نشریه فرهنگ و ارتقای سلامت فرهنگستان علوم پزشکی
دوره ششم، زمستان ۱۴۰۱، شماره چهارم، صفحات ۶۶۴ تا ۶۷۱

پژوهشی

نقش ورزش‌های تیمی در سازگاری اجتماعی، خودانگاره و خودکارآمدی دانش‌آموزان

خدیجه مرادی[۱]، سجاد سروش[۲*]

۱. کارشناسی ارشد رفتار حرکتی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران
۲. **نویسنده مسئول:** استادیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران، s.soroush2016@gmail.com

دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۱۰/۱۹ پذیرش مقاله: ۱۴۰۱/۱۱/۱۸

چکیده

زمینه و هدف: محیط‌های ورزشی، مناسب‌ترین مکان برای رهایی از فشارهای روحی و درگیری‌های ذهنی است و ورزشکاران به دلیل پویایی فعالیت‌های ورزشی و ارتباط با گروه، سازوکار مقابله بهتر و عزت نفس بالاتری دارند و سازگاری اجتماعی آنها نیز تقویت می‌شود. هدف از این تحقیق ارزیابی نقش ورزش‌های تیمی در سازگاری اجتماعی، خودانگاره و خودکارآمدی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه اول شهر کرمانشاه بود.

روش: در این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی، از بین تمامی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه اول شهرستان کرمانشاه در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰، ۳۰ نفر به طور تصادفی (۱۵ نفر برای هر گروه کنترل و آزمایش) انتخاب شدند. برای گردآوری اطلاعات از پرسشنامه‌های سازگاری اجتماعی بل (۱۹۶۱)، خودانگاره افضلی (۱۳۷۳) و خودکارآمدی شرر (۱۹۸۲)، استفاده شد و داده‌های حاصل مورد تحلیل آماری قرار گرفتند.

یافته‌ها: پس‌آزمون اختلاف معناداری میان سازگاری اجتماعی در دو گروه تجربی و شاهد وجود دارد. در گروه تجربی، از پیش‌آزمون تا پس‌آزمون بهبود معناداری مشاهده شد. همچنین، در پس‌آزمون اختلاف معناداری میان خودکارآمدی و خودانگاره در دو گروه تجربی و شاهد وجود داشت. در گروه تجربی، از پیش‌آزمون تا پس‌آزمون بهبود معناداری مشاهده شد.

نتیجه‌گیری: انجام ورزش‌های تیمی، توانسته است سازگاری اجتماعی، خودکارآمدی و خودانگاره را در نمونه موردنظر به‌صورت معناداری بهبود بخشد. با توجه به نتایج پژوهش، پیشنهاد می‌شود معلمان تربیت‌بدنی و والدین نوجوانان، مشارکت در ورزش را به عنوان یک رویکرد موثر مورد توجه قرار دهند، همچنین استفاده از یافته‌های این تحقیق در محیط مدرسه می‌تواند راهنمای عملی مثبتی برای معلمان و اولیای مدرسه در خصوص فعالیت بدنی دانش‌آموزان (به ویژه دختران نوجوان زودرس) باشد.

کلیدواژه‌ها: خودپندار، سازگاری اجتماعی، کارآمدی، نوجوان، ورزش‌های تیمی

مقدمه

دوره بلوغ، یکی از مراحل بسیار حساس برای انسان است که در این مرحله علاوه بر تغییرات جسمانی، فرد به لحاظ روحی، اجتماعی و عاطفی نیز دچار تغییروتحول می‌شود؛ از طرفی، زندگی ماشینی و آپارتمان‌نشینی این مشکلات را دوچندان کرده است (۱). اختلالات رفتاری و مشکلات اجتماعی بسیاری در این دوران مشاهده می‌شود که می‌توان به مواردی چون ناآرامی، تندخویی، ترس از عدم‌پذیرش اجتماع، پرخاشگری، افسردگی، کاهش ارتباطات و ... اشاره کرد. آنچه مسلم است بلوغ یک دوره گذار از نوجوانی به جوانی است که نیاز به بررسی و آموزش دارد. خانواده، مدرسه و اجتماع وظیفه دارند از یک شیوه آموزشی اثرگذار بهره جویند(۲). آسیب‌پذیری دختران در این دوران در مقایسه با پسران بیشتر است که این میزان در کشورهای جهان‌سومی بیشتر است و میزان ناسازگاری اجتماعی افزایش می‌یابد (۳). به دلیل تغییرات جسمانی مانند بروز آکنه، رشد سینه، آغاز سیکل‌های ماهیانه و ... فرد خود را یک موجود ناقص و حتی زشت می‌پندارد که در مجموع این عوامل سلامت روانی فرد را نیز دچار اختلال می‌کند، به‌طوری که این عوامل منجر به مشکلات رفتاری و روانی مانند مشکلات تحصیلی، افسردگی و گوشه‌گیری، نقص توجه، پرخاشگری و قلدری می‌شود (۴).

یکی از راه‌های پیشگیری از بروز مشکلات رفتاری و روانی، ارتقای ظرفیت روان‌شناختی انسان مانند مهارت‌های اجتماعی و فردی است. چندین پژوهش ثابت کرده‌اند که هرچقدر انسان خود را بهتر بشناسد و دید بهتری از ویژگی‌های خود داشته باشد، رشد اعتمادبه‌نفس و استقلال

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.22034/6.4.11]

در وی افزایش خواهد یافت و زمینه را برای پذیرش و درک بهتر دیگران تقویت خواهد کرد (۳، ۴).یکی از این مهارت‌های اجتماعی، مهارت خودانگاره (خودپنداره) در فرد است. این واژه در بسیاری از تحقیقات مورد توجه پژوهشگران علوم رفتاری بوده است و در اصلاح و درمان بسیاری از اختلالات مانند پرخاشگری، گوشه‌گیری، کمرویی و لجبازی مثمر ثمر واقع شده است. خودانگاره یا تصویر از خود به مجموعه‌ای از ویژگی‌هایی که فرد برای توصیف خودش به کار می برد، اطلاق می‌شود (۵). خودآگاهی (Self-awareness) نشان‌دهنده کشف شناختی از احساسات، افکار، ارزش‌ها، باورها، بازخورد از دیگران و رفتارها است که می‌تواند در تنظیم واقع‌بینانه رفتارهای اجتماعی اثر مثبت داشته باشد و مدیریت شرایط استرس‌زای محیطی را تسهیل کند (۶).

مهارت دوم، خودکارآمدی (Self-efficacy) است. خودکارآمدی به معنای باور به توانایی در انجام شایسته یک یا چند وظیفه خاص است. افراد با ویژگی خودکارآمدی، در برخورد با مشکلات نتایج مطلوب‌تری بر جای می‌گذارند و تلاش و پافشاری بالایی تا رسیدن به نتیجه مطلوب دارند (۵). مهارت سوم، سازگاری اجتماعی است. در تعریف واژه سازگاری اجتماعی این‌طور بیان شده است که سازگاری اجتماعی فرایندی پویاست که طی آن فرد تلاش می‌کند تا بتواند یک توازن منطقی و معقول بین آنچه که انجام می‌دهد یا می‌خواهد انجام بدهد با آنچه که محیط یا جامعه از او تقاضا یا انتظار دارد، ایجاد کند (۷). مفهوم این واژه در سازگاری فرد با محیط خلاصه می‌شود که تحت‌تأثیر خودانگاره فرد نیز قرار می‌گیرد. هرچقدر شناخت فرد از خودش بیشتر باشد در نتیجه سازگاری بهتری اتفاق خواهد افتاد (۵).

با وجود مشکلات دوران بلوغ در نوجوانان دختر، یادگیری مهارت‌های فوق می‌تواند کلید تعالی روح آنان باشد؛ اما چگونه می‌توان به این دست‌یافت؟ در چند دهه اخیر محققان علوم رفتاری و روان‌شناسی به ویژگی‌های روانی ورزشکاران توجه داشته و موردمطالعه قرار داده‌اند. دانش‌آموزان ورزشکاری که در فعالیت‌های ورزشی مشارکت می‌کنند مهارت‌های زندگی مانند کار تیمی و رهبری را یاد می‌گیرند (۸). در مدارس به دانش‌آموزان فرصت‌های بی‌شماری داده می‌شود تا از مهارت‌ها و توانایی‌های خود برای انجام وظایف یا حل مسائل استفاده کنند. در پژوهشی به بررسی تأثیر فعالیت‌های ورزشی و فوق‌برنامه بر متغیرهای روان‌شناختی پرداخته شده و نشان داده‌اند که مشارکت در فعالیت‌های ورزشی بر اضطراب و عزت‌نفس دانش‌آموزان تأثیر معناداری دارد (۹). پژوهش‌ها نشان داده است که با مشارکت در انجام فعالیت‌های گروهی، ورزشی و فعالیت‌های فوق‌برنامه در مدرسه فوائد بسیاری حاصل می‌شود و سبب رشد اجتماعی دانش‌آموزان می‌شود (۱۰). دانش‌آموزانی که در فعالیت‌های ورزشی مشارکت می‌کنند، دارای سازگاری اجتماعی بیشتری هستند. بسیاری از تحقیقات رابطه مثبت، میان مشارکت فوق‌برنامه ورزشی و اعتمادبه‌نفس را نشان می‌دهد. مشارکت در فعالیت‌های فوق‌برنامه، موجب افزایش بهداشت روانی در نوجوانان خواهد شد (۱۱). فعالیت‌های فوق‌برنامه در تقویت ابعاد جسمانی، عاطفیی، علمی، زیبایی‌شناختی و معنوی کودکان نقش بسیار مهمی ایفا می‌کند (۱۲). پژوهش‌های اخیر نشان داده است که مشارکت در فعالیت‌های فوق‌برنامه با زمینه‌هایی چون کاهش اختلال ترک تحصیل در مدرسه به‌خصوص در سال‌های دبیرستان، کاهش میزان مصرف مواد مخدر و جرائم، افزایش رقابت‌های بین‌فردی و خودانگاره مثبت و معدل بالا و تعامل با مدرسه، مشارکت فعال در روند سیاسی و دیگر فعالیت‌های داوطلبانه، سلامت و بهداشت روان در بزرگسالی مرتبط است (۱۳).

از دیدگاه شناختی به نظر می‌رسد که محیط‌های ورزشی مناسب‌ترین محل برای تخلیه فشارهای روانی و تعارض‌ها و درگیری‌های روانی است و ورزشکاران به واسطه مشارکت در ورزش تیمی در مواجهه با استرس‌ها، مکانیزم مقابله‌ای بهتری داشته و عزت‌نفس بالاتری دارند و به دلیل پویایی فعالیت‌های ورزشی و ارتباط با گروه، سازگاری اجتماعی آنها نیز تقویت می‌شود (۱۴). از طرفی دیگر برخی پژوهش‌ها آثار اجتماعی شدن از طریق ورزش را ضعیف می‌دانند و معتقدند ورزش قهرمانی و رقابتی زائل‌کننده اخلاق در دانش‌آموزان است و در رشد اجتماعی آنان تاثیر منفی می گذارد و دانش‌آموزان را منزوی می‌کند و چون خودکارآمدی را از سازه‌های شخصیتی مهم می‌دانندکه دارای همبستگی بالایی با رشد اجتماعی است، به اعتقاد آنان دانش‌آموزی که دچار خودکارآمدی پایین است هیچ گونه تمایلی به برقراری ارتباط با دیگران ندارد و با احساسی از ترس و بی‌ثباتی معقول از هر موقعیت که ممکن است در معرض داوری اطرافیان قرار گیرد، اجتناب می‌کند و از فعالیت‌های گروهی و برقراری ارتباطات اجتماعی هراس دارد (۱۵, ۱۶). با توجه به نتایج حاصل از پژوهش‌های گذشته که گاهی نیز ضدونقیض بوده، به دلیل فقدان مبانی نظری کافی و حساسیت و چالش‌های دوران نوجوانی و ضرورت توجه به سلامت روانی، اجتماعی این قشر و نقشی که دختران امروز به عنوان مادران فردای جامعه برعهده دارند و همچنین با عنایت به نقشی که مشارکت ورزشی و تربیت بدنی می‌تواند از طریق نظام آموزش‌وپرورش برای پیشرفت تحصیلی و تعلیم و تربیت ویژگی‌های شخصیتی و مراحل رشد روانی، اجتماعی دانش‌آموزان بر عهده داشته باشد، تصمیم بر آن شد که در این زمینه پژوهشی صورت پذیرد. ازاین رو مسئله اساسی پژوهش حاضر ارزیابی نقش ورزش‌های تیمی در سازگاری اجتماعی، خودانگاره و خودکارآمدی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه اول شهر کرمانشاه است.

روش

این پژوهش از نوع تحقیقات نیمه تجربی است، و به لحاظ هدف کاربردی است و طرح تحقیق در آن،، طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه کنترل استفاده شده است. جامعه آماری پژوهش تمامی

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.22034/6.4.11]

دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه اول شهرستان کرمانشاه در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ به تعداد ۱۵۷۰۰ نفر می‌باشد. از جامعه آماری پژوهش، تعداد ۳۰ نفر آزمودنی به‌صورت تصادفی ساده انتخاب و با همین روش در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین خواهند شد (تعداد افراد در هر گروه ۱۵ نفر بود). روش نمونه‌گیری به این صورت بود که ابتدا محقق برای کسب مجوزهای لازم از اداره آموزش‌وپرورش شهر کرمانشاه، فهرستی از دبیرستان‌های دوره اول متوسطه تهیه و یک دبیرستان به طور تصادفی انتخاب شد و سپس به‌صورت تصادفی فهرستی ۳۰ نفره از دانش‌آموزان مدرسه انتخاب و برای حضور در پژوهش هماهنگی‌های لازم صورت گرفت. ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه می‌باشد که برای انجام پژوهش پرسشنامه‌های ذیل در بین دانش‌آموزان توزیع شد:

- **پرسشنامه سازگاری اجتماعی:** این پرسشنامه ۳۱ سؤالی در سال ۱۹۶۱ توسط بل تدوین شده است و میزان سازگاری افراد را در سطوح مختلف مورد سنجش قرار می‌دهد (۱۷). به نقل از اعتمادی و همکاران (۱۸). پایایی و روایی این مقیاس را مورد تأیید قرار داده است و میزان پایایی آن را به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ گزارش کرده است. این پرسشنامه توسط دلاور در سال ۱۳۷۵ در ایران هنجاریابی شده است و پایایی این مقیاس به روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۴ و برای پنج خرده مقیاس در دامنهٔ ۰/۷۰ تا ۰/۸۵ گزارش شده است؛ همچنین پایایی این مقیاس به روش بازآزمایی ۰/۹۷ گزارش شده است. همچنین روایی این مقیاس نیز مورد تأیید قرار گرفته است(۱۹). این پرسشنامه ۱۶۰ سؤالی می‌باشد که ۵ حوزه سازگاری را موردمطالعه قرار می‌دهد، هر مؤلفه شامل ۳۲ سؤال می‌باشد، در این پژوهش از خرده مؤلفه سازگاری اجتماعی این پرسشنامه استفاده شده است.
- **پرسشنامه خودانگاره:** این پرسشنامه که شامل ۲۱ سؤال است و توسط افضلی در سال ۱۳۷۳ ویژه دانش‌آموزان طراحی شد. پاسخ سؤالات روی طیف ۵ سطحی لیکرت قرار گرفته و پایایی آن ۰/۷۸ گزارش شد (۲۰).
- **پرسشنامه خودکارآمدی:** این مقیاس دارای ۱۷ عبارت است. شرر و آدامز بدون مشخص‌کردن عوامل و عبارات آن‌ها معتقدند که این مقیاس سه جنبه از رفتار شامل میل به آغازگری رفتار، میل به گسترش تلاش برای کامل کردن تکلیف و رویارویی با موانع را اندازه‌گیری می‌کند. در سال ۱۹۸۲ اعتبار این مقیاس ۰/۷۶ بیان شد (۲۱). و در پژوهش باقری و همکاران در سال ۱۴۰۰، ۰/۸۷ گزارش شد (۲۲). این پرسشنامه دارای سه بعد میل به آغازگری رفتار، میل به گسترش تلاش و جنبه رویارویی با موانع است.

برنامه تمرینی مورداستفاده در این پژوهش شامل ۱۲ جلسه تمرین والیبال برای گروه آزمایش بود و در گروه کنترل اقدامی صورت نگرفت. برنامه تمرینی زیر نظر محقق و یک مربی والیبال مجرب انجام شد و شرکت‌کنندگان در ۱۲ جلسه تمرینی (که در چهار هفته و هر هفته سه جلسه و زمان هر جلسه ۷۰ الی ۹۰ دقیقه بود) مشارکت داشتند. پرسشنامه‌ها برای هر دو گروه قبل از اعمال برنامه توزیع و نمرات پیش‌آزمون ثبت شد و پس از مدت اجرای برنامه تمرینی مجدداً پرسشنامه‌ها توزیع شد و در پایان نمرات کسب شده در هر دو گروه قبل و بعد از تمرین ثبت شد. برنامه تمرینی با توجه به نظر استاد راهنما و استفاده از منابع دیگر به شرح زیر، تهیه و اجرا شد: برنامه تمرینی در هر جلسه به مدت ۸۰ دقیقه اجرا شد. ۱۰ دقیقه تعویض لباس و آمادگی روانی ۲۰ دقیقه راه‌رفتن و دویدن و حرکات گرم‌کردن، ۴۰ دقیقه تمرینات والیبال (۲۰ دقیقه تمرین تخصصی و ۲۰ دقیقه بازی والیبال) و در نهایت ۱۰ دقیقه تمرینات برگشت به حالت اولیه.

داده‌های پژوهش با استفاده از نرم‌افزار spas در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی مورد تجزیه‌وتحلیل قرار گرفته‌اند. در بخش آمار توصیفی، درصد فراوانی، میانگین و انحراف استاندارد به‌دست‌آمده است. در سطح استنباطی، ابتدا آزمون K-S جهت تعیین نرمال بودن داده‌ها و آزمون t همبسته و t مستقل جهت آزمون فرضیه‌ها استفاده شده است.

یافته‌ها

در این بخش اطلاعات توصیفی هر دو گروه، شامل قد، وزن و سن در قالب جدول نشان داده می‌شود. مشخصات آزمودنی‌ها و نتایج بررسی همگنی دو گروه در جدول ۱ آورده شده است (جدول ۱).

جدول ۱- اطلاعات مربوط به همگنی مشخصات فردی آزمودنی‌ها

متغیر	گروه	انحراف استاندارد ± میانگین	T مشاهده شده	سطح معناداری
سن (سال)	تجربی	۱۳/۴۰ ± ۰/۵۰۷	۰/۴۸۱	۰/۵۲۶
	شاهد	۱۳/۵۳ ± ۰/۵۱۶		
قد (متر)	تجربی	۱/۴۶ ± ۰/۰۲۶	۰/۸۰۰	۰/۴۱۹
	شاهد	۱/۴۶ ± ۰/۰۳۱		
وزن (کیلوگرم)	تجربی	۴۴/۹۳ ± ۱/۳۹	۰/۳۸۴	۰/۱۵۵
	شاهد	۴۵/۵۳ ± ۲/۲۳		

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.22034/6.4.11]

همان‌طور که مشاهده می‌شود، با استفاده از آزمون لون، همگونی واریانس‌ها در گروه‌های تحت اندازه‌گیری مورد بررسی قرار گرفت و نتایج مطابق با هر فرضیه و گروه‌های مورد تحلیل در قسمت آزمون فرضیه‌ها گزارش شد. چنانچه سطح معناداری آزمون لون بیشتر از ۰/۰۵ باشد می‌توان گفت واریانس گروه‌های تحت مطالعه از تجانس برخوردار می‌باشد که در این بررسی سطوح معنی‌داری بیشتر از ۰/۰۵ مشاهده شد، بنابراین، آزمودنی‌های گروه تجربی و شاهد در فاکتورهای سن، قد و وزن اختلاف معناداری با یکدیگر ندارند و دو گروه در تمام موارد فوق همگن به حساب می‌آیند. همچنین، برای مشخص کردن نرمال بودن داده‌ها از آزمون کلموگروف اسمیرنف استفاده شده است، و با مشاهده سطح معنی‌داری مشخص شد که داده‌های موردنظر در سطح معنی‌داری ۰/۰۵ دارای توزیع نرمال می‌باشد؛ بنابراین برای انجام آزمون‌ها می‌توان از آزمون‌های پارامتریک مربوطه استفاده کرد.

برای بررسی همگنی واریانس‌ها در پیش‌آزمون، از آزمون لون استفاده شد. این آزمون دارای سه شرط است: ۱) مشاهدات مستقل از یکدیگر باشند؛ ۲) داده‌ها از نوع کمی باشند و ۳) توزیع داده‌ها نرمال یا برای حجم داده حدود ۳۰، میزان چولگی اندک باشد. شرط اول و دوم رعایت شده است و برای بررسی شرط سوم، چولگی داده‌ها مورد بررسی قرار گرفت که با توجه به تجزیه و تحلیل‌های صورت گرفته، مقدار چولگی مشاهده شده برای متغیرهای پژوهش کمتر از صفر بود و در بازه (۲، ۲-) قرار داشتند. یعنی از لحاظ کجی متغیرهای پژوهش نرمال بوده و توزیع آن متقارن است. با توجه به رعایت سه شرط لازم، آزمون لون جهت بررسی همگنی واریانس‌های پیش‌آزمون گرفته شد و خروجی آن در جدول ۲ آورده شده است.

همان‌طورکه دیده می‌شود، مقدار Sig که همان p-value است، بزرگ‌تر از سطح خطای آزمون (P = ۰/۰۵) است؛ در نتیجه فرض برابر بودن واریانس دو جامعه رد نمی‌شود؛ بنابراین، و به‌طورکلی، هیچ تفاوتی در نمرات پیش‌آزمون گروه تجربی و کنترل وجود نداشت. با توجه به شرایط فوق، محقق به بررسی تفاوت نمرات در پس‌آزمون و پیش‌آزمون در دو گروه کنترل و تجربی پرداخت و فرضیه‌های مطرح شده مورد صحت سنجی قرار گرفت.

جدول ۲- نتایج خروجی آزمون لون برای بررسی همگنی واریانس متغیرهای پژوهش (برای ۳۰ نفر نمونه)

متغیر	F	سطح معناداری
خودانگاره	۰/۱۳۲	۰/۷۱۹
سازگاری اجتماعی	۳/۴۱۴	۰/۰۷۵
خودکارآمدی	۰/۰۱۲	۰/۹۱۲

با توجه به نتایج آزمون t که در جدول (۳) آمده است، مشاهده می‌شود که در پس‌آزمون اختلاف معناداری میان سازگاری اجتماعی در دو گروه تجربی و شاهد (کنترل) وجود دارد. علاوه بر این در گروه تجربی، از پیش‌آزمون تا پس‌آزمون بهبود معناداری مشاهده می‌شود (۰/۰۰۰۱)؛ بنابراین فرض صفر رد و فرضیه‌های تحقیق تأیید می‌شود و می‌توان گفت که شرکت در فعالیت‌های ورزشی، توانسته است میزان سازگاری اجتماعی را در دختران دانش‌آموز دوره اول متوسطه به‌صورت معناداری بهبود بخشد.

با توجه به نتایج آزمون t که در جدول (۴) آمده است، مشاهده می‌شود که در پس‌آزمون اختلاف معناداری میان خودانگاره در دو گروه تجربی و شاهد وجود دارد. علاوه بر این در گروه تجربی، از پیش‌آزمون تا پس‌آزمون بهبود معناداری مشاهده می‌شود (۰/۰۰۰۱)؛ بنابراین فرض صفر رد و فرض تحقیق تأیید می‌شود و می‌توان گفت که انجام فعالیت‌های ورزشی تیمی، توانسته است خودانگاره را در دختران دانش‌آموز دوره اول متوسطه به‌صورت معناداری بهبود بخشد .

با توجه به نتایج آزمون t که در جدول (۵) آمده است، مشاهده می‌شود که در پس‌آزمون اختلاف معناداری میان خودکارآمدی در دو گروه تجربی و شاهد وجود دارد. علاوه بر این در گروه تجربی، از پیش‌آزمون تا پس‌آزمون بهبود معناداری مشاهده می‌شود (۰/۰۰۰۱)؛ بنابراین فرض صفر رد و فرض تحقیق تأیید می‌شود و می‌توان گفت که انجام فعالیت‌های ورزشی تیمی، توانسته است خودکارآمدی را در دختران دانش‌آموز دوره اول متوسطه به‌صورت معناداری بهبود بخشد. به طور خلاصه، یافته‌های این پژوهش نشان داد که در پس‌آزمون اختلاف معناداری میان سازگاری اجتماعی، خودانگاره و خودکارآمدی در دو گروه تجربی و شاهد وجود داشت. علاوه بر این در گروه تجربی، از پیش‌آزمون تا پس‌آزمون بهبود معناداری مشاهده شد.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج حاصل از این تحقیق نشان داد که انجام ۱۲ جلسه شرکت در فعالیت‌های ورزشی تیمی می‌تواند سازگاری اجتماعی، را در دختران دوره متوسطه اول به‌صورت معناداری بهبود بخشد. سازگاری اجتماعی در پس‌آزمون، تفاوت معنی‌داری بین دو گروه شاهد و تجربی نشان داد، و از پیش‌آزمون تا پس‌آزمون تفاوت معنی‌داری در گروه تجربی دیده شد. نتایج به‌دست‌آمده با یافته‌های جیمینزباربارو و همکاران (۲۰۲۰) و یو و همکاران (۲۰۱۸) همخوانی داشت (۲۳، ۲۴). نتایج این تحقیق و تحقیقات مشابه نشان داد استفاده از ورزش و فعالیت‌های بدنی که ورزش‌های تیمی همواره یکی از محبوب‌ترین آن‌هاست می‌تواند توانایی‌های سازگاری را در این گروه سنی بهبود بخشد، در توجیه این نتایج می‌توان گفت خصوصیات شخص (مهارت‌ها، نگرش‌ها، ارزش‌ها و حالات بدنی) و حساسیت

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-19]
[DOI: 10.22034/6.4.11]

جدول ۳- نتایج آزمون t مستقل و همبسته برای مقایسه سازگاری اجتماعی در دو گروه تجربی و شاهد

گروه	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	T	سطح معناداری
تجربی	۰/۱۶۷±۲/۶۵	۰/۳۳۶±۴/۲۸	۱۷/۲۵۸	۰/۰۰۰۱
شاهد	۰/۳۳۶±۲/۶۵	۰/۲۰۷±۲/۶۰	۰/۹۳۲	۰/۳۷۲
سطح معناداری	۰/۱۰۳	۰/۰۰۰۱		
*میانگین ± انحراف استاندارد				

جدول۴- نتایج آزمون t مستقل و همبسته برای مقایسه خودانگاره در دو گروه تجربی و شاهد

گروه	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	T	سطح معناداری
تجربی	۰/۳۶۴±۲/۵۵	۰/۳۱۵±۳/۴۷	-۶/۸۹۲	۰/۰۰۰۱
شاهد	۰/۳۵۳±۲/۴۹	۰/۲۵۶±۲/۳۰	۲/۱۹	۰/۰۶۴
سطح معناداری	۰/۷۱۹	۰/۰۰۰۱		
*میانگین ± انحراف استاندارد				

جدول ۵- نتایج آزمون t مستقل و همبسته برای مقایسه خودکارآمدی دو گروه تجربی و شاهد

گروه	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	T	سطح معناداری
تجربی	۰/۰۵۷±۲/۵۵	۰/۰۷۵±۳/۹۱	۱۵/۶۵۱	۰/۰۰۰۱
شاهد	۰/۰۵۲±۲/۵۸	۰/۰۷۳±۲/۳۹	۲/۹۸۳	۰/۰۵۳
سطح معناداری	۰/۰۷۲۷	۰/۰۰۰۱		
*میانگین ± انحراف استاندارد				

موقعیت‌هایی که فرد با آن روبه‌رو می‌شود از جمله عواملی هستند که بر سازگاری با محیط و تغییرات آن مؤثرند و ازآنجاکه شخص و محیط همواره در حال تغییرند این دو عامل در تعیین سازگاری، خشنودی و کامیابی فرد تأثیر می‌گذارند، زیرا سازگاری همواره باید بین این دو عامل خاص صورت پذیرد. در ورزش‌های تیمی، فرد در جایگاه یک بازیکن می‌بایست با دیگر بازیکنان هماهنگ باشد، قوانین کلی آن را بپذیرد، تاکتیک‌های تیمی که از سوی مربی بیان می‌شود همسو با همسالان خود انجام دهد و در هر شرایط به تصمیمات داور احترام بگذارد. همان‌طور که در پژوهش‌های سالمیولی (۱۹۹۸) و بوم (۲۰۲۱) گفته شد، سازگاری اجتماعی در اثر تجربه‌های فردی به کمال و رشد می‌رسد، زمانی که فرد در یک محیط ورزش به طور مداوم در معرض رفتارهای اجتماعی قرار می‌گیرد که می‌بایست جهت رشد فردی خود و پیروزی تیم، شایسته‌ترین رفتار را از خود بروز دهد، رفته‌رفته سازگاری اجتماعی وی نیز بیشتر خواهد شد. چرا که می‌تواند جایگاه خود را در میان مراودات اجتماعی و ارتباط با همسالان خود و بزرگسالان (مربی، کمک‌مربی، داوران و ...) پیدا کند و مورد پذیرش اجتماعی قرار گیرد (۵، ۷).

همچنین براساس دیدگاه روان پویایی و نظریات فروید (۲۵)، اهمیت این دوران از زندگی در شکل‌گیری رفتاری فرد بسیار حایز اهمیت است. بر اساس این دیدگاه، زمانی که فرد انتخاب رفتاری را از روی اجبار داشته باشد، پس از مدتی این رفتار (ولو یک رفتار مفید) می‌تواند مورد انتقاد درونی فرد قرار گرفته و ترک شود؛ اما اگر در زمان یادگیری یک رفتار انگیزه، شادی و نشاط و یک حس خوب و منطقی داشته باشد، آن رفتار به‌طور کامل نهادینه می‌شود؛ چرا که خلق رفتار با زمینه عقلانی صورت‌گرفته است (۵). در بازی‌های گروهی (والیبال، بسکتبال و فوتبال)، فرد می‌آموزد به هم‌تیمی‌هایش پاس بدهد، توپ بگیرد و در صورت خطا جریمه آن را بپذیرد. او یاد گرفته است که پیشرفت در گرو رشد و ارتقا تمام توانایی‌های تیم است و سعی می‌کند رفتاری را بروز دهد تا بیشترین سازگاری را در راستای اهداف تیم داشته باشد که دیدگاه یادگیری اجتماعی و اصالت وجود نیز از این موضوع حمایت می‌کند.

نتایج حاصل از این تحقیق نشان داد که انجام ۱۲ جلسه مشارکت در ورزش‌های تیمی می‌تواند خودپنداره را در دختران دوره متوسطه اول به‌صورت معناداری بهبود بخشد. خودانگاره در پس‌آزمون، تفاوت معنی‌داری بین دو گروه شاهد و تجربی نشان داد، و از پیش‌آزمون تا پس‌آزمون تفاوت معنی‌داری در گروه تجربی دیده شد. این نتایج با نتایج به‌دست‌آمده در تحقیقات مک دوول (۲۰۱۹) و شنیدر و همکاران (۲۰۰۸) همخوانی داشت (۲۶، ۲۷). با شروع مرحله بلوغ و دوره نوجوانی، فرد وارد مرحله جدیدی از زندگی می‌شود، گاه فشارهای وارده در این دوران به حدی بوده که نوجوان ناآگاه به سمت خودکشی، فرار از خانه و ... کشیده می‌شود. در اصل «خود»،

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.22034/6.4.11]

احساس درونی شخص از «من چه کسی هستم» است. خودآگاهی شرط اساسی وجود انسان است که در خلال ماه‌های اول زندگی شکل می‌گیرد. کودک به تدریج شروع به تشخیص حضور افراد مهم و مؤثر می‌کند که باعث به‌وجودآمدن مرحله‌ای برای شروع آگاهی از خود به‌عنوان یک فرد مستقل است. وقتی که کودکان یا نوجوانان در یک فعالیت ورزشی شرکت می‌کنند، به یک دید از توانایی‌ها، استعدادها، حالات روحی، نقاط ضعف و قوت خود دست می‌یابند. اینکه چقدر زود با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند، چقدر خوب یک مهارت را انجام دادند یا اگر ضعفی دارند با کمک مربی خود یا سایر همسالان درصدد جبران آن برآیند و ... از مزایای شرکت در فعالیت‌های ورزشی است (۱۳).

نتایج حاصل از این تحقیق نشان داد که انجام ۱۲ جلسه مشارکت در ورزش‌های گروهی می‌تواند خودکارآمدی را در دختران دوره متوسطه اول به‌صورت معناداری بهبود بخشد. خودکارآمدی در پس‌آزمون، تفاوت معنی‌داری بین دو گروه شاهد و تجربی نشان داد، و از پیش‌آزمون تا پس‌آزمون تفاوت معنی‌داری در گروه تجربی دیده شد. این نتایج با نتایج به‌دست‌آمده در پژوهش‌های اح (۲۰۱۱) و فوروهلیچ (۲۰۲۰) همخوانی داشت (۲۸, ۲۹). نظریه خودکارآمدی نیز از این نتیجه حمایت می‌کند چرا که همان‌طور که گفته شد، خودکارآمدی، اعتقاد یا باور فرد به توانایی خود برای موفق شدن در یک وضعیت خاص است که عامل تعیین‌کننده چگونگی تفکر، رفتار و احساس افراد می‌باشد (۳۰). در واقع، باورهای خودکارآمدی تعیین می‌کند که افراد تا چه اندازه برای فعالیت‌های خود انرژی صرف می‌کنند و تا چه میزان در برابر موانع مقاومت می‌نمایند. باورهای خودکارآمدی دارای سه بعد می‌باشند که این سه بعد شامل سطح، عمومیت و نیرومندی است (۳۰). و می‌توان این سطوح را در فعالیت‌های ورزشی تیمی یافت. بازی و رقابت محیطی چالشی را برای فرد ایجاد می‌کند (سطح)، فرد برای رقابت و بازی، بر اساس مهارت‌هایش در موقعیت تعیین شده قرار می‌گیرد تا بتواند آن‌ها را به بوته آزمایش بگذارد (عمومیت) و حتی اگر یک حرکت اشتباه انجام دهد مورد راهنمایی قرار می‌گیرد یا اگر بازی زیبایی را به نمایش گذاشت، مورد تمجید قرار خواهد گرفت (نیرومندی)؛ بنابراین، تمامی ابعاد خودکارآمدی حاصل خواهد شد. همچنین، عامل پیشرفت و موفقیت، مورد دوم در بهبود خودکارآمدی است. زمانی که دانش‌آموز مهارتی تازه می‌آموزد و میل به آن دارد که در بازی نیز آن را به نمایش بگذارد و اجرای خود را محک بزند (۷). لذا، مشارکت در ورزش می‌تواند باعث بهبود خودکارآمدی شود.

بررسی نتایج حاصل از این تحقیق نشان داد مشارکت در ورزش‌های تیمی می‌تواند سازگاری اجتماعی، خودپنداره (خودانگاره) و خودکارآمدی دختران نوجوان دوره متوسطه اول شهر کرمانشاه را بهبود بخشد. به نظر می‌رسد که دلیل احتمالی این بهبود عملکرد، ناشی از تقویت روانی و درک فرد از خود و توانایی وی و غنی‌سازی تجربه‌های آنان بوده باشد. از این رو، پیشنهاد می‌شود روان‌شناسان بالینی، روان‌شناسان آموزشگاهی، روان‌پزشکان، معلمان تربیت‌بدنی و والدین نوجوانان، با توجه به نتایج این پژوهش و سایر پژوهش‌های انجام‌گرفته در حیطه ورزش و توسعه عوامل روانی و سرمایه‌های اجتماعی، شرکت در ورزش را به‌عنوان یک رویکرد مؤثر موردتوجه قرار دهند؛ بنابراین، استفاده از یافته‌های این قبیل تحقیقات در محیط مدرسه می‌تواند به‌طور مثبت راهنمای عملی برای مربیان و اولیا مدرسه در خصوص فعالیت بدنی دانش‌آموزان (به‌ویژه دختران نوجوان زودرس) باشد.

تقدیر و تشکر

مقاله حاضر مستخرج از پایان نامه کارشناسی ارشد اینجانب خدیجه مرادی به راهنمای آقای دکتر سجاد سروش می‌باشد که در تاریخ ۱۴۰۰/۰۹/۰۶ در شورای پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه ثبت شده و دارای کد رهگیری، ۱۶۲۵۲۲۰۳۰ می باشد. نویسندگان این مقاله تشکر صمیمانه خود را به خاطر همکاری افراد شرکت‌کننده در این پژوهش اظهار می‌کنند.

منابع

1. Zar A. Comparing self-efficacy and life satisfaction of active and inactive individuals. Iranian Journal of Rehabilitation Research 2018; 4(4): 27-35. [In Persian]
2. Mensch B, Bruce J, Greene ME. The uncharted passage: Girls' adolescence in the developing world. New York: The Population Council; 1998.
3. Chi X, Liang K, Chen S-T, Huang Q, Huang L, Yu Q, et al. Mental health problems among Chinese adolescents during the COVID-19: The importance of nutrition and physical activity. Int J Clin Health Psychol 2021; 21(3): 100218.
4. Carter R, Jaccard J, Silverman WK, Pina AA. Pubertal timing and its link to behavioral and emotional problems among 'at-risk'African American adolescent girls. J Adolesc 2009; 32(3): 467-81.
5. Salmivalli C. Intelligent, attractive, well-behaving, unhappy: The structure of adolescents' self-concept and its relations to their social behavior. J Res Adolesc 1998; 8(3): 333-54.
6. Coholic DA. Exploring the feasibility and benefits of arts-based mindfulness-based practices with young people in need: Aiming to improve aspects of self-awareness and resilience. Child & Youth Care Forum 2011; 40(4): 303-317.
7. Bum CH, Lee JH, Choi C. The Effects of Leisure Activities on Self-Efficacy and Social Adjustment: A Study of Immigrants in South Korea. Int J Environ Res Public Health 2021; 18(16): 8311.
8. Arif T, Khan W, Ahmad I. Investigating the relationship between the competitive sports participation and life skills. THE SPARK A HEC Recognized Journal 2020; 4: 80-8.

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.22034/6.4.11]

9. Nandagopal D, Tamilselvan G, Giridharaprasath R. Physical fitness components response to the influence of different physical activities among school girls. International Journal of Physical Education, Sports and Health 2021; 8(2): 167-172.
10. Feldman AF, Matjasko JL. The role of school-based extracurricular activities in adolescent development: A comprehensive review and future directions. Rev Educ Res 2005; 75(2) : 159-210.
11. President's Council on Physical Fitness and Sport. Physical Activity & Sport in the Lives of Girls: Physical & Mental Health Dimensions from an Interdisciplinary Approach. Rockville, Maryland: President's Council on Physical Fitness and Sport; 1997.
12. Choi HS, Johnson B, Kim YK. Children's development through sports competition: Derivative, adjustive, generative, and maladaptive approaches. Quest 2014; 66(2): 191-202.
13. Jewett R, Sabiston CM, Brunet J, O'Loughlin EK, Scarapicchia T, O'Loughlin J. School sport participation during adolescence and mental health in early adulthood. J Adolesc Health 2014; 55(5): 640-4.
14. Koolaee AK. Sport as an effective goal to increase self-concept and hope: a comparison study between athlete and non-athlete women with visual impairments. Social Determinants of Health. 2017; 3(2): 98-103.
15. Lyman SM. Chinese Americans. New York: Random House; 1974.
16. Moritz SE, Feltz DL, Fahrbach KR, Mack DE. The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. Res Q Exerc Sport 2000; 71(3): 280-94.
17. Saffarpoor S, Farahbakhsh K, Shafiabadi A, Pashasharifi H. The effectiveness of solution-focused brief therapy on increasing social adjustment of female students residing in Tehran University dormitories. International Journal of Psychology and Counselling 2011; 3(2): 24-8.
18. Roghanchi M, Jazayeri R, Etemadi O, Fatehizade M, Momeni K. Effectiveness of group counseling based on resiliency on quality of parent-child relationship and family functioning in mother headed families. Journal of Family Research 2017; 13(3): 423-45. [In Persian]
19. Vameghi R, Sajedi F, Mojembari AK, Habiollahi A, Lornezhad HR, Delavar B. Cross-cultural adaptation, validation and standardization of Ages and Stages Questionnaire (ASQ) in Iranian children. Iranian Journal of Public Health 2013; 42(5): 522. [In Persian]
20. Eslami AA, Rabiei L, Afzali SM, Hamidizadeh S, Masoudi R. The effectiveness of assertiveness training on the levels of stress, anxiety, and depression of high school students. ran Red Crescent Med J 2016; 18(1): e21096.
21. Sherer M, Adams CH. Construct validation of the self-efficacy scale. Psychol Rep 1983; 53(3): 899-902.
22. Bagheri E, Dana A. The effect of mindfulness protocol on anxiety, self-efficacy and performance of athletes. Sport Psychology Studies 2021; 10(36): 23-44. [In Persian]
23. Jiménez-Barbero JA, Jiménez-Loaisa A, Gonzalez-Cutre D, Beltran-Carrillo VJ, Llor-Zaragoza L, Ruiz-Hernández JA. Physical education and school bullying: a systematic review. Phys Educ Sport Pedagogy 2020; 25(1): 79-100.
24. You J, Wang C, Rodriguez L, Wang X, Lu Q. Personality, coping strategies and emotional adjustment among Chinese cancer patients of different ages. Eur J Cancer Care 2018; 27(1): e12781.
25. Borden W. Contemporary psychodynamic theory and practice. Chicago: Lyceum Books; 2009.
26. McDowell CP, Dishman RK, Gordon BR, Herring MP. Physical activity and anxiety: a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. Am J Prev Med 2019; 57(4): 545-56.
27. Schneider M, Dunton GF, Cooper DM. Physical activity and physical self-concept among sedentary adolescent females: An intervention study. Psychol Sport Exerc 2008; 9(1): 1-14.
28. Oh YA. Relations between mental health and physical activities of middle to high school students. The Journal of Korean Society for School & Community Health Education 2011; 12(1): 103-16.
29. Froehlich JL. Participation in high school interscholastic athletic programs as an intervention to increase academic success of students in poverty. Oxford: Ohio Miami University; 2020.
30. Bandura A, Schunk DH. Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self-motivation. J Pers Soc Psychol 1981; 41(3): 586.

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.22034/6.4.11]

Original

The Role of Team Sports in Social Adjustment, Self-concept and Self-efficacy of Students

Khadijeh Moradi[1], Sajad Soroush[*2]

1. MSC of Motor Behavior, Department of Physical Education and Sport Sciences, Faculty of Literature & Human Sciences, Kermanshah Branch, Islamic Azad University, Kermanshah, Iran
2. ⁎**Correspon Author:** Assistant Professor, Department of Physical Education and Sport Sciences, Faculty of Literature & Human Sciences, Kermanshah Branch, Islamic Azad University, Kermanshah, Iran, s.soroush2016@gmail.com

Abstract

Background: Sports environments are the most suitable places to release mental pressures and mental conflicts. Athletes have a better coping mechanism and higher self-esteem due to participation in team sports in the face of stress, and their social adaptation is also strengtheneddue to the dynamics of sports activities and communication with the group. The purpose of this research was to evaluate the role of Team sports in social adjustment, self-image and self-efficacy of female students first secondary school in Kermanshah.

Methods: The research method was semi-experimental. Thirtyparticipantswere randomly selected from female students in first secondary school in Kermanshah in the academic year 1400-1401 (15 in each control and experimental groups). Bell's social adjustment questionnaire (1961), Afzal's self-image questionnaire (1373), and sherer's self-efficacy questionnaire (1982) were used to collect data. The resulting data were analyzed.

Results: The results showed that in the post-test there is a significant difference between social adjustment in the experimental and control groups. In addition, a significant improvement was observed from pre-test to post-testin the experimental group. It was also observed that there is a significant difference between self-efficacy and self-image in the experimental and control groups after the test. In addition, in the experimental group, significant improvement was observed from pre-test to post-test. Therefore, it can be concludedthat team sports can significantly improve social adaptation, self-esteem and self-image in the sample.

Conclusion: According to the research results, parents and physical education teachers should consider participation in sports as an effective approach. Moreover, using the findings of this research in the school environment can be a positive practical guide for teachers and school parents regarding the physical activity of students (especially precocious adolescent girls).

Keywords: Adolescent, Self Concept, Self Efficacy, Social Adjustment, Team Sports

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.22034/6.4.11]