

رویکردهای نوین در مدیریت ورزشی

دوره ۶، شماره ۲۱، تابستان ۱۳۹۷

ص ص: ۹۵-۱۰۴

اثر محیط ادراک شده و حمایت اجتماعی بر مشارکت در فعالیت بدنی اوقات فراغت کارکنان منطقه سیزده دانشگاه آزاد اسلامی

شقایق هاشمی مطلق^۱ - محمدعلی اصلانخانی^{۲*} - علی محمد صفانیا^۳

۱. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران ۲. استاد گروه تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران ۳. دانشیار گروه تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران

(تاریخ دریافت: ۱۳/۰۴/۱۳۹۶، تاریخ تصویب: ۲۵/۱۱/۱۳۹۶)

چکیده

هدف از این پژوهش اثر محیط ادراک شده و حمایت اجتماعی بر مشارکت در فعالیت بدنی اوقات فراغت کارکنان منطقه سیزده دانشگاه آزاد اسلامی بود. جامعه آماری این تحقیق شامل همه کارکنان زن و مرد منطقه سیزده دانشگاه آزاد اسلامی (N=۲۰۵۰) است. به منظور جمع آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های مشارکت در فعالیت بدنی اوقات فراغت که به صورت تأیید اکتشافی بوده، پرسشنامه محیط ادراک شده ساخته روبرتسون - ویلسون و همکاران (۲۰۰۷) و پرسشنامه حمایت اجتماعی ساخته سالیس و همکاران (۱۹۸۷) استفاده شد. پایایی پرسشنامه‌ها با استفاده از آزمون ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۸ و ۰/۸۶ به دست آمد. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از شاخص‌های توصیفی و آزمون‌های آماری کولموگروف اسمیرنوف، رگرسیون چندمتغیره و برای روایی سازه‌ها از تحلیل عاملی و میزان اثر آن و از آزمون معادلات ساختاری استفاده شد. نتایج نشان داد بین محیط ادراک شده با حمایت اجتماعی و بین حمایت اجتماعی با فعالیت بدنی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین نتایج نشان داد متغیر حمایت اجتماعی توانایی پیش‌بینی فعالیت بدنی را دارد. همچنین محیط ادراک شده و حمایت اجتماعی بر فعالیت بدنی اثر معنادار ندارد.

واژه‌های کلیدی

اوقات فراغت، حمایت اجتماعی، فعالیت بدنی، کارکنان، محیط ادراک شده.

مقدمه

امروزه بر اثر گسترش تمدن و صنعتی شدن جوامع، شاهد رشد بی‌رویه اقتصاد و شکوفایی تکنولوژی هستیم، لیکن به موازات این رشد، متأسفانه از میزان فعالیت‌های جسمانی روزمره انسان بیش از پیش کاسته شده است. مسئله گذران صحیح اوقات فراغت زاییده پیشرفت فناوری و فرهنگ است و از یک مسئله صرفاً اجتماعی فراتر رفته است. جهان پیشرفته با تدبیر و سیاستگذاری در زمینه اوقات فراغت، گام‌های بلندی برداشته و نهضت فراغت را با دیدگاه طولانی‌تر شدن زمان اوقات فراغت از طریق کاهش ساعت کار مطرح می‌کند (۶). فعالیت بدنی از عوامل مهم در حفظ و بهبود سلامت جسمانی و روانی است و نقش مهمی در بهبود کیفیت زندگی ایفا می‌کند. به همین دلیل مشارکت در فعالیت‌های بدنی جایگاه ویژه‌ای در ارتقای سطح سلامت دارد. مرور تحقیقات نشان می‌دهد عوامل بسیاری در تعیین سطح فعالیت بدنی و میزان مشارکت در آن نقش دارند. از جمله این عوامل می‌توان به حمایت اجتماعی اشاره کرد که در حال حاضر، در زمینه ورزش و فعالیت بدنی، گرایش پژوهشی رو به افزایش به‌منظور تعیین نقش این عامل وجود دارد (۱۹). بسیاری از پژوهش‌ها، محیط ادراک‌شده را از جمله متغیرهای زیست‌محیطی و تأثیرگذار بر فعالیت بدنی افراد معرفی کرده‌اند. کان^۱ و همکاران (۲۰۰۲) در نتیجه تحقیق خود اشاره می‌کنند که فعالیت بدنی در اوقات فراغت بیشتر تحت تأثیر در دسترس بودن و ویژگی‌های اماکن و تأسیسات و تسهیلات تفریحی عمومی و اختصاصی قرار می‌گیرد (۱۷). نتایج پژوهش‌های متفاوت انجام‌گرفته با ادراک استفاده‌کنندگان از محیط‌های اماکن و تأسیسات ورزشی و تأثیر آنها بر فعالیت بدنی، نشان می‌دهد سطوح مختلف فعالیت بدنی تحت تأثیر ویژگی‌های مختلف

محیط قرار می‌گیرد (۱۴). در تحقیق دیگری هت^۲ و همکاران (۲۰۰۶) به رابطه عواملی مانند محیط، ویژگی‌های آن و سیستم حمل‌ونقل که در مجموع به محیط ادراک‌شده اشاره دارند، فرصت‌هایی را به‌منظور دستیابی و علاقه‌مندی بیشتر به فعالیت بدنی موجب می‌شوند (۱۶). در عصر کنونی که پیشرفت فناوری حرکت را از انسان گرفته است، فعالیت بدنی و ورزش به‌عنوان یک ابزار جایگزین و چنبدبعدی با تأثیرات گسترده، جایگاه و نقش خود را در گذراندن اوقات فراغت سالم و لذت‌بخش متجلی ساخته است. همچنین تأثیر آن بر اقتصاد، سلامت افراد، آموزش و پرورش، روابط اجتماعی، پیشگیری از بسیاری از مفاسد اجتماعی و انحرافات اخلاقی رو به گسترش در جامعه، به‌وضوح قابل درک و لمس است (۱).

از طرفی 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 باشد. از جمله این عوامل می‌توان به حمایت اجتماعی اشاره کرد (۹). حمایت اجتماعی در ورزش که از سوی خانواده، دوستان و همکلاسی‌ها اعمال می‌شود، به عنوان عوامل اثرگذار بر غلبه بر کم‌تحریکی و تشویق در فعالیت بدنی تأکید دارد، و در تحقیقات بسیاری بر ارتباط این متغیر با میزان فعالیت بدنی پرداخته شده است. در کشور ما هم مقالاتی در این خصوص چاپ شده، ولی حمایت اجتماعی را به‌صورت عام مورد توجه قرار داده‌اند نه به‌صورت حمایت اجتماعی در ورزش و فعالیت بدنی (۷، ۵، ۴). از آنجا که فعالیت‌های بدنی و ورزش، از عوامل اجتماعی شدن تلقی می‌شوند، می‌توان گفت که رویه و

1. Kahn

2. Heath

و همکاران (۲۰۱۲) در تحقیق روی ۳۰۰۰ فرد بزرگسال ۱۸ تا ۷۵ ساله، محیط اجتماعی را به عنوان عوامل محیطی بررسی کردند. ایشان به این نتیجه رسیدند که میزان تحصیلات، خودکارآمدی و محیط اجتماعی با سطوح فعالیت بدنی رابطه داشت، به طوری که خودکارآمدی مهم ترین عامل در سطح فعالیت بدنی مناسب بود (۲۲).

شناسایی عواملی که مشارکت در فعالیت های بدنی و ورزشی را تحت تأثیر قرار می دهند و از طرف دیگر کناره گیری از فعالیت بدنی و ورزش را کاهش می دهند، اهمیت ویژه ای دارد. از مهم ترین رسالت های مدیران ورزشی دانشگاه ها، ایجاد بسترهای لازم و مناسب برای افزایش میزان مشارکت کارکنان در فعالیت های بدنی و ورزش به خصوص در زمان گذران اوقات فراغت است. برای ایجاد بسترهای لازم به منظور افزایش مشارکت کارکنان، باید محیط هایی را طراحی کرد که دارای امکانات و تجهیزات مناسب و ایمن و جذابیت و تنوع برای فعالیت ها باشد. به کارگیری این عوامل، نیازمند شناسایی عوامل محیطی مؤثر بر مشارکت فعالیت بدنی است که می تواند به عنوان عوامل تأثیرگذار و کارآمد در نظر گرفته شود، هرچند بیشتر مطالعات گذشته بر تأثیرات مستقیم عوامل محیطی مربوط به فعالیت بدنی تمرکز کرده و مطالعات اندکی به منظور کشف تأثیرات غیرمستقیم عوامل محیطی بر فعالیت بدنی صورت گرفته است. از این رو این تحقیق با توجه به مسئله ای که توضیح داده شد، انجام خواهد گرفت تا به پرسش اصلی پاسخ دهد که آیا رابطه ای بین محیط ادراک شده و حمایت اجتماعی با مشارکت در فعالیت بدنی کارکنان وجود دارد یا خیر.

حمایت خانواده و دوستان که با عنوان حمایت اجتماعی نام برده می شوند، در مشارکت فعالیت های بدنی، تأثیر مستقیم و بسزایی بر اجتماعی شدن افراد دارد، چراکه آنان با حضور یافتن در عرصه فعالیت های بدنی یک سری از ضوابط و روابط اجتماعی شدن مانند تلاش برای هدف مشترک، احترام به قوانین و حقوق دیگران، مسئولیت پذیری و غیره را فرا می گیرند (۱۷).

طیبی ثانی (۱۳۹۱) در رساله خود اذعان داشت که وضعیت بهداشتی اماکن ورزشی بر میزان مشارکت فعالیت بدنی شهروندان ارتباط مثبت و معناداری دارد. همچنین یافته ها نشان داد وضعیت زیست محیطی، کمیت و کیفیت فضاهای سبز ورزشی و نیز آگاهی مدیران بر میزان مشارکت فعالیت بدنی مؤثر است (۳). یارقلی (۱۳۸۹) در پژوهشی بر روی ۳۰۶ تماشاگر به این نتیجه رسید که بین پرداختن به ورزش و امکانات و تجهیزات ورزشی که بخشی از متغیرهای محیط هستند، ارتباط معناداری وجود نداشت (۹). سو^۱ و همکاران (۲۰۱۴) در تحقیق خود با عنوان «ارتباط بین ادراک ویژگی های ساخته شده شهری و فعالیت بدنی اوقات فراغت بزرگسالان» در هانزو چین که ۱۴۴۰ شرکت کننده ۲۵ تا ۵۹ ساله در آن حضور داشتند، به این نتیجه رسیدند که ادراک ویژگی های محیط ساخته شده شهری به طور چشمگیری با میزان فعالیت بدنی اوقات فراغت افراد در ارتباط است (۲۳). همچنین تسونودا^۲ و همکاران (۲۰۱۲) در پژوهشی با عنوان «ارتباط فعالیت بدنی با محیط پیرامون و رفت و آمد بزرگسالان ژاپنی» که بر روی ۴۲۱ فرد تا ۸۵ ساله انجام گرفت، دریافتند که هرچه ترافیک روان تر، ایمن تر و مسیرها زیباتر و ساختمان ها زیباتر و شکل تر باشند، میزان پیاده روی افراد هم بیشتر است (۲۵). سرائو-سانچز^۳

1. Su

2. Tsunoda

3. Serrano-Sanchez

روش تحقیق

پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی و از نظر هدف کاربردی است و به صورت میدانی اجرا شده است. این تحقیق درصدد است تا اثر و رابطه متغیرها را بر یکدیگر و با همدیگر در قالب یک الگوی کاربردی ارائه دهد.

جامعه آماری این تحقیق شامل همه کارکنان منطقه سیزده دانشگاه آزاد اسلامی که در سال ۹۶-۹۷ مشغول انجام کارند ($N=2050$) است. با استفاده از فرمول کوکران تعداد نمونه برابر با ۳۲۴ نفر برآورد شد که با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای متناسب با حجم و تصادفی به منظور تعیین نمونه آماری انتخاب شدند.

به منظور جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌هایی به شرح ذیل استفاده شد:

۱. پرسشنامه مشارکت در فعالیت بدنی اوقات فراغت که به صورت محقق‌ساخته مشتمل بر ۶ سؤال بوده و به صورت پاسخ بسته است؛

۲. پرسشنامه محیط ادراک شده ساخته روبرتسون و ویلسون^۱ و همکاران (۲۰۰۷) که مشتمل بر ۲۸ سؤال و دارای مؤلفه‌های محیط فیزیکی و محیط اجتماعی است. سؤالات در طیف پنج‌گزینه‌ای لیکرتی و به صورت بسته پاسخ است (۲۰)؛

۳. پرسشنامه حمایت اجتماعی ساخته سالیس^۲ و همکاران (۱۹۸۷) که مشتمل بر ۲۰ سؤال و دارای مؤلفه‌های خانواده و دوستان است. سؤالات در طیف پنج‌گزینه‌ای لیکرتی و به صورت بسته پاسخ است (۲۱).

روایی صوری و محتوایی پرسشنامه‌ها با استفاده از نظرهای اصلاحی ۱۰ تن از استادان و صاحب‌نظران حوزه مدیریت ورزشی تعیین شد و پایایی پرسشنامه‌ها با

استفاده از آزمون ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۷۸ و ۰/۸۶ به دست آمد.

به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از شاخص‌های توصیفی و آزمون‌های آماری کولموگروف اسمیرنوف، رگرسیون چندمتغیره و الگوی معادلات ساختاری در نرم‌افزارهای SPSS و PLS استفاده شد.

نتایج و یافته‌های تحقیق

یافته‌های توصیفی این پژوهش نشان داد که از مجموع ۳۲۴ نفری که در این پژوهش شرکت کردند، حدود ۷۵ درصد از نمونه تحقیق را مردان و حدود ۲۵ درصد را هم زنان تشکیل می‌دهند. همچنین میانگین و انحراف استاندارد سن $33/59 \pm 8/19$ است.

با توجه به نتایج جدول ۱، توزیع داده‌های محیط ادراک شده ($Z=0/84$, $Sig=0/47$)، حمایت اجتماعی ($Z=0/89$, $Sig=0/40$) و فعالیت بدنی ($Z=1/08$, $Sig=0/214$) طبیعی است. در نتیجه از آزمون‌های پارامتریک برای تحلیل استنباطی داده‌ها استفاده شد.

با توجه به نتایج جدول ۲، تحلیل رگرسیون نشان می‌دهد که متغیر حمایت اجتماعی ($P<0/05$) و توانایی پیش‌بینی فعالیت بدنی را دارد. ($t=7/401$)

به عبارتی متغیر حمایت اجتماعی ($0/39$) بر فعالیت بدنی تأثیرگذار است. تفسیر آماری این است که به ازای یک واحد انحراف معیار افزایش در متغیر حمایت اجتماعی، با $0/39$ انحراف معیار افزایش در فعالیت بدنی همراه باشد.

جدول ۱. نتایج آزمون کولموگروف اسمیرنوف در خصوص توزیع طبیعی داده‌ها

شاخص	تعداد	Z	Sig
محیط ادراک شده	۳۲۴	۰/۸۴	۰/۴۷
حمایت اجتماعی	۳۲۴	۰/۸۹	۰/۴۰
فعالیت بدنی	۳۲۴	۱/۰۸	۰/۲۱۴

جدول ۲. ضرایب رگرسیون خطی

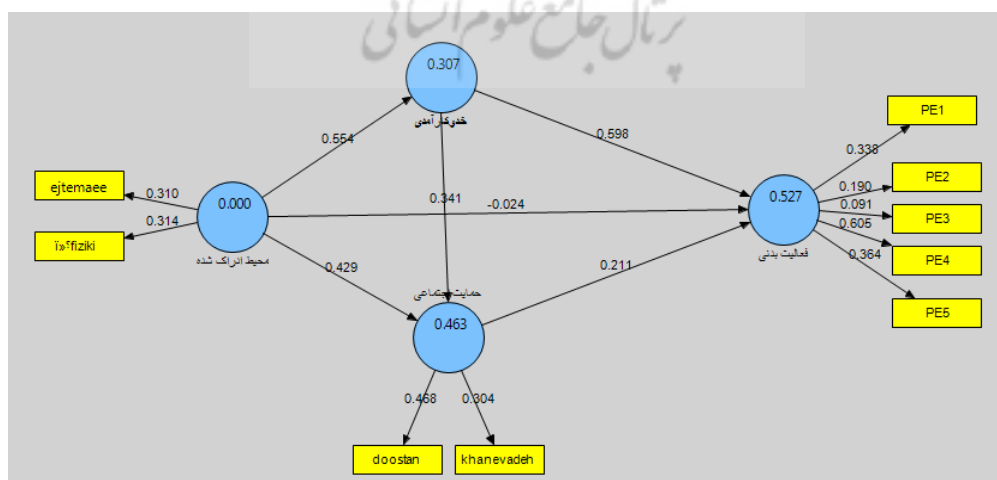
مدل	B	ضرایب غیراستاندارد		t	Sig
		خطای استاندارد	ضرایب استاندارد		
مقدار ثابت	۰/۳۸۵	۰/۱۵۲		۲/۵۳۷	۰/۰۱۲
محیط ادراک شده	-۰/۰۶۹	۰/۰۵۱	-۰/۰۷۰	-۱/۳۳۳	۰/۱۸۳
حمایت اجتماعی	۰/۳۱۱	۰/۰۴۲	۰/۳۹۴	۷/۴۰۱	۰/۰۰۱

جدول ۳. اثر متغیرهای محیط ادراک شده و حمایت اجتماعی بر فعالیت بدنی

متغیرها	فعالیت بدنی
β	-۰/۰۲۴
T-Value	۰/۳۵۹
β	۰/۲۱۱
T-Value	۱/۷۹۷

ملاک معناداری $\pm ۱/۹۶$ است.

براساس نتایج جدول ۳، اثر محیط ادراک شده بر فعالیت بدنی ($\beta = ۰/۰۲۴$ و $T\text{-Value} = ۰/۳۵۹$) منفی و غیرمعنادار و اثر حمایت اجتماعی بر فعالیت بدنی ($\beta = ۰/۲۱۱$ و $T\text{-Value} = ۱/۷۹۷$) مثبت و غیرمعنادار است.



شکل ۱. رابطه علی متغیرها در حالت استاندارد

بحث و نتیجه گیری

نتایج حاصل از پژوهش در شکل ۱، نشان داد براساس ضریب تعیین به دست آمده میزان اشتراک واریانس دو متغیر محیط ادراک شده با حمایت اجتماعی برابر با ۳۵ درصد بود. به علاوه نتایج تجزیه و تحلیل داده ها نشان داد که بین محیط ادراک شده با خرده مقیاس های حمایت اجتماعی (خانواده-دوستان) رابطه معناداری وجود دارد. میزان اشتراک واریانس بین محیط ادراک شده با مؤلفه خانواده و مؤلفه دوستان به ترتیب برابر ۴۶ و ۱۳ درصد بود. به عبارت دیگر، محیط ادراک شده بیشتر بعد خانواده حمایت اجتماعی را پیش بینی کرده و مؤلفه دوستان را به میزان ۱۳ درصد پیش بینی می کند. ادراک فرایندی است که بدان وسیله فرد احساس خود را تفسیر می کند تا بتواند به محیط خود معنا دهد (۲). از آنجا که محیط ورزشی، فضاهای ورزشی روباز و سرپوشیده را شامل می شود و کمیت و کیفیت سالن ها و تجهیزات ورزشی، تنوع برنامه ها و تیم های ورزشی موجود، کفایت و مطلوبیت وسایل و تجهیزات و امکانات، همراهی دوستان در ورزش، ایمنی و مدیریت محیط و اماکن ورزشی را از سوی مخاطب بررسی می کند، به تعبیری به ایجاد کمک دوجانبه منجر می شود که موجب تصور مثبت از خود، پذیرش خود، احساس عشق و ارزشمندی می شود و تمام اینها به فرد فرصت خود شکوفایی و رشد می دهد. زمانی که فضاهای ورزشی روباز و سرپوشیده با تجهیزات ورزشی، تنوع برنامه ها و تیم های ورزشی موجود، کفایت و مطلوبیت وسایل و تجهیزات و امکانات، همراهی دوستان در ورزش، ایمنی و مدیریت محیط و اماکن ورزشی از سوی مخاطب وجود داشته باشد، به ایجاد وابستگی منجر می شود که مهارت را افزایش می دهد که این همان شرایط ایجاد حمایت اجتماعی است.

نتایج این پژوهش نشان داد که بین محیط ادراک شده با فعالیت بدنی رابطه معناداری وجود ندارد. این یافته با یافته های طبیعی ثانی (۱۳۹۱)، کر^۱ و همکاران (۲۰۱۰)، والمن^۲ و همکاران (۲۰۱۱)، تسنودا و همکاران (۲۰۱۲)، سرانو- سانچز و همکاران (۲۰۱۲) و سو و همکاران (۲۰۱۴) مغایرت دارد (۳، ۲۲، ۲۵، ۲۶، ۳۳). علت مغایرت را شاید بتوان به وجود جامعه آماری متفاوت در پژوهش های مختلف نسبت داد. اغلب محققان پیرو نتایج به دست آمده عوامل محیطی و دسترسی به امکانات و فضاهای ورزشی را پیش نیازی برای انجام فعالیت بدنی دانستند که باید همخوانی دارد (۹، ۱۹). در تحقیق موتل و همکاران (۲۰۰۴) بیان شد که این نتیجه عدم معناداری ارتباط بین مؤلفه ایمنی محیط و فعالیت بدنی، برخلاف انتظارشان به دست آمده است، ولی بین مؤلفه دسترسی به تجهیزات و فعالیت بدنی رابطه معنادار وجود داشت. همچنین، با توجه به اینکه ادراک افراد از محیط از عوامل کلیدی ای است که می تواند نقش مؤثری در مشارکت فعالیت بدنی در آن محیط - که در پژوهش حاضر اماکن و فضاهای تفریحی و ورزشی دانشگاه است - ایفا کند، به نظر می رسد با توجه به اقتصادی بودن، بتوان با تجهیز کردن و آماده سازی فضاهای سرباز و استتار برخی از این فضاها به منظور استفاده زنان، سرانه ورزشی را افزایش داد تا حداقل محیط فیزیکی برای مشارکت کارکنان منطقه سیزده دانشگاه آزاد اسلامی در فعالیت های بدنی مهیا شود. همین مسئله را می توان دلیلی بر عدم معناداری این رابطه در این پژوهش عنوان کرد.

بین حمایت اجتماعی با فعالیت بدنی رابطه معناداری وجود دارد. میزان اشتراک واریانس دو متغیر مذکور برابر با ۳۸ درصد بود. این یافته بیانگر آن است هرچه حمایت اجتماعی به طور کلی و نیز حمایت اجتماعی خانواده و

1. Kerr

2. Wallmann

حمایت اجتماعی دوستان بیشتر باشد، میزان فعالیت بدنی فرد افزایش می‌یابد. براساس نتایج پژوهش‌ها حمایت اجتماعی می‌تواند تأثیر مهمی در سلامت کلی فرد و رفاه داشته باشد. حمایت اجتماعی از شبکه‌های اجتماعی و ارتباطات در محیط اجتماعی داخل و خارج از خانواده ناشی می‌شود که به تغییر رفتار مانند افزایش مشارکت در فعالیت بدنی کمک می‌کند. این شبکه‌های اجتماعی، که ممکن است به‌تازگی ایجاد شده یا از قبل موجود باشند، گروه را منسجم کرده و پیوند بین‌فردی میان اعضا را مستحکم می‌کنند. حمایت اجتماعی ممکن است به‌صورت ابزاری (ارائه کمک‌های مستقیم)، اطلاعاتی (به اشتراک‌گذاری دانش در مورد منابع)، عاطفی (نشان دادن نگرانی، تشویق یا محبت) یا ارزیابی (ارائه بازخورد) باشد (۲۱). این یافته با یافته‌های تامرز^۱ و همکاران (۲۰۱۱)، دفریز و اسمیت^۲ (۲۰۱۲)، ایدر^۳ و همکاران (۲۰۱۳) و چنگ^۴ و همکاران (۲۰۱۳) همسوست (۲۴، ۱۲، ۱۳، ۱۱). همچنین این یافته با یافته‌های^۵ و همکاران (۲۰۱۳) در زمینه مؤلفه حمایت اجتماعی خانواده با فعالیت بدنی ناهمسوست. آنها دریافتند تنها حمایت اجتماعی دوستان با مشارکت در فعالیت بدنی در زمان تفریح و زمان ناهار در مدرسه ارتباط دارد و حمایت اجتماعی خانواده و حمایت اجتماعی دوستان با مشارکت در فعالیت بدنی زمان بعد از مدرسه در ارتباط است (۱۵). این پژوهشگران نتیجه گرفتند که تغییرات قابل پیش‌بینی در خانواده روی می‌دهد. همچنین با پژوهش گسترده ورزشی که بر روی تأثیر دوستان و همسالان مانند تأثیر والدین و مربیان انجام گرفته، شناخت ما از اهمیت همسالان بر توسعه و رشد روان‌شناختی افراد در سال‌های اخیر به‌طور

چشمگیری رشد کرده است. پژوهشگران ورزش جوانان به‌طور گسترده از روش‌های نظری و یافته‌های به‌دست‌آمده از دانش و اطلاعات موجود در مقالات و نشریات آموزش و روان‌شناسی رشد برای بررسی موضوعات موازی با حیطه ورزشی استفاده کرده‌اند. تأثیر دوستان و همسالان بر ورزش به دلایل مختلف، مسیر مهم پژوهش و بررسی است، زیرا افراد در محیط فرهنگی، ارزش زیادی برای صلاحیت و توانایی در ورزش قائل‌اند. از آنجا که شرکت‌کنندگان در این فعالیت‌ها توان زیادی برای تحت تأثیر قرار دادن توسعه و رشد روان‌شناختی دارند، تأثیر همسالان نیز برای پژوهشگران ورزش جوانان یک مسیر مهم پژوهشی است (۸). براساس نتایج تحقیقات حمایت اجتماعی می‌تواند تأثیر مهمی در سلامت کلی فرد و رفاه داشته باشد. حمایت اجتماعی از شبکه‌های اجتماعی و ارتباطات در محیط اجتماعی خارج از خانواده ناشی می‌شود که به تغییر رفتار مانند افزایش مشارکت در فعالیت بدنی کمک می‌کند. این شبکه‌های اجتماعی، که ممکن است به‌تازگی ایجاد شده یا از قبل موجود باشند، گروه را منسجم و پیوند بین‌فردی میان اعضا را مستحکم می‌کنند (۱۰).

در نهایت پیشنهاد می‌شود فعالیت‌ها و تدابیری به‌منظور افزایش مشارکت در فعالیت بدنی مطابق با این یافته صورت گیرد. بدین‌منظور می‌توان برای آگاهی کارکنان دانشگاه آزاد مربوطه از وجود مراکز و محیط‌های ورزشی اطلاع‌رسانی شود و در مورد دانشگاه، سایت مربوط، گروه‌های شبکه‌های مجازی و ... دیگر این آگاهی را به آنان داد. با مجهز کردن سالن‌ها و استخر به وسایل جدید و مربیان کارآزموده و فراهم کردن امکانات بیشتر با برنامه دقیق و منظم می‌توان به بهبود مشارکت کارکنان در فعالیت بدنی پرداخت. همچنین برای ایجاد حمایت اجتماعی و خودکارامدی در کارکنان نیز پیشنهاد می‌شود

1. Tamers
2. Defreez - Smith
3. Eather
4. Cheng
5. He

کلاس‌های افزایش خودکارآمدی و دوره‌های مفیدی حمایت بیشتری را از سوی مدیریت احساس کنند و به به‌منظور این مهم در دانشگاه برگزار شود تا کارکنان توانایی‌های خود نیز اعتماد کرده و آنها را شکوفا کنند.

منابع و مأخذ

۱. حمیدی، مهرزاد (۱۳۷۵). «مدیریت سازمان‌های ورزشی»، تهران: انتشارات دانشگاه پیام‌نور، ص ۲۸-۳۰.
۲. رابینز، استیفن پی (۱۳۹۱). «مبانی رفتار سازمانی»، ترجمه علی پارسایان و سید محمد اعرابی، چ ۳۴، تهران: انتشارات دفتر پژوهش‌های فرهنگی، ص ۹۵-۹۲.
۳. طیبی‌ثانی، سید مصطفی (۱۳۹۱). «بررسی وضعیت زیست‌محیطی و بهداشتی فضاهای ورزشی و رابطه این ویژگی‌ها با میزان مشارکت فعالیت بدنی شهروندان تهران»، رساله دکتری مدیریت و برنامه‌ریزی تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکزی، ص ۳۸-۳۹.
۴. قاسم‌نژاد، مه‌پری (۱۳۸۹). «تفاوت‌های جنسیتی در ادراک دانشجویان از حمایت‌های محیطی و اجتماعی برای مشارکت در فعالیت‌های بدنی»، نشریه رفتار حرکتی و روان‌شناسی ورزشی، ش ۷، ص ۹۰-۷۹.
۵. قائدی، هادی؛ نوبخت، رضا؛ دانشجو، عبدالحمید (۱۳۸۹). «تأثیر حمایت اجتماعی و عوامل جمعیت شناختی بر مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی»، نشریه زن و بهداشت، دوره اول، ش ۲، ص ۱۹-۱.
۶. میرهاشمی، مالک؛ شکری، بهنام؛ قائدمحمدی، محمدجواد (۱۳۸۶). «مدت و نحوه گذراندن اوقات فراغت کارکنان اداری دانشگاه آزاد»، فصلنامه دانش و پژوهش در علوم تربیتی، سال چهارم، ش ۱۳، ص ۷۲-۶۴.
۷. وحیدا، فریدون؛ عریضی، فروغ؛ پارسامهر، مهربان (۱۳۸۵). «بررسی تأثیر حمایت اجتماعی بر مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی»، نشریه علوم حرکتی و ورزش، سال چهارم، ش ۷، ص ۶۲-۵۳.
۸. هرون، تلماس (۱۳۹۲). «پیشرفت‌هایی در روان‌شناسی ورزشی»، ترجمه فرشاد تجاری، رضا نیک‌بخش و عادل میرزایی. چ اول، تهران: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران جنوب، ص ۲۹.
۹. یارقلی، حمیدرضا (۱۳۸۹). «نقش تماشای مسابقات ورزشی روی فعالیت بدنی تماشاگران و ارتباط آن با امکانات و تجهیزات ورزشی (با تأکید بر والیبال)»، پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد تربیت بدنی، دانشگاه پیام‌نور، مرکز تهران، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، ص ۵۵-۵۳.
10. Centers for Disease Control and Prevention (2008). "Social support for physical activity: establishing a community-based walking group program to increase physical activity among youth and adults-an action guide". The Community Health Promotion Handbook: Action Guides to Improve Community Health. Partnership for Prevention, Washington, DC, pp: 101-107.
11. Cheng, L. A., Mendonca, G., Cazuza, J., Júnior, F. (2013). "Physical activity in adolescents: analysis of the social influence of parents and friends". Sociedade Brasileira de Pediatria, 90, pp: 35-41.
12. DeFreese, J. D., Smith, A. L. (2013). "Teammate social support, burnout, and self-determined motivation in collegiate athletes". Psychology of Sport and Exercise, 14, pp: 258-265.

13. Eather, N., Morgan, P. J., Lubans, D. R. (2013). "Social support from teachers mediates physical activity behavior change in children participating in the Fit-4-Fun intervention". *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, p: 68.
14. Giles-Corti, B., Timperio, A., Bull, F., Pikora, T. (2005). "Understanding physical activity environmental correlates: increased specificity for ecological models". *Exercise Sport Science*, 33, pp: 175-181.
15. He, L., Ishii, K., Shibata, A., Adachi, M., Nonoue, M., Oka, K. (2013). "Mediation effects of social support on relationships of perceived environment and self-efficacy with school-based physical activity: A structural equation model tailored for Japanese adolescent girls". *Journal of Preventive Medicine*, 3(1), pp: 42-50.
16. Heath, G. W., Brownson, R. C., Kruger, J., Miles, R., Powell, K. E. (2006). "The effectiveness of urban design and land-use and transport policies and practices to increase physical activity: a systematic review". *Journal of Physical Activity and Health*, 3(1S), pp: 55-76.
17. Kahn, E. B., Ramsey, L. T., Brownson, R. C., Heath, G. W., Powell, K. E., Stone, E. J., Rajab, M. W., Corso, P. (2002). "The effectiveness of interventions to increase physical activity: A systematic review". *American Journal of Preventive Medicine*, 22(4S), pp: 73-107.
18. Kerr, J., Norman, G. J., Adams, M. A., Ryan, S., Frank, L., Lis, J. F., Calfas, K. J., Patrick, K. (2010). "Do neighborhood environments moderate the effect of physical activity lifestyle interventions in adults?". *Health & Place*, 16, pp: 903-908.
19. Motl, R. W., Dishman, R. K., Ward, D. S., Saunders, R. P., Dowda, M., Felton, G. (2004). "Perceived physical environment and physical activity across one year among adolescent girls: Self-efficacy as a possible mediator?". *Journal of Adolescent Health*, 37, pp: 403-408.
20. Robertson-Wilson, J., Lévesque, L., Holden, R. R. (2007). "Development of a questionnaire assessing school physical activity environment". *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 11(2), pp: 93-107.
21. Sallis, J. F., Bowles, H. R., Bauman, A., Ainsworth, B. E., Bull, F. C. (2009). "Neighborhood environments and physical activity among adults in 11 countries". *American Journal of Preventive Medicine*, 36(6), pp: 484-490.
22. Serrano-Sanchez, J. A., Lera-Navarro, A., Dorado-Garcia, C., Gonzalez-Henriquez, J. J., Sanchis-Moysi, J. (2012). "Contribution of individual and environmental factors to physical activity level among Spanish adults". *Plos One*, 7(6), pp: 386-393.
23. Su, M., Tan, Y. Y., Liu, Q. M., Ren, Y. J., Kawachi, I., Li, L. M., Lv, J. (2014). "Association between perceived urban built environment attributes and leisure-time physical activity among adults in Hangzhou, China". *Preventive Medicine*, 66, pp: 60-64.
24. Tamers, S. L., Beresford, S. A. A., Cheadle, A. D., Zheng, Y., Bishop, S. K., Thompson, B. (2011). "The association between worksite social support, diet, physical activity and body mass index". *Preventive Medicine*, 53, pp: 53-56.

25. Tsunoda, K., Tsuji, T., Kitano, N., Mitsuishi, Y., Yoon, J. Y., Yoon, J., Okura, T. (2012). "Associations of physical activity with neighborhood environments and transportation modes in older Japanese adults". *Preventive Medicine*, 55, pp: 113–118.
26. Wallmann, B., Bucksch, J., Froboese, I. (2011). "The association between physical activity and perceived environment in German adults". *European Journal of Public Health*, 22(4), pp: 502-508.

