

صفحات ۶۰-۷۴

## مقایسه مهارت‌های ارتباطی، شایستگی اجتماعی و امید به زندگی در میان سالان فعال در ورزش سبز با تأکید بر تفاوت‌های جنسیتی

نرگس حافظی<sup>۱</sup>، فریده حمیدی<sup>۲\*</sup>، فیروز حافظی<sup>۳</sup>، فرشاد حافظی<sup>۴</sup>، مریم زارع<sup>۵</sup>

۱. کارشناس ارشد مشاوره، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، تهران، ایران

۲. دکتری روانشناسی، استاد تمام، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، تهران، ایران

۳. کارشناس ارشد علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

۴. دانشجوی مدیریت دولتی، دانشگاه شهید امانی (نزا جا)، تهران، ایران

۵. کارشناس ارشد مشاوره، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، تهران، ایران

### چکیده:

پژوهش حاضر با هدف مقایسه مهارت‌های ارتباطی، شایستگی اجتماعی و امید به زندگی در میان سالان فعال در ورزش سبز با تأکید بر تفاوت‌های جنسیتی انجام شد. این مطالعه از نظر روش، توصیفی-مقایسه‌ای و از نوع مقطعی بود. جامعه آماری پژوهش شامل زنان و مردان میان‌سال ۳۵ تا ۵۰ ساله شهر تهران بود که در سال ۱۴۰۳ به‌طور منظم در فعالیت‌های بدنی سازمان‌یافته و تحت نظارت مربی در پارک‌های عمومی شرکت می‌کردند. نمونه پژوهش شامل ۵۰ نفر (۲۵ زن و ۲۵ مرد) بود که به روش در دسترس انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه‌های مهارت‌های ارتباطی کویین‌دام (۲۰۰۴)، شایستگی اجتماعی پرندین (۱۳۸۵) و امید به زندگی اشناپدر (۱۹۹۱) گردآوری شد و با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ مورد تحلیل قرار گرفت. برای مقایسه میانگین نمرات زنان و مردان در متغیرهای مورد بررسی، آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره (MANOVA) و برای بررسی رابطه بین متغیرها تحلیل همبستگی پیرسون انجام شد. نتایج نشان داد که میانگین نمرات مهارت‌های ارتباطی، شایستگی اجتماعی و امید به زندگی در میان سالان فعال در ورزش سبز در سطح مطلوبی قرار دارد و این الگو در زنان و مردان مشابه است و اثر جنسیت بر این متغیرها معنادار نیست ( $p > 0.05$ ). همچنین بین مهارت‌های ارتباطی و امید به زندگی همبستگی مثبت و معناداری مشاهده شد ( $r = 0.56, p < 0.001$ ) که بیانگر آن است میان‌سالانی با مهارت‌های ارتباطی بالاتر، امید به زندگی بالاتری نیز دارند.

واژگان کلیدی: ورزش سبز، مهارت‌های ارتباطی، شایستگی اجتماعی، امید به زندگی.

\* ایمیل نویسنده مسئول: [hamidi.f@gmail.com](mailto:hamidi.f@gmail.com)

مقدمه:

فعالیت بدنی به عنوان یک مداخله پذیرفته شده در سطح جهانی، نقش مهمی در ارتقای سلامت روانی و رفاه روان شناختی ایفا کرده و از عوامل کلیدی پیشگیری از اختلالات روانی در گروه های سنی مختلف به شمار می رود (فیرث<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). فعالیت بدنی علاوه بر بهبود آمادگی جسمانی، به کاهش استرس، تقویت عزت نفس، افزایش انگیزه و ارتقا کیفیت زندگی نیز کمک می کند (سازمان جهانی بهداشت<sup>۲</sup>، ۲۰۲۰). در سال های اخیر، توجه به فعالیت بدنی در محیط های طبیعی تحت عنوان "ورزش سبز" به عنوان یک رویکرد نوین در ارتقای سلامت روانی و اجتماعی افراد، مورد تأکید قرار گرفته است. ورزش سبز به هرگونه فعالیت بدنی در طبیعت، از جمله پارک ها، جنگل ها، سواحل و حتی فضاهای آبی اطلاق می شود (پایکی<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). این مفهوم نخستین بار توسط پرتی و گریفن<sup>۴</sup> (۲۰۰۳) مطرح شد و به عنوان "یک فعالیت بدنی در فضاهای طبیعی همراه با فواید بالقوه برای سلامت جسمی و روانی" تعریف شده است (لاوتون<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۷؛ ماورانتزا<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۲۳).

ورزش در فضای باز دارای مزایای اجتماعی نیز هست؛ از جمله تقویت مهارت های درون فردی و بین فردی، کاهش بزهکاری و افزایش مشارکت اجتماعی. این نوع فعالیت ها فرصت هایی برای تعامل با طبیعت، دیگران و خود فراهم می سازد (آیگن سنک<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). همچنین بر اساس توصیه های شورای اروپا<sup>۸</sup> (۲۰۰۱) و سازمان جهانی بهداشت (۲۰۰۳)، ورزش نه تنها ابزاری برای بهبود آمادگی جسمانی محسوب می شود؛ بلکه بستری برای ارتقای روابط اجتماعی و پرورش ارزش ها و مهارت های اجتماعی نیز فراهم می آورد (شوئلر و دمیتریو<sup>۹</sup>، ۲۰۱۸)؛ بنابراین ورزش در فضای طبیعی می تواند به عنوان بستری مناسب برای رشد روانی - اجتماعی افراد شناخته شود. در همین زمینه مطالعه ای بر روی بزرگسالان بریتانیایی نشان داد که شرکت کنندگان هنگام انجام ورزش در فضای باز، در مقایسه با ورزش در فضای سرپوشیده، به طور میانگین سه دقیقه بیشتر تعامل اجتماعی داشتند. چنین تعاملات اجتماعی بهبودیافته ای، پیش بینی کننده تمایل بیشتر افراد برای ادامه تمرینات ورزشی است. از این رو شرکت در ورزش سبز می تواند راهبردی مؤثر برای ارتقای سطح فعالیت بدنی در بلندمدت باشد؛ افزون بر این، مزایایی نظیر معاشرت، کار تیمی، همراهی با دیگران و توسعه مهارت های اجتماعی نیز از پیامدهای مثبت ورزش سبز به شمار می آیند (مایگیند<sup>۱۰</sup> و همکاران، ۲۰۱۹؛ لوریرو<sup>۱۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۱).

1. Firth
2. World Health Organization
3. Pyky
4. Pretty, Griffin
5. Lawton
6. Mavrantza
7. Eigenschenk
8. Council of Europe
9. Schueller & Demetriou
10. Mygind
11. Loureiro

بر اساس گزارش داگال<sup>۱</sup> (۲۰۱۷) از آنجایی که افراد دارای مهارت‌های ارتباطی بالا تعامل بیشتری با محیط پیرامون خود دارند، انتظار می‌رود سطح بالاتری از شایستگی اجتماعی نیز در آن‌ها مشاهده شود؛ شایستگی اجتماعی که یکی از مؤلفه‌های اصلی بهداشت روان به شمار می‌رود، مجموعه‌ای از توانایی‌های شناختی، اجتماعی و عاطفی است که به مدیریت روابط بین فردی در زمینه‌های مختلف کمک می‌کند (لونا<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). در نتیجه ورزش در فضای طبیعی می‌تواند بستر مناسبی برای ارتقای این مهارت‌های کلیدی فراهم کند؛ بنابراین درگیر ساختن افراد غیرفعال در فعالیت‌های بدنی در محیط‌های طبیعی می‌تواند آن‌ها را به اتخاذ عادات سالم‌تر ترغیب کند. این تغییر رفتاری ممکن است ناشی از تأثیرات مثبت ورزش در طبیعت بر لذت، انگیزه و تجربه کلی افراد از فعالیت بدنی باشد. در نتیجه، احتمال پایبندی بیشتر این افراد به برنامه‌های ورزشی افزایش می‌یابد و این امر می‌تواند به ایجاد تغییرات رفتاری پایدار و بهبود شاخص‌های سلامت منجر شود (تسوکانی<sup>۳</sup>، ۲۰۲۳). تحقیقات نشان داده‌اند که سطوح بالای امید به زندگی نیز رابطه مستقیمی با سلامت جسمی و روان‌شناختی، عزت‌نفس بالا، نگرش مثبت و کیفیت بالای روابط اجتماعی دارد (پورعبدل و همکاران، ۱۳۹۴). امید به زندگی یکی از شاخص‌های مهم برای ارزیابی وضعیت سلامت عمومی جمعیت یک کشور به شمار می‌رود؛ بنابراین می‌توان آن را ابزاری برای سنجش میزان توسعه‌یافتگی یا توسعه‌نیافتگی کشورها دانست (تای سانگ<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۷). در همین راستا پژوهشی که توسط مون‌ماه<sup>۵</sup> و همکاران (۲۰۱۹) انجام شد، نشان داد که در میان مردان میان‌سال، افرادی که در سال‌های ۲۰۰۵ تا ۲۰۱۰ به فعالیت‌های ورزشی مشغول بودند، با امید به زندگی سالم رابطه‌ای مثبت و معنادار داشتند. همچنین بر اساس گزارش چوداساما<sup>۶</sup> و همکاران (۲۰۲۰) و شو<sup>۷</sup> و همکاران (۲۰۲۱) نیز فعالیت بدنی به یکی از عوامل مؤثر در افزایش امید به زندگی شناخته شده است.

برای درک بهتر جایگاه پژوهش حاضر، مروری بر مطالعات پیشین که به بررسی تأثیر ورزش سبز و فعالیت بدنی در فضای باز بر متغیرهای روان‌شناختی و اجتماعی پرداخته‌اند ضروری به نظر می‌رسد. از جمله این مطالعات می‌توان به پژوهش‌هایی اشاره کرد که تأثیر فعالیت بدنی در فضای سبز بر بهبود وضعیت سلامت روان و عملکرد شناختی سالمندان (رضایی و همکاران، ۱۳۹۹)، کاهش علائم افسردگی در زنان چاق افسرده (ایران‌دوست و طاهری، ۲۰۱۷)، کاهش وزن (مصلحی و مصلحی، ۲۰۱۹)، تقویت رفتار زیست‌محیطی گروهی (سالاری محمدآباد و همکاران، ۱۳۹۸) اشاره کرد. در سطح بین‌المللی نیز، مطالعاتی همچون پژوهش بایراکدار و گونش<sup>۸</sup> (۲۰۲۵) به بهبود عملکرد شناختی و شاخص‌های سلامت فیزیولوژیکی،

- 1 . Dagal
- 2 . Luna
- 3 .Tsokani
- 4 .Thai Sung
- 5 . Monma
- 6 . Chudasama
- 7 . Shu
- 8 . Bayrakdar & Güneş

جین<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۲۵) بر بهبود استرس، خلق و خو، انرژی و کنترل قند خون، کلایس<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۲۴)، کمک به تحرک و کیفیت زندگی سالمندان، هرود<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۲۴) به بهبود عزت نفس، رفاه روانی و آرامش سالمندان، ولا<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۲۳) به پیامدهای سلامت روان، داس و گیلی<sup>۵</sup> (۲۰۲۳) به بهبود خلق و خو و کاهش علائم منفی روانی، برم ول<sup>۶</sup> و همکاران، (۲۰۲۳) به کاهش استرس، ماورانترزا<sup>۷</sup> و همکاران، (۲۰۲۳) به تأثیر بر تمرکز و حالات عاطفی و تسوکانی<sup>۸</sup> و همکاران (۲۰۲۳) به کارکرد توان بخشی ورزش سبز پرداخته‌اند.

با وجود آنکه پژوهش‌های پیشین شواهد ارزشمندی درباره نقش فعالیت بدنی و به‌ویژه ورزش سبز در ارتقای هر یک از مؤلفه‌های مهارت‌های ارتباطی، شایستگی اجتماعی و امید به زندگی ارائه کرده‌اند، بررسی هم‌زمان روابط بین این سازه‌های روان‌شناختی و اجتماعی در بستر ورزش سبز، به‌ویژه با در نظر گرفتن تفاوت‌های جنسیتی در میان سالان، کمتر مورد توجه قرار گرفته است. از آنجاکه این متغیرها از نظر نظری در تعامل با یکدیگر معنا می‌یابند و می‌توانند به صورت متقابل بر سازگاری روانی-اجتماعی افراد اثرگذار باشند، محدود شدن پژوهش به مقایسه تفاوت‌های جنسیتی، بدون بررسی الگوی ارتباط بین آن‌ها، تصویری ناقص از کارکردهای روان‌شناختی ورزش سبز ارائه می‌دهد. بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف مقایسه مهارت‌های ارتباطی، شایستگی اجتماعی و امید به زندگی بین مردان و زنان میان‌سال فعال در ورزش سبز و همچنین بررسی روابط بین این متغیرها انجام شد تا ضمن تبیین تفاوت‌های جنسیتی، به درک جامع‌تری از تعامل این سازه‌ها در چارچوب فعالیت بدنی طبیعت‌محور دست یابد و بخشی از خلأ موجود در ادبیات پژوهش را پوشش دهد.

### روش پژوهش:

پژوهش حاضر از نظر هدف در دسته پژوهش‌های کاربردی و ازلحاظ روش، توصیفی-مقایسه‌ای و از نوع مقطعی بود. جامعه پژوهش شامل زنان و مردان میان‌سال ۳۵ تا ۵۰ ساله شهر تهران بود که در سال ۱۴۰۳ به‌طور منظم در فعالیت‌های بدنی سازمان‌یافته در پارک‌های عمومی، برنامه‌های گردشگری ورزشی و تورهای کوهنوردی تحت نظارت مربی شرکت می‌کردند. نمونه پژوهش شامل ۵۰ نفر (۲۵ زن و ۲۵ مرد) بود که به روش در دسترس انتخاب شدند و معیارهای ورود شامل حداقل یک سال سابقه تمرین منظم و رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان بود.

برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی کوپین‌دام (۲۰۰۴)، پرسشنامه شایستگی اجتماعی پرن‌دین (۱۳۸۵) و پرسشنامه امید به زندگی اشنایدر (۱۹۹۱) استفاده شد. داده‌ها با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ تحلیل گردید. پس از بررسی

1. Jin
2. Claeys
3. Heród
4. Vella
5. Das & Gailey
6. Bramwell
7. Mavrantza
8. Tsokani

پیش فرض‌های آماری شامل نرمال بودن توزیع داده‌ها و همگنی واریانس-کوواریانس، به منظور مقایسه هم‌زمان میانگین‌های سه متغیر وابسته بین زنان و مردان، از آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره (MANOVA) استفاده شد. سطح معناداری آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد. در آغاز پژوهش، اهداف مطالعه برای شرکت‌کنندگان توضیح داده شد و اصول اخلاقی رعایت گردید.

### ابزار سنجش:

#### پرسش‌نامه مهارت‌های ارتباطی کوئین دام<sup>۱</sup> (CSTR)

این پرسش‌نامه توسط کوئین دام برای سنجش مهارت‌های ارتباطی بزرگسالان ساخته شده و شامل ۳۴ سؤال بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای (از هرگز تا همیشه) است. حداکثر نمره در این پرسش‌نامه ۱۷۰ و حداقل نمره ۳۴ است. نمرات بین ۳۴ تا ۱۷۰ متغیر است و سؤالات ۲، ۴ و ۶ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. نمره زیر ۶۸ بیانگر مهارت‌های ضعیف، بین ۶۸ تا ۱۰۲ متوسط و بالاتر از ۱۰۲ نشان‌دهنده مهارت‌های بالاست. پایایی این پرسش‌نامه توسط کوئین دام با آلفای کرونباخ ۰/۶۹ و در ایران توسط شیخ‌الاسلامی و همکاران (۱۳۹۶) با ۰/۷۹ تأیید شده است. اعتبار کل آزمون نیز در مطالعه حسین چاری و همکاران (۱۳۸۴) با آلفای کرونباخ ۰/۶۹ و ضریب تنصیف ۰/۷۱ گزارش شده است.

#### پرسش‌نامه شایستگی اجتماعی<sup>۲</sup> (SCQ)

این پرسش‌نامه توسط پرندین (۱۳۸۵) بر اساس مدل چهاربعدی فلنر (۱۹۹۰) طراحی شده و شامل ۴۷ سؤال در چهار بعد: مهارت‌های رفتاری (سؤالات ۱ تا ۳۴)، آمایه‌های انگیزشی (سؤالات ۳۵ تا ۴۱)، مهارت‌های شناختی (سؤالات ۴۲ تا ۴۴) و عامل کفایت هیجانی (سؤالات ۴۵ تا ۴۷) است. نمره دهی بر اساس طیف لیکرت ۷ درجه‌ای از «کاملاً مخالفم (۱)» تا «کاملاً موافقم (۷)» انجام می‌شود. همچنین سؤالات شماره ۳، ۶، ۸، ۹، ۱۱، ۱۲، ۱۵، ۱۶، ۲۱، ۲۵، ۲۶، ۲۸، ۳۲، ۳۶، ۳۷، ۳۸، ۴۳، ۴۴ و ۴۵ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند، نمره کل بین ۴۷ تا ۳۲۹ متغیر است. نمره بین ۴۷ تا ۱۰۹ بیانگر شایستگی اجتماعی نامطلوب، ۱۱۰ تا ۲۲۰ نسبتاً مطلوب و بالای ۲۲۰ شایستگی اجتماعی مطلوب تلقی می‌شود. روایی محتوایی، صوری و ملاکی این پرسش‌نامه در پژوهش پیری و همکاران (۱۳۹۰) مناسب ارزیابی شده و ضریب آلفای کرونباخ بالای ۰/۷ محاسبه شده است (پیری و اسدیان، ۱۳۹۰). در پژوهش پرندین (۱۳۸۵)، پایایی این ابزار با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۸ محاسبه شده است. همچنین کفایت نمونه‌برداری برابر با ۰/۸۲ گزارش شده است. تحلیل عاملی انجام‌شده نیز روایی سازه را تأیید کرده و نشان داده است که عامل‌های استخراج‌شده در مجموع ۸۳ درصد از واریانس شایستگی اجتماعی را تبیین می‌کنند. ضرایب همبستگی سؤال‌ها با نمره کل نیز بالاتر از ۰/۵۰ گزارش شده است که نشان‌دهنده همبستگی بالای سؤالات با ساختار کلی آزمون است.

#### پرسش‌نامه امید به زندگی اشنایدر (SHS)

1 . Communicative Skills Test-Revised  
2 . Social Competence Questionnaire

این پرسش‌نامه توسط اشنایدر<sup>۱</sup> و همکارانش (۱۹۹۱) طراحی شده و شامل ۱۲ سؤال با مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از "کاملاً مخالفم" (نمره ۱) تا "کاملاً موافقم" (نمره ۵) است. این ابزار دارای دو خرده مقیاس است: تفکر عامل (سؤالات ۲، ۹، ۱۰ و ۱۲) و تفکر مسیر (سؤالات ۱، ۴، ۶ و ۸). سؤالات ۳، ۵، ۷ و ۱۱ جنبه انحرافی داشته و در نمره‌گذاری لحاظ نمی‌شوند؛ بنابراین دامنه نمره قابل محاسبه بین ۸ تا ۶۴ خواهد بود. روایی محتوایی این ابزار با نظریه امید اشنایدر هماهنگ بوده و در پژوهش گروال و پورتر<sup>۲</sup> (۲۰۰۷) مناسب گزارش شده است. ضریب آلفای کرونباخ برای همسانی درونی این مقیاس بین ۰/۷۴ تا ۰/۸۴ اعلام شده است (اشنایدر و همکاران، ۱۹۹۱). همچنین روایی سازه پرسشنامه امید به زندگی در پژوهش‌های پیشین در ایران مناسب گزارش شده است. در پژوهش کرمانی، خدا پناهی و حیدری (۱۳۹۰) ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶ و ضریب باز آزمایی ۰/۸۱ به دست آمد.

### یافته‌های پژوهش

در این بخش، نتایج تحلیل داده‌ها با توجه به مؤلفه‌های مهارت‌های ارتباطی شایستگی اجتماعی و امید به زندگی به تفکیک جنسیت ارائه شده است. جدول ۱ شامل تعداد، میانگین و انحراف استاندارد نمرات مؤلفه‌ها برای گروه‌های زنان و مردان می‌باشد.

جدول ۱. میانگین، انحراف استاندارد مؤلفه‌ها به تفکیک جنسیت

مؤلفه‌ها	جنسیت	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
مهارت‌های ارتباطی	زن	۲۵	۱۱۱/۶۰	۷/۶۹
	مرد	۲۵	۱۱۳/۵۶	۹/۲۳
شایستگی اجتماعی	زن	۲۵	۲۶۶/۲۰	۳۰/۱۰
	مرد	۲۵	۲۷۰/۱۶۰	۲۳/۰۸
امید به زندگی	زن	۲۵	۴۴/۴۴	۳/۵۵
	مرد	۲۵	۴۶/۱۶	۳/۵۵

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد که میانگین مؤلفه‌ها در مردان، کمی بالاتر از زنان مشاهده شد. برای بررسی تفاوت هم‌زمان سه متغیر وابسته بین دو گروه، گروه زنان و مردان، از آزمون تحلیل واریانس چند متغیری (MANOVA) استفاده شد. پیش‌فرض‌های تحلیل شامل مستقل بودن گروه‌ها، نرمال بودن توزیع داده‌ها، همگنی واریانس‌ها و کوواریانس‌ها، خطی بودن روابط بین متغیرها و عدم هم خطی شدید بررسی شد.

### بررسی پیش‌فرض‌های MANOVA

1. Snyder

2. grewal & porter

پیش از اجرای آزمون MANOVA، پیش فرض‌های آماری بررسی شد. برای بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها، از آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شد و نتایج ارائه شده در جدول ۲ نشان داد که سطح معناداری برای تمامی متغیرها بالاتر از ۰/۰۵ است، بنابراین فرض نرمال بودن داده‌ها برقرار است.

جدول ۲. آزمون شاپیرو-ویلک برای بررسی نرمال بودن داده‌ها

مؤلفه‌ها	مقدار ثابت	درجه آزادی	سطح معناداری
مهارت‌های ارتباطی	۰/۹۸	۵۰	۰/۵۴
شایستگی اجتماعی	۰/۹۷	۵۰	۰/۱۵
امید به زندگی	۰/۹۸	۵۰	۰/۴۴

برای بررسی همگنی واریانس‌ها، از آزمون لوین استفاده شد که نشان داد سطح معناداری در تمامی متغیرها بالاتر از ۰/۰۵ است و بنابراین فرض همگنی واریانس‌ها برقرار است.

پیش فرض هم خطی چندگانه بین متغیرهای وابسته نیز بررسی شد. بر اساس ضرایب همبستگی پیرسون که همگی کمتر از ۰/۷ بودند، این پیش فرض نیز تأیید شد.

همچنین، برای بررسی برابری ماتریس کواریانس-واریانس بین گروه‌ها از آزمون Box's M استفاده شد. مقدار Box's M برابر با ۵/۰۲ و سطح معناداری ۰/۵۹ به دست آمد که نشان می‌دهد فرض برابری ماتریس‌ها برقرار است.

جدول ۳. نتایج آزمون تحلیل واریانس چند متغیره

اثر	ارزش	F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	سطح معناداری	اندازه اثر
جنسیت	۰/۹۴	۰/۹۷	۳	۴۶	۰/۴۲	۰/۰۵۹

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که مقدار لامبدای ویلکس برابر ۰/۹۴ و آزمون F برابر ۰/۹۷ است ( $F(3,46)=0/97$ ) سطح معناداری آزمون برابر ۰/۴۲ بود که بالاتر از ۰/۰۵ است. این نتایج نشان می‌دهد که تفاوت معناداری بین گروه‌های زنان و مردان در مجموع متغیرهای وابسته (مهارت‌های ارتباطی، شایستگی اجتماعی و امید به زندگی) وجود ندارد؛ بنابراین، میانگین‌های گروه‌های زنان و مردان در این سه مؤلفه از نظر آماری تفاوت معناداری نشان نمی‌دهند.

جدول ۴، معنی‌داری هر یک از متغیرهای وابسته را به تفکیک نشان می‌دهد:

جدول ۴. نتایج آزمون تحلیل واریانس چندمتغیری در متغیرهای مهارت‌های ارتباطی، شایستگی اجتماعی و امید به زندگی

منبع	متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	F	سطح معناداری	اندازه اثر
	مهارت‌های ارتباطی	۴۸/۰۲	۱	۰/۶۶۵	۰/۴۲	۰/۰۱۴
جنسیت	شایستگی اجتماعی	۱۹۶/۰۲	۱	۰/۲۷۲	۱/۶۰	۰/۰۰۶
	امید به زندگی	۳۶/۹۸	۱	۲/۹۳۱	۰/۰۹	۰/۰۵۸

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که بین زنان و مردان در متغیرهای مهارت‌های ارتباطی، شایستگی اجتماعی و امید به زندگی تفاوت معناداری وجود ندارد ( $P > 0/05$ ).

به‌طور کلی میانگین نمرات مردان در هر سه مؤلفه کمی بالاتر از زنان بود، اما این تفاوت‌ها از نظر آماری معنادار نبودند. این نتایج حاکی از آن است که تأثیر ورزش سبز و فعالیت بدنی در فضای باز بر این متغیرها در هر دو جنس تقریباً یکسان است.

جدول ۵. همبستگی پیرسون بین مهارت‌های ارتباطی، شایستگی اجتماعی و امید به زندگی (N=50)

مؤلفه‌ها	مهارت‌های ارتباطی	شایستگی اجتماعی	امید به زندگی
مهارت‌های ارتباطی	-۱	۰/۱۷۰	۰/۵۶۰
شایستگی اجتماعی	۰/۱۷۰	-۱	۰/۱۶۰
امید به زندگی	۰/۵۶۰	۰/۱۶۰	-۱

نتایج جدول ۵ نشان دهنده ضریب همبستگی پیرسون ( $r$ ) بین متغیر هاست. مقادیر  $r$  بالاتر از ۰/۵ بیانگر ارتباط متوسط تا قوی و معنادار و مقادیر پایین‌تر از ۰/۲ نشان‌دهنده ارتباط ضعیف و غیر معنادار می‌باشند. بر اساس این نتایج، مهارت‌های ارتباطی و امید به زندگی با  $r=0/56$  دارای همبستگی متوسط تا قوی و معنادار هستند.

### بحث و نتیجه‌گیری:

هدف از پژوهش حاضر مقایسه مهارت‌های ارتباطی، شایستگی اجتماعی و امید به زندگی بین زنان و مردان میان‌سال فعال در ورزش سبز بود. نتایج نشان داد که میانگین نمرات هر سه مؤلفه در هر دو گروه زنان و مردان در سطح مطلوبی قرار دارد و تفاوت معناداری مشاهده نشد.

از منظر نظری، می‌توان گفت که در محیط‌های طبیعی و گروهی مشترک، مانند ورزش سبز، نقش متغیرهای موقعیتی و انگیزشی بر تفاوت‌های مبتنی بر جنسیت غلبه می‌کند. این عدم تفاوت می‌تواند ناشی از ویژگی‌های فردی شرکت‌کنندگان، مانند علاقه‌مندی به طبیعت، تجربه‌های اجتماعی پیشین و انگیزه درونی برای فعالیت بدنی و همچنین ویژگی‌های محیطی ورزش سبز باشد. به‌عبارت‌دیگر، در میان‌سالان فعال در ورزش سبز، عوامل فردی و محیطی نقش پررنگ‌تری نسبت به جنسیت در ارتقای مهارت‌های ارتباطی، شایستگی اجتماعی و امید به زندگی ایفا می‌کنند. این یافته‌ها با پژوهش‌های توماسو<sup>۱</sup>

1. Tomasso

و همکاران (۲۰۲۳)، والیکس<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۲۳) و مطالعات پیشین دیگر (گومز پانیاگوا<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۵؛ تسوکانی<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۴؛ نوگراها<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۴؛ ژانگ<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۲۳؛ لی<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۲۲؛ ویکس<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۲۲؛ راجرسون<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۲۰؛ رضایی و همکاران، ۲۰۲۱) هم راستا است.

علاوه بر این تحلیل همبستگی بین متغیرها در این مطالعه نشان داد که بین مهارت‌های ارتباطی و امید به زندگی همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد. این یافته نشان می‌دهد که میانگین بالاتر مهارت‌های ارتباطی با سطح بالاتر امید به زندگی همراه است. ورزش در محیط‌های طبیعی و سبز، با فراهم کردن فرصت‌های تعامل، گفتگو و فعالیت‌های گروهی، بستری مناسب برای تقویت این ارتباط فراهم می‌کند. به عبارت دیگر، در چنین محیط‌هایی، میان‌سالانی که مهارت‌های ارتباطی بالاتری دارند، امید به زندگی بالاتری نیز نشان می‌دهند و بالعکس.

مطالعات متعدد نشان داده‌اند که حضور در محیط‌های طبیعی و سبز نسبت به فضای بسته، اثرات عمیق‌تری بر سلامت روان و جسم دارد (شانهان<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۱۶؛ لاهارت<sup>۱۰</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). ورزش در محیط‌های طبیعی به کاهش اضطراب و افسردگی کمک می‌کند، عملکرد شناختی و شاخص‌های سلامت فیزیولوژیکی را بهبود می‌بخشد و تعاملات اجتماعی و مهارت‌های ارتباطی را تقویت می‌کند (کالوژیوری<sup>۱۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۶؛ داس و گیلی<sup>۱۲</sup>، ۲۰۲۲؛ بایراکدار و گونش<sup>۱۳</sup>، ۲۰۲۵؛ نوزورثی<sup>۱۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۴؛ براتمن<sup>۱۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۹).

علاوه بر این، فعالیت‌های بدنی در فضای باز، بستر مناسبی برای تعامل، گفت‌وگو و تقویت ارتباط میان‌فردی ایجاد می‌کنند. این یافته با پژوهش لِسِر، تامسون و لم<sup>۱۶</sup> (۲۰۲۴) همخوانی دارد که فعالیت‌هایی مانند کوهنوردی را در افزایش حس لذت، خودکارآمدی و مشارکت اجتماعی مؤثر دانسته‌اند. همچنین مطالعه والیس و همکاران (۲۰۲۳) نشان داد که طراحی مناسب فضاهای سبز و عمومی می‌تواند فرصت‌هایی برای ارتباط طبیعی میان افراد ایجاد کرده و در کاهش حس انزوا و ارتقای سلامت روان مؤثر باشد.

در مجموع، یافته‌ها نشان می‌دهند که فعالیت بدنی در محیط‌های طبیعی، علاوه بر سلامت جسمانی، نقش مؤثری در بهبود سلامت روان، افزایش تعاملات اجتماعی و تقویت مهارت‌های ارتباطی ایفا می‌کند. همچنین همبستگی مثبت مشاهده شده بین مهارت‌های ارتباطی و امید به زندگی، اهمیت تعاملات میان‌فردی و فرصت‌های ارتباطی طبیعی موجود در این محیط‌ها

1. Wallis
2. Gómez-Paniagua
3. Tsokani,
4. Nugraha
5. Zhang
6. Li
7. Wicks
8. Rogerson
9. Shanahan
10. Lahart
11. Calogiuri
12. Das & Gailey
13. Bayrakdar
14. Noseworthy
15. Bratman
16. Lesser, Thomson & Lem

را برجسته می‌کند. این فعالیت‌ها با کاهش تنش‌های روانی و افزایش احساس آرامش، به ارتقای کیفیت زندگی میان‌سالان منجر می‌شود.

بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر، برنامه ریزان حوزه سلامت و مدیران فضاهای شهری می‌توانند برنامه‌های ورزش سبز را برای میان‌سالان به‌گونه‌ای طراحی کنند که برای هر دو جنس مزایای روان‌شناختی و اجتماعی یکسان فراهم کنند. تمرکز بر علاقه‌مندی افراد به طبیعت، انگیزه شخصی و طراحی مناسب فضاهای سبز می‌تواند اثرگذاری فعالیت‌ها را افزایش دهد. همچنین فعالیت‌های گروهی و تعاملی در محیط‌های باز، مانند پیاده‌روی، کوهنوردی و ورزش‌های هوازی، فرصت‌های بیشتری برای تقویت مهارت‌های ارتباطی و مشارکت اجتماعی ایجاد و به ارتقای امید به زندگی میان‌سالان کمک می‌کند. این پژوهش به‌صورت مقطعی انجام شد و از طراحی پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده نشده است. همچنین، نمونه‌گیری به‌صورت غیر تصادفی انجام شد؛ بنابراین تعمیم‌پذیری نتایج محدود است. برای بررسی دقیق‌تر اثرات مثبت ورزش سبز بر سلامت روان و تعاملات اجتماعی، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده از طراحی طولی با نمونه بزرگ‌تر و گروه کنترل استفاده شود. همچنین بررسی عوامل فردی و محیطی مؤثر، مانند علاقه به طبیعت، تجربه‌های اجتماعی پیشین و نوع فعالیت، می‌تواند درک دقیق‌تری از مکانیزم‌های مرتبط با ورزش سبز فراهم کند.

#### تشکر و قدردانی:

نگارندگان این پژوهش بر خود لازم می‌دانند از تمامی شرکت‌کنندگان محترم که با حضور فعال خود در برنامه‌های ورزشی فضای باز، امکان انجام این مطالعه را فراهم کردند، قدردانی نمایند. همچنین از مربیان گرمی و مسئولان پارک‌های عمومی شهر تهران که با همکاری و حمایت‌های بی‌دریغ خود، زمینه اجرای منظم فعالیت‌های بدنی را فراهم ساختند، نهایت سپاس را دارند.

#### منابع:

- پرندین، ش (۱۳۸۵). ساخت و هنجاریابی پرسش‌نامه کفایت اجتماعی در نوجوانان شهر تهران. پایان‌نامه کارشناس ارشد، رشته روان‌سنجی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی
- پورعبدل، س، عباسی، م، پیرانی، ذ و عباسی، م. (۱۳۹۴). رابطه امید به زندگی و بهزیستی روان‌شناختی با کیفیت زندگی در سالمندان. *روان‌شناسی پیری*، ۱۱(۱)، ۵۷-۶۵.
- SID. <https://sid.ir/paper/259453/fa>
- پیری، م و اسدیان، س (۱۳۹۰). رابطه بین عملکرد خانواده و کفایت اجتماعی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد سلماس. *فصلنامه علوم رفتاری*، ۲(۱)، ۱-۲۵.
- رضائی س، شیخ، م، باقرزاده ف، حومنیان د. تأثیر فعالیت بدنی در فضای باز (تمرینات سبز) بر سلامت روان و وضعیت شناختی سالمندان در دوران پاندمی ویروس کرونا. *مجله سلامت و سالمندی خزر*. ۱۳۹۹؛ ۵(۲): ۳۶-۴۵ <http://cjhaa.mubabol.ac.ir/article-1-128-fa.html>
- سالاری محمدآباد، م، آذریان سوسه‌باب، م و مازیاری، م. (۱۳۹۸). تأثیر میزان مشارکت در فعالیت‌های ورزشی فضای باز بر دانش و رفتار زیست‌محیطی. *پژوهش‌های فیزیولوژی و مدیریت در ورزش*، ۱۱(۱)، ۹۱-۱۰۲. [https://www.portrc.ir/article\\_89263.html](https://www.portrc.ir/article_89263.html)
- کرمانی، ز، خداپناهی، م و حیدری، م. (۱۳۹۰). ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس امید‌آشناپذیر. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۵(۴).

- Bayrakdar, A., & Güneş, E. (2025). Effects of green exercise and walking in natural environments on physiological and cognitive health. *Physical Education of Students*, 29(1), 73-84. <https://doi.org/10.15561/20755279.2025.0108>
- Bramwell, R. C., Streetman, A. E., & Besenyi, G. M. (2023). The Effect of Outdoor and Indoor Group Exercise Classes on Psychological Stress in College Students: A Pilot Study with Randomization. *International Journal of Exercise Science*, 16(5), 1012. <https://doi.org/10.70252/eerp4920>
- Bratman, G. N., Anderson, C. B., Berman, M. G., Cochran, B., de Vries, S., Flanders, J., ... & Daily, G. C. (2019). Nature and mental health: An ecosystem service perspective. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(47), 12009-12017. <https://doi.org/10.1126/sciadv.aax0903>
- Calogiuri, G., Patil, G. G., & Aamodt, G. (2016). Is green exercise for all? A descriptive study of green exercise habits and promoting factors in adult Norwegians. *International journal of environmental research and public health*, 13(11), 1165. <https://doi.org/10.3390/ijerph13111165>
- Chudasama, Y. V., Zaccardi, F., Gillies, C. L., Dhalwani, N. N., Yates, T., Rowlands, A. V., ... & Khunti, K. (2020). Leisure- time physical activity and life expectancy in people with cardiometabolic multimorbidity and depression. *Journal of internal medicine*, 287(1), 87-99. <https://doi.org/10.1111/joim.12987>
- Claeys, R., Embrechts, E., Firouzi, M., De Vlieger, D., Verstraten, T., Beckwée, D., & Swinnen, E. (2024). The potential of lower limb exoskeletons to enhance life-space mobility and to leverage green exercise in the rehabilitation of older adults: an expert perspective. *Disability and Rehabilitation*, 1-8. <https://doi.org/10.1080/09638288.2024.2436981>
- Council of Europe. (2001). *European Sports Charter*. Strasbourg: Council of Europe. Retrieved from <https://www.coe.int/en/web/sport/european-sports-charter>
- Dagal, A. B. (2017). Investigation of the Relationship between Communication Skills, Social Competence and Emotion Regulation Skills of Preschool Children in Turkey. *Educational Research and Reviews*, 12(4), 164-171. <https://doi.org/10.5897/err2017.3139>
- Das, A., & Gailey, S. (2022). Green exercise, mental health symptoms, and state lockdown policies: A longitudinal study. *Journal of Environmental Psychology*, 82, 101848. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101848>
- Eigenschenk, B., Thomann, A., McClure, M., Davies, L., Gregory, M., Dettweiler, U., & Inglés, E. (2019). Benefits of outdoor sports for society. A systematic literature review and reflections on evidence. *International journal of environmental research and public health*, 16(6), 937. <https://doi.org/10.3390/ijerph16060937>
- Felner, R. D., Lease, A. M., Philips, R. C. (1990). Social Competence and the Language of Adequacy as a Subject Matter for Psychology: A Quadripartite Travel Framework. In T. P. Gullotta, G. R. Adams, & R. Montemayor (Eds), the *Development of Social Competence* (pp. 254 -264). Sage
- Firth, J., Solmi, M., Wootton, R. E., Vancampfort, D., Schuch, F. B., Hoare, E., ... & Stubbs, B. (2020). A meta- review of “lifestyle psychiatry”: the role of exercise, smoking, diet and sleep in the prevention and treatment of mental disorders. *World psychiatry*, 19(3), 360-380. <https://doi.org/10.1002/wps.20773>
- Gómez-Paniagua, S., Galán-Arroyo, C., Castillo-Paredes, A., & Rojo-Ramos, J. (2025, April). A Preliminary Study on the Effect of an Intervention Based on Green Exercise on Mental Health and Physical Fitness of Adolescents. In *Healthcare* (Vol. 13, No. 7, p. 809). MDPI. <https://doi.org/10.3390/healthcare13070809>
- Grewal, P. K., & Porter, J. E. (2007). Hope theory: A framework for understanding suicidal action. *Death studies*, 31(2), 131-154. <https://doi.org/10.1080/07481180601100491>
- Heród, A., Szewczyk-Taranek, B., & Pawłowska, B. (2024). Enhancing self-esteem, well-being, and relaxation in the elderly through nature-based interventions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(7), 952. <https://doi.org/10.3390/ijerph21070952>
- Irandoost, K., & Taheri, M. (2017). The effect of vitamin D supplement and indoor vs outdoor physical activity on depression of obese depressed women. *Asian journal of sports medicine*, 8(3). <https://doi.org/10.5812/asjms.13311>
- Jin, Y., Geng, X., Wang, Q., Xue, F., Lu, S., & Huang, L. (2025). Psychosocial and physiological health outcomes of outdoor green exercise versus indoor exercise in knee osteoarthritis patients coexisting with type 2 diabetes mellitus: a randomized controlled trial. *Frontiers in Endocrinology*, 16, 1560536. <https://doi.org/10.3389/fendo.2025.1560536>

- Kandola, A., Ashdown-Franks, G., Hendrikse, J., Sabiston, C. M., & Stubbs, B. (2019). Physical activity and depression: Towards understanding the antidepressant mechanisms of physical activity. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 107, 525-539. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.09.040>
- Laezza, L., De Dominicis, S., & Brondino, M. (2024). Reassessing green exercise research: unveiling methodological gaps and pathways for progress. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1449059. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1449059>
- Lahart, I., Darcy, P., Gidlow, C., & Calogiuri, G. (2019). The effects of green exercise on physical and mental wellbeing: A systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 16(8), 1352. <https://doi.org/10.3390/ijerph16081352>
- Lawton, E., Brymer, E., Clough, P., & Denovan, A. (2017). The relationship between the physical activity environment, nature relatedness, anxiety, and the psychological well-being benefits of regular exercisers. *Frontiers in psychology*, 8, 1058. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01058>
- Lesser, I., Thomson, C., & Lem, M. (2024). Green exercise as an opportunity to promote equity in physical activity engagement across diverse populations. *Journal of Physical Activity and Health*, 21(6), 533-535. <https://doi.org/10.1123/jpah.2024-0091>
- Li, H., Zhang, X., Bi, S., Cao, Y., & Zhang, G. (2022). Psychological benefits of green exercise in wild or urban greenspaces: A meta-analysis of controlled trials. *Urban forestry & urban greening*, 68, 127458. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2022.127458>
- Loureiro, N., Calmeiro, L., Marques, A., Gomez-Baya, D., & Gaspar de Matos, M. (2021). The role of blue and green exercise in planetary health and well-being. *Sustainability*, 13(19), 10829. <https://doi.org/10.3390/su131910829>
- Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., & Biddle, S. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: a systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138(3). <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1642>
- Luna, P., Guerrero, J., Rodrigo-Ruiz, D., Losada, L., & Cejudo, J. (2020). Social competence and peer Social acceptance: Evaluating effects of an educational intervention in adolescents. *Frontiers in psychology*, 11, 1305. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01305>
- Mavrantza, A. M., Bigliassi, M., & Calogiuri, G. (2023). Psychophysiological mechanisms underlying the effects of outdoor green and virtual green exercise during self-paced walking. *International Journal of Psychophysiology*, 184, 39-50. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2022.12.006>
- Mobaraki, N., Esfahani, M., Azimkhani, A., Azizi, B. (2022). Investigating the Relationship between Quality of Life and Adherence to Physical Activity with Life Expectancy at Leisure time in the Elderly. *Eurasian Journal of Sport Sciences and Education*, 4(1), 56-66. <https://doi.org/10.47778/ejsse.1108793>
- Monma, T., Takeda, F., Noguchi, H., Takahashi, H., Watanabe, T., & Tamiya, N. (2019). Exercise or sports in midlife and healthy life expectancy: an ecological study in all prefectures in Japan. *BMC Public Health*, 19(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7570-y>
- Moslehi, E., & Moslehi, Z. (2019). Playing in form of outdoor aerobic exercise is more effective than indoor treadmill exercise on serum Orexin-A and weight loss in obese adolescent boys. *Obesity Medicine*, 15, 100104. <https://doi.org/10.1016/j.obmed.2019.100104>
- Mygind, L., Kjeldsted, E., Hartmeyer, R. D., Mygind, E., Bølling, M., & Bentsen, P. (2019). Immersive nature-experiences as health promotion interventions for healthy, vulnerable, and sick populations? A systematic review and appraisal of controlled studies. *Frontiers in psychology*, 10, 943. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00943>
- Noseworthy, M. W., Wei, N., Grant, S., Zou, J., Puterman, E., Handy, T. C., & Liu- Ambrose, T. (2024). Supporting Aging through Green Exercise (SAGE): Comparing the cognitive effects of outdoor versus indoor aerobic exercise in older adults with mild cognitive impairment—A 12- week proof- of- concept randomized controlled trial. *Alzheimer's & Dementia*, 20, e091114. <https://doi.org/10.1002/alz.091114>
- Nugraha, H., Hernawan, H., Ali, M., Rahmat, A., Septianto, I., Aryati, A., & Suryadi, D. (2024). Outdoor activities and outdoor environments for fitness and mental health: a systematic review. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (59), 642-648. <https://doi.org/10.47197/retos.v59.108730>

- OLADI, E., ESFAHANI, M., AZIMKHANI, A., & Shabnam, A. S. A. N. (2023). The Effect of Physical Activity and Selected Games in Leisure Time on the Feeling of Loneliness, Self-Efficacy, and Life Expectancy of Elderly Women. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 670-681. <https://doi.org/10.38021/asbid.1227714>
- Pretty, J., Griffin, M., Sellens, M., & Pretty, C. (2003). *Green Exercise: Complementary Roles of Nature, Exercise and Diet in Physical and Emotional Well-Being*. Essex: Centre for Environment and Society University of Essex.
- Pyky, R., Neuvonen, M., Kangas, K., Ojala, A., Lanki, T., Borodulin, K., & Tyrväinen, L. (2019). Individual and environmental factors associated with green exercise in urban and suburban areas. *Health & place*, 55, 20-28. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2018.11.001>.
- Queendom, R. (2004). *Communication skills test-revised*. Available online by internet 2004.
- Rogerson, M., Wood, C., Pretty, J., Schoenmakers, P., Bloomfield, D., & Barton, J. (2020). Regular doses of nature: The efficacy of green exercise interventions for mental wellbeing. *International journal of environmental research and public health*, 17(5), 1526. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051526>
- Schueller, I., & Demetriou, Y. (2018). Physical activity interventions promoting social competence at school: A systematic review. *Educational research review*, 25, 39-55. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2018.09.001>
- Shanahan, D.F.; Franco, L.; Lin, B.B.; Gaston, K.J.; Fuller, R.A. (2016) The Benefits of Natural Environments for Physical Activity. *Sports Medicin*, 46, 989-995. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0502-4>
- Shu, C. C., Lee, J. H., Tsai, M. K., Su, T. C., & Wen, C. P. (2021). The ability of physical activity in reducing mortality risks and cardiovascular loading and in extending life expectancy in patients with COPD. *Scientific Reports*, 11(1), 21674. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-00728-2>
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570-585. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.4.570>
- Snyder, C. R., Simpson, S. C., Ybasco, F. C., Borders, T. F., Babyak, M. A., & Higgins, R. L. (1996). Development and validation of the State Hope Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 321-335. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.2.321>
- Thai Sung, L. Y., Huan, L., & Zheng, P. Z. (2017). Study of life expectancy and quality of social relations of women exposed to violence in developing countries. *International Research Journal of Management Sciences*, 4(1), 95-103. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/348444715>
- Tomasso, L. P., Spengler, J. D., Catalano, P. J., Chen, J. T., & Laurent, J. G. C. (2023). In situ psycho-cognitive assessments support self-determined urban green exercise time. *Urban forestry & urban greening*, 86, 128005. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2023.128005>
- Tsokani, A., Dimopoulos, T., Vourazanis, E., Strimpakos, N., Billis, E., Pepera, G., & Kapreli, E. (2023). Barriers and Facilitators for Therapeutic Green Exercise in Patients with Chronic Conditions: A Qualitative Focus Group Study. *Applied Sciences*, 13(18), 10077. <https://doi.org/10.3390/app131810077>
- Tsokani, A., Stefanouli, V., Adriaenssens, N., Kotsakis, A., Kapreli, E., & Strimpakos, N. (2024). The effects of green exercise on the mental and physical health of people with chronic conditions: a systematic review. *International Journal of Environmental Health Research*, 1-15. <https://doi.org/10.1080/09603123.2024.2391991>
- Valkenborghs, S. R., Noetel, M., Hillman, C. H., Nilsson, M., Smith, J. J., Ortega, F. B., & Lubans, D. R. (2019). The impact of physical activity on brain structure and function in youth: a systematic review. *Pediatrics*, 144(4). <https://doi.org/10.1542/peds.2018-4032>
- Vella, S. A., Aidman, E., Teychenne, M., Smith, J. J., Swann, C., Rosenbaum, S., ... & Lubans, D. R. (2023). Optimising the effects of physical activity on mental health and wellbeing: A joint consensus statement from Sports Medicine Australia and the Australian Psychological Society. *Journal of science and medicine in sport*, 26(2), 132-139. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2023.01.001>
- Wallis, A. K., Westerveld, M. F., & Burton, P. (2023). Ensuring communication-friendly green and public spaces for sustainable cities: Sustainable Development Goal 11. *International Journal of Speech-Language Pathology*, 25(1), 27-31. <https://doi.org/10.1080/17549507.2022.2138544>

- Wicks, C., Barton, J., Orbell, S., & Andrews, L. (2022). Psychological benefits of outdoor physical activity in natural versus urban environments: A systematic review and meta- analysis of experimental studies. *Applied Psychology: Health and Well- Being*, 14(3), 1037-1061. <https://doi.org/10.1111/aphw.12353>
- World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Zhang, D., Jin, X., Wang, L., & Jin, Y. (2023). Form and color visual perception in green exercise: Positive effects on attention, mood, and self-esteem. *Journal of Environmental Psychology*, 88, 102028. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2023.102028>

## Comparison of Communication Skills, Social Competence, and Hope among Middle-Aged Adults Engaged in Green Exercise with an Emphasis on Gender Differences

Narges Hafezi<sup>1</sup>, Farideh Hamidi<sup>2</sup>, Firooz Hafezi<sup>3</sup>, Farshad Hafezi<sup>4</sup>, Maryam Zare<sup>5</sup>

1. Master of Education in School Counseling, Shahid Rajaei Teacher Training University, Tehran, Iran
2. PHD of Psychology, Shahid Rajaei Teacher Training University, Tehran, Iran
3. Master of Science in Physical Education, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Tehran, Iran
4. Student of Public Administration, Amni Applied Science University (NAJA), Tehran, Iran
5. Master of Education in School Counseling, Shahid Rajaei Teacher Training University, Tehran, Iran

---

### Abstract:

The present study aimed to compare communication skills, social competence, and hope among middle-aged individuals active in Green Exercise with an emphasis on gender differences. Methodologically, this study was descriptive-comparative and cross-sectional. The statistical population of the research included middle-aged men and women aged 35 to 50 years from Tehran, who in 2024 regularly participated in organized physical activities under the supervision of a coach in public parks. The sample of the study consisted of 50 participants (25 women and 25 men) selected through convenience sampling. Data were collected using the communication skills questionnaire by Queen (2004), the social competence questionnaire by Parandian (2006), and Snyder's hope scale (1991). The data were analyzed using SPSS software version 26. To compare the mean scores of women and men in the studied variables, multivariate analysis of variance (MANOVA) was used, and to examine the relationship between variables, Pearson correlation analysis was performed. The results showed that the mean scores of communication skills, social competence, and hope among middle-aged individuals active in green sports are at a desirable level, and this pattern is similar in men and women, with no significant effect of gender on these variables ( $p > 0.05$ ). Furthermore, a significant positive correlation was observed between communication skills and hope ( $r = 0.56, p < 0.001$ ), indicating that middle-aged individuals with higher communication skills also have higher hope.

*Keywords:* Green Exercise, Communication Skills, Social Competence, Hope

---

\* Correspondence: [hamidi.f@gmail.com](mailto:hamidi.f@gmail.com)