

Modeling the Impact of Physical Activity Education on Social Skills: The Mediating Role of Social Health among Student Athletes

Marziyeh Khalifeh Soltani^{1✉} | Bahareh Rahmaniyan Kooshakki²

1. Assistant professor in sport management, Department of Sport Sciences, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Sistan and Baluchestan, Zahedan, Iran. (Corresponding Author). Email: mkh_sport@ped.usb.ac.ir

2. Assistant professor in sport management, Department of Physical Education and Sports Sciences, Eram Institute of Higher Education, Shiraz, Iran. Email: b.rahmanian98@gmail.com

Article Info

ABSTRACT

Article type:

Research Article

Article history:

Received: 1 July 2025

Received in revised

form: 19 August 2025

Accepted:

28 August 2025

Published online:

30 August 2025

Keywords:

Physical Activity Education, Social Health, Social Skills, Students

In today's world, the development of social health and social skills, with an emphasis on the application of physical activity education in schools as one of the most important social components, plays a fundamental role in the quality of interactions, personality development, and students' success. The aim of the present study was to model the effect of physical activity education on social skills, with the mediating role of social health, among student athletes in Zahedan. This study adopted a descriptive–correlational design. The statistical population consisted of all upper secondary school students in Zahedan during the 2024–2025 academic year. Based on Morgan's table and using simple random sampling, 256 students were selected as the sample. The data collection instruments included the Keyes Social health Questionnaire (2004), a researcher-developed Physical Activity Education Questionnaire, and the Quang Social Skills Questionnaire (2023). Face and content validity were used to assess the validity of the questionnaires. The data were analyzed using structural equation modeling with LISREL software. The results of structural equation modeling analyses confirmed the goodness of fit of the proposed model. The findings indicated that physical activity education had a positive, significant, and direct effect on social health and social skills; social health also had a positive, significant, and direct effect on social skills. In addition, a positive and significant indirect effect of physical activity education on social skills through social health was observed. Therefore, physical education and physical activity, when implemented in a healthy and purposeful environment, can serve as a powerful tool for enhancing students' social health and social skills. Accordingly, educational planners and policymakers should adopt appropriate policies to maximize this potential in order to nurture future generations with stronger social skills and higher levels of social health.

Cite this article: Khalifeh Soltani, Marziyeh.; Rahmaniyan Kooshakki, Bahareh. (2025). Modeling the Impact of Physical Activity Education on Social Skills: The Mediating Role of Social Health among Student Athletes. *Journal of Creative and Effective Education*, 1 (2), 101-120.

DOI: 10.22111/cee.2025.54244.1015



© The Author(s). Khalifeh Soltani, Marziyeh.; Rahmaniyan Kooshakki, Bahareh

Publisher: University of Sistan and Baluchestan

مدل سازی تاثیر آموزش فعالیت بدنی بر مهارت‌های اجتماعی با نقش میانجی سلامت اجتماعی دانش آموزان ورزشکار

مرضیه خلیفه سلطانی^۱ | بهاره رحمانیان کوشکی^۲

۱. استادیار مدیریت ورزشی، گروه علوم ورزشی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران. (نویسنده مسئول)
ایانامه: mkh_sport@ped.usb.ac.ir

۲. استادیار مدیریت ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، مؤسسه آموزش عالی ارم، شیراز، ایران. رایانامه: b.rahmanian98@gmail.com

چکیده	اطلاعات مقاله
-------	---------------

در دنیای امروز، توسعه سلامت اجتماعی و مهارت‌های اجتماعی با تاکید بر کاربرد آموزش فعالیت بدنی در مدارس به‌عنوان مهمترین مولفه‌های اجتماعی، نقش اساسی در کیفیت تعاملات، رشد شخصیتی و موفقیت دانش‌آموزان ایفا می‌کند. هدف از مطالعه حاضر مدل‌سازی تاثیر آموزش فعالیت بدنی بر مهارت‌های اجتماعی با نقش میانجی سلامت اجتماعی دانش‌آموزان ورزشکار شهر زاهدان بود. روش پژوهش حاضر از نوع توصیفی - همبستگی بود و جامعه آماری تمامی دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ شهر زاهدان بود. با توجه به جدول مورگان و همچنین از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده ۲۵۶ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزار جمع‌آوری داده‌ها شامل پرسشنامه سلامت اجتماعی کیز (۲۰۰۴)، پرسشنامه آموزش فعالیت بدنی محقق ساخته و پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی کوانگ (۲۰۲۳) بود. برای بررسی روایی پرسشنامه‌ها از روایی صوری و محتوایی استفاده شد. داده‌ها از طریق روش مدل‌سازی معادلات ساختاری با استفاده از نرم افزار لیزرل تحلیل شد. تحلیل‌های مدل‌سازی معادلات ساختاری، برازندگی الگوی پیشنهادی را تایید کرد. نتایج نشان داد که آموزش فعالیت بدنی بر سلامت اجتماعی و مهارت‌های اجتماعی اثر مثبت و معنی‌دار و مستقیم دارد، سلامت اجتماعی بر مهارت‌های اجتماعی اثر مثبت و معنی‌دار و مستقیم دارد، همچنین اثر غیرمستقیم، مثبت و معنی‌دار آموزش فعالیت بدنی از طریق سلامت اجتماعی بر مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان نشان داده شد. بنابراین آموزش ورزش و فعالیت بدنی زمانی که در محیطی سالم و هدفمند انجام شود، می‌تواند به عنوان یک ابزار قدرتمند برای ارتقای سلامت اجتماعی و مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان عمل کند. به همین دلیل، برنامه‌ریزان و مسئولین آموزشی باید با اتخاذ سیاست‌های مناسب، این پتانسیل را به حداکثر برسانند تا نسل آینده‌ای با مهارت‌های اجتماعی قوی‌تر و سلامت اجتماعی بالاتر پرورش یابند.

نوع مقاله: مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۴/۱۰

تاریخ ویرایش: ۱۴۰۴/۵/۲۸

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۶/۱۶

تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۶/۱۸

واژه‌های کلیدی: آموزش فعالیت

بدنی، سلامت اجتماعی،

مهارت‌های اجتماعی، دانش‌آموزان

استناد: خلیفه سلطانی، مرضیه؛ رحمانیان کوشکی، بهاره. (۱۴۰۴). مدل‌سازی تاثیر آموزش فعالیت بدنی بر مهارت‌های اجتماعی با نقش میانجی سلامت اجتماعی دانش‌آموزان ورزشکار. آموزش خلاق و اثربخش، ۱(۲)، ۱۰۱-۱۲۰.

DOI: 10.22111/cee.2025.54244.1015



۱- مقدمه

سبک زندگی کم تحرک و بدون ورزش یک مشکل مهم سلامت جهانی است. مطابق با گزارش سازمان جهانی بهداشت در سرتاسر جهان، سه نفر از هر چهار نوجوان (سنین ۱۱ تا ۱۷ سال)، فعالیت بدنی کافی ندارند. همچنین، پیشرفت اقتصادی کشورها نیز باعث افزایش سطح کم تحرکی می شود. در برخی کشورها، به علت تغییر الگوهای حمل و نقل، افزایش استفاده از فناوری و شهرنشینی، کم تحرکی به هفتاد درصد نیز رسیده است (سلک غفاری و همکاران، ۲۰۱۹). جمعیت جهان به دلیل عدم فعالیت بدنی در معرض خطر بالای بیماری های مزمن هستند. تخمین زده می شود که با کاهش فعالیت بدنی در سراسر جهان، احتمالاً حدود ۵۰۰ میلیون مورد جدید بیماری های مزمن تا سال ۲۰۳۰ رخ خواهد داد. از این تعداد، ۷۴ درصد موارد در کشورهای با درآمد کم و متوسط رخ خواهد داد. علاوه بر این بار اقتصادی بیماری های جدید حدود ۳۰۰ میلیارد دلار هزینه در بر خواهد داشت که ۲۷ میلیارد دلار در سال به هزینه های مراقبت های بهداشتی جهانی اضافه می کند (گاثولد^۱ و همکاران، ۲۰۱۸). در این راستا ترویج و تشویق افراد جامعه به فعالیت بدنی و داشتن یک سبک زندگی فعال برای بهبود استانداردهای سلامت و کیفیت زندگی از اهمیت ویژه ای برخوردار است. زنگ تربیت بدنی با کیفیت و محیط حمایت کننده ی مدرسه می تواند با بهبود سواد بدنی و سواد سلامتی، یک سبک زندگی فعال و سالم را برای دراز مدت در فرد فراهم نماید (فرمینو^۲، ۲۰۲۳).

دوران مدرسه برای دانش آموزان دوران طلایی است چرا که هر آنچه که توسط معلم به دانش آموزان آموزش داده می شود در حافظه بلندمدت آن ها گنجانده می شود و قابل انتقال به زندگی آینده فرد است. به همین دلیل، در مدارس، پرورش مهارت ها، به ویژه مهارت های نگرشی، نیاز به آموزش بهینه دارد. از مهمترین مهارت های نگرشی که باید ایجاد شود، مهارت های اجتماعی^۳، و سلامت اجتماعی^۴، است (آرنسن^۵ و همکاران، ۲۰۱۸). بادیمان^۶ و همکاران (۲۰۲۲) در پژوهش خود بیان می کند که یکی از دلایل ناکامی فعالیت های ورزشی مدارس در ایفای نقش شایسته در رشد مهارت های اجتماعی دانش آموزان، نبود طراحی هدفمند فرآیند آموزش فعالیت های بدنی یا ورزشی با محوریت تقویت این مهارت ها است. وی تأکید دارد که اگر این فعالیت ها به صورت هدفمند و ساختارمند برنامه ریزی شوند، می توانند تأثیرات مثبت تر و مؤثرتری در تقویت مهارت های اجتماعی دانش آموزان داشته باشند.

لذا جهت بهینه سازی رشد مهارت های اجتماعی دانش آموزان، معلم یا مربی تربیت بدنی باید قادر باشد معنای فعالیت های انجام شده را به طور شفاف توضیح دهد و ارزش های اجتماعی حاصل از این فعالیت ها را با زندگی فردی و ارزش های اجتماعی جامعه تلفیق کند (روحماناساری^۷ و همکاران، ۲۰۱۹). با این حال، در فرآیند فعالیت های فوق برنامه در مدارس، تمرکز معلمان و مربیان اغلب بر تقویت مهارت های حرکتی دانش آموزان محدود می شود و سایر مهارت ها

¹ Guthold et al

² Fermino

³ Social Skills

⁴ social health

⁵ Arnesen et al

⁶ Budiman et al

⁷ Rohmanasar et al

نادیده گرفته می‌شود. این در حالی است که هدف اصلی برنامه‌های فوق‌برنامه نه تنها پرورش استعدادها و علایق دانش‌آموزان، بلکه ارتقای مهارت‌های اجتماعی و رشد شخصیت آن‌ها است (بادیمان و همکاران، ۲۰۲۲).

محققین مدیریت و روانشناسان ورزشی عنوان می‌کنند که حتی اگر درک اهمیت فعالیت بدنی منظم برای حفظ سلامت عمومی، هم از نظر جسمی و هم از نظر ذهنی، حیاتی است، اما می‌تواند اثرات اجتماعی مثبتی نیز داشته باشد. در بین مولفه‌های اجتماعی، از مهم‌ترین مفاهیمی که در توسعه فردی و اجتماعی افراد موثر است، همچنین نحوه عملکرد فرد در جامعه را ارزیابی می‌کند و به‌نظر می‌رسد تحت تأثیر فعالیت‌های بدنی و ورزشی قرار می‌گیرد، سلامت اجتماعی و مهارت‌های اجتماعی است (پارسا و همکاران، ۲۰۱۷؛ صادق پور و همکاران، ۲۰۱۴؛ دوایل و لینک^۱، ۲۰۲۴). به گفته کیلام^۲ (۲۰۲۴) سلامت اجتماعی یک مفهوم نوظهور است که با سلامت جسمی و روان متفاوت است اما با همدیگر در ارتباطند، در حالی که سلامت جسمی به بدن و سلامت روان به ذهن مربوط می‌شود، سلامت اجتماعی به تعاملات مثبت مربوط می‌شود. تعاملات مثبت به اندازه غذا و آب برای بقا حیاتی است. به عنوان مثال، تحقیقات نشان داده است که روابط مثبت و رضایت‌بخش یکی از بهترین پیش‌بینی‌کننده‌های سلامت در طول عمر است، در حالی که انزوای اجتماعی و تنهایی یک عامل خطرناک و کشنده‌تر نسبت به چاقی یا سیگار است. سلامت جسمی، روانی و اجتماعی سه ستون اصلی ساختار سلامت عمومی هستند. ستون‌ها با ترکیب قدرت خود از ساختار سلامت عمومی حمایت می‌کنند. اگر یک ستون تضعیف یا حذف شود، دو ستون دیگر و به عبارتی کل ساختار سلامت در معرض خطر افتادن و فروریختن قرار می‌گیرد. به‌همین دلیل است که تشخیص سلامت اجتماعی به‌عنوان یک ستون متمایز و در عین حال به‌هم پیوسته برای رفاه کلی مفید است چرا که بهبود سلامت اجتماعی می‌تواند به حفظ سلامت جسمی و روانی کمک کند. کیبیز^۳ (۱۹۹۸) سلامت اجتماعی را به‌عنوان ارزیابی فرد از کیفیت روابطش با جامعه تعریف می‌کند. از نظر او، سلامت اجتماعی شامل پنج بعد انسجام اجتماعی، انطباق اجتماعی، مشارکت اجتماعی، شکوفایی اجتماعی و پذیرش اجتماعی است. در تعریف دیگری توسط راسل^۴ (۱۹۷۳) سلامت اجتماعی اشاره به نحوه کنار آمدن فرد با دیگران، واکنش دیگران نسبت به او و نحوه تعامل فرد با نهادهای اجتماعی و آداب و رسوم اجتماعی اشاره دارد.

با توجه به تعاریف می‌توان گفت که سلامت اجتماعی یکی از ابعاد سلامت است که به توانایی فرد در تعامل مؤثر با دیگران، مشارکت در جامعه، و داشتن روابط مثبت و سازنده در محیط اجتماعی اشاره دارد. این مفهوم فراتر از سلامت جسمی و روانی است و بر کیفیت ارتباطات، نقش‌های اجتماعی، و احساس تعلق اجتماعی تأکید دارد. سلامت اجتماعی به فرد کمک می‌کند تا در جامعه‌ای پویا زندگی کند، از حمایت اجتماعی برخوردار باشد، و در تصمیم‌گیری‌ها و فعالیت‌های جمعی مشارکت داشته باشد.

¹ Doyle & Link

² Killam

³ Keyes

⁴ Russell

یکی دیگر از مولفه های بسیار مهم جهت توسعه فردی و اجتماعی دانش آموزان مهارت های اجتماعی است. مهارت های اجتماعی به مجموعه ای از توانایی ها و رفتارهایی اشاره دارد که افراد را قادر می سازد به طور مؤثر با دیگران در یک محیط اجتماعی تعامل داشته باشند. داشتن این نوع مهارت ها به افراد اجازه می دهد که در برقراری ارتباط کلامی و غیر کلامی موفق عمل کنند (ماگ^۱، ۲۰۰۶). به گفته پائولینی^۲ (۲۰۲۱) مهارت های اجتماعی توانایی هایی هستند که به افراد اجازه می دهند در یک زمینه اجتماعی معین به طور مؤثر و مناسب با دیگران تعامل داشته باشند. این مهارت ها شامل مهارت های اجتماعی، ارتباطی، کار تیمی، همدلی و عزت نفس است (کوانگ^۳، ۲۰۲۳). تحقیقات نشان می دهد که شرکت در فعالیت های بدنی مدرسه می تواند تأثیر مثبتی بر عزت نفس دانش آموزان که یکی از مولفه های مهم مهارت های اجتماعی است داشته باشد. هنگامی که دانش آموزان با تلاش و پشتکار برای ارتقای توانایی های ورزشی خود می کوشند و به احساس شایستگی دست می یابند، این دستاورد نه تنها به تقویت اعتماد به نفس آن ها می انجامد، بلکه احساس ارزشمندی کلی آن ها را نیز تقویت می کند (اوینگ^۴ و همکاران، ۲۰۰۲؛ کارچر^۵، ۲۰۰۹). علاوه بر این، مشارکت در فعالیت های بدنی فرصتی را برای دانش آموزان فراهم می کند تا با همسالان، مربیان و سایر بزرگسالان تعامل داشته و مهارت های ارتباطی مهمی را در زندگی خود توسعه دهند (پولسن و زیوینی^۶، ۲۰۰۴). به عنوان مثال، در ورزش های تیمی، دانش آموزان یاد می گیرند که با هم تیمی های خود ارتباط برقرار کنند تا به یک هدف مشترک دست یابند، مهارت های ارتباطی و رهبری را توسعه دهند (کوانگ، ۲۰۲۳). تحقیقات نیز حاکی از آن است که شرکت در فعالیت های ورزشی گروهی در مدرسه نیز فرصت هایی را برای دانش آموزان فراهم می کند تا مهارت های اجتماعی-هیجانی مهمی مانند همدلی و شفقت را که از مهمترین مولفه های مهارت های اجتماعی است را توسعه دهند (کلمولا و همکاران^۷، ۲۰۱۳). جوشی^۸ (۲۰۲۱) در پژوهشی بیان می کند که جوامع امروزی باید در توسعه سلامت اجتماعی افراد تلاش های بیشتری انجام دهند، زیرا این حوزه ای است که می تواند به حفظ روابط و رفتار اجتماعی خوب، توسعه یکپارچگی اجتماعی، انسجام و توسعه صلح در سراسر جهان کمک زیادی کند. در این بین مدارس و مربیان ورزشی می توانند از فعالیت های ورزشی به عنوان ابزاری برای بهبود رفتار اجتماعی دانش آموزان استفاده کنند که این به ایجاد جامعه ای سالم و شاد کمک می کند. چرا که به گفته دی بارتولومئو و پاپا^۹ (۲۰۱۷) تمرینات بدنی، افزون بر فواید گسترده ای که برای سلامت جسم و روان دارند، نقشی چشمگیر در بهبود تعاملات اجتماعی و سلامت اجتماعی ایفا می کنند و به ترویج رفتارهای مثبت اجتماعی کمک شایانی می کنند.

¹ Maag

² Paolini

³ Quang

⁴ Ewing

⁵ Karcher

⁶ Poulsen & Ziviani

⁷ Klemola et al

⁸ Joshi

⁹ Di Bartolomeo & Papa

با توجه به مطالب مطرح شده و پیشینه تحقیقات می‌توان گفت که در دنیای امروز از یک سو، توسعه مهارت‌های اجتماعی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین نیازهای اجتماعی و فردی، نقش اساسی در کیفیت تعاملات، رشد شخصیتی و موفقیت افراد ایفا می‌کند. چرا که مهارت‌های اجتماعی قوی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا در تعاملات اجتماعی، تحصیلی و زندگی روزمره خود عملکرد بهتری داشته باشند. از سوی دیگر، سلامت اجتماعی، که به معنای توانایی افراد در برقراری روابط سالم، تعامل مثبت با دیگران و حس تعلق به اجتماع است، یکی از ابعاد اصلی سلامت عمومی انسان محسوب می‌شود. لذا جوامع مختلف از روش‌های مختلفی برای رشد مهارت‌های اجتماعی و سلامت اجتماعی دانش‌آموزان در مدارس استفاده می‌کنند که یکی از این روش‌ها ورزش و مشارکت در فعالیت‌های بدنی است. بدون تردید ورزش به‌عنوان یک فعالیت بدنی و اجتماعی به‌ویژه در دوران نوجوانی، ظرفیت بالقوه‌ای در ارتقای سلامت جسمی، روانی و اجتماعی افراد دارد و می‌تواند بستر مناسبی برای تقویت مهارت‌های اجتماعی و سلامت اجتماعی فراهم کند. فعالیت‌های ورزشی می‌توانند با ایجاد فرصت برای مشارکت در گروه‌ها، افزایش تعاملات اجتماعی و تقویت حس همکاری، تأثیر بسزایی در بهبود این مهارت‌ها داشته باشد. اهمیت این موضوع در جامعه به‌ویژه در میان دانش‌آموزان ورزشکار از آن جهت بیشتر می‌شود که این گروه در مرحله‌ای از زندگی قرار دارند که شکل‌گیری شخصیت و هویت اجتماعی آن‌ها به شدت تحت تأثیر محیط و فعالیت‌های گروهی است. ضعف در مهارت‌های اجتماعی و سلامت اجتماعی ممکن است پیامدهای منفی مانند انزوا، اضطراب اجتماعی و حتی گرایش به رفتارهای پرخطر را به دنبال داشته باشد. از این‌رو، بررسی نقش میانجی سلامت اجتماعی در ارتباط بین فعالیت بدنی و مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان یک زمینه تازه و اساسی به‌نظر می‌رسد، همچنین پژوهشی با این عنوان توسط محققین تاکنون مورد بررسی قرار نگرفته است. با توجه به مطالب مطرح شده و خلأ پژوهشی، می‌توان گفت که تحقیق حاضر با اهمیت بوده و در نوع خود بدیع و نو محسوب می‌شود و این پژوهش به دنبال آن است که این خلا موجود در پژوهش‌های گذشته را پر کند. علاوه بر این نتایج این پژوهش می‌تواند مبنایی برای طراحی و اجرای برنامه‌های آموزشی و ورزشی مؤثر در مدارس و سایر مراکز آموزشی باشد. همچنین، این یافته‌ها می‌توانند اطلاعات ارزشمندی در اختیار سیاست‌گذاران، مربیان و والدین قرار دهند تا با اتخاذ رویکردهای مناسب، به بهبود سلامت اجتماعی و مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان کمک کنند. بنابراین، انجام این پژوهش از منظر علمی ضرورت بالایی دارد و می‌تواند به توسعه همه‌جانبه دانش‌آموزان ورزشکار در ابعاد فردی، اجتماعی و روانی منجر شود. لذا پژوهش حاضر به این سوال پاسخ می‌دهد که آیا آموزش فعالیت بدنی بر مهارت‌های اجتماعی با نقش میانجی سلامت اجتماعی دانش‌آموزان ورزشکار می‌تواند تأثیر بگذارد؟

۲- مبانی نظری و پیشینه تحقیق

فعالیت بدنی منظم یکی از مؤلفه‌های اساسی در ارتقای سلامت عمومی است که علاوه بر تأثیر بر ابعاد جسمانی و روانی، می‌تواند پیامدهای اجتماعی قابل توجهی نیز به همراه داشته باشد. مشارکت در فعالیت‌های بدنی و ورزشی با فراهم کردن فرصت‌های تعامل اجتماعی و تقویت ارتباطات بین فردی، بر سلامت اجتماعی و مهارت‌های اجتماعی افراد تأثیر می‌گذارد و زمینه‌ساز توسعه فردی و عملکرد مناسب در جامعه می‌شود. به این ترتیب، فعالیت‌های بدنی نه تنها

موجب بهبود وضعیت جسمی و روانی می شوند، بلکه نقش مهمی در ارتقای توانمندی های اجتماعی و تعاملات مؤثر با دیگران دارند (اوینگ و همکاران، ۲۰۰۲؛ کارچر، ۲۰۰۹؛ کوانگ، ۲۰۲۳).

سلامت اجتماعی به میزان توانایی فرد در ایجاد و حفظ روابط مؤثر و سازنده با دیگران، احساس تعلق و پذیرش در جامعه و درک جایگاه خود در ساختارهای اجتماعی اشاره دارد. این سازه نشان می دهد فرد تا چه اندازه می تواند با هنجارها و ارزش های اجتماعی سازگار شود، در فعالیتهای جمعی مشارکت داشته باشد و در رشد و پویایی جامعه نقش آفرینی کند. سلامت اجتماعی به عنوان شاخصی از کیفیت تعاملات اجتماعی، مشارکت فعال در گروه ها و ارتقای احساس مسئولیت فردی در محیط اجتماعی قلمداد می شود (دویل و لینک، ۲۰۲۴) همچنین، مهارت های اجتماعی مجموعه ای از توانمندی های آموختنی هستند که فرد را قادر می سازند در موقعیتهای مختلف اجتماعی به صورت مناسب، مؤثر و هدفمند رفتار کند. این مهارت ها شامل توانایی برقراری ارتباط کلامی و غیرکلامی، همکاری، همدلی، حل تعارض و کنترل هیجانات در تعامل با دیگران است. برخورداری از مهارت های اجتماعی مطلوب زمینه ساز شکل گیری روابط سالم، افزایش پذیرش اجتماعی و ارتقای عملکرد فرد در محیط های اجتماعی مختلف می شود (پائولینی، ۲۰۲۱).

با توجه به ماهیت تعاملی فعالیت های بدنی و ورزشی، این فعالیت ها می توانند بستر مناسبی برای تقویت سلامت اجتماعی و مهارت های اجتماعی فراهم آورند و از این طریق نقش مهمی در بهبود کیفیت زندگی اجتماعی افراد و توسعه فردی آنها ایفا کنند.

مشارکت ورزشی یکی از حوزه های مهم در مطالعات رفتار انسان به شمار می رود که تأثیرات چندبعدی آن بر سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی افراد در پژوهش های مختلف تأیید شده است. ورزش یک فعالیت جامع است که نه تنها کارکردهای فیزیولوژیک بدن را بهبود می بخشد، بلکه از طریق سازوکارهای روان شناختی و اجتماعی، در توسعه هویت فردی، خودتنظیمی و روابط اجتماعی نقش محوری دارد (جوشی، ۲۰۲۱). از منظر فیزیولوژیکی، فعالیت بدنی منظم به ارتقای سلامت جسمانی و کاهش خطر بیماری ها منجر می شود؛ اما تأثیرات آن به این بعد محدود نیست. سلامت جسمانی ایجاد شده از طریق ورزش، به تقویت سلامت روانی کمک می کند، زیرا عملکرد جسم و روان به طور متقابل بر یکدیگر اثرگذارند. فردی که از نظر جسمی فعال و سالم است، انعطاف پذیری روانی، ثبات هیجانی و توانایی مقابله با تنش را نیز در سطح بالاتری تجربه می کند. پژوهش ها نشان می دهند که مشارکت ورزشی می تواند به طور قابل توجهی استرس، اضطراب و نشانه های افسردگی را کاهش دهد و احساسات مثبت تری در فرد ایجاد کند (پات و کیزر^۱، ۲۰۱۶). این تأثیرات روانی زمینه ساز بهبود رفتار اجتماعی افراد نیز هستند، زیرا فردی که از نظر هیجانی باثبات و از نظر ذهنی

¹ Pot & Keizer

آرام تر است، توانایی بیشتری برای تعامل مؤثر، رعایت هنجارهای اجتماعی و کنترل هیجانات خود دارد (گارسیا فلگپوراس^۱، ۲۰۱۵).

از منظر اجتماعی، ورزش به عنوان یک پدیده فرهنگی و ساختاری، بستری برای پرورش مهارت‌های اجتماعی از جمله همکاری، ارتباط مؤثر، اعتماد به نفس، انسجام گروهی و کنترل احساسات فراهم می‌آورد. این توانمندی‌ها به توسعه رفتارهای اجتماعی مثبت و کاهش رفتارهای پرخطر و خشونت‌آمیز کمک می‌کنند. شرکت در فعالیت‌های ورزشی ساختارمند با ایجاد فرصت برای تجربه کار گروهی، رقابت سالم و خودنظم‌دهی، به شکل‌گیری شخصیت اجتماعی و تقویت یکپارچگی و انسجام اجتماعی منجر می‌شود. با توجه به این پیامدها، گنجاندن فعالیت‌های ورزشی ساختارمند در برنامه‌های آموزشی به‌ویژه در دوره ابتدایی ضروری به نظر می‌رسد. این دوره از نظر رشد شناختی، هیجانی و اجتماعی حساس بوده و می‌تواند نقطه آغاز مهمی برای پرورش رفتارهای اجتماعی مثبت و ایجاد شهروندانی سالم و متعهد باشد. بنابراین، توسعه برنامه‌های منظم ورزشی در مدارس، نه تنها به ارتقای سلامت جسمی و روانی دانش‌آموزان کمک می‌کند، بلکه می‌تواند بستر مناسبی برای تقویت انسجام اجتماعی و ایجاد جامعه‌ای سالم و پویا فراهم آورد (جوشی، ۲۰۲۱).

در پژوهش‌های پیشین، مهارت‌های اجتماعی و سلامت اجتماعی به عنوان مؤلفه‌های اساسی موفقیت تحصیلی و زندگی فردی مورد توجه قرار گرفته‌اند. در همین راستا، دانیس^۲ و همکاران (۲۰۰۵) تأکید می‌کنند که برخورداری از مهارت‌های اجتماعی قوی، زمینه‌ساز سازگاری بهتر فرد با محیط‌های آموزشی و شغلی است.

مطالعات مختلف نشان می‌دهد که توسعه مهارت‌های اجتماعی در میان دانش‌آموزان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است؛ زیرا آنان در دوران تحصیل، هم‌زمان با رشد شناختی، در معرض تعاملات اجتماعی پیچیده محیط مدرسه قرار دارند و به تدریج برای ایفای نقش‌های اجتماعی در بزرگسالی آماده می‌شوند. برخورداری از مهارت‌های اجتماعی مناسب می‌تواند زمینه‌ساز موفقیت تحصیلی بیشتر، برقراری روابط مثبت‌تر با همسالان و معلمان و نیز ارتقای سلامت روانی دانش‌آموزان شود. در مقابل، ضعف در این مهارت‌ها اغلب با پیامدهایی همچون افزایش انزوای اجتماعی، بروز تعارض‌های بین فردی و شکل‌گیری مشکلات عاطفی و روان‌شناختی همراه است (بوکر و دانسمور^۳، ۲۰۱۷؛ کوانگ، ۲۰۲۳). مدارس به عنوان یکی از مهم‌ترین نهادهای اجتماعی، نقش اساسی در پرورش و ارتقای مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان بر عهده دارند. فرصت‌های رسمی و غیررسمی موجود در محیط مدرسه، بستر مناسبی برای فرایند اجتماعی‌شدن، تعامل مؤثر و تمرین مهارت‌های اجتماعی فراهم می‌سازد. در این راستا، رامستر^۴ و همکاران (۲۰۱۰) نشان دادند که برنامه‌ها و فعالیت‌های مدرسه‌ای می‌توانند تأثیر معناداری بر تقویت رفتارهای اجتماعی مطلوب دانش‌آموزان داشته باشند. به‌ویژه در سال‌های اخیر، توجه پژوهشگران به نقش برنامه‌های ورزشی مدرسه در توسعه مهارت‌های اجتماعی و تعاملات بین فردی

¹ Garcia-Falgueras

² Danish et al

³ Booker & Dunsmore

⁴ Ramstetter et al

دانش آموزان به طور فزاینده ای افزایش یافته است. دارلاک^۱ و همکاران (۲۰۱۰) معتقدند که فعالیت های ورزشی مدرسه، به دلیل تأکید بر کار تیمی، ارتباط مؤثر، همکاری و رعایت قوانین، بستری مناسب برای رشد شایستگی های اجتماعی دانش آموزان فراهم می کنند.

مطالعات متعددی اثربخشی برنامه های ورزشی مدرسه را در ارتقای مهارت های اجتماعی تأیید کرده اند. پتی پاس^۲ و همکاران (۲۰۰۴) نشان دادند که مشارکت در برنامه های ورزشی می تواند به رشد مهارت های ارتباطی، مسئولیت پذیری اجتماعی و خودکنترلی دانش آموزان کمک کند. همچنین، هالت^۳ و همکاران (۲۰۱۲) گزارش کردند که محیط حمایت کننده و ساختارمند ورزش های مدرسه فرصت هایی را برای تعامل مثبت با همسالان و بزرگسالان فراهم می آورد و در نتیجه، به پرورش شایستگی های اجتماعی ضروری برای موفقیت در مدرسه و زندگی آینده منجر می شود. انیس^۴ (۲۰۱۱) نیز تأکید می کند که برنامه های ورزشی مدرسه، علاوه بر ارتقای آمادگی جسمانی، زمینه یادگیری مهارت های جدید و شکل گیری روابط اجتماعی سالم را در میان دانش آموزان فراهم می کنند. به گفته اسپامبرگر و کارت نر اسمایت^۵ (۲۰۱۷) تربیت بدنی با ادغام اصول اخلاقی در محتوای آموزشی خود، می تواند به عنوان بخشی از رویکرد آموزش جامع عمل کند و علاوه بر رشد جسمانی دانش آموزان، نقش مهمی در ارتقای مهارت های اخلاقی، اجتماعی و عاطفی آنان ایفا نماید. این ادغام هنگامی مؤثرتر می شود که معلمان تربیت بدنی نقش فعال تری در الگوسازی رفتارهای اخلاقی بر عهده بگیرند. رفتارهایی مانند بازی جوانمردانه، رعایت قوانین، همکاری، احترام به رقبا و مدیریت هیجانات در جریان فعالیت های ورزشی، از سوی معلم می تواند تأثیر مستقیم بر درونی سازی ارزش های اخلاقی در دانش آموزان داشته باشد. همچنین جادویز جاک^۶ و همکاران (۲۰۲۵) بیان می کنند که معلمان تربیت بدنی از این منظر نه صرفاً تسهیل گر فعالیت های جسمانی، بلکه به عنوان الگوهای اخلاقی ظاهر می شوند. نوجوانان در این دوره حساس رشد، به دلیل ویژگی های شناختی و اجتماعی خود، به شدت از رفتارهای مدل سازی شده توسط بزرگسالان تأثیر می پذیرند. بنابراین، نقش معلم در انتقال پیام های اخلاقی و تقویت نگرش های مثبت اجتماعی در کلاس تربیت بدنی، نقشی حیاتی و تعیین کننده است. شفییعی و همکاران (۲۰۲۴) ورزش و فعالیت بدنی را فراتر از یک رفتار حرکتی ساده دانسته و آن را پدیده ای چندبعدی با کارکردهای جسمانی، روان شناختی و اجتماعی معرفی می کنند. در پژوهش خود دریافتند که بین میزان فعالیت بدنی و سلامت اجتماعی کودکان رابطه ای مستقیم و معنادار وجود دارد؛ به این معنا که با افزایش سطح فعالیت بدنی، سطح سلامت اجتماعی نیز به طور معناداری بهبود می یابد. بر این اساس بیان می کنند که مشارکت منظم کودکان در فعالیت های بدنی می تواند از طریق تقویت اعتماد به نفس و افزایش عزت نفس بر ابعاد اجتماعی رشد آن ها تأثیر مثبت بگذارد. به گونه ای که رشد عزت نفس، زمینه ساز بهبود کیفیت ارتباطات بین فردی، تعاملات اجتماعی سازنده و گسترش شبکه روابط اجتماعی کودکان می شود. در نتیجه، این فرایندها در مجموع به ارتقای سلامت اجتماعی آنان

¹ Durlak et al

² Petitpas et al

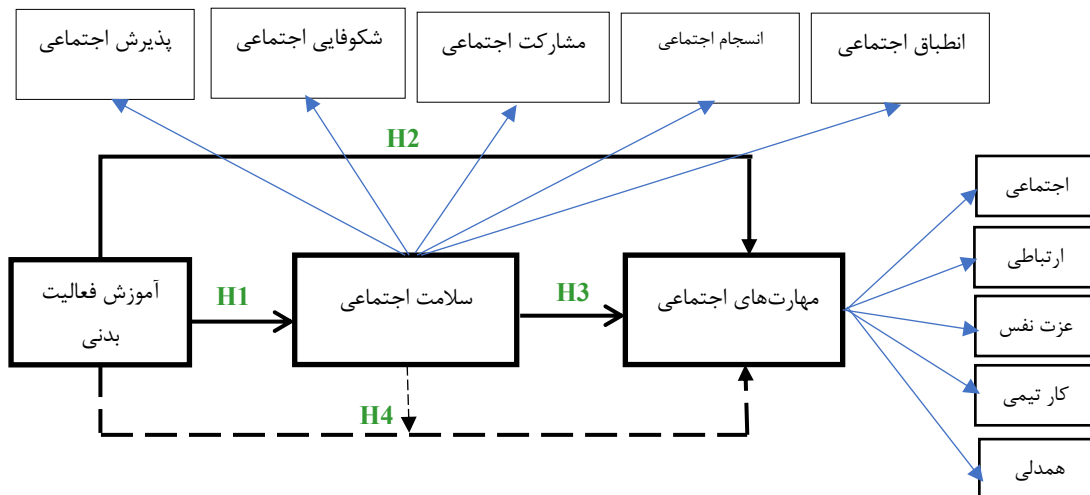
³ Holt et al

⁴ Ennis

⁵ Schwamberger & Curtner-Smith

⁶ Jadwiszczak

منجر می‌گردد. از این رو فعالیت بدنی می‌تواند به‌عنوان ابزاری مؤثر برای ارتقای سلامت اجتماعی و رشد همه‌جانبه کودکان در نظر گرفته شود و نقش مهمی در برنامه‌ریزی‌های تربیتی و آموزشی ایفا کند. در شکل ۱ مدل مفهومی پژوهش ارائه شده است.



شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش

۳- روش‌شناسی و داده‌های تحقیق

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی بوده و به لحاظ نحوه گردآوری اطلاعات، توصیفی - پیمایشی با رویکرد مدل‌سازی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانش‌آموزان ورزشکار دوره متوسطه دوم (دختر و پسر) مشغول به تحصیل در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ در ناحیه ۱ و ۲ شهرستان زاهدان بودند. طبق آمار به‌دست آمده تعداد دانش‌آموزان ورزشکار در جامعه مورد مطالعه ۷۶۸ نفر بودند که حجم نمونه آماری پژوهش از بین جامعه آماری با استفاده از جدول مورگان به تعداد ۲۵۶ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شد. شایان ذکر است دانش‌آموزانی که در این پژوهش در گروه ورزشکاران قرار گرفتند حداقل دو سال سابقه ورزشی در رشته‌های ورزشی را داشته و علاوه بر این ملاک ورزشکار بودن در این پژوهش تمایل به ورزش بدون اجبار است.

ابزار تحقیق شامل سه پرسشنامه استاندارد بود. الف) برای سنجش آموزش فعالیت بدنی، از پرسشنامه محقق ساخته با ۴ گویه استفاده شد، ب) پرسشنامه سلامت اجتماعی کیز (۲۰۰۴) در پنج بعد (انسجام اجتماعی، انطباق اجتماعی، مشارکت اجتماعی، شکوفایی اجتماعی و پذیرش اجتماعی) با ۲۰ گویه و ج) پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی کوآنگ (۲۰۲۳) در چهار بعد (ارتباطی، کار تیمی، همدلی و عزت نفس) با ۲۰ گویه در مقیاس پنج ارزشی لیکرت از (کاملاً مخالفم = ۱ تا کاملاً موافقم = ۵) مورد استفاده قرار گرفت. روایی صوری و محتوایی پرسشنامه به تایید ۱۰ نفر از

متخصصین رسید و پایایی پرسشنامه ها توسط آلفای کرونباخ بررسی گردید و مقادیر ۰/۸۶، ۰/۹۲ و ۰/۸۴ به ترتیب برای متغیرهای آموزش فعالیت بدنی، سلامت اجتماعی و مهارت های اجتماعی محاسبه شد. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده شد. جهت انجام آمار توصیفی از نرم افزار اسپاس نسخه ۲۱ استفاده گردید و در بخش آمار استنباطی از مدل سازی معادلات ساختاری از نرم افزار آموس نسخه ۲۲ استفاده گردید.

۴- تجزیه و تحلیل نتایج

نتایج تحلیل توصیفی ویژگی های دموگرافیک حاکی از آن بود که از مجموع ۲۵۶ نفر شرکت کننده در پژوهش حاضر ۱۱۴ نفر دختر (۴۴/۵۳ درصد) و ۱۴۲ نفر پسر (۵۵/۴۷ درصد) پسر بودند. که از این مجموع ۷۲ نفر پایه دهم (۲۸/۱۲ درصد) ۹۴ نفر پایه یازدهم (۳۶/۷۲ درصد) و ۹۰ نفر پایه دوازدهم (۳۵/۱۶ درصد) بودند.

به منظور استفاده از روش تحلیل مسیر ابتدا مفروضه های استفاده از آن بررسی گردید. قبل از بحث در مورد تجزیه و تحلیل فرضیه ها با استفاده از مدل ساختاری، ابتدا نرمال بودن متغیرها مورد بررسی قرار گرفته که در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. کجی و کشیدگی برای متغیرهای پژوهش

متغیر	کجی	خطای استاندارد کجی	کشیدگی	خطای استاندارد کشیدگی
آموزش فعالیت بدنی	- ۰/۳۰۵	۰/۱۵۲	۰/۳۵۳	۰/۳۰۳
سلامت اجتماعی	- ۰/۲۲۱	۰/۱۵۲	- ۰/۰۵۵	۰/۳۰۳
مهارت اجتماعی	- ۰/۳۰۷	۰/۱۵۲	۰/۳۵۳	۰/۳۰۳

مطابق با جدول ۱، همه متغیرهای پژوهش از کجی و کشیدگی کمتر از ۱۲۱ برخوردار هستند که نشان می دهد توزیع نمرات متغیرها نرمال است.

در جدول ۲ ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش ارائه گردیده است.

جدول ۲. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳
۱. آموزش فعالیت بدنی	۱		
۲. سلامت اجتماعی	۰/۴۸	۱	
۳. مهارت های اجتماعی	۰/۵۶	۰/۳۹	۱

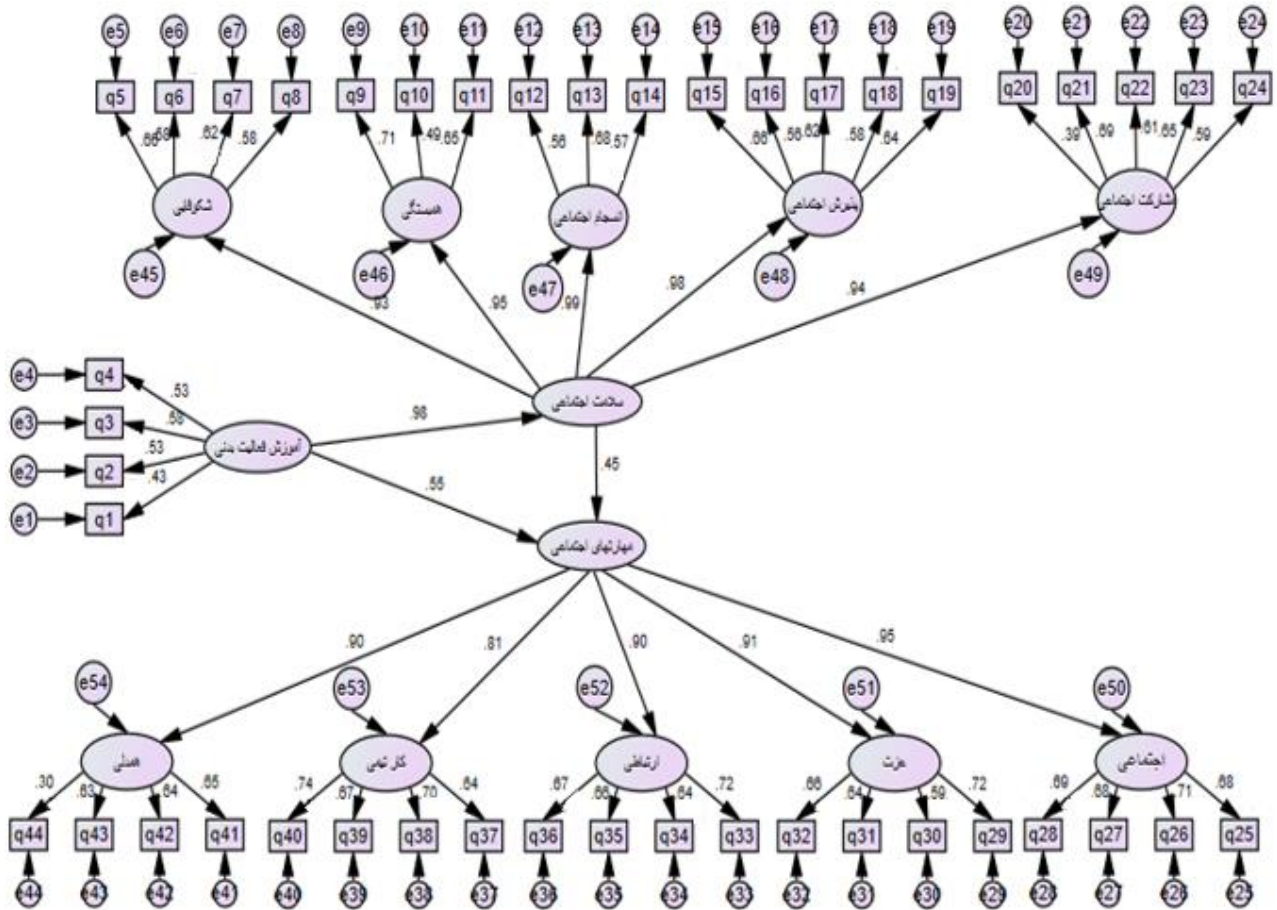
با توجه به جدول ۲، همبستگی معناداری در سطح ۰/۰۱ بین متغیرهای مکنون موجود در مدل مشاهده می شود.

در جدول ۳ شاخص‌های برازش مدل ارائه شده است. بر اساس نتایج به دست آمده و با توجه به اینکه مقدار (0.057) $(RMSEA=)$ است، می‌توان برازش مدل را مطلوب دانست. همچنین در سایر شاخص‌ها از جمله (CFI) ، (IFI) ، (GFI) ، (RFI) نتایج عدد بالاتر از 0.90 را نشان می‌دهد که حاکی از برازش مطلوب مدل است.

جدول ۳. شاخص‌های برازش مدل

شاخص	CMIN	DF	CMIN/DF	RMSEA	GFI	AGFI	CFI	RFI	IFI
مقدار محاسبه	۱۹۲۳/۴۵	۸۹۲	۲/۱۵	۰/۰۵۷	۰/۹۲	۰/۹۱	۰/۹۳	۰/۹۱	۰/۹۳
حد قابل قبول	برابر یا کوچکتر از ۳	برابر یا کوچکتر از ۳	برابر یا کوچکتر از ۰/۰۸	برابر یا کوچکتر از ۰/۰۹	برابر یا بزرگتر از ۰/۹	برابر یا بزرگتر از ۰/۹	برابر یا بزرگتر از ۰/۹	برابر یا بزرگتر از ۰/۹	برابر یا بزرگتر از ۰/۹
نتیجه برازش	تایید	تایید	تایید	تایید	تایید	تایید	تایید	تایید	تایید

در ادامه، نمودار مسیر مدل ساختاری مهارهای ارتباطی دانش‌آموزان ورزشکار همراه با پارامترهای برآورد شده (ضرایب استاندارد) ارائه شده است.



شکل ۲. مدل ساختاری پژوهش

به منظور بررسی اثرات مستقیم و غیرمستقیم متغیرهای پژوهش بر مهارت های اجتماعی، یک مدل فرضی براساس پیشینه نظری و تجربی طراحی شد. برای ارزیابی مدل فرضی، با استفاده از روش بیشینه احتمال به برآورد پارامترها پرداخته شد. در ادامه، طبق شکل ۲ و جدول ۴ اثرات مستقیم ارائه شده است.

جدول ۴ اثر مستقیم مسیر بین متغیرهای پنهان در مدل ساختاری و معنی داری آن

مسیر	ضریب استاندارد شده (β)	انحراف معیار	t-value	p-value	نتیجه
آموزش فعالیت بدنی ← سلامت اجتماعی	۰/۹۸	۰/۱۸	۵/۱۷۲	۰/۰۰۱	معنادار
آموزش فعالیت بدنی ← مهارت اجتماعی	۰/۵۵	۰/۲۴	۳/۴۷۱	۰/۰۰۱	معنادار
سلامت اجتماعی ← مهارت اجتماعی	۰/۴۵	۰/۱۳	۱۱/۲۱۹	۰/۰۰۱	معنادار

با توجه به اطلاعات مندرج در (جدول ۴) مقدار آماره تی به دست آمده، مشخص می‌شود که تمامی مقادیر تی از مقدار بحرانی (۱/۹۶) بزرگتر هستند؛ بنابراین معناداری تمامی مسیرهای الگو تأیید می‌شود. با توجه به جدول ۴ اثر مستقیم آموزش فعالیت بدنی بر سلامت اجتماعی دانش‌آموزان باتوجه به مقدار ($\beta=0/98, t=5/172$)، معنی‌دار و مثبت است. اثر مستقیم آموزش فعالیت بدنی بر مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان باتوجه به مقدار ($\beta=0/55, t=3/471$)، معنی‌دار و مثبت است. اثر مستقیم سلامت اجتماعی بر مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان باتوجه به مقدار ($\beta=0/45, t=11/219$)، معنی‌دار و مثبت است.

به‌منظور بررسی اثر غیرمستقیم آموزش فعالیت بدنی بر مهارت‌های اجتماعی با نقش میانجی سلامت اجتماعی، از روش بوت‌استرپ استفاده شد که نتایج آن در جدول (۵) ارائه شده است. بر اساس یافته‌های جدول، ضریب مسیر غیرمستقیم آموزش فعالیت بدنی به مهارت‌های اجتماعی از طریق سلامت اجتماعی برابر با ۰/۴۹ به دست آمد که بیانگر شدت و جهت مثبت این اثر است. همچنین مقدار p -value برابر با ۰/۰۰۳ بوده که کمتر از سطح معناداری ۰/۰۵ است و نشان‌دهنده معنادار بودن این اثر غیرمستقیم می‌باشد.

از سوی دیگر، بررسی فاصله اطمینان بوت‌استرپ نشان می‌دهد که کران پایین (۰/۷۴۳) و کران بالا (۱/۰۴۶) هر دو مثبت بوده و صفر را در بر نمی‌گیرند؛ بنابراین می‌توان با اطمینان آماری نتیجه گرفت که سلامت اجتماعی نقش میانجی معناداری در رابطه بین آموزش فعالیت بدنی و مهارت‌های اجتماعی ایفا می‌کند. این یافته تأیید می‌کند که آموزش فعالیت بدنی نه‌تنها به‌طور مستقیم، بلکه از طریق ارتقای سلامت اجتماعی نیز می‌تواند به بهبود مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان منجر شود.

جدول ۵. اثر غیر مستقیم (بوت استرپ) مسیر بین متغیرهای پنهان در مدل ساختاری و معنی داری آن

مسیر	ضریب مسیر	انحراف معیار	کران پایین	کران بالا	p-value	نتیجه
آموزش فعالیت بدنی ← سلامت اجتماعی ← مهارت اجتماعی	۰/۴۹۰	۰/۲۴۲	۰/۷۴۳	۱/۰۴۶	۰/۰۰۳	معنادار

۵- نتیجه‌گیری و پیشنهادهای سیاستی

نتایج آزمون تحلیل معادلات ساختاری بر روی مدل پیشنهادی پژوهش نشان داد که مدل از برازش مطلوب و قابل قبولی برخوردار است و تمامی مسیرها با اطمینان بالا تأیید شدند. بر اساس نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که، فعالیت بدنی بر سلامت اجتماعی دانش‌آموزان ورزشکار اثر مستقیم مثبت و معناداری دارد. در این راستا شفیعی و همکاران (۲۰۲۴) در پژوهشی دریافتند که شرکت در فعالیت‌های بدنی به‌طور مثبت بر سلامت اجتماعی دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد و منجر به دگرگونی‌های مطلوب در ارتباطات بین فردی و اجتماعی فرد می‌شود و در نتیجه بهزیستی اجتماعی او را افزایش می‌دهد. براین اساس لزوم افزایش سطح فعالیت بدنی در بین دانش‌آموزان توصیه

می گردد (شفیعی و همکاران، ۲۰۲۴). همچنین اوپستول^۱ و همکاران (۲۰۱۹) عنوان می کنند که هدف ورزش بهبود کیفیت زندگی و توانایی های افراد از طریق فعالیت های برنامه ریزی شده نظامند است. چرا که انجام ورزش بهترین راه برای حفظ سلامت و قدرت ذهنی فرد است. جدا از فواید جسمی، ورزش فرصتی برای فرد فراهم می کند تا جنبه های روانی و مهارت های اجتماعی، کیفیت رهبری، تعاملات، همکاری، وحدت، نظم و انضباط، تبادل فرهنگی و ویژگی های مختلف دیگر فرد بهبود یابد. نتایج این بخش پژوهش با تحقیقات کییز (۱۹۹۸)، صادق پور و همکاران (۲۰۱۴)، پارسا و همکاران (۲۰۱۷) و بودیمان و همکاران، (۲۰۲۲) همسو است. در تفسیر این یافته می توان گفت که ورزش چیزی فراتر از فعالیت بدنی است و می تواند به عنوان ابزاری قدرتمند در بهبود سلامت اجتماعی دانش آموزان مورد استفاده قرار گیرد. لذا مدارس و مربیان می توانند با طراحی برنامه های ورزشی هدفمند، نه تنها سلامت جسمانی بلکه سلامت اجتماعی دانش آموزان را نیز تقویت کنند، که این امر تأثیرات مثبتی بر زندگی اجتماعی و تحصیلی آن ها خواهد داشت.

یافته دیگر پژوهش نشان داد که فعالیت بدنی بر مهارت های اجتماعی دانش آموزان ورزشکار اثر مستقیم مثبت و معناداری دارد. اورادوویک و هاییل^۲ (۲۰۱۰) بیان می کنند که با توجه به اهمیت مهارت های اجتماعی، مدارس نه تنها به عنوان مکانی برای توسعه دانش و مهارت ها است، بلکه به عنوان مکانی برای توسعه نگرش ها و مهارت های اجتماعی است. بدون تردید زنگ ورزش در مدارس محیطی عالی برای ارتقای رشد رفتارهای مناسب دانش آموزان از طریق آموزش مهارت های اجتماعی است. دیگر مطالعات ثابت کرده اند که اجرای برنامه های ورزشی و فعالیت بدنی با کیفیت در مدارس می تواند به توانایی های اجتماعی، رشد اخلاقی دانش آموزان، ایجاد کار گروهی و توسعه مهارت های اجتماعی کمک کند (سامالوت رایورا^۳، ۲۰۱۴؛ بایلی^۴ و همکاران، ۲۰۰۹) نتایج این بخش پژوهش با تحقیقات کارچر^۵ (۲۰۰۹) و پولسن و زیوانی (۲۰۰۴) همسو است.

همچنین یافته دیگر پژوهش نشان داد که سلامت اجتماعی بر مهارت های اجتماعی دانش آموزان ورزشکار اثر مستقیم مثبت و معناداری دارد. در این راستا دارلک و وسبرگ^۶ (۲۰۰۷) بیان می کنند که به طور خاص، برنامه های ورزشی مدرسه به دلیل تأکید بر کار تیمی، ارتباطات و همکاری به عنوان یک راه بالقوه برای توسعه مهارت های اجتماعی و سلامت اجتماعی شناسایی شده اند. دانش آموزانی که در تیم های ورزشی شرکت می کنند ممکن است فرصت هایی برای ایفای نقش های رهبری، مانند کاپیتان یا مربی تیم داشته باشند. این نقش ها فرصت هایی را برای دانش آموزان فراهم می کند تا مهارت های رهبری مانند تصمیم گیری، حل مشکلات و ایجاد انگیزه در دیگران را توسعه دهند. علاوه بر این تیم های ورزشی ممکن است درگیری یا اختلاف نظر بین هم تیمی ها یا حریفان را تجربه کنند (انیس، ۲۰۱۱). از طریق این تجربیات، دانش آموزان یاد می گیرند که چگونه تعارضات را به شیوه ای سازنده و محترمانه مدیریت و حل کنند

¹ Opstoel

² Obradovic & Hipwell

³ Samalot- Rivera

⁴ Bailey et al

⁵ Karcher

⁶ Durlak & Weissberg

(کوانگ، ۲۰۲۳). در تفسیر این یافته می‌توان گفت که با توجه به اینکه این مهارت‌ها نه تنها به عملکرد دانش‌آموزان در ورزش کمک می‌کند، بلکه پیامدهای گسترده‌تری برای روابط بین فردی و شایستگی اجتماعی آنها نیز دارد لذا مربیان تربیت بدنی می‌توانند از برنامه‌های ورزشی به عنوان بستری برای آموزش و افزایش این مهارت‌ها استفاده کنند. یافته آخر پژوهش نیز نشان داد که فعالیت بدنی با میانجی‌گری سلامت اجتماعی بر مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان اثر غیرمستقیم مثبت و معناداری دارد. بنابراین پژوهش حاضر به روشنی نشان داد که سلامت اجتماعی یک متغیر میانجی بسیار مناسبی برای رابطه علی بین فعالیت بدنی و مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان است. در این راستا کوانگ (۲۰۲۳) عنوان می‌کند که درگیر شدن در ورزش فرصت‌هایی را برای دانش‌آموزان فراهم می‌کند تا با همسالان و بزرگسالان در یک محیط ساختار یافته تعامل داشته باشند و شایستگی‌های اجتماعی مهمی را که برای موفقیت در مدرسه و فراتر از آن حیاتی هستند کسب کنند و به سایر حوزه‌های زندگی خود انتقال دهند. محققان عنوان می‌کنند که مهارت‌های اجتماعی و سلامت اجتماعی از مهمترین مولفه‌هایی هستند که هر دانش‌آموز باید آن‌ها را داشته باشد. دانش‌آموزانی که از سلامت اجتماعی و مهارت‌های اجتماعی بالایی برخوردارند، می‌توانند در محیط مدرسه و همچنین در محیط اجتماعی خود تعامل داشته باشند و نگرش مثبتی از خود نشان دهند (کییز، ۱۹۹۸؛ آرنسن^۱ و همکاران، ۲۰۱۸). چرا که به گفته پائولینی^۲ (۲۰۲۱) مهارت‌های اجتماعی برای موفقیت تحصیلی، روابط شخصی و حرفه‌ای و رفاه کلی ضروری است. در همین حال، دانش‌آموزانی که از سلامت اجتماعی و مهارت‌های اجتماعی پایینی برخوردارند، اغلب با پیامدهای منفی مانند بزهکاری، افسردگی، اضطراب اجتماعی و افت تحصیلی روبرو هستند که حتی این عوامل می‌توانند منجر به بیکاری فرد شوند (اوبرادوویک و هایپل، ۲۰۱۰). همچنین گومو^۳ (۲۰۲۳) در پژوهشی عوامل اجتماعی را به عنوان متغیر میانجی در برنامه‌های مداخله فعالیت بدنی در مدارس توصیه می‌کند چرا که این عوامل به عنوان میانجی در رابطه بین سایر متغیرها ممکن است سطح مشارکت کودکان در فعالیت بدنی را بهبود بخشد و به پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیردار در آینده کمک کند. در تفسیر این یافته می‌توان گفت که فعالیت بدنی، از طریق بهبود سلامت اجتماعی، تأثیر غیرمستقیم اما مهمی بر تقویت مهارت‌های اجتماعی دارد. این نقش میانجی نشان می‌دهد که سلامت اجتماعی، پلی است که اثرات مثبت ورزش را به مهارت‌های اجتماعی منتقل می‌کند. یافته‌ها بر اهمیت طراحی برنامه‌های ورزشی تأکید دارند که نه تنها بر مهارت‌های جسمانی، بلکه بر سلامت اجتماعی و در نتیجه مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان نیز متمرکز باشند.

براساس یافته‌های این پژوهش می‌توان گفت که فعالیت بدنی به عنوان یکی از ابزارهای مهم در توسعه جسمانی و روانی، تأثیرات عمیقی بر زندگی اجتماعی افراد دارد. در دوران دانش‌آموزی، این تأثیرات می‌تواند در قالب بهبود مهارت‌های اجتماعی از جمله تقویت توانایی برقراری ارتباط، مدیریت تعارض‌ها، پذیرش نظرات مختلف، و افزایش اعتماد به نفس مشاهده شود. با این حال، نقش میانجی سلامت اجتماعی در این فرآیند بسیار حیاتی است. سلامت

¹ Arnesen et al

² Paolini

³ Gomwe

اجتماعی، به کیفیت روابط اجتماعی و توانایی فرد در تعامل مثبت با دیگران اشاره دارد. زمانی که دانش آموزان در فعالیت های ورزشی شرکت می کنند، علاوه بر یادگیری مهارت های فنی، فرصت پیدا می کنند تا در تعاملات اجتماعی مثبت شرکت کرده و این تعاملات را به سایر جنبه های زندگی خود تعمیم دهند. ورزش نه تنها در کوتاه مدت بلکه در بلندمدت نیز تأثیرات مثبتی بر سلامت اجتماعی و مهارت های اجتماعی دانش آموزان دارد. این تأثیرات در دوران بزرگسالی به شکل بهبود روابط خانوادگی، توانایی کار در تیم های کاری، و مشارکت فعال در اجتماع نمایان می شود. بنابراین، سرمایه گذاری در برنامه های ورزشی مدارس می تواند دستاوردهای اجتماعی و فردی بلندمدتی به همراه داشته باشد. علاوه بر این زمانی که ورزش در محیطی سالم و هدفمند انجام شود، می تواند به عنوان یک ابزار قدرتمند برای ارتقای سلامت اجتماعی و مهارت های اجتماعی دانش آموزان عمل کند. به همین دلیل، برنامه ریزان و مسئولین آموزشی باید با اتخاذ سیاست های مناسب، این پتانسیل را به حداکثر برسانند تا نسل آینده با مهارت های اجتماعی قوی تر و سلامت اجتماعی بالاتر پرورش یابند.

با توجه به یافته های تحقیق پیشنهادات ذیل جهت ارتقا سلامت اجتماعی و مهارت های اجتماعی از طریق توسعه آموزش فعالیت بدنی پیشنهاد می گردد:

مدارس برنامه های ورزشی خود را به گونه ای طراحی کنند که فرصت های بیشتری برای تعاملات گروهی و تقویت سلامت اجتماعی فراهم شود.

سیاست گذاران حوزه آموزش و ورزش، بودجه و امکانات بیشتری برای توسعه برنامه های ورزشی مدرسه ای که اهداف اجتماعی و مهارتی را دنبال می کنند، اختصاص دهند.

خانواده ها با تشویق فرزندان خود به مشارکت در فعالیت های ورزشی، زمینه رشد اجتماعی و تقویت مهارت های ارتباطی آنها را فراهم کنند.

منابع

پارسا، مهربان؛ نیک نژاد، محمدرضا؛ رسولی نژاد، سید پویا. (۱۳۹۶). بررسی رابطه فعالیت بدنی با سلامت اجتماعی مردم شهر تالش. مدیریت و توسعه ورزش، ۶(۲)، ۱۷۵-۱۸۸.

سلک غفاری، مریم؛ خسروی، عقیقه؛ حسن میرزایی، بهار؛ مرادی، محمد؛ امیرحسینی، خدیجه؛ امینی، حمید؛ پورغریب شاهی، محمد حسین؛ صبح خیز، آزاده؛ مقدم، نوید؛ جهانگیر، اندیشه؛ غلامی مهرآبادی، مائده. (۱۳۹۸). برنامه راهبردی جهانی برای فعالیت بدنی ۱۴۰۹-۱۳۹۰ (۲۰۱۸-۲۰۳۰) مردم فعال تر برای جهانی سالم تر. دانشگاه علوم پزشکی تهران.

References:

Arnesen, A., Smolkowski, K., Ogden, T., & Melby-Lervåg, M. (2018). Validation of the elementary social behaviour assessment: Teacher ratings of students' social skills adapted to Norwegian, grades 1-6. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 23(1), 39-54.

Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., & Sandford, R. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: An academic review. *Research Papers in Education*, 24(1), 1-27. <https://doi.org/10.1080/02671520701809817>

- Booker, J. A., & Dunsmore, J. C. (2017). Affective social competence in adolescence: Current findings and future directions. *Social Development*, 26(1), 320.
- Budiman, Juliantine, T., Suherman, A., & Tarigan, B. (2022). Students' social skills: Participating in sports activities. In *Proceedings of the International Conference on Physical Education, Sport, and Health (ICoPESH 2022)* (pp. 8–13). Atlantis Press. https://doi.org/10.2991/978-2-494069-79-4_5
- Danish, S. J., Forneris, T., & Wallace, I. (2005). Sport-based life skills programming in the schools. *Journal of Applied School Psychology*, 21(2), 41-62
- Di Bartolomeo, G., & Papa, S. (2019). The effects of physical activity on social interactions: The case of trust and trustworthiness. *Journal of Sports Economics*, 20(1), 50–71.
- Doyle, D. M., & Link, B. G. (2024). On social health: History, conceptualization, and population patterning. *Health Psychology Review*, 18(3), 619–648. <https://doi.org/10.1080/17437199.2024.2314506>
- Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2007). The impact of after-school programs that promote personal and social skills. *Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning*.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., & Pachan, M. (2010). A meta-analysis of after-school programs that seek to promote personal and social skills in children and adolescents. *American Journal of Community Psychology*, 45(3–4), 294–309. <https://doi.org/10.1007/s10464-010-9300-6>
- Ennis, C. D. (2011). Physical education curriculum priorities: Evidence for education and skillfulness. *Quest*, 63(1), 5-18
- Ewing, M. E., Gano-Overway, L. A., Branta, C. F., & Seefeldt, V. D. (2002). The role of sports in youth development. In *Paradoxes of youth and sport* (pp. 31–47). Human Kinetics.
- Fermino, R. C. (2023). Physical activity and health: Social psychology perspective. *Behavioral Sciences*, 13(4), 286. <https://doi.org/10.3390/bs13040286>
- Garcia-Falgueras, A. (2015). Psychological benefits of sports and physical activities. *British Journal of Education, Society & Behavioural Science*, 11(4), 1–7. <https://doi.org/10.9734/BJESBS/2015/21865>
- Gomwe, H., Phiri, L., & Marange, C. S. (2023). The mediating role of social support in promoting physical activity among children in South Africa. *South African Journal of Physiotherapy*, 79(1), Article a1896. <https://doi.org/10.4102/sajp.v79i1.1896>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: A pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *The Lancet Global Health*, 6, e1077–e1086.
- Holt, N. L., Sehn, Z. L., Spence, J. C., Newton, A. S., & Ball, G. D. (2012). Physical education and sport programs at an inner city school: Exploring possibilities for positive youth development. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 17(1), 97-113

- Jadwiszczak, M., Wawrzyniak, S., & Pezdek, K. (2025). More than movement: A systematic review of moral and social development in adolescents' physical education. *BMC Public Health*, 25, Article 2076, 1–16. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23169-2>
- Joshi, D. (2021). Impact of sports in social skills development of students. *International Journal of Creative Research Thoughts*, 9(12), 770–778.
- Karcher, M. J. (2009). Increases in academic connectedness and self-esteem among high school students who serve as cross-age peer mentors. *Professional School Counseling*, 12(4), Article 2156759X0901200403.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121–140.
- Killam, K. (2024). *The art and science of connection: Why social health is the missing key to living longer, healthier, and happier*. New York, NY: Harper Wave
- Klemola, U., Heikinaro-Johansson, P., & O'Sullivan, M. (2013). Physical education student teachers' perceptions of applying knowledge and skills about emotional understanding studied in PETE in a one-year teaching practicum. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 18(1), 28–41.
- Maag, J. W. (2006). Social skills training for students with emotional and behavioral disorders: A review of reviews. *Behavioral Disorders*, 32(1), 4–17.
- Obradović, J., & Hipwell, A. (2010). Psychopathology and social competence during the transition to adolescence: The role of family adversity and pubertal development. *Development and Psychopathology*, 22(3), 621–634. <https://doi.org/10.1017/S0954579410000325>
- Opstoel, K., Chapelle, L., Prins, F., De Meester, A., Haerens, L., Van Tartwijk, J., & De Martelaer, K. (2019). Personal and social development in physical education and sports: A review study. *European Physical Education Review*, 26(4), 797–813. <https://doi.org/10.1177/1356336X19882054>
- Paolini, A. C. (2021). Development of the social emotional scale: Intrapersonal and interpersonal skills impacting career performance and academic performance. *Journal of School Counseling*, 19(59).
- Petitpas, A. J., Van Raalte, J. L., Cornelius, A. E., & Presbrey, J. (2004). A life skills development program for high school student-athletes. *Journal of primary prevention*, 24, 325-334.
- Pot, N., & Keizer, R. (2016). Physical activity and sport participation: A systematic review of the impact of fatherhood. *Preventive Medicine Reports*, 4, 121-127. doi: 10.1016/j.pmedr.2016.05.018
- Poulsen, A. A., & Ziviani, J. M. (2004). Can I play too? Physical activity engagement of children with developmental coordination disorder. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 71(2), 100–107.
- Quang, L. P. (2023). The impact of school sports on the development of students' social skills: Evidence in Vietnam. *International Journal of Social Science and Education Research Studies*, 3(7), 1408–1422.

- Ramstetter, C. L., Murray, R., & Garner, A. S. (2010). The crucial role of recess in schools. *Journal of School Health*, 80(11), 517–526.
- Rohmanasari, R., Ma'mun, A., Muhtar, T., Risma, R., & Nursasih, I. D. (2019). Integrating life skills into volleyball extracurricular activity program. In *Proceedings of the 11th International Conference on Sports Science, Health, and Physical Education (ICSSHPE 2018)* (pp. 8–13). Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/icsshpe-18.2019.3>
- Russell, R. D. (1973). Social health: An attempt to clarify this dimension of well-being. *International Journal of Health Education*, 16(2), 74–82.
- Sadeghpour, A., Sadeghpour, M., & Soltan Hosseini, M. (2014). The relationship of physical activity levels and mental health: A case study at Isfahan University of Medical Sciences, Iran. *Journal of Isfahan Medical School*, 32(274), 90–101.
- Samalot-Rivera, A. (2014). Role playing in physical education to teach in the affective domain. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 85(2), 41–43. <https://doi.org/10.1080/07303084.2014.866834>
- Schwamberger, B., & Curtner-Smith, M. (2017). Influence of a training programme on a preservice teacher's ability to promote moral and sporting behaviour in sport education. *European Physical Education Review*, 23(4), 428–443. <https://doi.org/10.1177/1356336X16653586>
- Shafaei, H., Rezaei, N., Mohammadi, S., & Ghorbani, S. (2024). Correlations between physical activity and social health, moral development, and physical fitness among middle school students. *International Journal of School Health*, 11(2), 97–104. <https://doi.org/10.30476/INTJSH.2024.101704.1388>