

مطالعه‌ای بر تأثیرپذیری مهارت‌های زندگی فردی دانش‌آموزان از شرکت در فعالیت‌های ورزشی در دوران تحصیل

زهرا غفاری

کارشناسی ارشد، فیزیولوژی ورزشی کاربردی، دانشگاه بیرجند، بیرجند، ایران

چکیده

ورزش مزایای روانی و اجتماعی زیادی فراتر از توسعه مهارت‌های جسمانی دارد. می‌توان از آن برای آموزش مهارت‌های مهم زندگی به دانش‌آموزان استفاده کرد. بنابراین، هدف این پژوهش بررسی تأثیرپذیری مهارت‌های زندگی فردی دانش‌آموزان از شرکت در فعالیت‌های ورزشی در دوران تحصیلشان انتخاب گردید. تحقیق حاضر از نوع هدف کاربردی و بر مبنای جمع‌آوری داده‌ها از نوع کتابخانه‌ای و مرور ادبیاتی می‌باشد. در تحقیق حاضر مطالعه‌ی جامعی بر مقالات منتشر شده حول قلمرو موضوعی تحقیق انجام و شاخص‌های مرتبط به مهارت‌های فردی کسب‌شده توسط دانش‌آموزان که حاصل انجام فعالیت‌های ورزشی در دوره‌ی تحصیلشان بوده است، استخراج گردید. شاخص‌های موردنظر از نظر فراوانی در مقالات بررسی شد و آن‌هایی که درصد فراوانی بالای ۵۰ درصد را کسب کرده‌اند انتخاب و در مدل نهایی تحقیق گنجانده شد. شاخص‌های موردنظر شامل مدیریت زمان، رهبری، مهارت ارتباط با دیگران، کار تیمی، مهارت‌های اجتماعی، میزان مطالعه و توانایی دوری از هنجارها می‌باشد.

کلمات کلیدی: ورزش، فعالیت‌های ورزشی، دانش‌آموزان، مهارت‌های زندگی فردی

۱- مقدمه

ورزش به عنوان فعالیت‌های بدنی منظم برای اهداف مختلف تعریف می‌شود و مفهومی است که با هدف ارضای عواطف ناخودآگاه انسان از جمله ادغام مجموعه‌ای از تلاش‌های جسمی، روانی و ذهنی و معاشرت انجام می‌شود. امروزه ورزش به تدریج تأثیر خود را بر زندگی انسان‌ها افزایش می‌دهد و اهمیت آن در جامعه بیشتر می‌شود (گال و همکاران، ۲۰۱۷). در حال حاضر افراد برای پیشرفت شخصی و همچنین توانایی‌های جسمی و ذهنی خود ورزش می‌کنند. زیرا ورزش بر اجتماعی شدن و تقویت پیوندهای اجتماعی بین افراد جامعه تأثیر شدیدی دارد. علاوه بر این، مؤثرترین شکل فعالیتی است که افراد را قادر می‌سازد تا از نظر روانی برای زندگی آماده شوند و با این جنبه به تعادل روانی و فردی کمک می‌کند (اسنیدن و اسکیریپا، ۲۰۱۹). مهارت به عنوان شایستگی‌های فیزیکی، شناختی و رفتاری بیان می‌شود که ما در هر زمینه‌ای از زندگی به آن نیاز داریم و می‌توان آن را به صورت فردی یا گروهی آموخت، توسعه داد و اصلاح کرد. مهارت‌های زندگی که در ادبیات مورد بحث قرار گرفته‌اند نیز برای رویارویی با خواسته‌ها و مشکلات زندگی روزمره ضروری هستند و «افراد را قادر می‌سازد در محیط‌های مختلفی که در آن زندگی می‌کنند مانند مدرسه، خانه یا محله موفق باشند». همچنین به عنوان شایستگی‌های لازم برای افراد برای حفظ وجود خود به طور موثر در فرآیند تغییر و توسعه بیان می‌شود (وودز و بوتلر، ۲۰۲۰).

در هر جامعه‌ای، مدارس نقش فعالی در توسعه مهارت‌های زندگی دارند. زیرا، مهارت‌های زندگی، جوانان را قادر می‌سازد تا زندگی خود را با موفقیت مدیریت کنند و با شرایط مختلف زندگی سازگار شوند. کسب مهارت‌های زندگی در سنین مدرسه را می‌توان تحت عوامل بسیاری مانند رفتار اخلاقی، سرگرمی، اشتیاق برای یادگیری، تعیین هدف، خودشناسی و خودیاری، مدیریت احساسات، برنامه ریزی شغلی، مسئولیت پذیری، درک دقیق زمان و مکان، مشارکت، همکاری و کار تیمی، رهبری و احترام به تفاوت‌ها جمع‌آوری کرد (سایدنتوپ و کریپلا، ۲۰۱۹). بنابراین داشتن انواع مهارت‌های زندگی برای نو جوانان و جوانان برای سازگاری و موفقیت در شرایط رقابتی و دائماً در حال تغییر زندگی یک ضرورت اجتناب ناپذیر است (بولتین و همکاران، ۲۰۱۷).

در دهه گذشته، یادگیری مهارت‌های زندگی از طریق ورزش توجه زیادی را به خود جلب کرده است و مطالعات ارتباط بین یادگیری مهارت‌های زندگی و مشارکت در ورزش‌ها مانند رهبری، تعیین هدف، ارتباطات و کنترل هیجانی را ایجاد کرده است (برگیر و همکاران، ۲۰۱۷). در عین حال، نقش مهمی در فعالیت‌های ورزشی مشاهده شد که شخصیت را بهبود بخشید، سلامت جسمی و روانی را بهبود بخشید و رفتارهای مثبت فرد را توسعه داد (دیپادایلا و همکاران، ۲۰۱۸). شواهدی وجود داشت که نشان می‌داد بیشتر مهارت‌های مورد نیاز برای موفقیت در ورزش‌ها مانند حل مسئله، مدیریت زمان، هدف‌گذاری، مقابله با موفقیت و شکست و عملکرد تحت فشار می‌تواند به محیط‌های زندگی دیگر منتقل شود (برگیر و همکاران، ۲۰۱۷).

همانطور که نقش نمایندگان اجتماعی در انتقال مهارت‌های زندگی بررسی می‌شود، بیشتر مطالعات در ادبیات روانشناسی ورزشی بر مربیان و استراتژی‌هایی که آنها برای تشویق این انتقال استفاده می‌کنند متمرکز شده‌اند. همچنین مشخص شد که تعامل دانش‌آموزان با الگوهای نقش اجتماعی کلیدی مانند مربیان، والدین و همسالان در ورزش نقش مهمی در یادگیری مهارت‌های زندگی ایفا می‌کند در این مرحله، دیدگاه والدین و نگرش معلمانی که بیشترین زمان را با دانش‌آموزان می‌گذرانند، آنها را می‌شناسند، نیازهای آنها را می‌شناسند و مسئول رشد مهارت‌های زندگی آنها هستند نیز بسیار مهم است (سایدنتوپ و کریپلا، ۲۰۱۹).

مهارت‌های اجتماعی که به‌عنوان سازگاری با محیط اجتماعی و برخورد با تعارض‌هایی که ممکن است با استفاده از راه‌های ارتباطی مناسب رخ دهد، تعریف می‌شود و تأثیر عمده‌ای بر ارتباطات سالم بین فردی، مدرسه و زندگی خانوادگی افراد دارد (سایدنتوپ و کریپلا، ۲۰۱۹). علاوه بر این، مهارت‌های اجتماعی که شامل رفتارهای کودک نسبت به سایر کودکان می‌شود، مانند توانایی برقراری روابط خوب، احترام به حقوق و احساسات دیگران و در نظر گرفتن هنجارهای گروهی برای رفتار اجتماعی راحت را در بر می‌گیرد. این شاخص به‌عنوان یک عامل محافظ استرس برای جلوگیری از ترک تحصیل و سایر رفتارهای مشکل ساز نشان داده می‌شوند (بنی و همکاران، ۲۰۱۷).

راه رسیدن به نیروی انسانی کیفی، سالم بودن است. تربیت بدنی و ورزش اراده انسان را قوی می‌کند و همچنین در اعتماد به نفس و شکل‌گیری شخصیت نقش فعال دارد. علاوه بر این، کار گروهی را تسهیل می‌کند و به افراد کمک می‌کند تا همبستگی را توسعه دهند. برای دانش‌آموزان در دوره‌های ابتدایی، راهنمایی و متوسطه، در دوره‌هایی که جست‌وجوی تعلق به یک گروه اجتماعی و هویت‌یابی شدید بود، هدایت این نیازهای نوجوانان و جوانان به شیوه‌ای مفید و سالم از طریق تربیت بدنی و ورزش به فرآیند ایجاد جامعه‌ای سالم کمک می‌کند (برگیر و همکاران، ۲۰۱۷). پرورش نسل‌ها به ارزش‌های ملی وابسته است. موضوعات اساسی مهارت‌های زندگی عبارت است از باور فرد به توانایی‌های خود و مهارت‌های اجتماعی شدن در جامعه که می‌تواند بازتاب‌های مثبتی را نشان دهد. کسب مهارت‌های زندگی در دوران کودکی و جوانی از طریق ورزش این موضوع را بیش از پیش اهمیت می‌دهد زیرا آنها را برای بزرگسالی آماده می‌کند.

۲- فعالیت‌های ورزشی دانش‌آموزان

توافق بر سر این واقعیت وجود دارد که فعالیت‌های بدنی و ورزش نقش مهمی در رشد جسمی، اجتماعی و ذهنی زن و مرد دارند. ثابت شده است که فعالیت بدنی یک جنبه مهم در کاهش وزن و حفظ وزن است. در مقایسه با سایر اعضای جمعیت، دانش‌آموزان نسبت به فعالیت‌های بدنی و فواید آن آگاهی کافی ندارند و از این رو نیاز به مطالعه نگرش دانش‌آموزان نوجوان و جوان نسبت به آن احساس می‌شود (برگیر و همکاران، ۲۰۱۷). گزارش شده است که ۴۰ تا ۵۰ درصد از دانش‌آموزان از نظر بدنی غیر فعال هستند و در میزان فعالیت بدنی مورد نیاز درگیر نیستند. یک سبک زندگی بی‌تحرك در میان دانش‌آموزان وجود دارد. سبک زندگی بی‌تحرك را می‌توان به‌عنوان یک عمل یا حرکتی تعریف کرد که در آن عدم فعالیت فیزیکی بر فعالیت بدنی غالب است، یا به عبارت دیگر، خروجی انرژی حاصل از آن نزدیک به انرژی در جریان یا مصرف در حالت استراحت است (لوسیر، ۲۰۲۳). فعالیت بدنی برای دستیابی به تعادل انرژی مناسب به منظور جلوگیری یا معکوس کردن چاقی ضروری است. با این حال، تعدادی از عوامل مرتبط با کاهش فعالیت بدنی وجود دارد که شامل امکانات تفریحی کم مدارس، آب و هوای نامناسب، مدیریت نامناسب زمان، کمبود انگیزه، افزایش زمان مطالعه و عدم حمایت اجتماعی برای فعالیت‌های بدنی می‌شود (لوپز و همکاران، ۲۰۲۱).

در عصر حاضر ورزش دارای طیف وسیع تری است که تأثیر مثبتی بر سلامت و شادی فردی دارد. برای به دست آوردن نگرش مثبت نسبت به ورزش، باید یک اثر کلی فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی در جامعه ایجاد شود. یک نظرسنجی بر روی دانش‌آموزان دبیرستانی انجام شد که نشان داد پسران و دخترانی که نگرش مثبتی نسبت به فعالیت‌های بدنی دارند، پس از مدرسه در زندگی خود فعال و از نظر جسمی مناسب هستند. پیش‌بینی می‌شود افرادی که از مزایای فعالیت بدنی بهره‌مند می‌شوند، نگرش مطلوب و مثبتی نسبت به فعالیت‌های بدنی داشته باشند (مامیروا، ۲۰۱۹). همچنین گزارش شده است که اگر اکثریت اعضای جامعه نسبت به این‌گونه فعالیت‌ها نگرش مثبت داشته باشند، فعالیت‌های بدنی به شدت مورد پذیرش جامعه قرار می‌گیرد، اما در مقابل نگرش منفی منجر به رد این فعالیت‌ها و اثرات مثبت مرتبط با آن می‌شود. با توجه به

مک موریس (۲۰۱۶) فعالیت‌های بدنی قابلیت‌های ذهنی را در بین دانش‌آموزان توسعه می‌دهد و در نتیجه نگرش مثبتی نسبت به چنین فعالیت‌هایی ایجاد می‌کند. پژوهشی که اخیراً بر روی دانش‌آموزان دبیرستان انجام شده است، نشان می‌دهد که سطوح نگرش دانش‌آموزان نسبت به مناطق مسکونی آنها در نوسان است. دانش‌آموزان ساکن در شهرها بالاترین سطح نگرش را دارند (ایتل، ۲۰۱۸). دانش‌آموزان کلان‌شهرها درگیر فعالیت‌های بدنی بودند تا بدن خود را زیبا و خوش فرم کنند. دانش‌آموزانی که ورزش می‌کنند از مهارت‌های فردی بالاتری نسبت به آن‌هایی که ورزش نمی‌کنند برخوردارند. در نتیجه ورزش باعث تقویت قوای جسمی و روحی دانش‌آموزان می‌شود. ورزش روزانه برای دانش‌آموزان ضروری است زیرا ورزش نه تنها به سلامت دانش‌آموزان کمک می‌کند، بلکه به بهبود آمادگی عاطفی آنها نیز کمک می‌کند. ورزش باید بخش عمده‌ای از برنامه درسی مدرسه باشد، زیرا اگر دانش‌آموزان از نظر عاطفی و جسمی سالم بمانند، به راحتی می‌توانند روی درس‌های خود تمرکز کنند. دانش‌آموزان برای افزایش اعتماد به نفس، هوشیاری ذهنی و عزت نفس باید در ورزش‌های مدرسه شرکت کنند. ورزش در مدارس مهم است زیرا به آموزش مهارت‌های مختلف مانند رهبری، صبر، شکسبایی، تلاش گروهی و مهارت‌های اجتماعی به دانش‌آموزان کمک می‌کند.

۳- مهارت‌های زندگی در دانش‌آموزان

مهارت‌های زندگی شامل گروهی از مهارت‌ها و توانایی‌هایی است که به مقاومت بسیار کارآمد فرد و نیز رسیدگی به موقعیت‌ها و درگیری‌های زندگی کمک می‌کند. این مهارت‌ها فرد را قادر می‌سازد تا در ارتباط با محیط سازگارانه و درست عمل کند و عزت نفس ایجاد کند. بهداشت روانی به این معناست که هرکس با مشکلات عمیق خود می‌آید، با دیگران و خود سازش کند (برگیر و همکاران، ۲۰۱۷) و در برابر تعارضات اجتناب ناپذیر درونی فلج نشود و توسط جامعه طرد نشود. همچنین عزت نفس به احساس شخصی از بالارزش بودن و حوزه‌ای اشاره دارد که انسان در آن به آنها ارزش می‌دهد و آنها را دوست دارد (اریکسون، ۲۰۲۰). طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت ده مهارت شامل مهارت‌های زندگی است که عبارتند از: مهارت‌های ارتباط موثر، توانایی روابط بین فردی بسیار موثر، توانایی تصمیم‌گیری، توانایی حل مسئله، توانایی تفکر خلاق، توانایی تفکر انتقادی، توانایی آگاهی. همچنین مهارت‌های فردی شامل، توانایی همدردی با دیگران، توانایی مقابله با احساسات (شکست، اضطراب، افسردگی و ...) و توانایی مقابله با استرس می‌باشد. نکته مهم این است که همه این مهارت‌ها قابل دستیابی هستند. این مهارت‌ها به فرد در کنترل مشکلاتی مانند اضطراب، افسردگی، خطوط تنهایی، طرد شدن، بی‌اعتنایی، خشم، تعارض در روابط بین فردی فقدان و شکست کمک می‌کند. مطالعات متعددی به این مشکلات پرداخته است. رامشت و فرشاد (۲۰۱۸)، در نمونه‌ای متشکل از ۵۰۰ دانش‌آموز نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش سلامت روان و جسم و همچنین در کاهش مشکلات رفتاری و اجتماعی مؤثر است. همچنین انتقال کارآمدی در آموزش‌های مهارت‌های زندگی بر سلامت روان دانش‌آموزان و آموزش مهارت‌های زندگی وجود دارد. کوریگان و بسیت، (۲۰۱۹) در پژوهشی با عنوان تعمیم مهارت‌های اجتماعی برای افراد مبتلا به بیماری‌های روانی شدید، نشان دادند که دادن مهارت‌های مقابله‌ای باعث بهبود عملکرد و رشد کیفیت زندگی در افراد مبتلا به بیماری شدید روانی می‌شود. اما این پیشرفت به جایی منتقل نمی‌شود. هنگ (۲۰۱۸)، اثربخشی مهارت‌های مقابله‌ای را بر کاهش اضطراب امتحان در ۵۴ دانش‌آموز مورد بررسی قرار داد (خودگفتن مثبت، روحیه امید به خود، همدلی آرامش، ...)، نتایج نشان داد که این گونه آموزش‌ها نقش مهمی در کاهش اضطراب دارند. مطالعه اسمیت (۲۰۲۰) نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی به طور قابل توجهی مصرف الکل و مواد مخدر را در جوانان کاهش می‌دهد. در افراد آموزش دیده اسمیت و همکارانش نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی بر توانایی‌های مدیریت و رهبری جوانان تأثیر معناداری دارد. همچنین ماتسودا و اوچیاما

(۲۰۲۱) در تحقیقی نشان دادند که دادن مهارت‌های مقابله‌ای با موقعیت استرس‌زا باعث پیشگیری و کاهش اختلالات روانی و بیماری‌های روان‌تنی در بسیاری از افراد می‌شود. در نتیجه تقویت مهارت‌های فردی در دانش‌آموزان می‌تواند نقش مهمی در زندگی آنان داشته باشد و این موضوع اهمیت پرداختن به موضوع ورزش در دانش‌آموزان را دوچندان می‌کند.

۴- بررسی ادبیات نظری تحقیق

ورزش باعث ارتقای سلامت دانش‌آموزان می‌شود، به طوری که کسانی که ورزش می‌کنند معمولاً استقامت خوب و سالم‌تری نسبت به دیگران دارند. این دانش‌آموزان معمولاً فعال، با اعتماد به نفس‌تر و شادتر هستند. ورزش فعالیت‌های بدنی است که به انسان کمک می‌کند تا سلامتی خود را حفظ کند و از ابتلا به یک بیماری مزمن مانند چاقی، اضطراب، افسردگی، حمله قلبی، دیابت و غیره جلوگیری کند. زیرا قادر به سوزاندن چربی و کالری هستند. به غیر از آن، ورزش می‌تواند عضلات را توسعه دهد و به هماهنگی بدن کمک کند. در حال حاضر، بسیاری از فعالیت‌های ورزشی در مدارس موجود است و دانش‌آموزان می‌توانند به انواع بسیاری از فعالیت‌های ورزشی بپیوندند. دانش‌آموزان با پیوستن به این فعالیت‌ها می‌توانند مهارت‌های خود را مانند فوتبال، بسکتبال و غیره تقویت کنند. از این رو، این می‌تواند به آن‌ها فرصتی بدهد تا سالم بمانند و در کنترل آنچه انجام می‌دهند، نظم و انضباط داشته باشند تا زندگی خوبی داشته باشند. طبق گفته سیگریور و ایوستوتسر (۲۰۱۶)، جهت کنترل بیماری‌ها توصیه کرده‌اند که کودکان و نوجوانان باید ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی در روز داشته باشند. اگر همه دانش‌آموزان بتوانند این پیشنهاد را دنبال کنند، دولت‌ها ممکن است در آینده نگران مشکل چاقی در میان جوانان نباشند.

علاوه بر این، ورزش ارزش‌های خوب را برای دانش‌آموزان ترویج می‌کند و می‌تواند از مشارکت دانش‌آموزان در فعالیت‌های منفی جلوگیری کند. دانش‌آموزان با انجام فعالیت‌های ورزشی می‌توانند خستگی را کاهش دهند و از زمان به طور موثر استفاده کنند. متأسفانه امروزه دانش‌آموزان ترجیح می‌دهند اوقات فراغت خود را با فعالیت‌های بدنی مانند پرسه زدن، مواد مخدر، مشکل الکل، خرابکاری و غیره سپری کنند. به نوعی، برخی از دانش‌آموزان دوست دارند وقت خود را در خانه به بازی‌های رایانه‌ای، تماشای فیلم آنلاین، چت، فیس‌بوک، توئیتر بگذرانند. جیمیسوناند راس (۲۰۱۷) در مقاله‌ی خود بیان کرده است که فعالیت‌های ورزشی با ساختار مناسب می‌تواند با دادن هویت مثبت، احساسات توانمندی و کمک به جوانان در کسب مهارت‌های رهبری، کار گروهی و خودمختاری تحت نظارت بزرگسالان، جرم و جنایت را در میان جوانان کاهش دهد. ماضون و همکاران (۲۰۱۷) به بررسی تأثیر مشارکت ورزشی بر عملکرد تحصیلی دانشجویان مقاطع تحصیلی عالی پرداخته و پی برده‌اند که ورزش برنامه‌ریزی شده می‌تواند سطح مطالعه‌ی دانشجویان را تا حد زیادی افزایش داده و مدیریت زمان را در پرداختن به فعالیت‌های دانشگاهی تا حد زیادی بهبود بخشد. اوسیپوف و همکاران (۲۰۱۷)، مولفه‌های مثبت مواجهه بر فرهنگ بدنی و ورزش دانشگاه بر فعالیت بدنی دانشجویان بررسی کرده و به این نتیجه دست یافته‌اند که فرهنگ ورزش کرده علاوه بر بهبود وضعیت فیزیکی دانشجویان بر وضعیت روحی و روانی آنان نیز تأثیر مثبتی به جای می‌گذارد. اسندن و همکاران (۲۰۱۸)، در مقاله‌ی خود تأثیر سطح ورزش و فعالیت بدنی بر کیفیت زندگی مرتبط با سلامت در میان دانش‌آموزان را بررسی نمودند. بررسی انجام شده در سطح دانش‌آموزان مقطع متوسطه نشان داد که سطح مدیریت زمان، هزینه، مطالعه و خویش‌داری در مواجهه با هنجارهای اجتماعی در بین دانش‌آموزان به شدت کاهش یافته است. ریکاردو و همکاران (۲۰۲۲) نیز به بررسی تأثیر مثبت مشارکت ورزشی بر رشد مهارت‌های زندگی در میان دانش‌آموزان مدارس دوره‌ی متوسطه پرداخته و نتایج از تقریب مهارت‌های مدیریت زمان، ارتباطات، رهبری، کار گروهی در زندگی

شخصی آنان خبر داده است. یو و آهنگ (۲۰۲۲)، در تحقیق خود به بررسی شاخص‌هایی که بر مشارکت ورزشی و رضایت از زندگی در بین دانش آموزان تأثیر می‌گذارند پرداخت و نتایج حاصل نشان دهنده ی این است که مشارکت والدین، تجهیزات ورزشی و زمان مناسب و همچنین شرایط فضای ظاهری مدارس بیشترین تأثیر را بر تمایل دانش‌آموزان به پرداختن به فعالیت‌های ورزشی در مدارس داشته‌اند. همچنین چویکر و همکاران (۲۰۲۳) نیز به بررسی نگرش دانش آموزان نسبت به ورزش و رضایت آنان از زندگی پرداختند. مقاله موردنظر نشان داده است که انجام فعالیت‌های ورزشی تأثیر مستقیمی بر رضایت دانش آموزان از زندگی آنان داشته و شاخص‌هایی مانند رهبری، مهارت‌های اجتماعی، مهارت‌های عاطفی و هدف‌مندی در زندگی را برایشان به ارمغان آورده است. نتایج حاصل از بررسی ادبیات تحقیق نشان داده است که فعالیت‌های ورزشی در دانش آموزان همواره تأثیرات مثبتی را برای آنان به ارمغان آورده است. همچنین مهارت‌های فردی بسیاری را در آنان تقویت نموده است. با توجه به نتایج حاصل در بخش بعدی به مهارت‌های فردی که انجام فعالیت‌های ورزشی برای دانش آموزان به ارمغان آورده است، پرداخته و از نظر فراوانی در ادبیات تحقیق مورد بررسی قرار گرفته و در نهایت شاخص‌های نهایی ارائه خواهد گردید.

۵- حوزه های تحت تأثیر مهارت زندگی دانش آموزان از طریق فعالیت‌های ورزشی

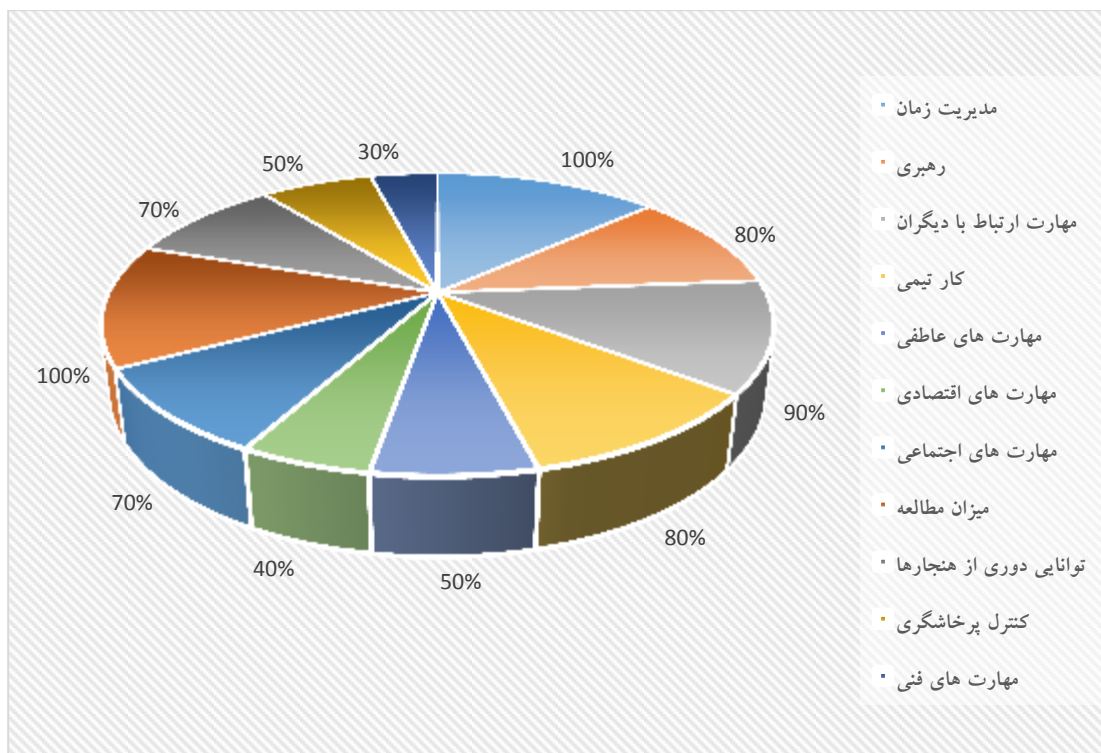
در این بخش به بررسی مهارت‌ها فردی که فعالیت‌های ورزشی در طول دوران مدرسه برای دانش‌آموزان به ارمغان می‌آورد، پرداخته خواهد شد. تعداد ۱۰ مقاله بررسی شده در ادبیات تحقیق که بیشترین نزدیکی را از نظر نفاهیم با موضوع مقاله ی حاضر داشته‌اند بررسی و از نظر فراوانی شاخص‌ها مورد ارزیابی قرار گرفتند. نتایج در جدول ۱ نشان داده شده‌اند.

جدول ۱: فراوانی مهارت‌های فردی کسب‌شده از طریق فعالیت‌های ورزشی در مدارس

مقالات	مدیریت زمان	رهبری	مهارت ارتباط با دیگران	کار تیمی	مهارت‌های عاطفی	مهارت‌های اقتصادی	مهارت‌های اجتماعی	میزان مطالعه	توانایی دوری از هنجارها	کنترل پرخاشگری	مهارت‌های فنی
سیگریبور و ایوستوتسر (۲۰۱۶)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
جیمیسوناند راس (۲۰۱۷)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
ماضون و همکاران (۲۰۱۷)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
اوسیپوف و همکاران (۲۰۱۷)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
اسندن و همکاران	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

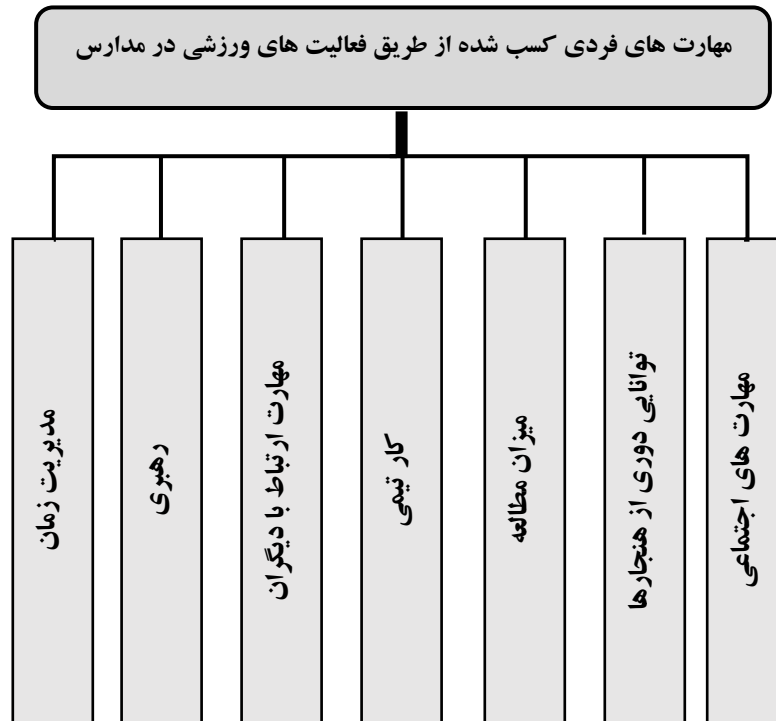
											(۲۰۱۸)	
			*	*				*		*	هنگ (۲۰۱۸)	
	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	ماتسودا و اوچياما (۲۰۲۱)	
	*		*	*	*		*	*	*	*	ریکاردو و همکاران (۲۰۲۲)	
	*		*			*	*	*	*	*	یو و آهنگ (۲۰۲۲)	
	*	*	*	*		*	*	*	*	*	چویکر و همکاران (۲۰۲۳)	
	%۳۰	%۵۰	%۷۰	%۱۰۰	%۷۰	%۴۰	%۵۰	%۸۰	%۹۰	%۸۰	%۱۰۰	درصد فراوانی

همچنین می‌توان فراوانی به دست آمده برای شاخص‌های موردنظر را همانند نمودار ۱ در نظر گرفت.



نمودار ۱: درصد فراوانی مهارت‌های فردی کسب‌شده از طریق فعالیت‌های ورزشی در مدارس

نتایج حاصل نشان داد که از بین شاخص‌های پرکاربرد در مقالات منتشر شده در ادبیات تحقیق، تعداد ۷ شاخص درصد فراوانی بالای ۵۰ درصد را به دست آورده اند که عبارتند از مدیریت زمان، رهبری، مهارت ارتباط با دیگران، کار تیمی، مهارت‌های اجتماعی، میزان مطالعه و توانایی دوری از هنجارها. میزان مطالعه و توانایی دوری از هنجارها در نتیجه می‌توان مهارت‌های فردی حاصل از انجام فعالیت‌های ورزشی را برای دانشجویان همانند نمودار ۲ در نظر گرفت.



نمودار ۲: مدل نهایی تحقیق

۶- نتیجه گیری

در این تحقیق شاخص‌های مرتبط به مهارت‌های فردی کسب‌شده توسط دانش آموزان که حاصل انجام فعالیت‌های ورزشی در دوره‌ی تحصیلشان بوده است، استخراج گردید. شاخص‌های موردنظر از نظر فراوانی در مقالات بررسی شد و آن‌هایی که درصد فراوانی بالای ۵۰ درصد را کسب کرده‌اند انتخاب و در مدل نهایی تحقیق گنجانده شد. شاخص‌های موردنظر شامل مدیریت زمان، رهبری، مهارت ارتباط با دیگران، کار تیمی، مهارت‌های اجتماعی، میزان مطالعه و توانایی دوری از هنجارها بوده اند. در نتیجه اهمیت دادن به ورزش در دوره‌ی تحصیل دانش آموزان می‌تواند علاوه بر دور کردن آنان از ناهنجاری‌های جامعه تأثیرات مثبتی نیز بر عملکرد فردی آنان داشته باشد. در نتیجه ایجاد انگیزه و فراهم کردن محیط مناسب و تجهیزات کافی برای انجام فعالیت‌های ورزشی برای دانش آموزان می‌تواند سبب ایجاد انگیزه‌هایی برای انجام مداوم فعالیت‌های ورزشی در آنان شود. مشارکت والدین در فعالیت‌های ورزشی نیز می‌تواند دلیل خوبی برای مشارکت دانش

آموزان در فعالیتهای ورزشی در مدرسه باشد. آنها همچنین با سیگار نکشیدن و خوردن غذاهای سالم سبک زندگی سالم را ترویج می کنند. به گفته کرکالدی (۲۰۱۸)، نوجوانانی که در ورزش یا فعالیتهای بدنی شرکت می کنند، به طور معمول سیگار کمتری مصرف می کنند. در این مورد، والدین باید نقش مهمی ایفا کنند تا فرزندان خود را تشویق کنند که در ورزش شرکت کنند و در عین حال رفتارهای سبک زندگی سالم را توسعه دهند. این مورد توسط ایندیال و اورنلاس (۲۰۱۹)، تایید شده است که می گوید مشارکت والدین، انسجام خانواده و ارتباط والدین با کودک واکنش و تشویق خوبی نسبت به فعالیتهای بدنی فرزندان دارند. علاوه بر این، عدم مشارکت در ورزش باعث بدتر شدن مشکلات می شود و با صرف زمان و هزینه می توان مشکل را حل کرد. بنابراین، دولت نیز باید با فراهم کردن امکانات در محله مانند سالن ورزشی عمومی، زمین، پارک تفریحی، زمین تنیس و بدمینتون، مسیر دوچرخه سواری و غیره، در رشد و توسعه در فعالیتهای ورزشی و استفاده هوشمندانه از اوقات فراغت کودکان و نوجوانان دخالت کند. از طریق ورزش، دانش آموزان می توانند از دوستی لذت ببرند و احساس تعلق داشته باشند. دانش آموزان می توانند یاد بگیرند که به دیگران احترام بگذارند، به یکدیگر کمک کنند، به افراد دیگر فکر کنند، اعضای هر گروه را تشویق کنند و ارزشهای خوبی را از طریق پیوند اجتماعی قوی بین اعضای تیم بیاموزند. از طریق ورزش، پیوند اجتماعی نه تنها در بین دانش آموزان ایجاد می شود، بلکه والدین آنها، حامیان تیم ورزشی، مخاطبان و کسانی که به طور مستقیم یا غیرمستقیم در همکاری ورزشی مشارکت دارند، نیز ایجاد می شود. این رابطه می تواند پیوند اجتماعی را تقویت کرده و احساس تعلق را در بین دانش آموزان و سایر افراد درگیر تقویت کند.

منابع

1. Ramesht, M., Farshad, C (2018). Study of life skills training in prevention of drug abuse in students. Third seminar of students' mental health. Rosenberg, Morris. 1986. *Conceiving the Self*. Krieger: Malabar, FL.
2. Corrigan, P. W and Basit, A. (2019). Generalization of social skills training for persons with severe mental illness. *Cognitive and Behavioral Practice*, Volume 4, Issue 1, Pages 191-206
3. Hong, E (2018). Different stability of individual differences in state and trait test anxiety. *Learning and individual differences*, 10(1):51-66.
4. Smith, E.A. (2020). Evaluation of life Skills training and Infused-life Skills Training in a rural setting: outcomes at two years. *Journal of Alcohol & Drug Education*.
5. Lussier, R. N., & Kimball, D. C. (2023). *Applied sport management skills*. Human Kinetics.
6. López-Valenciano, A., Suárez-Iglesias, D., Sanchez-Lastra, M. A., & Ayán, C. (2021). Impact of COVID-19 pandemic on university students' physical activity levels: an early systematic review. *Frontiers in psychology*, 11, 3787.
7. Mamirova, D. T. (2019). Social Factors And Motivation As A Way Of Increasing Attracting Student Youth To Regular Activities By Physical Culture And Mass Sports. *Scientific and Technical Journal of Namangan Institute of Engineering and Technology*, 1(4), 370-375.
8. Eitle, T. M., & Eitle, D. (2018). Race, cultural capital, and the educational effects of participation in sports. In *Sport, Power, and Society* (pp. 176-199). Routledge.

9. Ericsson, K. A. (2020). Towards a science of the acquisition of expert performance in sports: Clarifying the differences between deliberate practice and other types of practice. *Journal of sports sciences*, 38(2), 159-176.
10. Gül, Ö., Çaglayan, H. S., & Akandere, M. (2017). The Effect of Sports on the Psychological Well-Being Levels of High School Students. *Journal of Education and Training Studies*, 5(5), 72-80.
11. Snedden, T. R., Scerpella, J., Kliethermes, S. A., Norman, R. S., Blyholder, L., Sanfilippo, J., ... & Heiderscheit, B. (2019). Sport and physical activity level impacts health-related quality of life among collegiate students. *American Journal of Health Promotion*, 33(5), 675-682.
12. Siedentop, D., Hastie, P., & Van der Mars, H. (2019). Complete guide to sport education. *Human Kinetics*.
13. Woods, R., & Butler, B. N. (2020). Social issues in sport. *Human Kinetics Publishers*.
14. Bolotin, A. E., Piskun, O. E., & Pogodin, S. N. (2017). Special features of sports management for university students with regard to their value-motivational orientation. *Theory and Practice of Physical Culture*, (3), 16-16.
15. DePadilla, L., Miller, G. F., Jones, S. E., Peterson, A. B., & Breiding, M. J. (2018). Self-reported concussions from playing a sport or being physically active among high school students—United States, 2017. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 67(24), 682.
16. Bergier, J., Bergier, B., & Tsos, A. (2017). Variations in physical activity of male and female students from the Ukraine in health-promoting life style. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 24(2).
17. Beni, S., Fletcher, T., & Ní Chróinín, D. (2017). Meaningful experiences in physical education and youth sport: A review of the literature. *Quest*, 69(3), 291-312.
18. Matsuda, Eiko and Uchiyama, Kikuo (2021). Assertion training in coping with mental disorders with psychosomatic disease. *International Congress Series* HVOLUME 1287H, Pages 276-278
19. Quinaud, R. T., Possamai, K., Nascimento Júnior, J. R. A. D., Gonçalves, C. E., & Carvalho, H. M. (2023). The positive impact of sports participation on life skills' development: a qualitative study with medical students. *Sport in Society*, 26(4), 687-702.
20. Snedden, T. R., Scerpella, J., Kliethermes, S. A., Norman, R. S., Blyholder, L., Sanfilippo, J., ... & Heiderscheit, B. (2019). Sport and physical activity level impacts health-related quality of life among collegiate students. *American Journal of Health Promotion*, 33(5), 675-682.
21. Gavala-González, J., Torres-Perez, A., Gálvez-Fernández, I., & Fernández-García, J. C. (2022). Lifestyle and self-perceived quality of life in sports students: A case study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1598.
22. Osipov, A., Kudryavtsev, M., Fedorova, P., Serzhanova, Z., Panov, E., Zakharova, L., ... & Klimuk, Y. (2017). Components of positive impact of exposure on university physical culture and sports on students' physical activity.

23. Shaposhnikova, I. I., Korsun, S. M., Arefieva, L. P., Kostikova, O. V., Serhienko, V. M., Korol, S. A., & Riabchenko, V. G. (2021). Analysis of students' somatic health and emotional state during sports games classes.
24. Muñoz-Bullón, F., Sanchez-Bueno, M. J., & Vos-Saz, A. (2017). The influence of sports participation on academic performance among students in higher education. *Sport Management Review*, 20(4), 365-378.