

اندیشه‌های نوین در ورزش تربیتی

دوره ۱، شماره ۲، تابستان ۱۴۰۳

تحلیل ابعاد مشاوره ورزشی در برنامه درسی تربیت بدنی دانشجویان

محمد حسن عبدالهی^۱، وحید ساعت‌چیان^۱، سجاد غلامی ترکسلویه^{۱*}

۱- استادیار مدیریت ورزشی گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشکده علوم تربیتی دانشگاه شیراز، شیراز، ایران. (Abdollahi.1975@yahoo.com)

۲- استادیار گروه مدیریت ورزشی، دانشگاه بین‌المللی امام رضا (ع)، مشهد، ایران. (vahid.saatchianimamreza.ac.ir)

۳- استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، مؤسسه آموزش عالی آپادانا، شیراز، ایران.

چکیده

هدف از این تحقیق، بررسی ابعاد مشاوره ورزشی در برنامه درسی تربیت بدنی عمومی دانشجویان بود. از این رو، تعداد ۲۶۶ نفر از دانشجویان دختر دانشگاه شیراز که واحد تربیت بدنی ۱ یا ۲ را گذرانده بودند، به صورت تصادفی ساده به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها، از پرسشنامه ۲۶ سؤالی مشاوره ورزشی استفاده شد که روایی صوری و محتوایی آن به تأیید اساتید تربیت بدنی رسید و پایایی آن با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۳ به دست آمد. نتایج نشان داد به ترتیب، مهارت‌های ارتباط مؤثر، روان‌شناسی ورزشی، تندرستی و مهارت‌های فردی به ترتیب از بالاترین اولویت نزد دانشجویان برخوردار بودند. از این رو، اهمیت بالای مشاوره ورزشی در برنامه درسی تربیت بدنی عمومی، به خصوص مهارت ارتباط مؤثر، نشان‌دهنده ضرورت توجه به مشاوره‌های ورزشی در کلاس‌های تربیت بدنی عمومی دانشگاه است.

اطلاعات مقاله

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۲/۱۳

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۵/۲۳

شماره صفحات: ۹۲-۷۶

واژگان کلیدی:

مشاوره ورزشی، برنامه درسی، کلاس‌های تربیت بدنی، فعالیت بدنی، دانشجویان.

استناد به مقاله:

عبدالهی، محمد حسن؛ ساعت‌چیان، وحید و غلامی ترکسلویه، سجاد. (۱۴۰۳). تحلیل ابعاد مشاوره تحصیلی ورزشی در برنامه درسی تربیت بدنی دانشجویان. *اندیشه‌های نوین در ورزش تربیتی*، ۹۲-۷۶.



از دستگاه خود برای اسکن و خواندن مقاله به صورت آنلاین استفاده کنید.

DOI: <https://doi.org/10.22034/ntes.2024.457205.1015>

URL: https://ntes.imamreza.ac.ir/article_204552.html

مقدمه

ورود به دانشگاه برای دانشجویان، ورود به محیطی جدید است که از لحاظ آموزشی، تفاوت‌های آشکاری با محیط‌های آموزشی قبلی داشته و دانشجویان با ورود به آن، با مسائل و معضلاتی جدید روبرو خواهند شد که عملکرد تحصیلی آن‌ها را تحت‌الشعاع خود قرار می‌دهد (سام و همکاران، ۱۳۹۱). این مشکلات گاه خود را به شکل‌های مختلف همچون افسردگی، اضطراب، افت تحصیلی، سوء‌مصرف مواد و حتی خودکشی نشان می‌دهند (پیری و همکاران، ۱۳۹۵) که فائق آمدن بر آن‌ها، وجود یک مشاور در کنار دانشجو را ضروری جلوه می‌دهد (سام و همکاران، ۱۳۹۱). در این راستا، یکی از جنبه‌های کاربردی مشاوره ورزشی در دانشگاه‌ها، کلاس‌های ورزشی دانشجویان می‌باشد و ورزش به همراه مشاوره باعث بهبود سبک زندگی آن‌ها می‌شود (حسینی و همکاران، ۱۳۹۳؛ خلیلیان و افلاکی‌فرد، ۱۳۹۵؛ شبیری و همکاران، ۱۳۹۴)، زیرا بین آگاهی از تأثیر جسمی و روانی ورزش و علاقه‌مندی به ورزش رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد (لهسایی‌زاده و همکاران، ۱۳۸۵).

مشاوره، به مجموعه فعالیت‌هایی اطلاق می‌شود که در آن فردی را در غلبه بر مشکلات هوشیار نمایند و به او بیاموزند که خویشتن را بشناسد و روابط خود را با دیگران درک کند (ابراهیمی‌پور و همکاران، ۱۳۹۳). به عبارتی، مشاوره ورزشی دربرگیرنده انواع مهارت‌های ارتباط مؤثر، روان‌شناسی، ورزشی، تندرستی و فردی می‌باشد؛ که به‌عنوان قابلیت‌های ملموس این رویکرد، مورد اشاره قرار می‌گیرند. در این راستا، مهارت‌های ارتباط مؤثر به فرد می‌آموزد که برای درک موقعیت دیگران، چگونه سخنان آنان را فعالانه گوش دهند و همچنین، چگونه دیگران را از احساس و نیازهای خود آگاه سازند؛ به طوری که با به‌دست آوردن خواسته‌های خود، طرف مقابل نیز احساس رضایت نماید (کریمی و فکری، ۱۳۹۲). همچنین، مهارت‌های تندرستی به کلیه اعمالی که می‌توانند ضمن انجام برخی از مداخلات غیردارویی، زمینه توسعه سلامتی را در جوامع مختلف فراهم آورند، اشاره دارند. از این رو، جهت پیشگیری از عواقب حاصل از عدم توجه به مهارت‌های تندرستی، می‌توان اقداماتی را از جمله معاینه تا مشاوره را مدنظر قرار داد؛ زیرا این مهارت‌ها، زمینه توسعه سطوح مرتبط با تندرستی و سلامت را افزایش می‌دهند و باعث کاهش بیماری و پیشگیری از وقوع بیماری می‌شوند (موحدی و همکاران، ۱۳۹۴؛ احمریان و همکاران، ۱۳۹۴؛ شبیری و همکاران، ۱۳۹۴؛ بحرانی، ۱۳۹۶).

مهارت‌های ورزشی نیز، فرد را قادر می‌سازند که با بالا بردن آگاهی و اطلاعات خود از رشته‌های ورزشی و شناخت مشاغل و حرفه‌های مرتبط با آن و موضوعات روز، به دنبال برنامه‌ریزی برای انتخاب آینده ورزشی دانشجویان و ارائه یک مشاوره هدفمند باشند (کونلی^۱ و همکاران، ۲۰۱۰). مهارت‌های فردی نیز به فرد کمک می‌کنند تا با تشخیص نیازهای جسمانی و ویژگی‌های ظاهری افراد و همچنین ویژگی‌های تحصیلی و خانوادگی، به دنبال ارائه یک مشاوره مؤثر برای دانشجویان باشند. همچنین، مهارت‌های روانشناسی، فرد را قادر می‌سازند تا در رابطه با سایر انسان‌ها، جامعه،

فرهنگ و محیط خود، مثبت و سازگارانه عمل کنند و نحوه صحیح برخورد با مسائل و مشکلات زندگی را بیاموزد و همیشه سالم و بانشاط زندگی کند (کریمی و فکری، ۱۳۹۲).

از سوی دیگر، مشاوره قدمتی به تاریخ خلقت انسان دارد. خدمات مشاوره در راستای پیچیدگی های زندگی مدرن و تخصصی شدن بسیاری از کارهای امروزی از جایگاه مهمی برخوردارند. محققان همواره بر ضرورت نیاز به خدمات مشاوره، به ویژه برای دانشجویان، از جنبه های مختلف روان شناختی، تحصیلی و شغلی تأکید نموده اند و کارایی مؤثر آن را مورد تأیید قرار داده اند. مشاوره فرد را قادر می سازد تا دانش، ارزش ها و نگرش های خود را به توانایی ها تبدیل کند؛ بدین معنا که فرد بداند چه کاری را چگونه انجام دهد. مشاوره، منجر به ایجاد انگیزه و افزایش اعتماد به نفس می شود و بر احساس فرد از خود و دیگران و نیز ادراک دیگران از وی مؤثر بوده، باعث ایجاد رفتارهای مثبت و سازگارانه می گردد و برای فرد، احساس کارآمدی، توانمندی و شادکامی و در نهایت، افزایش سلامت روانی ایجاد می نماید (خلیلیان، افلاکی فرد، ۱۳۹۵).

بنا به اهمیت موضوع مشاوره، لزوم وجود برنامه ارائه مشاوره و راهنمایی تحصیلی برای دانشجویان در دانشگاه از شروع تحصیل تا دستیابی به اهداف عالی خود کاملاً مشهود است (جبرائیلی و همکاران، ۱۳۹۴) و همچنین، موجب بازدهی و کارایی بیشتر نظام آموزشی، مشوقی برای دستیابی به اهداف و منجر به افزایش سخت کوشی (سام و همکاران، ۱۳۹۱)، آموزش شیوه های تصمیم گیری درست و نحوه مواجهه با رویدادهای زندگی می شود. همچنین، تأثیر مهمی در کسب خودپنداری مثبت، افزایش مهارت های اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان دارد و در نهایت، موجب بازدهی و کارایی بیشتر نظام آموزشی و کاهش افت تحصیلی می شود (دل آرام و صادقی گندمانی، ۱۳۹۲). بنابراین، برنامه ریزی های قبلی، هدف گذاری های دقیق و تلاش مستمر برای آموزش و تقویت آن ضروری است (خلیلیان و افلاکی فرد، ۱۳۹۵).

در رابطه با مؤلفه های حاضر در پژوهش، تحقیقات بسیار کمی انجام شده است. از این رو، در ادامه سعی خواهد شد تا به بیان مرتبط ترین موضوعات مورد بررسی در این زمینه پرداخته شود. بیاسی^۱ و همکاران (۲۰۱۶) در تحقیقی، به مطالعه اثربخشی مشاوره دانشگاهی در بهبود نتایج تحصیلی پرداختند و به این نتیجه دست یافتند که مشاوره، نقش قابل توجهی در پیشرفت تحصیلی دارد. علاوه بر این، تأثیر مثبت درمان های مشاوره ای در بهبود افسردگی و اضطراب مورد تأیید قرار گرفت. همچنین، تاد^۲ (۲۰۱۷) در پژوهش خود با عنوان «عملکرد روانشناسان در ورزش»، بیان نمود که تمرین کنندگان ابرازی هستند که دانش زیادی برای کمک و راهنمایی مشاوران، مربیان و سرپرستان تولید می کنند و این دانش، برای شناسایی ویژگی های مشاوران مؤثر، لازم است. دوی^۳ و همکاران (۲۰۱۳) در تحقیق دیگری با عنوان «تأثیر مشاوره بر عملکرد تحصیلی دانشجویان» به این نتیجه رسیدند که خدمات مشاوره ای در دانشگاه ها، در کاهش مشکلات شخصی دانشجویان مؤثر بوده و تأثیر مثبتی بر عملکرد دانشگاهی آنان دارند و همچنین بیان نمودند، تعداد جلسات مشاوره با عملکرد

1. Biasi, V.
2. Tod, D.
3. Devi, M. R.

مثبت دانشگاهی مرتبط است. همچنين جبرائیلی و همکاران (۱۳۹۴) در مطالعه خود تحت عنوان «مقایسه نگرش اساتید و دانشجویان دانشکده پرستاری و مامایی تبریز نسبت به مشاوره تحصیلی در سال ۱۳۹۰» به این نتیجه دست یافتند که بین نگرش اساتید و دانشجویان تفاوت وجود دارد. اساتید، مشاوره را برای سازگاری و حمایت از دانشجویان لازم می‌دانند. از نظر دانشجویان نیز، مشاوره نیازمند تخصص است. توجه به این تفاوت‌ها به هنگام ارائه خدمات مشاوره‌ای توسط اساتید، لازم و ضروری است. خلیلیان و افلاکی فرد (۱۳۹۵)، در تحقیقی با عنوان «بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر خودکارآمدی و افزایش شادکامی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه» نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی، تأثیر معناداری بر خودکارآمدی و افزایش شادکامی دانش‌آموزان داشته است. با توجه به این یافته، می‌توان نتیجه گرفت که برای افزایش شادکامی و خودکارآمدی دانش‌آموزان، می‌توان از آموزش مهارت‌های زندگی استفاده نمود. همچنین، داوپناه و فلاح (۱۳۹۶) در پژوهشی با عنوان «تأثیر آموزش مشاوره تحصیلی گروهی بر بهبود مهارت‌های تحصیلی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر»، به این نتیجه دست یافتند که آموزش مشاوره تحصیلی گروهی بر بهبود مهارت‌های تحصیلی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر مؤثر است؛ بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مشاوره تحصیلی گروهی بر ارتقاء مهارت‌های تحصیلی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر تأثیر فراوانی دارد.

با این حال، فعالیت‌های غیرحرکتی (مانند تماشای تلویزیون) سهم عمده‌ای در اوقات فراغت دانشجویان دارند و در این میان، نقش ورزش بسیار کم‌رنگ است (رحمانی و همکاران، ۱۳۸۵)؛ گواه این گفته، افزایش وزن دانشجویان و کم‌حرکی آنهاست که نشان‌دهنده مهم بودن این دوران، از نظر شرکت در فعالیت‌های بدنی است (حیدرآباد و همکاران، ۱۳۹۶). تربیت بدنی و ورزش با تأکیدی که بر پرورش جسمی، ذهنی، عاطفی و اجتماعی دارد، نقش شایان توجهی در این فرایند ایفا می‌نماید (گودرزی، ۱۳۹۲). در این راستا، برخی محققان در تحقیقات خود دریافت که در مجموع، ده مشکل روان‌شناختی، علت مراجعه دانشجویان به مرکز مشاوره دانشگاه بوده که از میان آن‌ها، ۴ علت اصلی به ترتیب شامل مشکلات تحصیلی، مسائل ازدواج، مسائل خانوادگی و افسردگی می‌باشد. افسردگی بیش از ۷۰ درصد موارد را به خود اختصاص داده است و این اولویت‌ها برای پسران و دختران متفاوت هستند. در مسائل خانوادگی، دختران ۳ برابر پسران، در مشکلات تحصیلی، پسران دو و نیم برابر دختران و در افسردگی، پسران دو برابر دختران به مرکز مشاوره مراجعه نموده‌اند (بحرانی، ۱۳۹۶)؛ بنابراین، مشاوره گروهی به دلیل مزایایی که دارد، جایگاه ویژه‌ای در مداخلات به خود اختصاص داده است (خدایاری فرد و همکاران، ۱۳۹۶). همین‌طور، در تحقیق رجبی و کارجوکسمایی (۱۳۹۱) مشخص شد که حتی مشاوره، بر مؤلفه‌های سلامت عمومی اثرگذار است، چراکه آموزش مشاوره گروهی، باعث افزایش مؤلفه‌های سلامت عمومی (کاهش افسردگی، اضطراب، شکایات بدنی و بدکارکردی اجتماعی) شده است. مطالعه ربیعی و همکاران (۱۳۸۶) نشان داد که مهم‌ترین نیازهای مشاوره دانشجویان، به ترتیب مسائل درسی، ازدواج، شغل و مسائل روان‌شناختی است و در این میان، دختران بیش از پسران نیاز به افزایش اعتمادبه‌نفس را احساس می‌کردند (بحرانی،

۱۳۹۶). از جنبه‌های دیگر، با توجه به اینکه امروزه دانشجویان دانشگاه‌ها، به لحاظ حساسیت دوران رشد و تحول و شرایط بحرانی این برهه از زندگی، فشارها و ناراحتی‌های بیشتری را تجربه می‌کنند، حمایت آن‌ها طی این مسیر ضروری به نظر می‌رسد (سام و همکاران، ۱۳۹۱).

با عنایت به مطالعات فوق، علی‌رغم اهمیت بالای متغیرهای پژوهش، تاکنون تحقیق همسویی با موضوع مورد بررسی صورت نگرفته است. لذا، این پژوهش بر آن است تا با استفاده از مشاوره ورزشی، برنامه درسی دانشجویان و استادان را به استفاده هرچه بیشتر از مشاوره ورزشی ترغیب نموده تا از این راه، نه تنها به ارتقاء علمی روش تدریس کمک کند، بلکه زمینه‌های نوین آموزش را پیش روی آن‌ها قرار دهد. همچنین، در صورتی که تکمیل این خلاء آموزشی از طرف خود یادگیرنده صورت گیرد، اهمیت و ضرورت این پژوهش بیشتر روشن خواهد شد. به هر جهت، مسئله‌ای که اجرای این پژوهش را الزامی کرده است، ناشی از این امر می‌شود که هر نظامی، جهت بقا و حفظ پویایی خود، ناگزیر از بهبود کیفیت در برنامه درسی است. این موضوع زمانی در قالب یک مسئله مهم مورد توجه قرار می‌گیرد که هنوز، بعد از این که سال‌ها از فعالیت‌های آموزشی و پژوهشی گروه مشاوره و راهنمایی در دانشگاه‌ها می‌گذرد، هنوز اطلاعات کافی در خصوص میزان تحقق اهداف آن در برنامه درسی کلاس‌های تربیت‌بدنی موجود نمی‌باشد. پس لازم است با انجام این پژوهش، این مسئله اساسی مرتفع گردد که میزان مشاوره و راهنمایی دانشجویان دختر در خلال برنامه درسی کلاس‌های تربیت‌بدنی در چه وضعیتی قرار دارد.

امید است در پایان، نتایج این پژوهش راهنمای مفیدی در جهت اهداف پژوهش و اساتید تربیت‌بدنی دانشگاه در راستای ارائه خدمات آموزشی به دانشجویان قرار گیرد. همچنین، باعث افزایش آگاهی مسئولان و مدیران شود تا عواملی را که منجر به موفقیت مشاوره ورزشی می‌شوند را بیشتر مورد توجه قرار داده و تقویت نمایند. همچنین، به‌عنوان الگویی برای گروه‌های مختلف مشاوره و راهنمایی، انجمن مشاوره و راهنمایی، سازمان نظام روانشناسی و مشاوره جمهوری اسلامی ایران در این حوزه قرار گیرد. در نهایت، برای اجرای هر چه بهتر طرح‌های آتی که مسئولان به‌واسطه نتایج این تحقیق می‌توانند ارائه دهند، تغییراتی را در برنامه درسی آتی این دروس ایجاد کنند.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر به لحاظ هدف، کاربردی و از حیث نوع، جزء پژوهش‌های توصیفی-پیمایشی بوده که اطلاعات آن به‌صورت میدانی جمع‌آوری گردید. جامعه آماری تحقیق را کلیه دانشجویان دختر شرکت‌کننده در کلاس‌های تربیت‌بدنی ۱ و ۲ دانشگاه شیراز در سال تحصیلی ۱۴۰۲ - ۱۴۰۳ تشکیل دادند. براساس حجم نمونه، با احتساب ۵ الی ۱۰ برابری تعداد سؤالات پرسش‌نامه، تعداد ۷ برابر به‌عنوان نمونه آماری انتخاب شدند که با احتساب نرخ بازگشت پرسشنامه‌ها، تعداد ۲۶۶ مورد پس از کسب مجوزهای لازم جمع‌آوری شد.

ابزار گردآوری داده‌ها

به‌منظور گردآوری داده‌ها در این پژوهش، از پرسشنامه محقق‌ساخته مشاوره ورزشی که برگرفته از پیشینه تحقیقات بوده (خدایاری و همکاران، ۱۳۹۶؛ علی‌آبادی و همکاران، ۱۳۹۵؛ خلیلیان و افلاکی‌فرد، ۱۳۹۵؛ قلاوندی و صفدری، ۱۳۹۳؛ کریمی و فکری، ۱۳۹۲؛ مرادی و یوسفی، ۱۳۹۲؛ کاظمی و جاوید، ۱۳۸۸؛ خوشابی و همکاران، ۱۳۸۷ و ادیب، ۱۳۸۵) و دارای ۲۶ گویه و ۵ مؤلفه شامل مهارت‌های ارتباط مؤثر، روان‌شناسی، ورزشی، تندرستی و فردی می‌باشد و بر اساس طیف ۵ ارزشی لیکرت طراحی شده است، بهره گرفته شد. در مورد روایی محتوایی، پرسشنامه جهت مناسب بودن آن برای ۱۶ نفر از اساتید دانشکده‌های تربیت‌بدنی توزیع گردید، سپس نکات مبهم موجود در پرسشنامه، به کمک اساتید راهنما و مشاور رفع شد. برای برآورد پایایی پرسشنامه پژوهش، پرسشنامه طی یک مطالعه مقدماتی، بین تعدادی از کارشناسان جهت نظرخواهی توزیع شد که پس از جمع‌آوری، ضریب آلفای کرونباخ برای متغیر مشاوره ورزشی ۰/۹۳ محاسبه شد.

روش آماری

برای تحلیل داده‌ها، از آمار توصیفی (فراوانی، درصد فراوانی داده‌ها، میانگین و انحراف استاندارد)، آمار استنباطی (آزمون تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی)، آزمون t تک نمونه‌ای جهت تعیین سطوح اهمیت مؤلفه‌های پژوهش و آزمون فریدمن جهت رتبه‌بندی مؤلفه‌ها و با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS و LISREL ۸/۸ در سطح معنی‌داری $P \geq 0/05$ جهت بررسی داده‌های خام و رسم نمودارها و جداول استفاده گردید.

یافته‌های پژوهش

جدول شماره ۱، اطلاعات جمعیت‌شناختی نمونه‌های پژوهش را نشان می‌دهد که بیشترین فراوانی برحسب سن به گروه سنی ۲۱ تا ۲۳ سال (۶۵/۶) و کم‌ترین فراوانی به گروه سنی ۲۴ تا ۲۶ سال (۳/۶)، برحسب وضعیت تأهل، گروه مجردها (۶۴/۰) دارای بیشترین فراوانی و گروه متأهلها (۳۶/۰) دارای کم‌ترین فراوانی، برحسب میزان تحصیلات سال چهارمی‌ها (۴۴/۴) از بیشترین فراوانی و سال اولی‌ها (۳/۶) از کم‌ترین فراوانی و برحسب نوع رشته تحصیلی گروه علوم انسانی (۶۶/۰) دارای بیشترین فراوانی و گروه علوم پایه (۱۱/۲) دارای کم‌ترین فراوانی و برحسب ساعات گذران اوقات فراغت ورزشی در هفته، ۱ تا ۲ ساعت (۴۷/۲) از بیشترین فراوانی و ۳ ساعت به بالا (۹/۲) از کم‌ترین فراوانی و در نهایت برحسب نوع رشته ورزشی مورد علاقه، شنا (۲۷/۶) از بیشترین فراوانی و فوتبال (۱/۶) از کم‌ترین فراوانی برخوردار بوده است.

جدول ۱. توصیف آماری ویژگی های جمعیت شناختی

نام متغیرهای جمعیت-شناختی	سطوح	فراوانی	درصد فراوانی
سن	۱۸ تا ۲۰ سال	۶۵	۲۶/۰
	۲۱ تا ۲۳ سال	۱۶۴	۶۵/۶
	۲۴ تا ۲۶ سال	۹	۳/۶
	۲۶ سال به بالا	۱۲	۴/۸
وضعیت تأهل	مجرد	۱۶۰	۶۴/۰
	متأهل	۹۰	۳۶/۰
میزان تحصیلات	سال اول	۹	۳/۶
	سال دوم	۵۳	۲۱/۲
	سال سوم	۷۷	۳۰/۸
	سال چهارم	۱۱۱	۴۴/۴
نوع رشته تحصیلی	علوم انسانی	۱۶۵	۶۶/۰
	علوم پایه	۲۸	۱۱/۲
	فنی مهندسی	۵۷	۲۲/۸
ساعات گذران اوقات فراغت ورزشی در هفته	کمتر از ۱ ساعت	۷۸	۳۱/۲
	۱ تا ۲ ساعت	۱۱۸	۴۷/۲
	۲ تا ۳ ساعت	۳۱	۱۲/۴
	۳ ساعت به بالا	۲۳	۹/۲
نوع رشته ورزشی مورد علاقه	فوتبال	۴	۱/۶
	آمادگی جسمانی	۴۴	۱۷/۶
	والیبال	۶۸	۲۷/۲
	شنا	۶۹	۲۷/۶
	سایر	۶۵	۲۶/۰

به منظور بررسی روایی سازه ابزار تحقیق، از روش تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی بهره‌گیری شد. در تحلیل اکتشافی، ابتدا شاخص کفایت حجم نمونه (KMO) و سپس آزمون کرویت بارتلت بررسی شد. مقدار KMO برابر ۰/۹۵۴ گزارش شد که میزان تعلق متغیرها به یکدیگر (علیت عاملی) و در نتیجه، مناسب بودن آنها برای تحلیل عاملی را تشخیص داد و نیز مناسب بودن هر متغیر را به تنهایی مشخص کرد. در آزمون کرویت بارتلت، فرض همبستگی بین سؤالات مورد بررسی قرار گرفت که با توجه به مقدار مجذور کای و سطح معناداری ($X^2=۳۸۹۷/۲۰۹, 001/OP<$) نتیجه گرفته شد که بین سؤالات همبستگی وجود دارد.

در این تحلیل، با استفاده از روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی و مقادیر ویژه بیشتر از ۱، پنج عامل مهارت‌های روانشناسی، مهارت‌های ارتباط مؤثر، مهارت‌های ورزشی، مهارت‌های فردی و

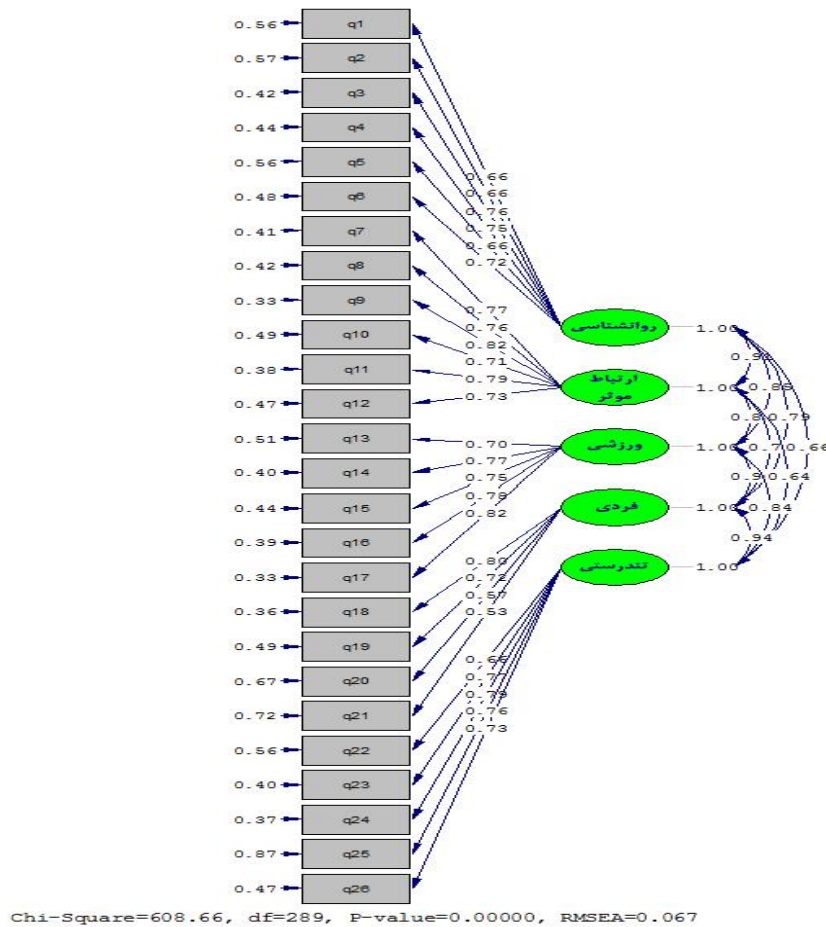
مهارت‌های تندرستی، تعیین و مورد تأیید قرار گرفتند. برای تعیین این‌که پرسشنامه مشاوره ورزشی از چند عامل معنی‌دار اشباع‌شده، دو شاخص عمده مقادیر ویژه و نسبت واریانس تبیین شده به‌وسیله هر عامل، نیز مورد توجه قرار گرفت که عوامل پنج‌گانه در کل، ۶۵/۷۷ درصد از واریانس مشاوره ورزشی را تبیین نمودند و بر چندبعدهی بودن ابزار در مشاوره تأکید داشتند. همچنین، نتایج بار عاملی سؤالات نشان داد که بار عاملی تمامی سؤالات قابل‌قبول است (جدول شماره ۳).

جدول ۲. نتایج سهم واریانس هر یک از عواملها در مدل ۴ عاملی مشاوره ورزشی
مربعات بارهای استخراج‌شده با چرخش واریماکس

شماره عامل	نام عامل	واریانس کل	درصد واریانس	درصد واریانس تجمعی
۱	عامل ۱	۴/۹۰	۱۸/۸۴	۱۸/۸۴
۲	عامل ۲	۴/۷۷	۱۸/۳۵	۳۷/۲۰
۳	عامل ۳	۳/۳۹	۱۳/۰۵	۵۰/۲۵
۴	عامل ۴	۲/۰۰	۱۱/۵۲	۶۱/۸۰
۵	عامل ۵	۱/۰۳	۳/۹۷	۶۵/۷۷

برای اندازه‌گیری تناسب مدل، علاوه بر نسبت کای دو به درجه آزادی (x^2/df)، از شاخص تناسب تطبیقی (CFI)، شاخص تناسب برازندگی (GFI)، شاخص نرم‌شده برازندگی (NFI) و جذر برآورد واریانس خطای تقریب (RMSEA) استفاده شد (شکل ۱). حد مطلوب نسبت (x^2/df) کمتر از ۳، مقدار بیشتر از ۰/۹۰ برای GFI، CFI و NFI و کمتر از ۰/۱ برای RMSEA است. بررسی‌ها نشان داد که مقادیر شاخص‌های RMSEA، GFI، NFI، AGFI نیز به ترتیب ۰/۰۶۷، ۰/۹۳، ۰/۹۶ و ۰/۹۵ بود که مناسب بودن ابعاد مشاوره ورزشی را تأیید کرد.

شکل ۱. تحلیل عاملی تأییدی ابزار ارزیابی مشاوره ورزشی در حالت استاندارد



جهت بررسی نقش و اهمیت مؤلفه‌های تحقیق در جامعه مورد بررسی، از آزمون تی تک نمونه‌ای استفاده شد. همان‌طور که جدول ۴ نشان می‌دهد، بین میانگین مشاوره ورزشی و تمامی مؤلفه‌های آن با میانگین هدف تفاوت معناداری وجود دارد و نمره میانگین این مؤلفه‌ها، نشانگر وضعیت نسبی مطلوبی می‌باشد.

جدول ۳. تحلیل تی تک نمونه‌ای برای تعیین نقش نمره مؤلفه‌های مشاوره ورزشی

متغیرها	تعداد نمونه	میانگین	میانگین فرضی	آماره t	سطح معناداری
مهارت‌های روانشناسی	۲۶۶	۳/۷۹		۱۵/۹۹	۰/۰۰۱
مهارت‌های ارتباط مؤثر		۳/۷۹	۳	۱۵/۲۳	۰/۰۰۱
مهارت‌های ورزشی		۳/۷۰		۱۲/۷۷	۰/۰۰۱
مهارت‌های فردی		۳/۷۰		۵/۴۰	۰/۰۰۱
مهارت‌های تندرستی		۳/۵۷		۷/۸۱	۰/۰۰۱

در ادامه، به بررسی وجود اولویت در بین مؤلفه‌های مشاوره ورزشی پرداخته شد که برای این کار، آزمون فریدمن مورد استفاده قرار گرفت. پس از مشاهده سطح معنی داری آزمون فریدمن، مشخص شد که بین مؤلفه‌های مشاوره ورزشی اولویت وجود دارد. همان‌طور که جدول ۵ نشان می‌دهد، مهم‌ترین اولویت مؤلفه‌های مشاوره ورزشی، مربوط به مؤلفه مهارت‌های ارتباط موثر بوده و مؤلفه مهارت‌های فردی در اولویت آخر می‌باشد.

جدول ۴. میانگین رتبه‌ها و اولویت مؤلفه‌های مشاوره ورزشی

عوامل	میانگین رتبه‌ها	اولویت
مهارت‌های روانشناسی	۳/۳۵	دوم
مهارت‌های ارتباط مؤثر	۳/۴۶	اول
مهارت‌های ورزشی	۳/۱۵	سوم
مهارت‌های فردی	۲/۲۲	پنجم
مهارت‌های تندرستی	۲/۸۱	چهارم

بحث و نتیجه‌گیری

سلامتی و بهداشت روانی دانشجویان و عملکرد تحصیلی آنان و عوامل تأثیرگذار بر آن، از جمله موضوعاتی است که همواره مورد توجه روانشناسان و محققان بوده است. از سوی دیگر، کاهش چشمگیر فعالیت بدنی در دانشگاه‌ها و اضافه‌وزن، افزایش شمار بیماری‌ها و پایین آمدن سن بیماری و مرگ و میر، لزوم توجه به فعالیت‌های ورزشی را در دانشگاه ایجاد می‌کند. توجه به این امر در دوران تحصیل در دانشگاه، فرصت بسیار خوبی است که دانشجویان را بیشتر با منافع حاصل از فعالیت‌های بدنی آشنا سازد؛ به طوری که پرداختن به آن، منافع روانی و اجتماعی، ذهنی و هیجانی به دنبال خواهد داشت و این میزان از دبیرستان تا دانشگاه کاهش می‌یابد. در برنامه درسی، کلاس‌های تربیت بدنی نقش مهمی را در کسب آگاهی، نگرش، رفتار و مهارت‌های فردی در ارتباط با سبک زندگی سالم و پیشگیری از بیماری‌های مزمن ایفا می‌کنند. رسیدگی به این مشکلات برای دانشجویان اهمیت و عدم کنترل آن‌ها موجب پایین آمدن سطح علمی و تحصیلی آنان شده و علاوه بر آن، مشکلاتی را برای دانشجویان و خانواده و نیز، خسارات فراوانی را نیز برای جامعه و کشور در پی خواهد داشت؛ بنابراین، ارائه خدمات مشاوره و راهنمایی در دانشگاه‌ها ضرورت پیدا می‌کند. در این راستا، ارائه این خدمات موجب می‌شود که دانشجویان به فعالیت‌های ورزشی به صورت هدفمند و حتی خارج از ساعات دانشگاه بپردازند و به کار و شغل دلخواه خود برسند و همین‌طور، کمتر دچار بحران‌ها و خلأ وجودی شوند. از این رو، تحقیق حاضر به تحلیل ابعاد مشاوره ورزشی با رویکرد غنی‌سازی اوقات فراغت ورزشی پرداخت.

نتایج حاصل از تحلیل متغیرهای جمعیت‌شناختی نشان داد که بیشتر دانشجویان کلاس‌های تربیت‌بدنی عمومی در محدوده سنی ۲۱ الی ۲۳ سال به بالا قرار داشتند که این خود، نشان‌دهنده اهمیت مشاوره در بین این قشر از جامعه بود. همچنین، نتایج نشان داد که بیشترین رشته تحصیلی آزمودنی‌های پژوهش، رشته علوم انسانی بود که در این رشته، مباحث روان‌شناسی زیادی وجود دارند که همین امر سبب می‌شود که این دانشجویان بیشتر از سایر رشته‌های تحصیلی به مباحث روان‌شناسی علاقه‌مند باشند و نیز، بیشتر پاسخ‌دهندگان متأهل بودند که علت این امر را می‌توان رویارویی آنان در زندگی با انواع مشکلات و تلاش برای یافتن راه‌حل برای برطرف کردن آن‌ها و لزوم آشنایی با مباحث روانشناختی و درک ابعاد روانشناختی مشکلات، دانست. از نظر وضعیت تحصیلی، آزمودنی‌های پژوهش که سال چهارم تحصیلی را می‌گذراندند، بیشترین درصد را به خود اختصاص داده بودند و این نشان می‌دهد که سال چهارمی‌ها از ترم‌های پایین‌تر، مسائل روانی را بهتر درک کرده‌اند. بر اساس آنچه ذکر شده، ساعات گذران اوقات فراغت ورزشی آنان در هفته، ۱ تا ۲ ساعت بوده است که دلیل آن، سنگین بودن دروس در ترم‌های بالاتر می‌باشد. در بررسی متغیر نوع رشته ورزشی مورد علاقه آن‌ها، مشخص شد که آزمودنی‌ها به شنا علاقه‌مند بودند، چون شنا رشته‌ای است که در آن آرام‌سازی جسم و روان برای آن‌ها به خاطر مشغله درسی فراوان اتفاق می‌افتد.

از سوی دیگر، نتایج پژوهش نشان داد که از دیدگاه آزمودنی‌ها، از میان مؤلفه‌های مشاوره ورزشی، بیشترین امتیاز متعلق به مؤلفه‌های مهارت‌های روانشناسی و مهارت‌های ارتباط مؤثر با میانگین ۳/۷۹ و کم‌ترین امتیاز مربوط به مؤلفه مهارت‌های تندرستی با میانگین ۳/۵۷ است. بر اساس یافته‌های پژوهش، مؤلفه‌های مشاوره ورزشی از اهمیت بالایی برخوردار هستند. این یافته، با نتایج پژوهش‌های قلاوندی و صفدری (۱۳۹۴)، کریمی و فکری (۱۳۹۲)، بیاسی و همکاران (۲۰۱۶)، دوی و همکاران (۲۰۱۳)، گل محمدی و کیمیایی (۱۳۹۴)، چنارانی و همکاران (۱۳۹۵)، شکورنیا و همکاران (۱۳۹۳)، ادیب (۱۳۸۵)، خوشابی و همکاران (۱۳۸۷)، رجائی و همکاران (۱۳۸۳) و خلیلیان و افلاکی‌فرد (۱۳۹۵) همسویی دارد.

در این راستا، دوی و همکاران (۲۰۱۳) بیان کردند که خدمات مشاوره‌ای در دانشگاه‌ها، در کاهش مشکلات شخصی دانشجویان مؤثر بوده است و تأثیر مثبتی بر عملکرد دانشگاهی دارد و همچنین بیان نمودند تعداد جلسات مشاوره با عملکرد مثبت دانشگاهی مرتبط است. قلاوندی و صفدری (۱۳۹۴) اشاره کردند که ارتباط مؤثر، تصمیم‌گیری، تفکر انتقادی از مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی بر خودکارآمدی جمعی اثر مستقیم مثبت و معنادار دارند. نتایج دیگری نشان داد ارتباط مؤثر، تصمیم‌گیری و تفکر انتقادی اثر غیرمستقیم بر رضایت از زندگی در میان معلمان دارند. چنین نتایج به‌دست‌آمده نشان می‌دهند که خودکارآمدی جمعی معلمان با خودآگاهی، روابط بین فردی، ارتباط مؤثر، مدیریت هیجان، تصمیم‌گیری، حل مسئله، تفکر خلاق و تفکر انتقادی رابطه مثبت و معناداری دارد و خودکارآمدی جمعی با رضایت از زندگی نیز رابطه مثبت و معناداری دارد. خلیلیان و افلاکی-فرد (۱۳۹۵) عنوان کردند که هدف از آموزش مهارت‌های زندگی، ایجاد روابط بین فردی مناسب و مؤثر، انجام مسئولیت‌های اجتماعی به بهترین شکل، گرفتن تصمیم‌های صحیح و نیز حل تعارض‌ها

و کشمکش‌ها است و همچنین، مهارت‌های زندگی بر مؤلفه ارتباط مؤثر و سلامت روان تأثیر خوبی دارد. خوشابی و همکاران (۱۳۸۷) بیان می‌کنند که با توجه به اهمیت علم مهارت‌های زندگی در تمامی ابعاد حیات انسان، ضرورت آگاهی از آن برای هر فرد در هر موقعیت و شرایط و به‌کارگیری اصول اساسی آن در جهت ایجاد زندگی سالم، مفید و رو به تکامل آشکار می‌شود و در این میان، اهمیت و لزوم کسب مهارت‌های زندگی برای دانشجویان به‌عنوان پویاترین اعضای جامعه، جهت ایفای نقش‌های آتی در محیط خانوادگی، شغلی و اجتماعی به‌عنوان انسانی سالم و موفق نمایان‌تر می‌گردد. چنانچه این امر میسر شود، سلامت خانواده و جامعه نیز هر چه بیشتر تأمین خواهد شد. با توجه به آن‌که تقریباً ۹٪ دانشجویان دختر، آگاهی کمی از مهارت‌های زندگی داشته‌اند و از آنجا که نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد، بین مهارت‌های زندگی با بهداشت روان رابطه مستقیم و با رفتارهای پرخطر رابطه معکوس وجود دارد، لازم است تا برنامه‌ریزی مدون و اجرای جامعی در زمینه آموزش مهارت‌های زندگی دانشجویان صورت گیرد. ادیب (۱۳۸۵) اشاره می‌کند که تقریباً در همه مقوله‌های مربوط به مهارت‌های زندگی، میزان دستیابی نوجوانان کمتر از شاخص متوسط است و نظام تعلیم و تربیت عمومی کشور در دستیابی به اهداف مربوط به آموزش مهارت‌های زندگی موفق نبوده است. کریمی و فکری (۱۳۹۲) بیان می‌کنند که آموزش مهارت‌های زندگی موجب ارتقاء توانایی‌های روانی و اجتماعی می‌شود و این توانایی‌ها، فرد را برای برخورد مؤثر با کشمکش‌ها و موقعیت‌های زندگی یاری می‌بخشند و به او کمک می‌کنند تا با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود، مثبت و سازگارانه عمل نموده و فرد بتواند سلامت روانی خود را تأمین نماید. از سوی دیگر، ضعف در مهارت‌هایی همچون مقابله با استرس، همدلی، تفکر خلاق و غیره، لزوم توجه به آموزش آن را ایجاد می‌کند.

اهمیت بالای مؤلفه‌های مشاوره ورزشی، لزوم توجه هرچه بیشتر به این عناصر را در برنامه درسی نشان می‌دهد. مشاوره ورزشی (مهارت‌های ارتباط مؤثر، مهارت‌های روانشناسی، مهارت‌های ورزشی، مهارت‌های تندرستی و مهارت‌های فردی) به‌عنوان ابزارهایی تاکتیکی برای کلاس‌های تربیت بدنی می‌تواند بر شیوه اداره کلاس برای اساتید تربیت بدنی تأثیرگذار باشد.

با عنایت به یافته‌ها، مهارت‌های ارتباط مؤثر نزد دانشجویان از اهمیت بالایی برخوردار است، چراکه مدرس با احترام گذاردن به حقوق دانشجویان و حمایت از آن‌ها و همچنین با استفاده از نیازهای ورزشی دانشجویان، سعی در ارائه مشاوره ورزشی مؤثر به آن‌ها دارد. با توجه به اهمیت بالای این عامل، به نظر می‌رسد توجه به برقراری تعادل بین نیازهای فردی دانشجویان از طریق گوش دادن، ارتباط کلامی و غیرکلامی مؤثر و درک احساسات آن‌ها ضروری به نظر می‌رسد. لذا پیشنهاد می‌شود که مدرسان توجه به این عامل‌ها را مدنظر قرار دهند. همچنین، مدرس با شناسایی راه‌حل‌های گوناگون و انتخاب مؤثرترین راه‌حل، دانشجویان را در مسیر موفق قرار می‌دهد؛ لذا می‌توان گفت که مدرس با انتخاب اهداف واقع‌بینانه ورزشی برای دانشجویان علاقه‌مند می‌تواند فعالیت‌های ورزشی دانشجویان را پیگیری نموده و از این طریق، زمینه ادامه فعالیت ورزشی را در ساعات خارج از کلاس فراهم نماید.

مهارت‌های روانشناسی به‌عنوان عاملی مهم در استفاده از مشاوره ورزشی شناخته می‌شوند که بر طبق یافته‌ها، دومین اولویت مؤلفه‌های مشاوره ورزشی به شمار می‌روند. با عنایت به نتایج پژوهش، به نظر می‌رسد که مدرس با تشخیص نیازهای روان‌شناختی (همدلی و درک) دانشجویان به دنبال اطلاع از وضعیت ورزشی آن‌ها است. همچنین آگاهی از نقاط قوت و ضعف دانشجویان می‌تواند زمینه کمک به مشاوره تحصیلی را فراهم کند. مدرس می‌تواند با توجه به سطوح اعتمادبه‌نفس دانشجویان، از همکاری و مشارکت ورزشی آن‌ها استفاده کند. همچنین، می‌توان پیشنهاد کرد که مدرس با تمجید و تحسین کردن عملکرد ورزشی دانشجویان، سعی در بهبود اجرای مهارت‌های ورزشی آنان داشته و زمینه شرکت در مسابقات دانشگاهی را برایشان فراهم آورد.

یافته‌های تحقیق نشان داد که مهارت‌های ورزشی که محوری اساسی در مشاوره می‌باشند، سومین اولویت را در بین مؤلفه‌های مشاوره ورزشی به خود اختصاص داده‌اند. براساس نتایج تحقیق، به نظر می‌رسد که مدرس با آگاهی و اطلاعات خود از رشته‌های ورزشی و شناخت مشاغل و حرفه‌های گوناگون ورزشی و همچنین با اطلاع از توانمندی‌های ورزشی و فردی دانشجویان، به دنبال برنامه‌ریزی برای انتخاب آینده ورزشی دانشجویان بوده تا زمینه انتخاب شغل را برای آن‌ها فراهم آورد. می‌توان عنوان کرد که مدرس علاوه بر توجه به کل و جزئیات رشته ورزشی و همچنین با تسلط و توانایی استدلال بالا به موضوعات روز ورزشی، سعی در آگاهی‌بخشی و ارائه اطلاعات شفاهی می‌کند. پس پیشنهاد می‌شود که مدرس از این فنون برای ارائه مشاوره بهتر استفاده کند.

مهارت‌های تندرستی از اولویت چهارم در میان مؤلفه‌های مشاوره ورزشی برخوردار است. با عنایت به نتایج پژوهش، به نظر می‌رسد که مدرس با توجه به اهمیت موضوع تغذیه و عادات خوب غذایی دانشجویان و همچنین اهمیت موضوع کنترل وزن دانشجویان و وضعیت سلامتی و بهداشتی آنان، می‌تواند راهنمایی‌های لازم را ارائه دهد. لذا پیشنهاد می‌شود که مدرس به این موضوعات در همکاری‌ها بپردازد. به نظر می‌رسد که مدرس با توجه به موضوع زندگی سالم دانشجویان از طریق انجام فعالیت‌های بدنی، راهنمایی‌های لازم را ارائه دهد تا این موضوع برای آن‌ها نهادینه شود و به انجام فعالیت بدنی برای زندگی سالم در تمام طول عمر توجه کنند. لذا پیشنهاد می‌شود که مدرس در کلاس‌های تربیت‌بدنی به موضوع نقش ورزش در درمان بیماری‌ها بپردازد تا دانشجویان ورزش را اولویت اول زندگی خود قرار دهند.

مهارت‌های فردی از آخرین اولویت در میان مؤلفه‌های مشاوره ورزشی برخوردار است. با توجه به یافته‌های تحقیق، با تشخیص نیازهای جسمانی و همچنین برخی از ویژگی‌های فردی نظیر سن، قد و وزن افراد، مدرس می‌تواند راهنمایی لازم را انجام می‌دهد. در نهایت می‌توان چنین عنوان کرد که مدرس می‌تواند بر اساس برخی ویژگی‌های تحصیلی نظیر وضعیت (معدل) تحصیلی، رشته و ترم دانشجویان به مشاوره آنان بپردازد. لذا پیشنهاد می‌شود که مدرس به ویژگی‌های تحصیلی در امر راهنمایی دانشجویان توجه کند و همین‌طور بهتر است مدرس بر اساس برخی ویژگی‌های خانوادگی دانشجویان نظیر درآمد، سواد خانواده و جنبه‌های فرهنگی به راهنمایی‌های لازم بپردازد تا این امر به بهترین شکل صورت گیرد.

منابع

- ابراهیمی پور، حسین؛ اراضی، رحیم؛ شادنام، زهرا؛ نصراللهی، سمیه؛ ابراهیمی پور، صدیقه و لعل منفرد، الهه. (۱۳۹۴). دیدگاه دانشجویان نسبت به وظایف و عملکرد استاد راهنما. *گروه بهداشت و مدیریت دانشگاه علوم پزشکی مشهد*، ۷ (۲)، ۶۹-۷۷.
- احمریان، فاطمه؛ خدابخشی کولایی، آناهیتا و فلسفی نژاد، محمدرضا. (۱۳۹۴). اثربخشی معنادرمانی بر امید به زندگی و کیفیت خواب در سالمندان مقیم مراکزهای شبانه‌روزی. *مجله پژوهش در دین و سلامت*، ۱ (۳)، ۱۱-۱۸.
- ادیب، یوسف. (۱۳۸۵). بررسی میزان دستیابی نوجوانان ایرانی به مهارت‌های زندگی. *فصلنامه علمی- پژوهشی روانشناسی دانشگاه تبریز*، ۱ (۴)، ۱-۲۵.
- بحرانی، محمود. (۱۳۹۶). نیازسنجی مشاوره در دانش‌آموزان دبیرستان: بررسی پایایی و روایی نسخه فارسی پرسشنامه سنجش نیازهای مشاوره‌ای دانش‌آموزان. *دو فصلنامه مشاوره کاربردی*، ۶ (۲)، ۲۳-۴۰.
- پیری، موسی؛ همایونی بخشایش، نسرین و عنایتی، بهار. (۱۳۹۵). مدل‌یابی معادلات ساختاری ارتباط راهبردهای کنترل فکر و معنا در زندگی با عملکرد تحصیلی دانشجویان. *نشریه علمی- پژوهشی آموزش و ارزشیابی*، ۹ (۳۵)، ۱۵۵-۱۶۹.
- جبرائیلی، مهناز؛ ولی‌زاده، سوسن و ره‌کار فرشی، ماهنی. (۱۳۹۴). مقایسه نگرش اساتید و دانشجویان دانشکده پرستاری و مامایی تبریز نسبت به مشاوره تحصیلی در سال ۱۳۹۰. *نشریه آموزش پرستاری*، ۴ (۴)، ۷۲-۸۰.
- چنارانی، حسین؛ خمیری، مریم؛ شیرکوند، ناصر و عاشوری، جمال. (۱۳۹۵). تأثیر آموزش گروهی مهارت‌های زندگی بر سلامت عمومی و کیفیت زندگی پرستاران. *سلامت جامعه*، ۱۰ (۳)، ۱۹-۲۷.
- حسینی، گل‌اله؛ حمیدی، مهرزاد و تجاری، فرشاد. (۱۳۹۳). تدوین برنامه عملیاتی ورزش دانشجویی دانشگاه آزاد اسلامی. *پژوهش‌های کاربردی در مدیریت ورزشی*، ۲ (۴ پی‌پی‌۸)، ۳۷-۵۳.
- حیدرآباد، میلاد؛ شیخ، محمود؛ حسنی، فهیمه و اسماعیلی، عارفه. (۱۳۹۶). رابطه بین بی‌رمقی (تحلیل رفتگی) و نوع اشتیاق فعالیت ورزشی دانشجویان بر اساس نظریه دوگانه اشتیاق. *فصلنامه علوم روانشناختی*، ۱۶ (۶۳)، ۲۱-۲۸.
- خدایاری‌فرد، محمد؛ سبزویش، نسرین؛ غباری بناب، باقر و غلامعلی لواسانی، مسعود. (۱۳۹۶). اثربخشی مشاوره گروهی با رویکردهای شناختی-رفتاری و طرحواره درمانی و سبک‌های دلبستگی. *مطالعات روانشناختی*، ۱۳ (۱)، ۶۳-۸۲.
- خلیلیان، زینب و افلاکی‌فرد، حسین. (۱۳۹۵). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر خودکارآمدی و افزایش شادکامی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه. *پژوهش‌های مشاوره*، ۱۵ (۵۹)، ۷۶-۹۶.

- خوشابی، کتایون؛ نیک‌خواه، حمیدرضا و مرادی، شهرام. (۱۳۸۷). بررسی میزان آگاهی دانشجویان دختر دانشگاه‌های شهر تهران از مهارت‌های زندگی. *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی همدان*، ۱۵ (۳)، ۶۷-۷۲.
- داورپناه، ابوسعید و نصرت فلاح، علی. (۱۳۹۶). تأثیر آموزش مشاوره تحصیلی گروهی بر بهبود مهارت‌های تحصیلی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر. *دو فصلنامه مشاوره کاربردی*، ۶ (۲)، ۲۳-۴۰.
- دل‌آرام، معصومه و صادقی‌گندمانی، حمیدرضا. (۱۳۹۳). مقایسه نظرات دانشجویان درباره عملکرد اساتید مشاوره قبل و پس از اجرای طرح استاد مشاور: دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد. *ماهنامه راهبردهای آموزشی در علوم پزشکی*، ۷ (۴)، ۱۹۹-۲۰۵.
- ریعی، محمد؛ صالحی نجف‌آبادی، رضوان و سیادت، سیدعلی. (۱۳۸۶). بررسی نیازهای راهنمایی و مشاوره دانشجویان دانشگاه آزاد شهرکرد. *پژوهش‌های مشاوره (تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره)*، ۶ (۲۲)، ۸۹-۱۰۶.
- رجائی، منوچهر؛ احمدی، احمد و عابدی، محمدرضا. (۱۳۸۳). تأثیر مشاوره تحصیلی گروهی بر مهارت‌ها و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه اصفهان. *تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره*، ۴ (۱۲)، ۴۱-۵۱.
- رجبی، غلامرضا و کارجوکسمایی، سونا. (۱۳۹۱). کفایت شاخص‌های روان‌سنجی نسخه فارسی پرسشنامه افسردگی بک- ویرایش دوم (BDI-II). *اندازه‌گیری تربیتی*، ۳ (۱۰)، ۱۳۹-۱۵۷.
- رحمانی، احمد؛ بخشی‌نیا، طیبه و قوامی، سعید. (۱۳۸۵). نقش ورزش در گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی تاکستان. *پژوهش در علوم ورزشی*، ۴ (۱۲)، ۳۳-۵۰.
- زین‌آبادی، حسن رضا؛ کیمانش، علیرضا و فرزاد، ولی‌الله. (۱۳۸۴). ارزیابی درونی کیفیت گروه مشاوره و راهنمایی دانشگاه تربیت معلم تهران به منظور پیشنهاد الگویی جهت بهبود کیفیت و حرکت در جهت اعتباربخشی گروه‌های مشاوره و راهنمایی کشور. *تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره*، ۴ (۱۵)، ۶۹-۹۲.
- سام، شیما؛ سیفی، صفورا؛ احسانی، مریم و پورقاسم، محسن. (۱۳۹۱). دیدگاه اساتید مشاور نسبت به مشاوره تحصیلی و وظایف مشاور: دانشکده دندانپزشکی بابل. *فصلنامه راهبردهای آموزش*، ۵ (۲)، ۸۸-۸۳.
- شبییری، فاطمه؛ نیک‌روش، آریتا؛ معصومی، زهرا؛ حیدری‌مقدم، رشید؛ کرمی، منوچهر بادافره، معصومه. (۱۳۹۴). تأثیر مشاوره ورزشی بر مقیاس‌های عملکردی کیفیت زندگی زنان مبتلابه سرطان پستان. *مجله آموزش و سلامت جامعه*، ۲ (۱)، ۹-۱.
- شکورنیا، عبدالحسین؛ بروایه، هاجر و الهام‌پور، حسین. (۱۳۹۳). نیازهای راهنمایی و مشاوره دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور اهواز. *مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی*، ۱۴ (۱۱)، ۹۲۲-۹۲۲.

قلاوندی، حسن و صفدری، خسرو. (۱۳۹۴). الگوی علی روابط بین مهارت‌های زندگی، خودکارآمدی جمعی و رضایت زندگی. *فرایند مدیریت و توسعه*، ۲۸ (۲)، ۱۵۵-۱۳۱.

کریمی، فریبا و فکری، سعید. (۱۳۹۲). سنجش مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان پایه اول متوسطه. *فصلنامه آموزش و ارزشیابی*، ۶ (۲۲)، ۸۵-۷۳.

گل‌محمدی، میثم و کیمیایی، علی. (۱۳۹۴). بررسی اثربخشی مشاوره گروهی متمرکز بر راه‌حل بر انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان دارای افت تحصیلی. *فصلنامه علمی پژوهش در آموزش*، ۱ (۲)، ۶۲-۵۵.

گودرزی، مهدی. (۱۳۹۲). تبیین وضعیت موجود اداره کل تربیت بدنی دانشگاه پیام نور با استفاده از تحلیل SWOT. *فصلنامه علمی پژوهش‌های کاربردی در مدیریت ورزشی*، ۷۴-۶۱.

لهسایی‌زاده، عبدالعلی؛ جهانگیری، جهانگیر و تابعیان، حسن. (۱۳۸۵). بررسی عوامل مؤثر بر علاقه دانشجویان به ورزش: مطالعه موردی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شیراز. *علوم اجتماعی و انسانی شیراز*، ۲۴ (۲)، ۹۵-۱۰۵.

موحدی، معصومه؛ موحدی، یزدان و فرهادی، علی. (۱۳۹۴). تأثیر آموزش امیددرمانی بر امید به زندگی و سلامت عمومی بیماران مبتلا به سرطان. *نشریه پرستاری و مامایی جامع‌نگر*، ۲۵ (۷۶)، ۹۲-۸۴.

Beijen, P, Costa.M. Nunes.J,& Gonzales-Pienda, J.(2014). Academic procrastination: association with personal, school, and family variables. *Spanish journal of Psychology*, 12(1), 118-127.

Biasi Valeria, Nazarena Patrizi, Mauro Mosca and Conny De Vincenzo (2016).The effectiveness of university counselling for improving academic outcomes and well-being. *British journal of guidance & counseling*.

Conley, K. A., Danish, S. J., & Pasquariello, C. D. (2010). Sport as a context for teaching life skills. In *Routledge Handbook of Applied Sport Psychology* (pp. 168-176). Routledge.

David Tod, (2017). *Performance Consultants in Sport and Performance Psychology*. DOI: 10.1093/acrefore/9780190236557.013.142.

Devi M.R., Devaki, Madhanika,P. Saikumar.(2013).The effect of counseling on the academic performance of college students,*Journal of Clinical diagnostic Research*, 7(6):1086-1088.

Elliott, malecki ck,demaray, MK 2001. New direction in social skills agreements and intervention for elementary and middle school students.*exceptionality*;9:19-23

Renuka Devi M.R.P.R. Devaki, Madhanika,P. Saikumar.(2013).The effect of counseling on the academic performance of college students, *Journal of Clinical diagnostic Research*, 7(6):1086-1088

Valeria Biasi, Nazarena Patrizi, Mauro Mosca and Conny De Vincenzo (2016).The effectiveness of university counselling for improving academic outcomes and well-being. *British journal of guidance & counseling*.

The analysis of sports educational counseling dimension In the Physical Education Curriculum of Students

Mohammad Hasan Abdollahi¹, Vahid saatchian², Sajad Gholami Torkesaluye^{*3}

1. Assistant Professor in Sport Management, Department of Sports Sciences, Faculty of Education & Psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran.
2. Assistant Professor, Department of Sports Management, Imam Reza International University, Mashhad, Iran.
3. Assistant Professor, Department of Sport Sciences, Apadana Institute of Higher Education, Shiraz, Iran (Corresponding Author)

Abstract

The purpose of this research was to investigate the dimensions of sports counseling in the general physical education curriculum of students. Therefore, 266 female students of Shiraz University, who had completed physical education unit 1 or 2, were selected as a sample in a simple random manner. To collect data, a 26-question sports counseling questionnaire was used, whose face and content validity was approved by physical education professors, and its reliability was obtained using Cronbach's alpha of 0.93. The results showed that effective communication skills, sports psychology, and personal well-being respectively had the highest priority among students. Therefore, the high importance of sports education counseling in general physical education curriculum, especially effective communication skills, shows the need to pay attention to sports education counseling in general physical education classes of the university.

Keywords: : Sport counseling, Curriculum, physical education class, physical activity, students

Corresponding author's email: (s.gholami_2020@yahoo.com)