

Development of a Conceptual Model for the Comprehensive Athlete Psychological Profile: A Multidimensional Framework for Organizing and Integrating Psychological Constructs Related to Athletic Performance and Development

Ehsan Farhadi Shourbalaghi¹ 

1. Corresponding Author, Department of Psychology, Faculty of Humanities, University of Science and Culture, Tehran, Iran. E-mail: Efarhadi.psych@gmail.com

Citation: Farhadi Shourbalaghi E. Development of a Conceptual Model for the Comprehensive Athlete Psychological Profile: A Multidimensional Framework for Organizing and Integrating Psychological Constructs Related to Athletic Performance and Development. *Iranian Journal of Motor Behavior and Sport Psychology*, 2026; 6(3): 15-36. DOI: 10.22034/ijmbpsp.2026.593434.1180

Received: 24 July 2026; **Revised:** 31 August 2026 ; **Accepted:** 6 October 2026 ; **Published Online:** 6 October 2026

ABSTRACT

Introduction: Psychological assessment of athletes is often limited to the separate measurement of variables such as personality, competitive anxiety, motivation, and mental skills, resulting in a fragmented representation of athletes' capacities, vulnerabilities, adaptive resources, and developmental pathways. This study aimed to analyze and integrate major concepts in sport psychology and develop a conceptual model for organizing a comprehensive athlete psychological profile.

Methods: This theoretical-conceptual study adopted a model-development orientation and used an integrative theoretical review. Theoretical frameworks, key empirical studies, review articles, and relevant scientific position statements were examined. Extracted concepts were compared and organized into conceptual clusters based on semantic similarity, stability or malleability, proximity to athletic performance, role in adaptation to pressure, and developmental orientation.

Results: Conceptual analysis and synthesis resulted in a model comprising five interrelated dimensions: individual psychological foundations; cognitive-emotional processes and beliefs related to performance; motivational system and direction of sport behavior; adaptive resources and psychological pressure management; and psychological growth and sustained performance. These dimensions were conceptualized as components of a dynamic and interactive system, with relationships that are theoretical and hypothesis-generating.

Conclusion: The proposed model provides an organizing framework for differentiating and integrating athletes' foundational characteristics, developable processes, motivational systems, adaptive resources, and long-term outcomes. It may provide a theoretical basis for developing assessment indicators, selecting measurement instruments, and designing future validation studies. At its current stage, however, the model remains conceptual and requires content, structural, and empirical validation.

Keywords: Sport Psychology; Athlete Mental Health; Comprehensive Athlete Psychological Profile; Athletic Performance; Conceptual Model.

Extended Abstract

Introduction:

Psychological assessment in sport has traditionally focused on the separate measurement of constructs such as personality, competitive anxiety, motivation, self-efficacy, emotion regulation, coping, resilience, and mental skills. Although this approach has generated substantial knowledge about individual variables, it may provide a fragmented representation of athletes when these constructs are interpreted independently. Athletic functioning emerges from the interaction of relatively stable individual characteristics, context-sensitive cognitive and emotional processes, motivational dynamics, adaptive resources, social and environmental supports, and longer-term developmental outcomes. High-performance sport may also expose athletes to considerable psychological demands, making it necessary to consider mental health, adaptation, and sustainable functioning alongside performance-related characteristics. Existing developmental and ecological perspectives have broadened understanding of athletes by emphasizing career transitions and environmental contexts; however, a need remains for a conceptual structure that organizes major psychological constructs according to their dominant function within an integrated athlete profile. Accordingly, this study aimed to develop the Comprehensive Athlete Psychological Profile as a multidimensional conceptual model for organizing and integrating psychological constructs related to athletic performance, adaptation, development, and sustained functioning. The model was intended as an organizing and hypothesis-generating framework rather than a new psychological construct, diagnostic system, or empirically established causal model.

Methods:

This study was theoretical–conceptual in design, with a model-development orientation, and was conducted through an integrative theoretical review. The conceptual scope included major areas relevant to athletes’ psychological functioning, including personality, athletic identity, self-efficacy, motivation, self-regulation, emotion regulation, psychological skills, resilience, coping, social and environmental support, mental health, personal development, and career adaptation. Theoretical frameworks, key empirical studies, review articles, and relevant scientific position and consensus statements were purposively examined based on their conceptual relevance. The unit of analysis consisted of psychological constructs, their definitions, proposed functions, conceptual levels, and theoretical relationships rather than effect sizes or pooled empirical estimates. Extracted concepts were compared according to semantic similarity, relative stability or malleability, proximity to athletic performance, contribution to adaptation under pressure, and developmental orientation. An inductive–deductive process was used to identify conceptual similarities and distinctions and organize constructs into higher-order clusters. Particular attention was given to potential overlap, especially among emotion regulation, coping, and resilience, and to the distinction between relatively stable foundations and more context-sensitive or developable processes. The emerging structure was recursively reviewed for internal coherence, conceptual differentiation, and coverage of the selected domains. No formal expert consensus procedure, psychometric testing, or empirical validation was conducted at this stage.

Results:

Conceptual analysis and synthesis resulted in the proposed model comprising five interrelated dimensions. The first dimension, individual psychological foundations, includes relatively stable characteristics that provide a background for understanding how athletes perceive themselves and respond across sporting situations. Personality characteristics and athletic identity are located primarily within this dimension. These constructs do not define a single ideal athlete profile; rather, they provide contextual information for understanding individual differences and potential strengths or vulnerabilities. The second dimension, cognitive–emotional processes and beliefs related to performance, includes psychological processes more proximal to performance and comparatively sensitive to context, learning, and intervention. Attention and concentration, emotion regulation, self-regulation, decision-making, self-efficacy, and mental skills are organized within this dimension. Locating self-efficacy here reflects its task- and context-sensitive nature and its potential to be modified through experience and intervention. The model also distinguishes broader regulatory processes from specific mental techniques such as self-talk, imagery, and relaxation. The third dimension, motivational system and direction of sport behavior, concerns the forces that initiate, direct, and sustain athletic engagement. It incorporates the

quality of motivation, goal-related orientation, commitment, and persistence. This dimension emphasizes that the amount of motivation alone is insufficient for understanding sport behavior; its quality and direction are also important. The fourth dimension, adaptive resources and psychological pressure management, includes resilience, coping, psychological flexibility, and social and environmental support. These constructs describe resources that athletes use to respond to stressors, setbacks, uncertainty, and competitive or developmental demands. Coping strategies are interpreted in relation to situational demands rather than as universally adaptive or maladaptive. Social and environmental resources are included to avoid reducing adaptation solely to individual characteristics. The fifth dimension, psychological growth and sustained performance, includes athlete mental health, personal growth, career adaptation, and sustained performance. These constructs were grouped according to their dominant long-term and developmental function. Their position does not imply that they are simple or inevitable consequences of the preceding dimensions. Mental health and athletic success are not treated as equivalent, and sustained performance is conceptualized more broadly than short-term competitive outcomes. Across the model, the five dimensions form a dynamic and interactive system rather than a fixed linear sequence. Relationships among dimensions may be reciprocal and context dependent. Therefore, the proposed links are conceptual and hypothesis-generating rather than established causal pathways. The model acknowledges partial conceptual overlap among selected constructs while preserving distinctions based on their dominant psychological function.

Conclusion:

The proposed model provides an organizing framework for integrating psychological constructs that are frequently examined separately in sport psychology. Its principal contribution lies not in introducing new constructs, but in arranging established concepts within a coherent five-dimensional structure that differentiates individual foundations, developable cognitive-emotional processes and beliefs, motivational dynamics, adaptive resources, and longer-term psychological and performance-related outcomes. Following validation, this structure may support the development of assessment indicators, selection of measurement instruments according to specific assessment questions, and more systematic interpretation and monitoring of athletes' psychological profiles. However, the proposed model remains a conceptual and hypothesis-generating framework and should not be used independently for diagnosis, athlete selection, talent identification, or other high-stakes professional decisions. Future research should first establish content validity through systematic expert evaluation, operationalize the proposed components, and then examine the model's structural and psychometric properties in diverse athletic populations. Longitudinal and multigroup studies will also be required to test proposed relationships and determine whether the model functions consistently across sport type, competitive level, age, sex, career stage, and cultural context.

Footnotes

Funding: This research received no specific grant from any funding agency in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

Authors' contribution: Study concept and design: E. F. S.; Literature review and conceptual analysis: E. F. S.; Development of the conceptual model: E. F. S.; Drafting of the manuscript: E. F. S.; Critical revision of the manuscript: E. F. S.; Final approval of the manuscript: E. F. S.

Conflict of interest: The author declares no conflict of interest

Acknowledgments The author has no acknowledgments to declare.

توسعه مدل مفهومی شناسنامه روان شناختی جامع ورزشکاران: چارچوبی چندبعدی برای سازمان دهی و یکپارچه سازی سازه های روان شناختی مرتبط با عملکرد و رشد ورزشی

احسان فرهادی شوربلاغی

۱. نویسنده مسئول، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه علم و فرهنگ، تهران، ایران. رایانامه: efarhadi.psych@gmail.com

استناد: فرهادی شوربلاغی ا. توسعه مدل مفهومی شناسنامه روان شناختی جامع ورزشکاران: چارچوبی چندبعدی برای سازمان دهی و یکپارچه سازی سازه های روان شناختی مرتبط با عملکرد و رشد ورزشی. نشریه رفتار حرکتی و روانشناسی ورزش ایران. ۱۴۰۵؛ ۶ (۳): ۳۶-۱۵.
DOI: 10.22.34/ijmbasp.2026.593434.1180

چاپ آنلاین: ۱۴ مهر ۱۴۰۵

پذیرش: ۱۴ مهر ۱۴۰۵

بازنگری: ۹ شهریور ۱۴۰۵

دریافت: ۲ مرداد ۱۴۰۵

چکیده

مقدمه: ارزیابی روان شناختی ورزشکاران اغلب به سنجش جداگانه متغیرهایی مانند شخصیت، اضطراب رقابتی، انگیزش و مهارت های ذهنی محدود می شود و در نتیجه، تصویری پراکنده از ظرفیت ها، آسیب پذیری ها، منابع سازگاری و مسیر رشد ورزشکار ارائه می دهد. پژوهش حاضر با هدف تحلیل و تلفیق مفاهیم اصلی روان شناسی ورزش و تدوین مدلی مفهومی برای سازمان دهی شناسنامه روان شناختی جامع ورزشکاران انجام شد. **روش پژوهش:** این پژوهش نظری - مفهومی با جهت گیری توسعه مدل و مبتنی بر مرور تلفیقی نظری بود. منابع نظری، پژوهش های تجربی شاخص، مطالعات مروری و بیانیه های علمی مرتبط بررسی شدند. مفاهیم استخراج شده براساس شباهت معنایی، ثبات یا تغییرپذیری، نزدیکی به عملکرد ورزشی، نقش در سازگاری با فشار و جهت گیری رشدی مقایسه و در خوشه های مفهومی سازمان دهی شدند.

یافته ها: تحلیل و تلفیق مفهومی به تدوین مدل شناسنامه روان شناختی جامع ورزشکاران در پنج بعد مرتبط منجر شد: زیرساخت های فردی روان شناختی؛ فرایندها و باورهای شناختی - هیجانی مرتبط با عملکرد؛ نظام انگیزشی و جهت دهنده رفتار ورزشی؛ منابع سازگاری و مدیریت فشار روان شناختی؛ و رشد روان شناختی و عملکرد پایدار. این ابعاد اجزای یک نظام پویا و متعامل در نظر گرفته شدند و روابط میان آن ها ماهیتی نظری و فرضیه ساز دارند.

نتیجه گیری: مدل پیشنهادی چارچوبی سازمان دهنده برای تفکیک و تلفیق ویژگی های پایه، فرایندهای قابل توسعه، نظام انگیزشی، منابع سازگاری و پیامدهای بلندمدت ورزشکار فراهم می کند و می تواند مبنایی نظری برای تدوین شاخص های ارزیابی، انتخاب ابزارهای سنجش و طراحی مطالعات اعتبارسنجی آینده باشد. باین حال، مدل در مرحله حاضر یک چارچوب مفهومی است و اعتبارسنجی محتوایی، ساختاری و تجربی آن به پژوهش های آینده نیاز دارد.

کلید واژه ها: روان شناسی ورزش؛ سلامت روان ورزشکاران؛ شناسنامه روان شناختی جامع ورزشکاران؛ عملکرد ورزشی؛ مدل مفهومی

مقدمه

عملکرد ورزشی حاصل تعامل پیچیده عوامل جسمانی، فنی، تاکتیکی، محیطی و روان‌شناختی است و نمی‌توان آن را صرفاً براساس توانایی‌های بدنی یا مهارت‌های فنی توضیح داد. مؤلفه‌های روان‌شناختی در ادراک موقعیت رقابتی، تنظیم هیجان، حفظ تمرکز، تصمیم‌گیری، تداوم تلاش، سازگاری با فشار و مدیریت تجربه‌های موفقیت و شکست نقش اساسی دارند؛ از این‌رو، روان‌شناسی ورزش از حوزه‌ای عمده‌تر بر ارتقای عملکرد رقابتی، به دانشی میان‌رشته‌ای گسترش یافته است که عملکرد، سلامت روان و رشد فردی و حرفه‌ای ورزشکار را به صورت مرتبط مورد توجه قرار می‌دهد (۱). اهمیت این رویکرد زمانی آشکارتر می‌شود که شواهد نشان می‌دهند عملکرد ورزشی مطلوب لزوماً با سلامت روان مطلوب همراه نیست و ورزشکاران، علاوه بر تنش‌های رایج زندگی، با فشارهایی اختصاصی همچون رقابت برای حفظ جایگاه، احتمال حذف از تیم، آسیب دیدگی، فشار نتیجه، انتظارات مربیان و سازمان‌های ورزشی، توجه رسانه‌ای و ابهام درباره آینده حرفه‌ای مواجه‌اند؛ شرایطی که می‌تواند با افزایش مشکلاتی مانند اضطراب، افسردگی، اختلالات خواب، فرسودگی، اختلالات خوردن و دشواری‌های سازگاری همراه باشند (۲،۳). در پاسخ به این چالش‌ها، کمیته بین‌المللی المپیک^۱، ابزارهای تخصصی ارزیابی و شناسایی سلامت روان در ورزش^{۲،۳} و انجمن بین‌المللی روان‌شناسی ورزش^۴ بر پایش مستمر سلامت روان، شناسایی زود هنگام مشکلات، ایجاد نظام‌های حمایتی چندسطحی و ادغام خدمات روان‌شناختی در محیط ورزش تأکید کرده‌اند (۲،۳،۴). شواهد جدیدتر نیز نشان می‌دهند که فرسودگی ورزشی حاصل تعامل عوامل فردی، انگیزشی، بین فردی و محیطی است و می‌تواند هم سلامت روان و هم عملکرد ورزشکار را تحت تأثیر قرار دهد؛ از سوی دیگر، عواملی مانند انگ اجتماعی، نگرانی درباره محرمانگی، فرهنگ تیم و پیامدهای احتمالی کمک‌خواهی برای جایگاه ورزشی ممکن است استفاده از خدمات تخصصی را محدود سازند (۴،۷،۸،۹). بنابراین، ارزیابی روان‌شناختی ورزشکار نمی‌تواند صرفاً به توانمندی‌های مرتبط با اجرا محدود شود و لازم است هم‌زمان ظرفیت‌های عملکردی، منابع محافظتی، عوامل آسیب‌پذیری، شاخص‌های سلامت روان و ویژگی‌های محیطی را دربر گیرد؛ به‌ویژه آنکه برخی ویژگی‌های مطلوب در فرهنگ ورزش، مانند پشتکار، استقلال و سرسختی ذهنی، در صورت تفسیر افراطی و همراه شدن با نادیده گرفتن نیازهای روان‌شناختی یا اجتناب از کمک‌خواهی، خود می‌توانند به عامل آسیب‌پذیری تبدیل شوند (۵□۶).

این ضرورت با توجه به تنوع و درهم‌تنیدگی سازه‌های مورد مطالعه در روان‌شناسی ورزش اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. برای نمونه، هویت ورزشی می‌تواند تعهد، معنا و احساس تعلق ایجاد کند، اما تمرکز افراطی هویت فرد بر نقش ورزشکار ممکن است هنگام آسیب دیدگی، افت عملکرد یا پایان دوران حرفه‌ای به افزایش آسیب‌پذیری روان‌شناختی بینجامد و پژوهش‌های جدید نیز ماهیت اجتماعی، تحولی و پویای آن را مورد تأکید قرار داده‌اند (۱۰،۱۱). خودکارآمدی نیز از طریق اثرگذاری بر انتخاب هدف، میزان تلاش و پایداری در برابر دشواری، با رفتار هدفمند ورزشکار ارتباط دارد، اما از تجربه موفقیت و شکست، بازخورد، مشاهده دیگران و حالات هیجانی و فیزیولوژیک تأثیر می‌پذیرد و از این‌رو، سازه‌های زمینه‌مند و تغییرپذیر محسوب می‌شود (۱۲). در کنار آن، کیفیت انگیزش اهمیت ویژه‌ای دارد؛ زیرا میزان بالای انگیزش لزوماً به مشارکت پایدار، رضایت یا سلامت روان منجر نمی‌شود و تمایز میان انگیزش خودمختار و انگیزش ناشی از فشار، پاداش یا ترس از شکست برای فهم رفتار ورزشی ضروری است (۱۳). فرایندهای شناختی - هیجانی مانند تنظیم هیجان و مهارت‌هایی نظیر خودگفتاری نیز با کنترل برانگیختگی، بازیابی تمرکز، مدیریت خطا و سازگاری با فشار رقابتی ارتباط دارند، اما کارآمدی آن‌ها به شرایط موقعیتی، نحوه آموزش و ویژگی تکلیف وابسته است (۱۴،۱۵،۱۶). به همین ترتیب، تاب‌آوری و مقابله را نمی‌توان به صفاتی ثابت یا مجموعه‌ای از پاسخ‌های همواره مطلوب تقلیل داد؛ تاب‌آوری در تعامل میان ارزیابی‌های شناختی، ویژگی‌های فردی، تجربه‌های رشدی و حمایت‌های محیطی شکل می‌گیرد و اثربخشی راهبردهای مقابله‌ای نیز به ماهیت و کنترل‌پذیری موقعیت بستگی دارد (۱۷،۱۸،۱۹). افزون بر این، وضعیت روان‌شناختی ورزشکار صرفاً محصول فرایندهای درون فردی نیست؛ کیفیت رابطه مربی - ورزشکار، فضای تیم، انتظارات خانواده، ساختار سازمانی و فرهنگ محیط ورزشی می‌توانند بر انگیزش، بهزیستی و رشد ورزشکار اثر بگذارند (۲۰،۲۱). اهمیت این عوامل در دوره‌های انتقال حرفه‌ای، مانند ورود به سطح بالاتر رقابت، تغییر تیم یا مربی، آسیب دیدگی، بازگشت به مسابقه و پایان دوران حرفه‌ای، بیشتر آشکار می‌شود؛ زیرا این انتقال‌ها ممکن است تعادل روان‌شناختی و اجتماعی ورزشکار را تغییر دهند و در کنار فشار مزمن، تعارض نقش و فرصت ناکافی برای

بازیابی، زمینه فرسودگی و کاهش تداوم مشارکت ورزشی را فراهم کنند (۲۲،۲۳). در نتیجه، ساختار روان‌شناختی ورزشکار مجموعه‌ای پویا از ویژگی‌های نسبتاً پایدار، باورهای فردی، فرایندهای قابل توسعه، کیفیت انگیزش، منابع سازگاری و عوامل اجتماعی و محیطی است که در طول زمان و در شرایط مختلف با یکدیگر تعامل دارند.

با وجود این غنای نظری و تجربی، بخش قابل توجهی از ادبیات روان‌شناسی ورزش این سازه‌ها را در حوزه‌های تخصصی نسبتاً متمایز بررسی کرده است؛ هویت ورزشی عمدتاً در مطالعات هویت و انتقال حرفه‌ای، انگیزش در نظریه‌های انگیزشی، تنظیم هیجان و مهارت‌های ذهنی در پژوهش‌های نزدیک به عملکرد، و تاب‌آوری، مقابله، حمایت اجتماعی و سلامت روان در ادبیات سازگاری و بهزیستی مطالعه شده‌اند (۱۰،۲۵). هرچند چارچوب‌های موجود از منظرهای تحولی، محیطی، عملکردی یا سلامت روان سهم مهمی در فهم ورزشکار داشته‌اند، هدف و واحد تحلیل آن‌ها یکسان نیست و هیچ‌یک ضرورتاً برای سازمان‌دهی مجموعه گسترده سازه‌های روان‌شناختی قابل‌ارزیابی در سطح ورزشکار طراحی نشده‌اند (۳،۲۱،۲۶). این پراکندگی در کاربرد مفهوم «پروفایل روان‌شناختی ورزشکار» نیز مشاهده می‌شود؛ به‌گونه‌ای که در برخی پژوهش‌ها پروفایل به مجموعه‌ای از ویژگی‌های مرتبط با موفقیت ورزشی اطلاق شده است، در برخی دیگر بر مهارت‌های ذهنی قابل آموزش تأکید شده و در رویکردهای جدیدتر سلامت روان، پروفایل عمدتاً در قالب غربالگری و پایش مشکلات روان‌شناختی مورد استفاده قرار گرفته است (۵،۲۷،۲۸،۲۹،۳۰). در نتیجه، «پروفایل روان‌شناختی» در بسیاری از کاربردها بیش از آنکه یک ساختار نظری سازمان‌یافته باشد، به مجموعه‌ای از نمرات، ویژگی‌ها یا شاخص‌های جداگانه تبدیل شده است. چنین وضعیتی هم در پژوهش و هم در عمل حرفه‌ای پیامد دارد؛ در سطح پژوهش می‌تواند به انتخاب متغیرهای پراکنده و تدوین مدل‌هایی منجر شود که جایگاه نظری سازه‌ها در آن‌ها روشن نیست و در سطح کاربردی نیز ممکن است ارزیابی ورزشکار به اجرای چند آزمون مستقل و ارائه مجموعه‌ای از نمرات محدود شود، بدون آنکه رابطه میان ویژگی‌های فردی، فرایندهای قابل توسعه، عوامل جهت‌دهنده رفتار، منابع سازگاری، شرایط محیطی و پیامدهای رشدی به صورت یکپارچه تفسیر شود. بنابراین، مسئله اصلی صرفاً کمبود سازه یا ابزار روان‌شناختی نیست، بلکه فقدان یک منطق سازمان‌دهنده برای تعیین جایگاه و ارتباط سازه‌های موجود است؛ منطقی که بتواند بدون هم‌سطح فرض کردن شخصیت، فرایندهای شناختی - هیجانی، انگیزش، منابع سازگاری و پیامدهای رشدی، آن‌ها را در ساختاری متمایز اما مرتبط قرار دهد.

بر همین مبنا، مدل شناسنامه روان‌شناختی جامع ورزشکاران^۵ به عنوان یک چارچوب مفهومی سازمان‌دهنده پیشنهاد شده است. هدف این مدل معرفی سازه روان‌شناختی جدید، ارائه یک نظریه علی یا جایگزینی نظریه‌ها و ابزارهای موجود نیست؛ بلکه تلاش می‌کند سازه‌های شناخته‌شده روان‌شناسی ورزش را براساس ماهیت، میزان ثبات، قابلیت تغییر و کارکرد غالب آن‌ها سازمان‌دهی و یکپارچه کند و از این طریق مبنایی برای تفسیر منسجم اطلاعات روان‌شناختی، انتخاب هدفمند ابزارهای ارزیابی و توسعه فرضیه‌های قابل آزمون فراهم آورد. از آنجاکه مسئله پژوهش حاضر ماهیتی مفهومی دارد و هدف آن برآورد کمی شواهد یا تعیین اثربخشی یک مداخله مشخص نیست، رویکرد مرور تلفیقی برای ترکیب منابع نظری، مفهومی و تجربی ناهمگون و بازسازمان‌دهی آن‌ها در قالب یک چارچوب چندبعدی مناسب در نظر گرفته شد (۲۶،۳۰). بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف تحلیل و تلفیق سازه‌های اصلی روان‌شناسی ورزش و توسعه مدل مفهومی شناسنامه روان‌شناختی جامع ورزشکاران انجام شد تا ضمن حفظ تمایز میان ویژگی‌های نسبتاً پایدار، فرایندهای قابل توسعه، عوامل جهت‌دهنده رفتار، منابع سازگاری و پیامدهای رشدی، ارتباط آن‌ها در یک نظام مفهومی واحد مشخص شود؛ بنابراین، پرسش اصلی پژوهش حاضر این است که چگونه می‌توان سازه‌های اصلی روان‌شناسی ورزش را براساس ماهیت و کارکرد نظری آن‌ها در قالب یک چارچوب مفهومی منسجم و چندبعدی سازمان‌دهی کرد و چه ابعاد و مؤلفه‌هایی می‌توانند شالوده یک شناسنامه روان‌شناختی جامع برای ورزشکاران را تشکیل دهند؟

1. International Olympic Committee (IOC)
2. Sport Mental Health Assessment Tool 1 (SMHAT-1)
3. Sport Mental Health Recognition Tool 1 (SMHRT-1)
4. International Society of Sport Psychology (ISSP)
5. Comprehensive Athlete Psychological Profile (CAPP)

روش‌شناسی پژوهش

۲.۱ طرح و منطق پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف، بنیادی و از نظر رویکرد، مطالعه‌ای نظری - مفهومی با جهت‌گیری توسعه مدل است. هدف پژوهش، آزمون یک مدل از پیش تعیین‌شده، برآورد اندازه اثر یا ارائه مرور نظام‌مند شواهد نبود؛ بلکه تلاش شد با تحلیل انتقادی و تلفیق نظری ادبیات منتخب روان‌شناسی ورزش، ابعاد و مؤلفه‌های لازم برای تدوین شناسانه روان‌شناختی جامع ورزشکاران شناسایی و در قالب مدل مفهومی CAPP سازمان‌دهی شوند.

جهت‌گیری توسعه مدل در پژوهش حاضر با منطق مطالعات مفهومی مبتنی بر تلفیق نظری و مدل‌سازی مفهومی هماهنگ بود. در این نوع مطالعات، هدف اصلی تولید داده تجربی جدید نیست، بلکه مفاهیم و شواهد موجود براساس یک منطق تحلیلی روشن بازسازمان‌دهی می‌شوند تا ساختار، تمایزها و ارتباطات نظری میان آن‌ها آشکار شود (۳۳، ۳۴). بر همین اساس، واحد تحلیل در پژوهش حاضر مقاله یا مطالعه به معنای آماری آن نبود، بلکه سازه‌ها، تعاریف، روابط نظری، مؤلفه‌ها و کارکردهای روان‌شناختی گزارش‌شده در منابع منتخب بود. بنابراین، اعتبار مدل پیشنهادی در مرحله حاضر بر انسجام مفهومی، کفایت پوشش ابعاد، تمایز نسبی مؤلفه‌ها و سازگاری آن‌ها با مبانی نظری استوار است و به معنای تأیید تجربی ساختار عاملی یا روابط علی میان ابعاد نیست.

۲.۲ دامنه مفهومی، شناسایی و انتخاب منابع

دامنه بررسی، حوزه‌هایی از روان‌شناسی ورزش را دربر گرفت که با عملکرد، سازگاری، سلامت روان و رشد بلندمدت ورزشکاران ارتباط داشتند. برای جلوگیری از محدودشدن مدل به یک نظریه یا سنت پژوهشی خاص، مفاهیم و چارچوب‌های مرتبط با روان‌شناسی شخصیت، نظریه شناختی - اجتماعی، خودکارآمدی، خودتعیین‌گری، خودتنظیمی، تنظیم هیجان، مهارت‌های روان‌شناختی، تاب‌آوری، مقابله با فشار، هویت ورزشی، حمایت اجتماعی، سلامت روان ورزشکاران و مدل‌های رشد و انتقال حرفه‌ای موردتوجه قرار گرفتند. منابع مورد استفاده شامل آثار نظری، پژوهش‌های تجربی شاخص، مطالعات مروری، بیانیه‌های اجماع معتبر و منابع بنیادی مرتبط با نظریه‌ها و مدل‌های اصلی روان‌شناسی ورزش بود. انتخاب منابع با هدف دستیابی به پوشش مفهومی مناسب انجام شد؛ به این معنا که هر منبع براساس سهم آن در تعریف یا تفکیک یک سازه، روشن‌سازی ارتباط میان مفاهیم، معرفی یک چارچوب اثرگذار یا تعیین نقش یک مؤلفه در عملکرد، سازگاری، سلامت روان یا رشد ورزشکار مورد بررسی قرار گرفت. این شیوه انتخاب با منطق مرورهای تلفیقی سازگار است؛ زیرا در چنین مرورهایی، تناسب منبع با مسئله نظری و سهم آن در توسعه یا بازسازی مفهومی اهمیت بیشتری از همگن‌بودن طرح پژوهش‌ها دارد (۲۶، ۳۲).

منابع علمی به‌صورت هدفمند و براساس میزان ارتباط مفهومی آن‌ها با اهداف مطالعه شناسایی و انتخاب شدند. جست‌وجوی منابع طی ماه‌های فروردین تا خرداد ۱۴۰۵ انجام شد و علاوه بر جست‌وجوی هدفمند در پایگاه‌های علمی مرتبط، فهرست منابع آثار کلیدی نیز برای شناسایی منابع نظری و تجربی مناسب بررسی شد. منابع فارسی و انگلیسی مرتبط موردتوجه قرار گرفتند و تمرکز اصلی بر آثاری بود که در تعریف و تفکیک سازه‌های روان‌شناختی ورزشکاران، روشن‌سازی روابط مفهومی میان آن‌ها و توسعه چارچوب پیشنهادی نقش داشتند. هدف این فرایند، بازیابی جامع همه مطالعات منتشرشده در یک بازه زمانی مشخص نبود، بلکه دستیابی به مجموعه‌ای از منابع دارای ارزش نظری و مفهومی برای تلفیق دانش پراکنده و توسعه مدل شناسانه روان‌شناختی جامع ورزشکاران بود. از این رو، پژوهش حاضر ادعای مرور نظام‌مند، مرور دامنه‌ای یا فراتحلیل ندارد و تعداد کل رکوردهای بازیابی‌شده، فرایند حذف مطالعات تکراری، تعداد منابع کنارگذاشته‌شده و نمودار جریان انتخاب مطالعات گزارش نشده است. این رویکرد با ماهیت مطالعه توسعه مفهومی هماهنگ است؛ زیرا در مرورهای نظری و تلفیقی، انتخاب منابع می‌تواند براساس ارتباط آن‌ها با مسئله مورد مطالعه و نقش آن‌ها در ساخت و بازسازی چارچوب نظری صورت گیرد و الزاماً تابع الزامات مرورهای نظام‌مند برای بازیابی جامع مطالعات نیست (۳۱، ۳۲).

منابعی در فرایند توسعه مدل مورد استفاده قرار گرفتند که دست‌کم یکی از معیارهای زیر را دارا بودند: ارائه تعریف روشن از یک سازه روان‌شناختی مرتبط با ورزشکار؛ معرفی نظریه یا مدل معتبر مرتبط با عملکرد، سازگاری، سلامت روان یا رشد ورزشکار؛ بررسی نقش یک

مؤلفه روان‌شناختی در عملکرد یا تجربه حرفه‌ای ورزشکاران؛ بررسی یا روشن‌سازی ارتباط میان عوامل فردی، شناختی، هیجانی، انگیزشی، اجتماعی یا رشدی؛ یا ارائه اصول مرتبط با سلامت روان و حمایت روان‌شناختی از ورزشکاران در قالب بیانیه علمی یا اجماع تخصصی. منابعی که صرفاً به عوامل فیزیولوژیکی، فنی، تاکتیکی یا بیومکانیکی پرداخته بودند و مؤلفه روان‌شناختی مشخصی نداشتند، در فرایند توسعه مدل به کار گرفته نشدند. همچنین، در مواردی که تعریف یک سازه مبهم یا ارتباط آن با سؤال اصلی پژوهش محدود بود، آن منبع نقش تعیین‌کننده‌ای در شکل‌گیری ابعاد نهایی مدل نداشت. این معیارها با اصل تناسب مفهومی در توسعه چارچوب‌های نظری هماهنگ بودند؛ به این معنا که هر منبع باید سهم مشخصی در تعریف، تمایز، پیوند یا سازمان‌دهی مفاهیم داشته باشد (۳۱، ۳۴).

۲-۳. استخراج، تحلیل و تلفیق مفاهیم

به‌منظور افزایش انسجام فرایند استخراج، اطلاعات هر منبع در چارچوبی مشخص ثبت و مقایسه شد. برای هر منبع، سازه یا مفهوم اصلی، تعریف نظری، نقش یا کارکرد روان‌شناختی، سطح تحلیل، میزان ثبات یا تغییرپذیری، ارتباط با عملکرد، سازگاری یا رشد ورزشکار و ارتباط آن با سایر مفاهیم موردتوجه قرار گرفت. این چارچوب نقش ابزار سازمان‌دهنده تحلیل را داشت و برای مقایسه مفاهیم و کاهش هم‌پوشانی غیرضروری میان آن‌ها استفاده شد.

فرایند استخراج مفاهیم در چند مرحله انجام گرفت. ابتدا گزاره‌ها و مفاهیم مرتبط با ویژگی‌ها، ظرفیت‌ها، فرایندها، منابع و پیامدهای روان‌شناختی ورزشکاران از منابع منتخب استخراج شدند. سپس هر مفهوم از نظر تعریف نظری، میزان ثبات یا تغییرپذیری، نزدیکی به اجرای ورزشی، نقش در سازگاری با فشار و ارتباط با رشد یا سلامت روان توصیف شد. در مرحله بعد، مفاهیم دارای هم‌پوشانی معنایی با یکدیگر مقایسه شدند؛ مفاهیم مترادف یا بسیار نزدیک در یک خوشه مفهومی قرار گرفتند و سازه‌هایی که از نظر تعریف، سطح تحلیل یا کارکرد تفاوت معناداری داشتند، به‌صورت جداگانه حفظ شدند. هدف این مرحله شمارش فراوانی مفاهیم در منابع نبود، بلکه دستیابی به طبقه‌بندی نظری منسجمی بود که ضمن پوشش ابعاد اصلی تجربه روان‌شناختی ورزشکار، از تکرار و هم‌پوشانی غیرضروری میان مؤلفه‌ها جلوگیری کند. این فرایند با رویکرد تحلیل چارچوب مفهومی سازگار است که در آن مفاهیم ابتدا شناسایی، توصیف و مقایسه و سپس براساس روابط و تمایزهای نظری در یک ساختار مفهومی سازمان‌دهی می‌شوند (۳۴).

تحلیل مفاهیم با رویکردی استقرایی - قیاسی انجام شد. در مرحله نخست، تعاریف، ویژگی‌ها و کارکردهای گزارش‌شده برای هر سازه از منابع استخراج شد و در مرحله دوم، با بهره‌گیری از اصول طراحی مقالات مفهومی و مرورهای تلفیقی، مفاهیم براساس سطح تحلیل، میزان ثبات یا تغییرپذیری، نقش روان‌شناختی و ارتباط نظری آن‌ها با سایر سازه‌ها مقایسه و سازمان‌دهی شدند (۲۶، ۳۱، ۳۴). برای ایجاد انسجام در فرایند تحلیل، چهار پرسش راهنما مورد استفاده قرار گرفت: نخست، آیا مؤلفه ماهیتی زیرساختی و نسبتاً پایدار دارد یا فرایندی و قابل توسعه است؟ دوم، آیا نقش غالب آن به اجرای نزدیک ورزشی مربوط است یا به سازگاری و رشد بلندمدت؟ سوم، آیا مؤلفه عمدتاً درون‌فردی است یا از تعامل ورزشکار با محیط اجتماعی و حرفه‌ای شکل می‌گیرد؟ و چهارم، آیا مؤلفه را می‌توان عمدتاً به‌عنوان یک ویژگی، باور، فرایند، منبع سازگاری یا پیامد رشدی در نظر گرفت؟

براساس پاسخ به این پرسش‌ها، مفاهیم ابتدا در خوشه‌های اولیه قرار گرفتند و سپس مرز میان خوشه‌ها با مراجعه مجدد به تعاریف نظری بازبینی شد. در مواردی که یک سازه قابلیت قرارگیری در بیش از یک بعد را داشت، جایگاه آن براساس کارکرد غالب در مدل تعیین شد. برای نمونه، ویژگی‌های شخصیتی نسبتاً پایدار از فرایندها و مهارت‌های روان‌شناختی قابل توسعه متمایز شدند؛ توجه و تمرکز، تنظیم هیجان، خودتنظیمی، خودکارآمدی و مهارت‌های ذهنی در سطح فرایندها و باورهای نزدیک‌تر به عملکرد سازمان یافتند؛ انگیزش، تعهد و هدف‌گرایی در قالب نظام جهت‌دهنده رفتار ورزشی قرار گرفتند؛ و تاب‌آوری، مقابله و حمایت اجتماعی در سطح منابع سازگاری و مدیریت فشار در نظر گرفته شدند. این طبقه‌بندی به معنای استقلال کامل سازه‌ها از یکدیگر نبود، بلکه ابزاری تحلیلی برای سازمان‌دهی مفاهیم براساس نقش غالب آن‌ها محسوب می‌شد (۳۳).

کفایت مفهومی منابع نیز براساس میزان سهم هر منبع در تعریف، تمایز، پیوند و سازمان‌دهی مفاهیم ارزیابی شد. از آنجا که هدف مطالعه توسعه یک مدل مفهومی بود، ارزیابی منابع بر قضاوت نظری درباره نقش آن‌ها در شکل‌گیری چارچوب پیشنهادی استوار بود و از امتیازدهی کمی یا محاسبه توافق میان ارزیابان استفاده نشد. برای کاهش سوگیری احتمالی، طبقه‌بندی مفاهیم در مراحل مختلف تحلیل به صورت بازگشتی و با مراجعه مجدد به تعاریف نظری و مقایسه مستمر میان منابع بازبینی شد. در مواردی که یک سازه قابلیت قرارگیری در بیش از یک خوشه مفهومی را داشت، جایگاه آن براساس کارکرد نظری غالب تعیین شد (۳۳).

۲-۴. توسعه و بازبینی مدل مفهومی

براساس تحلیل و تلفیق مفهومی، ساختار مدل CAPP در پنج بعد اصلی سازمان یافت: (۱) زیرساخت‌های فردی روان‌شناختی، شامل ویژگی‌ها و ساختارهای نسبتاً پایدار مانند ویژگی‌های شخصیتی، هویت ورزشی و باورهای نسبتاً پایدار مرتبط با خود و نقش ورزشی؛ (۲) فرایندها و باورهای شناختی - هیجانی مرتبط با عملکرد، شامل توجه و تمرکز، تنظیم هیجان، خودتنظیمی، تصمیم‌گیری، خودکارآمدی و مهارت‌های ذهنی؛ (۳) نظام انگیزشی و جهت‌دهنده رفتار ورزشی، شامل کیفیت انگیزش، هدف‌گرایی، تعهد و استمرار ورزشی؛ (۴) منابع سازگاری و مدیریت فشار روان‌شناختی، شامل تاب‌آوری، راهبردهای مقابله، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و حمایت اجتماعی - محیطی؛ و (۵) رشد روان‌شناختی و عملکرد پایدار، شامل سلامت روان ورزشی، رشد فردی، سازگاری حرفه‌ای و تداوم عملکرد. قرارگیری خودکارآمدی در بعد دوم با ماهیت زمینه‌مند و تغییرپذیر آن و تأثیرپذیری آن از تجربه عملکردی، بازخورد و شرایط موقعیتی هماهنگ است.

ابعاد مدل به عنوان طبقات منفصل و مستقل در نظر گرفته نشدند، بلکه اجزای یک نظام روان‌شناختی پویا تلقی شدند. در این نظام، ویژگی‌های فردی می‌توانند با فرایندهای شناختی - هیجانی و انگیزشی ارتباط داشته باشند و منابع سازگاری نیز در نحوه مواجهه ورزشکار با فشار و مسیر رشد بلندمدت او نقش ایفا کنند. با این حال، روابط میان ابعاد در مدل حاضر ماهیتی مفهومی دارند و نباید به عنوان روابط علی یا مسیرهای تجربی تأییدشده تفسیر شوند؛ بررسی جهت، شدت و ساختار روابط میان ابعاد به مطالعات تجربی آینده نیاز دارد.

پس از تدوین ساختار اولیه، مدل از نظر انسجام درونی، تمایز مفهومی ابعاد، کفایت پوشش و سازگاری با هدف پژوهش به صورت بازگشتی بازبینی شد. در بررسی انسجام درونی، ارزیابی شد که مؤلفه‌های قرارگرفته در هر بعد از منطق نظری مشترک یا دست‌کم کارکرد غالب مشابهی برخوردار باشند. همچنین، مرز میان سازه‌های نزدیک، مانند خودکارآمدی و مهارت‌های ذهنی، تنظیم هیجان و مقابله، یا سلامت روان و عملکرد پایدار، با مراجعه مجدد به تعاریف نظری بررسی شد. این مرزبندی‌ها به معنای استقلال تجربی کامل سازه‌ها از یکدیگر نیستند. به‌ویژه تنظیم هیجان، مقابله و تاب‌آوری در ادبیات نظری و تجربی دارای هم‌پوشانی‌اند و تنظیم هیجان و راهبردهای مقابله‌ای می‌توانند در شکل‌گیری پاسخ‌های تاب‌آورانه نقش داشته باشند. از این رو، تفکیک این سازه‌ها در مدل CAPP براساس کارکرد غالب آن‌ها صورت گرفت و هم‌پوشانی میان آن‌ها یکی از محدودیت‌های مفهومی مدل حاضر محسوب می‌شود که بررسی دقیق‌تر آن به مطالعات تجربی آینده نیاز دارد.

در بررسی کفایت پوشش نیز توجه شد که مدل صرفاً بر بهینه‌سازی اجرای ورزشی متمرکز نباشد و عوامل محافظتی، آسیب‌پذیری‌های روان‌شناختی، منابع اجتماعی و رشد بلندمدت ورزشکار را نیز دربر گیرد. مدل CAPP در مرحله حاضر یک چارچوب مفهومی اولیه است و نباید به عنوان ابزار تشخیصی، آزمون روان‌سنجی یا مدل تجربی اعتبارسنجی شده تلقی شود. بنابراین، کاربردهای احتمالی آن در ارزیابی چندبعدی، پایش روان‌شناختی و طراحی مداخلات فردمحور، قابلیت‌های نظری پیشنهادی مدل هستند و تأیید آن‌ها مستلزم مطالعات اعتبارسنجی مستقل است. بازبینی انجام‌شده بخشی از توسعه نظری مدل بود و با اعتبارسنجی محتوایی توسط خبرگان تفاوت داشت؛ از این رو، ارزیابی رسمی مدل توسط متخصصان در پژوهش حاضر انجام نشد و به عنوان گام بعدی توسعه و اعتبارسنجی مدل پیشنهاد می‌شود.

۳. یافته‌های پژوهش

۳-۱. منطق کلی سازمان‌دهی یافته‌ها

یافته‌های این بخش حاصل تحلیل و تلفیق مفهومی منابع منتخب در چارچوب مرور تلفیقی توصیف‌شده در بخش روش‌شناسی است. در این فرایند، مفاهیم استخراج‌شده براساس تعاریف نظری، سطح تحلیل، کارکرد روان‌شناختی و روابط مفهومی میان سازه‌ها مقایسه و سازمان‌دهی شدند و سپس در قالب خوشه‌های مفهومی و ابعاد نهایی مدل *CAPP* تلفیق شدند. تحلیل منابع نشان داد که ویژگی‌های روان‌شناختی مرتبط با عملکرد، سازگاری و رشد ورزشکاران در ادبیات روان‌شناسی ورزش با اصطلاحات متعدد و در سطوح تحلیلی متفاوت توصیف شده‌اند (۱،۳،۲۷،۲۸). همچنین، قرار دادن همه این مفاهیم در یک سطح تحلیلی می‌تواند موجب ادغام ویژگی‌ها، فرایندها، منابع و پیامدهایی شود که از نظر ماهیت و کارکرد نظری یکسان نیستند. برای مثال، شخصیت و هویت ورزشی از نظر میزان ثبات و نوع کارکرد با تنظیم هیجان، تمرکز و خودکارآمدی یکسان نیستند؛ همان‌گونه که تاب‌آوری و حمایت اجتماعی نیز از نظر نقش نظری با سلامت روان و عملکرد پایدار تفاوت دارند (۱۰،۱۲،۱۴).

ازاین‌رو، مفاهیم استخراج‌شده ابتدا براساس شباهت معنایی و کارکرد روان‌شناختی در خوشه‌های اولیه قرار گرفتند و سپس با توجه به میزان ثبات یا تغییرپذیری، نزدیکی به عملکرد، نقش در سازگاری با فشار و جهت‌گیری رشدی در سطوح گسترده‌تر سازمان‌دهی شدند. برآیند این فرایند، تمایز میان پنج حوزه کارکردی بود: (۱) زیرساخت‌های نسبتاً پایدار فردی؛ (۲) فرایندها و باورهای روان‌شناختی قابل توسعه و نزدیک‌تر به عملکرد؛ (۳) عوامل انگیزشی و جهت‌دهنده رفتار ورزشی؛ (۴) منابع فردی و محیطی سازگاری و مدیریت فشار؛ و (۵) وضعیت‌ها و پیامدهای رشدی و بلندمدت.

هدف تحلیل، دستیابی به بیشترین تعداد ابعاد ممکن نبود، بلکه تعیین سطحی از طبقه‌بندی بود که ضمن پوشش سازه‌های اصلی، تمایز نسبی میان ویژگی‌ها، فرایندها، عوامل جهت‌دهنده رفتار، منابع سازگاری و پیامدهای بلندمدت را حفظ و هم‌پوشانی‌های مفهومی را تا حد امکان مدیریت کند. بر این اساس، خوشه‌های مفهومی به‌صورت بازگشتی از نظر تعریف، کارکرد، سطح تحلیل و ارتباط نظری با یکدیگر مقایسه شدند. ادغام بیشتر برخی خوشه‌ها موجب کاهش تمایز نظری میان سازه‌ها و تفکیک بیشتر آن‌ها نیز موجب پراکندگی غیرضروری ساختار می‌شد؛ ازاین‌رو، پنج بعد اصلی به‌عنوان سطح نهایی سازمان‌دهی مفاهیم در مدل *CAPP* در نظر گرفته شدند.

۲-۳. مسیر گذار از مفاهیم اولیه به ابعاد نهایی

در مرحله نخست تحلیل، مفاهیم دارای اهمیت نظری در ادبیات روان‌شناسی ورزش استخراج شدند. این مفاهیم شامل ویژگی‌های شخصیتی، هویت ورزشی، باورهای مرتبط با خود و نقش ورزشی، خودکارآمدی، توجه، تمرکز، تنظیم هیجان، خودتنظیمی، تصمیم‌گیری، مهارت‌های ذهنی، انگیزش، هدف‌گرایی، تعهد، تاب‌آوری، مقابله، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، حمایت اجتماعی، سلامت روان، رشد فردی، سازگاری حرفه‌ای و عملکرد پایدار بودند (۱،۳،۵،۲۲).

در مرحله دوم، مفاهیمی که از نظر تعریف یا کارکرد به یکدیگر نزدیک بودند، در قالب خوشه‌های مفهومی سازمان یافتند. برای مثال، توجه، تمرکز و کنترل حواس‌پرتی در خوشه کنترل شناختی مرتبط با عملکرد؛ تنظیم هیجان، کنترل برانگیختگی و مدیریت پاسخ‌های هیجانی در خوشه تنظیم هیجانی؛ و تاب‌آوری، مقابله و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در خوشه منابع سازگاری سازمان‌دهی شدند (۱۴،۱۹).

در مرحله سوم، خوشه‌های مفهومی با توجه به نقش غالب آن‌ها در ساختار روان‌شناختی ورزشکار در مؤلفه‌های گسترده‌تر ادغام شدند. معیار اصلی آن بود که هر مفهوم براساس کارکرد نظری غالب خود جای‌گذاری شود، نه صرفاً براساس شباهت واژگانی. بر همین مبنا، ویژگی‌های شخصیتی، هویت ورزشی و باورهای نسبتاً پایدار مرتبط با خود و نقش ورزشی در بعد زیرساخت‌های فردی روان‌شناختی قرار گرفتند. در مقابل، خودکارآمدی همراه با توجه و تمرکز، تنظیم هیجان، خودتنظیمی، تصمیم‌گیری و مهارت‌های ذهنی در بعد فرایندها و باورهای شناختی - هیجانی مرتبط با عملکرد سازمان‌دهی شد. قرارگیری خودکارآمدی در این بعد با ماهیت زمینه‌مند و تغییرپذیر آن و تأثیرپذیری آن از تجربه عملکردی، بازخورد و شرایط موقعیتی هماهنگ است (۱۲). انگیزش، هدف‌گرایی، تعهد و استمرار در نظام انگیزشی و جهت‌دهنده رفتار ورزشی و تاب‌آوری، مقابله، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و حمایت اجتماعی - محیطی در بعد منابع سازگاری و مدیریت فشار روان‌شناختی قرار گرفتند.

جدول ۱. فرایند استخراج و سازمان‌دهی مفاهیم روان‌شناختی مرتبط با ورزشکاران در مدل شناسنامه روان‌شناختی جامع ورزشکاران

منطق سازمان‌دهی	ماهیت غالب	مفاهیم و سازه‌های اصلی	حوزه مفهومی
فراهم کردن زمینه عمومی ادراک، تفسیر تجربه و رفتار ورزشکار	ویژگی‌ها و ساختارهای نسبتاً پایدار فردی	ویژگی‌های شخصیتی، هویت ورزشی و باورهای نسبتاً پایدار مرتبط با خود و نقش ورزشی	زیرساخت‌های فردی روان‌شناختی
مدیریت شناختی - هیجانی موقعیت‌های تمرین و رقابت و پشتیبانی از اجرای ورزشی	فرایندها و باورهای زمینه‌مند و قابل توسعه	توجه و تمرکز، تنظیم هیجان، خودتنظیمی، تصمیم‌گیری، خودکارآمدی و مهارت‌های ذهنی	فرایندها و باورهای شناختی - هیجانی مرتبط با عملکرد
تعیین جهت، کیفیت و تداوم مشارکت ورزشکار در مسیر ورزشی	عوامل انگیزشی و جهت‌دهنده رفتار	کیفیت انگیزش، هدف‌گرایی، تعهد و استمرار ورزشی	نظام انگیزشی و جهت‌دهنده رفتار ورزشی
پشتیبانی از مواجهه ورزشکار با فشار، شکست، آسیب و تغییرات مسیر حرفه‌ای	منابع فردی و محیطی سازگاری	تاب‌آوری، راهبردهای مقابله، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و حمایت اجتماعی - محیطی	منابع سازگاری و مدیریت فشار روان‌شناختی
بازنمایی وضعیت‌های رشدی و پیامدهای بلندمدت در تعامل با سایر ابعاد مدل	وضعیت‌ها و پیامدهای بلندمدت	سلامت روان ورزشی، رشد روان‌شناختی، سازگاری حرفه‌ای و عملکرد پایدار	رشد روان‌شناختی و عملکرد پایدار

یادداشت: منظور از «نسبتاً پایدار» تغییرناپذیری سازه‌ها نیست، بلکه ثبات نسبی آن‌ها در مقایسه با فرایندهای موقعیتی و مهارت‌های قابل توسعه است. مفاهیم براساس شباهت معنایی، میزان ثبات یا تغییرپذیری، نزدیکی به عملکرد ورزشی، نقش در سازگاری با فشار و جهت‌گیری رشدی مقایسه و سازمان‌دهی شدند. این طبقه‌بندی با هدف بازنمایی وزن شواهد یا فراوانی ذکر هر سازه انجام نشد، بلکه هدف آن ایجاد سازمان مفهومی منسجم، حفظ تمایز نسبی میان سازه‌ها و مدیریت هم‌پوشانی‌های مفهومی بود. در مواردی که یک سازه قابلیت قرارگیری در بیش از یک بعد را داشت، جایگاه آن براساس کارکرد نظری غالب تعیین شد.

۳-۷. بعد چهارم: منابع سازگاری و مدیریت فشار روان‌شناختی

چهارمین بعد مدل شناسنامه روان‌شناختی جامع ورزشکاران به ظرفیت‌ها و منابعی اختصاص یافت که ورزشکار را قادر می‌ساختند با فشارهای روان‌شناختی، چالش‌های محیط رقابت، شکست، آسیب‌دیدگی و تغییرات مسیر حرفه‌ای سازگار شود. تحلیل منابع نشان داد که عملکرد پایدار در ورزش فقط به برخورداری از مهارت‌های اجرایی یا انگیزش بالا وابسته نبود، بلکه توانایی ورزشکار در مدیریت فشار و استفاده مؤثر از منابع فردی و محیطی نیز در آن نقش داشت (۳، ۱۴، ۱۷).

ورزشکاران در طول مسیر حرفه‌ای خود با موقعیت‌هایی مانند شکست‌های رقابتی، کاهش عملکرد، آسیب جسمانی، انتظارات محیطی، فشار ناشی از نتیجه و تصمیم‌های مرتبط با آینده ورزشی مواجه می‌شوند. یافته‌های تحلیل مفهومی نشان دادند که نحوه مواجهه با این شرایط می‌تواند تفاوت قابل توجهی در سازگاری روان‌شناختی و تداوم مسیر حرفه‌ای آنان ایجاد کند.

در مدل شناسنامه روان‌شناختی جامع ورزشکاران، منابع سازگاری به‌عنوان عوامل محافظتی در نظر گرفته شدند که می‌توانستند آثار فشارهای ورزشی را تعدیل کنند و ظرفیت بازگشت، یادگیری و رشد پس از تجربه‌های دشوار را افزایش دهند. این بعد شامل چهار مؤلفه اصلی بود.

۳-۷-۱. تاب‌آوری روان‌شناختی

در تحلیل مفهومی حاضر، تاب‌آوری روان‌شناختی به‌عنوان یکی از منابع سازگاری طبقه‌بندی شد؛ زیرا برخلاف ویژگی‌های زیرساختی یا فرایندهای نزدیک به عملکرد، نقش اصلی آن افزایش ظرفیت ورزشکار برای حفظ یا بازیابی سازگاری در مواجهه با فشارها، شکست‌ها و آسیب‌های ورزشی است. شواهد موجود نیز نشان می‌دهند که تاب‌آوری حاصل تعامل ویژگی‌های فردی، تجربه‌های رشدی و منابع محیطی است (۳، ۱۷، ۱۸). با این حال، مرز میان تاب‌آوری و مقابله، به‌عنوان مؤلفه‌های مرتبط با سازگاری، و تنظیم هیجان، به‌عنوان یکی از فرایندهای نزدیک به عملکرد، کاملاً متمایز و مستقل نیست. این سازه‌ها در سطح نظری و تجربی دارای همپوشانی‌اند و تنظیم هیجان و راهبردهای مقابله‌ای می‌توانند در شکل‌گیری و بروز پاسخ‌های تاب‌آورانه نقش داشته باشند. بنابراین، تفکیک آنها در مدل CAPP عمدتاً با هدف سازمان‌دهی مفهومی سازه‌ها براساس نقش غالب آنها صورت گرفته است و نباید به‌منزله وجود مرزهای تجربی کاملاً مجزا میان این ابعاد تلقی شود. این همپوشانی یکی از محدودیت‌های مفهومی مدل حاضر است و بررسی میزان تمایز و ارتباط تجربی این سازه‌ها نیازمند ارزیابی در مطالعات آینده است.

در تحلیل حاضر، تاب‌آوری به‌عنوان ظرفیتی پویا در نظر گرفته شد که در تعامل میان ویژگی‌های فردی، نحوه ارزیابی و مقابله با فشار، منابع حمایت اجتماعی و تجربه‌های رشدی شکل می‌گیرد (۱۷، ۱۹، ۲۱).

۲-۷-۳. راهبردهای مقابله با فشار

تحلیل منابع نشان داد که راهبردهای مقابله، بیش از آنکه یک ویژگی نسبتاً پایدار باشند، فرایندهایی هستند که نحوه استفاده ورزشکار از منابع سازگاری را در موقعیت‌های فشار تعیین می‌کنند؛ از این رو، در مدل حاضر در بعد «منابع سازگاری و مدیریت فشار» قرار گرفتند. این برداشت با مطالعات مربوط به مقابله در محیط ورزش همسو است (۱۷، ۱۹).

راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه، مانند حل مسئله، بازسازی شناختی، جست‌وجوی حمایت و تنظیم هیجان، می‌توانند به مدیریت بهتر فشارهای ورزشی کمک کنند؛ در حالی که برخی راهبردهای ناکارآمد ممکن است با افزایش پریشانی روان‌شناختی و کاهش سازگاری همراه باشند (۱۷).

در مدل شناسنامه روان‌شناختی جامع ورزشکاران، مقابله به‌عنوان فرایندی پویا در نظر گرفته شد که از ویژگی‌های فردی، منابع محیطی و تجربه‌های پیشین ورزشکار تأثیر می‌پذیرد.

۳-۷-۳. انعطاف‌پذیری روان‌شناختی

در جریان تحلیل مفهومی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به دلیل نقش آن در حفظ رفتار هدفمند در شرایط متغیر، به‌عنوان یکی از منابع سازگاری در نظر گرفته شد، نه به‌عنوان یک مهارت ذهنی یا ویژگی شخصیتی. این جایگاه با شواهد نظری موجود نیز همخوان است (۱۷، ۱۸).

در مسیر حرفه‌ای ورزش، ورزشکاران همواره با تغییرات، محدودیت‌ها و شرایط پیش‌بینی‌ناپذیر مواجه می‌شوند. یافته‌های تحلیل مفهومی نشان دادند که توانایی سازگاری با این تغییرات، بدون از دست دادن جهت‌گیری هدفمند، می‌تواند در حفظ عملکرد و سلامت روان نقش داشته باشد.

در مدل شناسنامه روان‌شناختی جامع ورزشکاران، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی یکی از منابع سازگاری در نظر گرفته شد که به ورزشکار کمک می‌کند میان پذیرش شرایط دشوار و ادامه تلاش هدفمند تعادل برقرار کند.

۴-۷-۳. حمایت اجتماعی و منابع محیطی

یکی از یافته‌های تحلیل حاضر آن بود که حمایت اجتماعی، برخلاف بسیاری از سازه‌های روان‌شناختی، منشأیی محیطی دارد و نقش آن در مدل، فراهم کردن منابع محافظتی برای سازگاری ورزشکار است؛ بنابراین، این مؤلفه در کنار تاب‌آوری، مقابله و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در یک بعد مشترک سازمان‌دهی شد. این برداشت با شواهد موجود درباره نقش محیط اجتماعی در سلامت روان و عملکرد ورزشکاران همسو است (۲۰، ۲۲).

کیفیت رابطه مربی - ورزشکار، احساس تعلق به تیم و وجود فضای حمایتی می‌توانند از عوامل محافظتی در برابر فشارهای روان‌شناختی باشند. در مقابل، محیط‌های مبتنی بر فشار افراطی، کنترل شدید یا فقدان حمایت مناسب ممکن است آسیب‌پذیری ورزشکار را افزایش دهند.

در مدل شناسنامه روان‌شناختی جامع ورزشکاران، حمایت اجتماعی بخشی از منابع سازگاری در نظر گرفته شد؛ زیرا وضعیت روان‌شناختی ورزشکار صرفاً حاصل ویژگی‌های درونی او نبود، بلکه در تعامل با محیط شکل می‌گرفت.

فرایند تحلیل نشان داد که وجه مشترک این چهار مؤلفه، نقش آن‌ها در تعدیل اثر فشارهای روان‌شناختی و افزایش ظرفیت سازگاری ورزشکار است؛ همین کارکرد مشترک، مبنای قرار گرفتن آن‌ها در یک بعد واحد بود.

جمع‌بندی بعد چهارم

تحلیل و تلفیق مفهومی نشان داد که منابع سازگاری، صرفاً مجموعه‌ای از ویژگی‌های فردی نیستند، بلکه حاصل تعامل ظرفیت‌های شخصی و منابع محیطی‌اند و نقش تعدیل‌کننده‌ای در مواجهه ورزشکار با فشارها و تغییرات مسیر حرفه‌ای دارند. بر این اساس، این بعد در مدل CAPP به‌عنوان حلقه اتصال میان فرایندهای مرتبط با عملکرد و پیامدهای بلندمدت سازمان‌دهی شد.

۸-۳. بعد پنجم: رشد روان‌شناختی و عملکرد پایدار

پنجمین بعد مدل شناسنامه روان‌شناختی جامع ورزشکاران با چهار بعد پیشین تفاوت ماهوی داشت؛ زیرا عمدتاً بیانگر وضعیت‌ها و پیامدهای بلندمدت تعامل آن‌ها بود. در این بعد، موفقیت ورزشی صرفاً با نتیجه رقابتی یا اوج عملکرد کوتاه‌مدت تعریف نشد، بلکه حفظ سلامت روان، رشد فردی، سازگاری حرفه‌ای و تداوم عملکرد در طول مسیر ورزشی نیز مورد توجه قرار گرفت (۲۰، ۲۲، ۳۴).

تحلیل و تلفیق مفهومی نشان داد که دستیابی به عملکرد مطلوب، در صورتی که با فرسودگی، افت سلامت روان یا ناتوانی در سازگاری با تغییرات حرفه‌ای همراه باشد، نمی‌تواند به‌عنوان پیامد مطلوب رشد ورزشکار تلقی شود. از این‌رو، در مدل شناسنامه روان‌شناختی جامع ورزشکاران، رشد روان‌شناختی و عملکرد پایدار به‌عنوان پیامدهای چندبعدی تعامل میان ویژگی‌های فردی، فرایندهای شناختی - هیجانی، نظام انگیزشی و منابع سازگاری در نظر گرفته شدند. این بعد شامل چهار مؤلفه اصلی بود.

۱-۸-۳. سلامت روان ورزشی

در جریان تحلیل و تلفیق مفهومی منابع، سلامت روان ورزشی به‌عنوان یکی از پیامدهای نهایی مدل سازمان‌دهی شد، نه به‌عنوان یکی از ویژگی‌های پایه یا فرایندهای مرتبط با عملکرد. این جایگاه بر آن مبنا انتخاب شد که سلامت روان حاصل

تعامل مستمر ویژگی‌های فردی، فرایندهای شناختی - هیجانی، نظام انگیزشی و منابع سازگاری تلقی می‌شود، نه یک ظرفیت مستقل از آن‌ها (۲،۵). از این‌رو، در مدل CAPP سلامت روان ورزشی بیانگر وضعیت حاصل از عملکرد کل نظام روان‌شناختی ورزشکار است و صرفاً به نبود اختلال‌های روان‌شناختی محدود نمی‌شود.

۲-۸-۳. رشد روان‌شناختی

تحلیل مفهومی نشان داد رشد روان‌شناختی بیش از آنکه یک ویژگی اولیه باشد، پیامدی است که در اثر تعامل تجربه‌های ورزشی، کیفیت محیط، ویژگی‌های فردی و شیوه مواجهه ورزشکار با چالش‌ها شکل می‌گیرد. به همین دلیل، این مؤلفه در بعد پنجم مدل و در کنار سایر پیامدهای بلندمدت قرار گرفت، نه در ابعاد مربوط به ویژگی‌های فردی یا فرایندهای عملکردی (۳،۲۱،۳۱).

۳-۸-۳. سازگاری حرفه‌ای

در تحلیل حاضر، سازگاری حرفه‌ای به‌عنوان شاخصی از پیامدهای بلندمدت مدل طبقه‌بندی شد؛ زیرا برخلاف مهارت‌های ذهنی یا منابع سازگاری، بیشتر بیانگر کیفیت انطباق ورزشکار با انتقال‌ها و تغییرات مسیر حرفه‌ای است. مرور منابع نشان داد این انتقال‌ها شامل ورود به سطوح بالاتر رقابت، آسیب‌دیدگی، تغییر تیم یا مربی، بازگشت به مسابقه و پایان دوران حرفه‌ای هستند (۲۲،۳۶).

۴-۸-۳. عملکرد پایدار

تحلیل مفهومی نشان داد عملکرد پایدار را نمی‌توان صرفاً استمرار نتایج رقابتی دانست. در مدل حاضر، این مؤلفه پیامدی تلقی شد که از تعامل متوازن چهار بعد پیشین حاصل می‌شود؛ از این‌رو در آخرین بعد مدل قرار گرفت و بیانگر کارکرد بلندمدت نظام روان‌شناختی ورزشکار است، نه یکی از اجزای تشکیل‌دهنده آن (۲۳،۳۵).

جمع‌بندی بعد پنجم

تحلیل و تلفیق مفهومی نشان داد که سلامت روان ورزشی، رشد روان‌شناختی، سازگاری حرفه‌ای و عملکرد پایدار، برخلاف مؤلفه‌های چهار بعد پیشین، بیشتر بیانگر بروندهای حاصل از تعامل ابعاد مختلف مدل هستند تا اجزای تشکیل‌دهنده آن. از این‌رو، این مؤلفه‌ها در بعد پنجم سازمان‌دهی شدند تا تمایز میان ظرفیت‌های پایه، فرایندهای عملکردی، منابع سازگاری و پیامدهای بلندمدت در ساختار مفهومی CAPP حفظ شود.

۳-۹. جمع‌بندی یافته‌های تحلیل مفهومی و ساختار نهایی مدل شناسنامه روان‌شناختی جامع ورزشکاران

تحلیل و تلفیق نظری منابع نشان داد که بخش عمده‌ای از سازه‌های روان‌شناسی ورزش، اگرچه هر یک از پشتوانه نظری و تجربی مناسبی برخوردارند، غالباً در قالب خطوط پژوهشی مستقل مطالعه شده‌اند و جایگاه آن‌ها در یک ساختار مفهومی واحد به‌روشنی تبیین نشده است. یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که می‌توان این سازه‌ها را بر اساس کارکرد نظری، میزان ثبات، قابلیت تغییر و نقش آن‌ها در فرایند عملکرد و رشد ورزشکار در قالب یک نظام منسجم سازمان‌دهی کرد.

بر همین اساس، مدل CAPP در پنج بعد سازمان‌دهی شد. این پنج بعد حاصل اشباع مفهومی تحلیل بودند؛ به‌گونه‌ای که تمامی سازه‌های اصلی شناسایی شده بدون هم‌پوشانی مفهومی قابل توجه در این پنج خوشه قرار گرفتند و افزودن یا ادغام ابعاد دیگر، یا موجب تکرار مفاهیم می‌شد یا تمایز نظری میان سازه‌ها را کاهش می‌داد.

ارزش افزوده اصلی این مدل، معرفی سازه‌های جدید نیست، بلکه ارائه یک منطق سازمان‌دهنده برای یکپارچه‌سازی مفاهیمی است که تاکنون عمدتاً به‌صورت مستقل بررسی شده‌اند. در این چارچوب، میان ویژگی‌های پایه، فرایندهای نزدیک به عملکرد، عوامل جهت‌دهنده رفتار، منابع سازگاری و پیامدهای بلندمدت تمایز برقرار شده است، در حالی که تعامل میان این سطوح نیز حفظ می‌شود. از این‌رو، مدل CAPP را می‌توان یک چارچوب مفهومی اولیه برای هدایت پژوهش‌های آینده، طراحی شاخص‌های ارزیابی و توسعه ابزارهای جامع ارزیابی روان‌شناختی ورزشکاران دانست.

بر مبنای این یافته‌ها، مدل مفهومی نهایی شناسنامه روان‌شناختی جامع ورزشکاران به‌عنوان چارچوبی چندبعدی پیشنهاد شد که مسیر حرکت از ویژگی‌های پایه‌ای ورزشکار به‌سوی فرایندهای مرتبط با عملکرد، منابع سازگاری و در نهایت رشد روان‌شناختی و عملکرد پایدار را تبیین می‌کند.

بر مبنای یافته‌های حاصل از تحلیل و تلفیق مفهومی، ساختار نهایی مدل شناسنامه روان‌شناختی جامع ورزشکاران در قالب شکل ۱ ارائه شده است. لازم به تأکید است که روابط نمایش داده‌شده در این شکل، ماهیتی مفهومی و فرضیه‌ساز دارند و نباید به‌عنوان روابط علی یا تجربی تأییدشده تفسیر شوند. این روابط صرفاً برای نمایش سازمان مفهومی ابعاد مدل و ارتباط نظری میان آن‌ها ترسیم شده‌اند.

شکل ۱. مدل مفهومی شناسنامه روان‌شناختی جامع ورزشکاران



شکل ۱. مدل مفهومی پیشنهادی شناسنامه روان‌شناختی جامع ورزشکاران (CAPP)
(Comprehensive Athlete Psychological Profile: CAPP)

همان‌گونه که در شکل ۱ مشاهده می‌شود، مدل شناسنامه روان‌شناختی جامع ورزشکاران از پنج بعد مرتبط تشکیل شده است. زیرساخت‌های فردی روان‌شناختی، زمینه شکل‌گیری فرایندهای شناختی - هیجانی و نظام انگیزشی ورزشکار را فراهم می‌کنند. منابع سازگاری و مدیریت فشار روان‌شناختی نیز در نحوه مواجهه ورزشکار با چالش‌های تمرینی، رقابتی و حرفه‌ای نقش دارند. تعامل این ابعاد با یکدیگر، زمینه رشد روان‌شناختی، سازگاری حرفه‌ای و عملکرد پایدار را فراهم می‌سازد. این نمایش مفهومی، منطق سازمان‌دهی ابعاد مدل را نشان می‌دهد و آزمون تجربی جهت، شدت و نوع روابط میان آن‌ها به پژوهش‌های آینده واگذار می‌شود.

با توجه به ماهیت نظری - مفهومی پژوهش حاضر، روابط پیشنهادی میان ابعاد مدل با هدف سازمان‌دهی مفاهیم و تولید فرضیه صورت‌بندی شدند و نباید به‌عنوان مسیرهای علی یا تجربی تأییدشده تفسیر شوند (۲۹،۳۰). تعیین جهت و شدت این روابط و بررسی نقش‌های میانجی یا تعدیل‌کننده احتمالی، مستلزم انجام مطالعات تجربی، به‌ویژه طرح‌های طولی و مدل‌یابی معادلات ساختاری، در پژوهش‌های آینده است.

بحث و نتیجه‌گیری

تحلیل و تلفیق مفهومی منابع نشان داد که بسیاری از سازه‌های اصلی روان‌شناسی ورزش، با وجود برخورداری از پشتوانه نظری و پژوهشی، در چارچوب‌های تخصصی و با اهداف متفاوت بررسی شده‌اند و از این‌رو، قرار دادن آنها در یک ساختار سازمان‌یافته مستلزم توجه هم‌زمان به ماهیت، سطح تحلیل و کارکرد غالب هر سازه است. بر این اساس، مدل CAPP با سازمان‌دهی سازه‌های منتخب در پنج بعد مرتبط، تلاشی برای ارائه نظامی مفهومی جهت تفسیر منسجم‌تر ساختار روان‌شناختی ورزشکار است. برآیند این تحلیل نشان می‌دهد که وضعیت روان‌شناختی ورزشکار را نمی‌توان به یک ویژگی منفرد، مجموعه‌ای از مهارت‌های ذهنی یا تعدادی نمره مستقل آزمون‌ها تقلیل داد؛ بلکه عملکرد، سازگاری و رشد او در بستر تعامل ویژگی‌های نسبتاً پایدار، باورها و فرایندهای قابل‌تغییر، کیفیت انگیزش، منابع فردی و محیطی و پیامدهای سازشی و رشدی شکل می‌گیرد (۱،۳،۲۷،۳۴).

این منطق سازمان‌دهی، CAPP را از برخی چارچوب‌های کل‌نگر موجود متمایز می‌کند، هرچند مدل حاضر در پی جایگزینی آنها نیست. مدل تحولی ویلمن و لاوالی عمدتاً بر مراحل و گذارهای هم‌زمان ورزشکار در حوزه‌های ورزشی، روان‌شناختی، روانی - اجتماعی و تحصیلی یا شغلی در طول مسیر حرفه‌ای تمرکز دارد، در حالی که CAPP مراحل زمانی یا انتقال‌های حرفه‌ای را به‌عنوان ساختار اصلی مدل در نظر نمی‌گیرد و واحد اصلی سازمان‌دهی آن، سازه‌ها و منابع روان‌شناختی مرتبط با عملکرد، سازگاری و رشد ورزشکار است. رویکرد کل‌نگر بوم‌شناختی هنریکسن و همکاران نیز بیشتر محیط رشد استعداد و تعامل عوامل محیطی در سطوح خرد و کلان را در مرکز تحلیل قرار می‌دهد، در حالی که CAPP ساختار روان‌شناختی ورزشکار را محور سازمان‌دهی قرار می‌دهد و عوامل اجتماعی و محیطی را براساس ارتباط آنها با این ساختار تحلیل می‌کند. بنابراین، ارزش افزوده پیشنهادی CAPP نه در معرفی سازه‌های جدید یا ادعای برتری بر چارچوب‌های پیشین، بلکه در منطق سازمان‌دهی و یکپارچه‌سازی سازه‌های شناخته‌شده برای هدف مشخص شناسنامه‌سازی روان‌شناختی ورزشکار قرار دارد (۱۸).

ضرورت چنین سازمان‌دهی‌ای از آنجا ناشی می‌شود که سازه‌هایی مانند شخصیت، خودکارآمدی، تنظیم هیجان، مهارت‌های ذهنی، تاب‌آوری و سلامت روان از نظر میزان ثبات، قابلیت تغییر، نزدیکی به اجرای ورزشی و کارکرد نظری هم‌سطح نیستند (۱،۱۲،۱۴،۱۷،۲۸). در مدل حاضر، هر سازه براساس تعریف و کارکرد غالب خود در یکی از پنج بعد جای گرفته است؛ باین‌حال،

این تفکیک به معنای استقلال کامل سازه‌ها از یکدیگر نیست. بعد نخست، زیرساخت‌های فردی روان‌شناختی را دربر می‌گیرد و عمدتاً شامل ویژگی‌های نسبتاً پایدارتر، مانند صفات شخصیت و هویت ورزشی، است که زمینه ادراک و تفسیر موقعیت‌های تمرینی، رقابتی و بین‌فردی را فراهم می‌کنند (۱،۳۱). مدل از فرض وجود یک تیپ شخصیتی واحد برای ورزشکار موفق اجتناب می‌کند و در مورد هویت ورزشی نیز بر ماهیت دوجبهی آن تأکید دارد؛ هویت منسجم می‌تواند تعهد، معنا و احساس تعلق را تقویت کند، اما تمرکز افراطی هویت بر نقش ورزشکار ممکن است در شرایط آسیب‌دیدگی، افت عملکرد یا پایان دوران حرفه‌ای به آسیب‌پذیری روان‌شناختی بینجامد (۱۰،۱۱،۲۲). شواهد مربوط به زندگی پس از ورزش نیز نشان می‌دهد که بازنشستگی می‌تواند با تغییر هویت، کاهش شبکه‌های اجتماعی، ابهام شغلی و دشواری‌های جسمانی و روان‌شناختی همراه باشد (۳۹). از این‌رو، ارزیابی هویت ورزشی بهتر است علاوه بر شدت همانندسازی با نقش ورزشکار، انعطاف‌پذیری هویت و تعادل آن با سایر نقش‌های زندگی را نیز دربر گیرد.

در مقابل، خودکارآمدی به دلیل ماهیت زمینه‌مند و تغییرپذیر خود در بعد مربوط به فرایندها و باورهای نزدیک‌تر به عملکرد جای می‌گیرد. براساس نظریه شناختی - اجتماعی، باورهای خودکارآمدی بر انتخاب هدف، میزان تلاش، پایداری در مواجهه با دشواری و پاسخ ورزشکار به چالش‌های عملکردی اثر می‌گذارند و هم‌زمان از تجربه موفقیت و شکست، یادگیری مشاهده‌ای، بازخورد و اقتناع اجتماعی و تفسیر حالات هیجانی و فیزیولوژیک تأثیر می‌پذیرند (۱۲). در همین بعد، توجه و تمرکز، تنظیم هیجان، خودتنظیمی، تصمیم‌گیری و مهارت‌های ذهنی نیز قرار می‌گیرند؛ زیرا بیش از ویژگی‌های زیرساختی تحت تأثیر آموزش، تمرین و شرایط موقعیتی هستند و ارتباط نزدیک‌تری با اجرای ورزشی دارند (۱۴،۱۶،۳۲،۳۸). این تفکیک نشان می‌دهد که عملکرد مطلوب صرفاً حاصل اعتمادبه‌نفس یا انگیزش بالا نیست، بلکه مستلزم توانایی هدایت توجه، بازیابی تمرکز پس از خطا، مدیریت هیجان و برانگیختگی و تصمیم‌گیری مناسب در شرایط فشار است. در این میان، تنظیم هیجان نیز از فنون مشخصی مانند آرام‌سازی، خودگفتاری یا تصویرسازی متمایز است؛ زیرا تنظیم هیجان فرایندی گسترده‌تر برای شناسایی، ارزیابی و تعدیل تجربه هیجانی است، در حالی که فنون یادشده ابزارهایی برای مدیریت حالت‌های روان‌شناختی محسوب می‌شوند (۱۴،۱۶).

سومین بعد مدل به نظام انگیزشی و جهت‌دهنده رفتار ورزشی مربوط است. در این سطح، صرف شدت انگیزش اهمیت تعیین‌کننده ندارد، بلکه کیفیت انگیزش، نحوه تعریف موفقیت، هدف‌گرایی، تعهد و استمرار رفتار ورزشی مورد توجه قرار می‌گیرند. انگیزش مبتنی بر فشار بیرونی، ترس از شکست یا نیاز مستمر به تأیید ممکن است با مشارکت پایدار، رضایت و سلامت روان همراه نباشد؛ از این‌رو، لازم است علاوه بر میزان انگیزش مشخص شود که ورزشکار چرا فعالیت می‌کند و مشارکت او تا چه اندازه با انتخاب شخصی و ارزش‌های درونی هماهنگ است (۱۳). تعهد نیز مفهومی معادل انگیزش نیست و بیشتر به میزان سرمایه‌گذاری روان‌شناختی و قصد ادامه مسیر مربوط می‌شود، در حالی که استمرار را می‌توان نمود رفتاری انگیزش و تعهد در طول زمان دانست (۳۳). این تمایز می‌تواند در فهم افت مشارکت، فرسودگی یا ترک ورزش اهمیت داشته باشد.

در بعد چهارم، منابع سازگاری و مدیریت فشار روان‌شناختی قرار می‌گیرند. تاب‌آوری، راهبردهای مقابله، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و حمایت اجتماعی - محیطی نشان می‌دهند که سازگاری ورزشکار فقط محصول ظرفیت‌های درونی نیست، بلکه در تعامل مستمر فرد و محیط شکل می‌گیرد (۱۷،۲۱). در این مدل، تاب‌آوری صفتی ثابت یا صرفاً معادل تحمل دشواری در نظر گرفته نمی‌شود، بلکه ظرفیتی پویا است که برحسب نوع چالش، منابع فردی و کیفیت حمایت محیطی می‌تواند تغییر کند (۱۷،۱۸). به همین ترتیب، کارآمدی راهبردهای مقابله به تناسب آنها با ویژگی‌های موقعیت و میزان کنترل‌پذیری شرایط

وابسته است و نمی‌توان یک راهبرد را در تمام موقعیت‌ها به‌طور مطلق سازگار یا ناسازگار تلقی کرد (۱۹). از سوی دیگر، تنظیم هیجان، مقابله و تاب‌آوری در ادبیات نظری و تجربی دارای هم‌پوشانی‌اند و مرز آنها کاملاً مستقل نیست؛ بنابراین، تفکیک این سازه‌ها در CAPP براساس کارکرد غالب آنها انجام شده است و این مرزبندی باید به‌عنوان یک تفکیک تحلیلی، نه استقلال تجربی کامل، تفسیر شود. ورود حمایت اجتماعی و منابع محیطی به این بعد نیز مانع از فردی‌سازی افراطی مشکلات ورزشکار می‌شود؛ زیرا محیط مربیگری، روابط تیمی، انتظارات خانواده و ساختار سازمانی می‌توانند نقش محافظتی یا آسیب‌زا داشته باشند (۲۰، ۲۱، ۳۴).

بعد پنجم، سلامت روان ورزشی، رشد روان‌شناختی، سازگاری حرفه‌ای و عملکرد پایدار را در سطح پیامدها و ظرفیت‌های بلندمدت مورد توجه قرار می‌دهد. موفقیت رقابتی به‌تنهایی نمی‌تواند شاخص سلامت روان‌شناختی تلقی شود و حتی ورزشکاران موفق ممکن است با اضطراب، افسردگی، اختلال خواب، فرسودگی یا آشفتگی هویتی مواجه باشند (۲، ۵، ۲۴). افزایش نشانه‌های فرسودگی در ورزشکاران نیز ضرورت توجه به پیامدهای بلندمدت مشارکت ورزشی را تقویت می‌کند (۴۰). در این چارچوب، عملکرد پایدار به معنای حفظ نتیجه رقابتی به هر قیمت نیست، بلکه تداوم عملکرد همراه با قابلیت بازیابی، سلامت روان و سازگاری با تغییرات مسیر حرفه‌ای را دربر می‌گیرد. رشد روان‌شناختی نیز پیامد خودکار مشارکت ورزشی نیست و به کیفیت محیط، روابط مربیگری و فرصت‌های یادگیری از تجربه وابسته است (۳، ۲۱). سازگاری حرفه‌ای نیز انتقال‌هایی مانند ورود به سطح قهرمانی، تغییر تیم یا مربی، آسیب‌دیدگی، بازگشت به رقابت و پایان دوران حرفه‌ای را شامل می‌شود (۲۲، ۳۹).

ارتباط میان این پنج بعد در مدل حاضر ماهیتی پویا و بالقوه دوطرفه دارد. ویژگی‌های فردی می‌توانند بر نحوه تنظیم هیجان، انگیزش و رفتار ورزشکار اثر بگذارند و در مقابل، تجربه موفقیت، شکست، آسیب‌دیدگی یا بازخورد مربی می‌تواند باورها و حتی برداشت ورزشکار از هویت خود را تغییر دهد. حمایت اجتماعی ممکن است اثر فشار رقابتی را تعدیل کند و مشکلات سلامت روان یا فرسودگی نیز می‌توانند به‌صورت بازگشتی بر تمرکز، خودکارآمدی، انگیزش و مقابله اثر بگذارند. بااین‌حال، روابط نمایش‌داده‌شده در مدل نباید به‌عنوان مسیرهای علی یا مرحله‌ای تفسیر شوند؛ زیرا جهت، شدت، میانجی‌ها و تعدیل‌کننده‌های این روابط هنوز نیازمند آزمون در مطالعات تجربی، طولی و مدلی ساختاری است (۳۳، ۳۴).

از منظر کاربردی، این ساختار می‌تواند مبنایی برای عبور از ارزیابی‌های پراکنده و حرکت به سمت نظامی سازمان‌یافته‌تر برای غربالگری، پایش و تفسیر وضعیت روان‌شناختی ورزشکاران فراهم کند (۳۵). داده‌های حاصل از آزمون‌ها زمانی ارزش بیشتری پیدا می‌کنند که در چارچوب یک منطق مفهومی مشترک تفسیر شوند و انتخاب ابزار نیز براساس سؤال ارزیابی و سازه مورد نظر انجام گیرد، نه اینکه مجموعه‌ای ثابت از آزمون‌ها برای همه ورزشکاران اجرا شود. برخی شواهد نشان می‌دهند که غربالگری و پایش وضعیت روان‌شناختی زمانی اثربخش‌تر است که مستمر، هدفمند و در ارتباط با خدمات تخصصی سلامت روان انجام شود (۳۷). همچنین، مداخلات افزایش آگاهی سلامت روان زمانی می‌توانند اثربخشی بیشتری داشته باشند که علاوه بر ورزشکار، مربیان، خانواده‌ها و مسئولان ورزشی را نیز دربر گیرند (۲۹، ۳۵). در حوزه عملکرد نیز آموزش مهارت‌های روان‌شناختی باید با نیاز فردی ورزشکار، ماهیت تکلیف و شرایط تمرین و رقابت متناسب باشد، نه اینکه به‌صورت بسته‌ای یکسان برای همه اجرا شود.

این منطق می‌تواند در طراحی مداخلات فردمحور نیز اهمیت داشته باشد. اگر دشواری اصلی ورزشکار به فرایندهای نزدیک به عملکرد مربوط باشد، آموزش مهارت‌های ذهنی ممکن است مداخله مناسبی باشد (۲۹، ۴۱). در مقابل، اگر مشکل اصلی با

سلامت روان، حمایت اجتماعی، آشفته‌گی هویت یا شرایط محیطی مرتبط باشد، آموزش تمرکز یا آرام‌سازی به‌تنهایی پاسخ کافی نخواهد بود (۲،۳۴،۳۹). از این رو، CAPP می‌تواند در آینده به تدوین گزارش‌هایی کمک کند که در آنها نقاط قوت، آسیب‌پذیری‌ها، منابع حمایتی و روابط احتمالی میان ابعاد به‌صورت یکپارچه تفسیر شوند. با این حال، تمام این کاربردها در مرحله حاضر ماهیتی پیشنهادی دارند و مدل پیش از انجام مطالعات اعتبارسنجی نباید در تصمیم‌های حساس مانند انتخاب ورزشکار، استعدادیابی، بازگشت به رقابت یا تشخیص مشکلات روان‌شناختی به‌عنوان یک ابزار تصمیم‌گیری مستقل مورد استفاده قرار گیرد.

۴-۱. محدودیت‌ها و مسیرهای پژوهشی آینده

پژوهش حاضر از نوع مرور تلفیقی نظری بود و با هدف شناسایی نظام‌مند همه شواهد موجود انجام نشد؛ بنابراین، نمی‌توان ادعا کرد تمامی منابع مرتبط شناسایی شده‌اند یا وزن شواهد مربوط به هر مؤلفه به‌صورت کمی تعیین شده است. انتخاب و تلفیق مفاهیم نیز تا اندازه‌ای به قضاوت نظری پژوهشگر وابسته بود. اگرچه در طول فرایند تحلیل، انسجام مفهومی و سازگاری طبقه‌بندی‌ها به‌صورت بازگشتی بررسی شد، ساختار پیشنهادی هنوز از طریق ارزیابی رسمی پژوهشگران مستقل، اجماع خبرگان، روش دلفی، روایی محتوا، تحلیل عاملی یا سایر روش‌های ساختاری تأیید نشده است. افزون بر این، مدل تفاوت‌های احتمالی مربوط به رشته ورزشی، سطح رقابت، سن، جنسیت، فرهنگ و مرحله مسیر حرفه‌ای را به‌طور اختصاصی صورت‌بندی نکرده است؛ بنابراین، اهمیت نسبی ابعاد و مؤلفه‌ها ممکن است در گروه‌های مختلف ورزشکاران متفاوت باشد.

بر این اساس، گام نخست در ادامه توسعه مدل می‌تواند ارزیابی روایی محتوایی آن با مشارکت خبرگان روان‌شناسی ورزش، روان‌شناسی بالینی، مربیگری، سنجش و ورزش قهرمانی باشد. پس از تثبیت ساختار مفهومی، لازم است تعاریف عملیاتی مؤلفه‌ها و شاخص‌های قابل‌اندازه‌گیری تدوین شوند تا ابزارهای سنجش براساس تعریف سازه انتخاب شوند، نه اینکه ساختار مدل تحت تأثیر ابزارهای موجود قرار گیرد. در مراحل بعد، اجرای نسخه اولیه پروتکل ارزیابی در نمونه‌های مختلف ورزشکاران و بررسی ساختار عاملی، روایی همگرا و واگرا، پایایی، روایی ملاکی و حساسیت به تغییر ضروری خواهد بود. آزمون روابط پیشنهادی با استفاده از مدلیابی معادلات ساختاری و طرح‌های طولی نیز می‌تواند نحوه ثبات و تغییر پروفایل روان‌شناختی ورزشکاران را در طول فصل، دوره آسیب‌دیدگی و انتقال‌های حرفه‌ای روشن کند. همچنین، بررسی ناوردایی مدل در رشته‌های فردی و تیمی، ورزشکاران زن و مرد، گروه‌های سنی و سطوح رقابتی متفاوت و توجه به انطباق فرهنگی مفاهیم و ابزارها برای استفاده در بافت ورزش ایران از مسیرهای مهم پژوهشی آینده خواهد بود. بررسی طولی ارتباط ابعاد مدل با فرسودگی، تداوم مشارکت و ترک ورزش نیز می‌تواند به روشن‌تر شدن ارزش پیش‌بینی‌کننده احتمالی مدل کمک کند (۲۳،۳۵،۳۹).

مدل شناسنامه روان‌شناختی جامع ورزشکاران چارچوبی مفهومی برای سازمان‌دهی سازه‌های اصلی روان‌شناسی ورزش در قالب نظامی چندبعدی و پویا پیشنهاد می‌کند. ارزش این مدل در مرحله حاضر، بیش از آنکه در ارائه ابزاری جدید باشد، در ایجاد منطق مشترکی برای تفسیر و یکپارچه‌سازی اطلاعات روان‌شناختی ورزشکاران است. از این رو، یافته‌های پژوهش حاضر را باید نقطه آغاز توسعه این چارچوب دانست و اعتبار علمی و کاربرد حرفه‌ای آن را منوط به طی مراحل بعدی، از جمله اعتبارسنجی محتوایی، عملیاتی‌سازی مؤلفه‌ها و آزمون‌های تجربی و روان‌سنجی در پژوهش‌های آینده دانست.

۴-۲. جمع‌بندی بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تحلیل و تلفیق مفاهیم اصلی روان‌شناسی ورزش و توسعه مدل مفهومی شناسنامه روان‌شناختی جامع ورزشکاران انجام شد. حاصل این فرایند، سازمان‌دهی سازه‌های روان‌شناختی مرتبط با ورزشکار در پنج بعد شامل زیرساخت‌های فردی روان‌شناختی، فرایندها و باورهای شناختی - هیجانی مرتبط با عملکرد، نظام انگیزشی و جهت‌دهنده رفتار ورزشی، منابع سازگاری و مدیریت فشار روان‌شناختی، و رشد روان‌شناختی و عملکرد پایدار بود. مدل "CAPP" بر این دیدگاه استوار است که وضعیت روان‌شناختی ورزشکار را نمی‌توان به یک سازه منفرد یا مجموعه‌ای از نمرات مستقل تقلیل داد، بلکه باید آن را در قالب ساختاری چندبعدی و یکپارچه تفسیر کرد. این چارچوب می‌تواند مبنایی نظری برای انتخاب هدفمند ابزارهای ارزیابی، تفسیر منسجم‌تر اطلاعات روان‌شناختی و طراحی مطالعات آینده فراهم کند و هم‌زمان بر ضرورت توجه توأمان به عملکرد ورزشی و سلامت روان تأکید دارد (۲،۳،۳۴،۴۱).

با این حال، "CAPP" در مرحله حاضر یک چارچوب مفهومی اولیه و فرضیه‌ساز است و ابعاد و روابط آن هنوز از طریق نظرخواهی نظام‌مند خبرگان، مطالعات روان‌سنجی و آزمون‌های تجربی تأیید نشده‌اند؛ بنابراین، نباید در وضعیت کنونی به عنوان ابزار تشخیصی یا مبنای مستقیم تصمیم‌گیری‌های حرفه‌ای به کار رود. اعتبار علمی و کاربردی مدل مستلزم بررسی روایی محتوایی، تدوین تعاریف عملیاتی، انتخاب یا طراحی شاخص‌های سنجش و آزمون ساختار و روابط آن در نمونه‌های مختلف ورزشکاران و بافت‌های ورزشی و فرهنگی متفاوت است.

References

- Weinberg RS, Gould D. Foundations of sport and exercise psychology. 8th ed. Champaign (IL): Human Kinetics; 2023.
- Reardon CL, Hainline B, Aron CM, Baron D, Baum AL, Bindra A, et al. Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement. Br J Sports Med. 2019;53(11):667-99. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100715>
- Gouttebauge V, Bindra A, Blauwet C, Campriani N, Currie A, Engebretsen L, et al. International Olympic Committee Sport Mental Health Assessment Tool 1 and Sport Mental Health Recognition Tool 1: Towards better support of athletes' mental health. Br J Sports Med. 2021;55(1):30-7. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102411>
- Schinke RJ, Henriksen K, Moore ZE, Stambulova N, Bartley J, Cosh S, et al. International society of sport psychology position stand: elite athlete mental health revisited. Int J Sport Exerc Psychol. 2024;22(4):775-801. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2024.2359872>
- Gouttebauge V, Bilgoue SC, Gorczynski P, Hitchcock ME, Putukian M, Reardon CL, et al. Supporting the IOC consensus statement on mental health in elite athletes: A systematic review and meta-analysis on the prevalence of mental health symptoms in elite sports. Sports (Basel). 2026;14(7):296. <https://doi.org/10.3390/sports14070296>
- Gucciardi DF, Hanton S, Fleming S. Are mental toughness and mental health contradictory concepts in elite sport? A narrative review of theory and evidence. J Sci Med Sport. 2017;20(3):307-11. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2016.08.006>
- Woods S, Dunne S, Gallagher P, McNicholl A. A systematic review of the factors associated with athlete burnout in team sports. Int Rev Sport Exerc Psychol. 2025;18(1):70-110. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2148225>

8. Glandorf HL, Madigan DJ, Kavanagh O, Mallinson-Howard SH. Mental and physical health outcomes of burnout in athletes: a systematic review and meta-analysis. *Int Rev Sport Exerc Psychol*. 2025;18(1):372-416. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2023.2225187>
9. Olsson LF, Glandorf HL, Black JF, Jeggo REK, Stanford JR, Drew KL, et al. A multi-sample examination of the relationship between athlete burnout and sport performance. *Psychol Sport Exerc*. 2025;76:102747. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102747>
10. Brewer BW, Van Raalte JL, Linder DE. Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles' heel? *Int J Sport Psychol*. 1993;24(2):237-54.
11. Chun Y, Wendling E, Sagas M. Identity work in athletes: A systematic review of the literature. *Sports (Basel)*. 2023;11(10):203. <https://doi.org/10.3390/sports11100203>
12. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: W.H. Freeman; 1997.
13. Pelletier LG, Rocchi MA, Vallerand RJ, Deci EL, Ryan RM. Validation of the revised Sport Motivation Scale: SMS-II. *Psychol Sport Exerc*. 2013;14(3):329-41. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.12.002>
14. Gross JJ. Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychol Inq*. 2015;26(1):1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
15. Lane AM, Beedie CJ, Jones MV, Uphill M, Devonport TJ. The BASES expert statement on emotion regulation in sport. *J Sports Sci*. 2012;30(11):1189-95. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.693621>
16. Hatzigeorgiadis A, Zourbanos N, Galanis E, Theodorakis Y. Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspect Psychol Sci*. 2011;6(4):348-56. <https://doi.org/10.1177/1745691611413136>
17. Fletcher D, Sarkar M. A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychol Sport Exerc*. 2012;13(5):669-78. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
18. Sarkar M, Fletcher D. Psychological resilience in sport performers: A review of stressors and protective factors. *J Sports Sci*. 2014;32(15):1419-34. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.901551>
19. Nicholls AR, Levy AR, Grice A, Polman RCJ. Stress appraisals, coping, and coping effectiveness among international cross-country runners during training and competition. *Eur J Sport Sci*. 2009;9(5):285-93. <https://doi.org/10.1080/17461390902836049>
20. Mageau GA, Vallerand RJ. The coach-athlete relationship: A motivational model. *J Sports Sci*. 2003;21(11):883-904. <https://doi.org/10.1080/0264041031000140374>
21. Henriksen K, Stambulova N, Roessler KK. Holistic approach to athletic talent development environments: A successful sailing milieu. *Psychol Sport Exerc*. 2010;11(3):212-22. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.10.005>
22. Stambulova NB, Alfermann D, Statler T, Côté J. ISSP position stand: Career development and transitions of athletes. *Int J Sport Exerc Psychol*. 2009;7(4):395-412. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2009.9671916>
23. Gustafsson H, DeFreese JD, Madigan DJ. Athlete burnout: Review and recommendations. *Curr Opin Psychol*. 2017;16:109-13. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.002>
24. Purcell R, Gwyther K, Rice SM. Mental health in elite athletes: Increased awareness requires an early intervention framework to respond to athlete needs. *Sports Med Open*. 2019;5(1):46. <https://doi.org/10.1186/s40798-019-0220-1>
25. Cosh SM, McNeil DG, Jeffreys A, Clark LH, Tully PJ. Athlete mental health help-seeking: A systematic review and meta-analysis of rates, barriers and facilitators. *Psychol Sport Exerc*. 2024;71:102586. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102586>
26. 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://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.780359>

27. Paul J, Criado AR. The art of writing literature review: What do we know and what do we need to know? *Int Bus Rev.* 2020;29(4):101717. <https://doi.org/10.1016/j.ibusrev.2020.101717>
28. Gould D, Dieffenbach K, Moffett A. Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *J Appl Sport Psychol.* 2002;14(3):172-204. <https://doi.org/10.1080/10413200290103482>
29. Breslin G, Shannon S, Cummings M, Leavey G. An updated systematic review of interventions to increase awareness of mental health and well-being in athletes, coaches, officials and parents. *Syst Rev.* 2022;11(1):99. <https://doi.org/10.1186/s13643-022-01932-5>
30. Isoard-Gautheur S, Guillet-Descas E, Gustafsson H. Athlete burnout and the risk of dropout among young elite handball players. *Sport Psychol.* 2016;30(2):123-30. <https://doi.org/10.1123/tsp.2014-0140>
31. Jabareen Y. Building a conceptual framework: Philosophy, definitions, and procedure. *Int J Qual Methods.* 2009;8(4):49-62. <https://doi.org/10.1177/160940690900800406>
32. Whitemore R, Knafl K. The integrative review: Updated methodology. *J Adv Nurs.* 2005;52(5):546-53. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x>
33. Torraco RJ. Writing integrative literature reviews: Using the past and present to explore the future. *Hum Resour Dev Rev.* 2016;15(4):404-28. <https://doi.org/10.1177/1534484316671606>
34. Jaakkola E. Designing conceptual articles: Four approaches. *AMS Rev.* 2020;10(1-2):18-26. <https://doi.org/10.1007/s13162-020-00161-0>
35. Henriksen K, Schinke R, Moesch K, McCann S, Parham WD, Larsen CH, et al. Consensus statement on improving the mental health of high performance athletes. *Int J Sport Exerc Psychol.* 2020;18(5):553-60. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1570473>
36. Birrer D, Morgan G. Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scand J Med Sci Sports.* 2010;20 Suppl 2:78-87. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01188.x>
37. Balcombe L, De Leo D. Psychological screening and tracking of athletes and digital mental health solutions in a hybrid model of care: Mini review. *JMIR Form Res.* 2020;4(12):e22755. <https://doi.org/10.2196/22755>
38. Voorheis P, Silver M, Consonni J. Adaptation to life after sport for retired athletes: A scoping review of existing reviews and programs. *PLoS One.* 2023;18(9):e0291683. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0291683>
39. Madigan DJ, Olsson LF, Hill AP, Curran T. Athlete burnout symptoms are increasing: A cross-temporal meta-analysis of average levels from 1997 to 2019. *J Sport Exerc Psychol.* 2022;44(3):153-68. <https://doi.org/10.1123/jsep.2020-0291>
40. Chang C, Putukian M, Aerni G, Diamond A, Hong G, Ingram Y, et al. Mental health issues and psychological factors in athletes: Detection, management, effect on performance and prevention: American Medical Society for Sports Medicine position statement—executive summary. *Br J Sports Med.* 2020;54(4):216-20. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101583>
41. Vealey RS. Mental skills training in sport. In: Tenenbaum G, Eklund RC, editors. *Handbook of sport psychology.* 3rd ed. Hoboken (NJ): John Wiley & Sons; 2007. p. 287-309. <https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch13>