

Providing a Model for Improving Mental Well-Being of Athletes with Emphasis on the Role of Professional Identity and Commitment

Sedighe Khajeaflaton¹, Zynalabedin Fallah^{2*} , Taher Bahlekeh³, Asra Askari⁴

1. Department of Physical Education, Gorgan Branch, Islamic Azad University, Gorgan, Iran
2. Associate Professor, Department of Physical Education, Gorgan Branch, Islamic Azad University, Gorgan, Iran
3. Assistant Professor, Department of Physical Education, Gorgan Branch, Islamic Azad University, Gorgan, Iran
4. Assistant Professor, Department of Physical Education, Gorgan Branch, Islamic Azad University, Gorgan, Iran

Received: 09/06/2019

Accepted: 19/04/2020

Khajeaflaton, S; Fallah, Z; Bahlekeh, T; & Askari, A. (2024). Providing a Model for Improving Mental Well-Being of Athletes with Emphasis on the Role of Professional Identity and Commitment. *Sport Psychology Studies*, 12(46), 1-12. In Persian. DOI: 10.22089/SPSYJ.2020.7559.1814

Abstract

The purpose of this study was to provide a model for improving the mental well-being of athletes with emphasis on the role of identity and professional commitment. This study was applied in terms of purpose and descriptive-correlational in terms of data collection. 280 Iranian professional athletes were selected in some selected fields in the adult category, which based on Morgan's table, 160 athletes were selected as the research sample via the stratified random selection. The data collection tool in the present study included a questionnaire that was designed based on the conceptual model of Geo and Ha (2018). The results indicated that professional identity has a significant effect on mental well-being of athletes, and it has a significant effect on professional athletes' professional commitment. Moreover, professional commitment has a significant effect on the mental well-being of athletes. Therefore, it is suggested that, by decreasing some sports problems among athletes, including financial obligations of the clubs, they would improve their professional welfare along with improving their mental well-being.

Keywords: Well-Being, Identity, Commitment, Athlete.

* Corresponding Author: Zynalabedin Fallah, Tel: 09111703569,
E-mail: zy.fallah@gmail.com <https://orcid.org/0000-0002-4168-4037>



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

One of the most important issues in today's societies is the improvement and expansion of mental well-being. Studies on mental health by the World Health Organization and the International Labor Organization have shown that employees' health in organizations and the workplace is increasingly exposed to serious harm, so it is important to address the issue of health (1). From a positive point of view, he focused on issues such as quality of life, mental health, etc. that can determine health (2).

Therefore, in order to improve the mental well-being of professional athletes, insufficient attention is paid to some aspects such as professional identity and commitment (3). Improving mental well-being among all groups, including professional athletes, is an important need. Understanding the variables affecting the improvement of mental well-being can pave the way for planning and promoting the mental well-being of professional athletes. Conducting the present study can improve the practical evidence for improving mental well-being while improving the scientific evidence on mental well-being. Therefore, the present study aimed at presenting the model of improvement of professional athletes' mental well-being with emphasis on the role of professional identity and commitment. It tries to answer the question: What is a suitable model of professional identity and commitment on improving professional athletes' mental well-being?

Material and Methods

This study was applied in terms of purpose and descriptive-correlational in terms of data collection. The research population consisted

of all professional athletes of the country in some of the selected majors in 2018. The fields included handball, rugby, squash, cycling, karate, wushu, table tennis, futsal, hockey, track and field, taekwondo and karate wards, all of which included 280 participants. Using the Morgan table, the sample size comprised 160 individuals. For selecting the study sample, the simple stratified random sampling method was used, in which each national team was considered as one class. The research tool included a questionnaire designed based on the conceptual model of Joy and Hughes (2018). After collecting the questionnaires, 132 questionnaires were analyzed. Descriptive statistics indices consisting of mean, standard deviation, and frequency, were classified and described. Data were analyzed using Kolmogorov-Smirnov test to determine the appropriate statistical method. Due to the lack of presupposition of the normal distribution of data, and for the evaluation of the fit of measurement, the SPSS software, version 22 and the structural equation modeling (Variance-Based Approach) using Second Edition Smartphone. L. SS. At 95% confidence level were used, respectively.

Results

The results showed that professional identity had an effect on mental well-being of professional athletes with a score of 0.574. The results also indicated that professional identity had a significant effect on professional commitment of professional athletes by 0.909. The study's results also showed that professional commitment has an effect on mental well-being of professional athletes with a score of 0.405. Considering the significance level of relationships, it was found that all relationships between variables were significant.

Table 1- T-statistic and the effect of research variables

Relations	Effect	T	Status
Professional identity over mental well-being	0.574	8.423	Confirmation
Professional identity over professional commitment	0.909	85.718	Confirmation
Professional commitment to mental well-being	0.405	6.025	Confirmation

Conclusion

Professional athletes need proper physical and mental health. In other words, athletic performance is the result of the interaction between their physical and mental conditions. Appropriate mental well-being among athletes makes them more fit to improve their athletic performance. It means that promoting athletes' mental well-being will help athletes to achieve a good mental state and improve their focus on athletic success (4). On the other hand, the development of mental well-being causes athletes to be more stable in performing sports activities (5). Therefore, improving the mental well-being of athletes as an important issue must be addressed by managers, coaches and athletes themselves. According to the results of the present study, it is suggested that by reducing some athletic problems such as financial commitment of the clubs to them, while improving their professional commitment, the athletes' mental wellbeing be improved. Further, it is suggested to improve the self-knowledge of athletes as well as to improve their mental well-being while evaluating athletes appropriately and considering some of their individual and social conditions in the evaluation process. It is also recommended that in clubs and sports teams, while holding joint recreational programs, the professional commitment of athletes to improve their mental well-being be promoted.

Moreover, it is suggested that clubs and sports teams, by participating in social and charitable activities, enhance the professional identity of athletes and improve their mental well-being.

Keywords: Well-Being, Identity, Commitment, Athlete.

References

1. Daykin N, Mansfield L, Meads C, Julier G, Tomlinson A, Payne A, Grigsby Duffy L, Lane J, D'Innocenzo G, Burnett A, Kay T. What works for wellbeing? A systematic review of wellbeing outcomes for music and singing in adults. *Perspectives in public health*. 2018 Jan;138(1):39-46.
2. Heo J, Ryu J, Yang H, Kim AC, Rhee Y. Importance of playing pickleball for older adults' subjective well-being: A serious leisure perspective. *The Journal of Positive Psychology*. 2018 Jan 2;13(1):67-77.
3. Young BW, Medic N. Examining social influences on the sport commitment of Masters swimmers. *Psychology of Sport and Exercise*. 2011 Mar 1;12(2):168-75.
4. Wicker P, Coates D, Breuer C. Physical activity and subjective well-being: the role of time. *The European Journal of Public Health*. 2015 Mar 28;25(5):864-8.
5. Diener E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*. 2000 Jan;55(1):34.

ارائه مدل بهبود رفاه ذهنی ورزشکاران حرفه‌ای با تأکید بر نقش هویت و تعهد حرفه‌ای

صدیقه خواجه افلاطون^۱، زین العابدین فلاح^{۲*}، طاهر بهلکه^۳، اسراء عسکری^۴

۱. گروه تربیت بدنی، واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران

۲. دانشیار گروه تربیت بدنی، واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران

۳. استادیار گروه تربیت بدنی، واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران

۴. استادیار گروه تربیت بدنی، واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران

Khajeaflaton, S; Fallah, Z; Bahlekeh, T; & Askari, A. (2024). Providing a Model for Improving Mental Well-Being of Athletes with Emphasis on the Role of Professional Identity and Commitment. *Sport Psychology Studies*, 12(46), 1-12. In Persian. DOI: 10.22089/SPSYJ.2020.7559.1814

دریافت مقاله: ۱۳۹۸/۰۳/۱۹

پذیرش مقاله: ۱۳۹۹/۰۱/۳۱

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش نقش هویت و تعهد حرفه‌ای بر رفاه ذهنی ورزشکاران حرفه‌ای انجام شد. روش پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی و نوع پژوهش، کاربردی بود. جامعه آماری تحقیق، ۲۸۰ نفر از ورزشکاران حرفه‌ای کشور در برخی رشته‌های منتخب در رده بزرگسالان بودند که براساس جدول مورگان، ۱۶۰ ورزشکار براساس انتخاب تصادفی طبقه‌ای به‌عنوان نمونه پژوهش مشخص شدند. ابزار گردآوری اطلاعات، پرسش‌نامه‌ای بود که براساس مدل مفهومی ژنو و ها (۲۰۱۸) طراحی شد. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که هویت حرفه‌ای بر رفاه ذهنی ورزشکاران حرفه‌ای تأثیر معناداری دارد. هویت حرفه‌ای بر تعهد حرفه‌ای ورزشکاران حرفه‌ای تأثیر معناداری دارد. همچنین تعهد حرفه‌ای بر رفاه ذهنی ورزشکاران حرفه‌ای تأثیر معناداری دارد. با توجه به نتایج پژوهش پیشنهاد می‌شود که با کاهش برخی مشکلات ورزشی ورزشکاران از جمله تعهدات مالی باشگاه‌ها به آنان، ضمن بهبود تعهد حرفه‌ای به ارتقای رفاه ذهنی آنان نیز اقدام شود.

واژگان کلیدی: رفاه ذهنی، هویت، تعهد، ورزشکار.

* Corresponding Author: Zynalabedin Fallah, Tel: 09111703569,
E-mail: zy.fallah@gmail.com <https://orcid.org/0000-0002-4168-4037>



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

یکی از موضوعات مهم در جوامع امروزی بهبود و گسترش رفاه ذهنی است. مطالعات انجام شده در زمینه سلامت روانی توسط سازمان جهانی بهداشت و سازمان بین‌المللی کار، نشان می‌دهد که سلامت کارکنان در سازمان‌ها و محیط کار هر روز بیش از گذشته در معرض آسیب جدی قرار دارد (گابریل و لیلماتین^۱، ۲۰۰۰؛ سازمان جهانی بهداشت^۲، ۲۰۰۲)؛ بنابراین لازم است موضوع سلامت از دیدگاهی مثبت‌نگر مدنظر قرار گیرد و به مقوله‌هایی همچون کیفیت زندگی، سلامت ذهنی و... که می‌توانند تعیین‌کننده سلامت باشند، توجه کرد.

واژه «سلامت ذهنی» به نحوه ارزیابی‌های افراد از زندگی خودشان اشاره دارد. این ارزیابی‌ها هم قضاوت‌های شناختی (رضایت از زندگی) و هم ارزیابی‌های عاطفی (احساس‌ها و هیجان‌های مثبت و منفی) را در بر می‌گیرد (داینر^۳، ۲۰۰۰). سلامت ذهنی به معنای قابلیت یافتن تمام استعدادهای فرد است و از تعادل بین عاطفه مثبت و منفی، رضایتمندی زندگی و رضایتمندی شغلی ناشی می‌شود (برادبرن^۴، ۱۹۶۹) در واقع افراد در چگونگی رفتار، تفکر، احساس، نیازها و خواسته‌ها با هم متفاوت هستند و میزان سازگاری متفاوتی دارند. در یک محیط مشابه اجتماعی برخی افراد توان مقابله با مشکلات و انتظارات را در اندک زمانی از دست می‌دهند و به راحتی در دام اختلالات روان‌شناختی و عملکرد نامناسب گرفتار می‌شوند و سلامت روان‌شناختی و بهزیستی آن‌ها به خطر می‌افتد و د مقابل عده‌ای با اندیشه و تحلیل موقعیت و با توجه به ویژگی‌های شخصیتی خاص، رفتار مناسب از خود نشان می‌دهند و از سلامت ذهنی مطلوب برخوردار خواهند شد (سروقد و همکاران، ۲۰۱۱).

بسیاری از نویسندگان از واژه‌های بهزیستی یا رفاه ذهنی بدون ارائه تعریفی مشخص استفاده می‌کنند؛ از این رو ارزیابی‌های بهزیستی اغلب ارزیابی‌کننده میزان رفاه ذهنی یا رضایت از زندگی افراد است. ریان و دسی^۵ (۲۰۰۱) در پژوهش خود اشاره کردند که رفاه ذهنی می‌تواند شرایط برخی ویژگی‌های روان‌شناختی افراد را تحت تأثیر قرار دهد. ویکر^۶ و همکاران (۲۰۱۵) نشان دادند که زمان صرف شده در حیطه رفاه، به‌طور درخور توجهی رضایت اوقات فراغت را بهبود می‌بخشد.

پژوهش‌ها در حوزه رفاه ذهنی نشان می‌دهد که فقدان پژوهش‌های تخصصی در ورزش به‌خصوص در میان ورزشکاران حرفه‌ای مشخص است. بهبود رفاه ذهنی در تمامی گروه‌ها یکی از اهداف دولت‌ها است. در این بین ورزشکاران حرفه‌ای به‌واسطه تأثیرگذاری خود بر مسابقات و رویدادهای ورزشی نیازمند برخورداری از رفاه ذهنی هستند؛ این در حالی است که ابهامات اساسی در مسیر بهبود رفاه ذهنی ورزشکاران وجود دارد. ژتو و ها^۷ (۲۰۱۸) اشاره کردند که سلامت ذهنی می‌تواند با بهبود هویت و تعهد حرفه‌ای ارتقا یابد. هویت و تعهد حرفه‌ای یکی از مسائل مهم در مشاغل و گروه‌های مختلف است. تعهد به معنای تعهد عاطفی، ارتباط و دلبستگی شخصی با سازمان، گروه و مجموعه‌ای است و به نظر می‌رسد که تعامل اجتماعی بین فرد و سازمان، حداقل در یک بخش بر مبنای بعضی ارزش‌های مشترک است و همچنین تعهد بر پایه ارزش‌های مشترک و عدالت پیش‌بینی می‌شود؛ بر این اساس، صاحب‌نظران پیشنهاد می‌کنند افرادی برگزیده شوند که خود را به سازمان متعهد می‌دانند. تعهد سازمانی عبارت است از نگرش‌های مثبت یا منفی افراد به کل سازمان و نه شغلی که در آن مشغول به کار هستند. در تعهد سازمانی شخص به سازمان احساس وفاداری قوی دارد و از طریق آن سازمان خود را شناسایی می‌کند. مایکل پورتر تعهد سازمانی را پذیرش ارزش‌های آن و درگیر شدن در سازمان تعریف می‌کند و معیارهای اندازه‌گیری آن را شامل انگیزه، تمایل به ادامه کار و پذیرش ارزش‌های سازمان می‌داند (پورسوتانی و جانمیلز^۸، ۲۰۱۳). تعهد با یکپارچگی و هماهنگی فرد با گروه تداعی می‌شود و به‌عنوان پیوند و مشارکت افراد در گروه‌ها تعریف شده است. تعهد یعنی کارکنان در سازمان احساس امنیت می‌کنند، نگرش مثبت به آن دارند، خود را عضوی مؤثر و متعلق به سازمان می‌دانند و در نتیجه تفسیر مثبتی از سازمان ارائه می‌دهند. در این صورت کارهایی را که به آن‌ها واگذار می‌شود، به‌صورت صحیح انجام می‌دهند و ارتباط و همبستگی مثبت با سایر کارکنان و مدیران سطوح مختلف دارند. تعهد سازمانی از عوامل مختلف از جمله باور و پذیرش ارزش‌ها و اهداف سازمان، تمایل کارکنان به تلاش و تمایل قوی برای ماندن در سازمان تشکیل شده است (گودرزی و کریمی آذری، ۲۰۱۴). تعهد ورزشی نشان‌دهنده میزان پشتکار و پایداری افراد برای ادامه مشارکت در یک رفتار است (سوسا^۹

6. Wicker
7. Jue & Ha
8. Pursotany & Janmiles
9. Sousa

1. Gabriel & Liimatainen
2. The World Health Organization
3. Diener
4. Bradburn
5. Ruyan & Dessi

عواطف، عزت‌نفس ارتباط قوی دارد. از جمله عواملی که بر رشد هویت تأثیر می‌گذارد، حمایت اجتماعی است. هویت با ویژگی‌های شخصیت ارتباط دارد و سبب انعطاف‌پذیری، باز بودن ذهن فرد و نداشتن تعصب در برخورد با ارزش‌ها و باورها می‌شود و در نهایت پختگی هویت می‌شود (بخشایش و رضایی‌مقدم، ۲۰۱۱). هویت حرفه‌ای شامل ارزش‌ها و عقاید یک فرد است که راهنمای تفکر، عمل و تعامل وی در محیط کار خود است. یکی از ابعاد مهم زندگی اجتماعی که به‌طور مستقیم تحت تأثیر رفتار ورزشی افراد دچار تغییر می‌شود، هویت ورزشکاران است. بسیاری از پژوهش‌ها نشان می‌دهند که ورزشکاران در مقایسه با دیگران برخوردار از ویژگی‌های هویتی متفاوتی هستند؛ بنابراین ورزش از آنجاکه عرصه‌ای برای برقراری روابط اجتماعی مبتنی بر توانمندی‌های جسمی فراهم می‌کند، تأثیر کاملاً مشخصی بر هویت ورزشکاران بر جای می‌گذارد (ژئو و ها، ۲۰۱۸).

ورزشکاران حرفه‌ای گروهی از ورزشکاران هستند که ورزش شغل و راه درآمد آنان است. از طرفی ورزشکاران حرفه‌ای به ورزشکارانی اطلاق می‌شود که در نوع ورزش خود صاحب مهارت مناسب و قابل‌قبولی باشند و توانایی انجام رقابت با دیگر ورزشکاران در رشته‌های خود را داشته باشند (کونزلمان و ناگل^{۱۱}، ۲۰۰۳). ورزشکاران حرفه‌ای نقش مهم و تأثیرگذاری بر روند پیشرفت ورزش دارند که سبب شده است در مسیر ارتقای عملکرد ذهنی و جسمانی آنان مطالعات مختلفی انجام شود. این امر بازگوکننده ضرورت بررسی ابعاد مختلف ورزشکاران حرفه‌ای است؛ چراکه ارتقای سطوح ذهنی و جسمانی ورزشکاران می‌تواند اثرات مثبت بر خود ورزشکاران، تیم‌های خود و همچنین ارتقای سطح ورزش حرفه‌ای داشته باشد (کرر^{۱۲} و همکاران، ۲۰۱۴).

در پژوهش‌های مختلف به این موضوع پرداخته شده است؛ به‌طوری‌که دیکلودز^{۱۳} و همکاران (۲۰۱۸) اشاره کردند که رفاه ذهنی در میان دانش‌آموزان ورزشکار بیش از سطح متوسط است. هوانگ و هامفریز^{۱۴} (۲۰۱۲) پی بردند که تأثیر مثبت و درخور توجهی از مشارکت ورزشی بر رفاه ذهنی برای هر دو جنس مذکر و مؤنث با استفاده از داده‌های سیستم مداربسته عامل ریسک رفتاری وجود دارد. ژئو و ها (۲۰۱۸)

و همکاران، ۲۰۰۷). در این راستا پژوهش اسکلان^۱ و همکاران (۱۹۹۳) با بهره‌گیری از مبانی نظری تعهد در رفتار سازمانی و اجتماعی و کاربرد مفهوم تعهد در زمینه‌های ورزشی، مدل تعهد ورزشی^۲ را ارائه کرد. در این مدل، تعهد ورزشی به‌عنوان تمایل و عزم به ادامه مشارکت در ورزشی خاص یا به‌طور کلی فعالیت ورزشی تعریف شد (میرحسینی و همکاران، ۲۰۱۲). براساس این مفهوم‌سازی، لذت ورزشی^۳، جایگزین-های مشارکت^۴، سرمایه‌گذاری‌های شخصی^۵، محدودیت‌های اجتماعی^۶ و فرصت‌های مشارکت^۷ پنج عامل شکل‌دهنده تعهد ورزشی هستند (یانگ و مدیک^۸، ۲۰۱۱).

حسینی و همکاران (۲۰۱۵) نشان دادند که بین تعهد ورزشی و لذت ورزشی با فرصت‌های مشارکت، سرمایه‌گذاری شخصی، باور سلامت و محدودیت‌های اجتماعی ارتباط مثبت و معنادار وجود دارد، ولی با فعالیت‌های جایگزین رابطه معناداری وجود ندارد. یانگ و مدیک (۲۰۱۱) دریافتند که افزایش حمایت از سلامتی ورزشکاران تعهد را افزایش می‌دهد. کاسپر و اندرو^۹ (۲۰۰۷) به این نتیجه رسیدند که بازیکنان دانشگاهی، سطوح بالاتری از تعهد ورزشی را دارند که این تعهد بیشتر تحت تأثیر فرصت‌های مشارکت و محدودیت‌های اجتماعی است. از طرفی برخی پژوهش‌ها مشخص کردند که تعهد حرفه‌ای در صورتی که بیش از اندازه زیاد باشد و ناشی از برخی فشارهای منفی از سوی سازمان قرار گیرد، سبب کاهش رفاه ذهنی افراد می‌شود؛ به‌عبارتی برای استفاده از تعهد حرفه‌ای در مسیر ارتقا رفاه ذهنی باید احتیاط لازم را داشت (سیو^{۱۰}، ۲۰۰۲)؛ چراکه مدیریت‌نکردن این موضوع در میان ورزشکاران و فشارهای نامناسب باشگاه‌ها می‌تواند کاهش رفاه ذهنی آنان را در پی داشته باشد.

دیگر متغیر بررسی‌شده در پژوهش حاضر، هویت حرفه‌ای است. اصطلاح هویت از دهه ۱۹۵۰ رایج شده است. هویت، ساختار روانی-اجتماعی است. اریکسون و دیگر روان‌شناسان معتقدند، تمایل به هویت‌یابی از نوجوانی شروع می‌شود. از مشخصه‌های اصلی هویت، انتخاب ارزش‌ها، باورها و هدف‌های زندگی است. شکل‌گیری هویت با عوامل سبک عاطفی یعنی رشد فکر و احساس، رشد اخلاقی، رشد

8. Young & Medic
9. Casper & Andrew
13. Siu
11. Conzelmann & Nagel
12. Kerr
13. Dikolodz
14. Huang & Humphreys

1. Scanlan
2. Sport Commitment Model (SCM)
3. Sport Enjoyment
4. Involvement Alternatives
5. Personal Investment
6. Social Constraints
7. Involvement Opportunities

موضوع سبب شده است تا پژوهش حاضر با هدف ارائه مدل بهبود رفاه ذهنی ورزشکاران حرفه‌ای با تأکید بر نقش هویت و تعهد حرفه‌ای انجام شود. این پژوهش تلاشی برای پاسخ به این سؤال است که مدل نقش هویت و تعهد حرفه‌ای بر بهبود رفاه ذهنی ورزشکاران حرفه‌ای به چه صورت است؟

روش‌شناسی پژوهش

روش پژوهش

روش این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و به لحاظ گردآوری داده‌ها، توصیفی-همبستگی بود.

شرکت‌کنندگان

جامعه آماری پژوهش همه ورزشکاران حرفه‌ای کشور در برخی رشته‌های منتخب در رده بزرگسالان در سال ۱۳۹۷ بودند. رشته‌های منتخب در پژوهش حاضر شامل هندبال، راگبی، اسکواش، دوچرخه‌سواری، کاراته، ووشو و تیس روی میز در بخش آقایان و فوتسال، هاکی، ووشو، دو و میدانی، تکواندو و کاراته در بخش بانوان بودند که تعداد شرکت‌کنندگان ۲۸۰ نفر بود. حجم نمونه براساس جدول مورگان ۱۶۰ نفر تعیین شد. برای نمونه‌گیری از روش تصادفی طبقه‌ای ساده استفاده شد؛ بدین صورت که هر تیم ملی یک طبقه در نظر گرفته شد و از هر طبقه به صورت تصادفی از بین ورزشکاران حاضر در تیم‌های ملی نمونه‌گیری شد؛ از این رو محققان ضمن کسب موافقت‌های اولیه برای حضور در اردوهای تیمی‌های ملی رشته‌های مذکور، با مراجعه حضوری در میان این ورزشکاران به پخش و جمع‌آوری پرسش‌نامه‌های پژوهش اقدام کردند. پس از پخش و جمع‌آوری پرسش‌نامه‌ها، ۱۳۲ پرسش‌نامه تحلیل شد.

ابزار و شیوه گردآوری داده‌ها

ابزار گردآوری اطلاعات در پژوهش حاضر، پرسش‌نامه استاندارد بود که براساس مدل مفهومی ژنو و ها (۲۰۱۸) طراحی شده بود. این پرسش‌نامه دارای ۳۱ سؤال است که سوالات آن سه متغیر شامل تعهد ورزشی (سوالات ۱ تا ۷)، هویت حرفه‌ای (سوالات ۸ تا ۲۲) و رفاه ذهنی (سوالات ۲۳ تا ۳۱) را می‌سنجد. میزان پایایی این پرسش‌نامه ۰/۸۴ گزارش شده است. همچنین در پژوهش حاضر روایی صوری پرسش‌نامه با استفاده از بررسی نظرهای خبرگان، روایی سازه با روش

دریافتند که تعهد و هویت حرفه‌ای سبب بهبود رفاه ذهنی دانشجویان می‌شود. آنان ذکر کردند که رفاه ذهنی در میان دانشجویان می‌تواند به واسطه ارتقای تعهد و هویت حرفه‌ای بهبود یابد. دایکین^۱ و همکاران (۲۰۱۸) پی بردند که بهبود وضعیت اوقات فراغت سبب رشد و گسترش رفاه ذهنی افراد می‌شود. همواره اهمیت هویت حرفه‌ای و تعهد ورزشی ورزشکاران مطالعه شده است؛ این در حالی است که ارتباط میان هویت و تعهد حرفه‌ای ورزشکاران با برخی جنبه‌های مختلف از جمله رفاه ذهنی کمتر بررسی شده است. بررسی‌نشدن نقش هویت و تعهد حرفه‌ای در رفاه ذهنی ورزشکاران حرفه‌ای موجب شده است که ابهام‌های اساسی درخصوص بهبود رفاه ذهنی ورزشکاران حرفه‌ای وجود داشته باشد. این ابهام‌ها شامل فقدان تحقیقات جامع درباره نقش و تأثیرات هویت حرفه‌ای و تعهد حرفه‌ای بر برخی جنبه‌های ذهنی و روانی ورزشکاران حرفه‌ای از جمله رفاه ذهنی آنان است. این مسئله سبب شده است تا در مسیر بهبود رفاه ذهنی ورزشکاران حرفه‌ای، به برخی جنبه‌ها از جمله هویت و تعهد حرفه‌ای توجه کافی نشود. هویت حرفه‌ای و تعهد حرفه‌ای به علت برخورداری از تأثیرات مثبت بر روند فعالیتی و عملکردی ورزشکاران حرفه‌ای موجب می‌شود تا بستر لازم برای رشد عملکرد ذهنی و روانی ورزشکاران را فراهم آورند. از طرفی هویت و تعهد حرفه‌ای زمینه‌ساز موفقیت‌های ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای را فراهم می‌آورد که این امر تأثیرات مثبت بر فرایندهای ذهنی و روانی ورزشکاران دارد. بهبود رفاه ذهنی تمامی گروه‌ها از جمله ورزشکاران حرفه‌ای یکی از نیازهای مهم است. پی بردن به متغیرهای مؤثر بر بهبود رفاه ذهنی می‌تواند برنامه‌ریزی برای ارتقا و توسعه رفاه ذهنی ورزشکاران حرفه‌ای را هموار کند. ارتقای رفاه ذهنی ورزشکاران می‌تواند تأثیرات مثبت و گسترده‌ای بر عملکرد ورزشکاران حرفه‌ای، پیشرفت موفقیت‌های تیم‌های ورزشی و ارتقای سطح ورزش حرفه‌ای شود. این موضوع سبب شده است تا همواره محققان بسیاری در راستای ارتقای رفاه ذهنی تلاش کنند. بدون شک، بهبود رفاه ذهنی ورزشکاران زمینه‌ساز بروز موفقیت‌های ورزشی آنان شده و ضمن افزایش تمرکز ذهنی آنان به ارتقای انگیزش آنان در مسیر ورزشی خود نیز منجر می‌شود؛ از این رو انجام پژوهش حاضر می‌تواند بستر لازم برای ارتقای دانش و آگاهی لازم در حوزه رفاه ذهنی در میان ورزشکاران حرفه‌ای و راهکارهای ارتقای آن در محیط‌های ورزشی را فراهم آورد. انجام پژوهش حاضر می‌تواند ضمن بهبود شواهد علمی درخصوص رفاه ذهنی، راهکارهای عملیاتی برای بهبود رفاه ذهنی را هموار کند. این

(رویکرد واریانس‌محور) با به‌کارگیری نسخه دوم نرم‌افزار اسمارت پی‌ال‌اس^۳ در سطح اطمینان ۹۵ درصد استفاده شد.

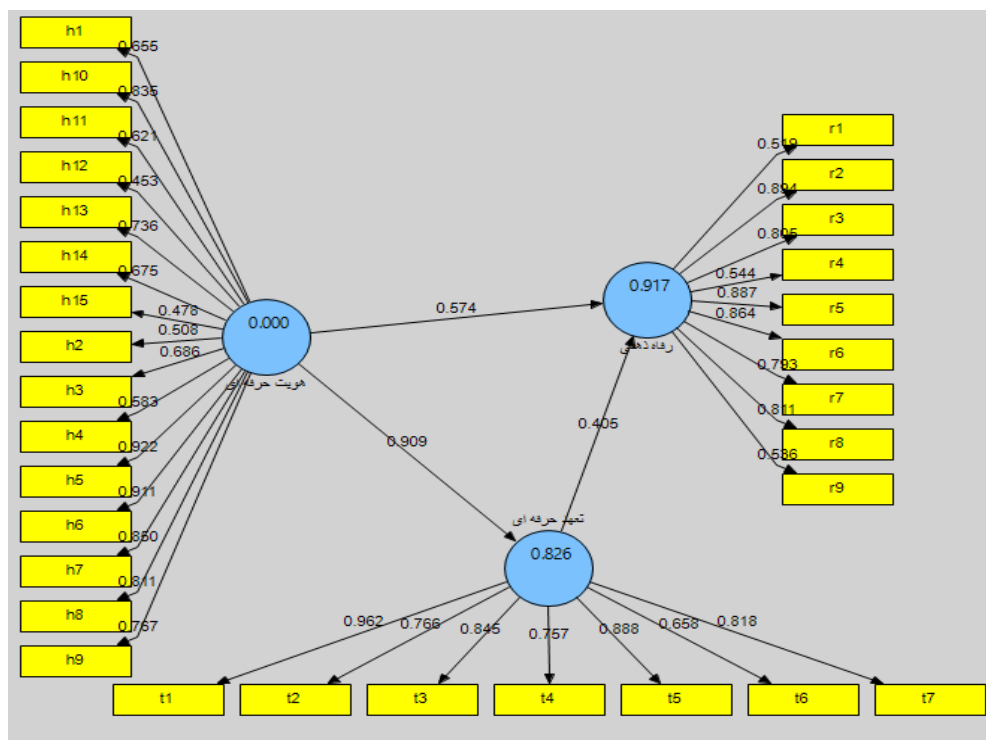
یافته‌ها

شرکت‌کننده‌ها از نظر سن، کمتر از ۲۰ سال (۲۱/۵ درصد) و ۲۱ تا ۳۰ ساله (۵۸/۷ درصد) و بیشتر از ۳۰ سال (۱۹/۸ درصد) بودند. شرکت‌کنندگان از نظر جنسیت، مردان ۴۹/۷ درصد و زنان ۵۰/۳ درصد بودند. از لحاظ وضعیت تأهل، افراد مجرد ۹۴/۶ درصد و افراد متأهل ۵/۴ درصد بودند. برای ارزیابی مدل پژوهش، از آزمون معادلات ساختاری استفاده شد. در شکل‌های شماره یک و شماره دو، مدل ساختاری و اندازه‌گیری مربوط به عوامل مشاهده می‌شود.

تحلیل عاملی و پایایی پرسش‌نامه با استفاده از محاسبه آلفای کرونباخ بررسی و تأیید شد ($\alpha=0/85$).

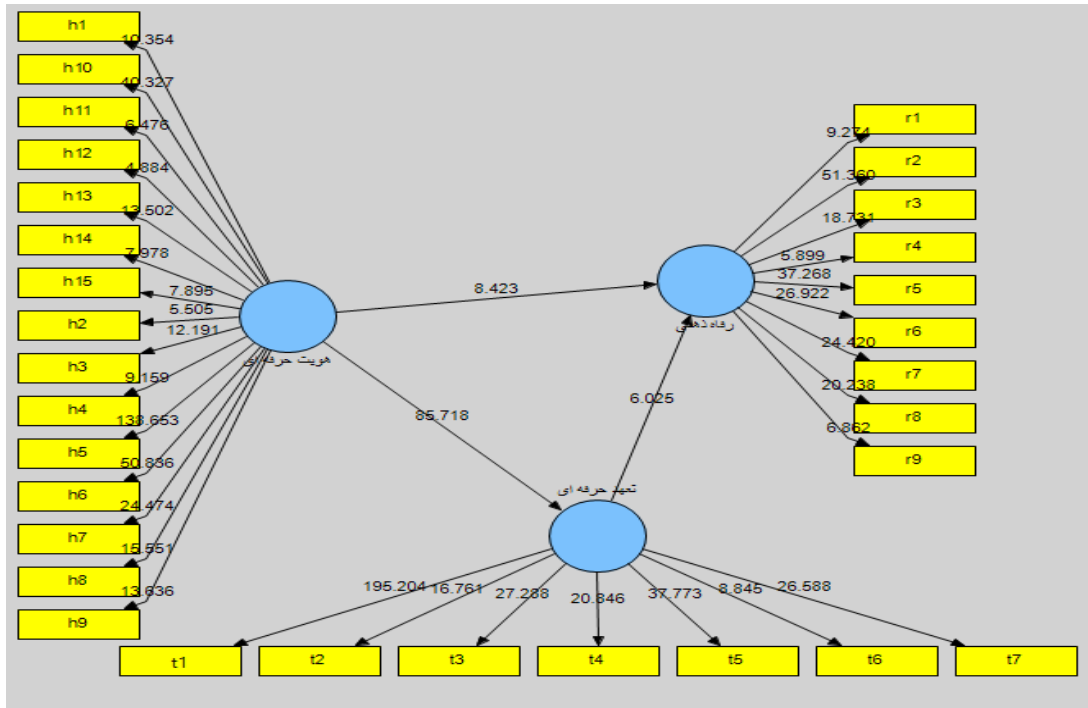
روش پردازش داده‌ها

داده‌های پژوهش با استفاده از شاخص‌های آمار توصیفی متشکل از میانگین، انحراف استاندارد، فراوانی، درصد فراوانی، جدول و نمودار طبقه‌بندی و توصیف شد. برای تعیین روش آماری مناسب ابتدا توزیع داده‌ها با استفاده از آزمون کلموگروف-اسمیرنف^۱ بررسی شد. با توجه به برقراری نبودن پیش‌فرض طبیعی بودن توزیع داده‌ها، از نسخه ۲۲ بسته آماری برای علوم اجتماعی^۲ (اس‌پی‌اس‌اس) و برای بررسی برازش مدل‌های اندازه‌گیری و ساختاری از مدل‌یابی معادلات ساختاری



شکل ۱- مدل اندازه‌گیری متغیرهای پژوهش

Figure 1- Measurement model of research variables



شکل ۲- ضرایب معناداری تی متغیرهای پژوهش

Figure 2- T-significance coefficients of research variables

جدول ۱- میزان آماره تی و تأثیر متغیرهای پژوهش

Table 1- The amount of t statistic and the effect of research variables

سطح معناداری	تأثیر	تی	روابط
0.001	0.574	8.423	هویت حرفه‌ای بر رفاه ذهنی
0.001	0.909	85.718	هویت حرفه‌ای بر تعهد حرفه‌ای
0.001	0.405	6.025	تعهد حرفه‌ای بر رفاه ذهنی

دارد. با توجه به سطح معناداری روابط، مشخص شد که تمامی روابط بین متغیرها معنادار است. جدول شماره دو، شاخص برازش مدل را به نمایش گذاشته است.

نتایج پژوهش نشان داد که هویت حرفه‌ای بر رفاه ذهنی ورزشکاران حرفه‌ای تأثیری به میزان ۰/۵۷۴ دارد. هویت حرفه‌ای بر تعهد حرفه‌ای ورزشکاران حرفه‌ای تأثیری به میزان ۰/۹۰۹ دارد. همچنین تعهد حرفه‌ای بر رفاه ذهنی ورزشکاران حرفه‌ای، تأثیری به میزان ۰/۴۰۵ دارد.

جدول ۲- شاخص‌های برازش مدل پژوهش

Table 2- The fit indices of the research model

متغیرها شاخص‌های برازش	تعهد حرفه‌ای	هویت حرفه‌ای	رفاه ذهنی
پایایی ترکیبی	0.933	0.937	0.919
آلفای کرونباخ	0.915	0.926	0.897
روایی همگرا	0.669	0.510	0.568
R2	0.826	-	0.917

مطابق با شاخص‌های منتخب گزارش شده مشخص شد که مدل پژوهش حاضر از برازش مناسبی برخوردار است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر نشان داد که هویت حرفه‌ای و تعهد حرفه‌ای بر میزان رفاه ذهنی ورزشکاران حرفه‌ای تأثیر معناداری دارد. کارکردهای هویت و تعهد حرفه‌ای در میان ورزشکاران سبب شده است تا شرایط برای بهبود و گسترش وضعیت جسمانی و روانی آنان ایجاد شود که این امر به بهبود رفاه ذهنی و حرفه‌ای ورزشکاران منجر شده است. ژئو و ها (۲۰۱۸) در پژوهش خود مشخص کردند که تعهد حرفه‌ای سبب می‌شود ورزشکاران به سطح مناسبی از رفاه ذهنی دست یابند. دیکلودز و همکاران (۲۰۱۸) مشخص کردند که تعهد سبب ایجاد ظرفیت در مسیر بهبود و گسترش رفاه ذهنی خواهد شد. در تفسیر این مطلب باید گفت که تعهد حرفه‌ای سبب می‌شود ورزشکار از تمامی ظرفیت‌ها و مهارت‌های خود در جهت دستیابی به موفقیت فردی و تیمی در ورزش استفاده کند. این امر سبب می‌شود تا موفقیت‌های ورزشی ورزشکاران برای آنان لذت بیشتری داشته باشد؛ به عبارتی شکل‌گیری تعهد حرفه‌ای موجب می‌شود احساس درونی مناسبی در میان ورزشکاران در استفاده از حداکثر توان خود برای بهبود و ارتقای موفقیت‌های ورزشی خود و تیم ورزشی داشته باشند. تعهد حرفه‌ای سبب می‌شود تا ورزشکاران نیازهای درونی خود را در راستای بهبود و گسترش موفقیت‌های ورزشی رفع کنند و مسیر ورزشی مناسبی را در پیش گیرند؛ همچنین منجر به ایجاد پیوند عاطفی میان ورزشکار با تیم و رشته ورزشی خود می‌شود و از رضایت بیشتری برای حضور در مسابقات و تمرینات ورزشی برخوردار خواهد بود. این علل سبب می‌شود تا تعهد حرفه‌ای به‌واسطه پتانسیل‌های خود سبب بهبود و گسترش رفاه ذهنی ورزشکاران حرفه‌ای شود. از طرفی تعهد حرفه‌ای

باید در چارچوب استانداردهای خود ارتقا یابد و عاری از هرگونه فشار داخلی و ارجی بر ورزشکاران باشد؛ چرا که ارتقای تعهد حرفه‌ای افراد به‌واسطه فشارهای محیطی سبب می‌شود تا زمینه بروز آسیب‌های فکری و ذهنی در میان ورزشکاران فراهم شود و این موضوع سبب کاهش میزان رفاه ذهنی آنان می‌شود.

پژوهش‌های مختلفی به نقش هویت حرفه‌ای بر رفاه ذهنی پرداخته‌اند؛ به‌طوری که هادی‌زاده و همکاران (۲۰۱۶) مشخص کردند، هویت موجب شکل‌گیری رفاه ذهنی در میان افراد می‌شود. برهانی و همکاران (۲۰۱۶) دریافتند که هویت به‌واسطه کارکردهای خود در ایجاد حس دوستی میان فرد و محیط شغلی سبب می‌شود تا از وضعیت رفاه ذهنی مناسب‌تری برخوردار باشد. ژئو و ها (۲۰۱۸) مشخص کردند که هویت حرفه‌ای بر میزان رفاه ذهنی افراد تأثیرگذار است. به نظر می‌رسد، هویت حرفه‌ای به‌واسطه ایجاد علاقه میان ورزشکاران و رشته ورزشی خود و همچنین برخورداری از تعلق اجتماعی نسبت به جایگاه ورزشی و نوع ورزش خود سبب می‌شود تا احساس رضایت درونی در میان ورزشکاران ایجاد شود؛ به عبارتی هویت حرفه‌ای موجب می‌شود تا ارزش‌ها و عقاید موردقبول در ورزش به ورزشکاران نشان داده شود و آن‌ها این عقاید و ارزش‌ها را درک کنند. از طرفی هویت حرفه‌ای سبب می‌شود تا تعاملات اجتماعی ورزشکاران نیز بهبود یابد و آنان در جامعه از وضعیت اجتماعی مناسب‌تری برخوردار باشند. این امر موجب می‌شود تا هویت حرفه‌ای به‌واسطه پتانسیل‌ها و کارکردهای خود توانایی نفوذ بر احساسات ورزشکاران حرفه‌ای داشته باشد و شرایط را برای بهبود رفاه ذهنی آنان هموار کند. هویت حرفه‌ای نقش مهمی در ایجاد ارتباط ذهنی میان ورزشکاران و ورزش آنان دارد؛ به عبارتی هویت حرفه‌ای سبب می‌شود تا ورزشکاران حرفه‌ای در مرحله اول شناخت مناسبی از خود و ورزش به دست آورند و در ادامه ضمن ایجاد ارتباط مناسب میان خود و ورزش، خود را از بدنه ورزش قلمداد کنند. هویت حرفه‌ای

با توجه به نتایج پژوهش حاضر پیشنهاد می‌شود، با کاهش برخی مشکلات ورزشی ورزشکاران از جمله تعهدات مالی باشگاه‌ها به آنان، ضمن بهبود تعهد حرفه‌ای، به ارتقای رفاه ذهنی آنان اقدام شود. پیشنهاد می‌شود، ضمن ارزیابی مناسب ورزشکاران و توجه به برخی شرایط فردی و اجتماعی آنان در فرایند ارزیابی، به بهبود خودشناسی ورزشکاران و همچنین ارتقای رفاه ذهنی آنان اقدام شود. پیشنهاد می‌شود، در باشگاه‌ها و تیم‌های ورزشی ضمن برگزاری برنامه‌های تفریحی مشترک و ارتقای تعهد حرفه‌ای ورزشکاران، به بهبود وضعیت رفاه ذهنی آنان اقدام شود. همچنین پیشنهاد می‌شود، باشگاه‌ها و تیم‌های ورزشی با حضور در فعالیت‌های اجتماعی و خیرخواهانه به تقویت هویت حرفه‌ای ورزشکاران و بهبود وضعیت رفاه ذهنی آنان اقدام کنند.

تشکر و قدردانی

این مقاله برگرفته از رساله دکتری است. از شرکت‌کنندگان در پژوهش قدردانی می‌شود.

ارائه مدل بهبود رفاه ذهنی ورزشکاران حرفه‌ای با تأکید بر...

به‌واسطه کاهش تنش‌های ذهنی ورزشکاران و افزایش انگیزش آنان، مسیر ارتقای رفاه ذهنی آن‌ها را تسهیل می‌کند. ورزشکاران حرفه‌ای به‌عنوان ارکان مهم ورزشی نیازمند برخورداری از وضعیت جسمانی و روانی مناسب هستند؛ به‌عبارتی عملکرد ورزشی ورزشکاران محصول تعامل بین شرایط جسمانی و روانی آنان است. برخورداری از رفاه ذهنی مناسب در میان ورزشکاران سبب می‌شود تا آنان از وضعیت و شرایط مناسب‌تری برای بهبود عملکرد ورزشی خود برخوردار باشند. ارتقای رفاه ذهنی ورزشکاران سبب می‌شود تا آن‌ها به وضعیت مطلوبی از نظر ذهنی دست یابند و تمرکز آنان در موفقیت‌های ورزشی بهبود یابد. از طرفی گسترش رفاه ذهنی موجب می‌شود تا ورزشکاران از ثبات بسیاری در انجام فعالیت‌های ورزشی برخوردار باشند؛ از این‌رو ارتقای رفاه ذهنی ورزشکاران به‌عنوان موضوعی مهم باید مدنظر مدیران، مربیان و ورزشکاران قرار گیرد. همچنین بهبود رفاه ذهنی به‌واسطه تعهد حرفه‌ای و هویت حرفه‌ای سبب می‌شود تا وضعیت ذهنی و روانی ورزشکاران حرفه‌ای به‌صورت پایدار ارتقا یابد که این امر سبب کاهش تنش‌های عصبی ورزشکاران حرفه‌ای می‌شود و ضمن کاهش پرخاشگری و رفتارهای نامناسب ورزشکاران در میدان‌های ورزشی، سبب افزایش اخلاقیات و ارزش‌ها در ورزش حرفه‌ای می‌شود.

منابع

1. Bakhshayesh, A., & Rezaeemighadam, M. (2011). Relationship of religion and self-knowledge with the formation of identity. *Journal of Knowledge*, 20(4), 117-132. (In Persian).
2. Borhaneh, T., Hadyzadeh, A., & Amirkhaneh T. (2016). *The impact of job design on organizational bullying: Considering the mediating role of employees' mental welfare*. Paper presented at the Second International Conference on Modern Paradigms of Management, Innovation and Entrepreneurship, Tehran, Shahid Beheshti University. (In Persian).
3. Bradburn, N. (1969). *The structure of psychology well-being*. Chicago: Aldine.
4. Casper, M., & Andrew, P. S. (2007). Sport commitment differences among tennis players on the basis of participation outlet and skill level. *Sport Management Review*, 10, 253-278.
5. Conzelmann, A., & Nagel, S. (2003). Professional careers of the German Olympic athletes. *International Review for the Sociology of Sport*, 38(3), 259-280.
6. Daykin, N., Mansfield, L., Meads, C., Julier, G., Tomlinson, A., Payne, A., & Kay, T. (2018). What works for wellbeing? A systematic review of wellbeing outcomes for music and singing in adults. *Perspectives in Public Health*, 1757913917740391.
7. DesClouds, P., Laamarti, F., Durand-Bush, N., & El Saddik, A. (2018, January). *Developing and testing an application to assess the impact of smartphone usage on well-being and performance outcomes of student-athletes*. Paper presented at the International Conference on Information Theoretic Security (pp. 883-896). Cham: Springer.
8. Diener, E. (2000). Subjective well-being: the science of happiness, and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
9. Gabriel, P., & Liimatainen, M. R. (2000). *Mental health in the workplace*. Geneva: International Labour Office.

10. Godarzee, M., & Karimi Azarei, Z. (2014). The relationship between spirituality and organizational commitment with job attitudes in university staff. *Journal of Industrial and Organizational Psychology, 10*(3), 51-58. (In Persian).
11. Hadizadeh, A., Amikhanei, T., & Borhanei, T. (2016). *Employee mental welfare: What are the effective factors on it, the first international conference on the new paradigms of business and organizational intelligence management?* Tehran: Shahid Beheshti University Press. (In Persian).
12. Heo, J., Ryu, J., Yang, H., Kim, A. C. H., & Rhee, Y. (2018). Importance of playing pickleball for older adults' subjective well-being: A serious leisure perspective. *The Journal of Positive Psychology, 13*(1), 67-77.
13. Hosanei, B., Bahroaloloum, H., & Nematee, N. (2015). Effective coaching relationship with pleasure and commitment of volleyball players (Case study: Semnan province). *Journal of Sport Management and Motor Behavior, 11*(22), 95-104. (In Persian).
14. Huang, H., & Humphreys, B. (2012). Sports participation and happiness: Evidence for US micro data. *Journal of Economic Psychology, 33*(4), 776-793.
15. Jue, J., & Ha, J. H. (2018). The professional identity, career commitment and subjective well-being of art therapy students. *The Arts in Psychotherapy, 57*, 27-33.
16. Kerr, Z. Y., DeFreese, J. D., & Marshall, S. W. (2014). Current physical and mental health of former collegiate athletes. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine, 2*(8), 2325967114544107.
17. Mirhoseni, S. M., Hadavei, F., & Mozafarei, S. A. (2012). Validity and reliability of sports commitment model among athletic students. *Sports Management, 15*(3), 105-121. (In Persian).
18. Pursotany, H., & Janmiles, R. A. (2013). Relation between organizational commitment and organizational citizenship behavior in physical education teachers. *Sport Management, 16*(1), 127-147.
19. Sarvghad, S., Rezaei, A., & Fadaee, A. (2011). The relationship between personality traits and coping strategies and mental health of teachers. *New findings in Psychology, 5*(6), 25-41. (In Persian).
20. Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., Simons, J. P., & Keeler, B. (1993). An introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 15*, 1-15.
21. Siu, O. L. (2002). Occupational stressors and well-being among Chinese employees: The role of organisational commitment. *Applied Psychology, 51*(4), 527-544.
22. Sousa, C., Torregrosa, M., Vilderch, C., Villamarin, F., & Cruz, J. (2007). Commitment of young soccer players. *Psicothema, 19*(2), 256-262.
23. Wicker, P., Coates, D., & Breuer, C. (2015). Physical activity and subjective well-being: The role of time. *European Journal of Public Health, 1-5*. doi:10.1093/eurpub/ckv053.
24. World Health Organization. (2002). *The world health report 2001. Mental health: New understanding, new hope*. Geneva: World Health Organization.
25. Young, B. W., & Medic, N. (2011). Examining social influences on the sport commitment of master's swimmers. *Psychology of Sport and Exercise, 12*(2), 168-175.