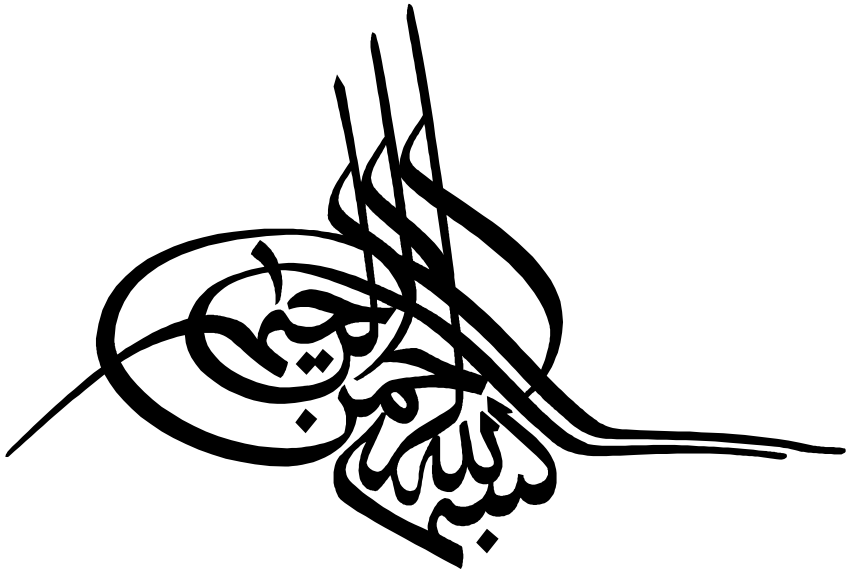


۱	نقش فعالیت‌های ورزشی و هنری در بهزیستی ادراک شده با ارائه مدل مفهومی نوید مهتاب، فرزاد غفوری، جلیل سحابی، و مظفر یکتایار
۲۳	روان‌سنجی پرسش‌نامه مهارت‌های ارتباطی هفتگانه قاسمی حمید قاسمی، و نازنین راسخ
۴۱	تأثیر خستگی شناختی بر کارایی عصبی شبکه کنترل اجرایی توجه در افراد ورزشکار: مدل سیستم تنظیم دوگانه سحر محمدزاده، علیرضا فارسی، و رضا خسروآبادی
۵۷	آسیب‌شناسی روان‌شناختی و شیوع مصرف مکمل‌های ورزشی در ورزشکاران زن مهدی شهیازی، سیروس چوبینه، و ریحانه عزتی
۷۷	بررسی میزان اثربخشی موسیقی مهیج و آرام‌بخش بر عملکرد ورزشی تیم ملی جودوی نوجوانان جمهوری اسلامی ایران مجتبی قربانی نژاد، و ایمان صفائی
۹۹	اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی - رفتاری بر سطح کورتیزول بزاقی دوندگان مبتدی: پیگیری سه ماهه حسین صمدی، فرناز زنگانه، و هادی گورگی
۱۱۳	اثربخشی مداخله شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب ورزشکاران رشته های تیمی و انفرادی مهلا روحبخش اجتماعی، مریم آیینی، و ناصر صبحی قراملکی
۱۲۹	تأثیر ۱۲ هفته تمرینات یوگا بر امید به زندگی زنان سوسن قربانی، مرضیه دهقانی، و محمد جواد پور
۱۴۳	شناسایی و تدوین الگوی انگیزه های مشارکت ورزشی جانبازان و معلولین مهدی وکیلی تنها، سیروس احمدی، و مجید سلیمانی
۱۶۱	بررسی عوامل مؤثر بر توسعه تعهد اخلاقی به نسل آینده در ورزشکاران حرفه‌ای حبیب هنری، مهدی عمادی، جواد شهبلائی باقری، و غلامعلی کارگر
۱۷۳	نقش باورهای امید و کمال‌گرایی در پیش‌بینی انگیزه ورزشی دانشجویان صادق نصری، و سحر یوسفی
۱۸۹	نقش عوامل روانی-اجتماعی در پیش‌بینی فعالیت بدنی دانش‌آموزان علی خزائی، بهشته اقبالی، علیرضا دبیر، و احمد محمودی
۲۰۵	تأثیر روش آموزش (خطی و غیرخطی) بر انگیزه مشارکت دانش آموزان در درس تربیت بدنی رسول یاعلی، نسرین تیموری، و سارا باقری
۲۲۱	چالش بی‌انگیزگی و موانع مشارکت دانشجویان در برنامه های درسی ورزش دانشگاهی مریم کیان
۲۳۹	ارتباط بین مهارت‌های حرکتی ظریف و درشت با پیشرفت تحصیلی در کودکان: نقش واسطه هوش هیجانی بهروز قربان‌زاده، بهزاد محمدی اورنگی، و محمدتقی اقدسی
۲۵۷	بررسی نقش راهبردهای نیروی کار احساسی بر قصد ترک شغل مربیان ورزشی (با نقش میانجی گری تحلیل رفتگی شغلی) ابراهیم علی دوست قهفرخی، علی صفربور، و جمال‌الدین شریعتی

7	The Role of Sport and Art Activities in Subjective Well-Being with offording Conceptual Model N. Mahtab, F. Ghafouri, J. Sahabi, and M. Yektayar
8	Psychometrics of the Qasemi's Seven-Module Communication Skills Questionnaire H. Ghasemi, and N. Rasekh
9	The Effect of Cognitive Fatigue on the Neural Efficacy of the Executive Control Network among Athletes: Dual Regulation System Model S. Mohammadzadeh, A. R. Farsi, and R. Khosrowabadi
10	Psychometrics of the Qasemi's Seven-Module Communication Skills Questionnaire M. Shahbazi, S. Choubineh, and R. Ezzati
11	Effectiveness of Energizing and Relaxing Music on Performance of Youth Members of the Islamic Republic of Iran's National Judo Team M. Ghorbaninezhad, and I. Safaei
12	Investigating of the Effectiveness of Cognitive-Behavioural Strategies Training on Salivary Cortisol levels of Beginner Runners: Follow up 3 Month H. Samadi, F. Zanganeh, and H. Georki
13	The Efficacy of Mindfulness-Based Cognitive Intervention on Anxiety of Team and Individual Athletes M. Roohbakhsh Ejtemaie, M. Aein, and N. Sobhi Gharamaleki
14	The Effect of Twelve Weeks Yoga Exercises on Life Expectancy in Women S. Ghorbai, M. Dahghani, and M. Javadipour
15	Identify and Formulate a Model of Motivations for Sports Participation of Veterans and Disabled M. Vakili Tanha, S. Ahmadi and M. Soleimani
16	Evaluation of Effective Factors in Development of Ethical Commitment to the Next Generation in Professional Athletes H. Honari, M. Emadi, J. Shahlaee Bagheri, and Gh. Kargar
17	The Role of Hope and Perfectionism in Predicting the Sport Motivation in Students S. Nasri, and S. Yousefi
18	The Role of Psychosocial Factors in Predicting Physical Activity of Students A. Khazaei, B. Eghbali, A.R. Dabir, and A. Mahmoudi
19	The Effect of Training Method (Linear and Nonlinear) on Student Participation Motivation in Physical Education Class R. Yaali, N. Teymoori, and S. Bagheri
20	Motivational Factors and Barriers to Participation in Sport Curriculum Activities among College Students M. Kian
21	The Mediator Role of Emotional Intelligence on the Relationship between Gross and Fine Motor Skill with Academic Achievement in Children B. Ghorbanzadeh, B. Mohammadi Orangi, and M. T. Aghdasi
22	Modeling the Effect of Emotional Labor on the Turnover Intention of Sport Coaches (The Mediating Role of Coach's Burnout) E. Alidoust Gahfarokhi, A. Safarpour, and J. Shariati







## فصلنامه علمی-پژوهشی مطالعات روان‌شناسی ورزشی

این نشریه بر اساس گواهی کتابخانه منطقه‌ای علوم و تکنولوژی به شماره ۹۳/۶۷۲/پ مورخ ۱۳۹۲/۶/۴ در مرکز استنادی علوم جهان اسلام (ISC) نمایه‌سازی شده است.

سال: هشتم

شماره: سی ام

سال انتشار: ۱۳۹۸

شماره استاندارد بین‌المللی:

۲۹۷۸-۲۳۴۵

صاحب امتیاز: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

چاپخانه: کیامرئی

شماره پیاپی: ۳۰، زمستان ۱۳۹۸

مدیرمسئول: دکتر علی شریف نژاد

سردبیر: دکتر محمد خیبری

دبیر تخصصی: دکتر امیر شمس

مدیر داخلی: بهشته اقبالی

نشانی دفتر مجله:

تهران، خیابان مطهری، خیابان میرعماد،

کوچه پنجم، پلاک ۳

تلفن: ۰۲۱-۸۸۷۴۷۷۹۶

نشانی پست الکترونیکی:

spsyj@ssrc.ac.ir

سامانه نشریه

spsyj.ssrc.ac.ir

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۷۵۰۰ تومان

## هیئت تحریریه (به ترتیب حروف الفبا)

- **عباس ابوالقاسمی**  
استاد دانشگاه گیلان - گرایش روان‌شناسی عمومی
- **محمد خیبری**  
دانشیار دانشگاه تهران - گرایش مدیریت آموزشی و عضو گروه روان‌شناسی ورزشی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی
- **امیر شمس**  
استادیار پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی - گرایش رفتار حرکتی و عضو گروه روان‌شناسی ورزشی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی
- **پهروز عبدلی**  
دانشیار دانشگاه شهید بهشتی - گرایش رفتار حرکتی
- **علیرضا فارسی**  
دانشیار دانشگاه شهید بهشتی - گرایش رفتار حرکتی و عضو گروه روان‌شناسی ورزشی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی
- **مجید محمود علیلو**  
استاد دانشگاه تبریز - گرایش روان‌شناسی بالینی
- **صادق نصری**  
دانشیار دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی - گرایش روان‌شناسی بالینی
- **سیدمحمد کاظم واعظموسوی**  
استاد دانشگاه جامع امام حسین(ع) - گرایش فیزیولوژی روانی حرکات اختیاری انسان

## مشاوران علمی این شماره (به ترتیب حروف الفبا)

- |                         |                             |
|-------------------------|-----------------------------|
| دکتر عباس ابوالقاسمی    | دکتر پروانه شمسی پور دهکردی |
| دکتر محمدتقی اقدسی      | دکتر محمدرضا شهایی کاسبی    |
| دکتر علیرضا بهرامی      | دکتر فرشید طهماسبی          |
| دکتر محمد خیبری         | دکتر رسول عابدان زاده       |
| دکتر امیر دانا          | دکتر زهرا فتحی رضائی        |
| دکتر زهره رضائی         | دکتر علیرضا فارسی           |
| دکتر حسام رمضان زاده    | دکتر داود فاضلی             |
| دکتر رزا رهاوی عز آبادی | دکتر پونه مختاری            |
| دکتر حسین زارعیان       | دکتر سیده افروز موسوی       |
| دکتر عادل زهتاب نجفی    | دکتر صادق نصری              |
| دکتر رسول زیدآبادی      | دکتر حمید یعقوبی            |
| دکتر امیر شمس           |                             |

## راهنمای تهیه مقاله فصلنامه علمی - پژوهشی «مطالعات روان‌شناسی ورزشی»

در نشریه مطالعات روان‌شناسی ورزشی مقالاتی چاپ می‌شود که نتایج پژوهش‌های بنیادی، کاربردی و توسعه‌ای در حوزه روان‌شناسی آکادمیک ورزش، روان‌شناسی بالینی ورزش و روان‌شناسی تربیتی ورزش در آن گنجانده شده باشد. خواهشمند است شیوه‌نامه زیر را مطالعه و بر اساس آن اقدام به ارسال مقاله کنید. لازم به توضیح است که مقالات دریافتی از طریق سایت پژوهشگاه در مرحله اول و پیش از ارسال به داوری از نظر رعایت شیوه‌نامه زیر بررسی خواهد شد و در صورت عدم رعایت آن، مقاله برای داوری ارسال نخواهد شد.

### ۱. اصول کلی

- ۱-۱. مقاله ارسالی باید اصیل باشد.
  - ۱-۲. ترجمه مقالات پذیرفته نمی‌شود.
  - ۱-۳. مقاله مروری از اشخاص مجرب، که حداقل ۲۰ مقاله در موضوعات مرتبط در نشریات داخلی یا خارجی چاپ کرده باشند، پذیرفته می‌شود و باید شامل عنوان، چکیده فارسی و انگلیسی، کلیات و تاریخچه‌ای در مورد موضوع، هدف از انجام پژوهش، مطالب علمی و مطالعات انجام شده درباره موضوع، تجزیه و تحلیل و بحث در رابطه با پژوهش‌های ارائه شده و نتیجه‌گیری باشد. نتیجه‌گیری باید شامل جمع‌بندی و نتیجه کلی باشد. همچنین پیشنهادها سازنده برای آینده بیان شود. علاوه بر آن، پژوهش باید دربردارنده گزارش موارد نادر و جالب، شرح حال مربوط به مراجع، بحث درباره گزارش تهیه شده، بدون نیاز به مروری بر مقالات و کارهای انجام شده قبلی، نکات مهم و مورد توجه و بیان آموخته‌های قبلی پژوهشگر به تناسب موضوع باشد.
  - ۱-۴. نامه به سردبیر و گزارش کوتاه باید در مورد موضوعات جدید باشد.
  - ۱-۵. تعداد نویسندگان هر مقاله نباید بیشتر از سه نفر باشد. تنها مقاله برگرفته از رساله دکتری مجاز است تا چهار نویسنده داشته باشد و نامه تأییدیه دانشگاه نیز باید ضمیمه پرونده شده باشد.
  - ۱-۶. شیوه‌نامه ارسال مقالات:
- مقالات باید از طریق سامانه نشریه روان‌شناسی ورزشی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی ([www.spsyj.ssfc.ac.ir](http://www.spsyj.ssfc.ac.ir))، به صورتی که شرح داده شده است، ارسال شود.
- ۱-۷. آئین نگارش زبان فارسی به طور کامل رعایت شود و از به‌کاربردن واژه‌های خارجی، که معادل‌های دقیق و رسایی در زبان فارسی ندارند، خودداری شود.
  - ۱-۸. مطالب مقاله، به غیر از صفحه مربوط به چکیده‌ها باید به صورت دو ستونی، با فاصله خطوط ۱ سانتی‌متر و با حاشیه صفحه (حداقل ۲ سانتی‌متر)، تایپ و همه صفحات شماره‌گذاری شوند.
  - ۱-۹. بر اساس آئین نامه نشریات پژوهشگاه علوم ورزشی، نویسنده مسئول مقالات ارسالی حتماً باید عضو هیئت علمی دانشگاهها و موسسات علمی پژوهشی باشند.

### ۲. نحوه تنظیم مقالات

- ۲-۱. صفحه اول باید شامل هر دو چکیده به شرح زیر باشد:
- ۲-۱-۱. چکیده فارسی در بالای صفحه و شامل عنوان، نام و نام خانوادگی نویسندگان و متن چکیده فارسی به همراه کلیدواژه‌های مرتبط باشد. درجه علمی و محل اشتغال آنها، مؤسسه ناظر، حامیان مالی و محل انجام پژوهش و نویسنده

مسئول و آدرس ایمیل او در پاورقی نوشته شود (در مقاله های برگرفته از طرح پژوهشی، باید از درج شماره قرارداد در هر قسمت از مقاله پرهیز شود).

۲-۱-۲- چکیده انگلیسی در پایین صفحه و شامل عنوان، نام و نام خانوادگی و متن چکیده انگلیسی به همراه کلید واژه‌های مرتبط باشد.

۲-۲. عنوان مقاله، با در نظر گرفتن فواصل بین کلمات، نباید از ۶۰ حرف تجاوز کند.

۲-۳. تعداد کلمات هر دو چکیده باید حداکثر ۲۵۰ کلمه باشد. از ذکر مقدار R.Pvalue و منابع استفاده شده برای آزمون یا پرسش‌نامه و استفاده از کلمات، حروف و علائم اختصاری لاتین در چکیده کوتاه اجتناب شود.

۲-۴. اندازه و نوع قلم متن ۱۱ BMitra باشد و تعداد صفحات مقاله از ۱۵ صفحه تجاوز نکند.

۲-۵. قلم تمام نوشته های انگلیسی مقاله، Times New Roman و اندازه‌های چکیده لاتین (۹)، پانویس‌ها (۸) و منابع لاتین (۹) باشد.

#### ۶-۲. اصل مقاله باید شامل موارد زیر باشد :

۱-۶-۲. مقدمه: بیان مسئله، ضرورت و اهمیت و هدف از اجرای پژوهش با مروری بر مطالعات گذشته.

۲-۶-۲. روش پژوهش: شرح دقیق طرح پژوهش، جامعه و نمونه آماری، مواد و روش‌های اندازه‌گیری (روایی و پایایی و وسایل و آزمون‌ها) و روش‌های آماری.

این بخش به زیرعنوان‌های روش پژوهش، شرکت‌کنندگان، ابزار، شیوه گردآوری داده‌ها و روش‌های پردازش داده‌ها تقسیم می‌شود.

۳-۶-۲. یافته‌ها (نتایج): شرح کامل یافته‌های پژوهش

۴-۶-۲. بحث و نتیجه‌گیری: شرح نکات مهم یافته‌ها و مقایسه آن با یافته‌های حاصل از مطالعات دیگر و توجیه و تفسیر موارد مشترک و مورد اختلاف، بیان کاربرد احتمالی یافته‌ها و در نهایت نتیجه‌گیری و ارائه پیشنهادها حاصل از یافته‌های پژوهش.

#### ۳. شیوه‌نامه نوشتن متن مقاله و ارجاع منابع داخل متن:

۱-۳- مقاله نباید اشکالات نگارشی و ادبی داشته باشد. نکات زیر برخی از مهم‌ترین موارد نگارشی است که باید رعایت شود: رعایت نیم فاصله‌ها در کلماتی با دو جزء، مانند: می‌توان، می‌شود، روان‌شناسی، پژوهش‌ها و . . .؛ گذاشتن علامت «ء» در کلماتی مانند تأییدی، تأثیر و . . .؛ جدا نویسی کلماتی مانند: عامل‌های، پرسش‌نامه، به‌دست‌آمده و . . .؛ گذاشتن تنوین در کلماتی مانند: مثلاً، اصلاً و . . .؛ به‌کاربردن «همزه» در کلماتی مانند دامنه حرکتی، نمره آزمون و . . .

۲-۳- پس از ویرگول یک فاصله بگذارید و سپس کلمه بعدی را بنویسید. پیش از ویرگول نباید فاصله وجود داشته باشد. مانند: پژوهشگران، گزارش دادند . . .

۳-۳. پس از نقطه یک فاصله بگذارید و سپس کلمه بعدی را بنویسید.

۴-۳. کلمه‌های لاتین نباید داخل متن فارسی بیایند. به جای آنها، معادل فارسی آنها را در متن بنویسید، حتی علائم اختصاری‌ای مانند «اس.پی.اس.اس»، و سپس در اولین ارجاع زیرنویس کنید.

۵-۳. فونت پانویس‌ها باید Times New Roman 8 باشد و پس از شماره، نقطه و یک فاصله گذاشته شود و سپس نام خاص لاتین یا توضیحات مربوط نوشته شود. نوشته‌ها و اعداد باید در یک امتداد باشند. برای این کار، اگر دو بار ساب اسکرپیت را کلیک کنید، هر دو در یک امتداد قرار خواهند گرفت.

۶-۳. نباید نام کوچک نویسنده در داخل متن یا پانویس نوشته شود و تنها نام خانوادگی باید ذکر شود.

- ۳-۷- در داخل متن، هر جا که نیاز به استفاده از کمانک (پرانتز) باشد، باید بین حرف آخر کلمه قبل از کمانک و کمانک اول و پس از کمانک دوم و کلمه بعد یک فاصله باشد. مثلاً: بررسی اشمیت (۲۰۰۴) نشان داد . . .
- ۳-۸- در منبع‌نویسی داخل متن نیازی نیست به ازای نام هر نویسنده شماره پانویس بدهید. تمام آنها را پشت سر هم بنویسید و بین آنها علامت "۴" بیاورید و پیش از کلمه آخر «و» بگذارید. پس از آخرین نام، شماره پانویس بگذارید. در پانویس نیز تمام اسامی را پشت سر هم بنویسید. مانند: وینبرگ و گولد<sup>۱</sup>
- ۳-۹- در داخل متن به این صورت ارجاع دهید: نام خانوادگی پدیدآورنده، تاریخ نشر، که با همین ترتیب در داخل کمانک می‌آیند؛ مانند: (واعظ موسوی، ۲۰۱۴)
- ۳-۱۰- از آنجا که کتاب‌های مربوط به یک نویسنده در فهرست مأخذ به ترتیب تاریخ نشر مرتب می‌شوند، هرگاه در تاریخ واحدی بیش از یک کتاب تدوین شده باشد، باید در کنار تاریخ، نشانه‌هایی از قبیل "الف"، "ب"، و جز آن که ترتیب تنظیم مأخذ را نشان می‌دهد درج شود و لازم است همین نشانه‌ها در ارجاع‌های درون متن نیز تکرار شوند؛ مانند: (واعظ موسوی، ۲۰۱۴ الف).
- ۳-۱۱- در مقاله‌های دارای دو نویسنده، به ازای هر بار ارجاع، نام هر دو نویسنده را بیاورید و بین آن‌ها از «و»، سپس سال استفاده کنید. مانند: (وینبرگ و گلد، ۲۰۰۲)
- ۳-۱۲- در مقاله‌های از سه تا پنج نویسنده، در اولین ارجاع، نام همه نویسندگان، سال و شماره صفحه ذکر می‌شود. در دفعات بعد فقط نام اولین نفر و کلمه «همکاران»، سال و شماره صفحه می‌آید.
- ۳-۱۳- وقتی که اثری شش نویسنده یا بیشتر داشته باشد، فقط نام خانوادگی نویسنده اول می‌آید (حتی در اولین ارجاع) و به دنبال آن کلمه «همکاران» و سپس تاریخ انتشار اثر و شماره صفحه.
- ۳-۱۴- برای کتاب‌هایی که به فارسی ترجمه شده‌اند، نام خانوادگی نویسنده اصلی، و ذکر واژه «ترجمه» و سپس نام خانوادگی مترجمان و تاریخ انتشار اثر در داخل کشور خواهد آمد.
- ۳-۱۵- زمانی که ارجاع درون متن به دو یا بیش از دو منبع باشد، منابع داخل کمانک باید از سمت راست به چپ و بر اساس قدمت نوشته شوند و با حرف (۴) از یکدیگر جدا شوند.

#### ۴. نحوه نگارش منابع مورد استفاده

منابعی که در متن استفاده می‌شوند باید مطابق با دستورالعمل APA به صورت زیر معرفی شوند:

- ۴-۱- تعداد منابع بیش از ۳۶ شماره نباشد و به ترتیب حروف الفبا آورده شوند.
- ۴-۲- تمامی منابع فارسی باید به زبان انگلیسی نوشته شوند.
- به عنوان مثال منبع واعظ موسوی، م. و موسوی، ا. (۱۳۹۳). عوامل مؤثر در موفقیت ورزشی مبتنی بر نظریه‌ها و مدل‌های مرتبط. *مجله مطالعات روان‌شناسی ورزشی*، شماره ۱۰، ص. ۲۵-۵۰.
- باید بدین صورت نوشته شود:

VaezMousavi, M., and Mousavi, A. (2015). Effective factors in sport achievement based on related theories and models. *Journal of Sport Psychology Studies*, 10; Pp: 25-50. In Persian

- ۴-۳- مقاله تألیفی: نام خانوادگی و حرف (حروف) اول نام نویسنده یا نویسندگان. سال انتشار. عنوان مقاله. نام نشریه. شماره صفحه.
- ۴-۴- کتاب تألیفی: نام خانوادگی و حرف (حروف) اول نام نویسنده یا نویسندگان. سال انتشار. عنوان کتاب. نوبت چاپ. محل نشر. ناشر.



- ۴-۵- کتاب ترجمه‌شده: نام خانوادگی و حرف (حروف) اول نام نویسنده یا نویسندگان. سال انتشار متن اصلی. عنوان کتاب. نام و نام خانوادگی مترجم یا مترجمان. سال ترجمه. نوبت چاپ. محل نشر. ناشر.
- ۴-۵- تمامی منابع پایانی باید در نرم افزار اندنوت وارد شوند.
- ۴-۶- پایگاه اینترنتی: ابتدا نشانی URL و سپس تاریخ بازدید به روز/ماه/سال.
- ۴-۷- پایان‌نامه و گزارش‌های پژوهشی: نام خانوادگی و نام مجری (مجریان). سال نشر. عنوان پایان‌نامه، رساله یا پژوهش. ذکر واژه پایان‌نامه کارشناسی ارشد. رساله دکتری یا گزارش پژوهشی. محل ارائه گزارش.
- ۴-۸- عکس‌ها، نمودارها و جدول‌های مربوط به مقاله، به همراه شرح کامل آنها در متن اصلی مقاله آورده و شماره‌گذاری شوند. نمودارها و شکل‌های ارسالی باید اصلی، دقیق و روشن باشند. لازم است جداول بدون استفاده از خطوط طولی و تنها با استفاده از چند خط عرضی (ترجیحاً ۳ خط) تنظیم شوند.

#### ۵. نکات اداری و تعهدی:

- ۵-۱- هیئت تحریریه نشریه در پذیرش، رد یا ویرایش مقاله آزاد است.
- ۵-۲- مقالات منتشر شده نباید پیش از این در هیچ نشریه داخلی و خارجی‌ای چاپ شده باشند. در صورت مشاهده این موضوع، مقاله از فرآیند داوری این نشریه حذف خواهد شد و ضمن انعکاس عدم تعهد نویسنده به سایر نشریات علمی کشور، مدیریت نشریه مقالات دیگر آن نویسنده را بررسی نخواهد کرد.
- ۵-۳- ارائه‌دهنده مقاله متعهد است تا زمانی که جواب نهایی (پذیرش یا رد) مقاله خود را دریافت نکرده باشد، مقاله خود را به نشریه‌های داخلی و خارجی دیگری ارسال نکند.
- ۵-۴- مسئولیت مطالب مندرج در مقاله بر عهده نویسندگان است.
- ۵-۵- استفاده از مندرجات نشریه با ذکر کامل مآخذ آزاد است.
- ۵-۶- از به کار بردن نام و نام خانوادگی کامل یا مخفف در فایل‌های ارسالی خودداری شود. ذکر کلمه با نام و بی نام برای عنوان فایل مقاله کافی خواهد بود.
- در پایان، از نویسنده محترم درخواست می‌شود که ضمن مطالعه مندرجات این راهنما و مشاهده نمونه مقالات چاپ شده در جدیدترین شماره نشریه، مقاله خود را تنظیم و از طریق سامانه به نشریه ارسال کند.



## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱.....	نقش فعالیت‌های ورزشی و هنری در بهزیستی ادراک شده با ارائه مدل مفهومی..... نوید مهتاب، فرزاد غفوری، جلیل سبحانی، و مظفر یکتایار
۲۳.....	روان‌سنجی پرسش‌نامه مهارت‌های ارتباطی هفتگانه قاسمی..... حمید قاسمی، و نازنین راسخ
۴۱.....	تأثیر خستگی شناختی بر کارایی عصبی شبکه کنترل اجرایی توجه در افراد ورزشکار: مدل سیستم تنظیم دوگانه..... سحر محمدزاده، علیرضا فارسی، و رضا خسروآبادی
۵۷.....	آسیب شناسی روان‌شناختی و شیوع مصرف مکمل‌های ورزشی در ورزشکاران زن..... مهدی شهبازی، سیروس چوبینه، و ریحانه عزتی
۷۷.....	بررسی میزان اثربخشی موسیقی مهیج و آرام‌بخش بر عملکرد ورزشی تیم ملی جودوی نوجوانان جمهوری اسلامی ایران..... مجتبی قربانی نژاد، و ایمان صفائی
۹۹.....	اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی- رفتاری بر سطح کورتیزول بزاقی دوندگان مبتدی: پیگیری سه ماهه..... حسین صمدی، فرناز زنگانه، و هادی گورکی
۱۱۳.....	اثربخشی مداخله شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی..... مهلا روحبخش اجتماعی، مریم آبینی، و ناصر صبحی قراملکی
۱۲۹.....	تأثیر ۱۲ هفته تمرینات یوگا بر امید به زندگی زنان..... سوسن قربانی، مرضیه دهقانی، و محمد جوادی‌پور
۱۴۳.....	شناسایی و تدوین الگوی انگیزه‌های مشارکت ورزشی جانبازان و معلولین..... مهدی وکیلی تنها، سیروس احمدی، و مجید سیلمانی
۱۶۱.....	بررسی عوامل مؤثر بر توسعه تعهد اخلاقی به نسل آینده در ورزشکاران حرفه‌ای..... حبیب هنری، مهدی عمادی، جواد شهلائی باقری، و غلامعلی کارگر
۱۷۳.....	نقش باورهای امید و کمال‌گرایی در پیش‌بینی انگیزه ورزشی دانشجویان..... صادق نصری، و سحر یوسفی
۱۸۹.....	نقش عوامل روانی-اجتماعی در پیش‌بینی فعالیت‌بدنی دانش‌آموزان..... علی خزائی، بهشته اقبالی، علیرضا دبیر، و احمد محمودی
۲۰۵.....	تأثیر روش آموزش (خطی و غیرخطی) بر انگیزه مشارکت دانش‌آموزان در درس تربیت‌بدنی..... رسول یاعلی، نسرین تیموری، و سارا باقری
۲۲۱.....	چالش‌بی‌انگیزگی و موانع مشارکت دانشجویان در برنامه‌های درسی ورزش دانشگاهی..... مریم کبان
۲۳۹.....	ارتباط بین مهارت‌های حرکتی ظریف و درشت با پیشرفت تحصیلی در کودکان: نقش واسطه هوش هیجانی..... بهروز قربان‌زاده، بهزاد محمدی اورنگی، و محمدتقی اقدسی
۲۵۷.....	بررسی نقش راهبردهای نیروی کار احساسی بر قصد ترک شغل مریمان ورزشی (با نقش میانجی‌گری تحلیل رفتگی شغلی)..... ابراهیم علی‌دوست قهفرخی، علی صفرپور، و جمال‌الدین شریعتی



مقاله پژوهشی

نقش فعالیت‌های ورزشی و هنری در بهزیستی ادراک شده با ارائه مدل مفهومی

نوید مهتاب<sup>۱</sup>، فرزاد غفوری<sup>۲</sup>، جلیل سحابی<sup>۳</sup>، و مظفر یکتایار<sup>۴</sup>

۱. دانشجوی دکتری گروه مدیریت ورزشی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران

۲. دانشیار گروه مدیریت ورزشی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

۳. استادیار گروه جامعه‌شناسی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران

۴. استادیار گروه مدیریت ورزشی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۱۱/۲۰

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۹/۱۲

چکیده

این پژوهش با هدف فهم نقش فعالیت‌های ورزشی و هنری در بهزیستی ادراک شده انجام شد. روش پژوهش کیفی و استراتژی مطالعاتی نظریه داده بنیاد با رویکرد برساختی و گردآوری داده با روش مصاحبه نیمه ساختاریافته بود. مشارکت‌کنندگان در پژوهش شامل متخصصان حوزه‌های تربیت‌بدنی، هنری و سینمایی بودند. با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند و گلوله برفی با ۲۲ نفر مصاحبه صورت گرفت. تحلیل داده‌ها با استفاده از کدگذاری باز و متمرکز و مقولات تحلیلی برساخت شده بود و مدل مفهومی پژوهش بر مبنای این کدها ترسیم و ۲۱ مفهوم تحلیلی شناسایی گردید. در مرحله کدبندی متمرکز در قالب ۴ مقوله اصلی هماهنگی شناختی و احساسی، خودپنداره مثبت، تقویت ارتباطات و پیوند اجتماعی و تقویت هویت جمعی تشریح و به‌صورت مدل مفهومی ترسیم شدند. یافته‌های پژوهش بیانگر نقش مهم فعالیت‌های ورزشی، هنری و سینمایی در توسعه عواطف مطلوب، بهزیستی روان‌شناختی، بهزیستی اجتماعی و به عبارت دیگر بهزیستی ادراک شده می‌باشند.

**کلیدواژه‌ها:** بهزیستی ادراک شده، فعالیت‌های ورزشی و هنری، بهزیستی روان‌شناختی، بهزیستی اجتماعی.

1. Email: navid\_mahtab@yahoo.com

2. Email: farzadghafouri@yahoo.com

3. Email: jalil.sahabi@gmail.com

4. Email: myektayar@gmail.com

## مقدمه

برای اولین بار در سال ۱۹۸۰ دینر اصطلاح بهزیستی ادراک شده و ساختارهای مرتبط با آن را به صورت روشمند بررسی کرد و آن را جایگزین و مترادف شادمانی قرار داد. امروزه پژوهشگران معتقدند ایجاد بهزیستی ادراک شده، انسان‌ها را به سمت موفقیت بیشتر، سلامت بهتر، ارتباط اجتماعی حمایت‌گران سالم‌تر و در نهایت سلامت فکری و جسمی بالاتر، رهنمون می‌سازد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد افراد دارای سطح بهزیستی ادراک شده بالا، رفتارهای انعطاف‌پذیر بیشتری از خود بروز می‌دهند و روابط بهتری را با دیگران ایجاد می‌کنند و این رفتارهای انعطاف‌پذیر باعث حل بهتر مسئله و درک بهتر از شرایط موجود می‌شوند. دیدگاه غالب جامعه‌شناسان و روان‌شناسان لذت‌گرا آن است که بهزیستی برابر با شادکامی و مرتبط با تجربه لذت‌بخش در مقابل تجربه ناخشنود است. دینر معتقد است بهزیستی ادراک شده از سه مؤلفه جدا ولی مرتبط با هم تشکیل شده است که عبارتند از: رضایت از ابعاد زندگی، عاطفه مثبت و عدم وجود عاطفه است (دینر، اوشی و لوکاس، ۲۰۰۳). افراد با احساس بهزیستی بالا، هیجان‌های مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند. از گذشته، آینده خودشان، دیگران و رویدادها و حوادث پیرامون ارزیابی مثبتی دارند و آن‌ها را خوشایند توصیف می‌کنند. در حالی که افراد با احساس بهزیستی پایین، موارد مذکور را نامطلوب ارزیابی می‌کنند و هیجان‌های منفی مانند اضطراب و افسردگی بیشتری را تجربه می‌کنند (دینر و چان، ۲۰۱۱). بهزیستی ادراک شده شناخت افراد و ارزیابی آن‌ها از کل ابعاد زندگی (رضایت‌مندی از

زندگی) و نقش‌های شناختی (مانند کار و خانواده) و همچنین تجربیات خوشایند و ناخوشایند که در طی زمان اتفاق می‌افتد، معنی می‌شود (دینر، ساو، لوکاس و اسمیت، ۱۹۹۹). به عبارت ساده‌تر بهزیستی ادراک شده به عنوان ارزیابی فرد از زندگی خودش تعریف می‌شود (دینر، اوشی و تای، ۲۰۱۸).

از دیدگاه دینر (۱۹۸۴؛ هاریس و لیتسی، ۲۰۰۵)، نظریه‌های روان‌شناختی بهزیستی ادراک شده می‌توانند بر پایه تأکید آن‌ها نسبت به اثرات تئوری بالا-پایین<sup>۷</sup> بر بهزیستی ادراک شده، از یکدیگر متمایز شوند. در این نظریه‌ها بهزیستی ادراک شده دستاورد مجموعه لحظه‌های خوشایند و ناخوشایند است. به بیان دیگر، فرد شاد به نظر می‌رسد زیرا در مقایسه با لحظه‌های ناخوشایند، لحظه‌های خوشایند بیشتری را تجربه می‌کند. در رویکردهای بالا-پایین، بهزیستی ادراک شده برآیند صفات درونی و فرآیندهای روان‌شناختی همچون حالت‌های خلقی، هدف‌ها، سبک‌های مقابله و فرآیندهای سازگاری است (دینر، ۲۰۰۰). دانشمندان در این رابطه، هم عوامل درونی و هم عوامل بیرونی را مورد نظر قرار داده‌اند؛ چرا که بدیهی است یک فرد محصول تعامل محیط با خصوصیات فردی است. از لحاظ درونی، افراد باید بهزیستی را به صورت ذهنی ادراک کنند و در عرصه بیرونی، باید شرایط عینی زندگی مانند سن، ثروت، بهداشت، ازدواج، کار، درآمد، مسکن و غیره که زمینه‌ساز بهزیستی هستند، بهبود یابند (گلنزر، ۲۰۰۶؛ اینوه و همکاران، ۲۰۱۹). در مطالعات همسو با پژوهش حاضر، افراد با داشتن بهزیستی ادراک شده بالاتر؛ در ابعاد گوناگون زندگی (همچون سلامت، ازدواج، دوستی، تعلق، کمک به

6. Harris & Lightsey  
7. Top-down theories  
8. Glatzer  
9. Inoue et al

1. Diener  
2. Diener, Oishi & Lucas  
3. Chan  
4. Diener, Suh, Lucas, & Smith  
5. Diener, Oishi, & Tay

دیگران، تحصیل و کار) موفق‌ترند. به زعم پژوهشگران این رابطه دو سویه است: موفقیت، شادی آفرین است و شادی، موفقیت به ارمغان می‌آورد (آقابابائی، محمد تبار و صفاری نیا، ۲۰۱۴). در سوی دیگر بعضی مطالعات نشانگر این بوده است که به صورت آماری هیچ پارامتری به اندازه دارایی و درآمد در افزایش بهزیستی ادراک شده مورد توجه نبوده است. پژوهش‌های پیشین تا اندازه‌ای تحت تأثیر اقتصاد، از جمله تولید ناخالص داخلی<sup>۲</sup> هستند که به شکل بحث‌انگیزی تنها و مهم‌ترین شاخص آماری گفتمان مردم، به عنوان معیاری برای سنجش بهزیستی ادراک شده است (بلیور و همکاران،<sup>۳</sup> ۲۰۱۷؛ کوالتی و کورسی،<sup>۴</sup> ۲۰۱۷؛ دینر، لوکاس و اوشی،<sup>۵</sup> ۲۰۱۸؛ دی نیو و همکاران،<sup>۶</sup> ۲۰۱۸ و هاشیموتو و کیو آی،<sup>۷</sup> ۲۰۱۸). اما سنجش‌های اقتصادی هیچ‌گاه به عنوان معیار استاندارد بهزیستی ادراک شده تلقی نشده‌اند و مورد انتقاد قرار گرفته‌اند؛ زیرا همهٔ هنجارها را در نظر نگرفته‌اند و ارزش روابط، سلامت و خوشبختی را درک ننموده‌اند. با لحاظ نمودن کالاهای فرهنگی و فعالیت‌های ورزشی، تولید ناخالص داخلی، جایگاه مهمی در افزایش بهزیستی ادراک شده نخواهد داشت (ویتلی و بیکرتون،<sup>۸</sup> ۲۰۱۹). شواهد بی‌شماری نیز از رابطه ژنتیک با بهزیستی ادراک شده ارائه شده‌اند (باسیلمانس و همکاران،<sup>۹</sup> ۲۰۱۷؛ رویسامب و همکاران،<sup>۱۰</sup> ۲۰۱۸؛ رویسامب و نیس،<sup>۱۱</sup> ۲۰۱۹). پژوهش‌هایی نیز بیان کردند که شخصیت، از

نیرومندترین و پایدارترین متغیرها در تعیین بهزیستی ادراک شده است (دینر و همکاران،<sup>۱۲</sup> ۲۰۰۳؛ سوتو،<sup>۱۳</sup> ۲۰۱۵؛ انگلیم و گرانت،<sup>۱۴</sup> ۲۰۱۶؛ ایوانز، مارتین و ایوکویچ،<sup>۱۵</sup> ۲۰۱۸). همچنین مطالعاتی از ارتباط گسترده بین روابط اجتماعی بالا و بهزیستی ادراک شده خبر داده‌اند (دینر،<sup>۱۶</sup> ۲۰۰۰؛ چان،<sup>۱۷</sup> ۲۰۱۸؛ کورکران و مک ناولتی،<sup>۱۸</sup> ۲۰۱۸). در نتیجهٔ تحولات اجتماعی و معرفتی و گسترش و اهمیت یافتن مفاهیم و مقولاتی مانند سیاست فرهنگی، حقوق فرهنگی، دموکراسی فرهنگی، حقوق بشر، حقوق اقلیت‌ها، مشارکت سیاسی، و همچنین بسیاری مفاهیم و مقولات مشابه دیگر در مباحث سیاست عمومی، سیاست اجتماعی و سیاست بهزیستی، باعث نوع چرخش پارادایمی در گفتمان بهزیستی در سطح جهانی و به‌خصوص در جوامع توسعه یافته غربی شده است که می‌توان آن را فرهنگی شدن که ره‌آورد توسعه این گفتمان در حوزهٔ جامعه‌شناسی و روش‌شناسی، عمدتاً به توسعه روش‌های پژوهش کیفی، انجامیده است. باز هم در زمینهٔ ساخت شاخص‌هایی جهت سنجش بهزیستی با در نظر گرفتن متغیرهای فرهنگی (غیرمادی) دستاورد قابل توجهی به بار نیاورده است. بررسی‌های ما در این زمینه نشان می‌دهد تقریباً در هیچ یک از منابع داخلی در خصوص شیوه‌های سنجش کالاهای ورزشی و فرهنگی بهزیستی ادراک شده پژوهش خاصی صورت نگرفته

10. Røysamb et al
11. Røysamb, Nes
12. Dienr et al
13. Soto
14. Anglim & Grant;
15. Evans, Martin & Ivcevic
16. Diener
17. Chan
18. Corcoran & McNulty

1. Aghababaei, Mohammadtabar & Saffarinia
2. Gross Domestic Product (*GDP*)
3. Belver et al
4. Cavalletti & Corsi
5. Diener, Lucas & Oishi
6. De Neve et al
7. Hashimoto & Qi
8. Wheatley & Bickerton
9. Baselmans et al

حدودی نادیده گرفته‌اند، اما این وضع در حال تغییر است. سازمان ملل توسط موسسه مشهور گالوپ<sup>۱</sup> (۲۰۱۵؛ به نقل از دینر و تای<sup>۲</sup>، ۲۰۱۵) در مورد بررسی پیوند بین ورزش و بهزیستی ادراک شده، اولین یافته جامع این مطالعه این بود که افرادی با فعالیت‌های اجتماعی و تفریحی مبتنی به فعالیت‌های جسمانی سبک، از شادی و احساس مثبت بیشتری در طول ساعات کاریشان سخن گفتند که این احساسات مثبت شامل مواردی همچون لیخند زدن و لذت بردن از کار بوده است. کمیون اروپا<sup>۳</sup> به دلیل اهمیت ورزش برای سیستم سلامت، پیشگیری و بهزیستی، فعالیت بدنی را تبدیل به هدف اصلی سیاست‌گذاری دولت‌های اروپایی دانسته است. در نتیجه، کشورهای متری از دهه ۱۹۹۰ در پی آن بوده‌اند که مشارکت در ورزش را ترغیب و در زمینه موفقیت‌های ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای سرمایه‌گذاری کنند و رویدادهای مهم ورزشی را میزبانی کنند (به نقل از دینر، ۲۰۰۰).

سیاست‌گذاری‌های فوق، این سؤال را به وجود می‌آورد که آیا موفقیت‌های ورزشی و هنری به بهزیستی ادراک شده منجر می‌شود؟ یا این که میزبانی رخدادهای بزرگ ورزشی و میزبانی نمایشگاه‌های فرهنگی و هنری بهزیستی ادراک شده را افزایش می‌دهد؟ برای تبیین این سؤالات به پژوهش‌های پیشین رجوع کرده‌ایم. در زمینه فعالیت‌ها و دستاوردهای ورزشی نتایج بیشتر مطالعات بیانگر رابطه مثبت بین ورزش و بهزیستی ادراک شده است (دی واس<sup>۴</sup>، ۲۰۱۸؛ کیم و جیمز<sup>۵</sup>، ۲۰۱۹). دریافت افرادی که با برنامه و به شکلی منظم اوقات فراغت را سپری می‌کنند دارای بهزیستی ادراک شده بیشتری نسبت به دیگران هستند. همچنین شرکت در یک فعالیت ورزشی به ابعاد اجتماعی، هیجانی و سایر ابعاد سلامتی کمک می‌کند. تمرینات

است و پژوهش‌هایی که به منظور سنجش بهزیستی ادراک شده (در معنای عام کلمه) نیز صورت گرفته است، اساساً به متغیرهای ورزشی و فرهنگی توجهی نشده است. مطالعات مختلف بیشتر رابطه متغیرهای اقتصادی، ویژگی‌های شخصیتی، متغیرهای زمینه‌ای را با بهزیستی ادراک شده مورد بررسی قرار داده و یا ابعاد آن را مشخص کرده‌اند، اما نقش ورزش و هنر به ویژه سینما در بهزیستی ادراک شده و فرایند ایجاد آن به صورت تحلیلی مورد بررسی قرار نگرفته است. نشان دادن این فرایند به روش کیفی یکی از ضرورت‌های پژوهشی است که در مطالعات پیشین مدنظر قرار نگرفته است. لذا پژوهش حاضر درصدد بود این موضوع را مورد بررسی و مطالعه قرار دهد. نشان دادن فرایند ایجاد بهزیستی ادراک شده و نقش ورزش و هنر سینما در آن می‌تواند در مدیریت و برنامه‌ریزی ورزشی و هنری مورد بهره‌برداری مدیران و برنامه‌ریزان قرار بگیرد و در راستای افزایش سلامت روان و رفاه اجتماعی افراد جامعه از آن استفاده شود.

### ورزش، هنر و بهزیستی ادراک شده

آیا ورزش، هنر و فرهنگ می‌تواند یک شاخص در بهزیستی ادراک شده باشد؟ درک تأثیر مقوله‌های ورزشی، هنری و فرهنگی نه تنها تصویری شفاف‌تر از نحوه تأثیرگذاری آن‌ها بر بهزیستی ادراک شده ارائه می‌دهد بلکه نحوه اثرگذاری آن‌ها بر همدیگر را نیز ارائه می‌دهد. همان‌طور که ذکر گردید مطالعات گذشته عمدتاً بر تأثیر ویژگی‌های مختلف افراد و خانوارها (مانند سن، شخصیت، ژن و غیره) یا شوک‌های خارجی برون‌زا (مانند روابط اجتماعی و اقتصادی و غیره) بر بهزیستی ادراک شده تمرکز نموده‌اند. مطالعات پیشین درباره بهزیستی ادراک شده، تأثیر گذراندن اوقات فراغت به وسیله کالاهای فرهنگی و ورزش را تا

4. De Vos  
5. Kim & James

1. Gallup Inc  
2. Diener & Tay  
3. European Commission



ورزشی و تفریحی، به صورت بالقوه در ارتقاء سلامت و بهزیستی ادراک شده حائز اهمیت هستند. برایسون و مک کارن<sup>۱</sup> (۲۰۱۶) دریافته‌اند که "تمرینات سبک ورزشی و پیاده روی" رتبهٔ چهارم را در میان طیف گسترده فعالیت‌های داشتند، که سبب شادی و افزایش بهزیستی ادراک شده در کوتاه مدت می‌شوند. پاولسکی، دانوآرد و راستیوت<sup>۲</sup> (۲۰۱۴) پژوهشی انجام دادند با این عنوان که آیا غرور ملی ناشی از موفقیت‌های ورزشی بین‌المللی به بهزیستی ادراک شده (احساس شادی و خوشحالی) منجر می‌شود؟ آنان استدلال کردند موفقیت‌های ورزشی بین‌المللی و کسب موفقیت در این ورزش‌ها غرور آفرین است و این غرور منجر به بهزیستی ادراک شده می‌شود. آنان پی بردند شادمانی، با مشارکت در ورزش تعریف می‌گردد، به‌ویژه در بین کسانی که به ورزش‌هایی پرداخته‌اند که نیاز بیشتری به تعامل اجتماعی دارند. مثال ورزش‌های گروهی که با مزایای "صمیمیت و نزدیکی" هم‌خوانی دارد.

مدل معادلات ساختاری پای و همکاران<sup>۳</sup> (۲۰۱۴) نشان داد نیروی داوطلب شدن در یک تورنمنت به‌طور چشمگیری به افزایش بهزیستی ادراک شده کمک می‌کند. هالمن، برویر و کانریش<sup>۴</sup> (۲۰۱۳) دریافته‌اند زمانی که ورزشکاران آلمانی در رویدادهای مهم ورزشی موفق عمل می‌کردند، دو نفر از سه نفر پاسخگویان، حس خوب، شادی و غرور داشتند. مطالعات بیشتر نشان داد ممکن است بسته به نوع ورزش‌هایی که در آن مشارکت می‌شود میزان تأثیر ورزش بر بهزیستی ادراک شده نیز متغیر باشد. هیو و همکاران<sup>۵</sup> (۲۰۱۲) اهمیت نقش اوقات فراغت بر بهزیستی ادراک شده را در میان

تماشاگرانی که بازی‌های المپیک را از نزدیک مشاهده می‌کردند، مورد بررسی قرار دادند و متوجه شدند که تماشا کردن مسابقات ورزشی در استادیوم‌ها، با رضایت از زندگی و موفقیت در میان افراد مسن رابطهٔ مثبتی دارد. هوانگ و هامفریسی<sup>۶</sup> (۲۰۱۲) پی بردند که حتی مجاورت با امکانات ورزشی، یک عامل واسطه‌ای و میانجی می‌تواند باشد و بیان داشتند دسترسی به فضاها در ایجاد تأثیرات مثبت روانی تأثیرگذار است. کاوتسوس<sup>۷</sup> (۲۰۱۱) بیان داشت که مشارکت فزاینده در ورزش، مرتبط با سطوح بالاتری از خوشحالی و شادمانی است. فلشه و همکاران<sup>۸</sup> (۲۰۱۲) به بررسی عوامل اصلی بهزیستی ادراک شده در کشورهای عضو سازمان همکاری و توسعه اقتصادی<sup>۹</sup> پرداختند. بر اساس نتایج آنان مطابق با مطالعات پیشین بر روی سلامت ذهنی، عدم بیکاری، روابط اجتماعی بالا و انجام ورزش یا یک فعالیت جسمانی منظم و عضوی از یک تیم ورزشی بودن، در افزایش بهزیستی ادراک شده مهم تلقی می‌شوند. کاوتسوس زیمانسکی<sup>۱۰</sup> (۲۰۱۰) با استفاده از داده‌های خود گزارش‌دهی که از حدود ۱۲ کشور اروپایی گردآوری شده بود به بررسی تأثیر میزبانی و موفقیت ورزش ملی بر شادکامی پرداختند. داده‌های آن‌ها سه رخداد بزرگ متفاوت را پوشش داد: بازی‌های المپیک، جام جهانی فوتبال و مسابقات قهرمانی جام ملت‌های اروپا. مطالعهٔ آن‌ها نشان داد ارتباط معنادار و قوی بین عامل بهزیستی ادراک شده و میزبانی مسابقات فوتبال وجود دارد اما تأثیر موفقیت ورزش ملی بر شادکامی از نظر آماری معنادار نبود.

6. Huang & Humphreys
7. Kavetsos
8. Fleche et al
9. OECD
10. Kavetsos & Szymanski

1. Bryson & MacKerron
2. Pawlowski, Downward & Rasciute
3. Pi et al
4. Hallmann, Breuer & Kühnreich
5. Heo et al

بازدید از موزه‌ها، در رده دوم به بعد قرار دارند و روابط عاشقانه رتبه اول را در این پژوهش به خود اختصاص داده بود. رینالدس، ویوات و پریور<sup>۷</sup> (۲۰۰۸) در مطالعات خود به تجربیات زنان مبتلا در سندرم خستگی مزمن<sup>۱۰</sup> که در فعالیت‌های هنری و صنایع دستی مبتنی بر اوقات فراغت شرکت داشتند، پرداختند و به این مهم دست یافتند که هنر درمانی، افزایش‌دهنده بهزیستی ادراک شده بود و به بهبود رضایت از زندگی روزمره، امید و ارتباط با دنیای بیرون می‌انجامد. هنر درمانی، درمان سندرم خستگی را مزمن میسازد و کمک می‌کند این افراد از زندگی جهان محدود فرار کند.

با این حال، دامنه فعالیت‌های بررسی شده توسط برخی از این مقالات نسبتاً محدود است و یا تحلیل‌های آن‌ها تنها بر روی گروه‌های خاصی اعمال شده است. یافته‌ها در ادبیات پژوهشی موجود، نشانگر این مهم است که مقوله‌های ورزشی و فرهنگی از جمله رویدادهای هنری، موزه‌ها و مکان‌های تاریخی، تجربیات مثبتی را ایجاد می‌کنند و مزایای چشمگیری را برای سلامت تن و روان دارند. هنر نیز چون علم دارای بعد معرفتی و شناختی است و اطلاعات فراوانی را درباره جهان واقع و به‌ویژه جهان درون آدمی باز می‌نماید. در این پژوهش مؤلفه اثرگذار، شامل ورزش و هنر است. با توجه به این که بر اساس نظر خبرگان، سینما از نظر عمق اثر در لایه‌های مختلف جامعه و همچنین عمومیت داشتن آن می‌تواند با نقش ورزش مقایسه گردد. البته این به معنای ناتوانی سایر جنبه‌های هنر در جلب مخاطب و عمومیت داشتن نیست بلکه به معنای نزدیک‌تر بودن سینما به شاخص‌های مدنظر پژوهشگر است. مثلاً

تعدادی از مطالعات نیز به ارائه نتایجی پرداخته‌اند که بیانگر تأثیرات مثبت مشارکت در فعالیت‌های هنری، فرهنگی است. برای مثال، بیلور و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۱۸) در پژوهشی، به این نتیجه دست یافتند که بازدید از موزه‌های هنری منبعی برای افزایش بهزیستی افرادی است که جنون عقلی دارند و در نهایت تأثیر زیادی بر روی روابط اجتماعی این افراد داشته است. با استفاده از شواهد به دست آمده از مطالعه موردی بریتانیا، کریچ و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۱۳) تأثیرات حاصل از آموزش و نواختن موسیقی، در میان افراد مسن را بررسی نمودند و گزارش آنان از افزایش بهزیستی ادراک شده خبر داد و پدیدآورنده حس نشاط، هدفمندی، استقلال و تعاملات اجتماعی برای آنان بود. وود و اسمیت<sup>۳</sup> (۲۰۰۴) به بررسی اجرای زنده موسیقی در کنسرت‌ها پرداختند و تلاش کردند تا تأثیرات سلامت روانی را بر نوازندگان و مخاطبان بررسی کنند. آن‌ها پی بردند اجرای موسیقی در کل می‌تواند درمانگرانه باشد و سلامت ذهنی را افزایش دهد. مطالعات شولز و همکاران<sup>۴</sup> (۲۰۱۸) و لی<sup>۵</sup> (۲۰۱۸) گواه بر این بود که اوقات فراغت، سطح تحصیلات، غنی‌سازی شخصی، و لذت بردن از خودمختاری، از بُعدهای اصلی پیش‌بینی‌کننده‌های بهزیستی ادراک شده هستند.

همچنین دیکن و همکاران<sup>۶</sup> (۲۰۱۲) در بررسی تأثیرات موسیقی بر بزهکاران جوانان دریافتند رابطه‌ای مثبت بین موسیقی و سلامت روانی این افراد وجود دارد اما نتایج قطعی نبودند. در یک پژوهشی طولی، مارش و همکاران<sup>۸</sup> (۲۰۱۰) یافتند در میان فعالیت‌های که شادی‌آفرین بودند، به ترتیب تئاتر، رقص و کنسرت و

7. Daykin et al
8. Marsh et al
9. Reynolds, Vivat & Prior
10. (CFS / ME) Chronic Fatigue Syndrome

1. Belver et al
2. Dementia
3. Creech et al
4. Wood & Smith
5. Schulz et al
6. Lee

نقاشی یکی از هنرهای بزرگ است ولی تعداد کمی از مردم به دنبال این بخش از هنر می‌روند و در واقع، مراجعه به سینما نیاز به ذوق فیلم‌سازی ندارد ولی گرایش به نقاشی مستلزم نوعی هوش طبیعت‌گرایانه است. به همین دلیل در این پژوهش از سینما به عنوان نماینده هنر استفاده شده است. از سوی دیگر با توجه به این‌که ورزش همگانی و تفریحی مستلزم تخصص بالا نیست و در مقایسه با ورزش قهرمانی و حرفه‌ای صرفاً به علاقه فرد (با استعداد متوسط ورزشی) وابسته است به عنوان نماینده فعالیت‌های ورزشی در نظر گرفته شده است.

### روشناسی

این پژوهش با هدف تدوین الگوی نقش فعالیت‌های ورزشی و سینمایی در بهزیستی ادراک شده انجام شده است. روش انجام پژوهش کیفی و با استراتژی مطالعاتی نظریه داده بنیاد بر ساخت گرا (چارمز، ۲۰۱۲) به انجام رسیده است. مشارکت‌کنندگان در پژوهش شامل تعدادی از متخصصان در حوزه روان‌شناسی اجتماعی، جامعه‌شناسی سینما، تربیت‌بدنی و نخبه‌های ورزشی و سینما بودند. برای انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری هدفمند و گلوله برفی استفاده گردید. ملاک انتخاب متخصصان داشتن سوابق پژوهشی در زمینه ورزش و سینما و ملاک انتخاب نخبگان ورزشی و سینمایی داشتن فعالیت‌های برجسته ورزشی و سینمایی بود. معیار تعیین تعداد مشارکت‌کنندگان، رسیدن به اشباع نظری در ساخت مفاهیم و مقولات بود که بر این اساس به تعداد ۲۲ نفر رسیدند. برای گردآوری اطلاعات از روش مصاحبه نیمه ساخت‌یافته<sup>۲</sup> استفاده گردید.

در روش نظریه داده بنیاد تجزیه و تحلیل داده‌ها به شکل کُدگذاری انجام می‌شود و نشانگر عملیاتی است که طی آن، داده‌ها خرد و مفهوم‌پردازی شده و سپس به روش جدید دوباره به یکدیگر متصل می‌شوند. بنابراین کُدگذاری روند اصلی ساختن و پرداختن نظریه از داده‌هاست (استراوس و کوربین، ۲۰۰۶). برای کُدگذاری داده‌های مصاحبه در روش نظریه داده بنیاد روش‌های متعددی وجود دارد که در این پژوهش از روش بر اساس رویکرد بر ساخت گرا (چارمز، ۲۰۱۲) کُدگذاری در دو مرحله انجام شده است؛ کُدگذاری باز و کُدگذاری متمرکز. در اولین مرحله کُدگذاری، داده‌ها از نزدیک به صورت خط به خط مطالعه شده و ایده‌های ظهور یابنده مفهوم‌سازی شده‌اند. در کُدگذاری متمرکز مقادیر زیاد داده‌ها جداسازی، دسته‌بندی و ترکیب شده‌اند و گداهای تئوریک بر مبنای آن‌ها ساخته شده است. نکته کلیدی در این رویکرد این است که پژوهشگر، مشاهده‌گر صرف نیست بلکه نقش پویا و فعالی در فرایند پژوهش دارد، و ایده‌های ظهور یابنده در تعامل خلاق و پویا بین پژوهشگر و مشارکت‌کنندگان پژوهش (مصاحبه‌شوندگان) بر ساخت می‌شوند و مدل مفهومی پژوهش بر مبنای مفاهیم و مقولاتی که در مرحله کُدگذاری بر ساخت شده‌اند ترسیم می‌شود.

### یافته‌ها

برای فهم سازوکار درونی و فرایند بهزیستی ادراک شده به واسطه فعالیت‌های ورزشی و سینمایی، بر اساس متن مصاحبه‌های انجام شده با صاحب‌نظران و نخبگان ورزشی و سینمایی، کُدگذاری در دو مرحله به صورت کُدگذاری باز و کُدگذاری متمرکز صورت گرفت. مفاهیم و مقولات تحلیلی اصلی شناسایی و استخراج

شدند که در بخش آخر به عنوان اجزأ و عناصر مُدل مفهومی پژوهش مورد تحلیل قرار گرفتند. در ذیل یافته‌های پژوهش در دو محور به تفکیک فعالیت‌های ورزشی و سینمایی ارائه شده و در هر محور مقولات تحلیلی به تفکیک تشریح شده است:

### محور اول: ورزش و بهزیستی ادراک شده مقوله ۱: تعادل و هماهنگی بین قوای جسمی و ذهنی

در تحلیل مصاحبه‌های انجام شده در رابطه با دیدگاه صاحب‌نظران روان‌شناسی و تربیت‌بدنی در خصوص کارکردها و فواید ورزش برای ایجاد بهزیستی روان‌شناختی دو مفهوم به عنوان گُدهای اولیه شناسایی شدند که عبارتند از «کارکردهای فیزیولوژیک» و «کارکردهای روان‌شناختی». کارکردهای فیزیولوژیک از طریق مکانیسم‌های هورمونی و ترشح هورمون‌های شادی‌آفرین عمل می‌کند که موجب کاهش افسردگی و افزایش احساسات خوشایند در فرد می‌شود. یکی از مصاحبه‌شوندگان در خصوص کارکردهای فیزیولوژیک اظهار داشت:

«مطالعات مختلفی بر روی انسان‌ها نشان می‌دهد که ورزش‌های قلبی-عروقی یعنی ورزش‌هایی که قلب و عروق را درگیر می‌کند باعث تولید سلول‌های مغزی می‌شود و افزایش کارایی مغز را به دنبال دارد. همچنین افزایش ورزش‌های شدیدتر باعث افزایش پروتئین خاصی می‌شود که قدرت تفکر و تصمیم‌گیری و یادگیری را بالا می‌برد».

در خصوص کارکردهای روان‌شناختی نیز یکی از روانشناسان اظهار نمود که:

«ورزش مزایا و فواید ذهنی بسیاری دارد؛ کاهش استرس، افزایش شادی، کاهش افسردگی، کاهش تحلیل رفتن قوای ذهنی، کاهش اضطراب، افزایش قدرت مغز، تقویت حافظه و قدرت یادگیری می‌شود.

انجام ورزش همچنین منجر به ایجاد غرور و کسب موفقیت و در نهایت افزایش اعتمادبه‌نفس می‌شود».

نکته مهم در اظهارات صاحب‌نظران در بحث از کارکردها و فواید فیزیولوژیک و روان‌شناختی ورزش این است که ورزش موجب می‌شود تعادل و هماهنگی بین جسم و ذهن بیشتر شود. یعنی کارکردهای فیزیولوژیک صرفاً محدود به کنش‌های جسمانی نیست بلکه در کنار کنش‌ها و سازوکارهای فیزیولوژیک تغییرات مثبتی نیز در سازوکارهای روان‌شناختی ایجاد می‌شود. مواردی که در خصوص بهزیستی روان‌شناختی ذکر نمودند بیانگر این است که ورزش به واسطه تغییرات جسمانی تغییراتی نیز در قوای ذهنی و حالت‌های عاطفی و احساسی افراد ایجاد می‌کند که موجب احساس شادابی و سلامت روانی بیشتر می‌شود. بنابراین با ترکیب دو مفهوم کارکردهای فیزیولوژیک و کارکردهای روان‌شناختی به مقوله «تعادل و هماهنگی بین قوای جسمی و ذهنی» رسیدیم و این مقوله به عنوان یکی از سازوکارهای اصلی ایجاد بهزیستی ادراک شده در بین کسانی که فعالیت ورزشی دارند وارد مُدل تحلیلی می‌شود.

### مقوله ۲: ورزش و خودپنداره مثبت

دیدگاه غالب روانشناسان در مصاحبه‌ها بیانگر این بود که ورزش کردن باعث ایجاد احساسات و عواطف خوشایند و مثبتی نسبت به خود افراد می‌شود. یعنی فعالیت‌های ورزشی موجب می‌شود که بسیاری از احساسات و عواطف منفی از فرد دور شود و احساسات و عواطف مثبت جایگزین آن شود. دو مفهوم اولیه که در مصاحبه‌ها دلالت بر احساسات و عواطف افراد نسبت به خودشان در طی فعالیت‌های ورزشی داشتند در قالب دو گُدهای «کاهش احساسات و عواطف ناخوشایند» و «افزایش احساسات و عواطف خوشایند» مورد شناسایی قرار گرفتند:

«ورزش کردن ذهنیت مثبتی را نسبت به خود ایجاد می‌کند. فعالیت‌های ورزشی موجب تخلیه بسیاری از

استرس‌ها و تنش‌های جسمانی و روان‌شناختی می‌شود و عواطف منفی همراه با این تنش‌ها نیز پالایش شده و احساسات مثبت در وجود فرد نسبت به خودش شکل می‌گیرد».

از منظر روانشناسان نگرش افراد نسبت به خودشان تا حد زیادی مرتبط است با احساسات و عواطفی که نسبت به خودشان تجربه می‌کنند. یعنی نگرش نسبت به خود به عنوان یک مؤلفه ذهنی وابسته به تجارب احساسی و عاطفی افراد نسبت به خودشان است. از سوی دیگر ورزش موجب زیبایی ظاهر و اندام و کاهش ناپه‌نجاری‌های جسمانی می‌شود و ورزشکاری که در آیین به خود نگاه می‌کند اعتمادبه‌نفس بیشتری را تجربه می‌کند. بنابراین ورزش می‌تواند از طریق تغییرات مثبت در تجربه حسی و عاطفی و کاهش هیجانات منفی افراد، تغییرات مثبتی در نگرش افراد نسبت به خودشان ایجاد کند. بنابراین با تحلیل تجارب حسی و عاطفی افرادی که فعالیت ورزشی دارند به مقوله «ورزش و خودپنداره مثبت» رسیدیم. توجه به فعالیت‌های ورزشی به‌واسطه خودپنداره مثبت، این احساس را در فرد ایجاد می‌کند که مسئول موقعیت‌هایی است که برای خود به وجود آورده و خواهد آورد. بنابراین خودپنداره مثبت حس مسئولیت‌پذیری فردی را تقویت می‌کند. مقوله خودپنداره مثبت به عنوان یکی از مقولات اصلی در تحلیل سازوکارهای بهزیستی روان‌شناختی افراد در مدل تحلیلی وارد می‌شود.

### مقوله ۳: فعالیت‌های ورزشی و تقویت ارتباطات و پیوند اجتماعی

در مصاحبه‌های انجام‌شده دیدگاه جامعه‌شناسان و نخبگان ورزشی بیانگر این بود که فعالیت‌های ورزشی چه به صورت انفرادی یا همگانی منجر به تقویت پیوند و رفتارهای جمعی می‌شود. فعالیت‌های ورزشی همگانی «تجربه احساسات مشترک خوشایند» را برای افراد ایجاد می‌کند و این نوید را می‌دهد که افراد هر

روز را همچون دیگران به تلاش بپردازند. صاحب‌نظران در طی مصاحبه‌ها عنوان کرده‌اند افرادی که توانایی فعالیت ورزشی جمعی دارند در جامعه نیز بهتر می‌توانند با دیگران روابط اجتماعی برقرار نمایند و این امر در موفقیت حرفه‌ای و شغلی آنان نیز نقش دارد که به نوبه خود این افراد بهزیستی روان‌شناختی و اجتماعی بیشتری را تجربه می‌کنند. ورزش به عنوان یک فعالیت جسمانی از طریق ایجاد تجارب و احساسات مشترک در میان افراد جامعه به عنوان یک عامل پیوند دهنده قوی و «تقویت‌کننده اعتماد اجتماعی» مطرح است. از سوی دیگر دیدگاه مصاحبه‌شوندگان بیانگر این بوده است که در فعالیت‌های ورزشی حق همگان رعایت شده و تفاوتی بین پولدار و مرفه با غیر مرفه آن‌چنان مشهود نیست. فعالیت‌های ورزشی همگانی از آنجا که با امکانات عمومی مرتبط است و امکانات اختصاصی چندانی طلب نمی‌کند، موجب «کمرنگ شدن مرزهای طبقاتی» و پیوند بیشتر اعضای جامعه می‌شود. احساس یکسانی و برابری در فعالیت‌های ورزشی همگانی می‌تواند به عنوان یکی از مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی و اجتماعی مطرح باشد. اظهارات یکی از مصاحبه‌شوندگان در ذیل می‌آید:

«فعالیت ورزشی باعث می‌شود که نسبت به هم مهربان باشیم، یعنی فعالیت فردی کسانی که ورزش می‌کنند موجب رفتار جمعی بهتر آن‌ها در جامعه می‌شود. ورزش یک عامل پیونددهنده افراد جامعه به یکدیگر است. افرادی که ورزش می‌کنند احساسات و هیجانات مشترکی در طی فعالیت‌های ورزشی تجربه می‌کنند و همین موجب پیوند اجتماعی و همبستگی جمعی در میان افراد جامعه و تسهیل روابط اجتماعی می‌شود».

صاحب‌نظران تربیت‌بدنی و نخبگان ورزشی در مصاحبه‌ها در خصوص ورزش‌های همگانی در شرایط فعلی جامعه اظهار داشتند که وضعیت امروز بهتر از گذشته است اما همچنان کاستی‌هایی وجود دارد. آنان بر گسترش فعالیت‌های ورزشی دسته‌جمعی از جمله

شکل‌گیری احساسات و هیجانات جمعی در میان علاقه‌مندان به ورزش و سایر افراد جامعه می‌شود. به گفته یکی از صاحب‌نظران:

«از منظر اجتماعی بعد از برد بازیکنان ایرانی در مسابقات ورزشی احساس غرور و نشاط جمعی زیادی در بین مردم جامعه ایجاد می‌شود. از بُعد روان‌شناختی نیز باید گفت که هر فردی در جامعه تحت تأثیر پیروزی‌ها و شکست‌های تیم‌های ملی ورزشی کشورش است و این رویدادها در شبکه‌های اجتماعی مجازی با بیان احساسات و عواطف شدید ابراز می‌شود. همچنین دیپلمات‌ها و سیاستمداران نیز پس از بردهای تیم‌های ملی کشور شروع به بیانیه دادن می‌کنند و به نوعی موضع‌گیری مثبت در مقابل برد بازیکنان ورزشی دارند، بنابراین ورزش در جامعه ما ابعاد وسیع اجتماعی، روان‌شناختی و سیاسی دارد.»

پوشش رسانه‌ای مناسب اخبار و رویدادهای ورزشی نقش چشمگیری در شکل دادن به احساسات جمعی دارد. بینندگان رخدادهای ورزشی به صورت شخصی احساساتی از قبیل غرور، کامیابی، اعتمادبه‌نفس را تجربه خواهند کرد و این احساسات در سطح دیگر تبدیل به احساسات جمعی می‌شود. میزبانی کشور در رقابت‌های بین‌المللی ورزش قهرمانی و موفقیت ورزشکاران کشور در رقابت‌ها و بازنمایی رسانه‌ای مناسب این رویدادها موجب «تقویت هویت جمعی» افراد جامعه می‌شود. می‌توان گفت موفقیت ورزشکاران ایرانی، بازنمایی رسانه‌ای رویدادهای ورزشی و میزبانی رقابت‌های ورزشی بین‌المللی هویت جمعی را در بین مخاطبان و طرفداران ورزش تقویت می‌کند:

«در فعالیتهای ورزشی لژیونر شدن ورزشکاران ایرانی نشانه خود کارآمدی ملت در فعالیتهای ورزشی است. وقتی رشد در دستاوردهای ورزشی را در رسانه‌ها و شبکه‌های مجازی مختلف می‌بینیم احساس می‌کنیم

پیاپیاده‌روی، کوهنوردی، دوچرخه‌سواری، آمادگی جسمانی و ... در پارک‌ها و اماکن عمومی و طبیعت به عنوان یکی از عوامل اصلی بهزیستی روان‌شناختی افراد جامعه تأکید نمودند. ورزش همگانی هم برای شرکت‌کنندگان در آن و هم افرادی که مشاهده‌کننده آن هستند احساسات مثبت و خوشایندی ایجاد می‌کند، ورزش همگانی حس تعلق جمعی را تقویت می‌کند:

«افرادی که با هم ورزش می‌کنند باعث افزایش انگیزه یکدیگر می‌شوند و تأثیر مثبت بر یکدیگر دارند. در واقع عضو یک گروه و گروه ورزشی بودن باعث افزایش قدرت می‌شود. پیوستگی افراد نیروی جمعی زیادی ایجاد می‌کند... از این‌که می‌بینم مردم کشورم در پارک‌ها و سایر نقاط شهر به ورزش همگانی می‌پندارند، احساس رضایت می‌کنم و سرشار از انرژی و به آینده امیدوار می‌شوم.»

#### مقاله ۴: ورزش قهرمانی و تقویت هویت جمعی

علاوه بر تحلیل‌هایی که صاحب‌نظران در خصوص فعالیت‌های ورزشی فردی و همگانی ارائه دادند، ورزش قهرمانی نیز می‌تواند در شکل‌دهی بهزیستی ادراک شده نقش چشمگیری داشته باشد. در تحلیل سازوکار و چگونگی نقش ورزش قهرمانی در بهزیستی روان‌شناختی و اجتماعی، بر اساس دیدگاه صاحب‌نظران سه گد تحلیل به عنوان مفاهیم اولیه شناسایی شدند که عبارتند از «موفقیت ورزشکاران ایرانی»، «بازنمایی رسانه‌ای ورزش قهرمانی» و «میزبانی رقابت‌های ورزشی بین‌المللی»، تحلیل‌های صاحب‌نظران و نخبگان ورزشی بیانگر این است که ورزش قهرمانی و حرفه‌ای در جامعه نقش به‌مراتب مهمتری در شکل‌دهی و تقویت هویت جمعی افراد جامعه دارند. عموماً افراد جامعه از طریق رسانه‌ها با ورزش قهرمانی و عملکرد ورزشکاران حرفه‌ای آشنا می‌شوند، یعنی اخبار و گزارش‌های ورزشی و پخش زنده مسابقات ورزشی از طریق رسانه‌ها موجبات

دارد به همین دلیل در همه کشورها سرمایه‌گذاری‌های کلانی بر روی ورزش قهرمانی صورت می‌گیرد».

که ما هستیم. در بسیاری از جوامع به این واقعیت پی برده‌اند که امروزه ورزش فقط یک فعالیت جسمانی و یا ذهنی نیست بلکه آثار و پیامدهای مهم فرهنگی نیز

جدول ۱- مفاهیم و مقولات فعالیت‌های ورزشی و بهزیستی ادراک شده

مفاهیم اولیه	مقولات تحلیلی
کارکردهای روان‌شناختی ورزش کارکردهای فیزیولوژیک ورزش	تعادل و هماهنگی شناختی و احساسی
کاهش احساسات و عواطف ناخوشایند افزایش احساسات و عواطف خوشایند	ورزش و خودپنداره مثبت
تجربه احساسات مشترک خوشایند تقویت‌کننده اعتماد اجتماعی کمرنگ شدن مرزهای طبقاتی	فعالیت‌های ورزشی و تقویت ارتباطات و پیوند اجتماعی
موفقیت ورزشکاران ایرانی بازنمایی رسانه‌ای ورزش قهرمانی میزبانی رقابت‌های ورزشی بین‌المللی	ورزش قهرمانی و تقویت هویت جمعی

ویژگی‌های بهزیستی روان‌شناختی و اجتماعی هنرمندان سینما تبدیل می‌شود و بدین طریق آن‌ها را در مواجهه با چالش‌ها و مسائل زندگی توانمندتر می‌سازد. هنر سینما علاوه بر تجارب روان‌شناختی خوشایندی که برای سینماگران ایجاد می‌کند به واسطه واقع‌گرایی تجربه بهزیستی روان‌شناختی و اجتماعی آن‌ها را نیز تقویت می‌کند:

«اگر بخواهیم تجارب روان‌شناختی هنرمندان عرصه سینما را بررسی کنیم، افرادی که در این حوزه کار می‌کنند معمولاً در سایر عرصه‌های زندگیشان نیز موفق عمل می‌کنند و در کار و تحصیل هم موفق هستند. در مراکز روان‌شناسی و مشاوره معمولاً افرادی که هنرمند هستند کمتر دچار مشکلات روانی می‌شوند کمتر دچار سرخوردگی می‌شوند و بهتر مسائل روانی خود را حل می‌کنند بهتر می‌توانند خود رهبر باشند دگر رهبر باشند خودکنترلی داشته باشند. همه این‌ها نکته مثبتی در بهزیستی ادراک شده افراد است. هنرمندان مسائل زندگی را به دید افراد عادی نمی‌بینند زاویه دید

## محور ۲: سینما و بهزیستی ادراک شده

### مقوله ۱: سینما و هماهنگی شناختی

دیدگاه صاحب‌نظران رسانه‌ای و نخبگان سینمایی در مصاحبه‌ها بیانگر این است که فعالیت هنری به‌ویژه فعالیت‌های سینمایی توسط هنرمندان دو ویژگی برجسته را در این افراد درونی می‌سازد که عبارتند از «واقع‌گرایی» و «تمرکز و کنترل». نخبگان سینمایی به‌ویژه به این نکته توجه داشتند که اگر چه عالم سینما عالم تصویر و تخیل است، اما جنبه هنری کار سینماگران از امر واقع می‌گذرد و عناصر تصویری و تخیلی تنها در پیوند با واقعیت ملموس که هنرمند به صورت پیشینی آن را تجربه و درک کرده است شکل می‌گیرد.

از زاویه تجربه درونی هنرمندان سینما نیز این ویژگی موجب می‌شود که واقع‌گرایی به یک ویژگی بنیادی برای تجارب روان‌شناختی و اجتماعی تبدیل شود. پیوند تصویر و تخیل با امر واقع پیشینی به یکی از

این‌ها خیلی متفاوت است آن‌ها دنیا را به شکل واضح‌تر می‌بینند نه آرمانی نگاه می‌کنند بلکه واقعیت‌ها را بهتر درک می‌کنند و از کاه کوه نمی‌سازند».

یک ویژگی دیگر در تجارب روان‌شناختی مخاطبان سینما که می‌تواند بهزیستی ادراک‌شده آن‌ها را تقویت نماید، تمرکز و کنترل است. مواجهه مخاطب با سینما و فیلم‌های سینمایی غالباً با تمرکز بر محتوای فیلم و کنترل هیجانات و احساساتی همراه است که فیلم آن‌ها را در مخاطب برمی‌انگیزاند. در مواجهه مخاطب با فیلم نوعی سازوکار پالایش روانی برای مخاطب رخ می‌دهد و این موجب می‌شود که در تجربه زندگی واقعی نیز کنترل مخاطب بر احساسات و عواطف خودش بیشتر شود و این امر به سلامت روان‌شناختی مخاطبان سینما بیشتر کمک می‌کند. اظهارات یکی از مصاحبه‌شوندگان در این خصوص در ذیل می‌آید:

«حضور و شرکت افراد در فعالیت هنری خودش سرزندگی می‌آورد و باعث نشاط می‌شود. یکی از ویژگی‌های بهزیستی افراد کنترل هیجانات است و تمرکز روی هیجانات است و عملاً هنر به راحتی می‌تواند این را کار انجام دهد. فردی که در سینما دارد قهرمان فیلم خودش را می‌بیند، دارد فیلم فلسفی خودش را می‌بیند، دارد فیلم طنز را می‌بیند یا فیلم‌های مختلفی که مدنظر است، مخصوصاً در تئاتر که نیاز به تحلیل و تمرکز دارد قاعدتاً تمرکز روی هیجانات بیشتر می‌شود و این موجب می‌شود فرد احساسی عمل نکند و اگر حس یا احساسی هم وجود داشته باشد آن احساس خود به خود یک بُعدی از وجود فرد می‌شود و دیگر آن احساس کردن غریبه نیست».

#### مقوله ۲: سینما و خودپنداره مثبت

هنر سینما هم برای هنرمندان و کسانی که در عرصه این هنر به فعالیت می‌پردازند و هم برای مخاطبان می‌تواند «احساس توانمند بودن» و همچنین «درک زمان خویشتن» را ایجاد و تقویت نماید. این دو مفهوم به‌عنوان گدهای تحلیلی اولیه در تحلیل مصاحبه‌ها

شناسایی شدند. با ترکیب این مفاهیم، مقوله «فیلم و خودپنداره مثبت» به عنوان یکی از مقولاتی که در تجربه بهزیستی روان‌شناختی هنرمندان و مخاطبان سینما نقش دارد برساخت شده است. در مصاحبه‌های انجام‌شده تحلیل‌های صاحب‌نظران سینما و نخبگان سینمایی بیانگر این بوده است که سینما توانایی می‌آورد، توانایی انجام دادن موفق کارها با تمرکز و امید. برای مخاطبان سینما نیز مواجهه با آثار فیلم‌سازان ایرانی و پیگیری آثار جدید سینمایی بین‌المللی حس توانمندی در انجام امور و فعالیت‌ها را به مخاطب القا نموده و این امر در تجارب روان‌شناختی مخاطبان نمود پیدا کرده به نحوی که کمک می‌کند به تصویر مثبتی از خویشتن دست یابند. از سوی دیگر هنر سینما به درک در لحظه بودن و احساس بودن در لحظه برای مخاطبان کمک می‌کند، این ویژگی‌ها تجارب روان‌شناختی مثبتی را در مخاطب ایجاد می‌کنند:

«فردی که فعالیت هنری در عرصه سینما دارد، مطمئناً این فرد به زندگی امیدوار است و حس می‌کند که زندگی خوبی دارد و اعتمادبه‌نفس بالا و خودپنداره مثبتی خواهد داشت. موسیقی هنر است. هنر عملاً باعث ایجاد واکنش‌های روانی بسیار مثبتی می‌شود. بسیاری از فلاسفه در کنار اصول معرفت‌شناسی یکی از ابزارهایی که برای یک فیلسوف لازم می‌دانند هنر است و باید هنر با ویژگی‌های فرد عجین باشد».

بر اساس دیدگاه مصاحبه‌شوندگان ژانرهای مختلف سینمایی هرکدام می‌توانند در بهزیستی روانی مخاطبان نقش داشته باشند و نمی‌توان صرفاً ژانر یا گونه خاصی از فیلم‌ها را دارای کارکرد روان‌شناختی مثبت دانست. زیرا هر مخاطبی بنا به ویژگی‌های روان‌شناختی خودش نوع خاصی از فیلم‌ها را انتخاب و به تماشای آن‌ها می‌پردازد و در صورتی که هرکدام از ژانرها پرداخت خوبی داشته باشند می‌توانند احساسات و تجارب خوشایندی را برای مخاطب ایجاد کنند.



### مقاله ۳: سینما و تقویت پیوند اجتماعی

در مصاحبه‌های انجام‌شده، دیدگاه‌های صاحب‌نظران رسانه، جامعه‌شناسان و نخبگان سینمایی بیانگر این بوده است هنر سینما دارای سازوکاری درونی است که می‌تواند به تقویت پیوند ارتباطات و پیوند جمعی و بهزیستی اجتماعی افراد جامعه کمک کند. مفاهیمی که در گذراری اولیه در این خصوص مورد شناسایی قرار گرفتند عبارتند از: «زبان فیلم و درک مشترک»، «فیلم و بازنمایی عناصر فرهنگی مشترک» و «خاستگاه طبقاتی مشترک بازیگر و مخاطب». این سه مفهوم در ترکیب با هم در قالب مقوله «سینما و تقویت پیوند اجتماعی» تحلیل شده است. صاحب‌نظران اظهار نمودند که فیلم به واسطه سازوکارهای تکنیکی و فنی و بهره‌گیری از استانداردهای مشترک فیلم‌سازی در سطح جهانی دارای زبان مشترکی است و همین امر می‌تواند درک مشترکی را از مسائل برای مخاطبان در فرهنگ‌های مختلف ایجاد نماید.

فیلم‌سازان از طریق زبان فیلم می‌توانند ارزش‌ها و هنجارهای مشترکی از جمله نوع‌دوستی، عدالت، آزادی و ... را برای مخاطبان به تصویر بکشند که می‌تواند بهزیستی روان‌شناختی و اجتماعی مخاطبان را تقویت نماید. علاوه بر آن فیلم‌سازان با بازنمایی عناصر فرهنگی مشترک می‌توانند حس انسجام و همبستگی را در مخاطبان تقویت نمایند، به ویژه با توجه به این که سینما در عرصه جهانی با ملی‌گرایی پیوند خورده است فیلم‌سازان در صورتی که بتوانند عناصر فرهنگی مشترک جامعه را با زبان هنری به خوبی به تصویر بکشند می‌توانند در تقویت پیوند جمعی و بهزیستی اجتماعی مخاطبان نقش آفرین باشند. وقتی مخاطب غنای فرهنگی ملت خودش رو در فیلم‌های سینمایی ببیند احساس شرف و غرور را تجربه خواهد نمود:

«با زبان فیلم است که می‌شود صلح را در جهان حاکم کرد و با هم مهربان بود و سینماگران ایران در این زمینه فعال بوده‌اند. زبان فیلم توانسته است بسیاری از

ارزش‌های عام و جهان‌شمول را به تصویر بکشد به گونه‌ای که برای مخاطبان در فرهنگ‌های مختلف قابل لمس و درک باشد. این مفاهیم مشترک می‌تواند افراد فرهنگ‌های مختلف را به همدیگر پیوند داده و اختلافات و فاصله‌های فرهنگی و قومی و نژادی را کمرنگ می‌سازد».

یکی دیگر از ویژگی‌های هنر سینما که می‌تواند تجربه پیوند جمعی افراد جامعه را ایجاد و تقویت نماید این است که بین مخاطب و فیلم‌سازان به‌ویژه بازیگران تشابه اجتماعی از لحاظ خاستگاه فرهنگی و طبقاتی وجود داشته باشد. دیدگاه نخبگان سینمایی بیانگر این بود که بسیاری از بازیگران از طبقه مرفه نیستند و این چنین است که می‌توان گفت در سینما دغدغه تفاوت رفاهی برای بسیاری از هنرپیشه‌ها مطرح نبوده است. چنین وضعیتی می‌تواند به هم‌ذات‌پنداری بهتر بین مخاطب با بازیگران محبوب کمک کند و به واسطه آن هم درک معنا و محتوای فیلم برای مخاطبان بهتر امکان‌پذیر می‌شود هم از آنجا که مخاطبان فاصله زیادی با بازیگر احساس نمی‌کنند می‌توانند احساسات و هیجانات روان‌شناختی خوشایندی را تجربه نمایند و این امر از نقطه‌نظر بهزیستی روان‌شناختی و اجتماعی می‌تواند برای مخاطبان بسیار مفید و مطلوب باشد.

### مقاله ۴: سینما و تقویت هویت جمعی

صاحب‌نظران حوزه‌های جامعه‌شناسی، رسانه و نخبگان سینمایی در مصاحبه‌های خود بر این نکته تأکید داشتند که هنر سینما علاوه بر این که محتوا و پیام‌های هنری خاصی به مخاطبان ارائه می‌دهد، به واسطه این که سینما یک هنر چندوجهی است و در زمینه‌های فرهنگی و هنری مختلفی به عرصه می‌آید می‌تواند تجارب هویتی خاصی را در مخاطبان نیز شکل داده و یا سمت و سو دهد. در گذراری اظهارات مصاحبه‌شوندگان چند کد به عنوان مفاهیم اولیه در خصوص جنبه‌های هویتی سینما شناسایی شدند که عبارتند از: «حضور بازیگران و فیلم‌سازان در فیلم‌های

تقویت‌کننده هویت جمعی یاد کردند. یکی از نخبگان سینمایی در این خصوص اظهار داشت: «کارهای سینمایی گذشتگان، ریشه کارآمدی و اطمینان به توانایی نسل جدیدتر از هنرمندان را شکل داده‌اند به نحوی که تبدیل به الگویی برای اعتمادبه‌نفس و پیشرفت آنان شده‌اند. وقتی جشن‌های سینمایی کشور را در رسانه‌های خارجی می‌بینیم، احساس می‌کنیم که فرهنگ قابل اثبات و ریشه‌داری داریم. شنیدن نام کارگردان‌های شهیر ایرانی به ما عزت‌نفس می‌دهد. هنر فیلم‌سازی آوازه جهانی داشته و دارد و الان بعد از بازیگران و فیلم‌سازان هالیوود و بالیوود نام ایران نیز می‌درخشد. سینماگران ما ثابت کردند که ایران می‌تواند در آینده این هنر نقش بزرگی داشته باشد. هنرمندی که توانسته باشد در سینمای جهان نقش ایفا کند چه به عنوان کارگردان یا بازیگر یا نویسنده یا سایر عوامل هنری، وقتی این‌ها را می‌بینیم اعتمادبه‌نفس ما بالا می‌رود، احساس سرزندگی می‌کنیم به همین دلیل است که سینما می‌تواند تأییدکننده و تعیین‌کننده مسائل روانی افراد باشد. هر وقت که دستاورد سینمایی ایرانیان را در فعالیت‌های فیلم‌سازی در سطح بین‌الملل می‌بینیم، می‌گوییم پس هستیم».

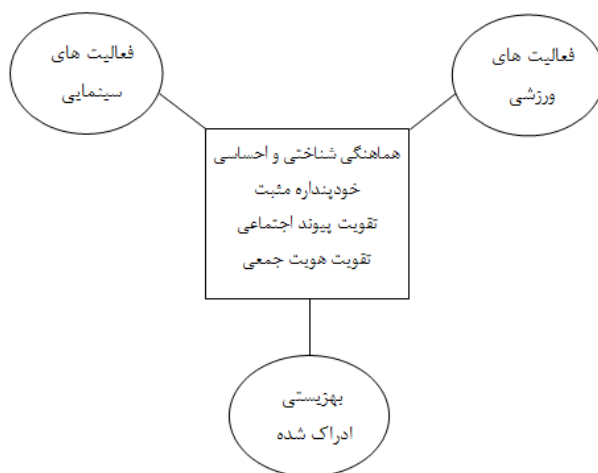
بین‌المللی»، «حضور بازیگران و فیلم‌سازان در جشنواره‌های بین‌المللی»، «بازنمایی رسانه‌ای سینما» و «میزبانی جشنواره‌های فیلم و تئاتر». این مفاهیم در ترکیب با هم تشکیل دهنده مقوله‌ای تحلیلی به نام «سینما و تقویت هویت جمعی» بودند. سینما رسانه‌ای است که علاوه بر این که به صورت اختصاصی به تولید و پخش فیلم می‌پردازد، خودش نیز از طریق رسانه‌های دیگر بازنمایی می‌شود که نمونه برجسته آن برپایی جشنواره‌های ملی و بین‌المللی فیلم و حضور بازیگران و فیلم‌سازان ایرانی در آن‌هاست. صاحب‌نظران رسانه و نخبگان سینمایی در این دیدگاه مشترک بودند که در سال‌های اخیر تعداد زیادی از بازیگران و فیلم‌سازان ایرانی توانسته‌اند به دلیل توانایی‌های هنری و تکنیکی خاصی که داشته‌اند در فیلم‌های بین‌المللی نقش آفرینی نمایند. در کنار آن، بازیگران و فیلم‌سازان هم در فیلم‌های ایرانی هم فیلم‌های بین‌المللی توانسته‌اند حضور پررنگ‌تری در جشنواره‌های سینمایی بین‌المللی داشته باشند. چنین امری حسی از اعتمادبه‌نفس و غرور جمعی را در میان طرفداران و مخاطبان سینمای کشور رشد داد. به نحوی که صاحب‌نظران از سینمای کشور به‌عنوان

جدول ۲- مفاهیم و مقولات فعالیت‌های سینمایی و بهزیستی ادراک شده

مقولات تحلیلی	مفاهیم اولیه
سینما و هماهنگی شناختی	فعالیت هنری و واقع‌گرایی تمرکز و کنترل
سینما و خودپنداره مثبت	احساس توانمند بودن درک زمان خویشتن
سینما و تقویت پیوند اجتماعی	زبان فیلم و درک مشترک فیلم و بازنمایی عناصر فرهنگی مشترک خاستگاه طبقاتی مشترک بازیگر و مخاطب
سینما و تقویت هویت جمعی	حضور بازیگران و فیلم‌سازان در فیلم‌های بین‌المللی درخشش بازیگران و فیلم‌سازان در جشنواره‌های بین‌المللی بازنمایی رسانه‌ای سینما میزبانی جشنواره‌های فیلم و تئاتر

محتوایی تشابه زیادی با یکدیگر دارند. بر اساس نتایج به دست آمده، جدول شماره ۲ نتیجه تحلیل محتوایی کیفی تحقیق را نشان می‌دهد که طبق نتیجه مدل مفهومی پژوهش به صورت زیر می‌باشد:

یافته‌های فوق در خصوص فرایند و چگونگی بر ساخت بهزیستی ادراک‌شده در فعالیت‌های ورزشی و سینمایی نشان می‌دهد هر دو این فعالیت‌ها تقریباً نقش‌های مشابهی در بهزیستی ادراک‌شده دارند، زیرا مقولات به دست آمده در جدول‌های شماره ۱ و ۲ از لحاظ



مدل مفهومی فرایند بهزیستی ادراک‌شده بر اساس فعالیت‌های ورزشی و سینمایی

همراه با دیگران شکل می‌گیرد. پیوند با دیگران و نقش آن در بهزیستی ادراک‌شده در قالب چند مقوله مورد شناسایی قرار گرفت؛ در بحث ورزش همگانی، الگوگیری از نخبگان ورزشی و سینمایی و ... این امر نشانگر توجه به بُعد جمعی سلامت روان فردی و بهزیستی ادراک‌شده افراد است.

۲. ابعاد روانی و اجتماعی بهزیستی ادراک‌شده با هم پیوند مفهومی دارند و جدا کردن آن‌ها در مطالعات قبلی را می‌توان صرفاً از نقطه نظر تحلیلی قابل درک دانست نه از نظر هستی‌شناختی.

نتایج مطالعه کیفی نشان می‌دهد احساسات فردی با روابط اجتماعی با دیگران پیوند قوی دارد، و بهزیستی روانی فرد با بهزیستی اجتماعی مرتبط و درهم آمیخته است. نکته کلیدی در تحلیل دیدگاه صاحب‌نظران این

### تحلیل و ارزیابی مدل مفهومی

مدل مفهومی مذکور در صدد تبیین روابط یا تأثیرات نیست بلکه با هدف فهم فرایند و سازوکار درونی بهزیستی ادراک‌شده و نقش فعالیت‌های ورزشی و سینمایی در آن طراحی شده است. مفاهیم و مقولات ارائه شده در مدل در بخش یافته‌ها تشریح شده است. در اینجا بر اساس مقولات تحلیلی که در بخش پیشین به دست آمده است، می‌توان به تشریح چند گزاره نظری پرداخت که به صورت مفهومی در چارچوب مدل مذکور قابل طرح هستند:

۱. بهزیستی روانی فرد اساساً با جمع و دیگران پیوند خورده است.

انسان موجودی منفک از دیگران نیست بلکه احساسات و ویژگی‌های روان‌شناختی وی در جمع و

است که تجارب و احساسات روان‌شناختی خوشایند که به دنبال فعالیت‌های ورزشی ایجاد می‌شود از یک سو تقویت‌کننده بهزیستی روان‌شناختی افراد است و از سوی دیگر این تجارب خوشایند به عرصه روابط اجتماعی افراد نیز سرایت می‌کند و با تقویت پیوند جمعی و اعتماد اجتماعی بهزیستی جمعی افراد جامعه را نیز تقویت می‌کند.

۳. بهزیستی روان‌شناختی در مقایسه بین‌الذهانی با جامعه جهانی شکل می‌گیرد.

گسترش رسانه‌های جهانی و بازنمایی رخداد‌های ورزشی و سینمایی به صورت گسترده باعث می‌شود که از سوی ورزشکاران، هنرمندان سینما، طرفداران ورزش، مخاطبان سینما و رسانه‌ها به صورت مداوم مقایسه بین‌الذهانی بین جامعه خود و جامعه جهانی در عرصه فعالیت‌های ورزشی و سینمایی شکل بگیرد. این امر از یک سو باعث پیوند ذهنی با جامعه جهانی می‌شود و حس سرزندگی و اعتماد به نفس جمعی ایجاد می‌کند که خود می‌تواند تقویت‌کننده بهزیستی روان‌شناختی افراد جامعه باشد. از سوی دیگر مقایسه بین‌الذهانی به صورت مدام باعث الگوگیری از معیارهای بهزیستی روان‌شناختی و اجتماعی جوامع دیگر می‌شود که به نوبه خود گاهی موجب به چالش کشیدن و ناکافی دانستن معیارهای بهزیستی ادراک شده در جامعه خود می‌شود و ضرورت تطبیق با معیارهای بهزیستی ادراک شده در سطح جهانی و ارتقاء این معیارها را افزایش می‌دهد.

۴. بهزیستی روانی و اجتماعی فرد با رخداد‌های ورزشی و سینمایی بین‌المللی پیوند خورده است.

بسیاری از مفاهیم و مقولات به دست آمده در بخش کُدگذاری بیانگر این است که بهزیستی روانی و اجتماعی افراد در جامعه محدود به چارچوب‌های محلی و داخلی نیست؛ بلکه بخش زیادی از بهزیستی ادراک شده افراد در عرصه فعالیت‌های ورزش قهرمانی بین‌المللی و در عرصه سینمای حرفه‌ای جهانی است. از آنجا که بخش زیادی از رخداد‌های ورزشی و

سینمایی به صورت بین‌المللی و در سطح جهانی رخ می‌دهد، مفاهیمی از جمله مقایسه بین‌الذهانی با جامعه جهانی، حضور بازیگران و کارگردانان ایرانی در فیلم‌های بین‌المللی، میزبانی جشنواره‌های فیلم و تئاتر و ... بیانگر اهمیت یافتن عرصه بین‌المللی در ایجاد بهزیستی ادراک شده افراد جامعه است.

۵. الگوگیری از ورزشکاران و هنرمندان به واسطه ایفای نقش‌های اجتماعی.

در جوامع مدرن نخبگان ورزشی و سینمایی علاوه بر ایفای نقش حرفه‌ای خود به فعالیت‌های اجتماعی وسیعی نیز می‌پردازند، از جمله فعالیت‌های خیریه، حمایت از کودکان و ... و این امر موجب می‌شود که به واسطه نقش‌آفرینی اجتماعی هنرمندان و ورزشکاران دارای نفوذ شخصیتی بر دیگران به ویژه طرفداران خود باشند. به همین دلیل در جامعه کنونی ما نیز نخبگان ورزشی و هنری به عنوان الگوهای رفتاری بر شکل‌دهی به ذهنیت و رفتار افراد جامعه نقش دارند. نخبگانی که با تعهد درونی به فعالیت‌های اجتماعی می‌پردازند می‌توانند در ارتقاء الگوهای بهزیستی روان‌شناختی و اجتماعی افراد جامعه نقش مهمی داشته باشند به نحوی که نوع‌دوستی و حمایت از دیگران تبدیل به یکی از معیارهای احساس رضایت و شادمانی افراد از زندگی خود شود.

۶. بازدارنده‌های بهزیستی ادراک شده

مفهوم «بازدارنده‌های بهزیستی ادراک شده» که بر اساس تحلیل مصاحبه‌ها به عنوان یک مفهوم تحلیلی بر ساخت شده است، بیانگر این است که فعالیت‌های ورزشی و سینمایی همیشه به صورت مثبت در بهزیستی ادراک شده ایفای نقش نمی‌کنند؛ بلکه مکانیسم‌هایی نیز وجود دارد که به واسطه آن ورزش و سینما می‌تواند احساسات، هیجانات و نگرش‌های ناخوشایندی را در سطح فردی و اجتماعی به وجود آورد که به عنوان بازدارنده‌های بهزیستی ادراک شده از آن یاد می‌شود. بنابراین در تحلیل و تفسیر مدل

اجتماعی و یا به عبارت دیگر بهزیستی ادراک شده هستند.

امروزه چه از دیدگاه صاحب‌نظرانی، که با رویکردی فردگرایانه و در سطح خرد نظیر دینر، و چه از دیدگاه صاحب‌نظرانی که با استفاده از متغیرهای کلان به تبیین و تحلیل بهزیستی ادراک شده می‌پردازند، مانند صاحب‌نظرانی که معیارهای توسعه و اقتصاد را برای نشان دادن وضعیت بهزیستی پیشنهاد می‌کنند بر نارسایی معیارهای صرفاً کمی و مادی برای سنجش بهزیستی ادراک شده تأکید می‌شود. البته قصد ما از نقد روش‌های کمی و اقتصادی در بهزیستی ادراک شده به هیچ وجه به معنی کم اهمیت جلوه دادن این روش‌ها نیست؛ چرا که روش‌های مذکور خوشبختانه توسعه قابل ملاحظه‌ای یافته‌اند و از بنیادهای فلسفی قوی‌تری نسبت به گذشته برخوردار شده‌اند. در مجموع ابزار نسبتاً کارآمدی برای توجیه سیاست‌گذاران و برنامه‌ریزان اجتماعی به شمار می‌روند و اصولاً دارای جایگاهی در محافل برنامه‌ریزی و نظام‌های سیاسی هستند؛ لیکن هدف ما از طرح این مباحث آن است که باید در کنار معیارها و فاکتورهای کمی و اقتصادی برای نشان دادن وضعیت بهزیستی مردم، عوامل دیگری از جنس کالاهای ورزشی و فرهنگی را نیز وارد نماییم تا ناکارایی و جامعیت شاخص‌های اندازه‌گیری بهزیستی را ارتقاء بخشیم و با موضوع بهزیستی ادراک شده واقع‌بینانه‌تر برخورد نماییم. همان‌طور که قبلاً ذکر شد گفتمان مسلط بهزیستی ادراک شده تا دهه‌های اخیر " گفتمان مادی " بود و تنها مقولات مادی و اقتصادی، در افزایش بهزیستی ادراک شده جامعه توجه اندیشمندان را به خود جلب کرده بود و به همین دلیل در اکثر کوشش‌هایی که برای ساخت شاخص‌های اجتماعی و بهزیستی ادراک شده صورت گرفته است، به متغیرهای غیرمادی توجهی نشده است. یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد از یک‌سو ورزش به عنوان یک فعالیت جسمانی چه در سطح ورزش همگانی و چه

مفهومی پژوهش لازم است که همواره نقش بازدارنده‌های بهزیستی ادراک شده را در نظر گرفت. برخی از کدهای تحلیلی که با مفهوم بازدارنده‌های بهزیستی ادراک شده مرتبط هستند به صورت خلاصه و تماتیک به شرح ذیل هستند:

«رفاه‌گرایی در بین نخبگان ورزشی و سینما»، «استفاده از رانت در میان برخی ورزشکاران و هنرمندان جهت رسیدن به شهرت»، «تبدیل شدن برخی از ورزشکاران و هنرمندان به سلبریتی‌هایی که از رسالت‌های حرفه‌ای خود فاصله گرفته‌اند»، «بی‌توجهی به برخی از هنرمندان واقعی و پیشکسوت سینمایی و ورزشی»، «عدم شایسته‌سالاری در عرصه ورزش و سینما»، «کم‌توجهی به ورزش بانوان»، «کم‌توجهی به سالن‌های سینما و تئاتر و از رونق افتادن آن‌ها»، «بی‌توجهی به نقش آفرینی زنان در عرصه سینما»، «کم‌توجهی به سینما و تئاتر در مدارس»، «نبود فرصت‌های آموزشی برابر در عرصه سینما و تئاتر»، «عدم استفاده از هنرمندان در مدیریت و برنامه‌ریزی امور سینمایی» و «عدم مدیریت اوقات فراغت نوجوانان و جوانان».

## بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر نیز با هدف تدوین الگوی بهزیستی ادراک شده بر اساس فعالیت‌های ورزشی و سینمایی انجام گرفت. با توجه به نتایج به دست آمده ۲۱ مفهوم تحلیلی شناسایی شدند و در مرحله کدبندی متمرکز در قالب ۴ مقوله اصلی هماهنگی شناختی و احساسی، خودپنداره مثبت، تقویت پیوند جمعی و تقویت هویت جمعی تشریح شدند و به صورت مدل مفهومی ترسیم شدند. مقوله‌های اصلی پژوهش بیانگر نقش مهم فعالیت‌های ورزشی و سینمایی در توسعه عواطف و احساسات مطلوب، بهزیستی روان‌شناختی، بهزیستی

ورزش قهرمانی، و از سوی دیگر سینما به عنوان یک فعالیت و رخداد هنری، نقش مهم و چشمگیری با بهزیستی ادراک شده افراد جامعه دارند. همچنان که نتایج پژوهش ویتلی و بیکرتون (۲۰۱۷) نیز نشان داد کالاهای فرهنگی و فعالیت‌های ورزشی نقش مهمی در بهزیستی ادراک شده دارند و تأثیر این عوامل به گونه‌ای است که حتی تأثیر متغیر تولید ناخالص داخلی را در بهزیستی ادراک شده تعدیل و یا کاهش می‌دهند. بی‌شک ورزش که حرکت پوی، فعالیت و تحرک جوهر آن را تشکیل می‌دهد نمی‌تواند از جنبه‌های زیبایی‌شناختی و هنری به دور باشد به ویژه اشکالی از هنرهای رزمی و ورزش که حرکات در آن‌ها از گونه هماهنگی منظم پیروی می‌کند. زیباشناسی حرکت مقوله مهمی در زیبایی‌شناسی ورزشی است. بر این اساس هر حرکت که در زندگی در آن جنبه زیبا و جمال‌شناسانه داشته باشد می‌تواند در شمول زیبایی‌شناسی حرکت قرار گیرد. از آنجایی که این حرکات مهارت‌ها، تکنیک‌ها در ورزش به ویژه در ورزش‌هایی که جنبه مردمی و همگانی دارند و در فرهنگ عمومی مردم جایگاه برجسته و خاص دارند؛ بعد زیبایی‌شناختی این ورزش‌ها می‌تواند بیانگر روح جمعی و ملی باشد و هماهنگی، انسجام و سبک یابی، پویایی را جلوه‌گر سازد. ورزش‌ها بی‌شک در بازنمایی خود تأثیری عمیق بر روح و روان ملی و اجتماعی می‌گذارند و گذشته از بازنمایی و بازآفرینی زیبایی در روح و سیرت فردی و همگانی، به تولید هنری حرکات ورزشی کمک می‌کند و سبب تحکیم و تقویت روحیه می‌گردد. نفس بازنمایی حرکات موزون و مهارت‌های بدیع باعث ایجاد فضایی از همدلی می‌شود. لاجرم در فرهنگ عمومی شور و نشاط و همبستگی و وحدت میهنی را دامن می‌زند که در نهایت نقش مهمی در بهداشت ادراک شده جامعه ایفا می‌کند. یافته‌های این

پژوهش نشان می‌دهد از یک‌سو بهزیستی روانی فرد اساساً با جمع و دیگران پیوند خورده است و از سوی دیگر ابعاد روانی و اجتماعی بهزیستی ادراک شده با هم پیوند مفهومی دارند. در واقع فعالیت‌های ورزشی و سینمایی نقش مهمی در بهزیستی روان‌شناختی و اجتماعی دارند. همسو با این نتایج، در پژوهش‌های کمی نیز نتایج مشابهی ذکر شده است. برای نمونه مطالعات دینر، (۲۰۰۰)؛ لوکاس و دونلان، (۲۰۰۷)؛ چان، (۲۰۱۸)؛ کورکران و مک ناولتی، (۲۰۱۸) از ارتباط گسترده بین روابط اجتماعی بالا و بهزیستی ادراک شده خبر داده‌اند.

موفقیت‌های ورزش یک کشور می‌توانند زمینه‌ساز پدید آمدن و بروز شور و نشاط و سرزندگی گردد. خصوصاً که پیروزی ورزش در سطح ملی و جهانی سبب بروز و حتی سرریز شدن شور و هیجان‌ات جامعه می‌شود. نفس بروز هیجان اجتماعی فرد، عامل مؤثری در تخیل هیجانی جامعه است و گذشته از ایجاد نشاط و شور و پوشش اجتماعی به لحاظ روان‌شناسی اجتماعی در سالم‌سازی روح و روان جامعه مؤثر است. در پژوهش هالمن، برویر و کانریش؛ (۲۰۱۳)، نیز ذکر شده است که موفقیت ورزشکاران آلمانی در رویدادهای مهم ورزشی موجب ایجاد احساس شادی و غرور در میان بیشتر پاسخگویان می‌شود. به خاطر این بعد بسیار مهم ورزش و نقش آن در زیباسازی و سالم‌سازی روح و روان جامعه است که جامعه‌شناسان از دیرباز توجه کرده‌اند و پژوهش‌های گسترده‌ای را در این مورد انجام داده‌اند. نتایج پژوهش حاضر و تحلیل مدل مفهومی پژوهش نیز نشان داده است که از یک‌سو بهزیستی روان‌شناختی در مقایسه بین‌الذنهانی با جامعه جهانی شکل می‌گیرد و از سوی دیگر بهزیستی روانی و اجتماعی فرد با رخدادهای ورزشی و سینمایی بین‌المللی پیوند خورده است. سایر مطالعات نیز به نتایج

خیابانی و تئاتر در مدارس و نیز ایجاد فرصت‌های یکسان ورزشی و سینمایی در کل کشور.

۵. برنامه‌هایی در جهت ایجاد انگیزه در مردم برای حضور در فعالیت‌های ورزشی به‌عنوان شرکت‌کننده یا تماشاچی و همچنین حضور در سالن‌های سینما و تئاتر توسط کارگزاران جهت تقویت هیجان‌ات مثبت و در نتیجه بهزیستی ادراک شده انجام گردد.

۶. با توجه به نتایج پژوهش، جهت افزایش رضایت اجتماعی به فعالیت‌های ورزشی و سینمایی در تمام سطوح سنی توجه ویژه گردد تا شاهد افزایش بهزیستی ادراک شده در مردم باشیم.

۷. به منظور نهادینه کردن کنش‌ورزی در زمینه‌های سینمایی و ورزشی، نیروی متخصص کارآمد مورد نیاز این عرصه‌ها پرورده شود. ضروری است مراکز دولتی، نهادهای ویژه برای بسترسازی و تعمیق فعالیت‌های ورزشی و سینمایی ایجاد کنند و بستر لازم و شایسته برای تشویق، تقویت و پرورش استعداد‌های خاص در این زمینه را فراهم سازند و نقش و جایگاه خود را در بهزیستی ادراک شده و ارتقا و تعمیق سنت، فرهنگ ورزشی و سینمایی دریابند.

۸. رسانه‌های همگانی با توجه به جایگاه خطیر و مؤثری که در زندگی جمعی و فردی ما دارند، بیشترین تأثیر را در توسعه و نهادینه کردن مهارت‌های ورزشی و هنری و کنش‌ورزی‌های مربوطه ایفا می‌کنند. چه رسانه‌ها وجه شبکه‌های اجتماعی باید با برنامه‌ریزی درازمدت و کوتاه‌مدت برای شکوفایی استعداد‌های ورزشی و هنری گروه‌های مختلف سنی، فرهنگ زیبایی‌شناختی، مهارت‌های ورزشی و سینمایی را در فرهنگ عمومی بالا ببرند.

مشابهی دست یافته‌اند. برای نمونه پاولوسکی، دانوارد و راستیوت (۲۰۱۴) در پژوهش خود استدلال کرده‌اند که موفقیت‌های ورزشی بین‌المللی و کسب موفقیت در آن‌ها غرور آفرین است و این غرور منجر به بهزیستی ادراک شده می‌شود.

### پیشنهادهای

۱. با توجه به نقش هیجان‌ات ورزشی و هنری در بهزیستی ادراک شده و سلامت روان افراد جامعه، می‌توان گفت استفاده از قوه قهریه جهت ممانعت از بروز هیجان‌ات می‌تواند منجر به نارضایتی اجتماعی گردد و بهزیستی ادراک شده افراد دستمایه خطاهای برنامه‌ریزی و نظارتی گردد.

۲. با توجه به نقش نخبگان ورزشی و سینمایی به‌عنوان الگوهای رفتاری در توسعه بهزیستی ادراک شده، حمایت‌های معنوی از افراد پیشکسوت در رشته‌های ورزشی، بازیگران و مجریان حوزه سینمایی که رشد ورزش، هنر و سینما مدیون زحمات آن‌ها است حمایت شود.

۳. با توجه به نقش موفقیت‌های ورزشی و سینمایی در بهزیستی ادراک شده و افزایش امید به آینده، پیشنهاد می‌گردد دولتمردان و قانونگذاران جهت گسترش این موفقیت‌ها، بودجه بیشتر در اختیار این قشر قرار دهند. تئاتر و سینما می‌تواند انرژی مضاعفی را در مردم ایجاد کند که این انرژی سبب افزایش بهزیستی ادراک شده خواهد شد.

۴. با توجه به نقش فعالیت‌های ورزشی و سینمایی در تجربه سرزندگی و هیجان‌ات مطلوب و بهزیستی ادراک شده، جهت تقویت این بعد اقدامات مقتضی انجام گردد؛ مانند توسعه ورزش‌های همگانی، گسترش تئاتر

## منابع

1. Aghababaei, N., Mohammadtabar, S., & Saffarinia, M. (2014). Dirty Dozen vs. the H factor: Comparison of the Dark Triad and Honesty-Humility in prosociality, religiosity, and happiness. *Personality and Individual Differences*, 67, 6-10. In Persian.
2. Anglim, J., & Grant, S. (2016). Predicting psychological and subjective well-being from personality: Incremental prediction from 30 facets over the Big 5. *Journal of Happiness studies*, 17(1), 59-80.
3. Baselmans, B. M., Jansen, R., Ip, H. F., van Dongen, J., Abdellaoui, A., van de Weijer, M. P.,... Willemsen, G. (2017). Multivariate Genome-wide and integrated transcriptome and epigenome-wide analyses of the Well-being spectrum. *bioRxiv*, 115915. doi: <https://doi.org/10.1101/115915>
4. Belver, M. H., Ullán, A. M., Avila, N., Moreno, C., & Hernández, C. (2018). Art museums as a source of well-being for people with dementia: an experience in the Prado Museum. *Arts & Health*, 10(3), 213-226.
5. Bryson, A., & MacKerron, G. (2016). Are you happy while you work? *The Economic Journal*, 127(599), 106-125.
6. Cavalletti, B., & Corsi, M. (2018). "Beyond GDP" Effects on National Subjective Well-Being of OECD Countries. *Social Indicators Research*, 136(3), 931-966.
7. Chan, M. (2018). Mobile-mediated multimodal communications, relationship quality and subjective well-being: An analysis of smartphone use from a life course perspective. *Computers in Human Behavior*, 87, 254-262.
8. Corcoran, M., & McNulty, M. (2018). Examining the role of attachment in the relationship between childhood adversity, psychological distress and subjective well-being. *Child abuse & neglect*, 76, 297-309.
9. Creech, A., Hallam, S., Varvarigou, M., McQueen, H., & Gaunt, H. (2013). Active music making: a route to enhanced subjective well-being among older people. *Perspectives in Public health*, 133(1), 36-43.
10. Daykin, N., De Viggiani, N., Pilkington, P., & Moriarty, Y. (2012). Music making for health, well-being and behaviour change in youth justice settings: a systematic review. *Health promotion international*, 28(2), 197-210.
11. De Neve, J.-E., Ward, G., De Keulenaer, F., Van Landeghem, B., Kavetsos, G., & Norton, M. I. (2018). The asymmetric experience of positive and negative economic growth: Global evidence using subjective well-being data. *Review of Economics and Statistics*, 100(2), 362-375.
12. De Vos, J. (2018). Analysing the effect of trip satisfaction on satisfaction with the leisure activity at the destination of the trip, in relationship with life satisfaction. *Transportation*, 1-23.
13. Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1), 34.
14. Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43.
15. Diener, E., Oishi, S., & E Lucas, R. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual review of psychology* .54 .403-2510.1146/annurev.psych.54.101601.145056.
16. Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253-260. doi:10.1038/s41562-018-0307-6



17. Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276.
18. Diener, E., & Tay, L. (2015). Subjective well-being and human welfare around the world as reflected in the Gallup World Poll. *International Journal of Psychology*, 50(2), 135-149.
19. Evans, P., Martin, A. J., & Ivcevic, Z. (2018). Personality, coping, and school well-being: an investigation of high school students. *Social Psychology of Education*, 21(5), 1061-1080.
20. Fleche, S., Smith, C., & Sorsa, P. (2012). Exploring determinants of subjective wellbeing in OECD countries: Evidence from the World Values Survey. *Organization for Economic Co-operation and Development*.  
<http://dx.doi.org/10.1787/5k9ffc6p1rvb-en>
21. Glatzer, W. (2006). Quality of life in the European Union and the United States of America: Evidence from comprehensive indices. *Applied research in quality of life*, 1(2), 169-188.
22. Hallmann, K., Breuer, C., & Kühnreich, B. (2013). Happiness, pride and elite sporting success: What population segments gain most from national athletic achievements? *Sport Management Review*, 16(2), 226-235.
23. Harris, P. R., & Lightsey Jr, O. R. (2005). Constructive thinking as a mediator of the relationship between extraversion, neuroticism, and subjective well-being. *European Journal of Personality: Published for the European Association of Personality Psychology*, 19(5), 409-426.
24. Hashimoto, T., Oda, K., & Qi, Y. (2018). On Well-being, Sustainability and Wealth Indices beyond GDP: A guide using cross-country comparisons of Japan, China, South Korea. *經濟學研究= Economic Studies*, 68(1), 35-88.
25. Heo, J., Lee, Y., Kim, B., & Chun, S. (2012). Contribution of relaxation on the subjective well-being of older adults. *Activities, Adaptation & Aging*, 36(1), 1-10.
26. Huang, H., & Humphreys, B. R. (2012). Sports participation and happiness: Evidence from US microdata. *Journal of economic psychology*, 33(4), 776-793.
27. Inoue, Y., Wann, D., Lock, D., Sato, M., Moore, C., & Funk, D. (2019). Enhancing older adults' sense of belonging and subjective well-being through sport game attendance, team identification, and emotional support. *Journal of Aging and Health*.
28. Kavetsos, G. (2011). 11. Physical activity and subjective well-being: An empirical analysis. *The economics of sport, health and happiness: The promotion of well-being through sporting activities*, 213.
29. Kavetsos, G., & Szymanski, S. (2010). National well-being and international sports events. *Journal of economic psychology*, 31(2), 158-171.
30. Kim, J., & James, J. D. (2019). Sport and Happiness: Understanding the Relations Among Sport Consumption Activities, Long-and Short-Term Subjective Well-Being, and Psychological Need Fulfillment. *Journal of Sport Management*, (00), 1-14.
31. Lee, K. J., & Hwang, S. (2018). Serious leisure qualities and subjective well-being. *The Journal of positive psychology*, 13(1), 48-56.
32. Marsh, K., MacKay, S., Morton, D., Parry, W., Bertranou, E., Lewsie, J., Sarmah, R., & Dolan, P. (2010). CASE: Understanding the drivers, impact and value of engagement in culture and sport [online]. Department for Culture, Media and Sport.  
[https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/71231/CASE-supersummaryFINAL-19-July2010.pdf](https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/71231/CASE-supersummaryFINAL-19-July2010.pdf)

33. Pawlowski, T., Downward, P., & Rasciute, S. (2014). Does national pride from international sporting success contribute to well-being? An international investigation. *Sport Management Review*, 17(2), 121-132.
34. Pi, L.-L., Lin, Y.-H., Chen, C.-Y., Chiu, J.-C., & Chen, Y.-M. (2014). Serious leisure, motivation to volunteer and subjective well-being of volunteers in recreational events. *Social Indicators Research*, 119(3), 1485-1494.
35. Reynolds, F., Vivat, B., & Prior, S. (2008). Women's experiences of increasing subjective well-being in CFS/ME through leisure-based arts and crafts activities: A qualitative study. *Disability and Rehabilitation*, 30(17), 1279-1288.
36. Røysamb, E., & Nes, R. (2019). The genetics of wellbeing. *Handbook of well-being*. UT, Salt Lake City: DEF Publishers. DOI: nobascholar.com.
37. Røysamb, E., Nes, R. B., Czajkowski, N. O., & Vassend, O. (2018). Genetics, personality and wellbeing. A twin study of traits, facets and life satisfaction. *Scientific reports*, 8(1), 12298.
38. Schulz, P., Schulte, J., Raube, S., Disouky, H., & Kandler, C. (2018). The role of leisure interest and engagement for subjective well-being. *Journal of Happiness studies*, 19(4), 1135-1150.
39. Strauss, A., & Corbin, J. (2006). *Basia of Qualitative Research Grounded Theory Procedures & Techniques*. (B. Mohammadi, Translator). Publisher: Institute for Humanities and Cultural Studies, 2012. In Persian.
40. Soto, C. J. (2015). Is happiness good for your personality? Concurrent and prospective relations of the big five with subjective well-being. *Journal of personality*, 83(1), 45-55.
41. Wheatley, D., & Bickerton, C. (2019). Subjective well-being and engagement in arts, culture and sport. *Journal of Cultural Economics*, 41(1), 23-45.
42. Wood, N., & Smith, S. J. (2004). Instrumental routes to emotional geographies. *Social & Cultural Geography*, 5(4), 533-548.

### ارجاع دهی

مهتاب، نوید؛ غفوری، فرزاد؛ سحابی، جلیل؛ و یکتایار، مظفر. (۱۳۹۸). نقش فعالیت‌های ورزشی و هنری در بهزیستی ادراک شده با ارائه مدل مفهومی. *مطالعات روان‌شناسی ورزشی*، ۸(۳۰)، ص. ۱-۲۲. شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2019.7091.1756

Mahtab, N; Ghafouri, F; Sahabi, J; & Yektayar, M. (2020). The Role of Sport and Art Activities in Subjective Well-Being with Ooffording Conceptual Model. *Sport Psychology Studies*, 8(30); Pp: 1-22. In Persian. DOI: 10.22089/spsyj.2019.7091.1756

مقاله پژوهشی

روان‌سنجی پرسش‌نامه مهارت‌های ارتباطی هفتگانه قاسمی

حمید قاسمی<sup>۱</sup>، و نازنین راسخ<sup>۲</sup>

۱. دانشیار مدیریت ورزشی، دانشگاه پیام نور (نویسنده مسئول)

۲. استادیار مدیریت ورزشی، پژوهشگاه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۸/۲۰

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۱/۲۰

چکیده

هدف پژوهش روان‌سنجی پرسش‌نامه مهارت‌های ارتباطی هفتگانه قاسمی در دانشجویان تربیت‌بدنی دانشگاه پیام نور کشور بود. روش پژوهش توصیفی-پیمایشی، از نظر هدف توسعه‌ای و به صورت میدانی انجام شد. جامعه آماری را دانشجویان کارشناسی تربیت‌بدنی دانشگاه پیام نور کشور (۹۵-۹۶) تشکیل دادند (N=1150). بر مبنای جدول تعیین حجم نمونه مورگان و کرجسی تعداد ۲۹۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. با در نظر گرفتن احتمال ریزش در نهایت تعداد ۳۰۰ نفر به عنوان نمونه و به صورت غیرتصادفی در دسترس، ابزار تحقیق را تکمیل نموده‌اند. جهت جمع‌آوری اطلاعات از پرسش‌نامه محقق ساخته مهارت‌های ارتباطی هفتگانه استفاده شد. پس از تأیید روایی صوری و محتوی پرسش‌نامه، روایی سازه نیز از طریق تحلیل عامل تأییدی مورد بررسی قرار گرفت. در این تحقیق مهارت دیدن به عنوان هفتمین مهارت از مجموعه مهارت‌های ارتباطی از جمله مهارت سخن گفتن، مهارت گوش دادن، مهارت خواندن، مهارت زبان بدن، استفاده از ابزارهای ارتباطی روزمره و نوین و مهارت نوشتن شناسایی شد. بر اساس مقادیر شاخص‌های نیکویی برازش (GFI) معادل ۰/۹۰۹ و شاخص برازش تطبیقی (CFI) ۰/۹۲۱ مدل از برازش کافی برخوردار است. نتایج تحلیل عامل تأییدی نشان داد مهارت نوشتن با بار عاملی ۰/۷۸۲ با بالاترین اولویت و مهارت گوش دادن با بار عاملی ۰/۳۸۴ دارای کمترین اولویت در بین گویه‌های مهارت ارتباطی هفتگانه بوده است و در نهایت، پیشنهاد می‌شود به منظور کاربرد وسیع‌تر، روایی این پرسش‌نامه در جوامع دیگر نیز مورد بررسی قرار گیرد.

**کلیدواژه‌ها:** روان‌سنجی، ابزار جمع‌آوری داده، روایی سازه، مهارت‌های ارتباطی، دانشجویان، تحلیل عامل تأییدی

1. Email: ghasemione@yahoo.com

2. Email: n.rasekh6663@gmail.com

**مقدمه**

امروزه ارتباط، در واضح‌ترین تعریف، به ارسال و دریافت پیام‌های کلامی و غیرکلامی بین دو یا چند نفر اطلاق می‌شود (صفوی، قاسمی، فشارکی و پوربندبان، ۲۰۱۵) و فراگردی است که طی آن افراد از طریق انتقال علائم پیام به ارسال و دریافت معنی مبادرت می‌کنند (سولیوان<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴). در این راستا، آنچه که در فرایند ارتباط بیش از هر چیز، همه به آن نیاز دارند، مهارت‌های ارتباطی<sup>۲</sup> است

(فرانکل و کوهن<sup>۳</sup>، ۲۰۱۴). مهارت ارتباطی مشتمل بر مهارت‌های فرعی یا خرده مهارت‌های مربوط به درک پیام‌های کلامی و غیرکلامی، نظم‌دهی به هیجان‌ها، گوش دادن، بینش نسبت به فرایند ارتباط و قاطعیت در ارتباط است که اساس مهارت‌های ارتباطی را تشکیل می‌دهند برای توفیق در ارتباط هم از نظر سطح ارتباطات و هم از نظر رمزگذاری به مهارت‌های ارتباطی مؤثر ششگانه به شرح جدول شماره یک نیاز است.

جدول ۱- انواع مهارت‌های ارتباطی مؤثر ششگانه (قاسمی و همکاران، ۱۳۹۴)

ردیف	انواع	توضیح
۱	نوشتن	توانایی نگارش انواع متن به نحوی که منظور و نیاز فرستنده را تأمین کند
۲	سخن گفتن	توانایی سخن گفتن به نحوی که منظور و نیاز فرستنده را تأمین کند
۳	خواندن	توانایی رمزگشایی متن مورد مطالعه در سریع‌ترین زمان ممکن
۴	گوش دادن	توانایی رمزگشایی مطالب شنیده شده در سریع‌ترین زمان ممکن
۵	زبان بدن	توانایی کاربرد زبان بدن به نحوی که منظور و نیاز فرستنده را تأمین کند
۶	کاربرد فناوری‌های اطلاعاتی و ارتباطی	توانایی استفاده مفید و مؤثر از ابزار و فناوری‌های اطلاعاتی و ارتباطی برای برقراری ارتباط مؤثر

این مهارت‌ها آن چنان اهمیت دارند که نارسایی آن‌ها می‌تواند با احساس تنهایی، اضطراب اجتماعی، افسردگی، اعتماد به نفس پائین و عدم موفقیت‌های شغلی و تحصیلی همراه باشد (نیک‌زاد لاریجانی، ۲۰۱۵). مهارت‌های ارتباطی همان رفتارهای آموخته شده بین فردی است که موجب شناخت، آگاه شدن از احساسات خود و دیگران و نیز خودشکوفایی و سازگاری مؤثر با مشکلات و معنی بخشیدن به ارتباط با محیط می‌گردد (کوز<sup>۴</sup>، ۲۰۱۳). در مهارت‌های ارتباطی عناصری نظیر مهارت‌های کلامی، گوش دادن فعال،

بازخورد، کنترل عواطف و سکوت وجود دارند (بوتیک<sup>۵</sup>، ۲۰۱۵). بارتون<sup>۶</sup> (۱۹۹۰) سه نوع مهارت ارتباطی شامل شنود مؤثر، مهارت کلامی و بازخورد را معرفی نموده است که پایه بسیاری از تحقیقات در ارتباط با مهارت‌های ارتباطی بوده است (بارتون، استیسی و فورتونوم<sup>۷</sup>، ۲۰۰۶). بسیاری از پژوهشگران، بر این عقیده‌اند که دانشجویان برای کاهش احساس عجز و ناتوانی، بایستی مهارت‌های اجتماعی از قبیل نحوه برقراری ارتباط صحیح با دیگران، یا روش‌های حل مشکل و رفتارهای توأم با ابراز وجود را در خود توسعه

5. Bonnice
6. Barton
7. Barton, Stacey and Fortnum

1. Sullivan
2. Communication Skills
3. Frenkel & Cohen
4. Kose

دهند (واقعی، میرزایی، مدرس و ابراهیم‌زاده، ۲۰۱۱). واقعی و همکاران (۲۰۱۱) به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های ارتباطی و مدیریت هیجان به طور معناداری خودکارآمدی شرکت‌کنندگان را افزایش و استرس ارتباطی آن‌ها را کاهش داد.

در کنار مهارت‌های ارتباطی ششگانه شناسایی شده، مهارت دیدن نیز از جمله مهارت‌هایی است که از طریق آن می‌توان به معنا و مفاهیم اشکال و تصاویر نیز پی برد. در صورت تقویت چنین مهارتی می‌توان به سواد بصری دست یافت. بحث سواد بصری مفاهیم جدیدی را مطرح نمی‌کند و از چپتی بحثی است قدیمی که متأسفانه در چندین دهه گذشته در کشور ما به سوی سکوت و فراموشی رفته است. همه هنرها زبان و سواد خاص خود را دارند و با زبان خود مفاهیم زندگی، طبیعت و افلاک را به خوبی بیان می‌کنند. ارتباط انسان‌ها را از طریق چنین بیان و زبانی بسیار گسترده، آسان، زیبا و متحول می‌سازند. اهمیت و لطف هنرها در همین است که با بیان ویژه، زیبا و لطیف خود وجود روحانی و پنهان، مفاهیم را بر انسان نمودار می‌کنند. همان‌طور که گفته شد چنین زبان و پیامی مدتی است از ذهن جامعه ما دور شده است؛ نه تنها سواد و بیان بصری که زبان‌های دیگری چون بیان موسیقایی، نمایشی و غیره نیز سرنوشت مشابهی پیدا کرده‌اند و تنها زبان ادبی است که به دلایل گوناگون جای خالی زبان هنرهای دیگر را در جامعه ما به خود اختصاص داده است. ابزار ارتباط بیان بصری، حس بینایی است و هر چیزی را که ما از اطراف خود می‌بینیم لاجرم از طریق بیان بصری آن را درک می‌کنیم از این رو، و به منظور درک عمیق‌تر پیرامون خود و ارتباطی مؤثر با آن‌ها نیازمند پرورش و توسعه مهارت ارتباطی دیدن و خوب دیدن هستیم.

از سوی دیگر ارزیابی مهارت‌های ارتباطی، به منظور حصول اطمینان از امکان برقراری ارتباط مؤثر و همین‌طور ارزیابی اثر برنامه‌های آموزش مهارت‌های ارتباطی، مستلزم به کارگیری ابزارهای معتبر و مبتنی بر فرهنگ بومی گروه هدف است. در صورت دسترسی به چنین ابزاری، می‌توان با ارائه شواهد مرتبط با اعتبار ابزار، آن را مورد استفاده قرار داد و در غیر این صورت، باید بر اساس اهداف مطالعه نسبت به طراحی آن اقدام نمود. سنجش و گزارش روایی محتوا جهت به کارگیری ابزارهای تحقیق، از اهمیت اساسی برخوردار است. در خصوص اعتباریابی ابزار اندازه‌گیری داده، تحقیقات متعددی در حیطه‌های مختلف و از جمله علوم ورزشی انجام شده است. بدون شک آزمون‌ها، مقیاس‌ها، پرسش‌نامه‌ها و ابزارهای اندازه‌گیری یکی از ضروریات اولیه در اندازه‌گیری و ارزیابی بسیاری از ویژگی‌های فردی و اجتماعی است. بدیهی است نتایج این اندازه‌گیری‌ها در تصمیم‌گیری در مورد افراد به صورت کل و در این تحقیق برای اندازه‌گیری مهارت‌های ارتباطی دانشجویان کاربرد فراوانی دارد. مقیاس‌های موجود در این زمینه یا به بررسی و تعیین الگوهای ارتباطی پرداخته‌اند و یا مهارت‌های ارتباطی بین فردی و عمومی را مورد سنجش قرار داده‌اند. به طوری که در سال ۱۹۷۰ یکی از مناسب‌ترین و عمومی‌ترین ابزار برای اندازه‌گیری ارتباط، مقیاس خود گزارشی درک ارتباط بوده است. این ابزار، ارتباط شفاهی که متفاوت از نوشتاری است را اندازه‌گیری می‌کند که برای طبقه‌های مشخصی از افراد مانند دانش‌آموزان دبیرستان و بزرگسال منطبق شده است (مک کروسکی<sup>۱</sup>، ۱۹۹۷).

در راستای تحقیقات انجام شده شریعت‌زاده، طباطبایی و بهادر (۲۰۱۵) در تحقیق خود به طراحی ابزار ارزیابی مهارت‌های ارتباطی دانشجویان توان‌بخشی بر اساس

1. McCroskey

پیرا و پوجینا<sup>۱</sup> (۲۰۱۷) در تحقیق خود به اعتبارسنجی خودارزیابی مهارت‌های ارتباطی و حرفه‌ای بودن پرستاران پرداختند. پایایی پرسش‌نامه برابر با ۰/۷۱۲ بود. تجزیه و تحلیل داده‌ها چهار شاخص مهارت‌های بین فردی، تبادل اطلاعات، صداقت در رابطه و حرفه‌ای بودن را شناسایی نمود. مرحمتی، امینی، موسوی نژاد و نبئی (۲۰۱۶) به طراحی و اعتباریابی پرسش‌نامه مهارت‌های ارتباطی در بین پرستاران پرداختند. یافته‌ها نشان داد پرسش‌نامه از پایایی قابل قبولی برخوردار است. پارت<sup>۲</sup> (۲۰۱۴) در تحقیق خود به اعتبارسنجی پرسش‌نامه مهارت‌های ارتباطی پرداخت و نشان داد ضریب آلفای کرونباخ پرسش‌نامه مهارت ارتباطی برابر با ۰/۹۶ و پایایی آزمون مجدد نیز برابر با ۰/۷ بود. اعتبار همگرا نیز در تمامی ارزیابی‌ها معنادار بود و نشان داد ابزاری مناسب برای مهارت‌های ارتباطی در بین افراد مبتلا به اسکیزوفرنی است. کمپل<sup>۳</sup> (۲۰۱۳) نیز در رابطه با طراحی و توسعه ابزار ارزیابی مهارت‌های ارتباطی یک پرسش‌نامه و چک‌لیست ۲۴ آیتی را طراحی کرد و بر اساس تحلیل عاملی شش عامل را شناسایی نمود که نشان از روایی مناسب آن است. همچنین پایایی آن با ضریب کاپا ۰/۳۲ بود. جانستون<sup>۴</sup> (۲۰۱۲) به طراحی و مراحل ساخت ابزاری برای ارزیابی مهارت‌های ارتباطی پرستاران با بیماران پرداخت و نشان دادند روایی و پایایی این ابزار ارزیابی مورد تأیید قرار گرفته است و همبستگی آن ۰/۶۲ است. ایکسان و همکاران<sup>۵</sup> (۲۰۱۲) مهارت‌های ارتباطی شفاهی، مهارت‌های ارتباطی نوشتاری و مهارت‌های ارتباطی اجتماعی را در گروهی از دانشجویان مورد بررسی قرار دادند و نشان دادند این دانشجویان از مهارت‌های ارتباطی خوبی برخوردارند و به ترتیب مهارت‌های ارتباطی اجتماعی، مهارت‌های ارتباطی

مدل کارکف پرداختند و میانگین روایی محتوایی برای کل فرم ارزیابی ۰/۸۷، میانگین روایی صوری برای کل فرم ۰/۸۷/۲۵ و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۳ را به دست آوردند و نتایج تحلیل عاملی در مرحله دوم مشخص گردید که از چهار حیطه (چهار عامل) مدل کارکف تنها سه حیطه یا عامل اعتبار لازم را کسب نموده است. قاسمی، کشکر، ایزدپرست و طلایی (۲۰۱۴) به اعتباریابی و پایایی سنجی پرسش‌نامه‌های تعیین سطح مطلوب ارتباط و مهارت‌های مؤثر ارتباطی ششگانه اقدام نمودند. آنان نشان دادند مهارت نوشتن، سخن گفتن، گوش دادن، خواندن، زبان‌تنی و استفاده از ابزار ارتباطی روزمره و نوین به عنوان مهارت‌های ارتباطی ششگانه شناسایی شدند و با اجرای مدل تأییدی پرسش‌نامه سطح ارتباطات مشخص شد که تمامی عامل‌های مستخرج، روایی بالایی دارند. وکیلی و همکاران (۲۰۱۲) به طراحی و روان‌سنجی ابزار سنجش مهارت‌های ارتباطی میان فردی در جمعیت رابطان سلامت شهر زنجان پرداختند. در هفت عامل شامل مهارت‌های ارتباطی عمومی و شش عامل مهارت‌های ارتباطی اختصاصی گروه‌بندی شدند. پایایی ابزار نیز ۰/۹۱ بود که قادر به پیش‌بینی ۰/۶۸/۵ از تغییرات مهارت‌های ارتباطی است. داستان، رجبی، خوش‌کنش و خجسته مهر (۲۰۰۴) نیز در یک مطالعه به ساخت، اعتباریابی، روانساز و استاندارد کردن مقیاس مهارت‌های ارتباطی در بین مردان و زنان متأهل شهر تهران پرداختند. تحلیل مؤلفه‌های اصلی با استفاده از چرخش واریماکس (با حذف چهارده ماده) سه عامل مهارت کلامی و همدلی، موانع ارتباطی و مهارت ارتباط جنسی را نشان دادند. همچنین نتایج پژوهش حمایت تجربی کافی را برای پایایی و روایی این مقیاس در نمونه مورد مطالعه تأیید نمود.

4. Johnston  
5. Iksan et al.

1. Pereira & Puggina  
2. Prat  
3. Campbell

کلامی و مهارت‌های ارتباطی نوشتاری بیشترین میانگین را دارا هستند. در جمع‌بندی از تحقیقات داخلی و خارجی صورت گرفته، قابل ذکر است که بسیاری از تحقیقات، مهارت‌های ارتباطی را در شرایط بالینی و در مراکز درمانی و در بیماران دارای بیماری‌های روانی حاد از جمله اسکیزوفرنی ارزیابی کرده‌اند و از این آزمون‌ها به منظور ادامه فرایند درمان استفاده شده است. تحقیقات دیگری نیز در این خصوص ذکر شد که به صورت جامع و کامل مهارت‌های ارتباطی شناسایی شده تا بدین حال را در بر نداشته است و در تحقیقات به ذکر سه الی چهار عامل اشاره شده است.

به نظر می‌رسد که حوزه‌های زیرمجموعه مهارت‌های ارتباطی (مهارت گوش کردن، توانایی دریافت و ارسال پیام‌های کلامی و غیرکلامی، ارتباط توأم با قاطعیت، بینش نسبت به فرآیند ارتباط و کنترل عاطفی) متناسب با اثربخشی و اهمیت خود، مورد توجه قرار نگرفته‌اند. همچنین تحقیقاتی که در زمینه استانداردسازی پریشی‌نامه مهارت‌های ارتباطی انجام شده است نشان می‌دهد، علی‌رغم وجود پریشی‌نامه مهارت‌های ارتباطی که توانایی سنجش این مهارت را داشته باشد، می‌توان ابزار کامل‌تر، جامع‌تر و استانداردتری را جهت ارائه و انجام پژوهش‌های بعدی برای برطرف کردن نقاط ضعف موجود در این زمینه ارائه داد. در تمام مطالعات و بررسی متون به نوعی به اهمیت مهارت‌های ارتباطی و طراحی پریشی‌نامه‌های مهارت‌های ارتباطی بر اساس اهداف و برای سنجش آن تأکید شده است. همان‌طور که ملاحظه شد بر اساس بررسی‌های صورت گرفته، مطالعه مشابهی با در نظر گرفتن مهارت‌های ارتباطی شناسایی شده تا بدین حال و انهم در جامعه ای از دانشجویان که با بررسی و ارزیابی مهارت‌های ارتباطی و ارائه راه کارهای آموزشی و تعلیمی‌بتوان به آنها در توسعه مهارت‌های ارتباطی که منجر به برقراری ارتباطی صحیح تر با خانواده، جامعه و پیرامون خود گردند شناسایی نشده است. علت انتخاب دانشجویان

کارشناسی تربیت بدنی آن بود که با توجه به این که تعلیم و تربیت می‌تواند از طریق تربیت بدنی صورت بگیرد و همچنین دانشجویان مقطع کارشناسی در ابتدای راه برنامه‌ریزی برای آینده خود و تأثیر بر جامعه هستند از این رو سعی شده است ابزاری برای سنجش مهارت‌های ارتباطی این افراد طراحی شود که با ارزیابی آن‌ها و آموزش موارد دارای ضعف و تقویت قوت‌ها منجر به بهبود و توسعه این مهارت‌ها شد. همچنین، در جامعه امروزی با گسترش و توسعه مهارت‌های ارتباطی نوین از جمله فضای مجازی و کاربرد اینترنت در زندگی روزانه، بعضاً منجر به کاهش توسعه دیگر مهارت‌های ارتباطی از جمله سخن گفتن، شنیدن و حتی مهارت‌های غیر کلامی شده است از این رو و با توجه به اهمیت نسل جوان در سازندگی آینده کشور و به منظور یافتن نقاط قوت و ضعف پریشی‌نامه‌های قبلی مهارت‌های ارتباطی، پژوهشگر تصمیم گرفت تا به تهیه یک ابزار مناسب و دارای اعتبار لازم بپردازد. همچنین با توجه به بررسی‌ها و مطالعات صورت گرفته پژوهشگر و به دنبال تکمیل بررسی‌های گذشته و با اضافه شدن مهارت دیدن که در واقع سواد بصری را موجب می‌گردد و منجر به توانایی درک، تفسیر، تبادل نظر و انتقال مفاهیم نشان داده شده در یک تصویر می‌گردد به تدوین پریشی‌نامه مهارت‌های ارتباطی هفتگانه که تکمیل شده پریشی‌نامه مهارت‌های ارتباطی ششگانه قاسمی و همکاران (۲۰۱۵) (جدول شماره یک) است، پرداخته است.

### روش پژوهش

پژوهش حاضر بر مبنای هدف، توسعه ای است. به لحاظ کنترل متغیرها از نوع توصیفی-پیمایشی، به لحاظ زمان، مقطعی و به لحاظ نحوه گردآوری داده‌ها، میدانی است. جامعه آماری تحقیق حاضر شامل کلیه دانشجویان کارشناسی تربیت بدنی دانشگاه پیام نور کشور در سال تحصیلی ۹۶-۹۵ است. با توجه به حجم

جامعه (N=1150) (موسسه پژوهش و برنامه‌ریزی آموزش عالی وزارت علوم، ۱۳۹۷) بر مبنای جدول تعیین حجم نمونه مورگان و کرجسی تعداد ۲۹۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. با در نظر گرفتن احتمال ریزش در نهایت تعداد ۳۰۰ نفر به عنوان نمونه و به صورت غیرتصادفی در دسترس، ابزار تحقیق را تکمیل نمودند. برای گردآوری اطلاعات در این تحقیق از روش‌های کتابخانه‌ای (استفاده از اطلاعات و مدارک موجود و...) و میدانی (پرسش‌نامه) استفاده شده است. همچنین جهت سنجش مهارت‌های ارتباطی از پرسش‌نامه مهارت‌های ارتباطی هفتگانه قاسمی که شامل ۲۱ گویه و بر اساس طیف ۵ ارزشی لیکرت (خیلی زیاد ۵ الی خیلی کم ۱) مورد سنجش قرار گرفته است، استفاده گردید. لازم به ذکر است این پرسش‌نامه با انجام اصلاحات و بازنگری مجدد از پرسش‌نامه مهارت‌های ارتباطی ششگانه قاسمی (۲۰۱۵) تهیه شده است.

پرسش‌نامه حاضر به دنبال مطالعات و تحقیقات صورت گرفته توسط محقق در این حیطه و مبتنی بر مبنای نظری و نتایج تحقیقات پیشین، عامل‌ها و سؤالات استخراج شده است. پرسش‌نامه برای تأیید روایی صوری و محتوایی در اختیار ۱۰ نفر از اساتید متخصص و صاحب‌نظر قرار گرفت تا نظرات خود را در مورد چگونگی نگارش سؤالات، مفهوم بودن سؤالات و محتوای پرسش‌نامه‌ها اعلام نمایند. پس از بررسی و لحاظ نمودن نظرات و پیشنهادات، پرسش‌نامه نهایی تنظیم و در اختیار نمونه آماری قرار گرفت. ضمن اجرای مطالعه مقدماتی جهت تشخیص محدودیت‌های اجرایی و برطرف کردن ابهامات احتمالی، پایایی پرسش‌نامه نیز بررسی شد. بدین منظور از روش ضریب آلفای کرونباخ استفاده گردید. با توجه به این که ضریب به دست آمده (۰/۸۸۳) بزرگ‌تر از ۰/۷۰ است، پایایی ابزار

قابل قبول بود و این موضوع نشان‌دهنده همبستگی درونی بین متغیرها برای سنجش مفاهیم مورد نظر است. بدین ترتیب می‌توان گفت که ابزار تحقیق حاضر از قابلیت اعتماد و پایایی لازم برخوردار بود. در بخش آمار استنباطی برای سنجش روایی سازه پرسش‌نامه از تحلیل عامل تأییدی با نرم‌افزار اس پی اس ۱ و نرم‌افزار ایموس ۲ نسخه ۲۳ استفاده شد. سطح معناداری در تمامی آزمون‌ها  $\alpha=0/05$  در نظر گرفته شده است.

### یافته‌ها

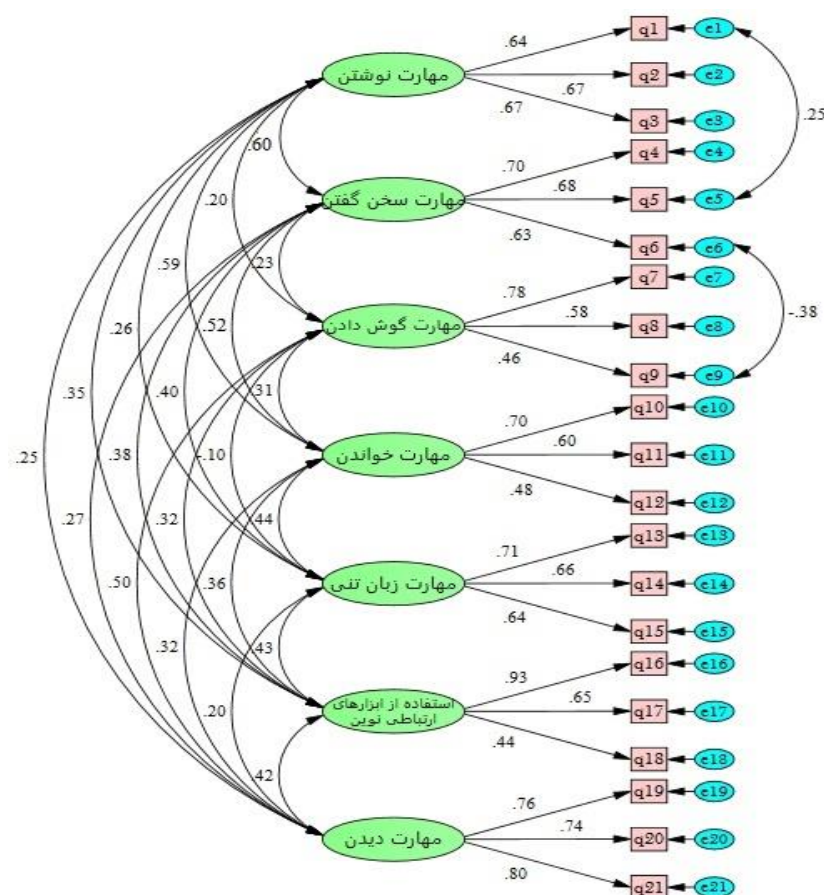
در این تحقیق به منظور اعتبارسنجی پرسش‌نامه مهارت‌های ارتباطی هفتگانه از تحلیل عاملی تأییدی مرتبه اول و مرتبه دوم استفاده شد.

بر اساس نتایج جدول شماره دو در مورد نرمال بودن توزیع داده مشاهده می‌شود تمامی مقادیر کجی مربوط به متغیرها تحقیق (گویه‌ها) در دامنه ۱ تا ۱- بوده و همچنین مقادیر مربوط به کشیدگی نیز در دامنه ۳ تا ۳- قرار دارد. بنابراین با توجه به این مقادیر می‌توان گفت که توزیع داده‌های گویه‌ها به صورت نرمال بوده است. همچنین جهت بررسی نرمال بودن چند متغیره همان‌طور که مشاهده می‌شود مقدار نسبت بحرانی ضریب کشیدگی نرمال شده (ضریب ماردیا) کمتر از ۵ است. در نتیجه انحراف از نرمالیت چند متغیره وجود ندارد. نتایج تحلیل عاملی مندرج در جدول شماره یک نشان می‌دهد تمامی شاخص‌های مربوط به مهارت‌های ارتباطی از مقدار t و بار عاملی مورد قبولی برخوردارند و برای سنجش این مهارت‌ها (مهارت نوشتن، مهارت سخن گفتن، مهارت گوش دادن، مهارت خواندن، مهارت زبان تنی، استفاده از ابزار ارتباطی روزمره و نوین، مهارت دیدن) شاخص‌های مناسبی محسوب می‌شوند.



جدول ۲- تحلیل عاملی تأییدی مرتبه اول پرسش‌نامه مهارت‌های ارتباطی هفتگانه

مقدار تی	بارعاملی	کشیدگی	کجی	گویه‌ها	شماره	مهارت
-	۰/۶۳۸	۰/۳۷۳	-۰/۹۱۳	برای نوشتن مشکلی ندارم و تمامی نامه‌ها و پیام‌های لازم را خودم می‌نویسم.	q1	تفکیک
۶/۳۹۷	۰/۶۷۳	-۰/۶۰۴	-۰/۳۷۳	اغلب پاسخ‌نامه‌ها و پیام‌هایم را همان‌طور که انتظار دارم، دریافت می‌کنم.	q2	
۶/۳۹۲	۰/۶۷۲	-۰/۱۶۹	-۰/۶۳۹	از نوشتن لذت می‌برم.	q3	
-	۰/۷۰۰	-۰/۴۴۳	-۰/۴۳۳	به هنگام مذاکره می‌توانم دیگران را به خوبی متقاعد کنم.	q4	تفکیک
۷/۱۱۷	۰/۶۸۱	-۰/۳۳۰	-۰/۳۷۷	در گروه‌های مختلف، بدون خجالت مطالب خود را مطرح می‌کنم.	q5	
۶/۸۸۰	۰/۶۲۸	-۰/۰۶۳	-۰/۵۶۵	در اغلب موارد دیگران به من بازخورد می‌دهند که شما خوب صحبت می‌کنید.	q6	
-	۰/۷۸۱	۰/۳۵۸	-۰/۷۲۷	با دقت به سخن دیگران گوش می‌دهم.	q7	گوشی‌دادن
۵/۵۹۸	۰/۵۸۵	-۰/۱۷۶	-۰/۵۳۸	تا قبل از پایان سخت طرف مقابل حرف نمی‌زنم.	q8	
۴/۹۳۴	۰/۴۶۲	-۰/۳۰۰	-۰/۳۵۶	بیشتر از این که حرف بزنم، دوست دارم گوش بدهم.	q9	
-	۰/۷۰۱	-۰/۶۶۱	-۰/۵۲۳	از خواندن لذت می‌برم.	q10	تفکیک
۵/۸۱۴	۰/۶۰۲	۰/۰۷۷	-۰/۸۷۶	برای افزایش اطلاعاتم ترجیح می‌دهم مطالعه کنم.	q11	
۴/۹۸۹	۰/۴۸۲	-۰/۱۸۴	-۰/۶۰۰	مطالب را خیلی سریع مطالعه می‌کنم.	q12	
-	۰/۷۱۴	۰/۲۸۸	-۰/۶۲۱	هنگام صحبت کردن از صورت خود در تأکید بر کلمات استفاده می‌کنم.	q13	تفکیک
۶/۵۴۴	۰/۶۶۴	-۰/۳۰۲	-۰/۵۱۹	هنگام صحبت کردن از دست‌های خود در تأکید بر مطالب استفاده می‌کنم.	q14	
۶/۴۲۷	۰/۶۳۹	-۰/۶۳۴	۰/۱۴۵	اغلب بدون حرف زدن و با نگاه و رفتار بدنی می‌توانم دیگران را متوجه منظورم کنم.	q15	
-	۰/۹۲۶	۰/۱۷۹	-۰/۹۱۲	توانایی استفاده از ارسال و دریافت پیام را از طریق انواع راه‌های ارتباطی موبایل دارم.	q16	استفاده از ابزار
۷/۰۹۴	۰/۶۴۵	-۰/۱۳۳	-۰/۷۹۶	توانایی لازم در استفاده از رایانه و نرم‌افزارهای مهم آن را برای کارهای روزمره دارم.	q17	
۵/۳۰۸	۰/۴۴۴	-۰/۸۸۲	-۰/۲۷۳	اغلب در رسانه‌های اجتماعی نظرات خود را برای دیدن دیگران قرار می‌دهم.	q18	
-	۰/۷۶۵	-۰/۳۵۵	-۰/۴۱۶	در تصاویر و جزئیات آن دقت می‌کنم.	q19	تفکیک
۸/۹۱۰	۰/۷۳۵	-۰/۲۲۴	-۰/۰۱۹	اغلب در مشاهداتم چیزهایی را می‌بینم که برای دیگران باعث تعجب می‌شود.	q20	
۹/۳۴۱	۰/۸۰۳	-۰/۳۲۶	-۰/۴۷۷	از توجه به جزئیات موارد قابل مشاهده لذت می‌برم.	q21	
۴/۷۶۴		۲۲/۰۱۰		ضریب کشیدگی چندمتغیرها (ضریب ماردیا)		



شکل ۱- نتایج تحلیل عاملی مرتبه اول پرسش‌نامه مهارت‌های ارتباطی هفتگانه (ضرایب رگرسیونی استاندارد شده)

قابل قبولی برخوردار هستند. در نهایت بر اساس مقادیر ریشه میانگین مجذور باقی‌مانده ( $RMR=0/035$ ) و ریشه دوم میانگین خطای برآورد ( $RMSEA=0/052$ ) می‌توان گفت که مدل از برازش کافی برخوردار است.

نتایج ارائه شده در جدول شماره سه، برازش مدل اندازه‌گیری مرتبه اول پرسش‌نامه مهارت‌های ارتباطی هفتگانه را نشان می‌دهد. تمامی مقادیر شاخص‌های نیکویی برازش (GFI) و شاخص برازش تطبیقی (CFI) به عنوان شاخص‌های اصلی برازش بالاتر  $0/9$  بود و نشان از برازش مطلوب مدل است. همچنین سایر شاخص برازش (IFI, NFI, AGFI) از مقادیر

جدول ۳- شاخص‌های برازش مدل اندازه‌گیری پرسش‌نامه مهارت‌های ارتباطی هفتگانه (تحلیل عاملی مرتبه اول)

شاخص‌های برازش	مقدار مطلوب	مقادیر شاخص‌ها	تفسیر
کای اسکوار (کای دو) [۱]	-	۲۴۷/۱۰۶	-
درجه آزادی [۲]	-	۱۶۶	-
نسبت کای اسکوار به درجه آزادی ( $\chi^2/df$ )	کمتر از ۵	۱/۴۸۹	مطلوب
شاخص نیکویی برازش [۳] (GFI)	بیشتر از ۰/۹	۰/۹۰۹	مطلوب
شاخص نیکویی برازش تعدیل شده [۴] (AGFI)	بیشتر از ۰/۸	۰/۸۴۷	مطلوب
ریشه دوم میانگین خطای برآورد [۵] (RMSEA)	کمتر از ۰/۱	۰/۰۵۲	مطلوب
ریشه دوم میانگین مجذورات باقی‌مانده [۶] (RMR)	کمتر از ۰/۰۵	۰/۰۳۵	مطلوب
شاخص برازش تطبیقی [۷] (CFI)	بیشتر از ۰/۹	۰/۹۲۱	مطلوب
شاخص برازش هنجار شده [۸] (NFI)	بیشتر از ۰/۹	۰/۹۰۱	مطلوب
شاخص برازش افزایشی [۹] (IFI)	بیشتر از ۰/۹	۰/۹۲۵	مطلوب

ارتباطی دارد. همچنین با توجه به این که مقدار میانگین واریانس استخراجی (AVE) در تمامی متغیرها بزرگ‌تر از ۰/۴ است، مناسب بودن میزان روایی همگرا نیز مورد تأیید و تصدیق قرار گرفت. همچنین جهت بررسی روایی واگرایی مدل از ماتریس فورنل و لارکر استفاده شد. در قطر اصلی این ماتریس، جذر میانگین واریانس استخراج شده (AVE) متغیرها وارد می‌شود و جهت تأیید روایی واگرا لازم است این مقدار بیش از همبستگی میان آن متغیر با سایر متغیرها باشد.

در ادامه ضرایب و شاخص‌های مربوط به پایایی ترکیبی، آلفای کرونباخ و روایی همگرا و واگرا ابزار تحقیق گزارش شده است. همان‌طور که قبلاً بیان شد، ضرایب آلفای کرونباخ بالای ۰/۷ و پایایی ترکیبی بالاتر از ۰/۷ نشان از پایایی قابل قبول مدل اندازه‌گیری دارد. بنابراین با توجه به نتایج جدول شماره چهار مقادیر آلفای کرونباخ و پایایی ترکیبی (CR) کلیه متغیرها بالاتر از ۰/۷ است که نشان‌دهنده سازگاری درونی و پایداری درونی مناسب مدل تحقیق عاملی مرتبه اول پرسش‌نامه مهارت‌های

جدول ۴- بررسی ضرایب پایایی مدل هفت عاملی مهارت‌های ارتباطی از طریق تحلیل عاملی تأییدی

مؤلفه‌های مهارت‌های ارتباطی	ضریب آلفای کرونباخ ( $\alpha$ )	پایایی ترکیبی <sup>۱</sup> (CR)	میانگین واریانس استخراج شده (AVE)
مهارت نوشتن	۰/۷۹۴	۰/۸۰۰	۰/۴۳۷
مهارت سخن گفتن	۰/۸۳۳	۰/۷۱۰	۰/۵۹۰
مهارت گوش دادن	۰/۷۳۲	۰/۷۰۶	۰/۴۹۰
مهارت خواندن	۰/۷۲۸	۰/۷۰۱	۰/۴۵۳
مهارت زبان تنی	۰/۸۱۱	۰/۷۱۳	۰/۴۲۶
استفاده از ابزارهای ارتباطی روزمره و نوین	۰/۷۷۱	۰/۷۲۶	۰/۴۳۸
مهارت دیدن	۰/۸۰۹	۰/۸۱۲	۰/۴۴۹

جدول شماره پنج ماتریس فورنل و لارکر به منظور بررسی روایی واگرایی مدل اندازه‌گیری پرسش‌نامه هفت عاملی مهارت‌های ارتباطی است. همان‌طور که گفته شد قطر اصلی این ماتریس جذر میانگین استخراج شده ( $\sqrt{AVE}$ ) مهارت‌های ارتباطی است. با توجه به یافته‌های جدول شماره چهار و بر اساس مقادیر جذر میانگین استخراج شده ( $\sqrt{AVE}$ ) تمامی مهارت‌های ارتباطی هفتگانه همان‌طور که مشاهده می‌شود از میزان همبستگی هر مؤلفه (سازه) با دیگر مؤلفه‌ها بیشتر است که نشان‌دهنده روایی واگرا مناسب و تأیید مدل تحلیل عاملی تأییدی است.

در این بخش تحلیل عاملی مرتبه دوم پرسش‌نامه مهارت‌های ارتباطی هفتگانه مورد بررسی قرار می‌گیرد. بر این اساس، برای تأیید روایی سازه پرسش‌نامه مهارت‌های ارتباطی و بررسی ارتباط هفت مهارت ارتباطی تأیید شده مرتبه اول با عامل اصلی، تحلیل عاملی تأییدی مرتبه دوم اجرا گردید. به عبارت دیگر در این مرحله درستی سنجش خرده مقیاس‌های پرسش‌نامه مهارت‌های ارتباطی مشخص می‌شود. در این بخش به دلیل این که وضعیت نرمال بودن توزیع داده‌ها در تحلیل عاملی مرتبه اول گزارش شده از این رو، تنها بخش مربوط به نتایج تحلیل عاملی مرتبه دوم گزارش می‌شود.

1. Composite Reliability
2. Average Variance Extracted (AVE)

جدول ۵- ماتریس مقایسه جذر میانگین واریانس استخراج شده (AVE) و ضرایب همبستگی متغیرها

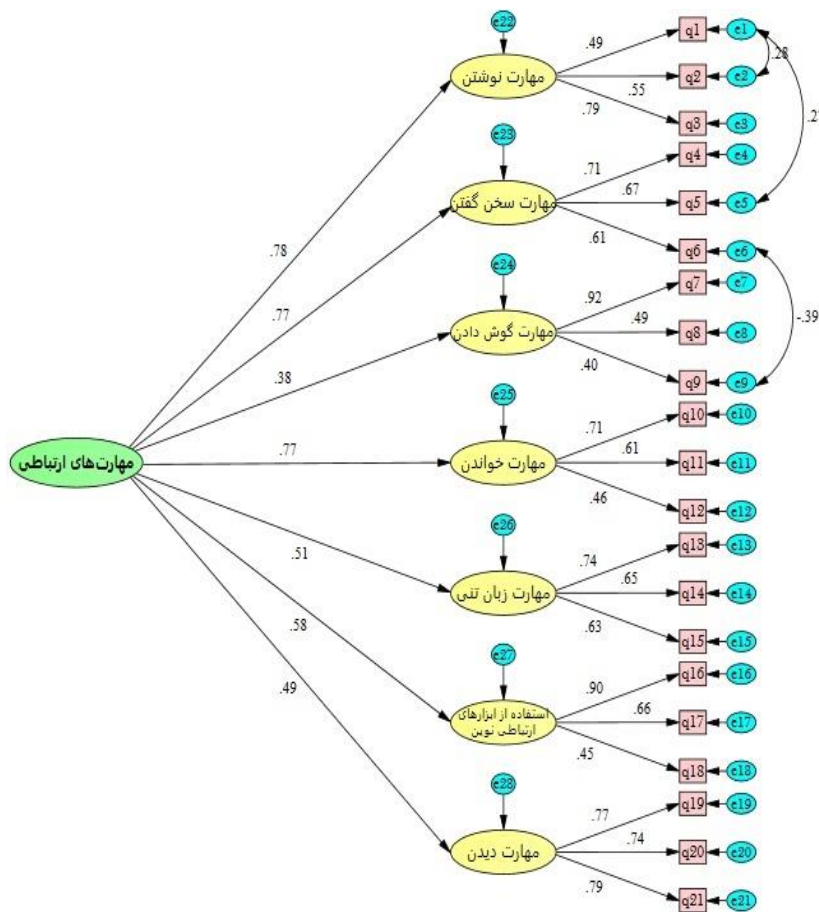
مؤلفه‌ها	نوشتن	سخن گفتن	گوش دادن	خواندن	زبان تنی	استفاده از ابزارهای ارتباطی	دیدن
نوشتن	۰/۶۶۱						
سخن گفتن	۰/۵۹۸	۰/۷۶۸					
گوش دادن	۰/۲۰۱	۰/۲۲۷	۰/۷۰۰				
خواندن	۰/۵۸۹	۰/۵۲۱	۰/۳۰۹	۰/۶۷۳			
زبان تنی	۰/۲۶۰	۰/۳۹۷	-۰/۰۹۷	۰/۴۴۲	۰/۶۵۳		
استفاده از ابزارهای ارتباطی	۰/۳۴۹	۰/۳۸۰	۰/۳۲۰	۰/۳۶۵	۰/۴۲۶	۰/۶۶۲	
دیدن	۰/۲۴۷	۰/۲۷۲	۰/۴۹۹	۰/۳۲۰	۰/۲۰۱	۰/۴۲۳	۰/۶۷۰

اساس نتایج تحلیل عاملی مرتبه اول و دوم می‌توان گفت که پرسش‌نامه مهارت‌های ارتباطی هفتگانه از روایی سازه قابل قبول و بسیار خوبی در نمونه مورد تحقیق برخوردار است.

نتایج جدول شماره شش نشان می‌دهد مدل مرتبه دوم اندازه‌گیری پرسش‌نامه مهارت‌های ارتباطی هفتگانه مناسب بود و تمامی اعداد و پارامترهای مدل از مقادیر تی و بار عاملی قابل قبولی برخوردار بود و در سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ معنادار است. در مجموع، بر

جدول ۶- تحلیل عاملی مرتبه دوم پرسش‌نامه مهارت‌های ارتباطی

مقدار t	بار عاملی	مسیر	مهارت‌های ارتباطی
-	۰/۷۸۲	<---	مهارت نوشتن
۴/۲۱۴	۰/۷۷۲	<---	مهارت سخن گفتن
۳/۲۹۷	۰/۲۸۴	<---	مهارت گوش دادن
۴/۱۴۶	۰/۷۷۰	<---	مهارت خواندن
۳/۵۵۷	۰/۵۰۵	<---	مهارت زبان تنی
۴/۰۷۱	۰/۵۷۸	<---	استفاده از ابزارهای ارتباطی
۳/۶۵۲	۰/۴۹۱	<---	مهارت دیدن



شکل ۲- تحلیل عاملی مرتبه دوم پرسش‌نامه مهارت‌های ارتباطی هفتگانه

شاخص‌های برازندگی (تناسب) و در نتیجه، برازش و مطلوب بودن مدل اندازه‌گیری است (جدول شماره هفت).

مقادیر شاخص‌های برازندگی مدل اندازه‌گیری مرتبه دوم پرسش‌نامه مهارت‌های ارتباطی هفتگانه همانند مرتبه اول نشان‌دهنده قابل قبول و مناسب بودن

جدول ۷- شاخص برازش مدل اندازه‌گیری پرسش‌نامه مهارت‌های ارتباطی هفتگانه (تحلیل عاملی مرتبه دوم)

تفسیر	مقادیر شاخص‌ها	مقدار مطلوب	شاخص‌های برازش
-	۲۸۳/۹۰۱	-	کای اسکوار (کای دو)
-	۱۷۹	-	درجه آزادی
مطلوب	۱/۵۸۶	کمتر از ۵	نسبت کای اسکوار به درجه آزادی ( $\chi^2/df$ )
مطلوب	۰/۹۰۷	بیشتر از ۰/۹	شاخص نیکویی برازش (GFI)
مطلوب	۰/۸۳۴	بیشتر از ۰/۸	شاخص نیکویی برازش تعدیل شده (AGFI)
مطلوب	۰/۰۵۷	کمتر از ۰/۱	ریشه دوم میانگین خطای برآورد (RMSEA)
مطلوب	۰/۰۳۴	کمتر از ۰/۰۵	ریشه دوم میانگین مجدورات باقی‌مانده (RMR)
مطلوب	۰/۹۱۸	بیشتر از ۰/۹	شاخص برازش تطبیقی (CFI)
مطلوب	۰/۹۰۴	بیشتر از ۰/۹	شاخص برازش هنجار شده (NFI)
مطلوب	۰/۹۲۱	بیشتر از ۰/۹	شاخص برازش افزایشی (IFI)

## بحث

سؤال ایجاد کرده است. پیشرفت روان‌سنجی در دهه حاضر فراتر از پیشرفت روان‌سنجی از ده قرن پیش بوده است و به همین علت، دیگر نمی‌توان روان‌سنجی را در طیف دوره‌های فشرده یک ساله جایگزین نمود. امروزه نظریه‌های کلاسیک آزمون از مقبولیت چندانی برخوردار نیست و جایگاه خود را به نظریه‌های پیشرفت سؤال-پاسخ داده است و متخصصین روان‌سنج را در اکتشافگری دانش نرم‌افزاری غرق نموده‌اند. بهره‌گیری از نرم‌افزار لیزر، آموس و غیره به عنوان دروس پیش‌نیاز علم روان‌سنجی و ابزار ضروری برای تحلیل عامل مطرح می‌شود. در راستای این ضرورت، به پرسش‌نامه مهارت ارتباطی توجه شد و مد نظر قرار گرفت که به بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسش‌نامه در فرهنگ ایران توجه خاصی مبذول گردیده است.

قاسمی و همکاران (۲۰۱۴) مهارت نوشتن، سخن گفتن، گوش دادن، خواندن، زبان تنی و استفاده از ابزار ارتباطی روزمره و نوین را به عنوان مهارت‌های ارتباطی ششگانه شناسایی کردند. آن‌ها در تحقیق خود به تعیین روایی صوری، محتوایی و ساختاری (تحلیل عامل اکتشافی و تأییدی) و افتراقی اقدام کردند و از پایایی درونی (آلفای کرونباخ) و دیگر موارد بهره گرفته شد که پایایی کلی پرسش‌نامه‌ها ۰/۸۹ به دست آمد که

در راستای فرایند آزمون‌سازی و اعتباریابی پرسش‌نامه‌ها باید اقدامات منظم و سازمان‌یافته‌ای را صورت داد. این فرایند تحت عنوان ساختارسازی، اعتباریابی، روا بخشی و هنجاریابی شناخته می‌شود. در برخی از حیطه‌های روان‌شناختی که اندازه‌گیری متغیرهای روان‌شناختی به صورت غیرمستقیم انجام می‌گیرد، حساسیت فزاینده‌ای برای رعایت اصول و قوانین روان‌سنجی وجود دارد و باید مفروضات متعددی را در نظر گرفت. با توجه به تحولات قرن حاضر و پیشرفت نظریه‌های روان‌سنجی در حیطه خصیصه مکنون و اکتشاف متغیرهای پنهان و از همه مهمتر فناوری نرم‌افزاری، دیگر نمی‌توان از دانش روز غافل ماند و باید معلومات مرتبط با علم روان‌سنجی را با توجه به وضعیت جهان حاضر پیش برد. ضرورت نوین‌گرایی تا جایی پیش رفته است که در فرایند ساختارسازی پرسش‌نامه‌ها دیگر نظریه‌های تک پارامتریک و عقاید جورج راش که به عنوان سنگ زیربنای نظریه‌های سؤال-پاسخ شناخته می‌شد، جایگاهی ندارد. امروزه موج چهارم نظریه‌های سؤال-پاسخ مطرح گردیده که فناوری نرم‌افزاری از یک‌سو و پیشرفت اصول و مباحث روان‌سنجی از سوی دیگر، موجبات تحولات چشمگیری را در حیطه پارامتر

نشان از اعتبار مطلوب ابزار تحقیق داشت. همچنین واریانس عامل‌ها نشان داد توان پیشگویی این مدل بر اساس مجموع درصد واریانس جمعی عامل‌ها برابر با ۶۷/۱۹ درصد بوده است که همخوانی با نتایج این پژوهش را دارد. آنچه مسلم است عوامل زیادی بر سطح مهارت‌های ارتباطی دانشجویان تأثیر می‌گذارد. نظرات و عقاید آن‌ها، خصوصیات فردی و خانوادگی، میزان روابط با همسالان و آشنایان و وضعیت اقتصادی اجتماعی و تبلیغات می‌تواند از جمله این موارد باشد. از آن جایی که مهارت‌های ارتباطی مناسب در دانشجویان یک نیاز اساسی و ویژه به حساب آمده و شکل‌دهنده سبک زندگی آن‌ها است، لذا لازم است در برنامه‌های آموزشی تئوری و عملی دانشگاه‌ها با در نظر گرفتن مسائل فوق بر اهمیت یادگیری و به کارگیری این مهارت‌ها و بر عوارض احتمالی عدم آشنایی با آن‌ها برای دانشجویان تأکید گردد. بدیهی است که یکی از عوامل مهم در برقراری ارتباط مؤثر، داشتن این مهارت‌های هفتگانه مناسب است، به طوری که نداشتن یا نبود هر یک از مهارت‌های هفتگانه می‌تواند به عنوان عامل اختلال در برقراری ارتباط مؤثر تلقی گردد. نتایج اندازه‌گیری مهارت‌های ارتباطی هفتگانه، در واقع مکانیسم، سنجش اثربخشی ارتباطات در بین دانشجویان محسوب می‌شود همان‌طور که قاسمی و همکاران (۲۰۱۴) نیز در تحقیق خود به شاخص‌های مهارت‌های ارتباطی اشاره کرده‌اند؛ لذا با بهره‌گیری از آن می‌توان به میزان اثر اقدامات ارتباطی پی برد. لذا لازم است در برنامه‌های آموزشی دانشگاه‌ها به این مسئله توجه شود.

به منظور بررسی روایی سازه پرسش‌نامه از تحلیل عاملی تأییدی استفاده شد. با اجرای مدل تأییدی پرسش‌نامه مهارت‌های ارتباطی بر اساس مقادیر  $t$  و سطح معناداری و همچنین بارهای عاملی به دست آمده مشخص شد که تمامی عامل‌های مستخرج، دارای روایی بالایی هستند. نتایج همسو با یافته داستان و همکاران (۲۰۰۴) است و نتایج پژوهش حمایت تجربی کافی را برای پایایی و روایی این مقیاس در نمونه مورد مطالعه تأیید نمود. کمپل (۲۰۱۳) و جانستون (۲۰۱۲) روایی و پایایی ابزار مهارت‌های ارتباطی را در تحقیقات

خوبش مورد تأیید قرار داده بودند اما در تحقیقات انجام شده اطلاعات کافی در مورد کیفیت اعتبار ابزار به طور کامل و کافی ارائه نشده است. به‌طور مثال مناقبه، زمانی، شمس و فرج زاده (۲۰۱۰) در مطالعه خود بدون بیان جزئیات مربوط به روش کار، روایی و پایایی ابزار تحقیق، با بهره‌گیری از یک پانل سه نفره از خبرگان و محاسبه آلفای کرونباخ تعیین شده است. اما در مطالعه تاکاهاشی و همکاران (۲۰۰۴) به نقل از قاسمی و همکاران (۲۰۱۴) با هدف ارائه یک روش جدید و آسان، برای سنجش مهارت‌های ارتباطی، به نحوی که توسط خود فرد یا اعضای خانواده وی قابل اجرا باشد، روایی و پایایی ابزار بررسی شده است که بر اساس فرایند روایی محتوا، ۲۹ گویه تدوین و با استفاده از تحلیل عاملی به سه عامل شامل مهارت‌های ارتباطی عمومی، مهارت‌های همکاری و مهارت‌های اظهار کردن تقسیم شده است. نتایج تحلیل عاملی نشان داد ابزار طراحی شده توان پیش‌بینی ۶۳/۴ درصد تغییرات را دارد. همچنین پایایی ابزار با محاسبه آلفا کرونباخ ۰/۹۱ تعیین شده است. هر چند پرات (۲۰۱۴) در اعتبارسنجی پرسش‌نامه مهارت‌های ارتباطی در افراد مبتلا به اسکیزوفرنی از روایی همگرا، سازگاری و پایایی بر اساس آلفای کرونباخ، پایایی و سازگاری با روش باز آزمون و اعتبار همگرا در جهت اعتبار و روایی پرسش‌نامه استفاده نمود. پژوهشگر در این مطالعه، اطلاعات کامل و دقیقی در خصوص روش تعیین روایی و پایایی ابزار طراحی شده خود ارائه داده است که با تحقیقات دیگر در این خصوص متمایز است. در مطالعات فوق به دلیل عدم ارائه اطلاعات مرتبط با فرایند ارزیابی، ممکن است خواننده از کیفیت یا چگونگی تعیین روایی ابزار تحقیق، اطمینان و آگاهی لازم را کسب نکند. با در نظر گرفتن ارتباط مستقیم اعتبار یافته‌های هر مطالعه با وضعیت روایی ابزار تحقیق، لزوم توجه بیشتر پژوهشگران به این موضوع از حساسیت بیشتری برخوردار است. در مطالعه حاضر تلاش شد همزمان با طراحی، اعتباریابی و پایایی‌یابی پرسش‌نامه مهارت‌های مؤثر ارتباطی با بیان اطلاعات کافی در خصوص فرایند ارزیابی روایی و پایایی ابزار، خواننده از وضعیت کیفیت اعتبار ابزار طراحی شده و چگونگی ارزیابی آن، آگاهی و



اطمینان حاصل کند. با توجه به این که در تحقیقات قبلی همانند تحقیق قاسمی و همکاران (۲۰۱۴) شش عامل شناسایی شده بود در این تحقیق علاوه بر مختصر نمودن این پرسش‌نامه یک عامل (مهارت دیدن) نیز به گویه‌های مهارت‌های ارتباطی اضافه گردید و در این پژوهش مشخص شد این پرسش‌نامه با هفت عامل از قابلیت روایی و پایایی لازم برخوردار است و می‌تواند ابزار مؤثری برای سنجش مهارت ارتباطی برای جامعه مورد بررسی در این زمینه واقع شود. نتایج برازش مدل مهارت‌های ارتباطی هفتگانه نشان داد مقادیر شاخص‌های نیکویی برازش (GFI) و شاخص برازش تطبیقی (CFI) به عنوان شاخص‌های اصلی برازش بالاتر ۰/۹ بود که نشان از برازش مطلوب مدل است. همچنین سایر شاخص‌های برازش نیز نشان داد که مدل از برازش کافی برخوردار است. نتایج همسو با یافته قاسمی و همکاران (۲۰۱۴) و تاکاشی و همکاران (۲۰۰۶) است. هر چند تاکاشی و همکاران (۲۰۰۶) این پژوهش را بر روی ۷۷ نفر از افراد مبتلا به اختلالات روانی و ۱۰۰ نفر از افراد عادی انجام دادند اما موفق به شناسایی دو عامل در اعتبارسنجی پرسش‌نامه مهارت‌های ارتباطی شدند. عامل اول به عنوان مهارت‌های ارتباطی تعاونی (مشارکتی) و عامل دوم به عنوان مهارت ابراز وجود شناسایی شدند در مجموع این دو عامل ۰/۶۳ از واریانس مهارت‌های ارتباطی را تبیین نموده است و مطلوب بودن پرسش‌نامه نیز به تأیید رسید. همچنین پیرا و پوجینا (۲۰۱۷) قابلیت اطمینان پرسش‌نامه مهارت‌های ارتباطی را برابر با ۰/۷۱۲ محاسبه کردند. تجزیه و تحلیل یافته‌ها چهار شاخص

مهارت‌های بین فردی، تبادل اطلاعات، صداقت در رابطه و حرفه‌ای بودن را شناسایی نمودند. با توجه به جمع‌بندی یافته‌های تحقیق حاضر در زمینه بررسی اعتبار پرسش‌نامه مهارت‌های ارتباطی هفتگانه مطرح می‌گردد که این ابزار از اعتبار، روایی و هنجارهای مناسبی برخوردار است و با استناد به یافته‌های احصا شده می‌توان مطرح نمود که یکی از مناسب‌ترین ابزارهای اندازه‌گیری برای سنجش مهارت‌های ارتباطی در دانشجویان است. با وجود این الزاماً عاری از ایراد و یا مناسب جهت سایر گروه‌های هدف نیست. با عنایت به ضرورت دستیابی به ابزاری معتبر در سطح ملی جهت سنجش مهارت‌های ارتباطی و ارزیابی اثر برنامه‌های مهارت‌آموزی، محقق پیشنهاد تکرار مطالعه در سایر گروه‌های هدف را مورد تأکید قرار می‌دهد. نتایج این مطالعه می‌تواند در تحقق چنین هدف مهمی، مورد توجه پژوهشگران کشور قرار گیرد. این تحقیق با محدودیت‌هایی از جمله فقدان انگیزه لازم در دانشجویان برای ذکر نظرات خود در تکمیل پرسش‌نامه و یا سوگیری‌های فرهنگی روبه‌رو بود. همچنین فقدان پیشینه تحقیق در زمینه اعتباربخشی، روان‌سازی و هنجاریابی پرسش‌نامه مهارت‌های ارتباطی و فقدان نرم‌افزارهای پیشرفته روان‌سنجی در زمینه اجرای محاسبات تکمیلی مرتبط با تحلیل سوالات و منحنی ویژگی سؤال محدودیت‌هایی را در تفسیر یافته‌ها و ویژگی مقایسه‌پذیری ایجاد کرد. از این رو پیشنهاد می‌شود با استناد به قانون بازاریابی بتوان شرایط کامل‌تری را برای تفسیر داده‌های خام فراهم ساخت.

## منابع

- Burton, G.E.(1999). Exercises in Management Manual. Boston: Houghton Mifflin College Div.
- Barton, G. R. , Stacey, P. C. and Fortnum, H. M. (2006). Hearingimpaired children in the UK I: Auditory performance, communication skills, educational achievements, quality of life, and cochlear implantation. *Ear and Hearing*, 27,161-186.
- Bonnice, B. N. (2015). Communication Skills and Response to Conflict: Impact of "New Directions" *Relational Skills Training*. Scholar Archive.journals.sbmu.ac.ir.

4. Campbell, S. (2013). Development of the Health Communication Assessment Tool: Enhancing Relationships, Empowerment, and Power-Sharing Skills, *COMMUNICATION FACULTY PUBLICATIONS*, Volume 9(11), 543-550
5. Dastan, N., Rajabi, Gh., Khosh Konesh, A., and Khojaste Mehr, R. (2004). Implementation and validation of communication skills scale of married women and men in Tehran City. *journal of psychological methods and models, Islamic Azad University of Marvdasht*, 1(1), 27-38. In Persian.
6. Frenkel, M. & Cohen, L. (2014). Effective communication about the use of complementary and integrative medicine in cancer care. *J Altern Complement Med*, 20(1), 12-8.
7. Ghasemi, H., Kashkar, S., Izad Parast, L., and Talaei, R. (2014). Validity and reliability of questionnaire for determining the desirable level of communication and six effective communication skills. *New Approaches to Sport Management*, 2(6), 99-109. In Persian.
8. Iksan, Z. H., Zakaria, E., MohdMeerah, T. S., Osman, K. M. Choon Lian, D. K., Mahmud, S. N. D., and Krish, P. (2012). Communication skills among university students. *Social and Behavioral Sciences*, Vol. 59, 71-76.
9. Institute for Research & Planning in Higher Education. (2018). URL: <https://www.saham.irphe.ac.ir/frm/login/login.aspx>. In Persian
10. Johnston, J. (2012). fideiel laura, kim Robinson w, Jeffery killion b, Phyllis Behrens. An instrument for assessing communication skills of healthcare and human service students. *the internet journal of allied health sciences and practice*
11. kose, S. D. (2013). Evaluation of Emotional Intelligence and Communication Skills of Health Care Manager Candidates: A Structural Equation Modeling. *Int J Business Soc Sci*, 4(13), 115-23.
12. Marhamati, S., Amini, M., Mousavinezhad, H., and Nabeiei, P. (2016). Design and validating the nurse-patient communication skills questionnaire. *J Health Man & Info*, 3(2), 57-63.
13. Managheb, E., Zamani, A. R., Shams, B., & Farajzadegan, Z. (2011). The Impact of Communication Skills Training on Video Feedback on Capability Interns Clinic. *Journal of Medical Education*, 10(22), 164-170, In Persian.
14. McCroskey, J. C. (1977). Measures of communication-bound anxiety. *Speech Monographs* 37 (November): 269-277. 1975 "Validity of the PRCA as an index of oral communication apprehension. Paper presented to the Speech Communication Association Convention, Houston, 7(10): 88-100.
15. Prat, G. (2014). Validation of the Communication Skills Questionnaire (CSQ) in people with schizophrenia. *Psychiatry Res*. Dec 15; 220(1-2): 646-53. doi: 10.1016/j.psychres.2014.06.036. Epub 2014 Jul 11.
16. Pereira, T. J., and Puggina, A. C. (2017). Validation of the self-assessment of communication skills and professionalism for nurses. *Rev Bras Enferm*, 70(3), 588-594. doi: 10.1590/0034-7167-2016-0133
17. Safavi, M., Ghasemi Panchah, S., Fesharaki, M., and Pour Bandban, M. S. (2015). Communication skills and its related factors among Gilan educational hospitals' nurses. *Scientific Journal of Hamedan's Faculty of Nursing and Midwifery*; 24(1). In Persian.
18. Shariat Zade, N., Tabatabaei, S. M. and Bahador, H. (2015). Designing a Tool for Assessing Communication Skills of Rehabilitation University Students Based on Kraków Model. *Rehabilitation Medicine*, Volume 4. In Persian

19. Sullivan, P. H. (2004). Communication Differences between Male and Female Team Sport Athletes. *Communication Reports*; summer 2004; 17, 2; Academic Research Library. pg. 1231.
20. Takahashi, M., Tanaka, K., and Miyaoka, H. (2006). Reliability and validity of communication skills questionnaire (CSQ). *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 60(2), 211.
21. Vaghei, S., Mirzaei, O., Modares Gharvif, M. , and Ebrahim Zade, S. (2011). Effect of communication skills training on coping strategies of nursing students in stressful situations of internship, evidence-based care / *Journal of Nursing and Midwifery, Mashhad*, Volume 1(1). In Persian
22. Vakili M M, Hidarnia A R, Niknami S. (2012). Development and Psychometrics of an Interpersonal Communication Skills Scale (A. S. M. A) among Zanjan Health Volunteers. *Hayat*. 18(1), 5-19 URL: <http://hayat.tums.ac.ir/article-1-34-fa.html>. In Persian.

### ارجاع‌دهی

قاسمی، حمید؛ راسخ، نازنین. (۱۳۹۸). روان‌سنجی پرسش‌نامه مهارت‌های ارتباطی هفتگانه قاسمی. *مطالعات روان‌شناسی ورزشی*، ۸(۳۰)، ص. ۴۰-۲۳. شناسه دیجیتال: 10. 22089/spsyj. 2019. 7258. 1772

Ghasemi, H; Rasekh, N. (2020). Psychometrics of the Qasemi's Seven-Module Communication Skills Questionnaire. *Sport Psychology Studies*, 8(30); Pp: 23-40. In Persian. DOI: 10. 22089/spsyj. 2019. 7258. 1772



مقاله پژوهشی

تأثیر خستگی شناختی بر کارایی عصبی شبکه کنترل اجرایی توجه در افراد ورزشکار: مدل سیستم تنظیم دوگانه

سحر محمدزاده<sup>۱</sup>، علیرضا فارسی<sup>۲</sup>، و رضا خسروآبادی<sup>۳</sup>

۱. دانشجوی دکتری رفتار حرکتی، گروه علوم شناختی و رفتاری در ورزش، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران
۲. دکتری تخصصی، دانشیار گروه علوم رفتاری و شناختی در ورزش دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)
۳. دکتری تخصصی، استادیار پژوهشکده علوم شناختی و مغز دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۵/۰۱

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۲/۳۰

چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی تأثیر خستگی ذهنی بر کارایی عصبی شبکه کنترل اجرایی توجه در افراد ورزشکار است. بدین منظور ۲۲ دانشجوی ورزشکار حرفه‌ای داوطلبانه در پژوهش شرکت کردند. به منظور سنجش سرعت پردازش و میزان درصد خطای شبکه کنترل اجرایی، آزمون شبکه‌های توجه را قبل و بعد از خستگی ذهنی انجام دادند. شرکت‌کنندگان آزمون استروپ را جهت ایجاد خستگی ذهنی به مدت ۶۰ دقیقه انجام دادند و بلافاصله بعد از آن آزمون شبکه‌های توجه را اجرا کردند. نتایج آزمون تی وابسته افزایش معناداری در میزان درصد خطای شبکه کنترل اجرایی در شرایط خستگی ذهنی نشان داد، اما سرعت پردازش تحت تأثیر خستگی ذهنی قرار نگرفت. به طور کلی، این یافته‌ها از کاهش کارایی پردازش تکلیف حمایت می‌کند که تحت تأثیر مبادله سرعت-دقت قرار گرفته است. بنابراین، کاهش دقت پردازش نشان‌دهنده فعالیت مکانیسم بازداری و بهبود سرعت پردازش ناشی از درگیری مکانیسم تسهیل سیستم تنظیم دوگانه را می‌توان بیان کرد.

کلیدواژه‌ها: سیستم تسهیل سیستم بازداری، خستگی ذهنی، کنترل اجرایی

1. Email: s\_mohammadzadeh@sbu.ac.ir

2. Email: a\_farsi@sbu.ac.ir

3. Email: r.khosrowabadi@gmail.com

## مقدمه

خستگی شناختی حالت روانی زیستی‌ای را بیان می‌کند که از طریق دوره‌های طولانی‌مدت فعالیت شناختی مورد نیاز ایجاد می‌شود (جاب و دالزیل<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱) و پیامدهایی برای بسیاری از جنبه‌های زندگی روزمره دارد. خستگی شناختی می‌تواند از نظر ذهنی (افزایش احساس خستگی، فقدان انرژی، کاهش انگیزش و هشیاری) و رفتاری، به عنوان کاهش در عملکرد تکلیف شناختی (کاهش دقت و یا افزایش زمان عکس‌العمل) و از نظر الکتروفیزیولوژیکی تغییرات در فعالیت مغزی نشان داده شود (وان کاستم و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۱۷) البته تغییر هر سه حیطه مذکور دلیلی بر وجود خستگی ذهنی نیست. به عنوان مثال، عملکرد شناختی فرد، وقتی از نظر ذهنی خسته است الزاماً کاهش نمی‌یابد، زیرا تلاش جبرانی (مانند تغییرات ایجادشده در فعالیت مغز یا درن نتیجه افزایش انگیزه) ممکن است خستگی را کاهش دهد (هاپستاکن، لیندن، باکر و کومپیر<sup>۳</sup>، ۲۰۱۵). در پژوهش‌های قبلی (دسموند و هانکوک<sup>۴</sup>، ۲۰۰۱ و متیوس و دسموند<sup>۵</sup>، ۲۰۰۲) گزارش کردند عملکرد تکلیف در حین کوشش‌های تکلیف ذهنی ناشی از خستگی تغییر نمی‌کند. زمانی که تکلیف ذهنی مشکل می‌شود، میزان انگیزش برای حفظ عملکرد افزایش پیدا می‌کند که این عمل از طریق مکانیسم‌های سیستم تسهیل شکل می‌گیرد. سیستم تسهیل ذهنی یک نوع مدار عصبی است که سیستم لیمبیک، عقده‌های قاعده‌ای، تالاموس و قشر پیشانی را به هم متصل می‌کند و با افزایش تحریک دوپامینرژیک (لوریست و فابر<sup>۶</sup>، ۲۰۱۱) درون‌داد انگیزشی را در سیستم تسهیل

افزایش می‌دهد تا آن را فعال کند و اثرات خستگی ذهنی را جبران کند. بنابراین، در حالی که تلاش ذهنی یا انگیزش، سیستم تسهیل ذهنی را بالا می‌برد افزایش بیشتر این سیستم، به سختی می‌تواند محرک سیستم مذکور را فعال کند (ایشی، تاناکا و واتانیب<sup>۷</sup>، ۲۰۱۴). طوری که ممکن است خستگی ذهنی بعدی را به وجود آورد و فعالیت طولانی یا تکراری سیستم تسهیل باعث خستگی ذهنی مزمن شود (تاناکا و واتانیب، ۲۰۱۱). بر اساس پژوهش‌های متعدد، مدل مفهومی جدیدی از خستگی ذهنی مربوط به عملکرد تکلیف شناختی پیشنهاد شده که به عنوان سیستم تنظیم دوگانه<sup>۸</sup> شناخته شده است. در این مدل، بارکاری ذهنی، سیستم تسهیل را برای حفظ اجرای تکلیف شناختی و سیستم بازدارنده را برای معیوب کردن آن در حضور خستگی ذهنی فعال می‌کند. از نظر عصب‌شناختی، قشر منزوی<sup>۹</sup> و قشر سینگولیت خلفی<sup>۱۰</sup> در سیستم بازدارنده درگیر می‌شود. زمانی که بار ذهنی تکلیف کم و تقاضا برای تلاش پایین باشد فرد دچار بی‌حوصلگی و خواب‌آلودگی می‌شود که این اتفاق از طریق مکانیسم سیستم بازدارنده شکل می‌گیرد تا از به هم خوردن هموستاز بدن جلوگیری و باعث استراحت فرد شود. فرض بر این است که بارکاری ذهنی طولانی و تکراری باعث فعالیت بیش از حد سیستم بازدارنده ذهنی از طریق حساسیت مرکزی و یا شرطی‌سازی کلاسیک می‌شود که این عمل می‌تواند باعث خستگی ذهنی مزمن گردد (تاناکا و واتانیب، ۲۰۱۱). در واقع، فعالیت بیش از حد سیستم بازدارنده ذهنی به علت شرطی‌سازی کلاسیک از طریق درگیری قشر منزوی و قشر

6. Lorist, & Faber
7. Ishii, Tanaka & Watanabe
8. Dual Regulation System
9. Insular Cortex
10. Posterior Cingulate Cortex

1. Job & Dalziel
2. Van Cutsem et al
3. Hopstaken, Linden, Bakker, Kompier
4. Desmond, Hancock
5. Matthews, Desmond

پوسنر<sup>۶</sup>، (۲۰۱۲). کنترل توجه اجرایی، رفتارهای مانند برنامه‌ریزی عمل، پیش‌بینی ترتیب، انتخاب پاسخ و نیازهای رقابتی، شروع و حفظ رفتارهای هدفمند، نظارت بر نتایج رفتار و اختلال و تعدیل رفتار را در بر می‌گیرد. در واقع فرایندهای بالا-پایین<sup>۷</sup> شبکه کنترل اجرایی در شناسایی ناسازگاری و بازداری اطلاعات مزاحم درگیر است که شامل مجموعه فرایندهای مرتبط در برنامه‌ریزی و انجام اعمال هدف‌محور از قبیل حافظه کاری، تغییر زمینه ذهنی یا انعطاف‌پذیری توجهی، کنترل بازداری و نظارت بر چالش<sup>۸</sup> است (بلرو اورساج<sup>۹</sup>، ۲۰۱۱؛ رودا، چکا و کمبیتا<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۲). شبکه عصبی توجه اجرایی شامل منطقه تکمنتال شکمی<sup>۱۱</sup>، عقده‌های قاعده‌ای (هسته‌های کودت<sup>۱۲</sup> و گولوس و پالایدوس<sup>۱۳</sup>، گیروس سینگولت قدامی<sup>۱۴</sup>) و قشر پیش پیشانی شکمی جانبی می‌شود (مزاکاپا<sup>۱۵</sup>، ۲۰۰۴). انتقال‌دهنده عصبی اولیه در این شبکه دوپامین است که از سلول‌های منطقه تکمنتال شکمی ناشی می‌شود (پوسنر و فان<sup>۱۶</sup>، ۲۰۰۸).

بنابراین، وقتی افراد از نظر ذهنی خسته می‌شوند، معمولاً در تمرکز و توجه بر تکالیفی که باید اجرا کنند مشکل دارند. به عنوان مثال، بارتلت<sup>۱۷</sup>، در مطالعات خود از خلبانان خواست که یک شبیه‌ساز را برای مدت زمان طولانی پرواز دهند. آن‌ها با افزایش فرکانس دچار اختلال توجه شدند طوری که اپراتورها به راحتی پریشان می‌شدند (بارتلت، ۱۹۴۴). در واقع، خستگی ذهنی بر

سنگولیت خلفی اتفاق می‌افتد (ایشی و همکاران، ۲۰۱۳).

مطالعات زیادی نشان داده‌اند خستگی ذهنی بر انواع توجه از جمله توجه انتخابی بینایی و تمرکز بر زمان روی تکلیف<sup>۱</sup> تأثیر می‌گذارد (ونس، پترسون، جفری و والدرون<sup>۲</sup>، ۲۰۱۷). توجه ویژگی کلیدی رفتار پویای انسان است که تحت تأثیر پردازش اطلاعات ورودی قرار می‌گیرد و برای رسیدن به اهداف، بر اطلاعات مرتبط متمرکز می‌شود و به طور فعال اطلاعات غیرمرتبط را نادیده می‌گیرد (مورای و ویجولیک<sup>۳</sup>، ۲۰۰۴). کلید اصلی بهبود توجه، یادگیری انتخاب اطلاعات بسیار مهم و هم‌زمان رهایی از محرک و اعمال غیرمرتبط است (اسچفک و گرونک<sup>۴</sup>، ۲۰۱۰). بدون شک می‌توان گفت توجه جنبه بسیار مهم در ورزش است. برای مثال، یک تیرانداز المپیک باید قادر به هدایت تمرکز توجه بینایی به مرکز هدفی باشد که هدف‌گیری کرده است.

توجه یکی از مهمترین کارکردهای شناختی در ورزش است که توانایی ورزشکاران در جمع‌آوری اطلاعات محیطی از قبیل میدان بینایی، توپ، هم‌تیمی یا موقعیت شی را بیان می‌کند. به نظر می‌رسد مهمترین عامل در برگزیده اکثریت اعمال ادراکی-حرکتی است (هورتاس، زاهونرو، سانابریا و لویپانز<sup>۵</sup>، ۲۰۱۱). توجه انتخابی شامل سه شبکه عصبی متمایز از نظر کارکردی هشدار، جهت‌یابی و کنترل اجرایی است (پیترسون و

9. Blair & Ursache
10. Rueda, Checa & Cómbita
11. Tegmental ventral
12. Caudate Nucleus
13. Globus Pallidus
14. Anterior Cingulate
15. Mezzacappa
16. Posner & Fan
17. Bartlett

1. Time on Task
2. Veness, Patterson, Jeffries & Waldron
3. Murray & Wojciulik
4. Schefke & Gronck
5. Huertas, Zahonero, Sanabria & Lupiáñez
6. Petersen & Posner
7. Top-Down
8. Conflict Monitoring

ذهنی مانع از اختصاص مؤثر توجه بر اطلاعات مربوط می‌شود (بوکسم، میجمن و لوریست<sup>۴</sup>، ۲۰۰۵). با این حال، باید تمایزی بین اثرات خستگی ذهنی و بین توجه هدف محور و محرک محور ایجاد کرد. توجه هدف محور به طور منفی تحت تأثیر خستگی ذهنی قرار می‌گیرد که از طریق فرایند بالا-پایین کنترل می‌شود. در حالی که توجه محرک محور با فرایند کنترلی پایین-بالا معمولاً تحت تأثیر خستگی ذهنی قرار نمی‌گیرد (بوکسم و همکاران، ۲۰۰۵). این نتایج منجر به افزایش بی‌حوصلگی و همچنین کاهش در انعطاف‌پذیری رفتار می‌شود (بوکسم، میجمن و لوریست، ۲۰۰۶) که ویژگی افرادی است که از نظر ذهنی خسته می‌شوند (بوکسم و همکاران، ۲۰۰۶). وقتی رفتار به طور فزاینده محرک محور شود، محرک برجسته تأثیر بیشتری بر رفتار دارد (فابر و همکاران، ۲۰۱۲)؛ در این شرایط، کنترل رفتار هدف محور کاهش می‌یابد و باعث می‌شود رفتار توسط محرک‌های خودکار با جفت شدن<sup>۵</sup> پاسخ، هدایت شوند (بوکسم و همکاران، ۲۰۰۵). در نتیجه در شرایط مسابقه و بازی فقدان انعطاف‌پذیری در عملکرد منجر به از دست دادن موقعیت‌های بازی و عملکرد ضعیف می‌شود.

محققان در مطالعه‌ای تأثیر خستگی ذهنی را بر مهارت تصمیم‌گیری در آزمون عملکردی سنجش مهارت‌های فوتبال بررسی کردند و مشاهده کردند خستگی شناختی منجر به دقت تصمیم‌گیری پایین‌تر و مدت زمان پاسخ بیشتر می‌شود (اسمیت و همکاران، ۲۰۱۶). ورزش باعث بهبود شناخت می‌شود (کومار، ویتون، اسنو و میلارد-استفورد<sup>۶</sup>، ۲۰۱۵) و از آنجایی که سرعت پردازش بالا برای واکنش‌های سریع و دقیق در رشته‌های ورزشی

توجه تأثیر می‌گذارد و به طور ویژه نشان‌دهنده توانایی پایین در نادیده گرفتن محرک‌های مزاحم است (هاپستاکن، واندرلیندن، باکر، کامپیر و لونگ<sup>۱</sup>، ۲۰۱۶) و پیامدهایی را در میدان‌های ورزشی و افت عملکرد ورزشکاران دارد. در بسیاری از رشته‌های ورزشی مانند فوتبال آمریکایی (اسمیت، مارکورا و کوتس<sup>۲</sup>، ۲۰۱۵)، بیس‌بال و کریکت سناریوهای شناختی می‌توانند باعث خستگی ذهنی شوند و منجر به کاهش توانایی در نادیده گرفتن عوامل مداخله‌گر در توجه شود (اسمیت و همکاران، ۲۰۱۵). طوری که ونس (۲۰۱۶)، اسمیت و همکاران (۲۰۱۶) نشان دادند خستگی ذهنی باعث افزایش زمان واکنش و کاهش دقت تصمیم‌گیری در مسابقه می‌شود (اسمیت و همکاران، ۲۰۱۵؛ ونس و همکاران، ۲۰۱۷). از آنجایی که شبکه کنترل اجرایی نقش مهمی در عملکرد حرکتی ایفا می‌کند. این شبکه با توجه به فرایند کنترلی بالا-پایین، در موقعیت‌های برنامه‌ریزی، تصمیم‌گیری، تعیین خطا و اجرای پاسخ‌های جدید، بیشتر تحت تأثیر خستگی ذهنی قرار می‌گیرد. به عنوان مثال هولتزر، شومن، ماهونی، لپتون و ورگژ<sup>۳</sup> (۲۰۱۰) به بررسی خستگی شناختی در شبکه‌های توجه افراد سالمند پرداختند و مشاهده کردند که خستگی شناختی که در طول اجرای آزمون شبکه‌های توجه به مدت ۳۵ دقیقه اتفاق می‌افتد منجر به عملکرد ضعیف و متغیرتر از توانایی بهینه افراد در شبکه کنترل اجرایی می‌شود (هولتزر و همکاران، ۲۰۱۰). از این رو، ضروری است تا تأثیر خستگی شناختی بر کارایی شبکه عصبی کنترل اجرایی که نقشی تعیین‌کننده در زندگی روزمره و رقابت‌های ورزشی دارد بررسی شود. به طور خلاصه، خستگی

4. Boksem, Meijman & Lorist  
5. Coupling  
6. Kumar, Wheaton, Snow & Millard-Stafford

1. Hopstaken, Van der Linden, Bakker, Kompier & Leung  
2. Smith, Marcora & Coutts  
3. Holtze, Shuman, Mahoney, Lipton, Verghese



گروه‌ها جهت مشابه‌سازی مطالعه وجود نداشت. هر فردی به عنوان کنترل یا خط پایه خودش در پیش‌آزمون عمل می‌کند. این روش به ما امکان می‌دهد تا واریانس ایجاد شده از طریق تفاوت‌های فردی را اندازه بگیریم و حذف کنیم. شرکت‌کنندگان پژوهش را ۲۲ ورزشکار حرفه‌ای ۱۸-۳۰ سال با سابقه حداقل ۵ سال فعالیت حرفه‌ای در ورزش‌هایی مانند فوتبال، والیبال، بسکتبال تشکیل دادند. آن‌ها به صورت نمونه‌گیری در دسترس و داوطلبانه از دانشجویان دانشگاه شهید بهشتی انتخاب شدند. تعداد نمونه بر اساس نرم‌افزار جی‌پاور (جی\*پاور) نسخه ۳/۱/۹/۴ برای مطالعات تی‌وابسته درون‌گروهی با در نظر گرفتن خطای نوع اول ۰/۰۵، توان ۰/۹۵، اندازه اثر ۰/۸، ۲۲ نفر به دست آمد (فول، اردفیلدر، لانگ و بوچنر، ۲۰۰۷). تمامی شرکت‌کننده‌ها راست‌دست و به لحاظ بینایی، شنوایی و حرکتی سالم بودند. شرکت‌کنندگان فرم رضایت‌نامه کتبی را امضا کردند. همچنین کد اخلاق SBU.ICBS۹۶/۰۲۱ از کمیته اخلاق زیستی دانشگاه شهید بهشتی و کد ثبت از مرکز کار آزمایشی بالینی ایران IRCT20130615013672N2 گرفته شد.

معیار ورود: عضویت در تیم ورزش دانشگاهی و داشتن حداقل پنج سال فعالیت ورزش مداوم و رقابتی در رشته‌های توپ‌ی (فوتبال، بسکتبال و والیبال) بود. معیارهای خروج: داشتن سابقه ضربه به سر، شرکت در پژوهش‌های دیگر، داشتن سوء مصرف مواد و مصرف داروهای روان‌گردان، انجام بازی‌های کامپیوتری به مدت چند ساعت در روز، نداشتن خواب شبانه کافی بود. از پرسش‌نامه اطلاعات جمعیت‌شناختی، پرسش‌نامه تعیین سو برتری اودینبرگ برای تعیین سو برتری، آزمون استروپ برای ایجاد خستگی ذهنی، پرسش‌نامه مقیاس آنالوگ بینایی<sup>۲</sup> با شاخص روانی محتوای ۷۲ درصد برای سنجش خستگی شناختی و آزمون

توپی ضروری است (اسمیت و همکاران، ۲۰۱۶)؛ پژوهش‌های قبلی به بررسی خستگی ذهنی بر عملکرد ورزشی و توجه افراد ورزشکار پرداخته‌اند (اسمیت و همکاران، ۲۰۱۶، ونس و همکاران، ۲۰۱۷). در واقع، در پژوهش‌های ذکر شده مهارت‌های توجهی بیشتر در زمینه عملکردی بررسی شده است مثلاً در رشته ورزشی کریکت تأثیر خستگی ذهنی بر دقت ضربات به عنوان یک شاخص توجهی عملکردی سنجیده شد، ولی مطالعات محدودی به تحلیل سیستم توجهی از دیدگاه تفکیکی شبکه‌های عصبی توجه (هشدار، جهت‌یابی و کنترل اجرایی هر کدام به صورت مجزا) پرداخته‌اند. مطالعات نشان داده‌اند افراد ورزشکار از نظر شناختی، توانایی بیشتری در سرعت و دقت پردازش نسبت به افراد غیر ورزشکار دارند. در حال حاضر، پژوهشی که بتواند نقش خستگی شناختی را بر کنترل اجرایی توجه که از طریق فرایند بالا-پایین و هدف‌محور کنترل می‌شود انجام نشده است.

بنابراین با توجه به این‌که پژوهش‌های قبلی به بررسی خستگی ذهنی بر عملکرد ورزشی ورزشکاران پرداخته‌اند و پژوهشی که بتواند نقش خستگی ذهنی را در عملکرد شناختی افراد ورزشکار که زیربنای اساسی ادراک و عمل است انجام نشده است. لذا در پژوهش حاضر به بررسی تأثیر خستگی شناختی بر کارایی شبکه عصبی کنترل اجرایی توجه پرداخته می‌شود تا به سؤال پژوهش مبنی بر این‌که آیا خستگی شناختی بر سرعت پردازش و میزان درصد خطای شبکه کنترل اجرایی ورزشکاران با توجه به مدل تنظیم دوگانه تأثیر دارد؟

## روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع بنیادی-کاربردی، نیمه‌تجربی و آزمایشگاهی است. طرح پژوهش به صورت درون‌گروهی با اندازه‌های تکراری بود. هیچ تفاوتی بین

و از انجام فعالیت‌های بدنی شدید قبل از انجام آزمون خودداری کنند.

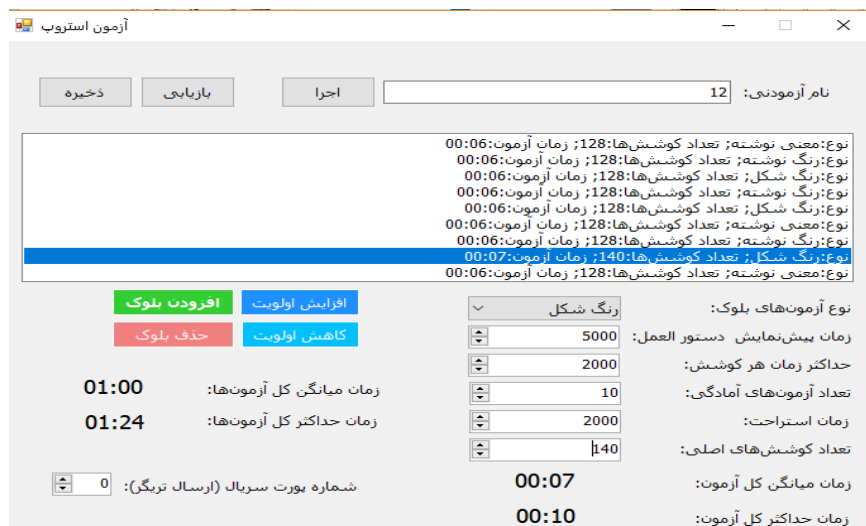
از آزمون استروپ برای ایجاد خستگی ذهنی استفاده شد. پایایی این آزمون از طریق آزمون-آزمون مجدد ۰/۸۲ و روایی آن ۰/۸۵ است (استروپ، ۱۹۹۲). در این پژوهش از آزمون تکلیف استروپ تعدیل‌شده، که برای بررسی توجه انتخابی و بازداری پردازش اطلاعات در دو سطح خودکار و کنترل‌شده کاربرد دارد، استفاده شد که به شکل همگرا و ناهمگرا شامل رنگ کلمه، معنی کلمه و رنگ شکل بود. در تکلیف استروپ به صورت رنگ کلمه، شرکت‌کننده‌ها باید بدون توجه به معنی کلمه، یکی از چهار کلید رنگی روی صفحه کلید (زرد، قرمز، آبی، سبز) را که مطابق با رنگ جوهر کلمه بود فشار می‌دادند. این روش به فرایند کنترل توجه (نام‌گذاری رنگ کلمه) و فرایند کنترل خودکار (خواندن معطوف می‌شود. تداخل نام‌گذاری رنگ کلمه با فرایند خواندن باعث ایجاد اثر استروپ می‌شود که منجر به بازداری ذهنی می‌شود (مکلود، ۱۹۹۱). با این حال، برای معنی کلمه، شرکت‌کننده مجبور بود دستورالعمل قبلی را نادیده بگیرد و به کلمه توجه کند نه رنگ جوهر. برای مثال، هنگامی که کلمه زرد به رنگ قرمز ظاهر می‌شد، شرکت‌کننده باید کلید را مطابق با کلمه نوشته شده، یعنی کلید زرد، فشار می‌داد.

شبکه‌های توجه<sup>۱</sup> برای بررسی کارایی شبکه عصبی کنترل اجرایی توجه استفاده شد (اسپاینا؛ مکی و فان<sup>۲</sup>، ۲۰۱۵).

شرکت‌کنندگان در جلسه اول با محیط آزمایشگاه در پژوهشکده علوم شناختی دانشگاه شهید بهشتی آشنا شدند و پرسش‌نامه اطلاعات شخصی را تکمیل کردند. در جلسه دوم، آن‌ها آزمون شبکه‌های توجه را در شرایط بدون خستگی ذهنی در اتاقی با نور کم و آرام روی صندلی راحت با فاصله ۵۰ سانتیمتر از صفحه تلویزیون ال سی دی ۳۰ اینچی نشستند و آزمون شبکه‌های توجه را در نرم‌افزار ایبرایم<sup>۳</sup> انجام دادند. جلسه سوم، جلسه همراه با خستگی شناختی که حداقل ۴۸ ساعت بعد از جلسه دوم بود. بدین منظور شرکت‌کننده‌ها ابتدا قبل از انجام آزمون استروپ، پرسش‌نامه خستگی ذهنی را تکمیل کردند. سپس آزمون استروپ را به مدت ۶۰ دقیقه انجام دادند و بلافاصله بعد از اتمام آن دوباره پرسش‌نامه خستگی ذهنی را پاسخ دادند و شروع به انجام آزمون شبکه‌های توجه کردند. برای پیشگیری از اثر زمان بر اجرای تکلیف، همه شرکت‌کننده‌ها هر دو آزمون را بعد از ظهر بین ساعت ۱۲ تا ۱۶ انجام دادند (روزانه، لوین، پاپاکسانتیس و لپرس<sup>۴</sup>، ۲۰۱۵). در این پژوهش از تکلیف استروپ تعدیل‌شده که به شکل همگرا و ناهمگرا شامل رنگ کلمه، معنی کلمه و رنگ شکل بود، استفاده شد (شکل ۱). از شرکت‌کنندگان خواسته شد حداقل شش ساعت در شب خوابیده باشند

4. Rozand, Lebon, Papaxanthis, & Lepers  
5. MacLeod

1. Attention Networks Test  
2. Spagna, Mackie & Fan  
3. E-Prime



شکل ۱- آزمون استروب

### آزمون شبکه‌های توجه: آزمون شبکه‌های توجه

شامل سه نشانه (بدون نشانه<sup>۱</sup>، نشانه دوتایی<sup>۲</sup> و نشانه فضایی معتبر<sup>۳</sup>) و در دو حالت (همگرا<sup>۴</sup>، ناهمگرا<sup>۵</sup>) بود. شبکه کارکرد اجرایی با کم کردن شرایط ناهمگرا از شرایط همگرا در هر سه نشانه به دست می‌آید (شکل ۲). از شرکت‌کنندگان خواسته شد با فشار دادن دکمه راست موس با انگشت اشاره دست راست به فلانکر مرکزی که به سمت راست جهت می‌دهد و کلیک کردن دکمه چپ با انگشت اشاره دست چپ برای فلانکر مرکزی که به سمت چپ جهت می‌دهد با سرعت و دقت به کوشش‌ها پاسخ دهند. میانگین زمان عکس‌العمل و دقت پاسخ‌دهی برای هر شرایط محاسبه شد و کوشش‌های خطا (نادرست و پاسخ‌های از دست داده شده) و زمان عکس‌العمل زیر ۲۰۰ میلی‌ثانیه و بالای ۱۷۰۰ میلی‌ثانیه از محاسبه میانگین زمان

عکس‌العمل و اثرات توجهی از طریق برنامه تکلیف حذف گردید (یوان و همکاران<sup>۶</sup>، ۲۰۱۶).

### روش‌های آماری

برای توصیف داده‌ها، از شاخص‌های آماری میانگین و انحراف معیار و از آمار استنباطی شامل، آزمون شاپیروویلک برای بررسی طبیعی بودن داده‌ها و از آزمون لوین برای برابری واریانس‌ها استفاده شد. با برقراری مفروضه‌های فوق از آزمون تی وابسته برای مقایسه پرسش‌نامه خستگی ذهنی، زمان واکنش و درصد میزان خطای شبکه کنترل اجرایی قبل و بعد از خستگی ذهنی و از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌های تکراری (۲ (زمان) \* ۲ (هدف)) برای بررسی تعامل بین زمان و هدف‌ها در سطح آلفای ۰/۰۵ استفاده شد.

4. Congruent
5. Incongruent
6. Xuan et al

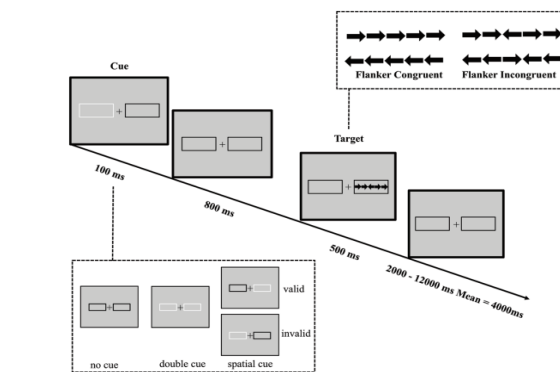
1. Nocue
2. Doubl Cue
3. Valid

## یافته‌ها

ویژگی‌های جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان در جدول یک نشان داده شده است. نتایج به دست آمده از آزمون تی وابسته افزایش معناداری را در پرسش‌نامه خستگی ذهنی در میزان خستگی ذهنی نشان داد ( $P = 0/0001$ ). میانگین زمان واکنش و درصد میزان خطا در حالت قبل و بعد از خستگی ذهنی برای شبکه عصبی کنترل اجرایی توجه با آزمون تی وابسته محاسبه گردید (جدول ۲).

نتایج نشان داد میزان درصد خطا تحت تأثیر خستگی شناختی قرار گرفته است و باعث کاهش میزان دقت آن‌ها شده است؛ اما تأثیری بر زمان واکنش شبکه کنترل اجرایی نداشته است. همچنین نتایج به دست آمده از آزمون تی وابسته نشان داد خستگی شناختی تأثیری بر همگرا و ناهمگرا بودن هدف بر زمان واکنش

نداشته است ( $t_{(1,31)} = 1/09, P = 0/285$ ) (نمودار ۱)؛ اما بر میزان درصد خطا در شرایط ناهمگرا تأثیر معناداری داشته است ( $F_{(1,31)} = 2/53, P = 0/019$ ) (نمودار ۲). تحلیل واریانس با اندازه‌های تکراری در زمان واکنش نشان داد اثر اصلی زمان و تعاملی (قبل و بعد از خستگی شناختی) معنادار نبود ( $P = 0/286$ ). اما اثر اصلی هدف معنادار بود ( $F_{(1,31)} = 1/19, P = 0/001$ )؛ اما اثر اصلی هدف معنادار بود ( $F_{(1,31)} = 219/23, P = 0/001$ ) ( $\eta^2_{\text{partial}} = 0/99$ ). در میزان درصد خطا اثر اصلی زمان ( $\eta^2_{\text{partial}} = 0/05$ )،  $F_{(1,31)} = 4/32, P = 0/001$ ،  $F_{(1,31)} = 34/25, P = 0/001$ ،  $F_{(1,31)} = 6/24, P = 0/021$  و اثر تعاملی زمان و هدف ( $\eta^2_{\text{partial}} = 0/23$ ) معنادار بود.



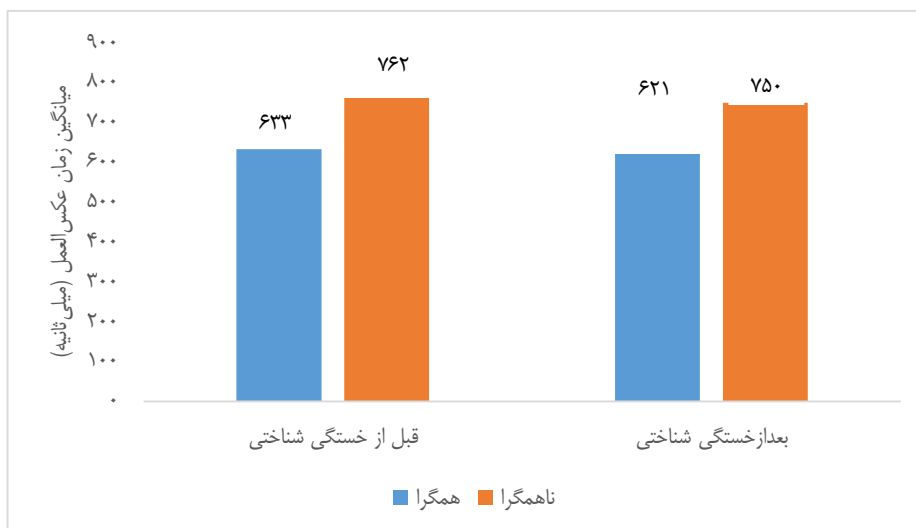
شکل ۲- آزمون شبکه‌های توجه

جدول ۱- مشخصات جمعیت شناختی شرکت کنندگان

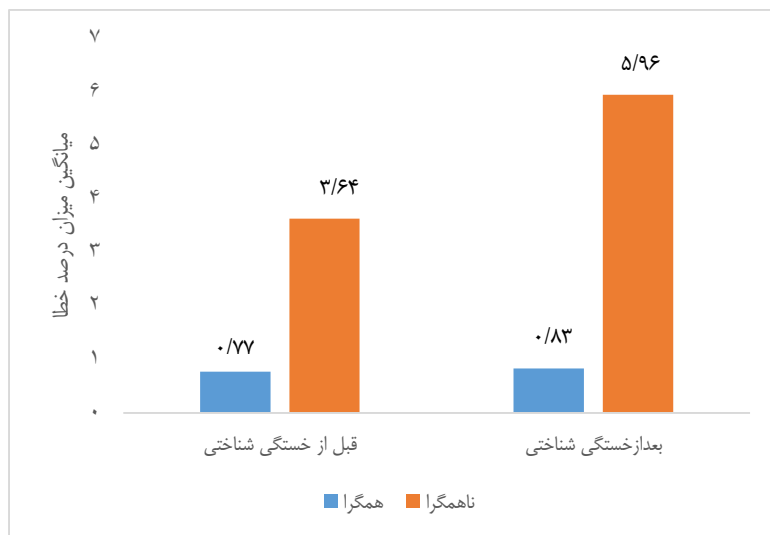
گروه	تعداد	سن (سال)	ورزش سابقه	جنسیت		بعد از خستگی ذهنی
				زن	مرد	
شرکت کنندگان	۲۲	۲۳/۳±۳۴/۴۵	۸	۷	۱۴	۵/۱۴
			والیبال	فوتبال	۷	۰/۱
			بسکتبال	۸	۴۹/۶±۲۶	

جدول ۲- میانگین و انحراف استاندارد زمان واکنش و درصد میزان خطا در شبکه کنترل اجرایی توجه

شبکه کنترل اجرایی توجه	میانگین و انحراف استاندارد قبل از خستگی شناختی	میانگین و انحراف استاندارد بعد از خستگی شناختی	ارزش تی	مقدار پی دو دامنه
زمان واکنش (میلی ثانیه)	۱۲۹ ± ۳۴	۱۲۸ ± ۳۹	۰/۰۸۳	۰/۹۳
میزان درصد خطا	۲/۸۸ ± ۲/۹۱	۵/۱۲ ± ۴/۵۹	-۲/۵۰	*۰/۰۲۱



شکل ۱- تأثیر خستگی شناختی بر سرعت پردازش بر همگرایی هدف



شکل ۲- تأثیر خستگی شناختی بر میزان درصد خطا بر همگرایی هدف

سنگولیت قدمی به طور معناداری ضعیف می‌شود که این باعث اختلال در کنترل شناختی، آماده‌سازی پاسخ، فرایندهای برنامه‌ریزی و نظارت بر عمل گردیده است (بوکسم و تاپس، ۲۰۰۸؛ لوریست و فابر، ۲۰۱۱). مسئله مهم در مطالعه خستگی شناختی ارتباط بین خستگی و عواملی مانند انگیزش و بی‌حوصلگی است. به عنوان مثال، چودهوری و بهان<sup>۱</sup> (۲۰۰۰) استدلال کردند که حداقل بخشی از اثرات خستگی شناختی، به دلیل فقدان انگیزش است. همچنین بوکسم و همکاران (۲۰۰۶) نشان دادند وقتی افراد با خستگی شناختی برانگیخته می‌شوند می‌توانند دوباره اعمال‌شان را به طور مناسب کنترل کنند. با این حال، اگر از نظر شناختی خسته شده باشند و برانگیخته شوند قادر به بهبود سرعت و دقت نیستند و در مقابل دریافتند با عملکرد ضعیف در یک ویژگی عملکرد دیگری بهبود می‌یابد (بوکسم و همکاران، ۲۰۰۶). پژوهش حاضر این مسئله را در شبکه کنترل اجرایی مشاهده کرد. یعنی با

## بحث

در پژوهش حاضر، به بررسی اثر خستگی شناختی بر کارایی شبکه عصبی کنترل اجرایی توجه در افراد ورزشکار حرفه‌ای پرداخته شد. هم‌راستا با فرضیه پژوهش، خستگی شناختی باعث افزایش میزان درصد خطا و کاهش دقت شد که با نتایج پژوهش‌های ونس و همکاران (۲۰۱۷)، بوکسم و همکاران (۲۰۰۵)، هولتزر و همکاران (۲۰۱۰)، روزاند و همکاران (۲۰۱۵)، فابر و همکاران (۲۰۱۲) و اسمیت و همکاران (۲۰۱۶) همسو است. با افزایش خستگی شناختی شرکت‌کنندگان به طور فزاینده تمایل به پاسخ دادن به اطلاعات غیر مرتبط دارند که منجر به کاهش دقت پاسخ می‌شود. اما تغییری در سرعت پردازش شبکه کنترل اجرایی ایجاد نکرد که می‌تواند به خاطر سطح تجربه ورزشی، سن و نوع ورزش مرتبط با حرکت و شناخت آن‌ها باشد. در طول تکلیف خستگی شناختی، احتمالاً فعالیت مغزی مربوط به خطا و شاخص عملکرد از طریق قشر

در عملکرد تکلیف شناختی اختلال ایجاد می‌کند (ایشی و همکاران، ۲۰۱۴). بنابراین عملکرد تکلیف شناختی از طریق سیستم تنظیم دوگانه ایجاد می‌شود که در واقع از نظر مدل سیستم تنظیم دوگانه، سیستم تسهیل باعث بهبود سرعت پردازش اطلاعات در شبکه کنترل اجرایی می‌شود؛ در حالی که سیستم بازداری عملکرد شبکه کنترل اجرایی توجه را در دقت پاسخ تضعیف و باعث افزایش معنادار در میزان درصد خطا در شبکه کنترل اجرایی شده است.

علاوه بر اثرات خستگی شناختی مشاهده شده، نتایج رفتاری اثرات همگرایی را نشان داد. در تکالیف فلانکر، پاسخ‌هایی با دقت کمتر و کندتر برای کوشش‌های ناهمگرا در مقابل کوشش‌های همگرا مشاهده شد که با پژوهش‌های فابر و همکاران (۲۰۱۲) مطابقت داشت. در واقع اگر افزایش خستگی شناختی مانع از سرکوب اطلاعات نامربوط شود، می‌توان انتظار داشت که پاسخ‌ها به طور فزاینده بر اساس اطلاعات نامناسب شکل می‌گیرند و با توجه به مدل تنظیم دوگانه (ریدرینکوهف؛ ۲۰۰۲) بر مقدار چالش در سطح پاسخ تأثیر خواهد داشت. در شرایط ناهمگرا، سرکوب کمتر اطلاعات نامربوط با افزایش زمان تکلیف منجر به افزایش ناسازگاری پاسخ می‌شود. در صورتی که، در شرایط همگرا این شرایط ممکن است منجر به تسهیل اندکی شود. بنابراین، وقتی افراد از نظر شناختی خسته می‌شوند مشکلاتی را در مسدود کردن محرک غیرمرتبط دارند که باعث افزایش در تعداد خطاها می‌شود. یافته‌های پژوهش مفاهیم مهمی در شبکه کنترل اجرایی بیان می‌کند که با افزایش نیازهای تکلیف در شرایط همگرا و ناهمگرا احتمال ایجاد اثرات خستگی شناختی افزایش می‌یابد که این نتیجه هم‌راستا با هولتزر و همکاران (۲۰۱۰) است. با افزایش خستگی شناختی کاهش قابل توجهی در عملکرد

بهبود سرعت عکس‌العمل در شرایط خستگی شناختی درصد میزان خطا افزایش یافت که این مطابق با قانون فیتز است؛ با افزایش خستگی شناختی، دقت عملکرد با حفظ سرعت عکس‌العمل آسیب می‌بیند در واقع دقت قربانی سرعت شده است. بدان جهت طبق قانون فیتز در شبکه کنترل اجرایی، خستگی شناختی باعث افزایش درصد میزان خطا و کاهش سرعت واکنش می‌شود (فیتز و پیترسون، ۱۹۶۴). افزایش انگیزش و تلاش ذهنی به منظور حفظ عملکرد تکلیف شناختی در حضور خستگی ذهنی همراه با افزایش فعالیت سیستم عصبی سمپاتیک است (ایشی و همکاران، ۲۰۱۴).

افزایش انگیزش و تلاش ذهنی به منظور حفظ عملکرد تکلیف شناختی در حضور خستگی شناختی همراه با افزایش فعالیت سیستم عصبی سمپاتیک است. فعالیت سیستم تسهیل ذهنی منجر به بهبود عملکرد تکلیف شناختی می‌شود. در حالی که فعالیت سیستم بازداری در طول تکالیف ذهنی با نیاز پردازشی کم ایجاد شده و باعث عملکرد ضعیف می‌گردد. مطابق با مدل سیستم تنظیم دوگانه بار ذهنی تکلیف، سیستم تسهیل ذهنی را برای حفظ عملکرد تکلیف شناختی در حضور خستگی شناختی فعال می‌کند (ایشی و همکاران، ۲۰۱۴). قشر پیشانی سیستم تسهیل ذهنی را ایجاد و با افزایش در درونداد انگیزشی فعالیت این سیستم را توسعه می‌دهد. با این حال، همچنین سیستم بازداری ذهنی برای آسیب زدن به اجرای تکلیف شناختی از طریق بارکاری ذهنی قشر منزوی و قشر سینگولیت خلفی فعال می‌شود. بارکاری ذهنی شدید سیستم بازداری و تسهیل ذهنی را فعال می‌کند. در نتیجه، خستگی شناختی حاد ایجاد می‌شود. فعالیت سیستم تسهیل ذهنی عملکرد تکلیف شناختی را حفظ یا بهبود می‌بخشد؛ در حالی که فعالیت سیستم بازداری

مشاهده می‌شود. تعداد پاسخ‌های نادرست و اهداف پاسخ داده نشده بعد از خستگی شناختی به طور معناداری افزایش یافته است. در واقع تعداد هشدارهای اشتباه بیشتر شده است و این نشان می‌دهد که افزایش چشمگیر در اهداف بی‌پاسخ به دلیل کاهش در تعداد پاسخ‌ها نیست، بلکه به خاطر افزایش تعداد پاسخ به اهداف غیرمرتبط است که ممکن است به خاطر افزایش اختلال توجه افراد در شناسایی صحیح هدف اتفاق بیافتد.

مکانیسم‌های توجه انتخابی، اطلاعاتی را تنظیم می‌کند که بیشترین تأثیر را با افزایش پردازش حسی اطلاعات مربوط و سرکوب اطلاعات نامربوط بر رفتار دارد. انتخاب درست، مانع از واکنش بازتابی به محرک موجود در محیط می‌شود و انعطاف‌پذیری رفتار را بهبود می‌بخشد. از آن جایی که کنترل اجرایی زیرمجموعه توجه انتخابی است و از طریق فرایند بالا به پایین کنترل می‌شود تحت تأثیر خستگی ذهنی قرار می‌گیرد و با کاهش قابلیت انعطاف‌پذیری روبرو می‌شود (بوکسم و همکاران، ۲۰۰۵). بنابراین، پژوهش حاضر نشان داد خستگی شناختی بر دقت پاسخ شبکه‌های کنترل اجرایی افراد ورزشکار تأثیر معناداری داشته است. در مقابل، بهبود در زمان واکنش مشاهده شد. این اثرات کاملاً معکوس را می‌توان با توجه به تفاوت‌های موجود در زیرساختارهای عصبی شبکه‌های توجه درک کرد. با این حال، خستگی شناختی ممکن است به عنوان یک شکست اجرایی برای حفظ و بهینه‌سازی عملکرد در تلاش‌های شناختی شدید متصور شود اما حفظ تلاش شناختی جبرانی منجر به عملکرد ضعیف‌تر و متغیرتر از توانایی بهینه افراد می‌شود.

وقتی افراد از نظر ذهنی خسته می‌شوند انتخاب اعمال از طریق فرایندهای کنترل تنظیمی سطح بالا کنترل می‌شود (لوریست و همکاران، ۲۰۰۰). افراد خسته ذهنی مشکلاتی را در تمرکز توجه، برنامه‌ریزی و سازگاری با استراتژی‌های در حال تغییر دارند (واندرلیندن و الینگ، ۲۰۰۶). در واقع، افراد با خستگی شناختی توانایی کمتری برای آمادگی پاسخ دارند و همچنین در حفظ توجه و نادیده گرفتن اطلاعات نامربوط با مشکل روبرو می‌شوند و پاسخ‌های اشتباه‌شان را نیز کمتر تصحیح می‌کنند (بوکسم و همکاران، ۲۰۰۵).

از آن جایی که سرعت پردازش برای واکنش‌های سریع و دقیق در رشته‌های ورزشی مانند والیبال، بسکتبال و هندبال ضروری است و ورزش باعث بهبود شناخت می‌شود (کومار و همکاران، ۲۰۱۵) و شرکت‌کنندگان پژوهش حاضر ورزشکاران بودند از این رو توانایی بالایی در پردازش سریع محرک‌های ارائه شده در محیط‌های ورزشی دارند و می‌توان گفت که آن‌ها به دلیل فعالیت ورزشی منظم و طولانی مدت، توانایی پردازش اطلاعات بالایی برای محرک‌های همگرا و مرتبط دارند؛ اما در دقت پاسخ‌دهی و توجه به محرک‌های غیرمرتبط و ناهمگرا با افت عملکرد روبرو می‌شوند. در نتیجه، این عمل باعث کاهش توجه، کاهش ظرفیت پردازش، کاهش جفت شدن ادراک و عمل و افزایش سطح خستگی ادراک شده و همچنین منجر به کاهش انگیزش برای ادامه اجرای تکلیف می‌گردد. از آن جایی که خستگی شناختی تأثیر نامطلوبی بر بیشتر متغیرهای رفتار جستجوی بینایی دارد و باعث آسیب بر دقت و سرعت تصمیم‌گیری می‌شود بنابراین پیشنهاد می‌شود برای بهبود دقت و تمرکز که تحت تأثیر خستگی شناختی قرار می‌گیرد تمرین‌های شناختی ویژه شبکه کنترل اجرایی انجام شود.

## 1. High-Level Regulatory Control Processes



## منابع

1. Bartlett, F. C. (1941). Fatigue following highly skilled work. *Nature*, 147, 717-718.
2. Blair, C., & Ursache, A. (2011). A bidirectional model of executive functions and self-regulation. *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*, 2, 300-320.
3. Boksem, M. A., Meijman, T. F., & Lorist, M. M. (2005). Effects of mental fatigue on attention: an ERP study. *Cognitive brain research*, 25(1), 107-116.
4. Boksem, M. A., Meijman, T. F., & Lorist, M. M. (2006). Mental fatigue, motivation and action monitoring. *Biological psychology*, 7(2), 123-132.
5. Boksem, M. A., & Tops, M. (2008). Mental fatigue: costs and benefits. *Brain research reviews*, 59(1), 125-139.
6. Chaudhuri, A., & Behan, P. O. (2000). Fatigue and basal ganglia. *Journal of the neurological sciences*, 179(1-2), 34-42.
7. Hancock, P. A., & Desmond, P. A. (2001). Active and passive fatigue states. *STRESS, WORKLOAD AND FATIGUE* pp. 455-465 Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
8. Faber, L. G., Maurits, N. M., & Lorist, M. M. (2012). Mental fatigue affects visual selective attention. *PloS one*, 7(10), e48073.
9. Fitts, P. M., & Peterson, J. R. (1964). Information capacity of discrete motor responses. *Journal of experimental psychology*, 67 (2), 103.
10. Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G., & Buchner, A. (2007). G\* Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior research methods*, 39(2), 175-191.
11. Holtzer, R., Shuman, M., Mahoney, J. R., Lipton, R., & Verghese, J. (2010). Cognitive fatigue defined in the context of attention networks. *Aging, Neuropsychology, and Cognition*, 18(1), 108-128.
12. Hopstaken, J. F., van der Linden, D., Bakker, A. B., Kompier, M. A., & Leung, Y. K. (2016). Shifts in attention during mental fatigue: Evidence from subjective, behavioral, physiological, and eye-tracking data. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 42(6), 878.
13. Huertas, F., Zahonero, J., Sanabria, D., & Lupiáñez, J. (2011). Functioning of the attentional networks at rest vs. during acute bouts of aerobic exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(5), 649-665.
14. Ishii, A., Tanaka, M., Iwamae, M., Kim, C., Yamano, E., & Watanabe, Y. (2013). Fatigue sensation induced by the sounds associated with mental fatigue and its related neural activities: revealed by magnetoencephalography. *Behavioral and Brain Functions*, 9(1), 24.
15. Ishii, A., Tanaka, M., & Watanabe, Y. (2014). Neural mechanisms of mental fatigue. *Reviews in the Neurosciences*, 25(4), 469-479.
16. Job, R., & Dalziel, J. (2001). Defining fatigue as a condition of the organism and distinguishing it from habituation, adaptation, and boredom. *Stress, workload, and fatigue*, 466-475.
17. Kumar, N., Wheaton, L. A., Snow, T. K., & Millard-Stafford, M. (2015). Exercise and caffeine improve sustained attention following fatigue independent of fitness status. *Fatigue: Biomedicine, Health & Behavior*, 3(2), 104-121.
18. Lorist, M. M. (2008). Impact of top-down control during mental fatigue. *Brain research*, 1232, 113-123.

19. Lorist, M. M., & Faber, L. G. (2011). Consideration of the influence of mental fatigue on controlled and automatic cognitive processes and related neuromodulatory effects. *Cognitive fatigue :multidisciplinary perspectives on current research and future applications*. Washington: American Psychological Association, 105-126 .
20. Lorist, M. M., Klein, M., Nieuwenhuis, S., De Jong, R., Mulder, G., & Meijman, T. F. (2000). Mental fatigue and task control: planning and preparation. *Psychophysiology*, 37(5), 614-625 .
21. MacLeod, C. M. (1991). Half a century of research on the Stroop effect: an integrative review. *Psychological bulletin*, 109(2), 163 .
22. Matthews, G., & Desmond, P. A. (2002). Task-induced fatigue states and simulated driving performance. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology Section A*, 55(2), 659-686 .
23. Mezzacappa, E. (2004). Alerting, orienting, and executive attention: Developmental properties and sociodemographic correlates in an epidemiological sample of young, urban children. *Child development*, 75(5), 1373-1386 .
24. Murray, S. O., & Wojciulik, E. (2004). Attention increases neural selectivity in the human lateral occipital complex. *Nature neuroscience*, 7(1), 70 .
25. Petersen, S. E., & Posner, M. I. (2012). The attention system of the human brain: 20 years after. *Annual review of neuroscience*, 35, 73-89 .
26. Posner, M. I., & Fan, J. (2008). Attention as an organ system. *Topics in integrative neuroscience*, 31-61 .
27. Ridderinkhof, K. (2002). A Dual-route Processing Architecture for Stimulus-Response Correspondence Effects, Vol. 19: *New York: Oxford University Press*.
28. Rozand, V., Lebon, F., Papaxanthis, C., & Lepers, R. (2015). Effect of mental fatigue on speed-accuracy trade-off. *Neuroscience*, 297, 219-230 .
29. Rueda, M. R., Checa, P., & C6mbita, L. M. (2012). Enhanced efficiency of the executive attention network after training in preschool children: immediate changes and effects after two months. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 2, S192-S204 .
30. Schefke, T., & Gronek, P. (2010). Improving attentional processes in sport: defining attention, attentional skills and attention types. *Studies in Physical Culture and Tourism*, 17(4), 295 .
31. Smith, M. R., Coutts, A. J., Merlini, M., Deprez, D., Lenoir, M., & Marcora, S. M. (2016). Mental fatigue impairs soccer-specific physical and technical performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(2), 267-276 .
32. Spagna, A., Mackie, M.-A., & Fan, J. (2015). Supramodal executive control of attention. *Frontiers in psychology*, 6, 65 .
33. Stroop, J. R. (1992). Studies of interference in serial verbal reactions. *Journal of Experimental Psychology: General*, 121(1), 15 .
34. Tanaka, M., & Watanabe, Y. (2011). Neural compensation mechanisms to regulate motor output during physical fatigue. *Brain research*, 1395, 46-52 .
35. Van Cutsem ,J., Marcora, S., De Pauw, K., Bailey, S., Meeusen, R., & Roelands, B. (2017). The effects of mental fatigue on physical performance: a systematic review. *Sports Medicine*, 47(8), 1569-1588 .
36. Van der Linden, D., & Eling, P. (2006). Mental fatigue disturbs local processing more than global processing. *Psychological research*, 70(5), 395-402 .
37. Veness, D., Patterson, S. D., Jeffries, O., & Waldron, M. (2017). The effects of mental fatigue on cricket-relevant performance among elite players. *Journal of sports sciences*, 35(24), 2461-2467.

38. Xuan, B., Mackie, M.-A., Spagna, A., Wu, T, Tian, Y., Hof, P. R., & Fan, J. (2016). The activation of interactive attentional networks. *NeuroImage*, 129, 308-319.

## ارجاع دهی

محمدزاده، سحر؛ فارسی، علیرضا؛ و خسروآبادی، رضا. (۱۳۹۸). تأثیر خستگی شناختی بر کارایی عصبی شبکه کنترل اجرایی توجه در افراد ورزشکار: مدل سیستم تنظیم دوگانه. *مطالعات روان‌شناسی ورزشی*، ۸(۳۰)، ص. ۴۱-۵۶. شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2019.7301.1778

Mohammadzadeh, S; Farsi, A. R; & Khosrowabadi, R. (2020). The Effect of Cognitive Fatigue on the Neural Efficacy of the Executive Control Network among Athletes: Dual Regulation System Model. *Sport Psychology Studies*, 8(30); Pp: 41-56. In Persian. DOI: 10.22089/spsyj.2019.7301.1778



مقاله پژوهشی

## آسیب شناسی روان‌شناختی و شیوع مصرف مکمل‌های ورزشی در ورزشکاران

زن

مه‌دی شهبازی<sup>۱</sup>، سیروس چوبینه<sup>۲</sup>، و ریحانه عزتی<sup>۳</sup>

۱. دانشیار رفتار حرکتی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه تهران (نویسنده مسئول)

۲. دانشیار فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه تهران

۳. کارشناس ارشد رفتار حرکتی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه تهران

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۲/۲۰ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۷/۲۸

### چکیده

پژوهش حاضر به آسیب‌شناسی روان‌شناختی و بررسی مصرف مکمل‌های ورزشی مجاز و غیرمجاز در ورزشکاران زن باشگاه‌های بدنسازی پرداخت. این پژوهش از نوع توصیفی-تحلیلی بود و در دسته مطالعات مقطعی قرار می‌گیرد. تعداد ۴۸۴ پرسش‌نامه حاوی اطلاعات زمینه‌ای، نگرش و آگاهی نسبت به مصرف مکمل‌ها و فرم کوتاه خودپنداره بدنی با همسانی درونی  $+۰/۹۰$  و پایایی زمانی  $+۰/۸۳$  تکمیل گردید. از آمار توصیفی جهت تعیین شاخص‌های گرایش مرکزی استفاده شد. حدود ۲۴٪ از بانوان ورزشکار مکمل‌های ورزشی استفاده می‌کردند. ۶۱٪ آنان توجه همیشگی به مجاز و غیرمجاز بودن مکمل‌ها داشتند و بیش از ۲۰٪ صرفاً با تأیید مربی آن‌ها را مصرف می‌کردند. نتایج نشان داد خودپنداره بدنی و مصرف مکمل‌ها با هم ارتباط معناداری دارند. همچنین به دلیل پایین بودن سطح شناخت بانوان از عوارض مصرف این مواد می‌توان با آموزش مناسب از اثرات مخرب این مواد به طور مؤثرتری پیشگیری نمود.

**کلیدواژه‌ها:** مکمل ورزشی، زنان، بدنسازی، دوپینگ، آسیب شناسی روان‌شناختی

1. Email: shahbazimehdi@ut.ac.ir

2. Email: choobineh@ut.ac.ir

3. Email: reihanehezzati@gmail.com

## مقدمه

به دلیل عدم فعالیت بدنی مناسب با اضافه وزن مواجه می‌شوند و از طرفی خودپندارهٔ بدنی منفی نسبت به خود خواهند داشت. مطالعات انجام شده نشان می‌دهد ورزش هم در درازمدت و هم در کوتاه مدت، تقویت روانی و بهبود تغییرات نورولوژیک در قشر کودکان، نوجوانان، بزرگسالان و حتی سالخورده‌گان را به همراه دارد. از طرفی آمادگی جسمانی و بدنسازی راهی ساده، کم هزینه و قابل دسترس برای همگان از جمله نوجوانان به ویژه دختران است (کارگرفرد، کاشی، مولوی و سرلک، ۲۰۰۶).

تحرك و فعالیت جسمانی تسهیل کننده‌های مهمی برای خودپنداره مثبت محسوب می‌شوند. اگر چه تحرك تنها یک روش تسریع‌کنندهٔ رشد خودپنداره است اما برای بانوان از اهمیت خاصی برخوردار است. (پری، لوند، دنینجر، کوچر و اسنیدر<sup>۴</sup>، ۲۰۰۵؛ لیتل و فیلیس<sup>۵</sup>، ۲۰۰۹).

خوشبختانه امروزه شاهد توجه هر بیشتر افراد جامعه به ویژه بانوان به بحث فعالیت بدنی و ورزش هستیم که شاید بتوان آن را نتیجه تلاش‌های دست‌اندرکاران ورزش کشور و همچنین شناخت بیشتر بانوان در رابطه با اثرات منفی بی‌تحركی بر سلامت جسمی و روانی آن‌ها تلقی نمود.

رسیدن به تناسب اندام و وزن ایده‌آل از اهداف اصلی ورود به سالن‌های ورزشی مطرح می‌شود. حضور بیشتر و گسترده‌تر بانوان نسبت به سال‌های گذشته در باشگاه‌های ورزشی به ویژه سالن‌های بدنسازی معمولاً همگام با هدف کاهش سریع وزن هست که به نوبه خود می‌تواند میزان مصرف مکمل‌های ورزشی به ویژه

سلامتی انسان ابعاد مختلفی اعم از بدنی، روانی، عاطفی و اجتماعی دارد که لازم است به همه آن‌ها توجه شود. یکی از موضوعات مهمی که دربارهٔ سلامت روانی مطرح می‌شود عزت نفس و ادراک فرد از خودش است. ادراک فرد از خود تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار می‌گیرد که فعالیت بدنی و شرکت در ورزش سازمان‌یافته یکی از این عوامل مؤثر و مهم است. خودپندارهٔ جسمانی شامل نحوه نگرش فرد نسبت به خود است و شامل شیوه‌ای است که فرد توسط آن بدن خود را ادراک می‌کند و نگرش فرد را نسبت به ابعاد بدنی، توانایی‌ها و مهارت‌های بدنی‌اش نشان می‌دهد. تغییرات جسمانی که در طی بلوغ در دختران رخ می‌دهد (۲۲٪ افزایش تودهٔ چربی) با افزایش توده عضلانی یا بافت اسکلتی همراه نیست (پایپ و آیوت<sup>۱</sup>، ۲۰۰۲)، از این رو با توجه به تغییرات در اندازه، شکل و ترکیب بدنی، شرکت در فعالیت بدنی کاهش می‌یابد. این کاهش فعالیت کاهش خودارزشمندی جسمانی را نیز در پی دارد (مولینرو و مارکز<sup>۲</sup>، ۲۰۰۹). تغییر در انگیزه، نگرش نسبت به عملکرد و تغییر در تصویر بدنی در خلال دورهٔ نوجوانی ممکن است از عوامل تأثیرگذار بر کاهش فعالیت در بزرگسالی باشد (پایپ و آیوت، ۲۰۰۲). منابع زیادی این کاهش را در دختران نوجوان مشخص کرده‌اند و نشان داده‌اند که درصد شرکت در فعالیت بدنی از ۵۸٪ در سن ۱۱-۱۲ سالگی، به ۴۱٪ در سن ۱۳-۱۵ سالگی کاهش می‌یابد. این افت در فعالیت بدنی همزمان با بلوغ است که معمولاً در سن ۱۲-۱۳ سالگی اتفاق می‌افتد (نیلسون، بیگی، مارکلوند و فریدلوند<sup>۳</sup>، ۲۰۰۱). در نتیجه دختران با سنین بالاتر

4. Perry, Lund, Deninger, Kutscher and Schneider  
5. Little & philips

1. Pipe & Ayotte  
2. Molinero and Márquez  
3. Nilsson, Baigi, Marklund, and Fridlund

مصرف این مواد شامل دامنه گسترده‌ای از موادی همچون استروئیدهای آنابولیک، داروهای مدر، داروهای کاهش وزن، داروهای محرک (روان‌گردان) و مخدر، نوشیدنی‌های الکلی، نوشیدنی‌های نیروزا، هورمون‌های رشد انسانی، اریتروپوئین و داروهای مختلف است (تیموسکی و سومرویل، ۲۰۰۱). مکمل‌های ورزشی که با نام مواد نیروزا نیز شناخته می‌شوند موادی هستند که به بهانه افزایش توان ورزشی به ورزشکاران توصیه می‌شوند و اغلب بدون تجویز پزشک مصرف می‌شوند. در این میان تنها بخشی از مکمل‌های غذایی هستند که به شرط اصل بودن و تولید در کارخانه‌های معتبر، ضررهای حاد و آسیب زنده ندارند و به عنوان تأمین کالری و عضله‌سازی طبیعی، به کار می‌روند. از این دسته، می‌توان به پروتئین‌ها، آمینواسیدها، کربوهیدرات‌ها، گلوکوز، روغن‌ها، چربی‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی اشاره کرد که در بسته‌بندی‌های استاندارد و توسط شرکت‌های معتبر تولید می‌شوند. پروتئین، بتا‌آلانین، کراتین، آمینواسیدهای شاخه‌ای-زنجیره‌ای، آمینواسیدهای منفرد مانند گلوتامین و آرژنین، مولتی‌ویتامین، پروتئین وی، کافئین از مکمل‌های ضروری توصیه شده توسط متخصصین تغذیه برای ورزشکاران می‌باشند (موگان، کینگ و لی، ۲۰۰۴). زمانی که یک ورزشکار تحت فعالیت ورزشی سنگین است و به نوعی نمی‌تواند تمام نیازهای تغذیه‌ای خود را در یک مدت کوتاه تأمین کند، می‌توان استفاده از دو دسته مکمل ورزشی را به او توصیه کرد. یک دسته از این مکمل‌های تغذیه‌ای، ویتامین‌ها، منابع آهن، کلسیم، پتاسیم و روی، کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها هستند. دسته دیگر، مکمل‌های نیروزا هستند که منشأ مغذی آن می‌تواند کافئین، جینسینگ، کراتین و

مکمل‌های ویژه لاغری را افزون نماید. لذا با توجه به افزایش روز افزون تعداد سالن‌های بدنسازی در کشور به ویژه در کلان شهرها این آمارها روز به روز تغییر می‌کند. اما مسئله مهمی که در این جا باید مورد توجه قرار بگیرد این است که بانوانی که با این میزان فقر حرکتی وارد دوره‌های سنی بالاتر می‌شوند، اگر قصد ورود به سالن‌های بدنسازی را داشته باشند، با چه نوع خودپنداره بدنی وارد سالن‌های ورزشی می‌شوند؟ آیا خودپنداره بدنی آن‌ها با میزان مصرف و عدم مصرف مکمل‌های ورزشی رابطه معناداری می‌تواند داشته باشد؟ آیا همراه با افزایش فعالیت بانوان، میزان مصرف مکمل‌های ورزشی نیز افزایش یافته است؟ بانوان بیشتر چه نوع مکمل‌هایی را در باشگاه‌های ورزشی مصرف می‌کنند؟ هدف آن‌ها از مصرف این مواد چیست؟

با پیشرفت علوم فیزیولوژی ورزشی، متابولیسم و تغذیه، این موضوع ثابت شده است که رژیم غذایی و دریافت‌های تغذیه‌ای و مکمل‌های ورزشی بر کارکرد ورزشکاران تأثیر دارد (مک دوآل، ۲۰۰۷). تبلیغات گسترده جهت استفاده از مکمل‌های ورزشی و غذایی مختلف برای کاهش وزن سریع‌تر، موجب افزایش انگیزه استفاده از آن‌ها در میان مردم شده است. دلایل استفاده از مکمل‌ها می‌تواند متفاوت باشد اما به طور کلی علت استفاده از این حجم زیاد از مکمل‌ها را می‌توان از یک سو برای بهبود و ارتقاء سطح عملکرد ورزشی در ورزشکاران فرض نمود و از سوی دیگر علت را تأثیرات مستقیم انواع مکمل‌ها بر جنبه‌های ذهنی- روانی و حتی خودپنداره بدنی افراد در نظر گرفت. ولی منافع مکمل‌ها آن طور که باور خود ورزشکاران است، به طور کامل به اثبات نرسیده است (اولیور، لیون و هرئاندز، ۲۰۱۱).

کشورهای صاحب ورزش بالاتر است (تیموسکی و سومرول، ۲۰۰۱؛ کارگرفرد و همکاران، ۲۰۰۵). سوء مصرف و دوپینگ ورزشکاران در سطح کشور در طول دهه‌های گذشته مورد بررسی پژوهشگران قرار گرفته است. بررسی و شیوع مکمل‌های ورزشی همچنین فراوانی مصرف کلی مواد نیروزا در مردان ورزشکار باشگاه‌های بدنسازی کرمانشاه ۳۸/۸٪ و در سمنان ۲۷٪ و در پنج استان تهران، اصفهان، لرستان، خوزستان و قم ۶۳/۳٪ گزارش شده است (سرلک، کاشی و نظرعلی، ۲۰۰۶؛ سرلک، شجاعی و کاشی، ۲۰۰۷).

همچنین نتایج پژوهش‌های متعدد پژوهشگران در زمینه شیوع مصرف مواد نیروزا در کشور ایران از سال ۱۳۸۳ تا کنون، نشان دهنده شیوع بالای مصرف این مواد و آگاهی بسیار کم مصرف‌کنندگان مواد نیروزا درباره عوارض جانبی مصرف این مواد است، حتی تحقیقات نشان داده‌اند که آگاهی پزشکان و دانشجویان گروه پزشکی نیز در این زمینه بسیار کم و ناچیز است. بر اساس این نتایج شیوع مصرف مواد ممنوعه دوپینگ در میان دانش‌آموزان پسر دبیرستانی ۱۳/۳۲٪ و دانش‌آموزان دختر دبیرستانی ۴/۲۶٪ (سرلک و همکاران، ۲۰۰۶)، دانشجویان ۸/۴٪ (کارگرفرد و همکاران، ۲۰۰۶)، ورزشکاران رشته بدنسازی و پرورش اندام ۴۱/۹٪ (کارگرفرد و همکاران، ۲۰۰۶) و در میان زنان ورزشکار نخبه ایرانی ۱۵/۴٪ است (سرلک و همکاران، ۲۰۰۶). علاوه بر این نتایج پژوهش‌های چاپ نشده پژوهشگران نشان می‌دهد شیوع مواد ممنوعه دوپینگ در بین فوتبالیست‌های لیگ دسته اول دانشجویان کشور ۲۵/۷۸٪ و در بین زنان ورزشکار استان تهران ۱۱٪ است. در تحقیقی که توسط کارگر فرد و همکاران

کارنیتین باشد (فیلن<sup>۱</sup>، ۱۹۹۲). مصرف بی‌رویه و نابه‌جا از این دسته مکمل‌ها می‌تواند اثرات منفی جبران‌ناپذیری را روی سلامت شخص به جا گذارد. اما با افزایش آگاهی ورزشکاران، استفاده از مکمل‌های استروئیدی یا هورمونی، نسبت به گذشته کاهش یافته است و مکمل‌های ویتامینی و کربوهیدراتی و نیز مکمل‌های نیروزای مشتق از اسیدهای آمینه هم چون کراتین و کارنیتین در صورت استفاده اصولی تحت نظر پزشک متخصص، در شرایط خاص تنها به ورزشکاران حرفه‌ای توصیه می‌شود. از عوارض نامطلوب داروها، از هم پاشیدن نظم هورمونی ناشی از مصرف نادرست بسیاری از مواد هورمونی و اختلال سیستم اعصاب مرکزی پس از مصرف محرک‌های مغزی است. استروئیدهای آنابولیک در دوزهای بالا سبب ایجاد ناهنجاری‌های جنسی و اثرات جانبی شدید شامل تومور کبد و بیماری‌های قلبی می‌شوند (متزل<sup>۲</sup>، ۱۹۹۹؛ سامنوک<sup>۳</sup>، ۲۰۰۲؛ پاین، کوتوینسکی و مونتمری<sup>۴</sup>، ۲۰۰۴). انواع اختلالات قلبی و آریتمی‌ها به دنبال مصرف داروهای غیرمجاز گزارش شده است (فرلانلو<sup>۵</sup>، ۲۰۰۳). تمامی مشکلات بیان شده برای آقایان نظیر اختلال‌های قلبی و آریتمی‌ها، نارسایی کلیه، مشکلات کبدی، ناتوانی‌های جنسی، از هم پاشیدگی هورمونی و ... در بانوان نیز ممکن است و اثرات غیر قابل جبرانی را به بار می‌آورد. بانوانی که مادران آینده این سرزمین خواهند بود و مصرف خودسرانه و بدون آگاهی آن‌ها به طور قابل ملاحظه‌ای تأثیری مستقیم بر سلامت نسل آینده کشورمان خواهد داشت. بسیاری از باشگاه‌های ورزشی، ورزشکاران را به مصرف این مکمل‌ها ترغیب می‌کنند. شنیده‌ها و گزارش‌های غیر رسمی حاکی از آن هستند که فراوانی نسبی موارد مثبت در آزمون‌های دوپینگ ورزشکاران کشور، حتی نسبت به بسیاری از

4. Payne, Kotwinski, Montgomery  
5. Furlanello

1. Philen  
2. Metzl  
3. Samenuk



مکمل‌های ورزشی در بین ورزشکاران مرد داشته است و عدم مستندات کافی در رابطه با سوء مصرف و دوپینگ در بانوان فعال در باشگاه‌های بدنسازی در سطح شهر تهران پژوهشی انجام نشده است. این در حالی است که تصور می‌شود شیوع مصرف مکمل‌ها در بین بانوان افزایش شدیدی یافته است. با توجه به شرایط حاضر بررسی وضعیت موجود، لزوم تعیین میزان شیوع، نوع مکمل‌ها و میزان مصرف آن‌ها در بین بانوان در سال‌های بدنسازی مورد اهمیت قرار گرفت و هدف از پژوهش حاضر بررسی آسیب شناسی روان شناختی، رابطه مصرف مکمل‌های ورزشی با رشد خودپندارهٔ بدنی بانوان، بررسی وضعیت مصرف مکمل‌های ورزشی، تعیین نوع و میزان مصرف، میزان آگاهی یا عدم آگاهی بانوان از عوارض و خطرات مصرف مکمل‌ها در باشگاه‌های بدنسازی شهر تهران بود.

### روش پژوهشی

#### شرکت کنندگان

۴۸۴ ورزشکار زن فعال در باشگاه‌های بدنسازی شهر تهران با میانگین سنی  $27/74 \pm 27/89$  و با الگوی تمرینی منظم و انجام حداقل دو یا سه جلسه تمرین در هفته در این پژوهش شرکت کردند. شایان ذکر است شرکت کنندگان حاضر در این پژوهش غیر حرفه‌ای بودند و بیش از ۶۰ درصد از آن‌ها سابقه فعالیت ورزشی کمتر از ۳ سال را در باشگاه‌های بدنسازی داشتند.

#### ابزار

به منظور دستیابی به اهداف تعیین شده و گردآوری اطلاعات از پرسش‌نامه سه بخشی استفاده شد. بخش اول شامل اطلاعات فردی و اطلاعات زمینه‌ای شامل

۲۰۰۹ بر روی ورزشکاران رشته‌های مختلف در هر دو جنس صورت پذیرفت مشخص شد بیش از ۳۲٪ از ورزشکاران حداقل یک بار از مکمل‌های ورزشی بهره برده‌اند (کارگرفرد و همکاران، ۲۰۰۶).

بر اساس مدل‌های نظری رابطهٔ متقابلی بین انجام فعالیت‌های بدنی، تصور بدنی و عزت نفس وجود دارد. پژوهش‌های برنینگ<sup>۱</sup>، ۱۹۹۱، و همکاران ۱۹۹۸ همگی در پژوهش‌های خود نشان دادند سطح فعالیت بدنی هر چه قدر بیشتر باشد افراد از مشکلات روحی روانی کمتری آزار خواهند دید. پژوهش‌های متعدد اثر خودپندارهٔ بدنی بر ورزش را مورد بررسی قرار داده‌اند اما اثر جنسیت و وجود تفاوت در بین زنان و مردان بررسی نشده است. کلومستن<sup>۲</sup> و همکاران ۲۰۰۴، فونساریک<sup>۳</sup> و همکاران ۲۰۰۵ تفاوت جنسیتی معناداری در خودپندارهٔ بدنی کلی و زیرمقیاس‌های عملکرد بدنی، قیافه و کنترل وزن گزارش نکرده‌اند. در پژوهش‌های داخلی کشور نیز بهرام و همکاران ۲۰۰۲ تفاوت جنسیتی در تصور بدنی گزارش نکردند. تمرکز و توجه زیاد محققین در رابطه با مصرف مکمل‌های ورزشی بیشتر در حوزه آقایان بوده است و کمتر پژوهشی به بررسی اوضاع مصرف مکمل‌ها در بانوان پرداخته است. تنها اندک پژوهشی هم که در زمینهٔ مصرف مکمل‌های ورزشی در بین بانوان انجام شده است مصرف بانوان و آقایان را در رشته‌های قهرمانی مورد مقایسه قرار داده است. این در حالی است که در چند سال اخیر بانوان به مصرف مکمل‌های ورزشی توجه بیشتری کرده‌اند و توجه ویژه‌ای به تناسب اندام، افزایش حجم و توده عضلانی دارند که این می‌تواند شیوع مصرف مکمل‌ها را تحت تأثیر قرار دهد. لذا اطلاعات پراکنده موجود تمرکز به استفاده از

2. Klomsten  
3. Planinsec & Fonsnaric

1. Berning

شد که با احتساب نرخ پاسخ ده ۹۶/۸٪ تعداد ۴۸۴ پرسش‌نامه به طور کامل تکمیل گردید و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

### روش پردازش داده‌ها

پژوهش حاضر از نوع توصیفی-تحلیلی بود و در دسته مطالعات مقطعی قرار می‌گیرد. روش‌های آماری مورد استفاده در این پژوهش شامل آمار توصیفی و استنباطی بود. از آمار توصیفی برای تعیین شاخص‌های (میانگین، انحراف استاندارد، ترسیم نمودارها، فراوانی‌ها و درصدها) و از آزمون خی دو در سطح معناداری  $\alpha \leq 0.05$  برای بررسی رابطه مصرف مکمل‌های ورزشی و رشد خودپنداره بدنی استفاده شد. همچنین برای تحلیل داده‌ها از نرم افزار اس پی اس نسخه ۱۹ و همچنین نرم افزار اکسل نسخه ۲۰۱۶ نیز به منظور انجام فرآیندهای آماری و رسم نمودارها بهره برده شد.

### نتایج

با توجه به اطلاعات توصیفی حاصل از نتایج پژوهش حاضر میانگین سن بانوان  $27/89 \pm 7/74$  سال، میانگین قد  $165/6 \pm 23/77$  سانتیمتر، میانگین وزن  $63/11 \pm 3/17$  کیلوگرم و شاخص توده بدنی  $23/4 \pm 0/10$  کیلوگرم بر متر مربع بود. ۳۴ درصد از بانوان فعال در باشگاه‌های بدنسازی شهر تهران متأهل بودند و ۶۶ درصد آن‌ها مجرد بودند. ۵۱٪ زنان ورزشکار در باشگاه‌های بدنسازی شهر تهران از لحاظ سطح تحصیلات در مقطع کارشناسی، ۲۱/۷٪ بانوان در مقطع کارشناسی ارشد، ۱۷/۴٪ در مقطع دیپلم و در مقطع دکتری و زیر دیپلم به ترتیب ۵/۴٪ و ۳/۷٪ بودند. ۷۲٪ شرکت‌کنندگان در رشته بدنسازی فعالیت داشته‌اند و حدود ۲۰٪ آن‌ها در رشته تی آر ایکس

سؤالانی از قبیل (دفعات استفاده از مکمل‌ها در هفته، فرد تجویزکننده، نوع مکمل‌ها، محل تهیه این مکمل‌ها، هدف کلی از استفاده و...) است. بخش دوم حاوی ۱۲ سؤال نظیر (مکمل غذایی سبب افزایش کارایی ورزشکار می‌شود. ورزش، نیاز انسان به مکمل‌ها را افزایش می‌دهد. مصرف مکمل سبب مثبت شدن تست دوپینگ می‌شود. در صورت مصرف یک رژیم غذایی متعادل، نیازی به مصرف مکمل نیست. آگاهی دادن در خصوص عوارض این مواد می‌تواند در کاهش مصرف آن‌ها موثر واقع شود). با هدف بررسی نگرش و آگاهی نسبت به مصرف داروها و مکمل‌های ورزشی است. پایایی درونی پرسش‌نامه ۰/۸۶ است و تقریباً می‌توان گفت اکثریت پژوهش‌های انجام شده در این حوزه از این پرسش‌نامه استفاده نموده‌اند. بخش سوم فرم کوتاه پرسش‌نامه خودپنداره بدنی ۳۶ سؤالی مارش<sup>۱</sup> و همکاران در سال ۲۰۱۰ بود. این پرسش‌نامه دارای همسانی درونی بیش از ۰/۹۰ و دارای پایایی زمانی ۰/۸۳ بود. از بین این ۳۶ سؤال شناخته شده پرسش‌نامه، شش سؤال مربوط به عامل چربی بدنی، سه سؤال مربوط به عامل قدرت، پنج سؤال مربوط به عامل هماهنگی، سه سؤال مربوط به عامل لیاقت ورزشی، سه سؤال مربوط به عامل انعطاف‌پذیری، سه سؤال مربوط به عامل سلامت، سه سؤال مربوط به عامل ظاهر بدنی و سه سؤال مربوط به استقامت است.

### شیوه گرده‌آوری داده‌ها

پس از استخراج اطلاعات لازم در مورد تعداد سالن‌های ورزشی موجود در شهر تهران، مجموعاً حدود ۲۵ باشگاه ورزشی از باشگاه‌های شمال، شرق، غرب، جنوب و مرکز شهر تهران با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای-تصادفی انتخاب شدند. به طور میانگین از هر باشگاه حدود ۲۰ ورزشکار به تکمیل پرسش‌نامه‌ها پرداختند. به این ترتیب حدود ۵۰۰ پرسش‌نامه توزیع

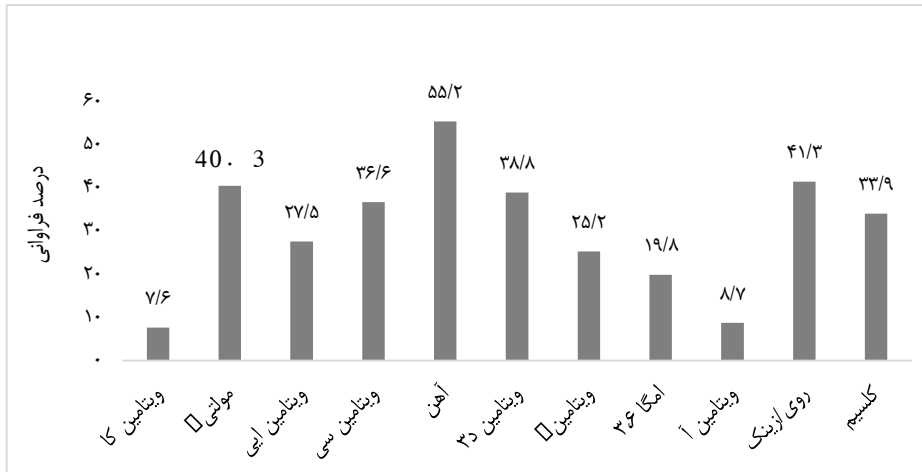
و بیش از ۲۰٪ مصرف‌کنندگان صرفاً با تأیید شدن مکمل‌ها توسط مربیان خود به مصرف آن‌ها پرداخته‌اند و تقریباً حدود ۱۷٪ هم مجاز یا غیرمجاز بودن مکمل‌ها برایشان بی‌اهمیت بوده است.

جالب توجه است بین ۳۵ تا ۳۷ درصد از بانوان ورزشکاری که از مکمل‌های ورزشی استفاده می‌کردند یا بر اساس تجویز پزشک خود یا بر اساس تأیید مربی خود اقدام به استفاده از این مواد می‌نمودند. این در حالی است که حدود ۱۰٪ از ایشان با توجه به نظر متخصص تغذیه از مکمل‌ها مصرف کرده بودند. در این میان نظر دوستان و صلاح دید شخصی به ترتیب ۵/۲٪ و ۴/۸٪ در تصمیم‌گیری این افراد برای مصرف مکمل‌های ورزشی تأثیر داشته است. شایان ذکر است که اینترنت و رسانه‌های گروهی کمترین تأثیر را در استفاده از مکمل‌های ورزشی در میان ورزشکاران زن داشته است. از لحاظ محل تهیه مکمل‌ها، ۶۶/۷٪ بانوان ادعان کردند که مکمل‌های ورزشی و غذایی خود را از داروخانه‌ها تهیه می‌کردند. حدود ۲۲/۷٪ آن‌ها خرید از مراکز فروش مکمل‌های ورزشی را به عنوان دومین مکان برای تهیه این مواد معرفی کردند. همچنین ۷/۶ درصد از بانوان مکمل‌های خود را از طریق باشگاه‌های بدنسازی تهیه می‌کردند. همان‌طور که در نمودار شماره ۱ نشان داده شده است. به طور کلی بانوان از مکمل‌های غذایی بیشتر استفاده می‌کردند که از بین ۱۱ نوع مطرح شده بیشترین سهم استفاده به ترتیب به مکمل آهن (۵۵/۲٪)، زینک (۴۱/۳٪)، مولتی ویتامین (۴۰/۳٪) اختصاص داشت. همچنین مصرف کلسیم، ویتامین سی، ویتامین د۳ بین ۳۴٪ تا ۳۹٪ بود. در حالی که مصرف مکمل‌های گروه ب، ویتامین ای، و امگا ۳ و ۶ بین (۲۸-۲۰٪) بود. همچنین مصرف دو ویتامین آ و کا به ترتیب ۸/۷٪ و ۷/۶٪ را به خود اختصاص داد.

مشغول بودند. این درحالی است که در رشته‌های دیگر درصد فعالیت به ترتیب پیلاتس (۳٪)، چربی سوزی (۲/۵٪) و یوگا (۲/۵٪) بود. از لحاظ وضعیت شغلی ۴۰/۵٪ دانشجوی بودند و ۲۲/۵٪ آنان بیکار، ۱۴/۹٪ کارمند و ۹/۵٪ آنان دارای شغل آزاد بودند. همچنین ۱۰/۷٪ آنان مربی ورزش بودند و دانش آموزان ۱/۹٪ را به خود اختصاص دادند.

بیشترین مدت فعالیت ورزشی ۳۸٪ از افراد حدود یک سال بود و به ترتیب ۱۱/۸٪ بانوان به مدت دو سال، حدود ۹٪ به مدت سه و چهار سال، حدود ۷٪ هم حدود پنج سال و حدود ۵٪ حدود ۱۰ سال فعالیت ورزشی داشته‌اند و مابقی افراد به طور پراکنده و کمتر از ۲٪ بین ۱۱ تا ۲۸ سال فعالیت ورزشی داشته‌اند.

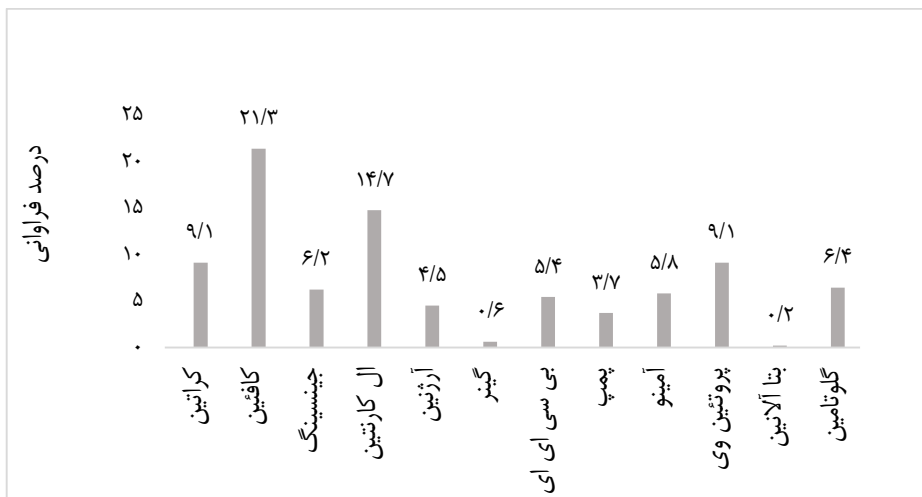
حدود ۲۴٪ (۱۱۶ نفر) از بانوان ورزشکار در سطح شهر تهران مکمل‌های ورزشی استفاده می‌کردند در حالی که ۷۶٪ (۳۶۸ نفر) آن‌ها از مکمل‌های ورزشی استفاده نمی‌کردند. ۲۴٪ بانوانی که مکمل‌های ورزشی در حین ورزش مصرف می‌کردند، به طور متوسط سه روز در هفته تمرین داشتند. ۴۱٪ بانوان ۳ روز در هفته، ۳۵٪ دو روز در هفته و ۲۳/۸٪ بیش از سه روز در هفته فعالیت ورزشی داشتند. به همین ترتیب در رابطه با دفعات مصرف مکمل‌های ورزشی نیز نتایج نشان داد ۵۵٪ بانوان یک روز در هفته، ۱۵/۵٪ دو بار در هفته، ۱۶٪ سه بار در هفته و حدود ۱۳٪ نیز بیش از سه بار در هفته مصرف داشتند. همچنین در رابطه با دفعات تجربه عوارض مصرف مکمل‌های ورزشی، ۷۸٪ مصرف‌کنندگان اظهار کردند تا به حال مشکل و مسئله ای نداشته‌اند. این در حالی است که حدود ۱۲٪ یک بار و حدود ۱۰٪ نیز بیش از یک بار تجربه عوارض ناشی از مصرف مکمل‌های ورزشی را تجربه کرده بودند. شایان ذکر است حدود ۶۱٪ بانوان توجه همیشگی به مجاز و غیرمجاز بودن مکمل‌ها داشته‌اند



شکل ۱- مکمل‌های غذایی-ویتامین‌ها

استفاده از گلوتامین (۶/۴٪)، جینسینگ (۶/۲٪)، آمینو (۵/۸٪)، بی سی ای ای (۵/۴٪)، آرژنین (۴/۵٪) و مکمل پمپ (۳/۷٪) بوده است. این در حالی است که کمترین ماده مورد استفاده مکمل گینر و بتا آلانین (۶/۰٪ و ۲/۰٪) بود.

نمودار شماره ۲ در رابطه با مصرف مکمل‌های کاتابولیک، آنابولیک و نیروزا نیز نشان دهنده این است که بانوان حاضر در باشگاه‌های بدنسازی شهر تهران حدود ۲۱٪ از مکمل کافتین، ۱۴/۷٪ از آل کارنتین، ۹/۱٪ کراتین و پروتئین وی استفاده کرده‌اند. در رابطه با مکمل‌های دیگر نتایج نشان داد درصد



شکل ۲- مکمل‌های کاتابولیک، آنابولیک و نیروزا

بین داروهای هورمونی تسترون دیو با سهم ۳/۵٪، متان دیپانون ۱/۹٪، ناندربولون ۱/۷٪، وینسترول ۱/۴٪ بیشترین سهم را داشتند. این در حالی است که استفاده از اکسی متولون، آنوار، دکادورابولین و استانوزولون کمتر از ۰/۸٪ بود.

در حوزه استفاده از داروهای هورمونی و کورتونی نیز همان‌گونه که در نمودار شماره ۳ نشان داده شده است، حدود ۹۰٪ بانوان به هیچ وجه از مکمل‌های هورمونی و کورتونی استفاده نمی‌کردند و به طور کلی نرخ استفاده از این نوع داروها بین بانوان بسیار پایین بود. از



نمودار ۳- درصد فراوانی مصرف داروهای هورمونی و کورتونی

روش تغذیه‌ای صحیح و مناسب، آگاهی دادن در مورد عوارض مصرف و انجام آزمایشات دقیق و اعلام مجازات برای مصرف‌کنندگان موافق بودند. به علاوه، اکثریت ایشان تمایل به کسب اطلاعات بیشتر در مورد اثرات مکمل‌های ورزشی بر بدن داشتند. در پایان می‌توان گفت، برخی از آن‌ها اعتقاد دارند که با ورزش کردن نیاز بدن انسان به برخی از مکمل‌های غذایی و ورزشی افزایش می‌یابد و مکمل‌های غذایی موجب افزایش کارایی ورزشکار می‌شوند که در صورت مصرف یک رژیم غذایی متعادل نیاز به مصرف مکمل‌ها نیز می‌تواند کمتر گردد. علت اصلی عدم استفاده از مکمل‌های ورزشی توسط ۶۳/۸٪ بانوان مربوط به عوارض جسمی آن‌ها بر بدن بود. حدود ۲۰٪ از آن‌ها دلیل عدم استفاده را گران بودن و ۱۴٪ نیز عدم اعتقاد

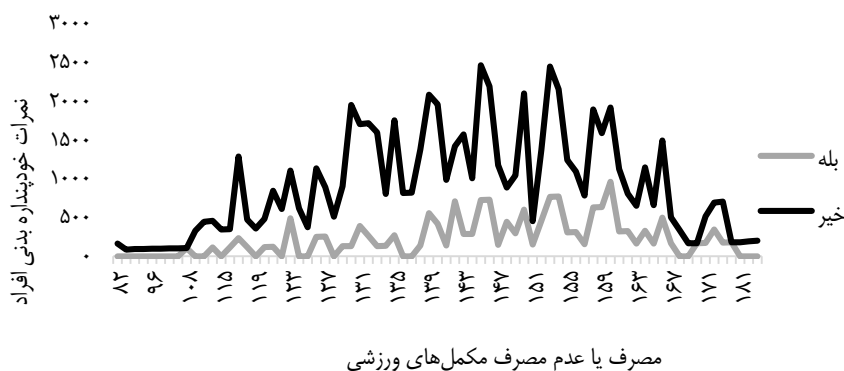
به طور کلی میزان آگاهی بانوان فعال در باشگاه‌های بدنسازی شهر تهران از اثرات و عوارض مکمل‌های ورزشی متوسط (۴۶/۷٪) و کم (۴۵/۵٪) بود و حدود ۸٪ از آن‌ها آگاهی زیادی در مورد مکمل‌ها داشتند. بانوان ورزشکار به ۱۲ سؤال جهت تعیین نگرش و آگاهی‌شان در مورد مکمل‌های ورزشی بر مبنای مقیاس پنج ارزشی لیکرت پاسخ دادند. به طور کلی نگرش بانوان به مصرف مکمل‌های ورزشی منفی بود و می‌توان گفت اکثریت آن‌ها با جایگزین کردن مکمل‌های غذایی و ورزشی به جای غذای مصرفی روزانه مخالف بودند. تعداد بسیار زیادی از آنان با این موضوع که مکمل‌ها عموماً ضرری برای بدن ندارند، مخالف بودند. بسیاری از آن‌ها به اثرگذاری رویکرد کاهش مصرف مکمل‌های ورزشی، از طریق آموزش

افزایش استقامت و ۸/۷٪ برای افزایش سرعت بدنشان از مکمل‌ها استفاده کردند. حدود ۲۹٪ برای کاهش وزن و ۱۷/۸٪ برای افزایش وزن از مکمل‌ها استفاده کردند. همچنین ۴/۵٪ بانوان از روی حس کنجکاوی به مصرف مکمل‌ها پرداختند. همان‌طور که در جدول شماره ۱ قابل ملاحظه است. نتایج آزمون آماری خی دو نشان داد بین مصرف و عدم مصرف مکمل‌ها با خودپنداره بدنی افراد ارتباط معناداری وجود دارد و مستقل از هم نیستند. کمترین و بیشترین نمره در پرسش‌نامه خودتوصیفی بدنی بین ۳۶ و ۲۱۶ است و در نمودار شماره ۱ نیز توزیع مجموع نمرات با استفاده از فراوانی نشان داده شده است.

به تأثیر مکمل‌ها بر بدن را دلیل استفاده نکردن مکمل‌ها بیان کردند. در مقابل افرادی که از مکمل‌های ورزشی استفاده کرده‌اند، دلایل مختلفی داشتند. بالغ بر ۵۰٪ افراد دلیل استفاده مکمل‌ها را علاقه به داشتن تناسب اندام عنوان کردند. ۴۰/۳٪ بانوان به دلیل تقویت عملکرد ورزشی از مکمل‌ها استفاده نمودند. بین ۱۱ تا ۱۷٪ بانوان میل به پیروزی در مسابقات (۱۱/۶٪)، تقویت سیستم ایمنی بدن (۱۴/۳٪)، رفع خستگی بدنی (۱۵/۵٪) و حفظ سلامتی (۱۶/۹٪) را دلیل استفاده از مکمل‌های ورزشی دانستند. در نهایت عدم رعایت رژیم غذایی مناسب دلیل مصرف مکمل‌ها بین ۱۰٪ از بانوان ورزشکار تعیین گردید. در رابطه با هدف استفاده از مکمل‌ها توسط بانوان نیز می‌توان گفت حدود ۵۲٪ با هدف افزایش قدرت بدنی، ۲۴/۲٪ جهت

جدول شماره ۱- نتایج آزمون خی دو برای مقایسه فراوانی مصرف و عدم مصرف مکمل‌ها بر اساس خودپنداره بدنی

متغیر	بله	خیر	نمره کل	خی دو	درجه آزادی	پی
خودپنداره بدنی	۱۷۰۲۳	۵۱۵۴۷	۶۸۵۷۰	۷۸۵۲/۶۶۰	۷۴	۰/۰۰۱*



شکل ۴- مقایسه مصرف و عدم مصرف مکمل‌های ورزشی بر اساس نمرات خودتوصیفی بدنی

## بحث و نتیجه‌گیری

آسیب‌شناسی روان‌شناختی و بررسی شیوع مصرف مکمل‌های ورزشی در ورزشکاران زن نشان داد بین خودپندارهٔ بدنی و مصرف مکمل‌ها ارتباط معناداری وجود دارد. به طور کلی افزایش فعالیت ورزشی موجب رشد خودپندارهٔ بدنی مثبت می‌شود. منابع زیادی کاهش خودپندارهٔ بدنی مثبت را در دختران نوجوان مطرح نموده و علت آن را کاهش فعالیت ورزشی دختران در سن ۱۳-۱۵ سالگی از ۵۸ درصد به ۴۱ درصد نسبت به ۱۱-۱۲ سالگی دانسته‌اند و اذعان کردند که این افت در فعالیت بدنی همزمان با بلوغ است که معمولاً در سن ۱۲-۱۳ سالگی اتفاق می‌افتد. در نتیجه دختران با سنین بالاتر به دلیل عدم فعالیت بدنی مناسب با اضافه وزن مواجه می‌شوند و در پی آن بسیاری از آن‌ها ممکن است دچار خودپندارهٔ بدنی منفی نسبت به خود شوند. از طرفی بحث اضافه وزن دورهٔ کنکور هم در برخی از افراد بر این قضیه بیشتر دامن زده و موجب مشکلاتی نظیر اضافه وزن خواهد شد. چرا که جمع زیادی از افرادی که برای ورود به دانشگاه‌ها و گذر از سد کنکور دوره‌های چند ماهه مطالعه دقیق را پشت سر می‌گذارند به طور معناداری دچار اضافه وزن می‌شوند و بعد از قبولی و ورود به دانشگاه‌ها درصد کاهش وزن هستند. زیرا این ظاهر بدنی جدید موجب تصور بدنی منفی بیشتری در آن‌ها می‌شود و موجب روانه شدن جمع زیادی از آن‌ها به سمت باشگاه‌های بدنسازی خواهد شد. طبق بررسی که در این پژوهش انجام شد مجموعاً حدود ۷۰٪ از این ورزشکاران فعال در باشگاه‌های بدنسازی بانوان شهر تهران را دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد تشکیل می‌دادند که شاید بتوان این‌گونه برداشت کرد که دختران ما بعد سپری کردن دوره بلوغ و کنکور و ورود به دانشگاه شروع به توجه به

ظاهر خود کرده‌اند و اینجاست که توجه به مسئله خودپندارهٔ بدنی و وضعیت روانی در گروه دانشجویان به ویژه دانشجویان کارشناسی می‌تواند مورد اهمیت بیشتری قرار می‌گیرد و جزء مسائل مهمی باشد که جامعه را به طور غیر مستقیم تحت تأثیر قرار می‌دهد. این مسئله نشان دهندهٔ نگرش فرد نسبت به ابعاد بدنی، توانایی‌ها و مهارت‌های بدنی‌اش در این دوره از زندگی است. متأسفانه تجربه ثابت کرده است و به نظر هم درست می‌رسد حداقل در کشور ایران به لحاظ عدم آموزش و فقدان نگرش مثبت به انجام فعالیت ورزشی منظم و روزانه با هدف سلامتی (حداقل ۳۰ دقیقه در روز) تا زمانی که افراد از لحاظ ظاهری خود را در خطر اضافه وزن نبینند معمولاً به سراغ باشگاه‌های ورزشی نمی‌روند. این مسئله در دراز مدت آن‌ها را با مسیرهای کوتاه دستیابی به هدف یعنی تجربه راه‌های غیراصولی مانند مصرف مکمل‌های چربی سوز و کاهندهٔ وزن مواجه نموده است. بنابراین به نظر می‌رسد که توجه به رشد خودپندارهٔ بدنی به ویژه برای دختران دانشجوی جزء مسائل بسیار مهم بوده است و باید مورد بررسی قرار گیرد. همچنین در این پژوهش نشان داده شد بیش از ۲۰٪ مصرف‌کنندگان صرفاً با تأیید شدن مکمل‌ها توسط مربیان خود به مصرف آن می‌پردازند و نظر فرد دیگری مانند متخصص تغذیه و پزشک را کمتر مورد توجه قرار داده‌اند. در پژوهش جویانو<sup>۱</sup> و همکارانش (۲۰۱۹) نیز مربیان به عنوان منبع اصلی ارائه اطلاعات در مورد مصرف مکمل به ورزشکاران ۴۱/۴٪ شناخته شدند. شوشتری‌زاده و همکارانش نیز در پژوهش خود به این مهم پرداختند که سهم تأیید مربی در مصرف مکمل باید مورد توجه قرار گیرد؛ چرا که در پژوهش ایشان نیز بیشتر مصرف‌کنندگان مکمل در رده سنی (۲۰-۳۰ سال) و با هدف کاهش وزن بودند و

تأثیرپذیری بالای این رده سنی از مربیان در پژوهش ایشان نیز مورد تأیید قرار گرفت (شوشتری‌زاده و همکاران، ۲۰۱۱). مربی اولین فردی است که می‌تواند تأثیر مستقیم در نگرش فردی که برای اولین بار وارد باشگاه شده است داشته باشد. از این رو شیوه راهنمایی او به ویژه برای افرادی که دارای خودپنداره منفی باشند بسیار حائز اهمیت خواهد بود. طبق نتیجه این پژوهش بالغ بر ۳۵ درصد افراد به گفته مربی مکمل ورزشی مصرف می‌کردند. از این رو مربی را می‌توان به عنوان یک عامل کلیدی و بسیار مؤثر در نظر گرفت و به ارتباط تنگاتنگ تأیید مربی و مصرف مکمل ورزشی توسط افراد اشاره کرد. همچنین نتایج این پژوهش نشان داد سطح شناخت بانوان از عوارض مصرف مکمل‌های ورزشی پایین است که می‌توان با آموزش مناسب از اثرات مخرب این مواد به طور مؤثری پیشگیری نمود. در همین راستا نتایج مطالعه‌ای در فرانسه نیز نشان داد مداخلات آموزشی سلامت محور می‌توانند کاهش قابل توجه‌ای در تمایل به استفاده از داروهای نیروزا ایجاد نمایند و این نوع مداخلات می‌توانند در پیشگیری از مصرف داروها موثر باشند. همچنین تحقیقات نشان داده‌اند آموزش مهارت‌های شناختی-رفتاری باعث کاهش میزان مصرف داروها می‌شوند. به علاوه نتایج پژوهش اسمیت<sup>۱</sup> و همکارانش ۲۰۰۵ نیز نشان دادند روش‌های آموزش سنتی تأثیر قابل توجهی در کاهش مصرف مکمل‌ها دارند. رحیمی و همکارانش ۲۰۰۸ در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که اجرای برنامه‌های آموزشی می‌تواند استفاده از داروهای نیروزا را در حد چشمگیری کاهش دهد و این تأثیر در گروه‌های سنی پایین و افراد با تحصیلات کم، بیشتر است. از آنجا که محققان بهترین راه پیشگیری از سوء استفاده از مواد نیروزا را آموزش تغذیه صحیح و معرفی مواد مکمل سالم می‌دانند، پیشنهاد

لحاظ شدن این نکته در دوره‌های آموزشی را داشتند. رشید لمیر و همکاران نیز در پژوهشی که در سال ۲۰۱۴ انجام دادند نیاز به تدوین برنامه‌های جامع آموزشی جهت ارتقا سطح آگاهی ورزشکاران، پایبندی به اصول اخلاقی و رفع باورهای غلط افراد را مورد توجه قرار دادند. در خصوص میزان آگاهی و نگرش بانوان و اثرات مصرف مکمل‌های ورزشی بر ویژگی‌های روان‌شناختی آنان می‌توان گفت به طور کلی میزان آگاهی بانوان فعال در باشگاه‌های بدنسازی شهر تهران از اثرات و عوارض مکمل‌های ورزشی متوسط (۴۶/۷٪) و کم (۴۵/۵٪) بود و حدود ۸٪ از آن‌ها آگاهی زیادی در مورد مکمل‌ها دارند. طی پژوهش‌های متعددی که در سراسر جهان به بررسی میزان آگاهی مصرف‌کنندگان داروهای نیروزا در مورد عوارض جانبی این داروها پرداخته‌اند نشان داده شده است که ورزشکاران در مورد مصرف و انتخاب این داروها به اندازه کافی آگاهی نداشته‌اند. جووانو و همکارانش ۲۰۱۹ در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند اکثر ورزشکاران ۷۲/۸٪ از خطرات مرتبط با سلامتی آگاهی داشتند. ورزشکاران جوان در مورد مکمل خود دانش مختلفی دارند. داده‌های به دست آمده از سطح دانش با استفاده از روش تحلیل مکاتبات در این پژوهش نشان داد کمتر از ۴۰٪ از ورزشکاران در مورد استفاده صحیح و مورد نظر از پروتئین، کراتین، اسیدهای آمینه، بتا آلانین و گلوتامین آگاهی داشتند. در حالی که درک بیشتری در مورد ویتامین‌ها و مواد معدنی، نوشیدنی‌های ورزشی و کافئین داشتند. به همین دلیل در پژوهش خود به این نکته اشاره کردند که آموزش جامع همه اعضای تیم در مورد مکمل‌های ورزشی و نظارت دقیق بر پیشرفت ورزشی ورزشکاران جوان ضرورت دارد. این در حالی است که این سطح دانش در کشور ما بسیار پایین‌تر است و حدود نیمی از افراد حاضر در این پژوهش



غیرقانونی (دوپینگ) در ایران می‌پردازند، می‌توانند بیشترین تأثیر را در این حوزه داشته باشند. بیش از ۷۵ درصد افراد کمتر از ۴ سال سابقه فعالیت ورزشی داشته‌اند. شاید بتوان این‌گونه برداشت کرد که معمولاً افراد دانشجو به ویژه دانشجویان کارشناسی ارشد و به مراتب کارشناسی فرصت کمتری برای ادامه فعالیت ورزشی در باشگاه‌ها دارند. زیرا به عنوان مربی بدنساز در باشگاه‌های ورزشی مختلف در سطح شهر تهران و همچنین آگاهی از مدت و دوام فعالیت ورزشی بانوان در سطح شهر تهران به واسطه دوستان و همکاران متعدد این موضوع بارها گزارش شده است که اکثریت بانوان به محض نزدیک شدن به فصل امتحانات، پایان‌نامه یا حتی امتحانات فرزندان محصل خود، از ادامه فعالیت ورزشی خودداری می‌کنند و نه تنها به اهداف خود که معمولاً کاهش وزن و افزایش قدرت هست دست پیدا نمی‌کنند (به دلیل این که بیشتر آن‌ها طول فعالیتشان حتی به یک سال هم نمی‌رسد) بلکه پس از مراجعه مجدد به کلاس‌های ورزشی آن هم با نزدیک شدن به سال نو یا مراسم‌های مهم، با اضافه وزن بیشتر و وضعیت روحی و روانی آشفته‌تر وارد کلاس‌های ورزشی می‌شوند. اینجاست که بانوان معمولاً از مربیان تقاضای ورزش‌هایی را دارند که هم در کوتاه مدت نتیجه خیلی خوبی بگیرند و هم سریع‌تر به اندام مورد علاقه خود دست یابند. فردی که با هدف دستیابی سریع به وزن ایده‌آل خود به باشگاه مراجعه می‌کند معمولاً به راحتی هم می‌تواند تحت تأثیر نگرش مربی بدنساز خود جهت میل به استفاده از مکمل‌های ورزشی قرار گیرد و ممکن است به راحتی به استفاده از مکمل‌های ورزشی اقدام نماید. جالب توجه است بین ۳۵ تا ۳۷ درصد از بانوان ورزشکاری که از مکمل‌های ورزشی استفاده می‌کنند یا بر اساس تجویز پزشک یا بر اساس تأیید مربی خود اقدام به استفاده از این مواد می‌نمایند. این در حالی است که حدود ۱۰٪ آن‌ها با توجه به نظر متخصص تغذیه مکمل مصرف می‌کنند.

اطلاعات بسیار پایی در خصوص این مواد داشتند. همچنین ایشان به این نتیجه رسیدند ورزشکاران کشورهای توسعه یافته دسترسی و استفاده بیشتری از منابع حرفه‌ای مانند متخصصان تغذیه داشتند. همچنین ورزشکاران جوان هنوز از مقررات، شناخت کافی ندارند و حدود ۵۵/۵٪ ناآشنا با قوانین بودند. به همین دلیل سوء استفاده از مکمل‌های ورزشی برای برخی از معضلات اخلاقی باید مورد توجه قرار گیرد. در این پژوهش نگرش کلیه بانوان نسبت به مصرف مکمل‌های ورزشی منفی است و می‌توان گفت اکثریت آن‌ها با جایگزین کردن مکمل‌های غذایی و ورزشی به جای غذای مصرفی روزانه مخالف هستند. تعداد بسیار زیادی از آنان با این موضوع که مکمل‌ها عموماً ضرری برای بدن ندارند، مخالفند. به علاوه، اکثریت ایشان تمایل به کسب اطلاعات بیشتر در مورد اثرات مکمل‌های ورزشی بر بدن داشتند. در پژوهش نخعی و همکارانش ۲۰۱۴ نیز در اکثر موارد، مردان دید مثبت‌تری به مصرف مکمل‌های غذایی در مقایسه با زنان دارند. به طور مثال ۸۵٪ مردان در برابر ۴۲٪ زنان اعتقاد داشتند که مکمل‌های غذایی سبب افزایش کارایی ورزشکاران می‌شوند و در عوض ۳۸٪ مردان در مقایسه با ۲۷٪ زنان معتقد بودند مکمل‌های غذایی عموماً ضرری برای بدن ندارند. شاید همین نگرش منفی عاملی در جهت مصرف کمتر مکمل‌ها در بین زنان باشد. در حالی که اکثر بانوان به اثرگذاری رویکرد کاهش مصرف مکمل‌های ورزشی، از طریق آموزش روش تغذیه‌ای صحیح و مناسب، آگاهی دادن در مورد عوارض مصرف و انجام آزمایشات دقیق و اعلام مجازات برای مصرف‌کنندگان موافق هستند. همچنین در پژوهشی که توسط کبیری و همکاران ۲۰۱۹ انجام گردید ایشان به این نتیجه دست یافتند که نظریه جرم شناسی می‌تواند در درک ما از استفاده از مکمل‌های غیرمجاز توسط ورزشکاران حرفه‌ای نقش داشته باشد و عواملی که به تنظیم قوانین برای مقابله با رفتارهای

در این میان نظر دوستان و صلاحید شخصی به ترتیب ۵/۲٪ و ۴/۸٪ در تصمیم‌گیری این افراد برای مصرف مکمل‌های ورزشی تأثیر داشت. شایان ذکر است که اینترنت و رسانه‌های گروهی کمترین تأثیر را در استفاده از مکمل‌های ورزشی در میان ورزشکاران زن داشته است.

طبق نتایج این پژوهش، حدود ۲۴٪ (۱۱۶ نفر) از بانوان ورزشکار در سطح شهر تهران مکمل‌های ورزشی مصرف می‌کردند. در حالی که ۷۶٪ (۳۶۸ نفر) آن‌ها از مکمل‌های ورزشی استفاده نمی‌کردند. در نتیجه پژوهش کارگرفرد و همکارانش در سال ۲۰۰۹ درصد مصرف مکمل‌های ورزشی در بین زنان ورزشکار استان تهران ۱۱٪ بوده است که با توجه به نتیجه این پژوهش می‌توان گفت شاهد رشد مصرف مکمل‌های ورزشی نسبت به سال‌های پیش در بین بانوان هستیم. باید اذعان کرد گروه مورد مطالعه در پژوهش ایشان افراد ورزشکار حرفه‌ای بودند که ۱۱ درصد در ۱۰ سال گذشته مصرف مکمل داشته و حرفه‌ای هم بوده‌اند. اما گروه مورد مطالعه در این پژوهش افراد غیر حرفه‌ای و بعضاً نیمه حرفه‌ای بودند که ۲۴٪ مصرف مکمل داشتند. لذا این آمار در ورزشکاران حرفه‌ای زن در این سال‌ها حداقل دو سال اخیر باید مورد توجه قرار گیرد، شاید این آمار تکان‌دهنده باشد. کاشی و همکاران در سال ۲۰۱۷ با هدف مرور نظام‌مند و فراتحلیل پژوهش‌های انجام شده در زمینه شیوع مصرف مواد نیروزا در ورزشکاران ایرانی نشان دادند نتایج مرور مطالعات انجام شده بر روی زنان ورزشکار ایرانی در ورزشکاران نخبه ۷۷/۵ درصد گزارش شده است و در ورزشکاران معمولی در رشته‌های ورزشی مختلف حدود ۲۰ درصد است که با نتایج این پژوهش همخوانی بسیار بالایی دارد. زیرا افراد ورزشکار معمولی در این پژوهش مشارکت داشتند و ۲۴٪ از ایشان به مصرف مکمل‌های ورزشی می‌پرداختند. رشد ۴٪ در طی دو سال اخیر افزایش تمایل بانوان به مصرف مکمل‌های

ورزشی را تایید می‌کند. شکل تفکیک شده تحلیل مصرف داروها از مکمل‌ها در پژوهش ایشان نشان داد شیوع مصرف داروهای نیروزا در بین زنان ورزشکار در دامنه‌ای بین ۸ تا ۱۵/۴ درصد است. اما نتایج فراتحلیل انجام شده در بخش داروهای نیروزا در مردان نشان داد بر اساس مدل تصادفی برآورد نقطه‌ای مصرف داروهای نیروزا در جوانان و نوجوانان ایرانی برابر با ۱۴/۸ درصد و برآورد دامنه‌ای بین ۹/۱ تا ۲۳/۲ درصد است. مصرف مکمل‌های نیروزا نیز در جامعه ورزشکاران در دامنه‌ای بین ۲۰/۸ تا ۸۶/۳ درصد متغیر گزارش شده است در رابطه با اهداف استفاده از مکمل‌ها توسط بانوان نیز نتایج نشان داد حدود ۵۲٪ با هدف افزایش قدرت بدنی، ۲۴/۲٪ جهت افزایش استقامت و ۸/۷٪ برای افزایش سرعت بدنشان از مکمل‌ها استفاده می‌کردند. حدود ۲۹٪ برای کاهش وزن و ۱۷/۸٪ برای افزایش وزن و همچنین ۴/۵٪ بانوان از روی حس کنجکاو به مصرف مکمل‌ها پرداختند. و از آن جایی که نتایج نشان داد بالغ بر ۵۰٪ افراد دلیل استفاده مکمل‌ها را علاقه به داشتن تناسب اندام عنوان کردند که با نتایج پژوهش شوشتری‌زاده و همکاران هم‌راستا است. ایشان نیز دلیل استفاده ۶۹٪ از افراد را تناسب اندام اعلام کردند (شوشتری‌زاده و همکاران، ۲۰۱۱). و ۴۰/۳٪ بانوان به دلیل تقویت عملکرد ورزشی از مکمل‌ها استفاده نمودند. بنابراین استفاده ۲۱٪ از مکمل کافئین، ۱۴/۷٪ از آل‌کارنتین، ۹/۱٪ کراتین و پروتئین وی که به دلیل اثراتی که بروی کاهش وزن، افزایش قدرت، سرعت و در نهایت عملکرد ورزشی است دور از انتظار نیست که نسبت به دیگر مکمل‌ها به میزان بیشتری مصرف شوند. در تحقیقی که توسط کارگر فرد و همکارانش در سال ۲۰۰۹ بر روی ورزشکاران رشته‌های مختلف در هر دو جنس صورت پذیرفت مشخص شد بیش از ۳۲٪ از ورزشکاران حداقل یک بار از مکمل‌های ورزشی بهره برده‌اند که رشته‌های ورزشی قدرتی بالاخص رشته پرورش اندام از نظر

مکمل‌های ورزشی میزان مصرف آن‌ها نیز می‌تواند به طور چشمگیری کاهش یابد (شوشتری‌زاده و همکاران، ۲۰۱۱).

به طور کلی بانوان بیشتر از مکمل‌های غذایی استفاده می‌کردند که از بین ۱۱ نوع مطرح شده بیشترین سهم استفاده به ترتیب به مکمل آهن (۵۵/۲٪)، زینک (۴۱/۳٪)، مولتی ویتامین (۴۰/۳٪) اختصاص دارد. همچنین مصرف کلسیم، ویتامین سی، ویتامین د۳ بین ۳۴٪ تا ۳۹٪ است. در حالی که مصرف مکمل‌های گروه ب، ویتامین ای، و امگا ۳ و ۶ بین (۲۸-۲۰)٪ است. مصرف دو ویتامین آ و کا به ترتیب ۸/۷ و ۷/۶٪ است. همان‌طور که می‌دانید مصرف این مکمل‌ها موجب رفع خستگی بدن، تقویت سیستم ایمنی، حفظ سلامتی و رفع کمبودهای رژیم غذایی با مصرف مکمل‌هایی همچون آهن، زینک، ویتامین سی، د۳ و همچنین مولتی ویتامین‌ها می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. نتایج رابطه بین مصرف این مکمل‌ها را با اهداف و دلایل مصرف مکمل‌ها توسط خانم‌های این پژوهش رابطه معناداری دارد. باوان در این پژوهش نشان دادند که با هدف میل به پیروزی در مسابقات، تقویت سیستم ایمنی بدن، رفع خستگی بدنی و حفظ سلامتی و در نهایت عدم رعایت رژیم غذایی مناسب مکمل‌های غذایی را استفاده می‌کنند. دلیل مصرف مکمل‌ها در بین ۱۰٪ از بانوان ورزشکار تعیین گردید، همخوانی دارد. مطالعات کشورهای مختلف ارقام گوناگونی را نشان داده است. در سنگاپور ورزشکاران مرد در مقایسه با ورزشکاران زن از مکمل‌های غذایی بیشتری استفاده می‌کردند در حالی که در کشور نیوزلند مصرف مکمل‌های ورزشی توسط بانوان بیشتر از مردان بود. همچنین در کشور انگلستان و نروژ نیز همین الگو دیده شد که زنان بیشتر از مردان مکمل‌های غذایی استفاده می‌کردند چون مردان اعتقاد کمتری به تأثیر مکمل‌های غذایی بر بدن داشتند.

فراوانی، ورزشکاران بسیاری را تحت پوشش قرار می‌دهند و به علت ماهیت آن‌ها، بیشترین شیوع مصرف مکمل‌ها را به خود اختصاص داده‌اند. همچنین درصد استفاده از گلوتامین (۶/۴٪)، جینسینگ (۶/۲٪)، آمینو (۵/۸٪)، بی سی ای ای (۵/۴٪)، آرژنین (۴/۵٪) و مکمل پمپ (۳/۷٪) بوده است. این در حالی است که کمترین ماده مورد استفاده مکمل گینر و بتاآلانین (۶/۰٪ و ۲/۰٪) است. همان‌طور که می‌دانید مکمل گینر به افزایش وزن کمک می‌کند که درصد کمی از افراد این هدف را داشته‌اند. معمولاً هم در باشگاه‌های ورزشی شاید بتوان گفت به نسبت هر ۳۰ نفر از افرادی که برای کاهش وزن ورزش می‌کنند یک نفر با هدف مخالف یعنی افزایش وزن به باشگاه‌های ورزشی مراجعه می‌کند. علت اصلی عدم استفاده از مکمل‌های ورزشی توسط بانوان مربوط به عوارض جسمی آن‌ها بر بدن است (۶۳/۸٪). حدود ۲۰٪ از آن‌ها دلیل عدم استفاده را گران بودن و ۱۴٪ نیز عدم اعتقاد به تأثیر مکمل‌ها بر بدن را علت عدم مصرف عنوان کردند. عزیزی ۲۰۱۳ در پژوهش خود نشان داد ورزشکاران آگاهی نسبتاً پایینی در رابطه با اثرات مکمل‌ها بر بدنشان دارند. همچنین اشاره نمود این فقط در ورزشکاران ایرانی نیست تحقیقات متعددی در سراسر جهان به بررسی میزان آگاهی مصرف‌کنندگان داروهای نیروزا در مورد عوارض جانبی این داروها پرداخته و نشان داده‌اند که ورزشکاران در مورد مصرف این داروها به اندازه کافی آگاهی ندارند و در انتخاب آن‌ها دقت کمی دارند و بدون توجه به تأثیرات بد جسمانی و رفتاری مصرف این داروها، نسبت به مصرف آن‌ها اقدام می‌نمایند. شوشتری‌زاده و همکاران (۲۰۱۱) در پژوهش خود دلایل استفاده از مکمل‌های ورزشی را آگاهی کم از عوارض جانبی این مواد، ارزان بودن، عدم تست‌گیری، دسترسی آسان و عدم کنترل بر فروش مکمل‌ها اعلام کردند که تأییدکننده نتایج این پژوهش است. می‌توان گفت با گران‌تر شدن قیمت

در حوزه استفاده از داروهای هورمونی و کورتونی نیز حدود ۹۰٪ بانوان به هیچ وجه از مکمل‌های هورمونی و کورتونی استفاده نمی‌کردند و خوشبختانه نرخ استفاده از این نوع داروها بین بانوان بسیار پایین است. از بین داروهای هورمونی تسترون دپو با سهم ۳/۵٪، متان دپانن ۱/۹٪، ناندرون ۱/۷٪، وینسترون ۱/۴٪ بیشترین سهم را داشتند. این در حالی است که استفاده از اکسی متولون، آناوار، دکادورابولین و استانولون کمتر از ۰/۸٪ است. خوشبختانه این میزان در آقایان ساکن کرج حاضر در پژوهش شوشتری‌زاده و همکارانش در سال ۲۰۱۱ نیز پایین اعلام شد و میزان مصرف داروهای هورمونی و کورتونی ۷/۷٪ گزارش شده است (شوشتری‌زاده و همکاران، ۲۰۱۱). در رابطه با وضعیت مصرف مکمل‌ها و تعداد جلسات تمرین هم نتایج نشان داد ۲۴٪ بانوانی که مکمل‌های ورزشی در حین ورزش مصرف می‌کردند، به طور متوسط سه روز در هفته تمرین داشتند. ۴۱٪ بانوان ۳ روز در هفته، ۳۵٪ دو روز در هفته و ۲۳/۸٪ بیش از سه روز در هفته فعالیت ورزشی داشتند. به همین ترتیب در رابطه با دفعات مصرف مکمل‌های ورزشی نیز نتایج نشان داد ۵۵٪ بانوان یک روز در هفته، ۱۵/۵٪ دو بار در هفته، ۱۶٪ سه بار در هفته و حدود ۱۳٪ نیز بیش از سه بار مصرف داشتند. همچنین در رابطه با دفعات تجربه عوارض مصرف مکمل‌های ورزشی، ۷۸٪ مصرف‌کنندگان اظهار کردند تا به حال مشکل و مسئله‌ای نداشته‌اند. این در حالی است که حدود ۱۲٪ یک بار و حدود ۱۰٪ نیز بیش از یک بار تجربه عوارض ناشی از مصرف مکمل‌های ورزشی را تجربه کرده‌اند. شایان ذکر است که حدود ۶۱٪ بانوان توجه همیشگی به مجاز و غیرمجاز بودن مکمل‌ها داشته‌اند که شوشتری‌زاده و همکاران نیز در تحقیقی که روی جمعیت ورزشکار کرج انجام دادند نیز میزان اهمیت به مجاز و غیرمجاز بودن مصرف مکمل‌ها را ۶۷٪ اعلام کرده‌اند. بیش از ۲۰٪ مصرف‌کنندگان صرفاً با تأیید شدن مکمل‌ها توسط

مربیان خود به مصرف آن‌ها پرداخته‌اند. جالب است که شوشتری‌زاده و همکاران نیز در پژوهش خود نقش و اثر تأیید مربیان بر مصرف مکمل‌های ورزشی را ۲۱٪ تخمین زده‌اند و تقریباً حدود ۱۷٪ هم مجاز یا غیرمجاز بودن مکمل‌ها برایشان بی اهمیت بوده است. به علاوه ۶۶/۷٪ بانوان اذعان کردند که مکمل‌های ورزشی و غذایی خود را از داروخانه‌ها تهیه می‌کنند. این در حالی است که ۴۳٪ آقایان ورزشکار ساکن شهرکرج در پژوهش شوشتری‌زاده از داروخانه‌ها مکمل تهیه می‌کردند (شوشتری‌زاده و همکاران، ۲۰۱۱). که نشان دهنده توجه بیشتر بانوان به اعتبار و مجاز بودن داروها است. حدود ۲۲/۷٪ آن‌ها خرید از مراکز فروش مکمل‌های ورزشی را به عنوان دومین مکان برای تهیه این مواد معرفی کردند. همچنین ۷/۶ درصد از بانوان مکمل‌های خود را از طریق باشگاه‌های بدنسازی تهیه می‌کردند. در پایان می‌توان گفت برخی از آن‌ها اعتقاد دارند که با ورزش کردن نیاز بدن انسان به برخی از مکمل‌های غذایی و ورزشی افزایش می‌یابد و مکمل‌های غذایی موجب افزایش کارایی ورزشکار می‌شوند که در صورت مصرف یک رژیم غذایی متعادل نیاز به مصرف مکمل‌ها نیز می‌تواند کمتر گردد. نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش شوشتری‌زاده و همکارانش (۲۰۱۱) در رابطه با عوامل مؤثر بر مصرف مکمل‌های ورزشی (آگاهی کم از عوارض جانبی، عدم تست‌گیری کافی، قیمت ارزان و دسترسی آسان به برخی از داروها که در داروخانه‌ها توزیع می‌شوند) همخوانی دارد. این در حالی است که در مورد ورزشکاران لرستانی در پژوهشی که کارگرفرد و همکارانش (۲۰۰۹) انجام دادند به این نتیجه رسیدند که ورزشکاران مصرف‌کننده مکمل‌های ورزشی در صورت آگاهی از عوارض ناچیز مکمل‌ها حتماً آنها را مورد استفاده قرار می‌دهند و عوارض ناچیز مانعی برای مصرف مکمل‌ها توسط ایشان نیست. شایان ذکر است

گذرانده‌اند دوره‌های باز آموزشی یا کارگاه‌های اختصاصی با عنوان تغذیه و مصرف مکمل‌های مجاز و غیرمجاز ورزشی ارائه دهند.

با توجه به پایین بودن سطح شناخت عمومی بانوان از عوارض مکمل‌های ورزشی، پیشنهاد می‌شود با افزایش اطلاع‌رسانی و آموزش متمرکز در این حوزه اقدامات لازم توسط مجریان ورزش کشور در سالن‌های ورزشی نظیر ارائه بروشورهای تبلیغاتی با موضوع مکمل‌ها انجام شود. همچنین پیشنهاد می‌شود با آموزش به خانواده‌ها و برگزاری کلاس‌های آموزشی ویژه مادران و کودکان، آن‌ها را از عوارض مصرف مکمل‌های ورزشی آگاه سازیم. همچنین راه‌های افزایش عزت نفس و پرورش خودپندارهٔ بدنی مثبت را از طریق برگزاری کلاس‌های آموزشی-عملی به مادران آینده نشان دهیم. زیرا که دختران سنین دبیرستان و دانشجویهای کارشناسی و ارشد جزء گروه سنی‌ای هستند که بیشترین مشارکت را در باشگاه‌های بدنسازی شهر تهران داشته‌اند و همین نسل مادران آینده سرزمین‌مان خواهند بود.

### تقدیر و قدردانی

با توجه به این‌که این طرح با حمایت مادی و معنوی اداره کل تربیت بدنی استان تهران انجام شده است، بر خود لازم می‌دانیم تا از زحمات مسئولین محترم آن اداره تشکر نماییم. همچنین از مدیران، مربیان باشگاه‌های شهر تهران و به ویژه از همهٔ بانوان ورزشکاری که ما را با تکمیل پرسش‌نامه در این طرح تحقیقاتی یاری کردند، قدردانی می‌شود.

که ورزشکاران مرد این نوع تفکر را داشتند ولی در بانوان این مسئله دیده نشد.

با توجه به نتایج حاصل از این پژوهش می‌توان ادعان کرد که با توجه به این‌که بانوان ما در باشگاه‌های ورزشی در سطح شهر تهران آگاهی پائینی در مورد عوارض مصرف مکمل‌های غیرمجاز دارند و همچنین نقش اساسی مربیان باشگاه‌های بدنسازی به عنوان عوامل کلیدی در جلب نظر، تأیید و گسترش شیوع مصرف مکمل‌ها، می‌توان این‌گونه نتیجه گرفت که این شرایط فرصت مناسبی برای آموزش ایشان و همچنین تهدیدی برای افزایش شیوع مصرف این مواد خواهد بود. لذا تمهیدات فوری و علمی مسئولین ذی‌ربط امری حیاتی تلقی می‌شود.

پژوهش حاضر دارای محدودیت‌هایی در اجرا بود که می‌توان به ترس و عدم همکاری برخی از مدیران باشگاه‌های بدنسازی در سطح شهر تهران اشاره نمود. معمولاً مدیران به دلیل سابقه منفی از همکاری با سایر محققین در این زمینه و مشکلات ثانویه این همکاری‌ها تمایلی به شرکت در این پژوهش نداشتند. همچنین عدم بررسی دقیق و مکفی مصرف مکمل‌های ورزشی و غذایی در بین بانوان ورزشکار معمولی و عدم بررسی کافی در زمینه ارتباط مصرف مکمل‌ها با وضعیت خودپندارهٔ بدنی افراد، محققین با محدودیت‌های پژوهشی در این زمینه مواجه بودند.

پیشنهاد می‌شود فدراسیون‌های ورزشی دورهٔ آموزشی با سرفصل تأثیر مصرف مکمل‌ها بر عملکرد بدن در رشته‌های ورزشی مختلف برنامه ریزی کنند و برای مربیانی که پیش از این دوره‌های مربیگری خود را

### منابع

1. Azizi, M. (2013). Prevalence of consumption and reasons for using supplements in male rowers of the

Iranian national team. *Journal of Exercise Physiology*, 10, 53-62. In Persian.

2. Bahram, A. , Shafi, Z. , & Sanatkaran, A. (2002). Co-mparison of passive and active adult body image subscales and its relationnship with body composition and somatotype. *Journal of Sport Science*, 2, 162-9. In Persian
3. Berning, J. R. Troup, J. P. , Van Handel, P. J. , Daniels, J. , & Daniels, N. (1991). The nutritional habits of young adolescent swimmers. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 1(3), 240-248
4. Furlanello, F., Bentivegna, S., Cappato, R., & De, L.A. (2003). Arrhythmogenic effects of illicit drugs in athletes. *Italian heart journal: official journal of the Italian Federation of Cardiology*, 4(12), 829-837.
5. Jovanov, P. , Đorđić, V. , Obradović, B. , Barak, O. , Pezo, L. , Marić, A. , & Sakač, M. (2019). Prevalence, knowledge and attitudes towards using sports supplements among young athletes. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 16(1), 27.
6. Kargarfard, M. , Kashi, A. , Molavi, H. , & Sarlak, Z. (2006). Use of ergogenic aid among body builder athletes: prevalence's, knowledge, and awareness about their side effect. *Journal of Olympic*, 73-85. In Persian.
7. Kargarfard M, Kashi A. [Prevalence of use anabolic androgenic steroid and awareness of Isfahan University students about their side effect]. *Quarterly journal of fundamentals of mental health* 2007; 8(1-2): 73-82. (Persian)
8. Kashi, A., Kargarfard, M., & Molavi, H. (2005). A few effective factors on use ergogenic aid among body builder athletics. *Eghtesad Iran.*, 14(2), Pp: 73-82. In Persian Kashi, A. , Naghibi, S. Shariatzadeh Joneydi, M. , Aghababa, A. R. (2018). A Systematic Review and Meta-Analysis of Research on The Prevalence of Ergogenic Substances in Iranian Athletes. *Journal of Sport Physiology*, 9(36), 17-34. In Persian
9. Kabiri, S., Willits, D. W., & Shadmanfaat, S. M. (2019). A Multitheoretical Framework for Assessing Performance-Enhancing Drug Use: Examining the Utility of Self-Control, Social Learning, and Control Balance Theories. *Journal of Drug Issues*, 49(3), 512-530. In Persian.
10. Klomsten, A. T., Skaalvik, E. M., & Espnes, G. A. (2004). Physical self-concept and sports: Do gender differences still exist? *Journal of Sex roles*, 50(1-2), 119-127.
11. Little, J. P., & Phillips, S. M. (2009). Resistance exercise and nutrition to counteract muscle wasting. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 34(5), 817-828 .
12. Maughan, R. J. D. S. King, and T. Lea. (2004). Dietary supplements. *Journal of sports sciences*, 22(1), 95.
13. McDowall, J. A. (2007). Supplement use by young athletes. *Journal of sports science & medicine*, 6(3), 337.
14. Metzl, J. D. (1999). Strength training and nutritional supplement use in adolescents. *Journal of Current opinion in pediatrics*, 11(4), 292-296.
15. Marsh, H. W. et al. (1983). Self-concept: Reliability, stability, dimensionality, validity, and the measurement of change. *Journal of Educational Psychology*, 75(5), 772.
16. Molinero, O. and S. Márquez. (2009) Use of nutritional supplements in sports: risks, knowledge, and behavioral-related factors. *Journal of Nutrition Hospitalaria*, 24(2), 70-83.
17. Nakhaee MR, Pakravan M. Prevalence and Reasons for Nutritional Supplement Use Among Athletes in Body Building Gyms, Kerman 2012. *J Rafsanjan Univ Med Sci* 2014; 12(11): 873-880. In Persian
19. Nilsson, S. etal. (2001). The prevalence of the use of androgenic anabolic steroids by adolescents in a county of Sweden. *The European Journal of Public Health*, 11(2), 195-197.

20. Oliver, A. S., León, M. T. M., & Hernández, E. G. (2011). Prevalence of protein supplement use at gyms. *Journal of Nutricion hospitalaria*, 26(5), 1168-1174.
21. Philen, R. M., Ortiz, D. I., Auerbach, S. B., & Falk, H. (1992). Survey of advertising for nutritional supplements in health and bodybuilding magazines. *JAMA*, 268 (8), 1008-1011.
22. Payne, J. R., Kotwinski, P. J., & Montgomery, H. E. (2004). Cardiac effects of anabolic steroids. *BMJ Journal Publishing Group and British Cardiovascular Society*; 90 ,805-805 .
23. Perry P. J. et al. (2005). Anabolic steroid use in weightlifters and bodybuilders: an internet survey of drug utilization. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 15(5), 326-330.
24. Pipe, (2002). Ayotte, Nutritional supplements and doping. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 12(4), 245-249.
25. Planinšec J, Fošnarič S. (2005). Relationship of perceived physical self-concept and physical activity level and sex among young children. *Journal of Perceptual and motor skills*, 100(2), 349-53.
26. Rashidlamir, A. Dehbashi, S. and Taghizadeh, S (2014). Shomal J Manage Physiol Sport, 2(1): 1-11.
27. Rahimi, M.A Siabani, H. 2; Siabani, S. 3; Rezaei, M.; Abbasi, M.R. (2008). Effect of Education on Performance-enhancing Drug Abuse by Bodybuilders.
28. Sarlak, Z., Kashi, A., & Nazarali, P. (2006). Satisfaction of body shape and body weight control behaviors among Tehran provinces students. In Proceeding of the 4th National Congress on Physical Education and Sport Sciences (pp. 21-3) In Persian.
29. Sarlak, M. Shojaei, M.& Kashi, A. (2007). Prevalence of use of ergogenic aid in Iranian women elite athletes. Arak University, college of sciences in physical education. In Persian.
30. Samenuk, D., Link, M. S., Homoud, M. K. Contreras, R. , Theohardes, T. C. , Wang, P. J. , & Estes III, N. M. (2002). Adverse cardiovascular events temporally associated with ma huang, an herbal source of ephedrine. *In Mayo Clinic Proceedings*, 77(1), 12-16. Elsevier.
31. Shooshtarizadeh, (2011). The prevalence of Sport Supplements among Athletics in Karaj fitness clubs Olom Pezeshki Alborz. *Journal of Olom Pezeshki*, 2(3), 175-182. In Persian.
32. Smith, C., Wilson, N. C., & Parnell, W. R. (2005). Dietary supplements: characteristics of supplement users in New Zealand. *Journal of Nutrition & Dietetics*, 62(4), 123-129.
33. Tymowski, G., Somerville, C. (2001). The use of performance-enhancing substances by New Brunswick students: Pilot study report. A collaborative venture between Faculty of Kinesiology, P:1-32.

**ارجاع‌دهی**

شهبازی مهدی، چوبینه سیروس، و عزتی ریحانه. (۱۳۹۸). آسیب شناسی روان‌شناختی و شیوع مصرف مکمل‌های ورزشی در ورزشکاران زن. *مطالعات روان‌شناسی ورزشی*، ۸(۳۰)، ص. ۵۷-۷۶. شناسه دیجیتال: 10. 22089/spsyj. 2019. 7350. 1784

Shahbazi M, Choubineh S, & Ezzati R. (2020). Psychological Pathology and Prevalence Sports Supplements among Female Athletes. *Sport Psychology Studies*, 8(30); Pp: 57-76. In Persian. DOI: 10. 22089/spsyj. 2019. 7350. 1784



مقاله پژوهشی

بررسی میزان اثربخشی موسیقی مهیج و آرام‌بخش بر عملکرد ورزشی  
تیم ملی جودوی نوجوانان جمهوری اسلامی ایران

مجتبی قربانی نژاد<sup>۱</sup>، و ایمان صفائی<sup>۲</sup>

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی ورزش، گروه تربیت‌بدنی، واحد بیرجند، دانشگاه آزاد اسلامی، بیرجند، ایران

۲. استادیار، گروه تربیت‌بدنی، واحد بیرجند، دانشگاه آزاد اسلامی، بیرجند، ایران (نویسنده مسئول)

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۱۱/۲۱

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۳/۰۴

چکیده

هدف از انجام پژوهش حاضر، بررسی میزان اثربخشی موسیقی مهیج و آرام‌بخش بر عملکرد ورزشی تیم ملی جودوی نوجوانان ایران بود. روش انجام به صورت یک پژوهش نیمه آزمایشی، با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل و مرحله پیگیری همراه با روش مقایسه‌ای بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه ورزشکاران جودوکار تیم ملی نوجوانان بود. بدین منظور تعداد ۴۵ ورزشکار جودوکار به صورت هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی به سه گروه موسیقی مهیج (۱۵ نفر)، موسیقی آرام‌بخش (۱۵ نفر) و گروه بدون موسیقی (۱۵ نفر) تقسیم شدند. برنامه تمرین موسیقی در سه گروه مجزا شامل دو گروه تجربی با موسیقی و گروه کنترل بدون موسیقی انجام شد. برای گردآوری داده‌ها از پرسش‌نامه عملکرد ورزشی استفاده شد. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها، از تحلیل کوواریانس تک متغیری استفاده شد. یافته‌ها نشان داد موسیقی مهیج و آرام‌بخش بر عملکرد ورزشی تیم جودوی نوجوانان ایران تأثیر معناداری دارد. بر اساس نتایج این پژوهش پیشنهاد می‌شود به منظور بهبود عملکرد ورزشی تیم ملی جودو نوجوانان از موسیقی مهیج و آرام‌بخش استفاده گردد.

**کلیدواژه‌ها:** موسیقی آرام‌بخش، موسیقی مهیج، عملکرد ورزشی، تیم ملی جودوی نوجوانان، جمهوری اسلامی ایران

1. Email: mojtaba.ghorbaninezhad@yahoo.com

2. Email: safaei@iaubir.ac.ir

## مقدمه

ورزش در قرن ۲۱ جایگاه مهمی را به خود اختصاص داده است. پول، زمان و انرژی که در رسانه‌ها و در زندگی روزمره به ورزش اختصاص یافته باعث شده تلاش‌های ورزشکاران موضوع مورد توجه و هیجان‌انگیزی در میان همه طبقات اجتماعی، نسل‌ها و جنسیت‌ها گردد. به طوری که از اصلی‌ترین محورهای مطرح شده در روانشناسی ورزشی به ویژه در سطوح قهرمانی، عملکرد ورزشی<sup>۱</sup> ورزشکاران است (سرداری‌پور، احدی و نمازی‌زاده، ۲۰۱۰). عملکرد ورزشی، تلاش جسمانی و روانی یک فرد یا یک گروه و یا تیم ورزشی است که به منظور رسیدن به یک هدف مشخص صورت می‌گیرد. این تعریف عامیانه ای از عملکرد ورزشی است که شامل هر گونه عمل ورزشی می‌شود. به عبارتی هم برای ورزشکاران حرفه‌ای و هم برای کسانی که برای حفظ سلامت جسمانی ورزش می‌کنند به کار گرفته می‌شود. تعریف عملکرد ورزشی به معنی اخص آن یعنی تلاش جسمانی و روانی یک فرد یا یک تیم ورزشی که در رقابت‌های ورزشی به قصد پیروزی و شکست دادن فرد یا تیم مقابل صورت می‌پذیرد (ادیال‌باف مقدم، ۲۰۱۲). ارتقاء عملکرد ورزشی ورزشکاران یکی از اهداف علوم ورزشی است به طوری که بیش از دو دهه است که روانشناسی ورزشی به ارتقاء عملکرد ورزشی ورزشکاران توجه ویژه‌ای نموده است. در این بین

نقش مداخلات روان‌شناسی ورزشی در عملکرد ورزشکاران از اهمیت بسیاری برخوردار است (سیف برقی، کردی و معماری، ۲۰۱۳). یکی از این مداخلات، استفاده از موسیقی در تمرینات ورزشی است. از مدت‌ها قبل، موسیقی به عنوان یک روش درمانی مورد توجه قرار گرفته است. با این حال پاره ای از نتایج تأثیر موسیقی بر بهبود وضعیت فیزیولوژیک مانند افزایش ضربان قلب، تنفس، فشارخون، سطوح اندورفین، واکنش‌های پوستی، امواج مغزی، واکنش‌های حرکتی، انعطاف‌پذیری و هماهنگی حرکتی و نیز تأثیر بر سیستم عصبی لیمبیک و مرکز کنترل دستگاه عصبی خودکار و نیز کاهش درد بدنی را نشان می‌دهند (شوم، تیلور و تیالا و شان، ۲۰۱۴).

پژوهشگران در پژوهشی گزارش کردند ورزشکاران در شرایط تمرینی با موسیقی نسبت به گروه بدون موسیقی به ضربان قلب پایین‌تری دست یافتند. دلیل این امر را می‌توان تأثیرات روانی‌ای دانست که به واسطه آن فرایند پردازش عصبی با گوش دادن به موسیقی مختل شده و فرد فشار تمرینی کمتری را درک می‌کند (استورک، کاراجورگیس و ماتین‌جینز، ۲۰۱۹). از دیدگاه فیزیولوژیکی، تأثیر موسیقی را شاید بتوان در تحریک بیشتر قشر مغز و افزایش تحریک‌پذیری نواحی حرکتی مغز نظیر بخش پیش حرکتی یا کرتکس حرکتی اولیه دانست (برزگر، سوری، اکبر نژاد و اسیدی، ۲۰۱۳). موسیقی ابزاری است که امروزه به طور وسیع در حین ورزش و فعالیت‌های جسمانی به کار می‌رود (محمدزاده و احمدی، ۲۰۰۸) و می‌تواند پیامدهای

1. Athletrice Performance
2. Shum, Taylor, Thayala & Chan

3. Stork, Costas, Karageorghis, Kathleen & Martin Ginis

مثبتی را برای فرد به دنبال داشته باشد. در این زمینه تئو، آن، اسونک، رابرت و باربارا<sup>۱</sup> (۲۰۱۰) گزارش کردند گوش دادن به موسیقی هنگام فعالیت ورزشی موجب کاهش معنادار شاخص میزان درک تفرق و افزایش معنادار ضربان قلب، تعداد تنفس در دقیقه، اکسیژن مصرفی و تهویه دقیقه‌ای می‌شود. سجادی، قدیری و بهرام (۲۰۱۸) در مطالعه خود بیان داشتند فعالیت ورزشی به همراه موسیقی با بالا بردن انگیزه، تحریکات شناختی را افزایش می‌دهد. همچنین موسیقی اطلاعات ناشی از فعالیت بدنی را که از اندام‌های حسی به دستگاه‌های عصبی مرکزی می‌رسد را جایگزین می‌کند، بازده کار را افزایش می‌دهد و میزان هیجان‌ناشی از فعالیت را بهبود می‌بخشد. همچنین نتایج مطالعه بزرگر و همکاران (۲۰۱۳) حاکی از آن است که موسیقی از طریق ساز و کارهای کاهش احساس خستگی، افزایش سطوح انگیزش، ایجاد هماهنگی و افزایش آرامش و احساس راحتی، که تمامی این عوامل مستقیماً با فرآیندهای ادراکی در ارتباط هستند، باعث بهبود و افزایش عملکرد ورزشی و اجرای حرکتی و مهارتی می‌شود. در این بین انواع موسیقی در سبک و ریتم با یکدیگر فرق دارند و باید در انتخاب نوع موسیقی با توجه به متغیرهای تمرینی دقت شود (بشارتی، مشکاتی و حسینی، ۲۰۱۶).

انواع موسیقی می‌تواند تنش عضلانی متفاوتی ایجاد نماید؛ به گونه‌ای که موسیقی مهیج (تند یا محرک) تنش عضله را زیاد و موسیقی آرام‌بخش (کند یا ملایم) ممکن است فعالیت عضلانی را

هنگام فعالیت ورزشی کاهش دهد (بزرگر و همکاران، ۲۰۱۳). موسیقی مهیج یا تند موسیقی است که ضرب آهنگ آن بین ۱۲۰ تا ۱۴۰ ضربه در دقیقه است و حالتی هیجان‌انگیز و سریع دارد؛ و موسیقی آرام‌بخش یا کند موسیقی است که ضرب آهنگ آن بین ۸۰ تا ۱۰۰ ضربه در دقیقه است و حالتی ملایم و آرام‌بخش دارد (الیوت، پولمن و تیلور، ۲۰۱۳). موسیقی مهیج و آرام‌بخش ابزارهایی هستند که امروزه استفاده از آن، رو به افزایش است. افراد زیادی بیان می‌کنند که در هنگام ورزش با موسیقی مهیج تلاش بیشتری انجام می‌دهند و دلیلش این است که ورزشکار سعی می‌کند خود را با ریتم موسیقی هماهنگ کند و فعالیتش را بیشتر کند. دلیل این امر می‌تواند این باشد که ورزشکار با فراموش کردن درد و فشار، می‌تواند مدت زمان بیشتری را به تمرین بپردازد (استکی، ۲۰۱۳). در طی دهه‌های اخیر، محققین علوم رفتاری به طور فزاینده‌ای سعی دارند تا از چگونگی خوشایندسازی ورزش و افزایش توجه افراد به آن آگاهی پیدا کنند. امروزه پروتکل‌های محبوب تمرینی از هر زمان دیگری کوتاه‌تر شده است و با شدت بیشتری در دنیای درحال توسعه کنونی در تطابق با نیازهای مربوط به سبک زندگی پر مشغله افراد مختلف جامعه درحال شکل‌گیری است (تامسون، ۲۰۱۷). نتایج پژوهشی دیگر نشان داد افرادی که فعالیت ورزشی کافی ندارند با گوش دادن به موسیقی احتمال پرداختن و پایبندی

3. Asteki  
4. Thompson

1. Tiev, Ann, Swank, Robert, & Barbara  
2. Elliott, Polman, & Taylor

افزودن حس اعتماد به هم گروه‌ها باعث ارتقاء شاخص‌های سلامت روانی مانند بی‌انگیزگی و بی‌میلی در افراد می‌شود. لذا باید اظهار داشت که استفاده از موسیقی در چند سال اخیر، به عنوان یکی از عوامل تأثیرگذار بر بهبود عملکرد ورزشی مورد توجه قرار گرفته است. به عقیده پژوهشگران، موسیقی با ریتم کند از انگیزندگی فیزیولوژیکی به هنگام فعالیت‌های زیر بیشینه می‌کاهد و موجب بهبود اجرای استقامتی می‌شود. همچنین موسیقی انگیزه ورزشکاران را برای ادامه فعالیت افزایش می‌دهد و با کاستن از میزان درک فشار وارد بر بدن خستگی را به تعویق می‌اندازد (سیاه منصور، ۲۰۱۳). پژوهش پورحسینی و طهماسبی (۲۰۱۸) نشان داد موسیقی تند، تغییر معناداری در خطای ادراک عمقی ایجاد نکرد؛ اما موسیقی کند این خطا را به طرز معناداری کاهش داد. محمدی اورنگی، شهرزاد و یاعلی (۲۰۱۷) در پژوهش خود دریافتند که ورزش ایروبیکی به دلیل مهیج بودن، شاد بودن و چالشی بودن، از طریق ترکیب حرکات بدنی و موسیقی بر تبحر حرکتی، اضطراب و افسردگی تأثیرگذار است؛ چرا که برنامه تمرینی ایروبیکی باعث ارتقاء مهارت حرکتی و کاهش اضطراب و افسردگی می‌شود. به علاوه نتایج پژوهشی نشان داد پس از پایان تمرین، لذت ناشی از آن در افرادی که از موسیقی استفاده کردند در مقایسه با گروه کنترل بیشتر بوده است. این نتایج لذت بردن از تمرین را به عنوان مهمترین عامل میانجی در رابطه نیت با رفتار تمایل به حضور در ورزش توسط

به ورزش و شرکت در تمرینات آتی توسط آنان بیشتر می‌شود (استورک و مارتین‌جینز، ۲۰۱۷). در همین راستا با توجه به استفاده روزافزون ورزشکاران از موسیقی مهیج و آرام‌بخش در انجام فعالیت‌های ورزشی، پژوهشگران پژوهش‌های گسترده‌ای را درباره اثربخشی موسیقی مهیج و آرام‌بخش بر عملکردهای ورزشی انجام داده‌اند. برخی هر نوع ریتم را بدون تأثیر موسیقی با ریتم مهیج و برخی دیگر ریتم آرام‌بخش را بر عملکردهای ورزشی مؤثر بیان کرده‌اند که در ادامه به برخی از این پژوهش‌ها اشاره می‌شود: فلینت<sup>۲</sup> (۲۰۱۰) در پژوهش خود مشاهده کرد افرادی که به موسیقی تند گوش دادند با سرعت بیشتری پله‌ها را طی کردند. در این زمینه یافته‌های پژوهش برزگر و همکاران (۲۰۱۳) حاکی از آن است که احتمالاً موسیقی در شدت‌های متوسط فعالیت ورزشی بر شاخص درک فشار، تأثیر می‌گذارد. همچنین، احتمال سطح بیشینه برخی متغیرهای قلبی کمتر تحت تأثیر گوش دادن به موسیقی قرار می‌گیرد. کاراجورگیس و همکاران<sup>۳</sup> (۲۰۱۱) گزارش کردند گروه‌های موسیقی با ضرب‌آهنگ سریع و متوسط عملکرد ورزشی بهتری در مقایسه با گروه موسیقی ضرب‌آهنگ آرام داشتند. همچنین هان، سیت، چانگ، جیائو ماو<sup>۴</sup> (۲۰۱۰) نشان دادند موسیقی آرام‌بخش موجب کاهش فشارخون، تعداد نبض و تنفس می‌شود. همچنین نتایج پژوهش جوانبختی، واعظ موسوی و قاسمی (۲۰۱۶) نشان داد شرکت گروهی در تمرینات ورزشی شادی‌بخش موسیقایی، از طریق

3. Karageorghis et al  
4. Han, Sit, Chung, Jiao & Maw

1. Stork & Martin Ginis  
2. Flint

ورزشکار می‌داند و از آن به عنوان عاملی مهم در پیش‌بینی نگرش مثبت به تمرین و رفتار تمرینی آتی یاد کرده‌اند. افرادی که به قصد لذت بردن از تمرین به آن می‌پردازند، احتمال بیشتری برای تحمل فشار تمرین و عملکرد تمرینی مناسب آنان وجود دارد (روتس و کوئینلان؛ ۲۰۱۸). همچنین بشارتی و همکاران (۲۰۱۶) در مطالعه خود گزارش کردند موسیقی صرف نظر از نوع آن (مهیج، آرام‌بخش) بر اکتساب، یادگیری و دقت در مهارت پرتاب پنهالی هندبال تأثیرگذار بود. در همین راستا وفایی (۲۰۱۵) در پژوهش خود بیان کرد موسیقی تند تأثیر معناداری بر بهبود عملکرد بی‌هوازی مردان و زنان ورزشکار می‌گذارد و زنان پاسخ مثبت‌تری نسبت به مردان، به موسیقی تند حین اجرای فعالیت بی‌هوازی می‌دهند. برزگر و همکاران (۲۰۱۳) در مطالعه خود به این نتیجه دست یافتند که گوش دادن به موسیقی تند حین فعالیت ورزشی موجب افزایش معنادار حجم ضربه ای، تهویه دقیقه‌ای و تعداد تنفس در دقیقه و کاهش معنادار ضربان قلب و شاخص میزان درک تقلا می‌شود.

آزمون معنادار گردید. استکی (۲۰۱۳) گزارش کرد موسیقی تند در مقایسه با بدون موسیقی باعث افزایش قدرت و استقامت عضلانی و موسیقی زورخانه‌ای در مقایسه با بدون موسیقی باعث افزایش استقامت عضلانی می‌شود. همچنین نتایج پژوهش الورز و استفن<sup>۲</sup> (۲۰۱۷) نشان داد گوش دادن به موسیقی انگیزشی منجر به ریسک‌پذیری بیشتر می‌شود، اما عملکرد پرتاب توپ را بهبود نمی‌بخشد. علاوه بر این، استفاده از موسیقی باعث افزایش عزت نفس در شرکت‌کنندگان شد. در همین راستا کوان، موریس و تری<sup>۳</sup> (۲۰۱۷) در پژوهشی دیگر دریافتند موسیقی آرامش‌بخش باعث برانگیختگی و تغییر در عملکرد ورزشی تیراندازان می‌شود. تاکاری، مهرو ترا و سینگ<sup>۴</sup> (۲۰۱۷) در مطالعه خود نشان دادند مدت زمان تمرین در گروه با موسیقی به طور معناداری بیشتر از مدت زمان تمرین در گروه بدون موسیقی بود. همچنین عملکرد ورزشی مردان بهتر از عملکرد ورزشی زنان بود. به علاوه از نظر آماری، مقادیر بیشتری از ضربان قلب در گروه با موسیقی نسبت به گروه بدون موسیقی مشاهده شد. مطالعه کچاناتو، ورما و کانا<sup>۵</sup> (۲۰۱۲) نشان داد درمان‌های آرام‌بخش موسیقی مانند مداخلات ام تی و ام ام تی<sup>۶</sup> همراه با تمرینات ورزشی معمولی می‌تواند سطح استرس شغلی را کاهش داده و عملکرد ورزشی تیراندازان را افزایش دهد و در نهایت منجر

ورزشکار می‌داند و از آن به عنوان عاملی مهم در پیش‌بینی نگرش مثبت به تمرین و رفتار تمرینی آتی یاد کرده‌اند. افرادی که به قصد لذت بردن از تمرین به آن می‌پردازند، احتمال بیشتری برای تحمل فشار تمرین و عملکرد تمرینی مناسب آنان وجود دارد (روتس و کوئینلان؛ ۲۰۱۸). همچنین بشارتی و همکاران (۲۰۱۶) در مطالعه خود گزارش کردند موسیقی صرف نظر از نوع آن (مهیج، آرام‌بخش) بر اکتساب، یادگیری و دقت در مهارت پرتاب پنهالی هندبال تأثیرگذار بود. در همین راستا وفایی (۲۰۱۵) در پژوهش خود بیان کرد موسیقی تند تأثیر معناداری بر بهبود عملکرد بی‌هوازی مردان و زنان ورزشکار می‌گذارد و زنان پاسخ مثبت‌تری نسبت به مردان، به موسیقی تند حین اجرای فعالیت بی‌هوازی می‌دهند. برزگر و همکاران (۲۰۱۳) در مطالعه خود به این نتیجه دست یافتند که گوش دادن به موسیقی تند حین فعالیت ورزشی موجب افزایش معنادار حجم ضربه ای، تهویه دقیقه‌ای و تعداد تنفس در دقیقه و کاهش معنادار ضربان قلب و شاخص میزان درک تقلا می‌شود.

ترابی و همکاران (۲۰۱۳) در مطالعه خود نشان دادند تغییرات نتایج آزمون‌های استقامت عضلانی با استفاده موسیقی معنادار بود. به علاوه ورزشکاران در مرحله موسیقی تند و کند نسبت به مرحله کنترل بهبود معناداری را نشان دادند. همچنین تغییرات نتایج آزمون هماهنگی در مراحل

5. Kachanathu, Verma & Khanna

6. MT

7. MMT

1. Rhodes & Quinlan

2. Elvers and Steffens

3. Kuan, Morris & Terry

4. Thakare, Mehrotra & Singh

به کاهش سطح استرس رقابت و افزایش عملکرد ورزشکاران شد.

امروزه ورزش‌های انفرادی مانند جودو، توانسته است همانند ورزش‌های گروهی و تیمی به جایگاه مناسبی در سطح ملی و بین‌المللی دست یابد و طرفداران زیادی را جذب کند؛ بنابراین ضرورت ارتقاء سطح کیفی این رشته ورزشی دو چندان شده است. به علاوه منطقی و ضروری به نظر می‌رسد که هر چه تمرین مهارت‌ها بیشتر باشد، اجرای آن در آینده بهتر خواهد بود و با تغییر در شرایط تمرین مهارت، می‌توان بازدهی و کیفیت یادگیری آن مهارت را ارتقاء بخشید (نشاطی، حکمتی و قلی‌زاده، ۲۰۱۴). همچنین با توجه به تأثیر موسیقی در ورزش و عملکرد ورزشی به دلیل حضور ورزشکاران در رویدادهای ورزشی با فشارهای روانی بالا، اهمیت استفاده از موسیقی در تمرین و مسابقات دوچندان می‌شود که مبین این امر استفاده از هدفون‌های شخصی در میان ورزشکاران ورزش‌های تفریحی و رقابتی است که اخیراً خیلی رایج شده است و توجه پژوهشگران زیادی را در سال‌های اخیر به خود معطوف کرده است (طالبی، نعیمی‌کیا و پیری، ۲۰۱۵).

بنابراین با توجه به یافته‌های پژوهش‌های فوق و اهمیتی که به کارگیری موسیقی در فعالیت‌های ورزشی به لحاظ تأثیرات روانی و عملکردی بر ورزشکاران به خصوص ورزشکاران حرفه‌ای دارد و همچنین با بیان این نکته که موسیقی مهیج و آرام‌بخش بر عملکرد ورزشی دارای تأثیر متفاوت است و بر این اساس که استفاده از موسیقی می‌تواند توانایی و قدرت تحمل ورزشکاران را در تمرین و مسابقات ورزشی افزایش دهد، لذا

ضروریست تا به این امر بیشتر پرداخته شود. بعلاوه از آن جایی که ریتم‌های مختلف موسیقی می‌تواند نتایج متفاوتی را در نمایش مهارت‌های ورزشی ایجاد کند و متعاقب آن عملکرد ورزشی تیم جودوی نوجوانان ایران را تحت تأثیر قرار دهد، افزایش آگاهی بیشتر در این خصوص ضروری به نظر می‌رسد. در واقع باید اذعان داشت امروزه موسیقی، بخش لاینفک برنامه آماده‌سازی در زمینه آمادگی جسمانی ورزشکاران در تمرین و مسابقات ورزشی بشمار می‌رود. لذا توانمندسازی مربیان و مسئولان تیم‌های ورزشی برای استفاده بهتر از منابع محدود در دسترس و ابزارهایی مانند موسیقی و در نهایت لزوم کسب نتیجه هر چه بهتر توسط تیم‌های ورزشی مزید بر علت شده است تا ضرورت انجام پژوهش در این زمینه را دو چندان سازد. از این رو پژوهشگران در این پژوهش به دنبال پاسخگویی به این سؤال بودند که آیا موسیقی مهیج و آرام‌بخش بر عملکرد ورزشی تیم ملی جودوی نوجوانان ایران تأثیر معناداری دارد؟

### روش‌شناسی

این پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه بود.

### شرکت‌کنندگان

جامعه آماری پژوهش حاضر، شامل کلیه جودوکاران تیم ملی جودوی نوجوانان ایران، ۴۵ ورزشکار، در سال ۱۳۹۷ بود.

در این مطالعه از بین جودوکاران تیم جودوی نوجوانان ایران در سال ۹۷، ۴۵ نفر به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به طور تصادفی در دو

گروه آزمایش (۱۵ نفر) در گروه موسیقی مهیج<sup>۱</sup> و (۱۵ نفر) در گروه موسیقی آرام‌بخش<sup>۲</sup> و یک گروه کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. نمونه‌گیری به این دلیل هدفمند است که گاهی اوقات ضروریست تا اطلاعاتی از افراد یا گروه‌های خاصی به دست آوریم، زیرا آن‌ها تنها افرادی‌اند که می‌توانند چنین اطلاعاتی ارائه دهند یا با برخی از معیارهایی که پژوهشگر تدوین کرده مطابقت دارند. این نوع نمونه‌گیری، نمونه‌گیری هدفمند نامیده می‌شود.

در این پژوهش شرکت‌کنندگان ورزشکارانی بودند که سابقه فعالیت در تیم ملی و در رشته ورزشی جودو را داشتند و در دامنه سنی نوجوانی قرار می‌گرفتند. به منظور دسترسی به نمونه آماری ابتدا محقق با دریافت معرفی‌نامه از معاونت محترم پژوهش و فناوری دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند، به فدراسیون جودوی جمهوری اسلامی ایران معرفی شد. سپس در ادامه کار با دبیر محترم فدراسیون هماهنگی لازم به عمل آمد و در نهایت محقق جهت در اختیار گرفتن نمونه مورد نظر به سرمربی تیم ملی معرفی شد.

### ابزار و شیوه گردآوری داده‌ها

در این پژوهش از پرسش‌نامه عملکرد ورزشی استفاده شده است. پرسش‌نامه عملکرد ورزشی توسط چاربونو، بارلینگ و کلووی<sup>۳</sup> (۲۰۰۱) طراحی شده است. این پرسش‌نامه شامل شش سؤال برای ارزیابی عملکرد ورزشی ورزشکاران است. نمره‌گذاری این پرسش‌نامه بر اساس طیف پنج درجه‌ای لیکرت از ضعیف (نمره یک) تا بسیار عالی (نمره پنج) است که در این پرسش‌نامه

حداقل نمره شش و حداکثر نمره ۳۰ است. نمره نهایی عملکرد ورزشی، از جمع شدن این شش سؤال به دست می‌آید. نمره بالاتر نشان‌دهنده عملکرد ورزشی بهتر است. پایایی این پرسش‌نامه در مطالعه چاربونو همکاران (۲۰۰۱)، ۰/۷۱ به دست آمد. در مطالعه شعبانی بهار، یعقوبی و فاروقی (۲۰۱۰) پایایی این پرسش‌نامه با استفاده از ضریب آلفای کرون باخ ۰/۷۳ گزارش شد. در مطالعه حاضر روایی این پرسش‌نامه با نظرسنجی از کارشناسان و اساتید تربیت‌بدنی تأیید و پایایی این پرسش‌نامه با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۸ به دست آمده است.

### روش کار

این مطالعه، نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. ۴۵ نفر از جودوکاران تیم جودوی نوجوانان ایران در سال ۹۷ در این پژوهش شرکت کردند. پس از توضیح اهداف مطالعه و کسب رضایت آنان بمنظور شرکت در پژوهش، به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر در گروه موسیقی مهیج و ۱۵ نفر در گروه موسیقی آرام‌بخش) و یک گروه کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند.

قبل از انجام مداخله، پرسش‌نامه عملکرد ورزشی چاربونو و همکاران (۲۰۰۱) توسط مربی تیم ملی برای افراد هر سه گروه تکمیل گردید و به عنوان نمره پیش‌آزمون عملکرد ورزشی ورزشکاران در نظر گرفته شد. سپس یک قطعه موسیقی بدون کلام با ضرب‌آهنگ آرام‌بخش (آهنگ آن‌سوی

3. Charboneau, Barling & Kellway

1. Emotional Music  
2. Soothing Music

شد. داده‌های پژوهش حاضر به کمک نرم‌افزار اس پی اس اس<sup>۵</sup> نسخه ۲۲ و با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره تحلیل شد.

### یافته‌ها

نمونه شامل ۴۵ نفر مرد بود. محدوده سنی افراد هر سه گروه بین ۱۲ تا ۱۸ سال بود و بالاترین میانگین عملکرد ورزشی مربوط به گروه موسیقی مهبیح بود. همچنین میانگین عملکرد ورزشی گروه نمونه در پس‌آزمون افزایش یافته است. به منظور آزمون فرضیه‌های پژوهش از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیری استفاده شد. به علاوه قبل از تحلیل داده‌های پژوهش مفروضه‌های زیربنایی تحلیل مورد بررسی قرار گرفت. همچنین برای بررسی مفروضه طبیعی بودن توزیع داده‌های آزمون از روش شاپیرو-ویلک استفاده شد. آماره شاپیرو ویلک نشان داد مقدار آن برای همه متغیرها معنادار نیست.

همچنین نتایج آزمون یکسانی شیب‌خط رگرسیون و پیش‌شرط تساوی واریانس‌ها (با استفاده از آزمون لوین) برای گروه‌های آزمایش و کنترل یکسان بود. از این رو استفاده از تحلیل کوواریانس بلامانع است. فرضیه اصلی پژوهش می‌گوید موسیقی مهبیح و آرام‌بخش بر عملکرد ورزشی تیم جودوی نوجوانان ایران تأثیر معناداری دارد. برای بررسی این فرضیه جدول اثرات بین آزمودنی‌ها و اثرات کلی گروه بررسی شد. همچنین برای بررسی توان آماری آزمون کوواریانس تک متغیری، ابتدا

دورترین ساحل اثر گروه موسیقی عصر اکو<sup>۶</sup> به گروه مداخله با موسیقی آرام‌بخش و یک قطعه موسیقی بدون کلام با ضرب‌آهنگ مهبیح (آهنگ ممو ریز<sup>۲</sup> اثر فیلیپ بنسن<sup>۳</sup>) به گروه مداخله با موسیقی مهبیح داده شد که در هنگام انجام تمرینات ورزشی گوش دهند. موسیقی با استفاده از هدفون به منظور اطمینان از نبود هر گونه صدای مخل برای هر ورزشکار پخش شد. بلندی صدای موسیقی ۷۰ دسی‌بل در نظر گرفته شد. ورزشکاران به مدت پنج جلسه در تمرینات ورزشی خود موسیقی‌های مورد نظر را گوش دادند.

پس از پایان جلسات تمرینی، مجدد پرسش‌نامه عملکرد ورزشی چارونبو همکاران (۲۰۰۱) توسط مربی تیم برای افراد هر سه گروه تکمیل شد و به عنوان نمره پس‌آزمون عملکرد ورزشی ورزشکاران در نظر گرفته شد. قابل ذکر است که جلسات تمرین و آزمون سه گروه کاملاً از هم مجزا بود. گروه‌های تجربی هنگام تمرین در معرض مداخله های موسیقی (موسیقی مهبیح و موسیقی آرام‌بخش) قرار گرفتند و گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای هنگام تمرین دریافت نکرد.

### روش پردازش داده‌ها

از آمار توصیفی (فراوانی، درصد، میانگین و انحراف استاندارد) برای دسته‌بندی داده‌ها و از آزمون شاپیرو ویلک<sup>۴</sup> برای ارزیابی توزیع طبیعی داده‌ها استفاده شد. در بخش استنباطی برای بررسی فرضیه‌های پژوهش از تحلیل کوواریانس استفاده شده است. سطح معناداری  $P < 0.05$  در نظر گرفته

4. Shapiro-Wilk Test  
5. Spss

1. Age of Echoe  
2. Memories  
3. Philipp Beesen



اندازه اثر آن به وسیله شاخص "دی" کوهن محاسبه گردید. کوهن، "دی" را به عنوان حاصل تقسیم تفاوت بین میانگین پیش‌آزمون و پس-آزمون بر انحراف استاندارد ترکیبی معرفی کرده است. با توجه به فرمول زیر:

$$d_{\text{کوهن}} = (\mu_2 - \mu_1) / \sqrt{[(\sigma_1^2 + \sigma_2^2) / 2]}$$

شاخص دی کوهن برای تعیین میزان اثر استفاده از موسیقی بر گروه نمونه، برابر ۱/۱۵ است که می‌توان گفت اندازه اثر برای گروه نمونه مثبت و بزرگ است (هومن، ۲۰۰۸). با کمک جدول استفن اولجنیک (گال، بورگ و گال، ۱۹۹۶) توان آماری آزمون کوواریانس مورد استفاده در این پژوهش با توجه به حجم نمونه، سطح معناداری رد فرضیه صفر و اندازه اثر، در سطح نسبتاً مطمئن قرار دارد.

جدول ۱- اثرات بین آزمودنی‌ها

توان آماری	مجدور ضریب تأثیر	سطح معناداری	شاخص اف	میانگین مجدورات	درجه آزادی	مجموع مجدورات
نسبتاً مطلوب	۰/۳۶	۰/۰۰۱	۱۱/۹۴	۵۱/۹۳	۲	۱۰۳/۸۶
-	-	-	-	۴/۳۴	۴۱	۱۷۸/۲۳
-	-	-	-	-	۴۵	۲۵۳۹۵

حداقل در یکی از گروه‌ها به صورت معناداری با یکدیگر تفاوت دارد. این نتیجه نشان می‌دهد فرضیه اصلی پژوهش پذیرفته می‌شود و موسیقی مهیج بر عملکرد ورزشی تیم جودوی نوجوانان ایران تأثیر معناداری دارد.

نتایج جدول یک حاکی از این است که مقدار F برای گروه‌بندی حاصل از عملکرد ورزشی پس‌آزمون در سطح  $P < 0/01$  معنادار است. به بیان دیگر عملکرد ورزشی نوجوانان مورد سنجش،

جدول ۲- نتایج آزمون مقایسه چندگانه توکی گروه‌های نمونه

گروه‌ها	تفاوت میانگین	انحراف استاندارد	سطح معناداری
بدون موسیقی	با موسیقی آرام	-۱/۹۳	۰/۸۴
با موسیقی مهیج	با موسیقی مهیج	-۲/۷۳	۰/۰۰۷
با موسیقی آرام	بدون موسیقی	۱/۹۳	۰/۰۶
با موسیقی مهیج	با موسیقی مهیج	-۰/۸۰	۰/۶۱
با موسیقی مهیج	بدون موسیقی	۲/۷۳	۰/۰۰۷
با موسیقی آرام	با موسیقی آرام	۰/۸۰	۰/۶۱

تاناکا و همکاران<sup>۵</sup> (۲۰۱۸)، سیوونن، سارکامو، لئو، تروا نیمای، آرتن مولر و سوینیلا<sup>۶</sup> (۲۰۱۷) همسو است. همسویی این یافته بدین جهت است که بل-خیر و همکاران (۲۰۱۹) گزارش کردند ورزشکاران گروه با موسیقی مهیج و آرام‌بخش نسبت به گروه بدون موسیقی مسافت بیشتری دویدند و عملکرد بهتری نشان دادند. همچنین افراد، پس از گوش دادن به موسیقی آرام‌بخش احساس مثبت بیشتری نسبت به دو گروه دیگر داشتند. گوش دادن به موسیقی توسط ورزشکاران قبل از تمرین سبب بهبود در انگیزش و کاهش درک رنج مرتبط با تمرین می‌شود و در نتیجه به آنان این اجازه را می‌دهد تا تلاش بیشتری از خود نشان دهند. این یافته‌ها همچنین با نتایج پژوهش بارل (۲۰۱۸) که نشان داد گوش دادن به موسیقی هنگام ورزش می‌تواند قدرت، توان و استقامت را بهبود ببخشد، همسو است. همچنین نتایج آنان نشان داد دستیابی به بالاترین سطح عملکردی در یک دوندۀ هنگامی

جدول دو نشان می‌دهد تنها دو گروه بدون موسیقی و با موسیقی مهیج دارای تفاوت معناداری در سطح  $P < 0.01$  هستند و میانگین عملکرد ورزشی این دو گروه با یکدیگر تفاوت معناداری دارد. عملکرد ورزشی سایر گروه‌ها با هم تفاوت معناداری در سطح  $P < 0.05$  ندارند.

### بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد موسیقی مهیج و آرام‌بخش بر عملکرد ورزشی جودوکاران اثر مثبت دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های استورک و همکاران (۲۰۱۹)، بل‌خیر، رکی‌کا، تورووسی و سویسی<sup>۱</sup> (۲۰۱۹)، روح‌بخش اجتماعی، آیینی و صبحی قرا ملک (۲۰۱۹)، بیگیلیاسی، کاراجورگیس، هوی و لیان<sup>۲</sup> (۲۰۱۸)، روتس و کوئینلان (۲۰۱۸)، بیگیلیاسی، کاراجورگیس، رایت، ارگس و نوویکی<sup>۳</sup> (۲۰۱۷)، بارل<sup>۴</sup> (۲۰۱۸)،

4. Burrell  
5. Tanaka et al  
6. Sihvonen, Särkämö, Leo, Tervaniemi, Altenmüller & Soynila

1. Belkhir, Rekika, Chtourouc & Souissi  
2. Bigliassi, Karageorghis, Hoy & Layne  
3. Bigliassi, Karageorghis, Wright, Orgs & Nowicky

لذت درک شده توسط تمرین می‌شود. در واقع می‌توان بیان نمود حالات احساسی و پاسخ‌های مثبت به تمرین در فرد به واسطه تنظیم مجدد فرکانس‌های مغزی از مزاحم به سوی هدف است که در آن شرکت‌کنندگان از تمرکز بر افکار نامربوط به واسطه امواج مغزی مثبت دریافت شده با گوش دادن به موسیقی خودداری می‌کنند (بیگلایسی و همکاران، ۲۰۱۸). از این رو باید ادعان داشت موسیقی با ایجاد انحراف در تمرکز توجه منفی ناشی از افزایش احساسات مربوط به خستگی (ناراحتی جسمی و تنفسی)، به طور خودکار سبب افزایش در تعداد افکار مثبت مرتبط و تا حدی سرکوب اثرات حسی منفی ناشی از محیط تمرینی می‌شود و بدین ترتیب بهبود در عملکرد تمرینی را در پی خواهد داشت (بیگلایسی و همکاران، ۲۰۱۷).

در تبیین این یافته باید بیان نمود موسیقی سبب به کارگیری مجموعه‌ای از ساختارهای مغزی شامل پاسخ‌های حسی، حرکتی، شناختی و هیجانی می‌شود. موسیقی به عنوان ابزاری ایده‌آل، موجب تحریک مغز به انعطاف‌پذیری بیشتر نسبت به دشواری‌ها در یک شبکه گسترده مغزی می‌شود؛ از این رو می‌تواند در اکثر کارکردها و فعالیت‌های کاربردی با اثرات مثبت مورد استفاده قرار گیرد (سیوون و همکاران، ۲۰۱۷).

نتایج نشان داد موسیقی مهیج بر عملکرد ورزشی تیم جودوی نوجوانان ایران تأثیر معناداری دارد. در واقع موسیقی مهیج بر عملکرد ورزشی جودوکاران نوجوان اثر مثبت دارد. این یافته با پژوهش‌های

رخ می‌دهد که ریتم موسیقی مطابق با تمرینش باشد. محققان به صورت مخفیانه موسیقی‌ای را که دوچرخه‌سواران به آن گوش می‌دادند سرعت بخشیدند یا کند کردند و با توجه به آن دوچرخه‌سواران سرعت خود را تسریع یا کاهش دادند. بیگلایسی و همکاران (۲۰۱۸) گزارش کردند گوش دادن به موسیقی در طول تمرین به عنوان راهبردی آسان به شمار می‌رود؛ چرا که موسیقی می‌تواند موجب بهبود مهارت‌های تمرینی و لذت بردن از آن، انگیزتگی منظم و تقویت عملکرد ورزشی شود. پژوهشی دیگر نشان داد استفاده از موسیقی در طول تمرین یا پیش از آن به طور بالقوه‌ای موجب تقویت احساسات خوشایند، بهبود لذت از تمرین و بالا بردن سطح عملکرد ورزشی افراد شده است و در نتیجه باعث حضور بیشتر افراد در این نوع تمرینات می‌شود (استورک و همکاران، ۲۰۱۹). نتایج پژوهشی دیگر نشان داد گوش کردن موسیقی توسط ورزشکاران در طی دوره تمرینی با شدت متوسط موجب کاهش درک فشار تمرین و بهبود در عملکرد می‌شود و مانع کاهش اثرات مثبت کنترل مهارتی از طریق مکانیسم سرکوب رفتارها و محرک‌های بیرونی و درونی کاهنده انگیزه می‌شود و در نتیجه بهبود عملکرد ورزشی در ورزشکار را به ارمغان آورد (تاناکا و همکاران، ۲۰۱۸). پژوهشی دیگر نشان داد گوش دادن به موسیقی می‌تواند سبب بالا بردن فرکانس امواج مغزی شود و در نتیجه منجر به پاسخ‌های مثبت اثربخش‌تر، انگیزتگی تنظیم‌شده، تفکیک‌پذیری بیشتر در افکار ذهنی و بالا بردن

احساسات مثبت در مدت زمان بیشتری در طول روز می‌شود.

بشارتی و همکاران (۲۰۱۶) و برزگر و همکاران (۲۰۱۳) گزارش کردند موسیقی انگیزشی سبب افزایش و ارتقا فرایندهای ورزشی می‌شود. پژوهش ترابی و همکاران (۲۰۱۳) نشان داد موسیقی مهیج سبب کسب بیشترین امتیاز در افراد می‌شود. به علاوه پژوهشگران در پژوهشی همسو با پژوهش حاضر نشان دادند گوش دادن به موسیقی انگیزشی در طی تمرین سبب بهبود عملکرد تا ده درصد می‌شود. به این ترتیب گوش دادن به موسیقی منجر به کاستن احساسات منفی در ورزشکار و عملکرد بهتر ورزشی می‌شود. از این رو موسیقی می‌تواند به ورزشکار در جهت افزایش حجم کلی تمرین و شدت آن کمک کند (انگلیش و همکاران، ۲۰۱۹). همچنین مطالعه دیگری نشان داد گوش دادن به موسیقی با سرعت زیاد سبب کمک به اجرا در مدت زمان بیشتر نسبت به حالت بدون موسیقی شده است. همچنین موسیقی باعث می‌شد تا دوندگان سرعت مداوم داشته باشند و احساس آسان‌تر شدن تمرین در آن‌ها به وجود آید. همچنین هنگامی که ریتم موسیقی با تمرین برابر باشد ورزشکاران انرژی کمتری را نسبت به زمانی که موسیقی آرام‌تر است مصرف می‌کنند (بارل، ۲۰۱۸).

در تبیین این نتایج می‌توان بیان کرد موسیقی مهیج با اثرات انگیزشی خود باعث بهبود پایدار اجرای عملکرد ورزشی در تمرین و مسابقات می‌شود. گوش دادن به موسیقی انگیزشی در حین

انگلیش، ماوراس و جی<sup>۱</sup> (۲۰۱۹)، استجمولرا، ایزبیکایا و هی‌بینگ<sup>۲</sup> (۲۰۱۸)، بل‌خیر و همکاران (۲۰۱۹)، چاو و اتنیر<sup>۳</sup> (۲۰۱۷)، فری، رونا و ایز<sup>۴</sup> (۲۰۱۵) همسو است. گوش دادن به موسیقی با فرایندهای عصبی درون قشر حرکتی مغز مرتبط است و می‌تواند فعالیت آن را تعدیل کند. همچنین الگوها و سبک‌های متفاوت موسیقی (ریتم تند) سبب تحریک فعالیت قشر حرکتی مغز می‌شود و باعث افزایش قدرت حرکتی در فرد خواهد شد. نتایج پژوهش فری و همکاران (۲۰۱۵) نشان داد موسیقی با شدت فرکانس‌های بالاتر سبب تحریک بیشتر فعالیت مغزی و در نتیجه افزایش فعالیت‌های حرکتی و قدرتی در ورزشکاران می‌شود. چاو و اتنیر (۲۰۱۷) در پژوهش خود دریافتند موسیقی با ریتم تند به توجه بیشتری در انجام فعالیت‌ها نیاز دارد. همچنین انواع ریتم موسیقی به طور مشابه بر فعالیت قشر حرکتی مغز و متعاقب آن بر فعالیت حرکتی تأثیرگذار است. همچنین موسیقی سبب افزایش در قدرت به واسطه تحریک قشر حرکتی مغز می‌شود و از این رو می‌تواند از آن برای فعالیت‌های تکراری حرکتی استفاده نمود. چرا که تجربه گوش دادن به موسیقی سبب بهبود در عملکرد حرکتی افراد مزایا در عملکرد بیشینه و ایجاد احساسات خوشایند، بستگی به نوع موسیقی گوش داده شده در طول دوره گرم کردن و تمرینی دارد. گرم کردن و تمرین با موسیقی مهیج و انگیزشی سبب بهبود در عملکرد بیشینه در ورزشکار شد و موجب تقویت

3. Chow & Etnier  
4. Frey, Ruhnau & Weisz

1. English, Mavros & Jay  
2. Stegemöllera, Izbickia & Hibbing

انگیزه و استقامت در افراد می‌شود. زیرا موسیقی تأثیر روان‌افزایی بر روی افراد داشته و احساس خستگی را به تأخیر می‌اندازد. بدین ترتیب بالا رفتن آستانه تحمل خستگی و افزایش استقامت در ورزشکاران به واسطه گوش دادن به موسیقی، موجب پایین آمدن محسوس میزان درک فشار تمرین با شدت بالا در افراد می‌گردد. چراکه تمرین زیاد یکی از عوامل مهم در فرایند عملکردی ورزشکاران محسوب می‌شود. موسیقی انگیزه ورزشکاران را برای ادامه فعالیت افزایش می‌دهد و با کاستن از میزان درک فشار وارد بر بدن خستگی را به تعویق می‌اندازد.

نتایج نشان داد موسیقی آرام‌بخش بر عملکرد ورزشی تیم جودوی نوجوانان ایران تأثیر معناداری دارد. این نتایج با پژوهش تروآ، اچمیدا و سویسی<sup>۳</sup> (۲۰۱۷)، بل‌خیر و همکاران (۲۰۱۹)، لی، دولمیچ، ریم، گلدستین و بروکس<sup>۴</sup> (۲۰۱۷)، چاو و اتنیر (۲۰۱۷)، نیازی (۲۰۱۱)، طاهری و همکاران (۲۰۱۱)، الیوت و همکاران (۲۰۱۲) و محمدزاده و همکاران (۲۰۰۸) مبنی بر این‌که موسیقی آرام‌بخش موجب بهبود عملکرد در ورزشکاران می‌شود همسو است. نتایج پژوهش تروآ و همکاران (۲۰۱۷) نشان داد گوش دادن به موسیقی آرام‌بخش در طی گرم کردن سبب بهبود قدرت عضلانی می‌شود. در واقع گوش دادن به موسیقی باعث می‌شود تا بتوان بر اجراهای شدید غلبه کرد.

ورزش موجب محدودسازی دریافت و پردازش پیام‌های عصبی مرتبط با خستگی می‌شود. این امر باعث می‌شود تا فرد به طور آگاهانه نسب به افزایش شدت تمرین در سطوح بالاتر اقدام کند (بیگ‌لیاسی و همکاران، ۲۰۱۶). در واقع تصمیم به افزایش شدت تمرین با گوش دادن به موسیقی می‌تواند ناشی از رهاسازی سطح بیشتری از دوپامین در مغز باشد. همچنین گوش دادن به موسیقی در استراحت با بهبود حالت عاطفی از طریق افزایش فعالیت عصبی در ناحیه‌ای از مغز که به رهاسازی دوپامین شناخته شده است، منجر می‌شود. این ناحیه در مغز هنگامی فعال می‌شود که ورزشکار تصمیم می‌گیرد تا به تمرین خود با تحریک موسیقی علی‌رغم خستگی ادامه دهد که از آن به عنوان مدل تفسیری تنظیم‌تمرینی<sup>۱</sup> یاد می‌شود (مک‌موریس، باروود و کاربت<sup>۲</sup>، ۲۰۱۷). فلینت (۲۰۱۰) در پژوهشی مشاهده کرد موسیقی تأثیری روی زمان نگه داشتن نیروسنج نداشت؛ اما افرادی که به موسیقی تند گوش دادند با سرعت بیشتری پله‌ها را طی کردند.

کاراجورگیس و همکاران (۲۰۰۹) به آثار مثبت فیزیولوژیکی (ضربان قلب، فشارخون، دمای بدن)، روانی (شاخص درک فشار) و حتی عوامل اجرای فیزیکی (دوی ۴۰۰ متر، قدرت نگه داشتن، میزان استقامت و ظرفیت هوازی) اشاره کردند و نقش موسیقی را بارز و انتخاب صحیح نوع موسیقی را بسیار مهم برشمردند. بنابراین در تبیین یافته‌ی فوق باید اظهار داشت موسیقی مهیج سبب افزایش

3. Chtourou, Hmida & Souissi  
4. Lee, Dolmage, Rhim, Goldstein & Brooks

1. The Interpretive Model of Exercise Regulation  
2. McMorris, Barwood & Corbett

استوارت و کاراجورگیس<sup>۱</sup> (۲۰۰۵) و قادری و همکاران (۲۰۱۳) نشان دادند موسیقی آرام‌بخش اجرا را بهبود می‌بخشد. طاهری و همکاران (۲۰۱۱) بیان داشتند موسیقی آرام‌بخش در بهبود وضعیت خلقی و بهبود اجرای ورزشی اثر مثبت دارد. نیازی، آذری، خان پور و کهن پور (۲۰۱۱) بیان داشتند گوش دادن به موسیقی آرام‌بخش، اجرای مهارت سرویس والیبال را بهبود می‌بخشد. کاسیدی و مک‌دونالد<sup>۲</sup> (۲۰۰۷) نیز بیان داشتند عملکردهای شناختی در حضور موسیقی آرام‌بخش بهتر اجرا می‌شوند. نتایج پژوهشی دیگر نشان داد گرم کردن قبل از تمرین با موسیقی آرام‌بخش سبب بهبود در عملکرد و احساسات در مدت زمان مشخصی می‌شود (بل‌خیر و همکاران، ۲۰۱۹). لی و همکاران (۲۰۱۷) در پژوهشی دریافتند گوش دادن به موسیقی آرام‌بخش در زمان تمرین راه رفتن و دویدن استقامتی سبب کاهش تنگی نفس بدون افزایش در ضربان قلب و خستگی پاها در انتهای تمرین می‌شود. دلیل این امر این‌گونه بیان می‌شود که افزایش ضربان در زمان استقامت به طور ویژه به اندازه‌ای نیست که امواج عصبی فیزیولوژیک را فراتر از حالت طبیعی ارسال کند و این امر از مزایای گوش دادن به موسیقی است. دلیل دیگر می‌تواند این باشد که توجه تمرکز بیرونی نسبت به هدف در طی تمرین سبب کاهش تجربه احساس تنگی نفس علی‌رغم افزایش کوشش تمرینی می‌شود.

لذا این یافته این‌گونه تبیین می‌شود که با توجه به این که بسیاری از افراد علی‌رغم این-که مهارت ورزشی مورد نظر را به خوبی یاد گرفته‌اند ولی به دلیل اضطراب، فرد قادر نیست مهارتی که یاد گرفته را به خوبی در شرایط مورد نیاز اجرا کند. موسیقی آرام‌بخش به دلیل این که شاخص‌های اضطراب را از طریق کاهش تحریک سمپاتییک کاهش می‌دهد سبب افزایش تمرکز در افراد می‌شود و از حواس‌پرتی آنان جلوگیری می‌کند (ساویتا و همکاران، ۲۰۱۰). موسیقی آرام‌بخش همچنین با افزایش ترشح نوراپی نفرین سبب کاهش ضربان قلب، کاهش فشارخون و پایین آوردن تعداد تنفس (محمدزاده و همکاران، ۲۰۰۸) می‌شود. با توجه به این که موسیقی آرام‌بخش، احساس آرام‌بخشی در فرد ایجاد می‌کند و از ایجاد تنش و اضطراب جلوگیری می‌کند، توجه افراد به موسیقی آرام‌بخش سبب ایجاد احساس آرامش و اجرای بهتری در آنان خواهند شد. همچنین ترشح آندروفین که به مسکن طبیعی بدن معروف است و کاهش‌دهنده درد است و در پاسخ به فعالیت بدنی، هیجان، احساس درد و خوردن غذاهای تند ترشح می‌شود و همچنین کاهش ترشح کاتکولامین که ماده‌ای استرس‌زا است سبب افزایش آرام‌سازی و بهبود اجرای افراد می‌شود (ساویتا و همکاران، ۲۰۱۰). از طرفی احساس نامطلوب سبب افزایش خستگی و کاهش میزان تلاش می‌شود. موسیقی آرام‌بخش با کاهش میزان احساس نامطلوب و کاهش میزان خستگی که به دلیل افزایش میزان سروتونین (هورمونی که

1. Stuart & Karageorghis

2. Cassidy & Macdonald

ورزشی می‌شود هم‌راستا است. همچنین با نتایج پژوهش‌های قادری و همکاران (۲۰۰۸) که معتقدند هر دو نوع موسیقی آرام‌بخش و مهیج بر اجرای هوازی اثر مثبت دارند و هر دو موسیقی سبب کاهش کورتیزول در افراد می‌شود نیز همسو است.

نوع موسیقی در تمرینات زیر بیشینه متفاوتی را در عملکرد تمرینی افراد ایجاد نمی‌کند؛ اما در طی تمرین بیشینه، نوع موسیقی عملکرد متفاوتی دارد. در واقع این امر می‌تواند به این دلیل باشد که عوامل دیگری از قبیل زمان استفاده از موسیقی (تمرین، گرم کردن یا ریکاوری) سطح تناسب شرکت‌کنندگان و انتخاب نوع موسیقی به صورت هم‌زمان یا قبل از تمرین ممکن است نتایج به دست آمده را تبیین کند (بل‌خیر و همکاران، ۲۰۱۹). ترابی و همکاران (۲۰۰۹)، طاهری و همکاران (۲۰۱۱) و برزگر و همکاران (۲۰۱۳) نیز بیان داشتند بین تأثیر سرعت‌های مختلف موسیقی بر اجرا تفاوتی وجود ندارد. با توجه به یافته‌هایی که بیان داشتند مهمترین شرط یادگیری، مقدار تمرین است و عوامل انگیزشی به عنوان عوامل ملاحظاتی تمرین و در مرحله دوم اهمیت مطرح‌اند و طبق نتایج این پژوهش هر دو نوع موسیقی به عنوان یک عامل انگیزشی نهایتاً باعث بهبود یادگیری شده‌اند.

در تبیین نتایج فوق می‌توان اظهار داشت ارتباط بین موسیقی با تغییرات فیزیولوژیکی و روانی در حین تمرین و کار مسئله‌ای است که امروز نظر متخصصان علوم ورزشی، پزشکی و روان‌شناسی

احساس رضایتمندی و خوش‌بینی را در انسان افزایش می‌دهد و سبب کاهش تنش می‌شود) و همچنین افزایش میزان دوپامین (هورمونی که سبب افزایش توانایی و انرژی می‌شود و کمبود آن سبب افزایش احساس خستگی می‌شود در مغز است) (بوتچر و ترنسکی، ۱۹۹۰) در هنگام ورزش سبب می‌شود افراد تلاش بیشتری برای یادگیری از خود نشان دهند. همین تلاش بیشتر، عاملی است که فرد در آزمون یادداری<sup>۲</sup> امتیاز بیشتری کسب کنند. بنابراین می‌توان بیان نمود از موسیقی می‌توان به عنوان ابزاری در جهت حفظ تمرکز بیشتر ورزشکار و درک بهتر از فعالیت تمرینی استفاده کرد. چرا که موسیقی با کاهش فشار ادراک شده، به عنوان یک میانجی در افزایش تمرکز عمل می‌کند. همچنین اگر یک ورزشکار با استفاده از موسیقی درک پایین‌تری از شدت تمرین داشته باشد، می‌تواند مدت زمان طولانی‌تری ورزش کند یا این که دوباره به ورزش خود ادامه دهد (چاو و اتنیر، ۲۰۱۷).

نتیجه دیگر این پژوهش نشان داد بین اثربخشی موسیقی مهیج و آرام‌بخش بر عملکرد ورزشی تیم جودوی نوجوانان ایران تفاوت معناداری وجود ندارد. این یافته‌ها با نتایج ترابی و همکاران (۲۰۱۱) که بیان داشتند علی‌رغم افزایش تأثیر موسیقی آرام‌بخش، بین موسیقی مهیج و آرام‌بخش تفاوتی وجود ندارد و با نتایج استوارت و همکاران (۲۰۰۵) که بیان داشتند بین دو نوع موسیقی مهیج و آرام‌بخش تفاوتی وجود ندارد و هر دو نوع موسیقی سبب افزایش اجرا مهارت

موسیقی تند موجب ایجاد انگیزش و احساسات مثبت در ورزشکاران و موسیقی کند موجب آرامش افراد و کاهش و رفع اضطراب و تنش و در نهایت افزایش استقامت در ورزشکاران می‌شود. در پژوهش حاضر علاقه‌مندی و استفاده گروه جودوکاران از موسیقی مهیج بیشتر بود. گرایش به موسیقی مهیج در جودوکاران می‌تواند به دلیل وجود روحیه جنگندگی و عاملی در جهت کاهش اضطراب در این ورزشکاران باشد. چرا که گوش دادن به این نوع موسیقی حس آسان‌تر شدن تمرین به واسطه افزایش توان جنگندگی را در آن‌ها به وجود می‌آورد. همچنین می‌توان این‌گونه اظهار داشت هنگامی که ریتم موسیقی با تمرین هماهنگ باشد ورزشکار انرژی کمتری نسبت به زمانی که موسیقی آرام‌تر است مصرف می‌کند (بارل، ۲۰۱۸).

جودو یک ورزش ملی-المپیکی است که آمادگی روانی-جسمی بالایی را می‌طلبد. بنابراین ضرورت ارتقاء سطح کیفی این رشته ورزشی دوچندان است. منطقی به نظر می‌رسد که هر چه میزان تمرین و پرداختن به مهارت بیشتر باشد و در شرایط روانی بهتری صورت گیرد، اجرای مهارت و عملکرد ورزشی در آینده بهتر خواهد بود. بنابراین با تغییر در شرایط تمرین مهارت و بالا بردن سطح عملکرد ورزشی می‌توان بازدهی و کیفیت یادگیری آن مهارت را ارتقاء بخشید. موسیقی بهترین هنری است که نیروی جنبش و حرکت به ورزش و فعالیت بدنی می‌بخشد. نتایج پژوهشی دیگر نشان داد، بعد ملودیک و آهنگین موسیقی آرامش‌بخش،

را به خود معطوف داشته است (برزگر و همکاران، ۲۰۱۳). استفاده از محرک‌های انگیزشی مانند موسیقی در ورزش با ظهور دستگاه‌های پخش‌کننده ام‌پی‌تری و تلفن‌های هوشمند در طی دو دهه گذشته تقویت شده است. امروزه به طور معمول از محرک‌های شنوایی برای تمرینات با شدت کار سبک تا متوسط به عنوان ابزاری که از آن می‌توان برای بهبود در اثرات خستگی، افزایش عملکرد ورزش و القا واکنش‌های مؤثر مثبت نسبت به شرایط بدون موسیقی استفاده کرد (بیگلایاسی و همکاران، ۲۰۱۸). موسیقی انگیزه ورزشکاران را برای ادامه فعالیت افزایش می‌دهد و با کاستن از میزان درک فشار وارد بر بدن خستگی را به تعویق می‌اندازد. بر اساس فرضیه‌های موجود، موسیقی به کاهش توجه و انحراف ذهن از احساس خستگی ناشی از فعالیت می‌انجامد، انگیزندگی روانی را تغییر می‌دهد، ابزاری محرک یا آرام‌بخش در پیش یا به هنگام فعالیت است و سرانجام، به واکنش بدن نسبت به اجزای ریتم دار موسیقی در فعالیت‌های زیر بیشینه می‌انجامد (سیاه منصور، ۲۰۱۳).

همچنین گوش دادن به موسیقی می‌تواند سبب افزایش قدرت تصویرسازی ذهنی و تغییر توجه از افکار نامربوط به سوی تمرین از طریق افزایش انگیزندگی هیجانی شود. موسیقی با اختلال در درک سختی فیزیولوژیک بدن اجازه می‌دهد تا یک فرد نسبت به ورزش و علائم خستگی آگاهی کمتری داشته باشد (بیگلایاسی و همکاران، ۲۰۱۸).



روی فنون و اجرای درست مهارت‌ها یاری می‌کند. همچنین اگر هدف تمرین، کاهش اضطراب و بهبود عملکرد ورزشی پایدار به منظور آمادگی برای رقابت و اثربخشی طولانی‌تر و تمرین با شدت بیشتر و افزایش روحیه رقابتی است، بهتر است از موسیقی مهیج استفاده شود؛ چرا که موسیقی مهیج با تأثیرات پایداری که بر روی قشر حرکتی مغز دارد، از طریق کاهش اضطراب می‌تواند ورزشکار را در تمرین با شدت بالا که پیش‌نیاز یک رقابت تمام‌عیار در عرصه جهانی است، یاری کند.

تلطیف‌دهنده و نشاط‌آور برای افسردگی و سبب ایجاد انگیزه بود و بعد ریتمیک و موزون آن ایجادکننده نظم، هماهنگی، یکپارچگی وحدت میان عناصر درونی، ذهنی و روانی فرد با دنیای پیرامونش است. به همین دلیل منجر به کاهش استرس و اضطراب می‌شود (روح‌بخش اجتماعی، ۲۰۱۹). بنابراین پیشنهاد می‌شود چنانچه هدف از جلسه تمرینی مرور فن، یادگیری، تمرین صحیح مهارت‌ها و بهبود اجرای ورزشی توأم با آرامش روانی است، از موسیقی آرام‌بخش استفاده شود. چرا که این نوع موسیقی با حذف محرک‌های درونی و بیرونی، ورزشکار را جهت تمرکز بهتر بر

## منابع

1. Adyal Baft Moqadam, Reyhaneh. (2012). The effect of caffeine on exercise performance and substrate metabolism during exercise and one hour later in athlete girls. Master's thesis, Physical Education and Sport Sciences, Physical Education Exercise, Hakim Sabzevari University. In Persian.
2. Asteki, Ali Akbar. (2013). Comparison of the effect of three types of music (zorkhay, gentle and spicy) on some of the results of physical fitness tests. Master's thesis, Physical Education and Sport Sciences, Sport Physiology, Isfahan University. In Persian.
3. Barzegar, Hamed, Suri, Rahman, Akbarnejad, Ali and Vassidi, Elham. (2013). Investigating the effect of music on cardio-respiratory responses and the index of perceived wrestling athletes in increasing exercise. *Razi Journal of Medical Sciences*, 20 (107), 32-40. In Persian.
4. Belkhir, Y, Rekika, GH, Chtourou, H, Souissi, N. (2019). Listening to neutral or self-selected motivational music during warm-up to improve short-term maximal performance in soccer players: Effect of time of day. *Physiology & Behavior* 204, 168-173. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2019.02.033>.
5. Besharati, Aazam, Meshkati, Zohreh and Hosseini, Indifference. (2016). Effect of exciting and relaxing music on acquisition and learning of handball penalty accuracy. *Research on Sport Management and Motor Behavior*, 12 (24), 275-286. In Persian.
6. Bigliassi, M., Karageorghis, C. I., Wright, M. J., Orgs, G., & Nowicky, A. V. (2017). Effects of auditory stimuli on electrical activity in the brain during cycle ergometry. *Physiology & Behavior*, 177. 135-147. doi: 10.1016/j.physbeh.2017.04.023.
7. Bigliassi, M., Karageorghis, C.I. Nowicky, A.V Orgs, G. Wright, M.J. (2016). Cerebral mechanism underlying the effects of music during a fatiguing isometric ankle-dorsiflexion task, *Psychophysiology*, 53 (10), 1472-1483. DOI: 10.1111/psyp.12693.

8. Bigliassi, M., Karageorghis, C.I., Hoy, G.K., & Layne, G.S. (2018). The Way You Make Me Feel: Psychological and cerebral responses to music during real-life physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 41, 211–217. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.01.010>.
9. Boutcher S.H, Trenske M. (1990). The effects of sensory deprivation and music on perceived exertion and affect during exercise. *Journal Sport & Exercise Psychology*, 12, 167-176. DOI:10.1123/jsep.12.2.167.
10. Burrell, T. (2018). Does music make exercise easier. *New Scientist*, 237 (3160), 30. doi:10.1016/s0262-4079(18)30080-0.
11. Cassidy G, Macdonald R.A.R. (2007). The effect of background music and background noise on the task performance of introverts and extraverts. *Journal Psychology of Music*, 35(3), 517-537. <https://doi.org/10.1177%2F0305735607076444>.
12. Charboneau, D. Barling, J. Kelloway, E.K. (2001). Transformational leadership and sport performance: the mediating role of intrinsic motivation. *Journal of Applied Social Psychology*, 31(7): 1521-1534. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2001.tb02686.x>
13. Chow, E. C. & Etnier, J. L. (2017). Effects of music and video on perceived exertion during high-intensity exercise. *Journal of Sport and Health Science*, 6 (1), 81–88. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.12.007>.
14. Chtourou, C. Hmida, N. Souissi, (2017). Effect of music on short-term maximal performance: sprinters vs. Long distance runners, *Sport Sci. Health*, 13(1), 213–216, <https://doi.org/10.1007/s11332-017-0357-6>.
15. Elliott, D. Polman, R. & Taylor J. (2012). The effects of relaxing music for anxiety control on competitive sport anxiety. *European journal of sport science*, 14, sup1, 296-301. doi: 10.1080/17461391.2012.693952.
16. Elvers, P. and Steffens. J. (2017). The Sound of Success: Investigating Cognitive and Behavioral Effects of Motivational Music in Sports. *Front Psychol*, 8, 2026. doi: 10.3389/fpsyg.2017.02026.
17. English, T, Mavros, Y, Jay, O. (2019). Listening to motivational music mitigates heat-related reductions in exercise performance. *Physiology & Behavior*, 208: 112567. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2019.112567>.
18. Flint, M. (2010). The effect of music on physical productivity. A Senior Honors Thesis Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for graduation with research distinction in Psychology in the undergraduate colleges of The Ohio State University. at Mansfield February. <http://hdl.handle.net/1811/45032>
19. Frey, P. Ruhnau, N. Weisz. (2015). Not so different after all: the same oscillatory processes support different types of attention. *Brain Res*, 1626, 183–197. <https://doi.org/10.1016/j.brainres.2015.02.017>.
20. Gall, M., Borg, W., and Gall, J. (1996). *Quantitative and Qualitative Research Methods in Educational Sciences and Psychology* (Volume I) (Seventh Edition). Translated by Ahmad Reza Nasr, Hamid Reza Arizi, Mahmoud Abolghasemi, Mohammad Jafar Pakraseresht, Khosro Bagheri, Mohammad Kheir, Manijeh Shahani Eilagh and Zohreh Khosravi (1). Tehran: Side. In Persian.

21. Ghaderi, Mohammad, Azarbaijani, Mohammad Ali, Agha Alinezhad, Hamid, Atashak, Sirvan, Farooqi, Mohammad Reza and Ghaderi, Davood. (2013). The Effect of Hearing the Rhythm of Slow Music on Anaerobic Exercise and Salivary Cortisol Concentration in Active Men. *Sports Science Scientific Journal*, 5 (11), 87-105. In Persian.
22. Han, L. Sit, JWH. Chung, L. Jiao, ZY. Maw, G. (2010). Effects of music therapy intervention on physiological stress response and anxiety level of mechanically ventilated patients in China: a randomized controlled trial. *J Clin Nurs*, 19 (7), 978-987. doi: 10.1111/j.1365-2702.2009.02845.x.
23. Hooman, Heydar Ali. (2008). *A Practical Guide to Meta-Analysis in Scientific Research* (First Edition). Tehran: Side. In Persian.
24. Javanbakhti, G., Vaez Mousavi, M., and Ghasemi, A. (2016). Effects of aerobic exercise with music on selected behavioral characteristics in bipolar patients. *Journal of Sport Psychology Studies*, 5(17); 117-126. In Persian.
25. Kachanathu, S. J., Verma, S. K., & Khanna, G. L. (2012). The effect of music therapy and meditation on sports performance in professional shooters. *Journal of Exercise Science and Physiotherapy*, 6, (2), 70-77.
26. Karageorghis C.I, Mouzourides D.A, Priest D.L, Sasso T.A, Morrish D.J, Walley C.L. (2009). Psychophysical and ergogenic effects of synchronous music during treadmill walking. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31(1), 18-36. DOI:10.1123/jsep.31.1.18.
27. Karageorghis, C. Jones, L. & Priest, DL. (2011). Revisiting the relationship between exercise heart rate and music tempo preference. *Res Q Exerc Sport*, 82 (2), 274-84. DOI:10.1080/02701367.2011.1059975 5.
28. Kuan, G. Morris, T. Terry, P. (2017). Effects of music on arousal during imagery in elite shooters: A pilot study. shooters: A pilot study. *Plos One*, 12(4), e0175022. <https://doi.org/01.1992/journal.pone.0175022>.
29. Lee, A. L., Dolmage, T. E., Rhim, M., Goldstein, R. S., & Brooks, D. (2018). The Impact of Listening to Music During a High-Intensity Exercise Endurance Test in People with COPD. *Chest*, 153 (5), 1134-1141. doi:10.1016/j.chest.2017.12.001.
30. McMorris, T., Barwood, M., & Corbett, J. (2018). Central fatigue theory and endurance exercise: toward an interoceptive model, *Neurosci. Biobehav. Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 93: 93-107. doi: 10.1016/j.neubiorev.2018.03.024.
31. Mohammadi Orangi, Behzad, Shahrzad, Neda and Ya ali, Rasoul (2017). Effect of eight weeks of aerobic rhythmic exercises on music on motor fatigue, anxiety and depression in children with developmental coordination disorder. *motor behavior*, 4(30), 70-57. In Persian.
32. Mohammadzadeh, Hasan and Ahmadi, Ajdar (2008). The effect of acoustic music on the level of understanding of the pressure and performance of trained and untrained individuals in increasing activity to the point of exhaustion. *Quarterly Journal, Movement*, 4(38), 147-159. In Persian.
33. Neshati, Abolfazl, Hekmati, Isa and Gholizadeh, Hussein (2014). Psychological Factors Affecting Judicial Workers' Sport Performance in East Azarbaijan Province: A Structural Equation Modeling Study. *Journal of Sport Management Studies*, 6(24), 131-152. In Persian.

34. Niyazi, Reza, Azarbaijani, Mohammad, Khanpour, Mohammad Ali, & Kohanpour, Maliheh (2011). Impact of music, ambient sound and sensory deprivation after exhaustion on volleyball performance in amateur male volleyball players. Speech at the First National Congress of Physical Education and Sport Sciences in Arsanjan. In Persian.
35. Pourhosseini, Faranak and Tahmasbi Borujeni, Shahzad (2018). The effect of slow and slow music on the depth perception of athlete young girls in fatigue conditions. *Journal of Growth and Learning-Motor Sport*, 10 (31), 61-77. In Persian.
36. Rhodes, R. E., & Quinlan, A. (2018). Physical activity messaging for action control. In B. Jackson, D. James, & J. Compton (Eds). *Persuasion and communication in sport, exercise, and physical activity* (pp. 38-54). New York: Routledge.
37. Roohbakhsh Ejtemaie, M., Aeni, M., & Sobhi GharaMaleki, N. (2019). Effectiveness of Aerobic Exercise on Stress, Anxiety and Depression in Children with Intractable Behavioral Disorders. *Journal of Sport Psychology Studies*, 7(26), 61-76. In Persian. Doi: 10.22089/SPSYJ.2018.5893.1625. In Persian.
38. Sajjadi, Hamid Reza, Ghadiri, Farhad and Bahram, Abbas. (2018). The effect of 12 weeks of increasing muscle resistance training on gross motor function and participation in sports activities in children with spastic cerebral palsy. *Koomesh Quarterly*, 20 (3), 530-540. In Persian.
39. Sardaripour, Mehran, Ahadi, Hassan and Namazizadeh, Mehdi (2010). Investigating the role of cognitive and physical anxiety in sport performance. *Quarterly Journal of Educational Psychology*, 5 (15), 109-125. In Persian.
40. Savitha D, Mallikarjuna R. N, Rao, C. (2010). Effect of different musical tempo on post- exercise recovery in young adults, *Journal Indian J Physiol Pharmacol*, 54 (1):32-36.
41. Seif Barghi, Tohid, Kordi, Ramin and Meamari, Amir Hossein. (2013). The Effectiveness of Mental Illustration on the Performance of Elite Football Athletes in Youth and Adults: A Clinical Trial. *Journal of Faculty of Medicine, Tehran University of Medical Sciences*, 71 (3), 171-178. In Persian.
42. Sha'bani bahar, Gholamreza, Yaghoubi, Abolghasem and Faroughi, Hussein (2010). Determining the Relationship between Emotional Intelligence and Athletic Performance in Athletes of Hamadan Province. *Journal of Research in Sport Science*, 28, 81-92.
43. Shum, A. Taylor, BJ. Thayala J. & Chan, MF. (2014). The effects of sedative music on sleep quality of older community-dwelling adults in Singapore. *Complementary therapies in medicine*, 22 (1):49-56. doi: 10.1016/j.ctim.2013.11.003.
44. Siah Mansour, Behrouz. (2013). The effect of music on lipid oxidation responses to sub-maximal activity in athletes. Study Type of Exercise. Thesis for obtaining a Master's Degree in Physical Education and Sport Sciences in Sport Physiology. In Persian.
45. Sihvonen AJ, Särkämö, T, Leo, V, Tervaniemi, M, Altenmüller, E, Soynila, S. (2017). Music-based interventions in neurological rehabilitation. *Lancet Neurol*, 16(8):648-660. doi: 10.1016/S1474-4422(17)30168-0.
46. Stegemöller E. L., Izbicki, P. & Hibbing, P. (2018). The influence of moving with music on motor cortical activity. *Neuroscience Letters*, 683, 27-32. <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2018.06.030>.

47. Stork, M. J., & Martin Ginis, K. A. (2017). Listening to music during sprint interval exercise: The impact on exercise attitudes and intentions. *Journal of Sports Sciences*, 35 (19): 1940-1946. doi:10.1080/02640414.2016.1242764.
48. Stork, M. J., Karageorghis, C. I., & Martin Ginis, K. A. (2019). Let's Go: Psychological, psychophysical, and physiological effects of music during sprint interval exercise. *Psychology of Sport & Exercise*, 45, 101547. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101547>.
49. Stuart D.S, Karageorghis C.I. (2005). Effects of Synchronous Music on 400-Metre Sprint Performance, School of Sport and Education. 24(10):1095-10102. DOI:10.1080/02640410500432789.
50. Taheri Naeeme, Shojaei, Naeeme, Ahmadi Mohsen, Keyvanlo Fahimeh, Jalali, Shahin and Ghofrani, Mohsen. (2011) The effect of music on the characteristics of the mood and the accuracy of throwing basketball players. *Journal of Sabzevar University of Medical Sciences*, 19(2), 189-196. In Persian.
51. Talebi, Ruhollah, Naimi kia, Malihe and Piri, Mojgan. (2015). The effect of music as a motivational component on the accuracy of isokinetic force production in non-elite Taekwondo players. *Journal of Motor Behavior*, 7(20), 89-104. In Persian.
52. Tanaka, D., Tsukamoto, H., Suga, T., Takenaka, S., Hamaoka, T., Hashimoto, T., Isaka, T., (2018). Self-selected music-induced reduction of perceived exertion during moderate-intensity exercise does not interfere with post-exercise improvements in inhibitory control. *Physiology & Behavior*, 194, 170–176. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2018.05.030>.
53. Thakare, A. Mehrotra, R. & Singh, A. (2017). Effect of music tempo on exercise performance and heart rate among young adults. *Int J Physiol Pathophysiol Pharmacol*, 9 (2), 35–39.
54. Thompson, W. R. (2017). Worldwide survey of fitness trends for 2018: The CREP edition. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 21 (6), 10–19. DOI:10.1249/FIT.0000000000000341.
55. Tiev, M. Ann, M. Swank, R. Robert, J. & Barbara, W. (2010). Effect of music and dialogue on perception of exertion, enjoyment, and metabolic responses during exercise. *Fitness*, 6(2), 45-52.
56. Torabi, Farnaz, Ranjbar, Kia and Syori, Zahra. (2013). Investigating the effect of music on the performance of physical fitness factors in adolescent boys. *Sport Growth and Learning Journal*, 5 (1), 39-53. Doi: 10.22059/JMLM.2013.35003. In Persian.
57. Vafaie, Behzad (2015). Comparison of the effect of music on anaerobic performance response of young athletes (Gender Study). M.Sc. Thesis, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, University of Tehran. In Persian.

## ارجاع‌دهی

قربانی نژاد، مجتبی؛ و صفائی، ایمان. (۱۳۹۹). بررسی میزان اثربخشی موسیقی مهیج و آرام‌بخش بر عملکرد ورزشی تیم ملی جودوی نوجوانان جمهوری اسلامی ایران. *مطالعات روان‌شناسی ورزشی*، ۸ (۳۰)، ص. ۷۷-۹۸.  
شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2020.7462.1798

Ghorbaninezhad M, & Safaei I. (2020). Effectiveness of Energizing and Relaxing Music on Performance of Youth Members of the Islamic Republic of Iran's National Judo Team. *Sport Psychology Studies*, 8(30); Pp: 77-98. In Persian. DOI: 10.22089/spsyj.2020.7462.1798

مقاله پژوهشی

اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی- رفتاری بر سطح کورتیزول بزاقی  
دوندگان مبتدی: پیگیری سه ماهه

حسین صمدی<sup>۱</sup>، فرناز زنگانه<sup>۲</sup>، و هادی گورکی<sup>۳</sup>

۱. استادیار، گروه تربیت بدنی، دانشگاه یزد، یزد، ایران (نویسنده مسئول)

۲. گروه تربیت بدنی، واحد علی آباد کتول، دانشگاه آزاد اسلامی، علی آباد کتول، ایران

۳. دانشجوی دکتری کنترل حرکتی دانشگاه شهید بهشتی، تهران

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۸/۲۲

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۳/۰۵

چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی هشت هفته آموزش راهبردهای شناختی- رفتاری بر سطح کورتیزول بزاقی ورزشکاران مبتدی دوومیدانی با پیگیری سه‌ماهه بود. پژوهش حاضر از نوع نیمه‌تجربی و طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون- پیگیری بود. ۲۰ دونده استقامت مرد نوجوان با دامنه سنی ۱۸-۱۶ سال، به‌طور تصادفی در دو گروه آموزش راهبردهای شناختی- رفتاری و کنترل قرار گرفتند. پروتکل مداخله گروه آزمایش شامل ۸ جلسه و تکلیف خانگی روزانه به کمک روانشناس بالینی متخصص انجام شد. داده‌های پژوهش با استفاده از آزمون آماری تحلیل واریانس مرکب تجزیه و تحلیل شد. نتایج پژوهش نشان داد آموزش راهبردهای شناختی- رفتاری منجر به کاهش غلظت کورتیزول بزاقی مراحل پس‌آزمون و پیگیری در گروه آزمایش گردید. بر اساس یافته‌ها پیشنهاد می‌گردد آموزش راهبردهای شناختی- رفتاری به‌عنوان یک روش مؤثر در کاهش سطح کورتیزول بزاقی ورزشکاران مبتدی دوومیدانی مورد استفاده قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها: راهبردهای شناختی- رفتاری، کورتیزول بزاقی، ورزشکار، دوومیدانی

1. Email: samadi\_mh2005@yahoo.com

2. Email: zanganeh.farnaz@yahoo.com

3. Email: hadigevorki@yahoo.com

## مقدمه

تحریک هیپوتالاموس و ترشح عامل آزادکننده کورتیکوتروپین<sup>۵</sup> می‌شود که در نهایت به افزایش ترشح کورتیزول<sup>۶</sup> از غده فوق کلیوی می‌انجامد. کورتیزول ترشح شده به سادگی وارد سلول‌های مغزی می‌شود و افزایش یا کاهش آن ممکن است موجب تغییر رفتار شود. در خصوص استرس روانی، محققان اعتقاد دارند علت آن افزایش فعالیت دستگاه لیمبیک<sup>۷</sup> به ویژه ناحیه آمیگدال و هیپوکامپ<sup>۸</sup> است که سیگنال‌های خود را به بخش خلفی داخلی هیپوتالاموس می‌فرستد (قهرمانی و همکاران، ۲۰۱۵). بنابراین محصول نهایی محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال<sup>۹</sup>، کورتیزول است که هنگام رویارویی با شرایط روانی و فیزیکی استرس فعال شده و عوارض فیزیولوژیک خطرناک ناشی از این تغییرات ممکن است بسیار نگران‌کننده باشد (هلهمر، وست، کودیلکا<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۹). به همین دلیل محققان به ضرورت بررسی استرس ناشی از رویدادهای ورزشی تأکید کرده‌اند. بروز عامل استرس در جریان رقابت‌ها، ضرورت وجود مهارت‌های مقابله‌ای را به‌منظور حفظ سلامت ورزشکار و دستیابی به موفقیت ورزشی اجتناب‌ناپذیر می‌سازد. از طرفی، بسیاری از روان‌شناسان ورزش در سال‌های اخیر اثبات کرده‌اند که مهارت‌های روانشناختی، مهم‌ترین متغیر تأثیرگذار بر کسب موفقیت ورزشکاران است. بنابراین تلاش برای ارائه عملکرد مطلوب در رقابت ورزشی یکی از دلایلی است که چرا ورزشکاران به دنبال مشاوره از روان‌شناسان ورزشی هستند (روسیلین، بیرر، هوارث و هولتفورتس<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۶).

امروزه به دلیل گسترش عوامل تنش‌زا و کاهش توان مقابله انسان در برابر آن‌ها، استرس<sup>۱</sup> به پدیده‌ای پیچیده و بزرگ تبدیل شده است، چرا که تحت تأثیر عوامل متعدد و تعامل آن‌ها قرار دارد. یکی از مهم‌ترین پدیده‌هایی که به استرس حاد می‌انجامد، شرکت در رویدادهای ورزشی برای کسب موفقیت است (قهرمانی، بشارت، عطارزاده حسینی و اکبرنژاد، ۲۰۱۵). استرس یک واکنش هیجانی همراه با انگیزتگی دستگاه عصبی خودکار است که در نتیجه ادراک تهدیدآمیز از محیط پیش می‌آید که شامل ادراک عدم تعادل بین توقعات محیطی و قابلیت پاسخ مناسب از سوی فرد است و با یک سری از تغییرات فیزیولوژیکی و روانشناختی همراه است (عبدلی، ۲۰۱۰). پژوهش‌ها نشان داده‌اند پاسخ‌های استرس به طور معناداری با رقابت در ارتباط هستند و بسته به شدت آن و ادراک ورزشکار می‌تواند بر جنبه‌های روانی ارگانیسم و عملکرد ورزشی، آثار زیانباری بر جای گذارد (هومارا<sup>۲</sup>، ۱۹۹۹؛ قهرمانی و همکاران، ۲۰۱۵). بدون شک ورزشکاران در هر سطح و هر رشته‌ای ممکن است با فشارهای زیاد ناشی از رقابت و اجرا مواجه شوند (هومارا، ۱۹۹۹). پژوهش‌های انجام شده نشان داده است حضور در شرایط رقابتی تحت فشار برای ورزشکاران، علاوه بر تجربه کردن استرس در بعد روانی، پاسخ‌هایی را نیز به لحاظ فیزیولوژیکی به دنبال دارد (آرودا، آتوکی، پالودو و موریرا<sup>۳</sup>، ۲۰۱۷؛ کاپرانیکا و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۱۷). در واقع هر نوع استرس جسمانی و یا روانشناختی (استرس ناشی از هیجان) سبب

8. Amygdala & Hippocampus
9. Hypothalamus-Pituitary-Adrenal Axis (HPA)
10. Hellhammer, Wüst & Kudielka
11. Röthlin, Birrer, Horvath & Holtforth

1. Stress
2. Humara
3. Arruda, Aoki, Paludo & Moreira
4. Capranica et al
5. Corticotropin
6. Cortisol
7. limbic



عملکرد ورزشی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهند، در بین روان‌شناسان ورزشی محبوبیت زیادی به‌دست آورده است (هومار، ۱۹۹۹؛ بنکه<sup>۶</sup>، ۲۰۰۴). نقش استراتژی‌های شناختی- رفتاری برای کنترل هیجانان، تسهیل سازگاری با فشار رقابتی و تقویت عملکرد در بین ورزشکاران رشته‌های مختلف و در ورزشکاران تفریحی، دانشگاهی، حرفه‌ای و المپیک تأیید شده است (ولان، ماهونی و میر<sup>۷</sup>، ۱۹۹۱). برای مثال دیویس، بارون و گیلسون<sup>۸</sup> (۲۰۰۹) در پژوهش خود مبنی بر اثربخشی روش‌های شناختی- رفتاری بر کاهش خلق و کورتیزول بزاقی در یک ورزشکار ۳۰ ساله المپیک، کاهش پریشانی و سطح کورتیزول بزاقی را متعاقب برنامه روان‌شناختی نشان دادند. با این حال پاولیدو و دوگانیس<sup>۹</sup> (۲۰۰۸) با استفاده از برنامه مداخله منتخب شامل آرام‌سازی، تصویرسازی، هدف‌گزینی، تمرکز و خودگویی، هیچ‌گونه تفاوتی در اضطراب شناختی با استفاده از مقیاس اضطراب حالتی رقابتی در گروه کنترل و آزمایش به‌دست نیاوردند. شاهین طبع (۲۰۱۱) نیز اثربخشی تمرین مهارت‌های روان‌شناختی را بر هوش هیجانی و آسیب روانی بازیکنان نخبه بسکتبال گزارش نمود، اما تأثیر معناداری بر اضطراب حالتی رقابتی و عملکرد به‌دست نیاورد. جان و همکاران (۲۰۱۰) در پژوهشی به بررسی اثر موسیقی درمانی بر غلظت کورتیزول بزاقی به عنوان یک پاسخ معتبر در پاسخ به شرایط استرس‌زای قبل از مسابقه بر محور هیپوتالاموس- هیپوفیز- آدرنال پرداختند. پس از اجرای مداخله، گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل کاهش سطح کورتیزول بزاقی را در مراحل پس‌آزمون و پیگیری یک هفته‌ای نشان داد. کوئلهو و همکاران<sup>۱۰</sup> (۲۰۱۴) در پژوهشی با عنوان بررسی اثربخشی برنامه

روان‌شناسی ورزشی کاربردی در تلاش برای افزایش عملکرد رقابتی ورزشکاران، روش‌های شناختی- رفتاری<sup>۱</sup> و تکنیک‌هایی که روی توسعه خودکنترلی حالات درونی تمرکز دارد، را به کار برده است و عمدتاً از آن‌ها به عنوان تمرین مهارت‌های روان‌شناختی<sup>۲</sup> یاد می‌شود (جان، ورما و خانا<sup>۳</sup>، ۲۰۱۰). رویکرد شناختی- رفتاری با هدف قراردادن افکار خودآیند منفی<sup>۴</sup> و کمک به افراد در پی‌بردن به خطاهای موجود در این افکار و بررسی منطقی آن‌ها موجب می‌شود افراد به نقش این افکار در تداوم مشکل پی‌برند و بدین طریق از غیرواقعی بودن افکار آگاه شوند و آن‌ها را تغییر دهند (صمدی، ۲۰۱۶). هدف این مداخله این است که نگرش‌های خودمحکوم‌کننده را کاهش و اسنادهای مثبت را افزایش داده و مهارت‌های مقابله‌ای را بهبود بخشد. به عبارتی این مداخله با تمرکز بر شناسایی و به چالش کشیدن افکار منفی به افراد برای تغییر شرایط کمک می‌کند (رحیمی، سهرابی، رضایی و سروقد، ۲۰۱۸؛ قلعه‌خانی صفات، ایروانی، سیاه برگرد و لطیفی، ۲۰۱۸). در واقع رویکرد روان‌شناسی سنتی بر این فرض استوار است که حالات درونی منفی مثل افکار منفی، هیجانان و احساسات بدنی منفی مانع از عملکرد مطلوب می‌شود و این که آن‌ها باید از طریق افزایش در افکار مثبت و اعتمادبه نفس کنترل گردید، متوقف شوند و یا کاهش یابند. بر طبق این فرضیه‌ها، افزایش در حالات درونی مثبت منجر به کاهش اضطراب و عملکرد بهینه گشته و به ورزشکار اجازه می‌دهد تا به بهترین شکل اجرا کند (هسکر<sup>۵</sup>، ۲۰۱۰). این شیوه به خاطر تغییر ادراک و نگرش‌های ورزشکاران نسبت به شیوه تمرین و روش‌هایی که برای سازگاری با موقعیت مشخص استفاده می‌کنند و همچنین به این دلیل که

6. Behncke
7. Whelan, Mahoney & Meyer
8. Davis, Baron & Gillson
9. Pavlidou & Doganis
10. Coelho et al

1. Cognitive behavioural
2. Psychological Skill Training
3. John, Verma & Khanna
4. Negative Automatic Thoughts
5. Hasker

تمرین ذهنی بر سطح کورتیزول بزاقی بازیکنان والیبال نشان دادند برنامه تمرین ذهنی کاهش معناداری بر غلظت کورتیزول بزاقی و کاهش استرس دارد. اسلیمنی و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۱۷) اثربخشی مداخلات جسمانی روانشناختی را بر تغییرات فیزیولوژیکی و هورمونی (کورتیزول) ورزشکاران نخبه کیک بوکسینگ بررسی نمودند و سازگاری فیزیولوژیکی و کاهش سطح کورتیزول را گزارش کردند. خیبری، منصوری، مقدم‌زاده، اسدی، حافظی و مهرصفر (۲۰۱۸) نیز تأثیر یک دوره خودگویی مثبت بر پاسخ‌های اضطراب رقابتی و مقادیر کورتیزول بزاقی و شوکاران نخبه را مورد بررسی قرار دادند و کاهش اضطراب رقابتی و کورتیزول را گزارش نمودند. همچنین خیبری، مقدم‌زاده، مهرصفر و ابریشم‌کار (۲۰۱۸) اثربخشی دو شیوه آرام‌سازی پیش‌رونده عضلانی و آرام‌سازی مبتنی بر تصویرسازی ذهنی را بر پاسخ‌های روانی فیزیولوژیکی اضطراب رقابتی (سطح کورتیزول) ورزشکاران نخبه نشان دادند.

اگرچه در مطالعات روان‌شناسی اغلب مغز به تنهایی مرکز توجه بوده است، اما اخیراً توجه زیادی به نقش هورمون‌ها که از طریق آن مغز کنترل رفتاری خود را اعمال می‌کند و این‌که چگونه بر مغز اثر می‌گذارد، وجود دارد. بررسی نتایج پژوهش‌های انجام شده در این زمینه نشان می‌دهد پژوهش‌هایی که تأثیر شیوه‌های کاهش و مقابله با شاخص‌های فیزیولوژیکی استرس را بررسی کرده‌اند، در مراحل ابتدایی هستند و اغلب پژوهش‌هایی که تاکنون در این زمینه انجام شده‌اند، بیشتر به سنجش بعد روانی استرس پرداخته‌اند. نکته مهم دیگر این‌که در پژوهش‌های قبلی، عمدتاً جهت سنجش استرس رقابتی از ابزارهای غیرمستقیم برای جمع‌آوری داده‌ها استفاده کرده‌اند که منجر به درک محدود از داده‌ها گردیده است (کوئلهو و همکاران، ۲۰۱۴). به علاوه

علی‌رغم نیاز به بررسی اثرات بلندمدت مداخلات (کارایی)، مطالعات روان‌شناسی اندکی به پیگیری برنامه‌های تمرینی خود پرداخته و تنها اثرات آنی (اثربخشی) برنامه خود را گزارش کرده‌اند. در حقیقت تفاوت اثربخشی و کارایی در این است که اثربخشی، اثرات بلافاصله و فوری پس از برنامه را در نظر می‌گیرد، درحالی‌که کارایی مرتبط با اثرات طولانی‌مدت و مرتبط با پیامدهای اثربخشی است (رامبولد، فلچر و دانیلز، ۲۰۱۲). از این رو پژوهش حاضر سعی دارد تا با استفاده از روش مستقیم اندازه‌گیری استرس به شرایط میدانی نزدیک‌تر شده و به‌طور دقیق‌تری اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی- رفتاری بر سطح کورتیزول بزاقی را با پیگیری سه ماهه در ورزشکاران مبتدی دوومیدانی مورد بررسی قرار دهد.

### روش پژوهش

روش پژوهش حاضر از نوع نیمه‌تجربی و با استفاده از طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون- پیگیری با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش، شامل کلیه ورزشکاران مبتدی رشته دوومیدانی پسر استان یزد با دامنه سنی ۱۸-۱۶ سال بودند که پس از اخذ مجوز رسمی از اداره آموزش و پرورش استان یزد به صورت داوطلبانه به مشارکت در پژوهش دعوت شدند. برای انتخاب نمونه‌های پژوهش از فرم رضایت شرکت در پژوهش، فرم سلامت روانشناختی و جسمانی و سابقه فعالیت (محقق ساخته) استفاده شد. کلیه ورزشکاران تجربه حضور در مسابقات مدارس در سطح شهرستان و استان را داشته‌اند و از نظر فیزیکی و روانشناختی در سلامت کامل به سر می‌بردند. با توجه به اطلاعات به‌دست‌آمده از مربیان و ورزشکاران، هیچ‌یک از افراد سابقه حضور در کلاس‌های روانشناختی را نداشته و تجربه اول آن‌ها بود. پس از انتخاب افراد واجد شرایط بر طبق اطلاعات

خانگی و ثبت فعالیت‌ها پیام ارسال می‌گردید. آزمودنی‌ها باید تکالیف آموزش داده شده در جلسات را در طی روزهای هفته در فعالیت‌های روزمره خود مورد استفاده قرار می‌دادند و ثبت می‌نمودند و ابتدای جلسه بعد در بحث گروهی شرکت می‌کردند.

**اندازه‌گیری کورتیزول بزاقی:** کورتیزول را می‌توان از طریق خون، ادرار و بزاق اندازه‌گیری نمود. در پژوهش حاضر، سطح کورتیزول بزاقی به عنوان متغیر وابسته مورد مطالعه قرار گرفت. اندازه‌گیری کورتیزول از طریق بزاق، روشی ساده، غیرتهاجمی و بدون استرس برای سنجش فعالیت محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال بوده و یک شاخص زیست‌شناختی کلاسیک و معتبر برای سنجش میزان تنیدگی یا استرس است. نمونه بزاق ورزشکاران در چهار نوبت حالت استراحت، قبل از مسابقه رسمی اول (مرحله پیش‌آزمون) و قبل از مسابقه رسمی دوم (مرحله پس‌آزمون) و قبل از مسابقه سوم (پیگیری سه ماهه) مورد ارزیابی قرار گرفت.

برای اندازه‌گیری سطح استرس رقابتی از هورمون کورتیزول (با استفاده از کیت کورتیزول شرکت IBL آلمان مدل RE52611 با حساسیت  $0.05 \mu\text{g}/\text{dl}$ ) به روش الایزا<sup>۵</sup> استفاده شد. پژوهشگر برای سنجش سطح کورتیزول بزاقی، حدود ۲۰-۱۵ دقیقه قبل از شروع گرم کردن مسابقه (خبیری و همکاران، ۲۰۱۸؛ صمدی، ۲۰۱۶) انتخابی در سطح مدارس شهرستان یزد (به دلیل اطمینان از اهمیت مسابقه برای ورزشکاران و قبل از مرحله گرم کردن ورزشکاران) نمونه بزاقی ورزشکاران را جمع‌آوری نمود. برای سنجش کورتیزول، قبل از مسابقه رسمی اول، از ورزشکاران خواسته شد که دهان خود را با نصف لیوان آب سرد شسته و پس از نگاه داشتن یک تا دو دقیقه

به‌دست‌آمده از پرسش‌نامه و پس از توضیح هدف مطالعه حاضر به آزمودنی‌ها، فرم رضایت‌نامه کتبی و فرم تعهد شرکت در کلاس و آزمون از آن‌ها گرفته شد. ۲۰ آزمودنی به طور تصادفی ساده در دو گروه مداخله شناختی- رفتاری و گروه کنترل قرار گرفتند.

برنامه تمرین روان‌شناختی زیر نظر پژوهشگر و به کمک یک روان‌شناس بالینی مجرب تهیه و انجام شد. برنامه مداخله شناختی- رفتاری با استفاده از پروتکل-های مداخله پاتریک و هریکایکو<sup>۱</sup> (۱۹۹۸)، ماماسی و دوگانیس<sup>۲</sup> (۲۰۰۴) و ترولاو<sup>۳</sup> (۲۰۱۴) جهت کاهش استرس تهیه شد که شامل تمرینات شناسایی افکار زمینه‌ساز استرس، اجتناب و توقف افکار منفی (یکی از تکنیک‌های شناختی برای حذف افکار منفی که در پژوهش حاضر از عبارات شفاهی مثل "ایست" یا "توقف" یا یک علامت یا تصویر مثل "رنگ قرمز" برای حذف این افکار استفاده گردید)، آرام‌سازی (تکنیک‌های آرام‌سازی خودگردان و آرام‌سازی پیش‌رونده جاکوبسن<sup>۴</sup>)، تمرین ذهنی و تصویرسازی (تصور جزئیات یک مسابقه شامل حضور تماشاچی، حریف و ... از لحظه ورود به ورزشگاه تا شروع و انتهای مسابقه با استفاده از تمام حواس)، خودگویی مثبت (استفاده از کاربرگ‌های خودگویی که در یک ستون جملات مربوط به افکار منفی و در طرف دیگر جملات مثبت ذکر می‌شد)، تنظیم انگیزتگی (کنترل سطوح انرژی مطلوب با توجه به رشته ورزشی) و تکلیف خانگی بود. آزمودنی‌های گروه آزمایش در هشت جلسه تمرینی مشخص شده در طی هشت هفته (هر هفته یک جلسه در حدود ۷۰-۹۰ دقیقه) شرکت نمودند. لازم به ذکر است که در پایان هر جلسه، کاربرگ‌های مخصوص جهت ثبت تکالیف به افراد داده شده و در فضای مجازی جهت یادآوری راجع به انجام تمرین

4. Jacobson  
5. ELISA

1. Patrick & Hrycaiko  
2. Mamassi & Doganis  
3. Truelove

گردد. غلظت کورتیزول با استفاده از مایع شفاف موجود در لوله‌ها اندازه‌گیری شد. کلیه نمونه‌های بزاقی در شرایط یکسان محیطی (زمان، مکان و آزمایشگر) مورد آزمایش قرار گرفتند.

در پژوهش حاضر برای توصیف آماری داده‌ها از میانگین و انحراف معیار و برای استنباط آماری داده‌ها از آزمون تحلیل واریانس مرکب و تی مستقل استفاده شد. همچنین از آزمون آزمون شاپیرو-ویلک برای تعیین نرمال بودن داده‌ها و از آزمون آنوا با اندازه‌های تکراری برای مقایسه غلظت کورتیزول بزاقی مراحل مختلف گروه کنترل و آزمایش استفاده شد. در تمامی آزمون‌ها سطح اطمینان ۰/۰۵ در نظر گرفته شد. داده‌های پژوهش به وسیله نرم افزار اس. پی. اس. اس. اس ۲۰ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

### یافته‌ها

جدول شماره ۱ میانگین و انحراف استاندارد ویژگی‌های جمعیت شناختی شرکت‌کنندگان دو گروه آزمایش و کنترل را نشان می‌دهد.

بزاق در دهان، حدود ۳-۲ میلی گرم از بزاق غیرتحریکی خود را به درون لوله‌های مخصوص آزمایش منتقل کنند (خیبری و همکاران، ۲۰۱۸؛ صمدی، ۲۰۱۶). مسابقات حدود ساعت ۱۰ صبح آغاز شد. پس از اعمال مداخله مورد نظر برای گروه آزمایش، پژوهشگر مجدداً ۲۰-۱۵ قبل از مسابقه رسمی دوم و سوم با میزان حساسیت مشابه با دور قبل، کورتیزول بزاقی ورزشکاران را جمع‌آوری نمود. لازم به ذکر است با توجه به این که ترشح کورتیزول از ریتم شبانه‌روزی پیروی می‌کند، زمان نمونه‌گیری در همه مراحل یکسان بود. در نتیجه با توجه به یکسان بودن زمان نمونه‌گیری طی سه مرحله مسابقه انجام شده، اثر ریتم شبانه‌روزی بر ترشح هورمون‌ها کنترل گردید. در همه مراحل آزمایش، نمونه‌های بزاقی جمع‌آوری شده به سرعت فریز شد و در اسرع وقت به آزمایشگاه تخصصی منتقل شد. پس از جمع‌آوری بزاق، نمونه‌ها تا زمان انجام آزمایشات در لایر اتوار در دمای ۲۰- درجه سانتیگراد منجمد شدند. در روز آزمایش ابتدا نمونه‌ها در دمای اتاق قرار گرفتند تا از حالت فریز در آیند. سپس نمونه‌ها سانتریفوژ شدند تا مخاط موجود در آن ته‌نشین

جدول ۱- ویژگی‌های جمعیت شناختی شرکت‌کنندگان دو گروه کنترل و آزمایش

متغیر گروه‌ها	تعداد	سن (سال)	قد (سانتیمتر)	وزن (کیلوگرم)
کنترل	۱۰	۱۶٫۸ ± ۰٫۶۳	۱۷۱٫۹ ± ۲٫۶۸	۶۴ ± ۲٫۶۵
آزمایش	۱۰	۱۷٫۱ ± ۰٫۷۳	۱۷۲ ± ۲٫۸۶	۶۳٫۹ ± ۲٫۸۸

برای بررسی تغییرات میزان کورتیزول در چهار مرحله (مراحل استراحت، پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) و همچنین مقایسه دو گروه در این مراحل از آزمون تحلیل واریانس مرکب با طرح ۲\*۴ (گروه × زمان) استفاده شد. با در نظر گرفتن مفروضه‌های این آزمون، نتایج آن در جدول شماره ۲ آمده است.

به منظور بررسی طبیعی بودن توزیع داده‌ها از آزمون شاپیروویلک استفاده شد. نتایج این آزمون حاکی از طبیعی بودن متغیرهای پژوهش بود ( $P > 0.05$ ). به علاوه نمرات مرحله استراحت دو گروه با استفاده از آزمون t مستقل مقایسه شد که تفاوت معناداری بین دو گروه مشاهده نشد ( $p > 0.05$ ) و حاکی از همگن بودن گروه‌ها بود.

جدول ۲- نتایج آزمون تحلیل واریانس مرکب در خصوص مقایسه‌های درون‌گروهی و بین‌گروهی

شاخص‌ها منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره ف	معناداری	مجذور اتا
زمان	۳/۷	۱/۷	۲/۱۴	۶۲	* ۰/۰۰۰	۰/۷۷
زمان* گروه	۰/۳۴	۱/۷۲	۰/۱۹	۵/۸	* ۰/۰۰۲	۰/۲۴
خطا (زمان)	۱	۳۱	۰/۰۳	-	-	-
گروه	۰/۴۲	۱	۰/۴۲	۶	* ۰/۰۲	۰/۲۵
خطا (گروه)	۰/۴۶	۱۸	۰/۰۲۶	-	-	-

\* معنادار در سطح ۰,۰۵

مرحله استراحت و بقیه مراحل ( $p < 0.05$ ) و همچنین بین مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون ( $p = 0.03$ ) بود. با این حال تفاوت بین مراحل پس‌آزمون و پیگیری معنادار نبود ( $p = 0.04$ ). با توجه به معناداری نتیجه آزمون تحلیل واریانس مرکب در مورد اثرات بین‌گروهی به منظور تعیین محل تفاوت‌ها از آزمون تی مستقل استفاده شد. نتایج در جدول شماره ۳ آمده است.

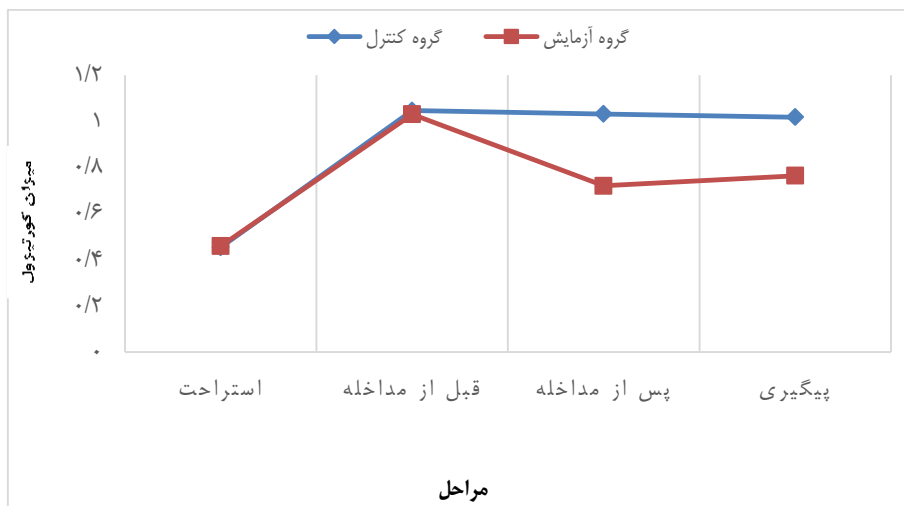
با توجه به معناداری نتیجه آزمون در مورد اثرات درون‌گروهی، با هدف بررسی تغییرات در دوره‌های زمانی مختلف، از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. نتایج این آزمون نشان داد در گروه کنترل بین مرحله استراحت و بقیه مراحل تفاوت معناداری وجود دارد ( $p < 0.05$ ). با این وجود تفاوت معناداری بین سایر مراحل دیده نشد ( $p > 0.05$ ). در مورد گروه آزمایش نتایج حاکی از تفاوت معنادار بین

جدول ۳- نتایج آزمون تی مستقل در مورد مقایسه دو گروه در مراحل استراحت تا پیگیری

شاخص‌ها مراحل	گروه	میانگین $\pm$ انحراف استاندارد	تفاوت میانگین $\pm$ انحراف استاندارد	مقدار تی	درجه آزادی	سطح معناداری	اندازه اثر
استراحت	کنترل	۰/۰۴۵/۱۱	۰/۰۰۵/۰۵	۰/۱۱	۱۸	۰/۹	۰/۰۳
	آزمایش	۰/۰۴۶/۱۰					
پیش‌آزمون	کنترل	۱/۰۴/۲۲	۰/۰۴/۰۸	۰/۴	۱۸	۰/۶	۰/۰۹
	آزمایش	۱/۰۳/۱۵					
پس‌آزمون	کنترل	۱/۰۲/۲۵	۰/۰۳/۰۹	۳/۱۷	۱۸	۰/۰۰۵*	۰/۶۰
	آزمایش	۰/۰۷۲/۱۶					
پیگیری	کنترل	۱/۰۲/۲۳	۰/۰۲۵/۰۸	۳/۱۰	۱۸	۰/۰۰۶*	۰/۵۷
	آزمایش	۰/۰۷۶/۱۱					

\* معناداری در سطح ۰,۰۵

در شکل شماره ۱ تغییرات کورتیزول گروه‌های مداخله شناختی- رفتاری و کنترل در مراحل استراحت، قبل از مسابقه اول (قبل از مداخله)، قبل از مسابقه دوم (پس از مداخله) و پیگیری سه ماهه آمده است.



شکل ۱- تغییرات کورتیزول گروه‌های مداخله شناختی- رفتاری و کنترل در مراحل مختلف

### بحث و نتیجه‌گیری

مطالعه حاضر با هدف بررسی اثربخشی مداخله شناختی- رفتاری بر سطح استرس رقابتی ورزشکاران مبتدی دوومیدانی با استفاده از یک شاخص فیزیولوژیک معتبر (غلظت کورتیزول بزاقی) در شرایط واقعی صورت گرفت. یکی از نقاط قوت این تحقیق، بررسی مرحله پیگیری سه ماهه و شناسایی اثرات طولانی مدت و ارزیابی کارایی برنامه تمرین بود. تحقیقات اندکی به بررسی اثربخشی و کارایی یک بسته مداخلاتی بر روی افراد مبتدی پرداخته و اغلب مطالعات بر روی ورزشکاران حرفه‌ای و ماهر انجام گرفته است. یافته‌ها نشان داد هشت هفته آموزش راهبردهای شناختی- رفتاری اثر مثبت و معناداری بر کاهش سطح کورتیزول بزاقی (بعد فیزیولوژیک استرس) آزمودنی‌ها دارد. اگرچه در مرحله پیش‌آزمون، تفاوت معناداری بین دو گروه در سطح کورتیزول بزاقی ورزشکاران مشاهده نشد، مقدار کورتیزول بزاقی گروه آموزش راهبردهای شناختی- رفتاری پس از هشت هفته تمرین کاهش یافته و این اثر در مرحله پیگیری

نیز حفظ شده بود. همان‌طور که ذکر شد، استرس، پاسخ زیستی-هورمونی به محیط اجتماعی- روانی و محرک‌های درونی و بیرونی بوده و قرار گرفتن در شرایط متنوع رقابتی و اهمیت برنده شدن موجب تغییر در پاسخ هورمونی ورزشکاران شده و به فراوانی و شدت استرس می‌افزاید (ابراهیم پور و همکاران، ۲۰۰۸). محققان معتقدند هنگامی که نیازهای رقابتی افزایش می‌یابد، محور هیپوتالاموس-هیپوفیز- آدرنال فعال شده و در نتیجه کورتیزول افزایش می‌یابد. به علاوه محققان بیان کرده‌اند که استرس بدنی با میزان کورتیزول پیش از شروع مسابقه متناسب است و میزان کورتیزول قبل از شروع رقابت (کورتیزول زمان انتظار) بیشتر از کورتیزول شروع رقابت بوده و این افزایش در مورد عوامل استرس‌زای غیرقابل کنترل و یا شامل تهدید ارزیابی اجتماعی بیشتر است (صمدی، ۲۰۱۶). همچنین محققان در این نکته اتفاق نظر دارند که به غیر از اثر فعالیت بدنی، انگیزتگی

روانشناختی مرتبط با رقابت نیز بر محور هیپوتالاموس- هیپوفیز- آدرنال اثر گذاشته و موجب افزایش تولید و ترشح کورتیزول می‌گردد. با توجه به این که آزمودنی‌های پژوهش قبل از مسابقه، فعالیت جسمانی نداشته و از نظر جسمانی فشاری را متحمل نشدند، کاهش کورتیزول بعد از مداخله را می‌توان ناشی از مداخلات شناختی- رفتاری عنوان کرد (معینی، رواسی، ابراهیم و امینیان، ۲۰۰۶). پژوهش دیویس و همکاران (۲۰۰۹)، کوئلپو و همکاران (۲۰۱۴)، اسلیمنی و همکاران (۲۰۱۷)، خبیری و همکاران (۲۰۱۸) کاهش سطح کورتیزول بزاقی را متعاقب یک برنامه روانشناختی منتخب نشان داد. در تبیین یافته‌های پژوهش حاضر نیز می‌توان عنوان نمود که تمرین مهارت‌های روانشناختی بر کاهش پاسخ‌های منفی فیزیولوژیکی استرس رقابتی مؤثر بوده است و به عبارتی مداخلات روانشناختی احتمالاً توانسته که از تولید افکار و هیجانات منفی از قبیل استرس و تنش جلوگیری کند و همچنین باعث ایجاد تعادل در محور هیپوتالاموس- هیپوفیز- آدرنال گردد که نتیجه آن جلوگیری از ترشح زیاد کورتیزول است.

با این وجود، یافته‌ها با نتایج پاولیدو و دوگانیس (۲۰۰۸) و شاهین طبع (۲۰۱۱) همخوانی ندارد. پاولیدو و دوگانیس در نتایج پژوهش خود کاهش معناداری را متعاقب برنامه روانشناختی مشاهده نکردند. آن‌ها استدلال کردند عدم کاهش اضطراب به همراه افزایش عملکرد ورزشی نشان می‌دهد که ورزشکاران احتمالاً توانسته‌اند اضطراب خود را با استفاده از این برنامه روانشناختی به خوبی کنترل کنند. از دلایل احتمالی عدم همخوانی نتایج می‌توان به تفاوت در سطح مهارتی آزمودنی‌ها و زمان و نوع بسته مداخلاتی متفاوت تحقیقات اشاره نمود. در پژوهش حاضر از بسته مداخلات چندمؤلفه‌ای شامل تصویرسازی، آرام‌سازی،

تمرینات توقف افکار منفی، تمرین ذهنی، خودگویی و تنظیم انگیزتگی استفاده شد و مزیت بسته ترکیبی نسبت به استفاده یک مهارت در دوره مداخله در پژوهش‌های گذشته نشان داده شده است. پژوهشگران معتقدند آموزش مهارت‌های روانشناختی سنتی از قبیل آرام‌سازی و تصویرسازی به ورزشکاران کمک می‌کند تا بر سیستم عصبی خودمختار تا حدودی مسلط شده و آگاهی کافی نسبت به تغییرات داخلی بدن و در نتیجه توانایی خودتنظیمی را به دست آورند و آن‌ها را در شرایط سخت مسابقه به کار گیرند. مورفی و جودی<sup>۱</sup> (۱۹۹۳) عنوان می‌کنند این دو تکنیک از عناصر مهم تعدیل استرس هستند (به نقل از خنجری، عرب عامری، گروئی، متشرعی و حمایت‌طلب، ۲۰۱۳). آرام‌سازی مبتنی بر تصویرسازی با استفاده از تنظیم و تغییر آگاهانه محتوای تصاویر ذهنی، افکار و هیجانات منفی را که منجر به تنش و اضطراب مربوط به عملکرد منفی در مورد رقابت می‌شوند، کاهش داده و اثرات افزایش فشار عضلانی بر بدن را خنثی می‌کند (خبیری و همکاران، ۲۰۱۸). همچنین محققان معتقدند تمرینات آرام‌سازی موجب پایین آوردن آستانه تحریک سیناپس عضلانی شده و می‌تواند استرس را به وسیله کشش‌های منظم و ممتد و آرام‌سازی عضلات دیگر کاهش دهد بدین معنی که آرام‌سازی جسمانی به سمت آرام‌سازی ذهنی حرکت می‌کند. وقتی ورزشکار آرام باشد، بهتر با شرایط استرس‌زا کنار آمده و می‌تواند رفتار آرام و کنترل شده‌ای داشته باشد. این روش همچنین با افزایش آگاهی ورزشکار از سطح انگیزتگی روانشناختی و جسمانی به ورزشکار در کاهش اضطراب، کاهش ضربان قلب و تنفس، سوخت و ساز و فشار خون کمک می‌کند. پژوهشگران معتقدند حتی یک آرام‌سازی مختصر می‌تواند به طور چشمگیری پاسخ ایمنی و اندوکراین را در

محض ورود افکار منفی با یک تصویر یا علامت مثل "رنگ قرمز" یا گفتن یک عبارت مثل "توقف یا ایست" می‌بایست آن را متوقف می‌ساختند.

اغلب مطالعاتی که از بسته تمرینات ذهنی استفاده کرده‌اند، افزایش در تفسیر تسهیل‌کنندگی علائم را متعاقب برنامه روانشناختی خود نشان داده‌اند. همان‌طور که عنوان شد، رویکرد شناختی- رفتاری با هدف قرار دادن افکار خودآیند منفی و کمک به افراد در پی بردن به خطاهای موجود در این افکار و بررسی منطقی آن‌ها، نگرش‌های خودمحکوم‌کننده را کاهش و اسنادهای مثبت را افزایش داده و مهارت‌های مقابله‌ای را بهبود بخشید. در واقع تمرین مهارت‌های روانشناختی مبتنی بر مدل شناختی- رفتاری می‌تواند تغییر قابل توجهی را در رفتار و نگرش ورزشکار نسبت به رقابت ایجاد کند که منجر به خودتنظیمی و اعتمادبه‌نفس می‌گردد. اغلب پژوهشگران معتقدند هنگامی که مداخلات چند مولفه- ای به کار گرفته شوند، اغلب اثر مثبتی بر کاهش استرس داشته و ممکن است برای بهینه‌سازی مولفه- های مختلف استرس (تسهیل رفتار مقابله‌ای و پاسخ- های هیجانی سازگار) کمک کند (رامبولد و همکاران، ۲۰۱۲). در پژوهش حاضر نیز از بسته مداخلاتی چند مولفه‌ای استفاده شد و کاهش استرس پس از هشت هفته تمرین مهارت‌های شناختی- رفتاری نشان داده شد.

با توجه به مطالعات صورت گرفته، مطالعه‌ای که از بسته مداخله مهارت‌های روانشناختی سنتی و تکلیف خانگی استفاده کرده و شامل مرحله پیگیری باشد، یافت نشد. تنها مطالعه جان و همکاران (۲۰۱۰) شامل مرحله پیگیری برنامه تمرین مهارت‌های روانشناختی سنتی (موسیقی درمانی) بود. نتایج مطالعه با یافته‌های جان و همکاران همخوانی داشت، به طوری که آن‌ها

بزرگسالان تغییر دهد (کولهو و همکاران، ۲۰۱۴). فلچر و هانتون<sup>۱</sup> (۲۰۰۱) عنوان می‌کنند ورزشکارانی که از استراتژی‌های آرام‌سازی استفاده می‌کنند، سطوح پایین‌تری از استرس را تجربه کرده و علائم را تسهیل- کننده تفسیر می‌کنند. به علاوه پژوهشگران معتقدند که تصویرسازی و تمرین ذهنی باعث ایجاد نگرش مثبت‌تر نسبت به مسابقه و تصحیح و کنترل شرایط استرس‌زای قبل رقابت می‌گیرد. آرام‌سازی عضلانی از طریق مجموعه منظمی از تغییرات فیزیولوژیکی باعث کاهش مصرف اکسیژن، ضربان قلب، تعداد تنفس و لاکتات خون می‌شود که نشان دهنده کاهش علائم استرس بدنی در فرد است. این روش همچنین باعث ایجاد تعادل بین هیپوتالاموس خلفی و قدامی شده و در نتیجه از بروز عوارض نامطلوب ناشی از تنش و اضطراب جلوگیری می‌کند (خبیری و همکاران، ۲۰۱۸).

همچنین پژوهش‌ها نشان می‌دهد که خودگویی و استفاده از عبارات خودتأییدی مثبت شامل فرآیندهای ذهنی فعال برای تغییر الگوهای فکری موجود است که توجه و اعتمادبه‌نفس را بهبود می‌بخشد. تنودوراکیس، هاتزیگورگیادیس و چرونی<sup>۲</sup> (۲۰۰۸) عنوان می‌کنند که خودگویی علاوه بر اعتمادبه‌نفس، واکنش‌های هیجانی را کنترل می‌کند. خودگویی مثبت با استفاده از تنظیم و تغییر آگاهانه محتوای گفتار، افکار و هیجانات منفی را کاهش داده و به ورزشکاران کمک می‌کند تا افکار خود را تصحیح نموده و باعث خوش‌بینی و مثبت اندیشی می‌گردد. همچنین به ورزشکاران کمک می‌کند به مهارت‌ها و راهبردهای شناختی و انگیزشی، تعیین اهداف و کنترل انگیزش پیراژند (خبیری و همکاران، ۲۰۱۸). در این پژوهش، مهارت توقف افکار منفی در طی تمرین و رقابت آموزش داده شد که ورزشکاران به



است. اگرچه برنامه‌های شناختی- رفتاری از استراتژی- های کنترل و تنظیم هیجان برای کمک به ورزشکار جهت کنترل استرس و هیجانات منفی استفاده می‌کند، با این حال وجود مچپولات روانشناختی، مربیان و متخصصان تربیت‌بدنی را بر آن داشته است تا تلاش خود را برای یافتن بهترین راهکارها جهت رسیدن به هدف نهایی ورزشکار که همان افزایش عملکرد ورزشی است، به کار گیرند. با توجه به این که پژوهش حاضر از معدود پژوهش‌ها در زمینه تأثیر آموزش راهبردهای شناختی رفتاری بر سطح کورتیزول بزاقی به عنوان یک شاخص معتبر استرس روانشناختی به همراه مرحله پیگیری است، پژوهش‌های آتی نیازمند این است که پژوهشگران، مداخلات اثربخش مرتبط با استرس را طراحی و کارایی آن‌ها را در سایر رشته‌های ورزشی نیز مد نظر قرار دهند.

**تشکر و قدردانی:** پژوهشگران بر خود لازم می‌دانند مراتب تشکر ویژه خود را از همکاری صمیمانه مسئولان اداره آموزش و پرورش یزد و ورزشکاران محترم اعلام دارند.

اثرات مثبت یک نوع موسیقی آرامش‌بخش را پس از یک هفته از برنامه خود بر کاهش کورتیزول بزاقی نشان دادند. البته باید به این نکته توجه داشت که پژوهش حاضر مشتمل بر برنامه روانشناختی متفاوت شامل بسته مداخلاتی چندمولفه‌ای به همراه تکلیف خانگی روزانه و مرحله پیگیری طولانی مدت تر بود. مارتین<sup>۱</sup> (۲۰۰۵) معتقد است باید یک فاصله زمانی مناسب جهت تأیید اعتبار و کارایی برنامه‌ها - حداقل دو ماه- وجود داشته باشد (به نقل از رامبولد و همکاران، ۲۰۱۲).

به طور کلی مداخلات جدید و مؤثر به منظور کاهش استرس که منجر به افزایش عملکرد ورزشی می‌گردند، برای مربیان و ورزشکاران حیاتی است. این تمرینات می‌توانند شیوه‌هایی که ورزشکاران خود را در محیط رقابتی ارزیابی می‌کنند، تغییر داده و به درک وضعیت ذهنی، کنترل بهتر افکار و هیجاناتی که قبل و در حین رقابت برای فرد رخ می‌دهد، کمک کنند (اونگ و گریوا<sup>۱</sup>، ۲۰۱۶). نتایج پژوهش نشان داد آموزش راهبردهای شناختی- رفتاری بر کاهش سطح کورتیزول بزاقی در ورزشکاران مبتدی دوومیدانی مؤثر

## منابع

1. Abdoli, B. (2010). *Psychosocial basics of physical education and exercise*. Third edition. Tehran, Bamdad Book. In Persian.
2. Arruda, A. F., Aoki, M. S., Paludo, A. C., & Moreira, A. (2017). Salivary steroid response and competitive anxiety in elite basketball players: Effect of opponent level. *Physiology & Behavior*, 177, 291-296.
3. Behncke, I. (2004). Mental skills training for sports: A brief review. *Athletic insight. journal of sport psychology*, 6(1), 1-24.
4. Capranica, L., Condello, G., Tornello, F., Iona, T., Chiodo, S., Valenzano, A., Cibelli, G. (2017). Salivary alpha-amylase, salivary cortisol, and anxiety during a youth taekwondo championship: An observational study. *Medicine*, 96(28), 1-6.
5. Coelho, R. W., Kuczynski, K. M., Paes, M. J., Grebogg, D., Santos, P. B., & Rosa, P.D., Stefanello, J. F. (2014). Effect of a mental training program on salivary cortisol in volleyball players. *Journal of Exercise Physiology*, 17(3), 46-57.

6. Davis, H., Baron, D., & Gillson, G. (2009). Salivary cortisol and mood reductions in an olympic athlete using cognitive behavioral methods. *Handbook of Sports Psychology*. Nova Science Publishers, Inc.
7. Ebrahimipour, Z., Sharifi., Gh. R., Marandi M., Farzanegi, P., Afshani A. R., Asgari, B. (2008). Winning and losing influence on mood quality profile and salivary cortisol concentration of the quality of female handball players. *Knowledge and research in psychology*, 37, 21-40. In Persian.
8. Fletcher, D., & Hanton, S. (2001). The relationship between psychological skills usage and competitive anxiety responses. *Psychology of Sport and Exercise*, 2, 89-101.
9. Ghahramani, M. H., Besharat, M. A., Atarzahehosseinin, S. R., Akbarnejad, A. (2015). Different effects of coping with stress on the sources of acute stress and salivary cortisol wrestlers. *Growth and learning motor sports*, 6(4), 531-547. In Persian.
10. Ghalehkhansafat, S., Iravani, M., Sayah Bargard, M., Latify, M. (2018). Efficacy of cognitive behavioral therapy-based self-management intervention on labor outcome in nulliparous women. *J Mazandaran Univ Med Sci*, 28(160), 123-132. In Persian.
11. Hasker, S. M. (2010). Evaluation of the Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) Approach for Enhancing Athletic Performance. Doctoral Dissertation, Indiana, PA: Indiana University of Pennsylvania. <http://dspace.iup.edu/handle/2069/276>
12. Hellhammer, D. H., Wüst, S., & Kudielka, B. M. (2009). Salivary cortisol as a biomarker in stress research. *Psychoneuroendocrinology*, 34(2), 163-71.
13. Humara, M. (1999). The Relationship Between Anxiety and Performance: A Cognitive-Behavioral Perspective. Athletic insight. *sport psychology*, 1(2), 1-14.
14. John, S., Verma, S. K., Khanna, G. L. (2010). The effect of music therapy on salivary cortisol as a reliable marker of pre competition stress in shooting performance. *Journal of Exercise Science and Physiotherapy*, 6(2), 70-77
15. Khabiri, M., Moghadamzadeh, A., Mehrsavar, A. H., Abrishamkar, H. (2018). Comparison of the effectiveness of progressive muscle relaxation with imagery -based relaxation on cortisol levels, competitive anxiety and selfconfidence in elite athletes. *Research in psychological health*, 11(1), 62-72. In Persian.
16. khabiri, M., Mansorikalash, R., Moghadamzadeh, A., Asadi, A., Hafezi, E., Mehrsavar, A. H. (2018). The effect of positive self-talk intervention on psychophysiological responses of competitive anxiety and self-confidence in elite athletes. *Neuropsychology*, 4(11), 91-102. In Persian.
17. Khanjari, Y., Arab Ameri, E., Garooei, R., Motashareei, E., Hemayattalab, R. (2013). The effect of a course of psychological skills training (PST) program on selected mental skills and the performance of teenager female Taekwondo Athletes of Iranian National Team. *Research in sport management and motor behavior*, 3(11), 1-11. In Persian.
18. Mamassi, G., & Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on juniors and pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 118-137.
19. Moeeni, M., Rawasi, A., Ibrahim, A., Aminian, T. (2006). The effect of competitive pressure on the concentration of cortisol, testosterone and salivary IgA in coaches of the Iranian football league. *Olympics Quarterly*, 14(3), 15-21. In Persian.

20. Ong, N. C., & Griva, K. (2016). The effect of mental skills training on competitive anxiety in schoolboy rugby players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(5), 1-31.
21. Patrick, T. D., & Hrycaiko, D. W. (1998). Effects of a mental training package on an endurance performance. *The Sport Psychologist*, 12, 283-299.
22. Pavlidou, M., Doganis, G. (2008). The Effects of a Psychological Intervention Program in Swimming. *Journal of Excellence*, 12, 71-77.
23. Rahimi, A., Sohrabi, N., Rezaee, A., Sarvghad, S. (2018). Comparison of the efficacy cognitive behavioral therapy and acceptance and commitment therapy on signs in stimulants substance users (Methamphetamine). *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 19(3), 79-89. In Persian.
24. Röthlin, P., Birrer, D., Horvath, S., & Holtforth, M. G. (2016). Psychological skills training and mindfulness based intervention to enhance functional athletic performance: design of a randomized controlled trial using ambulatory assessment. *BMC Psychology*, 39(4), 1-11.
25. Rumbold, J., Fletcher, D., & Daniels, K. (2012). A systematic review of stress management interventions with sport performers. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1 (3), 173-193.
26. Samadi, H. (2016). Comparison the effectiveness of cognitive-behavioral strategies training and mindfulness based intervention on shooter's competitive state anxiety and sport performance: two-month follow-up. Thesis Doctoral Dissertation, Iran, Urmia University. In Persian.
27. Shahintab, M. (2011). The effects of a psychological training program on the emotional intelligence, personality profile, competitive state anxiety and performance of elite basketball players. Doctoral Dissertation, Iran, University of Shahid Beheshti. In Persian.
28. Slimani, M., Taylor, L., Baker, J. S., Elleuch, A., Ayedi, F. M., Chamari, K., & Ch our, F. (2017). Effects of mental training on muscular force, hormonal and physiological changes in kickboxers. *J Sports Med Phys Fitness*, 57(7), 1069-1079.
29. Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & Chroni, S. (2008). Self-talk: It works, but how? Development and preliminary validation of the functions of self-talk questionnaire. *Measurement in Physical Education and Exercise Sciences*. 12, 10-30.
- Truelove, A. (2014). Mental Toughness Training Intervention for Collegiate Track and Field Athletes. *Electronic Thesis and Dissertation Repository*. <https://ir.lib.uwo.ca/etd/2303>.
31. Whelan, J. P., Mahoney, M. J., Meyer, A. W. (1991). Performance enhancement in sport: a cognitive behavior domain. *Behavior therapy*, 22, 307-327.

**ارجاع‌دهی**

صمدی، حسین؛ زنگانه، فرناز؛ و گورکی، هادی. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی-رفتاری بر سطح کورتیزول بزاقی دوندگان مبتدی: پیگیری سه ماهه. *مطالعات روان‌شناسی ورزشی*. ۸(۳۰)، ص. ۹۹-۱۱۲.  
شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2019.7494.1802

Samadi, H; Zangane, F; & Georki, H. (2020). Investigating of the Effectiveness of Cognitive-Behavioural Strategies Training on Salivary Cortisol levels of Beginner Runners: Follow up 3 Month. *Sport Psychology Studies*. 8(30); Pp: 99-112. In Persian. DOI: 10.22089/spsyj.2019.7494.1802

مقاله پژوهشی

## اثربخشی مداخله شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب ورزشکاران رشته-های تیمی و انفرادی

مهلا روخبخش اجتماعی<sup>۱</sup>، مریم آیینی<sup>۲</sup>، و ناصر صبحی قراملکی<sup>۳</sup>

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبائی (نویسنده مسئول)

۲. دانشجوی کارشناس ارشد دانشگاه آزاد واحد تهران مرکز

۳. دکتری تخصصی روان‌شناسی بالینی، دانشیار گروه روان‌شناسی ورزش دانشگاه علامه طباطبائی

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۳/۱۴ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۱۰/۲۸

### چکیده

هدف این پژوهش، بررسی اثربخشی مداخله شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب شناختی، بدنی و رفتاری ورزشکاران بود. ۷۵ نفر آزمودنی به صورت در دسترس انتخاب و در سه گروه تیمی، انفرادی و کنترل جایگزین شدند. با استفاده از پرسش‌نامه، بعد از اجرای مداخله شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی، اضطراب شناختی، بدنی و رفتاری آزمودنی‌ها مورد آزمون قرار گرفتند. پس از کنترل تفاوت‌های اولیه در پیش‌آزمون در میزان اضطراب شناختی، بدنی و رفتاری، نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد تفاوت معناداری بین میانگین نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش با پس-آزمون گروه کنترل، وجود دارد. نتایج آزمون تی مستقل نشان داد بین اضطراب کلی آزمودنی‌های رشته‌های تیمی و انفرادی تفاوت معنادار وجود دارد. بدین ترتیب که میزان اضطراب رشته‌های انفرادی بیشتر از رشته‌های تیمی بود. با توجه به یافته‌های این پژوهش می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد مداخله شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی می‌تواند موجب کاهش اضطراب شناختی، بدنی و رفتاری در ورزشکاران می‌شود.

**کلیدواژه‌ها:** ذهن آگاهی، اضطراب شناختی، اضطراب بدنی، اضطراب رفتاری، ورزشکاران انفرادی و تیمی

### مقدمه

امروز جوانانی که ورزش می‌کنند، سطح بالایی از عزت‌نفس، مقبولیت عاطفی، توانایی حل‌وفصل

1. Email: Mahla.roohbakhsh71@gmail.com

2. Email: ashna\_aeini@yahoo.com

3. Email: sobhi@atu.ac.ir

## مقدمه

امروز جوانانی که ورزش می‌کنند، سطح بالایی از عزت‌نفس، مقبولیت عاطفی، توانایی حل‌وفصل مشکلات، تحقق اهداف و توانایی‌های اجتماعی را در مقایسه با جوانانی که هیچ ورزش منظمی را انجام نمی‌دهند، نشان می‌دهند (پولودیو، بروس روتگر، سالوم، ۲۰۱۸)؛ و یکی از عوامل مهمی که آمادگی روانی، بدنی و حتی عملکرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد، اضطراب است (پالو و همکاران، ۲۰۱۳). امروزه به دلیل گسترش عوامل اضطراب آفرین و کاهش توان مقابله انسان در برابر آن‌ها، اضطراب به پدیده‌ای پیچیده و بزرگ تبدیل شده است، چراکه تحت تأثیر عوامل متعدد قرار دارد. با این حال، اضطراب یکی از رایج‌ترین حالت‌های عاطفی است که می‌تواند در رقابت‌های ورزشی مشاهده شود. مطالعات اولیه اضطراب مبنی بر این پیش‌فرض بود که اضطراب تک‌بعدی است. با تکامل مفهومی اضطراب و ادامه انجام مطالعات در این زمینه، نظریه چندبعدی بودن اضطراب ارائه شد. در این نظریه برخی از ارتباطات بین اضطراب شناختی و اضطراب جسمانی مشخص شد. اضطراب جسمانی از راه افزایش تنش عضلانی بر عملکرد اثر می‌گذارد، لذا زمانی که گفته می‌شود ورزشکاری بر اثر تنش عضلانی حاصل از اضطراب، هماهنگی خود را از دست داده، بدین معناست که او دچار انقباض‌های عضلانی ناخواسته و گاه حتی دست‌وپا گیر در حرکت مورد نظر شده است. در این اضطراب، مؤلفه بدنی عنصر فیزیولوژیک بوده و با انگیزتگی آناتومیک مرتبط است. این عنصر با نشانگان منفی مانند احساس عصبانیت، فشارخون بالا، خشکی کمر، تنش عضلانی، ضربان قلب سریع، تعریق

کف‌دست و ناراحتی معده همراه است (پونستی، گارسیا، کانتالپس و ویدال، ۲۰۱۷). این امر در حالی است که در اضطراب شناختی و رفتاری، مؤلفه شناختی عنصر روانی است که با ترس از شکست، صحبت منفی با خود که بر فعالیت‌هایی که مستلزم پردازش اطلاعات است، تأثیر منفی می‌گذارد. همچنین، تمرکز توجه و تصمیم‌گیری را که ضروریات عملکرد مطلوب است تضعیف می‌کند. توجه و تمرکز، تصمیم‌گیری‌های اشتباه و نگرانی در خصوص عملکرد دچار اضطراب می‌شود. در اضطراب رفتاری فرد محرک‌های خارجی را نامطبوع یا بالقوه تهدیدآمیز درک می‌کند. این اضطراب بر ارزیابی فرد از موقعیت اثر می‌گذارد. فرد پس از ارزیابی، اقدام به سازگاری بدنی و ذهنی می‌کند، تا از بروز اضطراب ممانعت کند. همراه با سطح اضطراب بر رفتار یا عملکرد شخص اثر می‌گذارد، به طوری که نحوه برداشت فرد از وقایع باعث ایجاد هیجانات و رفتارهای اضطرابی می‌گردد. اضطراب احساس ناخوشی، نگرانی و یا تنشی است که فرد در پاسخ به شرایط تهدیدکننده یا فشارزا<sup>۱</sup> ارائه می‌کند (مارتنز، بورتن و ویلی، ۱۹۹۰). در شرایط استرس‌زا، بدن توسط نیروهای خارجی یا داخلی تهدید می‌شود که ممکن است منجر به ایجاد تغییر در خویشتن شود. تغییرات تطبیقی که در طول موقعیت استرس‌زا در بدن اتفاق می‌افتد، می‌تواند رفتاری یا فیزیکی باشد. از نظر فیزیولوژیک، استرس باعث فعال شدن سیستم عصبی سمپاتی و محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال می‌شود و از نظر روان‌شناختی، افزایش استرس ممکن است به ایجاد علائم اضطراب و افسردگی منجر شود (مسینا و همکاران، ۲۰۱۶). در این خصوص، جان، ورما و خاننا<sup>۲</sup> (۲۰۱۱) نشان دادند که آموزش ذهن

5. Martens, Burton & Vealey  
6. Messina  
7. John, Verma & Khanna

1. Pulido, Borràs Rotger & Salom  
2. Anxiety  
3. Ponseti, García, Cantalops & Vidal  
4. Stressor

اضطراب است. معمول‌ترین شکل درمان اضطراب به‌عنوان یک مسئله روانی، مداوا از طریق دارودرمانی بوده است. این‌گونه مداوا هرگز نتوانسته نیازهای افراد درگیر را به‌طور کامل تأمین نماید، زیرا این روش درمانی ممکن است تأثیرات جانبی ناخوشایندی را به همراه داشته باشد و روش‌های متداول دارویی نیز همواره مؤثر نبوده‌اند (دلفان، آرمان فر و آرمان فر، ۲۰۱۷). ورزشکاران در هر سطح و رشته‌ای ممکن است با فشارهای ناشی از رقابت و اجرا مواجه شوند. تأثیر منفی استرس و اضطراب بر عملکرد ورزشی در مطالعات زیادی نشان داده‌شده است. برای رفع مشکلات روان‌شناختی از جمله اضطراب، علاوه بر درمان دارویی، مداخلات روان‌شناختی متعددی طی سال‌های متوالی ابداع شده است. یکی از رویکردهای جدید معرفی شده، استفاده از مداخلات شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی<sup>۶</sup> است (صمدی، حسینی و بیداک، ۲۰۱۶). درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی رویکردی است که در جدیدترین تحولات درمان‌های شناختی، توسط تیزدیل، سیگال و ویلیامز<sup>۸</sup> (۱۹۹۵) مطرح شد؛ این درمان که یک مداخله کوتاه‌مدت و ساختاریافته است، از روی مدل کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی زین، لپ-ورث و برنری<sup>۹</sup> (۱۹۹۰) ساخته و اصول درمان شناختی به آن اضافه شده است. ذهن آگاهی را توجه کردن به شیوه‌ای خاص، هدفمند، در زمان کنونی و بدون قضاوت و پیش‌داوری تعریف کرده‌اند. به‌واسطه تمرین و فنون مبتنی بر ذهن آگاهی، فرد نسبت به فعالیت‌های روزانه خود، آگاهی پیدا می‌کند، به کارکرد خودکار ذهن در دنیای گذشته و آینده آگاهی می‌یابد و از طریق آگاهی

آگاهی باعث افزایش موج آلفا در قشر مغز می‌شود و اثرات آن در تغییرات رفتاری تمرین ذهن آگاهی مشهود است. ورزشکاران جوان در جهت مقابله با فشارهای روانی مختلف از قبیل حجم تمرین، خستگی جسمی و روانی، جدایی از خانواده و دوستان و یا مشکلات مدیریت زمان، سلامت جسمانی و روانی را از دست خواهند داد. درحالی‌که داده‌های هنجار شده در مورد علائم اضطراب و افسردگی برای جمعیت عمومی در دسترس است، تقریباً هیچ اطلاعاتی برای جوانان به‌طور کلی و مخصوصاً ورزشکاران جوان وجود ندارد (ویر<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). آماری که وجود دارد از جمعیت ورزشکاران بزرگسال است که نرخ شیوع اضطراب آن‌ها از ۷/۱۰ درصد تا ۰/۲۶ (گاتیرج، فرینگز و اسلیتر<sup>۲</sup>، ۲۰۱۵) و نرخ شیوع علائم افسردگی از ۱۰/۳۰ درصد تا ۳۷/۲۰ درصد (جانگی و فدرمان-دمنت<sup>۳</sup>، ۲۰۱۶) هست. برند، وولف و هویر<sup>۴</sup> (۲۰۱۳) علائم روان‌شناختی در ورزشکاران را در مقایسه با غیر ورزشکاران ۱۲ تا ۱۵ ساله مورد بررسی قرار دادند. یافته‌ها نشان داد که اضطراب و فراوانی علائم افسردگی در دختران نسبت به پسران بدون توجه به وضعیت ورزشی آن‌ها، بیشتر است. علاوه بر این، نمرات اضطراب و افسردگی در ورزشکاران در مقایسه با هم‌تایان غیرورزشی آن‌ها بیشتر بود (برند، وولف و هویر<sup>۵</sup>، ۲۰۱۳). نیکسدروف، فرانک و بکمن<sup>۶</sup> (۲۰۱۶) نیز سطوح بالاتری از علائم افسردگی در ورزشکاران در ورزش‌های فردی در مقایسه با ورزش‌های تیمی را گزارش نمودند؛ بنابراین، یکی از مشکلات موجود در جوامع امروزی، به‌ویژه در میان ورزشکاران کشور ما، مشکلات روانی است؛ که پایه و اساس این مشکلات،

6. Nixdorf, Frank & Beckmann
7. mindfulness-based cognitive therapy
8. Teasdale, Segal & Williams
9. Lip worth & Burney

1. Weber
2. Gouttebarga , Frings & Sluiter
3. Junge & Feddermann-Demont
4. Brand, Wolff & Hoyer
5. Brand, Wolff & Hoyer

لحظه‌به‌لحظه از افکار، احساسات و حالت‌های ذهنی، بر آن‌ها کنترل پیدا می‌کند. به‌طوری‌که از ذهن روزمره و خودکار متمرکز بر گذشته و آینده رها می‌شود (رحمانی‌فرد، کلانتر و فرامرزی، ۲۰۱۷). در ذهن آگاهی بر توجه به تجربیاتی که فرد در حال حاضر دارد، تأکید می‌شود و به افراد آموزش داده می‌شود تا رویدادها را به همان صورت که هست، ببینند و بپذیرند و از فکر کردن و قضاوت کردن در مورد آن‌ها و داشتن انتظارات خاص خودداری کنند (کهریزی، تقوی، قاسمی و گودرزی، ۲۰۱۷). نتایج برخی مطالعات نشان داده است که به‌کارگیری روش‌های مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش علائم و عوامل تهدیدکننده سلامتی افراد (مانند اضطراب، افکار خود آیند) اثربخش بوده است (کونا، گالاردو و پینتو-گوئویا، ۲۰۱۶). اولین مداخله ذهن آگاهی در ورزشکاران را کابات زین<sup>۲</sup> و همکاران (۱۹۸۵) بر روی قایقرانان دانشگاهی انجام دادند. در پژوهش مذکور، عملکرد ورزشکاران پس از مداخله ذهن آگاهی فراتر از حد انتظار مریبان بود. باین‌حال دو دهه طول کشید تا مطالعات دقیق و منسجم‌تری در زمینه مداخلات ذهن آگاهی در ورزش صورت گیرد (رتلین، هوروث، بیرر و گراس هولتفورث<sup>۳</sup>، ۲۰۱۶). صمدی و همکاران (۲۰۱۶) در پژوهشی به بررسی اثربخشی شش هفته تمرین ذهن آگاهی بر غلظت کورتیزول بزاقی و عملکرد ورزشی تیراندازان پرداختند. نتایج نشان داد که تمرین‌های ذهن آگاهی می‌تواند به‌عنوان روشی جدید و نویدبخش در کاهش استرس قبل از مسابقه و افزایش عملکرد ورزشی تیراندازان استفاده کرد (صمدی و همکاران، ۲۰۱۶). گلستانه (۲۰۱۷) در پژوهشی به بررسی تأثیر مداخله

ذهن آگاهی بر انگیزه و تحلیل رفتگی ورزشکاران پرداختند. نتایج نشان داد که مداخلات ذهن آگاهی ورزشی ابزاری مناسب برای افزایش خودمختاری در انگیزه ورزشی و کاهش تأثیرات زیان‌بار تحلیل رفتگی ورزشی است. لی، کی و لام<sup>۴</sup> (۲۰۱۸) در پژوهش خود به بررسی تأثیر ذهن آگاهی بر کیفیت خواب ورزشکاران دانشگاهی پس از تمرین شبانه پرداختند. نتایج نشان داد که ذهن آگاهی موجب برانگیختن خواب، بهبود سطح استراحت و کیفیت کلی خواب می‌شود؛ بنابراین، ذهن آگاهی ممکن است یک رویکرد مؤثر برای کاهش انعطاف‌پذیری قبل از خواب و بهبود کیفیت خواب پس از تمرین شبانه در ورزشکاران باشد. گودمن، کسادان، مالارد و شومان<sup>۵</sup> (۲۰۱۴) نیز در بررسی اثربخشی مداخله کوتاه‌مدت ذهن آگاهی و تمرینات یوگا روی ورزشکاران، ذهن آگاهی و انرژی معطوف به هدف بیشتر و استرس ادراک‌شده کمتری را به نسبت گروه کنترل گزارش کردند. همچنین، کرسویل، پیسلیر، لیزی و براون<sup>۶</sup> (۲۰۱۴) در پژوهش خود نشان دادند که استرس فیزیولوژیکی ناشی از ورزش به‌وسیله یک برنامه ذهن آگاهی کاهش یافته است. باین‌حال، بالتزل و اختر<sup>۷</sup> (۲۰۱۴) در پژوهش خود تأثیر معناداری در کاهش عواطف منفی متعاقب برنامه مداخله به دست نیاوردند. در مقابل، ژانگ و همکاران<sup>۸</sup> (۲۰۱۶) به بررسی اثر تمرین ذهن آگاهی بر یادگیری مهارت پرتاب دارت پرداختند. نتایج این مطالعه نشان داد که گروه تمرین ذهن آگاهی مهارت پرتاب دارت را بهتر از دیگر گروه‌ها آموختند. یکی از مهم‌ترین عوامل ترقی در زمینه ورزشی در هر جامعه‌ای، وجود روان‌شناسان ورزش‌کار آموخته و مجرب است که با

5. Goodman, Kasha, Mallard & Schumann
6. Creswell, Pacilio, Lindsay & Brown
7. Baltzell & Akhtar
8. Zhang, Duan, Lyu, Keatley & Chan

1. Galhardo, Cunha & Pinto-Gouveia
2. Kabat-Zinn
3. Röthlin, Horvath, Birrer & Grosse Holtforth
4. Li, Kee & Lam



اضطراب‌های شناختی، بدنی و رفتاری ورزشکاران در رشته‌های تیمی و انفرادی به‌عنوان متغیرهای وابسته محسوب می‌شوند.

### شرکت کنندگان

جامعه آماری این پژوهش، شامل کلیه ورزشکاران رشته تیمی و انفرادی در مسابقات منطقه‌ای ویژه انتخابی در سیزدهمین المپیااد ورزشی دانشجویان تهران در سال ۱۳۹۶ بود. به‌منظور انتخاب حجم نمونه آماری، از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد. بدین منظور از ورزشکاران مراجعه کننده جهت انجام پژوهش ۷۵ نفر از ورزشکاران که در آزمون ورودی بالاترین نمره اضطراب را داشتند در رشته‌های تیمی و انفرادی به‌صورت داوطلبانه با رضایت‌نامه کتبی در پژوهش حاضر شرکت نمودند. سپس به‌صورت انتساب تصادفی ۲۵ نفر در گروه آزمایش اول (رشته‌های تیمی)، ۲۵ نفر در گروه آزمایش دوم (رشته‌های انفرادی) و ۲۵ نفر در گروه کنترل اختصاص یافتند. لازم به ذکر است که آزمودنی‌هایی جهت شرکت در پژوهش انتخاب شدند که دارای سلامت جسمانی و روانی کامل بوده و تحت درمان دارویی نیز قرار نگرفته بودند؛ و هیچ‌یک از آزمودنی‌ها تجربه قبلی در تکلیف نداشتند و از اهداف پژوهش آگاه نبودند. همچنین، آزمودنی‌ها حداقل شش ماه سابقه فعالیت ورزشی به‌صورت مستمر داشتند.

### ابزار و شیوه گردآوری داده‌ها

**پرسش‌نامه اضطراب بدنی، شناختی و رفتاری:** به‌منظور ارزیابی میزان اضطراب در این پژوهش از پرسش‌نامه اضطراب بدنی، شناختی و رفتاری استفاده شد که لِرر و وولفلک در سال ۱۹۸۲ آن را طراحی نمودند. این مقیاس با ۳۶ عبارت برای سنجش سه جزء اصلی اضطراب یعنی اضطراب بدنی، اضطراب رفتاری و اضطراب شناختی طراحی شده است. پرسش‌نامه اضطراب شناختی، بدنی و رفتاری ابزاری خود گزارشی بوده و آزمودنی باید در مقیاس لیکرت

مشکلات روان‌شناختی ورزشکاران آشنا می‌باشند. پرداختن به چنین موضوعاتی از حیث بنیادی بسیار حائز اهمیت است. این چنین پژوهش‌ها می‌توانند زمینه‌ساز انجام مطالعات کاربردی بوده و به نتایج مثبت در میدان‌های ورزشی منجر شوند. باتوجه به این که به نظر می‌رسد ورزشکاران به‌عنوان افرادی که هر یک به‌صورت حرفه‌ای و قهرمانی در مسیر ورزش قرار دارند، در صورتی که بتوانند میزان استحکام ذهنی را در میان خود توسعه دهند، می‌توانند بر بسیاری از مشکلات رفتاری و اجتماعی به‌ویژه اضطراب خود چیره شوند.

از آنجایی که مسائل روان‌شناختی مانند اضطراب و ذهن آگاهی دو مقوله‌ای بسیار مهم در بین ورزشکاران هستند و باتوجه به اهمیت مسائل روان‌شناختی در کنار ورزش و از آنجایی که در ایران پژوهشی مبتنی بر اثربخشی مداخله شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب شناختی، بدنی و رفتاری ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی به‌موازات هم کمتر موردتوجه قرار گرفته است. باتوجه به اینکه، مهارت‌ها، مطالبات و الزامات رشته‌های مختلف ورزشی نیازهای متفاوتی را از نظر شرایط تکلیف و محیط به ورزشکار تحمیل می‌کند، لذا هدف از انجام این پژوهش، تعیین اثربخشی مداخله شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب شناختی، بدنی و رفتاری ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی است.

### روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع کاربردی و از نظر روش مورد استفاده از نوع مطالعات نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون به همراه گروه کنترل است. گزینش افراد نمونه، در یک گروه کنترل و دو گروه آزمایشی طراحی گردید. این پژوهش مداخله شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی به‌عنوان متغیر مستقل و

هشت درجه‌ای مشخص سازد که هر کدام از علائم را تا چه حد تجربه می‌کند. پرسش‌نامه اضطراب شناختی، بدنی و رفتاری ثبات درونی بسیار خوبی دارد. ضریب پایایی حاصل از روش دونیمه‌سازی آن برای عامل شناختی ۰/۹۲، عامل بدنی ۰/۹۳ و عامل رفتاری ۰/۹۲ گزارش شده است. در پژوهش کهریزی، تقوی، قاسمی و گودرزی (۲۰۱۷) ضریب پایایی حاصل از روش دونیمه سازی برای مؤلفه‌های اضطراب شناختی، بدنی و رفتاری به ترتیب برابر با ۰/۷۳، ۰/۷۸ و ۰/۷۶ به دست آمد.

ابتدا پرسش‌نامه‌های پژوهش به‌عنوان پیش‌آزمون روی آزمودنی‌های گروه آزمایش اول، دوم و کنترل به اجرا درآمد. مدل درمانی ذهن آگاهی بر اساس کابات زین، لیبوروف و برنی<sup>۱</sup> (۱۹۹۰) تدوین شده است. مداخلات تحت نظر محقق و به کمک یک روان‌شناسی بالینی مجرب انجام شد. سپس، افراد گروه‌های آزمایشی اول و دوم طی نه جلسه به مدت دو ساعت تحت جلسات مداخله شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی باهدف کاهش انواع اضطراب قرار گرفتند و گروه کنترل هیچ نوع خدمات روان‌درمانی دریافت نکردند. در پایان مداخله نیز تمامی آزمودنی‌های سه گروه، پرسش‌نامه‌ها را تکمیل کردند. پروتکل مداخله ذهن آگاهی و مراحل اجرای آن بدین‌صورت که جلسات آموزشی شامل تمرین‌های مبتنی بر ذهن آگاهی، بیان تجارب فردی پس از تمرین و فراگیری مهارت‌های شناختی- رفتاری بود که در ورزشکاران به مدت هشت جلسه اجرا شد. لازم به ذکر است که افراد گروه آزمایش اول و دوم، تکنیک‌هایی که در جلسات یاد می‌گرفتند به‌عنوان تکالیف خانگی سه بار در روز و به مدت ۱۵ دقیقه در محیط ورزشی خود انجام داده و آن‌ها را یادداشت می‌کردند. تمرینات اصلی و مهم این برنامه آموزشی شامل موارد ذیل است: جلسه اول: معرفی آزمودنی‌ها به

یکدیگر و مشخص کردن هدف از انجام این جلسات درمانی، تعریف ذهن آگاهی و تمرین ذهن آگاهی تمرین کشمش و بحث، مراقبه نشسته و با تمرکز روی تنفس و بحث، جمع‌بندی و ارائه تکلیف خانگی. در تمرین شکلات که یک‌شکل از تمرین کشمش است که توسط کابات زین و همکاران (۱۹۹۰) و گرم، سگال و فلتون<sup>۲</sup> (۲۰۱۶) استفاده شد و مفهوم تمرکز و آگاهی روی استفاده از تمام حس‌ها هنگام خوردن کشمش (شکلات) را آموزش می‌دهد. جلسه دوم: تمرین واریسی بدن، انجام تمرین مراقبه متحرک: جلسه سوم: آموزش هدایت آگاهی از دنیای درون (بدن) و دنیای بیرون (خارج از بدن) از خود با استفاده از تمرین رفت‌وبرگشت بین دنیای درون و بیرون. در این جلسه که در طی آن ورزشکاران آموزش می‌بینند تا توجه به قسمت‌های مختلف بدنشان را به ترتیب از پا به سر هدایت کنند. در همین حال آن‌ها راهنمایی می‌شوند تا از احساسات به وجود آمده آگاهی پیدا کرده و آن را بپذیرند. جلسه چهارم: تمرینات یوگا که شامل یک سری از حالات و حرکات یوگا است که به ورزشکار اجازه می‌دهد تا آگاهی ذهنی از بدن و ذهنشان را در حین حرکت تمرین نمایند. همچنین انجام تمرین خاطره در مقابل مشاهده که حرکت از زمان گذشته به زمان حال را تسهیل می‌کند و توضیح در مورد انواع افکار (مشاهده‌گرایانه، قضاوت‌گرایانه، آینده‌گرایانه، پیشگویانه، داستان‌گونه). جلسه پنجم: انجام تمرین مراقبه نشسته با آگاهی از تنفس و انجام تمرین مشاهده کردن و شنیدن در مقابل قضاوت کردن. در این جلسه ورزشکاران راهنمایی می‌شوند که ابتدا روی تنفس و سپس احساسات در بدنشان و در نهایت صداهای اطراف متمرکز شوند. جلسه ششم: انجام تمرین مراقبه نشسته با آگاهی از تنفس و انجام تمرین «فکر را به آگاهی‌تان راه بدهید». جلسه هفتم: انجام تمرین مراقبه نشسته با

### روش پردازش داده ها

به منظور بررسی نرمال بودن داده‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شد. با توجه به تأیید این پیش‌فرض از روش آمار استنباطی پارامتریک استفاده شد ( $P > 0.05$ ). به منظور بررسی فرضیه‌های پژوهش از تحلیل کوواریانس و آزمون تی مستقل استفاده شد پیش از انجام تحلیل داده‌ها با روش کوواریانس مهم‌ترین پیش‌فرض این آزمون شامل استقلال متغیرهای پیش‌آزمون از متغیر گروهی، برقرار بود ( $P > 0.05$ ). این موضوع بیانگر این مطلب است که پیش از اجرای متغیر مستقل بین گروه‌ها از نظر متغیر وابسته در مرحله پیش‌آزمون تفاوت معنی‌داری وجود نداشته و مفروضه‌ها استقلال متغیرهای پیش‌آزمون از عضویت در بین داده‌های پژوهش حاضر برقرار است. لازم به ذکر است کلیه تحلیل‌های آماری با استفاده از نرم‌افزار اس.پی.اس.اس نسخه ۲۳ انجام گرفت.

### یافته‌ها

در جدول ۱ مشخصه‌های آمار توصیفی نمرات آزمودنی‌های گروه آزمایش اول (رشته‌های تیمی)، گروه آزمایش دوم (رشته‌های انفرادی) و کنترل در پرسش‌نامه اضطراب ارائه شده است.

آگاهی از تنفس و انجام تمرین «مراقبه اتاق سفید» (تشریح این مطلب که به جای جنگیدن با افکار نامربوط و ناکارآمد، آن‌ها را وارد آگاهی خود کرده و فقط آن‌ها را مشاهده نماییم). جلسه هشتم: مراقبه‌ی راه رفتن که ورزشکاران راهنمایی می‌گردند تا به طور کامل از حس‌هایی که بدن تجربه می‌کند آگاه گردند، به طوری که به آرامی از حالت ایستاده به راه رفتن در سرعت‌های متفاوت تغییر می‌کنند. همچنین در این جلسه مراقبه‌ی ویژه ورزش انجام شد که به ورزشکاران فرصت به کارگیری مهارت‌های ذهن آگاهی و تجربه حرکات و احساسات واقعی آن‌ها هنگام شرکت در ورزش را می‌دهد. ترتیبی که این تمرینات آموزش داده می‌شود، به طور پیشرونده ورزشکار را از حالت تمرینات ذهن آگاهی ساکن (انجام واریسی بدن در یک اتاق آرام) به فعالیت حرکتی هدایت می‌کند.

جلسه نهم: مروری بر جلسات گذشته و اجرای پس‌آزمون بر روی آزمودنی‌های سه گروه. لازم به ذکر است در شروع جلسه بعدی مطالب آموزشی جلسه قبل مرور و به سؤالات افراد پاسخ داده شد. در پایان ذکر این نکته ضروری است که در جلسه آخر به شرکت‌کنندگان هر دو گروه آموزش راهبردهای مداخله مبتنی بر ذهن آگاهی اکیداً توصیه شد که تمرین آموزش داده شده را ادامه و آن‌ها را متوقف نکنند. همچنین جهت انجام تکلیف خانگی در فضای مجازی (واتساپ و تلگرام) اطلاع‌رسانی می‌شد.

جدول ۱- میانگین و انحراف استاندارد اضطراب شناختی، بدنی و رفتاری در میان آزمودنی‌های گروه‌های آزمایش و گروه کنترل

متغیر	گروه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
اضطراب شناختی	تیمی	۲۵	۲۶/۴۰	۱۵
	انفرادی	۲۵	۳۳	۱۹/۳۵
	کنترل	۲۵	۲۷/۳۸	۱۶/۴۴
اضطراب بدنی	تیمی	۲۵	۱۶/۹۲	۱۵/۲۵
	انفرادی	۲۵	۲۹/۰۴	۲۱/۸۲
	کنترل	۲۵	۲۱/۲۵	۱۶/۶۴
اضطراب رفتاری	تیمی	۲۵	۱۲/۶۰	۸/۲۳
	انفرادی	۲۵	۲۰/۶۴	۱۴/۳۹
	کنترل	۲۵	۱۵/۱۵	۱۱/۳۹
اضطراب کلی	تیمی	۲۵	۵۰/۳۲	۳۳/۴۵
	انفرادی	۲۵	۸۰/۸۰	۴۹/۴۹
	کنترل	۲۵	۶۳/۷۸	۴۴/۴۷

کوواریانس مورد بررسی و آزمون قرار گرفت تا مشخص شود که درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب شناختی، بدنی و رفتاری تأثیرگذار است یا خیر. برای انجام آزمون تحلیل کوواریانس نیاز به پیش فرض‌هایی از جمله طبیعی بودن توزیع نمرات است؛ بنابراین، به منظور بررسی طبیعی بودن توزیع نمرات از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شد که نتایج این آزمون در جدول ۲ ارائه شده است.

باتوجه به جدول ۱، میانگین نمرات اضطراب کل آزمودنی‌های گروه آزمایش اول، دوم و کنترل تفاوت چشمگیری را نشان می‌دهد. همچنین، بین میانگین نمرات مؤلفه‌های اضطراب شناختی، بدنی و رفتاری نیز در میان گروه آزمایش اول، دوم و کنترل تفاوت فراوانی یافت شد.

بدین منظور، تفاوت میانگین نمرات اضطراب گروه‌های آزمایش (اول و دوم) و کنترل با استفاده از تحلیل

جدول ۲- نتیجه آزمون کولموگروف-اسمیرنوف

منبع	نمره استاندارد (زد)	سطح معناداری
پیش آزمون	۰/۳۵۵	۰/۶۳۱
پس آزمون	۰/۴۷۹	۰/۸۰۹

توزیع نرمال است؛ بنابراین استفاده از تحلیل کوواریانس برای فرضیه‌های پژوهش مجاز هست.

باتوجه به نتایج جدول ۲، چون مقدار سطح معنی‌داری برای متغیرهای پژوهش بزرگ‌تر از مقدار خطا ۰/۰۵ است؛ بنابراین توزیع فراوانی هر یک از متغیرها دارای

جدول ۳- نتیجه تحلیل کوواریانس متغیر اضطراب شناختی

شاخص آماری منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	اِف	سطح معناداری	مجذورات اِتا
پیش‌آزمون	۳۲/۸۸۵	۱	۳۲/۸۸۵	۹۵/۲۶۱	۸۸	۵۹
پس‌آزمون	۴۵/۲۸۱	۱	۴۵/۲۸۱	۳/۱۱۴	۱	۶۹
واریانس خطا	۲۶/۱۱۸	۷۳	۳۵۷			
مجموع	۶۵/۲۲۱	۷۵				

باتوجه به جدول ۳، تفاوت معناداری بین میانگین نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش با پس‌آزمون گروه کنترل، پس از کنترل تفاوت‌های اولیه در پیش‌آزمون در میزان اضطراب شناختی وجود دارد ( $P < 0.001$ );

به عبارت دیگر، اجرای درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش اضطراب شناختی آزمودنی‌های گروه آزمایش اول و دوم اثربخش بوده است.

جدول ۴- نتیجه تحلیل کوواریانس متغیر اضطراب بدنی

شاخص آماری منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	اِف	سطح معناداری	مجذورات اِتا
پیش‌آزمون	۲۹/۶۶۷	۱	۲۹/۶۶۷	۷/۵۵۳	۳۰۲	۴۹
پس‌آزمون	۳۴/۱۱۸	۱	۳۴/۱۱۸	۸/۵۵۴	۱	۵۴۵
واریانس خطا	۲/۱۷۲	۷۳	۲۷۶			
مجموع	۳۴۵/۹۵۷	۷۵				

باتوجه به اطلاعات جدول ۴، تفاوت معناداری بین میانگین نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش با پس‌آزمون گروه کنترل، پس از کنترل تفاوت‌های اولیه در پیش-آزمون در میزان اضطراب بدنی وجود دارد ( $P < 0.001$ );

به عبارت دیگر، اجرای درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش اضطراب بدنی آزمودنی‌های گروه آزمایش اول و دوم اثربخش بوده است.

جدول ۵- نتیجه تحلیل کوواریانس متغیر اضطراب رفتاری

شاخص آماري منابع تغييرات	مجموع مجذورات	درجه آزادي	میانگین مجذورات	ف	سطح معناداری	مجذورات
پیش‌آزمون	۴۸۱/۲۷۱	۱	۴۸۱/۲۷۱	۹۹/۳۴۲	۸۵	۳۶
پس‌آزمون	۵۶/۵۶۳	۱	۵۶/۵۶۳	۴۱/۷۸	۱	۶۵۱
واریانس خطا	۲۸/۱۱۹	۷۳	۳۸۵			
مجموع	۵۶۵/۹۵۳	۷۵				

آگاهی در کاهش اضطراب رفتاری آزمودنی‌های گروه آزمایش اول و دوم اثربخش بوده است. جهت تبیین تفاوت بین اضطراب کلی در میان ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی، از آزمون تی مستقل استفاده شد که در جدول ۶ ارائه شده است.

باتوجه به جدول ۵، تفاوت معناداری بین میانگین نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش با پس‌آزمون گروه کنترل، پس از کنترل تفاوت‌های اولیه در پیش‌آزمون در میزان اضطراب رفتاری وجود دارد ( $P < 0.01$ )؛ به عبارت دیگر، اجرای درمان شناختی مبتنی بر ذهن

جدول ۶- نتیجه آزمون تی مستقل متغیر اضطراب کلی

مجذورات	تی	پی	درجه آزادی	گروه انفرادی		گروه تیمی	
				انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین
۰/۳۳۷	۰/۰۲	۲/۴۲	۴۸	۴۹/۴۹	۸۰/۸۰	۳۳/۴۵	۵۰/۳۲

### بحث و نتیجه‌گیری

باتوجه به مطالعات گذشته، اضطراب یکی از عوامل مهم آفت عملکرد ورزشکاران به شمار می‌رود که منجر به بی‌قراری، تشویش، نگرانی و فعال‌سازی یا انگیختگی بدنی می‌شود (مارتینز و همکاران، ۱۹۹۰؛

باتوجه به جدول ۶ بین اضطراب کلی (شناختی، بدنی و رفتاری) آزمودنی‌های رشته‌های تیمی و انفرادی تفاوت معنادار وجود دارد. بدین ترتیب که میزان اضطراب رشته‌های انفرادی بیشتر از رشته‌های تیمی بود ( $P < 0.02$ ).

لیونس<sup>۱</sup> ۲۰۰۷؛ چنگ و هاردی و وودمن<sup>۲</sup> ۲۰۱۱). در نتیجه بدیعی به نظر می‌رسد استفاده از روش‌های مناسب برای کاهش آن به ورزشکاران کمک می‌کند تا بتوانند از توانایی‌های جسمانی و تاکتیکی‌شان به صورت مطلوب و بهینه در محیط رقابتی ورزش سود ببرند. در همین راستا، در پژوهش حاضر از یک رویکرد رفتاری شناختی تحت عنوان ذهن آگاهی استفاده شده که بر آموزش‌های ذهن و تمرکز ذهنی تأکید دارد (یوسفی، اورکی، زارع و ایمانی، ۱۳۹۲). با توجه به ابعاد چندگانه اضطراب، پژوهش حاضر اثر مداخله شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی را روی سه سطح اضطراب شناختی، بدنی و رفتاری در ورزشکاران تیمی و انفرادی بررسی کرد. نتایج پژوهش حاضر نشان دادند مداخله شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی منجر به کاهش اضطراب در هر سه بعد اضطراب در هر دو گروه ورزشکاران تیمی و انفرادی می‌شود. علاوه بر این، اضطراب کلی در ورزشکاران انفرادی در مقایسه با ورزشکاران تیمی بالاتر بود. یافته حاصل از پژوهش حاضر مبنی بر اثربخشی مثبت رویکرد شناختی رفتاری ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب در ورزشکاران هم‌راستا با یافته‌های گذشته است که نشان دادند ذهن آگاهی موجب کاهش علائم نگرانی، کاهش تفکرات منفی، کاهش بدبینی و اضطراب، کاهش اضطراب رقابتی، کاهش استرس‌های پیش از رقابت شود در نتیجه می‌تواند رفتار سازگارانه ورزشکاران را در رقابت ورزشی تسهیل کند (بیریر، روتهلین و مورگان<sup>۳</sup> ۲۰۱۲). همچنین، این یافته هم‌راستا با مطالعاتی است که نشان داده‌اند بین ذهن آگاهی با ادراک استرس و تحلیل رفتگی و اضطراب شناختی-جسمانی ناتوان‌کننده رابطه منفی وجود دارد (لی و همکاران، ۲۰۱۸)

همچنین بخشی از این نتایج با دیگر پژوهش‌هایی همچون؛ لی و همکاران (۲۰۱۸)، شولمان<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۱۸)، اسپالینگ<sup>۵</sup> و همکاران (۲۰۱۸)، کونا و همکاران (۲۰۱۶)، گودمن و همکاران (۲۰۱۴)، کرسول و همکاران (۲۰۱۴)، گلستانه (۲۰۱۸)، کهریزی و همکاران (۲۰۱۸)، و صمدی، حسینی و بیدکی (۲۰۱۶) هم‌راستا است. نتایج این مطالعات نشان داد که مداخلات ذهن آگاهی اثر مثبت و معنی‌داری دارد. یکی از توضیحات احتمالی در تبیین یافته‌های پژوهش حاضر این است در واقع ذهن آگاهی باعث عدم محوریت فرد نسبت به الگوهای فکری تکراری می‌شود و می‌تواند اضطراب ورزشی خود را کنترل کنند. افراد با ذهن آگاهی این توانایی را کسب می‌کنند که با تمرکز کامل نسبت به تک‌تک اتفاقاتی که هم‌اکنون و همین‌جا رخ می‌دهد چرخه باطل افکار خود آیند منفی را درهم شکنند. در مقابل یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج مطالعه انجام‌گرفته توسط بالتزل و اختر (۲۰۱۴) ناهمخوان است. از دلایل احتمالی عدم هم‌خوانی با پژوهش ذکر شده می‌توان به جنسیت تفاوت در زمان تمرین، نوع تکلیف و سطح عملکرد و مهارت، طول دوره مداخله و میزان آموزش اشاره کرد. رویکرد شناختی رفتاری ذهن آگاهی با تمرکز توجه بر آگاهی و به‌طور خاص آگاهی بر بدن خود فرد بین فرآیندهای بدنی، شناختی و هیجانی تعاملی ایجاد می‌کند که در نتیجه‌ی آن تعامل، فردی که ذهن آگاهی تمرین کرده است دارای ذهنی پویا می‌شود که احساسات حاصل از رویدادها را همان‌گونه که هستند می‌پذیرد یا تأیید می‌کند و در نتیجه بعد از تجربه هیجانات منفی قادر است به حالت تعادل بازگردد. به نظر می‌رسد ورزشکاران در پژوهش حاضر با هدایت توجه و آگاهی‌شان از تجربیات ناخوشایندی که اخیراً

4. Shulman  
5. Schuling

1. LeUnes  
2. Cheng, Hardy & Woodman  
3. Birrer, Rötthlin & Morgan

باشند. بر این اساس، هدف از ذهن آگاهی تغییر رابطه با افکار و هیجانات است و نه محتوای افکار و هیجانات. در نتیجه، همان‌طور که یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد این‌گونه مداخلات شناختی رفتاری در هر دو ورزشکاران انفرادی و تیمی برای کاهش اضطراب نسبت به گروه کنترل مؤثر بود.

بیربر و همکاران (۲۰۱۲) و گاردنر و موری<sup>۱</sup> (۲۰۱۷) نشان دادند افزایش ذهن آگاهی ممکن است منجر به اصلاح نگرش فرد با تجربیات درونی‌اش از قبیل اضطراب شود. ورزشکاران با ذهن آگاهی بالا بازممکن است دچار اضطراب شوند ولی معنای ذهنی اضطراب ممکن است متفاوت شده باشد (اسکات-همیلتون، شووت و براون، ۲۰۱۶)؛ بنابراین این احتمال وجود دارد که در پژوهش حاضر ورزشکاران در مقایسه با گروه کنترل دیدگاهشان را نسبت به دروندادهای حسی منفی حاصل از افکار خود فرد یا رویدادهای بیرونی تغییر داده باشند و ورزشکار هرچند ممکن است در شرایط خاصی دچار استرس و اضطراب شود اما این نوع تغییر منجر به کنترل و تنظیم اضطراب به صورت کلی در آن شرایط شده و کارکرد منفی آن توسط شخص تمرین کرده ذهن آگاهی خنثی شده و نهایتاً نتیجه اضطراب نسبت به افراد بدون تمرین ذهن آگاهی کاهش یافته است.

افراد که در رشته‌های ورزشی انفرادی درگیرند از انگیزه رقابت بیشتری نسبت به ورزشکاران در رشته‌های تیمی برخوردارند و تمایل به پیروزی در آنها بیشتر است. همچنین مطالعات گذشته نشان داده‌اند که میزان رضایت از زندگی، سلامت روانی، خلق مثبت و به‌طور کلی شادکامی در ورزشکاران تیمی بیشتر از ورزشکاران انفرادی است. به نظر می‌رسد فرد در ورزش‌های انفرادی با مهارت‌ها و توانایی‌های خودش سروکار دارد، در حالیکه در ورزش‌های گروهی، افراد

داشته‌اند و پذیرش این تجربیات بدون هرگونه قضاوت و داوری (کابات-زین، ۲۰۰۳ و ۲۰۰۹) به‌سوی رویدادهای مثبت و خوشایند و موردعلاقه، یک وضعیت روانی پذیرا و قابل قبول در خود ایجاد کرده‌اند که به‌نوبه‌ی خود منجر به کاهش اضطراب در حالت‌های مختلف شناختی، رفتاری و حرکتی می‌شود. به‌علاوه، بر اساس دیدگاه کابات-زین (۱۹۹۴، ۲۰۰۳)، ورزشکاران به حالتی از غرق شدن آگاهانه درونی در زمان حال و لذت بردن از آنچه در حال رخ دادن است بدون قضاوت و فارغ از تجربیات تلخ گذشته و تردید و نگرانی از اتفاقات آینده، شرایطی فراهم کرده‌اند که به کاهش اضطرابشان نسبت به آن‌هایی که مداخله شناختی وجود نداشت، کمک کند.

تقریباً واضح است که بعضی تفاوت‌ها در مسائل فنی و روان‌شناختی برای ورزش‌های انفرادی و تیمی وجود دارد. در یک ورزش تیمی خاص، گروهی از افراد برای هدف مشخصی باید باهم تعامل داشته باشند و پیاده‌سازی راهبردها و تاکتیک‌های گروهی درگروه همکاری بین اعضای گروه است، در حالیکه در رشته‌های ورزشی انفرادی حفظ انگیزه درونی به‌تنهایی، تمرکز درونی برای اجرای حرکت و کنترل هیجانات منفی و تنظیم و نظارت بر اجرای خود مهم هستند. با این وجود، هرکدام از این شرایط در ارتباط با ورزش‌های تیمی و انفرادی می‌تواند موجب اضطراب ورزشکار شود. برای مثال ترس از شکست، نگرانی از ناراضی بودن دیگران و مریی، انتظارات افراد مهم برای فرد و انتظارات خود فرد از عملکردش همگی می‌توانند موجب اضطراب در ورزشکار تیمی و انفرادی شود. در این وضعیت، مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی بر تغییر کارکرد تأکید می‌کند و نه شکل رفتار، هیجان، شناخت، احساسات بدنی و محرک‌های بیرونی که ممکن است به‌صورت کلی بین دو ورزش تیمی و انفرادی متفاوت

2. Scott- Hamilton, Schutte & Brown

1. Gardner & Moore



قادر سازد تا با رها شدن از وسواس‌ها و نگرانی‌های ذهنی در مورد پیامدها و با شرایط روانی مطلوبی سطح بالایی از پتانسیل توانایی‌های خود را به کار گیرد و اجرای بهینه‌ای داشته باشد؛ بنابراین مربیان و آموزش‌دهندگان به‌منظور کمک به ورزشکاران برای کاهش اضطراب می‌توانند از این رویکرد استفاده کنند. از آنجایی که ممکن است تفاوت‌های فردی و نوع مهارت‌های به‌کاررفته در یک رشته ورزشی خاص از لحاظ مقدار درگیری حرکتی و شناختی، تفاوت‌های حرکتی و روان‌شناختی برای سنین مختلف و جنسیت متفاوت و همچنین مقدار تمرین بر مبنای جلسه و بر اساس مقدار تمرین در طول روز بر اثربخشی مداخله شناختی ذهن آگاهی مؤثر باشد، بنابراین لازم است مطالعات بیشتری در این زمینه انجام شود تا درک و فهم بهتری از ذهن آگاهی حاصل شود.

احتمالاً بیشتر تحت تأثیر اعضای گروهشان قرار می‌گیرند و عملکردشان در همکاری و تعامل با دیگر اعضای گروه تعریف می‌شود. این احتمال وجود دارد که عملکرد ورزشکاران انفرادی تحت تأثیر احساسات، شناخت‌ها، بایدها و نبایدهای خود فرد قرار می‌گیرد و در نتیجه، فرد شکست‌ها و پیروزی‌ها را به خودش نسبت می‌دهد و کمتر دیگران را در این کار مقصر می‌داند؛ اما در ورزش‌های گروهی این احتمال وجود دارد که تعادلی در سهیم بودن در شکست‌ها و پیروزی‌های گروه وجود داشته باشد. این استدلال می‌تواند احتمالاً توضیح دهد که چرا ورزشکاران انفرادی در پژوهش حاضر نسبت به ورزشکاران تیمی اضطراب کلی بالاتری نشان دادند. یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهند که مداخله شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی عامل کمک‌کننده‌ای برای کنترل اضطراب در ورزشکاران است که این موضوع نهایتاً می‌تواند فرد را

## منابع

- Baltzell, A., & Akhtar, V. L. (2014). Mindfulness meditation training for sport (MMTS) intervention: Impact of MMTS with division I female athletes. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2(2), 160-173.
- Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3(3), 235-246.
- Brand, R., Wolff, W., & Hoyer, J. (2013). Psychological symptoms and chronic mood in representative samples of elite student-athletes, deselected student-athletes and comparison students. *School mental health*, 5(3), 166-174.
- Cheng, W. N. K., Hardy, L., & Woodman, T. (2011). Predictive validity of a three-dimensional model of performance anxiety in the context of tae-kwon-do. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(1), 40-53.
- Creswell, J. D., Pacilio, L. E., Lindsay, E. K., & Brown, K. W. (2014). Brief mindfulness meditation training alters psychological and neuroendocrine responses to social evaluative stress. *Psychoneuroendocrinology*, 44, 1-12.
- Cunha, M., Galhardo, A., & Pinto-Gouveia, J. (2016). Experiential avoidance, self-compassion, self-judgment and coping styles in infertility. *Sexual & Reproductive Healthcare*, 10, 41-47.
- Delfan B, Armanfar S, & Armanfar M. Effect of aerobic and anaerobic exercises on anxiety and the rate of secretion of blood cortisol hormone in young wrestlers. *Journal of Medical Science*. 2017; 15 (56): 15-21. (In Persian)

8. Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2017). Mindfulness-based and acceptance-based interventions in sport and performance contexts. *Current opinion in psychology*, 16, 180-184.
9. Germer, C., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (Eds.). (2016). *Mindfulness and psychotherapy*. Guilford Publications.
10. Golestaneh F. Effect of mindfulness intervention (MPSE) on motivation and burnout in athletes. *Journal of Developmental and Motor Learning*. 2017; 9 (2): 285-273.
11. Goodman, F. R., Kashdan, T. B., Mallard, T. T., & Schumann, M. (2014). A brief mindfulness and yoga intervention with an entire NCAA Division I athletic team: An initial investigation. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 1(4), 339.
12. Gouttebauge, V., Frings-Dresen, M. H. W., & Sluiter, J. K. (2015). Mental and psychosocial health among current and former professional footballers. *Occupational medicine*, 65(3), 190-196.
13. John, S., Verma, S. K., & Khanna, G. L. (2011). The effect of mindfulness meditation on HPA-Axis in pre-competition stress in sports performance of elite shooters. *National Journal of Integrated Research in Medicine*, 2(3), 15-21.
14. Junge, A., & Feddermann-Demont, N. (2016). Prevalence of depression and anxiety in top-level male and female football players. *BMJ open sport & exercise medicine*, 2(1), e000087.
15. Kabat-Zinn, J., Wheeler, E., Light, T., Skillings, A., Scharf, M. J., Croypley, T. G., ... & Bernhard, J. D. (1998). Influence of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing photo therapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA). *Psychosomatic medicine*, 60(5), 625-632.
16. Kahrizi Sh, Taghavi MR, Ghasemi R, & Goodarzi MA. Effect of cognitive therapy based on mindfulness on depression, anxiety and physical symptoms in patients with asthma. *Razi Journal of Medical Sciences*. 2017; 24 (154): 27-36.
17. LeUnes, A. (2007). Modelling the complexity of the coaching process: A commentary. *International journal of sports science & coaching*, 2(4), 403-426.
18. Li, C., Kee, Y. H., & Lam, L. S. (2018). Effect of brief mindfulness induction on university athletes' sleep quality following night training. *Frontiers in psychology*, 9, 508.
19. Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human kinetics.
20. Messina, A., De Fusco, C., Monda, V., Esposito, M., Moscatelli, F., Valenzano, A., ... & Cibelli, G. (2016). Role of the orexin system on the hypothalamus-pituitary-thyroid axis. *Frontiers in neural circuits*, 10, 66.
21. Nixdorf, I., Frank, R., & Beckmann, J. (2016). Comparison of athletes' proneness to depressive symptoms in individual and team sports: research on psychological mediators in junior elite athletes. *Frontiers in psychology*, 7, 893.
22. Palou, P., Ponseti, F. J., Cruz, J., Vidal, J., Cantalops, J., Borràs, P. A., & Garcia-Mas, A. (2013). Acceptance of gamesmanship and cheating in young competitive athletes in relation to the motivational climate generated by parents and coaches. *Perceptual and motor skills*, 117(1), 290-303.
23. Ponseti, V., García, M., Cantalops, R., & Vidal, C. (2017). Gender differences in relation to anxiety associated with sports competitions. *RETOS-Neuvas Tendencias en Educacion Fisica, Deporte y Recreacion*, (31), 193-196.

24. Pulido, D., Borràs Rotger, P. A., Salom, M., & Ponseti Verdaguer, F. J. (2018). Competitive anxiety in grassroots sport in the Balearic Islands. *Revista de psicología del deporte*, 27(3), 0005-9.
25. Rahmanifard T, Kalantar SM, & Faramarzi M. Effect of cognitive psychotherapy based on mindfulness on the quality of life of infertile women. *Hayat Magazine*. 2017; 23 (3): 277-289.
26. Röthlin, P., Horvath, S., Birrer, D., & Grosse Holtforth, M. (2016). Mindfulness promotes the ability to deliver performance in highly demanding situations. *Mindfulness*, 7(3), 727-733.
27. Samadi H, Hoseini FS, & Bidaki R. Effectiveness of 6-week mindfulness training on shooter's salivary cortisol concentration and sport performance. *Journal of Sabzevar University of Medical Sciences*. 2016; 23 (4): 724-731. (In Persian)
28. Schuling, R., Huijbers, M., Jansen, H., Metzemaekers, R., Van Den Brink, E., Koster, F., ... & Speckens, A. (2018). The co-creation and feasibility of a compassion training as a follow-up to mindfulness-based cognitive therapy in patients with recurrent depression. *Mindfulness*, 9(2), 412-422.
29. Scott- Hamilton, J., Schutte, N. S., & Brown, R. F. (2016). Effects of a mindfulness intervention on sports-anxiety, pessimism, and flow in competitive cyclists. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 8(1), 85-103.
30. Shulman, B., Dueck, R., Ryan, D., Breau, G., Sadowski, I., & Misri, S. (2018). Feasibility of a mindfulness-based cognitive therapy group intervention as an adjunctive treatment for postpartum depression and anxiety. *Journal of affective disorders*, 235, 61-67.
31. Teasdale, J. D., Segal, Z., & Williams, J. M. G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behaviour Research and therapy*, 33(1), 25-39.
32. Usefi, Alireza, Oraki, Mohammad, Zare, Maryam, Imani, Saeed. (2013). Effectiveness of Mindfulness in Decreasing Stress, Anxiety and Depression among the Substance Abusers. *Journal of Thought & Behavior in Clinical Psychology Vol. 7* (No. 26), pp. 17-26. (In Persian)
33. Weber, S., Puta, C., Lesinski, M., Gabriel, B., Steidten, T., Bär, K. J., ... & Gabriel, H. H. (2018). Symptoms of anxiety and depression in young athletes using the hospital anxiety and depression scale. *Frontiers in Physiology*, 9, 182.
34. Zhang, C. Q., Si, G., Duan, Y., Lyu, Y., Keatley, D. A., & Chan, D. K. (2016). The effects of mindfulness training on beginners' skill acquisition in dart throwing: A randomized controlled trial. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 279-285.

**ارجاع‌دهی**

روحبخش اجتماعی، مهلا؛ آیینی، مریم؛ و صبحی قراملکی، ناصر. (۱۳۹۸). اثربخشی مداخله شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی. *مطالعات روان‌شناسی ورزشی*. ۸(۳۰)، ص. ۲۸-۱۱۳. شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2020.7518.1806

Roohbakhsh Ejtemaie, M; Aeini, M; & Sobhi Gharamaleki, N. (2020). The Efficacy of Mindfulness-Based Cognitive Intervention on Anxiety of Team and Individual Athletes. *Sport Psychology Studies*. 8(30); Pp: 113-28. In Persian. DOI: 10.22089/spsyj.2020.7518.1806

مقاله پژوهشی

## تأثیر ۱۲ هفته تمرینات یوگا بر امید به زندگی زنان

سوسن قربانی<sup>۱</sup>، مرضیه دهقانی<sup>۲</sup>، و محمد جوادی پور<sup>۳</sup>

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه تهران آموزش بزرگسال

۲. استادیار دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران

۳. دانشیار دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران (نویسنده مسئول)

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۹/۱۰

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۴/۱۲

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر، تعیین تأثیر تمرینات یوگا بر امید به زندگی زنان بود. طرح پژوهش این تحقیق شبه آزمایشی و به صورت آزمایشی با گروه کنترل با پیش‌آزمون و پس‌آزمون اجرا گردید. نمونه‌گیری به صورت در دسترس و انتخاب گروه کنترل با روش هم‌تاسازی به صورت تصادفی انجام شد. شرکت کنندگان پژوهش شامل ۵۰ زن از شهر کرمانشاه بودند که به شکل تصادفی در دو گروه آزمایشی و کنترل قرار گرفتند. پروتکل تمرینات شامل سه جلسه در هفته و هر جلسه ۶۰ دقیقه فعالیت بود و مداخلات به مدت ۳۶ جلسه اعمال گردید. به منظور سنجش میزان امید به زندگی زنان، از پرسش‌نامه امید به زندگی میلر و پاورز (۱۹۸۸) استفاده شد. پایایی پرسش‌نامه در این پژوهش با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمد. داده‌های گردآوری شده با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره تحلیل شدند. نتایج نشان داد تمرینات ورزشی یوگا بر امید به زندگی زنان مؤثر بوده است. با توجه به نتایج به دست آمده آموزش یوگا را می‌توان برای بالا بردن امید به زندگی در زنان به کار برد.

**کلیدواژه‌ها:** یوگا، امید به زندگی، زنان.

1. Email:susan.ghorbani4477@gmail.com

2. Email:dahghani\_m33@ut.ac.ar

3. Email:javadipour846@yahoo.com

## مقدمه

از جمله بزرگ‌ترین پدیده‌های بهداشتی-اجتماعی در ۱۵۰ سال گذشته، افزایش چشمگیر در میزان طول عمر آدمی است که در بیشتر جامعه‌های صنعتی باختر زمین دیده می‌شود. کارشناسان از روی سنگواره‌هایی که به دست آمده چنین برآورد کرده‌اند که در زمان‌های پیش از تاریخ بیشترین اندازه عمر آدمی ۱۸ سال بوده است. افزایش طول عمر آدمی در گذر زمان، به معنای بالا رفتن نرخ امید به زندگی است.

واژه "امید به زندگی" در لغت به معنی تعداد متوسط سال‌هایی است که یک شخص، اگر شرایط مرگ و میری را که در جدول عمر مشخص شده را به کار بندد، زندگی خواهدکرد (پرسات<sup>۱</sup>، ۱۹۸۵). امید به زندگی یک شاخص آماری است که نشان می‌دهد متوسط طول عمر در یک جامعه چقدر است و یا به عبارت دیگر، هر عضو آن جامعه چند سال می‌تواند توقع زندگی داشته باشد (گروپمن<sup>۲</sup>، ۲۰۰۵). امید را احساس وجد و نشاط در نظر می‌گیرند، که هنگامی تجربه می‌شود که فرد آینده‌بهتری را فراسوی چشمان خود انتظار داشته باشد. اسنایدر بنیان‌گذار نظریه امید و درمان مبتنی بر آن، امید را به عنوان سازه‌ای مشتعل بر دو مفهوم به معنی توانایی طراحی گذرگاه‌هایی به سوی اهداف مطلوب به رغم موانع موجود و یا عامل انگیزش لازم برای استفاده از کارگزار امید تعریف می‌کند (فلدمن و اسنایدر<sup>۳</sup>، ۲۰۰۵). مطابق نظر اسنایدر این گذرگاه‌ها شامل مجموعه‌ای از شرایط می‌شود که عبارتند از، دارا بودن اهداف ارزشمند شخصی و ادراک توانایی برای تولید راهبردها در تعقیب اهداف. او امید را متشکل از قدرت اراده، قدرت راهیابی، داشتن هدف و تشخیص موانع دانست. امید به زندگی، خصیصه‌ی فعالی

است که در بردارنده داشتن هدف، قدرت برنامه‌ریزی و اراده برای دستیابی به هدف، توجه به موانع رسیدن به هدف و توانایی رفع آن‌ها است. در واقع امید به زندگی، امید به زنده ماندن فرد در هنگام تولد را نشان می‌دهد، به شرط آن که الگوی رایج مرگ و میر، در هنگام تولد او به همان صورت باقی بماند. این شاخص، تابع تندرستی، چگونگی زندگی، امکانات بهداشتی و درمانی، دسترسی به حداقل‌های زندگی، نبودن نگرانی و برخورداری از آرامش، امنیت اجتماعی و اقتصادی است (باصری و فرهادی کیا، ۲۰۰۸). بنا به تعریفی که در فرهنگ لغت جمعیت‌شناسی آورده شده، امید به زندگی عمر متوسطی است که با تقسیم مجموعه سال‌هایی که نسل در طول حیاتش زیسته است بر تعداد نسل در آغاز حیاتش محاسبه می‌شود. این شاخص از جدول عمر در هر جامعه‌ای بیرون می‌آید (سرابی، ۲۰۱۲). به اعتقاد استاس<sup>۴</sup> (۱۹۸۶) امید، دارای دو مؤلفه شناختی و عاطفی است که مؤلفه عاطفی آن می‌تواند پیش‌بینی کننده وقوع رویدادهای مثبت در آینده و در نتیجه افزایش سلامت روانی باشد. در تعریفی دیگر، امید به زندگی را تعداد سال‌هایی که انتظار می‌رود یک فرد از یک سن تا سن دیگر زنده باقی بماند، تعریف کرده‌اند (کاظمی پور، ۲۰۰۵). امید به زندگی در میان جامعه‌ای خاص را می‌باید از تقسیم مجموعه سال‌های زندگی در یک نسل از سن X به بعد، بر تعداد کسانی که در زمان آغاز محاسبه در همان سن زنده هستند به دست آورد. شیخی (۲۰۰۱) معتقد است این شاخص در نقاط مختلف جهان تحت تأثیر عوامل مختلف اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و رفاهی متفاوت قرار دارد این تفاوت هم بر مبنای مقتضیات مکانی و هم به لحاظ شرایط زمانی در درون هر جامعه از تغییرات و تفاوت‌هایی برخوردار است. ولی اسنایدر امید را به

4. Feldman and Snyder  
5. Stas

1. Life expectancy  
2. Pressat  
3. Gropman

عنوان یک مشخصه ساختار شناختی، شامل باورهای مثبت یک شخص درباره توانایی‌اش برای انجام دادن اهداف شخصی، به تصویر درآورد (اسنایدر، ۲۰۰۲). نرخ امید به زندگی در کشورهای مختلف به عوامل متعدد و متنوعی بستگی دارد. به عنوان نمونه ژنتیک، نژاد و جنسیت از عوامل تأثیرگذار در این حوزه تلقی می‌شوند. از عوامل مؤثر بر نرخ امید به زندگی، میزان شادی‌های فردی و اجتماعی است. هر چه شرایط اقتصادی و اجتماعی یک کشور بهتر و مطلوب‌تر باشد و مردم از رفاه عمومی و سلامت بیشتری برخوردار باشند، شادتر خواهند بود و شانس برخورداری‌شان از عمر طولانی‌تر افزایش پیدا خواهد کرد (اسنایدر، ۲۰۰۲). یکی دیگر از عوامل مؤثر در کاهش امید به زندگی، استرس است که می‌تواند با افزایش تدریجی فشار خون خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و مرگ و میر زودرس را افزایش دهد (لوکاس و میر، ۲۰۰۵). به این ترتیب، طبیعی است که آموزش فراگیر راه‌های مقابله با استرس، می‌تواند به افزایش طول عمر و ارتقاء کیفیت زندگی منجر شود. یکی از مهمترین منابع زمینه‌ساز مشکلات روان‌شناختی از دست دادن امید به زندگی است. (بنسون، ۲۰۰۶) در مرور مطالعات مربوط به امید به زندگی می‌گوید سطوح بالای امید به زندگی، با سلامت جسمی و روان‌شناختی، خود ارزشی بالا، تفکر مثبت و روابط اجتماعی فوق‌العاده، رابطه مثبت دارد. تمام مطالعات نشان داده است افراد دارای فعالیت جسمی، از امید به زندگی بالاتری برخوردار هستند. از جمله عواملی که می‌تواند بر امید به زندگی تأثیر بگذارد شاخص توده‌بدنی، فشارخون، دیابت، دیسلیپیدمی، بیماری‌های قلبی و عروقی و ریه، سرطان، سیگارکشیدن یا مصرف الکل (ون، وای و تسای، ۲۰۱۱) معرفی شده‌اند. امید به زندگی اضافی در افراد

با فعالیت بدنی در مقایسه با افراد غیرفعال در این مطالعات بین ۰/۴۳ تا ۴/۴ سال بود. مطالعات نشان داده است گروه‌های دارای فعالیت بدنی، که از معیارهای امید به زندگی است، در اوقات فراغت متوسط تا زیاد (ون، وای و تسای، ۲۰۱۱) یا در فعالیت‌های روزانه و اوقات فراغت متوسط تا زیاد شرکت می‌کنند (منوتی<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۰۶). همچنین تحقیقات نشان داده است فعالیت بدنی منجر به امید به زندگی می‌شود و فعال بودن از لحاظ بدنی با امید به زندگی بالاتر همراه است. (سامیتز<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۱) کاهش میانگین مرگ‌ومیر را در افرادی که دارای فعالیت‌های بدنی منظم در اوقات فراغت و یا در زندگی روزمره نسبت به افراد غیرفعال هستند، ۳۱٪ به ۳۵٪ گزارش کرده‌اند. افرادی که دارای امید به زندگی بالایی هستند، از این اعتقاد برخوردارند که می‌توانند با چالش‌هایی که ممکن است در زندگیشان با آن‌ها روبرو شوند سازگار شوند، شادی بالاتری تجربه می‌نمایند و از زندگی‌شان رضایت بیشتری دارند (کینگ<sup>۶</sup>، ۲۰۰۶). آن‌ها همچنین می‌توانند این گفتمان درونی را در خود رشد دهند که من می‌توانم این کار را به پایان برسانم، من نباید شکست بخورم و ناامید شوم. البته آثار بالا بودن امید به زندگی در زنان جامعه، که به عنوان یکی از ارکان مهم تربیتی جامعه نقش تعیین کننده‌ای در شکل‌گیری شخصیت و رفتار جامعه خود دارند، پررنگ‌تر است. به نظر می‌رسد همچنان توقع از زنان به سبب ماهیت وجودی‌شان از لحاظ جسمی و عاطفی بالاست. این خود منجر به افزایش فشارهای روانی-اجتماعی بر زنان می‌شود و تمام ابعاد سلامت (فیزیکی، روانی و اجتماعی) را در این گروه تحت تأثیر قرار می‌دهد. تمام این‌ها بیان‌کننده اهمیت سلامت روان و میزان بالابودن امید به زندگی در زنان است. پایین بودن امید به زندگی در زنان باعث

1. Lucas and Mir
2. Benson
3. Wen CP, Wai JPM, Tsai

4. Menuti
5. Samitz
6. King

ایجاد مشکلات روحی در آنان می‌شود که متأسفانه زنان به واسطه نقش کلیدی‌شان در جامعه این پتانسیل را دارند که مشکلات را به تمام بدنه جامعه رسوخ دهند. علاوه بر عدم برخورداری زنان از سلامت روحی و زندگی شاد، این مشکل به سایر افراد خانواده منتقل می‌شود و به مانند بیماری مسری به همه جامعه سرایت خواهد کرد. آثار سودمند امید بر سلامت جسمانی و روانی زنان در پژوهش‌های مختلفی تأیید شده است. برای مثال اسنایدر (۲۰۰۶) در پژوهشی به این نتیجه رسید که بین امیدواری بالا و هیجانات مثبت و امیدواری پایین و هیجانات منفی همبستگی معناداری وجود دارد. به این صورت که امیدواری پایین یا کم نشانه‌های افسردگی را پیش بینی می‌کند که مستقل از علائم تشخیص و سایر مهارت‌های مقابله‌ای است. با توجه به این مطلب که حالات روان‌شناختی و پایین بودن امید به زندگی افراد می‌تواند بر بیماری‌های روحی و روانی افراد، تأثیر بگذارد، مشاوره و روش‌های روان‌درمانی متفاوتی برای تسکین آلام روحی در چند سال اخیر متداول شده است. یکی از این روش‌های روان‌درمانی، استفاده از ورزش یوگا است که باعث بالا رفتن هیجانات مثبت می‌شود. یوگا به عنوان یک ابزار مؤثر و با ارزش، جهت غلبه بر مشکلات متعدد جسمانی و روان‌شناختی انسان شناخته می‌شود (سپهریان، ۲۰۱۱). مبدأ یوگا از فرهنگ هند است که در واقع ترکیبی از حرکات مرتبط با سیستم‌های روحی، اخلاقی و بدنی را در بر می‌گیرد یوگا کلمه‌ای سانسکریت و به معنی وحدت و یگانگی ذهن و جسم است که از ۵ هزار سال قبل در جوامع شرقی مورد استفاده بوده است (خالسا، ۲۰۰۵). در واقع یوگا، فعالیتی است که هدف آن توسعه و حفظ تعادل مناسب بین سیستم‌های بدن و ذهن است

(کاپلان و سادوک، ۲۰۰۳) و از یک سری حرکات کششی منظم توأم با تنفس و تمرکز تشکیل شده است که انجام آن منجر به سلامت روح و جسم می‌شود (کاظمی‌پور، ۲۰۰۵). یوگا ورزشی (فکری جسمی و روانی) است که در شبه قاره هند و توسط هندوها ابداع شد. با تعمقی در منابع موجود در مورد یوگا به آسانی متوجه این مهم می‌شویم که یوگا نه تنها ورزشی مفید برای سلامت جسم، بلکه مؤثر بر روح و روان نیز است و ادعا می‌شود که از مسیر هدایت ذهن و روح انسان را به سلامت جسمی رهنمون می‌سازد (مهدوی‌پور، ۱۹۷۸). به نظر عده‌ای، یوگا صرفاً یک ورزش نیست، بلکه نگرشی همه جانبه به زندگی و تلاشی است برای یافتن زندگی با آرامش بیشتر است (خالسا، ۲۰۰۵). در واقع می‌توان گفت یوگا باعث انضباط و هماهنگی نیروهای درونی فرد در مسیر رشد می‌گردد. یکپارچگی، همانگی و وحدت با خویشتن است که یک شخصیت قوی و با مرکزیت شکل یافته را می‌سازد. در واقع قدرت بیرونی از قدرت درونی ناشی می‌شود. آموزش‌های یوگا شامل دو دسته آموزش‌های کلی تنفسی (پرانایاما)<sup>۲</sup> و ذهنی (یاما و نیااما)<sup>۴</sup> است که طیف وسیعی از حرکات ساده و دشوار است (احمدپور، ۲۰۰۸). آموزش پرانایاما، آموزش‌های تنفسی است که در بهبود شرایط جسمانی، روانی و سطح انرژی بدن و ذهن فوق‌العاده مهم است. در آموزش پرانایاما، فرد می‌آموزد که روی دریافت‌ها و واکنش‌هایش نسبت به پدیده‌ها کنترل داشته باشد. در مراتب بالاتر، آموزش‌هایی به نام دیانا و صمدی<sup>۵</sup> انجام می‌گیرد که عبارت است از: تمرکز مداوم بر یک موضوع یا شی و یا ایده. در شرایط دیانا ذهن از تمام تفکرات گوناگون و پراکنده رها است و فقط به موضوع انتخابی معطوف است. در صمدی فرد به تطبیق و همانندی و یگانگی

3. Ppranayama  
4. Yama & Nyama  
5. Dayanasamadhi

1. Khalsa  
2. Kaplan and Sadok



جنسیت در روند توسعه، مهمتر نیز شده است. این شاخص در طی یک قرن اخیر، در بررسی‌های اجتماعی حول مفهوم توسعه، بسیار موثر بوده است و امید به زندگی زنان به عنوان نیمی از جامعه و قشری تأثیرگذار در تربیت نسل آینده در این راستا از اهمیت و ضرورت ویژه‌ای برخوردار است.

با توجه به هدف و پیشینه پژوهش، چنین فرض شده است که امید به زندگی زنانی که تمرینات یوگا را تجربه کرده‌اند در مقایسه با بانوانی که چنین تجربه‌ای نداشتند بیشتر است. حال، نظر به این که پژوهش‌های اندکی تأثیر فعالیت و تمرینات ذهنی را بر امید به زندگی زنان مورد بررسی قرار داده‌اند، همچنین تأثیر پروتکل-های تمرینی روان‌شناختی نظیر یوگا در زنان که برنامه‌های فعالیت جسمانی منظمی دارند، کمتر مورد توجه قرار گرفته‌است، پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این سؤال است که آیا استفاده از پروتکل‌های تمرینی خاص، به ویژه تمرینات حرکتی-شناختی مانند یوگامی تواند گام مؤثرتری در امید به زندگی زنان داشته باشد؟

### روش‌شناسی

طرح پژوهش این تحقیق به صورت آزمایشی با گروه کنترل با پیش‌آزمون و پس‌آزمون اجرا گردید. این پژوهش از نوع تحقیقات شبه آزمایشی بود. طرح‌های شبه آزمایشی به طرح‌های آزمایشی گفته می‌شود که در آن‌ها نمی‌توان از انتساب تصادفی استفاده کرد (سرمد، بازرگان و حجازی، ۲۰۱۲). پیش‌آزمونی قبل از اعمال مداخله‌های تجربی در گروه‌های آزمایش و کنترل و پس‌آزمونی نیز در پایان مداخله بر روی آن‌ها اجرا گردید.

با ایده مورد تمرکز خارج از موازین زمان و مکان نائل می‌گردد. در این مرحله سالک دارای قدرت روانی خاص می‌گردد (احمدپور، ۲۰۰۸). پیشینه تحقیق نیز حاکی از تأثیر تمرینات یوگا بر امید به زندگی و کیفیت زندگی افراد است و افرادی که به طور مرتب تمرینات یوگا را انجام می‌دهند، بهبود سلامتی، چشم‌انداز ذهنی و سطح انرژی را تجربه کرده بودند (پزشکی، ۲۰۱۲). یوگا به عنوان یک روش ورزشی جالب نه تنها تأثیر مثبتی بر ساختار فیزیکی دارد (لازاریدو، فیل بروک و تزیکا، ۲۰۱۳) بلکه می‌تواند به تمرین‌کننده اتحادی از ذهن، بدن و روح بدهد (ارنست، پیتلر و ویدر، ۲۰۰۸) و این به این معنا است که یوگا می‌تواند بر سلامت روان تأثیر داشته باشد. برای مثال، داود آبادی فاراهانی به همراه محمدزاده و سید عامری در طی پژوهشی نتیجه گرفتند که تمرین یوگا در افزایش سلامت روان و شادکامی اثرات به سزایی دارد (به نقل از کمرزین و شوشتری، ۲۰۱۲). مطالعه کیخایی حسین‌پور (۲۰۱۳) نشان داد تمرینات یوگا تأثیر مثبتی بر بهبود کیفیت زندگی دارد. در تحقیق برنمنان<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۵)، نمرات قبل و بعد از مداخله بهبود قابل توجه در کیفیت زندگی پس از ۱۲ هفته تمرین یوگا داشت. در تحقیق قاسمی و همکاران (۲۰۱۳) نمرات قبل و بعد از مداخله در گروه یوگا اختلاف معناداری در کیفیت زندگی داشت و یوگا تأثیر مثبتی بر کیفیت زندگی مرتبط با سلامت دارد. همچنین نتایج تحقیقی نشان داده است که مداخله یوگا بر کیفیت زندگی تأثیر مثبتی دارد (ابن‌ازر، ناگاراتانا و یوگیتا، ۲۰۱۲)

لذا می‌توان گفت که یکی از مهمترین شاخصه‌های توسعه در دنیای مدرن، نرخ امید به زندگی در بدو تولد است. این شاخص خصوصاً با ورود به بحث‌های توسعه اجتماعی و توسعه پایدار و با اهمیت پیدا کردن موضوع

3. Brenneman  
4. Ebnezar, Nagarathna, and Yogitha

1. Lazaridou, Philbrook, and Tzika  
2. Ernst, Pittler, and Wider

### شرکت‌کنندگان

جامعه آماری در این پژوهش شامل کلیه زنانی است که در بهار سال ۱۳۹۴ در کلاس‌های یوگای شهر کرمانشاه ثبت نام کرده‌اند. سعی شد تا متغیرهای جنسیت، وضعیت اشتغال، تحصیلات و فرهنگ تا حدودی کنترل شود. متغیر جنسیت به دلیل این که پژوهش بر روی زنان صورت گرفته کنترل شد. متغیر فرهنگ نیز چون تمام نمونه از یک شهر هستند و معمولاً تفاوت فرهنگی زیاد مشهود نمی‌شود، کنترل شد. متغیرهای سن و تحصیلات تا حدودی کنترل نشد. نمونه‌های این پژوهش با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند از بین زنان شرکت‌کننده در ۱۰ کلاس دایر در سطح شهر ۲۵ نفر که خود مایل به شرکت در این طرح تحقیقی بودند انتخاب شدند. روش نمونه‌گیری برای گروه کنترل به صورت تصادفی بود و در انتخاب گروه کنترل سعی شد افراد انتخاب شده، با افراد شرکت‌کننده در طرح از نظر سایر متغیرها، مانند تحصیلات و فرهنگ مشابهت داشته باشند. این کار با پرس و جو از زنان به صورت تصادفی و خود خواسته، در مکان‌های متفاوت صورت گرفت.

### ابزار گردآوری اطلاعات

در این پژوهش برای سنجش میزان امید به زندگی زنان، از پرسش‌نامه امید به زندگی میلرو پاورز (۱۹۸۸) استفاده شد. پرسش‌نامه اولیه دارای ۴۰ سؤال بود و در نسخه‌های بعدی به ۴۸ سؤال افزایش یافت. هر سؤال دارای پنج گزینه است. این پرسش‌نامه در طیف لیکرت از بسیار مخالف (نمره ۱) تا بسیار موافق (نمره ۵) نمره گذاری می‌شود. نمره گذاری پرسش‌نامه امید میلر به این صورت است که ابتدا باید در هر ماده به پاسخ بسیار مخالف نمره ۱، مخالف نمره ۲، بی تفاوت نمره ۳، موافق نمره ۴ و بسیار موافق نمره ۵ بدهند. ۱۴ ماده نیز به

صورت معکوس نمره گذاری می‌شوند. سؤالات ۱۱- ۱۳- ۱۶- ۱۸- ۲۵- ۲۷- ۲۸- ۳۱- ۳۳- ۳۴- ۳۸- ۳۹- ۴۷- ۴۸ " حداقل نمره هر فرد ۴۸ و حداکثر آن ۲۴۰ است و هر چه فرد نمره بیشتری بگیرد دارای امید به زندگی بیشتری است (میلر و پاورز، ۱۹۸۸). پایایی پرسش‌نامه در این پژوهش با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمده است. در یک مطالعه، برای تعیین پایایی پرسش‌نامه از دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف استفاده شد که به ترتیب برابر با ۰/۸۹ و ۰/۸۹ محاسبه شد (دادستان، ۱۹۹۸). همچنین در پژوهشی دیگر برای تعیین پایایی پرسش‌نامه از روش تنصیف و آلفای کرونباخ استفاده شد که به ترتیب برابر با ۰/۹۰ و ۰/۸۷ بودند. روایی همزمان پرسش‌نامه نیز با استفاده از این پرسش‌نامه با پرسش‌نامه اضطراب بک، دارای همبستگی منفی است ( $r = -0.79$  و  $p < 0.001$ ) (ابوالقاسمی و نریمانی، ۲۰۰۶). با توجه به این که این پرسش‌نامه زیر مقیاس ندارد، در پایان تمامی ماده‌ها را جمع کرده و نمره کل را به دست آمد.

### طرح پژوهش

با توجه به این که طرح پژوهش پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود، قبل از شروع تمرینات پیش‌آزمون روی هر دو گروه آزمایشی و کنترل اجرا شد و بعد از آن دوره آموزش برای گروه آزمایش سه ماه طول کشید. در این سه ماه هر هفته سه جلسه ۷۵ دقیقه‌ای تمرین‌های یوگا را داشتند (در مجموع سی و یک جلسه) که پس از گذراندن این دوره پس‌آزمون روی هر دو گروه آزمایشی و کنترل (که در این مدت آموزش یا تمرین نداشتند) اجرا شد. برنامه تمرینات یوگا شامل پنج دقیقه چرخش آگاهی، ۲۰ دقیقه حرکات کششی، ۲۵ دقیقه آساناها<sup>۱</sup> و ۱۰ دقیقه شواسانا<sup>۲</sup> بود. حرکات کششی جهت آمادگی بدن برای شروع آساناها،

2. Asana  
3. SHavasana

1. Miller and Powers

آزمون پیش فرض‌های آن نیز از جمله شیب رگرسیون و آزمون لون برای برابری واریانس‌ها انجام شد، که در بخش یافته‌ها گزارش شده است.

### یافته‌ها

به منظور بررسی این فرضیه که شرکت در کلاس‌های آموزش بزرگسالان (یوگا) بر افزایش سلامت روان زنان تأثیر دارد از آزمون  $t$  برای نمونه‌های مستقل (در مؤلفه اضطراب) و آزمون  $U$  من ویتنی (در مؤلفه‌های علائم جسمانی، کارکرد اجتماعی، علائم افسردگی و نمره کلی مقیاس) استفاده شد. نتایج این آزمون‌ها در جدول ۴-۱ و ۴-۲ ارائه شده است.

همراه با تمرکز بر روی دم و بازدم اجرا می‌شد. آساناها شامل حرکات و تمرینات بدنی بود و شاواسانا، آرام تنی انتهای کلاس بود که در آن تمام بدن وانهاده می‌شود. همان‌گونه که بیان شد، در یوگا اهداف ارتقاء سطح روانی فرد، در همه تمرینات مد نظر است و تنها آموزش‌های جسمانی (کشش‌ها و حرکات مختلف) نیست که در واقع هر حرکت با هدفی دیگر نیز همراه است (کمرزین و شوشتری، ۲۰۱۲). حرکات نیز به گونه‌ای طراحی شده بودند که به صورت قرینه‌ای در اعضای دو طرف بدن، بدون شتاب و با توجه به ظرفیت فرد انجام می‌گیرد.

### شیوه تجزیه و تحلیل داده‌ها

جهت پردازش داده‌های گردآوری شده از تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد. البته قبل از اجرای

جدول ۴-۱- نتایج آزمون  $t$  برای مقایسه میزان اضطراب گروه آزمایش و کنترل

آزمون لونی برای فرض برابری واریانس‌ها		آزمون تی برای مقایسه میانگین‌ها		اضطراب	
اف	سطح معناداری	تفاوت میانگین‌ها	مقدار تی	درجه آزادی	سطح معناداری
۳۱/۰۵۹	۰/۰۰۱	۱/۷۲	۹/۴۵۹	۴۸	۰/۰۰۱

و در سطح ( $P \leq 0/01$ ) معنادار است. بنابراین فرض صفر مبنی بر عدم تفاوت در گروه آزمایش و کنترل رد می‌شود. با توجه به این که میانگین گروه آزمایش کوچک‌تر از میانگین گروه کنترل است، می‌توان نتیجه گرفت که شرکت در کلاس‌های آموزش بزرگسالان بر کاهش علائم اضطراب تأثیر معناداری دارد

همان‌طور که نتایج جدول ۴-۱ نشان می‌دهد فرض همگنی واریانس‌ها ( $F=27.45, P \leq 0/01$ ) رعایت نشده است. بنابراین از آزمون  $T$  با فرض عدم برابری واریانس‌ها استفاده گردید. نتایج این آزمون نشان داد  $T$  به دست آمده ( $9,459$ ) از مقدار جدول بزرگ‌تر است

جدول ۴-۲ - نتایج آزمون لامن ویتنی برای مقایسه علائم جسمانی، کارکرد اجتماعی، علائم افسردگی و نمره کلی سلامت عمومی در گروه آزمایش و کنترل

متغیرها	گروه‌ها	میانگین رتبه‌ها	مقدار زد	سطح معناداری
علائم جسمانی	آزمایش	۱۴/۴۰	-۵/۸۰۸	۰/۰۰۱
	کنترل	۳۶/۶۰		
کارکرد اجتماعی	آزمایش	۱۴/۷۰	-۵/۷۳۲	۰/۰۰۱
	کنترل	۳۶/۳۰		
علائم افسردگی	آزمایش	۱۵/۷۸	-۵/۲۸۵	۰/۰۰۱
	کنترل	۳۵/۲۲		
مقیاس کلی سلامت عمومی	آزمایش	۱۴/۶۰	-۵/۵۲۱	۰/۰۰۱
	کنترل	۳۶/۴۰		

گروه کنترل است می‌توان نتیجه گرفت که شرکت در کلاس‌های بزرگسالان به طور معناداری بر کاهش علائم جسمانی، علائم اضطراب و کارکرد اجتماعی و همچنین افزایش نمره کلی سلامت عمومی تأثیر معناداری دارد.

آماره‌های توصیفی از جمله میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون برای متغیرهای تحقیق در هر دو گروه در جدول زیر آمده است.

همان‌طور که نتایج جدول ۴-۵ نشان می‌دهد در علائم جسمانی ( $Z=-5/808$ )، کارکرد اجتماعی ( $Z=-5/732$ )، علائم افسردگی ( $Z=-5/285$ ) و نمره کلی مقیاس ( $Z=-5/521$ ) مقدار به دست آمده بزرگ‌تر از مقدار جدول است و در سطح ( $P \leq 0/01$ ) معنادار است. بنابراین فرض صفر مبنی بر عدم تفاوت در گروه آزمایش و کنترل رد می‌شود. با توجه به این که در تمام متغیرها میانگین رتبه‌های گروه آزمایش کوچک‌تر از

جدول ۲- اطلاعات توصیفی مربوط به متغیرها در دو گروه آزمایش و کنترل در پیش و پس‌آزمون

گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
آزمایشی	۱۵۷/۲۸	۳۳/۸۱	۱۸۳/۴۴	۲۹/۷۹
کنترل	۱۵۷/۷۶	۲۹/۱۷	۱۶۱/۲۸	۲۷/۷۷

قبل از بررسی آزمون فرضیه طبیعی بودن پراکنش داده‌های متغیر وابسته در سطوح مختلف متغیر مستقل با استفاده از آزمون شاپیرو-ویلک بررسی شده است که نتایج آن در جدول زیر آمده است.

جدول ۳- آزمون آزمون شاپیرو-ویلک برای بررسی طبیعی بودن داده‌ها

پیش‌آزمون امیدواری	آماره	درجه آزادی	سطح معناداری
۰/۲۳۴	۵۰	۰/۲۱۶	

جدول ۴ - آزمون لون برای بررسی برای واریانس‌ها

متغیر	آزمون اف	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	معناداری
امیدواری	۱/۲۹۹	۱	۴۸	۰/۲۱۶

نتایج آزمون لون برای بررسی مفروضه همگنی واریانس‌ها نشان می‌دهد آزمون لون معنادار نیست. بنابراین فرض صفر مبنی بر عدم برابری واریانس‌ها در بین دو گروه کنترل و آزمایش رد می‌شود. همچنین رعایت شرط همگنی شیب‌های رگرسیون لازم است که نتایج آن در جدول شماره ۵ گزارش شده است.

جدول ۵- نتایج بررسی همگنی شیب‌های رگرسیون در پیش‌آزمون امید به زندگی دو گروه آزمایش و کنترل

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	اف	سطح معناداری
گروه	۱۰۰۸/۵۳	۱	۱۰۰۸/۵۳۲	۵,۸۵۷	/۰۲۰
پیش‌آزمون امید به زندگی	۳۱۸۱۴/۳۸	۱	۳۱۸۱۴/۳۸۰	۱۸۴/۷۵۳	/۰۰۰
گروه* پیش‌آزمون	۲۸۴/۳۸	۱	۲۸۴/۳۸۲	۱/۶۵۱	/۲۰۵
خطا	۷۹۲۱/۱۶	۴۶	۱۷۲/۱۹۹		
کل	۱۵۳۱۳۶۰	۵۰			

همان‌طور که در جدول ۵ مشاهده می‌شود تعامل بین گروه و پیش‌آزمون امید به زندگی معنادار نیست. به عبارت دیگر داده‌ها از فرضیه همگنی شیب‌های رگرسیون پشتیبانی می‌کند ( $F=۲/۷۷$  و  $p=۰/۰۷۲$ ). برای بررسی تأثیر شرکت در کلاس یوگا، بر میزان امید به زندگی به منظور حذف اثر تفاوت‌های اولیه از روش آزمون آماری تحلیل کواریانس تک متغیره استفاده شد. یکی از مفروضه‌های تحلیل کواریانس همگنی واریانس‌ها است که نتایج آن در جدول زیر آمده است.

جدول ۶- نتایج آزمون تحلیل کواریانس براساس گروه در متغیر امید به زندگی

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	اف	سطح معناداری	مجدورات
پیش‌آزمون امیدواری	۳۱۶۱۷/۶۴	۱	۳۱۶۱۷/۶۴	۱۸۱/۱۰	۰/۰۰۱	۰/۷۹۴
گروه	۶۳۵۵/۹۷	۱	۶۳۵۵/۹۷	۳۶/۴۱	/۰۰۱	۰/۴۳۶
خطا	۸۲۰۵/۵۵	۴۷	۱۷۴/۵۹			
کل	۱۵۳۱۳۶۰	۵۰				

برای مقایسه و بررسی جهت تفاوت‌های معنادار مذکور میانگین و خطای معیار تعدیل شده امید به زندگی در گروه آزمایش و کنترل در جدول ۷ نشان داده شده است.

نتایج جدول فوق نشان می‌دهد، اثر آموزش یوگا بر امید به زندگی ( $F=17/398$  و  $P \leq 0/01$ ) از لحاظ آماری معنادار است و براساس مجذور اتا مقدار واریانس تبیین شده ۰/۴۴ است. بنابراین فرض صفر مبنی بر عدم تفاوت میانگین دو گروه در پس‌آزمون رد می‌شود.

جدول ۷- میانگین و خطای معیار تعدیل شده امید به زندگی در گروه‌های آزمایش و کنترل

گروه	میانگین	خطای معیار
آزمایش	۱۸۳/۶۳	۲/۶۴۳
کنترل	۱۶۱/۰۸	۲/۶۴۳

اثرات بسزایی دارد (به نقل از کمرزرین و شوشتری، ۲۰۱۲). مطالعه کیخایی حسین‌پور<sup>۲</sup> (۲۰۱۳) نیز نشان داد تمرینات یوگا تأثیر مثبتی بر بهبود کیفیت زندگی دارد. در تحقیق برننمان و همکاران (۲۰۱۵)، نمرات قبل و بعد از مداخله بهبود قابل توجهی در کیفیت زندگی پس از ۱۲ هفته تمرین یوگا داشت

در تبیین نتایج می‌توان گفت که زنان با شرکت در کلاس‌های یوگا امید به زندگی بالاتری را تجربه خواهند کرد. در واقع با شرکت در فعالیت‌های ورزشی گروهی زنان خود را در کنار سایر افراد جامعه احساس و با سایر افراد ارتباط برقرار می‌کنند. این امر خود باعث افزایش امید به زندگی و در نتیجه کاهش افسردگی و اضطراب در آن‌ها می‌شود. با توجه به این که عوامل بالا رفتن امید به زندگی، شادی و دوری از هر گونه استرس معرفی شد در این تحقیق نشان داده شد که ورزش یوگا عامل شادی را افزایش داده و دوری از استرس را تعدیل می‌نماید. و زنان می‌توانند با استفاده از ورزش یوگا به شادکامی و کاهش استرس دست یابند و دو مورد از مؤلفه‌های امید به زندگی از طریق یوگا به کنترل فرد در خواهد آمد. با توجه به این که استرس می‌تواند به افزایش تدریجی فشار خون و احتمال بیماری‌های قلبی

همان‌طور که در جدول فوق مشاهده می‌شود میانگین نمرات پس‌آزمون امید به زندگی به طور معناداری در گروه آزمایش بیشتر از گروه کنترل افزایش یافته است.

## بحث و نتیجه‌گیری

نتایج تحقیق نشان داد تمرین یوگا بر افزایش امید به زندگی زنان در گروه آزمایش تأثیر داشته است. اگر چه این تحقیق بر روی زنان در شهر کرمانشاه انجام شد ولی با بررسی پیشینه و ادبیات تحقیق می‌توان به مطالعاتی دست یافت که نتایج یکسانی دارند. این یافته‌ها با نتایج تحقیق (پزشکی، ۲۰۱۲؛ لازاریدو، فیل بروک و تزیکا، ۲۰۱۳؛ داود آبادی فاراهانی، محمدزاده و سید عامری به نقل از کمرزرین و شوشتری، ۲۰۱۲؛ کیخایی حسین‌پور، ۲۰۱۳؛ برننمان و همکاران، ۲۰۱۵؛ ابنازر، ناگاراتانا و یوگیتا، ۲۰۱۲) همخوانی دارد. برای مثال پزشکی (۲۰۱۲) تأثیر تمرینات یوگا بر بهبود سلامتی، چشم‌انداز ذهنی و سطح انرژی را مؤثر دانسته است. لازاریدو، فیل بروک و تزیکا (۲۰۱۳) تأثیر یوگا بر ساختار فیزیکی را مؤثر دانستند و داود آبادی فاراهانی به همراه محمدزاده و سید عامری در پژوهشی نتیجه گرفتند تمرین یوگا در افزایش سلامت روان و شادکامی

2. Keykhai Hosseinpour

1. Lazaridou, Philbrook, and Tzika

و عروقی و در نهایت افزایش مرگ زودرس منجر شود، و با توجه به تعریفی که اسنایدر از امید به زندگی ارائه داده است این افراد از این اعتقاد برخوردار خواهند شد که می‌توانند با چالش‌هایی که ممکن است در زندگی، با آن‌ها روبرو هستند سازگار شوند و شادی بالاتری تجربه نمایند و از زندگی رضایت بیشتری داشته باشند. نتایج حاصل از این پژوهش نشان‌دهنده وجوه مثبت و مؤثر شرکت در کلاس‌های یوگا است. پژوهش حاضر با استناد به نتایج پژوهش‌های قبل که در مکان‌های دیگر و با فرهنگ و شرایط جغرافیایی دیگر اجرا شده‌اند، به تلاش برای آزمودن تأثیر یوگا بر سلامت روان و بالا رفتن امید به زندگی زنان به عنوان یک ایده خاص و در یک منطقه متفاوت از نظر ویژگی‌های جغرافیایی و فرهنگی پرداخته است. نظریات متعددی درباره لزوم وجود امید به زندگی بالا، هست که هر یک روشی را برای بالا بردن امید به زندگی ارائه داده‌اند. راهکارهای متفاوتی از سوی صاحب‌نظران این حوزه ارائه شده است که در مجموع بیشتر این نظریات تأکید زیادی بر آرامش ذهن همراه با شادی و اجرای تمرینات ورزشی دارند و یوگا می‌تواند یکی از این راهکارهای متفاوت باشد. این برنامه آن گونه که صاحب‌نظران این حوزه ادعان می‌دارند، به صورت مشخصی مفید واقع می‌گردد. پژوهش حاضر در صدد است در حله اول مؤلفه‌های امید به زندگی در زنان را معرفی نماید و در حله دوم، اقداماتی که باعث افزایش آن می‌شوند را به عنوان یک راهکار مؤثر به زنان جامعه ارائه دهد. وجه مثبت و متفاوت این پژوهش نسبت به پژوهش‌های ذکر شده، در نگاه به مسئله امید به زندگی در زنان، تأثیر مداخله آموزشی بر این مقوله و در نهایت، مقایسه میزان بالا رفتن امید به زندگی در زنان است. با توجه به بررسی‌های به عمل آمده در مطالعات، اسناد و تحقیقات در دسترس، تاکنون پژوهشگر نتوانسته است نتیجه مطالعاتی را همسو یا ناهمسو با نتیجه پژوهش حاضر پیدا کند. بررسی‌های انبوهی از تحقیقات روان‌شناسی

سلامت، درباره روش‌هایی است که در آن‌ها فرایندهای رفتاری می‌توانند به افراد، برای مقابله با فشار روانی کمک کنند؛ ولی متأسفانه درباره امید به زندگی مطلبی یافت نشد. اختصاصاً تأثیر این ورزش بر امید به زندگی، کمتر مورد توجه بوده است و تنها در موارد اندکی این رابطه بررسی شده است. در این راستا کمزربین و شوشتری (۲۰۱۲) به این نتیجه رسیده‌اند که یوگا در ارتقاء تاب‌آوری در بانوان تأثیر مثبت دارد. همچنین تمرینات یوگا کمک می‌کند که مؤلفه‌های بهزیستی و روانشناختی در بانوان ارتقاء یابد و زنان به سلامت روان دست پیدا کنند. یک مطالعه نیز در مورد اثرات یوگا در احساس سلامتی در افراد سالم انجام گردیده است که در آن سانگ لی و همکاران به سنجش سلامت قبل و بعد از تمرینات یوگا با بهره‌گیری از پرسشنامه SF-۳۶ پرداخته‌اند و به نتایجی مشابه نتایج مطالعه حاضر دست یافتند (به نقل از هادی و هادی، ۲۰۰۴). شاید از عوامل دخیل در معناداری علائم امید به زندگی، باورهای آزمودنی‌ها به یوگا باشد، که یوگا را تسکین‌دهنده اعصاب و رفع‌کننده خستگی و کسالت می‌دانند و دیدگاه مثبت به این روش نگاه می‌کردند. اساس حرکات یوگا و حتی کشش‌های انجام شده جهت گرم کردن نیز با توقف و مکث و به آرامی همراه است و این امر منجر به تمرکز بیشتر فرد به دنبال اجرای حرکات و نیز خارج شدن از هر گونه عوامل مخل حین اجرا شده است (خالسا، ۲۰۰۵). افرادی که آساناهای یوگا را انجام می‌دهند، اغلب بیان می‌کنند که دارای انرژی، نیروی حیاتی و احساسات متعادل بیشتری هستند. وضعیت کلیدی در یوگا حالت ساواشانا است که در اتمام تمرینات انجام می‌شود. در این وضعیت فرد تمرین‌کننده با دراز کشیدن به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه و آرام‌سازی پیشرونده آساناها را کامل می‌کند. ظاهر خوانی و همکاران (۲۰۰۴) بیان کردند یوگا می‌تواند موجب کاهش فعالیت اعصاب مرکزی و خودکار در طی تمامی حالت‌های پر استرس شود و به طور چشمگیری

جمله تاب‌آوری، سرسختی، انعطاف‌پذیری، شادکامی و رضایت از زندگی انجام شود تا بتوان نتایج را با هم مقایسه کرد. با کنترل متغیرهایی همچون میزان درآمد، تعداد فرزند، سابقه بیماری، وضعیت جسمانی خانواده‌ها و... تأثیر تمرینات یوگا بر روی امید به زندگی و سلامت روانی به طور کلی مورد مطالعه قرار گیرد. با توجه به این‌که در زمینه تأثیرات یوگا بر امید به زندگی تاکنون کار قابل ملاحظه‌ای انجام نشده است توصیه می‌گردد پژوهشگران این حوزه این مهم را در دستور کار خود قرار دهند. با توجه به تأثیر مطلوب این‌گونه کلاس‌ها بر روان افراد جامعه، پیشنهاد می‌شود که مسئولین توجه ویژه به این‌گونه فعالیت‌های اجتماعی مبذول نمایند. مثلاً رایگان نمودن آن در بعضی از نقاط سطح شهر که افراد آسیب‌پذیرتری دارند. به زنان جامعه توصیه می‌گردد برای ارتقاء سطح سلامت روان خویش حتماً در این‌گونه کلاس‌ها شرکت فعال داشته باشند. مطلبی که در این راستا قابل بیان است دید کلی افراد جامعه به تمرینات یوگا است. از منظر کلی افراد، یوگا یک ورزش محسوب نمی‌شود بلکه یکسری تمرینات ذهنی است که با افزایش آرامش و امید ارتباط مستقیم دارد. نتیجه این پژوهش نیز مؤید این مطلب است که تمرینات آرام‌بخش یوگا باعث کاهش استرس و اضطراب، که از مؤلفه‌های امید به زندگی هستند (اسنایدر ۲۰۰۲) می‌شوند.

فعالیت اعصاب سمپاتیک را کاهش می‌دهد. از جمله محدودیت‌های این تحقیق این بود که آزمودنی‌ها از افراد در دسترس انتخاب شدند و شاید نتوان آن را به عنوان نماینده کل جامعه در نظر گرفت. این نکته می‌تواند تعمیم نتایج این پژوهش را به کلیه اقشار دچار محدودیت سازد. به دلیل عدم دسترسی به شرکت‌کنندگان در تحقیق بعد از پایان دوره‌های آموزشی، امکان بررسی پایداری تغییرات به وجود آمده وجود نداشت. برای رفع این مشکل به محققانی که قصد تحقیق در این زمینه را دارند، پیشنهاد می‌شود با یک طرح آزمایشی با استفاده از آزمون پیگیری بعد از اجرای پس‌آزمون میزان تغییرات تثبیت شده در زنان را بعد از مداخله بررسی کنند. کمبود منابع مطالعاتی جهت تدوین پیشینه تحقیق مشکلی بود که محقق با آن برخورد کرده بود. اما پیشنهاد می‌شود که در تحقیقات بعدی سایر متغیرهای تأثیرگذار از جمله سطح فعالیت ورزشی و همچنین وضعیت زندگی زناشویی و روابط اجتماعی که عوامل تأثیرگذاری بر امید به زندگی هستند، کنترل شوند. باید یادآور شد ممکن است شرایط روحی و روانی نمونه‌های مورد پژوهش در هنگام پاسخدهی به سؤالات پرسش‌نامه و همچنین بیماری‌های جسمی و روانی تشخیص داده نشده و مسائل اقتصادی-اجتماعی حاکم بر محیط زندگی زنان، بر نتایج مطالعه تأثیرگذار باشد و کنترل آن‌ها از عهده پژوهشگر خارج بود. پیشنهاد می‌شود تحقیقاتی دیگر در همین راستا و بر روی متغیرهای روان‌شناختی از

## منابع

1. Abolqasemi, A & Narimani, M. (2006). *Psychological tests*. Tehran: Garden of Rezvan publishers. In Persian.
2. Ahmadpour, R. (2008). *Better to live with sports*. Tehran: Mehr Publishers.
3. Banson, W. (2006). role of hope and study skills in predicting test anxiety level of university students highschool and psychological health, self-esteem, positive thinking and socialcommunication. *Journal of personality Disorders*, 27, 2, 83.
4. Baseri, B; Farhadi Kia, A.R. (2008). Analysis of factors affecting the human development index in Zanjan province. *Journal of Research and economic policies*, p47. In persian



5. Brennehan, E. C. Kuntz, A. B. Wiebenga, E. G. and Maly, M. R. (2015). A yoga strengthening program designed to minimize the knee adduction moment for women with knee osteoarthritis: a proof-of-principle cohort study. *PLoS ONE*, p 109
6. Dadsetan, P. (1998). *Tension or Stress New Civilization Disease*. Tehran: Roshd Publishers.in persian
7. Ebnezar, J. Nagarathna, R. Yogitha B. B. et al. (2012). Effects of an integrated approach of hatha yoga therapy on quality of life in osteoarthritis of the knee joint: a randomized control study. *International Journal of Yoga*, 4,55–63.
8. Ernst, E. Pittler, M. H. Wider B. et al. (2008). *Oxford Handbook of Complementary Medicine*. Oxford University Press, Oxford, UK.
9. Feldman, D. B. & Snyder C. R. (2005). Hope and the Meaningful Life: Theoretical and Empirical Associations between Goal-directed Thinking and Life Meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 401-421.
10. Gropman, J. (2005). *How do doctors think*. Translator: Aboul Hassan Zia Zarifi (2008). Tehran: Mirmah Press.
11. Hadi. n. & Hadi. n. (2004). Does yoga work well in health. *Medical Journal of Hormozgan*, 10(3) 85, 243-250
12. Kamar Zarrin, & H.; Shooshtari, M. (2012). Effect of yoga on resiliency and components of psychological welfare of women in Isfahan. *Journal of Research in Psychology of Healthpp*, 18. . In Persian.
13. Kaplan HI, & Sadock VA. (2003). *synopsis of psychiatry*. 9th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
14. Kazemipour, Sh. (2005). *Demographic bases*. Tehran: Center for Asian and Pacific Studies In Persian.
15. Keykhai Hosseinpour.A.(2013). *Laughter yoga exercises on psychomotor effects of Parkinson's patients* Journal of Research in Rehabilitation Sciences No. 1p 20
16. Khalsa SB. (200۵). Yoga as a therapeutic intervention: a bibliometric analysis of published research studies. *Indian J Physiol Pharmacol*, 48(3), 269-85.
17. King, L. (2006). A 'Positive Affect and the Experience of Meaning in Life'. *Journal of Personality and Social Psychology* .p90
18. Lazaridou, A. Philbrook, P. & Tzika, A. A. (2013). Yoga and mindfulness as therapeutic interventions for stroke rehabilitation: a systematic review. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, p90
19. Lucas, D & Mir, P. (2005). *Income on Demographic Studies*. Hossein Mahmoudian, Tehran: Tehran University Press.
20. Mahdavi pour, M. (1978). *Practical of Yoga Practices*. Tehran: Behjat press.
21. Menotti A, Lanti M, Maiani G, Kromhout D. (2006). Determinants of longevity and all-cause mortality among middle-aged men. Role of 48 personal characteristics in a 40-year follow-up of Italian Rural Areas in the Seven Countries Study. *Aging*. 18(5), 394–406.
22. Miller, J. F. & Powers. M. (1988). Development of an instrument to measure hope. *Nursing Cousins Research*•37.
23. Pezeshki. M. (2012). *Power laugh*• Tehran: Now Andish. . In Persian.
24. Pressat, R; (1985). *The Dictionary of demography*.edited by Christopher Wilson .London: oxford.
25. Samitz G, Egger M, Zwahlen M. (2011) Domains of physical activity and all-cause mortality: systematic review and dose-response meta-analysis of cohort studies. *International Journal of Epidemiology*. 40(5),1382–1400.
26. Sarai, H. (2012). *Introductory methods of population analysis*. Tehran University Press. In Persian.
27. Sarmad, Z. Bazargan, A. & Hejazi, E (2011). *Research Methods in Behavioral Sciences*. Tehran: Agah.

28. Sepahrian, F. (2011). Effects of Asanaha and Lifestyle based on yoga on women's sleep problems during premenopausal period. in Persian. *Journal of Nursing and Midwifery faculty, Urmia University of Medical Sciences*, p1. In Persian.
29. Sheikhi, M. T. (2001). *Urban Sociology*. Tehran: Nogiti press. . In Persian.
30. Snyder C R. (2006). The discursive proportion of hope: a qualitative analysis of cancer patients' speech. *qualitaive health research*, p12
31. Snyder, C. R (2002). The Role of Hope in Cognitive Behavior Therapies". *Cognitive Therapy and Research*, 24, 747-763
32. Staats, S. (1986). Hope: Expected Positive Affect in an Adult Sample. *Journal of Genetic Psychology*. 148(3), 357-364.
33. Taherkhani, H, Hosseini Naeini, F, Mostafavi, H, Hosseini, H. (2004). Investigate of effect yoga in the treatment of compulsive obsessive compulsive patients treated with standard drugs. *journal of thought and behavior*. Year ninth. P6. .In Persian.
34. Taqavi, N. (1999). *Demography library*. Tabriz: Press: Research community and Danial. .In Persian.

## ارجاع دهی

قربانی، سوسن؛ دهقانی، مرضیه؛ و جوادی پور، محمد. (۱۳۹۸). تأثیر ۱۲ هفته تمرینات یوگا بر امید به زندگی زنان. *مطالعات روان‌شناسی ورزشی*، ۸(۳۰)، ص. ۴۲-۱۲۹. شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2019.7598.1820

Ghorbai, S; Dahghani, M; Javadipour, M. (2020). The Effect of Twelve Weeks Yoga Exercises on Life Expectancy in Women. *Sport Psychology Studies*, 8(30); Pp: 129-42. In Persian. DOI: 10.22089/spsyj.2019.7598.1820

مقاله پژوهشی

شناسایی و تدوین الگوی انگیزه‌های مشارکت ورزشی جانبازان و معلولین

مهدی وکیلی تنها<sup>۱</sup>، سیروس احمدی<sup>۲</sup>، و مجید سیلمانی<sup>۳</sup>

۱. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان

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

۳. استادیار گروه تربیت بدنی، واحد ملایر، دانشگاه آزاد اسلامی، ملایر، ایران

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۴/۱۳ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۸/۲۰

چکیده

پژوهش حاضر با هدف شناسایی و تدوین الگوی انگیزه‌های مشارکت ورزشی جانبازان و معلولین استان همدان انجام شد. پژوهش به روش آمیخته انجام شد. محقق از طریق مصاحبه عمیق با دست اندرکاران، تصمیم‌گیرندگان و تأثیرگذاران ورزش جانبازان و معلولین استان همدان، به جمع‌آوری اطلاعات از آنان پرداخت. داده‌های حاصل از ۲۵ مصاحبه به روش نظریه‌سازی داده‌بنیاد کدگذاری و تجزیه و تحلیل شد. سپس پرسش‌نامه‌ای مطابق با کدهای به دست آمده طراحی شد. روایی پرسش‌نامه با تکنیک دلفی، توسط تعدادی از اساتید و کارشناسان صاحب‌نظر و پایایی آن با آلفای کرونباخ مورد تأیید قرار گرفت. با توجه به جامعه گسترده پژوهش و مراجعه به جدول مورگان با روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای متناسب، پرسش‌نامه در میان ۳۸۴ نفر از جانبازان و معلولین استان توزیع و جمع‌آوری شد داده‌ها با استفاده از نرم افزارهای اس. پی. اس. اس و پی. ال. اس تحلیل شد. طبق یافته‌های پژوهش، انگیزه سلامتی، تندرستی و نشاط، انگیزه کسب پایگاه اجتماعی، عوامل موقعیتی و انگیزه آموزش و کسب مهارت، انگیزه کسب موفقیت و تخلیه انرژی و سرگرمی بر تمایل جانبازان و معلولین به ورزش در استان همدان مؤثرند.

**کلیدواژه‌ها:** استان همدان، انگیزه‌های ورزشی، مشارکت ورزشی، ورزش جانبازان و معلولین

1. Email: m.vakilitanha@gmail.com

2. Email: sirous.ahmadi54@gmail.com

3. Email: mjd\_slymn@yahoo.com

## مقدمه

موضوع سلامت از دیرباز مورد توجه بشر بوده و مطالعات به عمل آمده نشان می‌دهد انسان به طور پیوسته در این باره پی‌چاره‌جویی بوده است. در حال حاضر این توجه و حساسیت نه تنها کاهش نیافته، بلکه اهمیت آن به دلایل متعددی افزایش نیز یافته است. بخشی از این دلایل عبارتند از: رشد و توسعه زندگی ماشینی، کاهش ساعات کار و فعالیت، ارتقاء سطح آگاهی‌ها و دانش بشری و از همه مهمتر و مؤثرتر دگرگونی‌های فرهنگی و شکل‌گیری خاص تمایلات و علایق انسان‌ها. بر این اساس، تصمیم‌گیری اجتماعی و فردی درباره ايام فراغت، بخش قابل توجهی از زندگی بشر امروزی محسوب می‌شود و چشم‌پوشی از آن غیر ممکن است، به گونه‌ای که بسیاری از کشورهای جهان با استفاده از نتایج پژوهش‌ها و مطالعات در پی یافتن الگوی مناسب در جهت استفاده بهینه از اوقات فراغت جوامع خود هستند (یاراحمدی و همکاران، ۲۰۱۶).

نهضت جدید بهزیستی بر استفاده بهینه از اوقات فراغت و نقش آن در سلامت جسمی و روحی تأکید می‌کند و به پیشگیری پیش از درمان اهمیت می‌دهد (موسوی راد و کشاورز، ۲۰۱۵). در این راستا بررسی و در صورت لزوم بازنگری الگوهای رایج گذران اوقات فراغت امری ضروری است. اگر چه این بررسی برای تمام اقشار جامعه یک نیاز اساسی است، اما سلامت جانبازان و معلولان و چگونگی گذران این اوقات در میان آن‌ها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

یکی از مشکلات بارز افراد معلول، انزواطلبی و کناره‌گیری از فعالیت‌های ورزشی و اجتماعی است که این خود باعث کاهش تحرک عمومی بدن می‌شود. کاهش تحرک نیز ممکن است منجر به وضعیت‌های نامطلوب بدنی شامل عادات نامناسب نشستن و خوابیدن، ناهنجاری‌های ستون فقرات و سایر مشکلات بدنی شود (بخشی مشهدلو و همکاران، ۲۰۱۷). این

کاهش تحرک و عوارض ناشی از آن را می‌توان با برنامه‌ریزی‌های مناسب جبران نمود که از جمله این برنامه‌ها شناخت انگیزه‌های مشارکت در ورزش و فعالیت بدنی در افراد جانباز و معلول است. افراد جانباز و معلول به عنوان عضوی از جامعه این حق را دارند که برای پرداختن به ورزش و فعالیت بدنی فرصت برابری با دیگر افراد جامعه را داشته باشند. همچنین آن‌ها باید بتوانند از تمامی امکانات و فضاهای ورزشی و تفریحی استفاده نمایند.

فعالیت بدنی و ورزش فراتر از یک وسیله تفریحی، عاملی در جهت تکامل نارسایی‌های جسمی و روانی جانبازان و معلولان است. فعالیت بدنی بخش حیاتی در زندگی آنان است و نه تنها برای افزایش سلامتی و جلوگیری از بیماری، بلکه برای کاهش عوارض ثانویه-ای که از معلولیت آنان ناشی می‌شود ضروری است (پورسلطانی زرنندی و همکاران، ۲۰۱۷). باور نمودن افراد جانباز و معلول و توسعه و تقویت و حمایت از فعالیت‌های ورزشی به منظور تأمین سلامت، نشاط روحی و بازتوانی جسمی آنان از جمله مهمترین اهداف تربیت بدنی افراد جانباز و معلول است (عظمی و همکاران، ۲۰۱۶).

اگر می‌خواهیم افراد معلول در جریان اصلی زندگی قرار گیرند، بایستی همانند افراد سالم از همه امکانات آموزشی، تفریحی و ورزشی بهره‌مند شوند و شاید فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت به‌تواند بهترین نقش را ایفا نماید (موسوی راد و کشاورز، ۲۰۱۵). از طریق ارتباطات ورزشی، فاصله اجتماعی بین افراد سالم و افراد معلول کمتر می‌شود و بدین ترتیب فرصت‌های لازم برای ابراز توانایی‌ها و ویژگی‌های مثبت و کارا، به خصوص در ارتباط با جامعه ایجاد می‌شود (میریوسفی و رحیمی، ۲۰۱۷).

یکی از گام‌های اساسی در تأمین سلامت جانبازان، گسترش بهداشت جسم و روان و پرداختن به ابعاد مختلف آن‌ها در سطوح ملی و بین‌المللی است. در این

کرده‌اند (عمر فاز و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰). نتایج پژوهش میرا<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۱۴) نشان داد در بین پنج عامل انگیزشی وظیفه‌مداری، یکپارچگی اجتماعی، تناسب اندام، هدف‌مداری و انگیزه‌های محرک اجتماعی، انگیزه یکپارچگی اجتماعی مهمتر از سایر عوامل بود. محمودی (۲۰۱۷) در پژوهش خود بیان کرد کسب نشاط و لذت، آثار مثبت ورزش و حفظ تندرستی از عوامل اصلی گرایش جانبازان و معلولان به فعالیت‌های ورزشی است. در کشورهای پیشرفته دنیا امکانات و فعالیت‌های ورزشی بسیاری ویژه افراد معلول در نظر گرفته شده است. علاوه بر ورزش‌های رایج معلولان، بسیاری از ورزش‌های دیگر نظیر فوتبال، اسکی، اسنوبورد و غیره نیز برای استفاده افراد معلول بسترسازی شده است. در ایران علی‌رغم وجود فدراسیون ورزش جانبازان و معلولان و در نظر گرفتن امکانات ورزشی این قشر، افراد جانباز و معلول به دلیل شرایط و مشکلات خاص خود، کمتر در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌نمایند که به نظر می‌رسد این موانع و مشکلات باید شناسایی و مرتفع شوند. از سوی دیگر، این افراد اشتیاق فراوانی به شرکت در برنامه‌های تفریحی و ورزشی دارند که متأسفانه در این راه مشکلات و موانعی برای آنان وجود دارد که خود باعث عدم شرکت در فعالیت‌های ورزشی و از دست دادن منافع و تأثیرات مثبت آن در ابعاد مختلف زندگی افراد جانباز و معلول می‌شود (عظمی و همکاران، ۲۰۱۷). هدف از اجرای این پژوهش، پاسخ به این سؤال بود که چه عواملی به عنوان انگیزه می‌توانند در مشارکت ورزشی افراد جانباز و معلول موثر باشند؟ همچنین بررسی میزان تأثیر هر یک از این انگیزه‌های مشارکت در فعالیت‌های ورزشی جانبازان و معلولین و طراحی و ارائه مدلی جامع بود.

میان فعالیت بدنی منظم و عادت غذایی خوب می‌تواند سلامت جانبازان را ارتقا داده و از بسیاری از بیماری‌ها و حالات که علت عمده اختلالات جسمی و روانی جانبازان است، پیشگیری نماید. اصولاً جانبازان در طول فعالیت‌های ورزشی دیگران را می‌پذیرند، به خود اعتماد می‌کنند، حد توانایی خود را می‌شناسند و در زندگی فردی و اجتماعی خود از آن‌ها بهره می‌جویند (موسوی راد و کشاورز، ۲۰۱۵).

جانبازان و معلولان از جمله افرادی هستند که در شرایط مطلوب جامعه می‌توانند به فعالیت‌های ورزشی بپردازند و از اوقات فراغت خویش بیشترین بهره را ببرند (حمایت طلب و همکاران، ۲۰۱۴). افراد جانباز و معلول در عین این‌که همانند افراد عادی در خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی هستند، در خطر ابتلا به بیماری‌ها و عوارض ثانویه‌ای هستند که ناشی از معلولیت آنان است. مشکلاتی نظیر انزوای اجتماعی، افسردگی، چاقی، درد، کم خوابی، استرس، مشکلات تنفسی، گرفتگی عضلانی، مشکل در دوست‌یابی و غیره نمونه‌هایی از این عوارض ثانویه هستند که به کمک ورزش و فعالیت بدنی منظم می‌توانند بسیاری از این شرایط را بهبود بخشند یا حتی از میان بردارند (عظمی و همکاران، ۲۰۱۶).

با این‌که ورزش نقش بسیار مهمی در بهبود سلامت عمومی و تعامل اجتماعی معلولان دارد و این موضوع در پژوهش‌های بسیاری تأکید شده است (احمدی و همکاران، ۲۰۱۸ و یازک اوغلو<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۲)، شواهد موجود، مشارکت اندک آنان در فعالیت‌های ورزشی را نشان می‌دهد.

در حوزه ورزش، جانبازان، معلولان و ورزشکاران پارالمپیک دلایل عمده مشارکت در ورزش را سرگرمی، حمایت، تناسب اندام، پاداش و کاهش استرس گزارش

را شناسایی کرده و به مسئولان ورزش کشور برای ایجاد انگیزه و برطرف کردن این موانع کمک کند. بنابراین محقق به دنبال یافتن پاسخی برای سئوال‌های زیر است:

۱. انگیزه‌های مشارکت ورزشی جانبازان و معلولین استان همدان کدامند؟
- تأثیر انگیزه‌ها بر میزان مشارکت افراد جانباز و معلول در ورزش چگونه است؟

### روش‌شناسی پژوهش

این مطالعه به روش آمیخته یا ترکیبی و از نوع طرح-های پژوهش متوالی اکتشافی بود که در دو مرحله پیاپی انجام شد. روش ترکیبی، مجموعه اقداماتی است برای جمع‌آوری، تحلیل و ترکیب اطلاعات کیفی و کمی در یک مطالعه واحد به منظور شناخت مسأله پژوهش. در این طرح ابتدا داده‌های کیفی گردآوری و تحلیل می‌شوند، سپس در مرحله دوم داده‌های کمی گردآوری و تحلیل می‌شوند و در نهایت، هر دو تحلیل کیفی و کمی یک‌جا مورد تفسیر قرار می‌گیرند (محمدپور، ۲۰۰۹). در پژوهش حاضر نیز ابتدا پژوهش در مرحله کیفی پیش رفت و سپس یافته‌های کیفی اساس داده‌ها و تحلیل را در مرحله کمی تشکیل داد. مرحله اول (فاز کیفی) مطالعه کیفی و به روش نظریه زمینه‌ای<sup>۱</sup> بود. روش نمونه‌گیری هدفمند و گلوله برفی و از مصاحبه عمیق به عنوان ابزار جمع‌آوری اطلاعات استفاده شد. در این مرحله با استفاده از مصاحبه عمیق با نمونه‌ها، کلیه انگیزه‌های مشارکت در ورزش جانبازان و معلولین شناسایی، کدگذاری و دسته‌بندی شد. در این بخش از روش مطالعه کیفی گلایزر و اشتروس بهره گرفته شد که شامل مراحل: ۱. تئوری پرسش‌های پژوهش ۲. گردآوری داده‌ها همراه با تحلیل تا جایی که به مرحله اشباع می‌رسیم ۳.

امروزه، پدیده ورزش به عنوان یک ضرورت انکارناپذیر و یک نیاز اساسی و زیربنایی برای همه افراد جامعه، به طور عام و برای جانبازان و معلولین به طور خاص مورد توجه همگان قرار گرفته است. اگر ورزش برای همگان به طور جنبی در زندگی روزانه مطرح است و عدم ایجاد فعالیت‌های ورزشی اختلال چندانی در زندگی روزمره ایجاد نمی‌کند، برای معلولین جزئی ضروری و حیاتی از فعالیت‌های روزانه تلقی می‌شود و در صورت نپرداختن به آن، وقفه و اختلالی در مسیر بهبودی یا حفظ شرایط کنونی به وجود خواهد آورد (موسوی راد و کشاورز، ۲۰۱۵). مسئله عدم تحرک بدنی در افراد جانباز و معلول با توجه به مشکلات جسمی موجود در پیکره وجودی و مشکلات ناشی از محیط و جامعه به گونه دیگر قابل بررسی است. این افراد از یک طرف به دلیل معلولیت جسمی محدودیت حرکتی دارند و از طرف دیگر، نوع معلولیت، آنان را از پرداختن به بعضی از فعالیت‌های ورزشی باز می‌دارد. بنابراین مقوله فعالیت‌های ورزشی برای افراد جانباز و معلول از دو جنبه درمانی که هدف آن تأمین سلامتی است و دیگری پیشگیری از مبتلا شدن به بیماری‌های ثانویه حائز اهمیت است. از این رو با توجه به تحولات همه جانبه کشور، ضرورت لزوم بازنگری الگوهای رایج مشارکت در فعالیت ورزشی ضروری به نظر می‌رسد. اگر چه این بررسی برای کلیه اقشار و گروه‌های اجتماعی یک نیاز اساسی است، چگونگی مشارکت فعالیت ورزشی در میان جانبازان و معلولان اهمیت ویژه‌ای دارد. تعداد جانبازان به دلیل حوادث و وقایع دوران انقلاب و بروز جنگ هشت ساله میان ایران و عراق از میزان شایان توجهی برخوردار است. بنابراین ضرورت انجام تحقیق حاضر این است که نتایج آن می‌تواند انگیزه‌های حضور در ورزش جانبازان و معلولین

بعد، میزان تکرار در اطلاعات دریافتی افزایش یافت و از مصاحبه بیست و یکم به بعد داده‌ها کاملاً تکراری و به اشباع رسیده بود. اما برای اطمینان تا مصاحبه بیستم و پنجم ادامه یافت.

مرحله دوم (فاز کمی) مطالعه به صورت کمی و به روش مدل‌سازی معادله ساختاری بود. جامعه آماری در این فاز کلیه جانبازان و معلولین (جسمی-حرکتی و کم توان ذهنی)، نابینایان و ناشنوایان (ورزشکار و غیر ورزشکار) استان همدان در نظر گرفته شدند (۵۵۴۷۳ نفر). حجم نمونه مطابق با جدول مورگان تعیین (۳۸۴ نفر) و روش نمونه‌گیری به صورت نسبی (به نسبت جمعیت جانباز و معلول هر شهرستان استان همدان که در مجموع شامل ۸ شهرستان) بود و از پرسش‌نامه محقق ساخته به عنوان ابزار جمع‌آوری اطلاعات استفاده گردید. پرسش‌نامه مورد استفاده بر اساس عوامل شناسایی شده در مرحله اول پژوهش تنظیم و به روش دلفی پالایش شد و بر اساس کلیه موارد شناسایی شده در مرحله اول پژوهش، در مرحله دوم به دنبال سنجش میزان اهمیت هر عامل، چگونگی روابط بین عوامل شناسایی شده و تحلیل کلیه متغیرهای مؤثر بر مشارکت ورزشی این افراد بود.

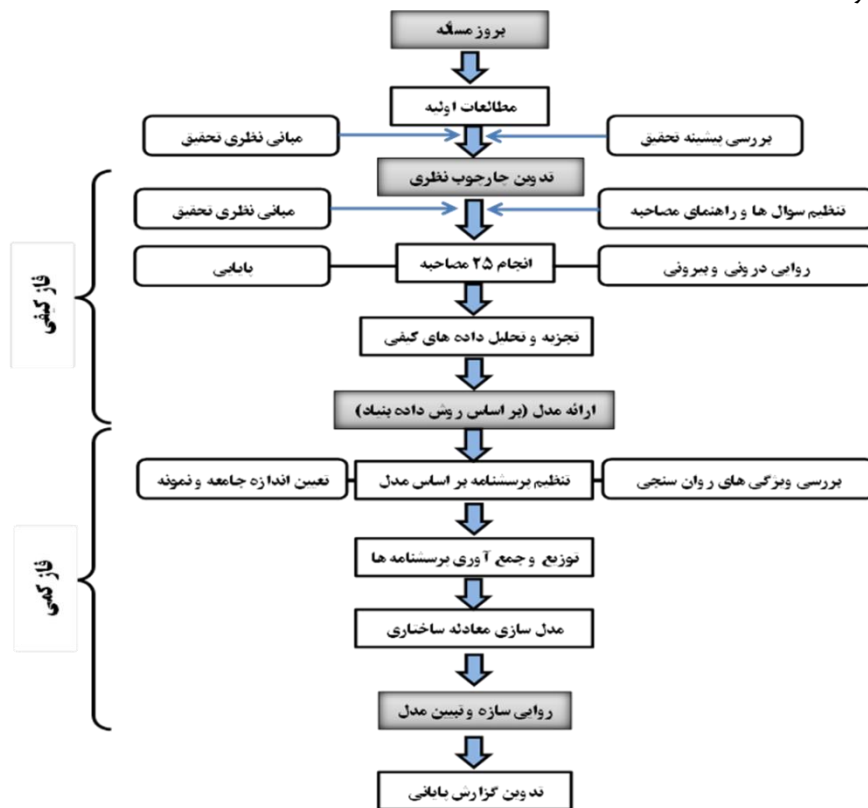
در مرحله دوم روش‌های آماری توصیفی (فراوانی/ درصد/ میانگین/ انحراف استاندارد) مورد استفاده قرار گرفت. با استفاده از روش‌های آمار استنباطی شامل محاسبه اعتبار سازه پرسش‌نامه و بررسی ساختار عاملی آن بر اساس تحلیل عاملی اکتشافی در مرحله اول و تأییدی در مرحله دوم (از طریق تحلیل مسیر و بررسی ضریب عاملی بین پرسش‌ها و متغیر مکنون) تجزیه و تحلیل انجام شد. همچنین با استفاده از نرم‌افزار پی.ا.اس محاسبه پایایی مقیاس‌ها و خرده مقیاس‌های پرسش‌نامه با روش آلفای کرونباخ، محاسبه معناداری آماری ضرایب مسیر و نمرات تی به ترتیب اهمیت تأثیرگذاری با استفاده از تحلیل رگرسیون چندگانه سلسله‌مراتبی، از طریق نرم‌افزار پی.ا.اس

کدگذاری داده‌ها در سه مرحله برای یافتن مفاهیم در داده‌ها (الف- کدگذاری آزاد ب- کدگذاری محوری ج- کدگذاری گزینشی) ۴. یادداشت‌برداری ۵. نگارش و تدوین تئوری (به نقل از دانایی فرد و همکاران، ۲۰۰۴). پرسش‌های مصاحبه با استفاده از مبانی نظری، پیشینه پژوهش و مدل‌های ورزشی موجود در سایر کشورها تدوین شد و با توجه به گستردگی جامعه و نمونه تحقیق و تنوع سلیقه و تجارب آنان برای پالایش و رسیدن به اجماع در مورد پرسش‌ها از تکنیک دلفی استفاده شد. با استفاده از تکنیک دلفی، در سه مرحله از ۱۲ نفر متخصص رشته مدیریت ورزشی خواسته شد تا بر اساس مدل فاز اول، سؤال‌ها را مورد بررسی قرار دهند و نظر خود را به صورت کتبی بیان کنند. در نهایت با توجه به نظر متخصصان، تعدادی از عوامل شناخته شده به دلیل شباهت با عوامل قبلی حذف و یا مورد ادغام قرار گرفت.

در بخش میدانی فاز نخست پژوهش به صورت مصاحبه با قالب پرسش‌های پاسخ باز که بر اساس پژوهش‌ها و پیشینه پژوهش طراحی شده‌اند انجام شد. در فاز دوم پرسش‌نامه‌ای که بر اساس کدگذاری‌های انجام شده در فاز نخست تشکیل شده بود بین جامعه آماری توزیع شد تا میزان اهمیت عوامل شناسایی شده مشخص شود.

جامعه آماری مورد نظر این پژوهش در مرحله نخست کلیه افراد دست‌اندرکار در ورزش جانبازان و معلولین شامل مدیران، مربیان، اساتید دانشگاهی آگاه به ورزش جانبازان و معلولین و ورزشکاران نخبه ورزش جانبازان و معلولین استان همدان بود و تعداد آن‌ها نامحدود بود. نمونه‌گیری به روش هدفمند و گلوله برفی انجام گرفت. از مصاحبه عمیق به عنوان ابزار گردآوری اطلاعات استفاده شد. حجم نمونه در فاز اول در ادامه پژوهش و بر حسب مصاحبه‌های انجام شده و زمان رسیدن به کفایت مصاحبه مشخص شد که در مجموع با ۲۵ نفر از خبرگان مصاحبه انجام شد. از مصاحبه پانزدهم به

انجام شد. روند کلی پژوهش در شکل ۱ مشاهده می‌شود.



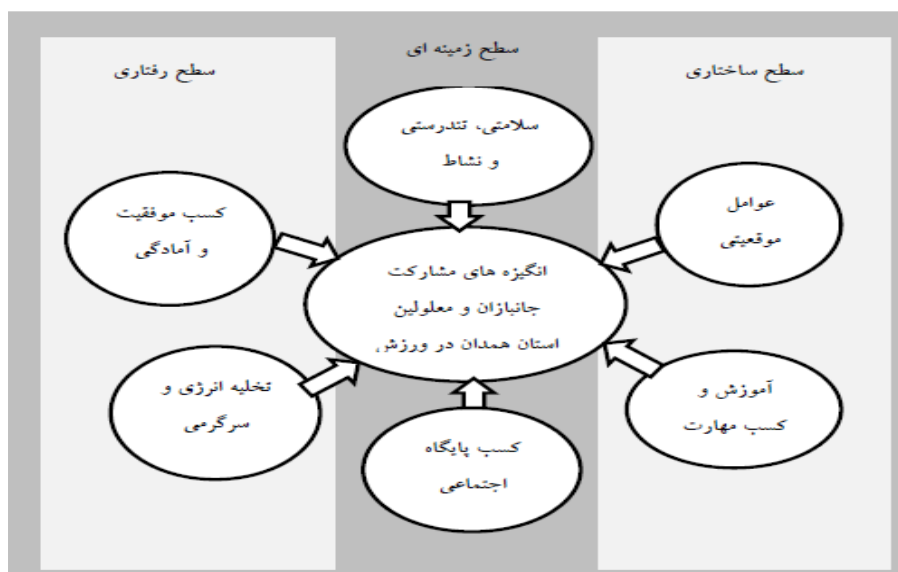
شکل ۱- مدل عملیاتی اجرای تحقیق

تحلیل‌ها به نظریه، طبقه‌ها باید به طور منظم به یکدیگر مربوط شوند. کدگذاری انتخابی بر اساس نتایج دو مرحله قبلی کدگذاری، مرحله اصلی نظریه پردازی است. به این ترتیب که طبقه محوری را به شکل نظام-مند به دیگر طبقه‌ها ربط داد و آن روابط را در چارچوب یک روایت ارائه کرد و طبقه‌هایی را که به بهبود و توسعه بیشتری نیاز دارند اصلاح می‌کند (دانایی فرد و همکاران، ۲۰۰۴).

### یافته‌های پژوهش

فاز اول، مرحله کیفی: مراحل تجزیه و تحلیل داده‌های کیفی در قالب سه مرحله کدگذاری ارائه شد. گام اول: کدگذاری باز، گام دوم: کدگذاری محوری، گام سوم: مرحله نظریه پردازی (کدگذاری انتخابی). پس از این که تمامی داده‌ها به صورت یاد شده کدگذاری باز و محوری شدند و نوبت به گروه‌بندی آن‌ها رسید. در واقع هدف نظریه پردازی بنیادی، تولید نظریه است نه توصیف صرف پدیده. برای تبدیل





شکل ۲- مدل انگیزه‌های مشارکت جانبازان و معلولین استان همدان در ورزش (مدل فاز اول- کیفی)

### مدل انگیزه‌های مؤثر بر گرایش جانبازان و معلولین به ورزش در استان همدان در فاز اول (بخش کیفی)

بر اساس نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها و ادبیات نظری، اقدام به استخراج و طراحی مدل شد. بر اساس مدل سه شاخگی<sup>۱</sup> هر نظریه را می‌توان در سه سطح (زمینه‌ای، ساختاری و رفتاری) تجزیه و تحلیل نمود (دانایی فرد و همکاران، ۲۰۰۴). برای طراحی مدل انگیزه‌های مؤثر بر گرایش جانبازان و معلولین به ورزش در استان همدان نیز از این سه سطح استفاده گردید. همان‌طور که در شکل ۲ مشخص شده است، در واقع دو سطح ساختاری و رفتاری (که با هاشور کم رنگ مشخص شده‌اند)، ریشه در سطح زمینه‌ای (که با هاشور پر رنگ مشخص شده‌است) دارند.

### مرحله اول: مرحله کیفی

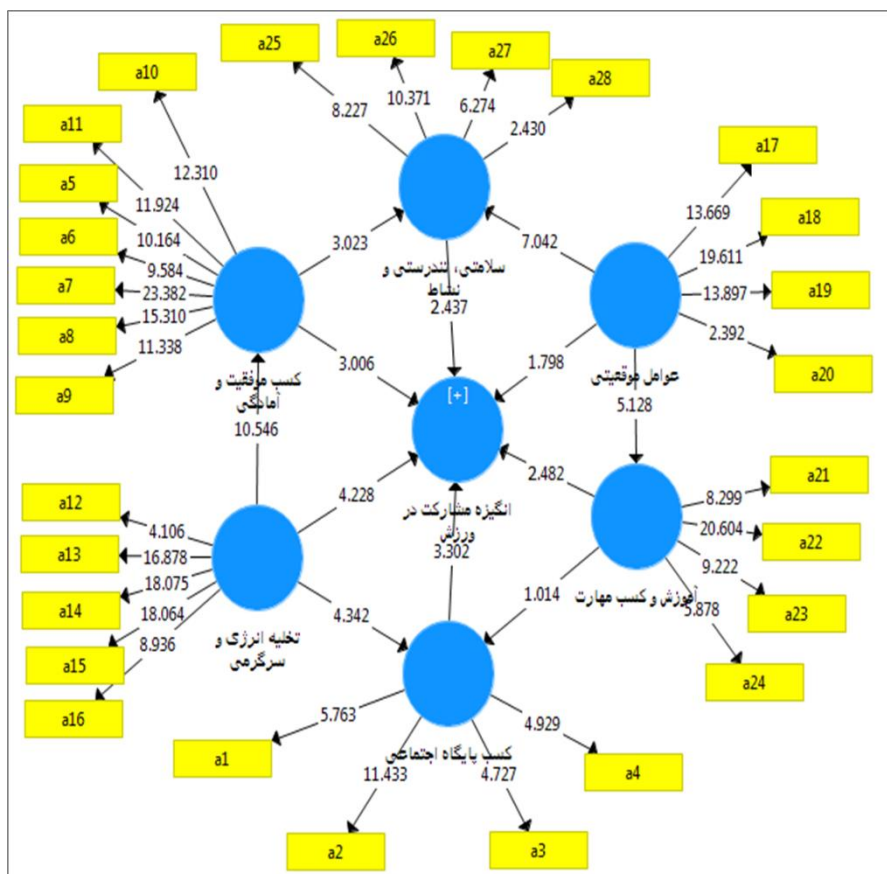
بر اساس تجزیه و تحلیل مصاحبه‌ها به روش نظریه‌سازی داده بنیاد، در بخش مربوط به انگیزه‌های مشارکت در ورزش ۲۸ عامل مؤثر بر تمایل مشارکت جانبازان و معلولین در ورزش استان همدان، در قالب سه سطح زمینه‌ای، ساختاری و رفتاری شناسایی شد. سطح زمینه‌ای دارای دو مؤلفه «سلامتی، تندرستی، نشاط» و «کسب پایگاه اجتماعی»، سطح ساختاری دارای دو مؤلفه «عوامل موقعیتی» و «آموزش و کسب مهارت» و سطح رفتاری نیز دارای دو مؤلفه «کسب موفقیت و آمادگی» و «تخلیه انرژی و سرگرمی» بود.

### مرحله دوم: مرحله کمی

یافته‌های استنباطی: در این قسمت به بررسی و تأیید عوامل مستخرج از مرحله کیفی پرداخته می‌شود؛ تا مشخص شود آیا مدل برآمده از فاز کیفی مطالعه مورد تأیید قرار می‌گیرد یا خیر؟ همچنین به روابط بین

سطوح مدل مطرح شده در فاز کیفی پژوهش از طریق مدل‌سازی معادلات ساختاری پرداخته خواهد شد. **ارائه مدل تحقیق**

برای بررسی برازش مدل پژوهش از نرم‌افزار طراحی معادلات ساختاری اسمارت پی.ال.اس نسخه سه<sup>۱</sup> استفاده شد. نتیجه این بررسی در تصویر خروجی نرم افزار و شکل ۳ آمده است.



شکل ۲- مدل برازش شده پژوهش، ضریب مسیر، انگیزه‌های مشارکت

**ارزیابی مدل پژوهش**

روش برآورد در پی.ال.اس، ناپارامتری است. از این رو، شاخص‌های به دست آمده در پی.ال.اس همگی کیفیت برازش را نشان می‌دهند (داوری و رضازاده، ۲۰۱۴). از جمله شاخص‌های مهم، شاخص‌های روایی

1. Smart PLS (3)

و پایایی مدل و همچنین برآورد مستقل بودن شاخص - می‌شود. ها و مجذور همبستگی است که در جدول ۱ مشاهده

جدول ۱- شاخص‌های گزارش شده مدل طراحی شده انگیزه‌های مشارکت

شاخص متغیر	آلفای کرونباخ	میانگین واریانس استخراج شده	هم خطی بین شاخص‌ها	مجذور همبستگی (یا R <sup>۲</sup> )
انگیزه مشارکت در ورزش	۰/۸۴	۰/۷۶	۰/۴۰	۰/۹۰
آموزش و کسب مهارت	۰/۷۶	۰/۵۳	۰/۴۸	۰/۷۸
تخلیه انرژی و سرگرمی	۰/۷۳	۰/۵۰	۰/۳۲	۰
سلامتی، تندرستی و نشاط	۰/۷۸	۰/۶۷	۰/۳۴	۰/۷۰
عوامل موقعیتی	۰/۸۱	۰/۵۳	۰/۳۷	۰
کسب موفقیت و آمادگی	۰/۷۴	۰/۵۹	۰/۴۱	۰/۸۱
کسب پایگاه اجتماعی	۰/۷۸	۰/۷۵	۰/۳۲	۰/۷۶

روایی مدل نیز تأیید می‌گردد (داوری و رضازاده، ۲۰۱۴). با توجه به جدول فوق ضریب میانگین واریانس استخراج شده در مجموع ۰/۷۶ برآورد شده است و همچنین برای تک تک متغیرها بیش از ۰/۵ است، بنابراین روایی مدل مورد تأیید است. ضریب هم خطی بین شاخص‌ها یا عامل تورم واریانس، شدت هم خطی چندگانه را در تحلیل رگرسیون معمولی ارزیابی می‌کند. در واقع این شاخص بیان می‌دارد چه مقدار از تغییرات مربوط به ضرایب برآورد شده بابت هم خطی افزایش یافته است. به عبارتی دیگر، هر چه مقدار این ضریب افزایش یابد، باعث می‌شود واریانس ضرایب افزایش یافته و در نتیجه مدل رگرسیون را برای پیش‌بینی، نامناسب جلوه دهد. مطابق جدول فوق، مقادیر ضریب هم خطی بین شاخص‌ها، در همه موارد کمتر از ۱ است که نشان می‌دهد شاخص‌های تشکیل دهنده سازه هم خطی بیش از اندازه با همدیگر ندارند. بنابراین پیش‌بینی‌های به دست آمده از مدل قابل اعتماد هستند.

### آلفای کرونباخ، ضریب میانگین واریانس استخراج شده<sup>۱</sup>، ضریب هم خطی بین شاخص‌ها<sup>۲</sup> و ضریب همبستگی

سازگاری درونی که آلفای کرونباخ آن را اندازه‌گیری می‌کند به معنای این است که تا چه حدی تمام اجزا در یک آزمون، یک مفهوم یکسان را بیان می‌کند و نشان دهنده ارتباط درونی این اجزا است. ضریب آلفای کرونباخ مجموع ۰/۸۴ محاسبه شد. همچنین با توجه به این که در سایر عوامل نیز بیشتر از (۰/۶) است، پس در همه متغیرهای مورد قبول است.

در مدل‌یابی پی.ا.اس، یکی دیگر از معیارهای مناسب برای ارزیابی مدل بیرونی این است که سازه باید بیشترین واریانس مشترک را با نشانگرهایش نسبت به اشتراک آن با سازه‌های دیگر در یک مدل معین داشته باشد. محققین مقادیر میانگین واریانس استخراج شده ۰/۵ و بیشتر را توصیه می‌کنند و این امر به معنای آن است که سازه مورد نظر حدود ۵۰ درصد و یا بیشتر واریانس‌های نشانگر خود را تبیین می‌کند و اگر ضریب میانگین واریانس استخراج شده بیش از (۰/۵) باشد،

2. Variance Inflation Factor

1. Average Variance Extracted

### برازش مدل کلی

برازش کلی مدل شامل هر دو بخش مدل، بخش اندازه‌گیری و بخش ساختاری می‌شود. با تأیید برازش این دو بخش بررسی برازش در یک مدل کامل می‌شود. برای بررسی برازش مدل کلی از معیارهایی همچون ریشه میانگین مربعات باقی مانده استاندارد شده<sup>۱</sup>، شاخص نرم شده برازندگی<sup>۲</sup> و شاخص نکویی برازش کلی<sup>۳</sup> استفاده شد. برای محاسبه شاخص نکویی برازش کلی از فرمول زیر استفاده می‌شود.

$$GOF = \sqrt{AVERAGE(AVE) \times AVERAGE(R^2)}$$

ضریب تعیین همبستگی ارتباط بین مقدار واریانس شرح داده شده یک متغیر نهفته را با مقدار کل واریانس آن سنجش می‌نماید. مقدار این ضریب نیز از ۰ تا ۱ متغیر است که مقادیر بزرگ‌تر، مطلوب‌تر است. محققان در کل مقادیر نزدیک به ۰/۶۷ را مطلوب، نزدیک به ۰/۳۳ را معمولی و نزدیک به ۰/۱۹ را ضعیف ارزیابی می‌نمایند (داوری و رضازاده، ۲۰۱۴). هر چه همبستگی مربوط به سازه‌های درون‌زای یک مدل بیشتر باشد، نشان از برازش بهتر مدل است. همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌کنیم مقدار ضریب همبستگی برای همه متغیرهای برون‌زا صفر و برای همه متغیرهای درون‌زا بالاتر از ۰/۷۰ است که نشان از برازش خوب مدل به دست آمده است.

جدول ۲- معیارهای نکویی برازش مدل کلی انگیزه‌های مشارکت

نتیجه	مقدار مشاهده شده	محدوده قابل قبول	متغیرها
برازش مناسب	۰/۰۶۱	کمتر از ۰/۰۸ (داوری و رضازاده، ۲۰۱۴)	ریشه میانگین مربعات باقی مانده استاندارد شده
برازش مناسب	۰/۷۳۴	بیشتر از ۰/۵ (داوری و رضازاده، ۲۰۱۴)	شاخص نرم شده برازندگی
برازش مناسب	۰/۶۸۸	بیش از ۰/۲۵ (داوری و رضازاده، ۲۰۱۴)	شاخص نکویی برازش کلی

مسیرها از طریق روش خودگردان‌سازی یا بوت استرپ<sup>۴</sup> که روش باز نمونه‌گیری است، آزمون می‌شوند. بر اساس بوت استرپ می‌توان آزمون سؤال-های مربوطه را انجام داد. در خروجی‌های این آزمون، ضرایب مسیر به همراه آماره‌های استخراج‌شده تی نمایش داده می‌شود. جدول ۳ ضرایب مسیر و مقادیر آماره تی را نمایش می‌دهد.

با توجه به مقادیر به دست آمده (جدول ۲)، داده‌های جمع‌آوری شده برای اندازه‌گیری متغیرهای پنهان از کفایت و برازش لازم برخوردارند و در نتیجه، نتایج حاصل از برآورد مدل کلی قابل اتکا و مورد اعتماد است.

بررسی مسیرها و سؤال‌های تحقیق در مدل‌های ارائه شده در مدل‌های مسیری پی‌ال‌اس، آزمون معناداری

3. GOF
4. Bootstrap

1. SRMR
2. NFI

جدول ۳- مسیرهای مدل انگیزه‌های مشارکت در ورزش

مسیرها	ضریب مسیر	آماره تی	سطح معناداری	نتیجه
آموزش و کسب مهارت -> انگیزه مشارکت در ورزش	۰/۱۲۸	۲/۴۸۲	۰/۰۱۵	√
آموزش و کسب مهارت -> کسب پایگاه اجتماعی	۰/۰۶۶	۱/۰۱۴	۰/۱۵۶	×
تخلیه انرژی و سرگرمی -> انگیزه مشارکت در ورزش	۰/۲۲۴	۴/۲۲۸	۰/۰۰۰	√
تخلیه انرژی و سرگرمی -> کسب موفقیت و آمادگی	۰/۵۱۹	۱۰/۵۴۶	۰/۰۰۰	√
تخلیه انرژی و سرگرمی -> کسب پایگاه اجتماعی	۰/۲۶۵	۴/۳۴۲	۰/۰۰۰	√
سلامتی، تندرستی و نشاط -> انگیزه مشارکت در ورزش	۰/۲۶۶	۲/۴۳۷	۰/۰۱۶	√
عوامل موقعیتی -> آموزش و کسب مهارت	۰/۳۳۰	۵/۱۲۸	۰/۰۰۰	√
عوامل موقعیتی -> انگیزه مشارکت در ورزش	۰/۱۰۸	۱/۷۹۸	۰/۰۳۶	√
عوامل موقعیتی -> سلامتی، تندرستی و نشاط	۰/۴۴۳	۷/۰۴۲	۰/۰۰۰	√
کسب موفقیت و آمادگی -> انگیزه مشارکت در ورزش	۰/۲۰۷	۳/۰۰۶	۰/۰۰۱	√
کسب موفقیت و آمادگی -> سلامتی، تندرستی و نشاط	۰/۱۷۵	۳/۰۲۳	۰/۰۰۱	√
کسب پایگاه اجتماعی -> انگیزه مشارکت در ورزش	۰/۱۸۶	۳/۳۰۲	۰/۰۰۱	√

بر اساس اطلاعات جدول فوق همه مسیرهای ترسیم شده در مدل به غیر از یک مسیر (آموزش و کسب مهارت -> کسب پایگاه اجتماعی) به لحاظ آماری معنادار هستند. همچنین قوی‌ترین مسیر موجود در مدل مسیر ارتباطی تخلیه انرژی و سرگرمی -> کسب موفقیت و آمادگی است و ضعیف‌ترین مسیر نیز متعلق به عوامل موقعیتی -> انگیزه مشارکت در ورزش است.

### بحث و بررسی یافته‌ها

هدف از انجام این پژوهش شناسایی و تدوین الگوی انگیزه‌های مشارکت ورزشی جانبازان و معلولین استان همدان بود.

نتایج نشان داد بین انگیزه سلامتی، تندرستی و نشاط و شرکت جانبازان و معلولین در ورزش رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. یعنی با افزایش منافع سلامتی، تندرستی و نشاط، مشارکت ورزشی نیز افزایش می‌یابد. در همین راستا احمدی و همکاران (۲۰۱۸) پژوهشی با عنوان بررسی نقش ورزش حرفه‌ای بر کیفیت خواب

و کیفیت زندگی دوچرخه‌سواران تیم‌های جانبازان و معلولین انجام دادند. یافته‌های این مطالعه نشان داد بین سلامت روان ورزشکاران و غیر ورزشکاران معلول تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین جهانگیری و همکاران (۲۰۱۴) در پژوهشی نشان دادند تمرینات مقاومتی، خلق و خور را در ورزشکاران بهبود می‌بخشد. در افرادی که اختلالات روانی دارند فعالیت‌های بدنی موجب کاهش اختلالات روانی می‌شود، به خصوص در افرادی که افسردگی داشتند. شرکت در فعالیت‌های ورزشی باعث ایجاد فرصت خود ارزیابی، ارتباط و مقایسه با دیگران و رقابت می‌شود که به نوبه خود به رشد عزت نفس و خودپنداره کمک می‌کند. ورزش زمینه‌ای برای بروز استعدادها و درک بهتر توانایی‌هاست و شاخص‌هایی مثل اعتماد به نفس، عزت نفس و سلامت روان را تقویت می‌کند. جانبازان نیز با ورزش منظم و مداوم احساس سلامتی روان بیشتری خواهند داشت.

از آن‌جایی که به نظر می‌رسد شرکت در فعالیت‌های ورزشی اثر سودمندی بر کیفیت خواب و کیفیت زندگی

معلولین دارد و نیز با توجه به وجود تفاوت معنادار در مقیاس استفاده از داروهای خواب‌آور بین گروه ورزشکار و غیر ورزشکار، باید این عامل مداخله‌گر یعنی فعالیت ورزشی به عنوان روشی مکمل جهت بهبود اختلالات خواب و ارتقاء کیفیت زندگی معلولین مورد توجه قرار گیرد. بنابراین پیشنهاد می‌شود زیرساخت‌ها و شرایط جهت شرکت در فعالیت‌های ورزشی برای این قشر از جامعه فراهم گردد (احمدی و همکاران، ۲۰۱۸).

نتایج نشان داد بین انگیزه کسب پایگاه اجتماعی و شرکت جانبازان و معلولین در ورزش رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. یعنی با افزایش منافع اجتماعی، مشارکت ورزشی نیز افزایش می‌یابد. افراد معمولاً وضعیت‌شان در جامعه را خوب، بد، بالا یا پایین توصیف می‌کنند. پایگاه اجتماعی، وضعیت یا موقعیتی است که فرد در اجتماع دارد و هویت او را تعیین می‌کند. مشارکت در فعالیت‌های ورزشی یکی از راه‌های به دست آوردن این پایگاه است. بنابراین یک فرد معلول تلاش می‌کند تا با تداوم فعالیت ورزشی و کسب مقام‌های قهرمانی، پایگاه اجتماعی شایسته‌ای را برای خود کسب و آن را تثبیت کند و در عین حال به استقلال نسبی دست یابد. این امر بیانگر انگیزش درونی برای ارضای نیاز به شایستگی و استقلال است که در نظریه خودمختاری دسی و رایان به آن اشاره شده است (جهانگیری و همکاران، ۲۰۱۴). به عبارتی، با افزایش مشارکت ورزشی جانبازان و معلولان سرمایه اجتماعی آن‌ها نیز افزایش می‌یابد (میریوسفی و رحیمی، ۲۰۱۷). افراد سرمایه اجتماعی را از طریق برقراری رابطه با دیگران در محیط‌های مختلف و در پی تعاملات و پذیرفتن هنجارهای اجتماعی به دست می‌آورند. از سویی با توجه به ماهیت ورزش و ساختار تعاملی آن و قوانین و مقررات و هنجارهای مورد پذیرش عموم در ورزش، به نوعی ورزش و سرمایه اجتماعی دارای ابعاد مشترک هستند. افرادی که در

خارج از جریان فعالیت‌های ورزشی قرار دارند شانس ارزشمند اجتماعی شدن، ارتقاء تحصیلات و حتی رشد حرفه‌ای را از دست می‌دهند. در همین راستا عظمی و همکاران (۲۰۱۶) پژوهشی با عنوان مقایسه کیفیت زندگی جانبازان ورزشکار و غیر ورزشکار استان کردستان انجام دادند. یافته‌های حاصل از پژوهش ایشان نشان داد کیفیت زندگی و اجتماعی بودن جانبازان و معلولان شرکت‌کننده در ورزش نسبت به کیفیت زندگی جانبازان و معلولان غیر شرکت‌کننده در ورزش در سطح بالاتری قرار دارد. احتمالاً مهمترین سودی که اغلب عاید می‌شود مخصوصاً در مورد ورزشکاران جوان‌تر، رشد شخصیت است. علاوه بر شکل دادن شخصیت، انتظار می‌رود که ورزش به طور مؤثری در تحول جنبه اجتماعی شخصیت فرد نیز مشارکت داشته باشد. فایده عمومی دیگری که از مشارکت در امور ورزشی حاصل می‌شود تأثیرات مثبت تربیتی و اشتیاق تخصصی یا حرفه‌ای است. ذات نهفته در فعالیت بدنی و سر و کار داشتن با ورزش انگیزه پیشرفت و رقابت شرکت‌کننده را افزایش می‌دهد یا حداقل کمک می‌کند تا این خصوصیات را به دست آورده و این خصوصیات یا تمایلات را از محیط‌های ورزشی به محیط‌های غیر ورزشی انتقال دهد. در نتیجه اشتیاق پیشرفت‌های تربیتی ورزشکاران باید در سطح بالاتری نسبت به افراد غیر ورزشکار قرار گرفته باشد. بنابراین شرکت در فعالیت‌های ورزشی، زمینه مناسبی را برای اجتماعی شدن به وجود می‌آورد.

نتایج نشان داد بین انگیزه‌های عوامل موقعیتی و شرکت جانبازان و معلولین در ورزش رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. یعنی با افزایش منافع عوامل موقعیتی، مشارکت ورزشی نیز افزایش می‌یابد. قطعاً وجود امکانات و تجهیزات ورزشی ویژه و حضور مربیان متخصص و با دانش در خصوص ورزش و آموزش افراد جانباز و معلول می‌تواند انگیزه مشارکت را افزایش دهد.

برنت و همکاران (۲۰۱۸) در پژوهش خود به این مورد اشاره کردند که یکی از مهمترین دلایل افراد معلول برای عدم مشارکت در تمرینات ورزشی فقدان مربیان متخصص است که در برقراری ارتباط با افراد جانباز و معلول موفق نیستند و انتظارات غیر معقولی از ورزش این افراد دارند. شرکت در فعالیتهای ورزشی برای جانبازان و معلولین می‌تواند بسیاری از مشکلات اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی معلولین را کاهش دهد و به عنوان یک عامل مهم در جهت رفاه عمومی بهبود و آرامش روانی افراد معلول مورد استفاده قرار گیرد. فعالیت بدنی همچنین می‌تواند از بیماری‌های مرتبط با چاقی در افراد معلول جلوگیری کرده و تأثیر مثبتی بر بهبود زندگی اجتماعی آن‌ها داشته باشد (پارسایی و همکاران، ۲۰۱۷).

نتایج نشان داد بین انگیزه آموزشی و کسب مهارت و شرکت جانبازان و معلولین در ورزش رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. یعنی با افزایش منافع آموزشی و کسب مهارت، مشارکت ورزشی نیز افزایش می‌یابد. این یافته را این گونه می‌توان توضیح داد که تعدادی از نمونه آماری تحقیق از جمله افرادی هستند که دارای سابقه ورزشی و حتی قهرمانی بوده‌اند، از این رو لذت شرکت در رویداد ورزشی و کسب مهارت و آموزش و همچنین آرامش از طریق ورزش را تجربه کرده‌اند و این امر موجب افزایش معناداری تمایل به مشارکت بیشتر در ورزش در میان آن‌ها شده است. البته این ارتباط ممکن است در افرادی که به صورت تفریحی ورزش می‌کنند در سطح بالاتری باشد. چون این افراد به لحاظ مهارتی و آموزشی در سطح ضعیفی قرار دارند، بنابراین حتی کوچک‌ترین پیشرفت در سطوح مهارتی این افراد قابل ملاحظه و قابل توجه است. ویژگی‌های جسمانی و روانی انسان از یکدیگر تفکیک پذیر نیستند و همیشه به صورت یک کل واحد

عمل می‌کنند و تغییر در هر بخش آن می‌تواند بر کل بدن تأثیر بگذارد. مشارکت در فعالیت بدنی نیز از این قاعده مستثنا نیست و موجب ایجاد آرامش روانی و کسب مهارت‌های بدنی افراد شرکت کننده می‌شود و به عنوان یک عامل انگیزاننده مطرح است. وجود ارتباط مثبت و معنادار بین استحکام روانی و شادکامی و نیز بالا بودن میزان استحکام روانی و شادکامی در جانبازان و معلولین ورزشکار می‌تواند بیانگر این موضوع باشد که شرکت منظم در فعالیتهای بدنی و داشتن تحرک کافی در طی زندگی روزمره، علاوه بر اثرات مفید و مؤثر غیرقابل انکار جسمانی، می‌تواند موجب افزایش استحکام روانی و شادکامی و به طور کلی بهبود سلامت روانی در بین جانبازان و معلولین گردد (سبحانی و همکاران، ۲۰۱۵).

نتایج نشان داد بین انگیزه کسب موفقیت و آمادگی و شرکت جانبازان و معلولین در ورزش رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. یعنی با افزایش منافع کسب موفقیت و آمادگی، مشارکت ورزشی نیز افزایش می‌یابد. از مهمترین عوامل انگیزاننده برای این قشر در جهت مشارکت ورزشی حفظ تناسب اندام است. داشتن تناسب جسمانی هم به لحاظ ایجاد اعتماد به نفس و هم به لحاظ شرایط ظاهری، حضور آن‌ها را در جامعه تسهیل خواهد کرد. احساس مهم بودن و تأثیر داشتن در فرایند یک بازی یا کار گروهی، کسب موفقیت و مشهور شدن و مورد توجه رسانه‌ها قرار گرفتن و در نهایت پیروز شدن و کسب موفقیت از دیگر عوامل انگیزاننده این مؤلفه است. آلیسون و همکاران (۲۰۱۷) در تحقیق خود به این مورد اشاره کردند که افراد جانباز و معلول علاقه دارند در انجام کارهای که مهارت دارند دیده شوند و نقش تأثیر گذار داشته باشند.

نتایج نشان داد بین انگیزه تخلیه انرژی و سرگرمی و شرکت جانبازان و معلولین در ورزش رابطه مثبت و

## 1. Brent

## 2. Alyson

معناداری وجود دارد. یعنی با افزایش منافع تخلیه انرژی و سرگرمی، مشارکت ورزشی نیز افزایش می‌یابد. در همین راستا حمایت طلب و همکاران (۲۰۱۴) در پژوهشی با عنوان شناسایی، طبقه‌بندی و اولویت‌بندی عوامل مؤثر بر مشارکت ورزشی جوانان شهر تهران با روش سلسله مراتبی گروهی اذعان داشتند بین منافع سرگرمی و میزان مشارکت ورزشی رابطه معناداری وجود دارد. بسیاری از افراد ورزش منظم را به ویژه به علت طبیعت شادی‌بخش آن و همچنین برای آرامش ذهنی انجام می‌دهند. همه سطوح زندگی روزانه مانند کار، مدرسه، ارتباط‌های اجتماعی و حتی فعالیت‌های اوقات فراغت می‌تواند باعث فشار روانی شود که در این میان ورزش نقش مؤثرتری را در کاهش این فشارها ایفا می‌کند. در واقع، توجه شخص را از موارد منفی به موارد مثبت و آرامش دهنده معطوف می‌نماید. نتایج تحقیقات مختلف نشان داده است انجام انواع مختلف نرمش‌ها، علاوه بر فواید جسمانی، در مقابله با مشکلات عصبی و روانی نیز آثار مفیدی دارد. تحقیقی که در طول ۵۰ سال در دانشگاه استنفورد انجام گرفت، اثر چهار نوع نرمش مختلف را بر ۵۷ زن و ۶۵ مرد مورد بررسی قرار داد. نتایج تحقیق نشان داد با وجود تفاوت نرمش، میزان فشارهای عصبی، هیجان و افسردگی در تمام گروه‌ها تقریباً ۳۰٪ کاهش یافته است (جیمز و همکاران، ۲۰۱۰).

با توجه به مقادیر تی، مؤلفه تخلیه انرژی و سرگرمی در بین تمام مؤلفه‌های تأثیر گذار در مشارکت جانبازان و معلولین در ورزش بیشترین تأثیر را دارد. همچنین پس از آن به ترتیب اولویت مؤلفه‌های کسب پایگاه اجتماعی، کسب موفقیت و آمادگی، آموزش و کسب مهارت، سلامتی، تندرستی و نشاط و عوامل موقعیتی قرار دارند. همچنین بر اساس مقادیر تی و مدل ارائه شده مؤلفه سلامتی، تندرستی و نشاط تحت تأثیر دو

مؤلفه عوامل موقعیتی و کسب موفقیت و آمادگی قرار دارد. عوامل موقعیتی بر مؤلفه آموزش و کسب مهارت نیز تأثیر مثبتی دارد. مؤلفه تخلیه انرژی نیز دو مؤلفه کسب موفقیت و آمادگی و کسب پایگاه اجتماعی را تحت تأثیر قرار داده است. تنها مسیری که به لحاظ آماری قابل قبول نبود مسیر تأثیر مؤلفه آموزش و کسب مهارت بر مؤلفه کسب پایگاه اجتماعی بود. در این خصوص می‌توان این برداشت را کرد که آموزش دیدن و کسب مهارت به تنهایی نمی‌تواند در کسب پایگاه اجتماعی تأثیر داشته باشد. زمانی آموزش به کسب جایگاه کمک می‌کند که همراه با شرکت در رقابت‌های مختلف و به منصفه ظهور رسیدن مهارت فراگرفته در مقابل دیدگان اطرافیان باشد.

مدل برآمده از پژوهش، ساخت‌های اساسی و مؤثر بر انگیزه‌های مشارکت جانبازان و معلولین در ورزش استان همدان را مشخص می‌کند و در سطح خود، قادر به تبیین آن‌ها و ارائه کارکردهای آن است. در واقع، این مدل، جزء کوچک یا بازسازی کوچک شده پدیده واقعی و بزرگ‌تر یعنی انگیزه‌های مشارکت جانبازان و معلولین در ورزش استان همدان است که از لحاظ کارکرد با آن یکسان است. بدین ترتیب در شرایطی که امکان دسترسی به تمام جزئیات امور و روابط پدیده‌ها در این حوزه‌ها، پرهزینه و وقت‌گیر است، مدل حاضر، آن‌ها را سهل و آسان می‌کند و با برخورداری از امکان تجزیه و تحلیل، پیش‌بینی نتایج را ممکن می‌نماید.

### نتیجه‌گیری نهایی

بر اساس نتایج این پژوهش، مدیران برای مشارکت هر چه بیشتر جانبازان و معلولین در برنامه‌ها و فعالیت‌های ورزشی می‌بایست مجموعه‌ای از عوامل به هم پیوسته از قبیل عوامل تندرستی، اجتماعی و فرهنگی که در مشارکت ورزشی دخالت دارند را مورد توجه قرار



حساسیت‌های خاص قشر مورد مطالعه، باید مشارکت در فعالیت‌های ورزشی این گروه را بسیار با اهمیت و جدی تلقی کرد. این نکته را در نظر داشت که عدم توجه به آن عواقب فرهنگی - اجتماعی و انتقادی شایان توجهی را در بر خواهد داشت. از این رو پیشنهاد می‌شود علاوه بر فراهم کردن امکانات ورزشی، کلاس‌های آموزشی نیز به منظور افزایش درک تأثیرات مثبت شرکت در فعالیت ورزشی برای جانبازان و معلولان برگزار شود. با توجه به اهمیتی که ورزش برای معلولین در بسیاری از زمینه‌های اجتماعی، فرهنگی و ... دارد، باید امکاناتی فراهم شود که همه معلولین بتوانند در هر زمان، در هر کجا، با هر فرد یا گروه دلخواه، با هر شدتی که مایل باشند و به هر رشته ورزشی که علاقه‌مند هستند، بپردازند و نشاط، سلامتی جسمی و روانی خود را به سهولت و ارزان‌ترین قیمت تأمین کنند و در کنار آن ظرفیت‌های اخلاقی، رفتاری و اجتماعی و عاطفی‌شان را رشد دهند.

به طور کلی باید گفت جانبازان و معلولین نیز مانند سایر افراد جامعه حق استفاده از تسهیلات ورزشی و رفاهی را دارند و با توجه به شرایط جسمی آنان می‌بایست محیط از لحاظ امکاناتی و روانی شرایط حضورشان را داشته باشند. در نظر داشته باشیم که ده درصد از افراد جامعه را معلولین و جانبازان تشکیل می‌دهند و استفاده از تسهیلات ورزشی حق طبیعی آنان است. ورزش برای معلولین مفهوم وسیع‌تری دارد. فرد معلول می‌تواند با ورزش محدودیت‌های حرکتی خود را کم رنگ نماید، استقلال خود را به دست آورد و فرد مفیدی برای جامعه خود باشد. به همین جهت جامعه می‌بایست با برطرف نمودن موانع و همچنین ایجاد انگیزه‌های مشارکت شرایط لازم را برای حضور آنان در ورزش را فراهم نماید.

دهند. البته میزان اثرگذاری هر کدام از این عوامل نیازمند تحقیقات بیشتر است. نگرش سیستمی نیز این موضوع را تأیید می‌کند. مدیران و مسئولان مربوط به امور جانبازان و معلولین می‌بایست در نگرش خود نسبت به کارکردهای ورزش به ویژه برنامه‌های مربوط به ورزش‌های آموزشی و تفریحی در حوزه ورزش جانبازان و معلولین بازنگری نمایند و از برنامه‌های ورزش جانبازان و معلولین حمایت کنند. قوانین مصوب در این زمینه وجود دارد، اما در بسیاری مواقع به درستی اجرا نمی‌شود. مدیران می‌توانند با تدارک وسایل و امکانات و همچنین فرآیندهای تشویقی، زمینه مشارکت جانبازان و معلولین را در برنامه‌های ورزشی فراهم نمایند. در نهایت می‌توان گفت که با افزایش منافع مشارکت ورزشی به ویژه منافع سلامتی و تفریحی و همچنین با برطرف نمودن موانع مشارکت به ویژه موانع اجتماعی و امکاناتی، مشارکت جانبازان و معلولین در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی افزایش می‌یابد.

برای این که افراد جانباز و معلول در جریان اصلی زندگی قرار گیرند، باید همانند افراد سالم از همه امکانات آموزشی، تفریحی و ورزشی بهره جویند و شاید مشارکت در فعالیت‌های ورزشی بتواند یکی از بهترین نقش‌ها را در این زمینه ایفا کند. از طریق ارتباطات ورزشی، فاصله اجتماعی بین افراد سالم و افراد معلول کمتر شده و بدین ترتیب فرصت‌های لازم برای ابراز توانایی‌ها و ویژگی‌های مثبت و کارا به خصوص در ارتباط با جامعه ایجاد می‌شود. از این رو، بر اساس نتایج و تصویر به دست آمده از مشارکت در فعالیت‌های ورزشی و وضعیت اجتماعی - اقتصادی جامعه مورد مطالعه، لزوم تدوین برنامه جدید و تجدید نظر و بازنگری در برنامه‌های جاری به منظور هماهنگی مشخص می‌شود. همچنین با توجه به

## منابع

- Ahmadi, M A., Zar, A., Vahdatpoor, H., Ahmadi F. (2018). The Role of Professional Sports on Quality of Sleep and Life in Veterans and Disabled Professional Cycling Team Athletes. *Health Develop J*, 7(2), 111-120. In Persian.
- Alyson J.Littman., Erin D.Bouldin., Jodie K.Haselkorn. (2017). "This is your new normal: A qualitative study of barriers and facilitators to physical activity in Veterans with lower extremity loss". *Disability and Health Journal*, 10(4), 600-606.
- Azami, M K., Mohammadi, S., Wise-Nejad, A., and Bagheri, A. (2016). Comparison of quality of life of athlete and non-athlete veterans in Kurdistan province. *First National Conference on Sport Science in Health, Prevention and Championships, Qazvin, Imam Khomeini International University pp, 167-172*. In Persian.
- Bakhshi Mashhadloo, R., Gol Sanam Leo, M., and Keyvani Hafshejani, Z. (2017). "Correlation of the interests and barriers of participation in motor and sport activities with the participation of veterans in these activities; Case study of Ardabil province". *Journal of Veterinary Medicine*, 9(3). In Persian.
- Brent, L., Hawkins, Brandi M. Crowe. (2018). "Contextual Facilitators and Barriers of Community Reintegration Among Injured Female Military Veterans: A Qualitative Study". *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 99(2), S65-S71.
- Danaei Fard, H., Alwani, S. M., Azar, A. (2004). "Methodology of qualitative research in management: a comprehensive approach". First Printing, Tehran: Publication of Saffar. In Persian.
- Davari, A., and Rezazadeh, A. (2014). *Structural Equation Modeling with PLS Software*. Publishing House Jihad University. Number of pages: 248, pp,167.
- Jahangiri, M., Sohrabi, Mir M., and nurse, F. (2014). "Motivational atmosphere of mentor, psychological needs, inner motivation and continuous sport participation in athletic teenage girls". *Motion Detection*, 17. In Persian.
- Jimes, A., Tandy, R., Busser L. (2010). "The influence of perceived competence activity importance and barriers on adolescent leisure participation". *J Europ Physic Educ*, 66(2), 305-9.
- Hemayat talab, R., Bagherzadeh, F., Homenian, D., and Afshari, J. (2014). "Identification of classification and prioritization of factors affecting the participation of youth in sport in Tehran through group hierarchy". *Journal of Psychological Sciences*, Thirteenth period, No. 49, 34-25. In Persian.
- Mahmoudi, A. (2017). Determining the Role of Sport Activity in Leisure Time for Veterans and Physically Disabled. *First International Conference on Modern Research in Sport Science and Physical Education*. Hamadan, Conference Secretariat. In Persian.
- Meera Abdullah, N., Abdul Hamid, N., Ismail, S., Parnabas, V. (2014). "Motives for sporting activities participation among wheelchair athletes". *International Conference on Global Trends in Academic Research*, Kuala Lumpur, Malaysia. Ratri Wahyuningtyas /GTAR-2015/Full Paper Proceeding/Vol-1,206-212.
- Mireousefi, S J & Rahimi, Y (2017). The Relationship between Sport Participation and Social Capital of Veterans and Practitioners: A Case Study of Kerman. *Journal of Veterinary Medicine*, 9(3), 147-153. In Persian.

14. Mohammadpour, A. (2009). "Combined research methods as the third methodological movement: theoretical foundations and practical principles". *Journal of Applied Sociology (Journal of Humanities Research, Isfahan University)*, 21(2), 100-77. In Persian.
15. Moosavirad, ST., Keshavarz, L. (2015). "Relation of between how leisure and mental health teacher's athletes and nonathlet Shahin Shahr city". *Organ Behav Manag Sport Stud*, 2(6), 73-80. In Persian.
16. Omar-Fauzee, M. O., Mohd-Ali, M., Kim Geok, S., Ibrahim, N. (2010). "The participation motive in the Paralympics". *Journal of Alternative Perspectives in the Social Sciences*, 2(1), 250-272.
17. Parsaei, S., Ataei Gharache, N., Robabe Rostamei, R. (2017). "The relationship between mental toughness and happiness in veteran and disabled athletes in Shiraz in 2016". *Pars Journal of Medical Sciences*, 15(3) pp, 37-54.
18. Pour Soltani Zarandi, H., Ghasemi, H., Seal, M., and Moradi, F. (2017). "Identifying Barriers to the Participation of Veterans and Disabled in Alborz Province in Sport". *Journal of Applied Research of Sport Sciences Without Borders*, 1(4) pp, 51-67. In Persian.
19. Sobhani A, Andam R, Zarifi M. (2015). "Study and prioritizing the factors and barriers to sport participation of Disabled people of Ahvaz city". *Organizational Behavior Management in Sport Studies*, 2(6), 41-48. In Persian.
20. Yar-Ahmadi, J., Nikbakht, M., Nezhad Waghani, F., and Zare'ian, H. (2016). "Study on the leisure time of veterans and disabled people with an emphasis on sports activities." *The 5th National Conference on Applied Sciences in Sport, Aliabad Katoul, Islamic Azad University of Aliabad Katoul Branch*. In Persian.
21. Yazicioglu, K., Yavuz, F., Goktepe, A. S., Kenan Tan, A. (2012). "Influence of adapted sports on quality of life and life satisfaction in sport participants and non sport participants with physical disabilities". *Disability and Health Journal*, 5, 249-253.

## ارجاع دهی

وکیلی تنها، مهدی؛ احمدی، سیروس؛ و سلیمانی، مجید. (۱۳۹۸). شناسایی و تدوین الگوی انگیزه‌های مشارکت ورزشی جانبازان و معلولین. *مطالعات روان‌شناسی ورزشی*، ۸ (۳۰)، ص. ۶۰-۱۴۳.  
شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2019.7563.1815

Vakili Tanha M, Ahmadi S & Soleimani M. Identify and Formulate a Model of Motivations for Sports Participation of Veterans and Disabled. *Sport Psychology Studies*. Winter 2020; 8(30) 143-60. (In Persian). DOI: 10.22089/spsyj.2019.7563.1815



مقاله پژوهشی

## بررسی عوامل مؤثر بر توسعه تعهد اخلاقی به نسل آینده در ورزشکاران حرفه‌ای

حبیب هنری<sup>۱</sup>، مهدی عمادی<sup>۲</sup>، جواد شهلائی باقری<sup>۳</sup>، و غلامعلی کارگر<sup>۴</sup>

۱. گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران (نویسنده مسؤل)

۲. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

۳. گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

۴. گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۷/۱۵

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۴/۲۲

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی عوامل مؤثر بر توسعه تعهد اخلاقی به نسل آینده در ورزشکاران حرفه‌ای طراحی و اجرا گردید. روش پژوهش از نوع آمیخته بود. ابزار پژوهش، مصاحبه و پرسش‌نامه محقق ساخته‌ای بود که روایی و پایایی این پرسش‌نامه مورد تأیید قرار گرفت. جامعه آماری این پژوهش کلبه ورزشکاران مرد تیم‌های ملی کشور در رشته‌های ورزشی منتخب به تعداد ۲۰۷ نفر بود و بر حسب انتخاب تصادفی بر اساس جدول مورگان تعداد ۱۳۲ نفر به عنوان نمونه پژوهش مشخص گردیدند. نتایج پژوهش حاضر نشان داد در میان عوامل شناسایی شده دانش عمومی مهمترین عامل بر توسعه تعهد اخلاقی به نسل آینده در میان ورزشکاران حرفه‌ای است. نتایج پژوهش همچنین مشخص نمود که جلب مشارکتهای عمومی و اعتقاد راسخ از دیگر عوامل مهم جهت توسعه تعهد اخلاقی به نسل آینده در میان ورزشکاران حرفه‌ای است.

**کلیدواژه‌ها:** تعهد به نسل آینده، میراث، دانش، اعتقاد، ورزش

1. Email: honari\_h@yahoo.com

2. Email: Me.emadi@yahoo.com

3. Email: javadshahlaee@gmail.com

4. Email: lkaregar@yahoo.com

## مقدمه

توسعه پایدار یکی از مسائل مهم در جوامع امروزی است (ریای<sup>۱</sup>، ۲۰۱۹). ادبیات توسعه پایدار بر مبنای پاسخ‌گویی به نیازهای فعلی انسان، بدون خدشه وارد کردن به توانایی و منابع مورد نیاز نسل آینده، پایه‌ریزی شده است و برای صیانت از توانایی نسل آینده، رعایت ملاحظات اخلاقی در عرصه‌های اقتصادی، اجتماعی و زیست محیطی به خوبی درک می‌گردد (پورتون و متکالی<sup>۲</sup>، ۲۰۱۵). اهمیت توجه به نسل‌های آینده سبب گردیده است تا امروز توجه به این مسأله در سطح جهانی تبدیل به یک ضرورت غیرقابل انکار گردد (بارتولینی و ساراسینو<sup>۳</sup>، ۲۰۱۸). بهبود تعهد به نسل آینده در عصر حاضر یکی از نگرانی‌های موجود در عرصه بین‌المللی است (بنت و جیمز<sup>۴</sup>، ۲۰۱۷). سازمان ملی در جهت توجه به تعهدات به نسل آینده، مسئولیت‌هایی برای نسل فعلی ارائه داده است. این سازمان در ۱۱ ماده اشاره دارد که توجه به نیازهای و منافع نسل‌های آینده، آزادی انتخاب، نگهداری و حفظ بشر، حفاظت از زندگی بر روی زمین، حفاظت از محیط زیست، ژنوم انسانی<sup>۵</sup> و تنوع زیستی، تنوع فرهنگی و میراث فرهنگی، میراث مشترک بشریت، صلح، توسعه آموزش و پرورش و عدم تبعیض را مهم قلمداد می‌نماید (تن<sup>۶</sup>، ۲۰۱۸). بل<sup>۷</sup> (۱۹۹۳) اشاره داشت که نگرانی در خصوص مردم کنونی، نگرانی مردم آینده را نشان می‌دهد. اسلاگتر<sup>۸</sup> (۱۹۹۴) نیز اشاره داشتند که تعهد به

نسل آینده از لحاظ اخلاقی قابل دفاع است. در مسیر توسعه تعهد به آینده نیاز به ایجاد نیروی فرهنگی قوی است. اجرای برنامه‌های مربوط به تعهد به نسل آینده، تنها برای نسل‌های آینده مفید واقع نخواهد شد. بلکه سبب ایجاد نظم و استانداردهایی می‌گردد که نسل فعلی نیز از آن بهره خواهند جست. از این‌رو کارکردهای تعهدات به نسل آینده مربوط به زمان حال و آینده است. بنابراین انتظار می‌رود که ایجاد تعهد به نسل آینده، سبب بهبود شرایط کلی در عرصه‌های جهانی گردد (مک کریا، بروشک و بارس<sup>۹</sup>، ۲۰۱۵).

توجه به آینده سبب ایجاد تصمیم‌گیری‌های مناسب‌تر می‌گردد. از منظر اخلاقی، نسل‌های فعلی می‌بایستی به نسل‌های آینده توجه نمایند. سازمان‌ها، مؤسسات و شرکت‌ها در جهت توجه به این اصل نیازمند به طراحی برنامه‌ها و اقدامات مناسب هستند (پورتون و متکالی<sup>۲</sup>، ۲۰۱۴). پاسخ به سؤالات در خصوص چرایی توجه نسل‌های فعلی به نسل‌های آینده، ذاتاً فلسفی است و با ارزش‌هایی از جمله صداقت، عدالت، شجاعت و فروتنی در ارتباط است. تعهدات به نسل آینده شامل اقدامات حمایتی می‌باشد که نسل فعلی در قبال حفاظت از نسل آینده انجام می‌دهد (تن<sup>۶</sup>، ۲۰۱۸). تعهد به نسل‌های آینده در تمامی حوزه‌ها و گروه‌ها نیاز به توجه دارد. حوزه ورزش یکی از تأثیرگذارترین حوزه‌ها در جامعه است. ورزش در وضعیت روانی جوامع (بنسون و برونر<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۸؛ چالیپ، گرین، تکس و میسینر<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۷؛ فیئورهان، سونتتاگ و ول<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۴)، وضعیت

و در یک مولکول کوچک دی‌ان‌ای در درون هر دی‌ان‌ای میتوکندریایی قرار گرفته‌است.

6. Tonn
7. Bell
8. Slaughter
9. McCray, Broshek & Barth
10. Benson & Bruner
11. Chalip, Green, Taks & Misener
12. Feuerhahn, Sonnentag & Woll

1. Reay
2. Burton & Metcalfe
3. Bartolini & Sarricino
4. Bennett & James

۵. ژنوم انسان، مجموعه کاملی از توالی اسید نوکلئیک برای کد گذاری انسان (انسان خردمند) است، که به صورت دی‌ان‌ای در ۲۳ جفت کروموزوم در هسته سلول

ورزشکاران به مانند سایر گروه‌ها می‌بایستی به آیندگان توجه لازم را داشته باشند. این مسأله جزئی از مسئولیت اجتماعی آنان در قبال نسل آینده است. وجود تعهد به نسل آینده در میان ورزشکاران سبب می‌گردد تا آنان مسیر تکامل ورزش را دغدغه خود بدانند و در این جهت تلاش زیادی کنند. از این رو ورزشکاران در جهت تعهد به نسل آینده می‌توانند با رعایت اصول ارزشی و فرهنگی در ورزش حرفه‌ای، به تکامل ارزشی و اخلاقی ورزش کمک نمایند و نام یک و یا چند ورزش را در میان سایر ورزش‌ها جلوه دهند. این مسأله سبب گردیده است تا امروزه از ورزشکاران در جهت توسعه برخی قابلیت‌های ورزشی، اخلاقی و ارزشی بهره لازم برده شود.

ورزش حرفه‌ای به علت دامنه گسترده خود نیازمند برخورداری از رویه‌های مناسب جهت تعهد به نسل آینده است. تعهد اخلاقی ورزش حرفه‌ای نسبت به نسل آینده در جنبه‌های مختلفی از جمله توسعه قابلیت‌های ورزشی ورزشکاران، کمک به توسعه ورزش پاک، مدیریت دوپینگ، ارتقاء جنبه‌های روان‌شناختی ورزشکاران، بهبود اهداف متصور از ورزش و همچنین ارتقاء برخی ارزش‌های اخلاقی در ورزش نمود می‌نماید. مسائل ارزشی و اخلاقی ناشی از ورزش باستانی و پهلوانی نمونه‌ای از میراث گذشتگان برای نسل فعلی می‌باشد. این مسأله نمای کلی از اهمیت تعهد به نسل آینده در ورزش حرفه‌ای را نشان می‌دهد که خروجی آن سبب بهبود برخی ارزش‌ها و اصول مهم ورزشی در زمان‌های آینده خواهد بود. این مسأله سبب گردیده است تا تعهد اخلاقی ورزش به نسل آینده به عنوان

جسمانی جوامع (کار، اسمیت، ویر و هورتون<sup>۱</sup> ۲۰۱۸؛ هالت<sup>۲</sup>، ۲۰۱۶)، وضعیت اقتصادی جوامع (اوجا، وبار و کلپتون<sup>۳</sup>، ۲۰۱۸)؛ وضعیت فرهنگی جوامع (کلی و مارتین<sup>۴</sup>، ۲۰۱۸؛ جیلیانوتی و نومراتو<sup>۵</sup>، ۲۰۱۷)، وضعیت زیرساخت‌ها در جوامع (مالهادو و آراجو<sup>۶</sup>، ۲۰۱۷) و نهایتاً بر انرژی در سطح جهان (کارسلان، ژائو و تاتاری<sup>۷</sup>، ۲۰۱۸) تأثیرگذار است. این دامنه تأثیرگذاری ورزش بر حوزه‌های مختلف، سبب گردیده است تا امروز ورزش در جوامع نقش ارزنده‌ای را در تمامی ابعاد فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی، زیرساختی و سیاسی را ایفا نماید. این مسأله سبب گردیده است تا ورزش پتانسیل مناسبی در راستای توسعه و بهبود جوامع داشته باشد (هولیهان و مالکولم<sup>۸</sup>، ۲۰۱۵). از طرفی ورزش خود در برخی محیط‌ها و شرایط سبب شکل‌گیری معضلات و مشکلاتی برای افراد، سازمان‌ها و جوامع است (اسپایج<sup>۹</sup>، ۲۰۱۴). تأثیرات عمیق ورزش بر جوامع سبب گردیده است تا لزوم توجه به مسائل مربوط به تعهدات به نسل آینده امروزه به یک نیاز در ورزش تبدیل شده باشد (اسمیت، ۲۰۰۹). ارتقاء تعهد به نسل آینده سبب شکل‌گیری تلاش‌های هدفمند در حوزه‌های مختلف می‌گردد که این مسأله سبب بهبود اخلاقیات در جوامع می‌شود (استاماتاکیس<sup>۱۰</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). از طرفی درک اهمیت تعهد به نسل آینده سبب می‌گردد تا افراد از منظر ذهنی خود را متعهد به رفتارها و فعالیت‌های خود نمایند. به عبارتی ارتقاء تعهد به نسل آینده سبب گسترش تلاش‌هایی منظم جهت اصلاح رفتارها و فعالیت‌های افراد می‌گردد (وینو<sup>۱۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۶).

7. Karaaslan, Zhao & Tatari
8. Houlihan & Malcolm
9. Spaaij
10. Stamatakis
11. Voinov

1. Carr, Smith, Wier & Horton
2. Holt
3. Oja, Wear & Clopton
4. Cole & Martin
5. Giulianotti & Numerato
6. Malhado & Araujo

یک ضرورت درک گردد. از طرفی فقدان پژوهش‌های لازم در این خصوص سبب گردیده است تا ابهامات اساسی در مسیر تعهد به نسل آینده در ورزش حرفه‌ای ایجاد گردد. این مسأله سبب گردیده است تا امروزه آگاهی لازم در خصوص تعهد به نسل آینده در ورزش حرفه‌ای در سطح پایینی باشد و ارکان مهم ورزش حرفه‌ای به خصوص ورزشکاران این مسأله را مورد توجه قرار ندهند. خلاً پژوهشی در این حوزه سبب گردیده است تا بهبود تعهد به نسل آینده در ورزش حرفه‌ای چندان مورد توجه قرار نگیرد. ورزشکاران به عنوان رکن مهم ورزش حرفه‌ای نقش مهمی در مسیر بهبود و گسترش تعهد به نسل آینده در ورزش حرفه‌ای دارند. استفاده از قابلیت‌های ورزشکاران حرفه‌ای جهت توسعه و رشد تعهد به نسل آینده سبب می‌گردد تا مسیر تعهد به نسل آینده در ورزش حرفه‌ای با سرعت بیشتری انجام گردد. عدم توجه به نسل آینده در ورزش سبب می‌گردد تا فساد گسترش یابد و تفکرات بلندمدت در ورزش جای خود را به تفکرات آنی و زودگذر دهد که خروجی آن مخدوش شدن سیمای کلی ورزش است. عدم پایبندی ورزشکاران حرفه‌ای به نسل آینده سبب می‌گردد تا ارزش‌های کلی ورزش دچار مشکلات عمده‌ای شود که منجر به شکل‌گیری میراثی نامناسبی از ورزش در فضای فعلی جهت نسل آینده خواهد شد. از طرفی بهبود تعهد به نسل آینده از منظر اخلاقی سبب رشد اخلاقی ورزشکاران می‌گردد و همچنین سبب بهبود وضعیت ذهنی و روانی آنان می‌گردد. انجام پژوهش حاضر سبب می‌گردد تا راهکارهایی جهت بهبود تعهد به نسل آینده ورزشکاران حرفه‌ای ایجاد گردد. به عبارتی انجام پژوهش حاضر سبب بهبود آگاهی در خصوص تعهد به نسل آینده و ارتقا آن می‌گردد. بنابراین پژوهش حاضر با هدف بررسی عوامل مؤثر بر توسعه تعهد اخلاقی به نسل آینده در میان ورزشکاران حرفه‌ای طراحی و اجرا گردد. سوال اصلی پژوهش این است که عوامل مؤثر بر توسعه تعهد

اخلاقی به نسل آینده در میان ورزشکاران حرفه‌ای چه می‌باشد؟

### روش شناسی پژوهش

این پژوهش از جمله پژوهش‌های آمیخته (از نوع کیفی-کمی) است که به صورت میدانی انجام گردید و از جمله پژوهش‌های کاربردی است.

### شرکت‌کنندگان

جامعه آماری پژوهش در بخش کیفی شامل ورزشکاران خبره و آگاه به موضوع پژوهش بودند که بر حسب انتخاب هدفمند تعداد ۱۳ نفر از این افراد به عنوان نمونه پژوهش مشخص گردیدند. همچنین در بخش کمی جامعه آماری شامل کلیه ورزشکاران مرد تیم‌های ملی کشور در رشته‌های ورزشی منتخب شامل رشته‌های ورزشی ووشو، دوچرخه سواری، دارت، اسکواش کاراته، تنیس روی میز، راگبی، فوتسال، هاکی و هندبال است. علت انتخاب این رشته‌های ورزشی دسترسی به تیم‌های ملی این رشته‌های ورزشی و همکاری تیم‌های ملی رشته‌های مذکور بود. همچنین سعی گردید از رشته‌های انتخاب شده رشته‌های تیمی و انفرادی جهت تحلیل دقیق‌تر استفاده گردد. تعداد جامعه آماری بر اساس گزارش‌های کسب‌شده از اردوهای تیم‌های ملی در این رشته‌های ورزشی، ۲۰۷ نفر بود که به صورت تصادفی بر اساس جدول مورگان تعداد ۱۳۲ نفر به عنوان نمونه پژوهش مشخص گردیدند. پس از پخش و جمع‌آوری پرسش‌نامه‌های پژوهش، تعداد ۱۱۹ پرسش‌نامه جمع‌آوری و مورد تحلیل قرار گرفت.

### ابزار و شیوه‌های گردآوری

ابزار گردآوری در بخش کیفی، مصاحبه نیمه ساختاریافته بود. همچنین با توجه به مصاحبه‌های انجام شده، عواملی شناسایی گردید که این عوامل به عنوان ابزار گردآوری پژوهش در بخش کمی استفاده گردید.



بود. نتایج مربوط به روایی و پایایی پژوهش در جدول شماره ۳ به نمایش گذاشته شده است.

### روش پردازش داده‌ها

در ادامه اطلاعات گردآوری شده با استفاده از شاخص-های آمار توصیفی متشکل از میانگین، انحراف استاندارد، فراوانی، درصد فراوانی، جدول و نمودار طبقه‌بندی و توصیف شدند. برای تعیین روش آماری مناسب ابتدا توزیع داده‌ها با استفاده از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف<sup>۳</sup> مورد بررسی قرار گرفت. همچنین به منظور بررسی عوامل شناسایی شده از روش معادلات ساختاری استفاده گردید. کلیه روند تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش حاضر در نرم افزار اسپس اس اس<sup>۴</sup> و پی‌ال‌اس<sup>۵</sup> انجام گردید.

### یافته‌ها

نتایج توصیفی پژوهش نشان داد میانگین سنی نمونه‌های پژوهش ۲۷/۴ سال با انحراف استاندارد ۲/۸ بود. همچنین از میان نمونه‌های پژوهش ۷۹ ورزشکار در رشته‌های تیمی و ۴۰ ورزشکار در رشته‌های انفرادی بودند. نتایج آزمون کولموگراف اسمیرنوف نشان داد داده‌های پژوهش دارای توزیع طبیعی نیست. لذا جهت ادامه پژوهش حاضر از آمار ناپارامتریک استفاده خواهد شد.

به منظور شناسایی بررسی عوامل مؤثر بر توسعه تعهد اخلاقی به نسل آینده در میان ورزشکاران حرفه‌ای از بررسی نظرات خبرگان در قالب روش کیفی استفاده گردید. پس از انجام کدگذاری‌ها، ویژگی‌های مستخرج از مصاحبه‌ها مشخص گردید. جدول شماره ۱، نتایج کیفی پژوهش را نشان می‌دهد.

این پرسش‌نامه به دو بخش کلی ویژگی‌های جمعیت-شناختی و سؤال‌های آن که به صورت پنج گزینه‌ای لیکرتی (از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) و در ۲۷ سؤال بود، تقسیم گردید. این سؤالات شرایط فرهنگی و روانی (سؤال ۱ تا ۳)، پرورش مهارت‌ها (سؤال ۴ تا ۶)، دانش عمومی (سؤال ۷ تا ۱۰)، اعتقاد راسخ (سؤال ۱۱ تا ۱۳)، انگیزش (سؤال ۱۴ تا ۱۷)، پاسخگویی (سؤال ۱۸ تا ۲۰)، جلب مشارکت‌های عمومی (سؤال ۲۱ تا ۲۴) و رفتارهای واقعی (سؤالات ۲۵ تا ۲۷) بود. پایایی این پرسش‌نامه با استفاده از محاسبه آلفای کرونباخ در تمامی مؤلفه‌ها و همچنین پرسش‌نامه کلی مورد تأیید قرار گرفت. میزان پایایی کلی این پرسش‌نامه ۰/۸۴ مشخص گردید. پایایی مدل اندازه‌گیری به‌وسیله ضرایب بارهای عاملی و پایایی ترکیبی مورد ارزیابی قرار گرفت که اطلاعات مربوط به آن در بخش یافته‌های پژوهش ارائه گردید.

روایی محتوایی این پرسش‌نامه با استفاده از نظرات ۱۰ تن از اساتید دانشگاهی مورد بررسی قرار گرفت. همچنین در خصوص روایی محتوایی نیز با استفاده از فرم‌های روایی سنجی شاخص روایی محتوا<sup>۱</sup> و نسبت روایی محتوا<sup>۲</sup> و استفاده از فرمول‌های مربوط به این روش‌ها مورد تأیید قرار گرفت. مقدار نسبت روایی محتوا با توجه به تعداد اساتید (۱۰ نفر)، برای تمامی سؤالات بالاتر از ۰/۹۹ و مقدار شاخص روایی محتوا برای تمامی سؤالات بالاتر از ۰/۷۹ مشخص گردید. بنابراین روایی محتوایی ابزار پژوهش مورد تأیید قرار گرفت. همچنین روایی سازه پرسش‌نامه با استفاده از روش تحلیل عاملی تأییدی مورد بررسی قرار گرفت. بنابراین با توجه به نتایج به دست آمده در قسمت پایایی و روایی پرسش‌نامه، می‌توان اعلام داشت که پرسش‌نامه پژوهش از پایایی و روایی مناسبی برخوردار

4. SPSS  
5. PLS

1. CVI  
2. CVR  
3. Kolmogorov-Smirnov

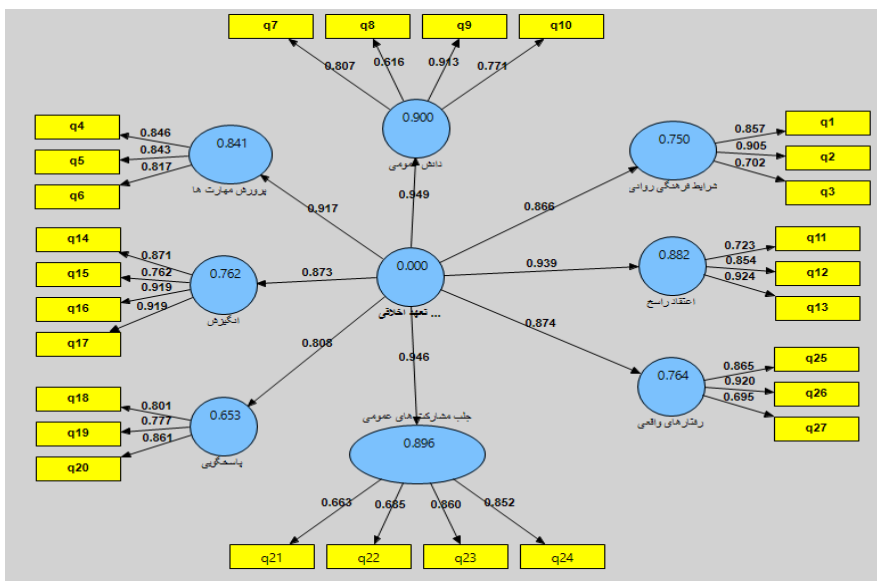
جدول ۱- کدگذاری باز و محوری

مقوله‌ها	ویژگی‌های استخراج شده
شرایط فرهنگی و روانی	مقبولیت تعهد به نسل آینده در میان ورزشکاران آمادگی روانی ورزشکاران حرفه‌ای جهت متعهد شدن به نسل آینده متناسب نمودن ویژگی‌های روانی ورزشکاران با اهداف مربوط به نسل آینده
پرورش مهارت‌ها	متناسب‌سازی مهارت‌های ورزشی و اخلاقی ورزشکاران با نسل آینده آموزش به ورزشکاران جهت توجه به نسل آینده در ورزش حرفه‌ای افزایش تعاملات اجتماعی ورزشکاران حرفه‌ای جهت شناخت نیازهای نسل آینده
دانش عمومی	آگاهی از اهمیت تعهد به نسل آینده در ورزش حرفه‌ای وجود اطلاعات مناسب در خصوص تعهد به نسل آینده در ورزش حرفه‌ای تفکرات مثبت در خصوص تعهد به نسل آینده در ورزش حرفه‌ای بینش مناسب ارکان ورزشی حرفه‌ای به نسل آینده
اعتقاد راسخ	برخورداری از عقیده مناسب نسبت به نسل آینده باور به اهمیت تعهد به نسل آینده در ورزش حرفه‌ای هویت‌دهی به ورزش حرفه‌ای در جهت تعهد به نسل آینده
انگیزش	ارائه انگیزش و انرژی در بیانات خود ایجاد انگیزش در افراد جهت دستیابی به اهداف عالی ورزش حرفه‌ای در تعهد به نسل آینده امیدوار نمودن ورزشکاران جهت بهبود وضعیت آینده ورزش پاداش به فعالیت‌های عملی در ورزش حرفه‌ای در خصوص نسل آینده
پاسخگویی	صحبت در خصوص ابهامات موجود در ورزش حرفه‌ای در خصوص نسل آینده اطلاع‌رسانی در خصوص عملکرد ورزش حرفه‌ای در خصوص تعهد به نسل آینده عمل به برنامه‌ها و طرح‌های موجود در ورزش حرفه‌ای در خصوص تعهد به نسل آینده متقاعد نمودن مشارکت خیرین در ورزش حرفه‌ای جهت توسعه فعالیت‌های مربوط به نسل آینده
جلب مشارکت‌های عمومی	ارتباط با گروه‌های مختلف جامعه در جهت جلب مشارکت‌های عمومی در ورزش حرفه‌ای جهت توسعه فعالیت‌های مربوط به نسل آینده استفاده از تمامی ظرفیت‌های موجود در ورزش حرفه‌ای جهت توجه به نسل آینده سرزندگی و همبستگی اجتماعی ورزشکاران حرفه‌ای جهت شناخت نیازهای نسل آینده نظارت در حسن انجام برنامه‌های مربوط به نسل آینده در ورزش حرفه‌ای
رفتارهای واقعی	پیگیری انتقادات و پیشنهادات در ورزش حرفه‌ای در خصوص نسل آینده ایجاد کمیته‌های تخصصی در ورزش حرفه‌ای جهت بهبود فعالیت‌های مربوط به نسل آینده

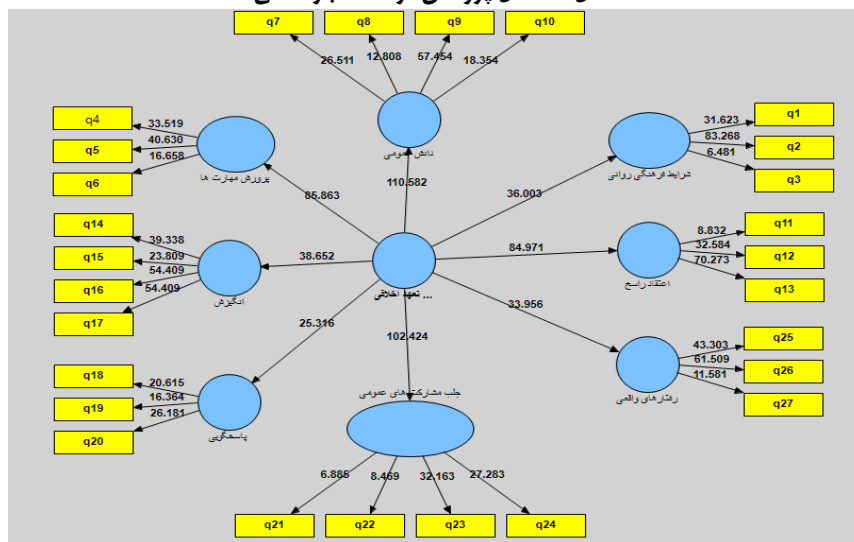
عوامل مؤثر بر توسعه تعهد اخلاقی به نسل آینده در میان ورزشکاران حرفه‌ای مشخص گردید. به منظور بررسی این عوامل از روش معادلات

نتایج کیفی پژوهش نشان داد ۸ عامل کلی شامل شرایط فرهنگی و روانی، پرورش مهارت‌ها، دانش عمومی، اعتقاد واقعی، وجود انگیزش، پاسخگویی، جلب مشارکت‌های عمومی و رفتارهای واقعی به عنوان

ساختاری استفاده گردید. شکل شماره ۱ و ۲ نتایج مدل بررسی عوامل مؤثر بر توسعه تعهد اخلاقی به نسل آینده در میان ورزشکاران حرفه‌ای را نشان می‌دهد.



شکل ۱- مدل پژوهش در حالت بار عاملی



شکل ۲- مدل پژوهش در حالت تی

جدول ۲- خلاصه مدل پژوهش

مؤلفه ها	تی	تأثیر
شرایط فرهنگی و روانی	۳۶/۰۰۳	۰/۸۶۶
پرورش مهارت‌ها	۸۵/۸۶۳	۰/۹۱۷
دانش عمومی	۱۱۰/۵۸۲	۰/۹۴۹
اعتقاد راسخ	۸۴/۹۷۱	۰/۹۳۹
انگیزش	۳۸/۶۵۲	۰/۸۷۳
پاسخگویی	۲۵/۳۱۶	۰/۸۰۸
جلب مشارکت‌های عمومی	۱۰۲/۴۲۴	۰/۹۴۶
رفتارهای واقعی	۳۳/۹۵۶	۰/۸۷۴

مطابق با نتایج مدل پژوهش مشخص گردید ۸ عامل شناسایی شده شامل شرایط فرهنگی و روانی، پرورش مهارت‌ها، دانش عمومی، اعتقاد واقعی، وجود انگیزش، پاسخگویی، جلب مشارکت‌های عمومی و رفتارهای واقعی بر توسعه تعهد اخلاقی به نسل آینده در میان ورزشکاران حرفه‌ای تأثیر معناداری دارد. جدول شماره ۳، نتایج مربوط به برازش مدل پژوهش را به نمایش گذاشته است.

جدول ۳- برازش مدل پژوهش

شرایط فرهنگی و روانی	پرورش مهارت‌ها	دانش عمومی	اعتقاد راسخ	انگیزش	پاسخگویی	مشارکت‌های عمومی	جلب رفتارهای واقعی	
۰/۸۸	۰/۸۹	۰/۹۱	۰/۸۶	۰/۷۸	۰/۷۶	۰/۸۰	۰/۸۱	آلفای کرونباخ
۰/۱۸۷	۰/۹۲	۰/۹۴	۰/۸۱	۰/۸۶	۰/۸۶	۰/۸۵	۰/۸۷	پایایی ترکیبی
۰/۷۰	۰/۷۵	۰/۶۵	۰/۵۹	۰/۶۱	۰/۶۹	۰/۶۸	۰/۶۶	روایی همگرا
۰/۷۵۰	۰/۸۴۱	۰/۹۰۰	۰/۸۸۲	۰/۷۶۲	۰/۶۵۳	۰/۸۹۶	۰/۷۶۴	ضریب تعیین قدرت
۰/۷۰	۰/۷۵	۰/۵۹	۰/۶۱	۰/۶۹	۰/۶۸	۰/۶۶	۰/۶۹	پیش بینی شاخص کلی
۰/۷۲۴	۰/۷۹۴	۰/۷۲۸	۰/۵۳۸	۰/۵۲۵	۰/۶۶۶	۰/۷۶۸	۰/۵۲۷	نیکویی برازش

این مسأله سبب گردیده است تا جهت توسعه تعهد اخلاقی به نسل آینده در میان ورزشکاران حرفه‌ای نیازمند توجه به جنبه‌های مختلفی در ورزش حرفه‌ای از جمله بهبود شرایط فرهنگی و روانی، پرورش مهارت‌ها، دانش عمومی، اعتقاد واقعی، وجود انگیزش، پاسخگویی، جلب مشارکت‌های عمومی و رفتارهای واقعی بود.

نتایج پژوهش حاضر همچنین مشخص نمود که در میان عوامل شناسایی شده، عوامل مربوط به دانش عمومی مهمترین عامل در جهت توسعه تعهد اخلاقی به نسل آینده در میان ورزشکاران حرفه‌ای است. این مسأله سبب گردیده است تا جهت توسعه تعهد اخلاقی به نسل آینده در میان ورزشکاران حرفه‌ای نیازمند توجه به دانش عمومی بود. مک کریا و همکاران (۲۰۱۵) در پژوهش خود مشخص نمود که بسیاری از مشکلات مربوط به تعهد به نسل آینده ناشی از فقدان دانش و آگاهی لازم در این خصوص می‌باشد. هوتچینز و همکاران (۲۰۱۹) نیز مشخص نمودند دانش عمومی در خصوص تعهد به نسل آینده سبب شکل‌گیری ضرورت جهت توسعه آن می‌گردد. تن (۲۰۱۸) نیز مشخص نمود عدم وجود دانش عمومی در خصوص تعهد به نسل آینده سبب گردیده است تا فعالیت‌هایی در این خصوص اجرا نگردد. به نظر می‌رسد کارکردهای دانش عمومی در شکل‌گیری ضرورت و دغدغه در میان ورزشکاران حرفه‌ای سبب گردیده است تا دانش عمومی به عنوان مهمترین عامل در جهت توسعه تعهد اخلاقی به نسل آینده در ورزشکاران حرفه‌ای مشخص گردد. این مسأله سبب گردیده است تا ورزشکاران نیز جهت توسعه تعهد اخلاقی به نسل آینده نیازمند برخورداری از دانش عمومی در این خصوص باشند. این مسأله ناشی از جدید بودن تعهد به نسل آینده در محیط‌های ورزشی امروزی است که سبب گردیده است

نتایج مربوط به شاخص‌های برآزش پژوهش نشان داد مقدار مربوط به آلفای کرونباخ و پایایی ترکیبی متغیرها در هر نه متغیر، بالاتر از ۰/۷ است که حاکی از پایایی مناسب مدل دارد. همچنین نتایج پژوهش مشخص نمود میزان روایی همگرا برای تمامی عوامل بالاتر از سطح معیار ۰/۴ است که نشان‌دهنده مناسب بودن میزان روایی همگرا پژوهش است. همچنین روایی و اگر در پژوهش حاضر نیز در قالب ماتریس عوامل در عوامل، مورد بررسی و تایید قرار گرفت. همچنین مطابق با شکل ۱، تمامی بارهای عاملی مربوط به عوامل پژوهش، بیش از ۰/۴ است که نشان‌دهنده مناسب بودن این معیار است.

### بحث و نتیجه‌گیری

مطابق با نتایج پژوهش حاضر مشخص گردید عوامل مختلفی از جمله شرایط فرهنگی و روانی، پرورش مهارت‌ها، دانش عموم، اعتقاد واقعی، وجود انگیزش، پاسخگویی، جلب مشارکت‌های عمومی و رفتارهای واقعی بر توسعه تعهد اخلاقی به نسل آینده در میان ورزشکاران حرفه‌ای تأثیرگذار است. ماهیت عوامل شناسایی شده نشان می‌دهد که در جهت بهبود و توسعه تعهد اخلاقی به نسل آینده در میان ورزشکاران حرفه‌ای نیاز است تا مسائل مختلفی را مورد توجه قرار داد و به ابعاد گوناگونی توجه نمود. گرین<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۸) اشاره داشتند که در جهت توسعه تعهد به نسل آینده نیاز است تا حیطه‌های مختلفی را مدنظر قرار داد. ریای (۲۰۱۹) نیز مشخص نمود که جنبه‌های مختلفی جهت بهبود و ارتقاء تعهد به نسل آینده تأثیرگذار است. به نظر می‌رسد ماهیت مهم و پیچیده تعهد به نسل آینده و نیاز به برنامه‌ریزی‌های گسترده جهت ارتقاء آن سبب گردیده است تا عوامل مختلفی جهت بهبود تعهد به نسل آینده در ورزشکاران حرفه‌ای مشخص گردد.

دانش عمومی غنی در ورزش حرفه‌ای در این خصوص ایجاد نگردد. بدون شک فقدان دانش عمومی در خصوص تعهد به نسل آینده در ورزش حرفه‌ای سبب کاهش دغدغه و ضرورت تعهد به نسل آینده در این حوزه است. دانش عمومی سبب می‌گردد تا ورزشکاران به اهمیت نسل آینده ایمان آورند و تلاش خود را جهت برجای گذاشتن میراث فرهنگی، اخلاقی، ارزشی و مهارتی مناسبی در ورزش حرفه‌ای انجام دهند.

نتایج پژوهش حاضر همچنین مشخص نمود که جلب مشارکت‌های عمومی و اعتقاد راسخ از دیگر عوامل مهم در جهت توسعه تعهد اخلاقی به نسل آینده در میان ورزشکاران حرفه‌ای است. بدون شک توجه به نسل آینده مسأله‌ای سخت و دشوار است که جهت حسن انجام آن نیازمند مشارکت گروه‌های مختلف در ورزش حرفه‌ای است. پریسوس<sup>۱</sup> (۲۰۱۵) مشخص نمودند توجه به نسل آینده امری گروهی است که تمامی گروه‌ها می‌بایستی در آن مشارکت لازم را داشته باشند. بنت و جیمز (۲۰۱۷) نیز مشخص نمودند حضور اقشار مختلف در جهت توسعه و گسترش تعهد به نسل آینده سبب می‌گردد تا برنامه‌های مربوط به ارتقاء تعهد به نسل آینده با جدیدیت بیشتری دنبال گردد. به نظر می‌رسد جهت توسعه تعهد به نسل آینده نیاز است تا مشارکت‌های عمومی از سوی افراد و سازمان‌ها ایجاد گردد. این مسأله سبب می‌گردد تا تلاش‌های گسترده‌تری جهت بهبود تعهد به نسل آینده در ورزش انجام گردد. انجام فعالیت‌های مشارکتی در خصوص تعهد به نسل آینده در ورزش حرفه‌ای ضمن بهبود عملکرد ورزش در این خصوص سبب می‌گردد تا ضرورت توجه به نسل آینده را بیش از پیش مشخص نماید. از این رو جلب مشارکت‌های عمومی سبب می‌گردد تا فرایند توجه به نسل آینده در ورزش حرفه‌ای سرعت بیشتری داشته باشد.

از طرفی اعتقاد راسخ به نسل آینده سبب می‌گردد تا برنامه‌های مدنظر در ورزش حرفه‌ای از رنگ و بوی نظری به عملی تغییر جهت دهد. به عبارتی اعتقاد راسخ سبب می‌گردد تا تعهد به نسل آینده در تمامی ارکان ورزش حرفه‌ای مورد توجه قرار گیرد. اسمیت (۲۰۰۹) در پژوهش خود مشخص نمود اعتقاد به تلاش جهت بهبود وضعیت نسل آینده یکی از ضروریات تعهد به نسل آینده است. اعتقاد داشتن به تعهد به نسل آینده سبب می‌گردد تا افراد با جدیت بیشتری به دنبال تعهد به نسل آینده باشند. به عبارتی اعتقاد راسخ سبب می‌گردد تا دغدغه ارتقاء فعالیت‌ها و برنامه‌ها جهت افزایش تعهد به نسل آینده در میان ورزشکاران حرفه‌ای گردد. به نظر می‌رسد اعتقاد به نسل آینده و تلاش در این خصوص سبب می‌گردد تا ورزشکاران و سایر ارکان ورزش حرفه‌ای تلاشی هدفمند جهت بهبود برخی فعالیت‌ها در راستای ارتقاء شرایط نسل آینده داشته باشند. از طرفی اعتقاد راسخ به نسل آینده سبب می‌گردد تا ورزشکاران به آیندگان خود متعهد باشند. این مسأله سبب می‌گردد تا رفتارهایی انجام دهنده که برای نسل آینده نیز ثمربخش باشد.

بدون شک ورزش حرفه‌ای با توجه به گستردگی خود و همچنین دامنه بالای خود در سطح بین‌المللی پتانسیل مناسبی جهت بهبود برخی شرایط نسل آینده دارد. ورزش حرفه‌ای به عنوان ابزاری سودمند می‌تواند ضرورت و دغدغه تعهد به نسل آینده را گسترش دهد. از طرفی خود ماهیت ورزش حرفه‌ای می‌تواند به واسطه تعهد به نسل آینده با بازگو نمودن ارزش‌ها و اخلاق حرفه‌ای، در ورزش به برجای گذاشتن میراث فرهنگی، ارزشی و اخلاقی مناسبی برای نسل آینده اقدام نمایند. با توجه به نتایج پژوهش حاضر پیشنهاد می‌گردد تا برگزاری دوره‌های آموزشی و فرهنگی در ورزش حرفه‌ای به ارتقاء علم و آگاهی ورزشکاران اقدام نمود.

ورزشکاران حرفه‌ای، ضمن ارتقا دانش آنان در خصوص شناخت نیازهای نسل آینده، به بهبود تعهد به نسل آینده در ورزش حرفه‌ای اقدام نمود. با توجه به نتایج پژوهش حاضر پیشنهاد می‌گردد تا با هویت‌دهی به ورزش حرفه‌ای در جهت تعهد به نسل آینده به ارتقا تعهد به نسل آینده در ورزش حرفه‌ای اقدام نمود.

همچنین با توجه به نتایج پژوهش حاضر پیشنهاد می‌گردد تا با متقاعد نمودن مشارکت خیرین جهت حضور در ورزش حرفه‌ای به منظور توسعه فعالیت‌های مربوط به نسل آینده، به بهبود وضعیت تعهد به نسل آینده در ورزش حرفه‌ای اقدام نمود. همچنین پیشنهاد می‌گردد تا با افزایش سرزندگی و همبستگی اجتماعی

### منابع

- Bartolini, S., & Sarracino, F. (2018). Do People Care About Future Generations? Derived Preferences from Happiness Data. *Ecological Economics*, 143, 253-275.
- Bell, W. (1993). *Why should we care about future generations?* In H. Didsbury (Ed.). *The years ahead: Perils, problems, and promises*. Washington DC: World Future Society.
- Bennett, M., & James, P. (Eds.). (2017). *The Green bottom line: environmental accounting for management: current practice and future trends. 5 th edition*. London. Routledge.
- Benson, A. J., & Bruner, M. W. (2018). How teammate behaviors relate to athlete affect, cognition, and behaviors: A daily diary approach within youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 34, 119-127.
- Burton, T., & Metcalfe, N. B. (2014, June). Can environmental conditions experienced in early life influence future generations, *Proc Biol Sci*, 281, 1-8.
- Carr, K., Smith, K., Weir, P., & Horton, S. (2018). *Sport, Physical Activity, and Aging: Are We on the Right Track?*. In *Sport and Physical Activity across the Lifespan*. London: Palgrave Macmillan.
- Chalip, L., Green, B. C., Taks, M., & Misener, L. (2017). Creating sport participation from sport events: making it happen. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 9(2), 257-276.
- Cole, J., & Martin, A. J. (2018). Developing a winning sport team culture: organizational culture in theory and practice. *Sport in Society*, 1-19.
- Feuerhahn, N., Sonnentag, S., & Woll, A. (2014). Exercise after work, psychological mediators, and affect: A day-level study. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 23(1), 62-79.
- Giulianotti, R., & Numerato, D. (2017). Global sport and consumer culture: An introduction. *Journal of Consumer Culture*, 1469540517744691.
- Green, H., Broun, P., Cook, D., Cooper, K., Drewnowski, A., Fanzo, J., ... & Roulin, A. (2018). Healthy and sustainable diets for future generations. *Journal of the Science of Food and Agriculture*, 1-11.
- Holt, N. L. (Ed.). (2016). *Positive youth development through sport. 3 th edition*. London. Routledge.
- Houlihan, B., & Malcolm, D. (Eds.). (2015). *Sport and society: a student introduction. 2 th edition*. New York Sage.
- Hutchins, R. J., Phan, K. L., Saboor, A., Miller, J. D., & Muehlenbachs, A. (2019). Practical Guidance to Implementing Quality Management Systems in Public Health Laboratories Performing Next-Generation Sequencing: Personnel, Equipment, and Process Management (Phase 1). *Journal of clinical microbiology*, 57(8), e00261-19.

15. Karaaslan, E., Zhao, Y., & Tatari, O. (2018). Comparative life cycle assessment of sport utility vehicles with different fuel options. *The International Journal of Life Cycle Assessment*, 23(2), 333-347.
16. Malhado, A., & Araujo, L. M. (2017). Welcome to Hell: Rio 2016 Olympics Failing to Secure Sustainable Transport Legacy. *Event Management*, 21(4), 523-526.
17. McCrea, M., Broshek, D. K., & Barth, J. T. (2015). Sports concussion assessment and management: future research directions. *Brain injury*, 29(2), 276-282.
18. Oja, B. D., Wear, H. T., & Clopton, A. W. (2018). Major Sport Events and Psychic Income: The Social Anchor Effect. *Journal of Sport Management*, 20, 1-15.
19. Preuss, H. (2015). A framework for identifying the legacies of a mega sport event. *Leisure studies*, 34(6), 643-664.
20. Reay, T. (2019). Family routines and next-generation engagement in family firms. *Entrepreneurship Theory and Practice*, 43(2), 244-250.
21. Slaughter, R. A. (1994). Why we should care for future generations now. *Futures*, 26, 1077-1085.
22. Spaaij, R. (2014). Sports crowd violence: An interdisciplinary synthesis. *Aggression and violent behavior*, 19(2), 146-155.
23. Stamatakis, E., Koster, A., Hamer, M., Rangul, V., Lee, I. M., Bauman, A. E., ... & Askie, L. (2019). Emerging collaborative research platforms for the next generation of physical activity, sleep and exercise medicine guidelines: the Prospective Physical Activity, Sitting, and Sleep consortium (ProPASS). *Br J Sports Med*, 1, 1-3.
24. Tonn, B. E. (2018). Philosophical, institutional, and decision making frameworks for meeting obligations to future generations. *Futures*. 26, 1095-1107.
25. Voinov, A., Kolagani, N., McCall, M. K., Glynn, P. D., Kragt, M. E., Ostermann, F. O., ... & Ramu, P. (2016). Modelling with stakeholders—next generation. *Environmental Modelling & Software*, 77, 196-220.

## ارجاع دهی

هنری، حبیب؛ عمادی، مهدی؛ شهلائی باقری، جواد؛ و کارگر، غلامعلی. (۱۳۹۸). شناسایی و تدوین الگوی انگیزه‌های مشارکت ورزشی جانبازان و معلولین. *مطالعات روان‌شناسی ورزشی*، ۸(۳۰)، ص. ۷۲-۱۶۱. شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2019.7672.1828

Honari, H; Emadi, M; Shahlaee, Bagheri J; & Kargar, Gh. (2020). Evaluation of Effective Factors in Development of Ethical Commitment to the Next Generation in Professional Athletes. *Sport Psychology Studies*, 8(30); Pp: 161-72. In Persian. DOI: 10.22089/spsyj.2019.7672.1828



## نقش باورهای امید و کمال‌گرایی در پیش‌بینی انگیزه ورزشی دانشجویان

صادق نصری<sup>۱</sup>، و سحر یوسفی<sup>۲</sup>

۱. دانشیار روان‌شناسی گروه علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، تهران، ایران ( نویسنده مسئول)  
۲. کارشناسی ارشد روان‌شناسی شخصیت، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات، تهران، ایران.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۴/۲۵ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۱۲/۱۸

### چکیده

هدف پژوهش حاضر شناسایی نقش کمال‌گرایی و امید در پیش‌بینی انگیزه ورزشی در دانشجویان بود. روش پژوهش توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری دانشجویان دانشگاه شهید رجایی و نمونه آماری ۲۸۲ نفر (۱۳۲ زن و ۱۵۰ مرد) بود که به روش نمونه‌گیری طبقه‌ای تصادفی انتخاب شدند. برای سنجش متغیرها از پرسش‌نامه‌های چند بعدی کمال‌گرایی تهران، امیدواری و انگیزه مشارکت ورزشی استفاده شد. فرضیه‌ها با استفاده از رگرسیون چند متغیری آزمون شدند. نتایج نشان داد بین کمال‌گرایی و امید با انگیزه ورزشی رابطه مثبت وجود دارد. از بین متغیرهای کمال‌گرایی و امید، تنها کمال‌گرایی قادر است ۶ درصد از واریانس انگیزه ورزشی را تبیین نماید. از بین مؤلفه‌های کمال‌گرایی، کمال‌گرایی خویش‌مدار توانسته است ۸ درصد واریانس را توضیح دهد. همچنین مؤلفه تفکر عاملی امید می‌تواند ۳ درصد تغییرات انگیزه ورزشی را تبیین نماید. نتایج می‌تواند در پیش‌بینی انگیزه ورزشی در دانشجویان استفاده شود.

**کلید واژه‌ها:** انگیزش ورزشی، باورهای امید، کمال‌گرایی

1. Email: sadegh\_nasri@yahoo.com

2. Email: sahariosefi1353@gmail.com

## مقدمه

در طی سه دهه گذشته شعار «ورزش برای همه» به صورت اصل بنیادی و اولویت برنامه‌های ورزشی در اغلب کشورهای جهان پذیرفته شده است. برای تحقق این شعار همگانی، شرکت‌ها و سازمان‌های دولتی و خصوصی و بسیاری از سازمان‌های غیر ورزشی با صرف هزینه‌های بسیار زیاد برنامه‌های مدون و سازمان‌یافته‌ای را به منظور مشارکت همه قشرهای اجتماعی و فراهم کردن فرصت‌های برابر در ورزش‌های تفریحی و انواع فعالیت‌های مفرح جسمانی شروع و اجرا کردند. هدف اصلی این فعالیت‌ها و برنامه‌ها، افزایش کیفیت شیوه‌های زندگی، افزایش میزان تفریح، شادابی و ارتقا بهداشت و سلامتی افراد با تأکید بر برنامه‌های گوناگون ورزشی بوده است (مکینتاش و گلدر،<sup>۱</sup> ۱۹۹۰).

فواید آشکار مشارکت در فعالیت‌های بدنی را می‌توان در سه بعد برشمرد: از جمله فواید جسمانی مشارکت در فعالیت‌های بدنی، افزایش سطح سلامت، افزایش آمادگی جسمانی، کاهش وزن، افزایش قدرت بدنی است. از کارکردهای روان‌شناختی یا فردی مشارکت در فعالیت‌های بدنی می‌توان از افزایش بهزیستی روان-شناختی، کسب شادی و طراوت، لذت و تفریح و از جمله کارکردهای اجتماعی آن می‌توان گسترش شبکه روابط اجتماعی و کسب پاداش‌های اجتماعی را نام برد (بلیر، بوت، جیافارس، ایوان، ماری<sup>۲</sup> و دیگران، ۱۹۹۶؛ بوت، اوون، ناركوس و بومن<sup>۳</sup>، ۱۹۹۳). علی‌رغم وجود شواهد تحقیقاتی مبنی بر فواید آشکار جسمانی، روان‌شناختی و اجتماعی مشارکت فرد در فعالیت‌های بدنی و ورزش، بخش قابل توجهی از افراد جامعه در فعالیت‌های بدنی و ورزش‌های همگانی مشارکت نمی‌کنند.

این مسئله در کشور ما از دغدغه‌های اصلی دست‌اندرکاران توسعه فعالیت‌های بدنی و ورزش در بین شهروندان از جمله دانشجویان است. در تحقیقات اخیر در کشور به موانع و عوامل متعددی چون نداشتن انگیزش کافی، عدم درک فواید ورزش، نداشتن فرصت مناسب، نبود وسایل و تجهیزات، انجام کارهای مهمتر از ورزش، شرایط آب و هوایی نامناسب، حمایت ضعیف مسئولان، گرفتاری‌های روزمره و... اشاره شده است. پوتنام<sup>۴</sup> مشهورترین نظریه‌پرداز سرمایه اجتماعی معتقد است که بیشتر ورزش‌ها با توجه به ماهیتشان فعالیتی ارتباطی محسوب شده و مشارکت در ورزش شامل شرکت آگاهانه افراد به صورت مشارکت‌کننده و تماشاچی است که با هم ارتباط دارند و در اثر این روابط متقابل پاداش‌های اجتماعی میان آن‌ها مبادله می‌شود. او سرمایه اجتماعی را به عنوان روابطی بین افراد که نشان‌دهنده ویژگی‌های خاصی از زندگی اجتماعی شامل شبکه‌ها، هنجارها و اعتماد متقابل و محصول فرعی از تعاملات اجتماعی که همکاری‌های ناشی از این تعاملات را برای مشارکت‌کنندگان آسان‌تر و محتمل‌تر می‌سازد، تعریف می‌کند (پرکس<sup>۵</sup>، ۲۰۰۷). پوتنام، عضویت و مشارکت در گروه‌های دارای نظم افقی و شبکه‌های مشارکت مدنی را یکی از اشکال ضروری سرمایه اجتماعی می‌داند (شارع‌پور، ۲۰۰۶). به همین صورت، روابط شخصی که از طریق مشارکت در اجتماعات ایجاد می‌شود، دارای قابلیت مناسب برای توسعه هنجارهای تعاملی تعمیم یافته است (پوتنام، ۲۰۰۰). بسیاری از سیاست‌گذاران و توسعه‌دهندگان فعالیت‌های فیزیکی که نقش مثبتی برای سرمایه اجتماعی در افزایش فعالیت‌های ورزشی قائلند، معتقدند توجه به عوامل محیطی اجتماعی گام اساسی در تحقیقات در زمینه فعالیت‌های ورزشی است. از نظر آن

4. Putnam

5. Perks

1. Macintosh & Goldner

2. Blair, Booth, Gyarf, Iwane, Mari

3. Booth, Owen, Narcus, & Bauman

همکاران، ۲۰۱۸) و انگیزه‌های مشارکت در ورزش (رمضانی‌نژاد، رحمانی‌نیا و تقوی‌تکیار، ۲۰۰۹؛ پارسا مهر، ۲۰۱۱) اشاره کرد.

از جمله متغیرهای فردی احتمالی تأثیرگذار در انگیزه ورزشی، باورهای امید و کمال‌گرایی است. امید شامل شناخت‌هایی هستند که باعث می‌شوند شخص انتظار داشته باشد نتایج مورد نظرش به احتمال زیاد در آینده رخ می‌دهند. این شناخت‌ها رفتارهای جهت‌گیری هدف را تحت تأثیر قرار می‌دهند و بر بهزیستی روان شناختی که شامل هیجانات مثبت و منفی هستند اثر می‌گذارند. اسنایدر<sup>۵</sup> بنیان‌گذار نظریه امید و درمان مبتنی بر آن، عقیده دارد که برای ایجاد امید وجود دو نوع تفکر الزامی است: تفکر راهبردی<sup>۶</sup> و تفکر عملی<sup>۷</sup>. تفکر راهبردی یا مسیر، جزء شناختی امید و نشان‌دهنده ظرفیت و توان فرد برای خلق مسیر و تفکر عامل جزء انگیزشی امید است که فرد خود را برای استفاده از این مسیرها بر می‌انگیزاند (فلدمن و کوباتا<sup>۸</sup>، ۲۰۱۵). امید می‌تواند سلامت جسمی و روانی را پیش‌بینی نماید (دو، برنارد و یونگ<sup>۹</sup>، ۲۰۱۵).

متغیر دیگری که کمتر در این حوزه مورد توجه قرار گرفته است، کمال‌گرایی<sup>۱۰</sup> است. برنز<sup>۱۱</sup> (۲۰۰۰) کمال‌گرایی را تمایل پایدار فرد به وضع استانداردهای کامل و دست‌نیافتنی و تلاش برای تحقق آن‌ها می‌داند. هورنای<sup>۱۲</sup> (۱۹۳۷) کمال‌گرایی را گرایش روان رنجورانه به بی‌عیب و نقص بودن، کوچک‌ترین اشتباه خود را گناه نابخشودنی پنداشتن و مضطربانه انتظار شوم آن را کشیدن، تعریف می‌کند. ویژگی‌های افراد کمال‌گرا عبارت است از: در انجام هیچ کاری احساس

ها جوامعی با سرمایه اجتماعی بالا در موقعیت بهتری برای تقویت هنجارهای مثبت اجتماعی به منظور انجام فعالیت‌های ورزشی قرار دارند و این عمل از طریق تقویت و تداوم اطمینان و اعتماد و همچنین وادار ساختن افراد به منظور دستیابی به اهداف مشترک صورت می‌گیرد (لی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۵). برای آن‌هایی که به بررسی سرمایه اجتماعی علاقمند شده‌اند، مطالعه ورزش و باشگاه‌های ورزشی به تدریج به موضوع جالب توجه تبدیل شده است (جاروی، ۲۰۰۳). عاملی که سبب می‌شود از میان عناصر مختلف اجتماعی در درون یک جامعه، ورزش به طور گسترده مورد توجه بیشتر محققان سرمایه اجتماعی قرار گیرد، این است که فعالیت‌های ورزشی در سطح غیرسازمان‌یافته این قابلیت را دارند که می‌توانند باعث انگیزش، الهام بخشی و ایجاد روحیه اجتماعی در جامعه شوند (اسکینر و زاکاس<sup>۲</sup>، ۲۰۰۸). ورزش می‌تواند به عنوان وسیله‌ای برای ایجاد روابط دوستانه و ارتباطات اجتماعی جدید به ویژه بین طبقات مختلف از لحاظ مذهب و قومیت مورد استفاده قرار گیرد. این افراد می‌توانند شامل ورزشکاران و مشارکت‌کنندگان غیرورزشکار باشد و در نهایت می‌تواند به افزایش هنجارهای اعتماد و تعامل منجر شود (تونت<sup>۳</sup>، ۲۰۰۵).

در ادبیات پژوهشی ایران عوامل متنوع موثر بر شرکت در فعالیت‌های ورزشی مورد مطالعه قرار گرفته‌اند. برای نمونه می‌توان به تفاوت‌های جنسیتی در انگیزش مشارکت ورزشی (پیری، آهار و محمودی، ۲۰۱۵؛ محبی و محمدی، ۲۰۱۲)، رابطه خوش‌بینی و خودکارآمدی با انگیزه پیشرفت ورزشی (اسلامی و

7. Pathways thinking
8. Feldman & Kubota
9. Du, Bernardo & Yeung
10. Perfectionism
11. Burns
12. Horney

1. Lee
2. Skinner & Zakus
3. Thonet
4. Hope
5. Snyder
6. Agency Thinking

دانشجویان در فعالیت‌های بدنی در محیط‌های دانشگاهی از دغدغه‌های اصلی آموزش عالی است و در این راستا هم نقش احتمالی عواملی چون تفکرات، باورها و ویژگی‌های شخصیتی فرد در انگیزه ورزشی دانشجویان کمتر مورد توجه قرار گرفته است. پژوهش حاضر در زمینه مطالعه عوامل فردی مانند ویژگی‌های شخصیتی و باورها انجام شده است.

در پژوهش حاضر متغیر باورهای امید و مؤلفه‌های آن شامل تفکر راهبردی و تفکر عاملی و همچنین سازه کمال‌گرایی و مؤلفه‌های آن شامل خودمدار، دیگرمدار و جامعه‌مدار به عنوان متغیرهای پیش‌بین یا مستقل مورد نظر هستند و متغیر انگیزه ورزشی متغیر ملاک یا وابسته است. سؤال اساسی مطالعه آن بوده است که آیا باورهای امید و کمال‌گرایی می‌تواند انگیزه ورزشی را در دانشجویان پیش‌بینی نماید؟

## روش‌شناسی

### طرح پژوهش

از نظر هدف پژوهش حاضر کاربردی و از نظر روش جمع‌آوری داده‌ها، توصیفی نوع همبستگی بوده است.

### شرکت‌کنندگان

جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان مشغول به تحصیل در مقاطع مختلف تحصیلی دانشگاه شهید رجایی تهران در سال تحصیلی ۹۷-۹۸ بوده است. نمونه آماری شامل ۲۸۲ نفر (۱۳۲ زن و ۱۵۰ مرد) بود که به روش نمونه‌گیری طبقه‌ای تصادفی (بر اساس جنسیت و دانشکده) انتخاب شدند. حجم نمونه بر اساس فرمول کوکران محاسبه شد.

### مواد و روش‌های اندازه‌گیری

از ابزارهای زیر برای سنجش متغیرها استفاده شد:

رضایت نمی‌کنند؛ ارزیابی سختگیرانه‌ای از اعمال خود دارند؛ انتظارات بالا دارند؛ اغلب شکست را پیش‌بینی می‌کنند؛ با ترس از شکست برانگیخته می‌شوند. در داشتن انگیزه برای دستیابی به موفقیت، مهارت سازمان‌دهی و برنامه‌ریزی ضعیفی دارند و در نهایت بلندپروازی را نوعی ارزش می‌دانند.

هویت و فلت<sup>۱</sup> (۲۰۰۲) و همچنین فلت، استیتون، هویت، شری و لی<sup>۲</sup> (۲۰۱۲) بر این باورند که کمال‌گرایی دارای سه بعد به شرح زیر است: ۱- کمال‌گرایی خودمدار<sup>۳</sup> یک مؤلفه انگیزشی است که شامل تلاش‌های فرد برای دستیابی به خویشتن کامل است. این افراد استانداردهای شخصی بالایی را برای خود برگزیده و عملکرد خود را در رسیدن به این استانداردها ارزیابی می‌کنند. ۲- کمال‌گرایی دیگرمدار<sup>۴</sup> که این بعد از کمال‌گرایی از ابعاد میان فردی است و در برگزیده انتظارات بالا برای عملکرد دیگران است. پس منبع کمال‌گرایی، درونی اما موضوع آن بیرونی است. ۳- کمال‌گرایی جامعه‌مدار<sup>۵</sup> که این بعد از کمال‌گرایی از ابعاد میان فردی دیگران ساخته شده است. این عقیده‌ای است که دیگران انتظارات اغراق‌آمیز و غیر واقعی را بر شخص اعمال می‌کنند، هر چند که برآورده کردن آن‌ها ناممکن و یا دشوار است، ولی شخص باید این توقعات و انتظارات را برآورده سازد تا مورد تأیید و پذیرش دیگران قرار گیرد (هویت و فلت، ۱۹۹۱).

اگر چه متغیر کمال‌گرایی در حوزه عملکرد ورزشی مورد مطالعه قرار گرفته است، ولی در ارتباط با مشارکت فرد در ورزش توجه پژوهشی کمتری را دریافت نموده است. در کنار بهبود و ارتقاء وضعیت علمی دانشجویان، یکی از رسالت‌های مهم دانشگاه‌ها، بهبود وضعیت سلامت جسمی و روانی در دانشجویان است. مشارکت پایین

4. Other-Oriented
5. Socially Prescribed

1. Hewitt & Flett
2. Stainton, Hewitt, Sherry & Lay
3. Self-Oriented

ایران توسط بشارت (۲۰۰۷) روی نمونه ایرانی هنجاریابی و اعتباریابی شده است. این مقیاس یک آزمون ۳۰ سؤالی است که ده ماده اول آن کمال‌گرایی خویش‌دار، ده ماده دوم کمال‌گرایی دیگرمدار و ده ماده آخر کمال‌گرایی جامعه‌مدار را مورد بررسی و ارزیابی قرار داده است. سؤالات ۱ تا ۱۰ کمال‌گرایی خویش‌مدار، سؤالات ۱۱ تا ۲۰ کمال‌گرایی دیگرمدار و سؤالات ۲۱ تا ۳۰ کمال‌گرایی جامعه‌مدار را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. مقیاس‌های سه‌گانه به ترتیب ۱۰ و ۵۰ است؛ یعنی کسی که نمره ۱۰ را به دست آورده است دارای کمترین میزان کمال‌گرایی و کسی که نمره ۵۰ را کسب نموده دارای بیشترین میزان کمال‌گرایی در هر یک از سه بعد کمال‌گرایی هست. چنانچه نمره محاسبه شده بین ۶۰ تا ۹۰ باشد، کمال‌گرایی در فرد متوسط هست. چنانچه نمره محاسبه شده ۹۰ به بالا باشد، کمال‌گرایی در فرد بالا هست. این پرسش‌نامه به دلیل استاندارد بودن و این‌که بارها در ایران اجرا و هنجاریابی شده است، دارای روایی لازم هست. در ارزیابی پایایی فرم ایرانی این مقیاس روی یک نمونه ۱۸۰ نفری از دانشجویان دانشکده‌های مختلف دانشگاه تهران، آلفای کرونباخ به دست آمده برای کمال‌گرایی خویش‌مدار ۰/۹۰، برای کمال‌گرایی دیگرمدار ۰/۸۳ و برای کمال‌گرایی جامعه‌مدار ۰/۷۸ بود که نشانه همسانی درونی بالایی مقیاس است. ضرایب همبستگی بین ۴۰ نفر از دانشجویان در دو نوبت با فاصله چهار هفته‌ای برای کمال‌گرایی خویش‌مدار ۰/۸۴ و برای کمال‌گرایی دیگرمدار ۰/۸۲ و برای کمال‌گرایی جامعه‌مدار ۰/۸۰ بود که نشانه پایایی باز آزمون بالایی فرم ایران مقیاس است. در پژوهش بشارت (۲۰۰۷) ضریب آلفای کرونباخ به دست آمده برای پرسش‌نامه ابعاد کمال‌گرایی برابر ۰/۸۹ است. در پژوهش حاضر نیز

۱- پرسش‌نامه انگیزه مشارکت ورزشی<sup>۱</sup> (SPMQ): این پرسش‌نامه که توسط گیل، گروس و هودلستون<sup>۲</sup> (۱۹۸۳) تهیه شده است. دلایل افراد را از شرکت در فعالیت‌های بدنی و ورزشی بر اساس ۸ خرده مقیاس موفقیت، گروه‌گرایی، آمادگی، تخلیه انرژی، عوامل موقعیتی، بهبود مهارت، دوست‌یابی، تفریح و سرگرمی اندازه‌گیری می‌کند و شامل ۳۰ پرسش است. این پرسش‌نامه بر روی یک طیف لیکرت ۳ گزینه‌ای از اصلاً مهم نیست (۱) تا خیلی مهم است (۳) نمره‌گذاری می‌شود. بالاترین نمره‌ای که فرد در این مقیاس می‌تواند اخذ نماید ۹۰ و پایین‌ترین نمره ۳۰ است. نمره بالا و نزدیک به ۹۰ نشانگر اشتیاق فرد به مشارکت در فعالیت‌های ورزشی است و نمره نزدیک به ۳۰ نشانگر عدم اشتیاق به شرکت در فعالیت‌های ورزشی است. ضریب آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه توسط گیل و همکاران (۱۹۸۳) برای خرده مقیاس‌های آن بین ۰/۳۰ تا ۰/۷۸ گزارش شد. همچنین پایایی باز آزمایی این آزمون حدود ۰/۶۸ به دست آمده است. آن‌ها روایی عاملی این پرسش‌نامه را نیز رضایت‌بخش و مؤید هشت مقیاس فوق دانسته‌اند. در ایران، مطالعه‌ای که توسط شفیخ‌زاده (۲۰۰۶) انجام شد، نتایج آلفای کرونباخ نشان داد در کل پرسش‌نامه، انگیزش شرکت در فعالیت‌های بدنی دارای ثبات درونی مناسبی است (۰/۸۳). در بررسی پایایی هر کدام از خرده مقیاس‌های پرسش‌نامه، کمترین مقدار مربوط به دوست‌یابی (۰/۳۷) و بالاترین مقدار مربوط به موفقیت و شهرت (۰/۷۵) بوده است.

۲- مقیاس کمال‌گرایی: مقیاس چند بعدی کمال‌گرایی<sup>۳</sup> (MPS) پرسش‌نامه‌ای است که در سال ۱۹۹۱ توسط هویت و فلت ساخته شده است و در

### 3. Multidimensional Perfectionism Scale

1. Sport Participation Motivation Questionnaire
2. Gill, Gross & Huddleston

پایایی پرسش‌نامه با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹ به دست آمد.

### پرسش‌نامه امیدواری<sup>۱</sup> (HQ):

پرسش‌نامه امیدواری توسط اسنایدر و همکاران در سال ۱۹۹۱ برای سنجش امیدواری ساخته شد. دارای ۱۲ عبارت است و به صورت خودسنجی اجرا می‌شود و برای افراد ۱۵ سال به بالا طراحی شده است. شیوه نمره‌گذاری آن بر اساس طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای است. از این عبارات، ۴ عبارت برای سنجش تفکر راهبردی، ۴ عبارت برای سنجش تفکر راهبردی، ۴ عبارت انحرافی است. بنابراین این پرسش‌نامه دو زیر مقیاس عامل و راهبرد را اندازه‌گیری می‌کند. پرسش‌نامه امید تأیید روایی توافقی و تفکیکی قابل توجهی را دریافت کرده است. در روایی سازه‌ای، افراد امیدوار به راحتی راه‌های زیادی برای رسیدن به اهداف‌شان ایجاد می‌کنند و از عاملیت ذهنی بیشتر برای به کارگیری آن راه‌ها برخوردارند. همبستگی این پرسش‌نامه در ایران با پرسش‌نامه ناامیدی یک برابر با ۰/۵۱- و با پرسش‌نامه افسردگی یک برابر با ۰/۴۲- بود که نشان‌دهنده روایی مناسب است (قاسمی، عابدی و باغبان، ۲۰۰۹). در پژوهش اسنایدر و همکاران (۱۹۹۱) ضریب پایایی آن با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۰ و ضریب پایایی پس از یک ماه ۰/۷۴ محاسبه شد. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۴ به دست آمد.

### روش پردازش داده‌ها

برای توصیف داده‌ها از آماره‌های توصیفی (میانگین، انحراف معیار، چولگی، کشیدگی، انواع فراوانی‌ها و ضریب همبستگی پیرسون) و برای آزمون فرضیه‌ها از

آزمون کلموگروف-اسمیرنوف و رگرسیون چند متغیری استفاده شد.

### یافته‌ها

۴۶/۸ درصد دانشجویان مورد پژوهش زن و ۵۳/۲ درصد آنان مرد بودند. ۶۴/۲ درصد دانشجویان در مقطع کارشناسی، ۲۴/۸ درصد در مقطع کارشناسی ارشد و ۱۱ درصد در مقطع دکتری مشغول به تحصیل بودند. بیشتر دانشجویان (۷۰/۲ درصد) دارای دامنه سنی ۳۰-۱۹ سال و کمترین آن‌ها (۱۰/۳ درصد) بین ۵۰-۴۱ سال سن داشتند. میانگین سنی دانشجویان زن ۲۶/۲۶ سال و دانشجویان مرد ۲۶/۳۸ سال بوده است. ۶۹/۵ درصد دانشجویان مجرد، ۲۴/۴ درصد متأهل و ۶/۱ درصد سایر وضعیت را دارا بودند. ۶۳/۳ درصد دانشجویان شاغل و ۳۶/۷ درصد غیرشاغل بودند. نوع شغل اغلب دانشجویان دبیری بوده است. بیشتر دانشجویان (۵۳/۹ درصد) از رشته‌های فنی و مهندسی و کمترین آنان (۲۱/۳ درصد) از رشته‌های علوم انسانی بودند. بیشتر افراد (۲۸/۶۷ درصد) ورزش نمی‌کردند. در بین آزمودنی‌های مورد مطالعه که به ورزش می‌پرداختند بیشتر آن‌ها به ورزش فوتبال (۱۷/۸۹ درصد) و کمترین آن‌ها (۲/۰۶ درصد) به ورزش دوومیدانی می‌پرداختند. قابل ذکر است که بیشتر دانشجویان به بیش از یک ورزش می‌پرداختند و تعداد دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار بیشتر از تعداد نمونه (۲۸۲ نفر) گزارش شده است. در جدول (۱) میانگین، انحراف معیار و شاخص‌های کجی و کشیدگی متغیرهای پژوهش آمده است.

جدول ۱- میانگین، انحراف معیار و شاخص‌های کجی و کشیدگی متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی
انگیزه ورزشی	۶۵/۰۴	۱۰/۲۲	-۰/۲۷۷	-۰/۰۸۸
موفقیت	۱۳/۱۸	۳/۰۳۱	-۰/۱۵۹	-۰/۷۰۸
گروه گرایی	۶/۶۸	۱/۸۶۲	-۰/۴۰۱	-۰/۷۹۲
آمدگی	۷/۵۳۹	۱/۴۵	-۰/۹۶۹	۰/۴۴۹
تخلیه انرژی	۱۱/۱۳۶	۲/۰۳۲	-۰/۲۴۸	-۰/۴۷۱
عوامل موقعیتی	۶/۰۳	۱/۴۰۱	۰/۱۱۴	-۰/۶۵۸
بهبود مهارت	۷/۰۲۶	۱/۵۹	-۰/۵۴۰	-۰/۴۳۷
دوست‌یابی	۸/۴۳	۲/۰۲	-۰/۳۹۴	-۰/۳۷۵
تفریح و سرگرمی	۷/۵۳	۱/۳۱	-۰/۶۷۵	-۰/۰۰۹
کمال‌گرایی	۹۲/۲۲	۱۵/۳۵	۰/۳۲۵	۰/۷۵۷
خویش‌مدار	۳۱/۶۹	۶/۸۶	۰/۱۵۲	-۰/۱۴۵
دیگرمدار	۳۱/۱۳	۶/۱۲	۰/۲۳۳	۰/۳۱۴
جامعه‌مدار	۲۹/۶۹	۶/۴۵	۰/۲۱۴	۰/۴۰۹
امید	۲۵/۵۱	۳/۸۷	-۰/۹۳۵	۰/۹۸۷
تفکر عاملی	۱۲/۵۸	۲/۲۸	۰/۹۹۴	۰/۸۵۵
تفکر راهبردی	۱۲/۹۵	۲/۰۴	-۰/۷۷۵	۰/۹۸۱

میانگین نمرات دانشجویان در متغیر انگیزه ورزشی ۶۵/۰۴ و با انحراف معیار ۱۰/۲۲ بوده است که با توجه به دامنه نمره ۳۰ تا ۹۰ ابزار، از حد متوسط بالاتر است. همچنین میانگین نمرات کمال‌گرایی ۹۲/۲۲ و با انحراف معیار ۱۵/۳۵ بود که بر اساس دامنه نمرات پرسش‌نامه کمال‌گرایی که ۳۰ تا ۱۵۰ است، میزان کمال‌گرایی دانشجویان قدری بالاتر از حد متوسط گزارش شده است. در نهایت میانگین نمرات امید نیز ۲۵/۵۱ و با انحراف معیار ۳/۸۷ بود که با توجه به دامنه نمره ۸ تا ۳۳، میزان امید در دانشجویان نسبتاً بالاست. همچنین شاخص‌های کجی و کشیدگی متغیرهای اصلی و مؤلفه‌های آن نشان می‌دهد تمامی مقادیر بین +۱ تا -۱ است. این مقادیر حاکی از آن است که متغیرهای تحقیق از توزیع نسبتاً بهنجاری برخوردار هستند. در جدول (۲) ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش آمده است.

میانگین نمرات دانشجویان در متغیر انگیزه ورزشی ۶۵/۰۴ و با انحراف معیار ۱۰/۲۲ بوده است که با توجه به دامنه نمره ۳۰ تا ۹۰ ابزار، از حد متوسط بالاتر است. همچنین میانگین نمرات کمال‌گرایی ۹۲/۲۲ و با انحراف معیار ۱۵/۳۵ بود که بر اساس دامنه نمرات پرسش‌نامه کمال‌گرایی که ۳۰ تا ۱۵۰ است، میزان کمال‌گرایی دانشجویان قدری بالاتر از حد متوسط گزارش شده است. در نهایت میانگین نمرات امید نیز ۲۵/۵۱ و با انحراف معیار ۳/۸۷ بود که با توجه به دامنه نمره ۸ تا ۳۳، میزان امید در دانشجویان نسبتاً بالاست. همچنین شاخص‌های کجی و کشیدگی متغیرهای اصلی و مؤلفه‌های آن نشان می‌دهد تمامی مقادیر بین +۱ تا -۱ است. این مقادیر حاکی از آن است که متغیرهای تحقیق از توزیع نسبتاً بهنجاری برخوردار هستند. در جدول (۲) ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش آمده است.

جدول ۲- ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱- انگیزه ورزشی	۱							
۲- کمال‌گرایی	۰/۲۴۵**	۱						
۳- خویش‌مدار	۰/۲۷۷**	۰/۷۸۱**	۱					
۴- دیگرمدار	۰/۱۴۹*	۰/۸۲۷**	۰/۵۰۴**	۱				
۵- جامعه‌مدار	۰/۱۳۸	۰/۷۴۸**	۰/۳۰۳**	۰/۴۴۶**	۱			
۶- امید	۰/۱۴۶*	-۰/۰۲۱	-۰/۰۷۶	۰/۰۱۳	۰/۰۰۱	۱		
۷- تفکر عاملی	۰/۱۷۲*	۰/۰۰۱	-۰/۰۴۸	-۰/۰۴۴	-۰/۰۰۵	۰/۰۹۰**	۱	
۸- تفکر راهبردی	۰/۰۸۵	-۰/۰۴۰	-۰/۰۹۰	-۰/۰۲۴	۰/۰۰۶	۰/۸۸۳**	۰/۶۰۸**	۱

\*\* P<۰/۰۱, \* P<۰/۰۵

مطابق با نتایج جدول (۲) بین متغیر انگیزه ورزشی دانشجویان با کمال‌گرایی و مؤلفه‌های آن رابطه مثبت وجود دارد. همچنین بین متغیر امید و مؤلفه تفکر عاملی آن با انگیزه ورزشی رابطه مثبت مشاهده گردید. بین کمال‌گرایی و مؤلفه‌های آن با امید و مؤلفه‌های آن رابطه معنادار مشاهده نشد. به منظور مشخص کردن سهم متغیرهای کمال‌گرایی، امید و مؤلفه‌های آن‌ها در پیش‌بینی میزان انگیزه ورزشی در دانشجویان از رگرسیون چندگانه به روش گام به گام استفاده شد. جدول (۳) خلاصه مدل رگرسیون متغیرهای کمال‌گرایی و امید بر انگیزه ورزشی را نشان می‌دهد.

جدول ۳- خلاصه مدل تحلیل رگرسیون گام به گام کمال‌گرایی و امید بر انگیزه ورزشی دانشجویان

مدل	متغیر	همبستگی	مجذور	مجذور همبستگی	انحراف	دوربین
	پیش بین		همبستگی	تعدیل شده	استاندارد برآورد	واتسون
۱	کمال‌گرایی	۰/۳۴۴	۰/۰۵۹	۰/۰۵۳	۹/۹۵۴	۱/۰۲

متغیر ملاک: انگیزه ورزشی

جدول (۴) نشان می‌دهد در یک مرحله، همبستگی متغیر کمال‌گرایی با انگیزه ورزشی دانشجویان برابر ۰/۳۴۴ و مجذور همبستگی آن ۰/۰۵۹ است. به عبارت دیگر کمال‌گرایی ۶ درصد از انگیزه

ورزشی دانشجویان را به طور مثبت پیش‌بینی می‌کند. نمره کل امید نقشی در پیش‌بینی انگیزه ورزشی نداشته است. جدول ۴ آزمون تحلیل واریانس برای معناداری مدل را نشان می‌دهد:

جدول ۴- آزمون تحلیل واریانس مدل رگرسیون کمال‌گرایی بر انگیزه ورزشی

مدل	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری
	رگرسیون	۹۵۷/۳۳۷	۱	۹۵۷/۳۳۷		
۱	باقی مانده	۲۷۸۴۲/۱۹۸	۲۸۱	۹۹/۰۸۳	۹/۶۶۲	۰/۰۰۲
	جمع	۲۸۷۹۹/۵۳۵	۲۸۲			

متغیر پیش‌بین: کمال‌گرایی  
متغیر ملاک: انگیزه ورزشی دانشجویان

با توجه به نتایج جدول (۴) در مدل ۱ مقدار F محاسبه شده برابر با ۹/۶۶۲ بوده است که در سطح خطای ۰/۰۰۲ حاکی از معناداری همبستگی چندگانه است.

جدول (۵) معناداری ضرایب رگرسیون مدل را نمایش می‌دهد:



جدول ۵- ضرایب رگرسیون کمال‌گرایی بر انگیزه ورزشی

مدل	متغیر	ضرایب رگرسیون	استاندارد خطا	ضرایب استاندارد	مقدار t	سطح معناداری	ضریب تحمل	عامل تورم واریانس
۱	مقدار ثابت	۵۲/۸۲۰	۴/۸۹۷		۱۰/۷۸۵	۰/۰۰۰۱		
	کمال‌گرایی	۰/۱۶۲	۰/۰۵۲	۰/۲۴۴	۳/۱۰۸	۰/۰۰۲	۱/۰۰۰	۱/۰۰۰

متغیر ملاک: انگیزه ورزشی

نتایج رگرسیون گویای این است که کمال‌گرایی دارای ضریب بتای برابر با ۰/۱۶۲ برای انگیزه ورزشی دانشجویان است. به این معناست که به ازای افزایش یک نمره انحراف معیار کمال‌گرایی، ۰/۱۶۲ نمره انحراف معیار به انگیزه ورزشی دانشجویان افزوده می‌شود. در مجموع فرضیه اصلی پژوهش مورد تایید قرار گرفته است.

با توجه به نتایج جدول (۵) کمال‌گرایی به طور مثبت ( $P < ۰/۰۰۲$ ,  $t = ۳/۱۰۸$ ) انگیزه ورزشی در دانشجویان را پیش‌بینی می‌کند. معادله رگرسیونی برای برآورد متغیر انگیزه ورزشی دانشجویان به کمک متغیر کمال‌گرایی به شرح زیر است:  
کمال‌گرایی  $\times (۰/۱۶۲) + ۵۲/۸۲۰ =$  انگیزه ورزشی دانشجویان

جدول ۶- خلاصه مدل تحلیل رگرسیون گام به گام مؤلفه‌های کمال‌گرایی بر انگیزه ورزشی دانشجویان

مدل	متغیر پیش‌بین	همبستگی	مجذور همبستگی	مجذور همبستگی تعدیل شده	انحراف استاندارد برآورد	دوربین واتسون
۱	کمال‌گرایی خویشتن مدار	۰/۲۸۰	۰/۰۷۸	۰/۰۷۲	۹/۸۲۹	۱/۰۶۴

متغیر ملاک: انگیزه ورزشی

درصد از انگیزه ورزشی دانشجویان را به طور مثبت پیش‌بینی می‌کند. مؤلفه‌های کمال‌گرایی دیگر مدار و جامعه‌مدار نقشی در پیش‌بینی انگیزه ورزشی نداشته‌اند. جدول (۷) آزمون تحلیل واریانس برای معناداری مدل را نشان می‌دهد:

جدول (۶) نشان می‌دهد در یک مرحله، همبستگی متغیر کمال‌گرایی خویشتن‌مدار با انگیزه ورزشی دانشجویان برابر ۰/۲۸۰ و مجذور همبستگی آن ۰/۰۷۸ است. به عبارت دیگر کمال‌گرایی خویشتن‌مدار ۸

جدول ۷- آزمون تحلیل واریانس مدل رگرسیون کمال‌گرایی خویشتن‌مدار بر انگیزه ورزشی

مدل	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری
	رگرسیون	۱۲۶۳/۵۶۰	۱	۱۲۶۳/۵۶۰		
۱	باقی مانده	۲۷۱۴۵/۰۹۲	۲۸۱	۹۶/۶۰۲	۱۳/۰۸	۰/۰۰۰۱
	جمع	۲۸۴۰۸/۶۵۲	۲۸۲			

متغیر پیش‌بین: کمال‌گرایی خویشتن‌مدار      متغیر ملاک: انگیزه ورزشی دانشجویان

با توجه به نتایج جدول (۷) در مدل ۱ مقدار F محاسبه شده با درجه آزادی ۱ و ۲۸۱ برابر با ۱۳/۰۸ بوده است که در سطح خطای ۰/۰۰۰۱ نشان دهنده معناداری همبستگی چندگانه است. جدول (۸) معناداری ضرایب رگرسیون مدل را نمایش می‌دهد:

جدول ۸- ضرایب رگرسیون کمال‌گرایی خویشتن‌مدار بر انگیزه ورزشی

مدل	متغیر	ضرایب رگرسیون	استاندارد خطا	ضرایب استاندارد	مقدار t	سطح معناداری	ضریب تحمل	عامل تورم واریانس
	مقدار ثابت	۵۴/۸۴۹	۳/۶۶۹		۱۴/۹۵۱	۰/۰۰۰۱		
۱	کمال‌گرایی خویشتن‌مدار	۰/۴۱۰	۰/۱۱۳	۰/۲۸۰	۳/۶۱۷	۰/۰۰۰۱	۱/۰۰۰	۱/۰۰۰

متغیر ملاک: انگیزه ورزشی

است که کمال‌گرایی خویشتن‌مدار دارای ضریب بتای برابر با ۰/۴۱۰ برای انگیزه ورزشی دانشجویان است. به این معناست که به ازای افزایش یک نمره انحراف معیار کمال‌گرایی خویشتن‌مدار، ۰/۴۱۰ نمره انحراف معیار به انگیزه ورزشی دانشجویان افزوده می‌شود. در مجموع فرضیه فرعی اول مورد تأیید قرار گرفته است و یکی از مؤلفه‌های کمال‌گرایی قدرت پیش‌بینی انگیزه ورزشی را در دانشجویان داشته است.

با توجه به نتایج جدول (۸) کمال‌گرایی خویشتن‌مدار به طور مثبت ( $t = 3/617$ ،  $P < 0/0001$ ) انگیزه ورزشی در دانشجویان را پیش‌بینی می‌کند. معادله رگرسیونی برای برآورد متغیر انگیزه ورزشی دانشجویان به کمک متغیر کمال‌گرایی خویشتن‌مدار به شرح زیر است:

$$\text{کمال‌گرایی خویشتن‌مدار} \times (0/410) + 54/849 =$$

انگیزه ورزشی دانشجویان نتایج رگرسیون گویای این

جدول ۹- خلاصه مدل تحلیل رگرسیون گام به گام مؤلفه‌های امید بر انگیزه ورزشی دانشجویان

مدل	متغیر پیش بین	همبستگی	مجذور همبستگی	انحراف استاندارد برآورد	دوربین واتسون
۱	تفکر عاملی	۰/۱۷۲	۰/۰۳	۱۰/۰۳	۱/۱۲

متغیر ملاک: انگیزه ورزشی

جدول (۹) نشان می‌دهد در یک مرحله، همبستگی متغیر تفکر عاملی با انگیزه ورزشی دانشجویان برابر ۰/۱۷۲ و مجذور همبستگی آن ۰/۰۳ است. به عبارت دیگر تفکر عاملی ۳ درصد از انگیزه ورزشی دانشجویان را به طور مثبت پیش‌بینی می‌کند. مؤلفه تفکر راهبردی نقشی در پیش‌بینی انگیزه ورزشی نداشته‌اند. جدول (۱۰) آزمون تحلیل واریانس برای معناداری مدل را نشان می‌دهد:

جدول ۱۰- آزمون تحلیل واریانس مدل رگرسیون تفکر عاملی بر انگیزه ورزشی

مدل	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری
۱	رگرسیون	۵۲۹/۳۳۶	۱	۵۲۹/۳۳۶		
	باقی مانده	۲۸۲۶۸/۴۹	۲۸۱	۱۰۰/۶۰۰	۵/۲۶۲	۰/۰۲۳
	جمع	۲۸۷۹۷/۸۲۶	۲۸۲			

متغیر پیش بین: تفکر عاملی / متغیر ملاک: انگیزه ورزشی دانشجویان

با توجه به نتایج جدول (۱۰) در مدل ۱ مقدار F محاسبه شده با درجه آزادی ۱ و ۲۸۱ برابر با ۵/۲۶۲ بوده است که در سطح خطای ۰/۰۲۳ نشان‌دهنده معناداری همبستگی چندگانه است. جدول (۱۱) معناداری ضرایب رگرسیون مدل را نمایش می‌دهد:

جدول ۱۱- ضرایب رگرسیون تفکر عاملی بر انگیزه ورزشی

مدل	متغیر رگرسیون	استاندارد خطا	ضرایب استاندارد	مقدار t	سطح معناداری	ضریب تحمل	عامل تورم واریانس
۱	مقدار ثابت	۵۸/۴۶۶	۴/۲۷۷	۱۳/۶۶۹	۰/۰۰۰۱		
	تفکر عاملی	۰/۷۷۱	۰/۳۳۶	۰/۱۷۲	۲/۲۹۴	۰/۰۲۳	۱/۰۰۰

متغیر ملاک: انگیزه ورزشی

با توجه به نتایج جدول (۱۱) تفکر عاملی به طور مثبت ( $P < ۰/۰۲۳$ ,  $t = ۲/۲۹۴$ ) انگیزه ورزشی در دانشجویان را پیش‌بینی می‌کند. معادله رگرسیونی برای برآورد متغیر انگیزه ورزشی دانشجویان به کمک متغیر تفکر عاملی به شرح زیر است:

$$\text{تفکر عاملی} = ۵۸/۴۶۶ + (۰/۷۷۱) \times \text{انگیزه}$$

ورزشی دانشجویان

نتایج رگرسیون گویای این است که تفکر عاملی دارای ضریب بتای برابر با ۰/۷۷۱ برای انگیزه ورزشی دانشجویان است. به این معناست که به ازای افزایش یک نمره انحراف معیار تفکر عاملی، ۰/۷۷۱ نمره انحراف معیار به انگیزه ورزشی دانشجویان افزوده می‌شود. در مجموع فرضیه فرعی دوم مورد تأیید قرار گرفته است و یکی از مؤلفه‌های امید قدرت پیش‌بینی انگیزه ورزشی را در دانشجویان داشته است.

## بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش نشان داد بین متغیر انگیزه ورزشی دانشجویان با کمال‌گرایی و مؤلفه‌های آن رابطه مثبت وجود دارد. همچنین بین متغیر امید و مؤلفه تفکر عاملی آن با انگیزه ورزشی رابطه مثبت مشاهده گردید. بین کمال‌گرایی و مؤلفه‌های آن با امید و مؤلفه‌های آن رابطه معنادار مشاهده نشد. تحلیل رگرسیون مشخص کرد که کمال‌گرایی ۶ درصد از انگیزه ورزشی دانشجویان را به طور مثبت پیش‌بینی می‌کند. نمره کل امید نقشی در پیش‌بینی انگیزه ورزشی نداشته است. کمال‌گرایی خویش‌مدار ۸ درصد از انگیزه ورزشی دانشجویان را به طور مثبت پیش‌بینی می‌کند. مؤلفه‌های کمال‌گرایی دیگر مدار و جامعه‌مدار نقشی در پیش‌بینی انگیزه ورزشی نداشته‌اند. همچنین تفکر عاملی امید ۳ درصد از انگیزه ورزشی دانشجویان را به طور مثبت پیش‌بینی می‌کند. مؤلفه تفکر راهبردی امید

نقشی در پیش‌بینی انگیزه ورزشی نداشته‌اند. نتایج با پژوهش اسلامی، آزادی، قراقی زندی و عمالدین (۲۰۱۸) همخوانی دارد. بر اساس دیدگاه شناختی-رفتاری، کمال‌گرایی شامل مجموعه‌ای دقیق از استانداردها، کوشش وافر برای به دست آوردن استانداردها، انگیزه برای به دست آوردن دیگران یا اجتناب از ترس، فراشناخت درباره این که به دست آوردن این استانداردها ضروری است، توجه انتخابی به اشتباهات و شکست‌ها، ارزیابی سخت‌گیرانه عملکرد و پیامد‌های ناهنجار کمال‌گرایی است (کابوری، ۲۰۰۶). کمال‌گرایی خویش‌مدار با مشخصه‌های مثبت تلاش و رقابت برای پیشرفت، عزت‌نفس و خود شکوفایی از یک سو و مشخصه‌های منفی خود-شیفتگی، خود سرزنشگری، خود انتقادگری، احساس گناه و افسردگی از سوی دیگر در ارتباط قرار می‌گیرد. کمال‌گرایی دیگر مدار با مشخصه‌های منفی، شامل دیگر سرزنشگری، اقتدارگرایی و سلطه جویی، خود شیفتگی و ضد اجتماعی همبستگی دارد. کمال‌گرایی جامعه‌مدار با نیاز به تأیید دیگران، ترس از ارزشیابی منفی، منبع کنترل بیرونی، بیش‌تعمیم‌دهی شکست، خود انتقادگری، خود سرزنشگری و دیگر سرزنشگری، افسردگی و اضطراب مرتبط است. کمال‌گرایان خود را وقف پیگیری استانداردهای دشوار و شخصی خویش می‌کنند. این امر مستلزم خود مهارگری بسیار بالایی است. این خود مهارگری معمولاً شامل محدود نمودن فعالیت‌های لذت بخشی است که مستقیماً با فعالیت و پیگیری هدف مورد نظر ارتباطی ندارد (شافران، کوپر و فایربورن، ۲۰۰۲). افراد کمال‌گرا زیر سلطه بایدها و نیایدها قرار دارند. آنان خود را مقید به رعایت قوانین خشک و انعطاف‌ناپذیری می‌دانند و تخطی از آن‌ها در حکم قانون شکنی و ارتکاب به گناهی ناخشنودنی تلقی می‌گردد. برنز (۲۰۰۰) برخی از بایدهای مورد

همان). مولفه انگیزشی در نظریه امید تفکر عاملی است یعنی " توانایی درک شده فرد در استفاده از راه‌های مختلف به منظور رسیدن به اهداف مورد نظر ". تفکر عاملی شامل افکاری است که هم شروع حرکت در مسیرهای خاص و هم ادامه آن مسیر را در بر می‌گیرد. معمولاً افراد امیدوار جملاتی را با خود تکرار می‌کنند، مثلاً " من می‌توانم این کار را انجام دهم و متوقف نمی‌شوم ". تفکر عاملی در همه افکار هدف‌دار مهم است اما در هنگام مواجهه با مشکلات نقش خیلی مهمی دارد. در این مواقع عامل به مردم کمک می‌کند تا انگیزه لازم برای به کارگیری راه‌های جانشین را داشته باشند (اسنایدر و لویز<sup>۳</sup>، ۲۰۰۲). عامل همچنین می‌تواند ارزیابی شخص را از توانایی خود برای ثابت قدم ماندن تا رسیدن به هدف نشان دهد. با توجه به جنبه‌های مثبت و منفی سازه شخصیتی کمال‌گرایی، نقش آن در بهبود رفتارها از جمله انگیزه ورزشی نمی‌تواند قابل توجه باشد. کمال‌گرایی مثبت یا سازگارانه باعث ایجاد انگیزش بیشتر، جدیت و پشتکار بالا برای رسیدن به اهداف می‌گردد. مطالعات در حوزه ورزش نشان می‌دهد ارتباط کمال‌گرایی با عملکرد و موفقیت ورزشی رابطه‌ای غیرخطی است. نقش نه چندان قوی کمال‌گرایی در پیش‌بینی انگیزه ورزشی در دانشجویان حاکی از این سطح ارتباط است. تا حدی کمال‌گرایی در خصوص خود فرد حالت انگیزشی برای پرداختن به ورزش ایجاد می‌نماید ولی برخی استانداردها و انتظارات بالای فرد مانع از تداوم فعالیت بدنی می‌گردد. درباره نقش امید نیز تفکر عاملی جنبه انگیزاننده در فرد دارد و توانسته تأثیر مثبت روی انگیزش ورزشی داشته باشد. این نوع تفکر بیشتر با اهداف فرد و روش‌های دسترسی به آن‌ها عجین است و از این رو می‌تواند جنبه انگیزشی داشته باشد و انگیزه ورزشی را تحت تأثیر

علاقه افراد کمال‌گرا را شامل موارد زیر می‌داند: باید بهتر شناخته شوم، باید سخت‌تر مطالعه یا کار کنم و ... گفته‌های باید وقتی در مورد اعمال به کار روند، زیان‌بارند و اگر در مورد احساس به کار روند به مراتب زیان‌بارترند. کسانی که از خود انتقاد می‌کنند غالباً به دلیل بروز احساساتی چون خشم و پرخاشگرانه حتی خوشحالی خود را سرزنش می‌کنند. زیرا نمی‌بایست چنین احساساتی به آن‌ها دست می‌داد (گنجی، ۱۳۸۳). از سویی، امید به زندگی به عنوان یک نیروی درونی تعریف شده است که می‌تواند باعث غنای زندگی شود و بیماران را قادر سازد که چشم‌اندازی فراتر از وضعیت کنونی و نابسامان درد و رنج خود را ببینند. امید یعنی حالت انگیزشی مثبت بر اساس حالت مشتق شده از نوعی تعامل و کنش موفقیت‌آمیز که مبتنی است بر عاملیت (انرژی درونی هدفمندسازی خود) و سپس مسیریابی و برنامه‌ریزی در راستای نیل بدان اهداف و آمال. از نتایج مثبت ارتقا امید می‌توان به معنی‌دار شدن زندگی، انرژی برای کار، حفظ شادی و حفظ زندگی، اعتماد به نفس، آرامش و سازگاری با شرایط و برتری و تفوق در زندگی اشاره نمود (فارانل<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۷؛ به نقل از موحدی، موحدی و فرهادی، ۲۰۱۶). جهت‌یابی آینده، انتظارات مثبت، هدفمندی، واقع‌گرایی، تنظیم اهداف و ارتباطات درونی از ویژگی‌های مهم امید به زندگی هستند. برعکس ناامیدی به عنوان تحمل وضعیت فائق نیامدنی تعریف می‌شود که در آن دستیابی به هیچ هدفی مورد انتظار نیست و با افسردگی، آرزوی مرگ و خودکشی ارتباط دارد. از تعاریف چنین برمی‌آید که امید به زندگی دربردارنده تصورات و توجه افراد به آینده است و با این تصور که احتمال دارد نتایج مثبت حاصل گردد، باعث تلاش بیمار می‌شود (رالی هانت<sup>۲</sup>، ۱۹۹۲؛ به نقل از

3. Lopez

1. Farranl  
2. Raleigh Hunt

داشته باشد. محدود بودن جامعه آماری به یک دانشگاه و تردید در مورد میزان علاقه شرکت‌کنندگان در پاسخگویی به ابزارهای سنجش و داشتن صداقت لازم از محدودیت‌های پژوهش حاضر بوده است.

قرار دهد. شناخت ویژگی‌های فردی از جمله سازه‌های شخصیتی کمال‌گرایی و باورهای امید می‌تواند به ما کمک کند که تا چه میزان افراد تمایل به مشارکت در ورزش دارند. در کنار سایر عوامل، متغیرهای مورد مطالعه هم می‌تواند در پیش‌بینی انگیزش ورزشی نقش

### منابع

- Besharat, M. A. (2007). Construction and Validation of Tehran Multidimensional Perfectionism Scale, *Journal of Psychological Research*, No. 19, 67-49. In Persian
- Blair, S. N., Booth, I. G., H. Iwane, B. Mari, V. M. Et al (1996). "Development of public policy and physically activity initiatives internationally". *Sport Medicine* 21, PP: 157-163.
- Booth, M. P. Macaskhll. N. Owen, B. Oldenburg. B. H. Narcus, and Bauman A. (1993). "Population prevalence and correlates of stages of change in Physical activity". *Heal education quarterly*". 20. PP: 431-440.
- Burns, L.H., & Covington, S.N. (2000). In *fertility counselling: A comprehensive handbook for children*. New York: Parthenon.
- Du, H., Bernardo, A, B, I., Yeung, S, S. (2015). Locus-of-hope and life satisfaction: The mediating roles of personal self-esteem and relational self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 83, 228–233.
- Feldman, D, B., Kubota, M., (2015). Hope, self-efficacy, optimism, and academic achievement: Distinguishing constructs and levels of specificity in predicting college. *Learning and Individual Differences*, 37, 210–216.
- Flett, G. L., Stainton, M., Hewitt, P. L., Sherry, S. B., & Lay, C. (2012). Procrastination automatic thoughts as a personality construct: An analysis of the procrastinator cognitions inventory. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30 (4), 223–236.
- Ganji, L. (2004). Investigating the Relationship between Perfectionism and Dimensions of Academic Performance, Depression and Anxiety in High School Students in Tehran, in academic year 2004-2005. Bachelor of Science Degree in Allameh Tabatabai University. In Persian
- Ghasemi, A; Abedi, A, Baghban, I. (2009). The Effectiveness of Group training the base on Snyder Hope Theory in Elderly Happiness. *Knowledge and Research in Applied Psychology*, 14, 17–40. In Persian.
- Gill, D. L., Gross, J. B., & Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International journal of sport psychology*, 14 (1), 1-14.

11. Hewitt, P.L & Flett, G.L, (2002). Perfectionism and stress processes in psychopathology. Washington, D.C: American psychological association.
12. Hewitt, P. L., & Flett, G.L.(1991). Perfectionism In The Self And Social Contexts : Conceptualization ,Assessment , And Association With Psychopathology. Journal of personality and social psychology, 60, 456 – 470.
13. Hewitt, P.L & Flett, G.L, (2002). Perfectionism and stress processes in psychopathology. Washington, D.C.
14. Hewitt, P. L., & Flett, G.L. (1991). Perfectionism in The Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment, And Association with Psychopathology. Journal of personality and social psychology, 60, 456 – 470
15. Hornay, k. (1937). The neurotic personality of our time. New York: Norton. American Psychological Association.
16. Islami, M. A., Azadi, Y; Gharaqi Zandi, H; Emadeddin. (2018). The Relationship between Optimism and Self-efficacy with Motivation for Sport Improvement in Physical Education Students. Journal of Counseling and Psychotherapy Culture, 8 (32), 111-132. In Persian.
17. Jarvie, G. (2003). “Communitarianism, sport and social capital”. International Review for the Sociology of Sport, 38, 139-153.
18. Kabori, O. (2006). A cognitive model of perfectionism: The relationship of perfectionism personality to psychological adaptation and maladaptation. Unpublished doctoral dissertation, University of Tokyo, Tokyo.
19. Lee, E. (2005). The relationship of motivation and flow experience to academic procrastination in university students. The Journal of Genetic Psychology, 166, 5-14.
20. McIntosh, W., Robert. & Goeldner, R., Charles. (1990). Tourism principles, philosophies. 6<sup>Th</sup> ed., New York, NY: John Wiley & Son, Inc.
21. Mohebbi, S; Mohammadi, S. (2012). Motivation of physical education students to participate in sports activities. Proceedings of the 6th National Conference of Iranian Students of Physical Education and Sport Sciences. Tehran. In Persian.
22. Movahedi M., Movahedi Y., & Farhadi A. (2016). The effect of Hope Therapy education on life expectancy and general health of cancer patients. Journal of Holistic Nursing and Midwifery, V. 25, Nu. 76; 92-84. In Persian
23. Parsa Mehr, M. (2011). Investigating the motives associated with continuous participation in sport activities among physical education students. Journal of Sport Management and Motor Behavior Research, 13. In Persian.
24. Perks, Thomas. (2007). “Does sport foster social capital? The contribution of sport to a life style of community participation”. Sociology of Sport Journal. 24, 378-401.
25. Piri, M., Ahar, S., Mahmoodi, A. (2015). Comparison of Gender Differences in Athletic Students' Motivation for Athletic Participation. Journal of Education and Evaluation, 29, 123-109. In Persian.

26. Putnam, R. (2000). "Bowling alone: the collapse and revival of American community". Simon and Schuster, New York.
27. Ramazani Nejad, R; Rahmani Nia, F; Taghavi Takyar, S. A. (2009). Investigating the motivations of participants in public sports in the open air. *Journal of Sport Management*, 1(2), 5-23. In Persian.
28. Shafizadeh, M. (2006). Validating the Athletic Participation Scale of Motivation and Homework and Self-Esteem. "Research Project, Institute for Physical Education and Sport Sciences, pp. 43-42. In Persian.
29. Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioral analysis. *Behavior Research and Therapy*, 40(7), 773-791.
30. Sharepour, M. (2006). *Conceptualizing Measurement and Policy Implications*. Sari, Mazandaran Management and Planning Organization, p. 63. In Persian.
31. Skinner, J., Zakus, D. H. (2008). "Development through sport: building social capital in disadvantaged communities". *Sport management review*, 11, 253-275.
32. Snyder CR; Lopez SJ. (2002). *Hand Book of Positive Psychology* London, Oxford University Press.
33. Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The will and the ways: development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal personality social psychology*, 60(4):570-585.
34. Tonts, M. (2005). "Competitive sport and social capital in rural Australia". *Journal of rural studies*, 21, 137-149.

## ارجاع دهی

نصری، صادق؛ و یوسفی، سحر. (۱۳۹۸). نقش باورهای امید و کمال‌گرایی در پیش‌بینی انگیزه ورزشی دانشجویان. *مطالعات روان‌شناسی ورزشی*، ۸ (۳۰)، ص. ۸۸-۱۷۳. شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2020.7687.1831

Nasri, S; & Yousefi, S. (2020) The Role of Hope and Perfectionism in Predicting the Sport Motivation in Students. *Sport Psychology Studies*, 8 (30), Pp: 173-88. In Persian. DOI: 10.22089/spsyj.2020.7687.1831



مقاله پژوهشی

## نقش عوامل روانی-اجتماعی در پیش‌بینی فعالیت‌بدنی دانش‌آموزان

علی خزائی<sup>۱</sup>، بهشته اقبالی<sup>۲</sup>، علیرضا دبیر<sup>۳</sup>، و احمد محمودی<sup>۴</sup>

۱. کارشناس ارشد مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران

۲. کارشناس ارشد رفتار حرکتی دانشگاه تهران

۳. استادیار، دانشکده مدیریت و حسابداری، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

۴. دانش‌آموخته دکتری مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران (نویسنده مسئول)

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۱۰/۲۴

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۴/۳۱

### چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی نقش عوامل روانی-اجتماعی در پیش‌بینی فعالیت‌های بدنی دانش‌آموزان بود. نمونه پژوهش، تمامی دانش‌آموزان ۱۱ تا ۱۸ ساله مدارس دولتی شهر تهران در نیمسال اول تحصیلی ۹۷-۹۸ بودند که با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. در این پژوهش به‌منظور اندازه‌گیری متغیرهای پژوهش از پرسش‌نامه‌های ورزش در اوقات فراغت گودین و شفر (۱۹۸۵)، خودکارآمدی فعالیت‌بدنی و حمایت اجتماعی نورمن و همکاران (۲۰۰۵) و پیامد مورد انتظار ورزش رسنیک و همکاران (۲۰۰۰) بهره گرفته شد. نتایج پژوهش نشان دادند بین حمایت اجتماعی و خودکارآمدی اجتماعی با فعالیت‌بدنی رابطه مثبت معناداری وجود دارد؛ اما بین انتظار پیامد و فعالیت‌بدنی ارتباط معناداری مشاهده نشد. همچنین نتایج بیانگر این بود که حمایت اجتماعی و خودکارآمدی ۱۴/۵ درصد از واریانس کل میزان تغییرات فعالیت‌بدنی دانش‌آموزان را تبیین می‌کنند و حمایت اجتماعی پیش‌بین قوی‌تری نسبت به خودکارآمدی است. برای افزایش فعالیت‌بدنی نوجوانان می‌توان در هر برنامه مداخله‌ای از حمایت‌های اجتماعی، به‌خصوص حمایت‌های والدین و دوستان به‌عنوان یک عامل مهم استفاده کرد.

**کلیدواژه‌ها:** فعالیت‌بدنی، حمایت اجتماعی، خودکارآمدی، پیامد مورد انتظار

1. Email: alikhzaei993@yahoo.com

2. Email: eghbali\_b@yahoo.com

3. Email: alirezadabir994@gmail.com

4. Email: ahmad.mahmoudi3536@gmail.com

## مقدمه

در دهه‌های اخیر، بسیاری از جوامع با سرعت به سمت صنعتی شدن و اقتصادی شدن رفته‌اند و زندگی انسان در آن‌ها به زندگی ماشینی بدل شده است. زندگی ماشینی، ابتکار عمل را از انسان گرفته و او را دچار فقر حرکتی کرده که به دنبال خود مشکلات متعدد جسمی، روانی و اجتماعی را پدید آورده است (سمیع‌نیا و همکاران، ۲۰۱۳). بنابراین نقش فعالیت‌بدنی، راهبردی بسیار مهم است که توانایی بالقوه‌ای در یاری رساندن به اهداف سلامتی، اجتماعی و اقتصادی دارد. فعالیت جسمانی یک مفهوم قابل دستیابی برای اکثریت افراد جامعه به‌منظور رسیدن به زندگی سالم‌تر است. افراد می‌توانند کیفیت زندگی‌شان را از طریق تداوم فعالیت جسمانی منظم و با انجام فعالیت‌های متوسط تا شدید ارتقا و بهبود بخشند (سالیس<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۰). فعالیت جسمانی یکی از ابعاد سبک زندگی سالم است و خطر بیماری قلبی و عروقی، برخی سرطان‌ها و دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد و در گروه‌های مختلف جامعه و به‌خصوص در نوجوانان، تأثیرات مثبت و مزایایی نظیر پیشگیری از افزایش وزن و چاقی را دارد (پوسکار<sup>۲</sup> و همکاران، ۱۹۹۹).

سازمان جهانی بهداشت<sup>۳</sup> در سال ۲۰۰۲، عدم فعالیت‌بدنی را جزء ده علت عمده مرگ‌ومیر و ناتوانی در کشورهای توسعه‌یافته رتبه‌بندی کرد. فواید فعالیت‌بدنی بر سلامتی به‌طور گسترده در ادبیات اخیر شناخته شده است و بیان می‌دارد که ارتقا فعالیت‌بدنی باید از اوایل کودکی شروع شود. نوجوانی نمایانگر یک دوره بی‌همتایی در چرخه زندگی است که چالش‌ها و فرصت‌های ویژه‌ای را به همراه دارد. نوجوانان بر خلاف کودکان و بزرگسالان، انتخاب‌های مهمی راجع به

سلامتی‌شان دارند و نگرش‌ها و شیوه‌های (تمرین) سلامتی را که تا بزرگسالی ادامه می‌یابد را بسط می‌دهند. این تمرین‌ها بر امنیت و بهزیستی کنونی‌شان تأثیر می‌گذارد. در این دوره کاوش، نوجوانان به‌طور آگاهانه شروع به انتخاب راجع به آینده‌شان می‌کنند و ایده‌های مربوط به نقش‌شان در جامعه را توسعه می‌دهند. ارتقا سلامتی و تندرستی نوجوانان یک اهمیت حیاتی برای آینده ملت‌هاست. با سرمایه‌گذاری امروز بر سلامتی نوجوانان، ما نیروی کار، والدین و رهبران فردا را خواهیم داشت (وزارت بهداشت و خدمات انسانی ایالات‌متحده<sup>۴</sup>، ۲۰۰۷). فعالیت‌بدنی منظم یکی از مهمترین اجزای شیوه زندگی سالم در تمام طول زندگی به‌خصوص در نوجوانان است. توصیه شده است که کودکان و نوجوانان (۵ تا ۱۷ ساله) حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت‌بدنی متوسط تا شدید در اغلب روزهای هفته یا هر روزه داشته باشند. با این حال، بیشتر نوجوانان این توصیه‌ها را مدنظر قرار نمی‌دهند و مشارکت در فعالیت‌بدنی در این سن روند رو به کاهش دارد. میزان این کاهش در سنین ۱۲ تا ۱۸ سالگی بیشتر است (سالیس و همکاران، ۲۰۰۰). فعالیت‌بدنی در معنای بنیادی موضوع می‌تواند به بهترین وجه به عنوان انرژی مصرف شده توصیف شود. فعالیت‌بدنی اشاره دارد به حرکات بدن که به واسطه انقباض ماهیچه‌های اسکلتی انجام شده و به طور قابل توجهی مصرف انرژی را افزایش می‌دهد (کوربین، دال و پانگرازی<sup>۵</sup>، ۱۹۹۹). به منظور دستیابی به فواید سلامتی به واسطه فعالیت‌بدنی باید عمدتاً رویکرد قصدی به این رفتار به کار گرفته شود. توصیه ملی برای سطح فعالیت‌بدنی مورد نیاز برای استفاده از فواید سلامتی حداقل ۳۰

4. U.S. Department of Health and Human Services (USDHS)  
5. Corbin, Dale & Pangrazi

1. Sallis  
2. Puskar  
3. World Health Organization (WHO)

توانایی‌اش در انجام یک رفتار خاص مرتبط است. خودکارآمدی بر این فرض استوار است که افراد می‌توانند انگیزش و رفتار خود را خودشان تنظیم کنند. مطالعات متعددی نشان می‌دهد که رابطه مثبت و معناداری بین خودکارآمدی و فعالیت‌بدنی وجود دارد (ساسن<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۰؛ یوسفی و همکاران، ۲۰۱۷). مقیاس خودکارآمدی در پژوهش حاضر به عنوان عامل روانی مؤثر در فعالیت‌بدنی دانش‌آموزان مورد سنجش قرار گرفت.

یکی دیگر از عوامل روانی-اجتماعی در ارتباط با فعالیت‌بدنی، متغیر انتظار پیامد<sup>۷</sup> است. بندورا (۱۹۹۷) بیان داشته است بیشتر افراد خودکارآمدی و انتظار پیامد، که دو مفهوم متفاوت هستند، را اشتباه می‌گیرند. انتظار پیامد، حد و تخمین یک فرد است مبنی بر این که رفتارهای خاص، نتیجه‌ای خاص را در پی خواهد داشت. در حالی که خودکارآمدی، به عقیده محکم فرد است که او می‌تواند رفتاری را انجام دهد و موجب شود نتیجه مطلوب و دلخواهی ایجاد شود. در تعریفی دیگر، انتظارات پیامد باورهایی هستند مبنی بر این که سود و مزایا، از رفتارهای خاصی پیروی خواهد کرد. انتخاب نهایی افراد به شدت به وسیله عقاید و باورهای آن‌ها در مورد نتایج احتمالی آن رفتار، تعیین می‌شود (بی‌هات<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۱۰). انتظارات پیامد جسمانی، عقایدی را در مورد تجارب جسمانی خوشایند منعکس می‌کند که ناشی از درگیری در فعالیت‌بدنی هستند (ووجسیکی<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۰۹). نظریه پردازان انتظار بیان می‌کنند که بر پایه تجربه گذشته، افراد انتظار پیامد شخصی را به عنوان نتیجه یک رفتار خاص دارند. هر چند برخی پژوهشگران دریافته‌اند که ارزش انتظار پیامد،

دقیقه فعالیت‌بدنی متوسط در بیشتر روزهای هفته است (مؤسسه ملی بهداشت<sup>۱</sup>، ۲۰۰۹).

برخی پژوهشگران مزایا و موانع فعالیت‌بدنی را تعیین کرده‌اند؛ اما در مجموع به سازوکارهای مرتبط با رفتارهای فعالیت‌بدنی توجه کمی شده است. این وضعیت مانع فهم از عوامل مؤثر در فراگیری رفتار فعالیت‌بدنی نوجوانان می‌شود. بنابراین مهم است عواملی که ممکن است رفتارهای ورزشی و فعالیت‌بدنی را در میان نوجوانان توضیح دهند و بر سلامت کلی این افراد اثرگذار باشند را کشف کرد. فهم این عوامل به بهبود و ارتقاء فعالیت‌بدنی، کمک خواهد کرد تا رفتارهای سبک زندگی نوجوانان بهبود یابد. فعالیت فیزیکی ممکن است تحت تأثیر عوامل مختلف شخصی و محیطی باشد که در میان جمعیت‌های خاص و تحت شرایط خاص متفاوت باشد (کرمرز<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۶). بیش از یک دهه مطالعات در بین حیطه وسیعی از جمعیت‌ها و مجموعه‌ها، رابطه معناداری را بین رفتار فعالیت‌بدنی و سازه‌های روانی-اجتماعی نشان دادند. نورمن<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۰۵) در پژوهشی در زمینه عوامل روانی-اجتماعی مؤثر بر فعالیت جسمانی نوجوانان آمریکایی دریافته‌اند که عوامل خودکارآمدی، حمایت اجتماعی، منافع و موانع فعالیت جسمانی، استراتژی‌های تغییر، عوامل محیطی، لذت و انتخاب‌های اوقات فراغت بر فعالیت‌های بدنی اثرگذار هستند.

یکی از عوامل روانی-اجتماعی که در ارتباط با فعالیت‌بدنی دارای اهمیت است خودکارآمدی<sup>۴</sup> است. خودکارآمدی، مؤلفه نظریه یادگیری اجتماعی بندورا<sup>۵</sup> (۱۹۹۷) است که با اطمینان ادراک شده فرد به

6. Sassen  
7. Outcome Expectancy  
8. Bhat  
9. Wójcicki

1. National Institute of Health (NIH)  
2. Kremers  
3. Norman  
4. Self-Efficacy  
5. Bandura

ارتباطی با انجام فعالیت‌بدنی ندارد (دیشمن<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۵).

مؤلفه دیگری که نقش بسزایی بر رفتار فعالیت‌بدنی دارد حمایت اجتماعی<sup>۲</sup> است. حمایت اجتماعی به میزان برخورداری از محبت، همراهی و توجه اعضای خانواده، دوستان و سایر افراد تعریف شده است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد حمایت اجتماعی کافی دوستان و خانواده، رفتار فعالیت‌بدنی را تسهیل می‌کند (فلوری<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۰۱).

پژوهش مختلفی در زمینه عوامل روانی، اجتماعی، محیطی مؤثر بر فعالیت‌های بدنی در جوامع مختلف پژوهش‌هایی انجام شده است و نتایج متفاوت و گاهی متناقض نیز به دست آمده است. در این بین یافته‌های پژوهش محمودی، فتحیان و اسلامی (۲۰۱۸) نشان داد سازه‌های نظریه شناختی اجتماعی (خودکارآمدی، انتظارات پیامد، ارزش پیامد، حمایت خانواده و حمایت دوستان) ۱۳ درصد از واریانس رفتار فعالیت‌بدنی کارکنان شبکه بهداشت شهرستان برخوار و شاهین‌شهر را تبیین می‌کنند و در بین این سازه‌ها، تنها خودکارآمدی با فعالیت‌بدنی منظم رابطه معناداری داشت. نتایج پژوهش یوسفی و همکاران (۲۰۱۷) نشان داد بین حمایت دوستان، خودکارآمدی و عوامل محیطی با فعالیت‌بدنی دانش‌آموزان رابطه مثبت معناداری وجود داشت. بر این اساس، دسترسی به شرایط محیطی مناسب، حمایت دوستان از فعالیت‌های جسمانی و احساس خودکارآمدی برای انجام فعالیت‌های جسمانی از تعیین‌کننده‌های معناداری برای انجام فعالیت‌های جسمانی در اوقات فراغت دختران نوجوان است. از این رو برنامه‌های مداخله می‌بایست مبتنی بر افزایش فرصت‌های محیطی برای انجام فعالیت‌های جسمانی،

تدارک فعالیت‌های جسمانی گروه‌محور و استفاده از روش‌های افزایش احساس خودکارآمدی باشد. همچنین در پژوهش دیگر مازیاری، کاشف و سید عامری (۲۰۱۶) دریافتند بین حمایت اجتماعی دبیران تربیت‌بدنی و بی‌انگیزگی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهرستان بوکان رابطه منفی وجود دارد. بختاری اقدم و همکاران (۲۰۱۳) نیز در پژوهش خود به این نکته اشاره کردند که عوامل روانی، جسمانی و اجتماعی تأثیر مستقیم و غیرمستقیم بر انجام فعالیت بدنی دارند. هایدرا<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۱۲) نشان دادند خودکارآمدی، حمایت اجتماعی، انتظار پیامد و خودکارآمدی در غلبه بر موانع در رفتار فعالیت‌بدنی دانشجویان جنوب آسیا مؤثر بوده و خودکارآمدی مهمترین پیش‌بینی‌کننده رفتار است. زیخنر و گیل<sup>۵</sup> (۲۰۱۶) دریافتند از بین اجزای تئوری شناختی-اجتماعی<sup>۶</sup> (حمایت اجتماعی، خودکارآمدی، انتظارات پیامد، اهداف تعیین‌شده) با فعالیت‌های بدنی ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد اما نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد از بین این عوامل تنها متغیر «اهداف تعیین‌شده» توانایی پیش‌بینی فعالیت‌های بدنی در بین افراد مبتلا به بیماری‌های روانی را دارد. بیلی<sup>۷</sup> (۲۰۱۹) در پژوهشی نمونه‌های پژوهش خود را در سه گروه با فعالیت‌بدنی پایین، متوسط و بالا تقسیم کرد. نتایج پژوهش نشان داد سطح بالای فعالیت‌بدنی روزانه با سطوح بالای از خودکارآمدی، انتظارات پیامد مثبت مرتبط است و حمایت اجتماعی و خود مراقبتی نیز بر فعالیت‌بدنی مؤثر است اما میزان اهمیت آن‌ها کمتر است.

به منظور بهره‌گیری از فواید فعالیت‌های بدنی شناخت عوامل اثرگذار بر آن بسیار حائز اهمیت است. از سوی دیگر مشارکت در فعالیت‌های بدنی در سنین کودکی و

5. Zechner & Gill

6. The Social Cognitive Theory (SCT)

7. Bailey

1. Dishman

2. Social Support

3. Fleury, Harrell & Cobb

4. Haider

فعالیت‌های بدنی نوجوانان می‌تواند به پیشرفت مداخلات مؤثر برای پذیرش و تداوم فعالیت‌های بدنی این گروه از جامعه کمک‌کننده باشد. شناخت عوامل مؤثر روانی و اجتماعی مرتبط با فعالیت‌های بدنی در دانش‌آموزان می‌تواند در مداخلات رفتاری در این گروه، منجر به برنامه‌ریزی بهتر و دقیق‌تر برای افزایش میزان مشارکت آن‌ها در فعالیت‌های بدنی گردد.

### روش پژوهش

پژوهش حاضر با توجه به نوع مطالعه و روابط بین متغیرها، کاربردی و از نظر شیوه گردآوری داده‌ها از نوع همبستگی است که به صورت میدانی به اجرا در آمده است. جامعه آماری پژوهش، کلیه دانش‌آموزان ۱۱ تا ۱۸ ساله (دوره اول و دوم متوسطه) مدارس دولتی شهر تهران بودند. بر اساس برآوردهای صورت گرفته و با توجه به نامحدود بودن تعداد جامعه آماری پژوهش (تعداد مدارس دخترانه و پسرانه)، نمونه آماری پژوهش بر اساس جدول آماری مورگان ۳۸۴ نفر تعیین شد. برای انتخاب نمونه به صورت نمونه‌گیری خوشه‌ای عمل شد. در ابتدا شهر تهران با توجه به گستردگی و پراکندگی به پنج بخش جغرافیایی تقسیم گردید و به صورت تصادفی از شمال منطقه ۱، بخش مرکز منطقه ۴، بخش جنوب منطقه ۱۵، منطقه شرق منطقه ۹ و در بخش غرب منطقه ۷ تعیین گردید. پس از شناسایی مدارس دخترانه و پسرانه دولتی موجود از هر منطقه خوشه‌ای اصلی ۴ مدرسه (۲ مدرسه دخترانه و ۲ مدرسه پسرانه) به صورت تصادفی به عنوان نمونه انتخاب شدند. با توجه به این‌که ممکن بود تعدادی از پرسش‌نامه‌ها مخدوش باشند و یا ناقص تکمیل شوند، جهت اطمینان از رسیدن به تعداد نمونه کافی، تعداد ۴۰۰ پرسش‌نامه تهیه و به طور تقریبی ۲۰ نفر از

نوجوانی، احتمال تداوم فعالیت‌بدنی در بزرگسالی را افزایش می‌دهد (لیورز - لاندیس<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۳). رفتارهای مرتبط با سلامتی فراگرفته شده به وسیله نوجوانان می‌تواند اثر طولانی‌مدت بر آن‌ها داشته باشد. زیرا رفتارهای که در نوجوانی شروع می‌شود تمایل به ادامه در بزرگسالی را نیز دارند (ماهون<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۲)، بنابراین شناخت عوامل اثرگذار در دوره نوجوانان بسیار مهم است. همان‌طور که بیان شد عوامل مختلف روانی-اجتماعی می‌توانند بر فعالیت‌های بدنی در افراد اثرگذار باشند. از طرفی مراکز آموزشی به‌ویژه مدارس مکان‌های بالقوه و بسترهای مناسبی برای اجرای برنامه‌های جهت ارتقاء رفتارهای فعالیت‌بدنی در سراسر طول عمر می‌باشند، از دیگر سو همان‌طور که گفته شد دوره نوجوانی، دوره رشد و شکل‌گیری عقاید و عملکردهای سلامتی است (والاس<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۰۰). با این وجود، مطالعات در این زمینه اغلب در کشورهای غربی انجام شده است. نتایج پژوهش‌ها بر اساس شرایط فرهنگی و اجتماعی آنها بدست آمده است و مطالعات پژوهشی در حیطه فعالیت‌بدنی به‌ویژه نقش عوامل روانی و اجتماعی دانش‌آموزان در کشور ما بسیار محدود است. از طرفی با توجه به عصر دیجیتال و افزایش انجام بازی‌های مجازی توسط دانش‌آموزان و عدم تحرک بدنی آن‌ها تا حدودی انجام فعالیت‌های بدنی و فیزیکی در مدارس با خلأ جدی روبه‌رو شده است. بدین منظور جهت مشارکت بیشتر و افزایش سطح فعالیت‌بدنی دانش‌آموزان، شناسایی عوامل مؤثر بر آن مفید خواهد بود. لذا این پژوهش بر آن است تا به‌طور خاص اثرات مستقیم و کلی خودکارآمدی، انتظار پیامد و حمایت اجتماعی به عنوان عوامل روان‌شناختی در ارتباط با فعالیت‌بدنی در بین دانش‌آموزان ۱۱ تا ۱۸ ساله شهر تهران را مورد بررسی قرار دهد. شناسایی متغیرهای اثرگذار بر

3. Wallace

1. Ievers-Landis  
2. Mahon

(مطمئن نمی‌توانم = ۱ تا مطمئن می‌توانم = ۵) است و در ایران توسط پیراسته، حیدرنیا و فقیه‌زاده (۲۰۰۷) اعتباریابی شده است. همچنین میزان پایایی این پرسش‌نامه در این پژوهش با روش آلفای کرونباخ به مقدار ۰/۸۵ به دست آمد.

۴- پرسش‌نامه حمایت اجتماعی: پرسش‌نامه حمایت اجتماعی<sup>۵</sup> برگرفته از پژوهش نورمن و همکاران (۲۰۰۵) دارای ۹ گویه با مقیاس ۵ ارزشی (هیچ‌وقت = صفر تا روزانه = ۴) بود که در ایران توسط پیراسته، حیدرنیا و فقیه‌زاده (۲۰۰۷) ساخت و اعتباریابی شده است. پایایی و روایی این پرسش‌نامه در پژوهش یوسفی و همکاران (۲۰۱۷) مورد تأیید قرار گرفته است. پایایی این پرسش‌نامه به وسیله روش همسانی درونی، مقدار ۰/۷۵ به دست آمد.

۳- پرسش‌نامه پیامد مورد انتظار ورزش: در پژوهش از مقیاس پیامدهای مورد انتظار ورزش<sup>۶</sup> رسنیک<sup>۷</sup> و همکاران (۲۰۰۰) به منظور اندازه‌گیری انتظارات پیامد استفاده شد. این پرسش‌نامه دارای ۹ گویه با مقیاس ۵ ارزشی لیکرت (اصلاً مهم نیست = ۱ تا بسیار زیاد مهم است = ۵) است. روایی و پایایی این پرسش‌نامه در پژوهش صفری و قنبر پور (۲۰۱۵) مورد تأیید قرار گرفته است. همچنین میزان اعتبار این پرسش‌نامه با روش آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر ۰/۸۹ به دست آمد.

در این پژوهش از آزمون همبستگی پیرسون به منظور بررسی ارتباط بین خودکارآمدی، انتظار پیامد، حمایت اجتماعی و فعالیت‌بدنی دانش‌آموزان استفاده شد. همچنین آزمون همبستگی پیرسون به عنوان پیش‌فرضی در اجرای آزمون رگرسیون در نظر گرفته

دانش‌آموزان هر مدرسه دخترانه و پسرانه (هر منطقه ۸۰ دانش‌آموز) به صورت تصادفی به عنوان نمونه آماری پژوهش حاضر انتخاب و پرسش‌نامه‌های پژوهش بین آن‌ها توزیع شد. در نهایت پس از جمع‌آوری پرسش‌نامه و حذف موارد ناقص تعداد ۳۴۷ پرسش‌نامه (نرخ بازگشت ۸۷ درصد) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. در این پژوهش از پرسش‌نامه‌های زیر به عنوان ابزار گردآوری داده‌ها استفاده شد:

۱- پرسش‌نامه ورزش در اوقات فراغت گودین<sup>۱</sup> (GLTEQ): این پرسش‌نامه در سال ۱۹۸۵ توسط گودین و شفرد<sup>۲</sup> ساخته شد. سطوح فعالیت‌بدنی را از طریق خود گزارشی اندازه‌گیری می‌کند. سالیس، پاتریک و لانگ<sup>۳</sup> (۱۹۹۴) نشان دادند این پرسش‌نامه برای اندازه‌گیری فعالیت‌بدنی نوجوانان معتبر است و همبستگی آزمون-باز آزمون  $r = 0/81$  بود. پرسش‌نامه گودین، شرکت متوسط در فعالیت‌بدنی بیشتر از متوسط یک دوره یک هفته‌ای را می‌سنجد و شرکت در فعالیت بیش از ۱۵ دقیقه به عنوان فعالیت ملایم (3METS)، فعالیت متوسط (5METS) و فعالیت شدید (9METS) طبقه‌بندی می‌شوند. نمونه فعالیت‌ها، تحت یکی از این طبقه‌ها ارائه شد و شرکت‌کنندگان ملزم هستند تا فقط این سه عدد را ثبت کنند. نمره کلی به وسیله ضرب کردن فراوانی هر طبقه با ارزش MET به دست می‌آید و همه آن‌ها با هم جمع می‌شود. جمع همه این نمرات، نمره کلی فعالیت‌بدنی شرکت‌کننده در دوره متوسط هفته را نشان می‌دهد.

۲- پرسش‌نامه خودکارآمدی برای فعالیت بدنی<sup>۴</sup>: این پرسش‌نامه توسط نورمن و همکاران در سال ۲۰۰۵ ساخته شده و شامل ۶ گویه با مقیاس ۵ ارزشی لیکرت

5. Social Support
6. Outcome Expectations for Exercise Scale
7. Resnick

1. Godin's Leisure – Time Exercise Questionnaire (GLTEQ)
2. Godin & Shephard
3. Sallis, Patrick & Long
4. Self-Efficacy for PA Measure

### یافته‌ها

نمونه مورد تحلیل در این پژوهش متشکل از ۳۴۷ نفر از دانش‌آموزان ۱۱-۱۸ ساله مدارس شهر تهران بودند. از این تعداد ۵۳ درصد (۱۸۴ نفر) پسر و ۴۷ درصد (۱۶۳ نفر) دختر بودند. ۲۶ درصد از نمونه در مقطع راهنمایی و ۷۴ درصد در مقطع دبیرستان مشغول به تحصیل بودند. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای مورد پژوهش در جدول ۱ گزارش شده است.

شد و جهت بررسی توانایی متغیرهای مستقل (خودکارآمدی، انتظار پیامد، حمایت اجتماعی) در پیش‌بینی متغیر وابسته (فعالیت‌بدنی دانش‌آموزان)، آزمون رگرسیون خطی چندگانه استفاده شد. کلیه آزمون‌های آماری فوق توسط نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ انجام گرفت. همچنین پیش از اجرای آزمون رگرسیون با استفاده از روش‌های معتبر نبود هم‌خطی بین متغیرهای مستقل بررسی شد.

جدول ۱- میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش

متغیرها	خودکارآمدی	انتظار پیامد	حمایت اجتماعی	فعالیت‌بدنی
میانگین	۶۱/۵۰	۷۶/۶۶	۱۲/۵۸	۹/۲۹
انحراف استاندارد	۱۰/۸۷	۹/۱۶	۶/۷۶	۵/۳۴

نمونه‌های پژوهش بیشتر از ۴۰ نفر باشد، نوع توزیع داده‌ها به سمت نرمال میل می‌کند. بنابراین در پژوهش‌هایی که تعداد آزمودنی‌ها بیشتر از ۴۰ نفر است احتیاجی به آزمون‌های نرمالیتی نظیر شاپیرو-ویلک یا کولموگروف-اسمیرنوف نیست. اگر کمتر از ۴۰ نفر باشند مجاز به استفاده از این آزمون‌ها هستند. به دلیل این که تعداد نمونه‌ها دارای حجم بالایی است با توجه به قضیه حد مرکزی از وضعیت نرمالی برخوردار است (شلدون، ۲۰۰۵).

طبق جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای مورد پژوهش برای فعالیت‌بدنی به ترتیب ۹/۲۹ و ۵/۳۴ و متغیر خودکارآمدی با میانگین ۶۱/۵۰ و انحراف استاندارد ۱۰/۸۷ و انتظار پیامد با میانگین ۷۶/۶۶ و انحراف استاندارد ۹/۱۶ و حمایت اجتماعی با میانگین ۱۲/۵۸ و انحراف استاندارد ۶/۷۶ است. در این پژوهش به منظور بررسی ارتباط بین متغیرهای پژوهش از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شد. پیش از گزارش نتایج آزمون همبستگی پیرسون ذکر این نکته ضرورت دارد که بر اساس قضیه حد مرکزی، زمانی که تعداد

جدول ۲- ماتریس همبستگی پیرسون (ارتباط بین متغیرهای پژوهش)

خودکارآمدی	حمایت اجتماعی	انتظار پیامد	فعالیت‌بدنی
۱	-	-	-
۰/۳۶۲**	۱	-	-
۰/۴۶۱**	۰/۱۵۲ns	۱	-
۰/۲۹۹**	۰/۳۹۲**	۰/۱۶۵ns	۱

متغیرهای مستقل مورد بررسی قرار گرفت. هم‌خطی چندگانه زمانی اتفاق می‌افتد که دو یا چند متغیر مستقل وجود داشته باشند که به میزان زیادی همبستگی دارند. روند تشخیص هم‌خطی دارای دو مرحله است: الف) بررسی ضرایب همبستگی و ب) مقادیر قابل پذیرش / VIF؛

در مرحله اول نبود هم‌خطی چندگانه نیاز است که همبستگی بین متغیرهای مستقل بررسی شود. هر گاه همبستگی بین متغیرهای مستقل در رگرسیون چندگانه بیشتر از ۰/۷ باشد، اجرای رگرسیون با مشکل همراه خواهد بود. بنابراین با توجه به ضریب همبستگی بین خودکارآمدی و حمایت اجتماعی (۰/۱) (۰/۳۶۲،  $P \leq 0/01$ ) در جدول ۲، به عنوان متغیرهای مستقل، مشاهده می‌شود که میزان همبستگی کمتر از ۰/۷ بوده است.

بر اساس نتایج جدول ۲، می‌توان گفت بین خودکارآمدی با فعالیت بدنی (۰/۳۹۹،  $P \leq 0/01$ ) و بین حمایت اجتماعی با فعالیت بدنی (۰/۱) ( $P \leq 0/01$ )، رابطه مثبت معناداری وجود دارد. اما بین انتظار پیامد و فعالیت بدنی (۰/۱۶۵،  $P > 0/05$ ) رابطه معناداری مشاهده نشد. بنابراین با توجه به نتایج آزمون همبستگی به منظور بررسی نقش عوامل روانی-اجتماعی در پیش‌بینی فعالیت بدنی دانش‌آموزان به دلیل عدم ارتباط معنادار بین انتظار پیامد و فعالیت بدنی، این متغیر در مدل رگرسیونی وارد نخواهد شد. متغیرهای مستقل در مدل رگرسیونی مورد بررسی شامل خودکارآمدی و حمایت اجتماعی و متغیر وابسته، فعالیت بدنی دانش‌آموزان خواهند بود. همچنین پیش از انجام آزمون رگرسیونی «نبود هم‌خطی چندگانه» بین

جدول ۳- شاخص‌های هم‌خطی چندگانه بین متغیرهای پیش‌بین (خودکارآمدی و حمایت اجتماعی)

آماره‌های هم‌خطی		متغیرهای وارد شده در مدل (متغیرهای مستقل)
مقادیر اغماض	عامل تورم واریانس	
۰/۸۶۵	۱/۱۵۶	خودکارآمدی
۰/۸۶۵	۱/۱۵۶	حمایت اجتماعی

گام‌به‌گام گزارش شده است. در روش رگرسیون گام‌به‌گام، متغیرهای پیش‌بین یک‌به‌یک وارد مدل می‌شوند. به این صورت که ابتدا متغیری که بیشترین همبستگی را با متغیر وابسته دارد انتخاب می‌شود. دومین متغیری که وارد تحلیل می‌شود، متغیری است که پس از تفکیک متغیر مقدم بر آن، موجب بیشترین افزایش در مقدار ضریب تعیین ( $R^2$ ) می‌شود. در این روش ورود متغیرها به مدل یک‌به‌یک تا زمانی انجام می‌شود که معناداری متغیر به ۹۵ درصد برسد.

چنان‌که شاخص‌های جدول ۳، نشان می‌دهد، با توجه به بالا بودن مقادیر اغماض<sup>۱</sup> (چون بالاتر از ۰/۱ بوده و به ۱ نزدیک است) و پایین بودن مقادیر عامل تورم واریانس<sup>۲</sup> VIF چون از ۱۰ کوچک‌تر هستند احتمال وجود هم‌خطی چندگانه بین خودکارآمدی و حمایت اجتماعی کم است. بنابراین با توجه به رعایت مفروضه‌های فوق اجرای آزمون رگرسیون چندگانه خطی امکان‌پذیر است. در ادامه نتایج به دست آمده از آزمون رگرسیون خطی چندگانه به روش



جدول ۴- خلاصه مدل رگرسیون پژوهش

گام‌ها	متغیرهای پیش‌بین	ضریب همبستگی چندگانه	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل‌شده	خطای استاندارد برآورد
گام اول	حمایت اجتماعی	۰/۳۲۹	۰/۱۰۸	۰/۰۹۹	۵/۰۷
گام دوم	حمایت اجتماعی + خودکارآمدی	۰/۳۸۱	۰/۱۴۵	۰/۱۲۸	۴/۹۹

دست آمده می‌توان گفت که طی گام اول، حمایت اجتماعی ۱۰/۸ درصد از واریانس فعالیت‌بدنی دانش‌آموزان را تبیین نمود. در گام دوم خودکارآمدی به حمایت اجتماعی افزوده شد و توان تبیین واریانس فعالیت‌بدنی دانش‌آموزان به ۱۴/۵ درصد رساند. از این مقدار ۳/۷ درصد به صورت انحصاری و افزوده مربوط به متغیر خودکارآمدی بود (جدول ۴). در ادامه نتایج پژوهش واریانس مدل رگرسیونی پژوهش گزارش شده است.

یافته‌های به دست آمده از آزمون رگرسیون چندگانه گام‌به‌گام نشان داد طی دو گام، دو متغیر حمایت اجتماعی و خودکارآمدی، قادر به پیش‌بینی فعالیت‌بدنی بودند. بر اساس ترتیب اهمیت متغیرهای پیش‌بین در تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام، در اولین گام متغیر حمایت اجتماعی با فعالیت‌بدنی دارای همبستگی چندگانه ۰/۳۲۹ بود. در گام دوم با افزوده شدن متغیر خودکارآمدی ضریب همبستگی چندگانه به ۰/۳۸۱ رسید. میزان ضریب همبستگی چندگانه افزوده شده برای خودکارآمدی ۰/۰۵۲ بود. همچنین بر پایه نتایج به

جدول ۵- تحلیل آزمون ANOVA (مدل رگرسیون حمایت اجتماعی و خودکارآمدی با فعالیت‌بدنی دانش‌آموزان)

مدل	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	نسبت F	سطح معناداری
حمایت اجتماعی	رگرسیون	۳۰۵/۴۷۷	۱	۳۰۵/۴۷۷	۱۱/۸۶۵	۰/۰۰۱
	باقیمانده	۲۵۲۳/۱۱۳	۳۴۵	۷۴۶		
	مجموع	۲۸۲۸/۵۹۰	۳۴۶			
حمایت اجتماعی + خودکارآمدی	رگرسیون	۴۱۱/۰۹۱	۲	۲۰۵/۵۴۶	۸/۲۴۷	۰/۰۰۱
	باقیمانده	۲۴۱۷/۴۹۹	۳۴۵	۲۴/۹۲۳		
	مجموع	۲۸۲۸/۵۹۰	۳۴۶			

دانش‌آموزان تهرانی دارند. همچنین ضرایب تأثیر استاندارد شده ( $Beta = \beta$ ) که کمک می‌کند تا سهم نسبی متغیر مستقل یا متغیرهای مستقل (حمایت اجتماعی و خودکارآمدی) در تبیین تغییرات متغیر وابسته (فعالیت بدنی) را مشخص کرد. بدین معنی که هر چه مقدار ضریب بتای یک متغیر بیشتر باشد، نقش

بر اساس یافته‌های جدول ۵، با توجه به مقادیر  $t$ ، سطح معناداری و شیب خط رگرسیونی (ضرایب تأثیر استاندارد نشده  $B$ ) در گام دوم رگرسیون می‌توان گفت که حمایت اجتماعی ( $B = ۰/۲۰۰$ ،  $Sig = ۰/۰۱۳$ )، و خودکارآمدی ( $B = ۰/۱۰۲$ ،  $Sig = ۰/۰۴۲$ ) اثر مثبت و معناداری بر فعالیت‌بدنی

آن در پیش‌بینی تغییرات متغیر وابسته بیشتر است. بنابراین می‌توان بیان کرد که حمایت اجتماعی ( $\beta=0/254$ ) اثر بیشتر و قوی‌تری نسبت به خودکارآمدی ( $\beta=0/251$ ) بر فعالیت‌بدنی دانش‌آموزان دارد. بر طبق مقادیر بتا که ذکر شده می‌توان گفت تغییر یک واحد انحراف استاندارد در حمایت اجتماعی و خودکارآمدی، میزان فعالیت‌بدنی دانش‌آموزان به ترتیب  $0/254$  و  $0/207$  انحراف استاندارد افزایش خواهد یافت. در نهایت معادله رگرسیونی پژوهش بر اساس نتایج در

جدول ۵ به شرح زیر است:

$$0/506 + (\text{خودکارآمدی}) 0/102 + (\text{حمایت}$$

$$\text{اجتماعی}) 0/200 = \text{فعالیت بدنی}$$

### بحث و نتیجه‌گیری

عوامل روانی و اجتماعی نقش مهمی در انجام فعالیت‌بدنی و به تبع آن حفظ و ارتقاء سلامت جسم و روان دارد. بررسی نقش متغیرهای روانی-اجتماعی در انجام فعالیت‌بدنی در نوجوانان به چند دلیل اهمیت دارد. اول این که نوجوانان سهم عمده‌ای را به واسطه انجام فعالیت‌بدنی منظم در سلامتی خودشان دارند و این رفتار ارتقاء دهنده سلامت با پیامدهای روان‌شناختی مثبتی همراه است. دوم، نوجوانان حدود ۱۷-۱۸ سال از عمرشان را با خانواده و دوستان می‌گذرانند، لذا خانواده و دوستان تأثیر قابل‌ملاحظه‌ای بر فعالیت‌بدنی نوجوانان دارند (سالیس، پاتریک و لانگ، ۱۹۹۴). سوم آن که می‌توان با شناخت فرایندهای مرتبط با انجام فعالیت‌بدنی در نوجوانان، مداخلات ورزشی مؤثرتری را توسعه و اجرا کرد. این پژوهش با هدف بررسی نقش عوامل روانی و اجتماعی در انجام فعالیت‌بدنی بین نوجوانان انجام گرفت.

یافته پژوهش نشان‌دهنده ارتباط مثبت معنادار بین حمایت اجتماعی با فعالیت‌بدنی بود. همچنین حمایت اجتماعی اثر مثبتی بر فعالیت‌بدنی دانش‌آموزان دارد که با نتایج پژوهش‌های یوسفی و همکاران (۲۰۱۷)، تاواراس، پلوتنیکوف و لوسادیس<sup>۱</sup> (۲۰۰۹)، هایدلر و همکاران (۲۰۱۲)، زیخنر و گیل (۲۰۱۶) و بیلی (۲۰۱۹) همسو بوده است. آیوتی، مارگارت و هیکس-پاتریک<sup>۲</sup> (۲۰۱۰) از نظر افراد جوان و میانسال آمریکایی با استفاده از مدل معادلات ساختاری دریافتند که حمایت اجتماعی به طور غیرمستقیم و از تأثیر بر روی خودکارآمدی بر فعالیت‌بدنی تأثیر مثبتی دارد. همچنین نتایج پژوهش مازیاری و همکاران (۲۰۱۶) نشان داد بین حمایت اجتماعی دبیران تربیت‌بدنی و بی‌انگیزگی دانش‌آموزان در فعالیت‌های بدنی رابطه منفی وجود دارد. حمایت اجتماعی عاملی است که موجب احساس امنیت و خود ارزشمندی در فرد می‌گردد و امکان رشد و پویایی را برای فرد فراهم می‌کند. سلامت افراد در جامعه تحت تأثیر متغیرهای محیطی، اقتصادی و اجتماعی قرار می‌گیرد. بر این مبنا، توجه به آگاهی‌های بهداشتی افراد، سواد سلامتی، حمایت‌های اجتماعی و سبک زندگی در کنار مؤلفه‌هایی، مانند سواد، وضعیت اقتصادی، نوع اشتغال، شرایط محیطی زندگی و بسیاری مؤلفه‌های اقتصادی-اجتماعی دیگر در تبیین وضعیت سلامتی افراد جامعه مورد توجه قرار گرفته است. حمایت اجتماعی به میزان برخورداری از محبت، مساعدت و توجه اعضاء خانواده، دوستان و سایر افراد تعریف شده است. حمایت اجتماعی به عنوان کمک‌ها و حمایت‌های اجتماعی والدین، دوستان و دیگر افراد مهم تعریف شده است که فرد آن‌ها را با توجه به شرایط اجتماعی و فردی خود درک می‌کند. البته باید به این نکته هم توجه کرد که حمایت اجتماعی افراطی به جای آن که اثر مفید و مؤثری بر زندگی فرد داشته باشد،

2. Ayotte, Margrett & Hicks-Patrick

1. Tavares, Plotnikoff & Loucaides

برعکس نتیجه منفی بر جای خواهد گذاشت. حمایت اجتماعی به این مسئله می‌پردازد که دانش‌آموز در زندگی خود و هنگام مشکلات از هم‌فکری و مساعدت‌های اطرافیان خود خانواده و دوستان، همسالان و ... بهره‌مند شود و بتواند با آن‌ها احساس نزدیکی کند. در این تحقیق حمایت دربرگیرنده کارکردهای حمایتی در فعالیت‌های بدنی دانش‌آموزان است؛ یعنی شکل‌های متفاوت کمک و یاری است که دانش‌آموز در صورت داشتن روابط اجتماعی در سطوح مختلف حمایت اجتماعی مانند پیوند قوی، شبکه‌های اجتماعی و عضویت گروهی می‌تواند از انواع مساعدت‌ها و کمک‌های عاطفی، ابزاری و اطلاعاتی برخوردار شود. افرادی که خانواده صمیمی دارند می‌توانند مشکلات خود را با آن‌ها در میان بگذرانند و از آن‌ها راهنمایی بخواهند. حمایت اجتماعی در زندگی هر فرد مانند سپر عمل می‌کند و افراد را در مقابله با مشکلات زندگی یاری می‌کند. همچنین در رشد شخصیت و سلامت جسمانی و روانی افراد تأثیر به‌سزایی دارد. افرادی که پیوندهای اجتماعی گسترده دارند و با دوستان و همسالان ارتباط بیشتری دارند از سلامت روانی بیشتری برخوردارند. به خصوص هنگامی که این حمایت در فعالیت‌های بدنی باشد. این یافته بیانگر این است که حمایت اجتماعی به خصوص حمایت دوستان و والدین از فرزندانشان جهت انجام فعالیت‌بدنی تأثیر بسزایی داشته است. لذا می‌توان چنین نتیجه گرفت که برای افزایش فعالیت‌بدنی نوجوانان در هر برنامه مداخله‌ای از حمایت والدین و دوستان به عنوان یک عامل مهم استفاده کرد. برخورداری از حمایت اجتماعی مطلوب، فرد را به سلامت جسمی و بهزیستی روانی - اجتماعی هدایت می‌کند و در تقویت سلامت روان و جسم نقش مستقیمی دارد.

دیگر نتایج نشان داد بین خودکارآمدی با فعالیت‌بدنی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین نتایج رگرسیون نشان داد خودکارآمدی اثر مثبتی بر روی فعالیت‌بدنی دانش‌آموزان تهران داشته است. به عبارتی می‌توان گفت هر چه اطمینان نوجوان به توانایی و ظرفیت‌های خود برای انجام فعالیت‌بدنی بیشتر باشد نوجوان رغبت بیشتری برای انجام فعالیت‌بدنی از خود نشان خواهد داد. این یافته پژوهش با نتایج پژوهش‌های محمودی و همکاران (۲۰۱۸)، یوسفی و همکاران (۲۰۱۷)، بیلی (۲۰۱۹)، زیختر و گیل (۲۰۱۶)، هایدر و همکاران (۲۰۱۲) و ساسن و همکاران (۲۰۱۰) همسو بود. در پژوهشی پانگرازی<sup>۱</sup> (۲۰۰۷) خودکارآمدی را مهمترین فاکتور اثرگذار بر رفتار فعالیت‌بدنی می‌داند. بندورا (۱۹۹۷) خودکارآمدی را به عنوان یک شکل و وضعیت مخصوصی از اطمینان به خود تشریح می‌کند. فردی که اطمینان بیشتری به توانایی‌های خود دارد هنگامی که موانع بروز می‌کنند، احتمال بیشتری دارد تا به تکلیفی متعهد شده و پافشاری می‌کنند و بالعکس. بندورا بیان می‌کند که خودکارآمدی کلیدی است برای تغییر رفتار و تعیین‌کننده نیرومندی برای انتخاب فعالیت، سطح تلاش به کار رفته برای فعالیت و مقدار پافشاری (گیل، ویلیام و ریفتیک<sup>۲</sup>، ۲۰۱۷). یافته فوق به طور کلی با نظریه شناختی اجتماعی بندورا همخوانی دارد. این نظریه بیان می‌دارد سه عامل یا سازه گسترده وجود دارد. سازه شناختی عمده در فرد، خودکارآمدی یا باوری که یک شخص می‌تواند تکلیف یا رفتار معینی را انجام دهد، است. نتایج تحلیلی نیز این نکته را مطرح ساخته‌اند که ممکن است خودکارآمدی نقش یک عامل برای تغییر رفتار را ایفا کند. چرا که به صورت طبیعی افرادی که بیشترین تغییر رفتار را نشان می‌دهند، در ابتدا از سطح خودکارآمدی بالاتری برای انجام رفتار

برخوردار هستند. خودکارآمدی بیشتر از این که تحت تأثیر ویژگی‌های هوش و توان یادگیری افراد باشد، تحت تأثیر ویژگی‌های شخصیتی از جمله باور داشتن خود (اعتمادبه‌نفس)، تلاشگر بودن و تسلیم نشدن، واریسی علل عدم موفقیت به هنگام ناکامی (خودسنجی) آرایش جدید مقدمات و روش‌های اجتماعی رسیدن به هدف (خودتنظیمی) و تحت کنترل در آوردن تکانه‌ها (خود رهبری) قرار دارد.

همچنین خودکارآمدی بالا با اعتمادبه‌نفس بالا، تندرستی، خوش‌بینی، وضعیت جسمانی بهتر، سازگاری بهتر، برخورد مناسب با موقعیت‌های بحرانی و بهبود بیماری‌های مزمن رابطه دارد و خودکارآمدی پایین با نشانه‌های اضطراب و افسردگی و سطح پایین عملکرد رابطه دارد. خودکارآمدی توانایی است که دانش آموز مهارت‌های رفتاری، عاطفی، اجتماعی و شناختی خود را برای رسیدن به اهداف به‌طور مؤثر هماهنگ می‌کند. بین داشتن مهارت‌ها و توانایی ترکیب آن‌ها برای انجام عملی در شرایط دشوار تفاوت آشکار، وجود دارد. دوم حتی با وجودی که کاملاً می‌دانند چه کار کنند و مهارت‌های لازم برای انجام آن کار را دارند، به نحو احسن در انجام کارها موفق می‌شوند. دانش‌آموزانی که باور کافی به کارآمدی خود دارند، بهتر قادر به سازگاری با نیازهای موقعیت‌های خاص هستند و علاقه عمیق‌تری به فعالیت‌هایی که در آن‌ها مشارکت ورزشی دارند و همچنین تعهد بیشتری به علایق و فعالیت‌های بدنی خود حس می‌کنند. در حالی که دانش‌آموزانی که خودکارآمدی کافی ندارند، در ارائه فعالیت‌های بدنی با مشکل روبه‌رو هستند، عقیده دارند که شرایط و وظایف مشکل، خارج از حد توانایی و قابلیت آن‌هاست، از کارهای چالش‌برانگیز اجتناب می‌ورزند و بر روی ناکامی‌های شخصی و نتایج منفی خود تمرکز می‌کنند. بنابراین می‌توان گفت که ایجاد شرایطی که از طریق

هدف‌گذاری مناسب و متناسب با توانایی دانش‌آموزان در فعالیت‌بدنی به منظور به وجود آوردن حس موفقیت در فعالیت و وجود الگوها به عنوان تجربه‌ای جانشین و تشویق دانش‌آموزان برای انجام فعالیت‌های بدنی و کسب لذت از آن، از روش‌هایی می‌توانند باشند که احساس خودکارآمدی را در آن‌ها افزایش دهد.

در نهایت بر اساس نتایج پژوهش بین پیامدهای انتظارات و فعالیت‌بدنی دانش‌آموزان رابطه معناداری مشاهده نشد. در نظریه شناختی-اجتماعی باندورا، پیامدهای مورد انتظار، به عنوان پیش‌بینی کننده‌های مستقیم رفتار، از جمله رفتار ورزشی، دیده شده است. در حقیقت، پیامدهای مورد انتظار با استفاده از پیامدهای مثبت (انگیزاننده‌ها) یا پیامدهای منفی (عواملی که انگیزه‌ها را از بین می‌برند) بر رفتار اثر می‌گذارد. یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد متغیر انتظار پیامد رابطه‌ای با فعالیت‌بدنی ندارد و قادر به پیش‌بینی آن نیست. این بدان معناست که پیامدی را که افراد برای انجام فعالیت‌بدنی در نظر می‌گیرند، در مدت‌زمان انجام فعالیت نقشی نداشته است که با نتایج پژوهش‌های دیشمن و همکاران (۲۰۰۵)، صفری و قنبر پور (۲۰۱۵) و محمودی و همکاران (۲۰۱۸) همسو است و با نتایج پژوهش پومسریکای<sup>۱</sup> (۲۰۱۲) ناهمسو است. همچنین در پژوهش آیوتی و همکاران (۲۰۱۰) دریافتند انتظارات پیامد به صورت غیرمستقیم بر فعالیت‌بدنی افراد تأثیر دارد. مفهوم انتظارات پیامد از نظریه‌های ارزش انتظار مشتق شده است و به این اشاره دارد که رفتار، محصول انتظارات افراد از دستیابی به پیامدی خاص و میزان ارزشی که برای آن پیامد قائل هستند، است (شفیع نادری، کدیور، عرب زاده و صرامی، ۲۰۱۲). باید توجه داشت که در پیامد مورد انتظار، حدس و تخمین منطقی یک فرد نسبت به این امر است که رفتارهای مهم، نتایج خاصی در پی خواهند داشت. این امر بدیهی است

میانجی فعالیت‌بدنی پایه و اساس توسعه مداخلات عوامل روانی و اجتماعی دانش‌آموزان است. در نهایت از جمله محدودیت‌های تحقیق حاضر می‌توان به استفاده از پرسش‌نامه خودگزارش‌دهی فعالیت‌بدنی و یادآوری هفت روزه اشاره کرد. این پرسش‌نامه ضمن طولانی بودن، امکان خطای به یاد آوردن دارند. همچنین معمولاً افراد تمایل دارند که میزان فعالیت‌بدنی و وضعیت بدنی خود را در هنگام پاسخگویی به سؤالات پرسش‌نامه مطلوب نشان دهند. نمونه‌های تحقیق از بین دانش‌آموزان ۵ منطقه متفاوت (مناطق ۱، ۴، ۷، ۹، ۱۵) انتخاب شدند. دانش‌آموزان این مناطق از نظر فرهنگی، اقتصادی، قومیتی و خانوادگی با یکدیگر متفاوت هستند که در تحقیق حاضر لحاظ نشده است. پیشنهاد می‌شود در تحقیقات دیگری به این تفاوت‌ها توجه شود. همچنین در این تحقیق خودکارآمدی، حمایت اجتماعی و انتظار پیامد به عنوان عوامل مؤثر بر فعالیت‌بدنی در نظر گرفته شده بودند. با توجه به گستردگی و تنوع فرهنگی و همچنین اختلاف در وضعیت اقتصادی و معیشتی، تحقیقاتی با محوریت وضعیت اقتصادی و فرهنگی والدین دانش‌آموزان بر روی تشویق آن‌ها به مشارکت در فعالیت‌های بدنی انجام شود. همچنین در پژوهشی می‌توان موانع مشارکت دانش‌آموزان در فعالیت‌های بدنی بررسی شود.

که سلامتی و شادی از ارزش‌های مهم در زندگی هر فرد هستند که حصول آن‌ها به وسیله فعالیت‌بدنی کاملاً منطقی و قابل پذیرش است. مسلماً برداشتی که دانش‌آموزان از پیامدهای مورد انتظار فعالیت‌بدنی در نظر دارند، کاملاً مثبت و انگیزاننده است؛ به طوری که تمایل و قصد آن‌ها برای شرکت در فعالیت‌های بدنی را افزایش می‌دهد. نهادینه‌سازی انجام فعالیت‌بدنی در بین اقشار مختلف جامعه، به‌ویژه جوانان را می‌توان یکی از رسالت‌های اصلی هر جامعه برای تضمین سلامتی نسل آینده خود دانست. در این میان، دانش‌آموزان با توجه به سبک زندگی خود و شرایط سنی، یکی از بحرانی‌ترین اقشار در بروز و گسترش فقر حرکتی هستند. کار با رایانه، نبود امکانات، نشستن در کلاس درس، وجود فناوری‌های متنوع و بی‌حوصلگی از مهمترین عوامل تأثیرگذار بر بروز فقر حرکتی در بین دانش‌آموزان هستند. این در حالی است که بیشتر این افراد در اوج بلوغ و نوجوانی هستند و کار و فعالیت‌بدنی تضمین‌کننده سلامت آن‌ها در طول سال‌های باقی مانده از عمر ایشان است. در کل فعالیت‌بدنی نوجوانان متأثر از عوامل روان‌شناختی، اجتماعی، فرهنگی و محیط فیزیکی است. این عوامل ممکن است بر تصمیم‌گیری فرد برای اتخاذ و حفظ سبک زندگی اثرگذار باشد و درک عوامل تعیین‌کننده یا متغیرهای

## منابع

1. Ayotte, B. J., Margrett, J. A., & Hicks-Patrick, J. (2010). Physical activity in middle-aged and young-old adults: the roles of self-efficacy, barriers, outcome expectancies, self-regulatory behaviors and social support. *Journal of health psychology*, 15(2), 173-185.
2. Bailey, R. R. (2019). Self-Efficacy, Self-Regulation, Social Support, and Outcomes Expectations for Daily Physical Activity in Adults with Chronic Stroke: A Descriptive, Exploratory Study. *Occupational therapy in health care*, 1-13.
3. Bakhtari Aghdam, F., Moghaddam, M. H. B., Jafarabadi, M. A., Allahverdipour, H., Nikookheslat, S. D., & Nourizadeh, R. (2013). Explaining the role of personal, social and physical environment factors on

- employed women's physical activity: a structural equation analysis. *Global journal of health science*, 5(4), 189. [In Persian].
4. Bandura, A. (1997). Theoretical perspectives. Self-efficacy: The exercise of control, 1-35.
  5. Bhat, A. A., DeWalt, D. A., Zimmer, C. R., Fried, B. J., & Callahan, L. F. (2010). The role of helplessness, outcome expectation for exercise and literacy in predicting disability and symptoms in older adults with arthritis. *Patient education and counseling*, 81(1), 73-78.
  6. Corbin, C. B., Dale, D., & Pangrazi, R. P. (1999). Promoting physically active lifestyles among youths. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 70(6), 26-28.
  7. Dishman, R. K., Motl, R. W., Sallis, J. F., Dunn, A. L., Birnbaum, A. S., Welk, G. J., ... & Jobe, J. B. (2005). Self-management strategies mediate self-efficacy and physical activity. *American journal of preventive medicine*, 29(1), 10-18.
  8. Fleury, J., Harrell, S., & Cobb, B. (2001). Regular physical activity in older African Americans. Key aspects of preventing and managing chronic illness, 84-94.
  9. Gill, D. L., Williams, L., & Reifsteck, E. J. (2017). *Psychological dynamics of sport and exercise*. Human Kinetics.
  10. Godin, G., & Shephard, R. J. (1985). A simple method to assess exercise behavior in the community. *Can J Appl Sport Sci*, 10(3), 141-146.
  11. Haider, T., Sharma, M., & Bernard, A. (2012). Using social cognitive theory to predict exercise behavior among South Asian college students. *Journal of Community Medicine & Health Education*, 2(6), 2-6.
  12. Ievers-Landis, C. E., Burant, C., Drotar, D., Morgan, L., Trapl, E. S., & Kwok, C. K. (2003). Social support, knowledge, and self-efficacy as correlates of osteoporosis preventive behaviors among preadolescent females. *Journal of Pediatric Psychology*, 28(5), 335-345.
  13. Kremers, S. P., De Bruijn, G. J., Visscher, T. L., Van Mechelen, W., De Vries, N. K., & Brug, J. (2006). Environmental influences on energy balance-related behaviors: a dual-process view. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3(1), 9.
  14. Mahmuodi, E. Fahian Dastgerdi, Z. Eslami, A. (2018). Investigating Factors Determining Regular Physical Activity Based On Social Cognitive Theory in Employees of Borkhar Health Network and Shahinshahr Esfahan. *Journal of Health System Research*, 14(2), Pp 252-257. [In Persian].
  15. Mahon, N. E., Yarcheski, T. J., & Yarcheski, A. (2003). The revised personal lifestyle questionnaire for early adolescents. *Western Journal of Nursing Research*, 25(5), 533-547.
  16. Maziyari, M. Kashef, S M. Seyed Ameri, M H (2016). The Relationship between Social Support Behavior of Teachers and Students in Physical Education Activities. *Research in Sport Management and Motor Behavior*, 6(11), Pp 41-50 [In Persian].
  17. National Institute of Health. (2009). Obesity education initiative: Guide to physical activity. Retrieved March 7, 2009, from [http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/lose\\_wt/phy\\_act.htm](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/lose_wt/phy_act.htm).
  18. Norman, G. J., Sallis, J. F., & Gaskins, R. (2005). Comparability and reliability of paper-and computer-based measures of psychosocial constructs for adolescent physical activity and sedentary behaviors. *Research quarterly for exercise and sport*, 76(3), 315-323.
  19. Pangrazi, R. (2007). Physical Activity Interventions in Children and Adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 19 (4), 493-494.
  20. Pirasteh, A. Heidarnia, A R. Faghieh Zadeh, S. (2007). Construction and Validation of Measures of Psychosocial

- Factors Affecting Physical Activity of High School Girls in District 10 of Tehran. *Journal of Ilam University of Medical Sciences*, 15(4), 39-47. In Persian.
21. Poomsrikaew, O. (2012). Social-cognitive factors and exercise behavior among Thais (Doctoral dissertation)
  22. Puskar, K. R., Tusaie-Mumford, K., Sereika, S., & Lamb, J. (1999). Health concerns and risk behaviors of rural adolescents. *Journal of community health nursing*, 16(2), 109-119.
  23. Resnick, B., Zimmerman, S. I., Orwig, D., Furstenberg, A. L., & Magaziner, J. (2000). Outcome expectations for exercise scale: utility and psychometrics. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 55(6), S352-S356.
  24. Safari Jafar Loo, H R. Ghanbar Puor Nosrati, a (2015). The Effect of Cognitive-Social Factors on Sport Behavior of Students at Jahrom University. *Research on Educational Sport*, 4(9), 91-108. In Persian.
  25. Sallis, J. F., Patrick, K., & Long, B. J. (1994). Overview of the international consensus conference on physical activity guidelines for adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 6(4), 299-301.
  26. Sallis, J. F., Patrick, K., Frank, E., Pratt, M., Wechsler, H., & Galuska, D. A. (2000). Interventions in health care settings to promote healthful eating and physical activity in children and adolescents. *Preventive Medicine*, 31(2), S112-S120.
  27. Saminia, M. Peimani Zad, H. Javadi Puor. M (2013). Strategic Pathology of Public Sports in Iran and Development Solutions Based On the Swot Model. *Sport Management Studies*, 5(20), 221-228. [In Persian].
  28. Sassen, B., Kok, G., Schaalma, H., Kiers, H., & Vanhees, L. (2010). Cardiovascular risk profile: cross-sectional analysis of motivational determinants, physical fitness and physical activity. *BMC public health*, 10(1), 592.
  29. Shafi Naderi, M. Kadivar, P. Arabzadeh, M. Sarafi, G R (2012). Investigating the Factor Structure, Validity and Reliability of Student Outcome Exit Scale, *Journal of Educational Measurement*, 3(10), Pp, 21-35. [In Persian].
  30. Sheldon, S. B. (2005). Testing a structural equation model of partnership program implementation and parent involvement. *The Elementary School Journal*, 106(2), 171-187.
  31. Tavares, L. S., Plotnikoff, R. C., & Loucaides, C. (2009). Social-cognitive theories for predicting physical activity behaviours of employed women with and without young children. *Psychology, health & medicine*, 14(2), 129-142.
  32. US Department of Health and Human Services. (2007) *Physical Activity and Health: a report of the Surgeon General*. US (Atlanta): Centers for Disease Control.
  33. Usefi, B. Asad Zadeh, E. Azadi, R (2017). Relationship between Psychological, Social and Environmental Factors Correlated with Physical Activity of High School Girl Students in Urmia. *Applied Research of Sport Management*, 6(22), Pp 47-56. In Persian.
  34. Wallace, L. S., Buckworth, J., Kirby, T. E., & Sherman, W. M. (2000). Characteristics of exercise behavior among college students: application of social cognitive theory to predicting stage of change. *Preventive medicine*, 31(5), 494-505.
  35. Wójcicki, T. R., White, S. M., & McAuley, E. (2009). Assessing outcome expectations in older adults: the multidimensional outcome expectations for exercise scale. *Journals of Gerontology Series*

- B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 64(1), 33-40.
36. Zechner, M. R., & Gill, K. J. (2016). Predictors of physical activity in persons with mental illness: Testing a social cognitive model. *Psychiatric rehabilitation journal*, 39(4), 321.

### ارجاع دهی

خزائی، علی؛ اقبالی، بهشته؛ دبیر، علیرضا؛ و محمودی، احمد. (۱۳۹۸). نقش عوامل روانی - اجتماعی در پیش‌بینی فعالیت بدنی دانش‌آموزان. *مطالعات روان‌شناسی ورزشی*، ۸(۳۰)، ص. ۱۸۹-۲۰۴.  
شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2020.7653.1827

Khazaei, A; Eghbali, B; Dabir, A; B, & Mahmoudi, A. (2020). The Role of Psychosocial Factors in Predicting Physical Activity of Students. *Sport Psychology Studies*, 8(30); Pp: 189-204. In Persian. DOI: 10.22089/spsyj.2020.7653.1827



مقاله پژوهشی

## تأثیر روش آموزش (خطی و غیرخطی) بر انگیزه مشارکت دانش‌آموزان در درس

### تربیت بدنی

رسول یاعلی<sup>۱</sup>، نسرین تیموری<sup>۲</sup>، و سارا باقری<sup>۳</sup>

۱. استادیار رفتار حرکتی، دانشگاه خوارزمی تهران، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

۲. کارشناسی ارشد رفتار حرکتی، دانشگاه فرهنگیان نسیبه، تهران، ایران

۳. استادیار رفتار حرکتی، دانشگاه فرهنگیان نسیبه، تهران، ایران

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۹/۲۴

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۷/۰۱

### چکیده

هدف این پژوهش بررسی تأثیر رویکرد آموزش خطی و غیرخطی بر انگیزه مشارکت دانش‌آموزان در ساعات تربیت بدنی بود. ۴۰ دانش‌آموز به صورت تصادفی در دو گروه ۲۰ نفره آموزش خطی و غیرخطی قرار گرفتند. در مرحله پیش‌آزمون شرکت‌کنندگان پرسش‌نامه انگیزه مشارکت ورزشی را تکمیل کردند. تکلیف مورد استفاده، دو با مانع بود که در مسیر ۵۰ متری انجام شد. برای اجرای پروتکل در آموزش خطی از رویکرد سنتی آموزش استفاده شد. در گروه آموزش غیرخطی از دستکاری محدودگرها (تغییر در فاصله و ارتفاع موانع) استفاده شد. پس از پایان مرحله اکتساب پس‌آزمون به عمل آمد. نتایج نشان داد روش آموزش خطی و غیرخطی تأثیر معناداری بر میزان انگیزه مشارکت دانش‌آموزان دارد. همچنین مشخص شد گروه آموزش غیرخطی نسبت به گروه آموزش خطی، انگیزش مشارکت بهتری داشت. به معلمان و مربیان تربیت بدنی پیشنهاد می‌شود به منظور ارتقاء انگیزه مشارکت دانش‌آموزان از رویکرد آموزش غیرخطی استفاده نمایند.

**کلیدواژه‌ها:** آموزش خطی، آموزش غیرخطی، انگیزه مشارکت، دو با مانع

1. Email: r.yaali@khu.ac.ir

2. Email: n.tymori70@gmail.com

3. Email: sara.bagheri@gmail.com

## مقدمه

مشارکت و درگیر شدن در فعالیت‌های بدنی در طول دوران کودکی و نوجوانی ممکن است به پایداری مداوم برای یک سبک زندگی فعال در بزرگسالی کمک کند. انگیزه برای شروع و ادامه دادن فعالیت بدنی برای اطمینان از نتایج مثبت رشد و نمو و سلامت مهم و ضروری است (چن، سکین، هماناشی، یاماماشی و کagamimori<sup>۱</sup>، ۲۰۰۵؛ پاینه و ایساکس<sup>۲</sup>، ۲۰۱۲). انگیزه مشارکت در فعالیت‌های ورزشی به تفاوت‌های فردی برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی می‌پردازد؛ زیرا بسته به تفاوت‌های فردی و رشته‌های مختلف ورزشی نوع انگیزش افراد در دستیابی به اهداف ورزشی اهمیت خاصی دارد (فردریک<sup>۳</sup>، ۲۰۰۲). آگاهی از این‌که چرا برخی افراد برای دستیابی به اهداف خود انگیزش بالایی دارند و برخی دیگر فاقد این انگیزش هستند اهمیت خاصی دارد (فولادیان، سهرابی، عطار زاده و فارسی، ۲۰۰۹). نظریه‌های مختلفی در رابطه با انگیزش مشارکت در ورزش و فعالیت بدنی مطرح شده است. با توجه به نظریه خودمختاری<sup>۴</sup>، افراد می‌توانند با داشتن و کسب انگیزه بیشتر به سمت رفتار بهتر حرکت کنند (دسی و رایان<sup>۵</sup>، ۲۰۰۸). این نظریه بیان می‌دارد که انسان‌ها سیستم‌های خودسازمانی هستند که بر رشد، توسعه و عملکرد یکپارچه تمرکز دارند (رایان و دسی، ۲۰۰۰). با توجه به نظریه خودمختاری، مکانیزمی که افراد را به سمت انگیزه بیشتر سوق می‌دهد، در واقع بی‌نیاز بودن از سه نیاز اساسی روان‌شناختی است و این‌که تلاش و لذت بیشتری را در

مواجهه با موانع پشت سر بگذارند. در محیط‌های یادگیری که در آن نیازهای روان‌شناختی برآورده می‌شود، الگوهای رفتاری و حرکتی ظهور پیدا می‌کند (رایان، دسی و گروولینک<sup>۶</sup>، ۱۹۹۵). روش‌های گوناگونی جهت افزایش انگیزه مشارکت دانش‌آموزان در فعالیت‌های کلاسی تربیت‌بدنی در مدارس ارائه شده است که روش آموزش معلمان یکی از مهمترین این روش‌ها است. نوع برخورد معلمان با دانش‌آموزان و همچنین چگونگی آموزش وی به‌صورت مستقیم بر انگیزه مشارکت فرد اثرگذار است. در سال‌های اخیر روش‌های آموزش متعددی در پژوهش‌ها مورد اشاره قرار گرفته است که از جمله آن‌ها می‌توان به آموزش خطی<sup>۷</sup> و آموزش غیرخطی<sup>۸</sup> اشاره کرد (چو، دیویسو هریتوسکی<sup>۹</sup>، ۲۰۱۱). آموزش خطی شیوه‌ای معلم محور و بر اساس تصمیمات معلم و الگوهای تعامل، درگیری و مداخله مستقیم است که هدف از اجرای این مدل و الگو، فراهم آوردن شرایط مناسب برای استفاده حداکثر از زمان کلاس و سایر منابع برای درگیر نمودن دانش‌آموزان در فعالیت‌های تمرینی و مهارت‌ها است. از طرفی آموزش غیرخطی، رویکردی است که یادگیرندگان به عنوان بخش‌های سیستم‌های پویای غیرخطی درک می‌شوند و شامل بخش‌های بی‌شماری هستند که به‌صورت خودسازمان برای شکل‌گیری الگوهای پایدار با هم در تعامل هستند (دیوید، باتون، آراجو، رنشاو و هریتوسکی<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۸). آموزش خطی از روش‌های معمول برای آموزش مهارت است و از آن می‌توان به‌عنوان یک استراتژی گام‌به‌گام جهت بهبود عملکرد استفاده کرد (کراسمن<sup>۱۱</sup>، ۱۹۵۹).

7. linear Pedagogy
8. Nonlinear Pedagogy
9. Chow JY, Davids K, Hristovski
10. Davids, Button, Araújo, Renshaw, Hristovski
11. Crossman

1. Chen, Sekine, Hamanishi, Yamagami & Kagamimori
2. Payne & Isaacs
3. Frederick
4. Self-Determination Theory
5. Deci & Ryan
6. Ryan Deci & Grolnick

وینستین، ولف و زلازینیک<sup>۵</sup>، ۲۰۱۸؛ چویاکوفسکی و ولف<sup>۶</sup>، ۲۰۰۲).  
 در زمینه یادگیری حرکتی و روش‌های آموزش در آن دیدگاه‌های دیگری نیز مطرح است که در چند دهه اخیر توجه بسیاری از محققین را به خود جلب کرده است. نظریه سیستم‌های پویا شناخته‌شده‌ترین این دیدگاه‌ها است که یادگیری را حاصل تعامل محدودگرهای فرد، محیط و تکلیف می‌داند. در این دیدگاه چنین مطرح می‌شود که یادگیری به‌صورت مستقیم از ادراک فرد درباره محیط صورت می‌گیرد، به عبارت دیگر قرارگیری در محیط واقعی و تعامل محدودگرهای حاصل از محیط و توانایی‌های فرد منجر به اجرای حرکت و یادگیری می‌شود (رنشاو، چو و دیویس و باتون<sup>۷</sup>، ۲۰۱۵). به‌طور خلاصه می‌توان عنوان کرد که فرد با قرارگیری در محیط و حل چالش‌های پیش‌رو به رشد و یادگیری دست پیدا می‌کند. از این‌رو این رویکرد تغییرپذیری را در تمرین مفید می‌داند و بیان می‌کند که هیچ حرکتی در محیط واقعی شبیه به هم نیست و هر حرکتی متناسب با تعامل محدودگرها پاسخ منحصر به فرد خودش را خواهد داشت؛ از این‌رو یک فرد هر چه قدر در یک محیط اکتشافی و چالشی متناسب با ویژگی‌های منحصر به فرد خود تمرین کند درجات آزادی بیشتری در سیستم عصبی او بهره‌برداری می‌شود و این منجر به بروز حرکات خلاق و بدیع در محیط‌های گوناگون می‌گردد (رنشاو، دیویس و سالزبرگ<sup>۸</sup>، ۲۰۱۰). متناسب با این دیدگاه، رویکرد آموزشی غیرخطی مطرح شده است که در مقابل رویکرد خطی قرار می‌گیرد. در این روش آموزش، یادگیری را با تشویق فرد برای حل چالش‌های

در یک آموزش سنتی که به صورت کاملاً سازمان‌یافته باشد، بیشتر تعاملات آموزگاران و دانش‌آموزان با تمرکز بر اشتباهات دانش‌آموزان و ارائه بازخورد از سوی معلم ارائه می‌شود (تاینینگ<sup>۱</sup>، ۲۰۰۶). به‌طور سنتی تمرین‌کنندگان از رویکردهایی استفاده می‌کنند که تجویزی و تکراری هستند (ویلیامز و هادگ<sup>۲</sup>، ۲۰۰۵). در این زمینه چندین دیدگاه مطرح است؛ یکی از مهمترین و شناخته‌شده‌ترین این دیدگاه‌ها، دیدگاه شناختی در مورد یادگیری است که یادگیری را حاصل شکل‌گیری رد ادراکی از الگوی حرکت در ذهن می‌داند که در نتیجه تمرین و تکرار همان الگو، رد ادراکی شکل‌گرفته تقویت می‌شود و فرد در حرکت به خودکاری می‌رسد (پیچ، توماس و مارشال<sup>۳</sup>، ۱۹۷۸) چرا که این دیدگاه تغییرپذیری را برای مهارت نامناسب می‌داند و بیان می‌کند که یادگیری هر چه قدر نزدیک به محیط واقعی و تکلیف هدف تمرین شود نتیجه بهتری خواهد داشت (شولهورن، هگن و دیویز<sup>۴</sup>، ۲۰۱۲). در این رویکرد چون تأکید بر ارائه الگوی بهینه است روش‌های آموزش آن نیز خطی است. یعنی فرد با تکرار الگوی حرکتی مطرح‌شده سعی در خودکاری دارد و مربی در طول فرایند یادگیری با ارائه بازخورد سعی در تقویت یادگیری فرد دارد و با پیشرفت فرد در تمرین از ارائه بازخورد کاسته می‌شود (شولهورن و همکاران، ۲۰۱۲). این دیدگاه ادعا می‌کند مربیان برای افزایش جذابیت و دادن انگیزه برای ادامه فعالیت با دادن بازخوردهای متنوع تمرین را برای فرد جذاب کنند و او را برای تمرکز بر هدف تمرین و تلاش برای رسیدن بر آن هدف آماده می‌کنند (اشمیت، لی،

5. Schmidt, Lee, Winstein, Wulf & Zelaznik  
 6. Chiviawsky & Wulf  
 7. Renshaw, Chow, Davids & Button  
 8. Renshaw, Davids, Savelsbergh

1. Tinning  
 2. Williams & Hodges  
 3. Page, Thomas, Marshall  
 4. Schollhorn, Hegen & Davids

حاصل از محدودگرها به وجود می‌آورند؛ که در آن الگوی ایده‌آلی برای همه افراد وجود ندارد بلکه مربی فرد را با دستکاری محدودگرها، متناسب با ویژگی‌های جسمانی منحصر به فرد او به سمت یادگیری و رشد مهارت خاص سوق می‌دهد و سعی در بهره‌برداری از درجات آزادی بیشتر فرد برای یک مهارت خاص دارد (رنشاو و همکاران، ۲۰۱۵). در این رویکرد توجه مربی بر دستکاری محیط و تکلیف است. از این رو بر تمرکز توجه بیرونی تأکید دارد. طرفداران این روش آموزش، متناسب با شرایط تمرینی آن ادعا می‌کنند در این رویکرد قرارگیری فرد در یک محیط اکتشافی انگیزه او را برای کشف الگوی حرکتی متناسب با ویژگی‌های بدنی منحصر به فرد خود بیشتر می‌کند. از این رو، این روش لذت‌بخش بوده و ایجاد انگیزه می‌کند (رنشاو و همکاران، ۲۰۱۵).

انسان موجودی پیچیده با سیستمی غیرخطی تلقی می‌گردد و روش‌های آموزش غیرخطی هم یادگیرندگان را به عنوان سیستم‌های پویای غیرخطی در نظر می‌گیرند (لی، جو، کومار، تان و باتون، ۲۰۱۴). رویکرد آموزش غیرخطی می‌تواند انواع مختلفی از راه‌حل‌های حرکتی را نسبت به رویکرد سنتی آموزش (آموزش خطی) برای کسب مهارت‌های ورزشی به وجود آورد. رویکرد آموزش خطی، شامل دستورالعمل‌هایی است از نوع توصیفی و تکراری با تمرکز قوی بر تکنیک مدل معیار. در حالی که در روش آموزش غیرخطی به این اشاره شده است که هیچ الگوی معیار و طلایی وجود ندارد بلکه مربی باید به شکلی برنامه‌ریزی تمرینات را انجام دهد که دانش‌آموز بتواند بهترین الگوی مناسب خودش را کشف کند. رویکرد آموزش غیرخطی احتمالاً موجب تنوع بیشتر الگوهای حرکتی می‌شود که برای فرد مناسب‌تر است (لی و همکاران، ۲۰۱۴). در واقع تغییرات غیرخطی

بدین معنی است که هر فردی در پاسخ به تغییرات، رفتار متفاوتی از خود نشان می‌دهد و وقتی در تعامل با محدودگرها قرار می‌گیرد به گونه‌ای متفاوت پاسخ خواهد داد. هدف اصلی رویکرد غیرخطی پیدا کردن راه‌های اکتشافی از راه‌های گوناگون به وسیله فرد جهت انجام حرکات است (چو، ۲۰۱۳). در هر دو رویکرد لذت‌بخش بودن تمرین عامل ایجاد انگیزه معرفی شده است. با این تفاوت که در آموزش خطی مربیان موظفند با تغییرپذیر کردن تمرینات، محیط متنوعی را به وجود آورند تا علاوه بر کاهش تغییرپذیری حرکت، لذت انجام آن را برای یادگیرنده افزایش دهند. اما در رویکرد غیرخطی مربیان با استفاده از یادگیری اکتشافی سعی در راهنمایی یادگیرندگان برای کشف بهترین نوع اجرا متناسب با ویژگی‌های مختص به خودشان می‌کنند که علاوه بر افزایش تغییرپذیری تمرین و حرکت، موجب افزایش لذت و به طبع آن افزایش انگیزه فرد خواهد شد.

اکتشاف راه‌حل، موضوع مهمی است که در نظریه خودمختاری می‌تواند عامل‌های ایجاد انگیزه را تحریک کند. به عنوان مثال وقتی فرد بدون کمک دیگران بر مشکلات غلبه می‌کند احساس استقلال در وی ارضاً می‌گردد و به سبب این پیروزی، ادراک شایستگی در فرد به وجود خواهد آمد. همچنین بر اساس نظریه کنش متقابل نمادین هنگامی که ما در کنش متقابل با دیگران قرار می‌گیریم دائماً در جستجوی «سرنخ‌هایی» هستیم برای این که چه نوع رفتاری در آن زمینه مناسب است و این که چگونه آنچه را که منظور دیگران است تعبیر کنیم. در این شرایط فرد در مواجهه با افراد دیگر تلاش می‌کند به گونه‌ای رفتار کند که مورد پذیرش قرار گیرد. در این شرایط احساس تعلق به وجود آمده و سومین عامل از نظریه خودمختاری نیز برآورده می‌شود که آن‌هم از اثرات اکتشافی نهفته در روش آموزش

غیرخطی است (رنشاو، اولهام و باودن<sup>۱</sup>، ۲۰۱۲). رنشاو همکاران (۲۰۱۲) بیان کردند اتخاذ اصول آموزشی غیرخطی در عمل می‌تواند سه نیاز اساسی روان‌شناختی (شایستگی، استقلال ارتباط با دیگران) فرد را برطرف کند. همچنین کرنر و ساتلر<sup>۲</sup> (۲۰۱۸) در پژوهشی نشان دادند عوامل محیطی از قبیل تجربه قبلی شرکت‌کنندگان، حذف عامل خارجی و مداخله کوتاه‌مدت بر میزان انگیزه شرکت‌کنندگان تأثیر دارد. موی، رنشاو و دیویس<sup>۳</sup> (۲۰۱۶) نیز در پژوهشی نشان دادند استفاده از رویکرد آموزش غیرخطی نسبت به رویکرد آموزش خطی می‌تواند موجب بهبود قابل توجه خودمختاری و انگیزش درونی بالاتر در شرکت‌کنندگان شود.

با توجه به آنچه گفته شد روش‌های آموزش غیرخطی نوعی یادگیری اکتشافی هستند که همین باعث افزایش انگیزه می‌گردد. در مقابل در روش خطی کمتر این موضوع مطرح می‌گردد و از همان ابتدا فرد مجبور است آن‌گویی که بر او دیکته شده است را اجرا کرده و یاد بگیرد. این روش به دلیل مشارکت نکردن فرد در فرایند شناسایی الگوی مناسب و مهمتر از آن نادیده گرفتن تفاوت‌های فردی، کمتر از روش غیرخطی ایجاد انگیزه می‌نماید. ادعای محققان پایبند به روش غیرخطی این نیست که فقط این روش ایجاد انگیزه می‌کند ولی مدعی هستند این روش انگیزه بیشتری نسبت به روش‌های سنتی قبلی به وجود خواهد آورد (موی و همکاران، ۲۰۱۶). نکته مهم در این زمینه، وجود مطالعات اندک به‌خصوص در داخل کشور است که از این دو روش آموزش برای بهبود مهارت‌های روانشناسی از قبیل انگیزش مشارکت استفاده کرده باشند و نتایج حاصل از آن‌ها را با یکدیگر مقایسه کنند (تا جایی که جستجوی محققان نتیجه‌ای را در این

زمینه نشان نداد). اکثر تحقیقات در زمینه مهارت‌های روانی (به ویژه انگیزه درونی) در آموزش غیرخطی فقط در پی نشان دادن این موضوع بودند که روش غیرخطی ایجاد انگیزه می‌کند؛ ولی مقایسه‌ای در این زمینه با روش خطی انجام نگرفته است. همچنین بیشتر مطالعات در حیطه روش آموزش خطی و غیرخطی در رابطه با اجرا و اکتساب مهارت بوده است و کمتر پژوهشی به بررسی تأثیر رویکرد آموزش خطی و غیرخطی بر مهارت‌های روان‌شناختی از قبیل انگیزش پرداخته است. لذا ضرورت انجام پژوهشی در این زمینه بیش از پیش احساس می‌شود. با توجه به موارد اشاره شده در بالا، در این پژوهش در پی بررسی این سؤال خواهیم بود که آیا استفاده از رویکرد خطی و غیرخطی می‌تواند بر انگیزه مشارکت دانش‌آموزان در ساعات تربیت‌بدنی تأثیر متفاوتی داشته باشد؟

### روش پژوهشی

روش اجرای این پژوهش از نوع نیمه تجربی و از لحاظ هدف، کاربردی است که با استفاده از طرح پیش-آزمون-پس‌آزمون انجام شد.

### شرکت‌کنندگان

جامعه آماری پژوهش شامل دانش‌آموزان دختر پایه نهم شهرستان بوکان بودند. از بین ۱۷ مدرسه متوسطه شهرستان بوکان یک مدرسه به صورت تصادفی انتخاب شد و نمونه پژوهش شامل ۴۰ دانش‌آموز (۲۰ نفر در گروه آموزش خطی و ۲۰ نفر در گروه آموزش غیرخطی) از بین آن‌ها به روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند. ملاک‌های ورود به این پژوهش شامل جنسیت دختر، داشتن سلامتی کامل و پایه تحصیلی نهم بود. ملاک‌های خروج از این پژوهش داشتن غیبت

3. Moy, Renshaw & Davids

1. Renshaw, Oldham & Bawden  
2. Körner & Staller

شرکت‌کنندگان به طور تصادفی به دو گروه آموزش خطی و آموزش غیرخطی تقسیم شدند.

برای اجرای پروتکل در آموزش خطی از رویکرد سنتی آموزش استفاده شد. مهارت مورد استفاده در این پژوهش استفاده از دو با مانع بود. دو با مانع در یک مسیر ۵۰ متری انجام گرفت که ۶ مانع با ارتفاع ۷۶ سانتیمتری در فواصل ۷ متری در طول مسیر قرار گرفت. با استفاده از کرنومتر، بر اساس میزان زمان صرف شده برای طی کردن مسیر، نمره‌گذاری صورت گرفت. در طراحی کوشش‌های تمرینی از یکی از مربیان برجسته دو و میدانی کمک گرفته شد. از وی خواسته شد روشی را برای آموزش به ما معرفی نماید که متداول‌ترین روش در بین مربیان دو و میدانی است. بر این اساس ابتدا وی حرکت صحیح را اجرا می‌کرد و تک‌تک ویژگی‌های الگوی صحیح حرکت را برای شرکت‌کنندگان تشریح می‌نمود (نحوه صحیح حرکت پاها و دست‌ها). سپس بدون وجود مانع آزمودنی‌ها سعی در تقلید نوع حرکات دست و پای مربی می‌کردند و در این بین مربی اشکالات هرکدام را با بازخورد متناسب رفع می‌نمود. سپس مربی از آزمودنی‌ها می‌خواست که با چند قدم دورخیز مجدداً الگوی پرش را اجرا کنند و مجدداً حرکات آن‌ها اصلاح می‌شد. پس از آن یک مانع در مسیر قرار می‌گرفت و آزمودنی‌ها الگوی حرکتی که یاد گرفته بودند را از کنار مانع با دورخیز انجام می‌دادند و در نهایت آزمودنی‌ها موفق شدند موانع را با الگوی صحیح مدنظر مربی (مدل طلایی پرش از روی مانع) پشت سر بگذارند.

برای طراحی تمرینات بر اساس روش غیرخطی با توجه به اصول شرح داده شده در دو کتاب رنشاو و همکاران (۲۰۱۰) و رنشاو و همکاران (۲۰۱۹) همچنین مقاله موی و همکاران (۲۰۱۶) کار به انجام رسید. بدین شکل که

بیش از یک جلسه در فرایند تمرین، بی‌قراری و مایل نبودن به ادامه شرکت در فرایند پژوهش و شرکت کردن همزمان در دوره‌های درمانی یا آموزشی غیرمرتبط با فرایند پژوهش بود.

### ابزار و شیوه گردآوری داده‌ها

ابزار مورد استفاده در این پژوهش پرسش‌نامه انگیزه مشارکت ورزشی<sup>۱</sup> (PMQ) بود. این پرسش‌نامه توسط گیل<sup>۲</sup> و همکاران (۱۹۸۳) تهیه شده است. پرسش‌نامه انگیزه مشارکت ورزشی شامل ۳۰ سؤال با مقیاس لیکرت ۵ سطحی (خیلی مهم تا بدون اهمیت) است. این پرسش‌نامه از ۸ خرده مقیاس موفقیت، جو گروهی یا گروه‌گرایی، عوامل موفقیت، آمادگی، رهایی انرژی، عوامل موقعیتی، دوست‌یابی و تفریح تشکیل شده است. روایی این پرسش‌نامه با استفاده از نظر متخصصان حوزه علوم ورزشی مورد بررسی قرار گرفت میزان آن ۸۷ درصد به دست آمد. همچنین پایایی آن با استفاده از آزمون-آزمون مجدد ۸۲ درصد به دست آمد (شفیع‌زاده و بهرام، ۲۰۰۶).

### شیوه اجرای آزمون

با مراجعه به مدارس و انتخاب نمونه‌ها، پرسش‌نامه‌های ویژگی‌های فردی بین شرکت‌کنندگان توزیع شد. این اختیار به شرکت‌کنندگان داده شده بود که در هر مرحله از فرایند پژوهش که مایل بودند می‌توانستند از فرایند پژوهش کنار بروند. لازم به ذکر است که پس از آگاهی کامل والدین کودکان شرکت‌کننده از اهداف و فرایند پژوهش، تمام والدین رضایت‌نامه کتبی جهت شرکت در فرایند پژوهش را تکمیل نمودند و به آن‌ها این اطمینان داده شد که اطلاعات شخصی افراد در پژوهش به صورت محرمانه حفظ می‌شود.

در مرحله پیش‌آزمون تمامی شرکت‌کنندگان پرسش‌نامه انگیزه مشارکت ورزشی را تکمیل کردند.

مثل "سعی کنید با سه گام بین موانع حرکت کنید"، استفاده می‌کرد تا دانش‌آموزان محیط تمرین را کشف کنند (موی و همکاران، ۲۰۱۶). پس از پایان مرحله اکتساب، پس‌آزمون به عمل آمد و تمام شرکت‌کنندگان یک‌بار دیگر پرسش‌نامه انگیزه مشارکت ورزشی را تکمیل کردند.

### روش پردازش داده‌ها

تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس و با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ انجام شد.

### یافته‌ها

در جدول ۱ نتایج مربوط به میانگین و انحراف معیار ویژگی‌های جمعیت شناختی (سن، قد، وزن) شرکت‌کنندگان آورده شده است.

برای دستکاری محدودگرها ارتفاع موانع، فواصل موانع و مقدار دورخیز آزمودنی در جلسات تمرینی دستکاری می‌شد. به شکلی که در هر جلسه همه این دستکاری‌ها در کوشش‌های تمرینی در نظر گرفته شده بود. نکته مهم در این روش آموزش عدم ارائه الگو به افراد بود. به همین منظور بازخورد نیز حذف گردیده بود. ابتدا معلم حرکت را اجرا می‌کرد و سپس تغییراتی در محیط ایجاد شد. برای شروع فرایند کار ابتدا مخروط‌هایی با ارتفاع ۴۰ سانتی‌متر و فاصله ۵ متری قرار داده شد و از شرکت‌کنندگان خواسته شد که از روی آن‌ها عبور نمایند. در مرحله بعد از موانع با ارتفاع ۶۰ سانتیمتری و فاصله ۵ متری استفاده شد. سپس از ارتفاع ۶۸ سانتیمتری و با فاصله ۶/۵ متری استفاده شد. و نهایتاً فاصله ۸ متری و ارتفاع ۷۶ سانتیمتری در نظر گرفته شد که همان فاصله و تعداد مانع مدنظر ما را پوشش می‌داد. در گروه آموزش غیرخطی معلم هیچ‌گونه دستورالعمل کلامی ارائه نمی‌داد و فقط از عبارات کلی

جدول ۱- میانگین و انحراف معیار ویژگی‌های جمعیت شناختی آزمودنی‌ها

گروه	سن	وزن	قد
آموزش غیرخطی	۱۴/۴۵ ± ۱/۸۲	۴۴/۹۵ ± ۵/۲۰	۱۴۴/۷۰ ± ۷/۳۹
آموزش خطی	۱۴/۸۵ ± ۰/۴۸	۴۳/۲۵ ± ۵/۸۴	۱۳۹/۷۰ ± ۴/۲۳

جدول ۲ میانگین و انحراف معیار نمرات انگیزه آموزش غیرخطی در طی مراحل مختلف آزمون نشان مشارکت آزمودنی‌ها را در گروه‌های آموزش خطی و می‌دهد.

جدول ۲- میانگین و انحراف معیار نمرات انگیزه مشارکت شرکت‌کنندگان در مرحله پیش‌آزمون و پس-آزمون

گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
آموزش غیرخطی	۴۶/۲۵	۳/۴۰	۶۶/۷۵	۴/۰۶
آموزش خطی	۴۷/۵۰	۴/۵۹	۵۹/۷۵	۴/۸۲

لون از برابری واریانس‌ها حکایت داشت ( $P > 0.05$ ) و نیز همگنی شیب خط رگرسیون نیز مورد تأیید قرار گرفت ( $P > 0.05$ ). نتایج آزمون تحلیل کوواریانس در جدول شماره ۳ گزارش شده است.

جهت مقایسه پیش‌آزمون و پس‌آزمون دو گروه آموزش خطی و غیرخطی از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد و نتایج آن در جدول شماره ۳ گزارش شده است. بررسی پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس نشان داد داده‌ها نرمال هستند ( $P > 0.05$ ). همچنین نتایج آزمون

جدول ۳- نتایج آزمون تحلیل کوواریانس در بین گروه‌های آموزش خطی و آموزش غیرخطی در انگیزه مشارکت

متغیر	مجموع مجذور سوم	درجه آزادی	میانگین مجذور سوم	اف	سطح معناداری	ضریب اتا
پیش‌آزمون	۲/۰۵	۱	۲/۰۵	۰/۱۰۹	۰/۷۴۳	۰/۰۳
گروه	۹۲/۳۴	۱	۹۲/۳۴	۴/۸۹	۰/۰۳*	۰/۲۱
خطا	۶۷۹/۴۶	۳۶	۱۸/۸۷			

هم‌راستا است. به عنوان مثال چانگ<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۷) در پژوهشی نشان دادند آموزش غیرخطی توانایی درک صلاحیت و داشتن استقلال را بهبود می‌بخشد و در نتیجه، انگیزه ذاتی و لذت را در طول تمرین افزایش می‌دهد. رنشا و همکاران (۲۰۱۲) نیز نشان دادند استفاده از رویکرد غیرخطی با برآورده کردن سه نیاز استقلال، شایستگی و ارتباط با دیگران، می‌تواند موجب بهبود انگیزش در شرکت‌کنندگان رشته‌های تیمی شود. همچنین گیل و همکاران (۲۰۱۵) نیز در پژوهش خود بدین نتیجه رسیدند که انگیزش درونی هر دو گروه آموزش خطی و رویکرد مبتنی بر محدودگرها (آموزش غیرخطی) نسبت به قبل از ارائه مداخله بهبود یافت. همچنین عملکرد گروه آموزش غیرخطی بهتر از گروه سنتی است.

عوامل سه‌گانه انگیزش عبارتند از  
 ۱- نیازها: نیاز عبارت است از کمبودی که هنگام عدم تعادل فیزیولوژیکی احساس می‌شود. به عبارت دیگر،

با توجه به نتایج آزمون تحلیل کوواریانس در متغیر انگیزه مشارکت بین گروه آموزش خطی و آموزش غیرخطی تفاوت معناداری وجود داشت ( $P < 0.03$ ). با توجه به اختلاف میانگین‌ها، گروه آموزش غیرخطی نسبت به گروه آموزش خطی عملکرد بهتری داشت. این نتایج بیانگر اثربخشی روش آموزش غیرخطی نسبت به روش آموزش خطی است.

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام پژوهش حاضر مقایسه روش آموزش خطی و غیرخطی بر انگیزه مشارکت دانش‌آموزان در ساعات تربیت‌بدنی بود. نتایج نشان داد هم آموزش غیرخطی و هم آموزش خطی بر انگیزه مشارکت تأثیر مثبت دارد. همچنین مشخص شد که استفاده از آموزش غیرخطی نسبت به آموزش خطی در انگیزه مشارکت مؤثرتر است. قسمت اول نتایج با یافته‌های اندکی که در زمینه آموزش غیرخطی و انگیزش وجود دارد



چیزی درون فرد که او را به فعالیت و انجام کار وا می‌دارد.

۲-سائق‌ها: سائق‌ها یا انگیزه‌ها جهت تخفیف نیازها بوده و کمبودهای جهت‌دار هستند. به عبارت دیگر، یک نیاز ارضاً نشده باعث ایجاد تنش می‌شود و این تنش موجب می‌گردد سائق‌هایی درون فرد برانگیخته شود. این سائق‌ها اموری درونی هستند که باعث می‌شوند فرد در پی تأمین اهداف ویژه‌ای، رفتار جستجوگرانه‌ای از خود بروز دهد.

۳-مشوق‌ها: عبارت است از چیزی در خارج از فرد که روان‌شناسان غالباً آن را محرک می‌نامند و گاه به پاداش‌هایی اشاره دارد که فرد به آن امید بسته است و انگیزه‌هایش به‌سوی آن‌ها هدایت می‌شود.

محیط‌هایی که در آن نیازهای روان‌شناختی برآورده شود، انگیزه‌های انطباقی خودزا، بروز و ظهور می‌یابند. جایی که نیازها برآورده نشوند افراد غالباً ناراحت می‌شوند و رفتارهای ناپه‌نجان از خود نشان می‌دهند (دسی و ریان، ۲۰۰۰؛ ریان و همکاران، ۱۹۹۵). ویژگی رفتارهایی که در برآورده کردن نیازهای روان‌شناختی ناتوان هستند، کنترل‌کنندگی و چالش برانگیز بودن است؛ معمولاً این ویژگی‌ها به صورت سرمشق ارائه شده و مدل مناسبی برای نزدیک شدن به مهارت و ماهر شدن هستند (گلازیر<sup>۱</sup> و دیویدز، ۲۰۰۹). در حالت ایده‌آل، هر رویکرد کودک محور یا ورزشکار محوری که به دنبال ترغیب فرد برای مشارکت است، باید از فلسفه‌ای آموزشی پیروی کرده که این نیازها را تأمین کند. بنابراین تجارب یادگیری باید به مفاهیمی مثل ادراک، اراده، توجه، شناخت و هیجان به صورت فردی نگاه کرده و برای آن برنامه‌ریزی کند (کاندولا<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۶).

محیط‌های یادگیری، انگیزش ورزشکاران در حال رشد را تحت تأثیر قرار می‌دهند و مربیان هم به ناچار باید

بدانند که چگونه می‌توان جهت‌گیری‌های انگیزشی را تحت تأثیر قرارداد و جلسات و برنامه‌های مؤثری طراحی نمود. برای مربیانی که خواهان رشد و ارتقا بلندمدت ورزشکاران خود هستند ایجاد سطوح انگیزشی بالا دارای اهمیت است. متأسفانه تاکتیک آموزشی شایع برای برانگیختن فراگیران استفاده از پاداش یا تنبیه است که می‌تواند به ایجاد ورزشکاران متکی به انگیزش بیرونی ختم شود.

مشخصه انگیزش درونی تمایل به انجام یک عمل در غیاب محرک‌های بیرونی است. از آنجایی که اکتساب هر گونه مهارتی به تمرین زیاد نیاز دارد انجام تمرین هدفمند بدون انگیزه بیرونی نقش مهمی ایفا می‌کند. حرفه‌ای‌ها عاشق ورزش منتخب خود می‌شوند و این امر مبنای زمان فعالیت آن‌ها برای پیشرفت می‌شود. بنابراین می‌توان گفت که انگیزش درونی بخش مهمی از فرایند کسب مهارت و خیرگی است تا آنجا که رفتارهای هدفمند را فراتر از آن‌چه مربیان یا زمینه‌های خاص ورزشی فراهم می‌کنند، تحریک می‌نماید.

ایجاد جو انگیزشی کارکردی و پایدار مستلزم آن است که مربی بداند چگونه جلسات تمرینی می‌تواند ورزشکاران را به تفکر احساس عمل در بازه‌های زمانی چندگانه وادار سازد.

ابزار مهمی که مربیان می‌توانند برای درک تأثیر طرح یادگیری بر حالات انگیزشی ورزشکاران خود از آن بهره ببرند پیوستار انگیزشی دسی و ریان (۲۰۰۰) است که حالات انگیزشی را دسته‌بندی می‌کند. این پیوستار شامل بی‌انگیزگی، انگیزش بیرونی، انگیزش خودزاد و غیر خودزاد و انگیزش درونی است. یکی از مهمترین نظریه‌های انگیزش، نظریه خودمختاری (دسی و ریان، ۱۹۸۵) است. مطابق با این نظریه، سه نیاز روان‌شناختی اساسی وجود دارد: خودمختاری، شایستگی و ارتباط. این نظریه بر این اعتقاد است که نیازها برای شایستگی،

ارتباط و خودمختاری زیربنای رفتارهای انسان هستند. همچنین مطابق با این نظریه در هر حیطه‌ای از زندگی انسان، فرصت‌ها برای تجربه خودمختاری، شایستگی و ارتباط در ارتقا رضایت از زندگی و بهزیستی ضروری است. خودمختاری زمانی رخ می‌دهد که افراد احساس کنند علت رفتارشان هستند؛ یعنی آن‌ها احساس اراده مطمئن در انتخاب‌هایشان دارند و قادر به عملکرد مطلوب هستند. نیاز به ارتباط، نیاز برای احساس اطمینان از ارتباط با دیگران و نیاز برای تجربه خود به عنوان فردی قابل و شایسته عشق و احترام است. شایستگی عبارت از نیاز به مؤثر بودن در تعامل با محیط است که بیانگر تمایل برای به کار بردن استعدادها و مهارت‌ها در انجام تکلیف و دنبال کردن چالش‌های بهینه و تسلط یافتن بر آن چالش‌ها است. شایستگی برای دنبال کردن چالش‌های بهینه، و تلاش کردن برای تسلط یافتن بر آن‌ها، انگیزش فطری را تأمین می‌کند. در صورتی که نیازهای روان‌شناختی برآورده شوند احساس اعتمادبه‌نفس و خود ارزشمندی در افراد شکل می‌گیرد. اما در صورت ممانعت و عدم برآورده شدن این نیازهای اساسی فرد ادراکی شکننده، منفی، بیگانه و انتقادآمیز از خود بروز خواهد داد. اگر چه بر طبق نظریه خودمختاری افراد به صورت ذاتی مستعد خودسازمان‌دهی اعمالشان در تطابق با علایق و ارزش‌هایشان هستند، اما محیط اجتماعی می‌تواند مانع چنین کارکرد خودتنظیمی در آن‌ها شود (دسی و رایان، ۲۰۰۸).

مطابق با این نظریه، انگیزش فرد زمانی افزایش پیدا می‌کند که فرد دارای استقلال باشد و فرصت انتخاب آزادانه فعالیت‌ها را داشته باشند، فعالیت‌ها را با مهارت انجام دهد (شایستگی) و احساس کنند که افراد مهم (مربی، معلم، همسال و والدین) از او حمایت می‌کنند (گاگنه<sup>۱</sup> و دسی، ۲۰۰۵). در رویکرد آموزش غیرخطی

نیز شرایط محیطی به صورت مرحله‌ای و آسان به سخت فراهم شده بود که فرد در حین اجرای مهارت دو با مانع، بتواند مهارت را کاملاً مستقل و بارآده خویش انجام دهد، همچنین در ابتدای کار که شرایط تمرین ساده و قابل انجام توسط اکثر شرکت‌کنندگان بود، زمانی که فرد مهارت را به صورت صحیح انجام می‌داد، احساس خوشحالی شدید داشت و مورد تشویق دیگر افراد شرکت‌کننده و نیز مربی خود قرار می‌گرفت. بنابراین رویکرد غیرخطی به گونه‌ای طراحی شده بود که هدف آن افزایش انگیزش فرد از طریق برآورده شدن سه نیاز اساسی استقلال، شایستگی و ارتباط با دیگران بود. جو محیطی ایجاد شده توسط معلم و یا مربی در طی فرایند آموزشی و تمرینی، می‌تواند علاوه بر تأثیر مهمی که بر برآورده شدن نیازهای شایستگی، استقلال و ارتباط با دیگران داشته باشد، بر علاقه و انگیزه درونی ورزشکار جهت شرکت در فعالیت نیز تأثیر مستقیم داشته باشد (رایان و دسی، ۲۰۰۰). رویکرد آموزشی غیرخطی در نظر گرفته شده در تحقیق حاضر با توجه به مبنای اکتشافی آن، نیز به گونه‌ای بود که هدف آن برآورده کردن نیازهای شایستگی، استقلال و ارتباط با دیگران بود.

بر اساس نظریه برونر در زمینه یادگیری اکتشافی، نظریات آموزشی باید جوابگوی این سؤال باشند که چگونه می‌توان بهتر و بیشتر آموخت، نه آن که تنها به توصیف و تشریح یادگیری بپردازد. به اعتقاد او، شاگردان را نباید در برابر دانسته‌ها قرار داد، بلکه باید آنان را با مسئله روبرو کرد تا خود به کشف روابط میان امور و حل آن‌ها اقدام کنند (ارمرود<sup>۲</sup>، ۱۹۹۵). برونر می‌گوید: برنامه باید به قدری منظم و سازمان‌یافته باشد که شاگرد را به فعالیت وا دارد؛ زیرا اگر ما پاسخ را مستقیماً در اختیار شاگرد قرار دهیم، آنان را به کتاب و معلم متکی می‌سازیم و سبب می‌شویم که از خود

کوششی نشان ندهند و در نتیجه، رضایت خاطر از یادگیری به دست نیاورند و انگیزه‌های یادگیری در آنان تضعیف شود.

برونر در تبیین بحث خود، بر چهار عامل، بسیار تأکید دارد:

۱. تأکید بر فرایند یادگیری
۲. تأکید بر ساخت یادگیری
۳. تأکید بر اهمیت شهود
۴. تأکید بر اهمیت انگیزش درونی: انگیزه درونی آن است که فعالیت صحیح و موفقیت‌آمیز موجب رضایت خاطر و تقویت رفتار گردد، نه پاداش‌های بیرونی. در این زمینه، او به چهار نوع انگیزه‌ی درونی عمده به شرح زیر اشاره می‌کند:

الف- میل به یادگیری

ب- سائق ذاتی: همکاری با دیگران (ارتباط با دیگران)

ج- کنجکاوی و میل به تحقیق برای رفع ابهام (استقلال)

د- انگیزه‌ی قابلیت یافتن و توانمند شدن (شایستگی)

به نظر برونر، معلمان توسط این چهار انگیزه به راحتی می‌توانند شاگردان را تشویق کنند یا برانگیزانند و موجب یادگیری مؤثر شوند. در واقع نتایج مثبت این روش معلول این واقعیت است که این دانش‌آموزان فعالانه در یادگیری شرکت دارند، و این به نوبه خود به درک عمیق‌تر و حافظه بهتر می‌انجامد.

از آنجایی که آموزش غیرخطی بر مبنای یادگیری اکتشافی استوار است، اگر نحوه دستکاری محدودگرها به شکلی باشد که یادگیری اکتشافی را ایجاد کند می‌توانیم ادعا کنیم انگیزش را با این روش تحت تأثیر قرار داده‌ایم.

از طرفی نظریه کنش متقابل نمادین بیان می‌کند که عوامل محیطی و موقعیتی به طور پیوسته جهت تعیین آنچه ما فکر می‌کنیم و آنچه انجام می‌دهیم در تعامل

هستند. مطابق با این نظریه، تعیین‌کننده‌های بیرونی و تعیین‌کننده‌های فردی رفتار، از قبیل هنجارها، نگرش-ها و باورها بر رفتار فرد تأثیرگذار هستند هنگامی که ما در کنش متقابل با دیگران قرار می‌گیریم دائماً در جستجوی سرخ‌هایی هستیم برای این که چه نوع رفتاری در آن زمینه مناسب است و این که چگونه آنچه را که منظور دیگران است تعبیر کنیم (بندورا و لاک، ۲۰۰۳). این نظریه به جای متمرکز شدن بر موقعیت اجتماعی علل رفتار افراد بر طبیعت کنش متقابل اجتماعی که بین افراد اتفاق می‌افتد، متمرکز است. کنش متقابل یعنی این که افراد در ارتباط با یکدیگر عمل می‌کنند و موجب ساختن عمل یکدیگر می‌گردند. کنش متقابل صرفاً به منزله تأثیرپذیری از دیگران نیست، بلکه تأثیر و تأثر متقابل در جریان زمان و موقعیت‌های گوناگون است. در این صورت یک عمل متحول در حال تغییر، مطرح است نه عمل ساده‌ای که در شرایط محیطی خاصی تحقق پذیرد. عمل انسان صرفاً به واسطه کنش متقابل ایجاد نمی‌شود، بلکه از کنش متقابل بین افراد نتیجه می‌شود. کنش افراد ناشی از تفکر فرد و تعریف او از موقعیت است. نظریه کنش متقابل بر کنش متقابل به جای شخصیت یا ساخت اجتماعی تأکید می‌کند. این نظریه بر انسان فعال به جای انسان منفعل در ساخت اجتماع تأکید می‌کند (بندورا و لاک، ۲۰۰۳). با توجه به این اصول، یادگیری اکتشافی می‌تواند نمونه‌ای بارز در جهت ایجاد نمادهایی برای تعامل بهتر و به واسطه آن افزایش انگیزش گردد که این از طریق مشارکت در ورزش به ویژه استفاده از روش‌هایی برای تحریک یادگیری اکتشافی همچون آموزش غیرخطی امکان‌پذیر می‌گردد. می‌توان نتیجه گرفت که بر اساس این نظریه، گروه آموزش غیرخطی بهتر توانسته بودند نمادهای

تعامل اجتماعی را در خود شکل دهند و این سبب افزایش انگیزه مشارکت آن‌ها گردیده بود.

در تحقیق حاضر از رویکرد تغییرپذیری تمرین در فرایند تمرینی دوی با مانع استفاده شد. تغییرپذیری تمرین یک ویژگی مهم در فرایند یادگیری است که رفتارهای اکتشافی را در فراگیران ارتقا می‌دهد. از این‌رو زمانی که این رویکرد مورد استفاده قرار می‌گیرد، شرکت‌کنندگان آمادگی انطباق و مقابله با تغییرات غیرمنتظره در محیط اجرا را خواهند داشت (تان<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۲). در دو با مانع، امکان ایجاد تغییرپذیری در جلسات تمرین به روش‌های گوناگونی میسر است. می‌توان این کار را با تغییر در زمان‌بندی استارت، فواصل متفاوت بین موانع، ارتفاع موانع یا حتی جنس موانع انجام داد تا فراگیران به خم کردن بالاتنه روی مانع ترغیب شوند. استفاده از دستورالعمل‌هایی که توجه فراگیران را به صورت بیرونی به مانع بعد جلب می‌کنند، همچنین استفاده از قیاس برای عبور سریع از موانع هم می‌تواند اثربخش باشد. بنابراین آموزش غیرخطی در دوی با مانع شامل ایجاد انگیزه در فراگیران برای جستجو و یافتن الگوهای حرکتی متنوع و پایدار است (چو و همکاران، ۲۰۱۱). در تحقیق حاضر نیز استفاده از تغییرپذیری تمرین در دوی با مانع در گروه آموزش غیرخطی موجب بهبود انگیزش مشارکت در بین شرکت‌کنندگان گردید.

با توجه به نتایج این پژوهش، هر دو گروه در مقیاس انگیزش، پیشرفت داشتند. ولی تأثیر رویکرد آموزش غیرخطی بر بهبود انگیزش پیشرفت بیشتر از رویکرد آموزش خطی بود. این نتایج می‌تواند نشان‌دهنده تأثیر مثبت و مستقیم دستکاری محدودگرها (به‌خصوص دستکاری محدودگر محیط) از قبیل تغییر در ارتفاع موانع و یا تغییر در فواصل بین موانع، در فرایند طراحی

محتوای برنامه آموزشی بر برآورده شدن نیازهای انگیزشی فرد باشد. همچنین پاسخ به این سؤال که چرا استفاده از رویکرد خطی به اندازه رویکرد آموزشی غیرخطی در بهبود انگیزش مشارکت موفقیت‌آمیز نبود را شاید بتوان در طراحی محتوای آموزشی این رویکرد پیدا کرد. چون که محققان زیادی معتقدند که استفاده از تمرینات تکراری یکنواخت، همیشه منجر به عملکرد بهتر و موفقیت‌آمیزتر نخواهد شد. با توجه به وجود تفاوت‌های فردی در بین فراگیران یک مهارت و تأکید نظریه سیستم‌های پویا و بوم‌شناختی در متفاوت بودن شرایط فرد و محیط برای هر فرد، لذا استفاده از تنها یک راهکار تکراری برای تمام شرکت‌کنندگان مفید و مثر نمی‌نماید. رویکرد آموزش غیرخطی چارچوبی را فراهم می‌کند که فرد در قالب آن بتواند خود را با پیچیدگی‌های تکلیف و محیط یادگیری پویا هماهنگ سازد. در رویکرد آموزش غیرخطی فرد تشویق می‌شود تا با الگوهای مختلف حرکت و ساختارهای متفاوت خود را منطبق سازد تا به راه‌حل‌های حرکتی کاربردی جهت رسیدن به هدف دست یابد (کومار<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۳).

رویکرد آموزش غیرخطی در تحقیق حاضر به‌گونه‌ای طراحی شده بود که هدف اصلی آن پیدا کردن راه‌های اکتشافی به روش‌ها و راه‌های مختلف توسط خود شرکت‌کننده باشد. رویکرد اصلی یادگیری از طریق اکتشاف بدین صورت طراحی شده است که مربیان و معلمان باید بپذیرند که اشتباه کردن از سوی فراگیر ضرورت دارد و اشتباه کردن فراگیر در طی فرایند تمرین و اکتساب امری طبیعی است. همان‌گونه که مربی بزرگی به نام جان وودن<sup>۳</sup> گفته است که اگر شما اشتباه نمی‌کنید، در واقع هیچ کاری نمی‌کنید (رگار<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۲). این نکته تأکیدی است که مربیان

3. John Wooden  
4. Regar

1. Tan  
2. Komar

در کل می‌توان گفت که رویکرد آموزش غیرخطی این توانایی را دارد که بتواند انواع مختلفی از راه‌حل‌های حرکتی را نسبت به رویکرد آموزش خطی جهت اکتساب مهارت‌های ورزشی به وجود آورد. بنابراین می‌توان انتظار داشت که مربیان و معلمان با استفاده از رویکرد آموزش غیرخطی موجب تنوع بیشتر الگوهای حرکتی شوند که برای فراگیر مناسب‌تر است. با توجه به این‌که این پروتکل بر روی ورزش انفرادی (دو با مانع) مورد ارزیابی قرار گرفت و این‌که ویژگی‌های انگیزشی در رشته‌های تیمی و انفرادی متفاوت است، پیشنهاد می‌شود تأثیر آن بر روی ورزش-های تیمی نیز مورد ارزیابی قرار گیرد. همچنین با توجه به این‌که این پژوهش روی دختران انجام شد و از نظر شاخص‌های روانی بین دختران و پسران تفاوت وجود دارد پیشنهاد می‌شود این پژوهش روی پسران نیز تکرار شود.

باید حامی افرادی باشند که در حال تجربه جدید هستند و به احتمال زیاد دچار اشتباهات زیاد در طی تمرین می‌شوند. پذیرش این ایده، رابطه بین مربی ورزشکار را تغییر می‌دهد و مربی را از ایفای نقش انتقادی یا اصلاح‌گری به نقش حامی رهنمون می‌سازد. این موضوع خود می‌تواند یکی از عوامل اصلی ایجاد انگیزه در فراگیر باشد. با توجه به مبحث آموزش اکتشافی و آگاهی از این نکته که پاسخ‌های متعددی برای موضوعات مختلف وجود دارد، تأکید دیگری است جهت این‌که مربی به جای این‌که به فراگیر بگوید که چگونه کاری را انجام دهد، به آن‌ها بگوید که چه کار کنند. از این‌رو در هنگام آموزش یک مطلب جدید، محدودگرهای آموزشی را باید بر مبنای اهداف عمومی و به صورت اکتشافی تعیین نمود و مداخلات کلامی مربیان هم باید حاوی اطلاعاتی باشند که بتوان از آن‌ها برای پیشبرد اجرا استفاده کرد (رنشا و همکاران، ۲۰۱۵).

## منابع

- Bandura, A., & Locke, E. A. (2003). Negative self-efficacy and goal effects revisited. *Journal of applied psychology*, 88(1), 87.
- Chang, M. Y. L., Chow, J. Y., Button, C., & Tan, C. W. K. (2017). Nonlinear pedagogy and its role in encouraging 21st century competencies through physical education: A Singapore experience. *Asia Pacific Journal of Education*, 37(4), 483-499.
- Chen, X., Sekine, M., Hamanishi, S., Yamagami, T., & Kagamimori, S. (2005). Associations of lifestyle factors with quality of life (QOL) in Japanese children: a 3-year follow-up of the Toyama Birth Cohort Study. *Child: care, health and development*, 31(4), 433-439.
- Chiviawosky, S., & Wulf, G. (2002). Self-controlled feedback: Does it enhance learning because performers get feedback when they need it? *Research quarterly for exercise and sport*, 73(4), 408-415.
- Chow J.Y, Davids K, Hristovski R, Araújo D, Passos P. (2011). Nonlinear pedagogy: Learning design for self-organizing neurobiological systems. *New Ideas in Psychology*, 29, 189-200.
- Chow, J. Y. (2013). Nonlinear learning underpinning pedagogy: evidence, challenges, and implications. *Quest*, 65(4), 469-484.
- Crossman, E. R. F. W. (1959). A theory of the acquisition of speed-skill\*. *Ergonomics*, 2(2), 153-166.

8. Davids K, Button C, Araújo D, and Renshaw I, Hristovski R. (2006). Movement models from sports provide representative task constraints for studying adaptive behavior in human movement systems. *Adaptive Behavior* 14, 73–95.
9. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macro theory of human motivation, development, and health. *Canadian psychology/Psychologies Canadian*, 49(3), 182.
10. Fooladian, J., Sohrabi, M., Attarad, H., Farsi, A. (2009). The Relationship between Sport Participation Motivation and Sport Orientation of Athletic Students. *Journal of Olympic*, 17(4), 29-39. In Persian.
11. Frederick-Recascino, C. M. (2002). Self-determination theory and participation motivation research in the sport and exercise domain. *Handbook of self-determination research*, University Rochester Press, Chapter 13, pp 277.
12. Gagné, M., & Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational behavior*, 26(4), 331-362.
13. Gill, D. L., Gross, J. B., & Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14(1), 1–14.
14. Gill, S. J., Lowenberg, M. H., Neild, S. A., Crespo, L. G., Krauskopf, B., & Puyou, G. (2015). Nonlinear dynamics of aircraft controller characteristics outside the standard flight envelope. *Journal of Guidance, Control, and Dynamics*, 38(12), 2301-2308.
15. Kandola, A., Hendrikse, J., Lucassen, P. J., & Yücel, M. (2016). Aerobic exercise as a tool to improve hippocampal plasticity and function in humans: practical implications for mental health treatment. *Frontiers in human neuroscience*, 10, 1-25.
16. Glazier, P. S., & Davids, K. (2009). Constraints on the complete optimization of human motion. *Sports Medicine*, 39(1), 15-28.
17. Schollhorn, W., Hegen, P., & Davids, K. (2012). The nonlinear nature of learning-A differential learning approach. *The Open Sports Sciences Journal*, 5(1), 100-112.
18. Komar, P., Bennett, S. D., Stannigel, K., Habraken, S. J. M., Rabl, P., Zoller, P., & Lukin, M. D. (2013). Single-photon nonlinearities in two-mode optomechanics. *Physical Review A*, 87(1), 1-10.
19. Körner, S., & Staller, M. S. (2018). From system to pedagogy: towards a nonlinear pedagogy of self-defense training in the police and the civilian domain. *Security Journal*, 31(2), 645-659.
20. Lee, M. C. Y., Chow, J. Y., Komar, J., Tan, C. W. K., & Button, C. (2014). Nonlinear pedagogy: an effective approach to cater for individual differences in learning a sports skill. *Plops one*, 9(8), 1-13.
21. Moy, B., Renshaw, I., & Davids, K. (2016). The impact of nonlinear pedagogy on physical education teacher education students' intrinsic motivation. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 21(5), 517-538.
22. Ormrod, J. E. (1995). *Educational psychology: Principles and applications*. Pearson College Div; 1<sup>st</sup> edition, London, Merrill.

23. Page, G. T., Thomas, J. B., & Marshall, A. R. (1978). *International dictionary of education*. 1<sup>st</sup> edition, New York, MIT Press.
24. Payne, G., & Isaacs, L. (2012). *Human motor development: A lifespan approach*, 8th Ed. New York: McGraw Hill. Pp. 352-381.
25. Regar, E., Akasaka, T., Adriaenssens, T., & Barlis, P. (2012). Consensus standards for acquisition, measurement, and reporting of intravascular optical coherence tomography studies. *J Am Coll Cardiol*, 59, 1058-1072.
26. Renshaw, I., Chow, J. Y., Davids, K., & Button, C. (2015). *Nonlinear pedagogy in skill acquisition: An introduction*. 1<sup>st</sup> Edition, New York, Routledge.
27. Renshaw, I., Davids, K., & Savelsbergh, G. J. (Eds.). (2010). *Motor learning in practice: A constraints-led approach*. 1<sup>st</sup> Edition, New York, Routledge.
28. Renshaw, I., Oldham, A. R., & Bawden, M. (2012). Nonlinear pedagogy underpins intrinsic motivation in sports coaching. *The Open Sports Sciences Journal*, 5, 88-99.
29. Renshaw, I., Davids, K., Newcombe, D., & Roberts, W. (2019). *The Constraints-Led Approach: Principles for Sports Coaching and Practice Design*. 1<sup>st</sup> Edition, New York, Routledge.
30. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.
31. Ryan, R. M., Deci, E. L., & Grolnick, W. S. (1995). Autonomy, relatedness, and the self: Their relation to development and psychopathology. *Ariel*, 128 (151.189), 155.
32. Schmidt, R. A., Lee, T. D., Winstein, C., Wulf, G., & Zelaznik, H. N. (2018). *Motor control and learning: A behavioral emphasis*. 6<sup>th</sup> edition, New York, Human kinetics.
33. Shafizadeh, M., Bahram, A. (2007). The Study of Validity and Reliability in The Participation Motivation Questionnaire and Task and EGO Orientation in Sport Questionnaire Among the Secondary and High School Students of Tehran. *Research on Sport Science*, 4(14), 15-31. In Persian.
34. Tan, C. W. K., Chow, J. Y., & Davids, K. (2012). 'How does TGfU work?' examining the relationship between learning design in TGfU and a nonlinear pedagogy. *Physical education and sport pedagogy*, 17(4), 331-348.
35. Tinning, R. I. (2009). *Pedagogy and human movement: Theory, practice, research*. 1<sup>st</sup> Edition, London, Routledge.
36. Williams, A. M., & Hodges, N. J. (2005). Practice, instruction and skill acquisition in soccer: Challenging tradition. *Journal of sports sciences*, 23(6), 637-650.

**ارجاع‌دهی**

یاعلی، رسول؛ تیموری، نسرین؛ و باقری، سارا. (۱۳۹۸). تاثیر روش آموزش (خطی و غیرخطی) بر انگیزه مشارکت دانش‌آموزان در درس تربیت‌بدنی. *مطالعات روان‌شناسی ورزشی*. ۸(۳۰)، ص. ۲۰-۲۰۵. شناسه دیجیتال: 10.22089/spyz.2019.7880.1850

Yaali, R; Teymoori, N; & Bagheri, S. (2020). The Effect of Training Method (Linear and Nonlinear) on Student Participation Motivation in Physical Education Class. *Sport Psychology Studies*. 8(30); Pp: 205-20. In Persian. DOI: 10.22089/spyz.2019.7880.1850



## چالش بی‌انگیزگی و موانع مشارکت دانشجویان در برنامه‌های درسی ورزشی دانشگاهی

مریم کیان<sup>۱</sup>

۱. استادیار علوم تربیتی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه یزد

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۷/۰۶

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۸/۲۰

### چکیده

با وجودی که مشارکت در فعالیت‌های ورزشی می‌تواند آثار مثبتی در نشاط دانشجویان همراه داشته باشد، بسیاری از دانشجویان اغلب انگیزه و مشارکت کمتری در این برنامه‌ها دارند. لذا هدف پژوهش حاضر، شناسایی موانع مشارکت دانشجویان در فعالیت‌های ورزشی در دانشگاه یزد بود. از روش پژوهش توصیفی-تحلیلی استفاده شد. جامعه پژوهش شامل تمامی دانشجویان سال سوم و چهارم دوره کارشناسی دانشگاه یزد بود. از طریق فرمول کوکران تعداد ۳۶۰ نفر به عنوان نمونه به صورت تصادفی طبقه‌ای مساوی انتخاب شدند. همچنین با روش نمونه‌گیری هدفمند، تعداد ۵ مدرس ورزشی انتخاب شدند. ابزار پژوهش، پرسش‌نامه محقق‌ساخته بود که روایی و پایایی آن تأیید شد. به منظور تحلیل داده‌ها، از آمار توصیفی و استنباطی در قالب تحلیل معادلات ساختاری و تحلیل واریانس رتبه‌ای استفاده شد. همچنین در بخش پرسش تشریحی، از تحلیل کیفی استفاده شد. یافته‌ها نشان داد متغیرهای «موانع فردی» (۶۳٪) و «سازمانی و مدیریتی» (۴۷٪) بالاترین تأثیر را در ساخت متغیر موانع مشارکت در فعالیت ورزشی داشتند. همچنین، مشخص شد ۴۰٪ از تغییرات واریانس متغیر موانع مشارکت در فعالیت ورزشی، از طریق متغیر «موانع فردی» قابل تبیین است و از میان شاخص‌های آن، «ضعف آگاهی و نگرش» و «ضعف اقتصادی» بالاترین میزان مداخله را به خود اختصاص دادند. پس از آن، «موانع سازمانی و مدیریتی» تبیین‌کننده ۲۲٪ تغییرات واریانس متغیر موانع مشارکت بود که از میان شاخص‌های آن، «ضعف مدیریتی ورزشی»، بالاترین میزان مداخله را به خود اختصاص داد. با توجه به نقش موانع فردی در ضعف مشارکت دانشجویان در ورزش، پژوهش حاضر اجرای طرح‌های تشویقی، توسعه امکانات ورزشی و آگاهی‌رسانی و فرهنگ‌سازی را به عنوان پیشنهادها برای کاربرد مورد تأکید قرار می‌دهد.

**کلیدواژه‌ها:** تربیت بدنی، برنامه درسی، انگیزه، مشارکت ورزشی، تحلیل عاملی اکتشافی، دانشگاه یزد.

## مقدمه

استفاده از شیوه‌های جذب هر چه بیشتر دانشجویان به ورزش در راستای ارتقاء سطح سلامت و تندرستی آن‌ها امری ضروری است و در عین حال، مستلزم شناخت عوامل بازدارنده‌ای است که مشارکت دانشجویان در ورزش را محدود می‌کند. البته باید توجه داشت که گرایش به سمت فعالیت‌های ورزشی در جوانان متفاوت است. مسئله اینجا است با وجودی که مشارکت در برنامه‌های درسی ورزشی می‌تواند آثار مثبتی در نشاط تحصیلی و جسمی برای دانشجویان همراه داشته باشد، چرا بسیاری از دانشجویان در دوران تحصیلی خود اغلب کسل و کم‌نشاط هستند، و چرا از امکانات ورزشی در دانشگاه خود کمتر استفاده می‌کنند. این مسئله‌ای است که در پژوهش حاضر تلاش می‌شود به آن پاسخ داده شود و موانع مشارکت دانشجویان در فعالیت‌های ورزشی بیشتر مورد کنکاش قرار گیرد.

باید خاطرنشان کرد فعالیت‌های درسی ورزشی در دانشگاه‌های ایران غالباً به شکل دو واحد درس تربیت بدنی که برای دانشجویان اجباری است، ارائه می‌شود. همچنین فعالیت‌های ورزشی فوق‌برنامه دانشگاهی، غالباً شامل سه بخش رقابتی درون‌دانشگاهی و بین‌دانشگاهی، بخش آموزشی و بخش تفریحی همگانی است. هدف اصلی برنامه‌های ورزشی دانشگاه‌ها، افزایش توانایی دانشجویان جهت ارتقاء حس مسئولیت‌پذیری و مشارکت مؤثر در فعالیت‌های اجتماعی به عنوان یک شهروند است (سادات امامی، حیدری نژاد، شفیع نیا، ۲۰۱۳). این امر می‌تواند نقش مهمی در تربیت عمومی و تقویت ابعاد جسمانی، روانی حرکتی، عاطفی، عقلانی، اخلاقی و اجتماعی دانشجویان از طریق پرداختن به فعالیت‌های مفرح و سلامت‌بخش به صورت آزاد و داوطلبانه ایفا کند (تجاری، اسماعیلی، حجت خواه، ۲۰۱۱).

بررسی چالش بی‌انگیزگی جوانان در مشارکت‌های ورزشی از جمله ضرورت‌های مطالعاتی روان‌شناسی و علوم ورزشی است. علم روان‌شناسی، انگیزه افراد برای مشارکت در ورزش را با برخی عوامل مرتبط می‌داند. بر اساس اصول روان‌شناسی، انگیزه فرد برای مشارکت و پیشرفت در ورزش، به جهت‌گیری فرد برای تلاش و موفقیت در برنامه‌های ورزشی، پافشاری در مواجهه با شکست و همچنین تجربه غرور در موفقیت‌ها اشاره دارد. این انگیزه، دربردارنده ویژگی‌های صریحی است که به جوانان امکان علاقمند شدن به ورزش، دستیابی به برتری در برنامه‌های ورزشی، کسب سطوح بالای تناسب اندام و به حداکثر رساندن یادگیری‌های ورزشی را اعطا می‌کند. در واقع، رقابت‌جویی و انگیزش مشارکت در ورزش، بر انواع رفتارها، افکار و احساسات فرد اثر می‌گذارد، به گونه‌ای که او را وادار می‌کند تا به انتخاب فعالیت، تلاش برای پیگیری اهداف، شدت بخشیدن به تلاش در پیگیری اهداف و در نهایت پافشاری در مواجهه با شکست و دشواری دست بزند (سینگ و ساینی، ۲۰۱۳). از این رو، ضروری است که در سازمان‌های آموزشی نظیر دانشگاه‌ها، که بودجه‌های قابل توجهی را برای ورزش جوانان صرف می‌کنند، مسئله چالش بی‌انگیزگی و ضعف مشارکت دانشجویان در فعالیت‌های ورزشی مورد کنکاش دقیق‌تر قرار گیرد.

انگیزه‌های افراد برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی بسیار متنوع است؛ برخی عوامل از قبیل عوامل اجتماعی، محیطی و فرهنگی می‌توانند در تمایل فرد برای شرکت در فعالیت‌های بدنی و ورزشی اثرگذار باشند (مهدی‌زاده، اندام، روزبهانی، ۲۰۱۳). اما، با وجود عوامل برانگیزاننده، بسیاری از دانشجویان تمایلی به شرکت در فعالیت‌های ورزشی دانشگاه ندارند. اکثر صاحب‌نظران معتقدند تنها یک علت یا انگیزه سبب

قابل رفتار نیست، بلکه عوامل مختلفی باعث گرایش یا عدم گرایش افراد به امر ورزش می‌شوند (اندام، عسگری، سلیمی، ۲۰۱۵). در این راستا، کرافورد<sup>۱</sup> و همکاران (۱۹۹۱) مدل هرمی موانع اوقات فراغت را پیشنهاد کردند. موانع درون‌فردی به صفات و خصوصیات با‌دارنده روانی اشاره دارد که از تجارب منفی فردی ریشه می‌گیرد. موانع بین‌فردی به عدم تعامل مثبت بین افراد و ناتوانی برای یافتن یار و تعلق گروهی مربوط می‌شود. موانع ساختاری نیز به معنای فراهم‌نبودن امکانات مادی برای انجام ورزش است (مشکل‌گشا، ۲۰۰۶). همچنین موانع درک‌شده پیش-بینی‌کننده خوبی برای عدم انجام فعالیت ورزشی است. به علاوه، موانع می‌توانند به‌طور بالقوه از شروع، ادامه یا از سرگیری فعالیت ورزشی جلوگیری کنند (مهدی‌زاده، اندام، روزبهنی، ۲۰۱۳). مطالعات انجام شده در این زمینه نشان می‌دهد که کمبود وقت (گومز، چالکز، اکستریمرا<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰)، کمبود امکانات (الجیلانی، بدوی، الخویبا، اوودالا<sup>۳</sup>، ۲۰۱۱)، مشغله زیاد (عزیزی، جلالی فراهانی، خبیری، ۲۰۱۱) و تنبلی و بی‌حوصلگی (گومز و همکاران، ۲۰۱۰؛ عزیزی و همکاران، ۲۰۱۱) می‌تواند از مهمترین موانع مشارکت افراد در فعالیت بدنی باشند.

همچنین در پژوهشی با عنوان «سطح فعالیت بدنی و بهزیستی روانشناختی: مطالعه موردی دانشجویان دانشگاه» مشخص شد تفاوت معناداری بین سلامت روانی دانشجویان، با توجه به سطح فعالیت بدنی و جنسیت وجود دارد. در این راستا، احتمال بیشتری برای شرکت در فعالیت ورزشی سطح بالا در گروه پسران نسبت به دختران وجود داشت. این پژوهش نشان داد در رابطه خرده‌مقیاس «پذیرش خود» با جنسیت، تفاوت

قابل توجه است. مردان به طور قابل توجهی بالاتر از زنان در این خرده‌مقیاس عمل کردند (پرسلولاپا<sup>۴</sup>، ۲۰۱۵). همچنین مطالعه دیگری با عنوان «سطح فعالیت فیزیکی دانشجویان دانشگاه» در کشور رومانی انجام شد و نشان داد فعالیت بدنی و ورزشی برای تمام گروه‌های دانشجویان وجود داشته است. اما دانشجویان پسر در مقایسه با دختران، فعالیت‌های ورزشی بیشتری داشتند. یافته‌های این مطالعه، ارائه‌کننده مبنایی علمی برای پیگیری سلامتی و سبک زندگی فعال برای دانشجویان بوده‌است (فاگارس، رادو، وانوو<sup>۵</sup>، ۲۰۱۵). پژوهش دیگری با عنوان «درک ارزش تمرین ورزش به‌عنوان یک انگیزه مثبت برای دانشجویان» در دانشگاه بخارست انجام شد. یافته‌ها نشان داد دانشجویان به منظور دستیابی به آرامش، از بین بردن استرس، استراحت و افزایش عملکرد حرفه‌ای خود، در فعالیت‌های ورزشی مشارکت می‌کردند (گریگور و کورتیکس<sup>۶</sup>، ۲۰۱۴). همچنین پژوهشی تحت عنوان «مطالعه طولی مشارکت ورزشی تفریحی و محدودیت آن در بین دانشجویان دانشگاه راس و بارسلونا» از سال ۲۰۰۳ تا ۲۰۰۸ مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد موانع مشارکت در ورزش شامل عدم امکانات کافی، عدم آگاهی در مورد چگونگی مشارکت در ورزش، کمبود وقت، عدم حمایت دیگران و صرف وقت زیاد برای کارهای دیگر است (اسپیوی و هریتز<sup>۷</sup>، ۲۰۱۲). همچنین پژوهشی تحت عنوان «موانع درک شده مشارکت ورزشی تفریحی در دانشجویان دانشگاه: مقایسه بین دانشجویان بین‌المللی و محلی در ایالات متحده» در بین یک نمونه ۶۴ نفری از دانشجویان کشور ایالات متحده آمریکا، انجام شد. نتایج نشان داد نبود امکانات مناسب، عدم زمان کافی و عدم اطلاعات

4. Yerlisu Lapa
5. Fagaras, Radu & Vanvu
6. Grigore & Courteix
7. Spivey & Hritz

1. Crawford
2. Gomez, Gallegos & Exteremera
3. El-Gilany, Badawi, El-Khawaya, & Awadalla

مربوط به فعالیت‌های ورزشی موجود بیشترین موانع مشارکت در فعالیت‌های ورزشی برای دانشجویان بین-المللی است و همچنین نتایج نشان داد موانع درونی و موانع فردی در میان دانشجویان بین‌المللی در مقایسه با دانشجویان بومی به‌طور قابل‌توجهی بالاتر بود (هاشم<sup>۱</sup>، ۲۰۱۲).

همچنین در ایران مطالعاتی انجام شده است، برای مثال، پژوهشی درباره تأثیر عوامل زیرساختی و مدیریتی بر توسعه مشارکت ورزشی در دانشگاه‌های دولتی ایران انجام شد. نتایج نشان داد برای توسعه مشارکت ورزشی دانشجویان، اهمیت عامل مدیریت توسعه (۴/۰+۰۱/۴۹) بیشتر از عامل زیرساخت توسعه (۳/۹۰+۰/۵۱) است. همچنین بر اساس مدل معادلات ساختاری، عامل مدیریت توسعه با ضریب ۳/۲۳ بر مشارکت ورزشی و با ضریب ۰/۹۹ بر توسعه زیرساخت‌ها و زیرساخت توسعه نیز با ضریب ۲/۶۹ بر مشارکت ورزشی تأثیر مستقیم و معنادار داشتند. در کل به نظر می‌رسد مدیریت ورزش دانشگاهی مناسب می‌تواند سبب مشارکت ورزشی دانشجویان شود (منافی و همکاران، ۲۰۱۵). همچنین پژوهشی درباره راهکارهای توسعه ورزش همگانی در دانشگاه‌های ایران انجام شد. نتایج نشان داد عوامل سازمانی و مدیریتی با ۷۹٪، عوامل محیطی با ۷۲٪، عوامل روانشناختی با ۵۴٪، عوامل درون‌فردی با ۶۱٪، عوامل عدم حمایت اجتماعی با ۸۳٪ و عوامل محدودیت زمانی با ۷۳٪ در عدم مشارکت ورزشی دانشجویان مؤثر هستند (مهدی‌زاده و اندام، ۲۰۱۴). به‌علاوه، پژوهشی تحت عنوان ارزیابی موانع و راهکارهای توسعه سهم فعالیت‌های ورزشی اوقات فراغت دانشجویان انجام شد. نتایج نشان داد بین میزان درآمد خانواده دانشجویان با انجام فعالیت‌های ورزشی به صورت تفریحی، شرکت در

مسابقات ورزشی، شرکت در ورزش‌های انفرادی مانند شنا و تنیس، ارتباط معنادار در حد  $P \leq 0/01$  وجود داشت و طبق اولویت‌بندی دانشجویان، موانع مؤثر در توسعه سهم ورزش در اوقات فراغت به ترتیب کمبود تجهیزات ورزشی (دیدگاه ۸۱ درصد مخاطبان)، کمبود فضای ورزشی (دیدگاه ۷۷ درصد مخاطبان)، کم‌توجهی به درس تربیت‌بدنی در مدارس (دیدگاه ۷۵ درصد مخاطبان)، عدم فرهنگ‌سازی کافی در مورد مزایای پرداختن به فعالیت‌های منظم بدنی (دیدگاه ۷۴/۵ درصد مخاطبان) عنوان شد (نظریان مادوانی و رضانی، ۲۰۱۳). همچنین پژوهشی تحت عنوان موانع توسعه ورزش همگانی در دانشگاه‌ها انجام شد. نتایج نشان داد عامل سازمانی و مدیریتی با میانگین (۳/۲۲+۰/۸۵) با اهمیت‌ترین عامل و روانشناختی با میانگین (۲/۰+۰۵/۹۵) کم اهمیت‌ترین عامل بود (مهدی‌زاده، اندام، روزبهنی، ۲۰۱۳).

از آنجا که تحقق هدف تربیت انسان‌های متخصص و در عین حال سالم و بانشاط، برای آینده هر جامعه‌ای امری خطیر است، پژوهش حاضر تلاش دارد به شناسایی و تبیین موانع مشارکت دانشجویان دانشگاه در فعالیت‌های ورزشی و ارائه راهکارهای مناسب برای افزایش مشارکت در ورزش بپردازد. در این راستا، چهار پرسش مورد بررسی قرار گرفت:

پرسش ۱: میزان مشارکت دانشجویان در فعالیت‌های ورزشی چگونه است؟

پرسش ۲: موانع مشارکت دانشجویان در فعالیت‌های ورزشی کدام است؟

پرسش ۳: اولویت‌بندی موانع مشارکت دانشجویان در فعالیت‌های ورزشی چگونه است؟

پرسش ۴: چه راهکارهایی برای برطرف نمودن بی-انگیزی و موانع مشارکت دانشجویان در فعالیتهای ورزشی می‌توان ارائه کرد؟

### روش‌شناسی پژوهش

نوع پژوهش حاضر «کاربردی» و روش پژوهش «توصیفی-تحلیلی» بود.

### شرکت‌کنندگان

جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانشجویان سال سوم و چهارم دوره کارشناسی در سال تحصیلی ۱۳۹۵-۱۳۹۴ بود (۴۶۰۰ نفر). این گروه به این دلیل انتخاب شد که سال اولی و دومی نیستند. زیرا دانشجویان سال اول و دوم هنوز با فعالیتهای ورزشی دانشگاه آشنایی چندانی ندارند و در آنها مشارکت لازم را ندارند. لذا دانشجویان سال سوم و چهارم، که انتظار می‌رود فرصت استفاده از فعالیتهای ورزشی دانشگاه بیشتر برای آنها فراهم بوده، انتخاب شدند. نمونه پژوهش از طریق فرمول کوکران محاسبه شد (۳۵۴ نفر) که با گردکردن این عدد، حجم نمونه نهایی ۳۶۰ نفر تعیین شد. این نمونه به صورت «تصادفی طبقه‌ای مساوی» از تمامی دوازده دانشکده دانشگاه یزد (به ازای ۳۰ نفر از هر دانشکده) انتخاب شدند.

همچنین برای پاسخ به پرسش چهارم پژوهش (راهکارهای رفع موانع مشارکت دانشجویان در ورزش) علاوه بر دانشجویان، از نظر استادان نیز استفاده شد. در این بخش، استادان و مربیان ورزشی دانشگاه یزد به شیوه نمونه‌گیری هدفمند (شامل پنج نفر) انتخاب شدند. معیار انتخاب این افراد شامل سابقه تدریس ورزش در دانشگاه یزد، همکاری در برنامه‌های ورزشی دانشجویی و علاقمندی به مشارکت در پژوهش حاضر بود.

### ابزار پژوهش

ابزار پژوهش «پرسش‌نامه محقق‌ساخته» بود که در سه بخش اصلی طراحی شد:

(۱) بخش متغیرهای زمینه‌ای و عمومی: که در پنج قسمت تنظیم شد (جنسیت، دانشکده، معدل تحصیلی، میزان مشارکت در ورزش، زمان مورد علاقه برای ورزش).

(۲) بخش موانع مشارکت در ورزش: این بخش از پرسش‌نامه شامل چهار شاخص موانع بود: موانع محیطی (شامل امکانات و تجهیزات، دسترسی، کیفیت، بهداشت، ایمنی)، موانع اجتماعی (شامل همسالان، خانواده، رسانه‌ها)، موانع فردی (شامل جسمی، آگاهی و نگرش، انگیزشی، اقتصادی، زمانی)، موانع سازمانی و مدیریتی (شامل سازمانی، مدیریتی، فرهنگی).

(۳) بخش راهکارهای رفع موانع: این بخش از پرسش‌نامه به صورت پرسش تشریحی مبنی بر دریافت نظر شرکت‌کنندگان در پژوهش، تنظیم شد. پاسخ‌های بخش تشریحی، از طریق تحلیل کیفی متن، سازمان‌دهی و بارگذاری شدند. در نهایت، راهکارهای نهایی استخراج شدند (در این بخش هم از دیدگاه دانشجویان و هم از دیدگاه استادان و مربیان ورزش دانشگاه یزد استفاده شد).

### روش اجرا

طراحی و اجرای پرسش‌نامه به این شیوه بود که ابتدا مبانی نظری و پژوهشی معتبر مطالعه شد و شاخص‌ها و گویه‌های پرسش‌نامه به شکل اولیه، طراحی شد. در واقع، در مرحله اول شاخص‌ها و گویه‌های اولیه شناسایی و طراحی شدند. سپس روایی «صوری و محتوایی» پرسش‌نامه از طریق دریافت نظر ۱۲ نفر از استادان علوم ورزشی و متخصصان آموزش و مدیریت ورزشی دانشگاه یزد تعیین شد. پس از بررسی نظرات به دست آمده و اعمال آن‌ها در پرسش‌نامه‌ها، در نهایت پرسش‌نامه نهایی تدوین شد. پرسش‌نامه در مطالعه راهنما، توسط یک گروه (۲۰ نفری) دانشجویان و اساتید علوم ورزشی مورد بررسی قرارگرفت و میزان

شد تا راهکارهای نهایی استخراج شود. در مجموع، از نرم‌افزار اسپ‌اس‌اس، نسخه ۱۸، برای تحلیل عاملی اکتشافی و برآورد بارهای عاملی و همچنین از نرم‌افزار لیزرل نسخه ۸/۷۲، برای تحلیل معادلات ساختاری و ارائه الگو استفاده شد.

### یافته‌های پژوهش

**پرسش یک:** میزان مشارکت دانشجویان در فعالیت‌های ورزشی چگونه است؟  
طبق جدول ذیل، ۱۳ درصد دانشجویان تمایل به مشارکت در فعالیت‌های ورزشی را ندارند. ۴۱ درصد گاهی اوقات، ۱۷ درصد ماهانه، ۱۷ درصد هفتگی و تنها ۸ درصد به صورت روزانه ورزش می‌کنند. با توجه به ستون درصد تجمعی ۷۳ درصد دانشجویان ماهانه کمتر از یک بار به فعالیت‌های ورزشی می‌پردازند که این امر مبین پایین بودن میزان مشارکت دانشجویان در فعالیت‌های ورزشی است.

پایایی آن با استفاده از ضریب «آلفای کرونباخ» عدد ۰/۸۷ محاسبه شد و بیانگر پایایی مطلوب بود. سپس پرسش‌نامه در نمونه پژوهش اجرا شد و داده‌های لازم گردآوری شد.

### روش‌های پردازش داده‌ها

به منظور تحلیل داده‌ها، از روش‌های «آمار توصیفی» و «آمار استنباطی» در قالب روش‌های تحلیل عاملی و تحلیل معادلات ساختاری استفاده شد. از «تحلیل عاملی اکتشافی» برای تعیین مهم‌ترین عوامل بازدارنده برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی در بین جامعه موردنظر و دسته‌بندی گزینه‌ها با توجه به بارعاملی آن‌ها استفاده شد. همچنین از روش «تحلیل عاملی تأییدی» (مدل معادلات ساختاری) برای تأیید خرده مقیاس‌های پرسش‌نامه و در راستای ارائه الگوی موانع مشارکت در ورزش، استفاده شد. به علاوه، از «تحلیل واریانس رتبه‌ای فریدمن» برای تعیین اولویت‌های شرکت‌کنندگان استفاده شد. در نهایت، برای بخش چهارم پرسش‌نامه، از روش تحلیل کیفی متن، استفاده

جدول ۱- فراوانی میزان مشارکت دانشجویان در فعالیت‌های ورزشی

میزان مشارکت	تعداد	درصد	درصد تجمعی
عدم مشارکت	۴۹	۱۳	۱۳
گاهی اوقات	۱۴۹	۴۱	۵۶
ماهانه	۶۲	۱۷/۱	۷۳
هفتگی	۶۲	۱۷/۱	۹۱
روزانه	۳۰	۸	۱۰۰
بدون پاسخ	۶	۳	
جمع کل	۳۵۸	۱۰۰	

بیشترین مشارکت مربوط به دانشکده «اقتصاد و مدیریت» و کمترین مربوط به دانشکده «هنر و معماری» است.

همچنین با توجه به جدول، سطح معناداری با اطمینان ۹۵ درصد برابر ۰,۰۰۰ به دست آمده است. این امر نشان می‌دهد بین رشته‌های مختلف تحصیلی در میزان مشارکت ورزشی دانشجویان تفاوت معناداری جود دارد.

جدول ۲- میزان مشارکت دانشجویان در فعالیتهای ورزشی (به تفکیک دانشکده‌ها)

دانشکده	میزان مشارکت در ورزش					جمع کل
	عدم مشارکت	گاهی اوقات	ماهانه	هفتگی	روزانه	
مهندسی برق و کامپیوتر	۶	۱۲	۲	۷	۴	۳۱
مهندسی معدن و متالوژی	۱	۱۷	۲	۶	۲	۲۸
هنر و معماری	۱۲	۱۵	۱	۰	۲	۳۰
فنی و مهندسی	۳	۱۶	۲	۵	۲	۲۸
فیزیک	۹	۱۱	۶	۴	۰	۳۰
ریاضی	۰	۷	۱۶	۳	۲	۲۸
علوم پایه	۴	۱۳	۵	۴	۱	۲۷
منابع طبیعی	۷	۱۳	۲	۳	۵	۳۰
اقتصاد و مدیریت	۰	۱۲	۴	۱۲	۲	۳۰
علوم اجتماعی	۴	۱۴	۴	۶	۲	۳۰
ادبیات	۱	۱۰	۶	۷	۶	۳۰
علوم انسانی	۲	۹	۱۲	۵	۲	۳۰
جمع کل	۴۹	۱۴۹	۶۲	۶۲	۳۰	۳۵۲
	موارد	درجه آزادی	سطح معناداری			
	۱۱۹	۴۴	۰۰۰			
	۳۵۲	آماره خی-دو		تعداد		

مشارکت ورزشی خوب و تنها ۲۵٪ دانشجویان پسر، مشارکت ورزشی خوب داشته‌اند (روزانه و هفتگی). ۵۷٪ دانشجویان دختر مشارکت ضعیف و ۵۵٪ دانشجویان پسر مشارکت ضعیف داشته‌اند (عدم مشارکت و گاهی اوقات).

همچنین با توجه به جداول این بخش، سطح معناداری با اطمینان ۹۵ درصد برابر ۰,۰۰۰ به دست آمده است. این امر نشان می‌دهد بین جنسیت دانشجویان در میزان مشارکت ورزشی دانشجویان تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارت دقیق‌تر، تنها ۲۷٪ دانشجویان دختر

جدول ۳- میزان مشارکت دانشجویان در فعالیتهای ورزشی

جمع کل	بدون پاسخ		موارد		جمع کل
	تعداد	درصد	تعداد	درصد	
۱۰۰٪	۳۵۸	۲٪	۶	۹۸٪	۳۵۲
میزان مشارکت در ورزش					
عدم مشارکت	گاهی اوقات	ماهانه	هفتگی	روزانه	جمع کل
دختر ۲۶	۷۵	۲۸	۳۳	۱۵	۱۷۷
پسر ۲۳	۷۴	۳۴	۲۹	۱۵	۱۷۵
جمع کل ۴۹	۱۴۹	۶۲	۶۲	۳۰	۳۵۲

سطح معناداری	درجه آزادی	موارد	آماره خی-دو
۰۰۰	۴	۱/۰۱۸	۳۵۲
			تعداد

پرسش دو: موانع مشارکت دانشجویان در فعالیتهای ورزشی کدام است؟

#### جدول ۴- موانع مشارکت دانشجویان در فعالیتهای ورزشی (به تفکیک رشته تحصیلی)

موانع دوم	موانع اول	دانشکده	
سازمانی و مدیریتی	محیطی	مهندسی برق و کامپیوتر	۱
سازمانی و مدیریتی	محیطی	مهندسی معدن و متالورژی	۲
سازمانی و مدیریتی	محیطی	هنر و معماری	۳
سازمانی و مدیریتی	محیطی	فنی و مهندسی	۴
محیطی	سازمانی و مدیریتی	فیزیک	۵
محیطی	سازمانی و مدیریتی	ریاضی	۶
محیطی	سازمانی و مدیریتی	علوم پایه	۷
سازمانی و مدیریتی	محیطی	منابع طبیعی	۸
سازمانی و مدیریتی	محیطی	اقتصاد و مدیریت	۹
سازمانی و مدیریتی	محیطی	علوم اجتماعی	۱۰
محیطی	سازمانی و مدیریتی	ادبیات	۱۱
محیطی	سازمانی و مدیریتی	علوم انسانی	۱۲

اطمینان ۹۵ درصد ۰,۰۰۰ به دست آمده است، تفاوت معناداری بین موانع مختلف مشارکت در فعالیتهای ورزشی وجود دارد. با توجه به جدول، موانع را می توان به ترتیب اثر اولویت بندی نمود: موانع محیطی، موانع سازمانی و مدیریتی، موانع اجتماعی، موانع فردی. بنابر نتایج به دست آمده، موانع «محیطی» رتبه اول را به خود اختصاص داده است و بعد از آن به ترتیب موانع «سازمانی و مدیریتی»، «اجتماعی» و «فردی» اولویت بندی شده اند.

در دانشکده های مهندسی برق و کامپیوتر، مهندسی معدن و متالورژی، هنر و معماری، فنی و مهندسی، منابع طبیعی، اقتصاد و مدیریت و علوم اجتماعی مهمترین موانع، موانع محیطی در دسته اول و موانع سازمانی مدیریتی در دسته دوم هستند؛ اما در سایر دانشکده ها موانع سازمانی و مدیریتی در دسته اول و موانع محیطی در دسته دوم قرار گرفتند.

پرسش سه: اولویت بندی موانع مشارکت دانشجویان در فعالیتهای ورزشی چگونه است؟  
از آنجایی که با توجه به جداول ذیل، سطح معناداری با

#### جدول ۵- رتبه بندی موانع مشارکت دانشجویان در فعالیتهای ورزشی / مقدار خی دو

رتبه میانگین	رتبه	موانع
۳/۰۱	۱	موانع محیطی
۳	۲	موانع سازمانی و مدیریتی
۲	۳	موانع اجتماعی
۱	۴	موانع فردی



## توزیع خی دو

تعداد	۳۵۵
آماره خی دو	۴۱۲
درجه آزادی	۳
سطح معناداری	.۰۰۰

در ادامه، در مدل معادلات ساختاری، ابتدا بررسی مدل - مقدار خطا انجام شد و در جدول ذیل نشان داده شده های اندازه‌گیری به همراه آماره تی، ضریب استاندارد و است: است:

## جدول ۶- بررسی ضرایب و مقدار تی برای مؤلفه‌های موانع محیطی، اجتماعی، فردی، سازمانی

ابعاد موانع محیطی	نماد	ضریب استاندارد	آماره تی	ضریب تعیین	خطا
امکانات و تجهیزات	FE	۰/۷۳	-	۰/۵۳	-
دسترسی	ACC	۰/۴۲	۷/۰۴	۰/۱۸	۰/۰۶۵
کیفیت	Q	۰/۷۱	۱۱/۳۶	۰/۵۱	۰/۰۵۳
بهداشت	H	۰/۷۲	۱۱/۳۴	۰/۵۲	۰/۰۴۹
ایمنی	SA	۰/۵۸	۹/۵۵	۰/۳۴	۰/۰۳۹

ابعاد موانع اجتماعی	نماد	ضریب	آماره تی	ضریب تعیین	خطا
همسالان	P	۰/۴۰	-	۰/۱۶	-
خانواده	F	۰/۵۴	۵/۷۳	۰/۲۹	۰/۰۸۸
رسانه‌ها	ME	۰/۴۹	۵/۴۸	۰/۲۴	۰/۰۹۱

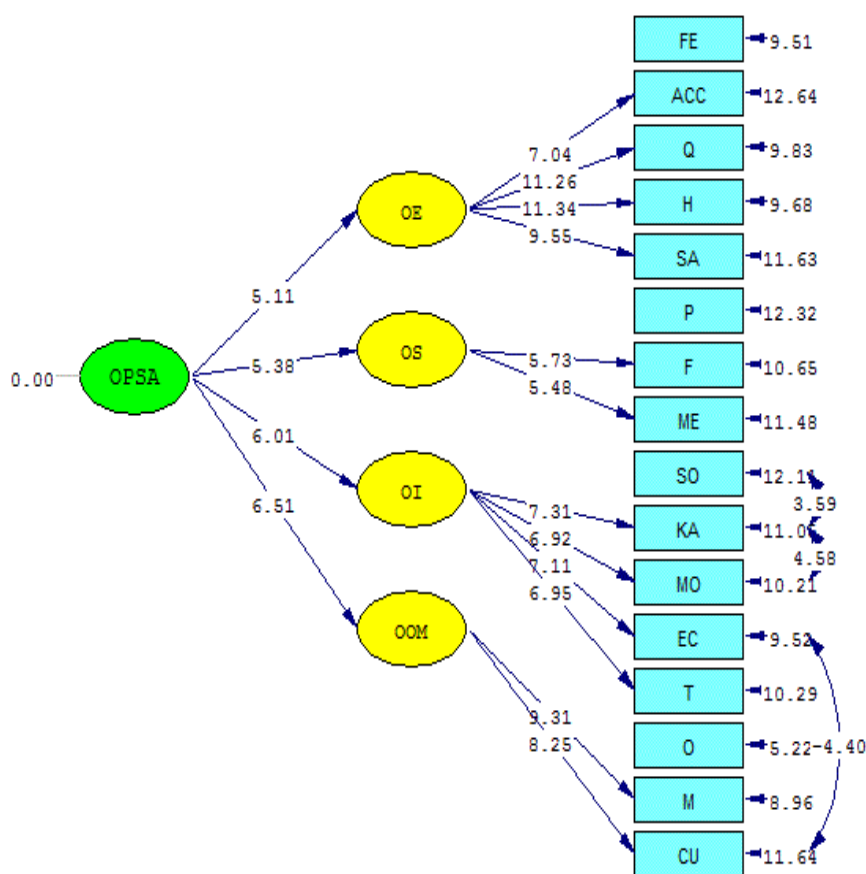
ابعاد موانع فردی (OI)	نماد	ضریب استاندارد	آماره تی	ضریب تعیین	خطا
جسمی	SO	۰/۴۶	-	۰/۲۲	-
آگاهی و نگرشی	KA	۰/۵۷	۷/۳۱	۰/۳۲	۰/۰۶۷
انگیزشی	MO	۰/۶۴	۶/۹۲	۰/۴۰	۰/۰۹۱
اقتصادی	EC	۰/۶۸	۷/۱۱	۰/۴۶	۰/۰۸۹
زمانی	T	۰/۶۴	۶/۹۵	۰/۴۱	۰/۰۹۶

ابعاد موانع سازمانی و	نماد	ضریب	آماره تی	ضریب تعیین	خطا
سازمانی	O	۰/۸۱	-	۰/۶۶	-
مدیریتی	M	۰/۶۹	۹/۳۱	۰/۴۷	۰/۰۵۸
فرهنگی	CU	۰/۵۳	۸/۲۵	۰/۲۹	۰/۰۵۱

در مدل معادلات ساختاری، در آغاز لازم است روایی سازه حاصل شود. چنانچه ضریب مسیر هر گویه با متغیر خود دارای تی بالاتر از ۱/۹۶ باشد، در این صورت این گویه از دقت لازم برخوردار است. اگر قدرمطلق تی

حذف نمی‌شوند. از طرفی، بر اساس ضرایب استاندارد (بارهای عاملی)، شاخصی که بیشترین بار عاملی را داشته باشد، در اندازه‌گیری متغیر مربوطه سهم بیشتری دارد و شاخصی که ضرایب کوچک‌تری داشته باشد سهم کمتری در اندازه‌گیری سازه مربوطه ایفا می‌کند.

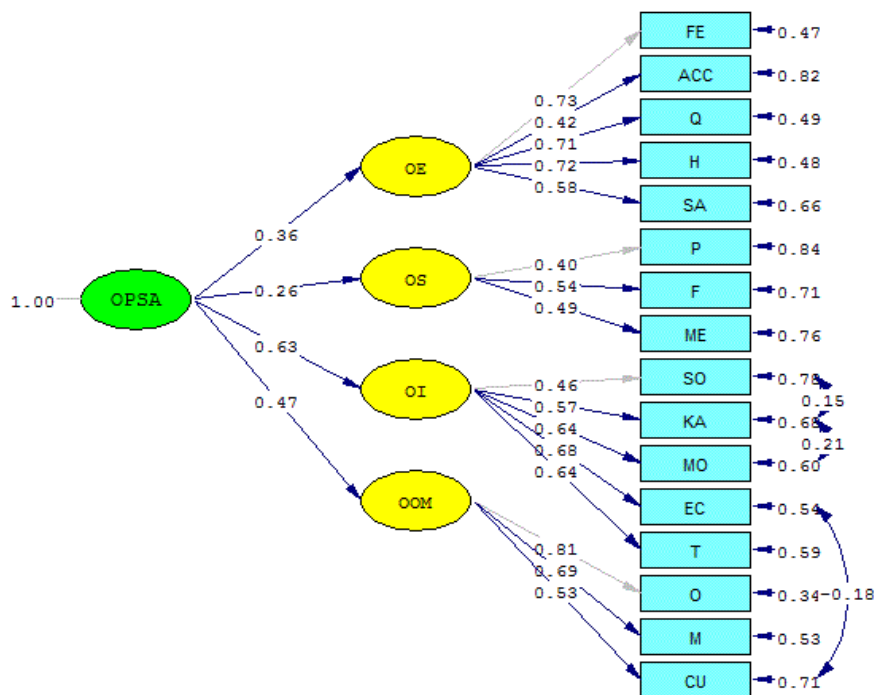
بزرگ‌تر از ۱/۹۶ گردد، در سطح اطمینان ۹۵٪ و در صورتی که مقدار تی بیشتر از ۲/۵۸ گردد، ضریب مسیر در سطح اطمینان ۹۹٪ معنادار است. با توجه به نتایج مدل‌های اندازه‌گیری همگی گویه‌ها دارای تی بزرگ‌تر از مقدار ۹۶/۱ هستند و همچنین مقدار ضریب تعیین آن‌ها مناسب است، پس هیچ‌کدام از گویه‌ها از مدل



Chi-Square=239.20, df=97, P-value=0.00000, RMSEA=0.064

شکل ۱ - مدل در حالت اعداد معناداری (مقدار-تی)

اعداد موجود بر روی مسیرها نیز نشانگر مقدار تی، مسیره‌ها بزرگ‌تر از ۱/۹۶ بود و در نتیجه معنادار است. برای هر مسیر است. در این تحلیل مقدار تی برای همه



Chi-Square=239.20, df=97, P-value=0.00000, RMSEA=0.064

شکل ۲ - مدل در حالت ضرایب استاندارد

مقدار مناسبی است. پایین بودن میزان این شاخص نشان‌دهنده تفاوت کم میان مدل مفهومی پژوهش با داده‌های مشاهده شده پژوهش است. همچنین مقدار شاخص «ریشه میانگین مربع‌های خطاهای تخمین»<sup>۱</sup> برابر ۰/۰۶۴ و کوچک‌تر از مقدار ۰/۰۸ است. علاوه بر  $\chi^2$ ، هر چه میزان این شاخص کمتر باشد، مدل از برازش مناسب‌تری برخوردار است. به علاوه، دیگر

شکل بالا مدل کلی در حالت تخمین استاندارد را نشان می‌دهد. با توجه به ضرایب استاندارد می‌توان گفت متغیرهای موانع فردی (۰/۶۳)، موانع سازمانی و مدیریتی (۰/۴۷)، موانع محیطی (۰/۳۶) و موانع اجتماعی (۰/۲۶) به ترتیب بالاترین تأثیر را در ساخت متغیر موانع مشارکت و بی‌انگیزگی در فعالیت ورزشی داشته‌اند. همان‌طور که مشاهده می‌شود مقدار  $\chi^2$  به درجه آزادی برابر ۲/۴۷ و کوچک‌تر از سه است که

1. RMSEA

شاخص‌ها در مدل؛ بزرگ‌تر از مقدار ۰/۹ است، و دو شاخص دیگر؛ بزرگ‌تر از مقدار ۰/۸ است. پس مدل

جدول ۷- خلاصه ضرایب استاندارد، ضرایب تعیین، آماره تی و نتیجه پرسش پژوهش

مسیرها	ضریب استاندارد	آماره تی	ضریب تعیین	نتیجه
موانع مشارکت در فعالیت ورزشی ← موانع محیطی	۰/۳۶	۵/۱۱	۰/۱۳	تأیید
موانع مشارکت در فعالیت ورزشی ← موانع اجتماعی	۰/۲۶	۵/۳۸	۰/۰۷	تأیید
موانع مشارکت در فعالیت ورزشی ← موانع فردی	۰/۶۳	۶/۰۱	۰/۴۰	تأیید
موانع مشارکت در فعالیت ورزشی ← موانع سازمانی و مدیریتی	۰/۴۷	۶/۵۱	۰/۲۲	تأیید

دسترسی اماکن (مسافت) با ۰/۶۹٪ اهمیت. از سوی دیگر، طبق نظر اساتید، راهکارهای رفع موانع سازمانی و مدیریتی شامل تشکیل و تقویت انجمن‌های ورزشی، تشکیلات اداری تربیت بدنی، برگزاری مسابقات، ایجاد انگیزه و استفاده از مدیران با تجربه است. راهکارهای رفع موانع محیطی نیز شامل ارتقاء زیر ساخت‌های ورزشی، ساخت فضای جدید و جذب اسپانسر است. به علاوه، راهکارهای رفع موانع فردی شامل برگزاری کارگاه‌های آموزشی، ایجاد سالن‌های ورزشی، فرهنگ‌سازی و توسعه کیفی فضا است. در نهایت، راهکارهای رفع موانع اجتماعی شامل ایجاد انگیزه، فرهنگ‌سازی و توسعه سالن‌های ورزشی بود.

**پرسش چهارم:** چه راهکارهایی برای برطرف نمودن بی‌انگیزگی و موانع مشارکت دانشجویان در فعالیت‌های ورزشی می‌توان ارائه کرد؟  
در این بخش، از دیدگاه هر دو گروه دانشجویان و استادان ورزش دانشگاه یزد استفاده شد. دانشجویان راهکارهای برطرف نمودن موانع مشارکت در فعالیت‌های ورزشی را به ترتیب اولویت این گونه معرفی کردند: اجرای طرح تشویقی با ۲۵/۵۲٪ اهمیت، امکانات مناسب با ۲۰٪، وقت آزاد (بعد زمان) ۱۶/۵۵٪، تبلیغات با ۱۳/۱۰٪، فرهنگ‌سازی با ۸/۲۸٪، مربی متخصص با ۸/۲۸٪، کلاس آموزشی با ۴/۱۴٪، بهداشت با ۲/۰۷٪، ایجاد انگیزه با ۱/۳۸٪ و

جدول ۸- راهکارهای رفع موانع مشارکت در فعالیتهای ورزشی (از دیدگاه دانشجویان و استادان)

راهکار	دیدگاه
دردسترس تر بودن اماکن ورزشی (مسافت) / برگزاری کلاس های آموزشی ورزشی / بکارگیری مربی متخصص / اجرای طرح های تشویقی / وقت آزاد بین برنامه های هفتگی (زمان) / اثر تبلیغات / ارتقای بهداشت اماکن ورزشی / فرهنگ سازی / امکانات مناسب / ایجاد انگیزه	دیدگاه دانشجویان
تشکیل و مدیریت انجمن های فعال ورزشی چابک سازی تشکیلات اداری تربیت بدنی بکارگیری مدیران باتجربه ورزشی-فرهنگی ارتقای کیفیت زیرساخت های موجود	راهکارهای رفع موانع سازمانی
ساخت فضاهای جدید ورزشی-تفریحی در دانشگاه جذب اسپانسر برای تقویت و بهسازی اماکن ورزشی	دیدگاه استادان
ایجاد انگیزه برگزاری کارگاه های آموزشی برگزاری طرح های تشویقی ورزشی آگاهی رسانی و فرهنگ سازی	راهکارهای رفع موانع فردی
ایجاد انگیزه فرهنگ سازی توسعه اماکن ورزشی	راهکارهای رفع موانع اجتماعی

### بحث و نتیجه گیری

ضعف آگاهی و نگرش افراد درباره اهمیت ورزش و نشاط، مهمترین عامل بازدارنده است. یافته های پژوهش حاضر با برخی پژوهش های داخلی و خارجی همسو است. برای مثال، موانعی نظیر کمیت امکانات ورزشی برای دانشجویان و میزان دسترسی به آنها در مطالعات سایر پژوهشگران نظیر صفاری و علیزاده و تجاری نیز گزارش شده است (صفاری، ۲۰۱۲؛ علیزاده و تجاری، ۲۰۰۶). همچنین پژوهش های یاد شده، عامل وضعیت اقتصادی را از موانع فردی مهم در مشارکت ورزشی دانشجویان نشان دادند و در پژوهش حاضر نیز در یافته «موانع فردی» برجسته بود.

با وجودی که مشارکت در فعالیتهای ورزشی می تواند آثار مثبتی در نشاط تحصیلی و جسمی برای دانشجویان به همراه داشته باشد، بسیاری از دانشجویان در دوران تحصیلی خود، اغلب کم نشاط هستند. در این راستا، غالباً موانع مدیریتی و محیطی به عنوان موانع عمده مشارکت در ورزش تلقی می شدند. پژوهش حاضر مشخص کرد «موانع فردی» می تواند اساسی تر از هر عامل دیگری به عدم انگیزه و گرایش دانشجویان به ورزش بیانجامد. در این میان، پژوهش حاضر نشان داد

همچنین نتایج پژوهش حاضر با پژوهش مشکل‌گشا همسو است (مشکل‌گشا، ۲۰۰۶). نتایج مذکور نشان داد موانع درون‌فردی (نداشتن علاقه، ناآگاهی، مشکلات فردی روانی) با انگیزه فرد رابطه دارند و از آن طریق می‌توانند بر میزان مشارکت فرد در ورزش اثر بگذارند. همچنین این عامل، شواهدی مبنی بر تأثیر مثبت انگیزه بیرونی بر میزان مشارکت ورزشی فراهم می‌کند. می‌توان نتیجه گرفت که موانع درون-فردی، با ابعاد انگیزه رابطه دارند و به عنوان میانجی-های روانی عمل می‌کنند و احتمالاً بر بی‌انگیزگی، انگیزه درونی و انگیزه بیرونی اثر می‌گذارند و از این طریق با میزان مشارکت فرد نیز در ارتباط هستند. هر چه سطح آگاهی و نگرش و انگیزه درونی و بیرونی فرد بیشتر باشد مشارکت او بیشتر است و هر چه سطح بی‌انگیزگی فرد بیشتر باشد میزان مشارکت او کمتر خواهد بود.

به علاوه، نتایج پژوهش حاضر با پژوهش نمازیان و سجادی (۲۰۰۶) همسو است. این مطالعه نشان داد در دانشجویانی که در فعالیت‌های ورزشی شرکت نمی‌کنند، تأثیر عوامل بازدارنده مانند مسافت و دشواری تردد، مشغله روابط اجتماعی، ناآگاهی و ضعف مهارت-های ورزشی، بیشتر برجسته است. این دانشجویان نقش رسانه‌ها و تبلیغات را در علاقه‌مندی به فعالیت-های ورزشی مؤثرتر از بقیه دانستند. با توجه به این که عوامل ذکر شده در پژوهش نمازیان جزء عوامل ساختاری است، بنابراین نتایج پژوهش مذکور با پژوهش حاضر همخوانی دارد. همچنین پژوهشگران دیگری، موانع مشارکت را به ترتیب به سه حوزه درون-فردی، برون‌فردی و ساختاری تقسیم کردند (مانل و هوبارد، ۲۰۰۱). بنابراین نتایج پژوهش حاضر با این پژوهش تا حدودی همخوانی دارد. در واقع، می‌توان نتیجه گرفت ترتیب موانع در مدل هرمی موانع

کرافورد، بستگی زیادی به جامعه مورد مطالعه و شرایط و امکانات موجود در آن دارد. از آنجا که در پژوهش‌های مکرر، اهمیت نسبی عوامل مؤثر در توسعه ورزش تا حد زیادی مشخص می‌شود، دست-اندرکاران ورزش دانشگاهی می‌توانند با اطمینان بیشتری بر آن سرمایه‌گذاری کنند. در پژوهش منفی و همکاران (۲۰۱۵) نیز مشخص شد توسعه ساختاری ورزش دانشگاهی، مقدم بر بسترسازی سخت افزاری و نرم‌افزاری است و همچنین ترویج فرهنگی مشارکت ورزشی، نیازمند مداخله مدیریت مناسب است.

به علاوه، یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد پسران دانشجو در مقایسه با دختران، مشارکت بیشتری در فعالیت‌های ورزشی دارند. این یافته با نتایج مطالعات مختلفی مقایسه شد. در نهایت، مشخص شد نتیجه پژوهش حاضر با نتایج مطالعات یرلیسولاپا (۲۰۱۵) و فاگراس و همکاران (۲۰۱۵) هماهنگ است، از این لحاظ که پژوهش اخیر نشان داد گروه پسران نسبت به دختران، مشارکت و تداوم بیشتری در فعالیت‌های ورزشی سطح بالا داشته‌اند. همچنین یافته‌های حاضر، با پژوهش‌های اسپوی و هریتز<sup>۲</sup> (۲۰۱۳) مبنی بر موانع مشارکت در ورزش شامل عدم آگاهی درست از آثار ورزش، عدم امکانات کافی برای ورزش، عدم آگاهی از چگونگی مشارکت در ورزش، کمبود وقت، عدم حمایت دیگران و صرف وقت زیاد برای کارهای دیگر، همسو است. به علاوه یافته‌های پژوهش حاضر، با مطالعه هاشم (۲۰۱۲) مبنی بر تأثیرگذاری موانع درونی و فردی بر مشارکت ورزشی دانشجویان و نیز مطالعه گومز لویز و همکاران (۲۰۱۰) مبنی بر علاقه‌مند نبودن دانشجویان به فعالیت‌های بدنی، عدم در نظر گرفتن مفید بودن این فعالیت‌ها، احساس تنبلی و بی-تفاوتی، و احساس رقابتی نبودن در این نوع فعالیت‌ها

## 1. Mannel & Hubbard

## 2. Spivey & Hritz

در مجموع پژوهش حاضر بر اهمیت ارتقاء عوامل آگاهی، نگرشی و انگیزشی دانشجویان برای مشارکت در ورزش در دانشگاه تأکید داشت. به نظر می‌رسد با وجود افزایش تعداد دانشجو در کشورهای جهان، وضعیت ورزش دانشگاه‌ها نه تنها از جهت امکانات، بلکه از نظر کمیت و کیفیت اجرای برنامه‌ها، رویدادها و مشارکت ورزشی با چالش‌هایی مواجه است. شاید بتوان دلیل عمده کم‌تحرکی و مشارکت اندک دانشجویان در رویدادهای تفریحی و رقابتی ورزشی را علاوه بر مشکلات و زمان‌بندی‌های محدود درسی دانشجویان و فشردگی برنامه‌های درسی در طول هفته، پیدایش تفریحات مجازی دانست و برای تغییر بهینه این روند، باید بر جنبه همگانی و تفریحی ورزش در دانشگاه‌ها تأکید بیشتری شود.

پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی نیز مواجه بود. از جمله این محدودیت‌ها می‌توان به دشواری جلب نظر دانشجویان به مشارکت در پاسخ‌دهی به پرسش‌ها، دشواری دسترسی به دانشجویان رشته‌های متنوع دانشگاه به دلیل محل برخی دانشکده‌ها (نظیر هنر و معماری) در خارج از سایت دانشگاه، و همچنین محدود بودن منابع به‌روز مرتبط با مشارکت ورزشی در دانشگاه‌ها اشاره کرد. با این وجود، تلاش شد تا اجرای پژوهش در قالب استانداردهای روش‌شناسی پیگیری و نهایی شود.

در مجموع، راهکارهای مختلف حاصل از موانع شناسایی شده می‌تواند راهگشای برنامه‌ریزان دانشگاه در جهت جلب مشارکت بیشتر دانشجویان در فعالیت‌های ورزشی باشد. البته به‌کارگیری و اجرای این راهکارها متناسب با شرایط دانشگاه‌ها می‌تواند متنوع باشد. بنابراین، بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر پیشنهادهای کاربردی ذیل ارائه می‌شود:

و پژوهش الکساندریس<sup>۱</sup> (۲۰۰۲) مبنی بر تأثیرگذاری عوامل فردی-روانی و ضعف دانش و آگاهی دانشجویان هماهنگ است. همچنین این یافته مطالعه حاضر با پژوهشی مبنی بر تأثیر عوامل فردی و انگیزه بر ورزش (نادریان، ذوالاکتاف و مشکل‌گشا، ۲۰۰۹) هماهنگ است. پژوهش اخیر نشان داد موانع درون-فردی و انگیزه می‌توانند بر میزان مشارکت فرد در ورزش اثر بگذارند. در تبیین این یافته به نظر می‌رسد عواملی نظیر علاقه پسران به فعالیت‌های پرنشاطتر، فعال‌تر و رقابتی‌تر بیش از دختران باشد. به علاوه، مطالعات غالباً به ویژگی‌های عاطفی بودن و کم‌تحرک بودن دختران، به ویژه در پژوهش‌های دانشگاه‌های داخل ایران صحنه گذاشته‌اند.

از سوی دیگر، نتایج پژوهش حاضر ناهمسو با برخی مطالعات دیگر است، برای مثال، پژوهش حاضر بیانگر ضعف آگاهی و نگرش دانشجویان به ورزش بود که این یافته با نتایج مطالعه گریگور و کورتکس (۲۰۱۴) که مبین درک و نگرش مثبت دانشجویان به ورزش بود ناهمسو است. همچنین پژوهش حاضر مغایر با پژوهش مهدی‌زاده و اندام (۲۰۱۴) است که نشان داد عوامل سازمانی و مدیریتی و عوامل محیطی بیشترین و عوامل فردی کمترین موانع مشارکت دانشجویان در ورزش است. در این راستا می‌توان اظهار داشت که مؤلفه‌های مدل در پژوهش حاضر، در برخی مطالعات سایر پژوهشگران با تغییراتی همراه بوده است. به نظر می‌رسد برخی عوامل زمینه‌ساز جذب مشارکت دانشجویان در برنامه‌های ورزشی دانشگاهی، به تناسب محل تحصیل، سازماندهی و برنامه‌ریزی‌های دانشگاه-ها می‌تواند متفاوت باشد. در این میان نقش نیازسنجی و برنامه‌ریزی‌های متعاقب آن می‌تواند به توسعه نشاط و علاقمندی دانشجویان به ورزش‌های دانشگاهی کمک کند.

- از آنجا که ۷۳ درصد دانشجویان ماهانه کمتر از یک بار به فعالیت‌های ورزشی می‌پردازند، پیشنهاد می‌شود برنامه‌های تشویقی ورزشی در طول نیمسال‌های تحصیلی در دانشگاه برگزار شود.
- بیشترین موانع مشارکت در ورزش از سوی دانشجویان «موانع فردی» شناخته شد. در این میان «ضعف آگاهی و نگرش» و «ضعف اقتصادی» مهمترین تأثیرات را نشان دادند. پژوهش حاضر پیشنهاد می‌کند درس تربیت بدنی با شادابی بیشتر برای دانشجویان ارائه شود. دانشجویان در جلسات توجیهی ابتدای هر نیم‌سال، به تأثیرات ورزش در زندگی سالم کاملاً آشنا و علاقمند شوند. سپس وارد کلاس‌های عملی تربیت بدنی شوند. همچنین به دانشجویان موفق ورزشی، امکانات و تسهیلات رایگان ورزشی و همچنین تحصیلی اعطا شود.
- همچنین مشخص شد «موانع سازمانی و مدیریتی» پس از موانع فردی، بیشترین تأثیر را در ضعف مشارکت ورزشی دانشجویان دارد. پیشنهاد می‌شود برنامه‌ریزی‌های ورزشی دانشگاه سازماندهی‌تر شود. این برنامه‌ریزی‌ها، به طور منظم در ابتدا و در میان ترم‌های تحصیلی، به اطلاع دانشجویان رسانده شود.
- تیم‌های ورزشی متنوعی تشکیل شود. فعالیت‌های آن‌ها به طور منظم اطلاع‌رسانی شود، از طرق مختلف نظیر، وبسایت دانشگاه، ایمیل آکادمیک دانشجویان و همچنین از طریق پیامک روابط عمومی دانشگاه، به اطلاع دانشجویان رسانده شود.
- راهکارهای رفع موانع مشارکت ورزشی دانشجویان به کار گرفته شود، نظیر: اجرای طرح‌های تشویقی برای دانشجویان موفق ورزشی (مثل امتیازات آموزشی، شهریه‌ای، فرهنگی، تفریحی)، توسعه امکانات مناسب و رایگان برای دانشجویان موفق ورزشی، اطلاع‌رسانی و آگاهی‌رسانی و فرهنگ‌سازی درباره اهمیت و ارزش ورزش و سلامتی (به ویژه در طول برنامه‌های ترم‌های تحصیلی)، به‌کارگیری مربیان متخصص و با اخلاق به منظور جلب بیشتر جوانان دانشگاهی به ورزش، توسعه کلاس‌های آموزشی ورزشی تخصصی در رشته‌های مورد علاقه دانشجویان، مدیریت و نظارت بر بهداشت و ایمنی فضاها و امکانات ورزشی دانشگاه، تشکیل انجمن‌های ورزشی، پویا، بهینه‌سازی تشکیلات اداری تربیت بدنی، برگزاری مستمر و شاداب مسابقات، استفاده از مدیران با تجربه، و در نهایت، برگزاری کارگاه‌های آموزشی به‌روز برای مربیان ورزشی.

## منابع

1. Alexandris, K. (2002). Perceived constraints and motivation for recreational sport participation: Evaluating their relationship. Available at: <https://pdfs.semanticscholar.org/bb91/8097184a61bc905e2143b4791e69f2275ec9.pdf>
2. Alizadeh, M.H. & Tejari, F. (2006). Investigating the Safety of Sports Facilities in Tehran State Universities and Providing Appropriate Solutions, *Journal of Research in Sport Sciences*, 5(15): 23 - 39. In Persian.
3. Andam, R., Asgari, M., Salimi, M. (2015). Studying the Obstacles of Developing Native and Local Games from the Students' Viewpoint. *Journal of Research in University Sport*, (2): 49-61. In Persian.



4. Azizi, B., Jalali Farahani, M., Khabiri, M. (2011). A Survey of Students' Attitude Toward Public Exercise in Dormitories of Tehran University. *Sport Management*, (8): 75-91. In Persian.
5. Crawford, D. W., Jackson, E. L., & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13(4): 309-320. <https://doi.org/10.1080/01490409109513147>
6. El-Gilany, AH., Badawi, K., El-Khawaya, G., Awadalla, N. (2011). Physical activity profile of students in Mansur University, Egypt. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 17(8): 694-702.
7. Fagaras, SP., Radu, LE., Vanvu, G. (2015). The Level of Physical Activity of University Students. *Social and Behavioral Sciences*, (197): 1454-1457.
8. Gomez-Lopez, M., Gallegos, AG., & Extermera, AB. (2010). Perceived barriers by university students in the practice of physical activities. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9 (3): 374-381.
9. Grigore, V., & Courteix, D. (2014). Perceiving the Value of Practicing Physical Exercise as a Positive Motivation for Students. *Social and Behavioral Sciences*, (117): 729-734.
10. Hashim, HA. (2012). Perceived barriers to recreation sport participation in university students: A comparison between international and local students in the United States. *Journal of Social Science and Humanities*, 20(1): 197-203.
11. Mahdi Zadeh, R., Andam, R (2014). Public Sports Development Strategies in Iranian Universities. *Sport Management Studies*, (12): 15-38. In Persian.
12. Mahdizadeh, R., Andam, R., Roozbahani, Sh. (2013). Obstacles to the Development of Public Sports in Universities. *Journal of Research in Academic Sport*, 1 (3): 109 -126. In Persian.
13. Manafi, F., Ramadan Nejad, R., Gohar Rostami, HR., Pourkiani, M. (2015). The Impact of Infrastructure and Management Factors on the Development of Sport Participation in Iranian Public Universities. *Journal of Research in University Sport*, (9): 65-90. In Persian.
14. Mannel, RC., & Hubbard, J. (2001). Testing Models of the leisure constraint Negotiation process in a corporate Employee Recreation setting. *Leisure Sciences*, 23(3): 145-163.
15. Moshkelgosha, E. (2006). Obstacles to women's athletic participation and their relationship to motivation. M.A Dissertation, Isfahan University.
16. Naderian, M., Zulaktaf, V., Moshkelgosha, E. (2009). Barriers to Women's Sport Participation and Their Relationship with Motivation. *Journal of Research in Sport Management and Motor Behavior*, (13): 145-156. In Persian.
17. Namazian, Sh. Sajjadi, A. (2006). Female students' view of sports. M.A Dissertation, University of Esfahan. In Persian.
18. Nazarianmadovani, A., Ramezani, A. (2013). Evaluating Barriers and Strategies for Developing the Share of Student Leisure Activities. *Journal of Research in University Sport*, 1(3): 13-28. In Persian.
19. Sadat Emami, S., Heydarinejad, S., Shafi Nia, P. (2013). Motivational Factors Analysis of Student Participation in University Extracurricular Activities. *Journal of Research in University Sport*, (5): 65-80. In Persian.
20. Safari, M. (2012). Design of Iranian Public Sports Pattern, PhD Thesis, Tarbiat Modarres University, Tehran. In Persian.

21. Singh, D., & Saini, S. (2013). Sports achievement motivation among wrestlers and judokas - a comparative study. *International Journal of Behavioral Social and Movement Sciences*, 2(1): 70-75.
22. Spivey, L., Hritz, NA. (2013). Longitudinal study of recreational sport participation and constraints. *Recreational Sports Journal*, (37): 14-28.
23. Tejari, F., Ismaili, Gh., Hojatkhah, E. (2011). Social benefits of extracurricular sports. *National Conference on New Scientific Achievements in the Development of Sport and Physical Education*, University of Gilan. In Persian.
24. Yerlisu Lapa, T. (2015). Physical Activity Levels and Psychological Well-Being: A Case Study of University Students. *Social and Behavioral Sciences*, 186, 739-743.

### ارجاع دهی

کیان، مریم. (۱۳۹۸). چالش بی‌انگیزگی و موانع مشارکت دانشجویان در برنامه‌های درسی ورزش دانشگاهی. *مطالعات روان‌شناسی ورزشی*، ۸(۳۰)، ص. ۳۸-۲۲۱. شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2019.7895.1852

Kian M. (2019). Motivational Factors and Barriers to Participation in Sport Curriculum Activities among College Students. *Sport Psychology Studies*, 8(30); pp: 221-38. In Persian. DOI: 10.22089/spsyj.2019.7895.1852

مقاله پژوهشی

ارتباط بین مهارت‌های حرکتی ظریف و درشت با پیشرفت تحصیلی در کودکان:  
نقش واسطه هوش هیجانی

بهروز قربان‌زاده<sup>۱</sup>، بهزاد محمدی اورنگی<sup>۲</sup>، و محمدتقی اقدسی<sup>۳</sup>

۱. دانشیار دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، رفتار حرکتی و روانشناسی ورزش (نویسنده مسئول)

۲. دانشجوی دکتری تخصصی یادگیری حرکتی، دانشگاه خوارزمی تهران

۳. استاد دانشگاه تبریز، رفتار حرکتی و روانشناسی ورزش

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۱۱/۱۶

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۸/۰۴

چکیده

هدف این مطالعه بررسی رابطه مهارت حرکتی ظریف و درشت با پیشرفت تحصیلی در کودکان هفت ساله بود. همچنین در یک مدل واسطه رابطه مهارت حرکتی و پیشرفت تحصیلی با میانجی‌گری هوش هیجانی مورد آزمایش قرار گرفت. شرکت‌کنندگان ۲۰۰ نفر کودک (۱۰۰ دختر و ۱۰۰ پسر) هفت ساله از شهر تهران بودند که به صورت در دسترس انتخاب شدند. مهارت حرکتی ظریف و درشت با استفاده از آزمون برونینکس اوزرتسکی-۲، هوش هیجانی با پرسش‌نامه هوش هیجانی شوت و پیشرفت تحصیلی با آزمون موفقیت فردی و کسلر ارزیابی شد. نتایج نشان داد مهارت حرکتی ظریف و درشت، هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی با یکدیگر رابطه مثبت دارند. تجزیه و تحلیل مدل‌سازی معادلات ساختاری نشان داد مهارت حرکتی از طریق یک مسیر غیرمستقیم و به واسطه هوش هیجانی در پیشرفت تحصیلی تأثیر مثبت دارد. این نتایج حاکی از اهمیت حیاتی تأکید بر مهارت‌های حرکتی ظریف و درشت برای موفقیت تحصیلی سال‌های ابتدایی مدرسه است.

**کلیدواژه‌ها:** مهارت حرکتی ظریف، مهارت حرکتی درشت، هوش هیجانی، پیشرفت تحصیلی

1. Email: b.ghorbanzadeh@azaruniv.ac.ir

2. Email: behzadmoohamadi@gmail.com

3. Email: Mt.aghdasi@yahoo.com

## مقدمه

بدون شک عملکرد تحصیلی و یادگیری بهتر مهمترین و اصلی‌ترین هدف در سال‌های ابتدایی مدرسه است. آموزش برای یادگیری، افزایش مهارت‌ها و عملکرد تحصیلی از مهمترین عوامل برای موفقیت در سال‌های بعدی و به طبع آن کمک برای پیشرفت زندگی شخصی فرد و جامعه محسوب می‌شود. کشورهایی که پایه علمی قوی‌تری دارند در صنعت، اقتصاد و عوامل دیگر موفق‌تر هستند. از این رو آموزش و پرورش یکی از مهمترین عوامل در پیشرفت یک جامعه و فرد است (فرگوسن، جیمز و مادلی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۲). به خاطر نقش عملکرد تحصیلی بر پیشرفت جامعه بشری پژوهشگران از سال‌های دور در تلاش هستند تا پیشرفت تحصیلی را در افراد بهبود ببخشند (فرگوسن و همکاران، ۲۰۰۲). یکی از راه‌ها برای افزایش پیشرفت تحصیلی شناسایی عوامل مؤثر بر آن است (فرگوسن و همکاران، ۲۰۰۲). محققین با شناسایی این عوامل و بررسی ارتباط آن‌ها با عملکرد تحصیلی سعی دارند در پیشرفت تحصیلی و علمی کشور خود در درجه اول و دنیا در درجه دوم سهمیم باشند (فرگوسن و همکاران، ۲۰۰۲).

پژوهش‌ها در زمینه رفتار حرکتی نشان داده‌اند فعالیت‌های بدن نقش مهمی در شناخت (بهبود عوامل شناختی و روان‌شناختی) کودکان ایفا می‌کنند (ندهاو و لیبرتوس<sup>۲</sup>، ۲۰۱۱). به طوری که نظریه پیاژه<sup>۳</sup> بیان می‌کند نوزادان و کودکان از طریق حرکت محیط فیزیکی خود را درک می‌کنند (پیاژه، ۱۹۵۴). شواهد متعدد نیز نشان می‌دهد حرکت‌ها و جنبش‌ها به

ادراکات کودکان کمک می‌کند و وسیله‌ای برای به دست آوردن دانش و ارتباط با مردم است (آدولف و فرانچاک<sup>۴</sup>، ۲۰۱۷). در طول مراحل رشد فعالیت‌های حرکتی کودکان اعمال ماهرانه و کنترل شده آن‌ها را بهبود می‌بخشد و تعامل آن‌ها با محیط را غنی می‌کند (آدولف و فرانچاک، ۲۰۱۷). از آنجایی که آدولف و فرانچاک (۲۰۱۷) بیان می‌کند که مهارت‌های حرکتی بهبودیافته فرصت‌های جدیدتر و غنی‌تری برای یادگیری و عمل فراهم می‌کند.

پژوهش‌های اخیر علاقه زیادی برای بررسی نقش مهارت حرکتی در پیشرفت تحصیلی نشان داده‌اند (داویس و دیاموند<sup>۵</sup>، ۲۰۱۰؛ دیویس جانوس، داکو و گاسکین<sup>۶</sup>، ۲۰۱۶). چندین مطالعه نشان داده است عملکرد تحصیلی با مهارت حرکتی مرتبط است (اریکسون و کارلسون<sup>۷</sup>، ۲۰۱۴؛ داسلوا پاچکو، گابارد، رایس و بوبیو<sup>۸</sup>، ۲۰۱۶). به عنوان مثال نشان داده شده است کودکان با اختلالات یا نارسایی‌های حرکتی احتمالاً عملکرد تحصیلی پایین‌تری نسبت به کودکان با عملکرد حرکتی نرمال دارند (لوپس، سانتوس، پریرا و لوپس، ۲۰۱۳). در مقابل تبحر و عملکرد حرکتی بهتر در دوره نوزادی و کودکی اولیه با عملکرد تحصیلی بالاتر در سال‌های بعدی همراه خواهد بود. مثلاً ارزیابی نتایج سه مطالعه طولی نشان می‌دهد عملکرد حرکتی بالا در سنین پیش‌دبستان پیش‌بینی خوبی از موفقیت تحصیلی در سال‌های بعدی تحصیل ارائه می‌دهد (گیسمر، گریما، آیر، مورا و استیل<sup>۹</sup>، ۲۰۱۰). در مطالعه طولی توسط برنستین، هان و

7. Ericsson and Karlsson
8. da Silva Pacheco, Gabbard, Ries and Bobbio
9. Lopes, Santos, Pereira, & Lopes
10. Grissmer, Grimm, Aiyer, Murrah and Steele

1. Ferguson, James and Madeley
2. Nedhaw and Libertus
3. Piaget
4. Adolph and Franchak
5. Davies and diamond
6. Davies Janus, Duku and Gaskin

شش‌سالگی) با عملکرد حرکتی در کلاس اول و دوم مرتبط است. این یافته‌ها نشان می‌دهد تبحر حرکتی بالا قبل سنین مدرسه به پیشرفت تحصیلی در سنین مدرسه (به‌محض این‌که کودکان شروع به خواندن و نوشتن می‌کنند) کمک می‌کند (کیم، دوران، گامرون و گریسمر<sup>۷</sup>، ۲۰۱۸). با این حال علی‌رغم مطالب مطرح‌شده ماهیت رابطه بین مهارت حرکتی و پیشرفت تحصیلی کامل مشخص نشده است و سازوکاری که آن‌ها را به هم پیوند می‌دهد هنوز ناشناخته است (گامرون، کوتون، مورا و گریسمر<sup>۸</sup>، ۲۰۱۶). در بیشتر مطالعات ارتباط بین مهارت حرکتی و پیشرفت تحصیلی با روش‌های همبستگی ارزیابی شده است؛ اما این روش‌ها مشخص نمی‌کند که آیا این رابطه مستقیم است یا غیرمستقیم یا آیا از طریق میانجی‌گری عوامل دیگری این ارتباط به وجود می‌آید (گامرون و همکاران، ۲۰۱۶؛ لیبرتوس و هاف<sup>۹</sup>، ۲۰۱۷). در این راستا برخی مطالعات ارتباط بین عملکرد تحصیلی و مهارت حرکتی را مستقیم می‌دانند و بیان می‌کنند عوامل میانجی نقشی در ارتباط بین این دو عامل ندارند (آدلاند<sup>۱۰</sup> و همکاران، ۲۰۱۷). اما مطالعات دیگر ارتباط بین مهارت‌های حرکتی و عملکرد تحصیلی را غیرمستقیم و ناشی از میانجی‌گری عامل سوم می‌دانند. در مطالعه چانگ و قو<sup>۱۱</sup> (۲۰۱۸) کارکرد اجرایی به عنوان عامل میانجی مهارت حرکتی و عملکرد تحصیلی معرفی شد. میانجی‌گری کارکرد اجرایی در مطالعه کادوریت، بیگراس، دووال، لمی، ترمیلی و لمایر<sup>۱۲</sup> (۲۰۱۸) با استفاده از مدل‌سازی ساختاری بار

سوالسکی<sup>۱</sup> (۲۰۱۳) که ۱۴ سال به طول انجامید نتایج نشان داد کودکانی که در پنج‌ماهگی تحرک بیشتر و محیط اکتشافی (بهره‌مند بودن از فراهم‌سازها) بهتری داشتند در آزمون‌های شناختی در سنین چهار و ۱۰ سالگی بهتر عمل کردند و عملکرد تحصیلی بالاتری در سنین ۱۰ و ۱۴ سالگی داشتند. در واقع همان‌طور که برنستین و همکاران (۲۰۱۳) عنوان کردند به نظر می‌رسد محیط اکتشافی و تحرک بالا در سنین نوزادی برای توانایی شناختی و روان‌شناختی در سنین کودکی و عملکرد تحصیلی در سنین نوجوانی اثر دارد. در مطالعات اخیر نیز بر نقش مهارت‌های حرکتی بنیادی در پیشرفت تحصیلی کودکان تأکید شده است و نشان داده شده است که برای پیشرفت در مهارت‌های ریاضی و خواندن مهارت‌های حرکتی بنیادی یک عامل حیاتی است (دبرویجن<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۹؛ دووال<sup>۲</sup>، ۲۰۱۹).

اثرات مهارت حرکتی بر پیشرفت تحصیلی فقط به صورت بلندمدت و برای نوجوانی محدود نمی‌شود بلکه برای سنین کودکی اولیه مثلاً سنین ابتدایی مدرسه نیز اثرگذار است (پیچفورد، پوپینی، اوتوایت و گولیفورد<sup>۴</sup>، ۲۰۱۶؛ ساین و میسلز<sup>۵</sup>، ۲۰۰۶). در یک مطالعه مقطعی نشان داده شد یکپارچگی حسی حرکتی، هماهنگی حرکتی و مهارت حرکتی بالا در سنین نوزادی با عملکرد تحصیلی بالا در کلاس اول مرتبط است (پینار، بارهورست و تویسک<sup>۶</sup>، ۲۰۱۴). اخیراً نیز نشان داده شده است یکپارچگی حسی حرکتی، توجه و کنترل حرکتی در سنین پیش‌دبستان (پنج و

8. Cameron, Cottone, Murrah and Grissmer  
9. Libertus and Hauf  
10. Adland  
11. Chang and Go  
12. Cadoret, Bigras, Duval, Lemay, Tremblay and Lemire,

1. Bornstein, Hahn and Swalesky  
2. D Bruijen  
3. D Waal  
4. Pitchford, Papini, Outhwaite and Gulliford  
5. Son and Meiselz  
6. Pienaar, Barhorst and Twisk  
7. Kim, Duran, Cameron and Grissmer

نمی‌دهد.

با توجه به مطالب مطرح شده در بالا هنوز ارتباط بین مهارت تحصیلی و مهارت حرکتی کاملاً شناخته شده نیست؛ چون که مطالعات قبلی از روش همبستگی برای بررسی ارتباط بین مهارت تحصیلی و حرکتی استفاده کرده بودند. این در حالی است که این روش‌ها نقش عوامل میانجی را مشخص نمی‌کند و ضروری است تا مطالعاتی در این زمینه انجام شود که از روش‌های مدل‌سازی ساختاری بهره ببرند تا درک کاملی از ارتباط بین مهارت حرکتی و تحصیلی برای بررسی نقش عوامل میانجی ارائه گردد (چانگ و قو ۲۰۱۸). از طرف دیگر ضروری است تا مشخص شود نقش عوامل روان‌شناختی مانند هوش هیجانی در ارتباط بین مهارت حرکتی و تحصیلی چگونه است؟ و در نهایت در مطالعات قبلی (کادوریت همکاران، ۲۰۱۸) این سؤال که آیا برخی مهارت‌های حرکتی می‌توانند تأثیر بیشتری نسبت به سایرین بر پیشرفت تحصیلی داشته باشند یا نه، یک چالش اساسی بود و ضروری است در مطالعه حاضر به آن پرداخته شود. چون در این زمینه نتایج متفاوتی گزارش شده بود و مشخص نبود کدام بخش از مهارت حرکتی بر پیشرفت تحصیلی تأثیر بیشتر یا کمتر دارد. به عنوان مثال در برخی مطالعات آیتم‌هایی از مهارت حرکتی ظریف (کیم و همکاران ۲۰۱۸) و در برخی دیگر آیتم‌هایی از مهارت حرکتی درشت تأثیر بیشتری بر عملکرد تحصیلی داشت (فرناندز و همکاران، ۲۰۱۶). برای پاسخ به همه این سؤالات، هدف اصلی مطالعه حاضر، به دست آوردن درک عمیق‌تری از رابطه بین مهارت حرکتی (مهارت حرکتی ظریف و درشت) و پیشرفت تحصیلی (مهارت خواندن و مهارت ریاضی) در کودکان خواهد بود. این مطالعه در مرحله اول به دنبال بررسی ارتباط بین

دیگر تأیید شد و نشان داده شد کارکرد اجرایی (استدلال ادراکی، سرعت پردازش و حافظه کاری) همان میانجی ارتباط بین مهارت حرکتی و عملکرد تحصیلی (مهارت خواندن و ریاضی) است. با این حال این مطالعات فقط عوامل شناختی (کارکرد اجرایی) را در نظر گرفته بودند و بقیه عوامل مثل عوامل روان‌شناختی از قبیل هوش هیجانی را نادیده گرفته است. همچنین در مطالعات مطرح‌شده نمره کل تبحر حرکتی مدنظر بوده است و مشخص نشد که برای مهارت‌های حرکتی ظریف و درشت این ارتباط و این میانجیگری چگونه خواهد بود.

هوش هیجانی به عنوان توانایی، ظرفیت یا مهارت درک خود یا دیگران از طریق کنترل عواطف و احساسات تعریف می‌شود. افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند خودشان را بهتر می‌شناسند، با محیط خود بهتر ارتباط برقرار می‌کنند و برای رسیدن به موفقیت بیشتر تلاش می‌کنند (الویر، ۲۰۱۷). هوش هیجانی عامل مهمی در زندگی فرد از جنبه‌های مختلف است (عبدلی، فارسی، علیخانی راد و ملکشاهی، ۲۰۱۲؛ سیدعامری، شیدایی و منافی، ۲۰۱۳). مطالعات اخیر نشان داده است هوش هیجانی اثر بالایی بر عوامل مختلف دارد. مثلاً نشان داده شده است هوش هیجانی برای پیشرفت تحصیلی (شاه، سانیسارا، مهتا و واگلا، ۲۰۱۸)، انگیزه پیشرفت تحصیلی (نایک و کیران، ۲۰۱۸) و یادگیری مهارت نوشتن (ابراهیمی، خوش‌سیما و زارع، ۲۰۱۸) مؤثر است. همچنین نشان داده شده است که هوش هیجانی ارتباط بالایی با عملکرد بازیکنان فوتبال دارد (کاترر، ۲۰۱۰). با این حال در این مطالعات نیز از روش همبستگی استفاده شده است که درک کاملی از ارتباط بین هوش هیجانی، مهارت حرکتی و پیشرفت تحصیلی ارائه

مهارت حرکتی با هوش هیجانی و عملکرد تحصیلی است و در مرحله دوم به دنبال یک رابطه علی است که آیا مهارت حرکتی (مهارت حرکتی ظریف و درشت) با تأثیر بر عوامل روان‌شناختی مانند هوش هیجانی، یعنی بهره‌برداری از هیجان، ارزیابی و بیان هیجان و تنظیم هیجان بر پیشرفت تحصیلی به صورت غیرمستقیم (مهارت خواندن و مهارت ریاضی) تأثیر دارد یا نه؟ از این رو فرض می‌شود مهارت حرکتی (مهارت حرکتی ظریف و درشت) با تأثیر مستقیمی که بر هوش هیجانی (بهره‌برداری از هیجان، ارزیابی و بیان هیجان و تنظیم هیجان) خواهد داشت می‌تواند به صورت غیرمستقیم مهارت خواندن و ریاضی را تقویت کند. به طور کلی این مطالعه به دنبال ارزیابی مدل ساختاری شکل یک خواهد بود.

### روش پژوهش

این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی با مدل‌سازی ساختاری است. این مطالعه به دنبال رابطه علی است که سازوکار ارتباط مهارت تحصیلی و مهارت حرکتی را از طریق هوش هیجانی توضیح دهد.

### شرکت‌کنندگان

کودکان سنین هفت سال شهر تهران جامعه آماری این پژوهش را تشکیل دادند. این کودکان از مدارس ابتدایی و پیش‌دبستان مناطق شش و هفت تهران به صورت در دسترس و داوطلبانه انتخاب شدند. تعداد این کودکان ۲۰۰ نفر بود که ۱۰۰ نفر پسر و ۱۰۰ نفر دختر بودند. معیارهای ورود به مطالعه عبارت بودند از ۱. رضایت‌نامه والدین، ۲. مشارکت کامل در فرایند مطالعه، ۳. نداشتن سابقه بیماری خاص و نداشتن ناهنجاری‌های جسمانی با مراجعه به پرونده سلامت

کودک در مدرسه. قبل از شروع ارزیابی از همه والدین رضایت‌نامه کتبی دریافت شد.

### ابزار

آزمون تبحر حرکتی برونیکس اوزرتسکی؛ برای سنجش تبحر حرکتی از آزمون برونیکس اوزرتسکی ۲- استفاده شد. مجموعه کلی آزمون شامل ۸ آزمون فرعی (۴ آزمون فرعی در گروه حرکات درشت، ۳ آزمون فرعی در گروه حرکات ظریف و یک آزمون فرعی برای هماهنگی بالاتنه) است که ابزار مناسبی برای سنجش مهارت‌های حرکتی درشت و ظریف است. مجموعه آزمون، شاخص جامعی از تبحر حرکتی و نیز مقیاس‌های فردی از مهارت‌های حرکتی ظریف و درشت، برای سنین ۴-۲۱ ساله را فراهم می‌کند. زمان فرم بلندش ۴۵-۶۰ دقیقه و زمان فرم کوتاهش ۱۵-۲۰ دقیقه طول می‌کشد. این آزمون برای غربال کردن، جای‌دهی، ارزیابی پیشرفت، برنامه‌ریزی آموزش یا مداخله و پژوهش مورد استفاده قرار می‌گیرد. فرم کوتاه و خلاصه که شامل ۱۴ ماده است و برگرفته از مجموعه کامل است، می‌تواند به عنوان یک ابزار غربال‌سازی سریع استفاده شود. این آزمون از روایی و اعتبار لازم برخوردار است. به طوری که ضریب اعتبار نمره‌های آزمون برونیکس-اوزرتسکی در بررسی مهارت‌های حرکتی برابر ۹۰ درصد بوده است. ضریب پایایی باز آزمایی این آزمون در فرم بلند ۰/۷۸ و در فرم کوتاه ۰/۸۶ گزارش شده است (برونیکس، ۲۰۰۵). این آزمون بهترین روش برای سنجش مهارت‌های حرکتی ظریف و درشت است. روایی و پایایی این ابزار در ایران بالای ۰/۷۵ گزارش شده است و به کرات در مطالعات اخیر مورد استفاده قرار گرفته است (محمدی اورنگی، اقدسی و یاعلی، ۲۰۱۷).

پیشرفت تحصیلی: پیشرفت تحصیلی با آزمون موفقیت فردی و کسلر که آزمون منحصر به فرد موفقیت در افراد

بین ۴ تا ۲۹ ساله است، ارزیابی شد (وسکولار)، ۲۰۱۳). این آزمون شامل ۹ زیر آزمون است که مهارت‌های علمی در زمینه خواندن، نوشتن، ریاضیات و زبان شفاهی را ارزیابی می‌کند. در مطالعه حاضر دو مورد از این زیر آزمون‌ها انتخاب شد (مهارت خواندن و ریاضی). روایی و پایایی این آزمون ۸۰ تا ۹۰ درصد گزارش شده و در مطالعات اخیر برای سنجش پیشرفت تحصیلی به کار رفته است (کادوریت و همکاران ۲۰۱۸). قابلیت اطمینان این آزمون برای این مطالعه ۸۲/۷ به دست آمده است.

هوش هیجانی: برای اندازه‌گیری هوش هیجانی، از پرسش‌نامه هوش هیجانی شوت و همکاران استفاده شد (شوت<sup>۲</sup> و همکاران، ۱۹۹۸) که قابلیت اطمینان بالای ۰/۸۱ را نشان می‌دهد. پرسش‌نامه شامل ۳۳ سؤال است که علاوه بر ارزیابی هوش هیجانی کلی؛ بهره‌برداری از هیجان، ارزیابی و بیان هیجان و تنظیم هیجان را نیز می‌سنجد. پرسش‌نامه با استفاده از مقیاس لیکرت ۵ نقطه‌ای، بر اساس دستورالعمل‌های شوت و همکاران (۱۹۹۸) نمره‌گذاری می‌شود. در مطالعات اخیر از این پرسش‌نامه برای سنجش هوش هیجانی کودکان به کرات استفاده شده است (ارائیل و اوزگان<sup>۳</sup>، ۲۰۱۹). قابلیت اطمینان این پرسش‌نامه برای شرکت‌کنندگان این مطالعه ۷۴/۶ به دست آمد.

### شیوه گردآوری داده‌ها

اندازه‌گیری‌ها در سالن‌های از پیش آماده شده در پایان سال تحصیلی ۹۷-۹۸ (خرداد) در تهران، زمانی که کودکان ۷ ساله بودند انجام شد. اندازه‌گیری‌ها توسط ارزیابان آموزش دیده برای ارزیابی مهارت‌های حرکتی درشت و ظریف، هوش هیجانی و عملکرد تحصیلی انجام شد. در آن از ابزارهای معتبر، آزمون برونینکس اوزرتسکی-۲ برای سنجش مهارت‌های حرکتی ظریف

و درشت، پرسش‌نامه هوش هیجانی شوت و همکاران برای ارزیابی هوش هیجانی و آزمون موفقیت فردی و کسلر برای ارزیابی پیشرفت تحصیلی به کار رفت. برای این پژوهش از اواخر فروردین به مدارس در دسترس در مناطق شش و هفت تهران مراجعه شد و برگه‌های از قبل آماده شده را که حاوی هدف مطالعه بود به والدین داده شد و از آن‌ها درخواست شد که در صورت تمایل به همکاری ظرف دو هفته با پژوهشگران تماس بگیرند. سپس برای همه والدینی که مایل به همکاری بودند رضایت‌نامه کتبی ارسال گردید و هدف مطالعه مجدداً به آن‌ها یادآوری شد. از ۲۰۰ والدینی که رضایت‌نامه کتبی را امضا کرده بودند درخواست شد که در اواخر خرداد به سالن از قبل هماهنگ شده در ساعت مشخص شده مراجعه کنند. در فرایند ارزیابی دو نفر متخصص رفتار حرکتی که تجربه کار با آزمون برونینکس اوزرتسکی-۲ را داشتند مسئول گرفتن آزمون تبحر حرکتی از کودکان بودند. یک متخصص روانشناسی که تجربه کار در زمینه هوش هیجانی را داشت مسئول گرفتن آزمون هوش هیجانی بود. از دو متخصص که تجربه کار در زمینه عملکرد تحصیلی داشتند و از آزمون موفقیت تحصیلی و کسلر در کارهای قبلیشان استفاده کرده بودند برای سنجش پیشرفت تحصیلی در این مطالعه استفاده شد. شیوه کار به این شکل بود که کودکان اول آزمون برونینکس اوزرتسکی را اجرا می‌کردند و نمرات آن‌ها ثبت می‌شد. سپس آزمون موفقیت فردی و کسلر را انجام می‌دادند و در نهایت آزمون هوش هیجانی از آن‌ها گرفته می‌شد. در واقع سالن مجهز شده متناسب با هدف مطالعه به سه بخش ذکر شده تقسیم شده بود. فرایند ارزیابی ۱۵ روز به صورت پاره‌وقت به طول انجامید.



### روش‌های پردازش داده‌ها

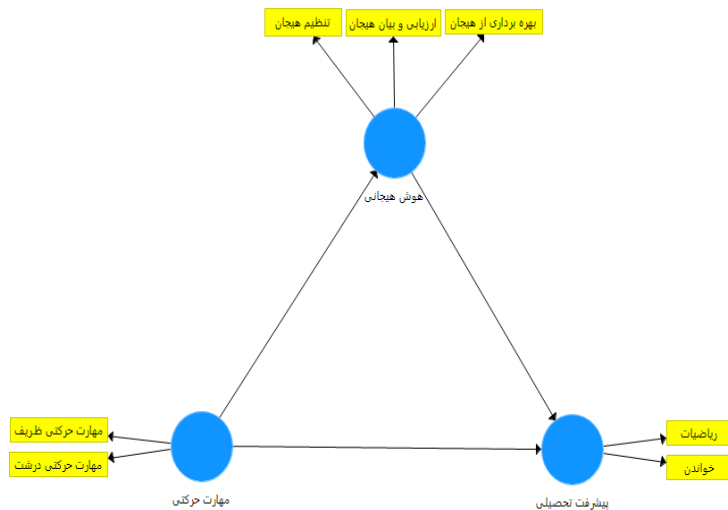
نرمال بودن داده‌ها با استفاده از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف<sup>۱</sup> تأیید شد (پی < ۰/۰۵). تحلیل روابط در دو مرحله انجام شد. در مرحله نخست ارتباط بین مهارت‌های حرکتی ظریف و درشت با پیشرفت تحصیلی و هوش هیجانی در اس پی اس آ و با استفاده از آزمون آماری پیرسون انجام شد. سپس معادله ساختاری برای بررسی نقش واسطه هوش هیجانی در ارتباط بین مهارت حرکتی درشت و ظریف با پیشرفت تحصیلی انجام شد. تحلیل این بخش با نرم‌افزار ام پلاس<sup>۲</sup> ورژن ۷/۳۱ انجام شده که در مطالعات اخیر برای معادلات ساختاری به کار برده شده است (کادوریت و همکاران، ۲۰۱۸).

### آمار توصیفی و همبستگی

میانگین، انحراف استاندارد و دامنه متغیرهای مهارت‌های حرکتی ظریف و درشت، بهره‌برداری از هیجان، ارزیابی و بیان هیجان، تنظیم هیجان، ریاضیات و مهارت خواندن در جدول یک آورده شده است.

نرمال بودن داده‌ها در آزمون کولموگروف-اسمیرنوف تأیید شد (پی < ۰/۰۵). برای بررسی اثرات جنسیتی از آزمون تی<sup>۳</sup> استفاده شد و از نظر نمرات برونیکس-اوزرتسکی- دو اختلاف معناداری بین پسران و دختران وجود نداشت (اف=۲/۹۸ و پی = ۰/۴۷۴). در نتیجه نتایج پسران و دختران برای تجزیه و تحلیل در گروه مشابه ادغام شدند.

### یافته‌ها



شکل ۱- نمایش نمودار در مدل پیشنهادی میانجی‌گری

3. MPlus  
4. T

1. Kolmogorov Smirnov  
2. SPSS



### مدل‌سازی ساختاری

شاخص‌های متناسب با نشانگرهای کلی مدل در جدول سه آورده شده است. آمار مناسب برای این مدل تناسب قابل قبولی با داده‌ها نشان می‌دهد.  $\chi^2 = 8/622$ ؛  $df = 722$ ؛ مقدار  $\chi^2$  معنادار نیست (کلین، ۲۰۱۵). شاخص مقایسه‌ای متناسب بزرگ‌تر از  $0/9$  (کلین، ۲۰۱۵)؛ و باقی‌مانده مجذورات میانگین ریشه استاندارد شده کمتر از  $0/1$  است (کلین، ۲۰۱۵). خطای تقریبی میانگین مربعات ریشه مربع<sup>۲</sup> برای مدل ساختاری و مدل میانجی بالاتر از  $0/05$  و پایین‌تر از  $0/08$  بود که نشان‌دهنده قابل قبول بودن مدل است (کلین، ۲۰۱۵). هر دوی مدل ساختاری و مدل میانجی در شکل‌های دو و سه نشان داده شده است. مسیر غیرمستقیم (مهارت حرکتی-هوش هیجانی-پیشرفت تحصیلی) معنادار بود. اثرات استاندارد شده به ترتیب  $0/461$  (پی =  $0/000$ )،  $0/471$  (پی =  $0/000$ )،  $0/241$ ،  $0/47$ ،  $0/241$  بود. این مسیر غیرمستقیم نشان می‌دهد مهارت حرکتی (مهارت حرکتی ظریف و درشت) از طریق هوش هیجانی بر پیشرفت تحصیلی تأثیر غیرمستقیم دارد. بین فاکتورهای موجود در هوش هیجانی بهره‌برداری از هیجان ( $0/892$ ) بیشترین اثر را دارد. این تأثیر غیرمستقیم بر خواندن و ریاضیات به اشتراک گذاشته شد. در مدل ساختاری، مسیر مستقیم (مهارت حرکتی-پیشرفت تحصیلی) معنادار نبود. اثرات استاندارد شده به ترتیب  $0/41$  (پی =  $0/69$ )،  $0/41$  (پی =  $0/69$ )،  $0/701$ ،  $0/354$  بود.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف این مطالعه بررسی رابطه بین مهارت‌های حرکتی ظریف و درشت با عملکرد تحصیلی در کودکان کلاس اول بود. نتایج نشان داد بین مهارت‌های حرکتی ظریف و درشت با پیشرفت تحصیلی همبستگی مثبت وجود دارد. این نتایج با اکثر پژوهش‌های انجام شده که سعی داشتند ارتباط بین مهارت حرکتی و پیشرفت تحصیلی را از طریق همبستگی نشان دهند مشابه است (کانتز، ۲۰۱۰؛ شاه و همکاران، ۲۰۱۴؛ لیرتو و هالف، ۲۰۱۷؛ نایک و کیران، ۲۰۱۸). دبرویجن و همکاران (۲۰۱۹) هم‌راستا با نتایج مطالعه حاضر نشان دادند مهارت حرکتی نقش مهمی در پیشرفت تحصیلی کودکان دارد. دبرویجن، هارتمن، کوستونس و بوسکر<sup>۵</sup> (۲۰۱۸) نیز ارتباط بالایی بین حرکت و مهارت تحصیلی کودکان گزارش کردند. در مطالعه دیگر سیگموندسون، انگلاند و هاگا (۲۰۱۷) نشان دادند مهارت حرکتی نقش مهمی در بهبود مهارت خواندن دارد. در این راستا مطالعات دیگر نیز مهارت حرکتی و فعالیت بدنی را در بهبود مهارت‌های تحصیلی مؤثر می‌دانند (بایلی<sup>۶</sup>، ۲۰۱۷). در تبیین ارتباط بین مهارت‌های حرکتی و عملکرد تحصیلی دوال (۲۰۱۹) بیان می‌کند بهبود مهارت‌های حرکتی در کودک سیستم ادراکی حرکتی را در او بهبود می‌دهد، این بهبود بر سیستم دهلیزی تأثیر می‌گذارد و باعث می‌شود کودک قدرت تحلیل و اکتشاف بالایی داشته باشد. همچنین به دلیل این که در حرکت مخصوصاً مهارت‌های حرکتی بنیادی کودک برای انجام یک مهارت از هر دو عضو برتر و غیر برتر خود استفاده می‌کند باعث می‌شود تا نیمکره‌های مغز فعال و تقویت شوند. از این رو بالا بودن مهارت حرکتی

1. Standardized Root Mean Square Residual
2. Root Square Mean Square Error of Approximation
3. IC

4. Bootstrap
5. Debruyjen, Hartman, Kostons, Visscher, & Bosker
6. Bailey

ظریف و یا درشت به دلیل کمک به اکتشاف و قدرت تحلیل کودک و همچنین کمک به فعالیت نیمکره‌های مغز با بالا بودن عملکرد تحصیلی همراه است. در واقع مهارت حرکتی با تأثیر بر مغز عملکرد تحصیلی را بهبود می‌دهد. در بخش دیگر نتایج مطالعه حاضر، که در پاراگراف بعدی آمده است، این موضوع با نقش واسطه هوش هیجانی بسط داده می‌شود. می‌توان گفت که کودکان در حرکت با مسائل حرکتی روبرو می‌شوند که تلاش می‌کنند آن‌ها را از طریق بازی و حرکت حل کنند از این رو قدرت حل مسئله در کودک بهبود می‌یابد. این یکی از دلایل بالا بودن مهارت‌های تحصیلی مانند مهارت ریاضی در کودکانی است که مهارت حرکتی بالایی دارند (بایلی، ۲۰۱۷؛ دبرویجن و همکاران، ۲۰۱۸، ۲۰۱۹).

بخش دیگری از نتایج نشان داد رابطه بین مهارت حرکتی (مهارت حرکتی درشت و ظریف) و پیشرفت تحصیلی مستقیم نیست، بلکه مهارت حرکتی از طریق تأثیر غیرمستقیمی که بر عوامل روان‌شناختی دارد پیشرفت تحصیلی در کودکان را بهبود می‌دهد. این یافته‌ها از الگوی واسطه‌ای پشتیبانی می‌کنند که در آن رابطه مهارت حرکتی ظریف و درشت با پیشرفت تحصیلی به وسیله هوش هیجانی واسطه می‌شود و عامل بهره‌برداری از هیجان بالاترین تأثیر واسطه را دارد. این نتایج از مدل‌های واسطه‌ای که رابطه بین مهارت حرکتی و پیشرفت تحصیلی را غیرمستقیم می‌دانند حمایت می‌کند. مثلاً با مطالعه ریگولی، چیک، کانه و اوسترلان<sup>۱</sup> (۲۰۱۲) که تأثیر مثبت هماهنگی حرکتی را بر پیشرفت تحصیلی از طریق واسطه شناختی و روان‌شناختی گزارش کردند هم‌راستا است. همچنین با مطالعه کیم و همکاران (۲۰۱۸) که نشان دادند مهارت حرکتی ظریف به واسطه توانایی‌های شناختی و روان‌شناختی بر عملکرد تحصیلی تأثیر

می‌گذارد هم‌راستا است. این مطالعه همچنین در بحث غیرمستقیم بودن ارتباط بین مهارت حرکتی و عملکرد تحصیلی با مطالعه چانگ و قو (۲۰۱۸) موافق است. علاوه بر این، مطالعه حاضر نتایج مطالعات اخیر که نقش غیرمستقیم تبخیر حرکتی را بر پیشرفت تحصیلی از طریق واسطه توانایی شناختی عنوان می‌کنند را گسترش می‌دهد (کادوریت و همکاران، ۲۰۱۸). با این حال نتایج مطالعه حاضر با نتایج مطالعه آدلاندا و همکاران (۲۰۱۷) مغایر است. در مطالعه آن‌ها نشان داده شده که ارتباط بین مهارت‌های حرکتی بنیادی و عملکرد تحصیلی غیرمستقیم نیست اما مطالعه حاضر این موضوع را تأیید نمی‌کند. دلیل مغایرت این دو مطالعه را می‌توان به عوامل واسطه متفاوت دو مطالعه نسبت داد. چون در مطالعه حاضر از هوش هیجانی به عنوان نقش واسطه استفاده شده است اما در مطالعه آدلاندا و همکاران کارکرد اجرایی به عنوان عامل واسطه مورد ارزیابی قرار گرفت و این طبیعی است که عوامل مختلف تأثیر متفاوتی بر عملکرد تحصیلی خواهند داشت.

در پژوهش حاضر، برخلاف مقاله کادوریت و همکاران (۲۰۱۸) نمره کل مهارت حرکتی در نظر گرفته نشده است؛ بلکه تأثیر مهارت‌های حرکتی درشت و ظریف بر عملکرد تحصیلی بررسی شده است. همان‌طور که نتایج این مطالعه نشان می‌دهد مهارت حرکتی درشت تأثیر بیشتری بر عملکرد تحصیلی داشته است که این به واسطه رشد مهارت‌های حرکتی در فرد است. چون متناسب با نظریه رشد حرکتی رشد مهارت‌های حرکتی درشت زودتر از مهارت‌های حرکتی ظریف است (گودوی، اوزمون و گالاهاو<sup>۲</sup>، ۲۰۱۹). این موضوع تفسیر این نتایج را راحت‌تر می‌کند چون در سنین هفت سالگی مهارت‌های حرکتی درشت به سطح بالایی از تبخیر می‌رسد از این رو بر عواملی مانند پیشرفت

1. Rigoli, Piek, Kane and Oosterlaan

2. Goodway, Ozmun, & Gallahue

انگیزه، آگاهی اجتماعی و مهارت‌های اجتماعی برای یادگیری و موفقیت افراد در زندگی مهم است (کریمی، لگات، بارترام و رادا، ۲۰۲۰). افراد دارای هوش هیجانی بالا انگیزه لازم برای شرکت در ورزش را دارند و این برای یادگیری و عملکرد تحصیلی مفید است. علاوه بر این، افراد با هوش هیجانی بالا نقاط قوت و ضعف خود را می‌شناسند، بنابراین بسته به محیطی که در آن قرار دارند بر نقاط قوت خود تأکید می‌کنند و می‌توانند بر نقاط ضعف خود غلبه کنند. این امر با افزایش اعتمادبه‌نفس مهارت حرکتی را در فرد بهبود می‌دهد که آن‌هم متقابلاً با بهبود هوش هیجانی توانایی یادگیری را در فرد بهبود می‌دهد (هالتن، مورگان، بارنت و استودن، ۲۰۱۸؛ الویر، ۲۰۱۷؛ رودریگوس، استودن و لویز، ۲۰۱۶). تأکید بر نقاط قوت یکی از دلایلی است که عامل بهره‌برداری از هیجان در این مطالعه نقش واسطه بالاتری نسبت به دو عامل هیجانی دیگر داشته است. با این حال بر اساس دانش نویسندگان، چون مطالعه حاضر اولین مطالعه در زمینه نقش واسطه هوش هیجانی در ارتباط مهارت حرکتی و عملکرد تحصیلی است از این رو نمی‌توان دلیل این‌که چرا عامل بهره‌برداری از هیجان نقش بیشتری در این مطالعه داشت را عنوان کرد. بنابراین بررسی این موضوع نیاز به مطالعات بیشتر و با ابزار پیشرفته دارد. با این حال در تبیین نقش تبحر حرکتی در هوش هیجانی می‌توان گفت تبحر حرکتی بالا باعث می‌شود فرد شایستگی ادراکی بالایی داشته باشد و برای ادامه فعالیت تلاش کند (روبینسون<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۱۵). این ادامه فعالیت بر هوش هیجانی تأثیر مثبت می‌گذارد و این عامل را ارتقا می‌دهد. هوش

تحصیلی تأثیر بیشتری دارد؛ اما مهارت‌های حرکتی ظریف شاید به آن سطح از تبحر نرسیده باشند و از مهارت‌های حرکتی درشت تأثیرش در این سن کمتر است. در سنین پایین این اختلاف تأثیر در مهارت‌های حرکتی درشت و ظریف می‌تواند بیشتر از این باشد اما در سنین بالا که مهارت‌های حرکتی ظریف نیز رشد بیشتری دارد کمتر خواهد شد. بر اساس دیدگاه سیستم‌های پویا، رسیدن به تبحر در مهارت‌های حرکتی درشت باعث می‌شود کودک راحت‌تر حرکت مورد نظر را انجام دهد به دلیل این‌که اعصاب بیشتری درگیر فعالیت مورد نظر است و این به دلیل رسیدن به مرحله سوم یادگیری که بهره‌برداری از درجات آزادی است حاصل می‌شود (کرابن، اورث و واندرکمپ<sup>۱</sup>، ۲۰۱۹؛ لوا، چانگ و نیول<sup>۲</sup>، ۲۰۱۹). اما وقتی تبحر در حرکت به اندازه کافی نباشد یعنی درجات آزادی کامل رشد نیافته است و کودک برای انجام حرکت مجبور است بخش‌های از بدن خود را فیکس نگه دارد در این حالت حرکت خشک و غیر انعطاف‌پذیر است (چان<sup>۳</sup>، ۲۰۱۹). در نتیجه تأثیر مهارت‌های حرکتی که درجات آزادی بیشتری را فعال می‌کند (مهارت‌های حرکتی درشت) نسبت به حرکتی که درجات آزادی کمتر در آن فعال است (مهارت‌های حرکتی ظریف) بیشتر خواهد بود (رایبول<sup>۴</sup>، ۲۰۱۷). البته باید در نظر داشت که این موضوع زمانی درست است که کودک در سنین پایین رشدی است و برای سنین بالاتر و زمانی که مهارت‌های حرکتی ظریف نیز به اندازه مهارت‌های حرکتی درشت رشد می‌یابد قابل تبیین نخواهد بود. در تبیین نقش واسطه هوش هیجانی می‌توان گفت که هوش هیجانی از طریق خودآگاهی، خودتنظیمی،

6. Hulteen, Morgan, Barnett, Stodden, & Luban  
7. Rodrigues, Stodden, & Lopes  
8. Robinson

1. Krabben, Orth, & van der Kamp  
2. Liu, Chuang, & Newell  
3. Cahn  
4. Raiola  
5. Karimi, Leggat, Bartram, & Rada

کودک را در یک محیط اکتشافی و حرکتی قرار دهند تا مهارت‌های حرکتی ظریف و درشت خود را بهبود دهد. به طوری که در سنین اولیه مدرسه بتوانند سریع‌تر و راحت‌تر یاد بگیرند.

قدرت این مطالعه استفاده از هوش هیجانی و استفاده از الگوی معادلات ساختاری است که در یک چارچوب علی باعث می‌شود تصویر کاملی از پیچیدگی رابطه مهارت حرکتی ظریف و درشت و پیشرفت تحصیلی در کودکان هفت ساله ارائه شود. با این وجود، عدم کشف متغیرهای بیشتر و عدم توجه به دامنه سنی وسیع‌تر محدودیت‌های آن بود. مطالعات بعدی می‌تواند با در نظر گرفتن آن‌ها، این مطالعه را تکرار کند. همچنین مطالعات بعدی با استفاده از ابزارهای پیشرفته به دنبال چرایی بهتر بودن بهره‌برداری از هیجان نسبت به دو عامل دیگر باشند. در نهایت مطالعات بعدی بهتر است نقش واسطه عوامل شناختی و روان‌شناختی را با هم مقایسه کنند که از محدودیت‌های این مطالعه بود و نشان دهند کدام یک برای ارتباط بین مهارت حرکتی و پیشرفت تحصیلی مفیدتر هستند.

به عنوان یک نتیجه‌گیری کلی می‌توان عنوان کرد که مهارت حرکتی ظریف و درشت بر عملکرد تحصیلی تأثیر زیادی دارد و این موضوع اهمیت تأکید بر مهارت‌های حرکتی را در کودکان افزایش می‌دهد. این مطالعه پیشنهاد می‌کند که توجه زیادی به حرکت و بازی‌های حرکتی در سنین قبل از مدرسه می‌تواند موفقیت تحصیلی و به تبع آن موفقیت اجتماعی فرد را تضمین کند. از این رو با توجه به نتایج این مطالعه ترویج باشگاه‌های ورزشی با هدف بهبود مهارت‌های حرکتی بنیادی در سنین قبل از مدرسه باعث خواهد شد کودکان در سنین مدرسه عملکرد موفق‌تری در

هیجانی بالا نیز باعث می‌شود فرد قدرت تحلیل و اکتشاف بالایی داشته باشد و برای حل مسائل راحل‌های خلاقانه‌ای از خود بروز دهد و در نهایت به عملکرد بالایی فرد در تحصیل کمک می‌کند (سوپر ویا و بورداس<sup>۱</sup>، ۲۰۱۹).

در نهایت همان‌طور که کادوریت و همکاران (۲۰۱۸) پیشنهاد می‌کند حتی اگر یک مدل واسطه‌ای شکل رسمی از علیت را نشان ندهد، می‌تواند از طریق یک مدل ساده تأثیر یک متغیر الف (مهارت حرکتی ظریف و درشت) را بر متغیر ب (عملکرد تحصیلی) از طریق متغیر واسطه ج (هوش هیجانی) تبیین کند. در این مدل تأثیر متغیر ج (هوش هیجانی) بر ب (عملکرد تحصیلی) در نظر گرفته می‌شود که علت آن متغیر الف (مهارت‌های حرکتی درشت و ظریف) است. این موضوع در این مطالعه بدین شرح است که تأثیر هوش هیجانی بر بهبود عملکرد تحصیلی به دلیل تأثیر مثبت مهارت حرکتی ظریف و درشت بر هوش هیجانی است. از این رو مهارت‌های حرکتی ظریف و درشت با تأثیر بر بهره‌برداری از هیجان، ارزیابی و بیان هیجان و تنظیم هیجان و همچنین مهارت خواندن و ریاضی را در کودکان هفت ساله بهبود می‌دهد. این نتایج هم‌راستا با نتایج کادوریت و همکاران (۲۰۱۸) بر نقش تحرک در زندگی فرد تأکید می‌کند و حرکت را عاملی برای افزایش عوامل روان‌شناختی و موفقیت تحصیلی می‌داند.

در مجموع، نتایج این مطالعه به این عقیده تأکید می‌کند که حرکت کودک جزء عوامل حیاتی برای عملکرد تحصیلی است و باید معلمان پیش‌دبستان توجه کاملی به آن در سنین قبل از مدرسه بکنند. این مطالعه پیشنهاد می‌کند در سنین قبل از مدرسه به‌جای تمرکز بر عملیات سخت ریاضی یا عوامل دیگر از طریق بازی

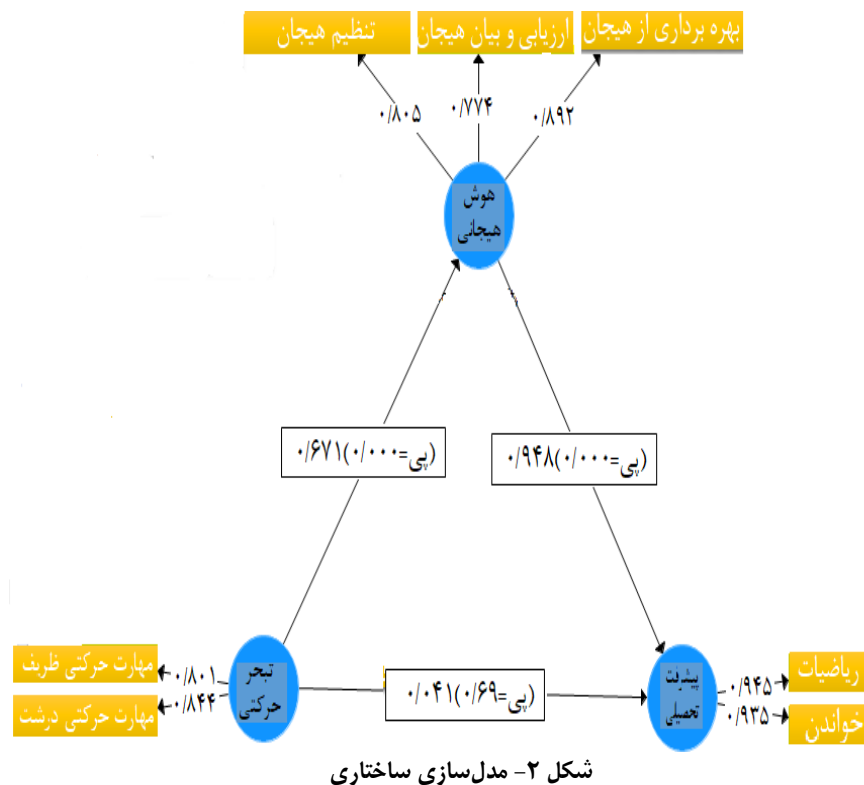
مهارت‌های ریاضی و خواندن داشته باشند که در نهایت به پیشرفت جامعه کمک خواهند کرد.

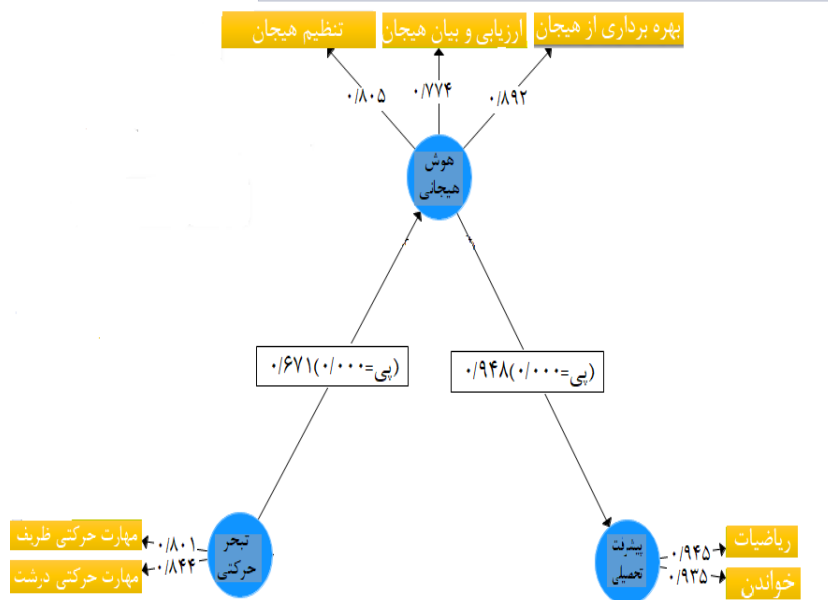
نویسندگان این مطالعه از دانشگاه شهید مدنی آذربایجان به خاطر حمایت‌های مالی، از کسانی که در مرحله ارزیابی کمک کردند و همچنین از کسانی که کارهای آماری این مطالعه را انجام دادند تقدیر و تشکر می‌کنند.

**تقدیر و تشکر**

جدول ۳- شاخص‌های متناسب برای مدل‌های ساختاری و میانجی

شاخص مقایسه‌ای	باقی‌مانده مجذورات میانگین ریشه استاندارد شده	خطای تقریبی میانگین مربعات ریشه مربع	معناداری	خی ۲	مدل ساختاری
۰/۹۶۹	۰/۰۱۶	۰/۰۵۷	۰/۷۲۲	۸/۶۲۲	مدل ساختاری
۰/۹۷۶	۰/۰۱۶	۰/۰۴۲	۰/۷۷۲	۸/۷۱۱	مدل میانجی





شکل ۳- مدل میانجی

## منابع

1. Aadland, K. N., Ommundsen, Y., Aadland, E., Brønnick, K. S., Lervåg, A., Resaland, G. K., & Moe, V. F. (2017). Executive functions do not mediate prospective relations between indices of physical activity and academic performance: The Active Smarter Kids (ASK) study. *Frontiers in Psychology*, 8(1): 1088-1098.
2. Abdoli, B., Farsi, A., Radi, A. A., & Malekshahi, M. (2012). The Relationship between Self- efficacy and Emotional Intelligence with Performance in Goalball Men's of Premiership. *Sport Psychology Studies*, 1(2): 93-104. (In persian)
3. Adolph, K. E., & Franchak, J. M. (2017). The development of motor behavior. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science*, 8(1-2): 1430-1437.
4. Bailey, R. (2017). Sport, physical activity and educational achievement—towards an explanatory model. *Sport in Society*, 20(7): 768-788.
5. Bornstein, M. H., Hahn, C. S., & Suwalsky, J. T. D. (2013). Physically developed and exploratory young infants contribute to their own long-term academic achievement. *Psychological Science*, 24(10): 1906-1917.
6. Bruininks, R. H. (2005). *Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency, (BOT-2)*. Minneapolis, MN: Pearson Assessment.
7. Cadoret, G., Bigras, N., Duval, S., Lemay, L., Tremblay, T., & Lemire, J. (2018). The mediating role of cognitive ability on the relationship between motor proficiency and early academic



- achievement in children. *Human Movement Science*, 57 (1): 149–157.
8. Cahn, J. W. (2019). An Application of the Two-Stage Model of Motor Learning to Speech Motor Control. *Sine Sport*, 62 (1): 1002-12.
  9. Cameron, C. E., Cottone, E. A., Murrah, W. M., & Grissmer, D. W. (2016). How are motor skills linked to children's school performance and academic achievement? *Child Development Perspectives*, 10(2): 93–98.
  10. Chang, M., & Gu, X. (2018). The role of executive function in linking fundamental motor skills and reading proficiency in socioeconomically disadvantaged kindergarteners. *Learning and Individual Differences*, 61 (1): 250–255.
  11. da Silva Pacheco, S. C., Gabbard, C., Ries, L. G. K., & Bobbio, T. G. (2016). Interlimb coordination and academic performance in elementary school children. *Pediatrics International*, 58(10): 967–973.
  12. Davies, S., Janus, M., Duku, E., & Gaskin, A. (2016). Using the Early Development Instrument to examine cognitive and non-cognitive school readiness and elementary student achievement. *Early Childhood Research Quarterly*, 35 (3): 63–75.
  13. De Bruijn, A. G. M., Hartman, E., Kostons, D., Visscher, C., & Bosker, R. J. (2018). Exploring the relations among physical fitness, executive functioning, and low academic achievement. *Journal of Experimental Child Psychology*, 167(2): 204–221.
  14. de Bruijn, A. G. M., Kostons, D., van der Fels, I. M. J., Visscher, C., Oosterlaan, J., Hartman, E., & Bosker, R. J. (2019). Importance of aerobic fitness and fundamental motor skills for academic achievement. *Psychology of Sport and Exercise*, 43(2): 200–209.
  15. de Waal, E. (2019). Fundamental Movement Skills and Academic Performance of 5-to 6-Year-Old Preschoolers. *Early Childhood Education Journal*, 47(4): 455–464.
  16. Davis and Diamond, A. (2010). The evidence base for improving school outcomes by addressing the whole child and by addressing skills and attitudes, not just content. *Early Education and Development*, 21(5): 780–793.
  17. Ebrahimi, M. R., Khoshsima, H., & Zare-Behtash, E. (2018). The Impacts of Emotional Intelligence Enhancement on Iranian Intermediate EFL learners Writing Skill. *International Journal of Instruction*, 11(1): 437–452.
  18. Eranıl, A. K., & Özcan, M. (2019). Investigation of Emotional Intelligence Levels of Students in the Faculty of Education. *Journal of Kırşehir Education Faculty*, 20(1): 119–138.
  19. Ericsson, I., & Karlsson, M. K. (2014). Motor skills and school performance in children with daily physical education in school—a 9-year intervention study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(2): 273–278.
  20. Ferguson, E., James, D., & Madeley, L. (2002). Factors associated with success in medical school: systematic review of the literature. *Bmj*, 324(7343): 952–957.
  21. Fernandes, V. R., Ribeiro, M. L. S., Melo, T., de Tarso Maciel-Pinheiro, P., Guimarães, T. T., Araújo, N. B., Deslandes, A. C. (2016). Motor coordination correlates with academic achievement and cognitive function in children. *Frontiers in Psychology*, 7(3): 318-323.
  22. Goodway, J. D., Ozmun, J. C., & Gallahue, D. L. (2019). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults*. Jones & Bartlett Publishers. P: 1-100.
  23. Grissmer, D., Grimm, K. J., Aiyer, S. M., Murrah, W. M., & Steele, J. S. (2010). Fine motor skills and early comprehension of the world: two new school readiness indicators. *Developmental Psychology*, 46(5), 1008-14.

24. Hultheen, R. M., Morgan, P. J., Barnett, L. M., Stodden, D. F., & Lubans, D. R. (2018). Development of foundational movement skills: A conceptual model for physical activity across the lifespan. *Sports Medicine*, 48(7): 1533–1540.
25. Karimi, L., Leggat, S. G., Bartram, T., & Rada, J. (2020). The effects of emotional intelligence training on the job performance of Australian aged care workers. *Health Care Management Review*, 45(1): 41–51. (In persian).
26. Kim, H., Duran, C. A. K., Cameron, C. E., & Grissmer, D. (2018). Developmental relations among motor and cognitive processes and mathematics skills. *Child Development*, 89(2): 476–494.
27. Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford publications.
28. Konter. (2010). Nonverbal intelligence of soccer players according to their level of play. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2(2): 1114–1120.
29. Krabben, K., Orth, D., & van der Kamp, J. (2019). Combat as an interpersonal synergy: an ecological dynamics approach to combat sports. *Sports Medicine*, 4(2): 1–12.
30. Libertus, K., & Hauf, P. (2017). Motor skills and their foundational role for perceptual, social, and cognitive development. *Frontiers in Psychology*, 8(1): 301–312.
31. Liu, Y.-T., Chuang, K.-L., & Newell, K. M. (2019). Mapping collective variable and synergy dynamics to task outcome in a perceptual-motor skill. *Psychology of sport*, 14(4): 0215–460.
32. Lopes, L., Santos, R., Pereira, B., & Lopes, V. P. (2013). Associations between gross motor coordination and academic achievement in elementary school children. *Human Movement Science*, 32(1): 9–20.
33. Mohammadi Orangi, B., Aghdasi, M. T., & Ya'ali, R. (2017). The Relationship between Motor Proficiency and Intelligence quotient at different age categories. *Sport Psychology Studies*, 21 (7): 77–88. (In persian)
34. Naik, D., & Kiran, A. D. (2018). Emotional intelligence and achievement motivation among college students. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 9(1): 86–88.
35. Needham, A., & Libertus, K. (2011). Embodiment in early development. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science*, 2(1): 117–123.
36. Olivier, S. (2017). Understanding and developing emotional intelligence. Singapore: In Knowledge Solutions. P:1-76.
37. Piaget, J. (1954). *The construction of reality in the child* (M. Cook, Trans.). New York: Basic Books. [http://dx. doi. org/10.1037/11168-000](http://dx.doi.org/10.1037/11168-000).
38. Pienaar, A. E., Barhorst, R., & Twisk, J. W. R. (2014). Relationships between academic performance, SES school type and perceptual-motor skills in first grade South African learners: NW-CHILD study. *Child: Care, Health and Development*, 40(3): 370–378.
39. Pitchford, N. J., Papini, C., Outhwaite, L. A., & Gulliford, A. (2016). Fine motor skills predict maths ability better than they predict reading ability in the early primary school years. *Frontiers in Psychology*, 7(1): 783–796.
40. Raiola, G. (2017). Motor learning and teaching method. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(8): 2239–2243.
41. Rigoli, D., Piek, J. P., Kane, R., & Oosterlaan, J. (2012). An examination of the relationship between motor coordination and executive functions in adolescents. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 54(11): 1025–1031.
42. Robinson, L. E., Stodden, D. F., Barnett, L. M., Lopes, V. P., Logan, S. W., Rodrigues, L. P., & D'Hondt, E. (2015). Motor competence and its effect on positive developmental trajectories

- of health. *Sports Medicine*, 45(9): 1273-1284.
43. Rodrigues, L. P., Stodden, D. F., & Lopes, V. P. (2016). Developmental pathways of change in fitness and motor competence are related to overweight and obesity status at the end of primary school. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(1): 87-92.
44. Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 2 (25): 167-177.
45. SehedAmeri, H., Saidi, S., & Manafi, F. (2013). The relationship between emotional intelligence and achievement of team sports athletes in the 11th student Olympiad across the country. *Sport Psychology Studies*, 2(4): 47-56. (In persian)
46. Shah, C. J., Sanisara, M., Mehta, H. B., & Vaghela, H. M. (2018). The relationship between emotional intelligence and academic achievement in medical undergraduates. *Int J Res Med Sci*, 2(1): 59-61.
47. Sigmundsson, H., Englund, K., & Haga, M. (2017). Associations of Physical Fitness and Motor Competence With Reading Skills in 9- and 12-Year-Old Children: A Longitudinal Study. *Sport science*, 7(2):1112-24.
48. Son, S.-H., & Meisels, S. J. (2006). The relationship of young children's motor skills to later reading and math achievement. *Merrill-Palmer Quarterly* 19 (82): 755-778.
49. Usán Supervía, P., & Salavera Bordás, C. (2019). Academic Performance, Emotional Intelligence and Academic Engagement in Adolescents. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 17(47): 5-26.
50. Wechsler, D. (2013). *Wechsler individual achievement test*. San Antonio, TX: Psychological Corporation. P: 1-25

## ارجاع دهی

قربانزاده، بهروز، محمدی اورنگی، بهزاد، و اقدسی، محمدتقی. (۱۳۹۸). ارتباط بین مهارت‌های حرکتی ظریف و درشت با پیشرفت تحصیلی در کودکان: نقش واسطه هوش هیجانی. *مطالعات روان‌شناسی ورزشی*، ۸(۳۰)، ص. ۵۶-۲۳۹. شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2020.7957.1857

Ghorbanzadeh B, Mohammadi Orangi B, & Aghdasi M. T. The Mediator Role of Emotional Intelligence on the Relationship between Gross and Fine Motor Skill with Academic Achievement in Children. *Sport Psychology Studies*. Winter 2020; 8(30) 239-56. (In Persian). DOI: 10.22089/spsyj.2020.7957.1857



بررسی نقش راهبردهای نیروی کار احساسی بر قصد ترک شغل مربیان ورزشی  
(با نقش میانجی‌گری تحلیل رفتگی شغلی)

ابراهیم علی‌دوست قهفرخی<sup>۱</sup>، علی صفربور<sup>۲</sup>، و جمال الدین شریعتی<sup>۳</sup>

۱. دانشیار گروه مدیریت ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

۲. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

۳. مربی گروه تربیت بدنی، دانشگاه علم و صنعت ایران، تهران، ایران

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۸/۰۷ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۱۲/۰۷

### چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی راهبردهای نیروی کار احساسی بر قصد ترک شغل مربیان ورزشی با میانجی‌گری متغیر تحلیل رفتگی بود. جامعه آماری پژوهش، کلیه مربیان ورزشی فعال در سطح استان آذربایجان شرقی بودند که به صورت هدفمند ۳۰۱ نفر از بین آن‌ها به عنوان نمونه آماری انتخاب شد. برای جمع‌آوری اطلاعات کار احساسی از پرسش‌نامه‌های برادریچ و لی (۲۰۰۲) و دیفندورف و همکاران (۲۰۰۵) برای متغیر تحلیل رفتگی مربیان از پرسش‌نامه محقق ساخته و برای ارزیابی قصد ترک شغل مربیان نیز از پرسش‌نامه میر و همکاران (۱۹۹۳) استفاده شد. همچنین، روایی و پایایی تمامی پرسش‌نامه‌ها بررسی و تأیید شد. نتایج به دست آمده از پژوهش نشان داد بازیگری سطحی به صورت مثبت و مستقیم بر تحلیل رفتگی مربیان و به صورت غیرمستقیم بر قصد ترک شغل مربیان تأثیر معنادار دارد. بازیگری عمیق نیز به صورت منفی و مستقیم بر تحلیل رفتگی و به صورت غیرمستقیم بر قصد ترک شغل مربیان تأثیرگذار بود اما مؤلفه بیان واقعی تأثیری به صورت مستقیم و غیرمستقیم بر تحلیل رفتگی و قصد ترک شغل مربیان نداشت.

**کلیدواژه‌ها:** تحلیل رفتگی مربیان، قصد ترک شغل، کار احساسی.

1. Email: e.alidoust@ut.ac.ir

2. Email: ali.safarpour69@yahoo.com

3. Email: shariati@iust.ac.ir

## مقدمه

مربیگری ورزشی<sup>۱</sup> یک زمینه احساسی وسیع است که با احساسات خوشایند و ناخوشایند قوی متنوعی رو به رو است و نیازمند تنظیم احساسی<sup>۲</sup> و انتخاب احساسات متناسب در جهت رسیدن به اهداف است (واگ‌استاف، فلچر و هانتون،<sup>۳</sup> ۲۰۱۲). به طور مثال اشتباهات حیاتی ورزشکاران و یا داورهای بد داوران می‌تواند سبب ایجاد خشم در مربیان گردد که این احساسات ناخوشایند همراه با استرس‌های مربیگری می‌تواند نتایج منفی و مصیبت‌باری را برای مربیان، تیم‌ها و ورزشکاران به همراه داشته باشد (فلچر و اسکات،<sup>۴</sup> ۲۰۱۰). به علاوه، مربیان عموماً هنگام مسابقات در فضاهای باز مانند استادیوم‌ها و سالن‌های ورزشی قرار می‌گیرند که برخلاف سایر رهبران که در دفتر کاری خود دارای محیط کاری لذت بخشی هستند؛ می‌توانند با فعالیت‌های خطرآفرینی مانند درگیری‌های فیزیکی با ورزشکاران خود یا رقیب رو به رو شوند که تمامی این عوامل می‌توانند تقاضاهای احساسی بیشتری را در مقایسه با سایر رهبران به وجود آورند (لی و چلادورای،<sup>۵</sup> ۲۰۱۸؛ لی و چلادورای،<sup>۶</sup> ۲۰۱۶). بنابراین، این تقاضاهای احساسی می‌تواند با نتایج منفی مانند تحلیل رفتگی شغلی، عدم رضایت شغلی و کاهش شوق و اشتیاق شغلی همراه گردد (لی،<sup>۷</sup> ۲۰۱۹).

امروزه احساسات<sup>۸</sup> و مدیریت احساسات به دلیل تأثیرات کلیدی آن بر روی نگرش‌ها و رفتارهای محیط کاری، توجهات زیادی را در حوزه مدیریت و روان‌شناسی در دهه‌های اخیر به خود جلب کرده است

(لی و چلادورای،<sup>۹</sup> ۲۰۱۸). تحقیقات صورت گرفته بر روی احساسات در مدیریت و رهبری ورزشی، اصولاً تمرکز خود را بر روی نتایج حاصله بر روی مشتریان قرار داده است (سوانسون و کنت،<sup>۱۰</sup> ۲۰۱۷) و یا با محدود کردن تحقیقات خود در چارچوب رهبری در سازمان‌های متعارف به بررسی اثرات آن‌ها بر روی کیفیت و اثربخشی سازمانی پرداخته است (هیل و سوتیریادو،<sup>۱۱</sup> ۲۰۱۶). در این تحقیقات عموماً تیم‌های ورزشی به عنوان سازمان‌های ورزشی دیده می‌شوند که دیدگاه‌های سازمانی و ابزاری به آن‌ها صورت می‌گیرد و عواملی مانند معیارهای عضویت، حدود مشخص، طبقات کاری و شغلی، سلسله اختیارات و وظایف رسمی به عنوان اهداف در نظر گرفته می‌شوند (چلادورای،<sup>۱۲</sup> ۲۰۱۴). بنابراین، توجه به تجربه‌ها، تقاضاهای احساسی، عملکردی، شخصیتی و فردی رهبران ورزشی، که همان مربیان ورزشی هستند، نادیده انگاشته شده است (فلچر و اسکات،<sup>۱۳</sup> ۲۰۱۰).

اخیراً در این زمینه، کار احساسی<sup>۱۴</sup> به عنوان کوششی در جهت تنظیم احساسات درونی و بروز احساسات متناسب برای بالا بردن اثربخشی در کار (گراندی،<sup>۱۵</sup> ۲۰۰۰) که می‌تواند مکانیزم‌های مقابله کارآمد مربیان در هنگام مواجهه با احساسات ناخوشایند و استرس‌های اجتناب‌ناپذیر (لازاروس،<sup>۱۶</sup> ۱۹۹۱) را آشکارتر نماید مورد توجه قرار گرفته است (لی، چلادورای و کیم،<sup>۱۷</sup> ۲۰۱۵). اعتقاد بر این است که پویایی و ساختار کار احساسی می‌تواند چگونگی تجربه‌های استرسی گوناگون مربیان که در ادبیات پژوهشی مدیریتی به آن‌ها اشاره شده است را توصیف نماید (هامفری،

7. Swanson & Kent
8. Hill & Sotiriadou
9. Emotional Labor
10. Grandy
11. Lazarus
12. Lee, Chelladurai, & Kim

1. Sport Coaching
2. Emotional Regulation
3. Wagstaff, Fletcher, & Hanton
4. Fletcher & Scott
5. Lee & Chelladurai
6. Emotions

صورت می‌دهد (لی و چلادورای، ۲۰۱۸). در طبقه‌بندی سوم، فرد خود به خود احساسات متناسب را بدون هیچ‌گونه تلاشی تجربه می‌کند (مائوس، کوک و گروس، ۲۰۰۷). به طور مثال، مربی‌ای که به طور طبیعی شور و اشتیاق خود را در حین تمرین احساس و همان را نمایش می‌دهد در این طبقه‌بندی کار احساسی قرار می‌گیرد (گراندی و گابریل، ۲۰۱۵). البته بر سر این طبقه که چگونه کار احساسی در نظر گرفته می‌شود، بحث‌هایی وجود دارد که مطالعات اخیر نشان داده‌اند که در ورزش، تنظیم‌های احساسی در طی یک فرآیند ناخودآگاه صورت می‌پذیرند (لابورد، دوسویل و آلن، ۲۰۱۶).

مربیان در دوره‌های زمانی مختلف با قرار گرفتن در تقاضاهای شدید مرتبط با شغل، خستگی و تحلیل رفتگی احساسی<sup>۱۴</sup> را تجربه می‌کنند که نتیجه آن کاهش انرژی، کاهش تمرکز بر روی اهداف مربیگری خود و کاهش دستاوردهای شخصی است (مالینائوسکاس، مالینوسکین و دامسین، ۲۰۱۰؛ دمورتی، باکر و لیتز، ۲۰۱۴) که برخی از این تجربیات، با عملکرد تیمی و سلامتی مربی در ارتباط است (گودگر، گورلی، لاول و هاروود، ۲۰۰۷). ماسلاش، جکسون و لیتز<sup>۱۸</sup> (۱۹۹۶) در تعریف خود، تحلیل رفتگی را به عنوان سندرومی که سبب خستگی احساسی، زوال شخصیت و کاهش دستاوردهای

پولاک و هاوور،<sup>۱</sup> (۲۰۰۸). گراندی و گابریل<sup>۲</sup> (۲۰۱۵) کار احساسی را ترکیبی از نیازهای احساسی،<sup>۳</sup> تنظیم‌کننده‌های درونی احساسات<sup>۴</sup> و عملکردهای احساسی<sup>۵</sup> می‌دانند. بدین صورت که وقتی افراد احساسات را تشخیص می‌دهند (نیازهای احساسی)، در یک فرآیند تنظیم درونی احساسی برای انتخاب (تنظیم‌کننده‌های احساسی) و سپس بروز آن احساسات (عملکرد احساسی) قرار می‌گیرند. راهبردهای اصلی تنظیم احساسی داخلی<sup>۶</sup> شامل بازیگری سطحی،<sup>۷</sup> بازیگری عمیق<sup>۸</sup> و بیان واقعی<sup>۹</sup> هستند (دیفندورف، کرویل و گوسراند،<sup>۱۰</sup> ۲۰۰۵). بازیگری سطحی به فرآیند اصلاح بیان بیرونی فرد بدون در نظر گرفتن احساسات درونی اطلاق می‌گردد. در واقع در این عمل، احساسات درونی، سرکوب و یک نوع نمایش ساختگی بیرونی از فرد بروز می‌کند. می‌توان مربی که از درون اضطراب دارد ولی جلوی ورزشکارانش تظاهر به آرامش می‌کند را برای این سطح مثال زد. در بازیگری عمیق، فرد تلاش می‌کند تا با اصلاح احساسات درونی خود، احساساتی را که متناسب با موقعیت فعلی خود است را ابراز نماید. به طور مثال می‌توان مربی که بعد از باخت سعی در آرام ساختن عصبانیت خود برای جلوگیری از تهدیدات و مضرات ناشی از آن احساس در موقعیت خاص دارد را مثال زد. در واقع در این عمل، فرد به صورت فعال ارزیابی شناختی<sup>۱۱</sup> را قبل از بیان احساسات

10. Diefendorff, Croyle, & Gosserand
11. Active Cognitive Appraisal
12. Mauss, Cook, & Gross
13. Laborde, Dosseville, & Allen
14. Emotional Exhaustion
15. Malinauskas, Malinauskiene, & Dumciene
16. Demerouti, Bakker, & Leiter
17. Goodger, Gorely, Lavalley, & Harwood
18. Maslach, Jackson, & Leiter

1. Humphrey, Pollack, & Hawwer
2. Grandey & Gabriel
3. Emotional Requirements
4. Internal Emotional Regulation
5. Emotional Performance
6. Internal Emotional Regulation Strategies
7. Surface Acting
8. Deep Acting
9. Genuine Expression

اسمیت<sup>۶</sup> (۱۹۹۳) قصد ترک شغل، یک برنامه‌ریزی فردی در جهت خروج از کار و یا سازمان تعریف می‌گردد. با توجه به این‌که مربیگری شغلی چالش برانگیز، همراه با استرس و فشارهای دائمی است که می‌تواند فرد را در جهت ترک شغل خود سوق دهد. بنابراین برای جامعه ورزشی بسیار مهم است که عوامل کاهش ترک شغل مربیان را شناسایی کنند (لی و چلادورای، ۲۰۱۸) تا بتوان در آینده برنامه‌ریزی‌های دقیق‌تر و اصولی‌تری در این زمینه انجام داد. در این خصوص، مؤلفه تحلیل رفتگی به عنوان نوعی پاسخ به استرس‌های مداوم شناخته می‌شود و زمانی که مربی احساس کند دیگر نمی‌تواند با این عوامل استرس‌زا مقابله کند، سعی در رهایی خود از استرس دارد که نتیجه آن کناره‌گیری از ورزش خواهد بود. مطالعات صورت گرفته در این خصوص نیز این امر را تأیید می‌کند (لی و چلادورای، ۲۰۱۸؛ کیلو و هاسمن، ۲۰۱۶؛ رادکه، ۲۰۰۴). نا و پارک (۲۰۱۹) در راستای این موضوع بیان می‌کنند که وقتی فرد دریافتی آینده را کمتر از میزان سرمایه‌گذاری منابع عاطفی خود ادراک می‌کند، این موضوع سبب از دست رفتن منابع و همچنین تجربه پیامدهای منفی برای شخص می‌گردد. در سوی دیگر وقتی که دریافتی‌ها و عواید برای فرد از میزان منابع عاطفی استفاده شده بیشتر باشد، سبب بهبود و ایجاد استرس مفید برای ادامه کار و روند می‌گردد. البته افراد حرفه‌ای می‌توانند با استفاده از راهکارهایی مانند جایگزینی، مقابله و ارزیابی، منابع خود را دوباره پر کنند و بتوانند به چرخه و حیات شغلی خود ادامه دهند. ولی به صورت کلی این فرآیند سبب می‌شود که مربیان ورزشی حالت رضایت و حس خوب

شخصی فرد در میان گروهی که کار می‌کند، تعریف می‌کنند. نتایج مطالعات گذشته بر روی مربیان ورزشی، نشان‌دهنده تأثیرگذاری سطوح مختلف کار احساسی بر روی تحلیل رفتگی به طرق مختلف دارد. لی و چلادورای (۲۰۱۸) بازیگری سطحی را دارای ارتباط مثبت با تحلیل رفتگی مربیان گزارش کردند اما بازیگری عمیق و بیان واقعی به طور منفی با تحلیل رفتگی در ارتباط بودند. هولشگر و شیوا<sup>۱</sup> (۲۰۱۱) نیز گزارش کردند که بازیگری سطحی به طور مثبت، بازیگری عمیق بدون رابطه و بیان واقعی به طور منفی با تحلیل رفتگی مربیان در ارتباط هستند. البته پژوهش‌هایی با جوامع پژوهشی غیر از مربیان مانند پژوهش‌های برادریدج و گراندی<sup>۲</sup> (۲۰۰۲)، آنومنز، اوگوو، انورزور و اوگوو<sup>۳</sup> (۲۰۱۶)، حسینی رباط و رحیم نیا (۱۳۹۳) نیز بازیگری سطح را به صورت مثبت، بازیگری عمیق را به شکل منفی و بیان واقعی را گاهاً دارای تأثیر منفی یا بدون تأثیر بر روی تحلیل رفتگی گزارش کرده‌اند. در پژوهش داخلی دیگری که انجام گرفته، کیوان آراء، ناعم اصفهانی، بهرامی، کریمی و عزیز زاده (۱۳۹۴) در مطالعه خود در بین جامعه پرستاری بیمارستان‌های آموزشی علوم پزشکی کشور گزارش کردند بیان واقعی به صورت مستقیم بر رضایت شغلی تأثیرگذار است ولی دیگر ابعاد، تأثیری بر رضایت شغلی نداشتند.

از سوی دیگر، امروزه در محیط‌های کاری، قصد ترک شغل<sup>۴</sup> یکی از موضوعات مهم و در حال افزایش است که می‌تواند به طور مستقیم بر روی منابع انسانی و نیروهای کار سازمان تأثیر بگذارد (تنای، اوتمان، سیونگ و لیم<sup>۵</sup>، ۲۰۱۳)؛ بر اساس تعریف میر، آلن و

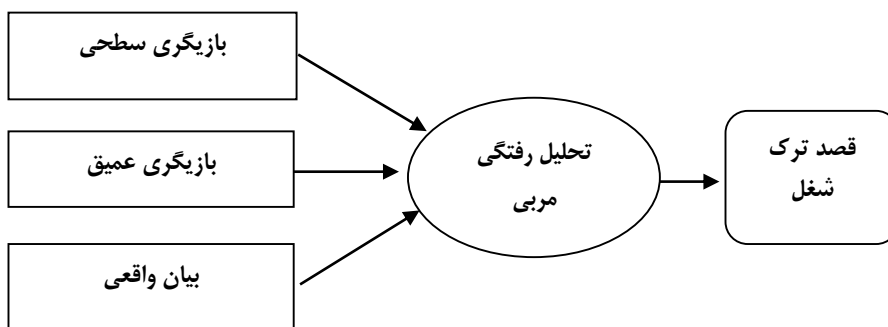
- 
5. Tnay, Othman, Siong, & Lim
  6. Meyer, Allen, & Smith
  7. Kilo & Hassmén
  8. Raedeke

- 
1. Hülshager & Schewe
  2. Brotheridge & Grandey
  3. Anomneze, Ugwu, Enwereuzor, & Ugwu
  4. Turnover Intention



لذا، با توجه به مطالب بیان شده، پژوهش حاضر در خصوص بررسی نقش سطوح کار احساسی روی تحلیل رفتگی مربیان و به دنبال آن قصد ترک شغل در آن‌ها صورت پذیرد که در این بین تحلیل رفتگی مربیان به عنوان متغیرهای میانجی در جهت پیش‌بینی قصد ترک شغل آن‌ها در نظر گرفته شده است. بدین منظور، مدل مفهومی حاصل از فرضیه‌های پژوهش و پیرو مدل‌های ارائه شده در پژوهش‌های فلچر و اسکات (۲۰۱۰)، لی و همکاران (۲۰۱۵) و لی و چلادورای (۲۰۱۸) در شکل (۱) ارائه شده است.

درونی را از دست داده و بر عقاید مرتبط با شغل آن‌ها اثر بگذارد. این امر می‌تواند در آینده سبب تحلیل رفتگی و یا حتی تصمیم برای ترک شغل مربیگری ورزشی در این افراد شود. علاوه بر این، در مطالعات مربوط به کار احساسی، مطالعات تجربی‌ای که بتواند پیامدهای فردی در رابطه با کار احساسی را نشان دهند بسیار محدود و کم است (گراندی و گابریل، ۲۰۱۵). از طرفی، مطالعه‌ای در خصوص کار احساسی در حیطه ورزش و تربیت‌بدنی در داخل کشور انجام نشده است. این مطالعه می‌تواند به عنوان اولین کار پژوهشی در این زمینه قلمداد گردد و مسیر جدیدی را پیش روی محققان علمی در این خصوص ایجاد نماید.



شکل ۱- مدل مفهومی پژوهش

مربی و ۲. فعال بودن در امر مربیگری در زمان اجرای پژوهش. نمونه‌گیری به صورت هدفمند بود و بعد از توزیع پرسش‌نامه‌ها، تعداد ۳۰۱ پرسش‌نامه صحیح و کامل در بخش آماری استفاده شد.

#### ابزار مورد استفاده در پژوهش

به منظور جمع‌آوری اطلاعات از ابزار پرسش‌نامه استفاده گردید. بدین‌صورت که هماهنگی‌هایی با اداره ورزش و جوانان استان آذربایجان شرقی انجام شد، سپس با مراجعه حضوری به مجموعه‌های ورزشی و هماهنگی با مربیان تیم‌ها، اهداف کلی طرح به شرکت‌کنندگان ارائه

#### روش پژوهش

روش پژوهش حاضر به لحاظ ماهیت، توصیفی و از نوع پیمایشی و از لحاظ هدف، کاربردی است. داده‌های موردنیاز نیز به صورت میدانی جمع‌آوری گردید.

#### جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه مربیان ورزشی استان آذربایجان شرقی بود. برای انتخاب نمونه‌های پژوهش دو شاخص در نظر گرفته شد: ۱. تجربه حضور و شرکت در رقابت‌ها و یا مسابقات ورزشی (در سطح شهرستان، استان، منطقه، ملی و بین‌المللی) به عنوان

و اطمینان داده شد که اطلاعات آنان کاملاً محرمانه و صرفاً مورد استفاده پژوهشی قرار خواهند گرفت.

### پرسش‌نامه کار احساسی

در جهت سنجش متغیر کار احساسی از پرسش‌نامه برادریچ و لی (۲۰۰۲) برای مؤلفه‌های بازیگری سطحی (سه گویه) و بازیگری عمیق (سه گویه) استفاده شد که با مقیاس پنج گزینه‌ای لیکرت و از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) ارزش‌گذاری شد. پایایی این دو خرده مقیاس در پژوهش لی و چلادورای (۲۰۱۸) ۰/۷۱ گزارش شده است. همچنین، برای مؤلفه بیان واقعی نیز از پرسش‌نامه دینفندورف و همکاران (۲۰۰۵) استفاده شد و شامل سه گویه بود و ارزش‌گذاری نمرات آن بر اساس طیف هفت گزینه‌ای لیکرت و از ۱ (کاملاً مخالف) تا ۷ (کاملاً موافق) است. پایایی این مؤلفه نیز توسط دینفندورف و همکاران (۲۰۰۵) برابر ۰/۸۲ گزارش شده است.

### پرسش‌نامه تحلیل رفتگی مربیان ورزشی

برای سنجش متغیر تحلیل رفتگی مربیان از پرسش‌نامه محقق ساخته شامل ۵ گویه بر اساس طیف هفت گزینه‌ای لیکرت از ۱ (کاملاً مخالف) تا ۷ (کاملاً موافق) استفاده شد.

### پرسش‌نامه قصد ترک شغل مربیان ورزشی

در جهت ارزیابی قصد ترک شغل مربیان نیز از پرسش‌نامه سه گویه‌ای میر و همکاران (۱۹۹۳) استفاده شد که شامل مقیاس هفت گزینه‌ای لیکرت ۱ (کاملاً مخالف) تا ۷ (کاملاً موافق) بود. کیلو و هاسمن (۲۰۱۶) پایایی آن را در بین مربیان استرالیایی ۰/۸۶ گزارش کرده‌اند.

### روایی، پایایی و روش پردازش داده‌ها

روایی پرسش‌نامه‌های مورد استفاده در این پژوهش به تأیید چند تن از اساتید دانشگاهی رسید (۱۲ نفر) و پایایی آن‌ها نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ مورد

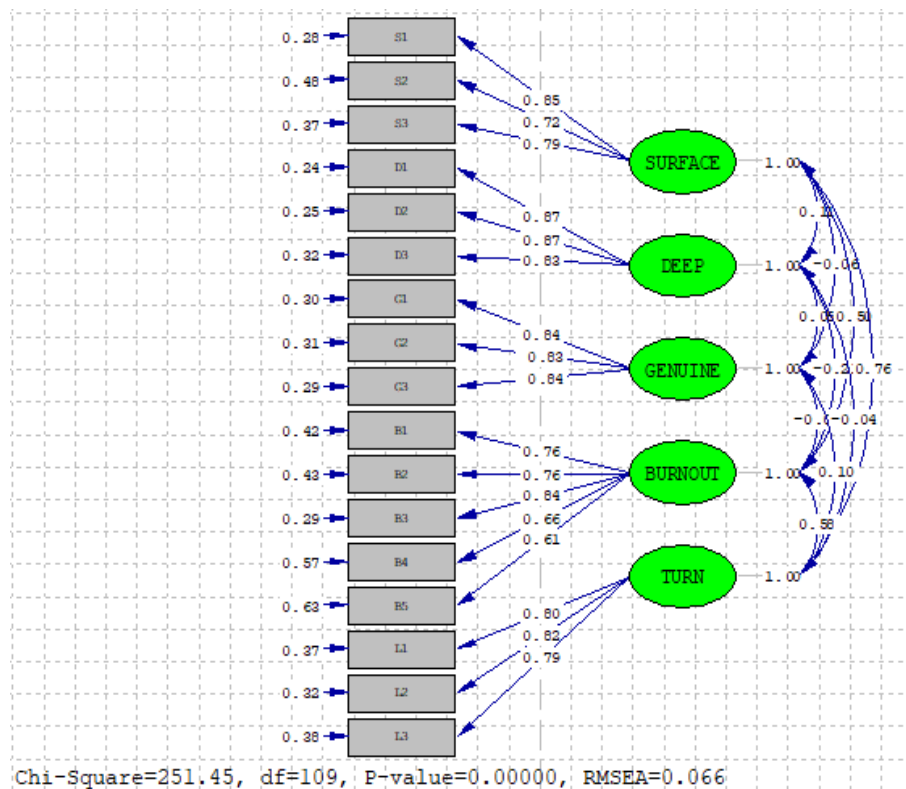
ارزشیابی قرار گرفت. برای بازیگری سطحی، عمیق و بیان واقعی به ترتیب ۰/۸۳۱، ۰/۸۳۷ و ۰/۸۵۱ به دست آمد. برای پرسش‌نامه محقق ساخته تحلیل رفتگی شغلی برابر با ۰/۸۴۵ و برای قصد ترک شغل معادل ۰/۸۴۴ به دست آمد. در نهایت، داده‌های جمع‌آوری شده به وسیله نرم‌افزارهای (اس.پی.اس.اس.)<sup>۱</sup> نسخه ۲۲ و لیزرل<sup>۲</sup> نسخه ۸/۵۳ مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت.

### یافته‌های پژوهش

نتایج جمعیت شناختی به دست آمده از پژوهش حاضر نشان داد ۵۵/۸۱ درصد از مربیان مرد و ۴۴/۱۸ درصد را مربیان زن تشکیل می‌دادند. در خصوص وضعیت سنی مربیان، نتایج نشان داد اغلب آن‌ها در دامنه سنی ۳۰-۳۹ سال (۳۲/۵۵٪) و ۴۰-۴۹ سال (۲۴/۹۱٪) قرار دارند. البته مربیان با سن ۲۰-۲۹ سال (۲۱/۹۲٪) و بالاتر از ۵۰ سال (۲۰/۵۹٪) نیز در پژوهش حضور داشتند. به لحاظ تجربه مربیگری اکثریت مربیان حاضر در پژوهش، تجربه ۳-۶ سال مربیگری (۳۳/۲۲٪) را داشتند و بعد از آن به ترتیب مربیان با سابقه کمتر از ۳ سال (۲۳/۲۵٪)، ۷-۱۰ سال (۱۰/۶۳٪)، ۱۱-۲۰ سال (۱۷/۹۴٪) و بالاتر از ۲۰ سال (۱۴/۹۵٪) قرار داشتند. یکی دیگر از سؤالات جمعیت شناختی در خصوص "تجربه حضور در مسابقات و رقابت‌های ورزشی" بود که اکثریت در سطح شهرستان (۳۱/۵۶٪) تجربه حضور در میدان‌های رقابتی را داشتند. همچنین، ۳۰/۸۹ درصد تجربه حضور در مسابقات غیر رسمی، ۳۰/۲۳ درصد در مسابقات استانی و منطقه‌ای، ۶/۶۴ درصد در مسابقات در سطح ملی و تنها ۰/۶۶٪ از مربیان (۲ نفر) تجربه مشارکت و حضور در مسابقات در سطح بین‌المللی را داشتند.

2. LISREL

1. Statistical Package for Social Sciences (SPSS)



شکل ۲- نتایج مربوط به تحلیل عاملی تأییدی (مقادیر استاندارد شده)

دست آمده) و متغیرهای مشاهده شده (سوالات یا شاخص‌ها) را مورد بررسی قرار می‌دهد (شکل ۲). نتایج به دست آمده نشان از بارهای عاملی و معناداری مناسب عامل‌ها داشت. همچنین، برازش مدل در حد قابل قبولی بود ( $\chi^2/df = 0.66/109$ ). شاخص ریشه میانگین مربعات خطای تخمین،  $\chi^2/df = 0.66/109$ ، درجات آزادی،  $\chi^2/df = 0.66/109$ ، شاخص برازش تطبیقی،  $\chi^2/df = 0.66/109$ ، شاخص برازش هنجار شده،  $\chi^2/df = 0.66/109$

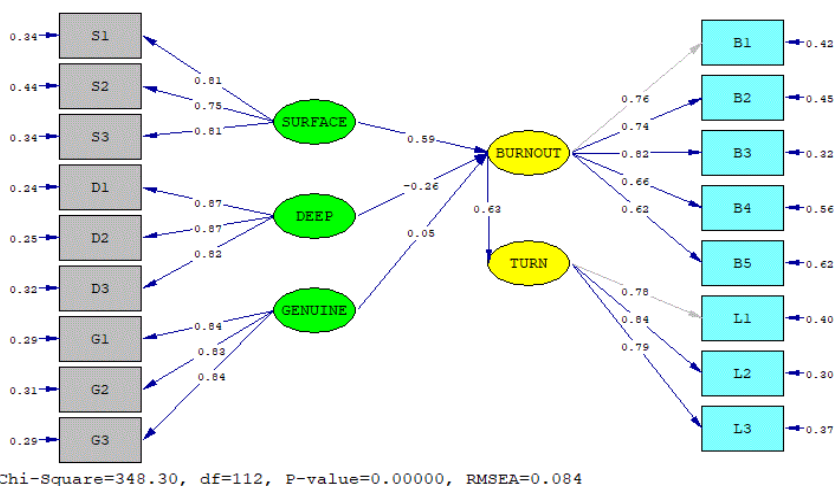
در بخش استنباطی پژوهش و قبل از ورود به مرحله آزمون فرضیه‌ها و مدل مفهومی پژوهش، برای بررسی صحت مدل‌های اندازه‌گیری از تحلیل عاملی تأییدی استفاده شد که یکی از روش‌های قدیمی و معتبر علمی برای اندازه‌گیری روایی سازه است و روابط بین مجموعه‌ای از شاخص‌ها و عوامل را مورد بررسی قرار می‌دهد و به برآورد بار عاملی می‌پردازد. در واقع این تحلیل ارتباط بین متغیرهای مکنون (عامل‌های به

4. Chi-squared (Chi<sup>2</sup>)
5. Comparative Fit Index (CFI)
6. Normed Fit Index (NFI)

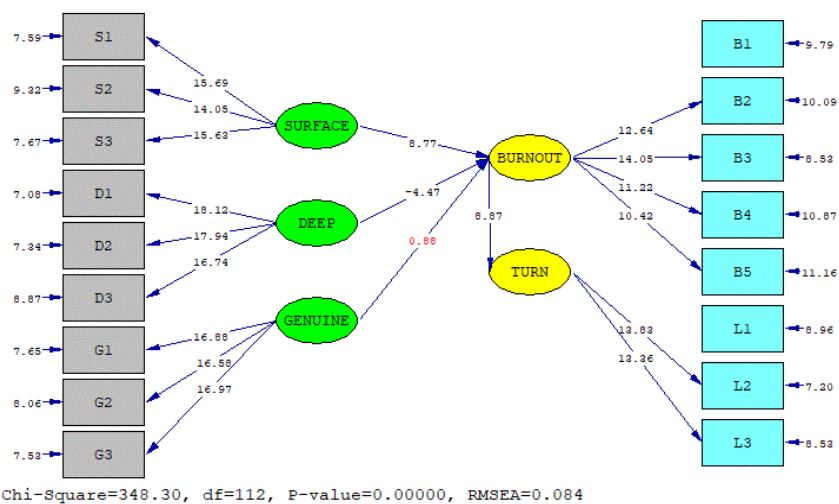
1. T-value
2. Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)
3. Degrees of Freedom (df)

ساختاری برای بررسی نقش مؤلفه‌های کار احساسی بر روی تحلیل رفتگی مریبان و قصد ترک شغل انجام گردید (شکل ۳ و ۴).

برازش هنجار نشده<sup>(۱)</sup> و تمامی گویه‌ها و عامل‌ها دارای بار عاملی بالاتر از ۰/۳ بودند. پس از انجام تحلیل عاملی تأییدی، تجزیه و تحلیل مدل‌سازی معادله



شکل ۳- مدل معادلات ساختاری پژوهش در حالت ضریب اثر استاندارد



شکل ۴- مدل معادلات ساختاری پژوهش در حالت معناداری

1. Non-Normed Fit Index (NNFI)

بررسی ضریب اثر (بتا) در تحلیل مسیر و مدل ساختاری نشان می‌دهد متغیر بازیگری سطحی و عمیق دارای تأثیر معنادار با تحلیل رفتگی مربیان هستند؛ اما بیان واقعی بر روی تحلیل رفتگی تأثیر معنادار ندارد. از طرفی، تحلیل رفتگی مربیان نیز بر روی قصد ترک شغل مربیان دارای تأثیر مثبت و معنادار است.

همچنین، با بررسی حالت معناداری برای مدل فوق، معناداری بارهای عاملی و روابط علی در این پژوهش بررسی شدند (شکل ۴) و آماره‌هایی که نمره تی آن‌ها بالاتر از مثبت یا منفی ۱/۹۶ هستند، معنادار هستند.

جدول ۱- شاخص نیکویی برازش الگوی آزمون شده پژوهش

شاخص	شاخص	شاخص	شاخص	شاخص
مقدار به دست آمده	۰/۹۱	۰/۹۰	۰/۹۱	۰/۸۴
شاخص‌های برازش	شاخص برازش تطبیقی	شاخص برازش	شاخص برازش	شاخص ریشه میانگین مربعات خطای تخمین
		هنجار شده	هنجار نشده	

گام دوم و اصلی مدل‌سازی و تحلیل مسیر، تعیین شاخص‌های برازندگی مدل و برازش مدل است. از این رو شاخص‌های به دست آمده در لیزرل همگی کیفیت برازش را نشان می‌دهند. به این معنی که این شاخص‌ها، عددی بین یک و صفر هستند و هر چه مقدار آن‌ها به یک نزدیک‌تر باشد و از ۰/۵ بیشتر باشد، نشان‌دهنده برازش خوب و کامل است. جدول ۱، شاخص‌های نیکویی برازش الگوی آزمون شده پژوهش را نشان می‌دهد.

گام دوم و اصلی مدل‌سازی و تحلیل مسیر، تعیین شاخص‌های برازندگی مدل و برازش مدل است. از این رو شاخص‌های به دست آمده در لیزرل همگی کیفیت برازش را نشان می‌دهند. به این معنی که این شاخص‌ها، عددی بین یک و صفر هستند و هر چه مقدار آن‌ها به یک نزدیک‌تر باشد و از ۰/۵ بیشتر باشد، نشان‌دهنده برازش خوب و کامل است. جدول ۱، شاخص‌های نیکویی برازش الگوی آزمون شده پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۲- نتایج آزمون‌های آماری فرضیات تحقیق

روابط مدل مفهومی	ضریب مسیر		نتیجه
	تأثیر مستقیم	تأثیر غیرمستقیم	
تأثیر بازیگری سطحی بر تحلیل رفتگی مربیان	۰/۵۹		تأیید
تأثیر بازیگری عمیق بر تحلیل رفتگی مربیان	-۰/۲۶		تأیید
تأثیر بیان واقعی بر تحلیل رفتگی مربیان	۰/۰۵		عدم تأیید
تأثیر تحلیل رفتگی بر قصد ترک شغل مربیان	۰/۶۳		تأیید
تأثیر غیرمستقیم بازیگری سطحی بر ترک شغل		۰/۳۷	تأیید
تأثیر غیرمستقیم بازیگری عمیق بر ترک شغل		-۰/۱۶	تأیید
تأثیر غیرمستقیم بیان واقعی بر ترک شغل		-	عدم تأیید

بنابراین، با توجه به رعایت تمامی شاخص‌ها می‌توان نتیجه گرفت که مدل به لحاظ برازش دارای وضعیت

مطلوب است. بنابراین، با توجه به معناداری آزمون تی<sup>۱</sup>، فرضیه‌ها و اطلاعاتی که پژوهش به دنبال آن‌ها بود کاملاً معنادار هستند (نتایج در جدول ۲ ارائه شده است). بر این اساس، بازیگری سطحی به صورت مثبت و معنادار روی تحلیل رفتگی مربیان تأثیر می‌گذارد ( $\beta = 0.59$ )، اما بازیگری عمیق دارای تأثیر منفی بر روی تحلیل رفتگی مربیان است ( $\beta = -0.26$ ). بیان واقعی نیز تأثیر معناداری روی تحلیل رفتگی مربیان نداشت ( $\beta = 0.05$ ). از طرفی، بازیگری سطحی دارای تأثیر غیرمستقیم مثبت و معنادار روی قصد ترک شغل از طریق تحلیل رفتگی بود ( $\beta = 0.37$ ) و بازیگری عمیق نیز دارای تأثیر منفی و معنادار روی قصد ترک شغل از طریق تحلیل رفتگی مربیان بود ( $\beta = -0.16$ ). اما بیان واقعی فاقد تأثیر غیرمستقیم بر قصد ترک شغل به دلیل نداشتن تأثیر مستقیم روی تحلیل رفتگی مربیان بود.

### بحث و نتیجه‌گیری

در طی سال‌های اخیر، محققان به اهمیت احساسات و نقش حیاتی آن در مدیریت منابع انسانی و رفتارهای آن‌ها پی برده‌اند و روی این مهم تأکید بسیار داشته‌اند. به ویژه، اداره احساسات در محیط کار ورزشی که دارای ویژگی‌های احساسی فروانی است و با توسعه اقتصاد خدمات، بیش از پیش اهمیت پیدا کرده است. نیروی کار احساسی، تنظیم احساسات در محیط کار را نشان می‌دهد. لذا، آنچه از نیروی کار احساسی درک می‌شود، مجموعه‌ای از رفتارها و ادراکات تنظیمی از سوی افراد در محیط کار است که در پاسخ به اختلاف‌های میان احساس‌های درک شده و ادراک‌های مورد انتظار احساسی صورت می‌پذیرد. بر این اساس در این پژوهش، به ارائه مدلی در خصوص روابط بین نیروی کار احساسی و قصد ترک شغل با میانجی‌گری تحلیل

رفتگی احساسی پرداخته شد. این پژوهش یکی از اولین کارهایی است که استراتژی‌های مختلف کار احساسی را بر روی ترک شغل از طریق تحلیل رفتگی یا فرسودگی شغلی در بین مربیان ورزشی مورد مطالعه قرار می‌دهد. اهمیت این موضوع زمانی مشخص می‌شود که بدانیم تحلیل رفتگی شغلی (فرسودگی) یکی از مهمترین معضلات مربیان ورزشی و دبیران تربیت‌بدنی شناخته می‌شود و کسب اطلاعات مفید در این خصوص می‌تواند بر آینده شغلی افراد اثرگذار باشد (لی، ۲۰۱۹).

نتایج به دست آمده از پژوهش نشان داد بازیگری سطحی به طور مثبت و بازیگری عمیق به صورت منفی می‌تواند بر روی تحلیل رفتگی مربیان تأثیرگذار باشد. دموتری و همکاران (۲۰۱۴) بیان می‌کنند تحلیل رفتگی شغلی بدون در نظر گرفتن نوع حرفه یا شغل زمانی که تقاضاهای شغلی بالایی وجود دارند یا منابع شغلی در حد کافی نیستند، می‌تواند در هر فردی ظاهر شود. البته، تقاضاهای شغلی به خودی خود منفی نیستند اما هنگامی که با تنش‌ها و استرس‌های شغلی و تلاش‌های بی‌فایده فرد در شغل همراه می‌شوند می‌توانند فرد را به سمت و سوی تحلیل رفتگی سوق دهند (آنومنز و همکاران، ۲۰۱۶). مثلاً در حرفه مربیگری، بازیکنانی که تابع انضباط تیمی نیستند و سبب ایجاد مشکلاتی برای تیم و یا سایر بازیکنان می‌شوند می‌توانند احساساتی (مثل خشم، شرمندگی و ...) را در مربی ایجاد کنند که ممکن است به رفتارهای هیجانی هدایت شود که در جهت مقابله با آن، مربی گاهی نیازمند اتخاذ استراتژی‌های کار احساسی برای تنظیم و متعادل کردن احساسات خود است. بنابراین، مربی ممکن است بازیگری سطحی را برای سرکوب احساساتی مانند سرخوردگی، تحریک، خشم، یا تنش به علت سوء رفتار بازیکنان به کار بندد. بدین صورت

"کنترل ناموزون" از چرخه‌های کنترل فرد را به وجود می‌آورد که ممکن است سبب عصبانیت بیشتر فرد گردد چون هنگام عصبانیت بر روی فرآیند تنظیم آن حالت تمرکز می‌کنند. این امر ممکن است مکانیسم تأثیر منفی تنظیم آگاهانه عاطفی (بازیگری سطحی) را بر سلامت مربیان تشریح کند. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که بازیگری سطحی با سلامت مربیان ورزشی در تضاد است و این نشان‌گر رابطه مثبت با تحلیل رفتگی آنان است. نتایج پژوهش‌های گذشته، برادرچ و گراندی (۲۰۰۲)، هولشگر و شیو (۲۰۱۱)، آنومنز و همکاران (۲۰۱۶)، حسینی رباط و رحیم نیا (۱۳۹۳) و لی و چلادورای (۲۰۱۸) و لی (۲۰۱۹) نیز حاکی از این است که بازیگری سطحی به طور مثبت بر روی تحلیل رفتگی تأثیرگذار است.

اما در نقطه مقابل، در بازیگری عمیق افراد با استفاده از ارزیابی‌های شناختی که باعث ایجاد اختلال احساسی یا احساس ناعادلانه می‌شوند احساسات موردنیاز وضعیتی را تجربه می‌کنند. گراندی (۲۰۰۰) بیان می‌کند بازیگری عمیق شامل: (۱) انتخاب وضعیت؛ (۲) اصلاح وضعیت؛ (۳) استقرار توجه؛ و (۴) تغییر شناختی است. دو استراتژی اول در این خصوص شامل اصلاح شرایط احساسی است. در حالی که استراتژی‌های بعدی عمدتاً شامل تغییر وضعیت کار است. اگر چه مربیان کنترل کمی بر روی شرایط رقابتی در ورزش که منجر به واکنش احساسی می‌شود، دارند اما می‌توانند با تلاش در جهت تغییر مسیر موقعیت‌های احساسی، که ایجاد وقفه در حین رقابت یا تمرین نامیده می‌شود، این شرایط غیرقابل پیش‌بینی ورزش را کنترل کنند. به طور مثال، بعد از وقوع حالات احساسی در هنگام تمرین، مربی می‌تواند اجازه دهد تا ورزشکاران برای مدتی به تمرین خود ادامه دهند تا در این زمان بتواند ثبات احساسی خود را بازیابد (گراندی، ۲۰۰۰). به اعتقاد

که مربی ممکن است در هنگامی که واقعاً ناراحت است بخندد یا سعی در رعایت ادب داشته باشد در حالی که واقعاً از دست بازیکنی عصبانی است. مدل منابع-تقاضاهای شغلی در این خصوص بیان می‌کند که این عمل در بلندمدت می‌تواند سبب بروز تحلیل رفتگی در فرد گردد (دمورتی و همکاران، ۲۰۱۴). مائوس و همکاران (۲۰۰۷) در این رابطه بیان می‌کنند که وقتی افراد یک استراتژی سرکوب‌کننده مفراطی را به کار می‌برند، مقدار قابل توجهی از منابع عاطفی خود را صرف این کار می‌کنند که به نوبه خود بر روی عملکردهای روانی آن‌ها تأثیر می‌گذارد. علاوه بر این، لی و چلادورای (۲۰۱۸) بیان می‌کنند بازیگری سطحی، هزینه‌های روان‌شناختی را با ایجاد اختلافات احساسی بیشتر و احساس عدم اطمینان که پیشگویی‌کننده تحلیل رفتگی هستند، به وجود می‌آورد. به بیان کلی، در حرفه مربیگری با توجه به این که فرد با محرک‌های احساسی فراوانی رو به رو می‌شود که گاه سبب بروز خشم، ناراحتی و عصبانیت در فرد می‌گردد، فرد سعی در سرکوب و عدم نمایش درست احساسات درونی خود در مقابل دیگران را دارد. همین امر به عنوان بازیگری سطحی شناخته می‌شود که فرد در تلاش برای ارائه اطلاعات نادرست به اطرافیان خود است که نتیجه استمرار در این امر سبب ایجاد حالات ناخوشایندی نسبت به حرفه و شغل خود گردیده و تحلیل رفتگی (فرسودگی) کاری را به دنبال خواهد داشت. در همین راستا، نا و پارک (۲۰۱۹) بر مبنای تئوری منابع<sup>۱</sup> بیان می‌کنند بازیگری سطحی با توجه به این که نیاز به مقادیر زیادی کوشش و تلاش فیزیولوژیک دارد، منجر به کاهش بیشتر منابع عاطفی می‌شود که به نوبه خود منجر به نتیجه‌های منفی مانند تحلیل رفتگی شغلی می‌شود. در کنار این موضوع، محققان متذکر می‌شوند که تنظیم عاطفی آگاهانه یک

گراندی (۲۰۰۰) هر دو استراتژی (استقرار توجه و تغییر شناختی) می‌تواند به عنوان یک رویکرد "عمیق" در نظر گرفته شود. چون این فرایند شامل مکانیسم‌های داخلی (تفکر و احساسات) است که بیان را واقعی‌تر می‌سازد. بنابراین بازیگری عمیق را به عنوان حالت فعال که اجازه می‌دهد افراد به طور فعال احساسات مورد نظر را تجربه کنند، بیان می‌کند. لازاروس (۱۹۹۱) نیز بیان می‌کند به طور خاص، استقرار توجه شامل فراخوانی احساسات ضروری از طریق فکر کردن در مورد وقایع خاص است و تغییر شناختی شامل تغییر ادراک وضعیت برای کاهش تأثیرات عاطفی آن است. به‌طور مثال، یک مربی که شکست را به عنوان یک فرآیند یادگیری و بازآموزی در نظر می‌گیرد، هرگز از نتایج به دست آمده ناامید نمی‌شود و حالات احساسی شدیدی را بروز نمی‌دهد. برادریچ و لی (۲۰۰۲) اظهار می‌کنند بازیگری عمیق می‌تواند حس اصالت و برتری را از طریق همسویی با احساسات ابراز شده و حس شده در فرد ایجاد کند. خود این امر می‌تواند به تعامل مثبت بین مربی با بازیکنان و یا اولیا آن‌ها منجر گردد. زیرا بازیکنان تحت نظر مربی می‌توانند این اصالت را در مربی حس کنند و در نهایت تمامی این عوامل منتج به احساس موفقیت شخصی به عنوان نوعی ارزیابی از خود از طریق اصالت و بازخورد مثبت از پیرامون خواهد گشت. البته، تنها نسبت دادن فرآیندهای تنظیم احساسی مانند کنترل خشم به حالات احساسی مانند بازیگری سطحی، کمی دور از واقع است و قطعاً فرایندهای دیگری نیز در این عمل دخیل هستند. به هر حال، با بهره‌گیری از بازیگری عمیق، مربیان می‌توانند به صورت فعال حالات و ادراکاتشان و نه احساساتشان را در جهت تولید احساسات متناسب با شرایط دستکاری و تنظیم نمایند. در خصوص نتایج به دست آمده از این بخش، لی و چلادورای (۲۰۱۸)، آنومنز و همکاران (۲۰۱۶) و حسینی رباط و رحیم نیا (۱۳۹۳) در مطالعات خود بازیگری عمیق را دارای تأثیر

منفی بر تحلیل رفتگی گزارش کردند؛ ولی برادریچ و گراندی (۲۰۰۲) و هولشگر و شیو (۲۰۱۱) در پژوهش‌های خود رابطه‌ای گزارش نکردند. به طور کلی، گراندی و گابریل (۲۰۱۵) دلیل تفاوت تأثیرگذاری بازیگری عمیق و سطحی را سطوح مختلف روان‌شناختی تولید شده به وسیله هر یک از گونه‌های کار احساسی بیان می‌کنند. بدین صورت که بازیگری سطحی سعی در سرکوب احساسات ناخوشایند و مختلف دارد (که گاهی با نتایج و هزینه‌های روان‌شناختی مانند اختلال‌های احساسی همراه است)؛ اما در مقابل بازیگری عمیق سعی در اصلاح احساسات درونی و بیان مناسب آن‌ها دارد.

از طرفی، نتیجه دیگر به دست آمده از پژوهش حاضر تأثیر معناداری بین بیان واقعی و تحلیل رفتگی را نشان نداد. به اعتقاد اندیشمندان بیان واقعی به سختی و به ندرت هزینه‌های روان‌شناختی بالا را تولید می‌کند، زیرا این استراتژی شامل تولید خودکار احساسات و بیان مناسب می‌شود (لی و چلادورای، ۲۰۱۸؛ لی و همکاران، ۲۰۱۵). گراندی (۲۰۰۰) نیز بیان واقعی را به عنوان "حالت غیرفعال" بازیگری عمیق که به افراد اجازه می‌دهد تجربیات دلخواه احساسی را به طور خودکار تجربه کنند بیان می‌دارد. در واقع هر دو استراتژی مکانیزم‌های مشابهی دارند و ممکن است نتایج مشابهی به همراه داشته باشند؛ اما نتایج در سطوح متفاوتی اتفاق می‌افتد. به هر حال، آنچه مهم است تمایز بین بیان واقعی و بیان احساسات نامتناسب به صورت خودکار است.

ماتوس و همکاران (۲۰۰۷) متذکر می‌شوند که تنظیم عاطفی اتوماتیک، که شامل روش بیان واقعی است، مؤثر و کارآمد است زیرا به طور معمول نیاز کمتری به صرف منابع عاطفی دارد و منابع عاطفی را در مقایسه با تنظیم هیجانی عمدی کاهش نمی‌دهد. لی و چلادورای (۲۰۱۸)، گراندی و گابریل (۲۰۱۵) و ماتوس و همکاران (۲۰۰۷) بیان می‌کنند بیان واقعی به صورت



منفی بر روی تحلیل رفتگی تأثیر می‌گذارد که دلیل آن را عدم دخالت این سطح در حالات احساسی فرد می‌دانند. آن‌ها همچنین در توجیه نتیجه به دست آمده در پژوهش خود و وجود رابطه منفی بین بیان واقعی و تحلیل رفتگی شغلی ابراز می‌دارند بیان واقعی منجر به تعاملات مثبت بین گوینده و شنونده می‌شود. این استراتژی اتخاذ شده، منابع عاطفی را مجدداً تکمیل کرده و منجر به سود خالص منابع و نتایج مطلوب می‌شود. از این رو سازوکارهای بیان واقعی برای افرادی که از آن بهره می‌برند سبب ایجاد شادی و نشاط می‌گردد. بنابراین، بیان واقعی که نیاز به سرمایه‌گذاری کمتری از منابع دارد، تحلیل رفتگی کمتری را نسبت به سایر راهبردهای مقابله احساسی در پی خواهد داشت. اما بر خلاف نتایج پژوهش‌های گذشته که بیان شد، پژوهش حاضر تأثیر معناداری را در این رابطه مشاهده نکرد. شاید بتوان دلیل این امر را جامعه آماری گسترده پژوهش حاضر دانست؛ چرا که در بین طیف وسیعی از مربیان با رشته‌های ورزشی گوناگون انجام پذیرفت. این امر که هر رشته ورزشی خصوصیات و ویژگی‌های منحصر به فرد خود را دارد، می‌تواند بر نتیجه به دست آمده تأثیرگذار باشد. به طور کلی، در توجیه اختلاف نتیجه به دست آمده این مسئله را نیز می‌توان مطرح کرد که بیان واقعی با توجه به این‌که حالتی غیرفعال در مواجهه با شرایط خاصی که مربی با آن‌ها رو به رو می‌شود را ارائه می‌دهد، بنابراین هیچ‌گونه تفاوتی را در احساسات و روحیات فرد به وجود نمی‌آورد و از طرفی هیچ‌گونه تغییری را نیز در تحلیل رفتگی و یا ترک شغل وی سبب نخواهد شد. بنابراین می‌توان گفت که بیان واقعی، تابع شرایط، شغل و محیطی که فرد در آن قرار دارد، می‌تواند بر روی عملکردهای فرد تأثیرگذار باشد و یا حالت خنثی داشته باشد. البته این مسئله و موضوع توسط محققانی مانند لی (۲۰۱۹) و نا و پارک (۲۰۱۹) نیز بیان شده است.

نتیجه مهم دیگر به دست آمده از پژوهش حاضر، تأثیرگذاری مثبت و معنادار تحلیل رفتگی مربیان بر روی قصد ترک شغل آن‌ها بود که نشان‌دهنده تأثیر غیرمستقیم و تعدیل‌کننده تحلیل رفتگی در رابطه بین بازیگری سطحی و عمیق بر روی ترک شغل مربیان ورزشی است. لی (۲۰۱۹) و لی و چلادورای (۲۰۱۸) بیان می‌کنند وقتی فردی احساسات منفی خود را سرکوب و به جای آن احساسات مثبت قلبی را به نمایش می‌گذارد در معرض تجربه تحلیل رفتگی قرار می‌گیرد که وی را بیشتر به سمت ترک شغل و حرفه خود سوق می‌دهد. بنابراین آنچه پژوهش حاضر به آن دست یافت این بود که بازیگری سطحی است که سبب بالا رفتن سطح تحلیل رفتگی مربیان ورزشی و در نهایت تمایل آن‌ها برای ترک شغل و حرفه خود می‌شود. کیلو و هاسمن (۲۰۱۶) در این خصوص بیان می‌کنند وقتی هزینه‌های استرس مربوط به مربیگری شروع به تخریب جنبه‌های مثبت می‌کنند، مربیان در رفتارهای خود تجدید نظر می‌کنند و مشارکت و درگیری خود را متوقف می‌کنند. تحلیل رفتگی به طور مستمر با نتایج روان‌شناختی و عملکردی مربی در ارتباط است و می‌تواند شامل افزایش ترک شغل، نگرش‌های شغلی منفی و کاهش شدید عملکرد شغلی باشد (برادریج و گراندی، ۲۰۰۲). به هر حال، در این پژوهش قصد ترک شغل مربیان به جای ترک واقعی شغل از جانب آن‌ها اندازه‌گیری شد؛ اما آنچه مهم است این است که اهداف رفتاری یک پیش‌زمینه شناختی در نظر گرفته می‌شوند و به طور منطقی نشانگر احتمال اجرای یک رفتار خاص در آینده است. نکته دیگر در خصوص تحلیل رفتگی مربیان و پیامدهای منفی و یا مثبت آن، کارهای پژوهشی اندک و انگشت‌شمار در بین مربیان ورزشی است و تنها می‌توان به پژوهش‌های کیلو و هاسمن (۲۰۱۶) و رادکه (۲۰۰۴) اشاره کرد که با نتیجه پژوهش در این بخش نیز همخوانی داشتند. از طرفی پژوهش‌های نا و پارک (۲۰۱۹) و لی (۲۰۱۹) را

تلاش کنند که احساسات واقعی خود را در مواجهه با شرایطی که باید به بیان احساسات بپردازند، بروز کنند (بازیگری عمیق). به بیانی دیگر، بازیگری سطحی سبب ایجاد تحلیل رفتگی در مربیان و قصد ترک شغل در آن‌ها می‌شود ولی بالعکس، بازیگری عمیق، در جهت مخالف این فرآیند به نقش می‌پردازد. لا‌بورد و همکاران (۲۰۱۶) خاطر نشان می‌کنند برگزاری کارگاه‌های آشنایی با کار احساسی برای مربیان می‌تواند در جهت شناخت و کنترل این‌گونه رفتارها بسیار مؤثر و اثرگذار باشد. با توجه به این‌که، نتایج پژوهش تصدیق کرد که به‌کارگیری بازیگری عمیق می‌تواند تحلیل رفتگی را کاهش دهد و به دنبال آن سبب کاهش قصد ترک شغل گردد؛ بنابراین، بسیار مهم است که مربیان استراتژی‌های کاربردی بازیگری عمیق را برای به‌کارگیری در موقعیت‌های خاص بشناسند.

نیز می‌توان با پژوهش حاضر هم‌راستا دانست با این تفاوت که آن‌ها جامعه‌های آماری متفاوتی را مورد بررسی قرار داده بودند. به طور کلی، پژوهش حاضر توانست به صورت هم‌زمان روابط بین این متغیرها را مورد بررسی قرار دهد. همچنین ادبیات پژوهشی موجود در این زمینه را که نشان‌دهنده نقش میانجی تحلیل رفتگی در فرآیندهای کار احساسی است را دوباره تأیید نماید. پر کردن پرسش‌نامه‌های پژوهش از محدودیت‌هایی پژوهش بود چون مربیان به صورت پراکنده در سطح استان مشغول به فعالیت هستند و دسترسی به آن‌ها را سخت بود. عدم توانایی در کنترل زمان مناسب برای پر کردن پرسش‌نامه‌ها نیز از دیگر محدودیت‌های پژوهش حاضر بود.

به طور کلی، نتیجه به دست آمده از پژوهش نشان داد مربیان ورزشی به جای درگیری با استراتژی‌های سطحی که سبب سرکوب احساسات و ایجاد و بروز عواطف ساختگی می‌شود (بازیگری سطحی)، باید

## منابع

1. Anomneze, E. A., Ugwu, D. I., Enwereuzor, I. K., & Ugwu, L. I. (2016). Teachers' emotional labour and burnout: Does perceived organizational support matter. *Asian Social Science*, 12(2), 9-22.
2. Brotheridge, C. M., & Grandey, A. A. (2002). Emotional labor and burnout: Comparing two perspectives of "people work". *Journal of vocational behavior*, 60(1), 17-39.
3. Brotheridge, C. M., & Lee, R. T. (2002). Testing a conservation of resources model of the dynamics of emotional labor. *Journal of occupational health psychology*, 7(1), 57.
4. Chelladurai, P. (2014). *Managing organizations for sport and physical activity: A systems perspective*. Routledge.
5. Demerouti, E., Bakker, A. B., & Leiter, M. (2014). Burnout and job performance: The moderating role of selection, optimization, and compensation strategies. *Journal of occupational health psychology*, 19(1), 96.
6. Diefendorff, J. M., Croyle, M. H., & Gosserand, R. H. (2005). The dimensionality and antecedents of emotional labor strategies. *Journal of Vocational Behavior*, 66(2), 339-357.
7. Fletcher, D., & Scott, M. (2010). Psychological stress in sports coaches: A review of concepts, research, and practice. *J. of sports sciences*, 28(2), 127-137.

8. Goodger, K., Gorely, T., Lavallee, D., & Harwood, C. (2007). Burnout in sport: A systematic review. *The sport psychologist*, 21(2), 127-151.
9. Grandey, A. A. (2000). Emotional regulation in the workplace: A new way to conceptualize emotional labor. *Journal of occupational health psychology*, 5(1), 95.
10. Grandey, A. A., & Gabriel, A. S. (2015). Emotional labor at a crossroads: Where do we go from here? *Annu. Rev. Organ. Psychol. Organ. Behav.*, 2(1), 323-349.
11. Hill, B., & Sotiriadou, P. (2016). Coach decision-making and the relative age effect on talent selection in football. *European sport management quarterly*, 16(3), 292-315.
12. Hoseini Robat, SM., Rahim Nia, F. (2014). Impact of Emotional Workforce Strategies on Job Performance by Emotional Exhaustion. *Strategic management starategies*, 19, 237-54. (In Persian)
13. Hülsheger, U. R., & Schewe, A. F. (2011). On the costs and benefits of emotional labor: a meta-analysis of three decades of research. *Journal of occupational health psychology*, 16(3), 361.
14. Humphrey, R. H., Pollack, J. M., & Hawver, T. (2008). Leading with emotional labor. *Journal of managerial psychology*, 23(2), 151-168.
15. Keyvan Ara, M., Naem Esfahani, M., Bahrami, S., Karimi, S., & Azizzadeh, M. (2015). The Relationship between Emotional Work and Job Satisfaction among Managers and Nursing Managers of Educational Hospitals of Isfahan University of Medical Sciences. *Journal of Health Research in Society*, 1(2), 47-54. In Persian.
16. Kilo, R. A., & Hassmén, P. (2016). Burnout and turnover intentions in Australian coaches as related to organisational support and perceived control. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 11(2), 151-161.
17. Laborde, S., Dosseville, F., & Allen, M. S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 26(8), 862-874.
18. Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American psychologist*, 46(8), 819.
19. Lee, Y. H. (2019). Emotional labor, teacher burnout, and turnover intention in high-school physical education teaching. *European Physical Education Review*, 25(1), 236-253.
20. Lee, Y. H., & Chelladurai, P. (2016). Affectivity, emotional labor, emotional exhaustion, and emotional intelligence in coaching. *J. of applied sport psychology*, 28(2), 170-184.
21. Lee, Y. H., & Chelladurai, P. (2018). Emotional intelligence, emotional labor, coach burnout, job satisfaction, and turnover intention in sport leadership. *European Sport Management Quarterly*, 18(4), 393-412.
22. Lee, Y. H., Chelladurai, P., & Kim, Y. (2015). Emotional labor in sports coaching: Development of a model. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10(2-3), 561-575.
23. Malinauskas, R., Malinauskiene, V., & Dumciene, A. (2010). Burnout and perceived stress among university coaches in Lithuania. *Journal of Occupational Health*, 52(5), 302-307.
24. Maslach, C., Jackson, S., & Leiter, M. (1996). *Maslach Burnout Inventory Manual, 3rd edn, California, CPP. Inc.*
25. Mauss, I. B., Cook, C. L., & Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation during anger provocation. *J. of Experimental Social Psychology*, 43(5), 698-711.
26. Meyer, J. P., Allen, N. J., & Smith, C. A. (1993). Commitment to organizations and occupations: Extension and test of a three-component conceptualization. *Journal of applied psychology*, 78(4), 538.

27. Na, S. Y., & Park, H. (2019). The Effect of Nurse's Emotional Labor on Turnover Intention: Mediation Effect of Burnout and Moderated Mediation Effect of Authentic Leadership. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 49(3), 286-297.
28. Raedeke, T. D. (2004). Coach commitment and burnout: A one-year follow-up. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(4), 333-349.
29. Swanson, S., & Kent, A. (2017). Passion and pride in professional sports: Investigating the role of workplace emotion. *Sport management review*, 20(4), 352-364.
30. Tnay, E., Othman, A. E., Siong, H. C., & Lim, S. L. (2013). The influences of job satisfaction and organizational commitment on turnover intention. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 97, 201-208.
31. Wagstaff, C. R., Fletcher, D., & Hanton, S. (2012). Exploring emotion abilities and regulation strategies in sport organizations. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(4), 268.

### ارجاع دهی

علی دوست قهفرخی، ابراهیم؛ صفرپور، علی؛ و شریعتی، جمال‌الدین. (۱۳۹۸). بررسی نقش راهبردهای نیروی کار احساسی بر قصد ترک شغل مربیان ورزشی (با نقش میانجی‌گری تحلیل رفتگی شغلی). *مطالعات روان‌شناسی ورزشی*، ۸(۳۰)، ص. ۷۲-۲۵۷. شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2020.7995.1864

Alidoust Ghahfarokhi, E; Safarpour, A; & Shariati, J. (2020). Modeling the Effect of Emotional Labor on the Turnover Intention of Sport Coaches (The Mediating Role of Coach's Burnout). *Sport Psychology Studies*, 8(30); Pp: 257-72. In Persian. DOI: 10.22089/spsyj.2020.7995.1864

## راهنمای اشتراک نشریات علمی - پژوهشی

### پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

خواهشمند است قبل از پرکردن برگ درخواست اشتراک به نکات زیر توجه فرمائید:

۱. نشانی خود را کامل و خوانا با ذکر کدپستی بنویسید.

۲. بهای اشتراک سالانه:

- مطالعات مدیریت ورزشی: ۴۵۰۰۰۰ ریال
- فیزیولوژی ورزشی: ۳۰۰۰۰۰ ریال
- مطالعات طب ورزشی: ۱۵۰۰۰۰ ریال
- رفتار حرکتی: ۳۰۰۰۰۰ ریال
- مطالعات روانشناسی ورزشی ۳۰۰۰۰۰ ریال
- پژوهش در ورزش تربیتی ۱۵۰۰۰۰ ریال

۳. وجه اشتراک را از طریق فرم ساتنا در کلیه بانکها به شماره شبا IR760100004001022603001582 نزد بانک مرکزی به نام تمرکز وجوه درآمد اختصاصی پژوهشگاه تربیت بدنی و ورزش، و فیش بانکی را به همراه فرم اشتراک به آدرس دفتر نشریه ارسال کنید.

۴. شناسه واریزی حقیقی اشتراک نشریه "۳۲۴۰۲۲۶۷۴۱۴۰۱۰۷۰۰۵۱۰۰۳۰۰۳۴۰۰۰۵" می باشد. خواهشمند است روی فیش های واریزی این شماره را اضافه نمایید.

نشانی: تهران، خیابان مطهری، خیابان میرعماد، کوچه پنجم، پلاک ۳، پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی - دفتر نشریه.

کدپستی: ۱۵۸۷۹۵۸۷۱۱ تلفن: ۰۲۱-۸۸۷۴۷۷۹۶

پست الکترونیکی: journal@ssrc.ac.ir

## فرم اشتراک نشریات علمی - پژوهشی

### پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

نام: ..... نام خانوادگی: ..... تحصیلات: .....

تاریخ شروع اشتراک: ..... از شماره: .....

شغل: .....

نشانی پستی: .....

کدپستی: ..... صندوق پستی: ..... نشانی الکترونیکی: ..... تلفن: ..... به پیوست

رسید بانکی شماره: ..... مورخ: .....

به مبلغ ..... ریال بابت اشتراک یکساله ضمیمه است.

امضاء

تاریخ



## **Modeling the Effect of Emotional Labor on the Turnover Intention of Sport Coaches (The Mediating Role of Coach's Burnout)**

**E. Alidoust gahfarokhi<sup>1</sup>, A. Safarpour<sup>2</sup>, and J. Shariati<sup>3</sup>**

1. Associate Professor of sport management, University of Tehran, Tehran, Iran (Corresponding Author)
2. Ph.D. student of sport management, university of Tehran, Tehran, Iran
3. Physical Education Department, Iran university of science and technology, Tehran, Iran

**Received: 2019/10/29      Accepted: 2020/02/26**

---

### **Abstract**

The purpose of this study was to evaluate the Role of emotional Labor Strategies on the Turnover intention of sport coaches with the mediation of the burnout. The statistical population of the study consisted of all active sports coaches in East Azarbaijan province and 301 of them were selected purposefully. The Brotheridge and Lee (2002) and Diefendorff et al (2005) questionnaires, were used to collect emotional Labor information and Researcher made questionnaire was used for coach burnout. The Meyer et al (1993) questionnaire were used to assess coaches' intention to quit. Also, the validity and reliability of the questionnaire were confirmed. The results showed that surface acting has a significant positive effect on the coaches Burnout and has indirect effect on the coach's turnover intention. Deep acting also had a negative and direct impact on Burnout and indirect effect on the coach's turnover intention. However, the genuine expression had no direct or indirect effect on burnout and turnover intention.

**Keywords:** Coach Burnout, Emotional Labor, Turnover Intention

---

- 
1. Email: e.alidoust@ut.ac.ir
  2. Email: ali.safarpour69@yahoo.com
  3. Email: shariati@iust.ac.ir

## **The Mediator Role of Emotional Intelligence on the Relationship between Gross and Fine Motor Skill with Academic Achievement in Children**

**B. Ghorbanzadeh<sup>1</sup>, B. Mohammadi Orangi<sup>2</sup>, and M. T. Aghdasi<sup>3</sup>**

1 Associate Professor of Shahid Madani University of Azerbaijan, Motor Behavior and Sport Psychology (Corresponding Author)

2. PHD student in motor learning, Kharazmi University of Tehran

3. Professor University of Tabriz, Motor Behavior and Sports Psychology

**Received: 2019/10/28**

**Accepted: 2020/02/05**

---

### **Abstract**

The present study was conducted to investigate the relationship between fine and gross motor skills and academic achievement in 7-year-old children. The relationship between fine and gross motor skills and academic achievement mediated by emotional intelligence was also tested in a mediating model. Participants of the study included 200 children (100 girls and 100 boys) aged 7 years' old who were selected as available study sample from children in Tehran Province, Iran. Fine and gross motor skills were evaluated using the Bruininks-Oseretsky-2 Test; emotional intelligence was assessed using the Schutte Self-Emotional Intelligence Test (SSEIT), and academic achievement was measured by the Wechsler Individual Achievement Test II (WIAT II). Results showed that, fine and gross motor skills, emotional intelligence, and academic achievement were positively correlated with each other. The Structural Equation Modeling (SEM) analysis showed that, fine and gross motor skills had a positive effect on academic achievement through an indirect path via emotional intelligence. These results highlight critical importance of emphasis on fine and gross motor skills for academic achievement in the children studying in the elementary school.

**Keywords:** Fine Motor Skill, Gross Motor Skill, Emotional Intelligence, Academic Achievement

---

---

1. Email: b.ghorbanzadeh@azaruniv.ac.ir

2. Email: behzadmoohamadi@gmail.com

3. Email: Mt.aghdasi@yahoo.com



## **Motivational Factors and Barriers to Participation in Sport Curriculum Activities among College Students**

**M. Kian<sup>1</sup>**

1. Assistant Professor of Educational Sciences, Yazd University

**Received: 2019/09/28**

**Accepted: 2019/11/11**

---

---

### **Abstract**

Although participation in sports activities can have positive effects on college students' happiness, many students are often less motivated and less involved in these programs. Therefore, the purpose of this study was to identify the motivational factors and barriers to student participation in sport activities at Yazd University. The research method was descriptive-analytical. The population consisted of all undergraduate students at Yazd University, which 360 students were selected as an equal stratified random sample. Also by purposeful sampling, five professors were chosen. The research instrument was a researcher-made questionnaire which its validity and reliability were confirmed. To analyze the data, descriptive and inferential statistics in form of structural equation rank analysis of variance were used. In addition, a qualitative analysis was used to analyze the explanatory answers. The findings showed that the "personal barriers" (0/63) and the "organizational and management factors" (0/47) have the highest impact on the students' participation. It was also found that 40% of the variance can be explained by the "individual barriers". Among those indicators, the "poor awareness and attitude" and the "economic weakness" had the highest levels of intervention. Regarding the role of the individual barriers on students' participation in sport activities, the present study suggests some solutions such as implementing attractive and incentive plans, developing appropriate facilities, and making students more aware regarding the effects of exercise on vitality.

**Keywords:** Physical Education, Curriculum, Motivation, Sports Participation, Exploratory Factor Analysis, Yazd University.

---

---

---

1. E-mail: [kian2011@yazd.ac.ir](mailto:kian2011@yazd.ac.ir)

## **The Effect of Training Method (Linear and Nonlinear) on Student Participation Motivation in Physical Education Class**

**R. Yaali<sup>1</sup>, N. Teymoori<sup>2</sup>, and S. Bagheri<sup>3</sup>**

1. Motor Behavior Department, Physical Education & Sports Sciences Faculty, Kharazmi University of Tehran, Tehran, Iran (Corresponding Author)

2. Motor Behavior Department, Physical Education & Sports Sciences Faculty, Nasibeh Teacher Training College, Tehran, Iran

3. Motor Behavior Department, Physical Education & Sports Sciences Faculty, Nasibeh Teacher Training College, Tehran, Iran

**Received: 2019/09/23**

**Accepted: 2019/12/15**

---

### **Abstract**

The present study was conducted to compare the effect of linear and nonlinear pedagogy on students' participation motivation in physical education class. 40 students were selected by random sampling method and were assigned to two groups of linear and nonlinear pedagogy consisting of 20 subjects per each group. In the pre-test, participants were asked to complete the Participation Motivation Questionnaire (PMQ). Flights of hurdles were used as the task completed in a 50-meter route. Traditional education approach was applied in linear pedagogy group. In nonlinear pedagogy group, constraint changes (distance and height of barriers) were used. The post-test was performed after acquisition phase. Results showed that linear and nonlinear teaching methods had a significant effect on student's participation motivation. It was also found that, the subjects in non-linear training group had better participation motivation than those in the linear training group. In this regard, physical education teachers and educators are suggested to use a nonlinear approach to enhance student's participation motivation.

**Keywords:** Nonlinear Pedagogy, Linear Pedagogy, Participation Motivation, Flights of Hurdles

---

---

1. Email: r.yaali@khu.ac.ir

2. Email: n.tymori70@gmail.com

3. Email: sara.bagheri@gmail.com

## **The Role of Psychosocial Factors in Predicting Physical Activity of Students**

**A. khazaei<sup>1</sup>, B. Eghbali<sup>2</sup>, A.R. Dabir<sup>3</sup>, and A. Mahmoudi<sup>4</sup>**

1. MA of Sport Management, Allameh Tabataba'i University
2. MA of Motor Behavior, Tehran University
3. Assistant Professor, Faculty of Management and Accounting, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran
4. PhD of sport management, Allameh Tabataba'i University (Corresponding Author)

**Received: 2019/07/22**

**Accepted: 2020/01/14**

---

---

### **Abstract**

The purpose of this study was to predict the physical activity of students. The research community included all students aged 11 to 18 years old in public schools in Tehran during the first semester of the academic year of 2018-2019 which is selected by the sampling method. In this research, in order to measure the variables of the research, Godin and Shepard athletic exercise questionnaires (1985), Self-efficacy of physical activity and social support of Norman et al. (2005) and the expected outcomes of the exercise of Reconik et al. (2000) were carried out. The research results showed that there was a positive and significant relationship between social supports and social self-efficacy with physical activity, but there was no significant relationship between exogenous outcome and physical activity. Also, the results of multiple regression showed that social support and self-efficacy explain 14.5% of the total variance of students' physical activity changes and social support is a stronger predictor of self-efficacy. In order to increase physical activity adolescents can be used as an important factor in any intervention program of social support, especially parents and friends.

**Keywords:** Physical Activity, Social Support, Efficacy, Expected Consequences

---

---

- 
1. Email: alikhazaei993@yahoo.com
  2. Email: eghbali\_b@yahoo.com
  3. Email: alirezadabir994@gmail.com
  4. Email: ahmad.mahmoudi3536@gmail.com

## **The Role of Hope and Perfectionism in Predicting the Sport Motivation in Students**

**S. Nasri<sup>1</sup>, and S. Yousefi<sup>2</sup>**

1. Associate Professor of Psychology, Department of Education and Psychology, Faculty of Humanities, Shahid Rajaee University, Tehran, Iran (Corresponding Author)
2. Master of Personality Psychology, Faculty of Humanities and Social Sciences, Islamic Azad University, Science Research Branch, Tehran, Iran.

**Received: 2019/07/16      Accepted: 2020/03/08**

---

---

### **Abstract**

The purpose of this study was to identify the role of perfectionism and hope in predicting the sport motivation in students. The research method was descriptive-correlational. The statistical population of the students was Shahid Rajaee University and 282 participants (132 males and 150 males) were selected through stratified random sampling method. To measure the variables, multidimensional questionnaire of Tehran's perfectionism, Hopefulness and Sport Participation Motivation Questionnaire were used. Hypotheses were tested using multivariable regression. The results showed that there was positive relationship between perfectionism and sport-based hope. Among the variables of perfectionism and hope, only perfectionism can explain 6% of the variance of sport motivation. Among the components of perfectionism, self-oriented has been able to explain 8% of variance. Also, agency thinking component of hope can explain 3% of the sport's motivational changes. Results can be used to predict the student's motivation.

**Keywords:** Hope, Perfectionism, Sport Motivation

---

---

---

1. Email: sadegh\_nasri@yahoo.com  
2. Email: sahyousefi1353@gmail.com

## **Evaluation of Effective Factors in Development of Ethical Commitment to the Next Generation in Professional Athletes**

**H. Honari<sup>1</sup>, M. Emadi<sup>2</sup>, J. Shahlaee Bagheri<sup>3</sup>,  
and Gh. Kargar<sup>4</sup>**

1. Department of Faculty of Physical Education & Sports Sciences, Faculty of Physical Education & Sports Sciences, Allameh Tabataba'i University (Corresponding Author)

2. PHD Student of Sport management, Department of Physical Education & Sports Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

3. Department of Faculty of Physical Education & Sports Sciences, Faculty of Physical Education & Sports Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

4. Department of Faculty of Physical Education & Sports Sciences, Faculty of Physical Education & Sports Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

**Received: 2019/07/13**

**Accepted: 2019/10/07**

---

---

### **Abstract**

In the present study, effective factors in development of ethical commitment to the next generation in professional athletes were evaluated. Method of the research was mixed method. The research tool was a researcher-made interview and questionnaire, validity, and reliability of which were confirmed. Statistical population of this study consisted of all male athletes of national teams of the country in selected sports fields (207 people), among which 132 people were selected as the research sample by random sampling method based on Morgan table. Results of the study showed that, among identified factors, public knowledge was the most important factor influencing development of ethical commitment to the next generation between professional athletes. Results also indicated that attracting public participations and firm belief were other important factors effective in developing ethical commitment to the next generation between professional athletes.

**Keywords:** Commitment to the Next Generation, Heritage, Knowledge, Belief, Sport

---

---

---

1. Email: honari\_h@yahoo.com

2. Email: Me.emadi@yahoo.com

3. Email: javadshahlaee@gmail.com

4. Email: lkaregar@yahoo.com

## **Identify and Formulate a Model of Motivations for Sports Participation of Veterans and Disabled**

**Mehdi Vakili Tanha<sup>1</sup>, Sirous Ahmadi<sup>2</sup>, and Majid Soleimani<sup>3</sup>**

1. Ph. D Student of Sport Management, Islamic Azad University, Hamedan Branch

2. Ph.D. in Sport Management, Assistant Professor of Islamic Azad University, Hamedan Branch (Corresponding Author)

3. Ph.D. in Sport Management, Assistant Professor of Islamic Azad University, Malayer Branch

**Received: 2019/07/04      Accepted: 2019/11/11**

---

### **Abstract**

The purpose of this study was to identify and design a motivations model for sports participation of veterans and disabled people in Hamadan province. In this cross-sectional study, the researcher, by referring to decision-makers and influencers sports of veterans and disabled people in Hamedan province, collected information from them through in-depth interviews and data from 25 interviews by method the database theory was coded and analyzed. then a questionnaire was designed according to the obtained codes. Validity of the questionnaire by Delphi technique and by a number of professors and experts was confirmed and its reliability was confirmed by Cronbach's alpha. Regarding the widespread community of research and referring to Morgan's table by proportional stratified random sampling, a questionnaire was distributed among 384 veterans and disabled people in the province and using the software S.P. SS & PLS was analyzed. According to the findings of the study and discussing the motivations for participation in sports for veterans and the disabled, such as health motivations, health and vitality and social base motivation, situational factors and motivation for education and skill acquisition, motivation for success and discharge of energy and entertainment were recognized, that affect the tendency of veterans and the disabled to exercise in Hamadan province.

**Keywords:** Hamedan Province, Sport Motives, Sports Participation, Veterans and Disabled Sports

---

---

1. Email: m.vakilitanha@gmail.com

2. Email: sirous.ahmadi54@gmail.com

3. Email: mjd\_slymn@yahoo.com

## **The Effect of Twelve Weeks Yoga Exercises on Life Expectancy in Women**

**S. Ghorbai<sup>1</sup>, M. Dahghani<sup>2</sup>, and M. Javadipour<sup>3</sup>**

1. Graduate student at Tehran University Adult Education
2. Assistant Professor of the Faculty of Psychology and Education University of Tehran
3. Assistant Professor of the Faculty of Psychology and Education University of Tehran (Corresponding Author)

**Received: 2019/07/03**

**Accepted: 2019/12/01**

---

---

### **Abstract**

The purpose of this study was to determine the effect of yoga exercises on women's life expectancy. Research design This research was a quasi-experimental study with a control group with pre-test and post-test. Sampling was done by convenience sampling and the control group was selected randomly. Participants were 50 women from Kermanshah who were randomly divided into experimental and control groups. The training protocol consisted of three sessions per week and 60 minutes of activity and interventions for 36 sessions each. To measure women's life expectancy, Miller and Powers (1988) life expectancy questionnaire was used. The reliability of the questionnaire was 0.89 using Cronbach's Alpha. Data were analyzed using univariate analysis of covariance. The results showed that yoga exercise was effective on women's life expectancy. According to the results, yoga training can be used to increase life expectancy in women.

**Keywords:** Yoga, Life expectancy, Women.

---

---

---

1. Email:susan.ghorbani4477@gmail.com  
2. Email:dahghani\_m33@ut.ac.ir  
3. Email:javadipour846@yahoo.com

## **The Efficacy of Mindfulness-Based Cognitive Intervention on Anxiety of Team and Individual Athletes**

**M. Roohbakhsh Ejtemaie<sup>1</sup>, M. Aeini<sup>2</sup>, and N. Sobhi Gharamaleki<sup>3</sup>**

1. M.Sc. of Sport Psychology, Allameh tabataba'i University, Tehran (Corresponding Author)
2. M.Sc. of Sport Psychology, Islamic Azad University Central Tehran Branch, Tehran
3. Associate professor of psychology, Allameh tabataba'i University, Tehran

**Received: 2019/06/04**

**Accepted: 2020/01/18**

---

### **Abstract**

The present study aims to investigate the efficacy of mindfulness-based cognitive intervention on reducing athletes' cognitive, physical and behavioral anxiety. 75 available subjects were selected and divided into three groups namely team, individual and control group. Questionnaires were used to examine the cognitive, physical and behavioral anxiety of the subjects after performing mindfulness-based cognitive intervention. The results of the analysis conducted on covariance showed that there was a significant difference between the mean scores of the post-test in the experimental group and the post-test in the control group after controlling for the pre-test differences in the amount of cognitive, physical and behavioral anxiety. The results of independent t-test indicated that there is a significant difference between the overall anxiety of team and individual subjects. Thus, the amount of anxiety in individual fields was higher than that of team fields. Based on the findings of this study, it can be concluded that mindfulness-based cognitive intervention can decrease cognitive, physical and behavioral anxiety in athletes.

**Keywords:** Mindfulness, Cognitive Anxiety, Physical Anxiety, Behavioral Anxiety, Individual and Team Athletes.

---

---

1. Mahla.roohbakhsh71@gmail.com  
2. ashna\_aeini@yahoo.com  
3. Sobhi@atu.ac.ir



## **Investigating of the Effectiveness of Cognitive-Behavioural Strategies Training on Salivary Cortisol levels of Beginner Runners: Follow up 3 Month**

**H. Samadi<sup>1</sup>, F. Zanganeh<sup>2</sup>, and H. Georki<sup>3</sup>**

1. Assistant Professor, Department of Physical Education, Yazd University, Yazd, Iran. (Corresponding Author)
2. Department of Physical Education, Ali Abad Katoul Branch, Islamic Azad University, Aliabad Katoul, Iran
3. PhD student of motor control at Shahid Beheshti University, Tehran

**Received: 2019/05/26**

**Accepted: 2019/11/13**

---

---

### **Abstract**

The purpose of the present study was to investigate the effectiveness of eight weeks of cognitive-behavioural strategies training on salivary cortisol level with follow up 3 months in beginner runner athletes. The present study was semi- experimental and pre-test and post-test- follow up design. 20 endurance runners of male teenagers aged between 16-18 years old were randomly assigned into two groups: cognitive-behavioural strategies training and control group. The intervention protocol consisted of 8 sessions and a daily home assignment performed with the help of a clinical psychologist. Data were analyzed using mixed ANOVA. The results of study showed that cognitive-behavioural strategies training led to reduction of salivary cortisol concentration in post-test and follow up phases in the experimental group. The results suggested that training cognitive-behavioural strategies training can be used as an effective way to reduce levels of salivary cortisol in runners.

**Keywords:** Cognitive- Behavioural Strategies, Salivary Cortisol, Athlete, Runner

---

---

---

1. Email: samadi\_mh2005@yahoo.com  
2. Email: zanganeh.farnaz@yahoo.com  
3. Email: hadigevorki@yahoo.com

## **Effectiveness of Energizing and Relaxing Music on Performance of Youth Members of the Islamic Republic of Iran's National Judo Team**

**M. Ghorbaninezhad<sup>1</sup>, and I. Safaei<sup>2</sup>**

1. Master of sport psychology, Department of Physical Education, Birjand Branch, Islamic Azad University, Birjand, Iran.

2. Assistant Professor, Department of Physical Education, Birjand Branch, Islamic Azad University, Birjand, Iran (Corresponding Author)

**Received: 2019/05/25**

**Accepted: 2020/02/10**

---

---

### **Abstract**

purpose of the present study is investigating the effect of energizing and relaxing music on performance of the Iranian Youth National Judo Team. The following study was a semi-experimental research that designs the pre-test and post-test procedures using a control group. The statistical population employed in this study includes all Judo athletes of the Iranian Youth National Team, which included 45 athletes, selected using purposive sampling and randomly divided into two experimental groups (i.e. energizing music group and relaxing music group) along with a control group, each having 15 members (n = 15). Sports performance questionnaire, was used to assess performance of the athletes. covariance analysis was utilized in the inferential section to investigate the research hypotheses. As demonstrated in findings section, energizing and relaxing music have significant impacts on performance of Iranian youth judo team. Therefore, it is recommended to employ relaxing music if the purpose of the training session is reviewing techniques, learning, or practicing the skills correctly and improving the performance of the training with mental relaxation. Furthermore, if the purpose of the training is reducing anxiety and improving long-term performance (to prepare for longer competitions and effectiveness), and training intensively and increasing the competitive spirit, it is best to use energetic music.

**Keywords:** Energetic Music, Relaxing Music, Sports Performance, National Youth Judo Team, Islamic Republic of Iran

---

---

---

1. Email: [mojtaba.ghorbaninezhad@yahoo.com](mailto:mojtaba.ghorbaninezhad@yahoo.com)

2. Email: [safaei@iaubir.ac.ir](mailto:safaei@iaubir.ac.ir)

## **Psychological Pathology and Prevalence Sports Supplements among Female Athletes**

**M. Shahbazi<sup>1</sup>, S. Choubineh<sup>2</sup>, and R. Ezzati<sup>3</sup>**

1. Associate Professor in Motor Behavior, University of Tehran (Corresponding Author)
2. Associate Professor in Sport Physiology, University of Tehran
3. M. Sc. in Motor Behavior, University of Tehran

**Received: 2019/05/10**

**Accepted: 2019/10/20**

---

---

### **Abstract**

The purpose of the study was to investigate the psychological pathology and the use of legal and illegal sports supplements in female athletes. This research was descriptive-analytic and is in the cross sectional study. 485 participants completed questionnaires including background information, attitude and knowledge about the use of supplements, and a short form of self-concept questionnaire with an internal consistency of 0.90 and time reliability of 0.83. Descriptive statistics were used to determine the central tendency indicators. About 24% of athlete women used sports supplements, 61% of them have had constant attention to authorized and unauthorized supplements. More than 20% have been used only with their coach confirmation. The results showed a significant relationship between physical self-concept and sport supplement consumption. Also due to the low level of recognition of women, it is possible to prevent the effects of these drugs more effectively through appropriate training on the harmful effects of them.

**Keywords:** Sport Supplements, Female, Bodybuilding, Doping, Psychological Pathology

---

---

- 
1. Email: shahbazimehdi@ut.ac.ir
  2. Email: choobineh@ut.ac.ir
  3. Email: reihanehezzati@gmail.com

## **The Effect of Cognitive Fatigue on the Neural Efficacy of the Executive Control Network among Athletes: Dual Regulation System Model**

**S. Mohammadzadeh<sup>1</sup>, A. R. Farsi<sup>2</sup>, and R. Khosrowabadi<sup>3</sup>**

1. PhD Student of Motor Behavior, Department of Cognitive Sciences and Behavior in sport, Faculty of Sport Sciences, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.

2. Associate Professor, Department of Cognitive Sciences and Behavior in sport, Faculty of Sport Science, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran. P.O. (Corresponding Author)

3. Assistant Professor at the Institute for Cognitive and Brain Sciences, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.

**Received: 2019/05/20**

**Accepted: 2019/07/23**

---

---

### **Abstract**

The present study aimed to evaluate the effect of mental fatigue on the neural efficacy of the executive control network in athletes. To this aim, 22 professional athletes' students participated voluntarily. In order to measure the processing speed and the percentage of error in the control network, attention network test was conducted before and after mental fatigue. The subjects performed the Stroop test for 60 minutes in order to create mental fatigue. Then, they were asked to perform the attention network test. The results of dependent t-test indicated a significant increase in the error rate of the executive control network during mental fatigue. However, processing speed was not affected by mental fatigue. The findings support the reduction in the efficiency of task processing, which is influenced by the speed-accuracy exchange. Therefore, decreasing the effect of processing accuracy indicated the inhibition mechanism and the improvement of processing speed caused by activating the facilitation mechanism in the dual-regulation system.

**KeyWords:** Facilitation System; Inhibition System; Mental Fatigue; Executive Control

---

---

---

1. Email: s\_mohammadzadeh@sbu.ac.ir

2. Email: a\_farsi@sbu.ac.ir

3. Email: r.khosrowabadi@gmail.com

## **Psychometrics of the Qasemi's Seven-Module Communication Skills Questionnaire**

**H. Ghasemi<sup>1</sup>, and N. Rasekh<sup>2</sup>**

1. Associate Professor of Sports Management, PayameNoor University (Correspondng Author)
2. Assistant Professor of Sports Management, Sport Science Research Institute

**Received: 2019/04/09**

**Accepted: 2019/11/11**

---

### **Abstract**

The purpose of this study was to Psychometrics of the Qasemi's Seven-Module Communication Skills Questionnaire with the physical education students of Payame-Noor University. As a field study aiming at research development, we used the descriptive-survey methodology. The statistical population consisted of the undergraduate physical education students of Payam-e-Noor University of Iran (2016-17) (N=1150). Based on the Krejcie and Morgan's sample size determination table, the required sample size was determined to be 290 individuals, where finally considering the likelihood of dropouts, 300 accessible individuals were non-randomly selected as the sample to complete the research instrument. A researcher-made seven-module communication skills questionnaire was used for data collection. After confirmation of the face and content validity of the questionnaire, the construct validity was assessed through a confirmatory factor analysis. In this study, observation was identified as the seventh skill in a set of communication skills including speaking, listening, reading, body language, use of modern and daily communication tools, and writing skills. Based on the Goodness of Fit Indices (GFI) of 0. 909 and the Comparative Fit Index (CFI) of 0. 921, the model has a good fit. The confirmatory factor analysis showed that the writing skill had the highest priority with 0. 782 and the listening skill had the lowest priority with 0. 384 among the seven communication skills. Finally, it is recommended that the validity of this questionnaire also be examined in other communities to warrant a wider application.

**Keywords:** Psychometrics, Data Gathering Tools, Structural validity, Communication Skills, Students, Confirmatory Factor Analysis

---

---

1. Email: ghasemione@yahoo. com

2. Email: n. rasekh6663@gmail. com

## **The Role of Sport and Art Activities in Subjective Well-Being with Offording Conceptual Model**

**N. Mahtab<sup>1</sup>, F. Ghafouri<sup>2</sup>, J. Sahabi<sup>3</sup>, and M. Yektayar<sup>4</sup>**

1. Ph.D. student of sport management, Islamic Azad University, Sanandaj Branch, Iran
2. Associate Professor Allameh Tabatabaee University, Tehran, Iran (Corresponding Author)
3. Assistant Professor of Sociology, Islamic Azad University, Sanandaj Branch, Iran
4. Assistant Professor of Sport Management, Islamic Azad University, Sanandaj Branch, Iran

**Received: 2019/02/09**

**Accepted: 2019/12/03**

---

### **Abstract**

The purpose of this study was to understanding the role of sports and cinematic activities in subjective well-being. This research carried out with qualitative research method by grounded theory strategy and constructive approach and data collection is done by semi-structured interview method. Participants in the study included experts in the field of sports, and cinematic elites who were interviewed using purposeful sampling and snowball techniques, where the interviews were conducted with 22 experts. In the analysis of data, using open and focused coding, analytic concepts, and categories have been constructed and the conceptual model of the research is based on these codes. Regarding the results, 21 analytical concepts were identified and focused on the four main categories of cognitive and emotional coordination, positive self-concept, strengthening of communication and social bonding, and strengthening of collective identity, and they were drawn in the form of a conceptual model. The findings of the research indicate that sport, Art and cinematic activities play an important role in the development of desirable feelings and emotions, psychological well-being, social well-being or, in other words, subjective well-being.

**Keywords:** Subjective Well-Being, Sports and Art Activities, Psychological Well-Being, Social Well-Being.

---

---

1. Email: [navid\\_mahtab@yahoo.com](mailto:navid_mahtab@yahoo.com)

2. Email: [farzadghafouri@yahoo.com](mailto:farzadghafouri@yahoo.com)

3. Email: [jalil.sahabi@gmail.com](mailto:jalil.sahabi@gmail.com)

4. Email: [myektayar@gmail.com](mailto:myektayar@gmail.com)



## Table of Contents

- **The Role of Sport and Art Activities in Subjective Well-Being with offording Conceptual Model**.....7  
N. Mahtab, F. Ghafouri, J. Sahabi, and M. Yektayar
- **Psychometrics of the Qasemi's Seven-Module Communication Skills Questionnaire** .....8  
H. Ghasemi, and N. Rasekh
- **The Effect of Cognitive Fatigue on the Neural Efficacy of the Executive Control Network among Athletes: Dual Regulation System Model**.....9  
S. Mohammadzadeh, A. R. Farsi, and R. Khosrowabadi
- **Psychometrics of the Qasemi's Seven-Module Communication Skills Questionnaire** .....10  
M. Shahbazi, S. Choubineh, and R. Ezzati
- **Effectiveness of Energizing and Relaxing Music on Performance of Youth Members of the Islamic Republic of Iran's National Judo Team**.....11  
M. Ghorbaninezhad, and I. Safaei
- **Investigating of the Effectiveness of Cognitive-Behavioural Strategies Training on Salivary Cortisol levels of Beginner Runners: Follow up 3 Month**.....12  
H. Samadi, F. Zanganeh, and H. Georki
- **The Efficacy of Mindfulness-Based Cognitive Intervention on Anxiety of Team and Individual Athletes**.....13  
M. Roohbakhsh Ejtemaie, M. Aeini, and N. Sobhi Gharamaleki
- **The Effect of Twelve Weeks Yoga Exercises on Life Expectancy in Women**.14  
S. Ghorbai, M. Dahghani, and M. Javadipour
- **Identify and Formulate a Model of Motivations for Sports Participation of Veterans and Disabled**.....15  
M. Vakili Tanha, S. Ahmadi and M. Soleimani
- **Evaluation of Effective Factors in Development of Ethical Commitment to the Next Generation in Professional Athletes** .....16  
H. Honari, M. Emadi, J. Shahlade Bagheri, and Gh. Kargar
- **The Role of Hope and Perfectionism in Predicting the Sport Motivation in Students** .....17  
S. Nasri, and S. Yousefi
- **The Role of Psychosocial Factors in Predicting Physical Activity of Students** .....18  
A. khazaei, B. Eghbali, A.R. Dabir, and A. Mahmoudi
- **The Effect of Training Method (Linear and Nonlinear) on Student Participation Motivation in Physical Education Class** .....19  
R. Yaali, N. Teymoori, and S. Bagheri
- **Motivational Factors and Barriers to Participation in Sport Curriculum Activities among College Students** .....20  
M. Kian
- **The Mediator Role of Emotional Intelligence on the Relationship between Gross and Fine Motor Skill with Academic Achievement in Children** .....21  
B. Ghorbanzadeh, B. Mohammadi Orangi, and M. T. Aghdasi
- **Modeling the Effect of Emotional Labor on the Turnover Intention of Sport Coaches (The Mediating Role of Coach's Burnout)** .....22  
E. Alidoust Gahfarokhi, A. Safarpour, and J. Shariati





# Sport Psychology Studies

## Editorial Board

- **Behrouz Abdoli**  
Associate Prof., Shahid Beheshti University; Motor Behavior
- **Abbas Abolghasemi**  
Prof., Gilan University; General Psychology
- **Alireza Farsi**  
Associate Prof., Shahid Beheshti University and SSRI Sport Psychology Group; Motor Behavior
- **Mohammad Khabiri**  
Associate Prof., Tehran University and member of SSRI Sport Psychology Group; Educational Management
- **Majid Mahamoud Alilou**  
Prof., Tabriz University; Clinical Psychology
- **Sadegh Nasri**  
Associate Prof., Shahid Rajaee University Clinical Psychology
- **Amir Shams**  
Assistant Prof., Sport Sciences Research Institute; Motor Behavior
- **S. Mohammad Vaez Mousavi**  
Prof., Imam Hossein University, Psychophysiology of Voluntary Human Movement

## Sport Psychology Studies (SSRI)

**Eighth Year**

**No: 30**

**ISSN: 2345-2978**

**Publisher: Sport Sciences Research Institute**

**Publication: Kiamarsi**

**Volume: 8**

**Winter 2020**

**Direction in Charge: Ali Sharif**

**Nejad** (Assistant Professor)

**Editor in Chief: Mohammad**

**Khabiri** (Associate Professor)

**Associate Editor: Amir Shams**

(Assistant Professor)

**Managing Director: Beheshteh**

**Eghbali**

### Address:

No. 3, 5<sup>th</sup> Alley, Miremad St,  
Motahari Ave, Tehran, I.R.Iran

**Tel:** +98-21-88747884

**E-mail:** spsyj@ssrc.ac.ir

**Website:** spsyj.ssrc.ac.ir



**In the Name of God**