

Studying the Type of Sports Planning and its Relationship with the Social and Adaptive Performance of University Girls

مطالعه نوع برنامه ریزی ورزشی و ارتباط آن با عملکرد اجتماعی و انطباقی دختران دانشگاهی

* Omid Safari

Assistant Professor, Department of Physical Education, Nourabad Mamasani Branch, Islamic Azad University, Nourabad Mamasani, Iran.

Fatemeh Hosseini

Department of Physical Education, Nourabad Mamasani Branch, Islamic Azad University, Nourabad Mamasani, Iran.

Hadis Ghasemyanasi

Department of Physical Education, Nourabad Mamasani Branch, Islamic Azad University, Nourabad Mamasani, Iran.

* امید صفری

استادیار گروه تربیت بدنی، واحد نورآباد ممسنی، دانشگاه آزاد اسلامی، نورآباد ممسنی، ایران.

فاطمه حسینی

گروه تربیت بدنی، واحد نورآباد ممسنی، دانشگاه آزاد اسلامی، نورآباد ممسنی، ایران.

حدیث قاسمیان اصل

گروه تربیت بدنی، واحد نورآباد ممسنی، دانشگاه آزاد اسلامی، نورآباد ممسنی، ایران.

Abstract

Aim: The purpose of this research is studying the type of sports planning and its relationship with the social and adaptive performance of university girls in Yasouj city. **Method:** The research method was descriptive - correlational. The statistical population of the research is 421 university girls of Yasouj city. Of these, 200 people were selected as samples. The measuring instrument was a researcher-made questionnaire. The level of validity was confirmed using the opinions of sports management experts in this field, and the reliability of these questionnaires was also calculated using Cronbach's alpha and all of them were higher than 0.7 and were approved. **Results:** Based on the findings of the research, there was a significant correlation between sports planning and social and adaptive performance of university girls in Yasuj city ($r=0.62$). There is a significant correlation between sports planning and increasing social and adaptive skills among university girls in Yasuj city. There was a significant correlation between sports planning and doing household tasks among university girls in Yasouj city ($r=0.62$). There was a significant correlation between sports planning and self-care among university girls in Yasouj city, $r=0.60$ ($P \leq 0.05$). **Conclusion:** Therefore, sports planning can play a significant role in increasing the social and adaptive performance of university girls.

Keywords: Sport Planning, Adaptive Social Function, Yasuj University Students.

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف مطالعه نوع برنامه ریزی ورزشی و ارتباط آن با عملکرد اجتماعی و انطباقی دختران دانشگاهی شهر یاسوج انجام شد. **روش:** روش تحقیق توصیفی همبستگی بود. جامعه آماری تحقیق ۴۲۱ نفر از دختران دانشگاهی شهر یاسوج بودند که از این تعداد ۲۰۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزار سنجش پرسشنامه محقق ساخته بود. میزان روایی با استفاده از نظرات متخصص مدیریت ورزشی در این رشته تایید شد و پایایی این پرسشنامه ها نیز با استفاده از آلفا کربناخ، محاسبه و بالاتر از ۰/۷ بود و مورد تایید قرار گرفتند. **یافته ها:** بر اساس یافته های تحقیق بین برنامه ریزی ورزشی و عملکرد اجتماعی و انطباقی دختران دانشگاهی شهر یاسوج همبستگی معناداری وجود داشت ($r=0/62$). بین برنامه ریزی ورزشی و افزایش مهارت های اجتماعی و انطباقی در بین دختران دانشگاهی شهر یاسوج همبستگی معناداری وجود داشت ($r=0/62$). بین برنامه ریزی ورزشی و انجام وظایف خانگی در بین دختران دانشگاهی شهر یاسوج همبستگی معناداری وجود داشت ($r=0/62$). همچنین بین برنامه ریزی ورزشی و مراقبت از خود در بین دختران دانشگاهی شهر یاسوج همبستگی معناداری وجود داشت ($r=0/62$) و ($P \leq 0/05$). **نتیجه گیری:** بنابراین برنامه ریزی ورزشی می تواند نقش قابل توجهی بر افزایش عملکرد اجتماعی و انطباقی دختران دانشگاهی داشته باشد. **واژگان کلیدی:** برنامه ریزی ورزشی، عملکرد اجتماعی انطباقی، دختران دانشگاهی شهر یاسوج.

* نویسنده مسئول: E mail: omidsafari11@yahoo.com

پذیرش: ۱۴۰۲/۰۳/۰۲

دریافت: ۱۴۰۲/۱۱/۲۲

مقدمه

نیل به اهداف و موفقیت در برنامه ریزی درسی از اهمیت و ارزش ویژه‌ای برخوردار است. همچنین کسب دانش و تحصیل علوم، از آرمان‌ها و ایده‌های ارزشمند دانش‌جویان است (آصفی، ۱۳۹۲). هر دانش‌آموزی بارها و بارها در سالن‌های ورزشی، دیوار حیاط و راهروی مدارس، انواع رسانه‌های گروهی، کتاب‌ها و نشریات با عباراتی «عقل سالم در بدن سالم است» مواجه می‌شود. با این حال عده کمی از نوجوانان و جوانان حقیقت و معنای اصلی این جمله را عملاً در زندگی خود به کار می‌گیرند و اغلب آنها در برنامه‌های روزانه درس و ورزش را همراه هم تنظیم نمی‌کنند. در حال حاضر با توجه به آمدن تکنولوژی‌های جدید کامپیوتری و در نتیجه سرگرم شدن هر چه بیشتر کودکان با این وسایل، فعالیت بدنی کودکان کاهش چشمگیری پیدا کرده است. از سوی دیگر مربیان مدارس نیز نسبت به ورزش و لزوم بازی و تحرک کودکان بی تفاوت شده‌اند و زنگ ورزش به زنگی برای جبران عقب ماندگی‌های درسی تبدیل شده است. برخی اوقات هم در برخی مدارس به بهانه اتلاف وقت، زنگ ورزش حذف می‌شود. این در حالی است که کودکان برای رشد جسمی و ذهنی به ورزش نیاز دارند و کاهش فعالیت بدنی باعث ایجاد اختلالاتی مانند اضافه وزن و چاقی، بی‌خوابی، هیجان و استرس، رشد نامتعادل و نامناسب اندام‌ها، اختلال در دستگاه‌های بدن می‌شود. بر اساس آمار سازمان جهانی بهداشت از ۳۰ سال پیش تاکنون به دلیل بی‌توجهی به اهمیت ورزش و فعالیت بدنی در کودکان میزان اضافه وزن در آن‌ها ۳ برابر و میزان ابتلای آن‌ها به دیابت نوع ۲ که ناشی از اضافه وزن است ۲ برابر شده است (سید عامری و قربانی بردی، ۱۳۹۱). کودکان ذاتاً فعالیت کردن را دوست دارند و تبدیل فعالیت‌های بدنی به یک عادت برای آن‌ها نه تنها سرگرم کننده است بلکه سلامت‌شان را به همراه دارد. برای رشد سالم کودکان باید به فعالیت بدنی آن‌ها اهمیت دهید. کافی است به تحقیقات مختلفی که در این زمینه انجام شده توجه کنید تا به نقش فعالیت بدنی حتی در بهبود نمرات کودکان پی ببرید. ورزش در کاهش استرس بسیار موثر است. با قرارگیری دانش‌آموزان در آستانه فصل امتحانات مدارس؛ ورزش، بهبود عملکرد آنها را دو چندان می‌کند. همچنین ورزش می‌تواند در تنظیم قوای عملکردی دانش‌آموزان نیز نقش مهمی داشته باشد (امیرتاش، ۱۳۸۰). تحقیقات علمی متعددی مبنی بر نقش گسترده ورزش در تقویت روحیه دانش‌آموزان وجود دارد که همگی می‌توانند دلیلی بر اثبات اهمیت آن در عملکرد بهتر دانش‌آموزان و تنظیم روحيات آنها داشته باشد. در ادامه این مطلب نیز برخی از آمار علمی را ذکر می‌کنیم که شاید تاثیر مثبتی بر خانواده‌ها داشته باشد تا ورزش را مانعی برای درس خواندن فرزندان خود ندانند (قدرت نما و حیدری نژاد، ۱۳۹۲). برای رشد کارکردهای مغزی، فعالیت جسمانی بسیار حائز اهمیت است. فعالیت‌هایی چون دویدن، پریدن، جهیدن، شنا کردن سبب تقویت عقده‌های پایه، منخچه و جسم پینه‌ای می‌شود. ورزش و تمرین بدنی، اکسیژن زیادی را به مغز می‌رساند و بر میزان ارتباط بین نرونی می‌افزاید. یادگیری از طریق پیاده‌روی، حرکات کششی و سایر فعالیت‌های جسمانی ارتقاء یافته و تقویت می‌گردد. (آقاجانی و نادری نژاد، ۱۳۹۰). جوانانی که به طور مرتب ورزش می‌کنند، به طور متوسط تحصیلات موفق تری نسبت به همسن و سالان خود دارند که ورزش



نمی کنند. بر اساس همین تحقیقات صورت گرفته از سوی محققان شرکت در فعالیت های ورزشی خارج از مدرسه، میزان کارایی جوانان را در مدرسه و موفقیت آنها را در دانشگاه تا شش درصد افزایش می دهد (جوادی و سمیع نیا، ۱۳۹۱). اغلب اوقات دانش آموزان بی حوصله و با اکراه به سوی انبوه کتاب های شان می روند و سعی می کنند خلل همیشگی ناشی از عدم تحرک بدنی را با فشار آوردن بی مورد به ذهن و انواع و اقسام روش های یادگیری جبران کنند، در حالی که راه بسیار ساده تر و سالم تری مانند ورزش می توانند علاوه بر سلامت، نشاط و افزایش فعالیت ذهنی، شور و اشتیاق آنان را نسبت به درس خواندن تضمین کند. برای اینکه مغز به خوبی از عهده یادگیری و حفظ مطالب درسی برآید، علاوه بر رساندن مواد غذایی و انرژی کافی باید از خونی پاک و غنی از اکسیژن تغذیه شود. (حسینی و همکاران، ۱۳۹۰). بدین منظور باید شش ها کاملاً از هوا پر و خالی شوند بنابراین دانش آموزان باید ریه های خود را نیز نیرومند کنند و این کار نیز به وسیله ورزش میسر است. هر حرکت ورزشی خواص و نتایج خاص خود را دارد و این گونه نیست که ورزش فقط ماهیچه ها را قوی کند. معلمین ورزش در مدارس باید خواص هر حرکت را نیز به محصلین خود آموزش دهند تا آنها با آگاهی کامل از نتایج سودمند ورزش بهره مند شوند. در ضمن برای رساندن اکسیژن کافی به سلول های مغزی دانش آموزان باید یاد بگیرند که صحیح و اصولی تنفس کنند و با عادت دادن شش ها به نحوه مطلوب بازده تنفسی خود را افزایش دهند. بنابراین بهتر آن است که محصلان خود به فکر تنظیم فعالیت های ذهنی و جسمی خویش باشند و با تصمیم گیری و به کار بستن اراده، روی آوردن به ورزش و توأم کردن آن با تحصیل از سنگینی بار مشکلاتی که بر روح و ذهنشان انباشته اند بکاهند و به تجربه عینی دریابند که در صورت هماهنگ کردن این دو با صرف همان وقت و همان کار ذهنی در عرصه یادگیری به نتایجی چند برابر مطلوب تر از قبل دست خواهند یافت و در نهایت با ذهنی بازتر و بسیار راحت تر از استعداد های خود بهره برداری خواهند کرد (مظفری و همکاران، ۱۳۸۹). جامعه ۷۵ میلیون ایرانی با میانگین سن ۲۹ سال یکی از جوانترین جوامع دنیا که حدود ۱۶ درصد جمعیت افزایش ۱۰ تا ۱۹ سال هستند که نزدیک به نیمی از آن را دختران تشکیل می دهند و پرداختن به مسائل رشد و سلامتی این قشر از اهمیت انکارناپذیری برخوردار می باشد یکی از ابزارهای مهم و شناخته شده در دنیا برای ارتقای سلامت و کیفیت زندگی فعالیت های بدنی و ورزش های سازمان یافته است (بامن و همکاران، ۲۰۱۶). امروزه جایگاه مشارکت در فعالیت های بدنی و ورزشی نوجوانان و جوانان در نقطه مقابل جاذبه های دیگر نظیر رسانه های تصویری فیلم ها و سریال ها بازی های رایانه ای و شبکه های اجتماعی مجازی قرار گرفته است و این امر موجب شیوع دید حرفه ای منتشر گردیده است به عنوان مثال بر اساس سرشماری سال ۱۳۹۰ نفوذ اینترنت در جمعیت ده سال کمتر از ۱۵ سال ده تا بیست و چهار سال به ترتیب هفده و نیم و ۲۹ درصد بوده است. با توسعه سریع فناوری اطلاعات و ارتباطات و سهولت دسترسی به آن افزایش سریع دور از انتظار نمی باشد صرف نظر از معضل بی تحرکی و پیامد آن دختران در سنین نوجوانی و جوانی ممکن است با مشکلات روانی متعددی روبرو شوند مطالعات نشان می

دهند که دختران جوان در سن ۱۵ سالگی دو برابر بیشتر از پسران در قبال اختلالات و اضطراب و افسردگی آسیب پذیر هستند. بایدهای مستندات علمی بیانگر آن است که فعالیت بدنی تمرین و ورزش اثری مثبت بر ابعاد روانی نوجوانان و جوانان دارد که از جمله آن می توان به افزایش عواطف مثبت احساس شایستگی اعتماد به نفس به حرمت نفس، تنظیم هیجانی، سلامت هیجانی، سلامت روان و رضایت از زندگی و کاهش افسردگی و کاهش اضطراب اجتماعی و میل به خودکشی اشاره کرد (قدرت نما و حیدری نژاد، ۱۳۹۰). اثرات مثبت مشارکت ورزشی به طور عمده به کیفیت و تجربه ورزشی بستگی دارد. بنابراین با توجه به پارامترهای جامعه شناختی در برخی کشورها از جمله ملاحظات فرهنگی مذهبی میزان محرومیت اجتماعی دختران به مراتب بیشتر از پسران است و این امر در دوره های حساس نوجوانی و جوانی می تواند اثرات زیان باری بر رشد اجتماعی به جای گذارند. در این راستا گروهی از صاحب نظران به کارگیری زمینه های ورزش را برای افزایش شمول اجتماعی زنان و دختران مناسب دانستند (بکرزاد و سارا، ۲۰۱۲). بر اساس شواهد ارائه شده در ادبیات پژوهشی به نظر می رسد که پیامدهای اجتماعی مشارکت ورزشی، مستقل از جنسیت بوده و هر دو گروه دختران و پسران از آن بهره می روند به عنوان مثال دانا و همکاران (۱۳۹۶) در پژوهش خود در ارتباط با دانش آموزان دختر نشان دادند که مشارکت در ورزش های سطح مهارت های اجتماعی و انطباقی را ارتقا می دهد. همچنین سید زاده (۱۳۸۰) عنوان نمود که دانش آموزان دختر ورزشکار در رشته های تیمی و چه در رشته های انفرادی اجتماعی تر از دانش آموزان دختر غیر ورزشکار می باشند، از سوی دیگر با وجود تمام پیامدهای مثبت مشارکت ورزشی در سال های اخیر شواهدی مبنی بر اثرات منفی درگیری بیش از حد جوانان و نوجوانان در فعالیت های سازمان یافته از جمله ورزش ارائه شده است که بر ضرورت تعیین حد و مرز مشارکت این قشر در فعالیت های سازمان یافته تأکید دارد. دسته اول شواهد پژوهشی در راستای فرضیه بیش برنامه ریزی ارائه شده است. این فرضیه که توسط تمامی باسری^۱ و همکاران (۲۰۰۶) پیشنهاد گردید، مسئله اصلی را عنوان می کند: ۱. نوجوانان و جوانان به دلیل فشاری که از سوی بزرگان خود دریافت می کنند در حل بسیاری از فعالیت های سازمان یافته شرکت می نمایند. ۲. مشارکت در فعالیت های سازمان یافته بر زمان آزاد نوجوانان و جوانان سیطره دارد (امان و همکاران، ۲۰۱۰). افزایش سطح مشارکت با افزایش استرس روانی عملکرد تصویری و سوء مصرف مواد و کاهش کیفیت روابط کودک و والدین همراه می باشد در حقیقت فرد پیش برنامه ریزی پیشنهاد می کند که درگیری بیش از حد فعالیت های سازمان یافته ممکن است در عملکرد اجتماعی و انطباقی اختلال ایجاد نماید (مرادی و همکاران، ۱۳۹۰). یافته های برخی از پژوهشگران مانند بامن^۲ و همکاران (۲۰۱۶) از فرضیه پیش برنامه ریزی حمایت کردند. دسته دوم شواهد پژوهشی مربوط به مطالعات حقوقی بازنشستگی کناره گیری ورزشی است که از اثرات منفی مشارکت ورزشی در سطوح بالای رقابت خبر می دهد. یافته های این حوزه بیانگر آن است که مشارکت در سطوح بالای ورزش های سازمان یافته با نادیده گرفته شدن اولویت های مهمی نظیر پیشرفت تحصیلی و توسعه شبکه های اجتماعی خارج از زمینه

1. Busseri

2. Bauman



ورزش همراه می باشد. مهارت های ادراکی، اجتماعی کاربردی است که افراد به منظور عملکرد روزمره خود فراگرفته اند در واقع، رفتارهای انطباقی به توانایی فرد در اداره موقعیت های روزانه اشاره دارد که برای عملکرد شخصی و اجتماعی در یک رویه مطلوب مورد نیاز است (هادوی و همکاران، ۱۳۹۱). درخصوص رفتارهای انطباقی سه اصل وجود دارد؛ نخست اینکه این رفتارها وابسته به سن بوده و با افزایش سن بر پیچیدگی آنها افزوده می شود. مورد دوم این است که رفتارهای انطباقی از طریق انتظارات و یا نیازهایی که سایر افراد دارند، تعیین می شود و درنهایت، رفتارهای انطباقی نه به واسطه رفتارهای احتمالی، بلکه از طریق رفتارهای واقعی روزمره مشخص می شوند، به گونه ای که در زمان ضرورت، فرد بتواند مهارت های انطباقی مورد نیاز را از خود نشان دهد. اما سوال اصلی که در اینجا مطرح می شود این است که چه ارتباطی بین برنامه ریزی ورزشی و عملکرد اجتماعی و انطباقی دختران دانشگاهی شهر یاسوج وجود دارد؟

مواد و روش ها

روش تحقیق حاضر توصیفی - همبستگی و از نوع تحقیقات کاربردی بود. جامعه آماری برای تحقیق حاضر شامل تمامی دختران دانشگاهی شهر یاسوج بود که در دوره اجرا و در قلمرو مکانی و زمانی تحقیق حاضر، بنابر آماره های کسب شده تعداد آنها ۴۲۱ نفر است که از این تعداد بر اساس جدول مورگان تعداد ۲۰۰ نفر به عنوان نمونه آماری پژوهش به روش تصادفی ساده انتخاب شدند. ابزار سنجش پژوهش حاضر شامل پرسشنامه ۳۷ سوالی برنامه ریزی ورزشی محقق ساخته بود که میزان روایی با استفاده از نظرات متخصص مدیریت ورزشی در این رشته تایید شد و پایایی این پرسشنامه ها نیز با استفاده از آلفا کرنباخ، محاسبه و همگی بالاتر از ۰/۷ بود و مورد تایید قرار گرفتند.

جدول شماره ۱. مقادیر آلفای کرونباخ

متغیر ها	مقدار آلفای کرونباخ
مراقبت از خود	۰/۸۸
توانایی انجام وظایف خانگی	۰/۷۹
روابط با همسالان	۰/۶۹
مهارت های اجتماعی	۰/۷۱
عملکرد تحصیلی	۰/۷۳
برنامه ریزی ورزشی	۰/۸۵

یافته ها

جدول ۲. تحلیل آزمون تی بین برنامه ریزی ورزشی و عملکرد اجتماعی و انطباقی دختران دانشگاهی شهر یاسوج

ردیف	شاخص ها	آزمون	میانگین	انحراف معیار	خطای معیار	مقدار T	سطح معنی داری
۱	عملکرد اجتماعی و انطباقی دختران	۸/۶۱	۰/۰۷۱	۰/۲۹۸	۱/۹۰۱	۰/۰۰۱	
۲	نوع روابط با همسالان	۳/۱۱	۰/۲۰۵	۰/۷۲۱	۴/۸۸	۰/۰۱	
۳	مراقبت از خود	۱/۴۶	۰/۶۲۱	۰/۳۱۸	۰/۸۷	۰/۰۲	
۴	توانایی انجام وظایف خانگی	۳/۳۱	۰/۴۱۵	۱/۳۲	۰/۴۵	۰/۰۲	
۵	افزایش مهارت های اجتماعی و انطباقی	۵/۵۴	۰/۶۳۲۸	۰/۸۱	۱/۱۸	۰/۰۲	
۶	برنامه ریزی ورزشی	۲/۹۷	۰/۱۸۵	۰/۱۹۸	۰/۹۷	۰/۰۵	

بر اساس یافته های جدول فوق در بین دختران دانشگاهی شهر یاسوج مشخص شد که از میان شاخص ها و ابعاد ذکر شده با مقایسه میانگین ها نشان دهنده بیشترین تاثیر برنامه ریزی ورزشی بر عملکرد اجتماعی و انطباقی دختران دانشگاهی شهر یاسوج می باشد .

جدول ۳. نتایج آزمون همبستگی بین برنامه ریزی ورزشی بر عملکرد اجتماعی و انطباقی دختران دانشگاهی شهر یاسوج

متغیر	برنامه ریزی ورزشی
عملکرد اجتماعی و انطباقی	ضریب همبستگی
پیرسون	سطح معناداری
فراوانی	۲۰۰
	۰/۸۰۸
	۰/۰۱

یافته آزمون همبستگی پیرسون جدول (۳) نشان می دهد که بین برنامه ریزی ورزشی و عملکرد اجتماعی و انطباقی دختران دانشگاهی شهر یاسوج در سطح معناداری ۹۵ درصد همبستگی معناداری وجود دارد ($p=0.01$) و ($r=0.808$) می توان اذعان کرد که عملکرد اجتماعی و انطباقی دختران دانشگاهی شهر یاسوج ، متأثر از برنامه ریزی ورزشی می باشد.



جدول ۴. نتایج آزمون همبستگی بین برنامه ریزی ورزشی بر عملکرد اجتماعی و انطباقی دختران دانشگاهی شهر یاسوج

برنامه ریزی ورزشی		متغیر
فراوانی	پیرسون	عملکرد اجتماعی و انطباقی
۲۰۰	ضریب همبستگی	
	سطح معناداری	
	۰/۰۲	۰/۶۲۸

یافته آزمون همبستگی پیرسون جدول (۴) نشان می‌دهد که بین برنامه ریزی ورزشی بر عملکرد اجتماعی و انطباقی دختران دانشگاهی شهر یاسوج در سطح معناداری ۹۵ درصد همبستگی معناداری وجود دارد. ($p=0.02$) و ($r=0.628$) می‌توان اذعان کرد که عملکرد اجتماعی و انطباقی دختران دانشگاهی متأثر از برنامه ریزی ورزشی می‌باشد.

جدول ۵. نتایج آزمون همبستگی بین برنامه ریزی ورزشی بر افزایش مهارت های اجتماعی و انطباقی در بین دختران دانشگاهی شهر یاسوج

برنامه ریزی ورزشی		متغیر
فراوانی	پیرسون	مهارت های اجتماعی و انطباقی
۲۰۰	ضریب همبستگی	
	سطح معناداری	
	۰/۰۱	۰/۴۷۸

یافته آزمون همبستگی پیرسون جدول (۵) نشان می‌دهد که بین برنامه ریزی ورزشی بر افزایش مهارت های اجتماعی و انطباقی در بین دختران دانشگاهی شهر یاسوج در سطح معناداری ۹۵ درصد همبستگی معناداری وجود دارد. ($p=0.01$) و ($r=0.478$) می‌توان اذعان کرد که برنامه ریزی ورزشی ، مرتبط با افزایش مهارت های اجتماعی و انطباقی می باشد.

جدول ۶. نتایج آزمون همبستگی بین برنامه ریزی ورزشی بر افزایش روابط با همسالان در بین دختران دانشگاهی شهر یاسوج

برنامه ریزی ورزشی		متغیر	
فراوانی	پیرسون	ضریب همبستگی	افزایش روابط با همسالان
۲۰۰	سطح معناداری	۰/۵۰۷	
	۰/۰۳		

یافته آزمون همبستگی پیرسون جدول (۶) نشان می‌دهد که بین برنامه ریزی ورزشی بر افزایش روابط با همسالان در بین دختران دانشگاهی شهر یاسوج در سطح معناداری ۹۵ درصد همبستگی معناداری وجود دارد. و ($p=۰/۰۳$) و ($r=۰/۵۰۷$) می‌توان اذعان کرد که ، افزایش روابط با همسالان متأثر از برنامه ریزی ورزشی می باشد.

جدول ۷. نتایج آزمون همبستگی بین برنامه ریزی ورزشی بر انجام وظایف خانگی در بین دختران دانشگاهی شهر یاسوج

برنامه ریزی ورزشی		متغیر	
فراوانی	پیرسون	ضریب همبستگی	انجام وظایف خانگی
۲۰۰	سطح معناداری	۰/۶۲۸	
	۰/۰۳		

یافته آزمون همبستگی پیرسون جدول (۷) نشان می‌دهد که بین برنامه ریزی ورزشی بر انجام وظایف خانگی در بین دختران دانشگاهی شهر یاسوج در سطح معناداری ۹۵ درصد همبستگی معناداری وجود دارد. ($p=۰/۰۳$) و ($r=۰/۶۲۸$) می‌توان اذعان کرد که ، انجام وظایف خانگی متأثر از برنامه ریزی ورزشی می باشد.

جدول ۸. نتایج آزمون همبستگی بین برنامه ریزی ورزشی بر مراقبت از خود در بین دختران دانشگاهی شهر یاسوج

برنامه ریزی ورزشی		متغیر	
فراوانی	پیرسون	ضریب همبستگی	مراقبت از خود
۲۰۰	سطح معناداری	۰/۶۰۲	
	۰/۰۲		

یافته آزمون همبستگی پیرسون جدول (۸) نشان می‌دهد که بین برنامه ریزی ورزشی و مراقبت از خود در بین دختران دانشگاهی شهر یاسوج در سطح معناداری ۹۵ درصد همبستگی معناداری وجود دارد. ($p=۰/۰۲$) و ($r=۰/۶۰۲$) می‌توان اذعان کرد که مراقبت از خود ، متأثر از برنامه ریزی ورزشی می باشد.



بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر تعیین تأثیر نوع برنامه ریزی ورزشی عدم مشارکت، فراغتی و آماتور بر سطح عملکرد اجتماعی و انطباقی دختران دانشگاهی بود. نتایج به دست آمده نشان داد که نوع برنامه ریزی ورزشی بر ابعادی نظیر عملکرد اجتماعی و انطباقی، روابط با همسالان و وظایف خانگی / مراقبت از خود تأثیرگذار است. علاوه بر این، یافته های پژوهش حاضر درخصوص روابط با همسالان حاکی از آن بود که کیفیت روابط گروه آماتور با همسالان آنها بهتر از گروه های فراغتی و غیر ورزشکار بود. کیفیت روابط گروه فراغتی با همسالان نیز بهتر از گروه غیر ورزشکار به دست آمد. در واقع، این شواهد بیانگر آن است که با افزایش سطح مشارکت ورزشی، بر کیفیت روابط با همسالان افزوده می شود که این امر با شواهد ارائه شده در سایر مطالعات مطابقت دارد؛ به عنوان مثال، یافته های گاریتا و همکاران (۱۹۹۸)، در مورد دانش آموزان دختر و پسر ایتالیایی و سوئدی نشان داد که مشارکت در ورزش های گروهی، سطح مهارت های ارتباطی و اجتماعی را ارتقا می دهد. همچنین در پژوهش خود گزارش نمود که دانش آموزان دختر ورزشکار چه در رشته های تیمی و چه در رشته های انفرادی اجتماعی تر از دانش آموزان دختر غیر ورزشکار می باشند. همچنین، امیرتاش و همکاران (۱۳۹۵)، بر این باور هستند که مشارکت در ورزش های گروهی در مقایسه با ورزش های انفرادی و مشارکت در ورزش های انفرادی در مقایسه با عدم مشارکت ورزشی با رشد اجتماعی بالاتری همراه می باشد. به طور مشابه، اسنیدر و همکاران (۲۰۱۰)، در پژوهش خود نشان دادند که عملکرد اجتماعی ورزشکاران بالاتر از غیرورزشکاران می باشد. علاوه بر این، یافته های پژوهشی نشان داده است که مشارکت ورزشی تأثیر مثبتی بر سطح هویت اجتماعی، مهارت های همکاری، روابط با مربیان و دوستان و احترام به معلم و اطرافیان دارد که همگی با یافته های پژوهش حاضر همخوان می باشند. به طور کلی، یافته های پژوهش حاضر و شواهد ارائه شده در ادبیات پژوهشی پیشنهاد می کنند که مشارکت در ورزش، به ویژه ورزش های گروهی، کیفیت تعاملات اجتماعی نوجوانان را ارتقا می دهد. علاوه بر این، پژوهش حاضر در ارتباط با روابط با خانواده حکایت از آن داشت که با وجود پایین تر بودن سطح کیفیت روابط با خانواده در گروه آماتور، تفاوت معناداری بین این گروه با گروه های فراغتی و غیرورزشکار وجود ندارد. در واقع، خانواده به عنوان منبع اصلی حمایت اجتماعی در دسترس نوجوانان و جوانان، پویایی ثابتی در مقابل هر سه گروه مورد مطالعه در پژوهش حاضر از خود نشان داد. البته، پایین تر بودن اندک کیفیت روابط با خانواده در گروه آماتور را می توان روابط تقویت شده مربی ورزشکار در این دسته از ورزشکاران نسبت داد؛ زیرا، مربیان نفوذ اجتماعی مثبتی روی ورزشکاران دارند که ممکن است بر روابط ورزشکار با سایرین تأثیرگذار باشد. همچنین، اختصاص دادن زمان بیش از حد برای تمرین و خارج بودن از محیط خانواده ممکن است بر کاهش کیفیت روابط ورزشکار با خانواده بی تأثیر نباشد. با این وجود، در پژوهش حاضر شواهدی دال بر تأثیر منفی افزایش سطح مشارکت ورزشی بر کیفیت روابط با خانواده مشاهده نشد. بر این اساس، یافته های پژوهش حاضر از فرضیه بیش

برنامه ریزی ماهونی و همکاران (۲۰۰۶)، مبنی بر اینکه افزایش مشارکت در فعالیت های سازمان یافته بر کیفیت روابط کودک والدین اثر سو دارد، حمایت نمی کند.

پژوهش حاضر درخصوص سطح وظایف خانگی و مراقبت از خود نشان داد که این نوع عملکرد انطباقی در گروه آماتور به طور معناداری بالاتر از گروه غیر ورزشکار است؛ اما با وجود بالاتر بودن سطح وظایف خانگی و مراقبت از خود در گروه فراغتی نسبت به گروه غیر ورزشکار، تفاوت معناداری بین این دو گروه مشاهده نشد. این شواهد بیانگر آن است که افزایش در سطح مشارکت ورزشی دارای پتانسیل بهبود رفتارهای انطباقی نوجوانان از جمله وظایف خانگی و مراقبت از خود می باشد؛ به عنوان مثال، ورزشکاران نوجوان با شرکت در مسابقات و رقابت های ورزشی، مهارت های مدیریت تجهیزات ورزشی و زمانبندی را در راستای حفظ عملکرد ورزشی خود به خوبی فرا می گیرند؛ درحالی که این امر پتانسیل انتقال به سایر زمینه های زندگی را نیز دارا می باشد. اگرچه تاکنون رفتارهای انطباقی در ورزشکاران رده های سنی پایین مورد مطالعه قرار نگرفته است؛ اما شواهدی وجود دارد که نشان می دهد ورزش، پژوهشی را در ارتباط با اثرات فعالیت بدنی در یک نمونه بالینی انجام داد و دریافت که یک دوره فعالیت بدنی ۱۲ هفته‌ای، سطح عملکرد اجتماعی و انطباقی دختران و پسران ۱۸ ساله مبتلا به افسردگی را ارتقا می دهد. در مجموع، براساس مشاهدات پژوهش حاضر چنین به نظر می رسد که برنامه ریزی برای مشارکت در سطوح قهرمانی ورزش، اثرات مثبتی بر سازمان یافتگی رفتارهای انطباقی دارد. به طور کلی، یافته های پژوهش حاضر نشان داد که سطح مشارکت ورزشی بر عملکرد اجتماعی و انطباقی دختران دبیرستانی در رده سنی ۱۵ سال تأثیرگذار می باشد؛ به طوریکه افزایش سطح مشارکت ورزشی از برنامه های ورزشی فراغتی به رقابتی ممکن است بر کیفیت عملکرد اجتماعی روابط با همسالان و انطباقی وظایف خانگی و مراقبت از خود اثر مثبتی داشته باشد، اما موجب افت عملکرد تحصیلی گردد. علاوه براین، یافته های پژوهش حاضر از فرضیه بیش برنامه ریزی درخصوص اثرات منفی افزایش فعالیت های سازمانیافته بر عملکرد تحصیلی حمایت میکند؛ اما اثرات منفی احتمالی فعالیت های ورزشی سازمان یافته بر کیفیت روابط خانوادگی را مورد حمایت قرار نمی دهد.

دراین راستا، مطالعات آتی با تمرکز بر نقش ویژگی های خانوادگی، جنسیت و سن در ارتباط با سطح مشارکت ورزشی و عملکرد اجتماعی و انطباقی، سهم عمدهای در روشترشدن موضوع خواهند داشت. درنهایت، به کارگیری یافته های پژوهش حاضر به مشاوران تحصیلی مراکز آموزشی، والدین و مربیان به منظور بهبود رفتارهای اجتماعی و انطباقی نوجوانان و جوانان توصیه می شود. در یک جمع بندی می توان چنین عنوان کرد که ادبیات پژوهشی در زمینه فرضیه بیش برنامه ریزی بر اثرات منفی برنامه های سازمان یافته بر عملکرد اجتماعی و انطباقی تأکید داشته است، اما در خصوص اثرات برنامه های سازمان یافته ورزشی اطلاعاتی در دسترس نبوده است. پژوهش حاضر نشان داد که بیش برنامه ریزی ورزشی اثرات مثبتی بر عملکرد اجتماعی، روابط با همسالان و عملکرد انطباقی، وظایف خانگی و مراقبت از خود دختران دانشجو به همراه دارد اما ممکن است عملکرد تحصیلی آنها را کاهش دهد.



نتیجه گیری

بنابراین با توجه به نتایج حاصل از تحقیق پیشنهاد می شود که دانشگاه ها با برنامه ریزی ورزشی مناسب می توانند نقش قابل توجهی در افزایش عملکرد اجتماعی و انطباقی دختران دانشگاهی داشته باشند، همچنین با تخصیص بودجه ای متناسب با جمعیت فعال در بخش ورزش همگانی در جهت رشد و ارتقای آن اقدامات لازم را به منظور مشارکت هر چه بیشتر در ورزش و ایجاد سلامتی و تندرستی در جامعه فراهم آورند.

References

Aman, M. S., Mohamed, M., and Omar -Fauzee, M. S. (2010). Sport for All and Elite Sport: Underlining Values and Aims for Government Involvement via Leisure Policy, *European Journal of Social Sciences*, Vol.21, No. 6, Pp:826-668.

Aghajani, N. Naderinejad, P. (2010). Examining the role of mass communication tools (publications, radio and television) in spreading the culture of mass sports, *Communication Culture Quarterly*, first year, first issue, pp: 139-167.(in Persian)

Amirtash, A.M. (2000). "Description and evaluation of the 5th Sports Olympiad of the students of the country's universities". Research project. Research Institute of Physical Education and Sports Sciences .(in Persian)

Asefi, A. A. (2012). Identification and modeling of effective factors in institutionalizing public sports in Iran, Master's thesis, University of Tehran.(in Persian)

Bagherzade, M. and Sara, H. (2012). The Survey of influencing Factors in institutionalization of E-banking Services in Banks (Case Study: Keshavarzi Bank of Tabriz City), Ninth AIMS International Conference on Management.

Bauman, A. E., Bellew, B., Owen, N., Vita, P. (2016). Impact of an Australian mass media campaign targeting Physical Activity in 1998. *Am J Prev Med*;21:41-7.

Busseri, M. A., Rose-Krasnor, L., Willoughby, T., & Chalmers, H. (2006). A longitudinal examination of breadth and intensity of youth activity involvement and successful development. *Developmental Psychology*, 42(6), 1313–26.

Dana, A. Sabzai, A. H. Gozelzadeh, E. (2016). The effect of the type of sports planning on the social and adaptive performance of high school girls, *Sports Management Studies*, No. 42, June 2016, pp. 73-90.(in Persian)

Ghodratnama, A. Heydari Nejad, S. (2012). The relationship between the motivation of sports participation and the level of physical activity of students of Shahid Chamran University of Ahvaz, *sports management studies (research in sports sciences): summer 2013, volume 5, number 18; From page 189 to page 202.*(in Persian)

Hadavi, F. Saatchian, V. Kalani, A. Rasouli, M. Ismaili, M. (2011). "Prioritizing students' motivations in participating in university recreational sports". The first national conference of applied research in public health and sustainable development.(in Persian)



Hosseini, G. Hamidi, M. Tojari, F. (2010). "Compilation of the operational program of student sports of Islamic Azad University". Proceedings of the 6th National Conference of Physical Education and Sports Science Students of Iran. Tehran.(in Persian)

Javadipour, M. Sami Nia, M. (2011). Public sports in Iran and development of vision, strategy and future plans, Journal of Applied Research in Sports Management, No. 4, pp. 21-30.(in Persian)

Moradi, M. Henry, H. Ahmadi, A. H. (2010). Investigating the fourfold role of sports media in the development of public sports culture, Sports Management Journal, No. 9, pp. 167-180.(in Persian)

Mozafari, A. A. Kelata Ahani, K. Shujie, A.R. Hadavi, F. (2009). "Description of people's attitude and tendency towards movement and sports activities in the Islamic Republic of Iran". Olympic Quarterly. 18th year Number 1. (consecutive 49) Spring. pp. 69-81.(in Persian)

Seyed Ameri, M. H. Ghorban Bardi, M. A. (2011). Explaining strategies for attracting and increasing participation of citizens in public sports and recreational programs (case study of Urmia), researches in sports management and movement sciences, second year, number 4, pp: 23-34.(in Persian)

Tandnovis, F. (1997). "The place of sports in the leisure time of the country's students". Movement magazine. first year. Number 2. pp. 93-111.(in Persian)