



Investigating the Role of Athlete Parents in the Mental and Social Health of Children

Seiyed Pouya Rasoulinejad¹ | Benyamin Khazraei Rad²

- ¹. Corresponding Author, Department of Islamic Social Sciences, Faculty of Social Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran. E-mail: sp.rasoulinejad@ut.ac.ir
². Master's student in Sociology of Sport, Department of Sports Behavior and Psychology of Sport, Faculty of Sport Sciences and Health, University of Tehran, Tehran, Iran. E-mail: Benyamin.khazraei@ut.ac.ir

Article Info	ABSTRACT
Article type: Research Article Article history: Received: 10 June 2025 Received in revised form: 08 August 2025 Accepted: 11 September 2025 Published online: 21 July 2026 Keywords: Athlete Parents, Mental Health, Social Health, Social Skills, Sports.	The present study aims to qualitatively investigate the role of athletic parents in promoting their children's psychological and social health and to identify the underlying processes involved. This study adopted a qualitative approach using thematic analysis (Braun & Clarke, 2006). Data were gathered through semi-structured interviews with 15 adolescents and young adults (aged 16–27, mean age: 23.4) who had at least one parent engaging in regular or professional athletic activities. Six main themes emerged from the data analysis: 1. parental role-modeling (in sports, health, and discipline); 2. parental encouragement and support (including motivation and autonomy-granting); 3. life skills training (such as patience, resilience, and emotion regulation); 4. creating a safe and supportive family environment; 5. positive emotional and social impacts (pride and improved social relations); 6. parental management and facilitation (stress management and anger control). The findings indicate that athletic parents play a pivotal role in enhancing their children's psychological and social health through these mechanisms, particularly by boosting psychological resilience and social skills. These results offer valuable insights for parents, coaches, and family-sports policymakers aiming to promote an active lifestyle.

Cite this article: Rasoulinejad, S. P. & Khazraei Rad, B. (2026). Investigating the Role of Athlete Parents in the Mental and Social Health of Children. *Social Studies and Research in Iran*, 15(2):165-188.
<https://doi.org/10.22059/jsr.2025.397098.1630>



Author(s) retain the copyright. Publisher: University of Tehran Press.

DOI: <https://doi.org/10.22059/jsr.2025.397098.1630>

Extended Abstract

Introduction

Regular sports and physical activity serve as primary pillars for maintaining human physical, mental, and social health (Majlesi et al., 1394). Beyond well-documented physical benefits such as improved cardiovascular function, enhanced immunity, and lower chronic disease risks (Baker & Litz, 2012), sports significantly influence psychological well-being. Psychosocial health, as defined by the World Health Organization, extends beyond the mere absence of illness, encompassing subjective well-being, perceived self-efficacy, autonomy, competence, intergenerational dependence, and self-actualization; however, these dimensions are often neglected by health administrators (Noorbala, 2011). Prior research studies demonstrate that exercise effectively reduces anxiety, stress, and depression while enhancing self-esteem, mood, and happiness (Ashwini & Raju, 2023; Nazarali et al., 2012; Hosseini et al., 2019; Shokoohi Moghaddam et al., 2011). Socially, sports foster identity, promote a collective "we" over "I" (Bailey, 1981), accelerate socialization, and internalize societal values (Parsamehr et al., 2018; Soltanian, 2005; Sedaghatzadegan, 1998; Ahmadi et al., 2006). Within this framework, families, particularly parents, serve as critical vectors for establishing healthy habits. Parents act as primary role models who actively shape children's beliefs, behaviors, and sports motivation (Ramezaninejad & Hojabri, 2017; Faghih & Abdkhodaei, 2022; Asefi & Nosrati, 2018; Babaei Zarch et al., 2018). Despite extensive literature on sports sociology, few studies have concentrated specifically on the distinct processes through which athlete parents influence their offspring's psychosocial health. Therefore, this study qualitatively investigates how and

through what processes athlete parents maintain and enhance their children's mental and social health.

Methodology

This study utilized a qualitative research approach paired with thematic analysis to explore the phenomenon thoroughly. Participants were selected via a purposeful sampling method, comprising 15 adolescents and young adults who had at least one athlete parent. Inclusion criteria required participants to be aged 15–30 with a parent possessing a history of regular or professional athletic activity. Data collection was carried out using semi-structured interviews lasting 30 to 40 minutes per session, which were audio-recorded and transcribed word-for-word. The data were analyzed following Braun and Clarke's (2006) six-phase thematic analysis framework: familiarization with data, generating initial codes, searching for themes, reviewing themes, defining and naming themes, and producing the final report. Trustworthiness, validity, and data credibility were carefully established employing member checking (participant review) and data triangulation techniques.

Findings

The qualitative sample included 15 participants (11 males, 4 females) with a mean age of 23.4 years, ranging from 16 to 27. Educationally, 3 held high school diplomas, 9 held bachelor's degrees, 2 were master's students, and 1 was a high school student. Ten participants actively engaged in sports professionally or recreationally, while 5 had no fixed sport. Thematic analysis revealed six primary themes representing the influential processes of athlete parents:

- 1) Parental role modeling: Serving as vital examples in regular sports participation, physical health preservation, and structural personal discipline.
- 2) Parental encouragement and supportiveness: This encompasses driving motivation, providing robust emotional care, and actively granting autonomy to their children.
- 3) Teaching life skills: Utilizing athletic backgrounds to instill essential behaviors such as discipline, patience, resilience, and emotional self-regulation.
- 4) Creating a safe and supportive family environment: Fostering a domestic atmosphere characterized by tranquility, happiness, and open, dialogue-based communication.
- 5) Positive emotional and social impacts: Generating a deep sense of pride in offspring, cultivating a genuine interest in sports, and expanding social competencies.
- 6) Parental management and facilitation: Proactively guiding children in managing stress, controlling anger, and strengthening social and personal responsibility.

Furthermore, some specific health outcomes were identified. For social health, key components included social responsibility, teamwork, social networks, constructive interactions, social skills, and active participation, yielding higher competence and belonging. Regarding mental health, components included stress management, psychological resilience, peace of mind, independent personality, self-belief, future hope, patience, perseverance against hardships, structured discipline, flexibility, positive outlook, and genuine pride toward parents.

Conclusion

In conclusion, athlete parents serve as powerful catalysts for their children's psychosocial well-being by providing positive role models, emotional support, life skills education, and stable family environments. These qualitative insights align closely with prior empirical

research. The link between active parents and active, supported children corresponds with Dehghanpouri et al. (2023) and Nezami Narges et al. (2020), alongside Duda's (1993) model of parents as social examples. The role of parental social support in reducing anxiety and enhancing life satisfaction mirrors Jafari and Rajaei (2019), Aghdasi et al. (2016), Salari and Badami (2014), Sayyah Sayari et al. (2010), and Riahi et al. (2010). Additionally, transmitting life skills and resilience through a sport-centric family structure fits the frameworks of Holt et al. (2011) and Côté and Vierimaa (2014). Fostering a safe, communicative home atmosphere to facilitate stress management and emotional well-being corroborates Belcher et al. (2020), Smith et al. (1995), and Lubans et al. (2016). Lastly, establishing healthy lifestyle patterns protects youth from risk behaviors, matching Kelly et al. (2007) and Trudeau and Shephard (2008). Based on these conclusions, parents should actively leverage their athletic experiences to teach discipline and emotional regulation. Sports and educational policymakers should establish family-centered workshops highlighting the mental values of active households. Finally, future researchers should execute large-scale quantitative studies, longitudinal tracking, and cross-disciplinary comparisons to enhance the generalizability of these qualitative findings.

Acknowledgements: This article is an independent scholarly work. The author expresses sincere appreciation to the reviewers and the editorial staff of the journal for their valuable comments and efforts.

Conflict of Interest: According to the author's statement, there is no conflict of interest in this article..

مطالعه نقش والدین ورزشکار در سلامت روانی و اجتماعی فرزندان

سیدپویا رسولی نژاد^۱ | بنیامین خضرائی راد^۲

۱. نویسنده مسئول، دانشکده علوم اجتماعی، گروه علوم اجتماعی اسلامی، دانشگاه تهران، تهران، ایران. رایانامه: sp.rasoulinejad@ut.ac.ir
۲. دانشجوی کارشناسی ارشد جامعه‌شناسی ورزش دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، گروه رفتار حرکتی و روانشناسی ورزش، دانشگاه تهران، تهران، ایران. رایانامه: Benyamin.khazraei@ut.ac.ir

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: مقاله پژوهشی	پژوهش حاضر با هدف بررسی کیفی نقش والدین ورزشکار در ارتقای سلامت روانی و اجتماعی فرزندان و شناسایی فرایندهای اثرگذار آن انجام شد.
تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۳/۲۰	این مطالعه با رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون (براون و کلارک، ۲۰۰۶) انجام گرفت. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با ۱۵ نوجوان و جوان (۱۶ تا ۲۷ ساله با میانگین سنی ۲۳،۴ سال) که حداقل یکی از والدین آن‌ها ورزشکار منظم یا حرفه‌ای بود، جمع‌آوری شد.
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۵/۱۷	تحلیل داده‌ها منجر به شناسایی شش مضمون اصلی شد: (۱) الگوبرداری والدین (در ورزش، سلامت و انضباط)؛ (۲) تشویق و حمایتگری (انگیزش و استقلال‌بخشی)؛ (۳) آموزش مهارت‌های زندگی (صبر، تاب‌آوری و مدیریت هیجان)؛ (۴) ایجاد محیط امن و حمایتی در خانواده؛ (۵) تأثیرات عاطفی و اجتماعی مثبت (حس افتخار و بهبود روابط)؛ و (۶) مدیریت و تسهیل‌گری (کنترل خشم و استرس).
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۶/۲۰	نتایج نشان می‌دهد والدین ورزشکار از طریق این سازوکارها، به‌ویژه با افزایش تاب‌آوری روانی و تقویت مهارت‌های اجتماعی، نقشی کلیدی در ارتقای سلامت روانی و اجتماعی فرزندان ایفا می‌کنند. یافته‌های این پژوهش می‌تواند برای والدین، مربیان و سیاست‌گذاران حوزه ورزش و خانواده برای ترویج سبک زندگی فعال راهگشا باشد.
کلیدواژه‌ها:	
سلامت اجتماعی، سلامت روانی، مهارت‌های اجتماعی، والدین ورزشکار، ورزش	

استناد: رسولی نژاد، سیدپویا و خضرائی راد، بنیامین (۱۴۰۵). مطالعه نقش والدین ورزشکار در سلامت روانی و اجتماعی فرزندان، مطالعات و تحقیقات اجتماعی در ایران، ۱۵(۲)، ۱۶۵-۱۸۸. <https://doi.org/10.22059/jisr.2025.397098.1630>



نویسندگان حق نشر را حفظ می‌کنند.

ناشر: مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران.

DOI: <https://doi.org/10.22059/jisr.2025.397098.1630>

۱. مقدمه و بیان مسئله

از گذشته تاکنون ورزش به عنوان یک فعالیت بدنی منظم و متداوم به عنوان یکی از رکن‌های اصلی حفظ سلامت جسمی و سلامت روانی انسان شناخته شده است (مجلسی و همکاران، ۱۳۹۴). فواید ورزش بر جسم شناخته شده‌تر و شامل افزایش ایمنی بدنی، بهبود عملکرد قلبی و عروقی، بالارفتن استقامت، افزایش انعطاف‌پذیری و پایین آوردن ریسک ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی و حتی بعضی از انواع سرطان‌ها است (بیکر و لیتز^۱، ۲۰۱۲)، اما علاوه بر تأثیرات ورزش و فعالیت بدنی بر سلامت جسمانی افراد، سلامت روانی و اجتماعی آن‌ها نیز از این موضوع تأثیر می‌پذیرد. در رابطه با سلامت باید به این نکته توجه داشت که مفهوم سلامت روانی-اجتماعی از نظر سازمان جهانی بهداشت چیزی فراتر از نبود اختلال‌های روانی و شامل خوب‌بودن ذهنی، ادراک خودکارآمدی، استقلال و خودمختاری، کفایت و شایستگی، وابستگی میان‌نسلی و خودشکوفایی توانمندی‌های بالقوه فکری و هیجانی است. اگرچه سازمان جهانی بهداشت از سال ۱۹۴۶ برای سلامت تعریف سه‌بعدی زیستی، روانی و اجتماعی را بیان کرده است، اما در بیشتر کشورها ابعاد روانی و اجتماعی تا حد زیادی به وسیله متولیان سلامت نادیده گرفته شده که کشور ما نیز از این قاعده مستثنا نبوده است (نوربالا، ۱۳۹۰).

پژوهش‌های مختلفی تأیید کرده‌اند که ورزش و فعالیت‌های بدنی تأثیرات قابل توجهی بر روی سلامت روان افراد دارد. تحقیقات پیشین به این نتیجه رسیده‌اند که ورزش در کاهش اضطراب و استرس، بهبود رفتار و خلق‌وخو، افزایش اعتمادبه‌نفس و بهبود خواب کمک می‌کند (اشوینی و راجو^۲، ۲۰۲۳). ترشح هورمون اندروفین که به عنوان هورمون شادی آور شناخته می‌شود در هنگام ورزش باعث ایجاد احساس رضایت می‌شود و به مقابله با افسردگی کمک می‌کند (نظرعلی و همکاران، ۱۳۹۱). ورزش می‌تواند بر کاهش استرس، اضطراب و افسردگی در کودکان کمک کند و همچنین باعث افزایش اعتمادبه‌نفس و بهبود خلق‌وخو در آن‌ها شود (حسینی و همکاران، ۱۳۹۷). پرداختن به ورزش در برخی جنبه‌های شخصیت نوجوانان مانند اعتمادبه‌نفس، احساس آزادی و ارزش تأثیر مثبتی دارد (شکارسری و درخشیده، ۱۳۹۳). فعالیت ورزشی بر سلامت روانی اثر مثبت داشته و سطح سلامت روانی در ورزشکاران بالاتر از افراد غیرورزشکار بوده و به خصوص افسردگی در ورزشکاران کمتر بوده است (حسینی و همکاران، ۱۳۸۵). ورزش با اثرگذاری مثبت بر سلامت روانی، بر میزان شادکامی نیز به طور غیرمستقیم اثرگذار است زیرا بین سلامت روان و شادکامی رابطه معناداری وجود دارد، هرچه فرد از سلامت روان بالاتری برخوردار باشد میزان شادکامی وی افزایش خواهد یافت (شکوئی مقدم و همکاران، ۱۳۹۰).

ورزش همچنین می‌تواند منجر به ارتقای سطح سلامت اجتماعی در جامعه شود. تحقیقات علمی نشان داده‌اند که ترویج، تقویت و توسعه ورزش و فعالیت‌های بدنی اعضای جامعه به سلامت اجتماعی بیشتر آن‌ها و در نتیجه جامعه‌ای سالم و بهنجار منجر خواهد شد (پارسامهر و همکاران، ۱۳۹۶). ورزش منبع هویت و انسجام اجتماعی است، به نحوی که اعضای تیم ورزشی خود را به جای «من» بیشتر «ما» خطاب می‌کنند. فرد با مشارکت در فعالیت ورزشی، احساس هویت، تعلق، غرور و برخورداری از روابط صمیمانه می‌کند. درواقع، هویت بسیاری از افراد از طریق ورزشکاربودن یا حداقل هواداری از یک تیم ورزشی کسب می‌شود (کوکلی^۳، ۲۰۲۱). گروه‌های ورزشی و عضویت یا ارتباط با آن‌ها، فرصت دستیابی به جامعه‌پذیری را فراهم می‌آورد و سبب مرور و تمرین گروهی ارزش‌ها و هنجارهای اجتماعی می‌شود و تقویت همبستگی و انسجام اجتماعی را فراهم می‌آورد و سلامت اجتماعی افراد را افزایش

1. Baker & Litz
2. Ashwini & Raju
3. Coakley

می‌دهد (صداقت‌زادگان، ۱۳۷۷). به عبارت دیگر، مشارکت در ورزش‌های سازمان‌یافته، پیوند فرد را با ارزش‌ها و قواعد جامعه افزایش می‌دهد؛ به این صورت که فرد در حین فعالیت ورزشی، ارزش‌ها و هنجارهای عرفی را درونی کرده، ویژگی‌های سازگارکننده در وی تقویت می‌شود و در نتیجه می‌توان گفت ورزش به جامعه‌پذیری افراد کمک می‌کند و می‌تواند به کودکان کمک کند تا مهارت‌های اجتماعی مانند کار گروهی، رقابت سالم و همکاری را توسعه دهند (احمدی و همکاران، ۱۳۸۵).

در صورت توجه به اثرات مثبت و سازنده ورزش در ابعاد مختلف سلامت اعضای جامعه، پرداختن به این مقوله و عوامل و زمینه‌های گسترش‌دهنده آن در جامعه و به‌ویژه در بین جوانان اهمیت و ضرورت مضاعفی پیدا می‌کند. در این زمینه، نقش خانواده و به‌خصوص والدین در ترویج فعالیت‌های ورزشی و ایجاد عادات سالم در فرزندان حائز اهمیت است. به نظر می‌رسد که والدین ورزشکار عملکرد و رفتار ویژه و البته متفاوتی نسبت به سایر والدین در زمینه حمایت‌های عاطفی و اجتماعی از فرزندان خود دارند و همین موضوع وضعیت فرزندان را به لحاظ روانی و اجتماعی در سطح بهتر و بالاتری قرار می‌دهد. لذا والدین ورزشکار با توجه به تاب‌آوری و سرسختی روانی و همچنین تعاملات و شبکه‌های اجتماعی خود، می‌توانند با انتقال این موضوعات به فرزندان خود نقش مؤثری را در حفظ و ارتقای سلامت روانی و اجتماعی آن‌ها ایفا کنند. علاوه بر آن، فرزندان در فرایند جامعه‌پذیری در درون خانواده، گرایش ذهنی و فعالیت عملی خود نسبت به ورزش و فعالیت‌های بدنی را نیز تا میزان زیادی از والدین خود می‌آموزند. والدین به‌عنوان الگوهای اولیه فرزندان، نقش تعیین‌کننده‌ای در شکل‌گیری باورها، ارزش‌ها و رفتارهای آن‌ها دارند (رضائی‌نژاد و هژبری، ۱۳۹۶)، به‌طوری‌که اگر والدین به‌طور منظم ورزش کنند و اهمیت آن را برای فرزندان خود تبیین کنند، احتمال اینکه فرزندان نیز به فعالیت بدنی علاقه‌مند شوند و آن را به‌عنوان بخشی از سبک زندگی خود بپذیرند، بسیار بیشتر خواهد بود (فقیه و عبدخدایی، ۱۴۰۱). والدین با رفتار و گفتار خود الگوی مهمی برای فرزندان در زمینه ورزش و فعالیت بدنی هستند و والدینی که به سلامتی خود اهمیت می‌دهند، فرزندان را نیز به فعالیت بدنی تشویق می‌کنند و هرچه گرایش والدین به سمت ورزش بیشتر باشد، فرزندان نیز به انجام‌دادن این فعالیت‌ها بیشتر تشویق می‌شوند (آصفی و نصرتی، ۱۳۹۷). برای متقاعدکردن افراد به ورزش در کودکی باید یک تجربه مثبت برای آنان خلق کرد که به آن انگیزه روانی گفته می‌شود و خانواده مهمترین عامل در سوق‌دادن این انگیزه روانی برای ورزش به کودکان است (بابایی زارچ و همکاران، ۱۳۹۷).

با توجه به نقش و اهمیت ورزش در ارتقای سطح سلامت روانی و اجتماعی، به نظر می‌رسد که خانواده‌هایی که در آن یکی از والدین یا هردوی آن‌ها ورزشکار بوده یا در فعالیت‌های بدنی مشارکت داشته‌اند، از سلامت بالاتری در این ابعاد برخوردار باشند. لذا این پژوهش به دنبال پاسخ به این سؤال است که آیا فعالیت‌های ورزشی به‌وسیله والدین منجر به حفظ و تقویت سلامت روانی و اجتماعی فرزندان می‌شود؟ به عبارت دیگر، بررسی این پرسش در پژوهش حاضر پی گرفته می‌شود که فعالیت ورزشی والدین چگونه می‌تواند به بهبود سلامت روانی و اجتماعی فرزندان کمک کند؟ و درنهایت اینکه، چه راهکارهایی را می‌توان برای گسترش فعالیت‌های ورزشی در بین خانواده‌ها پیشنهاد کرد؟

۲. پیشینه پژوهش

دهقان‌پوری و همکاران (۱۴۰۲) به این نتیجه رسیدند که نه‌تنها والدین فعال باعث فعال‌تر شدن کودکان خود شده‌اند، بلکه والدینی که خود فعالیت می‌کنند نیز از کودکان خود بیشتر در فعالیت‌های ورزشی حمایت می‌کنند و حمایت والدین از طریق افزایش انگیزش ورزشی، بر عملکرد ورزشی نوجوانان تأثیر دارد. نظامی نرگس و همکاران (۱۳۹۹) در تحقیق خود نشان دادند که والدینی که به‌طور منظم ورزش می‌کنند، احتمالاً فرزندان فعال‌تری نیز دارند. یافته‌های تحقیق جعفری و رجایی (۱۳۹۸) نشان داد که والدین ورزشکار

درک بهتری از شرایط روحی و روانی نوجوانان در دوران بلوغ به خصوص در ورزش دارند، به طوری که حمایت اجتماعی والدین با اضطراب رقابتی دانش آموزان رابطه معکوس و معناداری دارد.

اقدسی و همکاران (۱۳۹۵) براساس مطالعات خود نشان دادند احتمالاً والدینی که ورزشکار هستند بیشتر به سلامتی خود اهمیت داده و براین اساس بیشتر به زندگی کودکان خود اهمیت می دهند و بیشتر کودکان خود را حمایت می کنند و حمایت والدین با رضایت از زندگی نوجوانان، رابطه مثبت و معناداری دارد. سالاری و بادامی (۱۳۹۳) نیز با تأکید بر موضوع حمایت اجتماعی نشان داد که حمایت اجتماعی والدین و معلمان تربیت بدنی با انگیزش پیشرفت ورزشی کودکان رابطه مثبت و معناداری دارد به این صورت که هرچقدر حمایت اجتماعی بیشتر شود پیشرفت ورزشی نیز بیشتر می شود. سیاح سیاری و همکاران (۱۳۸۹) به این نتیجه رسیدند که نه تنها حمایت اجتماعی والدین بر پیشرفت ورزشی کودکان اثرگذار است بلکه حمایت والدین در ابعاد مختلف از جمله حمایت عاطفی، اطلاعاتی، مالی و ارزیابی بر شکل گیری هویت نوجوانان تأثیر دارد. ریاحی و همکاران (۱۳۸۹) به این نتیجه دست یافتند که حمایت اجتماعی والدین از جمله حمایت عاطفی و حمایت در زمینه فعالیت های ورزشی می تواند به بهبود عملکرد ورزشی و در نتیجه بهبود سلامت روان فرزندان کمک کند.

در بین تحقیقات خارجی، تجری^۱ و همکاران (۲۰۲۴) براساس تحقیقات خود انگیزه های مشارکت در ورزشکاران جوان را بررسی کردند. این پژوهشگران با اشاره به عوامل مختلفی از جمله لذت، موفقیت و روابط اجتماعی، نقش والدین ورزشکار در ایجاد تجربه های ورزشی را مثبت ارزیابی کردند. محققان به این نتیجه رسیدند که فرزندان والدین ورزشکار به دلیل درک بهتر شرایط ورزشی به وسیله والدینشان شانس بیشتری برای ورزشکار شدن دارند و در نتیجه احتمال بیشتری برای موفقیت ورزشی نسبت به فرزندان والدین غیرفعال دارند. جنسن و لبلانک^۲ (۲۰۱۰) به شواهدی قوی از تأثیر مثبت فعالیت بدنی بر سلامت جسمی و روانی کودکان دست یافتند و به نقش والدین در تشویق فرزندان به فعالیت بدنی منظم پرداختند. آن ها براساس تحقیقات خود والدین ورزشکار را تشویق کننده های بهتری برای فعالیت ورزشی کودکان دانستند. گروولنیک و پومرانتز^۳ (۲۰۰۹) با تأکید بر اهمیت تعریف دقیق و اندازه گیری صحیح کنترل والدین برای درک تأثیر آن بر رشد کودکان، نشان دادند که فرزندان والدین فعال و ورزشکار، کنترل بهتری نسبت به فرزندان والدین غیرفعال دارند. براین اساس، آنان کودکان والدین ورزشکار را دارای شانس بیشتری برای رشد سریع تر می دانند.

فردریکس و اکلس^۴ (۲۰۰۸) براساس تحقیقات خود به این نتیجه رسیدند که فعالیت های فوق برنامه ورزشی فواید مثبتی بر سلامت روان و عملکرد ورزشی دارد که والدین ورزشکار بیشتر از دیگر والدین تمایل به شرکت فرزندان خود در این برنامه ها دارند. درواقع این پژوهشگران به طور غیرمستقیم به این عامل پرداختند که فرزندان والدین ورزشکار از عملکرد تحصیلی بهتر و سلامت روان بیشتری برخوردارند. گانو-اوروی^۵ و همکاران (۲۰۰۵) دیدگاه های هدف در ورزش و تأثیر آن ها بر انگیزه و عملکرد را مورد بررسی قرار دادند. این محققان با بررسی نقش والدین در شکل گیری اهداف واقع بینانه و انگیزه بخش برای فرزندان، نشان دادند که والدین ورزشکار و فعال به نسبت والدین بدون تجربه ورزشی، با ترسیم اهداف قابل دسترس تر و منطقی تر برای فرزندان خود، فشار ورزشی کمتری را به آن ها تحمیل می کنند و در نتیجه انگیزش فرزندان آن ها بیشتر خواهد بود.

1. Tajri

2. Janssen & LeBlanc

3. Grolnick & Pomerantz

4. Fredricks & Eccles

5. Gano-Overway

اکلس (۲۰۰۵) نتایج خود را براین اساس که والدین ورزشکار بیشتر تمایل دارند فرزندان خود را به فعالیت‌های فوق‌برنامه ورزشی مدارس بفرستند، منتشر کرد. او همچنین به بررسی تأثیر مشارکت در فعالیت‌های فوق‌برنامه بر رشد نوجوانان پرداخت. این پژوهشگر بیان کرد که نوجوانانی که با این فعالیت‌ها سازگار هستند، از فواید بیشتری برخوردار می‌شوند و احتمالاً در آینده فرصت‌های شغلی بیشتری خواهند داشت. ولک^۱ و همکاران (۲۰۰۴) در تحقیق خود بیشتر به نقش والدین به‌عنوان الگو، حامی، مشوق و تسهیل‌کننده اشاره کرده و برای اهمیت تعادل بین حمایت و استقلال فرزندان ارزش قائل شدند. براساس مطالعات آنان، والدینی که فعال هستند می‌توانند الگوی فعالیت بهتری برای کودکان خود باشند. همین‌طور، ویس و اسمیت^۲ (۲۰۰۲) به اهمیت موضوع رشد اخلاقی در زندگی و ورزش پرداختند. این دو همکار به اهمیت ایجادکردن محیطی اخلاقی در ورزش‌های جوانان اشاره و بر نقش والدین و مربیان در شکل‌گیری ارزش‌های اخلاقی فرزندان تأکید می‌کنند. آن‌ها بر این موضوع پافشاری می‌کنند که والدین ورزشکار، الگوهای اخلاقی نسبتاً بهتری از والدین دیگر هستند و آن‌ها را الگو و نمونه‌های بهتری برای کودکان ورزشکار و غیرورزشکار می‌دانند.

نتایج ویس و فرر-کاجا^۳ (۲۰۰۲) نشان داد که والدین مهم‌ترین عوامل انگیزشی رفتار در کودکان محسوب می‌شوند. آن‌ها ابتدا به بررسی عوامل انگیزشی مؤثر بر رفتار ورزشی و سپس به نقش والدین در شکل‌گیری انگیزه‌های درونی و بیرونی فرزندان پرداختند و اهمیت ایجاد محیطی حمایتی و تشویق‌کننده را حیاتی قلمداد کردند. محققان به این نتیجه رسیدند که والدین ورزشکار عامل انگیزشی قوی‌تری نسبت به عوامل دیگر برای شکل‌گیری انگیزه ورزشی کودکان هستند. اسمیت^۴ و همکاران (۱۹۹۵) با بررسی استرس‌های ناشی از ورزش‌های جوانان و راهبردهای مقابله با آن‌ها، نقش والدین در کمک به فرزندان برای مدیریت استرس و ایجادکردن مهارت‌های مقابله‌ای مؤثر را بررسی کردند. براساس نتایج این تحقیق، والدینی که خود قبلاً ورزشکار بوده‌اند به دلیل تجربیات مشابه، راحت‌تر می‌توانند به مدیریت استرس کودکان خود کمک کنند. اکلس و هارولد^۵ (۱۹۹۱) در تحقیق خود با بررسی چگونگی روابط والدین و فرزندان در اوایل نوجوانی، اهمیت حمایت از استقلال در این دوره و نقش والدین در شکل‌گیری هویت ورزشی فرزندان را مورد بررسی قرار دادند و به این نتیجه دست یافتند که حمایت از استقلال نوجوانان مسیر موفقیت را برای فرزندان هموارتر می‌کند و والدین ورزشکار بیشتر از دیگر والدین از استقلال نوجوانان خود استقبال می‌کنند.

اگرچه مطالعات متعددی به تأثیر مثبت ورزش بر سلامت روانی و اجتماعی پرداخته‌اند، اما پژوهش‌های اندکی به‌طور خاص، نقش والدین ورزشکار را در این زمینه بررسی کرده‌اند. تحقیقات موجود، بیشتر به بررسی تأثیر ورزش والدین بر کاهش استرس و اضطراب پرداخته و کمتر به تأثیر والدین ورزشکار بر جنبه‌های سلامت اجتماعی کودکان، مانند مهارت‌های ارتباطی و سازگاری اجتماعی توجه داشته‌اند. همچنین، پژوهشی که به‌طور خاص به سازوکارهایی پرداخته باشد که نشان دهد چگونه والدین ورزشکار نسبت به سایر والدین زمینه مساعدتری را برای ارتقای سطح سلامت روانی و اجتماعی فرزندان فراهم می‌کنند، به انجام نرسیده است. بنابراین، پژوهش حاضر به دنبال بررسی و پاسخ به این پرسش است که والدین ورزشکار چگونه و در چه فرایندی موجب حفظ و تقویت سلامت فرزندان‌شان در ابعاد روانی و اجتماعی می‌شوند؟

1. Welk
2. Weiss & Smith
3. Weiss & Ferrer-Caja
4. Smith
5. Eccles & Harold

۳. روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و با استفاده از روش تحلیل مضمون انجام شده است. مشارکت‌کنندگان در این پژوهش به صورت هدفمند انتخاب شدند و شامل ۱۵ نفر از نوجوانان و جوانانی بودند که والدین ورزشکار داشته‌اند. به عبارت دیگر، معیارهای ورود به مطالعه، شامل داشتن سن بین ۱۵ تا ۳۰ سال و حداقل برخورداری از یک والد ورزشکار بوده است. برای جمع‌آوری داده‌ها از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته استفاده شد. سؤالات مصاحبه به‌منظور بررسی تجربیات و دیدگاه‌های مشارکت‌کنندگان در مورد نقش والدین ورزشکار در سلامت روانی و اجتماعی فرزندان طراحی و پرسیده شد. مدت هر مصاحبه بین ۳۰ تا ۴۰ دقیقه بود و تمامی مصاحبه‌ها ضبط و سپس به صورت کلمه به کلمه مکتوب شد. برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل مضمون براون و کلارک^۱ (۲۰۰۶) استفاده شد. این روش شامل شش مرحله است: ۱) آشنایی با داده‌ها، ۲) تولید کدهای اولیه، ۳) جستجوی مضامین، ۴) بازبینی مضامین، ۵) تعریف و نام‌گذاری مضامین، و ۶) تهیه گزارش. برای افزایش اعتبار داده‌ها، از روش بازبینی به‌وسیله مشارکت‌کنندگان و از روش چندزاویه‌نگری داده‌ها استفاده شد.

۴. یافته‌های تحقیق

در این پژوهش با ۱۵ نفر از نوجوانان و جوانان (۱۱ پسر و ۴ دختر) که حداقل یکی از والدین آن‌ها سابقه فعالیت ورزشی حرفه‌ای یا منظم داشته‌اند، مصاحبه نیمه‌ساختاریافته انجام شد. میانگین سنی مشارکت‌کنندگان ۲۳٫۴ سال بود و بازه سنی آن‌ها بین ۱۶ تا ۲۷ سال قرار داشت. از نظر سطح تحصیلات، ۳ نفر دارای مدرک دیپلم، ۹ نفر دارای مدرک کارشناسی، ۲ نفر دانشجوی کارشناسی ارشد و ۱ نفر دانش‌آموز بودند. ۱۰ نفر از مصاحبه‌شوندگان خود نیز در رشته‌های مختلف ورزشی (فوتبال، بدنسازی، فیتنس، والیبال، کشتی، کاراته، بسکتبال، هندبال) به صورت حرفه‌ای یا تفریحی فعالیت داشتند و ۵ نفر فعالیت ورزشی مشخصی نداشتند. جزئیات بیشتر در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱ مشخصات دموگرافیک و ورزشی مشارکت‌کنندگان در پژوهش را نشان می‌دهد. این اطلاعات شامل نام کوچک، سن، سطح تحصیلات، نوع فعالیت ورزشی فعلی فرزندان و سابقه ورزشی والدین آن‌ها است.

جدول ۱. مشخصات مصاحبه‌شوندگان

ردیف	نام	سن	تحصیلات	فعالیت ورزشی	سابقه ورزشی والدین
۱	ابوالفضل	۲۵	کارشناسی	بازیکن و مربی فوتبال	پدر، بازیکن و مربی فوتبال / مادر، ورزش هوازی
۲	امیر	۲۴	کارشناسی	بدون فعالیت ورزشی مشخص	پدر، ژیمناست و مربی ژیمناستیک
۳	شایان	۲۶	کارشناسی ارشد	فعالیت ورزشی تفریحی	پدر، بازیکن فوتبال
۴	امین	۲۶	دیپلم	بدنسازی	پدر، فعال در اکثر ورزش‌ها و بازیکن حرفه‌ای فوتبال
۵	سحر	۲۴	کارشناسی	مربی فیتنس و بدنسازی	پدر، بدنساز حرفه‌ای
۶	عباس	۲۳	کارشناسی	فعالیت ورزشی تفریحی	پدر، بازیکن و مربی فوتبال / مادر، ورزش تفریحی
۷	ارشیا	۱۸	دیپلم (دانشجوی کارشناسی)	والیبال	مادر، والیبالست و مربی والیبال
۸	سعید	۲۵	دیپلم	کشتی گیر	پدر، کشتی گیر حرفه‌ای
۹	کنعان	۲۵	کارشناسی	بدنسازی حرفه‌ای	پدر، فوتبالیست / مادر، فعالیت پیلاتس و ایروبیک

ردیف	نام	سن	تحصیلات	فعالیت ورزشی	سابقه ورزشی والدین
۱۰	تینا	۱۶	دانش آموز	عضو تیم ملی کاراته نوجوانان	پدر کشتی گیر / مادر شناگر
۱۱	زهره	۲۵	کارشناسی	بسکتبالیست	مادر ژیمناستیک کار
۱۲	سنا	۲۵	کارشناسی	فعالیت ورزشی تفریحی	پدر و مادر، ورزش همگانی
۱۳	پریا	۲۴	دانشجوی کارشناسی ارشد	هندبال	پدر، کوهنورد حرفه‌ای
۱۴	کسری	۲۷	کارشناسی	مربیگری حرفه‌ای بدنسازی	پدر، دوچرخه‌سوار حرفه‌ای / مادر، مربی یوگا
۱۵	آرمان	۲۵	کارشناسی	بدون فعالیت ورزشی مشخص	پدر، قهرمان کاراته

جدول ۲ به تحلیل مضمون داده‌های کیفی حاصل از مصاحبه‌ها می‌پردازد. در این جدول، مؤلفه‌های کلیدی تأثیرگذار بر سلامت روانی و اجتماعی که از تجربیات مشارکت‌کنندگان در ارتباط با ورزشکاربودن والدینشان استخراج شده، به همراه نقل‌قول‌های مرتبط از هر مصاحبه‌شونده ارائه شده است.

جدول ۲. مؤلفه‌های تأثیرگذار بر سلامت روانی و اجتماعی فرزندان ناشی از ورزش والدین

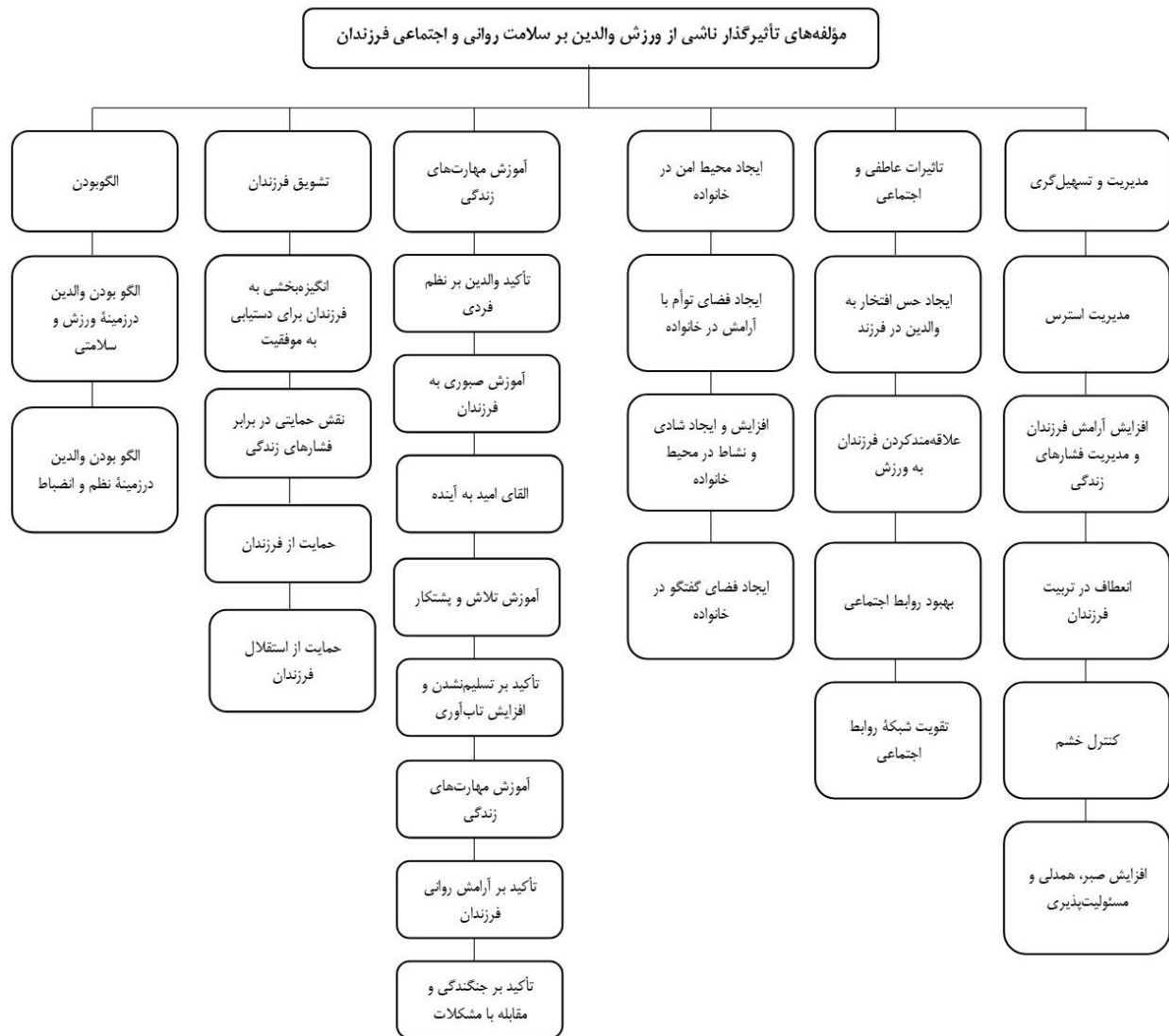
کد مصاحبه‌شونده	مؤلفه‌های تأثیرگذار بر سلامت روانی و اجتماعی ناشی از ورزش والدین	وضعیت روانی و اجتماعی فرزندان
۱	الگو بودن والدین حمایت و تشویق والدین تأکید والدین بر نظم فردی انگیزه‌بخشی به فرزندان برای دستیابی به موفقیت ایجاد فضای توأم با آرامش در خانواده	پدرم که خودش فوتبالیست بود، همیشه الگوم بوده و بی‌وقفه تشویقم می‌کرد. پدر و مادرم همیشه روی نظم و پشتکار تو ورزش تأکید داشتند. مادرم همیشه می‌گفت، ورزش فقط تقویت جسم نیست، روح رو هم پرورش می‌ده. ورزش تأثیر عجیبی تو زندگی‌ام گذاشت. نظم، کار گروهی، مسئولیت‌پذیری و مدیریت زمان رو بهم یاد داد. روابط اجتماعی‌ام رو بهبود بخشید و اعتمادبه‌نفس من رو بالا برد. دیدن شور و اشتیاق پدر و مادرم به ورزش، من رو هم به این سمت کشوند. پدرم همیشه الگوم بود و تو بازی‌های مهم، کنار زمین تشویقم می‌کرد و بعد بازی، نکاتی رو بهم می‌گفت. فکر می‌کنم پدرم باعث شد نه تنها فوتبال رو انتخاب کنم، بلکه فوتبال بشه زندگی‌ام. مهم‌ترین درسی که از ورزش گرفتم، اینه که هیچ چیز غیرممکن نیست. مثل وقتی که پدرم با پای شکسته بازی کرد و هیچ کس جز من باورش نمی‌کرد. ورزش روی سلامت روانم هم تأثیر گذاشت. بهم کمک کرد استرسم رو مدیریت کنم. این رو مدیون پدر و مربی‌هام هستم.
۲	ایجاد حس افتخار به والدین در فرزندان تأکید والدین بر نظم و انضباط آموزش صبوری به فرزندان	پدرم همیشه در مسابقات شرکت می‌کرد و به همین دلیل ما کمتر او را می‌دیدیم. پدرم شاگردان زیادی داشت که در سطح تیم ملی نیز حضور داشتند و همین موضوع باعث افتخار من بود. خاطره خاصی از آن دوران به یاد ندارم، فقط یادم می‌آید که شاگردان قدیمی پدرم به خانه ما رفت‌وآمد داشتند و رابطه خوبی بینشان برقرار بود. تنها چیزی که پدرم سرش با شاگردهاش اصلاً راه نمی‌اومد، بی‌نظمی بود. البته برای ما تو خونه هم همین‌طور بود. دیدن نظم و انضباط پدرم باعث شد منم تو درس خوندن و کارهای دیگه زندگی‌ام منظم‌تر باشم. از پدرم صبر رو هم خیلی خوب یاد گرفتم.
۳	ایجاد علاقه به ورزش در فرزندان القای امید به آینده آموزش تلاش و پشتکار الگو بودن والدین و ایجاد حس افتخار	پدرم دروازه‌بان بوده و برای شهیدقندی یزد هم بازی می‌کرده. مادرم پرستاره و ورزشکار نیست. من به خاطر پدرم که خیلی فوتبالی و پرسپولیسی بود، عاشق فوتبال و پرسپولیس شدم. من خیلی لاغر بودم و بدنسازی باعث شد بدنم رو بسازم و حس بهتری به خودم داشته باشم. وقتی تو آینه به خودم نگاه می‌کنم، لذت می‌برم. اینکه حرفه‌ای ورزشکار باشن، نه. ولی اینکه کم‌وبیش ورزش کنن، اکثر خانواده پدری و مادریم این‌طور هستن. پدرم خیلی زیاد براش امید داشتن و کوشش اهمیت داشته و داره و همیشه هم این رو حتی توی بازی‌های فوتبالی که با هم می‌بینیم می‌گه و براش مهمه.

کد مصاحبه‌شونده	مؤلفه‌های تأثیرگذار بر سلامت روانی و اجتماعی ناشی از ورزش والدین	وضعیت روانی و اجتماعی فرزندان
۴	تأکید بر تسلیم‌نشدن و افزایش تاب‌آوری تأکید بر تلاش و کوشش تاب‌آوری در برابر مشکلات آموزش مهارت‌های زندگی نقش حمایتی در برابر فشارهای زندگی	اصلاً فکر می‌کنم پرسپولیسی شده، چون ماهیت پرسپولیس اینه که تا آخرین دقایق تلاش می‌کنه. پدرم توی یکی از بهترین تیم‌های یزد گلر بوده و همیشه باعث افتخار من بوده و من توی بچگی پُزش رو به همه می‌دادم و همین شاید باعث شد منم متمایل به ورزش بشم. مهم‌ترین درسی که از ورزش پدرم گرفتم، تا ثانیۀ آخر تلاش کردن و تسلیم نشدن. من چون با پدرم تنها بزرگ شدم، وقتی می‌دیدم پدرم ورزش می‌کنه، من هم بیشتر جذب ورزش کردن می‌شدم و ازش لذت می‌بردم. یه خاطره‌ای از بچگیم یادمه که خیلی به ورزش پدرم مربوطه: بدنساز و پرورش‌اندام، اعتمادبه‌نفس رو واقعاً بیشتر می‌کنه. وقتی آدم بدن خودش رو می‌بینه، حال خوبی داره و خب اعتمادبه‌نفسش هم بیشتر می‌شه. تلاش کردن برای پدرم خیلی خیلی مهم بود و سعی کردن رو دوست داشت که برای هرچیزی انجام بدم. برای پدرم مهم نبود چه ورزشی انجام می‌دم، براش فقط مهم بود یه فعالیتی داشته باشم و فعال باشم. مهم‌ترین درسی که از ورزش گرفتم، اینه که سختی‌کشیدن آدم رو قوی‌تر می‌کنه و هیچ‌چیزی بدون سختی به دست نمی‌آد. پدرم خیلی براش درس خوندن مهم نبود، بیشتر براش مهم بود من یه کاری یاد بگیرم و بتونم یه مهارتی داشته باشم و الان که به اطرافیانم نگاه می‌کنم، ازش بابت این کار ممنونم. من فقط چون یکم تپل بودم، برام دویدن سخت بود، ولی کم‌کم این‌قدر ورزش کردم که لاغر شدم و مشکلی از این بابت نداشتم. همون‌طوری که گفتم، شرایط سختی بود و این پدرم بود که با ورزش باعث حواس‌پرتی شد برای من، تا دوری از مامانم رو بتونم راحت‌تر تحمل کنم.
۵	الگو بودن والدین برای سلامتی تأکید بر صبر و تلاش و استقامت در زندگی تأکید بر آرامش روانی فرزندان تأکید بر جنگندگی و مقابله با مشکلات زندگی	من کلاً اعتمادبه‌نفس خوبی دارم و این رو مدیون ورزش هستم. چون از بچگی ورزش کردم و بدن فیت و خوبی دارم و قطعاً این اعتمادبه‌نفسم رو بیشتر کرده. عموهای من هم مثل پدرم بدنساز بودن، ولی خب پدرم حرفه‌ای‌تر بود و بیشتر هم ادامه داد. مهم‌ترین چیز برای پدرم که قطعاً تئذیه بود و بعدش هم استقامت و تلاش خیلی مهم بود. من فکر می‌کنم به خاطر پدرم به بدنسازی علاقه‌مند شدم. مهم‌ترین درسی که از ورزش گرفتم، صبر و تلاش و استقامته. توی ورزش، نتیجه خیلی شیرینی داره. من استقامت رو از پدرم یاد گرفتم و اون مظهر صبره واسم و فکر می‌کنم اونم از ورزش اینو یاد گرفته. پدرم قطعاً آرامش من براش اهمیت خیلی زیادی داشت. قطعاً، خب من الان مربی هستم و هر نفری که به شاگردام اضافه می‌شه، خودش یک درس روابط اجتماعی هستش و من توی باشگاه فهمیدم آدم‌ها حتی دو تا خواهر چقدر با هم می‌تونن متفاوت باشن. ورزش پدرم قطعاً نقش داشته و بهم یاد داده چطوری با خیلی از مشکلات بجنگم یا گاهی وقت‌ها تحملشون کنم.
	علاقه‌مند کردن فرزندان به ورزش القای امید و افزایش تاب‌آوری تأکید بر لذت‌بردن از زندگی نظم و انضباط	دیدن اینکه بابام چطور با وجود سختی‌ها هی تلاش می‌کرد بهم یه درس بزرگ داد. اون بهم یاد داد که هیچ‌وقت نباید ناامید بشم. خانواده پدریم کلاً ورزشکارن ولی بابام از بقیه‌شون حرفه‌ای‌تر بوده. بقیه در حد دوران جوانی بودن. بابام آدم خیلی شادی هستش و بیشترین چیزی که روش تأکید داره لذت‌بردن از زندگیه و برای ورزش هم فکر می‌کنم همین لذت از بازی و اینا باشه. به نظرم دیدن نظم و انضباط بابام ناخودآگاه روی من هم تأثیر گذاشت و باعث شد تو کارهام منظم‌تر و دقیق‌تر باشم.

کد مصاحبه‌شونده	مؤلفه‌های تأثیرگذار بر سلامت روانی و اجتماعی ناشی از ورزش والدین	وضعیت روانی و اجتماعی فرزندان
۶	افزایش شادی و نشاط در محیط خانواده مدیریت استرس انگیزه‌بخشی به فرزندان و آموزش روحیهٔ جنگندگی الگو بودن والدین	فکر کنم دیدن انرژی و حال خوب بابام بعد از تمرین‌هاش ناخودآگاه روی من هم تأثیر خوبی می‌داشت و باعث می‌شد منم حس بهتری داشته باشم ولی بهترین چیز وقتی بود که مامانم از پیاده‌روی برمی‌گشت، اونجا واقعاً یک آدم خیلی شادتری می‌شد. به‌طور مستقیم که نه، فکر نمی‌کنم، ولی خب بی‌انصافی نکنم، دیدن صبر و حوصله بابام تو مواقع استرس‌زا خیلی بهم کمک می‌کنه و همیشه یادش می‌فتمم آرام می‌شم. دیدن اینکه بابام بعد از هر باخت دوباره با انگیزهٔ بیشتر تمرین می‌کرد و بیشتر به خودش سخت می‌گرفت بهم سختی کشیدن برای به‌دست‌آوردن چیزی رو یاد داد. جمله خاصی ندارم ولی به نظرم بابام یک انسان کامله و اونم هیچ‌چیزی به‌اندازه ورزش رو دوست نداره.
۷	علاقه‌مند کردن فرزندان به ورزش آموزش صبر، همدلی و مسئولیت‌پذیری آموزش تاب‌آوری و تسلیم‌نشدن در برابر مشکلات ایجاد محیط شاد و پرنشاط در خانواده	چون پدرم همیشه مغازه بود، مادرم من رو با خودش توی تمرین‌ها و مسابقات می‌برد و همیشه محیط ورزش و انرژی مثبت اطرافش بود و این فضا باعث شد به والیبال علاقه‌مند بشم. وقتی بچه بودم، مادرم من رو زیاد با خودش به باشگاه می‌برد. تماشای تمریناتش و اینکه چقدر زحمت می‌کشه، همیشه برام جذاب بود. به نظرم ورزش باعث شده که خودم رو پیدا کنم و بتونم به خودم افتخار کنم و توی هر جمعی احساس خوبی داشته باشم. دایی آرشم فوتبالیست بوده و همیشه از تجربه‌هاش برام می‌گفت و من خیلی باهاش صمیمی‌ام و اکثر مواقع خونه‌شون هستم. مادرم همیشه می‌گه که ورزش فقط رقابت نیست، بلکه راهی برای یادگرفتن صبر، همدلی و مسئولیت‌پذیری و حتی ورزش مقدمه مسئولیت‌پذیری شعار باشگاهشه. اما والیبال برام یک چیز دیگه بود. فکر می‌کنم باعث شد مرد بار بیام و ارتباط‌گرفتن رو بهتر یاد بگیرم و من رو مسئولیت‌پذیر بار آورد. قطعاً اگر مادرم والیبالیست نبود، شاید هیچ‌وقت والیبال رو این‌قدر جدی دنبال نمی‌کردم. فوت پدرم واقعاً یک شوک بزرگ بود. اما مادرم با اینکه خودش از همه بیشتر اذیت شد، بهم خیلی کمک کرد و البته تمرکز روی والیبال کمک کرد بتونم با این درد یکم بهتر کنار بیام. این جمله رو از مادرم که می‌گه زندگی مثل ورزشه، یک روز می‌بازی، یک روز می‌بری، ولی مهمه که جا نزنی، به نظرم این واقعاً مهم‌ترین درسه. ورزش شخصیت بهتری از من ساخت و قوی‌تر و محکم‌تر شدم و من این رو مدیون مادرم هستم که باعث شد وارد ورزش بشم. بله، مادرم همیشه براش حال ما خیلی مهم بود و ما یک چیزی داشتیم به اسم چهارشنبه‌های وراج که مادرم ساخته بود و دور هم می‌نشستیم و حرف دلمون رو می‌زدیم که باعث می‌شد خیلی به هم نزدیک‌تر بشیم و از حال هم با خبر بشیم.
۸	نظم و انضباط در زندگی تأکید بر روحیهٔ جنگندگی و تلاش و کوشش بهبود روابط اجتماعی تلاش و پشتکار والدین تأکید بر کیفیت زندگی فرزندان	خونه ما همیشه بوی تمرین و ورزش می‌داد. دیدن نظم و انضباط پدر و مادرم ناخودآگاه روی من هم تأثیر گذاشت. یاد گرفتم برای رسیدن به هر چیزی باید تلاش کرد و پشتکار داشت. یه جورایی از بچگی با روحیه جنگندگی بزرگ شدم. پدرم همیشه می‌گفت مهم نیست ببری یا ببازی، مهم اینه که تمام تلاشت رو بکنی و با تمام وجودت بجنگی. ورزش تأثیر خیلی زیادی روی اعتمادبه‌نفسم داشته و این رو مدیون مادرم هستم. ورزش خیلی روی شخصیتم تأثیر گذاشت. یاد گرفتم چطور با سختی‌های زندگی روبه‌رو بشم، شکستم رو بپذیرم و دوباره بلند شم. پدر و مادرم خیلی تو روابط اجتماعی‌ام و حتی تو کارم هم بهم کمک کردن. هم مستقیم و هم غیرمستقیم ورزش والدینم روی من تأثیر گذاشته. مستقیم از این جهت که تو یه خانواده ورزشی بزرگ شدم و ناخودآگاه به ورزش کشیده شدم. غیرمستقیم هم از این جهت که دیدن تلاش و پشتکار بابام منو مصمم کرد که تو ورزشی که دوست دارم بهترین باشم. مهم‌ترین

کد مصاحبه‌شونده	مؤلفه‌های تأثیرگذار بر سلامت روانی و اجتماعی ناشی از ورزش والدین	وضعیت روانی و اجتماعی فرزندان
	افزایش آرامش فرزندان و مدیریت استرس و فشارهای زندگی انعطاف و سهل‌گیری در تربیت فرزندان	درسی که از ورزش گرفتم، اینه که هیچ‌وقت نباید ناامید شد. پدر و مادر همیشه می‌گفتن ورزش فقط به بخش از زندگیه، ولی نباید از درس و چیزای دیگه غافل شد و باید با کیفیت خوب زندگی کرد. خانواده‌ام خیلی روی آرامش روانی من تأثیر داشتن. اونا به من یاد دادن چطور با استرس و فشارهای زندگی مقابله کنم. ورزش بهم اعتمادبه‌نفس بیشتری داد و باعث شد تو اجتماع راحت‌تر باشم. مادر همیشه بهم توصیه می‌کرد که به خودم فشار نیارم و اگه مشکلی دارم باهاش صحبت کنم.
۹	حمایت از فرزندان تأکید بر نظم و انضباط تشویق والدین و حمایت از استقلال فرزندان تأکید بر کنترل خشم و مدیریت استرس ایجاد فضای گفتگو در خانواده الگوبودن والدین	پدرم از بچگی خیلی اصرار داشت که ورزش کنم و همیشه هم حمایت می‌کرد. هر وقت پدرم مسابقه داشت، می‌رفتم تشویقش می‌کردیم. یه برادر دارم که پنج سال از خودم بزرگتره. من و اون با هم ورزش می‌کردیم و تکواندو رو شروع کردیم و پدرمون هم خیلی حمایتون می‌کرد. برای پدرم نظم و انضباط خیلی مهم بود. من هر وقت از برنامه‌ام خارج می‌شدم، حس بدی می‌گیرم و دوست دارم همه‌چیز منظم باشه. مهم‌ترین درسی که از ورزش گرفتم، نظمه. پدرم مشوقم توی تحصیل بود، به‌خصوص برای اومدن به دانشگاه تهران و کلاً پدرم کاری کرد که مستقل بار بیام. من کلاً درون‌گرا هستم و خیلی احساساتم رو بروز نمی‌دم و البته در نوجوانی خیلی هم عصبی بودم که پدرم سعی کرد با ورزش کردن بیشتر روی اعصابم کنترل داشته باشم. وقتی اعصابم خرابه، می‌رم باشگاه و استرسم رو خالی می‌کنم. بله، توی خانواده ما درباره روزمون و حالمون در روز زیاد صحبت می‌شد و برای پدر و مادرم مهم بود که چه حالی داریم. خودم رو مدیون ورزش می‌دونم و ورزش رو مدیون پدر و مربیم هستم.
۱۰	علاقه‌مندکردن فرزندان به ورزش تأکید بر مدیریت استرس تقویت شبکه روابط اجتماعی	مادرم چون شناگر بود، از بچگی من رو استخر می‌برد و خیلی زود شنا یاد گرفتم. خانواده‌ام باعث شدن بیشتر تو محیط‌های ورزشی باشم. مامانم خیلی براش مهم بود که درگیر برد و باخت نشم و الان دیگه مثل قبل باختن ناراحتم نمی‌کنه. شنا رو به اصرار مامانم شروع کردم، ولی کاراته رو خالهم توصیه کرد و به خاطر خالهم رفتم کاراته. مهم‌ترین درسی که از ورزش گرفتم، اینه که برد و باخت مهم نیست، مهم لذت‌بردن از ورزشه. قبلاً که برد و باخت برام مهم بود، خیلی توی مسابقات استرسی می‌شدم، ولی کم‌کم یاد گرفتم چطور کمش کنم و الان توی مسابقه هیچ استرسی ندارم. سالم بودم و دردمی نداشتم. یکم شر بودم، برای همین هم خالهم گفت برم کاراته. مامانم خیلی در مورد آرامش و دوری از استرس حرف می‌زنه و البته مامانم باعث شد دیگه توی مسابقات استرسی نداشته باشم. از طریق مادرم دوستای خوبی توی باشگاه پیدا کردم و خیلی وقت‌ها با همدیگه می‌ریم بیرون. کاراته بهم خیلی چیزها یاد داده، یکیش تحمل سختی‌ها بوده.
۱۱	تشویق به ورزش فرزندان تأکید بر سلامتی از طریق ورزش آموزش مدیریت استرس و فشارهای زندگی تأکید بر آرامش روان	مادرم خیلی ورزش رو دوست داشت و من رو هم همیشه تشویق می‌کرد که ورزش کنم. من رو کلاس‌های ورزشی مختلفی می‌داشت. تو خانواده ما سلامتی خیلی مهم بود و مامانم همیشه روی ورزش برای سلامتی تأکید می‌کرد. ژیمناستیک و شنا رو امتحان کردم، ولی بسکتبال رو بیشتر از همه دوست داشتم و به‌صورت جدی دنبالش کردم. مادرم توی مدیریت استرس و فشارهای زندگی هم خیلی کمکم کرده. من مشکل جسمی خاصی نداشتم و همه‌چیز خوب بود. دختر خوبی بودم و اذیت نمی‌کردم. ورزش احتمالاً شخصیتم رو بهتر کرده. مادرم خیلی به آرامش روانی اهمیت می‌داد و بهم کتاب‌های مرتبط

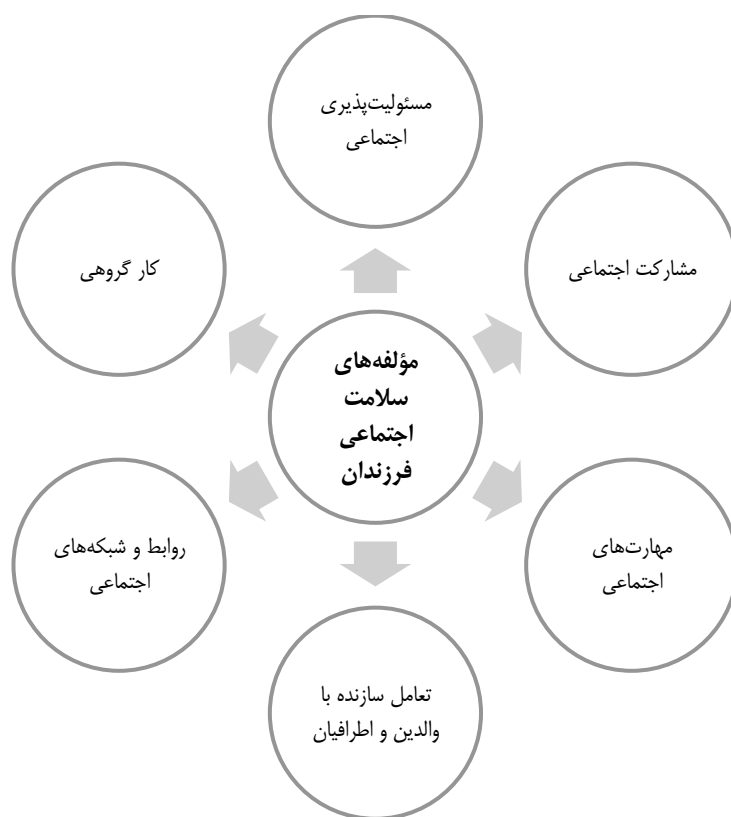
کد مصاحبه‌شونده	مؤلفه‌های تأثیرگذار بر سلامت روانی و اجتماعی ناشی از ورزش والدین	وضعیت روانی و اجتماعی فرزندان
		می‌داد که بخونم.
۱۲	تشویق فرزندان به فعالیت و تحرک تأکید بر سلامتی از طریق ورزش آموزش نظم و برنامه‌ریزی	فکر می‌کنم ورزش کردن والدینم بهم یاد داد بچه فعالی باشم و برای همین روحیه‌ام این‌طوری بود که همه‌اش دوست داشتم بیرون خونه باشم و همیشه سعی می‌کردم توی پیاده‌روی‌های عصرگاهیشون همراهیشون کنم. فقط مادر پدر من اهل پیاده‌روی و ورزش هستن و بقیه خیلی اهمیتی به این موضوع نمی‌دن. فکر می‌کنم سلامتی مهم‌ترین چیزی بود که مامان بابام روش تأکید داشتن و دارن. به جز پیاده‌روی من چند ترم کلاس ژیمناستیک رفتم و ژیمناستیک رو هم دوست داشتم، ولی دیگه با شروع درس‌م ادامه ندادم. به نظرم همون نظم و برنامه‌ریزی بزرگترین چیزی هستش که از پدر و مادرم یاد گرفتم.
۱۳	علاقه‌مند کردن فرزندان به ورزش تأکید بر استقامت، سختکوشی و تلاش آموزش نظم و انضباط آموزش حفظ آرامش به فرزندان تأکید بر لذت بردن از زندگی با وجود مشکلات	پدرم ما رو عادت داده بود به سحرخیزی و جمع‌ها می‌رفتم کوه. پدرم همیشه روی سختکوشی، استقامت و تلاش تأکید داشت. حفظ محیط‌زیست هم برامون خیلی مهم بود. من فقط هندبال بازی می‌کردم، البته بدمینتون و کوهنوردی رو هم امتحان کردم. پدرم از طریق ورزش من رو منظم‌تر کرد. زندگی توی یه خانواده ورزشکار خیلی روی آینده ورزشی بچه‌ها تأثیر داره. مهم‌ترین درسی که از ورزش گرفتم، تلاش کردن و ناامید نشدن. کوهنوردی با پدرم بهم آرامش می‌داد. پدرم بهم یاد داد چطوری آرام باشم. از بچگی که با تیم‌های مختلف می‌رفتم کوهنوردی و بعدش هم هندبال، یاد گرفتم چطور با بقیه ارتباط برقرار کنم. دیدن اینکه پدرم با تمام سختی‌ها و خطرات کوهنوردی باز هم از لذت می‌برد، بهم یاد داد چطور مشکلات رو به چشم یک فرصت ببینم. ورزش در کنار شعر من رو به آدم بهتری تبدیل کرد.
۱۴	تأکید بر سلامتی فرزندان تأکید بر آرامش روحی و تمرکز ذهنی	به نظرم خونه ما یه جورایی یه مرکز ورزشی کوچیک بود. از بچگی با تغذیه سالم و اهمیت به بدن آشنا شدم. پدرم شدیداً به تغذیه سالم اهمیت می‌داد و ما حق خوردن خوراکی ناسالم رو به هیچ‌عنوان نداشتیم و من همه چیپس و پفک‌های زندگیم رو یواشکی خونه این و اون خوردم (با خنده) و البته مادرم که چقدر به آرامش و تمرکز اهمیت می‌داد خیلی روم تأثیر گذاشت. قطعاً بیشترین تأکید روی تغذیه سالم بود، بعدش می‌شه آرامش روحی که مادرم براش خیلی اهمیت داشت رو گفت.
۱۵	تاب‌آوری در برابر مشکلات و مصمم بودن در زندگی پیگیری مجدانه هدف در زندگی تأکید بر تلاش در زندگی	وقتی اراده قوی پدرم و اینکه چطور با سختی‌هاش کنار می‌ومد و چطوری بعد تمرینش می‌رفت سر کار و زحمت کشیدنش خیلی روی من تأثیر گذاشت. این بهم یاد داد که توی هر چیزی هم باید همین‌قدر مصمم باشم. برای پدرم مهم‌ترین چیز فکر کنم تلاش بود و براش خیلی خیلی مهم بود. فکر کنم دیدن تلاش‌های پدرم باعث شد منم آدم سختکوش‌تری بشم. پدرم زیاد اصرار می‌کرد که باهش به تمرین برم و آره دوست داشتم منم ورزشکار بشم، ولی من همیشه تمایل به کارهای مامانم داشتم، ولی خب بابام تونست داداشم رو با خودش همراه کنه. بزرگ‌ترین چیزی که از پدرم یاد گرفتم تلاش کردن برای رسیدن به هدف و اینکه هیچ‌چیزی بدون تلاش به دست نیامد. اینکه انگیزه و تلاش پدرم رو می‌دیدم به منم انرژی می‌داد و باعث می‌شد منم بخوام تلاش کنم. ولی بزرگ‌ترین تأثیر پدرم در زندگی به نظرم، دیدن تلاش‌هاش برای رسیدن به مسابقات، مصدوم شدن‌ها و تلاشش برای برگشتن بود و اینا از منم یک آدم قوی‌تر و محکم‌تر درست کرد، چون دیدم تلاش کردن یعنی چی. ورزش به نظرم هم توی زندگی آدم و هم توی زندگی اطرافیان آدم اثرگذاره.



شکل ۱. مؤلفه‌های تأثیرگذار ناشی از ورزش والدین بر سلامت روانی و اجتماعی فرزندان

شکل ۱ نمایانگر مؤلفه‌های اصلی و فرعی‌ای است که از تحلیل مصاحبه‌ها پیرامون نقش والدین ورزشکار بر سلامت روانی و اجتماعی فرزندان استخراج شده‌اند. این مؤلفه‌ها در قالب ۶ مضمون اصلی نقش والدین سازماندهی شده‌اند: ۱) الگو بودن والدین (شامل الگو بودن در زمینه ورزش و سلامتی و الگو بودن در نظم و انضباط)، ۲) تشویق فرزندان (شامل حمایت و تشویق والدین، انگیزه‌بخشی به فرزندان برای دستیابی به موفقیت، نقش حمایتی در برابر فشارهای زندگی، حمایت از فرزندان و تشویق والدین و حمایت از استقلال فرزندان)، ۳) آموزش مهارت‌های زندگی (شامل تأکید والدین بر نظم فردی، آموزش صبوری به فرزندان، القای امید به آینده، آموزش تلاش و پشتکار، تأکید بر تسلیم‌نشدن و افزایش تاب‌آوری، آموزش مهارت‌های زندگی، تأکید بر آرامش روانی فرزندان و تأکید

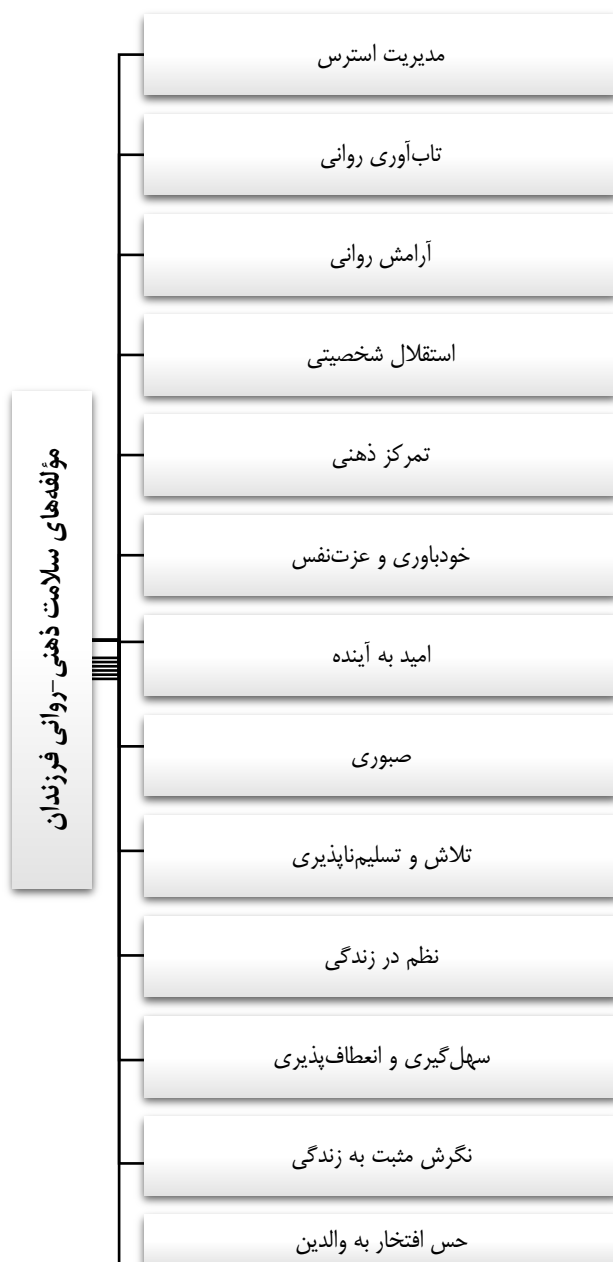
بر جنگندگی و مقابله با مشکلات)، ۴) ایجاد محیط امن در خانواده (شامل ایجاد فضای توأم با آرامش در خانواده، افزایش شادی و نشاط در محیط خانواده، ایجاد محیط شاد و پر نشاط در خانواده و ایجاد فضای گفتگو در خانواده)، ۵) تأثیرات عاطفی و اجتماعی (ایجاد حس افتخار به والدین در فرزندان، علاقه‌مند کردن فرزندان به ورزش، بهبود روابط اجتماعی و تقویت شبکه روابط اجتماعی) و ۶) مدیریت و تسهیلگری (شامل مدیریت استرس، افزایش آرامش فرزندان، مدیریت استرس و فشارهای زندگی، انعطاف و سهیلگری در تربیت فرزندان، کنترل خشم و افزایش صبر، همدلی و مسئولیت‌پذیری). این شکل به‌طور خلاصه نشان می‌دهد که چگونه جنبه‌های مختلف رفتار و نگرش والدین ورزشکار می‌تواند بر ابعاد گوناگون سلامت فرزندان تأثیرگذار باشد.



شکل ۲. مؤلفه‌های سلامت اجتماعی فرزندان متأثر از والدین ورزشکار

شکل ۲ به طبقه‌بندی مؤلفه‌هایی می‌پردازد که از تحلیل مصاحبه‌های کیفی استخراج شده و به جنبه‌های بین‌فردی، رفتاری و ارتباطی رشد اجتماعی اشاره دارد. این شکل نشان می‌دهد که چگونه والدین ورزشکار با رفتارهای مشارکتی، حضور فعال در اجتماع و تربیت مبتنی بر ارزش‌های گروهی، زمینه‌ساز ارتقای سطح سلامت اجتماعی فرزندان خود می‌شوند. مهم‌ترین مؤلفه‌های شناسایی شده عبارت‌اند از: مسئولیت‌پذیری اجتماعی، کار گروهی، روابط و شبکه‌های اجتماعی، تعامل سازنده با والدین و اطرافیان، مهارت‌های اجتماعی و مشارکت اجتماعی. این مؤلفه‌ها در مجموع بیانگر آن است که حضور فعال والدین در عرصه ورزش، به‌ویژه در سطح حرفه‌ای، می‌تواند زمینه‌های حفظ و ارتقای سلامت اجتماعی فرزندان را فراهم کند و پویایی و مشارکت اجتماعی آنان را به همراه

آورد. براساس این مؤلفه‌ها، می‌توان نتیجه گرفت که والدین ورزشکار به‌واسطهٔ سبک زندگی فعال، حضور در جمع‌های ورزشی و برخورداری از مهارت‌های بین‌فردی، نقش بی‌بدیلی در اجتماعی‌سازی فرزندان خود دارند. این فرزندان اغلب دارای سطح بالاتری از شایستگی اجتماعی، خودکنترلی و احساس تعلق به گروه هستند.



شکل ۳. مؤلفه‌های سلامت ذهنی-روانی فرزندان متأثر از والدین ورزشکار

شکل ۳ به طبقه‌بندی مؤلفه‌هایی می‌پردازد که به‌طور خاص بر سلامت روانی فرزندان دلالت دارد. این مؤلفه‌ها عمدتاً به جنبه‌های درونی، شناختی و هیجانی سلامت روانی اشاره دارند که در محیط خانواده‌های ورزشکار تقویت می‌شوند. یافته‌ها نشان می‌دهد که والدین ورزشکار از طریق الگودهی مستقیم، آموزش غیررسمی و خلق فضای عاطفی پایدار در خانواده، نقشی اساسی در ارتقای سلامت روانی فرزندان خود ایفا می‌کنند. مهم‌ترین مؤلفه‌های شناسایی‌شده شامل موارد زیر است: مدیریت استرس، تاب‌آوری روانی، آرامش روانی، استقلال شخصیتی، خودباوری و عزت‌نفس، امید به آینده، صبوری، تلاش و تسلیم‌ناپذیری، نظم در زندگی، سهلگیری و انعطاف‌پذیری، نگرش مثبت به زندگی و حس افتخار نسبت به والدین. این مؤلفه‌ها در مجموع بیانگر آن است که حضور فعال والدین در عرصه ورزش، به‌ویژه در سطح حرفه‌ای، می‌تواند به شکل‌گیری زیرساخت‌های روانی مثبت در شخصیت فرزندان بینجامد و نقش پیشگیرانه‌ای در برابر اختلالات روانی ایفا کند.

۵. بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش والدین ورزشکار بر سلامت روانی و اجتماعی فرزندان صورت پذیرفت. یافته‌های این تحقیق نشان داد که والدین ورزشکار از طریق مؤلفه‌های مختلفی بر سلامت روانی و اجتماعی فرزندان خود تأثیرگذارند. این مؤلفه‌ها در شش مضمون اصلی «الگوبودن والدین»، «تشویق فرزندان»، «آموزش مهارت‌های زندگی»، «ایجاد محیط امن در خانواده»، «تأثیرات عاطفی و اجتماعی» و «مدیریت و تسهیل‌گری» طبقه‌بندی شدند.

یافته‌های این پژوهش با تحقیقات پیشین همسو است. به‌طور کلی، ورزش و فعالیت بدنی به‌عنوان عاملی مؤثر بر سلامت جسمی و روانی شناخته شده است. سازمان جهانی بهداشت نیز بر ابعاد سه‌بعدی سلامت، شامل زیستی، روانی و اجتماعی تأکید دارد، هرچند که ابعاد روانی و اجتماعی اغلب نادیده گرفته می‌شود. نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که والدین ورزشکار با الگوی رفتاری خود در زمینه ورزش و سلامتی و همچنین نظم و انضباط، فرزندان را به سمت فعالیت بدنی سوق می‌دهند. این یافته با تحقیقات دهقانپوری و همکاران (۱۴۰۲) و نظامی نرگس و همکاران (۱۳۹۹)، که نشان دادند والدین فعال، فرزندان فعال‌تری دارند، همخوانی دارد. دودا^۱ (۱۹۹۳) نیز بر نقش والدین به‌عنوان الگوهای اجتماعی و تأثیر آن‌ها بر شکل‌گیری باورهای انگیزشی فرزندان تأکید کرده است.

تشویق فرزندان به‌وسیله والدین ورزشکار نیز از دیگر مؤلفه‌های کلیدی بود که در این پژوهش شناسایی شد. این حمایت‌ها شامل حمایت عاطفی، اطلاعاتی، مالی و ارزیابی بوده و بر شکل‌گیری هویت ورزشی، انگیزه پیشرفت و مدیریت استرس در فرزندان مؤثر است. جعفری و رجایی (۱۳۹۸) نیز به رابطه معکوس و معنادار حمایت اجتماعی والدین با اضطراب رقابتی در دانش‌آموزان اشاره کردند. همچنین، اقدسی و همکاران (۱۳۹۵) و سالاری و بادامی (۱۳۹۳) رابطه مثبت و معناداری بین حمایت والدین و رضایت از زندگی و انگیزش پیشرفت ورزشی دانش‌آموزان یافتند. سیاح سیاری و همکاران (۱۳۸۹) و ریاحی و همکاران (۱۳۸۹) نیز بر تأثیر حمایت اجتماعی والدین بر ابعاد مختلف رشد نوجوانان و بهبود عملکرد ورزشی و سلامت روان فرزندان تأکید کردند. پتلیچکوف و گولد^۲ (۱۹۸۸) نیز اهمیت ایجاد تجربه‌های مثبت و افزایش حس شایستگی در فرزندان به‌وسیله والدین فعال را مطرح کرده‌اند.

آموزش مهارت‌های زندگی به‌وسیله والدین ورزشکار بر مؤلفه‌هایی نظیر نظم فردی، صبوری، امید به آینده، تلاش و پشتکار، تاب‌آوری، مهارت‌های زندگی، آرامش روانی و جنگندگی با مشکلات نیز در ارتقای سلامت روانی و اجتماعی فرزندان نقش دارد.

1. Duda

2. Petlichkoff & Gould

هولت^۱ و همکاران (۲۰۱۱) نیز اشاره کردند که والدین ورزشکار با تأکید بر مسئولیت‌پذیری و کوشش، مهارت‌های اجتماعی حیاتی را به فرزندان آموزش می‌دهند. کوته و ویریمای^۲ (۲۰۱۴) نیز به نقش والدین در تقویت تاب‌آوری فرزندان در مواجهه با چالش‌ها و شکست‌ها از طریق ورزش اشاره دارند.

ایجاد محیط توأم با آرامش، شادی و نشاط و فراهم‌آوردن فضای گفتگو در خانواده به‌وسیله والدین ورزشکار نیز به سلامت روانی و اجتماعی فرزندان کمک می‌کند. بلچر^۳ و همکاران (۲۰۲۰) معتقدند حضور والدین فعال در فعالیت‌های فرزندان، احساس ارزشمندی و تعلق را در آن‌ها تقویت می‌کند. تأثیرات عاطفی و اجتماعی شامل ایجاد حس افتخار به والدین، علاقه‌مند کردن فرزندان به ورزش، بهبود روابط اجتماعی و تقویت شبکه روابط اجتماعی نیز از دیگر یافته‌های این پژوهش بود. مشارکت در ورزش‌های تیمی فرصت‌های تعامل اجتماعی را افزایش داده و به تقویت مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله کمک می‌کند. مدیریت و تسهیل‌گری والدین ورزشکار در زمینه مدیریت استرس، افزایش آرامش فرزندان، انعطاف‌پذیری در تربیت، کنترل خشم و افزایش صبر، همدلی و مسئولیت‌پذیری نیز در این مطالعه برجسته شد. اسمیت^۴ و همکاران (۱۹۹۵) نقش والدین در کمک به فرزندان برای مدیریت استرس و ایجاد مهارت‌های مقابله‌ای مؤثر را بررسی کردند.

لوبانس^۵ و همکاران (۲۰۱۶) نیز به تأثیر فعالیت بدنی والدین در ترشح اندورفین و کاهش استرس و اضطراب در فرزندان و همچنین تقویت حس خودکارآمدی و اعتمادبه‌نفس اشاره دارند. کلی^۶ و همکاران (۲۰۰۷) نیز بر ارائه الگوی سالم زندگی به‌وسیله والدین ورزشکار و پیشگیری از مشکلات جسمی و روانی در آینده تأکید کردند. تروود و شیرد^۷ (۲۰۰۸) نیز به نقش ورزش در کاهش رفتارهای پرخطر در نوجوانان اشاره کرده و بیان داشتند که والدین ورزشکار با ایجاد محیط سالم، فرزندان را از این خطرات دور نگه می‌دارند.

درنهایت، این پژوهش نشان می‌دهد که والدین ورزشکار با ارائه الگوهای مثبت، حمایت همه‌جانبه، آموزش مهارت‌های حیاتی و ایجاد محیطی سالم و شاد، نقش بسزایی در ارتقای سلامت روانی و اجتماعی فرزندان خود ایفا می‌کنند. این تأثیرات فراتر از فواید جسمی ورزش بوده و ابعاد عاطفی، اجتماعی و روانی فرزندان را دربرمی‌گیرد. براساس یافته‌های این پژوهش، پیشنهادهای کاربردی زیر ارائه می‌شود:

الف) به والدین

- والدین به اهمیت نقش خود به‌عنوان الگو در زمینه ورزش و سلامتی توجه ویژه‌ای داشته باشند و با انجام دادن فعالیت‌های ورزشی منظم، فرزندان خود را به این سمت سوق دهند.
- والدین ورزشکار با استفاده از تجربیات خود در زمینه مدیریت استرس، نظم و انضباط، تلاش و پشتکار، این مهارت‌ها را به فرزندان خود آموزش دهند.
- والدین فضای حمایتی و تشویق‌کننده‌ای برای فعالیت‌های ورزشی فرزندان ایجاد کرده و استقلال آن‌ها را در انتخاب و فعالیت ورزشی مورد علاقه حمایت کنند.

1. Holt
2. Côté & Vierimaa
3. Belcher
4. Smith
5. Lubans
6. Kelly
7. Trudeau & Shephard

- والدین به سلامت روانی فرزندان خود اهمیت داده و با ایجاد فضای گفتگو و آرامش در خانواده، به آنها در مدیریت استرس و فشارهای زندگی کمک کنند.
- والدین با حضور فعال در فعالیتهای ورزشی فرزندان، حس ارزشمندی و تعلق را در آنها تقویت کنند.
- به مسئولین و نهادهای ذی ربط:
- نهادهای آموزشی و ورزشی با همکاری خانوادهها، برنامه‌هایی را برای ترویج ورزش و فعالیت بدنی در بین کودکان و نوجوانان طراحی و اجرا کنند.
- کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی برای والدین با هدف افزایش آگاهی آنها نسبت به نقش خود در ترویج ورزش و تأثیر آن بر سلامت روانی و اجتماعی فرزندان برگزار شود.
- رسانه‌ها به نقش والدین ورزشکار در سلامت فرزندان بپردازند و الگوهای موفق را معرفی کنند.

(ب) پژوهشگران

- پژوهش‌های کمی با حجم نمونه بزرگتر برای تعمیم‌پذیری بیشتر نتایج.
 - بررسی تأثیر هریک از مؤلفه‌های شناسایی‌شده در این پژوهش به صورت مجزا و با جزئیات بیشتر.
 - مقایسه تأثیر والدین ورزشکار در رشته‌های ورزشی مختلف بر سلامت فرزندان.
 - بررسی طولی تأثیر والدین ورزشکار بر سلامت روانی و اجتماعی فرزندان در مراحل مختلف رشد.
- این پژوهش گامی در جهت درک عمیق‌تر نقش والدین ورزشکار بر سلامت روانی و اجتماعی فرزندان بود و امید است نتایج آن مورد استفاده والدین، مربیان، مسئولین و پژوهشگران قرار گیرد.

مأخذ مقاله: تألیف مستقل.

سپاسگزاری: نویسندگان مراتب قدردانی صمیمانه خود را از داوران و هیئت تحریریه نشریه به خاطر نظرات و تلاش‌های ارزشمندشان ابراز می‌دارند.

تعارض منافع: بنا بر اعلام نویسندگان، در این مقاله تعارض منافی وجود ندارد.

منابع

- احمدی، عزت، شیخ علیزاده، سیاوش، و شیرمحمدزاده، محسن (۱۳۸۵). بررسی آزمایشی تأثیر ورزش بر سلامت روانی دانشجویان. حرکت، ۲۸، ۱۹-۲۹.
- آصفی، احمدعلی، و قنبرپور نصرتی، امیر (۱۳۹۷). مدل عوامل مؤثر در نهادینه‌کردن ورزش همگانی در ایران. دوفصلنامه پژوهش در مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، ۸(۱۶)، ۴۶-۲۹. <http://dx.doi.org/10.29252/JRSM.8.16.29>
- اقدسی، محمدتقی، محمدزاده، حسن، و قوامی، اکبر (۱۳۹۵). ارتباط بین شور و اشتیاق به فعالیت بدنی و رضایت از زندگی دانش‌آموزان پسر (رویکرد دوگانه اشتیاق). دوفصلنامه پژوهش در مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، ۶(۱۲)، ۵۷-۶۶.
- <http://jrsm.khu.ac.ir/article-1-2462-fa.html>
- بابایی زارچ، قاسم، صالحی، حمید، و همتی، رضا (۱۳۹۹). چرا کودکان و نوجوانان در فعالیت بدنی و ورزشی شرکت می‌کنند؟ بررسی دیدگاه ورزشکاران، جوانان، والدین و مربیان. رشد و یادگیری حرکتی ورزشی، ۱۲(۱)، ۳۱-۴۷.
- <https://doi.org/10.22059/jmlm.2018.244318.1311>

- پارسامهر، مهربان، نیک‌نژاد، محمدرضا، و رسولی‌نژاد، سید پویا (۱۳۹۶). بررسی رابطه فعالیت بدنی با سلامت اجتماعی مردم شهر تالش. فصلنامه مدیریت و توسعه ورزش، ۶(۲)، ۱۷۵-۱۸۸. <https://doi.org/10.22124/jsmd.2018.2723>
- جعفری هرنیدی، رضا و رجایی موسوی، سیده فاطمه (۱۳۹۸). رابطه بلوغ عاطفی، حمایت اجتماعی ادراک شده و جو عاطفی خانواده در بین دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر قم. اندیشه‌های نوین تربیتی، ۱۵(۲)، ۱۴۷-۱۷۳. <https://www.doi.org/10.22051/jontoe.2019.20580.2235>
- حسینی، سمیه، قاسمعلی‌پور، حسن، و عبدالشاهی، مریم (۱۳۹۷). تأثیر تمرین‌های ایستگاهی و مهارتی بر پرخاشگری و افسردگی کودکان کار. دوفصلنامه روان‌شناسی ورزش، ۳(۱)، ۸۴-۶۹. <https://doi.org/10.48308/mbasp.3.1.69>
- حسینی، سیدحمزه، شهبازنژاد، لیلا، و کاظمی، شقایق (۱۳۸۵). بررسی رابطه ورزش با سلامت روان دانشجویان. مجله دانشکده پزشکی و علوم پیراپزشکی ایران (دانشگاه علوم پزشکی تهران)، ۱۵(۵۳)، ۹۷-۱۰۴. <http://jmums.mazums.ac.ir/article-1-913-fa.html>
- دهقان‌پوری، حوریه، سرلاب، رقیه، و مکبریان، منصوره (۱۴۰۲). تأثیر حمایت اجتماعی درک‌شده بر کیفیت زندگی دانش‌آموزان با نقش میانجی انگیزه مشارکت ورزشی. پژوهش در ورزش تربیتی، ۱۱(۳۳)، ۱۰۷-۱۳۶. <https://doi.org/10.22089/res.2023.14409.2350>
- رضائی‌نژاد، رحیم، و هژبری، کاظم (۱۳۹۶). مبانی توسعه ورزش و کاربرد آن در ورزش ایران. فصلنامه مجلس و راهبرد، ۴(۹۱)، ۲۳۳-۲۶۳.
- ریاحی، محمداسماعیل، علپوردی‌نیا، اکبر، و پورحسین، سیده زینب (۱۳۸۹). بررسی رابطه بین حمایت اجتماعی و سلامت روان. رفاه اجتماعی، ۱۰(۳۹)، ۸۵-۱۲۱.
- سالاری، کرامت، و بادامی، رخساره (۱۳۹۳). رابطه حمایت اجتماعی دبیران تربیت‌بدنی و انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان در فعالیت‌های ورزشی. مطالعات روان‌شناسی ورزشی، ۳(۸)، ۴۹-۵۸. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.23452978.1393.3.8.4.4>
- سیاح سیاری، نیمتاج، حسین‌شاهی، حمیدرضا، و رنجگر، بایرامعلی (۱۳۸۹). رابطه بین هویت و حمایت اجتماعی والدین در میان نوجوانان. اندیشه و رفتار در روان‌شناسی بالینی، ۴(۱۶)، ۶۷-۷۴.
- صداقت‌زادگان، شهناز (۱۳۷۷). عوامل مؤثر بر وفاق اجتماعی با تأکید بر جامعه‌پذیری و قشر اجتماعی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی (ره)، دانشکده علوم اجتماعی.
- شکارسری سلیمی، حسن، و درخشیده، حسنعلی (۱۳۹۳). پیشگیری از جرم با تأکید بر پیشگیری اجتماعی از جرم. نشریه پژوهش‌های جغرافیای اجتماعی، ۳(۱۰)، ۸۷-۱۰۵.
- شکوهی مقدم، سولماز، زیوری رحمان، محمود، و لسانی، مهدی (۱۳۹۰). بررسی نقش ورزش در سلامت روان و شادکامی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر کرمان. سلامت و روان‌شناسی، ۱(۳)، ۸۰-۶۱.
- فقیه، محمدامین و عبدخدایی، زهرا (۱۴۰۱). عوامل مؤثر بر فرایند انتقال و انتخاب ارزش‌ها و معنای زندگی از والدین به فرزندان. پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری، ۲(۲)، ۱-۲۶. <https://doi.org/10.22108/cbs.2023.136599.1728>
- مجلسی، محمدحسن، سپهری‌فر، سعید، و متشکر آرانی، محسن (۱۳۹۵). مروری بر نقش ورزش و آمادگی جسمانی در سلامتی و توانمندی نیروهای نظامی. فصلنامه پرستار و پزشک در رزم، ۴(۱۱-۱۰)، ۶۳-۷۱. <https://share.sid.ir/paper/246093/fa?media=1>
- اعظم نظامی، نرگس، زارعی، علی، تجاری، فرشاد، سجادی هزاوه، سید حمید، و محمدی، فروغ (۱۴۰۱). نقش میانجی محیط همسایگی در تأثیر حمایت و فعالیت بدنی والدین بر فعالیت بدنی کودکان. نشریه مطالعات جامعه‌شناختی در ورزش، ۲(۲)، ۱۸۳-۱۹۶.
- نظرعلی، پروانه، ثیابی، رقیه و حناچی، پرچهر (۱۳۹۱). مقایسه تمرین هوازی و بی‌هوازی بر سطوح اندورفین پلاسمایی دختران فعال و غیرفعال. علوم زیستی ورزشی، ۴(۱۳)، ۵۰-۳۷.
- نوربالا، احمدعلی (۱۳۹۰). سلامت روانی-اجتماعی و راهکارهای بهبود آن. مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، ۷(۲)، ۱۵۱-۱۵۶.

References

- Aghdasi, M. T., Mahamadzadeh, H. and Ghavami, A. (2016). The relationship between passion to physical activity and life satisfaction in male students: The Dualistic Model of Passion (DMP). *Research in Sports Management and Movement Behavior*, 6 (12), 57-66. (In Persian)
- Ahmadi, E., Shaikhalizadeh, S. and Shirmohammadzadeh, M. (2006). Experiment Survey of Effective on Students Mental Health, *Harakat*, No 28, 19-29. (In Persian)
- Asefi, A. A. and Ghanbar Poor Nosrati, A (2018). The effective factors model in institutionalization of sport for all in Iran, *Research in Sports Management and Movement Behavior*, 8 (16), 29-46.
<https://doi.org/10.29252/JRSM.8.16.29> (In Persian)
- Ashwini, D. L., & Raju, T. R. (2023). Autonomic Nervous System and Control of Visual Function. *Annals of Neurosciences*, 30(3), 151-153. <https://doi.org/10.1177/09727531231176119>
- Azam Nezami, N., Zarei, A., Tojari, F., Sadjadi Hezaveh, S. H. and Mohammadi, F. (2022). Investigating the mediating role of the neighborhood environment in the effect of parental support and physical activity on children's physical activity, *Journal of Sociological Studies in Sport*, 2(2): 184-196.
<https://doi: 10.30486/4s.2022.1952474.1026> (In Persian)
- Babaei Zarch, Gh., Salehi, H. and Hemmati, R. (2020). [Why Do Children and Adolescents Participate in Physical Activity and Sports? Exploring Perspective of Athletes, Parents, and Coaches](#), *Journal of Sports and Motor Development and Learning*, 12 (1): 31-47. <https://doi.org/10.22059/jmlm.2018.244318.1311> (In Persian)
- Baker, G., & Litz, B. T. (2012). The Role of Exercise in Mental Health. *Encyclopedia of Behavioral Medicine*, 1-6.
- Belcher, B. R., Zink, J., Azad, A., Campbell, C. E., Chakravarti, S. P., & Herting, M. M. (2020). The roles of physical activity, exercise, and fitness in promoting resilience during adolescence: Effects on mental well-being and brain development. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging*, 6(2), 225-237.
<https://doi.org/10.1016/j.bpsc.2020.08.005>
- Coakley, J. (2021). Sociology of Sport: Growth, Diversification, and Marginalization, 1981–2021. *Kinesiology Review*, 10(3), 1–9. <https://doi.org/10.1123/kr.2021-0017>
- Côté, J., & Vierimaa, M. (2014). The developmental model of sport participation: 15 years after its first conceptualization. *Science & Sports*, 29(Suppl 1), 63-69. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2014.08.133>
- Dehghanpouri, H., sarlab, R. and Mokaberian, M. (2023). The Effect of Perceived Social Support on Students' Quality of Life with the Mediating Role of Sports Participation Motivation. *Research on Educational Sport*, 11(33), 107-136. <https://doi: 10.22089/res.2023.14409.2350> (In Persian).
- Duda, J. L. (1993). Goals: A social cognitive approach to the study of achievement motivation in sport. *Advances in Sport Psychology*, 421-436.
- Eccles, J. (2005). Developmental Benefits of Extracurricular Involvement: Do Peer Characteristics Mediate the Link Between Activities and Youth Outcomes? *Journal of Youth and Adolescence*. <https://doi.org/10.1007/S10964-005-8933-5>
- Eccles, J. S., & Harold, R. D. (1991). Gender differences in sport involvement: Applying the Eccles' Expectancy-Value Model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 3, 7-35. <http://dx.doi.org/10.1080/10413209108406432>
- Faqih, M. A. and Abdekhodaie, Z. (2022). Process of transmission and selecting values and meaning of life from parents to children: Affecting factors. *Research in Cognitive and Behavioral Sciences*, 12(2), 1-26. <https://doi: 10.22108/cbs.2023.136599.1728> (In Persian)
- Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2008). Participation in extracurricular activities in the middle school years: Are there developmental benefits for African American and European American youth? *Journal of Youth and Adolescence*, 37(9), 1029-1043. <https://doi.org/10.1007/s10964-008-9309-4>
- Gano-Overway, L. A., Guivernau, M., Magyar, T. M., & Waldron, J. J. (2005). Achievement goal perspectives, perceptions of the motivational climate, and sportspersonship: Individual and team effects. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(2), 215-232. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2003.11.001>
- Grolnick, W. S., & Pomerantz, E. M. (2009). Issues and challenges in studying parental control: Toward a new conceptualization. *Child Development Perspectives*, 3(3), 165-170.
<https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2009.00099.x>

- Holt, N. L., Kingsley, B. C., Tink, L. N., & Scherer, J. (2011). Benefits and challenges associated with sport participation by children and parents from low-income families. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(5), 490-499. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.05.007>
- Holt, N. L., Tamminen, K. A., Black, D. E., Sehn, Z. L., & Wall, M. (2008). Parental involvement in competitive youth sports settings: An integrated review. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(5), 663-680. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.08.001>
- Hoseini S, Kazemi S, Shahbaznezhad L. Evaluation of mental health in athletic and nonathletic students. J Mazandaran Univ Med Sci 2006; 16 (53) :97-104
URL: <http://jmums.mazums.ac.ir/article-1-913-fa.html> (In Persian)
- Hoseini, S., Ghasemalipour, H. and Abdoshahi, M. (2018). [The effect of teaching the circuit exercise and skill on aggression and depression of street children](https://doi.org/10.48308/mbasp.3.1.69), Sport Psychology, 10 (1): 69-84. <https://doi.org/10.48308/mbasp.3.1.69> (In Persian)
- Jafari Harandi, R. and Rajaie Moosavi, S. F. (2019). [Relationship between emotional maturity, perceived social support and emotional atmosphere of the second grade high school students in Qom](https://doi.org/10.22051/jontoe.2019.20580.2235), Journal of New Thoughts on Education, 15 (2): 147-172. <https://doi.org/10.22051/jontoe.2019.20580.2235> (In Persian)
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 1-17. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>
- Kelly, L. A., Reilly, J. J., Jackson, D. M., Montgomery, C., Grant, S., & Paton, J. Y. (2007). Tracking physical activity and sedentary behavior in young children. *Pediatric exercise science*, 19(1), 51-60.
- Lubans, D. R., Richards, J., Hillman, C. H., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., & Biddle, S. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138(3), e20161642. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1642>
- Madjlesi, M. H., Sepehrifar, S. and Motashaker Arani, M. (2016). A review of the role of exercise and physical fitness in the health and capability of military forces. *Journal of Nurse and Physician within war*, 4(10 and 11): 63-71. (In Persian)
- Nazarali, P., Siyabi, R. and Hanachi, P. (2012). Comparison of the Effect of Aerobic and Anaerobic Exercises on Plasma Beta Endorphin in Active and Sedentary Girls. *Sport Biosciences*, 4(13): 37-50. (In Persian)
- Noorbala, A. A. (2011). Psychosocial Health and Strategies for improvement, Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology, 17(2): 151-156. (In Persian)
- Parsamehr, M., Niknejad, M. R. and Rasoulinejad, S. P. (2018). [The Study of relationship between physical activity and social health of Talesh citizens](https://doi.org/10.22124/jsmd.2018.2723), Journal of Sport Management and Development, 6 (2): 175-188. <https://doi.org/10.22124/jsmd.2018.2723> (In Persian)
- Petlichkoff, L. & Gould, D. (1988) Participation Motivation and Attrition in Young Athletes. In: *Children in Sport*, 3rd Edition, Human Kinetics, Champaign, 161-178.
- Ramzaninejad, R. and hozhabri, K . (2017). Basic Facts of Sports Development and Their Applications in Sport of Iran. *Majlis and Rahbord*, 24(91), 233-263. (In Persian)
- Riahi M E, Aliverdinia A, Pourhossein Z. (2011). Relationship between Social Support and Mental Health. *Social Welfare Quarterly*. 10(39), 85-121.
URL: <http://refahj.uswr.ac.ir/article-1-322-fa.html> (In Persian)
- Salari,K and Badami,R . (2014). The relationship between Social Support from Physical Education Teachers and Students' Achievement Motivation in Sport Activities. *Sport Psychology Studies*, 3(8), 58-49. <https://doi.org/10.1001.1.23452978.1393.3.8.4.4> (In Persian)
- Sayah sayari, N., Hosseinsahi, H. R. and Ranjgar, B. (2010). Relationship between Adolescents Identity and Parents Social Support, Thought & Behavior in Clinical Psychology, 4(16): 67-74. (In Persian)
- Sedaghatzadegan, Sh. (1998). Factors affecting social harmony with emphasis on social acceptance and social class. Master's thesis, Allameh Tabataba'i University, Faculty of Social Sciences. (In Persian)
- Shekar-sari Salimi, H. and Derakhshide, H (2014). Crime Prevention with Emphasis of Social Crime Prevention Hasan, Hassan-Ali, Quarterly Journal of Social Geography Research, 3(10): 87-105. (In Persian)

- Shokouhi Moghadam, S., Zivari Rahman, M. and Lesani, M. (2011). Investigating the role of Sports in mental health and happiness of high school students in Kerman city, *Journal of Health and Psychology*, 1(3): 61-80. (*In Persian*)
- Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17(4), 379-398.
- Tajri, A. A., Sazali, R., Masri, H., & Bakri, N. H. S. (2024). Parental Involvement in Sport: Does it Help? Assessing the Role of Parental Support in Shaping Athletic Motivation and Success from Athlete's Point of View. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 14(10), 23396. <https://dx.doi.org/10.6007/IJARBS/v14-i10/23396>
- Trudeau, F., & Shephard, R. J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(1), 10. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-5-10>
- Weiss, M. R., & Ferrer, C. E. (2002). Motivational orientations and sport behavior. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 101-183). Human Kinetics.
- Weiss, M. R., & Smith, A. L. (2002). Moral development in sport and physical activity: Theory, research, and intervention. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (2nd ed., pp. 243- 280). Human Kinetics.
- Welk, G. J., Babkes, M. L., & Schaben, J. (2004). Parental influences on youth sport participation. *Children and Youth in Organized Sports*, 95-122. https://doi:10.14195/978-989-26-0412-1_7