

ارائه مدل ارتباطی حمایت اجتماعی درکشده و مهارت‌های ارتباطی با نحوه گذراندن اوقات فراغت دانشآموزان دختر دبیرستان‌های تهران

منوچهر ططی^{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)

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.

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

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین ارتباط بین حمایت اجتماعی درکشده و مهارت‌های ارتباطی با نحوه گذراندن اوقات فراغت با تکیه بر فعالیت بدنی دانشآموزان دختر دبیرستان‌های تهران انجام شد. روش تحقیق از نوع توصیفی-همبستگی بود و به شکل میدانی انجام شد. جامعه آماری پژوهش همه دانشآموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر تهران به تعداد ۷۲۵۰۰ نفر بودند که با توجه جدول کرجی و مورگان (۱۹۷۰) ۳۸۲ نفر به شکل خوشبختانه از چند مرحله‌ای انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش، پرسشنامه اوقات فراغت (ابراهیمی و همکاران، ۲۰۱۱)، پرسشنامه حمایت اجتماعی ادارکشده (زمیت و همکاران، ۱۹۸۸) و پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی (باترون، ۱۹۹۰) بودند. نتایج تحقیق نشان داد که بین مهارت‌های ارتباطی و حمایت اجتماعی ادارکشده با نحوه گذراندن اوقات فراغت با تکیه بر فعالیت بدنی دانشآموزان دختر دبیرستان‌های تهران رابطه معنادار مثبت وجود داشت. همچنین رابطه مثبت و معنادار بین مهارت‌های ارتباطی و حمایت اجتماعی ادارکشده تأیید شد؛ بنابراین به مدیران دانشآموزش و پرورش توصیه می‌شود در رشد و توسعه مهارت‌های ارتباطی دانشآموزان کوشان باشند و حمایت اجتماعی درکشده و رشد مهارت‌های ارتباطی را جزو عوامل مهم در توسعه اوقات فراغت با تکیه بر فعالیت بدنی بدانند.

واژه‌های کلیدی: مهارت‌های ارتباطی، حمایت اجتماعی ادارکشده، اوقات فراغت، فعالیت بدنی.

Corresponding Author: Manouchehr Tatari

E-mail: manouchehr61@gmail.com

نویسنده مسئول: منوچهر ططی
manouchehr61@gmail.com

پست الکترونیک:

مقدمه

مشخص می‌شوند که این تأثیرگذاری ممکن است به طور مستقیم از طریق حمایت اجتماعی و به طور غیرمستقیم از طریق مدل‌سازی رفتار روی دهد (بای و اصفهانی‌نیا، ۲۰۱۹). برخی پژوهشگران حمایت اجتماعی را میزان برخورداری از محبت، همراهی، مرابت، احترام، توجه و کمک دریافت شده توسط فرد از سوی افراد یا گروههای دیگر مانند اعضای خانواده، دوستان و دیگران تعریف کرده‌اند (حسینی و فرزان، ۲۰۱۸). تمرين 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 نظریه‌یادگیری اجتماعی است و فرض می‌کند که رفتار انسانی از دیدگاه رفتار و تجربیات یادگیری از افراد مهم اجتماعی به دست می‌آید و تغییر می‌یابد (ادورادسون و گورلی^۱، 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 زرندی (۲۰۱۷) نشان دادند که رابطه مثبت و معناداری بین محیط ادراک شده، حمایت اجتماعی و خودکارآمدی با مشارکت در فعالیت بدنی وجود دارد؛ براین‌اساس، می‌توان دریافت که حمایت اجتماعی والدین در فعالیت‌های بدنی به عنوان 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 بالرزنده‌ترین 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 به حدی 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 به صورت شایسته رفتار کند. در حقیقت، اجتماعی‌شدن هر فرد، دستاوردهای 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 به عنوان مهارتی اساسی در روابط بین‌فردی توجه شده است (قاسمی و همکاران، ۲۰۱۷). امروزه ارتباطات شکلی از تعامل است که در آن افراد نظرها، ایده‌ها،

وقایت‌فراغت بخشی از ساعت‌ها یا لحظه‌های 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 به عنوان ابزاری جایگزین و چند بعدی با تأثیرات گسترده، جایگاه نقش خود را در گذراندن اوقایت‌فراغت سالم و لذت بخش متجلی کرده است. همچنین تأثیر آن بر اقتصاد، سلامت افراد، آموزش و پرورش، روابط اجتماعی، پیشگیری از مفاسد اجتماعی و انحراف‌های اخلاقی روبه‌گسترش در جامعه، بهوضوح در کشدنی و ملموس است (اصلانخانی و همکاران، ۲۰۱۸). باد^۲ 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^۳ و همکاران، ۲۰۱۷). در ورزش، افراد مشوق‌های موفقیت زیادی را مانند تسلط بر چالش‌ها، مسابقات (به عنوان 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 هم‌تیمی‌ها، حیثیت و درجه اجتماعی بالا یا پول است (اسچیتز و اسچولتیس^۴). (۲۰۲۰).

بررسی‌های تجربی و پیشین نشان داده‌اند که تفاوت در میزان مشارکت در فعالیت‌های بدنی 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 به وسیله مقدار نفوذ اعمال شده توسط والدین، دوستان، معلمان و بستگان برای انجام دادن فعالیت‌های جسمانی

1- Budd

2- Hoare

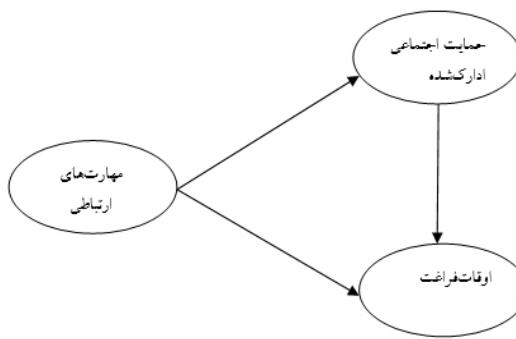
3- Schütz & Schultheiss

مدرسه، بر لذت دختران دانشآموز از شرکت در فعالیت‌های بدنی اثربخش است. 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 اطرافیان در جهت رشد این قشر دارند نیز نباید فراموش شود و می‌توان با حمایت‌های غیرمعقولانه زمینه انجارات زیادی را به بار آورد. دختران در مقطع متوسطه با توجه به دوره سنی حساس خویش به دنبال ایزاری‌های 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 (پیررا و روچینا، ۲۰۱۷). افراد به واسطه مهارت‌های ارتباطی می‌توانند درگیر تعامل‌های بین فردی و فرایند ارتباط شوند. این مهارت‌ها شیوه‌های ضروری برای داشتن زندگی سالم و سازنده‌اند و سبب سازگاری فرد با دیگران و شکل گیری رفتار مناسب می‌شوند. همچنین این مهارت‌ها باعث می‌شوند فرد نقش مناسب خود را در جامعه به خوبی ایفا کند؛ بی‌آنکه به خود یا دیگران آسیب برساند (سیزی و یوسفی، ۲۰۱۴). به باور شو^۳ 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 گوشنهشینی نجات می‌دهد. علاوه بر این، میردیکوند و همکاران (۲۰۱۷) معتقدند مهارت‌های ارتباطی و حمایت اجتماعی ادارکشده نقش مهمی در احساس تنهایی افراد دارند و دارابودن 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. طریق و همکاران (۲۰۱۸) در پژوهشی درباره 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 اصفهانی نیا (۲۰۱۹) در پژوهشی با عنوان «مدل یابی 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 0.91 ، حمایت اجتماعی ادارک شده برابر با 0.79 و مهارت‌های ارتباطی برابر با 0.84 به دست آمد. در ادامه برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزارهای اس‌پی‌اس اس^۳ نسخه ۲۲ و اس‌مارت پی‌ال اس^۴ نسخه ۳ در سطح معناداری $P \leq 0.05$ استفاده شد.

یافته‌های پژوهش

در این بخش برای سنجش برآش مدل ارتباطی بین متغیرهای اوقات فراغت با تکیه بر فعالیت بدنی، حمایت اجتماعی ادارک شده و مهارت‌های ارتباطی از مدل سازی معادله ساختاری استفاده شد. بدین منظور از نرم‌افزار اس‌مارت پی‌ال اس 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^۵ تحلیل

شد و روایی واگرا نیز به روش فورنل و لارکر^۶ بررسی شد.

براساس نتایج مندرج در جدول ۱، میزان آلفای کرونباخ بیشتر از 0.7 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 مدرن‌تری است که پی‌ال اس برای ارزیابی پایایی مدل گزارش می‌دهد. طی آن پایایی سازه نه به صورت مطلق، بلکه با توجه به همبستگی سازه‌ها با یکدیگر محاسبه می‌شود که باید بیشتر از 0.7 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 0.5 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 ادارک شده
.۰/۵۷	.۰/۷۰	.۰/۸۵	مهارت‌های ارتباطی

4- SPSS

5-Smart PLS

6-Average Variance Extract (AVE)

7- Fornell & Larcker

1- Krejcie & Morgan

2- Zimet

3-Barton

وأگرا، بیشتر بودن مقدار ریشه دوم میانگین واریانس تبیین شده از تمامی ضرایب همبستگی متغیر مربوطه با باقی متغیرهاست. همان طور که در جدول ۲ مشخص است، مقدار ریشه دوم شاخص میانگین واریانس تبیین شده 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 شاخصهای (متغیرهای مکنون) در مدل تعامل بیشتری با شاخص‌های خود دارند تا با سازه‌های دیگر؛ به عبارتی، روایی و اگرای مدل در حد مناسب بوده است.

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

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

مهارت‌های ارتباطی	حمایت اجتماعی ادراک شده	اوقات فراغت	متغیرهای مکنون
		.۰/۷۰	اوقات فراغت
	.۰/۷۱	.۰/۵۱	حمایت اجتماعی ادراک شده
.۰/۶۷	.۰/۵۲	.۰/۷۱	مهارت‌های ارتباطی

$$P \leq 0/01^{**}$$

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.

جدول ۳- ضریب تعیین متغیرهای درون‌زا تحقیق

Table 3- Coefficient of Determination of Endogenous Variables of Research

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

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

سنجهش روایی و اگرا
برای بررسی روایی و اگرای مدل اندازه‌گیری از معیار فورنل و لارکر استفاده شد. براساس این معیارها، روایی و اگرای 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 تبیین شده (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 (Fornell and Larcker Test)

برای ارزیابی مدل درونی یا مدل ساختاری، شاخص‌های متعددی وجود دارد که می‌توان به ضریب تعیین (R²) و ضرایب مسیر اشاره کرد. ضریب تعیین یک معیار اساسی برای ارزیابی متغیرهای مکنون درون‌زاست. مقادیر ضریب تعیین برابر با ۰/۱۸ و ۰/۵۲ در مدل‌های مسیری پی‌ال‌اس، به ترتیب

جدول ۳- ضریب تعیین متغیرهای درون‌زا تحقیق

Table 3- Coefficient of Determination of Endogenous Variables of Research

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

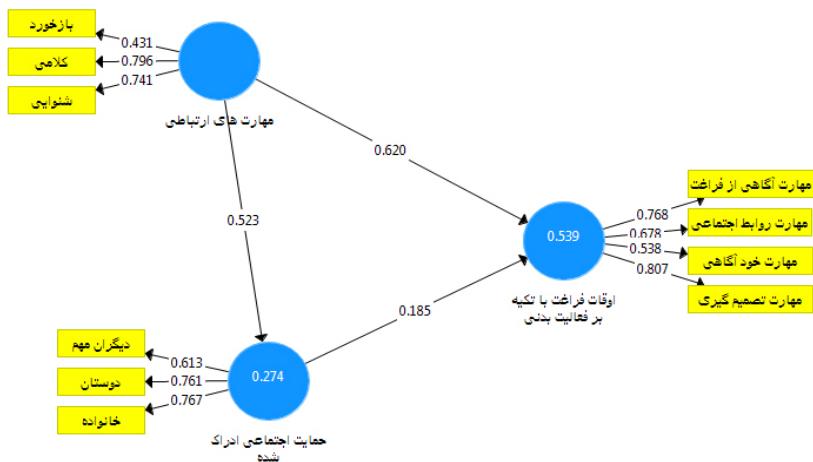
درباره ضریب مسیر که معادل بتای استاندارد شده در رگرسیون است، مقادیر کمتر از ۰/۳ ضعیف، بین ۰/۳ تا ۰/۶ متوسط و از ۰/۶ و بیشتر خوب تفسیر می‌شود.

همان‌طور که از جدول ۴ استنباط می‌شود، همه مسیرها در سطح $\alpha=0.01$ معنادار هستند.

جدول ۴- ضرایب مدل ساختاری و اثر کل متغیرها

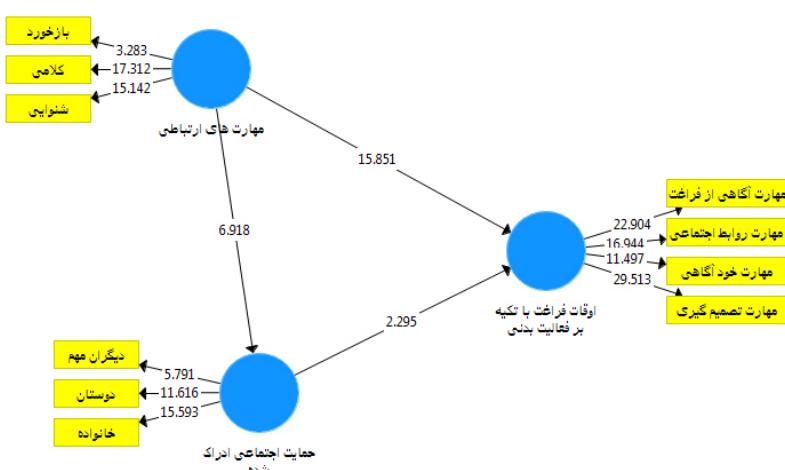
Table 4- Structural Model Path Coefficients and the Effect of Total Variables

مسیر	اوقات فراغت	حرکت اجتماعی	مهارت‌های ارتباطی	مقدار معناداری	t-value
مهارت‌های ارتباطی	---	---	اوقات فراغت	0.001	15/85
مهارت‌های ارتباطی	---	---	حرکت اجتماعی	0.001	6/691
حرکت اجتماعی	---	---	اوقات فراغت	0.001	21/39



شکل ۲- مدل استاندارد پژوهش

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 (۳)، بار عاملی در سطح اطمینان ۹۵ درصد، اگر مقدار آماره t خارج از بازه $-1/96 < \text{آزمون} < 1/96$ - 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

اوقات فراغتشان باشد.

همچنین نتایج تحقیق نشان داد مهارت‌های ارتباطی با نحوه گذراندن اوقات فراغت با تکیه بر فعالیت بدنی دانش‌آموزان دختر دیبرستان‌های تهران ارتباط معناداری داشت. نتایج تحقیقات کریم و افراسیابی (۲۰۱۸) و آقاخان‌بابایی و پورسلطانی زرندی (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. متنوع‌بودن مهارت‌های ارتباطی باعث می‌شود افراد یکی با 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 درکشده دانش‌آموزان دختر دیبرستان‌های تهران بود که نتایج تحقیقات نظری و موسی‌زاده (۲۰۱۸) و آقاخان‌بابایی و پورسلطانی زرندی (۲۰۱۷) با تحقیق حاضر همسوست. آموزش مهارت‌های ارتباطی فرد را قادر می‌سازد تا دانش، ارزش‌ها و نگرش‌ها را به توانایی‌های بالفعل تبدیل کند. به طور کلی، آموزش مهارت‌های ارتباطی با درگیر کردن نوجوانان در روش‌های مشارکتی و تعاملی و آموزش اینکه چطور فکر کنند به جای اینکه به چه چیزی فکر کنند، ابزار نیرومندی برای یادگیری سه حوزه مهارت‌های شناختی، مهارت‌های اجتماعی و بین‌فردى 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

بحث و نتیجه‌گیری

اوقات فراغت به دلیل اهمیت و ویژگی‌هایی که دارد توجه عده‌ای را به خود جلب کرده است؛ به طوری که مسئولان تعلیم و تربیت و مسائل فرهنگی جامعه از یک سو و روان‌شناسان و جامعه‌شناسان از سوی دیگر، هریک از منظیری به حوزه اوقات فراغت توجه می‌کنند و درباره آن تحقیق می‌کنند (شعبان و حسنوند، ۲۰۱۹). در بین گزینه‌های فراوان برای اوقات فراغت، فعالیت‌های ورزشی گزینه‌ای بسیار مناسب برای اقسام مختلف جامعه است؛ به طوری که در این زمان‌ها علاوه‌بر 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 دولت و خانواده دست یابد (موسوی و همکاران، ۲۰۱۸).

پژوهش حاضر با هدف بررسی ارتباط بین حمایت اجتماعی درکشده و مهارت‌های ارتباطی با نحوه گذراندن اوقات فراغت دانش‌آموزان دختر دیبرستان‌های تهران انجام شد. نتایج تحقیق نشان داد حمایت اجتماعی ادارکشده با نحوه گذراندن اوقات فراغت با تکیه بر فعالیت بدنی دانش‌آموزان دختر دیبرستان‌های تهران ارتباط معناداری داشت. نتایج تحقیقات بای و اصفهانی نیا (۲۰۱۹)، حسینی و فرزان (۲۰۱۸)، باد و همکاران (۲۰۱۶)، 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 ورزش 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 تقویت شده در دانش‌آموز شوند و او را برای رسیدن به اهدافش یاری کنند. در جهت عکس نیز بیشی‌بینی شدنی است که حمایت اجتماعی از نوجوانان و جوانان باعث آسودگی خاطر در آنان می‌شود؛ به طوری که 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

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 درباره اینکه او مفید است، تقویت شود و باعث شود وس بهست 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 شیوه زندگی سالم رواج یابد؛ البته امید می‌رود مهارت‌های ارتباطی نیز توسعه یابند و دانش آموزی 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 ادارک شده است؛ بنابراین توجه به مهارت‌های ارتباطی شنودی، کلامی و بازخوردی در دانش آموزان 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 آینده تحصیلی و کاری آنان را تضمین کند؛ چراکه یکی از مهم‌ترین ابزارهای لازم برای موفقیت فرد در کسب و کار آینده، برخوداری وی از مهارت‌های ارتباطی است که می‌تواند یکی از مهم‌ترین ابزارهای کارآفرینان برتر باشد.

ارائه راهکارهای اجرایی

با توجه به نتایج تحقیق پیشنهاد می‌شود جلسات هماندیشی با والدین دانش آموزان در قالب جلسات اولیا و مریبیان برگزار شود. در این جلسات، اولیا و مریبیان با پرداختن به مباحثی از قبیل حمایت اجتماعی ادارک شده، راهکارهایی که با استفاده از آن‌ها می‌توان حمایت اجتماعی را در دانش آموزان تقویت کرد و خودداری از انجام دادن اقداماتی که می‌توانند باعث کاهش حس حمایت در دانش آموزان شوند، باعث ایجاد حس حمایت در دانش آموزان شوند. همچنین با برگزاری برنامه‌های انگیزشی از قبیل ثبت‌نام دانش آموزان در کلاس‌های اوقات فراغت ورزشی سعی در برقراری ارتباط بیشتر آن‌ها با سایر گروه‌های اجتماعی کنند. افزون براین، وزارت آموزش و پرورش با تدوین کتب درسی، نقش خانواده، دوستان و همسالان را در موفقیت دانش آموزان تشریح کند و معلمان این کتب را به عنوان یکی از واحدهای درسی تدریس کنند. به علاوه، 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 مرحله عمل برسد و اجرا شود.

حمایت را در فرد فراهم آورد. دانش آموزان 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 فراهم شده 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 دلستگی اجتماعی و روابط پایدار و گرم میان افراد را افزایش می‌دهد.

علاوه بر این، در پژوهش حاضر مشخص شد که مدل ساختاری بین متغیرهای اوقات فراغت با تکیه بر فعالیت بدنی، حمایت اجتماعی ادارک شده و مهارت‌های ارتباطی مطلوب است و شاخص‌های آن برآش مطلوب مدل را نشان دادند. اوقات فراغت فرصت بیشتری در اختیار می‌گذارد تا دوستان و آشنایان بیشتر یکدیگر را بینند و به خصوص دوستان صمیمی مدت زیادتری را در کنار هم بگذرانند. دوستان صمیمی در چنین ایامی چنان غرق در یکدیگر می‌شوند که هرقدر هم کنار هم باشند، باز زمان را کوتاه می‌یابند و از سپری شدن سریع زمان گله می‌کنند. نقش دوست در شکل‌گیری شخصیت و اهداف انسانی و راهی که او در رسیدن به اهداف خویش بر می‌گریند، آنقدر مهم است که به یقین می‌توان آن را از اصلی‌ترین و مهم‌ترین عوامل به حساب آورد؛ به همین دلیل، امام علی (ع) می‌فرمایند: بهترین برادرانت کسی است که تو را به هدایتی رهنمون شود، تقوایی نصیحت کند و از پیروی هوا نفس بازت دارد؛ از این‌رو است که دانش آموزان 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 مشخص شدن انتظارات حمایتی نوجوانان از خانواده، دوستان و سایر افراد مهم در زندگی به برنامه‌های آموزشی نیاز است. این برنامه‌ها می‌توانند به گونه‌ای تنظیم شوند که به نوجوانان آموزش دهنده چگونه درخواست‌های حمایتی مورد نیاز خود را مطرح کنند.

به طور کلی می‌توان نتیجه گرفت که فقدان حمایت اجتماعی در فرد مانع جذب او در گروه‌های اجتماعی می‌شود و در این موقع فرد احساس خواهد کرد که بین ارزش‌های او و ارزش‌های اجتماعی هیچ نوع سنتیت 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

References

1. Aghanbabaei, 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. Mirdarikvand, 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.