

تعیین اعتبار و پایایی پرسشنامه فرآیندهای لذت از تربیت بدنی

دکتر بهروز عبدلی^۱، منصور احمدی^۲، زهرا عسگری^۳، الهام عظیمزاده^۴، مریم اکرادی^۵

تاریخ دریافت مقاله: ۸۸/۱۱/۲۱ تاریخ پذیرش مقاله: ۸۹/۶/۲۱

چکیده

یکی از اهداف مهم تربیت بدنی مدارس، ترغیب دانش آموزان به شرکت در فعالیت‌های بدنی و حفظ آن در سبک زندگی فعال است. تحقیقات نشان می‌دهد لذت از تربیت بدنی، عاملی کلیدی در تحقق این هدف است و از آن جا که پژوهش در هر زمینه، نیازمند ابزار معتبر و مناسب است؛ هدف از تحقیق حاضر، اعتباریابی پرسشنامه فرآیندهای لذت از تربیت بدنی است. ۴۸۸ دانش آموز مقطع دبیرستان (۳۷۵ دختر و ۱۱۳ پسر) با دامنه سنی ۱۵ تا ۱۸ سال پرسشنامه فرآیندهای لذت از تربیت بدنی را تکمیل کردند. از تحلیل عاملی تأییدی برای آزمون روایی سازه پرسشنامه، ضریب آلفای کرونباخ برای آزمون پایایی درونی سؤالات هر عامل و ضریب همبستگی پیرسون برای بررسی همبستگی بین عوامل استفاده شد. نتایج تحلیل عاملی، شش عامل شایستگی دگرمرجع (۴ سؤال)، هیجان ایجاد شده توسط مربی (۴ سؤال)، تعامل با هم تیمی (۵ سؤال)، مشارکت والدین (۴ سؤال)، شایستگی خودمرجع (۴ سؤال) و هیجان برخاسته از فعالیت (۵ سؤال) در پرسشنامه لذت از تربیت بدنی را تأیید کرد. تحلیل همبستگی‌ها نشان داد که تمام عوامل، همبستگی مثبت بالایی با لذت از تربیت بدنی دارند ($r_s \geq 0/65$, $p < 0/01$). نتایج آزمون آلفای کرونباخ نشان دهنده همسانی درونی مناسب سؤالات هر خرده‌مقیاس بود ($\alpha_s \geq 0/68$). نتایج این تحلیل نشان می‌دهد این پرسشنامه ابزار مناسبی برای مطالعه لذت از تربیت بدنی در میان دانش آموزان دبیرستان است.

کلیدواژه‌های فارسی: فعالیت بدنی، اعتباریابی، پایایی سنجی، لذت از تربیت بدنی.

Email: Behrouz.abdoli@gmail.com

۱. دانشیار دانشگاه شهید بهشتی (نویسنده مسئول)

۲ و ۴. دانشجوی دکتری رفتار حرکتی دانشگاه شهید بهشتی Email: elham968@yahoo.com Email: nassurea@yahoo.com

۳ و ۵. دانشجوی کارشناسی ارشد رفتار حرکتی دانشگاه شهید بهشتی Email: zahrasgrimb@yahoo.com

Email: maryamakradi@yahoo.com

مقدمه

تربیت بدنی نقش مهمی در ترویج فعالیت‌های بدنی درمیان افراد و تداوم این فعالیت‌ها تا بزرگسالی ایفا می‌کند. می‌توان فرض کرد که تربیت بدنی، به‌طور ویژه، این فرصت را فراهم می‌کند تا دانش-آموزان دامنه وسیعی از فعالیت‌هایی را بیاموزند که به‌طور بالقوه آنها را به سمت عادت‌های زندگی سالم تا بزرگسالی هدایت کرده (۱)، موجب افزایش شرکت در سبک زندگی فعال به‌صورت مادام-العمر می‌شود (۲). تحقیقات طولی نیز پیشنهاد می‌کنند همبستگی مثبتی بین نگرش مثبت به تربیت بدنی در کودکی و شرکت در فعالیت‌های بدنی در بزرگسالی وجود دارد و از سوی دیگر، تجارب منفی تربیت بدنی می‌تواند این اثر را معکوس کند (۱). بدین منظور لازم است معلمان تربیت بدنی بر انگیزه شرکت دانش‌آموزان اثر مثبت بگذارند تا فعالیت بدنی را خارج از مدرسه نیز ادامه دهند. عمده‌ترین انگیزه کودکان و نوجوانان برای شرکت در ورزش و فعالیت بدنی، تفریح^۱ و لذت^۲ است. با لذت بخش کردن تربیت بدنی این احتمال وجود دارد که نگرش مثبت کودکان و نوجوانان به تربیت بدنی و در نهایت شرکت در فعالیت‌های بدنی افزایش یابد (۲). شاید اشاره به این نکته اهمیت موضوع را بیشتر بیان کند که مراکز پیشگیری و کنترل بیماری‌ها^۳ پیشنهاد می‌کنند برای افزایش احتمال تجارب مثبت تربیت بدنی، برنامه تحصیلی تربیت بدنی را باید با تأکید بر لذت دانش‌آموزان طراحی کرد (۱). تحقیقات بسیاری نشان داده‌اند لذت از تربیت بدنی همبستگی مثبتی با میزان فعالیت‌های فوق برنامه دارد (۲). همچنین، تحقیقات دیگری ثابت کرده‌اند لذت از تربیت بدنی به طور قطع، عامل انگیزشی قوی‌ای برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی و قوی‌ترین پیش‌بینی کننده التزام به ورزش است (۲-۵). تحقیقات روی ورزش کودکان و نوجوانان نشان داده است لذت و تفریح عاملی کلیدی برای آغاز و ادامه ورزش محسوب می‌شود (۶)، اما اعتقاد بر این است که بین تفریح و لذت تفاوت عمده‌ای وجود دارد (۷). برای مثال، لوند (۲۰۰۱) معتقد است بزرگترین تفاوت بین این دو، تفاوت در احساس موفقیت و رقابت است؛ زیرا کودکان حتی هنگامی که به سادگی بازی می‌کنند و سطح عملکردشان در آن محوریت ندارد، می‌توانند لذت ببرند. از سوی دیگر، تحت شرایط خاص رقابت، بازیکنان لذت کمی تجربه می‌کنند و به‌طور محسوس به سمت تجربه عوامل دیگری چون استرس رقابت و ارزیابی عملکرد سوق داده می‌شوند (۲). بر اساس دیدگاه دیگری در تربیت بدنی، تفریح و لذت می‌تواند تربیت بدنی را ناچیز و بی‌اهمیت کند. مک‌فیل^۴ و همکاران (۲۰۰۸) معتقدند لازم نیست هیچ یک از این دو موقعیت، به صورت مطلق ایجاد شود و بیشینه

-
1. Fun
 2. Enjoyment
 3. Centers for Disease Control and Prevention (CDC)
 4. MacPhail

کردن لذت از تربیت بدنی به معنی ناچیز شمردن تربیت بدنی نیست، بلکه عامل انگیزشی مهمی برای شرکت در ورزش و تربیت بدنی یا تمایل و تصمیم برای ادامه آن است؛ در نتیجه، عاملی حیاتی برای بقاء در ورزش است که خود، زمینه بهبود عملکرد را فراهم می‌کند. اگرچه درباره ساختار لذت توافق کلی وجود ندارد، اما اغلب تحقیقات درباره فرآیندهای لذت در ورزش جوانان، لذت را «پاسخ مؤثر مثبت به تجربه ورزشی که احساسات کلی مانند رضایت، دوست داشتن و تفریح را منعکس می‌کند» تعریف کرده‌اند (۳). اسکاتلان و لوئویت^۱ (۱۹۸۶) مدل دو دامنه‌ای لذت ورزشی را معرفی کرده، پیشنهاد دادند منابع آن می‌تواند درون پیوستار بیرونی- درونی و دستیابی- عدم دستیابی وجود داشته باشد (۸). در این مدل، چهار بخش وجود دارد: الف) دستیابی درونی، شایستگی و کنترل خود (مانند خبرگی)؛ ب) دستیابی بیرونی، شایستگی و کنترل برخاسته از افراد دیگر (مانند بازشناسی اجتماعی)؛ ج) عدم دستیابی درونی، احساس درونی رقابت و حرکت (مانند هیجان و نشاط)؛ د) عدم دستیابی بیرونی، لذت برخاسته از ابعاد غیراجرایی ورزش (مانند تعامل با هم تیمی). اگرچه این چارچوب به‌طور اختصاصی برای درک لذت از تربیت بدنی طراحی نشده؛ می‌تواند برای این هدف مفید باشد (۱). ویرسما (۲۰۰۱) بر اساس این چارچوب، پرسشنامه منابع لذت در ورزش جوانان^۲ را طراحی کرد که ابزار مناسبی برای درک منابع لذت شناخته شد. در مرحله تحلیل عاملی اکتشافی، عواملی که زیر هر خرده‌مقیاس قرار گرفتند، در نمودار ارائه شده توسط ویرسما نشان داده شده است (نمودار شماره ۱) (۸).



نمودار ۱. مدل نظری تعدیل شده منابع لذت از ورزش بعد از مرحله تحلیل عاملی اکتشافی

1. Scanlan & Lewthwaite
2. Sources of Enjoyment in Youth Sport Questionnaire (SEYSQ)

هشیم و همکاران^۱ (۲۰۰۸)، روایی این چارچوب را در تربیت بدنی بررسی کردند و پرسشنامه فرآیندهای لذت از تربیت بدنی^۲ را طراحی کردند (۱). تحقیقات بسیاری در زمینه فرآیندهای لذت از ورزش، با استفاده از این پرسشنامه‌ها و سؤالات بازپاسخ انجام شده است که عامل تأثیرات رشدی در منابع لذت از ورزش را بین ورزشکاران سطوح و سنین مختلف بررسی کرده است (۲، ۴، ۵، ۹). نتایج تحقیقات به این موضوع اشاره می‌کنند که تفاوت‌های رشدی در ایجاد نوع منابع لذت بین ورزشکاران مؤثر است (۲، ۵، ۹، ۱۰). از سوی دیگر، تحقیقات نشان داده‌اند که با افزایش سن، احتمال کاهش لذت از ورزش (۵) و تربیت بدنی (۱) و به دنبال آن ترک عرصه ورزشی وجود دارد. با توجه به اهمیت تربیت بدنی در سوق دادن دانش‌آموزان به سبک زندگی فعال (۲) و نیز با توجه به تأثیر فرآیندهای لذت از ورزش در ادامه آن و تفاوت این فرآیندها در سنین مختلف (۶)، به نظر می‌رسد یافتن منابع لذت از فرآیندهای تربیت بدنی در سنین مختلف، به برنامه‌ریزی هدفمند در آن سنین برای ایجاد تجربه ورزشی لذت‌بخش کمک می‌کند تا بتوان ورزشکاران را در عرصه فعالیت‌های ورزشی حفظ کرد (۱۱). بدیهی است برای یافتن این منابع به ابزاری مناسب و معتبر نیاز است؛ بنابراین تحقیق حاضر درصدد است پرسشنامه لذت ورزشی جوانان در تربیت بدنی دبیرستان اعتباریابی کند (۱).

پروچسکا و همکاران (۲۰۰۳) در مطالعه‌ای طولی، کاهش پایدار لذت از تربیت بدنی را در میان دانش‌آموزان کلاس چهارم تا ششم نشان دادند (۱۲). تحقیقی در استرالیا نیز نشان داد لذت از تربیت بدنی در کلاس هشتم و دهم در میان پسران (از ۸۲ درصد به ۷۱ درصد) و دختران (از ۷۰ درصد به ۶۲ درصد) کاهش یافته است (۱۳). همچنین، روند مشابهی در میان دانش‌آموزان یونانی در کلاس‌های پنجم، هفتم و دهم مشاهده شد، بدین‌صورت که کاهش پایداری در لذت از تربیت بدنی با ارتقاء به کلاس‌های بالاتر مشاهده شد (۱۴). با توجه نتایج این تحقیقات، به نظر می‌رسد دانش‌آموزان مقطع دبیرستان نسبت به سایر مقاطع تحصیلی کمترین لذت را از تربیت بدنی تجربه می‌کنند که اهمیت اعتباریابی پرسشنامه را در این نمونه سنی مطرح می‌کند. با توجه به موضوعات مطرح شده سؤال تحقیق حاضر این است که آیا پرسشنامه فرآیندهای لذت از تربیت بدنی، ابزار مناسبی برای سنجش منابع لذت درس تربیت بدنی مقطع دبیرستان در نمونه ایرانی محسوب می‌شود.

1. Hashim, et al.

2. Physical Education Enjoyment Processes Questionnaire(PEEPQ)

روش‌شناسی تحقیق

۴۸۸ دانش‌آموز مقطع دبیرستان (۳۷۵ دختر و ۱۱۳ پسر) با دامنه سنی ۱۵ تا ۱۸ سال از مناطق ۱، ۴ و ۱۰ در این تحقیق شرکت کردند. ابزار تحقیق پرسشنامه فرآیندهای لذت از تربیت بدنی است که ۲۶ سؤال با مقیاس پنج ارزشی لیکرت (۱: کاملاً مخالف، ۲: مخالف، ۳: نظری ندارم، ۴: موافق و ۵: کاملاً موافق) دارد که شش خرده‌مقیاس را اندازه‌گیری می‌کند. این پرسشنامه را هشیم و همکاران (۲۰۰۸) براساس پرسشنامه منابع لذت در ورزش جوانان ویرسما (۲۰۰۱) طراحی کرده، روی ۳۰۴ دانش‌آموز دبیرستانی استرالیای غربی اعتباریابی کردند. آنها ضریب همبستگی و اندازه اثر پرسشنامه را در خرده‌مقیاس‌ها به این شکل گزارش دادند: هیجان ناشی از فعالیت^۱ ($r=0/83$ و $r^2=0/69$)، شایستگی خودمرجع^۲ ($r=0/63$ و $r^2=0/40$)، هیجان ایجاد شده توسط معلم^۳ ($r=0/60$ و $r^2=0/36$)، تشویق والدین^۴ ($r=0/53$ و $r^2=0/28$)، شایستگی دگرمرجع^۵ ($r=0/50$ و $r^2=0/25$) و تعامل با هم‌تیمی^۶ ($r=0/31$ و $r^2=0/10$) (۱).

روش آماری

از تحلیل عاملی تأییدی برای آزمون روایی سازه پرسشنامه استفاده شد. از شاخص‌های زیر برای پذیرش نیکویی برازش مدل و داده‌ها استفاده شد: نسبت مجذور کای به درجه آزادی مساوی یا بزرگتر از ۳، GFI و NFI بالاتر از ۰/۹۰، RMSR پایین‌تر از ۰/۱۰. برای آزمون پایایی درونی سؤالات هر خرده‌مقیاس از ضریب پایایی آلفای کرونباخ و برای بررسی همبستگی بین خرده‌مقیاس‌ها نیز از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد.

نتایج پژوهش

در خصوص روایی، آزمون کایزر-مایر-الکین کفایت حجم نمونه ($KMO=0/89$) و آزمون کرویت باتلت توانایی عاملی بودن داده‌ها را تأیید کرد ($X^2=2606$ ، $df=325$ ، $P=0/0005$). ابتدا داده‌ها به وسیله تحلیل عناصر اصلی، با چرخش واریماکس برای تعیین تعداد عوامل تحلیل شدند. نتایج نشان داد شش عامل با مقدار ویژه بزرگتر از ۱ یافت شدند که این شش عامل ۵۹ درصد

1. Activity-generated excitement
2. Self-Referenced Competency
3. Teacher-generated excitement
4. Parental encouragement
5. Other-Referent Competency
6. Peer interaction

واریانس کل را تبیین می‌کنند.

نتایج تحلیل عاملی تأییدی و بارهای عاملی استاندارد شده برای هر عامل در جدول ۱ ارائه شده است. آماره مجذور کای این فرضیه را می‌آزماید که آیا این مدل، داده‌ها را برازش می‌کند. مجذور کای معنی‌دار یعنی مدل و داده‌های این پژوهش تفاوت معنی‌داری با هم دارند. با وجود این، آماره مجذور کای معمولاً معنی‌دار است؛ به همین دلیل، اغلب، از نسبت مشاهده شده مجذور کای به درجات آزادی، به عنوان شاخصی برای برازش مدل با داده‌ها استفاده می‌شود. اگر چه قاعده‌ای کاملاً تثبیت شده در این زمینه وجود ندارد؛ نسبت سه یا کمتر از آن نشان‌دهنده برازش قابل قبول مدل با داده‌ها است (۱۵). همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، آماره مجذور کای در هیچ یک از شش عامل، معنی‌دار نیست و نسبت مجذور کای به درجه آزادی کمتر از ۳ است، اما در خصوص کل مدل، با وجود معنی‌دار بودن آماره مجذور کای، نسبت مجذور کای به درجه آزادی کمتر از ۳ است. GFI^۱ شاخصی است که نشان می‌دهد واریانس‌ها و کوواریانس‌ها تا چه اندازه توسط مدل تبیین می‌شوند. GFI برابر با ۰/۷۷ یا بالاتر نشان‌دهنده برازش قابل قبول داده‌ها با مدل است. نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد این شاخص، در تمام عوامل و کل پرسشنامه قابل قبول است. ریشه میانگین مجذور باقی‌مانده‌ها^۲ (RMSR) نشان‌دهنده مقدار واریانس تبیین نشده یا باقی‌مانده است. اگر مدل به‌طور کامل داده‌ها را برازش کند، RMSR برابر با صفر خواهد بود. RMSR پایین‌تر از ۰/۰۵، عالی در نظر گرفته می‌شود، اما مقدار بین ۰/۰۵ تا ۰/۱ نیز معمولاً قابل قبول است (۱۶). نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد در تمام عوامل، RMSR پایین‌تر از ۰/۰۵ است. همچنین، NFI^۳ شاخصی است که برای بررسی برازش مدل با داده‌ها استفاده می‌شود. مقدار NFI برابر با ۰/۹ یا بالاتر نشان می‌دهد مدل به‌طور قابل قبولی داده‌ها را برازش می‌کند. در این پژوهش، مقدار NFI در تمام عوامل بالاتر از ۰/۹۰ است.

جدول ۱. نتایج تحلیل عاملی تأییدی

عامل	x ²	df	P	GFI	NFI	RMSR
هیجان ایجاد شده توسط مربی	۰/۵۶	۱	۰/۴۶	۱/۰۰	۱/۰۰	۰/۰۰۵
تعامل با هم‌تیمی	۰/۳۹	۱	۰/۵۳	۱/۰۰	۱/۰۰	۰/۰۰۶
مشارکت والدین	۵/۵۰	۴	۰/۲۴	۱/۰۰	۰/۹۹	۰/۰۲
شایستگی خودمرجع	۲/۸۹	۲	۰/۲۴	۱/۰۰	۰/۹۹	۰/۰۲
هیجان برخاسته از فعالیت	۵/۷۶	۴	۰/۲۲	۰/۹۹	۰/۹۹	۰/۰۲
شایستگی دگرمرجع	۵/۶	۲	۰/۰۶	۰/۹۹	۰/۹۷	۰/۰۲
کل مدل	۱۷	۸	۰/۰۳	۰/۹۹	۰/۹۹	۰/۰۳

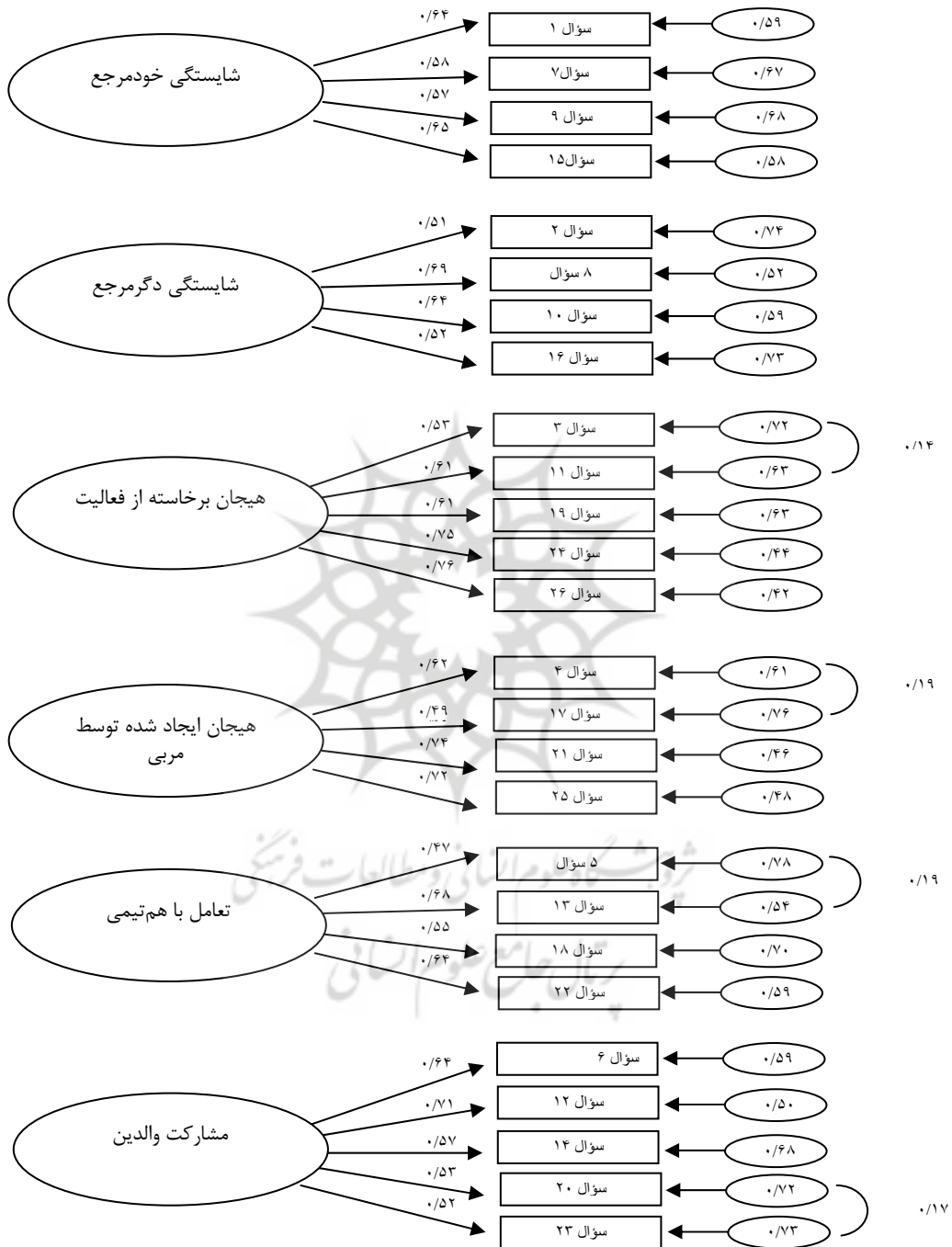
1. Goodness of fit index
2. Root mean square residuals (RMSR)
3. Non-normed index

درخصوص پایایی همبستگی بین عوامل نیز بررسی شد که نتایج ماتریس همبستگی در جدول ۲ ارائه شده است.

نتایج آزمون آلفای کرونباخ برای بررسی همسانی درونی سؤالات هر خرده‌مقیاس نشان می‌دهد ضریب پایایی شایستگی خودمرجع: ۰/۷۰، شایستگی دگرمرجع: ۰/۶۸، هیجان برخاسته از فعالیت: ۰/۷۹، هیجان ایجاد شده توسط مربی: ۰/۷۶، مشارکت والدین: ۰/۷۰ و تعامل با هم‌تیمی: ۰/۷۴ است که نشان‌دهنده همسانی درونی مناسب سؤالات هر خرده‌مقیاس است. همچنین از شیوه حذف سؤال به سؤال برای بررسی مجدد همسانی درونی استفاده شد که حذف هیچ کدام از سؤالات باعث افزایش ضریب آلفا نشد.

جدول ۲. ماتریس همبستگی بین عواملی

عوامل	شایستگی خودمرجع	شایستگی دگرمرجع	هیجان برخاسته از فعالیت	هیجان ایجاد شده توسط معلم	تعامل با هم‌تیمی	مشارکت والدین	لذت ورزشی
شایستگی خودمرجع	۰/۴۷		۰/۵۳	۰/۴۴	۰/۳۴	۰/۴۸	۰/۷۸
شایستگی دگرمرجع		۰/۴۲		۰/۳۴	۰/۲۶	۰/۴۰	۰/۶۷
هیجان برخاسته از فعالیت			۰/۴۷		۰/۴۹	۰/۳۹	۰/۸۲
هیجان ایجاد شده توسط معلم				۰/۳۸		۰/۳۵	۰/۷۳
تعامل با هم‌تیمی					۰/۳۱		۰/۶۵
مشارکت والدین						۰/۶۸	



بحث و نتیجه‌گیری

اهمیت لذت دانش‌آموزان از درس تربیت‌بدنی در پیشینه موضوع لذت از ورزش به‌خوبی نشان داده شده است. بر اساس مدل لذت ورزشی جوانان که توسط اسکانلان و لوئویت (۱۹۸۶) ارائه شده، پرسشنامه‌ای برای سنجش این فرآیندها ایجاد شد. هرچند که چارچوب اولیه شامل چهار بعد بود، اما نتایج تحلیل عاملی تأییدی ابعاد بیشتری را نشان داد و در نهایت، نتایج تحلیل عاملی اکتشافی شواهدی مبنی بر وجود شش فرآیند شرکت‌کننده در لذت ورزشی بود (۹). تحقیقات بعدی که توسط اسکانلان و همکاران (۱۹۹۳) و ویرسما (۲۰۰۱) صورت گرفت، این فرآیند شش‌گانه را آشکار ساخت که عبارت بودند از: درک شایستگی (تبحر و عملکرد)، فعالیت‌های خاص ورزشی (وابستگی به تیم، هیجان ناشی از رقابت) و اثر عوامل اجتماعی (مداخله و مشارکت والدین و مربی، تعامل با هم‌تیمی) (۱، ۱۷).

نتایج تحقیق حاضر از نظر ساختاری مشابه با تحقیقات قبلی است، اگر چه در زمینه متفاوتی به‌دست آمده است (یعنی تربیت بدنی در مدارس) که در آن فرآیندهایی مانند فعالیت‌های خاص موجود در درس تربیت‌بدنی، تشویق و حمایت معلم، مهم است، اما عوامل موازی آن در شرایط ورزش جوانان شامل مربی، هیجان رقابت، وابستگی تیمی و تمرین نیز وجود دارد (۱، ۸). نتایج تحقیق حاضر همبستگی بالایی بین عامل شایستگی (شایستگی خود مرجع و دگر مرجع) برخاسته از اجرای ماهرانه و لذت از ورزش گزارش کرد. این یافته با نتایج تحقیقات کارل و لومیدیس (۲۰۰۱) و فایرکلاف (۲۰۰۳) همخوانی ندارد. آنان معتقدند که شایستگی مبتنی بر عملکرد برای لذت از تربیت‌بدنی مضر است (۴، ۱۸)، اما از نتایج تحقیقات هشیم و همکاران (۲۰۰۸)، استاندیج و ترژر (۲۰۰۲) حمایت می‌کند. این نتایج نشان می‌دهد دانش‌آموزانی که شایستگی عملکرد بالاتری دارند، از تربیت‌بدنی بیشتر لذت می‌برند (۱۹).

همچنین، نتایج این تحقیق همبستگی بالایی بین عامل هیجان برخاسته از فعالیت و لذت از ورزش نشان داد ($r=0/78$) که با نتایج تحقیقات هشیم و همکاران (۲۰۰۸)، اسکانلان و همکاران (۱۹۹۳) و ویرسما (۲۰۰۱) همسوست. این یافته، اهمیت فراهم کردن هیجان در تربیت‌بدنی و نیز گنجاندن فعالیت‌های انگیزاننده را در درس تربیت‌بدنی نشان می‌دهد (۱، ۸، ۱۷). پژوهشگرانی مانند پروچسکا (۲۰۰۳) و فایرکلاف (۲۰۰۳) نیز با بررسی تفاوت فعالیت‌های درس تربیت‌بدنی در میان دختران و پسران دریافتند تفاوت موجود در این فعالیت‌ها به میزان متفاوتی از لذت از درس تربیت‌بدنی منجر می‌شود (۱۸، ۲۰)؛ بنابراین با ملاحظات دقیق درباره فعالیت‌های مناسب و اعمال استراتژی‌های آموزشی دقیق، می‌توان لذت شرکت در فعالیت‌های

تربیت‌بدنی را به صورت بالقوه افزایش داد که این امر ممکن است به شرکت طولانی مدت در فعالیت‌های بدنی عمومی‌تر منجر شده، سلامت بلند مدت را تضمین کند (۱). یافته‌های تحقیق همچنین از این نظر حمایت می‌کند که تعامل مثبت بین هم‌تیمی‌ها در لذت از ورزش اهمیت دارد که با یافته‌های تحقیق‌های هشیم و همکاران (۲۰۰۸)، اسکانلان و همکاران (۱۹۹۳) و ویرسما (۲۰۰۱) همسو است (۱، ۸، ۱۷). در تحقیق کارسون و هاستی (۱۹۹۷) دربارهٔ درس تربیت‌بدنی نیز دانش‌آموزان کلاس‌های هشتم و نهم، اجتماعی‌شدن و تعامل را از عوامل بسیار مهم برای لذت از ورزش بیان کردند (۲۱). هاساندرآ و همکاران (۲۰۰۳) در تحقیق خود روی دانش‌آموزان آلمانی ۱۲-۱۵ ساله نشان دادند شرکت‌کنندگان در این تحقیق، بسکتبال را بیشتر برای تفریح با دوستان بازی می‌کنند تا برای یادگیری مهارتی خاص. آنها همچنین دریافتند سطح پایین ارتباطات و تعاملات اجتماعی، دلیل کمبود انگیزهٔ شرکت فعال در تربیت‌بدنی در نظر گرفته شده بود (۲۲). به عنوان مثال، از یادگیری مشارکتی^۱ به‌طور گسترده، در تحقیق و آموزش استفاده شده و ثابت شده است این نوع یادگیری، هم شرکت در مدرسه و هم انگیزهٔ درونی برای یادگیری را افزایش می‌دهد. در تربیت‌بدنی نیز پیشنهاد شده است توجه به فرآیندهای تعاملی می‌تواند یادگیری و مشارکت را در دانش‌آموزان افزایش دهد (۱).

در پژوهش حاضر، بین حمایت والدین از شرکت در ورزش و لذت از آن همبستگی مثبت وجود دارد که از یافته‌های تحقیق‌های هشیم و همکاران (۲۰۰۸)، اسکانلان و همکاران (۱۹۹۳) و ویرسما (۲۰۰۱) حمایت می‌کند (۱، ۸، ۱۷). در این میان، همبستگی مثبت بین حمایت والدین و مشارکت دانش‌آموزان و باقی ماندن آنان در فعالیت بدنی تا بزرگسالی به اثبات رسیده است (۲۱). در تحقیقات دیگر نیز بیان شده است که علاقهٔ بیشتر والدین به فعالیت تربیت‌بدنی کودکان می‌تواند به لذت بیشتری از تربیت‌بدنی منجر شود. برای مثال هاساندرآ و همکاران (۲۰۰۳) نشان دادند دانش‌آموزان آلمانی که از تربیت‌بدنی لذت می‌بردند، حمایت بیشتری از والدین خود دریافت کرده بودند (۲۲). مشابه با این تحقیق، وایت پیشنهاد کرد شرایط خبرگی که توسط والدین خلق شده، برای ارتقای نگرش به تربیت‌بدنی مهم است (۱). هر چند در تحقیق حاضر، این موضوع به طور مستقیم، بررسی نشده است، اما یافته‌های تحقیق این اندیشه را تقویت می‌کند که علاقه‌ی والدین و تشویق آنها با لذت دانش‌آموزان از تربیت‌بدنی ارتباطی مثبت دارد.

از آنجا که هر شش عامل مورد بررسی با لذت از تربیت بدنی همبستگی مثبت داشتند و با در نظر گرفتن اهمیت فرآیندهای لذت از ورزش، به معلمان پیشنهاد می‌شود هنگام اجرای برنامه تربیت بدنی، تلاش آگاهانه‌ای برای ایجاد فرآیندهای شش‌گانه داشته باشند. ضروری است که دانش‌آموزان، فعالیت‌های هیجان‌آور و چالش برانگیز را تجربه کنند. همچنین، اهمیت زیادی دارد که معلمان، شرایطی را فراهم کنند تا دانش‌آموزان با یکدیگر و با عوامل اجتماعی دیگر مانند معلم، والدین و هم‌تیمی‌ها تعامل مثبتی برقرار کنند. در نهایت، دانش‌آموزان باید مانند مقایسه‌های دیگر مرجع، فرصت کافی برای مقایسه‌های خودمرجع از عملکرد خود داشته باشند و در مجموع، با توجه به ارزیابی کلاس، شرایطی برای لذت دانش‌آموزان از درس تربیت بدنی ایجاد کنند.

از نظر پژوهشی می‌توان گفت یافته‌های این پژوهش فرآیندهای کلی مرتبط با لذت از تربیت بدنی را ارائه می‌دهد. برای مثال، هیجان ناشی از فعالیت قوی‌ترین پیش‌بینی کننده لذت بود که بدون شک این یافته، اهمیت ایجاد هیجان و فعالیت‌های محرک انگیزه را برای دانش‌آموزان در برنامه تربیت بدنی مدرسه تقویت می‌کند، اما اطلاعاتی درباره نوع فعالیت‌ها و نحوه دریافت هیجان‌ها ارائه نمی‌دهد. همان‌طور که در نتایج پژوهش آمده است، پرسشنامه حاضر، ابزار مناسبی برای سنجش فرآیندهای لذت از تربیت بدنی است پس انتظار می‌رود پژوهش‌های بعدی با استفاده از این پرسشنامه، جنبه‌های شش‌گانه کلی درگیر در لذت از تربیت بدنی را بررسی کرده، با وارد کردن متغیرهای مختلف مانند نوع مهارت، جنسیت، سن و متغیرهای دیگر، لذت تربیت بدنی را به صورت جزئی و دقیق‌تر مطالعه کنند و شناخت کامل تری از این مفهوم به وجود آورند.

منابع:

1. Hashim, H., Grove, J. Robert., Whipp, P. (2008). Validating the Youth Sport Enjoyment Construct in High School Physical Education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79 (2): 183-194.
2. MacPhail, A., Gorely, T., Kirk, D., Kinchin, G. (2008). Children's Experiences of Fun and Enjoyment during a Season of Sport Education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79 (3): 344-355.
3. Scanlan, T. K., Ravizza, K., Stein, G.L. (1989). An In-depth Study of Former Elite Figure Skaters: I. Introduction to the Project. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11: 54-64

4. Carroll, B., Loumidis, J. (2001). Children's perceived competence and enjoyment in physical education and physical activity outside school. *European Physical Education Review*, 7: 24-43.
5. McCarthy, P.J., Jones, M.V. (2007). A Qualitative Study of Sport Enjoyment in the Sampling Years. *The Sport Psychologist*, 21: 400-416.
6. McCarthy, Paul J., Jones, M.V., Clark-Carter, D. (2008). Understanding enjoyment in youth sport: A developmental perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 9: 142-156.
7. Garn, A.C., Cothran, D.J. (2006). The Fun Factor in Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 25: 281-297.
8. Wiersema, L.D. (2001). Conceptualization and development of the sources of Enjoyment in Youth Sport Questionnaire. *Measurement in Physical and Exercise Science*, 5(3): 153-177
9. Scanlan, T.K., Stein, G.L., Ravizza, K. (1989). An In-depth Study of Former Elite Figure Skaters: II. Sources of Enjoyment. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11(1): 51-6
10. Scanlan, T.K., Lewthwaitem R. (1986). Social Psychological Aspects of Competition for Male Youth Sport Participants: IV. Predictors of Enjoyment. *Journal of Sport Psychology*, 8: 25-35.
11. Ryba, T.V. (2007). Cartwheels on Ice: A Phenomenological Exploration of Children's Enjoyment in Competitive Figure Skating. *Athletic Insight: The online Journal of Sport Psychology*, 9(2): 58-73
12. Prochaska, J.J., Sallis, J.F., Slymen, D.J., McKenzie, T.L.A. (2003). A longitudinal study of children's enjoyment of physical education. *Pediatric Exercise Science*, 15, 170-178.
13. Booth, M., Macaskill, P., Mclellan, L., Phongsavan, P., Okely, T., Patterson, J. (1997). NSW school fitness and physical activity survey. New South Wales, Australia: New South Wales Department of Education and Training.
14. Digelidis, N., Papaioannou, A. (1999). Age-group differences in intrinsic motivation, goal orientations and perceptions of athletic competence, physical appearance and motivational climate in Greek physical education. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 9:375-380.
15. Jorskog, K.G. (1969). A general approach to confirmatory maximum likelihood factor analysis. *Psychometrika*, 34: 183-202.
16. Rupp, M.T., Segal, R. (1989). Confirmatory factor analysis of a professionalism scale in pharmacy. *Journal of social and administrative pharmacy*, 6: 31-38.
17. Scanlan, T. K., Carpenter, P.J., Lobel, M., Simons, J.P. (1993). Source of enjoyment for youth sport athletes. *Pediatric Exercise Science*, 5: 275-285.

18. Fairclough, S. (2003). Physical activity, perceived competence, and enjoyment during secondary school physical education. *European Physical Education*, 8: 5-18.
19. Standage, M., Treasure, D.C. (2002). Relationship among achievement goal orientations and multidimensional situational motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 72: 87-103.
20. Prochaska, J.J., Sallis, J.F., Slymen, D.J., McKenzie, T.A. (2003). A longitudinal study of children's enjoyment of physical education. *Pediatric Exercise Science*, 15: 170-178.
21. Carlson, T. B., Hastie, P. A. (1997). The student social system within sport education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 16: 176-195.
22. Hassandra, M., Goudas, M., Chroni, S. (2003). Examining factors associated with intrinsic motivation in physical education: A qualitative approach. *Psychology of Sport Exercise*, 4: 211-223.
23. Sallis, J.f., Prochaska, J.J., Taylor, W.C., (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine Science in Sport Exercise*, 32: 963-975.

