

# تأثیر میزان پرداختن به تمرینات ورزشی بر بهزیستی روانی و سلامت اجتماعی دانش‌آموزان پسر پایه اول دوره متوسطه شهر تهران با نقش میانجی دلبستگی به مدرسه و استفاده از رسانه‌های اجتماعی

اسلام عیوضی<sup>۱</sup> ♦ دکتر شهرام نظری<sup>۲</sup> ♦ دکتر کامران عیدی‌پور<sup>۳</sup>

## چکیده:

هدف از انجام دادن این پژوهش، تحلیل تأثیر میزان پرداختن به تمرینات ورزشی بر بهزیستی روانی و سلامت اجتماعی دانش‌آموزان پایه اول دوره متوسطه شهر تهران با نقش میانجی دلبستگی به مدرسه و استفاده از رسانه‌های اجتماعی بود. روش تحقیق از نوع همبستگی و کاربردی است. جامعه آماری پژوهش شامل همه دانش‌آموزان پسر پایه اول دوره متوسطه اول شهر تهران بودند. حجم نمونه پژوهش ۳۸۴ دانش‌آموز بود که به روش خوشه‌ای تصادفی انتخاب شدند. ابزار مورد استفاده پژوهش پنج پرسشنامه استاندارد استفاده از رسانه‌های اجتماعی کیم و همکاران (۲۰۱۷)، بهزیستی روانی دینر و همکاران (۲۰۰۹)، دلبستگی به مدرسه هارتادو و کارتر (۱۹۹۷)، سلامت اجتماعی کیز و شاپیرو (۲۰۰۴) و پرسشنامه تمرینات ورزشی بک و همکاران (۱۹۸۲) بود. برای تحلیل داده‌ها، از آزمون همبستگی پیرسون و مدل معادلات ساختاری استفاده شده است. نتایج نشان داد که استفاده از رسانه‌های اجتماعی نقش میانجی را به‌ترتیب با ضریب اثر ۰/۱۷ و ۰/۱۷، صدم، برای تأثیر میزان پرداختن به تمرینات ورزشی بر بهزیستی روانی و سلامت اجتماعی ایفا می‌کند. همچنین دلبستگی به مدرسه نقش میانجی را به‌ترتیب با ضریب اثر ۰/۲۲ و ۰/۲۳، صدم، برای تأثیر میزان پرداختن به تمرینات ورزشی بر بهزیستی روانی و سلامت اجتماعی ایفا می‌کند. بنابراین اگر مدارس بتوانند از رسانه‌های اجتماعی برای مشارکت دانش‌آموزان در تمرینات ورزشی مدرسه و خارج از مدرسه بهره بگیرند، می‌توانند روی دلبستگی دانش‌آموزان تأثیر بگذارند و آنها را جذب فعالیتهای مدرسه کنند.

**کلیدواژگان:** تمرینات ورزشی، بهزیستی روانی، سلامت اجتماعی، رسانه‌های اجتماعی، دلبستگی به مدرسه

© تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۵/۱۴

© تاریخ دریافت: ۹۹/۶/۱۷

\* این مقاله مستخرج از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول است.

۱. کارشناس ارشد مدیریت ورزشی، دانشگاه غیرانتفاعی، غیر دولتی ایوانکی، سمنان، ایران. islam.Aivazi@yahoo.com
۲. نویسنده مسئول: استادیار مدیریت ورزشی دانشگاه فرهنگیان، پردیس شهید چمران، تهران، ایران. shahram.nazari@yahoo.com
۳. دکتری مدیریت ورزشی، مدرس گروه تربیت بدنی دانشگاه غیرانتفاعی، غیر دولتی ایوانکی، سمنان، ایران. eidipour\_kamran@yahoo.com

## ■ مقدمه

ورزش به منزله نوعی تولید دانش علمی برای تفسیر، فهم، تبیین الگوهای رفتار انسانی و حل مسائل اجتماعی قابل بررسی است (اندرسون<sup>۱</sup>، ۲۰۱۱). روند اجتماعی شدن دانش آموزان با فعالیتهای اولیه ورزشی آنها شروع می شود و موجبات رشد و تکامل حرکتی در دوره کودکی و مشارکت ورزشی آنان در سالهای بعد را فراهم می کند. دینیش<sup>۲</sup> اظهار می دارد که دانش آموزان مهارتهای ارتباطی و تصمیم گیری را با شرکت در ورزش کسب می کنند (کلاویو و والش<sup>۳</sup>، ۲۰۱۳). ورزش نوعی سودمندی اجتماعی برای هر جامعه تلقی می شود. کارکردگرایان بر تأثیر ورزش در فرایند تکامل روانی و اجتماعی تأکید می ورزند، چرا که ورزش با گرد هم آوردن مردم و وحدت بخشیدن به آنها و تزریق احساسات هم گروهی الفت را میان آنان، خدمت ارزنده ای به جامعه خود می کند (لیم، هوانگ، کیم و بیوکا<sup>۴</sup>، ۲۰۱۵). سانگ و ژانگ<sup>۵</sup> (۲۰۱۱) در پژوهشی که روی دانشجویان چینی انجام دادند، به این نتیجه دست یافتند که فعالیتهای جسمانی به طور مؤثری سلامت اجتماعی<sup>۶</sup> دانشجویان را بهبود می بخشد. تمرینات ورزشی منظم و هدفمند با عنوان مشارکت ورزشی<sup>۷</sup>، مهم ترین ابزار برای دستیابی به سلامت و نشاط اجتماعی پایدار و همه گیر به شمار می آید (مسنر و موستو<sup>۸</sup>، ۲۰۱۴).

سلامت اجتماعی همراه با سلامت جسمی و روانی یکی از ارکان تشکیل دهنده سلامت است. درواقع زمانی شخص را واجد سلامت اجتماعی بر می شمیریم که بتواند فعالیتهای و نقشهای اجتماعی خود را در حد متعارف بروز و ظهور دهد و با جامعه و هنجارهای اجتماعی احساس پیوند و اتصال نماید (عبدلی، ۱۳۹۲). سبایر<sup>۹</sup> و همکاران (۲۰۱۱) معتقدند که کیفیت زندگی و عملکرد شخصی افراد را نمی توان بدون توجه به معیارهای اجتماعی ارزیابی کرد و عملکرد خوب در زندگی چیزی بیش از سلامت جسمی، عاطفی و روانی است و تکالیف و چالشهای اجتماعی را نیز دربر می گیرد. کیز و شاپیرو<sup>۱۰</sup> (۲۰۰۴)، مفهوم سلامت اجتماعی را ارزیابی فرد از عملکردش در برابر اجتماع عنوان کرده و پنج ملاک را برای سلامت اجتماعی بر می شمرد که شامل همبستگی اجتماعی، ایفای نقش اجتماعی، انسجام اجتماعی، پذیرش اجتماعی و شکوفایی اجتماعی است. شاپیرو و کیز (۲۰۰۸)، معتقدند که بهزیستی<sup>۱۱</sup> یک اساس اجتماعی دارد، از این رو سلامت اجتماعی را ارزیابی شرایط و عملکرد

1. Anderson
2. Danish
3. Clavio & Walsh
4. Lim, Hwang, Kim & Biocca
5. Song & Zhang
6. Social health
7. Sports participation
8. Messner & Musto
9. Sebire
10. Keyes & Shapiro
11. Well-being

فرد در جامعه تعریف می‌کنند. بهزیستی یکی از سازه‌های مهم روانشناسی مثبت‌نگر است. رایان و دسی<sup>۱</sup> (۲۰۰۸) معتقدند که عملکرد بهینه انسانها همان بهزیستی است. در این زمینه دو مفهوم از بهزیستی وجود دارد: بهزیستی ذهنی و بهزیستی روانی<sup>۲</sup> که هر کدام پیرو دو پارادایم لذت‌گرایی و فضیلت‌گرایی‌اند. این دو الگو برای تعریف عملکرد بهینه انسان نگاهی متفاوت دارند. پارادایم لذت‌گرایی، بهزیستی را مترادف با فزونی عواطف مثبت بر عواطف منفی می‌داند و بر تجربه کردن حالت‌های خوشایند تأکید دارد. دیدگاه فضیلت‌گرا، بهزیستی را بر اساس معیارهایی چون زندگی کردن بر اساس اهداف اصیل و شکوفا کردن استعدادها و یافتن معنا در زندگی و تلاش در جهت رشد شخصی تعریف کرده است و بهزیستی روانی مشتق از این رویکرد است (بوکر، اسکيو، کلی و ساکر<sup>۳</sup>، ۲۰۱۵). دیویس و منارد<sup>۴</sup> (۲۰۱۳) معتقدند که ورزش در سلامت و بهزیستی روانی، تعادل و ثبات هیجانی، جلب توجه، رقابت، رشد اعتمادبه‌نفس، تصویر مثبت بدنی و اجتماعی و تأمین نیازهای دوستی، احساس امنیت و تقویت گروهی، تأثیر بسیار دارد. سلامت اجتماعی و بهزیستی روانی از موضوعاتی است که می‌تواند بر اثر شرکت در فعالیتهای ورزشی حاصل شود. چنین فعالیتهایی بهترین موقعیت را برای رشد معیارهای سلامت روانی فراهم می‌کنند. اگر بهزیستی روانی را به معنای احساس راحتی نسبت به خود و دیگران تعریف کنیم، معیارهای آن موفقیت، تعادل هیجانی، سازگاری با محیط، واقع‌بینی، احساس ارزشمندی و اجتماعی بودن خواهد بود. بنابراین ورزش با فعال‌سازی چنین معیارهایی نه تنها به بهداشت جسم، بلکه به بهداشت روانی هم یاری می‌رساند (دیویس و منارد، ۲۰۱۳). تانیر و اوزمادن<sup>۵</sup> (۲۰۱۸) در پژوهشی با بررسی اهمیت تمرینات ورزشی در محافظت از سلامت روان دانش‌آموزان به این نتیجه رسیده‌اند که مراقبه، یوگا، موسیقی‌درمانی، ورزش و گنجاندن تمرینات ورزشی در برنامه‌درسی می‌تواند در پیشگیری از مشکلات روحی دانش‌آموزان مؤثر باشد.

از آنجا که سلامت روانی و اجتماعی دانش‌آموزان نقشی اساسی در کارکرد تمام زمینه‌های فردی، خانوادگی و اجتماعی دارد، بدیهی است برنامه‌ریزی صحیح و جامع در تأمین سلامت روانی و اجتماعی دانش‌آموزان کاملاً ضروری است. موضوع سلامت اجتماعی دانش‌آموزان و بهزیستی روانی آنها مسئله‌ای حیاتی است که امروزه موجب چالش‌های بسیار شده است. مشارکت در جامعه به دانش‌آموزان فرصت گسترش روابط اجتماعی با افرادی غیر از خانواده و همسالان را در موقعیتهای گوناگون اجتماعی می‌دهد و به آنها کمک می‌کند تا درکی درست نسبت به خود و دیگران پیدا کنند و از این طریق هویت اجتماعی خود را تقویت کنند (داون‌ورد و راشوته<sup>۶</sup>، ۲۰۱۱). امروزه هم رسانه‌های واقعی مانند رادیو، تلویزیون و

1. Ryan & Deci
2. Psychological well-being
3. Booker, Skew, Kelly & Sacker
4. Davis & Menard
5. Tanır & Özmaden
6. Downward & Rasciute

هم رسانه‌های مجازی مانند تلگرام، واتس‌اپ و ... که تحت عنوان شبکه‌های اجتماعی فعالیت می‌کنند، می‌توانند بر رفتار افراد جامعه، به‌ویژه دانش‌آموزان تأثیرگذار باشند. رسانه‌های گروهی، یکی از مؤلفه‌های مهم در توسعه فرهنگی مدارس‌اند. رسانه‌های سالم می‌توانند با کارکردهای خود یعنی آگاهی‌بخشی و اطلاع‌رسانی، آموزش و هدایت به توسعه ورزش در مدارس کمک کنند. گسترش ورزش در مدارس نیازمند تبلیغ و ترغیب است. گسترش و مشارکت در ورزش مدارس برای دانش‌آموزان، بدون انگیزه ممکن نیست. برای دستیابی به این منظور رسانه‌ها باید انگیزه‌های صحیح و عقلانی دانش‌آموزان را شناسایی کنند (چنگ و چنگ<sup>۱</sup>، ۲۰۱۶).

گودال<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۹) در پژوهشی دریافته‌اند که تمرینات ورزشی و مشارکت ورزشی در میان نوجوانان ارتباطی مثبت با سلامت روان و دلبستگی آنها به گروه‌های سنی دارد. کیم، لیو<sup>۳</sup> و شن<sup>۴</sup> (۲۰۱۷) نشان دادند که استفاده از رسانه‌های اجتماعی<sup>۵</sup> و دلبستگی به دانشگاه می‌تواند سبب ارتقای سلامت دانشجویان شود و نقش مشارکت ورزشی را در این زمینه بهبود بخشد. تک‌تک رفتارها و واکنش‌های کلامی و غیرکلامی هر دانش‌آموز نشان‌دهنده سطح دلبستگی او به مدرسه و معلم است. همچنین میزان دلبستگی دانش‌آموز به مدرسه در سلامت روانی و اجتماعی و همچنین پیشرفت تحصیلی او نقشی مؤثر دارد. دلبستگی به مدرسه را می‌توان به منزله احساس مالکیت و پیوند دانش‌آموز به مدرسه و افراد مهم آن مانند معلمان، کارمندان، همسالان و سایر افراد مرتبط تعریف کرد (اولدمدو، کوئین و کوورت<sup>۶</sup>، ۲۰۱۳). احساس تعلق خاطر دانش‌آموز به مدرسه، مشارکت کردن در امور مدرسه که حاصل رفتار و برخورد مناسب اولیای تربیتی است، مشارکت در تصمیم‌گیری‌های مربوط به نحوه آموزش و انجام دادن تغییرهای احتمالی و برقراری ارتباطات خاص با معلمان و کادر آموزشی نشان‌دهنده دلبستگی دانش‌آموز به مدرسه است که فعالیت‌های ورزشی می‌توانند در این زمینه تأثیرگذار باشند. مدرسه از هر نظر، از ساختار فیزیکی گرفته تا نحوه برخورد معلمان و کادر آموزشی و انجام دادن برنامه‌ها و کلاس‌های آموزشی و ... در افزایش دلبستگی کودک به مدرسه یا کاهش آن نقش دارد و این رسانه‌های اجتماعی و مربیان ورزش هستند که با درایت و هوشمندی می‌توانند احساس تعلق دانش‌آموزان به مدرسه را افزایش دهند (لین<sup>۷</sup>، ۲۰۱۶).

فاردولی، پینکوس و وارتانیان<sup>۸</sup> (۲۰۱۷) نشان دادند که شبکه‌های اجتماعی نقشی مثبت در

1. Chang & Cheng
2. Guddal
3. Liu
4. Shan
5. Social media
6. Oldmeadow, Quinn & Kowert
7. Lane
8. Fardouly, Pinkus & Vartanian

بخش تمرینات ورزشی افراد جامعه دارند. ویلیامسون<sup>۱</sup>، ژانگ، پیز<sup>۲</sup> و گا<sup>۳</sup> (۲۰۰۳) به این نتیجه رسیدند که در دنیای امروز شبکه‌های اجتماعی فرصتهایی را نصیب جامعه کرده‌اند تا بتوانند فرهنگ‌های مثبت را به آرامی به جامعه القا کنند و تمرینات ورزشی نیز می‌توانند از این قابلیت شبکه‌های اجتماعی بهره‌مند شوند. مولایی‌فرد، سیدعامری و رمضانی‌نژاد (۱۳۹۸) اثر مشارکت ورزشی بر سرمایه اجتماعی با میانجیگری نقش رسانه‌های اجتماعی را مورد بررسی قرار دادند و نشان دادند که استفاده از رسانه‌های اجتماعی می‌تواند منجر به افزایش اثرگذاری ورزش بشود. ورزش به سبب قابلیت‌های زیاد ارتباطی و تعاملی میان-فردی می‌تواند در هر دو رویکرد درون-گروهی و برون-گروهی نقشی مؤثر در تقویت و پویایی شبکه روابط اجتماعی ایفا کند (چنگ و چنگ، ۲۰۱۶). در نگاهی به وسعت و قلمروی ابزارهای ارتباطات میان-فردی، می‌توان چشم‌اندازی از میزان تأثیر رسانه‌ها به‌ویژه شبکه‌های اجتماعی مجازی را مشاهده کرد. شاید رسانه‌هایی مانند رادیو و تلویزیون گاهی حتی به دلیل کاهش حضور در فضاهای جمعی، عاملی در کاهش سرمایه اجتماعی‌اند، اما رسانه‌های اجتماعی جدید این تعامل را حداقل در فضای مجازی شکل می‌دهند. زندگی امروز را به سبب پیشرفتهای عظیم در فناوری ارتباطات، می‌توان شامل دو بخش فضای فیزیکی (شهروندان) و فضای مجازی (کاربران) دانست که بیشتر افراد ساعتهای بسیاری را به‌صورت همزمان در این دو فضا سپری می‌کنند (گوئو، لی، ایتو<sup>۴</sup>، ۲۰۱۴). افزون بر این، ویژگی برجسته فضاهای مجازی، رسانه‌ای و آنلاین، سرعت و حجم سرسام‌آور انتشار اطلاعات نوشتاری، صوتی و تصویری است، به‌طوری‌که افراد گوناگون روزانه در معرض جریانی عظیم از اطلاعات قرار می‌گیرند. وجود چنین اتمسفر جدیدی سبب شده است که تعاملات مهم فرهنگی، اجتماعی، سیاسی و اقتصادی به این فضا کشیده شود (لیم و همکاران، ۲۰۱۵). رفتار انسانها به‌شدت تحت تأثیر برآیند زندگی آنها در این دو فضای فیزیکی و مجازی است و بحث تحرک، تمرینات ورزشی، تندرستی و نشاط دانش‌آموزان نیز به ویژگیهای رسانه‌ای مربوط می‌شود که رسانه به افزایش گرایش به ورزش در دانش‌آموزان کمک می‌کند (تنداک، فروچی و دافی<sup>۵</sup>، ۲۰۱۵).

در بیانیه گام دوم انقلاب (۱۳۹۷)، سخن از سبک زندگی شده است که یکی از مصداقهای بارز آن بحث روابط اجتماعی است. سلامت اجتماعی عاملی است که سلامت روابط اجتماعی را تضمین می‌کند و این هر دو لازم و ملزوم یکدیگرند. بر اساس اهداف دوره‌های تحصیلی نظام تعلیم و تربیت

1. Williamson
2. Pease
3. Gaa
4. Guo, Li & Ito
5. Tandoc, Ferrucci & Duffy

رسمی عمومی جمهوری اسلامی ایران (۱۳۹۸)، در ساحت زیستی و بدنی در دوره اول متوسطه، بحث معیارهای زندگی سالم مطرح است که ارتقای سطح سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی مورد تأکید است و اشاره دارد که با شناسایی روشهای شکل‌دهی این سطوح، آنها را افزایش دهد که بدون تردید یکی از راههای ارتقا، پرداختن به تمرینات ورزشی و ورزش است و به‌کارگیری ابزارهای تأثیرگذار مورد تأکید است. در بخش ساحت تعلیم و تربیت علمی و فناورانه در دوره اول متوسطه به نقش فرایند مشارکت دانش‌آموز و نیز بهره‌گیری از یافته‌های علمی و فناورانه در مطالعات اشاره دارد که به‌کارگیری شبکه‌های اجتماعی در بهبود این مشارکت می‌تواند اثری بسزا داشته باشد. در ساحت تعلیم و تربیت اجتماعی و سیاسی در دوره اول متوسطه، موضوع مسئولیت‌پذیری، مشارکت در فعالیتهای اجتماعی هویت‌ساز و پرهیز از روحیه فردگرایی مورد توجه است. در هدف دوم همین دوره علاوه بر مسئولیت‌پذیری، موضوع تأثیرگذاری بر سبک زندگی اجتماعی و حفاظت از خود و دیگران در برابر آسیبهای اجتماعی مورد توجه است که به‌کارگیری آنها نیازمند بهره‌مندی از فناوری روز و شبکه‌های اجتماعی به‌طور صحیح است. در سیاستهای ابلاغی مقام معظم رهبری (۱۳۸۵)، ارتقای سلامت جسمی و روحی معلمان و دانش‌آموزان و پیشگیری از آسیبهای اجتماعی و توسعه تربیت بدنی و ورزش در مدارس مورد توجه قرار گرفته است. در برنامه‌درسی ملی (۱۳۹۱)، تأکید شده است که سلامت و تربیت بدنی به‌عنوان عاملی اساسی و مؤثر در توسعه فردی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و اقتصادی است و با بهره‌گیری از ظرفیت و قابلیت محیطهای مجازی و رسانه‌ها، می‌تواند زمینه بهبود موقعیت دانش‌آموزان و ارتقای کیفیت فرایند یاددهی - یادگیری فراهم شود. در سند تحول بنیادین (۱۳۹۰)، تولید و به‌کارگیری محتوای الکترونیکی متناسب با نیاز دانش‌آموزان و مدارس و الکترونیکی کردن محتوای کتابهای درسی براساس برنامه درسی ملی (با تأکید بر استفاده از ظرفیت چندرسانه‌ای) و همچنین گسترش بهره‌برداری از ظرفیت آموزشهای غیرحضوری و مجازی در برنامه‌های آموزشی و تربیتی ویژه معلمان، دانش‌آموزان و خانواده‌ها از طریق شبکه ملی اطلاعات و ارتباطات مورد تأکید قرار گرفته است.

بنابراین با توجه به مواردی که در سندهای بالادستی نظام آموزشی کشور آمده است، دغدغهای که وجود دارد این است که در فضای امروزی چگونه می‌توان دبستگی دانش‌آموزان را نسبت به مدرسه افزایش داد و متناسب با آن، سلامت دانش‌آموزان را نیز تضمین کرد. امروزه دانش‌آموزان انگیزه و دبستگی زیادی نسبت به مدارس ندارند، به دلیل اینکه در مدرسه چیزهایی می‌آموزند که ارتباطش با نیازهای فردی و اجتماعی آنان کم است، به همین دلیل دانش‌آموزان صبحها به‌سختی به مدرسه می‌روند، چون دبستگی ندارند و این مورد می‌تواند پیامدهای منفی در زمینه سلامت روانی و اجتماعی دانش‌آموزان به‌همراه داشته باشد. شاید یکی از عوامل مهمی که می‌تواند بر دبستگی دانش‌آموزان به مدارس تأثیرگذار باشد و موجبات شادی، نشاط و سلامتی آنها در ابعاد مختلف را فراهم کند،

مشارکت بیشتر در فعالیتهای ورزشی باشد که متأسفانه، باوجود تأکیدات بسیاری که در برنامه درسی به آن شده، در اجرای برنامه‌های درسی مغفول مانده است و کمتر جایگاهی در برنامه‌های درسی مدارس دارد. همچنین، در فضای اجتماعی نوین که رسانه‌های اجتماعی نقش اساسی در زندگی افراد جامعه از جمله دانش‌آموزان دارند و نگرشها و رفتارهای آنها را جهت‌دهی می‌کنند، رابطه رسانه با مشارکت ورزشی دانش‌آموزان کمتر مورد توجه قرار گرفته است. بنابراین اگر شرایطی فراهم شود که با استفاده از رسانه‌های اجتماعی بتوان دلبستگی دانش‌آموزان نسبت به مدرسه را بالا برد و با تبلیغات و برنامه‌ریزی مناسب در این رسانه‌ها، آنها را به سمت پرداختن به تمرینات ورزشی سوق داد، به احتمال زیاد می‌توان سلامت روانی و اجتماعی آنها را نیز بهبود بخشید. با توجه به پژوهشهای اندکی که در این زمینه انجام شده است، هدف از انجام دادن این پژوهش، تحلیل تأثیر میزان پرداختن به تمرینات ورزشی بر بهزیستی روانی و سلامت اجتماعی دانش‌آموزان با توجه به نقش میانجی استفاده از رسانه‌های اجتماعی و دلبستگی به مدرسه بود. بنابراین سؤال اصلی پژوهش این است که میزان پرداختن به تمرینات ورزشی دانش‌آموزان چه تأثیری بر بهزیستی روانی و سلامت اجتماعی دانش‌آموزان دارد و آیا از طریق رسانه‌های اجتماعی می‌توان دلبستگی دانش‌آموزان به مدرسه را بهبود بخشید و منجر به بهبود این رابطه شد؟

## روش‌شناسی

روش پژوهش از نوع همبستگی است که به صورت میدانی در نیمسال اول سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ انجام شده است و در زمره پژوهشهای کاربردی قرار دارد. جامعه آماری پژوهش همه دانش‌آموزان پسر پایه اول دوره متوسطه اول مدارس دولتی شهر تهران به تعداد ۱۴۲۵۵۴ نفر بودند. حجم نمونه تحقیق ۳۸۴ دانش‌آموز بود که بر اساس جدول مورگان به صورت خوشه‌ای و تصادفی انتخاب شدند. به این صورت که مناطق نوزدهگانه شهر تهران به پنج قسمت شمال، جنوب، شرق، غرب و مرکز تقسیم شدند و پس از شناسایی مناطق مربوط به هر قسمت، به صورت تصادفی چند منطقه از میان آن قسمت‌ها انتخاب و مدارس دوره متوسطه اول پسرانه هر منطقه شناسایی شدند. پس از آن به صورت تصادفی عده‌ای از دانش‌آموزان پایه اول هر مدرسه به عنوان نمونه انتخاب شدند. از قسمت شمال، مناطق ۱ و ۳؛ از قسمت جنوب، مناطق ۱۵ و ۱۹؛ از قسمت شرق، مناطق ۴ و ۸؛ از قسمت غرب، مناطق ۵ و ۹ و از قسمت مرکز، مناطق ۶ و ۱۱ انتخاب شدند. پرسشنامه‌های مورد استفاده پژوهش، پنج پرسشنامه استاندارد استفاده از رسانه‌های اجتماعی کیم و همکاران (۲۰۱۷)، بهزیستی روانی دینر<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۹)، دلبستگی به مدرسه هارتادو و کارتر<sup>۲</sup> (۱۹۹۷)، سلامت اجتماعی<sup>۳</sup> کیز و شاپیرو

1. Diener

2. Hurtado & Carter

3. Social Well-being Scale (SWBS)

(۲۰۰۴) و پرسشنامه میزان پرداختن به تمرینات ورزشی بک<sup>۱</sup> و همکاران (۱۹۸۲) بود. پرسشنامه رسانه‌های اجتماعی هفت سؤال دارد که بر اساس طیف پنج گزینه‌ای لیکرت طراحی شده است. پرسشنامه بهزیستی روانی پنج سؤال دارد که بر اساس طیف پنج گزینه‌ای لیکرت طراحی شده است. پرسشنامه دلبستگی به مدرسه سه سؤال دارد که بر اساس طیف پنج گزینه‌ای لیکرت طراحی شده است. پرسشنامه سلامت اجتماعی ۲۰ سؤال دارد که پنج مؤلفه انطباق، مشارکت، انسجام، پذیرش و شکوفایی اجتماعی را بر اساس طیف پنج گزینه‌ای لیکرت می‌سنجد. پرسشنامه میزان پرداختن به تمرینات ورزشی نیز ۱۶ سؤال دارد که سه مؤلفه ورزش کردن، فعالیت اوقات فراغت و فعالیت محل زندگی یا کار را بر اساس طیف پنج گزینه‌ای لیکرت می‌سنجد. روایی محتوایی پرسشنامه‌ها را هشت تن از اساتید مدیریت ورزشی تأیید کردند و پایایی پرسشنامه‌ها از طریق ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۸۹، ۰/۸۷، ۰/۸۸ و ۰/۸۴ تعیین شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، از آمار توصیفی مانند میانگین، انحراف معیار و آمار استنباطی مانند آزمون کولموگروف-اسمیرنف، آلفای کرونباخ، ضریب همبستگی پیرسون و مدل معادلات ساختاری با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS و LISREL استفاده شده است.

## یافته‌ها

**جدول ۱. نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنف برای تعیین توزیع نرمال داده‌های پژوهش**

| متغیر             | استفاده از رسانه‌های اجتماعی | بهزیستی روانی | دلبستگی به مدرسه | سلامت اجتماعی | تمرینات ورزشی |
|-------------------|------------------------------|---------------|------------------|---------------|---------------|
| کولموگروف-اسمیرنف | ۱/۹۲                         | ۱/۵۵          | ۱/۲۱             | ۰/۸۴          | ۰/۸۱          |
| معناداری          | ۰/۳۰                         | ۰/۱۵          | ۰/۰۸             | ۰/۴۱          | ۰/۴۹          |
| میانگین           | ۳/۳۱                         | ۳/۴۵          | ۳/۲۲             | ۳/۷۴          | ۳/۱۱          |
| انحراف معیار      | ۰/۴۵                         | ۰/۳۸          | ۰/۴۹             | ۰/۵۵          | ۰/۵۴          |
| تعداد نمونه       | ۳۸۴                          | ۳۸۴           | ۳۸۴              | ۳۸۴           | ۳۸۴           |

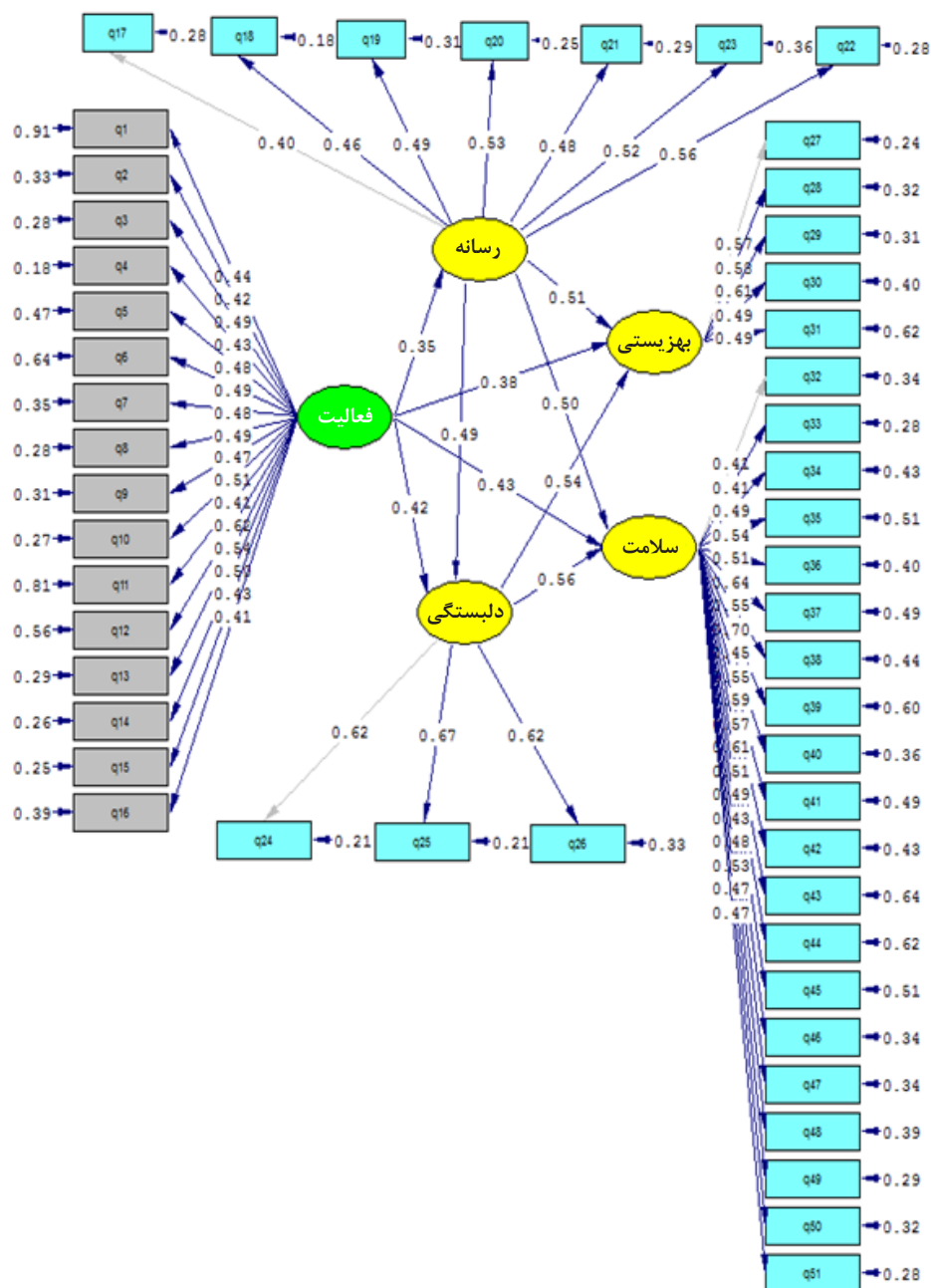
1. Baecke

نتایج آزمون کولموگرواف- اسمیرنف نشان می‌دهد که چون سطح معناداری داده‌ها بالاتر از  $0/05$  است، بنابراین داده‌ها نرمال اند و به همین دلیل از آزمونهای پارامتریک ضریب همبستگی پیرسون و مدل معادلات ساختاری استفاده شده است. همچنین در این جدول نتایج میانگین و انحراف معیار داده‌ها ارائه شده است که نتایج نشان می‌دهد که میانگین همه متغیرها تقریباً بالاتر از میانگین استانداردند.

جدول ۲. ضریب همبستگی پیرسون برای همبستگی میان متغیرها

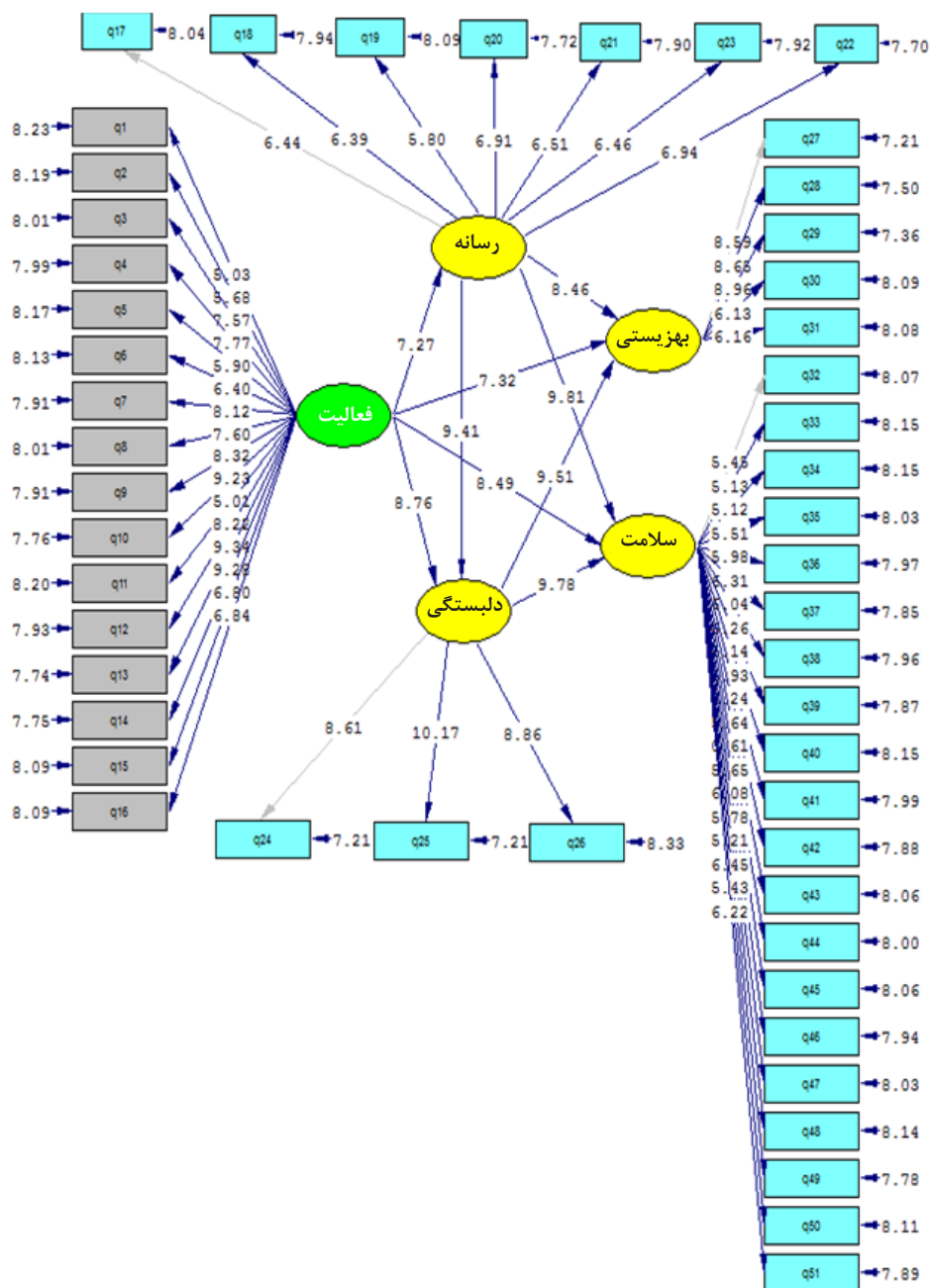
| متغیر پیش‌بین                | متغیر ملاک                   | تعداد | همبستگی | معناداری |
|------------------------------|------------------------------|-------|---------|----------|
| تمرینات ورزشی                | بهزیستی روانی                | ۳۸۴   | ۰/۴۸    | ۰/۰۰۱    |
| تمرینات ورزشی                | سلامت اجتماعی                | ۳۸۴   | ۰/۵۴    | ۰/۰۰۱    |
| تمرینات ورزشی                | استفاده از رسانه‌های اجتماعی | ۳۸۴   | ۰/۴۲    | ۰/۰۰۱    |
| تمرینات ورزشی                | دلبستگی به مدرسه             | ۳۸۴   | ۰/۵۱    | ۰/۰۰۱    |
| استفاده از رسانه‌های اجتماعی | بهزیستی روانی                | ۳۸۴   | ۰/۶۶    | ۰/۰۰۱    |
| استفاده از رسانه‌های اجتماعی | سلامت اجتماعی                | ۳۸۴   | ۰/۶۳    | ۰/۰۰۱    |
| استفاده از رسانه‌های اجتماعی | دلبستگی به مدرسه             | ۳۸۴   | ۰/۶۰    | ۰/۰۰۱    |
| دلبستگی به مدرسه             | بهزیستی روانی                | ۳۸۴   | ۰/۶۸    | ۰/۰۰۱    |
| دلبستگی به مدرسه             | سلامت اجتماعی                | ۳۸۴   | ۰/۷۰    | ۰/۰۰۱    |

بر اساس نتایج جدول شماره ۲، میزان معناداری کمتر از  $0/01$  است، بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که میان متغیرهای درونزا و برونزا رابطه خطی وجود دارد.



Chi-Square=2051.62, df=1216, P-value=0.00137, RMSEA=0.018

شکل ۱. مدل ضرایب استاندارد متغیرهای پژوهش



Chi-Square=2051.62, df=1216, P-value=0.00137, RMSEA=0.018

شکل ۲. مدل ضرایب معناداری متغیرهای پژوهش

## جدول ۳. شاخصهای برازش مدل

| شاخص   | جذر برآورد واریانس خطا | برازش مطلق | تناسب تطبیقی | نیکویی برازش | برازش انطباقی | برازش هنجاری | برازش فزاینده | کای دو به درجه آزادی |
|--------|------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------------|
| برآورد | ۰/۰۱۸                  | ۰/۰۰۳      | ۰/۹۶         | ۰/۸۷         | ۰/۸۴          | ۰/۸۷         | ۰/۹۶          | ۱/۶۸                 |
| شرایط  | مطلوب                  | مطلوب      | مطلوب        | قابل قبول    | مطلوب         | قابل قبول    | مطلوب         | مطلوب                |

نتایج جدول شماره ۳ نشان می‌دهد که مدل تحقیق حاضر دارای برازش مطلوبی است و ساختار عاملی در نظر گرفته شده برای آن قابل قبول است.

## جدول ۴. نتایج حاصل از تحلیل مدل معادلات ساختاری تحقیق

| فرضیه‌های تحقیق                                                                                              | ضریب تأثیر | معناداری | نتیجه       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|-------------|
| میزان پرداختن به تمرینات ورزشی بر بهزیستی روانی تأثیر دارد.                                                  | ۰/۳۸       | ۷/۳۲     | تأیید فرضیه |
| میزان پرداختن به تمرینات ورزشی بر سلامت اجتماعی تأثیر دارد.                                                  | ۰/۴۳       | ۸/۴۹     | تأیید فرضیه |
| میزان پرداختن به تمرینات ورزشی بر استفاده از رسانه‌های اجتماعی تأثیر دارد.                                   | ۰/۳۵       | ۷/۲۷     | تأیید فرضیه |
| میزان پرداختن به تمرینات ورزشی بر دلبستگی به مدرسه تأثیر دارد.                                               | ۰/۴۲       | ۸/۷۶     | تأیید فرضیه |
| استفاده از رسانه‌های اجتماعی بر بهزیستی روانی تأثیر دارد.                                                    | ۰/۵۱       | ۸/۴۶     | تأیید فرضیه |
| استفاده از رسانه‌های اجتماعی بر سلامت اجتماعی تأثیر دارد.                                                    | ۰/۵۰       | ۹/۸۱     | تأیید فرضیه |
| استفاده از رسانه‌های اجتماعی بر دلبستگی به مدرسه تأثیر دارد.                                                 | ۰/۴۹       | ۹/۴۱     | تأیید فرضیه |
| دلبستگی به مدرسه بر بهزیستی روانی تأثیر دارد.                                                                | ۰/۵۴       | ۹/۵۱     | تأیید فرضیه |
| دلبستگی به مدرسه بر سلامت اجتماعی تأثیر دارد.                                                                | ۰/۵۶       | ۹/۷۸     | تأیید فرضیه |
| استفاده از رسانه‌های اجتماعی نقش میانجی در رابطه بین میزان پرداختن به تمرینات ورزشی و بهزیستی روانی دارد.    | ۰/۱۷۸      | ۲/۷۵     | تأیید فرضیه |
| استفاده از رسانه‌های اجتماعی نقش میانجی در رابطه بین میزان پرداختن به تمرینات ورزشی و سلامت اجتماعی دارد.    | ۰/۱۷۵      | ۲/۷۰     | تأیید فرضیه |
| استفاده از رسانه‌های اجتماعی نقش میانجی در رابطه بین میزان پرداختن به تمرینات ورزشی و دلبستگی به مدرسه دارد. | ۰/۱۷۱      | ۲/۶۷     | تأیید فرضیه |
| دلبستگی به مدرسه نقش میانجی در رابطه بین میزان پرداختن به تمرینات ورزشی و بهزیستی روانی دارد.                | ۰/۲۲۶      | ۳/۵۴     | تأیید فرضیه |
| دلبستگی به مدرسه نقش میانجی در رابطه بین میزان پرداختن به تمرینات ورزشی و سلامت اجتماعی دارد.                | ۰/۲۳۵      | ۳/۹۸     | تأیید فرضیه |

ضریب میانجی از حاصل ضرب ضریب مسیر بین متغیر مستقل- میانجی بر ضریب مسیر بین متغیر میانجی- وابسته به دست می‌آید. براساس نتایج جدول شماره ۴، با توجه به میزان ضریب میانجی و همچنین معناداری آن در آزمون سوبل، می‌توان ادعا کرد که استفاده از رسانه‌های اجتماعی نقش میانجی را به ترتیب با ضریب اثر ۰/۱۷ و ۰/۱۷ صدم، برای تأثیر میزان پرداختن به تمرینات ورزشی بر بهزیستی روانی و سلامت اجتماعی ایفا می‌کند. همچنین دلبستگی به مدرسه نقش میانجی را به ترتیب با ضریب اثر ۰/۲۲ و ۰/۲۳ صدم، برای تأثیر میزان پرداختن به تمرینات ورزشی بر بهزیستی روانی و سلامت اجتماعی ایفا می‌کند.

## بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که ضریب استاندارد بین میزان پرداختن به تمرینات ورزشی با بهزیستی روانی و سلامت اجتماعی به ترتیب برابر با ۰/۳۸ و ۰/۴۳ است، پس می‌توان نتیجه گرفت که میزان پرداختن به تمرینات ورزشی به طور مستقیم و مثبت بر بهزیستی روانی و سلامت اجتماعی مؤثر است. بنابراین میزان پرداختن به تمرینات ورزشی سبب بهبود بهزیستی روانی و سلامت اجتماعی دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه می‌شود. نتایج این بخش از پژوهش با نتیجه تحقیق تانیر و اوزمادن (۲۰۱۸) و کیم و همکاران (۲۰۱۷) همسوست زیرا آنان هم به این نتیجه رسیدند که شرکت در ورزش و برنامه‌های تمرینات ورزشی در برنامه‌درسی می‌تواند به بهبود سلامت روان دانش‌آموزان کمک کند. کیم و همکاران نشان دادند که مشارکت ورزشی بر سلامت دانشجویان تأثیر مثبت دارد. دیویس و منارد (۲۰۱۳) معتقدند که تمرینات ورزشی منظم و هدفمند مهم‌ترین ابزار برای دستیابی به سلامت و نشاط اجتماعی پایدار و همه‌گیر محسوب می‌شود و مشارکت در تمرینات ورزشی، میزان تعهد دانش‌آموزان را افزایش و فرصت ارتکاب رفتارهای ضداجتماعی مانند بزهکاری و رفتارهای خشونت‌آمیز را کاهش می‌دهد.

در تحلیل یافته‌های این بخش می‌توان گفت که مشارکت داشتن دانش‌آموزان در فعالیتهای ورزشی مدرسه و افزایش تمرینات ورزشی آنها می‌تواند سبب افزایش گرایش دانش‌آموزان به چارچوبهای اجتماعی شود و در نتیجه دانش‌آموزان احساس می‌کنند که فصلهای مشترک بسیار میان ارزشهای فردی و اجتماعی‌شان وجود دارد و نسبت به ارزشها و هنجارهای اجتماعی مدرسه تشویق می‌شوند. تمرینات ورزشی عاملی مهم در پذیرش هنجارهای اجتماعی دانش‌آموزان است و آنها را قادر به برقراری تعادل مثبت و اجتناب از پاسخهای نامطلوب می‌کند. دانش‌آموزانی که از سلامت اجتماعی برخوردارند می‌توانند با چالشهای زندگی اجتماعی روبه‌رو شوند و با آنها مقابله کنند و عملکردی بهتر در مدرسه داشته باشند که نتیجه آن، کاهش تعارض شخصیت، اختلال در رفتارهای اجتماعی و گسترش فساد و ناهنجاریهای اجتماعی، بزهکاری و ... می‌شود.

زمانی که سلامت اجتماعی دانش‌آموزان بهبود پیدا کند، متناسب با آن دانش‌آموزان از لحاظ روانی نیز در وضعیتی مطلوب قرار می‌گیرند و بهزیستی روانی آنها افزایش پیدا می‌کند و در نتیجه آنها می‌توانند برای شکوفایی قابلیت‌های درونی خود تلاش و کوشش کنند. پیشنهاد می‌شود که برای افزایش سلامت اجتماعی و بهزیستی روانی دانش‌آموزان زمینه‌های تمرینات ورزشی به‌ویژه در اوقات فراغت برای آنان فراهم شود و حس مشارکت دانش‌آموزان برای شرکت در فعالیتهای ورزشی گوناگون برانگیخته شود.

دیگر نتایج پژوهش نشان داد، اثری که میزان پرداختن به تمرینات ورزشی به‌صورت غیرمستقیم و از طریق متغیر میانجی استفاده از رسانه‌های اجتماعی بر بهزیستی روانی و سلامت اجتماعی می‌گذارد، به ترتیب برابر  $0/17$  و  $0/17$  صدم است. پس می‌توان نتیجه گرفت که استفاده از رسانه‌های اجتماعی، ارتباط متغیر میزان پرداختن به تمرینات ورزشی با بهزیستی روانی را به‌صورت مثبت و نسبی میانجی‌گری می‌کند. همچنین، اثری که میزان پرداختن به تمرینات ورزشی به‌صورت غیرمستقیم و از طریق متغیر میانجی دلبستگی به مدرسه بر بهزیستی روانی و سلامت اجتماعی می‌گذارد، به ترتیب برابر  $0/22$  و  $0/23$  صدم است. پس می‌توان نتیجه گرفت که دلبستگی به مدرسه، ارتباط متغیر میزان پرداختن به تمرینات ورزشی با بهزیستی روانی و سلامت اجتماعی را به‌صورت مثبت و نسبی میانجی‌گری می‌کند. در واقع، استفاده از رسانه‌های اجتماعی در مدارس متوسطه منجر به شکل‌گیری و افزایش دلبستگی دانش‌آموزان به مدرسه می‌شود و ایجاد دلبستگی دانش‌آموزان به مدرسه در سطح مدارس نیز منجر به افزایش بهزیستی روانی و سلامت اجتماعی می‌شود. نتیجه اینکه رابطه میزان پرداختن به تمرینات ورزشی با بهزیستی روانی و سلامت اجتماعی دانش‌آموزان را تقویت می‌کند. نتایج تحقیقات فارادولی و همکاران (۲۰۱۷)، کیم و همکاران (۲۰۱۷) و مولایی‌فرد و همکاران (۱۳۹۸) با نتایج این بخش از پژوهش همسوست. فارادولی و همکاران نشان دادند که شبکه‌های اجتماعی نقشی مثبت در تمرینات ورزشی افراد جامعه دارند. کیم و همکاران نشان دادند که استفاده از رسانه‌های اجتماعی و دلبستگی به دانشگاه می‌تواند سبب ارتقای سلامت دانشجویان شود. مولایی‌فرد و همکاران نشان دادند که استفاده از رسانه‌ها می‌تواند منجر به افزایش اثرگذاری ورزش بشود. به‌زعم ویلیامسون و همکاران (۲۰۰۳)، در دنیای امروز شبکه‌های اجتماعی فرصتهایی را نصیب جامعه کرده‌اند تا بتوانند فرهنگهای مثبت را به آرامی به جامعه القا کنند و تمرینات ورزشی نیز می‌توانند از این قابلیت شبکه‌های اجتماعی بهره‌مند شوند. لین (۲۰۱۶) نیز معتقد است دانش‌آموزی که احساس مهم بودن کند تلاش بیشتری برای کسب موفقیت می‌کند و اعتماد به نفس بیشتری به‌هنگام برقراری ارتباط با دیگران دارد که رسانه‌های اجتماعی و مربیان ورزش می‌توانند با درایت و هوشمندی این شرایط را برای دانش‌آموزان به‌وجود بیاورند و احساس تعلق آنان را به مدرسه افزایش دهند.

در تحلیل یافته‌های این بخش می‌توان گفت در دنیای امروزی که دانش‌آموزان جذب شبکه‌های اجتماعی گوناگون هستند، مدارس می‌توانند با ایجاد گروه‌های فرهنگی و ورزشی گوناگون در شبکه‌های اجتماعی مدارس و استفاده از تبلیغات مناسب، آنها را جذب فعالیتهای مدرسه کنند و زمینه فعالیت بیشتر آنها را در تمرینات ورزشی فراهم آورند. اگر مدارس بتوانند از رسانه‌های اجتماعی و مخصوصاً شبکه‌های اجتماعی برای مشارکت بیشتر دانش‌آموزان در فعالیتهای ورزشی مدرسه و خارج از مدرسه بهره بگیرند، می‌توانند بر نگرشهای دانش‌آموزان تأثیر بگذارند و آنها را جذب فعالیتهای مدرسه کنند. زمانی که مدارس فعالیتهای جذاب و متنوع ورزشی را در شبکه‌های اجتماعی راه‌اندازی کنند، دانش‌آموزان بیشتر به مدارس اعتماد می‌کنند و نسبت به مدارس علاقه‌مندی بیشتری می‌یابند و از این طریق دلبستگی آنها نسبت به مدرسه نیز افزایش پیدا می‌کند و جذب فعالیتهای ورزشی مدارس می‌شوند. به‌عنوان مثال در تبلیغات و بازاریابی اجتماعی برای ترغیب دانش‌آموزان به مشارکت ورزشی، لازم است ویتترین مناسب و جذابی از مزایا و کارکردهای فعالیت ورزشی ارائه شود. افزون بر این، داشتن فعالیت ورزشی منظم و مفید به دانش‌کاربردی نیاز دارد که بهترین راه دسترسی مستمر به آن رسانه است. همچنین، فعالیتهای ورزشی، دائم در حال پویایی و نوآوری هستند و این تغییرات در فضای رسانه‌ای به دانش‌آموزان ارائه می‌شوند. مشارکت ورزشی لزوماً محدود به حضور فیزیکی با سایر ورزشکاران و افراد مشارکت‌کننده نیست، بلکه در فضای رسانه ارتباطاتی مستمر میان فعالان ورزشی و دانش‌آموزان می‌تواند در جریان باشد.

با توجه به نقش میانجی استفاده از رسانه‌های اجتماعی و دلبستگی به مدرسه در رابطه میزان پرداختن به تمرینات ورزشی با سلامت اجتماعی و بهزیستی روانی دانش‌آموزان پیشنهاد می‌شود:

۱. تقویت جنبه‌های فرهنگی - اجتماعی ورزش به هنگام بازنمایی و اطلاع‌رسانی دربارهٔ مسابقات ورزشی در رسانه‌ها و همچنین ترغیب رسانه‌هایی مانند مطبوعات، رادیو و تلویزیون و همچنین رسانه‌های نوین مانند شبکه‌های اجتماعی و خبری به تداوم ایفای نقش مهم آنها در جامعه اطلاعاتی و اشاعه مفاهیم و ارزشهای مورد نظر در حوزه ورزش برای دانش‌آموزان.
۲. تدوین برنامه‌های مستند ورزشی و آموزشی برای ترغیب و تشویق دانش‌آموزان به مشارکت در امور ورزشی مدرسه و بهینه کردن اوقات فراغت آنها و همچنین الگوسازی مناسب از قهرمانان ورزشی برای دانش‌آموزان و ایجاد انگیزه پیشرفت در مدرسه.
۳. بهره‌گیری از فناوریهای اطلاعات و ارتباطات در آموزش و ترویج ورزشهای دانش‌آموزی و همچنین ایجاد گروههای دوستی و ورزشی در شبکه‌های اجتماعی مدارس و ترویج مؤلفه‌های سلامت اجتماعی و روانی در این شبکه‌ها، می‌توانند بر دلبستگی دانش‌آموزان به مدرسه مؤثر باشند و سلامت اجتماعی و روانی آنها را بالا ببرند.

با توجه به تأثیر میزان پرداختن به تمرینات ورزشی بر سلامت اجتماعی و بهزیستی روانی دانش‌آموزان پیشنهاد می‌شود:

۱. سیاستگذاری به‌منظور تشویق دانش‌آموزان برای بالا بردن میزان تمرینات ورزشی در ساعات درس ورزش، زمانهای اوقات فراغت مانند زنگ تفریح و در محیط کلاس درس و محیط خارج از مدرسه. به‌عنوان مثال، در اثنای کلاسهای درس می‌توان از دانش‌آموزان خواست که تحرک بدنی داشته باشند تا بانشاط و سرحال شوند یا تجهیزاتی را در سطح مدارس تعبیه کرد که دانش‌آموزان هنگام زنگ تفریح و اوقات فراغت به‌جای گوشه‌نشینی و تغذیه ناسالم، به تمرینات ورزشی بپردازند.
۲. توسعه فضاها و امکانات ورزشی در سطح مدارس و افزایش ساعات درس ورزش، همچنین برگزاری مسابقات ورزشی در رشته‌های گوناگون، به مناسبت‌های مختلف چه در درون مدارس و چه با مدارس دیگر می‌تواند بر دلبستگی دانش‌آموزان نسبت به مدرسه مؤثر باشد و آنها را جذب فعالیتهای مدرسه کند.

- خامنه‌ای، سید علی. (۱۳۹۷). بیانیه گام دوم انقلاب. قابل دسترسی در:  
<https://farsi.khamenei.ir/message-content?id=41673>
- دبیرخانه شورای عالی آموزش و پرورش. (۱۳۹۰). سند تحول بنیادین آموزش و پرورش، (سند مشهود مقدس). تهران: وزارت آموزش و پرورش با همکاری شورای عالی انقلاب فرهنگی.
- \_\_\_\_\_. (۱۳۹۱). برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران، مصوبه اسفند ۱۳۹۱. تهران: شورای عالی آموزش و پرورش با همکاری سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی.
- \_\_\_\_\_. (۱۳۹۸). اهداف دوره‌های تحصیلی نظام تعلیم و تربیت رسمی عمومی جمهوری اسلامی ایران. تهران: فرزندگان.
- سیاست‌های کلی نظام (ابلاغی از سوی مقام معظم رهبری). (۱۳۸۵). قابل دسترسی در:  
<https://rc.majlis.ir/fa/law/show/99709>
- عبدلی، بهروز. (۱۳۹۲). مبانی روانی-اجتماعی تربیت بدنی و ورزش، چاپ چهارم. تهران: بامداد کتاب.
- مولایی فرد پیلرود، فاطمه؛ سید عامری، میرحسن و رضائی‌نژاد، رحیم. (۱۳۹۸). اثر مشارکت ورزشی بر سرمایه اجتماعی با میانجیگری نقش رسانه و قابلیت تعاملی افراد. پژوهش در ورزش تربیتی، ۷ (۱۶)، ۲۳۵-۲۵۶.
- Anderson, I. K. (2011). The uses and gratifications of online care pages: A study of CaringBridge. *Health Communication*, 26(6), 546-599.
- Baecke, J.A. H., Burema, J., & Frijters, J. E. R. (1982). A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies. *American Journal of Clinical Nutrition*, 36(5), 936-942.
- Booker, C. L., Skew, A. J., Kelly, Y. J., & Sacker, A. (2015). Media use, sports participation, and well-being in adolescence: Cross-sectional findings from the UK Household Longitudinal Study. *American Journal of Public Health*, 105(1), 173-179.
- Chang, C. M., & Cheng, W. H. (2016). Enhancing purchase intention through social media brand community: The roles of social presence, interactivity, and peer motivation. *Proceedings of the 18th Annual International Conference on Electronic Commerce: e-Commerce in Smart Connected World*, 22-28. New York, NY: ACM.
- Clavio, G., & Walsh, P. (2013). Dimensions of social media utilization among college sport fans. *Communication & Sport*, 2(3), 261-281.
- Davis, B. S., & Menard, S. (2013). Long term impact of youth sports participation on illegal behavior. *The Social Science Journal*, 50(1), 34-44.
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-W., & Oishi, S. (2009). New measures of well-being. In E. Diener (Ed.), *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener* (pp. 247-266). Springer Science + Business Media.
- Downward, P., & Rasciute, S. (2011). Does sport make you happy? An analysis of the well-being derived from sports participation. *International Review of Applied Economics*, 25(3), 331-348.
- Fardouly, J., Pinkus, R. T., & Vartanian, L. R. (2017). The impact of appearance comparisons made through social media, traditional media, and in person in women's everyday lives. *Body Image*, 20, 31-39.

- Guddal, M. H., Stensland, S. O., Småstuen, M. C., Johnsen, M. B., Zwart, J. A., & Storheim, K. (2019). Physical activity and sport participation among adolescents: Associations with mental health in different age groups. Results from the Young-HUNT study: A cross-sectional survey. *BMJ Journal*, 9(9), e028555.
- Guo, Y., Li, Y., & Ito, N. (2014). Exploring the predicted effect of social networking site use on perceived social capital and psychological well-being of Chinese international students in Japan. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(1), 52-58.
- Hurtado, S., & Carter, D. F. (1997). Effects of college transition and perceptions of the campus racial climate on Latino college students' sense of belonging. *Sociology of Education*, 70(4), 324-345.
- Keyes, C. L. M., & Shapiro, A. D. (2004). Social well-being in the United States: A descriptive epidemiology. In O. G. Brim, C. D. Ryff, & R. C. Kessler (Eds.), *How healthy are we?: A national study of well-being at midlife* (pp. 350-372). The University of Chicago Press.
- Kim, Y., Liu, Y., & Shan, Z. (2017). Beyond touchdown: College students' sports participation, social media use, college attachment, and psychological well-being. *Telematics and Informatics*, 34(7), 895-903.
- Lane, J. A. (2016). Attachment, well-being, and college senior concerns about the transition out of college. *Journal of College Counseling*, 19(3), 231-245.
- Lim, J. S., Hwang, Y., Kim, S., & Biocca, F. A. (2015). How social media engagement leads to sports channel loyalty: Mediating roles of social presence and channel commitment. *Computers in Human Behavior*, 46, 158-167.
- Messner, M. A., & Musto, M. (2014). Where are the kids? *Sociology of Sport Journal*, 31(1), 102-122.
- Oldmeadow, J. A., Quinn, S., & Kowert, R. (2013). Attachment style, social skills, and Facebook use amongst adults. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1142-1149.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). A self-determination theory approach to psychotherapy: The motivational basis for effective change. *Canadian Psychology*, 49(3), 186-193.
- Sebire, S. J., Jago, R., Fox, K. R., Page, A. S., Brockman, R., & Thompson, J. L. (2011). Associations between children's social functioning and physical activity participation are not mediated by social acceptance: A cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, Article number 106.
- Shapiro, A., & Keyes, C. L. M. (2008). Marital status and social well-being: Are the married always better off? *Social Indicators Research*, 88(2), 329-346.
- Song, Z. L., & Zhang, J. J. (2011). Research on the relationship between physical activity and social health of university students. *Journal of Third Military Medical University*, 16, 3248-3250.
- Tandoc, E. C., Ferrucci, P., & Duffy, M. (2015). Facebook use, envy, and depression among college students: Is Facebooking depressing? *Computers in Human Behavior*, 43, 139-146.
- Tanır, H., & Özmaden, M. (2018). The importance of physical activity in the protection of the mental health of students of faculty of sport sciences. *Journal of Education and Training Studies*, 6(10), 92-97.
- Williamson, D. P., Zhang, J. J., Pease, D. G., & Gaa, J. P. (2003). Dimensions of spectator identification associated with women's professional basketball game attendance. *International Journal of Sport Management*, 4(1), 59-91.