

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





مقایسه بهزیستی روانشناختی و تاب آوری

در دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار

ابراهیم رفاقت ، عبدالله قاسم پور ، محمد رفاقت

## مقدمه:

❖ امروزه فقر حرکتی ناشی از زندگی صنعتی مشکلات زیادی برای انسان ایجاد کرده است، لذا ورزش از نیازهای ضروری انسان امروز به شمار می رود. روان شناسان و متخصصان ورزشی همواره بر نقش حیاتی ورزش و آمادگی بدنی بر توسعه مهارت های روانی تاکید کرده اند (صالحی نژاد و بشارت، ۲۰۱۰؛ اُپدناکر، بوئن، بوردیده‌هاج و آئوول، ۲۰۰۸؛ کراوزسکی و اولزوسکی، ۲۰۰۰).

❖ ورزش نقش مهمی در سلامت عمومی انسان دارد بطوری که در سال ۲۰۰۲ شعار سازمان بهداشت جهانی «تحرک، رمز سلامتی» عنوان شده بود (نعمت الله زاده، ۱۳۸۱). ورزش از جمله روشهای مهم در تکامل جسمانی، روانی و اجتماعی محسوب می گردد (درخشان، ۱۳۷۶).

❖ امروزه تاکید بر این است که ورزشکاران علاوه بر تمرینات منظم و پیشرفته، از نظر روانی نیز می بایست در وضعیت مطلوبی قرار داشته باشند تا بتوانند به موفقیت بیشتر دست یابند. بنابراین، رسیدن به درجه مطلوبی از موفقیت، نیازمند تناسب و هماهنگی سلامت جسمانی و روانی ورزشکار است (باقرزاده، ۱۳۸۴).

❖ برای مدیریت علمی و حرفه ای ورزش، شناسایی عوامل روانشناختی سلامت عمومی تاثیر گذار بر رفتار و موفقیت ورزشی ضروری است. مولفه های مهمی در روانشناسی ورزش وجود دارد که با عملکرد ورزشکاران در ارتباط هستند. از جمله این متغیرها می توان به بهزیستی روانشناختی و تاب آوری در برابر استرس اشاره کرد.

❖ سلامت یک مفهوم چند بُعدی است که علاوه بر بیماری و ناتوان نبودن، احساس شادکامی و بهزیستی را نیز در برمی گیرد (لارسن، ۱۹۹۱؛ به نقل از اپدناکر و همکاران، ۲۰۰۸). اغلب روانپزشکان، روانشناسان و محققان بهداشت روانی جنبه های مثبت سلامت را نادیده می گیرند. تلاشهایی که در جهت گذر از الگوهای سنتی صورت گرفته، گرچه زمینه لازم را برای تلقی سلامت به عنوان حالتی از بهزیستی (نه صرفا نبود بیماری) فراهم ساخته، ولی کافی به نظر نمی رسد.

❖ در چند سال گذشته ریف و همکارانش الگوی بهزیستی روانشناختی یا بهداشت روانی مثبت را ارائه کرده اند. براساس الگوی ریف بهزیستی روانشناختی از ۶ عامل: پذیرش خود (داشتن نگرش مثبت نسبت به خود)، رابطه مثبت با دیگران (برقراری روابط گرم و صمیمی با دیگران و توانایی همدلی)، خودمختاری (احساس استقلال و توانایی ایستادگی در مقابل فشارهای اجتماعی)، زندگی هدفمند (داشتن هدف در زندگی و معنا دادن به آن)، رشد شخصی (احساس رشد مستمر) و تسلط بر محیط (توانایی فرد در مدیریت محیط) تشکیل شده است (ریف، ۱۹۸۹؛ ریف و کیز، ۱۹۹۵).

❖ تاثیر ورزش بر بهزیستی روانشناختی در تحقیقات چندی مورد تایید قرار گرفته است. از جمله ماکسنز و همکاران (۲۰۱۰) در پژوهشی نشان دادند؛ که فعالیت های حرکتی در نوجوانان نروژی با میزان استرس و عملکردهای روانشناختی مرتبط است. اُپدناکار و همکاران (۲۰۰۸)، در پژوهش خود نشان دادند که بهزیستی روانشناختی و بهزیستی بدنی در گروه آزمایشی که به فعالیت ورزشی پرداخته بودند در مقایسه با گروه کنترل افزایش یافته و اضطراب حالت در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل کاهش داشته است.

❖ تاب آوری یکی دیگر از مولفه های روانشناختی است که تحت تاثیر ورزش و فعالیت های حرکتی قرار دارد. تاب آوری نوعی مصون سازی در برابر مشکلات روانی-اجتماعی بوده و کارکرد مثبت زندگی را افزایش می دهد. منظور از تاب آوری فرایند و یا قابلیت سازگاری موفق با چالشها و یا شرایط تهدیدکننده است که بیانگر ظرفیت افراد برای سالم ماندن و مقاومت و تحمل در شرایط سخت و پرخطر است که فرد نه تنها برآن شرایط دشوار فائق می آید، بلکه طی آن و با وجود آن قوی تر نیز می گردد. (اوشیو، کانکو، ناقامین و ناکایا، ۲۰۰۳).

❖ در ارتباط با رابطه تاب آوری و ورزش، حسینی و بشارت (۲۰۱۰)، صالحی نژاد و بشارت (۲۰۱۰) و بشارت و همکاران (۱۳۸۸) در تحقیقات جداگانه، نشان دادند که تاب آوری در ورزشکاران با موفقیت ورزشی و بهزیستی روانشناختی در آنها ارتباط مثبت و معنادار و با درماندگی روانشناختی ارتباط منفی دارد.

❖ هدف از پژوهش حاضر نیز مقایسه بهزیستی روانشناختی و تاب آوری در دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار است.

### روش و ابزارهای اندازه گیری:

❖ روش این پژوهش از نوع علی - مقایسه ای می باشد. بطور کلی ۱۵۰ دانشجو از دانشگاه آزاد اسلامی تبریز در سال تحصیلی ۹۰-۸۹ در پژوهش حاضر شرکت کردند که ۱۲۰ نفر از آنها شرایط لازم برای اهداف این پژوهش را دارا بودند. از بین این ۱۲۰ نفر ۶۰ نفر که اکثراً سابقه حضور در تیمهای دانشگاهی را داشتند و بصورت مداوم ورزش می کردند به عنوان نمونه ورزشکار و نیز ۶۰ نفر که در طول هفته اصلاً یا کمتر از ۲ روز ورزش می کردند به عنوان نمونه غیر ورزشکار انتخاب شدند. از بین این دانشجویان ۷۲ نفر (۶۰ درصد) زن و ۴۸ نفر (۴۰ درصد) مرد بودند که این درصد بین دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار نیز صادق بود. گردآوری داده ها به کمک ابزارهای زیر انجام شد:

❖ فرم کوتاه مقیاس بهزیستی روانشناختی: این مقیاس ۱۸ آیتم دارد که توسط ریف (۱۹۹۸) ساخته شده است. اعتبار و روایی این مقیاس در تحقیقات متعدد، بالا گزارش شده است.

❖ پرسشنامه تاب آوری کونور و دیویدسون (CD-RIS): این مقیاس ۲۵ گویه دارد که در یک مقیاس لیکرتی بین صفر (کاملاً نادرست) تا چهار (همیشه درست) نمره گذاری می شود. این مقیاس در ایران توسط محمدی (۱۳۸۴) هنجاریابی شده است. روایی و پایایی این مقیاس نیز در تحقیقات متعدد بالا گزارش شده است.

❖ برای تجزیه و تحلیل داده ها از آمار توصیفی میانگین و انحراف استاندارد و آزمون t برای دو گروه مستقل استفاده شده است.

## یافته ها:

❖ نتایج حاصل از میانگین، انحراف معیار، آزمون **t-test** و سطح معناداری هر دو متغیر تاب آوری و بهزیستی روانشناختی در جدول زیر آورده شده است. با توجه به جدول می توان مشاهده کرد که در بعد بهزیستی روانشناختی میانگین دو گروه تفاوت زیادی دارند بطوری که میانگین نمرات ورزشکاران  $71/63$  و غیر ورزشکاران  $28/54$  می باشد که این تفاوت بین دو گروه معنادار است ( $t = 19/2$  و  $p = 0.03$ ).

❖ با توجه به جدول زیر میانگین نمرات تاب آوری در ورزشکاران ( $61/63$ ) نسبت به غیر ورزشکاران ( $96/52$ ) بیشتر است که این تفاوت میانگین ها با استفاده از آزمون **t** مشخص تر شده است. **t** مشاهده شده در جدول ( $t = 05/3$ ) در سطح  $p = 0.03$  برای تاب آوری نیز معنادار می باشد.

متغیر	گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار	t	درجه آزادی	سطح معناداری
بهزیستی روانشناختی	ورزشکار	60	71/63	85/24	19/2	118	0.03/0
	غیرورزشکار	60	28/54	17/22			
تاب آوری	ورزشکار	60	61/63	33/17	05/3	118	0.03/0
	غیرورزشکار	60	96/52	76/20			



## بحث و نتیجه گیری:

❖ با توجه به اهداف این پژوهش و بررسی تاب آوری و بهزیستی روانشناختی در دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار و همچنین نتایج حاصل شده می توان به این نتیجه رسید که ورزشکاران در ابعاد مختلف روانشناختی بطور اعم و ابعاد تاب آوری و بهزیستی روانشناختی بطور اخص نسبت به غیر ورزشکاران در شرایط بهتری قرار دارند. یافته های این پژوهش با نتایج پژوهشهای ماکسنز و همکاران (۲۰۱۰)، اپدناکار و همکاران (۲۰۰۸)، کراوزسکی و اولزوسکی (۲۰۰۰) در مورد بهزیستی روانشناختی و ورنر و اسمیت (۱۹۹۲)؛ به نقل از کمپل-سلیس و همکاران، (۲۰۰۶)، حسینی و بشارت (۲۰۱۰)، صالحی نژاد و بشارت (۲۰۱۰)، بشارت و همکاران (۱۳۸۸) و گلبی و شپرد (۲۰۰۴)؛ به نقل از بشارت و همکاران، (۱۳۸۸) در مورد تاب آوری همخوان و همسو است.

❖ ورزشکاران در رشته های مختلف ورزشی نه تنها به رشد جسمی دست می یابند، در ابعاد روانی و شخصیتی نیز به رشد و تکامل دست پیدا می کنند. ورزش در بیان عواطف، خلاقیت، کنجکاوی و خودکنترلی شخص (دامونو، ۱۹۸۳؛ به نقل از امیرتاش، سبحانی نژاد و عابدی، ۱۳۸۵)؛ رشد اجتماعی افراد (لوپز، تیموتی و همکاران، ۱۹۹۸؛ به نقل از امیرتاش، سبحانی نژاد و عابدی، ۱۳۸۵) و افزایش اعتماد به نفس (رمظانی نژاد، ۱۳۷۵) موثر می باشد. با توجه به مطالب گفته شده و با توجه به اینکه بهزیستی روانشناختی از ابعاد متنوعی تشکیل شده است به این نتیجه می رسیم که ورزش و شرکت در فعالیتهای ورزشی می تواند در افزایش بهزیستی روانشناختی ورزشکاران نقش مهمی ایفا کند.

❖ تاب آوری یکی دیگر از مولفه های روانشناختی است که می تواند تحت تاثیر ورزش و فعالیت های حرکتی قرار گیرد. تاب آوری نوعی مصون سازی در برابر مشکلات روانی - اجتماعی بوده و کارکرد مثبت زندگی را افزایش می دهد (بتی و کمباروپالوس، ۲۰۰۶؛ بونانو، ۲۰۰۴). براین اساس، تاب آوری از طریق تقویت حرمت خود به عنوان مکانیسم واسطه ای به انطباق پذیری مثبت می انجامد. این ویژگی های روانشناختی، مخصوصا در شرایط دشوار و استرس زای مسابقه، به ورزشکار کمک می کند تا با اعتماد به نفس (بشارت، عباسی و شجاع الدین، ۱۳۸۰؛ بتی و کمباروپالوس، ۲۰۰۶؛ بونانو، ۲۰۰۴)، تحمل سختی ها (گارمزی، ۱۹۸۵؛ به نقل از بشارت و همکاران، ۱۳۸۸) و انطباق مثبت با تجربه های تلخ و ناگوار (لاتار و چیچتی، ۲۰۰۰؛ مستن، ۲۰۰۱؛ به نقل از بشارت و همکاران، ۱۳۸۸) مسابقه، احتمال موفقیت خود را افزایش دهند. این ویژگیهای روانشناختی مثبت بطور همزمان شاخصهای مرتبط با سلامت روان را تحت تاثیر قرار می دهند.

❖ در نهایت می توان گفت ورزشکارانی که می خواهند در اوج باشند باید با مفاهیم روانشناختی و عواملی که در سلامت روانی تاثیر مستقیم دارند، آشنا شده و تا حد امکان از آنها برای موفقیت های بعدی خود بهره برند.

❖ رابطه سلامت روان و ورزش یک رابطه دوطرفه می باشد. بطوریکه ورزش باعث افزایش سلامت روان شده و در عین حال سلامت روان موفقیت های ورزشی را به دنبال دارد. هرچند این رابطه یک رابطه علت و معلولی صرف نیست و عوامل زیادی در هر دوی اینها تاثیر دارد.

❖ پیشنهاد می شود در پژوهشهای بعدی رابطه متغیر تاب آوری با شاخص های سلامت روان از جمله بهزیستی روانشناختی و زیر مقیاسهای آن در ورزشکاران مورد توجه قرار گیرد. همچنین زیرمقیاس های بهزیستی روانشناختی نیز در ورزشکاران بررسی شده و با افراد غیر ورزشکار بصورت دقیق و جزء به جزء مقایسه گردد.

بزرگی در تصاحب افتخار نیست

بزرگی در آن است که بدانمی شایسته آنی.

ارسطو

شاد و سربلند باشید.