

بررسی نقش واسطه‌ای سرسختی روان‌شناختی در رابطه بین گذشت و شوخ‌طبعی با امید در ورزشکاران

عادل زاهد بابلان^۱، عبدالله قاسم پور^۲، شهناز حسن زاده^۳

تاریخ دریافت مقاله: ۹۰/۸/۷

تاریخ پذیرش مقاله: ۹۰/۹/۲۹

چکیده

هدف پژوهش حاضر؛ بررسی نقش واسطه‌ای سرسختی روان‌شناختی در رابطه بین گذشت و شوخ‌طبعی با امید در ورزشکاران بود. روش پژوهش از نوع همبستگی و آزمودنی‌های پژوهش ۶۰ دانشجوی ورزشکار (۳۰ دختر و ۳۰ پسر) دانشگاه محقق اردبیلی بودند که به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به پرسش‌نامه‌های امید اشنایدر، گذشت والکر و گارسوخ، شوخ‌طبعی تورسن و پاول، و سرسختی اهوآز پاسخ دادند. پایایی ابزارها با استفاده از ضریب پایایی آلفای کرونباخ احراز گردید. با استفاده از رگرسیون به شیوه متوالی هم‌زمان و با به‌کارگیری مراحل پیشنهادی بارون و کنی (۱۹۸۶) مدل فرضی مورد تحلیل قرار گرفت. یافته‌ها نشان داد که اولاً گذشت و شوخ‌طبعی، پیش‌بینی ضعیفی از امید دارند. ثانیاً، گذشت پیش‌بینی‌کننده سرسختی است. ثالثاً، سرسختی نقش واسطه‌ای بین گذشت و امید در ورزشکاران دارد. بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان نتیجه گرفت که سازه‌های سرسختی و گذشت (به صورت مستقیم و غیرمستقیم) می‌توانند تغییرات مربوط به امید را در ورزشکاران پیش‌بینی کنند. نتایج و پیامدهای پژوهش در این مقاله تشریح و تبیین می‌شوند.

کلیدواژه‌های فارسی: امید، سرسختی، گذشت، شوخ‌طبعی، ورزشکار.

Email: zahed@amu.ac.ir

۱. استادیار دانشگاه محقق اردبیلی (نویسنده مسئول)

Email: bdollah.ghampur@gmail.com

۲ و ۳. کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه محقق اردبیلی

Email: soli59@yahoo.com

مقدمه

ورزش نقشی مهم در سلامت روانی انسان دارد به طوری که شعار سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۰۲ "تحرك؛ رمز سلامتی" عنوان شده است. همچنین بر کاربرد روان‌شناسی در ورزش نیز به طور مشخص تأکید قرار گرفته است. روان‌شناسان اکنون به خوبی می‌دانند که روان انسان به طور مستقیم تحت تأثیر شرایط بدنی و جسمانی او، و متقابلاً جسم انسان و اعمال اندام‌ها تحت تأثیر فضای روانی و ذهنی اوست (۱).

یکی از مدل‌های نظری در مطالعه روان‌شناسی ورزش، رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر^۱ است. دستور کار اصلی این رویکرد، بررسی و شناخت توانمندی‌ها، نقاط قوت، استعدادها و محاسن افراد است. امید^۲ از مفاهیم و سازه‌های بهنجار مورد توجه و مطالعه روان‌شناسی مثبت است. اشنایدر^۳ (۱۹۷۴-۲۰۰۱) بنیان‌گذار نظریه امید و درمان مبتنی بر آن، امید را سازه‌ای شامل دو مفهوم این‌گونه تعریف می‌کند: "توانایی طراحی گذرگاه‌هایی به سوی اهداف مطلوب به‌رغم موانع موجود و کارگزار یا عامل انگیزش لازم برای استفاده از این گذرگاه‌ها". مطابق نظر اشنایدر (۲۰۰۲) امید شامل مجموعه‌ای از شرایط می‌شود که عبارتند از: ۱- دارا بودن اهداف ارزش‌مند شخصی ۲- ادراک توانایی برای تولید راهبردها در تعقیب اهداف (۲). اشنایدر و همکاران (۲۰۰۲) نشان دادند که افراد دارای سطح امید بالا، اهداف‌شان را به‌طور موفقیت‌آمیزی دنبال و متعاقباً هیجانات مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند و افراد دارای سطح امید پایین برای غلبه بر موانع در رسیدن به اهداف‌شان مشکل دارند و متعاقباً هیجانات منفی بیشتری را تجربه می‌کنند. تحقیقات حاکی از این است که امیدوار بودن پیش‌بین عمده برای عملکرد بهتر هم در زمینه آموزشی و هم در زمینه ورزش است. به عبارت دیگر؛ امید عاملی مؤثر در دستیابی به موفقیت‌های ورزشی، تحصیلی و اجتماعی است (۳، ۴).

گذشت^۴ به‌عنوان یکی دیگر از مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر تحت تأثیر ورزش و فعالیت‌های ورزشی قرار دارد. اینرایت و نورث^۵ (۱۹۹۸) گذشت را تغییری جدی در تصمیم‌گیری برای قطع رفتارهای بدخواهانه نسبت به یک شخص خطاکار تعریف می‌کنند. آن‌ها دیدگاه شناختی نسبت به گذشت دارد و گذشت را تصمیم مبتنی بر گذشت می‌نامند (۵). مک‌کولاف^۶ و همکارانش

-
1. Positive psychology
 2. Hope
 3. Snyder
 4. Forgiveness
 5. Enright & North
 6. McCullough

(۲۰۰۳) بیان کردند که گذشت، جهت دادن به انگیزه‌هاست. آن‌ها گذشت را جهت دادن مثبت به انگیزه‌های منفی تعریف کرده اند که با انگیزه‌های مصالحه‌آمیز و مثبت نسبت به فرد خطاکار همراه است (۶). شواهد تحقیقاتی زیادی وجود دارند که نشان می‌دهند بین بالا بودن میزان گذشت افراد و بهزیستی روان‌شناختی، سازگاری روابط بین فردی (۷)، سلامت روانی (۸) و خودپایی بالا (۹) ارتباط وجود دارد.

یکی از مؤلفه‌های روان‌شناختی مرتبط با سازه‌های امید و گذشت در ورزشکاران، شوخ‌طبعی^۱ است. شوخ‌طبعی فعالیتی جهان‌شمول و به‌طور کلی مثبت است که افراد متعلق به بافت‌های اجتماعی و فرهنگی متفاوت در سراسر جهان آن‌را تجربه می‌کنند. این اصطلاح به کیفیتی از عمل، گفتار و نوشتار اشاره دارد که موجب سرگرمی و تفریح می‌شود (۱۰). افرادی که در شرایط استرس‌زا شوخ‌طبعی را به کار می‌برند در مقایسه با افرادی که در شرایط آرامش از شوخ‌طبعی استفاده می‌کنند از نظر هیجانی انعطاف‌پذیرتر هستند (۱۱). در زمینه رابطه حل مسئله با شوخ‌طبعی، سولومون^۲ (۱۹۹۶) معتقد است شوخی فرآیند سه‌مرحله‌ای است که با برانگیختگی شروع می‌شود، با حل مسئله ادامه می‌یابد و با یک تصمیم به پایان می‌رسد (۱۲). در واقع، شوخی با مهارت‌های حل مسئله مرتبط است. در همین رابطه، ایسن^۳ و همکاران (۱۹۸۷) نیز به این نتیجه رسیدند که شوخی توانایی حل مشکلات و مسائل را تحت تأثیر قرار می‌دهد (۱۳). اکثر تحقیقات نشان داده‌اند که شوخی در مقابل تأثیرات منفی استرس از فرد محافظت می‌کند (۱۴، ۱۵).

پژوهش‌های خیلی کمی از سازه‌های امید، گذشت و شوخ‌طبعی بر روی ورزشکاران انجام شده است، اما با این حال این سازه‌ها و ورزش همگی بر روی بعضی از مؤلفه‌های روان‌شناختی تأثیری یکسان و هم‌سو دارند که این در پژوهش‌هایی که در زیر بیان می‌شود به خوبی مشخص است. در واقع می‌توان بین امید، گذشت، شوخ‌طبعی و ورزش به صورت غیرمستقیم رابطه برقرار کرد. تحقیقات مختلف نشان داده‌اند که امید با عاطفه مثبت (۱۶) و احساس خودارزش‌مندی (۱۷) همبستگی مثبت دارد و همچنین به‌طور منفی با افسردگی (۱۹، ۱۸، ۱۷)، اضطراب (۱۹)، احساس فرسودگی (۲۰) و به‌طور کلی عواطف منفی در ارتباط است (۲۱) و امید پایین می‌تواند سطح افسردگی و نقص روانی اجتماعی پایین‌تر را پیش‌بینی کند (۲۲). بر اساس یافته‌ها، افرادی که از امیدواری بالاتری برخوردار بودند نسبت به انجام فعالیت‌هایی که به

1. Humor
2. Solomon
3. Isen

بهداشت و سلامتی بیشتر منجر می‌شوند (۲۴) عزت نفس زیادت (۲۳) و تعهد بیشتری نشان می‌دهند.

در زمینه گذشت، پژوهش‌گران مختلف نشان دادند که داشتن گرایش‌های گذشت نسبت به دیگری با کاهش خشم (۲۵) و نشخوار فکری (۲۶) و همچنین با افزایش و بهبودی حمایت اجتماعی (۲۷) و بهزیستی روان‌شناختی (۲۸) همراه است. در مقابل، نبود گرایش‌های گذشت در افراد با کاهش توانایی‌ها مقابله‌ای (۸) و افزایش افسردگی و اضطراب (۲۹) مرتبط است. علاوه بر این، پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که شوخ‌طبعی با نیرومند شدن روابط اجتماعی (۳۰) ایجاد و حفظ همبستگی اجتماعی و انسجام گروهی (۳۱)، امید (۳۲) و کاهش اختلالات و بیماری‌های روانی (۱۱) در ارتباط است.

تمام این مطالعات با پژوهش‌هایی که در زمینه ورزش انجام شده است ارتباط دارد. به‌عنوان مثال؛ نتایج مطالعه غفاری (۱۳۸۴) نشان می‌دهد که میزان افسردگی غیرورزشکاران بیشتر از ورزشکاران حرفه‌ای و غیرحرفه‌ای است (۱). حسینی و بشارت (۲۰۱۰) نشان دادند که تاب‌آوری در ورزشکاران با موفقیت ورزشی و بهزیستی روان‌شناختی در آن‌ها ارتباط مثبت و معنادار، و با درماندگی روان‌شناختی ارتباط منفی دارد (۳۳). آپدناکار^۱ و همکاران (۲۰۰۸) در پژوهشی درباره تأثیر فعالیت‌های بدنی در میان زنان روستایی نشان دادند که بهزیستی روان‌شناختی و بهزیستی بدنی در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل افزایش، و اضطراب حالت در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل کاهش یافته است (۳۴). پس می‌توان گفت که ورزش، امید، گذشت و شوخ‌طبعی با یکدیگر رابطه دارند و ورزش سبب افزایش امید، گذشت و شوخ‌طبعی می‌شود.

یکی دیگر از مؤلفه‌های مرتبط با ورزش، سرسختی روان‌شناختی است. سرسختی روان‌شناختی یکی از عوامل جدید روان‌شناختی است که روان‌شناسان به آن علاقه‌مند شده و آن را در حوزه‌های مختلف مطالعه کرده‌اند. سرسختی روان‌شناختی ابتدا مورد توجه کوباسا^۲ (۱۹۷۹) قرار گرفت و به‌عنوان مجموعه‌ای متشکل از ویژگی‌های شخصیتی در نظر گرفته شد که در رویارویی با حوادث فشارزای زندگی به‌عنوان منبعی از مقاومت، همانند سپری محافظ عمل می‌کند و افراد واجد آن می‌توانند به‌گونه‌ای کارآمد با چالش‌ها و فشارهای زندگی مقابله کنند (۳۵). کوباسا و همکاران (۱۹۸۳) سرسختی را ترکیبی از باورها درباره خویشتن و جهان تعریف می‌کنند که از سه مؤلفه تعهد، کنترل و مبارزه‌جویی تشکیل شده است. باور به تغییر، دگرگونی و پویایی

-
1. Opdenacker
 2. Kobasa

زندگی و این نگرش که هر رویدادی لزوماً به معنای تهدیدی برای امنیت و سلامت انسان نیست، انعطاف‌پذیری شناختی و بردباری در برابر رویدادهای سخت استرس‌زا و موقعیت‌های مبهم را در پی دارد. آن‌ها باور دارند که ویژگی‌های روان‌شناختی سرسختی از جمله حس کنجکاوی قابل توجه، گرایش به داشتن تجارب جالب و معنی‌دار، ابراز وجود، پراثری بودن و این که تغییر در زندگی امری طبیعی است می‌تواند در سازش فرد با رویدادهای تنیدگی‌زای زندگی سودمند باشند (۳۶). بررسی‌ها گویای آن هستند که سرسختی با سلامت بدنی و روانی رابطه مثبت دارد و به‌عنوان یک منبع مقاومت درونی، تأثیرات منفی استرس را کاهش می‌دهد و از بروز اختلال‌های بدنی و روانی پیش‌گیری می‌کند (۳۷، ۳۵). صالحی‌نژاد و بشارت (۲۰۱۰) نشان دادند که تاب‌آوری و سرسختی در ورزشکاران با موفقیت ورزشی در آن‌ها ارتباط مثبت و معنادار دارد (۳۸). بشارت و همکاران (۱۳۸۸) در تحقیق خود به این نتیجه دست یافتند که تاب‌آوری و سرسختی با موفقیت ورزشی در ورزشکاران ارتباط مثبت معناداری دارند، بدین ترتیب که این دو عامل می‌توانند به‌طور مثبت، موفقیت ورزشی را در ورزشکاران پیش‌بینی کنند (۳۹). در مجموع، امید یکی از مؤلفه‌های روان‌شناختی مهم در افراد ورزشکار است و منجر به کسب موفقیت‌های ورزشی و اجتماعی در آن‌ها می‌شود. با توجه به اهمیت قابل ملاحظه امید در ورزشکاران و نقش مؤلفه‌های روان‌شناختی مثبت‌نگر همچون گذشت، شوخ‌طبعی و سرسختی روان‌شناختی در افزایش امید در ورزشکاران، پژوهش حاضر در صدد بررسی نقش واسطه‌ای سرسختی روان‌شناختی در رابطه بین گذشت و شوخ‌طبعی با امید در افراد ورزشکار است.

روش‌شناسی پژوهش

روش این پژوهش از نوع همبستگی اتس. آزمودنی‌های پژوهش شامل ۶۰ دانشجوی ورزشکار (۳۰ نفر دختر و ۳۰ نفر پسر) دانشگاه محقق اردبیلی در سال تحصیلی ۹۰ - ۱۳۸۹ بودند که به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. آزمودنی‌ها از دانشجویان حاضر در تیم‌های ورزشی دانشگاهی بودند. گردآوری داده‌ها به کمک ابزارهای زیر انجام شد:

مقیاس امید اشنایدر: مقیاس ۱۲ سؤالی امید توسط اشنایدر (۱۹۹۱) برای سنین ۱۵ سال به بالا طراحی شده است. برای پاسخ دادن به هر سؤال، پیوستاری از ۱ (کاملاً غلط) تا ۴ (کاملاً درست) در نظر گرفته شده است. گلزاری (۱۳۸۶) ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۹ را برای این مقیاس گزارش کرد. مقیاس امید با مقیاس‌هایی که فرآیندهای روان‌شناختی مشابهی را می‌سنجند همبستگی بالایی دارد. پایایی مقیاس امید اشنایدر در پژوهش حاضر با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ ۰/۷۹ به‌دست آمد.

مقیاس گذشت والکر و گارسوخ: مقیاس ۱۰ سؤالی گذشت توسط والکر و گارسوخ در سال ۲۰۰۲ ساخته شده است. آزمودنی به هر یک از سؤالات روی مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرت از «نه اصلاً» تا «کاملاً» پاسخ می‌دهد. والکر و گارسوخ^۱ (۲۰۰۲) آلفای کرونباخ زیر مقیاس گذشت نسبت به دیگران را ۰/۸۳ گزارش کردند. پایایی مقیاس گذشت در پژوهش حاضر با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ ۰/۷۱ به دست آمد.

مقیاس شوخ‌طبعی: مقیاس ۱۶ سؤالی شوخ‌طبعی توسط تورسن و پاول^۲ ۱۹۹۳ طراحی و اعتباریابی شده است. برای پاسخ دادن به هر سؤال، پیوستاری از ۱ (کاملاً مخالف) تا ۴ (کاملاً موافق) در نظر گرفته شده است. مجموع نمرات می‌تواند از ۱۶ تا ۶۴ باشد. ابل^۳ (۲۰۰۲) پایایی درونی مقیاس فوق را ۰/۹۳ گزارش کرد (۱۴). پایایی مقیاس فوق در پژوهش حاضر با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد.

مقیاس سرسختی اهواز: پرسش‌نامه سرسختی اهواز یک مقیاس خودگزارشی مداد کاغذی ۲۷ ماده‌ای است. دامنه نمره در این پرسش‌نامه عدد ۰ تا ۱۰۸ است. احراز نمره بیشتر در این پرسش‌نامه نشان‌دهنده سرسختی روان‌شناختی زیاد در فرد است. در تحقیق کیامرثی (۱۳۷۶) ضرایب آلفای کرونباخ برای کل آزمودنی‌ها برابر با ۰/۷۶ و برای آزمودنی‌های مؤنث برابر با ۰/۷۴ و برای آزمودنی‌های مذکر برابر با ۰/۷۶ است. در این تحقیق ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۷ به دست آمده است که حاکی از پایایی مناسب آزمون است. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS (نسخه ۱۸) و آزمون‌های آماری ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون به شیوه ورود استفاده شد.

یافته‌های پژوهش

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار و ضریب همبستگی متغیرهای مورد بررسی

متغیرها	انحراف معیار ± میانگین	۱	۲	۳	۴
۱. امید	۲۶/۷۸ ± ۳/۸۸	۱			
۲. سرسختی	۸۳/۸۰ ± ۹/۱۴	۰/۵۴ **	۱		
۳. گذشت	۵۴/۱۵ ± ۸/۸۴	۰/۵۰ **	۰/۶۲ **	۱	
۴. شوخ‌طبعی	۴۶/۳۶ ± ۶/۵۸	۰/۳۵ *	۰/۲۹ *	۰/۲۶ *	۱
	** p < ۰/۰۱				* p < ۰/۰۵

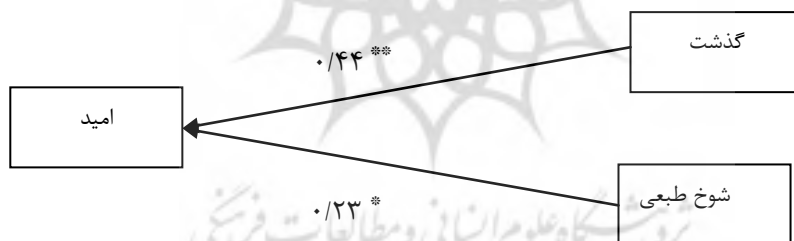
1. Walker & Gorsuch

2. Thorson & Powell

3. Abel

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود بین امید و سرسختی ($r = 0/54$ ، $p < 0/01$)؛ امید و گذشت ($r = 0/50$ ، $p < 0/01$)؛ امید و شوخ‌طبعی ($r = 0/35$ ، $p < 0/05$) و همچنین بین سرسختی و گذشت ($r = 0/62$ ، $p < 0/01$)؛ سرسختی و شوخ‌طبعی ($r = 0/29$ ، $p < 0/05$) و گذشت و شوخ‌طبعی ($r = 0/26$ ، $p < 0/05$) ارتباطی مثبت و معنادار وجود دارد.

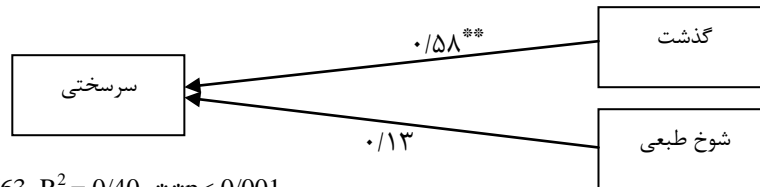
برای بررسی سهم واسطه‌ای سرسختی در رابطه گذشت و شوخ‌طبعی با امید در ورزشکاران از رگرسیون چندگانه به صورت سلسله‌مراتبی هم‌زمان با مراحل بارون و کنی (۱۹۸۶) استفاده شد. این مراحل عبارتند از: ۱- رگرسیون هم‌زمان امید روی گذشت و شوخ‌طبعی ۲- رگرسیون هم‌زمان سرسختی روی گذشت و شوخ‌طبعی ۳- رگرسیون هم‌زمان امید روی سرسختی، گذشت و شوخ‌طبعی ۴- مقایسه مرحله یک و سه؛ چنانچه ضرایب رگرسیون گذشت و شوخ‌طبعی از مرحله یک به سه کاهش یابد نشان از نقش واسطه‌ای سرسختی روان‌شناختی بین متغیرهای مذکور و امید است. نتایج رگرسیون هم‌زمان امید روی گذشت و شوخ‌طبعی در نمودار شماره ۱ به صورت ضرایب استاندارد (بتا) مربوط به هر متغیر آورده شده است. همان‌گونه که ضرایب مسیر نشان می‌دهد گذشت و شوخ‌طبعی به صورت مستقیم می‌توانند امید را در ورزشکاران پیش‌بینی کنند در حال که قدرت پیش‌بینی گذشت بالاتر از شوخ‌طبعی است.



$$R = 0/55, R^2 = 0/30, *p < 0/05, **p < 0/001$$

نمودار ۱. رگرسیون هم‌زمان امید روی گذشت و شوخ‌طبعی

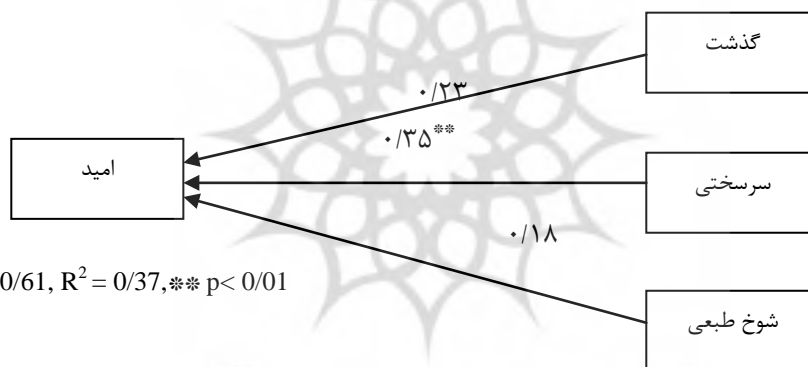
نتایج رگرسیون سرسختی روی گذشت و شوخ‌طبعی در نمودار ۲ به صورت ضرایب مسیر (بتا) مربوط به متغیرها نشان داده شده است. ضرایب مسیر در نمودار ۲ نشان‌گر آن است که گذشت، پیش‌بینی‌کننده معنادار سرسختی می‌باشد و شوخ‌طبعی سهمی معنادار در پیش‌بینی سرسختی ندارد.



$$R = 0/63, R^2 = 0/40, **p < 0/001$$

نمودار شماره ۲. رگرسیون هم‌زمان سرسختی روی گذشت و شوخ‌طبعی

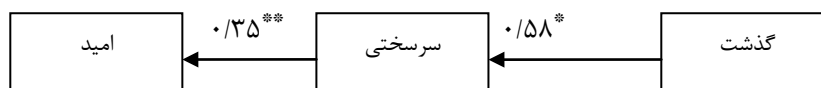
نتایج رگرسیون امید روی گذشت، شوخ‌طبعی و سرسختی در نمودار ۳ ارائه شده است. هدف از این مرحله تعیین نقش واسطه‌ای سرسختی با کنترل گذشت و شوخ‌طبعی بود. در مرحله بعدی، ضرایب مسیر گذشت و شوخ‌طبعی از مرحله یک به سه مقایسه شد و با کاهش معنادار ضرایب مسیرهای مستقیم گذشت و شوخ‌طبعی به امید حذف شدند و متغیر سرسختی پیش‌بینی‌کننده مستقیم و واسطه‌ای امید در ورزشکاران در نظر گرفته شد.



$$R = 0/61, R^2 = 0/37, **p < 0/01$$

نمودار شماره ۳. رگرسیون هم‌زمان امید روی گذشت، شوخ‌طبعی و سرسختی

نتایج نهایی، با حذف مسیرهایی که معنادار نبودند، در نمودار ۴ آورده شده است. در خصوص تأثیر غیرمستقیم گذشت بر امید (مسیر گذشت به امید از طریق سرسختی)، ضرایب مسیر در هم ضرب شد. اثر غیرمستقیم گذشت بر امید برابر $0/20 (0/58 \times 0/35)$ بود.



$$R = 0/61, R^2 = 0/37, *p < 0/001, **p < 0/01$$

نمودار شماره ۴. ضرایب مسیر مدل نهایی در کل گروه

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش واسطه‌ای سرسختی در ارتباط بین گذشت و شوخ‌طبعی با امید در ورزشکاران بود. یافته‌های پژوهش نشان داد که اولاً، گذشت و شوخ‌طبعی، به‌طور مستقیم، پیش‌بینی‌کننده امید در ورزشکاران است؛ دوماً گذشت در مقایسه با شوخ‌طبعی، پیش‌بینی‌کننده قوی‌تری برای امید است و ثالثاً سرسختی روان‌شناختی نقش واسطه‌ای بین گذشت با امید در ورزشکاران دارد. در زمینه ضعیف بودن رابطه مستقیم شوخ‌طبعی با امید در ورزشکاران می‌توان چنین گفت که هرچند نتایج مطالعات مختلف از رابطه مثبت بین شوخ‌طبعی و مؤلفه‌های سلامت روانی همچون امید حکایت دارند (۳۲)، اما این رابطه ضعیف است و در بهترین حالت، شوخ‌طبعی مقدار بسیار کمی از واریانس مربوط به مؤلفه‌های سلامت روان را تبیین می‌کند. بنابراین اگرچه دیدگاه شایع می‌گوید احساس شوخ‌طبعی یک مؤلفه مهم از کارکرد روان‌شناختی سالم است، داده‌های به‌دست‌آمده از اندازه‌گیری‌های شوخ‌طبعی نشان می‌دهند که شوخ‌طبعی در بهترین حالت، یک رابطه ضعیف و غیرمستحکم با نشانگرهای مختلف بهزیستی روان‌شناختی و اجتماعی دارد. مارتین^۱ و همکاران (۲۰۰۳) دلیل این رابطه ضعیف را اندازه‌گیری‌های رایج خودسنجی مربوط با شوخ‌طبعی تشخیص داده‌اند. به نظر آن‌ها این ابزارها دچار مشکل بودند زیرا معمولاً بین کارکردهای بالقوه سازگارانه شوخ‌طبعی و استفاده از نوعی از شوخ‌طبعی که ممکن است خیلی برای بهزیستی سودمند باشند یا حتی موجب کاهش آن شوند، کمتر تمایز قایل می‌شوند (۴۰).

در زمینه ارتباط بین گذشت و امید در ورزشکاران می‌توان گفت چون گذشت شامل مجموعه‌ای از تغییرات انگیزشی در ورزشکاران آسیب‌دیده در مسابقات ورزشی می‌شود که طی آن انگیزه‌های انتقام‌جویی نسبت به آسیب‌رسان و اجتناب از آسیب‌رسان کم می‌شود و فرد آسیب‌دیده آرزوی خوشی، حسن نیت و انگیزش خود را برای مصالحه با آسیب‌رسان افزایش می‌دهد (۶) و در این عمل خیرخواهانه فرد آسیب‌دیده احساس عزت نفس را مجدداً ذخیره سازی می‌کند در حالی که به عزت نفس فرد دیگر هیچ آسیبی نمی‌رساند (۴۱) با امید که مبتنی بر احساس موفقیت ناشی از منابع گوناگون (تصمیم‌های هدف‌مدار) و مسیرها (شیوه‌های انتخاب شده برای نیل به اهداف) است (۲) مرتبط بوده و قادر به پیش‌بینی این سازه روان‌شناختی در ورزشکاران می‌شود. بنابراین ورزشکارانی که گذشت بیشتری نسبت به خود و دیگران دارند، از امید بالاتری نیز برخوردارند.

یافته‌ها نشان داد که شوخ‌طبعی نمی‌تواند سرسختی را در ورزشکاران پیش‌بینی کند، اما گذشت می‌تواند سرسختی را در ورزشکاران پیش‌بینی کند. در خصوص شوخ‌طبعی، یافته‌ها مغایر با نتایج پیشین است (۱۱، ۱۲). حس شوخ‌طبعی تک بُعدی نیست، بلکه سازه‌ای چندوجهی است که در یک نگاه جامع، طبقه‌ای از رگه‌های مرتبط با یکدیگر را در بر می‌گیرد. بدین ترتیب مارتین و همکاران (۲۰۰۳) شوخ‌طبعی را مشتمل بر چهار سبک مختلف دانسته‌اند: سبک‌های خودفزاینده و پیونددهنده در چارچوب سبک‌های سازش‌یافته و سبک‌های خودشکنانه و پرخاش‌گرانه جزو سبک‌های سازش‌نیافته قرار گرفته‌اند. افرادی که از سبک‌های سازش‌یافته استفاده می‌کنند از شوخی برای تسهیل روابط با دیگران و کاهش تنش‌های بین فردی بهره می‌برند و در مقابل، افرادی که از سبک‌های سازش‌نیافته استفاده می‌کنند بدون توجه و نگرانی در مورد اثرات منفی شوخی‌های ناپسند بر دیگران، به دست انداختن و طعنه زدن به آن‌ها می‌پردازند و از بیان لطیفه‌های توهین‌آمیز ابایی ندارند، بنابراین شوخ‌طبعی لزوماً در همه موقعیت‌ها به‌خصوص در موقعیت و محیط ورزشی که رقابت، دست‌یابی به موفقیت‌های گروهی در رشته‌هایی همچون فوتبال و تلاش برای کسب مقام در ورزش‌های انفرادی و گروهی همچون کشتی که هدف اصلی و نهایی ورزشکاران است باعث پیش‌بینی سرسختی و مؤلفه‌های مثبت سلامت روانی نمی‌شود.

در مقابل، قدرت پیش‌بینی نسبتاً بالای گذشت در سطح نظری و تحقیقاتی قابل تبیین است. شمار زیادی از مطالعات به‌صورت غیرمستقیم و با استفاده از سازه‌های مشابه، این رابطه را تأیید نموده‌اند. تسی و یپ^۱ (۲۰۰۹) در پژوهشی نشان دادند که گذشت با بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری بین شخصی در افراد ارتباطی مثبت و معنادار دارد و موجب بهبودی و افزایش این دو متغیر در افراد می‌شود (۷). لاولیر^۲ و همکاران (۲۰۰۸) نشان دادند که گذشت با خشم ارتباط منفی و معنادار، و با خودپایی ارتباط مثبت و معنادار دارد (۹). مالتبی^۳ و همکاران (۲۰۰۴) نشان دادند که گذشت با سلامت روانی ارتباط مثبت دارد و به‌صورت مثبت و معنادار سلامت روانی را در افراد پیش‌بینی می‌کند (۸). یافته مذکور را می‌توان چنین تبیین کرد که هر دو متغیر (سرسختی و گذشت) با افزایش بسیاری از عوامل ارتقادهنده سلامت مرتبط هستند. از یک طرف سرسختی قرار دارد که با کاهش اختلالات و بیماری‌های روانی و افزایش رفتارهای مرتبط با سلامتی در سلامت ورزشکاران نقشی مهم ایفا می‌کند (۳۷، ۳۵) و از طرف دیگر

-
1. Tse & Yip
 2. Lawler-Row
 3. Maltby

گذشت است که در افزایش رفتارهای مرتبط با سلامتی (۹، ۷) نقش اساسی دارد. این وجوه مشترک می‌تواند یکی از مهم‌ترین دلایل احتمالی رابطه بین گذشت و سرسختی در ورزشکاران باشد.

در پایان مشخص شد که سرسختی روان‌شناختی می‌تواند به صورت مستقیم امید را در ورزشکاران پیش‌بینی کند و همچنین نقش واسطه‌ای را در ارتباط بین گذشت و امید در ورزشکاران ایفا می‌کند، ضمن اینکه این نقش در مورد شوخ‌طبعی صدق نمی‌کند. این یافته با نتایج حسینی و بشارت (۲۰۱۰)، صالحی‌نژاد و بشارت (۲۰۱۰) و بشارت و همکاران (۱۳۸۸) هم‌سو بوده است. تبیین‌های احتمالی در مورد رابطه سرسختی و امید در ورزشکاران به شرح زیر مطرح می‌شوند:

شخصیت سرسخت ورزشکار از طریق احساس تعهد وی نسبت به عملکرد و وظایف ورزشی سبب می‌شود که ورزشکار خود را وقف هدف‌های ورزشی کند (۳۵) و راه‌های مناسب برای رسیدن به هدف را به خوبی شناسایی و انتخاب کند (۳۹)؛ مکانیسم‌هایی که هر یک به‌گونه‌ای احتمال امید را در ورزشکاران افزایش می‌دهد. شخصیت سرسخت ورزشکار از طریق مؤلفه دیگر سرسختی یعنی کنترل سبب می‌شود که ورزشکار احساس کند بر اوضاع مسلط است و می‌تواند تعیین‌کننده باشد (۳۵). احساس تسلط بر اوضاع در ورزشکاران این باور را به وجود می‌آورد که تلاش‌های وی بر موفقیت تأثیر خواهد گذاشت و وی می‌تواند مسیر رویدادها را تغییر دهد و نتیجه مسابقه را تعیین کند. این باور، عملکرد ورزشکار را بهبود می‌بخشد و احتمال امید را افزایش می‌دهد. مبارزه طلبی ویژگی دیگر شخصیت سرسخت است. این ویژگی در زمینه‌های مختلف باعث می‌شود که فرد تغییرات و موقعیت‌ها را به‌عنوان چالش‌ها و فرصت‌هایی برای رشد و پیشرفت تلقی کند نه محدودیت یا تهدید (۳۵). مبارزه‌طلبی به ورزشکار کمک می‌کند که به جای اجتناب، کناره‌گیری و برخورد منفعل با موقعیت‌های خطیر و استرس‌زای ورزشی از آن‌ها استقبال کند، آن‌ها را به چالش و مبارزه بطلبد و با برخورد فعال و سازنده ابتکار عمل را به دست گیرد و احتمال موفقیت و امید خود را افزایش دهد. از سوی دیگر، سرسختی بیانگر اعتماد شخص به توانایی خود برای مقابله با شرایط مختلف است، حس استقلال و خودپیروی را افزایش می‌دهد و سبب ارتقاء و بهبود عملکرد می‌شود (۴۲). این مکانیسم‌ها نیز به نوبه خود احتمال امید را در ورزشکار افزایش می‌دهد که شامل منابع و مسیرهایی است که بیانگر افکار و تفکرات هدف‌مدار هستند (۱۹) و منجر به داشتن زندگی بهتر، بهبود و ارتقای تطابق در فرد می‌شود (۲).

با توجه به اینکه عملکرد و موفقیت ورزشی ورزشکاران در مسابقات تا حدود زیادی تحت تأثیر

عوامل استرس زای ورزشی مانند ارتکاب یک خطای روانی یا بدنی، تحمل درد و ناراحتی، مشاهدهٔ تقلب یا موفقیت رقیب، دریافت جریمه از سوی داور و توبیخ از طرف مربی، قرار دارد (۴۳) و بر طبق یافته‌های پژوهشی، ناتوانی در مقابلهٔ مؤثر با استرس ورزشی برای عملکرد و رضایت شخصی ورزشکاران زیان‌بخش است (۴۴)، امید به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر می‌تواند نقشی مهم در مقابله با استرس ورزشی در ورزشکاران ایفا کند و آن‌طور که اشنایدر (۲۰۰۲) بیان می‌کند افراد دارای سطوح بالاتر امید تمایل به درگیر نمودن بیشتر خود در چالش‌ها، تمرکز بر موفقیت به‌جای شکست، احتمال بیشتر رسیدن به هدف و عاطفهٔ مثبت بالاتری را تجربه می‌کند. از سوی دیگر، افراد با سطوح پایین امید، تمرکز بیشتر بر شکست و تمرکز کمتر بر موفقیت و عاطفهٔ منفی بالاتری گزارش می‌کنند (۲). در نتیجهٔ این ویژگی‌ها، امید با کمک سرسختی روان‌شناختی می‌تواند نقشی عمده در غلبه بر شرایط دشوار و استرس‌زای ورزشی در ورزشکاران ایفا کند و عملکرد و کارکرد ورزشکاران را در موقعیت‌ها و مسابقات ورزشی افزایش دهد. همچنین امید می‌تواند با متأثر شدن از شخصیت سرسخت ورزشکار، عاملی مهم در ارتقای توان آن‌ها در رویارویی با مشکلات و مسایل مربوط به زندگی شخصی‌شان باشد.

در مجموع، نتایج این پژوهش نشان داد که سرسختی روان‌شناختی، گذشت و شوخ‌طبعی با امید در ورزشکاران همبستگی مثبتی دارند و سرسختی روان‌شناختی به‌صورت مستقیم می‌تواند امید را در ورزشکاران پیش‌بینی کند و همچنین نقش واسطه‌ای را در ارتباط بین گذشت و امید در ورزشکاران ایفا می‌کند. با توجه به نقش سرسختی روان‌شناختی در پیش‌بینی امید در ورزشکاران به دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت پیشنهاد می‌شود که به تهیهٔ برنامه‌های آموزشی برای مربیان و دانشجویان ورزشکار بپردازند که می‌تواند راهبردهای مناسب و کارآمد را با هدف بهبود سطح سرسختی به فرد آموزش دهد. آموزش مهارت‌های مخصوص، مثل مهارت حل مسئله، نیز به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های اصلی تقویت سرسختی پیشنهاد می‌شود. در پایان، به‌عنوان راه عملی و پیشنهاد کاربردی، تهیهٔ برنامه‌ها و پکیج‌های آموزشی برای مدارس ورزشی (در سطح نونهالان و نوجوانان)، مربیان و ورزشکاران حرفه‌ای در سطح ملی می‌تواند راهبردهای مناسب و کارآمد مقابله با استرس را در موقعیت‌های ورزشی و غیرورزشی با هدف بهبود سطح امید، گذشت و سرسختی روان‌شناختی به ورزشکاران آموزش داد.

منابع:

۱. غفاری، مظفر. ۱۳۸۴. بررسی مقایسه مکان کنترل، خودپایی، سلامت روانی و هیجان‌خواهی در ورزشکاران حرفه‌ای، غیر حرفه‌ای و غیر ورزشکاران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد.
2. Snyder CR. (2002) "Hope Theory: Rainbows in the Mind, Psychological Inquiry.13, 249-275.
3. Snyder C R, Shorey H S, Cheavens J, Mannpulvers K M, Adams V H & Wiklund C (2002). Hope and academic success in college. Journal of educational psychology. 97 number, 820-826.
4. Shorey H S (2003). Theories of intelligence, academic, hope, and effort exerted after a failure experience. Unpublished master thesis. University of Kansas, Lawrence.
5. Enright RD & North J. (1998). Exploring forgiveness. Madison, WI : University of Wisconsin Press.
6. McCullough KI, Pargament B & Thoresen CE. (2003). Forgiveness: Theory, research, and practice. New York: Guilford Press.
7. Tse WS & Yip THJ. (2009). Relationship among dispositional forgiveness of others, interpersonal adjustment and psychological well-being: Implication for interpersonal theory of depression. Personality and Individual Differences. 46, 365-368.
8. Maltby J, Day L & Barber L (2004). Forgiveness and mental health variables: Interpreting the relationship using an adaptational- continuum model of personality and coping. Personality and Individual Differences. 37, 1629-1641.
9. Lawler-Row KA, Karremans C & Scott C. (2008). Forgiveness, physiological reactivity and health: The role of anger. International Journal of Psychophysiology. 68, 51-58.
۱۰. علی‌نیا کروی، رستم؛ دوستی، یارعلی؛ دهشیری، غلامرضا؛ حیدری، محمدحسن. ۱۳۸۷. سبک‌های شوخ‌طبعی، بهزیستی فاعلی و هوش هیجانی در دانشجویان. فصلنامه روانشناسان ایرانی. سال پنجم، ۱۸، ۱۶۹-۱۵۹.
۱۱. خشوعی، مهدیه‌السادات ۱۳۸۶. رابطه بین شوخ‌طبعی و اختلالات روانی در دانش‌آموزان دوره پیش‌دانشگاهی شهر اصفهان. فصلنامه روان‌شناسی دانشگاه تبریز، سال نهم شماره ۳، ۴۷-۶۴.
12. Solomon J C (1996). Humor and aging well: A laughing matter or a matter of

- laughing? (Aging Well in Contemporary Society, Part 2: Choices and Processes). American Behavioral Scientist, 39 (3), 249-271.
13. Isen A M, Daubman K A & Nowicki G P (1987). Positive affect facilitates creative problem solving. Journal of Personality and Social Psychology, 52 (6), 1122- 1131.
 14. Abel MH (2002). Humor, stress, and coping strategies. Humor International Journal of Humor research, 15 (4), 365- 381.
 15. Cann A, Holt K & Calhoun L G (1999). The roles of humor and sense of humor in responses to stressors. Humor: International Journal of Humor Research, 12(2), 177-193.
 16. Snyder CR, Sympson S C, Yabsco F C, Borders T F, Babayak M A & Higgins R L (1996). Development and validation of the stste hope scale. Journal of Personality and Social Psychology, 70, 321-335.
 17. Snyder CR, Cheavens J & Sympson S C (1997). Hope: an individual motive for social commerce. Group Dynamics Theory, Research, and Practice. 1, 107-118.
 18. Wells M. (2005). The effects of gender, age, and anxiety on hope differences in the expression of path way and agency thought. A dissertation presented for the doctorate of philosophy, the University of Texas A&B.
 19. Feldman DB & Snyder CR. (2005). Hope and the Meaningful Life: Theoretical and Empirical Associations between Goal-directed Thinking and Life Meaning. Journal of Social and Clinical Psychology. 24, 401-421.
 20. Sherwin E D, Elliott T R, Rybarczyk B D, Frank R G, Hanson S & Hoffman J (1992). Negotiating the reality of care giving: hope, burnout and nursing. Journal of social and clinical psychology. 11, 129-139.
 21. Snyder C R, Harris C, Anderson J R, Holleran S A & et. al (1991) "The Wills and the Ways: Development and Validation of an Individual Differences Measure of Hope" Journal of Personality and Social Psychology. 60, 570-585.
 22. Elliott T R, Witty T E, Herrick S & Hoffman J T (1991). Negotiating reality after physical loss Hope, depression and disability. Journal of Personality and Social Psychology. 61, 608 -613.
 23. Reker G T (1997) The Purpose-in-Life Test in an Inmate Population: An Empirical Investigation Journal of Clinical Psychology, 33, 688-693
 24. Chamberlain K & Zika S (1998) "Measuring Meaning in Life: An Examination of Three Scales", Personality and Individual Differences. 9, 589-596.
 25. Thompson L Y, Snyder C R, Hoffman L, Michael S T, Rasmussen H N,

- Billings L S & et al (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*. 73, 313–359.
26. Ysseldyk R, Matheson K, Anisman H. (2007). Rumination: Bridging a gap between forgivingness, vengefulness, and psychological health. *Personality and Individual Differences*. 42, 1573–1584.
27. Lawler-Row K A & Piferi R L (2006). The forgiving personality: Describing a life well lived? *Personality and Individual Differences*. 41, 1009–1020.
28. Brown R P (2003). Measuring Individual differences in the tendency to forgive: Construct validity and links with depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 29, 759–771.
29. Maltby J, Macaskil A & Day L (2001). Failure to forgive self and others: A replication and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability and general health. *Personality and Individual Differences*. 30, 881–885.
30. Kelly W.E. (2002). An investigation of worry and sense of humor. *Journal of Psychology*. 136(6), 657-666.
31. Hampes WP. (2001). Relation between humor and empathic concern. *Psychological Reports*. 88(1), 241-244.
32. Vilaythong AP, Arnau RC, Rosen DH (2003). Humor and hope: Can humor increase hope. *Humor-international Journal of Humor Research* Volume: 16 Issue: 1 Pages: 79-89.
33. Hosseini AS, Besharat M (2010). Relation of resilience whit sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia Social and Behavioral Sciences* .5, 633-638.
34. Opdenacker J, Boen F, Bourdeaudhuij D, Auweele Y. (2008). Explaining the psychological effects of a sustainable lifestyle physical activity intervention among rural women. *Mental Health and Physical Activity*. 1, 74-81.
35. Kobasa S C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 37, 1- 11.
36. Kobasa, S C., Maddi, S R & Zola M A. (1983). Personality and social resources in stress resistance. Type a and hardiness. *Journal of Behavioral Medicine*. 6, 41-51.
37. Brooks MV. (2003). Health-related hardiness and chronic illness. *Nursing Forum*, 38, 11-20.
38. Salehi Nezhad A, Besharat M. (2010). Relations of resilience and hardiness with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia*

Social and Behavioral Sciences, 5, 757-763.

۳۹. بشارت، محمد علی؛ صالحی، مریم؛ شاه محمدی، خدیجه؛ نادعلی، حسین؛ زبر دست، عذرا. ۱۳۸۸. رابطه تاب آوری و سخت کوشی با موفقیت ورزشی و سلامت روانی در ورزشکاران.

فصلنامه روان‌شناسی معاصر. دوره سوم، شماره ۲، ۴۹-۳۸.

40. Martin R, Puhlik - Doris P, Larsen G, Gray J, Weir K. (2003). Individual differences in use of humor and their relation to psychological well-being: development of humor style questionnaire. *Journal of research in personality*, 37, 48-75.
41. Worthington, EL Jr. (1998). An empathy-humility-commitment model of forgiveness applied within family dyads, *Journal of Family therapy*, 20, 59-76.
42. Maddi SR. (1999). Comments on trends in hardiness research and theorizing. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51, 67- 71.
43. 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.
44. Gaudreau, P., Blondin, J. P. (2002). Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 1-34.