



Accepted Manuscript

Accepted Manuscript (Uncorrected Proof)

Title: Investigating the relationship between resilience and psychological well-being of individual athletes with the mediating role of perceived stress

Authors: K. Molanorouzi^{1*}, A. Kashi², S. Karami³

1. Department of Physical Education and Sport Science, Islamshahr Branch, Islamic Azad University, Islamshahr, Iran

2. Motor control and learning department, Sport Science Research Institute, Tehran, Iran

3. Department of Physical Education and Sport Science, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

***Corresponding:** keyvan Molanorouzi · Department of Physical Education and Sport Science, Islamshahr Branch, Islamic Azad University, Islamshahr, Iran

keivannorozy@gmail.com

To appear in: Sport Psychology Studies

Receive Date: 30 October 2021

Revise Date: 14 September 2022

Accept Date: 25 September 2022

First Publish Date: 26 September 2022

This is a “Just Accepted” manuscript, which has been examined by the peer-review process and has been accepted for publication. A “Just Accepted” manuscript is published online shortly after its acceptance, which is prior to technical editing and formatting and author proofing. Journal of Sport Psychology Studies provides “Just Accepted” as an optional service which allows authors to make their results available to the research community as soon as possible after acceptance. After a manuscript has been technically edited and formatted, it will be removed from the “Just Accepted” Website and published as a published article. Please note that technical editing may introduce minor changes to the manuscript text and/or graphics which may affect the content, and all legal disclaimers that apply to the journal pertain.

Please cite this article as:

Molanorouzi, K., Kashi, A., Karami, S. Investigating the relationship between resilience and psychological well-being of individual athletes with the mediating role of perceived stress. Sport Psychology Studies, 2022; (): -. doi: 10.22089/spsyj.2022.11563.2249

نسخه پذیرفته شده پیش از انتشار

عنوان: بررسی رابطه بین تاب آوری و بهزیستی روان‌شناختی ورزشکاران رشته‌های انفرادی با نقش میانجی استرس ادراک شده

نویسندگان: کیوان ملانوروزی^{۱*}، عای کاشی^۲، شادی کرمی^۳

۱. استادیار، دکتری- روانشناسی ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد اسلامشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، اسلامشهر، ایران

۲. دانشیار، دکتری- رفتار حرکتی، دانشیار گروه علوم رفتاری در ورزش، پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران، ایران

۳. کارشناسی ارشد - رفتار حرکتی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران

*نویسنده مسئول: کیوان ملانوروزی، استادیار، دکتری- روانشناسی ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد اسلامشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، اسلامشهر، ایران.
ایمیل: keivannorozy@gmail.com

نشریه: مطالعات روان‌شناسی ورزشی

تاریخ دریافت: ۰۸ آبان ۱۴۰۰

تاریخ بازنگری: ۲۳ شهریور ۱۴۰۱

تاریخ پذیرش: ۰۳ مهر ۱۴۰۱

تاریخ اولین انتشار: ۰۴ مهر ۱۴۰۱

این نسخه «پذیرفته شده پیش از انتشار» مقاله است که پس از طی فرآیند داوری، برای چاپ، قابل پذیرش تشخیص داده شده است. این نسخه در مدت کوتاهی پس از اعلام پذیرش به صورت آنلاین و قبل از فرآیند ویراستاری منتشر می‌شود. نشریه مطالعات روان‌شناسی ورزشی گزینه «پذیرفته شده پیش از انتشار» را به عنوان خدمتی به نویسندگان ارائه می‌دهد تا نتایج آنها در سریع‌ترین زمان ممکن پس از پذیرش برای جامعه علمی در دسترس باشد. پس از آنکه مقاله‌ای فرآیند آماده سازی و انتشار نهایی را طی می‌کند، از نسخه «پذیرفته شده پیش از انتشار» خارج و در یک شماره مشخص در وبسایت نشریه منتشر می‌شود. شایان ذکر است صفحه آرای و ویراستاری فنی باعث ایجاد تغییرات صوری در متن مقاله می‌شود که ممکن است بر محتوای آن تاثیر بگذارد و این امر از حیطة مسئولیت دفتر نشریه خارج است.

لطفا این گونه استناد شود:

Molanorouzi, K., Kashi, A., Karami, S. Investigating the relationship between resilience and psychological well-being of individual athletes with the mediating role of perceived stress. *Sport Psychology Studies*, 2022; (): -. doi: 10.22089/spsyj.2022.11563.2249

Abstract

The aim of this study was to Investigating the relationship between resilience and psychological well-being of individual athletes with the mediating role of perceived stress. The statistical population of this study consisted of female athletes in Taekwondo and Karate at the championship level and at the level of national teams and national titles in the youth and adolescents. The sample size was 594 and the sampling method was stratified random. Data collection tools included Reef Psychological Welfare Questionnaire (2002), Cohen Perceived Stress Questionnaire (1983) and Connor-Davidson (2003) Resilience Questionnaire. Structural equations were used to analyze the data using PLS software. The results of this study showed that there was a significant positive relationship between resilience and perceived stress with psychological well-being and also positive relationship between perceived stress and resilience. According to these findings, coaches and athletes need to pay more attention to the role of resilience in various aspects of athletes' personality in promoting mental health and athletic performance.

Keywords: Psychological well-being, resilience, perceived stress, athletes

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه بین تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی ورزشکاران رشته‌های انفرادی با نقش میانجی استرس ادراک شده بود. جامعه آماری این پژوهش را ورزشکاران زن رشته‌های ورزشی تکواندو و کاراته در سطح قهرمانی و سطح تیم‌های ملی و عنوان داران کشوری در مقاطع جوانان و نوجوانان تشکیل می‌دادند. تعداد نمونه ۵۹۴ نفر و روش نمونه‌گیری به صورت تصادفی طبقه‌ای بود. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف (۲۰۰۲) پرسشنامه استرس ادراک‌شده کوهن (۱۹۸۳) و پرسشنامه تاب‌آوری کانر-دیویدسون (۲۰۰۳) بود. برای تحلیل داده‌ها از مدل معادلات ساختاری با استفاده از نرم‌افزار PLS استفاده شد. نتایج این تحقیق نشان داد رابطه مثبت معناداری بین تاب‌آوری و استرس ادراک‌شده با بهزیستی روان‌شناختی و همچنین بین استرس ادراک‌شده و تاب‌آوری وجود داشت (مقدار T -Value بیشتر از ۱/۹۶ می‌باشد). با توجه به این یافته‌ها، لازم است مربیان و ورزشکاران به نقش تاب‌آوری در ابعاد گوناگون شخصیت ورزشکاران در ارتقای سلامت روان‌شناختی و عملکرد ورزشی توجه بیشتری داشته باشند.

کلمات کلیدی: بهزیستی روان‌شناختی، تاب‌آوری، استرس ادراک‌شده، ورزشکاران

مقدمه

بیشتر در پاره‌ای از اوقات شانس بیشتر را دلیل اقبال می‌دانند، اما به نظر می‌رسد این مسئله اشتباه باشد چراکه امروزه تأیید شده است که برای رسیدن به موفقیت بایستی هر ورزشکاری بسیاری از فاکتورهای لازم را در خود داشته باشد تا بتواند نسبت به رقبای خود موفق‌تر عمل کند (دانیل و همکاران، ۲۰۱۷). به عبارتی دیگر امروزه تأیید شده است که هر ورزشکاری برای رسیدن به نتایج دلخواه باید یک سری از ویژگی‌ها را در خود داشته باشد، این ویژگی‌ها همگی بایستی در یک راستا و مقدمه‌ی برای موفقیت باشند (آلن^۶، ۲۰۱۳)، از جمله مؤلفه‌های مهم در موفقیت ورزشکاران از جمله ورزش‌های انفرادی می‌توان به مؤلفه‌های روان‌شناختی اشاره کرد، مؤلفه‌های مثبت روان‌شناختی به نمونه‌ای از توانایی‌های انسان اشاره دارد که موضوع اصلی روان‌شناسی مثبت نگر هم‌چون: خوشحالی، لذت، انعطاف‌پذیری، سرسختی، خوش‌بینی، سبک تبیینی خوش‌بینانه، امید، احساس کارآیی، تعیین هدف، معنی، عشق به دانستن، خرد، اصالت، توانایی روانی، خودمختاری، بخشندگی، دلسوزی، همدلی، نوع‌دوستی، شوخ‌طبعی و معنویت را تشکیل می‌دهد (رنجبری، ۲۰۱۱). در سطوح بالای رقابت‌های جهانی و بین‌المللی و با نزدیک شدن هر چه بیشتر مهارت‌های جسمانی، تکنیکی و تاکتیکی ورزشکاران نخبه، مهارت‌های روانی به‌خصوص مؤلفه‌های روان‌شناختی مثبت نگر (بهبیستی روان‌شناختی) می‌توانند نقش تعیین‌کننده‌ای را در موفقیت و برتری ورزشکاران در مسابقات ایفا کنند.

بهبیستی روان‌شناختی به‌عنوان رشد استعدادها و واقعی هر فرد تعریف می‌شود (انشل و ولس، ۲۰۱۴) در سال‌های اخیر، گروهی از پژوهشگران حوزه سلامت روانی مهم از روانشناسی مثبت نگر، رویکرد نظری و پژوهشی متفاوتی برای تبیین و مطالعه‌ی این مفهوم برگزیدند. آنان سلامت روانی را معادل کارکرد مثبت روان‌شناختی تلقی و آن را در قالب اصطلاح بهبودی روان‌شناختی مفهوم‌سازی کردند. این گروه نداشتن بیماری را

روانشناسان بر این باورند که مهارت‌های روانی مانند هر مهارت دیگر، قابل آموزش و تمرین هستند و بدون بهره‌گیری از آن‌ها، دستیابی به اوج عملکرد ممکن نخواهد بود؛ بنابراین ورزشکاران حرفه‌ای در سطوح مختلف و مربیان آن‌ها، باید به مفاهیم عملی و روش توسعه آمادگی روانی آشنا باشند. به همین دلیل امروزه مربیان و ورزشکاران در تلاش‌اند تا با استفاده از دستاوردهای علمی و بهره‌مندی از تکنیک‌های روانشناسی، عملکرد خود را بهبود بخشند و به موفقیت‌های بیشتری دست یابند (قدیری و همکاران، ۲۰۱۹). امروزه در دنیای تمرین و ورزش، "تمرین مداوم"^۱ تنها کلید موفقیت محسوب نمی‌شود؛ بلکه احتیاج به "ویژگی‌های شخصیتی"^۲ خاص احساس می‌شود؛ زیرا ورزشکاران در محیط استرس‌زا^۳ رقابت می‌کنند؛ که سبب بروز هیجان برای ورزشکاران می‌شود. وجود عوامل استرس‌زا نظیر داوری بد، واکنش تماشاگران، آسیب‌دیدگی و ... ضرورت وجود مهارت‌های خاص برای حفظ سلامت ورزشکاران را آشکار می‌سازد. چراکه ناتوانی در مقابله با عوامل استرس‌زا برای عملکرد «موفقیت-آمیز»^۴ ورزشکار، زیان‌بخش خواهد بود (محمدزاده و همکاران، ۲۰۱۲). یکی از مدل‌های مقابله با استرس‌های موجود در ورزش که مانع موفقیت ورزشکاران است، «رویکرد روان‌شناسی مثبت»^۵ می‌باشد که توانمندی‌ها، محاسن افراد، استعدادها و نقاط قوت افراد را بررسی می‌کند. از سازه‌های موردبررسی این رویکرد متغیرهای روان‌شناختی می‌باشد (کاراداماس، ۲۰۱۷)؛ زیرا مهارت‌های روانی می‌توانند در ارتقا عملکرد ورزشی در سنین مختلف و در انواع ورزش‌ها نقش داشته باشند.

اغلب ورزشکاران برای برتری بر رقیبان خود تلاش و کوشش زیادی از خود نشان می‌دهند. در نتیجه برای رسیدن به موفقیت

1. Continuous training
2. Personality characteristics
3. Stress
4. Successful
5. Positive psychology approach

6. Allen

مقابله با شرایط استرس‌زا و شادکامی رابطه دارد (ریف، ۱۹۸۹، به نقل از رنجبری، ۲۰۱۱). با این حال موردادک و همکاران (۲۰۲۱) بهزیستی روان‌شناختی را زمینه ساز تاب‌آوری در شرایط استرس‌زا معرفی کردند. بنی‌اسدی و همکاران (۲۰۲۱) نیز اظهار کردند که بهزیستی روان‌شناختی به بهبود عملکرد ورزشکاران منجر می‌شود. همچنین نتایج پژوهش‌های دیگر حاکی از بهبود فضای ذهنی و انگیزشی (اسکات و همکاران، ۲۰۲۱)، کاهش استرس روان‌شناختی (پوتس و همکاران، ۲۰۲۱)، ارتقاء سرسختی روان‌شناختی (بیرد و همکاران، ۲۰۲۱) و کاهش افسردگی و اضطراب (مک‌لوگین و همکاران، ۲۰۲۱) در ورزشکاران می‌شود. از سوی تاب‌آوری از جمله مؤلفه‌های مهم و اثرگذار بر بهبود ساختار ذهنی و کنترل فشار در تمرینات ورزشی است. به‌طور ساده، تاب‌آوری به معنی تحمل سختی‌ها بود و فرد در کنار تلاش برای تحمل سختی‌ها در پی راه‌های مناسب بر برون‌رفت از آن‌ها می‌باشد و فرد به این اعتقاد دارد که می‌تواند راهکارهای مناسبی را برای رسیدن به اهداف مطلوب خود پیدا کند و از انگیزتگی لازم برای استفاده از این راهکارها نیز برخوردار گردد (اسنایدر، رند^۲ و سیگمون^۳، ۲۰۰۲). افراد با تاب‌آوری بالا به احتمال زیاد هنگام مواجهه با اهداف با یک احساس مثبت‌گرایانه، چالش‌برانگیز و تفکر موفقیت‌آمیز رو برو می‌شوند. افراد با تاب‌آوری پایین ممکن است با احساس نقص، تفکر منفی و افکار مربوط به شکست مواجه شوند. سرانجام باید گفت یک سیکل تکراری بین پویایی و راه‌چاره وجود دارد که قدرت اراده فرد را برای جست‌وجوی راهکارهای جدید تحریک می‌کنند (فگی و همکاران^۴، ۲۰۱۶). در برخی افراد ظرفیت‌های فردی، روانی و شخصیتی وجود دارد که در تجربه کردن موقعیت‌های مشکل‌آفرین و تنش‌زا کمک‌کننده است، به گونه‌ای که هر قدر هم بر شدت منابع استرس افزوده شود، باز این افراد توان بیرون کشیدن خودشان از بحران یا به قولی، تاب آوردن سختی-

برای احساس سلامت، کافی نمی‌دانند بلکه معتقدند که داشتن احساس رضایت از زندگی، پیشرفت بسنده، تعامل کارآمد و مؤثر با جهان، انرژی و خلق مثبت، پیوند و رابطه مطلوب با جمع و اجتماع و پیشرفت مثبت از مشخصه‌های فرد سالم است (قدیری، ۲۰۱۹).

از سویی یکی از مدل‌های مطرح در حوزه بهزیستی روانی، مدل بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۹۵) است که به درک بهتر از این سازه روان‌شناختی منجر شده است. ریف^۱ (۱۹۹۵) مدل خود از بهزیستی روان‌شناختی را تلاش برای رشد و پیشرفت در جهت تحقق بخشیدن به توانایی‌های بالقوه فرد می‌داند. در روان‌شناسی بهزیستی به‌عنوان عملکرد مطلوب انسان تعریف می‌شود (تقی‌پور و همکاران، ۲۰۱۹). خودمختاری، رشد شخصی، تسلط بر محیط، هدفمندی در زندگی، داشتن ارتباط مثبت با دیگران و پذیرش خود، مؤلفه‌های تشکیل‌دهنده بهزیستی روان‌شناختی در مدل ریف هستند (ریف، ۱۹۸۸، به نقل از رنجبری، ۱۳۹۰). زمانی خودمختاری به وجود می‌آید که فرد خود را دلیل پیامدهای فعالیت خود تشخیص دهد. رشد شخصی، یعنی این که افراد برای رسیدن به سطوح بالای عملکرد روانی دوری از استرس باید به‌صورت پیوسته در جنبه‌های متفاوتی از زندگی رشد کنند. این موضوع بیانگر آن است که فرد به‌طور مداوم در کارها درگیر شود و مشکلات را حل کند تا به‌موجب آن توانایی‌هایش را گسترش دهد. تسلط بر محیط به معنی توانایی فرد برای مدیریت شرایط گوناگون و همچنین شرایط استرس‌زا است. با این توصیف، فردی که حس تسلط بر محیط دارد، می‌تواند در جنبه‌های مختلف محیط مداخله کند، تغییر دهد و ارتقا بخشد. داشتن درک روشنی از هدف، احساس جهت‌یابی و هدفمندی پایه سلامت روانی به شمار می‌رود. این مقیاس نیز به کمک ویژگی‌هایی مانند احساس هدفمندی و جهت‌یابی در زندگی و تجربه احساس معنا در زندگی گذشته و حال مشخص می‌شود وجود هدف در زندگی به‌طور مثبت با افزایش توانایی در

2. Rand
3. Sigmon
4. Feggi

1. Ryff

رو شدن با شرایط خطرناک حالتی انفعالی داشته باشیم، بلکه در عمق معنای آن شرکت و حضور فعال و سازنده ما در محیط پیرامون مان نیز مدنظر است. توگاد، فردریکسون و بارت (۲۰۰۴) راه‌های به دست آوردن تاب‌آوری را داشتن سرسختی، خودافزایی، مقابله سرکوب‌گرایانه، داشتن خلق و خو و احساسات مثبت می‌داند. با این حال مارتین و همکاران (۲۰۲۱)، اسپیدلر و همکاران (۲۰۲۱) و پارولاوا و همکاران (۲۰۲۱) تاب‌آوری را به عنوان یکی از سازه‌های روانشناختی مهم در ورزش به ویژه ورزش رقابتی معرفی می‌کنند و معتقدند این سازه بر بهبود فضای روانشناختی ورزشکاران اثر گذاری زیادی دارد.

آورد. در این راستا نتایج پژوهش‌های انجام‌شده حاکی از این واقعیت است که افراد دارای بهزیستی روان‌شناختی زیاد به طور عمده‌ای هیجانات مثبت را تجربه می‌کنند و از اتفاقات پیرامون خود ارزیابی مثبتی دارند؛ در حالی که افرادی که بهزیستی روان‌شناختی محدودی دارند موقعیت‌های زندگی خود را نامطلوب ارزیابی می‌کنند و تمرکزشان بیشتر بر هیجانات منفی است (ریف، ۲۰۱۴؛ میکوگولاری و همکاران، ۲۰۱۷). در سال‌های اخیر، ورزشکاران و مربیان ورزشی به اهمیت ابعاد روان‌شناسی از جمله بهزیستی روان‌شناختی بر افزایش سلامت جسمانی و روانی ورزشکاران پی برده‌اند و اقدامات مؤثر و عملی‌تری در راستای افزایش مشارکت ابعاد روان‌شناختی گوناگون بر عملکرد ورزشکاران را ضروری می‌دانند (میکوگولاری و همکاران، ۲۰۱۷). رواقع، بهزیستی روان‌شناختی هم‌زمان با کاهش احساسات منفی و اضطراب، به ورزشکار کمک می‌کند تا یک محیط تمرینی پرنشاط و مطلوب را ایجاد کند و گامی محکم برای افزایش عملکرد خود بردارد (استمپ و همکاران، ۲۰۱۵). در این راستا تاب‌آوری به‌عنوان یک متغیر روان‌شناختی اثرگذار و پرنسب در ساختارهای ذهنی می‌توان نقش مهمی در بهبود فرایندهای

ها و ناملایمات را دارند. تاب‌آوری یکی از این ویژگی‌های شخصیتی می‌باشد که اهمیت دارد. تاب‌آوری، استرس را محدود نمی‌کند، مشکلات زندگی را پاک نمی‌کند، بلکه به افراد قدرت می‌دهد تا با مشکلات پیش رو مقابله سالم داشته باشند، بر سختی‌ها فائق آیند و با جریان زندگی حرکت کنند. برخی افراد به طور طبیعی دارای این ویژگی هستند. این ویژگی در انحصار عده‌ای خاص محدود نیست و به نظر پژوهشگران، سایر افراد نیز قادر هستند تاب‌آوری را آموخته و آن را ارتقاء دهند. تاب‌آوری توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط استرس‌زا و چالش‌برانگیز است. به بیان دیگر فرد تاب‌آور یعنی کسی که در برقراری تعادل زیستی روانی در شرایط دشوار، توانمند است. تاب‌آوری به این معنی نیست که در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدیدکننده پایدار بمانیم و در روبه‌از سویی بیشتر ورزشکاران حرفه‌ای و غیرحرفه‌ای در طول دوران ورزشی خود با موقعیت‌های مختلف استرس‌زا و فشار روانی مواجه می‌شوند. استرس ممکن است در اثر فشار تمرینی زیاد، ترس از شکست و عدم ارتباط مناسب باهم تیمی‌ها ایجاد شود. در چنین شرایطی ورزشکار ممکن است راهی برای فرار از استرس پیدا نکند و احتمالاً برای مدتی از ورزش و فعالیت‌هایی که قبلاً برای او لذت‌بخش بوده است، کناره‌گیری کند و این کناره‌گیری در بین ورزشکاران جوان و نوجوان بیشتر گزارش شده است. بر اساس مدل شناختی - عاطفی اسمیت (۱۹۹۶) قرار گرفتن طولانی‌مدت در شرایط استرس‌زا عامل مهمی در بروز پدیده تحلیل رفتگی است. درواقع ادراک استرس، به‌عنوان عدم توانایی ادراک‌شده برای رسیدن به نیازهاست و رابطه مثبت و قوی با ادراک خستگی، احساس بی‌ارزشی در ورزش و کاهش حس موفقیت دارد. باین‌حال و به‌طور کلی بهزیستی روان‌شناختی به‌عنوان یک ساختار ذهنی نقش مهمی در بهبود عملکرد، موفقیت ورزشی و کنترل فشارها و اضطراب‌های ناشی از ورزش دارد و شناخت راهکارهای بهبود و توسعه آن می‌تواند زمینه بهبود فاکتورهای روان‌شناختی مثبت را در ورزشکاران پدید

روان‌شناختی ایفا کند. بلچر^۱ و همکاران (۲۰۲۰) و دوملو و همکاران (۲۰۲۰) نیز اظهار کردند که تاب‌آوری می‌تواند به‌عنوان یک سرمایه روان‌شناختی شناخته‌شده و زمینه بهبود مهارت‌های روان‌شناختی را داشته باشد. با این حال میزان استرس ادراک‌شده می‌تواند به‌عنوان یک متغیر میانجی شناخته شود زیرا درک میزان استرس در هر فرد متفاوت بوده و راهکارهای متقابل متفاوتی برای کنترل استرس در افراد وجود دارد که می‌تواند بر اثر بخشی تاب‌آوری بر بهزیستی روان‌شناختی اثرگذار باشد. در این راستا از ویژگی‌های افراد تاب‌آور انطباق در محیط دشوار و مقاومت در برابر استرس‌زا هاست که نوعی رشد مثبت تلقی می‌شود. پژوهش بر روی عصب-زیت‌شناسی استرس و تاب‌آوری نشان داده است که افزایش تجربه پیامدهای مثبت، ابزار مؤثری برای بالا بردن تاب‌آوری است (حسن زاده نمین و همکاران، ۲۰۱۹). در این راستا حسن زاده نمین و همکاران (۲۰۱۹) دریافتند متغیر تاب‌آوری بر بهزیستی روان‌شناختی هم اثر مستقیم و هم اثر غیرمستقیم (به واسطه ی استرس ادراک‌شده) داشت. با این حال روابط این متغیرها در ورزشکاران کمتر مورد توجه بوده و در ورزشکاران نوجوان و جوان به دلیل تجارب کمتر می‌تواند نتایج مفیدی به همراه داشته باشد و در عین حال به آنها کمک کند تا ظرفیت ذهنی و روان‌شناختی خود را ارتقاء داده و بر چالش‌های مربوط به محیط رقابت همچون اضطراب رقابتی فائق آیند و کنترل بیشتری بر حالا ذهنی خود داشته باشند، از سویی با روشن شدن ارتباط این سه متغیر در این ورزشکاران، محققین و متخصصین روانشناسی ورزشی به‌خوبی قادر خواهند بود با کنترل هر یک از آنها بر روی دیگر متغیرها تأثیر گذاشته و با مداخلات مؤثر دربرگیرنده این متغیرها بر روی ورزشکاران اقدام به بهبود عملکرد روان‌شناختی ایشان نمایند. لذا هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه بین تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی ورزشکاران رشته‌های انفرادی با نقش میانجی استرس ادراک شده می‌باشد.

 1. Belcher

روش پژوهش

توجه به روش‌های آماری مورد استفاده در این تحقیق سعی شد درازای هر گویه سؤالات پرسشنامه حدوداً ۱۰ نفر آزمودنی را نمونه‌گیری نمود. در نهایت پس از توزیع ۵۹۴ پرسشنامه در بین جامعه آماری ۴۶۶ پرسشنامه کامل تکمیل شده به شرح جدول ۱ مورد تحلیل قرار گرفت.

جامعه آماری این پژوهش توصیفی همبستگی را ورزشکاران زن رشته‌های ورزشی تکواندو، کاراته در سطح قهرمانی و سطح تیم‌های ملی و عنوان داران کشوری در مقاطع جوانان و نوجوانان تشکیل دادند. روش نمونه‌گیری به صورت طبقه‌ای تصادفی بود. با

پرسشنامه استرس ادراک شده کوهن^۱ (۱۹۸۳)

پرسشنامه استرس ادراک شده (PSS) در سال ۱۹۸۳ توسط کوهن و همکاران تهیه شده و دارای ۱۴ سؤال است و برای سنجش استرس عمومی ادراک شده در یک ماه گذشته به کار می‌رود و افکار و احساسات درباره حوادث استرس‌زا، کنترل، غلبه، کنار آمدن با فشار روانی و استرس‌های تجربه شده را مورد سنجش قرار می‌دهد. در تحقیق ایرانمنش و همکاران (۱۳۹۳)، ثبات درونی پرسشنامه مذکور با استفاده از روش آلفای کرونباخ، ۰/۸۶. به دست آمد (ایرانمنش و همکاران، ۱۳۹۳). میرزایی و همکاران (۲۰۲۰) نیز پایایی این پرسشنامه را ۰/۷۷ گزارش کردند.

ابزار گردآوری داده‌ها

پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف فرم کوتاه

:RSPWB-SF

نسخه‌ی کوتاه (۱۸ سؤالی) مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف، توسط ریف در سال ۱۹۸۹ طراحی و در سال ۲۰۰۲ مورد تجدیدنظر قرار گرفت. این نسخه، مشتمل بر ۶ عامل است. مجموع نمرات این ۶ عامل، به‌عنوان نمره‌ی کلی بهزیستی روان‌شناختی محاسبه می‌شود. ریف و سینگر (۲۰۰۶) همبستگی این آزمون را با مقایسه ۸۴ سؤالی این پرسشنامه از ۰/۷۰ تا ۰/۸۹ گزارش نمودند. در ایران خانجانی و همکاران (۱۳۹۳) همسانی درونی با استفاده از آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌های پذیرش خود، تسلط محیطی، رابطه مثبت با دیگران، داشتن هدف در زندگی، رشد شخصی و استقلال به ترتیب برابر با ۰/۵۱، ۰/۷۶، ۰/۷۵، ۰/۵۳، ۰/۷۳ و ۰/۷۲ به دست آوردند. همچنین این پژوهشگران آلفای کرونباخ کلی این مقایسه را ۰/۷۱ گزارش نمودند. خانجانی و همکاران (۱۳۹۳) با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی نشان دادند که تمامی عامل‌های این پرسشنامه از برازش خوبی برخوردار می‌باشند. پیری و همکاران (2021) نیز پایایی این پرسشنامه را ۰/۸۹ گزارش کردند.

پرسشنامه تاب‌آوری کانر - دیویدسون (CD-RISC)^۲

این پرسشنامه را کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) با مرور منابع پژوهشی ۱۹۹۱-۱۹۷۹ حوزه تاب‌آوری تهیه کرده‌اند و دارای ۲۵ سؤال بوده و هدف آن سنجش میزان تاب‌آوری در افراد مختلف است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده و برای به دست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات همه سؤالات باهم جمع می‌شود. این امتیاز دامنه‌ای از ۰ تا ۱۰۰ را خواهد داشت. هر چه این امتیاز بالاتر باشد، بیان‌گر میزان تاب‌آوری بیشتر فرد

1. PISS Inventory(BAI)
2. Connor & Davidson

تا خستگی تمرین رو پاسخگویی اثر منفی نگذارد. پژوهشگر به نمونه آماری اطمینان داد که اطلاعات آنان به صورت محرمانه نزد پژوهشگر باقی خواهی ماند. شایان ذکر است که نمونه آماری با رضایت شخصی در پژوهش حضور یافتند.

به‌منظور بررسی داده‌های تحقیق حاضر از روش‌های آماری توصیفی و استنباطی استفاده گردید. در قسمت آمار توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد استفاده گردید و در قسمت آمار استنباطی از آزمون‌های آماری معادلات ساختاری با استفاده از نرم‌افزار PLS استفاده شد.

نتایج

برای تحلیل نتایج این تحقیق پس از حذف پرسشنامه‌های ناقص تکمیل شده و بعد از حذف داده‌های پرت و مقادیر انتهایی ۴۶۶ پرسشنامه کامل تکمیل شده از مجموع ۵۹۴ پرسشنامه تحلیل شدند. نتایج این تحقیق نشان داد ۲/۲ درصد از افراد شرکت‌کننده در تحقیق زیر ۲ سال، ۱۶/۷ درصد بین ۲ تا ۴ سال، ۳۷/۸ درصد بین ۴ تا ۶ سال و ۴۳/۳ درصد بالای ۶ سال سابقه ورزشی داشتند. میانگین و انحراف معیار نمرات کسب‌شده در سه متغیر اصلی پژوهش در جدول ۲ گزارش شده است.

پاسخ‌دهنده خواهد و برعکس. نقطه برش این پرسشنامه امتیاز ۵۰ می‌باشد. به عبارتی، نمره بالاتر از ۵۰ نشان‌گر افراد دارای تاب‌آوری خواهد بود و هرچه این امتیاز بالاتر از ۵۰ باشد، به همان میزان شدت تاب‌آوری فرد نیز بالاتر خواهد بود و برعکس. مؤلفه‌های آن شامل شایستگی / استحکام شخصی، اعتماد به غرایز شخصی، تحمل عواطف منفی، مهار و معنویت در افراد است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت می‌باشد. در پژوهش بشارت و همکاران (۲۰۰۷) روایی و پایایی این پرسشنامه ۰/۸۹ به‌دست آمده است. در پژوهش حق رنجبر و همکاران (۲۰۱۱) نیز پایایی پرسشنامه با استفاده از آزمون ضریب آلفای کرونباخ مورد آزمون قرار گرفت که آلفای ۰/۸۴ برای این پرسشنامه به‌دست آمده آمد. زارعی و همکاران (۲۰۲۰) نیز پایایی این پرسشنامه را ۰/۸۹ گزارش کردند.

روش جمع‌آوری اطلاعات

با توجه به نمونه آماری این پژوهش که آنرا ورزشکاران زن رشته‌های ورزشی تکواندو، کاراته در سطح قهرمانی و سطح تیم‌های ملی و عنوان داران کشوری در مقاطع جوانان و نوجوانان تشکیل دادند، پژوهشگر به صورت حضوری در تمرینات آنها حضور یافت و نسبت به توزیع و جمع‌آوری پرسشنامه اقدام نمود. پرسشنامه قبل از شروع تمرینات توزیع و جمع‌آوری شد.

جدول ۱ - میانگین و انحراف معیار سه متغیر اصلی پژوهش و نتایج چولگی و کشیدگی به‌منظور بررسی طبیعی بودن توزیع داده‌ها

Table 1- Results of skewness and elongation in order to check the normal distribution of data

	میانگین	انحراف معیار	چولگی		کشیدگی	
			آماره	خطا	آماره	خطا
بهبودی روان‌شناختی	2.98	0.94	1.31	0.20	1.65	0.18
استرس ادراک‌شده	2.47	1.01	1.21	0.20	1.10	0.18
تاب‌آوری	2.79	1.12	3.32	0.20	5.56	0.18
تعداد						

بنابراگفته هیر^۱ (۲۰۰۹)، برای تعیین نرمالیتته داده‌ها از چولگی و کشیدگی می‌توان استفاده کرد. نتایج جدول ۳ نشان داد که چولگی متغیر تاب‌آوری بین ± 3 خطای معیار کجی و کشیدگی قرار ندارد همچنین کشیدگی متغیر تاب‌آوری بین ± 5 خطای معیار کجی و کشیدگی این متغیر قرار ندارد؛ بنابراین داده‌ها از توزیع نرمال برخوردار نمی‌باشند و باید از نرم‌افزار واریانس محور SmartPLS استفاده نمود.

1. Hair

جدول ۲- پایایی ترکیبی و آلفای کرونباخ، روایی همگرا و روایی واگرا متغیرهای پژوهش
Table 2 - Combined reliability and Cronbach's alpha of research variables

	پایایی ترکیبی	آلفای کرونباخ	AVE	Divergent validity review		
				تاب‌آوری استرس ادراک‌شده	بهزیستی	تاب‌آوری
بهزیستی روان‌شناختی	0.86	0.80	0.42	1.00		
استرس ادراک‌شده	0.88	0.84	0.50	0.29	1.00	
تاب‌آوری	0.73	0.54	0.53	0.18	0.28	1.00

مناسب بودن وضعیت پایایی و روایی همگرای تحقیق را تأیید ساخت.

مربوط به هر یک از ۷ متغیر می‌باشد. در جدول فوق مقادیر قطر اصلی با عدد ۱ نشان داده شده‌اند؛ بنابراین ماتریس فورنل و لاکر برای بررسی روایی واگرا در زیر ترسیم شده است:

جدول ۳- بررسی روایی واگرا با ماتریس فورنل و لاکر

Table 3- Divergent validity study with Fornell and Locker matrices

	بهزیستی روان‌شناختی	استرس ادراک‌شده	تاب‌آوری
بهزیستی روان‌شناختی	0.81		
استرس ادراک‌شده	0.29	0.78	
تاب‌آوری	0.18	0.28	0.865986

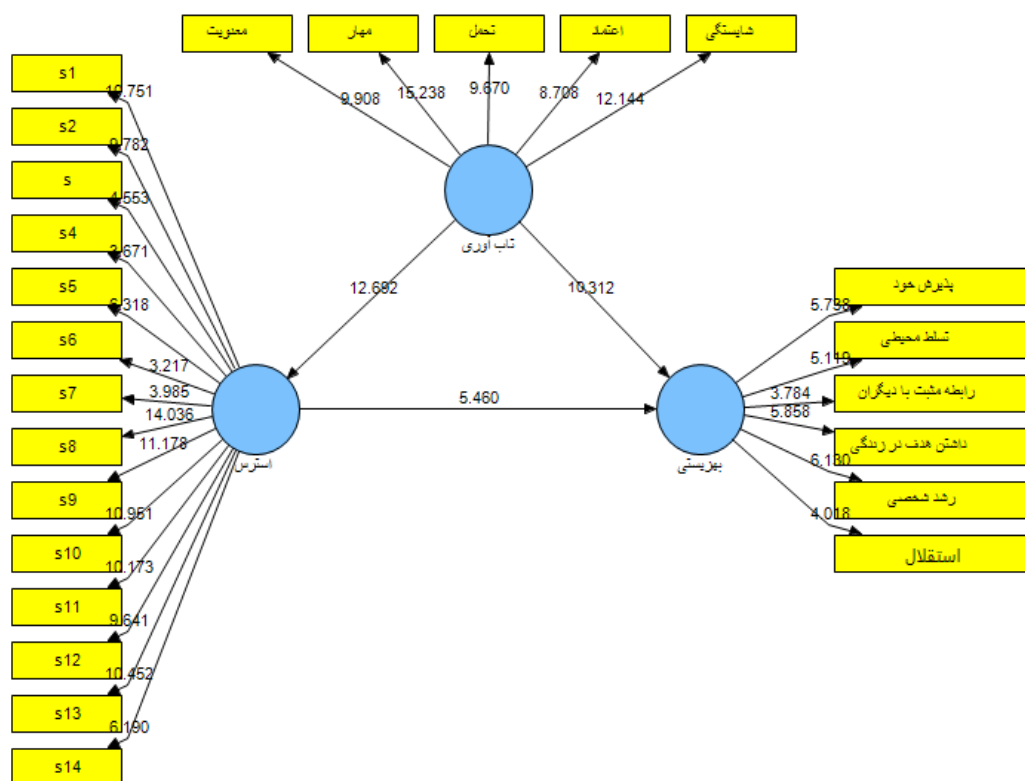
ابتدایی‌ترین معیار برای سنجش رابطه‌ی بین متغیر در مدل (بخش ساختاری)، اعداد معنی‌داری t است. در صورتی که مقدار این اعداد از ۰٫۹۵ بیشتر شود، نشان از صحت رابطه‌ی بین متغیرها و در نتیجه تأیید فرضیه‌های پژوهش در سطح اطمینان ۱٫۹۶ است. البته باید توجه داشت که اعداد فقط صحت رابطه را

با توجه به اینکه مقدار مناسب برای آلفای کرونباخ ۰٫۷، برای پایایی ترکیبی ۰٫۷ و برای AVE ۰٫۴ می‌باشد و تمامی معیارها در قسمت سنجش بارهای عاملی مقدار مناسبی دارند، می‌توان روش فورنل و لاکر برای بررسی روایی واگرا ماتریسی را پیشنهاد می‌دهند که این ماتریس مشابه ماتریس فوق است با این تفاوت که قطر اصلی این ماتریس حاوی جذر مقادیر AVE

همان‌گونه که در جدول فوق مشخص شده است، مقدار جذر AVE هر متغیر از مقدار همبستگی دو متغیر بیشتر است. برای بررسی برازش مدل ساختاری پژوهش از چندین معیار استفاده می‌شود که اولین و اساسی‌ترین معیار، ضرایب معنی‌داری t یا همان مقادیر t -values می‌باشد.

رابطه مربوط به فرضیات تحقیق بیشتر از 0.95 می‌باشد و همه رابطه‌ها تأیید شده است. این به معنای برازش مناسب مدل است.

نشان می‌دهند و شدت رابطه بین متغیرها را نمی‌توان با آن سنجید. با توجه به دو جدول فوق، مقدار T-Value برای ۳



شکل ۱- ضرایب معنی‌داری t (مقادیر t-values)

Figure 1- Significance coefficients t (t-values)

جدول ۴- مقادیر T-Value روابط در مدل ساختاری

Table 4- T-Values of relations in the structural model

روابط	T-Value
تاب‌آوری بر بهبودی روان‌شناختی	3.78
تاب‌آوری بر استرس ادراک شده	9.31
استرس ادراک شده بر بهبودی روان‌شناختی	10.30

با توجه به دو شکل فوق، مقدار T-Value برای ۳ رابطه مربوط به فرضیات تحقیق بیشتر از 0.95 می‌باشد و همه رابطه‌ها تأیید شده است. این به معنای برازش مناسب مدل است.

جدول ۵- برازش مدل کلی

Table 5 - General model fit

	(R2)R Square	Communality	GOF
بهبودی روان‌شناختی	0.30	0.77	0.50
استرس ادراک‌شده	0.46	0.79	0.66

با توجه به سه مقدار ۰,۰۱، ۰,۲۵ و ۰,۳۶ که به‌عنوان مقادیر ضعیف، متوسط و قوی برای GOF معرفی شده است و حصول مقادیر بیشتر از ۰,۳۶، نشان از برازش کلی قوی مدل دارد.

جدول ۶- ضریب مسیر برای رابطه بین تاب‌آوری و بهبود روان‌شناختی

Table 6 - Path coefficient for the relationship between resilience and psychological well-being

نتیجه	مقدار T-VALUE	ضرب مسیر	متغیر وابسته	متغیر مستقل
تأیید رابطه	10.31	0.54	بهبودی روان‌شناختی	تاب‌آوری
تأیید رابطه	5.46	0.57	بهبودی روان‌شناختی	استرس ادراک‌شده
تأیید رابطه	12.65	0.68	استرس ادراک‌شده	تاب‌آوری

با توجه به جدول ۶، ضریب مسیر برای رابطه بین استرس ادراک‌شده و بهبود روان‌شناختی موجود در مدل، مثبت است و مقدار T-Value بیشتر از ۱/۹۶ می‌باشد؛ بنابراین بهبود روان‌شناختی ورزشکاران رشته‌های انفرادی بر اساس استرس ادراک‌شده قابل پیش‌بینی است. با توجه به جدول ۷ ضریب مسیر برای رابطه بین استرس ادراک‌شده و تاب‌آوری موجود در

با توجه به جدول ۵، ضریب مسیر برای رابطه بین تاب‌آوری و بهبود روان‌شناختی موجود در مدل، مثبت است و مقدار T-Value بیشتر از ۱/۹۶ می‌باشد؛ بنابراین بهبود روان‌شناختی ورزشکاران رشته‌های انفرادی بر اساس تاب‌آوری قابل پیش‌بینی است.

با توجه به آنکه هر سه رابطه موجود در مدل پژوهش، تأیید شد (مقدار تی بیشتر از ۱/۹۶)، بنابراین می‌توان این‌گونه جمع‌بندی نمود که استرس ادراک‌شده برای رابطه تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی نقش میانجی جزئی را دارد.

بهزیستی روانی ساختار مهمی است که در سطح پایین منجر به افسردگی و انزوای اجتماعی و باعث فقدان احساس رضایت و اعتماد به نفس و احساس بوده و به کاهش سلامت روانی و جسمی منجر می‌شود. احساس بهزیستی هم دارای مؤلفه‌های عاطفی و هم مؤلفه‌های شناختی است. افراد با احساس بهزیستی بالا به‌طور عمده‌ای هیجان‌ات مثبت را تجربه می‌کنند و از حوادث و وقایع پیرامون خود آرزوی مثبتی دارند، در حالی که افراد با احساس بهزیستی پایین حوادث و موقعیت‌شان را نامطلوب ارزیابی می‌کنند و بیشتر هیجان‌ات منفی نظیر اضطراب، افسردگی و خشم را تجربه می‌کنند (حسن زاده، ۲۰۱۹) و لذا این سازه می‌تواند احتمالاً سازه تاب‌آوری را تجربه کند زیرا تاب‌آوری به معنی تحمل سختی‌ها بوده و فرد در کنار تلاش برای تحمل سختی‌ها در پی راه‌های مناسب بر برون‌رفت از آن‌ها می‌باشد و فرد به این اعتقاد دارد که می‌تواند راهکارهای مناسبی را برای رسیدن به اهداف مطلوب خود پیدا کند و از انگیزندگی لازم برای استفاده از این راهکارها نیز برخوردار گردد (اسنایدر، رند^۱ و سیگمون^۲، ۲۰۰۲). افراد با تاب‌آوری بالا به احتمال زیاد هنگام مواجهه با اهداف با یک احساس مثبت‌گرایانه، چالش‌برانگیز و تفکر موفقیت‌آمیز روبرو می‌شوند. افراد با تاب‌آوری پایین ممکن است با احساس نقص، تفکر منفی و افکار مربوط به شکست مواجه شوند. سرانجام باید گفت یک سیکل تکراری بین پویایی و راه چاره وجود دارد که قدرت اراده فرد را برای جست‌وجوی راهکارهای جدید تحریک می‌کنند و بهزیستی روان‌شناختی می‌تواند آن را توسعه دهد (آنادا و همکاران، ۲۰۱۶).

با توجه به نتایج به‌دست‌آمده، مشخص شد ضریب مسیر برای رابطه بین استرس ادراک‌شده و بهزیستی روان‌شناختی

مدل، مثبت است و مقدار T-Value بیشتر از ۱/۹۶ می‌باشد؛ بنابراین استرس ادراک‌شده ورزشکاران رشته‌های انفرادی بر اساس تاب‌آوری قابل پیش‌بینی است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی ورزشکاران رشته‌های انفرادی بر اساس تاب‌آوری با در نظر گرفتن نقش میانجی استرس ادراک‌شده بود. با توجه به نتایج به‌دست‌آمده در این تحقیق ضریب مسیر برای رابطه بین تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی موجود در مدل، مثبت و مقدار T-Value بیشتر از ۱/۹۶ بود؛ بنابراین بهزیستی روان‌شناختی ورزشکاران رشته‌های انفرادی بر اساس تاب‌آوری قابل پیش‌بینی است. این نتیجه با نتایج حسن‌پور (۲۰۱۴)، دورلی و همکاران (۲۰۲۱)، دوملو و همکاران (۲۰۲۰) و یانگ و همکاران (۲۰۲۰) همسو بود. حسن‌پور (۲۰۱۴) در پژوهشی دریافت که سرسختی‌ذهنی می‌تواند سازه تاب‌آوری روان‌شناختی را پیش‌بینی کند. دوملو و همکاران (۲۰۲۰) اظهار کردند که تاب‌آوری می‌تواند به‌عنوان یک سرمایه روان‌شناختی شناخته‌شده و زمینه بهبود مهارت‌های روان‌شناختی را داشته باشد. یانگ و همکاران (۲۰۲۰) دریافتند که توسعه هیجان‌ات مثبت و امیدواری در ورزشکاران زمینه بهبود فاکتورهای روان‌شناختی همچون تاب‌آوری را برای کنترل اضطراب رقابتی را فراهم می‌آورد.

بهزیستی مفهوم کلیدی اصلی تفکر گسترده‌ای است که شامل رضایت معمولی فرد از شرایط، احساسات مثبت و فقدان احساس منفی می‌باشد. اولین مؤلفه‌ی آن یک قضاوت شناختی درباره‌ی این است که اوقات فرد چه طور می‌گذرد، مؤلفه بعدی شادکامی فرد در سطوح تجارب شخصی است (داینر، اوبیشی و لوکاس، ۲۰۰۳). بهزیستی روان‌شناختی بیانگر آن است که افراد چه احساسی از خودشان دارند و شامل پاسخ‌های هیجانی افراد، رضایت‌مندی از زندگی و قضاوت درباره کیفیت شرایط می‌شود.

1. Rand
2. Sigmon

شناختی عمومی از قبیل رضایت‌مندی از زندگی و سلامت عمومی (حالت کامل رفاه و بهزیستی تحت تأثیر همه جنبه‌های جسمانی، روانی و اجتماعی نه فقط نبود بیماری و علائم آن) ممکن است عمدتاً از عوامل محیطی ناشی شود (گودرز و همکاران، ۲۰۱۵). از سویی یکی از مدل‌های مطرح در حوزه بهزیستی روانی، مدل بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۹۵) است که به درک بهتر از این سازه روان‌شناختی منجر شده است. ریف^۳ (۱۹۹۵) مدل خود از بهزیستی روان‌شناختی را تلاش برای رشد و پیشرفت در جهت تحقق بخشیدن به توانایی‌های بالقوه فرد می‌داند. در روانشناسی بهزیستی به‌عنوان عملکرد مطلوب انسان تعریف می‌شود (تقی پور و همکاران، ۲۰۱۹). خودمختاری، رشد شخصی، تسلط بر محیط، هدفمندی در زندگی، داشتن ارتباط مثبت با دیگران و پذیرش خود، مؤلفه‌های تشکیل‌دهنده بهزیستی روان‌شناختی در مدل ریف هستند (ریف، ۱۹۸۸، به نقل از رنجبری، ۱۳۹۰). زمانی خودمختاری به وجود می‌آید که فرد خود را دلیل پیامدهای فعالیت خود تشخیص دهد. رشد شخصی، یعنی این که افراد برای رسیدن به سطوح بالای عملکرد روانی دوری از استرس باید به‌صورت پیوسته در جنبه‌های متفاوتی از زندگی رشد کنند. این موضوع بیانگر آن است که فرد به‌طور مداوم در کارها درگیر شود و مشکلات را حل کند تا به‌موجب آن توانایی‌هایش را گسترش دهد. تسلط بر محیط به معنی توانایی فرد برای مدیریت شرایط گوناگون و همچنین شرایط استرس‌زا است. با این توصیف، فردی که حس تسلط بر محیط دارد، می‌تواند در جنبه‌های مختلف محیط مداخله کند، تغییر دهد و ارتقا بخشد. داشتن درک روشنی از هدف، احساس جهت‌یابی و هدفمندی پایه سلامت روانی به شمار می‌رود. این مقیاس نیز به کمک ویژگی‌هایی مانند احساس هدفمندی و جهت‌یابی در زندگی و تجربه احساس معنا در زندگی گذشته و حال مشخص می‌شود وجود هدف در زندگی به‌طور مثبت با افزایش توانایی در

موجود در مدل (رابطه مثبت با مقدار T-Value بیشتر از ۱/۹۶) بنابراین بهزیستی روان‌شناختی ورزشکاران رشته‌های انفرادی بر اساس استرس ادراک‌شده قابل پیش‌بینی است. این نتیجه با نتایج فیهیمی عقدا (۲۰۱۴)، کیم و همکاران (۲۰۲۰) و یانگ و همکاران (۲۰۲۰) همسو است. فیهیمی عقدا (۲۰۱۴) دریافتند که بین سرسختی ذهنی و راه‌های مقابله با استرس و همچنین بین خوش‌بینی با سرسختی ذهنی رابطه معنادار وجود دارد. همچنین نتایج نشان داد که بین خوش‌بینی با راه‌های مقابله با استرس رابطه معنادار وجود ندارد. کیم^۱ و همکاران (۲۰۲۰) در اظهار کردند که توسعه مشارکت ورزشی و سرمایه اجتماعی باعث بهبود بهزیستی روان‌شناختی و بهبود سطح ادراک از رضایت‌مندی از تندرستی ورزشکاران می‌شود و ظرفیت ذهنی آن‌ها را در مقابل اضطراب و استرس افزایش می‌دهد. یانگ و همکاران (۲۰۲۰) دریافتند که توسعه هیجان‌ات مثبت و امیدواری در ورزشکاران زمینه بهبود فاکتورهای روان‌شناختی همچون تاب‌آوری را برای کنترل اضطراب رقابتی را فراهم می‌آورد.

در راستای تبیین این نتیجه می‌توان گفت که بهزیستی روانی، دارای سازه‌های هیجانی، تعادل بین عاطفه مثبت و منفی و سازه شناختی قضاوت درباره رضایت از زندگی است. بهزیستی روانی به ارزیابی افراد از خودشان در مورد ابعادی به‌هم وابسته مانند عاطفه مثبت، عاطفه منفی و رضایت کلی از زندگی که از نظر تجربی مستقل هستند، اشاره می‌کند (گودرز و همکاران، ۲۰۱۵). از نقطه‌نظر (دینر^۲، ۱۹۹۹)، نظریه‌های روان‌شناختی بهزیستی روانی می‌توانند بر اساس اینکه بر اثرات بیرونی و موقعیتی یا بر اثرات صفات و فرایندهای درونی بر بهزیستی روانی تأکید می‌کنند، از یکدیگر متمایز شوند (دینر، ۱۹۹۹). در نظریه‌های بیرونی و موقعیتی، بهزیستی روانی، مجموعه لحظات خوشایند و ناخوشایند است. به‌عبارت‌دیگر، فرد شاد و به‌دوراز استرس به نظر می‌رسد؛ زیرا او لحظات خوشایند بیشتری را تجربه می‌کند. از بسیاری جهات، پیامدهای روان-

3. Ryff

1. Kim
2. Diener

جهت ایجاد ذهنی آماده و قوی در ورزشکاران را فراهم نماید (سیمز و همکاران، ۲۰۲۱). رایس^۲ و همکاران (۲۰۲۰) مشخص نمودند که توجه به مسائل روان‌شناختی یکی از مسائل مهم در موفقیت‌های ورزشکاران می‌باشد. چتور^۳ و همکاران (۲۰۱۸) نیز اشاره داشتند که ورزشکاران در جهت کسب موفقیت‌های ورزشی می‌بایستی از سطح مطلوب در حوزه‌های روان‌شناختی برخوردار باشند. در این میان بهزیستی روان‌شناختی توانایی شرکت فعالانه در کار، تفریح، خلق روابط معنادار با دیگران، گسترش حس خودمختاری و هدف‌دار بودن زندگی و تجربه کردن هیجان‌ات مثبت می‌باشد (لی و هاسون^۴، ۲۰۲۰). سازمان سلامت جهانی، بهزیستی روان‌شناختی را به‌عنوان حالتی از بهزیستی کامل جسمی، ذهنی و اجتماعی (نه صرفاً غیاب بیماری) تعریف می‌کند. بهزیستی روان‌شناختی شامل توانایی زندگی کردن همراه با شادی و بهره‌وری، بدون وجود دردسر است (اوراوازس^۵ و همکاران، ۲۰۲۰).

از سویی و در تبیین نقش میانجی استرس در رابطه بهزیستی روان‌شناختی و تاب‌آوری می‌توان اذعان کرد که ورزشکارانی که از توانایی کنترل استرس مطلوبی برخوردارند، در طول ورزش حرفه‌ای دارای ثبات و پایداری بیشتری هستند، نسبت به توانایی‌های خود اعتماد دارند و با تمرکز و پشتکار برای رسیدن به اهداف خود تلاش می‌کنند. همچنین این افراد قادرند در مواقع تنش‌زا، مانند رقابت‌های ورزشی، سطح اضطراب خود را کنترل کنند و در مقایسه با سایر رقبا بهترین عملکرد خود را به نمایش بگذارند. درواقع می‌توان گفت همه این‌ها از ویژگی‌های بارز بهزیستی روان‌شناختی مانند هدف در زندگی، رشد شخصی، تسلط بر محیط و پذیرش خود است. با این حال جنبه‌های روان‌شناختی به‌واسطه ظرفیت‌هایی که در حوزه‌های فردی و نگرشی ایجاد کرده است، همواره به‌عنوان یکی از مسائل مهم و

مقابله با شرایط استرس‌زا و شادکامی رابطه دارد (ریف، ۱۹۸۹، به نقل از رنجبری، ۲۰۱۱).

با توجه به نتایج به دست آمد، ضریب مسیر برای رابطه بین استرس ادراک‌شده و تاب‌آوری موجود در مدل، مثبت است و مقدار T-Value بیشتر از ۱/۹۶ می‌باشد؛ بنابراین استرس ادراک‌شده ورزشکاران رشته‌های انفرادی بر اساس تاب‌آوری قابل پیش‌بینی است. با توجه به آنکه هر سه رابطه موجود در مدل پژوهش، تأیید شد (مقدار تی بیشتر از ۱/۹۶)، بنابراین می‌توان این‌گونه جمع‌بندی نمود که استرس ادراک‌شده برای رابطه تاب-آوری و بهزیستی روان‌شناختی نقش میانجی جزئی را دارد.

این نتیجه با نتایج حسن‌پور (۲۰۱۴)، دورلی و همکاران (۲۰۲۱)، دوملو و همکاران (۲۰۲۰) و یانگ و همکاران (۲۰۲۰) همسو است. حسن‌پور (۲۰۱۴) در پژوهشی به بررسی تعیین ارتباط سرسختی‌ذهنی و تاب‌آوری روان‌شناختی با موفقیت ورزشی ورزشکاران مرد و زن ماهر و نیمه ماهر ایران پرداختند. نتایج پژوهش نشان داد که سرسختی‌ذهنی می‌تواند سازه تاب‌آوری روان‌شناختی را پیش‌بینی کند. دورلی و همکاران (۲۰۲۱) دریافته‌اند که خود شفقت، تنظیم مثبت احساسات می‌تواند بر بهبود عملکرد ورزشی و تاب‌آوری در میان ورزشکاران اثرگذار باشد. دوملو و همکاران (۲۰۲۰) اظهار کردند که تاب‌آوری می‌تواند به‌عنوان یک سرمایه روان‌شناختی شناخته‌شده و زمینه بهبود مهارت‌های روان‌شناختی را داشته باشد یانگ و همکاران (۲۰۲۰) دریافته‌اند که توسعه هیجان‌ات مثبت و امیدواری در ورزشکاران زمینه بهبود فاکتورهای روان‌شناختی همچون تاب‌آوری را برای کنترل اضطراب رقابتی را فراهم می‌آورد.

در این راستا مسائل روان‌شناختی بستر مناسبی در جهت ارائه عملکرد مطلوب از سوی ورزشکاران را ایجاد می‌نماید و همچنین ورزشکاران را از لحاظ ذهنی جهت حضور در رویدادهای ورزشی مهیا نماید (کونتوس^۱، ۲۰۱۷). با توجه به اهمیت ذهن در موفقیت ورزشکاران، عوامل روان‌شناختی می‌تواند زمینه

2. Rice
3. Chtourou
4. Li & Hasson
5. Oravazes

1. Kontos

تأثیرگذار بر افراد مشخص بوده است (کویرالا^۱ و همکاران، ۲۰۱۸). عوامل روان‌شناختی به واسطه تأثیر بر ماهیت کلی افراد سبب می‌گردد تا وضعیت ذهنی، نگرشی و رفتاری آنان به شدت تحت تأثیر قرار گیرد و این مسئله روند بهبود مهارت‌ها و توانایی‌های افراد را تحت شعاع قرار می‌دهد (فوتیادیس^۲ و همکاران، ۲۰۱۹). عوامل روان‌شناختی به‌عنوان ارکان مهم تشکیل‌دهنده مسائل فردی نقش مهمی در موفقیت‌های افراد دارد. عوامل روان‌شناختی سبب می‌گردد تا افراد ضمن برخورداری از سلامت روان مناسب، از توانایی تصمیم‌گیری بالایی برخوردار باشند و در مواقع حساس بهترین رفتارها را مطابق با شرایط داشته باشند. بهزیستی روان مفهومی انتزاعی و نسبی‌گرا است از روابط انسان با خود، جامعه و ارزش‌هایش و نمی‌توان آن را جدای از سایر پدیده‌های چندعاملی فهمید که فرد را به موازاتی که در جامعه به عمل می‌پردازد (لی و هاسون، ۲۰۲۰). توجه به بهزیستی روان‌شناختی می‌تواند زمینه جهت بهبود وضعیت رفتاری افراد را فراهم نماید.

با توجه به نتایج پژوهش حاضر پیشنهاد می‌گردد تا با برگزاری دوره‌های آموزشی و بهره‌گیری از روانشناسان ورزشی، سعی در بهبود و گسترش عملکرد ذهنی ورزشکاران رشته‌های انفرادی داشت تا بدین‌صورت زمینه جهت بهبود بهزیستی روان‌شناختی آنان را فراهم نمود. این نتایج نشان داد رابطه مثبت معناداری بین تاب‌آوری و استرس ادراک‌شده با بهزیستی روان‌شناختی وجود دارد لذا در صورتی که قصد داشته باشیم بهزیستی روان‌شناختی را در این ورزشکاران افزایش دهیم لازم است، به نقش دو متغیر تاب‌آوری و استرس ادراک‌شده توجه داشته و با تقویت این متغیرها سعی در کنترل بهزیستی روان‌شناختی نماییم.

1. Koirala
2. Fotiadis

Performance: A Meta-Analysis. *Sports Medicine*. January 2017, Volume 47, Issue 1, pp 77–99

De Melo, G. F., & Noce, F. (2020). Resilience of athletes: a systematic review based on a citation network analysis. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 20(3), 26-40.

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R.E. (2015). National accounts of subjective well-being. *American Psychologist*, 70, 234-242.

Diener, E., Tay, L., & Oishi, S. (2013). Rising income and the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104, 267-276.

Doorley, J. D. (2021). Exploring Self-compassion, Positive and Negative Emotion Regulation, Sport Performance, and Resilience among College Athletes (Doctoral dissertation, George Mason University).

Ebrahimzadeh, Kh, Dekanei Fard, F. (2016). The Relationship between Resilience and Mental Health with Happiness and Academic Self-Efficacy of Talented Secondary School Students in Amol. *Fourth National Conference on Sustainable Development in Educational Sciences and Psychology, Social Studies and Farhangi*, Tehran, Mehr Arvand Higher Education Institute, Center for Strategies for Achieving Sustainable Development. (Persian)

Esmailzadeh, R, Moradian Zand, P. (2015). The relationship between mental health and resilience of women between 25 and 35 years old in District 8 of Tehran. *National Conference on Social Development*, Ahvaz, Shahid Chamran University - Sociological Association of Iran. (Persian)

Fahimi Aqda, Taha H. (2014). Relationship between mental toughness, ways to deal with stress and optimism in Iranian sitting volleyball premier league players. M.Sc. Thesis - Ministry of Science, Research, and Technology - Institute of Physical Education and Sport Sciences - Institute of Physical Education and Sport Sciences. (Persian)

Feggi, C., Gramaglia, C., Guerriero, F., Bert, R., Siliquini, P., Zeppegnò. (2016). Resilience, coping, personality traits, self-esteem and quality of life in mood disorders. *European Psychiatry*, Volume 33, Supplement, March 2016, Pages S518. Abstracts of the 24rd European Congress of Psychiatry

Fotiadis, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical Activity and Sports—Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden. *Sports*, 7(5), 127.

Ghadiri S, Salehian H. Anticipation of Emotion Regulation and Psychological Well-being on Athletic Performance of Professional and Semi-professional Athletes. *Sport psychology Studies*, Fall 2019; 8(29): 151-70. (In Persian). DOI: 10.22089/spsyj.2019.7244.1770

Hassanpour, F. (2014). The Relationship between Mental Hardiness and Psychological Resilience with Sports Success in Skilled and Semi-Skilled Martial Arts Athletes in Iran. M.Sc. Thesis - Ministry of Science, Research, and Technology -

Reference

Aghababa, A, Begian Koleh Marzi, J. (2020). Investigating the relationship and comparison of cognitive regulation strategies of sports emotion and psychological vulnerability of individual and group athletes. *Sports Psychology Studies*.23 (3); 101-116. (Persian)

Ahmadi, A, Iskandernejad, M. (2020). The relationship between satisfaction and failure of basic psychological needs, motivation for autonomy, mood outcomes and behavioral tendencies in the educational environment of adolescent sports; Provide a model based on the theory of psychological needs. *Journal of Sport Management and Motor Behavior*.23 (2); 86-99. (Persian)

Allen, M. S., Greenlees, I., & Jones, M. V. (2013). Personality in sport: A comprehensive review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6,184-208.

Ananda B, Amstadtera, b, Arden Moscatia, Hermine H, Maesa, b, c, John M, Myersa, Kenneth S, Kendlera, b. (2016). Personality, cognitive/psychological traits and psychiatric resilience: A multivariate twin study. *Personality and Individual Differences*.Volume 91, March 2016, Pages 74–79

Anshel, M. H., & Wells, B. (۲۰۱۴). Personal and situational variables that describe coping with acute stress in competitive sport. *The Journal of Social Psychology*, 140, Pp: 434-450.

Aqdasi, M, Behzadnia, B. (2016). predicting the psychological and welfare needs of students: based on the role of coaches. *Journal of Sports Psychology Studies* 5 (16). (Persian)

BaniAsadi, T., & Salehian, M. H. (2021). The Effect of Psychological Well-being on Athletic Performance of Professional Athletes. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 15(5), 1680-1682.

Belcher, B. R., Zink, J., Azad, A., Campbell, C. E., Chakravarti, S. P., & Herting, M. M. (2020). The roles of physical activity, exercise, and fitness in promoting resilience during adolescence: effects on mental well-being and brain development. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging*.

Bird, M. D., Simons, E. E., & Jackman, P. C. (2021). Mental Toughness, Sport-Related Well-Being, and Mental Health Stigma Among National Collegiate Athletic Association Division I Student-Athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 1(aop), 1-17.

Chtourou J, de Graaff AM, Caisley H, van Harmelen A-L and Wilkinson PO (2018) A Systematic Review of Amenable Resilience Factors That Moderate and/or Mediate the Relationship between Childhood Adversity and Mental Health in Young People. *Front. Psychiatry* 9:230. doi: 10.3389/fpsy.2018.00230

Daniel J. Brown, David Fletcher. (2017). Effects of Psychological and Psychosocial Interventions on Sport

- Murdoch, E. M., Ayers, J., Crane, M. F., Ntoumanis, N., Brade, C., Quedsted, E., & Gucciardi, D. F. (2021). Stressor reflections and elite athlete psychological well-being and ill-being: An experimental test of self-distancing. *Psychology of Sport and Exercise*, 54, 101922.
- PARULAVA, G., ZURABASHVILI, D., PARULAVA, E., & GELENAVA, N. (2021). ISSUES OF ATHLETES' RESILIENCE TO STRESS FACTORS. *EXPERIMENTAL & CLINICAL MEDICINE GEORGIA*, (1).
- Piri Allah Lu, J., Panah, A. Aqdasi, A. (2021). The effectiveness of self-awareness-based spiritual therapy on psychological well-being and moral judgment of first-year male high school students. *Journal of Cognitive Analytical Psychology*, 12 (45), 37-51.
- Potts, A. J., Didymus, F. F., & Kaiseler, M. (2021). Psychological stress and psychological well-being among sports coaches: a meta-synthesis of the qualitative research evidence. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-30.
- Ranjbari, M. (2011). Positive psychological components and its effect on well-being. Hormozgan University Counseling and Mental Health Department. (Persian)
- Rice, S. M., Parker, A. G., Mawren, D., Clifton, P., Harcourt, P., Lloyd, M., & Purcell, R. (2020). Preliminary psychometric validation of a brief screening tool for athlete mental health among male elite athletes: the athlete psychological strain questionnaire. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(6), 850-865.
- Ryff CD. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychother Psychosom*. 2014; 83(1):10-28. [DOI:10.1159/000353263] [PMID] [PMCID]
- Salehian, M., Ghadiri, S. (2019). Predicting cognitive regulation of emotion and psychological well-being on the athletic performance of professional and semi-professional athletes. *Journal of Sports Psychology Studies*, Volume: 8, Issue: 29. (Persian)
- Scheidler, T. R., Reese, R. J., & Cormier, M. L. (2021). Relationships Between Athlete Activist Identities and Resilience in College Athletes. *Journal of Athlete Development and Experience*, 3(1), 3.
- Scott, C. E., Fry, M. D., Weingartner, H., & Wineinger, T. O. (2021). Collegiate Sport Club Athletes' Psychological Well-Being and Perceptions of Their Team Climate. *Recreational Sports Journal*, 45(1), 17-26.
- Seimze, N. M., & Ali, A. (2021). Effects of psychological capital and self-esteem on emotional and behavioral problems among adolescents. *Journal of Mental Health and Human Behaviour*, 24(2), 85.
- Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002). Hope theory: Handbook of positive psychology, 257-276. Oxford, United Kingdom: Oxford University Press.
- Semnan University - Faculty of Literature and Humanities. (Persian)
- Hassanzadeh Namin, F., Peymani, J., Ranjbaripour, T., Abolmaali Al-Husseini, Kh. (2019). The model of predicting psychological well-being based on resilience considering the mediating role of perceived stress. *Journal of Psychological Sciences*, 18 (77), 569-577. (Persian)
- Karademas, E. (2017). Positive and negative aspects of well-being: Common and specific predictors. *Personality and Individual Differences*, 43; Pp: 277-287.
- Kim, M., Do Kim, Y., & Lee, H. W. (2020). It is time to consider athletes' well-being and performance satisfaction: The roles of authentic leadership and psychological capital. *Sport Management Review*. In Press.
- Koirala, R., Comola, M., Smith, C., Manchin, R., & De Keulenaer, F. (۲۰۱۸). What makes for a better life? The determinants of subjective well-being in OECD countries—Evidence from the Gallup World Poll (No. 2012/3). OECD Publishing
- Kontos, E. (۲۰۱۷). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Lee, S., Lee, C., & Hasson, J. (2020). Psycho-social correlates of leisure-time physical activity (LTPA) among older adults: a multivariate analysis. *European Review of Aging and Physical Activity*, 17(1), 1-7.
- Martin, C. L., Shanley, E., Harnish, C., Knab, A. M., Christopher, S., Vallabhajosula, S., & Bullock, G. S. (2021). Overuse Injury, Substance Use, and Resilience in Collegiate Female Athlete. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 16(4), 1104.
- McLoughlin, E., Fletcher, D., Slavich, G. M., Arnold, R., & Moore, L. J. (2021). Cumulative lifetime stress exposure, depression, anxiety, and well-being in elite athletes: A mixed-method study. *Psychology of sport and exercise*, 52, 101823.
- Miçoogullari BO, Ekmekçi R. Evaluation of a psychological skill training program on mental toughness and psychological wellbeing for professional soccer players. *Univers J Educ Res*. 2017; 5(12):2312-9. [DOI:10.13189/ujer.2017.051222]
- Micoogullari BO, Odek U, Beyaz O. Evaluation of sport mental toughness and psychological wellbeing in undergraduate student athletes. *Educ Res Rev*. 2017; 12(8):483-7. [DOI:10.5897/ERR2017.3216]
- Mirzaie Varzaneh, M., Yazdkhasti, F., Ghamarani, A., Abbasi Jondani, J. (2020). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Reducing Perceived Stress and Enhancing Social Adjustment in Youths with Visual Impairment. *The Scientific Journal of Rehabilitation Medicine*, 9(4), 71-81. doi: 10.22037/jrm.2020.112738.2246
- Mohammadzadeh, H., Ebrahimi, S., Sami, S. (2012). The study of the relationship between perfectionism, stress and burnout among male and female swimming instructors. *Journal of Growth and Motor Learning*, 4 (1), 139-129. (Persian)

- [Stamp E, Crust L, Swann C, Perry J, Clough P, Marchant D. Relationships between mental toughness and psychological wellbeing in undergraduate students. Pers Individ Differ. 2015; 75:170-4. \[DOI:10.1016/j.paid.2014.11.038\]](#)
- [Surujlal J, Van Zyl Y, Nolan VT. Perceived stress and coping skills of university student-athletes and the relationship with life satisfaction. Afr J Phys Health Educ, Recreat Dance. 2013; 19\(42\):1047-59. <https://hdl.handle.net/10520/EJC145373>](#)
- [Taghipour, B, Gholami, F, Ranjbar, M, Rostam Oghli, M, Barzegaran, R. \(2019\). The role of positive and negative emotions in predicting the psychological well-being of male student-athletes. School Psychology, 8 \(3\), 40-55. \(Persian\)](#)
- [Yang, H., Wen, X., & Xu, F. \(2020\). The Influence of Positive Emotion and Sports Hope on Pre-competition State Anxiety in Martial Arts Players. Frontiers in Psychology, 11.](#)
- [Zareivash, F., Farhadi nejad, M., Rastegar, A., Mojahedy, M. \(2020\). Predicting Resilience according to Mizaj with Moderating Role of Gender. Journal of Clinical Psychology, 12\(3\), 59-66. doi: 10.22075/jcp.2020.19450.1802](#)

پیش‌رانشناس

نسخه پیش از انتشار