



**Article Type: Original**

**Relationship between Communication Skills of Physical Education Teachers, Happiness and Sports Participation Motivation of Students in Physical Education Class**

**Zahed Moradi<sup>1</sup>**, **Jalil Moradi<sup>2</sup>**, **Alireza Bahrami<sup>2\*</sup>**

1. M.A of Motor Sport Psychology of Arak University, Arak, Iran
2. Department of Motor Behaviour and Sport Psychology, Faculty of Sport Sciences, Arak University, Arak, Iran.

**Received: 01/01/2024, Revised: 30/11/2024, Accepted: 30/12/2024**

\* Corresponding Author: Alireza Bahrami, E-mail: [A-bahramy@araku.ac.ir](mailto:A-bahramy@araku.ac.ir)

**How to Cite:** Morai, Z., Moradi, J., Bahrami, A. (2025). Relationship between communication skills of physical education teachers, happiness and sports participation motivation of students in physical education class, *Sport Psychology Studies*, 14(52), 91-107. In Persian.

**Extended Abstract**

**Background and Purpose**

The skill of establishing appropriate communication with others increases abilities and self-confidence. The importance of communication in life is such that some experts have considered the basis of human growth, individual harms, and human progress in the communication process (Pour Rajab et al., 2019). Therefore, communication always requires at least three elements: source or sender, message, and destination or receiver (Mohammadi, 2018). Dana et al. (2018) stated that useful communication requires teachers to have the necessary and comprehensive knowledge of both the subject matter and their students. Lack of communication skills with students leads to failure in the teaching and learning process (Mohammadi, 2018). Lopez and Dubois (2005) showed in their study results that students who are capable of establishing friendly relationships with peers are more interested in school than others and

have better academic performance and adjustment. It seems that appropriate social communication and having effective communication skills can lead to happiness. Happiness is a type of individual evaluation of oneself and life and includes concepts such as life satisfaction, positive emotions, and the absence of symptoms of depression and anxiety (Lavasani et al., 2015). Happiness is one of the key issues in the field of psychology regarding the study of mental and behavioral reactions of individuals (Bigi et al., 2020). Accordingly, happiness judges the degree and extent of the overall quality of an individual's life as a completely desirable life (Omran and Maymanat, 2018). Teachers with high communication skills have constructive communication and appropriate and correct behavior and a modern teaching method and can lead and manage the classroom in such a way that students have a happy, sublime spirit and a feeling of happiness (Zoghi, 2020). Therefore, happy students will also have a



higher motivation to participate in sports. Therefore, by creating a happy atmosphere in school, students can be encouraged and motivated to participate and participate more in sports, and in this way, students' physical and mental health can be achieved. Also, considering the greater tendency of students to be inactive and play computer games instead of physical activities, which causes students to be less motivated in the school environment, it was necessary to conduct this study so that subsequent studies can be conducted based on the results of this study. Therefore, considering the importance of the research variables and existing challenges, the purpose of this study was to investigate the relationship between physical education teachers' communication skills and students' happiness and motivation for sports participation.

### **Materials and Methods**

The method of this research is applied in terms of purpose and descriptive in terms of method, it is correlational and was conducted as a survey. The statistical population was all physical education teachers and students studying in junior high school in Javanroud city in the academic year 2020-2021. Among the teachers, 30 teachers and 450 students (15 students from each teacher) were selected by available sampling method. In this study, in order to achieve the presence of research constructs among physical education teachers and students under study, a communication skills questionnaire including verbal skills, listening and feedback, a sports participation motivation questionnaire and an Oxford happiness questionnaire were used. In the descriptive statistics section, central tendency indices were used, and in the inferential statistics section, the Kolmogorov-Smirnov test and simple regression were used to predict sports participation motivation and students' happiness through teachers' communication skills.

### **Results**

The results of Spearman's correlation coefficient showed that there is a positive and significant relationship between the communication skills of physical education teachers and the motivation to participate in sports. There is also a relationship between the verbal skills of physical education teachers and happiness, but this relationship is not significant at the 0.05 level ( $P > 0.05$ ). There is a positive and significant relationship between the listening skills of physical education teachers and the happiness of students ( $P < 0.01$ ), and there is a positive and significant relationship between the feedback skills of physical education teachers and the happiness of students ( $P < 0.01$ ). The results also indicated that there is a positive and significant relationship between the communication skills of physical education teachers and the motivation to participate in sports, and there is a positive and significant relationship between the verbal skills of physical education teachers and the motivation to participate in sports ( $P < 0.01$ ). There is a positive relationship between physical education teachers' listening skills and students' motivation for sports participation, but it is not significant at the 0.05 level ( $P > 0.05$ ), and there is a positive and significant relationship between physical education teachers' feedback skills and students' motivation for sports participation ( $P < 0.01$ ). The results further showed that there is a positive and significant relationship between happiness and motivation for sports participation.

### **Conclusion**

The results of the present study indicated that there is a positive and significant relationship between the communication skills of physical education teachers and the happiness of students. In line with these results, Shalian (2021) showed that teachers' communication skills are related to students' well-being. Moradi and Cheraghi (2014) also stated that

communication patterns have predictive power, academic vitality, motivation, and academic self-efficacy. Another result obtained in this study was that there is a positive and significant relationship between sports participation motivation and students' happiness. In line with the results of this study, Khodadadi et al. (2017) showed that there is a significant correlation between sports participation motivation and joy and happiness. Piqueras et al. (2011) also showed that students who feel less joy and happiness are more stressed in normal conditions and exam situations, and less participation is expected from them. Bahrampour et al. (2022) also showed that the motivation for sports participation of non-athletic girls is influenced by personality and psychological components, which encourages sports coaches and psychologists to develop such variables in non-athletic individuals. The practical result shows that establishing appropriate communication between teachers and students can have a positive effect on physical fitness, skill level, and psychological fitness. Therefore, education in different regions of the country can take steps to strengthen the communication skills of physical education teachers by holding courses and workshops to increase the happiness and motivation for sports participation of students based on a written program.

**Keywords:** Communication Skills, Happiness, Sports Participation Motivation, Physical Education Class, Students

#### **Funding**

The present study received no funding.

#### **Acknowledgement**

We would like to thank all the teachers and students who participated in this research.

#### **Authors' Contributions**

All authors contributed equally to the writing and revision of the article.

#### **Conflict of Interest**

The authors declare that they have no conflict of interest regarding this article.



نوع مقاله: پژوهشی اصیل

## رابطه مهارت‌های ارتباطی دبیران تربیت بدنی با شادکامی و انگیزش مشارکت ورزشی دانش آموزان در کلاس تربیت بدنی

زاهد مرادی<sup>۱</sup>، جلیل مرادی<sup>۲</sup>، علیرضا بهرامی<sup>۲</sup>

۱. کارشناس ارشد روان‌شناسی ورزشی، دانشگاه اراک، اراک، ایران  
۲. گروه رفتار حرکتی و روانشناسی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه اراک، اراک، ایران

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۱۰/۱۱، تاریخ اصلاح: ۱۴۰۳/۰۹/۱۰، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۰/۱۰

\* Corresponding Author: Alireza Bahrami, E-mail: [A-bahramy@araku.ac.ir](mailto:A-bahramy@araku.ac.ir)

**How to Cite:** Morai, Z., Moradi, J., Bahrami, A. (2025). Relationship between communication skills of physical education teachers, happiness and sports participation motivation of students in physical education class, *Sport Psychology Studies*, 14(52), 91-107. In Persian.

### چکیده

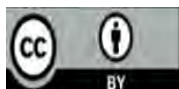
**هدف:** مهارت‌های ارتباطی دبیران و ارتباط این مهارت‌ها با شادکامی و انگیزش مشارکت دانش‌آموزان در بسیاری از کشورهای توسعه یافته مورد توجه ویژه قرار گرفته است. این پژوهش با هدف تعیین رابطه‌ی مهارت‌های ارتباطی دبیران تربیت بدنی با شادکامی و انگیزش مشارکت ورزشی دانش‌آموزان در کلاس تربیت بدنی انجام شد.

**مواد و روش‌ها:** پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه‌ی آماری پژوهش را کلیه دبیران تربیت بدنی و دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول در شهرستان جوانرود در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ تشکیل دادند که از بین آنها ۳۰ نفر دبیر و ۴۵۰ دانش‌آموز (از دانش‌آموزان هر دبیر ۱۵ نفر) به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. جمع‌آوری داده‌های پژوهش به روش میدانی و با استفاده از پرسشنامه‌های مهارت‌های ارتباطی بارتون (۱۹۹۰)، انگیزه مشارکت ورزشی گیل و همکاران (۱۹۸۳) و پرسشنامه‌ی شادکامی آکسفورد (۱۹۸۹) انجام گرفت. جهت تجزیه و تحلیل داده‌های تحقیق از آزمون‌های آماری کولموگروف - اسمیرنوف، ضریب همبستگی اسپیرمن و تحلیل رگرسیون استفاده شد.

**یافته‌ها:** نتایج این مطالعه نشان داد که بین مهارت‌های ارتباطی دبیران تربیت بدنی با شادکامی و انگیزش مشارکت ورزشی دانش‌آموزان رابطه‌ی مثبت و معناداری وجود دارد ( $p < 0.01$ ). بین شادکامی و انگیزش مشارکت ورزشی دانش‌آموزان رابطه‌ی مثبت و معناداری وجود دارد ( $p < 0.01$ ). همچنین نتایج به دست آمده از این تحقیق نشان داد که مهارت‌های ارتباطی دبیران تربیت بدنی، شادکامی و انگیزش مشارکت ورزشی دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کند.

**نتیجه‌گیری:** از جمله راه‌های افزایش شادکامی دانش‌آموزان و انگیزش مشارکت ورزشی آنان، بهبود تعامل دبیران تربیت بدنی با دانش‌آموزان و تقویت مهارت‌های ارتباطی می‌باشد.

**کلیدواژه‌ها:** مهارت‌های ارتباطی؛ شادکامی؛ انگیزش مشارکت ورزشی؛ کلاس تربیت بدنی؛ دانش‌آموزان



## مقدمه

انسان‌ها هر روز به منظور انتقال اندیشه‌ها، احساسات و تمایلات خود به روش‌های مختلفی با یکدیگر در ارتباط هستند. افراد از این طریق با دیگران علاقه، باور، ناراحتی، شادمانی، رضایت، حتی شک و تردیدهای خود را به اشتراک می‌گذارند. روابط و ارتباطات ما شکل دهنده بخش عمده‌ای از اوقات روزانه ما هستند. همچنین مهارت در برقراری ارتباط مناسب با دیگران، توانایی‌ها و اعتمادبه‌نفس را افزایش می‌دهد. اهمیت برقراری ارتباط در زندگی تا اندازه‌ای است که برخی صاحب‌نظران مبنای رشد انسانی، آسیب‌های فردی و پیشرفت بشری را در فرآیند ارتباط دانسته‌اند (پور رجب و همکاران، ۲۰۱۹). معنای ارتباطات فرآیندی است که تکراری و با هدف است. کلمه ارتباطات مشتق شده از واژه لاتین کامیونس<sup>۱</sup> به معنای عمومی کردن، بخش کردن، بیان کردن، سهم بردن یا انتقال دادن است. از طریق ارتباطات، مردم تحت تأثیر رفتار یکدیگر در گروه‌ها قرار می‌گیرند. بنابراین ارتباطات به معنای شکستن موانع یکپارچگی انسانی است و آن به معنای دستیابی به درک متقابل است. بنابراین ارتباط همواره مستلزم حداقل سه عنصر منبع یا فرستنده، پیام و مقصد یا گیرنده می‌باشد (محمدی، ۲۰۱۸). مهارت‌های ارتباطی به‌عنوان بخشی از مهارت‌های زندگی هم به صورت یک راهکار جهت ارتقای سلامت روانی و هم به صورت ابزاری قوی در دست متولیان سلامت روانی جامعه در جهت توانمندسازی جوانان در ابعاد روانی اجتماعی می‌توانند مورد استفاده قرار گیرند. مهارت‌های ارتباطی مشتعل بر مهارت‌هایی فرعی یا خرده مهارت‌های مربوط به درک پیام‌های کلامی و غیرکلامی، نظم دهی به هیجان‌ها، گوش دادن، بینش نسبت به فرآیند ارتباط و قاطعیت در ارتباط است که اساس مهارت‌های ارتباطی را تشکیل می‌دهند. این مهارت‌ها آن‌چنان اهمیت دارند که نارسایی در آن‌ها می‌تواند با احساس تنهایی، اضطراب اجتماعی، افسردگی و عدم موفقیت همراه باشد (دانا و سلطانی، ۲۰۱۹). عوامل اساسی ارتباط اثربخش شامل: روشنی هدف و فکر، سازماندهی درست پیام، علاقه دوجانبه، شناسایی گیرنده، گوش دادن می‌شود (مگس، ۲۰۱۹). مهارت‌های ارتباطی فرآیندی است که در آن اطلاعات، معانی و احساسات را از طریق پیام‌های کلامی و غیرکلامی با دیگران در میان می‌گذاریم. مهم‌ترین مهارتی که یک معلم بدان نیاز دارد و درواقع این مهارت پیش‌نیاز یا پایه سایر مهارت‌های روان‌شناختی دیگر می‌باشد، مهارت ایجاد ارتباط موثر است. زیرا ایجاد ارتباط تنها وسیله دریافت اطلاعات از دانش‌آموزان است. سوءبرداشت‌ها و سوءتفاهم‌ها فقط از طریق برقراری ارتباط تصحیح می‌شود و نیز هیجان‌های منفی نظیر خشم تنها از طریق برقراری ارتباط سالم مهار می‌شود (برزگر و احمدی، ۲۰۱۷). ارتباط مناسب میان معلم و دانش‌آموز، اغلب محور اثربخشی معلم است. دانا و همکاران (۱۳۹۷) درخصوص

ورزشکاران بیان داشتند که آموزش مهارت‌های ارتباطی، روش موثری برای افزایش تاب‌آوری و خودکارآمدی تمرینی در ورزشکاران نوجوان است. ارتباط مفید مستلزم آن است که معلمان از شناخت لازم و جامع هم نسبت به موضوع درسی و هم نسبت به دانش‌آموزان خویش برخوردار باشند. برعکس ارتباط سطحی و ضعیف میان معلم و دانش‌آموز موجب می‌شود که حتی یادگیری مطالب ساده نیز میسر نباشد. بنابراین روابط مبتنی بر محبت، احترام و باور متقابل میان معلم و دانش‌آموز می‌تواند بر گرایش انگیزشی دانش‌آموز تأثیر گذارد (ططری، ۲۰۱۸). معلمی تنها داشتن اطلاعات و دانش حرفه‌ای نیست، بلکه چگونگی انتقال دانش و اطلاعات از یک کانال ارتباطی صحیح هم یکی از ویژگی‌های اساسی در تدریس می‌باشد. فقدان مهارت‌های ارتباطی با دانش‌آموزان موجب شکست در فرآیند یاددهی و یادگیری می‌گردد (محمدی، ۲۰۱۸). کیفیت رفتار میان فردی معلم و ارتباط با دانش‌آموزان نشانه‌ای از کیفیت رهبری در کلاس درس است (برزگر و احمدی، ۲۰۱۷). دیویس<sup>۲</sup> معتقد است ارتباط میان فردی مؤثر معلمان با دانش‌آموزان، می‌تواند محرک نیرومندی برای دانش‌آموزان باشد و به خودپنداره‌ی مثبت آن‌ها کمک کند و موجب موفقیت تحصیلی‌شان شود (سبزی، ۲۰۱۸). لویز و دوپیس<sup>۳</sup> (۲۰۰۵): در نتایج مطالعه‌ی خود نشان دادند که دانش‌آموزان توانمند در برقراری روابط دوستانه با همسالان، بیشتر از سایرین به مدرسه علاقه‌مند بوده و دارای عملکرد و سازگاری تحصیلی بهتری هستند.

به نظر می‌رسد که ارتباط اجتماعی مناسب و برخورداری از مهارت‌های ارتباطی مؤثر می‌تواند منجر به شادکامی<sup>۴</sup> گردد. شادکامی، نوعی ارزشیابی فرد از خود و زندگی است و دربرگیرنده مفاهیمی از قبیل رضایت از زندگی، عواطف مثبت، نداشتن نشانه‌گان افسردگی و اضطراب است (لوسانی و همکاران، ۲۰۱۵). شادکامی، یکی از مسائل کلیدی در حوزه روان‌شناسی در خصوص مطالعه واکنش‌های ذهنی و رفتاری افراد، است (بیگی و همکاران، ۲۰۲۰). به عقیده ارسطو، دست‌کم سه نوع شادمانی وجود دارد؛ در پایین‌ترین سطح، عقیده مردم عادی است که شادمانی را معادل موفقیت و کامیابی می‌داند و در سطح بالاتر از آن، شادمانی مورد نظر ارسطو یا شادمانی ناشی از معنویت قرار می‌گیرد (خلیلیان و همکاران، ۲۰۱۵). متغیر شادکامی از مفاهیم مطرح در روان‌شناسی مثبت‌گراست که به جای تمرکز بر ناتوانی و ضعف انسان به توانایی‌های و نقاط قوت او تمرکز دارد. بر این اساس شادکامی درجه و میزانی از کیفیت کلی زندگی فرد را به‌عنوان یک زندگی کاملاً مطلوب مورد قضاوت قرار می‌دهد (عمران و میمنت، ۲۰۱۸). شادی دقیقاً به معنای مطلوبیت نیست اما می‌تواند انعکاس‌دهنده‌ی خوبی از میزان خشنودی افراد از زندگی باشد و می‌توان آن را تقریب مناسبی از مطلوبیت در نظر گرفت شادی یکی از هیجانات اساسی بشر است و هر کس به فراخور خود آن را تجربه می‌نماید. اگرچه مطالعه علمی شادی و احساس بهزیستی، موضوعی نو می‌باشد اما تئوری‌های مربوط به شادی بسیار

3. Lopez &amp; Dubois

4. Happiness

1. Communis

2. Davis

در فعالیتهای ورزشی و بهزیستی روانی است. نظریه‌ی خودمختاری رایان و دسی<sup>۳</sup> یک نظریه‌ی انگیزشی برای انسان است که رفتارهای شرکت در فعالیتهای ورزشی را توضیح می‌دهد. این نظریه پیوستاری از خودمختاری را فرض می‌کند که بی‌انگیزگی پایین‌ترین و انگیزه‌ی درونی بالاترین سطح خودمختاری است (عبدالشاهی، ۲۰۱۸). انگیزش یکی از مهم‌ترین مباحث روان‌شناسی ورزش است که بر میزان مشارکت ورزشی افراد تأثیر می‌گذارد و روان‌شناسان ورزشی از آن به‌عنوان انگیزش مشارکت ورزشی نام می‌برند (کهن و همکاران، ۲۰۲۱). انگیزش در فعالیتهای جسمانی، به تمایلات، متغیرهای اجتماعی یا شناختی اشاره دارد که در بازی و رقابت با دیگران به وجود می‌آیند؛ و بی‌انگیزگی، زمانی که افراد فاقد قصد و تمایل به مشارکت در فعالیتی خاص هستند، مشهود است. در واقع، افراد نه‌تنها برحسب دلایل متفاوت در ورزش و فعالیتهای جسمانی مشارکت می‌کنند، بلکه با روش‌های گوناگون و در موقعیتهای متفاوت نیز برانگیخته می‌شوند (مازیاری و همکاران، ۲۰۱۶). می‌توان گفت افراد با انگیزه‌ها و اهداف متفاوتی به فعالیت ورزشی می‌پردازند و انگیزش در فعالیتهای ورزشی، به تمایلات، متغیرهای اجتماعی یا شناختی اشاره دارد که در بازی و رقابت با دیگران به وجود می‌آیند و بی‌انگیزگی، زمانی که افراد قصد و تمایل به مشارکت در فعالیتی خاص هستند، مشهود است. در واقع افراد نه‌تنها برحسب دلایل متفاوت در ورزش و فعالیتهای جسمانی مشارکت می‌کنند، بلکه با روش‌های گوناگون و در موقعیتهای متفاوت نیز برانگیخته می‌شوند (مرادی و همکاران، ۲۰۱۷).

تحقیقات متعدد نشان می‌دهند انگیزه‌های مختلف (تعامل اجتماعی، لذت و نشاط، پیشگیری و درمان، کاهش فشارهای روانی، کنترل وزن، روابط شغلی و زندگی، سلامتی و ...) باعث گرایش به امر ورزش می‌شود (خدادای و همکاران، ۲۰۱۷). آگاهی از این که چرا برخی افراد انگیزش بالایی برای مشارکت در ورزش دارند و برخی فاقد این انگیزش هستند از اهمیت زیادی برخوردار است. چراکه انگیزش مشارکت ورزشی در ارتباط مستقیم با مؤلفه‌هایی همچون پیشرفت تحصیلی، سرزندگی تحصیلی و رضایت از زندگی دانش‌آموزان است (دهقانی و کهن، ۲۰۲۰). از همین رو می‌توان گفت شناسایی انگیزه‌ها و برنامه‌ریزی در زمینه‌ی تربیت‌بدنی و ورزش به‌منظور ایجاد انگیزه، علاقه، شادابی و طراوت در جوانان، به‌ویژه دانش‌آموزان ضرورتی خاص دارد (شالیان، ۲۰۲۱).

بررسی‌ها نشان داده‌اند که نحوه مشارکت افراد با زمینه‌های اجتماعی و فرهنگی گوناگون، در فعالیتهای ورزشی متفاوت است. آن‌ها با توجه به این که در چه شرایط اجتماعی و فرهنگی جامعه‌پذیر شده باشند، نرخ‌های متفاوت مشارکت در فعالیتهای بدنی دارند. خانواده و همسالان، معلمان و استادان، رادیو و تلویزیون بر مشارکت در فعالیتهای ورزشی تأثیر مثبت

قدیمی هستند. افلاطون به سه عنصر در وجود انسان اشاره می‌کند که عبارت‌اند از قوه عقل یا استدلال، احساسات و امیال. افلاطون شادی را حالتی از انسان می‌داند که بین این سه عنصر تعادل و هماهنگی وجود داشته باشد (فتاحی و همکاران، ۲۰۱۶). در تعریفی دیگر آرگیل<sup>۱</sup> معتقد است شادی عبارت است از درجه‌ای از کیفیت زندگی، که فرد آن را به‌طور کلی مطلوب ارزیابی و درک می‌کند. پس در این تعریف، شادی فقط حاصل یک جمع ساده از لذت‌های زندگی نیست، بلکه بیشتر یک ساخت شناختی است که فرد آن را از تجربه‌های مختلف خود استنباط می‌کند (خوش روش و قریب، ۱۳۹۹). شادکامی بر عملکرد ورزشی تأثیر مثبت و معنادار دارد. همچنین سرسختی ذهنی به واسطه شادکامی بر عملکرد ورزشی تأثیر معناداری دارد (بیگلری نسرين و همکاران، ۱۳۹۸). با توجه به اینکه فعالیتهای ورزشی از منابع عمده شادی محسوب می‌شوند، اعتقاد بر این است که در نظر داشتن شادی و طراحی برنامه‌هایی برای شاد بودن، باعث افزایش شادکامی می‌شود (خدادای و همکاران، ۲۰۱۷) و غالباً شادکامی با کارکرد مطلوب و اجرای بهتر و سلامتی روانی همراه است (زادخوش و همکاران، ۲۰۱۹). افراد شادکام، سالم تر و بسیار موفق تر هستند و درگیری و تعهد اجتماعی بیشتری دارند و انگیزه‌های پیشرفت مختلف آنان بالاتر است (خدادای و همکاران، ۲۰۱۷).

مدارس همانند سایر سازمان‌های اجتماعی با محیط پرتلاطم، تنوع ارزش‌ها و شیوه‌های مختلف زندگی، توسعه و پیچیدگی فزاینده، تراکم علمی، اهداف متعالی و ارزشیابی مدار، تکنولوژی پیشرفته و نظام اطلاعاتی کامپیوتری سرسام‌آور، فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی روبه‌رو هستند. مسئولیت و نقش خطیر معلم به‌عنوان یکی از ارکان مدرسه در رویارویی با این مسائل بسیار مهم می‌باشد و در این چنین محیطی ما برای همگام شدن با تحولات آینده نیاز به معلمانی با مهارت ارتباطی بالا داریم تا بتوانند با دانش‌آموزان خود، ارتباط سازنده و رفتاری مناسب و درست و نحوه تدریس نوین بر پایه جدیدترین متدهای روز دنیا داشته باشند و همچنین بتوانند کلاس درس را طوری هدایت و اداره نمایند که دانش‌آموزان دارای روحیه شاد و متعالی و احساس شادکامی باشند (ذوقی، ۲۰۲۰).

بنابراین دانش‌آموزان شادکام، انگیزه مشارکت ورزشی<sup>۲</sup> بالاتری نیز خواهند داشت. انگیزه مشارکت در ورزش از موضوعات مورد علاقه پژوهشگران در زمینه روانشناسی ورزش بوده و با طرح سؤالاتی همچون دلایل ورود افراد به یک رشته خاص یا دلایل عدم ادامه فعالیت و نیز میزان تغییرپذیری اولویتهای انگیزشی با توجه به متغیرهای ویژگی‌های فردی مانند سن، جنسیت، تجربه و دیگر موارد بوده است (زادخوش و همکاران، ۲۰۱۹). انگیزش متغیر پیش‌بینی‌کننده‌ی مهمی برای شرکت

## 1. Argyle

## 2. Sports participation motivation

## 3. Ryan & Desi

می‌دهد، آگاهی یافت (دلگادو و بکر، ۲۰۱۸)؛ بر همین اساس در این تحقیق جهت دستیابی به میزان وجود سازه‌های تحقیق در میان دبیران تربیت‌بدنی و دانش‌آموزان مورد مطالعه از روش میدانی توزیع پرسشنامه استفاده شده است که در ادامه هر کدام از پرسشنامه‌های تحقیق به تفصیل معرفی شده‌اند. الف) پرسشنامه‌ی مهارت‌های ارتباطی پرسشنامه‌ی استاندارد شده است که توسط بارتون در سال ۱۹۹۰ طراحی شده است و دربرگیرنده‌ی سه مهارت کلامی (گویه‌های ۳، ۴، ۷، ۱۲، ۱۵ و ۱۷)، شنود (گویه‌های ۲، ۶، ۸، ۱۰، ۱۴ و ۱۸) و بازخورد (گویه‌های ۱، ۵، ۹، ۱۱، ۱۳ و ۱۶) می‌باشد. همچنین مجموعاً ۱۸ سؤال که به شیوه‌ی لیکرت ۵ گزینه‌ای (کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۵) نمره‌گذاری می‌شود. در هر بعد حداقل نمره ۶ و حداکثر ۳۰ نمره و همچنین حداقل و حداکثر نمره کل به ترتیب ۱۸ و ۹۰ می‌باشد. بارتون روایی ملاکی پرسشنامه را برای مهارت کلامی، شنود، بازخورد و نمره کل به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۸۱، ۰/۷۷ و ۰/۸۲ و ضریب پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ برای ابعاد مذکور به ترتیب ۰/۸۰، ۰/۷۳، ۰/۷۹ و ۰/۷۶ گزارش کرد. مقیمی (۱۳۸۸) در پژوهش خود، روایی محتوایی پرسشنامه را با همکاری اساتید مجرب و متخصص، بالا گزارش کرد، پایایی پرسشنامه را برای مهارت‌های کلامی، شنود، بازخورد و نمره کل به روش تنصیف به ترتیب ۰/۷۵، ۰/۷۹، ۰/۸۲ و ۰/۸۰ برآورد کرد.

ب) پرسشنامه‌ی انگیزه مشارکت ورزشی: پرسشنامه‌ی ۳۰ سؤالی انگیزه مشارکت ورزشی گیل<sup>۲</sup> و همکاران (۱۹۸۳) است که به منظور اندازه‌گیری انگیزه‌ی مشارکت ورزشی در بین دانش‌آموزان شهرستان جوانرود توزیع شد. به‌طور کلی این پرسشنامه، انگیزه‌ی مشارکت ورزشی را در قالب هشت بعد اندازه‌گیری می‌کند که عبارت‌اند از: موفقیت، گروه‌گرایی، آمادگی، تخلیه‌ی انرژی، عوامل موقعیتی، بهبود مهارت، دوست‌یابی و تفریح و سرگرمی. برای نمره‌گذاری سؤالات این پرسشنامه، از طیف سه ارزشی (یک=بهدرت، دو=گاهی، سه=همیشه) استفاده می‌شود و بنابراین دامنه نمرات در این پرسشنامه بین ۳۰ تا ۹۰ می‌باشد. ثبات درونی این پرسشنامه توسط پژوهشگران دیگر هم مورد تأیید قرار گرفته است (خدادی و همکاران، ۲۰۱۷).

ج) پرسشنامه‌ی شادکامی آکسفورد: پرسشنامه‌ی مذکور دارای ۲۹ ماده است و در سال ۱۹۸۹ توسط آرگایل و همکاران (۱۹۸۹) (۱۱۴) بر اساس پرسشنامه‌ی افسردگی بک<sup>۳</sup> (۱۹۷۶) ساخته شده است. پرسشنامه‌ی شادکامی بر اساس طیف ۴ درجه‌ای لیکرت، الف (۱)، ب (۲)، ج (۳) و د (۴) نمره‌گذاری می‌شود و دامنه‌ی نمرات آن از ۲۹ تا ۱۱۶ است. آرگایل و همکاران پایایی این پرسشنامه را از طریق آلفای کرونباخ ۰/۹۰ و پایایی باز آزمایی آن را طی هفت هفته ۰/۷۸ گزارش کردند و روایی هم‌زمان را با استفاده از ارزیابی دوستان افراد درباره‌ی آن‌ها برابر با ۰/۴۳ به دست آوردند. علی‌پور و آگاه‌هریس اعتبار و پایایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد

دارند. حمایت خانواده و دوستان به‌طور ثابت بر میزان مشارکت افراد در فعالیت‌های بدنی تأثیرگذار است و برعکس نداشتن حمایت اجتماعی سبب کاهش سطح مشارکت در فعالیت بدنی می‌شود (مازیاری و همکاران، ۲۰۱۶). بنابراین باید توجه داشت که با ایجاد فضایی شاد در مدرسه می‌توان دانش‌آموزان را به مشارکت و انگیزش بیشتر در ورزش ترغیب و تشویق کرد و از این طریق به سلامتی جسمانی و روانی دانش‌آموزان که مهمترین هدف است دست یافت. همچنین با توجه به گرایش بیشتر دانش‌آموزان به کم‌تحریکی و بازی‌های رایانه‌ای غیرفعال به جای فعالیت‌های بدنی که موجب کم‌انگیزگی دانش‌آموزان در محیط مدرسه می‌گردد و با عنایت به اینکه اکثر مطالعاتی که در زمینه‌ی مهارت‌های ارتباطی و شادکامی و انگیزش مشارکت ورزشی انجام شده، به تأثیر وجود یا عدم وجود این عوامل در خود فرد پرداخته است و پژوهشی که بطور مشخص به ارتباط این مهارت‌ها در یک فرد (معلم) بر شادکامی و انگیزش مشارکت ورزشی فرد دیگری (دانش‌آموز) پرداخته باشد، وجود نداشت، ضرورت داشت این مطالعه انجام تا مطالعات بعدی بر اساس نتایج این پژوهش انجام گیرند، لذا با توجه به اهمیت متغیرهای پژوهش و چالش‌های موجود هدف این مطالعه بررسی رابطه مهارت‌های ارتباطی دبیران تربیت بدنی با شادکامی و انگیزش مشارکت ورزشی دانش‌آموزان بود.

## روش‌شناسی پژوهش

### شرکت کنندگان

جامعه‌ی آماری مطالعه حاضر را کلیه دبیران تربیت‌بدنی و دانش‌آموزان مشغول به تحصیل در مقطع متوسطه اول در شهرستان جوانرود در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ تشکیل دادند. با توجه به کوچک بودن شهرستان جوانرود و جمعیت کم دبیران تربیت‌بدنی آن (۴۸ نفر)، ۳۰ دبیر به عنوان نمونه انتخاب شدند. همچنین بر اساس جدول مورگان ۳۵۱ و بر اساس فرمول کوکران ۳۴۸ دانش‌آموز می‌بایست به عنوان اعضای نمونه انتخاب می‌شدند اما در پژوهش حاضر جهت اطمینان بیشتر از نتایج به دست آمده و بیشتر از حد معقول، تعداد ۴۵۰ دانش‌آموز (از دانش‌آموزان هر دبیر ۱۵ نفر) بعنوان نمونه انتخاب که به نظر می‌رسد تعداد ۴۵۰ دانش‌آموز می‌تواند گویای جامعه‌ی موردنظر باشد. همچنین با توجه به شیوع بیماری کرونا و چالش‌های دستیابی به نمونه‌ی تحقیق از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شده است.

### ابزار گردآوری اطلاعات

در این تحقیق برای بررسی رابطه مهارت‌های ارتباطی دبیران تربیت بدنی با شادکامی و انگیزش مشارکت ورزشی دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول شهرستان جوانرود از روش میدانی با توزیع پرسشنامه استفاده شد. از طریق پرسشنامه می‌توان دانش، علایق، نگرش و عقاید فرد را مورد ارزیابی قرار داد. به تجربیات قبلی وی پی برد و به آنچه در حال حاضر انجام

تحقیق، تجزیه و تحلیل آماری بر روی داده‌های به دست آمده صورت پذیرفت و نتایج تحقیق ارائه گردید.

### روش‌های آماری

در بخش آمار توصیفی صرفاً به توصیف داده‌های مربوط به نمونه پرداخته شد که در این میان از شاخص‌های گرایش مرکزی (فراوانی، درصد فراوانی، میانگین، انحراف معیار و ...) استفاده شد. در بخش آمار استنباطی نیز درصدد آزمون فرضیه‌های تحقیق و تعمیم داده‌های نمونه به جامعه بود. در این بخش در مرحله ای از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف، جهت بررسی نرمالیتی داده‌ها، از ضریب همبستگی جهت بررسی روابط بین متغیرهای تحقیق و از رگرسیون ساده جهت پیش‌بینی انگیزه‌ی مشارکت ورزشی و شادکامی دانش‌آموزان از طریق مهارت‌های ارتباطی معلمان استفاده گردید. لازم به ذکر است که در این بخش نیز از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۱ استفاده شد.

### ملاحظات اخلاقی

قبل از شروع پژوهش، به تمامی دبیران و دانش‌آموزان توضیحات کاملی در مورد روند و شیوه اجرای پژوهش و نیز مدت زمان طرح داده شد. سپس، تمامی شرکت‌کنندگان رضایت‌نامه ای کتبی را مبنی بر آمادگی حضور در این طرح پژوهشی زیر نظر پژوهشگر و با گواهی مدیر مدرسه امضا کردند. همچنین انجام تحقیق بر اساس ملاحظات کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه اراک انجام شد.

### یافته‌ها

مشخصات جمعیت‌شناسی آزمودنی‌ها در جدول یک ارائه شده است. یافته‌های توصیفی مربوط به نمونه‌ی مورد استفاده در تحقیق حاضر آورده شده است.

فراوانی و درصد نمونه دبیران براساس متغیر سن در پژوهش حاضر نشان داد که دبیران بیشتر از ۵۰ سال کمترین حجم نمونه (۱۳/۴) و دبیران ۳۰ تا ۴۰ سال بیشترین حجم نمونه (۴۰ درصد) را به خود اختصاص داده‌اند. فراوانی و درصد نمونه دانش‌آموزان بر اساس متغیر سن نیز نشان داد که دانش‌آموزان ۱۲ ساله، ۲۰/۹ درصد (۹۴ دانش‌آموز) کمترین حجم نمونه‌ی بیشترین حجم نمونه‌ی دانش‌آموزان را به خود اختصاص داده‌اند. فراوانی و درصد نمونه دبیران و دانش‌آموزان بر اساس متغیر جنسیت نشان داد که دبیران مرد و دانش‌آموزان پسر ۵۶/۷ درصد (۱۷ دبیر مرد و ۲۵۵ دانش‌آموز پسر) از حجم نمونه‌ی پژوهش را به خود اختصاص داده‌اند، درحالی‌که دبیران زن و دانش‌آموزان دختر، ۴۳/۳ درصد (۱۳ دبیر زن و ۱۹۵ دانش‌آموز دختر) از حجم نمونه‌ی پژوهش را به خود اختصاص داده‌اند. فراوانی و درصد نمونه دانش‌آموزان بر اساس متغیر پایه تحصیلی نشان داد که دانش‌آموزان پایه اول، ۳۱/۸ درصد (۱۴۳ نفر) کمترین میزان از حجم نمونه‌ی دانش‌آموزان را به خود اختصاص داده‌اند، دانش‌آموزان پایه سوم

را در نمونه ایرانی مورد بررسی قرار دادند و پایایی پرسشنامه را به شیوه‌ی آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۱ گزارش کردند. همچنین برای سنجش اعتبار آن از شیوه‌ی اعتبار همگرا و واگرا استفاده کردند؛ آن‌ها همبستگی پرسشنامه‌ی شادکامی را با پرسشنامه‌ی افسردگی بک و زیر مقیاس‌های برون‌گرایی و نوروزگرایی پرسشنامه‌ی شخصیتی آیزنک به ترتیب برابر با ۰/۴۸، ۰/۴۵ و ۰/۳۹ گزارش کردند.

د) پرسشنامه‌ی وضعیت اقتصادی-اجتماعی: برای سنجش و اندازه‌گیری متغیر وضعیت اقتصادی-اجتماعی از یک پرسشنامه‌ی استاندارد که رضوی و طاهری (۲۰۱۰) از آن استفاده کرده بودند، بهره گرفته شده است. این پرسشنامه در یک نسخه ۱۲ سؤالی در قالب یک مقیاس پنج درجه‌ای (طیف لیکرت) تنظیم شده است. در این پرسشنامه هر سؤال نشان‌دهنده یک مقیاس است: سؤال ۱ درآمد، سؤال ۲ طبقه اقتصادی، سؤال ۳ میزان تحصیلات والدین، سؤال ۴ سطح شغلی والدین، سؤال ۵ وضعیت سکونت، سؤال ۶ منطقه محل سکونت، سؤال ۷ توانایی خرید مسکن، سؤال ۸ سطح درک و آگاهی والدین از ورزش، سؤال ۹ میزان ورزش کردن والدین در هفته، سؤال ۱۰ آیا ورزش می‌کنید، سؤال ۱۱ چند روز در هفته ورزش می‌کنید و سؤال ۱۲ مکانی که در آن به ورزش کردن می‌پردازید. به گزینه خیلی زیاد ۵ امتیاز و به گزینه خیلی کم ۱ امتیاز تعلق می‌گیرد. همچنین ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه وضعیت اقتصادی-اجتماعی توسط رضوی (۱۳۸۸)، رحمانی نیا (۱۳۸۸) و عسگری (۱۳۸۶) به ترتیب ۰/۸۹، ۰/۸۸ و ۰/۸۵ به دست آمده است (خدادادی و همکاران، ۲۰۱۷).

### روش اجرا

این پژوهش برحسب هدف کاربردی و از نظر روش توصیفی از نوع همبستگی است که به صورت پیمایشی انجام شد. ابتدا ضمن هماهنگی با دانشکده علوم ورزشی دانشگاه اراک و اساتید راهنما، مجوزهای لازم برای انجام پژوهش از اداره‌ی آموزش و پرورش شهرستان جانورود گرفته شد. سپس در بخش اول پژوهش مطالعات کتابخانه‌ای انجام گردید که مقالات و پایان‌نامه‌ها و کتب و اسناد مرتبط با موضوع بررسی و اطلاعات لازم جمع‌آوری شدند و در مرحله‌ی دوم پژوهش کار به صورت میدانی انجام شد و پرسشنامه‌های مربوطه تهیه و در اختیار نمونه‌های پژوهش قرار گرفتند. از آنجاکه احتمال داده شد، متغیرهایی مانند وضعیت اقتصادی-اجتماعی بر متغیرهای مورد مطالعه‌ی ما تأثیرگذار باشند، پس در ابتدای کار پرسشنامه‌ی وضعیت اقتصادی-اجتماعی در اختیار نمونه‌ها گذاشته شده و پس از تکمیل پرسشنامه‌ها، امتیازات آن‌ها مشخص گردید و سپس امتیازات خیلی بالا و خیلی پایین را حذف کرده تا نمونه‌ها همگن گردند و اثرگذاری این متغیرها بر پژوهش به حداقل برسد و این یک روش علمی برای هم‌سازی نمونه‌ها بود. در پایان پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌های

همانطور که در جدول شماره ۱ مشاهده می شود از میان مهارت های ارتباطی بیشترین میانگین مربوط به بازخورد می باشد و مهارت های کلامی و شنود میانگین کمتری از بازخورد دارند. در میان متغیرهای کلی نیز شادکامی از میانگین بیشتری برخوردار بوده و پس از آن انگیزه مشارکت ورزشی و مهارت های ارتباطی قرار دارند(جدول ۱).

نیز، ۳۶ درصد (۱۶۲ نفر) از حجم نمونه را به خود اختصاص داده‌اند که بیشترین میزان حجم نمونه می‌باشد. فراوانی و درصد نمونه‌ی دبیران بر اساس متغیر سابقه‌ی خدمت نشان داد که دبیران بیشتر از ۲۵ سال سابقه‌ی خدمت کمترین حجم نمونه (۱۶/۷) و دبیران با ۵ تا ۱۵ سال سابقه‌ی خدمت بیشترین حجم نمونه (۳۳/۳ درصد) را به خود اختصاص داده‌اند.

جدول ۱- شاخص های مرکزی و پراکندگی متغیرهای کمی تحقیق

Table 1- Central indicators and dispersion of quantitative research variables

متغیر Variable	میانگین Mean	میان Middle	انحراف معیار Standard deviation	کمترین مقدار Minimum	بیشترین مقدار Maximum
کلامی Verbal	۲۱.۵۲	۲۲.۰۰	۴.۴۱	۱۴.۰۰	۲۹.۰۰
شنود listening	۲۱.۴۳	۲۲.۰۰	۴.۴۲	۱۲.۰۰	۳۰.۰۰
بازخورد Feedback	۲۱.۸۵	۲۲.۰۰	۳.۹۱	۱۵.۰۰	۲۹.۰۰
مهارت‌های ارتباطی دبیران Communication skills of teachers	۶۴.۸۰	۶۴.۸۰	۶۵.۰۰	۹.۵۴	۴۷.۰۰
انگیزه مشارکت ورزشی دانش آموزان Sports participation motivation of students	۸۹.۵۹	۸۹.۵۹	۸۸.۰۰	۷.۸۱	۷۸.۰۰
شادکامی دانش آموزان Happiness of students	۹۳.۵۹	۹۳.۵۹	۸۹.۰۰	۱۴.۵۲	۵۹.۰۰

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

مشارکت ورزشی در سطح خطای ۰/۰۱ رابطه مثبت و معنادار وجود دارد و بین مهارت کلامی دبیران تربیت بدنی و انگیزه مشارکت ورزشی در سطح خطای ۰/۰۱ رابطه مثبت و معنادار وجود دارد ( $P < 0.01$ ). بین مهارت شنود دبیران تربیت بدنی و انگیزه مشارکت ورزشی دانش آموزان رابطه مثبت وجود دارد ولی در سطح خطای ۰/۰۵ معنادار نیست ( $P > 0.05$ ) و بین مهارت بازخورد دبیران تربیت بدنی و انگیزه مشارکت ورزشی دانش آموزان در سطح خطای ۰/۰۱ رابطه مثبت و معنادار وجود دارد ( $P < 0.01$ ). در ادامه نتایج نشان داد که میان شادکامی و انگیزه مشارکت ورزشی در سطح خطای ۰/۰۱ رابطه مثبت و معنادار وجود دارد.

نتایج ضریب همبستگی اسپیرمن بین مهارت‌های ارتباطی دبیران تربیت بدنی و شادکامی دانش آموزان نشان می‌دهد که بین مهارت‌های ارتباطی دبیران تربیت بدنی و انگیزه مشارکت ورزشی در سطح خطای ۰/۰۱ رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. همچنین بین مهارت کلامی دبیران تربیت بدنی و شادکامی رابطه وجود دارد ولی این رابطه در سطح خطای ۰/۰۵ معنادار نیست ( $P > 0.05$ ). در سطح خطای ۰/۰۱ بین مهارت شنود دبیران تربیت بدنی و شادکامی دانش آموزان رابطه مثبت و معنادار وجود دارد ( $P < 0.01$ ) و بین مهارت بازخورد دبیران تربیت بدنی و شادکامی دانش آموزان در سطح خطای ۰/۰۱ رابطه مثبت و معنادار وجود دارد ( $P < 0.01$ ). همچنین نتایج بیانگر آن بود که بین مهارت‌های ارتباطی دبیران تربیت بدنی و انگیزه

جدول ۲- نتایج رگرسیون

Table 2- Regression results

متغیر وابسته: شادکامی

Dependent variable: Happiness

متغیرها Variables	ضریب بتا Beta coefficient	آماره‌ی t	$R^2$	$R^2$ (adj)	آماره‌ی F	سطح معناداری	دوربین - واتسون
مهارت‌های ارتباطی دبیران Communication skills of teachers	۰.۴۹۶**	۱۲.۰۸۹	۰.۲۴۶	۰.۲۴۴	۱۴۶.۱۴	۰.۰۰۰۰۱	۱.۹۰۷

\* در سطح ۰/۰۱ معنادار است

همانطور که در جدول شماره ۲ مشاهده می‌شود متغیر مهارت‌های ارتباطی دبیران در سطح اطمینان ۰/۰۱، بر شادکامی دانش آموزان تأثیر مثبت و معنادار دارد ( $P < 0.01$ ). ضریب تعیین (تعدیل شده) بدست آمده نشان می‌دهد که ۲۴.۴ درصد از تغییرات متغیر وابسته ناشی از متغیر یاد شده می‌باشد (جدول ۲).

جدول ۳- نتایج رگرسیون، مهارت‌های ارتباطی دبیران

متغیر وابسته: انگیزه مشارکت ورزشی

Dependent variable: sports participation motivation

متغیرها Variables	ضریب بتا Beta coefficient	آماره‌ی t	$R^2$	$R^2$ (adj)	آماره‌ی F	P	دوربین - واتسون
مهارت‌های ارتباطی دبیران	۰.۲۳۳**	۵.۰۷۴	۰.۰۵۴	۰.۰۵۲	۲۵.۷۴۹	۰.۰۰۰۰۱	۲.۰۰۱

\* در سطح خطای ۰/۰۱ معنادار است

همانطور که در جدول شماره ۳ مشاهده می شود متغیر مهارت های ارتباطی دبیران در سطح اطمینان ۰/۰۱ بر انگیزه مشارکت ورزشی دانش آموزان تأثیر مثبت و معنادار دارد ( $P < 0.01$ ). ضریب تعیین (تعديل شده) بدست آمده نشان می دهد که ۵.۲ درصد از تغییرات متغیر وابسته ناشی از متغیر یاد شده می باشد.

### بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه‌ی مهارت‌های ارتباطی دبیران تربیت بدنی با شادکامی و انگیزش مشارکت ورزشی دانش‌آموزان شهرستان جوانرود در کلاس تربیت بدنی انجام شد. نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر، بیانگر آن بود که بین مهارت های ارتباطی دبیران تربیت بدنی و شادکامی دانش آموزان رابطه‌ی مثبت و معناداری وجود دارد. هم راستا با این نتایج مطالعه شالیان (۲۰۲۱) میباید وی نشان داد، مهارت های ارتباطی معلمان در ارتباط با بهزیستی دانش آموزان می باشد. مرادی و چراغی (۲۰۱۴) نیز ابراز داشتند که الگوهای ارتباطی قدرت پیش‌بینی، سرزندگی تحصیلی، انگیزش و خودکارآمدی تحصیلی را دارند. پوررجب و همکاران (۲۰۱۹)، اظهار کردند که مهارت های ارتباطی در کاهش اضطراب های موجود و افزایش ضریب سازگاری شغلی و افزایش آنچه در روانشناسی جدید تحت عنوان هوش فرهنگی نامیده می شود، موثر است. لواسانی و همکاران (۲۰۱۵) نشان دادند که آموزش برنامه شادکامی فوردایس (برنامه شادکامی فوردایس از تکنیک های روان شناسی مثبت و شناختی رفتاری بهره می‌برد. اصول این برنامه شامل ۱۴ بوده که عبارتند از؛ اصل اول: سرگرم و فعال بودن، فعالیت- های معنادار، اصل دوم: گذراندن اوقات اجتماعی و فعالیتهای جمعی، اصل سوم: مولد بودن و انجام کارهای سودمند، اصل چهارم: برنامه ریزی و سازماندهی بهتر، اصل پنجم: دور کردن نگرانی‌ها، اصل هفتم: تفکر مثبت و خوش بینانه، اصل هشتم: زندگی در زمان حال، اصل نهم: پرورش شخصیت سالم، اصل دهم: پرورش شخصیت اجتماعی و برون گرا، اصل یازدهم: خود واقعی بودن، اصل دوازدهم: کنار گذاشتن مشکلات و احساسات منفی، اصل سیزدهم: ارتباط صمیمانه مهمترین منبع شادی است و اصل چهاردهم: اولویت دادن

به شادی) ضمن افزایش احساس شادکامی دانش آموزان بر افزایش خودکارآمدی عمومی و کاهش استرس مربوط با فعالیت‌های تحصیلی تاثیر معنی داری دارد. این نتایج با نتایج مطالعه‌ی حاضر هم جهت می‌باشد. در توجیه نتایج به دست آمده می توان گفت: از آنجا که شادکامی ارتباط مستقیمی با موفقیت تحصیلی دارد، پیامد بهبود شرایط یادگیری در کلاس درس از سوی معلم و بویژه نحوه‌ی تعامل او با دانش آموزان موجب می شود که دانش آموزان از آموزش اثربخش موجود در کلاس درس رضایت داشته و با اشتیاق به مطالب آموزشی و فعالیت های مورد نظر توجه نمایند و در امر تحصیل به موفقیت های بیشتری دست یابند. این دستیابی به موفقیت خود توجیهی برای افزایش شادکامی دانش آموزان است؛ چرا که دانش آموزانی که درس خواندن را در برنامه‌ریزی روزانه خود قرار می دهند، بهتر می‌توانند در زندگی موفق شوند زیرا آن ها برنامه‌ریزی را ابزاری جهت دستیابی به اهداف خود به کار می‌برند و همین دستیابی به اهداف، شادکامی و شاد زیستی آنان را افزایش می دهد. بنابراین اگر دبیران تربیت بدنی بتوانند ارتباط موثری با دانش آموزان در کلاس درس داشته و مهارت های ورزشی را به دانش آموزان آموزش و ارائه دهند یادگیری تحقق و آنان می توانند احساس رضایت و موفقیت کرده در نتیجه به شادکامی دست خواهند یافت.

همچنین می توان به نظریه مقایسه اجتماعی مرتبط با شادکامی نیز اشاره نمود این نظریه توضیح می‌دهد که چگونه افراد با مقایسه خود با دیگران به‌منظور کاهش عدم اطمینان در برخی حوزه‌ها، نظرات و توانایی‌های خود را ارزیابی می‌کنند و یاد می‌گیرند چگونه خود را تعریف کنند. بر این اساس ممکن است دانش آموزان با مقایسه مهارت های ارتباطی دبیران تربیت بدنی خود با سایر دبیران تربیت بدنی کلاس‌های دیگر و یا سایر دبیران دروس دیگر، احساس رضایت بیشتری از دبیران تربیت بدنی خود داشته و بر همین اساس نیز احساس شادکامی بیشتری کنند (برایس و همکاران، ۲۰۲۰). ورزشکاران افرادی متفاوت اند و بدنبال تقسیم شادی حاصل از موفقیت های خود با دیگران و در برخی موارد، عدم گسستگی ارتباطی با هواداران هستند. این مساله سبب شده است ورزشکاران شادکامی بیشتری داشته باشند (رنجبری و همکاران، ۱۴۰۰).

از دیگر نتایج بدست آمده در این پژوهش آن بود که بین انگیزش مشارکت ورزشی و شادکامی دانش آموزان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. هم راستا با نتایج این تحقیق، خدادادی و همکاران (۲۰۱۷) نشان دادند که همبستگی معناداری بین انگیزه مشارکت ورزشی با نشاط و شادی وجود دارد. پیکاراس<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۱) نیز نشان دادند که دانش آموزانی که کمتر احساس نشاط و شادکامی می‌کنند، در شرایط عادی و موقعیت‌های امتحان استرس بیشتری دارند و انتظارات مشارکت کمتری نیز از آنان می‌رود. فارسانی و همکاران (۲۰۲۰) نیز هم جهت با نتایج پژوهش حاضر عنوان داشتند که تمرینات ورزشی ایروبیک (هوازی) باعث افزایش شادکامی و اشتیاق به برقراری ارتباط با دیگران می‌شود. بهرام پور و همکاران (۱۴۰۱) نیز نشان دادند انگیزش مشارکت ورزشی دختران غیر ورزشکار تحت تأثیر مؤلفه‌های شخصیتی و روانشناختی قرار می‌گیرد که این امر مربیان و روانشناسان ورزشی را ترغیب به توسعه اینگونه متغیرها در افراد غیرورزشکار می‌کند.

اقدسی و همکاران (۲۰۱۷) به این نتیجه دست یافتند که ارتباط بین شور و سرزندگی به فعالیت بدنی و رضایت از زندگی دانش‌آموزان به صورت مثبت و معنادار می‌باشد که تقریباً با نتایج پژوهش حاضر هماهنگی دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که شادکامی عامل پدیدآورنده منفی به مراتب بیشتر از احساس خوبی داشتن است. افراد شادکام، سالم تر و بسیار موفق تر هستند و درگیری و تعهد اجتماعی بیشتری دارند و انگیزه‌های پیشرفت مختلف آنان بالاتر است. بنابراین دانش آموزان شادکام انگیزه مشارکت ورزشی بالاتری نیز خواهند داشت. همان طور که می‌دانیم افراد شاد، معمولاً مهارت‌های خود را بهتر ارزیابی کرده و رویدادهای مثبت را بیشتر از رویدادهای منفی، یادآوری نموده و در برنامه‌های زندگی، تصمیم‌گیری بهتری دارند و انگیزه‌های آنان برای ادامه دادن مسیرهای مختلف نیز بیشتر است.

همچنین نتایج این پژوهش بیانگر آن بود که بین مهارت‌های ارتباطی دبیران تربیت بدنی و انگیزش مشارکت ورزشی دانش آموزان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. هم راستا با نتایج این مطالعه، مرادی و همکاران (۲۰۱۷) در پژوهشی نشان دادند؛ تمامی مولفه‌های انگیزه مشارکت ورزشی با رضایتمندی ورزشکاران رابطه مستقیم و معناداری دارد. همچنین تیموریان و همکاران (۲۰۱۸) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که در جامعه و نمونه تحت بررسی مهارت ارتباطی سهم بسیار زیادی در افزایش اشتیاق شغلی معلمان داشته است. لذا معلمان به منظور افزایش اشتیاق شغلی خود لازم است در شیوه‌های مهارت ارتباطی خود تجدید نظر نموده و از راه‌های ارتباطی موثرتر استفاده کنند بعلاوه نتایج تحقیق عبدالشاهی (۲۰۱۸) نیز تأییدی بر نتایج حاضر است. در توجیه نتایج به دست آمده می‌توان گفت، که کنترل عواطف هنگام آموزش صحیح معلمان و درست آموختن مطالب که نتیجه تعامل و ارتباط صحیح معلمان با دانش آموزان است؛ به دانش آموزان کمک می‌کند تا انگیزه بیشتری در یادگیری و پیشرفت تحصیلی به طور کلی و انگیزه‌ی مشارکت ورزشی به طور ویژه داشته باشند. به کمک همین انگیزش مشارکت است که دانش آموزان تحرک لازم را برای پایان رساندن موفقیت آمیز یک تکلیف را از خود نشان می‌دهند.

از طرف دیگر یک ارتباط صحیح از سوی معلم با دانش آموزان، سبب می‌شود که دانش آموزان در کلاس درس سؤال‌های خود را بدون هیچ گونه ترس و نگرانی از معلمان بپرسند و برای درک بهتر موضوعات درسی خود، با دقت بالا هنگام تدریس معلمان به مطالب درسی گوش دهند و انگیزه‌ی مشارکت آنان در فعالیت‌های کلاسی نیز در پی این مسائل افزایش خواهد یافت. بنابراین می‌توان گفت که میزان یادگیری در کلاس درس و ایجاد انگیزه در دانش آموزان جهت مشارکت در فعالیت‌های ورزشی به میزان تعاملات سازنده آن‌ها با دبیران تربیت بدنی رابطه مستقیمی دارد (موی<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۶).

## 2. Piqueras

## 1. Moy

فصلنامه مطالعات روان‌شناسی ورزشی، تابستان ۱۴۰۴، دوره ۱۴، شماره ۵۲

## رابطه مهارت‌های ارتباطی دبیران تربیت بدنی با شادکامی...

در واقع شادکامی مقدار ارزش مثبتی است که یک فرد برای خود قائل است. شادمانی صرفنظر از چگونگی کسب آن با افزایش انگیزش مشارکت ورزشی دانش‌آموزان، سلامت جسمانی آنان را بهبود می‌بخشد؛ احساس امنیت را تقویت کرده و قدرت تصمیم‌گیری و روحیه مشارکتی را افزایش می‌دهد. در نهایت، نتیجه برآمده از پژوهش نشان داد که مهارت‌های ارتباطی دبیران تربیت بدنی، شادکامی و انگیزش مشارکت ورزشی دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کند. مطالعه اوربا<sup>۱</sup> (۲۰۲۲) نشان داده است که افزایش تنوع در برنامه‌های درسی تربیت‌بدنی توسط معلمان مربوطه (استفاده از روش و فنون متنوع و به روز تدریس توسط معلمان) در افزایش میزان مشارکت و رضایت مندی دانش‌آموزان در برنامه‌های درسی تربیت‌بدنی مؤثر بوده و قابلیت پیش‌بینی آن را دارد. در تحقیقی دیگر خان و همکاران (۲۰۱۷) معتقدند که مهارت‌های ارتباطی معلم نقش بسزایی در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دارد و می‌تواند آن را پیش‌بینی کند.

همچنین نتایج نشان داد که با وجود رابطه بین متغیرها، مهارت‌های ارتباطی دبیران تربیت بدنی قابلیت پیش‌بینی متغیرهای شادکامی و انگیزش مشارکت ورزشی دانش‌آموزان را ندارد که برخلاف نتایج به دست آمده از تحقیق حاضر، در مطالعه هوفرچر<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۲۱) نشان داده شد که ابعاد محیطی یادگیری و از جمله مهارت‌های ارتباطی معلم اثر مستقیمی بر بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان داشته و قابلیت پیش‌بینی آن را دارد. برخلاف نتایج این تحقیق دلگادو و بکر هرست<sup>۳</sup> (۲۰۱۸) نشان داده‌اند که مهارت‌های ارتباطی معلم به‌خوبی می‌تواند شادکامی و بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان را پیش‌بینی کند. پس نتایج حاصل از این قسمت از پژوهش می‌تواند برگرفته از شرایط روز و سختی‌های ارائه‌ی درس تربیت بدنی با توجه به شیوع و گسترش ویروس همه‌گیر کووید-۱۹ در سطح جامعه و تعطیلی مدارس باشد؛ چراکه درس تربیت بدنی یکی از دروسی است که در این دوران بیشترین ضربه به آن وارد شده است، زیرا ارائه برنامه‌های درسی آن مستلزم کلاس‌های عملی و حضوری است و

## ۱۰۳

آموزش برخط (آنلاین) هرچقدر هم که با بررسی‌های دقیق و به صورت کاملاً علمی ارائه گردد باز نمی‌تواند خلاء کلاس‌های حضوری را پر نماید؛ بنابراین جهت اطمینان بیشتر در این خصوص باید تحقیقات دیگری نیز صورت پذیرد.

یادگیری پایدار، فعال و اثر بخش، مستلزم برقراری ارتباط موثر با دانش‌آموزان است. برقراری ارتباط مناسب معلم با دانش‌آموزان می‌تواند تأثیر مثبتی روی آمادگی جسمانی، سطح مهارت و آمادگی روانی داشته باشد زیرا به دانش‌آموز اجازه می‌دهد از فشار روانی و خستگی حاصل از دیگر کلاس‌های آموزشی خلاص شود. بنابراین آموزش و پرورش مناطق مختلف کشور جهت تقویت مهارت‌های ارتباطی دبیران درس تربیت بدنی با برگزاری دوره‌ها و کارگاه‌های آموزشی می‌تواند در جهت افزایش شادکامی و انگیزش مشارکت ورزشی دانش‌آموزان بر اساس برنامه مدون اقدام نماید.

3. Delgado, Becker Herbst

1. Oria  
2. Hoferichter

## References

1. Ahmadi Farsani M, Backhshi Sureshjani L, Hamid N. (2020). The effectiveness of Aerobics Exercise on happiness and willing to communicate in depressed women. *Knowledge & Research in Applied Psychology*. Vol 21. No. 3. Page 99-110. In Persian.
2. Abdoshahi, M. (2018). Prediction of the Participation Motivation in Sport of Girls on the Basis of the Motivation of Physical Education Teachers, with the Self-Determination Theory Approach. *Journal of Sport Psychology Studies*, 24; Pp: 1-18. In Persian.
3. Argyle M, Martin M, Crossland J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. JP Forgas ve JM Innes (Eds.), *Recent advances in social psychology: An international perspective içinde* (s. 189-203). Amsterdam: North Holland, Elsevier Science.
4. Azizian Kohan1 N, Dehghani M, Momenifar F. (2021). The Impact of Academic Self-Concept on Academic Enthusiasm with Mediator Role of Sports Participation Motivation Among Student. *Journal of School Psychology and Institutions*. 10(1):116-131. In Persian.
5. Aghdasi M, Mohammad zadeh H, Ghavami A. (2016). The relationship between enthusiasm for physical activity and life satisfaction of male students. *Research in sport management and motor behavior*. Volume 12. Page 54-65. In Persian.
6. Biglari, N., HosainiNia, S.R., & Biglari, F. (2019). The Effect of Mental Hardiness on Happiness and Sport Performance among Futsal Player Female Students. *Journal of Sport Psychology Studies*, 28; Pp: 221-38. In Persian. Doi: 10.22089/SPSYJ.2019.6913.1744
7. Bryce CI, Alexander BL, Fraser AM, Fabes RA. (2010). Dimensions of hope in adolescence: Relations to academic fecctinnigg ddd wlll eei... *Psychology in the Schools*. 57(2):171-90.
8. Beiki1 Y, Ghorbani S, Esfahani Nia A, Bai N. (2020). Explaining Happiness and Behavioral Regulations in Sport based on Satisfaction with the Financial Income of National Beach Volleyball Players. *Sport Psychology Studies*. Volume 9, No 33. Page 233-252. In Persian.
9. Burton GE. Exercises in management. 1990:199-202.
10. Dana, D., Soltan, N., & Fathizadan, A. (2019). The Effectiveness of Communication Skills Training on the Resilience and Exercise SelfEfficacy of Adolescent Athletes. *Journal of Sport Psychology Studies*, 26; Pp: 91-106. In Persian.

11. Dehghani M & Azizian Kohan N. (2020). The role of sport participation motivation and academic support in predicting academic vitality in students with learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, spring. Vol. 9, No.3/150-156. In Persian.
12. Delgado D, Becker Herbst R. (2018). El campo: Educational attainment and educational well-being for farmworker children. *Education and Urban Society*.50(4):328-50.
13. Fatahi SH, Karami J, Mohammadi Rad M. (2016). Investigating socio-economic factors affecting the happiness and productivity of the workforce. *Journal of Productivity Management*. Volume36. Page 7-36. In Persian.
14. Gill DL, Gross JB, Huddleston S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International journal of sport psychology*.
15. Gholamali Lavasani M, Rastgoo L, Azarniad A, Ahmadi T. (2015). The effect of happiness cognitive-behavioral training on self-efficacy beliefs and academic stress. *Biquarterly Journal of Cognitive Strategies in Learning*. Vol 2, Num 3. Page 1-18. In Persian.
16. Hoferichter F, Hirvonen R, Kiuru N. (2021). The development of school well-being in secondary school: High academic buoyancy and supportive class-and school climate as buffers. *Learning and Instruction*.71:101377.
17. Khosh ravesh V, Gharib panah N. (2020). Investigating the relationship between the level of happiness and social anxiety of second year high school students in tankabon city. *Journal of new researches in psychology*. Volume 25. Page 164-173. In Persian.
18. Khodadadi. M.R., Najdrahmati. B., Faridfathi. M. (2017). Relationship between Sports Participation Motivation, Happiness and Academic Achievement of Secondary School Boys. Student in Bonab City. *Research on Educational Sport*, 5(13): 155-74. In Persian.
19. Khan A, Khan S, Zia-Ul-Islam S, Khan M. (2017). Communication Skills of a Teacher and Its Role in the Development of the Students' Academic Success. *Journal of Education and Practice*.8(1):18-21.
20. Khalilian Z, Aflaki fard H.(2016). nvestigating the effect of teaching life skills on self-employment and increasing the happiness of female students of the second year of high school in the 4th district of Isfahan city. *Journal of counseling research*. .(95)15Page 76-96. In Persian.
21. Lopez C, DuBois DL. (۲۰۰۵). Peer victimization and rejection: Investigation of an integrative model of effects on emotional, behavioral, and academic adjustment in early adolescence. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*.34(1):25-36.

22. Moy B, Renshaw I, Davids K. (2016). The impact of nonlinear pedagogy on physical education teacher education tteett ” intrissic mtt iaati... iiii ii l Education and Sport Pedagogy.21(5):517-38.
23. Maziari M, Kashef M, Seyad Ameri H. (2016). The relationship between physical education teachers social support behavior and students lack of motivation in physical education activities. Research in sport management and motor behavior. Volume11. Page 41-50. In Persian.
24. Moradi M, Cheraghi A. (2014). Empirical causal model of relationships between perception of family communication patterns, perception of class structure, motivation and academic self-management and academic vitality in high school teenagers. Journal of Teaching and Learning Studies. Volume 1.No 6.Page 113-140. In Persian.
25. Oria T. (2004). How cao improve teaching practice in physical education to increase student's participation and enjoyment. Journal of Health and Practice.8(4).109-93.
26. Omran E, Abedini M. (2018). Examining the relationship between happiness and academic success of students in the educational spaces of mazandaran provice emphasizing the role of educational planning. Journal of educational planning studies. Volume 13.No7. Page 121-145. In Persian.
27. Por rajab M, Panahi darche A, Parsa brujeni A. (2020). The relationship between communication skills and taacerr ” aalility ff lif.. uuurlll of eew advances in psychological sciences. Volume 4. No 39. Page 37-60. In Persian.
28. Piqueras JA, Kuhne W, Vera-Villarroel P, Van Straten A, Cuijpers P. (2011). Happiness and health behaviours in Chilean college students: a cross-sectional survey. BMC public health.11(1):1-10.
29. Bahrampour, S; Abdoshahi, M; & Rahimian Mashhadi, M. (2022). The Role of Personality Types, Perception of Success and Regulation of Sports Behavior in Motivation of Sports Participation in Non-Athlete Female Students: a self-determination theory Approach. Sport Psychology Studies, 11(41), 195-220. In Persian. DOI: 10.22089/spsyj.2022.11173.2219
30. Rzavi M, Ashkoh taheri. (2010). Investigating the socio- economic sttus of people participating in public sports acativites in mazandaran province. Journal if sport management. Volume 5. Page 21-34. In Persian.
31. Ranjbari, Sh; Janani, H; & Hamzeh Sabzi, A. (2021). Model of the Effect of Selfie, Social Network Sites Usage, and the Number of Photos Shared on Social Network Sites on the Happiness

- among National Team Athletes. Sport Psychology Studies, 10(37), 53-68. In Persian. DOI: 10.22089/spsyj.2020.7140.1759
32. Shahpar M, Barzegar M, Ahmadi A. (2017). Comparison of communication skills and sense of effectiveness of mentally disabled and normal school teachers. Journal of new approach in educational management. Volume 4. Page 305-323. In Persian.
33. Shalian J. (2021). Relationship between Teachers' Communication Skills and Students' Academic Well-being with Emphasis on the Mediating Role of Academic Adjustment in Girls' High Schools in Kashmar. Journal of Management and educational perspective. 3(1). Page 167-195. In Persian.
34. Sabzi N, Foulad Chang M. (2018). The Effectiveness of Communication Skills Training on Perceived Competence and Happiness of Male Students in the Sixth Grade of Elementary School in Shiraz. Knowledge & Research in Applied Psychology. Vol 19. No. 4. Page 114-123. In Persian.
35. Tatari M. (2018). The relationship between communication skills and work ethic of physical education managers in Education Departments at west provinces of the country with satisfaction of physical education teachers. Applied Research of Sport Management. Volume 6, No 3. In Persian.
36. Teymoriyan A, Dolatshah Z, Malekshahi M. (2018). The Relationship between Communication Skills and Job Satisfaction of High School Teachers in Ardabil. Journal of educational studies. 2(6). Page 33-41. In Persian.
37. Zadkhosh, M., Gharayagh Zandi, H., & Hemayat Talab, R. (2019). The Effects of Mindfulness on Anxiety Decrease and Athletic Performance Enhancement of Young Football Players. Journal of Sport Psychology Studies, 27; Pp: 41-54. In Persian.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
 رتال جامع علوم انسانی