



## Investigating the impact of metacognitive beliefs and social vitality on the sports success of athlete students in Karaj

A. Mahdavi Gareh Agaj Olya\*, M. Moharramzadeh, G. Paryar

Department of Sport Management, Faculty of Education and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran

### ABSTRACT

Received: 20 April 2024  
Reviewed: 14 June 2024  
Revised: 1 July 2024  
Accepted: 1 July 2024

#### KEYWORDS:

Metacognitive Beliefs  
Social Vitality  
Sports Success  
Athlete Students

**Background and Objectives:** Students in every society are known as an effective foundation for the future of every country. Paying attention to the psychological, social and academic health of students is very important. The purpose of this research was to investigate the effect of metacognitive beliefs and social vitality on the sports success of Karaj students.

**Methods:** The research method was applied, which was descriptive-survey in nature, which is considered as a quantitative research according to the research approach. The statistical population was male and female students of Karaj city. To determine the sample size based on Cohen's formula, the power of the test was 0.80, the effect size was 0.25, and the confidence level was 0.95 equal to 318 people for student athletes. After collecting the questionnaires, 0.04 questionnaires could not be used and finally a statistical sample of 305 people was determined for the students (boys and girls). The measurement tools were standard questionnaires, whose content, convergent and divergent validity were examined and confirmed. Cronbach's alpha coefficient was used to determine the reliability of the questionnaires. Cronbach's alpha reliability of the metacognitive beliefs' questionnaire was 0.87, Cronbach's alpha reliability of the social vitality questionnaire was 0.83, and Cronbach's alpha reliability of the sports success questionnaire was 0.76. In order to analyze the statistical data, descriptive statistics and inferential statistics were used using Spearman's correlation coefficient and multivariate regression using SPSS21 software.

**Findings:** Metacognitive beliefs had a positive and significant effect on the sports success of student athletes (0.11), social vitality on the sports success of student athletes (0.71), and metacognitive beliefs on the social vitality of student athletes (0.40).

**Conclusion:** Therefore, it can be concluded that continuous training and exercises in the fields of metacognitive beliefs and social vitality can be effective and useful for male and female student athletes. The results of this research show the importance of educational planning to strengthen metacognitive beliefs and promote social vitality in students. Also, it is suggested that schools and educational centers consider special programs to increase these two key factors in the sports success of students.

\* Corresponding author

[✉ Gisooparyar1377@gmail.com](mailto:Gisooparyar1377@gmail.com)



NUMBER OF REFERENCES  
28



NUMBER OF FIGURES  
2



NUMBER OF TABLES  
4

#### COPYRIGHTS



©2024 The author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, as long as the original authors and source are cited. No permission is required from the authors or the publishers.

## بررسی تاثیر باورهای فراشناختی و نشاط اجتماعی بر موفقیت ورزشی دانش آموزان ورزشکار شهر کرج

اکبر مهدوی قره آغاچ علیا<sup>\*</sup>، مهرداد محرمزاده، گیسو پاریار

گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

### چکیده

**پیشینه و اهداف:** دانش آموزان در هر جامعه به عنوان پایه‌ای موثر و بنیادی برای آینده‌ی هر کشور شناخته می‌شوند. توجه به سلامت و روان‌شناختی، اجتماعی و تحصیلی دانش‌آموزان بسیار مهم می‌باشد. هدف از تحقیق حاضر بررسی تاثیر باورهای فراشناختی و نشاط اجتماعی بر موفقیت ورزشی دانش‌آموزان ورزشکار شهر کرج بود.

**روش‌ها:** روش تحقیق، کاربردی که از نظر ماهیت، توصیفی-پیمایشی بود که با توجه به رویکرد پژوهشی جزو تحقیقات کمی به حساب می‌آید. جامعه آماری دانش‌آموزان دختر و پسر شهر کرج بودند. برای تعیین حجم نمونه بر اساس فرمول کوهن که توان آزمون ۰/۸۰، اندازه اثر ۰/۲۵، سطح اطمینان ۰/۹۵ برابر با ۳۱۸ نفر برای دانش‌آموزان ورزشکار به دست آمد. پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها، ۰/۴ پرسشنامه قابل استفاده نبود و در نهایت نمونه آماری ۳۰۵ نفر برای دانش‌آموزان (دختر و پسر) تعیین شدند. ابزار اندازه‌گیری پرسشنامه‌های استاندارد بودند که روایی محتوا، همگرا و واگرا بررسی و مورد تایید قرار گرفت. جهت تعیین پایایی پرسشنامه‌ها از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد. پایایی آلفای کرونباخ پرسشنامه باورهای فراشناختی ۰/۸۷، پایایی آلفای کرونباخ پرسشنامه نشاط اجتماعی ۰/۸۳ و پایایی آلفای کرونباخ پرسشنامه موفقیت ورزشی ۰/۷۶ بدست آمد. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌های آماری از روش‌های آمار توصیفی و آمار استنباطی با استفاده از ضریب همبستگی اسپیرمن و رگرسیون چند متغیره به وسیله نرم افزار SPSS21 استفاده گردید.

**یافته‌ها:** یافته‌های تحقیق نشان داد که باورهای فراشناختی بر موفقیت ورزشی دانش‌آموزان ورزشکار (۰/۱۱)، نشاط اجتماعی بر موفقیت ورزشی دانش‌آموزان ورزشکار (۰/۷۱) و باورهای فراشناختی بر نشاط اجتماعی دانش‌آموزان ورزشکار (۰/۴۰) تاثیر مثبت و معناداری داشت.

**نتیجه‌گیری:** بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که آموزش و تمرین‌های مداوم در زمینه‌های باورهای فراشناختی و نشاط اجتماعی می‌تواند برای دانش‌آموز ورزشکار دختر و پسر مؤثر و مفید باشد. نتایج این تحقیق نشان‌دهنده اهمیت برنامه‌ریزی‌های آموزشی جهت تقویت باورهای فراشناختی و ارتقاء نشاط اجتماعی در دانش‌آموزان است. همچنین، پیشنهاد می‌شود که مدارس و مراکز آموزشی برنامه‌های ویژه‌ای را برای افزایش این دو عامل کلیدی در موفقیت ورزشی دانش‌آموزان در نظر بگیرند.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳ اردیبهشت  
تاریخ داور: ۲۵ خرداد ۱۴۰۳  
تاریخ اصلاح: ۱۸ تیر ۱۴۰۳  
تاریخ پذیرش: ۲۷ تیر ۱۴۰۳

### واژگان کلیدی:

باورهای فراشناختی،  
نشاط اجتماعی،  
موفقیت ورزشی،  
دانش آموزان ورزشکار

\* نویسنده مسئول

Gisooaryar1377@gmail.com

### مقدمه

می‌تواند موضوع شناختی را شامل شود یا فعالیت شناختی را نظم دهد [۶]. مهارت‌های فراشناختی در بسیاری از فعالیت‌های شناختی مختلف اهمیت دارند، از جمله:

تشویق کلامی، تبادل اطلاعات به شیوه کلامی، نوشتن، خواندن، ادراک، توجه، یادگیری زبان، حافظه، شناخت اجتماعی، و انواع مختلف خودآموزی و خودکنترلی [۷]. راهبردهای شناختی و فراشناختی اساسی‌ترین ابزار برای بررسی تلاش‌های دانش‌آموزان در زمینه موفقیت در محیط‌های یادگیری هستند [۸]. واقعیت این است که حمایت از فرایندهای شناختی و فراشناختی به عنوان پیش‌بینی‌کننده‌های موثری برای موفقیت دانش‌آموزان در مدارس محسوب می‌شود [۹]. بنابراین فراشناخت یکی از موثرترین متغیرهای پیش‌بینی‌کننده موفقیت، در انجام وظایف و مسئولیت‌های سخت به شمار می‌رود [۱۰].

با بالا رفتن سن افراد، اهمیت حضور و فعالیت در جوامع اجتماعی به‌منظور حفظ سلامتی و بهزیستی آن‌ها بیش‌ازپیش افزایش می‌یابد

دانش‌آموزان در هر جامعه به عنوان پایه‌ای موثر و بنیادی برای آینده‌ی هر کشور شناخته می‌شوند. توجه به سلامت روان‌شناختی، اجتماعی و تحصیلی دانش‌آموزان بسیار مهم می‌باشد [۱]. در سال‌های اخیر، متخصصان آموزش و پرورش و روان‌شناسی تربیتی به این نتیجه رسیده‌اند که انتظارات و باورهای گسترده فراگیران درباره توانایی‌های خود نقش حیاتی در موفقیت تحصیلی آنها ایفا می‌کند. به همین دلیل، توجه به باورهای فراشناختی مورد توجه ویژه محققان قرار گرفته است [۲]. فراشناخت مفهومی چند بُعدی است که به تسلط و آگاهی بالاتر از شناخت و دانش دوسطیحی اشاره دارد [۳]. فلاول فراشناخت را می‌توان به عنوان آگاهی از نحوه یادگیری فرد تعریف کرد [۴]. این مفهوم به دانش فرد درباره فرایندهای شناختی خود و توانایی در نظارت و کنترل این فرایندها اشاره دارد [۵]. در واقع، فراشناخت به هر نوع دانش، مهارت، یا فعالیت شناختی اشاره دارد که

[۱۸]. کلاسون و همکاران (۲۰۲۳) در تحقیق خود دریافتند که تأثیر مثبت نیازهای روانشناختی مانند استقلال و شایستگی بر موفقیت دانش آموزان در برنامه های تمرینی ورزشی را برجسته کرده اند که نشان دهنده اهمیت عوامل اجتماعی در انگیزه و پایداری دانش آموزان است [۱۹]. کللی و همکاران (۲۰۲۲) در پژوهشی نشان دادند که راهبردهای خودتنظیمی به طور

قابل توجهی با فعالیت بدنی مرتبط است و در مهارت سازی برنامه های ورزشی مفید است [۲۰]. کار و روبکا (۲۰۲۰) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که باورهای فراشناختی و آموزش استراتژی آن باعث افزایش خودتنظیمی برای بهبود عملکرد ورزشی می شود [۲۱]. اولگا (۲۰۲۰) در تحقیق خود بیان کرد که باورهای خودتنظیمی منجر به دستیابی به هدف و بهبود عملکرد ورزشی می شود [۲۲]. آزیلاواتی و هانگ (۲۰۱۲) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که باورهای فراشناختی باعث افزایش خودتنظیمی برای عملکرد ورزشی می شود و خودتنظیمی برای موفقیت در تلاش های ورزشی بسیار مهم است [۲۳].

در دنیای امروز، موفقیت ورزشی به عوامل متعددی وابسته است که فراتر از مهارت های فیزیکی صرف می روند. باورهای فراشناختی و نشاط اجتماعی به عنوان عوامل روان شناختی و اجتماعی می توانند تأثیرات چشمگیری بر عملکرد ورزشی دانش آموزان داشته باشند. با این حال، تأثیر این عوامل به ویژه در جمعیت جوان و در حال رشد مانند دانش آموزان ورزشکار کمتر مورد بررسی قرار گرفته است. شناخت بهتر این تأثیرات می تواند به ارتقاء عملکرد ورزشی و بهبود کیفیت زندگی دانش آموزان ورزشکار کمک کند. با توجه به رشد روزافزون علاقه به ورزش در میان دانش آموزان و اهمیت آن در توسعه شخصیتی و اجتماعی، ضروری است که عوامل مؤثر بر موفقیت ورزشی به درستی شناسایی شوند. باورهای فراشناختی می توانند به دانش آموزان کمک کنند تا مهارت های ذهنی و تمرکز خود را تقویت کنند، در حالی که نشاط اجتماعی با ایجاد حس تعامل مثبت و حمایت اجتماعی، انگیزه و عملکرد ورزشی را بهبود می بخشد. این تحقیق می تواند اطلاعات ارزشمندی را برای مربیان، روان شناسان ورزشی و مدیران آموزشی ارائه دهد تا بتوانند برنامه های حمایتی بهتری برای دانش آموزان ورزشکار طراحی کنند و مسیر موفقیت ورزشی آنها را هموارتر سازند. اهمیت و ضرورت پژوهش حاضر این است که با شناخت و تقویت باورهای فراشناختی و نشاط اجتماعی، دانش آموزان می توانند مهارت های ذهنی خود، انگیزه و اعتماد به نفس خود، فرآیند یادگیری و کیفیت آموزش، پیشگیری از افت تحصیلی، سلامت روانی و جسمانی را بهبود بخشند که مستقیماً بر عملکرد ورزشی آنها تأثیر می گذارد. باورهای فراشناختی به ورزشکاران کمک می کند تا مهارت های ذهنی مانند تمرکز، خودتنظیمی و تصمیم گیری را بهبود بخشند، که مستقیماً در موفقیت ورزشی آنها مؤثر است. نشاط اجتماعی نیز با ایجاد حمایت های عاطفی و تعاملات مثبت، انگیزه و اعتماد به نفس

[۱۱]. یکی از جنبه های کمتر مورد توجه در مطالعات، تأثیر جنسیت بر انگیزش ها و میزان مشارکت در جوامع برند است. با شناخت بهتر انگیزش های خاص و الگوهای تعاملی مصرف کنندگان زن و مرد در گروه های سنی مختلف درون این جوامع، بازاریابان قادر خواهند بود تا استراتژی های بازاریابی خود را به گونه ای تنظیم کنند که به طور مؤثرتری به نیازها و تمایلات افراد هدف پاسخ دهند [۱۲]. فعالیت های ورزشی به بهبود کیفیت زندگی افراد کمک می کنند و بر جنبه های فیزیکی، روانی و اجتماعی آن ها تأثیر مثبت دارند. با این وجود، در گذشته تمرکز فعالیت های ورزشی بیشتر بر روی نوجوانان و جوانان بود، زیرا تصور می شد که فعالیت های بدنی سنگین ممکن است برای سالمندان مضر باشد، مگر اینکه جنبه های درمانی داشته باشد. این نگرش ها و تصورات سنتی بر پایه دیدگاه هایی درباره پیری استوار بود که پیری را همراه با افول جسمانی اجتناب ناپذیر می دانست [۱۳]. در پژوهش های متعددی که در حوزه فعالیت های ورزشی برای افراد مسن انجام شده، فواید زیادی از مشارکت در این فعالیت ها ثبت شده است. کمبود فعالیت بدنی به عنوان چهارمین عامل خطرزا برای مرگ و میر و بیماری های غیرمسمری مانند بیماری های قلبی - عروقی، سرطان و دیابت شناخته شده است. برای جلوگیری و تأخیر در بروز بیماری های مزمن، توصیه می شود که بزرگسالان یک سبک زندگی سالم همراه با فعالیت بدنی مناسب را اتخاذ کنند [۱۴]. افراد مسن بین گروه های سنی بزرگسال، کم تحرک ترین قشر به شمار می روند، به طوری که بین ۳۰ تا ۸۰ درصد از این جمعیت فعالیت کمی دارند [۱۵].

باورهای فراشناختی و خودتنظیمی نقش مهمی در ارتقای موفقیت ورزشی با افزایش فرآیندها و رفتارهای ذهنی ورزشکاران ایفا می کنند. تحقیقات نشان داده است که استراتژی های فراشناختی، مانند نظریه پرداززی و انعکاس، با بهبود تنظیم ارادی و کنترل شناختی مرتبط هستند و منجر به خودتنظیمی بهتر در ورزشکاران می شود [۱۶]. مربیانی که برنامه های پرسش و پرسش فراشناختی را اجرا می کنند می توانند بر مهارت های خودتنظیمی آنها تأثیر مثبت بگذارند و در نهایت شناخت، توانایی های تفکر و رفتار را بهبود بخشند علاوه بر این، ورزشکاران با استعدادی که دارای مهارت های فراشناختی قوی هستند برای مدیریت سلامت و عملکرد خود مجهز هستند، و توانایی های بالای خود نظارت با کاهش آسیب های بیش از حد از دست دادن زمان، به ویژه در دختران همراه است، که اهمیت انعکاس و نظارت بر خود در پیشگیری از آسیب و موفقیت ورزشی را برجسته می کند. در نهایت، ادغام باورهای فراشناختی و شیوه های خود تنظیم می تواند به طور قابل توجهی در افزایش عملکرد ورزشی و موفقیت کلی کمک کند. تیلور دنیس (۲۰۲۳) در تحقیق خود به این نتیجه رسیدند که حمایت اجتماعی نقش مهمی در کاهش فرسودگی ورزشکاران و ورزشکاران دبیرستان دارد [۱۷]. دسکلد و دوراند (۲۰۲۳) در تحقیقی به این نتیجه رسیدند که خودتنظیمی باعث افزایش رشد، عملکرد و رفاه در ورزش می شود

تعیین شدند. ابزار اندازه گیری شامل ۱- پرسشنامه باورهای فراشناختی ولز (۲۰۰۴) که شامل ۳۰ سوال در ۵ مولفه‌های مهارناپذیری و خطر، باورهای مثبت درباره نگرانی، خودآگاهی شناختی، اطمینان‌شناختی و نیاز به مهار افکار، ۲- پرسشنامه نشاط اجتماعی (تمیزی فر و عزیزی مهر، ۲۰۱۷) بود که این پرسشنامه از ۱۲ سؤال در یک بعد ساخته شده است. ۳- پرسشنامه موفقیت ورزشی (موسوی و واعظ موسوی، ۱۳۹۴) که از ۲۹ سوال در ۵ مولفه‌های اجرای روان، توجه، تکنیک، حساسیت به خطا و تعهد و پیشرفت استفاده شد. روش نمره گذاری پرسشنامه براساس طیف ۵ ارزشی لیکرت شامل کاملاً موافقم، موافقم، نظری ندارم، مخالفم و کاملاً مخالفم می باشد، که به ترتیب دارای امتیاز ۵ تا ۱ هستند (کاملاً موافقم ۵، کاملاً مخالفم) بود. جهت بررسی روایی همگرا نیز میانگین واریانس‌های خروجی (AVE) به دست آمد که بیشتر از ۰/۵ بود. روایی واگرا نیز از طریق مقایسه جذر AVE با همبستگی بین متغیرهای عاملی - حقیقی هر سازه حاصل شد. همچنین در این تحقیق جهت تعیین پایایی پرسشنامه‌ها از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد. پایایی آلفای کرونباخ پرسشنامه باورهای فراشناختی ۰/۸۷، پایایی آلفای کرونباخ پرسشنامه نشاط اجتماعی ۰/۸۳ و پایایی آلفای کرونباخ پرسشنامه موفقیت ورزشی ۰/۷۶ بدست آمد. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌های آماری از روش‌های آمار توصیفی چون محاسبه میانگین، انحراف معیار و در بخش آمار استنباطی از آزمون کلموگراف اسمیرنف برای تشخیص نرمال بودن جامعه آماری و در بخش استنباطی از ضریب همبستگی اسپیرمن و رگرسیون چند متغیره با استفاده از نرم افزار SPSS21 استفاده گردید.

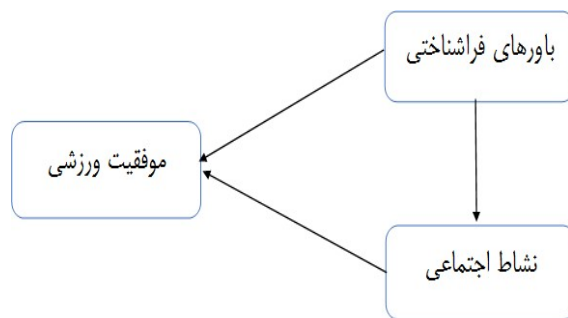
### یافته‌ها

یافته‌های مربوط به جمعیت شناختی افراد نمونه نشان داد که ۱۵۸ نفر یعنی ۵۱/۸ درصد پسر ورزشکار ۱۴۷ نفر یعنی ۴۸/۲ درصد دختر ورزشکار بودند. یافته‌های مربوط به سن افراد نمونه ورزشکار نشان داد که ۵۲ نفر یعنی ۱۷ درصد ۱۵ ساله، ۶۶ نفر یعنی ۲۱/۶ درصد ۱۶ ساله، ۸۷ نفر یعنی ۲۸/۵ درصد ۱۷ ساله و ۱۰۰ نفر یعنی ۳۲/۸ درصد می باشد.

در جدول ۱ یافته‌های توصیفی مربوط به ویژگی‌های باورهای فراشناختی و نشاط اجتماعی و موفقیت ورزشی دانش آموزان را نشان می‌دهد.

جدول یافته‌های توصیفی متغیرهای باورهای فراشناختی، نشاط اجتماعی و موفقیت ورزشی دانش آموزان ورزشکار را نشان می‌دهد براساس جدول ۱ میانگین باورهای فراشناختی در دانش آموزان ۳/۶۶ درصد میانگین نشاط اجتماعی در دانش آموزان ۳/۶۰ درصد و میانگین موفقیت ورزشی در دانش آموزان ورزشکار ۳/۴۱ درصد می باشد.

ورزشکاران را تقویت می‌کند. با این حال، تأثیر ترکیبی این دو عامل کمتر مورد بررسی قرار گرفته است. انجام این تحقیق می‌تواند به شناسایی این تأثیرات کمک کند و اطلاعات مفیدی برای مربیان و روان‌شناسان ورزشی فراهم آورد. همچنین، نتایج این پژوهش می‌تواند به بهبود روش‌های آموزشی و توسعه راهبردهای حمایت از دانش‌آموزان ورزشکار کمک کند و زمینه‌ای برای ارتقاء عملکرد ورزشی و رشد شخصی آنها فراهم سازد. لذا محقق در این تحقیق به دنبال این سوال است که باورهای فراشناختی و نشاط اجتماعی بر موفقیت ورزشی دانش‌آموزان ورزشکار شهر کرج تأثیر دارد؟ براساس مبانی نظری پژوهش و همچنین نظرات برخی از اساتید مدل مفهومی پژوهش مطابق شکل ۱ طراحی گردید.



شکل ۱: چارچوب مفهومی پژوهش

با توجه به چارچوب مفهومی پژوهش فرضیات پژوهش عبارتند از:  
 فرضیه اول: باورهای فراشناختی بر موفقیت ورزشی دانش آموزان ورزشکار شهر کرج تأثیر دارد.  
 فرضیه دوم: نشاط اجتماعی بر موفقیت ورزشی دانش آموزان ورزشکار شهر کرج تأثیر دارد.  
 فرضیه سوم: باورهای فراشناختی بر نشاط اجتماعی دانش آموزان ورزشکار شهر کرج تأثیر دارد.

### روش شناسی

روش تحقیق از نظر هدف، کاربردی و از نظر ماهیت، توصیفی-پیمایشی و از لحاظ رویکرد پژوهشی جزو تحقیق کمی که به وسیله میدانی انجام شد. جامعه آماری پژوهش حاضر دانش آموزان ورزشکار شهر کرج بود. برای تعیین حجم نمونه روش‌های مختلفی مدنظر قرار داده شده است؛ که در نهایت با استفاده از فرمول کوهن حجم نمونه بر اساس تحلیل توان آماری محاسبه شد. برای تعیین حجم نمونه بر اساس فرمول کوهن که توان آزمون ۰/۸۰، اندازه اثر ۰/۲۵ و سطح اطمینان ۰/۹۵ برابر با ۳۱۸ نفر دانش آموزان دختر و پسر به دست آمد که پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها، ۰/۰۴ پرسشنامه قابل استفاده نبود و در نهایت نمونه آماری ۳۰۵ نفر دانش آموز دختر و پسر

مقدار *KMO* در جدول ۳ ارائه شده است که نشان دهنده قابل قبول بودن حجم نمونه برای این پژوهش است. جدول ۳ نتایج آزمون *KMO* مؤلفه‌های هر سه متغیر باورهای فراشناختی، نشاط اجتماعی و موفقیت ورزشی را نشان می‌دهد که با توجه به گزارش انجام شده در این جدول، وضعیت همه مؤلفه‌ها، مناسب بودند یعنی بزرگتر از ۰/۷ قرار داشتند.

بر اساس نتایج مندرج در جدول ۲ در تمامی موارد مقدار معناداری کوچک‌تر از ۰/۰۵ به‌دست‌آمده است؛ بنابراین احتمال رد فرض وجود دارد. برای تعیین مناسب بودن حجم نمونه آماری از آزمون *KMO* استفاده شد که در این روش اگر مقدار *KMO* کمتر از ۰/۷ باشد حجم نمونه گیری کافی نیست و باید اقدامات اصلاحی انجام شود ولی اگر بالای ۰/۷ باشد مقدار حجم نمونه قابل قبول می‌باشد. در این پژوهش نیز

جدول ۱: یافته‌های توصیفی متغیرهای باورهای فراشناختی، نشاط اجتماعی و موفقیت ورزشی

دانش آموزان ورزشکار			متغیر
موفقیت ورزشی	نشاط اجتماعی	باورهای فراشناختی	
۳/۴۱	۳/۶۰	۳/۶۶	میانگین
۳/۵۱	۳/۷۵	۳/۷۴	میانه
۴	۴	۴	مد
۰/۳۸۹	۰/۴۷۳	۰/۳۸۱	انحراف استاندارد
۰/۱۵۲	۰/۲۲۴	۰/۱۴۶	واریانس
۲	۲	۲	دامنه تغییرات
۲	۲	۲	کمترین
۴	۵	۵	بیشترین

جدول ۲: آزمون نرمال بودن داده‌ها

متغیرها	تعداد	انحراف معیار	K-S	معناداری
باورهای فراشناختی	۳۰۵	۰/۳۸۱	۰/۰۸۵	۰/۰۰۰
نشاط اجتماعی	۳۰۵	۰/۴۷۳	۰/۱۳۰	۰/۰۰۰
موفقیت ورزشی	۳۰۵	۰/۳۸۹	۰/۱۳۴	۰/۰۰۰

جدول ۳: نتایج آزمون *KMO*

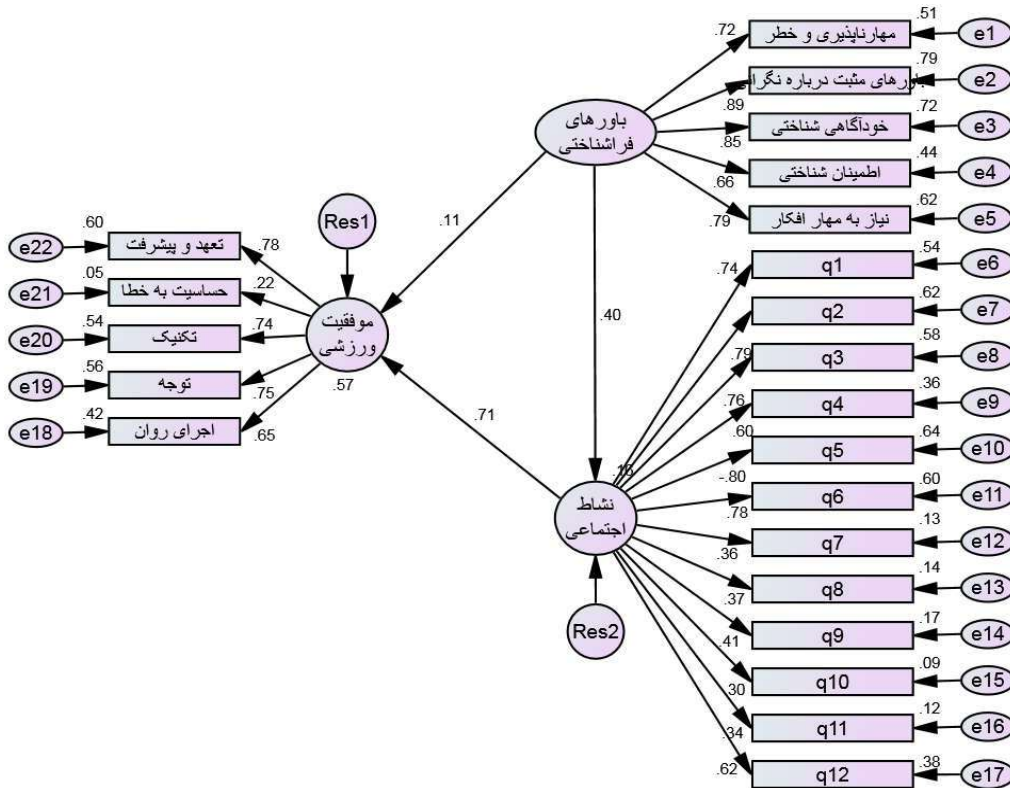
متغیرهای پژوهش	مؤلفه	آزمون <i>KMO</i>	وضعیت
باورهای فراشناختی	مهارنپذیری و خطر	۰/۷۶۳	مناسب
	باورهای مثبت درباره نگرانی	۰/۷۶۸	مناسب
	خودآگاهی شناختی	۰/۷۰۲	مناسب
نشاط اجتماعی	اطمینان شناختی	۰/۷۴۵	مناسب
	نیاز به مهار افکار	۰/۷۵۳	مناسب
	نشاط اجتماعی	۰/۷۸۴	مناسب
موفقیت ورزشی	اجرای روان	۰/۷۸۵	مناسب
	توجه	۰/۸۲۱	مناسب
	تکنیک	۰/۸۱۴	مناسب
	حساسیت به خطا	۰/۷۷۸	مناسب
	تعهد و پیشرفت	۰/۷۹۱	مناسب

جدول ۴: آزمون فرضیات پژوهش

متغیر مستقل	متغیر وابسته	بتای استاندارد	وزن رگرسیون استاندارد نشده	خطای استاندارد	نسبت بحرانی	سطح معناداری
باورهای فراشناختی	موفقیت ورزشی	۰/۱۱	۰/۱۰۷	۰/۰۵۸	۱/۹۸۸	۰/۰۰۵
باورهای فراشناختی	موفقیت ورزشی	۰/۷۱	۰/۷۸۶	۰/۱۰۰	۷/۸۲۹	۰/۰۰۰
باورهای فراشناختی	نشاط اجتماعی	۰/۴۰	۰/۳۶	۰/۰۶۱	۰/۸۷۰	۰/۰۰۰

همچنین، مقایسه ضرایب بتای استاندارد سه‌گانه جدول بالا نشان دهنده این نکته مهم است که برای متغیر موفقیت ورزشی دانش‌آموزان ورزشکار، نشاط اجتماعی پیش‌بینی‌کننده قوی‌تر است. شکل ۲ بررسی تأثیر باورهای فراشناختی و نشاط اجتماعی بر موفقیت ورزشی دانش‌آموزان ورزشکار شهر کرج را در حالت استاندارد را نشان می‌دهد.

در جدول شماره ۴، تحلیل روابط بین متغیرهای پژوهش آمده است. مطابق جدول فوق باورهای فراشناختی بر موفقیت ورزشی دانش‌آموزان ورزشکار (۰/۱۱)، نشاط اجتماعی بر موفقیت ورزشی دانش‌آموزان ورزشکار (۰/۷۱) و باورهای فراشناختی بر نشاط اجتماعی دانش‌آموزان ورزشکار (۰/۴۰) تأثیر مثبت و معناداری داشت.



شکل ۲: مدل ساختاری در حالت تخمین ضرایب مسیر استاندارد

## بحث و نتیجه‌گیری

ذهنی خود (فراشناخت) می‌تواند بر عملکرد ورزشی آنها تأثیر بگذارد. باورهای فراشناختی شامل توانایی ارزیابی، تنظیم و اصلاح افکار و احساسات است. دانش‌آموزان ورزشکاری که از این توانایی برخوردارند، می‌توانند تمرکز بهتری داشته، استرس را کنترل کرده و اشتباهات خود را بهتر تحلیل کنند. این ورزشکاران قادر به برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری دقیق‌تر در شرایط مختلف ورزشی هستند و به واسطه کنترل ذهنی بالاتر، عملکرد بهتری در مسابقات دارند. همچنین، این باورها به انعطاف‌پذیری ذهنی و تطبیق با شرایط متغیر ورزشی کمک می‌کنند. در نتیجه، ورزشکارانی با باورهای فراشناختی قوی‌تر، احتمال موفقیت بیشتری در فعالیتهای ورزشی خواهند داشت. یافته‌ها نشان داد که نشاط اجتماعی بر موفقیت ورزشی دانش‌آموزان ورزشکار شهر کرج تأثیر دارد. نتایج این فرضیه با نتایج تیلور دنیس (۲۰۲۳) همسو می‌باشد. وان و کراون (۲۰۲۳) بیان می‌کنند که هویت تیم‌های ورزشی کالج و نشاط اجتماعی دانشجویان تأثیر بالقوه بر موفقیت ورزشی از طریق بهزیستی اجتماعی دارد. تأثیر نشاط

یافته‌ها نشان داد که باورهای فراشناختی بر موفقیت ورزشی دانش‌آموزان ورزشکار شهر کرج تأثیر دارد. نتایج این فرضیه با نتایج کلاسون و همکاران (۲۰۲۳)، کللی و همکاران (۲۰۲۲)، کار و روبکا (۲۰۲۰)، اولگا (۲۰۲۰)، آزبلاواتی و هانگ (۲۰۱۲) همسو می‌باشد. لیدور (۲۰۰۴) در پژوهش بیان می‌کند که توسعه رفتار فراشناختی در کلاس‌های تربیت بدنی و استراتژی‌های یادگیری مرتبط با وظیفه باعث افزایش یادگیری و عملکرد در کارهای حرکتی با سرعت خود مانند پرتاب‌های آزاد بسکتبال می‌شود (۲۴). تأثیر باورهای فراشناختی بر موفقیت ورزشی دانشجویان ورزشکار قابل توجه است، زیرا این باورها بر خودتنظیمی، استفاده از استراتژی و نتایج عملکرد تأثیر می‌گذارند. تحقیقات نشان می‌دهد که استراتژی‌های فراشناختی توانایی ورزشکاران را برای نظارت و تنظیم عملکرد خود افزایش می‌دهد و منجر به بهبود نتایج می‌شود. در تبیین یافته‌های فوق می‌توان گفت که توانایی ورزشکاران در شناخت و کنترل فرایندهای



باشند. ورزشکاران پسر معمولاً باورهای فراشناختی قوی‌تر و پایدارتری دارند که به آن‌ها اجازه می‌دهد تا بهتر با چالش‌ها و فشارهای ورزشی مواجه شوند. این ورزشکاران قادرند تا با خودنظارتی، خودتنظیمی و اصلاح استراتژی‌های خود، به موفقیت‌های بالاتری دست یابند. در مقابل، ورزشکاران دختر ممکن است هنوز به توسعه و تقویت این باورها نیاز داشته باشند تا بتوانند به موفقیت‌های ورزشی مشابه دست یابند.

#### نوآوری پژوهش

تأثیر همزمان باورهای فراشناختی و نشاط اجتماعی بر موفقیت ورزشی دانش‌آموزان به‌ندرت به صورت ترکیبی مورد بررسی قرار گرفته است. در حالی که بسیاری از تحقیقات بر عوامل فیزیکی یا تاکتیکی موفقیت ورزشی تمرکز دارند، این پژوهش رویکردی روان‌شناختی و اجتماعی را در بررسی موفقیت ورزشی اتخاذ می‌کند که می‌تواند زوایای جدیدی را ارائه دهد. در نتیجه، نوآوری این تحقیق در تلفیق عوامل روان‌شناختی (باورهای فراشناختی) و اجتماعی (نشاط اجتماعی) و تمرکز بر جمعیت خاصی (دانش‌آموزان ورزشکار در کرج) است که آن را از پژوهش‌های مشابه متمایز می‌سازد.

#### محدودیت‌های پژوهش

انجام این پژوهش در شهر کرج به‌طور خاص ممکن است نتایج را به این منطقه محدود کند و قابل تعمیم به سایر مناطق با شرایط فرهنگی و اجتماعی متفاوت نباشد. متغیرهای دیگری مانند ویژگی‌های شخصیتی، وضعیت خانوادگی، دسترسی به امکانات ورزشی و آموزشی، و حتی سلامت جسمی می‌توانند بر موفقیت ورزشی تأثیرگذار باشند. نگرش‌ها و باورهای اجتماعی در مورد ورزش و موفقیت ورزشی در بین خانواده‌ها و مدارس می‌تواند بر نتایج تأثیر بگذارد.

#### مشارکت نویسندگان

همه نویسندگان در مراحل مختلف تهیه مقاله مشارکت داشته اند

#### تشکر و قدردانی

نویسندگان مراتب سپاس و قدردانی خویش را از تمامی شرکت کنندگان در این تحقیق را اعلام می‌دارند. همچنین از نظرات و توضیحات سازنده داوران محترم مقاله که موجب ارتقاء کیفی مقاله گردید، کمال تشکر و قدردانی را داریم.

#### تعارض منافع

«هیچ‌گونه تعارض منافع توسط نویسندگان بیان نشده است.»

اجتماعی بر موفقیت ورزشی دانش‌آموزان قابل توجه است، زیرا حمایت اجتماعی و بهزیستی عاطفی برای عملکرد بسیار مهم است (۲۵). تحقیقات نشان می‌دهد که حمایت اجتماعی ادراک شده سلامت روان و مکانیسم‌های مقابله با ورزشکاران را افزایش می‌دهد، که به نوبه خود بر سطح عملکرد آنها تأثیر می‌گذارد. در تبیین یافته فوق می‌توان گفت که احساس شادی و تعاملات مثبت اجتماعی می‌تواند بر عملکرد ورزشی دانش‌آموزان تأثیرگذار باشد. نشاط اجتماعی شامل حس شادی، ارتباطات مثبت با دیگران، و رضایت از محیط اجتماعی است. دانش‌آموزانی که از نشاط اجتماعی بالایی برخوردارند، از حمایت عاطفی و اجتماعی بیشتری برخوردارند و این حمایت به افزایش انگیزه و اعتماد به نفس آنها در ورزش کمک می‌کند. روابط مثبت با هم‌تیمی‌ها و مربیان می‌تواند محیطی حامی و دلگرم‌کننده ایجاد کند که بر تمرینات و مسابقات اثر مثبت می‌گذارد. همچنین، احساس شادی و رضایت اجتماعی می‌تواند استرس‌های مرتبط با رقابت‌های ورزشی را کاهش داده و تمرکز فرد را افزایش دهد. بنابراین، دانش‌آموزانی که در محیط‌های اجتماعی نشاط‌بخش فعالیت می‌کنند، احتمال بیشتری برای دستیابی به موفقیت ورزشی خواهند داشت

#### نتیجه‌گیری کلی

با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر محقق به این نتیجه رسید که داشتن نشاط اجتماعی در دانش‌آموزان ورزشکار پسر تأثیر بیشتری در جهت رسیدن به موفقیت ورزشی دارد که ممکن است به دلیل شناخت بهتر دانش‌آموزان ورزشکار پسر به توانایی و استعداد خود و یا انگیزه‌های بیشتری که از طرف خود و یا بیرون به دانش‌آموزان ورزشکار پسر می‌دهند و همچنین ممکن است این تأثیر بیشتر به دلیل توانایی‌های دانش‌آموزان ورزشکار پسر در کنترل هیجانات مسابقات و شناخت بهتر حریفان باشد. همچنین پژوهشگر به این نتیجه رسید که داشتن باورهای فراشناختی دانش‌آموزان ورزشکار پسر تأثیری بیشتری برای رسیدن به موفقیت ورزشی دارد. این تأثیر بیشتر ممکن است به دلیل عوامل روانشناسی مانند شناخت خود و اطمینان داشتن از خود و یا پذیرفتن خطر بیشتر در مسابقات باشد. در بعد باورهای فراشناختی نیز مارتینز (۲۰۱۰) نشان دادند که بین افراد پسر و دختر در مهارت‌های فراشناختی تفاوت وجود ندارد که این تحقیق با یافته‌های پژوهش حاضر مغایر است (۲۶). در این راستا ستانی و همکاران (۲۰۱۲) بیان کردند که دختران سطوح بالاتری از فراشناخت کاربردی در فعالیت‌بدنی را نسبت به پسران نشان می‌دهد (۲۷). بنابراین با توجه به یافته‌های این تحقیق، می‌توان گفت که باورهای فراشناختی به عنوان تفکرات و نگرش‌هایی که فرد درباره فرآیندهای شناختی خود دارد، می‌تواند تأثیر بسزایی در موفقیت ورزشی داشته باشد. این باورها به ورزشکاران کمک می‌کنند تا با بهره‌گیری از استراتژی‌های مؤثرتر، عملکرد بهتری در زمینه ورزشی خود داشته

## منابع

- [15] Rohani Z, Andam R, Bahrololoum H, Memari Z. Effects of Social Marketing Intervention on Physical Activity promotion Among the Elderly. *Journal of Research and Health*. 2021; 11(3):147-56.
- [16] Aleksandra, Loviagina. Metacognitive strategies in the system of mental self-regulation of athletes. 2020; 8(2):77-85. doi: 10.36028/2308-8826-2020-8-2-77-85.
- [17] Dannis T. Athletic Burnout in High School Students: A Social Perspective. *Journal of Student Research*. 2023; 12(3).
- [18] DesClouds P, Durand-Bush N. The Self-Regulation and Smartphone Usage Model: A Framework to Help Athletes Manage Smartphone Usage. *The Sport Psychologist*. 2023 Feb 14;37(2):128-39.
- [19] Clason BA, Yukhymenko-Lescroart MA, Sailor SR, Wandeler C. The relationship between psychosocial factors and student success in athletic training students. *Athletic Training Education Journal*. 2023; 18(4):163-73.
- [20] Ylitalo KR, Smith J, Cox W, Lucas R, Niceler B, Umstaddt Meyer MR. The role of self-regulation strategies in physical activity behavior change: results from an exercise prescription program at a Federally Qualified Health Center. *Psychology, Health & Medicine*. 2023; 28(10):2798-812.
- [21] Carl, J., Rebecca, W, and Vieyra, E. Metacognition and Self-Regulation.2020. doi: 10.1063/9780735422018\_009.
- [22] Bodenova OV. Metacognitive competence as a factor of self-regulation of students' educational activity. *Razvitie obrazovaniya*. 2020; 3(2):13-6.
- [23] Jamaludin A, Hung D. Metacognizing across self and socio dialectics.
- [24] Lidor, R. Developing metacognitive behavior in physical education classes: the use of task-pertinent learning strategies. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 2004; 9(1), 55-71. doi: 10.1080/1740898042000124.
- [25] Wann, D. L., & Craven, L. Further support for the team identification-social psychological health model: Relationships between identification of college sport teams, vitality, and social avoidance/distress among college students. *Journal of Issues in Intercollegiate Athletics*, 2023;7(1), 11.
- [26] Strategies in Reading: A Study of Year 3 Elementary School Students in Jakarta. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*,2012; 69: 1601-1609.
- [27] Settanni M, Magistro D, Rabaglietti E. Development and preliminary validation of an instrument to measure metacognitionapplied to physical activity during early adolescence. *COGNITIE, CREIER, COMPORTAMENT*. 2012; 16(1):67-87.
- [28] Sabaliauskas S, Gražulis D, Žilinskienė N, Kaukėnas T. Decoding coaching. How does a metacognitive strategy-based training program affect coaches' self-regulation skills, 2022?
- [1] Grant S, Leverett P, D'Costa S, Amie KA, Campbell SM, Wing S. Decolonizing school psychology research: A systematic literature review. *Journal of Social Issues*. 2022; 78(2):346-65.
- [2] Pajares F. Over view of social cognitive the org and of self-efficacy. Available form www. emory. edu educationmfpccf. Html. 2002.
- [3] Wells A. Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy. John Wiley & Sons; 2002 Sep 27.
- [4] Flavell JH. Metacognitive aspects of problem solving. In*The nature of intelligence* 1976 Aug (pp. 231-236). Routledge.
- [5] Bernstein A, Hadash Y, Fresco DM. Metacognitive processes model of decentering: Emerging methods and insights. *Current Opinion in Psychology*. 2019; 28:245-51.
- [6] Bright M, Parker S, French P, Fowler D, Gumley A, Morrison AP, Birchwood M, Jones PB, Stewart SL, Wells A. Metacognitive beliefs as psychological predictors of social functioning: An investigation with young people at risk of psychosis. *Psychiatry research*. 2018 Apr 1;262: 520-6.
- [7] Ziegler N, Opendakker MC. The development of academic procrastination in first-year secondary education students: The link with metacognitive self-regulation, self-efficacy, and effort regulation. *Learning and Individual Differences*. 2018; 64:71-82.
- [8] Rowden Quince B. The effects of self-regulated learning strategy instruction and structured-diary use on students' self-regulated learning conduct and academic success in online community-college general education courses.
- [9] Zimmerman BJ. Self-regulated learning: Theories, measures, and outcomes. *International encyclopedia of the social & behavioral sciences*. 2015:541-6.
- [10] Dignath C, Buettner G, Langfeldt HP. How can primary school students learn self-regulated learning strategies most effectively? A meta-analysis on self-regulation training programs. *Educational Research Review*. 2008; 3(2):101-29.
- [11] Liu W, Li W, Mou J. Does Internet usage make middle-aged and older adults feel healthier? Mediating role of social engagement. *Industrial Management & Data Systems*. 2024 Jan 2;124(1):1-28.
- [12] Haverila M, McLaughlin C, Haverila K, Nader N. Brand community motives and engagement: the impact of gender. *Journal of Internet Commerce*. 2024;23(1):90-120.
- [13] Cannella V, Villar F, Serrat R, Tulle E. Psychosocial aspects of participation in competitive sports among older athletes: A scoping review. *The Gerontologist*. 2022; 62(8): e468-80.
- [14] Huang Y, Ng OL, Ha AS. A qualitative exploration of facilitators and barriers to physical activity participation among Chinese retired adults in Hong Kong. *International journal of environmental research and public health*. 2022; 19(6):3495.

**Citation (Vancouver):** Mahdavi Gareh Agaj Olya A, Moharramzadeh M, Nobakht F, Paryar G. [Investigating the impact of metacognitive beliefs and social vitality on the sports success of student athletes in Karaj]. *Res. Sport Sci. Edu*. 2(1): 1-8