

به نام خداوند بخشنده مهربان

روش‌های تحقیق در تندرستی، تربیت بدنی، علوم ورزشی و تفریحات

(ویراست سوم ۲۰۰۸)

کریس ای. برگ
ریچارد دبلیو. لاتین

مترجمان:

دکتر بهروز عبدلی
دانشیار دانشگاه شهید بهشتی

دکتر منصور احمدی - دکتر الهام عظیم‌زاده
اعضای هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی

نشر علم و حرکت

سرشناسه	: برگ، کریس ای، ۱۹۴۳ - م
عنوان و نام پدیدآور	: روش‌های تحقیق در تندرستی، تربیت بدنی، علوم ورزشی و تفریحات / کریس ای. برگ ریچارد دبلیو. لاتین: مترجمان بهروز عبدلی، منصور احمدی، الهام عظیم‌زاده.
مشخصات نشر	: تهران: علم و حرکت، ۱۳۸۸.
مشخصات ظاهری	: ۴۴۰ ص. مصور، نمودار.
شابک	: ISBN 978-600-5543-03-2
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا.
یادداشت	: Essentials of research methods in health, physical education, exercise science, and recreation c2008 عنوان اصلی:
یادداشت	: کتابنامه
یادداشت	: واژه‌نامه
موضوع	: تحقیق -- روش‌شناسی
موضوع	: فن نگارش
موضوع	: تربیت بدنی
موضوع	: تمرین (ورزش)
موضوع	: تفریحات
شناسه افزوده	: لاتین، ریچارد وین، ۱۹۵۳ - م
شناسه افزوده	: عبدلی، بهروز، ۱۳۴۲ - ، مترجم
شناسه افزوده	: احمدی، منصور، ۱۳۵۶ - ، مترجم
شناسه افزوده	: عظیم‌زاده، الهام، ۱۳۵۹ - ، مترجم
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۸۸ ب ۴ ۹ / ۵۵ / ۱۸۰ Q
رده‌بندی دیویی	: ۰۰۱/۴۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۹۴۰۲۰۹
	: Latin, Richard Wayne



تهران - سه راه طالقانی، خیابان خواجه نصیرالدین طوسی، خیابان شهید محمدعلی مقدم،
پلاک ۷۹ طبقه دوم • تلفن ۴-۷۷۵۲۵۶۸۲ • فاکس ۰۹۷۷۶۳۲۷۰۹
• ایمیل elm.va.harekat@gmail.com • سایت www.elmoharekat.com

روش‌های تحقیق در تندرستی، تربیت بدنی، علوم ورزشی و تفریحات

کریس ای. برگ - ریچارد دبلیو. لاتین

مترجمان: دکتر بهروز عبدلی، دکتر منصور احمدی، دکتر الهام عظیم‌زاده

حروف‌نگار و نمونه‌خوان: رنیا شاهوردیان

صفحه‌آرا و طراح جلد: واگریک شاهوردیان

نشر علم و حرکت

چاپ چهارم، ۱۳۹۹، تعداد ۵۰۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

پیشگفتار مترجمان

سپاس پروردگار توانا را که یاری نمود کتاب «روش‌های تحقیق در تندرستی، تربیت بدنی، علوم ورزشی و تفریحات» را ترجمه و به همکاران پژوهشگر و دانشجویان علوم ورزشی تقدیم کنیم. کتاب حاضر توسط دو تن از اساتید پژوهشگر و مدرس روش تحقیق نوشته شده است و به همین دلیل دارای ویژگی‌های برجسته‌ای است که قشر وسیعی از اساتید و پژوهشگران حوزه علوم ورزشی می‌توانند برای تدریس و تحقیق از آن استفاده نمایند.

مهم‌ترین ویژگی این کتاب، کاربردی بودن آن با حفظ اصول علمی روش تحقیق است، به طوری که خواننده با مطالعه بخش‌های مختلف کتاب می‌تواند با چگونگی تهیه پروپوزال، اجرای تحقیق، نگارش گزارش تحقیق یا پایان‌نامه، نگارش مقاله و ارسال برای مجله‌های علمی-پژوهشی تا پذیرش مقاله آشنا شود. ارایه مثال‌های عملی در ارتباط با طرح‌های تحقیقی مرتبط با علوم ورزشی از دیگر ویژگی‌هایی است که به خواننده کمک می‌کند تا بتواند در موارد مشابه تصمیم درستی اتخاذ کند.

در نگارش بخش آمار، نه تنها از رویکرد آماری صرف استفاده نشده است، بلکه طوری نگارش یافته که محقق بتواند روش آماری مناسب را برای تحقیق خود انتخاب کرده و نحوه کاربرد آن را بداند و نتایج را به درستی تفسیر کند. همچنین، روش‌های متداول گزارش نتایج نیز ارائه شده است.

سنجش کیفیت تحقیق از دیگر موضوعاتی است که به خواننده پژوهشگر کمک می‌کند تا پژوهش خود را با توجه به ملاک‌های کیفی انجام دهد و به کیفیت تحقیق و آنچه در پایان مورد قضاوت قرار می‌گیرد، توجه کند؛ و به اساتید نیز، اطلاعاتی درباره ارزیابی کیفیت تحقیق و داوری گزارش تحقیق و مقاله‌های پژوهشی می‌دهد. جنبه‌های اخلاقی تحقیق در تربیت بدنی و علوم ورزشی نیز زمینه‌ای است که تا به حال در پژوهش‌های علمی در کشور کمتر مورد توجه قرار گرفته و خواندن این فصل از کتاب زمینه‌ای برای توجه پژوهشگران به این مقوله مهم در تحقیقات است.

ترجمه و ویراست دوم این کتاب ارزشمند با پیشنهاد آقای دکتر مهدی نمازی‌زاده استاد

فرهیخته و چهره ماندگار علوم ورزشی آغاز شد. پس از ترجمه بخش اعظم کتاب، ویرایش سوم کتاب زبان اصلی منتشر شد. با بررسی اولیه مشخص شد که تغییراتی در محتوای کتاب ایجاد شده است. به همین دلیل، ضمن استفاده از متون ترجمه شده قبلی که مشابه متن جدید بود، کتاب از ابتدا ترجمه شد. در ترجمه کتاب سعی شد واژه‌های معادل طوری انتخاب شود که مطابق با کتاب‌های معتبر روش تحقیق بوده و با اطلاعات قبلی خواننده نیز هماهنگ باشد. بعضی از راهنمایی‌های مربوط به نگارش، متناسب با زبان انگلیسی است که برای رعایت امانت به همان صورت ترجمه شده است. بدیهی است که پژوهشگران برای نگارش گزارش تحقیق و مقاله‌های پژوهشی باید از منابع مربوط به اصول صحیح نگارش در ادبیات فارسی استفاده کنند. همچنین، مثال‌هایی از کاربرد فرهنگ لغات مترادف و متضاد در زبان انگلیسی برای جلوگیری از تکرار افعال و کلمات در نگارش آورده شده است که خواننده برای نگارش در زبان فارسی نیز باید از فرهنگ لغات فارسی استفاده کند.

در ساختار نگارش پایان‌نامه در این کتاب، تفاوت‌هایی با آنچه که در حال حاضر در دانشگاه‌های کشور اجرا می‌شود، وجود دارد که این موضوع نباید نگران‌کننده باشد. به طور مثال، نگارش پایان‌نامه در کتاب حاضر در ۷ فصل پیش‌بینی شده است، در حالی که گزارش نهایی پژوهش‌ها به طور معمول در قالب ۵ فصل نوشته می‌شود. نویسندگان کتاب به خاطر اهمیتی که برای مقدمه و بحث و نتیجه‌گیری قائل هستند، نگارش آنها را در فصل‌های جداگانه پیشنهاد می‌کنند؛ ولی این نکته نیز قابل ذکر است که محتوا و عناوین اصلی این ۷ فصل، همان محتوا و عناوینی است که در ۵ فصل وجود دارد.

بدیهی است علی‌رغم تلاش‌هایی که برای ترجمه و نگارش صحیح و ساده‌نویسی مطالب این کتاب انجام شده، ممکن است کاستی‌هایی در انتقال مفاهیم آن وجود داشته باشد که با رهنمودهای اساتید و پژوهشگران گرامی در چاپ‌های بعدی اصلاح خواهد شد.

در پایان، از جناب آقای روبین شاهوردیان، مدیر انتشارات علم و حرکت و همکاران ایشان در این مؤسسه که زمینه چاپ و انتشار کتاب را فراهم نمودند، تشکر و قدردانی می‌گردد. همچنین، مراتب تشکر و سپاس خود را از استاد گرامی جناب آقای دکتر مهدی نمازی‌زاده به خاطر تشویق و راهنمایی‌های ارزنده ایشان در حین ترجمه کتاب اعلام داشته و ارزش معنوی این اثر را به ایشان تقدیم می‌کنیم.

فهرست مطالب

مقدمه نویسندگان ۹

بخش اول: مفاهیم مقدماتی ۱۱

فصل ۱. مقدمه‌ای بر تحقیق ۱۳

- اهداف اصلی تحقیق ۱۴ • یک برداشت غلط رایج درباره تحقیق ۱۵
- تحقیق در زندگی روزمره ۱۶ • روش علمی ۱۸
- استدلال قیاسی و استقرایی ۲۰ • واقعیت، نظریه و اصل ۲۱
- روش‌های غیرعلمی ۲۳ • تحقیق بنیادی و کاربردی ۲۴ • مکان تحقیق ۲۴
- روایی درونی ۲۵ • روایی بیرونی ۲۶ • متغیرهای مستقل و وابسته ۲۶
- ویژگی‌های محقق ۲۶

فصل ۲. اخلاق در تحقیقات انسانی ۳۱

- کدها و دستورالعمل‌ها ۳۲ • شورای داوری سازمان ۳۳ • رضایت آگاهانه ۳۳
- محرمانه بودن و گمنامی ۳۶ • تجاوز به حریم خصوصی افراد ۳۶
- رفتار ایمن و شایسته ۳۷ • آگاهی از نتایج ۳۷ • نقش محقق در رفتار اخلاقی ۳۷

بخش دوم: نگارش تحقیق ۴۱

فصل ۳. آغاز کار: بازیابی اطلاعات ۴۳

- منابع اطلاعات ۴۴ • کتاب‌نامه‌ها ۴۵ • چکیده‌ها ۴۶ • نمایه ۴۶
- مقاله‌های مروری ۴۶ • مجله‌های پژوهشی ۴۷
- بازیابی اطلاعات از طریق کامپیوتر ۴۷

فصل ۴. گزارش پژوهشی و پروپوزال ۵۳

- بخش‌های پایان‌نامه ۵۵ • فصل ۱: مقدمه ۵۸ • فصل ۲: بیان مسئله ۶۰
- فصل ۳: مرور ادبیات ۶۵ • فصل ۴: شیوه‌ها یا روش‌ها ۶۷

فصل ۵. تکمیل گزارش پژوهشی: نتایج، بحث، نتیجه‌گیری و منابع ۷۱

- فصل ۵: نتایج ۷۱ • فصل ۶: بحث ۷۳ • فصل ۷: خلاصه و نتیجه‌گیری ۷۷
- منابع ۷۸ • پیوست ۸۲

فصل ۶. نگارش تحقیق ۸۵

- آغاز کار ۸۶ • مرتب کردن منابع و نگارش ۸۹ • نکاتی برای نگارش خوب ۸۹
- خطاهای رایج در نگارش ۹۴

بخش سوم: آمار ۱۰۳

فصل ۷. مفاهیم پایه‌ای آمار ۱۰۵

- مقیاس‌های اندازه‌گیری ۱۰۷ • آمار پارامتریک و ناپارامتریک ۱۱۰
- کاربرد توصیفی و استنباطی آمار ۱۱۱ • روش‌های نمونه‌گیری منتخب ۱۱۲
- برخی راهنمایی‌ها و علائم محاسباتی ۱۱۶

فصل ۸. گرایش مرکزی، پراکندگی و منحنی طبیعی ۱۲۱

- گرایش مرکزی ۱۲۲ • شاخص‌های پراکندگی ۱۲۴ • منحنی طبیعی ۱۲۹
- نمره Z ۱۳۶ • توزیع‌ها و منحنی‌های غیر طبیعی ۱۳۷

فصل ۹. احتمال و آزمون فرضیه ۱۴۳

- احتمال ۱۴۴ • آزمون فرضیه ۱۴۸ • تفسیر پس از آزمون فرضیه ۱۶۲
- آزمون فرضیه به شکل عملی ۱۶۴

فصل ۱۰. ارتباط و پیش‌بینی ۱۶۹

- مفاهیم در همبستگی ۱۷۰ • همبستگی پیرسون ۱۷۳
- پیش‌بینی: رگرسیون خطی ساده ۱۸۳ • پیش‌بینی: رگرسیون چندگانه ۱۹۰
- همبستگی جزئی ۱۹۴ • تحلیل عاملی ۱۹۵

فصل ۱۱. مقایسه میانگین نمرات ۲۰۳

- پیش‌فرض‌های آماری ۲۰۴ • آزمون‌های t همبسته یا وابسته ۲۰۵
- آزمون t مستقل ۲۰۹ • تحلیل واریانس ۲۱۳ • تحلیل کوواریانس ۲۳۱

فصل ۱۲. آماره‌های ناپارامتریک منتخب ۲۳۷

- مجذور کای ۲۳۸ • محدودیت‌ها و پیش‌فرض‌های مجذور کای ۲۴۸
- r اسپیرمن ۲۴۹ • سایر آزمون‌های ناپارامتریک ۲۵۱

بخش چهارم: اندازه‌گیری و طرح تحقیق ۲۲۷

فصل ۱۳. مفاهیم اندازه‌گیری و گردآوری داده‌ها ۲۵۹

- روایی ۲۶۰ • پایایی ۲۶۵ • ارتباط بین روایی و پایایی ۲۷۰
- تفسیر ضرایب روایی و پایایی ۲۷۱ • روایی: آیا واقعاً چنین چیزی وجود دارد؟ ۲۷۳ • خطای اندازه‌گیری ۲۷۳

فصل ۱۴. روایی آزمایشی و کنترل ۲۷۹

- روایی درونی ۲۸۰ • روایی بیرونی ۲۸۹ • کنترل عوامل تهدیدکننده
- روایی درونی ۲۹۱ • کنترل عوامل تهدیدکننده روایی بیرونی ۲۹۴

فصل ۱۵. تحقیق و طرح‌های آزمایشی ۲۹۹

- آزمایش و روابط علت و معلولی ۳۰۰ • کنترل آزمایشی بازبینی شده ۳۰۱
- طرح‌های تحقیق آزمایشی ۳۰۲ • طرح‌های آزمایشی حقیقی ۳۰۵
- طرح‌های نیمه آزمایشی ۳۰۷ • طرح‌های پیش‌آزمایشی ۳۱۲

فصل ۱۶. تحقیق غیرآزمایشی یا توصیفی ۳۱۷

- تحقیق غیرآزمایشی و روابط علت و معلولی ۳۱۸ • تحقیق پیمایشی ۳۲۱
- سایر روش‌های پیمایشی ۳۳۱ • رضایت آگاهانه و مطالعات پیمایشی ۳۳۲
- سایر روش‌های غیرآزمایشی ۳۳۳

فصل ۱۷. روش‌های تحقیق کیفی ۳۴۱

- تحقیق کمی در مقابل تحقیق کیفی ۳۴۲ • مطالعات موردی ۳۴۵
- گروه‌های متمرکز ۳۴۶ • گروه‌های اسمی ۳۴۸ • تحلیل محتوا ۳۵۰
- طرح کیفی، نمونه‌گیری، گردآوری داده‌ها، تحلیل و تفسیر ۳۵۱

بخش پنجم: کنترل کیفی و کاربرد تحقیق ۳۵۹

فصل ۱۸. کنترل کیفی در تحقیق ۳۶۱

- کنترل کیفی درونی ۳۶۲ • کنترل کیفی بیرونی ۳۶۷
- چاب یا نابودی و کیفیت تحقیق ۳۷۱ • تقلب در تحقیق ۳۷۲

فصل ۱۹. سنجش و کاربرد تحقیق ۳۷۵

- سنجش کیفیت تحقیق ۳۷۶ • تفسیر و خلاصه کردن نتایج تحقیق ۳۸۷
- نکاتی برای تفسیر تحقیق ۳۹۱ • کاربرد تحقیق ۳۹۸

پیوست‌ها	۴۰۳
پیوست A: جداول آماری	۴۰۴
پیوست B: پاسخ تمرین‌های آماری	۴۱۵
پیوست C: نمونه‌هایی از فرم رضایت آگاهانه و نامه‌ها	۴۲۱
واژه‌نامه	۴۲۷
فهرست منابع	۴۳۷

مقدمه نویسندگان

ویرایش سوم کتاب روش‌های تحقیق در تندرستی، تربیت بدنی، علوم ورزشی و تفریحات به طور ویژه برای دانشجویان و اساتید این رشته‌ها نوشته شده است. هدف اصلی این کتاب، افزایش توانایی خواننده برای اجرای تحقیق و متخصصان برای استفاده از تحقیق در کار تخصصی خود است. برای نشان دادن نحوه استفاده روش‌های تحقیقی مختلف برای بررسی مسائل ویژه در این رشته‌ها، مثال‌های متعددی از تحقیق در حیطه‌های آکادمیک مختلف ذکر شده است. رویکرد نگارش این کتاب ضمن کاربریسند بودن، به جای مفاهیم نظری بر مفاهیم علمی و کاربردی تأکید دارد.

نویسندگان این کتاب، معلمان و پژوهشگرانی با تجربه هستند که درس روش تحقیق را سالیان متمادی تدریس کرده‌اند. سعی شده است محتوای کتاب به سطحی کاهش یابد که اصول پایه در یک نیم سال تحصیلی در چنین کلاس‌هایی را پوشش دهد. محتوای این کتاب این امکان را به دانشجویان می‌دهد که یک پروپوزال پژوهشی یا پایان‌نامه را بنویسند، مقاله منتشر شده در این رشته را مطالعه و درک بهتری از آن داشته باشند و تحقیق انجام بدهند. علاوه بر این نکات ضروری، ما در این کتاب چند موضوع را آورده‌ایم که طرح آنها در سایر کتاب‌ها متداول نیست، مثل نقش پژوهش در سطوح بالای آموزشی؛ کنترل کیفی؛ سابقه تاریخی و ضرورت رضایت آگاهانه؛ اخلاق؛ و نکاتی در مورد تفسیر تحقیق. امیدواریم ارائه این موضوعات تکمیلی درک یکپارچگی فرایند تحقیق را افزایش داده و توانایی خواننده را در تفسیر و نقد تحقیق بهتر کند. بنابراین، امید است که خواننده در مطالعه تحقیق راحت‌تر و توانا‌تر شود.

ویژگی‌ها

برای تسهیل در یادگیری، از ویژگی‌های آموزشی خاصی در سراسر کتاب استفاده شده است. هر فصل با فهرست مختصری از مفاهیم کلیدی آن فصل و بیان اهداف یادگیری شروع می‌شود. پیشنهاد می‌شود که دانشجویان آنها را قبل و بعد از مطالعه هر کتاب بخوانند. فعالیت‌های

یادگیری تکمیلی در پایان هر فصل وجود دارد. این فعالیت‌ها، شیوه تکمیلی یادگیری درباره تحقیق مثل حضور در جلسات دفاع از پایان‌نامه و بررسی مقالات برای ویژگی‌های خاص آن فصل را پیشنهاد می‌کنند. در هر فصل، مطالب مهم انتخاب شده و برای تأکید بر آنها، در حاشیه متن بیان شده‌اند. سرانجام، برای ایجاد تنوع در موضوعی که خشک به نظر می‌رسد، از کارتون استفاده شده است.

بخش سوم (آمار) به جای ریاضیات بر تفسیر تأکید دارد. مثال‌های زیادی با انواع مختلف طرح‌های آزمایشی و غیرآزمایشی تلفیق شده است تا دانشجویان بتوانند کاربرد آمار در سؤالات پژوهشی خاص را به سادگی درک کنند. در فصل‌های این بخش، یک سری مسائل و راه‌حل‌های آنها در گرایش‌های مختلف آورده شده است. در پایان هر فصل، تمرین‌های آماری این فرصت را به شما می‌دهند تا حل مسائل را به صورت دستی یا کامپیوتری تمرین کنید. پاسخ به این تمرین‌ها در پیوست وجود دارد. برای هر فصل اسلایدهایی به صورت پاورپوینت در وب سایت زیر وجود دارد.

<http://connection.lww.com>

خلاصه

ما امیدواریم ویرایش سوم این کتاب دانش و درک خواننده از پژوهش را به طور سودمندی افزایش دهد. به نظر می‌رسد رشد و گسترش این رشته‌ها و همچنین اثربخشی هر متخصص، نیاز به بهره‌برداری و درک تحقیق را نسبت به گذشته بیشتر کرده است. در پایان، امیدواریم که مطالعه این کتاب لذت‌بخش، آموزنده و سودمند باشد.