

## رابطه تاب‌آوری و سخت‌کوشی با موفقیت ورزشی و سلامت روانی در ورزشکاران\*

### Relations of resilience and hardiness with sport achievement and mental health in a sample of athletes

Mohammad Ali Besharat, Ph.D.

Maryam Salehi, M.A.

Khadijeh Shahmohammadi, M.A.

Hossein Nadali, M.A.

Azra Zebardast, M.A.

دکتر محمدعلی بشارت\*\*

مریم صالحی\*\*\*\*

خدیجه شاه محمدی\*\*\*

حسین نادعلی\*\*\*\*

عذرا زبردست\*\*\*\*

#### Abstract

This study was aimed to investigate the association of resilience and hardiness with sport achievement and mental health in a sample of athletes. One hundred and thirty-nine athletes (96 males, 43 females) from the Faculty of Physical Education and Sport Sciences, the University of Tehran, and several sport clubs were included in this study. All participants were asked to complete Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), Hardiness Scale (HS), and Mental Health Inventory (MHI). The athletes' coaches were asked to rate the Sport Achievement Scale (SAS) in order to measure athletes' sport achievement. The results revealed that both resilience and hardiness were positively associated with sport achievement and psychological well-being, and negatively associated with psychological distress. It can be concluded that resilience and hardiness can predict changes of sport achievement and mental health in athletes. Results and implications are discussed.

**Keywords:** resilience, hardiness, sport achievement, mental health, sport psychology

besharat@ut.ac.ir

#### چکیده

هدف اصلی این پژوهش بررسی رابطه تاب‌آوری و سخت‌کوشی با موفقیت ورزشی، بهزیستی روان‌شناختی و درماندگی روان‌شناختی بود. یکصد و سی و نه ورزشکار داوطلب (۹۶ پسر، ۴۳ دختر) از دانشجویان رشته‌های مختلف ورزشی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران و ورزشکاران باشگاه‌های سایپا، قزوين، صنم، پیکان، پاس، پیروزی، ایران خودرو، آرات و رازی در این پژوهش شرکت کردند. از ورزشکاران خواسته شد مقیاس تاب‌آوری کانر - دیویدسون (CD-RISC)، مقیاس سخت‌کوشی (HS) و مقیاس سلامت روانی (MHI) را تکمیل کنند. به منظور سنجش موفقیت ورزشی آزمودنی‌ها، «مقیاس موفقیت ورزشی» (SAS) در اختیار مربیان ورزشکاران قرار گرفت و ضمن تشریح اهداف پژوهش، از آنها خواسته شد پرسشنامه را تکمیل کنند. نتایج پژوهش نشان داد که تاب‌آوری و سخت‌کوشی با موفقیت ورزشی و بهزیستی روان‌شناختی همبستگی مثبت معنادار و با درماندگی روان‌شناختی همبستگی منفی معنادار دارند. بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان نتیجه گرفت که سازه‌های تاب‌آوری و سخت‌کوشی می‌توانند تغییرات مربوط به موفقیت ورزشی و سلامت روانی را در ورزشکاران پیش‌بینی کنند. نتایج و پیامدهای پژوهش در این مقاله تشریح و تبیین می‌شوند.

**واژه‌های کلیدی:** تاب‌آوری، سخت‌کوشی، موفقیت ورزشی، سلامت روانی، روان‌شناسی ورزش

\* این پژوهش با حمایت مالی معاونت پژوهشی دانشگاه تهران انجام شده است

\*\* عضو هیأت علمی دانشگاه تهران

\*\*\* کارشناس ارشد روان‌شناسی، دانشگاه تهران

\*\*\*\* کارشناس ارشد روان‌شناسی، دانشگاه الزهرا

\*\*\*\*\* کارشناس ارشد روان‌شناسی، دانشگاه گیلان

سطحی از تعادل پس از به وجود آمدن اختلال در وضعیت تعادلی پیشین، مطابقت می‌کند (ریچاردسون<sup>۱۹</sup>، ۲۰۰۲). بنابراین، تاب‌آوری به انطباق موفقیت‌آمیزی گفته می‌شود که در آوردگاه مصائب و استرس‌های توان‌کاه و ناتوان‌ساز آشکار می‌گردد. این تعریف از تاب‌آوری، بیانگر کنش‌وری و پویایی سازه‌ای است که مستلزم تعامل پیچیده بین عوامل خطر ساز و محافظت‌کننده است (اولسون، بوند، برنز، ولا - برودریک و ساویر<sup>۲۰</sup>، ۲۰۰۳؛ لاتار، چیچتی و بکر<sup>۲۱</sup>، ۲۰۰۰).

نظریه‌های نخستین در مورد تاب‌آوری، بر ویژگی‌های مرتبط با پیامدهای مثبت در مواجهه با مصائب و ناملایمات زندگی تأکید داشتند (راتر<sup>۲۲</sup>، ۱۹۸۵؛ ورنر<sup>۲۳</sup>، ۱۹۸۴). این دسته از پژوهش‌ها، بعدها عوامل حفاظتی بیرونی، مانند مدارس کارآمد و روابط با بزرگسالان حمایت‌گر، را نیز در بهبود تاب‌آوری، مؤثر دانستند (لاتار و همکاران، ۲۰۰۰). نظریه‌های فعلی، تاب‌آوری را سازه‌ای چند بعدی متشکل از متغیرهای سرشتی<sup>۲۴</sup>، مانند مزاج<sup>۲۵</sup> و شخصیت<sup>۲۶</sup>، همراه با مهارت‌های مخصوص، مثل مهارت حل مسأله، می‌دانند (کمپل - سیلس، کوهان و استین<sup>۲۷</sup>، ۲۰۰۶).

همسو با برداشت‌های عمومی، در مطالعات اولیه این سازه نیز تصور می‌شد که تاب‌آوری خصیصه افراد فوق‌العاده است. اما پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که تاب‌آوری در انحصار افراد فوق‌العاده نیست و در افراد مختلف و سطوح متفاوت تحول شامل کودکی، نوجوانی و بزرگسالی مشاهده می‌شود (کسلر، سونگا، برومت، هاجز و نلسون<sup>۲۸</sup>، ۱۹۹۵؛ کمپل - سیلس و همکاران، ۲۰۰۶؛ مستن، ۲۰۰۱). البته، غالب پژوهش‌های مربوط به تاب‌آوری در حوزه روان‌شناسی تحولی<sup>۲۹</sup> انجام شده است که عمدتاً به بررسی ویژگی‌های کودکان و نوجوانانی که علی‌رغم مواجهه با خطرهای جدی به اختلال‌های روان‌شناختی مبتلا نشده‌اند، پرداخته‌اند (لاتار و چیچتی، ۲۰۰۰؛ مستن، ۲۰۰۱).

عملکرد و موفقیت ورزشی<sup>۱</sup> تا حدود زیادی تحت تأثیر عوامل استرس‌زای معمول ورزشی؛ مانند ارتکاب یک خطای روانی یا بدنی، تحمل درد و ناراحتی، مشاهده تقلب یا موفقیت رقیب، دریافت جریمه از سوی داور و توبیخ از طرف مربی، قرار می‌گیرد (انشل، ویلیامز و ویلیامز<sup>۲</sup>، ۲۰۰۰). یافته‌های پژوهشی نشان داده‌اند که ناتوانی در مقابله مؤثر با استرس ورزشی برای عملکرد و رضایت شخصی ورزشکار زیان‌بخش است (اسکنلن، استین و راویز<sup>۳</sup>، ۱۹۹۱؛ اسمیت<sup>۴</sup>، ۱۹۸۶؛ انشل، ۱۹۹۰؛ انشل و ولس<sup>۵</sup>، ۲۰۰۰؛ تومانیس و بیدل<sup>۶</sup>، ۲۰۰۰؛ کرون و هیندل<sup>۷</sup>، ۱۹۸۸؛ گادریا و بلوندین<sup>۸</sup>، ۲۰۰۲). یکی از مدل‌های نظری در مطالعه شیوه‌های مقابله با استرس ورزشی، رویکرد روان‌شناسی مثبت<sup>۹</sup> است. دستور کار اصلی این رویکرد، بررسی و شناخت توانمندی‌ها، نقاط قوت، استعدادها و محاسن افراد است. تاب‌آوری<sup>۱۰</sup> یکی از این مفاهیم و سازه‌های بهنجار مورد توجه و مطالعه روان‌شناسی مثبت است.

تاب‌آوری به فرایند پویای انطباق مثبت با تجربه‌های تلخ و ناگوار اطلاق می‌شود (لاتار و چیچتی<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۰؛ مستن<sup>۱۲</sup>، ۲۰۰۱). تاب‌آوری، که "مقاومت در برابر استرس"<sup>۱۳</sup> (گرمزی<sup>۱۴</sup>، ۱۹۸۵) یا "رشد پس‌ضربه‌ای"<sup>۱۵</sup> (تدشی، پارک و کالان<sup>۱۶</sup>، ۱۹۹۸) نیز نامیده شده است، در امتداد یک پیوستار با درجات متفاوت از مقاومت در برابر آسیب‌های روان‌شناختی قرار می‌گیرد (اینگرام و پرایس<sup>۱۷</sup>، ۲۰۰۱). تاب‌آوری، بر حسب این تعریف، فراتر از جان سالم بدر بردن از استرس‌ها و ناملایمات زندگی است (بونانو<sup>۱۸</sup>، ۲۰۰۴) و با رشد مثبت، انطباق‌پذیری و رسیدن به

1. sport achievement
2. Anshel, M. H., Williams, L. R. T., & Williams, S. M.
3. Scanlan, T. K., Stein, G. L., & Ravizza, K.
4. Smith, R. E.
5. Anshel, M. H., & Wells, B.
6. Ntoumanis, N., & Biddle, S. J. H.
7. Krohne, H. W., & Hindel, C.
8. Gaudreau, P., & Blondin, J. P.
9. positive psychology
10. resilience
11. Luthar, S. S., & Cicchetti, D.
12. Masten, A.
13. stress resistance
14. Garnezy, N.
15. post-traumatic growth
16. Tedeschi, R. G., Park, C. L., & Calhoun, L. F.
17. Ingram, R. E., & Price, J. M.
18. Bonanno, G. A.

19. Richardson, G. E.
20. Olson, C. A., Bond, L., Burns, J. M., Vella-Brodrick, D. A., & Sawyer, S. M.
21. Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B.
22. Rutter, M.
23. Werner, E. E.
24. constitutional
25. temperament
26. personality
27. Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B.
28. Kessler, R. C., Sonnega, A., Bromet, E., Hughes, M., & Nelson, C. B.
29. developmental psychology

روان‌شناسان بالینی، اخیراً مدل‌هایی از تاب‌آوری را تحت شرایط فقدان<sup>۱</sup>، مصیبت<sup>۲</sup>، افسردگی<sup>۳</sup> و درد<sup>۴</sup> بررسی کرده‌اند (بونانو، ۲۰۰۴؛ چارنی<sup>۵</sup>، ۲۰۰۴؛ زاترا، جانسون و دیویس<sup>۶</sup>، ۲۰۰۵؛ سوتیک، ویتیلینگما و چارنی<sup>۷</sup>، ۲۰۰۵). نتایج هماهنگ این پژوهش‌ها مؤید تأثیرات مثبت، سازنده و محافظت‌کننده تاب‌آوری در مقاومت و مقابله موفق و انطباق رشد یافته با شرایط خطیر و استرس‌زای فوق‌الذکر است. بر عکس، سطوح پایین و ضعیف تاب‌آوری با آسیب‌پذیری و اختلال‌های روان‌شناختی مرتبط است (بونانو، ۲۰۰۴؛ کمپل - سیلس و همکاران، ۲۰۰۶).

یکی دیگر از سازه‌های روان‌شناختی که می‌توان پیش‌بینی کرد برای رفتار و موفقیت ورزشی تعیین کننده باشد، سخت‌کوشی<sup>۸</sup> است. سخت‌کوشی یک سازه شخصییتی پایدار متشکل از سه مؤلفه اصلی تعهد<sup>۹</sup>، کنترل<sup>۱۰</sup> و مبارزه طلبی<sup>۱۱</sup> است (کوباسا، مدی و کان<sup>۱۲</sup>، ۱۹۷۷). افراد سخت‌کوش نسبت به آنچه انجام می‌دهند متعهدترند و خود را وقف هدف می‌کنند، احساس می‌کنند بر اوضاع مسلط هستند و خودشان تعیین کننده‌اند، و تغییرات زندگی را چالش‌ها و فرصت‌هایی برای رشد و پیشرفت می‌دانند نه محدودیت و تهدید (کوباسا، ۱۹۷۹). سخت‌کوشی به مثابه سپری در مقابل استرس در موقعیت‌های گوناگون زندگی عمل می‌کند (کوباسا، ۱۹۷۹؛ مدی، کان و مدی، ۱۹۹۸؛ ویب<sup>۱۳</sup>، ۱۹۹۱)، بیانگر اعتماد شخص به توانایی خود برای مقابله با شرایط مختلف است (هولاهان و موس<sup>۱۴</sup>، ۱۹۸۵)، حس استقلال<sup>۱۵</sup> (هوارد، کانینگهام و رچنیتز<sup>۱۶</sup>، ۱۹۸۶) و خودپیروی<sup>۱۷</sup> (باتل<sup>۱۸</sup>، ۱۹۸۹) را افزایش می‌دهد و باعث ارتقاء و بهبود عملکرد

می‌شود (آتلا<sup>۱۹</sup>، ۱۹۹۹؛ کوشابا و مدی<sup>۲۰</sup>، ۱۹۹۹؛ وستمن<sup>۲۱</sup>، ۱۹۹۰). سخت‌کوشی همچنین از طریق فعال‌سازی راهبردهای مقابله تبدیلی<sup>۲۲</sup> (فعال، تعیین‌کننده) با شرایط استرس‌زا به جای راهبردهای مقابله بازگشتی<sup>۲۳</sup> (انکاری، اجتنابی) احتمال بیماری‌های جسمانی مربوط به استرس، بیماری‌های روانی و ضعف‌های رفتاری و عملکردی را کاهش می‌دهد (مدی، ۱۹۹۹). پژوهش‌های انجام شده در زمینه سخت‌کوشی طی دو دهه گذشته توانسته‌اند فرضیه کوباسا درخصوص تأثیر مثبت این سازه بر بهزیستی<sup>۲۴</sup> افراد در مواجهه با حوادث استرس‌زای زندگی را تأیید کنند (بلانی و گانلن<sup>۲۵</sup>، ۱۹۹۰؛ مدی، وادا و هایر، ۱۹۹۶). البته، تعدادی از پژوهش‌ها نیز چنین تأثیراتی را برای سخت‌کوشی مورد تأیید قرار نداده‌اند (راو<sup>۲۶</sup>، ۱۹۹۷؛ رودالت و آگوستدوتیر<sup>۲۷</sup>، ۱۹۸۴؛ گرین<sup>۲۸</sup>، ۱۹۹۵؛ ویلیامز، ویب و اسمیت<sup>۲۹</sup>، ۱۹۹۲).

در حوزه روان‌شناسی ورزش<sup>۳۰</sup>، پژوهش‌های محدود انجام شده توانسته‌اند به بررسی تأثیر سخت‌کوشی بر عملکرد ورزشی بپردازند. مدی و هس (۱۹۹۲) با مطالعه سخت‌کوشی در بازیکنان بسکتبال به این نتیجه رسیدند که ورزشکاران سخت‌کوش رقابت‌های ورزشی را کمتر استرس‌زا تفسیر می‌کنند و آنها را موقعیت‌هایی مطلوب، کنترل‌پذیر و چالش‌انگیز می‌بینند. گلبی و شیرد<sup>۳۱</sup> (۲۰۰۴) نیز نشان دادند که سطوح سخت‌کوشی در دسته‌های لیگ مختلف راگی متفاوت است و در بازیکنان حرفه‌ای لیگ برتر به حداکثر می‌رسد. علی‌رغم اهمیت سازه‌های تاب‌آوری و سخت‌کوشی در حوزه روان‌شناسی ورزش، مخصوصاً به دلیل تأثیرگذاری مستقیم این سازه‌ها بر عملکرد ورزشکار و موفقیت ورزشی، پژوهش‌های معدودی در این زمینه انجام شده و یافته‌ها بسیار ابتدایی هستند. یکی از هدف‌های پژوهش حاضر بررسی رابطه تاب‌آوری و سخت‌کوشی با موفقیت ورزشی و سلامت روانی در ورزشکاران بود. چنین مطالعه‌ای علاوه بر این

1. loss
2. bereavement
3. depression
4. pain
5. Charney, D. S.
6. Zautra, A. J., Johnson, L. M., & Davis, M. C.
7. Southwick, S. M., Vythilingam, M., & Charney, D. S.
8. hardiness
9. commitment
10. control
11. challenge
12. Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Khan, S.
13. Wiebe, D. J.
14. Holahan, C. J., Moos, R. H.
15. independence
16. Howard, J. H., Cunningham, D. A., & Rehnitzer, P. A.
17. autonomy
18. Butel, M.

19. Atella, M. D.
20. Khoshaba, D. M., & Maddi, S. R.
21. Westman, M.
22. transormational coping
23. regressive coping
24. wellbeing
25. Blaney, P. H., & Ganellen, R. J.
26. Rowe, M. M.
27. Rhodewalt, F., & Agustsdottir, S.
28. Greene, R. L.
29. Williams, P. G., Weibe, D. J., & Smith, T. W.
30. sport psychology
31. Golby, J. & Sheard, M.

که، مخصوصاً در رابطه با تاب‌آوری، به عنوان پژوهشی اکتشافی<sup>۱</sup> نوع رابطه این متغیرها را در مورد ورزشکاران و در حوزه روان‌شناسی ورزش در نمونه‌های ایرانی مشخص می‌کند، اقدامی در جهت توجه به مفاهیم و سازه‌های روان‌شناسی مثبت در ورزش خواهد بود. فرضیه‌های این پژوهش به شرح زیر بررسی می‌شوند: فرضیه اول: بین تاب‌آوری و سخت‌کوشی با موفقیت ورزشی ورزشکاران رابطه مثبت وجود دارد؛ فرضیه دوم: بین تاب‌آوری و سخت‌کوشی با بهزیستی روان‌شناختی ورزشکاران رابطه مثبت وجود دارد؛ فرضیه سوم: بین تاب‌آوری و سخت‌کوشی با درماندگی روان‌شناختی ورزشکاران رابطه منفی وجود دارد.

## ابزار سنجش

**مقیاس تاب‌آوری:** مقیاس تاب‌آوری کانر - دیویدسون (CD-RISC؛ کانر و دیویدسون<sup>۶</sup>، ۲۰۰۳) یک ابزار ۲۵ سؤالی است که سازه تاب‌آوری را در اندازه‌های پنج درجه‌ای لیکرت از صفر تا چهار می‌سنجد. حداقل نمره تاب‌آوری آزمودنی در این مقیاس صفر و حداکثر نمره وی صد است. نتایج مطالعه مقدماتی مربوط به ویژگی‌های روان‌سنجی این مقیاس، پایایی<sup>۷</sup> و روایی<sup>۸</sup> آن را تأیید کرده است (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳). همسانی درونی<sup>۹</sup>، پایایی بازآزمایی<sup>۱۰</sup> و روایی همگرا<sup>۱۱</sup> و واگرایی<sup>۱۲</sup> مقیاس کافی گزارش شده‌اند و گرچه نتایج تحلیل عاملی اکتشافی وجود پنج عامل (شایستگی/استحکام شخصی<sup>۱۳</sup>، اعتماد به غرایز شخصی/تحمل عواطف منفی<sup>۱۴</sup>، پذیرش مثبت عواطف/روابط ایمن<sup>۱۵</sup>، مهارت<sup>۱۶</sup>، معنویت<sup>۱۷</sup>) را برای مقیاس تاب‌آوری تأیید کرده است، چون پایایی و روایی زیرمقیاس‌ها هنوز به‌طور قطع تأیید نشده‌اند، در حال حاضر فقط نمره کلی تاب‌آوری برای هدف‌های پژوهشی معتبر محسوب می‌شود (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳). پایایی و روایی فرم فارسی مقیاس تاب‌آوری نیز در مطالعات مقدماتی نمونه‌های بهنجار و بیمار مورد بررسی و تأیید قرار گرفته است (بشارت، ۱۳۸۶).

**مقیاس سخت‌کوشی:** این پرسشنامه یک آزمون ۴۵ سؤالی است. پرسش‌ها در مقیاس چهار درجه‌ای لیکرت از نمره صفر تا نمره سه برای سه زیر مقیاس تعهد، کنترل و مبارزه‌طلبی محاسبه می‌شوند. هر یک از زیرمقیاس‌های این آزمون برحسب ۱۵ سؤال ارزیابی می‌شود. علاوه بر سه زیرمقیاس، از جمع کل نمره زیر مقیاس‌ها یک نمره کل برای سخت‌کوشی به‌دست می‌آید. مقیاس سخت‌کوشی ابزاری معتبر برای سنجش

## روش

**جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش:** جامعه آماری این پژوهش دانشجویان رشته‌های مختلف ورزشی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران و ورزشکاران باشگاه‌های سایپا، قزوین، صنم، پیکان، پاس، پیروزی، ایران خودرو، آرات و رازی بودند. یکصد و چهل و نه ورزشکار داوطلب (۹۶ پسر، ۴۳ دختر) پس از توضیحات لازم در مورد اهداف پژوهش و جلب مشارکت و همکاری آنها با تکمیل مقیاس تاب‌آوری کانر - دیویدسون<sup>۶</sup> (CD-RISC)، مقیاس سخت‌کوشی<sup>۳</sup> (HS) و مقیاس سلامت روانی<sup>۴</sup> (MHI) در این پژوهش شرکت کردند. به منظور سنجش موفقیت ورزشی آزمودنی‌ها، «مقیاس موفقیت ورزشی»<sup>۵</sup> (SAS؛ بشارت، عباسی و شجاع‌الدین، ۱۳۸۱) در اختیار مربیان ورزشکاران قرار گرفت و ضمن تشریح اهداف پژوهش، از آنها خواسته شد پرسشنامه را تکمیل کنند. میانگین سنی کل ورزشکاران ۲۳ سال ( $sd=2/98$ )، میانگین سن ورزشکاران پسر ۲۳/۳۰ سال ( $sd=3/16$ ) و میانگین سن ورزشکاران دختر ۲۲/۲۴ سال ( $sd=2/34$ ) بود. فراوانی و درصد رشته‌های مختلف ورزشی عبارت بودند از: والیبال ۳۳ نفر (۲۳/۸٪)، بسکتبال ۲۳ نفر (۱۶/۵٪)، فوتبال ۱۷ نفر (۱۲/۲٪)، دو و میدانی ۱۳ نفر (۹/۴٪)، شنا ۹ نفر (۶/۵٪)، کشتی ۷ نفر (۵٪)، رزمی ۶ نفر (۴/۳٪)، عمومی، بوکس و تکواندو هر یک ۵ نفر (۳/۶٪)، کاراته و هندبال

6. Connor, K. M., & Davidson, J. R. T.

7. reliability

8. validity

9. internal consistency

10. test-retest reliability

11. convergent

12. divergent

13. personal competence/tenacity

14. trust in one's instinct/tolerance of negative affects

15. positive acceptance of change/secure relationships

16. control

17. spirituality

1. exploratory

2. Connor-Davidson Resilience Scale

3. Hardiness Scale

4. Mental Health Inventory

5. Sport Achievement Scale

روان‌شناختی و درماندگی روان‌شناختی به ترتیب  $r=0/89$  و  $r=0/87$  و در سطح  $P<0/001$  معنادار بودند که نشانه پایایی بازآزمایی رضایت‌بخش مقیاس می‌باشد. ضرایب همبستگی بین نمره‌های تعدادی از آزمودنی‌های بیمار ( $n=30$ ) نیز در دو نوبت با فاصله یک تا دو هفته برای ارزیابی پایایی بازآزمایی محاسبه شد. این ضرایب برای بهزیستی روان‌شناختی و درماندگی روان‌شناختی به ترتیب  $r=0/77$  و  $r=0/82$  و در سطح  $P<0/001$  معنادار بودند که نشانه پایایی بازآزمایی رضایت‌بخش مقیاس می‌باشد. روایی همزمان مقیاس سلامت روانی از طریق اجرای همزمان پرسشنامه سلامت عمومی<sup>۷</sup> (گلدبرگ<sup>۸</sup>، ۱۹۷۲، ۱۹۸۸) در مورد همه آزمودنی‌های دو گروه محاسبه شد. نتایج ضرایب همبستگی پیرسون نشان داد که بین نمره کلی آزمودنی‌ها در پرسشنامه سلامت عمومی با زیرمقیاس بهزیستی روان‌شناختی همبستگی منفی معنادار ( $r=-0/85$ ,  $P<0/001$ ) و با زیرمقیاس درماندگی روان‌شناختی همبستگی مثبت معنادار ( $r=0/86$ ,  $P<0/001$ ) وجود دارد. این نتایج روایی همزمان مقیاس سلامت روانی را تأیید می‌کنند. روایی تفکیکی مقیاس سلامت روانی از طریق مقایسه نمره‌های بهزیستی روان‌شناختی و درماندگی روان‌شناختی دو گروه بیمار و بهنجار محاسبه شد و مورد تأیید قرار گرفت (بشارت، ۱۳۸۵).

**مقیاس موفقیت ورزشی:** این ابزار یک پرسشنامه ۱۶ سؤالی است که میزان موفقیت ورزشی آزمودنی را در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت (از خیلی کم=۱ تا خیلی زیاد=۵) ارزیابی می‌کند. ضریب آلفای کرونباخ ماده‌های مقیاس موفقیت ورزشی در مورد یک نمونه ۱۵۷ نفری از ورزشکاران بر حسب نمره مربیان و داوران به ترتیب ۰/۹۷ و ۰/۹۸ و برای کل نمونه ۰/۹۷ بود که نشانه همسانی درونی بالای مقیاس است. نتایج مربوط به روایی محتوایی مقیاس موفقیت ورزشی بر حسب نظر مربیان و داوران ورزش‌های فوتبال و کشتی نشان داد که ضریب تطابق کندال بر حسب مربیان ۰/۵۴ و طبق نظر داوران ۰/۴۴ در سطح  $P<0/001$  معنادار است (بشارت، عباسی، شجاع‌الدین، ۱۳۸۰).

### یافته‌ها

جدول ۱ مشخصه‌های آماری آزمودنی‌ها را بر حسب نمره‌های تاب‌آوری، سخت‌کوشی، موفقیت ورزشی و سلامت روانی به تفکیک در مورد ورزشکاران پسر و دختر نشان می‌دهد.

7. General Health Questionnaire  
8. Goldberg, D. P.

سخت‌کوشی و سلامت روانی است (بارتون، اورسانو، رایت و اینگراهام<sup>۱</sup>، ۱۹۸۹؛ ژاندا<sup>۲</sup>، ۲۰۰۱). در اعتباریابی مقدماتی فرم فارسی مقیاس سخت‌کوشی در مورد سه نمونه از دانشجویان، ورزشکاران و بیماران، مشخصه‌های روان‌سنجی<sup>۳</sup> آن به شرح زیر گزارش شده است (بشارت، ۱۳۸۷): ضرایب آلفا (کرونباخ<sup>۴</sup>، ۱۹۷۰) از ۰/۸۸ تا ۰/۹۳ برای زیرمقیاس تعهد، از ۰/۸۵ تا ۰/۹۴ برای زیر مقیاس کنترل، از ۰/۸۹ تا ۰/۹۵ برای زیرمقیاس مبارزه‌طلبی و از ۰/۸۷ تا ۰/۹۴ برای نمره کل سخت‌کوشی محاسبه شد که نشانه همسانی درونی خوب مقیاس است. ضرایب همبستگی نمره‌ها با فاصله دو تا چهار هفته از ۰/۸۲ تا ۰/۹۰ برای زیرمقیاس تعهد، از ۰/۸۰ تا ۰/۸۸ برای زیرمقیاس کنترل، از ۰/۷۹ تا ۰/۸۷ برای زیرمقیاس مبارزه‌طلبی و از ۰/۸۰ تا ۰/۸۸ برای نمره کل سخت‌کوشی محاسبه شد که نشانه پایایی بازآزمایی کافی برای مقیاس است. نتایج تحلیل عاملی اکتشافی<sup>۵</sup> علاوه بر عامل کلی سخت‌کوشی، وجود سه عامل تعهد، کنترل و مبارزه‌طلبی را تأیید کردند (بشارت، ۱۳۸۷).

**مقیاس سلامت روانی:** مقیاس سلامت روانی (ویت و ویر<sup>۶</sup>، ۱۹۸۳) یک آزمون ۳۴ سؤالی است و دو وضعیت بهزیستی روان‌شناختی و درماندگی روان‌شناختی را در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از نمره ۱ تا ۵ می‌سنجد. حداقل نمره آزمودنی در زیرمقیاس‌های بهزیستی روان‌شناختی و درماندگی روان‌شناختی به ترتیب ۱۴ و ۲۰ و حداکثر نمره آزمودنی در همین زیرمقیاس‌ها به ترتیب ۶۰ و ۱۰۰ خواهد بود. در فرم فارسی این مقیاس که در نمونه‌های متشکل از یکصد و شصت دانشجوی دانشگاه‌های تهران و علم و صنعت ایران در دو گروه بیمار ( $n=80$ : ۵۰ دختر، ۳۰ پسر) و بهنجار ( $n=80$ : ۵۰ دختر، ۳۰ پسر) اجرا شد، ضرایب آلفای کرونباخ زیرمقیاس‌های بهزیستی روان‌شناختی و درماندگی روان‌شناختی برای نمره آزمودنی‌های بهنجار به ترتیب ۰/۹۱ و ۰/۸۸ و برای نمره آزمودنی‌های بیمار به ترتیب ۰/۸۵ و ۰/۸۹ محاسبه شد که نشانه همسانی درونی خوب مقیاس می‌باشند. ضرایب همبستگی بین نمره‌های تعدادی از آزمودنی‌های بهنجار ( $n=30$ ) در دو نوبت با فاصله دو هفته برای سنجش پایایی بازآزمایی محاسبه شد. این ضرایب برای بهزیستی

1. Bartone, P., Ursano, R. J., Wright, K. M., Ingraham, L. H.  
2. Janda, L.  
3. psychometric properties  
4. Cronbach, L. J.  
5. explanatory factor analysis  
6. Veit, C. T., & Ware, J. E.

نتایج آزمون همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش در جدول ۲ نشان داده شده است. بر اساس داده‌های این جدول، روان‌شناختی همبستگی مثبت معنادار و با درماندگی روان‌شناختی همبستگی منفی معنادار دارند. تاب‌آوری و سخت‌کوشی با موفقیت ورزشی و بهزیستی

جدول ۱- میانگین و انحراف معیار نمره‌های تاب‌آوری، سخت‌کوشی، موفقیت ورزشی و سلامت روانی ورزشکاران

متغیر	ورزشکاران پسر		ورزشکاران دختر		کل ورزشکاران	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
تاب‌آوری	۷۴/۶۵	۱۵/۴۷	۷۱/۸۸	۱۷/۲۲	۷۳/۷۹	۱۶/۰۲
سخت‌کوشی	۸۶/۶۶	۱۵/۱۸	۸۳/۰۰	۱۵/۵۸	۸۵/۵۳	۱۵/۳۴
موفقیت ورزشی	۶۳/۸۵	۷/۲۰	۶۲/۳۰	۹/۳۶	۶۳/۳۷	۷/۹۳
بهزیستی روان‌شناختی	۵۶/۱۸	۹/۰۲	۵۳/۶۰	۹/۹۹	۵۵/۳۸	۹/۳۷
درماندگی روان‌شناختی	۵۱/۲۰	۱۴/۹۷	۵۳/۶۲	۱۷/۱۹	۵۱/۹۵	۱۵/۶۷

جدول ۲- نتایج آزمون همبستگی بین نمره تاب‌آوری و سخت‌کوشی با نمره متغیرهای موفقیت ورزشی،

بهزیستی روان‌شناختی و درماندگی روان‌شناختی ورزشکاران

متغیر	تاب‌آوری	سخت‌کوشی	موفقیت ورزشی	بهزیستی روان‌شناختی	درماندگی روان‌شناختی
تاب‌آوری	۱				
سخت‌کوشی	۰/۷۲۴	۱			
موفقیت ورزشی	۰/۶۴۷	۰/۵۳۹	۱		
بهزیستی روان‌شناختی	۰/۵۶۹	۰/۴۸۶	۰/۴۸۶	۱	
درماندگی روان‌شناختی	-۰/۳۶۷	-۰/۴۵۴	-۰/۴۳۷	-۰/۳۳۷	۱

همه ضرایب معنادار هستند ( $P \leq 0/000$ ).

مطابق یافته‌های فوق، فرضیه‌های پژوهش در مورد رابطه مثبت تاب‌آوری و سخت‌کوشی با موفقیت ورزشی و بهزیستی روان‌شناختی (فرضیه‌های اول و دوم پژوهش) و رابطه منفی تاب‌آوری و سخت‌کوشی با درماندگی روان‌شناختی (فرضیه سوم پژوهش) تأیید می‌شود. سپس برای تعیین میزان سهم تغییرات مربوط به هر یک از متغیرهای موفقیت ورزشی، بهزیستی

روان‌شناختی و درماندگی روان‌شناختی بر حسب تاب‌آوری و سخت‌کوشی، رابطه تاب‌آوری و سخت‌کوشی به عنوان متغیرهای پیش‌بین و متغیرهای موفقیت ورزشی، بهزیستی روان‌شناختی و درماندگی روان‌شناختی به عنوان متغیرهای ملاک در معادله رگرسیون به صورت همزمان تحلیل شدند.

جدول ۳- خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون موفقیت ورزشی،

بهزیستی روان‌شناختی و درماندگی روان‌شناختی بر تاب‌آوری و سخت‌کوشی

شاخص						
مدل / موفقیت ورزشی	F*	R	R <sup>2</sup>	SE	β	t*
رگرسیون	۱۰۶/۲۶۰	۰/۷۸۱	۰/۶۱۰	۴/۹۹۲		
تاب‌آوری					۰/۱۸۸	۲/۴۲۲
سخت‌کوشی					۰/۶۳۴	۸/۱۷۱
شاخص						
مدل / بهزیستی روان‌شناختی	F*	R	R <sup>2</sup>	SE	β	t*
رگرسیون	۳۷/۸۹۱	۰/۵۹۸	۰/۳۵۸	۷/۵۶۸		
تاب‌آوری					۰/۳۷۶	۳/۷۸۰
سخت‌کوشی					۰/۲۶۷	۲/۶۷۸
شاخص						
مدل / درماندگی روان‌شناختی	F*	R	R <sup>2</sup>	SE	β	t*
رگرسیون	۱۸/۴۲۶	۰/۴۶۲	۰/۲۱۳	۱۴/۰۶۶		
تاب‌آوری					۰/۳۱۳	۲/۸۴۴
سخت‌کوشی					۰/۱۸۱	۱/۶۴۴

\*  $P < 0/001$

ورزشکاران را به صورت معنادار تبیین کند. یعنی ورزشکارانی که سطح تاب‌آوری و سخت‌کوشی آنها بالاتر است، از بهزیستی روان‌شناختی بهتری برخوردار خواهند بود.

بر اساس نتایج مربوط به درماندگی روان‌شناختی نیز F مشاهده شده معنادار است ( $P < 0/001$ ) و ۲۱٪ واریانس مربوط به درماندگی روان‌شناختی به وسیله تاب‌آوری و سخت‌کوشی تبیین می‌شود. ضرایب رگرسیون متغیر پیش‌بین نشان می‌دهد که تاب‌آوری ( $\beta = -0/313$ ,  $t = -2/844$ ) و سخت‌کوشی ( $\beta = -0/251$ ,  $t = -1/644$ ) می‌توانند واریانس درماندگی روان‌شناختی ورزشکاران را به صورت معنادار تبیین کند. یعنی ورزشکارانی که سطح تاب‌آوری و سخت‌کوشی آنها بالاتر است، از درماندگی روان‌شناختی کمتری رنج خواهند برد.

نتایج آزمون تحلیل واریانس چند متغیره برای مقایسه ورزشکاران دختر و پسر در مورد نمره‌های تاب‌آوری، سخت‌کوشی، موفقیت ورزشی، بهزیستی روان‌شناختی و درماندگی روان‌شناختی نشان داد که ورزشکاران دختر و پسر در هیچ یک از متغیرها با هم تفاوت معنادار ندارند (جدول ۴).

نتایج تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون بین تاب‌آوری و سخت‌کوشی با موفقیت ورزشی، بهزیستی روان‌شناختی و درماندگی روان‌شناختی در جدول ۴ ارائه شده‌اند. بر اساس این نتایج، میزان F مشاهده شده معنادار است ( $P < 0/001$ ) و ۶۱٪ واریانس مربوط به موفقیت ورزشی به وسیله تاب‌آوری و سخت‌کوشی تبیین می‌شود. ضرایب رگرسیون متغیر پیش‌بین نشان می‌دهند که تاب‌آوری ( $\beta = 0/188$ ,  $t = 2/422$ ) و سخت‌کوشی ( $\beta = 0/634$ ,  $t = 8/171$ ) می‌توانند واریانس موفقیت ورزشی ورزشکاران را به صورت معنادار تبیین کنند. یعنی ورزشکارانی که سطح تاب‌آوری و سخت‌کوشی آنها بالاتر است، احتمال موفقیت ورزشی‌شان نیز بالاتر خواهد بود.

نتایج مربوط به بهزیستی روان‌شناختی نیز نشان می‌دهد که F مشاهده شده معنادار است ( $P < 0/001$ ) و ۳۵٪ واریانس مربوط به بهزیستی روان‌شناختی به وسیله تاب‌آوری و سخت‌کوشی تبیین می‌شود. ضرایب رگرسیون متغیرهای پیش‌بین نشان می‌دهند که تاب‌آوری ( $\beta = 0/376$ ,  $t = 3/780$ ) و سخت‌کوشی ( $\beta = 0/267$ ,  $t = 2/678$ ) می‌توانند واریانس بهزیستی روان‌شناختی

جدول ۴- نتایج آزمون تحلیل واریانس برای مقایسه ورزشکاران دختر و پسر بر حسب نمره متغیرهای تاب‌آوری، سخت‌کوشی، موفقیت ورزشی، بهزیستی روان‌شناختی و درماندگی روان‌شناختی (درجه آزادی=۱)

متغیر	میانگین مجذورها	F	معناداری
تاب‌آوری	۲۲۸/۲۸۵	۰/۸۸۸	۰/۳۴۸
سخت‌کوشی	۳۹۹/۲۷۱	۱/۷۰۴	۰/۱۹۴
موفقیت ورزشی	۷۱/۵۱۹	۱/۱۳۷	۰/۲۸۸
بهزیستی روان‌شناختی	۱۹۸/۱۱۸	۲/۲۷۵	۰/۱۳۴
درماندگی روان‌شناختی	۲۸/۷۹۸	۰/۱۱۵	۰/۷۳۵

## بحث

یافته‌های این پژوهش نشان داد که تاب‌آوری و سخت‌کوشی با موفقیت ورزشی و بهزیستی روان‌شناختی همبستگی مثبت و با درماندگی روان‌شناختی، همبستگی منفی دارند. این یافته‌ها نشان می‌دهند که تاب‌آوری و سخت‌کوشی می‌توانند تغییرات مربوط به موفقیت ورزشی، بهزیستی روان‌شناختی و درماندگی روان‌شناختی ورزشکاران را پیش‌بینی کنند. جهت همبستگی متغیرها بیانگر آن است که با افزایش میزان تاب‌آوری و سخت‌کوشی، میزان موفقیت ورزشی و سطح بهزیستی روان‌شناختی ورزشکاران افزایش می‌یابد، در حالی که سطح

درماندگی روان‌شناختی آنها کاهش می‌یابد. این نتایج که فرضیه‌های پژوهش را تأیید می‌کنند، بر حسب چند احتمال به شرح زیر تبیین می‌شوند:

تاگید و فردریکسون<sup>۱</sup> (۲۰۰۴) و کارل و چسین<sup>۲</sup> (۲۰۰۴) در پژوهش‌های جداگانه نشان دادند که سطوح بالای تاب‌آوری به فرد کمک می‌کند تا از عواطف و هیجان‌های مثبت به‌منظور پشت سر نهادن تجربه‌های نامطلوب و بازگشت به وضعیت مطلوب استفاده کند. بعضی از محققان، به عنوان یک تبیین احتمالی، گفته‌اند که تاب‌آوری از طریق افزایش سطوح عواطف

1. Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L.

2. Carle, A. C., & Chassin, L.

مثبت باعث تقویت حرمت خود<sup>۱</sup> و مقابله موفق با تجربه‌های منفی می‌شود (بنتی و کمباروپالوس<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶؛ بونانو، ۲۰۰۴). بر اساس این تبیین، تاب‌آوری از طریق تقویت حرمت خود به عنوان مکانیسم واسطه‌ای به انطباق‌پذیری مثبت منتهی می‌شود. این ویژگی‌های روان‌شناختی مثبت، مخصوصاً در شرایط دشوار و استرس‌زای مسابقه، به ورزشکار کمک می‌کنند تا با اعتماد به نفس (بشارت، عباسی و شجاع‌الدین، ۱۳۸۱؛ بنتی و کمباروپالوس، ۲۰۰۶؛ بونانو، ۲۰۰۴)، تحمل سختی‌ها (تحت تأثیر تاب‌آوری؛ گارمزی، ۱۹۸۵) و انطباق مثبت با تجربه‌های تلخ و ناگوار (لاتار و چیچتی، ۲۰۰۰؛ مستن، ۲۰۰۱) مسابقه، احتمال موفقیت خود را افزایش دهد. این ویژگی‌های روان‌شناختی مثبت، به‌طور همزمان شاخص‌های مرتبط با سلامت روانی را تحت تأثیر قرار می‌دهند، پدیده‌ای که در پژوهش حاضر با افزایش سطح بهزیستی روان‌شناختی و کاهش سطح درماندگی روان‌شناختی ورزشکاران نشان داده شد.

شایستگی و استحکام شخصی یکی از مؤلفه‌های تاب‌آوری است (کانر و دیودسون، ۲۰۰۳). احتمال دیگری که برای تبیین یافته‌های این پژوهش مطرح می‌شود این است که تاب‌آوری از طریق تقویت شایستگی و استحکام شخصی با موفقیت ورزشی و شاخص‌های سلامت روانی مرتبط می‌شود. بر این اساس، افزایش سطوح تاب‌آوری با افزایش شایستگی‌های شخصی (قابل مقایسه با "رشد پس‌ضربه‌ای"؛ تدشی و همکاران، ۱۹۹۸) و تقویت استحکام و قدرت شخصی (قابل مقایسه با "مقاومت در برابر استرس"؛ گارمزی، ۱۹۸۵)، با افزایش احتمال موفقیت ورزشی و بهبود شاخص‌های سلامت روانی (افزایش سطح بهزیستی روان‌شناختی و کاهش سطح درماندگی روان‌شناختی ورزشکاران) در ارتباط قرار می‌گیرد. مشابه این تبیین را می‌توان با استناد به میزان "تحمل عواطف منفی" به عنوان یکی دیگر از مؤلفه‌های تاب‌آوری (کانر و دیودسون، ۲۰۰۳) نیز تکرار کرد. متناسب با میزان تحمل عواطف منفی، ورزشکار قادر خواهد بود که با تمرکز و هدایت نیروهای روانی و بدنی و استفاده بهینه از توانمندی‌های تکنیکی و تاکتیکی خود برای افزایش احتمال موفقیت ورزشی اقدام کند. بهبود شاخص‌های سلامت روانی را نیز می‌توان از پیامدهای این توانمندی‌ها و اقدامات دانست.

مهارگری، یعنی توانایی فرد در مهار و مدیریت شرایط، یکی دیگر از مؤلفه‌های تاب‌آوری است (کانر و دیودسون، ۲۰۰۳). این

توانمندی به فرد تاب‌آور کمک می‌کند تا شرایط استرس‌زا را مدیریت کند و در مقابله با مصائب و ناملایمات زندگی، نه تنها جان سالم به در برد (بونانو، ۲۰۰۴) که به سطحی جدید از تعادل و رشد مثبت (ریچاردسون، ۲۰۰۲) دست یابد. مهارگری باعث می‌شود که ورزشکار احساس کند بر اوضاع مسلط است و می‌تواند تعیین‌کننده باشد. احساس تسلط بر اوضاع در ورزشکار این باور را به وجود می‌آورد که تلاش‌های وی بر موقعیت تأثیر خواهد گذاشت و وی می‌تواند مسیر رویدادها را تغییر دهد و نتیجه مسابقه را تعیین کند. این باور عملکرد ورزشکار را بهبود می‌بخشد و احتمال موفقیت را افزایش می‌دهد. دستیابی به سطحی جدید از تعادل و رشد مثبت به منزله یکی از پیامدهای تاب‌آوری، که با شاخص‌های سلامت روانی مطابقت می‌کند، رابطه این متغیر را با افزایش سطح بهزیستی روان‌شناختی و کاهش سطح درماندگی روان‌شناختی ورزشکاران توجیه می‌کند.

تبیین احتمالی دیگری که برای یافته‌های این پژوهش مطرح می‌شود، رابطه تاب‌آوری با شاخص‌های سلامت و آسیب‌پذیری روان‌شناختی از طریق باورها و ارزش‌های معنوی است. معنویت، به عنوان یکی از مؤلفه‌های تاب‌آوری (کانر و دیودسون، ۲۰۰۳)، می‌تواند از یک سو به مثابه سپر، مقاومت فرد را در برابر استرس‌های زندگی افزایش دهد (عامل حفاظت‌کننده) و از سوی دیگر به منزله سازش و انطباق‌پذیری مثبت، فرد را به تعالی و کمال برساند (عامل تعالی‌بخش). هر یک از سطوح دفاعی و تحولی باورها و ارزش‌های معنوی مربوط به تاب‌آوری به نحوی با بهبود شاخص‌های سلامت روانی در ارتباط قرار می‌گیرد. این باورها و ارزش‌ها، همچنین می‌توانند در شرایط خطیر مسابقه ورزشی، جایی که پیروزی و موفقیت به اوج ارزش و اهمیت خود می‌رسد، به عنوان پشتوانه‌های معنوی احتمال موفقیت ورزشی را افزایش دهند.

تبیین‌های احتمالی در مورد رابطه سخت‌کوشی و متغیرهای موفقیت ورزشی و سلامت روانی به شرح زیر مطرح می‌شوند: شخصیت سخت‌کوش ورزشکار از طریق احساس تعهد وی نسبت به عملکرد و وظایف ورزشی زمینه‌های لازم برای موفقیت ورزشی را فراهم می‌سازد. این احساس تعهد باعث می‌شود که ورزشکار خود را وقف هدف‌های ورزشی نماید (کوباسا، ۱۹۷۹) و راه‌های مناسب برای رسیدن به هدف را به خوبی شناسایی و انتخاب کند (ژاندا، ۲۰۰۱)؛ مکانیسم‌هایی که هر یک به گونه‌ای احتمال موفقیت را افزایش می‌دهند.

1. self-esteem
2. Benetti, C., & Kambouropoulos, N.



می‌دهند (مدی، ۱۹۹۹) و باعث ارتقاء بهزیستی روان‌شناختی و سلامت روانی فرد می‌شوند (بلانی و گانلن، ۱۹۹۰؛ مدی، رادا و هایلر، ۱۹۹۶). بالاخره اینکه سخت‌کوشی می‌تواند از طریق افزایش سطح عزت نفس فرد نیز هم باعث افزایش موفقیت ورزشی می‌شود (بشارت، عباسی و شجاع‌الدین، ۱۳۸۱) و هم به ارتقاء بهزیستی و سلامت روان‌شناختی وی کمک نماید.

به‌طور خلاصه، نتایج این پژوهش نشان داد که تاب‌آوری و سخت‌کوشی با موفقیت ورزشی و بهزیستی روان‌شناختی همبستگی مثبت و با درماندگی روان‌شناختی، همبستگی منفی دارند. بر این اساس می‌توان به دو دسته پیامد عملی و نظری پژوهش حاضر اشاره کرد. در سطح عملی، تهیه برنامه‌های آموزشی برای مدارس ورزشی، مربیان و ورزشکاران، می‌تواند راهبردهای مناسب و کارآمد را با هدف بهبود سطح تاب‌آوری (قابل مقایسه با یافته‌های لاتار و همکاران، ۲۰۰۰) و سخت‌کوشی به فرد آموزش دهد. آموزش مهارت‌های مخصوص، مثل مهارت حل مسأله (کمپل - سیلس و همکاران، ۲۰۰۶)، نیز به عنوان یکی از مؤلفه‌های اصلی برنامه‌های تقویت تاب‌آوری و سخت‌کوشی پیشنهاد می‌شود. در سطح نظری، یافته‌های پژوهش حاضر می‌توانند هم نظریه‌های فعلی مربوط به تاب‌آوری و سخت‌کوشی را از جهاتی تأیید کنند و هم پرسش‌ها و فرضیه‌های جدید در مورد رابطه تاب‌آوری و سخت‌کوشی با موفقیت ورزشی، بهزیستی روان‌شناختی و درماندگی روان‌شناختی مطرح سازند. نمونه‌ای از این پرسش‌ها عبارتند از: آیا نوع رابطه و میزان تأثیرگذاری تاب‌آوری و سخت‌کوشی بر موفقیت ورزشی در ورزشکاران دختر و پسر یکسان است؟ میزان تأثیر تاب‌آوری و سخت‌کوشی بر موفقیت ورزشی در رشته‌های مختلف ورزشی و سطوح متفاوت رقابت‌های ورزشی چقدر است؟ چه متغیرهایی احتمالاً نقش واسطه بین تاب‌آوری و سخت‌کوشی با موفقیت ورزشی را بر عهده دارند؟ سازه‌های تاب‌آوری و سخت‌کوشی تا چه حد همپوشی دارند و تا چه حد به عنوان دو سازه مستقل عمل می‌کنند؟ پاسخ به هر یک از این پرسش‌ها و فرضیه‌های مبتنی بر آنها نیازمند پژوهش‌های مستقلی است که به علاقمندان پیشنهاد می‌شود. همچنین، پیشنهاد می‌شود برای بررسی دقیق‌تر چگونگی تأثیر تاب‌آوری و سخت‌کوشی بر موفقیت ورزشی، تأثیر مؤلفه‌های این دو سازه بر موفقیت ورزشی در ورزش‌های مختلف به صورت مستقل بررسی شود و تأثیرات درازمدت تاب‌آوری و سخت‌کوشی بر موفقیت ورزشی مورد مطالعه قرار گیرد.

شخصیت سخت‌کوش ورزشکار از طریق مولفه دیگر سخت‌کوشی، یعنی کنترل، باعث می‌شود که ورزشکار احساس کند بر اوضاع مسلط است و می‌تواند تعیین کننده باشد (کوباسا، ۱۹۷۹). احساس تسلط بر اوضاع در ورزشکار این باور را به وجود می‌آورد که تلاش‌های وی بر موقعیت تأثیر خواهد گذاشت و وی می‌تواند مسیر رویدادها را تغییر دهد و نتیجه مسابقه را تعیین کند. این باور عملکرد ورزشکار را بهبود می‌بخشد و احتمال موفقیت را افزایش می‌دهد.

مبارزه‌طلبی ویژگی دیگر شخصیت سخت‌کوش است. این ویژگی در زمینه‌های مختلف باعث می‌شود که فرد تغییرات و موقعیت‌ها را به عنوان چالش‌ها و فرصت‌هایی برای رشد و پیشرفت تلقی کند نه محدودیت یا تهدید (کوباسا، ۱۹۷۹). مبارزه‌طلبی به ورزشکار کمک می‌کند که به جای اجتناب، کناره‌گیری و برخورد منفعل با موقعیت‌های خطیر و استرس‌زای ورزشی از آنها استقبال نماید، آنها را به چالش و مبارزه بطلبد و با برخورد فعال و سازنده ابتکار عمل را به دست گیرد و احتمال موفقیت خود را افزایش دهد.

سخت‌کوشی به عنوان سپری در مقابل استرس در موقعیت‌های مختلف زندگی عمل می‌کند (کوباسا، ۱۹۷۹؛ مدی، کان و مدی، ۱۹۸۸؛ ویب، ۱۹۹۱). توانایی و مهارت مقابله با استرس‌های ورزشی بر اثر سخت‌کوشی ورزشکار به وی امکان می‌دهد تا در فضایی با استرس کمتر و آرامش بیشتر، از استعداد‌های خود بهتر استفاده کند و دقت عملکرد ورزشی خود را افزایش دهد (مدی و هس، ۱۹۹۲). به کارگیری استعدادها در سایه دقت عمل، احتمال موفقیت ورزشی را افزایش می‌دهد.

سخت‌کوشی همچنین بیانگر اعتماد شخص به توانایی خود برای مقابله با شرایط مختلف است (هولاهان و موس، ۱۹۸۵)، حس استقلال (هوارد، کانینگهام و رچنیتز، ۱۹۸۶) و خود پیروی (باتل، ۱۹۸۹) را افزایش می‌دهد و باعث ارتقاء و بهبود عملکرد می‌شود (آتلا، ۱۹۹۹؛ کوشابا و مدی، ۱۹۹۹؛ وستمن، ۱۹۹۰). این مکانسیم‌ها نیز به سهم خود احتمال موفقیت ورزشی را در ورزشکار افزایش می‌دهند.

در مورد تبیین رابطه سخت‌کوشی و بهزیستی روان‌شناختی، علاوه بر تأثیر مکانسیم‌های پیش گفته در جهت افزایش بهزیستی روان‌شناختی، می‌توان به راهبردهای مقابله فعال و تعیین کننده شخصیت سخت‌کوش در مواجهه با شرایط استرس‌زا اشاره کرد. این راهبردهای مقابله‌ای احتمال بیماری‌های جسمانی و روانی مربوط به استرس و ضعف‌های رفتاری و عملکردی را کاهش

دانشگاه تهران و باشگاه‌های سایپا، قزوین، صنم، پیکان، پاس، پیروزی، ایران خودرو، آرات و رازی که با همکاری صمیمانه آنها اجرای پژوهش امکان‌پذیر گردید؛ و از دانشجویانی که به عنوان پرسشگر مسؤلیت اجرای پژوهش را بر عهده گرفتند، تشکر و قدردانی می‌شود.

## مراجع

بشارت، محمدعلی (۱۳۸۵). پایایی و اعتبار مقیاس سلامت روانی (MHI). فصلنامه دانشور رفتار، ۱۶، ۱۶-۱۱.

بشارت، محمدعلی (۱۳۸۷). ویژگی‌های روان‌سنجی فرم فارسی مقیاس تاب‌آوری. مجله علوم روان‌شناختی، زیر چاپ.

بشارت، محمدعلی (۱۳۸۷). بررسی پایایی، روایی و تحلیل عاملی مقیاس سخت‌کوشی. نشریه حرکت، ۳۵، ۴۶-۳۱.

بشارت، محمد علی؛ عباسی، غلامرضا؛ شجاع‌الدین، صدرالدین (۱۳۸۱). بررسی رابطه بین عزت نفس و موفقیت ورزشی در فوتبالیست‌ها و کشتی‌گیران. نشریه حرکت، ۱۲، ۴۴-۳۱.

سادگی بررسی همبستگی‌های بین تاب‌آوری و سخت‌کوشی با متغیرهای مربوط به سلامت و آسیب‌پذیری روان‌شناختی در عین حال که در حد اقدامی نخستین برای مطالعه این رابطه در نمونه‌های ایرانی از نقاط قوت یک پژوهش اکتشافی محسوب می‌شود، از محدودیت‌های این تحقیق است. بررسی همزمان متغیرهای تأثیرگذار بر و مرتبط با تاب‌آوری و سخت‌کوشی، شامل متغیرهای سرشتی و سبک‌های مقابله با استرس، ضمن رفع این محدودیت، پیامدهای نظری و عملی گسترده‌تری برای مفاهیم، نظریه‌ها و برنامه‌های مداخله‌ای مربوط به سازه‌های تاب‌آوری و سخت‌کوشی را به ارمغان خواهد آورد. محدودیت جامعه آماری پژوهش و نوع پژوهش نیز محدودیت‌هایی را در زمینه تعمیم یافته‌ها، تفسیرها و اسنادهای علت‌شناختی متغیرهای مورد بررسی مطرح می‌کند که باید در نظر گرفته شوند.

## تقدیر و تشکر

از ورزشکارانی که به عنوان آزمودنی در این پژوهش شرکت کردند؛ از اساتید، مربیان و مسؤولان ذیربط دانشکده تربیت بدنی

- Anshel, M. H., & Wells, B. (2000). Personal and situational variables that describe coping with acute stress in competitive sport. *The Journal of Social Psychology, 140*, 434-450.
- Anshel, M. H., Williams, L. R. T., & Williams, S. M. (2000). Coping style following acute stress in competitive sport. *The Journal of Social Psychology, 140*, 751-773.
- Atella, M. D. (1999). Case studies in the development of organizational hardiness: from theory to practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research, 51*, 125-134.
- Bartone, P., Ursano, R. J., Wright, K. M., & Ingraham, L. H. (1989). The impact of a military air disaster on the health of assistance workers. *Journal of Nervous and Mental Disease, 177*, 317-328.
- Benetti, C., & Kambouropoulos, N. (2006). Affect-regulated indirect effects of trait anxiety and trait resilience on self-esteem. *Personality and Individual Differences, 41*, 341-352.
- Blaney, P. H., & Ganellen, R. J. (1990). *Hardiness and social support*. In B. Sarason, G. Sarason, & G. Pierce (Eds.), *social support: an interactional view*. New York: Wiley.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience. *American Psychologist, 59*, 20-28.
- Butel, M. (1989). What protects health? On the research status and importance of personal resources in managing daily stresses and life change events. *Psychotherapy and Psychosomatic Medical Psychology, 39*, 452-462.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy, 44*, 585-599.
- Carle, A. C., & Chassin, L. (2004). Resilience in a community sample of children of alcoholics: its prevalence and relation internalising symptomatology and positive affect. *Journal of Applied Developmental Psychology, 25*, 577-596.
- Charney, D. S. (2004). Psychobiological mechanisms of resilience and vulnerability: implications for adaptation to extreme stress. *American Journal of Psychiatry, 161*, 195-216.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety, 18*, 76-82.
- Cronbach, L. J. (1970). *Essentials of psychological testing*. New York: Harper and Row International.

- Garnezy, N. (1985). Stress-resistant children: the search for protective factors. In J. E. Stevenson (Ed.), *Recent research in developmental psychopathology*. Journal of Child Psychology; Psychiatry Book Supplement No. 4 (pp. 213-133). Pergamon: Oxford.
- Gaudreau, P., & Blondin, J. P. (2002). Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 1-34.
- Golby, J. & Sheard, M. (2004). Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and Individual Differences*, 37, 933-942.
- Goldberg, D. P. (1972). *The detection of psychiatric illness by questionnaire*. Maudsley Monograph, 21, Oxford: Oxford University Press.
- Goldberg, D. P., & Williams, P. (1988). *A users' guide to the General Health Questionnaire*. UK: NFER, Nelson.
- Greene, R. L. (1995). Hassles, hardiness and absenteeism: results of a three-year longitudinal study. *Work Stress*, 9, 448-462.
- Holahan, C. J., Moos, R. H. (1985). Life stress and health: personality coping and family support in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3, 739-747.
- Ingram, R. E., & Price, J. M. (2001). The role of vulnerability in understanding psychopathology. In R. E. Ingram, & J. M. Price (Eds.), *Vulnerability to psychopathology: risk across the lifespan* (pp. 3-19). New York: The Guilford Press.
- Janda, L. (2001). *The psychologist's book of personality tests*. New York: Wiley.
- Kessler, R. C., Sonnega, A., Bromet, E., Hughes, M., & Nelson, C. B. (1995). Posttraumatic stress disorder in the National Comorbidity Survey. *Archives of General Psychiatry*, 52, 1048-1060.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Khan, S. (1982). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 168-177.
- Krohne, H. W., & Hindel, C. (1988). Trait anxiety, state anxiety, and coping behavior as predictors of athletic performance. *Anxiety Research*, 1, 225-234.
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12, 857-885.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543-562.
- Maddi, S. R. (1999). Comments on trends in hardiness research and theorizing. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51, 67-71.
- Maddi, S. R., & Hess, M. J. (1992). Personality hardiness and success in basketball. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 360-368.
- Maddi, S. R., Khan, S., & Maddi, K. L. (1998). The effectiveness of hardiness training. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 50, 78-86.
- Maddi, R. S., Wadha, P., & Haier, J. R. (1996). Relationship of hardiness to alcohol and drug use in adolescents. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 22, 247-257.
- Masten, A. (2001). Ordinary magic: resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, 227-238.
- Ntoumanis, N., & Biddle, S. J. H. (2000). The relationship of intensity and direction of competitive anxiety with coping strategies. *The Sport Psychologist*, 14, 360-371.
- Olson, C. A., Bond, L., Burns, J. M., Vella-Brodrick, D. A., & Sawyer, S. M. (2003). Adolescent resilience: a conceptual analysis. *Journal of Adolescent*, 26, 1-11.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 307-321.
- Rhodewalt, F., & Agustsdottir, S. (1984). On the relationship of hardiness to the type A behavior pattern: perception of life events versus coping with life events. *Journal of Research in Personality*, 18, 212-223.
- Rowe, M. M. (1997). Hardiness, stress, temperament, coping, and burnout in health professionals. *American Journal of Health Behavior*, 21, 163-171.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147, 598-611.
- Scanlan, T. K., Stein, G. L., & Ravizza, K. (1991). An in-depth study of former elite figure skaters:

- III. Sources of stress. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 103-120.
- Singer, R. N. (1982). Thought processes and emotions in sport. *The Physician and Sports Medicine*, 10, 75-88.
- Smith, R. E. (1986). Toward a coping-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36-50.
- Southwick, S. M., Vythilingam, M., & Charney, D. S. (2005). The psychobiology of depression and resilience to stress: implications for prevention and treatment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 255-291.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 320-333.
- Tedeschi, R. G., Park, C. L., & Calhoun, L. F. (1998). *Posttraumatic growth: positive changes in the aftermath of crisis*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Veit, C. T., & Ware, J. E. (1983). The structure of psychological distress and well-being in general population. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 730-742.
- Wiebe, D. J. (1991). Hardiness and stress moderation: a test of proposed mechanisms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 89-99.
- Werner, E. E. (1984). *Resilient children*. *Young Children*, 40, 68-72.
- Williams, P. G., Weibe, D. J., & Smith, T. W. (1992). Coping processes as mediators of the relationship between hardiness and health. *Journal of Behavior Medicine*, 15, 1237-1255.
- Zautra, A. J., Johnson, L. M., & Davis, M. C. (2005). Positive affect as a source of resilience for women in chronic pain. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 212-220.