



Adolescent Athletes' Habitat Experiences Regarding Resilient Environments

*Salehe Piryaei*¹
*Mahdie Alipour*²

 0000-0003-3615-8937
 0009-0006-0843-2424

Abstract

This research aimed to investigate the lived experiences of adolescent athletes regarding the dimensions of resilience. Resilience, defined as the ability to bounce back from adversity, plays a significant role in both life and sports. This study was conducted to identify and analyze the experiences of adolescent athletes at the Dokuhe Sports Complex located in District 7 of Tehran in 2023 and to determine the factors influencing their resilience. This was a qualitative study using a phenomenological approach. Purposive sampling was employed to select adolescent athletes from the sports center, and in-depth semi-structured interviews were conducted with 18 of them. The data were coded and analyzed using content analysis and the MAXQDA software. The findings revealed that resilience in adolescent athletes was influenced by various factors, including family support, coach support, teammates, positive and negative sports experiences, self-belief, intrinsic motivation, and stress management abilities. The results indicated that resilience in adolescent athletes can be affected by multiple factors such as social resilience, physical resilience, mental and cognitive resilience, environmental resilience, individual resilience, and emotional resilience. Strengthening these factors can contribute to improving sports resilience and athletic performance. Therefore, it is recommended that coaches and sports officials design and implement programs to enhance resilience in adolescents.

Keywords: Resilience, Sports Resilience, Sports, Adolescent, Adolescent Athletes.

1- Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Welfare, Tehran, Iran.
(Corresponding Author) piryaei@refah.ac.ir

2- Master's student in family counseling, Refah Non-Profit University, Tehran, Iran.
Alipoor.m64@gmail.com

تاب‌آوری ورزشی: تجارب زیسته نوجوانان ورزشکار پیرامون ابعاد تاب‌آوری

مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۳/۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۴/۲۹

صالحه پیریایی^۱

مهديه علی‌پور^۲

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی تجارب زیسته نوجوانان ورزشکار پیرامون ابعاد تاب‌آوری انجام شده است. تاب‌آوری به‌عنوان توانایی بازگشت به حالت اولیه بعد از تجربه دشواری‌ها، در زندگی و ورزش نقش مهمی دارد. این پژوهش به‌منظور شناسایی و تحلیل تجارب نوجوانان ورزشکار ورزشگاه دوکوهه واقع در منطقه ۷ تهران در سال ۱۴۰۳ و جهت تعیین عوامل مؤثر بر تاب‌آوری آنها صورت گرفت. این مطالعه به‌صورت کیفی و با استفاده از روش پدیدارشناسی انجام شد. نمونه‌گیری به‌صورت هدفمند از بین نوجوانان ورزشکار در مرکز ورزشی انجام شد و با ۱۸ نفر از آنها مصاحبه‌های عمیق نیمه‌ساختاریافته صورت گرفت. فرایند نمونه‌گیری تا حصول اشباع نظری ادامه یافت و در نهایت در مصاحبه ۱۴ به اشباع رسید. داده‌ها از طریق تحلیل محتوای مصاحبه‌ها و نرم‌افزار maxqda کدگذاری و تحلیل شدند. نتایج حاصل از تحلیل کدگذاری داده‌ها به شناسایی ۷۵ کد باز، ۸ مقوله فرعی و ۷ مقوله اصلی منجر شد. مقوله‌های اصلی به‌دست‌آمده شامل تاب‌آوری روان‌شناختی، تاب‌آوری اجتماعی، تاب‌آوری محیطی، تاب‌آوری فردی، تاب‌آوری فیزیکی یا جسمی، تاب‌آوری ذهنی و شناختی و تاب‌آوری هیجانی بود. نتایج این پژوهش نشان دادند که تاب‌آوری در نوجوانان ورزشکار می‌تواند تحت‌تأثیر عوامل متعددی قرار گیرد و تقویت این عوامل می‌تواند به بهبود تاب‌آوری و عملکرد ورزشی آنها کمک کند؛ بنابراین توصیه می‌شود که مربیان و مسئولان ورزشی برنامه‌هایی برای تقویت تاب‌آوری در نوجوانان طراحی و اجرا کنند.

کلیدواژه‌ها

تاب‌آوری، تاب‌آوری ورزشی، ورزش، نوجوانان، نوجوانان ورزشکار.

piryaei@refah.ac.ir

۱- استادیار گروه روان‌شناسی، دانشکده غیرانتفاعی رفاه، تهران، ایران.

Alipoor.m64@gmail.com

۲- دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده غیرانتفاعی رفاه، تهران، ایران.

بیان مسئله

دوران نوجوانی مرحله‌ای از رشد و تغییرات فیزیکی، روانی و اجتماعی در زندگی انسان است که تا ورود به سن بلوغ، معمولاً حدود ۱۸ تا ۲۱ سالگی ادامه دارد (Laurence, 2022). این دوران به دلیل تحولات سریع جسمانی، روانی و اجتماعی، از مهم‌ترین دوره‌های زندگی افراد محسوب می‌شود. نوجوانان در این دوران با چالش‌ها و مشکلات خاصی مواجه می‌شوند که توجه به سلامت روانی آنان، در کنار سلامت جسمانی، برای رشد و بالندگی‌شان اهمیت بسزایی دارد. طبق نظریه سلسله‌مراتب نیازهای مازلو (Maslow, 1943) که یکی از مهم‌ترین نظریه‌های روان‌شناسی درباره رشد انسان و سلامت روانی است، انسان‌ها برای رسیدن به رشد و خودشکوفایی، باید ابتدا نیازهای اساسی خود را برآورده کنند. پنج سطح نیازهای مازلو عبارت‌اند از: نیازهای فیزیولوژیکی، نیازهای ایمنی، نیاز به تعلق و محبت، نیاز به عزت‌نفس و احترام، نیاز به خودشکوفایی. این نظریه تأکید دارد که سلامت جسمانی و روانی نوجوانان مکمل یکدیگرند و باید به هر دو جنبه توجه شود تا آن‌ها بتوانند به خودشکوفایی برسند.

بر اساس اطلاعات سازمان بهداشت جهانی^۱ و یونیسف^۲، از هر هفت نوجوان ۱۰ تا ۱۹ ساله، یک نفر دچار اختلال روانی است که این مشکلات ۱۳ درصد از بار جهانی بیماری را در این گروه سنی تشکیل می‌دهد. بر اساس نتایج یک پیمایش ملی در سال ۱۳۹۵ که بر روی ۳۰'۵۳۲ کودک و نوجوان ۶ تا ۱۸ ساله انجام شد، حدود ۲۳٪ از این گروه سنی حداقل یک اختلال روان‌پزشکی داشتند. شیوع این اختلالات در پسران ۲۴/۳٪ و در دختران ۲۰/۶۲٪ گزارش شد. همچنین، شیوع اختلالات در گروه‌های سنی مختلف به ترتیب بود: ۶ تا ۹ سال: ۲۲/۲٪، ۱۰ تا ۱۴ سال: ۲۳/۱۰٪، ۱۵ تا ۱۸ سال: ۲۱/۷٪. این آمار نشان می‌دهد که حدود یک‌چهارم کودکان و نوجوانان ایرانی با مشکلات روان‌پزشکی مواجه هستند. نوجوانان در این دوران با مشکلات متعددی از جمله اضطراب، افسردگی، فشارها و رقابت‌های تحصیلی، فشارهای اجتماعی ناشی از مقایسه‌های اجتماعی منفی، اعتیاد به

1. WHO
2. UNISEF

فناوری و شبکه‌های اجتماعی، مشکلات خواب، کاهش ارتباطات واقعی، مشکلات خانوادگی، تلاش برای استقلال هویت جنسی و جنسیتی، و مشکلات هویت فرهنگی و قومی برای نوجوانانی که در جوامع چند فرهنگی زندگی می‌کنند، روبه‌رو هستند. این مشکلات می‌توانند واکنش‌های مختلفی را در نوجوانان ایجاد کنند که یکی از شدیدترین واکنش‌ها، خودکشی است. توجه به این چالش‌ها و تلاش برای ایجاد راهکارهایی جهت حمایت از نوجوانان در این دوره حساس، ضروری است.

یکی از مؤلفه‌های مهم در راستای کنترل و پیشگیری از مشکلات سرمایه‌های روان‌شناختی است. طبق نظر (Lutanz, 2007) سرمایه‌های روان‌شناختی به مجموعه‌ای از ویژگی‌های مثبت روان‌شناختی مانند خودکارآمدی، خوش‌بینی، امید و تاب‌آوری اشاره دارد که به افراد کمک می‌کند تا با چالش‌ها مقابله کنند و در زندگی شکوفا شوند. همچنین (Lutanz, 2007) بر این باور است که هویت قوی و مثبت به افراد کمک می‌کند تا احساس هدفمندی تعلق و خود ارزشی داشته باشند که این امر می‌تواند منجر به افزایش سرمایه‌های روان‌شناختی شود.

سرمایه‌های روان‌شناختی اشاره به ظرفیت‌های افراد در جهت ایجاد تغییرات مثبت در خود و حوزه‌های مختلف رفتاری و نگرشی دارد (Bouckenooghe, De Clercq, & Raja, 2019). به‌طور کلی می‌توان گفت که سرمایه‌های روان‌شناختی قابل‌ارتقا هستند و مداخلاتی مانند آموزش مشاوره و برنامه‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی (Brown & Ryan, 2015) می‌تواند به افراد کمک کند تا سطوح خودکارآمدی خوش‌بینی امید و تاب‌آوری خود را افزایش دهند. یکی از مؤلفه‌های مهم سرمایه‌های روان‌شناختی تاب‌آوری است که در این مبحث به‌طور ویژه به آن پرداخته می‌شود. تاب‌آوری فرایند پویایی است که در آن تأثیرات محیطی و شخصیتی در تعاملی متقابل بر هم اثر می‌گذارند (چگینی، ۱۳۹۸). تاب‌آوری یکی از مفاهیم بنیادین در روان‌شناسی است که به توانایی افراد در مقابله با فشارها و چالش‌های زندگی اشاره دارد. به‌ویژه در نوجوانان ورزشکار، تاب‌آوری نقش مهمی در ارتقای عملکرد و سازگاری با استرس‌های مرتبط با تمرینات شدید، رقابت‌ها و آسیب‌های جسمی دارد. مطالعات نشان داده‌اند که تاب‌آوری نوجوانان ورزشکار در ابعاد مختلفی مانند (تاب‌آوری جسمی، تاب‌آوری

اجتماعی، تاب‌آوری فردی، تاب‌آوری شناختی و ذهنی، تاب‌آوری محیطی، تاب‌آوری هیجانی و تاب‌آوری روان‌شناختی) قابل بررسی است (Ungar, 1992; Masten, 2021). همان‌گونه که ذکر شد تاب‌آوری از مفاهیم مهم سرمایه‌های روان‌شناختی محسوب می‌شود. در تعریف تاب‌آوری که یک مفهوم پیچیده و چندوجهی است تعاریف مختلفی از نظریه‌پردازان مختلف ارائه شده است. جایی که بحران رخ می‌دهد همان جایی است که تاب‌آوری کارساز است (Hugan, 2019). تاب‌آوری ظرفیتی برای مقاومت در برابر استرس و فاجعه است. پژوهش‌های تاب‌آوری الگوهای نظری رشد انسان را که پیش‌ازاین توسط اریکسون^۱، برونفن^۲، پیاژه^۳، موزلو^۴ و پرلز^۵ مطرح شده بود، مورد تأیید قرار می‌دهند. اصطلاح تاب‌آوری در زمینه‌ها و حوزه‌های گوناگونی مورداستفاده واقع شده است؛ اما همگی حول یک محور مشترک هستند و آن توانایی و قابلیت بازگشت به وضعیت پایدار پس از سپری‌کردن بحران است. در واقع افراد تاب‌آور می‌توانند سلامت روانی و فیزیکی خود را حفظ کنند و به راحتی در موانع تنش‌زا زندگی بهبود بیابند. عوامل زیادی در بهبود تاب‌آوری نقش دارند؛ مانند رهبری قوی، اعتمادبه‌نفس، انگیزه و اخلاقیات قوی، انعطاف‌پذیری، آگاهی، ارتباطات مؤثر. ورزش نیز نقش مهمی در بهبود تاب‌آوری دارد. ورزش از پدیده‌های مهم جهان پیشرفته و ماقبل آن است و به‌عنوان یک فعالیت بدنی هدفمند نقش اساسی در ارتقای سلامت جسمی و روانی افراد به‌ویژه در دوران پرمخاطره نوجوانی ایفا می‌کند. مشارکت در فعالیت‌های ورزشی می‌تواند به‌طور مؤثری تاب‌آوری نوجوانان در برابر چالش‌ها و سختی‌های زندگی را افزایش دهد. ورزش نهادی مهم و حیاتی است که همواره با فرایندهای تولید سلامت و ورزشی و آرامش روحی و فکری گره‌خورده است. تلاش برای توانمند کردن افراد در حوزه تاب‌آوری همیشه موردتوجه جدی بوده است (Gupta & mccarty, 2021). در سال‌های اخیر، تحقیقات در مورد تاب‌آوری در زمینه ورزش رشد چشمگیری داشته است. تاب‌آوری ورزشی را می‌توان به‌عنوان «نقش فرایندهای ذهنی و رفتار در ارتقای دارایی‌های شخصی و محافظت از یک فرد - یک

-
1. Erik Erikson
 2. Urie Bronfen Brenner
 3. Abraham Maslow
 4. Fritz Perls

ورزشکار در برابر تأثیر منفی بالقوه عوامل استرس‌زا» تعریف کرد (Fletcher, 2012). روان‌شناسان سعی بر این دارند که این قابلیت انسان را برای سازگاری و غلبه بر خطر و سختی‌ها افزایش دهند. از آنجایی که توانایی به‌دست‌آوردن یک وضعیت روانی بهینه و پایدار در طول مسابقه برای مربیان و ورزشکاران از اهمیت بالایی برخوردار است، بهبود تاب‌آوری ورزشکاران به‌عنوان یک هدف در تیم‌ها و باشگاه‌های ورزشی مدنظر قرار گرفته است و چالش‌های عملی در این خصوص انجام گرفته است (Martin, 2021). چالش جهت بهبود تاب‌آوری به‌عنوان یک هدف مهم در ورزش باعث شده است تا تیم‌های ورزشی سعی در ارتقا قابلیت‌های ورزشکاران در این حوزه داشته باشند (Liu, Zhang & Zhang, 2021). افراد تاب‌آور می‌توانند سلامت روانی و فیزیکی خود را حفظ کنند و به‌راحتی از موانع تنش‌زا زندگی بهبود بیابند. در این پژوهش مؤلفه‌های سرمایه‌های روان‌شناختی و تاب‌آوری موردبحث و بررسی قرار گرفت. پژوهش حاضر جهت پاسخ به این پرسش که آیا فعالیت‌های ورزشی می‌تواند در بهبود تاب‌آوری نوجوانان و پیشگیری و حل مسائل در آنان تأثیرگذار باشد یا خیر؟، انجام گرفته است.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر به روش کیفی و با رویکرد پدیدارشناسی^۱ انجام شده است. پدیدارشناسی یک رویکرد فلسفی و روش‌شناختی در پژوهش‌های کیفی است که بر تجربیات ذهنی و آگاهی افراد تمرکز دارد. این رویکرد تلاش می‌کند تا چگونگی تجربه افراد از پدیده‌های خاص را بدون فرضیات یا پیش‌داوری‌ها بررسی کند. هوسرل (Husserl, 1913) به‌عنوان بنیان‌گذار پدیدارشناسی شناخته می‌شود. او در اثر خود^۲ به معرفی پدیدارشناسی پرداخت. وی بر این باور بود که پژوهشگر باید تجربیات را همان‌گونه که هستند و بدون پیش‌فرض‌ها بررسی نماید. پژوهش حاضر به روش کلایزی انجام شده است. در این روش یکپارچه شدن نظریه

1. Phenomenology
2. Ideen zu einer reinen Phänomenologie und

زمانی مطلوب است که مانند مفاهیم خود ظاهر شود و یا به عبارتی از پیش تعیین شده نیست. جامعه مورد مطالعه نوجوانان ورزشکار ساکن شهر تهران بودند که در سال ۱۴۰۳ به صورت در دسترس و هدفمند وارد پژوهش شدند. مهم‌ترین ملاک در نمونه‌گیری هدفمند انتخاب نوجوانانی بود که توانایی ارائه اطلاعات لازم و کافی به پژوهشگر را داشتند. در انتخاب مشارکت‌کنندگان ملاک‌های دسترسی، تمایل برای شرکت در پژوهش و اطمینان از انتقال نظریات و تجربه‌ها مدنظر قرار گرفت و پژوهشگر اطمینان حاصل نمود که در تمام طول پژوهش امکان دسترسی به آنها وجود دارد. پس از موافقت شرکت‌کنندگان و تعیین زمان، مکان و کیفیت مصاحبه براساس خواست و اطمینان از رعایت جانب امانت مصاحبه‌ها انجام شدند. به دلیل دسترسی به فوتبالیست‌ها از نوجوانان علاقه‌مند به فوتبال در این پژوهش استفاده شد. «نوجوانان ورزشکار در مدرسه فوتبال آذرخش منطقه ۷» با داشتن ملاک‌هایی ذکر شده برای ورود به مصاحبه؛ در رنج سنی ۱۵ تا ۱۸ سال قرار بگیرند (نوجوانی دوره دوم)؛ حداقل دو سال سابقه ورزشی به صورت مستمر داشته باشند و تمایل داشتن نوجوان برای شرکت کردن در پژوهش. به واسطه شناخت قبلی از باشگاه فوتبال آذرخش و ساعی و همکاری مربی محترم، جامعه و نمونه‌ها از این باشگاه‌ها انتخاب شدند. در حدود ۲۰ پرسش نیمه‌ساختاریافته جهت فرایند مصاحبه با توجه به پیشینه پژوهش و با توجه به نظر استاد راهنما طراحی شد و در زمان تقریبی ۲۵ دقیقه از نوجوانانی که توسط مربی معرفی می‌شدند و واجد شرایط مورد نیاز که قبلاً ذکر شد بودند، پرسیده شد. این پرسش‌ها به نحوی طراحی شد که بتواند جنبه‌های مختلف اعم از افکار، ویژگی‌های شخصیتی، مسائل مربوط به خانواده و دوستان، مسائل اجتماعی و غیره را پوشش دهد. در ادامه این پرسش‌ها جهت غنی‌سازی محتوایی و کیفیت بیشتر از مربی آقا و همین‌طور یک مربی ورزشی خانم و چند فرد بزرگسال و ورزشکار که در حال حاضر در رشته بدنسازی فعالیت داشتند؛ اما در دوران نوجوانی ورزش فوتبال را نیز به صورت حرفه‌ای انجام داده بودند نیز به‌عنوان والدین پرسیده شد. از دستگاه ضبط صدا و ابزار فیش‌برداری نیز استفاده شد. اشباع داده‌ها به‌عنوان تعیین‌کننده حجم نمونه در نظر گرفته شد به این صورت که در هنگام دسته‌بندی و تحلیل داده‌ها ارتباط بین دسته‌بندی‌ها و مفاهیم

مشخص شد و کدهای جدید از تحلیل داده‌ها استخراج شدند تا زمان به‌دست آمدن کدهای تکراری این کار ادامه پیدا کرد. برای جمع‌آوری داده‌ها از مصاحبه نیمه‌ساختاریافته استفاده شد و با توجه به موضوع و هدف پژوهش، تعدادی پرسش اصلی تعیین شد که نحوه پرسش سؤالات با توجه به پاسخ‌های مصاحبه‌شوندگان ادامه می‌یافت. در صورت نیاز به شفاف‌سازی از مصاحبه‌شونده خواسته می‌شد که توضیحات بیشتری بدهد.

نمونه‌ای از پرسش‌های مصاحبه به این شرح می‌باشد: چه مدت است در این رشته ورزشی فعالیت می‌کنید؟ چه چیزی در ورزش مورد علاقه شماست یا چه چیزی شما را به ورزش جذب کرد؟ ورزش چگونه بر سلامت جسمی و روحی شما تأثیر می‌گذارد؟ چه چیزهایی را در ورزش بیشتر از همه دوست دارید؟ چه چیزهایی را در ورزش کمتر از همه دوست دارید؟ بزرگ‌ترین چالش‌هایی که در ورزش با آنها روبه‌رو بوده‌اید، چه بوده است؟ چگونه با این چالش‌ها مقابله کردید؟ آیا تا به حال به دلیل آسیب‌دیدگی یا مشکلات دیگر مجبور به کناره‌گیری از ورزش شده‌اید؟ اگر بله چگونه با این وضعیت کنار آمدید؟ چه چیزهایی را از ورزش یاد گرفته‌اید؟ ورزش چه تأثیری بر زندگی شما داشته است؟ در مواجهه با استرس و سختی‌ها چه احساسی دارید؟ از چه راهبردهایی برای مقابله با استرس و سختی‌ها استفاده می‌کنید؟ چه افرادی یا منابعی در زندگی شما وجود دارد که از شما حمایت می‌کنند؟ آیا مثالی از زمانی که با چالش بزرگ در ورزش یا زندگی خود مواجه شده‌اید و آن را با موفقیت پشت‌سر گذاشته‌اید را می‌توانید تعریف کنید؟ آیا ورزش باعث شده که در برخورد با استرس قوی‌تر عمل کنیم؟ آیا ورزش باعث شده که با وجود موانع به اهداف دست پیدا کنی؟ آیا ورزش باعث شده که زمانی که شکست می‌خوری دلسرد نشوی؟ آیا پس از موفقیت‌ها و تلاش‌های ورزشی به چالش‌های زندگی علاقه‌مند می‌شوی و کنترل بیشتری روی زندگی داری؟ وقتی با چالش‌ها و مشکلات دست‌وپنجه نرم می‌کنی، چه ویژگی‌هایی در شما باعث می‌شود خود را فردی توانا بدانی؟ به نظر شما یک ورزشکار واقعی چه ویژگی‌هایی دارد؟ وقتی در ورزش با موقعیت‌های سخت روبه‌رو می‌شوید چه راه‌حلی برای آن پیدا می‌کنی؟ خانواده شما در مواجهه با مشکلات چگونه شما را کمک می‌کنند؟ آیا اعضای خانواده شما به‌خصوص پدر و مادر نقش مؤثری در

افزایش تاب‌آوری شما دارند؟ آیا دوستان شما نقش مؤثری در افزایش تاب‌آوری شما دارند؟ آیا در زندگی با مشکل و چالشی مواجه شده‌اید که به دلیل انجام مستمر و تحمل شرایط سخت ورزشی یا به عبارتی به دلیل رشد تاب‌آوری در ورزش آن را به راحتی پشت سر گذاشته باشید یا حل کرده باشید؟ چه نگرشی به مشکلات دارید؟ چه مهارت‌های حل مسئله‌ای دارید؟ چگونه از اشتباهات خود درس می‌گیرید؟ آیا ورزش باعث شده حس نیرومند هدفمندی داشته باشید؟ چه نصیحتی برای نوجوانانی دارید که می‌خواهند در ورزش موفق شوند و درعین‌حال با چالش‌ها و استرس‌های آن کنار بیایند؟
روش کلایزی که در این پژوهش استفاده شد، یک فرایند هفت‌مرحله‌ای برای تحلیل داده‌های کیفی است که هر مرحله با دقت و نظام‌مند دنبال می‌شود.

یافته‌ها

یافته‌های پژوهش بعد از مصاحبه با شرکت‌کنندگان در قالب جداول کدگذاری ارائه شده است. اطلاعات جمعیت‌شناختی مصاحبه‌شوندگان نیز در جدول شماره ۱ آمده است.

جدول شماره ۱: اطلاعات جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان

کد مشارکت‌کننده	اسم	سن	میزان تحصیلات
۱	آروین	۱۶	پایه یازدهم
۲	ایلیا	۱۵	پایه دهم
۳	طاها	۱۵	پایه دهم
۴	دانیال	۱۵	پایه دهم
۵	عرشیا	۱۸	دیپلم
۶	صدرا	۱۴	پایه هشتم

میزان تحصیلات	سن	اسم	کد مشارکت‌کننده
پایه دهم	۱۵	امیرعلی	۷
پایه نهم	۱۵	اهورا	۸
پایه دهم	۱۵	یاسمن	۹
پایه یازدهم	۱۶	سارا	۱۰
دیپلم	۲۲	سامان (مربی)	۱۱
دیپلم	۲۳	امیر (مربی)	۱۲
لیسانس	۳۹	میلاذ (مربی)	۱۳
فوق لیسانس	۳۵	آقای (سر مربی)	۱۴
لیسانس (مجرد)	۳۳	مریم (مربی)	۱۵
فوق لیسانس	۳۹	ریحانه (والدین)	۱۶
لیسانس	۴۰	علی (والدین)	۱۷
دیپلم	۴۵	مرضیه (والدین)	۱۸

جدول شماره ۲: کدگذاری داده‌های حاصل از مصاحبه با شرکت‌کنندگان در پژوهش به همراه مضامین فرعی و اصلی پیرامون ابعاد تاب‌آوری ورزشی

مضامین هسته‌ای	مضامین اصلی	مضامین فرعی
تاب‌آوری اجتماعی	حمایت خانوادگی حمایت اجتماعی	حمایت خانواده تشویق خانواده پیوندهای قوی خانوادگی تلاش برای همسو کردن والدین حمایت دوستان

مضامین هسته‌ای	مضامین اصلی	مضامین فرعی
		همکاری در تیم هویت اجتماعی مثبت احساس تعلق شایستگی اجتماعی تقویت مهارت‌های اجتماعی توسعه روابط مثبت پذیرش اجتماعی کاهش احساس انزوا
تاب‌آوری هیجانی	تنظیم هیجانات	نشاط مواجهه با ترس احساس شایستگی احساس قدرتمندی احساس مثبت تخلیه هیجانات منفی افزایش انرژی مثبت کاهش استرس کاهش افسردگی مدیریت احساسات کنترل خشم امیدواری

مضامین هسته‌ای	مضامین اصلی	مضامین فرعی
تاب‌آوری فردی	رشد و خودکارآمدی	تلاش و پشتکار استمرار مهارت‌های فردی تقویت قدرت تصمیم‌گیری ویژگی‌های شخصیتی مثبت تحول مثبت برنامه‌ریزی مسئولیت‌پذیری خود رهبری علاقه‌مندی‌ها انطباق و تطبیق الویت بندی فعالیت‌ها پذیرش واقعیت افزایش صبر نظم
تاب‌آوری ذهنی و شناختی	اصلاح شناختی توسعه مهارت‌های حل مسئله	بازخورد از خطاهای پیشین مدیریت ذهن و افکار تدابیر شخصی نگرش فردی مثبت (خوش‌بینی) انگیزه بهبود عملکرد تحصیلی افزایش تمرکز و توجه مدیریت زمان تقویت حافظه هدف‌گذاری خودتنظیمی خودآگاهی خودباوری افزایش اعتمادبه‌نفس کنترل درونی

مضامین هسته‌ای	مضامین اصلی	مضامین فرعی
		معنویت انعطاف‌پذیری شناختی حل مسئله معنابخشی
تاب‌آوری محیطی	عوامل محیطی	تأثیر اخلاق حرفه‌ای مربیان تأثیر محیط ورزشی تأثیر زمان (طول مدت ورزش) تأثیر فضای مجازی حس خوب رقابت سطح رقابت
تاب‌آوری فیزیکی	سلامت جسمانی	افزایش نتایج درمانی مثبت هماهنگی عصب و عضله تناسب بدنی کنترل وزن افزایش انرژی جسمی تقویت انضباط شخصی تحمل فشار جسمی و سختی تمرینات استقامت جسمانی اصلاح تغذیه و سبک زندگی پذیرش چالش‌ها

چنانچه از جدول شماره ۲ مشخص است، بر اساس مصاحبه‌های انجام شده و داده‌های حاصل از آن از ۷۵ کد باز، ۸ مضمون فرعی و ۶ مضمون اصلی استخراج شد. کدهای باز مربوط به حمایت خانوادگی و حمایت اجتماعی ورزشکار شامل: حمایت خانواده، تشویق خانواده، پیوندهای قوی خانوادگی، تلاش برای همسو کردن والدین، حمایت دوستان همکاری در تیم، هویت اجتماعی مثبت، احساس تعلق، شایستگی اجتماعی، تقویت مهارت‌های اجتماعی، توسعه روابط مثبت، پذیرش اجتماعی، کاهش احساس انزوا، کدهای مربوط به تنظیم هیجانات، نشاط، مواجهه با ترس، احساس شایستگی، احساس قدرتمندی،

احساس مثبت، تخلیه هیجانات منفی، افزایش انرژی مثبت، کاهش استرس، کاهش افسردگی، مدیریت احساسات، کنترل خشم، امیدواری؛ کدهای مربوط به رشد و خودکارآمدی: تلاش و پشتکار، استمرار مهارت‌های فردی، تقویت قدرت تصمیم‌گیری، ویژگی‌های شخصیتی مثبت، تحول مثبت، برنامه‌ریزی، مسئولیت‌پذیری، خودرهبری علاقه‌مندی‌ها، انطباق و تطبیق اولویت‌بندی فعالیت‌ها، پذیرش واقعیت، افزایش صبر، نظم؛ کدهای مربوط به اصلاح شناختی و توسعه مهارت‌های حل مسئله شامل: بازخورد از خطاهای پیشین، مدیریت ذهن و افکار، تدابیر شخصی، نگرش فردی مثبت (خوش‌بینی)، انگیزه، بهبود عملکرد تحصیلی، افزایش تمرکز و توجه مدیریت زمان، تقویت حافظه، هدف‌گذاری، خودتنظیمی، خودآگاهی، خودباوری، افزایش اعتمادبه‌نفس، کنترل درونی معنویت، انعطاف‌پذیری شناختی، حل مسئله، معنابخشی؛ کدهای مربوط به عوامل محیطی شامل: تأثیر اخلاق حرفه‌ای مربیان، تأثیر محیط ورزشی، تأثیر زمان (طول مدت ورزش)، تأثیر فضای مجازی، حس خوب رقابت، سطح رقابت؛ و کدهای مربوط به سلامت جسمانی شامل: افزایش نتایج درمانی مثبت، هماهنگی عصب و عضله، تناسب بدنی، کنترل وزن، افزایش انرژی جسمی، تقویت انضباط شخصی، تحمل فشار جسمی و سختی تمرینات، استقامت جسمانی، اصلاح تغذیه و سبک زندگی، پذیرش چالش‌ها که در ادامه به شرح مختصری از این موارد خواهیم پرداخت و در ابتدا مقوله‌های فرعی و سپس مقوله‌های اصلی بررسی می‌شوند.

حمایت اجتماعی

ارتباطات اجتماعی و خانوادگی نقش حیاتی در تاب‌آوری نوجوانان ایفا می‌کنند. داشتن پیوندهای عاطفی قوی با والدین و اعضای خانواده به‌طور قابل‌توجهی تاب‌آوری نوجوانان را افزایش می‌دهد. این پیوندها به نوجوانان احساس امنیت و حمایت می‌دهد که برای مقابله با چالش‌ها ضروری است. به‌خصوص در شرایط استرس‌زا، نوجوانانی که احساس می‌کنند والدینشان از آنها حمایت می‌کنند، توانایی بیشتری برای مقابله با مشکلات دارند؛ به‌عنوان مثال کد ۳ گفته «مامانم کمک می‌کند چون بلده، عاقله، باتجربه است»، «پدرم همامو داره».

تنظیم هیجانات

هیجانات و احساسات نقش محوری در تاب‌آوری نوجوانان ورزشکار دارند. با درک و

مدیریت صحیح این هیجانات، می‌توان تاب‌آوری را تقویت کرد و نوجوانان را برای مقابله با چالش‌های مختلف ورزشی و زندگی آماده کرد. توجه به این جنبه‌ها در تحقیق و مطالعه، می‌تواند به فهم بهتری از چگونگی پرورش نوجوانان تاب‌آور از طریق ورزش منجر شود. کد ۱۶ گفته «پسرم الان بهتر می‌تواند احساسات خودش را کنترل کند».

رشد و خودکارآمدی

مجموعه‌ای از باورها، ارزش‌ها، مهارت‌ها و عادات است که فرد را قادر می‌سازد تا به ظرفیت کامل خود برسد. این کد، نقشه راهی برای رشد شخصی و حرفه‌ای است و به افراد کمک می‌کند تا بر چالش‌ها غلبه کرده و اهداف خود را محقق کنند. نوجوانان ورزشکار با توسعه کد فردی خود می‌توانند تاب‌آوری بالاتری داشته باشند. تاب‌آوری توانایی فرد برای مقابله با سختی‌ها، شکست‌ها و استرس‌ها است و به فرد کمک می‌کند تا از این موقعیت‌ها قوی‌تر بیرون بیاید. نوجوانان ورزشکار با توسعه کد فردی خود می‌توانند تاب‌آوری بالاتری داشته باشند. تاب‌آوری توانایی فرد برای مقابله با سختی‌ها، شکست‌ها و استرس‌ها است و به فرد کمک می‌کند تا از این موقعیت‌ها قوی‌تر بیرون بیاید. کد ۵ گفته: «هرجا برم صدم رو واسه اون تیم می‌زارم. تو زندگی شخصی کارم مربی‌ام هستم درس می‌خونم»، «ورزش به من یاد داده که نباید از موانع بترسم و باید برای رسیدن به اهدافم تلاش کنم. کد ۴ گفته: «اگه یه مشکلی پیش بیاد میرم تمرینمو می‌کنم».

اصلاح شناختی

به توانایی فرد در مدیریت و کنترل افکار، احساسات، و رفتارها به منظور دستیابی به اهداف بلندمدت گفته می‌شود. در زمینه ورزش، خودتنظیمی می‌تواند نقشی حیاتی در توسعه تاب‌آوری نوجوانان ورزشکار ایفا کند. خودتنظیمی به آنها کمک می‌کند تا در برابر فشارهای رقابتی، استرس ناشی از تمرینات سخت، و انتظارات اجتماعی مقاومت کنند. کد ۸ گفته: «ورزش بهم کمک می‌کنه تا هدف‌هایی که می‌خوام رو راحت بهش برسم».

توسعه مهارت‌های حل مسئله

از دید افراد شرکت‌کننده در مصاحبه مواجهه‌شدن با مشکل و حل‌کردن آن به جای فرارکردن از مشکل به عنوان ویژگی یک ورزشکار واقعی و متعهد بسیار حائز اهمیت است، چراکه

مواجهه با مشکل و مدیریت آن است. کد ۱۴ گفته: «به خودم یادآوری می‌کنم که تمرینات سخت را پشت‌سر گذاشتم و می‌توانم از این موقعیت هم عبور کنم». کد ۷ که معتقد بود «چیزی که حل میشن یعنی چیزی نیست که تا آخر عمر با من بمونه به‌رحال هر مشکلی یه راه‌حلی داره دیر یا زود حل میشه». نوجوانانی که انعطاف‌پذیری شناختی بالاتری دارند، به‌جای تمرکز بر شکست‌ها، به فرصت‌های یادگیری و رشد فکر می‌کنند. در این راستا می‌توان به سرمایه‌های روان‌شناختی نیز اشاره کرد. سرمایه‌های روان‌شناختی جنبه مثبت زندگی انسان‌ها بوده و مبتنی بر درک شخصی خود، داشتن هدف برای رسیدن به موفقیت و پایداری در برابر مشکلات تعریف می‌شود (Avey et al., 2009).

عوامل محیطی

محیط ورزشی یکی از عوامل مهمی است که می‌تواند در تقویت تاب‌آوری نوجوانان ورزشکار نقش بسزایی داشته باشد. تأثیر محیط ورزشی بر تاب‌آوری نوجوانان ورزشکار از جنبه‌های مختلف قابل بررسی است. ورزش‌های گروهی یا حضور در محیط‌های ورزشی می‌تواند فرصتی برای ایجاد روابط اجتماعی قوی و تعامل با هم‌تیمی‌ها و مربیان فراهم کند. این تعاملات می‌تواند حس تعلق، اعتماد به نفس، و حمایت اجتماعی را در نوجوانان تقویت کند که از عوامل مهم در افزایش تاب‌آوری در نوجوانان ورزشکار هستند. ورزشکاران در محیط ورزشی با شکست‌ها، چالش‌ها، و فشارهای روانی مختلفی مواجه می‌شوند. این تجربیات می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا مهارت‌های مقابله‌ای خود را بهبود بخشند؛ مانند کنترل استرس، حفظ تمرکز، و مدیریت احساسات. این مهارت‌ها می‌توانند در مواجهه با مشکلات زندگی نیز کاربرد داشته باشند.

سلامت جسمانی

نوجوانان ورزشکار، با توجه به فشارهای روانی و جسمانی ناشی از تمرینات سخت، مسابقات و رقابت‌ها، نیازمند توسعه تاب‌آوری هستند تا بتوانند با چالش‌ها روبه‌رو شده و به موفقیت‌های پایدار دست یابند. کد مسائل جسمانی و روانی، در واقع مجموعه‌ای از تمرین‌ها و روش‌هایی است که به‌منظور بهبود وضعیت جسمانی و روانی ورزشکاران طراحی شده‌اند. این کدها، با تمرکز بر تقویت مهارت‌های مقابله با استرس، افزایش

اعتماد به نفس، بهبود تمرکز و مدیریت احساسات منفی، به ورزشکاران کمک می‌کنند تا در برابر فشارهای روانی و جسمانی مقاوم‌تر شوند. کد ۲ گفته: «ورزش باعث شده بدنم قوی‌تر و سالم‌تر باشد». کد ۱۵ گفته: «قشنگ حس می‌کنم دو تا نیمکره مغزم داره به چالش کشیده میشه»، «یا به خاطر جوان‌سازی عضلات خوشم میاد»، «من خودم که تنبلی تخمدان داشتم، ناخودآگاه مربی شدم، این چیزا درست شد».

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی تجارب زیسته نوجوانان ورزشکار پیرامون ابعاد مختلف تاب‌آوری انجام شد. یافته‌های این مطالعه نشان داد که تاب‌آوری، مفهومی چندبعدی است که به تعامل عوامل فردی، اجتماعی، هیجانی، محیطی و شناختی وابسته است. یافته‌های این پژوهش با بسیاری از مطالعات پیشین در حوزه تاب‌آوری هم‌راستا است. نقش حمایت اجتماعی از سوی خانواده، هم‌سالان و هم‌تیمی‌ها که در این مطالعه به‌عنوان یکی از عوامل کلیدی در ارتقاء تاب‌آوری نوجوانان ورزشکار شناسایی شد، با نتایج پژوهش‌های گالی و ویلی (Galli & Vealey, 2008) و ریس و همکاران (Ruiz et al., 2016) هم‌خوانی دارد. همچنین، مؤلفه‌هایی چون تنظیم هیجانی، احساس شایستگی، پشتکار و اعتماد به نفس که در گزارش نوجوانان برجسته بودند، با یافته‌های سرکار و فلچر (Sercar & Fletcher, 2016) و نظریه خودتعیین‌گری دسی و رایان (Deci & Ryan, 2000) مطابقت دارند. تجارب شرکت‌کنندگان در این پژوهش، نمایانگر اهمیت هر یک از این ابعاد در مواجهه با چالش‌ها و بحران‌های ورزشی و زندگی روزمره بود. نتایج نشان داد که حفظ آمادگی بدنی، تغذیه مناسب، و مدیریت استراحت و بازتوانی جسمی، ویژگی‌های شخصیتی همچون اعتماد به نفس، خودآگاهی، و مسئولیت‌پذیری که از عوامل کلیدی تاب‌آوری فردی بودند، حمایت اجتماعی از سوی خانواده، مربیان و هم‌تیمی‌ها، مدیریت هیجانات نظیر کنترل خشم، کاهش اضطراب و توانایی ابراز احساسات، دسترسی به امکانات ورزشی مناسب، حمایت خانواده، و شرایط اقتصادی، توانایی تمرکز، برنامه‌ریزی، و استفاده از روش‌های ذهن‌آگاهی که منجر به مولفه‌های مختلف تاب‌آوری در ورزش، مانند تاب‌آوری فیزیکی، تاب‌آوری فردی، تاب‌آوری اجتماعی،

تاب‌آوری هیجانی، تاب‌آوری محیطی، تاب‌آوری ذهنی و شناختی می‌شود.

تاب‌آوری جسمی: ورزش، به‌عنوان یک فعالیت بدنی منظم، تأثیرات شگرفی بر ابعاد مختلف زندگی نوجوانان، از جمله سلامت جسمانی و روانی دارد. این تأثیرات در نوجوانان ورزشکار که به‌طور منظم و حرفه‌ای به ورزش می‌پردازند، پررنگ‌تر است. ورزش با بهبود سلامت جسمی و روانی، افزایش هماهنگی عصب و عضله، و کاهش استرس و اضطراب، به تقویت تاب‌آوری نوجوانان کمک می‌کند و بهبود سلامت جسمی نوجوانان را به همراه دارد. ورزش منظم به رشد استخوان‌ها، عضلات و سیستم اسکلتی عضلانی نوجوانان کمک کرده و باعث افزایش قدرت، چابکی و هماهنگی حرکتی می‌شود، سیستم قلبی عروقی را تقویت کرده و باعث کاهش فشارخون، افزایش ظرفیت ریه‌ها و بهبود گردش خون می‌شود. ورزش به سوزاندن کالری اضافی و کاهش چربی بدن کمک کرده و به نوجوانان کمک می‌کند تا به وزن ایده‌آل خود دست یابند. سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها را افزایش می‌دهد. همچنین خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی عروقی و برخی انواع سرطان را نیز کاهش می‌دهد. کیفیت خواب را بهبود بخشیده و به نوجوانان کمک می‌کند تا شب‌ها بهتر بخوابند. نتایج نشان می‌دهد که ورزش به کاهش استرس، افزایش آرامش قلبی و ذهنی، و بهبود سلامت جسمی کمک می‌کند. همچنین، ورزش به‌عنوان یک ابزار تخلیه هیجانی به نوجوانان کمک می‌کند تا انرژی‌های منفی خود را به شکلی سازنده استفاده کنند. این یافته‌ها با پژوهش‌های قبلی در زمینه تأثیرات مثبت ورزش بر سلامت جسمی و روانی همخوانی دارد و اهمیت ورزش را به‌عنوان یک عامل تقویت‌کننده تاب‌آوری نشان می‌دهد.

تاب‌آوری فردی: انعطاف‌پذیری که اغلب به‌عنوان ویژگی کلیدی ورزشکاران موفق در نظر گرفته می‌شود، فراتر از سختی و استقامت صرف است. این شامل توانایی عقب‌نشینی از موانع، سازگاری با شرایط در حال‌تغییر و حفظ دیدگاه مثبت حتی در مواجهه با ناملازمات است. ورزش از طریق توسعه مهارت‌های فردی و اجتماعی، و تقویت ویژگی‌های شخصیتی مثبت، به تاب‌آوری نوجوانان کمک می‌کند. همچنین، ورزش به افزایش پشتکار، هوش و خودرهبی، حس شایستگی، احساس قدرتمندی، تقویت قدرت تصمیم‌گیری، تحول مثبت،

خودباوری، برنامه‌ریزی، مسئولیت‌پذیری، معنابخشی کمک می‌کند. این یافته‌ها با پژوهش‌های قبلی در زمینه تأثیرات مثبت ورزش بر توسعه مهارت‌های فردی همخوانی دارد و نشان‌دهنده اهمیت ورزش در توسعه شخصیتی نوجوانان است. مفهوم ذهنیت رشد که توسط کارول دوک^۱ رایج شده است، بر این باور تأکید می‌کند که توانایی‌ها و هوش را می‌توان از طریق فداکاری و کار سخت توسعه داد. تشویق ورزشکاران نوجوان به اتخاذ یک طرز فکر رشد، درک چالش‌ها را به‌عنوان فرصت‌هایی برای رشد به‌جای موانع غیرقابل‌عبور تقویت می‌کند. نوجوانان ورزشکار با درک این موضوع که شکست‌ها اجزای جدایی‌ناپذیر فرایند یادگیری هستند، می‌توانند انعطاف‌پذیری لازم برای تداوم و تکامل را ایجاد کنند و در نهایت منجر به بهبود عملکرد در ورزش انتخابی خود شوند. قدرت روان‌شناسی مثبت در ایجاد تاب‌آوری در میان ورزشکاران نوجوان از مرزهای ورزش فراتر می‌رود و در تمام جنبه‌های زندگی آنها نفوذ می‌کند. با پرورش ذهنیتی که در چالش‌ها رشد می‌کند، خوش‌بینی را دربرمی‌گیرد و از قدرت‌های شخصی استفاده می‌کند، نوجوانان ورزشکار می‌توانند به‌عنوان افرادی انعطاف‌پذیر ظاهر شوند که برای غلبه بر مشکلات و دستیابی به حداکثر ظرفیت خود مجهز هستند. تشویق رقابت سالم و پرورش فرهنگ اخلاق ورزشی در بین ورزشکاران جوان می‌تواند به پرورش تاب‌آوری کمک کند. تأکید بر ارزش‌های صداقت، احترام و بازی جوانمردانه نه تنها حس رفتار اخلاقی را القا می‌کند بلکه روحیه انعطاف‌پذیری را که ریشه در صداقت و اخلاق ورزشی دارد، پرورش می‌دهد. در این پژوهش تفاوت‌های فردی به‌عنوان یک عامل مهم مورد ارزیابی قرار گرفت که به افراد اجازه می‌دهد به‌طور مؤثر با چالش‌ها برخورد کنند و تحت فشار دوام بیاورند؛ به‌عنوان مثال، ارزیابی مجدد موقعیت‌های استرس‌زا به‌عنوان فرصت‌هایی برای خودسازی است، و به افراد این امکان را می‌دهد که به‌طور فعالانه به دنبال فرصت‌هایی برای رشد شخصی به‌دلیل سطوح بالای اعتماد به توانایی‌های خود باشند (Peng & Chen, 2025).

تاب‌آوری ذهنی و شناختی: ورزش به نوجوانان یاد می‌دهد که چگونه مشکلات را تحلیل کنند و راه‌حل‌های مؤثری پیدا کنند. این مهارت‌های مدیریتی و راهبردی به آن‌ها کمک

1. Carol Dweck

می‌کند تا با مشکلات و چالش‌های زندگی بهتر مواجه شوند. این مهارت‌ها نه تنها در زمینه ورزشی بلکه در سایر جنبه‌های زندگی نیز کاربرد دارد و به افزایش تاب‌آوری آنان کمک می‌کند. این یافته با پژوهش‌های قبلی که تأثیر مثبت ورزش بر توسعه مهارت‌های حل مسئله را تأیید کرده‌اند، همخوانی دارد. مدل‌های نظری مختلفی برای کشف و توضیح رابطه بین تاب‌آوری شناختی و عملکرد ورزشی بهینه توسعه یافته‌اند (Galli, 2008) از این میان، نظریه پایه تاب‌آوری روان‌شناختی و عملکرد ورزشی بهینه (Sercar & Fletcher, 2012)، احتمالاً بیشترین تأثیر را برای درک فرایند تاب‌آوری در ورزشکاران با عملکرد بالا دارد. فلچر و سرکار (۲۰۱۲) اشاره می‌کنند که قرار گرفتن در معرض محرک‌های بسیار استرس‌زا یک ویژگی اساسی رابطه استرس-تاب‌آوری-عملکرد در ورزش رقابتی است. ورزشکاران تمایل دارند عوامل استرس‌زا را به‌عنوان فرصتی برای رشد درک کنند. آنها موقعیت‌های استرس‌زا را به‌عنوان یک چالش انگیزشی و نه به‌عنوان یک تهدید ارزیابی می‌کنند. این عوامل استرس می‌تواند به عملکرد ورزشی (مثلاً آسیب، رقابت، فشار)، سازمان ورزشی که ورزشکاران در آن فعالیت می‌کنند و رویدادهای شخصی خارج از ورزش (مثلاً مشکلات خانوادگی یا کاری) مرتبط باشد.

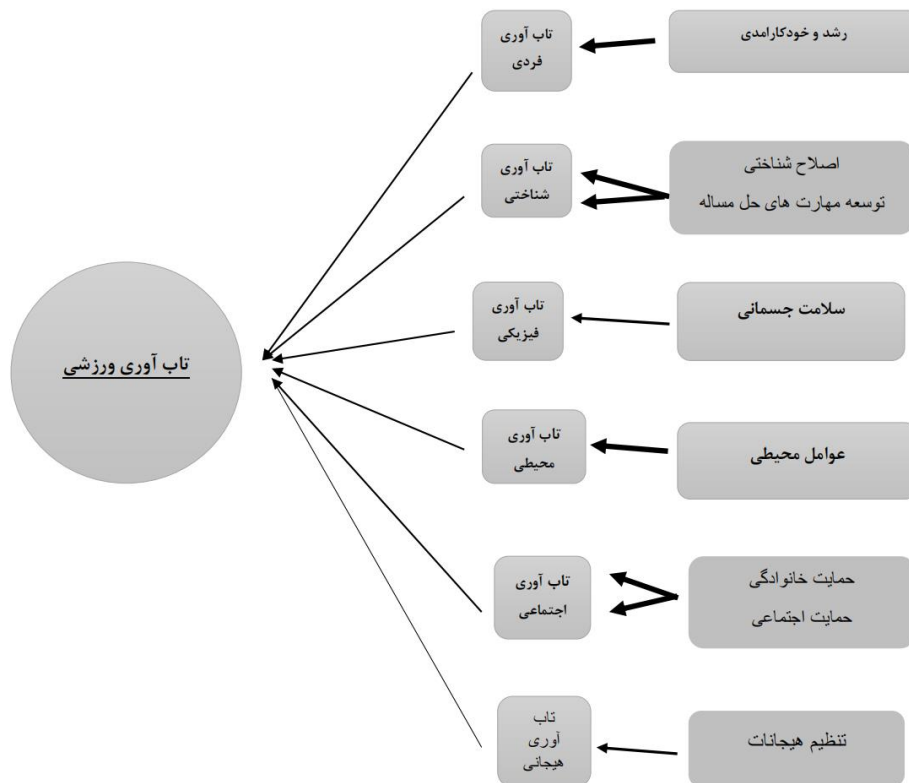
تاب‌آوری اجتماعی: نتایج نشان می‌دهد که این حمایت‌ها نقش مهمی در افزایش تاب‌آوری نوجوانان دارد. خانواده‌ها با تشویق و حمایت از فرزندان خود، به آن‌ها کمک می‌کنند تا با شکست‌ها و ناکامی‌ها به شکلی مثبت و مؤثر مواجه شوند. ورزش به نوجوانان کمک می‌کند تا مهارت‌های اجتماعی خود را بهبود بخشند و روابط دوستی قوی‌تری ایجاد کنند. همکاری در تیم‌ها، ارتباط با دوستان از جمله نتایج مثبت ورزش در این زمینه است. این روابط اجتماعی قوی به نوجوانان کمک می‌کند تا در مواجهه با مشکلات و چالش‌ها، از حمایت دوستان خود بهره‌مند شوند. روابط اجتماعی و حمایت‌های خانوادگی و دوستانه، به‌عنوان یک پشتوانه قوی، نقش مهمی در تاب‌آوری نوجوانان ایفا می‌کند. این حمایت‌ها به نوجوانان کمک می‌کند تا با چالش‌ها و سختی‌ها بهتر مقابله کنند. برخی از مطالعات نشان داده‌اند که ورزشکاران انعطاف‌پذیرتر هستند، احتمالاً به دلیل تجربه بیشتر آنها در مواجهه با ناملازمات هم در ورزشکاران حرفه‌ای (al-Midya, 2014) و هم در ورزشکاران جوان (Chacón, 2016).

علاوه بر نگرش کودکان و نوجوانان، آگاهی از نگرش والدین و مربیان نیز اهمیت زیادی دارد، چون یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد والدین نقش اساسی در توسعه ورزش فرزندشان بازی می‌کنند (Gould et al., 2014). در واقع باورها و رفتارهای بهداشتی و سبک زندگی نوجوانان تحت تأثیر الگوهای والدین قرار می‌گیرد. یافته‌های پژوهشی هورن نشان می‌دهد که باورها و نظام ارزشی والدین (باورها، نگرش‌ها و ارزش‌ها) به تعیین رفتارهای فرزندشان منجر می‌شود. علاوه بر این، رفتارهای مدل (نمونه) بودن، فراهم کردن فرصت‌ها و حمایت احساسی بر باورها و سیستم ارزشی که رفتارهای نوجوان را تعیین می‌کند، تأثیر می‌گذارد.

تاب‌آوری محیطی: تاب‌آوری محیطی در نوجوانان ورزشکار، به معنای توانایی آن‌ها برای انطباق و سازگاری با چالش‌های محیطی و اجتماعی است که به‌طور مداوم در فعالیتهای ورزشی و زندگی روزمره با آن‌ها مواجه می‌شوند. این تاب‌آوری به نوجوانان کمک می‌کند تا در مقابل فشارهای روانی، انتظارات محیطی و تغییرات اجتماعی مقاومت کرده و رشد کنند. در واقع، تاب‌آوری محیطی به آن‌ها امکان می‌دهد تا از منابع و حمایت‌های محیطی استفاده کرده و با تقویت مهارت‌های خود، از پس مشکلات و ناامیدی‌های احتمالی برآیند. محیط ورزشی و تأثیر مربیان نقش مهمی در تقویت تاب‌آوری نوجوانان دارد. نتایج نشان می‌دهد که مربیان با ارائه راهنمایی‌ها و حمایت‌های خود، به توسعه مهارت‌ها و ویژگی‌های شخصیتی نوجوانان کمک می‌کنند. همچنین، محیط ورزشی به‌عنوان یک عامل تقویت‌کننده انگیزه و روحیه نوجوانان شناخته می‌شود. این یافته‌ها با نظریات موجود در زمینه تأثیر محیط ورزشی و مربیان بر توسعه تاب‌آوری همخوانی دارد.

تاب‌آوری هیجانی: نتایج نشان می‌دهد که ورزش به نوجوانان کمک می‌کند تا احساسات منفی خود را کنترل کنند و به آرامش ذهنی دست یابند. همچنین، ورزش به کاهش پرخاشگری و اثرهای منفی هیجانات کمک می‌کند. محافل دانشگاهی هنگام بحث از رابطه تعاملی بین رفتار و روان‌شناسی در زمینه سلامت جسمی و روانی نوجوانان، این نظریه را نیز مطرح کرده‌اند که عوامل روان‌شناختی مانند شناخت، عاطفه و اراده ممکن است باعث ایجاد رفتارهای جسمانی نوجوانان شوند (Ajzen, 1991). از نظر روان‌شناسی، قدرت

نشان‌دهنده توانایی فرد برای مقاومت در برابر استرس، بهبودی و آرام‌کردن احساسات است. یعنی تاب‌آوری نوجوانان (توانایی سازگاری با محیط، توانایی بازپروری ذهنی، و توانایی تسکین عاطفی) می‌تواند بر رفتار فیزیکی فرد تأثیر بگذارد. هنگامی که رویدادهای استرس‌زا رخ می‌دهند، نوجوانان با سازگاری محیطی ضعیف تمایل دارند سازوکارهای دفاعی نابالغی مانند افسردگی، کناره‌گیری، اجتناب و عصبانیت را در اتخاذ کنند (Cho & Lee, 2014). پس از وقوع یک رویداد بحرانی، نوجوانان با توانایی توان‌بخشی ذهنی ناکافی اغلب برای مقابله با حوادث بحرانی انعطاف کافی ندارند و بهبودی از شکست برای آنها دشوار است، درحالی‌که اعتماد به نفس آنها کاهش می‌یابد و عملکرد تحصیلی آنها بدتر می‌شود. در مواجهه با فشار شدید، نوجوانانی که مهارت‌های مقابله هیجانی کافی ندارند، عواطف منفی بیشتری خواهند داشت و الگوهای تفکر منفی را ترویج می‌کنند. اگر این احساسات کنترل نشوند، منجر به یک دور باطل و رفتار پرخاشگرانه می‌شوند. از دیدگاه روان‌شناسی مثبت، افراد با تاب‌آوری بالا دارای منابع روان‌شناختی فراوانی مانند رضایت از زندگی، خوش‌بینی و آرامش و توانایی سازگاری هستند. هنگامی که با یک محیط استرس‌زا مواجه می‌شوند، می‌توانند این منابع را به‌موقع بسیج کنند، با مشکلات کنار بیایند و از ناملايمات فرار کنند، و نتایج سازگاری خوبی از خود نشان دهند. تاب‌آوری عاطفی در نوجوانان ورزشکار عامل مهمی در سلامت روان و عملکرد آنهاست. پژوهش‌ها نشان داده است که مداخلات روان‌شناختی، از جمله روش‌های تنظیم هیجانی، می‌تواند پیامدهای سلامت روان را برای دانش‌آموزان با استعداد بهبود بخشد (García & Molinero, 2016).



شکل شماره ۱: طرح کلی از تاب آوری ورزشی (منبع: نویسندگان)

ملاحظات اخلاقی: تمامی شرکت کنندگان برای شرکت در پژوهش، رضایت خود را اعلام نمودند و اطمینان لازم در مورد محرمانگی اطلاعات به طور کامل به آنها داده شده است.

سهام نویسندگان: نویسنده مسئول تمامی مراحل فرایند پژوهشی را به تنهایی مدیریت نموده و مسئول نگارش مقاله است.

حمایت مالی: این مقاله همسو با برنامه هسته پژوهشی نویسنده مسئول تحت عنوان «تجارب زیسته نوجوانان ورزشکار پیرامون ابعاد تاب آوری» تحت حمایت مالی-معنوی جایی نبوده و نویسنده هزینه های آن را تقبل نموده است.

تعارض منافع: یافته های این مطالعه هیچ گونه تضاد با منافع شخصی یا سازمانی ندارد.

قدردانی: از نوجوانان ورزشکار مجموعه‌های ورزشی دوکوهه و آذرخش واقع در شهر تهران، و مربیان محترم که در سال ۱۴۰۳ با شرکت خود در پژوهش، به روند اجرای طرح کمک کردند، سپاسگزاری می‌شود.

منابع

چگینی، ع.ا. (۱۳۹۸، ۱۸ آبان). تاب‌آوری و مؤلفه‌های آن از نظر روان‌شناسی روان‌راهنما.

بازیابی شده از: <https://ravanrahnama.ir/>

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50 (2), 179- 211.
- Avey, BA, Patera, JL. West, BJ. (2006). The implications of positive psychological capital on employee absenteeism, *Journal of Leadership and Organizational Studies*; 2(13): 1- 10.
- Avey JB, Luthans F, Jensen SM. (2009). Psychological capital: A positive resource for combating employee stress and turnover. *Human Resource Management*, 48, 677-693.
- Avey, J.B., Luthans, F., Smith, R.M., et al. (2009). Impact of Positive Psychological Capital on Employee Well-Being over Time. *Journal of Occupational Health Psychology*, 15, 17-28. <https://doi.org/10.1037/a0016998>.
- Bouckenooghe, D., De Clercq, D., & Raja, U. (2019). A person-centered.
- Brown C. (2015). How to ruin a new hire. Financial advisor, February. [On-line]. Retrieved from <http://www.fa-mag.com/component/content/article/1-features/5139-how-to-ruin-a-new-hire.html>.
- Chacón-Cuberos R., Castro M., Espejo T., Zurita F. (2016). Research on resilience depending on the type of sport: Football, handball and sky. *RETOS*. 29:157-161.
- Choi, B., & Lee, H. (2002). Knowledge management strategy and its link to knowledge creation process. *Expert Systems with Applications*, 23, 173-187.
- Clair-Thompson, H. L, Stevens, R, Hunt, A & Bolder, E, (2015). Improving children's working memory and classroom performance, *Educational Psychology*, 30, 203-220.
- Erikson, Erik (1991). *Psychoanalyst Who Reshaped Views of Human Growth*.
- Fletcher, D.; Hanton, S.; Wagstaff, C.R.D. Performers' Responses to Stressors Encountered in Sport Organizations. *J. Sports Sci.* 2012, 30, 349-358.
- Galli, N., & Vealey, R. S. (2008). Bouncing back from adversity: Athletes' experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22(3), 316-335.
- Gould D, Lauer L, Rolo C, Jannes C, Pennisi N. (2006). Understanding the role parents play in tennis success: A national survey of junior tennis coaches. *British journal of sports medicine*, 40(7):632-6.
- Gould, C., Froese, T., Barrett, A. B., Ward, J., and Seth, A. K. (2014). An extended case study on the phenomenology of spatial form synaesthesia. *Front. Hum. Neurosci.* 8:433. doi: 10.3389/fnhum.2014.00433.
- Gupta, S., & McCarthy, P. J. (2021). The sporting resilience model: A systematic review

- of resilience in sport performers. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 1003053. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1003053>.
- Gupta, S., and Divekar, S. (2022). A symmetry or asymmetry: reflecting upon realities of cultural practice in sport psychology. *Br. Psychol. Soc. Sport Exerc. Psychol. Rev. Special Issue*, 17, 60–72.
- Husserl, E. (1970). *The crisis of European sciences and transcendental phenomenology: An introduction to phenomenological philosophy* (D. Carr, Trans.). Evanston, IL: Northwestern University Press.
- Lee, S., & Choi, Y. H. (2014). The impact of family environmental risk factors and ego resilience on early adolescents' problem behaviors. *Journal of Korean Public Health Nursing*, 28 (3), 484-494. <https://doi.org/10.5932/JKPHN.2014.28.3.484>
- Leo, F. M., Sánchez-Miguel, P. A., Sánchez-Oliva, D., Amado, D., & García-Calvo, T. (2014). Analysis of group processes and performance in semi-professional football. *International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 12, 153-168.
- Liu, Y., & Deng, Y. J. (2021). A study on psychological documentation of internet addiction and intervention from the perspective of sport psychology. *Journal of latent profile analysis of psychological capital*.
- Luthans F, Avey JB, Avolio BJ, Norman S, Combs G. (2006). Psychological capital development: Toward a micro-intervention. *Journal of Orga.*
- Luthans F, Avolio BJ, Avey JB, Norman SM. (2007). Psychological capital: Measurement and relationship with performance and job satisfaction. *Personnel Psychology*, 60, 541–572.
- Luthans F. (2002). The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior*, 23, 695–706.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (2021). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics.
- Martin-Krumm, C. P., Sarrazin, P. G., Peterson, C., & Famose, J. P. (2003). Explanatory style and resilience after sports failure. *Personality and Individual Differences*, 35, 1685-1695. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00390-2](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00390-2).
- Masten, A. S. (2021). *Resilience in Development: Progress and Transformational Potential*.
- Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2014). *Resilience in development*. In C. R. Snyder & S. J.
- Moslow, Abraham, (1943), *The Farther reaches of human nature*, translator: Ahmad Rezvani, Mashhad: Astan Qods Razavi.
- Peng, B., Chen, W., Wang, H., & Yu, T. (2025). How does physical exercise influence self-efficacy in adolescents? A study based on the mediating role of psychological resilience. *BMC Psychology*, 13, Article 285. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02529-y> ([BioMed Central][1])
- Ruiz, R., De la Vega, R., Poveda, J., Rosado, A., & Serpa, S. (2012). Psychometric analysis of the resilience scale in football. *Revista de Psicología del Deporte*, 21, 143-151.
- S. (2016). Resilience in sport: Theoretical foundations, tools, and literature review. *Quadrant of Psychology*, 14 (2), 83-98.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of

- intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55 (1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Steinberg, L. D. (2022). *Sweet years of adolescence* (M. Qarache-Daghi, Trans.). Tehran: Yasaman. (Original work published 1990 as *You and your adolescent: A parent's guide for ages 10 to 20*)
- Unger, R. K., & Crawford, M. E. (1992). *Women and gender: A feminist psychology*. Temple University Press.
- Unger, R. K., & Crawford, M. E. (2008). *Women and gender: A feminist psychology*. Temple University Press.