

Sport Psychology

Shahid Beheshti University

Biquarterly Journal of Sport Psychology

Autumn & Winter 2022/ Vol. 14/ No. 2/ Pages 121-130

Comparison of the Effect of Purposeful Movement Plays on Physical Self-Efficacy and Enjoyment of Motor Activity in Preschool Girls and Boys

Hassan Kordi^{1*}, Hassan Khalaji²

1. Department of Literature, Humanities and Social Sciences, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

2. Faculty of Sport Sciences, Arak University, Arak, Iran.

Received: 01/12/2021 Revised: 24/01/2022 Accepted: 11/02/2022

Abstract

Purpose: Physical self-efficacy and enjoyment are two important constructs in the motivational theories of sport and human physical activity that were studied on children in this study. The aim of this study was to investigate the effect of purposeful movement plays on physical self-efficacy and enjoyment of motor activity in preschool girls and boys.

Methods: A quasi-experimental study with a pre-test, post-test, and 42 children aged 4 to 6 years in two groups of purposeful physical plays (10 boys, 10 girls) and ordinary activity (10 boys, 12 girls) was done. Participants were selected voluntarily and randomly divided into two groups. Data were extracted using a physical self-efficacy scale and enjoyment of the physical activity.

Results: Girls had significantly less physical self-efficacy and enjoyment than boys in the pre-test. Despite a significant increase in post-test scores compared to pre-test in the group of purposeful physical Plays, but still, a significant difference in favor of boys was observed in this group ($P < 0.01$).

Conclusion: Participation in physical play classes that are purposefully designed for children and performed by experts, increases physical self-efficacy and enjoyment of both gender but does not seem to be enough to resolve the difference between girls and boys.

Keywords: Motivation, Child's Play, Boys and Girls, Motor Skills

* Corresponding author: **Hasan Kordi**, Tell: 09120254196, Email: hassan.kordi@srbiau.ac.ir

روانشناسی ورزش

دانشگاه شهید بهشتی

دو فصلنامه روان‌شناسی ورزش

پاییز و زمستان ۱۴۰۱ دوره ۱۴، شماره ۲، صفحه‌های ۱۲۱-۱۳۰

مقایسه تاثیر بازی‌های حرکتی هدفمند بر خودکارآمدی بدنی و لذت شرکت در فعالیت حرکتی در دختران و پسران پیش‌دبستانی

حسن کردی^{۱*}، حسن خلجی^۲

۱. دانشکده ادبیات، علوم انسانی و اجتماعی، واحد علوم تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

۲. دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه اراک، اراک، ایران

دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۰۹/۰۹ اصلاح مقاله: ۱۴۰۰/۱۱/۰۶ پذیرش مقاله: ۱۴۰۰/۱۱/۲۱

چکیده

هدف: خودکارآمدی بدنی و لذت بخشی دو سازه مهم در نظریه‌های انگیزشی فعالیت بدنی انسان می‌باشند که در این تحقیق روی کودکان مورد مطالعه قرار گرفت. لذا پژوهش حاضر با هدف مقایسه تاثیر بازی‌های حرکتی هدفمند بر خودکارآمدی بدنی و لذت شرکت در فعالیت حرکتی در دختران و پسران پیش‌دبستانی انجام شد.

روش‌ها: مطالعه نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون و تعداد ۴۲ کودک ۴ تا ۶ ساله در دو گروه بازی‌های حرکتی هدفمند (۱۰ پسر و ۱۰ دختر) و گروه فعالیت معمول (۱۰ پسر و ۱۲ دختر) انجام گرفت. شرکت کنندگان به روش داوطلبانه انتخاب و به شکل تصادفی در گروه‌ها توزیع شدند. اطلاعات با استفاده از مقیاس خودکارآمدی بدنی و لذت بخشی از فعالیت بدنی کودکان استخراج شدند.

نتایج: در پیش‌آزمون به شکل معناداری دختران هر دو گروه، خودکارآمدی بدنی و لذت بخشی کمتری نسبت به پسران داشتند. بعد از شش ماه مداخله تنها در گروه بازی‌های حرکتی هدفمند افزایش معناداری در میانگین نمرات خودکارآمدی بدنی و لذت بخشی مشاهده شد اما همچنان در پس‌آزمون میانگین نمرات پسران بیشتر از دختران بود ($P < 0/01$).

نتیجه‌گیری: شرکت در کلاس بازی‌های حرکتی که به شکل هدفمند برای کودکان تدوین شده و توسط متخصصان اجرا می‌شود، باعث افزایش خودکارآمدی بدنی و لذت بخشی در هر دو جنس می‌شود اما صرفاً این مداخله برای رفع اختلاف بین دختران و پسران کافی به نظر نمی‌رسد.

واژه‌های کلیدی: انگیزه، بازی کودک، دختران و پسران، مهارت‌های حرکتی

مقدمه

تفاوت‌های جنسیتی بین دختران و پسران در سنین پیش از دبستان یکی از حیطه‌های مورد علاقه متخصصان حوزه رشد و آموزش به کودکان است. مشاهده این تفاوت‌ها در ابعاد مختلف رفتاری، ارتباطی و حرکتی کمک شایان ذکری به برنامه‌ریزی و مدیریت ارتباط با کودکان، متناسب با ویژگی‌های جنسیتی آن‌ها خواهد کرد. یکی از تفاوت‌های قابل بررسی بین دختران و پسران در سنین قبل از ورود به دبستان، تفاوت‌های جسمانی و حرکتی در آن‌ها است (۱). با اینکه تفاوت در رشد جسمانی کودکان تا قبل از بلوغ بین دختران و پسران چندان قابل ملاحظه نیست اما در پایان دوره پیش از دبستان مشاهده می‌شود که پسران در اجرای حرکاتی که نیاز به قدرت و سرعت بدنی دارند از دختران عملکرد بهتری دارند و دختران در اجرای حرکات تعادلی و مهارت‌های دست‌ورزی بهتر از پسران عمل می‌کنند (۲). هر چند در بین جوامع مختلف ممکن است تفاوت‌های بین دختر و پسر در اجرای مهارت‌های حرکتی و میزان فعالیت بدنی متفاوت باشد که این به علت تاثیر انتظارات جامعه و نگرش‌های فرهنگی در بین اقوام و سنت‌های مختلف است. به طوری که دیده شده دختران پیش‌دبستانی نروژی سطح مهارت‌های حرکتی بهتری نسبت به پسران هم سن خود داشتند (۳) در حالی که در داخل کشور عملکرد پسران در فعالیت‌های حرکتی بهتر از دختران مشاهده شده است (۱، ۴).

در ادبیات روانشناسی سلامت، خودکارآمدی بدنی^۱ و لذت^۲ به عنوان دو عامل مهم تعیین کننده و مرتبط با میزان فعالیت بدنی و رفتارهای سالم کودکان در نظر گرفته می‌شود (۵). خودکارآمدی به عنوان باور فرد به توانایی‌های خود برای انجام یک کار یا موفقیت در انجام دادن یک فعالیت خاص تعریف می‌شود (۶). خودکارآمدی بدنی یکی از جنبه‌های مهم انگیزش^۳ در کودکان است، چون زمانی که کودکان در توانایی خود برای انجام یک کار خاص تردید دارند، ممکن است به کلی از مشارکت در آن کار صرف نظر کنند (۷). برعکس در موقعیت‌هایی که کودک خودکارآمدی بیشتری داشته باشد،

مایل به امتحان کردن آن فعالیت است و اغلب برای یادگیری آن تلاش بیشتری می‌کند و حتی اگر با مشکلاتی مواجه شود، برای رفع آن مشکل زمان بیشتری می‌گذارد تا به سطوح عملکردی بالاتری دست پیدا کند (۸).

لذت به عنوان یک پاسخ عاطفی مثبت ناشی از شرکت در یک فعالیت در نظر گرفته می‌شود که منعکس کننده حس‌های دوست داشتن و خوش گذشتن است (۷). تجربه لذت در طول فعالیت بدنی در کودکان با افزایش انگیزه درونی، افزایش مشارکت در فعالیت بدنی و اتخاذ سبک زندگی فعال و سالم همراه است (۹). خودپنداره بدنی بین دختران و پسران پیش-دبستانی متفاوت است (۷). دختران اهمیت بیشتری به تشویق از جانب دیگران نشان می‌دهد و بیشتر تمایل دارند در فعالیت‌هایی شرکت کنند که مستلزم توجه و تشویق مربیان یا والدین باشد (۶). یافته‌های قبلی نشان دادند، سن و جنس ارتباط معناداری با خودپنداره بدنی دارد و با افزایش سن، خودپنداره دختران و پسران کاهش پیدا می‌کند و همچنین خودپنداره بدنی پسران بهتر از دختران است (۱۰). مارش^۴ (۱۱) در پژوهشی که روی ۱۳۶۶ آزمودنی انجام داد مشاهده کرد، تفاوت‌های جنسیت در خودپنداره بدنی به واسطه نقش‌های جنسیت است که به افراد توسط جامعه القاء می‌شود. محققان اثر جنسیت بر پیشرفت خودپنداره بدنی به واسطه فعالیت ورزشی را بررسی و مشاهده کرد، پسران به واسطه تمرین بدنی افزایش بیشتری در خودپنداره نسبت به دختران دارند (۱۲). گزارش شده تمرین سه ماهه برنامه‌های آمادگی جسمانی باعث افزایش خودپنداره بدنی ۳۷ درصدی در دختران و ۴۶ درصدی پسران نسبت به قبل از اجرای برنامه تمرینی شده بود (۱۰). این در حالی است که رابطه مثبت و معناداری بین خودپنداره بدنی با خودکارآمدی وجود دارد (۵). در مرور سایر مطالعات در زمینه تفاوت‌های بین دختران و پسران در داخل کشور، آرمان و همکاران (۱۳) گزارش دادند شایستگی ادراک شده حرکتی^۵ دختران و پسران پیش-دبستانی تهرانی تفاوتی با هم نداشت. والنتن^۶ و همکاران

موضوع ذهن به اندازه بدن، مورد توجه مربیان و معلم‌ها باید قرار بگیرد (۸).

در مرور تحقیقات گذشته مشاهده شد، مطالعات محدودی در داخل کشور روی گروه سنی پیش از دبستان انجام گرفته است. ضمن اینکه توجه به تفاوت‌های جنسیتی در بسیاری از این تحقیقات انجام نشده است. همچنین به علت تفاوت‌های فرهنگی، آموزشی و ساختاری، نتایج تحقیقات خارج از کشور نیز نمی‌تواند مورد استناد دقیق قرار گیرد. نظر به اهمیت مولفه‌های ذهنی و روانشناختی در میزان مشارکت کودکان (به‌ویژه دختران) در فعالیت‌های حرکتی و کمبود مطالعات انجام شده داخل کشور، به نظر می‌رسد مطالعه مولفه لذت بخشی و خودکارآمدی بدنی به واسطه شرکت در فعالیت‌های حرکتی هدفمند و تاثیر آن بین دو جنس دختر و پسر در دوره پیش از دبستان ضروری می‌باشد. لذا این مطالعه به دنبال پاسخگویی به این سوالات می‌باشد که آیا خودکارآمدی بدنی و لذت بخشی دختران از شرکت در فعالیت‌های حرکتی به اندازه پسران است؟ و آیا بعد ۶ ماه شرکت در برنامه آموزشی هدفمند بازی‌های حرکتی، تفاوتی بین دو جنس در خودکارآمدی بدنی و لذت بخشی مشاهده می‌شود؟

روش‌شناسی پژوهش

طرح پژوهش

پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل بود.

جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری کودکان دختر و پسر سالم پیش‌دبستانی (۴ تا ۶ سال) مهدهای کودک مناطق ۱، ۲ و ۳ شهر تهران بودند. تعداد ۴۲ کودک به روش داوطلبانه در این پژوهش شرکت داشتند. شرکت‌کنندگان به شکل تصادفی در دو گروه تجربی در غالب بازی‌های حرکتی هدفمند (۱۰ پسر و ۱۰ دختر) و گروه کنترل در غالب فعالیت‌های معمول (۱۰ پسر و ۱۲ دختر) توزیع شدند. معیارهای ورود به تحقیق داشتن سن تقویمی ۴ سال و یک روز تا ۵ سال و دوازده ماه، نداشتن مشکلات حاد عصب‌شناختی و روانشناختی بود. معیارهای

(۱۴) نیز تفاوت معناداری بین دختران و پسران در میزان ادراک شایستگی حرکتی مشاهده نکردند. مرور این مطالعات از این جنبه حائز اهمیت است که ارتباط مثبت و معناداری بین شایستگی حرکتی ادراک شده با خودکارآمدی بدنی کودکان مشاهده شده است (۱۵).

یکی از نتایج قابل تامل در موضوع تفاوت‌های جنسی مرتبط با فعالیت بدنی در کودکان این است که دختران با گذر زمان از شرکت در برنامه‌های حرکتی لذت کمتری نسبت به پسران می‌برند (۱۶). کودکی که از فعالیت بدنی و بازی لذت نبرد قطعاً کمتر در زندگی، الگوی فعالی خواهد داشت و مسلم است که الگوی زندگی غیرفعال با مشکلاتی در سلامتی انسان همراه خواهد بود (۱۷). در ادبیات تحقیقی فعالیت بدنی کودکان، ادراک شایستگی حرکتی، موفقیت درک شده و خودمختاری پیش‌بینی‌کننده میزان لذت بردن کودک از فعالیت است (۱۸) و خودکارآمدی در فعالیت بدنی حین اوقات فراغت قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده لذت بردن از کلاس ورزش در کودکان شناخته شده است (۱۹).

حرکت و بازی‌های حرکتی بخش قابل ملاحظه‌ای از فعالیت‌های آموزشی در دوره پیش از دبستان را تشکیل می‌دهند چرا که مربیان و تسهیل‌گران حوزه کودک از حرکت به عنوان راهی برای افزایش انگیزه و ایجاد یک بستر شاد برای آموزش استفاده می‌کنند. به طوری که خیلی از مفاهیم مثل آموزش زبان دوم (۲۰)، ریاضیات (۲۱) و حتی توسعه روابط اجتماعی (۲۲) از طریق بازی به کودکان آموزش داده می‌شود که حرکت بخش اساسی در تمام بازی‌های دوره کودکی است. در واقع کودکان صرفاً به علت احساس لذت و شناخت قابلیت‌های خود در بازی‌هایی که شامل بالا رفتن، پریدن، دویدن و پرتاب کردن اشیاء شرکت می‌کنند (۷). مطالعه مروری کایرنی^۷ و همکاران (۱۶) نشان داد که دختران کمتر از پسران از شرکت در فعالیت بدنی و بازی‌های حرکتی لذت می‌برند و متأسفانه به مرور زمان این تفاوت از لذت بردن در شرکت فعالیت بدنی بین دختر و پسر بیشتر هم می‌شود. به همین خاطر پیشنهاد می‌شود در برنامه‌ریزی و آموزش فعالیت‌های بدنی به کودکان

روش اجرا

پس از بررسی پرونده‌های پزشکی کودکان و کسب اطلاعات از روانشناس مهدکودک مبنی بر نداشتن مشکلات حاد عصب شناختی و داشتن بهره هوشی طبیعی، کودکان در دو گروه بازی‌های حرکتی هدفمند و گروه بازی‌های حرکتی آزاد به شکل تصادفی تقسیم بندی شدند. همه کودکان به عنوان پیش‌آزمون پرسشنامه خودکارآمدی و لذت از بازی‌های حرکتی گرفته شد. از ابتدای مهرماه ۱۳۹۸ تا انتهای اسفند ماه سال ۱۳۹۸ کودکان گروه آزمایش دو جلسه در هر هفته و هر جلسه ۴۵ دقیقه به بازی و فعالیت‌های حرکتی هدفمند زیر نظر متخصصان ورزش کودک و طبق اصول رشد و یادگیری حرکتی کودکان می‌پرداختند (۲۳). گروه کنترل نیز در طول این مدت در فعالیت و بازی‌های حرکتی معمول مهدکودک شرکت داشتند. منظور از فعالیت‌های حرکتی معمول کلاس‌های بازی یا ورزش روزانه کودکان بود که آنها نیز دو جلسه در هفته و ۴۵ دقیقه فعالیت‌های گوناگون چون پریدن، روی خط راه رفتن، بازی با بادکنک، شوت زدن توپ و بازی لی‌لی را توسط مربیان مهدکودک انجام می‌دادند. ۳ نفر از کودکان گروه آزمایش و ۲ نفر از کودکان گروه کنترل به سبب سفر، غیبت در جلسات تمرین و بیماری از تحقیق کنار گذاشته شدند.

تحلیل آماری

داده‌های گردآوری شده از طریق ضریب آزمون تی مستقل و وابسته با $(\alpha = 0/05)$ و از طریق نرم افزار SPSS نسخه ۲۱ تحلیل شدند.

خروج از پژوهش عدم همکاری در آزمون‌های آن و غیبت در جلسه‌های آموزشی بود.

ابزار اندازه‌گیری

اطلاعات فردی کودکان از طریق پرسشنامه نسخه والدین که شامل اطلاعاتی در خصوص سن، جنسیت، سوابق بیماری، داروهای مصرفی و میزان سوابق پزشکی کودک بدست آمد. خودکارآمدی از طریق مقیاس تصویری خودکارآمدی بدنی^۸ ویژه کودکان (۷) استخراج شد که میزان ادراک سرعت، قدرت، هماهنگی و خستگی در حین انجام فعالیت‌های حرکتی را می‌سنجید. برای اینکه مقیاس برای کودکان به راحتی قابل درک باشد، امتیاز هر سوال از ۱ که نشان‌دهنده خودکارآمدی کم (مثلاً «من خیلی آهسته‌ام») تا ۴ متغیر بود (مثلاً «من خیلی سریع می‌دویدم») که نشان‌دهنده خودکارآمدی بالا بود. چهار سوال از مقیاس ۱۶ سوالی لذت از فعالیت بدنی^۹ انتخاب شد تا لذت کودکان از فعالیت بدنی را اندازه‌گیری کند. این چهار مقیاس به شکل تصویری تغییر پیدا کرده است تا به راحتی برای کودکان قابل درک باشد (۷). امتیاز سوال‌ها از ۱ (اصلاً) تا ۵ (خیلی زیاد) متغیر بود. برای پاسخ به حالات کودک بعد از جلسه بازی و فعالیت خواسته می‌شد تا احساس خود نسبت به فعالیت‌ها را با مشاهده به تصاویر و نشان دادن یکی از شکلک‌ها مشخص کنند (تصویر شماره ۱). برای بررسی اعتبار صوری این آزمون به شکل تصادفی از ۵۴ کودک خواسته شد تا به تصاویر نگاه کرده و حالت‌های مختلف تصاویر را تشخیص دهند و مشاهده شد که کودکان تصاویر را به درستی تشخیص می‌دادند. همچنین برای سنجش پایایی از طریق آزمون مجدد در این تحقیق از ۸۲ کودک استفاده شد که ضریب پایایی ۰/۸۵ را نشان داد.

	۱. اصلاً	۲. خیلی کم	۳. کم	۴. زیاد	۵. خیلی زیاد
از اون لذت می‌برم					
اون رو دوست دارم					
به من انرژی میده					
احساس خوبی به من میده					

تصویر ۱. مقیاس تصویری لذت‌بخشی از فعالیت بدنی کودکان

ملاحظات اخلاقی

قبل شروع پژوهش خانواده‌های شرکت‌کننده از اهداف و نحوه اجرای تحقیق طی جلسه‌ای حضوری مطلع شدند و اعلام شد در هر مرحله اگر کودکان و والدین آن‌ها تمایل به ادامه در فرایند تحقیق نداشتند، می‌توانند از تحقیق کناره‌گیری کنند. والدین همه شرکت‌کنندگان با پر کردن پرسشنامه رضایت شخصی در تحقیق شرکت کردند. کلیه مراحل پژوهش به تایید گروه تخصصی رفتار حرکتی و روانشناسی ورزشی دانشگاه اراک انجام پذیرفته است.

یافته‌ها

داده‌های توصیفی مربوط به میانگین و انحراف استاندارد تمامی شرکت‌کننده‌گان در پژوهش در پیش آزمون و پس آزمون به تفکیک جنسیت در جدول ۱ قابل مشاهده است. نتایج آزمون تی مستقل در پیش آزمون (جدول شماره ۲) نشان داد که بین دو جنس دختر و پسر تفاوت معناداری در میزان لذت بخشی شرکت در بازی‌های حرکتی ($P=0/003$) و خودکارآمدی بدنی ($P=0/009$) وجود دارد.

یافته‌ها

جدول ۱ نتایج مربوط به شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش را همراه با ضریب همبستگی دو متغیره و سپس با کنترل متغیر هوش هیجانی را نشان می‌دهد. همانطور که در جدول ۱ نشان داده شده است، شاخص‌های آماری میانگین و انحراف استاندارد مقیاس سه‌گانه ابزارهای سنجش سه‌گانه تاریک شخصیت، هوش هیجانی و آمادگی روانی مشخص شده و عامل آمادگی روانی با $268/08$ ، بیشترین مقدار میانگین و ویژگی‌های تاریک شخصیت با $37/38$ ، کمترین مقدار میانگین را به خود اختصاص داده اند. نتایج مربوط همبستگی بین متغیرهای پژوهش حاضر نشان داد بین رگه‌های تاریک شخصیت و مهارت‌های روانی ورزشکاران همبستگی منفی و معناداری وجود دارد این در حالی است که هنگام کنترل متغیر هوش هیجانی همبستگی بین دو متغیر رگه‌های تاریک شخصیت و آمادگی روانی افزایش معناداری پیدا می‌کند. جدول ۲ جزئیات متغیرهای پیش‌بینی‌کننده سطح آمادگی روانی ورزشکاران را نشان می‌دهد.

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد نمرات کسب شده شرکت‌کنندگان به تفکیک گروه و جنسیت

گروه	پیش آزمون	پس آزمون	group	
			دختر	پسر
خودکارآمدی	تجربی	$3/02 \pm 0/43$	$3/28 \pm 0/13$	$3/93 \pm 0/11$
Self-efficacy	کنترل	$3/09 \pm 0/24$	$3/39 \pm 0/27$	$3/33 \pm 0/16$
لذت	تجربی	$3/65 \pm 0/44$	$3/96 \pm 0/33$	$4/69 \pm 0/35$
enjoyment	کنترل	$3/57 \pm 0/29$	$3/80 \pm 0/35$	$3/72 \pm 0/41$

جدول ۲. مقایسه دختران و پسران در ویژگی خودکارآمدی بدنی و لذت ناشی از شرکت در بازی و فعالیت‌های حرکتی

متغیر	خودکارآمدی	لذت بخشی
Variable	Self-efficacy	enjoyment
	Mean $\pm$ SD	Mean $\pm$ SD
دختر	$3/06 \pm 0/33$	$3/61 \pm 0/36$
پسر	$3/34 \pm 0/21$	$3/90 \pm 0/33$
عدد تی (عددی)	$-3/199 (0/003)$	$-2/766 (0/009)$
t (P)		

در پیش آزمون برای اطمینان از عدم تفاوت بین دو گروه تجربی و کنترل از آزمون تی مستقل استفاده شد و نتایج نشان داد تفاوت معناداری در میزان لذت بخشی ($d=0/84$, $P=0/43$, $t=-0/78$) و خودکارآمدی ($d=1/01$, $P=0/17$, $t=1/38$) وجود ندارد. در ادامه برای مشاهده تاثیر نوع مداخله بر متغیرهای وابسته از آزمون تی وابسته استفاده شد. نتایج این آزمون نشان داد در گروه تجربی تفاوت معناداری از پیش آزمون تا پس آزمون در متغیر خودکارآمدی بدنی ($d=1/59$)

در پیش آزمون برای اطمینان از عدم تفاوت بین دو گروه تجربی و کنترل از آزمون تی مستقل استفاده شد و نتایج نشان داد تفاوت معناداری در میزان لذت بخشی ($d=0/84$, $P=0/43$, $t=-0/78$) و خودکارآمدی ($d=1/01$, $P=0/17$, $t=1/38$) وجود ندارد. در ادامه برای مشاهده تاثیر نوع مداخله بر متغیرهای وابسته از آزمون تی وابسته استفاده شد. نتایج این آزمون نشان داد در گروه تجربی تفاوت معناداری از پیش آزمون تا پس آزمون در متغیر خودکارآمدی بدنی ($d=1/59$)

جدول ۳. مقایسه خودکارآمدی و لذت ناشی از شرکت در فعالیت بدنی دختران و پسران گروه تجربی در پس آزمون

متغیر	خودکارآمدی	لذت
Variable	Self-efficacy	enjoyment
	Mean±SD	Mean±SD
دختر	۳/۵۶ ± ۰/۳۱	۴/۳۱ ± ۰/۲۸
پسر	۳/۹۳ ± ۰/۱۱	۴/۶۹ ± ۰/۳۵
عدد تی (عدد پی)	-۳/۵۵۵ (۰/۰۰۲)	-۲/۶۱۳ (۰/۰۱۸)
t (P)		

کمتر به واسطه فعالیت‌های بدنی در دختران ارتباط دیده شده و همچنین بین ادراک شایستگی بدنی با خودکارآمدی ارتباط وجود دارد (۱۶). بنابراین این نتیجه قابل استنباط است که دختران مطالعه حاضر به خاطر خودکارآمدی بدنی پایین تر نسبت به پسران، از شرکت در فعالیت‌های بدنی هم لذت کمتری می‌بردند.

در ادامه مشاهده شد برنامه آموزشی در غالب کلاس بازی‌های حرکتی هدفمند زیر نظر متخصصان علوم ورزشی کودکان و طبق اصول رشد و یادگیری حرکتی باعث افزایش معنادار خودکارآمدی و لذت بخشی ناشی از شرکت در فعالیت‌های حرکتی در هر دو جنس شده بود. این یافته با نتایج مطالعاتی که بیان داشتند، برنامه‌های مداخله‌ای ورزش و فعالیت‌های بدنی باعث بهبود خودکارآمدی بدنی (۱۵)، شایستگی ادراک شده بدنی (۱۳) و لذت بخشی (۱۶) می‌شوند همراستا است. به نظر می‌رسد شرکت در فعالیت‌های بدنی منظم از طریق افزایش تبحر در مهارت‌های حرکتی کودکان خردسال (۲۰) باعث بالاتر رفتن سطح شایستگی ادراک شده حرکتی (۱۳) و

بحث و نتیجه‌گیری

مطالعه حاضر با هدف مشاهده میزان تغییرات در خودکارآمدی بدنی و لذت بخشی ناشی از شرکت در فعالیت‌های حرکتی بین دو جنس دختر و پسر دوره پیش از دبستان بود. در پاسخ به اولین سوال پژوهش مشاهده شد، بین دختران و پسران تفاوت معناداری در میزان خودکارآمدی بدنی و لذت ناشی از شرکت در فعالیت‌های حرکتی وجود دارد. آنان^{۱۰} و همکاران (۱۵) در مشاهدات اخیر خود گزارش دادند خودکارآمدی بدنی دختران کمتر از پسران است. همچنین مورانو^{۱۱} و همکاران (۷) اعلام کردند پسران لذت بیشتری نسبت به دختران از شرکت در فعالیت‌های حرکتی می‌برند. همچنین پسران در بازی‌های سریع و خشن^{۱۲} بیشتر از دختران شرکت می‌کنند که این موضوع به خاطر ریسک‌پذیری بیشتر پسران و لذت بردن بیشتر آن‌ها از بازی‌های سریع و جسورانه نسبت به دختران است (۲۴). از آنجایی که بین ادراک شایستگی حرکتی پایین با لذت بخشی

و خطرزا را انجام می‌دهند. بنابراین تفاوت‌های محیطی، مشخصه‌های فرهنگی-اجتماعی، نوع تعامل والدین با کودکان و القاء نقش‌های جنستی از سوی جامعه (والدین، مربیان و دوستان کودک) یک عامل بسیار قوی تاثیرگذار بر الگوهای ذهنی کودکان نسبت به توانایی‌های حرکتی کودکان است (۲۶). دلیل نتیجه به دست آمده با توجه به نظریه سیستم‌های پویا قابل تبیین است. طبق این نظریه رشد حاصل تعامل بین بالیدگی و شرایط محیطی است و فرصت‌های تمرین به عنوان یک عامل محیطی در رشد تاثیر قابل توجهی دارند. فرصت‌های تمرینی کمتر دختران نسبت به پسران در موقعیت‌های زندگی روزمره و در زمان‌های خارج از مهدکودک در مهارت‌های حرکتی پر جنب و جوش می‌تواند توجیه کننده یافته این تحقیق باشد.

در نتیجه‌گیری از پژوهش حاضر باید اذعان داشت عواملی چون تعداد کم آزمودنی‌های، اندازه‌گیری مولفه‌های ذهنی با استفاده از پرسشنامه، عدم بررسی نقش والدین و سایر عوامل محیطی تاثیرگذار و ریزش پنج نفر از شرکت کنندگان در مراحل تحقیق به عنوان محدودیت‌ها میزان تعمیم‌دهی نتایج را تحت‌الشعاع خود قرار می‌دهد. ضمن اینکه پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آینده نقش شرکت کودکان در کلاس‌های ورزشی با مشارکت فعال والدین، همچنین تاثیر آموزش سبک‌های موثر فرزندپروری روی عوامل موثر روانشناختی مشارکت کودکان در فعالیت‌های بدنی مورد مطالعه قرار گیرد. پیشنهاد دیگر برخاسته از این تحقیق به مدیران آموزشی، مربیان و تسهیل‌گران حوزه کودک در دوره پیش‌دبستانی این است که تدوین و اجرای کلاس‌های ورزش و بازی حرکتی توسط متخصصان احتمالا می‌تواند منجر به بهبود شاخصه‌های روانی موثر در افزایش گرایش کودکان به فعالیت‌های بدنی شود.

تشکر و قدردانی

این مقاله از دوره مطالعاتی پست دکتری دانشکده علوم ورزشی دانشگاه اراک مستخرج شده است. از کلیه کودکان، والدین، مربیان و مدیران مراکز پیش‌دبستانی که در این پژوهش مشارکت داشتند تشکر و قدردانی می‌شود.

متعاقب آن افزایش خودکارآمدی بدنی و لذت بخشی ناشی از شرکت در فعالیت‌های بدنی در شرکت کنندگان پژوهش حاضر شده است. در حالی که این افزایش در گروه کنترل که به بازی و فعالیت‌های حرکتی معمولی خود در طی روز می‌پرداختند، مشاهده نشد.

برای پاسخ به سوال دوم این تحقیق داده‌های گروه تجربی در پس‌آزمون تحلیل شد اما کماکان بین دختران و پسران در خودکارآمدی بدنی و لذت بخشی ناشی از شرکت در فعالیت‌های بدنی تفاوت معناداری وجود داشت. به نوعی که پسران هم خودکارآمدی بدنی و هم لذت بخشی بیشتری نسبت به دختران را گزارش کردند. یعنی با اینکه شرکت در کلاس‌های بازی و ورزش هدفمند توسط متخصصان علوم حرکتی کودکان می‌تواند باعث افزایش خودکارآمدی و لذت بخشی در دختران شود ولی باز هم به علت افزایش بیشتر نمرات خودکارآمدی بدنی و لذت بخشی در پسران (به اختلاف میانگین‌های جداول ۱ و ۲ مراجعه کنید) شاهد این تفاوت معنادار در پایان شش ماه دوره آموزشی در گروه تجربی بودیم. از آنجایی که مطالعات قبلی نشان داده‌اند، عموماً میزان افزایش توانایی‌های حرکتی در پسران متعاقب شرکت در کلاس‌های ورزش و بازی‌های حرکتی بیشتر از دختران است به ویژه در مهارت‌هایی تحت عنوان کنترل شی (مثل شوت کردن توپ با پا، پرتاب کردن توپ با دست، دریبل کردن و پاس کاری کردن توپ) پسران پیشرفت بیشتری نسبت به دختران تحت شرایط آموزشی برابر تجربه می‌کنند (۱۳). نیمیس‌تو^{۱۳} و همکاران (۲۵) نیز به نتیجه مشابهی در تحقیق خود دست یافتند و استباط کردند تفاوت‌های جنسی در ارائه بازی‌های حرکتی متفاوت در الگوی زندگی کودکان دختر و پسر می‌تواند علت بهتر بودن پسران در اجرای مهارت‌های حرکتی باشد. چون دخترها بیشتر تمایل به فعالیت در گروه‌های کوچک، بازی‌های گفتگویی^{۱۴} (شبیه خاله بازی در بین کودکان ایرانی)، بازی‌های نشستنی^{۱۵} و بازی‌های حرکتی شبیه به لی‌لی کردن و پریدن دارند اما پسران مجموعه متنوعی از بازی‌های توپی، دویدنی، پریدنی و بازی‌های سریع

پی‌نوشت‌ها

9. Physical Activity Enjoyment Scale (PACES)
10. Anna
11. Morano
12. Rough-and-tumble play
13. Niemistö
14. Verbal games
15. Sedentary play

1. Self-efficacy
2. Enjoyment
3. Motivation
4. Marsh
5. Perceived motor competence
6. Valentini
7. Cairney
8. Pictorial physical self-efficacy scale

منابع

1. Rostami R, Nazemzadegan G, Jabbari s. A Survey of Age and Sex Differences in Anthropometric Dimension and Motor Performance Due to Strength in Preschool Children. *Journal of Motor Learning and Movement*. 2012;4(2):79-95.(In Persian)
2. Goodway JD, Ozmun JC, Gallahue DL. Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults: Jones & Bartlett Learning; 2019.
3. Moser T, Reikerås E. Motor-life-skills of toddlers—a comparative study of Norwegian and British boys and girls applying the Early Years Movement Skills Checklist. *European Early Childhood Education Research Journal*. 2016;24(1):115-35.
4. Kordi H. Assessment of Fine and Gross Motor Skills and Its Relationship with Some Anthropometric Indices and Environmental Factors among Preschool Children Aged 3-6 in North of Tehran. *Arch Rehab*. 2015;15(4):52-61. (In Persian)
5. Soltani S, Ahmadi N, Abdoli B. Relationship between Physical Self-Efficacy and Goal Orientation with Physical Activity Enjoyment in Adolescents. *Sports Psychology*. 2016;1(2):117-26. (In Persian)
6. Saham P, Aslankhani MA, Noorbakhsh M. The Relationship Between Resilience and Self-efficacy With Exercise Motivation in Female Elite Rowers of Iran. *Sports Psychology*. 2018;2(1):1-10. (In Persian)
7. Morano M, Bortoli L, Ruiz MC, Vitali F, Robazza C. Self-efficacy and enjoyment of physical activity in children: Factorial validity of two pictorial scales. *PeerJ*. 2019;7:e7402.
8. Dos Santos H, Bredehoft MD, Gonzalez FM, Montgomery S. Exercise video games and exercise self-efficacy in children. *Global pediatric health*. 2016;3:2333794X16644139.
9. Vitali F, Robazza C, Bortoli L, Bertinato L, Schena F, Lanza M. Enhancing fitness, enjoyment, and physical self-efficacy in primary school children: a DEDIPAC naturalistic study. *PeerJ*. 2019;7:e6436.
10. Baghäiyan M, Bahrām A, Khalajie H. The effects of Gender and Activity level on Physical Self-Concept. *Educational Innovations*. 2013;12(3):82-94. (In Persian)
11. Marsh HW. Physical activity: relations to field and technical indicators of physical fitness for boys and girls aged 9-15. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1994;16(1):83-101.
12. gharayagh zandi h, abdolshahi m, hoseini ss. Comparison of arousal, competitive anxiety, and self-confidence of skilled and professional archers based on gender and type of bow. *Sports Psychology*. 2021.(In Persian)
13. Arman M, Bahram A, Kazemnejad A, Parvinpour S. Perceived Movement Skills Competence in Preschool Girls and Boys. *The Scientific Journal of Rehabilitation Medicine*. 2020;9(4):135-42. (In Persian)
14. Valentini NC, Barnett LM, Bandeira PFR, Nobre GC, Zanella LW, Sartori RF. The

- pictorial scale of perceived movement skill competence: Determining content and construct validity for Brazilian children. *Journal of Motor Learning and Development*. 2018;6(s2):S189-S204.
15. Anna C, Mucci M, Vastola R. Perceived motor competence and self-efficacy in children: Competitive sports vs sedentary lifestyle. *JHSE*. 2021;16(4):13.
16. Cairney J, Kwan MY, Veldhuizen S, Hay J, Bray SR, Faught BE. Gender, perceived competence and the enjoyment of physical education in children: a longitudinal examination. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2012;9(1):1-8.
17. Sallis JF, Prochaska JJ, Taylor WC. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and science in sports and exercise*. 2000;32(5):963-75.
18. Baron LJ, Downey PJ. Perceived success and enjoyment in elementary physical education. *Journal of Applied Research on Learning*. 2007;1(2):1-24.
19. Barr-Anderson DJ, Neumark-Sztainer D, Lytle L, Schmitz KH, Ward DS, Conway TL, et al. But I like PE: Factors associated with enjoyment of physical education class in middle school girls. *Research quarterly for exercise and sport*. 2008;79(1):18-27.
20. Kordi H, Rad KS, Rad KS, Rad JS. Roopa Language and Movement Integrative Program: A biological perspective on child education. *International Journal of Applied Behavioral Sciences*. 2017;3(1):36-42.
21. Yarmohamadi Vassel M, Rashid K, Bahrami F. The effectiveness of instruction through the play in improving mathematics attitude of primary girl students. *Journal of school psychology*. 2014;3(3):122-35.(In Persian)
22. Obodiat S, Amiri S. The Effectiveness of Social Relations Training Based on Playing Game with Gardner Interpersonal Intelligence on Social Interaction and Happiness of Pre-school Children. *Journal of Research in Behavioural Sciences*. 2017;15(3):306-12.(In Persian)
23. Kordi PD, H., Zoghi Ganjalikhaani F. Improving 3-6-Year-Old Children's Motor Skills through Roopa, a Play-based Educational Program. *Quarterly Journal Of Education*. 2020;35(4):31-50.(In Persian)
24. Sandseter EBH, Sando OJ, Kleppe R. Associations between Children's Risky Play and ECEC Outdoor Play Spaces and Materials. *International journal of environmental research and public health*. 2021;18(7):3354.
25. Niemistö D, Finni T, Haapala EA, Cantell M, Korhonen E, Sääkslahti A. Environmental correlates of motor competence in children—the skilled kids study. *International journal of environmental research and public health*. 2019;16(11):1989.
26. Iivonen S, Sääkslahti A, Nissinen K. The development of fundamental motor skills of four-to five-year-old preschool children and the effects of a preschool physical education curriculum. *Early Child Development and Care*. 2011;181(3):335-43.