بررسی مدل تحلیل مسیر حمایت اجتماعی والدین از فعالیت بدنی و نقش واسطه‌ای شایستگی حرکتی ادراک شده در دختران نوجوان

مهین قریب‌زاده[۱*]، حسن محمدزاده[۲] و مالک احمدی[۳]

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۹/۲۹ پذیرش نهایی: ۱۴۰۱/۰۳/۰۱

چکیده:

هدف پژوهش حاضر، تعیین رابطه حمایت اجتماعی والدین با تمایل به ورزش، لذت و میزان فعالیت بدنی در دختران نوجوان بود. همچنین، نقش واسطه‌ای شایستگی حرکتی ادراک شده مورد آزمون قرار گرفت. روش تحقیق، از نوع همبستگی و جامعهٔ آماری آن دختران نوجوان ۱۴ تا ۱۷ ساله شهرستان تبریز در سال ۱۴۰۰ بود که ۳۸۰ نفر از طریق روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای به عنوان نمونه انتخاب شدند. از پرسشنامه‌های مقیاس حمایت اجتماعی ورزش، پرسشنامهٔ شایستگی حرکتی ادراک شده، پرسشنامهٔ فعالیت بدنی نوجوانان، مقیاس میل به ورزش و مقیاس لذت از فعالیت بدنی استفاده شد. تحلیل داده‌ها، از طریق آزمون همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر در سطح معناداری ($P<۰/۰۵$) انجام شد. نتایج نشان داد متغیر حمایت اجتماعی والدین از فعالیت بدنی بر هر چهار متغیر درونزاد (شایستگی حرکتی، تمایل به ورزش، لذت از فعالیت بدنی و میزان فعالیت بدنی) تاثیر می‌گذارد و متغیرهای شایستگی حرکتی ادراک شده، لذت از فعالیت بدنی و تمایل به ورزش به عنوان متغیر میانجی می‌توانند میزان فعالیت بدنی را پیش‌بینی کنند. البته متغیر لذت از فعالیت بدنی به صورت غیرمستقیم از طریق متغیر میانجی تمایل به ورزش، توانست میزان فعالیت بدنی را پیش‌بینی کند. نتایج این تحقیق نقش حمایت اجتماعی والدین برای افزایش میزان فعالیت بدنی نوجوانان را روشن‌تر می‌سازد و می‌تواند در ارائه راهکارهای مناسب، مفید باشد. شناخت و آگاهی از عوامل مؤثر بر فعالیت بدنی نوجوانان، به خصوص در دختران، به افزایش کیفیت زندگی نوجوانان منجر شده و زمینه‌ای مناسب را برای توانمندسازی افراد در آینده و در دورهٔ بزرگسالی فراهم می‌کند.

کلید واژه: حمایت اجتماعی والدین، فعالیت بدنی، شایستگی حرکتی، لذت، دختران نوجوان

[۱] دانشجوی دکتری دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران. نویسنده مسئول: gharibzadeh.m48@gmail.com

[۲] استاد دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران.

[۳] دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارومیه، ارومیه، ایران.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

مقدمه

توسعهٔ فناوری، ماشینی شدن و به طور کلّی تغییر سبک زندگی باعث کاهش فعالیت بدنی شده است. فعالیت بدنی از مؤلفه‌های مؤثر بر ابعاد مختلف زندگی و بخش مهمی از بهبود کیفیت آن است (خواجوی و شهبازی، ۱۳۹۵؛ منسکاردی و استیون، ۲۰۲۱). شواهد زیادی نشان می‌دهند که عدم تحرک بدنی عامل اصلی خطر در ایجاد بیماری‌های غیر واگیر است و به تبع آن یک نگرانی عمده بهداشت عمومی در جهان است ((آصفی و عموزاده، ۱۳۹۶؛ دینگ و همکاران، ۲۰۱۶). به گفته سازمان بهداشت جهانی، زندگی فعال بر سلامت همهٔ افراد تأثیر می‌گذارد؛ اما برای رشد مناسب و رفاه کودکان و جوانان، امری ضروری است (هالال و همکاران، ۲۰۱۲؛ گزارش سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۱۶؛ آئوبرت و همکاران، ۲۰۱۸؛ منسکاردی و استیون، ۲۰۲۱). بنابراین کودکان و نوجوانان بیش از دیگر گروه‌های سنی به فعالیت بدنی کافی نیاز دارند تا بتوانند به رشد جسمی و تکامل ذهنی خود برسند (مورگان و همکاران، ۲۰۱۹). به علاوه، دورهٔ نوجوانی، دوره‌ای مهم و حیاتی است که با تغییرات جسمی، عاطفی، ذهنی و تکاملی همراه بوده و فرد را برای ورود به مرحلهٔ بزرگسالی آماده می‌کند. مجموعهٔ تغییرات این دورهٔ سنی و تأثیر آن‌ها بر رفتارهای نوجوانان، سبک زندگی آن‌ها را در آینده شکل می‌دهند (آصفی و عموزاده، ۱۳۹۶). در واقع رفتارهای سلامتی[1] در طول دوران نوجوانی، از جمله رفتارهای مربوط به فعالیت بدنی، می‌تواند پیش‌بینی کنندهٔ رفتار افراد در بزرگسالی باشد (بای و همکاران، ۲۰۱۸). با این وجود، به نظر می‌رسد وجود امکانات و شیوهٔ زندگی امروزی به ویژه در مناطق شهری باعث شده است که نوجوانان رغبت کمتری به مشارکت در ورزش و فعالیت‌های بدنی داشته باشند (وندرگیست و همکاران، ۲۰۱۷؛ عبدی‌مقدم و همکاران، ۱۳۹۲). البته عوامل مختلفی بر انگیزهٔ مشارکت ورزشی نوجوانان اثرگذار است. همچنین با توجه به نظریهٔ سیستم‌های اکولوژیکی[2] توسعه یا تغییر در خصوصیات فردی بدون در نظر گرفتن زمینه‌ای که فرد در آن تعبیه شده است، قابل توضیح و توجیه نیست. اگرچه مداخله درون فردی مؤثر بوده است، اما تغییر رفتار، زمانی پایدار خواهد بود که عوامل مختلف در زمینهٔ اجتماعی، فرهنگی و جسمی در جهت سبک زندگی فعال بدنی، در یک راستا و هم‌سو عمل کنند (شن و همکارن، ۲۰۱۸). بنابراین به دلیل اهمیت فعالیت بدنی در دوران کودکی و نوجوانی، پژوهشگران تلاش

1. Health behaviors
2. Ecological Systems Theory (EST)

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

کرده‌اند تا متغیرهای مرتبط و عوامل مؤثر بر آن را شناسایی کنند که از این متغیرها می‌توان به حمایت اجتماعی[1] اشاره کرد (خواجوی و شهبازی، ۱۳۹۵). هافمن و همکاران[2] (۲۰۱۸) در تحقیق خود نشان دادند که یک فضای مثبت اجتماعی به عنوان موقعیتی تعریف می‌شود که براساس تئوری خود تعیین‌گری، استقلال و تعلق‌خاطر را ارتقا می‌بخشد و در نتیجه باعث ایجاد انگیزهٔ ذاتی به منظور تغییر شیوهٔ زندگی در افراد می‌گردد. حمایت اجتماعی نیز اصطلاحی برای اشاره به تعداد و کیفیت رابطه‌های اجتماعی است. ایدهٔ اصلی در این حوزه، اشاره به پیوندهای میان‌فردی دارد که باعث افزایش سلامتی و بهبود روند زندگی افراد می‌شود (خواجوی و شهبازی، ۱۳۹۵). مندونکا و همکاران[3] (۲۰۱۴) در یک بررسی در زمینهٔ حمایت اجتماعی و فعالیت بدنی دریافتند که در پژوهش‌های طولی و عرضی، حمایت اجتماعی به طور مثبت و پیوسته، با سطح فعالیت بدنی نوجوانان همبسته بود. در میان این روابط اجتماعی، یکی از اصلی‌ترین عوامل اثرگذار، افراد مهمی مانند والدین هستند که نقش بسزایی در توسعه و شکل دادن به الگوهای فعالیت بدنی فرزندان و ترجیحات آنها در بستر خانواده بازی می‌کنند (وندرگیست و همکاران، ۲۰۱۷). حمایت خانواده مهمترین عاملی است که باعث مشارکت کودکان و نوجوانان در فعالیت‌های بدنی می‌شود (محمد و همکاران، ۲۰۱۹). انواع مختلفی از تأثیر والدین در تحقیقات ارائه شده است. به عنوان مثال، والدین می‌توانند از حمایت ابزاری[4] (سازماندهی برنامه‌ها، ارائه خدمات رفت و آمد، پرداخت هزینه فعالیت و غیره)، حمایت احساسی[5] (مانند تشویق نوجوانان)، حمایت اطلاعاتی[6] (به عنوان مثال، دادن دستورالعمل) و حمایت همراهی[7] (مانند بازی و فعالیت با نوجوانان) استفاده کنند (شن و همکارن، ۲۰۱۸؛ لارید و همکاران، ۲۰۱۸). بویس و همکاران[8] (۲۰۰۵) تأثیر دخالت و نگرش فعالیت بدنی والدین را در میزان فعالیت بدنی ۱۵۲ کودک فرانسوی، بررسی کردند و نشان دادند که نقش والدین تأثیر مثبت و مستقیمی بر رفتار فعالیت بدنی افراد دارند. در حالت کلی والدین حمایتگر بیشتر تمایل دارند فرزندان فعال‌تری داشته باشند (شن و همکارن، ۲۰۱۸). از طرفی حمایت والدین و تشویق و واکنش‌های مثبت آن‌ها نسبت به عملکرد فرزندان، با احساس شایستگی، انگیزش درونی و

1. Social Support
2. Huffman et al.
3. Mendoca et al.
4. Instrumental Support
5. Emotional Support
6. Informational Support
7. Companionship
8. Bois et al.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

لذت ورزشی رابطهٔ مثبت و معناداری دارد (ساپیجا، ۲۰۰۹). شایستگی حرکتی افراد و ادراک از آن یکی از موضوعات مهم در بحث فعالیت بدنی است. انگیزهٔ شایستگی تمایل بنیادین انسان برای شایسته بودن را نشان می‌دهد که به مشارکت در یک حوزه (برای مثال فعالیت‌های جسمانی یا یک ورزش خاص) منجر می‌شود؛ به این نوع مشارکت به طور رسمی به عنوان تلاش برای تسلط اشاره می‌شود. افرادی که انگیزهٔ شایستگی پایین دارند، ممکن است مشارکت نکردن را انتخاب کنند (برای تسلط پیدا کردن، تلاشی نکنند) و غیرفعال باقی بمانند. شایستگی ادراک شدهٔ پایین، ازجمله دلایلی است که به خارج شدن کودکان و نوجوانان از برنامه‌های ورزشی منجر می‌شود (مرادی و سپهوند، ۱۳۹۹). چگونگی درک صلاحیت کودکان از مهارت‌های خود، پیامدهای مهمی برای تصمیمات و مشارکت آنها در فعالیت بدنی دارد. علاوه بر این، درک صلاحیت کودکان ممکن است بر واکنش‌های عاطفی آن‌ها نسبت به فعالیت بدنی تأثیر بگذارد. کودکانی که خود را فاقد مهارت می‌دانند، به ندرت در طول مشارکت، لذت را تجربه می‌کنند (شن و همکاران، ۲۰۱۸). هارتر (۱۹۷۸) در مدل خود، شایستگی ادارک شدهٔ فرد را "توانایی‌های فرد در نتیجه تعاملات جمعی با محیط اطراف" تعریف می‌کند. شایستگی جسمانی ادارک شده، به معنی ارزشیابی فرد از توانایی و کفایت او در ورزش، سلامتی و جذابیت جسمانی است. یکی از پیامدهای اتکای کودکان و نوجوانان به بزرگسالان این است که برای فرزندانشان اطلاعاتی در مورد شایستگی‌شان فراهم کنند. بنابراین رفتارها و بازخوردهای والدین در فعالیت ورزشی فرزندان تاثیر گذار است (شفیعی و همکاران، ۱۳۹۵؛ استرندبو و همکاران، ۲۰۲۰؛ مورال گارسیا و همکاران، ۲۰۲۰). تحقیقات نشان داده‌اند بین حمایت والدین از فرزندان و ایجاد شایستگی در فرزندان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد (فیروزبخت و لطیفیان، ۱۳۹۷؛ نپل و همکاران، ۲۰۲۰؛ پرک و همکاران، ۲۰۲۰). این شایستگی باعث ترغیب و تمایل بیشتر نوجوانان به مشارکت در فعالیت بدنی و ورزشی می‌شود. همچنین رفتارها و الگوهای انتخابی والدین، بر میزان لذت بردن فرزندان از ورزش تاثیر دارد. براساس تحقیقات، به طور کلی می‌توان گفت لذت بردن، مهم‌ترین علت مشارکت کودکان و نوجوانان در ورزش است و به عنوان عامل اصلی آغاز و ادامه حضور در ورزش به شمار می‌رود. اسکانلن و همکاران[1] (۱۹۹۳) دریافتند که حمایت از سوی دیگران، به خصوص والدین یکی از منابع اصلی کسب لذت است و میزان مطلوبی از حمایت و تشویق والدین می‌تواند لذت و تعهد نوجوانان به ورزش را افزایش دهد (اسکانلن و همکاران، ۱۹۹۳). به طور کلی نتایج

1. Scanlan et al.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

پژوهش‌های داخل کشور نشان می‌دهد محدودیت‌هایی برای دختران وجود دارد که می‌تواند کم‌تحرکی آنها را تشدید کند. این در حالی است که فعالیت بدنی ناکافی در دختران یک عامل نگران کننده به شمار می‌رود. دختران به طور مداوم نسبت به پسران کم‌فعال‌تر هستند؛ به طوری که ۹۵ درصد از دختران نوجوان در سنین ۱۳ تا ۱۵ سال در سراسر جهان، نمی‌توانند حتی به حداقل فعالیت بدنی توصیه شده بپردازند (هالال و همکاران ، ۲۰۱۲؛ لارید و همکاران، ۲۰۱۸). مطالعات بی‌شماری همچنین تأکید کرده‌اند که تعصب جنسیتی بر مشارکت دختران در ورزش و فعالیت بدنی در خانه، مدرسه و جامعه تأثیر منفی می‌گذارد. این امر باعث می‌شود که دختران از پسران در هر سنی، کمتر فعال باشند و فرصت‌های کمتری را برای رشد اعتماد به نفس و شایستگی جسمی تجربه کنند (مورگان و همکاران، ۲۰۱۹). برخی از نشانه های تفاوت‌های جنسیتی بین عوامل مرتبط با فعالیت بدنی در نوجوانان وجود دارد که ممکن است با انجام مطالعات بیشتر و طراحی برنامه‌های مناسب، بتوان این عوامل را شناسایی کرد و میزان فعالیت بدنی را افزایش داد. درک بهتر از عوامل مرتبط با فعالیت بدنی و مشارکت ورزشی در دختران نوجوان به طور خاص می‌تواند باعث طراحی مداخلهٔ مؤثرتر برای این جمعیت شود (شاکری‌نژاد و همکاران، ۱۳۹۶). بنابراین به نظر می‌رسد بررسی عوامل تأثیرگذار و شکل‌گیری رفتارهای پایدار در دورهٔ نوجوانی، به خصوص در دختران، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار باشد. همچنین با توجه به اینکه یکی از عوامل بسیار مهم در کسب شایستگی نوجوانان، فعالیت بدنی و نقش حمایتی والدین می‌باشد و تحقیقی در این راستا که به بررسی عوامل مؤثر بر افزایش فعالیت بدنی تحت تأثیر موارد گفته شده، که به بررسی ارتباط آن‌ها بپردازد، وجود نداشت، تحقیق حاضر به دنبال یافتن عوامل و ایجاد مدل مناسب جهت پیش‌بینی میزان فعالیت بدنی دختران نوجوان است. در نهایت با توجه به آن چه که دربارهٔ لزوم فعالیت بدنی مطرح شد و براساس اهمیت و نقش رفتارها و الگوهای انتخابی والدین، تحقیق حاضر درصدد بررسی این سوال است که آیا بین حمایت اجتماعی والدین با میزان فعالیت بدنی، شایستگی حرکتی ادراک شده، تمایل به ورزش و لذت از ورزش در دختران نوجوان، رابطهٔ معناداری وجود دارد یا خیر؟

روش تحقیق

روش تحقیق پژوهش حاضر از نوع همبستگی می‌باشد که از لحاظ هدف، کاربردی بوده و به صورت فضای مجازی انجام گرفته است. جامعهٔ آماری این تحقیق را دختران نوجوان ۱۴ تا ۱۷ ساله شهرستان تبریز تشکیل

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

دادند و به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. حجم نمونهٔ تحقیق براساس جدول مورگان ۳۸۴ نفر تعیین شد. در مرحلهٔ اول، از بین نواحی مختلف آموزش و پرورش شهر تبریز، پنج ناحیه (۱، ۲، ۳، ۴ و ۵) انتخاب شده و سپس در مرحلهٔ بعدی از هر ناحیه، ۳ مدرسهٔ دورهٔ دبیرستان انتخاب گردید. معیارهای ورود به تحقیق ردهٔ سنی ۱۴ تا ۱۷سال، نداشتن مشکلات حرکتی، شناختی و رفتاری بود. برای سنجش متغیرهای تحقیق که شامل حمایت اجتماعی والدین از فعالیت بدنی، شایستگی ادارک شده بدنی، میزان فعالیت بدنی، تمایل به ورزش و لذت فعالیت بدنی هستند، از پرسشنامه‌های مقیاس حمایت اجتماعی ورزش، پرسشنامهٔ شایستگی حرکتی ادراک شده، پرسشنامهٔ فعالیت بدنی نوجوانان، مقیاس میل به ورزش و مقیاس لذت از فعالیت بدنی استفاده خواهد شد.

روش اجرا: با توجه به نحوه جمع آوری داده‌ها که بصورت مجازی بود، ابتدا با معلمین مدارس منتخب صحبت شد. پس از توافق با معلمین، آنها لینک پرسشنامه را در برنامه شاد بارگذاری کردند و از دانش آموزان خواستند در صورت تمایل و به صورت داوطلبانه به پرسشنامه‌های ارائه شده در لینک پاسخ دهند. بعد از تکمیل پرسشنامه‌ها آنهایی که به صورت مناسب تکمیل شده بودند، انتخاب شدند. بعد از به حد نصاب رسیدن تعداد آزمودنی‌ها، جهت تجزیه و تحلیل، داده‌ها وارد نرم افزار اس.پی.اس.اس نسخه ۲۳ شد.

ابزار گردآوری

پرسشنامهٔ حمایت اجتماعی ورزش[1]: این مقیاس شامل ۱۳ سوال برای سنجش تأثیر اعضای خانواده یا دوستان بر فعالیت بدنی و رفتارهای ورزشی و رفتارها و نگرش آن‌ها نسبت به شرکت در تمرین، به صورت مقیاس ۵ لیکرتی (۱: هرگز تا ۵: همیشه) طراحی شده است. میانگین نمرهٔ حمایت اجتماعی محاسبه می‌شود که نمرات بالاتر نشان دهندهٔ حمایت اجتماعی بیشتر از فعالیت بدنی و ورزش است. آلفای کرونباخ برای این مقیاس ۰/۹۰ و ضریب همبستگی آزمون- آزمون مجدد از ۰/۵۵ تا ۰/۸۶ محاسبه شده است (سالیس و همکاران، ۱۹۸۷).

1. Social Support for Exercise Survey (SSE)

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

شایستگی حرکتی ادراک شده[1]: برای ارزیابی شایستگی حرکتی ادراک شده در نوجوانان پرسشنامهٔ ۲۶ سؤالی تیملر و همکاران[2] (۲۰۱۶) مورد استفاده قرار گرفت. این پرسشنامه دارای شیوهٔ نمره گذاری چهار ارزشی شامل هرگز (۱)، گاهی (۲)، اغلب (۳) و همیشه (۴) می‌باشد که حداقل نمره ۲۶ و حداکثر نمره ۱۰۴ می‌باشد. تیملر و همکاران (۲۰۱۶) روایی و پایایی این پرسشنامه را در نوجوانان بررسی کردند. نتایج نشان داد که پرسشنامه از روایی و پایایی قابل قبولی برخوردار است به صورتی که همسانی درونی ۰/۹۰ و پایایی آزمون-آزمون مجدد ۰/۹۵ به دست آمد و روایی همگرا با پرسشنامهٔ ارزیابی رشد عصبی-عضلانی مک کارن برابر با ۰/۴۹ گزارش شد (مرادی و همکاران، ۱۳۹۹).

میزان فعالیت بدنی: ابزار اندازه‌گیری میزان فعالیت بدنی، پرسشنامهٔ فعالیت بدنی نوجوانان[3] کوالسکی و همکاران[4] (۲۰۰۴) بود. پرسشنامهٔ فعالیت بدنی شامل ۱۰ است که هفت سؤال اول مشارکت نوجوانان در ورزش و هفت سؤال بعدی میزان فعالیت بدنی پاسخگویان را طی یک هفته میسنجد. روایی و پایایی پرسشنامهٔ فعالیت‌بدنی در پژوهش‌های مختلف داخلی و خارجی تأیید شده است. همچنین این پرسشنامه شامل سوالاتی است که وضعیت فعالیت فیزیکی را مورد بررسی قرار می دهد و فعالیت بدنی را در سه دسته ضعیف، متوسط و شدید دسته‌بندی می‌کند. این پرسشنامه در سنجش میزان فعالیت بدنی توسط سازمانی جهانی بهداشت مورد استفاده قرار گرفته و در مطالعات مختلفی در کشور نیز بکار رفته است و روائی و پایائی آن مورد تائید می‌باشد. این پرسشنامه، فعالیت بدنی در ۷ روز گذشته را می‌سنجد و با توجه به نمرهٔ نهایی، شدت فعالیت‌ها در ۷ روز گذشته تعیین می‌شود. نحوهٔ نمره‌دهی آن این گونه است که فعالیت‌هایی مانند ایروبیک، دوچرخه‌سواری با سرعت بالا، کوه‌نوردی و بسکتبال که به بیش از ۶ کالری در دقیقه نیاز دارند، فعالیت جسمانی شدید گفته می‌شود و فعالیت‌هایی چون والیبال، بدمینتون، نظافت اتاق و پیاده‌روی که به ۶-۳ کالری در دقیقه احتیاج دارند، فعالیت جسمانی متوسط در نظر گرفته می‌شوند. درضمن هرگونه فعالیتی که مدت زمان آن کمتر از ۱۰ دقیقه باشد، حذف می‌شود. محاسبه شدت انرژی مجموع فعالیت‌ها در ۷ روز گذشته طبق دستورالعمل انجام می‌شود (کوالسکی و همکاران، ۲۰۰۴).

1. Adolescent Motor Competence Questionnaire (AMCQ)
2. Timler et al.
3. Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)
4. Kowalski et al.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

تمایل به ورزش[1]: برای سنجش تمایل به ورزش از مقیاس میل به ادامهٔ ورزش در فصل‌های بعد/ماه‌های بعد، با استفاده از سه گویه براساس پژوهش چات‌سی‌سازانتیز و همکاران[2] (۱۹۹۷) استفاده خواهد شد. شرکت کنندگان به این سه سوال پاسخ خواهند داد: "من مصمم هستم که در فصل بعد/ماه‌های بعد این فعالیت ورزشی را ادامه دهم"، "من قصد انجام این فعالیت ورزش را در فصل بعد/ماه‌های بعد را دارم و "من برنامه‌ای برای فعالیت ورزشی در فصل بعد/ماه‌های بعد را دارم". مقیاس این پرسشنامه با روزش امیتازدهی هفت ارزشی لیکرت (۷= خیلی زیاد تا ۱= خیلی کم) می‌باشد. در تحقیق احمدی و همکاران (۱۳۹۳)، آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۸ بدست آمده است.

لذت از فعالیت بدنی[3]: برای ارزیابی لذت از فعالیت بدنی از مقیاس لذت از فعالیت بدنی جاکوک و همکاران[4] (۲۰۱۳) استفاده خواهد شد. این مقیاس دارای ۱۶ آیتم (۹ آیتم مثبت و ۷ آیتم منفی) در مقیاس پنج لیکرتی می‌باشد. روایی و پایایی این مقیاس برای کودکان و نوجوانان بصورت درونی سنجیده شده و آلفای کرونباخ این مقیاس برای ابعاد مثبت ۰/۸۹ و برای ابعاد منفی ۰/۸۲ بدست آمده است (موتل و همکاران، ۲۰۰۱).

روش آماری: آمار توصیفی برای دسته بندی و گزارش نتایج اندازه گیری ها استفاده شد. بعد از بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها، از طریق آزمون کلموگروف اسمیرنوف، از همبستگی پیرسون برای بررسی روابط بین متغیرهای تحقیق از نرم افزار اس.پی.اس.اس نسخه ۲۳ و از روش تحلیل مسیر برای برازش مدل مفروضی (شکل ۱) با استفاده از نرم افزار لیزرل ۸/۵ در سطح معناداری ۰/۰۵ استفاده شد.

یافته‌ها

آماره‌های توصیفی مربوط به ویژگی‌های دموگرافیکی شرکت کنندگان و همچنین مقادیر میانگین و انحراف استاندارد در جدول ۱ ارائه شده است.

1. Intation to Exercise
2. Chatzisarantis et al.
3. Physical activity enjoyment scale
4. Jekauc et al.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

جدول ۱. آمار توصیفی متغیرهای دموگرافیکی و متغیرهای اصلی در پژوهش (N=۳۶۲)

مؤلفه	میانگین	انحراف معیار	کمترین	بیشترین
سن (سال)	۱۵/۶۳	۱/۸۹	۱۲	۲۰
وزن (کیلوگرم)	۵۵/۲۷	۹/۲۸	۳۶	۸۰
قد (سانتیمتر)	۱۶۲/۱۷	۷/۵۹	۱۳۰	۱۸۰
***تحصیلات پدر**	۱/۱۸	۰/۵۲	۱	۳
***تحصیلات مادر**	۱/۱۴	۰/۴۴	۱	۳
****میزان درآمد خانواده**	۱/۵۰	۰/۸۵	۱	۴
سابقه ورزشی (سال)	۱/۸۰	۱/۰۸	۰	۴
حمایت اجتماعی والدین	۳/۵۸	۰/۸۲	۱/۶۹	۵/۱۵
شایستگی حرکتی ادراک شده	۱۶/۱۴	۲/۲۰	۱۰/۸۰	۲۰/۴۰
تمایل به ورزش	۱۴/۹۲	۴/۶۸	۳	۲۱
لذت از فعالیت بدنی	۶۴/۶۸	۹/۲۳	۴۳	۸۰
میزان فعالیت بدنی	۲/۶۸	۰/۷۲	۱/۰۹	۴/۵۵

*تحصیلات پدر و مادر: ۱=زیر دیپلم و دیپلم، ۲= لیسانس و ۳= کارشناسی ارشد و بالاتر.

**میزان درآمد خانواده: ۱= بین ۳تا ۵ میلیون، ۲= بین ۵ تا ۷ میلیون، ۳= ۷ تا ۱۲ میلیون و ۴= بیش از ۱۲ میلیون

در جدول ۲ اطلاعات مربوط به مقادیر چولگی و کشیدگی متغیرهای اصلی پژوهش و همبستگی بین متغیرها مشاهده می‌شود. با توجه به جدول ۲ می‌توان گفت متغیرهای تحقیق دارای توزیع نرمال می‌باشند چون مقادیر چولگی و کشیدگی بین ۲ و ۲- می‌باشند. همچنین براساس نتایج جدول ۲ بین همه متغیرهای پژوهش همبستگی مثبت و معناداری مشاهده می‌شود که با توجه به وجود همبستگی بین متغیرهای تحقیق در ادامه به بررسی مقادیر روابط و مدل مفروضه با روش تحلیل مسیر پرداخته شد.

جدول ۲. آمار توصیفی و همبستگی بین متغیرهای اصلی پژوهش (N=۳۶۲)

متغیرها	چولگی	کشیدگی	۱	۲	۳	۴	۵
۱.حمایت اجتماعی والدین	۰/۲۴-	۰/۷۴-	۱				
۲.شایستگی حرکتی ادراک شده	۰/۲۷-	۰/۷۲-	۰/۳۳*	۱			
۳.تمایل به ورزش	۰/۵۳-	۰/۵۵-	۰/۳۳*	۰/۴۹*	۱		
۴.لذت از فعالیت بدنی	۰/۴۸-	۰/۵۷-	۰/۳۷*	۰/۴۵*	۰/۵۷*	۱	
۵.میزان فعالیت بدنی	۰/۰۰۱	۰/۵۳-	۰/۳۸*	۰/۳۷*	۰/۵۱*	۰/۴۰*	۱

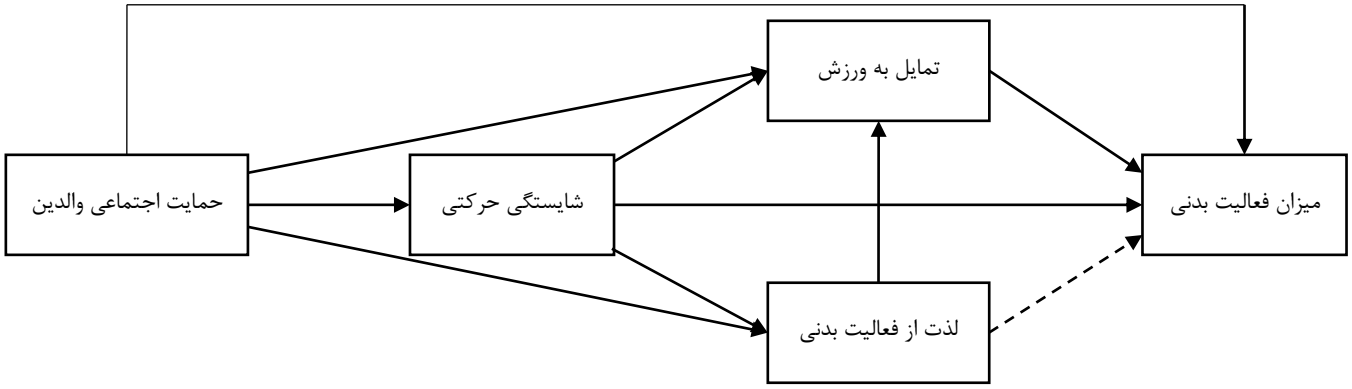
*P =۰/۰۱

با توجه به مقادیر جدول ۲ و همبستگی معنادار و مثبت بین همه متغیرهای تحقیق، ابتدا مدل مفروضه به بررسی رابطه بین همه متغیرها در روش تحلیل مسیر پرداخته شد. در تحلیل مسیر حمایت اجتماعی والدین

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

از فعالیت بدنی به عنوان متغیر برونزاد (X) و متغیرهای درونزاد به ترتیب شایستگی حرکتی ادراک شده (Y_1)، لذت از فعالیت بدنی (Y_2)، تمایل به ورزش (Y_3) و میزان فعالیت بدنی (Y_4) هستند. فرض بر این است که تمامی متغیر حمایت اجتماعی والدین از فعالیت بدنی بر هر چهار متغیر درونزاد تاثیر می‌گذارد و همچنین این تاثیر تحت تاثیر متغیرهای میانجی شایستگی حرکتی ادراک شده، لذت از ورزش و تمایل به ورزش می توانند میزان فعالیت بدنی را پیش بینی کنند.

نتایج بدست آمده در مدل مفروضه اشباع شده نشان داد بین لذت از فعالیت بدنی و میزان فعالیت بدنی رابطه معناداری وجود ندارد (T=۱/۶۸) (مسیر بصورت خط چین در شکل ۱ نشان داده شده است) در حالیکه بقیه مسیرها رابطه معناداری را نشان دادند. بنابراین در ادامه این مسیر با توجه به عدم معناداری حذف و مجددا مدل مفروضی با روش تحلیل مسیر مورد پردازش قرار گرفت.



شکل ۱. مدل مفروضه اول پیش بینی میزان فعالیت بدنی توسط حمایت اجتماعی والدین، شایستگی حرکتی، تمایل به ورزش و لذت از فعالیت بدنی

بعد از حذف مسیر لذت از فعالیت بدنی و میزان فعالیت بدنی مجددا تحلیل مسیر استفاده شد و نتایج اثرات مستقیم و غیر مستقیم پیش بینی میزان فعالیت بدنی توسط متغیرهای پیش بین (حمایت اجتماعی والدین، شایستگی حرکتی، تمایل به ورزش و لذت از فعالیت بدنی) در جدول ۳ ارائه شد.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

جدول ۳. نمرات تی، اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کلی بین متغیرها

اثر	نمره تی	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم	اثر کلی
روی شایستگی حرکتی				
تحت تاثیر حمایت اجتماعی	۶/۷۰*	۰/۳۳	-	۰/۳۳
روی لذت از فعالیت بدنی				
تحت تاثیر حمایت اجتماعی	۷/۵۳*	۰/۲۵	۰/۱۲	۰/۳۷
تحت تاثیر شایستگی حرکتی	۷/۶۶*	۰/۳۷		۰/۳۷
روی تمایل به ورزش				
تحت تاثیر حمایت اجتماعی	۶/۷۲*	۰/۰۹	۰/۲۴	۰/۳۳
تحت تاثیر شایستگی حرکتی	۸/۸۵*	۰/۲۷	۰/۱۵	۰/۴۲
تحت تاثیر لذت از فعالیت بدنی	۸/۶۱*	۰/۴۱		۰/۴۱
روی میزان فعالیت بدنی				
تحت تاثیر حمایت اجتماعی	۷/۸۰*	۰/۲۲	۰/۱۶	۰/۳۸
تحت تاثیر شایستگی حرکتی	۵/۶۳*	۰/۱۲	۰/۱۶	۰/۲۸
تحت تاثیر تمایل به ورزش	۷/۴۴*	۰/۳۴		۰/۳۸

*P ≤ ۰/۰۵

با استفاده از روش تحلیل مسیر می توان چهار معادله ساختاری استاندارد به صورت زیر برآورد کرد که در آن Y_1: شایستگی حرکتی ادراک شده، Y_2: لذت از فعالیت بدنی، Y_3: تمایل به ورزش و Y_4: میزان فعالیت بدنی و X: متغیر برونزاد میزان فعالیت بدنی است.

$$Y_۱ = ۰/۳۳\ X$$

$$Y_۲ = ۰/۲۵\ X + ۰/۳۷\ Y_۱$$

$$Y_۳ = ۰/۱۰\ X + ۰/۲۷\ Y_۱ + ۰/۴۱\ Y_۲$$

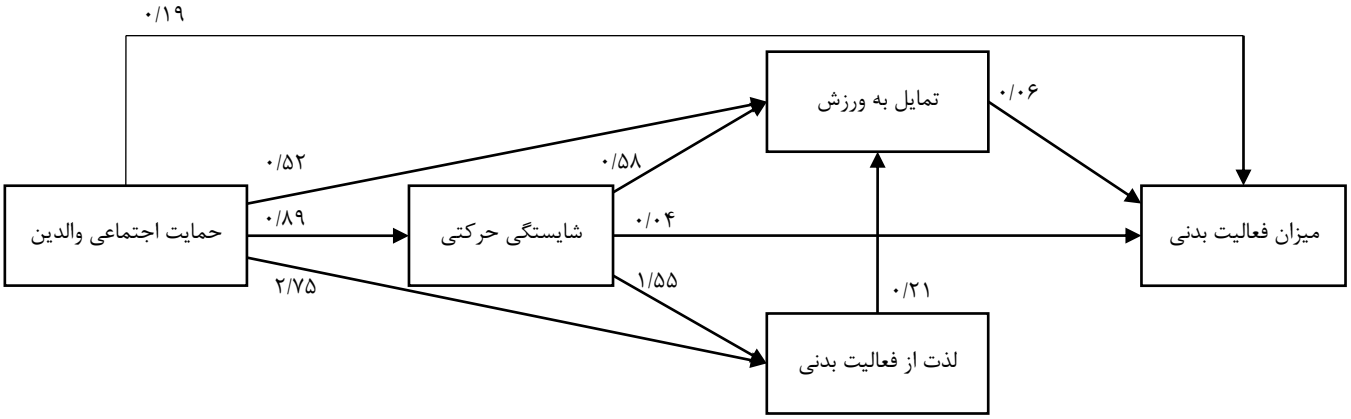
$$Y_۴ = ۰/۲\ X + ۰/۱\ Y_۱ + ۰/۳۸\ Y_۳$$

با تفسیر ضرایب تعیین چهار معادله ساختاری، استنتاج می کنیم که تنها در حدود ۱۱ درصد (R^2_{Y1}=۰/۱۱) تغییرپذیری شایستگی حرکتی ادارک شده قابل استناد به حمایت اجتماعی والدین؛ تقریبا ۲۶ درصد واریانس (R^2_{Y2}=۰/۲۶) لذت از فعالیت بدنی توسط حمایت اجتماعی والدین و شایستگی حرکتی تبیین شده است. همچنین نزدیک به ۴۰ درصد (R^2_{Y3}=۰/۳۹) تغییرپذیری تمایل به ورزش، توسط حمایت اجتماعی والدین، شایستگی حرکتی و لذت از فعالیت بدنی تبیین می شود و در نهایت حدود ۳۲ درصد (R^2_{Y4}=۰/۳۲) میزان

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

فعالیت بدنی دختران نوجوان توسط حمایت اجتماعی والدین، شایستگی حرکتی ادارک شده و تمایل به ورزش تبیین شده است.

در نهایت در خصوص قابل قبول بودن مدل مفروضه پژوهش حاضر از مقادیر برازش مدل تحلیل مسیر استفاده شد. مقادیر برازش شامل NFI =۰/۹۹، CFI =۰/۹۹، IFI=۰/۹۹، RMSEA =۰/۰۷ و ۲/۸۲= خی‌دو بر درجات آزادی بود، که نشان از قابل قبول بودن مدل مفروض است. در نمودار ۲ مقادیر ضریب تخمینی گاما و بتا برای هر متغیر نشان داده شده است. بر اساس نتایج بدست آمده می‌توان گفت حمایت اجتماعی والدین از فعالیت بدنی می تواند به کمک متغیرهای شایستگی حرکتی ادراک شده، تمایل به ورزش و لذت از فعالیت بدنی، میزان فعالیت بدنی را پیش بینی کنند. حمیت اجتماعی والدین از فعالیت بدنی در دوران نوجوانی برای دختران عامل مهمی است که می‌تواند میزان فعالیت بدنی، شایستگی حرکتی و لذت از فعالیت بدنی را تحت تاثیر قرار دهد.



شکل ۲. مدل نهایی با مقادیر ضرایب استاندراد بتا و گاما بین متغیرهای درونزاد و برونزاد

بحث

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطهٔ حمایت اجتماعی والدین از فعالیت بدنی با شایستگی حرکتی ادراک شده، میزان فعالیت بدنی، تمایل به ورزش و لذت از فعالیت بدنی در دختران نوجوان بود. نتایج نشان داد بین تمامی متغیرهای تحقیق رابطهٔ معناداری وجود دارد، به طوری که بیشترین سطح رابطه، بین لذت از فعالیت

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

بدنی با تمایل به ورزش، میزان فعالیت بدنی با تمایل به ورزش و شایستگی حرکتی ادراک شده با تمایل به ورزش در بین دختران نوجوان بود. متغیر حمایت اجتماعی والدین از فعالیت بدنی بر هر چهار متغیر درونزاد تاثیر می‌گذارد و متغیرهای میانجی شایستگی حرکتی ادراک شده، لذت از ورزش و تمایل به ورزش نیز به عنوان متغیر میانجی می‌توانند میزان فعالیت بدنی را پیش‌بینی کنند. همچنین نتایج بدست آمده براساس شاخص‌های برازش مدل مفروضی تحقیق حاضر، نشان دهندهٔ مناسب بودن مدل است. البته نتایج مدل ما از لحاظ انتخاب متغیرهای ملاک و پیش‌بین متفاوت با تحقیق منسکاردی و استیون[1] در سال ۲۰۲۱ است. در تحقیق منسکاردی و استیون حمایت اجتماعی والدین به عنوان متغیر میانجی انتخاب شده است؛ در حالی که در تحقیق حاضر حمایت اجتماعی والدین به عنوان متغیر پیش‌بین مدنظر قرار گرفته شد. البته می‌توان اذعان داشت این نتایج همراستا با نتایج این محققین در رابطهٔ بین شایستگی حرکتی ادراک شده و فعالیت بدنی می‌باشد؛ به طوری که نتایج تحقیق آنها نشان داد شایستگی ادراک شده با فعالیت بدنی رابطهٔ معنادار مستقیم و از طریق نقش واسطه‌ای حمایت اجتماعی والدین نیز رابطهٔ معنادار غیرمستقیم دارد. در نتیجه نه تنها ایجاد و توسعهٔ شایستگی ادراک شده، بلکه حمایت اجتماعی از مشارکت فعالیت بدنی نیز از اهمیت زیادی برخوردار است. براساس مدل مفهومی توسعهٔ حرکتی نیز می‌توان گفت حمایت اجتماعی با شایستگی بدنی ادارک شده و فعالیت بدنی نوجوانان ارتباط مثبت و معناداری داشت (منسکاردی و استیون، ۲۰۲۱).

در ادامهٔ نتایج تحقیق حاضر، مشاهده شد که از بین متغیرهای تحقیق، فقط متغیر لذت از فعالیت بدنی نتوانست میزان فعالیت بدنی را پیش بینی کند که این نتایج ناهمسو با نتایج تحقیقات بای و همکاران[2] (۲۰۱۸) و باد و همکاران[3] (۲۰۱۸) ناهمسو می‌باشد. بای و همکاران نشان دادند که رابطهٔ مستقیم و معناداری بین لذت و میزان فعالیت بدنی و رابطهٔ معکوس بین لذت و رفتارهای بی‌تحرکی وجود دارد. بنابراین هر چه دختران از فعالیت بدنی بیشتر لذت ببرند، احتمال بیشتری دارد که در ورزش مشارکت کنند. آنها در تحقیق خود به بررسی رابطه لذت از فعالیت بدنی، عوامل محیط اجتماعی و میزان فعالیت بدنی پرداختند و دریافتند که بین فعالیت بدنی و حمایت اجتماعی والدین و دوستان رابطه معنادار مستقیمی وجود دارد، اما این رابطه تحت تاثیر متغیر میانجی لذت از فعالیت بدنی، معنادار نبود که نشان می‌دهد این نتایج با نتایج تحقیق حاضر

1. Menescardi & Estevan
2. Bai et al.
3. Budd et al.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

در رابطه با متغیر لذت از فعالیت بدنی، ناهمسو است. دلیل ناهمسویی این تحقیقات با تحقیق حاضر می‌تواند به علت تفاوت در رده سنی افراد مورد بررسی در تحقیق و ابزار مورد استفاده جهت ارزیابی داده‌ها باشد.

تحلیل مسیر نشان داد بین حمایت اجتماعی والدین از فعالیت بدنی با میزان فعالیت بدنی رابطهٔ مستقیم وجود دارد و همچنین رابطهٔ غیرمستقیم تحت تأثیر متغیرهای میانجی متغیرهای شایستگی حرکتی ادراک شده و تمایل به ورزش مشاهده شد. براساس مقادیر اثرات کلی می‌توان گفت مقدار رابطهٔ مستقیم حمایت اجتماعی والدین بر میزان فعالیت بدنی کمتر از رابطهٔ غیرمستقیم توسط متغیر میانجی تمایل به ورزش و شایستگی حرکتی ادارک شده می‌باشد که این موضوع نشان می‌دهد که اثرات رابطهٔ بین دو این متغیر به صورت غیرمستقیم (تحت میانجی‌گری متغیر تمایل به ورزش و شایستگی حرکتی ادراک شده) بیشتر از رابطهٔ مستقیم بین این دو متغیر است. نتایج این تحققات همسو با نتایج بای و اصفهانی نیا (۱۳۹۸)، شن و همکاران[1] (۲۰۱۸)، کیوربان و همکاران[2] (۲۰۱۹)، استرندبو و همکاران[3] (۲۰۲۰) و خان و همکاران[4] (۲۰۲۰) عارفی و همکاران (۱۳۹۵)، می‌باشد. نتایج تحقیق عارفی نشان داد شایستگی ادراک‌شده و زیرمقیاس‌های مشارکت والدین به‌طور مستقیم و غیرمستقیم بر لذت ورزشی تأثیر داشتند؛ به‌طوری‌که شایستگی ادراک شده به‌عنوان یک متغیر میانجی در این مدل ایفای نقش می‌کرد. همچنین در قسمت اثر کل مشخص شد که شایستگی ادراک شده، بیشترین تأثیر را بر لذت ورزشی دارد. درنهایت، کلیهٔ شاخص‌های برازش مدل، نشان‌دهندهٔ برازش مطلوب مدل بودند. بنابراین مشارکت والدین، بنیانی برای مشارکت و موفقیت فرزندان در فعالیت‌های ورزشی است. ازاین‌رو والدین می‌توانند نقش مهمی در نحوهٔ شکل‌دهی این عادات و رفتارها داشته باشند که احساس شایستگی و لذت از مهم‌ترین آن‌ها می‌باشند و فراهم کردن شرایط لازم را برای مشارکت فرزندان در کنار والدین باعث می‌شوند که فرزندان به‌واسطهٔ حمایت آن‌ها از ورزش لذت برده و احساس شایستگی نمایند (عارفی و همکاران، ۱۳۹۵). همچنین کیوربان و همکاران(۲۰۱۹) به بررسی انگیزش برای شرکت در ورزش دانش آموزان چینی با استفاده از تئوری یادگیری اجتماعی پرداختند. نتایج نشان داد حمایت اجتماعی والدین تأثیرات غیرمستقیمی بر عزت نفس و انگیزه مشارکت دانش آموزان به ورزش دارد؛ به طوری که حمایت اجتماعی نقش میانجی را در این رابطه بازی می‌کند . استرندبو و همکاران (۲۰۲۰)

1. Shen et al.
2. Qurban et al.
3. Strandbu et al.
4. Khan et al.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

دریافتند که رابطهٔ مثبت و چشمگیری بین فرهنگ ورزش خانواده و مشارکت در ورزش‌های سازمان‌یافته باشگاهی وجود دارد. بنابراین ارتباط قوی و کلی بین فرهنگ ورزش خانواده و مشارکت ورزشی جوانان، نشان دهندهٔ یک اثر اجتماعی طولانی مدت است. نتایج این مطالعه، دانشی زمینه‌ای را مورد بحث قرار داده و اهمیت فرهنگ ورزش خانواده را در طی سالهای نوجوانی نشان می دهد؛ دوره‌ای که فرض می‌شود با دلبستگی والدین همراه است (استرندبو و همکاران، ۲۰۲۰).

حمایت اجتماعی در چارچوب‌های مختلف نظری (مانند نظریهٔ زیست محیطی[1] (برونفنبرنر، ۲۰۰۵)، نظریهٔ شناخت اجتماعی[2]، نظریهٔ زیست محیطی اجتماعی[3] (پنتر و همکاران، ۲۰۱۰) و نظریهٔ سیستم‌های اکولوژیکی[4] (شن و همکارن، ۲۰۱۸) گنجانده شده و در آن فرض بر این است که سطوح متعددی از عوامل مختلف مانند محیط‌های فیزیکی و اجتماعی می‌توانند با تعامل همدیگر، بر رفتارهای سلامت کودکان و نوجوانان تأثیر بگذارند (منسکاردی و استیون، ۲۰۲۱). نظریهٔ شناخت اجتماعی نشان می‌دهد که رفتارهای کودکان و نوجوانان تحت تأثیر رفتارها، نگرش‌ها و ارزش‌های والدین است (بندورا ، ۲۰۰۶). این نظریه، از برجسته کردن اهمیت یادگیری اجتماعی، از طریق ارتباطاتی که بین الگوی رفتاری والدین و فعالیت بدنی فرزندان ایجاد می‌شود، پشتیبانی می‌کند. در حالی که نظریهٔ خود تعیین‌گری[5] و نظریهٔ سیستم‌های خانواده[6] بر اهمیت فرزندپروری و نتایج رفتاری تأکید دارند (هافمن و همکاران، ۲۰۱۸). براساس نظریهٔ شناخت اجتماعی، در یک مدل مفهومی ارائه شده توسط لوپرینزی و تروست[7] (۲۰۱۰)، عوامل کلیدی مختلف مرتبط با والدین که بر فعالیت بدنی کودکان و نوجوانان تأثیر می‌گذارد، توضیح داده می‌شود. این مدل به روشنی مسیرهای بین جهت گیری فعالیت بدنی والدین و حمایت والدین و فعالیت بدنی فرزندان را مورد بررسی قرار می‌دهد. جهت گیری پدر و مادر[8] یک اصطلاح است که به دیدگاه والدین نسبت به رفتارهای خود و فرزندانشان مانند فعالیت بدنی والدین، لذت بردن از فعالیت بدنی والدین، اهمیت فعالیت بدنی در والدین و درک والدین از عملکرد جسمانی فرزند خود، اشاره دارد (لوپرینزی و تروست، ۲۰۱۰). همچنین، براساس مدل

1. Bio-Ecological Theory
2. Social-Cognitive Theory
3. Social-Ecological Theory
4. Ecological Systems Theory (EST)
5. Self-Determination Theory
6. Family System Theory
7. Loprinzi & Trost
8. Parent Orientations

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

توسعهٔ حرکتی، بهبود و پیشرفت شایستگی حرکتی، نه تنها تحت تأثیر عوامل فردی قرار می‌گیرد، بلکه عوامل اجتماعی نیز بر آن تأثیر گذارند. نظریهٔ سیستم‌های اکولوژیکی نیز بان می‌کند که توسعه یا تغییر در خصوصیات فردی بدون در نظر گرفتن زمینه‌ای که فرد در آن تعبیه شده است، قابل توضیح و توجیه نیست. اگرچه مداخله درون فردی مؤثر بوده است، اما تغییر رفتار، زمانی پایدار خواهد بود که عوامل مختلف در زمینهٔ اجتماعی، فرهنگی و جسمی در جهت سبک زندگی فعال بدنی، در یک راستا و هم‌سو عمل کنند (شن و همکارن، ۲۰۱۸).

در مورد متغیر شایستگی حرکتی ادراک شده، نتایج تحقیق حاضر نشان داد که شایستگی حرکتی ادراک شده روی تمایل به ورزش بیشترین اثر را دارد؛ سپس روی لذت از فعالیت بدنی و همچنین روی میزان فعالیت بدنی نیز اثر مثبت و معناداری را نشان می‌دهد. نتایج بدست آمده با نتایج تحقیقات عارفی و همکاران (۱۳۹۵)، بای و اصفهانی نیا (۱۳۹۸)، دمیستر و همکاران[1] (۲۰۱۶)، شن و همکاران (۲۰۱۸)، ژانگ و همکاران[2] (۲۰۲۰)، بریتون و همکاران[3] (۲۰۲۰) همسو می‌باشد. دمیستر و همکاران (۲۰۱۶) رابطه بین شایستگی حرکتی واقعی و ادراک شده، انگیزه برای ورزش، سطح فعالیت بدنی و مشارکت در ورزش را در نوجوانان مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد نوجوانانی که دارای مقادیر بالاتری در شایستگی حرکتی ادراک شده بودند، انگیزه بیشتری نیز برای انجام فعالیت بدنی داشتند. علاوه بر این، نوجوانانی با شایستگی حرکتی واقعی پایین، اما شایستگی حرکتی ادراک شدهٔ بالا، نسبت به نوجوانانی که شایستگی حرکتی واقعی خود را به طور دقیق تخمین زده بودند، فعال‌تر بودند. ژانگ و همکاران (۲۰۲۰) نشان دادند شایستگی حرکتی اداراک شده با میزان فعالیت بدنی کودکان ۱۰ تا ۱۲ رابطه معناداری دارد؛ با این حال رابطه‌ای بین شایستگی حرکتی واقعی و میزان فعالیت بدنی مشاهده نکردند. نتایج تحقیق بریتون و همکاران (۲۰۲۰) نشان داد که رابطهٔ معناداری بین شایستگی حرکتی ادراک شده و عوامل آمادگی جسمانی با میزان فعالیت بدنی نوجوانان مشاهده شد و شایستگی حرکتی ادراک شده توانست فعالیت بدنی نوجوانان را پیش‌بینی کند. در حالت کلی نیز بررسی‌های سیستمیک شواهد مربوط به همبستگی‌های مرتبط با فعالیت بدنی در دختران نوجوان، ارتباط شخصی و جمعیت شناختی، روانشناختی، محیطی و اجتماعی را نشان داده است که پیوسته با مشارکت

1. De Meester et al.
2. Zhang et al.
3. Britton et al.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

ورزشی دختران نوجوان همراه است (بای و همکاران، ۲۰۱۸؛ مورال گارسیا و همکاران، ۲۰۲۰). شایستگی حرکتی ادراک شده اغلب به عنوان یک متغیر میانجی که سبب دستیابی به پیامدهای مطلوب جسمانی می شود، تلقی می‌گردد و بر رفتارهای مرتبط با سلامتی در کودکان تأثیر گذاشته و با پیامدهای شناختی، عاطفی و رفتاری از قبیل لذت و مشارکت فعالیت بدنی در بین جوانان مرتبط است.

نتیجه‌گیری

با توجه به پیشرفت تکنولوژی و تغییر سبک زندگی، میزان فعالیت بدنی در تمام گروه‌های سنی جامعه در حال کاهش است. این در حالی است که رفتارهای کودکی و نوجوانی، رفتارهای بزرگسالی افراد را در آینده نمایان می‌کند. نوجوانان نیز به مرور بعد از گذراندن دوران کودکی، به علت عوامل مختلف، کمتر در فعالیت‌های بدنی و ورزشی مشارکت می‌کنند. در این روند، دختران، کاهش بیشتری را نسبت به پسران از خود نشان می‌دهند. ازاین رو، باید مداخلات و عواملی را بررسی و پیگیری کرد که بتوان سطح مشارکت نوجوانان در فعالیت بدنی و ورزش را افزایش داد، از بیماری‌های مختلف پیشگیری کرد و سبک زندگی فعال را توسعه داد. کاهش فعالیت بدنی با افزایش سن ممکن است به این دلیل باشد که فعالیت بدنی و ورزش بیشتر به عنوان یک وظیفه به نظر می‌رسد تا لذت. از این رو در نظر گرفتن عوامل فیزیکی، اجتماعی و غیره میتواند در جهت افزایش میزان مشارکت دختران نوجوان مفید باشد. با توجه به نتایج تحقیق حاضر می‌توان اظهار داشت محیط خانه و خانواده تأثیرات ماندگاری در مسیر فعالیت‌های بدنی کودکان و نوجوانان داشته باشد؛ چرا که والدین از قدرتمندترین عوامل حمایت اجتماعی کودکان و نوجوانان محسوب می‌شوند و پایه‌گذاری سبک زندگی فعال در این سن، میتواند میزان فعالیت بدنی فرد در آینده را پیش بینی کند.

با توجه به اهمیت حمایت اجتماعی در افزایش میزان فعالیت بدنی پیشنهاد می‌شود در تحقیقی به بررسی تأثیر عوامل مختلف حمایت اجتماعی شامل: حمایت ابزاری یا مستقیم (مانند تهیهٔ تجهیزات ورزشی، تسهیل رفن و آمد به محل انجام تمرینات و غیره)، حمایت روانی/عاطفی (مانند ایجاد انگیزه و تشویق برای انجام فعالیت بدنی) و حمایت آموزنده (مانند مشاوره و صحبت در مورد اهمیت و راه‌های مناسب مشارکت در فعالیت بدنی)، پرداخته شود. همچنین به منظور درک جنبه‌های فعالیت بدنی در نوجوانان، پیشنهاد می‌شود

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

بر تحقیق عینی محیط کودکان و نوجوانان با درنظر گرفتن دیدگاه خود کودکان در کنار دیدگاه والدین و مقایسهٔ این دو طیف و تفاوت شرایط محیط زندگی آنها پرداخته شود.

منابع

1) Abdi Moghadam S, Behrouzi A, Ramezani Nezhad R. (2013). Relationship between Parenting styles and physical activity levels among students. Sport Psychology Studies (ie, mutaleat ravanshenasi varzeshi), 2(6), 36-25. [Persian]
2) Ahmadi M, Amani J, Behzadnia B. (2015). Autonomy-Supportive and Controlling Environment, Motivation, and Intention to Continue Sport Participation in Adolescents: Study of Self-determination Theory. *Sport Psychology Studies (ie, mutaleat ravanshenasi varzeshi)*, 3(10), 99-112. [Persian]
3) Arefi N, Bahrololum H, Hoseininia SR. (2016). Relationship between Parental Involvement with Perceived Competence and Sport Enjoyment of Adolescent Martial Arts Athletes. *Journal of Sport Management and Motor Behavior*, 12(23), 131-144. [Persian]
4) Arman M, Bahram A, Kazemnejad A, Parvinpour S. (2020). Perceived Movement Skills Competence in Preschool Girls and Boys. *The Scientific Journal of Rehabilitation Medicine*, 9(4), 135-142. doi: 10.22037/jrm.2020.113026.2305. [Persian]
5) Asefi A, Amoozadeh Z. (2017). The Codification of Model of Significant Others Roles and Adolescence's Participation in Physical Activity and Sport. *Research on Educational Sport*, 5(13), 17-38. doi: 10.22089/res.2017.2883.1171. [Persian]
6) Aubert S, Barnes JD, Abdeta C, Abi Nader P, Adeniyi AF, Aguilar-Farias N, ... & Chang CK. (2018). Global matrix 3.0 physical activity report card grades for children and youth: results and analysis from 49 countries. *Journal of physical activity and health*, *15*(s2), S251-S273.
7) Bai N, Esfehaninia A. (2019). Modeling effect of parents' social support, perceived competence and school climate on pleasure from participation in physical activity of female students. *Research on Educational Sport*, 7(16), 307-326. doi: 10.22089/res.2018.5783.1448. [Persian]
8) Bai Y, Allums-Featherston K, Saint-Maurice PF, Welk GJ, Candelaria N. (2018). Evaluation of youth enjoyment toward physical activity and sedentary behavior. *Pediatric Exercise Science*, *30*(2), 273-280.
9) Bois JE, Sarrazin PG, Brustad RJ, Trouilloud DO, Cury F. (2005). Elementary schoolchildren's perceived competence and physical activity involvement: the influence of parents' role modelling behaviours and perceptions of their child's competence. *Psychology of sport and exercise*, *6*(4), 381-397.
10) Britton U, Issartel J, Symonds J, & Belton S. (2020). What keeps them physically active? predicting physical activity, motor competence, health-related fitness, and perceived competence in irish adolescents after the transition from primary to

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

second-level school. *International journal of environmental research and public health*, *17*(8), 2874.

11) Bronfenbrenner U. (2005). Making human beings human: Bioecological perspectives on human development. sage.
12) Budd EL, McQueen A, Eyler AA, Haire-Joshu D, Auslander WF, Brownson RC. (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.
13) Chatzisarantis N, Biddle S, Meek G. (1997). A self-determination theory approach to the study of intentions and the intention-behaviour relationship in children's physical activity. *British Journal of Health Psychology*, *2*: 343–360.
14) De Meester A, Maes J, Stodden D, Cardon G, Goodway J, Lenoir M, Haerens L. (2016). Identifying profiles of actual and perceived motor competence among adolescents: Associations with motivation, physical activity, and sports participation. Journal of Sports Sciences, 34(21), 2027-2037.
15) Ding D, Lawson KD, Kolbe-Alexander TL, Finkelstein EA, Katzmarzyk PT, Van Mechelen W, ... Lancet Physical Activity Series 2 Executive Committee. (2016). The economic burden of physical inactivity: a global analysis of major non-communicable diseases. The Lancet, 388(10051), 1311-1324.
16) Firoozbakht S, Latifian M. (2018). The Study of Mediating Role of Resilience on the Relationship between Family Communication Patterns and Motivational Regulation. *Journal of Psychology*, 22(1), 100-117. [Persian]
17) Hallal PC, Andersen LB, Bull FC, Guthold R, Haskell W, Ekelund U, Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The lancet*, *380*(9838), 247-257.
18) Harter S, Pike R. (1984). The pictorial scale of perceived competence and social acceptance for young children. Child development, 1969-1982.
19) Harter S. (1978). Pleasure derived from challenge and the effects of receiving grades on children's difficulty level choices. Child Development, 788-799.
20) Huffman LE, Wilson DK, Van Horn ML, Pate RR. (2018). Associations between parenting factors, motivation, and physical activity in overweight African American adolescents. *Annals of Behavioral Medicine*, *52*(2), 93-105.
21) Jekauc D, Voelkle M, Wagner MO, Mewes N, Woll A. (2013b). Reliability, validity, and measurement invariance of the german version of the physical activity enjoyment scale. J. Pediatr. Psychol. 38, 104–115.
22) Khajavi D, Shahbazi N. (2017). Predicting Physical Activity Level of Female College Students based upon Sources of Perceived Social Support. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 17(2), 108-116. [Persian]
23) Khan SR, Uddin R, Mandic S, Khan A. (2020). Parental and peer support are associated with physical activity in adolescents: Evidence from 74 countries. *International journal of environmental research and public health*, *17*(12), 4435.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

24) Kowalski KC, Crocker PR, Donen RM. (2004). The physical activity questionnaire for older children (PAQ-C) and adolescents (PAQ-A) manual. *College of Kinesiology, University of Saskatchewan*, *87*(1), 1-38.
25) Laird Y, Fawkner S, Niven A. (2018). A grounded theory of how social support influences physical activity in adolescent girls. *International journal of qualitative studies on health and well-being*, *13*(1), 1435099.
26) Loprinzi PD, Trost SG. (2010). Parental influences on physical activity behavior in preschool children. *Preventive medicine*, *50*(3), 129-133.
27) Mendoca G, Cheng LA, Melo EN, de Farias Junior JC. (2014). Physical activity and social support in adolescents: a systematic review. *Health Educ Res*. 2014 Oct; 29(5): 822-39. doi: 10.1093/her/cyu017. Epub 2014 May 8.
28) Menescardi C, Estevan I. (2021). Parental and Peer Support Matters: A Broad Umbrella of the Role of Perceived Social Support in the Association between Children's Perceived Motor Competence and Physical Activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(12), 6646.
29) Mohamed AMD, Missnan NA, Wazir MRWN. (2019). Relationship between Parenting Style and Physical Activity Participation among Adolescents. In 5th International Conference on Physical Education, Sport, and Health (ACPES 19). Atlantis Press.
30) Moradi J, Sepahvand T. (2020). The relationship between commitment to physical activity, perceived motor competence, and generalized anxiety disorder in adolescents. *Daneshvar Medicine*, 28(1), 12-23. [Persian]
31) Moral-García JE, Urchaga-Litago JD, Ramos-Morcillo AJ, Maneiro R. (2020). Relationship of Parental Support on Healthy Habits, School Motivations and Academic Performance in Adolescents. *International journal of environmental research and public health*, *17*(3), 882.
32) Morgan PJ, Young MD, Barnes AT, Eather N, Pollock ER, Lubans DR. (2019). Engaging fathers to increase physical activity in girls: the "dads and daughters exercising and empowered" (DADEE) randomized controlled trial. *Annals of Behavioral Medicine*, *53*(1), 39-52.
33) Motl RW, Dishman RK, Saunders R, Dowda M, Felton G, Pate RR. (2001). Measuring enjoyment of physical activity in adolescent girls. *Am. J. Prev. Med.* 21, 110–117.
34) Neppl TK, Jeon S, Diggs O, Donnellan MB. (2020). Positive parenting, effortful control, and developmental outcomes across early childhood. *Developmental Psychology*, *56*(3), 444.
35) Panter JR, Jones AP, van Sluijs EM, Griffin SJ. (2010). Attitudes, social support and environmental perceptions as predictors of active commuting behaviour in school children. *Journal of Epidemiology & Community Health*, *64*(01), 41-48.
36) Park NS, Song SM, Um HK. (2020). The Effects of Parenting Stress of Mothers, Warm Parenting Behaviors and Controlling Parenting Behaviors on Children's Social Competence. *Korean Journal of Childcare and Education*, *16*(2), 161-178.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

37) Poulsen AA, Desha L, Ziviani J, Griffiths L, Heaslop A, Khan A, Leong GM. (2011). Fundamental movement skills and self-concept of children who are overweight. International Journal of Pediatric Obesity, 6(sup3), e464-471.
38) Qurban H, Wang J, Siddique H, Morris T, Qiao Z. (2019). The mediating role of parental support: The relation between sports participation, self-esteem, and motivation for sports among chinese students. *Current Psychology*, *38*(2), 308-319.
39) Sallis JF, Grossman RM, Pinski RB, Patterson TL, Nader PR. (1987). The development of scales to measure social support for diet and exercise behaviors. Preventive medicine, 16(6), 825-836.
40) Sapieja K. (2009). Perfectionism and parenting styles in male youth soccer. Thesis of MS, Faculty of Physical Education & Recreation, University of Alberta.
41) Scanlan TK, Carpenter PJ, Simons JP, Schmidt GW, Keeler B. (1993). The sport commitment model: Measurement development for the youth-sport domain. *Journal of sport and exercise psychology*, *15*(1), 16-38.
42) Shafiee S, Boromand M, Hojabri K, Salkhi S. (2016). The Relationship between Some Factors of Socialization with the Growth of Youth Sports Participation. *Interdisciplinary Studies in the Humanities*, 8(3), 113-126. doi: 10.22035/isih.2016.226. [Persian]
43) Shakerinejad GH, Baji Z, Tehrani M, Hajinajaf S, Jarvandi F. Effectiveness of an Educational Intervention Based on the Theory of Planned Behavior on the Physical Activities of high school female students. *Payesh*. 2017; 16 (4) :511-520. [Persian]
44) Shen B, Centeio E, Garn A, Martin J, Kulik N, Somers C, McCaughtry N. (2018). Parental social support, perceived competence and enjoyment in school physical activity. *Journal of Sport and Health Science*, *7*(3), 346-352.
45) Strandbu Å, Bakken A, Stefansen K. (2020). The continued importance of family sport culture for sport participation during the teenage years. *Sport, Education and Society*, *25*(8), 931-945.
46) Sullivan M, Evans T. (2006). Adolescents living in public housing: Self-perceptions of competence and family satisfaction. Child and Adolescent Social Work Journal, 23(5), 513-531.
47) Timler, A., McIntyre, F., Cantell, M., Crawford, S., & Hands, B. (2016). Development and evaluation of the psychometric properties of the Adolescent Motor Competence Questionnaire (AMCQ) for Adolescents. Research in developmental disabilities, 59, 127-137.
48) Van der Geest KE, Mérelle SYM, Rodenburg G, Van de Mheen D, Renders CM. (2017). Cross-sectional associations between maternal parenting styles, physical activity and screen sedentary time in children. *BMC Public Health*, *17*(1), 753.
49) World Health Organization. (2016). *World health statistics 2016: monitoring health for the SDGs sustainable development goals*. World Health Organization.
50) Zhang T, Lee J, Chu TLA, Chen C, Gu X. (2020). Accessing physical activity and health disparities among underserved hispanic children: The role of actual and perceived motor competence. *International journal of environmental research and public health*, *17*(9), 3013.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

Investigation of Path Analysis Model of the Physical Activity Social Support of Parents and the Mediating Role of Perceived Motor Competence among Adolescent Girls

Mahin Gharibzadeh*[۱], Hasan Mohammadzadeh[۲], Malek Ahmadi[۳]

The aim of this study was to determine path analysis the relationship between parental social support and tendency, enjoyment and level of physical activity in adolescent girls. The mediating role of perceived motor competence was also evaluated. The research method is correlational research. The statistical population was adolescent girls aged 14 to 17 years in Tabriz in 2021 that 380 people were selected as a sample through multi-stage cluster random sampling. Social Support for Exercise Survey, Adolescent Motor Competence Questionnaire, Physical Activity Questionnaire, Intation to Exercise Questionnaire, Physical Activity Enjoyment Scale were used. Data were analyzed by Pearson correlation test and path analysis at a significant level ($P<0.05$). The results showed that the variable of parents' social support of physical activity affects all four endogenous variables (physical activity, tendency to exercise, enjoyment of physical activity and the level of physical activity) and perceived motor competence, physical activity enjoyment and tendency to exercise variables, can also predict the level of physical activity as mediating variable. Also, the variable of enjoyment of physical activity indirectly through the mediating variable of tendency to exercise, was able to predict the level of physical activity. The results of this study highlight the importance of the role of parental social support in increasing adolescent physical activity. Knowledge of the factors affecting the physical activity of adolescents, especially in girls, leads to increase in the quality of their life and provides the conditions for increasing the Empowerment of individuals in the future and in adulthood.

Keywords: Parental Social Support, Physical Activity, Motor Competence, Enjoyment, Adolescent Girls

[1] Ph.D. student Urmia University, Urmia, Iran.
Corresponding Author: gharibzadeh.m48@gmail.com

[2] Professor Urmia University, Urmia, Iran.

[3] Associate Urmia branch Islamic Azad University, Urmia, Iran.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]