

## Original Article

# The Relationship between Leisure Time Physical Activity on High-Risk Behaviors and Self-Efficacy of Adolescents in Noor City

Mehdi Kaviyanpour<sup>1</sup> , Mandana Sangari<sup>\*2</sup> 



**Citation:** Kaviyanpour, M., Sangari, M. The relationship between leisure time physical activity on high-risk behaviors and self-efficacy of adolescents in Noor city. Iranian Journal of Motor Behavior and Sport Psychology, 2024; 4(1): 40-48.

 10.22034/ijmbp.2024.480561.1105

-  **Received:** 27 September 2023
-  **Revised:** 25 February 2024
-  **Accepted:** 13 April 2024
-  **Published:** 13 June 2024

1. MSc, Islamic Azad University, Chalous Branch, Mazandaran, Iran.  
E-mail: mehdikavianpour54@gmail.com

\*2. Assistant Professor, Islamic Azad University, Chalous Branch, Mazandaran, Iran. (Corresponding Author).  
E-mail: mandana.sangari@gmail.com

## Abstract

The current study was compiled with the aim of investigating the relationship between leisure time physical activity and high-risk behaviors and self-efficacy of adolescents in Noor city. Descriptive-correlation research method is survey type in terms of implementation, cross-sectional in terms of time, field in terms of data collection, practical in terms of purpose, and prospective in terms of results. The statistical population of the present study was made up of all male teenagers in the second half of high school (13-18 years old) of Noor city, taking into account the error level of 5 355 people were randomly selected by simple cluster-class method. Ahmadpour's standard prevalence of risky behaviors questionnaire (2013), self-efficacy of children and adolescents (SEQ-C) by Morris (2001) and Farat Godin and Shepherd's (1985) time physical activity questionnaire were used to collect data. To analyze the data, Pearson's correlation coefficient test and linear regression were used using SPSS software. Based on the results, it can be seen that there is a significant relationship between leisure time physical activities with high-risk behaviors of teenagers ( $P < 0.05$  and  $r = -0.03$ ) and leisure time physical activities with self-efficacy of teenagers ( $P < 0.05$  and  $r = 0.02$ ). It did not exist, and there is a significant positive and moderate relationship between self-efficacy and high-risk behaviors of teenagers in Noor city ( $P < 0.01$  and  $r = 0.33$ ). Finally, it is suggested that active sports and education teachers in schools take moral and social issues together with the sports activities of teenagers.

**Keywords:** Self-Efficacy, High-Risk Behaviors, Leisure Time

## مقاله پژوهشی

# ارتباط فعالیت بدنی اوقات فراغت با رفتارهای پرخطر و خودکارآمدی نوجوانان شهرستان نور

مهدی کاویانپور<sup>۱</sup> ID، ماندانا سنگاری<sup>۲</sup> ID

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی ارتباط فعالیت بدنی اوقات فراغت با رفتارهای پرخطر و خودکارآمدی نوجوانان شهرستان نور انجام شده است. روش پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از نوع توصیفی-همبستگی بوده که بصورت میدانی انجام شده است. جامعه آماری پژوهش حاضر را تمامی نوجوانان پسر دانش آموز نیمه دوم متوسطه (۱۲-۱۸ سال) شهرستان نور که براساس سرشماری سال ۱۳۹۵، ۴۵۶۶ نفر هستند تشکیل دادند، از بین کل حجم جامعه آماری تحقیق براساس فرمول کوکران با در نظر گرفتن سطح خطای ۵ درصد، تعداد ۳۵۵ نفر بصورت تصادفی با روش خوشه ای- طبقه ای ساده انتخاب شدند. از پرسشنامه استاندارد شیوع رفتارهای پرخطر (۱۳۹۰)، خودکارآمدی کودکان و نوجوانان (SEQ-C) موریس (۲۰۰۱) و پرسشنامه فعالیت بدنی اوقات فراغت گودین و شفر (۱۹۸۵) جهت جمع آوری داده ها استفاده شد. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی با استفاده از نرم افزار SPSS استفاده گردید. نتایج نشان داد بین فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت با رفتارهای پرخطر نوجوانان ( $r = -0.03$  و  $P > 0.05$ ) و فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت با خودکارآمدی نوجوانان ارتباط معنی‌داری وجود نداشت ( $r = 0.02$  و  $P > 0.05$ ) و بین خودکارآمدی با رفتارهای پرخطر نوجوانان شهرستان نور (ارتباط معنی‌داری مثبت و متوسط وجود دارد) ( $r = 0.33$  و  $P < 0.01$ )، همچنین نتایج آزمون رگرسیون نشان داد که فعالیت بدنی اوقات فراغت نمی‌تواند رفتارهای پرخطر و خودکارآمدی را در نوجوانان شهرستان نور پیش‌بینی کنند. درنهایت پیشنهاد می‌شود معلمان ورزش و پرورشی فعال در مدارس مباحث اخلاقی و اجتماعی را توأم با فعالیت‌های ورزشی نوجوانان در پیش گیرند.

**واژه‌های کلیدی:** خودکارآمدی، رفتارهای پرخطر، فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت، نوجوانان

تاریخ دریافت: ۵ مهر ۱۴۰۲  
تاریخ بازنگری: ۶ اسفند ۱۴۰۲  
تاریخ پذیرش: ۲۵ فروردین ۱۴۰۳  
تاریخ انتشار: ۲۴ خرداد ۱۴۰۳

۱. کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد چالوس، مازندران، ایران.

E-mail: mehdikavianpour54@gmail.com

۲. استادیار گروه تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد چالوس، مازندران، ایران، (نویسنده مسئول).

E-mail: mandana.sangari@gmail.com

## مقدمه

صنعتی شدن و شهرنشینی فرصت‌های بیشتری را برای انجام رفتارهای پرخطر جوانان فراهم ساخته و در مقابل واکنش‌های جدیدی برای اینگونه از رفتارها به دنبال داشته است (۱). انجام رفتارهای پرخطر مانند نوشیدن الکل، رفتارهای جنسی محافظت نشده، خشونت و غیره به طور سریعی وجهه خانوادگی و موقعیت محله‌ای را با پیامدهای اقتصادی ناگوار مواجه می‌نماید (۲). هرچند همه گروه‌های سنی در معرض رفتارهای پرخطر هستند، اما در دوره نوجوانی به دلیل ویژگی‌های این مرحله مهم از رشد، نوجوانان بیشتر در معرض رفتارهای پرخطر قرار می‌گیرند (۲) درگیری افراد سنین پایینتر در رفتارهای پرخطر، نه تنها زندگی حال آنان را تهدید می‌کند، بلکه حتی بر کیفیت زندگی آنان در بزرگسالی نیز تأثیرگذار است (۳).

بر اساس تئوری سیستم های بوم شناختی، برای بررسی عوامل خطر در

رفتارهای پرخطر آغاز شده توسط نوجوانان در میکروسستم و مزوسستم (حمایت محیط طبیعی از فرد، خانواده و مدرسه، و حمایت محیط بین فردی از مدرسه)، برون- ( محیط اجتماعی و ایمنی)، کلان (سیاست و فرهنگ)، و سیستم زمانی (تغییر در ساختار خانواده)، احتمالاً با نوجوانان در سختی های واقعی همخوانی بیشتری دارد. علاوه بر این، نیاز به بررسی خطرات اجتماعی-بوم شناختی از ابعاد مختلف رفتار پرخطر وجود دارد. تحقیقات قبلی، عمدتاً بر روی یک یا چند بعد از عوامل خطر متمرکز شده بودند تا ارتباط بین خطر و رفتار بوم شناختی- اجتماعی را بررسی کنند (۴). تأثیر عوامل خطر و محافظت در سطوح مختلف (به عنوان مثال، خانواده، مدرسه، شرکت، جامعه) بر مشکلات رفتاری چندگانه تأیید شده است (۵).

با توجه به اینکه وقوع جرم ریشه در برخی از ویژگی‌های شخصیتی افراد مانند عدم کنترل تکانه‌ها، عدم تخلیه انرژی، بی‌حوصلگی و عصبانیت،

کننده عملکرد افراد در تمام زمینه‌ها باشد (۱۰)، ارتقای سلامت جسم و روان می‌تواند در بهبود خودکارآمدی و پیشگیری از بسیاری از مشکلات روانی مانند افسردگی، خودکشی، استرس و دیگر مشکلات موثر واقع شود (۱۱)، با توجه به اینکه نوجوانان قشر قابل توجهی از جمعیت کشور را تشکیل می‌دهند و از سویی آینده‌سازان کشور می‌باشند، در دوران نوجوانی به دلیل پیشرفت تکنولوژی، عدم برخورداری از فرصت‌های آموزشی یکسان، افزایش هنجارشکنی در جامعه و... در معرض انواع خطرات قرار دارند، انجام مطالعه در این رابطه و بررسی ارتباط بین فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت در کاهش رفتارهای پرخطر و همچنین افزایش خودکارآمدی نوجوانان می‌تواند به افزایش آگاهی و تصمیم‌گیری‌های صحیح، کمک به رشد و شکوفایی و دوری از رفتارهای پرخطر آنها کمک شایانی کند، همچنین تاکنون پژوهش‌های اندکی با این مضمون در بین نوجوان در کشور صورت گرفته، در نهایت با توجه به مطالب عنوان شده پژوهش حاضر بدنبال پاسخگویی به این سوال است که آیا بین فعالیت بدنی اوقات فراغت و رفتار پرخطر نوجوانان رابطه ای وجود دارد؟ و خودکارآمدی چه نقشی را در این رابطه ایفا می‌کند؟

## روش‌شناسی

جامعه آماری پژوهش حاضر را تمامی نوجوانان پسر دانش آموز نیمه دوم متوسطه (۱۳-۱۸ سال) شهرستان نور در نیمسال اول تحصیلی ۱۴۰۱-۲۰ که براساس سرشماری سال ۱۳۹۵، ۴۵۶۶ نفر بودند، تشکیل دادند که براساس فرمول کوکران با در نظر گرفتن سطح خطای ۵ درصد، تعداد ۳۵۵ نوجوانان بصورت تصادفی با روش خوشه ای- طبقه ای ساده انتخاب شدند.

### ابزار

پرسشنامه ویژگی‌های جمعیت شناختی

این پرسشنامه شامل اطلاعاتی از شرکت کنندگان شامل: سن، جنسیت، قد، وزن، سرپرست خانوار، درآمد خانوار، تعداد افراد خانواده و سابقه بیماری و آسیب بود.

پرسشنامه بررسی شیوع رفتارهای پر خطر

پرسشنامه بررسی شیوع رفتارهای پر خطر (نظیر اعتیاد، ایدز، رفتارهای ناهنجار، استعمال دخانیات، خشونت و روابط جنسی نامناسب و...) توسط احمدپور (۱۳۹۰) ساخته شده که دارای ۲۴ سؤال بوده و هدف اصلی آن سنجش نوع شیوع رفتارهای پر خطر از نظر افراد است. همچنین احمدپور ترکمان (۱۳۹۰) در پژوهشی جهت تعیین روایی ظاهری و محتوایی پرسشنامه، نخست آن را به تایید اساتید خبره رسانده، سپس برای بدست آوردن پایایی آن، از الفای کرونباخ استفاده گردید که پایایی

پرخاشگری و استرس‌های افراد دارد، لذا انجام ورزش به طور منظم می‌تواند منجر به ایجاد تغییرات فیزیولوژیکی- هورمونی ورزشکاران شود که در نهایت ویژگی‌های شخصیتی جرم‌خیز را کنترل می‌کند، چون ورزش با تغییر دادن سطح اکسیژن مغز منجر به تغییر شناخت‌ها و اندیشه‌ها می‌شود و می‌تواند تصمیمات و فعالیت‌ها را در قبال دیگران تحت تاثیر قرار دهد (مهدی‌زاده گندوانی، ۱۳۹۲)، با بررسی نتایج پژوهش‌هایی که در خصوص آسیب‌های اجتماعی نظیر اعتیاد، پدیده‌ی فرار از خانه و تعارضات و رفتارهای ضد اجتماعی انجام شده است، درمی‌یابیم که مسائل و مشکلات روانشناختی مانند افسردگی، اضطراب، استرس، ناکامی و شکست، فقدان اعتماد به نفس و عدم خودباوری در بروز این آسیب‌های اجتماعی نقش دارند و از آنجایی که ورزش سریعاً، میزان ترشحات هورمون‌های بدن را تغییر می‌دهد و می‌تواند توانایی‌های فرد را در کنترل فرایندهای روانی افزایش دهد، در نهایت فرد می‌تواند تصمیمات موثرتر، مطمئن‌تر و سازنده‌تری را در مورد خودش اتخاذ کند و افزون بر این ورزش با تقویت توانایی‌های روانی به ورزشکار امکان حل مشکلات روانی- رفتاری‌اش را می‌دهد و در نتیجه زمینه‌ی وقوع آسیب‌های اجتماعی را کاهش می‌دهد (۶). بررسی نشان داده که گرایش عمده نوجوانان به فعالیت‌های بدنی در دوران اوقات فراغت می‌تواند بر روی با رفتارهای پرخطر تاثیر داشته و مانع مهمی برای اقدام نوجوانان برای بروز رفتار های پرخطر شود (۷).

ورزش در ابعاد مختلف می‌تواند نقش‌آفرین بوده و افزون بر فواید جسمانی، تاثیر بسزایی در تقویت روح و روان ورزشکاران می‌گذارد و همچنین علاوه بر سودمندی‌های فردی، اثرات شگرفی در حفظ سلامت جامعه به همراه دارد. یکی از مهم‌ترین آثار ورزش، نقش بازدارندگی آن از انجام بزهکاری‌های اجتماعی است؛ با بررسی‌های دقیق خواهیم یافت که ورزش یکی از ابزارهای مهم پیشگیری از وقوع جرم در جامعه محسوب می‌شود. اگر ورزش مولد توانایی برای ورزشکاران است، می‌تواند منشأ دانایی شود و جوهره‌ی آگاهی و دانایی، سد مستحکم آدمی برای انجام هنجارشکنی‌های اجتماعی تلقی می‌شود (۷)، فردی که به برکت فعالیت‌های ورزشی توانسته است جسمی قدرتمند داشته باشد یقیناً قدرت جسمانی در حالات روحی و روانی او تاثیر گذاشته و زمینه‌ی تقویت اراده و پشتکار را برای او به ارمغان می‌آورد (۸).

خودکارآمدی را به عنوان "باور قابلیت‌های شخصی برای سازمان‌دهی و اجرای مسیر برای رسیدن به موفقیت تعریف کرده‌اند (۹)"، در واقع می‌توان بیان کرد که خودکارآمدی به عنوان سطح اعتماد افراد نسبت به خود تعریف می‌شود و اشاره به درک افراد در ارتباط با توانایی انجام وظایف در موقعیت‌های مختلف دارد، باورهای خودکارآمدی در امر ورزش می‌تواند تأثیرات مثبتی بر روی سلامت روانی افراد داشته باشند، این باورها موجب تأثیرگذاری بر شیوه تفکر، احساس، انگیزش یا رفتار فرد نیز می‌گردد، در واقع باور به خودکارآمدی بالا می‌تواند بهترین پیش بینی

بیش از ۱۵ دقیقه به عنوان فعالیت ملایم (۳METS)، فعالیت متوسط (۵METS) و فعالیت شدید (۹METS) طبقه‌بندی می‌شوند (جدول ۲). در پژوهش امینی (۱۳۹۴) برای تعیین روایی صوری و محتوایی اولیه پرسشنامه، از اظهار نظر تعدادی از استادان استفاده شد و مورد تأیید قرار گرفت. همچنین در پژوهش امینی (۱۳۹۴) برای تعیین پایایی پرسشنامه با یک مطالعه مقدماتی بر روی ۳۰ نفر از معلمین مدارس ابتدایی شهر کاشان و با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای پرسشنامه فعالیت بدنی اوقات فراغت مقدار ۰/۸۲ به دست آمد.

جهت روایی صوری و محتوایی پرسشنامه و صحت و سقم سئوالات، پرسشنامه در بین ۱۰ نفر از خبرگان و متخصصین توزیع و پس از تأیید آنان و همچنین استاد راهنما و مشاور و نگارش دوباره سئوالات، پرسشنامه در جامعه آماری پژوهش توزیع شد. همچنین لازم به ذکر است که چون پرسشنامه‌های پژوهش حاضر استاندارد بوده‌اند و در تحقیقات مختلف مورد بررسی واقع شدند دارای روایی لازم نیز می‌باشند.

و به‌منظور محاسبه پایایی درونی سئوالات پرسشنامه‌های مورد استفاده از روش آلفای کرونباخ استفاده و ضریب پایایی درونی برای پرسشنامه‌ها و ابعاد آن‌ها در پرسشنامه آمده است (جدول ۲).

جدول ۲. ضرایب پایایی درونی پرسشنامه‌های تحقیق

پرسشنامه	آلفای کرونباخ
رفتارهای پرخطر	۰/۸۶۳
خودکارآمدی	۰/۷۸۵
فعالیت بدنی اوقات فراغت	۰/۸۰۴

ضریب پایایی درونی (آلفای کرونباخ) در این تحقیق همان‌طور که مشاهده می‌شود برای هر سه پرسشنامه رفتارهای پرخطر (۰/۸۶۳)، خودکارآمدی (۰/۷۸۵) و فعالیت بدنی اوقات فراغت (۰/۸۰۴)، بالای ۰/۷ بوده که نشان از پایایی قابل‌قبول پرسشنامه‌های مورد استفاده دارد.

### روش آماری

برای تحلیل داده‌های توصیفی از میانگین، انحراف استاندارد، جداول توزیع فراوانی و نمودارها استفاده گردید. و در بخش آمار استنباطی نیز از آزمون کلموگروف اسمیرنوف برای بررسی توزیع داده‌ها و آزمون همبستگی پیرسون با استفاده از نرم افزار SPSS۲۶ در سطح معنی‌داری ۰/۰۵ استفاده شد.

### نتایج

در جدول ۳ ویژگی‌های فردی آزمودنی‌های تحقیق شامل برخی از

پرسشنامه بالاتر از ۰/۷ بدست آمد که بیانگر پایایی خوب این پرسشنامه است، در طراحی این پرسشنامه از طیف پنج گزینه‌ای لیکرت استفاده شده که یکی از رایج‌ترین مقیاس‌های اندازه‌گیری به شمار می‌رود، امتیاز این پرسشنامه دامنه‌ای از ۲۴ تا ۱۲۰ خواهد داشت، بدیهی است که هرچه این امتیاز بالاتر باشد نشان دهنده میزان بیشتر شیوع رفتارهای پرخطر خواهد بود و بر عکس (۱۲).

نمره بین ۲۴ تا ۴۸ : شیوع رفتارهای پرخطر در فرد پایین است.

نمره بین ۴۸ تا ۷۲ : شیوع رفتارهای پرخطر در فرد متوسط است.

نمره بالاتر از ۷۲ : شیوع رفتارهای پرخطر در فرد بالا است.

پرسشنامه استاندارد خودکارآمدی کودکان و نوجوانان (SEQ-C)

پرسشنامه خودکارآمدی کودکان و نوجوانان توسط موریس در سال (۲۰۰۱) برای سنجش خودکارآمدی طراحی و تدوین شده است (۱۳). این پرسشنامه دارای ۲۳ سوال و سه مولفه خودکارآمدی اجتماعی، خودکارآمدی تحصیلی و خودکارآمدی هیجانی می‌باشد. در پژوهش (طهماسیان، ۱۳۸۶) روایی محتوایی و صوری این پرسشنامه مناسب ارزیابی شده است، همچنین ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده در پژوهش طهماسیان (۱۳۸۶) از مقدار مطلوب ۰/۸۹ برخوردار می‌باشد (۱۴).

پرسشنامه مذکور بر اساس طیف پنج گزینه‌ای لیکرت به سنجش خودکارآمدی می‌پردازد:

نمره بین ۲۳ تا ۳۸ : میزان خودکارآمدی در حد پایینی می‌باشد.

نمره بین ۳۸ تا ۷۶ : میزان خودکارآمدی در حد متوسطی می‌باشد.

نمره بالاتر از ۷۶ : میزان خودکارآمدی در حد بالایی می‌باشد (جدول ۱).

جدول ۱. مقیاس خودکارآمدی کودکان و نوجوانان ایستا

مؤلفه	تعداد سئوالات	شماره سوال
خودکارآمدی اجتماعی	۸	۱ تا ۸
خودکارآمدی تحصیلی	۸	۹ تا ۱۶
خودکارآمدی هیجانی	۷	۱۷ تا ۲۳

پرسشنامه فعالیت بدنی اوقات فراغت

به‌منظور سنجش فعالیت بدنی و ورزش در اوقات فراغت از پرسشنامه‌ای که در سال ۱۹۸۵ توسط گودین و شفر (۱۹۸۵) ساخته شده است، استفاده شد (۱۵). این پرسشنامه سطوح فعالیت بدنی را از طریق خود گزارشی اندازه‌گیری می‌کند. پرسشنامه گودین، شرکت متوسط در فعالیت بدنی بیشتر از متوسط یک دوره یک هفته‌ای را می‌سنجد و شرکت در فعالیت

**جدول ۳. ویژگی‌های فردی آزمودنی‌ها**

کل	تعداد	زیر مجموعه	ویژگی های فردی
۴۴۳	۲۰۲	مرد	تعداد (نفر)
	۲۴۱	زن	
۱۰۰	۴۵/۶۰	مرد	درصد
	۵۴/۴۰	زن	
	۱۶/۲۲±۴/۳۸		سن (سال)
	۵۸/۸۴±۱۴/۰۳		وزن (کیلوگرم)
	۱۶۰/۸۲±۱۴/۰۱		قد (سانتی‌متر)
	۲۳/۱۶±۱۳/۸۵		نمایه توده بدنی (سال)
	۴/۱۲±۱/۰۱		تعداد اعضای خانواده (نفر)
۱۰۰	۳/۳۹	بی‌سواد	سطح تحصیلات پدر (درصد)
	۸/۳۵	ابتدایی	
	۱۷/۲۸	راهنمایی	
	۲۵/۵۱	دیپلم	
	۱۴/۹	فوق‌دیپلم	
	۲۲/۵۷	کارشناسی	
	۷/۹۰	کارشناسی ارشد و بالاتر	
۱۰۰	۴/۵۱	بی‌سواد	سطح تحصیلات مادر (درصد)
	۱۱/۲۹	ابتدایی	
	۱۵/۵۸	راهنمایی	
	۲۹/۱۲	دیپلم	
	۱۴/۴۵	فوق‌دیپلم	
	۲۲/۳۵	کارشناسی	
	۲/۷۱	کارشناسی ارشد و بالاتر	
۱۰۰	۲۳/۲۵	شاغل بخش دولتی	وضعیت شغلی پدر (درصد)
	۸/۳۵	شاغل بخش خصوصی	
	۵۱/۲۴	شغل آزاد	
	۹/۹۳	کارگر ساده	
	۵/۶۴	کارگر فنی	
	۱/۵۸	بیکار	
۱۰۰	۱۴/۶۷	شاغل بخش دولتی	وضعیت شغلی مادر (درصد)
	۵/۶۴	شاغل بخش خصوصی	
	۱۸/۲۸	شغل آزاد	
	۰/۶۸	کارگر ساده	
	۱/۵۸	کارگر فنی	
	۵۹/۱۴	بیکار	
۱۰۰	۶/۵۵	کمتر از ۳ میلیون تومان	میزان درآمد خانواده (درصد)
	۱۳/۷۷	۳-۵ میلیون تومان	
	۴۳/۵۷	۵-۸ میلیون تومان	
	۳۵/۸۹	بیش از ۱۰ میلیون	

۱۰۰	۷۷/۴۲	شخصی	وضعیت مسکن
	۳/۳۹	سازمانی	(درصد)
	۱۶/۷	اجاره‌ای	
	۲/۴۸	سایر	
۱۰۰	۹۱/۲۰	زندگی با پدر و مادر	ساختار خانواده
	۳/۸۴	زندگی با مادر	(درصد)
	۱/۳۵	زندگی با پدر	
	۳/۶۱	سایر	
۱۰۰	۸۶/۹۱	خیر	سابقه سوء مصرف مواد مخدر در خانواده و اطرافیان (درصد)
	۱۳/۰۹	بله	
۱۰۰	۹۲/۵۵	خیر	سابقه حبس خانواده یا اطرافیان (درصد)
	۵/۴۵	بله	

رفتارهای پرخطر نوجوانان شهرستان نور ( $P > 0.05$  و  $r = -0.03$ ) ارتباط معنی‌داری وجود نداشت. دهقان قهفرخی و رشدلمیر (۱۳۹۶) در پژوهش خود اذعان نمودند، احساس طردشدگی و جدایی از بدنه اصلی اجتماع از عوامل تسهیل کننده بزهکاری در میان جوانان است، ضمناً نباید نادیده گرفت که ورزش می‌تواند با تاکید بر ارزش‌هایی چون مردانگی، سرسختی و قهرمانی، محیطی برای رفتارهای انحرافی مانند خشونت، درگیری و استفاده از داروهای غیرمجاز فراهم آورد، اما ورزش به خودی خود نمی‌تواند وسیله‌ای مؤثر برای مقابله با رفتارهای ضد اجتماعی تلقی شود، اگرچه ورزش می‌تواند جایگزین مناسبی برای برخی از عوامل بروز جرم مانند تمایل برای هیجان، جستجوی منزلت و یا خودباوری باشد، اما این مساله نباید سبب شود بسیاری دیگر از عوامل زمینه ساز جرم نادیده گرفته شوند، در حقیقت مزایای اجتماعی ورزش باید بعنوان يك "امکان" تلقی شود (۱۶). محققان مختلف، از دیدگاه‌های مختلف، مدل‌های نظری متفاوتی از رفتارهای پرخطر در نوجوانان ارائه کرده اند. به عنوان مثال، تئوری مشکل رفتار نشان دهنده تعامل سیستم محیط اجتماعی، سیستم ویژگی‌های فردی و سیستم رفتاری است که به طور مشترک بر رشد رفتاری نوجوانان تأثیر می‌گذارد و منجر به پیامدهای ناسالم می‌شود. در تئوری رفتار برنامه ریزی شده (TPB)، نگرش، هنجار ذهنی و کنترل رفتاری ادراک شده به عنوان عوامل تعیین کننده قصد در نظر گرفته می‌شدند که به عنوان عامل اصلی تعیین کننده رفتار در نظر گرفته می‌شدند (۱۷). با نگاهی به خطر مضاعف، استرس‌های اجتماعی-اقتصادی متعددی که نوجوانان تجربه می‌کنند ممکن است مضر باشند و منجر به بروز رفتارهای مشکل‌ساز شوند (۱۸). تئوری شناخت جبرانی اشاره می‌کند که برخی از رفتارهای ناسالم را می‌توان با درگیر شدن در رفتارهای دیگر جبران کرد (۱۹). براساس دیدگاه بوم‌شناسی اجتماعی، یک فرد در مجموعه‌ای از سیستم‌های محیطی متقابل (فرد، خانواده، مدرسه، جامعه، سیاست، فرهنگ، زمان) قرار داشته و رفتار او توسط عوامل متعددی که

نوجوانان شهرستان نور بیان شده است. برای تعیین طبیعی بودن توزیع داده‌ها از آزمون کلوموگروف اسمیرنوف استفاده شد. نتایج این آزمون نشان داد که فعالیت بدنی، کیفیت زندگی، رضایت شغلی دارای توزیع غیر نرمال است و باید از روش‌های نا پارامتری استفاده شود (جدول ۴).

جدول ۴. نتایج آزمون کلوموگروف اسمیرنوف جهت بررسی طبیعی بودن توزیع داده‌ها

متغیرهای تحقیق	آماره	معنی‌داری
فعالیت بدنی	۰/۱۷	۰/۰۲۷
رفتارهای پرخطر	۰/۰۳۸	۰/۰۱۸
خودکاردآمدی	۰/۰۱۴	۰/۰۳۵

براساس نتایج آزمون همبستگی پیرسون بین فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت با رفتارهای پرخطر ( $P > 0.05$  و  $r = -0.03$ ) و خودکاردآمدی ( $P > 0.05$ ) و نوجوانان نوجوانان شهرستان نور ارتباط معنی‌داری وجود ندارد. با توجه به جدول ۵، بین خودکاردآمدی با رفتارهای پرخطر نوجوانان شهرستان نور ارتباط معنی‌داری مثبت و متوسط وجود دارد ( $P < 0.01$ ) و  $r = 0.33$  و با افزایش خودکاردآمدی، رفتارهای پرخطر افزایش می‌یابد.

جدول ۵. نتایج همبستگی بین خود کاردآمدی با رفتارهای پرخطر نوجوانان شهرستان نور

مقیاس	ضریب همبستگی	رفتارهای پرخطر
خودکاردآمدی <td>معنی‌داری دو طرفه</td> <td>۰/۳۳**</td>	معنی‌داری دو طرفه	۰/۳۳**
تعداد		۴۴۳

## بحث

با توجه به نتایج پژوهش، بین فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت با

می‌توان رفتارهای پرخطر نوجوانان را حاصل گرایش افراد به همنشینی با همسالان بزهکار و رفتارهای پر خطر و فرارگیری در شرایط انجام رفتاری مجرمانه و خلاف قانون دانست، همچنین عوامل مختلفی از جمله عوامل فردی و خانوادگی؛ تأثیرات خانواده از طریق وراثت و تربیت بر اعضای آن امری واضح بوده و نقش مهمی در شکل‌گیری رفتاری فرزندان دارد. از طرفی ویژگی‌های درون‌روانی افراد که موجب تفاوت‌های فردی آنها می‌شود را نباید نادیده انگاشت همچنین می‌توان از این منظر به این نتایج نگاه کرد که گویا با افزایش خودکارآمدی در نوجوانان، آنها را برای مواجهه با چالش‌های زندگی و اجتماعی فردمحورتر خواهد کرد و باتوجه به مخاطرات زیادی که این روزها از طریق جامعه، رسانه‌های معاند، شبکات مجازی و... وجود دارد به نوبه خود توانسته باعث افزایش رفتارهای پرخطر در میان نوجوانان گردد. درنهایت براساس نتایج به دست آمده، حمایت و کنترل خانواده نقش مهمی در پیشگیری از گرایش به رفتارهای پرخطر دارد.

ترویج ترشح سروتونین و دوپامین و بهبود حالات عاطفی [۶۶]. یکی از کارکردهای اساسی خودکارآمدی، تنظیم وضعیت عاطفی فرد است. بر اساس نظریه خودتعیین، در زمینه ورزش و فعالیت‌های ورزشی، استقلال، شایستگی و ارتباط تنگاتنگی با خودکارآمدی دارند [۶۷]. افراد با خودکارآمدی بالا می‌توانند فرآیندهای شناختی خود را بهینه کنند، احساسات نامطلوبی را که در طول زندگی به وجود می‌آیند هدایت کنند، در یک وضعیت عاطفی پایدار با نگرش مثبت و روش‌های مقابله‌ای منطقی مطالعه کنند و رفتار خود را به سرعت تنظیم کنند. ک از افراد جامعه باتوجه به گرایش‌ها و سلیقه خود سعی برآن دارند که اوقات فراغت را به گونه‌ای سپری سازند که به بهترین وجه پاسخگوی نیازهای آنها در این زمینه باشد (۲۲)، البته این فعالیت‌ها با وضعیت محلی محیط مسکونی و همین‌طور وضع اقتصادی خانواده، رابطه بسیار نزدیکی دارد. به طوری که در برخی خانواده‌ها سرگرمی کودکان و جوانان غالباً به بازی بدون برنامه در کوچه و خیابان‌ها یا حیاط خانه محدود و منحصر می‌شود. به علاوه، مسئله‌گذاران اوقات فراغت در نزد گروه‌های مختلف سنی، جنسی، اجتماعی و شغلی، در مناطق شهری و روستایی و درمیان افراد باسواد و بی‌سواد به صورت یکسانی نبوده و به اعتبار ضوابط مذکور، چهره واقعی فراغت و کیفیت‌گذاران آن متفاوت است، برای مثال، کسانی که سواد و تحصیلات بیشتری دارند، معمولاً اندیشه صحیح‌تری در موردگذاران اوقات آزاد و به هدر ندادن آن دارند. در حالی که بی‌سوادان یا کم‌سوادان تصور مطلوبی از وقت آزاد خود ندارند و غالباً وقت فراغت را صرفاً به عنوان وقت خواب و استراحت تلقی می‌کنند. از لحاظ سنی نیز همه افراد به صورت یکسان از فراغت خود استفاده نمی‌کنند. زیرا هم نوع وسایل تفریحی و سرگرم کننده با توجه به سن آنها متفاوت است و هم محدودیت‌های ناشی از سن نیز به خودی خود در استفاده از سازمان‌ها و امکانات مختلف تفریحی، تأثیری می‌گذارد. مسلماً انجام فعالیت‌های فرهنگی و تفریحی در

به طور مشترک بر رشد نوجوانان تأثیر می‌گذارند، محدود می‌شود. عوامل خطر ناشی از بوم‌شناسی اجتماعی هم‌زمانی قوی را نشان می‌دهند. بررسی عوامل خطر تنها از یک بعد واحد نمی‌تواند محیط واقعی را که ممکن است استنتاج بیش از حد را به همراه داشته باشد، آشکار کند. علاوه بر این، یک فرد نسبت به عوامل خطر بیشتر حساس است که تأثیر منفی زیادی بر رشد و سازگاری در نوجوانی دارد (۲۰).

با توجه به نتایج پژوهش، بین فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت با خودکارآمدی نوجوانان شهرستان نور ( $P > 0/05$  و  $r = 0/02$ ) ارتباط معنی‌داری وجود نداشت. با توجه به اینکه میانگین نمرات فعالیت بدنی ( $47/03 \pm 21/58$ ) و خودکارآمدی ( $82/23 \pm 12/06$ ) در حد نمرات مطلوب برای فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت و خودکارآمدی می‌باشد باید بیان نمود که امکان دارد بخش قابل توجهی از فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت نوجوانان از فعالیت‌های بدنی غیر سازمان‌یافته تشکیل شده باشد، علاوه براین به نقل از کتبی و همکاران (۱۳۹۳)، هم‌اکنون در جامعه شهری ورزش‌هایی همچون: بدنسازی، یوگا، ایروبیک و پیاده‌روی‌های عمومی در پارک‌ها و حاشیه خیابان‌ها به شدت در حال رواج هستند که این خود نتیجه دگرگونی در رفتارهای عینی و ذهنی جوانان است و پدیده‌های متأثر از تحولات جهانی به شمار می‌آید (۲۱). همچنین بندورا (۲۰۰۰) عنوان نمودند که افرادی که دارای خودکارآمدی بالاتری هستند لزوماً موفق‌تر نیستند بلکه سالم‌تر می‌باشند زیرا که تمایل به ورزش‌ها و فعالیت‌های منظم، آنان را قادر به کنترل وزن، رژیم‌های مغذی و همچنین مدیریت استرس خواهد کرد. درنتیجه با افزایش فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت همبستگی مثبت و معناداری با خودکارآمدی ایجاد نخواهد شد.

بین خودکارآمدی با رفتارهای پرخطر نوجوانان شهرستان نور ( $P < 0/01$  و  $r = 0/33$ ) ارتباط معنی‌داری مثبت و متوسط وجود دارد و با افزایش خودکارآمدی، رفتارهای پرخطر افزایش می‌یابد، نتایج پژوهش با نتایج سایر پژوهشگران همسو می‌باشد، باتوجه به حاصل شدن مقادیر بالاتر از حد میانگین خودکارآمدی برای نمونه‌های پژوهش (میانگین و انحراف معیار خودکارآمدی:  $82/23 \pm 12/06$ ) می‌توان ادعا نمود که در واقع زمانی که افراد از باورهای خودکارآمدی بالایی برخوردار باشند، احتمال همنشینی آنها با همسالان بزهکار و منحرف کاهش می‌یابد، افراد دارای خودکارآمدی بالا از شخصیت خود، دیگران و خطرات روابط نامناسب مطلع هستند، این افراد به دلیل توانمندی شناختی بالا، دوستان مناسبی را انتخاب می‌نمایند و توانایی شناخت خود و افراد دیگر را همراه با نقاط قوت و ضعف را دارند، اما در دوره نوجوانی که به عنوان یکی از دوران‌های مهم و حیاتی انسان‌ها محسوب می‌شود ممکن است خطراتی قابل تاملی همچون همنشینی با همسالان بزهکار و انجام رفتارهای پرخطری همچون گرایش به سیگار، سوء مصرف مواد مخدر و مشروبات الکلی، رفتار جنسی ناپسند، اقدام به خودکشی، گرایش به خشونت و پرخاشگری، آنها را تهدید کند. از این رو

### تعارض منافع

طبق اظهار نویسندگان هیچ گونه تعارض منافع وجود ندارد.

### تقدیر و قدردانی

از تمامی افرادی که در انجام این پژوهش ما را یاری کردند، کمال تشکر و قدردانی را داریم.

زمان فراغت، اگر به روش صحیح و با رعایت مصالح جامعه توأم باشند، دارای کارکردهای فردی و اجتماعی مفیدی هستند که بحث در اطراف آنها از حیطة این مطالعه خارج است (۲۳). بیشترین ساعتهای فراغت در جهان با فعالیت‌های جسمانی پر میشود و اگر اوضاع مطلوب در اجتماع فراهم باشد، افراد میتوانند به فعالیتهای جسمانی بپردازند و از اوقات فراغت خود بیشترین بهره را ببرند (۲۴).

در پژوهش حاضر؛ پاسخ برخی از سوالات ممکن است توأم با نوعی محافظه کاری و ملاحظات بوده باشد. که محقق در زمان پاسخ گوئی ضمن تأکید بر حفظ منبع اطلاعات شخص مصاحبه شونده و پاسخگو، عنوان کرد که ملزم به درج اسامی خویش در پرسشنامه نخواهند بود. عدم تمایل به همکاری در بین برخی از افراد جامعه آماری به دلایل متفاوت و تفاوت‌های فرهنگی، اخلاقی، علمی، جمعیت شناختی و... می‌تواند بر روی پاسخ به سوالات تأثیرگذار بوده باشد.

## نتیجه‌گیری

گرایش نوجوانان به انواع رفتارهای پرخطر یکی از اصلی ترین منابع نگرانی در جامعه است زیرا نوجوانانی که گرایش بیشتری به رفتارهای پرخطر دارند پیشرفت تحصیلی کمتری دارند، گرایش بیشتری به خودکشی دارند و احتمال مرگ و میر و ابتلا به بیماری‌های مرتبط با رفتارهای پرخطر در آن‌ها بیشتر است. در مجموع می‌توان نتیجه گرفت که گرایش به رفتارهای پرخطر محصول تعامل عوامل شناختی، هیجانی، اجتماعی و خانوادگی است. بنابراین، شناسایی دقیق عوامل مؤثر در گرایش به رفتارهای پرخطر در نوجوانان و همچنین تدوین برنامه‌های مربوط به پیشگیری و کنترل این رفتارها امری ضروری است. نتایج پژوهش حاضر دلالت بر اهمیت متغیرهای خانوادگی و روانشناختی در کاهش همنشینی با همسالان بزهکار و رفتارهای پر خطر دارد. پژوهش حاضر می‌تواند نتایج مطلوبی در جهت کمک به والدین در جهت پرورش بهتر فرزندان و آماده‌سازی آنها برای پذیرش مسئولیت‌های آینده داشته و از سویی می‌تواند به سازمان‌ها و متولیان آموزش و پرورش و امور نوجوانان در جهت تصمیم‌گیری‌ها و برنامه‌ریزی‌های مربوطه کمک نماید.

## ملاحظات اخلاقی

### حامی مالی

این مطالعه حامی مالی نداشته است.

### مشارکت نویسندگان

هر دو نویسنده مشارکت یکسانی داشتند.

## References

- Hung Y-R, Chuang T-T, Chen T-W, Chung A-C, Wu M-T, Hsu S-T, et al. Utilization of mental health services in relation to the intention to reduce chemsex behavior among clients from an integrated sexual health services center in Taiwan. *Harm Reduction Journal*. 2023;20(1):52.
- Biolcati R, Mancini G, Trombini E. Proneness to boredom and risk behaviors during adolescents' free time. *Psychological reports*. 2018;121(2):303-23.
- پور ر, عارفی, منشی. اثربخشی آموزش تلفیقی چشم انداز زمان و ذهن. آگاهی بر تاب آوری و خردمندی. پژوهش نامه روانشناسی مثبت. 35-52:(1)7;2021.
- Warren CM, Kechter A, Christodoulou G, Cappelli C, Pentz MA. Psychosocial factors and multiple health risk behaviors among early adolescents: a latent profile analysis. *Journal of behavioral medicine*. 2020;43(6):1002-13.
- Malcolm S, Huang S, Cordova D, Freitas D, Arzon M, Jimenez GL, et al. Predicting condom use attitudes, norms, and control beliefs in Hispanic problem behavior youth: The effects of family functioning and parent-adolescent communication about sex on condom use. *Health Education & Behavior*. 2013;40(4):384-91.
- فاطمه ع, مهناز ات, ملوک خ. بررسی علل گرایش به رفتارهای پرخطر. در دانش آموزان پسر دبیرستانی شهر تهران. 2017
- جمالویی ر, حسینی, نورمحمدی. نقش سبک‌های دلبستگی در رفتارهای پرخطر نوجوانان پسر مقطع متوسطه دوم. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی. 112-21:(1)20;2019.
- Kumar A, Nayar KR. COVID 19 and its mental health consequences. Taylor & Francis; 2021. p. 1-2.
- Kim N-I, Park S-M. The relationship between media sports involvement experiences and sports values and sports participation. *International Journal of Applied Engineering Research*. 2017;12(20):9768-73.
- Vealey RS. Confidence in sport. *Sport Psychology*. 2009;1:43-52.
- Horrell L, Goldsmith KA, Tylee AT, Schmidt UH, Murphy CL, Bonin E-M, et al. One-day cognitive-behavioural therapy self-confidence workshops for people with depression: randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*. 2014;204(3):222-33.
- خطیب, عصمت, پیرانی, ذبیح, تقوایی, داوود. نقش واسطه‌ای دشواری در تنظیم هیجان در رابطه بین راهبردهای مقابله‌ای و رفتارهای پرخطر. نشریه علمی رویش روان‌شناسی. 261-74:(10)10;2022.
- Muris P. A brief questionnaire for measuring self-efficacy in youths. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2001;23:145-9.
- کارینه ط, آسیه ا. رابطه بین ابعاد خودکارآمدی و افسردگی در نوجوانان. 2014.
- Godin G, Shephard R. A simple method to assess exercise behavior in the community. *Can J Appl Sport Sci*. 1985;10(3):141-6.
- علی دوست قهفرخی ا, مخلصی س, شریعتی جا. بررسی میزان مصرف و آگاهی از عوارض جانبی داروهای نیروزا و داروهای کاهش وزن در میان ورزشکاران غیر حرفه ای حاضر در باشگاه های بدنسازی تهران. پژوهش های فیزیولوژی و مدیریت در ورزش. 113-(3)9;2017.
- Hatch SL. Conceptualizing and identifying cumulative adversity and protective resources: Implications for understanding health inequalities. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*. 2005;60(Special\_Issue\_2):S130-S4.
- Copeland-Linder N, Lambert SF, Chen Y-F, Jalongo NS. Contextual stress and health risk behaviors among African American adolescents. *Journal of youth and adolescence*. 2011;40:158-73.
- Geller K, Lippke S, Nigg CR. Future directions of multiple behavior change research. *Journal of behavioral medicine*. 2017;40:194-202.
- Evans GW, Li D, Whipple SS. Cumulative risk and child development. *Psychological bulletin*. 2013;139(6):1342.
- فرشته ک, سیدمحمدحسین ر, حسن نز. رابطه گذراندن اوقات فراغت دانشجویان با گرایش آنها به بزهکاری با تاکید بر فعالیت های ورزشی. 2014.
- Goodarzi S, Bagheri G, Alidoust E, Yazdani H. Analysis of the role of government in developing the use of green energy in sport facilities (En exploratory mixed research by meta-synthesis method). *Strategic Studies on Youth and Sports*. 2022;21(56):255-74.
- Cortis N, Sawrikar P, Muir K. Participation in sport and recreation by culturally and linguistically diverse women: Stakeholder consultation report: Social Policy Research Centre; 2008.
- Houwen S, Hartman E, Visscher C. Physical activity and motor skills in children with and without visual impairments. *Medicine and science in sports and exercise*. 2009;41(1):103-9.