

نقش ورزش در تاب‌آوری اجتماعی ورزشکاران آمادگی جسمانی شهر کرمان

کامبیز صنعتی^{۱*}، کمال جوانمرد^۲

۱. دکتری گروه جامعه‌شناسی ورزش، دانشگاه تهران

۲. استادیار گروه جامعه‌شناسی، دانشگاه شهر قدس

چکیده

تحقیق حاضر باهدف شناخت نقش ورزش در تاب‌آوری اجتماعی و آمادگی جسمانی ورزشکاران در شهر کرمان انجام شده است. این پژوهش جزء تحقیقات کاربردی بوده و از روش تحقیقات آمیخته (کیفی - کمی) استفاده کرده است. در بخش کیفی، از گراند تئوری به‌عنوان روش استفاده شده و در بخش کمی، توصیفی از نوع همبستگی به‌کار رفته است. جامعه آماری این پژوهش دو گروه شامل خبرگان ورزشی و ۱۲۰۰ نفر از ورزشکاران حوزه آمادگی جسمانی در شهر کرمان است. حجم نمونه در بخش کیفی با مصاحبه از ۱۶ نفر ورزشکار به اشباع مفهومی رسیده و در بخش کمی بر اساس جدول مورگان به تعداد ۲۹۱ نفر تعیین شده است. روش نمونه‌گیری به‌صورت خوشه‌ای بوده و ابزار تحقیق از پرسش‌نامه محقق ساخته شده است. داده‌های کیفی با استفاده از نرم‌افزار MAXQDA و رزن ۲۰ کدگذاری شده و اعتبارسنجی ابعاد به دست آمده با ضریب توافق کدگذاری‌ها به نسبت ۰/۷۷ انجام شده است. داده‌های بخش کمی نیز با استفاده از نرم‌افزار SPSS و رزن ۲۲ تحلیل شده و پایایی پرسشنامه با محاسبه آلفا کرونباخ به نسبت ۰/۷۸ تأیید شده و روایی صوری و محتوایی آن توسط اساتید تأیید گردیده است. یافته‌های بخش کیفی نشان داده‌اند که ورزش با تغییر شیوه حل مسائل، ایجاد عادت‌های تاب‌آور در ورزشکاران، ایجاد همبستگی اجتماعی و افزایش تعاملات اجتماعی در ورزشکاران موجب افزایش تاب‌آوری آنان می‌شود. یافته‌های بخش کمی نیز نشان داده‌اند که از میان مولفه‌های به تعاملات اجتماعی و همبستگی اجتماعی و شیوه حل مسائل و ایجاد عادت‌های تاب‌آور، به ترتیب، بیشترین نقش را در تاب‌آوری ورزشکاران دارند. در نتیجه، می‌توان ورزش را به‌عنوان یک عامل مهم در ایجاد تعادل روانی اجتماعی و یک راه‌حل مناسب برای گذر از بحران معرفی کرد.

واژگان کلیدی: ورزش، تاب‌آوری اجتماعی، همبستگی اجتماعی، عادات تاب‌آور

The role of sports in the social resilience of physical fitness athletes in Kerman

Kambiz Sanati *¹, Kamal Javanmard ²

1. *Department of Sociology of Sports, Islamic Azad University, Tehran Branch. Iran*
2. *Assistant Professor, Department of Sociology, Qods City University*

Abstract

This research was conducted with the aim of understanding the role of sports in social resilience and the physical preparedness of athletes in Kerman city. The study falls within the category of applied research in terms of objectives and adopts a mixed-methods approach (qualitative-quantitative) in terms of methodology. The research method in the qualitative section is grounded theory, and in the quantitative section, it is correlational descriptive. The population of this study includes two groups: sports experts as the first group, and 1200 athletes from the field of physical preparedness in Kerman city as the second group. The sample size in the qualitative section reached saturation with interviews from 16 athletes, and in the quantitative section, it was determined to be 291 individuals based on Morgan's table. Cluster sampling was used as the sampling method, and the research tool was a researcher-made questionnaire. Qualitative data were coded using MAXQDA version 20 software, and the reliability of the obtained dimensions was 0.77 with the coding agreement coefficient. Quantitative data were analyzed using SPSS version 22 software, and the questionnaire reliability was calculated as 0.78 with Cronbach's alpha. Face and content validity were confirmed by experts. The qualitative findings indicate that sports, through changing problem-solving approaches, creating resilient habits in athletes, and fostering social cohesion, increase social interactions among athletes. The quantitative results show that among the components, social interactions and cohesion, problem-solving approaches, and the establishment of resilient habits, respectively, play the most significant roles in the resilience of athletes. In conclusion, sports can be introduced as a crucial factor in creating social and psychological balance, providing a suitable solution for overcoming crises.

Keywords: Sport, Social Resilience, Social Solidarity, Creating Resilient Habits

۱. مقدمه

پپیچیده‌تر شدن جوامع بشری، آمیختن زندگی با مشکلات و سختی‌های فراوان باعث شده که پیامدهای چون استرس و اضطراب و مشکلات روانی و جسمی برای افراد به ارمغان بیاورد. برای عبور از این شرایط داشتن ویژگی‌های رفتاری یا مهارت‌هایی برای رسیدن به حفظ سلامت روان لازم و ضروری به نظر می‌رسد (علیزاده و نمازی زاده، ۱۳۹۹: ۸۰). یکی از مفاهیمی که در حال حاضر مطرح شده است مفهوم تاب‌آوری است. مفهوم تاب‌آوری، مفهوم جدیدی است که بیشتر در مواجهه با ناشناخته‌ها و عدم قطعیت به کاربرد می‌شود (جلیلی و حسین چناری، ۱۳۹۸: ۱۳۲).

این‌که تاب‌آوری چیست و چگونه در افراد شکل می‌گیرد و چگونه تاب‌آوری می‌تواند مسیر زندگی افراد جامعه را شکل دهد نقش مهمی در مطالعات مدرن دارد. تاب‌آوری اجتماعی به معنی توانایی گروه‌ها یا مجامع در غلبه بر نقش‌ها، ناهمگونی‌ها و نابسامانی‌ها بیرونی است که این امر در نتیجه تغییرات محیطی، اجتماعی و سیاسی ایجاد می‌شود (پروم برگر^۱ و همکاران، ۲۰۱۴: ۱۲).

در نگاه اول مفهوم تاب‌آوری را مفهومی روان‌شناسان می‌بینیم که مربوط به ساختارهای فردی و هویت فردی است؛ اما اگر با نگاهی جامعه‌شناختی به آن دقت کنیم در خواهیم یافت فرد و نوع کنش و واکنش‌ها را در بستر جامعه می‌آموزد و می‌توان گفت بخشی از تاب‌آوری را در مسیر اجتماعی شدن می‌آموزیم؛ چراکه هویت فردی در فرایند اجتماعی شدن شکل می‌گیرد و ساختار می‌یابد و همچنین به وسیله آن خودآگاه^۲ می‌شود؛ خودآگاهی به معنی این است که انسان‌ها درمی‌یابند به معنی ابژه^۳ در محیط وجود دارند (شارون، ۱۳۹۸: ۶۰)؛ اما خودسازی^۴ ما از طریق آنچه مید^۵ از آن تحت عنوان دیگری تعمیم یافته^۶ نام می‌برد شکل می‌گیرد؛ با توجه به هویت فردی و شناخت خود و خودسازی می‌توانیم راهبردهای زندگی فردی خود را مشخص سازیم این راهبردها می‌تواند به گونه‌های متفاوتی باشد خود بیزاری، خودکنترلی یا حتی تاب‌آوری که فرد در مسائل بروز می‌دهد می‌تواند به نوعی رفتار اجتماعی است ناشی از یادگیری‌های اجتماعی کسب نموده است (یلدیریم، آرسلام و ونگ^۷، ۲۰۲۱: ۶۵). تاب‌آوری صرفاً مقاومتی غیرفعال در برابر موقعیت‌های مخاطره‌آمیز و استرس‌زا نیست؛ بلکه فرد تاب‌آور یک مشارکت‌کننده فعال در محیط است (نویمان^۸، ۲۰۲۲).

این سازه از نظر فرهنگی و زمینه‌ای به عوامل اجتماعی - محیطی وابسته است (لوتار و سیکتی^۹، ۲۰۰۰، لوتار، سیکتی و بکر^{۱۰}، ۲۰۰۰، مورگان) یا به رویدادهایی که در طول زندگی با آن مواجه شده‌اند. جدا از بحث هویت فردی، خود در درون سازمان‌های اجتماعی نیز قرار می‌گیرند و بخش بزرگی از زندگی فرد را در آن‌ها سپری می‌کنند و زندگی خود را در چارچوب قواعد اجتماعی و الگوهای اجتماعی می‌گذرانند و ما را به انسان‌هایی فرهنگی تبدیل نموده که در کنار یکدیگر زندگی کنیم و کنش متقابل داشته باشیم خاصیت زندگی جمعی و روابط جمعی تمایز و تفاوت است تفاوت در نوع طبقه، نوع زندگی، تفاوت‌های سیاسی فرهنگی و... (علیزاده و همکاران، ۱۳۹۹: ۸۰). زندگی جمعی امکان روبروشدن با بحران‌های بی‌شماری را برای ما فراهم می‌سازد (شارون، ۱۳۹۸: ۷۵) زمانی 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. به کارگیری شیوه‌های تاب‌آوری موجب انطباق‌یافتن و کاهش شوک‌های جدید و کاهش اثرات منفی این شوک‌هاست (خامسان، ۱۳۹۷: ۶۵). یکی از راهکارهای جدید که متخصصین برای مقابله با شرایط بحرانی پیشنهاد داده‌اند ورزش است

^۱ Prom Berger

^۲ Self-essence

^۳ Objects

^۴ Self-realization

^۵ Mid

^۶ Generalized other

^۷ Yildirim, Arslan, & Wong

^۸ Neumann

^۹ Luthar & Cicchetti

^{۱۰} Luthar, Cicchetti & Becker

(صالحیان و همکاران، ۱۴۰۱:۱۰۹).

ورزش یک فعالیت نهادینه شده که مستلزم به کارگیری نیروی جسمانی شدید با استفاده از مهارت‌های جسمانی است که توسط عوامل درونی و بیرونی تحریک می‌شود؛ ورزش با ایجاد بستری برای تجربه کردن شرایط و تجربیات مختلف برای افراد باعث افزایش سلامت روان و جسم می‌شود (علیزاده و نمازی زاده، ۱۳۹۹:۷۹)

تاب‌آوری در ورزش به عنوان یک مسئله مهم بوده و بر آن تأکید می‌شود و همیشه به عنوان یک مؤلفه کلیدی میزان عملکرد ورزشکاران را تحت تأثیر قرار می‌دهد (الیز، ۲۰۱۸:۹۸) چراکه شرایط ورزش شرایطی رقابتی است و در رقابت‌های سنگین ورزشی تاب‌آوری می‌تواند منجر به بهبود وضعیت ورزشکاران شود (والکر، ۲۰۱۹:۲۵) همچنین در گروه‌های ورزشی تاب‌آوری به عنوان یک هدف مهم مد نظر مربیان بوده که باعث می‌شود تا گروه‌های ورزشی سعی در ارتقا قابلیت آن در بین ورزشکاران باشند (لی، ژانگ، لئو ژانگ، ۲۰۲۰:۶۸). اما مفهوم تاب‌آوری اجتماعی به معنای ایجاد ظرفیت از سوی جامعه در جهت واکنش به تغییرات است، می‌تواند به معنای تغییر به حالت جدید باشد که در محیط موجود پایدارتر است، به عبارت دیگر بیشتر به سازگاری و انطباق جوامع با حوادث می‌پردازد (دانشوری و همکاران، ۱۴۰۰:۲۱) و محصول اجتماعی است که فرد در آن رشد می‌یابد با توجه به این که کشور ما در سال‌های اخیر به شکل محسوسی شاهد افزایش روزافزون بحران‌ها و تنش‌ها در حوزه‌های مختلف اقتصادی، اجتماعی، زیست‌محیطی و فرهنگی بوده است و در این خصوص لزوم برنامه‌ریزی اجتماعی برای ارتقای تاب‌آوری و مقاوم‌سازی اجتماعی جامعه، ضرورتی انکارناپذیر است؛ بنابراین این پژوهش برای پاسخ به این سؤال انجام شد که ورزش از طریق چه مؤلفه‌هایی منجر به تاب‌آوری اجتماعی ورزشکاران آمادگی جسمانی می‌شود؟

پیشینه پژوهش

ملانوروزی و همکاران (۱۴۰۱) در تحقیقی با عنوان بررسی رابطه بین تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی ورزشکاران رشته‌های انفرادی با نقش میانجی استرس ادراک شده رابطه مثبت معناداری بین تاب‌آوری و استرس ادراک شده با بهزیستی روان‌شناختی و همچنین بین استرس ادراک شده و تاب‌آوری وجود دارد در تحقیق دیگر ساعدی و همکاران (۱۴۰۱) به ارائه الگوی عوامل مؤثر بر ارتقا تاب‌آوری اجتماعی در شرایط تحریم‌های سیاسی و اقتصادی پرداخته است که نتایج نشان می‌دهد تاب‌آوری در شرایط بحرانی می‌تواند باعث توسعه متوازن، هماهنگ، یکپارچه و اثربخشی تاب‌آوری اجتماعی در شرایط بحرانی در کشور است. مقدسی و همکاران (۱۴۰۰) در تحقیقی با عنوان مدل‌سازی تاب‌آوری در ورزش نتایج نشان داد که نشان می‌دهد که تاب‌آوری می‌تواند توانایی و عملکرد ورزشکاران را افزایش دهد حسینی (۱۳۸۹). به طور کلی، ورزش و آمادگی جسمانی با افزایش بهزیستی روانی، ارتقای مکانیسم‌های مقابله‌ای مثبت و محافظت در برابر اثرات منفی استرس، تأثیر قابل توجهی بر تاب‌آوری اجتماعی دارند (هیل، ۲۰۲۳:۴) تاب‌آوری با موفقیت ورزشی و سلامت روان نیز مرتبط است و تاب‌آوری بالاتر با عملکرد بهتر و بهزیستی مرتبط است. ورزش با کمک به توسعه تاب‌آوری روانی و ارتقای بهزیستی در تاب‌آوری اجتماعی آمادگی جسمانی نقش دارد. تاب‌آوری توانایی واکنش مثبت و مقابله با استرس است (نویمان، ۲۰۲۲). لیندسی سالیوان جنیفرای (۲۰۲۳) ارزیابی یک برنامه آموزشی تاب‌آوری برای دانشجویان ورزشکار نتایج نشان داد که آموزش تاب‌آوری احتمال استفاده از راهبردهای مقابله انطباقی را برای مدیریت استرس‌های تحصیلی و ورزشی در دانشجویان ورزشکار افزایش دهد. (هارتیگ، ۲۰۲۲). برای بهبود تاب‌آوری، یک رویکرد چند رشته‌ای که دانش روانشناسی، فیزیولوژی، علوم ورزشی و علم داده را ادغام می‌کند توصیه می‌کند بیکاله و همکاران (۲۰۲۰) تاب‌آوری در ورزشکاران یک فرایند پویا مستمر بر اساس ویژگی‌های فردی روان‌شناختی و تعاملات ورزشکار با محیط است. مشخص شده است که تناسب اندام عضلانی و خود ادراک شده به طور مثبتی با تاب‌آوری استرس مرتبط است و انتظارات خودکارآمدی به عنوان یک مکانیسم میانجی عمل

¹ Ellis

² walker

³ Liu, Zhang & Zhang

⁴ Hill

⁵ Lindsay Sullivan & Jennifer E. Carter & James Houle, Kele Ding & Amanda Hautmann & Jingzhen Yang

⁶ Hartigh

⁷ Bicalho, C.C.F. & Melo, G.F. & Noce, F

می‌کند (جانسون^۱، ۲۰۱۵). حمایت اجتماعی و فعالیت‌هایی که به‌زیستی را ارتقا می‌دهند نیز با تاب‌آوری مرتبط هستند و به بهبودی در ورزشکاران و مربیان با عملکرد بالا کمک می‌کنند سرکار^۲ (۲۰۱۴) تاب‌آوری روان‌شناختی را در تحمل فشارهای ورزش برجسته می‌داند (کلایک^۳، ۲۰۱۲). آمادگی جسمانی با کاهش واکنش استرس، محافظت در برابر پیامدهای نامطلوب استرس و پیشگیری از بیماری‌های مزمن، انعطاف‌پذیری را به ارمغان می‌آورد (فلچر^۴، ۲۰۱۲). این تاب‌آوری تحت تأثیر عوامل مختلفی از جمله شخصیت مثبت، انگیزه، اعتماد به نفس، تمرکز و حمایت اجتماعی ادراک شده قرار می‌گیرد فرانک جی. اچ. لو^۵ (۲۰۱۶) تاب‌آوری و حمایت اجتماعی مربیان رابطه استرس با فرسودگی شغلی را تعدیل کردند به‌ویژه تعامل تاب‌آوری ورزشکاران با حمایت اجتماعی اطلاعاتی و ملموس مربیان تعدیل می‌کند همچنین استرس و فرسودگی ورزشکاران در شرایط استرس زندگی بالا و پایین را تعدیل می‌کند با توجه به تحقیقات ارائه شده می‌توان نوآوری پژوهش را در این دانست که تحقیق شاخص‌هایی را که در ورزشکاران تاب‌آوری ایجاد می‌کند؛ را مشخص می‌سازد و نقش پررنگ آن شاخص را گزارش کرده است.

۲. روش تحقیق

پژوهش حاضر از دیدگاه هدف در دسته‌بندی تحقیقات کاربردی قرار دارد و از نظر روش، از رویکرد آمیخته (کیفی و کمی) بهره برده است. جامعه آماری این پژوهش شامل دو گروه می‌شود: گروه اول شامل خبرگان ورزشی و گروه دوم شامل ۱۲۰۰ نفر از ورزشکاران حوزه آمادگی جسمانی در شهر کرمان است. در بخش کیفی، حجم نمونه از طریق مصاحبه با ۱۶ نفر از ورزشکاران به حد اشباع مفهومی رسید. روش نمونه‌گیری در این بخش به صورت هدفمند اجرا شد؛ اما در بخش کمی، از روش توصیفی با نوع همبستگی با استفاده از روش پیمایش استفاده شد. حجم نمونه در بخش کیفی بر اساس جدول مورگان به تعداد ۲۹۱ نفر تعیین شد که با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای و با استفاده از پرسشنامه محقق یافته تست شد. برای شروع فرایند، به دلیل نیاز به ورزشکارانی با تاب‌آوری اجتماعی بالا نسبت به دیگر ورزشکاران، شرایط ورود به مصاحبه مشخص شدند. این شروط شامل: الف) داشتن سابقه فعالیت ورزشی به شکل مستمر حداقل ۴ سال؛ ب) داشتن مهارت و دانش بالایی در حوزه ورزش؛ ج) داشتن نمره حداقل ۶۰ از پرسشنامه استاندارد تاب‌آوری اجتماعی (کونور و دیویدسون) بود که در این پرسشنامه که ۲۵ گویه دارد، از یک مقیاس لیکرت با امتیازدهی از صفر (کاملاً نادرست) تا پنج (همیشه درست) استفاده شد. پس از انتخاب افراد مصاحبه، جلسات جداگانه با هر فرد در یک مکان مناسب که توسط خود مصاحبه‌شوندگان انتخاب شده بود، برگزار شد و مصاحبه‌ها در بازه زمانی ۴۵-۶۰ دقیقه صورت گرفت. سؤالات باز در این مصاحبه شامل مواردی چون: تأثیر تمرینات ورزشی و آمادگی جسمانی در ارتقاء تاب‌آوری اجتماعی، چگونگی نقش ورزش در حل مشکلات اجتماعی، تقویت ویژگی‌های رفتاری (تغییرات در خلق) برای افزایش سازگاری در مسائل و مشکلات و ... بودند. داده‌های تحقیق با استفاده از نرم‌افزار MAXQDA ورژن ۲۰ کدگذاری شدند که مجموعاً ۷۲۰ کد باز و ۲۹ کد محوری و ۴ کد گزینشی به دست آمدند. جهت اعتبارسنجی کدگذاری‌ها، دو متخصص دیگر نیز کدگذاری انجام دادند که ضریب توافق کدگذاری‌ها به نسبت ۰,۷۷ ارائه شد. داده‌های بخش کمی با استفاده از نرم‌افزار SPSS ورژن ۲۲ تحلیل شدند و پایایی پرسشنامه با محاسبه ضریب آلفا کرونباخ به نسبت ۰,۷۸ به دست آمد که قابل قبول بود و روایی صوری و محتوایی آن توسط اساتید تأیید شد.

¹ Johnson

² Sarkar, M, Fletcher, D

³ Çelik

⁴ Fletcher, D

⁵ Frank J.H. Lu a & Wei Ping.

جدول ۱. مشخصات افراد مشارکت‌کننده در مصاحبه

شماره مشارکت‌کننده	جنسیت	سن	تحصیلات
۱	زن	۳۰	فوق‌دیپلم
۲	زن	۳۲	فوق‌دیپلم
۳	زن	۴۲	لیسانس
۴	زن	۳۲	فوق‌دیپلم
۵	زن	۳۲	لیسانس
۶	زن	۴۵	لیسانس
۷	مرد	۴۰	فوق‌دیپلم
۸	مرد	۴۱	لیسانس
۹	مرد	۳۲	فوق‌دیپلم
۱۰	مرد	۳۲	لیسانس
۱۱	زن	۲۲	در حال تحصیل
۱۲	مرد	۲۴	در حال تحصیل
۱۳	مرد	۲۷	لیسانس
۱۴	مرد	۲۸	لیسانس
۱۵	زن	۲۶	لیسانس
۱۶	زن	۲۵	در حال تحصیل

۳. یافته‌های تحقیق

جدول ۲. کدهای باز

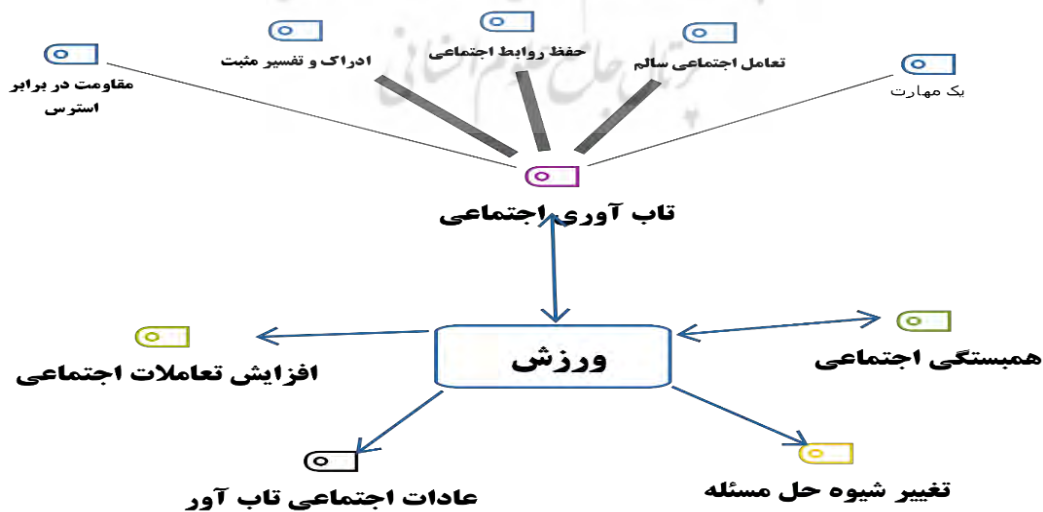
ورزش شرایط زندگی من به کل تغییر داد من با دیسپلین شدم،
یاد گرفتم چه جور موقعیت‌های مختلف اجتماعی به سمتی که دوست دارم هدایت کنم
چه وزنه زدن یا دویدن، به من کمک کرد تا به طور موقت نگرانی‌های مربوط به کارم را کنار بگذارم
تعامل با افرادی که دائماً در تلاش برای خودسازی و رشد هستند، دیدگاه من را تغییر داده است
در ورزش فهمیدم شکست‌ها موقتی هستند شرایط بحرانی نیز می‌گذرد
درک مثبت‌تری از شرایط در من ایجاد شده است
آدم‌های زیادی را ملاقات کنم، با دیدگاه‌های متفاوت، فرهنگ‌های متفاوت، این موجب شد که من چند نکته را
یاد بگیرم مشکلات برای همه هست، دوم داشتن دوستانی که در سختی می‌توانم به آنها تکیه کنم.
افزایش روحیه به من کمک کرده راحت‌تر مسائل ببینم
درک مثبت نسبت به شرایط پیدا کردم
توانایی حل مسئله‌ام بهتر شده
تمرینات ورزشی توانسته که این توانایی در من ایجاد کند که حس کنم از پس هر مشکلی برآیم مگر مرگ
افزایش روحیه به من کمک کرده راحت‌تر مسائل ببینم
توانایی حل مسائل بالا برده مسائل برای من قابل‌حل‌تر شدن

توانایی مقابله با چالش‌ها و موانع را در من بیشتر کرده است
احساس ارتباط با جامعه
تعامل من با ورزشکاران و علاقه‌مندان به آمادگی جسمانی باعث ایجاد حس اجتماعی
عضویت در یک جامعه باعث شده خودم را تنها احساس نکنم
پیگیری جمعی برای خودسازی و رشد حس وحدت را تقویت می‌کند
تجارب مشترک با دیگران دارم این تجارب حس بهتری در من ایجاد می‌کند.
تجربیات خودمان با هم به اشتراک می‌گذاریم
تجارب یکی با یکدیگر داریم
یادگیری از تجارب دیگران
درک مشترک بر اساس تجارب مشترکی که داریم
تجربیات مشابهی که همدیگر به اشتراک می‌گذاریم
حمایت اجتماعی
این روابط و حمایت‌ها منبع ارزشمندی برای تشویق در دوران سخت زندگی‌ام بود
احاطه کردن خودم با افرادی که حمایت از من را در اولویت قرار می‌دهند،
پشتیبانی قوی احساس می‌کنم از سمت دوستان ورزشکارم
تشویق و حمایت از سوی همکاران باعث شده من حس بهتری داشته باشم
همدلی متقابل در ورزش باعث احساس بهتری در افراد می‌شود
وقتی یکی از اعضا با چالش یا شکست مواجه می‌شود، کل جامعه پشت سر او جمع می‌شوند و کلمات تشویق، نصیحت و حمایت را ارائه می‌کنند.
گروه که داریم در ورزش حس همدلی و عضویت در گروه در من این احساس ایجاد می‌کند متعلق به جایی هستم
معمولاً تیمی کار می‌کنیم مگر در ورزش‌های انفرادی، اما ورزشکاران معمولاً با همدیگر راحت‌تر گروه تشکیل می‌دهند این گروه و ایجاد گروه حس خوبی به هم می‌دهد که به گروه خاصی تعلق خاطر دارم
تعامل اجتماعی بین افراد زیاد می‌شود
شبکه‌های اجتماعی قوی پیدا کرده‌ایم
انسجام و پشتیبانی تیمی در ورزش داریم که تحمل سختی‌ها را بهتر می‌کند.
شبکه‌ای از افراد هم‌فکر ایجاد کرده است

جدول ۳. کدهای محوری و گزینشی

کدگذاری محوری	کدگذاری گزینشی
تغییر در شرایط و موقعیت اجتماعی	
درک مثبت به شرایط	تغییر شیوه حل مسائل
توانایی حل مسئله	
افزایش دقت و تمرکز	
مشارکت اجتماعی	همبستگی اجتماعی
اهداف مشترک	

	مهارت حل تعارض
	احساس تعلق
	انعطاف پذیری اجتماعی
	تشکیل گروه‌های اجتماعی
	حمایت اجتماعی
	تجارب مشترک
افزایش تعاملات اجتماعی	افزایش مهارت ارتباطی
	ایجاد تعاملات رسمی و غیررسمی
	تعاملات میان فردی
	تعاملات رسانه‌ای
	فعالیت‌های داوطلبانه
	حفظ روابط اجتماعی
عادات اجتماعی تاب‌آور	پذیرش امکان نابرابری
	فداکاری
	نظم و انضباط بخشی
	مدیریت استرس
	تحمل پذیری
	مدیریت عواطف
	توانایی بازیابی بعد از شکست
	اعتماد به نفس
	خودشناسی
	تحمل فشارهای رقابتی و انضباطی
افزایش انگیزه	



شکل ۱. نقش ورزش در تاب‌آوری اجتماعی ورزشکاران

فرضیات:

بین عادات اجتماعی تاب آور با تاب آوری رابطه معنی داری وجود دارد.

جدول ۴. ضریب همبستگی پیرسون بین عادات اجتماعی و تاب آوری

ضریب همبستگی پیرسون	SIG	رد یا تأیید فرضیه
۰/۵۲۱	۰/۰۰۰	تایید

بین همبستگی اجتماعی با تاب آوری رابطه معنی داری وجود دارد.

جدول ۵. ضریب همبستگی پیرسون بین همبستگی اجتماعی و تاب آوری

ضریب همبستگی پیرسون	SIG	رد یا تأیید فرضیه
۰/۴۸۱	۰/۰۰۰	تایید

بین افزایش تعاملات با تاب آوری رابطه معنی داری وجود دارد.

جدول ۶. ضریب همبستگی پیرسون بین افزایش تعاملات و تاب آوری

ضریب همبستگی پیرسون	SIG	رد یا تأیید فرضیه
۰/۵۴۱	۰/۰۰۰	تایید

بین تغییر شیوه حل مسئله با تاب آوری رابطه معنی داری وجود دارد.

جدول ۷. ضریب همبستگی پیرسون بین تغییر شیوه حل مسئله و تاب آوری

ضریب همبستگی پیرسون	SIG	رد یا تأیید فرضیه
۰/۴۹۶	۰/۰۰۰	تایید

جدول ۸. خلاصه آماره‌های مربوط به تجزیه رگرسیونی

ضریب همبستگی چندگانه	ضریب تبیین	ضریب تبیین اصلاح شده	اشتباه معیار	کمیت دوربین واتسون
۰/۴۲۰	۰/۴۰۰	۰/۳۹۹	۱۹/۵۰۴	۱/۶۲۱

جدول ۹. تحلیل واریانس برای آزمون معنی داری شکل رگرسیونی

مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	کمیت f	سطح معنی داری
۹۱۶۲۴/۷۳	۱۵	۳۰۵۴۱/۵		
۴۳۱۱۵/۱۹	۲۷۵	۳۷۱/۶	۵۸/۱۴۰	۰/۰۰۰
۱۳۴۷۳۹/۹	۲۹۰	-		

جدول ۱۰. متغیرهای وارد شده به رگرسیون

سطح معنی‌داری	T	ضریب استاندارد		متغیرهای وارد شده
		Beta	اشتباه معیار	
۰/۰۰۰	۲/۶۶۰		۱۳/۹۶۲	ضریب ثابت
۰/۰۰۱	۲/۲۰۰	۰/۶۳۲	۰/۳۸۵	شیوه حل مسائل
۰/۰۰۰	۱/۴۱۳	۰/۴۴۸	۰/۴۰۱	همبستگی اجتماعی
۰/۰۰۰	۱/۱۵۲	۰/۴۴۳	۰/۴۷۷	تعاملات اجتماعی
۰/۰۰۰	۱/۱۲۰	۰/۳۸۱	۰/۳۶۹	عادات اجتماعی تاب‌آور

۴. بحث و نتیجه‌گیری

در این پژوهش به طور خاص به دنبال شناخت نقش ورزش در تاب‌آوری اجتماعی بودیم؛ ورزش از طریق چه شاخص‌هایی می‌تواند ویژگی تاب‌آوری را در ورزشکاران توسعه بخشد، نتایج نشان داد که ورزش از طریق ایجاد همبستگی اجتماعی؛ ایجاد عادات تاب‌آور، تغییر شیوه حل مسئله و افزایش تعاملات اجتماعی می‌تواند تاب‌آوری را در ورزشکاران افزایش دهد. نتایج ضریب رگرسیون نشان می‌دهد شاخص‌ها به دست آمده ۴۲ درصد تاب‌آوری را پیش‌بینی می‌کند. نتایج به‌دست‌آمده با تحقیقات ملانوروزی و همکاران (۱۴۰۱) که به بررسی رابطه بین تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی ورزشکاران پرداخته؛ لیندسی سالیوان جنیفرای (۲۰۲۳) که نشان داد تاب‌آوری احتمال استفاده از راهبردهای مقابله انطباقی را برای مدیریت استرس‌های ورزشی در دانشجویان ورزشکار افزایش دهد. بیکالهو و همکاران (۲۰۲۰) تاب‌آوری ورزشکاران که در تحقیق خود نشان داد تاب‌آوری در ورزشکاران یک فرایند پویا مستمر بر اساس ویژگی‌های فردی روان‌شناختی و تعاملات ورزشکار با محیط است. فرانک جی.اچ. لو آ (۲۰۱۶) نشان می‌دهد تاب‌آوری و حمایت اجتماعی رابطه معنی‌داری دارد؛ همسو و هم جهت است جهت تبیین باید گفت ورزش با ایجاد فرایندهای اجتماعی اثرگذار مانند همبستگی اجتماعی می‌تواند توسعه دهد، در این جا این همبستگی بر اساس مطالب بیان شده توسط مصاحبه‌شوندگان تشریح شد بدین معنا که همبستگی در ورزش به دلیل ایجاد گروه اجتماعی خاص باعث می‌شود فرد به گروه احساس تعلق کند و در این گروه توسط افراد گروه حمایت می‌شود و این احساس حمایت اجتماعی فرد را در مقابل شرایط منعطف‌تر می‌سازد چرا که احساس آرامش می‌کند همچنین با ایجاد اهداف مشترک، تجارب مشترک این همبستگی را مستحکم‌تر می‌سازد از سوی دیگر چون تجارب مشترکی نیز دارند در حل تعارضات موفق‌تر عمل می‌کنند.

بعد دیگر افزایش تعاملات اجتماعی است ورزش با ایجاد تعاملات رسمی و غیررسمی ضمن این که منجر می‌شود نتایج به دست آمده با تحقیق جانسون (۲۰۱۵) و کلایک (۲۰۱۲) و فلچر (۲۰۱۲) همسو و هم جهت است روابط اجتماعی حفظ شود منجر به افزایش تعاملات فردی و رسانه‌ای نیز می‌شود تعاملات فردی روابطی دوستانه و نزدیک؛ بین گروه ورزشی ورزشکاران است که امکان دارد از باشگاه به باشگاه دیگر فرق کند و دیگر تعاملات رسانه‌ای است که پدیده‌ای جدید با شکل‌گیری رسانه‌های اجتماعی است و منجر شده که ورزشکاران غیر تعاملات بومی تعاملات جهانی نیز کسب کنند

ورزش نه تنها بهبود فیزیکی ورزشکاران را تسهیل می‌کند، بلکه از طریق دو شاخص اساسی، یعنی تغییر شیوه حل مسائل و ایجاد عادات‌های تاب‌آور، توانمندی‌های روان‌شناختی آنان را نیز تقویت می‌کند. نتایج به دست آمده با تحقیق ملانوروزی و همکاران (۱۴۰۱) لیندسی سالیوان جنیفرای (۲۰۲۳) جانسون (۲۰۱۵) و کلایک (۲۰۱۲) و فلچر (۲۰۱۲) همسو و هم جهت است. در واقع، تغییر شیوه حل مسئله در این سیاق به افزایش دید مثبت به مسائل، افزایش دقت و تمرکز، و تغییر شرایط و موقعیتی که فرد در آن قرار دارد، اشاره دارد. با افزایش دید مثبت به مسائل، ورزشکاران قادرند به چالش‌ها و مواجهات با انگیزه و انعطاف‌پذیری بیشتری نگرسته و راه‌حل‌های مثبت‌تری برای حل مسائل پیدا کنند. افزایش دقت و تمرکز نیز بهبود در عملکرد ورزشکاران را فراهم می‌آورد و باعث می‌شود تا در مواقع کلیدی، به بهترین شکل ممکن عمل کنند. همچنین، تغییر شرایط و موقعیت‌هایی که فرد در آن قرار دارد، نشان‌دهنده انعطاف‌پذیری و توانایی پیش‌بینی و تطبیق با مواقع مختلف

است. در انتها می‌توان گفت ورزش عادات رفتاری تاب‌آور را در فرد به ایجاد می‌کند ورزش از طریق ایجاد نظم و انضباط و تحمل‌پذیری؛ تحمل فشارهای رقابتی و انضباطی توانایی بازیابی بعد از شکست؛ اعتمادبه‌نفس، خودشناسی و همچنین درک و پذیرش امکان نابرابری در شرایط ورزش که همراه با نوع فداکاری فردی است عواطف خود را مدیریت سازد درحالی‌که انگیزه‌های ورزشکاران را نیز حفظ نموده آنها را نسبت به استرس‌ها و پیامدهای اجتماعی تاب‌آورتر می‌سازد؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود توسعه ورزش را به‌عنوان یک نهاد اثربخش در کاهش مسائل اجتماعی مدنظر قرار دهیم.

۵. تقدیر و تشکر

سپاس از تمامی کارکنان فدراسیون آمادگی جسمانی که هماهنگی‌های لازم را برای مصاحبه انجام دادند و این امکان را برای محقق فراهم ساختند تا بتواند داده‌های این پژوهش را جمع‌آوری کند.

۶. منابع

- Alizadeh, Majdeh; Namazizadeh, Mehdi (2019) The relationship between resilience and hard work in athletes and its comparison in social disciplines (volleyball and basketball) and individual disciplines (swimming and athletics); *Journal of New Ideas of Psychology*; No. 9, pp. 78-91(Persian)
- Bicalho, C.C.F. Melo, G.F. Noce, F. (2020). Resilience of athletes: a systematic review based on a citation network analysis. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 20(3), 26-40
- Çelik, Akın(2012) Physical activity and sport as a preventive factor in building resilience, *Journal of Academic Social Science Studies-Iss: 5*.124-132.
- Daneshvari Nasab, Abdul Hossein; Maqsodi, Sodeh; Salehi, Maryam. (2021). The relationship between social support and social resilience of flood-affected women (Delgan city case study); *Journal of Women's Psychological Social Studies*, No. 67, pp. 50-7(Persian)
- 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 StateUniversity.
- Frank J.H. Lu a &Wei Ping Lee b &Yu-Kai Chang b& Chien-Chih Chou c &Ya-Wen Hsu d &Ju-Han Line&Diane L. Gill. (2016). Interaction of athletes' resilience and coaches' social support on the stress-burnout relationship: A conjunctive moderation perspective, *Psychology of Sport and Exercise* 22 202-209.
- Hartigh, R. D. Meerho, L. R. A Nico W. Van Yperena, Niklas, D. Neumanna, J. J. Brauers, Wouter G. P. Frenckenc, (2022) Resilience in sports,
- Hill, Y, Ruud J. R. & Den Hartigh(2023) Resilience in sports through the lens of dynamic network structures *Front. Netw. Physiol.* 3:1-12. [https:// doi: 10.3389/fnetp.2023.1190355](https://doi.org/10.3389/fnetp.2023.1190355)
- Hosseini, S, A, Besharat M. A, (2010) Relation of resilience whit sport achievement and mental health in a sample of athletes, *Procedia Social and Behavioral Sciences*,, Volume 5. P 633-638 <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.156>
- Jalili, Ali; Hossein Chari, Massoud; (2009) Explaining psychological resilience in terms of self-efficacy in athletes and non-athletes, *Journal of Sports Development and Movement Learning*, second volume 2 (4), P 131 – 154 (Persian)
- Johnson, J. (2015). Participation in Sports and the Development of Resilience in Adolescents, Brigham Young University, 50-98 <https://scholarsarchive.byu.edu/etd/5977>
- Khamsan, Ahmed. (2017). A guide to the analysis of resilience of devices: promoting social resilience, Tehran, PublicationChahar Drehm Publication.
- Lindsay Sullivan, Jennifer E. Carter, James Houle, Kele Ding, Amanda Hautmann, Jingzhen Yang. (2023). Evaluation of a resilience training program for college student-athletes: A pilot study, *ournal of American College Health*, 71:1, P 310-317
- 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*. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, Volume 2021, Article ID 6633658, P 1-8.
- Melanoruzi, Kivan; Kashi, Ali; Karmi, Shadi (2022) Investigating the relationship between resilience and psychological well-being of individual athletes with the mediating role of perceived stress, *Journal of*

Sports Psychology Studies, 12(43), pp. 23-34.(Persian)

- Moghdisi, Mohammadreza; Daizdi, Behzad; Shabani Moghadam, Kivan. (2021). Resilience modeling in sports, Journal of Sports Psychology Studies, 10 (38), pp. 233-252
- Prom Berger, M. (2014), Patterns of Resilience during Socioeconomic Crises among Households in Europe (Rescue), Concept, Objectives and Work Packages of an EU FP 7 Project
- Saedi, Qasim; Adhami, Abdul Reza; Saedi, Ahmed. (2022). Presenting the model of factors affecting the promotion of social resilience in the conditions of political and economic sanctions: a qualitative study; Journal of Political and International Research, No. 50, pp. 225-242(Persian)
- Salihian, Mirrahmid; Makari Sai, Sima; Dostani, Samin; Kiyomarthi, Ismail; (2022) The effect of childhood adverse experiences, psychological distress and resilience on the depression of amateur athletes, Journal of Cognitive Psychology and Psychiatry, 9th year, number 2, 107-116(Persian)
- Sarkar, M, Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors, Journal of sports sciences, Volume 32, Issue 15, P 1419-1434
- Sharon, Joel (2018) Ten questions from the point of view of sociology, translated by Manouchehr Sabouri, Tehran, publishing Ney house
- Walker, C. (2019). Increasing Resilience in Athletes. Masters of Education, Goucher College
- Waller, M. A. (2001). Resilience in ecosystemic context: Evolution of the concept. American J. Orthopsychiatry, 71, 290-296

