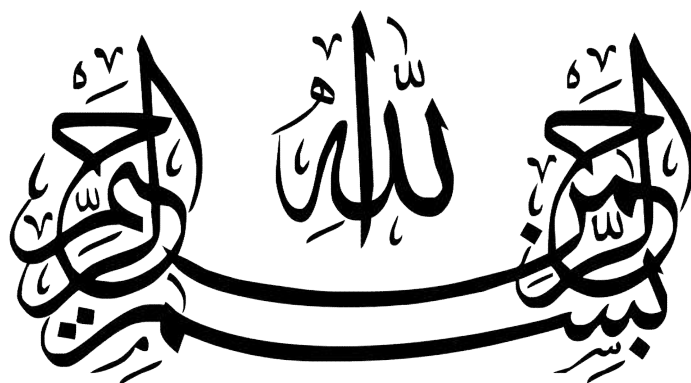




# مطالعات آموزش علوم ورزشی



فصلنامه **مطالعات آموزش علوم ورزشی** طی مجوز شماره ۹۲۵۰۸ مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۶ از وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی  
مجوز انتشار دریافت کرده است.  
این فصلنامه با انجمن علمی رفتار حرکتی و روانشناسی ورزشی ایران تفاهم‌نامه همکاری امضا کرده است.

# مطالعات آموزش علوم ورزشی

دوره اول، شماره دوم، پائیز ۱۴۰۲

صاحب امتیاز: دانشگاه تربیت دبیر شهید رجائی  
مدیر مسئول: دکتر غلامرضا لطفی  
سر دبیر: دکتر مجید کاشف  
کارشناس نشریه: مهندس عباس مرادی

## هیأت تحریریه (به ترتیب حروف الفبا)

دانشیار مدیریت ورزشی دانشگاه تهران	دکتر مهرزاد حمیدی
استاد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه خوارزمی	دکتر حمید رجبی
استاد مدیریت ورزشی دانشگاه گیلان	دکتر رحیم رمضانی نژاد
استاد پزشکی ورزشی دانشگاه اصفهان	دکتر نادر رهنما
استاد رفتار حرکتی دانشگاه فردوسی	دکتر مهدی سهرابی
استاد رفتار حرکتی دانشگاه تهران	دکتر مهدی شهبازی
دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجائی	دکتر فرشته شهیدی
دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجائی	دکتر مجتبی صالح پور
استاد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجائی	دکتر مجید کاشف
دانشیار رفتار حرکتی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجائی	دکتر غلامرضا لطفی
دانشیار مدیریت ورزشی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجائی	دکتر امیر حسین منظمی
دانشیار مدیریت ورزشی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجائی	دکتر عباس نظریان مادوانی

لیتوگرافی و چاپ: دانشگاه تربیت دبیر شهید رجائی

ناشر: انتشارات دانشگاه تربیت دبیر شهید رجائی

طراح جلد و صفحه آرا: مهندس عباس مرادی

نشانی: تهران- لویزان- خیابان شهید شعبانلو- دانشگاه تربیت دبیر شهید رجائی

کد پستی: ۱۶۷۸۵-۱۶۳ / ۱۶۷۸۸-۱۵۸۱۱

تلفن: ۰۲۱-۲۲۹۷۰۱۱۸ / ۰۲۱-۲۲۹۷۰۰۵۱

وب سایت: [www.sru.ac.ir](http://www.sru.ac.ir)

وب سایت اختصاصی: <http://risse.sru.ac.ir>

پست الکترونیکی: [risse@sru.ac.ir](mailto:risse@sru.ac.ir)



# مطالعات آموزش علوم ورزشی

دوره ۱، شماره ۲، پائیز ۱۴۰۲



## فهرست مقالات

۱-۱۰	تحلیل اثربخشی دوره‌های آموزشی ضمن خدمت ویژه معلمان ورزش بر مبنای مدل کرک پاتریک حسین پورسلطانی زرنندی
۱۱-۲۰	تأثیر حمایت ورزشی والدین و ادراک دانش آموزان از حمایت والدین بر احساس اجتماعی شدن دانش آموزان نرگس اعظم نظامی، علی زارعی، فرشاد تجاری، سید حمید سجادی هزاوه
۲۱-۳۰	ارائه مدل درس تربیت بدنی در مدارس در زمان شیوع ویروس و دوران پسا کرونا میشم رحیمی زاده، زهرا کرمی، عباس نظریان مادوانی
۳۱-۴۰	تحلیل اثربخشی مدیریت مهارت‌های زندگی اسلامی بر عملکرد فردی دانش آموزان ورزشکار مدارس امام حسین (ع) مشهد رامین ایرجی نقندر، مریم پورجعفریان، سارا کشکر
۴۱-۴۸	بررسی جنبه حرکتی مشکلات ترسیمی و نوشتاری در کودکان پیش دبستانی: تدوین سیاهه حرکتی-شناختی میترا آریایی منش، علیرضا صابری کاخکی، سکینه سلطانی کوهبنایی، حمیدرضا طاهری
۴۹-۵۸	تأثیر زمانبندی تصویر سازی ذهنی درونی و بیرونی بر یادگیری مهارت سرویس ساده والیبال فرشید طهماسبی، سید کاوس صالحی، مصطفی علی بیگی
۵۹-۶۶	وضعیت آگاهی، نگرش و عملکرد فعالیت جسمانی دانشجویان خوابگاهی سعید ارشم، کامران شاهدوست
۶۷-۷۶	طراحی مدل توسعه مشارکت دانش آموزان متوسطه شهر مشهد در زنگ تربیت بدنی محمد سیاوشی، فاتح فرازبانی، مریم سعادت شورک حاجی



## Analysis Analyzing the effectiveness of special in-service training courses for sports teachers based on the Kirkpatrick model

H. Poursoltani Zarandi

Department of Sports Management, Payam Noor University, Tehran, Iran.

### ABSTRACT

Received: 25 September 2023

Reviewed: 18 October 2023

Revised: 10 November 2023

Accepted: 6 December 2023

#### KEYWORDS:

Effectiveness  
Evaluation  
Training  
In-service  
sports teachers

**Background and Objectives:** The quality of teaching is one of the most important factors affecting the progress of students in all educational environments. The aim of this research was to analyze the effectiveness of special in-service training courses for sports teachers based on the Kirkpatrick model.

**Methods:** The research method is descriptive and from the category of causal-post-event research. The statistical population of this research was the sports teachers of Karaj city (N=800). Using Cochran's formula, the number of statistical samples was estimated to be 260 tons, which were selected by random cluster sampling from among the members of the statistical population. The data collection tool was a researcher-made questionnaire consisting of 32 questions in the form of a five-point Likert spectrum, with the help of which the effectiveness of the training course was measured based on Kirkpatrick's model in four levels of reaction, learning, behavior and conclusion. The face and content validity of the questionnaire was determined from the corrective comments of expert professors, and the reliability of the questionnaire was obtained using Cronbach's alpha coefficient test of 0.81. In order to analyze the data, descriptive indices and statistical tests of one-sample t, independent t, Friedman and path analysis were used in SPSS and LISREL statistical software.

**Findings:** The results showed that the factors of reaction, behavior, learning and results have a positive and significant effect on the effectiveness of in-service training courses, and the average scores of sports teachers on the effectiveness of these components were above average. On the other hand, the average rank was related to the behavior component. Also, there was a significant difference between teachers based on their educational qualifications in all components.

**Conclusion:** It is concluded that the effectiveness of in-service training courses is at all four levels, which can be attributed to the increase in understanding and creation of knowledge and positive attitude of teachers towards the importance and how to implement the process of teaching teachers.

\* Corresponding author

 [Hpszarandi@pnu.ac.ir](mailto:Hpszarandi@pnu.ac.ir)



NUMBER OF REFERENCES

21



NUMBER OF FIGURES

2



NUMBER OF TABLES

5

#### COPYRIGHTS



©2023 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.

## تحلیل اثربخشی دوره‌های آموزشی ضمن خدمت ویژه معلمان ورزش بر مبنای مدل کرک پاتریک

حسین پورسلطانی زرنندی

گروه مدیریت ورزشی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

## چکیده

**پیشینه و اهداف:** کیفیت تدریس یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر پیشرفت دانش آموزان در تمامی محیط‌های آموزشی است. هدف از انجام این پژوهش تحلیل اثربخشی دوره‌های آموزشی ضمن خدمت ویژه معلمان ورزش بر مبنای مدل کرک پاتریک بود.

**روش‌ها:** روش تحقیق از نوع توصیفی و از دسته پژوهش‌های علی- پس رویدادی است. جامعه آماری این پژوهش را معلمان ورزش شهر کرج (N=۸۰۰) تشکیل دادند. با استفاده از فرمول کوکران تعداد نمونه آماری برابر با ۲۶۰ تن برآورد شد که به صورت نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی از بین اعضاء جامعه آماری انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه محقق ساخته مشتمل بر ۳۲ سؤال در قالب طیف پنج ارزشی لیکرت بود که به کمک آن اثربخشی دوره آموزشی بر اساس مدل کرک پاتریک در چهار سطح واکنش، یادگیری، رفتار و نتیجه‌گیری اندازه‌گیری شد. روایی صوری و محتوایی پرسشنامه از نظرات اصلاحی اساتید متخصص تعیین شد و پایایی پرسشنامه با استفاده از آزمون ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از شاخص‌های توصیفی و آزمون‌های آماری t تک نمونه‌ای، t مستقل، فریدمن و تحلیل مسیر در نرم افزارهای آماری SPSS و LISREL استفاده گردید.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد عوامل واکنش، رفتار، یادگیری و نتایج تأثیر مثبت و معناداری بر اثربخشی دوره‌های آموزش ضمن خدمت دارند و میانگین نمرات معلمان ورزش از اثربخشی این مؤلفه‌ها بالاتر از حد متوسط بود. از طرفی بالاتر میانگین رتبه مربوط به مؤلفه رفتار بود. همچنین بین معلمان بر اساس مدرک تحصیلی در تمامی مؤلفه‌ها تفاوت معناداری وجود داشت.

**نتیجه‌گیری:** بنابراین چنین نتیجه‌گیری می‌شود که اثربخش بودن دوره‌های آموزشی ضمن خدمت در هر چهار سطح می‌باشد که علت آن را می‌توان افزایش درک و ایجاد دانش و نگرش مثبت معلمان نسبت به اهمیت و چگونگی اجرای فرآیند آموزش به معلمان دانست.

تاریخ دریافت: ۳ مهر ۱۴۰۲  
تاریخ داوری: ۲۶ مهر ۱۴۰۲  
تاریخ اصلاح: ۱۹ آبان ۱۴۰۲  
تاریخ پذیرش: ۱۵ آذر ۱۴۰۲

## واژگان کلیدی:

اثربخشی  
ارزشیابی  
آموزش  
ضمن خدمت  
معلمان ورزش

\* نویسنده مسئول  
✉ Hpszarandi@pnu.ac.ir

## مقدمه

نظریه سرمایه انسانی بر این درک استوار است که دارایی‌های نامشهود در یک فرد وجود دارد که می‌تواند برای تولید عملکرد، بهره‌وری و کیفیت خدمات برای منابع انسانی توسعه یابد و تنها راه این توسعه از طریق آموزش می‌باشد. [۴]. آموزش رایج‌ترین راه برای بهبود مهارت‌ها است که بهبود عملکرد را تشویق می‌کند. این موضوع هنگامی که به طور مناسب از طریق روش‌های آموزشی دقیق مدیریت شود، بازدهی بالایی خواهد داشت. سیستم‌های مدیریت آموزش می‌توانند مشکلات را از طریق برنامه‌ریزی، فرآیند و ارزشیابی حل کنند. در واقع روش‌های آموزشی خوب، اطلاعات بهبود یافته در مورد محتوا، روش‌ها و کیفیت معلمان را تشویق می‌کند. همچنین انگیزه شرکت کنندگان در آموزش را افزایش می‌دهد که منجر به اثربخشی آموزش می‌شود [۵]. آموزش‌های ضمن خدمت باعث افزایش انگیزه و نتایج یادگیری دانش‌آموزان خواهد شد. با توجه به توانایی‌های متفاوت دانش‌آموزان، معلمان باید راه‌هایی را برای ارتقای کیفیت فرآیند تدریس و نتایج یادگیری فرا گیرند. فلسفه تدریس از طریق روشی طولانی مانند رفتار، واکنش، تجربه، مهارت و یادگیری دانش اضافی به دست می‌آید. این علاوه بر مدارک تحصیلی می‌باشد. بر اساس مطالعات اولیه، آموزش‌های ضمن خدمت یک بخش اساسی در فرآیند تدریس معلمان مدارس است [۶]. تعلیم و تربیت معاصر، معلم را سازمان دهنده، تسهیل کننده و

در عصر کنونی سازمان‌ها پیوسته در حال تغییر و تحول‌اند و در چنین شرایطی آموزش و بهسازی منابع انسانی یکی از استراتژی‌های اصلی دستیابی به سرمایه انسانی و سازگاری مثبت با شرایط تغییر به عنوان دو مزیت رقابتی سازمان‌ها قلمداد می‌شود. افزایش علم و دانش و تغییرات پر شتاب سبب شده است که سازمان‌ها آموزش نیروی انسانی خود را در راس برنامه‌های سازمانی قرار دهند. برای مثال در سال ۱۹۹۷ شرکت‌های موفق آمریکا، ۳۰-۲۰ درصد از بودجه خود را صرف پژوهش و آموزش نیروی انسانی کرده‌اند [۱]. به نظر می‌رسد مهمترین ابزار که منجر به نیل به اهداف دوره‌های آموزشی است، خود آموزش بوده که با هدف ارتقاء کیفی سطح مهارت، دانش و نگرش افراد موجب توانمندی افراد در ایفای وظایف خود و کامیابی سازمان، مورد استفاده قرار می‌گیرد [۲]. اهمیت این امر تا آنجاست که مطابق استانداردهای ایزو ۹۰۰۱ بایستی روش‌های اجرایی برای مدیریت تحصیلات و آموزش، مدون شده، به اجرا درآمده و نگهداری شود تا بدین وسیله توسعه نظام‌مندی در شایستگی افراد ایجاد شود. سازمان باید نیازهای آموزشی را شناسایی نموده، امکانات آموزشی را فراهم آورده و اثربخشی آنرا ارزشیابی نماید. این امر تضمین می‌کند که کلیه فعالیت‌های تأثیرگذار بر کیفیت محصول و خدمات، توسط افراد شایسته انجام می‌شود [۳]. در این راستا

آموزش از خود نشان می‌دهند. در سطح دوم منظور از یادگیری تعیین میزان فراگیری، مهارت‌ها، تکنیک‌ها و حقایق است که طی دوره آموزشی به شرکت کنندگان آموخته شده و برای آنان روشن گردیده است و می‌توان از طریق آموزش‌های قبل، ضمن و بعد از شرکت در دوره آموزشی به میزان آن پی برد. در سطح سوم منظور از رفتارچگونگی و میزان تغییراتی است که در رفتار شرکت کنندگان در اثر شرکت در دوره آموزشی حاصل می‌شود و آن را می‌توان با ادامه ارزیابی در محیط واقعی کار روشن ساخت و در سطح چهارم منظور از نتایج میزان تحقق اهدافی است که به طور مستقیم به سازمان ارتباط دارد [۱۰].

سانگنیر و همکاران (۲۰۱۹) در تحقیقی در زمینه شرکت کنندگان دوره‌های داوری و مربیگری نتیجه گرفتند که شرکت کنندگان در این دوره‌ها از محتوای این دوره‌ها رضایت نداشتند و محتوای دوره‌ها را مناسب نمی‌دانستند و عقیده داشتند باید مطالب قابل استفاده و مرتبط با رویکردهای آموزشی صورتی ارائه شوند تا به طور فعالی یادگیرندگان را درگیر کنند [۱۱]. کرک پاتریک و همکاران (۲۰۲۰) در پژوهشی با عنوان ارزشیابی چند بعدی اثربخشی دوره مربیگری فوتبال نتیجه گرفتند که شرکت کنندگان در این دوره‌ها از محتوای این دوره‌ها رضایت داشتند. آنها همچنین دریافتند که مدرس دوره از اثربخشی لازم برخوردار بوده است. آنها در مورد برگزارکنندگان دوره دریافتند که دوره به خوبی سازماندهی شده بود. در مجموع آنها بیان کردند که شرکت کنندگان از دوره برگزار شده رضایت کلی داشتند [۱۲]. تاماش و همکاران (۲۰۲۳) در پژوهشی دریافتند که مدیریت آموزشی به طور قابل توجهی به نتایج اثربخشی آموزش کمک می‌کند، اما سهم کمتری در افزایش خلاقیت تدریس معلمان دارد. علاوه بر این، اثربخشی آموزشی سهم بسزایی در یادگیری تدریس معلمان دارد [۱۳]. ماهمد و همکاران (۲۰۲۳) با بررسی معلمان در کشورهای مصر و عربستان به این نتیجه رسیدند که معلمان رضایت و آگاهی مناسبی نسبت به دوره‌های آموزشی دارند. همچنین معلمانی که مدارک تحصیلی پایین‌تری داشتند به همان نسبت رضایت بیشتری از دوره‌های آموزشی داشتند و همچنین این تفاوت بر اساس جنسیت معنادار نبود [۱۴]. از سویی دیگر اسچرینگ و همکاران (۲۰۲۳) با بررسی دوره‌های آموزشی ۱۰۷ نفر از معلمان بیست دانشگاه مختلف در پیش از خدمت دریافتند چهار عامل عملکردی، شناختی، عاطفی و مدیریت کلاس درس تأثیر مثبتی بر اثربخشی دوره‌های آموزشی دارند [۱۵]. همچنین ژانو (۲۰۲۳) با بررسی ۸۴ نفر از کارآموزان دوره‌های آموزشی زبان به این نتیجه رسیدند که برگزاری این دوره‌های آموزشی موجب افزایش سطح یادگیری، رفتار، نتایج و واکنش می‌شود [۱۶]. آچوتهان و همکاران (۲۰۲۳) با بررسی اثربخشی کارگاه‌های آموزشی معلمان آزمایشگاه مجازی اذعان داشتند واکنش‌های یادگیرندگان، نتایج یادگیری، رفتار و نتایج به طور مثبت ارزشیابی می‌شود و نتایج نشان دهنده بهبود قابل توجهی در درک و نگرش شرکت کنندگان پس از شرکت در دوره‌های آموزشی است [۱۷]. باخری (۲۰۲۳) در پژوهشی با هدف ارزشیابی آموزش رسانه آموزشی

راهنمای گام‌های دانش آموز در جهت دستیابی به اهداف آموزشی منطبق با نیازها و تمایلات او می‌داند. این امر مستلزم آگاهی معلم از شیوه‌های تدریس مؤثر است. کیفیت تدریس یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر پیشرفت دانش آموزان در تمامی محیط‌های آموزشی است. معلمان ورزش وظیفه آموزش نحوه کنترل و بهبود یادگیری خود در کلاس و آموزش و یادگیری مهارت‌های ورزشی را بر عهده دارند که مستلزم ترسیم مطالب آموزشی و برنامه‌ریزی مؤثر دروس روزانه است. نقش اساسی معلم این است که طیف وسیعی از چالش‌ها و فرصت‌ها را برای دانش‌آموزان فراهم کند که نیازها و توانایی‌های آن‌ها را برآورده کند، زیرا همه دانش‌آموزان به زمان نیاز دارند تا به تنهایی و به دور از دیدگاه‌های گوناگون و متضاد دیگران فکر کنند و آرام کار کنند. معلمان باید دانش کسب کنند تا به طور مؤثر تدریس کنند و به محیط‌های کلاسی مناسب از جمله دانش آموزشی، دانش محتوا و فناوری دسترسی داشته باشند [۱۷]. آگاهی از شیوه‌های تدریس مؤثر از جمله دانش‌های آموزشی می‌باشد که باید از طریق آموزش، کارگاه‌ها و جلسات مختلف در اختیار معلمان ورزش قرار گیرد. این آگاهی پیش نیاز معلمان برای داشتن این شیوه‌ها و تلاش برای توسعه خود و کسب شایستگی است. این نقش مستلزم آن است که معلمان از نقش‌های مورد انتظار فعلی و آینده خود آگاه باشند و بتوانند مسئولیت‌های خود را برای برآورده کردن خواسته‌های قرن بیست و یکم به عهده بگیرند، که مستلزم تغییر اساسی در شیوه‌های تدریس معلمان است.

از سویی دیگر برای ارزشیابی اثربخشی، شیوه‌های متفاوتی وجود دارد. شیوه‌های سنتی ارزشیابی اثربخشی عبارتند از: سنجش اثربخشی با رویکرد مبتنی بر هدف، رویکرد سیستمی و رویکرد مبتنی بر فرایندهای درونی سازمان. رویکردهای نوین سنجش اثربخشی عبارتند از: سنجش اثربخشی مبتنی بر ارزش‌های رقابتی و سنجش اثربخشی مبتنی بر تأمین رضایت گروه‌های ذینفع [۱۸]. همچنین برای اثربخشی تعاریف زیادی ارائه شده است. اثربخشی آموزش را می‌توان میزان انطباق رفتار دانش‌پژوهان با انتظارات، خواسته‌ها، اهداف، انجام درست کارها، میزان مهارت، دانش و نگرش کسب شده در اثر آموزش تعریف کرد. ارزشیابی و تعیین میزان اثربخش بودن آموزش‌ها به عنوان یک اصل انکارناپذیر نقش مهمی در اصلاح فرایندهای آموزش دارد. تعیین میزان اثربخشی دوره‌ها، امکان استفاده از بازخورد آنها را در ارتقای سطح آموزش‌های جدید مهیا می‌سازد [۱۹]. بیشتر مدل‌های ارزشیابی مشهور در سال‌های گذشته براساس الگوی ارزشیابی آموزشی چهار سطحی بنا شده‌اند که اولین بار توسط کرک پاتریک (۱۹۵۹) ارائه شده بود. این الگو به عنوان الگویی جامع، ساده و عملی برای بسیاری از موقعیت‌های آموزشی توصیف شده بود و به وسیله بسیاری از متخصصان به عنوان معیاری در این حوزه شناخته می‌شود. کرک پاتریک ارزشیابی را به عنوان تعیین اثربخشی در یک برنامه آموزش تعریف کرده و فرایند ارزشیابی را به چهار سطح یا گام تقسیم می‌کند. در سطح اول منظور از واکنش میزان عکس‌العملی است که فراگیران به کلیه عوامل مؤثر در اجرای یک دوره

کاربرد و روش گردآوری داده‌ها به شکل میدانی انجام گرفته است. جامعه آماری این پژوهش را معلمان ورزش شهر کرج (N=۸۰۰) در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ تشکیل دادند. با استفاده از فرمول کوکران تعداد نمونه آماری برابر با ۲۶۰ تن برآورد شد که به صورت نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی از بین اعضای جامعه آماری انتخاب شدند. بدین صورت که در سطح نواحی چهارگانه آموزش و پرورش شهر کرج، هر ناحیه به عنوان یک خوشه در نظر گرفته شد و سپس در هر ناحیه مدارس به صورت تصادفی انتخاب شدند. پس مراجعه حضوری به مدارس، معلمان تربیت‌بدنی شناسایی شده و از طریق تکمیل نمودن پرسشنامه‌ها در این پژوهش شرکت کردند. ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه محقق ساخته مشتمل بر ۳۲ سؤال در قالب طیف پنج ارزشی لیکرت بود که به کمک آن اثربخشی دوره آموزشی بر اساس مدل کرک پاتریک در چهار سطح واکنش، یادگیری، رفتار و نتیجه‌گیری اندازه‌گیری شد. روایی صوری و محتوایی پرسشنامه از نظرات اصلاحی اساتید متخصص تعیین شد و پایایی پرسشنامه با استفاده از آزمون ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۲ به دست آمد. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از شاخص‌های توصیفی و آزمون‌های آماری t تک نمونه‌ای، t مستقل فریدمن و تحلیل مسیر در نرم افزارهای آماری SPSS و LISREL استفاده گردید.

#### یافته‌ها

از مجموع ۲۶۰ پاسخ دهنده‌ای که در این پژوهش شرکت نمودند ۱۷۳ نفر معادل (۶۶/۵۳ درصد) مرد و ۸۷ نفر معادل (۳۳/۴۶ درصد) زن بودند. همچنین تعداد ۲۲۹ نفر معادل (۸۸/۰۷ درصد) متأهل و ۳۱ نفر معادل (۱۱/۹۳ درصد) مجرد بودند. از طرفی دیگر ۱۸۴ نفر معادل (۷۰/۷۶ درصد) لیسانس و ۷۶ نفر معادل (۲۹/۲۳ درصد) دارای مدرک تحصیلی فوق لیسانس بودند.

بر اساس نتایج به دست آمده از جدول ۱ مشخص می‌شود که سطح رضایت معلمان ورزش از مؤلفه‌های واکنش، رفتار، یادگیری و نتایج بالاتر از حد متوسط می‌باشد. بدین معنی که معلمان ورزش ارزشیابی مثبتی نسبت به اثربخشی دوره‌های آموزش ضمن خدمت داشتند.

با توجه به نتایج جدول ۲ و شکل ۱، پارامترهای به دست آمده از تحلیل مسیر عوامل اثربخشی نشان می‌دهد که عوامل واکنش (T=۱۸/۰۳، Value=۰/۸۵، PC=۰/۸۵)، رفتار (T-Value=۱۹/۲۱، PC=۰/۸۹)، یادگیری (T-Value=۱۴/۰۸، PC=۰/۷۸) و نتایج (T-Value=۱۶/۸۵، PC=۰/۸۲) تأثیر مثبت و معناداری بر اثربخشی دوره‌های آموزش ضمن خدمت دارند.

اندروید با روش تحلیل کرک پاتریک در معلمان مقطع ابتدایی نشان دادند که شایستگی معلمان پس از دوره آموزشی افزایش یافته است، همانطور که با سنجش شایستگی از طریق روش تحلیل کرک پاتریک در سطح واکنش مشهود است، جایی که شرکت‌کنندگان فرآیند را درک کردند. همچنین یادگیری معلمان افزایش یافته بود، به این معنی که شرکت‌کنندگان دانش جدیدی در رابطه با ساخت برنامه‌های رسانه یادگیری مبتنی بر اندروید به دست آورده‌اند [۱۸]. وولانداری و پوگو (۲۰۲۳) اولویت بندی عوامل اثربخشی مدل کرک پاتریک در مدیریت آموزش ادارای را به ترتیب واکنش، یادگیری، رفتار و نتایج بیان کردند [۱۹].

اهمیت و نقش آموزش‌های ضمن خدمت بر هیچ سازمانی پوشیده نیست و هر سازانی به تناسب اهمیتی که به این مهم داده است، وقت و سرمایه‌ای را به تربیت نیروی انسانی خود اختصاص می‌دهد. لذا آگاهی یافتن از روش‌های توسعه آن، می‌تواند باعث توجه بیشتر معلمان نسبت به مسائل سازمانی شده و هر یک از آنها زمینه و انگیزه لازم در رشد و توسعه مسائل سازمانی را تقویت خواهد نمود. از آنجا که در بسیاری از موارد مشاهده می‌شود که عواملی از قبیل بی‌انگیزگی، نارضایتی، خستگی روحی و بی‌تفاوتی نسبت به برگزاری دوره‌های آموزشی ضمن خدمت در معلمان ورزش وجود دارد، لذا این مورد پرسشی است که پژوهشگر به دنبال پاسخ آن باشد که چه عاملی سبب این چنین موضوعی شده است. با توجه به اهمیت ارزشیابی اثربخشی دوره‌های آموزشی و کاربرد این ارزشیابی‌ها برای مدیران برنامه‌ریزی کننده این دوره‌ها، و از آنجا که تاکنون در این زمینه در حیطه ورزشی تحقیقات بسیار معدودی در این زمینه انجام گرفته است، محقق بر آن شد که این تحقیق را به انجام برساند. لذا هدف این تحقیق تحلیل اثربخشی دوره‌های آموزشی ضمن خدمت ویژه معلمان ورزش بر اساس مدل کرک پاتریک است تا مشخص شود آیا دوره‌های آموزشی ضمن خدمت ویژه معلمان ورزش اثربخشی لازم را دارند؟ نتایج حاصل از این پژوهش می‌تواند در اختیار مدیران و مسئولان فعال در آموزش و پرورش قرار گرفته و تا با تبیین راهکارهای ارائه شده در این پژوهش بتوانند گامی مهم و مؤثر در جهت برنامه‌ریزی و اصلاح رویه‌های گذشته در برگزاری کلاس‌های آموزش ضمن خدمت برداشته و زمینه ارتقاء سطح کیفیت علمی و آموزشی را در دوره‌های ضمن خدمت فراهم آورند.

#### روش

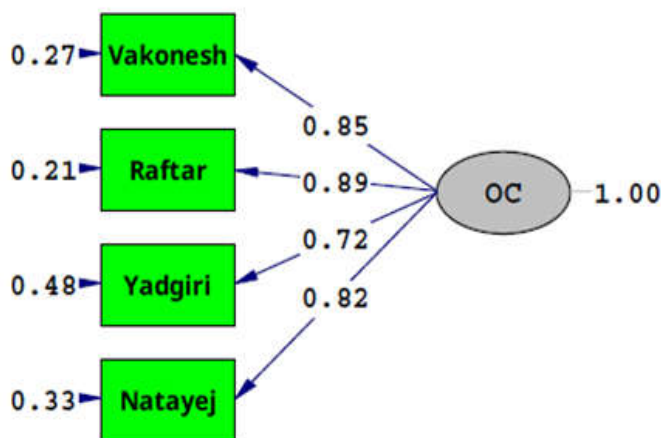
با توجه به موضوع و اهداف پژوهش؛ روش تحقیق از نوع توصیفی و از دسته پژوهش‌های علی-پس رویدادی است. نوع تحقیق به صورت

جدول ۱: میانگین نمرات مؤلفه‌های اثربخشی دوره‌های آموزش ضمن خدمت

متغیر	میانگین مشاهده شده	میانگین فرضی	اختلاف میانگین	t	درجه آزادی	سطح معناداری
واکنش	۳۷/۰۴	۳۰	۷/۰۴	۱۵/۷	۲۵۹	۰/۰۰۱
رفتار	۴۸/۴۴	۳۹	۹/۴۳	۲۰/۴۳	۲۵۹	۰/۰۰۱
یادگیری	۷/۶	۶	۱/۶	۱۵/۶	۲۵۹	۰/۰۰۱
نتایج	۲۶/۶۸	۲۱	۵/۶۷	۱۷/۶۸	۲۵۹	۰/۰۰۱

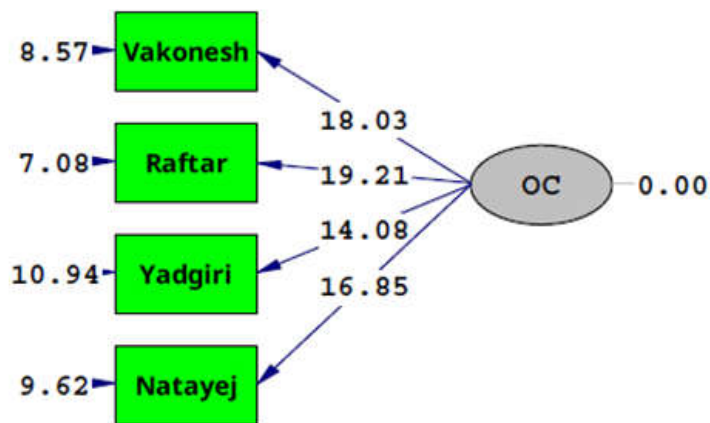
جدول ۲: نتایج تحلیل مسیر عوامل اثربخشی

ردیف	عامل	مفهوم	بار عاملی	ضریب تعیین	خطای معیار	T-Value
۱	واکنش	اثربخشی	۰/۸۵	۰/۷۳	۰/۲۰	۱۸/۰۳
۲	رفتار		۰/۸۹	۰/۷۹	۰/۱۴	۱۹/۲۱
۳	یادگیری		۰/۷۸	۰/۵۲	۰/۵۷	۱۴/۰۸
۴	نتایج		۰/۸۲	۰/۶۷	۰/۲۸	۱۶/۸۵



Chi-Square=6.24, df=2, P-value=0.00000, RMSEA=0.078

شکل ۱: تحلیل مسیر عوامل اثربخشی دوره‌های آموزش ضمن خدمت (حالت استاندارد)



Chi-Square=6.24, df=2, P-value=0.00000, RMSEA=0.078

شکل ۲: تحلیل مسیر عوامل اثربخشی دوره‌های آموزش ضمن خدمت (حالت معناداری)

شده برازش مدل را تأیید کرده و می‌توان اذعان داشت که مدل عوامل اثربخشی از لحاظ شاخص‌های برازش مناسب می‌باشد و همه چهار مؤلفه مطرح شده می‌توانند در الگوی ساختاری پژوهش مجتمع گردند. بر اساس نتایج جدول ۴ اختلاف معناداری بین میانگین رتبه‌های اولویت‌بندی عوامل اثربخشی ( $\chi^2=55.07$ ,  $P \leq 0.001$ ) وجود دارد.

با توجه به نتایج جدول ۳، نسبت  $\chi^2$  به df برابر با ۳/۱۲ و ریشه میانگین مجذور خطای تقریبی (RMSEA) که برابر با ۰/۰۷۸ می‌باشد، لذا الگوی ساختاری پژوهش از برازش لازم برخوردار می‌باشد. همچنین شاخص‌های  $NFI=0.92$ ,  $CFI=0.93$ ,  $GFI=0.91$  و  $IFI=0.93$  برازش مدل ساختاری پژوهش را تأیید کردند. بنابراین در مجموع هر ۶ شاخص ذکر



( $t=3/58$ ،  $P\leq 0/001$ ) اثربخشی دوره‌های آموزشی بر اساس مدرک تحصیلی تفاوت معناداری وجود دارد. بطوریکه معلمان دارای مدرک تحصیلی لیسانس نمرات بالاتری در اثربخشی دوره‌های آموزشی ضمن خدمت گزارش کردند.

بالاترین میانگین رتبه مربوط به مولفه رفتار (۳/۹۹) و پایین‌ترین رتبه مربوط به مولفه یادگیری (۱/۰۱) است. بر اساس نتایج به دست آمده از جدول ۵، مشخص می‌شود که فرض صفر رد شده و در نتیجه بین مؤلفه‌های واکنش ( $t=4/78$ ،  $P\leq 0/001$ )، رفتار ( $t=3/79$ ،  $P\leq 0/001$ )، یادگیری ( $t=1/98$ ،  $P=0/049$ ) و نتایج

جدول ۳: نتیجه شاخص‌های آزمون خوبی (نیکویی) برازش

متغیر	$\chi^2$ به df	RMSEA	NFI	CFI	GFI	IFI
اثربخشی	۳/۱۲	۰/۰۷۸	۰/۹۲	۰/۹۳	۰/۹۱	۰/۹۳
نتیجه	تأیید	تأیید	تأیید	تأیید	تأیید	تأیید

جدول ۴: اولویت بندی عوامل اثربخشی

ردیف	عوامل اثربخشی	میانگین رتبه	تعداد	خی - دو	درجه آزادی	سطح معناداری
۱	رفتار	۳/۹۹				
۲	واکنش	۲/۹۸	۲۶۰	۵۵/۹۰۷	۳	۰/۰۰۱
۳	نتایج	۲/۰۳				
۴	یادگیری	۱/۰۱				

جدول ۵: مقایسه عوامل اثربخشی دوره‌های آموزشی بر اساس مدرک تحصیلی

گروه‌ها	میانگین	F	لون		t مستقل	
			سطح معناداری	وضعیت	درجه آزادی	t
واکنش	۳۸/۷۹	۰/۷۱۶	۰/۳۹۹	وارینانس همگن	۱۸۴	۴/۷۸
	۳۴/۶۸					
رفتار	۴۹/۸۹	۰/۸۴۶	۰/۴۱۲	وارینانس همگن	۱۸۴	۳/۷۹
	۴۶/۴۷					
یادگیری	۷/۷۸	۴/۲۵	۰/۰۵۱	وارینانس همگن	۱۸۴	۱/۹۸
	۷/۳۷					
نتایج	۲۷/۶۴	۳/۴۹	۰/۱۲	وارینانس همگن	۱۸۴	۳/۵۸
	۲۵/۳۸					

## بحث

کنندگان در این دوره‌ها از محتوای این دوره‌ها رضایت داشتند. آنها همچنین دریافتند که مدرس دوره از اثربخشی لازم برخوردار بوده است. بخشی از واکنش معلمان ورزش متوجه محتوای مطالب ارائه شده در دوره‌های آموزشی است. می‌توان بیان داشت فراگیران از وضعیت مدرس دوره‌ها (توانایی اداره کلاس، تسلط به موضوع دوره و توانایی پاسخگویی به سؤالات، ارتباط مطالب ارائه شده با موضوع دوره)، وضعیت محتوای دوره (کاربرد و عملی بودن موضوعات، تناسب مدت دوره با مقدار مطالب، هماهنگی بین محتوای دوره و نیازهای آموزشی) وضعیت امکانات و نظم دوره (بهره‌گیری از وسایل کمک آموزشی، نحوه اجرای دوره از لحاظ نظم و ارزیابی از محل برگزاری دوره) رضایت‌مند می‌باشد. نتایج نشان داد که دوره‌های آموزش ضمن خدمت تأثیر معناداری رفتار (PC=۰/۸۹، T-Value=۱۹/۲۱) بر رفتار معلمان ورزش دارد. بدین معنی که معلمان ورزش رفتار مثبتی نسبت به برگزاری دوره‌های آموزش ضمن خدمت دارند. این یافته با نتایج پژوهش‌های ژائو (۲۰۲۳) و آپوتهان و همکاران (۲۰۲۳) همخوانی دارد. با توجه به این یافته می‌توان اذعان داشت که دوره‌های آموزش ضمن خدمت که در خصوص معلمان ورزش برگزار می‌شود می‌تواند به لحاظ رفتاری بر روی فراگیران تأثیر مثبتی بگذارد. که این مسئله نشان دهنده تأثیر فوری و زود هنگام آموزش بر افزایش رفتار معلمان می‌باشد. همچنین نتایج نشان داد میانگین نمرات معلمان ورزش در مؤلفه رفتار بالاتر از حد متوسط می‌باشد که نشان از رضایتمندی آنها از اثربخشی دوره‌های آموزش ضمن خدمت می‌باشد. در این راستا تاماش و همکاران (۲۰۲۳) در پژوهشی دریافتند که مدیریت آموزشی به طور قابل توجهی به نتایج اثربخشی آموزش کمک می‌کند، اما سهم کمتری در افزایش خلاقیت تدریس معلمان دارد. به نظر می‌رسد که دوره‌های آموزشی ضمن خدمت موجب افزایش توان انجام کارهای پیچیده و دشوار، کاهش مشکلات و اشکالات کاری، توانایی و آمادگی قبول مسئولیت‌های جدید، افزایش بکارگیری روش‌های جدید انجام کار، افزایش بکارگیری صحیح ابزار و وسایل کار مورد نیاز، ایجاد حس انعطاف‌پذیری و همکاری گروهی، رعایت نظم و انضباط، افزایش سرعت انجام کار در فراگیران شده است. همسو با یافته‌های این پژوهش کیونتن و همکاران (۲۰۲۲) اعتقاد دارند کارکنان تنها در صورتی که دانش، مهارت‌ها، توانایی‌ها و سایر ویژگی‌های ضروری برای انجام یک شغل را داشته باشند می‌توانند رفتارشان را نشان دهند [۲۱].

یافته‌های به دست آمده نشان داد که دوره‌های آموزشی ضمن خدمت تأثیر معناداری (PC=۰/۷۸، T-Value=۱۴/۰۸) بر یادگیری معلمان ورزش دارد. بدین معنی که معلمان ورزش یادگیری مثبتی نسبت به برگزاری دوره‌های آموزشی ضمن خدمت دارند. این یافته با نتایج پژوهش‌های ژائو (۲۰۲۳) و آپوتهان و همکاران (۲۰۲۳) همخوانی دارد. با توجه به این یافته می‌توان اذعان داشت که دوره‌های آموزشی ضمن خدمت می‌تواند بر روی یادگیری معلمان تأثیرات مثبتی بگذارد. یادگیری عبارتست از میزان فراگیری، مهارت‌ها، تکنیک‌ها و حقایقی که

نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل فرضیه‌های این پژوهش نشان داد که دوره‌های آموزش ضمن خدمت تأثیر معناداری (PC=۰/۸۵، T-Value=۱۸/۰۳) بر واکنش معلمان ورزش دارد. بدین معنی که معلمان ورزش واکنش مثبتی نسبت به برگزاری دوره‌های آموزشی ضمن خدمت دارند. این یافته با نتایج پژوهش‌های ژائو (۲۰۲۳) و آپوتهان و همکاران (۲۰۲۳) همخوانی دارد. با توجه به این یافته می‌توان اذعان داشت که دوره‌های آموزشی ضمن خدمت که در خصوص بحث ارتقاء سطح کیفی معلمان ورزش برگزار می‌شود می‌تواند واکنش فراگیران را در خصوص موضوعات محتوای کلاس‌ها و همچنین امکانات برگزاری به خود جلب نموده و موجبات رضایتمندی آنها را فراهم آورد. همچنین نتایج نشان داد میانگین نمرات معلمان ورزش در مؤلفه واکنش بالاتر از حد متوسط می‌باشد که نشان از رضایتمندی آنها از اثربخشی دوره‌های آموزش ضمن خدمت می‌باشد. در این راستا ماهمد و همکاران (۲۰۲۳) بابررسی معلمان در کشورهای مصر و عربستان به این نتیجه رسیدند که معلمان رضایت و آگاهی مناسبی نسبت به دوره‌های آموزشی دارند. به طور کلی واکنش متداول ترین نوع ارزشیابی در سازمان‌های مختلف است که عکس العمل‌ها و واکنش فراگیران را بلافاصله پس از پایان دوره آموزشی می‌سنجد و بازخورد فوری برای عملکرد مدرس و برنامه آموزشی فراهم می‌آورد. باخری (۲۰۲۳) در پژوهشی با هدف ارزشیابی آموزش رسانه آموزشی اندروید با روش تحلیل کرک پاتریک در معلمان مقطع ابتدایی نشان دادند که شایستگی معلمان پس از دوره آموزشی افزایش یافته است، همانطور که با سنجش شایستگی از طریق روش تحلیل کرک پاتریک در سطح واکنش مشهود است، جایی که شرکت‌کنندگان فرآیند را درک کردند. توجه کردن به متغیرهای مهم در فرآیند آموزشی بر بالا بردن سطح کیفی دوره‌های آموزشی که در نهایت به رضایت معلمان منجر می‌شود تأثیر شگرفی می‌گذارد. اخذ جواب‌های درست و معنادار از شرکت‌کنندگان در این مرحله بسیار مهم است. واکنش‌های مناسب باعث انجام دوره‌های آموزشی بعدی شده و معلمان دیگر را تشویق به شرکت در این دوره‌ها می‌کند و علی‌رغم نظر مدیران درباره استمرار یک دوره آموزش، نتایج ارزشیابی واکنش نیز می‌تواند در این استمرار تأثیر داشته باشد به طور در این سطح، واکنش افراد نسبت به دوره آموزشی و تجارب یادگیری سنجیده می‌شود. در این راستا کاهاپای و همکاران (۲۰۱۲) بیان می‌دارند که اغلب شرکت‌کنندگان در دوره‌های آموزشی در سطح اول یعنی واکنش دارای رضایتمندی زیادی از دوره برگزار شده هستند. اینکه فراگیران از برنامه آموزشی لذت می‌برند و از آن راضی بودند [۲۰]. به بیان دیگر واکنش شرکت‌کنندگان در دوره نسبت به عواملی از قبیل مدرس، سرفصل‌های درس، شیوه ارائه، جدول زمان‌بندی، تسهیلات و فعالیت‌های یادگیری دوره مد نظر می‌باشد و متداول ترین رویکرد ارزشیابی برنامه‌های آموزشی است. در راستا کرک‌پاتریک و همکاران (۲۰۲۰) در پژوهشی با عنوان ارزشیابی چند بعدی اثربخشی دوره مربیگری فوتبال نتیجه گرفتند که شرکت

که شامل فراگیری دانش و مهارت‌های تخصصی رشته مربوطه است دارای کمترین میزان تأثیرگذاری می‌باشد.

نتایج نشان داد بین مؤلفه‌های واکنش ( $P < 0.01$ ،  $t = 4/78$ )، رفتار ( $P < 0.01$ ،  $t = 3/79$ )، یادگیری ( $P = 0.049$ ،  $t = 1/98$ ) و نتایج ( $P < 0.01$ ،  $t = 3/58$ ) اثربخشی دوره‌های آموزشی بر اساس مدرک تحصیلی تفاوت معناداری وجود دارد. بطوریکه معلمان دارای مدرک تحصیلی لیسانس نمرات بالاتری در اثربخشی دوره‌های آموزشی ضمن خدمت گزارش کردند. این یافته با نتایج پژوهش ماهمد و همکاران (۲۰۲۳) همخوانی دارد. به نظر می‌رسد معلمان دارای مدرک تحصیلی فوق لیسانس با توجه به اینکه از دانش و معلومات بالاتری برخوردار هستند، در مجموع رضایت کمتری از اثربخشی این دوره‌ها دارند. این موضوع ضرورت توجه به افزایش سطح علمی مدرسان آموزشی را ثابت می‌کند و مشخص می‌گردد که به لحاظ محتوای ارائه شده در دوره‌های آموزشی می‌بایست تلاش بیشتری صورت پذیرد تا بتوان رضایت معلمان دارای مدرک تحصیلی بالاتر را جلب نمود.

### نتیجه‌گیری

در نهایت چنانچه مدیران و مسئولان در پی افزایش هر چه بیشتر اثربخشی فعالیت‌های خود در زمینه کلاس‌های مختلف آموزشی هستند باید ساختاری کارآفرینانه را به وجود آورند. ساختاری مبتنی بر ارتباطات باز، تفویض اختیار، دسترسی آسان به اطلاعات، کنترل سهل‌گیر و همچنین گروهی بودن کارها که در آن بر ریسک‌پذیری، خلاقیت و نوآوری تأکید شود. چنین ساختاری شرایط لازم را برای بهبود وضعیت اثربخشی فعالیت‌ها فراهم می‌آورد و موجبات بهره‌مندی از دستاوردهای آن را برای ذینفعان مهیا می‌کند که همانا مدیران و فراگیران دوره‌های آموزشی هستند. امروزه آموزش مهارت‌های بین فردی به مدرسان جزء اصلی ترین راهکارهای ارتقاء کیفیت آموزش می‌باشد که باعث تغییر در رفتار و نگرش آنها و تسریع در شناسایی نیازها و ایجاد تغییرات مثبت در وضعیت بالینی و کسب رضایت فراگیران می‌شود. اما می‌بایست به این نکته توجه نمود که آموزش به تنهایی سودمند نیست و برخی از سازمان‌ها سالانه هزینه‌های زیادی را صرف آموزش‌های خاص می‌کنند که ممکن است اثربخشی لازم را نداشته باشد. بنابراین هیچ وقت نمی‌توان ادعا کرد که آموزش به تنهایی سودمند است، مگر اینکه دوره‌های آموزشی مورد ارزشیابی قرار گیرد. در ایران ارزشیابی دوره‌های آموزشی اغلب به صورت ساده و در سطح اول و دوم (واکنش و رفتار) انجام شده است که یکی از مسائل عمده و جدی نبودن مسئولان و فراگیران در امر ارزشیابی و عدم ارائه بازخورد مناسب از نتایج آموزش می‌باشد. نتایج این پژوهش نشان دهنده اثربخش بودن دوره‌های آموزشی ضمن خدمت در هر چهار سطح برای معلمان ورزش می‌باشد که علت آن را می‌توان افزایش درک و ایجاد دانش و نگرش مثبت فراگیران نسبت به اهمیت و چگونگی اجرای فرآیند آموزش به فراگیران دانست.

طی دوره آموزشی به شرکت کنندگان آموخته شده است و از طریق سنجش مهارت، دانش و نگرش قبل و بعد از آموزش به میزان آن پی برده می‌شود. همچنین نتایج نشان داد میانگین نمرات معلمان ورزش در مؤلفه یادگیری بالاتر از حد متوسط می‌باشد که نشان از رضایتمندی آنها از اثربخشی دوره‌های آموزش ضمن خدمت می‌باشد. در این راستا باخری (۲۰۲۳) در پژوهشی با هدف ارزشیابی آموزش رسانه آموزشی اندروید با روش تحلیل کرک پاتریک در معلمان مقطع ابتدایی نشان دادند که یادگیری معلمان پس از برگزاری دوره آموزشی افزایش یافته بود، به این معنی که شرکت کنندگان دانش جدیدی در رابطه با ساخت برنامه‌های رسانه یادگیری مبتنی بر اندروید به دست آورده‌اند. همچنین تاماش و همکاران (۲۰۲۳) در پژوهشی دریافتند که اثربخشی آموزشی سهم بسزایی در یادگیری تدریس معلمان دارد. دوره‌های آموزشی برگزار شده در افزایش یادگیری معلمان دخیل بوده و موجب افزایش تخصص، افزایش اطلاعات علمی و دانش فنی، علاقه شغلی، ایجاد نگرش جدید نسبت به شغل و موجب علاقه و تلاش برای یادگیری مستمر در آنها شده است.

نتایج حاکی از آن بود که دوره‌های آموزشی ضمن خدمت تأثیر معناداری ( $T\text{-Value} = 16/85$ ،  $PC = 0/82$ ) بر نتایج معلمان ورزش دارد. بدین معنی که معلمان نتایج مثبتی از برگزاری دوره‌های آموزشی ضمن خدمت به دست می‌آورند. این یافته با نتایج پژوهش‌های ژائو (۲۰۲۳) و آچوتهان و همکاران (۲۰۲۳) همخوانی دارد. با توجه به این یافته می‌توان ادعان داشت که دوره‌های آموزشی ضمن خدمت که در بحث معلمان ورزش برگزار می‌شود می‌تواند نتایج مثبتی برای آنها در پی داشته باشد. همچنین نتایج نشان داد میانگین نمرات معلمان ورزش در مؤلفه یادگیری بالاتر از حد متوسط می‌باشد که نشان از رضایتمندی آنها از اثربخشی دوره‌های آموزش ضمن خدمت می‌باشد. تاماش و همکاران (۲۰۲۳) در پژوهشی دریافتند که مدیریت آموزشی به طور قابل توجهی به نتایج اثربخشی آموزش کمک می‌کند، اما سهم کمتری در افزایش خلاقیت تدریس معلمان دارد. به نظر می‌رسد که دوره‌های آموزشی ضمن خدمت باعث کاهش اشتباهات، ایجاد هماهنگی در انجام کار و جلوگیری از دوباره کاری‌ها، کاهش هزینه و کاهش خسارت‌های مستقیم و غیر مستقیم و رعایت اصول صرفه جویی و استفاده بهتر از منابع موجود در سازمان شده است.

یافته‌ها نشان داد که اختلاف معناداری بین میانگین رتبه‌های الویت‌بندی عوامل اثربخشی ( $P < 0.01$ ،  $\chi^2 = 550/907$ ) وجود دارد. بالاترین میانگین رتبه مربوط به مؤلفه رفتار (۳/۹۹) و پایین‌ترین رتبه مربوط به مؤلفه یادگیری (۱/۰۱) است. این یافته با نتایج پژوهش وولانداری و پوگو (۲۰۲۳) مغایرت دارد. علت مغایرت را شاید بتوان به این موضوع نسبت داد که این پژوهش در حوزه معلمان ورزش به انجام رسیده است که دارای محیطی متفاوت با سایر بخش‌های غیر ورزشی است. با توجه به این یافته می‌توان چنین نتیجه‌گیری نمود که میزان تغییراتی که در رفتار شرکت کنندگان در اثر شرکت در دوره‌های آموزشی حاصل می‌شود بسیار بالا است و از طرفی دیگر بعد یادگیری

[9] Mustofa, I., Kuswara, H., Rosmawati, R., Rosmika, E. Evaluation of Computer Training Programs Using Models Kirkpatrick to Increase the Competency Capacity of PerGunu Teachers. *Nidhomul Haq: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 2023; 8(2): 210-226.

[10] Jones, C., Fraser, J., Randall, S. The evaluation of a home-based paediatric nursing service: concept and design development using the Kirkpatrick model. *Journal of Research in Nursing*. 2018; 23(6): 492-501.

[11] Sangnier, S., Cotte, T., Brachet, O., Coquart, J., Tourny, C. Planning training workload in football using small-sided games' density. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 2019; 33(10): 2801-2811.

[12] Kirkpatrick, A., Rose-Krasnor, L., Ooi, L. L., Coplan, R. J. Coaching the quiet: Exploring coaches' beliefs about shy children in a sport context. *Psychology of Sport and Exercise*, 2020; 47: 101640.

[13] Tamsah, H., Yusriadi, Y., Hasbi, H., Haris, A., Ajanil, B. Training Management on Training Effectiveness and Teaching Creativity in the COVID-19 Pandemic. *Education Research International*, 2023; 23: 11-19.

[14] Mohamed, R. H., Khalil, I. A., Awaji, B. M. Mathematics teachers' awareness of effective teaching practices: A comparative study. *EURASIA Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 2023; 19(2): 22-30.

[15] Schiering, D., Sorge, S., Tröbst, S., Neumann, K. Course quality in higher education teacher training: What matters for pre-service physics teachers' content knowledge development? *Studies in Educational Evaluation*, 2023; 78: 101275.

[16] Zhao, W., Liu, Z., Wang, T., Yin, X., Sun, Y., Zhang, X., Yang, H. Assessment of a training project of English as a media of instruction (EMI) using Kirkpatrick model. *BMC Medical Education*, 2023; 23(1): 1-7.

[17] Achuthan, K., Kolil, V. K., Jyothy, S. N. Effectiveness of Virtual Laboratory Teacher Training Workshops: A Kirkpatrick Model Analysis. *International Journal of Emerging Technologies in Learning*, 2023; 18(15): 98-106.

[18] Bakhri, S. Android Learning Media Training Evaluation with The Kirkpatrick Analysis Method in Elementary School. *Mudir: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 2023; 5(2): 261-267.

[19] Wulandari, S., Pogo, T. Evaluating the Effectiveness of Office Administration Training Using the Kirkpatrick Model (Case Study at PT Supportindo Prima Mandiri). *Indonesian Journal of Business Analytics*, 2023; 3(4): 1201-1222.

## تشکر و قدردانی

در این راستا از تمامی معلمانی که به عنوان شرکت کننده در مراحل مطالعاتی این پژوهش شرکت کردند و همچنین ادارات آموزش و پرورش کرج تشکر و قدردانی می‌شود.

## تعارض منافع

نویسندگان مقاله هیچگونه تعارض منافی را گزارش نکرده‌اند.

## منابع و مأخذ

[1] Lee, W. W. S., Yang, M. Effective collaborative learning from Chinese students' perspective: A qualitative study in a teacher-training course. *Teaching in Higher Education*, 2023; 28(2): 221-237.

[2] Ramadhan, M. A., Sumarsono, R. A., Achmad, A. A., Cisse, A. Implementation of Kirkpatrick evaluation model in Building Information Modeling (BIM) training program. *Jurnal Pendidikan Teknologi dan Kejuruan*, 2022; 28(2): 45-53.

[3] Nawaz, F., Ahmed, W., Khushnood, M. Kirkpatrick Model and Training Effectiveness: A Meta-Analysis 1982 To 2021. *Business & Economic Review*, 2022; 14(2): 35-56.

[4] Bhatti, M. A., Alyahya, M., Alshiha, A. A. Research culture among higher education institutions of Saudi Arabia and its impact on faculty performance: assessing the role of instrumentality, research infrastructure, and knowledge production. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 2022; 22(2): 15-28.

[5] Azas, A. I., Ramadhoni, B., Tamsah, H. Pengaruh Motivasi Kerja, Kompensasi dan Pelatihan terhadap Kinerja Pegawai pada Rektorat UIN Alauddin Makassar. *YUME: Journal of Management*, 2019; 2(1): 76-86.

[6] Yusriadi, Y., Kessi, A. M. P., Awaluddin, M., Sarabani, L. E-learning-based education resilience in Indonesia. *Education Research International*, 2022; 43: 12-19.

[7] Du, J. Research and practice of training effect evaluation system based on Kirkpatrick model—taking teacher training system of Zhejiang open university as an example. *Chinese Studies*, 2021; 10(2): 123-146.

[8] Fernandes, S., Araújo, A. M., Miguel, I., Abelha, M. Teacher professional development in higher education: the impact of pedagogical training perceived by teachers. *Education Sciences*, 2023; 13(3): 309.

from my strengths training for life™. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2022; 19(18): 11320.

[20] Cahapay, M. Kirkpatrick model: Its limitations as used in higher education evaluation. *International Journal of Assessment Tools in Education*, 2021; 8(1): 135-144.

[21] Quinton, M. L., Tidmarsh, G., Parry, B. J., Cumming, J. A. Kirkpatrick model process evaluation of reactions and learning

**Citation (Vancouver):** Poursoltani Zarandi H., [Analysis Analyzing the effectiveness of special in-service training courses for sports teachers based on the Kirkpatrick model]. *Res. Sport Sci. Edu.* 1(2): 1-10



## The effect of parental sports support and students' perception of parental support on students' sense of socialization

N. Azam Nezami\*, A. Zarei, F. Tojari, S. H. Sadjadi Hezaveh

Department of Sport Management, Faculty of Physical Education and Sports Science, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Tehran, Iran

### ABSTRACT

Received: 1 September 2023

Reviewed: 6 October 2023

Revised: 15 November 2023

Accepted: 5 December 2023

#### KEYWORDS:

Sports Support  
Students' Perception  
Parents' Support  
Social Feeling  
Students

**Background and Objectives:** Parents are the main factor of socialization in children and this influence continues in adolescence. This research was conducted with the aim of determining the effect of parents' sports support and students' perception of parental support on students' sense of socialization.

**Methods:** The current research is applied in terms of purpose and in terms of descriptive-correlation method using questionnaire tool. The statistical population consisted of all the 9-11-year-old male and female students in Tehran and their parents, whose number was 299,610 people, based on Morgan's table, 384 people were selected and 400 questionnaires were distributed using random cluster sampling. In order to collect information, the standard questionnaires of students' perception of parental support by Wilk et al. (2018), parental sports support questionnaire for physical activity by Beets et al. (2006) and socialization feeling questionnaire by Wood et al. (2010) were used. The validity of the questions of the questionnaires was confirmed by 5 professors of the sports management field of Islamic Azad University of Central Tehran branch and 5 professors of sports management of South Tehran Islamic Azad University and the reliability of the questions was also calculated by Cronbach's alpha test, and Cronbach's alpha was 0.78, 0.77 and 0.89. To analyze the findings, spss22 software was used and to check the hypotheses, step-by-step regression analysis test was used.

**Findings:** The findings showed that parental sports support and students' perception of parental support with a confidence level of 95% and  $p < 0.05$  have a significant effect on the feeling of socialization of 9-11 years old students.

**Conclusion:** According to the findings of the research, it is suggested that family and group physical activity programs should be prioritized in families' programs and parents should spend more time with their children. It is also better for schools to use the sports support of parents in physical activities of students.

\* Corresponding author

[nona\\_nezami@yahoo.com](mailto:nona_nezami@yahoo.com)



NUMBER OF REFERENCES

38



NUMBER OF FIGURES

0



NUMBER OF TABLES

8

#### COPYRIGHTS



©2023 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.

# تاثیر حمایت ورزشی والدین و ادراک دانش آموزان از حمایت والدین بر احساس اجتماعی شدن دانش آموزان

نرگس اعظم نظامی\*، علی زارعی، فرشاد تجاری، سید حمید سجادی هزاوه

گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکزی، تهران، ایران

## چکیده

**پیشینه و اهداف:** والدین، عامل عمده اجتماعی شدن در کودکان هستند و این نفوذ در نوجوانی نیز ادامه دارد. این پژوهش با هدف تعیین تاثیر حمایت ورزشی والدین و ادراک دانش آموزان از حمایت والدین بر احساس اجتماعی شدن دانش آموزان انجام شد.

**روش ها:** پژوهش حاضر از لحاظ هدف کاربردی و از لحاظ روش توصیفی-همبستگی با استفاده از ابزار پرسشنامه می باشد. جامعه آماری را کلیه دانش آموزان دختر و پسر ۹ تا ۱۱ ساله شهر تهران و والدین آنها تشکیل دادند که تعداد آنها ۲۹۹۶۱۰ نفر بود که براساس جدول مورگان تعداد ۳۸۴ نفر انتخاب و تعداد ۴۰۰ پرسشنامه به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی توزیع شد. جهت گردآوری اطلاعات از پرسشنامه‌های استاندارد پرسشنامه ادراک دانش آموزان از حمایت والدین ویلک و همکاران (۲۰۱۸)، پرسشنامه حمایت ورزشی والدین از فعالیت بدنی بیتز و همکاران (۲۰۰۶) و پرسشنامه احساس اجتماعی شدن وود و همکاران (۲۰۱۰) استفاده شد. روایی سوالات پرسشنامه‌ها توسط ۵ نفر از اساتید حوزه مدیریت ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی و ۵ نفر از اساتید مدیریت ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی تهران جنوب تأیید و پایایی سوالات نیز با آزمون آلفای کرونباخ محاسبه شد که به ترتیب آلفای کرونباخ ۰/۷۸، ۰/۷۷ و ۰/۸۹ بود. جهت تحلیل یافته‌ها از نرم افزار SPSS22 و جهت بررسی فرضیه‌ها از آزمون تحلیل رگرسیون گام به گام استفاده شد.

**یافته‌ها:** یافته‌ها نشان داد که حمایت ورزشی والدین و ادراک دانش آموزان از حمایت والدین با سطح اطمینان ۰/۹۵ و  $p < 0.05$  تأثیر معناداری بر احساس اجتماعی شدن دانش آموزان ۹ تا ۱۱ سال دارد. **نتیجه‌گیری:** با توجه به یافته‌های تحقیق پیشنهاد می‌شود برنامه‌های فعالیت بدنی به صورت خانوادگی و گروهی در اولویت برنامه‌های خانواده‌ها قرار گیرد و والدین زمان بیشتری را با فرزندان خود سپری کنند. همچنین بهتر است مدارس از حمایت‌های ورزشی والدین در فعالیت‌های بدنی دانش آموزان استفاده کنند.

تاریخ دریافت: ۱۰ شهریور ۱۴۰۲  
تاریخ داوری: ۱۴ مهر ۱۴۰۲  
تاریخ اصلاح: ۲۴ آبان ۱۴۰۲  
تاریخ پذیرش: ۱۴ آذر ۱۴۰۲

## واژگان کلیدی:

حمایت ورزشی  
ادراک دانش آموزان  
حمایت والدین  
احساس اجتماعی  
دانش آموزان

\*نویسنده مسئول  
nona\_nezami@yahoo.com

## مقدمه

دوران نوجوانی با تغییرات گسترده و متعدد و افزایش آسیب‌پذیری همراه است. معمولاً شروع بلوغ با بلوغ روانی زود هنگام یا دیر هنگام و ریسک‌پذیری بالا همراه است و در نوجوانان دختر و پسر به شکل متفاوتی ظهور می‌کند [۱]. نوجوانی از جمله مراحل در فرایند رشد است که بسیاری از نظریه‌پردازان در حوزه‌های مختلف روان‌شناسی و علوم اجتماعی به آن توجه می‌کنند و هر کدام از آنها برای این مرحله، اهمیت خاصی قائل شده‌اند. این مرحله به علت تغییرات عمده‌ای که رخ می‌دهد به‌طور ویژه توجه متخصصان را به خود جلب کرده است. برخی از ادوار زندگی به دلیل تأثیرات فیزیکی با اهمیت تلقی می‌شوند و برخی دیگر از لحاظ تأثیرات روحی درخور اعتنا هستند؛ اما نوجوانی با توجه به هر دو مورد مهم است. با جامعه‌پذیری، نوجوانان به رسمیت شناختن، برچسب و مدیریت نمایش عاطفی خود را یاد می‌گیرند و همچنین هنجارهای اجتماعی خود را بازنگری می‌کنند [۲]. والدین، عامل عمده اجتماعی شدن در سنین پایین هستند و این نفوذ در نوجوانی نیز ادامه دارد. با این حال، دوستان صمیمی، زمینه دیگری

برای اجتماعی شدن در دوران نوجوانی به شمار می‌روند [۳]. تراست و همکاران (۲۰۱۱) اذعان می‌دارند که حمایت ملموس یکی از موثرترین ابزارهای حمایت برای فعالیت بدنی است که توسط رفتارهای والدین مشخص می‌شوند و به طور مستقیم جهت تسهیل مشارکت در فعالیت انجام می‌شوند [۴]. این حمایت‌ها شامل اهداف ملموس و مشخصی است که توسط والدین ابراز می‌شود، بعنوان مثال فراهم آوردن شرایط حمل و نقل کودکان به اماکن ورزشی و پارک‌ها، که سبب انجام فعالیت بدنی، بازی و ایجاد ارتباط کودک با همسالان دیگر می‌شود [۵]. این نوع حمایت می‌تواند شامل درگیری مستقیم والدین در فعالیت با کودکان از جمله بازی با هم‌دیگر و استفاده از زمان‌های خانوادگی برای فعالیت بدنی باشد [۶]. و یا به شکلی دیگر و از جمله حضور به عنوان یک هوادار و حامی و یا به عنوان یک ناظر و همراه در حین انجام فعالیت بدنی می‌باشد [۷]. علاوه بر این، ورزش و فعالیت‌های جسمانی به‌عنوان واقعیتی اجتماعی، از زمان‌های بسیار دور، در جوامع بشری وجود داشته و جزئی از زندگی روزمره انسان‌ها را تشکیل می‌دهد است [۸]. اما با وجود مزایای شناخته شده فعالیت بدنی،

است از گروهی از مردم که در یک منطقه خاص جغرافیایی اسکان دارند و دارای فرهنگ و شیوه زندگی مشترکی اند، به وحدت خاص میان خود آگاه اند و به طور جمعی یک هدف را دنبال می کنند. نمونه هایی از اجتماعات عبارت اند از: حوزه های شهری، شهرها، شهرستان ها، محله ها و روستاها» [۱۸].

جامعه پذیری یا اجتماعی شدن، از نظر لغوی به معنای انطباق و آشناسازی با جامعه است. در جامعه شناسی، این مفهوم به فرایندی اطلاق می شود که در آن، افراد ویژگی هایی کسب می کنند که شایسته عضویت آنها در جامعه است [۱۹]. به عبارت دیگر، جامعه پذیری نوعی فرایند کنش متقابل اجتماعی است که در آن، فرد هنجارها، ارزش ها و دیگر عناصر اجتماعی، فرهنگی و سیاسی موجود در گروه یا محیط پیرامون خود را فرا می گیرد، آن را درونی و با شخصیت خود، یگانه می کند. بعد از خانواده، گروه همسالان، دومین عامل جامعه پذیری نامیده می شود. به گروه ها یا زمینه های اجتماعی که فرایندهای مهم اجتماعی شدن در آنها رخ می دهد به عنوان عوامل اجتماعی شدن (جامعه پذیری) اشاره می شود. جامعه پذیری در دو مرحله کلی صورت می گیرد: الف) جامعه پذیری نخستین فرایندی است که میان فرد و گروهی رخ می دهد که با او در تماس نزدیک و صمیمی هستند و بیشتر در سال های اولیه زندگی اتفاق می افتد. عوامل اصلی این مرحله، خانواده و گروه همسالان هستند. ب) جامعه پذیری ثانوی یا مجدد این فرایند در وضعیت های رسمی تر رخ می دهد؛ اما هیچ یک از این وضعیت ها شخصی نیست. در این مرحله، عوامل جامعه پذیری، بخشی از مسئولیت های خانواده را به عهده می گیرند. عوامل اصلی در این مرحله مدرسه و رسانه های ارتباط جمعی هستند [۲۰].

حمایت ورزشی والدین: بیتز و همکاران (۲۰۰۶) حمایت والدین به صورت تشویق، فراهم آوردن فرصت هایی برای فعالیت بدنی، تماشای مشارکت کودکان در فعالیت بدنی و مشارکت با کودکان در فعالیت بدنی تعریف کرده اند [۲۱].

احساس اجتماعی شدن: احساس اجتماعی شدن به عنوان یکی از شاخص های اجتماعی یا محیطی تعریف شده است که منجر به احساس تعلق و وابستگی افراد به یک گروه خاص و حمایت اجتماعی از سوی آن ها می شود [۲۱]. حمایت اجتماعی به رغم این که یکی از متغیرهای مهم اجتماعی است، جنبه های نظری و تئوری آن کمتر در تحقیقات جامعه شناسی استفاده شده است. رویکرد نظری حمایت اجتماعی در پیوند با همبستگی اجتماعی، سابقه ای به قدمت جامعه شناسی کلاسیک دارد. دورکیم با طرح مفهوم همبستگی اجتماعی به گونه ای غیرمستقیم به حمایت اجتماعی به عنوان محصولی برآمده از روابط اجتماعی توجه دارد. اگرچه او برای اولین بار بحث تأثیر شبکه روابط اجتماعی و حمایت های منتج از این دسته بندی های گوناگونی توسط پژوهش گران از مفهوم حمایت اجتماعی به عمل آمده است. در واقع، این دسته بندی ها در پاسخ به این سؤال بوده است که حمایت اجتماعی، به طور ویژه چه چیزی را برای یک

بسیاری از کودکان برای بهره مند شدن از این مزایا، سطح مطلوبی از فعالیت بدنی را دارند [۹].

تئوری یادگیری اجتماعی به طور واضح نشان می دهد که رفتارها می توانند از طریق دیدن رفتارهای دیگران یاد گرفته شوند [۱۰]. علاوه بر این، تئوری های شناخت اجتماعی و رفتارهای برنامه ریزی شده اذعان می دارند که رفتارهای دیگران به عنوان هنجارهای توصیفی شناخته می شوند و می توانند برای انجام رفتارها انگیزه ایجاد کنند [۱۱]. مرور شواهد تجربی مختلف نشان می دهد که در قلمرو مطالعات روان شناسی خانواده، در بین نمونه های فرهنگی مختلف مفهوم تعامل والد- کودک یکی از مهمترین مفاهیم مورد علاقه پژوهشگران قلمداد می شود به بیان دیگر پژوهشگران علاقه مند به موضوع محوری الگوهای تبدیلی در بافت های مطالعاتی مختلف بر نقش تبیینی و تفسیر کننده مفهوم ادراک کودک از والدین، تأکید کرده اند [۱۲]. ادراک کودک از والدین بر اساس روی آورد خود مختاری که زمینه انگیزشی دارد مطرح شده است [۱۳]. خانواده به عنوان مهم ترین نهاد اجتماعی، تأثیر بسزایی بر انسان ها و سلامت آن ها دارد. ارتباط بین محیط و زمینه خانوادگی و نیز کارکردهای خانوادگی با بیماری های روانی مدت ها است که مورد توجه محققان و پژوهشگران است. نظریه های گوناگونی سعی بر آن داشته اند تا بتوانند برای هر یک از اختلالات روانی سبک خانوادگی ویژه ای را ترسیم نمایند. عملکرد خانواده بازتابی از توانایی خانواده در ایجاد همبستگی بین اعضا، حل تضادها و تعارض ها، موفقیت در ایجاد الگویی انضباطی، رعایت حد و مرز بین افراد و اجرای مقررات و اصول حاکم بر این نهاد با هدف حفاظت از کل سیستم خانواده می باشد [۱۴].

روی آورد خودمختاری سوگیری انگیزشی والدین را در مقابل پدیدآیی انگیزش کودکان پراهمیت تلقی میکند و روابط والد کودک را در دو بعد شامل تشویق استقلال در مقابل حمایت مفرط همچنین پذیرش در برابر طرد شدگی توصیف می کند. بر این اساس حمایت والدین از خود مختاری یا، استقلال اتکا به خود و رشد مهارت های اجتماعی کودکان را تقویت میکند از سوی دیگر حمایت از پذیرش در برابر طرد شدگی نیز بیانگر انتقال میزان عشق و پذیرش از سوی والدین به کودک است [۱۵].

واژه «اجتماعی» صفت و به معنای منسوب به اجتماع است [۱۶]. این واژه بیانگر یکی از مهم ترین ابعاد وجودی انسان، یعنی ارتباط و تعامل با انسان های دیگر جامعه است. شخص انسان و برخی از شئون او، در صورت وابسته بودن به جامعه، به صورت بی واسطه یا با واسطه به این صفت منصف می شود. جامعه به گروهی از افراد انسانی اطلاق می شود که به دلیل داشتن هدف مشترک، با یکدیگر تعامل و ارتباط دارند. از این رو از دو نفر گرفته تا میلیون ها نفر را شامل می شود و ممکن است فردی عضو بیش از یک جامعه باشد. افعال اجتماعی انسان نیز افعالی است که در ارتباط با دیگران و در تعامل با آنان ظهور و بروز می یابد [۱۷]. بروس کوئن در تعریف اجتماع می گوید: « اجتماع عبارت



احساس اجتماعی بودن و محیط همسایگی تاثیر مثبت معناداری بر مشارکت در اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت بدنی دارد [۲۷]. ویلک و همکاران (۲۰۱۸) به بررسی تاثیر والدین بر فعالیت بدنی کودکان: نقش میانجی ادراک کودکان از حمایت والدین پرداخت. در این تحقیق ۴۶۷ پسر و ۴۶۹ دختر به عنوان نمونه آماری شرکت کردند و پرسشنامه‌های تحقیق را تکمیل نمودند. داده‌ها از طریق مدلسازی معادلات ساختاری تجزیه و تحلیل شدند و نتایج نشان داد که ادراک کودکان از حمایت والدین تاثیر مثبت معنادار بر فعالیت بدنی اما فعالیت بدنی والدین بر فعالیت بدنی کودکان تاثیر معناداری نداشت. [۲۸]. اعظم نظامی و همکاران (۱۴۰۱)، پژوهشی با عنوان تاثیر حمایت ورزشی والدین و ادراک کودکان از حمایت والدین بر احساس اجتماعی شدن کودکان انجام دادند. در این تحقیق ۱۳۰ نفر از کودکان ۹ تا ۱۰ سال شهر ری ناحیه ۲ در نظر گرفته شد. نتایج نشان داد که حمایت ورزشی والدین و ادراک کودکان بر احساس اجتماعی شدن کودکان تاثیر معناداری دارد [۲۹].

ورزش و مشارکت ورزشی یک ابزار سیاستی برای بهبود کیفیت زندگی است. اسکالی و همکاران (۲۰۰۰) مدعی اند که مشارکت در فعالیت بدنی، یک نوع فعالیت بدنی است که می‌تواند به کاهش هزینه‌های درمانی برای بیماری‌هایی مثل چاقی، فشار خون، دیابت، ناراحتی‌های قلبی و عروقی کمک کند. گزارش سازمان بهداشت جهانی (۲۰۱۲) نشان می‌دهد که مشارکت در فعالیت بدنی با افزایش فوائد روحی و روانی و اجتماعی شدن کودکان منجر به کاهش استرس و افسردگی می‌شود [۳۰]. در واقع تحقیقات بسیاری به طور جداگانه به بررسی متغیرهای پژوهش پرداخته‌اند اما به طور همزمان به تاثیر حمایت ورزشی والدین و ادراک دانش آموزان از حمایت والدین بر احساس اجتماعی شدن دانش آموزان نپرداخته‌اند. این پژوهش علاوه بر آنکه یک مبنای نظری قوی و منسجم در مورد تاثیر حمایت ورزشی والدین بر احساس اجتماعی شدن کودکان فراهم می‌کند و رابطه بین متغیرها را مشخص می‌کند، خلا و شکاف پژوهشی را نیز رفع خواهد نمود. با توجه به مطالب بیان شده سوال پژوهش به شرح زیر است: حمایت ورزشی والدین و ادراک دانش آموزان از حمایت والدین چه تاثیری بر احساس اجتماعی شدن دانش آموزان دارد؟

## روش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف کاربردی و از لحاظ روش توصیفی-همبستگی با استفاده از ابزار پرسشنامه می‌باشد. جامعه آماری را کلیه دانش آموزان دختر و پسر ۹ تا ۱۱ ساله شهر تهران و والدین آن‌ها تشکیل دادند که تعداد آن‌ها ۲۹۹۶۱۰ نفر بود که براساس جدول مورگان تعداد ۳۸۴ نفر انتخاب و تعداد ۴۰۰ پرسشنامه که ۲۰۰ نفر دانش آموز دختر و ۲۰۰ نفر دانش آموز پسر بودند. روش نمونه‌گیری به صورت خوشه‌ای تصادفی بود و شهر تهران به ۵ پهنه (طبقه) شمال، جنوب، شرق، غرب، مرکز ابتدا تقسیم شد. سپس در هر طبقه مدارس به عنوان خوشه در نظر گرفته شد. از بین مدارس ۲۰ مدرسه

شخص فراهم می‌آورد؟ سارافینو با جمع بندی نظرات، برخی از پژوهش‌گران به دسته بندی حمایت اجتماعی در پنج مقوله حمایت عاطفی، ارزشیابانه، ابزاری یا ملموس، اطلاعاتی، و شبکه ای پرداخت [۲۲]. درنتا و همکاران (۲۰۰۶) بر اساس طبقه بندی ویلز (۱۹۸۵)، حمایت اجتماعی را به سه دسته عاطفی، ابزاری، و اطلاعاتی تقسیم بندی کرده‌اند. [۲۳].

درباره حمایت اجتماعی تعاریف متعددی مطرح شده است. هاوس (۱۹۸۲) حمایت اجتماعی را نوعی مبادله بین فردی می‌داند که پیوندهای عاطفی، کمک‌های موثر ابزاری، ارائه اطلاعات و اظهار نظر و ارزیابی دیگران را در بر می‌گیرد [۲۴].

کوهن (۱۹۸۴) حمایت اجتماعی را ترکیبی از سه عنصر عاطفه، تصدیق و یاری تعریف کرده‌اند. عاطفه شامل ابراز عشق و محبت، تصدیق آگاهی از رفتار و بازخوردهای مناسب و یاری شامل مساعدت مستقیم (مانند پول قرض دادن و یاری دادن در انجام کارها) است. [۲۵]

گانستر و ویکتور (۱۹۸۸) حمایت اجتماعی را به دو نوع کارکردی و ساختاری طبقه‌بندی کردند. حمایت اجتماعی ساختاری دربرگیرنده امور عینی و به ویژه روابط اجتماعی رسمی یا غیر رسمی فرد با دیگران و تعداد نقش‌هایی است که او ایفا می‌کند و به همین دلیل، حمایت ساختاری ناظر به شبکه روابط اجتماعی فرد با دیگران و به ویژه تعداد افرادی که با هم تعامل دارند، نوع و میزان ارتباطاتی است که مجموعه‌ای از افراد را در یک شبکه اجتماعی معین به هم پیوند می‌دهد. در حالی که حمایت اجتماعی کارکردی (کنشی) بعد کیفیت روابط اجتماعی است که فرد برقرار می‌کند و تا حد زیادی به ویژگی‌ها و خصایص روابط اجتماعی مربوط می‌شود؛ اهمیت آن از این‌روست که روابط مذکور تا چه حد می‌تواند برای فرد در برخورد با فشارهای روانی و اجتماعی نقش محافظ و تعدیل کننده داشته باشد. به همین دلیل، این نوع حمایت ناظر است بر آثار و نتایجی که از روابط و تعاملات اجتماعی برای فرد حاصل می‌شود و چند شکل عمده دارد که عبارتند از: حمایت اطلاعاتی از قبیل ارائه اطلاعات و راهنمایی برای رفع مشکل، حمایت ابزاری نظیر قرض دادن پول و خریداری اجناس و حمایت عاطفی مانند تعامل صمیمانه یا روابط احترام آمیز و تقویت حرمت ذات فرد و حس ارزشمندی در او می‌باشد [۲۱].

نوابی و نگارنده (۱۳۹۵)، پژوهشی با عنوان "تبیین فرایند اجتماعی شدن فرزندان در تجارب والدین" انجام دادند. فرایند اجتماعی کردن فرزند مهم ترین تاکید والدین، حفظ فرزندان از خطرات است و در عین حال می‌کوشند تا زمینه پیشرفت آنان را با کنترل و مدیریت شرایط فراهم کنند [۲۶]. راس و همکاران (۲۰۱۸) پژوهشی تحت عنوان مدل مفهومی فعالیت بدنی در اوقات فراغت، جو همسایگی و احساس اجتماعی بودن انجام دادند. در این تحقیق ۶۲۵ فرد بزرگسال شرکت کردند. داده‌های گردآوری شده با پرسشنامه از طریق مدلسازی معادلات ساختاری تجزیه و تحلیل شدند. و نتایج نشان داد که

از اساتید مدیریت ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی تهران جنوب تأیید شد و روایی سازه از طریق تحلیل عامل تأییدی که بارهای عاملی بالای ۰.۵ بودند مورد تأیید قرار گرفت به غیر از سوال ۶ با بار عاملی ۰.۱۱ که کمتر از ۰.۵ می باشد از سوالات پژوهش حاضر حذف گردید. همچنین، پایایی پرسشنامه نیز از طریق ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمد.

در مطالعه حاضر، تمامی پرسشنامه‌ها به فارسی ترجمه شد. جهت ترجمه پرسشنامه‌ها، از روش ترانگ و همکاران استفاده شد [۳۲]. به این ترتیب که ابتدا، نسخه انگلیسی آن توسط مترجمی خارج از گروه پژوهش به فارسی ترجمه شد، سپس مشابهت مفهومی عبارات ترجمه شده با مفاهیم پرسشنامه انگلیسی اصلی توسط پژوهشگران مطالعه حاضر بررسی شد.

برای تحلیل داده‌های حاصل از پرسشنامه از نرم افزار spss22 استفاده شده است. جهت بررسی فرضیه‌ها از آزمون تحلیل رگرسیون گام به گام استفاده شد.

### یافته‌ها

در تحقیق حاضر از روش‌های آمار توصیفی که شامل میانگین، انحراف معیار، واریانس و حداقل و حداکثر نمره استفاده شد. مشخصات توصیفی متغیرها در جدول ۱ خلاصه شده است.

در این قسمت وضعیت متغیرهای تحقیق مورد آزمون قرار گرفته اند. تمام متغیرهای تحقیق در سطح معنی داری  $P \leq 0/05$  مورد بررسی قرار گرفته اند که نتایج حاصله در جداول مربوطه ارائه شده است.

برای بررسی وضعیت طبیعی بودن متغیرهای مورد مطالعه از آزمون کجی و کشیدگی استفاده شده است که در جدول ۲ نتایج آزمون فرض نرمال بودن نشان داده شده است.

همان طور که در جدول شماره ۲ مشاهده می شود، چون مقدار کجی و کشیدگی تمامی متغیرهای مورد بررسی بین محدوده مثبت سه و منفی سه می باشد، لذا توزیع داده‌های مربوطه به متغیرهای مورد بررسی نرمال می باشد.

برای بررسی همبستگی بین متغیر حمایت ورزشی والدین بر احساس اجتماعی شدن دانش‌آموزان از تحلیل رگرسیونی، ضریب تعیین و آزمون دوربین واتسون استفاده شده است که نتایج آن در جدول ۳ آمده است.

در جدول ۳، همبستگی بین حمایت ورزشی والدین و احساس اجتماعی شدن دانش‌آموزان ۹ تا ۱۱ سال ۰/۶۳۲ می باشد. همچنین مقدار ضریب تعیین ۰/۶۳ می باشد، که این ضریب نشان می دهد ۰/۶۳ تغییرات متغیر حمایت اجتماعی قابل تبیین می باشد. همچنین برای بررسی استقلال خطا از آزمون دوربین واتسون استفاده شده است. مقدار این آزمون ۱/۲۴ می باشد. که این به این معنی است که نتیجه یک مشاهده تأثیری بر نتیجه مشاهدات دیگر نداشته باشد. در این صورت فرضیه استقلال خطاها تأیید می شود و خطاها با یکدیگر همبستگی نداشته و امکان استفاده از رگرسیون وجود دارد.

(هر خوشه ۴ مدرسه) به صورت تصادفی انتخاب شدند و در هر مدرسه ۲۰ دانش آموز به طور تصادفی پرسشنامه‌ها را تکمیل کردند.

ابزار گردآوری اطلاعات در پژوهش حاضر پرسشنامه ترکیبی استاندارد و محقق ساخته بود. که شامل پرسشنامه "حمایت ورزشی والدین" توسط بیتز و همکاران طراحی شده است که شامل ۴ سوال است که شرکت کنندگان از طریق مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از ۵ (هر روز) تا ۱ (هرگز) به سوالات پاسخ دادند. با توجه به این که نمره‌گذاری این پرسشنامه براساس میانگین است، دامنه نمرات بین ۱ تا ۵ می باشد که هر چه میانگین به ۵ نزدیک‌تر باشد نشان دهنده میزان حمایت بیشتر والدین از فعالیت بدنی می باشد و روایی سازه از طریق تحلیل عاملی تأییدی که تمام بارهای عاملی بالای ۰.۵ بودند و پایایی آن از طریق آلفای کرونباخ ۰/۷۰ مورد تأیید قرار گرفت [۷]. همچنین در پژوهش حاضر به منظور بررسی روایی صوری و محتوایی از نظرسنجی توسط ۵ نفر از اساتید حوزه مدیریت ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی و ۵ نفر از اساتید مدیریت ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی تهران جنوب قرار گرفت و روایی سازه از طریق تحلیل عاملی تأییدی که تمام بارهای عاملی در این پژوهش بالای ۰.۵ بودند مورد تأیید قرار گرفت و همچنین، پایایی پرسشنامه در این پژوهش نیز از طریق ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۷ به دست آمد.

پرسشنامه "ادراک دانش‌آموزان از حمایت والدین" این پرسشنامه توسط ویلک و همکاران (۲۰۱۸) طراحی شده است که شامل ۴ سوال است که شرکت کنندگان از طریق مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از ۵ (هر روز) تا ۱ (هرگز) به سوالات پاسخ خواهند داد. روایی سازه از طریق تحلیل عاملی تأییدی که تمام بارهای عاملی بالای ۰.۵ بودند و پایایی آن از طریق آلفای کرونباخ ۰/۷۳ مورد تأیید قرار گرفت [۲۸]. همچنین در پژوهش حاضر به منظور بررسی روایی صوری و محتوایی از نظرسنجی توسط ۵ نفر از اساتید حوزه مدیریت ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی و ۵ نفر از اساتید مدیریت ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی تهران جنوب تأیید شد و روایی سازه از طریق تحلیل عاملی تأییدی که بارهای عاملی بالای ۰.۵ بودند مورد تأیید قرار گرفت و همچنین، پایایی پرسشنامه نیز از طریق ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۸ به دست آمد.

پرسشنامه "احساس اجتماعی شدن" توسط وود و همکاران (۲۰۱۰) طراحی شده است که شامل ۶ سوال است که شرکت کنندگان از طریق مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از ۵ (کاملاً موافقم) تا ۱ (کاملاً مخالفم) به سوالات پاسخ داد. با توجه به این که نمره‌گذاری این مقیاس براساس میانگین است، دامنه نمرات بین ۱ تا ۵ می باشد که هر چه میانگین به ۵ نزدیک‌تر باشد نشان دهنده میزان بالای حس اجتماعی می باشد. روایی آن از طریق تحلیل عاملی تأییدی که تمام بارهای عاملی بالای ۰.۵ بودند و پایایی از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۳ مورد تأیید قرار گرفت [۳۱]. همچنین در پژوهش حاضر به منظور بررسی روایی صوری و محتوایی از نظرسنجی توسط ۵ نفر از اساتید حوزه مدیریت ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی و ۵ نفر

جدول ۱: شاخص های مرکزی و پراکنندگی متغیرهای پژوهش

متغیر	تعداد	میانگین	حداقل نمره	حداکثر نمره	مجموع	انحراف معیار	واریانس
حمایت ورزشی والدین	۳۸۴	۲/۲۰	۱/۵۲	۴/۹	۳۶۷/۳۶	۰/۵۲	۰/۷۱۲
ادراک دانش آموزان از حمایت والدین	۳۸۴	۲/۲۱	۱/۲۲	۴/۲۴	۳۷۹/۵۴	۰/۵۴	۰/۳۶۵
احساس اجتماعی شدن	۳۸۴	۳/۳۴	۱	۵	۴۱۶/۶۳	۰/۳۶	۰/۲۱۵

جدول ۲: نتایج آزمون فرض نرمال بودن متغیرها توسط آزمون کجی و کشیدگی

متغیر	کجی	خطای انحراف کجی	کشیدگی	خطای انحراف کشیدگی
حمایت ورزشی والدین	-۰/۲۵۲	۰/۵۸۸	-۰/۲۱۴	۰/۲۳۲
ادراک دانش آموزان از حمایت والدین	-۰/۲۱۷	۰/۲۲۲	۰/۲۵۵	۰/۲۰۱
احساس اجتماعی شدن	-۰/۳۲۶	۰/۲۲۴	۰/۲۹۲	۰/۲۰۳

جدول ۳: خلاصه مدل همبستگی متغیرها

مدل	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> تعدیل شده	خطای استاندارد برآورد	آزمون دوربین واتسون
۱	۰/۶۳۲	۰/۴۱۲	۰/۴۰۸	۰/۳۲۵۱۱	۱/۲۴

با توجه به معنی داری مقدار آزمون F (۱۳/۱۵۲) در سطح خطای ۰/۰۵ می توان نتیجه گرفت که این میزان برای پیش بینی ادراک کودکان معنادار می باشد. بنابراین ادراک دانش آموزان تاثیر مثبتی بر احساس اجتماعی شدن دانش آموزان ۹ تا ۱۱ سال دارد.

#### متغیر ملاک: ادراک کودکان

در صورتی که میزان Tolerance کمتر از ۰/۱ و یا VIF بیشتر از ۱۰ باشد، رای به وجود هم خطی بین متغیرهای مستقل می دهیم، که در این جدول هر دو شاخص مناسب می باشند و وجود هم خطی بین متغیرهای مستقل رد می شود. همچنین نتایج حاصل از رگرسیون همزمان نشان می دهد که ادراک دانش آموزان بر احساس اجتماعی شدن دانش آموزان ۹ تا ۱۱ سال تاثیر دارد.

#### بحث

براساس نتایج اول حاصل از یافته های پژوهش «حمایت ورزشی والدین بر احساس اجتماعی شدن دانش آموزان ۹ تا ۱۱ سال تاثیر دارد.» نتایج نشان داد که همبستگی بین حمایت ورزشی والدین و احساس اجتماعی شدن دانش آموزان ۹ تا ۱۱ سال ۰/۶۳۲ می باشد. همچنین مقدار ضریب تعیین ۰/۶۳ می باشد، که این ضریب نشان می دهد ۰/۶۳ تغییرات متغیر حمایت اجتماعی قابل تبیین می باشد. اعظم نظامی و همکاران (۱۴۰۱)، پژوهشی با عنوان تاثیر حمایت ورزشی والدین و ادراک کودکان از حمایت والدین بر احساس اجتماعی شدن کودکان انجام داد. در این تحقیق ۱۳۰ نفر از کودکان ۹ تا ۱۰ سال شهر ری ناحیه ۲ در نظر گرفته شد. نتایج نشان داد که حمایت ورزشی والدین و ادراک کودکان بر احساس اجتماعی شدن کودکان تاثیر مثبتی دارد [۲۹]. که با نتایج یافته های پژوهش حاضر همسو می باشد.

نتایج حاصل از تحلیل رگرسیونی همزمان در جدول ۴ بررسی شده است. با توجه به معنی داری مقدار آزمون F (۱۱/۳۱) در سطح خطای ۰/۰۵ می توان نتیجه گرفت که این میزان برای پیش بینی احساس اجتماعی شدن معنادار می باشد. بنابراین حمایت والدین تاثیر مثبتی بر احساس اجتماعی شدن دانش آموزان ۹ تا ۱۱ سال دارد.

#### متغیر ملاک: حمایت والدین

با توجه به جدول شماره ۵ در صورتی که میزان Tolerance کمتر از ۰/۱ و یا VIF بیشتر از ۱۰ باشد، رای به وجود هم خطی بین متغیرهای مستقل می دهیم، که در این جدول هر دو شاخص مناسب می باشند و وجود هم خطی بین متغیرهای مستقل رد می شود. همچنین نتایج حاصل از رگرسیون همزمان نشان می دهد حمایت والدین بر احساس اجتماعی شدن دانش آموزان ۹ تا ۱۱ سال تاثیر دارد.

برای بررسی همبستگی بین ادراک دانش آموزان از حمایت والدین بر احساس اجتماعی شدن دانش آموزان از تحلیل رگرسیونی، ضریب تعیین و آزمون دوربین واتسون استفاده شده است که نتایج آن در جدول ۶ آمده است.

در جدول ۶، همبستگی بین ادراک و احساس اجتماعی شدن دانش آموزان ۹ تا ۱۱ سال ۰/۷۰۶ می باشد. همچنین مقدار ضریب تعیین ۰/۷۰ می باشد، که این ضریب نشان می دهد ۰/۷۰ تغییرات متغیر ادراک دانش آموزان قابل تبیین می باشد. همچنین برای بررسی استقلال خطا از آزمون دوربین واتسون استفاده شده است. مقدار این آزمون ۱/۵۷ می باشد. که این به این معنی است که نتیجه یک مشاهده تائیری بر نتیجه مشاهدات دیگر نداشته باشد. در این صورت فرضیه استقلال خطاها تائید می شود و خطاها با یکدیگر همبستگی نداشته و امکان استفاده از رگرسیون وجود دارد.

جدول ۴: نتایج تحلیل رگرسیون همزمان

مدل	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی داری
رگرسیون	۵۲/۰۵	۱	۵۲/۰۴۷		
باقیمانده	۶/۷۰	۱۲۹	۰/۰۵۴	۱۱/۳۱	۰/۰۰۱
مجموع	۵۸/۷۵	۱۳۰			

جدول ۵: ضرایب استاندارد و غیراستاندارد برای پیش بینی تاثیر حمایت والدین بر احساس اجتماعی شدن دانش آموزان ۹ تا ۱۱ سال

مدل	ضرایب غیر استاندارد		T	معناداری	هم خطی	
	بتا	خطای معیار			Tolerance	VIF
مقدار ثابت	۱/۷۴۱	۰/۳۲۱	۴/۲۱۳	۰/۰۰۰		
حمایت ورزشی والدین بر	۰/۳۲۵	۰/۰۸۵	۶/۳۲۵	۰/۰۰۳	۱	۱

جدول ۶: خلاصه مدل همبستگی متغیرها

مدل	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> تعدیل شده	خطای استاندارد برآورد	آزمون دوربین واتسون
۱	۰/۷۰۶	۰/۵۲۲	۰/۵۲۰	۰/۳۲۱۶	۱/۵۷

جدول ۷: نتایج تحلیل رگرسیون همزمان

مدل	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی داری
رگرسیون	۴۲/۳۲	۱	۴۲/۳۲		
باقیمانده	۰/۵۰۰	۱۲۹	۰/۲۲	۱۳/۱۵۲	۰/۰۰۱
مجموع	۴۲/۸۰۲	۱۳۰			

جدول ۸: ضرایب استاندارد و غیراستاندارد برای پیش بینی تاثیر ادراک کودکان بر احساس اجتماعی شدن دانش آموزان ۹ تا ۱۱ سال

مدل	ضرایب غیر استاندارد		T	معناداری	هم خطی	
	بتا	خطای معیار			Tolerance	VIF
مقدار ثابت	۰/۲۵۶	۰/۱۳۶	۵/۳۶۹	۰/۰۰۰		
ادراک دانش آموزان از حمایت والدین	۰/۷۴۵	۰/۰۲۱	۳/۲۵۵	۰/۰۰۱	۱	۱

ساختاری تجزیه و تحلیل شدند. و نتایج نشان داد که احساس اجتماعی بودن و محیط همسایگی تاثیر مثبت معناداری بر مشارکت در اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت بدنی دارد [۲۷]. که با نتایج یافته‌های پژوهش حاضر همسو می‌باشد.

در تبیین نتایج می‌توان گفت که خانواده، نخستین و مهم‌ترین عامل جامعه‌پذیری فرد محسوب می‌شود؛ بنابراین در طی فرایند جامعه‌پذیری سعی می‌کند هنجارها و ارزش‌هایی را در فرد درونی کند که خود حامل آن است. این رابطه نشان‌دهنده کلیه نظریه‌های جامعه‌شناختی و روان‌شناختی است که بر نقش اساسی خانواده در شکل‌گیری رفتار فرد، گرایش‌ها، ارزش‌ها و هنجارهای او تأکید داشته‌اند. اجتماعی شدن توسط گروه‌ها و عوامل اجتماعی شدن صورت می‌گیرد. در همه فرهنگ‌ها، خانواده عامل اصلی اجتماعی شدن دانش آموزان در دوران طفولیت است. در بیشتر جوامع سنتی، خانواده‌ای که فرد در آن متولد می‌شود تا اندازه زیادی تعیین‌کننده موقعیت اجتماعی فرد در طول زندگی اوست؛ اما در جوامع امروزی، موقعیت اجتماعی به این ترتیب به

براساس نتایج دوم حاصل از یافته‌های پژوهش ادراک دانش آموزان از حمایت والدین بر احساس اجتماعی شدن دانش آموزان ۹ تا ۱۱ سال تاثیر دارد. نتایج نشان داد که بین ادراک دانش آموزان و احساس اجتماعی شدن دانش آموزان ۹ تا ۱۱ سال ۰/۷۰۶ می‌باشد. همچنین مقدار ضریب تعیین ۰/۷۰ می‌باشد، که این ضریب نشان می‌دهد ۰/۷۰ تغییرات متغیر ادراک کودکان قابل تبیین می‌باشد. لذا می‌توان نتیجه گرفت که ادراک دانش آموزان تاثیر بر احساس اجتماعی شدن دانش آموزان ۹ تا ۱۱ سال دارد. نوایی و نگارنده (۱۳۹۵)، پژوهشی با عنوان "تبیین فرایند اجتماعی شدن فرزندان در تجارب والدین" انجام دادند. فرایند اجتماعی کردن فرزند مهم ترین تاکید والدین. حفظ فرزندان از خطرات است و در عین حال می‌کوشند تا زمینه پیشرفت آنان را با کنترل و مدیریت شرایط فراهم کنند [۲۶]. راس و همکاران (۲۰۱۸) پژوهشی تحت عنوان مدل مفهومی فعالیت بدنی در اوقات فراغت، جو همسایگی و احساس اجتماعی بودن انجام دادند. داده‌های گردآوری شده با پرسشنامه از طریق مدلسازی معادلات

مربوط می‌شود؛ اهمیت آن از این‌رواست که روابط مذکور تا چه حد می‌تواند برای فرد در برخورد با فشارهای روانی و اجتماعی نقش محافظ و تعدیل‌کننده داشته باشد. [۲۱].

احساس اجتماعی شدن اصطلاحی است که نشان می‌دهد افراد نسبت به سایر افراد یک گروه یا نسبت به خود چه احساسی دارند. مک‌میلان و همکاران (۱۹۸۶) تئوری احساس اجتماعی شدن را به عنوان احساس تعلق در بین اعضا تعریف کردند که احساسی است که اعضا نسبت به یکدیگر تعهد دارند. این تعریف چهار حیطه عضویت، تاثیر، یکپارچگی و برطرف کردن نیازها و اشتراک گذاری روابط عاطفی را شامل می‌شود [۳۸]. یکی از حوزه‌های رفتارهای تفریحی، اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت بدنی است که می‌تواند کارکردهای ویژه‌ای برای احساس اجتماعی شدن داشته باشد و برای برقراری تعامل و ارتباط فرصت‌های وافر فراهم می‌کند. از این‌رو، شرکت‌کنندگان از طریق تعامل اجتماعی و به اشتراک گذاشتن علاقمندی‌ها با همسایگان می‌توانند احساس اجتماعی شدن را به وجود آورند [۲۷].

### نتیجه‌گیری

باتوجه به یافته‌های تحقیق پیشنهاد می‌شود برنامه‌های فعالیت بدنی به صورت خانوادگی و گروهی در اولویت برنامه‌های خانواده‌ها قرار گیرد و والدین زمان بیشتری را با فرزندان خود سپری کنند. همچنین بهتر است مدارس از حمایت‌های ورزشی والدین در فعالیت‌های بدنی دانش‌آموزان استفاده کنند. عدم تناسب فرهنگی در برخی از گویه‌های پرسشنامه‌ها یکی از محدودیت‌های این تحقیق بود. محدود بودن این تحقیق به کودکان ۹ تا ۱۱ سال از دیگر محدودیت‌های این تحقیق بود.

### مشارکت نویسندگان

این مقاله مستخرج از رساله دکتری می‌باشد. نویسنده اول فارغ‌التحصیل رشته مدیریت ورزشی، نویسنده دوم استاد راهنما و نویسندگان سوم و چهارم، اساتید مشاور طرح پژوهشی می‌باشند.

### تقدیر و تشکر

از همکاری صمیمانه مدیران مدارس و دبیران تربیت بدنی و استادان گروه مدیریت ورزشی دانشگاه آزاد که در گردآوری داده‌ها نهایت همکاری را با گروه پژوهشی داشتند، صمیمانه سپاسگزاریم.

### تعارض منافع

نویسندگان مقاله هیچ گونه تعارض منافی را گزارش نکرده‌اند.

### منابع و مآخذ

[1] Gilbert, P. Effects of Puberty and Parenting on Adolescent Psychosocial, Dissertation of the Requirements for the Degree

ارث برده نمی‌شود. بالاین‌وجود، منطقه و طبقه اجتماعی خانواده‌ای که فرد در آن متولد می‌شود بر الگوهای اجتماعی شدن به شدت تأثیر می‌گذارد. یکی دیگر از عوامل، اجتماعی شدن است. گروه‌های همسالان، گروه‌های دوستی هم‌سن هستند. از طریق عضویت در این گروه‌ها، کودک زمینه‌کنش متقابل متفاوتی را درک می‌کند که در آن قواعد رفتار را می‌سنجد و کاوش می‌کند. روابط همسالان، بیشتر در سراسر زندگی شخصی اهمیت خود را حفظ می‌کنند و در شکل‌دادن به نگرش‌ها و رفتار افراد اهمیت پایبندی دارند [۳۳]. امروزه در جوامع مدرن با کم‌رنگ شدن نقش خانواده‌ها، نظام‌های آموزش و پرورش مدرن در شکل‌گیری شخصیت، رفتار و گرایش‌های فرد نقشی اساسی دارند. این رابطه نشان‌دهنده نظریه دورکیم و کلیه نظریه‌هایی است که مدرسه را عامل برتر جامعه‌پذیری دانسته‌اند. مدارس نیز در فرایند اجتماعی شدن نقش دارند. آموزش در مدارس یک فرایند رسمی است. برنامه معینی وجود دارد که باید از دروس فراگرفته شوند. در کنار برنامه آموزشی رسمی برنامه‌ای وجود دارد که بعضی جامعه‌شناسان آن را برنامه آموزشی پنهان نامیده‌اند که یادگیری کودکان را مشروط می‌کند. در مدارس از کودکان انتظار می‌رود به موقع در کلاس حاضر باشند، در کلاس آرام باشند، مقررات انضباطی مدرسه را بپذیرند و نسبت به آن پاسخگو باشند. واکنش‌های معلمان نیز بر انتظاراتی تأثیر می‌گذارد که کودکان از خودشان دارند. اینها به نوبه خود با تجربه شغلی آنها هنگامی پیوند می‌یابد که مدرسه را ترک می‌کنند [۳۳]. حمایت اجتماعی یک ساختار چند بُعدی است که شامل ابعاد ساختاری (یعنی، وجود شبکه‌های حمایت اجتماعی)، کارکردی (یعنی، معاوضه و مبادله منابع) و ادراکی (یعنی، ارزیابی میزان و کیفیت حمایت اجتماعی) است که عوامل مهمی در ورزش هستند [۳۴]. برای مثال، می‌توان آن را به عنوان یک منبع فراهم شده توسط دیگران، به عنوان امکاناتی برای مقابله با استرس، یا یک مبادله‌ای از منابع تعریف نمود [۳۵]. حمایت اجتماعی یک کمک دوجانبه است که سبب ایجاد خودپنداره مثبت، خویشتن‌پذیری، حرمت نفس می‌شود و در همه این موارد به فرد فرصت خود شکوفایی و رشد را می‌دهد [۳۶]. تعاملات اجتماعی تجربیات روانی ورزشکاران را از طریق تاثیر بر نحوه مقابله ورزشکاران با نیازهای بدنی و روانی مشارکت در ورزش شکل می‌دهند [۳۷]. گانستر و ویکتور (۱۹۸۸) حمایت اجتماعی را به دو نوع کارکردی و ساختاری طبقه‌بندی کردند. حمایت اجتماعی ساختاری دربرگیرنده امور عینی و به ویژه روابط اجتماعی رسمی یا غیر رسمی فرد با دیگران و تعداد نقش‌هایی است که او ایفا می‌کند و به همین دلیل، حمایت ساختاری ناظر به شبکه روابط اجتماعی فرد با دیگران و به ویژه تعداد افرادی که با هم تعامل دارند، نوع و میزان ارتباطاتی است که مجموعه‌ای از افراد را در یک شبکه اجتماعی معین به هم پیوند می‌دهد. در حالی که حمایت اجتماعی کارکردی (کنشی) بُعد کیفی روابط اجتماعی است که فرد برقرار می‌کند و تا حد زیادی به ویژگی‌ها و خصایص روابط اجتماعی

- [15] Kakabraei, K., Moradi, A. teaching family-oriented problem solving to parents and its effect on children's perception of parents, publication: Culture of Counseling and Psychotherapy (Culture of Counseling). 2018; 8 (29). (In Persian)
- [16] Moeen, M. Certain Persian culture. 27 ed. Amirkabir. 2012; (72). (In Persian)
- [17] Rezaei, M., Rezazadeh, Z. social ethics Religious or non-religious? publication: Marafet Kalami. 2020; 10(2): 167-182. (In Persian).
- [18] Hosseini, A. the place of social ethics and family in the Sajjadiyeh book. Ghirbarkhat Gahtman Andisheh magazine. 2020; 2(3). (In Persian).
- [19] Scruton, R. The Palgrave Macmillan dictionary of political thought (Third ed.): Springer 2007.
- [20] Ghorbani, A., Jumania, S. the role of social factors (family, school and peer group) in the socialization of students in Golestan province, Applied Sociology. 2019. (In Persian)
- [21] Azam nezami, N. The causal relationship between parents' support and physical activity with children's physical activity with the mediating role of children's perception of parental support, the feeling of socialization and the neighborhood environment, thesis for receiving a doctorate degree in Azad Eslami, Central Tehran branch. (In Persian). 2020.
- [22] Sarafino, E. P. Health psychology (4th ed.). New York: John Wiley & Sons, Inc. 2002.
- [23] Drentea, P., et al. Predictors of Improvement in Social Support. Social Sciences & Medicine. 2006; (63): 957- 67.
- [24] House, J. S., Robbins, C., Metzner, H. L. The Association of Social Relationships and Activities with Mortality: Prospective Evidence form the Tecamseh Community Health Study. American Journal of Epidemiology. 1982; (116).
- [25] Cohen, S., Mc kay, G. Social support stress and the buffering hypothesis: A theoretical analysis. In A. Baum, J. E. singer & S. Taylor (eds). Hand Book of Psychology and Health. Erlbaum, Hillsdale, NJ. 1984; (4).
- [26] Nawabi, J., Negarande, R. Explaining the socialization process of children in the experiences of parents, Journal. Qualitative Research in Health Sciences. 2017; 5 (4). (In Persian)
- [27] Ross, A., Searle, M. A Conceptual Model of Leisure Time Physical Activity. Neighborhood Environment, and Sense of Community. Environment and Behavior First Published January. 2018; (9).
- [28] Wilk, P., Clark, A. F., Maltby, A., Tucker, P., Gilliland, J. A. Exploring the effect of parental influence on children's physical activity: The mediating role of children's perceptions of parental support. 2018; 106:79-85. doi: 10.1016/j.jpmed.
- [29] Azam Nezami, N., Fathi, A., Moradipour, T., Almasi, P. The effect of parental sports support and children's perception of parental support on children's sense of socialization. At the of Doctor of Philosophy in the Department of Psychology. Developmental Psychology. 2015; (17):1-30
- [2] Morris, A., Sheffield, S., Jennifer, S., Steinberg, L., Myers, S., Rachel, L. The Role of The Family Context in The Development of Emotion Regulation. Social Development. 2007; 16(2):361-388.
- [3] Rubin, K., Wonjung, A., Menzer, M., & Ellison, K. Dyadic Relationships from A Cross-Cultural Perspective: Parent- Child Relationships and Friendship. Socioemotional Development in Cultural Context. 2011; 208-237.
- [4] Trost, S. G., Loprinzi, P. D. Parental influences on physical activity behavior in children and adolescents: a brief review. Am J Lifestyle Med. 2011; (5):171-81.
- [5] Davison, K., Cutting, T., & Birch, L. Parents activity-related parenting practices predict girl's physical activity. Medicine & Science in Sports & Exercise. 2003; 35: 1589-1595.
- [6] Welk, G., Wood, K., & Morss, G. Parental influences on physical activity in children: An exploration of potential mechanisms. Pediatric Exercise Science. 2003; (15): 19-33.
- [7] Beets, M. W., Vogel, R., Forlaw, L., Pitetti, K. H., Cardinal, B. J. Social support and youth physical activity: the role of provider and type Am. J. Health Behav. 2006;(30) <http://dx.doi.org/10.5993/AJHB.30.3.6>.
- [8] Pourranjbar, M., Khodadadi, M. R., Farid Fathi, M. Correlation between sport participation, psychological well-being and Physical complaints among students of Kerman University of Medical Sciences. Journal of Health Promotion Management. 2019; 8(1):64-73.
- [9] Janssen, I., LeBlanc, A. G. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2010; 7(1):40-54.
- [10] Norman, L. Gendered homophobia in sport and coaching: Understanding the everyday experiences of lesbian coaches. Int Rev Sociol Sport. 2011; 47:705-23.
- [11] Rhodes, R. E., Quinlan, A. The family as a context for physical activity promotion. In M. R. Beauchamp & M. A. Eys (Eds.), Group dynamics in exercise and sport psychology. 2014; 203-221. New York, NY, US: Routledge/Taylor & Francis Group.
- [12] Rodrigues, D., Padez, C., Machado-Rodrigues, A. M. Active parents, active children: The importance of parental organized physical activity in children's extracurricular sport participation. Journal of Child Health Care. 2017; 22(1):159-170. doi:10.1177/1367493517741686.
- [13] Deci, E. L., Ryan, R. M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York. Plenum. 1985.
- [14] Karamati, H., Moradi, A., Kaveh, M. Examining and comparing the functioning of the family and the psychological profile of Shahed's children. Journal of Educational Innovations. 2005 Apr; 4(11):56-57. (In Persian).

of sport injury. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2001; 23(2): 85-107.

[35] Schultz, D., Schultz, S. E. *Personality Theories*, translated by: Yahya Seyed Mohammadi. Tehran: Publishing House, 26th edition. 2013 (In Persian)

[36] Behrouzi, N., Shahni Yalaq, M., Porsaid, S. M. The relationship between perfectionism, perceived stress and social support Academic exhaustion. *Culture Strategy Magazine*. 2012; 94 (81): 8-49.

[37] Jones, W. H., Briggs, S. R., Smith, T. G. Shyness Conceptualization and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1986; 51: 629–639.

[38] McMillan, R., Mclsaac, M., Janssen, I. Family Structure as a Correlate of Organized Sport Participation among Youth, *PLoS ONE*. 2016; 11(2): e0147403. doi:10.1371/journal.pone.0147403.

fourth national and the first international conference on new findings in sport sciences emphasis on postcovid-19. Shahid Rajaei Teacher Training University. Tehran. Iran. 2023; 195. (In Persian)

[30] Majdi, A., Akbar, M. M., Tabar, S. A. Investigating the effect of sports participation on social vitality by moderating social health, strategic studies of sports and youth. 2020; 47: 133-147. (In Persian)

[31] Wood, L., Frank, L. D., Giles-Corti, B. Sense of community and its relationship with walking and neighborhood design, *Social Science & Medicine*. 2010; 70: 1381-1390. doi: 10.1016/j.socscimed.2010.01.021

[32] Tsang, S., Royse, C. F., Terkawi, A. S. Guidelines for developing, translating, and validating a questionnaire in perioperative and pain medicine. *Saudi Journal of Anesthesia*. 2017; 11 (Suppl 1): S80.

[33] Giddens. *Sociology* translated by Sabouri M. Tehran. Nei Publishing House. 2012. 26th edition. (In Persian).

[34] Bianco, T., Eklund, R. C. Conceptual considerations for social support research in sport and exercise settings: The case

**Citation (Vancouver):** Azam Nezami N., Zarei A., Tojari F., Sadjadi Hezaveh S. H., [The effect of parental sports support and students' perception of parental support on students' sense of socialization]. *Res. Sport Sci. Edu.* 1(2): 11-20



## Presenting a physical education lessons curriculum model in schools during the COVID-19 pandemic and post-corona period

M. Rahimizadeh\*, Z. Karami, A. Nazarian Madavani

Department of Sport management, Faculty of Sport Sciences, Shahid Rajaee Teacher Training University, Tehran, Iran

### ABSTRACT

Received: 26 May 2023  
Reviewed: 3 July 2023  
Revised: 5 September 2023  
Accepted: 4 November 2023

#### KEYWORDS:

physical education  
pandemic  
post-corona  
schools  
grounded theory

**Background and Objectives:** Virtual teaching of physical education has faced many challenges for teachers. The aim of the present study is to provide a physical education curriculum model for schools in the post-COVID era and offer solutions.

**Methods:** The specific objective of this research was to explore and assess the identified challenges of physical education classes in schools during the virus outbreak and post-COVID period, following the Strauss and Corbin's (1990) model. The present study adopted a postmodern research paradigm. The research approach used in this study was qualitative, and the strategy employed was phenomenology, which in turn was guided by the Grounded Theory and the hidden content analysis tactic. The research was conducted through field studies. In the initial stage, the statistical population of the research consisted of all professors and sports management experts who had research experience in physical education curriculum planning, as well as all physical education teachers and experts in physical education at the Tehran Department of Education. The sampling method was purposeful and snowball sampling was used until theoretical saturation was reached. Fifteen participants were selected through non-probability purposive and snowball sampling, and data collection was done through in-depth and semi-structured interviews in response to the research questions. The interviews continued until theoretical saturation was achieved.

**Findings:** The results revealed that the most proposed strategies by the experts were categorized into three groups: improving virtual teaching facilities and infrastructures for physical education classes, adopting innovative teaching approaches for this subject, and enhancing motivation and attitudes among students, teachers, and parents.

**Conclusion:** In conclusion, based on the identified challenges and the proposed solutions, it can be said that the existing recommendations can be utilized to improve physical education teaching in schools.

\* Corresponding author

 [Meysam.rahimizadeh@gmail.com](mailto:Meysam.rahimizadeh@gmail.com)



NUMBER OF REFERENCES

19



NUMBER OF FIGURES

1



NUMBER OF TABLES

6

#### COPYRIGHTS



©2023 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.



## ارائه مدل درس تربیت‌بدنی در مدارس در زمان شیوع ویروس و دوران پسا کرونا

میثم رحیمی‌زاده\*، زهرا کرمی، عباس نظریان مادوانی

گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، تهران، ایران

### چکیده

**پیشینه و اهداف:** آموزش مجازی درس تربیت‌بدنی، معلمان را با چالش‌های زیادی روبرو کرده‌است. هدف از تحقیق حاضر ارائه مدل درس تربیت‌بدنی در مدارس در زمان پسا کرونا و ارائه راهکار می باشد.

**روش‌ها:** هدف کاربردی تحقیق حاضر فقط و تنها فقط کشف و احصاء مقولات و مولفه‌های شناسایی چالش‌های درس تربیت‌بدنی در مدارس در زمان شیوع ویروس و پسا کرونا با تبعیت از الگوی اشتراوس و کوربین (۱۹۹۰) بود. تحقیق حاضر از منظر پارادایم از نوع تحقیقات پست مدرن بود. رویکرد این تحقیق، کیفی و استراتژی مورد استفاده در این تحقیق استراتژی پدیدارشناسی است که خود در اختیار استراتژی گردند تئوری بود و تاکتیک مورد استفاده تحلیل محتوای پنهان است. شیوه اجرای تحقیق به صورت مطالعات میدانی است. جامعه آماری تحقیق را در مرحله اول کلیه اساتید و متخصصان مدیریت ورزشی که سابقه فعالیت پژوهشی در برنامه ریزی درس تربیت‌بدنی را دارند، تمامی معلمان تربیت‌بدنی و کارشناسان تربیت‌بدنی اداره آموزش و پرورش شهر تهران تشکیل دادند. روش نمونه‌گیری به صورت هدفمند و گلوله برفی تا دستیابی به اشباع نظری انجام شد. ۱۵ نفر به روش نمونه‌گیری غیراحتمالی، هدفمند و گلوله برفی، از طریق مصاحبه عمیق و نیمه ساختار یافته نسبت به جمع‌آوری اطلاعات از طریق پاسخ به سوالات تحقیق پاسخ دادند و مصاحبه‌ها تا مرز اشباع نظری ادامه یافت.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد مهم‌ترین راهبردها پیشنهادی کارشناسان در سه دسته طبقه‌بندی شد که عبارت‌اند از بهبود امکانات و زیرساخت‌های آموزش مجازی درس تربیت‌بدنی، رویکردهای نوین آموزشی برای این درس و تقویت انگیزش و نگرش در دانش‌آموزان، معلمان و همچنین در والدین می باشد. **نتیجه‌گیری:** در پایان براساس نتایج می‌توان گفت با توجه به چالش‌های شناسایی شده و ارائه راهکارها به منظور بهبود آموزش درس تربیت‌بدنی در مدارس از پیشنهادات موجود استفاده شود.

تاریخ دریافت: ۵ خرداد ۱۴۰۲  
تاریخ داوری: ۱۲ تیر ۱۴۰۲  
تاریخ اصلاح: ۱۴ شهریور ۱۴۰۲  
تاریخ پذیرش: ۱۳ آبان ۱۴۰۲

### واژگان کلیدی:

تربیت‌بدنی  
ویروس کرونا  
مدارس  
راهبرد  
داده بنیاد

\* نویسنده مسئول

✉ Meysam.rahimizadeh@gmail.com

### مقدمه

عملکرد مناسب فرد بر اساس نوع فعالیت فردی می‌شود و مشکل حرکتی اساسی دانش‌آموزان را متناسب با فعالیت حرکتی بزرگسالان حل می‌کند (۳) از طرفی هرگونه تغییر در شرایط و محیط پیرامون مدارس و برگزاری کلاس‌های آموزشی، روی موقعیت درس تربیت‌بدنی و ورزش تأثیر می‌گذارد؛ تردیدی وجود ندارد که ما روزگار بی‌سابقه‌ای را سپری می‌کنیم و اکثریت قریب به اتفاق زندگی روزمره ما با اولین همه‌گیری جهانی از زمان آنفولانزای اسپانیا (۱۹۱۸-۱۹۲۰) تغییر یافته است. شیوع ویروس کووید ۱۹ منجر به تعطیلی بی‌سابقه مشاغل، محیط کار، عبادت و تعامل اجتماعی، مدارس و دانشگاه‌ها شده بود [۴] که سبب بروز نگرانی‌های جهانی در امر ورزش شده است؛ به‌خصوص آنکه تعطیل شدن مدارس، مشکلات زیادی در بخش آموزش به‌خصوص در حیطه درس تربیت‌بدنی، بوجود آورده بود.

درحالی‌که بیماری همه‌گیر کرونا تقریباً در همه مناطق و کشورها توسعه پیدا کرد، اقدامات محافظتی مختلفی از جمله تعطیلی مدارس و دانشگاه‌ها و ممنوعیت سفر، رویدادهای فرهنگی و ورزشی و تجمع اجتماعی توسط مقامات به مردم دستور داده شد [۵]؛ یا توصیه شد که در خانه خود بمانید و چندین کشور از همه مسافران بازگشته، برای چهار شب خواسته‌اند که خود را قرنطینه کنند. همه این اقدامات

نظریه‌پردازان مدرن تربیت‌بدنی اتفاق نظر دارند که یکی از تأثیرات دروس تربیت‌بدنی، تمایل دانش‌آموزان به فعالیت بدنی در اوقات فراغت و همچنین بعد از اتمام تحصیلات است [۱]؛ و این واقعیت را برجسته می‌کند که نقش هر زمینه آموزشی دوبرابر است: از یک طرف، دانش‌آموزان را برای پذیرش و غنی‌سازی دستاوردهای یک زمینه خاص از فرهنگ آماده می‌کند، از سوی دیگر باعث توسعه تحرک در جامعه می‌شود. در واقع، مجموع فعالیت‌های بدنی مدارس و خارج از مدرسه باید رشد جسمی نسل جوان را تحریک کند. از نظر تربیت‌بدنی، تحریک رشد جسمی با بهبود وضعیت بدن بسیار مهم است؛ زیرا اثرات غفلت از نیازهای یک بدن در حال رشد غیرقابل برگشت است [۲]. همچنین لاوسون و نیکلسون (۱۹۹۷) بیان کردند که تربیت‌بدنی منجر به رشد مهارت‌های حرکتی برای مشارکت لذت‌بخش در فعالیت‌های بدنی، افزایش آمادگی جسمانی، بهبود نگرش مثبت نسبت به سبک زندگی فعال، بهبود عملکرد تحصیلی، خودپنداره و سلامت روان می‌شود [۳]. برای دانش‌آموزان، فعالیت‌های بدنی امکان توسعه برنامه حرکتی توسعه‌یافته و آموزش مفاهیم مرتبط در الگوهای حرکتی فضایی و آگاهانه را فراهم می‌کند. توسعه فعالیت‌های حرکتی صحیح منجر به

فرد دیگر انتقال پیدا کنند [۱۳]. از این روی، فاصله اجتماعی به‌عنوان اصلی‌ترین راه برای مهار شیوع بیماری استفاده شد. [۷]؛ و به این منظور بسیاری از کشورها از جمله ایران، تصمیم به تعطیلی اجتماعات، بسیاری از مشاغل و مراکز آموزشی و ورزشی و قرنطینه خانگی گرفتند؛ همان‌گونه که مارتینس و همکارانش به مشکلات دوران کرونا در کشورهای برزیل و پاناما اشاره کردند و بیان داشتند مقامات رسمی کشورها پیشان به‌منظور جلوگیری از همه‌گیری کرونا، مجبور به تعطیل کردن ورزش و مسابقات ورزشی مدارس شده‌اند و مسابقات را به‌صورت آنلاین برگزار کردند [۱۴] و با پارنل و همکارانش در پژوهش خود عنوان نمودند تعلیق یا به تعویق افتادن رویدادهای ورزشی در سراسر جهان به تصویب رسیده است؛ به این دلیل که این رویدادها تجمعات گسترده را بسیج می‌کنند و به‌عنوان یک عامل قدرتمند در گسترش بیماری‌های عفونی عمل می‌کنند؛ به‌عنوان مثال، بازی‌های المپیک تابستانی ۲۰۲۰ که قرار بود در توکیو برگزار شود، به سال ۲۰۲۱ موکول شد [۵]. همچنین سایر مسابقات در سطح حرفه‌ای نیز به تعویق افتادند [۱۵]. از طرفی قرنطینه و در خانه ماندن و نادیده گرفتن فعالیت‌های ورزشی، به‌ویژه در مواردی که میزان شیوع چاقی و تعداد کودکان و جوانان دارای اضافه‌وزن رو به افزایش است، همراه با افزایش بیماری‌های مربوط به سبک زندگی بی‌تحرک، از نگرانی‌های جهان پسا کروناست. هرچند ادراک نامطلوب والدین نسبت به جایگاه درس تربیت‌بدنی، باعث بی‌اهمیت شمردن آن شده است، اما نمی‌توانیم نقش مهم درس تربیت‌بدنی را در رشد و یادگیری کودکان، منکر شویم و همان‌گونه که محققان عنوان کردند، به دلیل مضراتی که کرونا و به طبع آن قرنطینه برای کودکان به وجود آورده است، باید درس تربیت‌بدنی در اولویت برنامه‌های آموزشی مدارس قرار بگیرد [۱۶]. همچنین عبدالهی و همکاران (۱۴۰۰) در پژوهشی تدوین مدل عوامل موثر در اثربخشی آموزش مجازی درس تربیت‌بدنی عمومی در شرایط همه‌گیری کرونا به این نتایج اشاره کردند که هشت عامل شامل شیوه ارزشیابی مختلف، طراحی و ارایه تمرینات متناسب و متنوع با توجه به ماهیت درس تربیت‌بدنی، استفاده از امکانات مناسب، گرفتن بازخورد از دانشجویان، توجه به زمان بندی تمرینات و کلاس‌ها، توجه به نحوه ارایه مطالب و محتوای الکترونیکی، بیان نکات جانبی در روش تدریس آنلاین، توجه به ماهیت اصلی دروس تربیت‌بدنی به‌عنوان عوامل موثر بر اثربخشی آموزش مجازی درس تربیت‌بدنی معرفی شدند. با توجه به نتایج تحقیق حاضر می‌توان نتیجه گرفت که ماهیت برگزاری کلاس‌های تربیت‌بدنی عمومی تغییر کرده است و اساتید این دروس را به دلیل نداشتن یک روش اثر بخش برای تدریس با مشکلات زیادی روبرو هستند، بنابراین لازم است برای اثربخشی تدریس خود از یک مدل جامع استفاده کنند [۱۷]. رضا پور و محرم زاده (۱۴۰۰) در پژوهشی با عنوان الگوی کارآمدی برنامه آموزشی مجازی درس تربیت‌بدنی در مدارس (مطالعه موردی: همه‌گیری کووید-۱۹) به این نتایج رسیدند که با در نظر گرفتن الزامات مدیریتی (برنامه‌ریزی، خلاقیت، انگیزش، نظارت، بازخورد، ارزشیابی)، الزامات نگرشی (نگرش جامعه، نگرش

به‌عنوان یک استراتژی مؤثر برای جلوگیری از انتشار ویروس و مدیریت افراد مستعد ابتلا به ویروس یا ناقلین آن در نظر گرفته می‌شد. بسیاری از مردم به‌شدت از توصیه‌های رسمی برای قرنطینه و ماندن در خانه پیروی کردند، اما این اقدامات بر رفتارهای عملی و فعالیت‌های بدنی افراد تأثیر منفی گذاشت [۶]. از سوی دیگر، تحقیقات ونسا روتن نشان داد که بخش ورزش در مدت کوتاهی به‌شدت تغییر کرد. در واقع، کرونا باعث شد که به دلیل نگرانی‌های بهداشت عمومی، فعالیت‌های ورزشی متوقف شود. این امر باعث محدودیت شدید فعالیت‌های ورزشی دولتی و خصوصی شد [۷]. همچنین صفانیا و برهمند در تحقیقات خود به اثرات منفی کرونا بر ورزش اشاره کردند و بیان داشتند، کرونا ضررهای اقتصادی، آسیب‌های روحی روانی، سیاسی و اجتماعی به بخش ورزش وارد کرده است [۸]؛ این در حالی است که الگوی خواب، کیفیت زندگی و اثرات مفید فعالیت بدنی منظم بر سلامتی در بسیاری از نتایج کاملاً اثبات شده است [۱۰،۹،۶]. به‌طوری‌که اندرو راندل و همکاران پیش‌بینی کردند که تعطیلی مدارس به دلیل ویروس کووید ۱۹، زمان نرفتن به مدرسه برای کودکان را دوبرابر می‌کند و عوامل خطر را برای اضافه‌وزن در کودکان در طول تعطیلات تابستان بالا می‌برد؛ از این روی با توجه به اینکه مدارس ظرفیت آموزش از راه دور خود را گسترش دادند، باید کلاس‌های ورزش و تربیت‌بدنی را نیز در اولویت قرار دهند، و با ارائه برنامه‌های درسی در خانه برای فعالیت‌های بدنی و یا تصاویر کلاس‌های ورزشی که به‌صورت زنده از طریق اینترنت در حال پخش است این کار را بکنند. همان‌طور که ونسا روتن در تحقیق دیگری بیان کرد، ویروس کرونا جوامع آموزشی را از نظر تغییر گسترده به سمت یادگیری آنلاین تحت تأثیر قرار داده است. این به معنای تبدیل سریع برنامه درسی و سبک‌های یادگیری به یک پلت فرم دیجیتال است [۷].

از طرفی درس تربیت‌بدنی در میان دروس آموزشی برای دستیابی به اهداف نظام تعلیم و تربیت جایگاه ویژه‌ای دارد؛ این درس پنج هدف اصلی اجتماعی، عاطفی، یادگیری شناختی، جسمانی و روانی - حرکتی را دنبال می‌کند. اهمیت آن به حدی است که توجه جهانیان به آن رو به افزایش است و اندیشمندان تعلیم و تربیت جهان را به چالش می‌کشد، به‌طوری‌که در چند دهه اخیر موضوع تربیت‌بدنی در اولویت‌های برنامه‌های پژوهشی بسیاری از کشورها و نهادهای بین‌المللی قرار گرفته است [۱۱]؛ بنابراین به دلیل کاربردی بودن و ویژگی‌های منحصربه‌فرد آن و همچنین سازگاری با نیازهای فطری و خواسته‌های فطری دانش‌آموزان، می‌تواند به‌عنوان وسیله‌ای بسیار مؤثر برای دستیابی به اهداف تعلیم و تربیت مورد استفاده قرار گیرد. هرچند تحقیقات نشان داده‌اند متأسفانه درس تربیت‌بدنی در مدارس کشور از جایگاه متوسط و نامطلوبی برخوردار است و نسبت به دروس دیگر در اولویت پایین‌تری قرار دارد [۱۲]. از طرفی می‌دانیم تمام جهان با بحران خطرناکی چون کرونا روبرو بود؛ کرونا ویروس، خانواده بزرگی از ویروس‌ها هستند که ممکن است باعث عفونت‌های تنفسی از سرماخوردگی گرفته تا بیماری‌های شدیدتر مانند مرس و سارس شوند که به‌راحتی از فردی به

نظری ادامه یافت؛ فرمت داده‌ها به دو صورت صوت و متن بود که از مصاحبه‌ها تدوین شده بود سپس با استفاده از تجزیه و تحلیل داده‌ها به فرآیند کدگذاری باز و محوری مصاحبه‌های انجام شده، مفاهیم را استخراج گردید. بدین صورت که ابتدا با تاکتیک تحلیل محتوی متون کدهای اولیه از نظرات متخصصین استخراج گشته و سپس این کدها به صورت پی در پی بررسی شده و در مقولات انتزاعی‌تر تحت عنوان مقولات محوری قرار گرفت. مقولات محوری نیز متناسب با شرایط و عوامل علی، زمینه‌ای و مداخله‌گر معرفی گردید.

محقق مصاحبه‌های جمع‌آوری شده در طی عملیات میدانی را به صورت ترتیب جمع‌آوری آن‌ها در هر بازه زمانی مورد تجزیه و تحلیل (کدگذاری) قرار داده و با بازخورد دریافتی از هر مصاحبه، مصاحبه‌های بعدی اصلاح و یا مسیر حرکت تحقیق بازتعریف گردید. در این مرحله، به جستجو در میان داده‌ها به صورت خط به خط و با شنود مکرر فایل‌های صوتی پرداخته شده است و سعی شده است با الصاق کد به داده‌ها و حفظ نمودن باز بودن کدگذاری و مشاهده نتایج حاکی از داده‌ها، مقوله‌ها، مفاهیم و شاخصه‌ها احصاء شوند. به منظور دستیابی به روایی شاخص‌ها و کدهای اکتشاف شده، چند تن از مشارکت‌کنندگان در مصاحبه که از اساتید هیئت‌علمی دانشگاه بودند و دارای مرتبه استاد تمامی بودند، فرآیند کدگذاری‌ها را مورد بازبینی قرار دادند و دیدگاهشان در خصوص مراحل کدگذاری اعمال شد. همچنین از ۲ تن از اساتید مدیریت ورزشی (اساتید راهنما و مشاور) به بررسی یافته‌ها و اظهار نظر درباره مراحل مختلف کدگذاری پرداختند. در این تحقیق از روش پایایی باز آزمون جهت تعیین ضریب پایایی استفاده شد. به منظور محاسبه پایایی باز آزمون از میان مصاحبه‌های انجام گرفته چند مصاحبه به عنوان نمونه انتخاب شد و هر کدام از آن‌ها در یک فاصله زمانی مشخص مجدداً کدگذاری شد (جدول ۱). از بین مصاحبه‌های انجام‌گرفته، به‌صورت تصادفی ۲۰ درصد مصاحبه‌ها که شامل ۳ مصاحبه بود؛ انتخاب شد و هر کدام از آن‌ها دو بار در یک‌فاصله زمانی ۳۰ روزه (یک ماه) توسط پژوهشگر دیگر از تیم پژوهش کدگذاری شدند. نتایج حاصل از بازکدینگ (کدگذاری مجدد) در جدول شماره ۱ آمده است:

جدول ۱: محاسبه ضریب پایایی باز آزمون کدهای استخراج شده و شاخص‌های اکتشاف شده

ردیف alignme nt	عنوان مصاحبه Interview title	تعداد کل کدها Total numbe r of codes	تعداد توافقات Number of agreement s	تعداد عدم توافقات Number of disagreement s	پایایی Retest- test reliabilit y
1	P <sub>۲</sub>	۶۴	۳۰	۶	۹۳ درصد
2	P <sub>۵</sub>	۵۸	۲۳	۵	۷۴ درصد
3	P <sub>۱۱</sub>	۷۲	۳۱	۳	۸۶ درصد
	کل (TOTAL)	۱۹۴	۸۴	۱۴	۸۷ درصد

خانواده‌ها، نگرش دانش آموزان، الزامات حمایتی (حمایت معلمان، حمایت مدارس، حمایت خانواده‌ها، حمایت آموزش و پرورش، حمایت کارشناسان و سرگروه‌ها) و الزامات فرآیند تدریس مجازی (آموزش‌های مجازی، ابزارهای آموزش مجازی، فعالیت‌های ورزشی و تغذیه مناسب در منزل، مسابقات مجازی ورزشی، مدیریت کلاس مجازی، اصول تدریس مجازی، طرح‌های ورزشی) می‌توان الگوی کارآمدی برای برنامه آموزش مجازی درس تربیت بدنی مدارس در شرایط بحرانی مانند همه گیری کووید ۱۹ تدوین کرد [۱۸]. یافته‌های این پژوهش می‌تواند به عنوان الگویی برای تدوین کارآمد برنامه آموزشی مجازی درس تربیت بدنی مدارس باشد. باتوجه به مطالب بیان شده، به نظر می‌رسد در دوران پسا کرونا و مشکلات بازگشایی مدارس، درس تربیت بدنی، بیش‌ازپیش با مشکلاتی روبرو خواهد بود؛ از این روی، ما لازم دانستیم به بررسی راهبردها و پیامدهای پیشروی درس تربیت بدنی در مدارس در زمان پساکرونا و اولویت‌بندی آن‌ها بپردازیم و باتوجه به یافته‌ها، راهکارهایی برای مواجهه با آن‌ها ارائه کنیم.

## روش

هدف از تحقیق حاضر ارائه مدل درس تربیت بدنی در مدارس در زمان پسا کرونا و ارائه راهکار می‌باشد. بنابرین هدف کاربردی تحقیق حاضر فقط و تنها فقط کشف و احصاء مقولات و مولفه‌های شناسایی چالش‌های درس تربیت بدنی در مدارس در زمان شیوع ویروس و پساکرونا با تبعیت از الگوی اشتراوس و کوربین (۱۹۹۰) بود. تحقیق حاضر از منظر پارادایم از نوع تحقیقات پست مدرن بود. رویکرد این تحقیق، کیفی و استراتژی مورد استفاده در این تحقیق استراتژی پدیدارشناسی است که خود در اختیار استراتژی گردند تئوری بود و تاکتیک مورد استفاده تحلیل محتوای پنهان است. لذا تحقیق حاضر در وهله اول از ماهیت اکتشافی برخوردار است و در وهله دوم و به لحاظ استفاده مخاطب از نوع تحقیقات کاربردی محسوب می‌گردد. شیوه اجرای تحقیق به صورت مطالعات میدانی است. فرمت داده‌ها به شکل متن و صوت بوده و محقق با استفاده از مصاحبه با خبرگان این حوزه نسبت به جمع‌آوری داده‌ها مبادرت می‌نماید. جامعه آماری تحقیق کلیه اساتید و متخصصان مدیریت ورزشی که سابقه فعالیت پژوهشی در برنامه ریزی درس تربیت بدنی را دارند، تمامی معلمان تربیت بدنی و کارشناسان تربیت بدنی اداره آموزش و پرورش شهر تهران تشکیل می‌دهند. روش نمونه‌گیری به صورت هدفمند و گلوله برفی تا دستیابی به اشباع نظری انجام شد. در این راستا گوبا و لینکلن (۱۹۹۴) بیان داشتند که در یک مطالعه که با دقت هدایت شده است و در آن انتخاب نمونه به صورت تکاملی و تعاقبی بوده است، با حدود ۱۲ شرکت‌کننده به نقطه اشباع نظری خواهد رسید و احتمالاً این تعداد بیشتر از ۲۰ نفر نخواهد شد [۱۹]. در نهایت ۱۵ نفر به روش نمونه‌گیری غیراحتمالی، هدفمند و گلوله برفی، از طریق مصاحبه عمیق و نیمه ساختار یافته نسبت به جمع‌آوری اطلاعات از طریق پاسخ به سوالات تحقیق پاسخ دادند و مصاحبه‌ها تا مرز اشباع

**یافته‌ها**

زیرساختی اینترنتی و نبود ارتباط بین دانش‌آموز و معلم و دریافت نکردن بازخوردها در درس تربیت‌بدنی است.

جدول ۲: یافته‌های حاصل از کدگذاری‌های محوری سطح اول درمورد شرایط علی

ردیف	کد محوری	مفاهیم
۱		احتمال بروز افزایش وزن در بین دانش‌آموزان
۲		نگرش منفی دانش‌آموزان به آموزش مجازی درس تربیت‌بدنی
۳		شکل‌گیری کم هویت اجتماعی
۴		آپارتمانی بودن منزل اکثر دانش‌آموزان و نداشتن جای کافی برای ورزش
۵		افت وضعیت بدنی دانش‌آموزان از نظر جسمی و عضلاتی
۶		ایجاد سروصدا برای همسایگان به هنگام ورزش در منزل
۷		کاهش ارتباطات و تعاملات دانش‌آموزان با فرهنگ‌های مختلف
۸	۳ ۴ ۵	ارزیابی ناکافی در آموزش در فضای مجازی
۹	۶	محدودیت ارتباطات اجتماعی در زمان زنگ درس تربیت‌بدنی
۱۰		دشواری یادگیری واقعی دانش‌آموزان در درس تربیت‌بدنی
۱۱		آشنایی کم با نرم‌افزارهای آموزشی در فضای مجازی
۱۲		ایجاد اختلالات حرکتی
۱۳		نبود دسترسی به مدارس و کاهش فعالیت‌های فراغتی سالم
۱۴		کم‌شدن نشاط روحی به دلیل فعالیت و حضور دانش‌آموزان در محیط آموزشی
۱۵		یک‌طرفه بودن آموزش از طریق رسانه‌های ملی
۱۶		کمبود امکانات زیرساختی اینترنتی
۱۷		نبود ارتباط بین دانش‌آموز و معلم و دریافت نکردن بازخوردها در درس تربیت‌بدنی

جدول ۳: یافته‌های حاصل از کدگذاری‌های محوری سطح اول درمورد شرایط زمینه‌ای

ردیف	کد محوری	مفاهیم
۱		معرفی بازی‌های حرکتی ویدئویی و تولید محتوای الکترونیکی و آموزش حرکات اصلاحی
۲		عدم اجباری کردن کودکان به حرکات‌های ورزشی ای که برای آنها سخت است یا وسایل آن را ندارند
۳		کاهش انگیزه تمرین بین دانش‌آموزان
۴	۳ ۴ ۵	کاهش سیستم ایمنی بدن
۵	۶	افزایش تمرینات آمادگی جسمانی در منزل
۶	۷	مشارکت والدین به همراه دانش‌آموزان برای انجام فعالیت‌های ورزشی
۷		دست‌کاری مهارت‌ها و ایجاد مهارت‌های حرکتی پایه در منزل
۸		کم‌توجهی به استعدادها و مختلف
۹		افزایش تنبلی و بی‌حواسی دانش‌آموزان

ب) شناسایی عوامل زمینه‌ای شناسایی عوامل مؤثر بر توسعه درس تربیت‌بدنی در زمان شیوع ویروس و پسا کرونا در این مرحله با استفاده از کدگذاری محوری سطح اول، تعداد ۹ مفهوم با اهمیت از دید محقق به‌عنوان مفاهیم نهایی شرایط زمینه‌ای مشخص شدند. پاسخ مشارکت‌کنندگان و در مصاحبه در مورد سؤالات مربوط به شرایط زمینه‌ای شناسایی عوامل مؤثر بر توسعه درس تربیت‌بدنی در زمان کرونا، در جدول ۳ نشان داده شده است. در این مطالعه شرایط زمینه‌ای شامل؛ معرفی بازی‌های حرکتی ویدئویی و تولید محتوای الکترونیکی و آموزش حرکات اصلاحی، عدم اجباری کردن کودکان به حرکات‌های ورزشی‌ای که برای آنها سخت، کاهش سیستم ایمنی بدن، کاهش انگیزه تمرین بین دانش‌آموزان، افزایش تمرینات آمادگی جسمانی در منزل

**الف) شرایط علی**

در این مطالعه شرایط علی عبارت از احتمال بروز افزایش وزن در بین دانش‌آموزان، نگرش منفی دانش‌آموزان به آموزش مجازی درس تربیت‌بدنی، شکل‌گیری کم هویت اجتماعی، آپارتمانی بودن منزل اکثر دانش‌آموزان و نداشتن جای کافی برای ورزش، افت وضعیت بدنی دانش‌آموزان از نظر جسمی و عضلاتی، ایجاد سروصدا برای همسایگان به هنگام ورزش در منزل، کاهش ارتباطات و تعاملات دانش‌آموزان با فرهنگ‌های مختلف، ارزیابی ناکافی در آموزش در فضای مجازی، محدودیت ارتباطات اجتماعی در زمان زنگ درس تربیت‌بدنی، دشواری یادگیری واقعی دانش‌آموزان در درس تربیت‌بدنی، آشنایی کم با نرم‌افزارهای آموزشی در فضای مجازی، ایجاد اختلالات حرکتی، نبود دسترسی به مدارس و کاهش فعالیت‌های فراغتی سالم، کم‌شدن نشاط روحی به دلیل فعالیت و حضور دانش‌آموزان در محیط آموزشی، یک‌طرفه بودن آموزش از طریق رسانه‌های ملی، کمبود امکانات

جدول ۴: یافته‌های حاصل از کدگذاری‌های محوری درمورد شرایط مداخله‌گر

ردیف	کد محوری	مفاهیم
۱		عدم توانایی ابزارهای مجازی برای آموزش دروس عملی
۲		بی‌اعتنایی خانواده‌ها به درس تربیت‌بدنی در مقایسه با سایر دروس
۳	۳ ۴ ۵	عدم ایجاد محیط شاد و انگیزشی برای کودکان در منزل در آموزش درس تربیت‌بدنی
۴	۶ ۷	نبودن ابزار و وسایل لازم برای ورزش در خانه
۵		نداشتن انگیزه کافی معلمان ورزش
۶		کاهش فعالیت‌های سرگرم‌کننده در مدارس
۷		محدودیت در انتخاب برنامه‌های ورزشی در منزل

ردیف	کد محوری	مفاهیم
۱۴		انجام تمرینات در فضای باز و بسته به صورت ترکیبی
۱۵		به کارگیری وسایل ابداعی برای فعالیت ورزشی دانش آموزان در منزل
۱۶		استفاده از موسیقی و پوستر ورزشی برای آموزش پذیری بیشتر دانش آموزان
۱۷		استفاده از برنامه‌های کاربردی در تربیت بدنی
۱۸		آموزش حرکات تصویری از طریق فضای مجازی
۱۹		آموزش حرکات ورزشی از طریق معلمان و دانش آموزان
۲۰		ایجاد انگیزه و رقابت سالم در محیط مدرسه
۲۱		بیان سبک زندگی لازم برای دانش آموزان در شرایط کرونا
۲۲		آموزش ورزش در رسانه‌های اجتماعی
۲۳		افزایش فرصت‌ها برای ارتباط با دوستان در خارج از منزل با رعایت اقدامات فاصله‌گذاری
۲۴		وضعیت اقتصادی - اجتماعی پایین خانواده‌ها برای تهیه وسایل ورزشی

د) شناسایی راهکارهای (اقدامات) شناسایی عوامل مؤثر بر توسعه درس تربیت بدنی در زمان شیوع ویروس و پساکرونا در این مرحله با استفاده از کدگذاری محوری سطح اول، تعداد ۲۴ مفهوم بااهمیت از دید محقق به عنوان مفاهیم نهایی راهبردها و اقدامات مشخص شدند. پاسخ مشارکت‌کنندگان در مصاحبه در مورد سؤالات مربوط به راهبردها و اقدامات توسعه درس تربیت بدنی در زمان کرونا، در جدول ۵ نشان داده شده است. برای افزایش کارایی ورزش در زمان شیوع کرونا؛ برنامه‌ریزی ورزش صبحگاهی مجازی، ایجاد خانه‌های پویا ورزشی، طراحی ورزش خانواده، بازی‌های بومی و محلی سرگرم‌کننده، خلاقانه، بدون وسیله و کم‌هزینه در خانه، تولید محتوای تربیت بدنی متناسب با فعالیت در منزل در سامانه شاد، تشویق خانواده‌ها به پیاده‌روی با کودکان تأثیر ویژه‌ای بر علاقه‌مندی و ... دارد.

ه) شناسایی پیامدها و نتایج شناسایی عوامل مؤثر بر توسعه درس تربیت بدنی در زمان شیوع ویروس و پساکرونا در این قسمت با استفاده از کدگذاری محوری سطح اول، تعداد ۱۱ مفهوم بااهمیت از دید محقق به عنوان مفاهیم نهایی پیامدها و نتایج مشخص شدند، پاسخ مشارکت‌کنندگان در مصاحبه در مورد سؤالات مربوط به پیامدها، در جدول ۶ نشان داده شده است.

جدول ۶: یافته‌های حاصل از کدگذاری‌های محوری سطح اول در مورد پیامدها

ردیف	کد محوری	مفاهیم
۱		تشویق‌های مفید و مؤثر در کلاس مجازی و مشارکت و آگاهی والدین در نحوه برخورد با دانش آموز و فرایند
۲	۳	آموزش در فضای باز مدرسه در هوای خوب
۳	۴	آموزش در مدرسه با رعایت پروتکل‌ها
۴		افزایش وسایل ضد عفونی در مدارس
۵		افزایش ایده‌ها و طرح‌های ورزشی به صورت مجازی

ردیف	کد محوری	مفاهیم
۸		کاهش مهارت‌های دانش آموزان در زمینه درس تربیت بدنی
۹		درگیر شدن دانش آموزان در لایه‌های مختلف درس تربیت بدنی
۱۰		کاهش سیستم ایمنی بدن
۱۱		کم‌حرکی بیشتر در بین دانش آموزان
۱۲		پایبندی کم دانش آموزان به مقررات و نظم کلاسی
۱۳		کاهش انجام فعالیت‌های گروهی
۱۴		وجه کم به ویژگی‌های شخصیتی و شناختی دانش آموزان
۱۵		افزایش تنبلی و بی‌حواسی دانش آموزان

ج) شناسایی عوامل مداخله‌گر شناسایی عوامل مؤثر بر توسعه درس تربیت بدنی در زمان شیوع ویروس و پساکرونا در این قسمت با استفاده از کدگذاری محوری سطح اول، تعداد ۱۵ مفهوم بااهمیت از دید محقق به عنوان مفاهیم نهایی شرایط مداخله‌گر مشخص شدند. علاوه بر مشکلاتی که برای تدریس درس تربیت بدنی به صورت مجازی وجود داشت عواملی نیز بر تشدید چالش‌های موجود اثر گذاشتند که می‌توان به عدم توانایی ابزارهای مجازی برای آموزش دروس عملی، بی‌اعتنایی خانواده‌ها به درس تربیت بدنی در مقایسه با سایر دروس، عدم ایجاد محیط شاد و انگیزشی برای کودکان در منزل در آموزش درس تربیت بدنی، نگرش منفی دانش آموزان به آموزش مجازی درس تربیت بدنی، نبودن ابزار و وسایل لازم برای ورزش در خانه و نداشتن انگیزه کافی معلمان ورزش و ... اشاره داشت.

جدول ۵: یافته‌های حاصل از کدگذاری‌های محوری سطح اول در مورد راهبردها

ردیف	کد محوری	مفاهیم
۱		برنامه‌ریزی ورزش صبحگاهی مجازی
۲		ایجاد خانه‌های پویا ورزشی
۳		طراحی ورزش خانواده، بازی‌های بومی و محلی سرگرم‌کننده، خلاقانه، بدون وسیله و کم‌هزینه در خانه
۴		تولید محتوای تربیت بدنی متناسب با فعالیت در منزل در سامانه شاد
۵		تشویق خانواده‌ها به پیاده‌روی با کودکان
۶	۸-۱۲	مدت آموزش کوتاه درس تربیت بدنی به صورت مجازی بین
۷	۱, ۲, ۳	اجرای برنامه ورزشی ساختاریافته
۸		آموزش خلاقانه فعالیت‌های بدنی
۹		اجرای بیشتر مهارت‌های بنیادی
۱۰		به کارگیری بازی‌های فکری
۱۱		انجام تمرینات ورزشی با استفاده از ابزارهای گرافیکی جذاب
۱۲		استفاده از نرم‌افزارهای تولید محتوا برای جذابیت درس تربیت بدنی
۱۳		برقراری ارتباطات با والدین و کمک‌گرفتن از والدین

باز مدرسه در هوای خوب، آموزش در مدرسه با رعایت پروتکل‌ها، افزایش وسایل ضدعفونی در مدارس، افزایش ایده‌ها و طرح‌های ورزشی به صورت مجازی، استفاده بیشتر از بازی‌های ویدئویی، حضور در مدارس بافاصله ۳ متری در بین دانش‌آموزان، افزایش محتوای برنامه‌های ورزشی متناسب بودن محتوای برنامه‌های درس تربیت‌بدنی، افزایش بازخورد از طریق معلمین و هماهنگی برای انجام تمرینات در زمان‌های مناسب اشاره داشت.

در این پژوهش مهم‌ترین راهکارهای پیشنهادی کارشناسان در سه دسته طبقه‌بندی شد که عبارت‌اند از بهبود امکانات و زیرساخت‌های آموزش مجازی درس تربیت‌بدنی، رویکردهای نوین آموزشی برای این درس و تقویت انگیزش و نگرش در دانش‌آموزان، معلمین و همچنین در والدین می باشد.

ردیف	کد محوری	مفاهیم
۶		استفاده بیشتر از بازی‌های ویدئویی
۷		حضور در مدارس بافاصله ۳ متری در بین دانش‌آموزان
۸		افزایش محتوای برنامه‌های ورزشی
۹		متناسب بودن محتوای برنامه‌های درس تربیت‌بدنی
۱۰		افزایش بازخورد از طریق معلمین
۱۱		هماهنگی برای انجام تمرینات در زمان‌های مناسب

چالش‌های موجود در زمینه تدریس مجازی درس تربیت‌بدنی پیامدهایی را نیز به دنبال خواهد داشت که می‌توان به تشویق‌های مفید و مؤثر در کلاس مجازی و مشارکت و آگاهی والدین در نحوه برخورد با دانش‌آموز و فرایند یادگیری ورزش مجازی و بازخوردهای مدیر، آموزش در فضای



شکل ۱: مدل نهایی چالش‌های درس تربیت‌بدنی در زمان شیوع ویروس و پساکرونا

## بحث

سیستم آموزش و پرورش یکی از مهم‌ترین نهادهای اجتماعی است که به پیشرفت استعدادها کمک می‌کند و ظرفیت‌ها و توانایی‌های افراد را بهبود می‌بخشد و از سوی دیگر، به سیستم اجتماعی خدمت می‌کند و به لطف انتقال پیشرفت و گاهی تکامل ارزش‌های اجتماعی و جامعه‌پذیری را برای نسل بعدی امکان‌پذیر می‌کند. تربیت‌بدنی یکی از دروس مهم در بخش آموزش در بسیاری از کشورهاست؛ به طوری که به صورت مداوم در حال بروز رسانی کردن اهداف و برنامه‌های آن هستند. پس از شیوع پاندمیک بیماری کرونا در سطح دنیا به دلیل برطرف نمودن نیاز آبی در فرایند یادگیری و یاددهی، شیوه آموزش حضوری تبدیل به شیوه غیرحضور (آنلاین) شد و هرچند که دارای فواید زیادی است لکن آسیب‌ها و چالش‌های حاصل از آن می‌تواند به وضعیت جسمی، روانی، اجتماعی و حتی اخلاقی، تربیتی و رفتاری فراگیران لطامت جبران‌ناپذیری وارد نماید. از آنجایی که آموزش مجازی با ماهیت درس تربیت‌بدنی مغایرت دارد، معلمان را با چالش‌های بسیاری روبرو کرده است. نتایج نشان می‌دهند، عدم برنامه‌ریزی درسی متناسب با شرایط اپیدمیک، نبود زیرساخت‌های لازم برای آموزش مجازی، نبود شیوه ارزشیابی صحیح در راستای آموزش مجازی، پایین بودن کیفیت آموزش مجازی، بی‌انگیزگی دانش‌آموزان نسبت به اجرای فعالیت‌های ورزشی به صورت مجازی، بی‌توجهی والدین نسبت به درس تربیت‌بدنی و فعالیت‌های بدنی کودکانشان، و عدم سیاست‌گذاری صحیح در زمینه آموزش مجازی درس تربیت‌بدنی، باعث به وجود آمدن این چالش‌ها شده است. برنامه‌ریزی یکی از مهم‌ترین فاکتورهای اصلی در اجرای برنامه‌ها و رسیدن به اهداف درسی در سیستم آموزشی است؛ از آنجاکه هدف اصلی تربیت‌بدنی آموزش کودکان و نوجوانان به‌عنوان افراد مفید و مسئول است. در نتیجه، برنامه آموزشی باید آن‌قدر اساسی باشد که جوانان بتوانند اطلاعات و تجربیات لازم برای دستیابی به اهداف مقدس آموزش را به دست آورند. حال آنکه وجود کرونا و ویروس و تغییر در شیوه‌های آموزشی و برگزاری کلاس‌های درسی مدارس، مشخصاً نیاز به تغییر در برنامه‌ریزی درسی به خصوص درس تربیت‌بدنی که ماهیت عملی دارد، است و لازم است برنامه‌ریزی درسی مطابق با شرایط اپیدمیک صورت گیرد تا به کمک آن بتوانیم به اهداف درس تربیت‌بدنی دست یابیم. البته نمی‌توانیم از نقش زیرساخت‌ها و ابزارهای آموزشی چشم‌پوشی کنیم چرا که لازمه اجرای هرگونه برنامه و انجام فعالیت، وجود ابزارها و زیرساخت‌های مربوط به آن است که متأسفانه عدم آمادگی لازم در اجرای کلاس‌های آموزشی و فراهم نبودن زیرساخت‌های لازم همچون نبود اینترنت پرسرعت، عدم دسترسی آسان به گوشی‌های هوشمند و وسایل ورزشی به دلیل مشکلات اقتصادی در قشر ضعیف جامعه، عدم آشنایی والدین و گاهی معلمان به استفاده از تکنولوژی و... سبب بروز چالش‌های زیادی شده است. از این روی انتظار می‌رود مدیران در جهت فراهم نمودن امکانات ورزشی اولیه و گوشی‌های هوشمند و یا تسهیل کمک‌های مالی به‌منظور تأمین آن‌ها برای

دانش‌آموزان بی‌بضاعت اقداماتی صورت داده و همچنین محیط مناسب با رعایت پروتکل بهداشتی را جهت برگزاری امتحانات درس تربیت‌بدنی به صورت عملی در پایان هر ترم فراهم کنند. از دیگر چالش‌هایی که معلمان درس تربیت‌بدنی در آموزش مجازی با آن روبرو هستند، روش ارزشیابی صحیح و کارآمد است. باتوجه به اینکه رویکرد اساسی در دروس تربیت‌بدنی فراهم کردن پایه و اساس ارتقا سطح آمادگی بدنی دانش‌آموزان و خصوصیات سلامتی و شخصیت درست آنها از طریق فعالیت شخصی و گروهی است. بدیهی است که ارزشیابی این درس تحت‌تأثیر رویکرد آن قرار خواهد گرفت از طرفی شرایط اپیدمی و برگزاری کلاس‌ها به صورت غیرحضور، و همچنین تغییر روش تدریس بر نحوه ارزشیابی درس تربیت‌بدنی اثر می‌گذارد. ارزشیابی در گذشته به صورت تک‌محوری و نظارت مستقیم معلم تربیت‌بدنی صورت می‌گرفت؛ اما در حال حاضر، والدین و خود دانش‌آموزان نیز به ارزشیابی عملکردها (دانش‌آموزان) می‌پردازند؛ بنابراین متولیان امر باید در پی تعیین و تدوین شیوه‌های مناسب نمره دهی و ارزشیابی برای هر فعالیت باتوجه به اهداف آموزشی آن، باشند. در هر محصول یا خدمتی، کیفیت نقش تعیین‌کننده دارد که آموزش و درس تربیت‌بدنی نیز از این قاعده مستثنا نیست. هرچقدر کیفیت آموزش بالاتر باشد، اثرگذاری نقش تربیت‌بدنی در زندگی دانش‌آموزان بیشتر می‌شود. شرایط پاندمیک، عدم ارتباط مستقیم معلم با دانش‌آموزان، نبود اینترنت پرسرعت، عدم برنامه درسی متناسب با موقعیت فعلی، عدم آشنایی معلمان با روش‌های تدریس مجازی درس تربیت‌بدنی، کمبود زمان و... سبب پایین آمدن کیفیت آموزش درس تربیت‌بدنی شده که این خود یک چالش اساسی برای معلمان است که انتظار می‌رود مدارس و مدیران در صد برطرف کردن این مشکلات و ضعف‌های موجود برآیند تا حداقل‌های کیفی آموزش مجازی درس تربیت‌بدنی تحقق یابد. یکی از چالش‌های درس تربیت‌بدنی بی‌انگیزگی دانش‌آموزان نسبت به فعالیت‌های بدنی و شرکت در کلاس‌های درس تربیت‌بدنی است. عوامل زیادی همچون سن و مراحل رشد، نوع تکریم شخصیت، مشکلات مالی علاقه‌ها عدم علاقه به نوع درس و... در انگیزه تحصیلی دانش‌آموزان اثر دارد از طرفی وجود کرونا و شرایط اپیدمی موجب غیرحضور شدن مدارس شده و این عدم ارتباط مستقیم با هم‌کلاسی‌ها و معلم، روش‌های تدریس معلم، انزوای اجتماعی و جسمی، کمبود فضای مناسب در خانه به دلیل زندگی آپارتمان‌نشینی و نبود امکانات مربوط به درس تربیت‌بدنی، این بی‌انگیزگی را بیش‌ازپیش کرده است؛ بنابراین به نظر می‌رسد متولیان این امر بهتر است بسته‌های آموزشی مناسب را متناسب با شرایط موجود، برای هر مقطع تدوین نموده و برای نظارت بهتر بر کار دانش‌آموزان ارسال فیلم را اجباری کنند تا حس رقابت و در نتیجه انگیزه در دانش‌آموزان ایجاد شود با وجود اهمیت درس تربیت‌بدنی و نقش بسزای آن در تربیت و پرورش جسم، روح و روان کودکان و نوجوانان، بی‌توجهی والدین به درس تربیت‌بدنی نه‌تنها در زمان شیوع ویروس کرونا بلکه در زمان‌های قبل نیز، یکی از معضلات درس تربیت‌بدنی بوده

### منابع و مآخذ

- [1] Bonisławska, I., Drobnik, P., Frotłowicz, T., Pogorzelska, M., & Tomaczowski, L. Physical Education Lessons and Primary School Students' Free Time. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, 2015; 10, 79-86.
- [2] Donovan M., Jones G., Hardman K. Physical Education and Sport in England. *School of Sport and Exercise Science*, 2008; 38(1):16-27.
- [3] Saneie fard, S., Kashef, M. M., & Moharamzadeh, M. Investigation and Comparison of Opinions of Managing Directors and Physical Education Teachers Regarding the Importance of and Qualitative and Quantitative Statuses of Physical Education at Public High Schools of Urmia. *Journal of Applied Exercise Physiology*, 2007; 3(6), 11-36. (In Persian)
- [4] Grix, J., Brannagan, P. M., Grimes, H., & Neville, R. The impact of Covid-19 on sport, *International Journal of Sport Policy and Politics*, 2021; 13:1, 1-12, DOI: 10.1080/19406940.2020.1851285
- [5] Parnell, D., Bond, A. J., Widdop, P., & Cockayne, D. Football Worlds: Business and networks during COVID-19. *Soccer & Society*, 2021; 22(1-2), 19-26.
- [6] Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M., & Krstrup, P. Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training. *Managing Sport and Leisure*, 2020; 1-6.
- [7] Ratten, V. Coronavirus disease (COVID-19) and sport entrepreneurship. *International Journal of Entrepreneurial Behavior & Research*, 2020; 26(6), 1379-1388.
- [8] safania, A. M., & Barahmand, R. Assessing the effects of corona virus in the sports industry. *Educational Psychology*, 2020; 16(55), 123-135. (In Persian) doi: 10.22054/jep.2020.52492.3003
- [9] Pedersen, B. K., & Saltin, B. Exercise as medicine—evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 2015; 25, 1-72.
- [10] Powell, K. E., Paluch, A. E., & Blair, S. N. Physical activity for health: What kind? How much? How intense? On top of what? *Annual review of public health*, 2011; 32, 349-365.
- [11] Carlson, T. B. We hate gym: Student alienation from physical education. *Journal of teaching in Physical Education*, 1995; 14(4), 467-77.

است؛ بنابراین تا زمانی که نگرش خانواده‌ها به ورزش و درس تربیت‌بدنی تغییر نکرده و والدین متوجه ارزش و نقش این درس در رشد و پرورش کودکان نشده‌اند، تربیت‌بدنی در جایگاه اصلی خود قرار نمی‌گیرد؛ در واقع نگرش والدین در ارزش‌گذاری درس تربیت‌بدنی در بین دانش‌آموزان نقش ویژه‌ای دارد؛ لذا در ابتدا باید برنامه‌ها و جلسات توجیهی برای والدین برگزار کرده و اهمیت نقش ورزش را در سلامت جسم و روان کودکان و نوجوانان به والدین گوشزد کنیم و با تشویق آن‌ها برای همراهی فرزندان‌شان در انجام فعالیت‌های ورزشی به‌صورت دسته‌جمعی، توجه والدین را به درس تربیت‌بدنی جلب کنیم. از دیگر چالش‌های درس تربیت‌بدنی در زمان شیوع کرونا، می‌توان از عدم سیاست‌گذاری صحیح نام برد. فرایند سیاست‌گذاری آموزشی مشتمل بر سیاست‌ها، اقدامات و کارکردهایی است که نهاد دولت در حوزه آموزش و پرورش در پیش می‌گیرد و مسیر نظام تعلیم و تربیت را در تحقق اهدافش هموار می‌سازد.

### نتیجه‌گیری

مهم‌ترین چالش سیاست‌گذاری در آموزش و پرورش، سیاست تحول و تبدیل نظام آموزش فعلی به «آموزش و پرورش کارا و اثربخش» است. با توجه به اهمیت نظام آموزشی در تربیت انسان‌ها و پیشرفت جوامع، لزوم اتخاذ بهترین سیاست‌ها در شرایط مختلف، ضروری است؛ کرونا و اپیدمی یکی از این شرایط ویژه است که متأسفانه بررسی‌ها نشان می‌دهند دولت مردان و متولیان آموزش و پرورش، در این زمینه، توجه لازم را نداشته و برنامه‌ها و راهبردهای اصولی را در خصوص مقابله با مشکلات پیشروی بخش آموزش در زمان ویروس کرونا تعبیه نکرده‌اند.

### مشارکت نویسندگان

نویسنده اول در طراحی ایده پژوهش، تحلیل داده‌ها و نگارش مقاله نقش داشته‌است. نویسنده دوم طراحی ایده پژوهش، مطالعه پیشینه و جمع‌آوری داده‌ها را بر عهده داشته‌است. نویسنده سوم در تحلیل داده‌ها، نگارش مقاله آن نقش داشته‌است.

### تشکر و قدردانی

نویسندگان مقاله از تمامی معلمان تربیت‌بدنی و کارشناسان تربیت‌بدنی اداره آموزش و پرورش شهر تهران که به عنوان شرکت‌کننده در مراحل اجرایی پژوهش مشارکت داشته‌اند، تشکر و قدردانی می‌کنند.

### تعارض منافع

نویسندگان مقاله هیچ‌گونه تعارض منافع را گزارش نکرده‌اند.



- [16] Fitzgerald, H., Stride, A., & Drury, S. COVID-19, lockdown and (disability) sport. *Managing Sport and Leisure*, 2020; 1-8.
- [17] Abdollahi, M. H., gholami torksaluye, S., & abbasian, M. Developing a model of effective factors in the effectiveness of virtual education in general physical education lessons in corona pandemic conditions. *Research on Educational Sport*, 2022; 9(25), 89-110. doi:10.22089/res.2021.10469.2092 (In Persian)
- [18] Rezapour, F., & moharramazadeh, M. Developing an Efficiency Model for Virtual Educational Plan of Physical Education in Schools (Case Study: Covid-19 Pandemic). *Research on Educational Sport*, 2021; 9(23), 99-128. doi:10.22089/res.2021.10331.2078. (In Persian)
- [19] Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. Competing paradigms in qualitative research. *Handbook of qualitative research*, 1994; 2(163-194), 105.
- [12] Shajie, K., Farahani, A., Alimardani, M. A Comparison of the Perceptions of Parents, Students, Teachers and School Deans towards the Position of Physical Education in Schools. *Sport Management Journal*, 2017; 9(1): 37-54. doi:10.22059/jsm.2017.62129
- [13] Shirvani, H., & Rostamkhani, F. Exercise considerations during coronavirus disease 2019 (COVID-19) Outbreak: A narrative review. *Journal of Military Medicine*, 2020; 22(2), 161-168.
- [14] Martins, D. J. D. Q., Moraes, L. C. L., & Marchi Júnior, W. COVID-19 impacts on school sports events: an alternative through E-sports. *Managing Sport and Leisure*, 2022; 27(1-2), 45-49.
- [15] El Khatib, A. S. S. Economía versus epidemiología: una análise do trade-off entre mercados e vidas em tempos de COVID-19. *Contabilidad y Negocios*, 2020; 15(30), 62-80.

**Citation (Vancouver):** Rahimizadeh M., Karami Z., Nazarian Madavani A., [Presenting a physical education lessons curriculum model in schools during the COVID-19 pandemic and post-corona period]. *Res. Sport Sci. Edu.* 1(2): 21-30



## Analysis of the effectiveness of Islamic life skills management on the individual performance of student athletes of Imam Hossein (AS) schools in Mashhad

R. Iraj Noghondar<sup>\*1</sup>, M. Pourjafarian<sup>2</sup>, S. Keshkar<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Ph.D. in Sports Management Department, Payam Noor University, Tehran, Iran.

<sup>2</sup> Physical education teacher, Education of Khorasan Razavi, Mashhad, Iran

<sup>3</sup> Department of Sports Management, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Allameh Tabatabai University, Tehran, Iran

### ABSTRACT

Received: 28 August 2023  
Reviewed: 13 October 2023  
Revised: 8 November 2023  
Accepted: 25 November 2023

#### KEYWORDS:

Life skill  
individual performance  
student  
school  
sport

**Background and Objectives:** Sports and physical education are considered as settings that can increase the life skills of the participants. The aim of this research was to analyze the effectiveness of Islamic life skills management on the individual performance of student athletes of Imam Hossein (AS) schools in Mashhad.

**Methods:** The statistical population of this research was made up of sports students of the first and second secondary levels of Imam Hossein schools in Mashhad in the number of (N=450). Using Morgan's table, the number of statistical samples was estimated to be 208 tons, which were selected by random sampling. In order to collect data, life skills questionnaires made by Lorcan and Justin (2017) and individual performance made by Kompanz (2014) were used. To check the validity of the translation of the measurement tool, the standard translation-retranslation-translation method was used. The construct validity of the questionnaires was verified using the confirmatory factor analysis method. Composite reliability (Delvin Goldstein) of the questionnaires was 0.723 and 0.768 respectively. In order to analyze the data, descriptive indices and Kolmogorov- Smirnov statistical tests, Pearson correlation coefficient, regression analysis and path analysis were used in SPSS and LISREL statistical software.

**Findings:** The results showed that there is a positive and significant relationship between life skills and individual performance of student athletes. Also, the dimensions of teamwork, goal setting, time management, leadership and decision-making are eligible to predict the individual performance of students. On the other hand, the results of the structural model of the research showed that life skills have a positive and significant effect on the individual performance of students.

**Conclusion:** By improving the level of life skills among students while influencing their efforts to achieve educational goals, it is possible to develop their individual performance.

\* Corresponding author

[ramin.iraji.65@gmail.com](mailto:ramin.iraji.65@gmail.com)



NUMBER OF REFERENCES

33



NUMBER OF FIGURES

4



NUMBER OF TABLES

7

#### COPYRIGHTS



©2023 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.

## تحلیل اثربخشی مدیریت مهارت‌های زندگی اسلامی بر عملکرد فردی دانش‌آموزان ورزشکار مدارس امام حسین<sup>(ع)</sup> مشهد

رامین ایرجی تقندر<sup>۱\*</sup>، مریم پورجعفریان<sup>۲</sup>، سارا کشکر<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> دکتری تخصصی مدیریت ورزشی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

<sup>۲</sup> دبیر تربیت بدنی آموزش و پرورش خراسان رضوی، مشهد، ایران

<sup>۳</sup> گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران

### چکیده

**پیشینه و اهداف:** ورزش و تربیت بدنی به عنوان تنظیماتی در نظر گرفته می‌شود که می‌تواند مهارت‌های زندگی شرکت کنندگان را افزایش دهد. هدف از انجام این پژوهش تحلیل اثربخشی مدیریت مهارت‌های زندگی اسلامی بر عملکرد فردی دانش‌آموزان ورزشکار مدارس امام حسین<sup>(ع)</sup> مشهد بود.

**روش‌ها:** جامعه آماری این پژوهش را دانش‌آموزان ورزشکار مقاطع متوسطه اول و دوم مدارس امام حسین<sup>(ع)</sup> در شهر مشهد به تعداد (N=۴۵۰) تشکیل دادند. با استفاده از جدول مورگان تعداد نمونه آماری برابر با ۲۰۸ نفر برآورد شد که به صورت نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند. به منظور جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های مهارت‌های زندگی ساخته لورکان و جاستین (۲۰۱۷) و عملکرد فردی ساخته کومپانز (۲۰۱۴) استفاده شد. جهت بررسی روایی ترجمه ابزار اندازه‌گیری از روش استاندارد ترجمه- باز ترجمه- استفاده شد. روایی سازه پرسشنامه‌ها با استفاده از روش تحلیل عاملی تأییدی مورد تأیید قرار گرفت. پایایی ترکیبی (دلون گلد اشتاین) پرسشنامه‌ها به ترتیب ۰/۷۲۳ و ۰/۷۶۸ به دست آمد. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از شاخص‌های توصیفی و آزمون‌های آماری ضریب همبستگی پیرسون، تحلیل رگرسیون و تحلیل مسیر در نرم افزارهای آماری SPSS و LISREL استفاده شد.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد بین مهارت زندگی با عملکرد فردی دانش‌آموزان ورزشکار رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. همچنین ابعاد کار گروهی، هدف‌گذاری، مدیریت زمان، رهبری و تصمیم‌گیری واجد شرایط پیش‌بینی عملکرد فردی دانش‌آموزان می‌باشند. از طرفی نتایج الگوی ساختاری پژوهش نشان داد مهارت زندگی تأثیر مثبت و معناداری بر عملکرد فردی دانش‌آموزان دارد.

**نتیجه‌گیری:** با ارتقاء سطح مهارت‌های زندگی در بین دانش‌آموزان ضمن تأثیرگذاری بر میزان تلاش آنها در جهت دستیابی به اهداف آموزشی، می‌توان میزان عملکرد فردی آنها را توسعه داد.

تاریخ دریافت: ۶ شهریور ۱۴۰۲  
تاریخ داوری: ۲۱ مهر ۱۴۰۲  
تاریخ اصلاح: ۱۷ آبان ۱۴۰۲  
تاریخ پذیرش: ۴ آذر ۱۴۰۲

### واژگان کلیدی:

مهارت زندگی  
عملکرد فردی  
دانش آموز  
مدرسه  
ورزش

\* نویسنده مسئول

Ramin.iraji.65@gmail.com

### مقدمه

عاطفی و کنترل تکانه بیشتری دارد، کمتر احتمال دارد که درگیری لفظی را به درگیری فیزیکی تبدیل کند. با این حال، کمک به کودکان و نوجوانان برای توسعه چنین مهارت‌هایی و به کارگیری آن‌ها، کار کوچکی نیست، به‌ویژه زمانی که این مهارت‌ها با هنجارها و انتظارات در محیط‌های اجتماعی‌شان ناسازگار باشد [۳]. رویکردی مبتنی بر توسعه برای حمایت از نوجوانان، به‌ویژه دانش‌آموزان مدارس از جوامع مختلف، با پرورش ارزش‌ها، نگرش‌ها و رفتارهای مثبت که بتواند به آنها کمک نماید تا چالش‌ها را پشت سر بگذارند و در نقش‌ها و مسئولیت‌های مختلف خود پیشرفت کنند بسیار ضروری است [۴]. در مورد مهارت‌های زندگی و نحوه برچسب‌گذاری آنها، سازمان‌های آموزشی و دولتی تأکید کرده‌اند که این مهارت‌ها برای سلامت، رفاه و موفقیت تحصیلی و شغلی نوجوانان مهم است و لذا تشویق سیاست‌گذاران به در نظر گرفتن آموزش مهارت‌های زندگی در برنامه درسی مدارس می‌بایست مد نظر قرار گیرد [۵]. یکی از اهداف برنامه‌های درسی در مدارس، ارائه مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان است. دانش‌آموزان باید دانش حرفه‌ای در مورد این مهارت‌ها را در دوران تحصیل خود کسب کنند.

محو شدن ارزش‌های انسانی و شخصیتی باعث بروز مشکلاتی مانند دعوا، نزاع و خشونت در نسل جوان شده است. از طریق اصلاح برنامه‌های آموزشی در مدارس می‌توان اخلاقیات را برای پایداری آینده نسل جوان محقق کرد و برای دستیابی به این موضوع، مهارت‌های زندگی، انسان‌ها را به افراد باکیفیت تبدیل نموده و اهداف زندگی انسان را هدایت می‌کند [۱]. در حالی که نوجوانان هویت خود را شکل می‌دهند، از استقلال بیشتری برخوردار می‌شوند و عادات سبک زندگی خود را ایجاد می‌کنند، در این راستا مجموعه‌ای از مهارت‌های فردی و اجتماعی برای کمک به آنها در جهت انتخاب‌های سالم و مسئولانه ضروری است. به عنوان مثال، تحقیقات نشان داده است افرادی که دارای سطوح بالاتری از شایستگی اجتماعی و عاطفی هستند، از نظر تحصیلی بهتر عمل می‌کنند و از بروز مشکلات در مدرسه جلوگیری می‌نمایند [۲]. با توجه به همین توانایی فکری، دانش‌آموزی که پشتکار و مهارت‌های خود مدیریتی را تمرین کرده، به احتمال زیاد نمرات خوبی کسب می‌کند، زیرا آنها تکالیف را کامل کرده و برای آزمون‌ها مطالعه می‌کنند. دانش‌آموزی که آگاهی

مهارت‌های زندگی مانند حل مسئله، تنظیم هیجانی، تلاش، هدف‌گذاری، تجارب هویتی، مدیریت زمان و ارتقای هنجارهای اجتماعی رابطه مثبت و معناداری دارد [۱۲]. پیشنهاد شده است که وقتی برنامه‌های ورزشی دانش‌آموزان به صراحت برای آموزش مهارت‌های زندگی طراحی می‌شوند، می‌توانند به عنوان «گذرنامه موفقیت» برای شرکت‌کنندگان عمل کنند. مهارت‌های معمول در این برنامه‌ها شامل هدف‌گذاری، مدیریت زمان، مهارت‌های اجتماعی، مهارت‌های عاطفی، ارتباط، کار گروهی، رهبری و حل مسئله می‌باشد [۱]. اگرچه توسعه مهارت‌های زندگی عمدتاً در برنامه‌های ورزشی تفریحی و بعد از مدرسه مورد مطالعه قرار می‌گیرد، اما این مفهوم نیز به طور فزاینده‌ای در پرورش استعدادها و ورزش‌نخبگان در دوره مدارس مورد توجه قرار گرفته است [۱۴].

از سویی دیگر در طول دهه‌های گذشته، تعدادی از محققان، عمدتاً در زمینه‌های روان‌شناسی، روابط انسانی، رفتار سازمانی و مدیریت، موضوع تعامل دانش‌آموزان را همراه با پیش‌بینی‌ها و نتایج آن از نزدیک تجزیه و تحلیل کرده‌اند. تحقیقات نشان داده است که سطوح بالای عملکرد فردی، رضایتمندی، سازگاری و خلاقیت دانش‌آموزان را حفظ می‌کند [۱۵]. آراشپائور و همکاران (۲۰۲۳) بیان می‌دارند پیش‌بینی قابل اعتماد عملکرد فردی می‌تواند پشتیبانی به موقع از دانش‌آموزان را تسهیل کند و تجربه یادگیری را بهبود بخشد. به طور کلی پیش‌بینی اولیه عملکرد یادگیری فردی، ارائه حمایت لازم را تسهیل می‌کند [۱۶]. این امر به‌ویژه در محیط‌های آموزشی مدارس مهم است، جایی که طراحی مسیرهای یادگیری می‌تواند به دانش‌آموزان در افزایش عملکرد کمک کند [۱۷]. عملکرد به عنوان ارزش کلی مورد انتظار سازمان از تکه‌های مجزای رفتاری تعریف شده است که یک فرد در طول یک دوره مشخص از زمان انجام می‌دهد [۱۸]. در واقع عملکرد یکی از مهمترین متغیرهای ملاک در روانشناسی صنعتی و سازمانی است و اهمیت آن هم برای افراد و هم برای سازمان‌ها کاملاً روشن است [۱۹]. عملکرد به عنوان ارزش مورد انتظار سازمان‌ها از رویدادهای رفتاری مجزا که افراد طی یک دوره زمانی مشخص انجام می‌دهند تعریف می‌شود [۲۰]. به طور کلی، هیجان‌های مثبت نقش مهمی در بهبود عملکرد افراد دارند. در واقع عملکرد با هیجان زندگی سازمانی آمیخته شده است [۲۱]. در این زمینه وقوع رویدادهایی مانند گسترش رقابت، پیشرفت فناوری اطلاعات و تلاش همه جانبه سازمان‌ها و واحدهای اقتصادی برای کسب جایگاه بهتر، ضرورت توجه به بهبود مستمر عملکرد در سازمان‌ها را دوچندان نموده است و در چنین شرایطی سازمان‌ها ناگزیرند در جستجوی روش‌های جدیدی برای بهبود عملکرد خود باشند [۲۲].

کیوناد و همکاران (۲۰۲۳) در مطالعه‌ای بر روی دانشجویان رشته پزشکی اذعان داشت که مهارت‌های زندگی حاصل از مشارکت ورزشی می‌تواند باعث ارتقاء سطح عملکرد ذهنی دانشجویان شود [۲۳]. همچنین وینارسونو و همکاران (۲۰۲۳) در پژوهشی بر روی دانش‌آموزان دختر بیان داشتند که وجود مهارت‌های زندگی باعث کاهش اضطراب و افزایش سطح عزت نفس در بین دانش‌آموزان می‌شود [۲۴]. از طرفی

کسب دانش حرفه‌ای در زمینه مهارت‌های زندگی تنها با تجهیز خود به این مهارت‌ها امکان‌پذیر است. با این حال، بعضاً مشاهده می‌شود که دانش‌آموزان از سطح قابل قبولی از مهارت‌های زندگی برخوردار نمی‌باشند [۶]. نتایج یک مرور سیستماتیک که برنامه‌های مهارت‌های زندگی مبتنی بر مدرسه ارزیابی شده را در رابطه با مهارت‌های زندگی هدفمند تجزیه و تحلیل کرد، نشان داد که برنامه‌ها بیشتر در دوره نوجوانی و در مدارس اجرا می‌شوند و مهارت‌های زندگی هدفمند از تمرکز رفتاری-عاطفی‌تر در دوران کودکی به مجموعه گسترده‌تری از مهارت‌های زندگی تغییر می‌کنند [۷]. از آنجایی که مدیریت مهارت‌های زندگی تلاش می‌کند تا تجربیات جذاب، اجتماعی و توانمندسازی را ارائه دهد، برنامه‌های ورزشی و سایر فعالیت‌های بدنی، برنامه‌های ایده‌آلی برای انجام این کار هستند [۸]. علاقه به توسعه مهارت‌های زندگی از طریق ورزش و تربیت‌بدنی در طی سال‌های گذشته قابل درک است. مهارت‌های زندگی توسط سازمان بهداشت جهانی به عنوان «توانایی برای رفتار سازگارانه و مثبت، که افراد را قادر می‌سازد به طور مؤثر با خواسته‌ها و چالش‌های زندگی روزمره مقابله کنند» تعریف شده است. در حالی که این مفهوم طیف وسیعی از مهارت‌ها را در بر می‌گیرد و مهارت‌های فردی و اجتماعی را به واقعیت‌های زندگی روزمره مرتبط می‌کند، اما از آنجایی که تعیین اینکه کدام مهارت‌ها برای زندگی مرتبط هستند و کدام مهارت‌ها نیستند، یک مشکل بالقوه بحث برانگیز است، زیرا اگر همه مهارت‌ها واقعاً برای زندگی مرتبط باشند، پس این مفهوم کاربرد کمی دارد [۹]. همچنین مهارت‌های زندگی به عنوان مهارت‌هایی تعریف می‌شود که افراد در یک زمینه خاص مانند ورزش یا مدرسه ایجاد می‌کنند و سپس به زمینه‌های دیگر مانند خانه، اجتماع یا محل کار منتقل می‌کنند [۵]. تحقیقات نشان می‌دهد که ضرورت توجه به مهارت‌های زندگی به دلیل تأثیر مثبت آن بر سلامت، تحصیل، زندگی خانوادگی و آینده شغلی جوانان بسیار اهمیت دارد [۱۰]. ماداح و همکاران (۲۰۲۳) مهارت‌های زندگی را به عنوان پایه‌ای برای موفقیت تحصیلی و شغلی در نظر می‌گیرند [۱۱]. بنابراین، نیاز قابل توجهی به بررسی ادراکات و تجربیات دانش‌آموزان در مورد یادگیری مهارت‌های زندگی در زمینه تربیت‌بدنی و ورزش وجود دارد [۱۲]. در این راستا ورزش و تربیت‌بدنی به عنوان تنظیماتی در نظر گرفته می‌شود که می‌تواند مهارت‌های زندگی شرکت‌کنندگان را افزایش دهد. بسیاری از مهارت‌های آموخته شده در ورزش و تربیت‌بدنی را می‌توان به سایر حوزه‌های زندگی منتقل کرد. ورزش محیطی را تشکیل می‌دهد که بر تمرین و عملکرد، مشابه مدرسه و محل کار تأکید دارد. مهارت‌های ورزشی و مهارت‌های زندگی به همین روش، یعنی از طریق نمایش، الگوسازی و تمرین، آموخته می‌شوند. رویکردهای آموزشی مختلف نشان داده شده است که تربیت‌بدنی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا کار تیمی، ارتباطات، حل مسئله و تصمیم‌گیری، رهبری و مهارت‌های اجتماعی خود را توسعه دهند [۱۳]. جاکوبس و همکاران (۲۰۲۱) بیان می‌دارد ادراک دانش‌آموزان از تجربیات درون کلاسی ورزش با

نوع پاسخ بسته بوده و مقیاس اندازه‌گیری سؤال‌ها لیکرت می‌باشد. سؤال‌ها پنج گزینه‌ای و روش امتیازگذاری به ترتیب از خیلی کم=۱ تا خیلی زیاد=۷ می‌باشد. ۲- پرسشنامه عملکرد فردی ساخته کومپانز (۲۰۱۴) که مشتمل بر ۲۷ سؤال بوده و دارای سه مؤلفه عملکرد وظیفه‌ای، عملکرد زمینه‌ای و رفتار معکوس است. مقیاس اندازه‌گیری ۵ ارزشی لیکرت شامل (کاملاً مخالف تا کاملاً موافق) و نحوه امتیازگذاری به ترتیب ۱ تا ۵ می‌باشد. جهت بررسی روایی ترجمه ابزار اندازه‌گیری از روش استاندارد ترجمه- باز ترجمه- ترجمه با استفاده از نظرات سه تن از اساتید مسلط به زبان انگلیسی تعیین گردید. بدین صورت که نخست ابزار اندازه‌گیری سواد مالی اسلامی توسط متخصصین زبان انگلیسی به فارسی ترجمه و بعد از آن دوباره به انگلیسی برگردانده و باز مجدداً به فارسی ترجمه شد. پس از آن با تطبیق پرسشنامه ترجمه شده با پرسشنامه متن اصلی، ابزار اندازه‌گیری نهایی تدوین شد. روایی سازه با استفاده از روش تحلیل عاملی تأییدی مورد تأیید قرار گرفت. پایایی ترکیبی (دلون گلد اشتاین) پرسشنامه‌ها ۰/۸۱۳ و ۰/۸۴۶ به دست آمد. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از شاخص‌های توصیفی و آزمون‌های آماری ضریب همبستگی پیرسون، تحلیل رگرسیون و تحلیل مسیر در نرم افزارهای آماری SPSS و LISREL استفاده شد.

### یافته‌ها

یافته‌های توصیفی حاصل از این پژوهش نشان داد که تعداد ۱۱۸ نفر معادل (۵۶/۷۳ درصد) پسر و ۹۰ نفر معادل (۴۳/۲۷ درصد) دختر بودند. بر اساس نتایج به دست آمده تعداد ۱۳۵ نفر معادل (۶۴/۹۰ درصد) در رشته‌های تیمی و ۷۳ نفر معادل (۳۵/۱ درصد) در رشته‌های انفرادی مشغول فعالیت ورزشی بودند.

به منظور بررسی نرمال بودن توزیع داده‌های مربوط به پرسشنامه‌ها در آزمودنی‌ها، مفروضه‌های بهنجاری تک متغیری به کمک برآورد مقادیر چولگی و کشیدگی بررسی شدند که با توجه به نتایج جدول ۱، آماره چولگی داده‌ها و آماره کشیدگی داده‌های مربوط به دو متغیر اصلی در بازه (۲ تا ۲-) بوده و لذا توزیع داده‌ها نرمال است.

جدول ۱: بررسی نرمال بودن داده‌ها

متغیر	مقدار چولگی	مقدار کشیدگی
سبک زندگی	۰/۸۷۶	-۰/۲۰۵
عملکرد فردی	۰/۷۳۴	-۰/۶۲۲

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که بین مهارت زندگی با عملکرد فردی دانش آموزان ورزشکار ( $r=0/570$ ،  $P=0/001$ ) رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد.

جدول ۲: ارتباط مهارت زندگی با عملکرد فردی

متغیر پیش‌بین	شاخص	متغیر ملاک
مهارت زندگی	سبک زندگی	عملکرد فردی
	پیرسون	۰/۵۷۰
	سطح معناداری	۰/۰۰۱
	تعداد نمونه	۲۰۸

دیگر نادتی و همکاران (۲۰۲۲) با بررسی ۱۸۴۸ دانش‌آموز دبستانی با تحلیل مدل مختلط خطی به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های زندگی تأثیر مثبتی بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دارد [۲۵]. نتایج پژوهش کل (۲۰۲۲) حاکی از آن بود که اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر عملکرد تحصیلی دانشجویان منتخب دانشکده پرستاری مثبت و معنادار است [۲۶]. نونس و همکاران (۲۰۲۱) نشان داد که ورزشکاران قادر به یادگیری و انتقال مهارت‌های زندگی در طول زندگی حرفه‌ای خود و در مراحل بعدی زندگی از طریق رویکرد ضمنی بودند که این موضوع باعث افزایش سطح عملکرد آنها می‌شود [۲۷]. سانچز و همکاران (۲۰۲۱) با بررسی ۱۷۵۴ دانش‌آموز از ۴۳ مدرسه در پایه تحصیلی هفتم و هشتم در کشور اسپانیا دریافتند که بین مهارت‌های زندگی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد [۲۸].

در این راستا مدارس امام حسین<sup>(ع)</sup> در سطح شهر مقدس مشهد که جزء کلان شهرهای کشور محسوب می‌شود و دانش‌آموزان بسیاری در سطح این مدارس مشغول انجام تحصیل هستند، می‌بایست از وضعیت برنامه‌های مرتبط با زندگی دانش‌آموزان و ارائه آن از طریق برنامه‌های درسی آگاهی یابند، لذا توجه به مسائل و مشکلات موجود در حوزه تربیتی و عملکرد دانش‌آموزان بسیار ضرورت دارد. بنابراین با توجه به مطالب شده این نکته مورد توجه است که دانش‌آموزان در طی زندگی روزمره خود در مدارس از طریق برنامه‌های درسی از چه سطحی از مهارت‌های زندگی برخوردار هستند. با ذکر نکات یاد شده در این پژوهش محقق به پاسخگویی به این سؤال است که آیا مدیریت مهارت‌های زندگی تأثیری بر عملکرد فردی دانش‌آموزان ورزشکار دارد. با یافتن پاسخ سؤالات مذکور و ارائه راهکارهای عملیاتی می‌توان اطلاعات مفیدی را در اختیار مدیران آموزش و پرورش و معلمان مدارس قرار داد تا با بهره‌گیری از این پیشنهادات بتوانند گامی مهم و مؤثر در حوزه مهارت‌های زندگی و ارتقاء سطح عملکرد دانش‌آموزان بردارند.

### روش

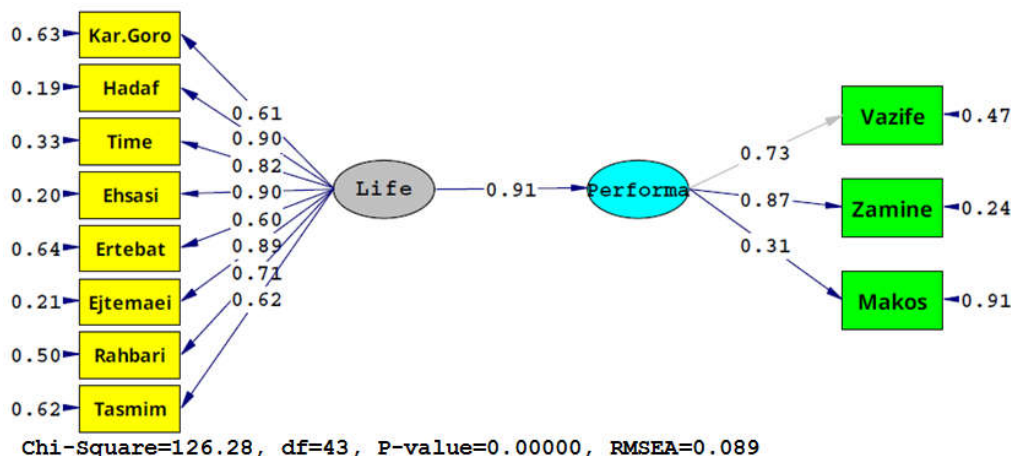
روش انجام این پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی بوده که به صورت میدانی انجام شده است. جامعه آماری این پژوهش را دانش‌آموزان ورزشکار مقاطع متوسطه اول و دوم مدارس امام حسین<sup>(ع)</sup> در شهر مشهد به تعداد (N=۴۵۰) تشکیل دادند. با استفاده از جدول مورگان تعداد نمونه آماری برابر با ۲۰۸ تن برآورد شد که به صورت نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند. به منظور جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌هایی بدین شرح استفاده شد: ۱- پرسشنامه مهارت‌های زندگی در ورزش ساخته لورکان و جاستین (۲۰۱۷) که مشتمل بر ۴۷ سؤال بوده و دارای مؤلفه‌های کار گروهی (سؤال‌های ۱ الی ۷)، تعیین هدف (سؤال‌های ۸ الی ۱۴)، مدیریت زمان (سؤال‌های ۱۵ الی ۱۸)، مهارت‌های احساسی (سؤال‌های ۱۹ الی ۲۶)، ارتباطات بین فردی (سؤال‌های ۲۷ الی ۳۰)، مهارت‌های اجتماعی (سؤال‌های ۳۱ الی ۳۵)، رهبری (سؤال‌های ۳۶ الی ۴۳) و تصمیم‌گیری (سؤال‌های ۴۴ الی ۴۷) می‌باشد. پرسشنامه از



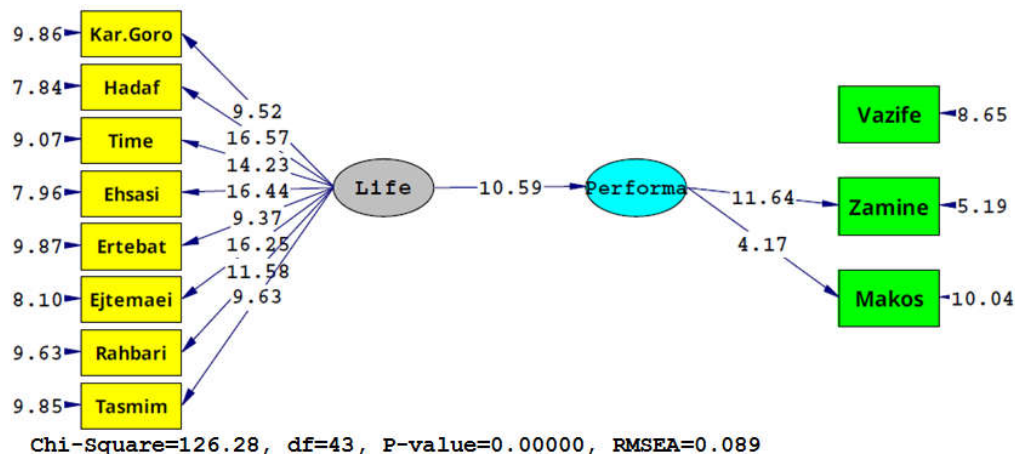


جدول ۷: الگوی اثربخشی مهارت زندگی بر عملکرد فردی

نتیجه	T-Value	ضریب تعیین	خطای استاندارد	بار عاملی	متغیرها
تأیید	۱۰/۵۹	۰/۸۳	۰/۱۷	۰/۹۱	عملکرد فردی مهارت زندگی



شکل ۳: بار عاملی و واریانس خطای الگوی ساختاری پژوهش (حالت استاندارد)



شکل ۴: بار عاملی و واریانس خطای الگوی ساختاری پژوهش (حالت معناداری)

موجب پیشرفت در سایر حوزه‌های زندگی خواهد شد. ماداح و همکاران (۲۰۲۱) اظهار داشتند اجرای برنامه توسعه مهارت‌های زندگی باعث افزایش سلامت روان و ترویج عادات سالم و در نتیجه کیفیت بهتر زندگی و بهره‌وری بیشتر در بین دانشجویان می‌شود [۲۹]. از طرفی دیگر شک و همکاران (۲۰۲۱) اذعان دارد دانش آموزانی که از مهارت‌های زندگی بالایی برخوردار باشند، ارتباطات مستحکمی با سایر دانش آموزان و همچنین مجموعه کلاس برقرار می‌کنند [۳۰]. این موضوع موجب می‌گردد که دانش آموزان محدودیت‌ها و توانایی‌های خود را به طریقی بهتر مورد ارزشیابی قرار داده و آن را مورد پذیرش قرار دهند و در عملکردهای مختلف رتبه بهتری را از خود بروز دهند. به طور کلی مهارت‌های زندگی توانایی‌هایی می‌باشند که ارتباطات اجتماعی مفید و

همچنین وینارسونو و همکاران (۲۰۲۳) در پژوهشی بر روی دانش آموزان دختر بیان داشتند که وجود مهارت‌های زندگی باعث کاهش اضطراب و افزایش سطح عزت نفس در بین دانش آموزان می‌شود. به نظر می‌رسد که مهارت‌های زندگی موجب می‌گردد که دانش آموزان ورزشکار شایستگی‌های خود را ارتقاء داده و در درون جامعه و گروه‌های همسالان، موقعیت ویژه‌ای به دست آورده و تعاملی مثبت را در ارتباط بین خود با سایر همسالان، جامعه، معلمان و مربیان داشته باشند و دامنه‌ای از رفتارهای مورد قبول را از خودشان نشان دهند. در حوزه آموزش و پرورش، ارزشیابی‌ها عمدتاً از طریق بررسی عملکرد دانش آموزان انجام می‌شود، لذا عملکرد دانش آموزان ورزشکار از آن جهت اهمیت دارد که پیشرفت آموزشی در یادگیری تأثیرگذار بوده و یادگیری آموزشی



داشته باشد. توانایی رهبری و مدیریت امور کارهای روزانه و فعالیت‌های مختلف شخصی و گروهی همراه با مهارت تصمیم‌سازی و تصمیم‌گیری در ابعاد مختلف می‌تواند در این زمینه مثر ثمر باشد. آری و همکاران (۲۰۲۰) با بررسی دانشجویان اذعان داشتند که در بین ورزشکاران ابعاد مختلف مهارت‌های زندگی باعث افزایش رضایت از زندگی می‌شود [۳۲]. همچنین نایر (۲۰۱۹) بیان داشت که توسعه ابعاد و شاخص‌های مختلف مهارت زندگی می‌تواند موجبات افزایش سطح شایستگی‌های فردی و اجتماعی را در بین دانشجویان دانشگاه فراهم آورد [۳۳]. اساس مهارت‌های زندگی به وجود آوردن یک تعادل متناسب بین نیازها و انتظارات سایر گروه‌های جامعه است که می‌تواند بر همه ابعاد زندگی دانش‌آموزان تأثیرگذار باشد. از سویی دیگر هدف اساسی هر نظام آموزشی این می‌باشد که مهارت‌های ضروری در زندگی را به دانش‌آموزان آموزش داده و بتواند به عنوان عنصری کارآمد، نقش بسزایی را در سطح جامعه ایفا نماید. در موضوع عملکرد، دو شاخص برنامه‌ریزی و انگیزش تأثیر بسزایی دارند. برنامه‌های کلاسیک و رسمی و قراردادی تنها کنجکاوی‌های روحی و روانی و تمایلات دانش‌آموزان ورزشکار را ارضا می‌کنند و به دیگر خواسته‌ها و احتیاجات جسمانی آنها نمی‌پردازد. همچنین انگیزش به رفتارهایی اطلاق می‌شود که منجر به یادگیری و پیشرفت می‌شود. به عبارتی دیگر انگیزش افزایش عملکرد، تمایلی فراگیر است، به آنکه کاری را در قلمرو ویژه‌ای به خوبی انجام داده و عملکردش به صورت خودجوش مورد ارزشیابی قرار گیرد. می‌توان بیان داشت که آموزش مهارت‌های زندگی در ابعاد مختلف می‌تواند موجب گردد تا دانش‌آموزان ورزشکار در ارتباط با معلمان خود، شناخت بهتری از موقعیت‌های مختلف اجتماعی در درون مدرسه و کلاس درس پیدا نمایند و بدین صورت در برخورد و پشت سر گذاشتن موانع ارتباطی پیشرو بهتر بتوانند عمل نمایند. در واقع افزایش سطح توان دانش‌آموزان به منظور انتخاب رفتارهایی مناسب و یادگیری استراتژی‌های مختلف جهت نفوذ به تنگناهای عملکردی می‌تواند زمینه‌ساز بهبود عملکرد دانش‌آموزان گردد. مهارت‌های تصمیم‌گیری به عنوان توانایی ایجاد راه حل‌های متفاوت به منظور حل مشکلات و توجه به پیامدهای مختلف می‌باشد. آموزش مهارت‌هایی از قبیل حل مسئله و تصمیم‌گیری باعث پیشرفت بسزایی در توانایی انجام برنامه‌ریزی، انتخاب راه حل‌های مناسب برای زندگی، مدیریت وضعیت بهداشت روانی و افزایش مسئولیت‌پذیری و عملکرد در آینده می‌شود. دانش‌آموزان ورزشکاری که مهارت‌های تصمیم‌گیری را فرا می‌گیرند و آن را در شرایط مختلف یادگیری در مدرسه به کار می‌گیرند، با حل موفقیت‌آمیز تصمیمات صحیح و شناخت موقعیت‌ها، به راحتی دست از تلاش نمی‌کشند و امیدوارانه به فعالیت و تحصیل خود ادامه می‌دهند. در نهایت به نظر می‌رسد که توسعه و آموزش مهارت‌های زندگی در ایجاد و افزایش توانمندی‌هایی مانند کار گروهی، هدف‌گذاری، مدیریت زمان، رهبری و تصمیم‌گیری جوانان مؤثر باشد. بنابراین آموزش مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا تصمیم مناسبی را در موقعیت‌های

سازنده را آغاز می‌کنند و همچنین دوستی و صمیمیت با سایر همسالان را گسترش می‌دهند که این موضوعات باعث ایجاد حس رضایت در مدرسه شده و موجب گردد تا آنها خود را با شرایط و امکانات موجود وفق داده و تقاضاهای محیط اجتماعی را بپذیرند. در این راستا پیشنهاد می‌شود که مدیران و معلمان در سطح مدارس برنامه‌های جامعی را برای ارتقاء سطح مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان مد نظر داشته باشند، چرا که مهارت‌های زندگی، دانش‌آموزان را قادر خواهد ساخت تا علم، دانش، نگرش و ارزش‌های وجودی خویش را به توانایی‌های عینی و واقعی تبدیل نمایند و بتوانند از نیروهای وجودی در جهت شادابی و ایجاد زندگی مثبت و عملکرد اجتماعی مطلوب برای خود و سایرین بهره گیرند. در این راستا می‌بایست با بازاندیشی و بازنگری در شاخص‌ها و عناصر برنامه درسی موجود، میزان توجه به مهارت‌های زندگی را ارتقاء داده و محتوای کتاب‌های درسی به شیوه‌ای تنظیم گردد که مهارت‌های زندگی را بتوان به صورت عملی و در راستای فعالیت‌های ورزشی آموزش داد و همچنین به منظور آموزش فوق‌العاده آن، امکاناتی از قبیل بسته‌های آموزشی را در اختیار دانش‌آموزان قرار داد.

نتایج معادله رگرسیون در این پژوهش نشان داد که ابعاد کار گروهی ( $\beta=0/281$ ،  $P=0/001$ )، هدف‌گذاری ( $\beta=0/381$ ،  $P=0/001$ )، مدیریت زمان ( $\beta=0/404$ ،  $P=0/001$ )، رهبری ( $\beta=0/511$ ،  $P=0/013$ ) و تصمیم‌گیری ( $\beta=0/188$ ،  $P=0/009$ ) واجد شرایط پیش‌بینی عملکرد فردی دانش‌آموزان می‌باشند. بنابراین با توجه به مقادیر  $t$  و سطح معنی‌داری، فرض تساوی ضرایب با صفر رد می‌شود و باید ضرایب  $B$  مذکور را در معادله رگرسیون حفظ کرد. این یافته با نتایج پژوهش‌های کیوناد و همکاران (۲۰۲۳)، نادتی و همکاران (۲۰۲۲) و نونس و همکاران (۲۰۲۱) همخوانی همخوانی دارد. در این راستا بنابر عقیده گلد و همکاران (۲۰۱۲) فعالیت‌های ورزشی به عنوان محبوب‌ترین فعالیت برای اوقات فراغت جوانان، ساختاری مناسب برای رشد مهارت‌های فردی در نظر می‌گیرد و از طریق ورزش افراد قادر به رشد مهارت‌های گروهی، مدیریت زمان، مهارت‌های اجتماعی و تصمیم‌گیری می‌باشند [۳۱]. بر اساس این پژوهش مهارت‌های زندگی شامل کار گروهی، هدف‌گذاری، مدیریت زمان، رهبری و تصمیم‌گیری بر عملکرد تأثیرگذارند و در طول زندگی روزمره دانش‌آموزان ممکن است با آنها سر و کار داشته باشند و این مهارت‌ها فرآیندی پیوسته هستند که طی آن، دانش‌آموزان رفتار خود را متناسب با هدف مورد نظر سازگار می‌نمایند. این توانایی‌ها دانش‌آموزان را قادر می‌سازند مسئولیت نقش اجتماعی خود را بپذیرند و بدون لطمه زدن به خود و دیگران، با خواسته‌ها، انتظارات و مشکلات روزانه به ویژه در روابط بین فردی، به شکل مؤثری روبرو شود. علاقه‌مندی و داشتن مهارت جهت انجام فعالیت‌ها به صورت گروهی که فعالیت‌های ورزشی تیمی به خوبی می‌تواند آن را توسعه و پرورش دهد یکی از ارکان اصلی افزایش عملکرد فردی دانش‌آموزان است. همچنین داشتن هدف در طول دوران تحصیلی همراه با مدیریت زمان در جهت چگونگی دست‌یابی به این اهداف می‌تواند نقش مؤثری بر عملکرد آنها

emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. *Child development*, 2017; 88(4): 1156-1171.

[3] Jacobs J M, Wright P M, Richards K A R. Students' Perceptions of Learning Life Skills Through the Teaching Personal and Social Responsibility Model: An Exploratory Study. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2022; 4: 898738.

[4] Coskuner Z, Büyükçelebi H, Kurak K, Açak M. Examining the Impact of Sports on Secondary Education Students' Life Skills. *International Journal of Progressive Education*, 2021; 17(2): 292-304.

[5] Cronin L, Greenfield R, Maher A. A Qualitative Investigation of Teachers' Experiences of Life Skills Development in Physical Education. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 2023; 12: 1-16.

[6] Bilgin A K, Kala N, İnaltekin T, Er Nas S, Akbulut H İ, Çoruhlu T Ş, Yerdelen, S. Investigation of Science Educators' Life Skills Gaining Processes and Suggestions. *Journal of Faculty of Educational Sciences*, 2023; 56(1): 142-152.

[7] Kirchoff E, Keller R. Age-specific life skills education in school: A systematic review. *In Frontiers in Education*. 2021; 6: 660-878.

[8] Newman T, Black S, Santos F, Jefka B, Brennan N. Coaching the development and transfer of life skills: A scoping review of facilitative coaching practices in youth sports. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2021; 23: 1-38.

[9] Lenzen B, Buyck Y, Bouvier A. Teaching Life Skills in Physical Education within Different Teaching Traditions: A Narrative Review. *Education Sciences*, 2023; 13(6): 605.

[10] Jenny S E, Rhodes S. Physical education professionals developing life skills in children affected by poverty. *Physical Educator*, 2017; 74(4): 653-671.

[11]. Maddah D, Hallit S, Kabbara W, Akel M, Bowen K, Hasan Z, Salameh P. Validation of the first Arabic version of the life skills scale among university students. *Cogent Education*, 2023; 10(1): 2162692.

[12] Jacobs J M, Wright P M. Thinking about the transfer of life skills: Reflections from youth in a community-based sport program in an underserved urban setting. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2021; 19(3): 380-394.

[13] Winn S, Grenier M, Newman T. Utilizing the Framework of Life Skills Development to Promote Social-Emotional Learning in Elementary Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 2022; 93(6): 42-50.

[14] Jørgensen H, Pierre-Nicolas L, Nicholas H. Multiple Learning Contexts and the Development of Life Skills among Canadian Junior National Team Biathletes. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2020; 32 (4): 392-415.

[15] Boccoli G, Gastaldi L, Corso M. The evolution of employee engagement: Towards a social and contextual construct for balancing individual performance and wellbeing

مختلف اتخاذ نماید و از طرفی رشد مهارت‌های زندگی از طریق یادگیری را می‌توان زیر بنای پیشگیری از مشکلات روانی و اجتماعی دانش آموزان دانست و لذا آموزش مهارت‌های زندگی ضروری بوده و لزوم برنامه‌ریزی جهت اجرای آن اهمیت ویژه‌ای دارد.

### نتیجه‌گیری

به عنوان نتیجه‌گیری کلی چنین بیان می‌شود که مهارت‌های زندگی در مدارس به صورت ویژه می‌تواند در دانش آموزان اثر بگذارد که این می‌تواند در میان تحصیل و یا در آینده برای دانش آموزان مفید باشد. در محیط مدرسه، معلمان بیشترین تاثیر را بر یادگیری دانش آموزان دارند. این معلمان هستند که در بیشتر ساعات روز در اطراف دانش آموز هستند و باید با مسائلی که برای دانش آموزان و در بین دانش آموزان پیش می‌آید برخورد کنند، بنابراین فرصت‌های بیشتری را برای آموزش مهارت‌های زندگی به آنها می‌دهند. با این حال، وظیفه معلم نه تنها شامل انتقال دانش و آماده‌سازی دانش آموزان برای یک محیط حرفه‌ای، بلکه توسعه شخصیت و آگاهی مهارت‌های زندگی دانش آموزان است. با وجود رویکردهای متفاوتی که به بحث لزوم گنجاندن آموزش‌های مهارت‌های زندگی در برنامه درسی دانش آموزان وجود دارد، به نظر می‌رسد توجه ویژه به امر آموزش مهارت‌های زندگی در مدارس اجتناب ناپذیر است و لازم است علاوه بر آموزش معلمان برای گنجاندن آموزش‌های مهارت‌های زندگی در رفتار در کلاس، این مقوله مهم در برنامه درسی نیز در نظر گرفته شود.

### مشارکت نویسندگان

نویسنده اول در طراحی ایده پژوهش، بررسی پیشینه، تجزیه و تحلیل و نگارش مقاله نقش داشته است. نویسنده دوم در مطالعه پیشینه و جمع آوری داده‌ها مشارکت داشته است. نویسنده سوم در ویراستاری و نگارش متن مقاله مشارکت نمودند.

### تشکر و قدردانی

بدینوسیله از کلیه دانش‌آموزانی که به عنوان شرکت کننده در مراحل اجرایی این پژوهش مشارکت داشتند و همچنین مؤسسه فرهنگی آموزشی امام حسین (ع) در شهر مشهد تشکر و قدردانی می‌شود.

### تعارض منافع

نویسندگان مقاله هیچگونه تعارض منافی را گزارش نکرده‌اند.

### منابع و مآخذ

[1] Ronkainen N, Aggerholm K, Allen-Collinson J, Ryba T V. Beyond life-skills: talented athletes, existential learning and (Un) learning the life of an athlete. *Qualitative research in sport, exercise and health*, 2023; 15(1): 35-49.

[2] Taylor R D, Oberle E, Durlak J A, Weissberg R P. Promoting positive youth development through school-based social and

- [25] Ndetei D M, Mutiso V N, Musyimi C W, Alietsi R K, Shanley J R, Bhui K S. The feasibility of using life skills training in primary schools to improve mental health and academic performance: a pilot study in Kenya. *BMC psychiatry*, 2022; 22(1): 131.
- [26] CL S I K, KM R. Effectiveness of Life Skill Training on Academic Performance among Adolescents in selected College of Nursing at Kollam. *International Journal of Early Childhood Special Education*, 2022; 14(5): 32-43.
- [27] Nunes E L G, Ciampolini V, Santos F, Palheta C E, Nascimento J V D, Milistetd M. Composite vignettes of former Brazilian high-performance volleyball athletes' perspective on life skills learning and transfer. *Journal of Sports Sciences*, 2021; 39(23): 2674-2682.
- [28] Sánchez-Hernando B, Juárez-Vela R, Antón-Solanas I, Gasch-Gallén Á, Melo P, Nguyen T H, Gea-Caballero V. Association between life skills and academic performance in adolescents in the autonomous community of Aragon (Spain). *International journal of environmental research and public health*, 2021; 18(8): 4288.
- [29] Maddah D, Saab Y, Safadi H, Abi Farraj N, Hassan Z, Turner S, Salameh P. The first life skills intervention to enhance well-being amongst university students in the Arab world: 'Khotwa' pilot study. *Health Psychology Open*, 2021; 8(1): 69-55.
- [30] Shek D T, Lin L, Ma C M, Yu L, Leung J T, Wu F K, Dou D. Perceptions of adolescents, teachers and parents of life skills education and life skills in high school students in Hong Kong. *Applied Research in Quality of Life*, 2021; 16: 1847-1860.
- [31] Gould D, Flett R, Lauer L. The relationship between psychosocial developmental and the sports climate experienced by underserved youth. *Psychology of Sport and Exercise*, 2012; 13(1): 80-87.
- [32] Nair P K, Fahimirad M. A Qualitative Research Study on the Importance of Life Skills on Undergraduate Students' Personal and Social Competencies. *International Journal of Higher Education*, 2019; 8(5): 71-83.
- [33] Arı Ç, Ulun C, Yarayan Y E, Dursun M, Mutlu T, Üstün Ü D. Mindfulness, healthy life skills and life satisfaction in varsity athletes and university students. *Progress in Nutrition*, 2020; 22(2): 1-8.
- dynamically. *International Journal of Management Reviews*, 2023; 25(1): 75-98.
- [16] Arashpour M, Golafshani E M, Parthiban R, Lamborn J, Kashani A, Li H, Farzanehfar P. Predicting individual learning performance using machine-learning hybridized with the teaching-learning-based optimization. *Computer Applications in Engineering Education*, 2023; 31(1): 83-99.
- [17] Liu K, Yao J, Tao D, Yang T. Influence of individual-technology-task-environment fit on university student online learning performance: The mediating role of behavioral, emotional, and cognitive engagement. *Education and Information Technologies*, 2023; 12: 1-20.
- [18] Lobone K L, Morrow S, Winand M. An institutional work perspective to performance management: The case of Botswana National Sport Organizations. *Journal of Global Sport Management*, 2020; 8: 1-22.
- [19] Brian P M, Jamee P, Sylvia T. An Exploratory Analysis of the Environmental Sustainability Performance Signaling Communications among North American Sport Organizations. *Sustainability*. 2021; 12(5): 1950.
- [20] Aksoy Y, Ayranci E, Gozukara E. A research on the relationship between knowledge sharing and employee performance: The moderating role of unethical behaviors in organizational level. *European Scientific Journal*, 2016; 12(4): 335-352.
- [21] Arief T H. Demographic Factors and Employee Performance: The Mediating Effect of Employee Empowerment. *Hendrawijaya*. 2019; 34(2): 45-56.
- [22] Zaki N A B M, Norazman I. The Relationship between Employee Motivation towards Green HRM Mediates by Green Employee Empowerment: A Systematic Review and Conceptual Analysis. *Journal of Research in Psychology*, 2019; 1(2): 6-9.
- [23] Quinaud R T, Possamai K, Nascimento Júnior J R A D, Gonçalves C E, Carvalho H M. The positive impact of sports participation on life skills' development: a qualitative study with medical students. *Sport in Society*, 2023; 26(4): 687-702.
- [24] Winarsunu T, Azizaha B S I, Fasikha S S, Anwar Z. Life skills training: Can it increases self-esteem and reduces student anxiety? *Heliyon*, 2023; 9(4): 78-91.

**Citation (Vancouver):** Iraj Noghondar R., Pourjafarian M., Keshkar S., [Analysis of the effectiveness of Islamic life skills management on the individual performance of student athletes of Imam Hossein (AS) schools in Mashhad]. *Res. Sport Sci. Edu.* 1(2): 31-40



## Investigating the motor aspect of drawing and writing problems in preschool children: Compilation of Motor-Cognitive Inventory

M. Aryayimanes<sup>1</sup>, A. Saberi Kakhki<sup>\*1</sup>, S. Soltani Kouhbanani<sup>2</sup>, H. Taheri<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Department of Motor Behavior, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran

<sup>2</sup> Department of Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran

### ABSTRACT

Received: 2 October 2023  
Reviewed: 5 November 2023  
Revised: 22 November 2023  
Accepted: 6 December 2023

#### KEYWORDS:

Drawing and writing problems  
Preschool children  
Motor-Cognitive Inventory  
Bender-Gestalt Test  
MABC-2 battery test

\* Corresponding author  
[askakhki@um.ac.ir](mailto:askakhki@um.ac.ir)

**Background and Objectives:** Preschool is a sensitive period for the development of motor and cognitive skills and the child must reach sufficient physical maturity and cognition to enter school. Given the importance of pre-school preparation and the prevalence of drawing and writing problems in primary school children. The purpose of this study is to develop a motor-cognitive inventory to help identify drawing and writing problems in preschool children.

**Methods:** In this study, 40 preschool children aged five to seven years volunteered of Mashhad. After completing the consent form, Bandar-Gestalt and MABC-2 tests were performed as criteria tests and motor-cognitive inventory designed by researchers, which included 42 items. After three weeks, these tests were repeated and the data were analyzed by Kendall correlation coefficient at the significant level of  $P \leq 0.05$ .

**Findings:** The motor-cognitive inventory showed the ability to evaluate the components before writing at a significant level ( $P \leq 0.05$ ). Also, there was a significant relationship between the results of the evaluation of the locomotor components of the motor-cognitive inventory with the MABC-2 criterion test and the results of the evaluation of the performance of the cognitive components of the motor-cognitive inventory with the Bandar-Gestalt criterion test ( $P \leq 0.05$ ).

**Conclusion:** According to the findings of the study and the level of significance between motor-cognitive inventory and tests of criteria and components, it seems that to identify drawing and writing problems in preschool children can be used from the motor - Cognitive Inventory.



NUMBER OF REFERENCES

16



NUMBER OF FIGURES

0



NUMBER OF TABLES

4

### COPYRIGHTS



©2023 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 جنبه حرکتی مشکلات ترسیمی و نوشتاری در کودکان پیش دبستانی: تدوین سیاهه حرکتی-شناختی

میترا آریایی منش<sup>۱</sup>، علیرضا صابری کاخکی<sup>۲\*</sup>، سکینه سلطانی کوهبنایی<sup>۲</sup>، حمیدرضا طاهری<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup> گروه رفتار حرکتی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

<sup>۲</sup> گروه روانشناسی مشاوره و تربیتی، دانشکده روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

### چکیده

**پیشینه و اهداف:** دوره پیش دبستانی دوره حساسی برای رشد مهارت های حرکتی و شناختی است و کودک برای ورود به مدرسه باید به بالیدگی فیزیکی و شناختی کافی برسد. با توجه به اهمیت دوران آمادگی قبل از مدرسه و شیوع مشکلات ترسیمی و نوشتاری در کودکان دوره ابتدایی، هدف از انجام این پژوهش تدوین سیاهه ی حرکتی - شناختی برای کمک به شناسایی مشکلات ترسیمی و نوشتاری در کودکان پیش دبستانی است.

**روش ها:** در این مطالعه، تعداد ۴۰ کودک پیش دبستانی پنج تا هفت سال داوطلب شرکت کردند. پس از تکمیل فرم رضایت نامه، ابتدا آزمون های بندر-گشتالت و مجموعه آزمون سنجش حرکت کودک- ویرایش دوم به عنوان آزمون های ملاک و سیاهه- ی حرکتی- شناختی طراحی شده توسط محققین که شامل ۴۲ گویه بود اجرا شد. پس از گذشت سه هفته این آزمون ها تکرار شد و داده-ها به روش ضریب همبستگی کندال در سطح معنی داری  $P \leq 0.05$  تحلیل شدند.

**یافته ها:** سیاهه حرکتی-شناختی قابلیت ارزیابی مولفه های مورد نظر قبل از نوشتن را در سطح معنی داری  $(P \leq 0.05)$  نشان داد. همچنین بین نتایج حاصل از ارزیابی مولفه های حرکتی سیاهه با آزمون ملاک مجموعه آزمون سنجش حرکت کودک- ویرایش دوم و نتایج حاصل از ارزیابی عملکرد مولفه های شناختی سیاهه با آزمون ملاک بندر-گشتالت نیز رابطه معنا داری وجود داشت  $(P \leq 0.05)$ .

**نتیجه گیری:** با توجه به یافته های پژوهش انجام شده و وجود رابطه معنا دار بین سیاهه ی حرکتی -شناختی و آزمون های ملاک و مولفه های مربوطه، به نظر می رسد برای شناسایی مشکلات ترسیمی و نوشتاری در کودکان پیش دبستانی می توان این سیاهه ی حرکتی - شناختی را پیشنهاد کرد.

تاریخ دریافت: ۱۰ مهر ۱۴۰۲  
تاریخ داوری: ۱۴ آبان ۱۴۰۲  
تاریخ اصلاح: ۱ آذر ۱۴۰۲  
تاریخ پذیرش: ۱۵ آذر ۱۴۰۲

### واژگان کلیدی:

مشکلات ترسیمی و نوشتاری  
آزمون بندر گشتالت  
کودکان پیش دبستانی  
آزمون MABC-2  
سیاهه حرکتی-شناختی

\* نویسنده مسئول

askakhi@um.ac.ir

### مقدمه

نوشتن همان ترسیم دیداری از زبان گفتاری است و مهارت ضروری برای یادگیری و استفاده از دانش معرفی می شود [۱]. از نوشتن می توان به عنوان یک فرآیند ارتباطی، مهارتی چند جزئی و عملکردی با ارزش و ضروری در بیان احساسات و افکار، برای برقراری و ارتباط با دیگران یاد کرد [۲]. در اختلال یادگیری خاص با مشکل نوشتن، مهارت های نوشتن بسیار ضعیف تر از آن هستند که از سن تقویمی، ضریب هوشی و سوابق تحصیلی کودک انتظار می رود [۳]. مشکل نوشتن به سه نوع مشکل نوشتن خواندن، مشکل نوشتن حرکتی و مشکل نوشتن فضایی تقسیم می شود. در مشکل نوشتن خواندن، مشکل در هجی کردن کلمات و نوشتن از نوع مشکل خواندن یا نوشتار پریشانه است. در مشکل نوشتن حرکتی، دست خط و کپی کردن ناخواناست (یعنی دست نوشته قابل خواندن و تشخیص نیست) و در نقاشی کشیدن، حرکات ظریف و سرعت ضرب گرفتن دست مشکل دارد. در مشکل نوشتن فضایی، دست خط و متن و اشکال خواسته شده خوانا و قابل درک نیست و نقاشی بسیار بد است [۴]. شواهد

نشان می دهد توانایی ترسیم بر نوشتن مقدم است. اکثر تحقیقاتی که بر روی ترسیم صورت گرفته است، تاکید بر برنامه ریزی رفتار ترسیمی، به خصوص در کودکان داشته است. نقاشی کودکان به طور فزاینده ای با گذشت زمان پیشرفت کرده و پالایش می شود. احتمالاً به این علت که کودکان در برنامه ریزی و کنترل حرکتی و همچنین در توانایی های ادراکی و توجهی ماهرتر می شوند. از آنجایی که کودکان قبل از نوشتن، نقاشی می کنند، رفتار ترسیمی زود هنگام آن ها ممکن است نشانه هایی از توانمندی های شناختی باشد.

این موضوع مطرح شده است که نقاشی با قوانین سطح بالایی کنترل می شود، مشابه با قوانینی که فرآیند زبانی را کنترل می کند. گودنو و لوین (۱۹۷۷) مسیرهای نقاشی کودکان را در حال کشیدن اشکال ساده و دوبعدی، مانند مربع و مثلث، ثبت و بررسی کردند و بر اساس مشاهدات خود هفت قانون زیر را پیشنهاد کردند:

الف) قوانین مربوط به نقاط شروع و پایان: (۱) شروع از منتهی الیه سمت چپ، (۲) شروع از بالا؛

خود اختلالات جزئی دارند. این عقیده وجود دارد که در این کودکان، رشد مغز آهسته تر از دیگران است، وراثت (به نظر می رسد ژنتیک در ابتلا افراد به اختلال نوشتن نقش دارد. شیوع این اختلال در بین افراد دارای سوابق خانوادگی بیشتر است)، نقص های شناختی (نظریه فونولوژیک مطرح است)، مهارت های حرکتی (در بسیاری از کودکان هماهنگی های حرکتی لازم برای درست نوشتن به حد کافی رشد نکرده است. دوره پیش دبستانی یک دوره حساس برای رشد حرکات ظریف می باشد و کودک برای ورود به مدرسه باید به بالیدگی جسمانی که رشد مهارت های حرکتی ظریف یکی از مولفه های اصلی آن است، برسد. با توجه به اهمیت دوران آمادگی قبل از مدرسه، مراکز و دوره های پیش از دبستان باید آموزش های لازم را در رابطه با مهارت های نوشتن به کودکان ارائه دهند، در غیر این صورت ممکن است پیامدهای نامطلوب ثانویه را به دنبال داشته باشد [۱۰].

میزان شیوع مشکل نوشتن در دانش آموزان سالم دوره ابتدایی ۱۰ تا ۳۰ درصد ذکر شده است و حدود ۹۰ تا ۹۸ درصد از کودکان با مشکلات یادگیری و رشدی با این مشکل مواجه هستند. رویکردهای توان بخشی و همچنین آزمون های تشخیصی موجود، بیشتر جنبه ی شناختی این نارسایی (اختلال) را پس از هفت سالگی مورد بررسی قرار می دهند. به نظر می رسد با توجه به آزمون ملاک (MABC-2) وجود ابزار غربالگری که مبتنی بر جنبه های حرکتی باشد ضروری می نماید. آدلر بیان می کند هرگاه کودک با ناکامی های تحصیلی مواجه شود، قسمتی از انگیزه ی خود را از دست می دهد. بنابراین شاید بتوان با تشخیص اختلال قبل از ناکامی، به کودک، خانواده و جامعه کمک کرد.

بر این اساس هدف تحقیق حاضر طراحی مقدماتی سیاهه ای مبتنی بر جنبه های حرکتی و شناختی از یک طرف و از طرف دیگر بررسی مهارت ترسیم کردن و نوشتن در دوره پیش دبستانی و قبل از ورود کودک به مدرسه بوده است.

## روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع توصیفی پیمایشی می باشد و روش آن از نوع علی مقایسه ای است که به لحاظ هدف از نوع کاربردی می باشد.

### شرکت کنندگان

شرکت کنندگان شامل ۴۰ کودک پیش دبستانی داوطلب با رده سنی پنج تا هفت سال بودند که با توجه به اهداف پژوهش و براساس پیشنهاد نرم افزار (G\*PAWER) انتخاب شدند.

### ابزارهای پژوهش

ابزارهای به کار برده شده برای جمع آوری داده ها در این پژوهش شامل مجموعه آزمون MABC-2 مناسب گروه سنی سه تا شش سال و آزمون دیداری حرکتی بندر-گشتالت بودند که به عنوان آزمون های ملاک مورد استفاده قرار گرفتند و به ترتیب برای سنجش مولفه های حرکتی و شناختی به همراه سیاهه ی حرکتی-شناختی بکار گرفته شدند.

ب) قوانین مربوط به شروع ضربه ی قلم: ۳ شروع با یک خط عمودی، ۴ شکل های نوک دار مثل لوزی یا مثلث را از بالا شروع کرده و به صورت اریب تا پایان سمت چپ ادامه دارد؛

ج) قوانین مربوط به پیشروی کلی کپی کردن است: ۵) رسم خطوط افقی از چپ به راست، ۶) رسم خط عمودی از بالا به پایین، ۷) همواره نوک مداد بر روی کاغذ نگه داشته می شود.

آن ها مطرح کردند که اگر یک کودک به طور علنی در رفتار کپی کردن از یکی از این قوانین پیروی کند، می توان فرض کرد که او در فرآیند نقاشی از این قوانین و یا قیود مشابه عملکردی استفاده می کند. آن ها دریافتند همچنان که کودکان رشد می کنند، اجرای نقاشی آن ها بیشتر به هفت قانونی که مطرح شد، نزدیک می شود و با بزرگتر شدن کودکان این قوانین توسعه می یابند. اگر برنامه ریزی ضربات قلم در نقاشی، متکی به چندین قانون باشد و این قوانین شبیه قوانینی باشد که در عملکرد زبانی به کار می رود، در این صورت احتمالاً کودکانی که در به کار بردن کلمات پشت سر هم مشکل دارند در ترسیم خطوط قانونمند نیز دچار مشکل هستند. از آنجایی که نوشتن و ترسیم از نظر فیزیکی رفتارهای مشابهی هستند، این انتظار می رود که به شکل یکسان کنترل شوند. هر دو شکل این رفتارها، فرآیندی بالا به پایین است که با دیدگاه سلسله مراتبی مطابقت دارد [۵]. قابلیت های لازم قبل از نوشتن عبارتند از رشد عضلات کوچک دست، هماهنگی چشم و دست، توانایی نگه داری ابزار نوشتن، توانایی شکل دهی به خطوط منحنی و دایره ای برای حروف، کارکرد ادراکی، سوگیری به زبان نوشته شده [۶]. طبق نظریه هندرسون (۱۹۹۹) کودکان در سنین پیش دبستانی در مرحله ی پیش سواد آموزی هستند. در طول مرحله قبل از سواد آموزی، کودک مفاهیمی چون تمایز بین نوشتار و نقاشی، جهت دار بودن خط را یاد می گیرد [۷]. مطالعات نشان می دهد که سیستم حرکتی انسان نقش مهمی در شناخت و یادگیری دارد. حرکت جسمانی بدون شک یک ابزار اساسی برای یادگیری در سراسر زندگی انسان است [۸]. همچنین مطالعات پیازه مطرح می کند که رشد کودک در مهارت های حرکتی بر مبنای تغییرات رشد در ادراک، شناخت و رفتار است. تمامی حرکات ارادی، مستلزم عنصری از ادراک هستند و پیوند مهمی بین فرآیندهای ادراکی و حرکتی وجود دارد. رویکردهای مختلفی برای بهبود نوشتن استفاده می شود که شامل رویکردهای عصب رشدی، حسی حرکتی، اکتسابی، روانی - اجتماعی و بیومکانیکی می باشد [۱۱]. در نتیجه، برای تشخیص کودکان با مشکل نوشتن، متخصصین هر حوزه با رویکردهای مختلفی به ارزیابی می پردازند. به عنوان مثال، در حوزه روان شناسی، متخصصین برآوردهایی چون زمان شروع و پایان تکلیف را در نظر می گیرند. همچنین پرسش هایی در مورد تفکر کلامی و غیر کلامی، قابلیت ها و ضعف ها، سرعت پردازش در مقایسه با همسالان، راه های دیگری برای تشخیص است [۹]. دلایل گوناگونی برای مشکلات ترسیمی و نوشتاری مطرح شده است. برای مثال، ناهنجاری های مغزی (افراد در کارکرد های مغزی

## آزمون MABC-2

متخصصین در حوزه ی روان شناسی، رفتار حرکتی و معلمین پایه اول ابتدایی) رسید. در این پژوهش از مربی کودک خواسته شد که سیاهه را بر اساس رفتار های کودک که مشاهده کرده است، تکمیل نماید.

## شیوه انجام پژوهش

ابتدا فرم رضایت نامه توسط والدین تکمیل شد. سپس آزمون های بندر گشتالت و MABC-2، به همراه سیاهه حرکتی-شناختی را متخصصین مربوطه از ۴۰ کودک پیش دبستانی مورد ارزیابی قرار دادند. پس از سه هفته مجدداً این آزمون ها تکرار شد و داده ها جمع آوری شدند. تمامی ضوابط اخلاقی کمیته اخلاق پژوهشی زیستی رعایت شد (شناسه اخلاق IR.U.M.REC.1399.114).

## شیوه تحلیل داده ها

در این پژوهش پس از تعیین حجم نمونه بر اساس نرم افزار G\*PAWER علاوه بر شاخص های پراکندگی آمار توصیفی، جهت ارزیابی رابطه و میزان همبستگی بین متغیر ها از آزمون همبستگی کندال در سطح معناداری (P≤۰/۰۵) استفاده گردید. داده ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS نسخه ۲۳ مورد تجزیه تحلیل قرار گرفتند.

## نتایج

نتایج ضرایب آلفای کرونباخ مولفه های سیاهه حرکتی-شناختی، آزمون MABC-2 و آزمون بندرگشتالت و همچنین ضریب همبستگی و ضریب معناداری سیاهه مورد نظر، با مولفه های حرکتی-شناختی (عضلات ظریف، هماهنگی چشم و دست، نگه داشتن ابزار نوشتن، شکل دهی به خطوط منحنی و دایره ای، کارکرد ادراکی، عملکرد سوگیری به زبان نوشته شده، توجه) آزمون های ملاک در جدول های (۲، ۳، ۴) نشان داده شده است.

آزمون MABC-2 یک آزمون استاندارد است که مستلزم اجرای تکالیف حرکتی به روش تعیین شده توسط کودک می باشد. این آزمون به سه گروه سنی تقسیم بندی شده است (Age Band). در پژوهش حاضر از آزمون گروه سنی سه تا شش سال استفاده شد که شامل هشت تکلیف (آیتم) در سه مقوله مهارت دستی، هدف گیری-گرفتن و تعادل می باشد.

## آزمون بندر گشتالت

آزمون بندر گشتالت، علاوه بر کاربرد اصلی خود یعنی تشخیص آسیب مغزی، کاربردهای مهم دیگری هم دارد. در مورد جامعه کودکان، برای سنجش آمادگی کودکان برای ورود به دبستان، پیش بینی پیشرفت تحصیلی، تشخیص کودکان دچار اختلال یادگیری، ارزشیابی مشکلات هیجانی، مطالعه نارسایی های رشدی و همچنین به عنوان یک آزمون هوش غیرکلامی به کار بسته شده است. این آزمون شامل نه کارت است که به ترتیب از کارت A تا کارت هشت یک به یک کارت ها را به ترتیب (اول کارت A و بعد کارت های یک تا هشت) در اختیار فرد قرار می گیرد و از او خواسته می شود که روی کاغذ سفید، شکل ها را به همان صورتی که می بیند ترسیم کند.

## سیاهه حرکتی- شناختی

سیاهه طراحی شده توسط محققین تحقیق حاضر، بر پایه مولفه های آزمون MABC-2 و مولفه های حرکتی نوشتن [۵-۶]. تدوین شده است. ابتدا گویه های لازم برای تدوین سیاهه براساس مبانی نظری موجود طراحی شد. این سیاهه شامل ۴۲ گویه است (جدول ۱) که در برگیرنده اهداف تحقیق می باشد. پس از انشای سیاهه، روایی صوری آن به تایید ۱۰ متخصص حوزه ی کودک (مربیان پیش دبستانی،

جدول ۱: نمونه هایی از گویه های سیاهه حرکتی- شناختی مشکلات ترسیم کردن و نوشتن

Motor-cognitive Inventory of Dysgraphia

نام و نام خانوادگی:	سن:	جنس:	دست برتو:	پیش دبستانی:	کد:
ردیف	انتظارات و اهداف ارزیابی				
۱	او می تواند هنگام انجام تکالیف درجای خود درست بنشیند				
۲	او می تواند خوب صحبت کند.				
۳	او می تواند به صحبت های من خوب گوش کند.				
۴	او توانایی درک اشکال هندسی را دارد.				
۵	او توانایی گرفتن ابزار نوشتن یا ترسیم را دارد.				
۶	او توانایی ترسیم خطوط منحنی و دایره ای را دارد.				
۷	او می تواند دکمه های لباس خود را باز و بسته کند.				
۸	او می تواند به درستی نقاشی خود را رنگ بزند.				

جدول ۲: ضرایب آلفای کرونیخ مولفه های سیاهه حرکتی-شناختی مشکل ترسیم کردن و نوشتن، آزمون MABC-2 و آزمون بندرگشتالت

ردیف	نام مولفه	ضریب آلفای کرونیخ	سطح معنی داری (p value)
۱	مولفه هماهنگی چشم و دست سیاهه	۰/۹۹۲	۰/۰۰۱
۲	مولفه عملکرد شکل دهی به خطوط منحنی و دایره ای سیاهه	۰/۹۹۵	۰/۰۰۱
۳	مولفه چگونگی نگهداشتن ابزار نوشتن سیاهه	۰/۹۸۹	۰/۰۰۱
۴	مولفه عملکرد عضلات ظریف سیاهه	۰/۹۸۹	۰/۰۰۱
۵	مولفه عملکرد سوگیری به زبان نوشته شده سیاهه	۰/۹۹۹	۰/۰۰۱
۶	مولفه کارکرد ادراکی سیاهه	۰/۹۸۷	۰/۰۰۱
۷	مولفه توجه سیاهه	۰/۹۸۹	۰/۰۰۱
۸	سیاهه حرکتی-شناختی (تمام مولفه ها)	۰/۹۹۷	۰/۰۰۱
۹	MABC-2	۰/۹۴۵	۰/۰۰۱
۱۰	آزمون بندر گشتالت	۰/۹۵۰	۰/۰۰۱

جدول ۳: نتایج آزمون ضریب همبستگی کندال برای بررسی قابلیت سیاهه حرکتی-شناختی با مولفه های لازم قبل نوشتن

متغیرها	ضریب همبستگی کندال	سطح معناداری (p value)
هماهنگی چشم و دست	۰/۶۹۹	۰/۰۰۱
عملکرد شکل دهی به خطوط منحنی و دایره ای	۰/۶۳۹	۰/۰۰۱
چگونگی نگهداشتن ابزار نوشتن	۰/۶۹۴	۰/۰۰۱
عملکرد عضلات ظریف	۰/۵۰۵	۰/۰۰۱
عملکرد سوگیری به زبان نوشته شده	۰/۷۲۴	۰/۰۰۱
کارکرد ادراکی	۰/۷۱۰	۰/۰۰۱
توجه	۰/۵۶۲	۰/۰۰۱

در آزمون ضریب همبستگی کندال با کوچکتر بودن سطح معنی داری از ۰/۰۵ مشخص می شود که رابطه معنی دار بین متغیرها وجود دارد. در دو آزمون سیاهه حرکتی-شناختی و MABC-2، عدد بیشتر نشان دهنده عدم وجود مشکل و در بندرگشتالت عدد کمتر نشان دهنده عدم وجود مشکل است.

جدول ۴: نتایج آزمون ضریب همبستگی کندال برای بررسی مولفه های مورد نظر با MABC-2 و بندرگشتالت

متغیرها	ضریب همبستگی کندال	سطح معناداری (p value)	ضریب همبستگی کندال	سطح معناداری (p value)
هماهنگی چشم و دست	۰/۲۹۰	۰/۰۱۸	-۰/۲۳۱	۰/۰۵۸
چگونگی نگهداشتن ابزار نوشتن	۰/۴۱۹	۰/۰۰۱	-۰/۱۹۹	۰/۱۰۲
عملکرد عضلات ظریف	۰/۰۷۱	۰/۵۸۰	-۰/۱۸۵	۰/۱۵۰
کارکرد ادراکی	۰/۲۱۹	۰/۰۷۵	-۰/۲۳۱	۰/۰۵۹
توجه	۰/۲۵۱	۰/۰۳۹	-۰/۱۷۱	۰/۰۰۱
عملکرد شکل دهی به خطوط منحنی و دایره ای	۰/۲۳۹	۰/۰۵۳	-۰/۲۹۵	۰/۰۱۶
عملکرد سوگیری به زبان نوشته شده	۰/۲۴۱	۰/۰۴۹	-۰/۳۰۵	۰/۰۱۲
سیاهه حرکتی-شناختی	۰/۳۴۴	۰/۰۰۳	-۰/۲۹۰	۰/۰۱۱



## بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر به منظور تدوین سیاهه حرکتی-شناختی برای کمک به شناسایی مشکلات ترسیمی و نوشتاری در کودکان پیش دبستانی پنج تا هفت ساله صورت گرفت. براساس مطالعات انجام شده، علی رغم اینکه تحقیقات و آزمون های زیادی در رابطه با شناسایی اختلال یادگیری از جمله اختلال خاص نوشتن انجام شده است، ابزاری که بتواند به شناسایی اختلال نوشتن قبل از شروع مدرسه (یک گام زودتر) بپردازد، احتمالاً وجود ندارد. به همین منظور در این پژوهش به تدوین سیاهه حرکتی-شناختی که تلفیقی از جنبه های حرکت و شناخت را در برمی گیرد، پرداخته شد.

راندولویچ و همکاران (۲۰۱۹) معتقد است که ارائه فعالیت های حرکتی و سایر فعالیت های بدنی کودک از قبیل هماهنگی چشم و دست، آگاهی فضایی، تعادل جانبی، هماهنگی بین دست و بازوها، دست و انگشتان، درک ریتم و سایر مهارت های حرکتی کودکان در فعالیت های هدایت شده و آزاد امری مهم در آموزش است. آنها تاکید کردند که حداکثر یک سال قبل از ورود به مدرسه باید این موضوع مورد بررسی قرار گیرد. همچنین مؤدهی و همکاران (۱۳۹۲) اظهار داشته اند که در طول مرحله قبل از سواد آموزی، کودک مفاهیمی چون تمایز بین نوشتار و نقاشی، جهت دار بودن خط و پایه ی آگاهی واجی را یاد می گیرد [۱۰،۷].

نادری و همکاران (۱۳۹۷) تاثیر مهارت های ادراکی-حرکتی بر عملکرد خواندن، نوشتن و ریاضی دانش آموزان دارای اختلال یادگیری خاص را مورد بررسی قرار دادند و اثر مثبت آموزش مهارت های ادراکی حرکتی بر مهارت های خواندن، نوشتن و ریاضی دانش آموزان را مشاهده کردند [۱۱].

در پژوهشی حوائی و همکاران (۱۳۹۵) ابعاد و عوامل بروز اختلال نوشتن و معرفی راهکارهای مناسب برای ارزیابی و درمان به درمانگران و متخصصین آموزشی را مورد بررسی قرار دادند و نتیجه را اینگونه مطرح کردند که با وجود ابزارهای متعدد استلندارد و در دسترس، آزمون جامع و استاندارد فارسی که بتوان از آن برای ارزیابی عملکرد نوشتن دانش آموزان استفاده نمود، در ایران موجود نمی باشد و تاکید در استفاده با ساخت ابزاری با تلفیقی از رویکردهای مختلف در قالب مطالعات بالینی به درمانگران و متخصصین آموزشی پیشنهاد شده و امری ضروری می باشد [۱].

صیدانلو و باقرپور (۱۳۹۷) در مطالعه ی خود تاثیر موسیقی بر بهبود عملکرد نوشتن و خولندن در اختلال یادگیری را مشاهده کردند و معتقدند که درک ریتم و گرفتن ضرب میتواند تاثیرات مثبتی بر توجه شنیداری و مهارتهای نوشتاری کودک داشته باشد [۱۲]. غفوری و همکاران (۱۳۹۸) تاثیر تمرینات حرکتی بر حافظه فعال، مهارت نوشتن و تبحر حرکتی در کودکان با اختلال نوشتاری را مورد بررسی قرار دادند. به این گونه که ۳۴ دانش آموز پسر پایه سوم تا پنجم با

اختلال نوشتاری پس از انجام ۱۴ هفته تمرینات ایروبیکی، تست های مورد نظر را اجرا کرده که نتایج نشان داد تمرینات حرکتی ممکن است به واسطه بهبود تبحر حرکتی و هماهنگی حسی - حرکتی باعث افزایش پردازش اطلاعات و بهبود حافظه فعال و نهایتاً بهبود نمرات نوشتن در کودکان با اختلال نوشتاری شود. از این رو می توان بعد از شناسایی زود هنگام در پیش دبستانی با تمرینات حرکتی (ایروبیکی) موجب پیشرفت و بهبود اختلال نوشتن شد [۱۳].

در تحقیقی که توسط باقری و همکاران (۱۳۹۰) با عنوان توان آزمون بندر-گشتالت در پیش بینی مشکلات دیکته نویسی در کودکان پیش دبستانی صورت گرفت، چنین اذعان شد که آزمون دیداری-حرکتی بندر-گشتالت می تواند کودکان دچار مشکلات دیکته نویسی در دوره ی ابتدایی را پیش از ورود به دبستان شناسایی کند و پیشنهاد شد از این آزمون برای غربالگری استفاده شود.

اما بنظر می رسد که آزمون بندر گشتالت بیشتر جنبه شناختی دارد و جنبه حرکتی مهارت ترسیم کردن و نوشتن مورد توجه قرار نگرفته است و سیاهه پیشنهادی تحقیق حاضر تلاش کرده است که وجوه شناختی و حرکتی این مهارت ها را با یکدیگر ترکیب نماید. نتایج نشان داد که مولفه های شناختی سیاهه حرکتی- شناختی با آزمون بندر گشتالت رابطه ی معنادار مثبتی داشت. از سوی دیگر، در حالی که از آزمون MABC-2 می توان برای شناسایی، معاینه بالینی و برنامه ریزی درمان، ارزیابی برنامه و همچنین یک ابزار پژوهشی مهم در رابطه با مطالعه کودکانی که مشکلات حرکتی دارند استفاده کرد، اما سیاهه حرکتی- شناختی حاضر علاوه بر جنبه حرکتی، رویکرد شناختی را نیز در برمی گیرد و قابل دسترس است و توسط مربیان و معلمین به راحتی قابل اجراست [۱۴].

آزمون نوشتن فلاح چای از لحاظ درجه دشواری با سن و پایه دانش آموزان ابتدایی مطابقت دارد [۱۵] اما این آزمون بعد از سن ورود کودک به دبستان استفاده می شود و تحقیق حاضر در نظر داشته است که شناسایی اختلال ترسیم و نوشتن یک قدم قبل یعنی در مرحله پیش از دبستان صورت گیرد.

طهماسبی و همکاران (۲۰۲۲)، در مورد آزمون هوش و کسلر که از آزمون های شناختی برای غربالگری کودکان مورد استفاده قرار می گیرد گزارش می کنند که این آزمون برای سنجش نقاط قوت و ضعف دانش آموزان در زمینه هوش و توانایی ذهنی و شناختی آنان استفاده می شود [۱۶].

آنچه بنظر می رسد که در باره آزمون هوش و کسلر مطرح کرد آن است که این آزمون، هوش کودکان هم سن و سال را با هم مقایسه می کند و گرچه به خوبی می تولند میزان بهره هوشی کودکان را اندازه گیری کند؛ اما موفقیت در آن، نمی تولند تضمینی برای موفقیت یا شکست دانش آموزان در تحصیل و موقعیت های شغلی آینده آنان باشد، زیرا هوش تنها یکی از عوامل موثر بر یادگیری است. نکته ای که در سیاهه حرکتی- شناختی سعی گردیده است که عوامل شناختی و

## منابع و مآخذ

- [1] Havaei, N., Azad, A., Rezaei, M., Hassani Mehraban, A., Alizadeh Zarei, M. An overview of developmental dysgraphia. *Journal Rehabilitation Medicine*. 2016 Mar 20; 5(1):224-34.
- [2] Rosenblum, S., Weiss, P. L., Parush, S. Handwriting evaluation for developmental dysgraphia: Process versus product. *Reading and writing*. 2004 Jul; 17(5):433-58.
- [3] Nicolson, R. I., Fawcett, A. J. Dyslexia, dysgraphia, procedural learning and the cerebellum. *Cortex*. 2011 Jan 1; 47(1):117-27.
- [4] Chung, P. J., Patel, D. R., Nizami, I. Disorder of written expression and dysgraphia: definition, diagnosis, and management. *Translational pediatrics*. 2020 Feb; 9(Suppl 1): S46.
- [5] Rosenbaum, D. A. *Human motor control*. Academic press; 2009.
- [6] Vrner, P., Reyni, L. Development and strengthening of perceptual-motor skills in children.
- [7] Shohoudi, A., Mofidi, F., Alizadeh, H. Comparison of writing skills among first grade primary school students with and without pre-primary school experience. *Educational Psychology Quarterly*. 2013 Jun 22; 9(28):1-14.
- [8] Hamed, S., Abbas, B., Neda, S. The best predictor of boys' physical activity in childhood: motor competence, perceived competence and health-related fitness. *Journal of motor and behavioral sciences*. 2019; 2(1):85-96.
- [9] Brown, M. *Dysgraphia*. Southeastern University - Lakeland, msbrown2@seu.edu; 2019.
- [10] Randjelović, N., Stanišić, I., Dragić, B., Piršl, D., Savić, Z. The sequence of procedures in the development of fine motor coordination through physical activities and movement games in preschool children. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*. 2019 Jan 23:611-20.
- [11] Naderi, H., Rostamian, M., Momeni, F. The effectiveness of perceptual-motor skills on reading, writing and math performance of students with special learning disabilities. *Disability Studies [Internet]*. 2017; 8(-):0-0. Available from: <https://sid.ir/paper/523717/fa>
- [12] Saidanlo, T., Bagherpur, M. The effect of using music in improving the reading and writing performance of students with learning disorders. *learning disabilities*, 2016; 7(2): 40-54. doi: 10.22098/jld.2018.614
- [13] Ghafouri, R., Hirani, Aqdas, Ebrahimi. The effect of rhythmic movements on working memory, motor skills and writing skills in students with writing disorders. *Journal of North Khorasan University of Medical Sciences*. 2019 Jun 10; 11(1):23-31.
- حرکتی مورد نیاز نوشتن و آمادگی جهت ورود به مدرسه قابل ارزیابی باشد تا از بروز مشکلات بعدی جلوگیری شود. با توجه به یافته های پژوهش انجام شده و سطح معناداری بین سیاهه حرکتی-شناختی و آزمون های ملاک و مولفه های مورد نظر، به نظر می رسد برای شناسایی مشکلات ترسیمی و نوشتاری در کودکان پیش دبستانی می توان از سیاهه ی حرکتی-شناختی استفاده کرد. در این سیاهه سعی شده است مهارت های مهم قبل از ورود به مدرسه که شامل توجه دیداری، شنیداری، هماهنگی چشم و دست، تعادل ایستا و پویا، عضلات ظریف و درشت، نحوه ی نگهداری ابزار نوشتن، سوگیری به زبان نوشتاری (شروع نوشتن از سمت راست یا چپ)، کارکرد ادراکی (درک اشکال) که می تواند موجب شناسایی کودکان دارای مشکلات یادگیری شود و به مراکز مربوطه معرفی گردند. با ارائه این سیاهه شاید بتوان یک گام زودتر به ارزیابی کودکان دارای اختلال یادگیری خاص نوشتن پرداخت و از مشکلات ثانویه جلوگیری کرد.
- محدودیتها و پیشنهادهای پژوهش
- عدم امکان انجام آزمون ها در محیط آشنای مهدکودک ها و مدارس شرکت کنندگان و همچنین اثرات ناشی از ویروس کووید ۱۹ حاکم بر جامعه که موجب ایجاد محدودیت مکانی و زمانی در حضور شده بود. در رابطه با پیشنهادهای پژوهش به نظر می رسد در صورتی که هنجاریابی صورت گیرد، بتوان از سیاهه حرکتی - شناختی به منظور غربالگری و شناسایی کودکان در معرض اختلال یادگیری خاص با مشکل نوشتن استفاده کرد همچنین با توجه به اینکه مولفه عضلات ظریف و کارکرد ادراکی با آزمون های ملاک همخوانی نداشت، پیشنهاد می شود در پژوهش های آینده با جابجایی و احیانا تغییر گویه ها، این مسئله مجددا بررسی شود. با توجه به رابطه مثبت بین نتایج حاصل از آزمون های ملاک و سیاهه پیشنهادی، در آینده هنجاریابی صورت پذیرد.
- مشارکت نویسندگان
- این مقاله بر اساس پایان نامه کارشناسی ارشد رفتار حرکتی خانم میترا آریایی منش، به راهنمایی آقای دکتر علیرضا صابری کاخکی و خانم دکتر سکینه سلطانی کوهبنانی و مشاوره آقای دکتر حمیدرضا طاهری تربیتی می باشد.
- تشکر و قدردانی
- بدینوسیله از تمام دوستان و همراهانی که در انجام این تحقیق ما را یاری نمودند تشکر و قدردانی می گردد.

[16] Tahmasabi, M., Ahmadi. The effect of story therapy of educational instructors on children's verbal intelligence, creativity and vocabulary (case study: Kindergartens in Isfahan city). *Health System Research Journal*. 2022 Jan 10 ;17(4):10-303

[14] Bagheri, F., Musapour, N. The power of Bander-Gestalt test in predicting dictation problems of preschool children. *Teaching and learning research*. 2014 Feb 20; 10(2):133-46.

[15] Jafari, F., Arjmandnia, A. A., Rostami, R. The effect of neuropsychological rehabilitation program on working memory and response inhibition of students with dysgraphia. *Psychology science*. 2021 Apr 10; 20(98):233-46.

**Citation (Vancouver):** Aryayimanes M., Saberi Kakhki A., Soltani Kouhbanani S. [Investigating the motor aspect of drawing and writing problems in preschool children: Compilation of Motor-Cognitive Inventory]. *Res. Sport Sci. Edu.* 1(2): 41-48



## The effect of internal and external mental imagery timing on learning simple volleyball serving skill

F. Tahmasbi, S.K. Salehi\*, M. Ali Beygi

Department of Motor Behavior, Shahid Rajaei Teacher Training University, Tehran, Iran

### ABSTRACT

Received: 15 September 2023

Reviewed: 2 October 2023

Revised: 6 November 2023

Accepted: 27 November 2023

#### KEYWORDS:

Internal imagery  
External imagery  
Volleyball service  
Timing  
Learning

**Background and Objectives:** The timing of mental imagery can have a significant impact on performance improvement. The aim of the current study was to investigate the effect of the timing of internal and external mental imagery on the learning of the learning simple volleyball service skill.

**Methods:** to achieve the goals of the research, 60 beginner volleyball students aged 16 to 18 were selected from the accessible population, and they voluntarily participated in this study. Participants were divided into two groups of 30 individuals each based on their pre-test scores, considering two factors: imagery and its timing. Each group consisted of three subgroups of 10 participants, including Group 1, which practiced mental imagery (before, during, and after performance), and Group 2, which practiced external imagery (before, during, and after performance). The acquisition phase of the research involved five training sessions, where participants performed three sets of 10 attempts of the criterion task in each session according to the respective program. After 48 hours from the post-test, participants underwent a retention test.

**Findings:** The results showed that the dimension of imagery (internal - external) and the timing of imagery (before, during, and after performance) did not have a significant impact on the acquisition and retention of volleyball service.

**Conclusion:** According to the research findings, it is recommended to physical education coaches and teachers that, instead of focusing solely on the timing of internal and external mental imagery, they should concentrate on other variables such as physical repetitions or effective training games.

\* Corresponding author

[farshidtahmasbi@yahoo.com](mailto:farshidtahmasbi@yahoo.com)



NUMBER OF REFERENCES

41



NUMBER OF FIGURES

2



NUMBER OF TABLES

3



#### COPYRIGHTS

©2023 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.

## تأثیر زمانبندی تصویر سازی ذهنی درونی و بیرونی بر یادگیری مهارت سرویس ساده والیبال

فرشید طهماسبی\*، سید کاوس صالحی، مصطفی علی بیگی

گروه رفتار حرکتی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجائی، تهران، تهران

## چکیده

**پیشینه و اهداف:** زمان بندی تصویر سازی ذهنی می تواند تأثیر مهمی بر بهبود عملکرد داشته باشد. هدف از اجرای تحقیق حاضر بررسی تأثیر زمانبندی تصویر سازی ذهنی درونی و بیرونی بر یادگیری مهارت سرویس ساده والیبال بود.

**روش ها:** برای نیل به هدف تحقیق از جامعه در دسترس تعداد ۶۰ دانش آموز مبتدی در والیبال با دامنه سنی ۱۶ تا ۱۸ سال انتخاب و به صورت داوطلبانه در این تحقیق شرکت نمودند. شرکت کنندگان براساس نمرات پیش آزمون و با در نظر گرفتن دو عامل بُعد تصویرسازی و زمان بندی آن، در ۲ گروه ۳۰ نفره که هر گروه خود شامل ۳ زیر گروه ۱۰ تایی مشتمل بر ۱. گروه تصویرسازی (قبل اجرا، حین اجرا و بعد از اجرا) و ۲. گروه تصویر سازی بیرونی (قبل از اجرا؛ حین اجرا و بعد از اجرا) گمارده شدند. در فرایند اجرای تحقیق مرحله اکتساب شامل پنج جلسه تمرینی بود که شرکت کنندگان در هر جلسه ۳ بلوک ۱۰ کوششی از تکلیف ملاک را مطابق برنامه مربوطه انجام دادند. پس از گذشت ۴۸ ساعت از آزمون پس آزمون، از شرکت کنندگان آزمون یادداری اخذ شد.

**یافته ها:** نتایج نشان داد بُعد تصویرسازی (درونی - بیرونی) و زمانبندی تصویرسازی (قبل، حین و بعد از اجرا) بر اکتساب و یادداری سرویس والیبال تأثیر معنادار ندارد.

**نتیجه گیری:** با توجه به یافته های تحقیق به مربیان و معلمان تربیت بدنی توصیه می شود به جای تمرکز صرف بر زمان بندی تصویرسازی ذهنی درونی و بیرونی، بر متغیرهای دیگری مانند تکرارهای فیزیکی یا بازی های تمرینی مؤثر تمرکز نمایند.

تاریخ دریافت: ۲۴ شهریور ۱۴۰۲

تاریخ داوری: ۱۰ مهر ۱۴۰۲

تاریخ اصلاح: ۱۵ آبان ۱۴۰۲

تاریخ پذیرش: ۶ آذر ۱۴۰۲

## واژگان کلیدی:

تصویر سازی درونی،

تصویر سازی بیرونی،

سرویس والیبال

زمان بندی

یادگیری

\*نویسنده مسئول

farshidtahmasbi@yahoo.com

## مقدمه

تحقیقاتی که به بررسی تأثیرات تصویرسازی بر اکتساب و اجرای مهارت های حرکتی می پردازد، تصویرسازی را به روش ها و دیدگاه هایی مشخص کرده است. این ترسیم ها شامل شیوه های حسی - حرکتی و دیداری است [۱۱، ۱۲]. روش تصویرسازی دیداری - حرکتی شامل تجسم یک حرکت یا توالی ای از حرکات از دیدگاه اول شخص (درونی) یا سوم شخص (بیرونی) است [۱۳]. در چشم انداز تصویرسازی ذهنی درونی، آزمودنی ها خود را از همان نقطه نظر تجربه شده در مرحله رمزگذاری تصور می کنند. به عبارت دیگر، فرد مهارت را از دیدگاه اول شخص و از داخل بدن خود تصور می کند [۱۴]. این چشم انداز تا حد زیادی تحت تأثیر ویژگی های حسی - حرکتی حرکات بدن قرار می گیرد و به تمرکز فضای تجربی چندوجهی فرد بر بدن خود اشاره می کند، بنابراین در یک چارچوب خود محور یا خود مرجع عمل می کند [۱۵]. برعکس، دیدگاه تصویرسازی ذهنی بیرونی افراد را ملزم می کند که خود یا دیگران را از دیدگاه بیرونی تصور کنند و حرکات را به عنوان یک تماشاگر مشاهده کنند [۳، ۱۴، ۱۶]. در این روش، آزمودنی ها محیط و همچنین پس زمینه صحنه را نیز تصور می کنند، بنابراین در یک چارچوب مرجع دیگر مرجع عمل می کنند. چشم انداز تصویرسازی ذهنی بیرونی فرآیند ذهنی پیچیده تری نسبت به دیدگاه تصویرسازی ذهنی درونی در نظر گرفته می شود، زیرا عملیات دیگر مرجع باید در مختصات خود مرجع حرکت یا سوره

تحقیقات روانشناسی ورزش نشان داده است که برای دستیابی به نتیجه مطلوب در ورزش، لازم است تمرینات جسمی و ذهنی ادغام شود [۱، ۲]. در این خط از تفکر، تصویرسازی ذهنی به طور گسترده مورد مطالعه قرار گرفته است، زیرا یک وسیله بالقوه موثر برای ترویج یادگیری است. این قابلیت نوعی فرآیند ذهنی است که در آن شخص، تجربه ای را در ذهن خود ایجاد می کند. این امر می تواند شامل دیدن، شنیدن، بوییدن، چشیدن یا لمس کردن هر چیزی باشد. در حوزه رفتار حرکتی، این تکنیک، بازسازی و تجسم حرکات و وظایف ورزشی، بدون هیچ گونه حرکت آشکار یا فعال سازی عضلانی را شامل می شود و به عنوان ابزاری موثر برای بهبود عملکرد ورزشکاران در رشته های ورزشی مختلف شناخته شده است [۳، ۴]. برای تأکید بر چگونگی ارتباط این دو فرآیند فیزیکی و ذهنی، چندین مطالعه نشان داد که تغییرات در پارامترهای فیزیولوژیکی در طول تصویرسازی و در طول اجرا مشابه است [۵، ۶]. علاوه بر این، اطلاعات تصویربرداری عصبی نشان داده اند که حرکات تصویری و واقعی از نظر عملکردی معادل هستند به این معنا که مدار عصبی یکسانی دارند [۷، ۸]. می توان فرض کرد که چنین مدارهای عصبی ممکن است زمینه ساز بهبود بازده حرکتی ناشی از تصویرسازی ذهنی باشد و به ورزشکاران اجازه دهد تا سطح عملکرد را بهبود بخشند [۹، ۱۰]. از طرفی،

می توان با این واقعیت توضیح داد که ورزشکاران نخبه نسبت به ورزشکاران سطح پایین تر فرصت های بیشتری برای انجام تمرین تصویرسازی عملی داشته اند [۲۷].

در مطالعه حاضر، بر تصویرسازی ذهنی درونی و بیرونی تمرکز شده اما موضوع از دیدگاهی متفاوتی پوشش داده شده است به طوری که در تحقیق حاضر زمانبندی تصویر سازی ذهنی درونی و بیرونی بر یادگیری مهارت بسته مورد توجه قرار گرفته است. چراکه اگر چه پژوهش های زیادی، بهبود عملکرد ورزشکاران را پس از یک دوره تصویرسازی گزارش کرده اند [۲۸]، اما برخی پژوهش ها نشان دهنده فقدان اثر معنی دار تصویر سازی بر عملکرد بودند [۲۹]. از طرفی، یکی از متغیرهایی که ممکن است در این اثرگذاری نقش داشته باشد در نظر گرفتن زمان تصویر سازی ذهنی نسبت به عملکرد است. بدین معنی که آیا زمان های مختلف موجود برای پردازش اطلاعات حاصل از تصویربرداری و از سوی دیگر انجام فعالیت های غیر مرتبط با کار در این بازه زمانی، می تواند در تأثیر تصویرسازی بر عملکرد مؤثر باشد؟ تاکنون توافق قطعی راجع به انواع تصویرسازی و متغیرهای اثرگذار و میانجی در اثرگذاری تصویر سازی بر عملکرد، حاصل نشده است [۳۰]. به عنوان مثال، مناقشات زیادی راجع به زمان انجام تصویرسازی و فعالیت های پس از آن، وجود دارد. در این زمینه، برخی از تحقیقات دریافته اند که مدلسازی تکنیک صحیح قبل از تصویرسازی منجر به بهترین عملکرد و یادگیری سرویس والیبال می شود [۳۱]. به طور مشابه، تحقیقات دیگر نشان داده اند که تمرین ذهنی زمانی مؤثرتر است که قبل از تمرین فیزیکی اجرا شود [۳۲]. این یافته ها نشان می دهد که آماده سازی ذهن با تکنیک مناسب و احساس مهارت قبل از تمرین واقعی می تواند یادگیری را تقویت کند. با این حال، برخی مطالعات، تصویرسازی را در طی روز و حتی حین تمرین مفید می دانند و در مقابل، پژوهشگران دیگر و بسیاری از ورزشکاران به اثر شگفت انگیز تصویرسازی قبل از خواب شبانه، اشاره داشته اند [۳۳].

لذا با توجه به مطالب بیان شده و متفاوت بودن نتایج در مورد زمان بندی تصویرسازی ذهنی مطالعه حاضر در پی پاسخ به این سؤال است که آیا زمانبندی تصویر سازی ذهنی درونی و بیرونی بر یادگیری مهارت بسته سرویس ساده والیبال تأثیر دارد؟ این انتخاب امکان مطالعه دیدگاه تصویرسازی ذهنی درونی و بیرونی را در مهارت بسته، اما متفاوت از مطالعات قبلی و با تأکید بر زمان بندی تصویرسازی فراهم می کند.

در مطالعه حاضر، سرویس والیبال به این علت انتخاب شده است که یک مهارت بسته است که بسیار بر اساس ویژگی های حسی - حرکتی بوده و در شرایط پایدار و قابل پیش بینی تمرین می شود. علاوه بر این، برخلاف سایر مطالعات، در این تحقیق از شرکت کنندگان خواسته نشده است که روش تصویرسازی را که ترجیح می دهند انتخاب کنند و با آن تصویرسازی نمایند، بلکه شرکت کنندگان در شرایط مشابه در گروه های مختلف گمارده شده اند.

ای که در حال تخیل است ادغام شود، از این رو به یک فرآیند ذهنی اضافی نیاز دارد [۱۳].

در سال های گذشته، موضوعی که در روان شناسی ورزش مورد بحث قرار گرفته این است که آیا زمان بندی تصویرسازی ذهنی درونی یا بیرونی برای ورزشکاران مؤثر است. با وجود انبوهی از مطالعات موجود در ادبیات این حوزه، این موضوع به طور منظم بررسی نشده است. به عبارت دیگر، بیشتر تحقیقات یا بر روی انواع خاصی از ورزش ها متمرکز شده است؛ یعنی ورزش های با مهارت باز مانند کاراته، که در آن شرکت کنندگان در محیطی که به سرعت در حال تغییر است رقابت می کنند، در مقابل ورزش های با مهارت های بسته مانند حرکات زمینی ژیمناستیک که در آن ورزشکاران در یک محیط نسبتاً ایستا عمل می نمایند [۱۷، ۱۸]، یا در سطح شایستگی و مهارت ورزشکاران یعنی افراد حرفه ای در مقابل مبتدی صورت گرفته اند [۱۹، ۲۰]. علاوه بر این، در پیشینه های قبلی، انتخاب دیدگاه تصور عمدتاً بر اساس ترجیح ورزشکار بوده است [۲۱].

از مجموع مطالعات انجام شده در مورد تصویر سازی ذهنی درونی و بیرونی، شواهد متضاد متعددی را می توان استخراج کرد. برای نمونه، با توجه به مقایسه بین ورزش های با مهارت باز و ورزش های دارای مهارت بسته، نشان داده شده است که تصویرسازی ذهنی بیرونی بیشتر از تصویرسازی ذهنی درونی در ورزش های با مهارت باز مورد استفاده قرار می گیرد [۱۳]، در حالی مهارت های بسته از روش تصویرسازی درونی سود می برد [۲۲]. چنین نتایجی بدون توجه به سطح مهارت و شایستگی ورزشکاران است. علاوه بر این، ورزشکاران ماهر در ورزش با مهارت باز دارای توانایی بالایی برای فرآیندهای ذهنی و عملکرد بهتر در روش تصویر سازی بیرونی در مقایسه با ورزشکاران ورزش های بسته هستند [۱۳]. این اطلاعات را می توان با این مفهوم توضیح داد که در ورزش های مهارتی باز، ورزشکاران در محیط هایی حرکت می کنند که به سرعت در حال تغییر و به اصطلاح پویا هستند و دیدگاه تصویرسازی ذهنی بیرونی چنین محیط هایی را شامل می شود. البته مطالعات دیگر، بر اساس ترجیح تصویری ورزشکار، با این شواهد مقابله می کند. به عنوان مثال، گزارش شده است که ورزشکاران ماهر در ورزش با مهارت های بسته (به عنوان مثال، گلف) نسبت به ورزشکارانی که در ورزش های آزاد (مانند تنیس و بسکتبال) شرکت می کنند، از قابلیت تصویرسازی بیشتر استفاده می نمایند [۲۳].

در مورد سطوح شایستگی ورزشکاران، اگرچه فرآیندهای تصویرسازی به طور قابل توجهی به ورزشکاران مبتدی و با تجربه کمک می کند، به نظر می رسد که اثرات برای ورزشکاران نخبه آشکارتر است [۱۹، ۲۰]، همانطور که این موضوع در مطالعاتی که آزمودنی های آن ورزشکاران المپیک بوده اند، نشان داده شده است [۲۴]. در این راستا تأکید شده است که ورزشکاران نخبه در مقایسه با آماتورها از سطوح بالاتری از توانایی تصویرسازی برخوردار بودند [۲۵، ۲۶]. این نتایج را

## روش

آماده و در هر منطقه امتیاز مربوط به همان منطقه شماره گذاری شد، بازیکن در منطقه سرویس قرار گرفت و به وی فرصت داده شد تا توپ را از روی تور عبور دهد. نحوه امتیاز گذاری به این صورت بود که به توپ هایی امتیاز تعلق می گرفت، که در مناطق دارای امتیاز فرود می آمد. توپ هایی که بر روی خط فرود می آمد، بیشترین امتیاز منطقه را به خود اختصاص می داد. چنانچه پای آزمودنی هنگام زدن سرویس روی خط بود، نمره صفر به سرویس داده می شد. نهایتاً مجموع امتیازات در کوشش ها برای هر آزمودنی به عنوان امتیاز نتیجه اجرا ثبت می شد.

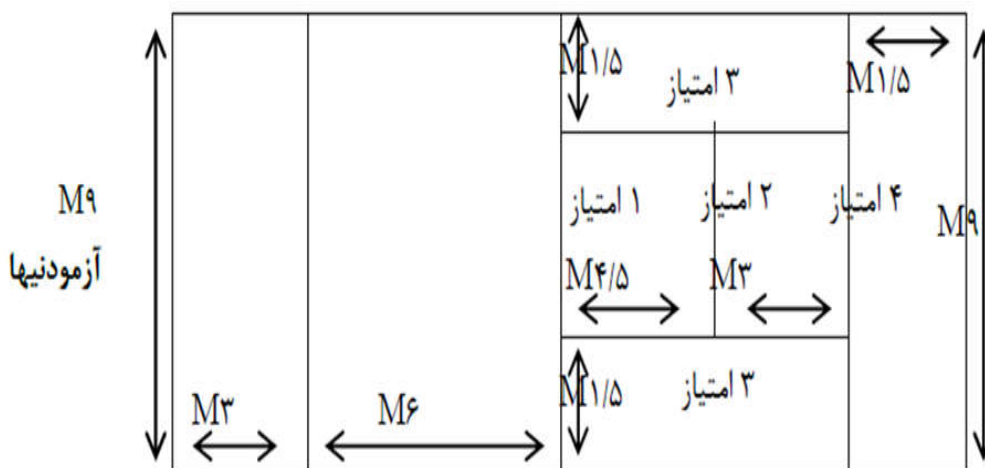
در روند جمع آوری داده ها، کل فرایند تحقیق شامل مراحل آموزش مقدماتی، پیش آزمون، اکتساب، پس آزمون و آزمون یادداری بود. در مرحله مقدماتی، آزمودنی ها برای آشنایی با نوع مهارت و کلیات آموزش یکسان دریافت نمودند. شرکت کنندگان پس از تکمیل پرسشنامه مشخصات فردی، پرسشنامه تصویرسازی، وارد این مرحله شدند. این مرحله شامل آشنایی با توپ، زمین بازی و یادگیری مهارت سرویس والیبال است. پس از اتمام مرحله آموزش و تمرین اولیه مهارت، شرکت کنندگان وارد مرحله پیش آزمون شدند آزمودنی ها ۱۰ سرویس والیبال را انجام دادند و بر اساس نمرات پیش آزمون در گروه های مورد اشاره گمارش شدند. مرحله اکتساب شامل پنج جلسه تمرینی بود که شرکت کنندگان در هر جلسه ۳ بلوک ۱۰ کوششی از تکلیف سرویس والیبال را انجام دادند. هر یک از گروه های تجربی، تصویرسازی مربوط به گروه خود را قبل از اجرای مهارت با خود تکرار کردند. به منظور ارزیابی تصویر سازی درونی در تمامی مراحل شرکت کنندگان توجه خود را به اندام های دخیل در اجرای حرکت نظیر: دست، پا و نحوه ضربه زدن و ادامه حرکت توپ؛ جلب کردند.

تحقیق حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش، نیمه تجربی با طرح عاملی بود و به صورت میدانی انجام شده است. شرکت کنندگان پژوهش از بین دانش آموزان پسر، دوره دوم دبیرستان پسرانه امیر کبیر شهر شاهرود با دامنه سنی بین ۱۶ تا ۱۶ سال انتخاب شدند که به صورت در دسترس تعداد ۶۰ نفر از دانش آموزان با در نظر گرفتن دو عامل بُعد تصویرسازی و زمان بندی آن، در ۲ گروه ۳۰ نفره که هر گروه خود شامل ۳ زیر گروه ۱۰ تایی مشتمل بر ۱ گروه تصویرسازی (قبل اجرا، حین اجرا و بعد از اجرا) و ۲ گروه تصویر سازی بیرونی (قبل از اجرا؛ حین اجرا و بعد از اجرا) گمارش شدند. ابزارهای استفاده شده در این پژوهش به شکل زیر است:

پرسش نامه اطلاعات فردی: از این پرسش نامه برای کسب اطلاعات فردی، شامل: قد، وزن، سن، جنسیت، وضعیت سلامتی، نداشتن مشکل حرکتی خاص، برتری دستی و نداشتن بیماری خاص استفاده شد.

پرسشنامه تصویرسازی (MIQ-R): این پرسشنامه جهت ارزیابی توانایی تصویرسازی افراد استفاده می شود و روایی این پرسشنامه ۰/۷۳ و پایایی ۰/۷۷ گزارش شده است [۳۴].

آزمون سرویس ساده والیبال ایفرد (۱۹۷۶): آزمون سرویس والیبال ایفرد ابزار اصلی پژوهش است که برای اندازه گیری صحت و دقت اجرای مهارت سرویس والیبال استفاده شد. از این آزمون برای اندازه گیری صحت و دقت اجرای مهارت سرویس والیبال استفاده شد و روایی و پایایی قابل قبولی داشت [۳۲]. در این آزمون، بر اساس دستورالعمل آزمون، یک نیمه زمین والیبال به پنج منطقه تقسیم شده و امتیازهای ۱ تا ۴ در آن علامت گذاری شد. در روند اجرا، زمین والیبال را با علامت گذاری هایی که در شکل ۱ نشان داده شده است



شکل ۱: نحوه امتیازگذاری در آزمون سرویس ساده والیبال ایفرد (۱۹۷۶)

بُعد	زمانبندی	شاخص	پیش	پس	آزمون
تصویرسازی	تصویرسازی		آزمون	آزمون	یادداری
	حین اجرا	میانگین	۱۳	۳۲/۷	۲۹/۵
		انحراف معیار	۲/۴	۳/۸	۳/۰۲
	پس از اجرا	میانگین	۱۲/۳	۳۲/۹	۲۹/۳
		انحراف معیار	۲	۳/۳	۲/۷

همانطور که در جدول ۱ مشاهده می شود نمرات سرویس والیبال در در گروه های درونی و بیرونی در مرحله پس آزمون نسبت به پیش آزمون پیشرفت داشته است که و همچنین بهترین عملکرد شرکت کنندگان در بُعد درونی و بیرونی تصویر سازی در پس آزمون و آزمون های یادداری مربوط به گروهی است که تصویر سازی را قبل از اجرا تمرین کرده اند.

برای بررسی نرمال بودن داده ها از آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شد. نتایج این آزمون نشان داد داده های مربوط به امتیازات سرویس والیبال شرکت کنندگان در تمام مراحل تحقیق (پیش آزمون، پس آزمون و یادداری) دارای توزیع طبیعی بودند و نتایج آزمون لوین، همگنی واریانس ها را تایید نمود، لذا پیش فرض های استفاده از آزمون های پارامتریک رعایت شده است ( $P \geq 0/05$ ). همچنین، نتیجه آزمون تحلیل واریانس یک راهه به منظور مقایسه میانگین عملکرد گروه ها در مرحله پیش آزمون نشان داد که تفاوت معناداری بین گروه ها در شروع تحقیق وجود نداشته است ( $F=1/046, P=0/4$ ). به منظور به منظور تعیین تاثیر بُعد تصویرسازی (درونی - بیرونی) و زمانبندی تصویرسازی (قبل - در حین و بعد از اجرا) بر پس آزمون سرویس والیبال از آزمون تحلیل واریانس دو راهه با اندازه های تکراری بر روی عامل مراحل آزمون در یک طرح (مراحل آزمون)  $2 \times$  ( زمانبندی تصویرسازی)  $3 \times$  (بعد تصویرسازی) ۲ استفاده شد. نتایج آن در جدول ۲ گزارش شده است.

جدول ۲: نتایج آزمون تحلیل واریانس دوره‌ها با اندازه های تکراری بر روی عامل مراحل آزمون (پیش آزمون - پس آزمون)

منبع تغییرات	مجموع مجذورات آزادی	درجه مجذورات	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری
مراحل آزمون	۱۱۷۲۱/۶	۱	۱۱۷۲۱/۶	۱۴۴۶/۷	۰/۰۰۱
بُعد	۰/۵۳۳	۱	۰/۵۳۳	۰/۰۶۸	۰/۷۹۵
تصویرسازی	۱۲/۱۱	۲	۶/۰۵	۰/۷۷۱	۰/۴۶۸
مراحل $\times$ بُعد	۱۹/۲	۱	۱۹/۲	۲/۳۷	۰/۱۳
مراحل $\times$ زمانبندی	۲۲/۸	۲	۱۱/۴۰۸	۱/۴	۰/۲۵۳
بُعد $\times$ زمانبندی	۵/۲	۲	۲/۶	۰/۳۳۲	۰/۷۱۹
مراحل $\times$ بُعد $\times$ زمانبندی	۲/۸۵	۲	۱/۴۲	۰/۱۷۶	۰/۸۳۹

\* در سطح ۰/۰۵ معنی دار است.

در گروه تصویرسازی بیرونی، در هر جلسه قبل از شروع تمرینات بدنی و تکنیکی قبل از هر ست به آزمودنی ها یک هدفون داده شد که صدای مترونوم و صدای از پیش ضبط شده ای برای آزمودنی ها پخش می شد که این صدا می گفت: چشمان خود را ببندید، خود را در وضعیتی تصور کنید که سرویس خود را انجام می دهید و تصور کنید که سرویس شما در منطقه ۴ امتیازی فرود آمده است. آزمودنی ها بعد از گوش دادن به صدای ضبط شده تکلیف سرویس خود را انجام می دادند.

در پایان آخرین جلسه تمرین (پایان مرحله اکتساب) از همه آزمودنی ها پس آزمون از تکلیف ملاک مشابه پیش آزمون (انجام یک بلوک ۱۰ کوششی از تکلیف ملاک سرویس ساده والیبال) به عمل آمد و نتایج آن ثبت شد. ۴۸ ساعت بعد از آخرین جلسه تمرین، آزمون یادداری به منظور تعیین قابلیت نسبی به دست آمده انجام شد. در این آزمون آزمودنی ها هر گروه ۱۰ سرویس والیبال را مانند مرحله پیش آزمون اجرا نمودند. هدف این مرحله آن بود که مشخص شود که آیا یادگیری در معنای خودش که تغییرات نسبتاً پایدار در اجرای حرکتی است، اتفاق افتاده یا خیر.

در این پژوهش به منظور توصیف داده ها، محاسبه شاخص های میانگین، انحراف استاندارد و رسم جداول و نمودارها مورد استفاده قرار گرفت. در بخش آمار استنباطی، طبیعی بودن توزیع داده ها با استفاده از آزمون شاپیرو-ویلک، و همگنی واریانس ها با استفاده از آزمون لوین بررسی شد. از آزمون تحلیل واریانس یک راهه و دوره‌ها برای مقایسه عملکرد گروه ها در هر یک از مراحل اندازه گیری استفاده شد. تمامی تحلیل ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ و در سطح معناداری ۰/۰۵ انجام گردید.

## یافته‌ها

آماره های توصیفی نمرات سرویس والیبال در مراحل مختلف آزمون در گروه های تصویر سازی درونی و بیرونی (قبل- حین و بعد از اجرا) در جدول ۱ خلاصه است.

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار نمرات سرویس والیبال در مراحل مختلف آزمون در گروه های تصویر سازی درونی و بیرونی (قبل- حین و بعد از اجرا)

بُعد	زمانبندی	شاخص	پیش	پس	آزمون
تصویرسازی	تصویرسازی		آزمون	آزمون	یادداری
	قبل از اجرا	میانگین	۱۲/۵	۳۳/۲	۳۱/۸
		انحراف معیار	۲/۲۲	۲/۷۸	۲/۲۹
	حین اجرا	میانگین	۱۳/۸	۳۱/۲	۲۹/۸
		انحراف معیار	۲/۲	۳/۱۹	۳/۷
	پس از اجرا	میانگین	۱۲/۲	۳۲	۲۹/۵
		انحراف معیار	۲/۲۹	۳/۳۳	۳/۸
	قبل از اجرا	میانگین	۱۲/۲	۳۳/۶	۳۰/۳
		انحراف معیار	۱/۸۷	۳/۴	۳/۶



(قبل- در حین و بعد از اجرا) بر یادداری سرویس والیبال تاثیر معناداری ندارد.

جدول ۳: نتایج آزمون تحلیل واریانس دوره‌ها در مرحله یادداری

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	مقدار F	سطح معناداری
بُعد تصویرسازی	۰/۵۳۳	۱	۰/۵۳۳	۰/۰۶۸	۰/۷۹۵
زمانبندی تصویرسازی	۱۲/۱۱	۲	۶/۰۵	۰/۷۷۱	۰/۴۶۸
بُعد × زمانبندی	۵/۲	۲	۲/۶	۰/۳۳۲	۰/۷۱۹

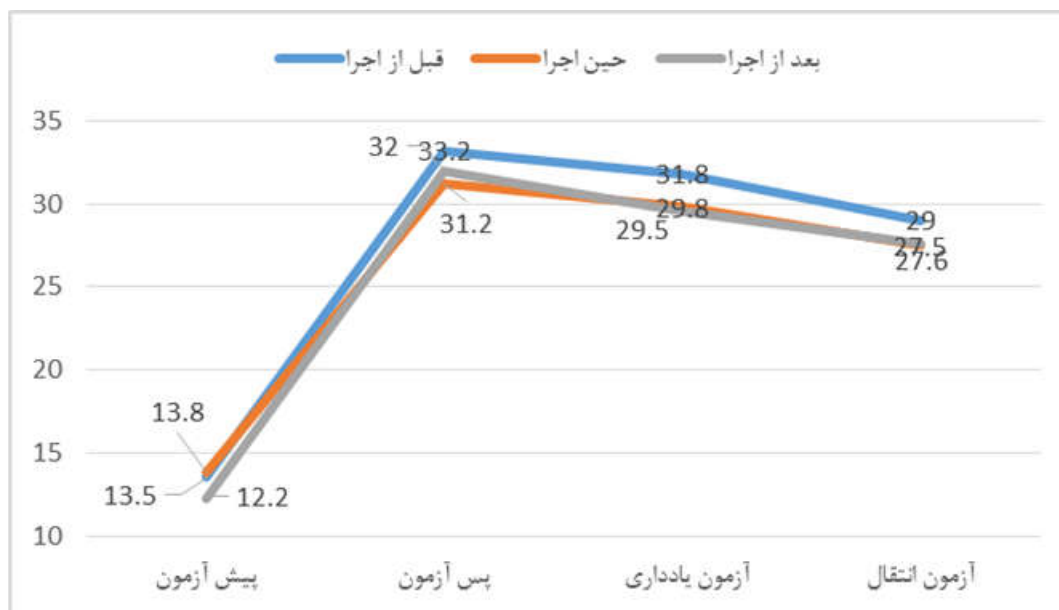
\* در سطح ۰/۰۵ معنی دار است.

نمودار عملکرد شرکت کنندگان هر یک از گروه های تصویر سازی درونی و بیرونی - قبل، حین و بعد از اجرا در هر یک از مراحل پیش آزمون، پس آزمون، آزمون های یادداری و انتقال به تفکیک در شکل های ۲ و ۳ ارائه شده است.

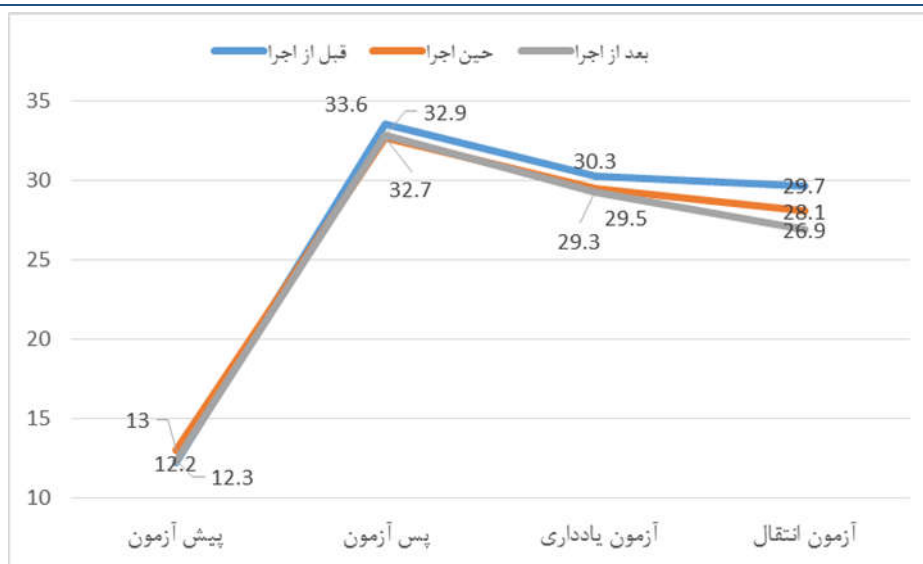
همانطور که در جدول ۲ مشاهده می شود، اثر اصلی مراحل آزمون معنادار است ( $P=0/001$ ) اما اثرات اصلی بعد تصویرسازی و زمانبندی تصویرسازی و همچنین اثرات تعاملی مراحل آزمون × بعد تصویرسازی، مراحل آزمون × زمانبندی تصویرسازی، بعد تصویرسازی × زمانبندی تصویرسازی و مراحل اندازه گیری × بعد تصویرسازی × زمانبندی تصویرسازی معنادار نیست ( $P>0/05$ ). نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی در مورد اثر اصلی مراحل آزمون نشان داد که عملکرد شرکت کنندگان در آزمون سرویس والیبال در مرحله پس آزمون به طور معناداری بهتر از پیش آزمون است ( $P=0/001$ ).

در ادامه، به منظور تعیین تاثیر بعد تصویرسازی (درونی - بیرونی) و زمانبندی تصویرسازی (قبل- در حین و بعد از اجرا) بر یادداری سرویس والیبال از آزمون تحلیل واریانس دو راهه در یک طرح ( زمانبندی تصویرسازی) ۳ × (بعد تصویرسازی) ۲ استفاده شد. نتایج این آزمون در جدول ۳ ارائه شده است.

همانطور که در جدول ۳ مشاهده می شود اثرات اصلی بعد تصویرسازی و زمانبندی تصویرسازی و همچنین اثر تعاملی بعد تصویرسازی × زمانبندی تصویرسازی معنادار نیست ( $P>0/05$ ). بنابراین، نتیجه گیری می شود که بعد تصویرسازی (درونی - بیرونی) و زمانبندی آن



نمودار ۱: نمودار عملکرد شرکت کنندگان هر یک از گروه های تصویر سازی درونی- قبل، حین و بعد از اجرا در مراحل مختلف آزمون



نمودار ۲: نمودار عملکرد شرکت کنندگان هر یک از گروه های تصویر سازی بیرونی - قبل، حین و بعد از اجرا در مراحل مختلف آزمون

تصویرسازی ذهنی درونی و بیرونی دستبندی شدند اما نتایج نشان دادند که نوع تصویرسازی (درونی یا بیرونی) بر یادگیری مهارت سرویس ساده والیبال تأثیر معناداری نداشت. به عبارت دیگر، تصویرسازی ذهنی به تنهایی بر افزایش توانایی یادگیری این مهارت تأثیری نداشته است. همچنین، مشخص شد که زمانبندی تصویرسازی (قبل از اجرا، در حین اجرا و بعد از اجرا) هم نیز تفاوت معناداری در یادگیری مهارت سرویس ساده والیبال ایجاد نکرد. به عبارت دیگر، زمانبندی تصویرسازی ذهنی نیز تأثیر معناداری بر افزایش توانایی یادگیری این مهارت نداشت.

از نظر توجیهی، ممکن است دلیل عدم تأثیر معنادار تصویرسازی ذهنی و زمانبندی آن بر یادگیری این مهارت والیبال به دلایلی از جمله ویژگی‌های خود مهارت، روش‌های آموزشی مورد استفاده، و شرایط محیطی برگرفته باشد. این نتایج ممکن است نشان دهد که در موارد خاصی، تمرکز بر عوامل دیگری مانند تکنیک‌های آموزشی یا تمرینات فیزیکی ممکن است بهترین راه برای بهبود یادگیری مهارت‌های والیبال باشد. به همین دلیل، برای تحقیقات آتی در این زمینه، ممکن است نیاز به بررسی عوامل دیگری مانند نحوه ارائه آموزش، محیط آموزشی، و ویژگی‌های شرکت‌کنندگان باشد تا به نتایج دقیق‌تری در مورد تأثیر تصویرسازی ذهنی و زمانبندی آن بر یادگیری مهارت‌های والیبال دست یابند.

این نتایج با تحقیقاتی همخوانی دارد که در آنها هیچ فایده‌ای از تصویرسازی ذهنی در مهارت‌ها پیدا نکردند. اپستین (۱۹۸۰) هیچ اثر قابل توجهی از تصویرسازی ذهنی درونی یا بیرونی بر عملکرد پرتاب دارت پیدا نکرد [۳۶]. لو (۲۰۲۰) هیچ تفاوتی در عملکرد تیراندازی سه نقطه‌ای بین گروه‌هایی که از تصویرسازی ذهنی درونی یا بیرونی استفاده می‌کردند، پیدا نکرد [۳۷]. جودی (۱۹۹۰) نیز دریافت که

## بحث

تصویرسازی ذهنی یکی از روش‌های مؤثر در یادگیری و بهبود مهارت‌های حرکتی است. این روش شامل بازسازی ذهنی دقیق و واضح یک حرکت است که می‌تواند در زمان‌های مختلف انجام شود. زمانبندی تصویرسازی ذهنی (یعنی اینکه تصویرسازی قبل از اجرا، در حین اجرا یا بعد از اجرا انجام شود)، می‌تواند تأثیر متفاوتی بر یادگیری داشته باشد. هدف تحقیق حاضر بررسی تأثیر زمانبندی تصویرسازی ذهنی درونی و بیرونی بر یادگیری مهارت سرویس ساده والیبال بود. تکلیف مورد استفاده در این تحقیق شامل سرویس ساده والیبال بود که سطح دشواری آن برای تمامی گروه‌ها یکسان بود.

یافته‌های این تحقیق نشان داد بعد تصویرسازی (درونی - بیرونی) و زمانبندی تصویرسازی (قبل - در حین و بعد از اجرا) بر پس آزمون سرویس والیبال تأثیر معناداری ندارد. در این تحقیق، افرادی که به تصویرسازی ذهنی (درونی) پرداختند، و افرادی که تصویرسازی ذهنی (بیرونی) انجام دادند، همگی نتایج مشابهی در امتیازهای پس آزمون داشتند. همچنین، تفاوت معناداری بین افرادی که تصویرسازی را قبل از اجرا انجام دادند و افرادی که در حین اجرا یا بعد از اجرا انجام دادند، مشاهده نشد. این نتایج نشان می‌دهند که تصویرسازی ذهنی و زمانبندی آن در این مطالعه بر توانایی یادگیری مهارت سرویس ساده والیبال تأثیر چندانی نداشتند. این یافته با مطالعه طالبی و همکاران (۱۳۹۸) همخوان است. در این تحقیق تصویرسازی درونی و بیرونی با سرعت‌های آهسته و واقعی بر عملکرد و یادداری شرکت‌کنندگان تأثیر معناداری نداشت [۳۵].

یافته‌های این تحقیق نشان داد بعد تصویرسازی (درونی - بیرونی) و زمانبندی تصویرسازی (قبل - در حین و بعد از اجرا) بر یادداری سرویس والیبال تأثیر معناداری ندارد. در این تحقیق، افراد به دو شیوه

### نتیجه‌گیری

به طور کلی نتایج تحقیق حاضر شواهدی مبنی بر استفاده از زمانبندی تصویرسازی درونی و بیرونی برای افزایش عملکرد ارائه نمی‌کند و برای یادگیری حرکتی مؤثر نمی‌باشد. بر اساس نتایج تحقیق، بُعد تصویرسازی ذهنی (درونی-بیرونی) و زمانبندی تصویرسازی (قبل-در حین و بعد از اجرا) در مراحل پس‌آزمون و آزمون یادداری تأثیر معناداری نداشت. لذا به هنگام کار با شاگردان مبتدی به منظور ارتقاء عملکرد نمی‌توان روی این جنبه از رفتار حرکتی تأکید کرد. اگرچه اطلاعات حاضر بینش‌هایی را در نفی کاربرد تکنیک‌های تمرین ذهنی ارائه می‌دهد، مطالعات بیشتری برای تجزیه و تحلیل این موضوع در افراد مبتدی مورد نیاز است.

### مشارکت نویسندگان

نویسنده اول در طراحی ایده پژوهش، تحلیل داده‌ها و نگارش مقاله نقش داشته است. نویسنده دوم در تحلیل داده‌ها، نگارش مقاله و مکاتبات آن نقش داشته است. نویسنده سوم طراحی ایده پژوهش، مطالعه پیشینه و جمع‌آوری داده‌ها را بر عهده داشته است.

### تشکر و قدردانی

نویسندگان مقاله از تمامی دانش‌آموزان که به عنوان شرکت‌کننده در مراحل اجرایی پژوهش مشارکت داشته‌اند، تشکر و قدردانی می‌کنند.

### تعارض منافع

نویسندگان مقاله هیچ گونه تعارض منافی را گزارش نکرده‌اند.

### منابع

- [1] Frank C., Schack T. The representation of motor (inter)action, states of action, and learning: three perspectives on motor learning by way of imagery and execution. *Frontiers in Psychology*. 2017; 8:p. 678.
- [2] Gomes T. V. B., Ugrinowitsch H., Marinho N., Shea J. B., Raisbeck L. D., Benda R. N. Effects of mental practice in novice learners in a serial positioning skill acquisition. *Perceptual and Motor Skills*. 2014; 119(2):397-414.
- [3] Weinberg R. S., Gould D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 6th. Champaign, IL, USA: Human Kinetics; 2015.
- [4] Kim T., Frank C., Schack T. A systematic investigation of the effect of action observation training and motor imagery training on the development of mental representation structure and skill performance. *Frontiers in Human Neuroscience*. 2017; 11:p. 499.
- [5] Adams L., Guz A., Innes J. A., Murphy K. The early circulatory and ventilatory response to voluntary and electrically induced exercise in man. *The Journal of Physiology*. 1987; 383(1):19-30.

تصویرسازی ذهنی منجر به افزایش فعالیت عضلانی می‌شود، اما بر اساس سطح مهارت تصور بازی با چند توپ تفاوتی وجود ندارد [۳۸]. با اینکه یافته‌های این تحقیق نشان داد بعد تصویرسازی (درونی - بیرونی) و زمانبندی تصویرسازی (قبل- در حین و بعد از اجرا) بر یادداری سرویس والیبال تأثیر معنادار آماری نداشت اما بررسی شاخص‌ها نشان داد نمرات سرویس والیبال در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون پیشرفت داشت و همچنین بهترین عملکرد شرکت‌کنندگان در بُعد بیرونی و درونی تصویرسازی در پس‌آزمون و آزمون یادداری مربوط به گروهی بود که تصویرسازی را قبل از اجرا تمرین کرده بودند. این نتایج، با تحقیقاتی که دریافتند مدل سازی تکنیک صحیح قبل از تصویرسازی منجر به بهترین عملکرد و یادگیری سرویس والیبال می‌شود [۳۱]. همچنین، تحقیقات دیگر که نشان دادند که تمرین ذهنی زمانی مؤثرتر است که قبل از تمرین فیزیکی اجرا شود [۳۲]، همخوان هستند. این نتایج نشان می‌دهد که آماده سازی ذهن با تکنیک مناسب و احساس مهارت قبل از تمرین واقعی می‌تواند یادگیری را تقویت کند. نقاط قوت و محدودیت‌های خاصی را می‌توان با تحقیق ارائه شده در اینجا مرتبط کرد. استفاده از بررسی‌های دقیق و سخت‌گیرانه در تمام گروه‌ها نقطه قوت تحقیق بود، زیرا کنترل تجربی بیشتری را امکان پذیر می‌کرد. همچنین، استفاده از معیارهای ویژه توانایی تصویرسازی، بر اساس شواهد قبلی [۳۹]، برای پذیرش یا رد شرکت‌کنندگان در مرحله ورود به مطالعه، نقطه قوت تحقیق بود. علاوه بر این، استفاده از چندین گروه و حالت‌های که از نظر مفهومی و روش شناختی به هم مرتبط بودند، نقطه قوت خاصی در رابطه با ادبیات تصویرسازی به طور کلی بود این در الی بود که به طور سنتی بر مطالعات منفرد تکیه می‌شد [۴۰]. با وجود این نقاط قوت، محدودیت‌هایی وجود دارد که شایسته اظهار نظر است. اینکه رویکرد محافظه کارانه بر انتخاب آزمودنی‌ها از طریق پرسش‌نامه تصویرسازی ذهنی برای افزایش کنترل تجربی، منجر به این شد عده قابل توجهی از داوطلبان حذف شدند، چنین رویکردی ممکن است بر نتایج تحقیق تأثیر گذاشته باشد. دومین محدودیت بالقوه پژوهش حاضر، ناتوانی در کنترل تجربیات تصویرسازی حرکتی خود به خودی شرکت‌کنندگان بود. هرچند ممکن است بر یافته‌های تحقیق حاضر تأثیری داشته باشد زیرا هیچ تفاوتی در تجربیات تصویرسازی بین گروه‌های درونی و بیرونی وجود نداشت و علاوه بر این، تجربه تصویرسازی حرکتی با عملکرد مرتبط نیست. تحقیقات آینده ممکن است بخواهند به طور آشکار استفاده از تصاویر حرکتی را کنترل کنند. این ممکن است شامل یک وضعیت تصویرسازی حرکتی (به تنهایی) باشد، یا ممکن است بتوان از طریق استفاده از تحریک مغناطیسی فراجمجمه‌ای تکراری، فرآیندهای شناختی تصویرسازی جنبشی را مهار کرد [۴۱].

- [21] Williams S. E., Cumming J. Measuring athlete imagery ability: the sport imagery ability questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 2011; 33(3):416–440.
- [22] Munroe-Chandler K., Morris T. Imagery. In: Morris T., Terry P. C., editors. *The New Sport and Exercise Psychology Companion*. Morgantown, WV, USA: Fitness Information Technology; 2011. pp. 275–308.
- [23] Weinberg R., Butt J., Knight B., Burke K. L., Jackson A. The relationship between the use and effectiveness of imagery: an exploratory investigation. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2003; 15(1):26–40.
- [24] Schuster C., Hilfiker R., Amft O., et al. Best practice for motor imagery: a systematic literature review on motor imagery training elements in five different disciplines. *BMC Medicine*. 2011; 9(1):p. 75.
- [25] Williams S. E., Guillot A., Di Rienzo F., Cumming J. Comparing self-report and mental chronometry measures of motor imagery ability. *European Journal of Sport Science*. 2015; 15(8):703–711.
- [26] Roberts R., Callow N., Hardy L., Markland D., Bringer J. Movement imagery ability: development and assessment of a revised version of the vividness of movement imagery questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2008; 30(2):200–221.
- [27] Cumming J., Hall C. Athletes' use of imagery in the off-season. *The Sport Psychologist*. 2002; 16(2):160–172.
- [28] Westlund Stewart N, Divine A, O J, Law B. Considerations for conducting imagery interventions in physical education settings. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*. 2015 Jan 1; 10(1):31-47.
- [29] Shick J. Effects of mental practice on selected volleyball skills for college women. *Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation*. 1970 Mar 1; 41(1):88-94.
- [30] Alikhani H. Effect of Different Time Scheduling of PETTLEP Imagery on The Dart Throw Performance and Learning: Study The Role of Sleep Mediation. *Sport Psychology Studies*. 2019 Jul 23; 8(28):27-42.
- [31] Bagherpour T, Shojaei M. The comparison of the effect of modeling and imagery type on self-efficacy of the volleyball simple serve. *International Journal of Sports Science and Engineering*, 3 (2). 2009:103-8.
- [32] Afrouzeh M, Sohrabi M, Taheri HR, Afrouzeh A. Optimal timing of mental practice on learning the volleyball service skill. *Annals of Applied Sport Science*. 2013 Oct 10; 1(3):29-38.
- [33] Debarnot U, Creveaux T, Collet C, Gemignani A, Massarelli R, Doyon J, Guillot A. Sleep-related improvements in motor learning following mental practice. *Brain and cognition*. 2009 Mar 1; 69(2):398-405.
- [6] Decety J., Jeannerod M., Germain M., Pastene J. Vegetative response during imagined movement is proportional to mental effort. *Behavioural Brain Research*. 1991; 42(1):1–5.
- [7] Grèzes J., Decety J. Functional anatomy of execution, mental simulation, observation, and verb generation of actions: a meta-analysis. *Human Brain Mapping*. 2001; 12(1):1–19.
- [8] Jeannerod M. Mental imagery in the motor context. *Neuropsychologia*. 1995; 33(11):1419–1432.
- [9] Dana A., Gozalzadeh E. Internal and external imagery effects on tennis skills among novices. *Perceptual and Motor Skills*. 2017; 124(5):1022–1043.
- [10] Ruffino C., Papaxanthis C., Lebon F. The influence of imagery capacity in motor performance improvement. *Experimental Brain Research*. 2017; 235(10):3049–3057.
- [11] Guillot A, Collet C, Nguyen VA, Malouin F, Richards C, Doyon J. Brain activity during visual versus kinesthetic imagery: an fMRI study. *Human brain mapping*. 2009 Jul; 30(7):2157-72.
- [12] Fourkas AD, Ionta S, Aglioti SM. Influence of imagined posture and imagery modality on corticospinal excitability. *Behavioural brain research*. 2006 Apr 3; 168(2):190-6.
- [13] Yu Q. H., Fu A. S. N., Kho A., Li J., Sun X. A., Chan C. C. H. Imagery perspective among young athletes: differentiation between external and internal visual imagery. *Journal of Sport and Health Science*. 2016; 5(2):211–218.
- [14] Rice H. J., Rubin D. C. I can see it both ways: first- and third-person visual perspectives at retrieval. *Consciousness and Cognition*. 2009; 18(4):877–890.
- [15] Vogeley K., Fink G. R. Neural correlates of the first-person-perspective. *Trends in Cognitive Sciences*. 2003; 7(1):38–42.
- [16] Hall C. R. Singer R., Hausenblas H. Imagery in sport and exercise. In: Janelle C., editor. *Handbook of Sport Psychology*. New York, NY, USA: Wiley; 2001. pp. 529–549.
- [17] White A., Hardy L. An in-depth analysis of the uses of imagery by high-level slalom canoeists and artistic gymnasts. *The Sport Psychologist*. 1998; 12(4):387–403.
- [18] Glisky M., Williams G., Kihlstrom J. Internal and external mental imagery perspectives and performance on two tasks. *Journal Sport Behavior*. 1996; 19:3–18.
- [19] Arvinen-Barrow M., Weigand D. A., Thomas S., Hemmings B., Walley M. Elite and novice athletes' imagery use in open and closed sports. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2007; 19(1):93–104.
- [20] Watt A. P., Spittle M., Jaakkola T., Morris T. Adopting Paivio's general analytic framework to examine imagery use in sport. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*. 2008; 3:121–129.

- [38] Jowdy DP, Harris DV. Muscular responses during mental imagery as a function of motor skill level. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1990 Jun 1; 12(2):191-201.
- [39] Callow N, Hardy L, Hall C. The effects of a motivational general-mastery imagery intervention on the sport confidence of high-level badminton players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2001 Dec 1; 72(4):389-400.
- [40] Goginsky AM, Collins D. Research design and mental practice. *Journal of Sports Sciences*. 1996 Oct 1; 14(5):381-92.
- [41] Jung SH, Shin JE, Jeong YS, Shin HI. Changes in motor cortical excitability induced by high-frequency repetitive transcranial magnetic stimulation of different stimulation durations. *Clinical Neurophysiology*. 2008 Jan 1; 119(1):71-9.
- [34] Mills KD, Munroe KJ, Hall CR. The relationship between imagery and self-efficacy in competitive athletes. *Imagination, Cognition and Personality*. 2000 Sep; 20(1):33-9.
- [35] Fatemeh T, Abbas B, Tahmasbi F. The effect of imagery perspectives with real time and slow motion speeds on learning of dart throw skill. *Sport Psychology Studies*. 2019 Mar 21; 8(27):99-112.
- [36] Epstein ML. The relationship of mental imagery and mental rehearsal to performance of a motor task. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1980 Sep 1; 2(3):211-20.
- [37] Lu FJ, Gill DL, Lee YC, Chiu YH, Liu S, Liu HY. Effects of visualized PETTLEP imagery on the basketball 3-point shot: A comparison of internal and external perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*. 2020 Nov 1; 51:101765.

**Citation (Vancouver):** Tahmasbi F., Salehi S.K., Ali Beygi M. [The effect of internal and external mental imagery timing on learning simple volleyball serving skill]. *Res. Sport Sci. Edu.* 1(2): 49-58



## Knowledge, attitude, and practice regarding the physical activity of dormitory students

S. Arsham\*, K. Shahdust

Department of Motor Behavior, Kharazmi University, Tehran, Iran

### ABSTRACT

Received: 30 September 2023

Reviewed: 23 October 2023

Revised: 18 November 2023

Accepted: 5 December 2023

#### KEYWORDS:

Attitude

Knowledge

Mental health

Physical activity

Student

\* Corresponding author

✉ [saeedarsham@khu.ac.ir](mailto:saeedarsham@khu.ac.ir)

**Background and Objectives:** Regardless of the specific benefits of an active lifestyle, a lack of physical activity is a serious issue in various segments of society including youth. The purpose of this study was to determine the level of knowledge, attitude, and physical activity of dormitory students living at Kharazmi University.

**Methods:** In a cross-sectional study, 288 students residing in the dormitory (189 female and 99 male) were selected randomly and filled out the questionnaires on knowledge, attitude, and physical activity. The DASS-21 scale was used to assess students' depression, anxiety and stress states. Data were analyzed by SPSS software at the significant level of 0/05.

**Findings:** The average scores of knowledge, attitude, and level of physical activity of students were moderate, high, and undesirable. In terms of depression, anxiety, and stress, they had good mental health. The results did not show a significant difference between the scores of knowledge, attitude, and mental health of males and females, but the level of physical activity of males was higher. Also, the attitude and physical activity level of students during the week were significantly correlated with the components of mental health and gender, but no significant relationship was found between the other variables.

**Conclusion:** Overall, because of the prevalence of inactivity in students, identifying how to increase their level of knowledge and physical activity is necessary.



NUMBER OF REFERENCES

27



NUMBER OF FIGURES

0



NUMBER OF TABLES

6

#### COPYRIGHTS



©2023 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.

## وضعیت آگاهی، نگرش و عملکرد فعالیت جسمانی دانشجویان خوابگاهی

سعید ارشم<sup>\*</sup>، کامران شاهدوست

گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

### چکیده

**پیشینه و اهداف:** صرف نظر از مزایای مشخص سبک زندگی فعال، کمبود فعالیت‌های جسمانی مسئله‌ای جدی در قشرهای مختلف جامعه از جمله جوانان است. هدف این پژوهش بررسی میزان آگاهی، نگرش و سطح فعالیت جسمانی دانشجویان ساکن خوابگاه‌های دانشگاه خوارزمی بود.

**روش‌ها:** طبق یک طرح مقطعی، ۲۸۸ دانشجوی ساکن در خوابگاه (۱۸۹ دختر و ۹۹ پسر) به صورت تصادفی انتخاب شدند و پرسشنامه‌های آگاهی، نگرش و میزان فعالیت جسمانی را تکمیل کردند. از مقیاس DASS-21 نیز جهت ارزیابی حالات افسردگی، اضطراب و استرس دانشجویان استفاده شد. داده‌های جمع آوری شده با استفاده از نرم افزار spss22 در سطح معنی داری ۰/۰۵ تجزیه و تحلیل گردید.

**یافته‌ها:** میانگین آگاهی، نگرش و میزان فعالیت‌های جسمانی دانشجویان در سطوح متوسط، بالا و نامطلوب بود، اما از لحاظ افسردگی، اضطراب و استرس، سلامت روانی مناسبی داشتند. نتایج تحلیل آماری تفاوت معناداری بین نمرات آگاهی، نگرش و سلامت روانی پسران و دختران نشان نداد، اما سطح فعالیت جسمانی پسران بالاتر بود. همچنین، نگرش و سطح فعالیت جسمانی دانشجویان در طول هفته به ترتیب با مؤلفه‌های سلامت روانی و جنسیت ارتباط معناداری داشت اما ارتباط آماری معناداری بین سایر متغیرها یافت نشد.

**نتیجه‌گیری:** به طور کلی، به دلیل شیوع کم‌ترکی در دانشجویان، شناخت شیوه‌های افزایش آگاهی و میزان فعالیت جسمانی آن‌ها ضروری است.

تاریخ دریافت: ۸ مهر ۱۴۰۲  
تاریخ داوری: ۱ آبان ۱۴۰۲  
تاریخ اصلاح: ۲۷ آبان ۱۴۰۲  
تاریخ پذیرش: ۱۴ آذر ۱۴۰۲

### واژگان کلیدی:

آگاهی  
دانشجو  
سلامت روان  
فعالیت جسمانی  
نگرش

\* نویسنده مسئول  
saeedarsham@khu.ac.ir

### مقدمه

در طول سال‌های گذشته توجه قابل ملاحظه‌ای به فعالیت‌های جسمانی به دلیل نقش آن‌ها در پیشگیری و معالجه بیماری‌ها شده است. مزایای سبک‌های زندگی فعال در مطالعات زیادی ثبت و اثبات شده است و اثرات جسمانی و روانی آن‌ها مشخص است. برای مثال مشارکت در فعالیت‌های جسمانی منظم می‌تواند باعث کاهش خطر انواع بیماری‌های زود هنگام، بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲، فشارخون بالا، نیم‌رخ‌های چربی خون مضر، پیشگیری از اضافه‌وزن و سندرم متابولیک شود [۱]. به علاوه فعالیت‌های جسمانی اثرات مثبتی بر سلامتی ذهنی و حالت‌های خلق و خو مانند اضطراب، استرس و میزان خشم دارد و موجب عملکردهای شناختی بهتری می‌شود [۲].

دامنه وسیعی از پژوهش‌های امروزی نشان می‌دهند که مشارکت منظم در فعالیت‌های جسمانی (PA) یکی از عوامل اصلی در حفظ سلامتی بهینه جوامع مدرن است. با این حال شواهد نشان می‌دهد که طراحی معاصر محیط‌های کاری و زندگی نیاز به فعالیت‌های جسمانی را به طور معناداری کاهش داده است. در اکثر بزرگسالان، میزان فعالیت‌های جسمانی مورد نیاز برای انجام فعالیت‌های کاری و شخصی به اندازه‌ای نیست که موجب حفظ سلامتی شود. زندگی مدرن باعث سبک‌های زندگی ساکن شده است که به موجب آن افزایش قابل توجهی در میزان چاقی افراد و خطرات بالای سلامتی ایجاد شده است. بر این اساس متخصصان حوزه سلامت عمومی تلاش‌های زیادی برای مبارزه با بیماری‌های مرتبط با بی‌حرکی جسمانی در قشرهای عادی جامعه انجام

می‌دهند. با این حال هنوز افزایش قابل توجهی در سطوح فعالیت جسمانی و تغییر رفتار این جمعیت‌ها دیده نشده است [۳].

عدم فعالیت جسمانی موضوعی حساس در رابطه با سلامت عمومی جامعه است و این موضوع در بین افراد جوان اهمیت بیشتری دارد. در ایران مشکلات ناشی از عدم فعالیت جسمانی به صورت دقیق مشخص نیست ولی با توجه به درصد بالای مرگ‌ومیرهای ناشی از بیماری‌های قلبی-عروقی به نظر می‌رسد یکی از عوامل بسیار مهم در این زمینه عدم انجام فعالیت جسمانی مناسب باشد. جدیدترین تجزیه و تحلیل‌های اطلاعات پروژه قلب سالم نشان می‌دهد که عامل ۴۶ درصد مرگ‌ومیرها در ایران بیماری‌های قلبی-عروقی است و در حال حاضر شیوع افزایش فشارخون ۱۸ درصد، افزایش کلسترول خون ۳۳ درصد، افزایش تری گلیسیرید خون ۴۴ درصد، اضافه‌وزن و چاقی ۵۸ درصد و دیابت ۷ درصد می‌باشد. در ایران موانع مهم افزایش فعالیت جسمانی عبارت‌اند از: عدم وجود آگاهی در مورد مزایای فعالیت جسمانی، عدم وجود اطلاعات کافی در مورد سطوح و محدوده فعالیت جسمانی، عدم وجود تعهدات حمایتی، عدم همکاری کافی بین بخشی، عدم دسترسی جامعه به تسهیلات ورزشی، فشارهای اقتصادی، محدودیت‌های زمان و مشکلات فرهنگی در مورد فعالیت جسمانی زنان [۴].

آمارهای مربوط به میزان مشارکت در فعالیت‌های جسمانی نشان‌دهنده کاهش معنادار در فعالیت‌های جسمانی افراد رده سنی ۱۸-۲۴ سال است. این اطلاعات نشان می‌دهد که میزان فعالیت جسمانی دانش آموزان دبیرستانی بیشتر از دانشجویان دانشگاهی است. برای مثال،

نشان کردند که لازم است در تفسیر و تعمیم این نتایج به سایر دانشگاه‌ها خودداری کرد [۱۲].

صرف‌نظر از مزایای سلامت ذهنی و جسمانی شناخته شده فعالیت‌های جسمانی منظم، میزان آن از کودکی تا نوجوانی کاهش و به پایین‌ترین حد خود در بزرگسالی می‌رسد. از این رو درک مکانیسم‌های تغییر در مشارکت ورزشی در طی نوجوانی و جوانی جهت پیشگیری از پیامدهای ناگوار ضروری است [۱۳]. یکی از مکانیسم‌های دلالت‌کننده بر درگیری در فعالیت‌های جسمانی نگرش ورزشی است. چنین پیشنهاد شده است که ارتباط بین نگرش به ورزش و فعالیت بدنی ممکن است انتسابی یا اکتسابی باشد. این یافته‌ها از نظریه‌های تغییر رفتاری مانند نظریه اجتماعی شناختی و مدل اعتقاد به سلامتی حمایت می‌کند. نظریه نخست پیشنهاد می‌دهد که شناخت، عواطف و سایر عوامل شخصی با عوامل محیطی جهت تعیین اعمال رفتاری در حال تعامل هستند. مدل اعتقاد به سلامتی نیز چنین مطرح می‌کند که اعمال مرتبط با سلامتی به ادراک فردی از تهدید یک بیماری، مزایای درک شده مشارکت در یک عمل نسبت به هزینه آن و ارزش کاهش تهدید درک شده بستگی دارد [۱۴].

اگرچه متخصصان سلامت مراکز آموزش عالی پتانسیل بالقوه‌ای برای متوقف کردن عدم فعالیت جسمانی در بین دانشجویان دارند و میزان فعالیت جسمانی نیز در این مراکز به‌عنوان شاخص سلامتی در نظر گرفته می‌شود، اما برنامه‌های مداخله‌ای فعالیت جسمانی هنوز بر دانشجویان دانشگاهی تمرکز ندارد. پژوهشگران بعد از سه دهه تلاش برای مقابله با سبک‌های زندگی غیرفعال در قشرهای عادی جامعه، گزارش داده‌اند که تنها پژوهش‌های کمی در مورد فعالیت جسمانی دانشجویان دانشگاهی وجود دارد [۷]. بنابراین محققان لازم است الگوهای آن را در دانشجویان دانشگاهی، راه‌های افزایش فعالیت جسمانی و اثرات این افزایش بر رشد الگوهای فعالیت در طول زندگی را بررسی کنند. آگاهی در مورد فعالیت جسمانی دانشجویان دانشگاهی و عوامل تعیین‌کننده آن می‌تواند موجب فراهم شدن دانش بنیادی نحوه تغییر الگوهای فعالیت جسمانی و بهبود سلامتی عمومی این قشر شود. بر این اساس هدف پژوهش حاضر تعیین آگاهی، نگرش و عملکرد فعالیت جسمانی دانشجویان خوابگاهی دانشگاه خوارزمی و ارتباط آن‌ها با برخی از عوامل فردی و تحصیلی دانشجویان است.

### روش‌شناسی تحقیق

این پژوهش از نوع توصیفی-تحلیلی به روش مقطعی با ۲۸۸ نفر از دانشجویان دختر و پسر ساکن در خوابگاه‌های دانشگاه خوارزمی در سال ۲۰۱۸ انجام گرفت. جهت انتخاب نمونه‌ها از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی استفاده شد. از دانشجویانی دعوت به همکاری شد که تمایل به شرکت داشته و بیش از ۲ ماه از سکونت آن‌ها در خوابگاه می‌گذرد. پس از دریافت معرفی‌نامه از دانشگاه و انجام هماهنگی‌های لازم با مسئولان خوابگاه‌ها، پرسشگران جهت آگاه نمودن دانشجویان توضیحات کافی را

برخی پژوهشگران نشان دادند که ۶۵ درصد دانش آموزان دبیرستانی به‌طور منظم در فعالیت‌های شدید ورزشی و ۲۶ درصد آن‌ها در فعالیت‌های با شدت متوسط شرکت می‌کنند [۵]. در مقابل گزارش شده است که تنها ۲۸/۶ درصد دانشجویان پاسخ‌دهنده، ۳ روز در فعالیت‌های جسمانی شدید و ۱۹/۱ درصد ۵ روز در فعالیت‌های جسمانی با شدت متوسط شرکت می‌کنند و این یک نقطه عطف منفی از لحاظ کاهش میزان فعالیت‌های جسمانی در گذر از دوران دبیرستان (نوجوانی) به دوران دانشگاهی (بزرگسالان جوان) است. علاوه بر این، گزارش شده است که دانشجویان برای حفظ سلامتی خود باید پنج روز در هفته حداقل ۳۰ دقیقه در تمرینات متوسط تا شدید هوازی یا ۲۰ دقیقه در تمرینات شدید هوازی در ۳ روز هفته شرکت کنند [۶].

کاهش میزان فعالیت‌های جسمانی دانشجویان نشان‌دهنده یک روند مختل‌کننده ویژه است زیرا بسیاری از رفتارهای تندرستی بزرگسالی در طول سال‌های دانشگاهی شکل می‌گیرد. مطالعات نشان داده‌اند که الگوهای فعالیت جسمانی برقرار شده در دانشگاه به احتمال زیاد در طولانی‌مدت حفظ می‌شوند. با توجه به اینکه دانشجویان دانشگاهی بزرگسالانی با مسئولیت‌های چندگانه خواهند شد، آن‌ها به احتمال زیادی الگوهای فعالیت جسمانی طول تحصیل خود را حفظ خواهند کرد و چنین الگوهایی اثرات طولانی‌مدت بر سلامتی خواهند داشت. از این رو پژوهش‌ها باید راه‌های افزایش میزان فعالیت‌های جسمانی را بررسی و افراد سنین ۲۴-۱۸ را هدف برنامه‌های ارتقای فعالیت‌های جسمانی قرار دهند. گام اول در این فرآیند کسب آگاهی در مورد الگوهای فعالیت جسمانی دانشجویان دانشگاهی و شناسایی عوامل کلیدی تأثیرگذار بر آن است [۷].

برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که اکثر دانشجویان ساکن در خوابگاه‌ها از سطوح لازم فعالیت‌های جسمانی برخوردار نیستند [۸]. در مطالعات دیگر مشخص شده است که اگرچه دانشجویان دانش خوبی در مورد فعالیت‌های جسمانی دارند، اما آن‌ها دارای تمریناتی ایده آل در این زمینه نیستند [۹]. سایر پژوهشگران نیز گزارش دادند که ۳۸/۹ درصد بزرگسالان جوان، مخصوصاً زنان، در طول زمان‌های فراغت خود فعال نیستند [۱۰]. همچنین، در بررسی نگرش دانشجویان به فعالیت‌های بدنی نشان داده شده است که اکثر آن‌ها از اثرات فعالیت بدنی بر سلامتی آگاهی دارند اما به دلایل مختلفی از جمله کمبود وقت در فعالیت‌های بدنی مشارکت نمی‌کنند یا برنامه‌ای برای انجام این کار ندارند [۱۱]. پژوهشگران در بررسی آگاهی، نگرش و تمرینات ورزشی دانشجویان خوابگاهی پی برده‌اند که اکثر دانشجویان دارای مقادیر متوسطی از دانش فعالیت‌های جسمانی (KPA) و نگرش مثبت نسبت به فعالیت بدنی (APA) بوده ولی از تمرینات فعالیت جسمانی (PPA) نامطلوبی برخوردار هستند. با این حال، با توجه به اینکه فعالیت جسمانی توسط میزان در دسترس بودن خدمات ورزشی، تجهیزات و محیط ورزشی تحت تأثیر قرار می‌گیرد، همچنین شرایط مطلوب انجام تمرینات منظم در دانشگاه‌های مختلف متفاوت است، پژوهشگران چنین خاطر



جدول ۱. توزیع فراوانی نمرات آگاهی نسبت به فعالیت‌های جسمانی

سطح آگاهی	پسر (۹۹ نفر)		دختر (۱۸۹ نفر)	
	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد
پایین (<۳۳)	۱۴	۱۴/۱	۱۷	۹
متوسط (۳۳-۶۶)	۷۹	۷۹/۸	۱۵۶	۸۲/۵
بالا (>۶۶-۱۰۰)	۶	۶/۱	۱۶	۸/۵
جمع	۹۹	۴۸/۱۲	۱۲۲/۲۶	۴۹/۳۳

ارتباط معناداری بین سطح آگاهی از فعالیت‌های جسمانی شرکت‌کنندگان با متغیرهای سن، جنس، سطح تحصیلات، مدت‌زمان سکونت در خوابگاه، میزان افسردگی، اضطراب و استرس وجود نداشت ( $P>0/05$ ) (جدول ۵). همچنین، بین نمرات آگاهی از فعالیت‌های جسمانی شرکت‌کنندگان پسر و دختر تفاوت معناداری مشاهده نشد ( $P>0/05$ ) (جدول ۶).

نتایج مربوط به نگرش دانشجویان به فعالیت‌های جسمانی نشان داد که میانگین نمرات نگرش دانشجویان  $14/58 \pm 77/20$  (پسران با میانگین  $15/97 \pm 77/74$  و دختران با میانگین  $13/83 \pm 76/92$ ) با دامنه ۲۳/۵۰ تا ۱۰۰ بود. بر اساس نتایج خودگزارشی، ۱ درصد شرکت‌کنندگان دارای نگرش پایین، ۲۴ درصد دارای نگرش متوسط و ۷۵ درصد بقیه دارای نگرش بالا بودند (جدول ۲). نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد که ارتباط معناداری بین سطح نگرش با متغیرهای سن، جنس، سطح تحصیلات و مدت‌زمان سکونت، در خوابگاه وجود ندارد ( $P>0/05$ )، در صورتی که با میزان افسردگی، اضطراب و استرس ارتباط معناداری داشت ( $P<0/05$ ). همچنین، نتایج آزمون تی مستقل در جدول ۶ نشان می‌دهد که تفاوت معناداری بین نمرات نگرش شرکت‌کنندگان دختر و پسر وجود ندارد ( $P>0/05$ ).

جدول ۲. توزیع فراوانی نمرات نگرش نسبت به فعالیت‌های جسمانی

سطح نگرش	پسر (۹۹ نفر)		دختر (۱۸۹ نفر)	
	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد
پایین (<۳۳)	۱	۱	۲	۱/۱
متوسط (۳۳-۶۶)	۲۱	۲۱/۲	۴۸	۲۵/۴
بالا (>۶۶-۱۰۰)	۷۷	۷۷/۸	۱۳۹	۷۳/۵
جمع	۹۹	۷۷/۷۴	۱۳۸/۸۳	۷۶/۹۲

یافته‌ها در خصوص عملکرد دانشجویان نشان داد که میانگین نمرات آن‌ها  $125/41 \pm 110/05$  دقیقه در هفته با دامنه ۰ تا ۶۳۰ دقیقه در هفته بود (پسران با  $150/79 \pm 170/45$  دقیقه در هفته و دختران با  $96/07 \pm 78/41$  دقیقه در هفته). ۷۷/۹ درصد شرکت‌کنندگان دارای

در خصوص اهداف پژوهش ارائه و از افراد متمایل به شرکت در پژوهش درخواست تکمیل پرسشنامه‌ها را کردند. به‌منظور ارزیابی میزان آگاهی از فعالیت جسمانی، میزان نگرش به فعالیت جسمانی و میزان تمرین فعالیت‌های جسمانی از پرسشنامه محقق ساخته رضاخانی و همکاران (۲۰۱۳) استفاده گردید [۹]. این پرسشنامه شامل ۴ بخش از جمله مشخصات فردی دانشجویان (سن، جنس، مقطع تحصیلی و مدت‌زمان سکونت در خوابگاه)، ۶ سؤال در مورد سنجش آگاهی، ۱۶ سؤال در رابطه با سنجش نگرش و چک‌لیستی در خصوص ارزیابی میزان فعالیت جسمانی دانشجویان است. دامنه نمرات آگاهی از فعالیت جسمانی و نگرش به فعالیت جسمانی دانشجویان از ۰ تا ۱۰۰ (کمتر از ۳۳ به‌عنوان پایین و ضعیف، بین ۳۳ و ۶۶ به‌عنوان متوسط و بالاتر از ۶۶ به‌عنوان بالا خوب) و برای تمرین فعالیت‌های جسمانی برحسب دقیقه در هفته (کمتر از ۱۵۰ دقیقه در هفته به‌عنوان نامطلوب، بین ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه به‌عنوان مطلوب و بالاتر از ۳۰۰ دقیقه به‌عنوان عالی و قابل توجه) تعیین شده است. از مقیاس خودگزارشی افسردگی، اضطراب و استرس- نسخه ۲۱ جهت ارزیابی حالات افسردگی، اضطراب و استرس دانشجویان استفاده شد [۱۵]. روایی و اعتبار این پرسشنامه در ایران مورد بررسی و تأیید قرار گرفته است [۱۶]. هریک از خرده مقیاس‌های افسردگی، اضطراب و استرس شامل ۷ سؤال چهار ارزشی است که نمره نهایی هر کدام از طریق مجموع نمرات سؤال‌های مربوط به آن ضربدر عدد ۲ به دست می‌آید سپس با مراجعه به جدول مربوطه می‌توان شدت علائم را مشخص کرد. به‌منظور سازمان دادن، خلاصه کردن و طبقه‌بندی نمرات خام از آمار توصیفی و در بخش آمار استنباطی نیز از آنالیز واریانس، همبستگی اسپیرمن و آزمون تی مستقل نرم‌افزار اس. پی. اس. ۲۲ استفاده شد. سطح معناداری ۰/۰۵ جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها در نظر گرفته شده است.

## نتایج

در این پژوهش ۲۸۸ نفر دختر و پسر دانشجوی دانشگاه خوارزمی با میانگین سنی  $21/46 \pm 2/74$  سال شرکت داشتند. از این تعداد ۱۸۹ نفر دختر (۶۵/۶ درصد) با میانگین  $21/11 \pm 2/70$  سال و ۹۹ پسر (۳۴/۴ درصد) با میانگین  $22/13 \pm 2/72$  سال بودند. در بین شرکت‌کنندگان ۳ نفر دارای مدرک کاردانی (۱ درصد)، ۲۴۹ نفر کارشناسی (۸۶/۵ درصد) و ۳۹ نفر دارای مدرک کارشناسی ارشد (۱۲/۵ درصد) بودند. همچنین میانگین سکونت در خوابگاه  $14/98 \pm 16/58$  ماه (پسران،  $15/76 \pm 11/98$  ماه و دختران،  $13/72 \pm 13/76$  ماه) بود. نتایج نشان داد که میانگین نمرات آگاهی از فعالیت‌های جسمانی شرکت‌کنندگان  $48/91 \pm 12/33$  (پسران،  $48/12 \pm 12/43$  و دختران،  $49/33 \pm 12/26$ ) با دامنه ۰ تا ۷۱/۱۰ است. نمره آگاهی از فعالیت‌های جسمانی اکثر شرکت‌کنندگان (۸۱/۶ درصد) در حد متوسط و بقیه در سطوح پایین (۱۰/۸ درصد) و بالا (۷/۶ درصد) بودند (جدول ۱).

دقیقه در هفته را به تماشای تلویزیون،  $10.4 \pm 67/18$  دقیقه در هفته را به کار با کامپیوتر و  $23.5 \pm 276/81$  دقیقه در هفته را با مطالعه سپری کرده‌اند. سطح فعالیت دانشجویان هیچ‌گونه رابطه معناداری با سن، سطح تحصیلات، مدت اقامت در خوابگاه، میزان افسردگی، اضطراب و استرس نداشته است ( $P > 0.05$ )، درحالی‌که با جنسیت دارای رابطه معناداری بود ( $P < 0.05$ ). (جدول ۵). همچنین بین میزان فعالیت، تماشای تلویزیون و سطح مطالعه دانشجویان پسر و دختر تفاوت معناداری وجود داشت ( $P < 0.05$ ) (جدول ۶).

فراوانی افسردگی در بین دانشجویان  $20/5$  درصد، اضطراب  $26/6$  درصد و استرس  $10/85$  درصد بود. با حذف این موارد،  $80/66$  درصد دانشجویان سلامت روانی مناسبی از لحاظ افسردگی، اضطراب و استرس داشتند (جدول ۴). بین نمرات افسردگی، اضطراب و استرس دانشجویان پسر و دختر تفاوت معناداری مشاهده نشد ( $P > 0.05$ ) (جدول ۶). از نظر ارتباط خرده مقیاس‌های افسردگی، اضطراب و استرس با میزان آگاهی، نگرش و میزان فعالیت جسمانی، تنها بین نگرش به فعالیت بدنی و میزان حالت‌های افسردگی، اضطراب و استرس ارتباط معناداری وجود داشت ( $P < 0.05$ )، اما بین سایر متغیرها ارتباطی مشاهده نشد ( $P > 0.05$ ) (جدول ۵).

سطوح فعالیت (PPA) نامطلوب،  $18/4$  درصد مطلوب و  $8/7$  درصد عالی بودند. بر اساس جنسیت،  $54/5$  درصد پسران دارای سطح فعالیت نامطلوب،  $26/3$  درصد مطلوب و  $19/2$  درصد عالی بودند. در دختران این شاخص به ترتیب برابر با  $82/5$  درصد نامطلوب،  $14/3$  درصد مطلوب و  $3/2$  درصد عالی بوده است (جدول ۳).

جدول ۳. توزیع فراوانی نمرات فعالیت جسمانی دانشجویان در هفته

سطح فعالیت	پسر (۹۹ نفر)		دختر (۱۸۹ نفر)	
	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد
نامطلوب (<150)	۵۴	۵۴/۱	۱۵۶	۸۲/۵
مطلوب (150-300)	۲۶	۲۶/۳	۲۷	۱۴/۳
عالی (>300)	۱۹	۱۹/۲	۶	۳/۲
جمع	$150/79 \pm 170/45$		$96/07 \pm 78/41$	

همچنین، ۲۵ نفر از دانشجویان معادل با  $8/7$  درصد از شرکت‌کنندگان در هیچ‌گونه فعالیت بدنی شرکت نداشته‌اند. تجزیه و تحلیل آماری نشان داد که دانشجویان در زمان بیداری به‌طور میانگین  $31/38 \pm 62/24$

جدول ۴. توزیع فراوانی و درصد حالات افسردگی، اضطراب و استرس دانشجویان براساس مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس- نسخه ۲۱

شدت	پسر (۹۹ نفر)			دختر (۱۸۹ نفر)		
	افسردگی	اضطراب	استرس	افسردگی	اضطراب	استرس
عادی	۷۳ (۷۳/۷)	۷۲ (۷۲/۷)	۸۸ (۸۸/۹)	۱۶۱ (۸۵/۳)	۱۴۰ (۷۴/۱)	۱۶۹ (۸۹/۴)
خفیف	۲۳ (۲۳/۲)	۱۰ (۱۰/۱)	۸ (۸/۱)	۱۸ (۹/۵)	۲۱ (۱۱/۱)	۱۷ (۹)
متوسط	۲ (۲)	۱۵ (۱۵/۲)	۳ (۳)	۱۰ (۵/۳)	۲۲ (۱۱/۶)	۳ (۱/۶)
شدید	۱ (۱)	۲ (۲)	۰	۰	۶ (۳/۲)	۰

جدول ۵. رابطه بین آگاهی، نگرش و فعالیت دانشجویان با سایر متغیرهای پژوهش

متغیر	آگاهی		نگرش		فعالیت	
	P	R	P	R	P	R
سن	۰/۴۷۲	۰/۱۰۵	۰/۰۷۴	۰/۰۸۲	۰/۱۶۴	۰/۰۴۲
جنس	۰/۰۳۵	۰/۵۵۹	۰/۲۹۴	۰/۰۰۰**	۰/۰۰۰**	۰/۰۳۵
مقطع تحصیلی	۰/۰۷۱	۰/۰۵۰	۰/۰۳۰	۰/۰۴۹	۰/۴۱۰	۰/۰۷۱
مدت‌زمان سکونت در خوابگاه	۰/۲۳۱	۰/۴۰۲	۰/۱۱۰	۰/۰۷۴	۰/۲۱۲	۰/۲۳۱
میزان افسردگی	۰/۰۶۶	۰/۲۶۶	۰/۲۴۶	۰/۰۰۰**	۰/۹۹۰	۰/۰۶۶
میزان اضطراب	۰/۰۹۰	۰/۱۲۹	۰/۱۹۴	۰/۰۰۱**	۰/۳۷۴	۰/۰۹۰
میزان استرس	۰/۰۲۲	۰/۷۰۴	۰/۱۲۱	۰/۰۴۰**	۰/۷۸۳	۰/۰۲۲

\* آزمون همبستگی اسپیرمن \*\* تفاوت معنادار

جدول ۶. مقایسه میزان آگاهی، نگرش، فعالیت، مدت زمان تماشای تلویزیون، کار با کامپیوتر، مطالعه، افسردگی، اضطراب و استرس دانشجویان بر اساس جنسیت

متغیر	CI	F	P
آگاهی از فعالیت جسمانی	-۴/۲۱۴ - ۱/۸۰۵	۰/۲۲۵	۰/۶۳۶
نگرش به فعالیت جسمانی	-۲/۷۴۴ - ۴/۳۸۷	۲/۷۳	۰/۱
تمرین فعالیت جسمانی	۶۳/۲۹۳ - ۱۲۰/۸۹	۳۴/۶۷	۰/۰۰۰**
تماشای تلویزیون	۵/۶۴۹ - ۳۵/۷۲۱	۸/۰۲۷	۰/۰۰۵**
کار با کامپیوتر	-۲۳/۴۹۴ - ۲۷/۳۸۸	۱/۵۴	۰/۲۱۶
مطالعه	-۱۸۳/۶۴۰ - (۷۲/۵۹۹)	۱۱/۷۸	۰/۰۰۱**
افسردگی	۰/۵۶۳ - ۲/۷۰۴	۰/۱۶	۰/۶۹
اضطراب	-۱/۱۵۹ - ۰/۸۱۶	۰/۳۴۵	۰/۵۵۸
استرس	۱/۲۰۲ - ۱/۱۹۷	۰/۰۴۶	۰/۸۳

\* آزمون همبستگی اسپیرمن \*\* تفاوت معنادار

## بحث و بررسی

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که اکثر دانشجویان دارای آگاهی متوسط، نگرش بالا و سطح فعالیت نامطلوب بودند. همچنین ارتباط معناداری بین سطح نگرش با میزان افسردگی، اضطراب و استرس و سطح فعالیت دانشجویان با جنسیت وجود داشت. هم‌راستا با نتایج مربوط به سطح آگاهی دانشجویان، پژوهش مظفری و همکاران (۲۰۱۰)، رمضانخانی و همکاران (۲۰۱۳) و زیباری و همکاران (۲۰۱۷) نشان دادند که آگاهی دانشجویان در سطوح متوسطی قرار دارد و به نظر می‌رسد این امر ناشی از دسترسی مناسب به اطلاعات لازم و درک اهمیت موضوع است [۱۲، ۹، ۱۷]. در حالی که نتایج احمدی طباطبایی و همکاران (۲۰۱۲)، توسلی و همکاران (۲۰۱۲) معینی و همکاران (۲۰۱۱) نشان داد که آگاهی دانشجویان از سطح پایینی برخوردار است [۸، ۱۹، ۱۸]. دیگر یافته پژوهش حاکی از این بود که میانگین نمرات نگرش دانشجویان در سطح خوب و بالایی قرار دارد و این ارزش از لحاظ آماری تفاوت معناداری بین دو جنس ندارد. این یافته با نتایج مظفری و همکاران (۲۰۱۰)، سنایی نسب و همکاران (۲۰۰۹) و زیباری و همکاران (۲۰۱۷) مغایرت دارد [۱۲، ۲۰، ۱۷]. این پژوهش‌ها نشان دادند که نگرش دانشجویان به فعالیت بدنی متوسط و این ارزش در دختران به‌طور معناداری بیشتر از پسران است. همچنین عطارزاده و محمدی (۲۰۱۳) گزارش دادند که در نگرش به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی براساس متغیرهایی مانند جنسیت، مدرک تحصیلی و درآمد ماهیانه تفاوت‌های معناداری وجود دارد [۲۱]. با این حال معینی و همکاران (۲۰۱۱) گزارش دادند که اکثر دانشجویان تحت بررسی دارای سطح نگرش بالایی بوده و بر این باورند که فعالیت جسمانی منظم باعث زندگی سالم و تندرست و بهبود مهارت‌های اجتماعی می‌شود [۸]. نکته قابل توجه در این بخش ارتباط معنادار سطح نگرش هر دو جنس با شدت میزان افسردگی، اضطراب و استرس است. این یافته می‌تواند نشان‌دهنده یکی از مکانیسم‌های دلالت‌کننده بر نحوه درگیری نگرش در فعالیت‌های جسمانی باشد. پژوهش‌های مختلفی به بررسی عوامل شناختی مرتبط با میزان فعالیت جسمانی از جمله خودکارآمدی، لذت درک شده فعالیت و خودانگیزی پرداخته‌اند [۷، ۲۲]. با این حال چنین به نظر می‌رسد

که عواملی مانند سطوح افسردگی، اضطراب و استرس با اثرگذاری بر نگرش بر میزان فعالیت‌های جسمانی اثرگذار باشند. این یافته مطابق با نظریه‌های تغییر رفتاری است که خاطر نشان می‌کنند شناخت، عواطف و سایر عوامل شخصی با عوامل محیطی جهت تعیین اعمال رفتاری در حال تعامل هستند و اعمال مرتبط با سلامتی به ادراک محیطی فرد بستگی دارد [۱۴].

براساس نتایج این پژوهش مشخص شد که میزان فعالیت جسمانی دختران و پسران دانشجویان در وضعیت نامطلوبی قرار دارد. این نتایج تأییدکننده مطالعاتی است که گزارش داده‌اند سطح فعالیت دانشجویان بالاتر از سطوح فعالیت بدنی سایر اقشار جامعه نیست. بر این اساس تفاوت دانشجویان در الگوهای فعالیت جسمانی است نه میزان آن به طوری که دانشجویان عموماً در اواخر هفته به فعالیت بدنی می‌پردازند [۲۳]. از طرفی با وجود نامطلوب بودن وضعیت کلی فعالیت‌های جسمانی دانشجویان، نتایج ما حاکی از تفاوت معنادار این میزان از فعالیت بر اساس جنسیت بود به طوری که پسران در طول هفته میزان فعالیت جسمانی بالاتری داشتند. این یافته‌ها مغایر با نتایج مظفری و همکاران (۲۰۱۰) و زیباری و همکاران (۲۰۱۷) است. نتایج آن‌ها نشان داد با وجود این که میزان فعالیت جسمانی دانشجویان پسران عموماً بیشتر است اما تفاوت معناداری بین دو جنس قابل مشاهده نیست [۱۲، ۱۷]. از طرفی هانگ و همکاران (۲۰۰۳) همسو با نتایج ما نشان دادند که مردان در تمرینات ورزشی بیشتری با شدت‌های متوسط تا شدید نسبت به زنان در طول هفته شرکت می‌کنند [۲۴].

در پژوهش‌های گذشته میزان بی‌حرکی جسمانی بزرگسالان در محیط‌های مختلف بین ۱۱ تا ۲۴ درصد گزارش شده است [۱]. در حالی که در پژوهش حاضر ۸/۷ درصد از دانشجویان تحت بررسی دچار بی‌حرکی بوده‌اند. زیباری و همکاران (۲۰۱۷) نیز نشان دادند که ۳۱/۸ درصد دانشجویان در هیچ‌گونه فعالیت بدنی شرکت نداشته‌اند [۱۲]. بر این اساس می‌توان گفت که سطح فعالیت علاوه بر متغیرهای شناسایی شده قبلی تحت تأثیر محیط ورزشی و جو انگیزشی آن محیط قرار دارد و باید به‌صورت اختصاصی تحت بررسی قرار گیرد. با این حال به نظر می‌رسد که نتیجه واضح و مشخص در پژوهش‌های مربوط به محیط‌های

تندرستی افراد مسن آینده کاهش یابد. شیوه‌ها و ابزارهای ارتقای مؤثر سطح فعالیت جسمانی دانشجویان هنوز ناشناخته است و پژوهش‌های آینده باید به بررسی این چالش بزرگ بپردازند.

### نتیجه‌گیری

همان‌گونه که گفته شد موضوع آگاهی دانشجویان از فعالیت جسمانی، نگرش آنها به این مقوله و ارتباط آنها با میزان مشارکت در فعالیت‌های جسمانی یا ورزش‌های مختلف به خصوص در قشر ساکن در خوابگاه‌ها همواره مورد توجه پژوهشگران بوده است. شاید مهم‌ترین دلیل تکرار این مطالعات آن باشد که شرایط سکونت دانشجویان در دانشگاه‌های مختلف با توجه به درجه دانشگاه‌ها، امکانات و دسترسی دانشجویان به فضاهای شهری یا پیگیری فعالیت‌های فوق برنامه متفاوت است. بهرحال نتایج چنین مطالعاتی می‌تواند به مدیران دانشگاه کمک کند تا ضمن بهره‌مندی از نظرات کارشناسان و متخصصان تربیت بدنی برای توسعه برنامه‌های مناسب فعالیت ورزشی، یک فضای امن، سالم و عاری از مسائل و مشکلات فردی-اجتماعی و فرهنگی ایجاد شود. نتایج ما ضمن نشان دادن وضعیت نامطلوب میزان فعالیت جسمانی دانشجویان و همچنین اشاره به تفاوت‌های هر دو جنس، این پیشنهاد را مطرح می‌سازد که ایجاد برنامه‌های غنی‌سازی فرهنگی-ورزشی از طریق عوامل انگیزشی مانند رقابت و در نظر گرفتن تسهیلات بیشتر برای افراد فعال احتمالاً می‌تواند علاوه بر افزایش کارایی تحصیلی دانشجویان موجب ایجاد یک فضای شادتر و سالم‌تر در دانشگاه‌ها گردد.

### تشکر و قدردانی

محققان از تمامی دانشجویان شرکت‌کننده تقدیر و تشکر می‌نمایند.

### تعارض منافع

نویسندگان مقاله هیچگونه تعارض منافی را گزارش نکرده‌اند.

### منابع و مآخذ

- [1] Rejali, M., Mostajeran, M. Assessment of physical activity in medical and public health students of Isfahan University of medical sciences-2008. Health System Res. 2010; 6:173-8. [Persian].
- [2] Maffei, C. Physical activity in the prevention and treatment of childhood obesity: physio- pathologic evidence and promising experiences. Int J Pediatr Obes. 2008; 2: 29-32. Doi: 10.1080/17477160802404699. [PubMed: 18850411].
- [3] Spence, J. C., Lee, R. E. Toward a comprehensive model of physical activity. Psychol Sport Exerc. 2002; 4(1): 7-24.
- [4] WHO. Global strategy on diet, physical activity and health, Eastern Mediterranean Regional Consultation meeting report. 2016

علمی کشور رواج بی‌حرکی باشد. چندین عامل در خودداری از فعالیت‌های جسمانی بزرگسالان جوان و همچنین دانشجویان مؤثر است. برخی از این عوامل شامل فقدان زمان کافی، نبود انگیزش، کمبود مشاوره و حمایت، دسترسی محدود به خدمات فعالیت جسمانی و نادیده گرفتن مزایای فعالیت است [۲۵]. بررسی‌های قبلی گزارش کرده‌اند که احساس لذت در طول ورزش، کاهش استرس و سطح تنش علت اصلی تمایل به فعالیت‌های جسمانی و ورزشی در دانشجویان است. در دانشجویان دختر، فقدان زمان کافی عامل اصلی پرهیز آن‌ها از مشارکت در فعالیت جسمانی عنوان شده است، در حالی که در پسران دانشجویان سد اصلی برای فعالیت جسمانی، اولویت پایین آن در مقایسه با سایر تکالیف و فعالیت‌ها است [۲۶]. پژوهش ما نشان داد که اکثر دانشجویان دارای وضعیت نرمالی از افسردگی، اضطراب و استرس هستند و در عین حال میزان مشارکت آن‌ها در فعالیت‌های جسمانی در وضعیت نامطلوبی قرار دارد. تنها تبیین منطقی قابل طرح برای این نتایج بررسی چگونگی سپری کردن اوقات فراغت در محیط‌های خوابگاهی است. نتایج این بررسی نشان داد که دختران نسبت به پسران زمان بیشتری را صرف مطالعه می‌کنند در حالی که پسران مدت بیشتری به تماشای تلویزیون و کار با کامپیوتر می‌پردازند.

پژوهشگران خاطر نشان می‌کنند که افراد الگوهای فعالیت جسمانی خود را به‌آسانی با درخواست دیگران تغییر نمی‌دهند. بنابراین توسعه راهبردهایی جهت افزایش فعالیت در جمعیت‌های عمومی بسیار مهم است. بر مبنای ادبیات موضوعی، حرفه‌های مرتبط با سلامتی اغلب از دو راهبرد استفاده می‌کنند. (۱) تغییر محیط‌های فیزیکی پیرامون برای گنجاندن فعالیت جسمانی در فعالیت‌های عادی روزانه (۲) ارائه خدمات رایگان با کیفیت به‌منظور ایجاد تمایل به محیط‌های ورزشی پیرامون [۲۷]. بر این اساس پژوهش‌های آینده و متخصصان سلامتی مراکز آموزشی نیاز مبرمی به عمل فوری در این حوزه دارند. بی‌حرکی یکی از شش رفتار پرخطر سلامتی در جمعیت‌های دانشجویی عنوان شده و رفتارهای فعالیت جسمانی دانشجویان در طول دوران تحصیل اثرات طولانی‌مدتی بر عادت‌های فعالیت آن‌ها در بزرگسالی دارد [۶]. یک واقعیت ترسناک‌تر این است که دانشجویان خوابگاهی خیلی بیشتر از قبل با سبک‌های زندگی غیرفعال سازگاری پیدا کرده‌اند. بسیاری از جوانان رفتار دامن‌دهنده وسیعی از رفتارهای عادی ناسالم و پرخطر مانند رژیم تغذیه‌ای ناسالم، استراحت ناکافی و مصرف تنباکو و استفاده از داروها می‌شوند که منجر به پیامدهای تندرستی معکوس در مراحل بعدی زندگی می‌شود. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تغییر عادت‌های ناسالم بزرگسالی بسیار دشوار است. از این‌رو اگر متخصصان تندرستی به دنبال افزایش رفتارهای ارتقادهنده سلامتی جامعه هستند، باید رفتارهای افراد جوان جامعه را مورد هدف قرار دهند. بسیاری از عوامل تهدیدکننده سلامتی بزرگسالان مسن در صورتی که در مراحل اولیه شناسایی شوند، قابل پیشگیری هستند. مداخلات اولیه می‌تواند الگوهای رفتاری خطرناک مراحل بعدی زندگی را تغییر دهد. بنابراین ارتقای رفتارهای سالم افراد جوان جامعه امری ضروری است تا هزینه‌های

- [16] Samani, S., Jokar, B., Sahragard, N. Effects of Resilience on Mental Health and Life Satisfaction. *IJPCP*. 2007; 13 (3): 290-295. [Persian].
- [17] Mozafari, A., Kalate, K., Shajie, A. R., Hadavi, F. Attitude and tendency of people toward physical activity and sport in Islamic Republic of Iran. *Olympic*. 2010; 18: 69–81. [Persian].
- [18] Ahmadi Tabatabaei, S. V., Taghdisi, M., Sadeghi, A., Nakhaei, N. (2012). The effect of education in physical activities on knowledge, attitude and behavior of Kerman health center's staff. *J Res Health*. 2012; 2: 55–62. [Persian].
- [19] Tavasoli, E., Hasanzade, A. Study of knowledge, attitude and practice of Isfahan the second-grade middle school girl students toward prevention of osteoporosis based on of Health Belief Model (2010). *Zahedan J Res Med Sci*. 2012; 13(9): 59. [Persian].
- [20] Sanaee Nasab, H., Delavar, A., Tavakkoli, R., Samadi, M., Naghizade, M. M. Knowledge, attitude and practice towards physical activity by one of Iran Medical Sciences Universities personnel. *Journal Mil Med*. 2009; 11(1): 25–30. [Persian].
- [21] Mohammadi, S., Attarzadeh, R. Explaining Attitudes and Tendency to Exercise and Sport Activities in People of Kurdistan province. *Journal of Sport Management Review*. 2013; 4(16): 97-112. [Persian].
- [22] Wallace, L. S., Buckworth, J. Longitudinal shifts in exercise stages of change in college students. *J Sports Med Phys Fitness*. 2003; 43: 209–212.
- [23] Leslie, E., Fotheringham, M., Veitch, J., Owen, N. (2000). A university campus physical activity promotion program. *Health Promot J Austr*. 2000; 10: 51–54.
- [24] Huang, T. T. K., Harris, K. J., Lee, R. E., Nazir, N., Born, W., Kaur, H. (2003). Assessing overweight, obesity, diet, and physical activity in college students. *J Am Coll Health*. 2003; 52: 83–86.
- [25] Regina, L., Lee, T., Alice, J. T., Loke, Y. Health-Promoting Behaviors and Psychosocial Well-Being of University Students in Hong Kong. *Public Health Nursing*. 2005; 22 (3).
- [26] Pekmezovic, T., Popovic, A., Tepavcevic, D. K., Gazibara, T., Paunic, M. Factors associated with health-related quality of life among Belgrade University students. *Quality of life research*. 2011; 20(3): 391-397.
- [27] Baltimore, M. D. American college health association–national college health assessment: reference group data report. *J Am Coll Health Assoc*. 2012; 45(5): 477-488.
- [5] Grunbaum, J. A., Kann, L., Kinchen, S., et al. Youth risk behavior surveillance–United States. *MMWR*. 2002; 51 (1): 5-22.
- [6] Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., Bauman, A. Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Health Association. *Med Sci Sports Exercise*. 2007; 39(8): 1423-1434.
- [7] Keating, X. D., Guan, J., Piñero, J. C., & Bridges, D. M. A meta-analysis of college students' physical activity behaviors. *J Am Coll Health Assoc*. 2005; 54(2): 116-126.
- [8] Moeini, B., Jalilian, F., Jalilian, M., Barati, M. Predicting factors associated with regular physical activity among college students applying basnef model. *Sci J Hamadan Univ Med Sci*. 2011; 18(3): 70–6. [Persian].
- [9] Ramezankhani, A., Tavassoli, E., Babaei, A. The Study of Knowledge, Attitude and Practice towards Physical Activity College Students Living on Campus in Shahid Beheshti University of Medical Science. *Iran J Health Educ Health Promot*. 2013; 1(1): 13–20. [Persian].
- [10] Haenle, M. M., Brockmann, S. O., Kron, M., Bertling, U., Mason, R. A., Steinbach, G., et al. Overweight, physical activity, tobacco and alcohol consumption in a cross-sectional random sample of German adults. *BMC Public Health*. 2006; 6 (233).
- [11] Stojmenović, M., & Milosavljević, M. (2017). Attitudes of students to physical activity. *Racionalna Terapija*. 2017; 9(2): 29-38.
- [12] Ziari, A., Ziaefar, E., Bozorgi, H., Taherian, J., Aghae Masule, M., & Emadi, A. Physical activity; knowledge, attitudes, and practices of students living in Semnan University of medical sciences dormitories in Semnan, Iran. *Middle East Journal of Rehabilitation and Health*. 2017; 4(2): e44743. [Persian].
- [13] Bray, S. R., & Born, H. A. Transition to university and vigorous physical activity: Implication for health and psychological wellbeing. *J Am Coll Health Assoc*. 2004; 52, 181-188.
- [14] Schreck, M., Day, S., Raszka, S., Winterson, C., Burgio, C., Pelkey, A., Zuback, B., Althoff, R., and Hudziak, J. The Relations between Exercise Attitudes, Physical Activity, and Overall Health in Adolescent Psychiatric Outpatients: Towards Understanding Exercise Behavior Change. University of Vermont, Department of Psychological Science, Burlington, VT. Poster. 2015. <https://www.researchgate.net/publication/313592018>.
- [15] Lovibond, S.H., Lovibond, P. F., Manual for the Depression Anxiety Stress Scales (2nd.Ed). Sydney: Psychology Foundation. 1995

**Citation (Vancouver):** Arsham S., Shahdust K., [Knowledge, attitude, and practice regarding the physical activity of dormitory students]. *Res. Sport Sci. Edu*. 1(2): 59-66



## Design a model for developing the participation of high school students in Mashhad in the physical education bell

M. Siavashi <sup>\*1</sup>, F. Faraziyani<sup>1</sup>, M. Saadat Shourak Haji<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Physical Education Department, Payame Noor University, Tehran, Iran

<sup>2</sup> Physical Education Department, Garmsar Branch of Payame Noor University, Garmsar, Iran

### ABSTRACT

Received: 2 September 2023

Reviewed: 14 October 2023

Revised: 9 November 2023

Accepted: 3 December 2023

### KEYWORDS:

Sports Participation

Develop

Students

Physical Education Bell

**Background and Objectives:** Physical education lessons in schools increase students' learning, perception and efficiency. The purpose of this study was to design a model for developing the participation of high school students in Mashhad in the physical education bell.

**Methods:** The present research is exploratory survey. The statistical population of the study was secondary school students in Mashhad in the amount of 150370 people. Considering the high number of statistical populations, the number of samples was 384 according to Morgan table. The sample was also clustered and randomized. In this study, questionnaire developed by the participants in sports participation in sports during the physical education course was used. The questionnaire was filled out with 39 items and dimensions (executive factors with 7 items, 6-item sports knowledge, 5-point social interaction, 5-item structural and infrastructural factors, 9-item attitudinal factors and 7 media items factors). Five options are Likert. Validity of the questionnaires was confirmed by experts and the validity of the questionnaire was confirmed by the software. Their reliability was calculated in a preliminary test with subjects and using Cronbach's alpha. To analyze the results of the data, descriptive, inferential, Kolmogorov-Smirnov test, factor analysis, Friedman test using SPSS software were used.

**Findings:** The results of the research showed that among the factors of the development of the participation of high school students in Mashhad in physical education bell, structural factors and infrastructures and the factors of social interactions at the highest level, and the school executive and sport awareness level have the lowest rank. Also, the research model has a favorable fit.

**Conclusion:** Therefore, it is recommended that senior managers in education pay more attention to school sports infrastructure and pay more attention to intra-school associations to enhance student interactions.

\* Corresponding author

[msiavashi738@pnu.ac.ir](mailto:msiavashi738@pnu.ac.ir)



NUMBER OF REFERENCES

32



NUMBER OF FIGURES

2



NUMBER OF TABLES

3

### COPYRIGHTS



©2023 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.

## طراحی مدل توسعه مشارکت دانش آموزان متوسطه شهر مشهد در زنگ تربیت بدنی

محمد سیاوشی<sup>۱\*</sup>، فاتح فراز یانی<sup>۱</sup>، مریم سعادت شورک حاجی<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> گروه تربیت بدنی دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

<sup>۲</sup> گروه تربیت بدنی دانشگاه پیام نور واحد گرمسار، گرمسار، ایران

### چکیده

**پیشینه و اهداف:** درس تربیت بدنی در مدارس موجب افزایش یادگیری، ادراک و بازده دانش آموزان می‌گردد. هدف از مطالعه حاضر طراحی مدل توسعه مشارکت دانش آموزی متوسطه شهر مشهد در زنگ تربیت بدنی می‌باشد.

**روش‌ها:** تحقیق حاضر از نوع اکتشافی-پیمایشی است. جامعه آماری تحقیق دانش آموزان متوسطه دوم شهر مشهد به تعداد ۱۵۰۳۷۰ نفر بودند. با توجه به تعداد بالای جامعه آماری تعداد نمونه برابر با ۳۸۴ نفر با توجه به جدول مورگان استفاده شد. همچنین نمونه گیری به صورت خوشه ای و تصادفی بود. در این پژوهش از پرسشنامه عوامل توسعه مشارکت ورزشی دانش آموزان در ساعت درس تربیت بدنی، با ۳۹ گویه و با ابعاد (عوامل اجرایی با ۷ گویه، آگاهی های ورزشی با ۶ گویه، تعاملات اجتماعی با ۵ گویه، عوامل ساختاری و زیر ساختی ۵ گویه، عوامل نگرشی با ۹ گویه و عوامل رسانه ای با ۷ گویه) دارای مقیاس پنج گزینه ای لیکرت استفاده شد. روایی محتوایی پرسشنامه ها با استفاده از نظر متخصصان مورد بررسی قرار گرفت و برای پایایی پرسشنامه ها نیز از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد، که گویای پایایی بالا و مطلوب آنها بود. برای تجزیه و تحلیل داده ها، از مدل معادلات ساختاری و تحلیل مسیر به وسیله نرم افزار استفاده گردید.

**یافته‌ها:** نتایج تحقیق نشان داد، در میان عوامل توسعه مشارکت دانش آموزان متوسطه شهر مشهد در زنگ تربیت بدنی عوامل ساختاری و زیرساختی و عوامل تعاملات اجتماعی در بالاترین رتبه و عوامل اجرایی مدرسه و آگاهی های ورزشی پایین ترین رتبه را دارا می‌باشند. همچنین مدل پژوهش از برازش مطلوب برخوردار است.

**نتیجه‌گیری:** توصیه می‌شود مدیران ارشد در آموزش و پرورش به زیرساخت های ورزش مدارس توجه بیشتری داشته باشند و برای بالا بردن تعاملات دانش آموزان به انجمن های داخل مدارس توجه بیشتری داشته باشند.

تاریخ دریافت: ۱۱ شهریور ۱۴۰۲

تاریخ داوری: ۲۲ مهر ۱۴۰۲

تاریخ اصلاح: ۱۸ آبان ۱۴۰۲

تاریخ پذیرش: ۱۲ آذر ۱۴۰۲

واژگان کلیدی:

مشارکت ورزشی

توسعه

دانش آموزان

زنگ ورزش

\* نویسنده مسئول

msiavashi738@pnu.ac.ir

### مقدمه

کردن می‌تواند در بهبود سطح کیفی زندگی و حل بسیاری از مشکلات روحی و جسمی افراد جامعه مؤثر باشد. در عصر حاضر، ورزش به عنوان ابزاری چندبعدی در حوزه‌های مختلف تأثیرات گسترده‌ای به جا گذاشته است. امروزه، ورزش در سلامت افراد، گذراندن اوقات فراغت سالم، با نشاط و لذت بخش، آموزش و پرورش به ویژه در نسل نوجوان، ایجاد روابط اجتماعی سالم در جامعه، پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها، پیشگیری از بسیاری از مفاسد اجتماعی و انحرافات اخلاقی، نقش خود را متجلی ساخته است. ورزش یکی از راه‌هایی است که افراد می‌توانند به کمک آن بر فشارهای جسمی، روحی، روانی و اجتماعی ناشی از زندگی در دنیای متلاطم و پرتنش امروزی فایز آیند. تحقیقات نشان داده‌اند، اشخاصی که به طور منظم به ورزش می‌پردازند، کمتر از دیگران دچار ناراحتی‌های قلبی و عروقی می‌شوند، فشارهای عصبی کمتری را تحمل می‌کنند و از اعتماد به نفس بیشتری برخوردارند، این افراد همچنین به زندگی خوش بین ترند و کمتر دچار افسردگی می‌شوند [۶]. در همین راستا، ورزش به عنوان یک ابزار چندبعدی با تأثیرات گسترده، جایگاه و نقش ارزشمند خود را

از بدو پیدایش سازمان ها تاکنون، مدیران همواره برای بهسازی آن تلاشی بی وقفه کرده اند تا با بهره گیری از تجارب علمی گذشته و فنون و روشهای علمی حاضر که حاصل پیشرفت نظریه های علمی و دستاوردهای مکاتب مدیریت است، بتوانند کارایی سازمان را افزایش دهند [۱] امروزه ضرورت ارزیابی آنچنان محرز شده است که در هر نظام و دستگاه اداری به منزله امری اجتناب ناپذیر مطرح است و لازمه مدیریت صحیح و پویا به شمار می‌رود [۲] آموزش و پرورش، اساسی ترین و مهمترین نهاد تعلیم و تربیت در هر کشور است و آینده هر کشور، بستگی به کیفیت عملکرد این نهاد دارد [۳].

امروزه، ورزش از انجام فعالیت بدنی صرف فراتر رفته و در کشورهای مختلف بسیار توسعه یافته است؛ تا جایی که ورزش در بیشتر کشورها به مثابه تجارت و صنعت به شمار می‌رود و تیم ها، دیگر تنها در عرصه ورزش با هم رقابت نمی‌کنند، بلکه به عنوان واحدهای اقتصادی در عرصه تجارت و درآمدزایی نیز رقابت شدید دارند [۴] و [۵]. ورزش

در سلامت، فراغت، تربیت و کاربردهای متعدد اجتماعی متجلی ساخته است. توسعه ورزش یکی از پایدارترین راه های جلوگیری از مفاسد، انحرافات و ناهنجاری های رفتاری و نیز سالم سازی محیط و زندگی اجتماعی است [۱۷]. بنابراین، مدیریت و برنامه ریزی توسعه و آینده نگری در ورزش برای دستیابی به اهداف متنوع آن، بسیار ضروری است و به اطلاعات مختلفی درباره نیازمندی های ورزشی اقشار مختلف نیاز است؛ زیرا، سطح مشارکت افراد در ورزش و سطح برنامه های ورزشی در هر جامعه بسیار متنوع است. یکی از راه های تدوین اهداف سازمان های ورزشی، توجه به سطوح مشارکتی افراد است. میزان مشارکت افراد در سطوح مختلف ورزش بر اهداف و سیاست های سازمان های ورزشی اثرگذار است و شناسایی سطوح مشارکت در ورزش به تشکیل سازمان ها و انجمن های ورزشی متناسب با هر سطح کمک می کند. علاوه بر این، در اولویت بندی اهداف برنامه های ورزشی مفید است [۱۸]. تربیت بدنی جزء لاینفک از برنامه های آموزش و پرورش بوده که آموزش همگانی برای تمام دانش آموزان مطرح است و هدف از آن تقویت و پرورش تمام استعداد های جسمانی و روانی دانش آموزان تا حدی که یک زندگی سالم و موفق در محیط های طبیعی و اجتماعی میسر گردانده می باشد [۱۹]. در شرایط مطلوب تربیت بدنی می تواند برای دانش آموزان فرصتی فراهم کند تا بخش چشمگیری از فعالیت بدنی روزانه توصیه شده را انجام دهند. یکی از اهداف مصوب سلامت جامعه در سال ۲۰۱۰ این بوده است که دانش آموزان باید حداقل ۵۰ درصد از کل زمان کلاس درس را به فعالیت بگذرانند. برخی از دانش آموزان در کلاس های تربیت بدنی تلاش کمی دارند، با این حال، تعدادی نیز کاملاً از مشارکت اجتناب می ورزند [۱۰]. ورزش در مدارس موجب افزایش یادگیری، ادراک و بازده دانش آموزان می گردد. از طرفی فعالیت ورزشی در این مقاطع موجب افزایش فعالیت های دانش آموزان در محیط تحصیل، ایجاد عادت مناسب برای گرایش به ورزش و داشتن سبک زندگی فعال و سلامت روانی می شود که ارتباط مستقیم با پرداختن به ورزش دارد [۱۱]. چندین مطالعه در مقیاس بزرگ، در عملکرد تحصیلی دانش آموزانی که زمان بیشتری را به آموزش فیزیکی اختصاص داده بودند، پیشرفت هایی را یافته اند. دانش آموزانی که بخشی از وقتشان را در کلاس های تربیت بدنی می گذرانند، از لحاظ آموزشی نسبت به دانش آموزانی که از لحاظ بدنی در کلاس های تربیت بدنی غیر فعال هستند، هیچ گونه افت تحصیلی ندارند [۱۲]. رضانی (۱۳۸۹) اهمیت درس تربیت بدنی را نسبت به سایر دروس کمتر نمی داند و برخی از فواید این درس را حفظ آمادگی بدنی، آگاهی درباره اهمیت تغذیه و سلامت، شکوفایی استعدادهای ورزشی، ایجاد روحیه جوانمردی و کار تیمی، توسعه مهارت های حرکتی، تامین لذت و رفع خستگی و ارتقاء زندگی سالم در بزرگسالی می داند [۱۰]. شریعتی و همکاران (۱۳۹۰) موانع دانش آموزان دختر شهر مشهد برای شرکت در فعالیت های ورزشی را شناسایی کردند که چگونه است؟

موانع اقتصادی و تسهیلاتی از مهم ترین مشکلات به شمار می آمدند و موانع شخصی، فرهنگی و خانوادگی در درجات بعدی قرار داشتند. با توجه به افزایش کم تحرکی در دانش آموزان و بروز عارضه چاقی در آنان به طوریکه، ۲۱ درصد دانش آموزان پسر و ۲۰ درصد دانش آموزان دختر چاقی شکمی دارند همچنین ۱۳.۷ درصد آن ها حداقل ۳۰ دقیقه در روز فعالیت فیزیکی دارند و ۷.۴ درصد هیچ فعالیتی ندارند اهمیت ورزش مدارس بیش از پیش نمایان می شود [۱۶]. تربیت بدنی در مدارس با تاکید بر سواد حرکتی دانش آموزان و تشویق آنان به فعالیت های بدنی و سبک زندگی سالم در سال های اخیر رشد بسیار بالایی داشته است و توجه به ورزش دانش آموزی و ساعات درس تربیت بدنی و کیفیت بخشی به این ساعات همواره در صدر تصمیمات و راهبردهای کلان مدیران تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش بوده [۱۳]. ساعت درس تربیت بدنی شرایطی را فراهم می آورد که با مشارکت دانش آموزان در فعالیت های بدنی ضمن توسعه فاکتورهای آمادگی جسمانی در آنان زمینه رشد روانی و اجتماعی را فراهم می آورد، بنابراین توجه صرف به عوامل جسمانی و بی توجهی به عوامل دیگر با هدف ساعت درس تربیت بدنی متضاد خواهد بود. با وجود این همه اسناد و مدارک در خصوص ارزش و جایگاه ورزش و تربیت بدنی در توسعه ای سلامت و تندرستی، متأسفانه در کشور ما هنوز بر اهمیت و ضرورت ورزش در بین اقشار مختلف جامعه به ویژه دانش آموزان که آینده سازان هر کشوری محسوب می شوند، پرداخته نشده است. دوره متوسطه از مقاطع مهم و حساس در دوره های آموزشی محسوب می شود و به دلیل اینکه دانش آموزان وارد دوره ی نوجوانی و جوانی می شوند تغییراتی زیادی در فیزیولوژیک و روان آنان اتفاق می افتد که ساعت درس تربیت بدنی موقعیت مناسب برای برقراری ارتباطات اجتماعی، دوست یابی ها، تقویت رشد جسمانی در گروه های همسالان خود می باشد، لذا اهمیت مشارکت ورزشی این قشر بسیار مهم تر از دوره های دیگر می باشد و لزوم توجه بیشتر را می طلبد، مشارکت در ساعت تربیت بدنی رشد جسمانی و اجتماعی نوجوانان را فراهم می سازد و تاکنون تحقیقات زیادی بر روی موانع مشارکت دانش آموزان صورت گرفته ولی تحقیقی که به صورت خاص موضوع مشارکت آنان را مورد بررسی قرار دهد و طرحی که بتواند توسعه مشارکت دانش آموزان را در زمینه ورزش در ساعات تربیت بدنی به تصویر بکشد انجام نگرفته و یک خلاء برای معلمان، والدین و دانش آموزان است. با توجه به اهمیت این موضوع پژوهش حاضر با طرح مدل توسعه مشارکت دانش آموزی متوسطه شهر مشهد در زنگ تربیت بدنی در پی نشان دادن اهمیت مشارکت ورزشی این قشر در ساعت درس تربیت بدنی مدارس می باشد و این پژوهش به دنبال این است که طرح مدل توسعه مشارکت دانش آموزی متوسطه شهر مشهد در زنگ تربیت بدنی چگونه است؟



## روش‌شناسی

استفاده از روش تحلیل عاملی رعایت شده است. آزمون کیسر - می یرو اوکلین شاخصی برای کفایت نمونه است. بر اساس آزمون مذکور می توان میزان تعلق متغیرها به یکدیگر (علیت عاملی) و در نتیجه مناسب بودن آن ها را برای تحلیل عاملی تشخیص داد و همچنین مناسب بودن هر متغیر را به تنهایی مشخص کرد. با توجه به اینکه مقدار آن برابر با  $0/753$  می باشد، لذا قضاوت در مورد آن در حد عالی گزارش می شود. در آزمون کرویت بارتلت، فرض همبستگی بین سوالات مورد بررسی قرار گرفت. با توجه به مقدار مجذور کای و سطح معناداری ( $P < 0/01$  و  $X^2 = 7768/474$ ) نتیجه گرفته می شود که بین سوالات همبستگی وجود دارد. از این رو ادامه و استفاده از سایر مراحل تحلیل عاملی جایز است.

جدول ۱: نتایج آزمون بارتلت و کیسر - می یرو اوکلین

مقدار	پیش فرض
مقدار کیسر - می یرو اوکلین (کفایت حجم نمونه)	$0/753$
مقدار مجذور کای	$7768/474$
آزمون کرویت بارتلت	درجه آزادی
	$0/741$
	سطح معناداری
	$0/001$

برای تعیین مدل توسعه مشارکت دانش آموزان متوسطه شهر مشهد در زنگ تربیت بدنی از نرم افزار آموس نسخه ۲۲ استفاده شد که نتایج حاصل از خروجی این نرم افزار در شکل های ۱ و ۲ و جدول ۲ ارائه شده است.

با توجه به نتایج خروجی مدل عوامل نگرشی و ساختاری بیشترین تاثیر را در توسعه مشارکت دانش آموزان در زنگ تربیت بدنی دارند.

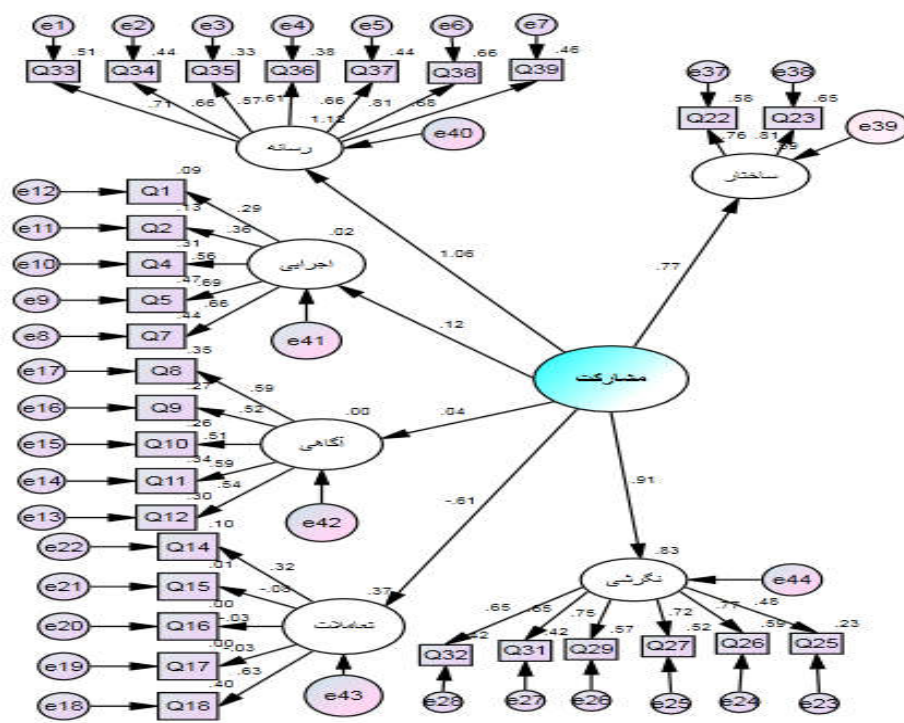
با توجه به اطلاعات جدول ۲، شاخص‌های مدل، برازش مناسبی را نشان می‌دهند. سطح پوشش کای اسکور برابر با  $0/314$  بوده که بیانگر مناسب بودن برازش مدل است؛ از طرف دیگر، ریشه میانگین مربعات خطای برآورد به عنوان شاخصی مهم دارای مقداری کمتر از  $0/1$  است ( $0/07$ )؛ به بیان دیگر، با اطمینان می‌توان گفت که مدل مفهومی پژوهش مورد پذیرش قرار گرفته است. دیگر شاخص‌های برازش مدل، شاخص برازش هنجار نشده یا توکر- لونیس،  $0/93$ ؛ شاخص برازش هنجار شده،  $0/951$ ؛ شاخص برازش تطبیقی،  $0/94$ ؛ شاخص برازش افزایشی،  $0/95$ ؛ شاخص برازش نسبی،  $0/911$  و شاخص کای اسکور بهنجار شده به درجه آزادی،  $1/45$ ، همگی نشان‌دهنده برازش مطلوب و تأیید مدل پژوهش است.

همانطور که از جدول ۳، استنباط می‌گردد، در میان عوامل توسعه مشارکت دانش آموزان متوسطه شهر مشهد در زنگ تربیت بدنی عوامل ساختاری و زیرساخت ها و عوامل تعاملات اجتماعی در بالاترین رتبه و عوامل اجرایی مدرسه و آگاهی های ورزشی پایین ترین رتبه را دارا می باشند.

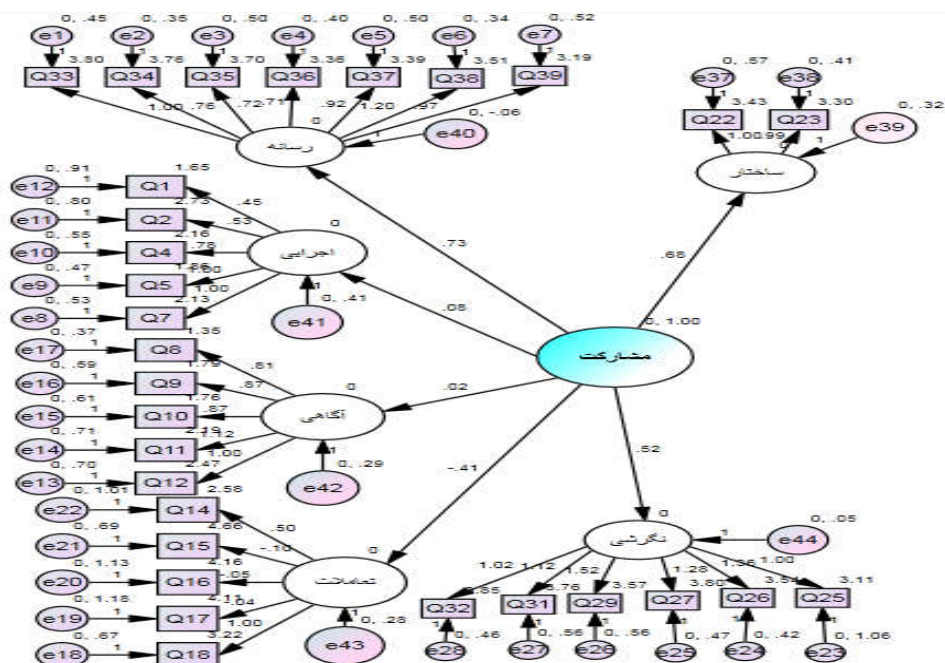
این پژوهش یک مطالعه مقطعی است و از نوع تحقیقات آمیخته (کیفی- کمی) است که در مرحله کیفی با مرور مبانی نظری، مقالات و مصاحبه با صاحب نظران در حوزه ورزش مدارس گویه های پرسش نامه استخراج گردید و در مرحله کمی پرسشنامه ها در بین افراد نمونه توزیع گردید بنابراین روش تحقیق حاضر اکتشافی-پیمایشی است. جامعه آماری پژوهش در بعد کیفی را کارشناسان تربیت بدنی آموزش و پرورش شهر مشهد، اساتید محقق در زمینه ورزش دانش آموزی، معلمان تربیت بدنی با سابقه بالای ۱۵ سال و جامعه آماری در بعد کمی شامل کلیه دانش آموزان شهر مشهد که طبق آخرین استعلام از اداره کل آموزش و پرورش تعداد دانش آموزان متوسطه دوم شهر مشهد به تعداد  $150370$  نفر بودند. با توجه به تعداد بالای جامعه آماری، نمونه گیری به صورت خوشه ای و تصادفی با توجه به جدول مورگان  $384$  نفر در نظر گرفته شد. محقق با انجام مطالعات کتابخانه ای و بررسی پیشینه تحقیق پرسشنامه ای را با دو بخش جمعیت شناختی شامل ۵ گویه و بخش توسعه مشارکت ورزشی دانش آموزان در ساعت درس تربیت بدنی ۳۹ گویه با ابعاد (عوامل اجرایی با ۷ گویه، آگاهی های ورزشی با ۶ گویه، تعاملات اجتماعی با ۵ گویه، عوامل ساختاری و زیر ساختی ۵ گویه، عوامل نگرشی با ۹ گویه و عوامل رسانه ای با ۷ گویه) در طیف ۵ ارزشی لیکرت (کاملاً موافقم=۵، موافقم=۴، نظری ندارم=۳، مخالفم=۲ و کاملاً مخالفم=۱) را ایجاد نمود و برای تعیین روایی محتوا و صوری پرسشنامه برای ۲۰ تن از اساتید مدیریت ورزشی که به نوعی سابقه ورزش دانش آموزی داشته اند ارسال شد که به تایید آنها رسید. برای روایی سازه نیز از تحلیل عاملی تاییدی استفاده شد. پایایی پرسشنامه در یک مطالعه مقدماتی با ۳۰ آزمودنی انجام شد که مقدار آن  $0/874$  بدست آمد که قابل قبول بود. به دلیل احتمال عدم مشارکت بعضی از نمونه ها محقق پرسشنامه را به صورت تصادفی برای ۳۲۰ تن از جامعه تحقیق ارسال نمود که از این تعداد ۲۶۱ پرسشنامه جواب داده شد. محقق برای تحلیل داده ها از روش های آماری توصیفی و استنباطی از جمله کلموگروف- اسمیرنوف، فریدمن و تحلیل عاملی اکتشافی و تاییدی با کمک دو نرم افزار SPSS و AMOS استفاده کرد و سطح معنی داری برای تمامی تجزیه و تحلیل ها  $P < 0/05$  در نظر گرفته شد.

## یافته‌ها

یافته‌های حاصل از آمار توصیفی با توجه به اطلاعات بدست آمده از پژوهش حاضر تعداد نمونه آماری برابر  $384$  نفر می‌باشد؛ که از این تعداد حدود  $42/1$  درصد آنان را پسر و  $57/9$  درصد را دختر تشکیل می‌دهند.  $35/3$  درصد آنان پایه تحصیلی دهم،  $34/9$  درصد آنان یازدهم و  $29/8$  درصد آنان دوازدهم می‌باشند. در جدول ۱، نتایج آزمون بارتلت و کیسر - می یرو اوکلین ارائه شده است. نتایج جدول ۱، نشان می دهد که تمامی پیش فرض های مورد نیاز و مربوط به



شکل ۱: مدل پژوهش در حالت ضرایب استاندارد



شکل ۲: مدل پژوهش در حالت ضرایب تی

جدول ۲: شاخص‌های برازش مدل

شاخص‌ها	نام شاخص	مدل	ملاک	تفسیر
	سطح پوشش کای اسکور (p value)	۰/۳۱۴	$>0.05P(\chi^2)$	برازش مطلوب
شاخص‌های برازش مطلق	شاخص نیکویی برازش (GFI)	۰/۹۳	$GFI > 0.9$	برازش مطلوب
	شاخص نیکویی برازش اصلاح شده (AGFI)	۰/۹۱۱	$AGFI > 0.9$	برازش مطلوب
	ریشه میانگین مربعات باقیمانده (RMR)	۰/۰۷۷	$RMR < 0.05$	برازش مطلوب
	برازش هنجار نشده (توکر-لویس) (NNFI(TLI))	۰/۹۳	$NNFI > 0.9$	برازش مطلوب
	شاخص برازش هنجار شده یا شاخص بنتلر-بونت (NFI)	۰/۹۵۱	$NFI > 0.9$	برازش مطلوب
شاخص‌های برازش تطبیقی	شاخص برازش تطبیقی (CFI)	۰/۹۴	$CFI > 0.9$	برازش مطلوب
	برازش نسبی (RFI)	۰/۹۱۱	$RFI > 0.9$	برازش مطلوب
	برازش افزایشی (IFI)	۰/۹۵	$IFI > 0.9$	برازش مطلوب
شاخص‌های برازش مقتصد	ریشه میانگین مربعات خطای برآورد (RMSEA)	۰/۰۷	$RMSEA < 0.1$	برازش مطلوب
	کای اسکور بهنجار شده به درجه آزادی	۱/۴۵	بین ۱ تا ۳	برازش مطلوب

جدول ۳: اولویت عوامل توسعه مشارکت دانش آموزان متوسطه شهر مشهد در زنگ تربیت بدنی

رتبه	ابعاد	میانگین رتبه
۱	ساختاری و زیرساخت‌ها	۴/۹۳
۲	تعاملات اجتماعی	۴/۶۰
۳	عوامل رسانه‌ای	۴/۴۰
۴	عوامل نگرشی	۳/۶۶
۵	عوامل اجرایی	۱/۹۴
۶	آگاهی‌های ورزشی	۱/۴۶

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر طراحی مدل توسعه مشارکت دانش آموزی متوسطه شهر مشهد در زنگ تربیت بدنی بود. نتایج تحقیق نشان داد، بین رتبه بندی عوامل توسعه مشارکت دانش آموزان متوسطه شهر مشهد در زنگ تربیت بدنی تفاوت معناداری وجود دارد. با توجه به نتایج خروجی مدل عوامل نگرشی و ساختاری بیشترین تاثیر را در توسعه مشارکت دانش آموزان در زنگ تربیت بدنی دارند. نتایج تحقیق نشان داد، بین رتبه بندی عوامل ساختاری و زیرساختی توسعه مشارکت دانش آموزان متوسطه شهر مشهد در زنگ تربیت بدنی تفاوت معناداری دارد. نتایج تحقیقات دستوم و همکاران (۱۳۹۷) سهرابی و همکاران (۱۳۹۵)، امامی و فاضلی فر (۱۳۹۴)، سوهریر و گابش (۲۰۱۵)، پاملا و همکاران (۲۰۱۳) با تحقیق حاضر همخوانی دارد [۱۴-۱۸]. انجام فعالیت بدنی بدون مهیا نمودن زیرساخت‌های لازم برای آن کاری عبث و بی هدف است. دانش آموزان در زنگ ورزش، نیازمند وسایلی کمکی از قبیل توپ، زمین

مناسب برای فعالیت، امکانات زیرساختی و ... است که کیفیت این موارد بر مشارکت دانش آموزان تاثیر بسزایی دارد. استفاده نمودن از رنگ‌های مختلف در طراحی زمین‌ها ورزش، ایجاد امنیت در استفاده از تجهیزات ورزشی و فراهم نمودن فضای کافی برای دانش آموزان تا حدودی می‌تواند باعث مشارکت بیشتر دانش آموزان در امر ورزش گردد. بین رتبه بندی عوامل نگرشی توسعه مشارکت دانش آموزان متوسطه شهر مشهد در زنگ تربیت بدنی تفاوت معناداری وجود داشت. نتایج تحقیقات شفيعی و همکاران (۱۳۹۵)، میناوند و همکاران (۱۳۹۴)، کشکر (۱۳۹۴)، شمسی و همکاران (۱۳۹۴)، یانو و رودز (۲۰۱۵) با تحقیق حاضر همخوانی دارد [۱۹-۲۳]. ایجاد نگرش مثبت نسبت به تربیت بدنی و زنگ ورزش وظیفه‌ای فرابخشی است و در قدم اول خانواده‌ها نقش بسزایی در تشویق فرزندان خود به امر ورزش و مشارکت در زنگ ورزش دارند. تهیه لباس و ملزومات زنگ ورزش برای دانش آموز و تشویق او به فعالیت بدنی از سوی آنها می‌تواند چاره‌ساز باشد. دانش آموزان در مقطع متوسطه بسیار الگو پذیر

از اهداف تربیت بدنی در مدارس بر روی آگاهی دادن به دانش آموزان در خصوص فواید ورزش بر جسم و روان افراد است. دانش آموزان برای اینکه در ساعت ورزش مشارکت داشته باشد نیازمند آگاهی از ورزش و هدف از فعالیت بدنی را به صورت شخصی سازی دارد و تا زمانی که نداند، زنگ ورزش چه فوایدی برای او دارد تن به فعالیت بدنی نمی دهد. هدفی که برای دانش آموز در ساعت ورزش به صورت آگاهی از سلامت جسمی، روانی، پیشگیری از آسیب ها و جلوگیری از چاقی باشد، هدف روشن و مشخص است و مشارکت را بیشتر خواهد نمود. علاوه بر این، تعاملات اجتماعی نیز بر توسعه مشارکت دانش آموزان متوسطه شهر مشهد در زنگ تربیت بدنی تفاوت معناداری وجود داشت. نتایج تحقیقات دستوم و همکاران (۱۳۹۷)، افزونه و همکاران (۱۳۹۶)، شفیع و همکاران (۱۳۹۵)، عادلخانی و همکاران (۱۳۹۱)، خلیل نژاد (۱۳۹۵)، هادوی و همکاران (۱۳۹۲)، شمسی و همکاران (۱۳۹۴)، پردیث و همکاران (۲۰۱۵)، کرام و همکاران (۲۰۱۵) و اسپرینگر و همکاران (۲۰۰۶) با تحقیق حاضر همخوانی داشت [۲۵، ۲۴، ۱۹، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۱، ۳۲]. تربیت بدنی و ورزش در مفهوم کلی کلمه، یک پدیده اجتماعی است که با اعتلای آن، روابط افراد جامعه و سلامت جسم و روح آنها استحکام می یابد. بنابراین، روابط اجتماعی و تربیت بدنی و ورزش بر یکدیگر تاثیر متقابل دارند و در تامین بهداشت روانی دانش آموز و همچنین در جهت گیری مطلوب جامعه بسیار موثر می باشد. فعالیتهای ورزشی فرصتی را ایجاد می نماید که افراد با تعامل یکدیگر هدفها را مشخص می نماید و وظیفه ای را به عهده گرفته و از نتیجه کار گروهی بهره مند می شوند. در این میان، فعالیت بدنی به عنوان یکی از اجزای مهم تربیت بدنی، دارای نیروی بالقوه ای است که به کودکان و نوجوانان در برقراری رابطه بهتر و ایجاد یک نیروی اجتماعی پویا در جامعه کمک می نماید. تربیت بدنی و ورزش به عنوان وسیله ای موثر جهت پاسخ به نیازهای روانی محسوب می گردد که کودکان و نوجوانان می توانند با بهره گیری از آن به ارضای نیازهای خود بپردازد و تمایلات درونی خود را بیان کند. حوزه ورزش میدان برخورد ها و کنش ها است در این میدان افراد به ایجاد ارتباطات اقدام می کنند و پایه های تعاملات جدید را می سازند. در این مورد در ساعت درس ورزش در مدارس، دانش آموز باید به نگرش جامعه نسبت به خود پاسخ دهد، با حضور در ساعت ورزش و بودن در کنار سایر دوستان احساس رضایت کند و برخورد های مثبت سازنده ای از ساعت درس ورزش در زمینه تعاملات اجتماعی دریافت نماید و در نهایت، بین رتبه بندی عوامل رسانه ای توسعه مشارکت دانش آموزان متوسطه شهر مشهد در زنگ تربیت بدنی تفاوت معناداری دارد. نتایج تحقیقات دستوم و همکاران (۱۳۹۷)، ابراهیمی و همکاران (۱۳۹۵)، میناوند و همکاران (۱۳۹۴) با تحقیق حاضر همخوانی دارد [۲۰، ۱۵، ۱۴]. رسانه های گروهی از ابزارهای مهم توسعه ورزش هستند که در تحقق بسیاری از اهداف توسعه ورزش اثرگذارند. در میان رسانه های گروهی، تلویزیون، رادیو و

بودند و بی شک والدینی که خود ورزشکار بوده و به این امر مبادرت می ورزند زمینه تشویق فرزندان را فراهم می آورد. در قدم دوم جامعه می توان در توسعه مشارکت دانش آموزان نقش داشته باشد. دوستان، معلمین، معاونین مدارس و... در ایجاد نگرش دانش آموزان به فعالیت در زنگ ورزش تاثیر گذار هستند. البته در سطح بالاتر دولت با سیاست های تشویقی در مدارس و اهمیت دادن به ساعت تربیت بدنی می تواند در توسعه مشارکت ورزشی دانش آموزان نقش داشته باشد. رتبه بندی عوامل اجرایی توسعه مشارکت دانش آموزان متوسطه شهر مشهد در زنگ تربیت بدنی نیز تفاوت معناداری وجود داشت که با نتایج تحقیقات بنار و همکاران (۱۳۹۷)، حسینی و همکاران (۱۳۹۶)، شفیع و همکاران (۱۳۹۵)، نایلا (۲۰۱۶) همخوانی داشت [۲۵، ۱۹، ۲۴، ۸]. اگرچه توسعه برنامه های تندرستی تحت تاثیر عوامل متعددی است ولی فعالیت های جسمانی در بین آنها یکی از عوامل موثر در کسب سلامتی در کلیه رده های سنی به شمار می رود و به همین دلیل توسعه فعالیت های جسمانی و ورزشی در مدارس از اولویت برخوردار است. چرا که فعالیت تربیت بدنی به طور عام و تربیت بدنی در مدارس به طور خاص به عنوان جلوه ای از فرآیند کلی تعلیم و تربیت نقش اساسی در برآورده شدن این اهداف، بازی می کند. از آنجا که معلمان و دبیران ورزش از نزدیک شاهد اجرای برنامه های آموزشی درس تربیت بدنی در مدارس هستند، بهتر از هر کسی می توانند نقاط ضعف و قوت این برنامه را مشخص کرده و راهنمایی های لازم را ارائه دهند. نقش عوامل اجرایی مدارس به ویژه معلمین تربیت بدنی و معاونین در توسعه ورزش دانش آموزی و جذب دانش آموزان به سوی فعالیت های ورزشی از مهمترین رسالت های عوامل اجرایی مدارس در جهت توسعه ورزش می باشد. بی شک رفتار مودبانه مدیر و معاونین و معلمین تربیت بدنی با دانش آموزان باعث روحیه گرفتن دانش آموزان و ایجاد یک شخصیت کاریزما از معلم تربیت بدنی در ذهن دانش آموز می گردد. تجربه و علم معلم در حوزه تربیت بدنی برای مشاوره دادن به دانش آموزان و هدایت استعداد های ورزشی نقش زیادی در توسعه مشارکت دانش آموزان در ساعات تربیت بدنی دارد. از طرفی حضور معلم در کلاس و نظارت دقیق بر فرآیندهای کلاسی و استفاده نکرده از معلمین غیر تخصصی در پست معلم تربیت بدنی نیز از مهمترین مواردی است که می توان در مشارکت دانش آموزان نقش داشته باشد. رتبه بندی عوامل آگاهی ورزشی در توسعه مشارکت دانش آموزان در زنگ تربیت بدنی معنادار بود که با نتایج تحقیقات مازیاری و همکاران (۱۳۹۵)، رو و همکاران (۲۰۱۳) همخوانی دارد [۲۷، ۲۶]. هدف ورزش ایجاد راندمان بهتر در انجام کار عضلانی و تأمین سلامتی هر چه بیشتر بدن می باشد. در اثر ورزش، حرکات بدن منظم و هماهنگ شده، خستگی دیرتر ظاهر می شود، عضلات و اندام خوش حالت و ورزیده می گردند و همراه با افزایش نیروی عضلانی، مقاومت بدن زیادتر می شود. ورزش های شادی آور علاوه بر فعالیت بدنی، خستگی های روحی و فشارهای عصبی را از بین می برد. بخشی

نتایج تحقیق نشان داد، عامل نگرشی یکی دیگر از عوامل توسعه مشارکت ورزشی دانش آموزان در زنگ ورزش است. لذا پیشنهاد می‌گردد، در جلسات انجمن و اولیا با دعوت از همه والدین، محور برخی جلسات را به اهمیت درس تربیت بدنی و ارائه راهکارها برای کیفیت بخشی بیشتر این درس اختصاص دهند.

### مشارکت نویسندگان

این مقاله حاصل خروجی پایان نامه کارشناسی ارشد می‌باشد.

### تشکر و قدردانی

نویسندگان بر خود لازم می‌دانند تا مراتب تقدیر و تشکر خود را از رؤسای محترم اداره کل آموزش و پرورش شهر مشهد، کارشناسان تربیت بدنی آموزش و پرورش، اساتید محقق در زمینه ورزش دانش آموزی، مدیران، معاونین، دبیران تربیت بدنی و دانش آموزان به علت همکاری با پژوهشگران اعلام کنند.

### تعارض منافع

نویسندگان مقاله هیچگونه تعارض منافی را گزارش نکرده‌اند.

### منابع و مأخذ

- [1] Shafiee, S., Yakideh, K., Zareian, H., & Afrouzeh, H. (2020). Efficiency Evaluation of Men's Basketball Teams in Olympic Games 2016 Rio de Janeiro Brazil. *Sport Management Studies*, 12(59), 53-72. doi: 10.22089/smrj.2018.4221.1814 (In Persian).
- [2] Nazari, S, Divkaan, B, Kosaripoor M. (2020) Factors Involved in Evaluation of Physical Education Teachers' Performance. *QJOE*; 36 (1) :107-124 URL: <http://qjoe.ir/article-1-2253-fa.html>. (In Persian).
- [3] Dadashpour M, Nikaen, Ph.D. Z, Hajianzehae, Ph.D. Z, Zarei, Ph.D. A. The Effect of School Leadership Style upon the Creativity of Physical Education Teachers with Creative Self-efficacy as an Intermediary. *QJOE* 2023; 39 (1) :109-130 URL: <http://qjoe.ir/article-1-2354-fa.htm>(In Persian).
- [4] Soleimani-Damaneh, J. (2010). Major League Soccer's performance evaluation by using management techniques and the integration with mathematical techniques, physical education and sports science (Unpublished master's thesis). Tehran University, Tehran. (In Persian).
- [5] Soleimani-Damaneh, J., Hamidi, M., & Sajjadi, N. (2014). Performance evaluating of Iranian Football Primer League by merging DEA with AHP. *Sport management Studies*, 6(22), 105-26(In Persian).
- [6] Khalil Nezhad H, Nader (2017) " Investigating barriers to sports participation of high school girls in the southern cities of East Azarbaijan province. thesis at the University of Tabriz, sport management (In Persian).

مطبوعات به دلیل دامنه فراگیری بیشتر، از بقیه مهمترند. رسانه بازوی محرکه برای ترویج ورزش و فعالیت بدنی در جامعه است. سرمایه گذاری روی رسانه ها و غنی سازی کردن محتوی پیام های رسانه در حوزه ورزش می تواند دانش آموزان را علاقه مند به زنگ ورزش کند. تعامل آموزش و پرورش با رسانه های تصویری از قبیل تلویزیون و روزنامه و مجلات در زمینه تبلیغات فواید ورزش و تربیت بدنی مدارس ضمن آگاهی دادن به دانش آموزان آنان را به ورزش تشویق می کند. براساس نتایج پژوهش حاضر، پیشنهادات ذیل قابل مطرح شدن است:

نتایج تحقیق نشان داد، یکی از عوامل توسعه مشارکت ورزشی دانش آموزان در زنگ تربیت بدنی عوامل اجرایی مدارس هستند. لذا پیشنهاد می گردد، دوره های ضمن خدمت برای دبیران غیر تربیت بدنی، معاونین و مدیران مدارس در زمینه کیفیت بخشی به ساعت درس تربیت بدنی برگزار گردد و از نظرات این گروه ها در توسعه بیشتر ورزش مدارس استفاده نمایند.

نتایج تحقیق نشان داد، از عوامل مهم دیگر در توسعه مشارکت ورزشی عوامل آگاهی دهنده در توسعه مشارکت ورزشی در زنگ تربیت بدنی است. لذا پیشنهاد می گردد، در محتوی دروس انسانی در مقطع متوسطه به اثرات ورزش بر جسم و روح افراد اشاره گردد. در فضای تبلیغاتی مدارس (تابلوهای راهروهای مدارس) از مطالب آموزنده در زمینه اثرات ورزش بر نشاط دانش آموزان استفاده گردد.

نتایج تحقیق نشان داد، عامل زیرساخت ها و امکانات و تجهیزات یکی دیگر از عوامل توسعه مشارکت ورزشی دانش آموزان در زنگ ورزش است. لذا پیشنهاد می گردد، ادارات آموزش و پرورش نواحی مشهد به اختصاص دادن ردیف مالی برای خرید تجهیزات استاندارد ورزشی برای مدارس و همچنین ایمن سازی زمین های ورزشی زمینه مشارکت بیشتر دانش آموزان را فراهم آورند، البته با ایجاد ارتباط با ارگان های دارای تجهیزات ورزشی( از قبیل سالن های ورزشی) برای بهره وری بیشتر زنگ ورزش استفاده شود.

همچنین نتایج تحقیق نشان داد، عامل تعاملات اجتماعی یکی دیگر از عوامل توسعه مشارکت ورزشی دانش آموزان در زنگ ورزش است. لذا پیشنهاد می گردد، مشاورین مدارس، مربیان پرورشی مدارس به عنوان اولین اعضای تاثیر گذار در تشکیل انجمن های دانش آموزی این انجمن ها را به سوی ورزش و فعالیت های بدنی سوق دهند و با همکاری معلمین ورزشی در ایجاد انجمن های ورزشی در جهت رشد بیشتر ورزش مدارس و افزایش تعاملات اجتماعی گام بردارند.

از عوامل مهم دیگر در توسعه مشارکت ورزشی دانش آموزان در زنگ ورزش، عامل رسانه های اجتماعی است. لذا پیشنهاد می گردد، برای شروع کار و پر رنگ کردن نقش رسانه ها ابتدا در مدارس مجلات دانش آموزی در زمینه ورزش تشکیل دهند. در قدم بعدی رابط مدارس با رسانه انتخاب شوند و با تعامل با رسانه های اجتماعی از قبیل روزنامه های محلی، تلویزیون، رادیو به رشد بیشتر ورزش کمک نمایند.

- geo-coded data, evidence from multi-level models neighbourhoods. *Journal of Sport Management Review*, 16(1): 54-7.
- [19] Shafiee, S., Boromand, M. R., Hojabri, K., & Salkhi, S. (2016). The Relationship between Some Factors of Socialization with the Growth of Youth Sports Participation. *Interdisciplinary Studies in the Humanities*, 8(3), 113-126. doi: 10.22035/isih.2016.226 (In Persian).
- [20] minavand, M. G., bagheri, S., & Qasemi, H. (2015). Methods for Institutionalization of Public Sports by National Media (IRIB); A Case Study of Sports TV Channel. *Communication Research*, 22(81), 9-34. doi: 10.22082/cr.2015.15256 (In Persian).
- [21] Keshkar, S. (2015). Indicator determination and effectiveness measurement of citizen recreational sport programs. *Journal of Sport Management and Motor Behavior*, 11(22), 113-132. doi: 10.22080/jsmb.2015.996 (In Persian).
- [22] Shamsi, A. H., Sltan Hosseini, M., & Rohani, M. (2015). Determination of the Role of Socialization Factors in the Development of Sports Participation Youths (Case Study: Isfahan City). *Sport Management Studies*, 7(28), 71-88. (In Persian).
- [23] Yao, C., & Rhodes, R., (2015). Parental correlates in child and adolescent physical activity: a met analysis, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physic Activity*, 12(10): 1-38. <http://dx.doi.org/10.1186/s12966-015-0163->.
- [24] Hoseini, S. E., Poorkiani, M., Jami Alahmadi, A., & Afroozeh, A. (2017). Determine affecting factors on increasing students' Physical activity participation. *Research on Educational Sport*, 5(12), 97-114. doi: 10.22089/res.2017.941 (In Persian).
- [25] Bali, N. (2016), "The No-Participation of Students in Physical Education: A Comparative Study of Tunisian Trainee Teachers", *Creative Education*, DOI: 10.4236/ce.2016.710154, Pp: 1486-1499.
- [26] Mazyari, M., Kashef, S. M., & Seyyed Ameri, M. H. (2016). Investigating Amotivation Reasons of High School Students to Participate in Physical Education Activities and its Relationship with Social Support. *Sport Physiology & Management Investigations*, 8(1), 119-132. (In Persian).
- [27] Rowe, K.; Shilbury, D.; Ferkins, L.; Hincson, E. (2013) "Sport development and physical activity promotion: An integrated model to enhance collaboration and understanding", *Journal of Sport Management Review*, 16, P:364-377.
- [28] Adelkhani, A, Vaez mousavi, S, Farahani, A. (2012). Cultural capital of participants in sport for all, Policies and strategies, *Journal of parliament and strategy*, 19 :69 (In Persian).
- [29] Hadavi, F., Saatchian, V., Kalanif, A., Rasouli, M., Esmaeili, M. (2011). Prioritize incentives for college students to participate in sports entertainment, First National Conference
- [7] Shabani A., Ghafuri, F., & Henry, H. (2014) study of sport for all policies and strategies and development the comprehensive system in Iran. *Sport Management Studies*, 6(27), 15-30. (In Persian).
- [8] Banar, N., Dastoom, S., & Khanmohammadi, A. M. (2018). Analyzing the Developmental Aspects of Sports Participation in Gilan Province: Services, Strata, Factors, Custodians, Needs, Challenges and Solutions. *Sport Management Studies*, 10(48), 37-66. doi: 10.22089/smrj.2017.2348.1480. (In Persian).
- [9] Ghafouri, F. (2008). Study of sport for society and good entertainment and provide models for future planning: The National bureau of sports management and development of the country. Research Project of Physical Education Organization of Iran, 47 (In Persian).
- [10] Maziari, M., Kashef, S. M., Seyed Ameri, M. H. (2016). Relationship between Social Support Behavior of Physical Education Teachers and motivation of Student in Physical Education Activities. *JRSM*; 6 (11) :41-50. URL: <http://jrsm.khu.ac.ir/article-1-2377-fa.html> (In Persian).
- [11] Department of Health. (2012). No Health without Mental Health Supporting Document –The Economic Case for Improving Efficiency and Quality in Mental Health, <https://www.gov.uk/government/organisations/department-of-health/about>
- [12] Ramzaninejad R. (2008). Survey of needs of physical education and sport curriculum in High school, *Research on Sport Sciences*, 23, pp: 2-18, (In Persian).
- [13] Khavari L., Yusofiyani J., Survey of situation of physical education lesson in middle and high schools in Yazd city, *Journal Research on Sport Sciences*, 2008, 18, pp: 87-100, (In Persian).
- [14] Banar, N., Dastoom, S., Gohar Rostami, H, Mohades, F. (2018). Designing a Model of Sport Participation Development (Case Study of Guilan Province). *Human Resource Management in Sports*, 5(2), 217-234. doi: 10.22044/shm.2018.4125.1279 (In Persian).
- [15] Ebrahimi, A., Mehdipoor, A., & Azmsha, T. (2016). The Influence of Micro and Macro Level on Sports Participation Using Multilevel Modeling. *Sport Management Studies*, 8(37), 35-56. doi: 10.22089/smrj.2016.793 (In Persian).
- [16] Sohrabi, P., Kashef, M., Javadi Pour, M., Hoseini, F. (2011). Surveying Access, Proximity and Construction Status of Sport Places and Environments in Urmia Province According to the Standards. *Journal of Research in Sport Sciences*. 14(1): 51-66. (In Persian).
- [17] Suhair, H, Al. Ghabeesh, (2015), "Barriers and Suggested Facilitators to the Implementation of Best Practice: An Integrative Review", *Open Journal of Nursing*, DOI: 10.4236/ojn.2015.51009, PP. 77-87. (In Persian).
- [18] Pamela, W., Kirstin, H., & Christoph, B. (2013). Analyzing the impact of sport infrastructure on sport participation using

participation among Dutch adults: Does sports location matter?", *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, N: 25, P: 273-279.

[32] Springer, A. E., Kelder, S. H., and Hoelscher, D. M. (2006). "Social support, physical activity and sedentary behavior among 6th-grade girls: a cross-sectional study". *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3(8), PP: 1479-1489.

on Applied Research in Public Health and Sustainable Development. Iran. Shirvan (In Persian).

[30] Scott, M. S., Oman, R. F., John, R. (2015), "The Benefits and Barriers Related to Regular Participation in Physical Activity by African-American Women: Implications for Intervention Development", *Open Journal of Preventive Medicine*, DOI: 10.4236/ojpm.2015.54020, Pp: 169-176.

[31] Kramer, D., Stronks, K., Maas, J., Wingen, M., Kunst, A. E. (2015). "Social neighborhood environment and sports

**Citation (Vancouver):** Siavashi M., Faraziyani1 F., Saadat Shourak Haji M., [Design a model for developing the participation of high school students in Mashhad in the physical education bell]. *Res. Sport Sci. Edu.* 1(2): 67-76



**Table of Contents**

---

<b><i>Analysis Analyzing the effectiveness of special in-service training courses for sports teachers based on the Kirkpatrick model</i></b>	<b>1-10</b>
<i>H. Poursoltani Zarandi</i>	
<b><i>The effect of parental sports support and students' perception of parental support on students' sense of socialization</i></b>	<b>11-20</b>
<i>N. Azam Nezami, A. Zarei, F. Tojari, S. H. Sadjadi Hezaveh</i>	
<b><i>Presenting a physical education lessons curriculum model in schools during the COVID-19 pandemic and post-corona period</i></b>	<b>21-30</b>
<i>M. Rahimizadeh, Z. Karami, A. Nazarian Madavani</i>	
<b><i>Analysis of the effectiveness of Islamic life skills management on the individual performance of student athletes of Imam Hossein (AS) schools in Mashhad</i></b>	<b>31-40</b>
<i>R. Irajy Noghondar, M. Pourjafarian, S. Keshkar</i>	
<b><i>Investigating the motor aspect of drawing and writing problems in preschool children: Compilation of Motor-Cognitive Inventory</i></b>	<b>41-48</b>
<i>M. Aryayimanesh, A. Saberi Kakhki, S. Soltani Kouhbanani, H. Taheri</i>	
<b><i>The effect of internal and external mental imagery timing on learning simple volleyball serving skill</i></b>	<b>49-58</b>
<i>F. Tahmasbi, S.K. Salehi, M. Ali Beygi</i>	
<b><i>Knowledge, attitude, and practice regarding the physical activity of dormitory students</i></b>	<b>59-66</b>
<i>S. Arsham, K. Shahdust</i>	
<b><i>Design a model for developing the participation of high school students in Mashhad in the physical education bell</i></b>	<b>67-76</b>
<i>M. Siavashi, F. Faraziyani, M. Saadat Shourak Haji</i>	

---