



بررسی راهکارهای بهبود مدیریت زنگ تفریح در مقطع تحصیلی راهنمایی

شیرین فرمهبینی فراهانی¹

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی وضعیت موجود، تنگناها و نارساییهای زنگ تفریح از نظر دانش آموزان و معلمان بوده و به ارائه ی راهکارهایی برای بهبود مدیریت زنگ تفریح در مقطع تحصیلی راهنمایی در مدارس ناحیه سه کرج می پردازد. در این مطالعه 257 دانش آموز (دختر و پسر) و 56 نفر از معلمان با روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند و با استفاده از پرسشنامه ی محقق ساخته نظرات دو گروه در چهار مقوله مورد ارزیابی قرار گرفت. برای تحلیل داده ها آزمون های ناپارامتری تحلیل واریانس فریدمن و کروسکال والیس و آزمون یو من ویتنی به کار گرفته شد. نتایج بررسی نشان داد بین نظرات دانش آموزان و دبیران در مورد "نگرش و اهمیت زنگ تفریح" اختلاف معناداری مشاهده نشده است و هردو گروه زنگ تفریح را عاملی مهم در رشد شناختی، عاطفی و اجتماعی دانش آموزان تلقی می کنند. در حالیکه بین نظرات دو گروه از نظر "مدت زمان مناسب برای زنگ تفریح" و "شرایط و امکانات فیزیکی مدرسه" به هنگام زنگ تفریح در سطح تفاوت معناداری وجود دارد. این تفاوت در مورد "مدت مناسب زنگ تفریح" به این صورت بود که معلمان مدت زمان فعلی زنگ تفریح را بیش از دانش آموزان مناسب و کافی می دانند. در زمینه ی "شرایط و امکانات فیزیکی مدرسه" تفاوت بین نظرات دو گروه، بیانگر کمبود آشنایی معلمان از شرایط فیزیکی زنگ تفریح برای دانش آموزان است. نتایج هم چنین نشان داد که میزان آگاهی معلمان از نوع فعالیت های دانش آموزان در زنگ تفریح (تغذیه، بازی، محور صحبت و حضور در مراکز فرهنگی - تربیتی مدرسه) نسبی است و دانش آموزان خواستار توجه بیشتر معلمان به این مقوله اند.

واژگان کلیدی: زنگ تفریح، مدیریت زنگ تفریح، نیازهای اجتماعی، عاطفی، شناختی و فیزیکی.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

مقدمه

پژوهش حاضر وضعیت موجود، تنگناها و نارساییهای زنگ تفریح از نظر دانش آموزان و معلمان را مورد بررسی قرار داده و به ارائه ی راهکارهایی برای بهبود مدیریت زنگ تفریح در مقطع تحصیلی راهنمایی در مدارس ناحیه سه کرج می پردازد. زنگ تفریح یکی از جنبه های جدا نشدنی و مهم زندگی در مدرسه است. پلگرینی و اسمیت¹ (1993)، زنگ تفریح را زمان بازی های آزاد، فعال و معمولا در هوای آزاد در طول یک روز در مدرسه ابتدایی و متوسطه² 44 تعریف کرده اند. عنصر ضروری زنگ تفریح فعالیت آزاد دانش آموز است. زنگ تفریح، زمانی ساختار نیافته³ و هدایت نشده⁴ است و به طور سنتی و از تقریبا 100 سال پیش، سه زنگ تفریح در روز برای مدارس در نظر گرفته شده است. لازم به ذکر است که سه زنگ تفریح مربوط به مدارس ابتدایی و یا مدارس است که پایان زمان آموزشی آنها بعد از ظهر می باشد (مالرین⁵ 2000).

تصور نادرستی که از زنگ تفریح در جامعه وجود دارد این است که زنگ تفریح دارای هدفی عینی و واقعی نیست. برخی ممکن است هنوز زنگ تفریح را زمان آزاد برای دانش آموزان بدانند یا دلیلی برای اهمیت آن نیابند. بابارا پایتل⁵ (2000) بر این اعتقاد است که این مساله قابل تصور نیست که حتی در محیط کار بزرگسالان، زمان های استراحت کوتاه در طول روز و زمانی طولانی تر برای نهار قرار داده نشود. فرآیند یادگیری در مدرسه نیز یک کار و فعالیت محسوب می شود در نتیجه زنگ تفریح به صورت نیازی مبرم تلقی می شود.

بنا به تعریف ملکی (1386) "زنگ تفریح بخشی از فضای آموزشی است که یادگیرندگان را در بر می گیرد و باید از شرایط و ویژگی های لازم برخوردار باشد تا به تحقق یادگیری مفید و موثر کمک کند. در عین حال زنگ تفریح فرصتی است که می تواند بعد تهدید به خود گرفته و بستر آموزش های نادرست گردد". زنگ تفریح هم چنین موضوعی است که در مورد آن عقاید مختلفی وجود دارد. دانش آموزان آن را بهترین زمان حضور در مدرسه می دانند و برای آن لحظه شماری می کنند. آنان در این فرصت کوتاه و پر هیجان، از محیط جدی و خشک کلاس با سر و صدای فراوان، داخل حیاط می شوند. برخی با توپ بازی، کشتی، دویدن یا انجام فعالیت های پر هیجان دیگر، انرژی جسمانی خود را تخلیه می کنند. برخی دست در دست هم یا کنار یکدیگر راه می روند و داستان های تمام نشدنی خود را برای یکدیگر نقل می کنند و برخی دیگر نظاره گرانی خاموش هستند. گروهی نیز خشم خود را با درگیری و ابراز خشونت با همسالان نشان می دهند. دوران تحصیل و مدرسه برای اغلب بزرگسالان با زنگ تفریح و خاطرات شیرین آن تداومی می شود.

معلمان، زنگ تفریح را فرصت معتمنی برای تجدید قوای خود می دانند و ترجیح می دهند در این زمان به دور از هیاهوی دانش آموزان باشند. به نظر معلمان تغذیه و استراحت دانش آموزان در زنگ تفریح سبب کسب انرژی و آمادگی برای حضور در کلاس می شود. مدیران و معاونین مدارس اعتقاد دارند زنگ تفریح علاوه بر موارد فوق، فرصتی برای ابلاغ بخشنامه ها، ملاقات با همکاران، تبادل نظر و پیشنهاد در زمینه های آموزشی، فرهنگی و تربیتی و ... است. هم چنین زنگ تفریح برای مسئولین مدرسه شامل نظارت و کنترل دانش آموزان از جهت حفظ ایمنی و سلامت، رشد اخلاقی و تربیت مناسب است که تلاش می گردد این هدف با اتخاذ قوانین انضباطی در زنگ تفریح محقق شود (بازرگان 1386).

مدیران مدارس اغلب طبق بخشنامه های ارسالی از سوی سازمان های آموزش و پرورش مناطق، به رغم تفاوت مدارس از نظر جمعیت دانش آموزی، فضا و امکانات فیزیکی حیاط، زمان لازم دسترسی به سرویس بهداشتی و ... اقدام به زمان بندی کلاس های آموزشی و تعیین مدت زمان زنگ تفریح طی روز می کنند. در مقطع تحصیلی راهنمایی، ساعت آموزشی برای هر زنگ حدود 80 دقیقه منظور شده است و زنگ های تفریح 10 الی 15 دقیقه احتساب می شود. در بسیاری از مدارس به علت محدود بودن فضای بازی و حفظ ایمنی و سلامت دانش آموزان بازی با وسایل ورزشی مانند توپ و طناب، هم چنین فعالیت هایی نظیر دویدن جزو موارد انضباطی محسوب می شود. که این امر موجب محدودیت حرکتی و فیزیکی دانش آموزان هنگام زنگ تفریح می گردد.

¹ Pellegrini and Smith

² unstructured

³ undirected

⁴ Mulrine

⁵ Pytel, Barbara

شرایط فوق و نحوه نگرش مسئولین مدرسه به زنگ تفریح و اثرات آن، سبب ایجاد نارضایتی های بسیاری در دانش آموزان می گردد به نحوی که آنان همیشه از زمان ناکافی زنگ تفریح برای تغذیه، بازی و استراحت گلایه دارند. بسیاری از دانش آموزان به گواه معلمان پس از زنگ تفریح وهنگام حضور در کلاس درس با اجازه گرفتن های مکرر برای خروج از کلاس و استفاده از سرویس بهداشتی، ایجاد بی نظمی می کنند. برخی دیگر نیز از اینکه فضای مناسبی برای تحرک و بازی در حیاط مدرسه را ندارند، ناراضی بوده و آرزوی داشتن توپ یا برخی از وسایل بازی مثل بدمینتون، دوچرخه و... را هنگام زنگ تفریح را دارند(عامری 1387).

حال با توجه به اینکه حدود دوازده میلیون دانش آموز در مدارس کشور هر یک روزانه 20 دقیقه، هفته ای 120 دقیقه، ماهانه 480 و سالانه نزدیک به معادل 3840 دقیقه یا 64 ساعت را به عنوان زنگ تفریح می گذرانند و این نکته که هر فرد دانش آموز در طول دوران دوازده ساله ی تحصیل رسمی خود، زمانی حدود 768 ساعت زنگ تفریح را پشت سر خواهد گذاشت ضروری است که بدانیم در این زمان کوتاه هر روزه در مدرسه چه رخ می دهد، زمانی که رایان(1999) از آن به عنوان زمان آموزش پنهان یاد کرده و نقش آن را به مراتب قوی تر از آموزش رسمی و عامدانه مدرسه تلقی می کند.

از سوی دیگر با توجه به شرایط جامعه که دانش آموز بی تاثیر از آن نیست یعنی: سبک زندگی کنونی(سرعت، استرس، اشتغال والدین، آپارتمان نشینی و افزایش سرگرمی های خانگی و بازی های رایانه ای) گزارشات پزشکی بر کاهش توانایی های بدنی، چاقی و شیوع دیابت تاکید داشته و روانشناسان درباره افزایش رفتارهای خشونت آمیز در جامعه هشدار می دهند. پژوهش های در زمینه ی زنگ تفریح در دو دهه ی اخیر دراکثر کشورهای پیشرفته برای بهبود مدیریت زنگ تفریح، تحقیقاتی در زمینه ی خواسته ها و نگرش دانش آموزان در مورد زنگ تفریح، روش های تسهیل یادگیری و موفقیت تحصیلی، بررسی بازی ها و نوع فعالیت دانش آموزان هنگام زنگ تفریح، تغذیه، خشونت در زمین بازی و غیره انجام گرفته است. نتیجه ی این پژوهش ها به بیان سه فرضیه ی حامی زنگ تفریح یعنی انرژی مازاد، تازگی و بلوغ شناختی اشاره کرده و مزایایی چون رشد اجتماعی و عاطفی، شناختی و فیزیکی دانش آموز را در مورد اثرات بازی و فعالیت های زنگ تفریح برشمرده اند و بر حفظ این زمان و بهبود مدیریت آن تاکید دارند.

این پژوهش ها، زنگ تفریح را به عنوان مهمترین کمک به رشد اجتماعی و عاطفی¹ دانش آموزان و مدرسه را به عنوان نخستین نهاد عمومی برای تقویت مهارت های اجتماعی و استقلال کودکان و نوجوانان و کمک به استقلال آنان در بزرگسالی معرفی می دارد. گلاسر² (1970) رشد عاطفی را مقدمه ای بر رشد اجتماعی دانسته و وظیفه اصلی مدارس را کمک به ایجاد هویت در دانش آموزان می داند. وی هویت³ را در "مبادله ی محبت"⁴ و "کسب احساس ارزشمندی"⁵ تعریف می کند. وی معتقد است که مدارس در زمینه ی تامین دومین نیاز اساسی یعنی "احساس ارزشمندی" نقش عمده تری برعهده دارند. برای کسب این احساس، معلومات و قدرت تفکر لازم است. یعنی در خلال فراگیری شیوه ی تفکر و حل مشکلات، احساس ارزشمندی تقویت می شود. بلاچفورد(1999) زنگ تفریح را زمان بسیار مناسبی برای تعامل چهره به چهره ی دانش آموزان و افزایش مهارت های اجتماعی و در نهایت افزایش سازگاری با مدرسه می داند.

زمین بازی حیاط مدرسه، فضای تمرینی برای تشویق بازی های رقابتی، فرصتی جهت تجربه مهارت های جدید اجتماعی و نمایشهای دراماتیک مهیا می کند. بدین ترتیب زنگ تفریح یک فرصت زمانی و مکانی برای دانش آموزان است که فعالانه با تجربیات معنی دار اجتماعی مواجه شده و قادر به تفسیر آنها باشند. جامبر(1999) این تجربیات یا مهارت های اجتماعی و عاطفی را به ترتیب زیر بر شمرده است: مهارت تشریح مساعی، احترام به قانون، خود انضباطی، حل منازعات، حل مساله، کنترل خشم و هیجانات، احترام به فرهنگ و عقاید سایرین.

¹ Social & Emotional Development

² Glasser, William.

³ Identity

⁴ Need For Love

⁵ Need For Feel Worthwhile

در مطالعات نیومن و همکاران (1996) نیز زنگ تفریح به عنوان فرصتی برای یادگیری روشهای ارزشمند مدیریت اضطراب در مدرسه و خانواده تلقی می شود که برای آن می توان اثر درمانی قائل شد. نیومن و بیشاب (1996) روابط فردی ساختار نیافته هنگام زنگ تفریح را سبب افزایش اعتماد به نفس، خود رهبری و مسئولیت پذیری دانسته و خاطر نشان می کنند این گونه روابط فردی سبب رشد شخصیت با توسعه تواناییهای دانش آموزان توسط آموزش های اخلاقی و افزایش آگاهی آنها از مسئولیت پذیری فردی در جامعه خواهد بود.

پژوهش های کلاین و آرمیتاز (1979) روسی و نیمونز (1991)، پلگرینی و دیویس (1993) و هوبرتی و جونز (1995) جنسن (1998) و تاپینو، کازرمن و مریک (1999)؛ همگی بر تاثیر مثبت زنگ تفریح بر رشد شناختی دانش آموزان اشاره دارد. یافته های محققان فوق نشان داده است که فرایند به یاد آوردن، زمانی که یادگیری با فاصله انجام می شود بهتر از زمانی است که یادگیری بی وقفه و یکباره انجام شود. این یافته ها کاملا با آنچه که در مورد عملکرد مغز می دانیم سازگار و هماهنگ است. در نتیجه، فرایند تمرکز به یک نو آگاهی دوره ای و مغز نیز به یک دوره استراحت مطلق برای چرخه شیمیایی شکل گیری حافظه دراز مدت نیاز دارند. این تمرکز، یک الگوی دوره ای 90 تا 110 دقیقه ای در طول روز است. زمانی که زنگ تفریح کاهش داده می شود، دانش آموزان بی دقت تر از زمانی که از زنگ تفریح بهره می برند عمل می کنند و زنگ تفریح از تداخل شناختی حین انجام فعالیت های شناختی جلوگیری می کند. دانه داران (1387) بیان می کند که کاهش زمان یا اختصاص زمان 10-15 دقیقه ای زنگ تفریح، کارایی آن را در افزایش تمرکز و رشد شناختی دانش آموزان کاهش می دهد در صورتی که اگر این زمان به 25 دقیقه افزایش یابد مدت زمان حضور جمعیت 450 نفری دانش آموزان بعد از شنیدن صدای زنگ 3/5 تا 4 دقیقه خواهد بود. یعنی با افزایش 5 دقیقه ای زمان تفریح، حداکثر فقط 2 دقیقه از زمان کلاس کاسته شده است. در نهایت انجمن ملی "بازی حق کودکان است" در ایالات متحده زنگ تفریح را برای تمرکز و مدیریت کلاس با دلایل زیر ضروری می داند:

1. دانش آموزانی که از زنگ تفریح محروم هستند در کلاس نا آرام تر بوده و قدرت تعامل و یادگیری با دانش آموزان دیگر را ندارند. محدودیت زنگ تفریح سبب کاهش بازدهی می شود.

2. انجام بازی های ساختار نیافته دانش آموزان هنگام زنگ تفریح، فرصتی برای اکتشاف ایجاد می کند که منجر به جستجو شده و در نهایت زمینه خلاقیت را فراهم می کند.

3. هنگامی که دانش آموزان از انجام زنگ تفریح های فعال در طی روز محروم هستند، قلب نمی تواند به خوبی خون حاوی اکسیژن تازه جهت تغذیه مغز را پمپاژ کند.

گزارش های پزشکی گروبر 1986 و بیچل 1994 از شیوع بیماری هایی چون دیابت به علت کم تحرکی و تغذیه نامناسب در کودکان و نوجوانان خبر می دهد. مطالعات نشان داده اند که فعالیت فیزیکی منظم مزایایی به همراه دارد، از جمله: کاهش ریسک بیماریهای قلبی-عروقی، افزایش اعتماد به نفس، پیشگیری از چاقی، کاهش فشار خون و افزایش نمرات آزمون دانش آموزان و توانا شدن دانش آموزان در یادگیری و تمرین ویژگی های شخصیتی مناسب. کلمنتس و جارت (2001) به رشد فیزیکی سریع در سنین 4 تا 15 سالگی اشاره کرده و تحرک را برای سلامت قلب ریه ها و اندامهای حیاتی دیگر ضروری می داند. کرافت (1989) به بررسی میزان تحرک دانش آموزان در زنگ تفریح پرداخته و اعلام نمود که در مدارس ابتدایی 59٪ زمان زنگ تفریح دانش آموزان، به تحرک فیزیکی اختصاص دارد و میزان فعالیت شدید بدنی 21٪ از این زمان است. پژوهش ها هم چنین نشان می دهد اگر دانش آموزان فرصت تحرک در مدرسه نداشته باشند، پس از مدرسه تمایل به جبران آن ندارند. همین طور دانش آموزانی که در مدرسه کم تحرک هستند در بزرگسالی نیز کم تحرک بوده و مستعد بروز بیماری می شوند. (دیل و کوربین 2000) در عین حال انجمن ملی ورزش و تربیت بدنی ایالات متحده، کلاس ورزش را جایگزین زنگ تفریح نمی داند و بر بازی های

¹ Rossi and Nimmons

² Toppino, Kasserman, & Mracek

³ Kraft

ساختار نیافته زنگ تفریح و نقش آن در رشد دانش آموزان تاکید دارد. این انجمن به بند 31 قرارداد سازمان ملل مبنی بر حق کودکان برای داشتن زمان تفریح اشاره و محدود کردن زنگ تفریح با ابزارهای انضباطی یا حذف آن را نقض قانون می داند. پژوهش مرکز ملی آموزش در ایالات متحده ی امریکا (2005-2007) نشان می دهد زنگ تفریح بیش از نیمی از فرصت در دسترس دانش آموزان برای فعالیت فیزیکی و تحرک است که حتی کمی بیش از میزان تحرک دانش آموزان در زنگ ورزش است. پژوهش فوق هم چنین نشان می دهد، زنگ تفریح فرصت تحرک فیزیکی برای دانش آموزان را با کمترین هزینه در قیاس با هزینه های فعالیت های خارج مدرسه و زنگ ورزش، فراهم می کند. (جدول 1-1).

جدول 1-1 نمونه هایی از بودجه تخصیصی جهت فعالیت فیزیکی (بدنی)

زنگ تفریح	تربیت بدنی	فعالیت های پس از مدرسه
42%	32%	میزان تحرک فیزیکی 26%
	7 میلیون دلار	1 میلیارد دلار
\$\$\$	برنامه گروه تربیت بدنی ایالات متحده ¹	بخش بودجه آموزش قرن 21 ²

از آن جا که در کشور ما، هنوز زنگ تفریح جایگاه خود را از نظر اثرات مهمی که می تواند در رشد عاطفی، اجتماعی و تحصیلی دانش آموزان داشته باشد را نیافته است، مطالعه ی زنگ تفریح، شامل بررسی پژوهش های انجام شده در سایر کشورها، آگاهی از شرایط موجود و نارسائی ها ی زنگ تفریح در مدارس کشورمان با نظرخواهی از دانش آموزان و معلمان، و بررسی روش هایی جهت بهبود کیفیت آن برای دانش آموزان، می تواند در تامین مهم ترین اهداف آموزش و پرورش در زمینه ی رشد همه جانبه دانش آموزان موثر واقع گردد.

در پژوهش حاضر بر اساس الگویی که منبعث از ادبیات تحقیق است، اقدام به توصیف شرایط موجود زنگ تفریح از طریق بررسی نگرش و عقاید دو گروه ذینفع بر اساس پرسش پژوهش به شرح زیر گردید:

پرسش های پژوهش:

- 1) آیا نظرات دانش آموزان و معلمان در مورد نگرش و اهمیت زنگ تفریح متفاوت است؟
- 2) آیا بین نظرات دانش آموزان و معلمان در مورد مدت زمان مناسب زنگ تفریح و تغییرات آن (افزایش یا کاهش) تفاوت وجود دارد؟
- 3) آیا نظرات دانش آموزان و معلمان در مورد شرایط و امکانات فیزیکی مدرسه هنگام زنگ تفریح متفاوت است؟
- 4) آیا در فراوانی اولویت های بیان شده در مورد فعالیت های معمول در زنگ تفریح، از نظر دانش آموزان و معلمان تفاوت وجود دارد؟

روش

جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش: جامعه ی آماری این پژوهش را کلیه دانش آموزان و معلمان 76 مدرسه دولتی مقطع تحصیلی راهنمایی (دخترانه و پسرانه) ناحیه سه آموزش و پرورش کرج در سال تحصیلی 1388-89 تشکیل داده اند. این گروه شامل دانش آموزان دختر و پسر (2511 نفر) و دبیران به تعداد 811 نفر تعیین شد. با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای چند مرحله ای، در مرحله ی اول با انتخاب ناحیه سه آموزش و پرورش کرج، مدارس را در خوشه های چهار تایی بر اساس منطقه، خوشه بندی کرده و یک خوشه از هر دو جنس انتخاب شد. سپس نمونه پرسش نامه ی آماده شده پس از اجرای پیش آزمون، در یک کلاس به طور تصادفی و دبیران مدارس منتخب توزیع گردید. در تحلیل داده ها از شاخص های آماری استنباطی از قبیل آزمون های ناپارامتری تحلیل واریانس فریدمن و کروسکال والیس برای مطالعه ی یک متغیر در هر گروه مورد مطالعه به صورت جداگانه و هم چنین آزمون یو من ویتنی برای بررسی وضعیت یک متغیر در بین دو گروه مورد مطالعه پژوهش حاضر استفاده شد.

¹ Department of Education's 21st century Fund

² U.s. Department of Education's physical Education Program.

ابزار گردآوری داده ها در این پژوهش پرسشنامه ی محقق ساخته است که علاوه بر سوالات جمعیت شناختی، پرسش هایی در سه بخش "نگرش و اهمیت زنگ تفریح"، "مدت زمان مناسب زنگ تفریح و تغییرات آن" و "شرایط و امکانات فیزیکی مدرسه هنگام زنگ تفریح" را به منظور بررسی دیدگاه های دو گروه شامل می شود. هم چنین در بخش چهارم پرسش نامه از شرکت کنندگان درخواست شد که نوع فعالیت های دانش آموزان هنگام زنگ تفریح را اولویت بندی کنند. لازم به ذکر است سوال های پرسش نامه بسته - پاسخ است. برای سنجش روایی سوالات پرسشنامه، از روش وابسته به محتوا استفاده شده است. در برآورد پایایی پرسش نامه ی پژوهش حاضر ضرایب آلفای محاسبه شده در پرسشنامه ی دبیران در چهار مقوله ی پرسش شده به ترتیب برابر 0.72، 0.76 و 0.86 می باشد که نشان دهنده ی همسانی درونی خوب مقوله ها می باشد. هم چنین ضریب پایایی پرسشنامه دانش آموزان به روش باز آزمایی (آزمون مجدد) در دو نوبت با فاصله ی زمانی دو هفته برابر 50/09 است.

بررسی پرسش اول: بین نظرات دانش آموزان و معلمان در مورد نگرش و اهمیت زنگ تفریح تفاوت وجود دارد.

برای تایید و یا رد فرضیه فوق، پس از انجام محاسبات توصیفی، میانگین رتبه ای هر دو گروه با آزمون من ویتنی مورد مقایسه قرار گرفت. در بخش توصیفی نتایج بررسی نشان داد 34/2٪ دانش آموزان و 41/1٪ دبیران زنگ تفریح را در حد متوسطی صرفاً برای استراحت و رفع خستگی می دانند. 35/8٪ دانش آموزان و 51/8٪ دبیران، زنگ تفریح و تجربیات مربوط به آن را بخش تلف شده ی آموزشی محسوب نمی دارند. در عین حال دانش آموزان با 47/9٪ و دبیران با 53/6٪ این زمان را در رشد شناختی (آموزش و فرایند یادگیری) دانش آموزان موثر می دانند. در پاسخ به پرسش پنجم 51/8٪ دبیران و 42٪ دانش آموزان معتقد به بهبود رفتار دانش آموزان با اعمال مدیریت مناسب زنگ تفریح هستند. دانش آموزان با 23/3٪ تمرکز یافتن پس از زنگ تفریح های پر هیجان را دشوار نمی دانند در حالیکه دبیران کنترل دانش آموزان پس از زنگ تفریح های پر هیجان را در حد متوسط (33/9٪ و 37/5٪) دشوار تلقی می کنند. در پرسش آخر این بخش، 41/2٪ دانش آموزان عدم رضایت خود را از شرایط فعلی زنگ تفریح ابراز نموده اند در صورتی که 44/6٪ دبیران از شرایط فعلی زنگ تفریح رضایت نسبی دارند. نتایج جدول 1 بیانگر اینست که از دیدگاه دانش آموزان و معلمان بالاترین رتبه به سوال 5 که در زمینه ی بهبود رفتار دانش آموزان با مدیریت مناسب زنگ تفریح است تعلق دارد حال آنکه پایین ترین رتبه از نظر دانش آموزان به سوال 7 و از نظر دبیران پایین ترین رتبه به سوال 2 اختصاص دارد. در نهایت مقایسه این رتبه ها در جدول 2 نشان می دهد اختلاف معناداری بین نگرش معلمان و دانش آموزان نسبت به زنگ تفریح وجود ندارد.

جدول 1- اولویت بندی ابعاد نظرسنجی دانش آموزان و معلمان نسبت به گزینه های بند "الف"

گروه	دانش آموزان	معلمان
شاخص آماری	میانگین	میانگین
اهمیت بعدها	رتبه ای	رتبه ای
1. زنگ تفریح را صرفاً زمانی برای استراحت و رفع خستگی می دانید.	4/31	4/13
2. زنگ تفریح و تجربیات مربوط به آن را جزء تلف شده یا کم اهمیت آموزشی برای دانش آموزان محسوب می دارید.	3/29	2/04
3. زنگ تفریح و تجربیات مربوط به آن را در یادگیری و آموزش (رشد شناختی) دانش آموزان موثر می دانید.	4/57	4/27
4. زنگ تفریح و تجربیات آن را عاملی برای آموزش و تمرین مهارت های اجتماعی و زندگی دانش آموزان می دانید. (همکاری، حل مساله، احترام، کنترل خشم)	4/41	4/38
5. آیا معتقد به بهبود رفتار دانش آموزان با مدیریت مناسب زنگ تفریح هستید	5/12	5/63
6. آیا کنترل دانش آموزان پس از زنگ تفریح های پر هیجان دشوار است.	3/62	3/87

3/69	2/68	7. از شرایط فعلی زنگ تفریح در مدرسه خود راضی هستید .
------	------	--

جدول-2 نتایج آزمون U من ویتنی در ارتباط با پرسش اول

آزمون U من ویتنی		نتایج توصیفی			شاخص آماری
سطح معنی داری	U	میانگین رتبه	حجم نمونه	گروه	متغیر
0/08	4648/0	128/42	212	دانش آموزان	نگرش نسبت به زنگ تفریح
		149/12	52	معلمان	

بررسی پرسش دوم: بین نظرات دانش آموزان و معلمان در مورد مدت زمان مناسب زنگ تفریح و تغییرات آن (افزایش یا کاهش) تفاوت وجود دارد.

همان گونه که در جدول 3 مشاهده می شود، 51/8 درصد دانش آموزان مدت زمان زنگ تفریح در مدرسه را برای رفع خستگی کافی نمی دانند در صورتی که 41/1 درصد معلمان، مدت زمان زنگ تفریح در مدرسه را برای رفع خستگی کافی می دانند. 52/9 درصد دانش آموزان و 50/0 درصد معلمان مدت زمان زنگ تفریح در مدرسه را برای بازی یا فعالیت های مورد علاقه دانش آموزان کافی نمی دانند. همچنین بیشتر معلمان و دانش آموزان با افزایش مدت زمان زنگ تفریح به میزان (20 تا 25 دقیقه) موافق هستند. در حالی که هیچ یک از گروه ها با کاهش زمان زنگ تفریح و افزایش ساعت کلاسی جهت یادگیری و آموزش بیشتر موافق نیستند. از نظر 36/2 درصد دانش آموزان، دبیران ساعت کلاسی و زنگ تفریح را در حد متوسط رعایت می کنند در حالی که بیشتر معلمان (62/5 درصد) معتقدند که دبیران ساعت کلاسی و زنگ تفریح را کاملا رعایت می کنند. معلمان و دانش آموزان موافق دو زنگ تفریح در روز بامدت زمان یکسان هستند. 38/5 درصد دانش آموزان موافق نیستند که زنگ تفریح اول طولانی تر از زنگ تفریح دوم باشد در حالیکه 50 درصد معلمان ترجیح می دهند زنگ تفریح اول طولانی تر از زنگ تفریح دوم باشد.

جدول-3 اولویت بندی ابعاد نظرسنجی دانش آموزان و معلمان نسبت به گزینه های "بند ب"

گروه	دانش آموزان	معلمان
شاخص آماری	میانگین رتبه ای	میانگین رتبه ای
بعدها		
1. مدت زمان زنگ تفریح در مدرسه شما برای رفع خستگی کافی است .		
	3/41	4/45
2. مدت زمان زنگ تفریح در مدرسه شما برای بازی یا فعالیت های مورد علاقه دانش آموزان کافی است .		
	3/30	3/70
3. شما با افزایش مدت زمان زنگ تفریح به میزان (20 تا 25 دقیقه) موافق هستید .		
	5/81	5/14

2/13	3/29	4. شما با کاهش زمان زنگ تفریح و افزایش ساعت کلاسی جهت یادگیری و آموزش بیشتر موافق هستید .
5/18	4/60	5. آیا دبیران ساعت کلاسی و زنگ تفریح را رعایت می کنند . (مثلا ادامه درس یا تمرین در زنگ تفریح)
3/17	3/43	6. آیا موافق دو زنگ تفریح در روز بامدت زمان یکسان هستید . (مثلا هر دو ده دقیقه)
4/25	4/16	7. آیا ترجیح می دهد زنگ تفریح اول طولانی تر از زنگ تفریح دوم باشد .

جدول 4 نشان دهنده ی اختلاف معناداری بین نظر معلمان و دانش آموزان از نظر مناسب بودن زمان زنگ تفریح و تغییرات آن است. به این ترتیب با توجه به میانگین رتبه ای، معلمان در مورد این بعد رتبه بالاتری نسبت به دانش آموزان در نظر گرفته اند. معلمان به سوالات 1، 2 و 5 و 7 رتبه بالاتری را به نسبت دانش آموزان داده اند.

جدول 4- نتایج آزمون U من ویتنی در ارتباط با پرسش دوم

شاخص آماری	نتایج توصیفی			آزمون U من ویتنی
	گروه	حجم نمونه	میانگین رتبه	
متغیر مناسب بودن زمان زنگ تفریح	دانش آموزان	229	133/02	4127/0
	معلمان	48	167/52	*0/006

بررسی پرسش سوم: بین نظرات دانش آموزان و معلمان در مورد شرایط و امکانات فیزیکی مدرسه در زنگ تفریح تفاوت وجود دارد.

طبق نتایج جدول 6، در زمینه ی بررسی شرایط فیزیکی مناسب در مدرسه به هنگام زنگ تفریح از نظر دانش آموزان، بالاترین رتبه به سوال 8 و پایین ترین رتبه به سوال 13 اختصاص دارد به این ترتیب بیشتر دانش آموزان به وجود نیمکت یا سکوی در حیاط مدرسه برای نشستن به هنگام زنگ تفریح توافق دارند که میانگین رتبه ای بالاتری را نشان می دهد. همچنین پخش موسیقی در هنگام زنگ تفریح از پایین ترین میانگین رتبه ای برخوردار است . در بررسی نظر معلمان نسبت به مناسب بودن شرایط فیزیکی ، بالاترین رتبه به سوال 9 و پایین ترین رتبه به سوال 6 اختصاص دارد به این ترتیب بیشتر معلمان معتقد به ایمن و مناسب بودن سالن و راه پله مدرسه برای خروج دانش آموزان هنگام زنگ تفریح هستند که میانگین رتبه ای بالاتری را نشان می دهد. وجود گیاهان تزئینی و گلدان در سالن مدرسه یا داخل کلاس از پایین ترین میانگین رتبه ای برخوردار است.

جدول 6- اولویت بندی نظردانش آموزان و معلمان نسبت به گزینه های "بند ج"

گروه	دانش آموزان	معلمان
شاخص آماری	میانگین	میانگین
اهمیت بعدها	رتبه ای	رتبه ای

7/05	7/91	1. به نظر شما تا چه حد تعداد سرویس های بهداشتی با توجه به جمعیت دانش آموزان کافی است .
7/37	8/30	2. به نظر شما تا چه حد تعداد شیرهای آبخوری با توجه به جمعیت دانش آموزان کافی است .
8/54	7/63	3. به نظر شما تا چه حد مایع دستشویی با توجه به جمعیت دانش آموزان کافی است .
8/90	8/85	4. تا چه حد فضای کافی برای فعالیتهای فیزیکی مثل دویدن در حیاط مدرسه وجود دارد.
6/55	7/80	5. تا چه حد فضای سبز مناسب (باغچه گل ،درخت یا درختچه ، چمن کاری) در حیاط مدرسه وجود دارد.
4/0	5/21	6. تا چه حد در سالن مدرسه یا داخل کلاس شما گیاهان تزئینی و گلدان وجود دارد .
8/05	8/21	7. دیوارهای مدرسه و نمای ساختمان مدرسه تا چه حد با رعایت اصول زیبایی طراحی شده است.
7/17	10/07	8. در حیاط مدرسه شما تا چه حد نیمکت یا سکویی برای نشستن دانش آموزان وجود دارد .
10/48	9/98	9. تا چه حد سالن و راه پله مدرسه شما برای خروج دانش آموزان هنگام زنگ تفریح ایمن و مناسب است (داشتن نرده در راه پله ،عرض مناسب سالن ، نور کافی سالن)
10/40	8/67	10. بوفه مدرسه شما تا چه حد در مکان مناسب و در دسترس همه ی دانش آموزان قرار دارد.
9/56	7/92	11. مسئول یا فروشنده بوفه ، موارد بهداشتی مربوط به فضای بوفه و خوراکی ها را رعایت می کند.
10/24	9/43	12. با شنیدن آهنگ (ملودی) اعلام کننده زنگ تفریح حس خوبی برای دانش آموزان ایجاد می شود.
4/14	4/95	13. هنگام زنگ تفریح در حیاط مدرسه برای شما موسیقی پخش می شود .
9/98	9/67	14. تا به حال هنگام زنگ تفریح ، مدیر مدرسه را در حیاط ، حین قدم زدن یا صحبت با دانش آموزان دیده اید .
7/58	5/38	15. تا چه حد هنگام زنگ تفریح (معلمان) با دانش آموزان قدم زده یا صحبت کرده اید .

جدول 5 نتایج آزمون U من ویتنی در ارتباط با پرسش سوم

شاخص آماری	نتایج توصیفی			آزمون U مان ویتنی
	گروه	حجم نمونه	میانگین رتبه	
متغییر	دانش آموزان	166	94/54	
مناسب بودن شرایط و امکانات فیزیکی مدرسه				0/001 1832/0
معلمان		42	143/87	

با توجه به سطح معنی داری در جدول 5 که کمتر از 0/01 می باشد به این نتیجه می رسیم که بین نظر معلمان و دانش آموزان از نظر مناسب بودن شرایط فیزیکی مدرسه در زنگ تفریح اختلاف معناداری وجود دارد. به این ترتیب با توجه به میانگین رتبه ای، معلمان در مورد این بعد رتبه بالاتری نسبت به دانش آموزان در نظر گرفته اند. اختلاف مشاهده شده به دلیل کمبود آگاهی معلمان از شرایط زنگ تفریح دانش آموزان است .

بررسی پرسش چهارم: آیا در فراوانی اولویت های بیان شده در زمینه فعالیت های انجام شده در زنگ تفریح، از نظر دانش آموزان و معلمان تفاوت وجود دارد.

در این بخش، پرسشنامه فعالیت دانش آموزان در زنگ تفریح را در دو بخش بررسی می کند. در بخش نخست فعالیت هایی که دانش آموزان هر روز در زنگ تفریح انجام می دهند (تغذیه، استفاده سرویس بهداشتی و ...) و در بخش بعدی فعالیت هایی که دانش آموزان به طور هفتگی به آن می پردازند. هم چنین از شرکت کنندگان در خواست شد که نوع و اولویت این فعالیت ها را بیان کنند. نتایج نشان داد که تغذیه در زمان زنگ تفریح از نظر هر دو جنس، بالاترین میانگین رتبه ای را نشان می دهد و حضور در کتابخانه مدرسه از پایین ترین میانگین رتبه ای برخوردار است. از دید معلمان استفاده از سرویس بهداشتی و آبخوری در زمان زنگ تفریح، بالاترین میانگین رتبه ای را نشان می دهد و حضور دانش آموزان در کتابخانه مدرسه از پایین ترین میانگین رتبه ای برخوردار است. در بخش بررسی فعالیت های هفتگی دانش آموزان نیز از دید دانش آموزان دختر و پسر مطالعه تابلو های اعلانات مدرسه در زمان زنگ تفریح، بالاترین میانگین رتبه ای را داراست. از نظر دانش آموزان دخترگروه نمونه، حضور در سایت رایانه مدرسه از پایین ترین میانگین رتبه ای برخوردار است در حالی که دانش آموزان پسر ابراز خشونت کلامی در مدرسه را با پایین ترین میانگین رتبه ای اعلام کرده اند. از نظر معلمان رفع تنش و اضطراب زنگ قبل (با دوستان، دبیر یا به خاطر مشکلات با خانواده) در زمان زنگ تفریح، بالاترین میانگین رتبه ای را داراست. همچنین از نظر این گروه حضور دانش آموزان در سایت رایانه مدرسه از پایین ترین میانگین رتبه ای برخوردار است.

در بررسی میانگین حضور دانش آموزان در بخش های فرهنگی - تربیتی مدارس در زنگ تفریح، بالاترین رتبه به سوال 4 و پایین ترین رتبه به سوال 3 اختصاص دارد به این ترتیب بیشتر دانش آموزان بیان کرده اند که حضور دانش آموزان در سایت رایانه مدرسه کمتر از پنج بار در طول سال، هنگام زنگ تفریح است که میانگین رتبه ای بالاتری را نشان می دهد (یادداشت های دانش آموزان بیانگر مجهز نبودن مدارس به سایت رایانه می باشد) و همچنین حضور دانش آموزان در دفتر تربیتی مدرسه هنگام زنگ تفریح از پایین ترین میانگین رتبه ای برخوردار است. در بررسی نظر معلمان، بالاترین رتبه به سوال 2 و پایین ترین رتبه به سوال 3 اختصاص دارد به این ترتیب بیشتر معلمان معتقد به حضور دانش آموزان در دفتر مشاوره مدرسه هنگام زنگ تفریح هستند که میانگین رتبه ای بالاتری را نشان می دهد و همچنین از نظر ایشان حضور دانش آموزان در دفتر تربیتی مدرسه هنگام زنگ تفریح از پایین ترین میانگین رتبه ای برخوردار است.

جدول 10- نتایج آزمون U من ویتنی در ارتباط با پرسش چهارم پژوهش

شاخص آماری	نتایج توصیفی			آزمون U من ویتنی
	گروه	حجم نمونه	میانگین رتبه	
متغیر	دانش آموزان	128	81/14	U
	معلمان	34	51/75	0/002
نوع فعالیت دانش آموزان				
				0/942

با توجه به سطح معنی داری در جدول آزمون فوق که کمتر از 0/01 می باشد این نتیجه آشکار می شود که بین نظر معلمان و دانش آموزان از نظر نوع فعالیت های دانش آموزان به هنگام زنگ تفریح اختلاف معناداری وجود دارد. به این ترتیب با توجه به میانگین رتبه ای، دانش آموزان به این بعد رتبه بالاتری نسبت به معلمان در نظر گرفته اند.

در ادامه ی بررسی فعالیت های دانش آموزان در زمینه ی نوع تغذیه، بازی و محور صحبت های دانش آموزان به هنگام زنگ تفریح نتایج نشان می دهد، از نظر دانش آموزان دختر استفاده از مغزها و خشکبار (گردو، فندق، پسته، نخودچی کشمش و...)

بالاترین میانگین رتبه ای و همچنین استفاده از تنقلات (چیپس، پفک، کیک، بیسکویت و شکلات) از پایین ترین میانگین رتبه ای و از دید دانش آموزان دختر برخوردار است. در حالی که از نظر دانش آموزان پسر استفاده از تنقلات، بالاترین میانگین رتبه ای و استفاده از مغزها و خشکبار از پایین ترین میانگین رتبه ای برخوردار است. معلمان استفاده از تنقلات (چیپس، پفک، کیک، بیسکویت و شکلات) در زمان زنگ تفریح در بین دانش آموزان را در بالاترین میانگین رتبه ای نشان داده اند. از نظر آنان استفاده از مغزها و خشکبار (گردو، فندق، پسته، نخودچی کشمش و...) از پایین ترین میانگین رتبه ای برخوردار است. نتایج نشان می دهد که از نظر دانش آموزان دختر، بازی تیس روی میز در زمان زنگ تفریح، بالاترین میانگین رتبه ای را نشان می دهد در حالی که از دید دانش آموزان پسر بازی های دوییدن و پریدن در زمان زنگ تفریح، بالاترین میانگین رتبه ای را داراست. دانش آموزان دختر و پسر بازی فوتبال را در پایین ترین میانگین رتبه ای قرار داده اند. از نظر معلمان بازی دوییدن و پریدن در زمان زنگ تفریح در بین دانش آموزان، بالاترین میانگین رتبه ای را داراست و همچنین بازی بدمینتون از پایین ترین میانگین رتبه ای برخوردار است. از دید دانش آموزان دختر و پسر صحبت در زمینه برنامه های تلویزیون در زمان زنگ تفریح، بالاترین میانگین رتبه ای را نشان می دهد در حالی که صحبت در زمینه اینترنت از پایین ترین میانگین رتبه ای برخوردار است. از دید معلمان صحبت در زمینه برنامه های تلویزیون (فیلم، سریال، ...) در زمان زنگ تفریح، از بالاترین میانگین رتبه ای و صحبت در زمینه اینترنت از پایین ترین میانگین رتبه ای برخوردار است.

بحث و نتیجه گیری

یافته های پژوهش حاضر نشان داد که مساله ی زنگ تفریح هم از نظر دانش آموزان و هم معلمان دارای اهمیت بسیار و نیازمند ایجاد تغییر و تحول است. استقبال دانش آموزان از موضوع پژوهش و ارائه ی پیشنهادها و نظرات صادقانه و آگاهانه ی آنان در مورد زنگ تفریح در پرسشنامه، نشانگر توجه جدی دانش آموزان به همه ی جنبه های زندگی در مدرسه است.

در بررسی اولین پرسش پژوهش، یعنی نگرش به زنگ تفریح و ماهیت آن از دیدگاه دانش آموزان و دبیران که به نوعی فلسفه و اهمیت این زمان هر روزه ی مدرسه را نزد دانش آموزان و دبیران نمایان می کند، نشان داده شد که هر دو گروه بهبود مدیریت زنگ تفریح را در سازگاری دانش آموزان و بهبود رفتار آنان موثر می دانند. این نتیجه با طرح دانشگاه شفیلد (1991) در مورد چگونگی مدیریت و بهسازی فضای بیرونی مدرسه در جهت بهبود رفتار دانش آموزان و همچنین پژوهش بلچفورد (1999) که زنگ تفریح را در افزایش سازگاری با مدرسه موثر می داند هم خوانی دارد. بررسی درصد ها نشانگر اینست که نگاه هر دو گروه به زنگ تفریح، نگاهی جامع است و به تاثیر زنگ تفریح در رشد اجتماعی، عاطفی، شناختی و جسمی دانش آموزان تاکید دارد. نقش رشد دهنده ی زنگ تفریح از نظر شناختی، اجتماعی و عاطفی در تحقیقات جامبر (1992)، نیومن و همکاران (1996)، نیومن و بیشاب (1996) و جارت و همکاران (2004) نیز تاکید شده است.

در پرسش دوم یعنی بررسی و مقایسه ی مدت زمان مناسب زنگ تفریح از نظر دانش آموزان و دبیران، یافته های حاصل به ناکافی بودن زمان فعلی زنگ تفریح برای استراحت و بازی، از نظر دانش آموزان و دبیران اشاره دارد. هر دو گروه اعتقاد دارند زنگ تفریح با زمانی حدود 20 الی 25 دقیقه برای استراحت و فعالیت های مورد نیاز آنها ضروری است. همین طور دو گروه ذینفع با کاهش زمان زنگ تفریح به منظور افزایش ساعت آموزشی موافق نبودند. در مقایسه ی نظرات دو گروه نیز اختلاف معنا دار مشاهده شده است که نشان از اهمیت بیشتر این بعد نزد دبیران دارد. آشکار است که هر دو گروه ذینفع بر اساس نتایج، مدت زمان فعلی زنگ تفریح در مدارس را کافی ندانسته و خواستار افزایش آن هستند و طبیعتاً با اعمال سیاست کاهش زنگ تفریح مخالفند. این نتیجه با پژوهش های روسی و نیمونز (1991) پلگرینی و همکاران (دیویس، هوبرتی و جونز 1995) کلاین و آرمیتاژ (1997) و یافته های پژوهش های بلاچفورد (1998) و مایکل پیت (2005) که بر وجود زمان مناسب حدوداً 20 دقیقه ای جهت عملکرد مناسب مغز در راستای افزایش یادگیری شناختی و تمرکز در کلاس تاکید دارند، همسوست.

همان گونه که دانه داران (1387) نیز بر آن تاکید می نماید کاهش زمان یا اختصاص زمان 10-15 دقیقه ای زنگ تفریح، کارایی آن را در افزایش تمرکز و رشد شناختی دانش آموزان کاهش می دهد بر این اساس اگر قرار باشد طبق بخشنامه در مدارس با آمار دانش آموزی بالا فقط 15 تا 20 دقیقه به «زنگ تفریح» اختصاص داده شود مشکلات ناشی از کمبود سرویس های

بهداشتی، ازدحام دانش آموزان جهت خرید از بوفه، تراکم بالای دانش آموزان هنگام خروج از کلاس از یک طرف و هدایت دانش آموزان به سمت کلاس در پایان زنگ تفریح توسط معاونین نیز معضل دیگری خواهد شد که بی نظمی ایجاد خواهد کرد. تجربه ثابت می کند اگر به دانش آموزان مدارس پرجمعیت زمان کافی برای زنگ تفریح داده نشود و به مدت زمان 15 تا 20 دقیقه اکتفا شود، در یک مدرسه 450 نفری دانش آموزان حدود 7 دقیقه زمان لازم دارند تا به سر کلاس رفته و دبیران آماده حضور در کلاس شوند، در صورتی که اگر این زمان به 25 دقیقه افزایش یابد مدت زمان حضور جمعیت 450 نفری بعد از شنیدن صدای زنگ 3/5 تا 4 دقیقه خواهد بود. یعنی با افزایش 5 دقیقه ای زمان تفریح، حداکثر فقط 2 دقیقه از زمان کلاس کاسته شده است و در عمل دیده شده است اگر مدت زمان زنگ تفریح در مدارس با تراکم بیشتر افزایش یابد هم دانش آموزان به راحتی در مدت زمان تفریح کارهای خود را انجام می دهند و هم اینکه ممکن است با طولانی شدن این ساعت، اشتیاق آنها برای حضور در کلاس درس افزایش یابد.

پرسش سوم به فضای فیزیکی وامکانات موجود در حیطه مدرسه برای بازی، تفریح و استراحت از نظر دانش آموزان و دبیران می پردازد و تفاوت نظر آن ها را مورد سنجش قرار می دهد. اگر قرار است همان گونه که معلمان و دانش آموزان درخواست کرده اند زنگ تفریح افزایش یابد فضای فیزیکی و شرایط موجود مدرسه تا چه حد پاسخگوی این نیاز است. نتایج، نشانگر توافق هر دو گروه در مورد وجود نیمکت یا جایی برای نشستن دانش آموزان هنگام زنگ تفریح است. نتایج نظر سنجی دانش آموزان نشان می دهد که به رغم علاقه ی آنان هنگام زنگ تفریح موسیقی پخش نمی شود و یا به ندرت و در مناسبت های خاص از موسیقی استفاده می شود. در زمینه ی ایمنی و زیبایی فضای آموزشی، دبیران اهمیت ایمنی راهروها و سالن مدرسه را مورد تأیید قرار داده اند در عین حال از عدم وجود گل و گیاهان در سالن یا کلاس ناراضی بوده اند. مقایسه میانگین رتبه ای دو گروه در زمینه ی فوق میانگین رتبه ای بالاتر دبیران را نشان می دهد که نمایان گر توافق جمعی و میزان اهمیت دو مورد ذکر شده نزد دبیران است.

نتایج پژوهش از ناکافی بودن سرویس های بهداشتی، شیر های آب خوری، مایع دستشویی، عدم رعایت بهداشت در بوفه و مکان نامناسب آن، فقدان فضای سبز و محوطه ای برای بازی یا دیدن و ناخوشایندی ملودی اعلام کننده ی زنگ تفریح خبری می دهد. پژوهش بازرگان و گودرزی (1377) در " بررسی عوامل آسیب زا در مدارس شهر تهران " نشان می دهد که یکی از عوامل موثر بر رفتار آسیب زای دانش آموزان، عوامل فنی - معماری است. به این معنا که فرسودگی ساختمان، عدم تعمیر به موقع تجهیزات، طراحی نامناسب فضا و حتی مصالح نامرغوب از عوامل آسیب رسانی به تجهیزات قلمداد می شود. دانش آموزان در تحقیق فوق بر این عقیده بوده اند که خرابی های موجود در مدرسه، مشوق ایجاد خرابی های بیش تر می شود. هم چنین دانش آموزان عامل رفتاری مسبب آسیب زایی در مدرسه را، رفتار پر خاشگرانه ی دانش آموزان، تلقی کرده و آسیب رسانی را به عنوان سرگرمی، عصبانیت از مدرسه و خانواده و ضعف تحصیلی می دانند. مرتضوی (1376) در بررسی فضاهای آموزشی از دیدگاه روان شناسی محیط تأکید می نماید که هر چه ادراک نسبت به فضاهای آموزش و نگرش به تحصیل منفی تر و احساس ازدحام بیش تر باشد، روان نژندی در میان دانش آموزان بیش تر خواهد بود. به همین ترتیب خداینده (1372) تأثیر انکار ناپذیر فضای فیزیکی و امکانات رفاهی را بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مورد توجه قرار می دهد.

در بررسی چهارمین پرسش پژوهش " آیا تفاوت معناداری در فراوانی اولویت های بیان شده در مورد فعالیت های انجام شده در زنگ تفریح، از نظر دانش آموزان و معلمان وجود دارد ". یافته ها، نشانگر اولویت تغذیه در بین دانش آموزان دختر و پسر است. حال آنکه دبیران استفاده از سرویس بهداشتی را گزارش داده اند (احتمالاً به دلیل اجازه ی خروج دانش آموزان از کلاس برای استفاده از سرویس بهداشتی). از نظر هردو گروه حضور در کتابخانه به عنوان اولویت آخر انتخاب شده است. در بخش پرسش های تغذیه ای یافته ها، بیانگر آن است که دانش آموزان دختر نسبت به دانش آموزان پسر در مورد تغذیه ی سالم و بهداشتی اطلاعات و آگاهی بیشتری دارند که در این زمینه آموزش و تغییر نگرش پسران در مورد تغذیه ی سالم ضروری به نظر می رسد. نتایج نظرات دانش آموزان و دبیران بر لزوم تغییر و توجه به میان وعده های غذایی برای کودکان و نوجوانان تأیید دارد زیرا تغذیه ی مناسب با تأثیر گذاردن بر رشد جسمانی بر میزان توانایی یادگیری و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان تأثیر مثبت داشته و سوء تغذیه به ویژه در سنین رشد، نارسایی ساختاری و ذهنی بسیاری برای دانش آموزان در پی خواهد داشت. پژوهش امی هورن (2005) در بعد تغذیه ای زنگ تفریح مدارس نیز نتیجه ای مشابه نشان داد. در کشور ما طی چند سال اخیر، با توجه به بخشنامه های ارسالی، بوفه ی مدارس از ارائه ی ساندویچ های آماده و تنقلاتی چون پفک، چیپس و ... منع شده اند. همین طور توزیع شیر در 6 ماهه ی نخست

سال تحصیلی در مدارس راهکار مناسبی برای بهبود شرایط تغذیه ای دانش آموزان محسوب می شود. اما متأسفانه اداره کنندگان بوفه ی بسیاری از مدارس به علت تمایل دانش آموزان به مواد غذایی مانند ساندویچ آماده، چیپس و پفک و ... از سود آن چشم پوشی نمی کنند برخلاف دستور العمل، اقدام به فروش این مواد غذایی می کنند. واز سوی دیگر بنا بر نظرات دانش آموزان طعم شیر توزیع شده، مطبوع نبوده و آن را بدمزه و نامطلوب توصیف می کنند.

عدم فرصت دانش آموزان در استفاده از کتابخانه هنگام زنگ تفریح از مسائل مورد اشاره دانش آموزان در تحقیق حاضر بود. آنان در یادداشت های خود به این نکته اشاره کرده اند که تنها زمان استفاده از کتابخانه در زنگ تفریح است و ساعت ویژه ی دیگری برای استفاده از امکانات کتابخانه ندارند. بنا به نظر بسیاری از دانش آموزان در مدت زمان محدود زنگ تفریح آن ها تنها قادر به رفع نیاز های اولیه خود بوده و فرصتی برای استفاده از کتابخانه ندارند. هم چنین توضیحات در باره ی مجهز نبودن کتابخانه ی مدرسه (تعداد کم کتاب، کتاب های نامناسب با سن و علائق، عدم حضور کتابدار و ...) عدم موفقیت سیاست گذاری آموزش و پرورش در ترویج فرهنگ کتابخوانی و ایجاد انس و دوستی با کتاب و کتابخوانی را مشخص می نماید حال آنکه برای بسیاری از دانش آموزان، مدرسه اولین مکانی است که آن ها را با خواندن و مواد مکتوب آشنا می کند، زیرا بسیاری از آنان به دلیل بی سواد ی اولیا خود و یا به سبب عدم عادت والدین به مطالعه، فرصت تجربه های مفید خواندن در خانواده را نمی یابند (قرزل ایاغ 1388).

به رغم نقش عمده ای که زنگ تفریح می تواند در سلامت، تحرک و رشد فیزیکی دانش آموزان داشته باشد و نیز اثرات و عوارض عدم تحرک در بزرگسالی (پژوهش های دیل و کوربین 2000؛ کلمنتس و جارت 2006؛ استاپیناسکی و فایندلی 2001) بررسی نوع بازی های انجام شده در زنگ تفریح در دو گروه و توجه به یادداشتهای دانش آموزان (مبنی بر نداشتن اجازه ی بازی یا دویدن هنگام زنگ تفریح) از عدم تحرک لازم در زنگ تفریح حکایت دارد. هم چنین با توجه به کمبود وسایل و امکانات در حیاط مدارس، دانش آموزان عموماً بازی هایی ساده با امکانات کم (دویدن، دستش ده) را بیان کرده اند. همان طور که قبلاً اشاره شد، دانش آموزان به محدودیت هایی چون ممنوعیت دویدن، توپ بازی و پریدن اشاره کرده و بنا به گفته آنها انجام این فعالیت ها معمولاً از موارد انضباطی محسوب می شود و کاهش نمره ی انضباط را در پی دارد. در حالی که به گفته ی قرزل ایاغ (1379) در سرزمین پهناور و کهنسال ایران با بیش از هشتصد و پنجاه نوع بازی بومی و محلی ویژه ی کودکان و نوجوانان، سهم دانش آموزان در حیاط مدرسه و به هنگام زنگ تفریح قطعاً بیش از محدودیت تحرک فیزیکی است. نتایج "پژوهش ارزیابی ساختار قامتی دانش آموزان مقطع تحصیلی راهنمایی" در سال 1386 نیز موید اختلالات متعدد قامتی چون پشت گرد، شانه نامتقارن و سر به جلو، به دلیل فقر حرکتی است. در حالی که بنا بر پژوهش وود جانسن در مرکز ملی آموزش در ایالات متحده ی امریکا (2007-2005) زنگ تفریح بیش از نیمی از فرصت در دسترس دانش آموزان برای فعالیت فیزیکی و تحرک است که حتی کمی بیش از میزان تحرک دانش آموزان در زنگ ورزش است.

در بررسی مقوله ی محور صحبت دانش آموزان در زنگ تفریح، هر دو گروه توجه به برنامه های تلویزیون را نخستین اولویت موضوع صحبت به هنگام زنگ تفریح بیان کرده اند. بنابراین به نظر می رسد رسانه ی صدا و سیما با خیل میلیونی مخاطبان کودک و نوجوان حرف اول را در زندگی آنها می زند. ناگفته پیداست که نمی توان نقش تلویزیون در امر ارتباطات را ندیده گرفت. درباره ی تاثیر تلویزیون بر مخاطب کودک یا نوجوان بسیار سخن رفته است اما آنچه قابل بحث است نوع برنامه های مناسب دانش آموزان است. تلویزیون در بخش سریال ها و فیلم های شبانگه ای موضوع مورد توجه اکثر دانش آموزان و بازخور آن در سطح مدرسه عینی است. دانش آموزان با الگو برداری از تکیه کلام ها و رفتار های مبتذل شخصیت ها ی داستانی وارد دنیای جادویی تلویزیون می شوند و در قالب آن جای می گیرند. تاکید بر اهمیت سریال ها از نظر دانش آموزان فرصتی استثنایی برای مدیران رسانه ی ملی، آموزش و پرورش و همه ی کسانی که دغدغه ی پرورش نسل جدید را دارند پیش می آورد. در جامعه ای که کتاب و کتاب خوانی مهجور مانده و کاربران اینترنت اندک شمارند، تلویزیون مهمان هر روزه ی خانواده هاست و بجاست برنامه سازان و سیاست گذاران صدا و سیما، نیاز های رشدی جمعیت میلیونی دانش آموزی کشور را شناسایی و بر مبنای آن اقدام به برنامه سازی کنند.

در بررسی میزان حضور دانش آموزان در بخش های فرهنگی مدرسه (کتابخانه، سایت، دفتر پرورشی و مشاوره) نتایج، بیانگر حضور اکثریت آنها به تعداد کمتر از پنج بار در سال تحصیلی در مراکز فوق است. در حالی که دفتر تربیتی و پرورشی مدارس به عنوان

مکانی برای پرورش رشد عاطفی و اجتماعی، افزایش تعامل و مشارکت دانش آموزان در فعالیت های فوق برنامه (سرود، تاتر، دکلمه و ...) فعالیت می کند. این نتیجه بیانگر کمبود توجه به فعالیت های هنری و پرورشی مورد علاقه دانش آموزان و در نتیجه نادیده گرفتن نیمی از استعدادهای بالقوه دانش آموزان در مشارکت و تعامل اجتماعی ایشان است.

در مجموع مدت زمان ناکافی زنگ تفریح، عدم رضایت از شرایط فیزیکی مدرسه هنگام زنگ تفریح، تغذیه ناسالم دانش آموزان، عدم تحرک فیزیکی به خصوص برای دانش آموزان دختر، حضور کم رنگ دانش آموزان در بخش هایی چون کتابخانه، دفتر پرورشی و مشاوره و مجهز نبودن مدارس به سایت رایانه از مواردی است که هر دو گروه دانش آموزان و معلمان در پیشنهاد های خود خواستار اصلاح و تغییر آن ها در جهت بهبود مدیریت زنگ تفریح در مدرسه بوده اند.

در مجموع با توجه به یافته های پژوهش حاضر که حاصل پیشنهاد و نظرات ارائه شده ی دانش آموزان و معلمان است و توجه به آنچه در دنیا در زمینه ی بهبود مدیریت زنگ تفریح انجام می پذیرد، پیشنهاد می شود مطالعاتی از نوع اقدام پژوهی در برخی از مدارس مقطع ابتدایی، راهنمایی و متوسطه برای بکار گیری و اجرایی نمودن برخی از این پیشنهاد ها و تجربه های موفق انجام پذیرد و اثرات آن بر جنبه های مختلف زندگی تحصیلی و اجتماعی دانش آموزان مورد تحلیل گیرد.

منابع

- بازرگان، زهرا، 1386، تغییر و نوآوری در مدرسه: انتشارات انجمن اولیا و مربیان .
- بازرگان، زهرا، 1379، میانجی گری در مدرسه: نشر مدرسه .
- بازرگان، زهرا و گودرزی، محمد علی، 1379، بررسی عوامل آسیب زا در مدارس شهر تهران، مجله ی روان شناسی و علوم تربیتی، سال پنجم، شماره ی دو: تهران، موسسه انتشارات دانشگاه تهران.
- بازرگان، عباس، سرمد، زهره و حجازی، الهه، 1386، روشهای تحقیق در علوم رفتاری، چاپ چهاردهم: نشر آگه.
- باقری قرشپز، مرتضی، 1375، بررسی تاثیر فیلم های تلویزیونی در ایجاد رفتار پر خاشگرانه در پایه چهارم و پنجم ابتدایی، دانشگاه علامه طباطبایی دانشکده ی روان شناسی و علوم تربیتی، پایان نامه کارشناسی ارشد.
- پاشا شریفی، حسن و شریفی، نسترن، 1383، روش های تحقیق در علوم رفتاری: نشر سخن.
- خدابنده، اکرم، 1372، بررسی رابطه ی فضاهای آموزشی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مقطع ابتدایی شهر تهران، گزارش تحقیقی سازمان نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس .
- ساکي، رضا، 1387، پژوهش در آموزش و پرورش باید کارآمدتر باشد، پژوهش نامه ی آموزشی، پاییز 87، شماره 104
- صافی، احمد، 1384، مدیریت نوآوری های مدارس: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- عسگریان، مصطفی، 1380، سازمان مدیریت آموزش و پرورش: انتشارات امیرکبیر.
- قزل ایاغ، ثریا، 1388، ادبیات کودکان و نوجوانان و ترویج خواندن (مواد و خدمات کتابخانه ای برای کودکان و نوجوانان): انتشارات سمت.
- قزل ایاغ، ثریا با همکاری افتخاری، شهلا، 1379، راهنمای بازی های ایران، دفتر پژوهش های فرهنگی و کمیسیون ملی یونسکو در ایران: انتشارات دانشگاه علم و صنعت ایران.
- گلاسر، ویلیام، 1970، مدارس بدون شکست، ترجمه ی ساده حمزه با همکاری مؤده حمزه، 1384: نشر رشد.
- گنجی، حمزه و ثابت، مهرداد، 1382، روان سنجی (مبانی نظری آزمون های روان سنجی): نشر ساوالان.
- لاگمن، الن کاندلیف وشالمن، لی اس، 1386، مباحث اساسی در پژوهش های آموزشی، ترجمه ی دکتر رضا ساکی و همکاران: نشر پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش.
- مرتضوی، شهرناز، 1376، فضاهای آموزشی از دیدگاه روان شناسی محیط، سازمان توسعه ونوسازی و تجهیز مدارس وزارت آموزش و پرورش.
- ملکی، حسن، 1384، برنامه ریزی درسی : نشر پیام اندیشه .
- معیری، محمد طاهر، 1371، مسائل آموزش و پرورش: نشر امیر کبیر.
- ملایی، سوسن، 1386، مدیریت زنگ تفریح ، سایت گروه های آموزشی ابتدایی بیرجند.

عامری ، منصوره ، 1387، زنگ تفریح زنگ آموزش ، روزنامه رسالت، شماره 6477. صفحه ی 6.
دانه داران، حسن، 1387، یک زنگ برای تجدید قوا ، همشهری آنلاین .

- Clements, R. & Jarrett, O.S. 2000, Elementary school recess: Then and now. National Association of Elementary School Principals, 18(4), 1-4.
- Doll, Beth, Murphy, Patrick, Song, Samuel .2003, The Relationship between Children's Self-Reported Recess Problems, and Peer Acceptance and Friendships: Journal of School Psychology
Publication, ISSN: 0022-4405.
- Evans, John, & Pellegrini, Anthony. 1997, Surplus energy theory: An enduring but inadequate justification for school break-time, Educational Review, 49(3), 229-336 ,ERIC Journal No. EJ556417.
- Horn, Amy. 2006, Middle School Recess, Middle School Students Need to Move, available at: <http://www.suite101.com>
- Jambor, Tom. 1999, Recess and social development [Online]. Available: <http://www.earlychildhood.com/Articles/index.cfm>.
- Jarrett, Olga, & Maxwell, Darlene M. 2000, what research says about the need for recess? In R. L. Clements, Ed, Elementary school recess: Selected readings, games, and activities for teachers and parents. Lake Charles, LA: American Press.
- Jambor, T. 1994, School recess and social development. Dimensions of Early Childhood, 23(1), 17-20.
- Jambor, T. & Guddemi, M.1992, Can our children play? A right to play: Proceedings of the American affiliate of the international association for the child's right to play. Little Rock, AR: Southern Early Childhood Association, pp. 3-5.
- Jensen, E.1998, Teaching with the brain in mind. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development
- Kline, R. & Armitage, R. 1979, Rhythms in human performance: 1 ½ hour oscillations in cognitive style: Science, 204(4399), 1326-27
- Pellegrini, Anthony D. 1995, School recess and playground behavior. Albany: State University of New York press.
- Pellegrini, Anthony, & Bjorklund, David.1993, The role of recess in children's cognitive performance. British Journal of Education Psychology, 31, 181-187.
- Pellegrini, A.L. & Smith, P.K.1993, School recess: Implications for education and development. Review of Educational Research, 63(1), 51-67.
- Pellegrini, A. D, And Others.1995, The Effects of Recess Timing on Children's Playground and Classroom Behaviors,American Educational Research Journal, v32 n4 p845-64.
- Pytel, Barbara.2007, Pros and Cores Of Recess Time In Schools, Is Recess a Mere Tradition or a Vital Piece in Education, available at: <http://www.suite101.com>.
- Rossi, E.L. & Nimmons, D.1991, The 20-minute break: The new science of ultradian rhythms. Los Angeles: Tarcher.
- Skrupskelis, A.2000, A historical trend to eliminate recess. In Clements, R.L. (Ed.). Elementary school recess: Selected readings, games, and activities for teachers and parents. Boston: American Press, pp. 12-20
- Saltz, E, Dixon, D & Johnson, J. 1977. Training disadvantaged preschoolers on various fantasy activities: Effects on cognitive functioning and impulse control. Child Development, 48(20), 367-380. (ERIC Journal No. EJ164702)

Svensen, Ann. 2000, A recess for recess? [Online]. Available: <http://familyeducation.com/article/print/0,1303,1-3496,00.html>.

Sindler, Rachel.2007, Recess: Is It Needed in the 21st Century? University of Illinois, available at: <http://ceep.crc.uiuc.edu/index.htm>.

