

تأثیر رابطه پدر دختری بر عملکرد دختران ورزشکار

20 دی 1403

یافته‌های محققان نشان می‌دهد رابطه مثبت و پویای پدر و دختری در ورزش، نقش مهمی در عملکرد و توسعه اجتماعی عاطفی دختران ورزشکار دارد.

فعالیت بدنی، مشارکت مثبت پدر و رابطه قوی پدر و دختر ممکن است مزایای مهمی برای آسایش اجتماعی-عاطفی دختران داشته باشد که به توسعه عملکرد ورزشی آنها کمک می‌کند.

یافته‌های جدید محققان دانشگاه نیوکاسل استرالیا با رهبری دکتر اِما پالوک (Dr Emma Pollok) شواهد امیدوارکننده‌ای از تأثیر مداخله‌های فعالیت جسمانی دختران به همراه پدر بر رشد فاکتورهای روانی، اجتماعی، رفتاری و ورزشی دختران ارائه می‌دهد.

اگرچه والدین نقش مهمی در سلامت روان و آسایش فرزندان دارند، اما مشارکت مثبت پدر تأثیر منحصر به فرد و مستقلی دارد.

رابطه مثبت پدر اگر به انجام فعالیت جسمانی با دختران منجر شود به توسعه روان‌شناختی و هوش هیجانی دختران طوری کمک می‌کند که در ورزش، نقش خود را با انتخاب‌های صحیح و تنش‌های روانی کمتر برای دختران ملموس می‌کند.

در این مطالعه پدران و دختران ورزشکار، آنها از ایالت‌های نیوکاسل، ولز جنوبی و استرالیا ارزیابی‌های پایه را تکمیل کردند و سپس وارد جلسات تمرینی و آموزشی هفتگی ۹۰ دقیقه‌ای در طی ۹ هفته شدند.

در پایان ۵۴ درصد از پدران و ۴۷ درصد از مادران تغییرات بالینی معناداری را برای توسعه اجتماعی-عاطفی دخترانشان گزارش کردند در حالی که این مورد برای دخترانی که بدون مداخلات پدر تمرین کرده بودند به ترتیب ۲۵ و ۲۱ درصد بود.

اولین متغیر بهبود یافته، توسعه اجتماعی عاطفی دختران بود که در زمین ورزشی این مورد به رفتارهایی مانند تفکر خوش‌بینانه و انتخاب هدفمند منتهی می‌شد.

توسعه عزت نفس، فاکتور بعدی بود که در دختران ورزشکاری که مداخلات فعالیت جسمانی را به همراه پدر انجام داده بودند، گزارش شد. هرچند مقدار آن اندک بود و دلیل آن می‌تواند مقدار پایه قابل قبول عزت نفس دختران ورزشکار باشد.

بهبود رابطه پدر دختری هم که مثل بسیاری از مطالعات دیگر در تحقیق حاضر به وضوح گزارش شد.

شواهد کیفی، این داده‌ها را تکمیل می‌کند.

بسیاری از پدران در تست‌های روانشناسی بر این باور بودند که فرصت‌های ورزشی در استحکام روابط آنها با دخترانشان بسیار متفاوت از فرصت‌های تفریحی دیگر است و آنها می‌توانند روابط معناداری با فرزندان خود ایجاد کنند.

جالب‌تر اینکه همه ما می‌دانیم وقتی دختران بزرگ‌تر می‌شوند کاهش ارتباط آنها با پدران بسیار محتمل است (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۱۶).

این درست جایی است که مداخلات ورزشی می‌تواند نقش کلیدی خود را بر تقویت رابطه پدر و دختر ایفا و راه‌هایی برای ارتباط در سال‌های اولیه باز کند که در آینده و پس از دوران نوجوانی پیامدهای مثبت سلامت روان آن ظاهر می‌شود.

البته که تحقیق در این زمینه بسیار نوپا است و نیازمند پژوهش‌های ثانویه بیشتر و مداخلات طولانی‌تر است.

نویسنده: مصطفی سراب زاده