فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۵، شماره ۹ ، تابستان سال ۹۹

ارتباط بین تاب‌آوری و سخت‌کوشی در ورزشکاران و مقایسه‌ی آن در رشته‌های اجتماعی (والیبال و بسکتبال) و انفرادی (شنا و دو و میدانی)

مژده علیزاده[۱]، مهدی نمازی‌زاده*[۲]

چکیده

ارتباط بین تاب آوری و سخت کوشی در ورزشکاران و مقایسه آن در رشته‌های اجتماعی (والیبال و بسکتبال) و انفرادی (شنا و دومیدانی) بر روی نمونه‌ای از بانوان ورزشکار قهرمانی استان فارس آزموده شد. همچنین، در این مطالعه نقش تعدیل کنندگی نوع ورزش (انفرادی یا اجتماعی بودن) در رابطه بین تاب آوری و سخت کوشی ورزشکاران مورد محاسبه قرار گرفت. نمونه این مطالعه شامل ۶۰ نفر از بانوان ورزشکار قهرمانی استان فارس بودند (۱۵ نفر شنا، ۱۵ نفر دومیدانی، ۱۵ نفر والیبال و ۱۵ نفر بسکتبال) که به روش تصادفی انتخاب شدند. این مطالعه از روش تحقیق توصیفی-همبستگی پیروی می‌کند و فرضیه‌ها با استفاده از محاسبه ضریب همبستگی خطی پیرسون و تی-تست گروه های مستقل آزمون شدند؛ برای تحلیل از نرم‌افزار SPSS ویراست ۲۱ استفاده شد. نتایج آزمون آماری تحلیل عاملی موید اهداف و سوالات این پژوهش بودند. بنابراین، بررسی همبستگی بین متغیرها با آزمون صفر درجه پیرسون نشان داد که رابطه مثبت معنی‌داری بین متغیرهای تاب آوری و سرسختی ورزشکاران در کل وجود دارد. با این حال، رابطه بین این دو متغیر در ورزشکاران اجتماعی، معنی‌دار و در ورزشکاران انفرادی غیر معنی‌دار بود. لذا، نتیجه مهم این است که نوع انفرادی یا اجتماعی بودن ورزش، نقش تعدیل کنندگی در رابطه بین تاب آوری و سخت کوشی ایفا می‌کند. علاوه بر این، مقایسه گروه‌ها با آزمون تی-تست گروه‌های مستقل نشان داد که بین ورزشکاران انفرادی و اجتماعی به لحاظ مقیاس تاب آوری تفاوت معنی‌داری وجود دارد، اما تفاوت‌های مشاهده شده به لحاظ مقیاس سخت کوشی معنی‌دار نبود.

کلید واژگان: تاب آوری، سخت کوشی، رشته‌های ورزشی اجتماعی، رشته‌های ورزشی انفرادی

[۱] کارشناس ارشد روانشناسی ورزش، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خوراسگان، خوراسگان ، ایران
[۲] دانشیار و عضو هیئت علمی، گروه تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خوراسگان، خوراسگان، ایران (نویسنده مسئول)

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۵، شماره ۹، تابستان سال ۹۹

مقدمه

ورزش عبارت است از یک فعالیت نهادینه شده که مستلزم به کارگیری نیروی جسمانی شدید با استفاده از مهارت‌های جسمانی پیچیده به وسیله شرکت‌کنندگانی است که توسط عوامل درونی و بیرونی تحریک می‌شود. ورزش با ایجاد بستری برای تجربه کردن شرایط و تجربیات مختلف برای افراد باعث افزایش سلامت روان و جسم می‌شود. در تحقیقات انجام شده از اثرات ورزش بر روی افراد، اجتماعی شدن، افزایش سازگاری اجتماعی، یادگیری مهارت‌های ارتباط، تصمیم‌گیری، تسلط بر اراده، رشد و تکامل شخصیت، رسیدن فرد به مرحله آگاهی اجتماعی، افزایش اعتماد به نفس، ارتقاء اخلاق، کنترل احساسات، احترام به قوانین، رعایت منافع جمعی، شادی و نشاط، کاهش افسردگی و اضطراب و ... به دست آمده است. افراد بنا به دلایل مختلف در برنامه های فعالیت بدنی شرکت می کنند. اما علیرغم تمامی فواید حضور منظم و فعالیت بدنی خطر بروز آسیب به خصوص در ورزش قهرمانی و رقابتی انکار ناپذیر است (باهر و هولمی[1]، ۲۰۰۳). با پیچیده‌تر شدن جوامع بشری و آمیختن زندگی روزمره با مشکلات و مصائب حاصل از آن، استرس نیز جزء لاینفک زندگی قرن حاضر شده است. این روند به گونه‌ای است که به گزارش سازمان جهانی بهداشت، افسردگی و اضطراب حاصل از زندگی در دنیایی کنونی تا سال ۲۰۲۰ میلادی به عنوان دومین و پرهزینه‌ترین بیماری بشر، به ویژه در کشورهای در حال توسعه شناخه می‌شود (خدابخشی، همتی‌منشی و ملکی تبار، ۱۳۸۸). با توجه به شرایط زندگی در قرن حاضر، وجود و داشتن شخصیت سالم (جسمانی – روانی) مسلح شدن افراد به مهارت‌های لازم برای رسیدن و حفظ سلامت روان، لازم و ضروری به نظر می‌رسد. از نظر سازمان بهداشت جهانی که هدف خود را حصول عالی‌ترین سطح ممکن بهداشت برای همه مردم تعیین کرده است، درباره بهداشت و سلامتی در اساس-نامه خود این‌گونه آورده: حال رفاه کامل جسمانی، روانی و اجتماعی نه صرفاً فقدان بیماری یا علیلی. افرادی که از سلامت روانی شناختی بالاتری برخوردارند توانایی سازگاری با مشکلاتشان از افرادی که فاقد این مزیت هستند بالاتر است، هر چقدر افراد قدرت تاب‌آوری را در خود تقویت کنند کمتر در معرض آشفتگی‌های روانی و هیجانی قرار می گیرند، ورزش و انجام فعالیت‌های منظم بدنی عاملی برای کاهش استرس و تخلیه هیجان‌های افراد محسوب می شوند و شیوه ای برای رهایی از فشارهای زندگی است (خدابخشی کولایی و همکاران، ۱۳۸۸). یکی از مدل‌های نظری در مطالعه شیوه‌های مقابله با استرس ورزشی، رویکرد روان‌شناسی مثبت است. دستور کار اصلی این رویکرد، بررسی و شناخت توانمندی‌ها، نقاط قوت و استعدادها و محاسن افراد است. تاب‌آوری یکی از مفاهیم و سازه‌های بهنجار مورد توجه و مطالعه روان‌شناسی مثبت است (بشارت، صالحی، شاه‌محمدی و همکاران،۱۳۹۰). روان‌شناسی مثبت یعنی مطالعه علمی عملکرد یک انسان ایده‌آل. مارتین سیگلمن پدر روان-شناسی مثبت آن را علمی می‌داند که به جای توجه به ناتوانایی‌ها و ضعف‌های بشری بر روی توانایی‌های انسان متمرکز شده است. سیگلمن با توجه و مطالعه بر روی سبک‌های اسنادی انسان‌ها معتقد بود که خوش‌بینی آموختنی است. اسناد به معنی نسبت دادن رفتار خود یا رفتار دیگری به علل مختلف است. افراد چگونه به علل و رویدادهای مهم زندگی خود نگاه می‌کنند، این علل را می‌توان به عوامل درونی و بیرونی نسبت داد. اسنادکننده در واقع جستجوکننده دانش بوده و هدف نهایی او، دستیابی به دانش و کنترل محیط است. به طور کلی، اسنادهای موفقیت و شکست به سه زیرمقیاس اصلی تقسیم می‌شوند: (ابعاد درونی – بیرونی، پایدار – ناپایدار و کلی – اختصاصی). اسناد درونی یا بیرونی به این اشاره می‌کند که فرد موفقیت و یا شکست خود را حاصل تلاش و توانمندی خود (درونی) و یا شرایط و موقعیت‌های دیگر (بیرونی) می‌داند. همچنین این

[1] - Bahr & holme

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

موقعیت‌ها همیشه پابرجا خواهد ماند (پایدار) یا از بین خواهد رفت (ناپایدار). در کلیه شرایط اثرگذار (کلی) یا فقط به شرایط ویژه مربوط خواهد بود (اختصاصی). سیگلمن و همکارانش دریافتند که آموزش تغییر در سبک‌های اسنادی باعث می‌شود افراد نشانه‌های افسردگی را کنار بگذارند و آسیبی به عزت نفسشان وارد نکنند و به این ترتیب، دارای شخصیت و روان سالم‌تری باشند. در ورزش، با توجه به رفتارهای مختلف و دریافت پاسخ‌های متنوع، شیوه اسناد افراد، نقش بسیار بسزایی در روند ورزش و زندگی افراد می‌گذارد، زیرا اسنادهای شخصی وقتی در مورد یک شخص استنباط شد، می‌توان از این اسناد برای پیش‌بینی رفتار وی استفاده کرد. فضای تجربیات ویژه در ورزش سبب می‌شود افراد به جستجوی علت‌ها بپردازند. این تجسس‌ها هم در زمینه موفقیت و هم در زمینه شکست، همواره ذهن را مشغول می‌کنند. برای مثال، چرا از حریف شکست خوردم؟ چرا مربی مرا دوست ندارد؟ چرا به عنوان عضو تیم انتخاب نشدم.

ورزش‌ها را می‌توان به دو دسته‌ی اجتماعی و انفرادی تقسیم‌بندی کرد، ورزش‌های اجتماعی با توجه به ماهیت شامل ورزش-هایی می‌باشند که در آن ورزشکاران برای رسیدن به یک هدف مشترک با یکدیگر همکاری می‌کنند. در هر تیم به همکاری اعضاء نیاز است و موفقیت هر فرد کاملاً به موفقیت تیم وابسته است و با توجه به غیرقابل پیش‌بینی محیط و شرایط محیطی، ورزش‌های اجتماعی جزء مهارت‌های باز اطلاق می‌شود؛ لکن ورزش‌های انفرادی را با توجه به ماهیت آن و انجام گرفتن تک نفره بازی از ابتدا تا رسیدن به نتیجه حاصله و با توجه به اینکه موفقیت فرد فقط با تکیه بر توانایی‌های خود صورت می‌گیرد و همچنین انجام آن در محیط ثابت و قابل پیش‌بینی می‌توان جزء مهارت‌های بسته در نظر گرفت. با توجه به مطالعه تحقیقات انجام شده، شیوه‌های اسناد افراد در ورزش‌های اجتماعی و انفرادی متفاوت بوده است؛ بدین صورت به نظر می‌رسد که شیوه اسناد افراد در ورزش‌های انفرادی، درونی و در ورزش‌های اجتماعی، بیرونی و حاصل عوامل مختلف می‌باشد. یکی از مفاهیم و سازه‌های بهنجار و تأثیرگذار در روان‌شناسی مثبت و نوع شیوه اسناد افراد و یکی از خصوصیات مهم در ایجاد شخصیت سالم و سلامت روان، تاب‌آوری می‌باشد. تاب‌آوری به فرایند پویای انطباق مثبت با تجربه‌های تلخ و ناگوار اطلاق می‌شود (مستن[1]، ۲۰۰۱). تاب‌آوری فراتر از جان سالم به در بردن از استرس‌ها و ناملایمات زندگی است (بونانو[2]، ۲۰۰۴) و با رشد مثبت، انطباق‌پذیری و رسیدن به سطحی از تعادل پس از به وجود آمدن اختلال در وضعیت تعادلی پیشین مطابقت می‌کند. عملکرد و موفقیت ورزشی تا حدود زیادی تحت‌تأثیر عوامل استرس‌زای معمول ورزشی؛ مانند ارتکاب یک خطای روانی یا بدنی، تحمل درد و ناراحتی، مشاهده‌ی تقلب یا موفقیت رقیب، دریافت جریمه از سوی داور و توبیخ از طرف مربی قرار می‌گیرد (انشل، ویلیامز و ویلیامز[3]، ۲۰۰۰). نتایج هماهنگ پژوهش‌ها مؤید تأثیرات مثبت، سازنده و محافظت کننده تاب‌آوری در مقاومت و مقابله موفق و انطباق رشد یافته با شرایط خطیر و استرس زای فقدان، مصیبت، افسردگی و درد می‌باشد و برعکس سطوح پایین و ضعیف تاب‌آوری با آسیب‌پذیری و اختلال‌های روان‌شناختی مرتبط است (بونانو، ۲۰۰۴، بشارت و همکاران، ۱۳۹۰). تاب‌آوری به مثابه توانایی در برابر استرس و گرایش به خاموش‌سازی استرس به طور سریع و کارآمد بعد از آشکار شدن حادثه تروماتیک یا آسیب‌زا تعریف می‌شود. تاب‌آوری با سلامت روانی رابطه مستقیمی دارد. سه ویژگی افراد تاب‌آور: توانایی رشد و پیشرفت با وجود شرایط ناگوار و پرخطر و بروز پیامدهای مثبت پس از تجربه کردن آن‌ها، قابلیت همیشگی در عملکرد تحت فشار روحی و تنش و توانایی بازگشت پس از ضربه روحی ناشی از تجربه موقعیت‌های ناگوار در زندگی (ماستن، بست و گارمزی[4]، ۱۹۹۰) و فرآیندهایی که باعث پاسخ مؤثر به حوادث غیرمنتظره و آسیب‌پذیر در شرایط پیش‌بینی نشده به عنوان

[1] Masten
[2] Bonanno
[3] Anshel, Williams, L. R. T. & Williams, S. M.
[4] Best & Garmezy

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

تاب‌آوری شرح داده می‌شود (جاویر-کابانیس[1]، ۲۰۱۰). سرسختی یکی دیگر از پیش‌فاکتورهای سلامت روان و همچنین یکی از سازه‌های موفقیت افراد در شرایط متفاوت است. تعاریف متعددی از سرسختی یا سخت‌کوشی توسط محققین ارائه شده است که به اختصار بیان می‌شود: یکی از سازه‌های روان‌شناختی که می‌تواند پیش‌بینی کننده رفتار و موفقیت ورزشی تعیین کرد سخت‌کوشی یک سازه شخصیتی پایدار تشکیل شده از سه مؤلفه اصلی تعهد، کنترل و مبارزه‌طلبی است (کوباسا، مدی و کان[2]، ۱۹۸۲). سه مؤلفه اصلی سخت‌کوشی یا سرسختی، تعهد، کنترل و مبارزه‌طلبی است. احساس مسؤولیت و احساس تعهد فرد نسبت به عملکرد وظایف ورزشی که زمینه لازم برای موفقیت ورزشی را فراهم می‌کند. این احساس تعهد باعث می‌شود فرد، خود را وقف هدف‌های ورزشی نماید. شخصیت سرسخت ورزشکار از طریق کنترل باعث می‌شود که فرد احساس کند بر اوضاع مسلط است و می‌تواند تعیین‌کننده باشد. این احساس کنترل و تسلط در ورزشکار این باور را ایجاد می‌کند که تلاش-های وی نتیجه‌بخش خواهد بود. این ویژگی در زمینه‌های مختلف باعث می‌شود که فرد تغییرات و موقعیت‌ها را به عنوان چالش و فرصت‌هایی برای رشد و پیشرفت تلقی کند، نه محدودیت یا تهدید (کوباسا، ۱۹۷۹). مبارزه‌طلبی به ورزشکار کمک می‌کند به جای دوری و برخورد منفعل با موقعیت‌های خطیر از آن‌ها استقبال کرده و آن‌ها را به چالش و مبارزه بطلبد. سخت‌کوشی به مثابه سپری در مقابل استرس در موقعیت‌های گوناگون زندگی عمل می‌کند و بیانگر اعتماد شخص به توانایی خود برای مقابله با شرایط مختلف است. حس استقلال و خودپیروی را افزایش می‌دهد و باعث ارتقاء و بهبود عملکرد می‌شود. پژوهش‌های انجام شده در زمینه سخت‌کوشی در دو دهه اخیر توانسته‌اند فرضیه کوباسا در مورد تأثیر مثبت این سازه بر بهزیستی افراد در مواجهه با حوادث استرس‌زای زندگی را تأیید کند (بشارت، ۱۳۸۶).

باوجود اینکه تحقیقات بسیاری بر اثرات ورزش در سلامت روان و جنبه‌های مختلف آن آورده شده است، لیکن رابطه بین متغیرهای تاب‌آوری و سرسختی در زمینه ورزش های قهرمانی در سطوح اجتماعی و انفرادی کمتر مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است، لذا محقق بر آن است تا در این تحقیق، ارتباط بین سرسختی (استحکام ذهنی) و تاب‌آوری و همچنین میزان هر دو فاکتور را در ورزش‌های اجتماعی و انفرادی به صورت مقایسه‌ای بررسی کند و پاسخ مناسبی برای سؤالات ایجاد شده در این حوزه بیابد، از جمله اینکه:

- آیا بین دو مؤلفه تاب‌آوری و سخت‌کوشی در ورزشکاران، ارتباطی وجود دارد؟
- آیا بین تاب‌آوری و سخت‌کوشی در ورزشکاران رشته‌های اجتماعی، ارتباطی وجود دارد؟
- آیا بین تاب‌آوری و سخت‌کوشی در ورزشکاران رشته‌های انفرادی، ارتباط وجود دارد؟
- آیا تاب‌آوری در ورزش‌های انفرادی بیشتر از ورزش‌های اجتماعی است و یا اینکه آیا سخت‌کوشی در ورزش‌های انفرادی بیش از ورزش‌های اجتماعی است؟

روش شناسی

این پژوهش یک مطالعه توصیفی از نوع همبستگی می باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه ورزشکاران جوان شهر شیراز بود. برای فراهم کردن نمونه‌ی موردنظر از آنها، ۳۰ نفر از ورزشکاران انفرادی (شنا و دو میدانی) و ۳۰ نفر از ورزشکاران اجتماعی (والیبال و بسکتبال) به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند. ابزار اندازه گیری در این پژوهش پرسشنامه تاب‌آوری کانر-دیویدسون (۲۰۰۳) و پرسشنامه استحکام ذهنی (سرسختی) ورزشی گلبی و شیرد (۲۰۰۹) بود.

[1] Javier-Cabanyes
[2] Kobasa, Maddi & Kohn

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

الف) مقیاس تاب‌آوری کانر – دیویدسون (CD-RISC) (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 مقیاس تاب‌آوری کانر – دیویدسون، پایایی و روایی آن را تأیید کرده است (کانر و دیویدسون[1]، ۲۰۰۳). همسانی درونی، پایایی بازآزمایی و روایی همگرا و واگرای مقیاس کافی گزارش شده است؛ گرچه نتایج تحلیل عاملی اکتشافی، وجود پنج عامل (شایستگی، استحکام شخصی، اعتماد به غرایض شخصی، تحمل عواطف منفی، پذیرش عواطف مثبت/ روابط ایمن و معنویت) را برای مقیاس تاب‌آوری تأیید کرده است، چون پایایی و روایی زیرمقیاس‌ها هنوز به طور قطع تأیید نشده است؛ در حال حاضر، فقط نمره کلی تاب‌آوری برای هدف‌های پژوهشی معتبر محسوب می‌شود. پایایی و روایی فارسی مقیاس تاب‌آوری نیز در مطالعات مقدماتی نمونه‌های بهنجار و بیمار مورد بررسی و تأیید قرار گرفته است (بشارت، ۱۳۸۶).

ب) پرسشنامه استحکام ذهنی (سرسختی) ورزشی (SMT-Q) (گلبی و شیرد، ۲۰۰۹): این پرسشنامه دارای چهارده سؤال و سه مؤلفه است و در مقیاس ۴ درجه لیکرت (از کاملاً نادرست تا کاملاً درست) تنظیم شده است. ۶ سؤال آن تعهد، ۴ سؤال عامل مبارزه‌جویی و ۴ سؤال دیگر، عامل کنترل را می‌سنجند. روایی و پایایی پرسش‌نامه استحکام ذهنی ورزشی به طور کامل تأیید و ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس آن از ۰/۷۱ تا ۰/۸۰ گزارش شده است. روایی سازه این پرسشنامه از طریق تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی، تأیید شده است (شیرد و همکاران، ۲۰۰۹). روایی و پایایی این پرسش‌نامه بر روی نمونه‌های ایرانی هم تأیید شده است. ضریب ثبات زمانی این پرسش‌نامه با استفاده از روش آزمون – آزمون مجدد برای خرده-مقیاس‌ها از ۰/۷۸ تا ۰/۸۵ و ضریب همسانی درونی با استفاده از آلفای کرونباخ از ۰/۷۳ تا ۰/۸۳ گزارش شده است (حاتمی، حاتمی‌شاه‌میر، ادیب‌پور و طهماسبی، ۱۳۹۱).

در این پژوهش به منظور تعیین پایایی آزمون از روش آلفای کرونباخ و روش تصنیف استفاده گردیده است که نتایج آن در جدول زیر ارائه شده و نشان از پایایی مطلوب و قابل قبول این ابزار دارد:

جدول ۱: ضرایب آلفای کرونباخ مربوط به پرسشنامه‌ها در پژوهش حاضر

نام آزمون	تعدادسوال	آلفای کرونباخ	ضریب تنصیف
مقیاس تاب‌آوری کانر – دیویدسون	۲۵	۰/۸۷	۰/۸۹
پرسشنامه استحکام ذهنی ورزشی	۱۴	۰/۵۱	۰/۷۵

تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده از اجرای پرسشنامه ها از طریق نرم افزار SPSS 21 در بخش استنباطی (ضریب همبستگی پیرسون و آزمون T مستقل) انجام پذیرفت.

یافته‌ها

در این بخش به بررسی فرضیه های پژوهش پرداخته می شود:

فرضیه اصلی پژوهش: بین تاب‌آوری و سخت‌کوشی ورزشکاران مرتبط با رشته ورزشی آنان، رابطه وجود دارد.

[1] Conner & Davidson

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

به منظور بررسی ارتباط بین تاب‌آوری و سخت‌کوشی ورزشکاران مرتبط با رشته‌ی ورزشی‌شان، از آزمون همبستگی خطی پیرسون استفاده می‌شود:

جدول ۲: رابطه همبستگی ساده بین متغیرها در کل نمونه

	متغیرها	تاب‌آوری	سرسختی روانشناختی
۱	تاب‌آوری	۱	
۲	سرسختی روانشناختی	۰/۱۰*	۱

*سطح معنی داری یک دامنه کمتر از ۰/۰۵

جدول فوق، نشان می دهد که نشان می دهد روابط بین مقیاس‌های تاب‌آوری و سرسختی روانشناختی در کل نمونه، در سطح معنی‌داری ۰/۰۵ معنی‌دار بود (p=۰/۰۵، r=۰/۱۰). اگرچه مقدار این همبستگی بسیار ضعیف است، با این حال رابطه مثبت معنی‌داری بین تاب‌آوری و سرسختی روانشناختی وجود دارد. بنابراین، هرچه میزان تاب‌آوری ورزشکاران بیشتر باشد، میزان سرسختی آن‌ها نیز نیشتر می‌باشد. لذا، فرضیه صفر رد می‌شود و فرضیه اصلی پژوهش حاضر تأیید می‌گردد.

فرضیه فرعی اول: بین تاب‌آوری و سخت‌کوشی ورزشکاران رشته‌های انفرادی، رابطه وجود دارد.

به منظور بررسی ارتباط بین تاب‌آوری و سخت‌کوشی ورزشکاران رشته‌های انفرادی، از آزمون همبستگی خطی پیرسون استفاده می‌شود:

جدول ۳: رابطه همبستگی ساده بین متغیرها در نمونه ورزشکاران انفرادی

	متغیرها	تاب‌آوری	سرسختی روانشناختی
۱	تاب‌آوری	۱	
۲	سرسختی روانشناختی	۰/۰۲	۱

جدول فوق، نشان می دهد که روابط بین مقیاس‌های تاب‌آوری و سرسختی روانشناختی در نمونه ورزشکاران انفرادی در سطح معنی‌داری ۰/۰۵ معنی‌دار نیست. به عبارت دیگر، تغییرات بین متغیرهای تاب آوری و سرسختی روانشناختی در نمونه ورزشکاران انفرادی مجزای از یکدیگر یا تحت تأثیر عوامل مختلفی صورت می گیرند. بنابراین، فرضیه صفر تأیید و فرضیه فرعی اول مورد تأیید قرار نمی‌گیرد.

فرضیه فرعی دوم: بین تاب‌آوری و سخت‌کوشی در ورزشکاران رشته‌های اجتماعی، رابطه وجود دارد.

به منظور بررسی ارتباط بین تاب‌آوری و سخت‌کوشی ورزشکاران در رشته‌های اجتماعی، از آزمون همبستگی خطی پیرسون استفاده می‌شود:

جدول ۴: رابطه همبستگی ساده بین متغیرها در نمونه ورزشکاران اجتماعی

	متغیرها	تاب‌آوری	سرسختی روانشناختی
۱	تاب‌آوری	۱	

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

۲	سرسختی روانشناختی	۰/۳۰*	۱

*سطح معنی داری یک دامنه کمتر از ۰/۰۵

همانگونه که مندرجات جدول ۴ نشان می‌دهد روابط بین مقیاس‌های تاب‌آوری و سرسختی روانشناختی در نمونه ورزشکاران اجتماعی در سطح معنی‌داری ۰/۰۵ معنی‌دار بود (p=۰/۰۵، r=۰/۳۰). بنابراین، رابطه مثبت معنی‌داری بین تاب‌آوری و سرسختی روانشناختی وجود دارد. به عبارت دیگر، هرچه میزان تاب‌آوری ورزشکاران اجتماعی بیشتر باشد، میزان سرسختی آن‌ها نیز بیشتر است. لذا، فرضیه صفر رد می شود و فرضیه فرعی دوم مورد تأیید قرار می گیرد.

فرضیه فرعی سوم: تاب‌آوری ورزشکاران انفرادی بیشتر از تاب‌آوری ورزشکاران اجتماعی است

به منظور مقایسه تاب‌آوری ورزشکاران در رشته‌های انفرادی و اجتماعی، از آزمون T مستقل استفاده می‌شود که نتایج آن در جدول زیر آمده است:

جدول ۵: آزمون T گروه‌های مستقل از لحاظ مقیاس تاب‌آوری

گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار	آزمون برابری واریانس‌های لوین		آزمون تی-تست گروه‌های مستقل		
				F	Sig.	T	Df	Sig.
ورزشکاران انفرادی	۳۰	۲/۸۸	۰/۵۶	۲/۰۱	۰/۱۶	۱/۹۸	۵۸	۰/۰۵
ورزشکاران اجتماعی	۳۰	۲/۶۲	۰/۴۶					

متغیر وابسته: مقیاس تاب آوری

مطابق جدول فوق، تعداد ۳۰ نفر ورزشکاران انفرادی (شامل شنا و دو میدانی) دارای میانگین نمره ۲/۸۸ و انحراف معیار ۰/۵۶ بودند و تعداد ۳۰ نفر آزمودنی ورزشکاران اجتماعی (شامل والیبال و بسکتبال) میانگین نمره ۲/۶۲ و انحراف معیار ۰/۴۶ داشتند. باتوجه به اندازه شاخص F آزمون لوین، برابری واریانس‌ها بین گروه‌های موردمقایسه مفروض می‌باشد. همچنین، اندازه شاخص T نشان می‌دهد که بین میانگین نمرات گروه‌های موردمقایسه از لحاظ مقیاس تاب‌آوری تفاوت معنی‌داری وجود دارد (p<۰/۰۵، T=۱/۹۸). بنابراین، می‌توان اظهار داشت که میانگین نمره مقیاس تاب‌آوری ورزشکاران انفرادی به صورت معنی‌داری بیشتر از میانگین نمره ورزشکاران اجتماعی می‌باشد. لذا، شرکت کردن در ورزش‌های انفرادی منجر به افزایش میانگین نمره ورزشکاران در مقیاس تاب‌آوری شده است. لذا، فرضیه صفر رد می شود و فرضیه فرعی سوم مورد تأیید قرار می گیرد.

فرضیه فرعی چهارم: سخت‌کوشی ورزشکاران انفرادی بیشتر از تاب‌آوری ورزشکاران اجتماعی است

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

به منظور مقایسه سخت‌کوشی ورزشکاران در رشته‌های انفرادی و اجتماعی، از آزمون T مستقل استفاده می‌شود که نتایج آن در جدول زیر آمده است:

جدول ۶: آزمون T گروه‌های مستقل از لحاظ مقیاس سخت‌کوشی

گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار	آزمون برابری واریانس‌های لوین		آزمون تی-تست گروه‌های مستقل		
				F	Sig.	T	Df	Sig.
ورزشکاران انفرادی	۳۰	۲/۵۱	۰/۳۶	۱/۶۲	۰/۲۰	-۰/۹۷	۵۸	۰/۳۳
ورزشکاران اجتماعی	۳۰	۲/۶۰	۰/۳۱					

متغیر وابسته: مقیاس سخت‌کوشی

مطابق با جدول شماره ۶، تعداد ۳۰ نفر ورزشکاران انفرادی (شامل شنا و دو میدانی) دارای میانگین نمره ۲/۵۱ و انحراف معیار ۰/۳۶ بودند و تعداد ۳۰ نفر آزمودنی ورزشکاران اجتماعی (شامل والیبال و بسکتبال) میانگین نمره ۲/۶۰ و انحراف معیار ۰/۳۱ داشتند. باتوجه به اندازه شاخص F آزمون لوین، برابری واریانس ها بین گروه های موردمقایسه مفروض می باشد. همچنین، اندازه شاخص T نشان می‌دهد که بین میانگین نمرات گروه‌های موردمقایسه از لحاظ مقیاس سخت‌کوشی تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. بنابراین، می‌توان اظهار داشت که میانگین نمره مقیاس تاب‌آوری ورزشکاران انفرادی و ورزشکاران اجتماعی تقریبا برابر می باشد. لذا، شرکت کردن در ورزش‌های انفرادی و اجتماعی تفاوتی در افزایش سخت‌کوشی ورزشکارن ایجاد نمی‌کند و ورزشکاران انفرادی و اجتماعی به یک اندازه سخت‌کوش می‌باشند. لذا، فرضیه صفر تأیید و فرضیه فرعی چهارم مورد تأیید قرار نمی‌گیرد.

نتیجه‌گیری

همانطور که در نتایج تحلیل به آن اشاره شد، فرضیه اصلی پژوهش مبنی بر اینکه بین تاب‌آوری و سخت‌کوشی ورزشکاران مرتبط با رشته ورزشی آنان رابطه وجود دارد، تایید گردید. این یافته همسو با مطالعه پورسردار، عباس‌پور، عبدی زرین و سنگری (۱۳۹۱)، شاکری نیا و محمدپور (۱۳۸۹)، سامانی، جوکار و صحراگرد (۱۳۸۶)، مطالعات بونانو (۲۰۰۴)، کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) و بشارت (۱۳۹۰) می باشد. در همین راستا، نریمانی و عباسی (۱۳۸۸، به نقل از بشارت، ۱۳۹۰)، در پژوهشی به بررسی ارتباط بین سرسختی روانشناختی و خود تاب آوری پرداختند. نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین تاب آوری و سرسختی رابطه مستقیمی وجود دارد. در تبیین این یافته باید اظهار داشت که ورزش عبارت است از یک فعالیت نهادینه شده که مستلزم به کارگیری نیروی جسمانی شدید با استفاده از مهارت‌های جسمانی پیچیده به وسیله شرکت‌کنندگانی است که توسط عوامل درونی و بیرونی تحریک می‌شود. ورزش با ایجاد بستری برای تجربه کردن شرایط و تجربیات مختلف برای افراد باعث افزایش سلامت روان و جسم می‌شود. با این حال، به دلیل هزینه های زیادی که شکست و آسیب بر فرد و تیم تحمیل می کنند، ورزشکارن همواره دچار استرس می باشند. مطالعات نشان داده اند که، بهترین راه مقابله با استرس و کاهش هزینه های ناشی از آن، استفاده از برنامه های پیشگیری کننده می باشد ویژگی‌های فردی مانند تاب آوری

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

و سرسختی روانشناختی موجب مقاومت بیشتر ورزشکاران در مواقع مواجهه با استرس رقابت های حرفه ای می شود. از این رو، شرکت کردن در فعالیت های ورزشی، به ویژه ورزشکاران قهرمانی و مربیان مجرب آنها، همواره در صددند تا با تقویت روحیه ورزشکاری، تاب آوری و سرسختی ورزشکاران را تقویت نمایند و به این نحو، آنها را در برابر تجارب منفی حاصل از شکست و آسیب های متعدد در میادین ورزشی مصون سازند. بنابراین، مربیان حرفه ای هم تاب آوری ورزشکاران و هم سرسختی آنها را افزایش می دهند و این دلیل عمده رابطه مثبت مشاهده شده می باشد.

نتایج پژوهش در مورد فرضیه‌ی فرعی اول، حاکی از آن بود که بین تاب‌آوری و سخت‌کوشی ورزشکاران انفرادی رابطه‌ای وجود ندارد. این یافته غیر همسو با سایر مطالعات انجام شده در خصوص رابطه بین تاب‌آوری و سخت‌کوشی در سایر نمونه های آماری می باشد. در تبیین این یافته باید اظهار داشت که بیشتر از اینکه عدم تأیید فرضیه ۱ فرعی دلیل نظری داشته باشد؛ مبتنی بر دلایل آماری است. با توجه به نتایج گرازش شده در فصل چهارم، ورزشکاران انفرادی در مقیاس تاب آوری روانشناختی به طور عمده ای نسبت به ورزشکاران اجتماعی در وضعیت بهتری قرار دارند. به عبارت دیگر، تاب آوری ورزشکاران انفرادی پایدارتر است و کمتر دستخوش تغییرات شدید می گردد. با این حال، تفاوت معنی داری بین سرسختی روانشناختی ورزشکاران فردی و اجتماعی مشاهده نشد. این واقعیت، گویای آن است که واریانس بین نمرات تاب آوری ورزشکاران انفرادی بسیار کم و میانگین امتیاز آنها بسیار بالا می باشد (برخلاف ورزشکاران اجتماعی)؛ در حالی که نمرات مقیاس سرسختی روانشناختی ورزشکاران انفردای از توزیع پراکنده تر و میاگین مشاهده شده کمتری دارد (همانند ورزشکاران اجتماعی). بنابراین، به لحاظ آماری، هم تغییری کمتری بین نمرات تاب آوری و سخت کوشی به دست می آید که معنی دار نیست.

فرضیه دوم پژوهش مبنی بر وجود ارتباط بین تاب‌آوری و سخت‌کوشی ورزشکاران اجتماعی، مورد تایید قرار گرفت. این یافته همسو با سایر مطالعات انجام شده در خصوص رابطه بین تاب‌آوری و سخت‌کوشی در سایر نمونه های آماری می باشد. در تبیین این یافته باید اظهار داشت که هرچه میزان نمره ورزشکاران اجتماعی در تاب آوری بیشتر باشد، میزان سخت کوشی آنها نیز بیشتر می گردد. زیرا این دو متغیر متأثر از متغیرهای پیشایند فردی و اجتماعی متعددی قرار دارند که به دلیل ماهیت اجتماعی ورزش های گروهی، نقش عوامل اجتماعی در رابطه بین این دو متغیر پررنگتر می شود. هرچند، عوامل فردی از جمله ویژگی های شخصیتی و سرشتی ورزشکاران بر عملکرد ورزشی آنها بسیار حائز اهمیت است؛ با این حال، مهارت های ارتباطی و اجتماعی فرد و اعضای تیم، سابقه تربیت خانوادگی و ورزشی فرد و اعضای تیم –به ویژه تصمیمات مربیان–، نقش هواداران و سیاست گزاران اهمیت بیشتری را نسبت به عوامل فردی بازی می کنند. از این رو، در صورت وجود شرایط پایدار شخصیتی و تربیتی برای فرد و اعضای تیم، پویایی های گروهی در جهتی قرار می گیرد که هم تاب آوری و هم سرسختی روانشناختی ورزشکاران افزایش می یابد و در صورت بروز شرایط ناپایدار شخصیتی و تربیتی برای فرد و ورزشکاران هم تیمیش، تاب آوری و سرسختی هر دو باهم افت می کنند. بنابراین، در تحقیق حاضر، رابطه مثبت معنی داری بین این دو متغیر مشاهده شد.

در تحلیل و بررسی فرضیه سوم که تاب‌آوری ورزشکاران انفرادی بیشتر از تاب‌آوری ورزشکاران اجتماعی است، نتایج نشان داد که این فرضیه موردتایید است. این یافته همسو با مطالعات فولادیان، سهرابی، عطارزاده و همکاران (۱۳۸۸)، واعظ موسوی (۱۳۸۱) و نریمانی و آریان‌پور (۱۳۸۶) بود اما با مطالعات جلیلی، حسینچاری (۱۳۸۹) غیر همسو است. آنها در یافتند

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

که بین ورزشکاران در ورزش‌های اجتماعی و انفرادی، تفاوت معناداری در زمینه تاب‌آوری وجود ندارد. در تبیین این یافته باید اظهار داشت که تاب‌آوری به فرایند پویای انطباق مثبت با تجربه‌های تلخ و ناگوار اطلاق می‌شود (مستن، ۲۰۰۱). همچنین، ماستن و همکاران (۱۹۹۰) سه ویژگی افراد تاب‌آور را توانایی رشد و پیشرفت با وجود شرایط ناگوار و پرخطر و بروز پیامدهای مثبت پس از تجربه کردن آن‌ها، قابلیت همیشگی در عملکرد تحت فشار روحی و تنش و توانایی بازگشت پس از ضربه روحی ناشی از تجربه موقعیت‌های ناگوار در زندگی می دانند. از این رو، به عقیده کارلس و داگلاس[1] (۲۰۱۳) در ورزشکاران نخبه با وجود شرایط پرتنش و نقش‌های مختلف، روش‌های متفاوتی از تاب‌آوری نمود پیدا می‌کند و هر ورزشکار، روش متفاوتی برای مقاومت و روبرو شدن با شرایط استرس‌زا دارد. باید توجه داشت که هر چقدر افراد قدرت تاب‌آوری را در خود تقویت کنند کمتر در معرض آشفتگی های روانی و هیجانی قرار می گیرند. در این زمینه، یکی از مدل‌های نظری در مطالعه شیوه‌های مقابله با استرس ورزشی، رویکرد روان‌شناسی مثبت است. دستور کار اصلی این رویکرد، بررسی و شناخت توانمندی‌ها، نقاط قوت و استعدادها و محاسن افراد ورزشکار است. تاب‌آوری یکی از مفاهیم و سازه‌های بهنجار مورد توجه و مطالعه روان‌شناسی مثبت است (بشارت، ۱۳۹۰). از آنجایی که ورشکاران انفرادی بیشتر تکیه بر مهارت فردی دارند، مربیان در صددند تا توجه بیشتری بر افزایش ویژگی های روانشناختی مثبت ورزشکاران انفرادی داشته باشند. بنابراین، با تمرکز بر فرد، علاوه بر آموزش و تمرین مهارت های ورزشی، وقت و هزینه بیشتری را صرف بهبود، بررسی و شناخت توانمندی‌ها، نقاط قوت و استعدادها و محاسن ورزشکار می کنند. از طرف دیگر، ورزشکاران یا به صورت انفرادی یا اجتماعی در فعالیت های ورزشی شرکت می کنند. ورزش انفرادی شامل ورزش‌هایی می‌باشد که در آن ورزشکار برای رسیدن به هدف تنها بر قابلیت های فردی خود تکیه می کند اما، ورزش اجتماعی یا اجتماعی شامل ورزش‌هایی هستند که در آن ورزشکاران برای رسیدن به یک هدف مشترک با یکدیگر همکاری می کنند و در هر تیم به همکاری اعضاء نیاز است و موفقیت هر فرد کاملاً به موفقیت تیم وابسته است. با توجه به مطالعه تحقیقات انجام شده، شیوه‌های اسناد افراد در ورزش‌های اجتماعی و انفرادی متفاوت بوده است؛ بدین صورت به نظر می‌رسد که شیوه اسناد افراد در ورزش‌های انفرادی، درونی و در ورزش‌های اجتماعی، بیرونی و حاصل عوامل مختلف می‌باشد. زیرا، تاب آوری نوعی مصون سازی در برابر مشکلات روانی- اجتماعی بوده و کارکرد مثبت زندگی را افزایش می دهد. در نتیجه، تاب آوری ورزشکاران انفرادی به صورت قابل توجهی بیشتر از ورزشکاران اجتماعی می گردد. بنابراین، شرکت کردن در ورزش های انفرادی منجر به افزایش میانگین نمره ورزشکارن در مقیاس تاب آوری شده است.

نهایتاً فرضیه فرعی چهارم که سخت‌کوشی ورزشکاران انفرادی بیشتر از سخت‌کوشی ورزشکاران اجتماعی است، مورد تایید قرار نگرفت. این یافته همسو با سایر مطالعات نریمانی و آریان‌پور (۱۳۸۶)، زمانی و مرادی (۱۳۸۸) است، اما با مطالعات گلبی و شیرد[2] (۲۰۰۴) و قره، کشتی‌دار و جهانگیری (۱۳۸۸)، غیر همسو می باشد. در تبیین این یافته باید اظهار داشت که طبق نتایج فصل چهارم، ورزشکاران اعم از رشته‌های اجتماعی و انفرادی از سخت کوشی نسبتاً بالایی برخوارند و در سخت کوشی ورزشکاران اجتماعی و انفرادی تفاوت معناداری وجود ندارد. کوباسا (۱۹۷۹)، نیز اشاره کرد که شخصیت سرسخت ورزشکار از طریق کنترل باعث می‌شود که فرد احساس کند بر اوضاع مسلط است و می‌تواند تعیین‌کننده باشد. این احساس کنترل و تسلط در ورزشکار این باور را ایجاد می‌کند که تلاش‌های وی نتیجه‌بخش خواهد بود. احساس مسؤولیت، تعهد و احساس تعهد فرد نسبت به عملکرد وظایف ورزشی که زمینه لازم برای موفقیت ورزشی را فراهم می‌کند. این احساس تعهد

[1] Carless & Doglass
[2] Golby & Sheard

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

باعث می‌شود فرد، خود را وقف هدف‌های ورزشی نماید. این ویژگی در زمینه‌های مختلف باعث می‌شود که فرد تغییرات و موقعیت‌ها را به عنوان چالش و فرصت‌هایی برای رشد و پیشرفت تلقی کند، نه محدودیت یا تهدید. مبارزه‌طلبی به ورزشکار کمک می‌کند به جای دوری و برخورد منفعل با موقعیت‌های خطیر از آن‌ها استقبال کرده و آن‌ها را به چالش و مبارزه بطلبد. به عقیده وی، سه مؤلفه اصلی سخت‌کوشی یا سرسختی عبارتند از تعهد، کنترل و مبارزه‌طلبی. احساس مسؤولیت و احساس تعهد فرد نسبت به عملکرد وظایف ورزشی که زمینه لازم برای موفقیت ورزشی را فراهم می‌کند. این احساس تعهد باعث می-شود فرد، خود را وقف هدف‌های ورزشی نماید. شخصیت سرسخت ورزشکار از طریق کنترل باعث می‌شود که فرد احساس کند بر اوضاع مسلط است و می‌تواند تعیین‌کننده باشد. این احساس کنترل و تسلط در ورزشکار این باور را ایجاد می‌کند که تلاش‌های وی نتیجه‌بخش خواهد بود. این ویژگی در زمینه‌های مختلف باعث می‌شود که فرد تغییرات و موقعیت‌ها را به عنوان چالش و فرصت‌هایی برای رشد و پیشرفت تلقی کند، نه محدودیت یا تهدید. همچنین، مبارزه‌طلبی به ورزشکار کمک می‌کند به جای دوری و برخورد منفعل با موقعیت‌های خطیر از آن‌ها استقبال کرده و آن‌ها را به چالش و مبارزه بطلبد. بنابراین، سخت‌کوشی به مثابه سپری در مقابل استرس در موقعیت‌های گوناگون زندگی عمل می‌کند و بیانگر اعتماد شخص به توانایی خود برای مقابله با شرایط مختلف است. حس استقلال و خودپیروی را افزایش می‌دهد و باعث ارتقاء و بهبود عملکرد می‌شود. پژوهش‌های انجام شده در زمینه سخت‌کوشی در دو دهه اخیر توانسته‌اند فرضیه کوباسا در مورد تأثیر مثبت این سازه بر بهزیستی افراد در مواجهه با حوادث استرس‌زای زندگی را تأیید کند (بشارت، ۱۳۹۰). از این رو، به نظر می‌رسد که هم در فعالیت‌های ورزشی انفرادی و هم در فعالیت‌های ورزشی اجتماعی، بسترهای مشابهی وجود دارد که می‌تواند تقویت‌کننده سخت کوشی باشد. منابعی مانند وجود شبکه‌های ارتباطی و حمایت‌های بیرونی، جنب و جوش و فعالیت بدنی، توان جسمی و فکری ورزشکاران را در حلّ مسائل بالا می‌برد و نظم لازم در زندگی ورزشکار باعث نوعی خودتنظیمی و خودمدیریتی می‌شود که همه این‌ها، ویژگی و زیربنای سخت کوشی می‌باشد. بنابراین، بین وزشکاران انفرادی و اجتماعی به لحاظ سخت کوشی تفاوت آماری معنی داری به دست نیامد.

همانند سایر مطالعات، این پژوهش نیز دارای محدودیت‌هایی می باشد که تعمیم‌پذیری نتایج و یافته‌ها را دشوار می سازد. همچنین این مطالعه از نوع خودگزارشی بوده که ممکن است به شدت تحت تاثیر ویژگی‌های آزمودنی‌ها از قبیل سوگیری مطلوبیت اجتماعی قرار گیرد. با توجه به این واقعیت که مطالعه جاری در مقوله تحقیقات کمّی قرار دارد، در مقابل آن با انجام مطالعات کیفی می توان به اطلاعات بامعنی تری دست یافت که این اندیشه می تواند مبنایی برای تحقیقات آتی در این زمینه باشد. به علت مقطعی بودن این مطالعه، نباید رابطه بین ویژگی های شخصیتی ورزشکاران نوعا به صورت علی مطرح شوند، با اینکه محقق، خود به این محدودیت بزرگ واقف است؛ جهت گسترش این حیطه از تحقیق به استفاده از منابع چندگانه (خود گزارشی و گزارش های دیگران) و طرح های طولی نیاز است. علاوه بر این، قیود زمانی محقق را مجبرو کرده که تنها معطوف به دو الگوی شخصیتی تاب آوری و سخت کوشی مطالعه را انجام دهد و این در حالیست که تعداد زیادی از نظریات شخصیتی وجود دارند که الگوهای دیگری را نیز ارائه می دهند، بنابراین، پیشنهاد می شود که در مطالعات بعدی به بررسی اثر نظریات و الگوهای شخصیتی دیگر بر عملکرد ورزشی پرداخته شود.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

منابع

بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۶). مقایسه سازه‌های شخصیتی سخت‌کوشی جامع‌گرایی و خودپیروی در ورزش‌های گروهی و فردی و تأثیر آن بر موفقیت ورزشی، حرکت پاییز، ۳۳

بشارت، محمدعلی؛ صالحی، مریم؛ شاه‌محمدی، خدیجه؛ نادعلی، حسین و زبردست، عذرا .(۱۳۹۰). رابطه تاب‌آوری و سخت-کوشی با موفقیت ورزشی و سلامت روانی در ورزشکاران، روان‌شناسی معاصر، ۳(۲).

پورسردار، فیض‌اله، عباسپور، ذبیح اله، عبدی زرین، سهراب، سنگری، علی اکبر.(۱۳۹۱). تأثیر تاب‌آوری بر سلامت روانی و رضایت از زندگی، یک الگوی روان‌شناختی از بهزیستی. یافته، ۱۴ (۱) :۸۱-۸۹

جلیلی، علی؛ حسینچاری، مسعود .(۱۳۸۹). تبیین تاب‌آوری روان‌شناختی برحسب خودکارآمدی در دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار، رشد و یادگیری حرکتی – ورزشی، ۶: ۱۳۱-۱۵۳.

حاتمی، فرزانه؛ حاتمی‌شاه‌میر، الهام؛ ادیب‌پور ناهید و طهماسبی، فرشید.(۱۳۹۱). رابطه بین سرسختی ذهنی و آمادگی جسمانی در دانشجویان دختر، مطالعات روانشناسی، ۱۹: ۶۴-۵۳

خدابخشی کولایی، آناهیتا؛ همتی‌منشی، اسدالله؛ ملکی‌تبار، علیرضا .(۱۳۸۸). مقایسه تاب‌آوری در برابر استرس و سلامت روان‌شناختی در دانشجویان پسر ورزشکار و غیرورزشکار. روانشناسی معاصر، ۴(۳): ۳۰-۴۰

زمانی، علیرضا و مرادی، علی .(۱۳۸۸). مقایسه اضطراب صفتی، اضطراب حالتی و اعتماد به نفس ورزشکاران مرد در ورزش‌های گروهی و ورزش‌های انفرادی، دانش و پژوهش در روانشناسی، ۱۱(۴۰).

سامانی، سیامک، جوکار، بهرام، صحراگرد، نرگس. (۱۳۸۶). تاب آوری، سلامت روان و رضایت از زندگی. روانپزشکی بالینی ایران، ۱۳(۳): ۲۹۵-۲۹۰

شاکری نیا، ایرج و محمدپور شاطری، مهری.(۱۳۸۹). رابطه استرس شغلی و تاب آوری با فرسودگی شغلی در پرستاران زن، دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه (بهبود)، ۱۴(۲)

فولادیان، جواد؛ سهرابی، مهدی؛ عطارزاده حسینی، سید رضا؛ فارسی، علیرضا .(۱۳۸۸). مقایسه سوگیری ورزشی(ورزش‌گرایی) ورزشکاران رشته‌های انفرادی و گروهی و ارتباط آن‌ها با انگیزه مشارکت ورزشی. علوم ورزشی، ۲۴

قره، محمدعلی؛ کشتی‌دار، محمد؛ جهانگیری، محمد .(۱۳۸۸). مقایسه مهارت‌های روانی اعتماد به نفس بیشتر و تفسیر اضطراب رقابتی در میان ورزشکاران مهارت‌های باز و بسته، پژوهش در علوم ورزشی، ۲۵

نریمانی، محمد؛ آریان‌پور، سعید .(۱۳۸۶). مقایسه خودکارآمدی و تحمل ابهام در ورزشکاران گروهی و انفرادی با افراد غیرورزشکار، حرکت، ۳۲.

واعظ موسوی، سید محمدکاظم .(۱۳۸۱). مقایسه کیفیت زندگی ورزشکاران رشته‌های انفرادی و دسته جمعی، پژوهش در علوم ورزشی، ۳

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

Bahr, R. & Holme, I. (2003). Risk factor for sports injuries- a methodological approach, british journal of sport medicine, 37(5)

Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience. American Psychologist, 59, 20-28.

Carless, D. Doglass, K. (2013). Living, resisting, and playing the part of athlete: Narrative tensions in elite sport, 14, 701-708

Conner, K.M., and Davidson, J.R.T., (2003), Development of a new resiliencescale: The conner-Davidson Resilience scale (CD0 Risc). Depression and Anxiety, 18, 76-82

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

Golby, J. & Sheard, M. (2004). Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. Personality and Individual Differences, 37, 933-942.

Javier Cabanyes, T. (2010). Resilience: An approach to the concept, Rev Psiquiart Salud Ment (Barc.)145-151.

Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness Journal of Peersonality and Social Psychology, 37,1-11.

Kobasa, S.C., Maddi, S.R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. Journal of Personality and Social Psychology, 42(1), 168-177. Lambert, V. A. (2007). Predictors of Physical and mental health in hospital nurses within people's Republic of China. International Nursing Review, 54(1), 85- 91.

Masten, A, S, (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. American psychologict, 56, 227-238

Masten, A. S., Best, K., M. and Garmezy, N. (1990). "Resilience and development: contributions from the study of children who overcome adversity" development and Psychopathology 2: PP: 425-444.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۵، شماره ۹، تابستان سال ۹۹

Testing the Relationship Between Psychological Hardiness and Resilience as well as Comparing them in Social Sports (Volleyball and Basketball) and Individual Sports (Swimming and Running)

Abstract

Using a sample of Fars women athletes, the moderating role of sport type (social sports vs. individual sports) on relationship between psychological hardiness and resilience was tested. Two aims of this study were examining the correlation between psychological hardiness and resilience as well as comparing social and individual athletes based on psychological hardiness and resilience. 60 members of Fars women athletes were randomly selected to the sample (swimming=15n, running=15n, volleyball=15n and basketball=15n). Using Pierson correlation analysis and independent samples T-test analysis based on SPSS-21 program, the moderating role of sport type on relationship between psychological hardiness and resilience was estimated. Findings of this research proved the research questions and aims. Significant correlation was found between psychological hardiness and resilience. Also, individual athletes had more resilience than socials. But, there was no significant difference between sport types in terms of psychological hardiness. So, the sport types moderate the relationship between psychological hardiness and resilience.

Keywords: psychological hardiness, resilience, social sports, individual sports

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]