

## مقایسه ادراک حمایت اجتماعی و بهزیستی تحصیلی در دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار دوره دوم ابتدایی

دکتر فریبا خوشبخت\*، دکتر ربابه رستمی<sup>۱</sup>، دکتر محبوبه البرزی<sup>۲</sup>، پروانه محمدی<sup>۳</sup>

### مقاله پژوهشی

#### چکیده

**مقدمه:** بدون شک دانش‌آموزان مهم‌ترین سرمایه و رکن اصلی هر جامعه محسوب می‌شوند و آینده آن جامعه را رقم خواهند زد. برای دستیابی به جامعه‌ای سالم و پویا باید هم به سلامت جسمانی و هم سلامت روانی این گروه (شامل حمایت اجتماعی و رفاه تحصیلی) توجه ویژه‌ای شود. بهزیستی تحصیلی شامل ارزش مدرسه، فرسودگی شغلی نسبت به مدرسه، رضایت تحصیلی و درگیری با کار مدرسه است. حمایت اجتماعی نیز به حمایت همه‌جانبه اطرافیان دانش‌آموز اشاره دارد. کودکان به حمایت بزرگسالان و همسالان خود نیاز دارند. بررسی این دو ویژگی و ارتباط آنها با ورزشکار بودن دانشجویان می‌تواند سوالی باشد که محققین باید به آن پاسخ دهند. مطالعه حاضر با هدف مقایسه حمایت اجتماعی ادراک شده و بهزیستی تحصیلی در دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار دوره دوم ابتدایی انجام شد. سؤالات پژوهش عبارت بودند از: ۱- آیا بین حمایت اجتماعی ورزشکاران و غیرورزشکاران سال دوم ابتدایی تفاوت معناداری وجود دارد؟ ۲- آیا بین وضعیت تحصیلی ورزشکاران و غیرورزشکاران سال دوم ابتدایی تفاوت معناداری وجود دارد؟ ۳- آیا حمایت اجتماعی به طور معناداری وضعیت تحصیلی دانش‌آموزان سال دوم ابتدایی را پیش‌بینی می‌کند؟

**روش پژوهش:** رویکرد مطالعه حاضر کمی و روش پژوهش علی مقایسه‌ای بود. جامعه مطالعه حاضر دانش‌آموزان مقطع ابتدایی (دوره دوم) منطقه بیضا از توابع شیراز بود که بر اساس جدول مورگان تعداد ۲۸۰ نفر تعداد نمونه برآورد شد. ابتدا به صورت تصادفی ساده تعداد ۱۴۰ نفر دانش‌آموز دوره‌ی دوم ابتدایی پایه‌های چهارم، پنجم و ششم که عضو تیم‌های ورزشی مدرسه بودند، انتخاب و سپس تعداد ۱۴۰ نفر با توجه به متغیرهای پایه‌ی تحصیلی، معدل و جنسیت، به شیوه‌ی هم‌تاسازی از بین دانش‌آموزانی که عضو هیچ گروه ورزشی نبودند،

۱. \* دانشیار روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه شیراز، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، بخش مبانی تعلیم و تربیت، نویسنده

مسئول [khoshbakht@shirazu.ac](mailto:khoshbakht@shirazu.ac)

۲. دانشیار، دانشگاه شیراز، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، بخش علوم ورزشی روان‌شناسی تربیتی

۳. دانشیار دانشگاه شیراز، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، بخش مبانی تعلیم و تربیت

۴. دانش‌آموخته کارشناسی ارشد آموزش ابتدایی، دانشگاه شیراز، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، بخش مبانی تعلیم و تربیت

انتخاب شدند. ابزار پژوهش، پرسشنامه‌ی حمایت اجتماعی ادراک شده‌ی زیمت و همکاران (۱۹۸۸) و پرسشنامه‌ی بهزیستی تحصیلی تومنین- سویی و همکاران (۲۰۱۲) بود. داده‌ها با استفاده از روش تحلیل واریانس چند متغیری و تحلیل رگرسیون، تجزیه و تحلیل شد.

**یافته‌ها:** نتایج به دست آمده، نشان داد نمره‌ی کل حمایت اجتماعی ادراک شده و نیز حمایت اجتماعی ادراک شده‌ی بعد دوستان در دانش‌آموزان ورزشکار به طور معناداری، بالاتر از دانش‌آموزان غیرورزشکار بود. تفاوت معناداری بین بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار دیده نشد. همچنین در گروه ورزشکار، حمایت دوستان و خانواده، بعد ارزش مدرسه و فرسودگی نسبت به مدرسه را به طور منفی و معنادار، پیش‌بینی کرد. رضایت‌مندی از تحصیل و درآمیزی با کار مدرسه نیز توسط بعد حمایت خانواده به صورت مثبت و معنادار پیش‌بینی شد. در گروه غیرورزشکار، تنها حمایت افراد مهم، بعد ارزش مدرسه را پیش‌بینی کرد. بین ابعاد حمایت اجتماعی و بهزیستی تحصیلی در کل نمونه رابطه‌ی معناداری وجود داشت.

**بحث و نتیجه‌گیری:** در نهایت یافته‌های این پژوهش نشان داد با حمایت خانواده و دوستان از دانش‌آموزان ورزشکاری بهزیستی تحصیلی آنها افزایش می‌یابد که با توجه به نقش انکارناپذیر حمایت اجتماعی لازم است با اجرای برنامه‌های آموزشی مناسب در جهت افزایش حمایت خانواده‌ها و افرادی که با دانش‌آموزان در ارتباط هستند، به بهزیستی آنان کمک نمود. به عبارت دیگر، دانش‌آموزان ورزشکار برای حضور در تیم‌های ورزشی مدرسه، گاهی از حضور در کلاس‌های درس باز می‌مانند و ممکن است دچار افت تحصیلی شوند و نیز فشار جسمی و روانی (برای برنده شدن و مقام آوردن برای مدرسه) روی آنها زیاد است. این حمایت خانواده و دوستان است که اگر در سطح بالایی باشد مولفه‌های بهزیستی تحصیلی در آنها هم بالا می‌رود. به عبارت دیگر مدرسه در نظرشان ارزشمند می‌شود، احساس فرسودگی نسبت به مدرسه در آنها کاهش می‌یابد. رضایت‌مندی تحصیلی و درگیری با موضوعات مدرسه در آنها افزایش می‌یابد. بنابراین در دانش‌آموزان ورزشکار حمایت اجتماعی خانواده می‌تواند بهزیستی تحصیلی آنها را افزایش دهد.

**کلیدواژه‌ها:** حمایت اجتماعی ادراک شده؛ بهزیستی تحصیلی؛ ورزش؛ فعالیت بدنی، دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار  
تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۲/۲۳ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۳/۱

### مقدمه

بدون شک دانش‌آموزان، مهمترین سرمایه و رکن اصلی هر جامعه‌ای محسوب می‌شوند و آینده آن جامعه را رقم خواهند زد. به منظور دستیابی به جامعه‌ای سالم و پویا بایستی هم به سلامت جسمانی و هم سلامت روانی این گروه (از جمله حمایت اجتماعی<sup>۱</sup> و بهزیستی تحصیلی<sup>۲</sup>) توجه ویژه‌ای کرد. در گذشته روان‌شناختی بر روی آسیب‌شناختی متمرکز بود. کم‌کم گروهی از روان‌شناسان به بررسی جنبه‌های مثبت زندگی انسان علاقمند شدند (مایرز<sup>۳</sup>، ۲۰۰۰). این نگاه مثبت را در نظرات اندیشمندان بزرگی چون، مازلو، فروم، فرانکل، یونگ، آدلر و آلپورت می‌توان دید (رایکمن، ۲۰۱۲). در واقع از دهه ۱۹۶۰ روان‌شناسان بر جنبه‌های مثبت روان انسان از جمله رشد شخصی و بهزیستی متمرکز شدند (رایان و دسی<sup>۴</sup>، ۲۰۰۱). تغییر تمرکز از ناهنجاری‌ها و بیماری‌ها به ویژگی‌های مثبت انسان، روان‌شناسی مثبت‌گرا<sup>۵</sup> شکل داد (سلیگمن<sup>۶</sup>، ۲۰۰۳) و توجه روان‌شناسان به سمت عواطف و هیجانات مثبت، امیدوارتر و شادتر بودن انسان و افزایش و بهبود بهزیستی سوق داده شد (کار<sup>۷</sup>، ۲۰۱۱).

انجمن سلامتی بریتانیا بهزیستی را چنین تعریف می‌کند: حالت ذهنی مثبت و پایدار که به ملیت‌های گوناگون برای موفقیت فرصت تلاش می‌دهد (کلارک، مارشال، ریف و ویتون<sup>۸</sup>، ۲۰۱۱) و دارای ابعاد درگیری و تعهد، روابط، معنا، هیجان مثبت و پیشرفت می‌باشد (سلیگمن، ۲۰۰۳). در مفهوم سازی بهزیستی به انواع مختلف این مفهوم اشاره شده است از جمله: بهزیستی هیجانی (کیز<sup>۹</sup>، ۱۹۹۸) بهزیستی اجتماعی (کیز، ۱۹۹۸) بهزیستی روانی (استرامپفر<sup>۱۰</sup>، ۱۹۹۰؛ رایان و دسی، ۲۰۰۱؛ سلیگمن، ۱۹۹۸) و بهزیستی تحصیلی (تومینن-سوینی، سالمیلا-آرو و نیمیویرتا<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۲).

تومینن-سوینی و همکاران (۲۰۱۲) بهزیستی تحصیلی را اینگونه تعریف می‌کنند: چگونه فراگیران خود را به عنوان یادگیرنده در محیط آموزشی درک، و تحصیل خود را تجربه می‌کنند که میتواند بر فرسودگی تحصیلی و بهزیستی کلی آنان به شدت تأثیر بگذارد. بهزیستی تحصیلی، دارای ساختاری چندبعدی

۱ Social support

۲ Academic well being

۳ Myers, D. G

۴ Ryan, R. M. , & Deci, E

۵ Positive psychology

۶ Seligman, M. E. P

۷ Carr, A

۸ Clarke, Marshall, Ryff & Wheaton

۹ Keyes, C. L. M

۱۰ Strumpfer, P. J

۱۱ Tuominen-Soini, H. , Salmela-Aro, K. , & Niemivirta, M

شامل ارزش مدرسه، فرسودگی نسبت به مدرسه، رضایت‌مندی تحصیلی و درآمیزی با کار مدرسه<sup>۳</sup> است.

ارزش مدرسه، به عنوان ارج و قداستی که دانش‌آموز برای مدرسه قائل است و هدف و معنایی که وی در مدرسه جستجو می‌کند، تعریف می‌شود. در واقع میزان علاقه‌ی است که دانش‌آموز به مطالعه‌ی دروس و اشتیاق در رفتن به مدرسه دارد (نیمیورتا، ۲۰۰۴). فرسودگی تحصیلی به معنی خستگی از پاسخ‌گویی به انتظارات مدرسه، نگرش بدبینانه به مدرسه و احساس بی‌کفایتی در برابر آموختن است. در این مفهوم، به دلیل خستگی و بدبینی هیجانی، دانش‌آموز عدم کفایت تحصیلی را تجربه می‌کند (پارکر<sup>۴</sup> و سالمیلا-آرو<sup>۵</sup>، ۲۰۱۱). در بعد سوم که رضایت‌مندی تحصیلی نامیده می‌شود، دانش‌آموز از تحصیل و مسیری که برای رسیدن به اهداف خود انتخاب کرده راضی است و بار عاطفی مثبت نظیر احساس شادمانی، انرژی و اعتماد به نفس را به همراه دارد (تومی‌نین - سوینی و همکاران، ۲۰۱۲). درآمیزی با کار مدرسه وقتی است که دانش‌آموز در تمام فعالیت‌های مدرسه، مشارکت می‌کند و وقت می‌گذارد و در دریافت مطالب، توجه ویژه دارد. او خود را متعلق به مدرسه می‌داند. این احساس تعلق برای وی تعهدآور است. تعهد نسبت به انجام فعالیت‌های معنادار به منظور ارتقای توانایی حل مسأله، مهارت در برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری که از عناصر مهم رضایت از مدرسه و پیشرفت در موفقیت تحصیلی است (سالمیلا-آرو و آپادایا، ۲۰۱۲). در نتیجه، بهزیستی تحصیلی همان مفهوم بهزیستی است که در بافت مدرسه تعریف می‌شود و وابسته به عناصر مدرسه و تحصیل است.

از جمله ویژگی‌های روانی دیگر انسان که در مورد دانش‌آموز نیز صادق است، حمایت اجتماعی است. کودکان به حمایت بزرگسالان و همسالان خود نیازمند هستند. وقتی بزرگسالان و همسالان خیره‌تر به کودکان کمک می‌کنند تا فعالیتی را یاد بگیرند که از نظر فرهنگی با معنی است، این جزیی از تفکر کودک می‌شود و باعث گسترش ظرفیت‌های هوشی و اجتماعی کودک می‌گردد (ویگوتسکی، ۲۰۱۳). مفهوم حمایت اجتماعی برای اولین بار توسط کوب<sup>۶</sup> (۱۹۷۶) مطرح شد. از نظر کوب حمایت اجتماعی دانشی است که به فرد باور مورد حمایت قرار گرفتن توسط دیگران و ارزشمند بودن را می‌دهد. سارافینو<sup>۷</sup> (۱۹۹۸) حمایت اجتماعی را میزان برخورداری از محبت، همراهی، مراقبت، احترام، توجه و کمک دریافت شده توسط فرد از سوی افراد یا گروه‌های دیگر نظیر اعضای خانواده، دوستان و دیگران مهم، تعریف کرده است و شامل حمایت عاطفی، اطلاعاتی و ابزاری است. در واقع حمایت اجتماعی به صورت حمایت دریافتی و ادراک شده، مفهوم سازی می‌شود و اعمالی را در بر می‌گیرد که به وسیله‌ی اعضای

۱ school value

۲ School burnout

۳ schoolwork engagement

۴ Parker, P. D

۵ Salmela-Aro, K. , & Upadaya, K

۶ Cobb, S

۷ Sarafino, E. P

شبکه‌ی اجتماعی انجام می‌شود تا به فردی که نیاز دارد کمک شود و به ارزیابی ذهنی افراد درباره‌ی روابط و رفتارهای حمایتی اشاره دارد (ساراسون، ساراسون و پیرس، ۱۹۹۰). یکی از شناخته شده‌ترین مدل‌های حمایت اجتماعی ادراک شده، نوع چند بعدی آن است که توسط زیمت، داهلم، زیمت و فارلی (۱۹۸۸) مطرح شده است و شامل حمایت ادراک شده از سوی خانواده، دوستان و افراد مهم (نظیر معلمان و همکلاسی‌ها) می‌باشد.

بررسی ارتباط بین ویژگی‌های روانی انسان و نیز فعالیت‌های بدنی از جمله حیطة‌های مورد علاقه محققین است. انسان‌ها دارای انواع فعالیت هستند یکی از این فعالیت‌ها، فعالیت بدنی و ورزش است که تقریباً در تمام جوامع بشری به نوعی وجود دارد (طلوعی اشلقی، ۲۰۱۰) و ریشه در دل تاریخ دارد. بیش از ۲۰۰۰ سال قبل، بقراط، پزشک یونانی در مورد نیاز انسان به فعالیت‌های حرکتی مستمر عنوان کرد که «فعالیت‌های جسمانی برای پایداری سلامتی انسان ضروری است و سیستم بدن انسان در صورت داشتن تمرینات بدنی، قوی شده و افزایش عمر را در پی دارد و چنان که فعالیت بدنی و حرکت از زندگی روزمره‌ی آن‌ها حذف و یا کم رنگ شود؛ دستگاه‌های بدن، تنبل شده و آماده‌ی پذیرش انواع بیماری‌ها خواهد بود و از میزان عمر کاسته خواهد شد» (مظفری و قره، ۲۰۰۶).

ورزش، صرفاً مجموعه‌ای از فعالیت‌های حرکتی و بازی نیست بلکه پشتوانه‌ی اعتقادی محکمی دارد که در طول تاریخ، شکل گرفته است (رمضانی نژاد، نیازی و همتی، ۲۰۱۰). چنان که در یونان باستان، ورزشکار را واسطه‌ی نزول رحمت الهی می‌دانستند و شرکت وی در بازی‌ها را سبب حاصل‌خیزی زمین و نزول باران قلمداد می‌کردند. لیکن پایه‌های اندیشه و تفکر علمی ورزش تا قبل از قرن هجدهم میلادی شکل نگرفته بود و آنچه به منزله‌ی ورزش تا این زمان، مورد مطالعه قرار گرفته، صرفاً شکل‌های متنوع بازی و ورزش در ارتباط با سایر پدیده‌های اجتماعی - فرهنگی و سیاسی بوده است و در قرن هجدهم هم‌زمان با تحولات فکری و علمی و تربیتی، ورزش نیز دچار تغییر و تحول گردید. در قرن بیستم، رشد جنبش‌های جدید مسیحی، کلیسا را به سمت ورزش و تفریح سوق داد که نتیجه‌ی آن پیدایش سازمان‌های ورزشی جوانان اعم از دختر و پسر بود که در عین داشتن صبغه‌ی دینی، برنامه‌های ورزشی و تفریحی را هم دنبال می‌کرد. در اسلام نیز، ورزش از مهم‌ترین ارکان تربیت اسلامی است به طوری که در احادیث مختلف از ائمه‌ی اطهار تأکید زیادی به شرکت در فعالیت‌های بدنی گردیده است (قدیمی، ۲۰۱۳). در برنامه درسی مدارس هم درس تربیت بدنی با هدف تربیت جسمانی دانش‌آموزان وجود دارد. علاوه بر آن ورزش جز فعالیت‌های فوق برنامه مدرسه و یا خارج از مدرسه دانش‌آموزان هم می‌باشد. بنابراین این سوال مطرح می‌شود که آیا بین ویژگی‌های روانی افراد (از جمله بهزیستی تحصیلی و حمایت اجتماعی) ورزشکار با افراد غیر ورزشکار تفاوت وجود دارد؟ پژوهشگران تلاش نمودند که به این سوال پاسخ گویند که در ادامه به برخی از آنها اشاره می‌شود.

۱ Sarason, B. R. , Sarason, I. G, & Pierce, G. R

۲ Zimet, G. D. , Dahlem, M. W. , Zimet, S. G. , & Farley, G. k

مطالعات پیشین ارتباط بین حمایت اجتماعی و ورزشکار بودن را نشان داده است. چن و چانگ<sup>۱</sup> در سال (۲۰۱۰) در پژوهش خود نشان دادند که رابطه‌ی معناداری بین ابعاد حمایت اجتماعی (دوستان و خانواده) و بهزیستی تحصیلی در دانش‌آموزان ورزشکار وجود دارد. ورزشکارانی که حمایت خوبی از سوی خانواده و دوستان دریافت می‌نمایند، بیشتر موضوعاتی را که در مدرسه مطالعه می‌کنند، دوست دارند و به همان میزان، فرسودگی نسبت به مدرسه در آن‌ها کاهش می‌یابد. قائدی و همکاران (۲۰۱۰) دریافتند که میانگین مشارکت ورزشی زنان در سطوح حمایت اجتماعی مختلف یکسان نبوده و زنان با حمایت اجتماعی بالا و متوسط نسبت به زنان با حمایت اجتماعی پایین از مشارکت ورزشی بیشتری برخوردارند. ساتوس، پیزارو، رایبیرو، موتا و کازوزا<sup>۲</sup> (۲۰۱۲) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که هر چه حمایت اجتماعی، بیشتر باشد، میزان مشارکت در فعالیت‌های بدنی افزایش می‌یابد. چنگ، مندونکا، کازوزا و جونیر<sup>۳</sup> (۲۰۱۳) در پژوهش خود نشان دادند، افرادی که از حمایت اجتماعی بالاتری برخوردار هستند نسبت به انجام فعالیت‌های بدنی علاقه‌ی بیشتری دارند. برون، سابیسون، اولوقلین، متیو، ترمبلی، برنت و لامبرت<sup>۴</sup> (۲۰۱۴) در پژوهش خود نشان دادند، حمایت اجتماعی دوستان در دوران تحصیلات دانشگاهی بر ورزش و فعالیت‌های دانشجویان تاثیرگذار است. آقاخانباپی و پور سلطانی‌زرنندی (۲۰۱۶) و خواجه‌ی و شهبازی (۲۰۱۶) نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که بین حمایت اجتماعی و شرکت در فعالیت‌های بدنی دانشجویان رابطه‌ی مثبت و معنادار وجود دارد. صفرزاده (۲۰۱۰) متوجه شد که زنان ورزشکار از حمایت خانواده و دوستان برای عضویت در تیم‌های ورزشی و یا فدراسیون‌های مختلف ورزشی برخوردار هستند. مندونکا، چنگ، ملو و دفاریاس جونیر<sup>۵</sup> (۲۰۱۴) دریافتند که به هر میزان حمایت اجتماعی از سوی والدین و اطرافیان افزایش یابد به همان میزان مشارکت در فعالیت‌های بدنی در نوجوانان افزایش می‌یابد. موتل، دیشمن، ساندرس، داودا و پت<sup>۶</sup> (۲۰۰۷) در پژوهش خود گزارش کردند که محیط فیزیکی و حمایت اجتماعی تأثیری معناداری بر فعالیت بدنی نوجوانان دختر دارد.

در خصوص ارتباط بین بهزیستی و ورزش، پژوهش‌ها ارتباط بین ورزش کردن با مفاهیم مرتبط با بهزیستی را نشان می‌دهند. برای نمونه فراهانی، کشاورز و جدیدیان (۲۰۱۱) در پژوهشی نشان دادند دانش‌آموزانی که در ورزش صبحگاهی شرکت می‌کنند، با نشاط و شادابی بیشتر در کلاس حضور پیدا می‌کنند. زارع‌پور، کمالی، علاقبند، قیصری و سرلک، (۲۰۱۲) کمتر بودن میزان افسردگی زنان ورزشکار نسبت به زنان غیرورزشکار را نشان دادند. گزارش پژوهش یعقوبی و برادران در سال (۲۰۱۱) نشان می‌دهد که دانشجویانی که در تمرینات بدنی و فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند در مقایسه با

<sup>۱</sup>Chen, K. C. , & Jang, S. J

<sup>۲</sup>Santos, M. , Pizarro, A. , Ribeiro, J. , Mota, J. , & Cazuza, J

<sup>۳</sup>Cheng, L. A. , Mendonca, G. , Cazuza, J. , & Junior, F

<sup>۴</sup>Brunet, J. , Sabiston, C. M. , O'Loughlin, J. , Mathieu, M. E. , Tremblay, A. , Barnett, T. A. , & Lambert, M.

<sup>۵</sup>Mendonca, G. , Cheng, L. A. , Melo, E. N. , de Farias Junior, JC

<sup>۶</sup>Motl, R. W. , Dishman, R. K. , Saunders, R. P. , Dowda, M. , & Pate, R. R.

دانشجویان غیرورز شکار از سلامت روان شناختی بالاتری برخوردار هستند. رضائی نژاد، نیازی و همتی نژاد (۲۰۱۰) نیز سلامت روانی بالاتر و اضطراب کمتر افرادی که در ورزش‌های همگانی شرکت می‌کنند را گزارش کردند. پولادی‌ری شهری، افشارپور و بهرامخانی (۲۰۱۱) عنوان نمودند که شرکت در فعالیت‌های ورزشی باعث ایجاد فرصت خودآزمایی و ارتباط با هم‌سالان و رقابت سالم در جنبازات می‌گردد که به نوبه خود به رشد عزت‌نفس و خودپنداری کمک می‌کند. بهروزی، شهنی بیلاق و پورسید (۲۰۱۳) به منظور بررسی رابطه‌ی کمال‌گرایی، استرس ادراک شده و حمایت اجتماعی با فرسودگی تحصیلی، تحقیقی بر روی دانشجویان پزشکی دانشگاه اهواز انجام دادند و دریافتند که حمایت اجتماعی یک متغیر محیطی در تبیین فرسودگی فراگیران است که احساس تنهایی و غمگینی و استرس و افسردگی را در دانش‌آموزان کاهش می‌دهد و عملکرد تحصیلی آن‌ها را بهبود می‌بخشد. همچنین مطالعه ازکان<sup>۱</sup> (۲۰۲۱) نقش میانجی‌گری روش‌های سازگاری بین ارتباط کمال‌گرایی و بهزیستی روانی دانشجویان را نشان دادند. در پژوهش کیفی که روی دانشجویان صورت گرفت نشان داد که دانشجویان ورزشکار به دنبال حمایت منابع غیر رسمی برای تامین بهزیستی روانی خود در مواردی چون احساس ضعیف بودن و ترس از برچسب خوردن، هستند (ساسو، پرایس ویلیامز و مک‌کارتی، ۲۰۲۲). مطالعه کرکبیر<sup>۳</sup> (۲۰۲۰) نشان داد که آموزش هوش عاطفی به ورزشکاران باعث افزایش معنادار بهزیستی روانی و کاهش پرخاشگری ورزشکاران می‌شود.

همانطور که مرور پژوهش‌های پیشین نشان داد نگارندگان این مقاله، مطالعه‌ای که به بررسی بهزیستی تحصیلی در افراد ورزشکار و غیرورزشکار پرداخته باشد و در نمونه دانش‌آموزان ابتدایی یافت نکردند. اگرچه بهزیستی به طور کلی در گروه نمونه‌های دیگر مورد بررسی قرار گرفته است. همچنین این موضوع برای متغیر حمایت اجتماعی ادراک شده نیز صادق است. بنابراین با توجه به این موضوع و نیز اهمیت موضوع تربیت جسمانی دانش‌آموزان مطالعه حاضر درصدد پاسخگویی به پرسش‌های زیر است:

- ۱- آیا بین حمایت اجتماعی دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار دوره‌ی دوم ابتدایی تفاوت معناداری وجود دارد؟
- ۲- آیا بین بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار دوره‌ی دوم ابتدایی تفاوت معناداری وجود دارد؟
- ۳- آیا حمایت اجتماعی به صورت معناداری بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان دوره‌ی دوم ابتدایی را پیش‌بینی می‌کند؟

<sup>۱</sup> Ozcan, v Ozcan, v

<sup>۲</sup> Sasso, P. A. , Price-Williams, S, & McCarthy, B.

<sup>۳</sup> Kirkbir, F.

### روش پژوهش

رویکرد مطالعه‌ی حاضر، از نوع کمی و طرح پژوهش آن علی-مقایسه‌ای است. در این مطالعه، حمایت اجتماعی و بهزیستی تحصیلی، متغیر وابسته و ورزشکار و غیرورزشکار بودن، متغیر مستقل هستند.

### جامعه و نمونه آماری

جامعه‌ی آماری پژوهش حاضر، کلیه دانش‌آموزان دوره‌ی دوم ابتدایی منطقه‌ی بیضا از توابع شیراز در استان فارس بودند که تعداد آنها ۸۴۰ نفر بود. افراد نمونه‌ی پژوهش حاضر که بر اساس جدول مورگان ۲۸۰ نفر برآورد شدند، در دو مرحله انتخاب شدند. در مرحله‌ی به شیوه تصادفی ساده از بین دانش‌آموزان دوره‌ی دوم ابتدایی (پایه‌های چهارم، پنجم و ششم) که عضو تیم‌های ورزشی مدرسه بودند تعداد ۱۴۰ نفر انتخاب شدند. در مرحله‌ی دوم، تعداد ۱۴۰ نفر از دانش‌آموزانی که عضو هیچ تیم ورزشی مدرسه نبودند؛ با توجه به متغیرهای پایه‌ی تحصیلی، معدل و جنسیت به شیوه‌ی همتا سازی با گروه ورزشکاران انتخاب شدند.

### ابزارهای پژوهش

برای اندازه‌گیری متغیرهای پژوهش از مقیاس حمایت اجتماعی ادراک شده‌ی چند بعدی و پرسشنامه‌ی بهزیستی تحصیلی استفاده شد که در ادامه توضیح هر کدام آمده است.

### مقیاس حمایت اجتماعی ادراک شده

مقیاس حمایت اجتماعی ادراک شده‌ی چند بعدی، یک ابزار ۱۲ گویه‌ای است که به منظور ارزیابی حمایت اجتماعی ادراک شده از سه منبع، خانواده، دوستان و افراد مهم در زندگی توسط زیمنت و همکاران (۱۹۸۸) برای گروه سنی ۱۷ تا ۲۲ سال تهیه شده است. این پرسشنامه، حمایت خانواده، حمایت دوستان و حمایت افراد مهم در زندگی را می‌سنجد. گویه‌های ۲، ۳، ۷ و ۱۰ حمایت خانواده، گویه‌های ۵، ۶، ۸ و ۱۱ حمایت دوستان و گویه‌های ۱، ۴، ۹ و ۱۲ حمایت افراد مهم را می‌سنجد. شیوه‌ی نمره‌گذاری این مقیاس به صورت لیکرت ۵ درجه‌ای از ۱ تا ۵ است که برای پاسخ کاملاً موافقم، نمره‌ی ۵، موافقم، نمره‌ی ۴، نظری ندارم، نمره‌ی ۳، مخالفم، نمره‌ی ۲ و کاملاً مخالفم، نمره‌ی ۱ در نظر گرفته شده است.

روایی و پایایی این مقیاس، توسط زیمنت و همکاران (۱۹۸۸) به ترتیب به روش تحلیل عاملی تاییدی و ضریب آلفای کرونباخ در حد مطلوب گزارش شده است. رستمی و همکاران (۲۰۱۰) ضریب آلفای کرونباخ، ابعاد حمایت اجتماعی را بین ۰/۷۶ تا ۰/۸۹ به دست آورده‌اند. سلیمی، جوکار و نیک‌پور (۲۰۰۹) پایایی مقیاس را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای سه بعد حمایت اجتماعی دریافت شده از سوی خانواده، دوستان و افراد مهم زندگی به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۸۶ و ۰/۸۲ گزارش کرده‌اند (تمنایی‌فر و همکاران ۲۰۱۳). زیارتی (۲۰۱۷) روایی این پرسشنامه را با استفاده از ضریب همبستگی نمرات ابعاد با یکدیگر و



نمره کل، مطلوب گزارش نموده است و پایایی مقیاس را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای سه بعد خانواده، دوستان و افراد مهم در زندگی به ترتیب ۰/۷۶، ۰/۶۱ و ۰/۸۴ گزارش کرده است. برای استفاده از پرسشنامه مذکور در گروه سنی نمونه مطالعه حاضر (۱۰ تا ۱۲ سال) ابتدا پرسشنامه در اختیار ۵ نفر از دانش آموزان دوره دوم ابتدایی قرار گرفت و میزان درک دانش آموزان از گویه های پرسشنامه بررسی شد و به جز چند کلمه بقیه پرسشنامه قابل فحتم برای آزمودنی ها بود. کلمات مذکور در جهت درک دان آموز ساده تر شدند. همچنین در مطالعه حاضر، برای بررسی روایی پرسشنامه از ضریب همبستگی نمره ی هر گویه با نمره ی کل هر بعد و نمره کل استفاده شد که همه ضرایب در سطح ۰/۰۱ معنادار بودند. هم چنین ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۸۷ و برای خرده مقیاس های حمایت اجتماعی ادراک شده از سوی خانواده، دوستان و افراد مهم در زندگی به ترتیب ۰/۸۴، ۰/۸۲ و ۰/۷۶ به دست آمد که نشانگر پایایی مورد قبول این پرسشنامه است.

### پرسشنامه بهزیستی تحصیلی

پرسشنامه ی بهزیستی تحصیلی توسط تومینین - سوینی و همکاران (۲۰۱۲) با الگوگیری از شاخصه های روان شناسی بهزیستی مرتبط با بافت مدرسه برای نوجوانان ساخته شده است. این پرسشنامه از نوع خودسنجی است که میزان موافقت یا عدم موافقت پاسخ دهنده را با ۳۱ گویه که درباره ی عقاید وی هستند، در طیف لیکرت مورد پرسش قرار می دهد. پرسشنامه ی مذکور، دارای ۴ بعد، ارزش مدرسه (۹ گویه)، فرسودگی نسبت به مدرسه (۹ گویه)، رضایت مندی تحصیلی (۴ گویه) و در آمیزی با کار مدرسه (۹ گویه) است. تومینین - سوینی و همکاران (۲۰۱۲)، روایی مقیاس را با استفاده از روش تحلیل عاملی تاییدی مطلوب ارزیابی کردند. این محققان، مقدار ضریب آلفای کرونباخ برای ابعاد چهار گانه ارزش مدرسه، فرسودگی نسبت به مدرسه، رضایت مندی تحصیلی و در آمیزی با کار مدرسه را به ترتیب ۰/۶۴، ۰/۷۷، ۰/۹۱ و ۰/۹۴ محاسبه کردند. در ایران نیز مرادی و همکاران (۲۰۱۷) روایی آن را به روش تحلیل عاملی تاییدی و پایایی را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ مناسب گزارش نمودند. در پژوهش حاضر، برای بررسی روایی از ضریب همبستگی نمره ی هر گویه با نمره ی بعد مربوطه استفاده شد که همه ضرایب در سطح ۰/۰۱ به دست آمد. همچنین ضریب آلفای کرونباخ برای ابعاد ارزش مدرسه، فرسودگی نسبت به مدرسه، رضایت مندی تحصیلی و در آمیزی با کار مدرسه به ترتیب ۰/۶۸، ۰/۷۲، ۰/۶۳ و ۰/۶۹ به دست آمد که نشانگر پایایی مورد قبول این پرسشنامه است.

### روش تجزیه و تحلیل داده ها

برای تجزیه و تحلیل داده ها نرم افزار SPSS نسخه ۲۱ به کار برده شد. به منظور توصیف داده های آماری در این پژوهش، از آمارهای توصیفی مانند میانگین و انحراف استاندارد استفاده شد. از آزمون تحلیل واریانس چند متغیری و آزمون تحلیل رگرسیون چند متغیری برای پاسخ گویی به پرسش های پژوهش

استفاده گردید. لازم به ذکر است مفروضه‌های آزمون تحلیل واریانس از طریق آزمون لون و شاخص‌های چولگی و کشیدگی توزیع متغیرها بررسی شد.

### روش اجرا

برای اجرای این پژوهش، پس از اخذ معرفی‌نامه از دانشکده علوم تربیتی دانشگاه شیراز و تایید دانشگاه به اداره آموزش و پرورش منطقه‌ی بیضا مراجعه و هماهنگی لازم به عمل آمد. آمار دانش‌آموزان دوره‌ی دوم ابتدایی مشخص گردید. افراد نمونه به تعداد ۱۴۰ نفر دانش‌آموز ورزشکار و ۱۴۰ نفر غیرورزشکار از پایه‌های چهارم، پنجم و ششم انتخاب شدند و با ارائه معرفی‌نامه و کسب اجازه از مدیران مدارس و آموزگاران مربوطه، پس از توجیه و جلب نظر آزمودنی‌ها و دادن اطمینان از محرمانه بودن نتایج، پرسشنامه‌ها بین آنان توزیع شد. سؤالات، به صورت تک تک برای آنها قرائت گردید. در پایان، از آزمودنی‌ها تشکر و قدردانی به عمل آمد. لازم به ذکر است ملاک ورود به این مطالعه، سلامت جسمانی و رضایت آزمودنی‌ها و ملاک خروج عدم پاسخگویی کامل به پرسشنامه‌ها بود.

### یافته‌ها

نتایج این مطالعه در دو بخش توصیفی و استنباطی گزارش شده است که در ادامه خواهد آمد.

### یافته‌های توصیفی

توزیع نمونه پژوهش براساس جنسیت و پایه تحصیلی در جدول شماره یک آمده است. همانطور که جدول نشان می‌دهد، از هر گروه در پایه‌ی چهارم ۴۲ نفر با ۳۰ درصد، پایه‌ی پنجم ۴۵ نفر با ۳۲/۱ درصد و پایه‌ی ششم ۵۳ نفر با ۳۷/۹ درصد از کل جمعیت نمونه را تشکیل داده بودند، و در مجموع از هر گروه ۹۲ نفر دختر و ۴۸ نفر پسر که ۶۵/۷ درصد آزمودنی‌ها دختر و ۳۴/۳ درصد آنان پسر بودند. اطلاعات مربوط به ویژگی‌های دموگرافیک گروه‌های نمونه در جدول ۱ نشان داده شده است.

جدول ۱- شاخص‌های توصیفی گروه‌های نمونه

گروه	تعداد	جنسیت			پایه تحصیلی
		دختر	پسر	چهارم	
ورزشکار	۱۴۰	۹۲	۴۸	۴۲	پنجم
غیر ورزشکار	۱۴۰	۹۲	۴۸	۴۲	ششم
کل	۲۸۰	۱۸۴	۹۶	۸۴	
درصد	۱۰۰	۶۵/۷	۴۳/۳	۰/۳۰	۳۲/۱

در جدول ۲ میانگین انحراف استاندارد و دامنه‌ی نمرات متغیرحمایت اجتماعی (حمایت خانواده، حمایت دوستان و حمایت افراد مهم در زندگی) در دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار ارائه شده است.

جدول ۲- شاخص‌های توصیفی داده‌ها در متغیر حمایت اجتماعی

گروه	متغیر	میانگین	انحراف	
			استاندارد	دامنه نمرات
ورزشکار	افراد مهم	۱۷/۰۱	۳/۹۳	۴ تا ۲۲
	دوستان	۱۵/۲۶	۴/۴۰	۴ تا ۲۰
	خانواده	۱۷/۹۲	۲/۹۷	۵ تا ۲۰
	کل	۵۰/۲۰	۸/۹۴	۱۴ تا ۶۰
غیر ورزشکار	افراد مهم	۱۶/۴۱	۳/۷۲	۴ تا ۲۰
	دوستان	۱۴/۱۳	۴/۵۹	۴ تا ۲۰
	خانواده	۱۷/۷۳	۳/۷۹	۴ تا ۲۰
	کل	۴۸/۲۸	۱۰/۰۲	۱۲ تا ۶۰
ورزشکار	ارزش مدرسه	۵۹/۴۱	۴/۷	۳۹ تا ۶۳
	فرسودگی نسبت به مدرسه	۱۹/۵۳	۹/۳۰	۹ تا ۵۳
	رضایت مندی از تحصیل	۱۸/۴۶	۲/۰۵	۸ تا ۲۰
	درآمیزی با کار مدرسه	۴۹/۱۷	۸/۸۲	۱۶ تا ۶۳
	ارزش مدرسه	۵۹/۶۳	۵/۴۳	۲۱ تا ۶۳
غیر ورزشکار	فرسودگی نسبت به مدرسه	۱۸/۷۷	۸/۳۵	۹ تا ۵۰
	رضایت مندی از تحصیل	۱۸/۳۱	۲/۴۹	۸ تا ۲۰
	درآمیزی با کار مدرسه	۴۹/۵۵	۹/۳۷	۱۹ تا ۶۳

همان گونه که در جدول ۲ ملاحظه می‌گردد، در بعد افراد مهم، دوستان و خانواده، میانگین گروه ورزشکار بالاتر از غیرورزشکار بود. به ترتیب در بعد افراد مهم، میانگین گروه ورزشکار ( $\bar{x} = 17/01$ ) و میانگین گروه غیرورزشکار ( $\bar{x} = 16/41$ )، در بعد دوستان، میانگین ورزشکاران ( $\bar{x} = 15/26$ ) و میانگین غیر ورزشکار ( $\bar{x} = 14/13$ ) در بعد خانواده، میانگین گروه ورزشکار ( $\bar{x} = 17/92$ ) و میانگین غیرورزشکار ( $\bar{x} = 17/73$ ) بود. همچنین با توجه به میانگین‌های به دست آمده از ابعاد بهزیستی تحصیلی در بعد ارزش مدرسه، گروه غیرورزشکار ( $\bar{x} = 59/63$ ) میانگین بیشتری نسبت به گروه ورزشکار ( $\bar{x} = 59/41$ ) داشته است. در بعد فرسودگی نسبت به مدرسه، میانگین مربوط به گروه غیرورزشکار ( $\bar{x} = 18/77$ ) از میانگین گروه ورزشکار ( $\bar{x} = 19/53$ ) کمتر بوده است. در بعد رضایت مندی تحصیلی میانگین گروه ورزشکار ( $\bar{x} = 18/46$ ) بالاتر از میانگین گروه غیرورزشکار ( $\bar{x} = 18/31$ ) بود. گروه غیرورزشکار ( $\bar{x} = 49/55$ ) میانگین بیشتری را در بعد درآمیزی با کار مدرسه نسبت به گروه ورزشکار ( $\bar{x} = 49/17$ ) داشته است. برای اینکه مشخص شود آیا این تفاوت میانگین‌ها در دو گروه معنادار است یا نه از آزمون تحلیل واریانس چند متغیری استفاده شد. لازم به ذکر است نتایج آزمون لون همگنی واریانس متغیرها در دو گروه و نیز مقدار چولگی و کشیدگی نرمال بودن توزیع متغیرها را نشان داد. همانطور که جدول شماره ۳ نشان می‌دهد مقدار آزمون لون در همه متغیرهای پژوهش معنادار نیست و نیز مقادیر چولگی و کشیدگی در بین ۲ و -۲ قرار گرفتند

و این امر ضمن احراز مفروضه‌های آزمون تحلیل واریانس، استفاده از آزمون‌های پارامتریک را مجاز می‌نماید.

جدول ۳: نتایج آزمون لون و شاخص‌های نرمال بودن توزیع متغیرها

متغیر	نتایج آزمون لون		کشیدهگی (Kurtosis)	چولگی (Skewness)
	P=	مقدار آماری لون		
حمایت اجتماعی	افراد مهم	۰/۱	۰/۷۴	-۱/۴
	دوستان	۱/۱	۰/۳	-۰/۸۲
	خانواده	۳/۴	۰/۰۷	-۱/۱۸
بهزیستی تحصیلی	ارزش مدرسه	-۰/۸۵	۰/۸۶	-۱/۰۳
	فرسودگی نسبت به مدرسه	۱/۳۶	۰/۲۴	۱/۲
	رضایت‌مندی تحصیلی	۱/۲	۰/۲۸	-۱/۲
	درآمیزی با کار مدرسه	۰/۳	۰/۹۹	-۱

حمایت اجتماعی ادراک شده در دانش آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار

نتایج آزمون تحلیل واریانس چند متغیری در جدول زیر آورده شده است.

جدول ۴- مقایسه ابعاد حمایت اجتماعی در دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار

منبع واریانس	مجموع مربعات	df	میانگین مربعات	f	سطح معنا داری	متغیر
						افراد مهم
دوستان	۸۹/۱۳	۱	۸۹/۱۳	۴/۳۹	۰/۰۳	
خانواده	۲/۳۹	۱	۲/۳۹	۱/۲۰	۰/۶۵	
کل	۲۲۵/۹۷	۱	۲۲۵/۹۷	۲/۸۳	۰/۰۵	
افراد مهم	۴۰۵۹/۹۴	۲۷۷	۱۴/۶۵			خطا
دوستان	۵۶۱۳/۵۷	۲۷۷	۲۰/۲۶			
خانواده	۳۲۲۳/۳۵	۲۷۷	۱۱/۶۳			
کل	۲۵۰۲۸/۹۳	۲۷۷	۹۰/۳۵			
افراد مهم	۴۰۸۵/۰۶	۲۷۸				کل
دوستان	۵۷۰۲/۷۱	۲۷۸				
خانواده	۳۲۲۵/۷۴	۲۷۸				
کل	۲۵۲۸۴/۹۱	۲۷۸				

همان طور که جدول شماره ۴ نشان می‌دهد؛ در بعد حمایت دوستان بین گروه‌های پژوهش تفاوت معناداری وجود داشت ( $F=۴/۳۹$  و  $p \leq ۰/۰۵$ ). بدین معنا که گروه ورزشکاران ( $\bar{x} = ۱۵/۲۶$ ) به صورت معناداری بیشتر از دانش‌آموزان غیرورزشکار ( $\bar{x} = ۱۴/۱۳$ ) از سوی دوستان حمایت می‌شوند. همچنین در نمره کل حمایت اجتماعی بین دو گروه تفاوت معناداری به نفع گروه ورزشکار ( $F=۲/۸۳$  و  $p \leq ۰/۰۵$ ) وجود

داشت. گروه ورزشکار ( $\bar{x} = 50/20$ ) و گروه غیرورزشکار ( $\bar{x} = 48/28$ ) در سایر ابعاد، تفاوت معناداری وجود نداشت.

### – مقایسه بهزیستی تحصیلی بین دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار

برای انجام این مقایسه از آزمون تحلیل واریانس چند متغیری استفاده گردید نتایج در جدول زیر آمده است.

جدول ۵- مقایسه ابعاد بهزیستی تحصیلی در دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار

سطح معناداری	F	میانگین مربعات	df	مجموع مربعات	منبع واریانس	
					متغیر	
۰/۷۱	۰/۱۳	۳/۴۲	۱	۳/۴۲	ارزش مدرسه	گروه
۰/۴۷	۰/۵۱	۴۰/۳۵	۱	۴۰/۳۵	فرسودگی نسبت به مدرسه	
۰/۵۶	۰/۳۲	۱/۶۹	۱	۱/۶۹	رضایت‌مندی تحصیلی	
۰/۷۲	۰/۱۲	۱۰/۱۳	۱	۱۰/۱۳	درآمیزی با کار مدرسه	
		۲۵/۸۷	۲۷۸	۷۱۹۹/۴۴	ارزش مدرسه	خطا
		۷۸/۰۹	۲۷۸	۲۱۷۱۱/۳۴	فرسودگی نسبت به مدرسه	
		۵/۲۱	۲۷۸	۱۴۵۰/۷۸	رضایت‌مندی تحصیلی	
		۸۲/۹۱	۲۷۸	۲۳۰۵۰/۷۱	درآمیزی با کار مدرسه	
			۲۷۹	۷۱۹۵/۸۷	ارزش مدرسه	کل
			۲۷۹	۲۱۷۵۱/۷	فرسودگی نسبت به مدرسه	
			۲۷۹	۱۴۵۲/۵۶	رضایت‌مندی تحصیلی	
			۲۷۹	۲۳۰۶۰/۸۴	درآمیزی با کار مدرسه	

همان گونه که جدول بالا نشان می‌دهد؛ در متغیر بهزیستی تحصیلی در بعد ارزش مدرسه، فرسودگی نسبت به مدرسه، رضایت‌مندی تحصیلی و درآمیزی با کار مدرسه تفاوت معناداری بین دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار وجود نداشت.

### – قدرت پیش‌بینی‌کننده‌گی حمایت اجتماعی برای بهزیستی تحصیلی

ابتدا میزان همبستگی بین متغیرهای پژوهش بررسی شد (جدول ۶)، از آزمون تحلیل رگرسیون چند متغیری یک بار در کل نمونه و یکبار دیگر به طور جداگانه در گروه ورزشکار و غیرورزشکار گرفته شد. نتایج در جداول زیر نمایش داده شده است.

جدول ۶- ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

ردیف	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱	۱							
۲	**۰/۴۲	۱						
۳	**۰/۶۱	**۰/۴۲	۱					
۴	**۰/۸۲	**۰/۸۰	**۰/۸۰	۱				
۵	**۰/۳۰	**۰/۲۶	**۰/۳۱	**۰/۳۶	۱			
۶	** <sub>-</sub> ۰/۲۴	** <sub>-</sub> ۰/۲۲	** <sub>-</sub> ۰/۳۴	** <sub>-</sub> ۰/۳۲	** <sub>-</sub> ۰/۵۱	۱		
۷	**۰/۲۱	**۰/۱۵	**۰/۲۵	**۰/۲۵	**۰/۲۹	-۰/۳۵	۱	
۸	۰/۱۰	*۰/۱۳	**۰/۲۲	**۰/۱۸	**۰/۲۷	-۰/۳۰	**۰/۳۶	۱

۱- افراد مهم ۲- دوستان ۳- خانواده ۴- نمره کل حمایت اجتماعی ۵- ارزش مدرسه ۶- فرسودگی نسبت به مدرسه ۷- رضایت مندی تحصیلی ۸- درآمیزی با کار مدرسه همانطور که جدول بالا نشان می‌دهد بین همه ابعاد حمایت اجتماعی و نمره کل با همه ابعاد بهزیستی تحصیلی رابطه معنادار وجود دارد.

جدول ۷- پیش بینی ابعاد بهزیستی تحصیلی توسط ابعاد حمایت اجتماعی در کل نمونه

متغیر	R	R <sup>2</sup>	β	Sig
افراد مهم	۰/۳۷	۰/۱۴	۰/۱۴	۰/۰۵
ارزش مدرسه	۰/۳۷	۰/۱۴	۰/۱۴	۰/۰۳
دوستان	۰/۳۷	۰/۱۴	۰/۱۴	۰/۰۳
خانواده	۰/۳۷	۰/۱۴	۰/۱۴	۰/۰۲
افراد مهم	۰/۳۵	۰/۱۲	-۰/۰۲	NS
نسبت به	۰/۳۵	۰/۱۲	-۰/۰۹	NS
مدرسه	۰/۳۵	۰/۱۲	-۰/۲۹	۰/۰۱
افراد مهم	۰/۲۷	۰/۰۷	۰/۰۸	NS
رضایت مندی	۰/۲۷	۰/۰۷	۰/۰۵	NS
دوستان	۰/۲۷	۰/۰۷	۰/۰۵	NS
خانواده	۰/۲۷	۰/۰۷	۰/۱۷	۰/۰۱
افراد مهم	۰/۲۳	۰/۰۵	۰/۰۷	NS
دوستان	۰/۲۳	۰/۰۵	۰/۰۶	NS
مدرسه	۰/۲۳	۰/۰۵	۰/۰۶	NS
خانواده	۰/۲۳	۰/۰۵	۰/۲۴	۰/۰۰۲

نتایج ارائه شده در جدول بالا نشان می‌دهد که در کل نمونه ابعاد حمایت افراد مهم، حمایت دوستان و حمایت خانواده، ۱۴ درصد از واریانس ارزش مدرسه را تبیین کرده‌اند. ارزش مدرسه به صورت معنادار و

مثبتی توسط حمایت افراد مهم ( $B=0/14$  و  $p \leq 0/05$ )، حمایت دوستان ( $B=0/17$  و  $p \leq 0/05$ ) و حمایت خانواده ( $B=0/17$  و  $p \leq 0/05$ ) پیش‌بینی شده است که در این میان حمایت خانواده بالاترین میزان قدرت پیش‌بینی را دارد و پس از آن ابعاد دوستان و افراد مهم از قدرت پیش‌بینی یکسانی برخوردار هستند. همچنین ابعاد حمایت افراد مهم، حمایت دوستان و حمایت خانواده، ۱۲ درصد از واریانس فرسودگی نسبت به مدرسه در بهزیستی تحصیلی را تبیین نموده‌اند. نتایج نشان می‌دهد از بین ابعاد حمایت اجتماعی تنها بعد حمایت خانواده به صورت معنادار و منفی بعد فرسودگی نسبت به مدرسه را پیش‌بینی نموده است. ( $B=0/29$  و  $p \leq 0/05$ ) به بیانی دیگر با افزایش میزان حمایت خانواده از فرسودگی نسبت به مدرسه کاسته می‌شود.

ابعاد حمایت افراد مهم، حمایت دوستان و حمایت خانواده، ۷ درصد از واریانس رضایت‌مندی تحصیلی را تبیین نموده‌اند و فقط بعد حمایت خانواده توانسته است به صورت معناداری رضایت‌مندی تحصیلی را پیش‌بینی نماید ( $B=0/17$  و  $p \leq 0/05$ ).

حمایت دوستان، افراد مهم و خانواده، ۵ درصد از واریانس درآمیزی با کار مدرسه را تبیین کرده‌اند. بعد درآمیزی با کار مدرسه به صورت معناداری و مثبت توسط حمایت خانواده پیش‌بینی شده است ( $B=0/24$  و  $p \leq 0/05$ ).

جدول ۸- پیش‌بینی ابعاد بهزیستی تحصیلی توسط ابعاد حمایت اجتماعی در گروه ورزشکار

متغیر	R	R <sup>2</sup>	$\beta$	Sig
افراد مهم	0/42	0/17	0/02	NS
ارزش مدرسه	0/42	0/17	0/22	0/01
خانواده	0/42	0/17	0/31	0/001
افراد مهم	0/42	0/17	0/07	NS
نسبت به	0/42	0/17	-0/19	0/03
مدرسه	0/42	0/17	-0/36	0/001
افراد مهم	0/21	0/05	-0/03	NS
دوستان	0/21	0/05	0/04	NS
خانواده	0/21	0/05	0/22	0/05
افراد مهم	0/29	0/08	-0/16	NS
دوستان	0/29	0/08	0/11	NS
خانواده	0/29	0/08	0/30	0/003

همان‌طور که در جدول ۸ نشان داده شده است؛ در گروه ورزشکاران حمایت افراد مهم، دوستان و خانواده، ۱۷ درصد از واریانس ارزش مدرسه را تبیین کرده‌اند. ارزش مدرسه به صورت معناداری و مثبت توسط حمایت دوستان ( $B=0/22$  و  $p \leq 0/05$ ) و حمایت خانواده ( $B=0/13$  و  $p \leq 0/05$ ) پیش‌بینی شده است. اما مؤلفه‌ی افراد مهم نتوانسته است به صورت معناداری ارزش مدرسه را پیش‌بینی نماید.



## مقایسه ادراک حمایت اجتماعی و بهزیستی تحصیلی در ... ۱۰۳

همچنین حمایت افراد مهم، دوستان و خانواده، ۱۷ درصد از واریانس فرسودگی نسبت به مدرسه را تبیین کرده‌اند. فرسودگی نسبت به مدرسه به صورت معنادار و منفی توسط حمایت دوستان ( $B = -0/19$  و  $p \leq 0/05$ ) و حمایت خانواده ( $B = -0/36$  و  $p \leq 0/05$ ) پیش‌بینی شده است. حمایت افراد مهم، دوستان و خانواده، ۵ درصد از واریانس رضایت‌مندی تحصیلی را تبیین نموده‌اند. بعد حمایت خانواده ( $B = 0/22$  و  $p \leq 0/05$ ) توانسته است به صورت معنادار و مثبت رضایت‌مندی تحصیلی را پیش‌بینی نماید. همچنین ابعاد حمایت اجتماعی، ۸ درصد از واریانس درآمیزی با کار مدرسه را تبیین کرده‌اند. و بعد حمایت خانواده ( $B = 0/30$  و  $p \leq 0/05$ ) توانسته است به صورت معنادار و مثبت درآمیزی را پیش‌بینی نماید.

جدول ۹- پیش‌بینی ابعاد بهزیستی تحصیلی توسط ابعاد حمایت اجتماعی در گروه غیرورزشکار

متغیر	R	R <sup>2</sup>	B	Sig
افراد مهم			-0/32	0/004
دوستان	0/39	0/15	0/13	NS
خانواده			0/004	NS
افراد مهم			-0/13	NS
دوستان	0/34	0/12	-0/03	NS
خانواده			-0/22	NS
افراد مهم			0/21	NS
دوستان	0/33	0/11	0/06	NS
خانواده			0/11	NS
افراد مهم			0/04	NS
دوستان	0/21	0/04	0/04	NS
خانواده			1/3	NS

نتایج ارائه شده در جدول بالا نشان می‌دهد در گروه غیرورزشکار ابعاد حمایت افراد مهم، حمایت دوستان و حمایت خانواده، ۱۵ درصد از واریانس ارزش مدرسه را تبیین کرده‌اند. ارزش مدرسه به صورت معنادار و مثبت توسط حمایت افراد مهم ( $B = 0/30$  و  $p \leq 0/05$ ) پیش‌بینی شده است. اما دو بعد حمایت دوستان و حمایت خانواده نتوانسته‌اند ارزش مدرسه را پیش‌بینی نمایند. ابعاد حمایت افراد مهم، حمایت دوستان و حمایت خانواده، ۱۲ درصد از واریانس فرسودگی نسبت به مدرسه، ۱۱ درصد از واریانس رضایت‌مندی تحصیلی و ۴ درصد از واریانس درآمیزی با کار مدرسه را تبیین نموده‌اند. اما این دو بعد توسط ابعاد حمایت اجتماعی به صورت معناداری پیش‌بینی نشدند.

### بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش نشان داد دانش‌آموزان ورزشکار نسبت به دانش‌آموزان غیرورزشکار، حمایت بیشتری از سوی دوستان ادراک می‌کنند. یافته‌های این پژوهش هم‌سو با یافته‌های سالیس و

اوون(۱۹۹۹) موتل و همکاران (۲۰۰۷)، سانتوس و همکاران (۲۰۱۲) و چنگ و همکاران(۲۰۱۳)، صفرزاده (۱۳۸۹)، قادی و همکاران(۱۳۸۹)، خواجهی و شهبازی(۲۰۱۶)، برون و سایستون(۲۰۱۴) و مندونکا و همکاران (۲۰۱۴) است

در توجیه این یافته می‌توان به نظریه خودتعیینی دسی و رایان (۱۹۸۵) اشاره نمود. در این نظریه گفته شده: «وقتی انسان به طور مداوم توسط محیط پیرامون تشویق و حمایت شود انگیزش برای انجام فعالیت دلخواه در او ایجاد شده و برای فعالیت ارزش قائل خواهد شد و حمایت از شایستگی افراد منجر به افزایش انرژی و عملکرد بهتر وی می‌شود» با حمایت و تشویق افراد حاضر در محیط فرد، انگیزه لازم برای شرکت در فعالیت‌ها در دانش‌آموز به وجود خواهد آمد. آن چه از این یافته و نتایج پژوهش‌های هم‌سو دریافت می‌شود، این است که حمایت اجتماعی در ورزش و انجام فعالیت‌های بدنی، تاثیرگذار است و با افزایش حمایت اجتماعی و تشویق و حمایت دیگران، دانش‌آموزان بیشتر به ورزش علاقه مند می‌شوند. از آنجاییکه گروه نمونه این مطالعه دانش‌آموزان دوره دوم ابتدایی بودند و در این دوره سنی تاثیر گروه همسالان بسیار زیاد است از بین تمام منابع حمایت اجتماعی، حمایت ادراک شده از سوی دوستان در دانش‌آموزان ورزشکار بیشتر از دانش‌آموزان غیرورزشکار بود.

از دیگر یافته‌های این پژوهش عدم وجود تفاوت معنادار در ابعاد بهزیستی تحصیلی بین دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار بود. یافته‌های این پژوهش ناهم‌سو با نتایج پژوهش فراهانی و همکاران(۲۰۱۱) و آزمون و همکاران(۲۰۱۰) است. شاید دلیل این مغایرت، تفاوت در مقطع تحصیلی، متغیر فردی و یا جامعه‌ی مورد بررسی و تفاوت فرهنگی- اجتماعی باشد. بیشتر پژوهش‌های پیشین در خصوص رابطه‌ی بین ورزش و بهزیستی، در مقاطع تحصیلی بالاتر چون دانشگاه یا روی افرادی مانند زنان صورت گرفته است که در این نمونه‌ها کانون‌های ورزشی فعال‌تر هستند و ورزش به شکل جدی‌تری دنبال می‌شود و فشار مدرسه و خانواده برای کسب نتایج خیلی خوب در امتحانات مدرسه ای وجود ندارد. از طرفی جامعه‌ی مورد بررسی (بیضا) در منطقه‌ی محروم قرار دارد و امکانات ورزشی متناسب با تعداد دانش‌آموزان و مناسب سن آنها وجود ندارد و عملاً آن‌طور که لازم است، کانون ورزشی درون مدرسه‌ای فعال نیست و فعالیت‌های ورزشی به شکل کامل و صحیح انجام نمی‌گیرد. تفاوت‌های فرهنگی- اجتماعی نیز بی‌تأثیر در میزان علاقه‌مندی و مشارکت دانش‌آموزان در فعالیت‌های ورزشی نیست. همچنین براساس نتایج مطالعات آریس، مک‌کارتی و سالیووی (۲۰۰۴) و آلموند و گروتوس(۲۰۰۱) می‌توان گفت استرس ناشی از فعالیت جسمانی، و انتظارات بیش از حد توان، فشار زیادی روی دانش‌آموزان وارد می‌سازد که نتیجه آن افت عملکرد تحصیلی و در نتیجه آن به نظر می‌رسد کاهش عملکرد تحصیلی روی بهزیستی دانش‌آموزان در مدرسه تاثیر گذاشته و عملاً تفاوتی بین دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار دیده نشد.

در نهایت، یافته‌ها نشان داد در کل نمونه، ابعاد حمایت اجتماعی(افراد مهم، دوستان و خانواده)، بعد ارزش مدرسه را به صورت معنادار و مثبت، پیش‌بینی می‌کنند. بدین معنی که هر چقدر، دانش‌آموزان از سوی افراد مهم، دوستان و خانواده حمایت شوند، ارزش بیشتری برای مدرسه قائل هستند. و با توجه به نظریه

کنترل اجتماعی هر شی هر اندازه دانش‌آموزان محیط مدرسه را دوست داشته باشند و برای مدرسه ارزش قائل باشند، تعهد نسبت به انجام تکالیف در آن‌ها شکل خواهد گرفت و از رفتارهای ناپه‌نچار دوری خواهند نمود. یافته‌های این پژوهش هم‌سو با گزارش پژوهش کاوسیان و همکاران (۲۰۱۲) می‌باشد مبنی بر این که هر چه دانش‌آموزان با دوستان خود ارتباط صمیمانه‌ای داشته باشند، علاقه‌مندی و رضایت آن‌ها از مدرسه بیشتر می‌شود.

هم‌چنین در کل نمونه، بُعد حمایت خانواده با بُعد فرسودگی نسبت به مدرسه، رابطه‌ی معنادار و معکوس دارد. به این معنی که هرچه حمایت از سوی خانواده، بیشتر باشد، فرسودگی نسبت به مدرسه کاهش می‌یابد. این یافته با یافته‌های پژوهش بهروزی و همکاران (۲۰۱۳) هم‌سو است که نشان دادند رابطه‌ی معنادار و معکوسی بین حمایت اجتماعی و فرسودگی تحصیلی در دانشجویان پزشکی دانشگاه اهواز است. دانش‌آموزان وقتی بفهمند از سوی خانواده حمایت می‌شوند، دیگر نگران آینده نیستند و کمتر دچار استرس و اضطراب می‌شوند. بنابراین عملکرد تحصیلی آنان افزایش می‌یابد. با افزایش عملکرد تحصیلی، قطعاً فرسودگی تحصیلی کاهش می‌یابد.

در کل نمونه و گروه ورزشکار، بُعد حمایت خانواده با بعد درآمیزی با کار مدرسه و رضایت‌مندی تحصیلی رابطه‌ی معنادار و مثبت دارد. هر چقدر حمایت خانواده بیشتر باشد، درآمیزی با کار مدرسه و رضایت از تحصیل، افزایش پیدا می‌کند. سطوح درگیری تحصیلی در محیط‌های فاقد حمایت، پایین است. هر چه بیشتر دانش‌آموز درگیر محیط مدرسه و تکالیف یادگیری شود، بهزیستی تحصیلی و عملکرد تحصیلی بهتر خواهد بود. یافته‌های این پژوهش هم‌سو با یافته‌های مهنا و همکاران (۲۰۱۶) می‌باشد. آن‌ها به این نتیجه رسیده‌اند دانشجویانی که از حمایت‌های محیطی بهره می‌برند، رفتارهای نگهدارنده‌ی درگیری در فعالیت‌های یادگیری را نشان می‌دهند. لنت (۲۰۰۴) در پژوهش خود به این نتیجه رسید که شرایط محیطی مناسب، تأمین امکانات و حمایت‌های اجتماعی، نقشی تعیین‌کننده در احساس رضایت از تحصیل و کار دارد.

نیز در گروه ورزشکار، بعد حمایت خانواده و حمایت دوستان با ارزش مدرسه، رابطه‌ی معنادار و مثبت، و با فرسودگی تحصیلی رابطه‌ی معنادار و منفی دارد. این یافته با یافته‌های (چن و چانگ، ۲۰۱۰) و یانگ (۲۰۰۴) هم‌سو است. این یافته منطبق بر نظریه فرهنگی اجتماعی ویگوتسکی (۲۰۱۳) است آن‌جا که بیان می‌کند «کودکان به حمایت بزرگسالان و همسالان خود نیازمند هستند و معتقد است حمایت بزرگسالان و همسالان خبره‌تر ظرفیت هوشی و اجتماعی کودک را گسترش می‌دهد و فعالیت‌های را که کودک از طریق این حمایت‌ها می‌آموزد جزئی از تفکر وی می‌شود». اما یافته‌ها در این پژوهش بیان‌گر این است که حمایت خانواده و حمایت دوستان، نقشی در بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان غیرورزشکار ندارند و فقط حمایت افراد مهم، پیش‌بینی‌کننده‌ی ارزش مدرسه می‌باشد. هم‌سو با این پژوهش، مومنی و همکاران (۲۰۱۴) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که بین حمایت از سوی خانواده و دوستان با پیشرفت تحصیلی رابطه‌ی معناداری وجود ندارد.

در مجموع در کل نمونه و گروه ورزشکار بعد حمایت خانواده برای بهزیستی تحصیلی قدرت پیش‌بینی‌کنندگی بالایی دارد که با توجه به اینکه در مدارس ایران اکثر فعالیت‌های دانش‌آموزان خانواده محور

است و با کمک خانواده صورت می‌گیرد، این نتیجه دور از انتظار نیست. در گروه غیرورزشکار، فقط افراد مهم، بعد ارزش مدرسه را پیش‌بینی نمود. و می‌توان این نتیجه را گرفت که ورزش می‌تواند در بهزیستی تحصیلی نقش آفرینی نماید در صورتی که با حمایت اجتماعی به موقع و مورد نیاز همراه باشد. به عبارت دیگر یافته‌های این پژوهش نشان داد با حمایت خانواده و دوستان از دانش‌آموزان ورزشکار، بهزیستی تحصیلی آنها افزایش می‌یابد که با توجه به نقش انکارناپذیر حمایت اجتماعی لازم است با اجرای برنامه‌های آموزشی مناسب در جهت افزایش حمایت خانواده‌ها و افرادی که با دانش‌آموزان در ارتباط هستند، به بهزیستی دانش‌آموزان ورزشکار کمک نمود.

### باهم‌نگری

به طور کلی این مطالعه نشان داد حمایت اجتماعی ادراک شده در دانش‌آموزان ورزشکار بیشتر از دانش‌آموزان غیرورزشکار است به ویژه حمایت دوستان. نیز بین بهزیستی تحصیلی این دو گروه تفاوتی وجود ندارد. اما وقتی ارتباط بین حمایت اجتماعی ادراک شده و بهزیستی تحصیلی در این دو گروه به طور جداگانه تحلیل گردید، یافته‌های بیشتری نشان داده شد. در گروه ورزشکاران حمایت خانواده و در مرتبه بعد حمایت دوستان، ابعاد مختلف بهزیستی تحصیلی را پیش‌بینی می‌کند. در واقع چون دانش‌آموزان ورزشکار برای حضور در تیم‌های ورزشی مدرسه، گاهی از حضور در کلاس‌های درس باز می‌مانند و ممکن است دچار افت تحصیلی شوند و نیز فشار جسمی و روانی (برای برنده شدن و مقام آوردن برای مدرسه) روی آنها زیاد است، این حمایت خانواده و دوستان است که اگر در سطح بالایی باشد مولفه‌های بهزیستی تحصیلی در آنها هم بالا می‌رود. به عبارت دیگر مدرسه در نظرشان ارزشمند می‌شود، احساس فرسودگی نسبت به مدرسه در آنها کاهش می‌یابد، رضایتمندی تحصیلی و درگیری با موضوعات مدرسه در آنها افزایش می‌یابد. بنابراین در دانش‌آموزان ورزشکار حمایت اجتماعی خانواده می‌تواند بهزیستی تحصیلی آنها را افزایش دهد.

### محدودیت‌ها و پیشنهادهای پژوهش

از جمله محدودیت‌های این پژوهش خودگزارشی بودن پرسشنامه است که شاید موجب شده باشد مشارکت‌کننده به دلیل کسب تایید اجتماعی از ثبت رفتار واقعی امتناع نموده باشند. پیشنهاد می‌گردد مطالعه در رویکرد کیفی و با انجام مصاحبه عمیق روی آزمودنی‌ها صورت گیرد. همچنین بررسی چالش‌ها و موانع پیش‌رو در مدارس ابتدایی و ارتباط آن با انگیزه‌ی دانش‌آموزان به شرکت در فعالیت‌های ورزشی درون مدرسه‌ای، می‌تواند به روشن شدن وضعیت روانی دانش‌آموزان ورزشکار کمک نماید.

### ملاحظات اخلاقی

در راستای رعایت ملاحظات اخلاقی، پس از کسب رضایت آزمودنی‌ها، برای آنها توضیح داده شد که نتایج پژوهش محرمانه خواهد بود و در اختیار والدین یا اولیا مدرسه قرار نخواهد گرفت. همچنین نتایج هیچگونه تاثیری روی نمرات مدرسه آنها ندارد.

### تعارض منافع

مقاله حاضر از پایان نامه کارشناسی ارشد خانم پروانه محمدی که در دانشگاه شیراز انجام گرفته، استخراج شده است.

منابع

- Aghakhanabaei, M. , & Poursoltani Zarandi, H. ( 2016 ). The Role of Self-Efficacy as a Mediator between Perceived Environment and Social Support with Physical Activity Participation among Students. *Research on Educational Sport*, 11, 171-187.
- Aries, E. , McCarthy, D. , Salovey, P. (2004). A comparison of athletes and non-athletes at highly selective colleges: Academic performance and personal development. *Research in Higher Education* 45, 577–602.
- Azmoon, J. , & Mozaffari, A. , & Hadavi, F. (2010). The comparison of the Iranian girls and boys students' perceptions of physical education and school sport. *Olympic*, 18(3), 95-108.
- Behroozi N. , ShaniYeylagh. M. , Poorseyyed, M. (2013). Relationship Between Perfectionism, Perceived Stress And Social Support With Academic Burnout. *Strategy for Culture*. 5(20). 83-102.
- Brunet, J. , Sabiston, C. M. , O'Loughlin, J. , Mathieu, M. E. , Tremblay, A. , Barnett, T. A. , & Lambert, M. (2014). Perceived parental social support and moderate-to-vigorous physical activity in children at risk of obesity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 85(2), 198-207.
- Cardin, K. , Almond, K. , & Grottos, K. (2001). College students` athletes success both in and out of the classroom. *New Directions for Student Services*, 93, 19-33.
- Carr, A. (2011). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. (2<sup>nd</sup> Ed. ) New York: Brunner-Routledge Publisher.
- Carr, S. , Colthurst, K. , Coyle, M. & Elliott, D. (2013) Attachment dimensions as predictors of mental health and psychosocial well-being in the transition to university. *European Journal of Psychology of Education*, 28 (2), 157-172.
- Chen, K. C. , & Jang, S. J. (2010). Motivation in online learning: Testing a model of self-determination theory. *Computers in Human Behavior*, 26(4), 741-752.
- Cheng L. A. Mendonca G. Cazuza J. Junior F. (2013) Physical activity in adolescent: analysis of the social influence of parents and friends. *Jornal de Pediatria*. 90(1), 35-41.
- Clarke, P. J. , Marshall, V. W. , Ryff, C. D. , & Wheaton, B. (2001). Measuring psychological well-being in the Canadian study of the health and aging. *International Psychogeriatrics*, 13, 79-90.
- Cobb, S. ( 1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38, 301–314.
- Deci, E. L. , & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Farahani, A. , & Keshavarz, L. , & Jadidian, S. (2011). The influence of morning sport on educational improvement of female students. *Management of Sport and Movement Sciences*, 1(1), 15-26.

- Ghadimi, B. (2013). Principles and schools of sociology of sports. First edition, Tehran: Sociologists Publications.
- Ghaedi, H. , & Nobakht, R. , & Daneshjoo, A. (2010). The effect of social support and demography factors on women sport participation. *Journal of Woman & Hygiene*, 1(2), 1-19.
- Kavousian, J. , & Kadivar, P. , & Farzad, V. (2012). Relationship of environmental, educational factors with school wellbeing: role of psychological needs, motivational self-regulation and academic emotions. *Research in Psychological Health*, 6(1), 10-25.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well- being. *Social Psychology Quarterly*, 2, 121-140.
- Khajavi, D. , & Shahbazi, N. (2016). Predicting physical activity level of female college students based upon sources of perceived social support. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 17(2 (64)), 108-116.
- Kirkbir, F. (2021). Effect of emotional intelligence education on psychological well-being and aggression of athlete students at the Karadeniz Technical University. *Afr Educ Res J*, 8(1), 146-151.
- Lent. R. W. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 482- 509.
- Mendonca, G. , Cheng. L A. , Melo, E. N. , de Farias Junior, JC. (2014). Physical activity and social support in adolescent: a systematic review: *Health Education Research*, 29(5), 822-39.
- Mohanna, S. , & Talepasand, S. (2016). Relationship between environmental supports and emotional self-awareness with academic engagement: the mediating role of educational well-being. *Iranian Journal of Medical Education*, (4)16, 31-42.
- Momeni Mamhmoei, H. , & Jalili Barzari, S. (2014). The relationship between teachers' academic optimism and perceived social support, achievement motivation and academic achievement. *Journal of New Approaches in Educational Administration*, 7(26), 181-199.
- Moradi, M. , Soleimani Khashab, S. , Shahabzadeh, S. , Sabaghian, H. , & Dehghanizadeh, M. (2017). Testing for the factor structure and measurement of internal consistency of the Iranian version of academoic well- being questionnaire. *Training Measurement*, 7(26 ), 123-148.
- Motl , R. W , Dishman , R. K , Saunders R. P , Dowda , M , and Pate , R , R (2007). Perceptions of physical and social Environment variables and self-Efficacy as correlates of self- Reported physical Activity Among Adolescent Girl. *Pediatric Psychology* , 32 (1), 6-12.
- Mozafari, S. , & Gharah, M. (2006). Sport for all in Iran and comparing with some selected countries. *Journal of Movement Science & Sports*, 3(6), 151-171.
- Myers, D. G. , & Diener , E. D. (1995). Who is happy? *Psychological science*, 6, 10-19.
- Niemivirta, M. (2004). *Stability and change in middle school students' school value:*

An

*application of latent growth curve modeling*. In A. Efklides, G. Kiosseoglou, & Y. Theodorakis (Eds. ), *Qualitative and quantitative research in psychology* (Vol. 2, pp. 301–314). Athens, Greece: Ellinika Grammata.

- Ozcan, v. (2021). Perfectionism and well-being among student athletes: The mediating role of athletic coping. *Afr Educ Res J*, 9(2), 489-497.
- Parker, P. D. , & Salmela-Aro, K. (2011). Developmental processes in school burnout: A comparison of major developmental models. *Learning and Individual Differences*, 21(2), 244-248.
- Poladei, A. , Afsharpoor, S. , & Bahramkhani, M. (2011). Comparative survey self esteem and mental wellbeing between group athletic devotee and individual athletic devotee and unauthentic devotee in Boushehr. *Iranian Journal of War and Public Health (Tebe-e-Janbaz)*, 3(10), 33-39.
- Ramazanizade,R. , & Hematinezhad, M. , & Niazi, S. (2010). The comparison of general health in participants in sport for all and inactive people. *Sport Sciences Quarterly*, 2(4), 49-66.
- Rostami, R. , & Shahmohamadi, K. , & Ghaedi, G. , & Besharat, M. , & Aakbari Zardkhaneh, S. , & Nosratabadi, M. (2010). The relation among self-efficacy, emotional intelligence and perceived social support in university students. *Ofogh-e-Danesh*, 16(3 (49)), 46-54.
- Ryan, R. M. , & Deci, E. (2017). *Handbook of self-determination theory*. New York: The Guilford Press.
- Ryckman, R. (2012 ). *Theories of personality*. Translated by Mehrdad Firoozbakht. Ninth edition, Tehran: Arasbaran Press.
- Safarzadeh, S. (2010). Comparison of self-efficacy, domination and social support in sports and non-sports women in Ahwaz city. *Woman and Culture*, 1(3), 78-89.
- Salimi, A. , & Joukar, B. , & Nnikpour, R. (2009). Internet and communication: perceived social support and loneliness as antecedent variables. *Psychological Studies*, 5(3), 81-102.
- Salmela-Aro, K. , & Upadaya, K. (2012). The Schoolwork Engagement Inventory: Energy, dedication, and absorption (EDA). *European Journal of Psychological Assessment*, 28(1), 60–67.
- Santos, M. , Pizarro, A. , Ribeiro, J. , Mota, J. , & Cazuza, J. (2012). Social support and adolescents' physical activity participation: The mediating effect of self-efficacy. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 15, 279-280.
- Sarafino, E. P. (1998). *Health Psychology*, Third Edition, New York: John Wiley & Sons.
- Sarason, B. R. , Sarason, I. G. , & Pierce, G. R. (Eds. ). (1990). *Social support: An interactional view*. New York: John Wiley & Sons.





- Sasso, P. A. , Price-Williams, S, & McCarthy, B. (2022). In my feelings: division I student-athlete seeking mental health support. *College Student Affairs Journal*, 40(1), 49 – 62.
- Seligman, M. E. P. (2003). *Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford.
- Strumpfer, P. J. (1990). Optimal Well-being: Empirical Encounter of two traditional. *Journal of Personality and social psychology*, 62 (6), 1007-1022.
- Tanneifar, M. , & Leys, H. , & Mansourinik, A. (2013). The relationship between perceived social support and self-efficacy among high school students. *Journal of Social Psychology (New Findings in Psychology)*, 8(28), 31-39.
- Tolooei Ashlaghi, A. , & Pashaii, M. , & Modabberi Kolyani, R. (2010). The role of mass media on public exercise. *Urban Management Studies*, 2(2), 181-192.
- Tuominen-Soini, H. , Salmela-Aro, K. , & Niemivirta, M. (2012). Achievement goal orientations and academic well-being across the transition to upper secondary education. *Learning and Individual Differences*, 22(3), 290-305.
- Vygotsky, L. (2013). *Thought & language*. Translated by Habib Allah Ghasem Zade. First edition, Tehran: Arjmand Press.
- Yagoobi, H. , & Baradaran, M. (2011). Correlates of mental health: happiness, sport, emotional intelligence. *Journal of Psychology (Tabriz University)*, 6(23), 201-221.
- Yang, H. J. (2004). Factors Affecting Student Burnout and Academic Achievement. In Multiple Entollment Programs in Taiwants Technical- vocational College. *International Journal of Educational Development*. 24(3). 283-301.
- Zarepoor, F. , & Kamali, M. , & Alagheband, M. , & Gheisari, M. , & Sarlak, S. (2012). Evaluation of depression and its relationship to exercise in women over 20 years. *Journal of Shahid Sadoughi University of Medical Sciences and Health Services*, 20(1 (82)), 64-72.
- Ziarati, Z. ( 2017). *The relationship between quality of teaching and perceived social support with math performance of elementary school students: The mediating role of academic self-efficacy*. Master's Thesis of Educational Sciences: Shiraz University.
- Zimet, G. D. , Dahlem, N. W. , Zimet, S. G., Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52, 30-41.