

Research Paper

Modeling resilience in sport**Mohamad Reza Moghadasi¹, Behzad Ezadi², Kayvan Shabani Moghadam³**

1. PhD Student in Sports Management, Islamic Azad University, Boroujerd Branch, Boroujerd, Iran (Corresponding Author)

2. Assistant Professor of Sports Management, Kordestan University, Kordestan, Iran

3. Assistant Professor of Sports Management, Razi University, Razi, Iran

Abstract

The present study was conducted to design a resilience model in sports. The present study was a mixed study that was conducted qualitatively and quantitatively. The statistical sample in the qualitative part included 20 experts aware of the subject of research and in the quantitative part of the statistical population included athletes active in the field of sports. The measurement tools in the present study included a questionnaire and an interview. The qualitative results of the present study showed that the category of "resilience in sports" could be correctly placed in the position of the central category and 30 basic categories were effective in explaining the model of this model. This model can facilitate the explanation and etiology of resilience in sport. This model can also be used for accurate planning after measuring the status of resilience in sports and evaluating their potential positive and negative points, thus improving the resilience of athletes. Quantitative results showed that the research model has sufficient fit.

Received:
25 May 2021

Accepted:
13 Sep 2021

Keywords:
resilience,
sport, athletes

Extended Abstract**Objective**

Resilience is the ability of individuals to manage their emotions healthily and addresses the issue that despite being exposed to stressors, a person can improve their social ability and

overcome problems and achieve success. Lack of attention to resilience in sports has led to serious efforts to improve resilience, which has undoubtedly affected the performance of athletes. Achieving a model for resilience in sports can provide a good

1. Email: sportmanagment2005@gmail.com

2. Email: ezadi_b@yahoo.com

3. Email: shabanimoghadam_k@yahoo.com



basis for the ability of athletes in sporting events and competitions. Due to the lack of development models in the path of resilience, the present study can fill the research gap in this area; Provide grounds for improving resilience according to the cultural and social environment. Considering the importance of resilience in developing athletes' performance and creating behavioral stability among them; conducting the present study can provide a serious basis for improving resilience among athletes. Therefore, it is hoped that the results of the present study will be used by athletes, coaches and sports clubs in the development of resilience. The research gap on resilience in Iranian sports has led to concerns not being addressed. As a result, no operational procedures have been developed to improve resilience in sport. Due to the fact that indigenous models were not found to improve resilience in sports, the present study can play an important role in the process of improving resilience among athletes. In such a way that the present research can fill the research gap and cause the need to pay attention to resilience in sports. Although resilience in sports has been studied, there is insufficient evidence for its development due to the indigenous conditions of Iran. In other words, in the development of resilience, the reasons for its importance should be identified and on the other hand, the contexts of its development should be seriously pursued. This undoubtedly leads to a serious pursuit of the development of resilience. The lack of indigenous

models in Iranian sports in the development of resilience in accordance with the cultural and social conditions in Iranian sports has led to the need to provide a comprehensive model in this area; be understood more than before. This issue has caused the present study with the aim of modeling resilience in sport to try to answer the question what is the model of resilience in sport?

Material and Methods

The present study is one of the mixed researches which was done in the form of qualitative and quantitative methods. Considering that the qualitative method in the present study was prior to the quantitative method; therefore, it can be said that the present research method is exploratory. The present study is one of the applied researches that can be implemented in Iranian sports. The method of data collection in the present study was field. The statistical sample of the research in the qualitative section included 20 experts aware of the research topic. These individuals were purposefully identified as a research sample. These people had enough information about the subject of the research. In this research, in order to achieve the main goal of the research after studying books, articles, documents and literature and the subject of the research with 20 experts; an in-depth semi-structured interview was conducted. Each interview lasted between 31 and 45 minutes. After each interview, the materials were typed and immediately the initial analysis and



coding was done by continuous comparison. Although the data were almost duplicated from the 15th interview onwards and theoretical saturation was obtained, for further assurance and validity, this process continued until the 20th interview. In the qualitative part, the data theory method is on the agenda, because by using this method, research questions can be answered and theorizing and presenting a conceptual model in the field of resilience in sports can be done. Because the data method of the foundation is the best method for studying and studying unknown fields. Of course, in this research, theory does not mean general and comprehensive theories, but a model to explain the collected data. However, due to the use of data-based methods and interviews for data collection, sampling was done theoretically and using a judgmental method in which the researcher usually tries to purposefully select the samples based on what specific information is needed. . The basis of sample selection in the above method is that selected individuals can help to form the theory and reproducibility of the findings. In the data method, the researcher foundation asks the first participants, who are usually easily selected, to introduce to the study, if they know other people who have experiences and views in the field, this method is called chain or snowball sampling. In qualitative research, possible sampling is usually avoided because it is not a good way to find people with rich information. In this process, one of the important concepts is "theoretical

saturation". Saturation is a property that is closely related to the sample size, which means that by continuing to collect data, the new data is a repetition of the previous data and no new information is obtained, so the repetition of highlights is a sign of sufficient sample size. Based on the qualitative model of the research, three methods of open and axial and selective coding were used to analyze their data. The data coding process was performed during data collection. In these steps, which were followed continuously, the interviews were analyzed and coded line by line. The statistical population included a small number of athletes active in the field of sports. Due to the lack of knowledge about the exact number of these people, Cochran sampling method was used in conditions of uncertainty of the population size. Based on this, the research sample consisting of 384 people was identified and after distributing and collecting research questionnaires, 371 questionnaires were analyzed.

The collection tool of the present study in the qualitative section is a semi-structured interview. In order to analyze the information in the qualitative section, at the beginning and in the form of open coding stage, a label was attached to each concept in the interview and based on the characteristics and dimensions of each concept, a large number of open and raw codes appeared. Then, in the centralized coding stage, any number of codes that were related in terms of concept and characteristics were



collected and organized according to a category. Thus, after the process of breaking the interviews into codes and subcategories in open coding, in this step (axial coding), they were related and categorized around the main topics. Selective coding was followed by selecting concepts and topics that seem to be effective in extracting the main theme of the research. This step was performed with the aim of integrating and refining the data in order to emerge the main category and theory. In the selective coding, the categories were selected in such a way that the extracted main category covered most of the concepts that emerged in the previous steps. During the triple coding steps, the paradigm analysis tool according to the Strauss-Corbin model was used. The paradigm consisted of three parts including conditions, behaviors and consequences. This analysis process was performed with the help of Max QD software. Finally, a model of resilience in sports was formed. Also, in the quantitative analysis part of the research, the structural equation method with P-ELS approach has been used.

Results

Qualitative results of the present study using the coding process of the interviews showed that 313 primary codes with a total frequency of 553 in the form of model concept of effective factors (causal and contextual) on resilience, dimensions, strategies and outcomes of resilience in sport were extracted and finally 117 primary codes as Model evaluation indicators were

selected through overlapping concepts and deleting synonymous codes and using the opinions of supervisors and professors who collaborated with the researcher to determine validity and reliability. These codes were placed in the central concepts and categories in the next step, the number of these categories was 30 basic categories to explain the pattern of resilience in sports. In fact, at the same time as analyzing the enumerated categories and the concepts related to them, the theoretical formulation related to the paradigm model and the structural relation of the categories to their initial form was tried. During centralized coding, the categories excluded from the coding under the 6 categories include the central category, the causal condition, the interfering condition, the sender, the context, and the context. Among the extracted categories, the category of "resilience model in sport" is considered as a central category and is placed in the center of the model. The reason for choosing this category as the central category is that in most of the data its traces can be clearly seen. In other words, most of the respondents mentioned that resilience in sports requires special and different mechanisms and with the current methods and procedures, the resilience model cannot be successfully implemented. Therefore, this category can be contracted at the center and other categories can be linked to it. The label chosen for the central category is both abstract and comprehensive. The results showed that all the relationships in the model are significant. In order to



evaluate the fit of the model of the present study, the fit indices related to the structural equation method with PLS approach were used.

Conclusion

The concept of resilience is a category that has attracted the attention of various experts in recent years due to the increasing disruption of individual and group processes caused by various political, economic, social, natural and human crises. Resilience means the capacity of individuals to anticipate a crisis, reduce its effects and resilience to harm, respond appropriately, and ultimately recover from a crisis. Resilience is the ability of individuals to manage their emotions healthily and addresses the issue that despite being exposed to stressors, a person can improve their social ability and overcome problems and achieve success. Improving resilience among athletes can prepare them to attend sporting events. Gupta and McCarthy (2021) pointed out that the ability of athletes in the field of resilience as an important issue should be promoted among athletes (Li, Zhang, Liu and Zhang, 2021). Creating the desired capacity among athletes for resilience can help improve their behavioral stability. Hozanova, Moin and Paulsen (2019) also found that resilience plays an important role in people's behaviors and attitudes and can provide a basis for improving the mental aspects of people. In other words, paying attention to resilience among athletes can help them a lot from a mental and behavioral perspective. Undoubtedly,

obstacles and problems in terms of cultural and supportive aspects can seriously overshadow the resilience process in the field of sports. Give. It seems that individual and environmental interfering factors can distort the ability of individuals to adapt and change among athletes, provide conditions that create serious constraints on resilience. In other words, optimization and development of resilience in sports will be possible through the identification and attention to organizational assets and capital (human, social, cultural, financial, natural, etc.) and in this way the three capacities to cope with all kinds of shocks, adaptation and if necessary, changes will be made in accordance with the objectives of the program. In this environment, we will also face the paradox of creating opportunities in crisis, which can be another evidence for emphasizing the process of resilience development programs. Often crises that can be an opportunity to stimulate, discover and strengthen individual abilities. Although there are many research streams to deal with these phenomena, resilience is one of the most popular structures that has been discussed in both scientific and practical fields. Resilience is generally conceptualized as how a system copes effectively with critical situations and risks. It seems that the identified consequences can be perceived as a concern and a necessity for the development of resilience among athletes. In other words, the identified consequences show that by improving resilience among athletes, it can



provide conditions for the development of sustainable performance and lead to the establishment of desirable procedures to improve individual and group aspects. The identified outcomes show that the emphasis on the development of resilience among athletes can have favorable conditions among athletes to present their capacities and abilities. With this in mind, it is suggested that in-hospital sports be implemented to implement identification strategies in the present study.

Keywords: Resilience, Sport, Athletes.

Reference

1. Hogan MJ. (2020). Collaborative positive psychology: Solidarity, meaning, resilience, wellbeing, and virtue in a time of crisis. *International Review of Psychiatry*. 16; 32(7-8):698-712.
2. Kansky J, Diener E. (2017). Benefits of well-being: Health, social relationships, work, and resilience. *Journal of Positive School Psychology*. 2; 1(2):129-69.
3. Hartwig A, Clarke S, Johnson S, Willis S. (2020). Workplace team resilience: A systematic review and conceptual development. *Organizational Psychology Review*; 10(3-4):169-200.
4. Toland J, Carrigan D. (2011). Educational psychology and resilience: new concept, new opportunities. *School Psychology International*; 32(1):95-106.

پروپوزیشن گاہ علوم انسانی و مطالعات تربیتی
پرتال جامع علوم انسانی



مقاله پژوهشی

مدل‌سازی تاب‌آوری در ورزش

محمد رضا مقدسی^۱، بهزاد ایزدی^۲، کیوان شعبانی مقدم^۳

۱. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بروجرد، بروجرد، ایران (نویسنده مسئول)
۲. استادیار مدیریت ورزشی دانشگاه کردستان، کردستان، ایران
۳. استادیار مدیریت ورزشی دانشگاه رازی، رازی، ایران

چکیده

مطالعه حاضر با هدف طراحی الگوی تاب‌آوری در ورزش انجام شد. پژوهش حاضر از نوع آمیخته بود که به صورت کیفی و کمی انجام گردید. نمونه آماری در بخش کیفی شامل ۲۰ نفر از متخصصان آگاه به موضوع پژوهش و در بخش کمی، جامعه آماری شامل ورزشکاران فعال در حوزه ورزش بودند. ابزار اندازه‌گیری در پژوهش حاضر شامل پرسش‌نامه و مصاحبه بود. نتایج کیفی پژوهش حاضر نشان داد مقوله "تاب‌آوری در ورزش" توانسته به طرز صحیحی در جایگاه مقوله مرکزی قرار گیرد و تعداد ۳۰ مقوله بنیادی در تبیین الگوی این مدل مؤثر واقع شوند. این مدل می‌تواند تبیین و سبب‌شناسی تاب‌آوری در ورزش را تسهیل کند. همچنین این مدل می‌تواند پس از سنجش وضعیت تاب‌آوری در ورزش و ارزیابی نقاط مثبت و منفی بالقوه آنها جهت برنامه‌ریزی در ورزش به کار برود که بدین طریق تاب‌آوری ورزشکاران بهبود یابد. نتایج کمی نشان داد مدل پژوهش از برازش کافی برخوردار است.

تاریخ دریافت:

۱۴۰۰/۰۳/۰۴

تاریخ پذیرش:

۱۴۰۰/۰۶/۰۹

واژگان کلیدی:

تاب‌آوری، ورزش، ورزشکاران

مقدمه

۲۰۲۱). تلاش جهت توانمندسازی افراد در حوزه تاب-آوری مورد توجه جدی بوده است (گوپتا و مک‌کارتی^۱، ۲۰۲۱). تاب‌آوری یکی از مسائل مهم در جهت مقابله افراد با شرایط و مشکلات ایجاد شده است که نقش مهمی در رفتارهای افراد دارد. اهمیت تاب‌آوری سبب گردیده است تا پژوهش‌های زیادی در این خصوص انجام گردد و محققان مختلفی سعی در بهبود تاب‌آوری داشته باشند. به‌صورتی که بهبود تاب‌آوری به‌عنوان یک مسئله مهم همواره در حوزه روان‌شناسی درک گردیده است (هوگان^۲، ۲۰۲۰؛ باچی و لیسینیو^۳، ۲۰۱۷؛

تاب‌آوری به‌عنوان یکی از متغیرهای مهم و کلیدی در روان‌شناسی است که پژوهش‌های عمده‌ای در این خصوص شکل گرفته است (یلدیرم، آرسلام و ونگ،

1. Email: sportmanagment2005@gmail.com
2. Email: ezadi_b@yahoo.com
3. Email: shabanimoghadam_k@yahoo.com

3. Hogan
4. Bacchi & Licinio,

1. Yıldırım, Arslan, & Wong
2. Gupta & McCarthy



این پیش‌فرض تشکیل می‌دهد که فطرتی بیولوژیک برای رشد و کمال در هر انسان وجود دارد (مونوز^۵ و همکاران، ۲۰۱۷). مفهوم تاب‌آوری بر رشد زیست‌شناختی (فطری) برای پرورش و ارتقاء که در انسان به‌عنوان یک ارگانیسم وجود دارد و بخشی از ترکیب ژنتیکی فرد را شکل می‌دهد و قادر است به‌طور طبیعی در شرایط معین تأکید ورزد. به‌عبارت‌دیگر، در این مفهوم بر این نکته تکیه می‌شود که انسان‌هایی که تاب‌آوری ذاتی و یا ظرفیت‌هایی برای بهبود زندگی دارند (شوارز^۶، ۲۰۱۸).

اصطلاح تاب‌آوری در زمینه‌ها و حوزه‌های گوناگونی مورد استفاده واقع شده است. بر اساس حوزه مورد بررسی می‌توان این اصطلاح را به اشکال مختلف تعریف کرد. هر چند این تعاریف در رشته‌های گوناگون اعم از مهندسی ایمنی گرفته تا روان‌شناسی و... متفاوت‌اند، اما همگی حول یک محور مشترک هستند و آن "توانایی و قابلیت ظرفیت بازگشت به وضعیت پایدار پس از سپری کردن بحران" است (به همراه^۷، دانی و برارد، ۲۰۱۱). به‌عبارت‌دیگر تاب‌آوری به معنای توانایی سازگاری بیشتر در بطن سختی‌ها و بحران‌ها است (هارتویگ^۸، کلارک، جانسون و ویلیام، ۲۰۲۰). تاب‌آوری را می‌توان یک ویژگی شخصیتی در نظر گرفت که هر فرد به‌طور غریزی و زیست‌شناختی آن را در برابر تهدیدهای زندگی به کار می‌بندد و به‌واسطه آن در برابر بحران از خودش محافظت می‌کند (مردیاتی و الدرین^۹، ۲۰۲۰). هنگامی که صحبت از ارتقا تاب‌آوری به میان می‌آید، مهم‌ترین مسئله مدیریت اثرات شوک‌ها و موضوعات مرتبط با ریسک و تغییرات و بی‌ثباتی‌های آینده و تقویت ظرفیت جذب شوک‌ها است. به‌کارگیری شیوه‌های تاب‌آوری موجب انطباق

کانسکی و دینر^۱، ۲۰۱۷). تاب‌آوری ظرفیتی برای مقاومت در برابر استرس و فاجعه است (ماستن^۲ لوک، نیلسون و استلورتی، ۲۰۲۱). روان‌شناسان همیشه سعی کرده‌اند که این قابلیت انسان را برای سازگاری و غلبه بر خطر و سختی‌ها افزایش دهند. افراد و جوامع می‌توانند حتی پس از مصیبت‌های ویرانگر به بازسازی زندگی خود بپردازند (تولند و کاریگان^۳، ۲۰۱۱).

هر جا صحبت از تاب‌آوری به میان بیاید، باید همزمان بر بحران و شوک نیز تمرکز شود. در ابتدا بهتر است نگاه دقیق‌تری به "شوک" داشته باشیم. می‌توان شوک را این‌گونه تعریف کرد: هر رویداد ناگهانی که در اغلب موارد اثرات منفی گوناگونی بر روی آسیب‌پذیری افراد، گروه‌ها و اجزای آن دارد. شوک‌ها اثرات منفی یا گاهی مثبت عمده‌ای روی معنای زندگی مردم یا کارکرد مردم و کل سیستم دارند (خامسان، ۲۰۱۷). افراد و خانواده‌ها همگی در محیط‌هایی متلاطم زیست می‌کنند. توانایی مقابله با انواع تهدیدات و قدرت غلبه بر مشکلات شرط بقای است. اگر چه این شرایط خواه‌ناخواه شوک و بحران را ایجاد می‌کند، جایی که بحران رخ می‌دهد همان‌جایی است که تاب‌آوری کارساز است (هوگان، ۲۰۲۰).

تاب‌آوری فرایندی پویا است که در آن تأثیرات محیطی و شخصیتی در تعاملی متقابل بر یکدیگر اثر می‌گذارند (ارگون و دوالی^۴، ۲۰۲۱). پژوهش‌های تاب‌آوری الگوهای نظری رشد انسان را که پیش‌ازاین توسط اریکسون، برونفن، پیاز، کلبرگ، گیلیان، استینر، مزلو و پیرس مطرح شده بود، مورد تأیید قرار می‌دهند. در تمامی این الگوهای نظری، در حالی که بر ابعاد مختلف رشد انسانی (روانی-اجتماعی-شناختی-اخلاقی-معنوی) تأکید می‌شود، هسته مرکزی این رویکردها را

6. Schwarz
7. Bhamra Dani & Burnard
8. Hartwig, Clarke, Johnson & Willis
9. Merdiaty & Aldrein

1. Kansky & Diener
2. Masten, Lucke, Nelson & Stallworthy
3. Toland & Carrigan
4. Ergün & Dewaele
5. Munoz



جمله ویژگی‌های بسیار مهم است که می‌تواند در بالاترین سطح بهداشت روانی افراد تأثیر بسزایی داشته باشد. تاب‌آوری توانایی افراد برای مدیریت سالم هیجانات خود است و به این مسئله می‌پردازد که فرد علی‌رغم قرار گرفتن در معرض عوامل استرس‌زا می‌تواند توان اجتماعی خود را بهبود بدهد و بر مشکلات غلبه کند و به موفقیت برسد. عدم توجه به تاب‌آوری در ورزش سبب گردیده است تا تلاش‌های جدی در جهت بهبود تاب‌آوری ایجاد نگردد که این مسئله بدون شک عملکرد ورزشکاران را نیز تحت تأثیر قرار داده است. دستیابی به مدلی جهت تاب‌آوری در ورزش می‌تواند زمینه مناسبی جهت توانمندی ورزشکاران در رویدادها و مسابقات ورزشی را فراهم نماید. با توجه به نبود مدل‌های توسعه در مسیر تاب‌آوری، انجام پژوهش حاضر می‌تواند ضمن رفع خلا پژوهشی در این حوزه، زمینه جهت بهبود تاب‌آوری با توجه به محیط فرهنگی و اجتماعی فراهم نماید. با توجه به اهمیت تاب‌آوری در مسیر توسعه عملکرد ورزشکاران و ایجاد ثبات رفتاری در میان آنان، انجام پژوهش حاضر می‌تواند زمینه جدی جهت بهبود تاب‌آوری در میان ورزشکاران را فراهم نماید. از این رو امید است نتایج پژوهش حاضر در مسیر توسعه تاب‌آوری مورد استفاده ورزشکاران، مربیان و باشگاه‌های ورزشی قرار گیرد.

خلاً پژوهشی در خصوص تاب‌آوری در ورزش ایران باعث شده است تا دغدغه توجه به این مسئله ایجاد نگردد. به‌صورتی که رویه‌های عملیاتی در جهت بهبود تاب‌آوری در ورزش ایجاد نشده است. با توجه به این که مدل‌های بومی در جهت بهبود تاب‌آوری در ورزش یافت نگردید، انجام پژوهش حاضر می‌تواند نقش مهمی در روند بهبود تاب‌آوری در میان ورزشکاران داشته باشد. به‌صورتی که انجام پژوهش حاضر می‌تواند

یافتن بیشتر و کاهش در معرض قرارگیری نسبت به شوک وارده است. به‌گونه‌ای که شوک دیگر نتواند اثر منفی بر افراد داشته باشد (خامسان، ۲۰۱۷). افراد تاب‌آور به‌طور کلی قادرند سلامت روانی و فیزیکی خود را حفظ کنند و به‌آسانی از وقایع تنش‌زای زندگی بهبود یابند (فاسی^۱، سرکر، واگساو و جانستون، ۲۰۲۱).

تاب‌آوری در ورزش به‌عنوان یک مسئله مهم نیز مورد تأکید بوده است. تاب‌آوری ورزشی به‌عنوان یکی از متغیرهای مهم همواره مورد توجه روان‌شناسان ورزشی قرار گرفته است. به‌صورتی که بهبود تاب‌آوری ورزشی به‌عنوان یک متغیر کلیدی و مهم توانسته است تا میزان عملکرد ورزشکاران را نیز تحت تأثیر قرار دهد (الیز^۲، ۲۰۱۸). شرایط رقابتی ورزش سبب گردیده است تا تاب‌آوری ورزشی به‌عنوان یک گزینه مهم مورد توجه ارکان ورزش قرار گیرد. به‌صورتی که در رقابت‌های سنگین ورزشی، تاب‌آوری ورزشی است که می‌تواند به بهبود وضعیت روان‌شناختی ورزشکاران منجر گردد (والکر^۳، ۲۰۱۹). توجه به بهبود تاب‌آوری در ورزش باعث شده است تا تلاش‌هایی جهت مدیریت این مسئله در راستای ارتقا عملکرد ورزشکاران انجام شود (کودونها^۴ و همکاران، ۲۰۱۸). بهبود تاب‌آوری ورزشکاران به‌عنوان یک هدف در تیم‌ها و باشگاه‌های ورزشی مدنظر قرار گرفته است و تلاش‌های عملی در این خصوص انجام شده است (مارتین^۵ و همکاران، ۲۰۲۱). تلاش جهت بهبود تاب‌آوری به‌عنوان یک هدف مهم در ورزش باعث شده است تا تیم‌های ورزشی سعی در ارتقا قابلیت‌های ورزشکاران در این حوزه شوند (لی، ژانگ، لیو و ژانگ^۶، ۲۰۲۱).

تاب‌آوری نقش مهمی در بازگشت به تعادل اولیه یا رسیدن به تعادل سطح بالاتر دارد و از این‌رو، سازگاری مثبت و موفق را در زندگی فراهم می‌کند. تاب‌آوری از

4. Codonhato
5. Martin
6. Liu, Zhang & Zhang

1. Fasey, Sarkar Wagstaff & Johnston
2. Ellis
3. Walker



ضمن رفع خلأ پژوهشی، باعث شود تا ضرورت توجه به تاب‌آوری در ورزش ایجاد گردد. اگر چه تاب‌آوری در ورزش مورد بررسی قرار گرفته است اما شواهد کافی در خصوص روند توسعه آن با توجه به شریط بومی کشور ایران وجود ندارد. به عبارتی در مسیر توسعه تاب‌آوری می‌بایستی علل اهمیت آن مشخص گردد و از طرفی بسترهای توسعه آن به صورت جدی دنبال گردد. این مسئله بدون شک سبب می‌گردد تا روند توسعه تاب‌آوری به صورت جدی دنبال گردد. نبود مدل‌های بومی در ورزش ایران در مسیر توسعه تاب‌آوری مطابق با شرایط فرهنگی و اجتماعی موجود در ورزش ایران باعث شده است تا نیاز به ارائه یک مدل جامع در این حوزه بیش از پیش درک گردد. این مسئله سبب گردیده است تا پژوهش حاضر با هدف مدل‌سازی تاب‌آوری در ورزش سعی در پاسخ به این سؤال دارد که مدل تاب‌آوری در ورزش به چه صورت می‌باشد؟

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از جمله پژوهش‌های آمیخته است که به صورت روش‌های کیفی و کمی انجام گردید. با توجه به این‌که روش کیفی در پژوهش حاضر مقدم بر روش کمی بود؛ لذا می‌توان چنین اعلام داشت که روش پژوهش حاضر از نوع اکتشافی است. پژوهش حاضر از جمله پژوهش‌های کاربردی است که در ورزش ایران قابلیت اجرا دارد. روش گردآوری اطلاعات در پژوهش حاضر به صورت میدانی بود.

شرکت‌کنندگان

نمونه آماری پژوهش در بخش کیفی شامل ۲۰ نفر از متخصصان آگاه به موضوع پژوهش بودند. این افراد به صورت هدفمند به‌عنوان نمونه پژوهش مشخص شدند. این افراد دارای اطلاعات کافی در خصوص موضوع پژوهش بودند. در این پژوهش به‌منظور رسیدن به هدف اصلی پژوهش پس از مطالعه کتاب‌ها، مقالات،

اسناد و ادبیات و پیشینه مرتبط با موضوع پژوهش با ۲۰ نفر از متخصصان، مصاحبه نیمه ساختاریافته عمیق به عمل آمد. هر مصاحبه بین ۳۱ تا ۴۵ دقیقه طول کشید. پس از هر مصاحبه، مطالب تایپ شدند و بلافاصله تحلیل و کدگذاری اولیه به شیوه مقایسه مداوم انجام شد. با این‌که از مصاحبه پانزدهم به بعد تقریباً داده‌ها تکراری بودند و اشباع نظری حاصل شده بود، برای اطمینان و اعتبار بیشتر، این فرایند تا مصاحبه بیستم ادامه یافت. در بخش کیفی، روش تئوری داده بنیاد در دستور کار قرار گرفت. زیرا با به‌کارگیری این روش، می‌توان به سئوالات پژوهش پاسخ داد و به نظریه‌پردازی و ارائه مدلی مفهومی در زمینه تاب‌آوری در ورزش پرداخت. چرا که به‌منظور بررسی و مطالعه زمینه‌های ناشناخته، روش داده بنیاد بهترین روش است. البته در این پژوهش منظور از نظریه، تئوری‌های کلی و جامع نیست بلکه مدلی برای توضیح داده‌های گردآوری شده است. در هر حال با توجه به استفاده از روش داده بنیاد و انجام مصاحبه برای گردآوری داده‌ها، نمونه‌گیری به صورت نظری و با استفاده از روش قضاوتی انجام گرفت که در آن معمولاً پژوهشگر می‌کوشد تا به‌صورت هدف‌دار بر مبنای این‌که چه نوع اطلاعات خاصی مورد نیاز است، نمونه‌ها را انتخاب کند. اساس انتخاب نمونه در روش فوق آن است که افراد منتخب بتوانند به شکل‌گیری نظریه و تکرارپذیری یافته‌ها کمک کنند.

در روش داده بنیاد محقق از اولین شرکت‌کنندگان که معمولاً به روش آسان انتخاب شده‌اند، می‌خواهد اگر افراد دیگری را می‌شناسد که در زمینه مورد بررسی دارای تجربیات و دیدگاه‌هایی هستند، برای شرکت در مطالعه معرفی نمایند. این شیوه نمونه‌گیری زنجیره‌ای یا گلوله برفی خوانده می‌شود. در پژوهش کیفی معمولاً از نمونه‌گیری احتمالی خودداری می‌کنند. زیرا روش مناسبی برای یافتن افراد با اطلاعات غنی نیست. در این فرایند یکی از مفاهیم مهم "اشباع نظری" است.



اشباع خصوصیتی است که ارتباط نزدیک با حجم نمونه دارد و بدین معناست که با ادامه جمع‌آوری داده‌ها، داده‌های جدید تکرار داده‌های قبلی باشد و اطلاعات جدیدی حاصل نگردد. بنابراین تکرار نکات برجسته نشانه کفایت حجم نمونه است. بر اساس مدل کیفی پژوهش، از سه شیوه کدگذاری باز و محوری و انتخابی برای تحلیل داده‌های خود استفاده شد. فرایند کدگذاری داده‌ها در جریان گردآوری داده‌ها به اجرا درآمد. در این مراحل که به صورت پیوسته دنبال شد، مصاحبه‌های انجام‌شده به صورت خط به خط تحلیل و کدگذاری گردید.

جامعه آماری در بخش کمی شامل ورزشکاران فعال در حوزه ورزش بودند که با توجه عدم اطلاع از تعداد دقیق این افراد، از روش نمونه‌گیری کوکران در شرایط نامشخص بودن حجم جامعه استفاده گردید. بر این اساس نمونه پژوهش شامل ۳۸۴ نفر مشخص گردید که پس از پخش و جمع‌آوری پرسش‌نامه‌های پژوهش تعداد ۳۷۱ پرسش‌نامه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

ابزار و شیوه‌های گردآوری

ابزار گردآوری پژوهش حاضر در بخش کیفی، مصاحبه نیمه ساختاریافته است. در جهت اعتبارسنجی یافته‌های بخش کیفی، از روش‌های مختلفی می‌توان استفاده نمود. در پژوهش حاضر از میان روش‌های اعتبار سنجی شامل تکنیک تثلیث، تکنیک کسب اطلاعات دقیق موازی، تکنیک کنترل اعضا، تکنیک ظرافت کاری محقق و تکنیک خودبازبینی پژوهشگر، از تکنیک کسب اطلاعات دقیق موازی استفاده گردید. بدین منظور محققین، اطلاعات بخش کیفی را به برخی افراد خارج از بخش کیفی ارائه دادند و نظرات آنان در راستای جامع بودن این اطلاعات مورد ارزیابی و تایید قرار گرفت. در پژوهش حاضر از میان روش‌های انتقال پذیری شامل توسعه و توصیف غنی داده‌ها، تحلیل‌های میان‌موردی و استفاده از رویه‌های ویژه کدگذاری از تکنیک رویه‌های ویژه کدگذاری استفاده

گردید. بدین منظور محققین با تحلیل مجدد کدگذاری‌ها و تحلیل نشانه‌ها و برخی کلمات دارای معانی متفاوت به جمع‌بندی دقیق‌تر داده‌های کیفی اقدام نمود. در بخش کیفی پژوهش حاضر از میان روش‌های اعتبار سازی شامل تحلیل موارد منفی، ایجاد تثلیث از پرسش‌های مصاحبه و جمع‌آوری داده از منابع متعدد، از تکنیک تثلیث از پرسش‌های مصاحبه استفاده شد. بدین منظور محقق با جهت‌بررسی و شناسایی عوامل کشف شده تنها به یک سؤال اکتفا نکرد و از چندین سؤال با زوایا مختلف جهت شناسایی این عوامل در فرایند مصاحبه استفاده نمود. همچنین جهت بررسی اعتبار درونی از تکنیک انتخاب نمونه برای پرمایگی اطلاعات و جهت اعتبار بیرونی از تکنیک نمونه‌برای تکرار پذیری تئوریک استفاده می‌گردد. بدین منظور محقق ضمن بررسی نتایج کسب شده در فرایند کدگذاری و رسیدن به مرحله اشباع نظری در بخش کیفی و انجام نمونه‌گیری تا رسیدن به این وضعیت، سعی در تقویت اعتبار درونی اطلاعات بخش کیفی را داشت. همچنین جهت بهبود اعتبار بیرونی پژوهش، از متخصصانی که اشراف کامل بر ابعاد مختلف پژوهش را داشته باشند، استفاده لازم برده شد. همچنین جهت بررسی پایایی نتایج در بخش کیفی از روش‌های هدایت دقیق جریان مصاحبه برای گردآوری داده‌ها، ایجاد فرایندهای ساختمند برای اجرا و تفسیر مصاحبه‌های همگرا و همچنین استفاده از کمیته‌های تخصصی استفاده می‌گردد. در این پژوهش جهت بررسی پایایی نتایج کیفی از ایجاد کمیته‌های تخصصی شامل محققین و برخی از متخصصان جهت ارزیابی و اجرای برنامه‌های مصاحبه استفاده گردید.

با توجه به مصاحبه‌های انجام‌شده، عواملی شناسایی گردید که از این عوامل به عنوان ابزار گردآوری پژوهش در بخش کمی استفاده گردید. این پرسش‌نامه به دو بخش کلی ویژگی‌های جمعیت‌شناختی و سؤال‌های آن که به صورت پنج‌گزینه‌ای لیکرتی (از کاملاً



می‌رسند، دنبال شدند. این مرحله با هدف یکپارچه‌سازی و پالایش داده‌ها، به منظور پدیداری مقوله اصلی و نظریه انجام گردید. در کدگذاری انتخابی انتخاب مقوله‌ها به گونه‌ای صورت پذیرفت که مقوله اصلی استخراج شده، عمده مفاهیم پدید آمده در مراحل قبلی را پوشش داد. در حین مراحل کدگذاری سه‌گانه، ابزار تحلیلی پارادایم مطابق مدل استراوس و کوربین، استفاده شد. پارادایم مورد نظر از سه بخش شامل شرایط، کنش‌نمایانه و پیامدها تشکیل شد که این فرایند تحلیل به کمک نرم‌افزار مکس کیو دا، صورت پذیرفت. بدین ترتیب با توجه به روش‌های کدگذاری مذکور و تفسیر داده‌های گردآوری شده، نظریه داده بنیاد بر اساس مدل استراوس و کوربین استخراج شد تا در نهایت مدل تاب‌آوری در ورزش شکل گیرد. همچنین در قسمت تجزیه و تحلیل کمی پژوهش، از روش معادلات ساختاری با رویکرد پی‌ال‌اس استفاده شده است.

یافته‌های پژوهش

نتایج بخش کیفی پژوهش که با استفاده از فرآیند کدگذاری مصاحبه‌ها انجام شده، نشان دادند که، ۳۱۳ کد اولیه با مجموع فراوانی ۵۵۳ در قالب مفهوم مدل عوامل مؤثر (علی و زمینه‌ای) بر تاب‌آوری، ابعاد، راهبردها و پیامدهای تاب‌آوری در ورزش استخراج گردیدند و در نهایت ۱۱۷ کد اولیه به‌عنوان شاخص‌های ارزیابی الگو از طریق همپوشانی مفاهیم و حذف کدهای هم‌معنی و با استفاده از نظرات استاد راهنما و اساتیدی که جهت تعیین روایی و پایایی با محقق همکاری کردند، انتخاب شدند. این کدها در مفاهیم و مقولات محوری در مرحله بعدی جای گرفت که تعداد این مقولات ۳۰ مقوله بنیادی برای تبیین الگوی تاب‌آوری در ورزش بود. در واقع سعی شد همزمان با تحلیل مقوله‌های احصاء شده و مفاهیم مرتبط با آنها، صورت‌بندی نظری مرتبط با مدل

موافقم تا کاملاً مخالفم) تقسیم گردید. این پرسش‌نامه به سنجش عوامل علی، عوامل زمینه‌ای، مداخله‌گر، پدیده اصلی، راهبردها و پیامدها پرداخته بود. پایایی این پرسش‌نامه با استفاده از محاسبه آلفای کرونباخ در تمامی مؤلفه‌ها و همچنین پرسش‌نامه کلی مورد تأیید قرار گرفت. میزان پایایی کلی این پرسش‌نامه ۰/۸۱ مشخص گردید.

روایی محتوایی این پرسش‌نامه با استفاده از نظرات ۱۱ تن از اساتید دانشگاهی مورد بررسی قرار گرفت. همچنین در خصوص روایی محتوی نیز با استفاده از فرم‌های روایی سنجی شاخص روایی محتوا و نسبت روایی محتوا و استفاده از فرمول‌های مربوط به این روش‌ها مورد تأیید قرار گرفت. مقدار نسبت روایی محتوا با توجه به تعداد اساتید (۱۱ نفر)، ۰/۹۹ و مقدار شاخص روایی محتوا، ۰/۹۹ به دست آمد. بنابراین روایی محتوی ابزار پژوهش مورد تأیید قرار گرفت. بنابراین با توجه به نتایج به‌دست آمده در قسمت پایایی و روایی پرسش‌نامه، می‌توان اعلام داشت که پرسش‌نامه پژوهش حاضر از پایایی و روایی مناسبی برخوردار بود.

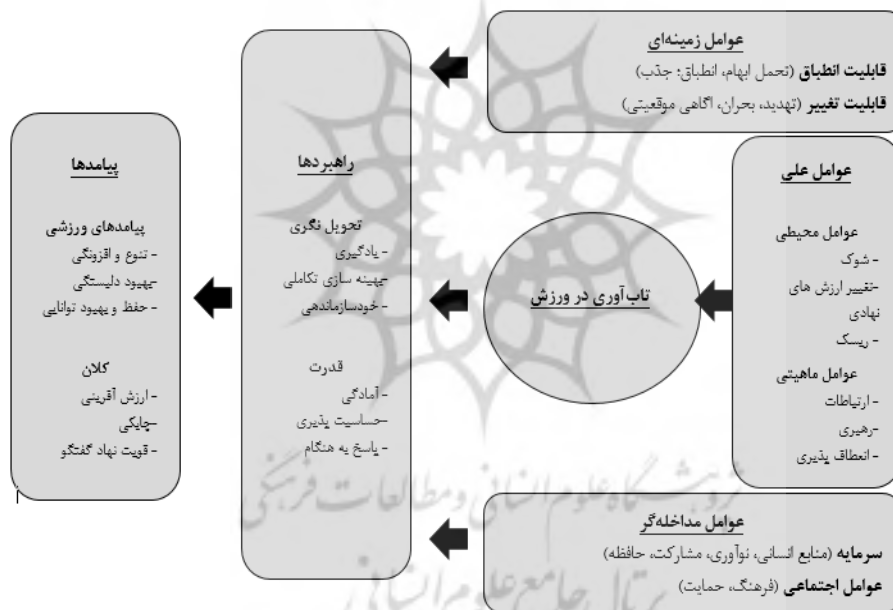
روش پردازش داده‌ها

جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات در بخش کیفی در ابتدا و در قالب مرحله کدگذاری باز، به هر مفهوم موجود در مصاحبه یک برچسب الصاق و بر اساس ویژگی‌ها و ابعاد هر مفهوم، تعداد زیادی کدهای باز و خام پدیدار گردید. در ادامه و در مرحله کدگذاری محوری، هر تعداد از کدهایی که به لحاظ مفهوم و خصایص مرتبط بودند، گردآوری و به محوریت یک مقوله سازمان‌دهی شد. بدین ترتیب، پس از فرایند خرد کردن مصاحبه‌ها به کدها و زیر مقوله‌ها در کدگذاری باز، در این مرحله (کدگذاری محوری) به مرتبط کردن و دسته‌بندی آنها حول محور موضوعات اصلی پرداخته شد. کدگذاری انتخابی نیز با استفاده از انتخاب مفاهیم و موضوعاتی که در استخراج مضمون اصلی پژوهش مؤثر به نظر



به‌منزله مقوله مرکزی این است که در اغلب داده‌ها ردپای آن را می‌توان به‌وضوح مشاهده کرد. به عبارت دیگر اغلب پاسخ‌دهندگان اشاره داشته‌اند که تاب‌آوری در ورزش نیازمند سازوکارهایی خاص و متفاوت است و با روش‌ها و رویه‌های فعلی نمی‌توان به‌طور موفق مدل تاب‌آوری را به اجرا درآورد. بنابراین می‌توان این مقوله را در مرکز قرارداد و دیگر مقوله‌ها را به آن مرتبط کرد. برچسب انتخاب‌شده برای مقوله مرکزی نیز انتزاعی و در عین حال از جامعیت برخوردار است.

پارادایمی و ارتباط سازهای مقوله‌ها شکل ابتدایی خود را پیدا کند. طی کدگذاری محوری، مقوله‌های مستخرج از کدگذاری باز تحت ۶ دسته شامل مقوله مرکزی، شرایط علی، شرایط مداخله‌گر، شرایط زمینه‌ای (بستر)، راهبردها و پیامدها قرار گرفته‌اند. از بین مقوله‌های استخراج‌شده، مقوله «مدل تاب‌آوری در ورزش» به‌منزله مقوله مرکزی در نظر گرفته شد و در مرکز مدل قرار گرفت. دلیل انتخاب این مقوله



شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش

Figure 1. Conceptual model of research

تعمیمی فراتر از یک پدیده خاص باشد. سپس با بهره‌گیری از نظریه محدود به واقعیت احصاء شده، دیگرام نظریه محدود به واقعیت خاص ارائه شده است. به منظور بررسی این مدل در بخش کمی از معادلات ساختاری انجام گردید. از این رو ابتدا با آزمون

پس از کدگذاری داده‌ها و ارتباط برقرار کردن مقوله‌های احصاء شده باهم «نظریه محدود به واقعیت خاص» ارائه شده است. چنین نظریه‌ای تنها مناسب با پدیده مورد مطالعه است و نمی‌تواند مدعی هیچ نوع

کلوموگراف اسمیرنف به بررسی وضعیت طبیعی بودن توزیع داده‌های پژوهش پرداخته شد. نتایج آزمون فوق نشان داد که میزان سطح معناداری در تمامی عوامل پایین از ۰/۰۵ بود که این خود نشان دهنده غیرطبیعی بودن داده‌های پژوهش است و بدین منظور جهت تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش حاضر از آمار ناپارامتریک استفاده گردید. جدول ۱ نتایج توصیفی مربوط به ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه‌های پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۱- نتایج توصیفی مربوط به ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه‌های پژوهش

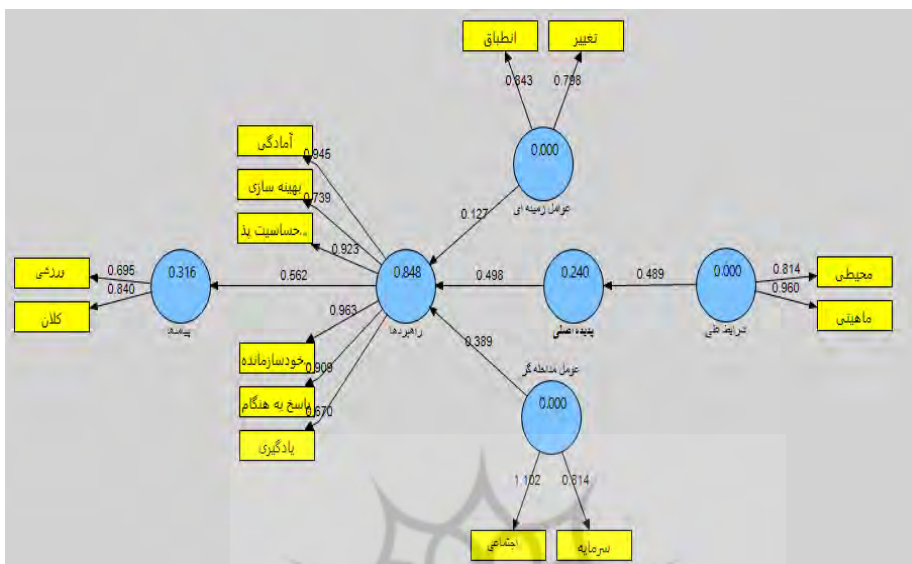
Table 1- Descriptive results related to the demographic characteristics of the research samples

| درصد percent | فراوانی Frequency | گروه‌ها Groups Grou | |
|-----------------|----------------------|--------------------------------|----------------------|
| 60.9 | 226 | مرد Male | جنسیت Gender |
| 39.1 | 145 | زن Female | |
| 12.1 | 45 | زیر ۲۰ سال Under 20 years | سن Ages |
| 46.4 | 172 | ۲۰-۳۰ سال years 30-20 | |
| 41.5 | 154 | بالای ۳۰ سال Over 30 years | |
| 26.4 | 98 | فوتبال Football | رشته ورزشی Sports |
| 16.7 | 62 | دو و میدانی Track and Field | |
| 15.1 | 56 | والیبال Volleyball | |
| 8.6 | 32 | شنا Swim | |
| 25.9 | 96 | ورزش‌های رزمی Martial Arts | |
| 7.3 | 27 | بسکتبال Basketball | |

معناداری تی، مدل پژوهش را نشان می‌دهد.

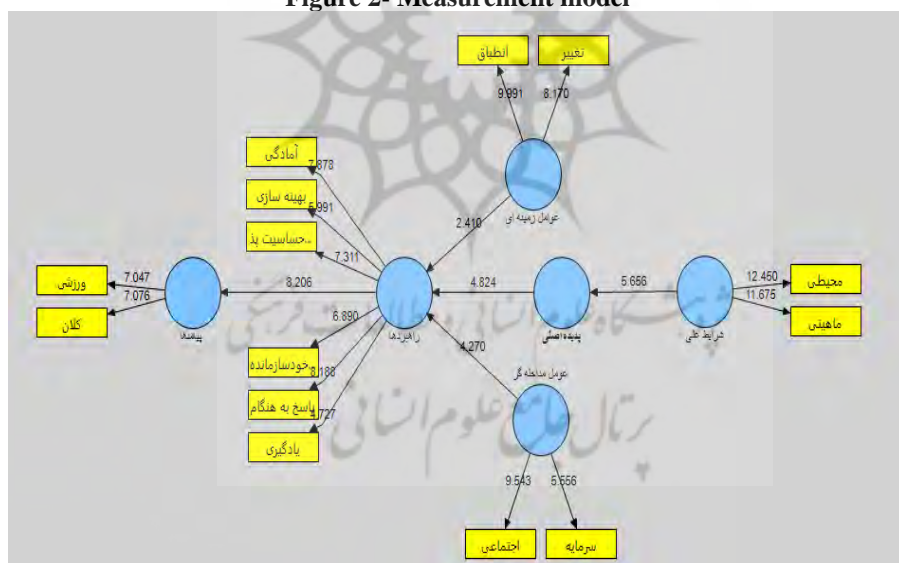
شکل ۲ و ۳ مدل اندازه‌گیری و میزان ضرایب





شکل ۲- مدل اندازه گیری

Figure 2- Measurement model



شکل ۲- ضرایب معناداری T

Figure 3- Significant coefficients T

جدول ۲ جمع بندی از مدل های اندازه گیری و ضرایب معناداری تی را به نمایش گذاشته است.

جدول ۲- خلاصه نتایج آماری مدل پژوهش

Table 2- Summary of statistical results of the research model

| تأثیر Efficacy | ضرایب معناداری تی T | روابط Relationships |
|-------------------|------------------------|-----------------------------|
| 0.829 | 5.656 | عوامل علی بر پدیده اصلی |
| 0.498 | 4.824 | پدیده اصلی بر راهبردها |
| 0.127 | 2.410 | عوامل زمینه ای بر راهبردها |
| 0.389 | 4.270 | عوامل مداخله گر بر راهبردها |
| 0.562 | 8.206 | راهبردها بر پیامدها |

نتایج پژوهش نشان داد که تمامی روابط موجود در مدل معنادار است. به منظور بررسی برازش مدل پژوهش حاضر از شاخص های برازش مربوط روش معادلات می دهد.

جدول ۳- شاخص های برازش مدل

Table 3- Model fit indices

| پیامدها consequences | راهبردها Strategies | مداخله گر Intervention | زمینه ای Background | پدیده اصلی The main phenomenon | علی elevated |
|-------------------------|------------------------|---------------------------|------------------------|-----------------------------------|-----------------|
| 0.83 | 0.82 | 0.84 | 0.80 | 0.85 | 0.81 |
| 0.72 | 0.74 | 0.76 | 0.75 | 0.79 | 0.77 |
| 0.62 | 0.54 | 0.66 | 0.55 | 0.49 | 0.67 |
| 0.31 | 0.84 | - | - | 0.24 | - |
| 0.43 | 0.67 | - | - | 0.24 | - |

بحث و نتیجه گیری

مفهوم تاب‌آوری مقوله‌ای است که طی سالیان اخیر به دلیل افزایش اختلال در فرایندهای فردی و گروهی

با توجه به شاخص‌های مورد بررسی مشخص گردید که مدل ارائه شده در پژوهش حاضر، از برازش مناسبی برخوردار است.



و پس از آن چگونگی و فرآیند تأثیرات مثبت و منفی این عوامل و همچنین اندازه این تأثیرات (ضعیف یا قوی بودن) مورد بررسی قرار گرفت. رقابتی بودن فضای ورزش و وجود محرک‌های محیطی و فردی بسیار در آن سبب گردیده است تا تاب‌آوری به عنوان یک مسئله مهم در ورزش درک گردد. وجود شرایط علی از جمله عوامل محیطی و عوامل ماهیتی در ورزش نشان دهنده اهمیت تاب‌آوری در ورزش است. به عبارتی ماهیت فضای ورزش نشان می‌دهد که تاب‌آوری به عنوان یکی از ویژگی‌های منحصر به فرد در جهت ارتقا عملکرد ورزشی می‌بایستی مدنظر قرار گیرد.

با توجه به بررسی پیشینه در زمینه پژوهش حاضر دریافته‌ایم که تاب‌آوری در ورزش می‌تواند بیشتر بر درک فرآیند توجه داشته باشد تا تکیه زدن بر یکسری دستورالعمل‌های ساده، در واقع تاب‌آوری ورزش را نمی‌توان فقط به تدوین و طراحی نقشه راه یا ارائه یک مدل محدود کرد. اگر چه ارائه یک مدل در این مورد می‌تواند بسیار مفید نیز باشد. ورزشکارانی که در مسابقات بر رقبای غلبه می‌کنند و چالش‌ها را به خوبی پشت سر می‌گذرانند به یقین از توانایی و تاب‌آوری بیشتری برخوردار بوده‌اند.

در مسیر تاب‌آوری در ورزش می‌بایستی برخی ویژگی‌ها از جمله تحمل ابهام، انطباق و جذب در جهت ایجاد قابلیت‌های انطباق شکل گیرد. کانسکی و دینر (۲۰۱۷) مشخص نمودند که تاب‌آوری پایین افراد در موقعیت‌های مختلف ناشی از نبود ظرفیت فردی در انطباق با شرایط محیطی است. بدون شک ارتقا مهارت‌های فردی در حوزه انطباق می‌تواند نقش مهمی در روند توسعه و گسترش عملکردهای فردی در حوزه ورزش داشته باشد. این ظرفیت در ورزشکاران کمک می‌کند که ابتدا نقاط قوت و ضعف افراد بهتر شناسایی

ناشی از بحران‌های مختلف سیاسی، اقتصادی، اجتماعی، طبیعی و انسانی، توجه صاحب‌نظران مختلف را به خود جلب کرده است. تاب‌آوری به معنای ظرفیت افراد در پیش‌بینی بحران، کاهش اثرات و مقاومت در برابر آسیب‌های آن، پاسخ و واکنش مناسب و نهایتاً بازیابی از شرایط بحرانی است. تاب‌آوری توانایی افراد برای مدیریت سالم هیجانات خود است و به این مسئله می‌پردازد که فرد علی‌رغم قرار گرفتن در معرض عوامل استرس‌زا می‌تواند توان اجتماعی خود را بهبود بدهد و بر مشکلات غلبه کند و به موفقیت برسد. بهبود تاب‌آوری در میان ورزشکاران می‌تواند آنان را جهت حضور در رویدادهای ورزشی آماده نماید. گوپتا و مک‌کارتی (۲۰۲۱) اشاره داشتند که قابلیت‌های ورزشکاران در حوزه تاب‌آوری به عنوان یک مسئله مهم می‌بایستی در میان ورزشکاران ارتقا یابد (لی، ژانگ، لیو و ژانگ، ۲۰۲۱). ایجاد ظرفیت‌های مطلوب در میان ورزشکاران در خصوص تاب‌آوری می‌تواند به ارتقا ثبات رفتاری آنان کمک نماید. هوزانووا، موین و پالسن^۱ (۲۰۱۹) نیز مشخص نمودند که تاب‌آوری نقش مهمی در رفتارها و نگرش‌های افراد دارد و می‌تواند زمینه جهت ارتقا جنبه‌های ذهنی افراد را فراهم نماید. به عبارتی توجه به تاب‌آوری در میان ورزشکاران می‌تواند از منظر ذهنی و رفتاری کمک فراوانی به آنان نماید.

هدف اصلی این پژوهش، طراحی مدل تاب‌آوری در ورزش می‌باشد. این مدل عوامل علی‌ماهیتی و محیطی را شناسایی کرد و در کنار آنها از نقش عوامل زمینه‌ای قابل‌تغییر و قابل‌انطباق غافل نگردید. همچنین عوامل مداخله‌ای سرمایه‌ای و اجتماعی را بررسی نمود. سپس به ارائه راهبردهای گوناگون و مؤثر پرداخت و در پایان پیامدهای کلان و ورزشی را به‌دقت موشکافی کرد. گام نخست این مطالعه بررسی عوامل اثرگذار منفی و مثبت بر دارایی‌ها و توانایی‌های افراد بود

1. Hrozanova, Moen & Pallesen



بود که خود می‌تواند گواه مجددی برای تأکید بر فرایندی بودن برنامه‌های توسعه تاب‌آوری باشد. چه بسا بحران‌هایی که می‌تواند فرصت تحریک، کشف و تقویت توانایی‌های فردی باشد. اگر چه جریان‌های پژوهشی بسیاری برای رویارویی با این پدیده‌ها وجود دارد، اما تاب‌آوری یکی از محبوب‌ترین سازه‌هایی است که در هر دو حیطه علمی و عملی مورد بحث قرار گرفته است. تاب‌آوری به طور کلی به‌عنوان چگونگی مواجهه مؤثر یک سیستم با موقعیت‌های بحرانی و مخاطرات، مفهوم‌سازی شده است (به همراه و همکاران، ۲۰۱۱). به نظر می‌رسد پیامدهای شناسایی شده می‌تواند خود به عنوان یک دغدغه و ضرورت در جهت توسعه تاب‌آوری در میان ورزشکاران درک گردد. به عبارتی پیامدهای شناسایی شده نشان می‌دهد که با بهبود تاب‌آوری در میان ورزشکاران می‌تواند شرایطی جهت توسعه عملکرد پایدار را فراهم نماید و منجر به ایجاد رویه‌های مطلوبی در مسیر بهبود جنبه‌های فردی و گروهی گردد. پیامدهای شناسایی شده نشان می‌دهد که تأکید بر روند تاب‌آوری می‌تواند شرایطی مطلوب در میان ورزشکاران جهت ارائه ظرفیت‌ها و توانایی‌های خود را داشته باشند. با این توجه پیشنهاد می‌گردد تا در ورزش بستری جهت پیاده‌سازی راهکارهای شناسایی در پژوهش حاضر فراهم گردد.

تقدیر و تشکر

از کلیه عزیزانی که ما را در امر این پژوهش یاری رساندن کمال تشکر و قدردانی را داریم.

و ارزیابی شوند، سپس با ارائه برنامه‌ای مدام و توجه به فرصت‌ها و امکانات موجود در مسیر تاب‌آوری گام نهند. بنابراین می‌توان گفت ارائه مدلی برای توسعه تاب‌آوری در ورزش مبتنی است بر شناسایی عوامل اثرگذار مثبت (شامل منابع حمایتی، سرمایه‌های اقتصادی، سیاسی و ...) و همچنین بررسی عوامل اثرگذار منفی و بهینه‌سازی آنها از طریق تقویت اثرگذاری مثبت و محدود کردن عوامل اثرگذار منفی بر روند و کارایی افراد. لذا چگونگی تحلیل تأثیر این عوامل اعم از مثبت و منفی بر گروه‌ها حائز اهمیت است. این مسئله در پژوهش‌های مختلفی از جمله پژوهش‌های کانسکی و دینر (۲۰۱۲)، تولند و کاریگان (۲۰۲۱) و شوارز (۲۰۱۸) مورد توجه قرار گرفته است. بدون شک موانع و مشکلاتی در خصوص جنبه‌های فرهنگی و حمایتی می‌تواند روند تاب‌آوری در حوزه ورزش را به صورت جدی تحت الشعاع قرار دهد. به نظر می‌رسد عوامل مداخله‌گر فردی و محیطی می‌تواند ضمن مخدوش نمودن توانایی‌های افراد در انطباق و قابلیت تغییر در میان ورزشکاران، شرایطی فراهم نماید که محدودیت‌های جدی در جهت تاب‌آوری ایجاد گردد. به بیان دیگر، بهینه‌سازی و توسعه تاب‌آوری در ورزش از مسیر شناسایی و توجه به دارایی و سرمایه‌های سازمانی (انسانی، اجتماعی، فرهنگی، مالی، طبیعی و...) میسر خواهد بود و در این مسیر ظرفیت‌های سه‌گانه کنار آمدن با انواع شوک، سازگاری و در صورت ضرورت ایجاد تغییراتی متناسب با اهداف مبنای تدوین برنامه اقدام خواهد بود. در این فضا با پارادوکس ایجاد فرصت در بحران هم‌روبرو خواهیم

منابع

1. Bacchi, S., & Licinio, J. (2017). Resilience and psychological distress in psychology and medical students. *Academic Psychiatry*, 41(2), 185-188.
2. Bhamra, R., Dani, S., & Burnard, K. (2011). Resilience: the concept, a literature review and future directions, *International Journal of Production Research*, 49(18), 5375-5393.



3. Codonato, R., Vissoci, J. R. N., Nascimento Junior, J. R. A. D., Mizoguchi, M. V., & Fiorese, L. (2018). Impact of resilience on stress and recovery in athletes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 24(5), 352-356.
4. Ellis, L. M. (2018). Athlete resilience training (ART) program: an evidence based intervention to improve resilience in collegiate golfers after performance failure a manual for coaches and athletes (Doctoral dissertation), *California State University*.
5. Ergün, A. L. P., & Dewaele, J. M. (2021). Do well-being and resilience predict the foreign language teaching enjoyment of teachers of Italian? *System*, 99, 102506.
6. Fasey, K. J., Sarkar, M., Wagstaff, C. R., & Johnston, J. (2021). Defining and characterizing organizational resilience in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 52, 101834.
7. Gupta, S., & McCarthy, P. J. (2021). Sporting Resilience During COVID-19: What Is the Nature of This Adversity and How Are Competitive Elite Athletes Adapting?. *Frontiers in Psychology*, 12, 374.
8. Hartwig, A., Clarke, S., Johnson, S., & Willis, S. (2020). Workplace team resilience: A systematic review and conceptual development. *Organizational Psychology Review*, 10(3-4), 169-200.
9. Hogan, M. J. (2020). Collaborative positive psychology: Solidarity, meaning, resilience, wellbeing, and virtue in a time of crisis. *International Review of Psychiatry*, 1-15.
10. Hrozanova, M., Moen, F., & Pallesen, S. (2019). Unique predictors of sleep quality in junior athletes: the protective function of mental resilience, and the detrimental impact of sex, worry and perceived stress. *Frontiers in psychology*, 10, 1256.
11. Kansky, J., & Diener, E. (2017). Benefits of well-being: Health, social relationships, work, and resilience. *Journal of Positive School Psychology*, 1(2), 129-169.
12. Khamsan, A. (2017). *Systems Resilience Analysis Guide: Promoting Social Resilience*. Year of publication: Firs. In Persian
13. Liu, F., Zhang, Z., Liu, S., & Zhang, N. (2021). Examining the Effects of Brief Mindfulness Training on Athletes' Flow: The Mediating Role of Resilience. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*.
14. Martin, C. L., Shanley, E., Harnish, C., Knab, A., Christopher, S., Vallabhajusula, S., & Bullock, G. (2021). The relationship between flourishing, injury status, and resilience in collegiate athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*,
15. Masten, A. S., Lucke, C. M., Nelson, K. M., & Stallworthy, I. C. (2021). Resilience in development and psychopathology: Multisystem perspectives. *Annual Review of Clinical Psychology*, 17.
16. Merdiaty, N., & Aldrein, N. (2020). Analyzing the effect of resilience on burnout with mindfulness as a mediator. *International Journal of Reaserch in Business and Social Science*, 9(5), 109-115.
17. Munoz, R. T., Brady, S., & Brown, V. (2017). The psychology of resilience: A model of the relationship of locus of control to hope among survivors of intimate partner violence. *Traumatology*, 23(1), 102.
18. Ntontis, E., Drury, J., Amlôt, R., Rubin, G. J., & Williams, R. (2020). What lies beyond social capital? The role of social psychology in building community resilience to climate change. *Traumatology*, 26(3), 253.



19. Schwarz, S. (2018). Resilience in psychology: A critical analysis of the concept. *Theory & Psychology*, 28(4), 528-541.
20. Toland, J., & Carrigan, D. (2011). Educational psychology and resilience: New concept, new opportunities. *School Psychology International*, 32(1), 95-106.
21. Walker, C. (2019). Increasing
22. Resilience in Athletes. *Masters of Education, Goucher College*.
23. Yildirim, M., Arslan, G., & Wong, P. T. (2021). Meaningful living, resilience, affective balance, and psychological health problems among Turkish young adults during coronavirus pandemic. *Current Psychology*, 1-12.

ارجاع دهی

مقدسی، محمدرضا؛ ایزدی، بهزاد؛ و شعبانی‌مقدم، کیوان. (۱۴۰۰). مدل‌سازی تاب‌آوری در ورزش. *مطالعات روان‌شناسی ورزشی*، ۱۰(۳۸)، ۵۲-۲۳۳. شناسه دیجیتال: 10.22089/SPSYJ.2021.10582.2181

Moghadasi, M. R; Ezadi, B; & Shabani Moghadam, K. (2022). Modeling resilience in sport. *Sport Psychology Studies*, 10(38), 233-52. In Persian. DOI: 10.22089/SPSYJ.2021.10582.2181

