

روانشناسی ورزش

دانشگاه شهید بهشتی

دو فصلنامه روان‌شناسی ورزش

بهار و تابستان ۱۳۹۹، دوره ۵، شماره ۱، صفحه‌های ۱۳۹-۱۳۱

ارتباط شایستگی ادراک شده و احساس لذت از فعالیت ورزشی داخل و بیرون از مدرسه: بررسی نقش تعدیگر جنسیت

ماندانا سنگاری^{*۱}

۱. استادیار گروه تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد چالوس، مازندران، ایران.

دریافت مقاله: ۱۳۹۸/۰۳/۲۰، اصلاح مقاله: ۱۳۹۸/۰۶/۱۴، پذیرش مقاله: ۱۳۹۸/۰۹/۰۱

چکیده

هدف: مطالعه حاضر با هدف بررسی ارتباط شایستگی ادراک شده و احساس لذت از فعالیت ورزشی داخل و بیرون از مدرسه و بررسی نقش تعدیگر جنسیت انجام شد.

روش‌ها: پژوهش حاضر به لحاظ هدف کاربردی و از نظر ماهیت و روش توصیفی-همبستگی بود. شرکت‌کنندگان این پژوهش ۳۵۰ دانش‌آموز شامل ۱۵۰ دختر و پسر هشتم (سال دوم دوره متوسطه)، و ۲۰۰ دختر و پسر پایه نهم شهر چالوس بودند. از هر جنس به طور مساوی انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های استاندارد شایستگی ادراک شده اسکرایس-فلچر و سیلورمن (۲۰۱۰)، احساس لذت و سنجش فعالیت بدنی استفاده شد. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۹ تحلیل شدند.

نتایج: یافته‌ها نشان داد بین شایستگی ادراک شده و فعالیت بدنی داخل و خارج از مدرسه در هر دو گروه دختران و پسران ارتباط معناداری وجود نداشت. با این حال، در گروه پسران، بین احساس لذت در کلاس ورزش و فعالیت بدنی بیرون از مدرسه و همچنین بین شایستگی ادراک شده و احساس لذت ارتباط مثبت و معناداری مشاهده شد. این روابط در گروه دختران معنادار نبود. علاوه بر این، پسران به‌طور معناداری نمرات بالاتری در تمامی متغیرهای پژوهش (شایستگی ادراک شده، احساس لذت و سطح فعالیت بدنی در هر دو محیط) نسبت به دختران گزارش کردند.

نتیجه‌گیری: نتایج پژوهش حاکی از آن است که الگوی انگیزشی دختران و پسران نوجوان برای فعالیت بدنی متفاوت است. برای پسران، احساس لذت در کلاس ورزش نقشی کلیدی در تداوم فعالیت بدنی خارج از مدرسه ایفا می‌کند و این لذت نیز با شایستگی ادراک شده آنان مرتبط است. این در حالی است که برای دختران، عوامل دیگری فراتر از متغیرهای فردی مورد بررسی، ممکن است تعیین‌کننده مشارکت ورزشی باشند. یافته‌ها بر ضرورت طراحی برنامه‌های آموزشی تفکیک‌شده و حساس به جنسیت در کلاس‌های تربیت بدنی تأکید می‌کنند، به‌طوری که با تمرکز بر افزایش لذت و تقویت شایستگی ادراک شده، به‌ویژه در میان دختران، بتوان مشارکت پایدار در فعالیت بدنی را ارتقا داد.

واژه‌های کلیدی: شایستگی ادراک شده، احساس لذت، جنسیت، فعالیت بدنی.

مقدمه

کاهش نگران کننده سطح فعالیت بدنی نوجوانان و پیامدهای گسترده آن بر سلامت جسمی و روانی این قشر، به یک چالش اساسی در حوزه سلامت عمومی تبدیل شده است. سبک زندگی کم تحرک نه تنها خطر ابتلا به بیماری های غیرواگیر در سنین بالاتر را افزایش می دهد، بلکه بر سلامت روان، عملکرد شناختی و کیفیت کلی زندگی نوجوانان نیز تأثیرات منفی عمیقی بر جای می گذارد (۱). در این راستا، شناسایی عوامل روان شناختی تعیین کننده در مشارکت نوجوانان در فعالیت بدنی به یک ضرورت پژوهشی تبدیل شده است. با این حال، عمده تحقیقات موجود در سطح جهانی - و به ویژه در بافت ایران - بر محیط های ورزشی ساختاریافته و سازمان یافته خارج از مدرسه متمرکز بوده اند و نقش حیاتی و منحصر به فرد کلاس های تربیت بدنی در مدرسه را به عنوان اولین و در دسترس ترین بستر برای نهادینه کردن عادات تحرک بدنی، نادیده گرفته اند (۲). این شکاف پژوهشی چشمگیر باعث شده است که درک ما از فرآیندهای مؤثر بر انگیزش نوجوانان برای فعالیت در این محیط آموزشی کلیدی، ناقص باقی بماند و در نتیجه، طراحی برنامه ها و مداخلات مؤثر برای افزایش تحرک در این گروه سنی با دشواری مواجه شود.

پژوهش ها نشان داده اند که یکی از مؤلفه های بسیار مهم برای شرکت افراد در فعالیت بدنی و ورزش شایستگی ادراک شده است (۳،۴). مفهوم خود یا آگاهی یک فرد از خود (از جمله آگاهی شخصی از شایستگی های خود) یک مؤلفه مهم پژوهشی در حیطه روان شناسی و ورزش بوده است. شایستگی ادراک شده یک مفهوم چند بعدی، پویا و تعاملی است که هر دو نوع آغاز تلاش برای تسلط در حوزه های شناختی، اجتماعی و یا بدنی و توسعه رفتارهای موفقیت مانند تلاش و پشتکار را تحت تأثیر قرار می دهد (۵). شایستگی ادراک شده اغلب در چارچوب نظریه انگیزش شایستگی (۶) مطالعه شده است. بر

اساس این نظریه، افرادی که دارای ادراک بالایی از توانایی و شایستگی خود هستند، خواستار به کارگیری تلاش بیشتر، تأکید بر پیشرفت در وظایف محوله و تجربیات مثبت تر نسبت به افرادی هستند که دارای توانایی و ادراک پایینتری از توانایی و شایستگی خود هستند. یکی از پیش بینی های این نظریه این است که افرادی که شایستگی ادراک شده بالاتری برای انجام فعالیت بدنی دارند، احساسات بهتری را در حین انجام فعالیت بدنی تجربه می کنند و بنابراین احتمال بیشتری خواهد داشت که در فعالیت بدنی شرکت کنند. در این راستا، پژوهش ها نشان داده اند که ادراک شایستگی بالاتر احتمال مشارکت در فعالیت بدنی و ورزش را افزایش می دهد (۴-۹). با این حال، عمده تحقیقات در مورد شایستگی ادراک شده در کلاس ورزش، بر کودکان مقطع ابتدایی متمرکز بوده و این سازه مهم در نوجوانان مقطع متوسطه - دورانی که با کاهش چشمگیر فعالیت بدنی به ویژه در دختران همراه است - کمتر بررسی شده است (۱۰). این کمبود، طراحی مداخلات مناسب سنین نوجوانی را با چالش مواجه کرده است.

شایستگی ادراک شده در کلاس ورزش در مدرسه اغلب در کودکان مقطع دبستان مورد پژوهش قرار گرفته است (۱۱،۱۲) و این مؤلفه مهم روان شناختی در دانش آموزان مقطع متوسطه کمتر مورد توجه قرار گرفته است. پژوهش ها نشان داده اند که فعالیت بدنی در طی گذار از دوران کودکی به نوجوانی کاهش می یابد و دختران به طور خاص کاهش قابل ملاحظه ای در مشارکت را نشان می دهند. هیچ توضیحی که به طور گسترده پذیرفته شده باشد برای این پدیده وجود ندارد. با این حال، برخی از پژوهشگران معتقدند که تجربیات منفی و شایستگی ادراک شده در کلاس ورزش در مدرسه ممکن است عوامل مهمی در کاهش فعالیت بدنی، به ویژه در دختران، باشند (۱۰).

شرکت‌کنندگان این پژوهش ۳۵۰ دانش‌آموز شامل ۱۵۰ دختر و پسر هشتم (سال دوم دوره متوسطه)، و ۲۰۰ دختر و پسر پایه نهم شهر چالوس بودند. از هر جنس به طور مساوی انتخاب شدند.

ابزار پژوهش

در پژوهش حاضر شایستگی ادراک شده با استفاده از پرسش-نامه شایستگی ادراک شده اسکرایس-فلچر و سیلورمن^۸ (۲۰۱۰) اندازه‌گیری شد. این پرسش‌نامه دارای ۱۵ سوال با طیف ۵ اکتیازی لیکرت از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) می‌باشد. پایایی این پرسش‌نامه و ضریب آلفای کرونباخ آن ۰/۹۰ گزارش شده است (اسکرایس-فلچر و سیلورمن، ۲۰۱۰). در این پژوهش پایایی این پرسش‌نامه به روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به دست آمد.

برای سنجش احساس لذت در کلاس ورزش از یک پرسش‌نامه چهار سوالی استفاده شد. این سوالات بر اساس سیاهه انگیزش درونی (مک‌اولی، دانکن، و تامن^۹، ۱۹۸۹) طراحی گردیده است. پایایی این پرسش‌نامه در این پژوهش اندازه‌گیری و ضریب آلفای کرونباخ آن ۰/۷۱ به دست آمد. در این پرسش‌نامه پاسخ به هر سوال براساس مقیاس لیکرت از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) نمره‌گذاری شد.

برای سنجش فعالیت بدنی بیرون از مدرسه از پرسش‌نامه سنجش فعالیت بدنی (هاشیم، گرو، و وایپ^{۱۰}، ۲۰۰۸) استفاده شد. برای سنجش فعالیت بدنی درون کلاس ورزش از یک مقیاس تک‌سوالی استفاده شد. در این سوال از دانش‌آموزان پرسیده شد "شما چقدر از زمان کلاس ورزش را صرف فعالیتی می‌کنید که باعث عرق کردن یا به نفس نفس افتادن شما می‌شود". گزینه‌های پاسخ عبارت بودند از: (الف) وقت زیادی صرف نمی‌کنم (ب) حدود یک چهارم زمان (پ) حدود نیمی از زمان (ت) بیش از نیمی از زمان (ج) تقریباً تمام وقت..

علاوه بر شایستگی ادراک شده، احساس لذت نیز عاملی کلیدی در انگیزش برای فعالیت بدنی شناخته شده است (۱۳، ۱۴). تحقیقات نشان می‌دهند تجربه لذت در کلاس ورزش می‌تواند به فعالیت بدنی بیشتر در اوقات فراغت بینجامد (۱۵). با این حال، رابطه همزمان شایستگی ادراک شده و احساس لذت با فعالیت بدنی درون و بیرون مدرسه، به‌ویژه با در نظر گرفتن نقش تفاوت‌های جنسیتی، در نوجوانان ایرانی به اندازه کافی مورد کاوش قرار نگرفته است. این در حالی است که شواهد بین‌المللی حاکی از شکاف جنسیتی معنادار در شایستگی ادراک شده، لذت و میزان فعالیت بدنی است (۱۰).

بنابراین، انجام پژوهش حاضر با دو هدف اصلی ضروری می‌نماید: نخست، پُر کردن خلأ پژوهشی موجود در بافت فرهنگی و آموزشی ایران با بررسی روابط بین شایستگی ادراک شده، احساس لذت و فعالیت بدنی در محیط و خارج از مدرسه. دوم، و مهم‌تر، شناسایی الگوهای احتمالی متفاوت این روابط در بین دختران و پسران نوجوان. درک این تفاوت‌ها کلیدی است زیرا می‌تواند به طراحی راهبردها و مداخلات جنسیت‌آگاهانه برای معلمان تربیت بدنی بینجامد تا از یک‌سو، محیط کلاس درس را برای همه دانش‌آموزان - به‌ویژه دختران که در معرض خطر بیشتری برای ترک فعالیت بدنی هستند - لذت‌بخش‌تر و توانمندسازنده‌تر کنند و از سوی دیگر، پیوند بین تجربه مثبت در مدرسه و تداوم فعالیت بدنی در زندگی روزمره را تقویت نمایند بدون چنین مطالعاتی، برنامه‌ریزی برای افزایش پایدار فعالیت بدنی نوجوانان فاقد پشتوانه علمی محکم و بومی خواهد بود.

روش پژوهش

پژوهش حاضر به لحاظ هدف کاربردی و از نظر ماهیت و روش توصیفی-همبستگی بود.

شرکت‌کنندگان

روش اجرای پژوهش

پس از اخذ مجوز از آموزش و پرورش شهرستان چالوس جهت جمع‌آوری داده‌های مورد نیاز، پرسشنامه‌های تهیه شده، به دلیل امکان دسترسی آسان و سهولت در توزیع و صرفه‌جویی در زمان، توسط پژوهشگر به صورت حضوری به دانش آموزان تحویل داده شد.

تحلیل آماری

مشخصه‌های آماری مجموعه مقیاس‌ها با استفاده از روشهای متداول در آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار تعیین شد. ضریب پایایی مجموعه پرسشنامه‌ها از طریق فرمول کلی ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شد. برای بررسی رابطه بین متغیرها از روش معادلات ساختاری استفاده شد. در نهایت از آزمون تحلیل واریانس جهت مقایسه متغیرهای پژوهش بین پسران و دختران استفاده شد. داده‌های این پژوهش با استفاده از نرم افزارهای SPSS نسخه ۱۹ تحلیل شد.

نتایج

میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است. نتایج آمار توصیفی حاکی از آن است که پسران پایه نهم نسبت به تمامی گروه‌های دیگر در تمامی متغیرها نمرات بالاتری را گزارش دادند.

مقایسه میانگین‌های گروه‌های پژوهش نشان داد که پسران پایه نهم نسبت به تمامی گروه‌های دیگر در متغیر شایستگی ادراک شده در کلاس ورزش نمرات بالاتری دارند که این تفاوت از نظر آماری معنادار بود ($F=16/17$, $P=0/001$). همچنین پسران نسبت به دختران در متغیر احساس لذت در کلاس ورزش نمرات بالاتری را گزارش دادند که این تفاوت از نظر آماری معنادار بود ($F=25/48$, $P=0/001$). در متغیرهای فعالیت بدنی درون و بیرون مدرسه نیز نتایج نشان داد که پسران نسبت به دختران نمرات بالاتری را گزارش دادند ($F=257/84$, $P=0/001$, $F=16/24$, $P=0/001$ به- ترتیب برای فعالیت بدنی درون و بیرون مدرسه).

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش به تفکیک پایه و جنسیت

گروه	شایستگی ادراک شده	احساس لذت	فعالیت ورزشی داخل مدرسه	فعالیت ورزشی بیرون از مدرسه
دختران پایه هشتم	$44/23 \pm 7/81$	$11/17 \pm 1/81$	$2/60 \pm 1/11$	$2/60 \pm 1/17$
دختران پایه نهم	$44/40 \pm 7/39$	$12/11 \pm 1/29$	$2/81 \pm 1/18$	$2/65 \pm 1/17$
پسران پایه هشتم	$46/06 \pm 5/49$	$14/40 \pm 1/23$	$3/22 \pm 1/01$	$3/63 \pm 1/20$
پسران پایه نهم	$46/66 \pm 6/62$	$15/74 \pm 1/02$	$3/81 \pm 1/06$	$4/21 \pm 1/34$

نتایج تحلیل مسیر بین متغیر برونزا و متغیرهای درونزا برای دختران در جدول ۲ ارائه شده است. نتایج نشان داد که بین شایستگی ادراک شده و فعالیت بدنی درون و بیرون از مدرسه در دختران ارتباط معناداری وجود ندارد. نتایج همچنین نشان داد که بین احساس لذت در کلاس ورزش و فعالیت بدنی درون

و بیرون مدرسه در دختران ارتباط معناداری وجود ندارد. همچنین بین شایستگی ادراک شده و احساس لذت در کلاس ورزش در دختران ارتباط معناداری مشاهده نشد.

جدول ۲. نتایج تحلیل مسیر بین متغیر برونزا و متغیرهای درونزا برای دختران

مسیر	<i>b</i>	<i>p</i>
شایستگی ادراک شده - فعالیت بدنی درون	۰/۰۰۱	۰/۹۰۱
شایستگی ادراک شده - فعالیت بدنی بیرون	۰/۰۲۳	۰/۵۴۸
احساس لذت - فعالیت بدنی درون	۰/۰۷۰	۰/۲۰۱
احساس لذت - فعالیت بدنی بیرون	۰/۰۵۵	۰/۲۲۶
شایستگی ادراک شده - احساس لذت	۰/۰۸۲	۰/۲۲۰

معناداری وجود ندارد، اما بین احساس لذت در کلاس ورزش و فعالیت بدنی بیرون از مدرسه در پسران ارتباط معناداری وجود دارد. همچنین بین شایستگی ادراک شده و احساس لذت در کلاس ورزش در پسران ارتباط معناداری وجود داشت.

نتایج تحلیل مسیر بین متغیر برونزا و متغیرهای درونزا برای پسران در جدول ۳ ارائه شده است. نتایج نشان داد که بین شایستگی ادراک شده و فعالیت بدنی درون و بیرون از مدرسه در پسران ارتباط معناداری وجود ندارد. نتایج نشان داد که بین احساس لذت در کلاس ورزش و فعالیت بدنی درون مدرسه در پسران ارتباط

جدول ۳. نتایج تحلیل مسیر بین متغیر برونزا و متغیرهای درونزا برای پسران

مسیر	<i>b</i>	<i>p</i>
شایستگی ادراک شده - فعالیت بدنی درون	۰/۰۵۱	۰/۳۵۱
شایستگی ادراک شده - فعالیت بدنی بیرون	-۰/۰۳۱	۰/۳۲۶
احساس لذت - فعالیت بدنی درون	۰/۰۸	۰/۱۲۵
احساس لذت - فعالیت بدنی بیرون	۰/۱۴۲	۰/۰۰۸
شایستگی ادراک شده - احساس لذت	۰/۲۹	۰/۰۱۱

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر به بررسی ارتباط شایستگی ادراک شده و احساس لذت از فعالیت ورزشی داخل و بیرون از مدرسه و ارزیابی نقش تعدیگر جنسیت پرداخت. نتایج نشان داد که بین شایستگی ادراک شده در کلاس ورزش و فعالیت بدنی درون و بیرون از مدرسه در دختران و پسران رابطه معناداری وجود نداشت، اما بین احساس لذت در کلاس ورزش و فعالیت بدنی بیرون از مدرسه در پسران رابطه معناداری وجود داشت. این نتایج می‌تواند نشان‌دهنده این باشد که در سنین نوجوانی مؤلفه احساس لذت در کلاس ورزش نقش مهمتری را نسبت به مؤلفه شایستگی ادراک شده در کلاس ورزش برای مشارکت دانش‌آموزان در فعالیت بدنی ایفا می‌کند.

نتایج پژوهش‌ها در زمینه کودکان مقطع ابتدایی نشان داده بود که کودکانی که شایستگی خود در کلاس ورزش را در سطح بالاتری می‌دانند نسبت به آنهایی که دارای شایستگی ادراک شده پایینتری هستند در فعالیت بدنی بیرون از مدرسه مشارکت بیشتری دارند و احساس لذت در کلاس ورزش متغیر تعیین‌کننده در این رابطه محسوب نمی‌شد (۲۰۱۸). نتایج پژوهش حاضر نشان‌دهنده اهمیت بیشتر متغیر احساس لذت در کلاس ورزش برای مشارکت در فعالیت بدنی در سنین نوجوانی می‌باشد. یک دلیل احتمالی برای این نتیجه ممکن است این باشد که نوجوانان نسبت به کودکان به سطح بالاتری از ادراک از خود رسیده‌اند و احساسات واقعی که آنها در کلاس ورزش تجربه می‌کنند عامل اصلی اثرگذار بر میزان فعالیت بدنی آنها می‌باشد. در همین راستا، دیشمن و همکاران (۲۰۰۵)، فیرکلاک^{۱۱} (۲۰۰۳)، برازندال^{۱۲} و همکاران (۲۰۱۵) و شن و همکاران (۲۰۱۸) بیان کردند که احساس لذت در کلاس ورزش یک عامل حیاتی برای مشارکت دانش‌آموزان در فعالیت بدنی محسوب می‌شود. نتایج پژوهش حاضر نیز تأییدی بر نتایج پژوهش‌های قبلی است و نشان‌دهنده اهمیت مؤلفه احساس لذت در کلاس ورزش برای شرکت در فعالیت بدنی در سنین نوجوانی می‌باشد. بنابراین ضروری است تا

کلاس ورزش برای دانش‌آموزان محیطی لذت‌بخش باشد و فعالیت‌های ورزشی در کلاس ورزش می‌بایست پاسخگوی نیازها و ترجیحات تمامی دانش‌آموزان باشد. دختران به فعالیت‌های انفرادی و با شدت پایین و پسران به فعالیت‌های تیمی و با شدت بالا علاقه‌مند هستند (۱۸). توجه معلم ورزش به این نیازها می‌تواند به‌طور بالقوه محیط کلاس ورزش را برای دانش‌آموزان لذت‌بخش سازد.

همچنین نتایج حاکی از وجود ارتباط معنادار بین شایستگی ادراک شده و احساس لذت در کلاس ورزش در پسران می‌باشد. این نتایج با گزاره‌های نظریه انگیزش شایستگی (۶) مطابقت دارد و از آن حمایت می‌کند. طبق نظریه انگیزش شایستگی، قضاوت‌هایی که فرد نسبت به خود در یک فعالیت دارد با احساسی که در آن فعالیت تجربه می‌کند ارتباط دارد که این امر در پژوهش حاضر در مورد پسران نوجوان صدق می‌کند. همچنین، این نتایج با نتایج پژوهش‌های قبلی (۱۰، ۱۲) که ارتباط معناداری بین شایستگی ادراک شده و احساس لذت در کلاس ورزش در مدارس ابتدایی یافته بودند، همخوانی دارد. با توجه به عدم وجود چنین رابطه‌ای در دختران می‌بایست پژوهش‌های آتی عوامل مختلف اثرگذار بر مشارکت دختران در فعالیت بدنی از جمله عوامل اجتماعی و خانوادگی را مورد بررسی قرار دهند تا عوامل مهم مؤثر بر فعالیت بدنی دختران در سنین نوجوانی مشخص گردند.

مطابق با نتایج پژوهش‌های قبلی بر روی دانش‌آموزان مقطع ابتدایی (۲۰۱۱، ۲۰۱۲)، نتایج پژوهش حاضر نیز نشان می‌دهد که فعالیت بدنی دانش‌آموزان دختر نسبت به دانش‌آموزان پسر به‌طور معناداری کمتر است. محدودیت‌های اجتماعی و فرهنگی برای شرکت در فعالیت‌های اجتماعی و ورزشی بیرون از خانه و مدرسه ممکن است یکی از عوامل مهم اثرگذار بر مشارکت کمتر در فعالیت بدنی در دختران نسبت به پسران باشد (۲۱). همچنین پسران نسبت به دختران نمرات بالاتری را در شایستگی ادراک شده و احساس لذت در کلاس ورزش گزارش دادند. این نتیجه نیز با نتایج پژوهش‌های قبلی در

همکاران (۱۸) برخی روش‌های آموزشی را پیشنهاد دادند که می‌توانند سطح احساس لذت دانش‌آموزان در کلاس ورزش را ارتقاء دهند. این روش‌ها شامل ایجاد تعامل بین دانش‌آموزان در کلاس ورزش، استفاده از فعالیت‌های ورزشی هیجان‌انگیز در کلاس ورزش، و حمایت و تشویق والدین می‌باشند. معلمین ورزش می‌توانند با تکیه بر این روش‌های آموزشی سطح احساس لذت دانش‌آموزان را در کلاس ورزش افزایش دهند تا بدین‌وسیله مشارکت در فعالیت بدنی را در دانش‌آموزان افزایش دهند. پژوهش‌های بیشتری نیاز است تا تأثیر این روش‌ها بر فعالیت بدنی نوجوانان در درون و بیرون از مدرسه مشخص گردد.

پی‌نوشت‌ها

1. Coledam
2. Carroll & Loumidids
3. Overdorf, Coker, & Kollia
4. Kosma, Cardinal, & Rintala
5. Harter
6. Bois, Sarrazin, Brustad, Trouilloud, & Cury
7. Shen, Centeio, Garn, Martin, Kulik, Somers, McCaughtry
8. Scrabis-Fletscher & Silverman
9. McAuley, Duncan, & Tammen
10. Hashim, Grove, & Whipp
11. Fairclough

کودکان (۱۰) همخوانی دارد. براساس نظریه انگیزش، می‌توان گفت که علت احتمالی برای اینکه دختران احساس لذت کمتری در کلاس ورزش گزارش داده‌اند ادراک‌پایین‌تری است که نسبت به شایستگی خود در کلاس ورزش دارند.

به‌عنوان نتیجه‌گیری می‌توان بیان کرد که نتایج پژوهش حاضر نشان‌دهنده وجود رابطه معنادار بین متغیرهای روان‌شناختی شایستگی ادراک شده و احساس لذت در کلاس ورزش در دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه می‌باشد. احساس لذت در کلاس ورزش متغیر مهم‌تری نسبت به شایستگی ادراک شده در کلاس ورزش برای فعالیت بدنی دانش‌آموزان مقطع متوسطه محسوب می‌شود. پسران نسبت به دختران شایستگی ادراک شده و احساس لذت بالاتری در کلاس ورزش و فعالیت بدنی بالاتری دارند. سرانجام، یافته‌های این پژوهش ملاحظات کاربردی را نیز برای معلمین ورزش در مدارس به‌همراه دارد. معلمین ورزش در مقطع متوسطه لازم است که محیط و جو کلاس را طوری سازماندهی کنند که دانش‌آموزان در آن احساس لذت بیشتری را تجربه کنند تا بدین‌ترتیب مشارکت آنها در فعالیت بدنی درون و بیرون از مدرسه بهبود یابد. هرچند معمولاً این امر برای معلمان ورزش چالش‌انگیز است زیرا اغلب آنها با امکانات و تجهیزات محدود و همچنین محدودیت‌های زمانی در مدرسه مواجه هستند. هاشیم و

منابع

1. Coledam, D. H. C., Ferraiol, P. F., Greca, J. P. A., Teixeira, M., Oliveira, A. R. Physical education classes and health outcomes in Brazilian students. *Revista Paulista de Pediatria*, 2018, 36(2), 192-198.
2. Carroll, B., Loumidids, J. Children's perceived competence and enjoyment in physical education and physical activity outside school. *European Physical Education Review*. 2001, 7(1), 24-43.
3. Hosseinia, S. R., Daroghe Arefi, N., Bahrololoom, H. Relationship between parental involvement with self-esteem, perceived competence and sport commitment of adolescent martial arts athletes. *Sport Psychology Studies*, 2015, 13, 39-54. In Persian
4. Overdorf, V., Coker, C., Kollia, B. Perceived competence and physical activity in older adults. *Activities, Adaptation & Aging*, 2016, 40(4), 285-295.
5. Jahangiri, M., Sohrabi, M., Parastar, F. Coach-created motivational climate, psychological needs, intrinsic motivation and continued sport participation among female adolescent athletes. *Motor Behavior*, 2014, 17(6), 171-184. In Persian
6. Harter, S. Effectance motivation reconsidered: Toward a developmental model. *Human Development*, 1978, 21, 34-64.
7. Kosma, M., Cardinal, B. J., Rintala, P. Motivating individuals with disabilities to be physically active.

- Quest*, 2002, 54, 116-132.
8. Chan, C. H., Ha, A. S. C., Ng, A. S. C., Lubans, D. R. Associations between fundamental movement skill competence, physical activity and psycho-social determinants in Hong Kong Chinese children. *Journal of Sports Sciences*, 2018.
 9. Yousefi, B., Ahmadi, B. The effect of physical educators' autonomy-supportive behaviors on enjoyment of physical activity in adolescent girls: (Psychological needs and intrinsic motivation mediating role). *Sport Psychology Studies*, 2013, 5, 41-54. In Persian
 10. Cairney, J., Kwan, M. Y. W., Veldhuizen, S., Hay, J., Bray S.R., & Faught, B.E. (). Gender, perceived competence and the enjoyment of physical education in children: A longitudinal examination. *International Journal of Behavioral Nutrition & Physical Activity*, 2012, 9 (26), 1-8.
 11. Bois, J. E., Sarrazin, P. G., Brustad, R. J., Trouilloud, D. O., & Cury, F. Mothers' expectancies and young adolescents perceived physical competence: A yearlong study. *Journal of Early Adolescence*, 2002, 22, 384-406.
 12. Shen, B., Centeio, E., Garn, A., Martin, J., Kulik, N., Somers, C., & McCaughtry, N. (). Parental social support, perceived competence and enjoyment in school physical activity. *Journal of Sport & Health Science*, 2018, 7(3), 346-352.
 13. Sahraeian, I., VaezMousavi, M., & Khabiri, M. The Effects of cooperative learning on adherence to Handball exercise: Mediating role of sport self-efficacy and enjoyment. *Sport Psychology Studies*, 2016, 17, 27-58. In Persian
 14. Wallhead, T. L. Buckworth, J. The role of physical education in the promotion of youth physical activity. *Quest*, 2004, 56, 285-301.
 15. Dishman, R. K., Motl, R. W., Saunders, R., Dunn, A., Birnbaum, A. S., Welk, G., et al. Enjoyment mediates effects of a school-based physical activity intervention. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2005, 37(3), 478-487.
 16. Scrabis-Fletcher, K. & Silverman, S. Perception of competence in middle school physical education: Instrument development and validation. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 2010, 81, 52-61.
 17. McAuley, E., Duncan, T., & Tammen, V.V. Psychometric properties of the Intrinsic Motivation Inventory in a competitive sport setting: A confirmatory factor analysis. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 1989, 60, 48-58.
 18. Hashim, H. A., Grove, R., Whipp, P. Testing a model of physical education enjoyment and physical activity among high school students. *Journal of Research*, 2008, 3(2), 95-99.
 19. Bouchard, D., & Tetrault, S. The motor development of sighted children and children with moderate low vision. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 2000, 94, 564-574.
 20. Fairclough, S. Physical activity, perceived competence, and enjoyment during secondary school physical education. *European Journal of Physical Education*, 2003, 8, 5-18.
 21. Azmoon, J., Mozafari, S, A, A., & Hadavi, S. F. Comparison of perceived competence of Iranian boys and girls in physical education class. *Olympic*, 2011, 3, 95-108. In Persian

Sport Psychology

Shahid Beheshti University

Biquarterly Journal of Sport Psychology

Spring & Summer 2020/ Vol. 5/ No. 1/ Pages 131-139

Relationship between Perceived Competence and Enjoyment in Physical Activity Inside and Outside of School: The Moderating Role of Gender

Mandana Sangari^{1*}

1. Department of Physical Education, Islamic Azad University, Chalous Branch, Mazandaran, Iran.

Received: 01/06/2019, Revised: 05/09/2019 Accepted: 22/11/2019

Abstract

Purpose: The present study aimed to examine the relationship between perceived competence and enjoyment in physical activity inside and outside of school, and to investigate the moderating role of gender among middle school students.

Methods: This applied research employed a descriptive-correlational design. The participants consisted of 350 students (boys and girls) from the 8th and 9th grades in Chalous city, who were selected equally from both genders. Data were collected using standardized questionnaires: the Scrabis-Fletcher and Silverman (2010) Perceived Competence scale, an Enjoyment scale, and a Physical Activity assessment scale. Data were analyzed using SPSS version 19.

Results: The findings revealed no significant relationship between perceived competence and physical activity (both inside and outside of school) for either girls or boys. However, among boys, a significant positive relationship was found between enjoyment in physical education class and physical activity outside of school, as well as between perceived competence and enjoyment. These relationships were not significant for girls. Furthermore, boys reported significantly higher scores than girls in all study variables (perceived competence, enjoyment, and physical activity levels in both settings).

Conclusion: The results indicate that the motivational patterns for physical activity differ between adolescent boys and girls. For boys, enjoyment in physical education plays a key role in sustaining physical activity outside of school, and this enjoyment is linked to their perceived competence. For girls, however, factors beyond the individual variables examined may determine sports participation. The findings underscore the necessity of designing differentiated and gender-sensitive educational programs in physical education classes, focusing on enhancing enjoyment and strengthening perceived competence, especially among girls, to promote sustained participation in physical activity.

Keywords: Perceived Competence, Enjoyment, Gender, Physical Activity, Adolescents.

* Corresponding Author: Mandana Sangari, Tell: 09351905643, Email: mandana.sangari@iauc.ac.ir