

## بررسی اثر مهارت‌های ارتباطی بر نحوه گذراندن اوقات فراغت فعال با نقش میانجی تعاملات اجتماعی (مطالعه موردی دانش آموزان دختر شهرستان ساوه)

ملیحه محسنی<sup>۱</sup>، شهاب بهرامی<sup>۲\*</sup>، علی محمد صفانیا<sup>۳</sup>

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی، واحد علوم تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

۲. استادیار گروه مدیریت ورزشی، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران

۳. استاد گروه مدیریت ورزشی، واحد علوم تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۱۲/۲۴

تاریخ ارسال: ۱۳۹۸/۰۵/۱۰

## The Effect of Communication Skills on How to Spend Active Leisure Time with the Mediating Role of Social Interactions (Case Study: Saveh Female Students)

Malihe Mohseni<sup>1</sup>, Shahab Bahrami<sup>2\*</sup>, Alimohammad Safania<sup>3</sup>

1- M.A student in Sports Management, Department of Physical Education and Sports sciences, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

2- Assistant Professor, Department of Sports Management, Kermanshah Branch, Islamic Azad University, Kermanshah, Iran

3- Professor, Department of Sports Management Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

Received: (2019/08/01)

Accepted: (2021/03/14)

### Abstract

The aim of the present study was to investigate the effect of communication skills on how to spend active leisure time, with the mediating role of social interactions of female students in Saveh district. To collect data, Barton GM (2007) Communication Skills Questionnaire, Active, Kashefi and Nazari Social Leisure Questionnaire (2014), and Carol Glass's Social Interactions Questionnaire (1994) were used. Formal and content validity was confirmed by consulting related professors, and reliability was reported to be greater than 0.70 using Cronbach's alpha. The statistical population of the study included all female students in the first year of high school in Saveh, which according to available statistics, 4,000 people are studying. To estimate the sample size, a sample of the Power SPSS software was used, and 280 people were selected by cluster sampling. Analysis of research data, spss-25 and amos-23 software, were used at the error level of 0.05. The results of model fitness, based on communication skills, on how to spend active leisure time, were confirmed by the mediating role of social interactions of female students in Saveh district. Given the globalization, and the need for leisure in people's social lives, in today's world, it is necessary to reduce the cost of recreation, and other patterns of leisure, so that students and various social groups can enjoy healthy facilities to develop their talents.

**Keywords:** Communication Skills, Active Leisure Time, Social Interactions, Female Students.

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثر مهارت‌های ارتباطی بر نحوه گذراندن اوقات فراغت فعال با نقش میانجی تعاملات اجتماعی در دانش آموزان دختر شهرستان ساوه انجام شد. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه مهارت ارتباطی بارتون جی‌ام (۲۰۰۷)، پرسشنامه اوقات فراغت فعال کاشفی و نظری (۲۰۱۴) و پرسشنامه تعاملات اجتماعی کارول گلاس (۱۹۹۴) استفاده شد. روایی صوری و محتوایی پرسشنامه‌ها با نظرخواهی از اساتید متخصص تأیید شد و پایایی پرسشنامه‌ها با استفاده از آلفای کرونباخ بیشتر از ۰/۷۰ گزارش شد. جامعه آماری پژوهش همه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوره اول شهرستان ساوه بودند که براساس آمار موجود، ۴۰۰۰ نفر مشغول به تحصیل هستند. به منظور برآورد حجم نمونه از نرم‌افزار اسپس اس‌اس سمپل پاور استفاده شد که ۲۸۰ نفر به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند. تحلیل داده‌های پژوهش با استفاده از نرم‌افزارهای اسپس اس‌اس نسخه ۲۵ و آموس نسخه ۲۳ در سطح خطای ۰/۰۵ انجام شد. نتایج حاصل از برازش مدل مبنی بر اثر مهارت‌های ارتباطی بر نحوه گذراندن اوقات فراغت فعال با نقش میانجی تعاملات اجتماعی دانش آموزان دختر شهرستان ساوه تأیید شد. با توجه به همگانی شدن و ضرورت اوقات فراغت در زندگی اجتماعی افراد در عصر حاضر، ضروری است هزینه‌های تفریحات و سایر الگوهای گذراندن اوقات فراغت کاهش یابد تا دانش آموزان و گروه‌های اجتماعی گوناگون بتوانند از امکانات سالم فراغت برای پرورش استعدادها استفاده کنند.

**واژه‌های کلیدی:** مهارت‌های ارتباطی، گذراندن اوقات فراغت فعال، تعاملات اجتماعی، دانش آموزان دختر.

**Corresponding Author:** Shahab Bahrami

**E-mail:** bahramishahab@yahoo.com

نویسنده مسئول: شهاب بهرامی

پست الکترونیک: bahramishahab@yahoo.com

## مقدمه

ماهیت اجتماعی انسان ایجاب می‌کند که آدمی با وجوه گوناگون اجتماع و مجموعه‌های درون آن ارتباط برقرار کند (اسکندری و نقی‌پور، ۲۰۱۵). روابط انسانی برای ارضای نیازهای اساسی ما ضروری‌اند. داشتن روابط مثبت و سالم با دیگران کلید رشد و کمال آدمی است. آنچه امروز هستیم و آنچه در آینده خواهیم بود، هر دو معلول رابطه ما با دیگران است. روابط ما رفتار ما را به صورت یک انسان اجتماعی شکل می‌دهند (کایوند<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۹). این مهارت‌ها از چنان اهمیتی برخوردار هستند که نارسایی آن‌ها با احساس تنهایی، اضطراب اجتماعی، افسردگی و نبود عزت نفس همراه است و باید با مجموعه‌ای از مهارت‌ها آشنا شد؛ یعنی هر فرد باید دانش و مهارت‌های لازم را برای برقراری ارتباط سالم و سازنده با دیگران کسب کند. رسیدن به چنین هدفی مستلزم فراگیری مهارت‌های ارتباطی از راه الگوبرداری مناسب است (احمدی، ۲۰۱۵). به واسطه مهارت‌های ارتباطی افراد می‌توانند درگیر تعامل‌های بین‌فردی و فرایند ارتباط شوند؛ یعنی فرایندی که افراد طی آن، اطلاعات، افکار و احساس خود را از طریق مبادله کلامی و غیر کلامی با یکدیگر در میان می‌گذارند (هارگی و دیکسون<sup>۲</sup>، ۲۰۱۴). نهادهای اجتماعی مجموعه‌ای از ارزش‌ها، عقاید و هنجارهای اجتماعی هستند که هر کدام از آن‌ها بر شیوه زندگی جمعیت‌های مختلف یک یا چند جامعه تأثیر می‌گذارند. ورزش نیز مانند خانواده، تعلیم و تربیت و اقتصاد، از نهادهای عمده و مؤثر اجتماعی است. در دنیای امروز کمتر کسی است که مستقیم یا غیرمستقیم به نحوی با ورزش مرتبط یا از آن متأثر نباشد (عبدلی، ۲۰۰۷)؛ بنابراین هیچ‌کس نمی‌تواند تأثیر روابط و مناسبات اجتماعی را بر ورزش و اینکه چگونه این روابط و مناسبات به ورزش معنا می‌دهند و وجود آن را به عنوان فعالیت انسانی تبیین می‌کنند، نادیده بگیرد (انورالخولی<sup>۳</sup>، ۲۰۰۲). متأسفانه ورزش در کشور ما هنوز جایگاه اصلی و واقعی خود را پیدا نکرده است و به صورت فرهنگ نهادینه نشده است (شعبان، ۲۰۰۳). برای یک دانش‌آموز ساعاتی که صرف نشستن در کلاس درس و مطالعه مطالب درسی می‌کند و نیز به والدین خود کمک می‌کند، کار محسوب می‌شود؛ بنابراین به طور مشخص اوقات فراغت دانش‌آموزان را می‌توان چنین تعریف کرد: هنگامی که دانش‌آموز دروس موظفی خود را تمام می‌کند و علاوه بر ساعات خواب، زمان رفت و برگشت، مرور دروس و رسیدگی به وظایف شخصی کاری نداشته باشد و از این الزام‌ها رها شده باشد، این زمان‌ها، اوقات فراغت

دانش‌آموزان است که طی آن دانش‌آموز می‌تواند به فعالیت‌های دلخواه خود بپردازد (سازمان ملی جوانان، ۲۰۰۱). در اغلب مدارس فضاهای موجود پاسخگوی اجرای برنامه‌های ورزشی حتی با کمترین زمان نیستند؛ بنابراین توجه به فعالیت‌های ورزشی فوق برنامه و اوقات فراغت مطلوب و فعال امری مهم و ضروری است که از طریق آن‌ها نیازهای حرکتی دانش‌آموزان برآورده شود (شعبان، ۲۰۰۴).

امروزه موضوع کیفیت گذراندن اوقات فراغت نوجوانان و جوانان موضوعی بااهمیت در جوامع امروز است. فراغت به معنی بهبودی از خستگی، رهایی از کسالت و آزادی از فعالیت‌های ماشینی روزانه برای افراد است (هندری<sup>۴</sup>، ۲۰۰۳). انجام دادن فعالیت‌های فراغتی فعال برای رفع خستگی، رفع نیاز به تفریح و سرگرمی، پرورش و شکوفایی استعدادها و خلاقیت‌ها، کسب اطلاع و تکمیل معلومات و سلامت روح و جسم احساس می‌شود و زمینه را برای انجام دادن فعالیت‌های مشارکتی فراهم می‌آورد؛ به عبارت دیگر، فراغت‌های گروهی فرصتی برای تمرین مشارکت اجتماعی هستند و مسئولیت‌پذیری و احساس تعهد اجتماعی را افزایش می‌دهند (جلالی فراهانی، ۲۰۱۲). بر مبنای دیدگاه بوردیو<sup>۵</sup>، گذران اوقات فراغت می‌تواند بیانگر سبک زندگی، ذائقه‌های خاص و تعاملات اجتماعی باشد که به متمایز شدن افراد از یکدیگر منجر شود. در واقع، یکی از کارکردهای اوقات فراغت، تمایزبخشی است (ساترتون<sup>۶</sup>، ۲۰۰۱). توجه به نقش اساسی تعاملات اجتماعی در روابط میان فردی و ویژگی‌های اکتسابی بودن آن‌ها از یک سو و ارتباط تعاملات اجتماعی با پیشرفت تحصیلی و نقش آن‌ها در کاهش مشکلات روحی، ذهنی و کج‌روی‌های اخلاقی از سوی دیگر، موجب شد که ورزش نیز به عنوان مقوله‌ای آموزشی در این زمینه آزمون شود (یاشار و صادق‌زاده، ۲۰۱۲). با پیشرفت ارتباطات گاهی افراد برای ارضای نیازهای خود باید به طور هم‌زمان با دو یا چند نفر از فرهنگ‌های مختلف به تعامل بپردازند؛ برای مثال، دانش‌آموزان با شناخت محیط اجتماعی اطراف خود تعامل بهتری با افراد اطراف خود دارند و این امر باعث افزایش کارایی آن‌ها می‌شود (تجلی و اردلان، ۲۰۱۰). تعامل اجتماعی و برقراری ارتباط می‌تواند موضوعی فیزیکی، یک نگاه، یک مکالمه و ارتباط بین افراد باشد که خود مستلزم تعریف رویدادها و فعالیت‌های متناسب و در نتیجه نقش‌پذیری مردم در فضا و عضویت آن‌ها در گروه‌ها و شبکه‌های اجتماعی است (دانشپور و چرخچیان، ۲۰۰۸).

4- Hendry  
5- Bourdieu  
6- Southerton

1- Coyond  
2- Hargie & Dickson  
3- Anvar Khalkholi

ارتباطی و اجتماعی خاص و پیچیده‌ای را طلب می‌کند؛ از این رو یادگیری مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی پدیده‌ای ساده و خودجوش نیست و نیازمند توجهی حرفه‌ای و نظام‌دار است (مرتضوی و مهربان، ۲۰۱۴). بدون شک، دانش‌آموزان آینده‌سازان کشور هستند. از سوی دیگر، نقش والدین و نوع ارتباط و تعاملات با گروه همسالان بر شکل‌گیری هویت دانش‌آموزان مؤثر است. در این میان نحوه گذراندن اوقات فراغت دانش‌آموزان بیشترین تأثیر مستقیم بر هویت آنان دارد؛ بنابراین در این پژوهش در پی یافتن پاسخ برای این سؤال هستیم که مهارت‌های ارتباطی و تعاملات اجتماعی دانش‌آموزان چه تأثیری بر نحوه گذراندن اوقات فراغت آن‌ها می‌تواند داشته باشد؟

### روش‌شناسی پژوهش

روش این تحقیق با توجه به موضوع و اهداف پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی است. روش گردآوری داده‌ها به صورت میدانی و با استفاده از پرسشنامه بود. نتایج پژوهش نیز کاربردی است. جامعه آماری این پژوهش دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوره اول شهرستان ساوه بودند که براساس آمار موجود، ۴۰۰۰ نفر مشغول به تحصیل بودند. از فرمول کوکران برای تعیین حجم نمونه استفاده شد و حجم نمونه ۲۸۰ نفر برآورد شد. ابزارهای به کاررفته در تحقیق عبارت‌اند از پرسشنامه جمعیت‌شناختی محقق‌ساخته که شامل متغیرهای عینی مانند سن، ورزش مورد علاقه، میزان اوقات فراغت در هفته است؛ پرسشنامه مهارت ارتباطی بارتون جی‌ام (۲۰۰۷) که شامل مؤلفه‌های کلامی، شنودی و بازخوردی و دارای ۱۶ گویه است؛ پرسشنامه تعاملات اجتماعی کارول گلاس (۱۹۹۴) که حاوی ۳۰ سؤال است و هدف آن سنجش نحوه تعاملات اجتماعی افراد است؛ پرسشنامه اوقات فراغتی فعال کاشفی و نظری (۲۰۱۴) که حاوی ۱۱ گویه است. هر سه پرسشنامه به صورت طیف پنج‌گزینه‌ای لیکرت (کاملاً مخالفم = ۱، مخالفم = ۲، نه موافقم نه مخالف = ۳، موافقم = ۴؛ کاملاً موافقم = ۵) تنظیم شده بودند. به منظور تعیین روایی پرسشنامه‌ها، ابتدا پرسشنامه‌ها به همراه اهداف کلی و اختصاصی به ۱۰ نفر از متخصصان (اساتید تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، گرایش مدیریت ورزشی) به منظور اعمال نظر در مواردی همچون هماهنگی سؤال‌ها با اهداف تحقیق، هماهنگی سؤال‌ها با ابعاد متغیرها، مناسبیت نوشتاری سؤال‌ها و ابعاد متغیرها، نوع و تعداد سؤال‌ها و نیز حذف و اضافه کردن سؤال‌ها داده شد. پس از جمع‌آوری نظرها، با کمک اساتید راهنما و مشاور، پیشنهادها و نظرهای قابل استفاده در پرسشنامه لحاظ شدند. برای پایایی ابزار پژوهش میزان آلفای کرونباخ برای هر یک

نتایج بسیاری از پژوهش‌ها نشان داده است که بین اوقات فراغت و نشاط و نیز رضایت از گذراندن اوقات فراغت با نشاط رابطه معناداری وجود دارد (تمیزی‌فر و عزیزی‌فر، ۲۰۱۶). نظری و موسی‌زاده (۲۰۱۸) در مقاله‌ای به ارائه مدل اثر مهارت‌های روانی بر مهارت‌های ارتباطی و سرمایه اجتماعی مدیران ورزشی اقدام کردند. نتایج نشان داد در مدیران ارشد سازمان‌های ورزشی می‌باید احساس اطمینان خاطر و مفیدبودن آن‌ها که از مؤلفه‌های سرمایه اجتماعی است، تقویت شود و مهارت‌های روانی آن‌ها نیز رشد بیشتری کند. غیرتی و همکاران (۲۰۱۶) در پژوهشی با عنوان «رابطه مهارت‌های ارتباطی با سلامت روان در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی مشهد» به این نتیجه رسیدند که سلامت روان با سن، مهارت‌های درک پیام، بینش درباره فرایند ارتباط، گوش دادن و قاطعیت در ارتباط، رابطه معنادار ندارد، اما بین سلامت روان و مهارت کنترل عواطف، همبستگی معنادار مشاهده شد. ایستر و ایوا<sup>۱</sup> (۲۰۱۶) در تحقیقی به چگونگی ارتباط وضعیت اقتصادی و اجتماعی با شرکت در فعالیت فیزیکی اوقات فراغت پرداختند. نتایج نشان داد که بین درآمد اشخاص با چگونگی گذراندن اوقات فراغت آن‌ها رابطه وجود دارد. رحیمی پردنجانی و همکاران (۲۰۱۷) در پژوهشی به طراحی مدل رفتار مشتریان از طریق کیفیت و ویژگی ارتباطی در باشگاه‌های خصوصی ورزشی شهر رشت پرداختند. نتایج نشان داد رابطه بین کیفیت ارتباط با وفاداری و رفتار با میانجیگری وفاداری معنادار بود. همچنین چاو و همکاران (۲۰۱۴) مطالعه‌ای با هدف بررسی ارتباط بین فعالیت‌های کاری و فعالیت‌های فیزیکی در اوقات فراغت و ارتباط آن با سلامت بزرگسالان انجام دادند. نتایج تحقیق حاکی از آن بود که بخش عمده‌ای از مردان (۴۲ درصد) و زنان (۴۷ درصد) در هنگام کار کردن می‌نشینند. کسانی که کارشان مستلزم نشستن است، تمایل بیشتری برای فعالیت در زمان بیکاری از قبیل راه رفتن، ایستادن یا کارهای سنگین از خود نشان می‌دهند.

ورزش برای دانش‌آموزان یکی از بهترین روش‌های پرکردن اوقات فراغت است (تندنویس، ۱۹۹۹). از طرفی ارتباطات یکی از مهم‌ترین ابزارهای جامعه مدرن و از مهم‌ترین عوامل توسعه و تعالی انسان است؛ به عبارتی شخص می‌تواند از آن طریق با دیگران به نحوی ارتباط برقرار کند که به بروز پاسخ مثبت و پرهیز از پاسخ‌های منفی منتهی شود (قبادی، ۲۰۱۳). همچنین زندگی در آستانه قرن بیست‌ویکم پیچیدگی فزاینده‌ای پیدا کرده است و قواعد و مقررات براساس نظامی که انسان‌ها در یک زمان خاص در آن فعالیت دارند، تغییر می‌کنند. چنین وضعیتی مهارت‌های

## یافته‌های پژوهش

نمونه آماری پژوهش ۲۸۰ نفر از دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوره اول شهرستان ساوه بودند. مقادیر میزان اوقات فراغت در هفته بیانگر این بود که از ۲۸۰ نفر آزمودنی، ۲۶/۴۲ درصد یک روز در هفته دارای زمان فراغت، ۲۷/۵ درصد دو تا چهار روز در هفته دارای زمان فراغت، ۳۵/۳۵ درصد بعد از مدرسه دارای زمان فراغت بودند و ۱۰/۷۱ درصد روزی یک ساعت زمان برای فراغت در هفته داشتند.

با توجه به مقادیر جدول ۱ می‌توان گفت که شاخص‌های گرایش مرکزی و مهم‌ترین آن یعنی میانگین نشان می‌دهند بیشترین مقدار میانگین به مهارت‌های ارتباطی و کمترین مقدار به تعاملات اجتماعی مربوط است. برحسب مقادیر برآوردشده در جدول ۲ می‌توان گفت که سطح معناداری حاصل شده برای مؤلفه‌های مهارت‌های ارتباطی، اوقات فراغت و تعاملات اجتماعی از توزیع نرمال برخوردار است. در حالت کلی چنانچه چولگی و کشیدگی در بازه (۲، -۲) باشند، داده‌ها از توزیع نرمال برخوردار هستند.

از شاخص‌های تحقیق محاسبه شد. میزان آلفای کرونباخ برای مهارت‌های ارتباطی برابر با ۰/۷۵، اوقات فراغت فعال برابر با ۰/۸۵ و تعاملات اجتماعی برابر با ۰/۸۲ بود. با توجه به اینکه بیشتر ضرایب به دست آمده بیشتر از ۰/۷۰ بودند، پایایی ابزار پذیرفتنی است و این موضوع نشان‌دهنده همبستگی درونی بین متغیرها برای سنجش مفاهیم مدنظر است؛ بدین ترتیب می‌توان گفت که ابزارهای تحقیق حاضر از قابلیت اعتماد و یا پایایی لازم برخوردار بود.

به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آماری توصیفی و استنباطی و از آمار استنباطی برای آزمون فرضیه‌ها استفاده شد. در این پژوهش با تأیید فرض نرمال بودن توزیع داده‌ها، از ضریب رگرسیون خطی ساده و مدل‌سازی معادلات ساختاری استفاده کرد. برای تعیین توزیع جامعه (نرمال بودن توزیع داده‌ها) از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شد. در آزمون‌های انجام شده سطح معناداری  $P < 0.05$  در نظر گرفته شد. تحلیل داده‌های پژوهش با استفاده از نرم‌افزارهای اسپس اس اس<sup>۱</sup> نسخه ۲۵ و آموس<sup>۲</sup> نسخه ۲۳ انجام شد.

## جدول ۱- شاخص‌های توصیفی گرایش مرکزی و پراکندگی

Table 1- Descriptive Indicators of Central Tendency and Dispersion

نام شاخص	شاخص‌ها	مهارت‌های ارتباطی	اوقات فراغت	تعاملات اجتماعی
گرایش به مرکزی	میانگین	۳/۷۸۳	۳/۷۵۸	۳/۳۴۸
	میانه	۳/۹۳۷	۳/۹۰۰	۳/۴۰۰
	نما	۴/۰۰	۴/۰۰	۴/۰۰
پراکندگی	دامنه	۳/۶۳	۳/۶۰	۴/۳۰
	کمینه	۱/۳۸	۱/۴۰	۱/۳۵
	بیشینه	۵/۰۰	۵/۰۰	۴/۷۵
	انحراف معیار	۰/۷۵۸	۰/۷۵۰	۰/۶۶۹
	واریانس	۰/۵۷۵	۰/۵۶۳	۰/۴۴۹

## جدول ۲- نتایج آزمون نرمال بودن توزیع داده‌ها

Table 2- Test Results for Data Distribution Normality

مؤلفه‌ها	کشیدگی	چولگی
مهارت‌های ارتباطی	خطای معیار	خطای معیار
اوقات فراغت	آماره	آماره
تعاملات اجتماعی	خطای معیار	خطای معیار
	آماره	آماره

1- SPSS

2- AMOS

t). از طرفی مقدار ضریب تعیین تعدیل شده ( $R^2_{adj} = 0/700$ ) نشان می‌دهد که مهارت‌های ارتباطی ۷۰ درصد از کل تغییرات نحوه گذراندن اوقات فراغت فعال دانش‌آموزان دختر شهرستان ساوه را پیش‌بینی می‌کنند. برحسب مقادیر برآوردشده در جدول ۴ می‌توان گفت که بین مهارت‌های ارتباطی و نحوه گذراندن اوقات فراغت فعال دانش‌آموزان دختر شهرستان ساوه رابطه مثبت و معنادار است؛ به عبارتی به‌ازای افزایش یک انحراف استاندارد در مؤلفه مهارت‌های ارتباطی بر اوقات فراغت فعال به‌ترتیب به میزان  $0/622$  و  $0/829$  انحراف استاندارد افزایش می‌یابد.

به‌منظور خودهمبستگی باقی‌مانده رگرسیون با این هدف که آیا باقی‌مانده در رگرسیون مستقل است یا خیر، از آزمون دوربین واتسون استفاده شد. چنانچه آماره آزمون دوربین واتسون بین  $1/5$  تا  $2/5$  باشد، فرض صفر (استقلال خطاها) پذیرفته می‌شود؛ در غیر این صورت فرض صفر تأیید می‌شود. با توجه به جدول ۴، مقدار آماره دوربین واتسون  $2/170$  به دست آمد که در فاصله  $1/5$  و  $2/5$  قرار دارد؛ بنابراین فرض استقلال خطاها پذیرفته می‌شود. برحسب مقادیر برآوردشده در جدول ۳ و مقدار ضریب همبستگی ساده می‌توان گفت که بین مهارت‌های ارتباطی با نحوه گذراندن اوقات فراغت فعال دانش‌آموزان دختر شهرستان ساوه رابطه معنادار وجود دارد ( $0/837$  =

جدول ۳- خلاصه مدل

Table 3- Model Summary

مدل	ضریب همبستگی ساده	$R^2$ ضریب تعیین	$R^2_{adj}$ ضریب تعیین تعدیل شده	خطای استاندارد برآورد	دوربین واتسون
۱	۰/۸۳۷	۰/۷۰۱	۰/۷۰۰	۰/۴۱۰۹	۲/۱۷۰

جدول ۴- نتایج ضرایب تأثیر رگرسیونی متغیرهای پیش‌بین بر متغیر ملاک

Table 4- Results of the Coefficients of Regression Effect of Predictor Variables on the Criterion Variable

مدل	متغیرهای پیش‌بین	ضرایب غیراستاندارد		ضرایب استاندارد	
		B	خطای استاندارد	Beta	t
۱	(ثابت)	۰/۶۲۲	۰/۱۲۵	-	۴/۹۷۰
	مهارت‌های ارتباطی	۰/۸۲۹	۰/۰۳۲	۰/۸۳۷	۲۵/۵۴۱

برحسب مقادیر برآوردشده در جدول ۵ و مقدار ضریب همبستگی ساده می‌توان گفت که بین مهارت‌های ارتباطی با تعاملات اجتماعی دانش‌آموزان دختر شهرستان ساوه رابطه معنادار وجود دارد ( $t = 0/609$ ). از طرفی مقدار ضریب تعیین تعدیل شده ( $R^2_{adj} = 0/363$ ) نشان می‌دهد که مهارت‌های ارتباطی ۳۶ درصد از کل تغییرات تعاملات اجتماعی دانش‌آموزان دختر شهرستان ساوه را پیش‌بینی می‌کنند.

جدول ۵- خلاصه مدل

Table 5- Model Summary

مدل	ضریب همبستگی ساده	$R^2$ ضریب تعیین	$R^2_{adj}$ ضریب تعیین تعدیل شده	خطای استاندارد برآورد	دوربین واتسون
۱	۰/۶۰۹	۰/۳۶۶	۰/۳۶۳	۰/۵۳۴	۱/۸۱۲

جدول ۶- نتایج ضرایب تأثیر رگرسیونی متغیرهای پیش‌بین بر متغیر نحوه گذراندن اوقات فراغت فعال

Table 6- Results of the Effect of Regression Effect of Predictive Variables on the Variable of How to Spend Active Leisure Time

مدل	متغیرهای پیش‌بین	ضرایب غیراستاندارد		ضرایب استاندارد	
		B	خطای استاندارد	Beta	t
۱	(ثابت)	۱/۳۲۷	۰/۱۶۳	-	۸/۱۴۸
	مهارت‌های ارتباطی	۰/۵۳۴	۰/۰۴۲	۰/۶۰۵	۱۲/۶۶۰

می‌توان گفت که بین اوقات فراغت فعال با تعاملات اجتماعی دانش‌آموزان دختر شهرستان ساوه رابطه معنادار وجود دارد ( $r = 0/632$ ). از طرفی مقدار ضریب تعیین تعدیل‌شده ( $R^2_{adj} = 0/397$ ) نشان می‌دهد که تعاملات اجتماعی ۳۹۷ درصد از کل تغییرات اوقات فراغت فعال دانش‌آموزان دختر شهرستان ساوه را پیش‌بینی می‌کنند.

برحسب مقادیر برآوردشده در جدول ۶ می‌توان گفت که بین مهارت‌های ارتباطی با تعاملات اجتماعی دانش‌آموزان دختر شهرستان ساوه رابطه مثبت و معنادار وجود دارد؛ به عبارتی به‌ازای افزایش یک انحراف استاندارد در مؤلفه تعاملات اجتماعی بر مهارت‌های ارتباطی، به‌ترتیب به میزان ۱/۳۲۷ و ۰/۵۳۴ انحراف استاندارد افزایش می‌یابد.

برحسب مقادیر برآوردشده در جدول ۷ و مقدار ضریب همبستگی ساده جدول ۷- خلاصه مدل

Table 7- Model Summary

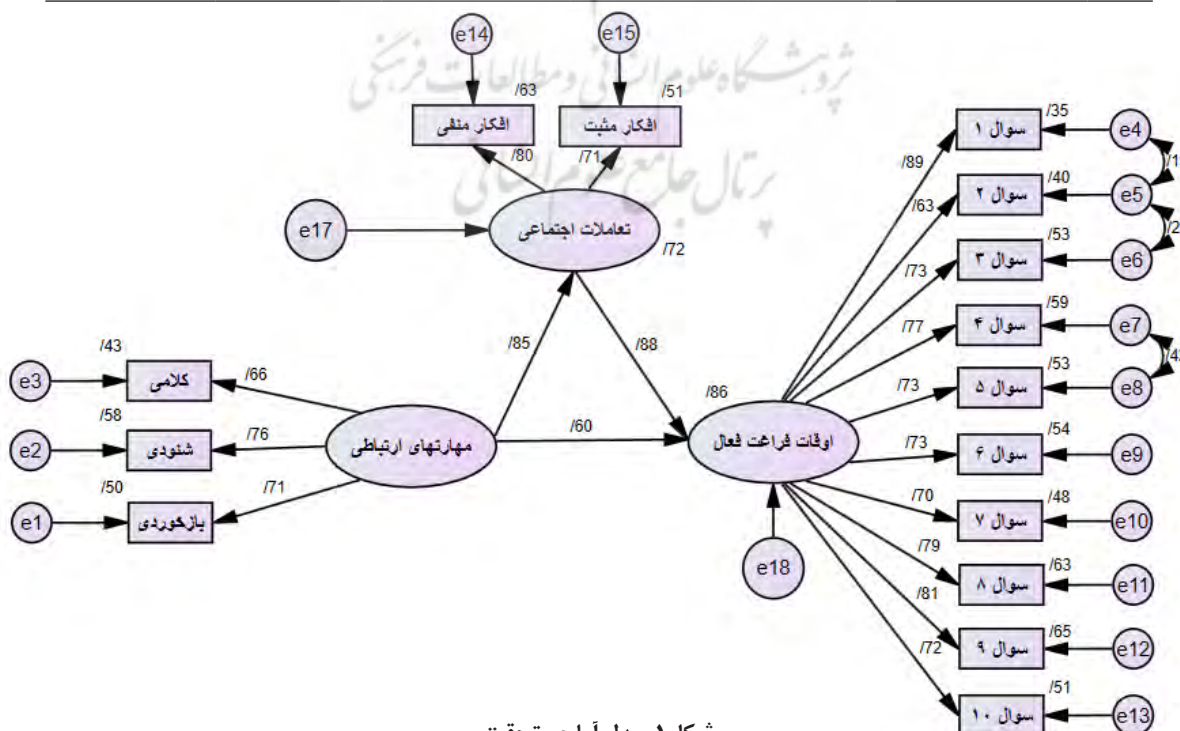
مدل	ضریب همبستگی ساده	R <sup>2</sup> ضریب تعیین	R <sup>2</sup> adj ضریب تعیین تعدیل‌شده	خطای استاندارد برآورد	دوربین واتسون
۱	۰/۶۳۲	۰/۳۹۹	۰/۳۹۷	۰/۵۲۰	۱/۸۷۹

برحسب مقادیر برآوردشده در جدول ۸ می‌توان گفت که بین تعاملات اجتماعی با اوقات فراغت فعال دانش‌آموزان دختر شهرستان ساوه رابطه مثبت و معنادار وجود دارد؛ به عبارتی به‌ازای افزایش یک انحراف استاندارد در مؤلفه تعاملات اجتماعی بر اوقات فراغت فعال، به‌ترتیب به میزان ۱/۲۲۸ و ۰/۵۶۴ انحراف استاندارد افزایش می‌یابد. همچنین براساس یافته‌های پژوهش، اثر مهارت‌های ارتباطی بر نحوه گذراندن اوقات فراغت فعال با نقش میانجی تعاملات اجتماعی دانش‌آموزان دختر شهرستان ساوه از برازش مناسبی برخوردار است.

جدول ۸- نتایج ضرایب تأثیر رگرسیونی متغیرهای پیش‌بین بر متغیر ملاک

Table 8- Results of the Coefficients of Regression Effect of Predictor Variables on the Criterion Variable

مدل	متغیرهای پیش‌بین	ضرایب غیراستاندارد		t	معناداری
		B	خطای استاندارد		
۱	(ثابت)	۱/۲۲۸	۰/۱۵۹	۷/۷۲۵	۰/۰۰۱
	تعاملات اجتماعی	۰/۵۶۴	۰/۰۴۱	۱۳/۵۹۵	۰/۰۰۱



شکل ۱- مدل آماری تحقیق

Figure 1- Statistical Model of Research

جدول ۹- شاخص‌های ارزیابی کلیت مدل معادله ساختاری

Table 9- Structural General Equation Evaluation Indicators

شاخص	مطلق		تطبیقی		مقتصد	
	کای مربع	کای مربع	شاخص	شاخص	کای اسکوئرهنجار	ریشه میانگین
	بهنجار شده	بهنجار شده	نیکویی	برازش	شده به درجه	مربعات خطای
	CMIN	شده GFI	CFI	تطبیقی PCFI	آزادی CMIN/DF	برآورد RMSE
ملاک	-	بیشتر از ۰/۹	بیشتر از ۰/۹	بیشتر از ۰/۶۰	مقادیر بین ۱ تا ۳	کمتر از
مقدار	۲۴۴/۶۰۰	۰/۹۰۱	۰/۹۳۵	۰/۷۳۰	۸۲	۰/۰۸
تفسیر	-	مطلوب	مطلوب	مطلوب	-	مطلوب

نتایج تحقیق حاضر نشان داد مهارت‌های ارتباطی قابلیت پیش‌بینی نحوه گذراندن اوقات فراغت فعال دانش‌آموزان دختر شهرستان ساوه را داشتند. این یافته با تحقیقات دادشی و همکاران (۲۰۱۸)، رضانی و همکاران (۲۰۱۸)، غیرتی و همکاران (۲۰۱۶) و بالبوآ (۲۰۱۱) همسوست و تاکنون تحقیقی که با این یافته ناهمسو باشد، انجام نشده است. احتمال می‌رود برقراری ارتباط با دانش‌آموزان و دعوت آن‌ها به گذراندن اوقات فراغت به صورت گروهی از طریق ورزش، دلیلی بر رابطه مهارت ارتباطی و اوقات فراغت است که در این تحقیق به دست آمد؛ چراکه دانش‌آموزان در محیط مدرسه می‌توانند با یکدیگر به راحتی ارتباط برقرار کنند و پیشنهادهای خود از قبیل گذراندن اوقات فراغت را با هم در میان بگذارند و احتمال اینکه تبلیغ چهره‌به‌چهره و مؤثر این دعوت انجام شود، تأثیر مستقیم و مطلوب بر گیرنده پیام خواهد داشت؛ در نتیجه تمایل به اوقات فراغت از طریق ورزش و به صورت گروهی بیشتر می‌شود. از این نتایج می‌توان به این امر پی برد که آموزش مهارت‌های ارتباطی به صورت کلاس‌های دوره‌ای می‌تواند تمایل به ورزش کردن در اوقات فراغت را به طور چشمگیری افزایش بدهد؛ از این رو توجه به این دو امر، منطقی خواهد بود.

همچنین براساس یافته‌های پژوهش حاضر، مهارت‌های ارتباطی قابلیت پیش‌بینی تعاملات اجتماعی دانش‌آموزان را داشتند. این یافته با تحقیقات غیرتی و همکاران (۲۰۱۶) و ایستر و ایوا (۲۰۱۶) تاحدودی همسو است. تحقیقی که به بررسی رابطه مهارت‌های ارتباطی با تعاملات اجتماعی پرداخته باشد، یافت نشد. نتایج تحقیق حاضر گویای این است که هرچه مهارت‌های ارتباطی دانش‌آموزان با همدیگر افزایش پیدا کند، تعاملات اجتماعی آنان نیز افزایش می‌یابد؛ البته آنچه ما در جوامع امروزی شاهد آن هستیم، کاهش سطح ارتباط افراد با یکدیگر است، اما به دلیل همگن بودن افراد و دلبستگی دانش‌آموزان به مکان و فضای مدرسه، زنگ

شاخص‌های ارزیابی کلیت مدل معادله ساختاری با توجه به دامنه مطلوب این شاخص‌ها در مجموع بیانگر این است که مدل مفروض تدوین شده توسط داده‌های پژوهش حمایت می‌شود؛ به عبارت دیگر برازش داده‌ها به مدل برقرار است و همگی شاخص‌ها بر مطلوبیت مدل معادله ساختاری دلالت دارند.

### بحث و نتیجه‌گیری

بدون شک دانش‌آموزان آینده‌سازان کشور هستند. از سوی دیگر، نقش والدین و نوع ارتباط و تعاملات با گروه همسالان در شکل‌گیری هویت دانش‌آموزان مؤثر است. در این میان نحوه گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان بیشترین تأثیر مستقیم بر هویت آنان دارد. انجام دادن فعالیت‌های فراغتی فعال برای رفع خستگی، رفع نیاز به تفریح و سرگرمی، پرورش و شکوفایی استعدادها و خلاقیت‌ها، کسب اطلاع و تکمیل معلومات و سلامت روح و جسم احساس می‌شود و زمینه را برای انجام دادن فعالیت‌های مشارکتی فراهم می‌آورد؛ به عبارت دیگر، فراغت‌های گروهی، فرصتی برای تمرین مشارکت اجتماعی‌اند و مسئولیت‌پذیری و احساس تعهد اجتماعی را افزایش می‌دهند (جلالی فراهانی، ۲۰۱۲). همچنین زندگی در آستانه قرن بیست و یکم پیچیدگی فزاینده‌ای پیدا کرده است و قواعد و مقررات براساس نظامی که انسان‌ها در زمانی خاص در آن فعالیت دارند، تغییر می‌کند. چنین وضعیتی مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی خاص و پیچیده‌ای را طلب می‌کند؛ از این رو یادگیری مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی پدیده‌ای ساده و خودجوش نیست و نیازمند توجهی حرفه‌ای و نظام‌دار است (مرتضوی و مهربان، ۲۰۱۴)؛ بنابراین با توجه به اهمیت این موضوع، در این پژوهش به بررسی اثر مهارت‌های ارتباطی بر نحوه گذراندن اوقات فراغت فعال با نقش میانجی تعاملات اجتماعی در دانش‌آموزان دختر شهرستان ساوه پرداخته شد.

دارند، می‌توان برنامه‌های آموزشی مناسبی برای ارتقای این قابلیت مهم در دانش‌آموزان تدارک دید و از این طریق علاوه بر افزایش مهارت‌های ارتباطی و تقویت عواملی که بر فعالیت‌های فراغتی اجتماعی فعال تأثیر دارند، سطح فعالیت‌های فراغتی اجتماعی فعال را بالا برد. همچنین با شناسایی ورزش‌های مورد علاقه دانش‌آموزان و فراهم آوردن هرچه بیشتر امکانات مورد نیاز آن‌ها برای پرکردن اوقات فراغتشان و ایجاد وضعیت مناسب برای جذب به ورزش‌های گروهی پرطرفدار، می‌توان به ارتقای اوقات فراغت فعال دانش‌آموزان دختر کمک کرد.

### ارائه راهکارهای اجرایی

با توجه به یافته‌های پژوهش به مسئولان وزارت آموزش و پرورش پیشنهاد می‌شود، هر اندازه مهارت‌های ارتباطی دانش‌آموزان افزایش یابد تعاملات اجتماعی آنان نیز افزایش می‌یابد؛ بنابراین توجه به مهارت‌های ارتباطی و تعاملات اجتماعی به منظور بهینه‌کردن اوقات فراغت فعال دانش‌آموزان می‌تواند راهگشای مناسبی باشد. همچنین با توجه به همگانی‌شدن و ضرورت اوقات فراغت در زندگی اجتماعی افراد در عصر حاضر، ضروری است هزینه‌های تفریحات و سایر الگوهای گذراندن اوقات فراغت کاهش یابد تا دانش‌آموزان و گروه‌های مختلف اجتماعی بتوانند از امکانات سالم فراغتی برای پرورش استعدادهای خودشان استفاده کنند.

### References

1. Abdoli, A. M. (2007). Epidemiology of physical activity in urban population of Yazd province. *Journal of Faculty of Medicine*, 65(4), 77-81. (Persian)
2. Ahmadi, H. (2014). The effectiveness of communication skills training on the self-regimen of teaching high school students in Zanjan. *Knowledge and Research in Applied Psychology*, (15), 120-113. (Persian)
3. Anvar Khalkholi, A. (2004). *Sports and Society*. Tehran: Tehran University of Medical Sciences. (Persian)
4. Chau, J. Y., van der Ploeg, H. P., Merom, D., Chey, T., & Bauman, A. E. (2014). Cross-sectional association between occupation and leisure-time setting, physical activity and obesity in working adults. *Preventive Medicine*, (12), 95-200.
5. Coyond, F., Shafi Abadi, A., & Sudanese, M. (2009). The effectiveness of communication skills training on social anxiety in high school students in district 4 of education in Ahvaz city, *Knowledge and Research in*

ورزش می‌تواند مشوق خوبی برای ملاقات و تعاملات اجتماعی دانش‌آموزان باشد.

نتایج پژوهش حاضر بیانگر وجود رابطه معنادار بین تعاملات اجتماعی دانش‌آموزان و اوقات فراغت فعال بود. این یافته با تحقیقات پورمند و شریفی (۲۰۱۸)، تمیزی فر و عزیزی فر (۲۰۱۷) و رضوی و همکاران (۲۰۱۳) همسوست. نتایج این تحقیق گویای این مطلب است که تبیین موضوع اوقات فراغت به هیچ وجه کار ساده‌ای نیست. هنگامی که به عوامل تأثیرگذار بر اوقات فراغت مردم می‌اندیشیم، درمی‌یابیم که تعاملات پیچیده‌ای در این باره وجود دارد. عوامل گوناگون فردی، اجتماعی، محیطی و موقعیتی به تنهایی یا به همراه عوامل دیگر یا به طور دسته‌جمعی بر اوقات فراغت تأثیر می‌گذارند. علاوه بر این، حتی اگر وضعیت و محیط همه مردم نیز یکسان باشد، باز هم هر یک از افراد ممکن است فعالیتی به کلی متفاوت از دیگری در پیش گیرند.

همچنین براساس یافته‌های پژوهش حاضر، برآزش مدل مبنی بر اثر مهارت‌های ارتباطی بر نحوه گذراندن اوقات فراغت فعال با نقش میانجی تعاملات اجتماعی دانش‌آموزان دختر شهرستان ساوه تأیید شد و مدل از برآزش مطلوبی برخوردار بود؛ بر این اساس نتیجه‌گیری می‌شود که نحوه گذران اوقات فراغت برای همه افراد به‌ویژه دانش‌آموزان نیازی اساسی است و در صورت کم‌توجهی به آن می‌تواند پیامدهای منفی و مخربی به همراه داشته باشد. با توجه به یافته‌های این تحقیق و با علم به اینکه مهارت‌های ارتباطی نقش مهمی در پرداختن به فعالیت‌های فراغتی اجتماعی فعال

*Applied Psychology*, 11(42), 1-22.

6. Daneshpour, S. A., Guardian, M. (2007). Public factors and factors affecting collective life. *Journal of Garden Review*, 4(7), 19-28. (Persian)
7. Eskandari, K., Naghipour Far, V. A. (2014). The role of communication and communication skills during the time of Imam Ali (AS). *Alavi Research Letter (Institute of Humanities and Cultural Studies)*, 5(2), 1-18. (Persian)
8. Ester C., & Eva, L. (2016). How socio-economic status contributes to participation in leisure-time physical activity. *Social Science & Medicine*, 66, 2596-2609.
9. Ghairati, A., Sha'banifar, A., Akhlaghi, M., & Peyman, N. (2016). Relationship of communication skills with mental health in students of Mashhad University of Medical Sciences. *Journal of School of Public Health and Health Services*, 14(3), 1-72. (Persian)



10. Hargie, O., & Dickson, D. (2014). Skills interpersonal communication research, theory and practice. New York: Rutledge.
11. Hendry, L. B. (2004). Leisure and youth style styles (M. Melanazar, & F. Kakoli Dezfouli, Trans). Tehran: Third Generation.
12. Jalali Farahani, M. (2012). Leisure and recreational management (7th ed.). Tehran: Tehran University Press. (Persian)
13. Nazari, R., & Musazadeh, F. (2018). Provide a model of the effect of psychological skills on communication skills, and social capital of sports managers. *Journal of Communication Management in Sports Media*, 5(4), 15-28. (Persian)
14. Rahimi Pardanjani, A., Ramezani Nejad, R., & Shafiee, S. (2017). Designing a model of customer behavior, through quality and communication features, in private sports clubs in Rasht. *Journal of Communication Management in Sports Media*, 5(2), 29-40. (Persian)
15. Shaaban Zadeh, L. (2005). Describing barriers to participation of high school girl students in Osnavieh in leisure sport activities (Unpublished master's thesis). Shahid Beheshti University, Tehran, Iran. (Persian)
16. Southerton, D. (2001). Consuming kitchens: Taste, context and identity formation. *Journal of Consumer Culture*, 2, 203-179.
17. Tajali, F., & Ardalan, E. (2010). The relationship of dimensions of family communication models with self-efficacy and academic adjustment. *Journal of Psychology*, 14(53), 62-78. (Persian)
18. Tamizi Fare, R., & Azizi Far, Kh. (2017). Investigating the relationship between leisure time and social vitality in Isfahan. *Social Work Journal*, (6), 209-221. (Persian)
19. The National Youth Organization. (2002). The study of the youth leisure time. Tehran: Cultural Institute of Ahlul-Kalam. (Persian)
20. Wisie, F., & Yektayar, M. (2016). Study of how to spend leisure time and identify obstacles to sports participation of employees of Sanandaj city (Unpublished master's thesis). Islamic Azad University, Sanandaj Branch, Iran. (Persian)

