

دوفصلنامه جامعه‌شناسی سبک زندگی، سال هشتم، شماره نوزدهم، بهار و تابستان ۱۴۰۱، صفحات ۵۸-۷۱

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۰/۲۳ تاریخ پذیرش نهایی: ۱۴۰۱/۰۲/۱۲

تأثیر رضایت از زندگی بر موفقیت ورزشی تکواندوکاران نوجوان

حجت رضازاده^۱

محسن صادقی^۲

چکیده

یکی از شاخصه‌های بهداشت روانی میزان رضایت از زندگی است که در موفقیت ورزشکاران نقش مهمی ایفا می‌کند. از این‌رو هدف تحقیق حاضر بررسی ارتباط بین رضایت از زندگی و موفقیت ورزشی تکواندوکاران نوجوان بود. تحقیق حاضر کمی بوده و به روش پیمایشی انجام گردیده و از لحاظ هدف کاربردی می‌باشد. شیوه جمع‌آوری داده‌ها میدانی و با استفاده از پرسش‌نامه می‌باشد. جامعه‌ی آماری پژوهش تکواندوکاران نوجوان دختر در مسابقات انتخابی تیم ملی ایران (۲۸۳ نفر) بود که بر اساس فرمول کوکران، ۱۶۳ نفر به صورت تصادفی ساده به عنوان نمونه آماری تحقیق انتخاب شدند. ابزار تحقیق شامل پرسشنامه رضایت از زندگی دینر (۱۹۹۹) و نتایج انتخابی تیم ملی نوجوانان تکواندو بود. برای تعیین روایی، از نظر ۱۵ نفر از متخصصین رشته مدیریت ورزشی استفاده شد. به منظور بررسی پایایی پرسشنامه از آلفای کرونباخ استفاده شده است که مقدار کرونباخ ۰/۹۵ به دست آمد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف (بررسی طبیعی بودن داده‌ها) و از همبستگی اسپیرمن و اندازه‌گیری میانگین استفاده شده است؛ که بدین منظور از نرم‌افزار SPSS استفاده شده است. نتایج نشان داد که رضایت از زندگی با موفقیت ورزشی همبستگی دارند. همین‌طور میزان رضایت از زندگی در تکواندوکاران نوجوان دختر بالا است. با توجه به نتایج می‌توان چنین گفت که مدیران ورزشی باید با تمرکز بر تأثیر رضایت از زندگی بر رفتار ورزشکاران، ضمن برقراری ارتباط بیشتر با آن‌ها توجه بیشتری به احساسات ورزشکاران نموده، تا از این طریق بتوانند ناهنجاری‌های رفتاری آن‌ها را کاهش داده و موجبات موفقیت ورزشی و اخلاقی آن‌ها را فراهم نمایند.

واژه‌های کلیدی: رضایت از زندگی، موفقیت ورزشی، تکواندوکاران نوجوان.

۱ - کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.
۲ - دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران (نویسنده مسئول)



The effect of life satisfaction on the athletic success of adolescent taekwondo practitioners

Abstract

One of the hallmarks of mental health is life satisfaction, which plays an important role in the success of athletes. Therefore, the aim of the present study was to investigate the relationship between life satisfaction and athletic success of adolescent taekwondo practitioners. The present research is quantitative and has been done by survey method and is applied in terms of purpose. The method of data collection is field and using a questionnaire. The statistical population of the study was adolescent female taekwondo fighters in the selection competitions of the Iranian national team (283 people). According to Cochran's formula, 163 people were randomly selected as the statistical sample of the study. The research tools included Diner Life Satisfaction Questionnaire (1999) and the selected results of the national youth taekwondo team. To determine the validity, 15 experts in the field of sports management were used. In order to evaluate the reliability of the questionnaire, Cronbach's alpha was used and Cronbach's value was 0.95. Kolmogorov-Smirnov test (data normality check) and Spearman correlation and mean measurement were used to analyze the data; For this purpose, SPSS software has been used. The results showed that life satisfaction was correlated with sports success. Life expectancy is also high among female adolescent taekwondo practitioners. According to the results, it can be said that sports managers should focus on the effect of life satisfaction on athletes' behavior, while communicating more with them, pay more attention to athletes' feelings, so that they can reduce their behavioral abnormalities and cause sports success. And provide them morally.

Keywords: Life satisfaction, sporting success, adolescent taekwondo practitioners.



مقدمه

فراغت در لغت به معنای آسایش، استراحت، آسودگی و آرامش است. همچنین آن را در معنای فرصت و مجال آسوده شدن نیز به کار برده‌اند. فراغت به معنای لذت بردن از فعالیت‌هایی است که در زمان انجام وظایف غیرالتزام زندگی انجام می‌شود (هندرسون ۱ و همکاران، ۱۳۹۵). بهره‌گیری مناسب اوقات فراغت یکی از مشکلات اساسی و پایه‌ای برای جوانان است و این امر خود موجب تنش‌های فراوانی در زمینه انتخاب شیوه پرکردن اوقات فراغت می‌گردد که غالباً آنان را به اضطراب و نگرانی‌های بسیاری دچار می‌کند. تحقیقات متعددی ثابت کرده است که نوجوانان و جوانان فعالیت تربیت بدنی و ورزشی را به عنوان مهم‌ترین راه گذران اوقات فراغت بر سایر فعالیت‌ها ترجیح می‌دهند (کاربخش راوری، ۱۳۹۱).

از میان ورزش‌ها، ورزش تکواندو گزینه خوبی برای گذران اوقات فراغت بخصوص برای نوجوانان است؛ چرا که بر طبق آخرین آمار داده شده توسط مرکز ملی آمار ایران که در سال ۱۳۹۴ ارائه شده، مجموعاً ۱۴۹۴۰۱ نفر در این رشته فعال هستند که از این تعداد ۹۶۷۲۸ مرد و ۵۲۶۱۹ نفر زن بوده‌اند با توجه به آمار شرکت کنندگان در رشته‌های ورزشی متفاوت و مقایسه آن با رشته تکواندو این رشته در رده چهارم از جهت علاقه‌مندی و گرایش ورزشکاران به این رشته ورزشی قرار گرفت (مرکز ملی آمار ایران، ۱۳۹۴).

تکواندو نام هنر دفاعی رزمی است که به عنوان ورزش نوین بین‌المللی شناخته شده است که در آن از دست‌های خالی و پاها به عنوان یک تکنیک دفاعی و هجومی در رزم تن به تن استفاده می‌شود. تکواندو هنر رزمی مردم کره می‌باشد و از سه کلمه "ت" "به معنای پریدن و ضربه زدن با پا و "کوان" به معنای دفاع کردن و خرد کردن با دست و "دو" به معنای راه و روش تشکیل شده است. تمام فنون اعم از دفاع‌ها و ضربه‌های تکواندو مجزا از رشته‌های رزمی دیگر است که به صورت کاملاً علمی آموزش داده می‌شود. در آموزشگاه‌های تکواندو، هنرآموزان مراحل مختلفی مانند: دفاع، مشت زدن و ضربه زدن با پا را فرا می‌گیرند و با تمرینات مختلف جسمی و روحی، خود را در مقابل با حریفان در زمین مبارزه آماده می‌کنند و دارای روحیه از خود گذشتگی و استقامت نیز می‌شوند که نه تنها از خود بلکه از مردم و مهین خود



دفاع می‌کنند. تاریخچه پیدایش تکواندو به پنج هزار سال پیش تخمین زده می‌شود. بارزترین مدارک موجود در مورد تکواندو، نقاشی‌های دیواری معابد است. تصاویر موجود حاکی از مطالبی است که بی‌شک مربوط به نوعی هنر رزمی است. فدراسیون جهانی تکواندو در سال ۱۹۷۳ تاسیس شد و در سال ۱۹۷۵ این فدراسیون به عضویت فدراسیون بازی‌های بین‌المللی درآمد و نهایتاً در سال ۱۹۸۰ کمیته بین‌المللی المپیک فدراسیون جهانی تکواندو را به عنوان یکی از اعضاء رسمی خود اعلام کرد. آموزش تکواندو در ایران ابتدا در سال ۱۳۴۲ توسط مستشاران نظامی کره‌ای آغاز شد. اولین تشکیلات رسمی تکواندو در سال ۱۳۵۱ تحت عنوان انجمن تکواندو نیروهای مسلح فعالیت خود را آغاز کرد (ربانی و همکاران، ۱۳۸۸).

یکی از شاخصه‌های بهداشت روانی میزان رضایت از زندگی است. منظور از رضایت از زندگی، نگرش فرد و ارزیابی عمومی نسبت به کلیات زندگی خود و یا برخی از جنبه‌های زندگی همچون زندگی خانوادگی و تجربه‌های آموزشی است (دینرا و همکاران، ۱۹۹۹). همچنین در زمینه رضایت از زندگی، کامرون اعتبار سازه‌ای و عامل رضایت از زندگی را در یک مقطع زمانی ارزیابی نمود و دریافت که رضایت از زندگی متأثر از رضایت از کار و رضایت از اوقات فراغت و نیز سلامتی است (زکی، ۱۳۸۶). رضایت از زندگی به معنای ارزیابی فرد از کیفیت زندگی خود، بر اساس معیارهای شخصی خویش و یا همان رضایت ادراک شده است (همان منبع). در ادبیات موجود اصطلاحات شادکامی، رضایت از زندگی و بهزیستی گاهی مترادف هم به کار برده می‌شوند (مارتیکاینن، ۲۰۰۸). نوجوانانی که از زندگی خود راضی‌اند شادی بیشتری را تجربه می‌کنند و بیشتر برای رسیدن به اهداف خود تلاش می‌کنند. در حالی که رضایت از زندگی کمتر با غمگینی و احساسات منفی در مورد خود همراه است (اوبرین ۳ و دیگران، ۲۰۱۲). همچنین ورزش با کاهش استرس و افزایش احساس شادابی موجب احساس بهتر و رضایت بیشتر از زندگی در افراد می‌شود. بر اساس تئوری فعالیت که برای اولین بار در سال ۱۹۸۵ توسط دینر توصیف گردید، افرادی که در فعالیت ورزشی یا فیزیکی مشارکت دارند رضایت بیشتری از زندگی دارند (دینر و همکاران، ۱۹۹۹).

در اهمیت ورزش برای گذران اوقات فراغت گفته شده است که ورزش نوع خاصی از فعالیت جسمانی در اوقات فراغت است و می‌تواند میزان رضایت از زندگی و

1 Diener

2 Martikainen

3 OBrien



سبک‌های زندگی سالم را افزایش دهد. با این وجود بررسی‌ها نشان می‌دهد با انتقال از دوره کودکی به نوجوانی و همچنین مراحل بعدی زندگی از میزان فعالیت بدنی به طور محسوسی کاسته می‌شود. نحوه گذران اوقات فراغت نقش مهمی در میزان تحرک بدن دارد. همچنین اوقات فراغت می‌تواند جنبه سازندگی، نوآوری و رضایت از زندگی را به همراه داشته باشد. نظریه اوقات فراغت جدی یک طبقه‌بندی جدید از فعالیت‌های اوقات فراغت است که توسط استینز در سال ۱۹۷۴ مطرح شد. (کوکرهام، ۱۹۹۷). بسیاری از دانشمندان علوم اجتماعی معتقدند که آینده فرصت‌های قابل توجه کمتری را برای اکثر بزرگسالان برای به دست آوردن و حفظ شغل به روشی که امروزه برای انجام آن‌ها استفاده می‌کنند فراهم می‌کند. تعداد کمتری از مشاغل و تعداد قابل ملاحظه‌ای در ساعات کاری برای بسیاری از کارمندان در جامعه پسا صنعت وجود دارد، چه شغل‌هایشان تا به حال چنین مواردی را فراهم کرده باشد یا نه، آن‌ها به طور فزاینده در جستجوی دنیای اوقات فراغت به دنبال راه‌هایی برای بیان توانایی‌های خود، تحقق پتانسیل‌های خود و شناسایی خود به عنوان یک انسان منحصر به فرد هستند. اوقات فراغت جدی یک مسیر اصلی است که برای افراد با این اهداف باز است (استینز، ۲، ۱۹۸۲).

بنابراین هرگاه انسان داوطلبانه و مشتاقانه وقت آزاد خود را صرف آموختن یک هنر یا مهارت کند و بخشی از عمرش را شورمندانانه به این موضوع اختصاص دهد و از این رهگذر بتواند به نوعی از خود شکوفایی برسد، مشغول فراغتی جدی بوده است (منصوریان و بانیستر، ۳، ۲۰۱۹). بنابراین با توجه به مطالعات اخیر به نظر می‌رسد، که یکی از گزینه‌های مورد نظر تکواندوکاران نوجوان به عنوان انتخاب گزینه برتر برای گذران اوقات فراغت، فراغت جدی می‌باشد چراکه برخی از افراد برای خود اوقات فراغت جدی معرفی کرده مانند انتخاب ورزش برای اوقات فراغت و از میان ورزش‌ها انتخاب ورزش تکواندو و شرکت در مسابقات تکواندو که در این انتخاب هیچ نوع اجباری نبوده و خود این نوع فراغت را انتخاب می‌کنند. بنابراین در این تحقیق سوالاتی که برآیمان ممکن است پیش آید این است که: آیا عدم رضایت از زندگی باعث عدم موفقیت در همگان بخصوص در تکواندوکاران نوجوانان می‌شود؟ آیا میزان رضایت از زندگی در این افراد بالاست؟

1 Cockerham

2 Stebbins

3 Mansourian & Bannister

روش تحقیق

تحقیق حاضر کمی بوده، به روش پیمایشی انجام گردیده و از لحاظ هدف کاربردی می‌باشد. شیوه جمع‌آوری داده‌ها میدانی و با استفاده از پرسش‌نامه می‌باشد. جامعه‌ی آماری پژوهش تکواندوکاران نوجوان دختر در مسابقات انتخابی تیم ملی ایران بوده است که تعداد آن به هنگام برگزاری مسابقات ۲۸۳ نفر بود. با توجه به تعداد جامعه آماری پژوهش، بر اساس فرمول کوکران، ۱۶۳ نفر به عنوان نمونه آماری تحقیق در نظر گرفته شده بودند. روش نمونه‌گیری محقق نیز به صورت تصادفی ساده بود.

از کتب و مقالات موجود در مجلات علمی-پژوهشی، سایت‌های معتبر و مقالات ارائه شده در همایش‌های ملی و بین‌المللی برای تبیین پیشینه و مبانی نظری تحقیق استفاده شد. اطلاعات مورد نیاز جهت دستیابی به اهداف تحقیق به شرح زیر حاصل شد؛ جهت جمع‌آوری داده‌های مورد نیاز از پرسشنامه رضایت از زندگی دینر (۱۹۹۹) و نتایج انتخابی تیم ملی نوجوانان تکواندو استفاده گردیده است. پرسشنامه تحقیق، حاوی دو بخش سؤالات جمعیت‌شناختی و سؤالات اصلی بود. سؤالات ویژگی‌های جمعیت‌شناختی شامل ۶ سوال بوده است. پرسشنامه رضایت از زندگی متشکل از ۵ سوال، که با طیف ۵ تایی لیکرت اندازه‌گیری شده است. همین‌طور داده‌های مربوط به عملکرد تکواندوکاران از کمیته اجرایی مسابقات انتخابی تیم ملی تکواندو دختران اخذ شد. برای تعیین روایی، پرسشنامه مذکور به ۱۵ نفر از متخصصین رشته مدیریت ورزشی ارائه شد. با بازبینی نظرات و پیشنهادات این اساتید، روایی آن حاصل شد. به منظور بررسی پایایی پرسشنامه از آلفای کرونباخ استفاده شده است. با توجه به نتایج به دست آمده در آزمون آلفای کرونباخ که مقدار کرونباخ برای پرسشنامه رضایت از زندگی ۰/۹۵ می‌باشد، نشان داده شده است که پرسشنامه از پایایی عالی برخوردار است.

به‌منظور توصیف دقیق ویژگی‌های جامعه آماری از آمار توصیفی استفاده شده است و برای تجزیه و تحلیل داده‌ها ابتدا از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف برای بررسی طبیعی بودن داده‌ها استفاده شد و مطابق با نتایج به دست آمده از آن که نشان از غیرنرمال بودن داده‌ها بود، از روش‌های آماری همبستگی اسپیرمن برای بررسی ارتباط بین رضایت از زندگی و موفقیت ورزشی و از اندازه‌گیری میانگین برای بررسی میزان رضایت از زندگی تکواندوکاران استفاده شده است؛ که بدین منظور از نرم‌افزار SPSS استفاده شده است.

یافته‌های مطالعه



تجزیه و تحلیل اطلاعات به عنوان بخشی از فرآیند روش تحقیق علمی یکی از پایه‌های اصلی هر مطالعه و پژوهش به شمار می‌رود که به وسیله آن کلیه فعالیت‌های تحقیقی تا رسیدن به یک نتیجه، کنترل و هدایت می‌شوند. در بیشتر تحقیقاتی که متکی بر اطلاعات جمع‌آوری شده از موضوع مورد تحقیق می‌باشد؛ تجزیه و تحلیل اطلاعات از اصلی‌ترین و مهم‌ترین بخش‌های تحقیق محسوب می‌شود. در تجزیه و تحلیل اطلاعات این تحقیق از مباحث استنباطی و توصیفی آماری استفاده شده است. در ادامه این بخش ابتدا آمار توصیفی نمونه آماری و در ادامه بخش استنباطی آورده شده است.

در رابطه با متغیر جنسیت، با توجه به اینکه این تحقیق در بین تکواندوکاران دختر انجام شده بود، تمامی افراد حاضر در این تحقیق را زنان تشکیل دادند. متغیر سن بین نمونه‌های تحقیق بدنی صورت بود که بیشترین تعداد نمونه را افراد ۱۶ سال با درصد فراوانی ۴۷/۸۵ درصد و کمترین تعداد نمونه را افراد ۱۸ سال با ۳/۰۶ درصد تشکیل دادند. به لحاظ میزان تحصیلات، بیشترین تعداد نمونه را افراد با پایه تحصیلی یازدهم و با درصد فراوانی ۴۷/۸۵ درصد تشکیل دادند. همچنین کمترین تعداد نمونه را افراد با پایه تحصیلی نهم با ۹/۸۱ درصد بودند. از نظر سابقه فعالیت، اکثر افراد ۲ (۴۷/۷۱ درصد) و ۳ (۴۷/۷۱ درصد) سال سابقه فعالیت در رشته ورزشی تکواندو داشتند. از نظر قد، بیشتر افراد (۴۳/۵۵ درصد)، ۱۶۶-۱۷۰ سانتی‌متر قد داشتند. وزن بیشتر افراد (۵۹/۵۰ درصد)، ۴۰-۴۵ کیلوگرم بود. میانگین رضایت از زندگی $1/22 \pm 3/26$ و میانگین موفقیت در ورزش تکواندو (تعداد مدال‌های کسب شده) $1/74 \pm 1/98$ بود.

در ادامه این بخش، یافته‌های استنباطی پژوهش آورده شده است. ابتدا برای بررسی طبیعی بودن داده‌ها و تعیین اینکه از آزمون‌های پارامتریک یا ناپارامتریک استفاده شود از آزمون کلموگروف اسمیرنف استفاده شد و نتایج مطابق جدول زیر به دست آمد:

جدول 1: آماره‌های آزمون کولموگروف اسمیرنف.

متغیرهای پژوهش	آماره‌ها		
	Test Statistic	Sig	نوع توزیع
رضایت از زندگی	۲/۴۷	۰/۰۰۱	غیر طبیعی
پرخاشگری	۲/۳۷	۰/۰۰۱	غیر طبیعی

با توجه به جدول ۱، توزیع داده‌ها غیر طبیعی می‌باشد، بنابراین از روش‌های آماری ناپارامتریک استفاده شده است.

برای بررسی ارتباط بین رضایت از زندگی و موفقیت ورزشی تکواندوکاران نوجوان در انتخابی تیم ملی نوجوانان، از ضریب همبستگی اسپیرمن بین دو متغیر رضایت از زندگی و موفقیت در مسابقه تکواندو استفاده شد که نتایج تجزیه و تحلیل آن در جدول ۲ آورده شده است.

جدول ۲: نتایج همبستگی اسپیرمن بین رضایت از زندگی و موفقیت در مسابقه تکواندو.

ازمون	ضریب همبستگی	Sig
همبستگی اسپیرمن	۰/۹۴	۰/۰۰۱

نتایج جدول ۲ خلاصه نتایج تجزیه و تحلیل اطلاعات در مورد ارتباط بین رضایت از زندگی و موفقیت ورزشی تکواندوکاران نوجوان در انتخابی تیم ملی نوجوانان را نشان می‌دهد. مقدار ضریب همبستگی بین متغیرها تقریباً ۰/۹۴ می‌باشد که با توجه به آن بین متغیرهای رضایت از زندگی و موفقیت در مسابقه تکواندو همبستگی مثبت و تقریباً کامل وجود دارد. همچنین با توجه به اینکه Sig برابر با ۰/۰۰۱ به دست آمده است، رابطه بین دو متغیر مذکور، هم در سطح ۰/۰۵ و هم در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار است. بنابراین وجود همبستگی بین رضایت از زندگی و موفقیت در مسابقه تکواندو تایید می‌شود.

در ادامه این بخش، میانگین میزان رضایت از زندگی در بین تکواندوکاران نوجوان دختر محاسبه شد که نتایج آن در جدول ۳ آورده شده است.

جدول ۳: میانگین میزان رضایت از زندگی در بین تکواندوکاران نوجوان دختر.

شاخص آماری	میانگین	انحراف استاندارد	واریانس
متغیر			



نتایج جدول 3 نشان می‌دهد که میانگین رضایت از زندگی در بین تکواندوکاران نوجوان دختر $3/26 \pm 1/22$ به دست آمده است. بنابراین با توجه به اینکه مقدار آن بیشتر از میزان متوسط تعیین شده (3) می‌باشد، پس بالا بودن میزان رضایت از زندگی در تکواندوکاران نوجوان دختر تایید می‌شود.

بحث و نتیجه گیری

بر اساس نتایج این تحقیق، رضایت از زندگی و موفقیت در مسابقه تکواندو با یکدیگر همبستگی دارند. این یافته با پژوهش‌های کوهی (۱۳۹۹)، کهندانی و جعفریان یسار (۱۳۹۷)، قدسی (۱۳۹۶)، بابایان و همکارانش (۱۳۹۲)، عجم‌نژاد و همکاران (۱۳۹۱)، حاماما ۱ و همکارانش (۲۰۱۹)، بومجانگ کیم ۲ و همکاران (۲۰۱۹) و کسلر ۳، (۲۰۱۷) همسو می‌باشد.

اینگلهارت مفهوم رضایت را این گونه تعریف می‌نماید که احساس رضایت از بازتاب توازن میان آرزوهای شخصی و وضعیت عینی فردی به وجود می‌آید (اینگلهارت ۴، ۱۳۷۷). عنصر رضایت یکی از عناصر اساسی نظم، وفاق و همبستگی اجتماعی است، توجه به آن از این جهت حائز اهمیت است که می‌توان ضمن شناخت شرایط روانی جامعه، عناصر اجتماعی بسیاری را مورد بررسی و ارزیابی قرار داد. رضایت یک احساس است و در وادی عواطف باید آن را جستجو کرد. اگر احساسات ما آن گونه شکل می‌گیرند که می‌اندیشیم، می‌توان به راحتی نتیجه گرفت که احساس رضایت یا نارضایتی از زندگی، ریشه در چگونگی تفکر ما دارد و اگر چنین هست، برای رسیدن به رضایت از زندگی باید در تفکراتمان تجدیدنظر کنیم.

همچنین نتایج پژوهش حاضر نشان داد که میزان رضایت از زندگی در تکواندوکاران نوجوان دختر بالا است. این یافته با پژوهش‌های کوهی (۱۳۹۹)،

1 Hamama

2 Bumjung Kim

3 Kesler

4 Englehart

کهندانی و جعفریان یسار (۱۳۹۷)، قدسی (۱۳۹۶)، بابایان و همکارانش (۱۳۹۲)، عجم‌نژاد و همکاران (۱۳۹۱)، حاماما و همکارانش (۲۰۱۹)، بومجانگ کیم و همکاران (۲۰۱۹) و کسلر (۲۰۱۷) همسو می‌باشد.

همچنین نتایج برخی پژوهش‌ها دلالت بر وجود ارتباط بین رضایت از زندگی ورزشکاران با متغیرهای متعددی دارد که از آن جمله می‌توان به پژوهش‌های، رابطه رضایت از زندگی و گرایش به ناهنجاری‌های اجتماعی (فیروزی زرگر و علمی، ۱۳۹۲)، ارتباط رضایت از زندگی با تنهایی و حمایت اجتماعی (آدام‌سوزاک و سرگین، ۲۰۱۵)، ارتباط هوش هیجانی و رضایت از زندگی (علی بابایی، ۲، ۲۰۱۵)، ارتباط رضایت از زندگی و استرس درک شده (آلینه و گریندج، ۳، ۲۰۱۰)، ارتباط تنظیم عاطفی و رضایت از زندگی (اسماعیلی نسب و همکاران، ۲۰۱۶) و تاثیر رضایت از زندگی بر رویدادهای استرس‌زای زندگی (سالدو و هیوبنر، ۴، ۲۰۰۴) اشاره نمود. بنابراین می‌توان گفت رضایت از زندگی باعث کاهش متغیرهای با ماهیت منفی همانند خشم ورزشکاران در مسابقات می‌شود. بر اساس نتایج بدست آمده می‌توان گفت هنگامی که ورزشکاران احساس کنند که زندگی آن‌ها در بیشتر جنبه‌ها با ایده‌آل‌های مدنظر آن‌ها تطابق دارد و فکر کنند آن چیزهایی که در زندگی خود می‌خواسته‌اند، به دست آورده‌اند، و تمایلی ندارند که در زندگی به عقب برگردند و چنان که این امر مقدور بود به دنبال تغییر یا عوض کردن چیزی نخواهند بود و به طور کلی این احساس را دارند که زندگی‌شان عالی بوده و رضایت کافی از زندگی‌شان دارند، آن گاه در محیط ورزش به هنگام مواجه شدن با شرایطی که باب میل آن‌ها نیست، کمتر عصبانی می‌شوند. شرایط خواسته یا ناخواسته‌ای در محیط ورزش ممکن است برای هر ورزشکاری پیش بیاید، از آن جمله رفتار سایر ورزشکاران، رفتار و عکس‌العمل‌های مربی و داور و یا شرایط محیطی استرس‌زا، که هر کدام می‌تواند باعث شود تا ورزشکار لحظاتی را با ناراحتی و عصبانیت سپری کنند.

به طور کلی می‌توان گفت که رضایت از زندگی می‌تواند، محیط ورزشی را به پایگاهی امن و مناسب برای ورزشکار جهت انجام فعالیت‌های ورزشی تبدیل سازد، تا مربیان بتوانند به دور از تنش‌های بی‌مورد به انجام وظایف خود بپردازند. لذا پیشنهاد می‌شود مدیران ورزشی با تمرکز بر تاثیر رضایت از زندگی بر رفتار ورزشکاران،

1 Adamczyk & Segrin

2 Alibaba

3 Alleyne & Greenidge

4 Suldo & Huebner



ضمن برقراری ارتباط بیشتر با آنها توجه بیشتری به احساسات ورزشکاران نموده، تا از این طریق بتوانند ناهنجاری‌های رفتاری آنها را کاهش داده و موجبات موفقیت ورزشی و اخلاقی آنها را فراهم نمایند.

پیشنهادات

با توجه به نتایج تحقیق که نشان از تاثیر مثبت رضایت از زندگی به موفقیت ورزشکاران دارد پیشنهاد می‌شود مدیران، مسنولین و مربیان تیم‌های ورزشی به عواملی که باعث افزایش رضایت از زندگی ورزشکاران می‌شود بیشتر توجه کنند تا بدین طریق کسب موفقیت در بین ورزشکاران بیشتر شود. همچنین با توجه به دیگر نتیجه تحقیق که نشان از بالا بودن رضایت از زندگی تکواندوکاران دختر دارد پیشنهاد می‌شود آن دسته از ویژگی‌ها و شرایط حضور در این رشته ورزشی که باعث بالا رفتن رضایت زندگی ورزشکاران می‌شود شناسایی شده جهت بالا بردن رضایت از زندگی مردم، در شرایط و مراحل مختلف زندگی از آنها استفاده شود.

منابع

- Adameczyk, K. & Segrin, C. (2015) "Direct and Indirect Effects of Young Adults' Relationship Status on Life Satisfaction Through Loneliness and Perceived Social Support." *Psychologica Belgica*, 55(4): 196-211.
- Ajam Nejad Reza, Fathi Mansour, Maryam Rangin Khak. (2010). Factors related to the social health of teachers in Maragheh. *Journal of Social Welfare*, Year 12, No. 47 [Persian].
- Alibabaie, N. (2015). A Study on the Relationship between Quality of Life, Emotional Intelligence and Life Satisfaction among Students. *Health Education and Health Promotion (HEHP)*, 3(1).
- Alleyne, M., Alleyne, P., & Greenidge, D. (2010). Life satisfaction and perceived stress among university students in Barbados. *Journal of Psychology in Africa*, 20(2), 291-297.
- Babayan Shahriyar, Barzegar Majid, Sarvogd Sirous. (2013). Investigating the relationship between psychological well-being, social adjustment and job satisfaction with burnout among employees of the Road and Urban Development Department of Urmia. *Islamic Azad University - Islamic Azad University - Marvdasht Branch - Faculty of Educational Sciences and Psychology* [Persian].
- Bumjung Kim, Lin Liu, Hisanori Ishikawa & Sang-Hee Park. (2019). Relationships between social support, job autonomy, job satisfaction, and burnout among care workers in long-term care facilities in Hawaii, *Educational Gerontology*, 45:1, 57-68.
- Cockerham, W. C., Rütten, A., & Abel, T. (1997). Conceptualizing contemporary health lifestyles: moving



beyond Weber. *Sociological Quarterly*, 38(2), 321-342.

- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276.
- Esmacilinasab, M., Andami Khoshk, A., & Makhmali, A. (2016). Emotion regulation and life satisfaction in university students: Gender differences. *Proceedings from ICEEPSY*, 2016, 7th [Persian].
- Firoozi Zargar, Edalat; Elmi, Mahmoud. (2013). Investigating the Relationship between Life Satisfaction and Tendency to Social Abnormalities among the Youth of Bilesvar; *Sociological Studies*, 6 (20), 23-38 [Persian].
- Ghodsi Ali Mohammad; Afshar Kohan, Javad and Mihmi, Hamed. (2011). Study of the Relationship between Social Factors and Job Burnout of Teachers in Qorveh County, *Social Issues of Iran*, 2nd year, Vol. 2, pp. 129-1157 [Persian].
- Hamama, L., Hamama-Raz, Y., Stokar, Y. N., Pat-Horenczyk, R., Brom, D., & Bron-Harlev, E. (2019). Burnout and perceived social support: The mediating role of secondary traumatization in nurses vs. physicians. *Journal of advanced nursing*, 75(11), 2742-2752.
- Henderson, Carla. (2016). free time. Translation: Poursoltani Zarandi, Hossein, Afarinesh, Akbar and Zargar, Tayyeba. Tehran: Varzesh Publications [Persian].
- Inglehart, Ronald. (1998). *Cultural Transformation in Advanced Industrial Societies*, translated by Maryam Veter, Tehran, Amirkabir Publications [Persian].
- Karbakhsh Raveri, Mashaaleh. (2012). Youth and leisure. *Journal of Transplantation*, 275 (1), 110-121 [Persian].



- Kesler, M. (2017). The effects of organizational structure on job performance ability, burnout and social well-being. *Journal of the American Veterinary Medical Association*. Volume89, Issue11, Pages 460-468.
- Kohandani Ameneh, Jafarian Yasar Hamid. (2018). Predicting the job motivation of teachers with anxiety based on psychological well-being: The moderating role of communication skills. Fifth National Conference on New Research in the Field of Educational Sciences and Psychology in Iran (with a participatory culture approach) [Persian].
- Koochi, Kamal. (2020). Explaining the effect of social capital, psychological capital, organizational climate and job history on burnout studied: Faculty members of Tabriz University. *Applied Sociology*. 31 (2), 77-94 [Persian].
- Mansourian, Y., & Bannister, M. (2019). Five benefits of serious leisure for a public library. *Incite*, 40(5/6), 32-33.
- Martikainen, L. (2009). The many faces of life satisfaction among Finnish young adults. *Journal of Happiness Studies*, 10(6), 721.
- OBrien, L. V., Berry, H. L., & Hogan, A. (2012). The structure of psychological life satisfaction: insights from farmers and a general community sample in Australia. *BMC Public Health*, 12(1), 976.
- Rabbani, Mohammad Hussein; Afrad, Mohsen Verbani, Mohammad Mohsen. (2009). *Pumice Taekwondo Training*. Tehran: Alam va Harakat Publications [Persian].
- Stebbins, R. A. (1982). Serious leisure: A conceptual statement. *Pacific sociological review*, 25(2), 251-272.
- Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2004). Does life satisfaction



moderate the effects of stressful life events on psychopathological behavior during adolescence? *School Psychology Quarterly*, 19(2), 93.

- Zaki, Mohammad Ali. (2007). Validation of Multidimensional Student Life Satisfaction Scale. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 1 (13), 49-57 [Persian].