

ارتباط کیفیت دوست ورزشی با شاخص‌های سلامت روانی ورزشکاران نوجوان شهر شاهرود

سیدرضا حسینی نیا^{۱*}، مرضیه پارسااصل^۲، محمد سیاوشی

چکیده

مقدمه و هدف: هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی ارتباط کیفیت دوست ورزشی با شاخص‌های سلامت روانی ورزشکاران نوجوان شهر شاهرود بود.

روش‌شناسی: جامعه آماری این پژوهش را ورزشکاران نوجوان شهرستان شاهرود (۲۰۳۲ نفر) تشکیل دادند که از بین آن‌ها ۳۳۱ نفر به روش سهمیه‌ای به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌ها از پرسش‌نامه‌های استاندارد کیفیت دوست ورزشی (ویس و اسمیت، ۱۹۹۹)، رضایت از زندگی (ای‌دی دینر، امانس و گریفین، ۱۹۸۵)، شادکامی (لیبومیرسکای و لیپر، ۱۹۹۷) و عزت‌نفس (روزنبرگ، ۱۹۶۵) استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد کیفیت دوست ورزشی با شادکامی و رضایت از زندگی ارتباط مثبت و معناداری دارد، اما تعارض ارتباطی با شادکامی، عزت‌نفس و رضایت از زندگی ارتباط منفی و معناداری را نشان داد. نتایج تحلیل مسیر نشان داد کیفیت دوست ورزشی به‌طور مستقیم بر رضایت از زندگی و به‌طور غیرمستقیم بر شادکامی تأثیر مثبت دارد و تعارض ارتباطی نیز به‌طور مستقیم بر عزت‌نفس و به‌طور غیرمستقیم بر رضایت از زندگی و شادکامی تأثیر منفی دارد. قسمت اثر کل نیز نشان داد که عزت‌نفس و رضایت از زندگی به‌ترتیب بیشترین تأثیر را بر شادکامی دارند. کلیه شاخص‌ها نیز نشان از برازش مطلوب مدل دارند.

نتیجه‌گیری: پیدا کردن دوست خوب و برقراری تعامل مثبت با آن در محیط‌های ورزشی باعث ارتقاء سطح سلامت روانی و در نتیجه سازگاری بیشتر نوجوانان می‌شود؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود خانواده‌ها بر دوست‌گزینی و روابط فرزندان‌شان در دوره نوجوانی توجه بیشتری داشته باشند.

واژگان کلیدی: کیفیت دوست ورزشی، رضایت از زندگی، شادکامی، عزت‌نفس، نوجوانان

۱. استادیار دانشکده تربیت‌بدنی دانشگاه صنعتی شاهرود (نویسنده مسئول): تلفن: ۰۹۱۳۸۰۸۸۲۹۰؛ پست الکترونیکی: Rhosseininia@gmail.com

۲. دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده تربیت‌بدنی دانشگاه صنعتی شاهرود

۳. استادیار مدیریت ورزشی، گروه تربیت‌بدنی دانشگاه پیام نور

۱- مقدمه

روابط اجتماعی بخش حیاتی زندگی بشری است. انسان‌ها، موجودات اجتماعی هستند که در بسیاری چیزها به هم وابسته‌اند. آن‌ها با یکدیگر ارتباط دارند و در شبکه‌های خویشاوندی و غیر خویشاوندی به شیوه‌های مختلف جای می‌گیرند و با داشتن تنوعی از تماس‌های اجتماعی به زندگی اجتماعی‌شان شکل می‌دهند (۱). هر ارتباطی به دلیل احساس نیاز شدید انسان برای برقراری تعامل اجتماعی به وقوع می‌پیوندد. بر خلاف دوره کودکی و سالمندی که فرد بیشتر نیازمند حمایت و بهره‌مندی از مزایای شبکه خویشاوندی است، فرد در دوره نوجوانی سعی می‌نماید وابستگی خود را به شبکه خویشاوندی (شبکه اجباری/انتسابی) کاهش دهد و بیشتر به شبکه دوستان (شبکه اختیاری/اکتسابی) بپیوندد تا از این طریق ضمن حفظ فاصله و استقلال خود از خانواده، مسیری را در هویت‌یابی شخصی خود طی نماید (۲). در واقع، نوجوانان نیازمند حمایت اجتماعی‌اند و در خلال روابط خود، آن را دنبال می‌کنند (۳). دوستان می‌توانند نقش مهمی در دوره نوجوانی داشته باشند. آنها می‌توانند نقش منبع اطلاعات، تقویت‌کنندگی و ارائه‌دهنده الگوهای اجتماعی را داشته باشند. در دوره نوجوانی، جمع دوستان به طور فزاینده بستر مهمی برای رشد می‌شود و ارتباط با آنها به درک دیدگاه دیگران و آگاهی از خود کمک می‌کند و این تحولات به نوبه خود تعامل با دیگران را افزایش می‌دهد (۴). روابط نوجوانان اغلب به وسیله وابستگی درونی و عمل متقابل در میان دوستان مشخص می‌شود (۵). بر اساس تعریف هیند^۱ منظور از دوستی، روابط کیفی بین دو فرد است (۶). بوکر نیز (۲۰۰۴) دوستی را سپری کردن زمان، مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی و میزان بالایی از همکاری با همدیگر تعریف کرده است (۷). فرد ممکن است چندین دوست داشته باشد، اما میزان صمیمیت بین آن‌ها متفاوت است. همچنین شواهد نشان داده است که افراد با صمیمی‌ترین دوستان روابط باکیفیت‌تری دارند (۶). در این پژوهش منظور از دوستان ورزشی، افراد تقریباً هم‌سنی هستند که فرد در محیط ورزشی با آن‌ها تعامل نزدیک دارد و در زمینه ورزشی یکدیگر را تشویق، راهنمایی و همراهی می‌کنند. دوست ورزشی از طریق بازخورد، تشویق، تقویت، الگودهی و پی‌ریزی فرصت‌ها روی ادراک افراد از توانایی بدنی، لذت ورزشی و انگیزه ورزشی تأثیر بسزا دارد (۸).

نوجوانی مرحله‌ای انتقالی بین کودکی و بزرگسالی است. دوره‌ای از رشد بیولوژیکی، اجتماعی، عاطفی و شناختی است که اگر نوجوان به طور رضایت بخشی از آن گذر نکند می‌تواند به مشکلات عاطفی و رفتاری در دوران بزرگسالی منجر شود (۲). از عوامل مهم جامعه‌پذیری نوجوانان، دیگران مهم^۲ یا همان اعضای خانواده، معلمان و مربیان ورزش، همسالان و دوستان هستند که بر عوامل روان‌شناختی و جهت‌گیری افراد برای مشارکت در ورزش تأثیر می‌گذارند. آن‌ها نوجوانان را تشویق، راهنمایی و برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی کمک و همراهی می‌کنند. این افراد دارای نقشی فعال در زندگی نوجوانان در منزل، محیط‌های آموزشی و ورزشی هستند (۹). گروه دوستان بعد از خانواده مهم‌ترین عامل جامعه‌پذیری به شمار می‌آید. در این رده سنی، موردپسند و موردپذیرش دیگران قرار گرفتن هدف اصلی نوجوان است (۱۰). روابط اجتماعی در ذات خود کارکردهای مهمی را به همراه دارند که هر یک از آن کارکردها می‌تواند نوجوان را در طی مسیر گذار از کودکی به بزرگسالی یاری رساند. شواهد پژوهشی زیادی وجود دارد مبنی بر اینکه رویدادهای و مشکلات دوره کودکی و نوجوانی بر عواقب بعدی سلامت تأثیر دارد (۱۱، ۱۲، ۱۳). سلامت روانی افراد نه تنها بر خود فرد و خانواده، بلکه بر کل جامعه تأثیر می‌گذارد (۱۱). مهم‌ترین شاخص‌های سلامت روانی- اجتماعی در چهار مؤلفه درون فردی (خودآگاهی هیجانی، جرأت‌ورزی و عزت‌نفس)، بین فردی (مشارکت، مسئولیت‌پذیری اجتماعی و روابط اجتماعی)، استرس (مدیریت استرس و کنترل هیجان) و سازگاری (انعطاف‌پذیری و شادی) قرار گرفتند (۱۴)؛ از طرفی شریفی و عباسی (۲۰۱۷) اذعان داشته‌اند که متغیر رضایت از زندگی از مهم‌ترین شاخص‌های سلامت روان می‌باشد (۱۵) که در تحقیق حاضر از بین شاخص‌های ذکر شده سه شاخص رضایت از زندگی، عزت‌نفس و شادکامی مورد بررسی قرار گرفته است.

رفتار دوستانه به عنوان یکی از جنبه‌های عواطف مثبت، رضایت از زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و فرد را مستعد تجربه عواطف و احساسات مثبت می‌کند (۱۶). دوستان می‌توانند در شرایط پراسترس به عنوان یک حمایت‌گر عمل کنند و این عوامل منجر به احساس بیشتر رضایت از زندگی می‌شود (۱۷). رضایت از زندگی یکی از مؤلفه‌های بهزیستی ذهنی است که نگرش و ارزیابی عمومی فرد نسبت به کل زندگی یا برخی از جنبه‌های آن مانند زندگی خانوادگی و تجربه‌آموزشی را در برمی‌گیرد (۱۸). الگوی چندبعدی هابنر^۳ (۱۹۹۴) نمایی از رضایت از زندگی را ترسیم می‌کند که در آن خانواده، دوستان، محیط تحصیلی و خود شخص پیش‌بین‌های رضایت از زندگی هستند (۱۹). هنگامی که نوجوانان با همسالان خود منافع مشترک پیدا می‌کنند و متحد می‌شوند، نه تنها به دلیل دفاع از آن منافع، بلکه به دلیل نفس اتحاد با یکدیگر از لذت همدلی و یگانگی با دیگران بهره‌مند می‌شوند و احساس رضایت از زندگی و شادمانی در آنها به وجود می‌آید (۲۰). عزت‌نفس کارکرد دیگری است که می‌تواند از خلال حمایت اجتماعی به دست آید (۲). کوهن و همکاران (۱۹۸۵) عزت‌نفس را به عنوان یکی از چهار خرده مقیاس سنجش حمایت اجتماعی ادراک شده در نظر گرفته‌اند (۲۱). همان‌طور که هلر و راک (۲۰۰۱) بیان می‌نمایند،

1 . Hinde

2. Significant others

3 . Huebner

روابط اجتماعی برای شکل‌گرفتن و حفظ هویت و عزت‌نفس در افراد مهم است. به طور کلی، فرض گرفته می‌شود که افراد هویت شخصی و عزت‌نفسشان را به تدریج با درونی‌ساختن ارزیابی دیگران مهم شکل می‌دهند (۱). همچنین اهمیت عزت‌نفس در ایجاد شادکامی به حدی است که برخی از صاحب‌نظران و پژوهشگران روانشناسی آن را جزء جدایی‌ناپذیر از شادکامی می‌دانند (۲۲). به عقیده بوکر (۲۰۰۶) عزت‌نفس عبارت است از میزان ارزشی که یک فرد برای خود و توانایی‌های خود قائل است (۲۳).

بالندگی، سرزندگی و نشاط روانی انسان به دلیل تأثیر قابل‌ملاحظه‌ای که بر تمامی جنبه‌های شخصیتی انسان و چگونگی بروز و ظهور رفتارهای مختلف او دارد، همواره مورد توجه پژوهشگران بوده است (۲۴). شادی یکی از نیازهای انسان و لازمه زندگی است و با واکنش‌های زیستی که حافظ سلامتی‌اند ارتباط دارد. وینهوون^۱ (۱۹۹۳) معتقد است شادی فعالیت فرد را برمی‌انگیزد، بر آگاهی او می‌افزاید، خلاقیت وی را تقویت می‌کند و باعث تسهیل روابط اجتماعی می‌شود. از سوی دیگر، برخی از روان‌شناسان نشاط را به لذت‌ها و تمایلات ارضاء شده مربوط می‌دانند و برخی معتقدند نشاط با رضایت افراد حاصل می‌شود (۲۵). کار^۲ (۲۰۰۴) معتقد است افراد شاد، معمولاً مهارت‌های خود را بهتر ارزیابی کرده و رویدادهای مثبت را بیشتر از رویدادهای منفی یادآوری نموده و در برنامه‌های زندگی تصمیم‌گیری بهتری دارند (۲۶) و در محیط‌های ورزشی عملکرد ورزشی بهتری از خود نشان می‌دهند (۲۷).

در تبیین شادکامی متغیر عزت‌نفس مورد تأکید قرار گرفته است و پژوهش‌های متعدد حاکی از رابطه مستقیم و غیرمستقیم این دو متغیر است (۲۸). دنی و استاینر^۳ (۲۰۰۹) طی مطالعه‌ای روی ۱۴۰ دانشجوی تربیت‌بدنی دانشگاه استنفورد به این نتیجه رسیدند که عوامل درونی (عزت‌نفس، منبع کنترل، مواظبت و خویش‌داری) از قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های شادکامی است (۲۹). پژوهش دیگری نیز نشان داده است که عزت‌نفس بر شادکامی تأثیر دارد (۳۰). در نتایج پژوهش ملکی، عابدی و باغبان (۲۰۱۲) که بر روی ۱۱۰ دانش‌آموز دبیرستانی پسر انجام شده، نیز ارتباط معناداری بین عزت‌نفس و شادکامی مشاهده شده است (۳۱).

از سوی دیگر، عزت‌نفس با متغیر رضایت از زندگی ارتباط دارد؛ به طوری که دبیری، دلوری و صرامی (۱۳۹۰) نشان دادند عزت‌نفس با رضایت افراد از زندگی و عاطفه مثبت و شادکامی رابطه مثبت و معنادار دارد، یعنی هرچه ارزیابی فرد از خود مثبت‌تر باشد، میزان رضایتمندی او از زندگی بالاتر رفته و عواطف مثبت بیشتری در او ایجاد می‌شود (۳۲). داینر و داینر^۴ (۲۰۰۹) با مطالعه عزت‌نفس، رضایت از زندگی و شادکامی ۱۳۰۰۰ دانشجوی ۴۹ دانشگاه دنیا از ۵ قاره به این نتیجه رسید که عزت‌نفس بالا پیش‌بینی‌کننده قوی رضایت از زندگی است و بین عزت‌نفس و شادکامی همبستگی مثبت مشاهده کرد (۳۳). کیخسروی بیگزاده و همکاران (۱۳۹۵) نیز بین رضایت از زندگی و شادکامی همبستگی مثبت و معناداری مشاهده کردند و همچنین رضایت از زندگی، شادکامی را به صورت مثبت و معنادار پیش‌بینی کرد (۳۴).

فارغ از کمیت و ماهیت دوستان یک فرد، یکی از ابعاد مهم دوستی، کیفیت آن است (۳۵). دوستان باکیفیت دارای سطح بالایی از ویژگی‌هایی نظیر رفتار اجتماعی، صمیمیت و وفاداری و سطح پایینی از تعارض، تسلط و رقابت هستند (۳۶). نوجوانانی که دلبستگی بیشتری به همسالان خود دارند، اعتماد بیشتری به آنها داشته و شادترند و شادی نیز همواره با خرسندی، خوش‌بینی، امید و اعتماد همراه است. فرد شادکام، روابط اجتماعی خوبی با دیگران برقرار می‌کند و بدین طریق، می‌تواند از آنها حمایت اجتماعی دریافت کند (۴). بالداسار، روسنفیلد و روک^۵ (۱۹۸۴) بین حمایت ادراک‌شده از سوی دوستان، همراهی آن‌ها و شادکامی ارتباط معناداری را گزارش کردند و دریافتند که حمایت ادراک‌شده بهترین پیش‌بینی‌کننده شادکامی است (۳۶). لیوبومیرسکای، تکیچ و دیما^۶ (۲۰۰۶) نیز نشان دادند که صمیمیت و رضایت از دوست با شادکامی ارتباط دارد. نوجوانان رابطه نزدیک و دوستانه را در حکم رابطه حمایتی در نظر می‌گیرند، به طوری که سبب افزایش عزت‌نفس، رضایت از زندگی و شادکامی آن‌ها می‌شود (۳۷).

دمییر و ویتکامپ^۷ (۲۰۰۷) در پژوهشی بر روی دختران جوان به این نتیجه دست یافتند که متغیرهای دوستی (تعداد دوستان و کیفیت بهترین دوست) قادر است ۵۸ درصد از واریانس شادکامی آن‌ها را تبیین نماید، ولی تعارض ارتباطی پیش‌بین معناداری نبوده است (۶). دمییر و اوزدمیر^۸ (۲۰۱۰) در پژوهشی به این نتیجه دست یافتند که کیفیت دوستی از طریق ارضاء نیازهای روانی پایه باعث ایجاد شادکامی می‌شود (۳۸). نوجوانانی که دارای دوستان باکیفیت هستند دارای عزت‌نفس بالاتر (۳۹) و شادتر (۶) از نوجوانانی هستند که دوستان باکیفیت پایین

1 . Veenhoven

2 . Carr

3 . Denny & Steiner

4 . Diener

5 . Baldassare, Rosenfield & Rook

6 . Lyubomirsky, Tkach & DiMatteo

7 . Demir & Weitekamp

8 . Demir & Ozdemir

دارند. بوچانان و بوون^۱ (۲۰۰۸) در پژوهشی بر روی ۱۳۰۰۰ دانش‌آموز مقطع متوسطه دریافتند که حمایت هم‌زمان همسالان و بزرگسالان بر روی عزت‌نفس و شادکامی دانش‌آموزان تأثیر مثبت دارد (۴۰).

در نهایت لیوبومیراسکای، شلدون و اسکاد^۲ (۲۰۰۵) به سه عامل تأثیرگذار بر شادکامی افراد در قالب یک مدل اشاره کرده‌اند که این عوامل عبارت‌اند از وراثت، محیط و فعالیت‌های عمدی. آن‌ها در بخش فعالیت‌های عمدی به سه بعد شناختی، رفتاری و ارادی اشاره کرده‌اند که دربرگیرنده متغیرهای موجود در پژوهش حاضر می‌باشد و می‌توان آن را زیربنای مدل مفهومی پژوهش حاضر دانست (۴۱).

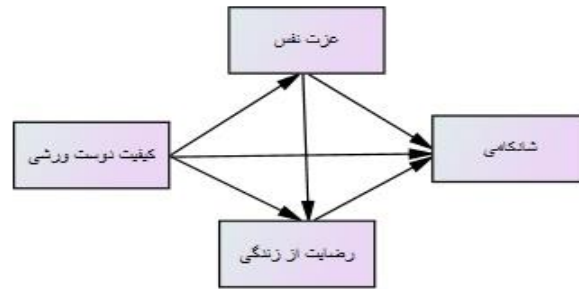
برای اینکه نوجوانان بتوانند از توانمندی‌های بالقوه خود بهره‌مند شوند، باید نگرشی مثبت به خود و محیط اطراف و انگیزه‌ای قوی برای تلاش داشته باشند. شادکامی، عزت‌نفس و رضایت از زندگی از نیازهای روانی اصلی نوجوانان است که برای ایستادگی نوجوانان در مقابل مشکلات و شکوفا شدن استعدادها و خلاقیت آنها ضرورت دارند و در رسانیدن آنها به موفقیت نقشی حیاتی ایفا می‌کنند. هر چه به این نیازها کمتر توجه شود، باعث فاصله گرفتن از موقعیت و رشد و تعالی می‌شود؛ از این رو شناخت عواملی که در پیدایش و رشد شادکامی، عزت‌نفس و رضایت از زندگی مؤثرند اهمیت ویژه‌ای دارد.

نوجوانان زمان زیادی را با همسالان خود سپری می‌کنند به طوری که بررسی‌ها نشان داده است افراد در سنین نوجوانی حدود ۴۰ درصد از وقتشان را با دوستان خود می‌گذرانند (۴۲). به همین دلیل با پا گذاشتن کودک به دوره نوجوانی و جوانی، نفوذ والدین کم‌رنگ شده و این تأثیر به گروه همسالان منتقل می‌شود. لذا می‌توان نتیجه گرفت که همسالان و به‌ویژه دوستان نقش مهمی در زندگی نوجوانان بازی می‌کنند و بخش اعظمی از زندگی روزانه آنها را به خود اختصاص می‌دهند.

اغلب پژوهش‌هایی که در ارتباط با جامعه‌پذیری نوجوانان انجام گرفته بر سبک فرزند پروری والدین و نقش آن‌ها در سازگاری روانی و یا رفتارهای پرخطر نوجوانان تأکید داشته است (۴۳) و پژوهش‌های اندکی در حوزه ورزش بر نقش همسالان - به‌ویژه کیفیت دوستی - که خود عامل مهمی برای جامعه‌پذیری نوجوانان می‌باشد، انجام پذیرفته است (۴۴). از آنجایی که افراد دارای روحیه شاد، هنگام انجام فعالیت‌های روزمره، مثبت‌اندیشی را سرلوحه فعالیت‌های خود قرار می‌دهند و دارای قدرت چاره‌اندیشی بیشتر هنگام رویارویی با مشکلات کوچک و بزرگ زندگی و همچنین حس مسئولیت‌پذیری بالایی هستند و از طرفی دیگر، خانواده‌ها با نگرشی مثبت و به منظور کسب مزایای بدنی و اجتماعی فرزندان خود را در اماکن ورزشی ثبت نام می‌نمایند و نوجوانان نیز برای همراهی، همدلی و حمایت به همسالان و به‌ویژه دوستان ورزشی صمیمی خود تکیه می‌کنند و چنانچه این دوستان از صلاحیت و شایستگی برخوردار نباشند به سلامت روانی آنها لطمه وارد می‌شود، بنابراین هدف از پژوهش حاضر بررسی وضعیت کیفیت دوست ورزشی در بین نوجوانان ورزشکار و همچنین تعیین ارتباط آن با عزت‌نفس، رضایت از زندگی و شادکامی آن‌ها در قالب مدل مفهومی (شکل ۱) تدوین شده بر اساس مبانی نظری پژوهش و همچنین مدل لیوبومیراسکای و همکاران (۲۰۰۵) می‌باشد تا با تعیین نقش دوستان ورزشی در سلامت روانی همسالان خود، گامی هرچند کوچک جهت تربیت بهتر نسل آینده برداشته شود.

1 . Buchanan & Bowen

2 . Sheldon & Schkade



شکل (۱). مدل مفهومی تحقیق

روش پژوهش

این پژوهش، توصیفی و طرح آن از نوع همبستگی است که به شکل میدانی انجام شده است. جامعه آماری این پژوهش را نوجوانان ورزشکار شهرستان شاهرود در رده سنی ۱۲ تا ۱۸ سال در سال ۱۳۹۴ (۲۳۰۲ نفر) تشکیل دادند. حجم نمونه پژوهش با استفاده از جدول مورگان ۳۳۱ نفر به دست آمد که ۱۱۰ نفر از آنان را بانوان و ۲۲۱ نفر را مردان در رشته‌های انفرادی و تیمی تشکیل دادند؛ در نهایت پس از نمونه‌گیری به روش سهمیه‌ای و توزیع پرسش‌نامه‌ها، تعداد ۳۲۸ پرسش‌نامه جمع‌آوری و تجزیه و تحلیل گردید.

جدول (۱) - تعداد و توزیع نمونه آماری

انفرادی		تیمی	
مرد	زن	مرد	زن
۹۳۰	۴۱۶	۶۰۸	۳۴۸
۱۳۴	۶۰	۸۷	۵۰

جهت گردآوری داده‌ها از چهار پرسش‌نامه ذیل استفاده گردید:

پرسش‌نامه کیفیت دوست ورزشی^۱: این پرسش‌نامه ۲۲ سؤال توسط ویس و اسمیت^۲ (۱۹۹۹) طراحی شده و دارای پنج بعد مثبت (ارتقاء عزت‌نفس و حمایت^۳، وفاداری و صمیمیت^۴، مشترکات، دوستی و بازی لذت بخش^۵ و حل تعارض^۶) و یک بعد منفی (تعارض ارتباطی^۷) می‌باشد؛ به طوری که میانگین امتیازات پنج بعد مثبت نشان‌دهنده کیفیت دوست ورزشی است (۴۵). پایایی این ابزار در پژوهش ویس و اسمیت (۱۹۹۹) ۰/۸۰ و در پژوهش حسینی‌نیا، خداوردی و داروغه عارفی (۱۳۹۳) ۰/۷۱ گزارش شده است (۴۵، ۴۶). در پژوهش حاضر نیز پایایی آن به روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷ محاسبه گردید (جدول ۲).

پرسش‌نامه عزت‌نفس^۸ **روزنبرگ**^۹ (۱۹۶۵): این پرسش‌نامه دارای ۱۰ گویه است که میزان عزت‌نفس ورزشکاران نوجوان را اندازه‌گیری می‌کند. شیوه نمره‌گذاری این مقیاس به این ترتیب است که پاسخ موافق به سؤالات ۱ تا ۵ و پاسخ مخالف به سؤالات ۶ تا ۱۰، امتیاز (+۱)، پاسخ مخالف به هر یک از سؤالات ۱ تا ۵ و پاسخ موافق به سؤالات ۶ تا ۱۰، امتیاز (-۱) دریافت می‌کند. در نهایت، پس از به دست آوردن جمع جبری کل نمرات، نمره بالاتر از صفر نشان‌دهنده عزت‌نفس بالا و نمره کمتر از صفر نشان‌دهنده عزت‌نفس پایین است؛ بنابراین، هر چه نمره بالاتر باشد به همان اندازه سطح عزت‌نفس بالاتر خواهد بود و بالعکس (۴۷). پایایی این ابزار در پژوهش دبیری و همکاران (۱۳۹۱) ۰/۷۵ گزارش شده است (۳۰). در پژوهش حاضر نیز پایایی آن به روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۶۹ محاسبه گردید (جدول ۲).

- 1 . Sport Friendship Quality Scale
- 2 . Weiss & Smith
- 3 . Self-esteem enhancement and supportiveness
- 4 . Loyalty and intimacy
- 5 . Companionship and pleasant play
- 6 . Conflict resolution
- 7 . Relationship conflict
- 8 . Self-esteem Scale
- 9 . Rosenberg

پرسش نامه رضایت از زندگی ۱: این ابزار توسط ای دی دینر، امانس و گریفین^۲ (۱۹۸۵) طراحی شده و دارای ۵ گویه است (۴۸). پایایی این ابزار در پژوهش بیانی، کوچکی و گودرزی (۱۳۸۶) ۰/۸۷، در پژوهش دنی و استاینر (۲۰۰۹) ۰/۷۷ و در پژوهش ای دی دینر و همکاران (۱۹۸۵) ۰/۸۷ گزارش شده است (۴۹، ۳۹، ۴۸). در پژوهش حاضر نیز پایایی آن به روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۷ محاسبه گردید (جدول ۲).

پرسش نامه شادکامی^۳: این پرسش نامه توسط لیبومیرسکای و لیپر^۴ (۱۹۹۷) طراحی شده و دارای ۴ گویه می باشد (۵۰). پایایی این ابزار در پژوهش دنی و استاینر (۲۰۰۹) ۰/۷۷، در پژوهش آقابابایی و فراهانی (۱۳۹۰) ۰/۷۷ و در پژوهش لیبومیرسکای و لیپر (۱۹۹۷) ۰/۸۶ گزارش شده است (۲۹، ۵۱، ۵۰). در پژوهش حاضر نیز پایایی آن به روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۰ محاسبه گردید (جدول ۲). ابتدا معرفی نامه از دانشکده تربیت بدنی برای اداره ورزش و جوانان شهرستان شاهرود دریافت گردید. سپس با مراجعه به سازمان مربوطه کلیه اطلاعات لازم در مورد تعداد باشگاه و تعداد افراد فعال در آن باشگاهها اخذ و تعداد نمونه لازم مشخص و به صورت حضوری اقدام به توزیع پرسش نامهها گردید. در زمان توزیع، از پاسخ دهندهها درخواست شد با در نظر گرفتن بهترین دوستشان در رشته ورزشی خود، کلیه سؤالات مربوط به کیفیت دوست ورزشی را متناسب با آن فرد پاسخ دهند. برای توصیف دادهها از آمار توصیفی نظیر میانگین و انحراف استاندارد و برای تحلیل استنباطی دادهها از آزمونهای آلفای کرونباخ، ضریب همبستگی پیرسون و برای تعیین روابط میان متغیرها در قالب مدل علی از روش تحلیل مسیر بهره گرفته شد. برای انجام آزمونهای فوق از نرم افزارهای اس.پی.اس.اس^۵ نسخه ۲۱ و ایموس^۶ نسخه ۲۲ استفاده شد.

1 . Satisfaction with Life Scale
 2 . Ed Diener, Emmons & Griffin
 3 . Happiness Scale
 4 . Lyubomirsky & Lepper
 5 . SPSS
 6 . AMOS

یافته‌ها

بررسی ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نشان داد بیشترین ورزشکاران در گروه سنی ۱۵-۱۲ قرار دارند. ۴۰ درصد از ورزشکاران مرد و ۲۰ درصد از بانوان در رشته‌های انفرادی فعالیت داشتند و ۲۵ درصد از ورزشکاران مرد و ۱۵ درصد از ورزشکاران زن در رشته‌های تیمی حضور داشتند. ۵۴ درصد از ورزشکاران مرد در ورزش‌های تیمی و ۴۶ درصد از ورزشکاران مرد در ورزش‌های انفرادی بیان کرده‌اند که بیشتر از دو سال است که در این رشته فعالیت می‌کنند و همچنین ۴۶ درصد از ورزشکاران زن در ورزش‌های تیمی و ۵۴ درصد از ورزشکاران زن در ورزش‌های انفرادی بیان کرده‌اند که بیشتر از دو سال است که در این رشته عضویت دارند.

یکی از پیش‌فرض‌هایی که در پژوهش‌های چند متغیری می‌بایستی رعایت گردد، نرمال بودن چند متغیره داده‌ها است. برای تعیین نرمال بودن چند متغیره از ضریب مردیا استفاده شد و با توجه به نسبت بحرانی به‌دست‌آمده ($C.I. > 2/58$)، فرض عدم نرمال بودن داده‌ها رد شد (۳۵). هم‌چنین نتایج مربوط به آماره تلورانس و عامل تورم واریانس نشان داد که بین متغیرهای مستقل هم‌خطی چندگانه وجود ندارد. همان‌طور که در جدول (۲) مشاهده می‌شود میانگین کیفیت دوست ورزشی بالاتر از سطح متوسط قرار دارد و نشان می‌دهد که نوجوانان به کیفیت دوستان خود نمره بالایی داده‌اند. میانگین دیگر متغیرها نیز در سطح مطلوبی گزارش شده است.

جدول (۲) - ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

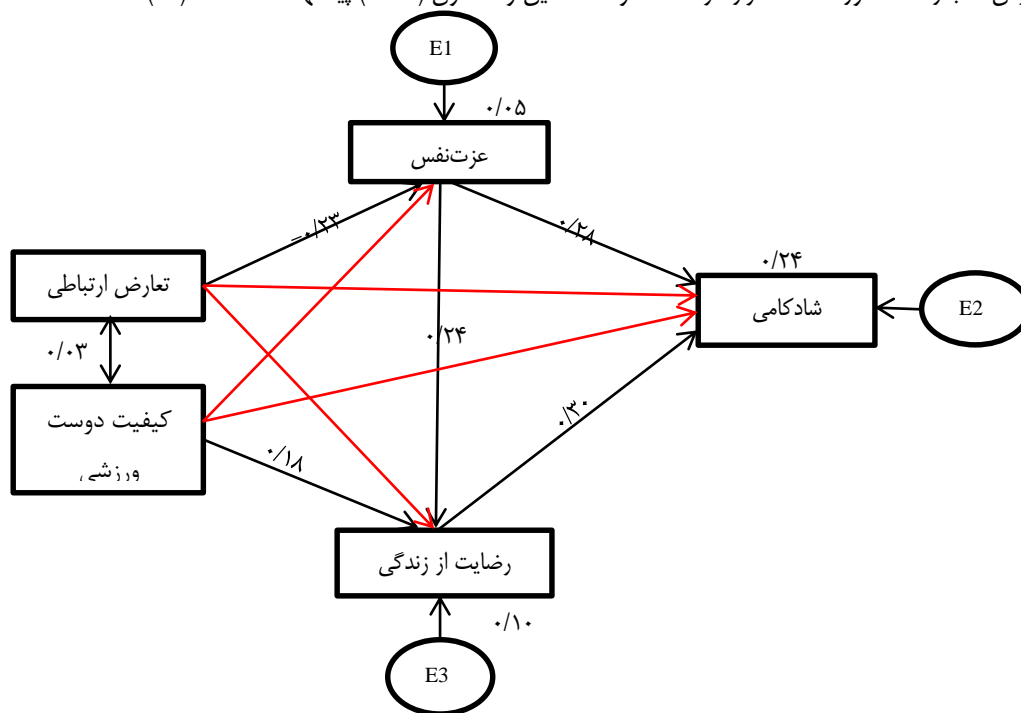
متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵
۱ کیفیت دوست ورزشی	۱				
۲ تعارض	-۰/۰۳	۱			
۳ شادکامی	۰/۱۶**	-۰/۱۵**	۱		
۴ رضایت از زندگی	۰/۲۰**	-۰/۱۳*	۰/۴۰**	۱	
۵ عزت‌نفس	۰/۰۶	-۰/۱۶**	۰/۳۸**	۰/۲۷**	۱
میانگین	۳/۴	۳/۶۶	۴/۹	۵/۱	۰/۴۹
انحراف استاندارد	۰/۶۵	۰/۹۲	۱/۰۷	۱/۱۸	۰/۴۰
آلفای کرونباخ	۰/۸۷	۰/۷۱	۰/۷۰	۰/۷۷	۰/۶۹

**p 0/01, *p<0/05

از آنجایی که زیربنای مدل‌های تحلیل مسیر همبستگی یا کوواریانس بین متغیرهاست، در ابتدا ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش مورد بررسی قرار گرفت (جدول ۲). نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین کیفیت دوست ورزشی با شادکامی و رضایت از زندگی ارتباط مثبت، معنادار و ضعیفی وجود دارد، یعنی با افزایش کیفیت دوست ورزشی، میزان شادکامی و رضایت از زندگی ورزشکاران به میزان کم ولی در جهت مثبت افزایش می‌یابد؛ اما همان‌طور که مشاهده می‌شود بین کیفیت دوست ورزشی با عزت‌نفس ارتباط معناداری مشاهده نشد. هم‌چنین بین تعارض ارتباطی و متغیرهای شادکامی، عزت‌نفس و رضایت از زندگی ارتباط منفی، معنادار و ضعیفی مشاهده شد که نشان می‌دهد چنانچه ورزشکاران با دوستان ورزشی خود تعارضات و مناقشات ارتباطی داشته باشند میزان شاخص‌های سلامت روانی آن‌ها به مقدار اندک تحت تاثیر منفی قرار می‌گیرد. دیگر یافته‌ها نشان داد که بین عزت‌نفس و رضایت از زندگی با شادکامی ورزشکاران نوجوان رابطه مثبت و معناداری وجود داشت. در نهایت بین عزت‌نفس و رضایت از زندگی ورزشکاران ارتباط مثبت و معناداری مشاهده شد. این نشان می‌دهد ورزشکارانی که از عزت‌نفس بالاتری برخوردارند از زندگی خود راضی‌تر هستند.

در ادامه اثرات (مستقیم، غیرمستقیم و کل) کیفیت دوست ورزشی و زیر مقیاس تعارض ارتباطی بر عزت‌نفس، شادکامی و رضایت از زندگی در قالب مدل تحلیل مسیر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. در این مدل کیفیت دوست ورزشی و زیر مقیاس تعارض ارتباطی به‌عنوان متغیر برون‌زا و عوامل عزت‌نفس، شادکامی و رضایت از زندگی به‌عنوان متغیرهای درون‌زا مدنظر قرار گرفتند. با توجه به عدم توافق عمومی و کلی در بین متخصصان مدلیابی معادلات ساختاری بر روی بهترین شاخص‌های برآورد، در پژوهش حاضر از بین شاخص‌های برازندگی

مطلق، شاخص خی دو نسبی^۱ و شاخص ریشه میانگین مجذور برآورد تقریب^۲ و از بین شاخص‌های برازندگی تطبیقی، شاخص برازندگی تطبیقی^۳ و شاخص برازش هنجار شده^۴ مورد استفاده قرار گرفت که توسط کلاین و تامسون (۲۰۰۴) پیشنهاد شده است (۵۲).



شکل ۲- ضرایب استاندارد تأثیر کیفیت دوست ورزشی بر عزت نفس، رضایت از زندگی و شادکامی

CMIN	P value	RMSEA	CMIN/DF	NFI	CFI
۶/۳۸	۰/۰۰۱	۰/۰۴	۱/۵۹	۰/۹۶	۰/۹۸

جدول ۳- ضرایب استاندارد و مقادیر بحرانی مربوط به مدل تحلیل مسیر

مقدار بحرانی	انحراف استاندارد	ضریب استاندارد	مسیرها
-۴/۲۴	۰/۰۲	-۰/۲۳	عزت نفس ← تعارض ارتباطی
۱/۱۱	۰/۰۳	۰/۰۶	عزت نفس ← کیفیت دوست‌ورزشی
۴/۴۸	۰/۱۶	۰/۲۴	رضایت از زندگی ← عزت نفس
۳/۴۹	۰/۰۹	۰/۱۸	رضایت از زندگی ← کیفیت دوست‌ورزشی
۱/۲۶	۰/۰۷	-۰/۰۷	رضایت از زندگی ← تعارض ارتباطی
۵/۶۱	۰/۱۳	۰/۲۸	شادکامی ← عزت نفس
۶/۹۶	۰/۰۵	۰/۳۰	شادکامی ← رضایت از زندگی
-۰/۹۲	۰/۰۶	-۰/۰۴	شادکامی ← تعارض ارتباطی
۱/۶۴	۰/۰۸	۰/۰۸	شادکامی ← کیفیت دوست‌ورزشی

با توجه به ستون مقادیر بحرانی جدول فوق مشخص می‌شود که به جزء مسیر تعارض ارتباطی به شادکامی و رضایت از زندگی و مسیر کیفیت دوست ورزشی به عزت نفس و شادکامی، بقیه مسیرها دارای تأثیر معنادار ($|t| \geq 1/96$) می‌باشند.

1 . CMIN/DF
2 . RMSEA
3 . CFI
4 . NFI

جدول (۴) - اثرات کیفیت دوست ورزشی و تعارض بر شاخص های سلامت روانی ورزشکاران نوجوان

اثر متغیرها	متغیرها		
	مستقیم	غیرمستقیم	کل
کیفیت دوست ورزشی	←	شادکامی	۰/۰۶
کیفیت دوست ورزشی	←	رضایت از زندگی	۰/۱۸
تعارض ارتباطی	←	عزت نفس	-۰/۲۳
تعارض ارتباطی	←	رضایت از زندگی	-۰/۰۶
تعارض ارتباطی	←	شادکامی	-۰/۰۸
عزت نفس	←	رضایت از زندگی	۰/۲۴
عزت نفس	←	شادکامی	۰/۳۶
رضایت از زندگی	←	شادکامی	۰/۳۰

همان طور که در شکل (۲) و جدول (۴) مشاهده می شود کیفیت دوست ورزشی بر رضایت از زندگی ورزشکاران نوجوان با ضریب ۰/۱۸ و تعارض ارتباطی بر عزت نفس با ضریب -۰/۲۳ - تأثیر مستقیم و معنادار داشته است. همچنین قابل ذکر است که کیفیت دوست ورزشی و تعارض ارتباطی به طور غیرمستقیم بر شادکامی تأثیر ضعیفی داشته اند. در ادامه نیز عزت نفس به طور مستقیم بر رضایت از زندگی و شادکامی به ترتیب با ضرایب ۰/۲۴ و ۰/۲۸ تأثیر معنادار داشته است و همچنین به طور غیرمستقیم با شادکامی با ضریب ۰/۰۸ تأثیر مثبت داشته است و نیز رضایت از زندگی به طور مستقیم بر شادکامی با ضریب ۰/۳۰ تأثیر مثبت داشته است.

چنانچه اثرات کلی در جدول (۴) مورد بررسی قرار گیرد، ملاحظه می شود که بیشترین تأثیر را ابتدا عزت نفس و سپس رضایت از زندگی بر شادکامی داشته است. همان طور که مدل مشاهده می شود به ترتیب ۰/۰۵ درصد، ۱۰ درصد و ۲۴ درصد از واریانس متغیرهای عزت نفس، رضایت از زندگی و شادکامی توسط متغیرهای برونزا قابل تبیین می باشد. شاخص تطبیقی بزرگتر از ۰/۸، ریشه میانگین مجذور برآورد تقریب کوچکتر از ۰/۸، سطح معناداری بزرگتر از ۰/۰۵ و شاخص برازش هنجار شده بزرگتر از ۰/۸ و همچنین خی دو نسبی کمتر از ۳ نشان از برازش خوب مدل دارند.

بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی ارتباط کیفیت دوست ورزشی با عزت نفس، رضایت از زندگی و شادکامی ورزشکاران نوجوان شهر شاهرود بود. یافته ها نشان داد که کیفیت دوست ورزشی با رضایت از زندگی ارتباط مثبت و معنادار دارد. در این راستا، نتایج تحلیل مسیر نیز نشان داد که تأثیر مستقیم کیفیت دوست ورزشی بر رضایت از زندگی از نظر آماری معنادار بود؛ یعنی به ازای یک واحد (انحراف استاندارد) افزایش در متغیر کیفیت دوست ورزشی، متغیر رضایت از زندگی به میزان ۰/۱۸ در جهت مثبت تغییر خواهد کرد. این یافته با نتایج پژوهش تمنائی فر و منصورینیک (۱۳۹۲) و قلیلو و همکاران (۱۳۹۱) همخوانی دارد (۱۹، ۱۷). برقراری ارتباط دوستانه با همسالان و پذیرفته شدن توسط آنها در محیط های ورزشی یکی از نیازهای ورزشکاران نوجوان است، زیرا نوجوانان به اقتضای سنشان از خانواده فاصله گرفته و از لحاظ عاطفی به دوستان خود بیشتر وابسته می شوند، چنانچه این دوستان با کیفیت باشند و رفتارهای مطلوب از خود نشان دهند باعث ایجاد و یا افزایش رضایت از زندگی در نوجوانان می شوند.

نتایج نشان داد همبستگی مثبت و معناداری بین کیفیت دوست ورزشی و شادکامی ورزشکاران وجود دارد، همچنین در مدل تحلیل مسیر کیفیت دوست ورزشی به طور غیرمستقیم و به واسطه متغیر رضایت از زندگی بر شادکامی تأثیر ضعیفی نشان داد. این یافته با نتایج بالداسار (۱۹۸۴)، دمیر و ویتکامپ (۲۰۰۷)، لیوبومیراسکای و همکاران (۲۰۰۶)، دمیر و اوزدمیر (۲۰۱۰)، بوچانان و بوون (۲۰۰۸) و صالح زاده و همکاران (۱۳۹۶) همخوانی دارد (۳۶، ۶، ۳۷، ۳۸، ۴۰، ۴). دوستان با کیفیت دارای سطح بالایی از ویژگی هایی نظیر رفتار اجتماعی، صمیمیت و وفاداری و سطح پایینی از تعارض، تسلط و رقابت هستند (۵۳). به طور مثال، ویس و دانکن (۱۹۹۲) اذعان کرده اند دوست ورزشی از طریق بازخورد، تشویق، تقویت، الگودهی و پی ریزی فرصت ها روی ادراک افراد از توانایی بدنی، لذت ورزشی و انگیزه ورزشی تأثیر بسزا دارد (۸). همچنین بالداسار و همکاران (۱۹۸۴) بین حمایت ادراک شده از سوی دوستان، همراهی آنها و شادکامی ارتباط معناداری را گزارش کردند و دریافتند که حمایت ادراک شده بهترین پیش بینی کننده شادکامی است (۳۶). لذا هر چه دوستی عمیق تر باشد حمایت روانی - عاطفی افزایش می یابد در نتیجه فرد شادکامی بالاتری خواهد داشت؛ بنابراین می توان گفت که کیفیت دوست ورزشی متغیری مهم و تأثیرگذار در احساس شادکامی فرد محسوب می شود.

اگرچه برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که بین کیفیت دوستی و عزت‌نفس ارتباط معناداری وجود دارد و طرد شدن توسط همسالان می‌تواند باعث آسیب به عزت‌نفس و مشارکت اجتماعی افراد شود، اما در پژوهش حاضر یافته‌ها نشان داد که بین کیفیت دوست ورزشی و عزت‌نفس ورزشکاران ارتباط معناداری وجود ندارد. در همین راستا نتایج تحلیل مسیر نیز نشان داد تأثیر مستقیم کیفیت دوستی بر عزت‌نفس از نظر آماری معنادار نمی‌باشد. این یافته با نتایج کفه و برنت (۱۹۹۶) و بوچانان و بوون (۲۰۰۸) هم‌خوانی ندارد (۳۸، ۴۰). دلیل این ناهم‌خوانی می‌تواند ناشی از تفاوت در فرهنگ و هم‌چنین ورزشکار بودن نمونه تحت بررسی در پژوهش حاضر باشد.

یافته‌های مربوط به ماتریس همبستگی ارتباط منفی و معناداری را بین تعارض ارتباطی با شاخص‌های سلامت روانی (عزت‌نفس، رضایت از زندگی و شادکامی) ورزشکاران نشان داد. در این راستا نتایج تحلیل مسیر نیز نشان داد که تعارض ارتباطی به‌طور مستقیم بر عزت‌نفس و به‌طور غیرمستقیم بر رضایت از زندگی و شادکامی تأثیر منفی دارد. وجود تعارض ارتباطی بین دوستان ورزشی بر شاخص‌های سلامت روانی آن‌ها تأثیر منفی می‌گذارد. یعنی هر چه مشاجرات، کشمکش و تعارض ارتباطی در بین دوستان بیشتر شکل بگیرد از عزت‌نفس، رضایت از زندگی و شادکامی آنها کاسته می‌شود. این یافته با نتایج دمیر و ویتکامپ (۲۰۰۷) که نشان دادند تعارض پیش‌بینی کننده شادکامی نبوده است هم‌خوانی ندارد (۶). دلیل این ناهم‌خوانی را می‌توان ناشی از تفاوت در فرهنگ و جنسیت نمونه آماری دانست به‌طوری‌که در پژوهش دمیر و ویتکامپ فقط دختران نمونه آماری را تشکیل داده‌اند، اما در پژوهش حاضر هر دو جنسیت حضور داشتند. هم‌چنین توانایی نوجوانان در مدیریت کردن تعارضات می‌تواند نقش تعدیل کننده‌ای در این ارتباط داشته باشد. به طوری‌که اگر آنها بتوانند تعارضات ایجاد شده را به خوبی مدیریت و حل نمایند میزان شادکامی آنها چندان تحت تأثیر منفی قرار نخواهد گرفت.

در مورد ارتباط بین متغیرهای درون‌زا نیز ملاحظه شد که بین عزت‌نفس و رضایت از زندگی با شادکامی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. در این راستا نتایج تحلیل مسیر نیز نشان داد که تأثیر مستقیم رضایت از زندگی و عزت‌نفس بر شادکامی از نظر آماری معنادار است. این یافته با نتیجه پژوهش بایمستر^۱ و همکاران (۲۰۰۳) که بیان کردند شادی از پیامدهای عزت‌نفس بالا است هم‌خوانی دارد (۵۴). هم‌چنین با نتایج پژوهش دبیری و همکاران (۱۳۹۱)، هاور و همکاران (۲۰۱۰)، داینر و همکاران (۲۰۰۳)، دبیری، دلاور و صرامی (۱۳۹۰)، جاهدی و همکاران (۲۰۱۳)، دنی و استاینر (۲۰۰۹) و ملکی و همکاران (۲۰۱۲) هم‌خوانی دارد (۳۰، ۲۸، ۱۸، ۳۲، ۲۲، ۲۹). به‌طور کلی، نتایج پژوهش‌های فوق نشان داد هرچه ارزیابی فرد از خود مثبت‌تر و میزان رضایتمندی او از زندگی بالاتر باشد عواطف مثبت بیشتری در او ایجاد می‌شود. در نهایت، ارتباط مثبت و معناداری بین عزت‌نفس و رضایت از زندگی مشاهده شد. در نتایج تحلیل مسیر نیز ملاحظه شد که عزت‌نفس بر رضایت از زندگی تأثیر مستقیم و معناداری دارد، به‌طوری‌که عزت‌نفس بالا، رضایت از زندگی بیشتری را در افراد به وجود می‌آورد. این یافته با نتایج برخی پژوهش‌ها نظیر دبیری، دلاور و صرامی (۱۳۹۰) هم‌خوانی دارد (۳۲). احساس خوب داشتن پاسخی است که ورزشکاران به‌واسطه مشارکت در ورزش به دست می‌آورند و این مسئله رضایت از زندگی را در آنان افزایش می‌دهد.

بررسی اثر کل نشان داد که عزت‌نفس و رضایت از زندگی بیشترین تأثیر را بر شادکامی دارند. هم‌چنین، مقدار ضرایب تعیین متغیرهای درون‌زا نشان داد ۰/۰۵ درصد از واریانس عزت‌نفس ورزشکاران توسط تعارض ارتباطی و ۲۴ درصد از واریانس شادکامی ورزشکاران توسط متغیرهای کیفیت دوست ورزشی، عزت‌نفس و رضایت از زندگی و هم‌چنین ۱۰ درصد از واریانس رضایت از زندگی توسط متغیر کیفیت دوست ورزشی و عزت‌نفس قابل پیش‌بینی است و مابقی آن توسط متغیرهای خارج از محدوده این پژوهش قابل تبیین می‌باشد. از این رو پیشنهاد می‌شود پژوهشگران در پژوهش‌های آتی سایر متغیرهای تأثیرگذار به طور مثال سایر عوامل روان‌شناختی منفی از قبیل افسردگی، اضطراب، استرس و کناره‌گیری از ورزش را مورد بررسی قرار دهند. با توجه به یافته‌های پژوهش می‌توان به والدین پیشنهاد داد بر دوست‌گزینی فرزندان خود در محیط‌های ورزشی نظارت کافی داشته باشند و به آن‌ها راهنمایی لازم را ارائه دهند تا نوجوانان دوستان لایق و شایسته را انتخاب نمایند؛ زیرا کیفیت این دوستان می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای در شادکامی و رضایت از زندگی آن‌ها بازی کند. هم‌چنین از گزینش افرادی که با آن‌ها تفاوت فرهنگی، نگرشی و رفتاری دارند اجتناب نمایند، زیرا تعارضات ارتباطی مداوم با این دوستان ممکن است تأثیر منفی بر سلامت روانی آن‌ها داشته باشد.

در متون فارسی به نقش دیگران مهم (والدین، مربیان، معلمان، دوستان و غیره) در زندگی شخصی و ورزشی نوجوانان اشاره شده است، اما تا به حال پژوهشی به بررسی ارتباط کیفیت دوست ورزشی با عزت‌نفس، رضایت از زندگی و شادکامی نپرداخته بود تا نشان دهد آیا در جامعه و فرهنگ ایران می‌تواند ارتباطی بین این متغیرها وجود داشته باشد؛ بنابراین در این پژوهش به مطالعه روابط بین این متغیرها پرداخته شد و یافته‌ها نشان داد کیفیت دوست ورزشی به‌طور مستقیم بر رضایت از زندگی و به‌طور غیرمستقیم بر شادکامی تأثیر مثبت دارد و تعارض ارتباطی که یکی از ابعاد منفی کیفیت دوست ورزشی است به‌طور مستقیم بر عزت‌نفس و به‌طور غیرمستقیم بر رضایت از زندگی و شادکامی تأثیر منفی دارد.

در نتیجه می‌توان اظهار کرد اگرچه شرکت در محیط‌ها و فعالیت‌های ورزشی می‌تواند باعث رشد و تعالی جسمی و روانی نوجوانان شود، اما خانواده‌ها نباید از نقش دوستان و همسالان فرزندان خود در این مسیر غافل شوند؛ زیرا نحوه تعامل نوجوانان با دوستان ورزشی خود می‌تواند نتایج مورد انتظار خانواده‌ها را تغییر دهد و منتج به شرایط ناخواسته شود. بنابراین به خانواده‌ها پیشنهاد می‌شود بر دوست‌گزینی و تعاملات فرزندان خود در میادین ورزشی نظارت داشته باشند و فرزندان خود را در این زمینه راهنمایی کنند. همچنین به مسئولان حوزه آموزش و پرورش پیشنهاد می‌گردد تدابیری اتخاذ شود تا در مدارس مهارت‌های صحیح ارتباطی و ترویج صحیح دوستی‌های سالم را توسط مشاوران و مربیان پرورشی به نوجوانان بیاموزند تا نوجوانان با برقراری روابط دوستی سالم به سطحی مطلوبی از شادکامی و رضایت از زندگی دست یابند.

منابع و مأخذ

1. Machielse, A. (2006). Theories on social contacts and social isolation. *Social isolation in modern society*, 10.
2. Rahmani, M., Ghasemi, V., Hashemianfar, A. (2016). Investigation of the Effect of Social Relations on High-Risk Behaviors of Adolescents of Bojnourd City, Iran. *Journal of Applied Sociology*, 27(1), 1-26. [Persian]
3. Anari, A., Tahmassian, K., & Fathabadi, M. (2011). Worry and social support in adolescence. *Journal of Iranian Psychologists*, 27-34. [Persian]
4. Salehzadeh, M. Fallahi, M., & Rahimi, M. (2017). The Role of Family Functioning, Peer Attachment and Academic Performance in predicting of Happiness in Adolescent Girls. *Journal of Positive Psychology Research*, 2(4), 65-78. [Persian]
5. Simpkins, S. D., Parke, R. S., Flyr, M. L., & Wild, M. N. (2006). Similarities in children's and early adolescent's perceptions of friendship qualities across development, gender, and friendship qualities. *The Journal of Early Adolescence*, 26 (4), 491-508.
6. Demır, M., & Weitekamp, L. A. (2007). I am so happy'cause today I found my friend: Friendship and personality as predictors of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 8(2), 181-211.
7. Bowker, A. (2004). Predicting friendship stability during early adolescence. *Journal of Early Adolescence*, 24 (2), 85-112.
8. Weiss, M. R., & Duncan, S. C. (1992). The relationship between physical competence and peer acceptance in the context of children's sports participation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14(2).
9. Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and science in sports and exercise*, 32(5), 963-975.
10. Arizi, F., Vahia, F., & Mehraban, P. M. (2006). Survey about Impact of Social on the Women Participation Sport Activities (Case Survey: Mazandaran Proviance). *Olympic*, 14(1), 77-86.
11. Stein, D J., Koen, N., Donald, K A., Adnams, C M., Koopowitz, S., Lund, C., et al. (2014). Investigating the psychosocial determinants of child health in Africa: the Drakenstein Child Health Study. *Journal of Neuroscience Methods*. 252, 27-35.
12. Gluckman, P D., Hanson, M A., Cooper, C., & Thornburg, K L. (2008). Effect of in utero and early-life conditions on adult health and disease. *New England Journal of Medicine* 2008; 359(1): 61-73.
13. Heim, C., Shugart, M., Craighead, W E., & Nemeroff, C B. (2010). Neurobiological and psychiatric consequences of child abuse and neglect. *Developmental Psychobiology*. 52(7), 671-90.
14. Firoozi, M R., Noushadi, N., & Kaz.emi, A. (2016). Determining the Psycho Social Health Indicators in Children and Adolescents in Kogiluyeh and Boyer Ahmad Province. *Armaighan-e-Danesh Yasuj University of Medical Science*. 21(8), 805-815. [Persian]

15. Sharifi, S., & abbasi, S. (2017). The relationship between daily spiritual experience and happiness of elderly members of Isfahan retirement center in 2014. *Journal of Geriatric Nursing*, 3(2), 34-45. [Persian]
16. Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological science*, 6(1), 10-19.
17. Alah-gholilo1, K., Abolghasemi, A., Dehghan, H., & Imani, H. (2013). The Relationship between Friendly Behavior and Body Image with Life Satisfaction in Women. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, 23(97), 139-146. [Persian]
18. Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annu Rev Psychol*, 54(1), 403-425.
19. Tamannaefifar, M. R., & Mansourinik, A. (2014). The relationship between personality characteristics, social support and life satisfaction with university students' academic performance *Quarterly journal of Research and Planning in Higher Education*, 20(1), 149-166. [Persian]
20. Alizade Ghavi Fekr, R. (2009). The study of the effect of social capital on life satisfaction between 20 to 4 year old women in Tabriz. Master's Thesis, University of Isfahan. [Persian]
21. Cohen, S h., Mermelstein, R., Kamarck, T., Hoberman, H M. (1985). Measuring the Functional Components of Social Support. *Social Support: Theorey, Research and Applications*, Dordrecht: Martinus Nijhoff Publishers, 73- 94.
22. Jahedi, S., Refahi, Z., Sharifi, A., & Rajae chaleshtari, S. (2013). Predictive Power of Family Cohesion and Flexibility on Children's' Self - Esteem and Happiness in Female High School Students in Shiraz, Iran. *Armaghane-danesh, Yasuj University of Medical Sciences Journal*, 945-954. [Persian]
23. Bowker, A. (2006). The relationship between sports participation and self-esteem during early adolescence. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 38(3), 214-229.
24. Azarbajani, M., Mohammadi, K A. (2010). Delight test formation and validity by emphasis on Islam. *Biq J Islamic Educ*, 5(10), 121-47.
25. Dashty, M., & Azarbajani, M. A. (2012). Effective factors on student's freshness from high school student's point of view in Ilam province. *Journal of Management and Organizational Behavior in Sport*, 51-60. [Persian]
26. Rohelahi, H., Payandan, T., & Eshrati, T. (2012). The relationship between the social anxiety, rate time for amateur sport with happiness in sports students of shahid chamran university of ahvaz, 431-437. [Persian]
27. Farahani, M. J., Saiah, A., Heidary, A., Nabilu, M., & Eskandaripour, S. (2011). The Relationship Between Happiness Dimensions And Athletic Performance In The Male High School Students In Ijrood (Zanjan-Iran). *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 382-383. [Persian]
28. Huver, R. M., Otten, R., de Vries, H., & Engels, R. C. (2010). Personality and parenting style in parents of adolescents. *Journal of Adolescence*, 33(3), 395-402.
29. Denny, K. G., & Steiner, H. (2009). External and internal factors influencing happiness in elite collegiate athletes. *Child Psychiatry Hum Dev*, 40(1), 55-72.
30. Dabiri, S., Delavar, A., Sarami, G. R., & Falsafi Nejad, M. (2012). Formulating Relationships Model of Parenting Styles, Personality, Self-Esteem and Happiness: Path Analysis Model. *Journal of Family Research*, 141-159. [Persian]
31. Malekiha, M., Abedi, M. R., & Baghban, I. (2012). Personality, Self-esteem predictors of happiness and depression among High School Student in Iran. *Interdisciplinary. Journal of Contemporary Research in Business*, 3(10), 569-580. [Persian]

32. Dabiri, S., Delavar, A., & Sarami, G. R. (2011). The predictive role of self-esteem and parenting styles in university student's happiness quarterly educational psychology, 7, 1-16. in Persian
33. Diener, E., & Diener, M. (2009). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem Culture and well-being, 71-9: Springer.
34. Keykhosravi Beygzadeh, Z., Rezaei, A., Khalouei, Y. (2015). The Relationship between Social Support and Life Satisfaction with Happiness among home-dwelling Older Adults in Shiraz. Iranian Journal of Ageing, 10 (2), 1-10. [Persian]
35. Hartup, W. W., & Stevens, N. (1997). Friendships and adaptation in the life course. Psychological bulletin, 121(3), 355-370.
36. Baldassare, M., Rosenfield, S., & Rook, K. (1984). The types of social relations predicting elderly well-being. Research on Aging, 6(4), 549-559. [Persian]
37. Lyubomirsky, S., Tkach, C., & DiMatteo, M. R. (2006). What are the differences between happiness and self-esteem. Social Indicators Research, 78(3), 363-404.
38. Demir, M., & Özdemir, M. (2010). Friendship, need satisfaction and happiness. Journal of Happiness Studies, 11(2), 243-259.
39. Keefe, K., & Berndt, T. J. (1996). Relations of friendship quality to self-esteem in early adolescence. The Journal of Early Adolescence, 16(1), 110-129.
40. Buchanan, R. L., & Bowen, G. L. (2008). In the context of adult support: The influence of peer support on the psychological well-being of middle-school students. Child and Adolescent Social Work Journal, 25(5), 397-407.
41. Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). The types of social relations predicting elderly well-being. Review of general psychology, 9(2), 111-131.
42. Parsa Mehr, M. (2011). Role of Socialization Factors on Participation of Adolescent Girls in Sport Activities (with Emphasis on the Role of friends). Journal of Education, 104, 140-155. [Persian]
43. Steinberg, L., & Morris, A. S. (2001). Adolescent development. Journal of Cognitive Education and Psychology, 2(1), 55-87.
44. Brown, B. B., & Larson, J. (2009). Peer relationships in adolescence. Handbook of adolescent psychology, 333.
45. Weiss, M. R., & Smith, A. L. (1999). Quality of youth sport friendships: measurement development and validation. Journal of Sport & Exercise Psychology, 21(2), 145-166.
46. Hosseini Nia SR, Khodaverdi F, Daroghe Arefi N. (2015). The Effect of Sport Friendship Quality on Sport Enjoyment and Commitment of Soccer Player Adolescents. Journal of Sport Psychology Studie, 3(10), 113-126.
47. Ganji, h. (2002). Personalities Assessment (Questionnaires). Tehran: Savalan Publication. [Persian]
48. Ed Diener, R. A., Emmons, R. J. L., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. Journal of Personality Assessment, 71-75.
49. Bayani, A. A., Koocheky, A. M., & Goodarzi, H. (2007). The reliability and validity of the Satisfaction With Life Scale (SWLS). Journal of Iranian Psychologists. 3(11), 259-260. [Persian]
50. Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1997). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. Social Indicators Research, 46(2), 137-155.
51. Aghababaei, N., & Farahani, H., (2011). The Role of Trait Gratitude in Predicting Psychological and Subjective Well-being. Developmental Psychology: Iranian Psychologists, 28(9), 75-85. [Persian]

52. Meyers, L. S., Gamst, G., & Guarino, A. J. (2012). Applied multivariate research (design and interpretation) (H. Pashashryfy, S. Reza-Khani, Hasan Abadi, Reza, B. IZANLOO & M. Habibi Trans, Trans). Tehran: growth. [Persian]
53. Berndt, T. J. (2002). Friendship quality and social development. *Current directions in psychological science*, 11(1), 7-10.
54. Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?. *Psychological science in the public interest*, 4(1), 1-44.

The relationship of sport friendship quality with indicators adolescent athletes' psychological well-being of Shahrood City

S.Reza Hosseininia*¹ – Marzeie parsasasl² Mohammad Seyavashi

Abstract

Background & Purpose: The purpose of the present research was to investigate the relationship of sport friendship quality with indicators of adolescent athletes' psychological well-being.

Methodology: The Participants of this study included all adolescent athletes of Shahrood city (N=2032). Among them, 331 athlete was chosen quota sampling. Questionnaires of Sport Friendship Quality (Weiss & Smith, 1999), Satisfaction with Life (Ed Diener, Emmons & Griffin, 1985), Happiness (Lyubomirsky & Lepper, 1997) and Self-esteem (Rosenberg, 1965) were used to collect the data.

Results: The findings indicated that sport friendship quality has a positive and significant relationship with happiness and life satisfaction, but relationship conflict showed a negative and significant relationship with happiness, self-esteem and life satisfaction. The results of path analysis test showed that sport friendship quality has direct and indirect effect on the life satisfaction and happiness, respectively. Also, the relationship conflict had direct and negative effect on the self-esteem and indirect and negative effect on the life satisfaction and happiness. The section of total effect indicated that the largest effect on happiness was related to the self-esteem and life satisfaction, respectively. Also, the model showed a good fit to the data.

Conclusion: Finding a good friend and establishing a positive interaction with it in sports environments will increase the level of mental health and adolescents' compatibility. Therefore, it is recommended that families pay more attention to their children's friends and their relationships during adolescence.

Keywords

Sport friendship quality, Life Satisfaction, Self-esteem, Happiness, Adolescents

¹ . Corresponding Author : Email: rhosseininia@gmail.com ; Tel: +989138088290

² .