

تأثیر نوع برنامه‌ریزی ورزشی بر عملکرد اجتماعی و انطباقی دختران دبیرستانی

امیر دانا^۱، امیر حمزه سبزی^۲، امیرا گوزل زاده^۳

۱. استادیار رفتار حرکتی، گروه تربیت‌بدنی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران*
۲. استادیار رفتار حرکتی، گروه تربیت‌بدنی، دانشگاه پیام‌نور، تهران، ایران
۳. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، گروه تربیت‌بدنی، واحد علی‌آباد کتول، دانشگاه آزاد اسلامی، علی‌آباد کتول، ایران

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۰۶/۰۳

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۰۲/۲۶

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، آزمون "فرضیهٔ بیش‌برنامه‌ریزی" در زمینهٔ ورزش و تعیین تأثیر نوع برنامه‌ریزی ورزشی (عدم مشارکت، مشارکت فراغتی و مشارکت آماتور در ورزش‌های سازمان‌یافته) بر عملکرد اجتماعی و انطباقی دختران دبیرستانی بود. در این پژوهش توصیفی - پس‌رویدادی، ۲۷۰ دانش‌آموز دختر (۱۱۰ غیرورزشکار، ۹۷ ورزشکار فراغتی و ۶۳ ورزشکار آماتور) نسخهٔ اعتباریابی‌شدهٔ مقیاس عملکرد اجتماعی و انطباقی کودکان و نوجوانان را تکمیل نمودند که داده‌های حاصل از آن با استفاده از تحلیل واریانس چندمتغیره و آزمون‌های تعقیبی مرتبط در سطح اطمینان ۹۵ درصد تحلیل گردید. براساس یافته‌ها، نوع برنامه‌ریزی ورزشی بر ابعاد عملکرد تحصیلی، روابط با هم‌سالان و وظایف خانگی/مراقبت از خود تأثیر معناداری داشته است؛ اما اثر آن بر روابط با خانواده به لحاظ آماری معنادار نمی‌باشد. تحلیل‌های تعقیبی نیز نشان می‌دهد که عملکرد تحصیلی گروه آماتور پایین‌تر از گروه‌های فراغتی و غیرورزشکار است؛ اما روابط با هم‌سالان در گروه آماتور از گروه فراغتی و غیرورزشکار و نیز روابط با هم‌سالان در گروه فراغتی بالاتر از گروه غیرورزشکار می‌باشد. علاوه‌براین، سطح وظایف خانگی و مراقبت از خود در گروه آماتور بالاتر از گروه غیرورزشکار بوده و در سایر موارد تفاوت‌ها از نظر آماری معنادار نمی‌باشند. در مجموع، نتایج پیشنهاد می‌کنند که انتقال مشارکت از ورزش فراغتی به رقابتی، تأثیر مثبتی بر کیفیت عملکرد اجتماعی (روابط با هم‌سالان) و انطباقی (وظایف خانگی و مراقبت از خود) دارد؛ اما ممکن است موجب افت تحصیلی گردد. شایان‌ذکر است که یافته‌ها از فرضیهٔ بیش‌برنامه‌ریزی در مورد اثرات منفی افزایش در فعالیت‌های سازمان‌یافته حمایت می‌کند.

واژگان کلیدی: بیش‌برنامه‌ریزی، مشارکت ورزشی، عملکرد اجتماعی و انطباقی، دختران دبیرستانی

مقدمه

جامعه ۷۵ میلیونی ایران (با میانگین سنی ۲۹/۸ سال) یکی از جوان‌ترین جوامع دنیا است که حدود ۱۶/۳۴ درصد از این جمعیت، افراد ۱۰ تا ۱۹ سال هستند که نزدیک به نیمی از آن را دختران تشکیل می‌دهند (مرکز آمار ایران، ۱۳۹۱) و پرداختن به مسائل رشدی و سلامتی این قشر از اهمیت انکارناپذیری برخوردار می‌باشد. یکی از ابزارهای مهم و شناخته‌شده در دنیا برای ارتقای سلامت و کیفیت زندگی، فعالیت‌های بدنی و ورزش‌های سازمان‌یافته است. امروزه، جایگاه مشارکت در فعالیت بدنی و ورزش بین نوجوانان و جوانان در نقطه مقابل جاذبه‌های دیگر نظیر رسانه‌های تصویری (فیلم و سریال)، بازی‌های رایانه‌ای و شبکه‌های اجتماعی مجازی قرار گرفته و این امر موجب شیوع بی‌حرکی در این قشر گردیده است؛ به‌عنوان مثال، براساس سرشماری سال (۱۳۹۰)، نفوذ اینترنت در جمعیت ۱۰ تا کمتر از ۱۵ سال و ۱۵ تا ۲۴ سال به ترتیب ۱۷/۵ و ۲۹/۱ درصد بوده است (مرکز آمار ایران، ۱۳۹۱) که با توسعه سریع فناوری اطلاعات و ارتباطات و سهولت دسترسی به آن، افزایش سریع این نرخ دور از انتظار نمی‌باشد.

صرف‌نظر از معضل بی‌حرکی و پیامدهای فیزیولوژیک ناشی از آن (ماست^۱ و همکاران، ۲۰۰۷، ۱۷۸۰؛ جانسن و لبلنس^۲، ۲۰۱۰، ۵)، دختران در سنین نوجوانی و جوانی ممکن است با مشکلات روانی متعددی مواجه باشند. مطالعات نشان می‌دهد که دختران جوان در سنین ۱۵ سالگی، دو برابر بیشتر از پسران درقبال اختلالات اضطراب و افسردگی آسیب‌پذیر هستند (نولن هوکسما و گیگوس^۳، ۱۹۹۴، ۴۲۸؛ سیرانوسکیم، فرانک، یانگ و شر^۴، ۲۰۰۰، ۲۵) و میل به خودکشی^۵ در آن‌ها به‌طور معناداری بیشتر از پسران می‌باشد (مراکز پیشگیری و کنترل بیماری^۶، ۲۰۰۲)؛ باین‌حال، مستندات علمی بیانگر آن است که فعالیت بدنی، تمرین و ورزش اثر مثبتی بر ابعاد روانی نوجوانان و جوانان دارد که از آن جمله می‌توان به افزایش عواطف مثبت (فاینلدی و کوپلان^۷، ۲۰۰۸، ۱۵۹)، احساس شایستگی (زارت^۸، و همکاران ۲۰۰۹، ۳۷۵)، اعتمادبه‌نفس (هولت، کینگزلی، تینک و شرر^۹، ۲۰۱۱، ۴۹۶)،

-
1. Must
 2. Janssen & Leblanc
 3. Nolen-Hoeksema & Girgus
 4. Cyranowskim, Frank, Young & Shear
 5. Suicide
 6. Centers for Disease Control and Prevention
 7. Findlay & Coplan
 8. Zarret
 9. Holt, Kingsley, Tink, & Scherer

حرمیت نفس (ویرژما^۱ و همکاران، ۲۰۰۸، ۱۵۷)، تنظیم هیجانی (هانسن، لارسون و دورکین^۲، ۲۰۰۳، ۴۸)، خودکارآمدی هیجانی (والویس، اومستات، زولیگ و پاکستون^۳، ۲۰۰۸، ۳۲۵)، سلامت هیجانی (دونالدسون و رونان^۴، ۲۰۰۶، ۳۷۶)، سلامت روان (اسنیدر^۵ و همکاران، ۲۰۱۰، ۲۴۵)، رضایت از زندگی (میشید، جنین و سوریس^۶، ۲۰۰۶، ۵۵۱)، کاهش نشانگان افسردگی (بون و لیدبیترا^۷، ۲۰۰۶، ۸۵)، اضطراب اجتماعی (دیمچ و سیلر^۸، ۲۰۱۱، ۳۵۱) و میل به خودکشی (تالیافرو^۹ و همکاران، ۲۰۱۱، ۸) اشاره کرد. اثرات مثبت مشارکت ورزشی به طور عمده به کیفیت تجربه ورزشی بستگی دارد؛ زیرا، ماهیت خشن و مردانه برخی از فعالیت‌های بدنی و رشته‌های ورزشی نه تنها اثرات مثبتی را به همراه ندارد، بلکه ممکن است عدم تمایل دختران به مشارکت منظم را نیز در پی داشته باشد؛ از این رو، می‌بایست مدنظر برنامه‌ریزان ورزشی قرار گیرد.

از سوی دیگر، با توجه به پارامترهای جامعه‌شناختی در برخی کشورها از جمله ملاحظات فرهنگی - مذهبی، میزان محرومیت اجتماعی^{۱۰} دختران به مراتب بیشتر از پسران است و این امر در دوره‌های حساس نوجوانی و جوانی می‌تواند اثرات زیان‌باری بر رشد اجتماعی^{۱۱} برجای گذارد. در این راستا، گروهی از صاحب‌نظران به کارگیری زمینه ورزش را برای افزایش شمول اجتماعی زنان و دختران مناسب دانسته‌اند (هارگریوس^{۱۲}، ۱۹۹۴، ۲۵۱؛ کولینز و کی^{۱۳}، ۲۰۰۳، ۱۰۳؛ بایلی^{۱۴}، ۲۰۰۴، ۸۶). براساس شواهد ارائه شده در ادبیات پژوهشی به نظر می‌رسد که پیامدهای اجتماعی مشارکت ورزشی، مستقل از عامل جنسیت بوده و هر دو گروه دختران و پسران از آن بهره می‌برند؛ به عنوان مثال، گاریتا^{۱۵} و همکاران (۱۹۹۸) در پژوهش خود در ارتباط با دانش‌آموزان دختر و پسر ایتالیایی و سوئدی نشان

-
1. Wiersma
 2. Hansen, Larson, & Dworkin
 3. Valois, Umstadd, Zullig, & Paxton
 4. Donaldson
 5. Snyder
 6. Michead, Jeannin, & Suris
 7. Boone & Leadbeater
 8. Dimech
 9. Taliaferro
 10. Social Exclusion
 11. Social Development
 12. Hargreaves
 13. Collins & Kay
 14. Bailey
 15. Garita

دادند که مشارکت در ورزش‌های گروهی، سطح مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی را ارتقا می‌دهد. همچنین، سیدزاده (۱۳۸۰) عنوان نمود که دانش‌آموزان دختر ورزشکار - چه در رشته‌های تیمی و چه در رشته‌های انفرادی - اجتماعی‌تر از دانش‌آموزان دختر غیرورزشکار می‌باشند. امیرتاش و همکاران (۱۳۸۵) نیز طی پژوهشی که در ارتباط با دانش‌آموزان پسر انجام دادند، دریافتند که مشارکت در ورزش‌های گروهی در مقایسه با ورزش‌های انفرادی و مشارکت در ورزش‌های انفرادی در مقایسه با عدم مشارکت ورزشی با رشد اجتماعی بالاتری همراه است. علاوه‌براین، اسنیدر و همکاران (۲۰۱۰) در نمونه‌ای ترکیبی از ورزشکاران دختر و پسر نشان دادند که عملکرد اجتماعی ورزشکاران، بالاتر از غیرورزشکاران می‌باشد. همچنین، مطالعات انجام‌گرفته روی ابعاد اجتماعی مشارکت ورزشی نشان می‌دهد که سطح هویت اجتماعی (مارش^۱، ۱۹۹۳، ۲۷)، مهارت‌های همکاری (فاینلدی و کویلان، ۲۰۰۸، ۱۵۷)، مهارت‌های کارگروهی (ویرما و همکاران، ۲۰۰۸، ۱۴۸)، مهارت‌های اجتماعی (هانسن و همکاران، ۲۰۰۳، ۴۸؛ هولت و همکاران، ۲۰۱۱، ۴۹۶)، روابط با مربیان و دوستان (هولت و همکاران، ۲۰۱۱، ۴۹۷) و احترام به معلم و اطرافیان (هووی، لوکاکس، پاستور، روبان و مندولا^۲، ۲۰۱۰، ۱۲۲) که همگی از مشخصه‌های رشد اجتماعی به‌شمار می‌روند، با مشارکت ورزشی ارتقا می‌یابد. به‌طور کلی، سازمان بهداشت جهانی^۳ (WHO) با استناد به طیف وسیعی از شواهد پژوهشی، مزایای تجربه مثبت مشارکت منظم دختران در فعالیت‌های بدنی و ورزش‌های مختلف را در پنج گروه طبقه‌بندی کرده است: ۱. سلامت بدن، ۲. سلامت روان، ۳. رشد فکری و آموزشی، ۴. سلامت تناسلی^۴ و ۵. شمول اجتماعی^۵ (بارلی، ولارد و دیسمور^۶، ۲۰۰۴، ۱).

ازسوی دیگر، با وجود تمامی پیامدهای مثبت مشارکت ورزشی، در سال‌های اخیر شواهدی مبنی بر اثرات منفی درگیری بیش‌ازحد نوجوانان و جوانان در فعالیت‌های سازمان‌یافته و از آن جمله ورزش ارائه شده است که بر ضرورت تعیین حد و مرز مشارکت این قشر در فعالیت‌های سازمان‌یافته تأکید دارد. دسته اول شواهد پژوهشی در راستای "فرضیه بیش‌برنامه‌ریزی"^۷ ارائه شده است. این فرضیه که توسط ماهونی، هاریس و اکلس^۸ (۲۰۰۶) پیشنهاد گردید، سه مسأله اصلی را عنوان می‌کند:

۱. نوجوانان و جوانان به دلیل فشاری که از سوی بزرگان خود دریافت می‌کنند، در حجم بسیاری از فعالیت‌های سازمان‌یافته شرکت می‌نمایند. ۲. مشارکت در فعالیت‌های سازمان‌یافته بر زمان آزاد

-
1. Marsh
 2. Howie, Lukacs, Pastor, Reuban, & Mendola
 3. World Health Organization (WHO)
 4. Reproductive Health
 5. Social Exclusion
 6. Bailey, Wellard & Dismore
 7. Over-Scheduling Hypothesis
 8. Mahoney, Harris & Eccles

نوجوانان و جوانان سیطره دارد و ۳. افزایش سطح مشارکت با افزایش استرس روانی، عملکرد تحصیلی ضعیف، سوء مصرف مواد و کاهش کیفیت روابط کودک - والدین همراه می‌باشد (ماهونی و همکاران، ۲۰۰۶، ۲۸). درحقیقت، فرضیهٔ بیش‌برنامه‌ریزی پیشنهاد می‌کند که درگیری بیش‌از حد در فعالیت‌های سازمان‌یافته ممکن است در عملکرد اجتماعی و انطباقی اختلال ایجاد نماید. یافته‌های برخی از پژوهشگران مانند باسری و همکاران (۲۰۰۶) و رندال و بونرت^۱ (۲۰۰۹) از فرضیهٔ بیش‌برنامه‌ریزی حمایت کرده است؛ اما باین‌حال، در سایر مطالعات بین شدت مشارکت (مدت و تناوب) و رشد مثبت روانی - اجتماعی ارتباط مثبتی گزارش شده است (بونرت و گاربر^۲، ۲۰۰۷، ۱۰۲۷؛ دوترر، مک‌هال و کروتر^۳، ۲۰۰۷، ۳۹۶؛ بونرت، کین و گاربر^۴، ۲۰۰۸، ۲۴۱؛ دنولت و پولین^۵، ۲۰۰۹، ۱۲۰۸؛ ماهونی و وست^۶، ۲۰۱۲، ۴۱۳). دستهٔ دوم شواهد پژوهشی مربوط به مطالعات حوزهٔ بازنشستگی/کناره‌گیری ورزشی^۷ است که از اثرات منفی مشارکت ورزشی در سطوح بالای رقابتی خبر می‌دهد. یافته‌های این حوزه بیانگر آن است که مشارکت در سطوح بالای ورزش‌های سازمان‌یافته با نادیده‌گرفته‌شدن اولویت‌های مهمی نظیر پیشرفت تحصیلی و توسعهٔ شبکهٔ اجتماعی خارج از زمینهٔ ورزش همراه می‌باشد که منجر به مشکلات روانی - اجتماعی به‌هنگام کناره‌گیری از ورزش می‌شود (دنوب، ویلمن، ون هوک و بولارت^۸، ۱۹۹۹، ۵۲؛ استروناچ و ادیر^۹، ۲۰۱۰، ۶۷). به‌طورکلی، براساس مستندات ارائه‌شده در ادبیات پژوهشی به‌نظر می‌رسد که میزان درگیری نوجوانان و جوانان در ورزش‌های سازمان‌یافته با برخی پیامدهای مثبت و منفی در عملکرد اجتماعی و انطباقی همراه می‌باشد. مطالعات نشان داده‌اند که اختلال در عملکرد اجتماعی و انطباقی به عدم سازگاری فرد در محیط خانه، مدرسه و اجتماع منجر می‌شود (یتاس^{۱۰} و همکاران، ۲۰۰۷، ۵۴۸) که نتیجهٔ آن اختلال در تعامل با اعضای خانواده و معلمان، طردشدن از سوی همسالان و عملکرد تحصیلی ضعیف می‌باشد (مالکی و الیوت^{۱۱}، ۱۹۹۹، ۷۶؛ وارنس^{۱۲} و همکاران، ۲۰۰۵، ۱۹۳). رفتارهای انطباقی، مجموعه‌ای از

-
1. Randall & Bohnert
 2. Garber
 3. Dotterer, McHall & Crouter
 4. Bohnert, Kane & Garber
 5. Denault & Poulin
 6. Mahoney & Vest
 7. Athletic Retirement
 8. De Knop, Wylleman, Van Houcke & Bollaert
 9. Stronach & Adair
 10. Yeates
 11. Malecki & Elliot
 12. Warnes

مهارت‌های ادراکی، اجتماعی و کاربردی است که افراد به‌منظور عملکرد روزمره خود فراگرفته‌اند (انجمن آمریکایی ناتوانی‌های فکری و رشدی^۱، ۲۰۰۸). در واقع، رفتارهای انطباقی به توانایی فرد در اداره موقعیت‌های روزانه اشاره دارد که برای عملکرد شخصی و اجتماعی در یک رویه مطلوب مورد نیاز است. در خصوص رفتارهای انطباقی سه اصل وجود دارد؛ نخست این‌که این رفتارها وابسته به سن بوده و با افزایش سن بر پیچیدگی آن‌ها افزوده می‌شود. مورد دوم این است که رفتارهای انطباقی از طریق انتظارات و یا نیازهایی که سایر افراد دارند، تعیین می‌شود و در نهایت، رفتارهای انطباقی نه به‌واسطه رفتارهای احتمالی، بلکه از طریق رفتارهای واقعی روزمره مشخص می‌شوند؛ به‌گونه‌ای که در زمان ضرورت، فرد بتواند مهارت‌های انطباقی مورد نیاز را از خود نشان دهد (اسپارو، سیسچتی و بالا^۲، ۲۰۰۵، ۱۲).

مفهوم‌سازی‌های بسیاری برای ارزیابی عملکرد اجتماعی و انطباقی در ادبیات پژوهشی وجود دارد (کرو، بیوچمپ، کارتر و اندرسون^۳، ۲۰۱۱، ۷۸۱) که یکی از مهم‌ترین آن‌ها توسط پرایس، اسپنس، شیفلد و دونوان^۴ (۲۰۰۲) ارائه شده است. این پژوهشگران معتقد هستند که روابط با خانواده، روابط با همسالان، عملکرد تحصیلی و وظایف خانگی/مراقبت از خود، چهار عامل مشخص‌کننده عملکرد اجتماعی و انطباقی در نوجوانان و جوانان می‌باشند (پرایس و همکاران، ۲۰۰۲، ۱۱۷). این مفهوم‌سازی در زمینه عمومی به‌طور وسیعی برای بررسی عملکرد اجتماعی و انطباقی رده سنی ۱۰ تا ۱۷ سال به‌کار رفته است (کرو و همکاران، ۲۰۱۱، ۷۶۸) و برخلاف بیشتر مطالعات ورزشی که ابعاد عملکرد اجتماعی و انطباقی را به‌شکل جداگانه مورد بررسی قرار داده‌اند، به‌کارگیری این مفهوم‌سازی امکان تحلیل متغیرهای مربوط به عملکرد اجتماعی و انطباقی را به‌صورت همزمان فراهم می‌سازد. به‌طور کلی، شواهد ارائه‌شده در زمینه غیرورزشی بیانگر آن است که قراردادن فعالیت‌های سازمان‌یافته بیش از حد در برنامه‌ریزی فعالیت‌های نوجوانان و جوانان ممکن است پیامدهای منفی در ابعاد عملکرد اجتماعی و انطباقی آن‌ها را به‌دنبال داشته باشد. با وجود این‌که تأثیرات مثبت روانی - اجتماعی مشارکت ورزشی در ادبیات پژوهشی به‌خوبی مستند شده است؛ اما به این مهم که مشارکت دادن نوجوانان و جوانان در فعالیت‌های سازمان‌یافته در ورزش رقابتی چه ابعدی از عملکرد اجتماعی و انطباقی را تحت تأثیر قرار می‌دهد، پرداخته نشده است. بررسی این موضوع از نظر ایجاد شناخت لازم و کمک به برنامه‌ریزان حوزه تربیت‌بدنی و ورزش، مربیان و والدین برای تعیین حد و مرز مشارکت ورزشی نوجوانان و جوانان و جلوگیری از افراط و تفریط در برنامه‌ریزی ورزشی آن‌ها ضرورت دارد.

-
1. The American Association on Intellectual and Developmental Disabilities
 2. Sparrow, Cicchetti & Balla
 3. Crowe, Beauchamp, Catroppa & Anderson
 4. Price, Spence, Sheffield, & Donovan

براین اساس، پژوهش حاضر در راستای آزمایش فرضیه پیش‌برنامه‌ریزی (ماهونی و همکاران، ۲۰۰۶، ۲۷؛ ماهونی و وست، ۲۰۱۲، ۴۱۲) در زمینه ورزش، تأثیر سه نوع از برنامه‌ریزی ورزشی (عدم مشارکت، مشارکت فراغتی و مشارکت آماتور) بر عملکرد اجتماعی و انطباقی را در دختران دبیرستانی مورد بررسی قرار داده است.

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش کمی و مقطعی حاضر از نوع مطالعات علی - مقایسه‌ای بوده و از نظر زمانی در زمره مطالعات گذشته‌نگر محسوب می‌شود. با توجه به این که عملکرد اجتماعی و انطباقی تابعی از سن می‌باشد (اسپارو و همکاران، ۲۰۰۵، ۱۴)؛ از این رو، شرکت‌کنندگان در پژوهش تنها از رده سنی ۱۴ تا ۱۷ سال و دانش‌آموزان دبیرستانی انتخاب شدند. بدین منظور، پس از اخذ مجوز اجرا از اداره کل آموزش و پرورش استان مازندران، ۴۵۰ بسته گردآوری اطلاعات در سطح دبیرستان‌های دخترانه شهرستان ساری با استفاده از نمونه‌گیری تصادفی ساده و در ساعات درس تربیت‌بدنی توزیع گردید. لازم به ذکر است که بسته‌های توزیع شده حاوی یک نامه به والدین (تشریح مختصات پژوهش و ضرورت آن، محرمانه بودن اطلاعات گردآوری شده، اختیاری بودن مشارکت در پژوهش و راهنمای تکمیل پرسش‌نامه‌ها)، فرم اطلاعات فردی و مقیاس مربوط به سنجش متغیرهای پژوهش بود. در مجموع، ۲۷۰ دانش‌آموز دختر دبیرستانی شامل: ۱۱۰ غیرورزشکار (با میانگین سنی $15/04 \pm 0/89$ سال)، ۹۷ ورزشکار فراغتی (با میانگین سنی $15/13 \pm 0/91$ سال؛ سابقه تمرین $2/95 \pm 1/23$ سال) و ۶۳ ورزشکار آماتور (با میانگین سنی $15/09 \pm 0/96$ سال؛ سابقه تمرین $5/32 \pm 2/69$ سال؛ سابقه رقابت $2/07 \pm 1/15$ سال) در پژوهش شرکت نمودند (نرخ بازگشت پرسش‌نامه‌ها ۶۰ درصد بود). شایان ذکر است منظور از افراد غیرورزشکار افرادی است که در هیچ برنامه ورزشی سازمان‌یافته‌ای در خارج از مدرسه مشارکت نداشته‌اند. ورزشکاران فراغتی نیز افرادی بودند که حداقل به مدت یک سال و به صورت منظم در برنامه‌های ورزشی خارج از مدرسه مشارکت داشتند؛ اما دارای هیچ‌گونه سابقه‌ای در رقابت در رشته مربوطه نبودند. در نقطه مقابل، ورزشکاران آماتور ضمن مشارکت در برنامه‌های ورزشی، در سطوح مختلف مسابقات قهرمانی رشته مربوطه اعم از منطقه‌ای، شهرستان، استانی، ملی و بین‌المللی حضور داشتند. شایان ذکر است که از مجموع ۱۶۰ ورزشکار، ۱۰۸ نفر (۶۷/۵ درصد) در رشته‌های تیمی (بسکتبال، والیبال و هندبال) و ۵۲ نفر (۳۲/۵ درصد) در رشته‌های انفرادی (بدمینتون، تنیس روی میز، ژیمناستیک، کاراته، تکواندو و ووشو) مشارکت داشتند.

به‌منظور گردآوری اطلاعات فردی از یک فرم هشت ماده‌ای برای تعیین سن، رشته ورزشی، سابقه تمرین، سابقه رقابت، میزان مشارکت هفتگی (جلسات و ساعات)، سوابق قهرمانی و نوع و میزان مشارکت در سایر فعالیت‌های سازمان‌یافته استفاده گردید. جهت سنجش متغیرهای پژوهش نیز از مقیاس عملکرد اجتماعی و انطباقی کودکان و نوجوانان^۱ (CASAFS) بهره گرفته شد. این مقیاس توسط پرایس و همکاران (۲۰۰۲) تدوین شده و متشکل از ۲۴ عبارت و چهار خرده‌مقیاس عملکرد تحصیلی^۲، روابط با همسالان^۳، روابط با خانواده^۴ و وظایف خانگی/مراقبت از خود^۵ می‌باشد. پاسخ‌های این مقیاس بر مبنای یک پیوستار چهار درجه‌ای از یک (هرگز) تا چهار (همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. ذکر این نکته ضرورت دارد که هر خرده‌مقیاس، شش عبارت را شامل می‌شود؛ بنابراین، نمره هر خرده‌مقیاس بین شش تا ۲۴ و نمره کل مقیاس بین ۲۴ تا ۹۶ جای می‌گیرد که امتیاز بالاتر بیانگر عملکرد اجتماعی و انطباقی مطلوب‌تر می‌باشد. اعتبار عاملی و ملاکی این مقیاس در یک نمونه ۱۴۷۸ نفری از کودکان استرالیایی مورد تأیید قرار گرفته و همسانی درونی کل مقیاس و خرده‌مقیاس‌های عملکرد تحصیلی، روابط با همسالان، روابط با خانواده و وظایف خانگی/مراقبت از خود در یک نمونه ۳۲۰ نفری از کودکان استرالیایی به ترتیب معادل (۰/۸۱)، (۰/۸۱)، (۰/۶۷)، (۰/۷۴) و (۰/۶۹) و پایایی بازآزمایی آن در بازه زمانی ۱۲ ماهه به ترتیب برابر با (۰/۵۸)، (۰/۶۳)، (۰/۵۹)، (۰/۵۴) و (۰/۴۸) گزارش شده است (پرایس و همکاران، ۲۰۰۲، ۱۱۹). نسخه فارسی این مقیاس نیز در مطالعات داخلی مورد استفاده بوده است (خضری، ۱۳۹۱، ۶۸)؛ با این حال، اعتبار عاملی آن تاکنون مورد بررسی قرار نگرفته است؛ از این‌رو، در پژوهش حاضر ابتدا اعتبار عاملی مقیاس براساس داده‌های کل شرکت‌کنندگان با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که ساختار چهار عاملی مقیاس عملکرد اجتماعی و انطباقی کودکان و نوجوانان برازش قابل‌قبولی با داده‌های گردآوری شده دارد ($\chi^2= 234/5$, $df=100$, $P=0/392$, $RMSEA=0/07$, $IFI=0/90$, $CFI=0/90$). شایان‌ذکر است که همسانی درونی کل مقیاس و خرده‌مقیاس‌های عملکرد تحصیلی، روابط با همسالان، روابط با خانواده و وظایف خانگی/مراقبت با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب (۰/۸۶)، (۰/۷۹)، (۰/۸۱)، (۰/۷۴) و (۰/۷۸) به دست آمد.

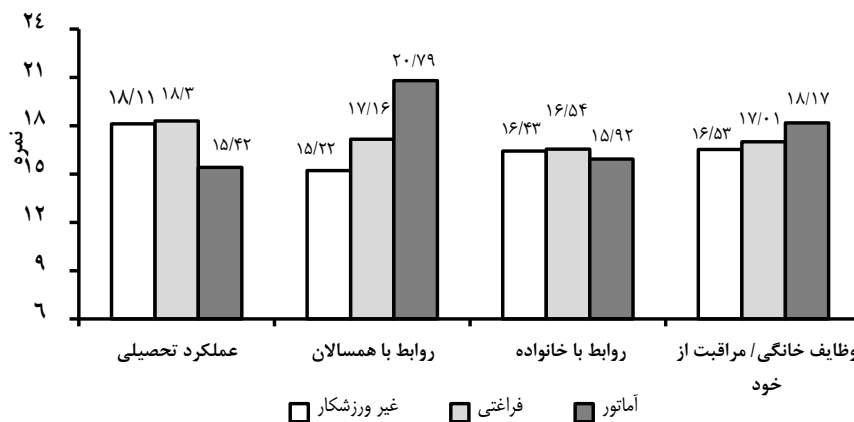
علاوه بر این، داده‌های گردآوری شده با استفاده از روش‌های آمار توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد، فراوانی، درصد فراوانی، شکل و جدول) خلاصه‌سازی شده و توصیف گردیدند. در ادامه، از تحلیل عاملی

-
1. Child and Adolescent Social and Adaptive Functioning Scale
 2. Academic Performance
 3. Peer Relationships
 4. Family Relationships
 5. Home Duties/ Self-Care

تأییدی و شاخص‌های برازش مدل برای بررسی اعتبار عاملی و از ضریب آلفای کرونباخ جهت بررسی همسانی درونی ابزار اندازه‌گیری استفاده شد. همچنین، به‌منظور تعیین روش مناسب برای تحلیل داده‌ها ابتدا پیش‌فرض‌های طبیعی بودن داده‌ها و همگنی واریانس آن‌ها به‌ترتیب با استفاده از آزمون‌های کلموگروف - اسمیرنوف و لوین بررسی گشته و مورد تأیید قرار گرفت. سپس، جهت مقایسه متغیرهای وابسته در راستای گروه‌ها (غیرورزشکار، ورزشکار فراغتی و آماتور) از تحلیل واریانس چندمتغیره^۱ و آزمون‌های تعقیبی تحلیل واریانس یک‌سویه و آزمون حداقل تفاوت معنادار^۲ (ال. اس. دی.) در سطح اطمینان ۹۵ درصد استفاده گردید. لازم‌به‌ذکر است که بسته‌های آماری مورد استفاده شامل: نرم‌افزار لیزرل^۳ نسخه ۸/۳ و اس. پی. اس. اس. نسخه ۱۹^۴ بود.

نتایج

شکل شماره یک نشان‌دهنده سطح عملکرد اجتماعی و انطباقی شرکت‌کنندگان در پژوهش به تفکیک نوع برنامه‌ریزی ورزشی می‌باشد.



شکل ۱- میانگین عملکرد اجتماعی و انطباقی شرکت‌کنندگان در پژوهش به تفکیک نوع برنامه‌ریزی ورزشی

۱. Multivariate Analysis of Variance
۲. Least Significant Difference Test
۳. LISREL
۴. SPSS

نتایج تحلیل واریانس چندمتغیره برای تحلیل اثر اصلی نوع برنامه‌ریزی ورزشی بر عملکرد اجتماعی و انطباقی (جدول شماره یک) نشان داد که اثر اصلی نوع برنامه‌ریزی ورزشی بر عملکرد اجتماعی و انطباقی شرکت‌کنندگان به لحاظ آماری معنادار می‌باشد ($F(8,528) = 7/66, P < 0/001, \eta^2 = 0/209$)؛ بدین معنای حد اقل یکی از متغیرهای وابسته بین سه گروه غیرورزشکاران، ورزشکاران فراغتی و ورزشکاران آماتور متفاوت است. علاوه بر این، نتایج آزمون‌های تعقیبی (جدول شماره دو) حاکی از آن است که اثر سطح مشارکت ورزشی بر ابعاد عملکرد تحصیلی ($F(2,267) = 7/773, P = 0/002, \eta^2 = 0/198$)، روابط با همسالان ($F(2,267) = 17/671, P < 0/001, \eta^2 = 0/253$) و وظایف خانگی/مراقبت از خود ($F(2,267) = 4/627, P = 0/011, \eta^2 = 0/119$) به لحاظ آماری معنادار می‌باشد؛ اما اثر این متغیر بر بعد روابط با خانواده از نظر آماری معنادار نیست ($P = 0/281$).

جدول ۱- نتایج تحلیل واریانس چندمتغیره برای تحلیل اثر نوع برنامه‌ریزی ورزشی بر عملکرد اجتماعی و انطباقی

منبع تغییر	لامبدای ویلکز	مقدار اف	درجه آزادی	درجه آزادی	سطح معناداری	مجذور اتا
سطح مشارکت ورزشی	0/668	7/660	8	2	0/001***	0/209

*** در سطح $P < 0/001$ معنادار است.

جدول ۲- نتایج تحلیل واریانس یک سوبه جهت مقایسه عملکرد اجتماعی و انطباقی در راستای نوع برنامه ریزی

ورزشی							
منبع تغییر	متغیرهای وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار اف	سطح معناداری	مجذور اتا
نوع برنامه ریزی	عملکرد تحصیلی	۱۰۷/۰۲	۲	۵۳/۵۰	۷/۷۷۳	۰/۰۰۲**	۰/۱۹۸
	روابط با همسالان	۱۰۹/۳۵	۲	۵۴/۶۷	۱۷/۶۷۱	۰/۰۰۱***	۰/۲۵۳
	روابط با خانواده	۲۹/۰۴	۲	۱۴/۵۲	۱/۲۷۶	۰/۲۸۱	۰/۰۰۹
	وظایف خانگی/ مراقبت از خود	۱۰۳/۵۸	۲	۵۱/۷۹	۴/۶۲۷	۰/۰۱۱*	۰/۱۱۹
خطا	عملکرد تحصیلی	۱۹۰۶/۲۸	۲۶۷	۷/۹۷	-	-	-
	روابط با همسالان	۱۸۷۸/۱۴	۲۶۷	۷/۰۳	-	-	-
	روابط با خانواده	۳۰۳۹/۳۴	۲۶۷	۱۱/۳۸	-	-	-
	وظایف خانگی/ مراقبت از خود	۳۱۶۷/۹۱	۲۶۷	۱۱/۸۶	-	-	-
کل اصلاح شده	عملکرد تحصیلی	۲۰۱۳/۳۰	۲۶۹	-	-	-	-
	روابط با همسالان	۱۹۸۷/۴۹	۲۶۹	-	-	-	-
	روابط با خانواده	۳۰۶۸/۳۸	۲۶۹	-	-	-	-
	وظایف خانگی/ مراقبت از خود	۳۲۷۱/۴۹	۲۶۹	-	-	-	-

* در سطح $P \leq 0.05$ معنادار است؛ ** در سطح $P \leq 0.01$ معنادار است؛ *** در سطح $P \leq 0.001$ معنادار است.

نتایج مقایسه‌های دوبه‌دوی سه گروه غیرورزشکار، فراغتی و آماتور (جدول شماره سه) نشان می‌دهد که عملکرد تحصیلی گروه آماتور به‌طور معناداری پایین‌تر از گروه فراغتی ($P < 0.001$) و غیرورزشکار ($P \leq 0.001$) است؛ درحالی‌که بین گروه غیرورزشکار و فراغتی تفاوت معناداری وجود ندارد ($P = 0.643$). درمقابل، روابط با همسالان در گروه آماتور به‌شکل معناداری بیشتر از گروه فراغتی ($P < 0.001$) و غیرورزشکار ($P < 0.001$) بوده و روابط با همسالان در گروه فراغتی به‌طور معناداری بالاتر از گروه غیرورزشکار می‌باشد ($P = 0.034$). علاوه‌براین، نتایج بیانگر آن است که سطح وظایف

خانگی/ مراقبت از خود در گروه آماتور به شکل معناداری بالاتر از گروه غیرورزشکار می باشد (P=۰/۰۴۵)؛ اما سطح وظایف خانگی/ مراقبت از خود بین دو گروه آماتور و فراغتی (P=۰/۲۲۹) و نیز دو گروه فراغتی و غیرورزشکار (P=۰/۱۱) به لحاظ آماری تفاوتی ندارد.

جدول ۳- نتایج آزمون ال.اس.دی. برای مقایسه دوه‌دوی سه گروه غیرورزشکار، فراغتی و آماتور

متغیر وابسته	گروه‌های مورد مقایسه	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	P
عملکرد تحصیلی	غیرورزشکاران	۰/۱۹-	۰/۳۴	۰/۶۴۳
	ورزشکاران آماتور	۲/۶۹	۰/۹۰	۰/۰۰۱***
	ورزشکاران فراغتی	۲/۸۸	۰/۸۸	<۰/۰۰۱***
روابط با همسالان	غیرورزشکاران	۱/۹۴-	۰/۷۸	۰/۰۳۴*
	ورزشکاران آماتور	۵/۵۷-	۱/۴۲	<۰/۰۰۱***
	ورزشکاران فراغتی	۳/۶۳-	۱/۲۱	<۰/۰۰۱***
وظایف خانگی/ مراقبت از خود	غیرورزشکاران	۰/۴۸-	۰/۳۹	۰/۲۲۹
	ورزشکاران آماتور	۱/۶۴-	۰/۸۱	۰/۰۴۵*
	ورزشکاران آماتور	۱/۱۶-	۰/۶۴	۰/۱۱

* در سطح $P \leq 0/05$ معنادار است؛ ** در سطح $P \leq 0/01$ معنادار است؛ *** در سطح $P \leq 0/001$ معنادار است.

بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر تعیین تأثیر نوع برنامه ریزی ورزشی (عدم مشارکت، فراغتی و آماتور) بر سطح عملکرد اجتماعی و انطباقی دختران دبیرستانی بود. نتایج به دست آمده نشان داد که نوع برنامه ریزی ورزشی بر ابعادی نظیر عملکرد تحصیلی، روابط با همسالان و وظایف خانگی/ مراقبت از خود تأثیرگذار است؛ اما اثر این متغیر بر بعد روابط با خانواده به لحاظ آماری معنادار نمی باشد. همچنین، تحلیل‌های بیشتر حاکی از آن بود که در بعد عملکرد تحصیلی، سطح گروه آماتور به شکل معناداری پایین تر از گروه فراغتی و غیرورزشکار است؛ در حالی که بین گروه غیرورزشکار و فراغتی تفاوتی مشاهده نمی شود. این شواهد بیانگر آن است که مشارکت در سطوح قهرمانی ورزش‌های سازمان یافته ممکن است با اختلال در عملکرد تحصیلی همراه باشد. لازم به ذکر است که این نتایج از شواهد پژوهشی ارائه شده در مطالعات انجام گرفته در حوزه بازنشستگی ورزشی مبنی بر نادیده گرفته شدن اولویت‌های مهمی نظیر پیشرفت

تحصیلی در سطوح بالای رقابتی ورزش‌های سازمان‌یافته حمایت می‌کند (دنوپ و همکاران، ۱۹۹۹، ۵۲؛ استروناچ و ادیر، ۲۰۱۰، ۶۵). صاحب‌نظران این حوزه معتقد هستند که شکل‌گیری هویت ورزشی قوی باعث می‌شود سایر ابعاد هویتی در ورزشکاران رقابتی رشد نکرده و در نتیجه، انرژی فرد تنها به فعالیت‌هایی اختصاص داده شود که به تقویت بیش از پیش هویت ورزشی یاری رساند و این امر در نهایت موجب بروز محرومیت هویتی در آن‌ها گردد. در واقع، ورزشکاران رقابتی تمایل دارند نقش خود را نه به‌عنوان یک دانش‌آموز موفق، بلکه به‌عنوان یک ورزشکار موفق در نظر گیرند (لاوالی و ویلمن^۱، ۲۰۰۰، ۱۶۵). شایان‌ذکر است که این شواهد از فرضیه^۲ پیش‌برنامه‌ریزی ماهونی و همکاران (۲۰۰۶) حمایت کرده و با یافته‌های مطالعات باسری و همکاران (۲۰۰۶) و رندال و بونرت (۲۰۰۹) مبنی بر این که مشارکت بالا در فعالیت‌های سازمان‌یافته ممکن است با عملکرد تحصیلی ضعیف همراه باشد، همخوان است. در حقیقت، مشارکت در ورزش‌های رقابتی نیازمند سرمایه‌گذاری ذهنی، جسمی و زمانی بالا می‌باشد و فرد مشارکت‌کننده ممکن است با صرف انرژی بیش از حد در زمینه ورزش رقابتی، در سایر زمینه‌های زندگی دچار اختلالات عملکردی شود. از سوی دیگر، براساس یافته‌های پژوهش حاضر، مشارکت فراغتی در ورزش تأثیر معناداری بر عملکرد تحصیلی ندارد. شواهد ارائه‌شده در برخی مطالعات حاکی از آن هستند که مشارکت در ورزش و فعالیت بدنی با افزایش در سطح عملکرد تحصیلی همراه می‌باشد؛ برای مثال، سیتکوسکی^۳ (۲۰۰۸) در پژوهش خود گزارش نمود که مشارکت ورزشی تأثیر مثبتی بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستانی دارد که این امر با یافته‌های پژوهش حاضر ناهمخوان می‌باشد. در مقابل، در پژوهش فیفر و کرونلیبن^۴ (۲۰۱۰) در ارتباط با دانش‌آموزان کشور آلمان و پژوهش رس و سابیا^۴ (۲۰۱۰) در ارتباط با دانش‌آموزان کارولینای ایالات متحده، شواهدی مبنی بر تأثیر مثبت مشارکت ورزشی بر عملکرد تحصیلی مشاهده نشد که این امر با یافته‌های پژوهش حاضر مطابقت دارد. به‌طور کلی، براساس یافته‌های پژوهش حاضر و شواهد ارائه‌شده در ادبیات پژوهشی به‌نظر می‌رسد که مشارکت فراغتی در ورزش، تأثیر منفی بر عملکرد تحصیلی نوجوانان ندارد؛ اما با افزایش سطح مشارکت ورزشی فرد ممکن است با اختلال در عملکرد تحصیلی مواجه شود. علاوه بر این، یافته‌های پژوهش حاضر در خصوص روابط با همسالان حاکی از آن بود که کیفیت روابط گروه آماتور با همسالان آن‌ها بهتر از گروه‌های فراغتی و غیرورزشکار بود. کیفیت روابط گروه فراغتی

-
1. Lavallee & Wyllemen
 2. Sitkowski
 3. Pfeifer & Corneliben
 4. Rees & Sabia

با همسالان نیز بهتر از گروه غیرورزشکار به دست آمد. در واقع، این شواهد بیانگر آن است که با افزایش سطح مشارکت ورزشی، بر کیفیت روابط با همسالان افزوده می شود که این امر با شواهد ارائه شده در سایر مطالعات مطابقت دارد؛ به عنوان مثال، یافته های گاریتا و همکاران (۱۹۹۸) در مورد دانش آموزان دختر و پسر ایتالیایی و سوئدی نشان داد که مشارکت در ورزش های گروهی، سطح مهارت های ارتباطی و اجتماعی را ارتقا می دهد. سیدزاده (۱۳۸۰) نیز در پژوهش خود گزارش نمود که دانش آموزان دختر ورزشکار - چه در رشته های تیمی و چه در رشته های انفرادی - اجتماعی تر از دانش آموزان دختر غیرورزشکار می باشند. همچنین، امیرتاش و همکاران (۱۳۸۵) بر این باور هستند که مشارکت در ورزش های گروهی در مقایسه با ورزش های انفرادی و مشارکت در ورزش های انفرادی در مقایسه با عدم مشارکت ورزشی با رشد اجتماعی بالاتری همراه می باشد. به طور مشابه، اسنیدر و همکاران (۲۰۱۰) در پژوهش خود نشان دادند که عملکرد اجتماعی ورزشکاران بالاتر از غیرورزشکاران می باشد. علاوه بر این، یافته های پژوهشی نشان داده است که مشارکت ورزشی تأثیر مثبتی بر سطح هویت اجتماعی (مارش، ۱۹۹۳، ۲۷)، مهارت های همکاری (فایندلی و کوپلان، ۲۰۰۸، ۱۵۷)، مهارت های کارگروهی (ویرژما و همکاران، ۲۰۰۸، ۱۴۸)، مهارت های اجتماعی (هانسن و همکاران، ۲۰۰۳، ۴۸؛ هولت و همکاران، ۲۰۱۱، ۴۹۶)، روابط با مربیان و دوستان (هولت و همکاران، ۲۰۱۱، ۴۹۷) و احترام به معلم و اطرافیان (هووی و همکاران، ۲۰۱۰، ۱۲۲) دارد که همگی با یافته های پژوهش حاضر همخوان می باشند. به طور کلی، یافته های پژوهش حاضر و شواهد ارائه شده در ادبیات پژوهشی پیشنهاد می کنند که مشارکت در ورزش، به ویژه ورزش های گروهی، کیفیت تعاملات اجتماعی نوجوانان را ارتقا می دهد.

علاوه بر این، پژوهش حاضر در ارتباط با روابط با خانواده حکایت از آن داشت که با وجود پایین تر بودن سطح کیفیت روابط با خانواده در گروه آماتور، تفاوت معناداری بین این گروه با گروه های فراغتی و غیرورزشکار وجود ندارد. در واقع، خانواده به عنوان منبع اصلی حمایت اجتماعی در دسترس نوجوانان و جوانان، پویایی ثابتی در قبال هر سه گروه مورد مطالعه در پژوهش حاضر از خود نشان داد. البته، پایین تر بودن اندک کیفیت روابط با خانواده در گروه آماتور را می توان روابط تقویت شده مربی - ورزشکار در این دسته از ورزشکاران نسبت داد؛ زیرا، مربیان نفوذ اجتماعی مثبتی روی ورزشکاران دارند که ممکن است بر روابط ورزشکار با سایرین تأثیرگذار باشد. همچنین، اختصاص دادن زمان بیش از حد برای تمرین و خارج بودن از محیط خانواده ممکن است بر کاهش کیفیت روابط ورزشکار با خانواده بی تأثیر نباشد. با این وجود، در پژوهش حاضر شواهدی دال بر تأثیر منفی افزایش سطح مشارکت ورزشی بر کیفیت روابط با خانواده مشاهده نشد. بر این اساس، یافته های پژوهش حاضر از فرضیه پیش برنامه ریزی ماهونی و همکاران (۲۰۰۶) مبنی بر این که افزایش مشارکت در فعالیت های سازمان یافته بر کیفیت روابط

کودک - والدین اثر سو دارد، حمایت نمی‌کند.

پژوهش حاضر در خصوص سطح وظایف خانگی و مراقبت از خود نشان داد که این نوع عملکرد انطباقی در گروه آماتور به‌طور معناداری بالاتر از گروه غیرورزشکار است؛ اما با وجود بالاتر بودن سطح وظایف خانگی و مراقبت از خود در گروه فراغتی نسبت به گروه غیرورزشکار، تفاوت معناداری بین این دو گروه مشاهده نشد. این شواهد بیانگر آن است که افزایش در سطح مشارکت ورزشی دارای پتانسیل بهبود رفتارهای انطباقی نوجوانان از جمله وظایف خانگی و مراقبت از خود می‌باشد؛ به‌عنوان مثال، ورزشکاران نوجوان با شرکت در مسابقات و رقابت‌های ورزشی، مهارت‌های مدیریت تجهیزات ورزشی و زمانبندی را در راستای حفظ عملکرد ورزشی خود به‌خوبی فرامی‌گیرند؛ در حالی که این امر پتانسیل انتقال به سایر زمینه‌های زندگی را نیز دارا می‌باشد. اگرچه تاکنون رفتارهای انطباقی در ورزشکاران رده‌های سنی پایین مورد مطالعه قرار نگرفته است؛ اما شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد ورزش، تمرین و فعالیت بدنی در بهبود رفتارهای انطباقی مؤثر می‌باشد؛ به‌عنوان مثال، سیولو^۱ (۲۰۱۱) پژوهشی را در ارتباط با اثرات فعالیت بدنی در یک نمونه بالینی انجام داد و دریافت که یک دوره فعالیت بدنی ۱۲ هفته‌ای، سطح عملکرد اجتماعی و انطباقی دختران و پسران ۱۸ ساله مبتلا به افسردگی را ارتقا می‌دهد. در مجموع، براساس مشاهدات پژوهش حاضر چنین به‌نظر می‌رسد که برنامه‌ریزی برای مشارکت در سطوح قهرمانی ورزش، اثرات مثبتی بر سازمان‌یافتگی رفتارهای انطباقی دارد.

به‌طور کلی، یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که سطح مشارکت ورزشی بر عملکرد اجتماعی و انطباقی دختران دبیرستانی در رده سنی ۱۵ سال تأثیرگذار می‌باشد؛ به‌طوری‌که افزایش سطح مشارکت ورزشی از برنامه‌های ورزشی فراغتی به رقابتی ممکن است بر کیفیت عملکرد اجتماعی (روابط با همسالان) و انطباقی (وظایف خانگی و مراقبت از خود) اثر مثبتی داشته باشد؛ اما موجب افت عملکرد تحصیلی گردد. علاوه بر این، یافته‌های پژوهش حاضر از فرضیه بیش‌برنامه‌ریزی در خصوص اثرات منفی افزایش فعالیت‌های سازمان‌یافته بر عملکرد تحصیلی حمایت می‌کند؛ اما اثرات منفی احتمالی فعالیت‌های ورزشی سازمان‌یافته بر کیفیت روابط خانوادگی را مورد حمایت قرار نمی‌دهد. در این راستا، مطالعات آتی با تمرکز بر نقش ویژگی‌های خانوادگی، جنسیت و سن در ارتباط با سطح مشارکت ورزشی و عملکرد اجتماعی و انطباقی، سهم عمده‌ای در روشن‌تر شدن موضوع خواهند داشت. در نهایت، به‌کارگیری یافته‌های پژوهش حاضر به مشاوران تحصیلی مراکز آموزشی، والدین و مربیان

به‌منظور بهبود رفتارهای اجتماعی و انطباقی نوجوانان و جوانان توصیه می‌شود. در یک جمع‌بندی می‌توان چنین عنوان کرد که ادبیات پژوهشی در زمینه فرضیه بیش‌برنامه‌ریزی بر اثرات منفی برنامه‌های سازمان‌یافته بر عملکرد اجتماعی و انطباقی تأکید داشته است، اما در خصوص اثرات برنامه‌های سازمان‌یافته ورزشی اطلاعاتی در دسترس نبوده است. پژوهش حاضر نشان داد که بیش‌برنامه‌ریزی ورزشی اثرات مثبتی بر عملکرد اجتماعی (روابط با همسالان) و انطباقی (وظایف خانگی و مراقبت از خود) دختران دبیرستانی در رده سنی ۱۵ سال به همراه دارد اما ممکن است عملکرد تحصیلی آنها را کاهش دهد.

منابع

1. Amirtash, A. M., Sobhani Nejad, M., & Abedi, A. (2006). The comparison of guidance schools' athlete and non-athlete students' social development. *Olympic Quarterly*, 14(2), 53-61. (Persian).
2. Bailey, R. P. (2004). Evaluating the relationship between physical education, sport and social inclusion. *Educational Review*, 57(1), 71-90.
3. Bailey, R., Wellard, I., & Dismore, H. (2004). Girls' participation in physical activities and sports: Benefits, patterns, influences and ways forward. Technical report of World Health Organization. Retrieved from: <https://www.icsspe.org/sites/default/files/Girls.pdf>
4. Bohnert, A. M., & Garber, J. (2007). Prospective relations between organized activity participation and psychopathology during adolescence. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 35(6), 1021-33.
5. Bohnert, A. M., Kane, P., & Garber, J. (2008). Organized activity participation and internalizing and externalizing symptoms: Reciprocal relations during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(2), 239-50.
6. Boone, E., & Leadbeater, B. (2006). Game on: Diminishing risks for depressive symptoms in early adolescence through positive involvement in team sports. *Journal of Research on Adolescence*, 16(1), 79-90.
7. Busseri, M. A., Rose-Krasnor, L., Willoughby, T., & Chalmers, H. (2006). A longitudinal examination of breadth and intensity of youth activity involvement and successful development. *Developmental Psychology*, 42(6), 1313-26.
8. Centers for Disease Control and Prevention. (2002). Surveillance summaries. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 51, 4.
9. Collins, M., & Kay, T. (2003). *Sport and social exclusion* (1st Ed., 97-112). London, UK: Routledge.
10. Crowe, L. M., Beauchamp, M. H., Catroppa, C., & Anderson, V. (2011). Social function assessment tools for children and adolescents: A systematic review from 1988 to 2010. *Clinical Psychology Review*, 31(5), 767-85.
11. Cyranowskim, J., Frank, E., Young, E., & Shear, M. (2000). Adolescent onset of the gender difference in lifetime rates of major depression: A theoretical model. *Archives of General Psychology*, 57(1), 21-7.

12. De Knop, P., Wylleman, P., Van Houcke, J., & Bollaert, L. (1999). Sport management- A European approach to the management of the combination of academics and elite-level sport. In S. Bailey (Ed.), *Perspectives: The interdisciplinary series of physical education and sport science. School sport and competition.* (1; 49-62). Oxford: Meyer & Meyer Sport.
13. Denault, A., & Poulin, F. (2009). Intensity and breadth of participation in organized activities during the adolescent years: Multiple associations with youth outcomes. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(9), 1199–213.
14. Dimech, A., & Seiler, R. (2011). Extra-curricular sport participation: A potential buffer against social anxiety symptoms in primary school children. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 347–54.
15. Donaldson, S., & Ronan, K. (2006). The effects of sports participation on young adolescents' emotional well-being. *Adolescence*, 41(162), 369–89.
16. Dotterer, A. M., McHale, S. M., & Crouter, A. C. (2007). Implications of out-of-school activities for school engagement in African American adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 36(4), 391–401.
17. Findlay, L., & Coplan, R. (2008). Come out and play: Shyness in childhood and the benefits of organized sports participation. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 40(3), 153–61.
18. Hansen, D., Larson, R., & Dworkin, J. (2003). What adolescents learn in organized youth activities? A survey of self-reported developmental experiences. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 25–55.
19. Hargreaves, J. (1994). *Sporting females: Critical issues in the history and sociology of women's sports* (1st Ed., 251). London, UK: Routledge.
20. Holt, N., Kingsley, B., Tink, L., & Scherer, J. (2011). Benefits and challenges associated with sport participation by children and parents from low-income families. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(5), 490–9.
21. Howie, L., Lukacs, S., Pastor, P., Reuban, C., & Mendola, P. (2010). Participation in activities outside of school hours in relation to problem behavior and social skills in middle childhood. *Journal of School Health*, 80(3), 119–25.
22. Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Review systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(40). doi: 10.1186/1479-5868-7-40.
23. Khezri, Z. (2012). The effect of Yoga exercise on adaptability and inter-personal relationships of Boshehr city's education center. (Unpublished master dissertation). Islamic Azad University–Marvdasht Branch, School of Educational Science and Psychology. (Persian).
24. Lavalley, D., & Wylleman, P. (2000). *Career transitions in sport: International perspectives* (1st Ed., 157-78). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
25. Mahoney, J. L., & Vest, A. E. (2012). The over-scheduling hypothesis revisited: Intensity of organized activity participation during adolescence and young adult outcomes. *Journal of Research on Adolescence*, 22(3), 409–18.
- 26.

27. Mahoney, J. L., Harris, A. L., & Eccles, J. S. (2006). Organized activity participation, positive youth development, and the over-scheduling hypothesis. *Society for Research in Child Development: Social Policy Report*, 20(4), 1–30.
28. Marsh, H. (1993). The effects of participation in sport during the last two years of high school. *Sociology of Sport Journal*, 10(1), 18–43.
29. Michael, P., Jeannin, A., & Suris, J. (2006). Correlates of extracurricular sport participation among Swiss adolescents. *European Journal of Pediatrics*, 165(8), 546–55.
30. Must, A., Bandini, L. G., Tybor, D. J., Phillips, S. M., Naumova, E. N., & Dietz, W. H. (2007). Activity, inactivity, and screen time in relation to weight and fatness over adolescence in girls. *Obesity*, 15(7), 1774–81.
31. Nolen-Hoeksema, S., & Girgus, J. (1994). The emergence of gender differences in depression during adolescence. *Psychological Bulletin*, 115(3), 424–33.
32. Pfeifer, C., & Cornelissen, T. (2010). The impact of participation in sports on educational attainment—New evidence from Germany. *Economics of Education Review*, 29(1), 94–103.
33. Price, C. S., Spence, Sh., Sheffield, J., & Donovan, C. (2002). The development and psychometric properties of a measure of social and adaptive functioning for children and adolescents. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 31(1), 111–22.
34. Randall, E., & Bohnert, A. (2009). Organized activity involvement, depressive symptoms, and social adjustment in adolescents: Ethnicity and socioeconomic status as moderators. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(9), 1187–98.
35. Rees, D. I., & Sabia, J. J. (2010). Sports participation and academic performance: Evidence from the National Longitudinal Study of Adolescent Health. *Economics of Education Review*, 29(5), 751–59.
36. Sitkowski, L. S. (2008). The effects of participation in athletics on academic performance among high school sophomores and juniors. (Unpublished doctoral dissertation). Liberty University, Lynchburg, Virginia, USA.
37. Snyder, A., Martinez, J., Bay, R., Parsons, J., Sauers, E., & McLeod, T. (2010). Health-related quality of life differs between adolescent athletes and adolescent non-athletes. *Journal of Sport Rehabilitation*, 19(3), 237–48.
38. Sparrow, S. S., Cicchetti, D. V., & Balla, D. A. (2005). *Vineland adaptive behavior scales* (2nd Ed., 1–16). New York: American Guidance Service.
39. Statistic Center of Iran. (2012). Selected results of population and accommodation survey 2011. Tehran: Statistic Center of Iran. (Persian).
40. Stronach, M., & Adair, D. (2010). Load of the square ring: Future capital and career transition issues for elite indigenous Australian boxers. *Cosmopolitan Civil Societies Journal*, 2(2), 46–70.
41. Taliaferro, L. A., Eisenberg, M. E., Johnson, K. E., Nelson, T. F., & Neumark-Sztainer, D. (2011). Sport participation during adolescence and suicide ideation and attempts. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 23(1), 3–10.
42. Valois, R., Umstattd, M., Zullig, K., & Paxton, R. (2008). Physical activity behaviors and emotional self-efficacy: Is there a relationship for adolescents? *Journal of School Health*, 78(6), 321–27.

43. Yeates, K. O., Bigler, E., Dennis, M., Gerhardt, C., Rubin, K., Stancin, T., Taylor, H. G., & Vannatta, K. (2007). Social outcomes in childhood brain disorder: A heuristic integration of social neuroscience and developmental psychology. *Psychological Bulletin*, 133(3), 535–56.
44. Zarrett, N., Fay, K., Li, Y., Carrano, J., Phelps, E., & Lerner, R. (2009). More than child's play: Variable and pattern-centered approaches for examining effects of sport participation in youth development. *Developmental Psychology*, 45(2), 368–82.

استناد به مقاله

دانا، امیر، سبزی، امیرحمزه، و گوزل زاده، المیرا. (۱۳۹۶). تأثیر نوع برنامه‌ریزی ورزشی بر عملکرد اجتماعی و انطباقی دختران دبیرستانی. *مطالعات مدیریت ورزشی*، ۹(۴۲)، ۷۳-۹۲. شناسه دیجیتال: 10.22089/smrj.2017.2512.1511

Dana, A., Sabzi, A.H., & Gozalzadeh, E. (2017). The Effect of Sport-Scheduling Type on Social and Adaptive Functioning in High School Girls. *Sport Management Studies*, 9 (42): 73-92. (Persian). Doi: 10.22089/smrj.2017.2512.1511

The Effect of Sport-Scheduling Type on Social and Adaptive Functioning in High School Girls

A. Dana¹, A. H. Sabzi², E. Gozalzadeh³

1. Assistant Professor of Motor Behavior, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran*
2. Assistant Professor of Motor Behavior, Payame Noor University
3. Ph.D. Student of Sport Management, Aliabad Katool Branch, Islamic Azad University, Iran

Received: 2016/05/15

Accepted: 2016/08/24

Abstract

The Purpose of this study was to examine the “Over-Scheduling Hypothesis” in the sport context and determine the effect of sport-scheduling type on social and adaptive functioning in high school girls. In this descriptive-ex post facto research, 270 girl students (110 non-athletes, 97 recreational athletes, and 63 amateur athletes), completed the validated version of Child and Adolescent Social and Adaptive Functioning Scale and resulted data were analyzed using multivariate analysis of variance and related follow-up tests at 95 percent confidence level. Based on the findings, the type of sport scheduling had a significant effect on academic performance, peer relationships, and home duties/self-care, but its effect on family relationships was not statistically significant. Follow up analysis showed that academic performance in amateur group is lower than recreational and non-athlete groups, but peer relationships in amateur group is higher than recreational and non-athlete groups and also peer relationships in recreational group is higher than non-athlete group. Home duties/self-care level in amateur group was higher than non-athlete group and all differences in other comparisons were not statistically significant. The results suggest that shifting participation from recreational to competitive sport, has positive effect on quality of social (peer relationships) and adaptive (home duties/self-care) functioning, but it may cause to an academic slump. The Findings support the over-scheduling hypothesis in terms of negative effect of increase in organized activities.

Keywords: Over-scheduling, Sport Participation, Social and Adaptive Functioning, High school Girls

*Corresponding Author

Email: amirdana@iaut.ac.ir