

تاب‌آوری و سبک‌های مقابله با تنیدگی در دانشجویان ورزشکار

Resiliency and coping strategies with stress among athletic students

داوود کشاورز^۱، هادی مولایی یساوی^۲

Abstract:

The aim of this study was to compare resiliency and coping strategies for stress among athletic and non-athletic students in Imam Khomeini International University. According this, 312 students (154 athletes and 157 non-athletes) selected by using available sampling method from Imam Khomeini International University in 1391-92. Two groups matched according age and sex. They administered Conner-Davidson Resilience Scale (CD-RIS) and coping Inventory for stress full situations (CISS). Data were analyzed by using descriptive statistics and multivariable variance analysis. The results showed that there are significant differences between athletic and non-athletic students in resiliency and task-oriented and emotional coping scores. But, there's no significant difference between athletic and non-athletic students in avoidance coping scores.

Key words: resilience, coping strategy, athletic student, no athletic student.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف مقایسه تاب‌آوری و سبک‌های مقابله با تنیدگی در دانشجویان ورزشکار و دانشجویان غیرورزشکار دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره) انجام شد. بدین منظور، ۳۱۲ دانشجو (۱۵۴ ورزشکار و ۱۵۷ غیر ورزشکار) با روش نمونه‌گیری در دسترس از بین دانشجویان دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره) در سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۲ انتخاب شدند. هر دو گروه براساس متغیرهای سن و جنس هم‌تا شدند. پرسشنامه‌های تاب‌آوری و سبک مقابله با تنیدگی توسط هر دو گروه تکمیل شد. داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل واریانس چند متغیری تجزیه و تحلیل شد. یافته‌ها پژوهش نشان دادند که بین نمرات تاب‌آوری در دانشجویان ورزشکار و دانشجویان غیر ورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین بین سبک‌های مقابله‌ای مسأله‌مدار و هیجان‌مدار در دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت معنادار وجود دارد در حالی که بین سبک مقابله‌ای اجتنابی در دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت معنادار وجود ندارد.

واژگان کلیدی: تاب‌آوری، سبک‌های مقابله با تنیدگی،

دانشجویان ورزشکار، دانشجویان غیر ورزشکار

۱- کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه بین‌المللی امام خمینی .

۲- کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه سمنان. نویسنده مسئول: Hadimolaei16@gmail.com

مقدمه

اخیراً تاب‌آوری به عنوان یک مفهوم مهم در روان‌شناسی سلامت پدیدار شده و پژوهشگران به بیان و شفاف‌سازی این که چگونه افراد به صورت مطلوب به اتفاقات و شرایط دشوار زندگی پاسخ می‌دهند، پرداخته‌اند (بنت، آدن، بروم، میتکل و ریکدن^۱، ۲۰۱۰). تاب‌آوری به عنوان یک فرایند پویا که در برگیرنده سازگاری مثبت^۲ در شرایط دشوار است، تعریف شده است (لادر، سیچتی و بکر^۳، ۲۰۰۰). نتایج حاصل از پژوهش‌ها نشان می‌دهد که تاب‌آوری با سلامت روان^۴ رابطه مستقیمی دارد و بالعکس (فریدلی^۵، ۲۰۰۹). همچنین تاب‌آوری با ویژگی‌های دیگر روان‌شناختی از جمله، همدلی، شادمانی و شیوه‌های مقابله‌ای مؤثر با تنیدگی در زندگی همراه است (خدابخش کولایی، نصیری و مصطفایی، ۱۳۸۹). اوزبای (۲۰۰۸) تاب‌آوری را توانایی مقابله با استرس و گرایش به خاموش‌سازی استرس به طور سریع و کارآمد بعد از آشکار شدن حادثه تروماتیک یا آسیب‌زا می‌داند. تاب‌آوری در این تعریف در دو مقوله شناخته می‌شود: اولاً شرایط دشواری که فرد در آن قرار گرفته است و ثانیاً سازگاری مثبتی که فرد با آن شرایط دشوار نشان می‌دهد (مستن^۶، ۲۰۰۱). مطالعات مطالعات نشان می‌دهد، افرادی که در مواجهه با مشکلات و مخاطرات زندگی نشانه‌های کمتری از اضطراب و نگرانی روان‌شناختی را بروز می‌دهند، جزو افراد تاب‌آور محسوب می‌شوند (دامونت^۷، ۱۹۹۹).

افراد تاب‌آور سه ویژگی بارز دارند. توانایی رشد و پیشرفت با وجود شرایط ناگوار و پرخطر و بروز پیامدهای مثبت پس از تجربه کردن آن‌ها، توانایی عملکرد مؤثر دائمی تحت فشار روحی و توانایی بازگشت پس از ضربه روحی ناشی از تجربه موقعیت‌های ناگوار در زندگی. پژوهش‌های اخیر در مورد تاب‌آوری عوامل مختلفی را نشان می‌دهد که از افراد در مقابل تأثیرات منفی موقعیت‌های زندگی محافظت می‌کند. این ویژگی‌ها که اغلب عامل‌های محافظتی در تعریف تاب‌آوری است در سطوح فردی، خانواده و جامعه شناخته شده‌اند که شامل مواردی از قبیل سازگاری، فضای مثبت خانواده و روابط دلبستگی مثبت هستند (ورنر و اسمیت^۸، ۱۹۹۲).

یکی دیگر از ویژگی‌های سلامت روانی پاسخ مناسب به رویدادهای فشارزا است. پاسخ نامناسب به تنیدگی تمام عملکردهای بدنی را درگیر می‌کند، به طوری که فشار بیش از حد تنیدگی بر منابع تطابقی ما می‌تواند منجر به خستگی و بیماری‌های مختلف شود. همچنین پاسخ نامناسب به عوامل فشارزا منجر به اختلالات و بیماری‌های قلبی-عروقی، دستگاه گوارش، نقص در کارکرد دستگاه ایمنی و اختلال در کارکردهای رفتاری در افراد می‌شود (آنشل^۹، ۲۰۱۰). پژوهش‌ها نشان می‌دهد افراد برای مقابله با موقعیت‌های تنش‌زا از سه شیوه متفاوت استفاده می‌کنند. سبک مقابله مسأله مدار^{۱۰} که به فعالیت‌های رفتاری، شناختی و هیجانی به منظور مواجهه مستقیم با عوامل تنیدگی‌زا به منظور بهبود بخشیدن پیامدهای آن

1. Bennett, Aden, Broome, Mitchell & Rigdon
2. Positive adaptation
3. Luthar, Cicchetti, & Becker
4. mental health
5. Friedli
6. Masten
7. Dunont

8. Werner, & Smith
9. Anshel
10. Task-oriented coping

اطلاق می‌شود (آندلر و پارکر^۱، ۱۹۹۰). این راهبرد شامل اقداماتی است که فرد در رابطه با شرایط استرس‌زا کارهای سازنده و مفیدی انجام می‌دهد و دربرگیرنده راهبردهای رویارویی فعال، برنامه‌ریزی، خودداری از انجام فعالیت‌های رقابتی و خودداری از انجام اعمال عجولانه و جستجوی حمایت ابزاری است. سبک هیجان^۲ مدار که فرد مستقیماً هیجان‌ناشی از تنیدگی را هدف قرار می‌دهد. راهبرد هیجان-مدار مثبت کوشش‌هایی را شامل می‌شود که برای تنظیم پاسخ‌های هیجانی واقعه استرس‌زا بکار می‌رود و دربرگیرنده راهبرد جستجوی حمایت اجتماعی مبتنی بر هیجان، تفسیر مجدد مثبت، پذیرش و شوخی است. راهبرد مقابله هیجان‌مدار منفی یا اجتنابی^۳ که در برگیرنده عدم درگیری ذهنی با مسأله، انکار، عدم درگیری رفتاری در جهت مسأله و تمرکز بر هیجان است (نصر، ۱۳۹۱). در این سبک مقابله فرد از منبع تنیدگی فرار می‌کند و با دوری گزیدن از عوامل تنیدگی‌زا از طریق نادیده انگاشتن و ایجاد فاصله روان‌شناختی مشخص می‌شود (آندلر و پارکر، ۱۹۹۰).

یکی از فعالیت‌هایی که می‌تواند در افزایش تاب‌آوری و استفاده از راهبردهای مقابله‌ای مؤثر باشد تحرک بدنی و یا به عبارتی ورزش است. در دنیای معاصر ورزش به عنوان پدیده‌ای مؤثر در همه جوامع جایگاه ویژه‌ای پیدا کرده است. ورزش عبارت است از یک فعالیت نهادینه شده که مستلزم کاربرد نیروی جسمانی شدید با استفاده از مهارت‌های جسمانی پیچیده به وسیله شرکت‌کنندگانی است که توسط

عوامل درونی و بیرونی تحریک می‌شوند (کوشافر، ۱۳۸۱). نتایج پژوهش‌های زیادی مزایای مداخلات ورزشی و فعالیت‌های بدنی مستمر را در ابعاد جسمانی و روانی تأیید کرده‌اند (عابدی، ۱۳۸۸ و دهقان و کارگرد فرد، ۱۳۸۹). دان، تریودی، و کارماج^۴ (۲۰۰۲) نیز نشان دادند که فعالیت‌های ورزشی مستمر برای درمان اختلال‌های روانی خفیف تا متوسط در بزرگسالان ۲۵ تا ۴۵ ساله مفید است.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند افرادی که ورزش مستمر انجام می‌دهند از سبک‌های مقابله با تنیدگی به صورت مؤثرتر از افرادی که ورزش نمی‌کنند، استفاده می‌کنند. لذا پژوهش‌ها نشان دادند که تفاوت معناداری بین سبک‌های مقابله با تنیدگی در دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار وجود دارد (سیلز و همکاران^۵، ۲۰۰۶؛ حجتی و شبانی، ۱۳۸۹؛ عابدی، ۱۳۸۸). از سوی دیگر، از اوایل ۱۹۹۰ تمرکز پژوهش‌ها در بررسی تاب‌آوری به سمت درک تاب‌آوری به عنوان یک فرایند پویا شناخته شده است (فلچر و سارکار^۶، ۲۰۱۲). با وجود پیشرفت‌ها در مفهوم تاب‌آوری در روان‌شناسی عمومی، اهمیت این مفهوم اخیراً در پژوهش‌های روان‌شناسی ورزش شناخته شده است (فلچرو سارکار، ۲۰۱۳). هلت و دان^۷ (۲۰۰۴) در پژوهشی میان ورزشکاران فوتبال به این نتیجه رسیدند که تاب‌آوری یکی از چهار زمینه اساسی است که در موفقیت‌های فردی فوتبال به آن توجه می‌شود. علاوه بر این، فلچر و سارکار (۲۰۱۳) با دوازده قهرمان المپیک مصاحبه کردند تا رابطه میان

4. Dunn, Trivedi & kamarch

5. Sills, Cohan & stein

6. Fletcher & Sarkar

7. Holt & Dunn

1. Endler & Parker

2. Emotional coping

3. Avoidance coping

روش

طرح تحقیق حاضر توصیفی و از نوع علی-مقایسه‌ای است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانشجویانی است که حداقل به مدت ۱ سال فعالیت ورزشی انجام می‌دهند و عضو تیم‌های ورزشی دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره) هستند. منظور از دانشجویان ورزشکار تمام افرادی است که به طور منظم به مدت حداقل یک سال هفته‌ای حداقل ۳ جلسه به مدت ۱ ساعت یا بیشتر به ورزش کردن در رشته‌های مختلف ورزشی می‌پردازند. به منظور دستیابی به هدف پژوهش تعداد ۳۱۲ نفر (۱۵۴ نفر ورزشکار و ۱۵۷ نفر غیر ورزشکار) با روش نمونه‌گیری در دسترس از دانشجویان دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره) انتخاب شدند. برای شناسایی افراد ورزشکار اسامی افراد ورزشکار از بخش تربیت بدنی دانشگاه دریافت شد و با مراجعه به سالن‌های ورزشی دانشگاه، خوابگاه‌ها و همچنین کلاس‌های دانشکده‌ها نمونه مورد نظر از بین آنها انتخاب گردید. سپس دانشجویان غیر ورزشکار در نظر گرفته شده است تا به بودند برای شرکت در گروه غیر ورزشکار از بین دانشجویان دانشگاه انتخاب شدند. هم‌تاسازی براساس جنس و سن انجام گرفت. داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار، درصدها و...) و تحلیل واریانس چندمتغیری و تک‌متغیری انجام گرفت. برای انجام پژوهش حاضر از ابزارهای زیر استفاده شد:

• پرسشنامه تاب آوری^۶

این پرسشنامه توسط کانر و دیویدسون^۱ (۲۰۰۳) برای بررسی میزان تاب آوری افراد تهیه شده

تاب‌آوری روان‌شناختی و پیشرفت‌های ورزشی را مورد بررسی قرار دهند. نتایج نشان داد که عوامل روان‌شناختی متعدّد از جمله شخصیت مثبت^۱، انگیزش^۲، اعتماد به نفس^۳، تمرکز و حمایت اجتماعی ادراک شده، بهترین ورزشکاران جهان را از تأثیرات منفی انسانی حمایت می‌کند. دیامانتوپولا و پاپانو^۴ (۲۰۰۷) نیز در پژوهش خود نشان دادند، افرادی که به صورت منظم به فعالیت ورزشی می‌پردازند از تاب‌آوری بالاتری برخوردارند و از سبک‌های مقابله با تنیدگی به صورت مثبت و سازگارانه استفاده می‌کنند. همچنین، هامر، تیلر و اتپتو^۵ (۲۰۰۶) در فراتحلیل خود تحت عنوان اثر تمرین هوازی کوتاه مدت بر تنیدگی ناشی از افزایش فشار خون به این نتایج دست یافتند که در ۱۰ پژوهش این فراتحلیل گروه آزمایشی در مقایسه با گروه کنترل کاهش معناداری را در میزان تنیدگی مرتبط با افزایش فشار خون نشان دادند. بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف مقایسه تاب‌آوری و سبک‌های مقابله با استرس در دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار در نظر گرفته شده است تا به این سؤال اساسی پاسخ دهد که آیا بین تاب‌آوری و سبک‌های مقابله با استرس در دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد؟ و با توجه به پژوهش‌های انجام شده در این حوزه این فرضیه مطرح می‌شود که دانشجویان ورزشکار از تاب‌آوری بالاتر و سبک‌های مقابله با تنیدگی مؤثرتری نسبت به دانشجویان غیر ورزشکار استفاده می‌کنند.

1. positive personality
2. motivation
3. self confidence
4. Diamantopoulou & papaianou
5. Hamer, Taylor & Steptope

6. Conner-Davidson Resilience Scale (CD-RIS)

است. این پرسشنامه ۲۵ عبارتی در یک مقیاس لیکرتی بین صفر (کاملاً نادرست) تا چهار (کاملاً درست) نمره‌گذاری می‌شود. بنابراین طیف نمرات آزمون بین صفر تا صد قرار دارد. نمرات بالاتر بیانگر تاب‌آوری بیشتر آزمودنی است. بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی این مقیاس در شش گروه جمعیت عمومی، مراجعه‌کنندگان به بخش مراقبت‌های اولیه، بیماران سرپایی روان‌پزشکی و بیماران با مشکل اختلال اضطراب فراگیر و دو گروه از بیماران تنیدگی پس از سانحه انجام شده است. تهیه‌کنندگان این مقیاس بر این باورند که این پرسشنامه به خوبی قادر به تفکیک افراد تاب‌آور از غیر تاب‌آور در رده‌های بالینی بوده و می‌تواند در موقعیت‌های پژوهشی و بالینی مورد استفاده قرار گیرد. اعتبار^۲ آزمون را کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) براساس ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۹ گزارش کرده‌اند. همچنین ضریب اعتبار حاصل از روش بازآزمایی در یک فاصله ۴ هفته‌ای ۰/۸۷ بوده است. در ایران نیز این پرسشنامه بوسیله محمدی (۱۳۸۴) مورد آزمون قرار گرفت و برای تعیین اعتبار آن از روش آلفای کرونباخ استفاده شد و ضریب اعتبار ۰/۸۹ گزارش شده است. همچنین روایی^۳ این پرسشنامه در این پژوهش مطلوب گزارش شد.

• پرسشنامه مقابله با شرایط تنیدگی^۴

این پرسشنامه در سال ۱۹۹۰ توسط اندلر و پارکر^۵ به منظور ارزیابی نحوه رویارویی افراد با مشکلاتشان ساخته شده است. این آزمون دارای ۴۸

عبارت است که سه سبک مقابله افراد با موقعیت‌های سخت را مورد سنجش قرار می‌دهد. سبک مقابله مسأله‌مدار که به معنای کنترل هیجانات و برنامه‌ریزی برای حل گام به گام مسأله است (۱۶ عبارت)، مقابله هیجان‌مدار که در آن فرد به جای تمرکز بر خود مسأله بر هیجانات ناشی از آن تمرکز می‌کند (۱۶ عبارت) و سبک مقابله اجتنابی که در آن فرد از روبرو شدن با مشکل اجتناب می‌کند (۱۶ عبارت). پرسشنامه مقابله با شرایط تنیدگی را یک ابزار خود گزارش‌دهی است و آزمودنی‌ها باید در یک طیف لیکرت پنج درجه‌ای (هرگز = ۱ تا بسیار زیاد = ۵) مشخص کنند تا چه حد از هر یک از راهبردهای ارائه شده استفاده می‌کنند. ضریب آلفای کرونباخ سه زیر مقیاس اصلی آزمون (مقابله مسأله‌مدار، هیجان‌مدار و اجتنابی) در نمونه‌های مختلف از جمله نوجوانان، دانشجویان و بزرگسالان بالای ۰/۸۰ گزارش شده است (اندلر و پارکر، ۱۹۹۰). در ایران در فرم فارسی نیز شکری، مرادی، فرزاد، غنایی، و رضایی (۱۳۸۴) ضریب آلفای زیر مقیاس مقابله مسأله‌مدار را ۰/۷۵، هیجان‌مدار را ۰/۸۲ و مقابله اجتنابی را ۰/۷۳ گزارش کردند.

یافته‌ها

شاخص‌های توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) نمرات پرسشنامه تاب‌آوری و سبک‌های مقابله با تنیدگی در دو گروه افراد ورزشکار و غیر ورزشکار نشان می‌دهد که میانگین نمرات تاب‌آوری و سبک مقابله‌ای مسأله‌مدار در دانشجویان ورزشکار بالاتر از دانشجویان غیر ورزشکار است.

1. Conner & Davidson
2. reliability
3. validity
4. coping Inventory for stress full situations (CISS)
5. Endler & Parker

جدول ۱.

شاخص‌های توصیفی نمرات سبک‌های مقابله‌ای با تنیدگی در دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار

Max	Min	SD	M	متغیر	سبک مقابله‌ای
۹۶/۰۰	۴۵/۰۰	۱۲/۷۹	۶۵/۰۹	ورزشکار	تاب آوری
۸۵/۰۰	۲۹/۰۰	۱۲/۳۵	۵۷/۶۰	غیر ورزشکار	
۸۰/۰۰	۳۸/۰۰	۹/۸۳	۵۷/۵۰	ورزشکار	مسأله مدار
۷۴/۰۰	۳۲/۰۰	۹/۵۹	۵۱/۴۸	غیر ورزشکار	
۶۲/۰۰	۲۴/۰۰	۷/۲۸	۴۲/۰۳	ورزشکار	هیجان مدار
۶۶/۰۰	۳۳/۰۰	۷/۵۸	۴۵/۵۹	غیر ورزشکار	
۷۰/۰۰	۲۷/۰۰	۹/۲۰	۴۹/۷۴	ورزشکار	اجتناب مدار
۷۳/۰۰	۲۸/۰۰	۹/۶۸	۴۷/۸۳	غیر ورزشکار	

در نتیجه برای ارزیابی اثر چند متغیری، استفاده از اثر پیلایی ضرورت یافت. نتیجه حاصل از کاربست اثر پیلایی (جدول ۲) نشان می‌دهد که متغیرهای وابسته یعنی شیوه‌های مقابله و تاب‌آوری از ورزشکار بودن یا نبودن شرکت‌کنندگان تأثیر می‌پذیرد.

به منظور مقایسه تاب‌آوری و راهبردهای مقابله‌ای بین دو گروه افراد ورزشکار و غیر ورزشکار از تحلیل واریانس چندمتغیری استفاده شد. معنادار شدن آماره M باکس ($p < 0/001$) نابرابری ماتریس‌های واریانس - کوواریانس متغیرهای وابسته را نشان داد و

جدول ۲:

تحلیل واریانس چند متغیری برای مقایسه تاب‌آوری و سبک‌های مقابله با تنیدگی در دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار

Eta	Sig	F	df2	df1	V	آزمون
۰/۴۲	۰/۰۰۲	۱۲۵/۰۰۰	۴/۰۰۰	۵/۳۹۶	۰/۱۱۵	پیلایی - بارتلت
۰/۴۲	۰/۰۰۲	۱۲۵/۰۰۰	۴/۰۰۰	۵/۳۹۶	۰/۸۸۵	لامبدای ویلکز
۰/۴۲	۰/۰۰۲	۱۲۵/۰۰۰	۴/۰۰۰	۵/۳۹۶	۰/۱۳۰	اثر هتلینگ
۰/۴۲	۰/۰۰۲	۱۲۵/۰۰۰	۴/۰۰۰	۵/۳۹۶	۰/۱۳۰	بزرگترین ریشه وری

تعیین می‌شود. برای تعیین مکان معنادار شدن آماره اثر چند متغیری روی هر یک از متغیرهای وابسته تحلیل واریانس تک متغیری به طور جداگانه اجرا شد. برای بررسی الگوهای تفاوت در هر کدام از متغیرهای وابسته از تحلیل واریانس تک متغیری استفاده شد (جدول ۳).

همانطور که در جدول فوق مشاهده می‌شود، تفاوت معنی‌داری در ترکیب خطی تاب‌آوری و سبک‌های مقابله‌ای با توجه به گروه وجود دارد ($p < 0/002$). $P = 125/000$ و $F = 0/885$ = لامبدای ویلکز). مجذور اتا نیز نشان می‌دهد که ۴۲ درصد از واریانس متغیرهای وابسته یعنی تاب‌آوری و سبک‌های مقابله‌ای توسط متغیرهای گروه‌بندی (ورزشکار و غیر ورزشکار)

جدول ۳.

نتایج اثرات بین آزمودنی‌ها برای تحلیل هر متغیر وابسته

Sig	F	Df	مجموع مجذورات	متغیرهای وابسته	منبع تغییرات
۰/۰۰۱	۸/۲۲۹	۱	۶۸۴/۴۲۲	تاب‌آوری	گروه
۰/۰۰۱	۱۲/۴۱۰	۱	۱۱۶۹/۳۲۰	مسأله‌مدار	
۰/۰۰۸	۷/۳۷۹	۱	۴۰۸/۳۱۰	هیجان‌مدار	
۰/۲۴۸	۱/۳۴۵	۱	۱۱۷/۹۲۰	اجتناب‌مدار	

غیر ورزشکار استفاده می‌کنند. این یافته‌ها با بررسی‌های (دیامانتوپولا و پایانو، ۲۰۰۷؛ حجتی و شیبانی، ۱۳۸۹؛ دهقان و کارگرد فرد، ۱۳۸۹ و عابدی، ۱۳۸۸) همخوانی دارد. آنان نیز نشان دادند دانشجویان ورزشکار نسبت به دانشجویان غیر ورزشکار از راهبرد مقابله‌ای مسأله‌مدار بیشتر استفاده می‌کنند و تاب‌آوری بالاتری دارند. در تبیین یافته‌های بالا می‌توان نتیجه گرفت که فعالیت‌های منظم ورزشی باعث افزایش سلامت روان افراد به خصوص تاب‌آوری و ارزیابی مناسب از رخداد تنیدگی‌زا و استفاده از سبک‌های مقابله سازگارانه در مواجهه با رخداد تنیدگی‌زا در افراد می‌شود. به نظر می‌رسد در فعالیت‌های ورزشی بستریایی وجود دارد که می‌تواند زمینه‌ساز و تقویت‌کننده تاب‌آوری باشد. یکی از این زمینه‌ها و بسترها حمایت‌های شبکه‌های ارتباطی است. مثلاً، عضویت در تیم ورزشی یک باشگاه می‌تواند چرخه زندگی اجتماعی افراد را گسترده‌تر سازد و در پی آن، فرد ورزشکار می‌تواند دوستان نزدیکی مثل هم تیمی‌ها، مربی، رقیب و طرفدارانی داشته باشد که همواره او را در موقعیت‌های سخت و دشوار حمایت می‌کنند تا بهتر بتواند بر مشکلات غلبه کند. همچنین آمادگی بدنی بالا و یادگیری مهارت‌های مختلف ورزشی می‌تواند توان جسمی و فکری ورزشکاران را در

نتایج جدول فوق نشان می‌دهد که بین نمرات تاب‌آوری، سبک مقابله‌ای مسأله‌مدار و هیجان‌مدار در دو گروه افراد ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت معنی‌داری در سطح $p < 0.005$ وجود دارد. اما در سبک اجتناب‌مدار تفاوت معناداری بین دو گروه مشاهده نشد.

بحث

یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که بین تاب‌آوری در دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد. بدین معنی که دانشجویان ورزشکار از تاب‌آوری بالاتری نسبت به دانشجویان غیر ورزشکاران برخوردارند. این یافته‌ها با بررسی‌های پیشین مانند بررسی‌های (فلچر و سارکار، ۲۰۱۳ و کولایی، ملکی تبار و همتی‌منش، ۱۳۸۹) همخوانی دارد. نتایج در سبک‌های مقابله‌ای تنیدگی‌زا نیز نشان داده است که بین سبک‌های مقابله‌ای مسأله‌مدار و هیجان‌مدار در دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد. اما بین سبک مقابله‌ای اجتنابی بین این دو گروه تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. بدین معنی که دانشجویان ورزشکار بیشتر از سبک مقابله با تنیدگی مسأله‌مدار و کمتر از سبک مقابله با تنیدگی هیجان‌مدار در مقایسه با دانشجویان

ورزشی منظم مؤلفه‌های سلامت روان به خصوص تاب‌آوری و مقابله مؤثر با تنیدگی را افزایش می‌دهد، که به افراد اجازه می‌دهد با موفقیت چالش‌های زندگی را پشت سر بگذارند.

به دلیل آنکه تاب‌آوری و سبک‌های مقابله با تنیدگی را باید در ارتباط با طیف وسیعی از متغیرهای شخصیتی، فردی و جمعیت‌شناختی بررسی کرد، باید متذکر شد که یافته‌های به دست آمده از این پژوهش باید با احتیاط تعمیم داده شود. همچنین برای این که نتایج دارای اعتبار بیشتری باشد بهتر است این پژوهش به جز جامعه دانشجویی در دانش‌آموزان ورزشکار و دیگر افراد ورزشکار نیز مورد بررسی قرار گیرد. همین طور نوع طرح پژوهش، نمونه مورد بررسی، روش اجرای پژوهش نیز هر یک به سهم خود محدودیت‌هایی را بر نتیجه‌گیری‌های قطعی از یافته‌های آن تحمیل می‌کنند که باید مد نظر قرار گیرند.

منابع

عابدی، بهرام. (۱۳۸۸). مقایسه سطح تنیدگی ورزشکاران و غیر ورزشکاران. فصلنامه روان‌شناسی تحولی. ۲۳، ۲۶۸-۲۶۳.

سادات حجتی، ص. و اعراب شیبانی، خ. (۱۳۸۹).

بررسی سطوح سازگاری روانی در نوجوانان ورزشکار و غیر ورزشکار. همایش ورزش و سلامت روانی. تهران، آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک.

خدابخشی کولایی، آ. ملکی تبار، ع. و همتی منس،

ا. (۱۳۸۹). مقایسه تاب‌آوری در برابر تنیدگی و سلامت

روان‌شناختی در دانشجویان پسر ورزشکار و غیر ورزشکار.

همایش ورزش و سلامت روانی. تهران، آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک.

حل مسائل تنیدگی‌زا افزایش دهد و به نوعی زمینه ایجاد تاب‌آوری بالا و مهارت‌های مقابله‌ای سازگارانه و مثبت را در ورزشکاران ایجاد کند. به نظر می‌رسد چنین شرایطی نوعی خودتنظیمی و خود مدیریتی را که ویژگی افراد تاب‌آور است در ورزشکار بوجود می‌آورد (جلیلی و حسین چاری، ۱۳۹۰). از سوی دیگر، بررسی متون مربوط به اثر فعالیت بدنی بر ویژگی‌های روانشناختی مانند تنیدگی، افسردگی نشان می‌دهد که همواره فعالیت بدنی تأثیر معناداری در کاهش این ویژگی‌ها دارد (شیخ و افشاری، ۱۳۹۰). از سوی دیگر، ورزش باعث افزایش توان مقابله افراد در شرایط تنیدگی‌زا می‌شود که این به نوبه خود باعث مبارزه با شرایط سرسخت رخدادهای تنیدگی‌زا می‌شود. هر ورزشکار باید به صورت روزانه یا هفتگی برای حفظ و آمادگی و افزایش مهارت خود، ساعاتی را به طور منظم به ورزش اختصاص دهد، به نظر می‌رسد چنین شرایطی نوعی خودتنظیمی و خود مدیریتی را در ورزشکاران به وجود می‌آورد. ورزشکاران به دلیل رخدادهای تنیدگی‌زا و رقابت‌های ورزشی پرتنش که در مسابقات با آن‌ها مواجه می‌شوند، سازگاری بیشتری با موقعیت‌های تنیدگی‌زا کسب می‌کنند و زمانی که با رخدادی مواجه می‌شوند تمام تلاش خود را می‌کنند که به بهترین وجه به موفقیت برسند. بر این اساس می‌توان این فرضیه را مطرح کرد که ورزش از طریق افزایش شدت مقابله ورزشکاران موجب افزایش سلامت روان آن‌ها می‌شود. دیامانتوپولو و پاپانو (۲۰۰۷) عنوان می‌کنند که فعالیت ورزشی باعث افزایش تاب‌آوری و مقابله موفق با رخدادهای تنیدگی‌زا در افراد می‌شود، که با یافته‌های این پژوهش همسو است. در کل می‌توان به این نتیجه رسید که فعالیت

- Bennett, J. B., Aden, C. A., Broome, K., Mitchell, K., & Rigdon, W. D. (2010).** Team resilience for young restaurant workers: research-to-practice adaptation and assessment. *Journal of Occupational Health Psychology*, 15, 223-236.
- Black, S. & Black, V. A. (1980).** The construct of resilience: A critical evaluation *Child development*, 71, 543-562. Guidelines for future work.
- Connor, k. m. & Davidson, J. R. T. (2003).** Development of a new resilience scale: the Conner Davidson Resilience scale. *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
- Dunont, M. (1999).** Resilience in Adolescents: Protective Role of Social Support, Coping Strategies, Self-Esteem, and Social Activities on Experience of Stress and Depression. *Journal of Youth and Adults Cence*, 3, 28,343-363.
- Diamantopoulou, E. & papaiannou, A. (2007).** Differences in physical activity, depression and coping stress strategies for children with chronic illness. *Inquiries in sport and physical education*, 5 (2), 215- 225.
- Dunn, A. I. Trivedi, M. H. & kamarch, T.W.(2002).** The dose-response study: A clinical trial to examine efficacy and dose response of exercise as treatment خدابخششی کولایی، آ. نصیری، ز. و مصطفایی، ف. (۱۳۸۹). رابطه تاب‌آوری در برابر تنیدگی با معنای زندگی در دانشجویان دختر و پسر. *سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان*. تهران، دانشگاه شاهد.
- دهقانی، م. و کارگر فرد، م. (۱۳۸۹).** ورزش منظم و سلامت روانی دانشجویان. *سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان*. تهران، دانشگاه شاهد.
- شکری، ا. مرادی، ع. فرزاد، و. غنایی، ع. و رضایی، ا. (۱۳۸۴).** نقش صفات شخصیت و سبک‌های مقابل در سلامت روانی دانشجویان. *فصلنامه تازه‌های علوم شناختی*، ۲ (۳)، ۶۸-۷۴.
- کولایی، آناهیتا، نصیری، زکیه. مصطفایی، فاطمه (۱۳۸۹).** رابطه تاب‌آوری در برابر استرس با معنای زندگی در دانشجویان دختر و پسر. *سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان*. تهران، دانشگاه شاهد.
- کوشافر، علی اصغر (۱۳۸۱).** اصول و مبانی تربیت بدنی. تهران، نشر دانشگاه آزاد اسلامی تبریز.
- جلیلی، علی. حسینیچاری، مسعود (۱۳۹۰).** تبیین تاب‌آوری روانشناختی بر حسب خودکارآمدی در دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار. *مجله رشد و یادگیری حرکتی- ورزشی*، ۶، ۱۵۳-۱۳۱.
- شیخ، م. افشاری، ج. (۱۳۹۰).** مقایسه سبک‌های مقابل با استرس در ورزشکاران و غیرورزشکاران با سطح عزت نفس بالا و پایین. *مجله رشد و یادگیری حرکتی- ورزشی*، ۹، ۷۳-۵۷.
- نصر، م. (۱۳۹۱).** رابطه راهبردهای مقابل با استرس و تاب‌آوری با خوش‌بینی در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهرستان دزفول. *مجله یافته‌های نو در روانشناسی*، ۵، ۵۹-۵۶.
- Anshel. M. H. (2010).** Coping style following acute stress in competitive sport. *Journal of special psychology*, 5, 751-773.

- success. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 199-219.
- 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.
- Masten, A. S. (2001).** Ordinary magic: resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, 227-238.
- Masten, A. S., & O'Dougherty Wright, M. (2010).** Resilience over the lifespan. In J. W. Reich, A. J. Zautra, & J. Stuart-Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience*. New York City, NY: *The Guildford Press*. 213-237.
- Sills, L. C., Cohan, S. L. & Stein, M. B. (2006).** Relationship of resilience to personality, coping, And psychiatric symptoms in young Adults. *Behavior research and Therapy*, 44, 585-599.
- Werner, E. E. & Smith, R. S. (1992).** *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. New York City, NY: University Press.
- for depression. *controlled clinical Trials*, 23(5), 584-603.
- Endler, N. S. & Parker, D. A. (1990).** Multidimensional assessment of coping. *critical psychology*, 58, 884-584.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012).** A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 669-678.
- Fletcher, D. , & Sarkar, M. (2013).** Psychological resilience: a review and critique of definitions, concepts and theory. *European Psychologist*, 18, 12-23.
- Friedli, H. (2009).** Mental health organization report. *Regional office for Europe*, 13, 1-3.
- Hamer, M., Taylor, A., & Steptoe, A. (2006).** The effect of acute aerobic exercise on stress related blood pressure responses: A systematic review and meta-analysis. *Biological psychology*, 71, 183-190.
- Holt, N. L., & Dunn, J. (2004).** Toward a grounded theory of the psychosocial competencies and environmental conditions associated with soccer