Sports. Psychol. 2023, 15(2): 287-316, doi: 10.48308/mbsp.2023.210364.1017

Sports Psychology

Journal homepage: https://mbsp.sbu.ac.ir

Original Article

From Competitive Pressure to Psychological Balance: Exploring the Role of Leadership Style in the Architecture of Mental Health Management

Ebrahim Shekhzadeh Marand [1*], Marziyeh Khalifeh Soltani[2]

1. Assistant Professor, CT.C., Islamic Azad University ,Tehran, Iran.
2. Assistant Professor in Sport Management, Department of Sport Sciences, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Sistan and Baluchestan, Zahedan, Iran.

Received: 29/03/2022, Revised: 26/07/2022, Accepted: 09/09/2023

Abstract

Purpose: The present study aimed to explore the role of leadership style in the architecture of mental health management among professional athletes, moving from competitive pressure to the achievement of psychological balance.

Methods: This qualitative study was conducted using a structural grounded theory approach with an exploratory-fundamental design. Data were collected through in-depth semi-structured interviews with 20 experts (including professors of sport psychology, sport management, professional coaches, sport psychologists, and federation managers) selected through purposive and snowball sampling. Data were analyzed using open, axial, and selective coding with MAXQDA 2020 software. The credibility of the findings was assessed using Lincoln and Guba's (1985) criteria, and reliability was examined through inter-coder agreement and test-retest methods (89%).

Results: The final model of the study consists of four main dimensions: (1) psychological factors; (2) self-management/personal management; (3) skill development; and (4) leadership style (transformational leadership style, supportive leadership style, authoritarian leadership style, and safe team psychological climate), which functions as the central mediating/moderating construct. In total, 186 semantic phrases and 93 open codes were extracted from the analysis of 20 interviews and were categorized into 12 axial codes and 4 selective codes. The analysis of the role of leadership style showed that transformational and supportive leadership styles, through creating a psychologically safe climate, strengthening social support, and facilitating access to psychological counseling, play a mediating and moderating role in the relationship between competitive pressure and psychological balance.

Conclusions: The proposed model can serve as a preventive and effective tool for managing the mental health of professional athletes and can contribute to the development of managerial and educational strategies in this field. Accordingly, sports organizations and federations are recommended to pay particular attention to the leadership style of coaches and managers when designing their supportive and educational programs, and to facilitate athletes' achievement of psychological balance through training in transformational leadership style.

Keywords: Mental Health Management, Self-Management, Psychological Balance, Leadership Style.

***** Corresponding author: Ebrahim Shekhzadeh Marand, E-mail: Zabannegar01@gmail.com

How to Cite: Shekhzadeh Marand E., Khalifeh Soltani M. From Competitive Pressure to Psychological Balance: Exploring the Role of Leadership Style in the Architecture of Mental Health Management. Sport Psychol. 2023;15(2):287–316. In Persian

Copyright: © 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Extended Abstract

Background and Purpose

Contemporary professional sport has become one of the most complex and high-pressure domains of human activity, a space in which the boundary between peak flourishing and psychological collapse can be measured in a single moment, a single decision, or a single error. The professional athlete faces not only rivals but also a dense web of expectations, judgments, and visible and invisible pressures—from family, coaches, fans, and the media—that can destabilize psychological equilibrium. Athletes are exposed to a broad spectrum of psychological disturbances, including anxiety, depression, burnout, and sleep disorders. Sustained pressure for superior performance, fear of failure, repeated injuries, media criticism, and occupational instability collectively shape an environment in which mental health is systematically eroded. The World Health Organization has reported that approximately 47 million people worldwide live with mental health disorders, underscoring the urgency of serious attention to this domain. In such an environment, mental health is no longer a marginal or luxury concern; it has become a precondition for survival and thriving along the professional pathway.

Although sport psychology researchers have increasingly sought to identify factors influencing athletes' mental health and to model these relationships, a review of the existing literature reveals a significant gap. Most prior studies have focused either on a single dimension or on cognitive factors in isolation, examining self-management variables in a fragmented manner, and have rarely addressed the role of organizational and environmental factors—particularly leadership—in the architecture of athletes' mental health. In other words, the existing literature has largely portrayed the athlete as a passive recipient of pressures rather than examining how the leadership of coaches and managers can function as an active mechanism that paves the path from competitive pressure to psychological balance. The fundamental question thus arises: in a space where competition is unavoidable, what style of leadership can guide the athlete from pressure toward psychological equilibrium?

To address this gap, the study systematically reviewed three theoretical frameworks of sport leadership. Transformational leadership theory—the most influential and best-supported framework in sport contexts, conceptualized along four dimensions of idealized influence, inspirational motivation, intellectual stimulation, and individualized consideration—has been associated with increased athlete motivation (88% of studies), team

cohesion (80%), psychological well-being (72%), and sport performance (68%). Authentic leadership theory emphasizes the leader's self-awareness, relational transparency, balanced processing, and internalized moral perspective, and has been positively linked to athletes' psychological well-being, happiness, commitment, and mental health, with psychological capital and psychological safety as key mediators. Social identity leadership theory positions sport as one of the strongest sources of social identity for athletes, showing that coaches' social identity leadership is indirectly related to athletes' mental health through satisfaction with performance. In contrast, control-grabbing leadership suppresses the need for autonomy through conditional rewards, threats, controlling language, and disregard for the athlete's perspective, and is associated with increased controlled motivation, lower well-being, and increased athlete burnout, mediated by prescribed perfectionism and amotivation.

Despite this maturity, three important gaps remain: first, most research has been conducted in Western contexts, and generalizability to the Iranian cultural context requires examination; second, the clear majority of studies have used cross-sectional and self-report designs, limiting causal inference; and third, and most importantly, leadership style has often been treated as an independent and isolated variable rather than as a mediating mechanism that operates in interaction with other psychological and self-management factors. The question of how leadership style is positioned within the overall architecture of athlete mental health management, and how it interacts with other factors, has not been systematically explored. The present study therefore adopts a qualitative approach using grounded theory to fill this gap and to present a comprehensive model in which leadership style, as a mediating and moderating construct, explains the link between competitive pressure and psychological balance.

Materials and Methods

This qualitative study was conducted using a grounded theory approach with an exploratory-fundamental design. From the perspective of paradigm, the study is interpretive-constructivist; from the perspective of strategy, it employs grounded theory with a structural approach; from the perspective of data collection, it is field- and library-based; from the perspective of purpose, it is explanatory and modeling-oriented; and from the perspective of data collection tools, it relies on in-depth semi-structured interviews and theoretical studies. The choice of the structural grounded theory strategy was justified because the research sought not merely to describe factors but

to discover relationships, processes, and mediating mechanisms—particularly the role of leadership style—among these factors. In this strategy, coding is performed in three stages—open, axial, and selective—and the researcher does not impose prior assumptions but rather constructs theory inductively and grounded in data.

The statistical population comprised all individuals with expert knowledge of the research topic, including academic experts (professors of sport psychology, sport management, exercise physiology, and sport counseling), technical experts (coaches with experience working with professional athletes, sport physicians, sport nutrition specialists, and sport psychologists), and executive and organizational experts (managers of sport federations, managers of professional sport clubs, managers of sport facilities, and retired professional athletes). Selection criteria included: a minimum of a master's degree in a relevant field; at least five years of relevant work experience in the field of professional athletes' mental health; a research record and publications in the studied domain; expertise in at least one of the areas of sport psychology, sport management, exercise physiology, or sport counseling; holding a position or responsibility related to professional sport; direct experience working with professional athletes as a coach, physician, or psychologist; motivation and interest in participating in the research; and the ability to express and convey experiences and knowledge.

Sampling was conducted purposively using the snowball method, and 22 experts were subjected to in-depth semi-structured interviews. Interviews were conducted in person and by telephone. After the necessary arrangements and scheduling, all interviews were conducted by the researcher and, with participants' permission, audio-recorded. The average interview duration was 60 minutes. Because writing participants' statements during in-person interviews is somewhat difficult, Call Recorder software was used to record audio so that all statements could be captured. After each interview, the audio was transcribed, and a preliminary analysis was performed to determine whether theoretical saturation had been reached. At the thirteenth interview, it became evident that saturation had occurred and that the responses were similar to previous ones and added nothing new to the findings; however, to ensure this, interviews continued until the seventeenth.

Data were coded through open, axial, and selective coding using MAXQDA 2020 software. In the open coding stage, the content of all interviews was transcribed and then coded using the key-points

method; the collected data were written on paper and, through line-by-line and paragraph-by-paragraph analysis, open codes were generated. In the axial coding stage, the process of relating categories and linking them at the level of properties and dimensions was performed to generate knowledge of the processes related to the relationships. In the selective coding stage, the selected codes derived from the axial categories were mapped. To achieve desirable validity of the interview instrument, the interview findings were reviewed by experts and professors, and their comments were applied. The identified conceptual model and its items were reviewed by professors, and some items were corrected and modified.

To assess the quality and validation of the qualitative results, Lincoln and Guba's (1985) evaluation criteria were used, including credibility, transferability, dependability, and confirmability. To calculate the reliability of the interviews using the inter-coder agreement method, an expert was asked to code three randomly selected interviews after receiving the necessary training and explanations. By comparing the coding performed by the research colleague with that of the researcher, similar codes were identified as "agreement" and non-similar codes as "disagreement." The inter-subjective agreement percentage was then calculated using the formula. The results showed that the reliability between the two coders was 89% overall, placing it at a good level. For test-retest reliability, three interviews were randomly selected and each was coded twice by the researcher at a 30-day interval; the reliability values were 90%, 89%, and 89%, with an overall value of 89%.

Of the 20 experts, 9 were women and 11 were men; 12 held doctoral degrees and 8 held master's degrees; 13 were under 50 years of age and 7 were 50 or older; and 8 had less than 20 years of work experience while 12 had 20 years or more.

Results

From the analysis of 20 interviews, 186 semantic phrases and 93 open codes were extracted, which were categorized into 12 axial codes and 4 selective codes. The final model of the research consists of four main dimensions, each composed of several components:

1. Psychological factors: competitive pressure, social support, and psychological counseling;
2. Self-management (personal management): diversity in daily activities, time management, and proper work-rest balance;
3. Skill development: negotiation skills training and problem-solving skills training;
4. Leadership style (mediating/moderating construct): transformational leadership style, supportive leadership style,

authoritarian leadership style, and safe team psychological climate.

The hierarchical coding structure shows the central selective code "mental health management of professional athletes (psychological balance)" at the highest level; the four selective codes at the second level; the twelve axial codes at the third level; and the 93 open codes extracted from 186 semantic phrases at the fourth level. Bidirectional arrows between leadership style and the other three dimensions indicate the interactive and reciprocal relationship of this construct with the other dimensions. The final arrows toward the central construct indicate that the combination and interaction of the four dimensions leads to optimal mental health management and the achievement of psychological balance.

The first dimension—psychological factors—is the first and most fundamental dimension of the model. Competitive pressure is one of the most important and prominent psychological factors that professional athletes face, originating from multiple sources: expectations of self and others (family, coaches, fans), media pressure and their constant criticism, dealing with competition pressures and decision-making moments, the need for goal-setting and maintaining motivation along the professional path, and the diversity of pressures experienced in different situations (training, competition, interviews, personal life). These pressures can lead to anxiety, stress, reduced concentration, and even depression. Social support includes the presence of family, support from the team and teammates, positive social interactions with colleagues and coaches, supporting others, participation in sport communities and charitable activities, support for individual capabilities, interaction with coaches and technical staff, presence in social networks, and participation in charitable activities. This component plays a protective and moderating role against psychological pressures. Psychological counseling includes recognizing the need for counseling, the ability to establish positive communication with a counselor, training in stress management, problem-solving and decision-making skills, training in self-confidence enhancement skills, emotion management, the ability to self-knowledge, negotiation skills, and goal development and life planning.

The second dimension—self-management or personal management—represents the athlete's ability to organize, plan, and control their daily life. Diversity in daily activities includes diversity in the training program, participation in different sports, using different educational approaches, changes in training location and environment, diversity in recreational activities, participation in artistic and creative activities, changes in the daily program, and testing new techniques. This diversity can prevent psychological fatigue and monotony and maintain motivation and enthusiasm. Time management includes planning training, determining priorities, optimal use of rest time, managing competition time, using time management techniques, setting time for recreational activities, using time

management tools, and balance between training time and personal life. Work-rest balance includes determining a specific limit for work hours, the ability to prioritize, managing time for rest, planning active rest, recognizing fatigue symptoms, preventing anxiety and stress, recreation and entertainment, maintaining a balanced limit between work and personal life, accepting help and support, and evaluating the effects of work-life balance.

The third dimension—skill development—represents the trans-sport and life skills necessary for effectively facing professional challenges. Negotiation skills training includes awareness of the need for negotiation, the ability to listen actively, the ability to express one's position and viewpoint, accepting differences and conflicts, the ability to manage emotions, the ability to create agreement, communication skills training, the ability to manage unexpected events, and the ability to manage team communications. Problem-solving skills training includes problem recognition, problem analysis, goal-setting, generating solution patterns, selecting solutions, implementing solutions, evaluating results, continuous adjustment and improvement, stress management ability, and teamwork skills.

The fourth dimension—leadership style—is the main innovation and most important finding of the present study: the identification of leadership style as the central mediating/moderating construct in the architecture of professional athletes' mental health management. This dimension includes four axial codes: transformational leadership style, supportive leadership style, authoritarian leadership style, and safe team psychological climate. The findings showed that:

1. Transformational leadership style (including idealized influence, inspirational motivation, intellectual stimulation, and individualized consideration), by strengthening social support and facilitating access to psychological counseling, reduces the intensity of competitive pressure. A transformational coach, by articulating a shared vision and attending to individual needs, moves the athlete out of a passive state and toward active self-management.
2. Supportive leadership style (including active listening, empathy, encouragement, and appreciation), by strengthening athletes' self-management (time management, work-rest balance), contributes to psychological balance. One participant stated: "When the coach understands my feelings and gives me the opportunity to participate in decisions, I feel less pressure on me and I can better manage my time and energy."
3. Authoritarian leadership style (including strict control, frequent criticism, and disregard for individual needs) intensifies competitive pressure and increases the risk of psychological burnout. This style acts not merely as a management deficiency but as an active factor in athletes' psychological burnout.
4. Safe team psychological climate (including mutual trust, a sense of worth,

and freedom of expression) was identified as the main mechanism through which leadership style affects athletes' mental health. This construct is the bridge between leadership style and the other three dimensions of the model; that is, leadership style, through creating (or destroying) a safe psychological climate, affects the effectiveness of psychological factors, self-management, and skill development.

An important point in the present model is the synergistic interaction of the four dimensions. None of the four dimensions alone can guarantee mental health management; rather, it is the combination of psychological factors (as a context-setting and moderating factor), self-management (as an executive mechanism), skill development (as long-term capacity-building), and leadership style (as the central mediating/moderating mechanism) that leads to optimal mental health management. Competitive pressure (from the psychological dimension) increases the need for time management and work-rest balance (from the self-management dimension). On the other hand, effective self-management can reduce the intensity of competitive pressure. Social support and psychological counseling strengthen the athlete's ability for self-management. The development of negotiation and problem-solving skills acts as a mediating mechanism; on the one hand, it helps the athlete better manage competitive pressure, and on the other hand, it increases the effectiveness of psychological counseling and self-management. Leadership style, as the central mediating mechanism, through creating a safe psychological climate, provides the ground for the effectiveness of the other three dimensions. Psychological factors (especially social support and counseling) provide the context; self-management forms the executive mechanism; skill development ensures long-term capacity-building; and leadership style acts as the overarching umbrella over all these processes.

Conclusion

The purpose of the present study was to explore the role of leadership style in the architecture of mental health management among professional athletes, from competitive pressure to psychological balance, using a qualitative approach based on structural grounded theory. The findings showed that the final model consists of four main dimensions: psychological factors (competitive pressure, social support, psychological counseling), self-management/personal management (diversity in daily activities, time management, proper work-rest balance), skill development (negotiation skills training, problem-solving skills training), and leadership style (transformational, supportive, authoritarian, and safe team psychological climate).

The main innovation of the present study is the identification of leadership style as the central mediating/moderating construct in the architecture of professional athletes' mental health management. Transformational leadership style, by strengthening social support and facilitating access to psychological

counseling, reduces the intensity of competitive pressure and moves the athlete from a passive state toward active self-management. Supportive leadership style, by strengthening self-management, contributes to psychological balance. Authoritarian leadership style intensifies competitive pressure and increases the risk of psychological burnout, acting not merely as a management deficiency but as an active factor in athletes' psychological burnout. Safe team psychological climate is the main mechanism through which leadership style affects mental health, serving as the bridge between leadership style and the other three dimensions.

The proposed model, by emphasizing four dimensions, enables sport managers and coaches to achieve significant improvements in professional athletes' mental health by creating programs compatible with these factors. These measures can not only help improve sport performance but also lead to an overall improvement in athletes' quality of life. The model can be introduced as a preventive and effective tool in the mental health management of professional athletes and can contribute to the development of managerial and educational strategies in this field. Accordingly, it is recommended that sport organizations and federations pay special attention to the leadership style of coaches and managers in designing their supportive and educational programs, and facilitate athletes' achievement of psychological balance through training in transformational leadership style.

Funding
This study received no funding from public, commercial, or nonprofit organizations.

Authors' Contributions
All authors participated in designing, implementing, and writing all parts of the present study.

Conflicts of Interest
The authors declared no conflict of interest.

روانشناسی ورزشی، ۱۴۰۲، دوره ۱۵، شماره ۲، صص ۳۱۶-۲۸۷. doi: 10.48308/mbsp.2023.210364.1017

روانشناسی ورزشی

Journal homepage: https://mbsp.sbu.ac.ir

نوع مقاله: پژوهشی

از فشار رقابتی تا تعادل روانشناختی: واکاوی نقش سبک رهبری در معماری مدیریت سلامت روان

ابراهیم شیخ زاده مرند [۱*]، مرضیه خلیفه سلطانی [۲]

۱. استادیار، عضو هیات علمی واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۲. استادیار مدیریت ورزشی، گروه علوم ورزشی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران.

دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۰۶/۰۷، اصلاح مقاله: ۱۴۰۱/۱۰/۰۵، پذیرش مقاله: ۱۴۰۲/۰۶/۱۸

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف واکاوی نقش سبک رهبری در معماری مدیریت سلامت روان ورزشکاران حرفه‌ای، از فشار رقابتی تا دستیابی به تعادل روانشناختی، انجام شد.

روش‌ها: این پژوهش کیفی با رویکرد نظریه داده‌بنیاد ساختاری و از نوع اکتشافی-بنیادی انجام شد. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته عمیق با ۲۰ نفر از خبرگان (شامل اساتید روان‌شناسی ورزشی، مدیریت ورزشی، مربیان حرفه‌ای، روان‌شناسان ورزشی و مدیران فدراسیون‌ها) که به روش هدفمند و گلوله‌برفی انتخاب شدند، جمع‌آوری گردید. تحلیل داده‌ها با استفاده از کدگذاری باز، محوری و انتخابی و نرم‌افزار مکس-کیو دی ای ۲۰۲۰ انجام شد. اعتبار یافته‌ها با معیارهای لینکلن و گوبا (۱۹۸۵) و پایایی با روش توافق درون‌موضوعی و بازآزمون (۸۹ درصد) بررسی شد.

نتایج: مدل نهایی پژوهش شامل چهار بُعد اصلی است: (۱) عوامل روان‌شناختی (فشار رقابتی، پشتیبانی اجتماعی، مشاوره روان‌شناختی)؛ (۲) خودمدیریتی/مدیریت شخصی (تنوع در فعالیت‌های روزانه، مدیریت زمان، توازن مناسب بین کار و استراحت)؛ (۳) توسعه مهارت‌ها (آموزش مهارت‌های مذاکره، آموزش مهارت‌های حل مسئله) و (۴) سبک رهبری (سبک رهبری تحول‌آفرین، سبک رهبری حمایتگر، سبک رهبری استبدادی و فضای روان‌شناختی امن تیم) که به‌عنوان سازه میانجی/تعدیل‌گر مرکزی ایفای نقش می‌کند. در مجموع، ۱۸۶ عبارت معنایی و ۹۳ کد باز از تحلیل ۲۰ مصاحبه استخراج شد که در قالب ۱۲ کد محوری و ۴ کد انتخابی دسته‌بندی شدند. تحلیل نقش سبک رهبری نشان داد که سبک رهبری تحول‌آفرین و حمایتگر، از طریق ایجاد فضای روان‌شناختی امن، تقویت پشتیبانی اجتماعی و تسهیل دسترسی به مشاوره روان‌شناختی، نقش میانجی و تعدیل‌گر در ارتباط بین فشار رقابتی و تعادل روانشناختی ایفا می‌کند.

نتیجه‌گیری: مدل پیشنهادی می‌تواند به‌عنوان ابزاری پیشگیرانه و مؤثر در مدیریت سلامت روان ورزشکاران حرفه‌ای معرفی شود و به توسعه راهبردهای مدیریتی و آموزشی در این حوزه کمک کند. بر این اساس، پیشنهاد می‌شود سازمان‌ها و فدراسیون‌های ورزشی در طراحی برنامه‌های حمایتی و آموزشی خود، به‌طور ویژه به سبک رهبری مربیان و مدیران توجه کنند و از طریق آموزش سبک رهبری تحول‌آفرین، زمینه دستیابی ورزشکاران به تعادل روانشناختی را فراهم آورند.

واژه‌های کلیدی: مدیریت سلامت روان، خودمدیریتی، تعادل روان‌شناختی، ورزشکاران حرفه‌ای، سبک رهبری.

* Corresponding author: Ebrahim Shekhzadeh Marand, E-mail: Zabannegar01@gmail.com

How to Cite: Shekhzadeh Marand E., Khalifeh Soltani M. From Competitive Pressure to Psychological Balance: Exploring the Role of Leadership Style in the Architecture of Mental Health Management. Sport Psychol. 2023;15(2):287–316. In Persian

Copyright: © 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

مقدمه

محیط ورزشی معاصر عرصه‌ای از تنش‌های متقاطع است. از یک سو، فشار رقابتی برای کسب نتیجه، حفظ جایگاه در ترکیب تیم و اثبات شایستگی، ورزشکاران را در معرض اضطراب، فرسودگی و فرسایش روانی قرار می‌دهد؛ از سوی دیگر، شواهد فزاینده‌ای نشان می‌دهد که سلامت روان ورزشکاران نه دغدغه‌ای حاشیه‌ای، بلکه پیش‌شرطی برای پایداری عملکرد و تاب‌آوری در برابر شکست است (۱). در این میان، مربی مهم‌ترین فرد در محیط ورزشی است: کسی که نه تنها برنامه تمرین را تعیین می‌کند، بلکه از طریق سبک رهبری خود، جو روانشناختی حاکم بر تمرین و مسابقه را می‌سازد (۲،۳). لذا پرسش بنیادین این است که در فضایی که رقابت اجتناب‌ناپذیر است، چه سبکی از رهبری مربی می‌تواند ورزشکار را از فشار مصرف‌کننده به سوی تعادل روانشناختی هدایت کند؟

ورزش حرفه‌ای امروز به یکی از پیچیده‌ترین و پرفشارترین عرصه‌های فعالیت انسانی تبدیل شده است؛ عرصه‌ای که در آن مرز میان اوج شکوفایی و فروپاشی روانی به اندازه یک لحظه، یک تصمیم یا یک اشتباه است. ورزشکار حرفه‌ای نه تنها با رقیبان خود، بلکه با انبوهی از انتظارات، قضاوت‌ها و فشارهای پیدا و پنهان روبه‌روست که هر یک می‌تواند تعادل روانی او را بر هم زند. در چنین فضایی، سلامت روان دیگر یک موضوع حاشیه‌ای یا لوکس نیست؛ بلکه به شرط بقا و بالندگی در مسیر حرفه‌ای تبدیل شده است. با این حال، آنچه بیش از همه نادیده مانده، این پرسش بنیادین است که چه کسی و با چه سبکی می‌تواند این تعادل شکننده را حفظ کند و ورزشکار را از گرداب فشار رقابتی به ساحل تعادل روانشناختی برساند.

پژوهش‌های دو دهه اخیر به‌طور فزاینده نشان داده‌اند که ورزشکاران حرفه‌ای در معرض طیف گسترده‌ای از اختلالات روانی از جمله اضطراب، افسردگی، فرسودگی و اختلالات خواب قرار دارند (۱، ۲). فشار مداوم برای عملکرد برتر، ترس از شکست، مصدومیت‌های مکرر، نقدهای رسانه‌ای و بی‌ثباتی شغلی، محیطی را شکل می‌دهند که در آن سلامت روان به‌طور نظام‌مند فرسوده می‌شود (۳، ۴). سازمان جهانی بهداشت نیز با اعلام اینکه حدود ۴۷ میلیون نفر در جهان با اختلالات سلامت روان دست‌وپنجه نرم می‌کنند، بر ضرورت توجه جدی به این حوزه تأکید کرده است (۵). در همین راستا، مورالس-سانجز و همکاران (۶) بر لزوم استفاده از چارچوب زیست-روانی-اجتماعی برای درک عمیق‌تر عوامل مؤثر بر سلامت روان ورزشکاران تأکید کرده و فو و همکاران (۷) نشان داده‌اند که ورزشکاران علاوه بر استرس‌های مشترک با عموم مردم، با استرس‌های منحصربه‌فرد ورزش حرفه‌ای نیز مواجه‌اند که آن‌ها را آسیب‌پذیرتر می‌سازد. کاووسانو و همکاران (۸) نیز در مرور نظام‌مند خود نتیجه گرفتند که راهبردهای مدیریتی باید همه عوامل زیست-روانی-اجتماعی مرتبط با ورزشکاران را در نظر بگیرند تا منفعت به حداکثر و آسیب به حداقل برسد. در پاسخ به این نگرانی‌ها، پژوهشگران حوزه روان‌شناسی ورزشی کوشیده‌اند عوامل مؤثر بر سلامت روان ورزشکاران را شناسایی و مدل‌سازی کنند. واعظ موسوی و شمس (۹) نشان دادند که ورزشکاران نخبه ایرانی در برخی مؤلفه‌های سلامت روانی وضعیت مطلوبی دارند، اما در روان‌رنجوری نیازمند آموزش هستند. با این حال، مرور پیشینه پژوهش نشان می‌دهد که بیشتر مطالعات پیشین یا بر یک بُعد روان‌شناختی متمرکز بوده‌اند، یا عوامل خودمدیریتی را به‌صورت پراکنده بررسی کرده‌اند و کمتر به نقش عوامل سازمانی و رهبری در معماری سلامت روان ورزشکاران پرداخته‌اند. به بیان دیگر، در ادبیات موجود، ورزشکار به‌عنوان موجودی منفعل در برابر فشارها تصور شده و کمتر به این پرسش پرداخته شده است که

چگونه رهبری مربیان و مدیران ورزشی می‌تواند به‌عنوان یک سازوکار فعال، مسیر از فشار رقابتی به تعادل روانشناختی را هموار کند (۱۰-۱۲).

برای پر کردن این شکاف، لازم است مبانی نظری موجود در حوزه رهبری ورزشی به‌طور نظام‌مند مرور شوند، زیرا هر یک از این چارچوب‌های نظری سازوکار متفاوتی را برای اثرگذاری رهبری بر سلامت روان ورزشکاران پیشنهاد می‌کنند. یکی از پرنفوذترین و بهترین پشتیبانی‌شده‌ترین این چارچوب‌ها، **نظریه رهبری تحول‌آفرین** است که در بافت ورزشی نیز بیشترین شواهد تجربی را به خود اختصاص داده است .این نظریه رهبری را در چهار بُعد مفهوم‌سازی می‌کند: الهام‌بخشی آرمانی (نفوذ آرمانی)، انگیزش الهام‌بخش، تحریک فکری و توجه فردی. مربی تحول‌آفرین از طریق ترسیم چشم‌انداز مشترک، برانگیختن انگیزه درونی و توجه به نیازهای فردی هر ورزشکار، نه تنها عملکرد ورزشی را ارتقا می‌دهد، بلکه به‌طور غیرمستقیم بر سلامت روان نیز اثر می‌گذارد. یک مرور نظام‌مند اخیر نشان داد که رهبری تحول‌آفرین در مربیگری ورزشی با افزایش انگیزش ورزشکار (۸۸ درصد مطالعات)، انسجام تیمی (۸۰ درصد)، بهزیستی روان‌شناختی (۷۲ درصد) و عملکرد ورزشی (۶۸ درصد) مرتبط است. همچنین، یافته‌های یک مطالعه در میان بازیکنان جوان فوتبال نشان داد که رفتارهای رهبری تحول‌آفرین مربیان به‌طور غیرمستقیم و از طریق ارضای نیازهای روان‌شناختی پایه، با سلامت روان ورزشکاران (رضایت از زندگی، عاطفه مثبت و منفی، و فرسودگی) مرتبط است. این یافته اخیر به‌ویژه از آن جهت اهمیت دارد که نظریه خودتعیین‌گری را به‌عنوان سازوکار تبیینی وارد می‌کند: رهبری تحول‌آفرین با فراهم آوردن شرایط ارضای نیازهای بنیادین خودمختاری، شایستگی و ارتباط، انگیزش درونی ورزشکار را تقویت کرده و از این مسیر بهزیستی روانی او را بهبود می‌بخشد (۱۲).

دومین چارچوب نظری مهم، نظریه رهبری اصیل است که در سال‌های اخیر توجه فزاینده‌ای را در روان‌شناسی ورزشی به خود جلب کرده است. رهبری اصیل بر خودآگاهی رهبر، شفافیت رابطه‌ای، پردازش متوازن اطلاعات و منظر اخلاقی درونی‌شده تأکید دارد. برخلاف رهبری تحول‌آفرین که ممکن است گاه به دستکاری عاطفی یا تمرکز افراطی بر چشم‌انداز متوسل شود، رهبری اصیل ریشه در صداقت و انسجام اخلاقی رهبر دارد. شواهد تجربی در بافت ورزش نشان می‌دهد که رهبری اصیل مربیان با بهزیستی روان‌شناختی، شادی، تعهد و سلامت روان ورزشکاران رابطه مثبت دارد. مطالعات نشان داده اند نه تنها رابطه دوسویه رهبری اصیل و فرسودگی ورزشکار را تأیید کرد، بلکه نشان داد که سرمایه روان‌شناختی (شامل خودکارآمدی، امید، خوش‌بینی و تاب‌آوری) به‌عنوان سازوکار میانجی این رابطه عمل می‌کند. به بیان دیگر، مربی اصیل از طریق تقویت باورهای مثبت ورزشکار نسبت به توانایی‌های خود و آینده، او را در برابر فشارهای رقابتی مقاوم‌تر می‌سازد. علاوه بر این، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ایمنی روان‌شناختی —یعنی باور ورزشکار به اینکه می‌تواند بدون ترس از پیامدهای منفی، آسیب‌پذیری خود را نشان دهد — متغیر میانجی کلیدی میان رهبری (به‌ویژه رهبری اصیل و تحول‌آفرین) و بهزیستی ورزشکار است. این یافته با مدل پیشنهادی ولا و همکاران هم‌سو است که سبک رهبری مربی را به‌عنوان پیشایند اصلی ایمنی روان‌شناختی و بهزیستی ورزشکار معرفی می‌کند (۱۱،۱۰).

سومین چارچوب نظری که به‌طور فزاینده‌ای در ادبیات رهبری ورزشی جایگاه یافته، نظریه هویت اجتماعی رهبری است. این نظریه رهبری مؤثر را نه صرفاً در گرو ویژگی‌های فردی رهبر، بلکه در توانایی او برای نمایندگی و شکل‌دهی

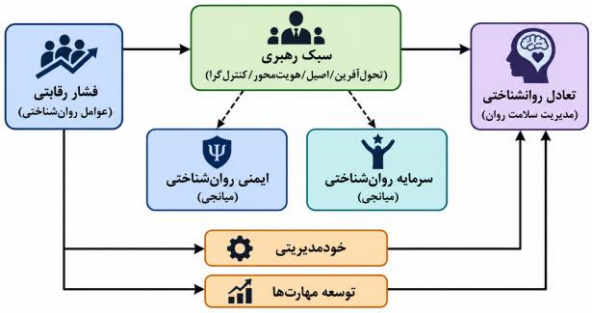
به هویت جمعی «ما» می‌داند. رهبری هویت اجتماعی در ورزش از این جهت حائز اهمیت است که تیم ورزشی یکی از قوی‌ترین منابع هویت اجتماعی برای ورزشکاران است و تهدید این هویت می‌تواند به بحران روانی منجر شود. پژوهشی که به‌طور خاص رابطه رهبری هویت اجتماعی مربیان با سلامت روان ورزشکاران نخبه را بررسی کرد، نشان داد که این نوع رهبری از طریق رضایت از عملکرد با سلامت روان ورزشکاران رابطه غیرمستقیم دارد . به این معنا که وقتی مربی موفق می‌شود ورزشکار را در یک «ما»ی منسجم و ارزشمند ادغام کند، احساس رضایت ورزشکار از عملکرد خود افزایش یافته و این رضایت، به نوبه خود، به سلامت روان بهتر می‌انجامد. این چارچوب نظری به‌ویژه برای درک این نکته ضروری است که چرا سبک رهبری استبدادی و طردکننده می‌تواند چنین اثر مخربی بر ورزشکار داشته باشد: چنین سبکی هویت جمعی را تضعیف کرده و ورزشکار را از منبع حیاتی حمایت اجتماعی و معنابخشی محروم می‌سازد.

در کنار این چارچوب‌های «مثبت»، ادبیات نظری و تجربی به‌طور فزاینده‌ای سبک‌های رهبری کنترل‌گرا و مخرب را نیز مفهوم‌سازی کرده است. نظریه خودتعیین‌گری میان سبک‌های حمایت‌گر از خودمختاری و سبک‌های کنترل‌گرا تمایز قائل می‌شود. مربی کنترل‌گرا از طریق استفاده از پاداش‌های مشروط، تهدید، زبان کنترل‌کننده و بی‌اعتنایی به دیدگاه ورزشکار، نیاز به خودمختاری را سرکوب می‌کند. مطالعات طولی نشان داده‌اند که ادراک ورزشکار از سبک کنترل‌گرای مربی با افزایش انگیزش کنترل‌شده و بهزیستی پایین رابطه دارد. یک مرور نظام‌مند نیز تأیید کرد که رفتارهای مربیگری کنترل‌گرا با افزایش فرسودگی ورزشکار همراه است و این رابطه از طریق کمال‌گرایی تجویزشده و بی‌انگیزگی میانجی می‌شود. به بیان دیگر، سبک رهبری استبدادی نه تنها یک ضعف مدیریتی، بلکه یک عامل فعال در فرسودگی روانی ورزشکار است (۸،۱۰).

مرور این چارچوب‌های نظری نشان می‌دهد که ادبیات رهبری ورزشی از یک سو به بلوغ قابل‌توجهی رسیده است، اما از سوی دیگر با شکاف‌های مهمی روبه‌روست. نخست، بیشتر پژوهش‌های موجود در بافت‌های غربی (آمریکای شمالی و اروپای غربی) انجام شده‌اند و تعمیم‌پذیری یافته‌ها به بافت فرهنگی ایران نیازمند بررسی است. دوم، اکثریت قاطع مطالعات از طرح‌های مقطعی و خودگزارشی استفاده کرده‌اند که امکان استنتاج علّی را محدود می‌کند. سوم، و مهم‌تر از همه، در ادبیات موجود، سبک رهبری غالباً به‌عنوان یک متغیر مستقل و منفرد در نظر گرفته شده است، نه به‌عنوان یک سازوکار میانجی که در تعامل با سایر عوامل روان‌شناختی و خودمدیریتی ورزشکار عمل می‌کند. به عبارت دیگر، این پرسش که «سبک رهبری چگونه در معماری کلی مدیریت سلامت روان ورزشکار جای می‌گیرد و با عوامل دیگر چگونه تعامل می‌کند؟» کمتر مورد واکاوی نظام‌مند قرار گرفته است. پژوهش حاضر با اتخاذ رویکردی کیفی و با استفاده از نظریه داده‌بنیاد، درصدد است تا این شکاف را پر کند و مدلی جامع ارائه دهد که در آن سبک رهبری به‌عنوان یک سازه میانجی و تعدیل‌گر، پیوند میان فشار رقابتی و تعادل روانشناختی را تبیین کند.

بر این اساس، مسئله اصلی پژوهش حاضر این است که عوامل روان‌شناختی و خودمدیریتی مؤثر بر مدیریت سلامت روان ورزشکاران حرفه‌ای کدام‌اند، مدل حاصل از آن‌ها چگونه ساختار می‌یابد، و سبک رهبری چگونه در این معماری ایفای نقش می‌کند؟ پاسخ به این پرسش‌ها می‌تواند هم به غنای نظری ادبیات روان‌شناسی ورزشی بیفزاید و هم به سازمان‌ها، فدراسیون‌ها و مربیان ورزشی در طراحی برنامه‌های حمایتی

و آموزشی مبتنی بر شواهد کمک کند. شکل ۱ چارچوب مفهومی پژوهش حاضر را نشان می‌دهد.



شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش

روش پژوهش

طرح پژوهش

پژوهش حاضر از نوع پژوهش‌های کیفی است. انتخاب رویکرد کیفی از آن جهت صورت گرفت که هدف پژوهش، کشف و درک عمیق سازوکارهای ذهنی، تجربیات و ادراکات خبرگان درباره نقش سبک رهبری در معماری مدیریت سلامت روان ورزشکاران حرفه‌ای بود؛ موضوعی که ماهیتی چندلایه، زمینه‌مند و فرایندی دارد و با ابزارهای کمی و از پیش تعیین‌شده قابل واکاوی کامل نیست. بر این اساس، پژوهش حاضر از منظر ماهیت، اکتشافی-بنیادی؛ از منظر رویکرد، استقرایی؛ از منظر پارادایم، تفسیری-برساختی؛ از منظر راهبرد، نظریه داده‌بنیاد با رویکرد ساختاری؛ از منظر حیطه جمع‌آوری داده‌ها، میدانی و کتابخانه‌ای؛ از منظر هدف، تبیین و مدل‌سازی؛ و از منظر ابزار جمع‌آوری اطلاعات، مصاحبه‌های عمیق نیمه‌ساختاریافته و مطالعات نظری است. انتخاب راهبرد نظریه داده‌بنیاد ساختاری، بدان دلیل بود که پژوهش نه تنها در پی توصیف عوامل، بلکه در پی کشف روابط، فرایندها و سازوکارهای میانجی (به‌ویژه نقش سبک رهبری) میان این عوامل بود. در این راهبرد، کدگذاری در سه مرحله باز، محوری و انتخابی انجام و پژوهشگر از پیش فرضیه‌ای را تحمیل نمی‌کند، بلکه نظریه را به‌صورت استقرایی و مبتنی بر داده‌ها می‌سازد (۱۳،۱۴).

نمونه‌های پژوهش

جامعه آماری شامل تمامی افراد صاحب‌نظر و آگاه به موضوع پژوهش بودند که شامل صاحب‌نظران علمی و فضای دانشگاهی (اساتید روان‌شناسی ورزشی، مدیریت ورزشی، فیزیولوژی ورزشی، مشاوره ورزشی)، صاحب‌نظران فنی (مربیان ورزشی با سابقه کار با ورزشکاران حرفه‌ای، پزشکان ورزشی، متخصصان تغذیه ورزشی، روان‌شناسان ورزشی) و صاحب‌نظران اجرایی و فضای سازمانی (مدیران فدراسیون‌های ورزشی، مدیران باشگاه‌های ورزشی حرفه‌ای، مدیران اماکن ورزشی، ورزشکاران حرفه‌ای بازنشسته) بودند.

معیارهای انتخاب افراد برای مصاحبه عبارت بودند از: داشتن حداقل مدرک کارشناسی ارشد در رشته‌های مرتبط (روان‌شناسی 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 به‌عنوان مربی، پزشک، روان‌شناس و ...؛ داشتن انگیزه و علاقه برای مشارکت در پژوهش؛ و داشتن قدرت بیان و انتقال تجربیات و دانش (۱۳).

روش نمونه‌گیری و گردآوری داده

نمونه‌گیری به روش هدفمند و با استفاده از روش گلوله‌برفی صورت گرفت تا تعداد ۲۲ نفر از خبرگان مورد مصاحبه عمیق نیمه‌ساختاریافته قرار گرفتند. انجام مصاحبه به‌صورت حضوری و تلفنی با خبرگان انجام شد. بعد از انجام هماهنگی‌های لازم جهت انجام مصاحبه و تعیین وقت، تمام مصاحبه‌ها توسط خود پژوهشگر انجام شد و با کسب اجازه از مصاحبه‌شوندگان به‌صورت صوتی ضبط گردید. به‌طورکلی

میانگین زمان انجام مصاحبه‌ها ۶۰ دقیقه بود. با توجه به آن‌که در مصاحبه‌های حضوری امکان نوشتن صحبت‌های مشارکت‌کنندگان در حین مصاحبه اندکی سخت است، از نرم‌افزار Call Recorder 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 رسیده‌ایم 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؛ ولی برای اطمینان از این امر تا مصاحبه هفدهم انجام پذیرفت.

روش تحلیل داده‌ها

کدگذاری داده‌ها به‌صورت کدگذاری باز، کدگذاری محوری و کدگذاری انتخابی انجام شد. کدگذاری مصاحبه‌ها با استفاده از نرم‌افزارMAXQDA 2020 انجام پذیرفت (۱۷-۱۵). در مرحله کدگذاری باز، محتوای کلیه مصاحبه‌ها پیاده‌سازی و سپس کدگذاری باز آن‌ها به روش کدگذاری نکات کلیدی انجام شد؛ بدین ترتیب که داده‌های جمع‌آوری‌شده به‌صورت مکتوب بر روی کاغذ درج و سپس با تجزیه و تحلیل خط‌به‌خط و بندبه‌بند نوشته‌ها، کدهای باز ایجاد گردید. در مرحله کدگذاری محوری، فرآیند ربط‌دهی مقوله‌ها و پیوند دادن آن‌ها در سطح ویژگی‌ها و ابعاد انجام شد تا دانش فرآیندهای مربوط به روابط ایجاد گردد. در مرحله کدگذاری انتخابی نیز کدهای منتخب ناشی از مقولات محوری ترسیم شدند (۱۳).

اعتبار و پایایی

به‌منظور دستیابی به روایی مطلوب ابزار مصاحبه، یافته‌های مصاحبه توسط متخصصان و اساتید مطالعه و نقطه نظرات آن‌ها اعمال شد. مدل مفهومی شناسایی‌شده و گویه‌های آن توسط اساتید مطالعه و بازبینی قرار گرفت 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 (۱۵).

برای محاسبه پایایی مصاحبه با روش توافق درون‌موضوعی دو کدگذار، از یک خبره به‌عنوان همکار پژوهش خواسته شد که ۳ مصاحبه را که به‌صورت تصادفی انتخاب شده بود، پس از آموزش‌ها و توضیحات لازم کدگذاری نماید. سپس با مقایسه کدگذاری انجام‌شده توسط همکار پژوهش با کدگذاری انجام‌شده توسط پژوهشگر، کدهای مشابه با عنوان «توافق» و کدهای غیرمشابه با عنوان «عدم توافق» مشخص شدند. سپس با استفاده از فرمول درصد توافق درون‌موضوعی محاسبه شد. نتایج نشان داد پایایی بین دو کدگذار در کل برابر ۸۹ درصد شده و در سطح خوب قرار دارد (جدول ۱). در مطالعه حاضر برای محاسبه پایایی بازآزمون، از بین مصاحبه‌های انجام‌گرفته به‌صورت تصادفی، تعداد ۳ مصاحبه انتخاب و هر کدام از آن‌ها دو بار در یک فاصله زمانی ۳۰ روزه (یک ماه) توسط پژوهشگر کدگذاری شدند.

تحلیل آماری

از آمار توصیفی برای طبقه بندی داده ها و توصیف، میانگین و انحراف استاندارد استفاده شد. کدگذاری مصاحبه‌ها با استفاده از نرم‌افزار مکس کیو دی ای ۲۰۲۰ انجام شد.

جدول ۱. پایایی مصاحبه‌ها به روش بازآزمون

ردیف	کد مصاحبه	تعداد کدهای استخراج‌شده (مرحله اول)	تعداد کدهای استخراج‌شده (مرحله دوم)	کدهای عدم توافق	کدهای توافق	پایایی (درصد)
۱	P6	۳۸	۳۷	۱	۳۷	۰/۹۵
۲	P9	۵۲	۵۱	۱	۵۱	۰/۹۰
۳	P12	۳۹	۳۸	۱	۳۸	۰/۸۹
کل	—	**۱۲۹**	**۱۲۶**	**۳**	**۱۲۶**	**۰/۸۹**

جدول ۲. مشخصات جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان

متغیر	طبقه	فراوانی	درصد
جنسیت	زن	۹	**۴۵**
	مرد	۱۱	**۵۵**
	دکتری	۱۲	**۶۰**
تحصیلات	کارشناسی ارشد	۸	**۴۰**
سن	زیر ۵۰ سال	۱۳	**۶۵**
	۵۰ سال به بالا	۷	**۳۵**
سابقه	زیر ۲۰ سال	۸	**۴۰**
	۲۰ سال به بالا	۱۲	**۶۰**

یافته‌ها

مشخصات جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان

در این مطالعه با ۲۰ نفر از خبرگان مصاحبه انجام شد. مشخصات جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان در جدول ۲ ارائه شده است. از میان ۲۰ خبره، ۹ نفر زن و ۱۱ نفر مرد بودند؛ ۱۲ نفر دارای مدرک دکتری و ۸ نفر دارای مدرک کارشناسی ارشد؛ ۱۳ نفر زیر ۵۰ سال و ۷ نفر ۵۰ سال و بالاتر؛ و ۸ نفر کمتر از ۲۰ سال سابقه کار و ۱۲ نفر ۲۰ سال و بیشتر سابقه کار داشتند.

کدگذاری باز

در این مطالعه، داده‌ها در قالب سه مرحله کدگذاری شدند. ابتدا محتوای کلیه مصاحبه‌ها پیاده‌سازی و سپس کدگذاری باز آن‌ها به روش کدگذاری نکات کلیدی انجام شد. بدین ترتیب که داده‌های جمع‌آوری‌شده در مصاحبه‌ها به‌صورت مکتوب بر روی کاغذ درج، سپس با تحلیل خط‌به‌خط و بندبه‌بند نوشته‌های موجود، کدهای باز ایجاد گردید. کدگذاری باز مصاحبه‌ها بعد از ویرایش ارائه شده است؛ این کدها اقتباسی از نوشته‌ها و در برخی موارد عین خود نوشته بود. از تحلیل ۲۰ مصاحبه، ۱۸۶ عبارت معنایی و ۹۳ کد باز

استخراج گردید. نمونه‌ای از عبارات معنایی و کدهای باز در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. نمونه عبارات معنایی و کدهای باز

کد باز	عبارت معنایی
انتظارات خود و دیگران	توانایی تعیین انتظارات واقعی از خود و دیگران؛ مهارت‌های مذاکره برای مقابله با انتظارات خود و تیم
تغییرات علاقه	توانایی مدیریت احساسات ناشی از تغییرات در علاقه به ورزش؛ ایجاد اتصال مثبت با فعالیت ورزشی
فشار رسانه‌ای	مهارت‌های ارتباطی برای مواجهه با رسانه‌ها و پیشرفت حرفه‌ای؛ توانایی مقابله با نقدها و انتقادات رسانه‌ها
تعامل با فشارهای مسابقات	آموزش مهارت‌های تمرکز و توجه در شرایط مسابقات؛ توانایی مدیریت استرس و اضطراب در لحظات تصمیم‌گیری
هدف‌گذاری و انگیزه	توانایی تعیین اهداف ورزشی و شخصی به طور متناسب؛ مهارت‌های افزایش انگیزه و حفظ انگیزه در مسیر حرفه‌ای
تنوع در فشارها	آگاهی از انواع مختلف فشارها و آمادگی برای مواجهه با آن‌ها؛ توانایی تفکر منطقی و سازماندهی در مواقع فشار زیاد
حمایت از تیم	حضور تیمی و حس انسجام در محیط تیم؛ حمایت معنوی و حضور هم‌تیمی‌ها در مواقع دشوار
تعاملات اجتماعی مثبت	ارتباطات مثبت با همکاران، مربیان و مدیران؛ حضور در فضاهای اجتماعی حمایت‌آمیز
پشتیبانی از دیگران	ارتقاء حس مسئولیت اجتماعی در تیم و جامعه؛ ایجاد فرصت‌های مشارکت در برنامه‌های اجتماعی و خیریه
مشارکت در جوامع ورزشی	حضور در جوامع ورزشی و فعالیت‌های مرتبط؛ حمایت از برنامه‌ها و فعالیت‌های جوامع محلی
حمایت از توانمندی‌های فردی	تشویق به توسعه مهارت‌ها و استعدادهای فردی؛ ایجاد فرصت‌های آموزشی و توسعه شخصی
تعامل با مربیان و کادر فنی	ارتباط فعال و سازنده با مربیان و اعضای کادر فنی؛ درخواست و دریافت نظرات و راهنمایی‌های حرفه‌ای
حضور در شبکه‌های اجتماعی	مشارکت فعال در شبکه‌های اجتماعی ورزشی و معرفی به افراد مؤثر؛ ایجاد ارتباطات مثبت با هواداران
مشارکت در فعالیت‌های خیریه	حضور در فعالیت‌ها و پروژه‌های خیریه به منظور افزایش ارتباط با جامعه؛ ایجاد حس مسئولیت اجتماعی
تشخیص نیاز به مشاوره	توانایی تشخیص نیاز به مشاوره در مواقع فشار و استرس زیاد؛ آگاهی از تغییرات در کارایی و علائم روانی
توانایی برقراری ارتباط مثبت	مهارت‌های برقراری ارتباط فعال با مشاور و ایجاد ارتباط مثبت؛ توانایی انتقال احساسات و تجارب به مشاور
آموزش مهارت‌های مدیریت استرس	آشنایی با مهارت‌های مدیریت استرس و ارائه راهکارهای عملی؛ آموزش تکنیک‌های آرامش برای مقابله با فشارها
حل مسائل و تصمیم‌گیری	توانایی حل مسائل و تصمیم‌گیری در مواقع مهم و دشوار؛ توسعه مهارت‌های تفکر منطقی و تحلیلی
آموزش مهارت‌های ارتقاء اعتماد به نفس	تقویت اعتماد به نفس و افزایش اعتماد به توانایی‌های فرد؛ توانایی مقابله با افکار منفی و افزایش انگیزه
مدیریت احساسات	آموزش مهارت‌های مدیریت احساسات و افزایش آگاهی احساسی؛ توانایی بهبود تعامل با احساسات
توانایی در خودشناسی	ارتقاء سطح خودشناسی و آگاهی از نقاط قوت و ضعف شخصی؛ تشخیص الگوهای رفتاری و افکار مخرب
مهارت‌های مذاکره	آموزش مهارت‌های مذاکره و حل و فصل اختلافات؛ توانایی مدیریت ارتباطات بین‌فردی در مواقع دشوار
توسعه اهداف و طرح زندگی	توانایی تعیین اهداف و طراحی زندگی حرفه‌ای و شخصی؛ ارتقاء مسیر حرفه‌ای و توسعه حوزه‌های جدید
تنوع در برنامه تمرینی	تنظیم برنامه تمرینات به طور متناسب با اهداف و نیازهای جسمانی؛ اضافه کردن تنوع به انواع تمرینات
مشارکت در ورزش‌های مختلف	شرکت در ورزش‌های مختلف و چالش‌های ورزشی جدید؛ ترکیب ورزش‌های تیمی و فردی برای ایجاد تنوع
استفاده از رویکردهای آموزشی مختلف	آزمودن و ترکیب روش‌های آموزشی مختلف برای جلب توجه و افزایش تنوع ذهنی؛ استفاده از مربیان متنوع
تغییرات در مکان و محیط تمرین	تغییر مکان تمرین از محیط سالن به فضاهای باز و برعکس؛ تلاش برای تمرین در محیط‌های متنوع
تنوع در فعالیت‌های تفریحی	اختصاص زمان به فعالیت‌های تفریحی مختلف خارج از ورزش؛ شرکت در هوای پیمایی، دوچرخه‌سواری، شنا
مشارکت در فعالیت‌های هنری و خلاق	شرکت در فعالیت‌های هنری مانند نقاشی، موسیقی یا نویسندگی؛ ایجاد تنوع از طریق اشتغال در فعالیت‌های خلاق
تغییرات در برنامه روزانه	ایجاد تنوع در ساختار روزانه ورزشکار با تغییر زمان‌بندی و ترکیب فعالیت‌ها؛ ایجاد زمان‌های استراحت

آزمودن تکنیک‌های جدید	امتحان تکنیک‌های ورزشی جدید و آموزش مهارت‌های تازه؛ شرکت در کارگاه‌های آموزشی
برنامه‌ریزی تمرینات	تنظیم برنامه تمرینات به‌طور دقیق و متناسب با اهداف و زمان‌های مشخص؛ اولویت‌بندی تمرینات
تعیین اولویت‌ها	تشخیص ویژگی‌ها و اهداف اصلی که نیاز به تمرکز بیشتر دارند؛ تخصیص زمان و انرژی به فعالیت‌های حیاتی
استفاده بهینه از زمان استراحت	برنامه‌ریزی زمان‌های استراحت بر اساس نیازهای فیزیکی و روانی؛ جلوگیری از خستگی زیاد
مدیریت زمان مسابقات	برنامه‌ریزی زمان مسابقات با دقت و احترام به استراحت‌های لازم؛ تعیین زمان‌های مناسب برای آمادگی
استفاده از فنون مدیریت زمان	اجازه دادن به ورزشکار برای آموزش و به‌کارگیری فنون مدیریت زمان؛ تقسیم‌بندی زمان برای افزایش تمرکز
تنظیم زمان برای فعالیت‌های تفریحی	تعیین زمان‌های خاص برای فعالیت‌های تفریحی و استراحت در برنامه روزانه؛ ایجاد تعادل بین تمرین و تفریح
استفاده از ابزارهای مدیریت زمان	بهره‌مندی از اپلیکیشن‌ها و ابزارهای مدیریت زمان برای رصد و برنامه‌ریزی بهبود عملکرد
تعادل بین زمان تمرینات و زندگی شخصی	مدیریت زمان به‌گونه‌ای که ورزشکار بتواند حصول در زندگی خانوادگی و اجتماعی را داشته باشد
تعیین حد مشخص برای ساعات کار	تعیین ساعات کار معقول و مشخص در طول روز یا هفته؛ احترام به مرزهای زمانی
توانایی تعیین اولویت‌ها	اولویت‌بندی و تعیین اهداف مهم برای تسلیم به فشار کاری؛ تمرکز بر کارهای اصلی و حائز اهمیت
مدیریت زمان برای استراحت	استفاده از تکنیک‌های مدیریت زمان برای ایجاد زمان‌های استراحت مناسب؛ تعیین فواصل زمانی بین دوره‌های کاری
برنامه‌ریزی استراحت فعال	تعیین زمان‌های مشخص برای استراحت فعال مانند تمرینات تفریحی؛ ترکیب استراحت با فعالیت‌های انرژی‌بخش
تشخیص علائم خستگی	شناخت علائم خستگی و افت انرژی؛ توقف و استراحت فوری در مواقع نیاز
پیشگیری از اضطراب و استرس	استفاده از تکنیک‌های مدیریت استرس مانند مدیتیشن و یوگا؛ ایجاد فضاهای آرامش‌بخش
تفریح و سرگرمی	تعیین زمان برای فعالیت‌های تفریحی و سرگرمی؛ ایجاد تعادل بین کار و فعالیت‌های لذت‌بخش
حفظ حد متوازن بین کار و زندگی شخصی	مدیریت زمان به‌گونه‌ای که فضای کافی برای زندگی شخصی و خانوادگی باقی بماند؛ ایجاد مرزهای واضح
پذیرش کمک و حمایت	قبول کمک و حمایت از اعضای تیم با فراهم آوردن منابع اضافی در مواقع افزایش فشار
ارزیابی تأثیرات توازن کار و زندگی	ارزیابی دوره‌های زمانی مشخص برای تعادل کار و زندگی؛ تغییر در برنامه کاری در صورت تأثیرات منفی
آگاهی از نیاز به مذاکره	تشخیص نیاز به مذاکره در مواقعی که تضادها و اختلافات به وجود می‌آید؛ درک اهمیت مهارت مذاکره
توانایی گوش دادن فعال	تمرین مهارت گوش دادن به دقت به نظرات دیگران؛ جلوگیری از قطع گفتگو
توانایی بیان وضعیت و نقطه نظر شخصی	مهارت در بیان نقطه نظرها و احساسات به‌طور روشن و کارآمد؛ توانایی ارائه دلایل و استدلال
پذیرش تفاوت‌ها و اختلافات	قبول و ادراک تفاوت‌ها و اختلافات بین اعضای گروه؛ تشویق به تبادل نظر و بحث سازنده
توانایی مدیریت احساسات	کنترل احساسات در مواقع مذاکره تنش‌زا؛ ایجاد فضای آرام و متمرکز برای بحث سازنده
توانایی ایجاد توافق	آموزش تکنیک‌های ایجاد توافق و تعیین نقاط مشترک؛ توسعه مهارت‌های ایجاد توافق
آموزش مهارت‌های ارتباطی	تعلیم مهارت‌های برقراری ارتباط مؤثر و قابل فهم؛ آموزش چگونگی مدیریت اتفاقات ناخواسته
توانایی مدیریت وقایع ناخواسته	آمادگی برای مقابله با موقعیت‌های غیرمنتظره و حل آن‌ها؛ آموزش مهارت‌های ارتباطی در محیط تیمی
توانایی مدیریت ارتباطات تیمی	توسعه تعاملات مثبت و افزایش همبستگی در گروه؛ توانایی دقیق در شناسایی و توصیف مسائل
شناخت مسئله	آگاهی از علل و پیش‌زمینه‌های مسائل مطرح؛ توانایی تحلیل گردآوری‌شده اطلاعات مربوط به مسئله
تحلیل مسئله	تفکیک عوامل و متغیرهای مختلف مرتبط با مسئله؛ توانایی تعیین اهداف مشخص و قابل اندازه‌گیری
تعیین اهداف	ایجاد اولویت‌بندی بر اساس اهمیت اهداف؛ استفاده از تحلیل و خلاقیت برای ایجاد الگوهای مختلف حل مسئله
تولید الگوهای حل	تلاش برای پیدا کردن راه‌حل‌های نوآورانه؛ توانایی انتخاب راه‌حل مناسب با توجه به معیارها
انتخاب راه‌حل	ارزیابی اثرات ممکن و مزایا و معایب هر گزینه؛ توانایی اجرای اقدامات مرتبط با راه‌حل انتخاب‌شده
اجرای راه‌حل	مهارت در مدیریت زمان برای اجرای مراحل مختلف حل مسئله؛ ارزیابی نتایج به‌دست‌آمده

ارزیابی نتایج	اندازه‌گیری میزان موفقیت در رسیدن به اهداف تعیین‌شده؛ توانایی تنظیم و بهبود مستمر فرآیند حل مسئله
تنظیم و بهبود مداوم	یادگیری از تجربیات گذشته و بهبود مهارت‌ها و روش‌ها؛ توانایی مدیریت استرس در طول فرآیند حل مسئله
توانمندی در مدیریت استرس	استفاده از تکنیک‌های آرامش و تمرینات روانی؛ توانایی همکاری با اعضای گروه در حل مسائل مشترک
مهارت در کار گروهی	تسلط بر مهارت‌های ارتباطی و مذاکره در فرآیند گروهی؛ استفاده از تحلیل و خلاقیت برای حل مسئله

کدگذاری محوری

در مرحله کدگذاری محوری، فرآیند ربط‌دهی مقوله‌ها و پیوند دادن مقوله‌ها در سطح ویژگی‌ها و ابعاد انجام شد. در این مرحله تمامی کدهای باز نهایی دوباره بازبینی و با ادبیات پژوهش مقایسه گردید و در نهایت با توجه به نظر خبرگان، ۱۲ کد محوری مورد تأیید قرار گرفت که در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴. کدهای باز و محوری

کد محوری	کدهای باز
فشار رقابتی	انتظارات خود و دیگران، تغییرات علاقه، فشار رسانه‌ای، تعاملات اجتماعی، تعامل با فشارهای مسابقات، هدف‌گذاری 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 خلاق، 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
آموزش مهارت‌های حل مسئله	شناخت مسئله، تحلیل مسئله، تعیین اهداف، تولید الگوهای حل، انتخاب راه‌حل، اجرای راه‌حل، ارزیابی نتایج، تنظیم و بهبود مداوم، توانمندی در مدیریت استرس، مهارت در کار گروهی
سبک رهبری تحول‌آفرین	الهام‌بخشی آرمانی، انگیزش الهام‌بخش، تحریک فکری، توجه فردی، ترسیم چشم‌انداز مشترک، الگوسازی رفتاری، توانمندسازی ورزشکاران، ایجاد اعتماد و احترام متقابل
سبک رهبری حمایتگر	گوش دادن فعال، همدلی و درک شرایط ورزشکار، تشویق و قدردانی، فراهم‌آوری منابع و امکانات، حمایت عاطفی در مواقع شکست، توجه به نیازهای فردی، ایجاد فضای گفتگوی باز، پشتیبانی از تصمیم‌گیری ورزشکار
سبک رهبری استبدادی	کنترل شدید و نظارت افراطی، انتقاد مکرر و تخریب‌گرانه، عدم توجه به نیازهای فردی، تصمیم‌گیری یک‌جانبه، ایجاد ترس و اضطراب، بی‌اعتنایی به دیدگاه ورزشکار، فشار برای عملکرد بدون حمایت، تنبیه و سرزنش
فضای روان‌شناختی امن تیم	اعتماد متقابل میان ورزشکار و مربی، احساس ارزشمندی و پذیرش، آزادی بیان و ابراز نظر، عدم ترس از پیامدهای منفی، انسجام و همبستگی تیمی، عدالت و انصاف در رفتار، شفافیت در ارتباطات، احساس تعلق به تیم

کدگذاری انتخابی

جدول ۵ الگوی کدگذاری انتخابی منتج از کدگذاری محوری مندرج در جدول ۴ را نشان می‌دهد. در این مرحله تمامی

کدهای محوری دسته‌بندی شدند که در نهایت ۱۲ کد محوری در قالب ۴ کد انتخابی دسته‌بندی شدند.

جدول ۵. کدهای محوری و کدهای انتخابی

کد انتخابی	کد محوری
عوامل روان‌شناختی	فشار رقابتی؛ پشتیبانی اجتماعی؛ مشاوره روان‌شناختی
خودمدیریتی (مدیریت شخصی)	تنوع در فعالیت‌های روزانه؛ مدیریت زمان؛ توازن مناسب بین کار و استراحت
توسعه مهارت‌ها	آموزش مهارت‌های مذاکره؛ آموزش مهارت‌های حل مسئله
سبک رهبری (سازه میانجی/تعدیل‌گر)	سبک رهبری تحول‌آفرین؛ سبک رهبری حمایتگر؛ سبک رهبری استبدادی؛ فضای روان‌شناختی امن تیم

نقش سبک رهبری در مدل

تحلیل مضامین مرتبط با سبک رهبری نشان داد که این سازه به‌عنوان یک عامل میانجی و تعدیل‌گر کلیدی در ارتباط بین سه بُعد دیگر مدل (عوامل روان‌شناختی، خودمدیریتی، توسعه مهارت‌ها) و پیامد نهایی (مدیریت سلامت روان / تعادل روانشناختی) ایفای نقش می‌کند. یافته‌ها نشان داد که:

۱. سبک رهبری تحول‌آفرین (شامل الهام‌بخشی آرمانی، انگیزش الهام‌بخش، تحریک فکری و توجه فردی) از طریق تقویت پشتیبانی اجتماعی و تسهیل دسترسی به مشاوره روان‌شناختی، شدت فشار رقابتی را کاهش می‌دهد. مشارکت‌کنندگان اذعان داشتند که مربی تحول‌آفرین با ترسیم چشم‌انداز مشترک و توجه به نیازهای فردی، ورزشکار را از حالت انفعالی خارج کرده و به سمت خودمدیریتی فعال سوق می‌دهد.

۲. سبک رهبری حمایتگر (شامل گوش دادن فعال، همدلی، تشویق و قدردانی) با تقویت خودمدیریتی ورزشکاران (مدیریت زمان، توازن کار-استراحت) به تعادل روانشناختی کمک می‌کند. یکی از مشارکت‌کنندگان بیان داشت: وقتی مربی احساسات من را درک می‌کند و به من فرصت می‌دهد تا در تصمیم‌گیری‌ها مشارکت کنم، احساس می‌کنم فشار کمتری روی من است و بهتر می‌توانم زمان و انرژی‌ام را مدیریت کنم.

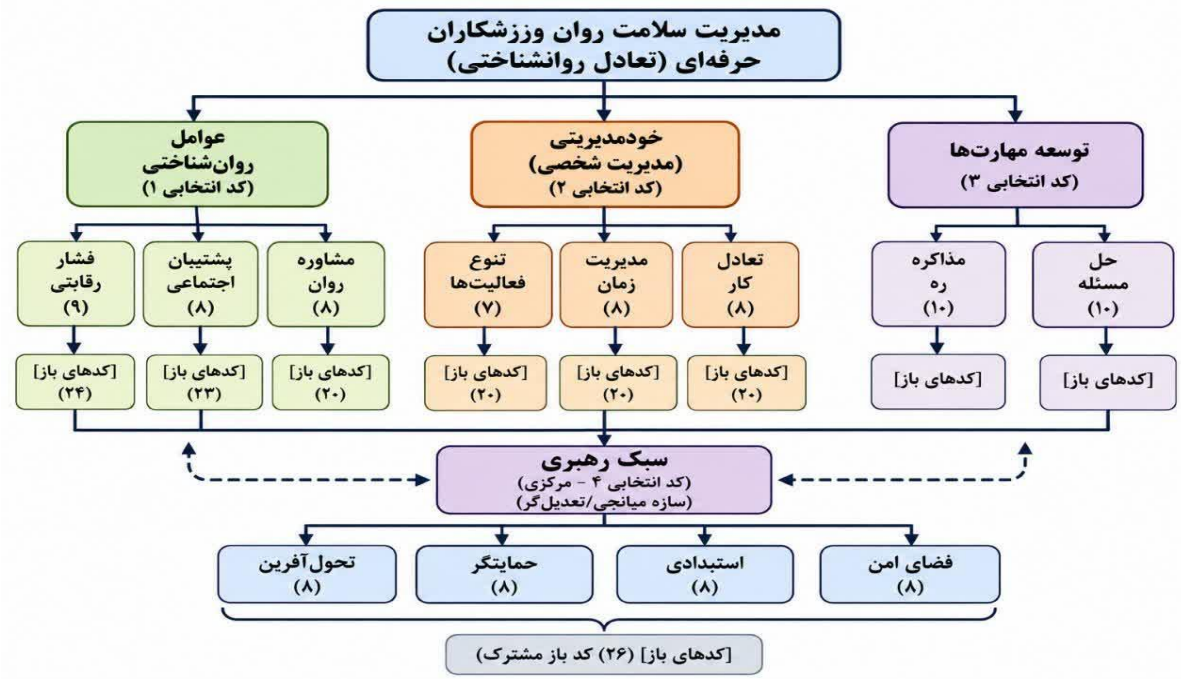
۳. سبک رهبری استبدادی (شامل کنترل شدید، انتقاد مکرر و عدم توجه به نیازهای فردی) فشار رقابتی را تشدید و خطر فرسودگی روانی را افزایش می‌دهد. یافته‌ها نشان داد که این سبک نه تنها به‌عنوان یک ضعف مدیریتی، بلکه به‌عنوان یک عامل فعال در فرسودگی روانی ورزشکار عمل می‌کند.

۴. فضای روان‌شناختی امن تیم (شامل اعتماد متقابل، احساس ارزشمندی و آزادی بیان) به‌عنوان سازوکار اصلی اثرگذاری سبک رهبری بر سلامت روان ورزشکاران شناسایی شد. این سازه پل ارتباطی میان سبک رهبری و سه بُعد دیگر مدل است؛ به این معنا که سبک رهبری از طریق ایجاد (یا تخریب) فضای روان‌شناختی امن، بر اثربخشی عوامل روان‌شناختی، خودمدیریتی و توسعه مهارت‌ها اثر می‌گذارد.

مدل نهایی

شکل ۲ خروجی نرم‌افزار مکس کیو دی ای و شبکه ارتباطی کدهای باز، محوری و انتخابی را نشان می‌دهد. مدل نهایی پژوهش، شامل چهار بُعد اصلی است که هر یک از آن‌ها از چند مؤلفه تشکیل شده است: بُعد عوامل روان‌شناختی: فشار رقابتی، پشتیبانی اجتماعی، مشاوره روان‌شناختی. بُعد خودمدیریتی (مدیریت شخصی): تنوع در فعالیت‌های روزانه، مدیریت زمان، توازن مناسب بین کار و استراحت. بُعد توسعه مهارت‌ها: آموزش مهارت‌های مذاکره، آموزش مهارت‌های حل مسئله. بُعد سبک رهبری (سازه میانجی/تعدیل‌گر): سبک رهبری تحول‌آفرین، سبک رهبری حمایتگر، سبک رهبری استبدادی، فضای روان‌شناختی امن تیم.

شکل ۲ ساختار سلسله‌مراتبی کدگذاری داده‌های کیفی پژوهش حاضر را نشان می‌دهد. در سطح نخست (بالاترین لایه)، کد انتخابی مرکزی «مدیریت سلامت روان ورزشکاران حرفه‌ای (تعادل روانشناختی)» به‌عنوان سازه اصلی پژوهش قرار دارد. در سطح دوم، چهار کد انتخابی «عوامل روان‌شناختی»، «خودمدیریتی (مدیریت شخصی)»، «توسعه مهارت‌ها» و «سبک رهبری (سازه میانجی/تعدیل‌گر)» به‌عنوان ابعاد اصلی مدل شناسایی شده‌اند. در سطح سوم، دوازده کد محوری قرار دارند که عبارت‌اند از: فشار رقابتی، پشتیبانی اجتماعی، مشاوره روان‌شناختی (زیر بُعد عوامل روان‌شناختی)؛ تنوع در فعالیت‌های روزانه، مدیریت زمان، توازن مناسب بین کار و استراحت (زیر بُعد خودمدیریتی)؛ آموزش مهارت‌های مذاکره، آموزش مهارت‌های حل مسئله (زیر بُعد توسعه مهارت‌ها)؛ و سبک رهبری تحول‌آفرین، سبک رهبری حمایتگر، سبک رهبری استبدادی و فضای روان‌شناختی امن تیم (زیر بُعد سبک رهبری). هر یک از این کدهای محوری به کدهای باز مرتبط متصل می‌شوند. در سطح چهارم (پایین‌ترین لایه)، ۹۳ کد باز استخراج‌شده از ۱۸۶ عبارت معنایی مصاحبه‌ها نمایش داده شده است. اعداد درج‌شده در کنار هر کد محوری، نشان‌دهنده فراوانی کدهای باز زیرمجموعه آن است. خطوط ارتباطی، پیوند مفهومی بین سطوح کدگذاری را نشان می‌دهد؛ به‌گونه‌ای که فلش‌های عمودی از پایین به بالا، فرایند انتزاع از کدهای باز به کدهای محوری و سپس به کدهای انتخابی و سازه مرکزی را بازنمایی می‌کنند. همچنین، فلش‌های دوطرفه میان «سبک رهبری» و سه بُعد دیگر (عوامل روان‌شناختی، خودمدیریتی و توسعه مهارت‌ها)، رابطه تعاملی و دوسویه این سازه را با سایر ابعاد نشان می‌دهند؛ به این معنا که سبک رهبری هم بر سه بُعد دیگر اثر می‌گذارد و هم از آن‌ها متأثر می‌شود. در نهایت، فلش‌های نهایی به سمت سازه مرکزی بیانگر آن است که ترکیب و تعامل چهار بُعد، به مدیریت مطلوب سلامت روان و دستیابی به تعادل روانشناختی منجر می‌شود. این شبکه سلسله‌مراتبی، مبنای شکل‌گیری مدل چهاربُعدی پژوهش حاضر است که در آن سبک رهبری به‌عنوان سازه میانجی/تعدیل‌گر مرکزی، پیوند میان فشار رقابتی و تعادل روانشناختی را تبیین می‌کند.



شکل ۲. شبکه کدهای باز، محوری و انتخابی براساس خروجی نرم‌افزار MAXQDA

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر، واکاوی نقش سبک رهبری در معماری مدیریت سلامت روان ورزشکاران حرفه‌ای، از فشار رقابتی تا تعادل روانشناختی، با رویکرد کیفی و بر پایه نظریه داده‌بنیاد ساختاری بود. ورزشکاران حرفه‌ای به دلیل ماهیت رقابتی و تنش‌زای ورزش حرفه‌ای، همواره در معرض انواع فشارهای روانی قرار دارند که می‌تواند بر عملکرد و سلامت روان آن‌ها تأثیر منفی بگذارد (۱۷،۱۸). ازاین‌رو، شناخت عوامل مؤثر و طراحی مدلی جامع برای مدیریت سلامت روان این گروه، ضرورتی انکارناپذیر است. یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که مدل نهایی از چهار بُعد اصلی شامل عوامل روان‌شناختی (فشار رقابتی، پشتیبانی اجتماعی، مشاوره روان‌شناختی)، خودمدیریتی/مدیریت شخصی (تنوع در فعالیت‌های روزانه، مدیریت زمان، توازن مناسب بین کار و استراحت)، توسعه مهارت‌ها (آموزش مهارت‌های مذاکره، آموزش مهارت‌های حل مسئله) و سبک رهبری (سبک رهبری تحول‌آفرین، سبک رهبری حمایتگر، سبک رهبری استبدادی و فضای روان‌شناختی امن تیم) تشکیل شده است. در ادامه، هر یک از این ابعاد و روابط میان آن‌ها به‌تفصیل مورد بحث قرار می‌گیرد.

بُعد عوامل روان‌شناختی، به‌عنوان اولین و بنیادی‌ترین بُعد مدل، شامل سه مؤلفه فشار رقابتی، پشتیبانی اجتماعی و مشاوره روان‌شناختی است. این بُعد، زمینه‌ساز و تعدیل‌گر اصلی مدیریت سلامت روان ورزشکاران حرفه‌ای محسوب می‌شود.

یافته‌های پژوهش نشان داد که فشار رقابتی یکی از مهم‌ترین و بارزترین عوامل روان‌شناختی است که ورزشکاران حرفه‌ای با آن روبه‌رو هستند. این فشارها از منابع متعددی نشأت می‌گیرند: انتظارات خود و دیگران (خانواده، مربیان، هواداران)، فشار رسانه‌ها و نقدهای مداوم آن‌ها، تعامل با فشارهای مسابقات و لحظات تصمیم‌گیری، لزوم هدف‌گذاری و حفظ انگیزه در مسیر حرفه‌ای، و تنوع در فشارهایی که در موقعیت‌های مختلف (تمرین، مسابقه، مصاحبه، زندگی شخصی) تجربه می‌شود. این فشارها می‌تواند به اضطراب، استرس، کاهش تمرکز و حتی افسردگی در ورزشکاران منجر شود. این یافته با نتایج پژوهش ریردون (۱۸) هم‌سو است که نشان دادند فشارهای ناشی از برنامه‌های تمرین شدید، مصدومیت‌های مکرر و فشار برای حفظ عملکرد برتر می‌تواند به احساسات اضطراب، افسردگی و خستگی منجر شود. همچنین، رایس و همکاران (۱۹) در مرور نظام‌مند خود نشان دادند که تعقیب مداوم موفقیت در ورزش‌های حرفه‌ای ممکن است به نادیده گرفتن خودمراقبتی و روابط شخصی منجر شود که مشکلات سلامت روانی را تشدید می‌کند. یافته حاضر با نتایج سیمپسون (۲۰) نیز هم‌خوانی دارد که بر تأثیر عمیق فشارهای فیزیکی شدید و فشار برای ارائه عملکرد برتر بر روان‌شناختی ورزشکاران تأکید کرده است. علاوه بر این، نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های پورسل و همکاران (۲۱) هم‌راستا است که نشان دادند محیط رقابتی ورزش‌های حرفه‌ای می‌تواند محیطی با استرس بالا ایجاد کند که ورزشکاران به‌مداوم با فشار از سوی هم‌تیمی‌ها، مربیان و هواداران روبه‌رو شوند. این فشارها به‌ویژه در لحظات تصمیم‌گیری و مسابقات حساس، می‌تواند توانایی تمرکز و عملکرد ورزشکار را تحت تأثیر قرار دهد.

بنابراین، لازم است برنامه‌ریزی‌های مناسبی برای مدیریت فشار رقابتی ورزشکاران صورت گیرد؛ از جمله آموزش مهارت‌های مدیریت استرس و اضطراب، تمرینات آرام‌سازی، آموزش مهارت‌های تمرکز و توجه در شرایط مسابقه، و تقویت اعتماد به نفس برای مقابله با افکار منفی.

دومین مؤلفه بُعد روان‌شناختی، پشتیبانی اجتماعی است که در یافته‌های پژوهش حاضر شامل حضور خانواده، حمایت از تیم و هم‌تیمی‌ها، تعاملات اجتماعی مثبت با همکاران و مربیان، پشتیبانی از دیگران (نقش فعال ورزشکار در حمایت از هم‌تیمی‌ها)، مشارکت در جوامع ورزشی و فعالیت‌های خیریه، حمایت از توانمندی‌های فردی، تعامل با مربیان و کادر فنی، حضور در شبکه‌های اجتماعی و مشارکت در فعالیت‌های خیریه است. این مؤلفه، نقش حفاظتی و تعدیل‌گر در برابر فشارهای روانی دارد. زمانی که ورزشکار احساس کند از سوی خانواده، هم‌تیمی‌ها، مربیان و جامعه ورزشی حمایت می‌شود، توانایی بیشتری برای مقابله با فشارهای رقابتی و حفظ سلامت روان خود خواهد داشت. ایجاد فضای حمایتی و دلگرم‌کننده برای ورزشکار ضروری است تا در مواقع لزوم بتواند از این حمایت‌ها بهره‌مند شود. این یافته با نتایج پژوهش هنریکسون و همکاران (۲۲) هم‌راستا است که در بیانیه اجتماعی خود بر نقش محیط اجتماعی حمایت‌گر در حفظ سلامت روان ورزشکاران نخبه تأکید کرده‌اند. همچنین، کورتین و همکاران در مطالعه کیفی خود روی ورزشکاران، مربیان و مدیران فرانسوی نشان دادند که رویکرد بوم‌شناختی اجتماعی به سبک زندگی سالم در ورزش نخبه، مستلزم توجه به شبکه‌های حمایتی اجتماعی است. علاوه بر این، یافته حاضر با نتایج پورسل و همکاران (۲۱) هم‌خوانی دارد که در مرور دامنه‌ای خود بر سلامت روان ورزشکاران زن نخبه، بر اهمیت حمایت اجتماعی به‌عنوان یک عامل حفاظتی کلیدی تأکید کرده‌اند.

سومین مؤلفه بُعد روان‌شناختی، مشاوره روان‌شناختی است که در یافته‌های پژوهش حاضر شامل تشخیص نیاز به مشاوره، توانایی برقراری ارتباط مثبت با مشاور، آموزش مهارت‌های مدیریت استرس، حل مسائل و تصمیم‌گیری، آموزش مهارت‌های ارتقاء اعتماد به نفس، مدیریت احساسات، توانایی در خودشناسی، مهارت‌های مذاکره و توسعه اهداف و طرح زندگی است. مشاوره روان‌شناختی به‌عنوان ابزاری مداخله‌ای و درمانی، به ورزشکار در تشخیص نیاز به کمک تخصصی، یادگیری مهارت‌های مقابله با استرس، مدیریت هیجانات و شناخت خود کمک می‌کند. مشاوره‌های انگیزشی، مدیریت استرس، حل مسئله و بهبود عملکرد ورزشی از جمله خدماتی است که مشاوران ورزشی می‌توانند ارائه دهند. این یافته با نتایج والتون و همکاران (۲۳) هم‌سو است که بر اهمیت استفاده از ابزارهای غربالگری و ارزیابی با هدایت چارچوب زیست-روانی-اجتماعی برای درک عوامل مؤثر بر سلامت روان ورزشکاران تأکید کرده است. یافته حاضر با نتایج ریردون و همکاران (۱۸) نیز هم‌خوانی دارد که بر لزوم توجه به همه عوامل زیست-روانی-اجتماعی و ارائه خدمات روان‌درمانی و مشاوره‌ای متناسب با نیازهای خاص ورزشکاران تأکید کرده‌ان. این محققان در بیانیه اجتماعی کمیته بین‌المللی المپیک نشان دادند که راهبردهای مدیریتی باید به

همه عوامل مرتبط با علائم سلامت روان توجه داشته باشند و عوامل زیست-روانی-اجتماعی مرتبط با ورزشکاران را برای به‌حداکثر رساندن منفعت و به‌حداقل رساندن آسیب در نظر بگیرند. مدیریت باید هم درمان ورزشکاران فردی آسیب‌دیده و هم بهینه‌سازی محیط‌هایی را که در آن همه ورزشکاران حرفه‌ای تمرین می‌کنند و مسابقه می‌دهند، شامل شود.

بُعد خودمدیریتی یا مدیریت شخصی، دومین بُعد مدل حاضر است که نشان‌دهنده توانایی ورزشکار در سازمان‌دهی، برنامه‌ریزی و کنترل زندگی روزانه خود است. این بُعد شامل سه مؤلفه تنوع در فعالیت‌های روزانه، مدیریت زمان و توازن مناسب بین کار و استراحت است. یافته‌های پژوهش نشان داد که تنوع در فعالیت‌های روزانه شامل 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 خلاق، تغییرات در برنامه روزانه و آزمودن تکنیک‌های جدید است. این تنوع می‌تواند از بروز خستگی‌های روانی و یکنواختی در ورزشکاران جلوگیری کند و انگیزه و اشتیاق آنان را حفظ نماید. این یافته با نتایج سیمس و همکاران (۲۴) هم‌خوانی دارد که نشان دادند ورزشکاران استرس‌ها و نیازهای خاص روانی-اجتماعی را تجربه می‌کنند که توجه به تنوع در سبک زندگی آنان را ضروری می‌سازد. دومین مؤلفه بُعد خودمدیریتی، مدیریت زمان است که شامل 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 و تعادل بین زمان تمرینات و زندگی شخصی است. ورزشکارانی که مهارت مدیریت زمان را به‌کار می‌گیرند، می‌توانند فشار ناشی از کمبود زمان و هم‌زمانی وظایف را بهتر مدیریت کنند و از احساس استرس و اضطراب ناشی از عقب‌ماندگی در کارها جلوگیری نمایند. این یافته با نتایج پژوهش کورتین و همکاران هم‌سو است که بر اهمیت سبک زندگی سالم و متعادل در ورزش نخبه تأکید کرده‌اند. همچنین، ریردون و همکاران (۱۸) در پژوهش خود نشان داد که ورزشکاران نیازهای فیزیولوژیکی و روانی-اجتماعی را تجربه می‌کنند که بر نحوه بروز علائم و نحوه تأثیرگذاری روش‌های درمانی تأثیر می‌گذارد؛ مدیریت زمان به‌عنوان یکی از این نیازها، می‌تواند به بهبود سلامت روان ورزشکاران کمک کند. سومین مؤلفه بُعد خودمدیریتی، توازن مناسب بین کار و استراحت است که شامل 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 و ارزیابی تأثیرات توازن کار و زندگی است. ورزشکارانی که زمان کافی برای استراحت و بازیابی انرژی دارند، از سلامت روان بهتری برخوردار خواهند بود و کمتر در معرض فرسودگی روانی و جسمی قرار می‌گیرند

بُعد توسعه مهارت‌ها، سومین بُعد مدل حاضر است که نشان‌دهنده مهارت‌های فرا ورزشی و زندگی لازم برای مواجهه مؤثر با چالش‌های حرفه‌ای است. این بُعد شامل

دو مؤلفه آموزش مهارت‌های مذاکره و آموزش مهارت‌های حل مسئله است. یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های مذاکره شامل 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 و توانایی مدیریت ارتباطات تیمی است. ورزشکاران حرفه‌ای در تعامل مداوم با مربیان، هم‌تیمی‌ها، مدیران، رسانه‌ها و دیگر نهادها هستند؛ آموزش مهارت‌های لازم برای انجام موفق این مذاکرات می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب آن‌ها کمک شایانی نماید. این یافته با نتایجریردون و همکاران (۱۸) هم‌سو است که بر ضرورت توجه جامع و چندجانبه به سلامت روان ورزشکاران و تقویت مهارت‌های ارتباطی آنان تأکید کرده‌اند. همچنین، والتون و همکاران (۲۳) بر تأثیر رسانه‌ها بر روان‌شناسی ورزشکاران تأکید کرده‌اند؛ آموزش مهارت‌های مذاکره می‌تواند به ورزشکاران در مواجهه مؤثر با رسانه‌ها و مدیریت ارتباطات عمومی کمک کند. دومین مؤلفه بُعد توسعه مهارت‌ها، آموزش مهارت‌های حل مسئله است که شامل شناخت مسئله، تحلیل مسئله، تعیین اهداف، تولید الگوهای حل، انتخاب راه‌حل، اجرای راه‌حل، ارزیابی نتایج، تنظیم و بهبود مداوم، توانمندی در مدیریت استرس و مهارت در کار گروهی است. آموزش مهارت‌های حل مسئله به ورزشکاران کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌ها و مشکلات احتمالی، به‌جای واکنش‌های هیجانی، بتوانند با خونسردی بهترین راه‌حل را انتخاب کنند. این مهارت‌ها سبب تقویت سازگاری و انعطاف‌پذیری روانی ورزشکاران می‌شود. این یافته با نتایج واعظ موسوی و شمس (۲۰۱۷) هم‌خوانی دارد که نشان دادند ورزشکاران نخبه ایرانی در برخی مؤلفه‌های روان‌شناختی (مانند روان‌رنجوری) نیازمند آموزش هستند و آموزش مهارت‌های زندگی و ارتباطی به آن‌ها ارائه شود.

نوآوری اصلی و مهم‌ترین یافته پژوهش حاضر، شناسایی سبک رهبری به‌عنوان سازه میانجی/تعدیل‌گر مرکزی در معماری مدیریت سلامت روان ورزشکاران حرفه‌ای است. این بُعد شامل چهار کد محوری سبک رهبری تحول‌آفرین، سبک رهبری حمایتگر، سبک رهبری استبدادی و فضای روان‌شناختی امن تیم است. یافته‌ها نشان داد که سبک رهبری تحول‌آفرین (شامل الهام‌بخشی آرمانی، انگیزش الهام‌بخش، تحریک فکری و توجه فردی) از طریق تقویت پشتیبانی اجتماعی و تسهیل دسترسی به مشاوره روان‌شناختی، شدت فشار رقابتی را کاهش می‌دهد. مربی تحول‌آفرین با ترسیم چشم‌انداز مشترک و توجه به نیازهای فردی، ورزشکار را از حالت انفعالی خارج کرده و به سمت خودمدیریتی فعال سوق می‌دهد. این یافته با نتایج کیم و کروز (۲۵) هم‌سو است که در مرور نظام‌مند و فراتحلیل خود نشان دادند رهبری تحول‌آفرین در مربیگری ورزشی با افزایش انگیزش ورزشکار، انسجام تیمی، بهزیستی روان‌شناختی و عملکرد ورزشی مرتبط است. همچنین، گونزالس و همکاران (۲۶) در مطالعه خود در میان بازیکنان جوان فوتبال نشان دادند که رفتارهای رهبری تحول‌آفرین مربیان به‌طور غیرمستقیم و از طریق ارضای نیازهای روان‌شناختی پایه، با سلامت روان ورزشکاران (رضایت از زندگی، عاطفه مثبت و منفی، و

فرسودگی) مرتبط است. این یافته اخیر به‌ویژه از آن جهت اهمیت دارد که نظریه خودتعیین‌گری را به‌عنوان سازوکار تبیینی وارد می‌کند: رهبری تحول‌آفرین با فراهم آوردن شرایط ارضای نیازهای بنیادین خودمختاری، شایستگی و ارتباط، انگیزش درونی ورزشکار را تقویت کرده و از این مسیر بهزیستی روانی او را بهبود می‌بخشد.

یافته‌ها نشان داد که سبک رهبری حمایتگر (شامل گوش دادن فعال، همدلی، تشویق و قدردانی) با تقویت خودمدیریتی ورزشکاران (مدیریت زمان، توازن کار- استراحت) به تعادل روانشناختی کمک می‌کند. یکی از مشارکت‌کنندگان بیان داشت: وقتی مربی احساسات من را درک می‌کند و به من فرصت می‌دهد تا در تصمیم‌گیری‌ها مشارکت کنم، احساس می‌کنم فشار کمتری روی من است و بهتر می‌توانم زمان و انرژی‌ام را مدیریت کنم. علاوه بر این، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ایمنی روان‌شناختی- یعنی باور ورزشکار به اینکه می‌تواند بدون ترس از پیامدهای منفی، آسیب‌پذیری خود را نشان دهد — متغیر میانجی کلیدی میان رهبری (به‌ویژه رهبری اصیل و تحول‌آفرین) و بهزیستی ورزشکار است (۲۳). یافته‌ها نشان داد که سبک رهبری استبدادی (شامل کنترل شدید، انتقاد مکرر و عدم توجه به نیازهای فردی) فشار رقابتی را تشدید و خطر فرسودگی روانی را افزایش می‌دهد. این سبک نه‌تنها به‌عنوان یک ضعف مدیریتی، بلکه به‌عنوان یک عامل فعال در فرسودگی روانی ورزشکار عمل می‌کند. این یافته با نتایج مورالس – سانچز و همکاران (۶) هم‌سو است که نشان دادند رفتارهای مربیگری کنترل‌گرا با افزایش فرسودگی ورزشکار همراه است و این رابطه از طریق کمال‌گرایی تجویزشده و بی‌انگیزگی میانجی می‌شود. همچنین، مرور نظام‌مند اخیر نیز تأیید کرد که ادراک ورزشکار از سبک کنترل‌گرای مربی با افزایش انگیزش کنترل‌شده و بهزیستی پایین رابطه دارد. یافته حاضر با نتایج نظریه خودتعیین‌گری نیز هم‌خوانی دارد که میان سبک‌های حمایت‌گر از خودمختاری و سبک‌های کنترل‌گرا تمایز قائل می‌شود: مربی کنترل‌گرا از طریق استفاده از پاداش‌های مشروط، تهدید، زبان کنترل‌کننده و بی‌اعتنایی به دیدگاه ورزشکار، نیاز به خودمختاری را سرکوب می‌کند و از این مسیر سلامت روان ورزشکار را به خطر می‌اندازد.

یافته‌ها نشان داد که فضای روان‌شناختی امن تیم (شامل اعتماد متقابل، احساس ارزشمندی و آزادی بیان) به‌عنوان سازوکار اصلی اثرگذاری سبک رهبری بر سلامت روان ورزشکاران شناسایی شد. این سازه پل ارتباطی میان سبک رهبری و سه بُعد دیگر مدل است؛ به این معنا که سبک رهبری از طریق ایجاد (یا تخریب) فضای روان‌شناختی امن، بر اثربخشی عوامل روان‌شناختی، خودمدیریتی و توسعه مهارت‌ها اثر می‌گذارد. این یافته با نتایج ولا و همکاران (۲۳) هم‌سو است که مدل پیشنهادی آن‌ها سبک رهبری مربی را به‌عنوان پیشایند اصلی ایمنی روان‌شناختی و بهزیستی ورزشکار معرفی می‌کند. همچنین، یافته حاضر با نتایج نظریه هویت اجتماعی رهبری هم‌خوانی دارد که رهبری مؤثر را نه صرفاً در گرو ویژگی‌های فردی رهبر، بلکه در توانایی او برای نمایندگی و شکل‌دهی به هویت جمعی «ما» می‌داند. محققان نشان دادند که رهبری هویت اجتماعی مربیان از طریق رضایت از عملکرد با

سلامت روان ورزشکاران رابطه غیرمستقیم دارد (۲۵-۲۲). به این معنا که وقتی مربی موفق می‌شود ورزشکار را در یک «ما»ی منسجم و ارزشمند ادغام کند، احساس رضایت ورزشکار از عملکرد خود افزایش یافته و این رضایت، به نوبه خود، به سلامت روان بهتر می‌انجامد. این چارچوب نظری به‌ویژه برای درک این نکته ضروری است که چرا سبک رهبری استبدادی و طردکننده می‌تواند چنین اثر مخربی بر ورزشکار داشته باشد: چنین سبکی هویت جمعی را تضعیف کرده و ورزشکار را از منبع حیاتی حمایت اجتماعی و معنابخشی محروم می‌سازد.

نکته مهم در مدل حاضر، تعامل هم‌افزای چهار بُعد است. هیچ‌یک از چهار بُعد به‌تنهایی نمی‌تواند مدیریت سلامت روان را تضمین کند؛ بلکه ترکیب عوامل روان‌شناختی (به‌عنوان زمینه‌ساز و تعدیل‌گر)، خودمدیریتی (به‌عنوان مکانیزم اجرایی)، توسعه مهارت‌ها (به‌عنوان ظرفیت‌ساز بلندمدت) و سبک رهبری (به‌عنوان سازوکار میانجی/تعدیل‌گر مرکزی) است که به مدیریت مطلوب سلامت روان منجر می‌شود. فشار رقابتی (از بُعد روان‌شناختی) نیاز به مدیریت زمان و توازن کار/استراحت (از بُعد خودمدیریتی) را افزایش می‌دهد. از سوی دیگر، خودمدیریتی مؤثر (مدیریت زمان، توازن) می‌تواند شدت فشار رقابتی را کاهش دهد. پشتیبانی اجتماعی و مشاوره روان‌شناختی، توانایی ورزشکار در خودمدیریتی را تقویت می‌کنند. توسعه مهارت‌های مذاکره و حل مسئله به‌عنوان مکانیزم میانجی عمل می‌کند؛ از یک سو به ورزشکار کمک می‌کند فشار رقابتی را بهتر مدیریت کند و از سوی دیگر، اثربخشی مشاوره روان‌شناختی و خودمدیریتی را افزایش می‌دهد. مهارت حل مسئله، توانایی ورزشکار در مواجهه با فشارهای مسابقات و انتظارات را بهبود می‌بخشد. سبک رهبری به‌عنوان سازوکار میانجی مرکزی، از طریق ایجاد فضای روان‌شناختی امن، زمینه را برای اثربخشی سه بُعد دیگر فراهم می‌کند. عوامل روان‌شناختی (به‌ویژه پشتیبانی اجتماعی و مشاوره) زمینه را فراهم می‌کند؛ خودمدیریتی مکانیزم اجرایی را شکل می‌دهد؛ توسعه مهارت‌ها ظرفیت‌سازی بلندمدت را تضمین می‌کند؛ و سبک رهبری به‌عنوان چتر حاکم بر همه این فرایندها عمل می‌کند.

به‌طور کلی، مدل ارائه‌شده با تأکید بر چهار بُعد (عوامل روان‌شناختی، خودمدیریتی، توسعه مهارت‌ها و سبک رهبری)، مدیران و مربیان ورزشی را قادر می‌سازد تا با ایجاد برنامه‌های سازگار با این عوامل، بهبود قابل‌توجهی در سلامت روان ورزشکاران حرفه‌ای داشته باشند. این اقدامات می‌تواند نه‌تنها به بهبود عملکرد ورزشی کمک کند، بلکه به بهبود کلیت زندگی ورزشکاران نیز منجر شود. در نتیجه، این مدل به‌عنوان یک ابزار تدابیر پیشگیرانه و مؤثر در مدیریت سلامت روان ورزشکاران حرفه‌ای مطرح می‌شود که می‌تواند به توسعه استراتژی‌های مدیریتی و آموزشی در این حوزه کمک نماید.

محدودیت‌ها

پژوهش حاضر با وجود دستیابی به اشباع نظری، دارای محدودیت‌هایی است که تعمیم‌پذیری یافته‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. نخست، نمونه پژوهش محدود به ۲۰ خبره بود و با وجود تنوع تخصصی (دانشگاهی، فنی و اجرایی)، ممکن است دیدگاه‌های ورزشکاران در محیط

واقعی تمرین و مسابقه را به‌طور کامل بازتاب ندهد. دوم، استفاده صرف از رویکرد کیفی و روش تحلیل محتوا/نظریه داده‌بنیاد، امکان بررسی روابط علّی و آزمون آماری فرضیه‌ها را فراهم نمی‌کند و بنابراین نمی‌توان درباره شدت و جهت تأثیر هر بُعد بر مدیریت سلامت روان اظهارنظر قطعی کرد. سوم، ابزار گردآوری داده صرفاً مصاحبه نیمه‌ساختاریافته بود که ممکن است برخی جنبه‌های ناخودآگاه یا پنهان تجربه ورزشکاران را آشکار نکند. چهارم، پژوهش در یک بازه زمانی و مکانی مشخص انجام شده و یافته‌ها ممکن است تحت تأثیر شرایط خاص آن دوره (مانند تغییرات مدیریتی، شرایط کرونا یا رویدادهای ورزشی) قرار گرفته باشد. پنجم، عدم بررسی متغیرهای زمینه‌ای مانند جنسیت، نوع رشته ورزشی، سطح رقابت و فرهنگ سازمانی باشگاه‌ها، دامنه تفسیر یافته‌ها را محدود می‌سازد. ششم، اگرچه نقش سبک رهبری در تحلیل داده‌ها واکاوی شد، اما این سازه در مدل اولیه پژوهش به‌صورت مستقل مورد سنجش قرار نگرفته بود و یافته‌های مربوط به آن عمدتاً از خلال تحلیل مضامین مصاحبه‌ها استخراج گردید؛ لذا پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با طراحی پرسش‌های اختصاصی‌تر و استفاده از ابزارهای استاندارد سنجش سبک رهبری، این سازه را به‌طور مستقل در مدل آزمون کنند.

تشکر و قدردانی

از همکاری افراد جهت شرکت در مطالعه حاضر تقدیر و تشکر می گردد. بدین وسیله اعلام می دارد نویسندگان هیچ گونه تضاد منافعی ندارند.

References

1. Reardon CL, Hainline B, Aron CM, Baron D, Baum AL, Bindra A, et al. Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). Br J Sports Med. 2019;53(11):667-699. https://10.1136/bjsports-2019-100715
2. Rice SM, Purcell R, De Silva S, Mawren D, McGorry PD, Parker AG. The mental health of elite athletes: a narrative systematic review. Sports Med. 2016;46(9):1333-1353. https://10.1007/s40279-016-0492-2
3. Simpson RA, Didymus FF, Williams TL. Organizational stress and well-being in competitive sport: a systematic review. Int Rev Sport Exerc Psychol. 2021;14(1):1-29. https://10.1080/1750984X.2021.1916828
4. Purcell R, Pilkington V, Carberry S, Reid D, Gwyther K, Hall K, et al. An evidence-informed framework to promote mental wellbeing in elite sport. Front Psychol. 2022;13:780359. https://10.3389/fpsyg.2022.780359
5. González L, Tomás I, Castillo I, Duda JL, Balaguer I. Young athletes' perceptions of coach behaviors and their implications on their well- and ill-being over time. J Strength Cond Res. 2016;30(4):1147-1154. https://10.1519/JSC.0000000000001170
6. Morales-Sánchez V, Crespillo-Jurado M, Jiménez-López D, Morillo-Baro JP, Hernández-Mendo A, Reigal RE. Relationships between controlling interpersonal coaching style, basic psychological need thwarting, and burnout, in adolescent soccer players. Int J Environ Res Public Health. 2020;17(13):4909. https://10.3390/ijerph17134909
7. Fu Y, Li C, Peng Y, Chen R, Deng G, Hu C. The relationship between authentic leadership and athlete burnout: a longitudinal study. J Sports Sci. 2025;43(16):1685-1701. https://10.1080/02640414.2025.2518017
8. Kavussanu M, Zhang S, Tang Q, Cumming J, Mackman T. Mental health in athletes: does authentic leadership matter? Psychol Sport Exerc. 2024;73:102617. https://10.1016/j.psychsport.2024.102617
9. VaezMousavi M, Shams A. Mental Health of Iranian Elite Athletes. , Iran J Health Educ Health Promot. 2017; 5 (3) :191-202.
10. Stevens M, Rees T, Coffee P, Steffens NK, Haslam SA, Polman R. Understanding and improving athlete mental health: a social identity approach. Sports Med. 2024;54(4):837-853. https://10.1007/s40279-024-01996-4
11. López de Subijana C, Pons J, Mallett CJ. How is coaches' social identity leadership related to mental health in elite athletes? The mediating role of satisfaction with performance. J Sports Sci. 2024;42(23):2183-2190. https://10.1080/02640414.2024.2425908
12. Kim HD, Cruz AB. Gender differences in the relationships between coach transformational leadership and player satisfaction and commitment: a meta-analytic review. Front Psychol. 2022;13:915391. https://10.3389/fpsyg.2022.915391
13. Shekhzadeh Marand E., Khalifeh Soltani M. Modeling Psychological and Personal Management Factors Affecting Mental

Health Management: A Qualitative Approach. Sport Psychol. 2023;15(1):253–280. In Persian https://doi.org/10.48308/mbsp.2023.10680.1120
14. Corbin J, Strauss A. Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory. 4th ed. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications; 2015.
15. Strauss A, Corbin J. Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory. 2nd ed. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications; 1998.
16. Lincoln YS, Guba EG. Naturalistic Inquiry. Beverly Hills, CA: SAGE Publications; 1985.
17. Stemler S. An overview of content analysis. Practical Assessment, Research, and Evaluation. 2001;7(17):1-6.
18. VERBI Software. MAXQDA 2020 [computer software]. Berlin, Germany: VERBI Software; 2019.
19. Reardon CL, Hainline B, Aron CM, Baron D, Baum AL, Bindra A, et al. Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). Br J Sports Med. 2019;53(11):667-699. https://10.1136/bjsports-2019-100715
20. Rice SM, Purcell R, De Silva S, Mawren D, McGorry PD, Parker AG. The mental health of elite athletes: a narrative systematic review. Sports Med. 2016;46(9):1333-1353. https://10.1007/s40279-016-0492-2
21. Simpson RA, Didymus FF, Williams TL. Organizational stress and well-being in competitive sport: a systematic review. Int Rev Sport Exerc Psychol. 2021;14(1):1-29. https://10.1080/1750984X.2021.1916828
22. Purcell R, Pilkington V, Carberry S, Reid D, Gwyther K, Hall K, et al. An evidence-informed framework to promote mental wellbeing in elite sport. Front Psychol. 2022;13:780359. https://10.3389/fpsyg.2022.780359
23. Vella SA, Mayland E, Schweickle MJ, Sutcliffe JT, McEwan K, Swann C. Psychological safety in sport: a systematic review and concept analysis. Int Rev Sport Exerc Psychol. 2023;16(1):1-24. https://10.1080/1750984X.2022.2028309
24. Walton CC, Purcell R, Henderson JL, Kim J, Kerr G, Frost J, et al. Mental health among elite youth athletes: a narrative overview to advance research and practice. Sports Health. 2024;16(2):166-176. https://doi.org/10.1177/19417381231219230
25. Sims ST, Kerksick CM, Smith-Ryan AE, Janse de Jonge XA, Hirsch KR, Arent SM, et al. International society of sports nutrition position stand: nutritional concerns of the female athlete. J Int Soc Sports Nutr. 2023;20(1):2204066.
26. Kim HD, Cruz AB. Gender differences in the relationships between coach transformational leadership and player satisfaction and commitment: a meta-analytic review. Front Psychol. 2022;13:915391. https://10.3389/fpsyg.2022.915391
27. González L, Tomás I, Castillo I, Duda JL, Balaguer I. Young athletes' perceptions of coach behaviors and their implications on their well- and ill-being over time. J Strength Cond Res. 2016;30(4):1147-1154. https://10.1519/JSC.0000000000001170