



## مقایسه وضعیت تاب آوری و سبک های مقابله با تنیدگی در دانشجویان ورزشکار و دانشجویان غیرورزشکار

محسن رضایی، محمد کشتی دار، رضا سهیلی، محمدعلی صاحبکاران، مهدی سلیمی

۱- کارشناس ارشد مدیریت ورزشی دانشگاه خوارزمی تهران

۲- دانشیار مدیریت ورزشی دانشگاه بیرجند

۳- دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی دانشگاه فردوسی مشهد

۴- دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی دانشگاه فردوسی مشهد (نویسنده مسئول)

۵- دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی دانشگاه فردوسی مشهد

Email: msahebkaran@yahoo.com

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف مقایسه تاب آوری و سبک های مقابله با تنیدگی در دانشجویان ورزشکار و دانشجویان غیرورزشکار دانشگاه تهران انجام شد. به منظور دستیابی به هدف پژوهش تعداد 144 نفر (۷۲ ورزشکار و ۷۲ غیر ورزشکار) در دو گروه به صورت همتاسازی شده با روش نمونه گیری در دسترس از دانشجویان دانشگاه تهران در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ انتخاب شدند و پس از ارائه پرسشنامه های استاندارد تاب آوری کاتر و دیویدسون، ۲۰۰۳ و سبک های مقابله با تنیدگی اندلر و پارکر، ۱۹۹۰ به ترتیب با نمره های آلفای کرونباخ ۰/۸۹ و ۰/۷۹، داده ها با استفاده از آزمون تحلیل واریانس چند متغیری تجزیه و تحلیل شد. یافته ها نشان دادند که بین نمرات تاب-آوری در دانشجویان ورزشکار و دانشجویان غیر ورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد و همچنین، بین سبک های مقابله ای مساله مدار و هیجان مدار در دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت معنادار وجود دارد. لذا ورزش می تواند بر سبک رفتار و در نهایت سبک زندگی اثرات مطلوب بگذارد.

**کلمات کلیدی:** تاب آوری، سبک های مقابله با تنیدگی، دانشجویان، ورزشکار و غیر ورزشکار

### ۱. مقدمه

انسان در دنیای امروزی با تنیدگی های زیادی مواجه است که می تواند صدمات زیادی به فرد وارد کند، این شرایط تنیدگی زا در اکثر موقعیت ها وجود دارد و اگر فرد راه های مقابله با آن را نیاموخته باشد با مشکلات روانی و جسمی زیادی روبرو خواهد شد. پاسخ نامناسب به تنیدگی تمام عملکردهای بدنی را درگیر می کند، به طوری که فشار بیش از حد تنیدگی بر منابع تطابقی ما می تواند منجر به خستگی و بیماری های مختلف شده و حتی کشنده باشد. تخمین زده شده که حداقل ۷۵ درصد از بیماری های گزارش شده با تنیدگی مرتبط هستند. پاسخ نامناسب به تنیدگی منجر به اختلالات و بیماری های قلبی-عروقی، دستگاه گوارش، نقص در کارکرد دستگاه ایمنی، و اختلال در کارکردهای رفتاری در افراد می شود (آنشل، ۲۰۱۰).

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 از جمله مقابله با رخدادهای تنیدگی زا، بهزیستی روانشناختی و تاب آوری تاکید کرده اند (کراورزسکی و اولوزوسی، ۲۰۰۰). برای کاهش تنیدگی و ثبات سلامت، آمریکاییها فعالیت جسمانی منظم را پیشنهاد می کنند. حدود ۲۳ درصد افراد بزرگسال در آمریکا به ورزش های شدید و منظم که عضلات بزرگ را درگیر می کند، می پردازند، افزون بر آن، ۱۵ درصد بزرگسالان گزارش کرده اند که ۵ روز یا بیشتر ورزش می کنند. حدود ۴۰ درصد از افراد نیز به هیچ فعالیت و ورزش منظمی نمی پردازند. بر مبنای آمار سازمان بهداشت جهانی ۴۳ درصد زنان ورزش نمی کنند، در حالی که فعالیت جسمانی منظم می تواند با کاهش تنیدگی، به سلامت جسمانی بهتر بیانجامد. در واقع کاهش تنیدگی امکان مدیریت بهتر سلامت و کاهش مشکلات جسمانی را فراهم می آورد (روس و هولمز، ۱۹۸۷).



پژوهش‌ها نشان می‌دهد افراد بر ای راه‌های مقابله با تنیدگی از سه شیوه متفاوت استفاده می‌کنند. سبک مقابله مسأله مدار<sup>۱</sup>؛ که به فعالیت‌های رفتاری، شناختی و هیجانی به منظور مواجهه مستقیم با عوامل تنیدگی‌زا به منظور بهبود بخشیدن پیامد‌های آن اطلاق می‌شود (آندلرو پارکر، ۱۹۹۰). سبک هیجان مدار<sup>۲</sup> مدار که فرد مستقیماً هیجان‌ناشی از تنیدگی را هدف قرار می‌دهد. و سبک اجتنابی<sup>۳</sup> که فرد از منبع تنیدگی فرار می‌کند و با دوری‌گزیدن از عوامل تنیدگی‌زا از طریق نادیده‌انگاشتن و ایجاد فاصله روان شناختی مشخص می‌شود. یکی از ویژگی‌های روان شناختی، سلامت روان است. نتایج حاصل از پژوهش‌ها نشانگر آن است که سلامت روان با تاب‌آوری رابطه مستقیمی دارد و بالعکس (فریدلی، ۲۰۰۹). همچنین تاب‌آوری با ویژگی‌های دیگر روان شناختی از جمله، همدلی،<sup>۴</sup> شادمانی و شیوه‌های مقابله‌ای موثرتر با تنیدگی در زندگی همراه است (بی، اسمیت، و ویتالینو، ۲۰۰۵؛ به نقل از خدابخش کولایی، نصیری، و مصطفایی، ۱۳۸۹).

تاب‌آوری به عنوان یک پدیده‌ی روان شناختی مهم برای درک پیشرفت‌های مثبت افرادی که در طول زندگی شان بر مسائل و سختی‌های زیادی فائق آمده‌اند، شناخته شده است (مستن و او دورتی رایت، ۲۰۱۰). در مسابقات ورزشی روزهای بد تجربه کردن عملکرد تیم‌ها، و توانایی وفق دادن با آن شرایط یک چالش پر اهمیت برای ورزشکاران و مربیان است. در واقع پژوهش‌ها در روان شناسی ورزش نشان داده است، که محرک‌های تنش‌زایی به خصوص در محیط‌های تیمی خودنمایی می‌کنند، که شامل تعامل کیفیت مربی، بازیکن و مسیرهای ارتباطی ضعیف است (هلت و هگ، ۲۰۰۲؛ نبلت و جیفرد، ۲۰۰۲). اخیراً، تاب‌آوری به عنوان یک مفهوم مهم در روان شناسی سلامت پدیدار شده و پژوهش‌گران به بیان و شفاف‌سازی این که چگونه افراد به صورت مطلوب به اتفاقات و شرایط دشوار پاسخ می‌دهند، می‌پردازند (بنت، آدن، بروم، میتکل، و ریکدن، ۲۰۱۰؛ وست، پیترا و کارسن، ۲۰۰۹).

تاب‌آوری به عنوان یک فرایند پویا که در برگزیده‌ی سازگاری مثبت<sup>۵</sup> در شرایط دشوار است، تعریف شده است (لادر، سیجی، و بکر، ۲۰۰۰). تاب‌آوری در این تعریف در دو مقوله شناخته می‌شود: اولاً: فرد در شرایط دشوار قرار گیرد، ثانیاً: سازگاری مثبت انجام گیرد (مستن، ۲۰۰۱). پژوهش‌های اخیر در مورد تاب‌آوری عوامل مختلفی را نشان می‌دهد که از افراد در مقابل تاثیرات 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 کیفیت‌هایی از قبیل سازگاری، فضای مثبت خانواده، و روابط دلبستگی مثبت است (ورنر و- اسمیت، ۱۹۹۲). از اوایل ۱۹۹۰، تمرکز پژوهش‌ها در بررسی تاب‌آوری به سمت درک تاب‌آوری به عنوان یک فرایند پویا شناخته شده است (فلچر و سارکار، ۲۰۱۲). با وجود پیشرفت‌ها در مفهوم تاب‌آوری در روان شناسی عمومی، اهمیت این مفهوم اخیراً فقط در پژوهش‌های روان شناسی ورزش<sup>۶</sup> شناخته شده است (فلچر و سارکار، ۲۰۱۳). هلت و دان (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. اخیراً فلچر و سارکار (۲۰۱۳) با دوازده قهرمان المپیک مصاحبه کردند، تا رابطه میان تاب‌آوری روان شناختی و پیشرفت‌های ورزشی را مورد بررسی قرار دهند. نتایج نشان داد که عوامل روان شناختی متعدد (شخصیت مثبت<sup>۷</sup>، انگیزش<sup>۸</sup>، اعتماد به نفس<sup>۹</sup>، تمرکز و حمایت اجتماعی ادراک شده) از بهترین ورزشکاران جهان در مقابل تاثیرات منفی انسانی حمایت می‌کند.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که افرادی که ورزش مستمر انجام می‌دهند از سبک‌های مقابله با تنیدگی به صورت موثرتر از افرادی که ورزش نمی‌کنند، استفاده می‌کنند، لذا پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تفاوت معناداری بین سبک‌های مقابله با تنیدگی در دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار وجود دارد (سیلز و همکاران، ۲۰۰۶؛ حجتی و شیبانی، ۱۳۸۹؛ عابدی، ۱۳۸۸). نتایج پژوهش‌های زیادی مزایای ورزش و فعالیت‌های بدنی مستمر را در ابعاد جسمانی و روانی تایید کرده‌اند (عابدی، ۱۳۸۸؛ دهقان و کارگرد، ۱۳۸۹). همچنین فعالیت‌های هوازی از جمله گرم کردن، دویدن، طناب زدن، دوی نرم، و آمادگی قلبی و عروقی نیز می‌تواند میزان واکنش بدن را در برابر تنیدگی کاهش دهد.

<sup>1</sup> Task-oriented coping

<sup>2</sup> Emotional coping

<sup>3</sup> Avoidance coping

<sup>4</sup> Empathy

<sup>5</sup> Positive adaptation

<sup>6</sup> Sport psychology

<sup>7</sup> positive personality

<sup>8</sup> motivation

<sup>9</sup> self confidence



دان، تریودی، و کارماچ (۲۰۰۲) نیز نشان دادند که فعالیت های ورزشی مستمر برای درمان اختلال های روانی خفیف تا متوسط در بزرگسالان ۲۵ تا ۴۵ ساله مفید است.

هامر، تیلر و اتپتو (۲۰۰۶) نیز در فراتحلیل خود تحت عنوان اثر تمرین هوازی کوتاه مدت بر تنیدگی در ارتباط با فشار خون به این نتایج دست یافتند: در ۱۰ پژوهش، گروه آزمایشی در مقایسه با گروه کنترل کاهش معنادار در میزان تنیدگی مرتبط با فشار خون را نشان دادند.

سیلز و همکاران (۲۰۰۶)، دیامانتوپولا (۲۰۰۷) در پژوهش خود نشان داد که افرادی که به صورت منظم به فعالیت ورزشی می پردازند از تاب آوری بالاتر و از سبک های مقابله با تنیدگی به صورت مثبت و سازگارانه استفاده می کنند.

چنین به نظر می رسد که بحث پیرامون این موضوع، یک ضرورت اساسی به منظور ارتقا سطح بهداشت روانی جامعه است. در این جوامع افراد برای مقابله با رویدادهای تنیدگی از راهبردهای مقابله ای استفاده می کنند. انتخاب راهبردهای مقابله ای مناسب در برابر فشارهای روانی می تواند از تاثیر فشارها بر سلامت فرد کاسته و در نتیجه به سازگاری هرچه بیشتر فرد منجر شود. با توجه به تاثیرات مثبت ورزش بر سلامت افراد نیاز به چنین تحقیقاتی برای آگاهی افراد به دلیل پیشگیری از مشکلات روان شناختی در جامعه احساس می شود. با توجه به مطالب بیان شده مطالعه اخیر در تلاش است تا به مقایسه تاب آوری و سبک های مقابله با تنیدگی در دانشجویان ورزشکار و دانشجویان غیرورزشکار دانشگاه تهران بپردازد.

## روش شناسی

طرح تحقیق حاضر توصیفی و از نوع علی-مقایسه ای است که به مقایسه تاب آوری و سبک های مقابله با تنیدگی پرداخته است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویانی که حداقل به مدت ۱ سال فعالیت ورزشی انجام می دهند و عضو تیم های ورزشی دانشگاه هستند، و افراد غیر ورزشکار دانشگاه تهران در سال تحصیلی ۹۵-۹۴ را شامل می شود. منظور از دانشجویان ورزشکار تمام افرادی است که به طور منظم به مدت حداقل یک سال هفته ای حداقل ۳ جلسه به مدت ۱ ساعت یا بیشتر به ورزش کردن در رشته های مختلف ورزشی می پردازند. به منظور دستیابی به هدف پژوهش تعداد ۱۴۴ نفر (۷۲ نفر ورزشکار و ۷۲ نفر غیر ورزشکار) در دو گروه به صورت هم‌تاسازی شده با روش نمونه‌گیری در دسترس از دانشجویان دانشگاه تهران انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده ها شامل پرسشنامه تاب آوری ۱ (CD-RIS؛ کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳) است. اعتبار ۲ آزمون کونور و دیویدسون ضریب آلفای کرونباخ مقیاس تاب آوری را ۰/۸۹ گزارش کرده اند. همچنین ضریب اعتبار حاصل از روش بازآزمایی در یک فاصله ۴ هفته ای ۰/۸۷ بوده است. در فرم فارسی این پرسشنامه (محمدی، ۱۳۸۴) برای تعیین اعتبار مقیاس تاب آوری کونور و دیویدسون از روش آلفای کرونباخ بهره گرفته و ضریب اعتبار ۰/۸۹ را گزارش شده است.

پرسشنامه مقابله با شرایط تنیدگی ۳ (CISS؛ اندلر و پارکر، ۱۹۹۰)؛ این آزمون دارای ۴۸ عبارت است و سه سبک مقابله اصلی، یعنی مقابله مساله مدار، که به معنای کنترل هیجانات برنامه ریزی بر حل گام به گام مساله است (۱۶ عبارت)، مقابله هیجان مدار که در آن فرد به جای تمرکز بر خود مساله بر هیجانات ناشی از آن تمرکز می کند (۱۶ عبارت)، و سبک مقابله اجتنابی که در آن فرد از روبرو شدن با مشکل اجتناب می کند (۱۶ عبارت). پرسشنامه مقابله با شرایط تنیدگی از یک ابزار خود گزارش دهی است و آزمودنی ها باید در یک طیف لیکرت پنج درجه ای (هرگز ۱ تا بسیار زیاد=۵) مشخص کنند تا چه حد از هر یک از راهبردهای ارائه شده استفاده می کنند. ضریب آلفای کرونباخ سه زیر مقیاس اصلی آزمون (مقابله مساله مدار، هیجان مدار و اجتنابی)، در نمونه های مختلف از جمله: نوجوانان، دانشجویان و بزرگسالان بالای ۰/۸۰ گزارش شده است (اندلر و پارکر، ۱۹۹۰). که در ایران در فرم فارسی نیز شکری، مرادی، فرزاد، غنایی، و رضایی (۱۳۸۴)، ضریب آلفای زیر مقیاس مقابله مساله مدار را ۰/۷۵، زیر مقیاس هیجان مدار را ۰/۸۲ و زیر مقیاس مقابله اجتنابی را ۰/۷۳ گزارش کردند که میانگین نهایی برابر ۰/۷۹ بدست آمد.

برای تجزیه و تحلیل داده ها از آمار توصیفی (شامل میانگین، انحراف معیار، درصد ها) و آمار استنباطی شامل آزمون تحلیل واریانس چندمتغیری (MANOVA) بر اساس وضعیت توزیع داده ها استفاده شد. تحلیل ها با استفاده از نرم افزار SPSS 19 و در سطح خطای ۵ درصد انجام شد.

<sup>1</sup> Conner-Davidson Resilience Scale

<sup>2</sup> reliability

<sup>3</sup> coping Inventory for stress full situations



## یافته‌های تحقیق

تعداد ۱۴۴ نفر از دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه تهران در این پژوهش همکاری کردند که 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 مساله‌مدار در دانشجویان ورزشکار بالاتر از دانشجویان غیر ورزشکار است.

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	تاب‌آوری
۸۵/۰۰	۲۹/۰۰	۱۲/۳۵	۵۷/۶۰	غیر ورزشکار	تاب‌آوری
۸۰/۰۰	۳۸/۰۰	۹/۸۳	۵۷/۵۰	ورزشکار	مساله‌مدار
۷۴/۰۰	۳۲/۰۰	۹/۵۹	۵۱/۴۸	غیر ورزشکار	مساله‌مدار
۶۲/۰۰	۲۴/۰۰	۷/۲۸	۴۲/۰۳	ورزشکار	هیجان‌مدار
۶۶/۰۰	۳۳/۰۰	۷/۵۸	۴۵/۵۹	غیر ورزشکار	هیجان‌مدار
۷۰/۰۰	۲۷/۰۰	۹/۲۰	۴۹/۷۴	ورزشکار	اجتناب‌مدار
۷۳/۰۰	۲۸/۰۰	۹/۶۸	۴۷/۸۳	غیر ورزشکار	اجتناب‌مدار

به منظور مقایسه تاب‌آوری و راهبردهای مقابله‌ای بین دو گروه افراد ورزشکار و غیر ورزشکار از تحلیل واریانس چندمتغیره استفاده شد. پیش از اجرای آزمون مفروضه‌های آن بررسی شد. نتایج آزمون باکس برای یکسانی ماتریس کواریانس نشان داد که این مفروضه برقرار است ( $F=۶/۳۲۲$  و  $P=۰/۰۰۰۱$ ). علاوه بر آن نتایج آزمون لوین نشان داد که خطای واریانس برای همه متغیرها مورد مقایسه یکسان است. پس از ارزیابی مفروضه‌های آزمون و حصول اطمینان از آن، تاب‌آوری و راهبردهای مقابله‌ای افراد ورزشکار و غیر ورزشکار با استفاده از آزمون تحلیل واریانس چند متغیری مورد بررسی قرار گرفت (جدول ۲).

جدول ۲: نتایج 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

همانطور که در جدول فوق مشاهده می‌شود، تفاوت معنی‌داری در ترکیب خطی تاب‌آوری و سبک‌های مقابله‌ای (مسئله‌مدار، هیجان‌مدار و اجتنابی) با توجه به گروه وجود دارد ( $F=۱۲۵/۰۰۰$ ،  $P=۰/۰۰۲$  و  $F=۰/۸۸۵$  = لامبدای ویلکز). مجدداً نیز نشان می‌دهد که ۴۲ درصد از واریانس متغیرهای وابسته یعنی تاب‌آوری و سبک‌های مقابله‌ای (مسئله‌مدار، هیجان‌مدار و اجتنابی) توسط متغیرهای گروه‌بندی (ورزشکار و غیر ورزشکار) تعیین می‌شود. برای بررسی الگوهای تفاوت در هر کدام از متغیرهای وابسته از تحلیل واریانس تک متغیری استفاده شد (جدول ۳).



جدول ۳. نتایج اثرات بین آزمودنی‌ها برای تحلیل هر متغیر وابسته با استفاده از تحلیل واریانس تک متغیری

منبع تغییرات	متغیر های وابسته	مجموع مجزورات	Df	F	Sig
گروه بندی	تاب‌آوری	۶۸۴/۴۲۲	۱	۸/۲۲۹	۰/۰۰۱
	مساله مدار	۱۱۶۹/۳۲۰	۱	۱۲/۴۱۰	۰/۰۰۱
	هیجان مدار	۴۰۸/۳۱۰	۱	۷/۳۷۹	۰/۰۰۸
	اجتناب مدار	۱۱۷/۹۲۰	۱	۱/۳۴۵	۰/۲۴۸

نتایج جدول فوق نشان می‌دهد که بین نمرات تاب‌آوری، سبک مقابله‌ای مساله‌مدار 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 و نتیجه گیری

اخیراً روان‌شناسان ورزش به نقش ورزش در مورد ثبات هیجانی، سازگاری روانی، انعطاف‌پذیری<sup>۱</sup> و مواجهه بهتر با مشکلات اشاره می‌کنند. متغیرهای روان‌شناختی مهمی وجود دارند که می‌توانند بر عملکرد ورزشی به صورت مستقیم تاثیر بگذارند. صفت تاب‌آوری به عنوان گرایش به تعدیل و مدیریت موثر پاسخ‌های فرد در برابر تقاضاها و استلزام‌های متغیر محیطی و نیز داشتن توانایی بهبود موثر در شرایط تنیدگی‌زا توصیف شده است. (بلاک و بلاک، ۱۹۸۰). نتایج 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 غیر ورزشکاران برخوردارند. این یافته‌ها با بررسی‌های پیشین مانند سیلز و همکاران (۲۰۰۶)، اسمیت و ویتالینو (۲۰۰۵)، فلچر و سارکار (۲۰۱۳)، کولایی، ملکی تبار و همتی‌منش (۱۳۸۹) همخوانی دارد. نتایج در سبک‌های مقابله‌ای تنیدگی‌زا نشان داده است که بین سبک‌های مقابله‌ای مساله‌مدار 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 مساله‌مدار و کمتر از سبک مقابله با تنیدگی هیجان‌مدار از دانشجویان غیر ورزشکار استفاده می‌کنند. این یافته‌ها با بررسی‌های سیلز و همکاران (۲۰۰۶)، دیامانتوپولولا (۲۰۰۷)، حجتی و شیبانی (۱۳۸۹)، دهقان و کارگرد فرد (۱۳۸۹)، و عابدی (۱۳۸۸)، همخوانی دارد. 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 سازگاران در مواجهه با رخداد تنیدگی‌زا در افراد می‌شود. در تبیین یافته‌های بالا می‌توان نتیجه گرفت که فعالیت ورزشی منظم و مستمر باعث افزایش تاب‌آوری در افراد می‌شود. در فعالیت‌های ورزشی موقعیت‌هایی به وجود می‌آید که زمینه ساز و عامل رشد در تاب‌آوری ورزشکاران می‌شود. یکی از این زمینه‌ها و بسترها حمایت‌های شبکه‌های ارتباطی است. مثلاً، عضویت در تیم ورزشی یک باشگاه می‌تواند چرخه‌ی زندگی اجتماعی افراد را گسترده‌تر سازد و در پی آن، فرد ورزشکار می‌تواند دوستان نزدیکی مثل هم‌تیمی‌ها، 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 حل مسائل تنیدگی‌زا افزایش دهد و به نوعی زمینه ایجاد تاب‌آوری بالا و مهارت‌های مقابله‌ای سازگاران و مثبت را در ورزشکاران ایجاد کند. در جنبه دیگر ورزش باعث توان مقابله افراد در شرایط تنیدگی‌زا می‌شود که این به نوبه‌ی 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 خودمدیریتی را در ورزشکاران به وجود می‌آورد. ورزشکاران به دلیل رخدادهای تنیدگی‌زا و رقابت‌های ورزشی پر تنش 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. دیامانتوپولولا (۲۰۰۷) عنوان

<sup>1</sup> flexibility





می کند که فعالیت ورزشی باعث افزایش تاب آوری و مقابله موفق با رخدادهای تنیدگی را در افراد می شود، که با یافته های این پژوهش همسو است. در کل می توان به این نتیجه رسید که فعالیت ورزشی منظم مولفه های سلامت روان به خصوص تاب آوری و مقابله موثر با تنیدگی را افزایش می دهد، که به افراد اجازه می دهد با موفقیت چالش های زندگی را پشت سر بگذارند. به دلیل آنکه تاب آوری و سبک مقابله با تنیدگی را باید در ارتباط با طیف وسیعی از متغیر های شخصیتی، فردی و جمعیت شناختی بررسی کرد، باید متذکر شد که یافته های به دست آمده باید با احتیاط تعمیم داده شود. همچنین برای این که نتایج دارای اعتبار بیشتری باشد بهتر است این پژوهش به جز جامعه دانشجویی در دانش آموزان 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 محدودیت هایی را بر نتیجه گیری های قطعی از یافته های آن تحمل می کنند که باید مد نظر قرار گیرند.

### منابع

۱. عابدی، ب. (۱۳۸۸). مقایسه سطح تنیدگی ورزشکاران و غیر ورزشکاران. فصلنامه روان شناسی تحولی، ۲۳، ۲۶۸، ۲۶۱.
۲. سادات حجتی، ص. و اعراب شیبانی، خ. (۱۳۸۹). بررسی سطوح سازگاری روانی در نوجوانان ورزشکار و غیر ورزشکار. چکیده مقالات همایش ورزش و سلامت روانی. تهران: آکادمی ملی المپیک و پارا المپیک.
۳. خدابخشی کولایی، آ.، ملکی تبار، ع. و همتی منش، ا. (۱۳۸۹). مقایسه تاب آوری در برابر تنیدگی و سلامت روان شناختی در دانشجویان پسر ورزشکار و غیر ورزشکار. مجموعه مقالات همایش ورزش سلامت روانی. تهران، ۷ بهمن، ۱۳۸۹.
۴. خدابخشی کولایی، آ.، نصیری، ز. و مصطفایی، ف. (۱۳۸۹). رابطه تاب آوری در برابر تنیدگی با معنای زندگی در دانشجویان دختر و پسر، مجموعه مقالات سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان، دانشگاه شاهد، ۲۲ و ۲۳ اردیبهشت، ۱۳۸۹.
۵. دهقانی، م. و کارگر فرد، م. (۱۳۸۹). ورزش منظم و سلامت روانی دانشجویان. مجموعه مقالات سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان، دانشگاه شاهد، ۲۲ و ۲۳ اردیبهشت، ۱۳۸۹.
۶. شکر، ا.، مرادی، ع.، فرزاد، و.، غنایی، ع. و رضایی، ا. (۱۳۸۴). نقش صفات شخصیت و سبک های مقابله، در سلامت روانی دانشجویان: در ارائه مدل های علمی، فصل نامه تازه های علوم شناختی، ۳ و ۲، ۷۴-۶۸.
7. Anshel. m. H. (2010). Coping style following acute stress in competitive sport, *Journal of special psychology*, 5, 751-773.
8. 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.
9. Black, S. & Black, V. A. (1980). The construct of resilience : A critical evaluation *Child development* ,71,543-562. guidelines for future work.
10. Connor,k. m. & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale:the connor DavidsonResilience scale. *Depression and Anxiety*. 18, 76-82.
11. Diamantopoulou. E. (2007). "Differences in physical activity, depression and coping stress strategies for children with chronic illness". *Inquiries in sport and physical education*. 5 (2), PP:215- 225.
12. 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 for depression controlled clinical Trials, 23(5) , 584-603.
13. Endler,N,S. & Parker, DmA. (1990). Mulidimensional assessment of coping: A critical psychology, 58,884-584.
14. Fletcher, D. , & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 669-678.
15. Fletcher, D. , & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: a review and critique of definitions, concepts and theory. *European Psychologist*, 18, 12-23.
16. Friedli,H. (2009). Mental health organization report. *Ragional office for Europe*,13,1-3.
17. Hamer,M. , Taylor, A. , & Steptope,A.(2006). The effect of acute aerobic exercise on strees related blood pressure responses: A systematic review and meta-analysis. *Biological psychology*, 71,183-190.



18. Holt, N. L. , & Dunn, J. , G. H. (2004). Toward a grounded theory of the psychosocial competencies and environmental conditions associated with soccer success. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 199-219.
19. Holt, N. L. , & Hogg, J. M. (2002). Perceptions of stress and coping during preparations for the 1999 women's soccer world cup finals. *The Sport Psychologist*, 16, 251-271. Retrieved from.
20. 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.
21. Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, 227-238.
22. 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* (pp. 213e237). New York City, NY: The Guildford Press.
23. Noblett, A. J. , & Gifford, S. M. (2002). The sources of stress experienced by professional Australian footballers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 1-13.
24. Sills, L:C. cohan, S. L. ,& stein, m. b. (2006). Relation ship of resilience to personality, coping, And psychiatric symptoms in young Adults. *Behavior research and Therapy*, 44,585-599.
25. Werner, E. E. , & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. New York City, NY: University Press.