

ارائه مدل ارتباطی حمایت اجتماعی درک شده و مهارت های ارتباطی با نحوه گذراندن اوقات فراغت دانش آموزان دختر دبیرستان های تهران

منوچهر ططری^{۱*}، مژگان غلامیان^۲

۱. استادیار مدیریت ورزشی، دانشگاه پیام نور

۲. دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت ورزش، دانشگاه پیام نور

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۴/۲۷

تاریخ ارسال: ۱۳۹۹/۰۳/۱۲

Presenting Communication Model of Perceived Social Support and Communication Skills with How to Spend Leisure Time of Female High School Students in Tehran

Manouchehr Tatari^{1*}, Mojgan Gholamian²

1. Assistant Professor in Sports Management, Payame Noor University

2. M.A. in Sports Management, Payame Noor University

Received: (2020/06/01)

Accepted: (2020/07/17)

چکیده

Abstract

The aim of this study was to determine the relationship between perceived social support and communication skills with how to spend leisure time relying on the physical activity of female high school students in Tehran. The research method was descriptive-correlational and it was a field study. The statistical population of the study was all 72500 female high school students in Tehran, which according to Morgan's table, 382 people were selected based on Multi-stage clustering. The research tools were Ebrahimi et al.'s (2011) leisure questionnaire, Zimet et al.'s (1988) socially perceived social support questionnaire, and Barton's (1990) communication skills questionnaire. The results showed that there is a significant positive relationship between communication skills and perceived social support and how to spend leisure time relying on the physical activity of female high school students in Tehran. A positive and significant relationship between communication skills and perceived social support was also confirmed. Therefore, education managers are advised to be diligent in developing students' communication skills and to understand the perceived social support and development of communication skills as important factors in the development of leisure time by relying on physical activity.

پژوهش حاضر با هدف تعیین ارتباط بین حمایت اجتماعی درک شده و مهارت های ارتباطی با نحوه گذراندن اوقات فراغت با تکیه بر فعالیت بدنی دانش آموزان دختر دبیرستان های تهران انجام شد. روش تحقیق از نوع توصیفی-همبستگی بود و به شکل میدانی انجام شد. جامعه آماری پژوهش همه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر تهران به تعداد ۷۲۵۰۰ نفر بودند که با توجه جدول کرجسی و مورگان (۱۹۷۰) ۳۸۲ نفر به شکل خوشه ای چندمرحله ای انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش، پرسشنامه اوقات فراغت (ابراهیمی و همکاران، ۲۰۱۱)، پرسشنامه حمایت اجتماعی ادراک شده (زیمت و همکاران، ۱۹۸۸) و پرسشنامه مهارت های ارتباطی (بارتون، ۱۹۹۰) بودند. نتایج تحقیق نشان داد که بین مهارت های ارتباطی و حمایت اجتماعی ادراک شده با نحوه گذراندن اوقات فراغت با تکیه بر فعالیت بدنی دانش آموزان دختر دبیرستان های تهران رابطه معنادار مثبت وجود داشت. همچنین رابطه مثبت و معنادار بین مهارت های ارتباطی و حمایت اجتماعی ادراک شده تأیید شد؛ بنابراین به مدیران آموزش و پرورش توصیه می شود در رشد و توسعه مهارت های ارتباطی دانش آموزان کوشا باشند و حمایت اجتماعی درک شده و رشد مهارت های ارتباطی را جزو عوامل مهم در توسعه اوقات فراغت با تکیه بر فعالیت بدنی بدانند.

Keywords: Communication Skills, Perceived Social Support, Leisure, Physical Activity

واژه های کلیدی: مهارت های ارتباطی، حمایت اجتماعی ادراک شده، اوقات فراغت، فعالیت بدنی.

Corresponding Author: Manouchehr Tatari

E-mail: manochehr61@gmail.com

نویسنده مسئول: منوچهر ططری

پست الکترونیک: manochehr61@gmail.com

مقدمه

مشخص می‌شوند که این تأثیرگذاری ممکن است به‌طور مستقیم از طریق حمایت اجتماعی و به‌طور غیرمستقیم از طریق مدل‌سازی رفتار روی دهد (بای و اصفهانی‌نیا، ۲۰۱۹). برخی پژوهشگران حمایت اجتماعی را میزان برخورداری از محبت، همراهی، مراقبت، احترام، توجه و کمک دریافت‌شده توسط فرد از سوی افراد یا گروه‌های دیگر مانند اعضای خانواده، دوستان و دیگران تعریف کرده‌اند (حسینی و فرزنان، ۲۰۱۸). تمرین فعالیت بدنی و حمایت والدین و دوستان، انواع تأثیرات عوامل اجتماعی را که اغلب در نوجوانان مطالعه می‌شوند، نشان می‌دهند. مدل‌سازی رفتار انسان یکی از ساختارهای نظریه یادگیری اجتماعی است و فرض می‌کند که رفتار انسانی از دیدگاه رفتار و تجربیات یادگیری از افراد مهم اجتماعی به دست می‌آید و تغییر می‌یابد (ادواردسون و گورلی، ۲۰۱۰). در این راستا، باد و همکاران (۲۰۱۸) در پژوهشی که بر دختران دانش‌آموز آمریکایی انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که حمایت اجتماعی والدین و جو مدارس اثری مثبت بر میزان لذت از فعالیت‌های بدنی در این دانش‌آموزان دارد. در پژوهشی دیگر، آفاخان‌بابایی و پورسلطانی زرنندی (۲۰۱۷) نشان دادند که رابطه مثبت و معناداری بین محیط ادراک‌شده، حمایت اجتماعی و خودکارآمدی با مشارکت در فعالیت بدنی وجود دارد؛ براین اساس، می‌توان دریافت که حمایت اجتماعی والدین در فعالیت‌های بدنی به‌عنوان مدلی برای کودکان و نوجوانان عمل می‌کند و می‌تواند بر بسیاری از رفتارهای آن‌ها از جمله کسب لذت اثری مثبت داشته باشد (بای و اصفهانی‌نیا، ۲۰۱۹).

ارتباط با دیگران یکی از مهم‌ترین و بارزترین بخش زندگی هر فرد را تشکیل می‌دهد و در سال‌های اخیر توجه زیادی به این مقوله شده است (خسروی و همکاران، ۲۰۱۶). توانایی برقراری ارتباط درست یکی از مهارت‌های اساسی زندگی اجتماعی است و اهمیت آن در زندگی انسان به‌حدی است که برخی از صاحب‌نظران مبنای رشد انسانی، آسیب‌های فردی و پیشرفت‌های بشری را در فرایند ارتباط دانسته‌اند (ططری و همکاران، ۲۰۱۸). منظور از مهارت‌های ارتباطی، فرایندهای خاصی است که فرد را قادر می‌کند به‌صورت شایسته رفتار کند. درحقیقت، اجتماعی‌شدن هر فرد، دستاورد مهارت‌های ارتباطی اوست که قبلاً آن را آموخته است. مهارت‌های ارتباطی را می‌توان مشتمل بر مهارت‌های فرعی (خرده‌مهارت‌های آن) متفاوت دانست. شایان ذکر است که به توانایی گوش‌دادن فعالانه به‌عنوان مهارتی اساسی در روابط بین‌فردی توجه شده است (قاسمی و همکاران، ۲۰۱۷). امروزه ارتباطات شکلی از تعامل است که در آن افراد نظر، ایده‌ها،

اوقات فراغت بخشی از ساعت‌ها یا لحظه‌هاست که در آن فرد بدون احساس اجبار و به دور از فعالیت‌های شغلی و نیازهای زیستی به انجام دادن فعالیت‌هایی نظیر بازی و تفریح روی می‌آورد (موسوی‌راد و بهایی، ۲۰۱۸). فعالیت بدنی و ورزش به‌عنوان ابزاری جایگزین و چندبعدی با تأثیرات گسترده، جایگاه و نقش خود را در گذراندن اوقات فراغت سالم و لذت بخش متجلی کرده است. همچنین تأثیر آن بر اقتصاد، سلامت افراد، آموزش و پرورش، روابط اجتماعی، پیشگیری از بسیاری از مفاصل اجتماعی و انحراف‌های اخلاقی روبه‌گسترش در جامعه، به‌وضوح درک‌شدنی و ملموس است (اصلانخانی و همکاران، ۲۰۱۸). باد^۱ و همکاران (۲۰۱۸) در این باره بیان می‌کنند که رفتارهای مرتبط با سلامتی همچون فعالیت‌های بدنی منظم، نقش بسیار مهمی در سلامتی افراد در آینده ایفا می‌کنند، اما میزان فعالیت‌های بدنی به دلایل گوناگون همچون توسعه فناوری‌های نوین، تغییر شیوه زندگی و گرایش بیشتر مردم به فعالیت‌های ذهنی کمتر شده است و بیشترین کاهش فعالیت بدنی بین دوران کودکی و نوجوانی و در بین دختران روی داده است. کاهش فعالیت‌های بدنی در بین افراد جامعه هزینه‌های بهداشتی و درمانی سرسام‌آوری را به مردم و دولت‌ها تحمیل می‌کند (هوار^۲ و همکاران، ۲۰۱۷). در ورزش، افراد مشوق‌های موفقیت زیادی را مانند تسلط بر چالش‌ها، مسابقات (به‌عنوان وسیله‌ای برای سنجش سطح مهارت شخصی)، فشار زمان، آزمایش محدودیت‌ها و بهبود مهارت‌های شخصی (مهارت‌های ارتباطی، مهارتی جامعه‌پذیری و غیره) با گذشت زمان تجربه می‌کنند. مشوق‌های اجتماعی شامل انتظارات و پاداش دیگران، تمجید از هم تیمی‌ها، حیثیت و درجه اجتماعی بالا یا پول است (اسپیتز و اسپولتیس^۳، ۲۰۲۰).

بررسی‌های تجربی و پیشین نشان داده‌اند که تفاوت در میزان مشارکت در فعالیت‌های بدنی تنها ناشی از عوامل زیست‌محیطی نیست، بلکه عوامل اجتماعی، فرهنگی و فردی و روان‌شناختی در ارتباط متقابل با عوامل زیست‌محیطی یا حتی ممکن است مقدم بر آن باشند که از جمله این عوامل می‌توان به حمایت اجتماعی اشاره کرد (اصلانخانی و همکاران، ۲۰۱۸). عوامل اجتماعی یکی از مهم‌ترین عوامل مرتبط با انجام دادن فعالیت‌های بدنی در دانش‌آموزان هستند و به‌وسیله مقدار نفوذ اعمال‌شده توسط والدین، دوستان، معلمان و بستگان برای انجام دادن فعالیت‌های جسمانی

1- Budd

2- Hoare

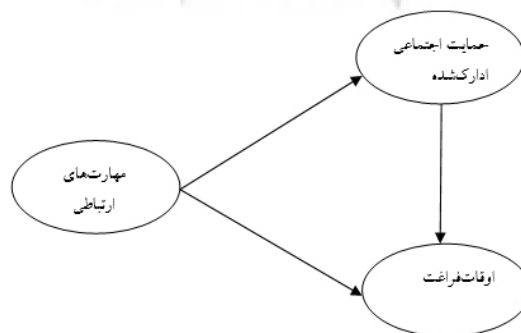
3- Schütz & Schultheiss

مدرسه، بر لذت دختران دانش‌آموز از شرکت در فعالیت‌های بدنی اثری مثبت و معنادار دارند. همچنین در پژوهش‌های جاکولا و همکاران (۲۰۱۶)، شن^۱ و همکاران (۲۰۱۸) و بوم^۲ و همکاران (۲۰۱۸) به اهمیت حمایت اجتماعی از طرف والدین و دوستان در نحوه گذراندن اوقات فراغت و افزایش لذت بیشتر از فعالیت بدنی اشاره شده است.

تلاش در راستای توسعه مهارت‌های ارتباطی در مقطع متوسطه و به‌ویژه در دختران از نکات مهمی است که روان‌شناسان و مشاوران تأکید فراوانی بر آن دارند. احتمال آن می‌رود که دختر در حال تحصیل در مقطع متوسطه با برقراری ارتباطات خوب با دوستان، والدین و معلمان خویش از مسیرهای انحراف به دور باشد و بتواند فردی مفید برای جامعه باشد. از طرفی حمایتی که اطرافیان در جهت رشد این قشر دارند نیز نباید فراموش شود و می‌توان با حمایت‌های غیرمعقولانه زمینه انحرافات زیادی را به بار آورد. دختران در مقطع متوسطه با توجه به دوره سنی حساس خویش به دنبال ابزارهای دنیای مجازی از قبیل موبایل هستند و شاید ساعت‌های زیادی را در شبکه‌های اجتماعی سپری کنند که نتیجه این امر می‌تواند چاقی، افسردگی و بسیاری از بیماری‌های روانی و جسمی باشد. همچنین برقراری ارتباط مؤثر با دانش‌آموز و حمایت منطقی از او می‌تواند شرایط بد اعتیاد به دنیای مجازی را کاهش دهد و توجه او را به سرگرمی‌های دیگری در ساعت اوقات فراغت معطوف کند؛ بنابراین با توجه به اهمیت موضوع، این پژوهش به دنبال یافتن پاسخ برای این سؤال اساسی است که ارتباط حمایت‌های اجتماعی درک‌شده و مهارت‌های ارتباطی در اوقات فراغت با تأکید بر فعالیت‌های بدنی چگونه است؟

مدل مفهومی پژوهش در شکل ۱ ارائه شده است.

اطلاعات، پیام‌ها و احساساتی را به اشتراک می‌گذارند که ممکن است بر رفتار آنان تأثیر بگذارد و واکنش‌های مربوط به باورها، فرهنگ، واقعیت، تاریخ و موقعیت‌های زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد (پریرا و روجینا، ۲۰۱۷). افراد به‌واسطه مهارت‌های ارتباطی می‌توانند درگیر تعامل‌های بین‌فردی و فرایند ارتباط شوند. این مهارت‌ها شیوه‌های ضروری برای داشتن زندگی سالم و سازنده‌اند و سبب سازگاری فرد با دیگران و شکل‌گیری رفتار مناسب می‌شوند. همچنین این مهارت‌ها باعث می‌شوند فرد نقش مناسب خود را در جامعه به‌خوبی ایفا کند؛ بی‌آنکه به خود یا دیگران آسیب برساند (سبزی و یوسفی، ۲۰۱۴). به باور شوآ و همکاران (۲۰۲۰) داشتن مهارت ارتباطی مطلوب در فرد باعث تقویت حس حمایت از طرف دیگران در فرد می‌شود و او را از تنهایی و گوشه‌نشینی نجات می‌دهد. علاوه‌براین، میردیکوند و همکاران (۲۰۱۷) معتقدند مهارت‌های ارتباطی و حمایت اجتماعی ادراک‌شده نقش مهمی در احساس تنهایی افراد دارند و دارا بودن آن‌ها امید را در افراد تقویت می‌کند. در پژوهش‌های زیادی به اهمیت مهارت‌های ارتباطی در موفقیت افراد اشاره شده است؛ از جمله در پژوهش کریمی و افراسیابی (۲۰۱۸) ارتباط بین عوامل اجتماعی-فرهنگی و اوقات فراغت با سلامت عمومی دانشجویان با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی انجام شد. نتایج نشان داد بین مهارت‌های اجتماعی و اوقات فراغت رابطه معنادار وجود دارد. ططری و همکاران (۲۰۱۸) در پژوهشی دریافتند مهارت‌های ارتباطی می‌توانند موجب نگرش مثبت به سازمان شوند که این نگرش‌ها زمینه درک حمایت از طرف دیگران را در فرد نشان می‌دهند. بای و اصفهانی‌نیا (۲۰۱۹) در پژوهشی با عنوان «مدل‌یابی اثر حمایت اجتماعی والدین، شایستگی ادراک‌شده و جو مدرسه بر لذت از شرکت در فعالیت‌های بدنی دانش‌آموزان دختر» به این نتیجه دست یافتند که حمایت اجتماعی والدین، شایستگی ادراک‌شده و جو



شکل ۱- مدل مفهومی پژوهش

Figure 1- Conceptual Model of Research

روش پژوهش

و برای ضریب پایایی از آلفای کرونباخ استفاده شد که ضریب پایایی درونی برای اوقات فراغت با تکیه بر فعالیت بدنی برابر با ۰/۹۱، حمایت اجتماعی ادارک شده برابر با ۰/۷۹ و مهارت‌های ارتباطی برابر با ۰/۸۴ به دست آمد. در ادامه برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزارهای اسپ‌اس‌اس^۴ نسخه ۲۲ و اسمارت پی‌ال‌اس^۵ نسخه ۳ در سطح معناداری $P \geq 0/05$ استفاده شد.

یافته‌های پژوهش

در این بخش برای سنجش برازش مدل ارتباطی بین متغیرهای اوقات فراغت با تکیه بر فعالیت بدنی، حمایت اجتماعی ادارک شده و مهارت‌های ارتباطی از مدل‌سازی معادله ساختاری استفاده شد. بدین منظور از نرم‌افزار اسمارت پی‌ال‌اس نسخه ۳ استفاده شد که نتایج حاصل از آزمون مدل در جداول ۱، ۲، ۳ و ۴ و شکل‌های ۲ و ۳ ارائه شده است.

پایایی مدل با سه شاخص ضریب آلفای کرونباخ و پایایی ترکیبی ارزیابی شد. سپس روایی همگرا با استفاده از متوسط واریانس استخراج شده^۶ تحلیل شد و روایی واگرا نیز به روش فورنل و لارکر^۷ بررسی شد.

براساس نتایج مندرج در جدول ۱، میزان آلفای کرونباخ بیشتر از ۰/۷ است که ثبات درونی زیاد پرسشنامه را نشان می‌دهد. ضریب دیلون-گلد اشتاین یا پایایی ترکیبی (شاخص سازگاری درونی مدل اندازه گیری) سازه‌هاست. این ملاک، معیار مدرن تری است که پی‌ال‌اس برای ارزیابی پایایی مدل گزارش می‌دهد. طی آن پایایی سازه نه به صورت مطلق، بلکه با توجه به همبستگی سازه‌ها یا یکدیگر محاسبه می‌شود که باید بیشتر از ۰/۷ باشد. مقادیر به دست آمده برای این شاخص‌ها نیز حاکی از پایایی قابل قبول مدل تحقیق حاضر است. همچنین برای بررسی روایی همگرا از شاخص متوسط واریانس استخراج شده استفاده شد. مقادیر بیشتر از ۰/۵ در این بخش قابل قبول است.

جدول ۱- بررسی شاخص‌های روایی و پایایی سازه تحقیق

Table 1- Reliability and Validity of Esearch Structure

متوسط واریانس استخراج شده	پایایی ترکیبی	آلفای کرونباخ	سازه
۰/۵۰	۰/۷۹	۰/۷۵	اوقات فراغت
۰/۵۱	۰/۷۵	۰/۷۴	حمایت اجتماعی ادراک شده
۰/۵۷	۰/۷۰	۰/۸۵	مهارت‌های ارتباطی

4- SPSS

5-Smart PLS

6-Average Variance Extract (AVE)

7- Fronell & Larcker

این پژوهش از نظر هدف کاربردی بود و برحسب روش گردآوری داده‌ها از نوع توصیفی-همبستگی بود. در پژوهش حاضر سطح تحلیل فرد بوده است و همه دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر تهران، جامعه آماری را تشکیل دادند که با استعلام از اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران در سال ۱۳۹۹، تعداد آن‌ها ۷۲۵۰۰ نفر بود. با توجه به حجم زیاد جامعه آماری، تعداد نمونه آماری با توجه به جدول کرجسی و مورگان^۱ (۱۹۷۰) تعداد ۳۸۲ نفر لحاظ شد. روش نمونه‌گیری به صورت خوشه‌ای چندمرحله‌ای بود؛ به این صورت که ابتدا شهر تهران به چهار ناحیه شمال، جنوب، غرب و شرق تقسیم شد. در مرحله دوم از هر قسمت یک ناحیه آموزش و پرورش به شکل تصادفی انتخاب شد. در گام سوم از هر ناحیه دو مدرسه دختران در مقطع متوسطه دوم به شکل کاملاً تصادفی انتخاب شد. در گام چهارم از هر مدرسه، ۵۰ دانش‌آموز دختر به شکل تصادفی انتخاب شد و پرسشنامه‌های تحقیق در بین آنان توزیع شد.

با توجه به هدف تحقیق، برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه‌های استاندارد اوقات فراغت (ابراهیمی و همکاران، ۲۰۱۱) با ۶۴ گویه و چهار بعد (مهارت آگاهی از فراغت، مهارت روابط اجتماعی، مهارت خودآگاهی و مهارت تصمیم‌گیری)، پرسشنامه حمایت اجتماعی ادراک شده (زیمت^۲ و همکاران، ۱۹۸۸) با ۱۲ گویه و سه بعد (خانواده، دوستان و دیگران مهم) و پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی (بارتون^۳، ۱۹۹۰) با ۱۸ گویه و سه بعد (مهارت بازخوردی، مهارت کلامی و مهارت شنودی) استفاده شد. برای اطمینان از روایی پرسشنامه‌ها، از نظرهای ۱۰ تن از اساتید صاحب‌نظر در زمینه مدیریت ورزشی استفاده شد و نظرهای آنان در پرسشنامه نهایی لحاظ شد. همچنین برای اطمینان از پایایی پرسشنامه‌ها ۳۰ نسخه آن‌ها در مطالعه‌ای مقدماتی بین دانش‌آموزان یکی از مدارس به طور کاملاً تصادفی توزیع شد

1- Krejcie & Morgan

2- Zimet

3-Barton

سنجش روایی واگرا

واگرا، بیشتر بودن مقدار ریشه دوم میانگین واریانس تبیین‌شده از تمامی ضرایب همبستگی متغیر مربوطه با باقی متغیرهاست. همان‌طور که در جدول ۲ مشخص است، مقدار ریشه دوم شاخص میانگین واریانس تبیین‌شده، برای تمامی متغیرها از همبستگی آن متغیر با سایر متغیرهاست. همان‌گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، مقدار جذر AVE متغیرهای مکنون در پژوهش حاضر که در خانه‌های موجود در قطر اصلی ماتریس قرار گرفته‌اند، از مقدار همبستگی میان آن‌ها در خانه‌های زیرین و راست قطر اصلی که ترتیب داده شده‌اند، بیشتر است؛ از این‌رو می‌توان اظهار کرد در پژوهش حاضر سازه‌ها (متغیرهای مکنون) در مدل تعامل بیشتری با شاخص‌های خود دارند تا با سازه‌های دیگر؛ به عبارتی، روایی واگرای مدل در حد مناسب بوده است.

برای بررسی روایی واگرای مدل اندازه‌گیری از معیار فورنل و لارکر استفاده شد. براساس این معیارها، روایی واگرای قابل قبول یک مدل حاکی از آن است که یک سازه در مدل در مقایسه با سازه‌های دیگر تعامل بیشتری با شاخص‌هایش دارد. طبق این شاخص، واریانس هر متغیر مکنون باید برای شاخص‌های مربوط به خودش بیشتر از سایر شاخص‌ها باشد. برای تشخیص این امر ابتدا جذر AVE متغیرهای مکنون محاسبه می‌شود و سپس حاصل با مقادیر همبستگی‌ای که این متغیر مکنون با سایر متغیرهای مکنون دارد، مقایسه می‌شود. باید حاصل جذر AVE از مقادیر همبستگی‌ها بیشتر باشد. این کار را باید برای تمامی متغیرهای مکنون انجام داد. نتایج بررسی شاخص فورنل و لارکر در جدول ۲ مشاهده می‌شود. یک ستون از این جدول ریشه دوم میانگین واریانس تبیین‌شده (AVE) را نشان می‌دهد. لازمه تأیید روایی

جدول ۲- همبستگی میان متغیرهای مکنون و مقادیر AVE (آزمون فورنل و لارکر)

Table 2- Correlation Between Latent Variables and AVE Values (Fronell and Larcker Test)

متغیرهای مکنون	اوقات فراغت	حمایت اجتماعی ادراک‌شده	مهارت‌های ارتباطی
اوقات فراغت	۰/۷۰		
حمایت اجتماعی ادراک‌شده	۰/۵۱	۰/۷۱	
مهارت‌های ارتباطی	۰/۷۱	۰/۵۲	۰/۶۷
$P \leq ۰/۰۱^{**}$			

ارزیابی مدل ساختاری

ضعیف و قابل توجه توصیف می‌شوند. براساس نتایج مندرج در جدول ۳، ضریب تعیین برای تمام متغیرهای درون‌زا مقدار قابل قبول است که کیفیت مدل ساختاری را نشان می‌دهد.

برای ارزیابی مدل درونی یا مدل ساختاری، شاخص‌های متعددی وجود دارد که می‌توان به ضریب تعیین (R^2) و ضرایب مسیر اشاره کرد. ضریب تعیین یک معیار اساسی برای ارزیابی متغیرهای مکنون درون‌زا است. مقادیر ضریب تعیین برابر با ۰/۱۸ و ۰/۵۲ در مدل‌های مسیری پی‌ال‌اس، به ترتیب

جدول ۳- ضریب تعیین متغیرهای درون‌زای تحقیق

Table 3- Coefficient of Determination of Endogenous Variables of Research

متغیرهای درون‌زا	اوقات فراغت	حمایت اجتماعی
ضریب تعیین	۰/۵۳	۰/۲۷

معناداری ضریب مسیر به روش BT و به وسیله بررسی شاخص t مشخص می‌شود؛ به طوری که مقادیر t بیشتر از ۱/۹۶ معنادار در نظر گرفته می‌شود.

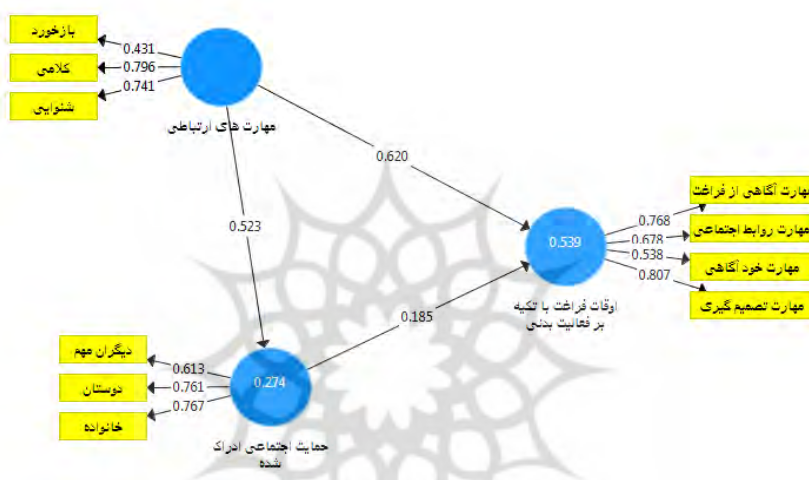
درباره ضریب مسیر که معادل بتای استاندارد شده در رگرسیون است، مقادیر کمتر از ۰/۳ ضعیف، بین ۰/۳ تا ۰/۶ متوسط و از ۰/۶ و بیشتر خوب تفسیر می‌شود.

همان طور که از جدول ۴ استنباط می‌شود، همه مسیرها در سطح $\alpha=0/01$ معنادار هستند.

جدول ۴- ضرایب مسیر مدل ساختاری و اثر کل متغیرها

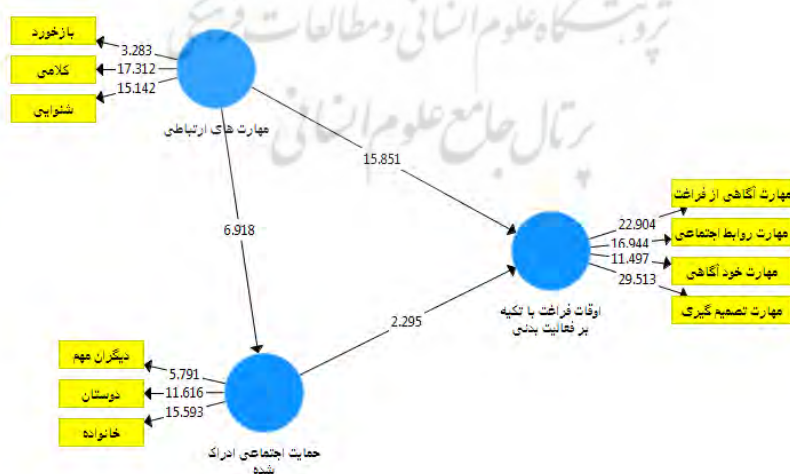
Table 4- Structural Model Path Coefficients and the Effect of Total Variables

مقدار معناداری	t-value	ضریب اثر استاندارد	مسیر
۰/۰۰۱	۱۵/۸۵	۰/۶۲	مهارت‌های ارتباطی ----- اوقات فراغت
۰/۰۰۱	۶/۶۹۱	۰/۵۲	مهارت‌های ارتباطی ----- حمایت اجتماعی
۰/۰۰۱	۲۱/۲۹	۰/۱۸	حمایت اجتماعی ----- اوقات فراغت



شکل ۲- مدل استاندارد پژوهشی

Figure 2- Standard Model of Research



شکل ۳- ضرایب معناداری مدل تحقیق

Figure 3- Significance Coefficients of Research Model

شکل ۳ تمامی معادلات اندازه‌گیری (بارهای عاملی) و معادله ساختاری را (ضرایب مسیر) با استفاده از آماره t آزمون می‌کند. برطبق این مدل (شکل ۳)، بار عاملی در سطح اطمینان ۹۵ درصد، اگر مقدار آماره t خارج از بازه $-1/96$ تا $+1/96$ قرار گیرد، معنادار است.

شکل ۳ تمامی معادلات اندازه‌گیری (بارهای عاملی) و معادله ساختاری را (ضرایب مسیر) با استفاده از آماره t آزمون می‌کند. برطبق این مدل (شکل ۳)، بار عاملی در سطح اطمینان ۹۵ درصد، اگر مقدار آماره t خارج از بازه $-1/96$ تا $+1/96$ قرار گیرد، معنادار است.

بحث و نتیجه‌گیری

اوقات فراغتشان باشد.

همچنین نتایج تحقیق نشان داد مهارت‌های ارتباطی با نحوه گذراندن اوقات فراغت با تکیه بر فعالیت بدنی دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های تهران ارتباط معناداری داشت. نتایج تحقیقات کریم و افراسیابی (۲۰۱۸) و آقاخان‌بابایی و پورسلطانی زرنندی (۲۰۱۷) با تحقیق حاضر همسوست. مهارت‌های ارتباطی و لزوم داشتن مهارت خوب در این عرصه از زمان یکی از مزیت‌های هر فرد به شمار می‌رود و می‌تواند باعث موفقیت‌های زیاد او شود. متنوع بودن مهارت‌های ارتباطی باعث می‌شود افراد یکی یا بیشتر از این مهارت‌ها را داشته باشند و در جهت تقویت سایر مهارت‌های ارتباطی تلاش کنند. در این پژوهش به صورت ویژه تمرکز بر مهارت‌های بازخوردی، شنودی و کلامی به عنوان سه نوع مهارت مهم در دانش‌آموزان مدنظر قرار گرفت. دانش‌آموزان باید بتوانند در ارائه نظرهای خویش در کلاس به خوبی صحبت کنند و از نظرهای سایر دوستان و معلمین نیز استفاده کنند؛ البته مهم‌تر از همه، دانش‌آموزان باید بتوانند بازخوردهایی را که از معلم و دیگران دریافت می‌کنند، به درستی پاسخ دهند که آن‌ها به تقویت این مهارت‌ها نیاز دارند. شاید داشتن مهارت ارتباطی خوب باعث شود فرد در جامعه در رفع نیازهای خویش توانمندتر باشد. احتمال می‌رود که فرد با داشتن مهارت‌های ارتباطی بهتر بتواند بازخوردهای اطراف خویش را پاسخگو باشد و بیشتر به محیط اطراف پاسخ دهد. ورزش و فعالیت بدنی نیز نیازمند داشتن مهارت‌های ارتباطی سطح بالاست که با داشتن آن افراد می‌توانند از لحظات ورزشی بیشتر لذت ببرند.

از نتایج مهم دیگر این تحقیق، ارتباط مهارت‌های ارتباطی با حمایت اجتماعی در کشته دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های تهران بود که نتایج تحقیقات نظری و موسی‌زاده (۲۰۱۸) و آقاخان‌بابایی و پورسلطانی زرنندی (۲۰۱۷) با تحقیق حاضر همسوست. آموزش مهارت‌های ارتباطی فرد را قادر می‌سازد تا دانش، ارزش‌ها و نگرش‌ها را به توانایی‌های بالفعل تبدیل کند. به‌طور کلی، آموزش مهارت‌های ارتباطی با درگیر کردن نوجوانان در روش‌های مشارکتی و تعاملی و آموزش اینکه چگونه چطور فکر کنند به جای اینکه به چه چیزی فکر کنند، ابزار نیرومندی برای یادگیری سه حوزه مهارت‌های شناختی، مهارت‌های اجتماعی و بین‌فردی و مهارت‌های سازگاری هیجانی در اختیار آن‌ها قرار می‌دهد. آموزش این مهارت‌ها در دانش‌آموزان موجب می‌شود آن‌ها استعدادها و توانایی‌های فردی خود را کشف کنند و به خودآگاهی بیشتری از خود دست پیدا کنند؛ این در صورتی است که گاهی استفاده از زبان عامیانه و بدور از هرگونه غرض یا سوءتفاهم می‌تواند زمینه

اوقات فراغت به دلیل اهمیت و ویژگی‌هایی که دارد توجه عمده‌ای را به خود جلب کرده است؛ به‌طوری‌که مسئولان تعلیم و تربیت و مسائل فرهنگی جامعه از یک سو و روان‌شناسان و جامعه‌شناسان از سوی دیگر، هریک از منطری به حوزه اوقات فراغت توجه می‌کنند و درباره آن تحقیق می‌کنند (شعبان و حسونند، ۲۰۱۹). در بین گزینه‌های فراوان برای اوقات فراغت، فعالیت‌های ورزشی گزینه‌ای بسیار مناسب برای اقشار مختلف جامعه است؛ به‌طوری‌که در این زمان‌ها علاوه بر پرورش جسم و حفظ سلامتی به جنبه‌های اجتماعی و روانی نیز توجه می‌شود و فرد می‌تواند با شرکت در فعالیت‌های ورزشی به انسجام اجتماعی بیشتر و حمایت بیشتری از طرف دوستان و خانواده دست یابد (موسوی و همکاران، ۲۰۱۸).

پژوهش حاضر با هدف بررسی ارتباط بین حمایت اجتماعی در کشته و مهارت‌های ارتباطی با نحوه گذراندن اوقات فراغت دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های تهران انجام شد. نتایج تحقیق نشان داد حمایت اجتماعی ادارک‌شده با نحوه گذراندن اوقات فراغت با تکیه بر فعالیت بدنی دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های تهران ارتباط معناداری داشت. نتایج تحقیقات بای و اصفهانی نیا (۲۰۱۹)، حسینی و فرزاد (۲۰۱۸)، باد و همکاران (۲۰۱۸)، شن و همکاران (۲۰۱۶)، ترکان^۱ (۲۰۱۴) با تحقیق حاضر همسوست. حمایت اجتماعی از طرف والدین، دوستان و معلمان می‌تواند دانش‌آموزان را از فشارهای روانی که در این سنین خاص به آن مبتلا می‌شوند، نجات دهد و آنان را برای رسیدن به اهدافشان آماده‌تر از قبل کند. دریافت حمایت و کمک‌های عاطفی از طرف خانواده و دوستان در محیط خانه و بیرون از آن می‌تواند تأثیر زیادی بر تقویت جسم و روح آنان در تجربه با رویدادهای فشارزای زندگی و تحصیلی داشته باشد. از طرفی اوقات فراغتی که دانش‌آموزان سپری می‌کنند، می‌تواند در تقویت حمایت اجتماعی کارساز باشد و تأثیرات مثبت و منفی بر نوجوانان و جوانان بگذارد. اوقات فراغت با تکیه بر فعالیت‌های ورزشی می‌تواند بر کاهش فشارهای عصبی و روحی دانش‌آموزان تأثیر داشته باشد، باعث گردهمایی‌های دوستانه و خانوادگی شود و این گروه‌های دوستی باعث ایجاد حس حمایت اجتماعی تقویت‌شده در دانش‌آموز شوند و او را برای رسیدن به اهدافش یاری کنند. در جهت عکس نیز پیشی‌بینی‌شدنی است که حمایت اجتماعی از نوجوانان و جوانان باعث آسودگی خاطر در آنان می‌شود؛ به‌طوری‌که موجب می‌شود با استرس کمتر و فراغ بال به اوقات فراغت خویش بپردازند که در این بین پرداختن به فعالیت‌های بدنی می‌تواند یکی از گزینه‌های پر تکرار انتخاب این قشر برای

حمایت را در فرد فراهم آورد. دانش‌آموزان دختر نیاز دارند با پدر، مادر، برادر، دوستان و معلم خود صحبت کنند و مشکلات عاطفی‌شان را به شیوه‌ای کاملاً مطلوب بیان کنند، ولی برخی از آنان در این زمینه ناتوان هستند و می‌توان احتمال داد که ضعف مشکلات ارتباطی و نداشتن مهارت لازم یکی از این موارد باشد. حمایت اجتماعی فراهم‌شده توسط دیگران با تأمین منابع اجتماعی برای افراد در برخورد با فشارهای روانی، سلامت روانی را تأمین می‌کند، به افزایش مشارکت‌های اجتماعی منجر می‌شود و دلبستگی اجتماعی و روابط پایدار و گرم میان افراد را افزایش می‌دهد.

علاوه‌براین، در پژوهش حاضر مشخص شد که مدل ساختاری بین متغیرهای اوقات فراغت با تکیه بر فعالیت بدنی، حمایت اجتماعی ادراک‌شده و مهارت‌های ارتباطی مطلوب است و شاخص‌های آن برازش مطلوب مدل را نشان دادند. اوقات فراغت فرصت بیشتری در اختیار می‌گذارد تا دوستان و آشنایان بیشتر یکدیگر را ببینند و به‌خصوص دوستان صمیمی مدت‌زیادتری را در کنار هم بگذرانند. دوستان صمیمی در چنین ایامی چنان غرق در یکدیگر می‌شوند که هر قدر هم کنار هم باشند، باز زمان را کوتاه می‌یابند و از سپری‌شدن سریع زمان گله می‌کنند. نقش دوست در شکل‌گیری شخصیت و اهداف انسانی و راهی که او در رسیدن به اهداف خویش بر می‌گزیند، آقدر مهم است که به‌یقین می‌توان آن را از اصلی‌ترین و مهم‌ترین عوامل به حساب آورد؛ به‌همین دلیل، امام علی (ع) می‌فرماید: بهترین برادران کسی است که تو را به هدایتی رهنمون شود، تقوایی نصیبت کند و از پیروی هوای نفس بازت دارد؛ از این‌روست که دانش‌آموزان دختر تمایل دارند افرادی که با آنان در ارتباط هستند، تلاش‌های آن‌ها را درک و حمایت کنند، اما ممکن است دیگران مهارت لازم برای درخواست این حمایت را نداشته باشند. از سوی دیگر، خانواده و سایر افراد ممکن است بخواهند حمایت لازم را برای نوجوانان فراهم کنند، اما اطلاعات کافی از نوع حمایت مورد نیاز آنان را ندارند؛ از این‌رو، برای مشخص‌شدن انتظارات حمایتی نوجوانان از خانواده، دوستان و سایر افراد مهم در زندگی به برنامه‌های آموزشی نیاز است. این برنامه‌ها می‌توانند به‌گونه‌ای تنظیم شوند که به نوجوانان آموزش دهند چگونه درخواست‌های حمایتی مورد نیاز خود را مطرح کنند.

به‌طور کلی می‌توان نتیجه گرفت که فقدان حمایت اجتماعی در فرد مانع جذب او در گروه‌های اجتماعی می‌شود و در این مواقع فرد احساس خواهد کرد که بین ارزش‌های او و ارزش‌های اجتماعی هیچ نوع سنخیت و ارتباطی وجود ندارد؛ بنابراین فرد نگرش مثبتش به جامعه و گروه‌های اجتماعی را از دست می‌دهد و در این وضعیت احساس می‌کند کارایی اجتماعی

ندارد و سلامت اجتماعی او کاهش می‌یابد، ولی صورت برعکس قضیه باعث می‌شود فرد خود را برای جامعه مفید تلقی کند و برداشت سایر افراد دربارهٔ اینکه او مفید است، تقویت شود و باعث شود وس به‌سمت گروه‌های اجتماعی گرایش بیشتری داشته باشد. گروه‌های ورزشی و فعالیت‌های ورزشی با سایر افراد در ساعات اوقات فراغت از جمله گروه‌های بزرگ اجتماعی هستند که می‌توانند با تقویت حس مفیدبودن فرد، توسعه یابند و شیوهٔ زندگی سالم رواج یابد؛ البته امید می‌رود مهارت‌های ارتباطی نیز توسعه یابند و دانش‌آموزی که به انزوا و افسردگی دچار شده است، دوباره به گروه‌های اجتماعی بپیوندد. همچنین در این پژوهش مشخص شد تأثیر مهارت‌های ارتباطی بر اوقات فراغت با تکیه بر فعالیت بدنی بیشتر از تأثیر حمایت اجتماعی ادراک‌شده است؛ بنابراین توجه به مهارت‌های ارتباطی شنودی، کلامی و بازخوردی در دانش‌آموزان و رشد و تقویت بیشتر این مهارت‌ها در قالب کتب درسی، برگزاری کارگاه‌های آموزشی، اردوها و مراسم مختلف که به رشد این مهارت‌ها کمک می‌کنند، می‌تواند آیندهٔ تحصیلی و کاری آنان را تضمین کند؛ چراکه یکی از مهم‌ترین ابزارهای لازم برای موفقیت فرد در کسب‌وکار آینده، برخورداری وی از مهارت‌های ارتباطی است که می‌تواند یکی از مهم‌ترین ابزارهای کارآفرینان برتر باشد.

ارائهٔ راهکارهای اجرایی

با توجه به نتایج تحقیق پیشنهاد می‌شود جلسات هم‌اندیشی با والدین دانش‌آموزان در قالب جلسات اولیا و مربیان برگزار شود. در این جلسات، اولیا و مربیان با پرداختن به مباحثی از قبیل حمایت اجتماعی ادراک‌شده، راهکارهایی که با استفاده از آن‌ها می‌توان حمایت اجتماعی را در دانش‌آموزان تقویت کرد و خودداری از انجام‌دادن اقداماتی که می‌توانند باعث کاهش حس حمایت در دانش‌آموزان شوند، باعث ایجاد حس حمایت در دانش‌آموزان شوند. همچنین با برگزاری برنامه‌های انگیزشی از قبیل ثبت‌نام دانش‌آموزان در کلاس‌های اوقات فراغت ورزشی سعی در برقراری ارتباط بیشتر آن‌ها با سایر گروه‌های اجتماعی کنند. افزون‌براین، وزارت آموزش و پرورش با تدوین کتب درسی، نقش خانواده، دوستان و همسالان را در موفقیت دانش‌آموزان تشریح کند و معلمان این کتب را به‌عنوان یکی از واحدهای درسی تدریس کنند. به‌علاوه، محیط مدرسه فضایی برای بیان عقاید و پیشنهادها باشد و برنامه‌های کاربردی و نظرهایی که می‌توانند باعث رشد مدرسه شوند پذیرفته شوند. همچنین معلمان، مدیر و والدین تلاش کنند ایده‌های سازنده به مرحلهٔ عمل برسد و اجرا شود.

References

1. Aghanababaei, M., & Pour Soltani Zarandi, H. (2017). The mediating role of self-efficacy in the relationship between perceived environment and social support with participation in students' physical activity. *Research in Educational Sports*, 12, 171-188. (Persian)
2. Aslankhani, M. A., Hashemi, M., & Shaghayegh, S. (2018). The effect of perceived environment and social support on participation in physical activity leisure of the employees of the thirteenth Islamic Azad University. *New Approaches in Sports Management*, 6(21), 95-104. (Persian)
3. Bai, N., & Isfahani Nia, A. (2019). Modeling the effect of parents' social support, perceived competence and school atmosphere on the pleasure of participating in the physical activities of female students. *Research in Educational Sports*, 16, 307-326. (Persian)
4. Budd, E. L., McQueen, A., Eyler, A. A., Haire-Joshu, D., Auslander, W. F., & Brownson, R. C. (2018). The role of physical activity enjoyment in the pathways from the social and physical environments to physical activity of early adolescent girls. *Preventive Medicine*, 111, 6-13.
5. Bum, C. H., Mahoney, T., & Choi, C. (2018). A comparative analysis of satisfaction and sustainable participation in actual leisure sports and virtual reality leisure sports. *Sustainability*, 10(10), 1-12.
6. Ghasemi, H., Farid Fathi, A., Talaei, R., & Farsi, H. (2017). Comparison of self-improvement status of physical education students with students of other fields with emphasis on the six fold pattern of effective communication skills. *Sports Management Studies*, 42, 39-45. (Persian)
7. Hoare, E., Stavreski, B., Jennings, G. L., & Kingwell, B. A. (2017). Exploring motivation and barriers to physical activity among active and inactive Australian adults. *Sports*, 5(3), 47-54.
8. Hosseini, E., & Farzan, F. (2018). Investigating the role of social support on women's sports commitment to sports activities. *Sports Management*, 10(1), 137-148. (Persian)
9. Jaakkola, T., Yli-Piipari, S., Watt, A., & Liukkonen, J. (2016). Perceived physical competence towards physical activity, and autonomous motivation and enjoyment in physical education as longitudinal predictors of adolescents' self-reported physical activity. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(9), 750-754.
10. Karimi, A., & Afrasiabi, F. (2018). Analysis between socio-cultural factors and leisure time with students' general health with emphasis on sports activities. *Iranian Social Sciences Studies*, 57, 18-34. (Persian)
11. Khosravi, S., Nazari, R., & Saleki, M. (2016). Providing the model of communicative skills effectiveness on the quantum management model of managers and its role on organizational agility of sport organizations. *International Journal of Humanities and Cultural Studies*, 1(2), 545-555.
12. Mirdarikhvand, F., Hossini, N. S., & Panihi, H. (2017). The role of communication skills, social support and daily spiritual experiences in predicting the loneliness of the elderly. *Journal of Geriatrics*, 1(4), 48-58.
13. Mousavi Rad, T., & Baha'i Kasmaei, Z. (2018). Investigating the relationship between cultural intelligence and perceived pleasure from physical activity in leisure time of physical education teachers in Tehran. *Applied Research in Sports Management*, 1(25), 33-43. (Persian)
14. Nazari, R., & Musazadeh, F. (2018). Provide a model of the effect of psychological skills on communication skills and social capital of sports managers. *Communication Management in Sports Media*, 20, 15-28. (Persian)
15. Pereira, T. J., & Pereira, A. C. (2017). Validation of the self-assessment of communication skills and professionalism for nurses. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 70(3), 588-594.
15. Schütz, L. M., & Schultheiss, O. C. (2020). Implicit Motives, Laterality, Sports Participation and Competition in Gymnasts. *Frontiers in Psychology*, 11, 900.
16. Shaban, D., & Hassanvand, M. (2019). The role of Telegram social network on how to spend leisure time. *Afaq of Humanities Monthly*, 25, 1-18. (Persian)
17. Shen, B., Centeio, E., Garn, A., Martin, J., Kulik, N., Somers, C., & McCaughtry, N. (2016). Parental social support, perceived competence and enjoyment in school physical activity. *Journal of Sport and Health Science*, 7(3), 346-352.
18. Shu, F., Ahmed, S. F., Pickett, M. L., Ayman, R., & McAbee, S. T. (2020). Social support perceptions, network characteristics, and international student adjustment. *International Journal of Intercultural Relations*, 74, 136-148.
19. Tatari, M., Ghasemi, H., & Hadavi, F. (2018). Investigating the relationship between communication

skills and the organizational attitude of the faculty of employment and visiting the department of physical education, Payame Noor University. Sports Management Studies, 49, 233-250. (Persian)

20. Tercan, E. (2014). Perceived social support from

family, participation in recreational sport activities, leisure negotiation and life satisfaction in university students. Mevlana International Journal of Education, 4, 260-273.

