

نقش ورزش در تاب‌آوری اجتماعی ورزشکاران: مطالعه‌ای در شهر کرمان

کمال جوانمرد^۱

استادیار گروه جامعه‌شناسی، واحد شهر قدس، دانشگاه آزاد اسلامی، شهر قدس، ایران

کامبیز صنعتی

دانش آموخته جامعه‌شناسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

آزاده موسوی

مربی گروه جامعه‌شناسی، واحد بردسیر، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمان، ایران

تاریخ ارسال: ۱۴۰۲/۷/۱۲ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۵/۵

چکیده

تحقیق حاضر با هدف شناخت نقش ورزش در تاب‌آوری اجتماعی ورزشکاران آمادگی جسمانی شهر کرمان در بازه زمانی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ انجام شده است. این پژوهش به لحاظ هدف، کاربردی است. روش گرانددتئوری است. جامعه آماری در این پژوهش ورزشکاران آمادگی جسمانی شهر کرمان بود. حجم نمونه تا اشباع مفهومی ادامه داشت که این مهم با ۱۶ مصاحبه عمیق در بین ورزشکاران آمادگی جسمانی شهر کرمان ممکن شد. روش نمونه‌گیری هدف‌مند بود داده‌ها با نرم‌افزار MAXQDA و رزن ۲۰ کدگذاری شد. جهت اعتباریابی کدها دو متخصص دیگر کدگذاری‌ها را مجدد انجام دادند که ضریب توافق کدگذاری‌ها ۰/۷۷ به دست آمد. یافته‌ها نشان داد که ورزش بر تاب‌آوری اجتماعی ورزشکاران اثرگذار است. به تعبیری دیگر، ورزش با تغییر شیوه حل مسئله و ایجاد عادات‌های تاب‌آور در ورزشکاران، ایجاد همبستگی اجتماعی و ویژگی رفتاری تاب‌آوری را در ورزشکاران افزایش می‌دهد. در نتیجه می‌توان ورزش را به عنوان یک عامل مهم در ایجاد تعادل روانی اجتماعی و به‌عنوان یک راه حل مناسب برای گذار از بحران برای افراد معرفی کرد.

واژگان کلیدی: تاب‌آوری اجتماعی، همبستگی اجتماعی، عادات تاب‌آور، حل مساله

^۱ javanmardkamal@yahoo.com. نویسنده مسئول: 1

نقش ورزش در تاب‌آوری اجتماعی ورزشکاران: مطالعه‌ای در شهر کرمان

The Role of Sports in the Social Resilience of Athletes: A Study in Kerman

Kamal Javanmard¹

Assistant Professor of Sociology, Shahre Ghods Branch, Islamic Azad University.

Shahre Ghods, Iran

Kambiz Sanati

Department of Sociology, Science and Research Branch, Islamic Azad University,

Tehran, Iran

Azadeh Mosavi

Department of Sociology, Bardsir Branch, Islamic Azad University, Kerman, Iran

Abstract

The current research was conducted to know the role of sports in the social resilience of physical fitness athletes in Kerman city in 1401-1402. This research is practical in terms of purpose. The method is grand theory. The statistical population in this research was the physical fitness athletes of Kerman. The sample size continued until conceptual saturation, which was possible with 16 in-depth interviews among physical fitness athletes in Kerman. The sampling method was purposeful. The data was coded with MAXQDA version 20 software. In order to validate the codes, two other experts did the coders again, and the agreement coefficient of the coding was 0.77. The findings showed that exercise affects the social resilience of athletes. In other words, by changing the way of solving problems and creating resilient habits in athletes, creating social solidarity increases the behavioral characteristic of resilience in athletes. As a result, sports can be introduced as an essential factor in creating psychosocial balance and as a suitable solution for people to transition from crisis.

Keywords: Social resilience, social solidarity, resilient habits, problem solving

¹ Corresponding Author: javanmardkamal@yahoo.com

مقدمه

پیچیده‌تر شدن جوامع بشری، آمیختن زندگی با مشکلات و سختی‌های فراوان، پیامدهای چون استرس و اضطراب و مشکلات روانی و جسمی را برای افراد به ارمغان آورده است. 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. تاب‌آوری، مفهوم جدیدی است که بیشتر در مواجهه با ناشناخته‌ها و عدم قطعیت به کار برده می‌شود (جلیلی و حسین چناری، ۱۳۹۸: ۱۳۲). این که تاب‌آوری چیست و چگونه در افراد شکل می‌گیرد و چگونه می‌تواند مسیر زندگی افراد جامعه را شکل دهد، نقش مهمی در مطالعات مدرن دارد. تاب‌آوری اجتماعی به توانایی ورزشکاران برای مواجهه و کنار آمدن با چالش‌ها، استرس‌ها، شکست‌ها، و شرایط نامساعد در مسیر تمرین و مسابقات ورزشی اشاره دارد. این مفهوم شامل توانایی فرد در بازگشت به حالت اولیه پس از مواجهه با موانع و حفظ انگیزه، روحیه، و عملکرد مثبت در شرایط سخت است (پروم برگر و همکاران ۲۰۱۴: ۱۲).

تاب‌آوری در ورزش یک مسئله مهم است که بر آن تأکید می‌شود و همیشه به عنوان یک مؤلفه کلیدی، میزان عملکرد ورزشکاران را تحت تأثیر قرار می‌دهد (الیز، ۲۰۱۸: ۹۸)، چرا که شرایط ورزش رقابتی است و در رقابت‌های سنگین، تاب‌آوری می‌تواند منجر به بهبود وضعیت ورزشکاران شود (والکر^۳، ۲۰۱۹: ۲۵). همچنین در گروه‌های ورزشی، تاب‌آوری به عنوان یک هدف مهم مدنظر مربیان است و باعث می‌شود، گروه‌های ورزشی سعی در ارتقاء قابلیت آن در بین ورزشکاران داشته باشند (لی، ژانگ، لیو ژانگ^۴، ۲۰۲۰: ۶۸).

مفهوم تاب‌آوری 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، ۲۰۱۴: ۲۱). محصول اجتماعی است که فرد در آن رشد می‌یابد؛ نیز هست. بخشی از تاب‌آوری را در مسیر اجتماعی شدن می‌آموزیم؛ چرا که هویت فردی در فرایند اجتماعی شدن شکل

¹ Prom Berger

² Ellis

³ walker

⁴ Liu, Zhang & Zhang

نقش ورزش در تاب‌آوری اجتماعی ورزشکاران: مطالعه‌ای در شهر کرمان

می‌گیرد و ساختار می‌یابد. همچنین به وسیله آن خودآگاه^۱ می‌شود؛ خودآگاهی به معنی این است که انسان‌ها درمی‌یابند به معنی ابژه^۲ در محیط وجود دارند (شارون، ۱۳۹۸: ۶۰)؛ اما خودسازی^۳ ما از طریق آن چه مید^۴ از آن به عنوان دیگری تعمیم یافته^۵ 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: خودبیزاری، 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^۶، ۲۰۲۱: ۶۵). تاب‌آوری صرفاً مقاومتی غیرفعال در برابر موقعیت‌های مخاطره‌آمیز و استرس‌زا نیست؛ بلکه فرد تاب‌آور یک مشارکت‌کننده فعال در محیط است (والر^۷، ۲۰۰۱). این سازه از نظر فرهنگی و زمینه‌ای یا به عوامل اجتماعی - محیطی وابسته است (لوتار و سیکتی^۸، ۲۰۰۰، لوتار، سیکتی و بکر^۹، ۲۰۰۰، مورگان، فلچر و سرکار^{۱۰}، ۲۰۱۳) و یا به رویدادهایی که در طول زندگی با آن مواجه شده‌اند. جدا از بحث هویت فردی، در درون سازمان‌های اجتماعی نیز قرار می‌گیرند که بخش بزرگی از زندگی فردی را در آن 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 غیره (علیزاده و همکاران، ۱۳۹۹: ۸۰). زندگی جمعی، امکان روبه‌رو شدن با بحران‌های بی‌شماری را برای ما فراهم می‌سازد (شارون، ۱۳۹۸: ۷۵). زمانی که صحبت از ارتقاء تاب‌آوری به میان می‌آید، مهم‌ترین مسئله، مدیریت اثرات شوک‌ها و موضوعات مرتبط با ریسک و تغییرات و

¹ Self-essence

² Objects

³ Self-realization

⁴ Mid

⁵ Generalized other

⁶ Yildirim, Arslan, & Wong

⁷ Waller

⁸ Luthar & Cicchetti

⁹ Luthar, Cicchetti & Becker

¹⁰ Morgan, Fletcher & Sarkar

..... پژوهش‌های جامعه‌شناختی، سال هجدهم، شماره دوم، تابستان ۱۴۰۳

بی‌ثباتی‌های آینده و تقویت ظرفیت جذب شوک‌ها است. به‌کارگیری شیوه‌های تاب‌آوری، موجب انطباق‌یافتن و کاهش شوک‌های جدید و کاهش اثرات منفی این شوک‌ها است (خامسان، ۱۳۹۷: ۶۵). یکی از راهکارهای جدید، که متخصصان برای مقابله با شرایط بحرانی پیشنهاد داده‌اند، ورزش است (صالحیان و همکاران، ۱۴۰۱: ۱۰۹). ورزش یک فعالیت نهادینه شده است که مستلزم به‌کارگیری نیروی جسمانی شدید، با استفاده از مهارت‌هایی 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 به‌عنوان یک ضرورت عملی برای موفقیت در ورزش در نظر گرفته شده است زیرا سوال این نیست که: آیا یک ورزشکار در ورزش با ناملایمات مواجه می‌شود؟ بلکه این است که: چگونه زمانی که ناملایمات رخ می‌دهند، واکنش نشان خواهد داد (گالیل و گنزالس^۱، ۲۰۱۲: ۱).

تاب‌آوری اجتماعی، منجر به کنترل استرس و اضطراب، مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی، انعطاف‌پذیری و انطباق، استقلال و خودکنترلی، تعهد و پشتکار در ورزشکاران می‌گردد. افرادی که در ورزش شرکت می‌کنند، به‌صورت فعال با شکست و ناملایمات مواجه می‌شوند. ورزشکاران در طول دوران حرفه‌ای خود با شکست‌ها، ناملایمات و استرس‌های مختلفی روبه‌رو می‌شوند (تامینت و همکاران^۲، ۲۰۱۳: ۶۵). بنابراین ورزشکاران به‌دلیل ماهیت رقابتی و استرس‌زای حرفه‌ای که دارند، نیازمند داشتن تاب‌آوری بالا هستند. این توانایی به آن‌ها کمک می‌کند تا در برابر شکست‌ها، فشارهای رقابتی، آسیب‌ها و سایر چالش‌های ورزشی مقاومت کنند و به بهترین عملکرد ممکن برسند. ورزشکاران در هر شهر و منطقه‌ای با مشکلات و چالش‌های خاص خود روبه‌رو می‌شوند. شهر کرمان نیز دارای ویژگی‌ها و شرایط اقلیمی، فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی خاص خود است و نیاز به تحقیقات محلی درباره تاب‌آوری اجتماعی دارد. این تحقیقات می‌تواند به مدیران ورزشی، مربیان، و ورزشکاران کمک کند تا استراتژی‌ها و برنامه‌هایی را برای تقویت تاب‌آوری و بهبود

^۱ Galli and Gonzalez

^۲ Tamminen et al

نقش ورزش در تاب‌آوری اجتماعی ورزشکاران: مطالعه‌ای در شهر کرمان

عملکرد ورزشی ارائه دهند؛ 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

نتایج تحقیق ملانوروزی و همکاران (۱۴۰۱) با عنوان «بررسی رابطه بین تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی ورزشکاران رشته‌های انفرادی با نقش میانجی استرس ادراک‌شده» نشان داد: رابطه مثبت معناداری بین تاب‌آوری و استرس ادراک‌شده با بهزیستی روان‌شناختی و همچنین بین استرس ادراک‌شده و تاب‌آوری وجود دارد (مقدار T-Value بیشتر از ۱/۹۶ هست). با توجه به این یافته‌ها، لازم است مربیان و ورزشکاران به نقش تاب‌آوری در ابعاد گوناگون شخصیت ورزشکاران در ارتقای سلامت روان‌شناختی و عملکرد ورزشی توجه بیشتری داشته باشند.

مقدسی و همکاران (۱۴۰۰) در تحقیقی با عنوان «مدل‌سازی تاب‌آوری در ورزش» نشان دادند: این مدل می‌تواند تبیین و سبب‌شناسی تاب‌آوری در ورزش را تسهیل کند. همچنین این مدل می‌تواند پس از سنجش وضعی تاب‌آوری در ورزش و ارزیابی نقاط مثبت و منفی بالقوه آن، جهت برنامه‌ریزی در ورزش به کار رود. بدین طریق تاب‌آوری ورزشکاران بهبود می‌یابد. لیندسی سالیوان جنیفرای^۱ (۲۰۲۳) در پژوهشی با عنوان «ارزیابی یک برنامه آموزشی تاب‌آوری برای دانشجویان ورزشکار: یک مطالعه آزمایشی» نشان داد: آموزش تاب‌آوری، احتمال استفاده از راهبردهای مقابله انطباقی را برای مدیریت استرس‌های تحصیلی و ورزشی در دانشجویان ورزشکار افزایش می‌دهد.

بیکالهو و همکاران^۲ (۲۰۲۰)، پژوهشی با عنوان «تاب‌آوری ورزشکاران: یک بررسی سامان‌مند بر اساس تحلیل شبکه استناد» انجام دادند که هدف آن، درک شاخص‌ها و دامنه مدل‌های نظری اتخاذشده برای توصیف تاب‌آوری ورزشکاران و همچنین تحلیل تأثیر آن‌ها بر تحقیقات در مورد

¹ Lindsay Sullivan & Jennifer E. Carter & James Houle, Kele Ding & Amanda Hautmann & Jingzhen Yang

² Bicalho, C.C.F. & Melo, G.F. & Noce, F

..... پژوهش‌های جامعه‌شناختی، سال هجدهم، شماره دوم، تابستان ۱۴۰۳

این تاب‌آوری است. نتایج گویای این نکته است که: تاب‌آوری در ورزشکاران، یک فرایند پویا و مستمر بر اساس ویژگی‌های فردی روان‌شناختی و تعاملات ورزشکار با محیط است.

فرانک جی. اچ. لو آ (۲۰۱۶) در مقاله‌ای با عنوان «تعامل تاب‌آوری ورزشکاران و حمایت اجتماعی مریان بر رابطه استرس فرسودگی شغلی: دیدگاه تعدیل پیوندی» به این نتیجه رسیدند که: تاب‌آوری و حمایت اجتماعی مریان، رابطه استرس - فرسودگی شغلی را تعدیل می‌کند، به‌ویژه تعامل تاب‌آوری ورزشکاران با حمایت اجتماعی اطلاعاتی و ملموس مریان تعدیل می‌شود. همچنین استرس و فرسودگی ورزشکاران در شرایط استرس زندگی بالا و پایین را تعدیل می‌کند.

روش تحقیق

باتوجه به هدف اصلی، روش کیفی از نوع گراند تئوری کلاسیک، برای این پژوهش انتخاب شد. در این رویکرد، درک پدیده مورد مطالعه در بستر و محیط جهان واقعی مورد نظر است و محقق، در پی دست‌کاری پدیده مورد نظر خود نیست. همچنین این رویکرد تلاش می‌کند تحلیلی مبتنی بر بافت، بستر و وضعیت ارائه دهد. این مطالعه کیفی از نوع اکتشافی است و روش جمع‌آوری داده‌ها تفسیری بنیادی است. در این روش محقق سعی می‌کند به فهم بستر فرایندهای اجتماعی و ماهیت ذهنی کنشگران دست پیدا کند. هدف، کشف شاخص‌ها از درون واقعیت‌های موجود است. به عبارتی محقق خودش دست به شاخص‌سازی می‌زند؛ لذا روش نمونه‌گیری هدفمند است. جامعه آماری این پژوهش، ورزشکاران حوزه آمادگی جسمانی است و حجم نمونه با مصاحبه از ۱۶ نفر ورزشکار به اشباع مفهومی رسید. برای آغاز کار چون نیازمند ورزشکارانی بودیم که تاب‌آوری اجتماعی بالایی نسبت به ورزشکاران دیگر داشته باشند، ابتدا شرط ورود به مصاحبه مشخص شد.

شروط ورود به مصاحبه عبارت‌اند از: الف) سابقه فعالیت در ورزش به شکل مستمر حداقل ۴ سال. ب) کسب نمره بالای ۶۰ از پرسشنامه استاندارد تاب‌آوری اجتماعی (کونور و دیویدسون). پرسشنامه تاب‌آوری کونور و دیویدسون ۲۵ گویه دارد که در یک مقیاس لیکرت بین صفر (کاملاً

¹ 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. Gil

نقش ورزش در تاب‌آوری اجتماعی ورزشکاران: مطالعه‌ای در شهر کرمان

نادرست) و پنج (همیشه درست) نمره‌گذاری شدند. بعد از مشخص شدن افراد، در جلسه‌ای مجزا با هر کدام در مکان مناسبی که خود مصاحبه‌شوندگان تمایل داشتند، مصاحبه در بازه زمانی ۴۵-۶۰ دقیقه انجام شد. در مصاحبه از روند تأثیر گذاری و چگونگی این تأثیر گذاری بر تاب‌آوری و رفتارهای اجتماعی ورزشکاران پرسش شد. سپس داده‌های تحقیق با نرم‌افزار MAXQDA و رزن ۲۰ کدگذاری شد. جمعاً ۷۲۰ کدباز به دست آمد. جهت اعتباریابی، کدگذاری‌ها، توسط دو متخصص دیگر نیز کدگذاری شدند و ضریب توافق کدگذاری‌ها ۰/۷۷ به دست آمد.

جدول شماره ۱: مشخصات افراد مشارکت‌کننده در مصاحبه

شماره مشارکت‌کننده	جنسیت	سن	تحصیلات
1	زن	30	فوق‌دیپلم
2	زن	32	فوق‌دیپلم
3	زن	42	لیسانس
4	زن	32	فوق‌دیپلم
5	زن	32	لیسانس
6	زن	45	لیسانس
7	مرد	40	فوق‌دیپلم
8	مرد	41	لیسانس
9	مرد	32	فوق‌دیپلم
10	مرد	32	لیسانس
11	زن	22	در حال تحصیل
12	مرد	24	در حال تحصیل
13	مرد	27	لیسانس
14	مرد	28	لیسانس
15	زن	26	لیسانس
16	زن	25	در حال تحصیل

..... پژوهش‌های جامعه‌شناختی، سال هجدهم، شماره دوم، تابستان ۱۴۰۳

یافته‌های پژوهش

در این بخش، کدهایی که از متن مصاحبه‌ها به دست آمده است، گزارش شده است. در مرحله کدگذاری محوری که محقق بر اساس هدف و موضوع تحقیق، کدها را تعیین کرده است و کدگذاری گزینشی که انتخاب کدهای مهم و کلیدی برای بررسی و تفسیر داده‌ها متمرکز است در این مرحله بر اساس مهم‌ترین و برجسته‌ترین موضوعات، الگوها یا مفاهیم در داده‌ها صورت گرفته و مقولات گزارش شده است.

جدول شماره ۲: کدهای باز مصاحبه

ورزش شرایط زندگی من را به کل تغییر داد و من با دیسپلین شدم.
یاد گرفتم چگونه موقعیت‌های مختلف اجتماعی را به سمتی که دوست دارم هدایت کنم
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 مطمئن هستم 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 را ببینم
درک مثبت نسبت به شرایط پیدا کردم
توانایی حل مسئله‌ام بهتر شد
تمرینات ورزشی توانسته این توانایی در من ایجاد کند که حس کنم از پس هر مشکلی برآیم مگر مرگ
افزایش روحیه به من کمک کرده راحت‌تر مسائل را ببینم
توانایی حل مسائل بالا برده مسائل برای من قابل حل‌تر 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 شده است.
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 تجربیات 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

نقش ورزش در تاب‌آوری اجتماعی ورزشکاران: مطالعه‌ای در شهر کرمان

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
بردباری من نسبت به مسائل اجتماعی بیشتر شده
در صورت دانستن اختلاف‌نظرها باز می‌توانیم با آن‌ها کنار بیایم
تعامل و تساهل با افراد دیگر بیشتر شده است
انعطاف‌پذیری من نسبت به شرایط بیشتر شده است
ورزش باعث شد ارتقای تعادل بین کار و زندگی من برقرار شود

خودم را جزئی از یک گروه ورزشی هستم
همکاری و کارگروهی در ورزش بیشتر می‌شه این باعث می‌شود افراد یاد بگیرند در کنار یکدیگر چگونه کار کنند
حس می‌کنم به جمعی متعلق هستم
متعلق به جمعی بودن لذت‌بخش است.
اهداف مشترک داشتن موجب می‌شود با تفاوت‌ها و شرایط خاص کنار بیایم
پشتکار و اهداف مشترک داریم.
ما در ورزش اهداف مشترک داریم این باعث می‌شود حل مشکلات راحت‌تر به نظر برسد
هدف‌گذاری مشترکی داریم.
ورزش اهداف و آرزوهای مشترک در افراد ایجاد می‌کند
تعیین اهداف واقع‌بینانه باعث می‌شود شرایط که سخت می‌شود این درک داشته باشیم که بخشی از این زندگی است مشکلات ما تو ورزش یاد می‌گیرم چه کار کنیم چون خود ورزش کردن یک نظم و دیسیپلین خاص دارد.
مشارکت من در فعالیت‌های اجتماعی بیشتر کرده است
تمایل من از زمانی که ورزش کرده‌ام نسبت به فعالیت‌های جمعی و گروهی بیشتر شده است.
مشارکت اجتماعی در ورزشکاران بیشتر است این همبستگی که ایجاد می‌شه حل کردن مشکلات برای ما راحت‌تر می‌کند
احساس مسئولیت مشترکی بین بچه‌های ورزشکار وجود دارد

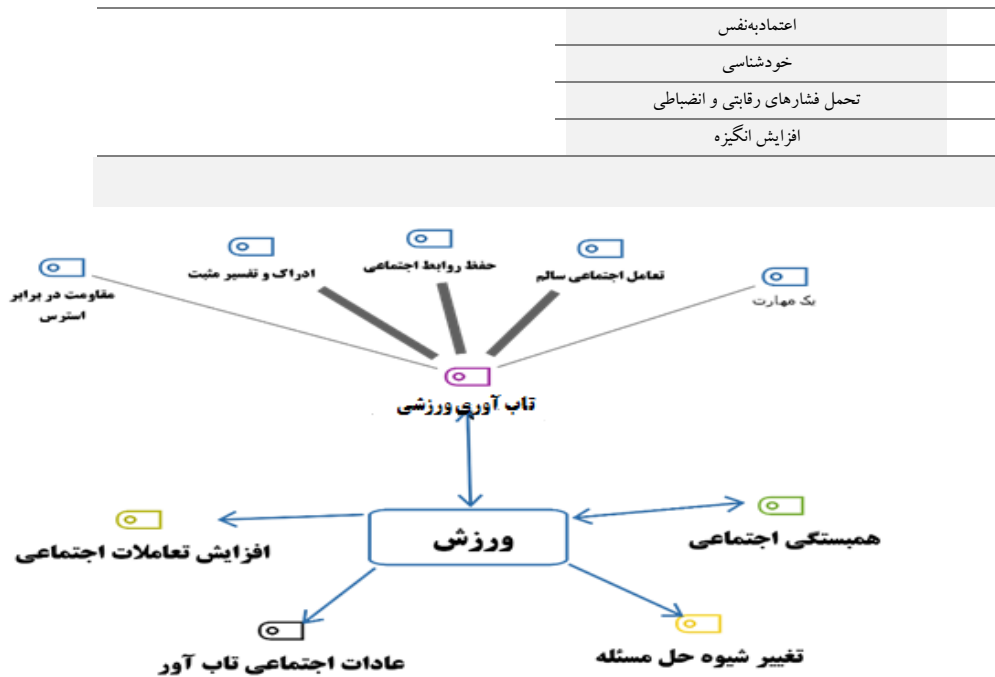
..... پژوهش های جامعه شناختی، سال هجدهم، شماره دوم، تابستان ۱۴۰۳

حتی اگر مشکلی از هم نتوانیم حل کنیم باز هم کمک می کنه تا حس کنیم کسی در کنار خودمان داریم این سختی ها را قابل تحمل تر می کند
فعالیت های جمعی ما کمک کننده است در شرایط بحرانی ما به کمک هم میایم بارها مشکلاتی برای بچه های تیم پیش آمده با کمک هم تونستیم بخشی از مشکل حل کنیم.
بیشتر از قبل در کارهای گروهی شرکت می کنم.
یاد گرفته ایم ضمن ارتباط چه جوری اختلافات حل کنیم
من در ورزش یاد گرفتم که مشکلات و اختلافات مهم نیست و هر چیزی قابل حل است چرا که آنچه مهم است مسیر رشد فردی خودت و الکی با دیگران سر مسائل بیهوده اختلاف پیدا نمی کنم.
تو حل مشکلاتمان هم به فکر هم تیمی هستیم

جدول شماره 3- کدگذاری محوری و گزینشی

کدگذاری گزینشی	کدگذاری محوری
1. تغییر شیوه حل مسائل	تغییر در شرایط و موقعیت اجتماعی
	درک مثبت به شرایط
	توانایی حل مسئله
	افزایش دقت و تمرکز
2. همبستگی اجتماعی	مشارکت اجتماعی
	مهارت حل تعارض
	اهداف مشترک
	احساس تعلق
	انعطاف پذیری اجتماعی
	تشکیل گروه های اجتماعی
	حمایت اجتماعی
	تجارب مشترک
	افزایش مهارت ارتباطی
3. افزایش تعاملات اجتماعی	ایجاد تعاملات رسمی و غیررسمی
	تعاملات میان فردی
	تعاملات رسانه ای
	فعالیت های داوطلبانه
	حفظ روابط اجتماعی
	پذیرش امکان نابرابری
	فداکاری
	نظم و انضباط بخشی
	مدیریت استرس
	تحمل پذیری
4. ایجاد عادات اجتماعی تاب آور	مدیریت عواطف
	توانایی بازیابی بعد از شکست

نقش ورزش در تاب‌آوری اجتماعی ورزشکاران: مطالعه‌ای در شهر کرمان



شکل ۱- نقش ورزش در تاب‌آوری اجتماعی ورزشکاران

بحث و نتیجه‌گیری

ورزش به‌عنوان یک پدیده تک بعدی طبیعی و زیست‌شناختی صرف نیست، بلکه واقعیتی چندوجهی با ابعاد متعدد اجتماعی، فرهنگی، روانی، حقوقی، اقتصادی و سیاسی است که از دیدگاه مارسل موس، از اصل واقعیت اجتماعی تام پیروی می‌کند (جوانمرد، ۱۴۰۱: ۱۵). این پدیده به‌عنوان یک فعالیت فیزیکی نه تنها اثرات فیزیولوژیکی، بلکه اثرات روان‌شناختی و اجتماعی قابل توجهی نیز دارد که می‌تواند بر تاب‌آوری افراد تأثیرگذار باشد. نتایج نشان داده‌اند 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 به‌دست‌آمده با تحقیقات ملانوروزی و همکاران (۱۴۰۱) که به بررسی رابطه بین تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی ورزشکاران پرداخته‌اند؛

..... پژوهش‌های جامعه‌شناختی، سال هجدهم، شماره دوم، تابستان ۱۴۰۳

لیندسی سالیوان جنیفرای (۲۰۲۳) که نشان داد تاب‌آوری، احتمال استفاده از راهبردهای مقابله انطباقی را برای مدیریت استرس‌های ورزشی در دانشجویان ورزشکار افزایش می‌دهد؛ بیکالهو و همکاران (۲۰۲۰) تاب‌آوری ورزشکاران: که در تحقیق خود نشان دادند تاب‌آوری در ورزشکاران یک فرایند پویا و مستمر بر اساس ویژگی‌های فردی روان‌شناختی و تعاملات ورزشکار با محیط است؛ فرانک جی. اچ. لو آ (۲۰۱۶) نشان می‌دهد تاب‌آوری با حمایت اجتماعی، رابطه معنی‌داری دارد؛ هم‌سو و هم‌جهت است. جهت تبیین باید گفت: ورزش با ایجاد فرایندهای اجتماعی اثرگذار، می‌تواند همبستگی اجتماعی را 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 توسط افراد گروه حمایت شود. 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. به عبارتی می‌توان گفت: ورزش باعث افزایش ارتباطات اجتماعی و افزایش احساس تعلق به گروه و اجتماع می‌شود. این ارتباطات می‌توانند به‌عنوان یک شبکه حمایتی، در مواجهه با چالش‌ها و استرس‌های ورزشی و همچنین تنش‌های روزمره عمل کنند و در نتیجه، تاب‌آوری اجتماعی را بهبود بخشند.

شاخص دیگر، افزایش تعاملات اجتماعی است. ورزش با ایجاد تعاملات رسمی و غیررسمی، ضمن این که منجر به حفظ روابط اجتماعی می‌شود، تعاملات فردی و رسانه‌ای را نیز افزایش می‌دهد. تعاملات فردی، روابطی دوستانه و نزدیک بین گروه ورزشی ورزشکاران است که امکان دارد از باشگاهی به باشگاه دیگر فرق کند. دیگر تعاملات رسانه‌ای است که پدیده‌ای جدید با شکل‌گیری رسانه‌های اجتماعی است و منجر به این شده است که ورزشکاران غیر از تعاملات بومی، تعاملات جهانی نیز کسب کنند. همچنین ورزش از طریق دو شاخص دیگر که عبارتند از: تغییر شیوه حل مسائل و ایجاد عادت‌های تاب‌آور در ورزشکاران، این ویژگی را بسط می‌دهد. ورزش به‌عنوان یک فعالیت منظم و قابل‌پیش‌بینی می‌تواند به ایجاد عادات تاب‌آور کمک کند. مشارکت مداوم در

نقش ورزش در تاب‌آوری اجتماعی ورزشکاران: مطالعه‌ای در شهر کرمان

فعالیت‌های ورزشی به بهبود نظم روزانه و کنترل استرس کمک می‌کند که این عوامل همگی بر تاب‌آوری تأثیر مثبت دارند. تغییر شیوه حل مسئله در اینجا به معنی افزایش دید مثبت به مسائل، افزایش دقت و تمرکز و تغییر شرایط و موقعیتی که فرد در آن قرار دارد است. شیوه حل مسئله در ورزشکاران بدین گونه است که ورزشکاران باید بتوانند وضعیت و شرایط فعلی خود را به درستی تشخیص دهند و این وضعیت را بازنگری کنند. این به آن‌ها کمک می‌کند تا بازنگری در اهداف خود داشته باشند و برنامه‌های منطقی برای رسیدن به آن اهداف تدوین کنند.

در انتها می‌توان گفت: ورزش عادات رفتاری تاب‌آور را در فرد ایجاد می‌کند. ورزش از طریق ایجاد نظم و انضباط و تحمل‌پذیری؛ تحمل فشارهای رقابتی و انضباطی توانایی بازیابی بعد از شکست، اعتماد به نفس، خودشناسی و همچنین درک و پذیرش امکان نابرابری در شرایط ورزش، که همراه با نوع فداکاری فردی است، عواطف خود را مدیریت سازد در حالی که انگیزه‌های ورزشکاران را نیز حفظ نموده آن‌ها را نسبت به استرس‌ها و پیامدهای اجتماعی تاب‌آورتر می‌سازد. همچنین ورزش به‌عنوان یک راه برای آزادسازی تنش‌ها و استرس‌های روزمره عمل می‌کند. فعالیت‌های ورزشی می‌توانند تنش‌ها را کاهش دهند و باعث آرامش و تجدید انرژی در افراد شوند. این تجربه به طور طبیعی افراد را به یادگیری مهارت‌های مدیریت استرس می‌کشاند که در زندگی روزمره و مواجهه با چالش‌ها بسیار مفید است. بنابراین پیشنهاد می‌شود:

- توسعه ورزش را به‌عنوان یک نهاد اثربخش در کاهش مسائل اجتماعی مدنظر قرار دهیم.
- تشویق به فعالیت‌های گروهی و تیمی: افزایش همبستگی اجتماعی و تعاملات میان افراد یک تیم ورزشی می‌تواند به تقویت تاب‌آوری افراد کمک کند؛ بنابراین، تشویق به شرکت در تمرینات گروهی و مسابقات تیمی، می‌تواند مفید باشد.
- تقویت شبکه اجتماعی: تشویق ورزشکاران به برقراری و تقویت ارتباطات مثبت با همکاران، مربیان، و افراد دیگر در جامعه ورزشی می‌تواند نتیجه تاب‌آوری را بهبود دهد.

..... پژوهش‌های جامعه‌شناختی، سال هجدهم، شماره دوم، تابستان ۱۴۰۳

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.

منابع

- جلیلی، علی؛ حسین چاری، مسعود؛ (1389) تبیین تاب‌آوری روان‌شناختی بر حسب خودکارآمدی در دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار، مجله رشد و یادگیری حرکتی ورزشی، 2(4)، 131 - 154.
- جوانمرد، کمال (1401) پیشقراولان جامعه‌شناسی ورزش، انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی، چاپ اول، تهران.
- خامسان، احمد (1397) راهنمای تحلیل تاب‌آوری دستگاه‌ها: ارتقای تاب‌آوری اجتماعی، تهران، انتشارات چهار درخت.
- دانشوری نسب، عبدالحسین؛ مقصودی، سوده؛ صالحی، مریم. (1400). رابطه حمایت اجتماعی با تاب‌آوری اجتماعی زنان آسیب‌دیده از سیل (مورد مطالعه شهرستان دلگان)؛ نشریه مطالعات اجتماعی روان‌شناختی زنان، 67(2)، 50-7.
- ساعدی، قاسم؛ ادهمی، عبدالرضا؛ سعیدی، احمد (1401) ارائه الگوی عوامل مؤثر بر ارتقای تاب‌آوری اجتماعی در شرایط تحریم‌های سیاسی و اقتصادی: یک مطالعه کیفی؛ نشریه پژوهش‌های سیاسی و بین‌المللی، (50)، 225-242.
- شارون، جوئل (1398) ده پرسش از دیدگاه جامعه‌شناسی، ترجمه منوچهر صبوری، تهران، انتشارات نشر نی
- صالحیان، میرحمید؛ مکاری ساعی، سیما؛ دستانی، ثمین؛ کیومرثی، اسماعیل؛ (1401) تأثیر تجارب ناگوار دوران کودکی، پریشانی روان‌شناختی و تاب‌آوری بر افسردگی ورزشکاران آماتور، مجله روان‌شناسی و روانپزشکی شناخت، 9(2)، 107 - 116
- علیزاده، مژده؛ نمازی زاده، مهدی (1399) ارتباط بین تاب‌آوری و سخت‌کوشی در ورزشکاران و مقایسه آن در رشته‌های اجتماعی (والیبال و بسکتبال) و انفرادی (شنا و دوومیدانی)؛ نشریه ایده‌های نوین روان‌شناسی؛ شماره 9، ص 78-91
- مقدس، محمدرضا؛ دایزدی، بهزاد؛ شعبانی مقدم، کیوان (1400) مدل‌سازی تاب‌آوری در ورزش، مجله مطالعات روان‌شناسی ورزشی، 10(38)، 252-233
- ملانوروزی، کیوان؛ کاشی، علی؛ کرمی، شادی (1401) بررسی رابطه بین تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی ورزشکاران رشته‌های انفرادی با نقش میانجی استرس ادراک‌شده، مجله مطالعات روان‌شناسی ورزشی، 12(43)، 34-23
- 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
- Ellis, L. M. (2018). Athlete resilience training (ART) program: an evidence based

نقش ورزش در تاب‌آوری اجتماعی ورزشکاران: مطالعه‌ای در شهر کرمان

- intervention to improve resilience in collegiate golfers after performance failure a manual for coaches and athletes (Doctoral dissertation), California State University.
- Frank J.H. Lu a & Wei Ping Lee b & Yu-Kai Chang b & Chien-Chih Chou c & Ya-Wen Hsu d & Ju-Han Lin & 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 (2016), 202-209.
- Galli N., Gonzalez S. P. (2015). Psychological resilience in sport: a review of the literature and implications for research and practice. *Int. J. Sport Exerc. Psychol.* 13, 243-257. 10.1080/1612197X.2014.946947
- 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, *Journal of American College Health*, 71:1, 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*.
- 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
- Tamminen K. A., Holt N. L., Neely K. C. (2013). Exploring adversity and the potential for growth among elite female athletes. *Psychol. Sport Exerc.* 14, 28-36. 10.1016/j.psychsport.2012.07.002
- 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