

Smart Sports Human Resources Management Strategies in Improving Athletes' Mental Health and Professional Performance

- Abbas Akbari Gol Afshani** | Ph.D. Student, Department of Sport Management, Ma.C., Islamic Azad University, Mashhad, Iran.
- Seyyed Jafar Moosavi *** | Associate Professor , Department of Sport Management, QaS.C., Islamic Azad University, Qaemshahr, Iran.
- Saeed Khayat Moghadam** | Assistant Professor , Department of Sport Management, Ma.C., Islamic Azad University, Mashhad, Iran.
- Ali Yaghoobian** | Assistant Professor , Department of Sport Management, Ma.C., Islamic Azad University, Mashhad, Iran.

Abstract

Professional athletes, due to the competitive nature of professional sports, are constantly exposed to various psychological pressures that can have a negative impact on their performance and mental well-being. Therefore, professional athletes require specialized management to maintain their psychological health. Hence, the aim of the current research is to present a model of effective factors in the psychological health management of professional athletes. The research method employed was qualitative, utilizing semi-structured in-depth interviews with 15 experts. The experts included academic and university opinion leaders, technical experts, as well as executive and organizational opinion leaders. Purposeful sampling, using the snowball sampling method, was employed. The data obtained from the interviews were analyzed using qualitative content analysis. The interviews were coded using MAXQDA2020 software. To assess the quality and credibility of the qualitative results, the evaluation criteria of Lincoln and Guba (1985), including credibility, transferability, dependability, and confirmability, were utilized. The findings revealed that this model consists of three dimensions: psychological factors (competitive pressure, social support, psychological counseling), personal management (diversity in daily activities, time management, proper balance between work and rest), and skill development (negotiation skills training, problem-solving skills training). Consequently, this model is introduced as an effective preventive tool in the management of psychological health in professional athletes, which can contribute to the development of management and educational strategies in this field.

Keywords: Psychological health, Management, Professional athletes, Skill development, psychological factors

How to Cite: Akbari Gol Afshani, A. , Moosavi, S. J. , Khayat Moghadam, S. and Yaghoobian, A. (2025). Smart Sports Human Resources Management Strategies in Improving Athletes' Mental Health and Professional Performance. Journal of Intelligent Strategic Management .4(3), 477-504.

doi: bumara.3.2.1123.365.28842



Intelligent Strategic Management (JISM) in Development and Evolution is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

© Authors

* Corresponding Author : moosavi@iau.ac.ir

راهبردهای مدیریت هوشمند منابع انسانی ورزشی در بهبود سلامت روان و عملکرد حرفه‌ای ورزشکاران

- عباس اکبری گل افشانی | دانشجوی دکتری، گروه مدیریت ورزشی، واحد مشهد، دانشگاه آزاد اسلامی، مشهد، ایران.
- سید جعفر موسوی* | دانشیار، گروه مدیریت ورزشی، واحد قائم‌شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، قائم‌شهر، ایران.
- سعید خیاط مقدم | استادیار، گروه مدیریت ورزشی، واحد مشهد، دانشگاه آزاد اسلامی، مشهد، ایران.
- علی یعقوبیان | استادیار، گروه مدیریت ورزشی، واحد مشهد، دانشگاه آزاد اسلامی، مشهد، ایران.

چکیده

ورزشکاران حرفه‌ای به دلیل ماهیت رقابتی ورزش حرفه‌ای، همواره در معرض انواع فشارهای روانی قرار دارند. این فشارهای روانی می‌تواند بر عملکرد و سلامت روان آنها تاثیر منفی بگذارد. بنابراین، ورزشکاران حرفه‌ای نیازمند مدیریت ویژه‌ای برای حفظ سلامت روان خود هستند. لذا هدف اصلی پژوهش حاضر، ارائه مدل عوامل موثر در مدیریت سلامت روان ورزشکاران حرفه‌ای است. روش پژوهش، کیفی و با استفاده از مصاحبه عمیق نیمه ساختاریافته با ۱۵ خبره بوده است. خبرگان شامل صاحب نظران علمی و فضای دانشگاهی، صاحب نظران فنی و همچنین صاحب نظران اجرایی و فضای سازمانی بودند. نمونه‌گیری به روش نمونه‌گیری هدفمند و با استفاده از روش گلوله برفی صورت گرفت. داده‌های حاصل از مصاحبه‌ها با استفاده از روش تحلیل محتوای کیفی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. کدگذاری مصاحبه‌ها با استفاده از نرم افزار MAXQDA2020 انجام پذیرفت. جهت بررسی کیفیت و اعتباربخشی به نتایج کیفی در تحقیق حاضر از معیارهای ارزشیابی لینکلن و گابا (۱۹۸۵) شامل معیارهای اعتبار، انتقال، قابلیت اعتماد و تأییدپذیری استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که این مدل از ۳ بعد عوامل روانشناختی (فشار رقابتی، پشتیبانی اجتماعی، مشاوره روانشناختی)، مدیریت شخصی (تنوع در فعالیت‌های روزانه، مدیریت زمان، توازن مناسب بین کار و استراحت) و توسعه مهارت‌ها (آموزش مهارت‌های مذاکره، آموزش مهارت‌های حل مسائل) تشکیل شده است. در نتیجه، این مدل به عنوان یک ابزار تدابیر پیشگیرانه و موثر در مدیریت سلامت روان ورزشکاران حرفه‌ای مطرح می‌شود، که می‌تواند به توسعه استراتژی‌های مدیریتی و آموزشی در این حوزه کمک نماید.

کلیدواژه‌ها: سلامت روان، مدیریت، ورزشکاران حرفه‌ای، توسعه مهارت، عوامل روانشناختی

استناد به این مقاله: اکبری گل افشانی، عباس و موسوی، سید جعفر و خیاط مقدم، سعید و یعقوبیان، علی. (۱۴۰۴). راهبردهای مدیریت هوشمند منابع انسانی ورزشی در بهبود سلامت روان و عملکرد حرفه‌ای ورزشکاران. مدیریت استراتژیک هوشمند، ۴(۳)، ۴۷۷-۵۰۴.



مدیریت استراتژیک هوشمند (JISM) در توسعه و تکامل تحت مجوز بین‌المللی کپی‌رایت کامنز با شرایط انتساب-غیرتجاری ۴.۰ منتشر می‌شود.

©نویسندگان

مقدمه

در دهه‌های اخیر، سلامت روان و وضعیت روانی ورزشکاران حرفه‌ای به عنوان یک زمینه پژوهشی حیاتی و حیات‌بخش در حوزه روان‌شناسی ورزشی مورد توجه قرار گرفته است (والتون و همکاران؛ ۲۰۲۴؛ کرتین و همکاران؛ ۲۰۲۳). ورزشکاران حرفه‌ای در مسیر کسب بهترین عملکرد فیزیکی و روانی خود قرار دارند، که ممکن است بر بهبود کلاسیک‌ترین وضعیت بهداشتشان تأثیر بگذارد (اسمیت و رانویک؛ ۲۰۲۰). این حوزه پژوهشی با کشیدن خطوط مرزی میان روان‌شناسی، پزشکی و ورزش، به دنبال شناخت عوامل مؤثر در مدیریت سلامت روان ورزشکاران حرفه‌ای است تا در نهایت به ارتقاء عملکرد آنان و بهبود کلیت زندگی روانی و جسمی آن‌ها کمک کند.

برای تحلیل عوامل مؤثر در مدیریت سلامت روان ورزشکاران حرفه‌ای، ابتدا به چالش‌ها و فشارهای منحصر به فردی که این ورزشکاران با آن‌ها روبرو می‌شوند، نیاز داریم (پری و همکاران؛ ۲۰۲۱). یکی از عوامل بارز در این زمینه، فشار فراوان برای ارائه بهترین عملکرد به صورت همزمان در ابعاد فیزیکی و روحی است. ورزشکاران به دلیل نقدهای مداوم از سوی هواداران، مربیان و رسانه‌ها، در یک محیط که هر حرکت و اجرای آن‌ها با دقت و دقت بررسی می‌شود، قرار دارند. این فرایند مداوم ارزیابی می‌تواند به افزایش سطوح استرس منجر شود و به عنوان یکی از عوامل مؤثر در مدیریت سلامت روان ورزشکاران مطرح شود (بیرد و همکاران؛ ۲۰۲۱).

علاوه بر این، ما با چالش‌های ورزش‌های حرفه‌ای روبرو هستیم که می‌توانند تأثیر منفی بر سلامت روان این افراد داشته باشند. فشارهای ناشی از برنامه‌های تمرین شدید، مصدومیت‌های مکرر، و فشار برای حفظ عملکرد برتر می‌توانند به عنوان عوامل مؤثر در ایجاد احساسات اضطراب، افسردگی، و خستگی شناخته شوند (پاتاکین؛ ۲۰۲۲). این چالش‌ها به همراه ماهیت رقابتی و تنش‌زای محیط ورزش‌های حرفه‌ای می‌توانند منجر به افزایش سطوح استرس و مشکلات روانی شود. به علاوه، تعقیب مداوم موفقیت در این دسته از ورزش‌ها ممکن است منجر به نادیده گرفتن خودمراقبتی و روابط شخصی شود که مشکلات سلامت روانی را تشدید کند (گلاندورف و همکاران؛ ۲۰۲۳). بنابراین، اولویت

¹ Walton et al

² Chrétien et al

³ Smith & Runswick

⁴ Perry et al

⁵ Bird et al

⁶ Putukian

⁷ Glandorf et al

ورزشکاران باید به سلامت روانی خود داده شود و باید از حمایت و مداخلات مناسب برای کاهش تأثیرات منفی ناشی از طبیعت دشوار ورزش‌های حرفه‌ای استفاده کنند. این تجربه چالش‌آور از یک سو و فرصت‌های رشد و پیشرفت از سوی دیگر، ورزشکاران را به یک مسیر که ابزارهای لازم برای مدیریت سلامت روان خود را در اختیار دارند، قرار می‌دهد.

در حالی که حوزه روان‌شناسی ورزشی به تدریج در حال پیشرفت است، محققان به طور فزاینده تأثیر قابل توجهی که طبیعت دشوار ورزش‌های حرفه‌ای بر سلامت روان ورزشکاران دارد، را ادراک می‌کنند (وستون^۱، ۲۰۲۲). فشارهای فیزیکی شدید همراه با فشار بزرگ برای ارائه عملکرد برتر، می‌تواند تأثیرات ژرفی بر روان‌شناختی آن‌ها داشته باشد. یکی از عوامل اصلی مؤثر در این چالش‌ها، برنامه‌های تمرینی دقیق و دشواری است که ورزشکاران برای بهبود عملکرد خود باید رعایت کنند (ژانتوپولوس و همکاران^۲، ۲۰۲۰). این برنامه‌های تمرینی غالباً شامل تمرینات فیزیکی تکراری و دشوار هستند که ممکن است منجر به خستگی فیزیکی و افزایش خطر آسیب شوندگی شوند. علاوه بر این، محیط رقابتی ورزش‌های حرفه‌ای می‌تواند محیطی با استرس بالا ایجاد کند که ورزشکاران به مداوم با فشار از سوی هم‌تیمی‌ها، مربیان، و هواداران روبرو می‌شوند (گاتبرگ و همکاران^۳، ۲۰۲۱). تأثیر روانی این عوامل بر بهداشت ورزشکاران می‌تواند باعث مختلطی در تعادل بین بهداشت فیزیکی و روانی شود که به طور بالقوه به اثرات مخرب بر کلیت زندگی آن‌ها منجر می‌شود (راوون و همکاران^۴، ۲۰۲۳). به همین دلیل، شناخت و مدیریت تدابیر سلامت روان در مواجهه با چالش‌های فیزیکی و روانی ورزش‌های حرفه‌ای ضروری است.

به عنوان یک ساختار اجتماعی و فرهنگی، ورزش حرفه‌ای همچنان با چالش‌ها و فرصت‌های خود مواجه است. نقش و تأثیر ورزش به عنوان یک فعالیت علنی و پرطرفدار، همواره از جذابیت بسیاری برخوردار بوده و به عنوان یک شغف و حرفه، زندگی بسیاری را تحت تأثیر قرار داده است (هنریکسن و همکاران^۵، ۲۰۲۰). با این حال، باید توجه داشت که این جذابیت‌ها و مزایای ورزش حرفه‌ای همراه با چالش‌هایی برای سلامت روان ورزشکاران خود دارد که از مهمترین آن‌ها، نیاز به مدیریت هویت، فشار رقابتی،

¹ Weston

² Xanthopoulos et al

³ Gouttebauge et al

⁴ Rowan et al

⁵ Henriksen et al

محدودیت‌های زمانی و فیزیکی، و تأثیرات رسانه‌ها بر روان‌شناسی است (والتون و همکاران؛ ۲۰۲۴). در نتیجه، یافتن تعادل مناسب میان فشارها و فرصت‌های موجود در مسیر حرفه‌ای ورزشکاران و مدیریت اثرات آن بر سلامت روان، امری ضروری و چالش‌آور است. به همین جهت، این تحقیق با هدف شناخت عوامل مؤثر در مدیریت سلامت روان ورزشکاران حرفه‌ای انجام شده است. طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت، ۴۷ میلیون نفر در سراسر جهان دارای اختلالات سلامت روان هستند. فعالیت بدنی و ورزش فواید سلامتی را افزایش می‌دهد (آماترین فرناندز؛ ۲۰۲۱).

ادوردز^۳ (۲۰۲۴) در نتایج تحقیق خود بیان نمود استفاده از ابزار غربالگری و ارزیابی با هدایت یک چارچوب زیستی-روانی اجتماعی می‌تواند به درک عواملی که در وضعیت سلامت روان ورزشکار نقش دارند کمک کند. این می‌تواند توسعه یک رویکرد مدیریت هدفمند برای چالش‌های سلامت روان را تسهیل کند. نتایج پژوهش سیمس و همکاران^۴ (۲۰۲۳) نشان داد ورزشکاران مشکلات سلامت روانی مشابهی با همسالان غیر ورزشکار دارند، اما استرس‌های منحصر به فردی را نیز تجربه می‌کنند که آنها را در معرض خطر ابتلا به اختلالات سلامت روان قرار می‌دهد. صدمات جسمی، تمرین بیش از حد، ضربه مغزی، اختلالات خواب و هویت اجتماعی از جمله عواملی هستند که بر سلامت روان دانشجویان ورزشکار تأثیر می‌گذارند. نتایج پژوهش ریدون^۵ (۲۰۲۱) نشان داد ورزشکاران نیازهای فیزیولوژیکی و روانی اجتماعی را تجربه می‌کنند که بر نحوه بروز علائم و نحوه تأثیرگذاری روش‌های درمانی، از جمله روان‌درمانی و درمان‌های دارویی، تأثیر می‌گذارد. ریدون و همکاران^۶ (۲۰۱۹) نیز در پژوهش خود با عنوان سلامت روان در ورزشکاران حرفه‌ای به این نتیجه رسیدند که راهبردهای مدیریتی باید به همه عوامل مرتبط با علائم سلامت روان توجه داشته باشند و عوامل زیست‌روانی اجتماعی مرتبط با ورزشکاران را برای به حداکثر رساندن منفعت و به حداقل رساندن آسیب در نظر بگیرند. مدیریت باید هم‌درمان ورزشکاران فردی آسیب‌دیده و هم‌بهبودسازی محیط‌هایی را که در آن همه ورزشکاران حرفه‌ای در آن تمرین می‌کنند و مسابقه می‌دهند، شامل شود. نظری (۱۴۰۱) در نتایج پژوهش بیان نمود هر چه تعداد جلسات تمرینی در طول هفته

¹ Walton et al

² Amatriain-Fernández

³ Edwards

⁴ Sims et al

⁵ Reardon

⁶ Reardon et al

افزایش پیدا می کند، نمرات کل افسردگی و اضطراب ورزشکار کاهش پیدا می کند همچنین نتایج پژوهش واعظ موسوی و شمس (۱۳۹۶) نشان داد که وضعیت ورزشکاران حرفه ای و نخبه ایرانی از نظر مولفه های هیجان خواهی و سلامت روانی مطلوب است، اما از نظر نمرات روان رنجوری، این ورزشکاران به آموزش نیازمندند.

یافته های اولیه نشان می دهد که یک رویکرد مدیریتی جامع در خصوص افکار، احساسات و رفتارهای ورزشکاران حرفه ای در قالب یک مدل مفهومی می تواند به سلامت روان و عملکرد مطلوب ورزشکاران حرفه ای و در نهایت، توسعه ورزش قهرمانی در کشور کمک کند لذا این تحقیق، عوامل مؤثر در مدیریت سلامت روان ورزشکاران حرفه ای مورد بررسی قرار داده است تا راهکارها و مداخلات مؤثر در این زمینه معرفی و توصیه شوند. نتایج این تحقیق نه تنها به ورزشکاران حرفه ای و محققان حوزه ورزش و سلامت روان می تواند ارزشمند باشد، بلکه به سازمان ها و اتحادیه های ورزشی نیز می تواند کمک کند تا سیاست ها و برنامه های سلامت روان مؤثرتری را برای محافظت از بهبود وضعیت روانی ورزشکاران در نظر بگیرند. لذا مساله اصلی تحقیق حاضر این است که عوامل مؤثر در مدیریت سلامت روان ورزشکاران حرفه ای کدامند؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع پژوهش های کیفی است. در پژوهش حاضر از آن جهت که به دنبال کشف مفاهیم جدید هستیم، از منظر ماهیت، اکتشافی بنیادی؛ از منظر رویکرد، استقرایی؛ از منظر پارادایمی، پارادایم تفسیری برساختی؛ از منظر استراتژی، نظریه داده بنیاد با رویکرد ساختاری؛ از منظر حیطة جمع آوری داده ها، میدانی و کتابخانه ای؛ از منظر هدف، تبیین و مدل سازی و از منظر ابزار جمع آوری اطلاعات، مصاحبه های عمیق و مطالعات نظری است. در این پژوهش خبرگان شامل: تمامی افراد صاحب نظر و آگاه به موضوع پژوهش بود که شامل؛ صاحب نظران علمی و فضای دانشگاهی شامل (اساتید روان شناسی ورزشی، اساتید مدیریت ورزشی، اساتید فیزیولوژی ورزشی، اساتید مشاوره ورزشی) و صاحب نظران فنی شامل (مربیان ورزشی با سابقه کار با ورزشکاران حرفه ای، پزشکان ورزشی، متخصصان تغذیه ورزشی، روان شناسان ورزشی) و همچنین صاحب نظران اجرایی و فضای سازمانی شامل (مدیران فدراسیون های ورزشی، مدیران باشگاه های ورزشی حرفه ای، مدیران اماکن ورزشی، ورزشکاران حرفه ای بازنشسته) بودند. معیارهای انتخاب افراد برای مصاحبه عبارتند از: داشتن حداقل مدرک کارشناسی ارشد در رشته های مرتبط

(روان‌شناسی ورزشی، مدیریت ورزشی، فیزیولوژی ورزشی و...)، داشتن حداقل ۵ سال سابقه کار مرتبط با حوزه سلامت روان ورزشکاران حرفه‌ای، داشتن سوابق پژوهشی و انتشار مقالات علمی پژوهشی در حوزه مورد مطالعه، تسلط و تخصص در حداقل یکی از حوزه‌های روان‌شناسی ورزشی، مدیریت ورزشی، فیزیولوژی ورزشی، مشاوره ورزشی و...، دارا بودن سمت و مسئولیت مرتبط با حوزه ورزش حرفه‌ای، تجربه مستقیم کار با ورزشکاران حرفه‌ای به عنوان مربی، پزشک، روان‌شناس و...، داشتن انگیزه و علاقه برای مشارکت در پژوهش، داشتن قدرت بیان و انتقال تجربیات و دانش.

نمونه‌گیری به روش نمونه‌گیری هدفمند و با استفاده از روش گلوله برفی صورت گرفت تا تعداد ۱۵ نفر از خبرگان مورد مصاحبه عمیق نیمه ساختاریافته قرار گرفتند. داده‌های حاصل از مصاحبه‌ها با استفاده از روش تحلیل محتوای کیفی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. در نهایت الگوی پیشنهادی از طریق اعتبارسنجی توسط خبرگان مورد تایید قرار گرفت. انجام مصاحبه به صورت حضوری و تلفنی با خبرگان انجام شد. بعد از انجام هماهنگی‌های لازم جهت انجام مصاحبه و تعیین وقت مصاحبه، تمام مصاحبه‌ها توسط خود پژوهشگر انجام شد و با کسب اجازه از مصاحبه‌شوندگان به صورت صوتی ضبط گردید. به‌طور کلی میانگین زمان انجام مصاحبه‌ها ۶۰ دقیقه بود. با توجه به آن که در مصاحبه‌های حضوری امکان نوشتن صحبت‌های مشارکت‌کنندگان در حین مصاحبه اندکی سخت می‌باشد، لذا از نرم‌افزار کال رکورد^۱ برای ضبط صدا استفاده شد تا در حین مصاحبه تمام جمله‌ها ثبت شود. پس از پایان هر مصاحبه، صوت به نوشتاری برگردان می‌شد و تحلیل اولیه روی آن صورت می‌گرفت تا از این طریق مشخص شود به اصل اشباع رسیدیم یا خیر. در مصاحبه سیزدهم مشخص شد که اصل اشباع صورت گرفته است و جواب‌های ارائه‌شده با پاسخ‌های قبلی مشابهت داشته و چیزی به یافته‌ها اضافه نمی‌کنند و لذا نیازی به ادامه مصاحبه‌ها نیست. ولی برای اطمینان از این امر تا مصاحبه پانزدهم انجام پذیرفت. کدگذاری داده‌ها به صورت کدگذاری باز، کدگذاری محوری و کدگذاری انتخابی انجام شد. کدگذاری مصاحبه‌ها با استفاده از نرم‌افزار مکس کیو دی ای^۲ ۲۰۲۰ انجام پذیرفت.

به منظور دستیابی به روایی مطلوب ابزار مصاحبه، یافته‌های مصاحبه توسط متخصصان و اساتید، مطالعه و نقطه نظرات آنها اعمال شده است. مدل مفهومی شناسایی شده و گویه

^۱ Call Recorder

^۲ MAXQDA2020

های آن توسط اساتید مطالعه و مورد بازبینی قرار گرفته و مواردی نیز اصلاح و تغییر داده شد. جهت بررسی کیفیت و اعتباربخشی به نتایج کیفی در تحقیق حاضر از معیارهای ارزشیابی لینکلن و گابا (۱۹۸۵) شامل معیارهای اعتبار، انتقال، قابلیت اعتماد و تأییدپذیری استفاده شد. برای محاسبه پایایی مصاحبه با روش توافق درون موضوعی دو کدگذار، از یک خبره به عنوان همکار پژوهش خواسته شد که ۳ مصاحبه را که به صورت تصادفی انتخاب شده بود پس از آموزش ها و توضیحات لازم کدگذاری نماید. سپس با مقایسه کدگذاری انجام شده توسط همکار پژوهش با کدگذاری انجام شده توسط پژوهشگر کدهای مشابهی که توسط دو کدگذار شناسایی شده بود با عنوان "توافق" و کدهای غیر مشابه نیز با عنوان "عدم توافق" مشخص شدند. سپس با استفاده از فرمول درصد توافق درون موضوعی محاسبه شد. نتایج نشان داد پایایی بین دو کدگذار در کل برابر ۸۹٪ شده و در سطح خوب قرار دارد (جدول ۱). در تحقیق حاضر برای محاسبه پایایی بازآزمون، از بین مصاحبه‌های انجام گرفته به صورت تصادفی، تعداد ۳ مصاحبه انتخاب شد و هر کدام از آنها دو بار در یک فاصله زمانی ۳۰ روزه (یک ماه) توسط پژوهشگر کدگذاری شده‌اند. استملر^۲ (۲۰۰۰) در پژوهش خود میزان پایایی بیشتر از ۶۰ صدم را مورد تایید و قابل قبول بیان نمود.

جدول ۱: پایایی مصاحبه‌ها به روش باز آزمون

ردیف	عنوان مصاحبه	تعداد کل کدها	تعداد توافقات	تعداد عدم توافقات	پایایی باز آزمون (درصد)
۱	P6	۱۵	۷	۱	۹۳٪
۲	P9	۱۱	۵	۱	۹۰٪
۳	P12	۱۲	۵	۲	۸۳٪
	کل	۳۸	۱۷	۴	۸۹٪

نتایج

در این مطالعه با ۱۵ نفر از خبرگان مصاحبه انجام شد که در قالب سه مرحله داده‌ها کدگذاری شدند. ابتدا محتوی کلیه مصاحبه پیاده‌سازی و سپس کدگذاری باز آن‌ها به روش کدگذاری نکات کلیدی انجام شد. بدین ترتیب که داده‌های جمع‌آوری شده در مصاحبه‌ها به صورت مکتوب بر روی کاغذ درج، سپس با تجزیه و تحلیل خط به خط و بند به بند نوشته‌های موجود کدهای باز ایجاد می‌گردید.

¹ Lincoln & Guba

² Stemler

جدول ۲: مشخصات جمعیت شناختی مشارکت کنندگان

جنسیت	تحصیلات	سن	سابقه
زن	مرد	زیر ۵۰ سال	۲۰ سال به بالا
۷	۸	۵۰ سال به بالا	زیر ۲۰ سال
۶۶/۷	۵۳/۳	۱۰	۶
۴۰/۰	۴۰/۰	۹	۹
۶۰/۰	۶۰/۰	۶۶/۷	۳۳/۳
۴۰/۰	۴۰/۰	۳۳/۳	۶۰/۰

کدگذاری باز مصاحبه بعد از ویرایش ارائه شده است این کدها اقتباسی از نوشته‌ها و در برخی موارد عین خود نوشته بود. از تجزیه و تحلیل ۱۵ مصاحبه، ۱۴۰ عبارت معنایی و ۷۰ کدباز استخراج گردید.

جدول ۳: عبارات معنایی و کد باز

کد باز	کد مصاحبه شونده	عبارات معنایی
انتظارات خود و دیگران	M7	توانایی تعیین انتظارات واقعی از خود و دیگران
	M12	مهارت‌های مذاکره برای مقابله با انتظارات خود و تیم
تغییرات علاقه	M3	توانایی مدیریت احساسات ناشی از تغییرات در علاقه به ورزش
	M9	ایجاد اتصال مثبت با فعالیت ورزشی
فشار رسانه‌ای	M14	مهارت‌های ارتباطی برای مواجهه با رسانه‌ها و پیشرفت حرفه‌ای
	M5	توانایی مقابله با نقدها و انتقادات رسانه‌ها
تعاملات اجتماعی	M11	مهارت‌های ارتباطی با همکاران تیم و دیگر افراد حول ورزشکار
	M2	توانایی ساخت و حفظ ارتباطات سالم و حمایت‌آمیز
تعامل با فشارهای مسابقات	M8	آموزش مهارت‌های تمرکز و توجه در شرایط مسابقات
	M15	توانایی مدیریت استرس و اضطراب در لحظات تصمیم‌گیری
هدف‌گذاری و انگیزه	M4	توانایی تعیین اهداف ورزشی و شخصی به‌طور متناسب

کد باز	کد مصاحبه شونده	عبارات معنایی
	M10	مهارت‌های افزایش انگیزه و حفظ انگیزه در مسیر حرفه‌ای
تنوع در فشارها	M13	آگاهی از انواع مختلف فشارها و آمادگی برای مواجهه با آنها
	M6	توانایی تفکر منطقی و سازماندهی در مواقع فشار زیاد
	M1	حمایت و پشتیبانی فعال خانواده در فعالیت‌های ورزشی
حضور خانواده	M9	ارتباط مثبت و حس مشارکت خانواده در دوره‌های مسابقات
	M12	حضور تیمی و حس انسجام در محیط تیم
حمایت از تیم	M5	حمایت معنوی و حضور هم‌تیمی‌ها در مواقع دشوار
تعاملات اجتماعی مثبت	M7	ارتباطات مثبت با همکاران، مربیان، و مدیران
	M14	حضور در فضاهای اجتماعی حمایت‌آمیز مانند تیم‌بیلدینگ و جلسات تیم
پشتیبانی از دیگران	M3	ارتقاء حس مسئولیت اجتماعی در تیم و جامعه
	M10	ایجاد فرصت‌های مشارکت در برنامه‌های اجتماعی و خیریه
مشارکت در جوامع ورزشی	M15	حضور در جوامع ورزشی و فعالیت‌های مرتبط
حمایت از توانمندی‌های فردی	M8	حمایت از برنامه‌ها و فعالیت‌های جوامع محلی
	M2	تشویق به توسعه مهارت‌ها و استعداد‌های فردی
تعامل با مربیان و کادر فنی	M11	ایجاد فرصت‌های آموزش و توسعه شخصی
	M6	ارتباط فعال و سازنده با مربیان و اعضای کادر فنی
حضور در شبکه‌های اجتماعی	M13	درخواست و دریافت نظرات و راهنمایی‌های حرفه‌ای
	M4	مشارکت فعال در شبکه‌های اجتماعی ورزشی و معرفی به افراد موثر
اجتماعی	M9	ایجاد ارتباطات مثبت با هواداران ورزشکار
	M1	حضور در فعالیت‌ها و پروژه‌های خیریه به منظور افزایش ارتباط با جامعه

کد باز	کد مصاحبه شونده	عبارات معنایی
مشارکت در فعالیت‌های خیریه	M14	ایجاد حس مسئولیت اجتماعی ورزشکاران نسبت به جامعه
تشخیص نیاز به مشاوره	M5	توانایی تشخیص نیاز به مشاوره در مواقع فشار و استرس زیاد
	M12	آگاهی از تغییرات در کارایی و علائم روانی
توانایی برقراری ارتباط مثبت	M7	مهارت‌های برقراری ارتباط فعال با مشاور و ایجاد ارتباط مثبت
	M10	توانایی انتقال احساسات و تجارب به مشاور
آموزش مهارت‌های مدیریت استرس	M3	آشنائی با مهارت‌های مدیریت استرس و ارائه راهکارهای عملی
	M15	آموزش تکنیک‌های آرامش برای مقابله با فشارها
حل مسائل و تصمیم‌گیری	M8	توانایی حل مسائل و تصمیم‌گیری در مواقع مبهم و دشوار
	M2	توسعه مهارت‌های تفکر منطقی و تحلیلی
آموزش مهارت‌های ارتقاء اعتماد به نفس	M11	تقویت اعتماد به نفس و افزایش اعتماد به توانایی‌های فرد
	M6	توانایی مقابله با افکار منفی و افزایش انگیزه
مدیریت احساسات	M13	آموزش مهارت‌های مدیریت احساسات و افزایش آگاهی احساسی
	M4	توانایی بهبود تعامل با احساسات و انتقال آن به عملکرد بهتر
توانایی در خودشناسی	M9	ارتقاء سطح خودشناسی و آگاهی از نقاط قوت و ضعف شخصی
	M1	تشخیص الگوهای رفتاری و افکار مخرب
مهارت‌های مذاکره	M14	آموزش مهارت‌های مذاکره و حل و فصل اختلافات
	M5	توانایی مدیریت ارتباطات بین فردی در مواقع دشوار
توسعه اهداف و طرح زندگی	M12	توانایی تعیین اهداف و طراحی زندگی حرفه‌ای و شخصی
	M7	ارتقاء مسیر حرفه‌ای و توسعه حوزه‌های جدید

کد باز	کد مصاحبه شونده	عبارات معنایی
تنوع در برنامه تمرینی	M10	تنظیم برنامه تمرینات به طور متناسب با اهداف ورزشی و نیازهای جسمانی
	M3	اضافه کردن تنوع به انواع تمرینات شامل تمرینات استقامتی، تمرینات قدرتی، و تمرینات انعطاف پذیری
مشارکت در ورزش های مختلف	M15	شرکت در ورزش های مختلف و چالش های ورزشی جدید
	M8	ترکیب ورزش های تیمی و فردی برای ایجاد تنوع
استفاده از رویکردهای آموزشی مختلف	M2	آزمودن و ترکیب روش های آموزشی مختلف برای جلب توجه و افزایش تنوع ذهنی
	M11	استفاده از مربیان متنوع با سبک های تدریس مختلف
تغییرات در مکان و محیط تمرین	M6	تغییر مکان تمرین از محیط سالن به فضاهای باز و برعکس
	M13	تلاش برای تمرین در محیط های متنوع مانند کوهستان، ساحل، یا فضاهای شهری
تنوع در فعالیت های تفریحی	M4	اختصاص زمان به فعالیت های تفریحی مختلف خارج از ورزش
	M9	شرکت در هواپیمایی، دوچرخه سواری، شنا و فعالیت های دیگر
مشارکت در فعالیت های هنری و خلاق	M1	شرکت در فعالیت های هنری مانند نقاشی، موسیقی، یا نوازندگی
	M14	ایجاد تنوع از طریق اشتغال در فعالیت های خلاق
تغییرات در برنامه روزانه	M5	ایجاد تنوع در ساختار روزانه ورزشکار با تغییر زمان بندی و ترکیب فعالیت ها
	M12	ایجاد زمان های استراحت و تفریح در برنامه روزانه
آزمودن تکنیک های جدید	M7	امتحان تکنیک های ورزشی جدید و آموزش مهارت های تازه
	M10	تنوع در اجرای تکنیک ها و افزایش مهارت ورزشی
برنامه ریزی تمرینات	M3	تنظیم برنامه تمرینات به طور دقیق و متناسب با اهداف و زمان های مشخص
	M15	اولویت بندی تمرینات بر اساس اهمیت و تأثیر آنها بر عملکرد

کد باز	کد مصاحبه شونده	عبارات معنایی
تعیین اولویت‌ها	M8	تشخیص ویژگی‌ها و اهداف اصلی که نیاز به تمرکز بیشتر دارند
	M2	تخصیص زمان و انرژی به آن فعالیت‌ها که برای بهبود عملکرد حیاتی هستند
استفاده بهینه از زمان استراحت	M11	برنامه‌ریزی زمان‌های استراحت بر اساس نیازهای فیزیکی و روانی
	M6	اجازه دادن به خود برای بازیابی مناسب و جلوگیری از خستگی زیاد
مدیریت زمان مسابقات	M13	برنامه‌ریزی زمان مسابقات با دقت و احترام به استراحت‌های لازم
	M4	تعیین زمان‌های مناسب برای آمادگی، تمرینات آخر هفته، و استراحت پس از مسابقات
استفاده از فنون مدیریت زمان	M9	اجازه دادن به ورزشکار برای آموزش و به کارگیری فنون مدیریت زمان
	M1	تقسیم‌بندی زمان برای افزایش تمرکز
تنظیم زمان برای فعالیت‌های تفریحی	M14	تعیین زمان‌های خاص برای فعالیت‌های تفریحی و استراحت در برنامه روزانه
	M5	ایجاد تعادل بین زمان تمرینات و زمان فعالیت‌های لذت‌بخش
استفاده از ابزارهای مدیریت زمان	M12	بهره‌مندی از اپلیکیشن‌ها و ابزارهای مدیریت زمان برای رصد و برنامه‌ریزی بهبود عملکرد
	M7	تنظیم هشدارها و یادآورها برای فعالیت‌های مختلف
تعادل بین زمان تمرینات و زندگی شخصی	M10	مدیریت زمان به گونه‌ای که ورزشکار توانایی حضور در زندگی خانوادگی و اجتماعی را داشته باشد
	M3	تعیین حداقل زمان مورد نیاز برای زمینه‌های مختلف زندگی شخصی
تعیین حد مشخص برای ساعات کار	M15	تعیین ساعات کار معقول و مشخص در طول روز یا هفته
	M8	احترام به مرزهای زمانی برای جلوگیری از افزایش فشار کاری

کد باز	کد مصاحبه شونده	عبارات معنایی
توانایی تعیین اولویت‌ها	M2	اولویت‌بندی و تعیین اهداف مهم برای تسلیم به فشار کاری
	M11	تمرکز بر کارهای اصلی و حائز اهمیت
مدیریت زمان برای استراحت	M6	استفاده از تکنیک‌های مدیریت زمان برای ایجاد زمان‌های استراحت مناسب
	M13	تعیین فواصل زمانی بین دوره‌های کاری برای بازیابی
برنامه‌ریزی استراحت فعال	M4	تعیین زمان‌های مشخص برای استراحت فعال مانند تمرینات تفریحی یا فعالیت‌های روانشناختی
	M9	ترکیب استراحت با فعالیت‌هایی که انرژی را افزایش دهند
تشخیص علائم خستگی	M1	شناخت علائم خستگی و افت انرژی
	M14	توقف و استراحت فوری در مواقع نیاز
پیشگیری از اضطراب و استرس	M5	استفاده از تکنیک‌های مدیریت استرس مانند مدیتیشن و یوگا
	M12	ایجاد فضاهای آرامش‌بخش در زمان‌های استراحت
تفریح و سرگرمی	M7	تعیین زمان برای فعالیت‌های تفریحی و سرگرمی
	M10	ایجاد تعادل بین کار و فعالیت‌های لذت‌بخش
حفظ حد متوازن بین کار و زندگی شخصی	M3	مدیریت زمان به گونه‌ای که فضای کافی برای زندگی شخصی و خانوادگی باقی بماند
	M15	ایجاد مرزهای واضح بین کار و زندگی شخصی
پذیرش کمک و حمایت	M8	قبول کمک و حمایت از اعضای تیم یا فراهم آوردن منابع اضافی در مواقع افزایش فشار
	M2	تشویق به تعامل با همکاران برای تسهیل کارها
ارزیابی تأثیرات توازن کار و زندگی	M11	ارزیابی دوره‌های زمانی مشخص برای تعادل کار و زندگی
	M6	تغییر در برنامه کاری در صورتی که تأثیرات منفی بر توازن احساس شود
آگاهی از نیاز به مذاکره	M13	تشخیص نیاز به مذاکره در مواقعی که تضادها و اختلافات به وجود می‌آید
	M4	درک اهمیت مهارت مذاکره برای حل مسائل و ایجاد هماهنگی

کد باز	کد مصاحبه شونده	عبارات معنایی
توانایی گوش دادن فعال	M9	تمرین مهارت گوش دادن به دقت به نظرات دیگران
	M1	جلوگیری از قطع گفتگو و توقف در گوش دادن به طرف مقابل
توانایی بیان وضعیت و نقطه نظر شخصی	M14	مهارت در بیان نقطه نظرها و احساسات به طور روشن و کارآمد
	M5	توانایی ارائه دلایل و استدلال برای حمایت از نقطه نظر خود
پذیرش تفاوتها و اختلافات	M12	قبول و ادرار کردن تفاوتها و اختلافات بین اعضای گروه
	M7	تشویق به تبادل نظر و بحث سازنده برای یافتن راه حل های مشترک
توانایی مدیریت احساسات	M10	کنترل احساسات در مواقع مذاکره تنش زا
	M3	ایجاد فضای آرام و متمرکز برای بحث سازنده
توانایی ایجاد توافق	M15	آموزش تکنیک های ایجاد توافق و تعیین نقاط مشترک
	M8	توسعه مهارت های ایجاد توافق به نحوی که همه اعضای گروه بهره مند شوند
آموزش مهارت های ارتباطی	M2	تقویت مهارت های ارتباطی در مواقع مذاکره
	M11	تعلیم مهارت های برقراری ارتباط موثر و قابل فهم
توانایی مدیریت وقایع ناخواسته	M6	آموزش چگونگی مدیریت اتفاقات ناخواسته در حین مذاکرات
	M13	آمادگی برای مقابله با موقعیت های ناپیش بینی و حل آنها
توانایی مدیریت ارتباطات تیمی	M4	آموزش مهارت های ارتباطی در محیط تیمی و توانایی ایجاد هماهنگی
	M9	توسعه تعاملات مثبت و افزایش همبستگی در گروه
شناخت مسئله	M1	توانایی دقیق و صحیح در شناسایی و توصیف مسائل و چالش های موجود
	M14	آگاهی از علل و پیش زمینه های مسائل مطرح
تحلیل مسئله	M5	توانایی تحلیل گردآوری شده اطلاعات مربوط به مسئله

کد باز	کد مصاحبه شونده	عبارات معنایی
تعیین اهداف	M12	تفکیک عوامل و متغیرهای مختلف مرتبط با مسئله
	M7	توانایی تعیین اهداف مشخص و قابل اندازه‌گیری برای حل مسئله
	M10	ایجاد اولویت بندی بر اساس اهمیت اهداف
تولید الگوهای حل	M3	استفاده از تخیل و خلاقیت برای ایجاد الگوهای مختلف حل مسئله
	M15	تلاش برای پیدا کردن راه‌حل‌های نوآورانه
انتخاب راه‌حل	M8	توانایی انتخاب راه‌حل مناسب با توجه به معیارها و اولویت‌های تعیین شده
	M2	ارزیابی اثرات ممکن و مزایا و معایب هر گزینه
	M11	توانایی اجرای اقدامات مرتبط با راه‌حل انتخابی
اجرای راه‌حل	M6	مهارت در مدیریت زمان برای اجرای مراحل مختلف حل مسئله
	M13	ارزیابی نتایج به دست آمده از اجرای راه‌حل
	M4	اندازه‌گیری میزان موفقیت در رسیدن به اهداف تعیین شده
تنظیم و بهبود مداوم	M9	توانایی تنظیم و بهبود مستمر فرآیند حل مسئله
	M1	یادگیری از تجربیات گذشته و بهبود مهارت‌ها و روش‌ها
توانمندی در مدیریت استرس	M14	توانایی مدیریت استرس و فشار در طول فرآیند حل مسئله
	M5	استفاده از تکنیک‌های آرامش و تمرینات روانی
مهارت در کار گروهی	M12	توانایی همکاری با اعضای گروه در حل مسائل مشترک
	M7	تسلط بر مهارت‌های ارتباطی و مذاکره در فرآیند گروهی

در مرحله دوم کد‌گذاری محوری انجام شد. کد‌گذاری محوری، فرآیند ربط دهی مقوله‌ها و پیوند دادن مقوله‌ها در سطح ویژگی‌ها و ابعاد است. در این مرحله مقوله‌ها، ویژگی‌ها و ابعاد حاصل از کد‌گذاری باز تدوین شده و سر جای خود قرار می‌گیرد تا دانش فزاینده‌های در مورد روابط ایجاد گردد به عبارت دیگر کد‌گذاری محوری موجب ایجاد

مقوله ها و زیر مقوله ها می گردد. در این مرحله تمامی کدهای باز نهایی دوباره بازبینی و با ادبیات تحقیق مقایسه گردیده است که در نهایت با توجه به نظر خبرگان ۸ عامل مورد تایید قرار گرفت که در جدول ۴ نشان داده شده است

جدول ۴: کدهای باز و محوری

کد محوری	کد باز
فشار رقابتی	انتظارات خود و دیگران، تغییرات علاقه، فشار رسانه‌ای، تعاملات اجتماعی، تعامل با فشارهای مسابقات، هدف گذاری و انگیزه، تنوع در فشارها
پشتیبانی اجتماعی	حضور خانواده، حمایت از تیم، تعاملات اجتماعی مثبت، پشتیبانی از دیگران، مشارکت در جوامع ورزشی، حمایت از توانمندی‌های فردی، تعامل با مربیان و کادر فنی، حضور در شبکه‌های اجتماعی، مشارکت در فعالیتهای خیریه
مشاوره روانشناختی	تشخیص نیاز به مشاوره، توانایی برقراری ارتباط مثبت، آموزش مهارت‌های مدیریت استرس، حل مسائل و تصمیم‌گیری، آموزش مهارت‌های ارتقاء اعتماد به نفس، مدیریت احساسات، توانایی در خودشناسی، مهارت‌های مذاکره، توسعه اهداف و طرح زندگی
تنوع در فعالیتهای روزانه	تنوع در برنامه تمرینی، مشارکت در ورزش‌های مختلف، استفاده از رویکردهای آموزشی مختلف، تغییرات در مکان و محیط تمرین، تنوع در فعالیتهای تفریحی، مشارکت در فعالیتهای هنری و اخلاقی، تغییرات در برنامه روزانه، آزمودن تکنیک‌های جدید
مدیریت زمان	برنامه‌ریزی تمرینات، تعیین اولویت‌ها، استفاده بهینه از زمان استراحت، مدیریت زمان مسابقات، استفاده از فنون مدیریت زمان، تنظیم زمان برای فعالیتهای تفریحی، استفاده از ابزارهای مدیریت زمان، تعادل بین زمان تمرینات و زندگی شخصی
توازن مناسب بین کار و استراحت	تعیین حد مشخص برای ساعات کار، توانایی تعیین اولویت‌ها، مدیریت زمان برای استراحت، برنامه‌ریزی استراحت فعال، تشخیص علائم خستگی، پیشگیری از اضطراب و استرس، تفریح و سرگرمی، حفظ حد متوازن بین کار و زندگی شخصی، پذیرش کمک و حمایت، ارزیابی تأثیرات توازن کار و زندگی
آموزش مهارت‌های مذاکره	آگاهی از نیاز به مذاکره، توانایی گوش دادن فعال، توانایی بیان وضعیت و نقطه نظر شخصی، پذیرش تفاوت‌ها و اختلافات، توانایی مدیریت احساسات، توانایی ایجاد توافق، آموزش مهارت‌های ارتباطی، توانایی مدیریت وقایع ناخواسته، توانایی مدیریت ارتباطات تیمی

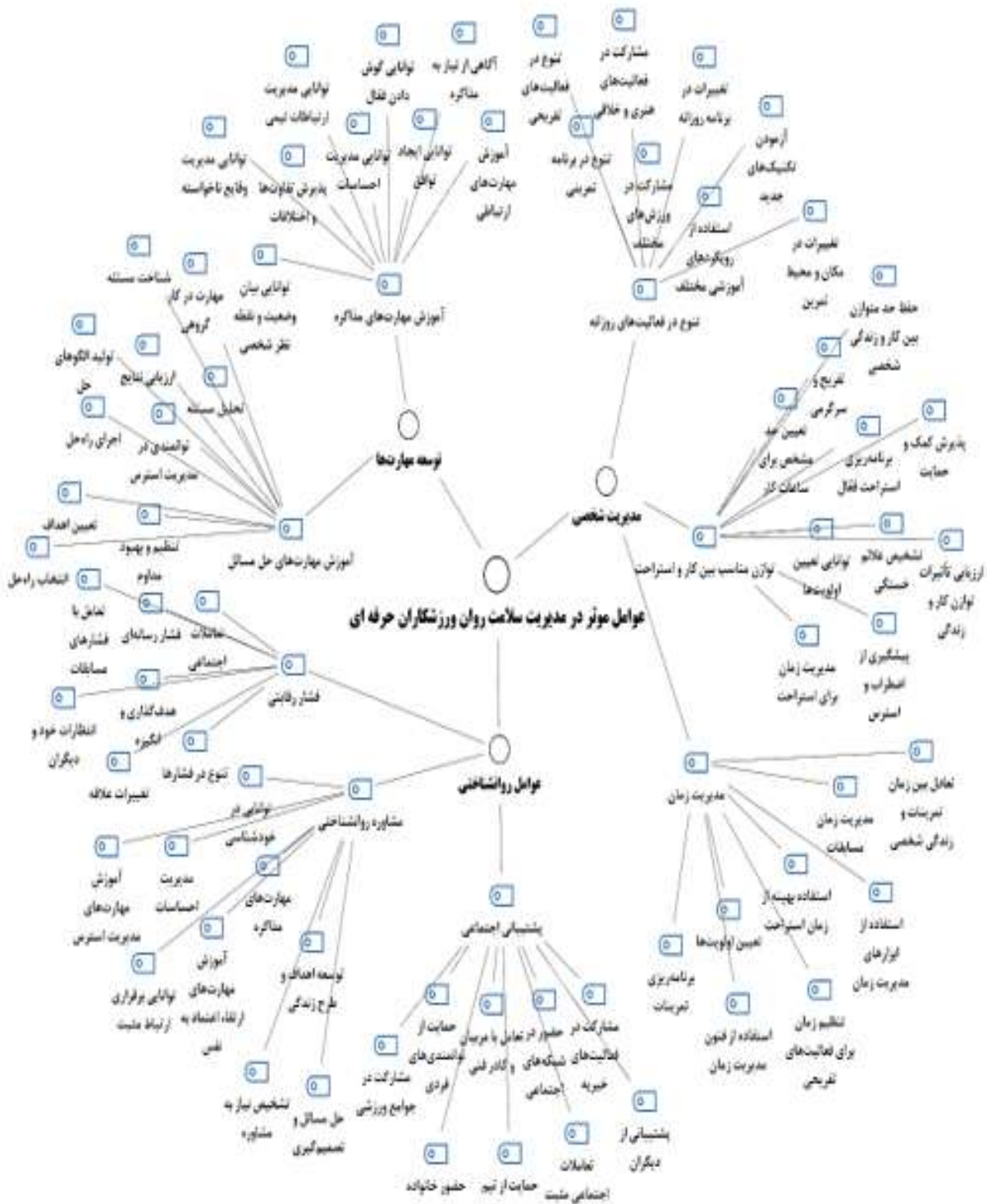
شناخت مسئله، تحلیل مسئله، تعیین اهداف، تولید الگوهای حل، انتخاب	آموزش مهارت‌های
راه‌حل، اجرای راه‌حل، ارزیابی نتایج، تنظیم و بهبود مداوم، توانمندی در	حل مسائل
مدیریت استرس، مهارت در کار گروهی	

مهم‌ترین گام در مرحله کدگذاری انتخابی، ترسیم کدهای منتخب ناشی از مقولات محوری است. جدول ۵ الگوی کدگذاری انتخابی منتج از کدگذاری محوری مندرج در جدول ۴ را عنوان می‌دارد.

جدول ۵: کدهای محوری و کدهای انتخابی

کد انتخابی	کد محوری
	فشار رقابتی
عوامل روانشناختی	پشتیبانی اجتماعی
	مشاوره روانشناختی
مدیریت شخصی	تنوع در فعالیت‌های روزانه
	مدیریت زمان
	توازن مناسب بین کار و استراحت
توسعه مهارت‌ها	آموزش مهارت‌های مذاکره
	آموزش مهارت‌های حل مسائل

در این مرحله تمامی کدهای محوری دسته بندی شدند که در نهایت ۸ کد محوری در قالب ۳ کد انتخابی دسته بندی شدند.



شکل ۱: خروجی نرم افزار MAXQDA

بر اساس یافته‌های پژوهش و خروجی شکل (۱) که ساختار سلسله‌مراتبی کدهای استخراج شده از مصاحبه‌های کیفی با ۱۵ خبره را نمایش می‌دهد، نظریه‌ای که می‌توان برای این مدل نوشت، نظریه یکپارچه مدیریت سلامت روان ورزشکاران حرفه‌ای^۱ است. این نظریه پیشنهاد می‌کند که مدیریت سلامت روان ورزشکاران حرفه‌ای فرآیندی پویا و چندبعدی است که از تعامل چرخه‌ای سه بعد کلیدی—عوامل روانشناختی، مدیریت شخصی، و توسعه مهارت‌ها—تشکیل شده و هدف آن دستیابی به تعادل روانی پایدار، عملکرد بهینه ورزشی، و پیشگیری از اختلالات روانی مانند استرس، اضطراب، و فرسودگی است.

شکل (۱)، که روابط بین ۱۴۰ عبارت معنایی، ۷۰ کد باز، ۸ کد محوری، و ۳ کد انتخابی را ترسیم می‌کند، نشان‌دهنده ساختار منسجم این مدل است. بعد عوامل روانشناختی، به‌عنوان پایه و محرک اولیه، شامل فشار رقابتی (مانند انتظارات، فشار رسانه‌ای، و تعامل با فشارهای مسابقات)، پشتیبانی اجتماعی (حضور خانواده، حمایت تیم، و مشارکت در جوامع ورزشی و خیریه)، و مشاوره روانشناختی (تشخیص نیاز به مشاوره، مدیریت استرس، و خودشناسی) است که چالش‌های روانی را شناسایی کرده و به فرصت‌های رشد تبدیل می‌کند. مدیریت شخصی، به‌عنوان مکانیسم اجرایی و تعدیل‌کننده، از طریق تنوع در فعالیت‌های روزانه (مانند تغییرات در برنامه تمرینی، فعالیت‌های تفریحی، و مشارکت در فعالیت‌های هنری)، مدیریت زمان (برنامه‌ریزی دقیق تمرینات، استفاده از ابزارهای مدیریت زمان، و تعادل بین کار و زندگی)، و توازن کار و استراحت (تشخیص علائم خستگی، پیشگیری از استرس، و استراحت فعال) عمل کرده و انرژی روانی ورزشکار را حفظ می‌کند. توسعه مهارت‌ها، به‌عنوان تقویت‌کننده بلندمدت و پیشگیرانه، با آموزش مهارت‌های مذاکره (آگاهی از نیاز به مذاکره، گوش دادن فعال، و ایجاد توافق) و حل مسائل (شناخت مسئله، تحلیل، و بهبود مداوم) انعطاف‌پذیری روانی و عملکرد ورزشی را ارتقا می‌دهد. این ابعاد در یک چرخه پویا با یکدیگر تعامل دارند، به‌طوری که فشارهای روانشناختی از طریق مدیریت شخصی تعدیل شده و با توسعه مهارت‌ها به توانمندسازی منجر می‌شوند. این نظریه تأکید دارد که عدم تعادل در هر یک از این ابعاد می‌تواند به مشکلات روانی منجر شود، در حالی که یکپارچگی آنها سلامت روان پایدار، عملکرد برتر، و کیفیت زندگی بهتر را تضمین می‌کند. این مدل، راهنمایی عملی برای مربیان،

^۱ Integrated Theory of Mental Health Management in Professional Athletes

روان‌شناسان ورزشی، و سازمان‌های ورزشی ارائه می‌دهد تا با طراحی برنامه‌های آموزشی و سیاست‌های حمایتی، سلامت روان ورزشکاران حرفه‌ای را بهبود بخشند.

نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر، ارائه مدل عوامل مؤثر در مدیریت سلامت روان ورزشکاران حرفه‌ای بود که از طریق تحلیل محتوای کیفی مصاحبه‌های عمیق نیمه‌ساختاریافته با ۱۵ خبره به دست آمد. یافته‌های پژوهش، نشان‌دهنده یک مدل یکپارچه با سه بعد کلیدی است: عوامل روانشناختی (فشار رقابتی، پشتیبانی اجتماعی، مشاوره روانشناختی)، مدیریت شخصی (تنوع در فعالیت‌های روزانه، مدیریت زمان، توازن مناسب بین کار و استراحت)، و توسعه مهارت‌ها (آموزش مهارت‌های مذاکره، آموزش مهارت‌های حل مسائل). این مدل با نظریه یکپارچه مدیریت سلامت روان ورزشکاران حرفه‌ای هم‌راستا است که سلامت روان را نتیجه تعامل پویا و چرخه‌ای این سه بعد می‌داند، با هدف دستیابی به تعادل روانی پایدار، عملکرد بهینه ورزشی، و پیشگیری از اختلالات روانی نظیر استرس، اضطراب، و فرسودگی.

از بعد عوامل روانشناختی، فشار رقابتی به‌عنوان یکی از چالش‌های اصلی شناسایی شد که شامل انتظارات از خود و دیگران، فشار رسانه‌ای، و مدیریت استرس در مسابقات است. این فشارها می‌توانند اضطراب، استرس، و حتی افسردگی را در ورزشکاران تشدید کنند. با این حال، پشتیبانی اجتماعی (مانند حضور خانواده، حمایت هم‌تیمی‌ها، و تعاملات مثبت با مربیان) و مشاوره روانشناختی (شامل تشخیص نیاز به مشاوره، مدیریت استرس، و خودشناسی) به‌عنوان عوامل کلیدی در تعدیل این فشارها عمل می‌کنند. این یافته‌ها نشان می‌دهند که ایجاد محیط‌های حمایتی و دسترسی به مشاوره تخصصی می‌تواند فشارهای روانی را به فرصت‌هایی برای رشد تبدیل کند. بعد مدیریت شخصی، با تأکید بر تنوع در فعالیت‌های روزانه (مانند تغییرات در برنامه‌های تمرینی و فعالیت‌های تفریحی)، مدیریت زمان (برنامه‌ریزی دقیق و استفاده از ابزارهای مدیریت زمان)، و توازن کار و استراحت (تشخیص خستگی و استراحت فعال)، نقش حیاتی در حفظ انرژی روانی و پیشگیری از فرسودگی ایفا می‌کند. این بعد به ورزشکاران کمک می‌کند تا با ایجاد روتین‌های انعطاف‌پذیر، تعادل بین زندگی حرفه‌ای و شخصی را حفظ کنند. در نهایت، بعد توسعه مهارت‌ها، شامل آموزش مهارت‌های مذاکره (مانند گوش دادن فعال و ایجاد توافق) و حل مسائل (تحلیل مسئله و بهبود مداوم)، به‌عنوان ابزاری پیشگیرانه، انعطاف‌پذیری روانی و

توانمندی ورزشکاران را تقویت می‌کند. این ابعاد به صورت چرخه‌ای با یکدیگر تعامل دارند، به طوری که فشارهای روانشناختی از طریق مدیریت شخصی تعدیل شده و با توسعه مهارت‌ها به توانمندسازی منجر می‌شوند. این مدل، با تأکید بر یکپارچگی این سه بعد، راهنمایی عملی برای مربیان، روان‌شناسان ورزشی، و سازمان‌های ورزشی ارائه می‌دهد تا با طراحی برنامه‌های آموزشی و سیاست‌های حمایتی، سلامت روان ورزشکاران را بهبود بخشند.

یافته‌های این پژوهش با مطالعات پیشین در حوزه روان‌شناسی ورزشی هم‌راستا است و در عین حال، ابعاد جدیدی را به این حوزه اضافه می‌کند. والتون و همکاران (۲۰۲۴) در مطالعه خود بر اهمیت فشارهای روانی ناشی از نقدهای مداوم هواداران، مربیان، و رسانه‌ها تأکید کرده‌اند که با بعد فشار رقابتی در مدل حاضر مطابقت دارد. آنها همچنین به نیاز به مدیریت هویت و تأثیرات رسانه‌ای اشاره کرده‌اند که در کدهای باز مرتبط با فشار رسانه‌ای و تعاملات اجتماعی مثبت در این پژوهش منعکس شده است. کرتین و همکاران (۲۰۲۳) با استفاده از رویکرد زیست‌محیطی، به نقش حمایت اجتماعی از سوی مربیان و هم‌تیمی‌ها در سلامت روان ورزشکاران پرداخته‌اند که با بعد پشتیبانی اجتماعی مدل حاضر هم‌خوانی دارد. این پژوهش، با شناسایی کدهایی مانند حضور خانواده و مشارکت در جوامع ورزشی، این مفهوم را گسترش داده و نقش جوامع محلی و فعالیت‌های خیریه را نیز برجسته می‌کند. اسمیت و رانویک (۲۰۲۰) بر اهمیت شناسایی الگوهای زمانی در داستان‌های ورزشکاران برای درک سلامت روان تأکید کرده‌اند که با کدهای مرتبط با خودشناسی و تشخیص الگوهای رفتاری در بعد مشاوره روانشناختی هم‌راستا است.

پری و همکاران (۲۰۲۱) به فشارهای ناشی از برنامه‌های تمرینی شدید و مصدومیت‌های مکرر اشاره کرده‌اند که با کدهای باز مرتبط با تنوع در برنامه تمرینی و مدیریت زمان در بعد مدیریت شخصی این پژوهش هم‌خوانی دارد. این مطالعه، با تأکید بر تنوع در فعالیت‌های روزانه و استفاده از ابزارهای مدیریت زمان، راهکارهای عملی‌تری برای کاهش خستگی روانی ارائه می‌دهد. بیرد و همکاران (۲۰۲۱) نقش تنظیم هیجانی را در سلامت روان ورزشکاران برجسته کرده‌اند که با کدهای مدیریت احساسات و آموزش مهارت‌های مدیریت استرس در مدل حاضر هم‌سو است. پاتاकिन (۲۰۲۲) به تأثیرات منفی فشارهای رقابتی و مصدومیت‌ها بر سلامت روان اشاره کرده و بر نیاز به خودمراقبتی تأکید دارد، که با بعد توازن کار و استراحت و کدهایی مانند تشخیص علائم خستگی و استراحت

فعال در این پژوهش هم‌راستا است. گلاندرورف و همکاران (۲۰۲۳) در بررسی خود نشان داده‌اند که فرسودگی روانی نتیجه عدم تعادل بین فشارهای فیزیکی و روانی است، که با تأکید این مدل بر توازن کار و استراحت و مدیریت زمان تأیید می‌شود.

وستون (۲۰۲۲) به تأثیر برنامه‌های تمرینی دشوار بر سلامت روان ورزشکاران اشاره کرده و محیط رقابتی را عامل استرس‌زا دانسته است، که با بعد فشار رقابتی و نیاز به مدیریت استرس در مدل حاضر هم‌خوانی دارد. ژانتوپولوس و همکاران (۲۰۲۰) نیز به تأثیر خستگی فیزیکی و خطر آسیب‌دیدگی ناشی از تمرینات سنگین پرداخته‌اند، که با کدهای تنوع در برنامه تمرینی و تغییرات در مکان تمرین در این پژوهش هم‌سو است. گاتبرگ و همکاران (۲۰۲۱) ابزارهای ارزیابی سلامت روان ورزشکاران را معرفی کرده‌اند که با کدهای تشخیص نیاز به مشاوره و آگاهی از تغییرات روانی در بعد مشاوره روانشناختی این مدل هم‌راستا است. راوون و همکاران (۲۰۲۳) بر اهمیت تعادل بین سلامت فیزیکی و روانی تأکید کرده‌اند، که با بعد مدیریت شخصی و کدهای تعادل بین کار و زندگی شخصی و برنامه‌ریزی استراحت فعال در این پژوهش تأیید می‌شود. هنریکسن و همکاران (۲۰۲۰) بر نقش حمایت اجتماعی و محیط‌های تیمی در سلامت روان ورزشکاران تأکید کرده‌اند، که با کدهای حمایت از تیم و تعاملات اجتماعی مثبت در مدل حاضر هم‌خوانی دارد.

آماترین‌فرناندز (۲۰۲۱) به فواید فعالیت بدنی برای سلامت روان اشاره کرده است، اما این پژوهش با معرفی تنوع در فعالیت‌های روزانه و مشارکت در فعالیت‌های هنری، این مفهوم را به صورت کاربردی‌تر گسترش داده و بر ایجاد تعادل بین فعالیت‌های ورزشی و غیرورزشی تأکید دارد. در مقایسه با این مطالعات، مدل حاضر با ارائه یک چارچوب یکپارچه که فشارهای روانشناختی را از طریق مدیریت شخصی و توسعه مهارت‌ها تعدیل می‌کند، رویکردی جامع‌تر ارائه می‌دهد. این مدل نه تنها به شناسایی عوامل مؤثر می‌پردازد، بلکه با تأکید بر چرخه پویا بین ابعاد، راهکارهای عملی برای پیشگیری و مدیریت سلامت روان ارائه می‌کند. این تمایز، مدل را به ابزاری کاربردی برای مربیان، روان‌شناسان ورزشی، و فدراسیون‌های ورزشی تبدیل می‌کند تا برنامه‌های آموزشی و سیاست‌های حمایتی مؤثری طراحی کنند.

نظریه یکپارچه مدیریت سلامت روان ورزشکاران حرفه‌ای، با تأکید بر تعامل چرخه‌ای این سه بعد، نشان می‌دهد که سلامت روان ورزشکاران تنها با تمرکز بر یک جنبه (مانند مشاوره روانشناختی) قابل دستیابی نیست، بلکه نیازمند رویکردی چندجانبه است که فشارهای

روانی را شناسایی، تعدیل، و به فرصت‌های رشد تبدیل کند. این نظریه، با پشتیبانی از پیشینه پژوهش، بر اهمیت یکپارچگی عوامل روانشناختی، مدیریت شخصی، و توسعه مهارت‌ها تأکید دارد و پیشنهاد می‌دهد که اجرای برنامه‌های آموزشی مبتنی بر این مدل می‌تواند به بهبود سلامت روان، عملکرد ورزشی، و کیفیت زندگی ورزشکاران حرفه‌ای منجر شود. برای اعتبارسنجی بیشتر، پیشنهاد می‌شود این مدل در مطالعات کمی یا ترکیبی بررسی شود تا اثربخشی آن در محیط‌های واقعی ورزشی تأیید گردد.

نتیجه‌گیری پژوهش حاضر نشان می‌دهد که مدل عوامل مؤثر در مدیریت سلامت روان ورزشکاران حرفه‌ای، با شناسایی سه بعد کلیدی شامل عوامل روانشناختی (فشار رقابتی، پشتیبانی اجتماعی و مشاوره روانشناختی)، مدیریت شخصی (تنوع در فعالیت‌های روزانه، مدیریت زمان و توازن کار و استراحت) و توسعه مهارت‌ها (آموزش مهارت‌های مذاکره و حل مسائل)، یک چارچوب جامع و یکپارچه ارائه می‌دهد که سلامت روان را به عنوان نتیجه تعامل پویا این ابعاد می‌بیند. این مدل، نوآوری اصلی پژوهش است زیرا برای نخستین بار در ادبیات روان‌شناسی ورزشی ایران، یک رویکرد کیفی را برای ادغام عوامل روانشناختی با مدیریت شخصی و توسعه مهارت‌ها به کار گرفته و چرخه‌ای پویا را معرفی می‌کند که فشارهای روانی را از شناسایی به تعدیل و توانمندسازی هدایت می‌نماید، که این امر شکاف پژوهشی موجود در مطالعات قبلی را پر می‌کند که اغلب به جنبه‌های جداگانه مانند فشار رقابتی یا حمایت اجتماعی تمرکز داشتند بدون توجه به تعاملات بین‌ابعادی. دانش جدیدی که این پژوهش به جامعه علمی و ورزشی اضافه کرده، شامل تأکید بر نقش تنوع فعالیت‌های روزانه و مدیریت زمان به عنوان ابزارهای عملی برای پیشگیری از فرسودگی در ورزشکاران حرفه‌ای است، که می‌تواند به درک عمیق‌تری از چگونگی حفظ تعادل روانی در محیط‌های رقابتی شدید منجر شود و بهره‌وران اصلی آن ورزشکاران حرفه‌ای، مربیان، روان‌شناسان ورزشی، مدیران فدراسیون‌ها و باشگاه‌ها هستند که می‌توانند از این مدل برای طراحی برنامه‌های حمایتی و آموزشی استفاده کنند تا عملکرد ورزشی را بهبود بخشیده و کیفیت زندگی کلی ورزشکاران را ارتقا دهند. در زمینه پیشنهادها کاربردی، برای بعد عوامل روانشناختی پیشنهاد می‌شود که فدراسیون‌های ورزشی برنامه‌های مشاوره روانشناختی منظم را برای ورزشکاران حرفه‌ای اجرا کنند، زیرا این اقدام با شناسایی زودهنگام فشارهای رقابتی و تقویت پشتیبانی اجتماعی از طریق جلسات گروهی با خانواده و هم‌تیمی‌ها، می‌تواند اضطراب و استرس را کاهش

دهد و به عنوان یک ابزار پیشگیرانه عمل کند تا ورزشکاران بهتر با چالش‌های روانی مقابله نمایند. برای بعد مدیریت شخصی، پیشنهاد می‌شود که مریدان برنامه‌های شخصی سازی شده مدیریت زمان را با استفاده از اپلیکیشن‌های دیجیتال برای ورزشکاران طراحی کنند، که این رویکرد با ایجاد تنوع در فعالیت‌های روزانه و توازن بین تمرینات و استراحت، از خستگی روانی جلوگیری کرده و انرژی پایدار برای عملکرد برتر فراهم می‌آورد. در بعد توسعه مهارت‌ها، پیشنهاد می‌شود که کارگاه‌های آموزشی مهارت‌های مذاکره و حل مسائل در کمپ‌های ورزشی برگزار شود، زیرا این آموزش‌ها با تقویت توانایی‌های ارتباطی و تحلیلی ورزشکاران، آنها را برای مدیریت اختلافات تیمی و چالش‌های حرفه‌ای آماده می‌کند و در نهایت به انعطاف‌پذیری روانی و موفقیت بلندمدت کمک می‌نماید. با وجود این دستاوردها، پژوهش حاضر محدودیت‌هایی دارد از جمله نمونه‌گیری محدود به ۱۵ خبره که ممکن است تعمیم‌پذیری نتایج را کاهش دهد، تمرکز بر روش کیفی بدون داده‌های کمی برای سنجش اثربخشی مدل، و محدودیت جغرافیایی به خبرگان ایرانی که تنوع فرهنگی را پوشش نمی‌دهد. برای تحقیقات آینده، پیشنهاد می‌شود مطالعات کمی برای آزمون مدل در نمونه‌های بزرگ‌تر از ورزشکاران حرفه‌ای انجام شود، تحقیقات مقایسه‌ای بین ورزشکاران رشته‌های مختلف یا کشورهای متفاوت برای بررسی تأثیرات فرهنگی صورت گیرد، و پژوهش‌های طولی برای ارزیابی اثربخشی بلندمدت این مدل در کاهش اختلالات روانی پیگیری شود تا درک جامع‌تری از مدیریت سلامت روان در ورزش حرفه‌ای به دست آید.

منابع

- Amatriain-Fernández, S., Budde, H., Gronwald, T., Quiroga, C., Carreón, C., Viana-Torre, G., & Murillo-Rodríguez, E. (2021). The endocannabinoid system as modulator of exercise benefits in mental health. *Current neuropharmacology*, 19(8), 1304.
- Bird, G. A., Quinton, M. L., & Cumming, J. (2021). Promoting athlete mental health: The role of emotion regulation. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 17(2), 112-130.
- Chrétien, A., D'arripe-Longueville, F., Haffner, K., Hayotte, M., Bernier, M., & Vuillemin, A. (2023). Using a socioecological approach to explore healthy lifestyle in elite sport: a qualitative study of French athletes', coaches', and managers' perspectives. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 18(1), 2251235.
- Edwards, C. D. (2024). Management of Mental Health Challenges in Athletes: Screening, Pharmacology, and Behavioral Approaches. *Clinics in Sports Medicine*, 43(1), 13-31.
- Glandorf, H. L., Madigan, D. J., Kavanagh, O., & Mallinson-Howard, S. H. (2023). Mental and physical health outcomes of burnout in athletes: a systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-45.
- Gouttebauge, V., Bindra, A., Blauwet, C., Campriani, N., Currie, A., Engebretsen, L., ... & Budgett, R. (2021). International Olympic Committee (IOC) sport mental health assessment tool 1 (SMHAT-1) and sport mental health recognition tool 1 (SMHRT-1): towards better support of athletes' mental health. *British journal of sports medicine*, 55(1), 30-37.
- Henriksen, K., Schinke, R., Moesch, K., McCann, S., Parham, W. D., Larsen, C. H., & Terry, P. (2020). Consensus statement on improving the mental health of high-performance athletes. *International journal of sport and exercise psychology*, 18(5), 553-560.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic Inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage Publications, Inc

- Nazari, V., Dosti, M., Alizadeh, Sh., & Nazari, S. (2023). Comparison of the amount of physical activity and mental health of young athletes in the conditions of the Corona epidemic, *the 7th National Conference on Sports and Health Studies in the Islamic World, Tehran*, 8-1. (Persian).
- Perry, C., Champ, F. M., Macbeth, J., & Spandler, H. (2021). Mental health and elite female athletes: a scoping review. *Psychology of Sport and Exercise*, 56, 101961.
- Putukian, M. (2022). Mental Health Concerns in Athletes. In *Specific Sports-Related Injuries* (pp. 489-507). Cham: Springer International Publishing.
- Reardon, C. L. (2021). The mental health of athletes: recreational to elite. *Current Sports Medicine Reports*, 20(12), 631-637.
- Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., ... & Engebretsen, L. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *British journal of sports medicine*, 53(11), 667-699.
- Rowan, M., Sarafin, S. R., Willoughby, K., & McManama O'Brien, K. H. (2023). Mental Health Concerns in Athletes. In *Psychological Considerations in the Young Athlete: A Multidisciplinary Approach* (pp. 21-58). Cham: Springer International Publishing.
- Sims, S. T., Kerksick, C. M., Smith-Ryan, A. E., Janse de Jonge, X. A., Hirsch, K. R., Arent, S. M., ... & Antonio, J. (2023). International society of sports nutrition position stand: nutritional concerns of the female athlete. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 20(1), 2204066.
- Smith, M. J., & Runswick, O. R. (2020). Enhancing Coach Understanding of Mental Ill Health Through the Identification of Temporal Themes in Athletes' Stories. *International Sport Coaching Journal*, 8(2), 172-182.
- Stemler, S. (2000). An overview of content analysis. *Practical assessment, research, and evaluation*, 7(1), 17 .
- Vaez Mousavi, M., & Shams, A. (2017). Mental Health of Iranian Elite Athletes. *Iran J Health Educ Health Promot*, 5 (3), 191-202. (Persian)

- Walton, C. C., Purcell, R., Henderson, J. L., Kim, J., Kerr, G., Frost, J., & Tamminen, K. A. (2024). Mental Health Among Elite Youth Athletes: A Narrative Overview to Advance Research and Practice. *Sports Health*, 19417381231219230.
- Weston, M. A. (2022). The Anxious Athlete: Mental Health and Sports' Duty and Advantage to Protect. *Harv. J. Sports & Ent. L.*, 13, 1.
- Xanthopoulos, M. S., Benton, T., Lewis, J., Case, J. A., & Master, C. L. (2020). Mental health in the young athlete. *Current psychiatry reports*, 22, 1-15.