

Identification of Psychosocial Growth Components of Student Athletes through Parents

Khadijeh Javanbakht^{1*}, Omid Bahmanyari², Mohammad Sadegh Afroozeh³

1. PhD student in sports management at Islamic Azad University, Jahrom branch, and Physical education teacher in the Department of Education of Fars province, Fars, Iran
2. PhD student in sports management at Islamic Azad University, Jahrom branch Physical education teacher in the Department of Education of Bushehr province, Bushehr, Iran
3. Assistant Professor of Sports Management, Jahrom University, Jahrom, Iran

* Email : khadijehjavanbakht61@gmail.com

Abstract

Today, one of the problems in the field of student sports is the lack of family support, especially in terms of psychological social development. This study was conducted in line with the implementation of the Shahid Kharrazi plan in schools across the country and examined the type of family support for students in sports in several areas of psychological social development, including 5Cs such as commitment, communication, concentration, control, and self-confidence. The present research was qualitative and was conducted using an innovative method. Data were collected through semi-structured and in-depth interviews with 12 parents who had children aged 8 to 11 years in sports. The data were analyzed through open, axial, and selective coding. The results showed that the types of family strategies for supporting their children's 5Cs in student sports included commitment (regulation and value recognition), control (internal control, emotional management education), concentration (improving emotional management, environmental security, personal development improvement), communication (developing family relationships, communication education, interactive environment development), and self-confidence (self-awareness, encouragement and awareness-raising). Finally, it is recommended that parents share their strategies for student athletes with other parents in public meetings.

Keywords: Psychological development, Social development, Shahid Kharrazi Plan, Family, Student Athlete

شناسایی مولفه های رشد روانی اجتماعی دانش آموزان ورزشکار از طریق والدین

خدیدجه جوان بخت^{۱*}، امید بهمنیاری^۲، محمد صادق افروزه^۳

۱. دانشجوی دکترای مدیریت ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد جهرم و دبیر آموزش پرورش استان فارس، فارس، ایران
۲. دانشجوی دکترای مدیریت ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد جهرم و دبیر آموزش پرورش استان بوشهر، بوشهر، ایران
۳. استادیار مدیریت ورزشی، دانشگاه جهرم، جهرم، ایران

* Email : khadijehjavanbakht61@gmail.com

چکیده

امروزه یکی از معضلات درحوزه ورزش دانش آموزی عدم حمایت خانواده ها از دانش آموزان به خصوص در جهت رشد روانی اجتماعی است. مطالعه حاضر در راستای انجام طرح شهید خرازی در مدارس کشور انجام شد و نوع حمایت خانواده ها از دانش آموزان در ورزش را در چند حوزه رشد روانی اجتماعی از جمله CS۵ شامل تعهد، ارتباط، تمرکز، کنترل، اعتماد به نفس بررسی کرد. روش تحقیق حاضر کیفی بود که به روش نوحاسته انجام شد. گردآوری داده ها با استفاده از مصاحبه نیمه ساختار یافته و عمیق با ۱۲ والد که در ورزش پایه ۸ تا ۱۱ سال حضور داشتند انجام شد. داده ها در سه مرحله کدگذاری باز، محوری و گزینشی بررسی و تحلیل شدند. نتایج نشان داد که نوع راهبردهای خانواده ها جهت حمایت از CS۵های فرزندشان در ورزش دانش آموزی شامل تعهد (تنظیم گری و شناخت ارزش ها) کنترل (کنترل درونی، آموزش مدیریت هیجان) تمرکز (بهبود مدیریت هیجان، امن سازی محیطی، بهبود توسعه فردی) ارتباط (توسعه ارتباطات خانوادگی، آموزش ارتباط، توسعه محیط تعامل) و اعتماد بنفس (خودشناسی، تشویق سازی و آگاهی سازی) بود. در نهایت پیشنهاد می گردد تا والدین در جلسات عمومی تر راهبردهای خود را در قبال دانش آموزان ورزشکار در اختیار دیگر والدین قرار دهند.

واژگان کلیدی: رشد روانی، رشد اجتماعی، طرح شهید خرازی، خانواده، دانش آموز ورزشکار

مقدمه

ورزش یکی از فعالیتهای مهم انسانی است که در دوران جدید، به دلیل گستردگی و فراگیری، به یک نهاد اجتماعی تبدیل شده و انجام آن یکی از ضرورتهای زندگی محسوب می شود. امروزه ورزش توسط محققان و پزشکان به عنوان زمینه‌ای مناسب برای افراد جهت توسعه مهارت های فیزیکی، روانی اجتماعی و عاطفی لازم برای عملکرد موفق در جامعه شناسایی شده است (گولد و کارسون، ۲۰۰۸). علاوه بر این مهارت‌های زندگی به عنوان دارایی‌ها، ویژگی‌ها و مهارت‌های روانی-اجتماعی شخصی تعریف می‌شوند که می‌توانند در ورزش توسعه یابند و برای استفاده فراتر از ورزش منتقل شوند با این حال، رشد روانی-اجتماعی ورزشکاران جوان نیازمند رویکردی پیشگیرانه از سوی همه ذینفعان ورزشی است (هولت و همکاران، ۲۰۱۷). بررسی نقش خاصی که خانواده‌ها در نهادینه کردن فعالیت بدنی در کودکان بازی می‌کنند و رفتارهایی که اعضای خانواده می‌توانند در این زمینه انجام دهند، می‌تولند به خانواده‌ها در فعال کردن کودکان خود کمک کند و فعالیت بدنی را به امری عادتوار و مستمر در آنان تبدیل کند که این خود می‌تواند مشکلات ناشی از بی‌حرکتی در کودکان را تا حد زیادی کاهش دهد (آصفی و نصرتی، ۱۳۹۸) و در مرحله بعد از تحرک و فعالیت بدنی حمایت والدین و خانواده می‌تواند نقش موثری در رشد اجتماعی آنها در حین ورزش داشته باشد. به سبب اینکه ورزش یک زمینه گسترده عمومی است، والدین فرصتهای چندی برای دادن بازخورد خاص و فوری به کودکانشان دارند (اسکالان و همکاران، ۱۹۹۳) از طریق این بازخورد والدین میتوانند به طور مثبتی بر لذت بردن کودکانشان از ورزش و شناخت از خود تأثیر گذارند (بروستاد، ۱۹۹۶). عملکرد خانواده ممکن است یکی از عوامل مهم در مشارکت یا عدم مشارکت در ورزش باشد. بی‌تردید محیط خانوادگی اغلب مهمترین پایگاه به‌شمار می‌آید که در میزان انگیزه، گرایش به فعالیتهای جسمانی، انتخاب نوع رشته‌ی ورزشی، میزان فعالیتهای ورزشی و حضور در میدانی ورزشی و مسابقات اثرات مهم دارد. به عبارتی دیگر، اگر والدین و خواهران و برادران بزرگتر ورزش کنند فرزندان کوچکتر خانواده نیز به ورزش روی می‌آورند. علاوه بر این، مشارکت سایر اعضای خانواده می‌تواند تأثیرات مثبتی بر مشارکت ورزشی کودکان و نوجوانان داشته باشد. والدین نقش مهمی را در تأثیرگذاری برای تغییر نگرش نوجوانان برای شرکت در فعالیتهای ورزشی ایفا می‌کنند. والدینی که با تأیید و تشویق به مشارکت و ایجاد علاقه نسبت به فعالیت بدنی با زبان گفتاری و غیرگفتاری به ارائه الگوی لذت بخش از شرکت خود در فعالیت بدنی خبر می‌دهند سبب انتقال این پیام به افراد خانواده شان می‌شوند و این نوع رفتار احتمالاً می‌تواند ایجاد انگیزه مشارکت در ورزش را تحریک کند. در این راستا، حمایت والدین را شاخص های کارکردی مرتبط با تعاملات بین یک والد و فرزندش به منظور مشارکت آگاهانه در فرصت های فعالیت محور و ایجاد این فرصت ها می‌دانند.

در تعریفی تخصصی تر، حمایت والدین به صورت تشویق، فراهم آوردن فرصت هایی برای فعالیت بدنی، تماشای مشارکت کودکان در فعالیت بدنی و مشارکت با کودکان در فعالیت بدنی تعریف کرده اند (بیتس و همکاران، ۲۰۰۶). قریب زاده و همکاران (۱۴۰۰) ادغان دارند که حمایت اجتماعی والدین از فعالیت بدنی بر هر چهار متغیر درونزاد (شایستگی حرکتی، تمایل به ورزش، لذت از فعالیت بدنی و میزان فعالیت بدنی) تأثیر می‌گذارد و متغیرهای شایستگی حرکتی ادراک شده، لذت از فعالیت بدنی و تمایل به ورزش به عنوان متغیر میانجی می‌توانند میزان فعالیت بدنی را پیش‌بینی کنند. البته متغیر لذت از فعالیت بدنی به صورت غیرمستقیم از طریق متغیر میانجی تمایل به ورزش، توانست میزان فعالیت بدنی را پیش‌بینی کند. بنابراین حمایت از ورزشکار توسط والدین علاوه بر ترغیب بیشتر به امر ورزش می‌تواند حاوی تأثیرات روانی نیز باشد چنانچه نتایج رشد مثبت ورزشکاران جوان برای تشویق عملکرد موفق در ورزش و فراتر از آن توسط برخی محققان چون هاروود و جانستون، ۲۰۱۶؛ پرستون و همکاران، (۲۰۲۱) اشاره شده است. باید توجه داشت که رشد ویژگی‌های

روانی اجتماعی در ورزش از نظر مفهومی از تأثیرگذاری بر عملکرد ورزشکاران جوان یا رشد مهارت‌های بدنی جدا نیست. محققان دیگری نیز رشد همزمان فیزیکی و روانی اجتماعی را برای مشارکت ورزشی بهینه پیشنهاد کرده اند (هولت و همکاران، ۲۰۱۷؛ پیرس و همکاران، ۲۰۱۷). با توجه به اهمیت و نقش والدین و خانواده ها در این رشد وزارت آموزش پرورش در ایران طرحی را به عنوان طرح شهید خرازی به اجرا درآورده است که به رویکرد تعامل دانش آموز و والدین متکی است. در این طرح که در راستای اجرای اصل سوم و دهم قانون اساسی مبنی بر تربیت بدنی رایگان برای تمام سطوح و خانواده‌ها، طرح آزادسازی و مردمی سازی مجموعه‌های ورزشی با عنوان طرح شهید خرازی در ۱۴ استان کشور آغاز شده است. در قالب این طرح یکپهزار فضای ورزشی در روزهای پنج شنبه در اختیار دانش آموزان دختر و مادران آنها و روزهای جمعه در اختیار پسران و پدران آنها به صورت صد در صد رایگان قرار می‌گیرد. این طرح با هدف فراگیر سازی و همگانی شدن ورزش در سطوح مختلف و مشارکت خانواده‌ها در انجام فعالیت‌های ورزشی و تقویت بنیان خانواده از طریق محیط ورزشی و تربیتی شدن محیط‌های ورزشی تا پایان سال تحصیلی در تمامی استان‌های کشور اجرا می‌شود. محقق در این تحقیق به دنبال شناسایی راهکارهای والدین در توسعه رشد روانی فرزندان ورزشکار در سنین پایه می باشد.

روش شناسی

در پژوهش حاضر از نظریه داده بنیاد به روش نوحاسته گلیرز استفاده شد. جامعه آماری این پژوهش شامل والدین دارای فرزند ورزشکار در سنین پایه مشارکت کننده در طرح شهید خرازی در چند شهر انتخابی استان فارس شامل شیراز، جهرم و لارستان بودند. نمونه گیری به شیوه هدفمند و نظری و از میان والدین داوطلب انجام شد. در این روش تعداد نمونه در حین انجام کار مشخص می‌گردد و نمونه گیری تا زمانی که داده‌ها به اشباع نظری برسند ادامه می‌یابد. اشباع نظری به این مفهوم است که محقق جمع‌آوری داده‌ها را تا زمانی ادامه می‌دهد که داده‌های جدید در واقع تکرار داده‌های قبلی باشد و دیگر مفهومی جدید که نیاز به کدگذاری جدید یا گسترش کدها و طبقات موجود داشته باشد به دست نیاید. مشارکت کنندگان شامل ۱۲ والد فرزندان حاضر در طرح شهید خرازی تشکیل دادند. جهت جمع‌آوری داده‌ها، از مصاحبه‌های عمیق و نیمه ساختار یافته استفاده شد. سوالات پژوهش قبل شروع مصاحبه برای مصاحبه شوندگان ارسال گردید. تا در روز مصاحبه با آمادگی کامل در مصاحبه حضور داشته باشند. در راستای دستیابی به این هدف، سؤال‌ها بر اساس راهبردهای والدین جهت رشد در ۵ حوزه رشد تعهد، ارتباط، تمرکز، کنترل، اعتماد به نفس بود که از قبل تعاریف این متغیرها برای ایشان توضیح داده شد. برای هر کدام از مصاحبه ها بین ۶۰-۳۰ دقیقه زمان در نظر گرفته شد و برخی مصاحبه‌ها با اجازه از والدین ضبط و بلافاصله بعد از مصاحبه مورد تحلیل قرار گرفت و برخی دیگر یادداشت برداری شد. جهت تحلیل داده‌ها بر اساس کدگذاری سه مرحله‌ای شامل: کدگذاری باز، محوری و کدگذاری گزینشی یا انتخابی استفاده گردید. در این کدگذاری سه مرحله‌ای داده‌ها به صورت مستمر مورد بازبینی و پایش قرار گرفتند. در مرحله اول داده‌هایی که حول یک مفهوم بودند گرد آوری شدند در مرحله دوم مفهومی که معنای مشترک داشتند در قالب مقولات که در سطح انتزاعی‌تر نسبت به مفاهیم قرار دارند سازماندهی شدند. در مرحله آخر (کدگذاری گزینشی) مقولاتی که بار معنایی و محتوایی مشترکی داشتند در ذیل طبقات ویژه‌ای قرار داده شدند. در بررسی پایایی مصاحبه با روش توافق درون موضوعی بین کدگذاران محقق از یک همکار پژوهش (کدگذار یا ارزیاب) کمک گرفت. سپس محقق همراه این همکار پژوهش چند مصاحبه را به صورت تصادفی انتخاب و مجدداً کدگذاری کرد و با استفاده از فرمول بالای ۶۰ بدست آمد که قابل قبول می باشد. همچنین روایی داده ها نیز از روش پیشنهادی گوبا و لینکن متشکل از چهار مفهوم جزئی تر شامل قابلیت اعتبار، قابلیت انتقال، قابلیت تأیید و اطمینان پذیری استفاده شد و پیشنهادات هر چهار بخش در مصاحبه ها رعایت شد.

یافته‌ها

ابتدا به بررسی ویژگی‌های مشارکت کنندگان والدین در طرح پرداخته شد که ویژگی آنان در جدول ۱ گزارش شده است. طبق جدول شماره (۱) اکثر والدین بین ۴۰ الی ۵۰ سال می باشند و بنابراین در محدوده میانسالی می باشند. همچنین ۵۸

درصد از مشارکت کنندگان والد مردان یا به عبارتی پدران دانش آموزان بودند. بیشتر مدرک تحصیلی پاسخ دهندگان کارشناسی و اکثراً آنان سابقه ورزشی داشتند. همچنین ۶۷ درصد از والدین کارمند بودند.

جدول ۱: ویژگی های جمعیت شناختی پاسخ دهندگان والد

مؤلفه	وضعیت	فراوانی	درصد فراوانی
توزیع سنی مشارکت کنندگان	۳۰ تا ۴۰ سال	۶	۵۰٪
	۴۱ تا ۵۰ سال	۴	۳۳٪
	بالای ۵۰ سال	۲	۱۶٪
جنسیت	مرد	۷	۵۸٪
	زن	۵	۴۲٪
وضعیت تحصیلی	دیپلم	۱	۸٪
	کاردانی	۲	۱۶٪
	کارشناسی	۶	۵۰٪
	کارشناسی ارشد و بیشتر	۳	۲۵٪
سابقه ورزشی	دارد	۸	۶۷٪
	ندارد	۴	۳۳٪
وضعیت شغلی	کارمند	۸	۶۷٪
	آزاد	۱	۸٪
	خانه دار	۲	۱۶٪
	مجموع	۱۲	۱۰۰٪

بعد از تحلیل داده ها همه راهبردهای والدین و خانواده ها در جهت توسعه پنج بعد روانی اجتماعی دانش آموزان ورزشکار حاضر در طرح شهید خرازی شناسایی و طبقه بندی شد و در جدول (۲) گزارش شد.

جدول ۲: راهبردهای خانواده ها در جهت رشد روانی اجتماعی دانش آموزان

مقوله	مؤلفه ها	5Cs
تعهد	تعهد والدین به حضور و مشارکت در مسابقات ارایه نقش های متنوع به دانش آموز در مدیریت تیم تشویق دانش آموز به منظم بودن در تمرینات تشویق دانش آموز به تصمیم گیری های رایج	تنظیم گری
	تشویق دانش آموز در شناخت ارزش های تیم و ورزش تشویق دانش آموز جهت قبول مسئولیت در قبال لباس های ورزشی خود کمک به دانش آموز به عنوان والدین در نقش تصمیم سازی کمک به دانش آموز جهت ارزش تعهد در چند حوزه ورزشی درسی و زندگی	شناخت ارزش ها
	تشویق دانش آموز به داشتن دفترچه ثبت اتفاقات روزمره آموزش به دانش آموز در خصوص شناخت مفهوم شانس آموزش به دانش آموز ورزش ورزشکار در خصوص لزوم تلاش منجر به توفیق آموزش برتری کنترل درونی نسبت به کنترل بیرونی	توسعه کنترل درونی

آموزش حل مساله به دانش آموز ورزشکار در موارد شخصی		کنترل
ایجاد فرصت بهبود هوش هیجانی به دانش آموز در محیط غیر ورزشی فرصت شناخت بازیکنان با ویژگی تلاشگری در حوزه ورزش ایجاد فرصت آموزش کنترل خشم	آموزش مدیریت احساسات	
عدم ارایه هیجان زیاد قبل از مسابقه ایجاد فضای روانی مناسب بعد از مسابقه برای بررسی بازی تنظیم فعالیت های روتین دانش آموز در حین مسابقات ایجاد فضای اعتماد و امنیت در منزل در حین مسابقات آموزش ارتباط چشمی با مربی	بهبود مدیریت هیجان	
حذف عوامل حواس پرتی دانش آموز در منزل و یا بازی توجه به تغذیه دانش آموز به خصوص قبل از مسابقات پیشنهاد به مربی جهت قرار نگرفتن دانش آموز در کنار دوست صمیمی محدودیت در استفاده از گوشی و یا فضای مجازی توجه به وضعیت خواب دانش آموزان قبل از مسابقه ایجاد آرامش در محیط منزل	بهبود محیطی	تمرکز
فرصت شنوایی سنجی و بینایی سنجی فرصت انجام تمرینات تقویت تمرکز توسعه و تقویت گوش دادن فعال دانش آموز	بهبود توسعه فردی	
ارایه نقش های مختلف در منزل ارتباط گزینی با اقوام ایجاد ارتباط با خانواده های هم تیمی فرزندان ارایه نقش های متنوع به دانش آموز در مدرسه و خانواده ایجاد فرصت بحث در موارد خانوادگی	توسعه ارتباط خانوادگی	
تشویق دانش آموز برای ابراز احساسات استفاده بهنگام از فضای مجازی برای بازخورد آموزش زبان بدن در ارتباطات ایجاد فرصت آموزش در خصوص نحوه برقراری ارتباط	آموزش ارتباط	ارتباط
نظرات دانش آموز توسط والدین دریافت شود فرصت کتابخوانی با دانش آموز استفاده از گفتگوی انعکاسی مکالمات سرگرم کننده با والدین صورت گیرد تشویق دانش آموز جهت هدفمند کردن رابطه ها در تیم ورزشی فرصت صحبت منظم با دانش آموز ایجاد فرصت تعریف روز و اتفاقات روزمره توسط دانش آموز	توسعه محیط تعامل	
ایجاد فرصت نقد خود دانش آموز توسط وی ایجاد و ارایه نقش رهبری در برخی موارد در منزل نظر خواهی از دانش آموز اجازه و امکان انتخاب در خصوص برخی موارد شخصی ایجاد محیطی جهت کشف استعدادهای مهارتی جدید		

ایجاد موفقیت های کوچک ارایه زمانبندی در بازخورد مناسب به دانش آموز یادآوری موفقیت های قبلی یا کوچک اعتماد به بازخورد مربیان	خود شناسی	اعتماد بنفس
تشویق دانش آموز به مشارکت در سایر مسابقات و رشته های دیگر تشویق دانش آموز در مورد صحبت کردن از خود عدم مقایسه دانش آموز با دیگر همبازی ها تشویق های رایج و مطابق با عرف	تشویق سازی	
آموزش به دانش آموز جهت رسیدن به اهداف ایجاد آگاهی خانواده در خصوص فلسفه ورزش و مسابقه منطقی کردن خواسته دانش آموز از ورزش و نتایج ورزش ایجاد فرصت یادگیری از اشتباهات دانش آموز در مسابقه کمک به دانش آموز جهت مقابله با ترس از شکست ایجاد و امکان شناخت و یادگیری مهارت های جدید	آگاهی سازی	

نتایج نشان داد که والدین و خانواده ها سیزده راهبرد مهم را برای توسعه پنج بخش روانی اجتماعی در نظر گرفته و دنبال می کنند که شامل تعهد (تنظیم گری و شناخت ارزش ها) کنترل (کنترل درونی، آموزش مدیریت هیجان) تمرکز (بهبود مدیریت هیجانها، امن سازی محیطی، بهبودتوسعه فردی) ارتباط (توسعه ارتباطات خانوادگی، آموزش ارتباط، توسعه محیط تعامل) و اعتماد بنفس (خودشناسی، تشویق سازی و آگاهی سازی) بود. در نهایت می توان مدل زیر را به عنوان راهبردهای رایج والدی در توسعه مهارت های روانی اجتماعی دانش آموزان ورزشکار پیشنهاد داد.



شکل ۱: مدل راهبردهای توسعه مهارت های روانی اجتماعی دانش آموزان ورزشکار

بحث و نتیجه گیری

ورزش دانش آموزی به خصوص در بخش پایه بخش اعظم فضای فکری معلمان را به خود اختصاص داده است و البته این حجم از انرژی مدرسه و آموزش و پرورش که به کودکان و نوجوانان ارائه می شود گاهی با نیازهای زمانی زیاد، انتظارات بالا و تأکید بر عملکردی که می تواند در تضاد با رشد روانی اجتماعی باشد (فریزر توماس و استراکان، ۲۰۱۵)

همراه است. همچنین از آنجا که در بسیاری مواقع رشد روانی اجتماعی به مهارت‌ها و دارایی‌های روان‌شناختی (مثلاً کنترل احساسات) و اجتماعی (مثلاً توسعه روابط) اشاره دارد به زمینه‌های ورزشی مرتبط هستند و چنانچه کولبی (۲۰۱۶) اشاره کرده توسعه مسایل روانی اجتماعی جوانان از طریق ورزش امکان پذیر است. هدف این تحقیق بررسی راهبردهای والدین و خانواده‌ها جهت بهبود مسایل روانی و اجتماعی دانش‌آموزان بود و از آنجایی که برخی والدین در طرح شهید خرازی حضور داشته و ارتباط و درک بهتری از ورزش داشتند آنها مورد مصاحبه قرار گرفتند که نتایج نشان داد که والدین و خانواده‌ها سیزده راهبرد مهم را برای توسعه پنج بخش روانی اجتماعی در نظر گرفته و دنبال می‌کنند که شامل تعهد (تنظیم‌گری و شناخت ارزش‌ها) کنترل (کنترل درونی، آموزش مدیریت هیجان) تمرکز (بهبود مدیریت هیجانات، امن‌سازی محیطی، بهبود توسعه فردی) ارتباط (توسعه ارتباطات خانوادگی، آموزش ارتباط، توسعه محیط تعامل) و اعتماد بنفس (خودشناسی، تشویق‌سازی و آگاهی‌سازی) بود.

والدین اذعان داشتند که در جهت بهبود و توسعه تعهد دانش‌آموزان از دو راهکار تنظیم‌گری و شناساندن ارزش‌های واقعی به آنها استفاده می‌کنند. در واقع می‌توان به این نکته اشاره کرد که تنظیم هیجان و مخصوصاً راهبرد مثبت بازاریابی شناختی هیجانات باعث کاهش احساسات منفی و افزایش احساسات مثبت و رفتار ساگاران افراد می‌شود. بنابراین پیشنهاد می‌گردد که والدین به صورت غیر مستقیم علاوه بر نقش دهی فرزند ورزشکار به طرق مختلف وی را در فرآیند تصمیم‌گیری‌ها مشارکت دهد. همچنین والدین اذعان داشتند که در جهت بهبود و توسعه کنترل دانش‌آموزان اما آموزش تنظیم هیجان به آنان باعث می‌شود که از وجود هیجانات منفی و تأثیر منفی آنها بر خویش آگاهی پیدا کنند و با بازاریابی هیجانات در موقعیتهای مختلف نسبت به سالم نگه داشتن زندگی هیجانی خویش تلاش کنند و از این طریق میزان مشکلات جسمانی، روانی و به طور خاص سازگاری خویش را کاهش دهند. در ادامه والدین اذعان داشتند که در جهت بهبود و توسعه تمرکز دانش‌آموزان راهبردهایی از جمله بهبود مدیریت هیجانات، امن‌سازی محیطی، بهبود توسعه فردی را ارایه می‌دهند. راهبردهای مختلف از جمله بهبود مدیریت هیجانات چون هوش هیجانی می‌تواند به خصوص آنها را در ورزش بسیار کمک نماید. هوش هیجانی بالا در فرد، نشان می‌دهد که چگونه فرد بلافاصله هیجان‌های خود را به طور مناسب در موقعیتهای مختلف به کار می‌گیرد و باعث می‌شود حالت‌های هیجانی مورد نیاز و متناسب با موقعیت را نمایش دهد؛ به طوری که اگر موقعیت، نیازمند انگیزندگی بالا باشد، هوش هیجانی می‌تواند برانگیختگی ورزشکار را بالا ببرد و از طرف دیگر اگر موقعیت، نیازمند آرامش هیجانی باشد، باعث می‌شود که ورزشکار به خود آرامش بدهد چنانچه پرلینی و هارسون (۲۰۱۰) در پژوهشی که درباره ارتباط هوش هیجانی و عملکرد ورزشی بر روی ۷۶ ورزشکار تیم‌هاکی انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که بازیکنانی که میانگین نمره‌های هوش هیجانی بالایی نسبت به سایرین داشتند در روابط بین فردی، مدیریت استرس، خودآگاهی، مدیریت هیجان و تحمل استرس نیز نمره‌های بالاتری خواهند داشت. همچنین با توجه به اظهارات گلمن (۲۰۰۴) مهم نیست که در چه حوزه‌ای مشغول به فعالیت هستیم؛ مهم این است که آموزش هوش هیجانی باعث رشد صفات شخصیتی از جمله انگیزه پیشرفت، همدلی، سازگاری و کنترل هیجانی می‌شود (ارنست و همکاران، ۲۰۱۲). والدین اذعان داشتند که در جهت بهبود و توسعه ارتباط دانش‌آموزان راهبردهای توسعه ارتباطات خانوادگی، آموزش ارتباط، توسعه محیط تعامل می‌تواند موثر باشد. والدین باید از شیوه‌ها و راهکارهای مناسب در برقراری ارتباط با فرزندان آگاهی داشته باشند. برای مثال در دوران کودکی با محبت کردن، بازی کردن و... می‌توان به کودک شخصیت داد و با ایجاد امنیت روحی و روانی ارتباط موثری با او برقرار کرد، در حالی که در دوران نوجوانی وضع به گونه‌ای دیگر است و با ایجاد عزت نفس، تقویت اعتماد به نفس و... می‌توان زمینه‌های رشد و کمال نوجوان را فراهم نمود و راه ارتباط با او را فراهم کرد. والدین اذعان داشتند که در جهت بهبود و توسعه اعتماد بنفس دانش‌آموزان راهبردهای خودشناسی، تشویق‌سازی و آگاهی‌سازی ارایه کرده‌اند. عدم

اعتماد به نفس در دانش‌آموزان باعث ایجاد نگرانی، ترس از آینده و دیدگاه‌های منفی مربوط به تولدایی‌ها و برخی باورها نسبت به خود می‌شود. جدای از این، آنها بر این باورند که هدف خود را از دست می‌دهند و تصور روشنی از زندگی خود ندارند. برخی از دانش‌آموزان هرگز تلاش نمی‌کنند که فعال باشند و معتقدند اتفاق بدی در زندگیشان خواهد افتاد. علاوه بر این، عوامل دیگری نیز وجود دارد که از جمله آنها باورهای مخربی در مورد عدم تمایل به موفقیت در یادگیری دارند (ربیو، ۲۰۰۷). یکی از مهمترین و کاربردی ترین مهارت‌های زندگی، اعتماد به نفس است که این مهارت نقش زیادی در چگونگی شخصیت افراد دارد. مهارت اعتماد به نفس را می‌توان هم با مطالعه منابع و هم به صورت عملی و تجربی آموخت و بهترین زمان برای آموزش و فراگیری این مهارت، زمان نوجوانی است. اگر نوجوان به این مهارت دست یابد میتواند در کار و زندگی خود در آینده موفق شود. بدون ترس وارد جمع شود، نظراتش را بیان کند، انتقاد پذیر می‌شود، دوستان زیادی پیدا می‌کند و به موفقیت‌های بیشتری می‌رسد. به دلیل تاثیر مستقیم و موثر این مهارت در زندگی، از اهمیت ویژه ای برخوردار می‌باشد.

منابع

۱. آصفی، احمدعلی. قنبرپورنصرتی، امیر. (۱۳۹۷). نقش خانواده در نهادینه کردن فعالیت بدنی در کودکان. پژوهش های فیزیولوژی و مدیریت در ورزش ۱۰ (۱): ۵۵-۵۸.
۲. حکیم شوشتری، میترا. زرافشان، هادی. محمدیان، مهرداد. زارعی، جمیله. کریمی کیسمی، عیسی. و هوشنگی، هلیا. (۱۳۹۸). تأثیر آموزش گروهی والدین بر سلامت روان والدین و کاهش مشکلات کودکان دچار اختلالات طیف اوتیسم. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار)، ۲۵ (۴): ۳۵۶-۳۶۷.
3. Beets MW, Vogel R, Forlaw L, Pitetti KH, Cardinal BJ. (2006) Social support and youth physical activity: the role of provider and type. *Am J Health Behav.* May-Jun;30(3):278-89
4. Brustad R (1996) Parental and Peer Influence on Children's Psychological Development through Sport. In F. Smoll and R. Smith (Eds), *Children and Youth in Sport: a biopsychosocial perspective*:112-124
5. Ernest. H& Ronald .H & Humphrey Jeffrey .M & Pollack.A & Thomas H & Hawver, P (2012) "The relation between emotional intelligence and job performance: A meta-analysis", Article first published online: 29 JUN 2012, *Journal of Organizational Behavior*.
6. Golman. D (2004), *An EI-Based Theory of Performance*, The emotional intelligence Workplace: How TO Select for measure and improve Emotional intelligence in Individuals, San: 27-44.
7. Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1): 58-78.
8. Harwood, C. G., & Johnston, J. (2016). Positive youth development and talent development: Is there a best of both worlds?. In N. Holt (Ed.), *Positive youth development through sport*. 2nd ed.: 113-125
9. Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., MacDonald, D., Strachan, L., & Tamminen, K. A. (2017) A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1): 23- 35
10. Perlini, A. & Halverson. T (2010), Emotional Intelligence in the National Hockey League, *Canadian Journal of behavioral*, 6: 337-347.
11. Pierce, S., Gould, D., & Camiré, M. (2017). Definition and model of life skills transfer. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1):186-211
12. Preston, C., Allan, V., & Fraser-Thomas, J. (2021). Facilitating positive youth development in elite youth hockey: Exploring coaches' capabilities, opportunities, and motivations. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(3): 302- 320
13. Rubio, R. A. (2007). *Self-esteem and foreign language learning*. Cambridge Scholars Publishing
14. Scanlan TK, Carpenter PJ, Schmidt GW, Simons JP, Keeler B. (1993)An introduction to the sport commitment mode. *Journal of Sport and Exercise Psychology*.15: 1-15.
۱۵. قریب‌زاده مهین، محمدزاده حسن. احمدی، مالک. (۱۴۰۱) بررسی مدل تحلیل مسیر حمایت اجتماعی والدین از فعالیت بدنی در دختران نوجوان. نشریه پژوهش‌های تربیتی؛ ۱۰ (۴۴): ۱۸۵-۱۷۱.