

تأثیر دوسبک رهبری ورزشی بر خود پنداره بدنی و آمادگی جسمانی دانش آموزان

مجید خلیلی^۱، رضا صابونچی^{۲*}، محمد نیکروان^۳، نجف آقای^۴

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۶/۰۳

تاریخ تصویب: ۱۴۰۳/۰۸/۰۲

ص ص: ۱۷۵-۱۹۹

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تأثیر دو سبک رهبری ورزشی بر خودپنداره بدنی و آمادگی جسمانی دانش آموزان بود. جامعه آماری شامل ۲۰۵۶ نفر از دانش آموزان دختر متوسطه ۱۶-۱۷ ساله شهرک های شهر قم در سال تحصیلی ۹۷-۹۸ بود. ۷۲ نفر نمونه به روش نمونه گیری تصادفی انتخاب شدند و به سه گروه ۲۴ نفره تقسیم شدند. روش پژوهش نیمه تجربی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با دو گروه آزمایشی و یک گروه کنترل بود. آزمودنی ها دو جلسه ۹۰ دقیقه ای در هفته و به مدت ۸ هفته، تحت برنامه مربوط به محتوای درس تربیت بدنی قرار گرفتند، گروه آزمایشی اول فضای انگیزشی تکلیف محور (فعالیت های مشارکتی و اختیاری) و گروه آزمایشی دوم فضای انگیزشی خودمحور (فعالیت های رقابتی و اجباری) را تجربه کردند و گروه کنترل برنامه ورزشی معمولی مدرسه را ادامه داد. جهت گردآوری اطلاعات از فرم

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

majid_khalili16@yahoo.com

۲. دانشیار، گروه مدیریت ورزشی، واحد بروجرد، دانشگاه آزاد اسلامی، بروجرد، ایران (نویسنده مسئول).

saboonchi.reza@yahoo.com

۳. استادیار، گروه مدیریت ورزشی، واحد بروجرد، دانشگاه آزاد اسلامی، بروجرد، ایران.

Nikravan89@yahoo.com

۴. دانشیار مدیریت ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

aghaei.hamid@gmail.com



کوتاه پرسش‌نامه خود توصیف بدنی مارش و همکاران (۲۰۱۰) و تست های آمادگی جسمانی استفاده شد. نتایج آزمون های آماری کروسکال والیس، آنوا، T وابسته و ویل کاکسون نشان داد، ایجاد فضای انگیزشی با روش تکلیف‌مدار به شکل معناداری موجب افزایش خود پنداره بدنی شامل: فعالیت بدنی، ظاهر بدنی، استقامت، لیاقت ورزشی، انعطاف، خودپنداره کلی و عزت نفس و نیز عناصر آمادگی جسمانی شده است. در این بین روش خود مدارتنها موجب افزایش معنی داری در بعد هماهنگی خود پنداره بدنی و عناصر آمادگی جسمانی شده است. نتایج نشان می دهد که فضای تکلیف گرا از فضای نتیجه گرا موثرتر بوده است. بدین ترتیب، فراهم آوردن مشارکت دانش آموزان در فعالیتهای ورزشی مدارس از طریق ایجاد فضای انگیزشی تکلیف گرا توسط معلمان جهت افزایش خود پنداره بدنی و آمادگی جسمانی در محیطی مفرح، نقش با اهمیتی در حفظ ظاهری شاداب و حس ارزشمندی برای مدت طولانی بازی می کند.

واژه‌های کلیدی: آمادگی جسمانی، سبک رهبری، دانش آموزان، فضای انگیزشی، خودپنداره بدنی.

The effect of two leadership styles sports on physical self-concept and physical fitness among the students

Majid Khalili¹, Reza Saboonchi^{2*}, Mohammad Nikravan³, Najaf Aghaei⁴

Abstract

The present study aimed to evaluate the effectiveness of two leadership styles sports on physical self-concept and physical fitness among the students. . The statistical population included 2056 female high school students aged 16-17 years in high schools towns of Qom in the 97 -98 were studying of formed. 72 samples were selected through random sampling method and were divided into 3 groups of 24. The research method was quasi-experimental with pre-test and post-test design with two experimental groups and one control group. Samples paid for 8 weeks and two 90-minute sessions per week in the gym under the program related to the content of the physical education lesson, The first experimental group involved task-oriented motivational climate (participatory and voluntary activities) while the second experimental group experienced the self- oriented motivational climate (competitive and compulsory activities). The control group kept up doing the usual physical

1. Ph.D student in Sports Management, Borujerd Branch, Islamic Azad University, Borujerd, Iran.

majid_khalili16@yahoo.com

2. Associate Professor in Sports Management, Borujerd Branch, Islamic Azad University, Borujerd, Iran.

Corresponding Author*: saboonchi.reza@yahoo.com

3. Assistant Professor in Sports Management, Borujerd Branch, Islamic Azad University, Borujerd, Iran.

Nikravan89@yahoo.com

4. Associate Professor in sport management, Kharazmi university, Tehran, Iran

aghaei.hamid@gmail.com



education program in school. The short form of the Physical self-description questionnaire Marsh et al (2010) and physical fitness tests were used to collect the data. Kruskal-wallis , Anova , related T and will coxon statistical tests were identified, Physical self-concept including physical activities, physical appearance, endurance, physical competence, flexibilities, overall self-concept and self-esteem Also the Factors of physical fitness was raised significantly on account of creating a motivational climate according to task-oriented method. However, the self- oriented method has significantly increased the Harmony dimension of physical self-concept and Factors of physical fitness. The results indicate that the task-oriented climate was more effective than the self- oriented climate. Therefore, providing students' participation in school sports activities through creating a task-oriented motivational climate by teachers to increase physical self-concept and physical fitness in a fun environment, an important role in maintaining a fresh appearance and sense of worth plays for a long time.

Keywords: physical fitness, leadership styles, students, motivational climate, physical self-concept

مقدمه

مهارت در ایجاد انگیزش احتیاج به قدرت ادراک و شناخت از یک سو و قدرت اثر بخشی عاطفی از سوی دیگر دارد. این نوع مهارت، ضمن نیاز به دانش خاص، بیشتر به هنر رهبری^۱ بستگی دارد (آکوستا هرناندز، ۱۳۸۷). برد و باخت تیم ها و کاهش یا افزایش تنش در ورزشکاران تا حدود زیادی ناشی از عملکرد مربیان است و عواملی همچون انگیزه پیشرفت، بهبود مهارت ها، اضطراب، عملکرد، رضایتمندی و حالات روان شناختی ورزشکاران را تحت تأثیر قرار می دهد (گودرزی، ۱۳۹۲). طبق نظر منابع علمی آشکارترین و بادوام ترین تغییرها در مهارت های ورزشی در حالتی رخ می دهند که انسان مفهومی مناسب و واقعی از خود داشته باشد و عزت نفس از ویژگی های نسبتاً پایدار شخصیت است که مفاهیمی مانند خودپنداره به آن مربوط است و خودپنداره بدنی^۲ نیز یکی از شاخه های خودپنداره است که ادراک فرد از بدن خود و مجموعه ویژگی هایی برای توصیف خویش و یکی از جنبه های مهم رشد اجتماعی است که به تدریج از طریق تجربیات اجتماعی و ارتباط با دیگر افراد جامعه به دست می آید. خود، هم آموختنی و هم ساختنی است، خود با درونی سازی باورها و گرایش های افراد مانند والدین و معلمان آموخته می شود و با شکل گیری باورها در نتیجه تعامل فرد با محیط ساخته می شود. برای درک نحوه نگرش افراد به خود، باید ببینیم که آنها چگونه با دنیای خارج سازگار می شوند، دو راهکار که در این راستا اغلب افراد از آن استفاده می کنند، راهکار تسلط^۳ (تکلیف محور^۴) و راهکار عملکرد^۵ (خودمحور^۶) است. افراد تسلط مدار با کسب شایستگی با جهان کنار می آیند و فرایند، منبع انگیزش آنهاست و افراد عملکردمدار با یادگرفتن قوانین با جهان کنار می آیند و نتایج، منبع انگیزش آنهاست (فرانکن، ۱۳۸۴). برخی محققان برای مطالعه رفتارهای مربیان از نظریه خودمختاری دسی و رایان^۷ استفاده می کنند این نظریه مطرح می کند شایستگی، استقلال و ارتباط سه نیاز اساسی بشر هستند، درجه ارضاء، آگاهی از این عوامل روان شناختی و ایجاد تغییر در زمان ممکن احساس انگیزش درونی فرد را بالا می برد همچنین نظریه ارزیابی شناختی^۸ که منشعب از نظریه دسی و رایان است مطرح می کند که افراد به احساس شایستگی شخصی و خودمختاری نیاز درونی دارند، افراد معنای پاداشها را ارزیابی می کنند اگر محیط نتواند این نیازها را در فرد ارضاء کند فرد چیزی کمتر از رشد بهینه خواهد داشت، محیط ورزشی فرصت-

1. Leadership
2. physical self-concept
3. Mastery
4. Task-oriented
5. Performance
6. Ego-oriented
7. Self –determinatin theory Deci and rayan
8. Cognitive-evaluation theory

هایی را برای افراد فراهم می‌کند تا مهارت‌ها و شایستگی‌های فردی خود را با ملاک خاصی مقایسه کنند (واینبرگ و گولد، ۱۳۹۲)؛ از طرفی محیط اجتماعی تأثیر مهمی بر انگیزش پیشرفت و رقابت‌جویی فرد دارد، یکی از موثرترین روش‌های تغییر محیط روانی به رسمیت شناختن و اعطای اختیار به ورزشکاران در اداره و کنترل آزادانه محیط ورزشی است (گودرزی، ۱۳۹۲). نور علی ودیگران (۱۳۹۹) در تحقیقات خود نشان دادند اجرای پروتکل تمرینی به صورت خود مختار لذت و انگیزه ورزشی را به طور معناداری در دانش آموزان افزایش می‌دهد. اجرای خودپنداره با ادراک شایستگی مرتبط است؛ رضایتمندی و هیجان مثبت، که همان غرور است حاصل تمرین شایستگی است، خود، در بخش خودمختار، با کنترل بر محیط، مجاز به توسعه مهارت‌ها و شایستگی‌هاست که در این صورت فرد احساس خودگردانی می‌کند (فرانکن، ۱۳۸۴). گانزلهز، کاستیلو و بلاگر^۱ (۲۰۱۹) در پژوهش خود در ورزش زنان نشان دادند که رضایت مثبت از برآوردن نیازهای روان‌شناختی در لذت، مشارکت و پیشرفت ورزشکاران نقش دارد. مطالعات چون ریو، سانگ^۲ (۲۰۱۹) نیز نشان داد دانش‌آموزان معلمان تربیت‌بدنی که از سبک حمایت استقلالی استفاده کردند رضایت بیشتری از خودپنداره‌بدنی در طول دوره داشتند. همچنین پژوهش نجارزاده، کاشف، بهنام (۱۴۰۱) نشان داد سبک رهبری دموکراتیک نقش مهمی در ایجاد رضایت و انگیزه ورزشی و در نتیجه مشارکت بیشتر دانش‌آموزان دارد. مطالعات نشان داد رویکرد یادگیری مشارکتی به طور معناداری در افزایش عزت نفس و آمادگی جسمانی مؤثر است زیرا دانش‌آموزان درک مثبتی از حمایت هم‌گروه‌های خود داشته و محیط ورزش را حمایتگر تلقی می‌کنند. همچنین فعالیت بدنی ابزاری مناسب برای بهبود خود ادراکی جسمانی می‌باشد و تمرین بر برخی عوامل آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت در دانش‌آموزان از طریق افزایش سطح نگرش افراد تأثیر مثبت دارد. آمادگی جسمانی^۳ مجموعه‌ای از قابلیت‌های انسان است که پایه‌ای و بنیادی هستند و در اثر تمرین بهبود می‌یابند، افزایش قدرت عضلانی یکی از عوامل ضروری آمادگی برای کسانی است که در یک برنامه فعالیت جسمانی شرکت می‌کنند، آمادگی عضلانی نه تنها مشکلات تندرستی را رفع می‌کند بلکه اندام فرد را مطلوب ساخته و بر عزت نفس او می‌افزاید (رجبی و گائینی، ۱۳۸۳). یکی از مهمترین اهداف درس تربیت بدنی در سازمان آموزش و پرورش افزایش آمادگی جسمانی و روانی دانش‌آموزان است. خودپنداره‌بدنی و آمادگی جسمانی تحت تأثیر عوامل مختلفی تغییر می‌کند، از جمله نوع فضای انگیزشی که مربی برای ورزشکار ایجاد می‌کند. مربیگری، یک رهبری رو در رو است که افراد را با استعدادها، تجارب و علاقه‌های مختلف به هم نزدیک و آنها را تشویق می‌کند که برای قبول مسئولیت و پیشرفت قدم بردارند (گودرزی، ۱۳۹۲). نقش فعال معلم بر ادراک دانش‌آموزان از جوانگیزشی بسیار مهم است. اگر در زمینه فعالیت بدنی و رقابت بین

1. González, Castillo, Balaguer
2. Cheon, Reeve, Song
3. physical fitness

فردی، مربی یا معلمی وجود داشته باشد که به نتیجه و توانایی نمایش داده شده دانش آموز اهمیت بدهد جو اجرا حاکم است و افراد احتمالاً خودمدار می شوند، جهت گیری خودمدار به منزله مقایسه عملکرد خود با دیگران است، این افراد به توانایی های دیگران اشاره می کنند نه توانایی های خودشان، این دسته از افراد وقتی که عملکرد بهتری نسبت به دیگران دارند خود را موفق می دانند، در مقابل اگر مربی یا معلمی از بازخورد خصوصی در مورد توانایی نمایش داده شده استفاده کند، یک جو تسلط^۲ وجود دارد و افراد احتمالاً تکلیفمدار می شوند، افرادی که دارای جهت گیری تکلیفمدار می باشند به تسلط بر مهارت ها، تلاش برای موفقیت، لذت و انگیزه درونی تمرکز دارند و آنها شایستگی را به رسمیت می شناسند (ربرتس، اسپینگ، پمبرتن، ۱۳۸۲). همچنین پژوهش های مختلف به طور مداوم نشان داده اند افراد با جهت گیری تکلیفمدار با پاسخ های رفتاری و انطباق روانی مثبت در بین ورزشکاران جوان همراه هستند؛ در مقابل، ورزشکارانی که از سطح بالای جهت گیری خودمدار برخوردار هستند، به طور کلی خصوصیات روانی و رفتاری مثبت در آنها کمتر است؛ اگرچه ورزشکاران ممکن است در هر دو جهت یابی سطح بالایی از عملکرد را نشان دهند. ساختار محیط باعث انتخاب یک روش خاصی برای دستیابی به هدف می شود، این ویژگی های ساختاری وابسته به یکدیگرند و وقتی با هم در نظر گرفته شوند جو انگیزشی را تعیین می کنند، نحوه ایجاد شرایط، به وسیله معلم در اینکه دانش آموز موقعیت را تکلیفمدار درک کند یا خودمدار، بسیار مؤثر است (ربرتس و دیگران، ۱۳۸۲). ادراکاتی که ورزشکاران جوان از شایستگی و کنترل دارند، تعیین کننده های اصلی تلاش برای پیشرفت هستند، معلمان می توانند به طور مستقیم و غیرمستقیم جوهای انگیزشی ایجاد کنند، تکالیف و بازی ها را به صورت رقابتی یا مشارکتی تعریف کنند و کودکان را به شیوه های خاص گروه بندی کنند و به طور متفاوتی بر اهداف نتیجه ای و تکلیفی متمرکز شوند (واینبرگ و گولد، ۱۳۹۲). یاسمی، شهرزادو قدیری (۱۳۹۶) در پژوهش خود دریافتند که عزت نفس در گروه جو انگیزشی تبحر محور نسبت به گروه معلم محور رشد بالاتری داشته است. ساختار خودپنداره بدنی ریشه در بررسی عزت نفس و خودباوری دارد، احساسی که افراد در مورد خود دارند با چگونگی احساس و تفکر آنها در مورد بدنشان مرتبط است همچنین خودپنداره بدنی قبل از خودپنداره روانی ایجاد می شود، بنابراین فرد قبل از اینکه تصویری از توانایی ها و نیازها داشته باشد یک تصویری از ویژگی های بدن خود دارد (بحرینی، ۱۳۹۱). افراد تکلیفمدار عزت نفس بالایی دارند و با نیاز به تجربه غرور، برانگیخته می شوند، در صورتی که افراد خودمدار معمولاً عزت نفس پایینی دارند و با نیاز به اجتناب از شرمساری برانگیخته می شوند (فرانکن، ۱۳۸۴). نوع رهبری مربیان، نقش تعیین کننده ای بر مشارکت ورزشی افراد دارد و نقشی اثرگذار و حیاتی در محیط های ورزشی ایفا می کند (گودرزی، ۱۳۹۲).

1. performance climate
2. Mastery climate

(. پژوهش احمدی، مختاری وزارعی (۱۳۹۴) نیز بین عزت نفس جسمانی و مشارکت ورزشی ارتباط مثبت و معناداری را نشان داد. مطالعات هاشمی مطلق، اصلانخانی و صفانیا (۱۳۹۸) نشان دادمحیط ادراک شده اجتماعی از طریق ایجاد جو حمایتی می تواند بر شایستگی افراد تاثیر بگذارد و آنان را به مشارکت در فعالیت بدنی ترغیب کند. ظاهر هر فرد بخش مهمی از هویت اوست، وظیفه بوجود آوردن یک فضای حمایتی مثبت برای شاگردان کلاس و بوجود آوردن خودآگاهی به تجربه هویت فردی کمک می کند، اگر هدف کمک به ورزشکاران است تا خودپنداره مثبت کسب کنند، ابتدا باید از روش های اطاعت و هویت سازی استفاده کرد تا ارزش ها و اعتقاداتشان شکل بگیرد سپس از فرایند درونی سازی، ورزشکاران را به طرف برانگیختگی درونی سوق داد تا در قبال خودشان بیشتر احساس مسئولیت کنند (مارتنر، ۱۳۸۹). مطالعات حقیقت و ابراهیمی (۱۳۹۵) نشان داد که بر اساس خود پنداره و رفتار اجتماعی میتوان سبک های هویت دانش آموزان را پیش بینی نمود. مطالعات گسترده نشان داد افرادی که از مرحله بحران نوجوانی با هویت قوی بیرون می آیند، با اعتماد به نفس با بزرگسالی آتی خود رو به رو خواهند شد. کندی پیپو و همکاران (۲۰۲۱) نیز در مطالعات خود دریافتند شروع ورزش در دوران کودکی با خود پنداره بدنی بالایی همراه است و این دوره از زندگی، مرحله حیاتی جهت پایبندی به فعالیت ورزشی در زندگی بزرگسالی است. پژوهش قزلسفلو (۱۳۹۸) نشان داد مربیانی که از سبک حمایتی بهره می برند، به طور مؤثرتری قادرند ورزشکاران را پایبند به رشته ورزشی خود کنند. پژوهش ها نشان می دهد نیاز به احساس با ارزش بودن، لایق و موفق بودن نیاز بسیار قدرتمند و رایجی در ورزشهاست. اهداف در برنامه های آموزش و پرورش باید در راستای رشد احساس ارزشمندی دانش آموزان شکل بگیرد، کودکی که احساس ارزش درونی و کرامت نفس می کند می کوشد از بسیاری لغزش ها و اشتباهات خود را حفظ کند. مطالعات چن، زنگ و چن^۲ (۲۰۲۰) نشان دادهمبستگی مثبت ومعناداری بین خودپنداره وانگیزه پرهیز از مواد مخدر وجود دارد بنابراین با پرورش یک خود پنداره مثبت می توان اعتیاد را در نوجوانان کاهش داد. دانش آموزان از کلاسی لذت می برند که نیازهای آنان را برآورده کند. پژوهش های مکرر نشان می دهد یکی از نیازهای دانش آموزان دختر مقطع متوسطه در درس تربیت بدنی که در اولویت بالا قرار دارد، نیاز به ظاهرو وضعیت بدنی بهنجار استوهمچنین مطالعات گسترده نشان دادعواملی که خودپنداره بدنی را تحت تأثیر قرار می دهد سن، جنس، بلوغ، ترکیب بدنی، فعالیت بدنی و عوامل اقتصادی و اجتماعی است. این عوامل ضرورت پژوهش را در نوجوانان دختر، بیشتر توجیه می نماید. ملکیان و دیگران (۱۴۰۰) در پژوهش خود بین خودپنداره بدنی دختران نوجوان با فعالیت بدنی و وضعیت اقتصادی - اجتماعی خانواده ارتباط معنا داری یافتند. خودپنداره بدنی زنان کمتر از مردان است و با افزایش سن خودپنداره بدنی کاهش می -

1. Conde-pipo & et al
2. Chen, Zeng, Chen

یابد (بگاری، مایانو و نیوت^۱، ۲۰۱۱). مدیریت ظاهر جسمانی به خصوص در دوران بلوغ به لحاظ روانی- اجتماعی بسیار با اهمیت است بنابراین مداخلات با هدف تشویق شیوه زندگی فعال در میان دختران نوجوان به منظور جلوگیری از اضافه وزن در سن بلوغ ضرورت دارد. جکسون^۲ و دیگران (۲۰۱۳) مهم ترین علت ارتباط بلوغ و خودپنداره بدنی را تغییرات ظاهری ناشی از بلوغ می دانند و معتقدند بلوغ زودرس در دختران نوجوان با خودپنداره بدنی منفی و در نتیجه مشارکت کمتر در فعالیت های بدنی همراه است. از طرفی ترکیب بدنی نیز با خودپنداره بدنی ارتباط معکوس و معناداری دارد (بهرام، عبدالملکی، صالح- صدق پور، ۱۳۹۱). به دلیل افزایش جمعیت شهری و کمبود فضا، آپارتمان نشینی در نوع رفتار انسانها از جمله رفتارهای کم تحرک نقش مهمی دارد. مطالعات گسترده نشان داد زمانی که دانش آموزان فعالیت بدنی بالایی دارند در خودپنداره بدنی امتیازات بیشتری را کسب می کنند؛ اما متأسفانه زنان کمتر از مردان هم سن خود در ورزش سازمان یافته شرکت می کنند و با توجه به این که ارزیابی ظاهری و اجتماعی اهمیت زیادی برای آنها دارد، احساسات خودآگاه بدنشان (شرم، گناه، غرور، خجالت و حسادت) آسیب پذیر می شود و ممکن است بر تجارب ورزشی تأثیر بگذارد، سطح بالای خودپنداره بدنی می تواند از این اثرات مخرب احساسات محافظت کند (پریچارد، ۲۰۲۰). پژوهش حسین پور و بهرامی (۱۴۰۰) نشان داد خود پنداره بدنی با اضطراب اجتماعی ورزشکاران ارتباط منفی و معناداری دارد. در جامعه ما کمال مطلوب زیبایی، عدم نقص و سلامت است، کسانی که به واسطه تصویر بدن خود از این کمال، منحرف و احساس کمبود شخصیت می کنند با کاهش اعتماد به نفس و اضطراب رو به رو می شوند (بحرینی، ۱۳۹۱). بنابراین محیط اجتماعی اطراف فرد در افزایش سطح آمادگی روانی تأثیر بسزایی دارد. پژوهش ولکوا، ورسو، اسمیرنو و لیبیمو^۴ (۲۰۲۰) نیز در دانشجویان نشان داد خودپنداره بدنی، پدیده ای خاص از خودآگاهی است و یک فرایند خود تلفیقی در سلامت روانی است. با توجه به مطالعات در زمینه اهمیت فعالیت بدنی به عنوان ابزاری مناسب جهت بهبود سلامت روانی و جسمانی دانش آموزان که از اساسی ترین عوامل رشد و از اهداف درس تربیت بدنی در نوجوانان است و تأثیر نوع رهبری و نقش فعال معلمان بر ادراک دانش آموزان نوجوان از ساختار محیط و فضای انگیزشی که می تواند بر خود آگاهی، بحران هویت و پاسخ به نیازهای وضعیت بدنی هنجار، ارزشمندی، مدیریت ظاهر جسمانی و جلوگیری از اضافه وزن در دوران بلوغ اثر گذار باشد و از طرفی به دلیل آپارتمان نشینی و رفتارهای کم تحرک دختران و در نتیجه خودپنداره بدنی پایین و مشارکت کمتر دختران در فعالیت های ورزشی و کمبود پژوهش های تجربی کافی، ضرورت پژوهش در این زمینه را ایجاب می کند. لذا در این راستا هدف اصلی پژوهش پاسخ

1. Bégarie, Maïano, Ninot

2. Jackson & et al

3. Pritchard

4. Volkova, Veresov, Smirnova, Lyubimova

به این سوال است که آیا ایجاد فضای انگیزشی تکلیف‌مدار و خودمدار توسط معلم تربیت بدنی، می‌تواند بر آمادگی جسمانی و خودپنداره بدنی دانش‌آموزان در ساعت درس تربیت بدنی اثر گذار باشد؟

روش پژوهش

نمونه های پژوهش

جامعه آماری پژوهش را کلیه دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم دبیرستان‌های شهرک‌های شهر قم در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ به تعداد ۲۰۵۶ نفر تشکیل می‌دهند. (به دلیل اینکه تعداد دانش‌آموزان هر کلاس در مدرسه در حدود ۲۰الی ۳۰ نفر می باشد) ۷۲ نفر نمونه از طریق روش نمونه‌گیری در دسترس (زیرا اصالت نمونه‌ها در مدرسه از کل استانهای کشور بود)، به شکل داوطلب انتخاب و به ۳ گروه ۲۴ نفری تقسیم شدند، نمونه‌ها مهاجر هستند و اصالت آنها از استان‌های مختلف کشور است و نوع منزل مسکونی آنها، آپارتمان است. صحت سلامت آزمودنی‌ها توسط پزشک تأیید و سپس فرم مشخصات فردی و برگه رضایت‌نامه در بین دانش‌آموزان توزیع و جمع آوری شد.

روش اجرا

پژوهش از نوع نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با دو گروه آزمایشی و یک گروه کنترل می‌باشد. قبل از شروع برنامه تمرینات، پیش‌آزمون پرسش‌نامه خودپنداره بدنی از آزمودنی‌ها به عمل آمد. سپس گروه آزمایشی اول جو انگیزشی تکلیف‌محور، فعالیت‌های مشارکتی و اختیاری را تجربه کردند. در این فضا تکالیف براساس سطح رشد و با انتخاب افراد تعیین شد. معلم و دانش‌آموزان در تصمیم‌گیری و ارائه تمرین‌متنوع مشارکت داشته و مربی به تلاش جمعی، حضور مؤثر، همکاری، تشویق یکدیگر و روابط دوستانه اهمیت می‌داد. در بخش آمادگی جسمانی رکورد گروهی مهم بود. در بخش مهارت و بازی‌های گروهی قوانین و مقررات کاهش یافته و افراد دوستانه و تفریحی بازی می‌کردند. بازخورد به شکل خصوصی بود، در هنگام شکست، علت آن دشواری تکلیف و در هنگام موفقیت، علت به تلاش و توانایی نسبت داده می‌شد. در صورت پیشرفت، اهداء پاداش و تحسین غافلگیرانه و به صورت خصوصی بود. در پایان نیز ارزشیابی هر یک بر اساس سطح پیشرفت فردی و گروهی صورت گرفت. گروه آزمایشی دوم جو انگیزشی خودمحور، فعالیت‌های رقابتی و اجباری را تجربه کردند. در این فضا افراد به صورت اختیاری گروه بندی شدند، تکالیف اجباری، و تصمیم‌گیری‌ها بر عهده مربی بود و از روش آمرانه در آموزش و تمرین استفاده شد. مربی دانش‌آموزان را تشویق به رقابت با همسالان نموده و به برد و باخت و رکورد فردی و نتیجه اهمیت داده می‌شد، به طوری که نتایج برد و باخت تیم‌ها و افراد روی تابلوی کلاس ثبت شد. بازخوردهای مربی کاملاً علنی بود، موفقیت و شکست به توانایی فرد مربوط شده و هنگام تقدیر از

ورزشکاران، مربی با پاداش‌های از قبل وعده داده شده از آنها تقدیر می‌نمود. ارزشیابی نیز با توجه به برتری نسبت به همسالان صورت گرفت و دانش‌آموزان نسبت به یکدیگر مقایسه شدند. گروه کنترل هیچ مداخله‌ای را تجربه نکرده و برنامه عادی ورزشی مدرسه را ادامه داد. سه گروه به مدت ۸ هفته و دو جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در هفته در سالن ورزشی به فعالیت‌های آمادگی جسمانی (تقویت استقامت عضلات شکم و قدرت انفجاری پاها) و مهارت‌های ورزشی والیبال پرداختند. آزمودنی‌های دو گروه آزمایش، بسته به نوع فضای انگیزشی و سازماندهی به گروه‌های ۲، ۴، ۶، ۱۲ نفره تقسیم شدند و گاهی به تنهایی تمرین نمودند. لازم به توضیح است متغیرهای مداخله‌گری همچون ژنتیک، وضعیت روحی-روانی، تغذیه، وضعیت اقتصادی خانواده و غیره کنترل نشده است.

ابزار گردآوری داده‌ها

برای جمع‌آوری اطلاعات از فرم کوتاه پرسش‌نامه خود توصیف بدنی (S-PSDQ)، آزمون پرش سارجنت و آزمون دراز و نشست استفاده شد.

فرم کوتاه پرسش‌نامه خود توصیف بدنی: توسط مارش، مارتین و جکسون ۱ (۲۰۱۰) ساخته شد وضعیت افکار، احساسات و گرایش‌های فرد را در خصوص بدن خود نشان داده و برای اندازه‌گیری ۱۱ مؤلفه سلامتی، هماهنگی، فعالیت بدنی، چربی بدنی، لیاقت ورزشی، ظاهر، قدرت، انعطاف‌پذیری، استقامت، خودپنداره کلی و عزت نفس طراحی شده است و شامل ۴۰ گویه از ۷۰ گویه فرم بلند است. این پرسش‌نامه دارای همسانی درونی ۰/۹۱ و میانگین آلفای کرونباخ ۰/۸۹ است. نتایج آزمون - آزمون مجدد بین ۰/۵۹ - ۰/۹۱ متغیر بوده و میانگین ضریب همبستگی فرم ۰/۸۰ گزارش شده است. این فرم در ایران توسط بهرام و همکاران (۱۳۹۱) بین دانش‌آموزان نوجوان ۱۸-۸ ساله روایی سنجی شد و چهار سؤال (۱، ۲۳، ۳۰، ۳۴) جزء سؤالات نامناسب شناخته و از پرسش‌نامه حذف شدند. نتایج مربوط به اعتباریابی پرسش‌نامه در داخل کشور نشان داد همسانی درونی بیش از ۰/۹۰ است و ضریب همبستگی آزمون - آزمون مجدد پرسش‌نامه ۰/۸۳ و همچنین دامنه پایایی زمانی هر یک از خرده مقیاس‌ها بین ۰/۵۶ تا ۰/۸۴ بوده است. در نهایت ۳۶ سؤال پرسش‌نامه از کاملاً غلط (۱) تا کاملاً درست (۶) نمره‌گذاری شد و نیز نمره‌گذاری سؤالات (۷، ۸، ۹، ۱۹، ۲۸، ۲۹، ۳۰) به صورت معکوس از کاملاً غلط (۶) تا کاملاً درست (۱) انجام شد.

آزمون پرش سارجنت: برای اندازه‌گیری توان عضلانی عضلات پا استفاده شد. ابتدا وزن آزمون گیرنده اندازه‌گیری می‌شود سپس ورزشکار به پهلوی در کنار دیوار خط کشی شده قرار می‌گیرد و دست خود را به بالا برده و آخرین نقطه تماس دست با دیوار مشخص می‌شود سپس ورزشکار سه پرش عمودی با تمام

توان انجام می دهد برای پرش می توان از تاب دادن بدن و سایر اهرم های بدن استفاده کرد، پرش باید در جا و بدون دورخیز باشد و بهترین رکورد ثبت می شود، فاصله بین دو نقطه علامت زده شده نشان دهنده میزان توان عضلانی ورزشکار می باشد.

آزمون دراز و نشست: برای اندازه گیری استقامت و قدرت عضلات درازشکمی استفاده شد. آزمودنی روی تشک به پشت می خوابد و در حالی که دستهایش به طور ضربدری روی سینه است بالاتنه را بالا آورده و آرنجها را به زانو میزند و دوباره به حالت خوابیده قرار می گیرد. تعداد دفعاتی که در مدت یک دقیقه بتواند این حرکت را تکرار کند، رکورد وی محسوب میشود. رکورد این آزمون از نوع پیش رونده است. و اولین بار موسسه ایفرد (۱۹۵۷) آن را در مورد دختران و پسران ۹-۱۷ سال استاندارد کرد.

روش شناسی پژوهش

ابتدا با آزمون کولموگروف-اسمیرنف نرمال بودن توزیع داده ها بررسی شد. سپس با توجه به نتایج آزمون کولموگروف، برای مقایسه پیش آزمون های سه گروه، از آزمون کروسکال والیس و آنوا استفاده شد. جهت تحلیل داده ها برای مقایسه پیش آزمون و پس آزمون هر گروه، از آزمون ویل کاکسون و آزمون T بهره گرفته شد. کلیه مراحل تجزیه و تحلیل آماری پژوهش حاضر توسط نرم افزار اس پی اس صورت گرفت.

یافته های پژوهش

جهت بررسی میزان دستیابی به اهداف مدنظر در پژوهش، ابتدا از روش های آمار توصیفی استفاده شد، سپس نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنف مبنی بر نرمال بودن توزیع نمرات نمونه در جامعه نشان داد، به جز مؤلفه استقامت در گروه تکلیف مدار و مؤلفه های دراز و نشست و پرش سارجنت در هر سه گروه، توزیع نمرات نمونه ها در کلیه مؤلفه ها طبیعی نبود ($P < 0.05$).

با توجه به نتایج آزمون کروسکال والیس و آنوا مبنی بر بررسی یکسان بودن گروه های نمونه در میانگین پیش آزمون، بین میانگین های پیش آزمون سه گروه در کلیه ابعاد خود پنداره بدنی و آمادگی جسمانی تفاوت معناداری از نظر آماری وجود نداشت ($P < 0.05$). همچنین در جداول (۱) تا (۴) نتایج آزمون ویل کاکسون در تمام ابعاد خود پنداره بدنی و جدول (۵) نتایج آزمون T در ابعاد آمادگی جسمانی آمده است. همان گونه که در جدول (۱) ملاحظه می شود پس از یک دوره ایجاد فضای انگیزشی، گروه تکلیف مدار افزایش معنادار و گروه کنترل کاهش معنادار در بعد فعالیت بدنی داشته اند و همچنین ملاحظه می شود که تنها گروه تکلیف مدار پس از یک دوره ایجاد فضای انگیزشی افزایش معنادار در بعد ظاهر بدنی داشته است، و اما در بعد هماهنگی فقط در گروه خود مدار افزایش معناداری اتفاق افتاده است ($P < 0.05$).

جدول ۱. نتایج آزمون ویل کاکسون سه گروه تحقیق در ابعاد فعالیت بدنی، ظاهر بدنی و هماهنگی

مؤلفهها	فعالیت بدنی			ظاهر بدنی			هماهنگی		
	کنترل	خودگرا	تکلیف‌گرا	کنترل	خودگرا	تکلیف‌گرا	کنترل	خودگرا	تکلیف‌گرا
M and SD پیش آزمون	۳/۱±۸۴/۷۸	۳/۱±۳۸/۹۲	۳/۱±۵۵/۷۰	۴/۱±۷۹/۳۶	۴/۱±۸۳/۳۶	۴/۱±۴۷/۴۱	۴/۱±۲۰/۵۴	۴/۱±۲۰/۵۷	۴/۱±۳۱/۴۳
M and SD پس آزمون	۳/۱±۲۵/۹۲	۳/۱±۴۵/۸۱	۴/۱±۰۱/۸۵	۴/۱±۶۹/۳۵	۴/۱±۹۴/۳۶	۴/۱±۹۱/۲۱	۴/۱±۱۷/۵۴	۴/۱±۶۱/۵۵	۴/۱±۴۲/۵۸
ویل کاکسون Z	۲/۴۶۸	۰/۲۳۱	۲/۴۵۹	۰/۶۸۵	۰/۹۴۳	۲/۴۲۴	۰/۲۴۱	۲/۹۴۰	۰/۸۱۱
سطح معنی داری	۰/۰۱۴	۰/۸۱۸	۰/۰۱۴	۰/۴۹۳	۰/۳۴۶	۰/۰۱۵	۰/۸۱۰	۰/۰۰۳	۰/۴۱۷

طبق نتایج جدول (۲) پس از یک دوره ایجاد فضای انگیزشی گروه تکلیف‌مدار افزایش معناداری در بعد انعطاف و بعد استقامت داشته است و همان‌طور که ملاحظه می‌شود پس از یک دوره ایجاد فضای- انگیزشی گروه کنترل کاهش معناداری در بعد قدرت پیدا کرده است ($P < 0.05$).

جدول ۲. نتایج آزمون ویل کاکسون سه گروه تحقیق در ابعاد انعطاف، قدرت و استقامت

مؤلفهها	انعطاف			قدرت			استقامت		
	کنترل	خودگرا	تکلیف‌گرا	کنترل	خودگرا	تکلیف‌گرا	کنترل	خودگرا	تکلیف‌گرا
M and SD پیش آزمون	۴/۱±۰۱/۶۱	۴/۱±۲۳/۶۱	۳/۱±۷۷/۷۲	۴/۱±۱۱/۴۵	۴/۱±۰۸/۵۰	۳/۱±۸۸/۵۷	۳/۱±۵۵/۵۴	۳/۱±۷۲/۵۴	۳/۱±۵۲/۶۰
M and SD پس آزمون	۴/۱±۰۹/۵۷	۴/۱±۳۶/۷۰	۴/۱±۲۶/۵۴	۳/۱±۶۵/۵۹	۴/۱±۰۲/۶۸	۴/۱±۰۹/۶۲	۳/۱±۴۸/۵۳	۳/۱±۴۵/۵۷	۴/۱±۰۵/۵۷
ویل کاکسون Z	۰/۴۹۲	۱/۳۳۸	۲/۲۷۶	۲/۷۵۸	۰/۱۷۸	۱/۲۲۷	۰/۴۳۹	۱/۴۱۴	۳/۱ (آزمون t)
سطح معنی داری	۰/۶۲۳	۰/۱۸۱	۰/۰۲۳	۰/۰۰۶	۰/۸۵۹	۰/۲۲۰	۰/۶۶۰	۰/۱۵۷	۰/۰۰۲

در جدول (۳) مشاهده می‌شود گروه تکلیف‌مدار پس از یک دوره ایجاد فضای انگیزشی، افزایش معناداری در بعد عزت نفس داشته است و در بعد سلامتی فقط در گروه تکلیف مدار به لحاظ میانگین بهبود داشته و لیکن تفاوت معناداری در هیچ‌کدام از گروه‌ها دیده نشد، بعد لیاقت ورزشی نیز پس از یک دوره ایجاد فضای انگیزشی در گروه تکلیف‌مدار افزایش، و در گروه کنترل کاهش معناداری داشته است ($P < 0.05$).

جدول ۳. نتایج آزمون ویل کاکسون سه گروه تحقیق در ایجاد عزت نفس، سلامتی و لیاقت ورزشی

مؤلفه‌ها	عزت نفس			سلامتی			لیاقت ورزشی		
گروه‌ها آزمون	کنترل	خودگرا	تکلیف‌گرا	کنترل	خودگرا	تکلیف‌گرا	کنترل	خودگرا	تکلیف‌گرا
M and SD پیش آزمون	۴/۱±۶۱/۳۷	۴/۱±۶۴/۴۹	۴/۱±۷۳/۱۶	۵/۱±۳۰/۲۷	۴/۱±۹۸/۴۳	۵/۱±۱۸/۰۹	۴/۱±۳۰/۲۷	۴/۱±۲۳/۳۲	۴/۱±۱۹/۳۲
M and SD پس آزمون	۴/۱±۴۶/۴۱	۴/۱±۷۹/۴۷	۵/۰±۱۷/۹۸	۵/۱±۱۹/۴۱	۴/۱±۷۲/۶۵	۵/۱±۲۵/۱۷	۳/۱±۷۹/۳۹	۴/۱±۲۳/۴۹	۴/۱±۶۳/۳۸
ویل کاکسون Z	۱/۲۸۳	۱/۰۵۸	۳/۲۵۱	۱/۰۸۵	۱/۷۵۰	۰/۶۱۵	۲/۷۷۳	۰/۱۰۹	۳/۵۶۰
سطح معنی داری	۰/۱۹۹	۰/۲۹۰	۰/۰۰۱	۰/۲۷۸	۰/۰۸۰	۰/۵۳۹	۰/۰۰۶	۰/۹۱۳	۰/۰۰۱

همانگونه که در جدول (۴) ملاحظه می‌شود تنها گروه تکلیف مدار پس از یک دوره ایجاد فضای انگیزشی افزایش معناداری در بعد خودپنداره کلی داشته است اما پس از یک دوره ایجاد فضای انگیزشی از نظر آماری رشد معناداری در دو گروه تکلیف مدار و خودمدار در بعد چربی به وجود نیامده است ولیکن در گروه کنترل از نظر آماری افزایش معناداری در چربی اتفاق افتاده است.

مؤلفه‌ها	خود پنداره کلی			چربی		
گروه‌ها آزمون	کنترل	خودگرا	تکلیف‌گرا	کنترل	خودگرا	تکلیف‌گرا
M and SD پیش آزمون	۴/۱±۴۱/۵۳	۴/۱±۶۵/۴۴	۴/۱±۱۸/۷۲	۵/۱±۰۹/۳۴	۴/۱±۹۱/۵۰	۵/۱±۱۵/۳۸
M and SD پس آزمون	۴/۱±۱۶/۵۹	۴/۱±۷۵/۴۶	۴/۱±۶۳/۵۶	۵/۱±۳۱/۲۸	۴/۱±۹۵/۶۲	۵/۱±۲۶/۳۱

۰/۷۲۶	۰/۴۱۲	۱/۲۶۹	۳/۳۵۵	۰/۶۵۲	۱/۵۵۸	Z ویل کاکسون
۰/۴۶۸	۰/۶۸۰	۰/۰۶۳	۰/۰۰۱	۰/۵۱۴	۰/۱۱۹	سطح معنی داری

جدول ۴. نتایج آزمون ویل کاکسون سه گروه تحقیق در ابعاد خود پنداره کلی و چربی

در جدول (۵) ملاحظه می شود که پس از یک دوره ایجاد فضای انگیزشی افزایش معنا داری از نظر آماری در سه گروه تحقیق در تست دراز و نشست و پرش سارجنت اتفاق افتاده است.

جدول ۵. نتایج آزمون t سه گروه تحقیق در ابعاد دراز و نشست و پرش سارجنت

مؤلفه‌ها			دراز و نشست			پرش سارجنت
گروه‌ها آزمون			کنترل	خودگرا	تکلیف‌گرا	کنترل
M and SD پیش آزمون			۳۰/۷۹±۸/۴۶	۲۷/۲۵±۶/۰۱	۲۸/۰۰±۸/۳۱	۲۵/۰۰±۶/۰۷
M and SD پس آزمون			۳۶/۲۰±۷/۹۳	۳۱/۵۰±۸/۴۲	۳۳/۵۴±۶/۳۳	۲۸/۱۲±۵/۶۷
t			۵/۳۳۱	۳/۶۵۰	۴/۸۱۹	۴/۳۰۷
سطح معنی داری			۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱
تکلیف‌گرا			۴/۷۳۳	۴/۵۱۱	۴/۷۳۳	۴/۷۳۳
خودگرا			۲۶/۸۷±۴/۸۴	۲۶/۸۷±۴/۸۴	۲۶/۸۷±۴/۸۴	۲۶/۸۷±۴/۸۴

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش با هدف بررسی تأثیر دو فضای انگیزشی تکلیف‌گرا و خودگرای ورزشی بر خود پنداره بدنی و آمادگی جسمانی دانش‌آموزان دختر انجام شد. بر اساس یافته‌های این پژوهش یک دوره دو ماهه ایجاد فضای- انگیزشی با روش تکلیف‌مدار به شکل معناداری موجب رشد و افزایش ابعاد خود پنداره بدنی شامل فعالیت بدنی، ظاهر بدنی، استقامت، لیاقت ورزشی، انعطاف، خود پنداره کلی و عزت نفس و نیز عناصر آمادگی جسمانی شامل استقامت عضلات شکم و قدرت انفجاری عضلات پاشنه است. در این بین روش خود مدار تنها موجب افزایش معنی داری در بعد هماهنگی خود پنداره بدنی و عناصر آمادگی جسمانی شامل استقامت عضلات شکم و قدرت انفجاری عضلات پاشنه است. یکی از نتایج حاصل از ایجاد فضای- انگیزشی، افزایش معنادار مؤلفه‌های خود پنداره بدنی تحت تأثیر ایجاد فضای تکلیف‌گرا است که با

پژوهش‌های (احمدی و دیگران، ۱۳۹۴؛ یا سمی و دیگران، ۱۳۹۶؛ چون و دیگران، ۲۰۱۹) همسو بوده مبنی بر اینکه زمانی که شاگردان فضای حمایتی و تکلیفی را تجربه کردند خودپنداره بدنی بالاتری را نشان دادند. مطالعات گسترده نشان می‌دهد محیط اجتماعی اطراف ورزشکار به خصوص محیطی که فضای انگیزشی تکلیف‌گرا را تقویت می‌کند از طریق تأمین نیازهای واسطه‌ای (استقلال، شایستگی و ارتباط) در افزایش سطح انگیزش خودمختاری تأثیر بسزایی دارد. دانش‌آموزان با درک فضای تکلیفی احساس لذت، رضایت و تلاش بیشتر، واضطرب و استرس کمتری دارند که تمام این موارد با سطوح بالای انگیزه درونی در ارتباط است. کندی‌پیپو و همکاران (۲۰۲۱) نیز در مطالعات خود دریافتند خودپنداره بدنی با انگیزه درونی رابطه مثبت دارد و در پایداری به فعالیت ورزشی مؤثر است. به نظر می‌رسد انگیزه-درونی در بالا رفتن خودپنداره بدنی در فضای تکلیف‌مدار بی تأثیر نمی‌باشد. یافته‌های اسپری، واربارتون و استبینگز^۱ (۲۰۱۳) حاکی از تغییرات خودپنداره بدنی در بدو ورود به مقطع متوسطه نشان داد، افزایش رویکرد تکلیف‌گرا، با ابعاد خودپنداره بدنی از جمله انعطاف‌پذیری و لیاقت ورزشی رابطه منفی دارد، از دلایل عدم همخوانی نتایج پژوهش می‌تواند به خاطر درک ناپخته از توانایی و تلاش در کلاس تربیت-بدنی باشد و همچنین شرایط ایجاد شده توسط معلم شاید به اندازه کافی نتوانسته در کیفیت روش‌های آموزش مؤثر باشد، البته درک و تفسیر افراد از شرایط و رفتار مربی نیز بی تأثیر نمی‌باشد. پژوهش‌های گسترده نشان داد خودپنداره ارتباط بسیار زیادی با عزت‌نفس دارد از جمله مطالعات کیم و آهن^۲ (۲۰۲۱) نشان داد که بواسطه مشارکت در ورزش، عزت‌نفس نقش واسطه‌ای در بهبود خودپنداره بدنی دانشجویان کره‌ای دارد. همچنین مطالعات به طور مداوم نشان داد حمایت استقلالی ارائه شده توسط معلم تربیت‌بدنی، انگیزه خودمختار دانش‌آموز را پیش‌بینی می‌کند و انگیزه خودمختار، عزت‌نفس را پیش-بینی می‌کند. زمانی که عزت‌نفس در دانش‌آموزان پرورش یافت و هنگامی که فرد خودش تصمیم گرفت و به خاطر نقایص تصمیمش سرزنش نشد، غرور رشد می‌کند و فرد را تجربه می‌کند و این تجربه به او احساس خودمختاری، قدرت و اعتماد به نفس می‌دهد. ناندیکا (۲۰۲۰) نیز در مطالعات خود نشان داد مدل یادگیری خودگردان در رشد و توسعه خودپنداره تحصیلی دانش‌آموزان مؤثر است. در فضای تکلیفی قوانین و مقررات کاهش می‌یابد و دانش‌آموزان با درک قوانین مثبت در فضای قابل کنترل، رقابت دوستانه (بازی) دارند، مطالعات ارتل و زاچنر^۱ (۲۰۲۰) که با هدف حمایت از انگیزه و خودپنداره دانش‌آموزان دختر است، از طریق یک رویکرد یادگیری مبتنی بر بازی نشان دادند که احساس تسلط، پیش‌شرط خودپنداره مثبت در طول بازی است. شجاع، موسوی وقاسمی (۱۳۹۸) نیز تمرینات بازی محور را موجب رشد و بهبود خود پنداره بدنی می‌دانند. همچنین شواهد نشان می‌دهد در فضای تکلیفی خود پنداره بدنی با اضطراب

1 . Spray, Warburton, Stebbings

2 . Kim & Ahn

ورزشکاران رابطه منفی دارد زیرا دانش آموز بر کار خود کنترل دارد، پس می تواند نیازها را پیش بینی و محیط را کشف کند و استرس کاهش یابد، در نتیجه سیستم ایمنی تقویت شود. محیطی که فضای انگیزشی تکلیف گرا را تقویت می کند، تأثیر مثبتی بر سلامت روان دارد. مطالعات گسترده نشان داد یکی دیگر از سازوکارهای اثرگذار بر ارتباط بین فضای تکلیف محور و عزت نفس، تأثیر این فضا بر افزایش احساس شایستگی است، مفهوم توانایی که فرد احساس می کند (ذاتی بودن توانایی یا قابل تغییر بودن توانایی با تلاش) بر شایستگی ادراک شده فرد تأثیر دارد و خودپنداره بدنی را تحت تأثیر قرار می دهد، به نظر می رسد که در محیط ورزشی، وقتی معلم دیدگاه دانش آموزان را می پذیرد و به آنها حق انتخاب داده و احساساتشان را در نظر می گیرد دانش آموزان از طریق احساس رفاقت و صمیمیت با معلم، احساس شایستگی و توانایی بیشتری در ورزش نموده و ارتباط رضایت بخشی را در محیط برقرار می کنند. از طرفی در فضای تکلیف محور، مربی در مورد پیشرفت های فردی (تلاش) به ورزشکاران بازخورد خصوصی می دهد، احتمالاً تأثیر این فضا در افزایش اعتماد به نفس، بازخوردهای مناسب ارائه شده از سوی مربی است. برخی از صاحب نظران عواملی که در جو کلاس منجر به تصور مطلوب از خود در دانش آموزان می شود کوشش، آزادی، احترام، گرمی، کنترل و موفقیت می دانند، این عوامل می تواند از دیگر دلایل تأثیرگذار این فضا بر خودپنداره بدنی باشد. اگر چه محققان معتقدند که خودپنداره بدنی تحت تأثیر فعالیت های ورزشی افزایش می یابد اما در کنار فعالیت بدنی و ورزش باید به فضای انگیزشی نیز توجه داشت. در فضای خودگرا به رغم افزایش معنادار مؤلفه هماهنگی، هیچ اثر کلی در خودپنداره بدنی مشاهده نشد و با توجه به تلاش های صورت گرفته در زمینه فعالیت های جسمانی و ورزش، برنامه فضای خودگرا نتوانسته نگرش دانش آموزان را در خودپنداره بدنی تغییر دهد. یکی از دلایل احتمالی که ممکن است در تأثیر فضای نتیجه گرا بر مؤلفه هماهنگی مؤثر باشد این است که در این فضا، دانش آموزان با انتخاب خود در گروه بندی شرکت کردند در نتیجه ممکن است در فعالیت های ورزشی نیز احساس هماهنگی بهتری داشته باشند، از طرفی اهداف کلاسی نیز بر مبنای معلم محور برنامه ریزی شده بود بنابراین هماهنگی کلاس توسط معلم می تواند بر هماهنگی یک دست دانش آموزان تأثیر مثبت داشته باشد. در مطالعات اسپری و دیگران (۲۰۱۳) خودپنداره بدنی با اهداف نتیجه ای به کار گرفته شده معلم تربیت بدنی، رابطه مثبت دارد. دلیل عدم همخوانی نتایج پژوهش، ممکن است به دلیل تفاوت در نمونه ها از نظر سن و سطح عملکرد حرفه ای ورزشی و تفسیر افراد از شرایط و رفتار مربی باشد. از طرفی رسیدن به اهداف کلاسی و شخصی مثل رقابت های سرگرم کننده، تسهیل کننده درک مطلوب در سنین ۱۰-۱۲ سال است و به نظر می رسد در مقطع دبستان دانش آموزان بیشتر از طریق بازیهای رقابتی انگیزه می گیرند و خودپنداره آنها شکل می گیرد. پژوهش های فراوان فضای نتیجه گرا را بر افزایش عزت نفس مناسب نمی دانند چرا که عزت نفس با استرس فضای نتیجه گرا رابطه منفی دارد. به نظر می رسد علت ناتوانی فضای انگیزشی نتیجه گرا در ایجاد خودپنداره بدنی مثبت به خاطر لذت بخش نبودن نوع سازماندهی و مدیریت کلاس و اجبار آزمودنی ها به

انتخاب فعالیت‌های ورزشی موردنظر باشد، در این فضا به علت این که شخص استقلال ندارد و در فرایند تصمیم‌گیری مشارکت ندارد، احساس مسئولیت نمی‌کند و بر کار خود کنترل ندارد از طرفی چون عملکرد دیگران را در رقابت نیز نمی‌تواند کنترل کند، تلاش برای کنترل موقعیتی کنترل‌ناپذیر منجر به رفتارهای ناسازگارانه و استرس می‌شود. همچنین پژوهش‌های تراورز، بهنرت و رندال^۱ (۲۰۱۳) نیز نشان داد که جو نتیجه‌گرا با مشکلات سازگاری بیشتر همراه است و نوجوانان با این گرایش اضطراب بالایی را گزارش کردند. مطالعات نشان می‌دهد در فضای خودمدار مقایسه عملکرد با دیگران و نتایج رقابت اهمیت بالایی دارد و در این فضاهای خودپنداره‌بدنی شخص شکل می‌گیرد که فرد برای ارزیابی توانایی جسمانی خود، آن را با دیگران مقایسه می‌کند و ممکن است ایده‌آل‌های جسمانی، نادرست و یا حتی بزرگ نمایش داده شود و بر خود ادراکی جسمانی و شناخت فرد از توانایی‌های خود اثر بگذارد و از عملکرد خود حتی اگر قابل ستایش باشد راضی نباشد. در مطالعات قنبرپور و سقر (۱۳۹۶) نیز سبک رهبری آمرانه ارتباط منفی و معناداری با رضایتمندی ورزشکاران داشت. در فضای نتیجه‌گرا افراد برای حفظ شایستگی دشواری بیشتری را نسبت به فضای تکلیف‌گرا متحمل می‌شوند چون این افراد به جای تلاش بیشتر، به توانایی خود تمرکز دارند و عملکرد ضعیف، به توانایی ضعیف افراد نسبت داده می‌شود و به دلیل اینکه فرد ترس از شکست دارد و محیط را غیرحمایتگر می‌بیند در نتیجه احساس شایستگی کمتری را درک می‌کند و ممکن است میزان خودپنداره‌بدنی کاهش یابد. منابع علمی شرایط شکست یا موفقیت در مدرسه را بر ارزیابی فرد از خودش مؤثر می‌دانند دانش‌آموزی که موفق است، خودپنداره مثبت و دانش‌آموز ناموفق، خودپنداره منفی دارد. پژوهش‌های برنستین^۲ و همکاران (۲۰۱۱) نیز نشان داد استفاده از فعالیت‌های رقابتی علاقه به مشارکت در فعالیت‌های تربیت‌بدنی را افزایش و کاهش می‌دهد، اگر دانش‌آموز تجربه موفقیت‌آمیز داشته باشد ممکن است بخواهد به فعالیت ادامه دهد ولی اگر دانش‌آموز احساس کند در یک فعالیت ناموفق است ممکن است نخواهد مشارکتش را ادامه دهد. بنابراین تجارب دانش‌آموزان در درک از فضای نتیجه‌محور مهم است. نتایج مطالعات پریچارد (۲۰۲۰) در خصوص بررسی ارتباط خود ادراک‌بدنی با تجارب انگیزشی ورزشی نوجوانان ۱۸-۱۲ ساله نشان داد احساسات مثبت بدن، با تجارب انگیزشی ورزشی مثبت ارتباط دارد در حالی که احساسات منفی بدن، با تجارب انگیزشی ورزشی ضعیف‌تر مرتبط است. شرکت در فعالیت‌های ورزشی با ایجاد توازن بهتر عضلانی و افزایش کارایی جسمانی دانش‌آموزان، موجب افزایش سطح آمادگی جسمانی می‌شود، علاوه بر اینکه فعالیت‌های ورزشی توانسته باعث افزایش معنا دار آمادگی جسمانی شود و هر چند که میانگین آمادگی جسمانی در فضای تکلیف‌گرا نسبت به سایر گروه‌ها بالاتر بود، اما فضاهای انگیزشی نتوانسته تفاوت معنا داری را در افزایش آمادگی

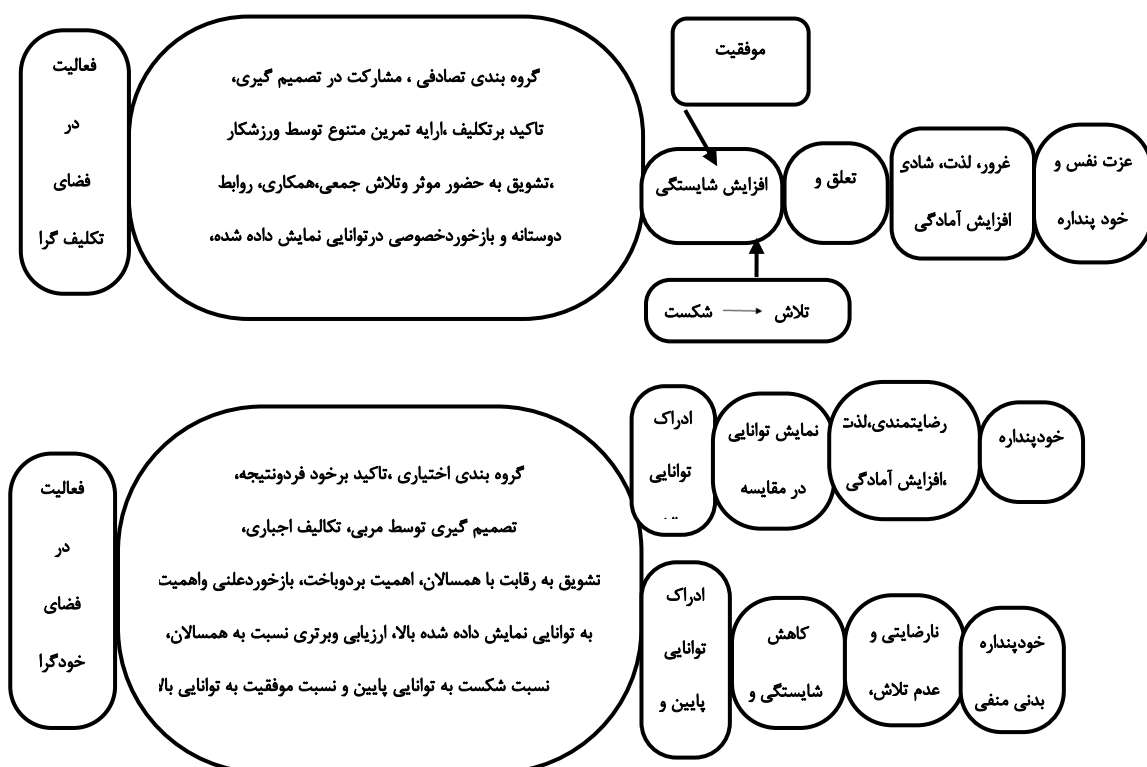
1. Travers, Bohnert, Randall

2. Bernstein & et al

جسمانی ایجاد کند. یکی از دلایل آن می تواند این باشد که دانش آموزان دوست دارند که در نظر افراد مهم مانند معلم تربیت بدنی خود، قوی باشند پس به هر قیمتی تلاش می کنند که بهترین رکورد ورزشی را بزنند و بالاترین نمره را کسب کنند. از طرفی به نظر میرسد که در محیط ورزش، جو ایجاد شده از طرف منبع قدرت یعنی معلم بتواند در بازدهی آمادگی جسمانی نقش داشته باشد. مطالعات نشان داد مشارکت دانش آموزان در فعالیت ورزشی منجر به افزایش آمادگی جسمانی و روانی می شود که افزایش خودپنداره دانش آموزان را به دنبال دارد. پژوهش مهنه، میکائیلی و عیسی زادگان (۱۳۹۴) نیز در بررسی روابط ساختاری ادراک از جو مدرسه و اهداف پیشرفت نشان داد با افزایش حمایت های محیطی در مدرسه و گرایش دانش آموزان به اهداف تبحری می توان خودکارآمدی تحصیلی را افزایش داد. پژوهش خاکسار و همکاران (۱۳۹۸) نیز نشان داد سبک حمایتی مربیان در انگیزش موفقیت ورزشی تاثیر معنا داری دارد. نگرش مثبت به فعالیت بدنی می تواند در زمینه آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت مفید باشد. شفا بخش و همکاران (۱۳۸۸) در مطالعات خود دریافتند که دانش آموزانی که در رویکرد مشارکتی تلاش می کنند در افزایش آمادگی جسمانی و انگیزه درونی نسبت به آن، موثر بوده و در آینده سبک زندگی فعالی خواهند داشت. پژوهش های نیکولوز^۱ و دیگران (۲۰۱۰) نیز در دانش آموزان ۱۴-۱۱ سال نشان داد که افزایش آمادگی جسمانی ممکن است بازخورد مثبت اجتماعی و به رسمیت شناختن در گروه همسالان را فراهم کند و این در نهایت منجر به پیشرفت تصویر بدنی شود. و همچنین نتایج تحقیقات (مایورگا^۲ و دیگران، ۲۰۱۲ و بالسلوبرا^۳ و دیگران، ۲۰۱۴) بین مؤلفه های آمادگی جسمانی و خودپنداره بدنی دانش آموزان اسپانیایی ارتباط مثبت را نشان دادند. در کل نتایج آماری پژوهش نشان می دهد، فضای انگیزشی تکلیف گرا متغیر انگیزشی مهمی است که نقش مؤثرتری در خودپنداره بدنی داشته و به رغم اینکه نتایج آماری تفاوت معناداری را بین دو فضای تکلیف گرا و نتیجه گرا در متغیر آمادگی جسمانی نشان نداد ولیکن یافته های توصیفی و میانگین ها نشان می دهد فضای تکلیف گرا نقش مؤثرتری در هر دو متغیر دارد. و این امر بر اهمیت رفتارهای مربی در ایجاد جو انگیزشی مناسب تاکید دارد. به نظر می رسد، با افزایش سطح آمادگی روانی در دانش آموزان از طریق فعالیت های گروهی، همکاری و تقویت حس- مسئولیت پذیری می توان درصد موفقیت و پیشرفت عملکرد ورزشی را افزایش و احساس شایستگی و خودارزشمندی را توسعه داد زیرا آنها نیازمند شناخت و باور خود به عنوان فردی لایق و صلاحیت دار هستند. رویکرد فعلی فعالیت های تربیت بدنی در مدارس کشور به طور کلی رویکردی رقابتی است. لذا برای ایجاد حس مشارکت در دانش آموزان به ظهور اندیشه های نو در تربیت بدنی و آموزش و پرورش نیاز است. بنابراین پیشنهاد می شود مدیران ورزشی جهت فراهم آوردن مشارکت همه جانبه دانش آموزان در

1. Nicolos&et al
2. Mayorga
3. Balsalobre

فعالیت ورزشی در سطح مدارس از نتایج پژوهش استفاده کنند و برای ایجاد کارگاه‌های آموزشی به منظور افزایش دانش معلمان تربیت بدنی در زمینه فضای انگیزشی تکلیفی و چگونگی خلق آن در ساعت درس تربیت بدنی برنامه ریزی کنند و همچنین با توجه به ارتباط در صد توده بدنی با خودپنداره بدنی از نتایج این پژوهش می توان جهت افزایش خودپنداره بدنی و در نتیجه مشارکت بیشتر در فعالیت های ورزشی در دانش آموزان با در صد توده بدنی بالا استفاده کرد. از طرفی عوامل ژنتیکی و شخصی مؤثر بر ساختار بدنی و نگرشی آزمودنی ها (تفاوت های فردی) وضعیت اقتصادی و اجتماعی آزمودنی ها از محدودیت های این پژوهش می باشد.



شکل ۱. تبیین فرایند تأثیر پذیری از دو فضای انگیزشی توسط محقق

منابع

Acostahernands R. (2014). Management of sports organizations. Translated by Elahi A, Khosravi Zadeh A. Tehran: Bamdad Book Publishing. Page 344. (Persian).

Ahmadi S., Mokhtari M, Zarei h. (2015). Analysis of the relationship between physical self-esteem and attitudes toward sports with women's sports participation using a structural equation model. Applied Research in Sports Management, 3: 41-51 . (Persian).

Bagaian M, Bahram A, Khalji H. (2012). The effect of gender and level of physical activity on the physical self-concept of students in the educational guidance course. Educational Innovation Quarterly, 82-94: 47. (Persian).

Bahram A, Abdul Maliki Z, Saleh Sadiqpour b. (2012). Psychometrics of short form of self-description questionnaire in students of Tehran. Journal of Motor Behavior,(11): 13-34. (Persian).

Bahreini T. (2012). Tension Psychology of mental image of self. First Edition. Tehran: Mirshida Publications. 93 pages. (Persian).

Balsalobre F , lopez sanehez G , Suaez A (2014) Relation Ships between physical Fitness and physical self-concepts in Spanish Adoles Cents . Procedia-Social and Behavioral Seiences , 135(15): 343-350

Bernstein E &et al (2011) Attitudes and Pewceptions of Middle School Students Toward Competitive activities in Physical Education . Journal of Teaching in Physical Education , 30: 69-83 .

Chen M, Zeng X, Chen Y. (2020). Self-concept and abstinence motivation in male drug addicts: Coping style as a mediator. Scientific Journal Publishers, 7(48): 1-15.

Cheon S ,Reeve J ,Song Y. (2019). Recommending goals and supporting needs: An intervention to help physical education teachers communicate their

expectations while supporting students' psychological needs . *Psychology of Sport and Exercise* , 41: 107-118 .

Conde-Pipó, Javier, Melguizo-Ibáñez, Eduardo, Mariscal-Arcas, Miguel, Zurita-Ortega, Félix, Ubago-Jiménez, Jose Luis, Ramírez-Granizo, Irwin, & González-Valero, Gabriel. (2021). Physical Self-Concept Changes in Adults and Older Adults: Influence of Emotional Intelligence, Intrinsic Motivation and Sports Habits. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1711.

Ertl B & Zauchner-Studnicka S (2020) GAME-BASED LEARNING FOR FACILITATING GENDER EQUITY IN ICT. in *ternational Journal of gender, science and technology*, 2(12).

Franken R.(2005). *Motivation and excitement*. Translated by Shams Esfandabadi H, Mahmoud GH, Imamipour S. First Edition. Tehran: Nashreney publications. 747 pages. (Persian).

Ghanbarpour A,saghr A.. (2017). Modeling the effect of coaches' leadership styles on the satisfaction of athletes in the Iranian Athletics Premier League. *Physiology and Management Research in Sport*,9(4):107-120. (Persian).

Ghzelseflo H.(2019). Pattern of volleyball players' tendency to move based on the coach's behavioral support style, club support and commitment.. *Sports Management Studie*. 11(.56):159-180. (Persian).

González L, Castillo I, Balaguer I. (2019). Exploring the Role of Resilience and Basic Psychological Needs as Antecedents of Enjoyment and Boredom in Female Sports
Análisis del papel de la resiliencia y de las necesidades psicológicas básicas como antecedentes de las experiencias de diversión y aburrimiento en el deporte femenino. *Revista de Psicodidáctica* (English ed.), 24:131-137.

Goodarzi M.(2014). *Organizational Behavior Management in Sports*. Second Edition. Tehran: University of Tehran Publications. 494 pages. (Persian).

Haghighat S, Ebrahimi R.(2016). Predicting identity styles based on self-concept and social behavior in first grade high school male students in Pardis. *Journal of Cognitive Analytical Psychology*,7(25): 63-76. (Persian).

Hashemi Motlagh Sh, Aslankhani M, Safa Nia A.(2019). The mediating role of social support and self-efficacy in the relationship between perceived environment and participation in employees' leisure physical activity. *Sports Management Studies*,11(57): 197-216. (Persian).

Hosseinpour A and Bahrami F (2021) The relationship between early maladaptive schemas and athletes' social anxiety: the mediating role of physical self-concept. *Sports psychology studies*,10(38):157-168. (Persian).

Jackson L , Cumming S , Drenowatz C , Standge M , Sherar L , Malina R. (2013). Biological maturation and Physical activity in adolescent British Females: The Roles of Physical Self-Concept and Perceived Parental Support . *Psychology of sport and Exercise* , 14(4):447-454.

Khaksari GH, Sabunchi R, Soleimani M. (2019). The role of emotional intelligence and leadership style of coaches in motivating the success and commitment of elite Iranian wrestlers . (Persian).

Kim I, Ahn J. (2021). The Effect of Changes in Physical Self-Concept through Participation in Exercise on Changes in Self-Esteem and Mental Well-Being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*; 18(10):5224.

Malekian M, Vaez Mousavi M, Ghasemi A, Kashi A (2021) What is the academic self-concept and physical self-concept of student athletes and non-athletes? *Sports psychology studies*, 10(35):51-80. (Persian).

Marsh. H. W., Martin. A. and Jackson. S. (2010) Introducing a Short Version of the Physical Self-Description Questionnaire: New Strategies, Short-Form Evaluative Criteria, and Applications of Factor Analyses, *journal of sport and exercise psychology*, 32, pp: 438-482.

Martenz R. (2011). *Guide for Sports Psychology Instructors*. First Edition. Tehran: Bamdad Ketab Publications. 370 pages. (Persian).

Mayorga D , Coeca A . 2012 . Relationship between Physical Self Concept and Health-Related Physical Fitness in Spanish School Children . Procedia Soeial and Behavioral Seiences , 69: 659-668.

Mehna S., Mikaili Muni F, Isaizadegan A. (2015). Investigating the structural relationships between perception of school climate and achievement goals with academic self-efficacy. Journal of School Psychology,1:122-138. (Persian).

Najarzadeh A, Kashef M, Behnam M(2022) Predicting students' psychological participation in sports through the leadership style of sports teachers: the mediating role of sports satisfaction and motivation. Sport Management, 4(1): 308-331. (Persian).

Nandika K. (2020). Self-Directed Learning Model to Develop Academic Self-Concepts of Class XI Students in 2019/2020 Academic Year. International Journal for Educational Studies, 13(1): 61-80.

Nicolos S , Schembri R , Pignato S , Piccolo A , Mango P , sgro F , Lipoma M. (2010) . Self and physical activities in earl adolescence : an action research With middle-school Students . Proceedi-Social and Behavioral Sciences , 9: 239-243 .

Noor Ali J, Sheikh M, Hemayat talab R, Bagherzadeh F (2020) The effect of autonomy training on sports motivation and perceived autonomy support in students. Sports psychology studies, 9(31):35-50. (Persian).

Pritchard EM . (2020). Relationship between body-related self-conscious emotions and motivational sport experiences among adolescent females : examining moderation effects of physical self-perceptions. University of British Columbia Rajabi H, Gaini A. (2004). physical fitness. second edition. Tehran: Samt Publications. 383 pages. (Persian).

Roberts G, Sping K, Pemberton S.(2004). Sports psychology training. Translated by M. Waez Mousavi, M. Shojaei. First Edition . Tehran: Roshd Publications. 240 pages. (Persian).

Shafabakhsh S, Shafizadeh M, Dehkhoda M. (2010). The effect of training and teaching the concepts of readiness on the factors of physical fitness in teenage students: the mediating role of students and internal motivation. (Persian).

Shoja M, Vaez Mousavi M, Ghasemi (2019) The role of game-based exercises on the physical self-concept of overweight students with developmental coordination disorder. Health system research, 15(3):184-191. (Persian).

Spray Ch , Warburton V , Stebbings J . (2013). Change in Physical Self-Perceptions across the transition to Secondary School : Relationships With Perceived teacher emphasized achievement goals in Physical education . Psychology of Sport and Exercise , 14(5): 662-669.

Travers L , Bohnert A , Randall E .(2013). Brief report: Adolescent adjust ment in affluent Communities: The role of motivational climate and goal orientation . Journal of Adolescence , 36(2): 423-428.

Volkova T, Veresov N, Smirnova Y, Lyubimova O. (2020). Students' Self-attitude and Image of the Physical Self in the Context of Psychological Health. Advances in Social Science, Education and Humanities Research.

Weinberg R, Gould D.(2014). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Translated by Mosavi M, Hojjati A, Reza Sultan N, Ismaili M, Rahdar Beg R. First Edition. Tehran: Hatmi Publications. 341 page. (Persian).

Yasami M, Shahrzad N, Ghadiri F. (2017). The effect of teacher-centered and Task-oriented motivational atmosphere approach on children's self-esteem and basic motor skills. Sports Psychology Studies,6(19):127-144. (Persian).