

تأثیر فعالیتهای ورزشی بر بلوغ هیجانی و اجتماعی دختران دانشجو

علی کاشی^۱

۱. استادیار پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی وزارت علوم، پژوهش و فناوری *

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۰۲/۲۴

تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۰۲/۱۳

مقاله مستخرج از طرح پژوهشی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی **

چکیده

هدف از این پژوهش، بررسی نقش انجام فعالیتهای ورزشی در رشته‌های مختلف بر بلوغ عاطفی و اجتماعی دختران دانشجوی استان خراسان رضوی بود. جامعه آماری این پژوهش توصیفی - پیمایشی، شامل دختران دانشجوی سنین ۱۷ تا ۴۰ سال دانشگاه‌های استان خراسان رضوی بود که از بین این افراد، ۴۸۸ نفر به صورت خوشه‌ای چند مرحله‌ای، انتخاب شده و پرسش‌نامه‌های پژوهش بین آنها توزیع گردید. برای جمع‌آوری داده‌ها و سنجش بلوغ عاطفی و اجتماعی، به ترتیب از مقیاس سنجش بلوغ عاطفی و پرسش‌نامه بلوغ اجتماعی راثو استفاده شد. در این پژوهش، برای تجزیه و تحلیل اطلاعات از دو سطح آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و استنباطی (تحلیل واریانس پارامتریک و ناپارامتریک، ضرایب همبستگی پیرسون و اسپیرمن (با توجه به نوع داده‌ها) و تحلیل رگرسیون چندمتغیره) استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که داشتن فعالیت ورزشی، تأثیر معناداری بر بلوغ عاطفی ($P=0.008$) و اجتماعی ($P=0.028$) دارد. تحلیل نتایج این پژوهش نشان داد مهم‌ترین متغیر پیش‌بینی‌کننده بلوغ هیجانی، تجربه قهرمانی و تعداد سال‌هایی است که فرد، فعالیت ورزشی می‌نماید و مهم‌ترین متغیر برای پیش‌بینی بلوغ اجتماعی، ترم تحصیلی و زندگی در خوابگاه دانشجویی است. در کل، نتایج این پژوهش تأییدکننده اثر فعالیتهای ورزشی بر بلوغ هیجانی و اجتماعی می‌باشد.

واژگان کلیدی: ورزش، بلوغ هیجانی، بلوغ اجتماعی، دختران دانشجو

Email: ssrc.kashi@yahoo.com

*نویسنده مسئول

** عنوان طرح پژوهشی: تأثیر فعالیتهای ورزشی بر بلوغ هیجانی و اجتماعی دختران دانشجوی استان خراسان رضوی

مقدمه

پژوهشگران به صورت فزاینده‌ای رشد را به صورت سیستمی پویا در نظر می‌گیرند؛ فرایندی که پیوسته جریان داشته و از لقاح تا مرگ گسترش دارد و شبکه پیچیده‌ای از تأثیرات زیستی، روان‌شناختی و اجتماعی، آن را شکل می‌دهند (۱). رشد، دربرگیرنده نمو، بالیدگی و سالمندی است (۲). مفهوم بالیدگی نیز متضمن پیشرفت به یک وضعیت بالیده (رسش) می‌باشد. هر فرد، دارای یک ساعت زیست‌شناختی ذاتی است که پیش‌روی او را به سمت بالیدگی تنظیم می‌کند (۳). بلوغ، مرحله‌ای بحرانی است که در جریان گذر از این دوره، زیربنای زندگی بزرگسالی فرد پی‌ریزی می‌شود (۴). روان‌شناسان در ارتباط با رشد فرد، به اصطلاحاتی همچون رشد تربیتی، رشد عاطفی، رشد ذهنی، رشد اخلاقی، رشد شخصیتی و سرانجام، رشد هیجانی و اجتماعی اشاره داشته‌اند که شاید بتوان گفت رشد عاطفی و اجتماعی، از جمله مهم‌ترین جنبه‌های وجودی هر شخص در سنین نوجوانی و جوانی است.

انسان‌ها در سیر تکاملی خود، به طبقه‌های جدید رشد اجتماعی وارد می‌شوند و سرانجام، قادر می‌شوند تا خودشان را به‌طور فزاینده‌ای در چشم‌انداز اجتماعی گسترده‌تر و بزرگ‌تری ببینند. در این‌جا فرد وارد مرحله‌ای از بلوغ شده است که این امکان را به او می‌دهد تا به‌عنوان یک بزرگسال سالم عمل کند. این مرحله از بلوغ را بلوغ اجتماعی می‌نامیم. رشد اجتماعی یعنی تغییراتی که در نتیجه تأثیر متقابل با اشخاص، اوضاع و احوال اجتماعی و سازماندهی در فرد پیدا می‌شود و به‌بیانی دیگر، سلسله‌تغییرات و پیشرفت‌هایی است که از هنگام تولد تا مرگ در رفتار اجتماعی، احساسات، گرایش‌ها، ارزش‌ها و غیره رخ می‌دهند. معیارهای اندازه‌گیری رشد اجتماعی هر فرد، میزان سازگاری او با دیگران است. بلوغ اجتماعی بعد از بلوغ روانی، آخرین مرحله از بلوغ است که نبود آن به مرور زمان منجر به داشتن مشکلاتی در روابط بین فردی و اجتماعی می‌شود (۵).

رشد عاطفی جریانی است که طی آن فرد به‌طور مداوم برای احراز بیش از پیش سلامت عاطفی، از لحاظ روانی و فردی می‌کوشد. بلوغ عاطفی قابلیت مقاومت در برابر تأخیر در ارضای نیازها را ایجاد نموده و طی آن فرد، تحمل میزان هیجانات با سطوح مختلف را پیدا می‌نماید (۶). رشد عاطفی نیز مانند رشد اجتماعی، بلوغ عاطفی فرد را با سن تقویمی او مقایسه می‌کند. این نوع بلوغ بررسی می‌کند که آیا فرد نسبت به سن و سالش قادر به کنترل و کنار آمدن با احساسات و هیجانش می‌باشد یا خیر؟ انسان‌ها کنترلی بر سن تقویمی خود نداشته و کنترل اندکی نیز بر سن هوشی و فیزیولوژیکی خود دارند. عقب‌ماندگی هیجانی را می‌توان با مداخله‌های محیطی جبران نمود.

رشد هیجانی و رشد اجتماعی نه تنها در سازگاری با اطرافیان که هم‌اکنون با آنها سروکار داریم مؤثر است، بلکه در موفقیت و پیشرفت تحصیلی، انتخاب همسر و رضایت‌مندی از زندگی زناشویی و شیوه فرزندپروری نیز تأثیر به‌سزایی دارد. هر قدر که ما بیشتر می‌آموزیم و تجربه می‌اندوزیم، بیشتر به این واقعیت پی می‌بریم که از راه مبادله عواطف و احترام با دیگران است که رضایت به‌دست می‌آید و روزبه‌روز بیشتر یقین پیدا می‌کنیم که احساس مفیدبودن و خوشبختی ما، به میزان رشد اجتماعی و هیجانی ما بستگی دارد.

پژوهش‌های اخیر نشان داده است که ماهیت درهم‌تنیدهٔ نمو و بالیدگی، با تعادل ژن‌ها، هورمون‌ها و مواد غذایی حفظ می‌شود. این تعادل نه تنها بین خود این مواد، بلکه در محیطی که کودک در آن زندگی می‌کند نیز وجود دارد و لذا، منابع محیطی گوناگون در نمو و بالیدگی تأثیر می‌گذارند. در بین این عوامل، عمدتاً از فعالیت بدنی به‌عنوان یک عامل مؤثر و مطلوب یاد می‌شود. عوامل محیطی دیگری همچون وضعیت اقتصادی - اجتماعی خانواده، سابقهٔ بیماری، تعداد افراد خانواده و آب‌وهوا بر نمو و بالیدگی اثر دارند (۳). روند رشد حرکتی در محیط‌های اجتماعی از طریق بازی، فعالیت بدنی و ورزش، شکل گرفته و تحت تأثیر محیط فرهنگی فرد می‌باشد. عوامل زیادی بر اجتماعی‌شدن تأثیر دارند که شامل مردم، مؤسسات و فعالیت‌ها می‌شوند. از جملهٔ این عوامل که بیشتر در این پژوهش مدنظر می‌باشند، فعالیت‌ها هستند. مهارت‌های روزانه، فعالیت‌های تفریحی و تجارب ورزش رقابتی نقش مهمی را در روند اجتماعی‌شدن دارند. رشد حرکتی، در یک محیط اجتماعی سرشار از فعالیت‌های جسمانی ایجاد می‌شود. نیاز به پیوستن به گروه، یکی از دلایل اصلی مشارکت در فعالیت‌های جسمانی ذکر شده است. دلیل دیگر، افزایش عزت‌نفس از طریق افزایش اعتمادبه‌نفس و توانمندی‌های حرکتی است (۷). در بسیاری از موارد، رشد حرکتی با رشد هیجانی و اجتماعی تعامل متقابل دارد. حتی در سالمندی نیز جنبه‌های مختلف رشد حرکتی با جنبه‌های مختلف حیطهٔ روانی - اجتماعی در تعامل هستند (۷).

مطالعات انجام‌شده توسط پروفیسور مالینا^۱ مشخص ساخته است که فعالیت بدنی روزمرهٔ کودکان و نوجوانان برای حفظ فرایند نمو و بالیدگی، به‌استثنای بافت چربی مناسب است. فعالیت بدنی منظم عبارت است از انجام ورزش یا فعالیت تمرینی برای حداقل سه ساعت در هفته در طول نه ماه از سال یا بیشتر. گرچه فعالیت بدنی به‌طور مسلم بخشی از برنامهٔ تمرینی است؛ اما همهٔ فعالیت‌های جسمانی به‌عنوان تمرین تلقی نمی‌شوند. تمرین ورزشی به‌معنی تمرین منظم و نظام‌دار فعالیت‌های بدنی مانند ورزش‌های سوئدی، وزنه‌برداری، دویدن و فعالیت‌های ورزشی گروهی و فردی انجام‌شده

با شدت‌های خاص و در دوره‌های زمانی معین می‌باشد. نوع برنامه‌های تمرینی، مختلف است و هر نوع برنامه تمرینی، تأثیرات متفاوتی را ایجاد می‌نماید که خاص آن ورزش می‌باشد و آثار تمرین بر روی نمو و بالیدگی در رشته‌های مختلف، قابل تفکیک است (۳).

سطح فعالیت بدنی بزرگسالان بر وضعیت روانی و اجتماعی آنان تأثیرگذار است و متقابلاً، عوامل روانی و اجتماعی مانند خودپنداره و روابط با گروه هم‌سالان، بر داشتن یک سبک زندگی فعال تأثیر می‌گذارند (۷). عده‌ای معتقد هستند که فعالیت‌های بدنی نمی‌توانند به‌طور مستقیم باعث بهبود رشد اجتماعی و عاطفی شوند و گزارش می‌نمایند که ورزش، تأثیر چندانی در فرایند اجتماعی شدن ندارد (۸). عمارتی و همکاران نیز (۱۳۹۰) به بررسی تأثیر بازی‌های دبستانی منتخب بر رشد ادراکی - حرکتی و رشد اجتماعی دختران هشت تا نه ساله پرداختند. این پژوهشگران گزارش نمودند که ارتقای مهارت‌های اجتماعی کودکان، نیازمند فعالیت‌های گروهی برنامه‌ریزی شده و ساختارمند می‌باشد (۹). عده‌ای دیگر نیز معتقد هستند که ورزشکاران، افرادی اجتماعی‌تر از غیرورزشکاران بوده و دارای رشد اجتماعی بیشتری می‌باشند. ایم^۱ و همکارانش (۲۰۱۳) در یک مطالعه مروری به بررسی تأثیرات اجتماعی و روانی شرکت در فعالیت‌های ورزشی در کودکان و نوجوانان پرداختند و مدل ایجاد سلامتی از طریق فعالیت‌های بدنی را ارائه دادند. این پژوهشگران تأکید می‌کنند که شرکت در فعالیت‌های بدنی به‌عنوان یکی از بخش‌های مهم اوقات فراغت برای کودکان و نوجوانان امری ضروری است و این فعالیت‌ها نه‌تنها سلامت جسمی را ارتقا می‌دهند، بلکه باعث بهبود سلامت روانی و اجتماعی در این افراد نیز می‌شوند. درخصوص نقش ورزش و فعالیت بدنی در فرایند رشد هیجانی نیز نظرات مختلفی وجود دارد. عده‌ای معتقد هستند که ورزشکاران، افرادی هیجانی‌تر از غیرورزشکاران بوده و دارای رشد هیجانی بیشتری می‌باشند (۱۰)؛ اما برخی از پژوهشگران نیز معتقدند که ورزش، تأثیر چندانی در فرایند هیجانی شدن ندارد (۸). لطیفی و صنعت‌کاران (۱۳۹۰) نیز به مقایسه رشد اجتماعی و بلوغ عاطفی دانش‌آموزان دختر ورزشکار و غیرورزشکار شهر آمل پرداختند. نتایج نشان داد بین رشد اجتماعی و بلوغ عاطفی دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین، تفاوت معناداری بین رشد اجتماعی ورزشکاران رشته‌های گروهی و انفرادی وجود داشت. در صورتی‌که بین بلوغ عاطفی ورزشکاران رشته‌های گروهی و انفرادی تفاوت معناداری مشاهده نشد. به‌طور کلی، این پژوهشگران نتیجه گرفتند که رشد اجتماعی و بلوغ عاطفی ورزشکاران از غیرورزشکاران بیشتر است و ورزشکاران رشته‌های گروهی نیز از رشد

اجتماعی بالاتری نسبت به ورزشکاران رشته‌های انفرادی برخوردار هستند؛ اما در بلوغ عاطفی این نسبت کمتر است (۱۱).

این موضوع روشن است که دختران و زنان در کشورهای اسلامی به دلیل مسائل دینی و فرهنگی و نبود تجهیزات کافی برای انجام فعالیت‌های ورزشی، دارای تحرک جسمانی و اجرای فعالیت‌های بدنی کمتری می‌باشند. نظر به مشخص شدن تأثیر مثبت فعالیت بدنی بر بلوغ اجتماعی و همچنین، مشخص شدن تأثیر مثبت بلوغ اجتماعی بر متغیرهای روانی فرد، سازگاری و تعامل با سایر افراد خانواده (همسر و فرزندان) و حتی کاهش اختلالات رفتاری فرزندان (۱۲)، تجویز فعالیت‌های بدنی مناسب برای دختران نوجوان و جوان که در مرحله صمیمیت در برابر کناره‌گیری (طبق نظریه رشد روانی و اجتماعی اریکسون) هستند می‌تواند در ایجاد یک زندگی موفق و با رضایت و تعامل بیشتر به آنها کمک نماید. دختران دانشجو در این مرحله رشدی قرار داشته و نیازمند داشتن بلوغ اجتماعی مناسب هستند تا بتوانند با تعامل مناسب و شایسته، پایه‌های یک زندگی سالم و به‌دور از نارضایتی را بنا نهند؛ لذا، پژوهشگران در این پژوهش بر آن هستند تا تأثیر حضور در فعالیت‌های ورزشی مختلف را بر بلوغ اجتماعی دختران دانشجو مورد بررسی قرار دهند و با تشخیص رشته‌های ورزشی که باعث بیشترین مقدار رشد اجتماعی و هیجانی می‌شوند، گامی در جهت افزایش سرعت فرایند بلوغ عاطفی و اجتماعی در این افراد بردارند.

روش پژوهش

در این پژوهش که به سفارش و با هزینه پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی در قالب طرح موظف اعضاء هیات علمی انجام گرفت؛ با توجه به ماهیت موضوع، از روش توصیفی - پیمایشی استفاده شد. این مطالعه که به صورت میدانی انجام گردید، با توجه به نوع نتایج به دست آمده، از جمله پژوهش‌های کاربردی می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش را دختران دانشجوی شاغل به تحصیل در دانشگاه‌های استان خراسان رضوی تشکیل دادند. با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای و با توجه به جدول انتخاب حجم گروه نمونه مورگان، پژوهشگر می‌بایست از بین این افراد، حداقل تعداد ۳۸۴ نفر را انتخاب کرده و پرسش‌نامه پژوهش را بین آنها توزیع می‌نمود. با توجه به این موضوع، پژوهشگر، پنج دانشگاه را به صورت تصادفی انتخاب نموده و در هر دانشگاه نیز به شیوه تصادفی به پنج کلاس درسی رفته و در هر کلاس به کلیه افراد پرسش‌نامه پژوهش را ارائه نمود. با توجه به این که در نمونه‌گیری خوشه‌ای در دانشگاه‌ها در هر کلاس می‌بایست کلیه نفرات

اقدام به تکمیل پرسش‌نامه‌ها می‌نمودند؛ لذا، کنترل دقیق حجم نمونه میسر نبود و جهت اطمینان سعی شد تا نمونه بیشتری در اختیار گرفته شود؛ لذا، در ۲۵ کلاس مراجعه‌شده، به‌صورت میانگین در هر کلاس ۲۰ نفر اقدام به پاسخگویی نمودند و پس از حذف پرسش‌نامه‌های ناقص تکمیل‌شده، پژوهشگر اقدام به تحلیل ۴۸۸ پرسش‌نامه نمود. در این پژوهش برای سنجش متغیرهای موردبررسی، از پرسش‌نامه‌های زیر استفاده شده‌است: برای جمع‌آوری داده‌ها و سنجش بلوغ اجتماعی از پرسش‌نامه سنجش بلوغ اجتماعی راتو^۱ استفاده‌شد. این پرسش‌نامه دارای ضریب پایایی درونی ۰/۷۹ بوده و روایی آن نیز توسط متخصصان این حوزه مورد تأیید قرار گرفته‌است. پرسش‌نامه بلوغ اجتماعی راتو دارای سه خرده‌مقیاس می‌باشد که به‌ترتیب کفایت شخصی، کفایت میان‌فردی و کفایت اجتماعی را می‌سنجند. این پرسش‌نامه توسط راتو در سال (۱۹۷۳) ساخته شد. این سیاهه شامل ۹۰ سؤال است که افراد، هر سؤال را مطالعه نموده و احساس فعلی خود را درخصوص آن بر روی یک مقیاس چهار درجه‌ای رتبه‌بندی می‌نمایند. مقیاس اندازه‌گیری این ابزار، طبقه‌ای مرتب شده‌است که از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم تغییر می‌نماید. اعتبار پرسش‌نامه با استفاده از روش بازآزمایی با فاصله زمانی دو هفته بر روی یک گروه ۲۵۰ نفری، ۰/۷۹ به‌دست آمد. اجرای این آزمون به‌صورت فردی و یا گروهی امکان‌پذیر است (۶). هومن و همکارانش در دو مطالعه پژوهشی در سال‌های (۱۳۹۰) و (۱۳۹۱) به بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس بلوغ اجتماعی راتو پرداختند و استانداردبودن آن را مورد تأیید قرار دادند. ضریب آلفای کرونباخ برای این پرسش‌نامه، ۰/۸۸۹ و ۰/۸۳۳ به‌دست آمد. برای بررسی روایی هم‌گرا، از آزمون سازگاری اجتماعی کالیفرنیا^۲ استفاده شد و ضریب همبستگی کلی ۰/۴۱۱ بین این دو پرسش‌نامه به‌دست آمد و روایی سازه به‌وسیله آزمون تحلیل عاملی روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی (چرخش متمایل) مورد بررسی قرار گرفت و مشخص گردید که عامل‌های استخراج‌شده، ۳۸/۳۸۸٪ از کل واریانس متغیرها را تبیین می‌کنند. لازم به‌ذکر است که پژوهشگر در این پژوهش، پایایی درونی سؤالات پرسش‌نامه بلوغ اجتماعی راتو را با روش آلفای کرونباخ به‌میزان ۰/۸۵۹ به‌دست آورد که این مقدار، قابل‌قبول و مورد تأیید می‌باشد.

برای سنجش بلوغ عاطفی نیز از مقیاس بلوغ عاطفی^۳ (EMS) استفاده شد. مقیاس بلوغ عاطفی توسط یاشویرسینگ بهارگاوا^۴ (۱۹۹۱) تدوین شده‌است و شامل ۴۸ گویه می‌باشد. مقیاس بلوغ

-
1. Rao
 2. California Psychological Inventory (CPI)
 3. Social Maturation Scale (SMS)
 4. Mahesh Bhargava

عاطفی، یک مقیاس پنج گویه‌ای است که هر سؤال آن با یک مقیاس رتبه‌ای پنج گویه‌ای پاسخ داده شده و از هرگز تا خیلی زیاد درجه‌بندی می‌شود. اعتبار این پرسش‌نامه در برابر معیارهای برونی؛ یعنی پرسش‌نامه سازگاری حوزه برای دانشجویان کالج، توسط سینها و سینگ^۱، ۰/۶۴ به دست آمد. اجرای این سیاهه به صورت فردی و گروهی امکان‌پذیر است (۶). این پرسش‌نامه شامل ۴۸ سؤال است که ۱۰ سؤال اول آن معیار عدم ثبات عاطفی، ۱۰ سؤال دوم معیار بازگشت عاطفی، ۱۰ سؤال سوم معیار ناسازگاری اجتماعی، ۱۰ سؤال چهارم فروپاشی شخصیت و هشت سؤال آخر فقدان استقلال را می‌سنجند. این پرسش‌نامه توسط شایسته و صاحبی بر روی مهاجرین ایرانی مقیم استرالیا و کانادا استاندارد شد. در این مطالعه، روایی آزمون بر روی نمونه ایرانی، ۰/۷۱ و اعتبار آن با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ محاسبه شد (۶). لازم به ذکر است که پژوهشگر در این پژوهش، پایایی درونی سؤالات پرسش‌نامه بلوغ عاطفی را نیز با روش آلفای کرونباخ به میزان ۰/۹۲۶ به دست آورد.

در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل اطلاعات از دو سطح آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. در سطح توصیفی از شاخص‌های گرایش مرکزی (میانگین) و پراکندگی (انحراف استاندارد) و در سطح استنباطی نیز در ابتدا توسط آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره، اقدام به مقایسه نمرات خرده‌مقیاس‌های پرسش‌نامه‌ها در بین متغیرهای گروه‌بندی نمودیم و پس از معناداری آزمون تحلیل مانوا به عنوان یک آزمون پیگردی برای مقایسه میانگین نمرات متغیرهای وابسته (هریک از خرده‌مقیاس‌ها) در هر یک از سطوح متغیر عامل، از تحلیل واریانس پارامتریک و ناپارامتریک با توجه به نوع داده‌ها استفاده شد. برای کنترل تأثیر برخی متغیرهای تعدیل‌کننده نیز به ترتیب از تحلیل کواریانس چندمتغیره (مانکوا^۲) و تحلیل کواریانس (آنکوا) استفاده شده است. برای بررسی رابطه بین متغیرها نیز از ضرایب همبستگی پیرسون و اسپیرمن با توجه به نوع داده‌ها استفاده گردید. برای پیش‌بینی متغیرهای ملاک از روی متغیرهای پیش‌بین نیز تحلیل رگرسیون چندمتغیره با روش گام‌به‌گام به کار گرفته شد.

نتایج

شرکت‌کنندگان در این پژوهش، ۴۸۸ دانشجوی دختر شاغل به تحصیل در دانشگاه‌های استان خراسان رضوی در سال تحصیلی ۹۳-۹۲ با میانگین سنی $3/420 \pm 22/489$ سال بودند که البته، اکثر این شرکت‌کنندگان سنی بین ۱۸ تا ۲۶ سال را داشتند. ۳۱۲ نفر (۶۳/۹ درصد) از آنها دارای

-
1. Sinha and Singh's
 2. Mancova

هیچ‌گونه فعالیت بدنی منظمی در سال‌های نوجوانی و جوانی نبودند و تنها ۱۷۶ نفر از آنها (۳۶/۱ درصد) اعلام نمودند که حداقل دارای شش ماه سابقه فعالیت ورزشی منظم در این دوره بوده‌اند. همچنین، از بین این افراد درکل، ۲۰ نفر در ورزش ایروبیک، ۱۶ نفر در ورزش شنا، ۲۰ نفر در ورزش‌های توپی، ۲۲ نفر در ورزش‌های رزمی، هشت نفر در ورزش دوومیدانی، ۲۰ نفر در ورزش آمادگی جسمانی و پيلاتس، شش نفر در ورزش بدمینتون و تنیس روی میز و باقی افراد هم در سایر رشته‌های ورزشی فعالیت می‌کردند. علاوه‌براین، در دسته‌بندی دیگری نیز ۶۶ نفر از این شرکت‌کنندگان در ورزش‌های انفرادی و ۵۲ نفر در ورزش‌های گروهی فعالیت می‌نمودند. شرکت‌کنندگان ورزشکار در این پژوهش، به‌صورت میانگین دارای $3/859 \pm 5/092$ سال سابقه فعالیت ورزشی منظم بودند. همچنین، تحلیل نتایج نشان داد که درکل، ۸۰ نفر (۱۶/۲ درصد) از کل شرکت‌کنندگان دارای سابقه قهرمانی بودند که تعداد ۱۲ نفر دارای قهرمانی در سطح شهر و یا دانشگاه، ۴۰ نفر دارای قهرمانی در سطح استان و منطقه و ۲۸ نفر نیز دارای قهرمانی در سطح مسابقات کشوری و بین‌المللی بودند.

جهت بررسی تأثیر داشتن سابقه فعالیت‌های ورزشی بر بلوغ عاطفی دانشجویان دختر، از آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره استفاده‌شد. در این آزمون، نمرات کلیه خرده‌مقیاس‌های پرسش‌نامه به‌عنوان متغیرهای وابسته وارد شدند. طبق نتایج این آزمون:

$$wilk s \Lambda=0.968, f(5, 482)=3.154, P=0.008, \eta=0.032$$

طبق اطلاعات ارائه‌شده در جدول ۱ مشخص است که افراد با داشتن سابقه فعالیت بدنی، نمرات متفاوتی در بلوغ عاطفی را داشته‌اند (افراد ورزشکار در همه خرده‌مقیاس‌ها دارای نمرات بهتری بودند). طبق نتایج این پژوهش، درکل، دانشجویان ورزشکار نمره بهتری را در پرسش‌نامه بلوغ عاطفی کسب کرده‌اند که این تغییرات، مرتبط با خرده‌مقیاس‌های عدم ثبات عاطفی، ناسازگاری اجتماعی و فروپاشی شخصیت می‌باشد؛ اما یک متغیر بسیار مهم در زمینه اجرای فعالیت‌های ورزشی، میزان سابقه فعالیت‌های ورزشی است. برای کنترل این متغیر در تحلیل کوواریانس چندمتغیره، اثر متغیر سابقه فعالیت ورزشی را حذف نمودیم. نتایج آزمون مانکوا نشان داد که این متغیر دارای تأثیر بیشتری بوده است ($wilk s \Lambda=0.710, f(5, 145)=11.864, P=0.000, \eta=0.290$) و با کنترل سابقه فعالیت‌های ورزشی، تأثیر متغیر ورزش کردن بی‌تأثیر می‌شود ($wilk s \Lambda=0.989, f(5, 145)=0.319, P=0.901, \eta=0.011$)؛ لذا، نتیجه می‌گیریم تعداد سال‌هایی که فرد ورزش کرده است، می‌تواند به‌صورت معناداری بهبود بلوغ عاطفی را تحت تأثیر قرار دهد.

جدول ۱- تأثیر داشتن سابقه اجرای فعالیت ورزشی بر بلوغ عاطفی و نتایج آزمون تحلیل واریانس برای مقایسه نمرات ورزشکاران و غیرورزشکاران

متغیر	غیرورزشکاران		ورزشکاران		نمره کل دانشجویان		آزمون تحلیل واریانس	
	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	f	sig
عدم ثبات عاطفی	۷/۰۲	۲۴/۸۲	۷/۳۱	۲۲/۹۴	۷/۱۷	۲۴/۱۴	۷/۸۶	۰/۰۰۵
بازگشت عاطفی	۶/۹۶	۲۱/۹۲	۸/۷۳	۲۱/۲۷	۷/۶۴	۲۱/۶۸	۰/۷۹۸	۰/۳۷۲
ناسازگاری اجتماعی	۵/۹۰	۲۱/۳۴	۶/۶۲	۲۰/۳۲	۶/۱۹	۲۰/۹۳	۳/۷۲۸	۰/۰۵۴
فروپاشی شخصیت	۷/۴۷	۲۰/۸۷	۸/۲۹	۱۹/۲۰	۷/۸۱	۲۰/۲۷	۵/۱۶۹	۰/۰۲۳
فقدان استقلال	۴/۲۵	۱۸/۶۳	۴/۹۹	۱۸/۰۴	۴/۵۴	۱۸/۴۲	۱/۸۶۰	۰/۱۷۳
نمره کلی پرسش‌نامه	۲۵/۸۱	۱۰۷/۵۸	۳۱/۶۳	۱۰۱/۶۸	۲۸/۱۶	۱۰۵/۴۵	۴/۹۸۰	۰/۰۲۶

همچنین، نتایج ماتریس همبستگی محاسبه شده نشان داد که نمره کلی پرسش‌نامه بلوغ عاطفی با شش متغیر کنترل شده در این پژوهش دارای رابطه معناداری می‌باشد که به ترتیب اهمیت، شامل سابقه فعالیت ورزشی به سال ($r=-0.293$, $n=152$, $P=0.000$)، داشتن سابقه قهرمانی (ناسازگاری اجتماعی) ($r=-0.192$, $n=488$, $P=0.000$)، سطح قهرمانی کسب شده در مسابقات ورزشی (فروپاشی شخصیت) ($r=-0.152$, $n=488$, $P=0.000$)، استفاده از داروها و مکمل‌ها بدون نسخه پزشک (فقدان استقلال) ($r=0.145$, $n=488$, $P=0.000$)، سن ($r=0.121$, $n=462$, $P=0.009$) و داشتن تجربه فعالیت ورزشی (بازگشت عاطفی) ($r=-0.101$, $n=488$, $P=0.026$) می‌باشد. سایر متغیرهای مورد بررسی در این پژوهش همچون وضعیت تأهل، تعداد فرزندان خانواده، فرزند چندم بودن، رشته تحصیلی، ترم تحصیلی، رشته ورزشی، نوع رشته (تیمی و انفرادی)، قد و وزن، رضایت از تیپ بدنی و غیره، تأثیری در نمره بلوغ عاطفی نداشتند ($P>0.05$).

برای مشخص شدن مهم‌ترین متغیر اثرگذار بر نمره بلوغ عاطفی دانشجویان دانشگاه‌های استان خراسان رضوی، اقدام به محاسبه رگرسیون چندمتغیری با روش گام‌به‌گام نمودیم. این مدل رگرسیونی نشان داد که بیشترین متغیرهای اثرگذار بر نمره بلوغ عاطفی دانشجویان، متغیرهای داشتن تجربه قهرمانی ورزشی و سابقه فعالیت ورزشی به سال می‌باشند. طبق اطلاعات گرفته شده از این تحلیل، در مدل رگرسیونی که مبتنی بر دو متغیر مستقل می‌باشد: $R^2 \text{ adj}=0.280$ و $F(2,31)=7.426$, $P=0.002$ و این موضوع نشان می‌دهد از بین ۱۴ متغیر مورد بررسی در این پژوهش، دو متغیر داشتن تجربه قهرمانی ورزشی و سابقه فعالیت ورزشی می‌توانند ۳۲ درصد از واریانس نمره بلوغ عاطفی را توضیح دهند که سهم نسبتاً مناسبی می‌باشد. با توجه به رابطه معکوس متغیر داشتن سابقه فعالیت ورزشی به سال و نمره کلی پرسش‌نامه بلوغ عاطفی ($r=-0.293$), $n=152$, $P=0.000$ می‌توان پیش‌بینی کرد که هر قدر سابقه فعالیت ورزشی افراد بیشتر باشد، نمره

کلی پرسش‌نامه، کمتر شده و لذا، میزان بلوغ عاطفی فرد افزایش می‌یابد. همچنین، مشخص است که داشتن تجربه قهرمانی ورزشی نیز دارای رابطه معکوس با نمره کلی پرسش‌نامه بلوغ عاطفی می‌باشد ($t=-0.192, n=488, P=0.000$)؛ یعنی نمره کلی پرسش‌نامه بلوغ عاطفی $(27/816 \pm 107/814)$ در افراد دارای تجربه قهرمانی، بسیار کمتر از افراد غیرقهرمان $(27/634 \pm 107/814)$ است.

برای بررسی تأثیر رشته ورزشی بر بلوغ عاطفی، نمره کلی پرسش‌نامه را بین ورزشکاران رشته‌های ورزشی مختلف مقایسه نمودیم. نتایج تحلیل واریانس یک‌راهه نشان داد که تقریباً، تفاوت معناداری در نمره بلوغ عاطفی بین رشته‌های ورزشی مختلف وجود دارد ($F=1.938, df=8, P=0.053$). برای بررسی دقیق‌تر، نمره نه خرده‌مقیاس را نیز در رشته‌های ورزشی مختلف توسط آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره (مانوا) مورد مقایسه قرار دادیم. براساس تحلیل‌ها، نتایج آزمون مانوا معنادار بود که نشان می‌داد حداقل رشته‌های ورزشی بر نمره یک خرده‌مقیاس تأثیر معناداری دارد: $(wilk s \Lambda=0.790, f(40, 2073)=2.880, P=0.000)$.

لذا، در پیگیری نتایج معنادار آزمون مانوا، اقدام به اجرای تحلیل واریانس یک‌راهه در هریک از خرده‌مقیاس‌های پرسش‌نامه کردیم. نتایج این آزمون‌ها نشان داد که رشته ورزشی، تنها توانسته است تأثیر معناداری را بر نمره خرده‌مقیاس بازگشت عاطفی ($F=3.707, df=8, P=0.000$) و فقدان شخصیت ($F=3.557, df=8, P=0.001$) داشته باشد.

برای بررسی تأثیر نوع رشته ورزشی بر بلوغ عاطفی، نمره کلی پرسش‌نامه را بین ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی مقایسه نمودیم. نتایج تحلیل واریانس یک‌راهه نشان داد که تفاوت معناداری در نمره کلی بلوغ عاطفی بین رشته‌های ورزشی تیمی و انفرادی وجود ندارد ($F=0.606, df=1, P=0.546$).

جهت بررسی تأثیر داشتن سابقه فعالیت‌های ورزشی بر بلوغ اجتماعی دانشجویان دختر، از آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره استفاده شد. در این آزمون، نمرات کلیه خرده‌مقیاس‌های پرسش‌نامه بلوغ اجتماعی رانو به‌عنوان متغیرهای وابسته وارد شدند. طبق نتایج این آزمون ($wilk s \Lambda=0.962, F(9, 478)=2.102, P=0.028, \eta=0.038$) مشخص است که افراد با داشتن سابقه فعالیت بدنی، نمرات متفاوتی در بلوغ اجتماعی را داشته‌اند که با توجه به جدول ۲ مشخص است که افراد ورزشکار در چند خرده‌مقیاس دارای نمرات بهتری هستند.

جدول ۲- تأثیر داشتن سابقه اجرای فعالیت ورزشی بر خرده‌مقیاس‌های پرسش‌نامه بلوغ اجتماعی رانو

متغیر	غیرورزشکاران		ورزشکاران		نمره کل دانشجویان		آزمون تحلیل واریانس	
	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	sig	f
تعهد اجتماعی	۴/۵۲۴	۳۲/۳۹۷	۴/۵۹۵	۳۲/۶۳۶	۴/۶۸۲	۳۲/۴۸۳	۰/۵۸۹	۰/۲۹۳
آمدگی برای تغییر	۲/۶۲۶	۲۱/۸۵۹	۲/۸۰۹	۲۱/۶۱۳	۲/۶۹۳	۲۱/۷۷۰	۰/۳۳۵	۰/۹۳۳
تحمل اجتماعی	۴/۶۲۱	۲۶/۲۶۲	۴/۲۶۲	۲۶/۵۴۵	۴/۴۹۳	۲۶/۳۶۴	۰/۵۰۵	۰/۴۴۵
ارتباط	۵/۴۴۳	۳۴/۰۵۱	۴/۹۹۳	۳۵/۴۲۰	۵/۳۲۱	۳۴/۵۴۵	۰/۰۰۶	۷/۵۵۰
همکاری	۳/۶۳۰	۲۲/۴۱۶	۳/۴۴۹	۲۲/۶۸۱	۳/۵۶۵	۲۲/۵۱۲	۰/۴۳۱	۰/۶۲۲
اعتماد معقول	۴/۲۵۹	۲۴/۸۲۰	۴/۱۲۵	۲۵/۱۴۷	۴/۲۱۰	۲۴/۹۳۸	۰/۴۱۰	۰/۶۷۹
جهت‌گیری شغلی	۵/۹۴۲	۳۴/۰۰۶	۵/۶۶۶	۳۴/۲۸۴	۵/۸۴۰	۳۴/۱۰۶	۰/۶۱۵	۰/۲۵۴
توانایی تحمل فشار روانی	۳/۶۱۹	۲۲/۸۵۹	۳/۴۲۳	۲۳/۸۰۶	۳/۵۷۵	۲۳/۲۰۰	۰/۰۰۵	۸/۰۲۱
خودرهبی	۴/۵۱۲	۲۷/۲۳۰	۳/۹۰۲	۲۷/۹۲۰	۴/۳۱۰	۲۷/۴۷۹	۰/۰۹۰	۲/۸۹۱
کفایت اجتماعی	۸/۵۴۰	۸۰/۵۱۹	۹/۴۵۵	۸۰/۷۹۵	۸/۸۷۲	۸۰/۶۱۰	۰/۷۴۲	۰/۱۰۹
کفایت میان‌فردی	۱۰/۲۲۳	۸۱/۲۸۸	۹/۸۹۸	۸۳/۲۵۰	۱۰/۱۴۰	۸۱/۹۹۰	۰/۰۴۰	۴/۲۳۸
کفایت شخصی	۱۱/۳۴۶	۸۴/۰۹۶	۱۱/۰۰۴	۸۶/۰۱۱	۱۱/۲۵۰	۸۴/۷۸۶	۰/۰۷۱	۳/۲۷۶
نمره کلی بلوغ اجتماعی	۲۵/۲۹۹	۲۴۵/۹۰۳	۲۶/۸۴۴	۲۵۰/۰۵۶	۲۵/۹۱۶	۲۴۷/۴۰۱	۰/۰۸۹	۲/۹۰۱

جدول ۲، تأثیر داشتن سابقه اجرای فعالیت ورزشی بر بلوغ اجتماعی را به تفکیک در نمره خرده‌مقیاس‌ها و نمره کلی پرسش‌نامه نشان می‌دهد. طبق اطلاعات ارائه‌شده در این جدول مشخص است که در کل، دانشجویان ورزشکار نمره بهتری را در پرسش‌نامه بلوغ اجتماعی کسب کرده‌اند (گرچه این تفاوت معنادار نیست) که این تغییرات، بیشتر مرتبط با حیطه کفایت میان‌فردی می‌باشد و چنانچه بخواهیم در سطح خرده‌مقیاس‌های پرسش‌نامه این موضوع را بررسی کنیم متوجه می‌شویم که فعالیت‌های ورزشی، بیشتر بر ارتباط و تحمل فشار روانی تأثیر می‌گذارند. در این متغیر (بلوغ اجتماعی)، متغیر هم‌پراشی که بتواند رابطه فعالیت ورزشی و بلوغ اجتماعی را تحت تأثیر قرار دهد (همچون سابقه فعالیت بدنی به سال، رشته ورزشی و یا نوع ورزشی) وجود نداشت.

اما متغیرهای متعددی در این پژوهش کنترل شدند که برای بررسی رابطه هر یک از آنها با متغیر بلوغ اجتماعی، اقدام به ترسیم ماتریس همبستگی نمودیم. نتایج ماتریس محاسبه‌شده نشان داد که نمره کلی پرسش‌نامه بلوغ اجتماعی با پنج متغیر کنترل‌شده در این پژوهش دارای رابطه معنادار می‌باشد که به ترتیب اهمیت شامل ترم تحصیلی ($r=0.236, n=236, P=0.000$)، تعداد فرزندان خانواده ($r=-0.121, n=454, P=0.010$)، شیوه زندگی در خوابگاه یا همراه با خانواده بودن

رضایت‌داشتن از وضعیت تیپ و ظاهر بدن ($r=0.110$, $n=488$, $P=0.015$) و فرزند چندم خانواده بودن ($r=0.109$, $n=446$, $P=0.021$) و $r=-0.096$, $n=452$, $P=0.042$) می‌باشد. سایر متغیرهای موردبررسی در این پژوهش همچون وضعیت تأهل، رشته تحصیلی، داشتن سابقه فعالیت ورزشی، رشته ورزشی، نوع رشته تیمی و انفرادی، قد و وزن و غیره، تأثیری در نمره بلوغ اجتماعی نداشتند ($P>0.05$).

برای مشخص شدن مهم‌ترین متغیر اثرگذار بر نمره بلوغ اجتماعی دانشجویان دانشگاه‌های استان خراسان رضوی، اقدام به محاسبه رگرسیون چندمتغیری با روش گام‌به‌گام نمودیم. این مدل رگرسیونی نشان داد که بیشترین متغیرهای اثرگذار بر نمره بلوغ اجتماعی دانشجویان، متغیرهای ترم تحصیلی و زندگی در خوابگاه دانشجویی می‌باشد. طبق اطلاعات گرفته‌شده از این تحلیل، در مدل رگرسیونی دوم که مبتنی بر دو متغیر مستقل می‌باشد: $F(2, 183)=9.007$, $R^2 \text{ adj}=0.080$, $P=0.000$ و این موضوع نشان می‌دهد از بین ۱۴ متغیر موردبررسی در این پژوهش، دو متغیر ترم تحصیلی و زندگی در خوابگاه دانشجویی می‌توانند ۹ درصد از واریانس نمره بلوغ اجتماعی را توضیح دهند که سهم نسبتاً اندکی می‌باشد. با توجه به رابطه مثبت متغیر ترم تحصیلی و نمره کلی پرسش‌نامه بلوغ اجتماعی ($r=0.236$, $n=236$, $P=0.000$) می‌توان پیش‌بینی کرد که هر قدر فرد ترم‌های تحصیلی بیشتری را در دانشگاه می‌گذراند، نمره کلی پرسش‌نامه بلوغ اجتماعی وی بیشتر شده و لذا، میزان بلوغ اجتماعی وی بهبود می‌یابد. همچنین، مشخص است که داشتن تجربه زندگی در خوابگاه نیز یکی از متغیرهای تأثیرگذار بر نمره کلی پرسش‌نامه بلوغ اجتماعی می‌باشد که البته، دارای رابطه معنادار مثبتی نیز با نمره کلی پرسش‌نامه می‌باشد ($r=-0.110$, $n=488$, $P=0.015$)؛ یعنی در افرادی که در خوابگاه زندگی می‌کنند، نمره کلی پرسش‌نامه بلوغ اجتماعی ($246/672 \pm 26/067$) بسیار بیشتر از افرادی بود که همراه با خانواده زندگی می‌نمودند ($258/534 \pm 20/860$).

برای بررسی تأثیر رشته ورزشی بر بلوغ اجتماعی، نمره کلی پرسش‌نامه را بین ورزشکاران رشته‌های ورزشی مختلف مقایسه نمودیم. نتایج تحلیل واریانس یک‌راهه نشان داد که تفاوت معناداری بین نمره بلوغ اجتماعی در رشته‌های ورزشی مختلف وجود ندارد ($F=0.581$, $df=8$, $P=0.793$)؛ اما برای بررسی دقیق‌تر، نمره نه خرده‌مقیاس را نیز در رشته‌های ورزشی مختلف توسط آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره (مانوا) مورد مقایسه قرار دادیم. براساس تحلیل‌ها، نتایج آزمون مانوا معنادار بود که نشان می‌داد حداقل رشته‌های ورزشی بر نمره یک خرده‌مقیاس تأثیر معناداری دارد:

$$(\text{wilk s } \Lambda=0.815, f(72, 2872)=1.366, P=0.032)$$

لذا، در پیگیری نتایج معنادار آزمون مانوا، اقدام به اجرای تحلیل واریانس یک‌راهه در هر یک از خرده‌مقیاس‌های پرسش‌نامه کردیم. نتایج این آزمون‌ها نشان داد که رشته ورزشی توانسته است تأثیر معناداری را تنها بر نمره خرده‌مقیاس آمادگی برای تغییر ایجاد نماید ($F=2.475$, $df=8$, $P=0.012$).

برای بررسی تأثیر نوع رشته ورزشی بر بلوغ اجتماعی، نمره کلی پرسش‌نامه را بین ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی مقایسه نمودیم. نتایج تحلیل واریانس یک‌راهه نشان داد که تفاوت معناداری در نمره کلی بلوغ اجتماعی بین رشته‌های ورزشی تیمی و انفرادی وجود ندارد ($F=1.558$, $df=1$, $P=0.212$)؛ اما برای بررسی دقیق‌تر، نمره نه خرده‌مقیاس را نیز در رشته‌های ورزشی تیمی با انفرادی توسط آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره (مانوا) مورد مقایسه قرار دادیم. نتایج آزمون مانوا معنادار نبود ($wilk s \Lambda=0.945$, $f(18, 954)=1.531$, $P=0.072$).

برای بررسی رابطه بلوغ اجتماعی و بلوغ عاطفی، از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. این ضریب نشان می‌دهد که این دو متغیر دارای رابطه معنادار ($r=-0.0363$, $n=488$, $P=0.000$) با یکدیگر بوده و دارای ۱۳ درصد واریانس مشترک می‌باشند.

بحث و نتیجه‌گیری

روند رشد حرکتی در محیط‌های اجتماعی از طریق بازی، فعالیت بدنی و ورزش، شکل گرفته و تحت تأثیر محیط فرهنگی فرد می‌باشد. دوره نوجوانی نه فقط یک دوره سریع تغییرات جسمانی، بلکه یک دوره گذر روان‌شناختی و اجتماعی از کودکی به بزرگسالی است. تفاوت در سرعت بلوغ روان‌شناختی و اجتماعی، همانند تفاوت در سرعت بلوغ جسمانی است. دوره نوجوانی در کشورهای صنعتی نه فقط به خاطر دلایل زیست‌شناختی، بلکه به دلیل تغییرات بنیادی اجتماعی طولانی‌تر شده است. نوجوانی دوره آماده‌شدن برای زندگی است. با پیچیده‌تر شدن زندگی‌ها، این دوره نیز طولانی‌تر شده است. ساختار اجتماعی شدن به سه عامل بستگی دارد: جایگاه اجتماعی شدن (موقعیت فرد در جامعه)، نقش‌های اجتماعی (نقش رفتاری که فرد آن را برای تحقق و تکمیل جایگاه خود به کار می‌برد) و هنجارهای اجتماعی (ابزارهایی که توسط آنها انتقال فرهنگی شکل می‌گیرد). اجتماعی شدن فرهنگی به تعامل بین جایگاه‌های اجتماعی، نقش‌های اجتماعی و هنجارهای اجتماعی بستگی دارد. عوامل زیادی بر اجتماعی شدن اثر دارد که شامل مردم، مؤسسات و فعالیت‌ها می‌شود. از جمله این عوامل که در این پژوهش بیشتر مدنظر هستند، فعالیت‌ها می‌باشند. مهارت‌های روزانه، فعالیت‌های تفریحی و تجارب ورزش رقابتی، نقش مهمی را در روند

اجتماعی شدن دارند؛ لذا در ادامه، به بررسی تأثیر فعالیت‌های جسمانی و فرایند بالیدگی اجتماعی و هیجانی می‌پردازیم.

رشد حرکتی در یک محیط اجتماعی سرشار از فعالیت‌های جسمانی ایجاد می‌شود. کودکان و نوجوانان از طریق بازی‌های گروهی، به تثبیت روابط دوستی خود می‌پردازند. افزایش عزت‌نفس، شکل‌گیری و انتقال ارزش‌ها و رشد اخلاقی مواردی هستند که پژوهشگران به فعالیت بدنی و اثر آن در فرایند اجتماعی شدن تأکید می‌نمایند (۷). در بسیاری از موارد، رشد حرکتی با رشد هیجانی و اجتماعی تعامل متقابل دارد. حتی در سالمندی نیز جنبه‌های مختلف رشد حرکتی با جنبه‌های مختلف حیطة روانی - اجتماعی در تعامل هستند (۷). گالاو و اوزمن^۱ نیز بیان می‌کنند که رشد حرکتی، خودبه‌خود اتفاق نمی‌افتد، بلکه بیشتر در محیط اجتماعی که شامل فعالیت بدنی است روی می‌دهد. نیاز به پیوندجویی گروهی، اغلب یک دلیل مشخص برای شرکت در بازی گروهی و ورزش است. فعالیت بدنی به‌عنوان یک عامل اجتماعی‌شدن، تأثیر زیادی در ایجاد نگرش و رشد بهینه و بهبود خلاقیت دارد (۷). علاوه‌براین، نتایج پژوهش‌های انجام‌شده نشان داده است که فعالیت‌های بدنی، تأثیر مهمی در بلوغ عاطفی همراه با بلوغ اجتماعی دارند. این فعالیت‌ها باعث می‌شوند تا فرد ادراک بهتری از خود داشته باشد و به سلامت روانی بهتری دست پیدا نماید.

در این پژوهش مشخص گردید که فعالیت ورزشی، تأثیر معناداری بر بلوغ عاطفی دارد و عدم ثبات عاطفی، ناسازگاری اجتماعی و فروپاشی شخصیت، تحت‌تأثیر فعالیت ورزشی و به‌ویژه، تعداد سال‌هایی که فرد ورزش کرده است قرار می‌گیرند. رشته‌های ورزشی، تأثیر خود را بیشتر بر خرده‌مقیاس بازگشت عاطفی و فقدان شخصیت می‌گذارند. همچنین، این نتایج نشان داد که رشته‌های ورزشی فردی و گروهی، تأثیر معناداری بر بلوغ عاطفی نداشته‌اند. بررسی داده‌های جمع‌آوری‌شده نشان داد که هر قدر فرد دارای سوابق ورزشی بیشتری (به سال) باشد، به‌لحاظ عاطفی بالیده‌تر خواهد بود. افراد دارای تجربه قهرمانی، به‌لحاظ عاطفی بالیده‌تر هستند. افرادی که دارای تجربه قهرمانی در سطوح بالاتری هستند نیز به‌لحاظ عاطفی بالیده‌تر می‌باشند. افراد دارای سن بیشتر، به‌لحاظ عاطفی بالیده‌تر بوده و علاوه‌براین، افرادی که دارو و مکمل مصرف کرده بودند نسبت به افرادی که از این مواد استفاده نکرده بودند ($۲۶/۱۷ \pm ۱۰۴/۲۳$) دارای نمره بلوغ عاطفی بدتری ($۴۲/۹ \pm ۱۱۹/۱۵$) هستند؛ اما مدل رگرسیونی ارائه‌شده در این پژوهش نشان داد که بیشترین متغیرهای اثرگذار بر نمره بلوغ عاطفی دانشجویان، متغیرهای داشتن تجربه قهرمانی ورزشی و سابقه فعالیت ورزشی به سال می‌باشد. این دو متغیر می‌توانند ۳۲٪ از واریانس نمره بلوغ

1. Gallahue and Ozmun,

عاطفی را توضیح دهند که سهم نسبتاً مناسبی می‌باشد. این نتایج به‌خوبی نشان دادند سهم اثرگذاری فعالیت‌های ورزشی بر بلوغ عاطفی، از متغیرهای دیگر اندازه‌گیری‌شده در این پژوهش بسیار بیشتر بوده و به‌خوبی می‌توان ورزش را به‌عنوان یک فاکتور کلیدی در پیش‌بینی بلوغ عاطفی افراد توصیه نمود.

درخصوص بررسی تأثیر فعالیت‌های ورزشی بر بلوغ اجتماعی نیز مشخص گردید که اجرای فعالیت‌های ورزشی، بلوغ اجتماعی را با تأکید بر دو خرده‌مقیاس ارتباط و تحمل فشار روانی بهبود می‌بخشد. رشته‌های ورزشی، تأثیر اندکی را تنها بر روی خرده‌مقیاس آمادگی برای تغییر ایجاد نمودند. همچنین، انجام رشته‌های انفرادی و گروهی، تفاوت‌های معناداری را در بلوغ اجتماعی ایجاد نکرد. مهم‌ترین متغیر اثرگذار بر نمره کلی بلوغ اجتماعی، توسط آزمون تحلیل رگرسیون چندمتغیری با روش گام مشخص شد و این آزمون نشان داد که بیشترین متغیرهای اثرگذار بر نمره بلوغ اجتماعی دانشجویان، متغیرهای ترم تحصیلی و زندگی در خوابگاه دانشجویی است. این دو متغیر توانستند ۹٪ از واریانس نمره بلوغ اجتماعی را توضیح دهند که سهم نسبتاً اندکی می‌باشد؛ لذا، برعکس متغیر بلوغ عاطفی که بیشتر تحت‌تأثیر متغیر داشتن سابقه قهرمانی و سال‌های شرکت در فعالیت بدنی بود، متغیر بلوغ اجتماعی کمتر تحت تأثیر این متغیرها بود و عوامل دیگری پیش‌بینی‌کننده آن بودند. سایر تحلیل‌ها نشان داد که داشتن تجربه فعالیت‌های ورزشی در بین متغیرهای دیگری که در این پژوهش کنترل شده بودند، از جایگاه کمتری در پیش‌بینی بلوغ اجتماعی برخوردار بود؛ لذا، می‌توان گفت گرچه داشتن سابقه فعالیت ورزشی باعث بهبود نمره بلوغ اجتماعی فرد می‌شود؛ اما این سازه تحت‌تأثیر متغیرهای دیگری همچون ترم تحصیلی و زندگی در خوابگاه دانشجویی است. البته، این دو متغیر توانستند تنها ۹٪ از واریانس نمره بلوغ اجتماعی را توضیح دهند که سهم نسبتاً اندکی می‌باشد و این نتایج نشان می‌دهد که متغیرهای دیگری وجود دارند که در این پژوهش کنترل نشده‌اند و می‌توانند تأثیر بیشتری را بر بلوغ اجتماعی افراد داشته باشند.

سنه و همکاران (۱۳۸۷) در یک مطالعه پژوهشی گزارش نمودند که رشد حرکتی و شرکت فعال فرد در بازی‌های گوناگون حرکتی، اساس رشد عاطفی - اجتماعی، روانی - حرکتی و شناختی وی را تشکیل می‌دهد. ایشان نتیجه گرفتند که آموزش و تجربه، از جمله تعاملات اجتماعی هستند که سبب تسریع رشد همه جانبه کودک می‌شوند. این موضوع نیز در این پژوهش تأیید شد و مشخص گردید داشتن تجربه فعالیت‌های ورزشی در دختران دانشجوی استان خراسان رضوی توانسته است بلوغ عاطفی ایشان را بهبود بخشد. با همه این تفاسیر، درخصوص نقش ورزش و فعالیت بدنی در فرایند رشد هیجانی یا عاطفی نظرات مختلفی وجود دارد. عده‌ای معتقد هستند که ورزشکاران،

افرادی هیجانی‌تر از غیرورزشکاران بوده و دارای رشد هیجانی بیشتری می‌باشند (۱۳). ایم و همکارانش نیز در سال (۲۰۱۳) به ارائه یک مدل ایجاد سلامتی از طریق فعالیت‌های بدنی پرداختند و تأکید نمودند که شرکت در فعالیت‌های بدنی، نه تنها سلامت جسمی را ارتقا می‌دهد، بلکه باعث بهبود سلامت روانی و هیجانی در این افراد می‌شود. نتایج این پژوهش نشان داد داشتن فعالیت‌های ورزشی، بلوغ عاطفی را بهبود می‌بخشد؛ اما این بهبود، تنها در برخی از ابعاد بلوغ عاطفی رخ می‌دهد و کلیه خرده‌مقیاس‌های این سازه، تحت‌تأثیر ورزش قرار نمی‌گیرند. این واقعیتی است که با استناد به سایر پژوهش‌های انجام‌شده در این حوزه می‌توان آن را پذیرفت و نتایج این پژوهش نیز مشابه با آن بود. در پژوهشی توسط فرخی و سیدزاده (۱۳۸۱)، ارتباط رشد حرکتی و رشد اجتماعی در دانش‌آموزان دختر ورزشکار و غیرورزشکار سوم راهنمایی منطقه شش تهران بررسی شد. در این پژوهش مشخص گردید که دانش‌آموزان ورزشکار، دارای رشد حرکتی و رشد اجتماعی بهتری نسبت به غیرورزشکاران بودند؛ اما در این پژوهش، تفاوتی بین رشد اجتماعی ورزشکاران در رشته‌های انفرادی و تیمی مشاهده نشد (۱۴). این درحالی است که در پژوهشی دیگر، موسوی (۲۰۱۲) به بررسی رابطه اجرای فعالیت‌های بدنی با سازگاری اجتماعی در ورزشکاران دانشجوی رشته‌های انفرادی و تیمی دانشگاه آزاد واحد زنجان پرداخت و نتایج متفاوتی را بین این دسته از ورزشکاران مشاهده نمود. نتایج این پژوهش حاکی از اثرگذاری متغیر رشته‌های ورزشی بر برخی از خرده‌مقیاس‌های بلوغ عاطفی و اجتماعی بود؛ اما اجرای فعالیت‌های ورزشی تیمی و یا انفرادی، تأثیر معناداری بر بلوغ اجتماعی و هیجانی این دانشجویان نداشت (۱۴). شعبانی بهار نیز (۱۳۸۹) به بررسی و مقایسه بلوغ اجتماعی دانشجویان ورزشکار با غیرورزشکار دانشگاه بوعلی‌سینا پرداخت. طبق نتایج این پژوهش، میزان بلوغ اجتماعی و کفایت‌های سه‌گانه سازنده آن در بین دانشجویان ورزشکار از غیرورزشکار به‌صورت معناداری بیشتر بود. این پژوهشگر به این نتیجه دست یافت که حضور در فعالیت‌های ورزشی منظم، موجب رشد و بهبود بلوغ اجتماعی دانشجویان ورزشکار می‌شود (۱۶). آقاپور و همکاران (۱۳۸۵) به بررسی فراتحلیل تعامل رشد حرکتی و اجتماعی و اثبات این تعامل پرداختند (۱۷). رجاییان و زاهدی (۱۳۹۰) نیز نتیجه گرفتند که به‌طورکلی، فعالیت بدنی می‌تواند باعث بهبود رشد اجتماعی شود (۱۸).

با توجه به این که نوع فعالیت ورزشی، تأثیر چندان مهمی بر بلوغ عاطفی و اجتماعی شرکت‌کنندگان در این پژوهش نداشت، می‌توان چنین تفسیر نمود که در این پژوهش به‌دلیل این که افراد نمونه، دارای سوابق فعالیت ورزشی حرفه‌ای نبوده و تحت‌تأثیر واقعی متغیر رشته ورزشی قرار نگرفته‌اند، شاید این تأثیرات معنادار نبوده است. شاید اگر این پژوهش در بین ورزشکاران باسابقه در رشته‌های مختلف ورزشی انجام می‌شد، بهتر می‌توانستیم تأثیر نوع رشته ورزشی را

مشخص نماییم. نتایج این پژوهش نشان داد که ورزش کردن و داشتن سابقه اجرای فعالیت ورزشی می‌تواند نقش بیشتری را بر بلوغ عاطفی داشته باشد و البته، بر بلوغ اجتماعی نیز بی‌تأثیر نباشد. بدون شک، می‌توان به افراد جامعه توصیه نمود که ورزش و فعالیت بدنی را به‌عنوان یک متغیر مهم در فرایند اجتماعی‌شدن و رسیدن به بلوغ عاطفی و اجتماعی، مدنظر قرار داده و با ایجاد محیط غنی از بروز محرک‌های متنوع محیطی، به افزایش تعامل بین فردی و همچنین، تجربه سطوح مختلف هیجانی و نیز کنترل آنها، تأثیر معناداری بر فرایند بلوغ عاطفی و اجتماعی افراد داشته باشند. نتایج پژوهش‌های متعدد انجام‌شده در این زمینه نشان داده‌اند که رشد هیجانی و رشد اجتماعی، نه‌تنها در سازگاری با اطرافیان که هم‌اکنون با آنها سروکار داریم مؤثر است، بلکه در موفقیت و پیشرفت تحصیلی، انتخاب همسر و رضایت‌مندی از زندگی زناشویی و شیوه فرزندپروری نیز تأثیر به‌سزایی دارد. در بسیاری از موارد، رشد حرکتی با رشد هیجانی و اجتماعی تعامل متقابل دارد. حتی در سالمندی نیز جنبه‌های مختلف رشد حرکتی با جنبه‌های مختلف حیطة روانی - اجتماعی در تعامل هستند (۷)؛ لذا با توجه به نتایج این پژوهش‌ها، حتی اگر بتوان با اجرای فعالیت‌های ورزشی، تأثیر اندکی را بر بلوغ عاطفی و هیجانی افراد داشت، می‌توان از این متغیر به‌عنوان عاملی ارزشمند و مفید برای سلامتی روانی و تعامل اجتماعی آنها بهره برد؛ چراکه این دو مورد، تنها بخش کوچکی از تأثیرات مفید فعالیت‌های بدنی هستند و افراد شرکت‌کننده در این فعالیت‌ها، فواید متعدد دیگر جسمی و روانی را از فعالیت‌های ورزشی خواهند برد.

پیام مقاله: نتایج این پژوهش به خوبی این موضع را نشان داد که یکی از مهم‌ترین متغیرهای پیش‌بینی‌کننده بلوغ هیجانی، تجربه قهرمانی و تعداد سال‌هایی است که فرد، فعالیت ورزشی می‌نماید و یکی از مهم‌ترین متغیرها برای پیش‌بینی بلوغ اجتماعی، ترم تحصیلی و زندگی در خوابگاه دانشجویی است. درکل، نتایج این پژوهش تأییدکننده اثر فعالیت‌های ورزشی بر بلوغ هیجانی و اجتماعی بوده و تأثیر ورزش بر بلوغ هیجانی را بیشتر از بلوغ اجتماعی می‌داند.

تقدیر و تشکر

در پایان می‌بایست از زحمات همکاران پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی برای حمایت‌های بی‌دریغ خویش در اجرای این طرح پژوهشی تشکر و قدردانی شود.

منابع

- (۱) برگ لورا ای. روان‌شناسی رشد از نوجوانی تا پایان زندگی. مترجم: محمدی سیدیحیی. تهران: انتشارات ارسباران؛ ۱۳۸۵.

- ۲) شجاعی معصومه. رشد حرکتی. چاپ دوم. تهران: انتشارات دانشگاه امام حسین؛ ۱۳۸۳.
- ۳) مالینا رابرت، بوچارد کلود. نمو، بالیدگی و فعالیت بدنی. مترجمان: بهرام عباس، خلیج حسن. تهران: نشر پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی؛ ۱۳۸۱.
- ۴) خلیلی شیوا، بختیاری آمنه. نگرشی روان شناختی به بلوغ دختران. نشریه مطالعات راهبردی زنان. ۱۳۸۷؛ (۴۱): ۱۹۷-۲۰۳.
- ۵) هومن حیدرعلی، وطن خواه حمیدرضا، جهانگرد سارا. مطالعه ویژگی های روان سنجی پرسش نامه بلوغ اجتماعی راو. فصل نامه پژوهش های روان شناختی. ۱۳۹۱؛ (۱۷): ۱۲-۱.
- ۶) هومن حیدرعلی، ادیمی معصومه، قاسمی لیلی. بررسی عملی بودن اعتبار روایی و نرم یابی آزمون بلوغ اجتماعی و رابطه آن با بلوغ عاطفی در دانش آموزان دبیرستانی شهرستان بابل. فصل نامه پژوهش های روان شناختی. ۱۳۹۰؛ (۱۷): ۱۳-۲۸.
- ۷) گالاهو دیوید ال، ازمن جان سی. درک رشد حرکتی در دوران مختلف زندگی. مترجمان: حمایت طلب رسول، موحدی احمد رضا، فارسی علیرضا، فولادیان جواد. تهران: نشر علم و حرکت؛ ۱۳۹۰.
- 8) Layman E M. Contribution of exercise and sport to mental and social adjustment. In W. R. Jounson (ed). Science and medicine of exercise and sport. New York, Harper (2nd ed). Chap 29; 1974 .p. 403-28.
- ۹) عمارتی فرشته سادات، نمازی زاده مهدی، مختاری پونه، محمدیان فاطمه. تأثیر بازی های دبستانی منتخب بر رشد ادراکی - حرکتی و رشد اجتماعی دختران ۸-۹ سال. نشریه پژوهش در علوم توانبخشی. ۱۳۹۰؛ (۵): ۶۷۳-۹۱.
- 10) Eime R M, Young J A, Harvey J T, Charity M J, Payne W R. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2013; 10(98): 10-98.
- ۱۱) لطیفی پریسا، صنعت کاران افسانه. مقایسه رشد اجتماعی و بلوغ عاطفی دختران نوجوان ورزشکار و غیرورزشکار شهر آمل. پایان نامه کارشناسی ارشد. کرج: دانشگاه آزاد اسلامی؛ ۱۳۹۰.
- ۱۲) ایمانی رویا، محب نعیمه. رابطه بلوغ عاطفی مادران و اختلالات رفتاری فرزندان شان. نشریه زن و مطالعات خانواده. ۱۳۸۸؛ (۲): ۲۹-۴۹.
- ۱۳) سنه افسانه، سلمان زهرا، آقازاده محرم. تأثیر فعالیت های بدنی و بازی بر رشد توانایی های ذهنی پسران پیش دبستانی. فصل نامه نوآوری های آموزشی. ۱۳۸۷؛ (۷): ۸۷-۱۰۶.
- ۱۴) فرخی احمد، سیدزاده سادات. بررسی ارتباط رشد حرکتی و رشد اجتماعی در دانش آموزان دختر ورزشکار و غیرورزشکار سوم راهنمایی منطقه ۶ شهر تهران. نشریه علوم حرکتی و ورزش. ۱۳۸۸؛ (۱): ۸۳-۹۶.
- 15) Mousavi S H. Evaluation and comparison of individual and group sports in the social adjustment of students. International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences. 2012; 2(1): 274-7.
- ۱۶) شعبانی بهار غلامرضا. بررسی و مقایسه بلوغ اجتماعی دانشجویان ورزشکار با غیرورزشکار دانشگاه بوعلی سینا. نشریه پژوهش های فیزیولوژی و مدیریت در ورزش. زمستان ۱۳۸۹؛ (۴): ۷-۱۵.

- (۱۷) آقاپور سیدمهدی، جمشیدی‌ها غلامرضا، فرخی احمد. بررسی فراتحلیل تعامل رشد حرکتی و اجتماعی. نشریه حرکت. ۱۳۸۵؛ (۲۷): ۱۵۳-۷۱.
- (۱۸) رجاییان غسل، زاهدی هادی. تأثیر ۸ هفته فعالیت بدنی بر آمادگی جسمانی و رشد اجتماعی دانش‌آموزان دختر پایه چهارم و پنجم ابتدایی منطقه ۱۱ تهران. ششمین همایش ملی دانشجویان تربیت‌بدنی و علوم ورزشی ایران؛ ۱۳۹۰؛ تهران: دانشگاه تهران.

ارجاع دهی به روش ونکوور

کاشی علی. تأثیر فعالیت‌های ورزشی بر بلوغ هیجانی و اجتماعی دختران دانشجو. رفتار حرکتی. بهار ۱۳۹۴؛ ۷(۲۰): ۳۴-۱۵.

The effect of Sport on social and emotional maturity of female university students

A. Kashi¹

1. Assistant professor at Sport Sciences Research Institute*

Received date: 2015/05/03

Accepted date: 2015/06/14

Article from Sport Science Research Institute Research Project

Abstract

The purpose of this study was evaluation the effect of participation in different fields of Sport on social and emotional maturity of female students of Khorasan Razavi province. The statistical population of this descriptive survey was 17-40 years old university girl's students of Khorasan Razavi provinces that by the help of cluster sampling we distributed 488 questionnaires between Statistical populations. For assessing social and emotional maturity researcher used from emotional maturity scale and Rao's Social Maturity Scale. After eliminating incomplete questionnaires the number of 488 questionnaires were coded and were analyzed by SPSS software by the help of descriptive (mean and standard deviation) and inferential (Parametric and Non-parametric analysis of variances, Pearson and spearman correlation index and multiple regression) statistics. The result of this study showed that doing a sport activity have a significant effect on social ($P=0.028$) and emotional ($P=0.008$) maturity. Participation in deferent field of sport activity had a significant effect on some subscale of these two kinds of maturation. Analysis of result showed that the most important variable to predict emotional maturation was championship and the years that person do sport activity and most important variable to predict social maturation was the term of education and living in dorm. Overall these results showed that sport have an effect on social and emotional maturity.

Keywords: Sport, Social maturity, Emotional maturity, Female university students
