

Sport Psychology Studies

Sport Sciences Research Institute of Iran

Monthly Journal of Sport Psychology Studies

Fall 2023/ Vol. 12/ No. 45/ Pages 53-70

Investigating the Relationship between Resilience and Psychological Well-being of Individual Athletes with the Mediating Role of Perceived Stress

Shadi Karami¹, Keyvan Molanorouzi^{2*} , Ali Kashi³

1. Department of motor behavior and sport psychology, Science and research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

2. Assistance Professor, Department of motor behavior and sport psychology, Science and research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

3. Associate Professor, Department of Behavioral Sciences in Sports, Sport Science Research Institute, Tehran, Iran

Received: 30/10/2021

Accepted: 25/09/2021

Karami, Sh; Molanorouzi, K; & Kashi, A. (2023). Investigating the Relationship between Resilience and Psychological Well-being of Individual Athletes with the Mediating Role of Perceived Stress. *Sport Psychology Studies*, 12(45), 53-70. In Persian. DOI: 10.22089/SPSYJ.2022.11563.2249

Abstract

The purpose of the present study is to investigate the relationship between resilience and psychological well-being of individual athletes with the mediating role of perceived stress (Ming Yu, 2022). The statistical population of this research consisted of female athletes of taekwondo and karate at the championship level and national team level and national title holders at youth and adolescent levels. The study sample included 594 individuals selected through stratified random sampling. Data collection tools included Psychological Wellbeing Questionnaire (Ryff, 2002), Perceived Stress Questionnaire (Potts, 2021), and Aging Resilience Questionnaire (Piri Allah Lu, 2021). The structural equation modeling was used for data analysis using PLS software. The results showed that there was a significant positive relationship between resilience and perceived stress of Alessandro (2022) with psychological well-being and also between perceived stress and resilience (T-Value is greater than 1.96). Therefore, it is necessary for coaches and athletes to pay more attention to the role of resilience in various aspects of athletes' personality in promoting psychological health and sports performance.

Keywords: Psychological Well-being, Resilience, Perceived Stress, Athletes

* Corresponding Author: Keyvan Molanorouzi, Tel: 09123047457, E-mail: keivannorozy@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-1374-460X>



Copyright: © 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Extended Abstract

Background and Purpose

One of the characteristics of resilient people is adaptation in a difficult environment and resistance to stressors, which is considered a form of positive growth. Research on the neurobiology of stress and resilience has shown that increasing the experience of positive outcomes is an effective tool for increasing resilience (Hassanzadeh Nemin et al., 2019). In this regard, Hassanzadeh Nemin et al. (2019) found that the resilience variable had both a direct and an indirect effect (through perceived stress) on psychological well-being. However, the relationship between these variables is less important in athletes. It can bring useful results in young athletes due to less experience and at the same time, help them to improve their mental and psychological capacity, overcome the challenges related to the competitive environment such as competitive anxiety and have more control over their mental state, on the one hand by clarifying the relationship between these three variables in these athletes. Therefore, the purpose of this research is to investigate the relationship between resilience and psychological well-being of individual sports athletes with the mediating role of perceived stress.

Materials and Methods

The statistical population of this correlational descriptive research was made up of female athletes of taekwondo, karate at championship level and national team level, and national title

holders at youth and junior levels. Data collection tools included Psychological Wellbeing Questionnaire (Ryff, 2002), Perceived Stress Questionnaire (Potts, 2021), and Aging Resilience Questionnaire (Piri Allah Lu, 2021). The structural equation modeling was used for data analysis using PLS software.

Findings

According to each relationship in the research model, it was confirmed (t-value greater than 1.96), so it can be concluded that stress has a role among the components for the relationship between bookkeeping and psychological well-being.

To analyze the results of this research, after removing incompletely filled questionnaires and after removing outlier data and final values, 466 completed questionnaires were analyzed out of a total of 594 questionnaires. The results showed that 2.2% of the people participating in the research had sports experience under 2 years, 16.7% between 2 and 4 years, 37.8% between 4 and 6 years and 43.3% over 6 years. The mean and standard deviation of the scores obtained in the three main research variables are reported in Table 1.

As Figure 1 shows, the path coefficient for the relationship between resilience and psychological well-being in the model is positive and the T-Value is greater than 1.96; therefore, the psychological well-being of individual athletes can be predicted based on resilience.

Table 1- T-Values of relations in the structural model

Relationships	T-Value
Resilience on psychological well-being	3.78
Resilience on perceived stress	9.31
Perceived stress on psychological well-being	10.30

According to the above two figures, the T-Value for three relationships related to research hypotheses is greater than 0.95 and all relationships are confirmed. This means a good fitting of the model. According to Table 1, the path coefficient for the relationship between perceived stress and psychological well-being in the model is positive and the T-Value is greater than 1.96; thus, the psychological well-being of individual athletes can be predicted based on perceived stress.

To check the fitting of the structural model of the research, several criteria are used which the first and most fundamental criteria are the significant t coefficients or t-values.

The most basic criterion for measuring the relationship between variables in the model

(structural part) is the significant numbers of t. If the value of these numbers exceeds 0.95, it indicates the accuracy of the relationship between the variables and as a result, the research hypotheses are confirmed at the confidence interval of 1.96. Moreover, it should be noted that the numbers only show the accuracy of the relationship and the intensity of the relationship between the variables cannot be measured using it. Based on the above two tables, the T-Value for three relationships related to research hypotheses is greater than 0.95 and all relationships are confirmed. This means a good fitting of the model.

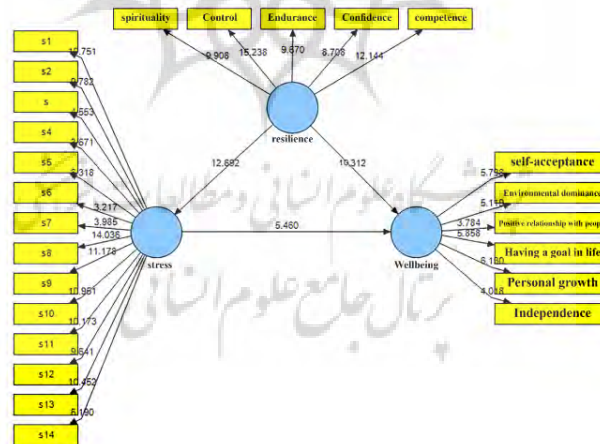


Figure 1- Significance coefficients t (t-values)

Conclusion

As the results of the present study indicate, it is suggested to improve and expand the mental

performance of individual sportsmen by holding training courses and using sports psychologists, so that it can provide the basis for improving their psychological well-being.

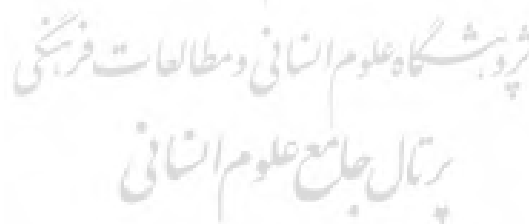
These results revealed that there is a significant positive relationship between resilience and perceived stress with psychological well-being. Thus, if we intend to increase psychological well-being in these athletes, it is necessary to pay attention to the role of two variables, resilience and perceived stress. By strengthening these variables, psychological well-being can be controlled.

Article Message

The results of this study showed that there was a significant positive relationship between resilience and perceived stress with psychological well-being, as well as between perceived stress and resilience (T-Value is greater than 1.96). According to these findings, it is necessary for coaches and athletes to pay more attention to the role of resilience in various aspects of athletes' personality in promoting psychological health and sports performance.

References

1. Hassanzadeh Namin, F., Peymani, J., Ranjbaripour, T., Abolmaali Al-Husseini, Kh. (2019). The model of predicting psychological well-being based on resilience considering the mediating role of perceived stress. *Journal of Psychological Sciences*, 18 (77), 569-577. (Persian)
2. Doorley, J. D. (2021). Exploring Self-compassion, Positive and Negative Emotion Regulation, Sport Performance, and Resilience among College Athletes (Doctoral dissertation, George Mason University).
3. De Melo, G. F., & Noce, F. (2020). Resilience of athletes: a systematic review based on a citation network analysis. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 20(3), 26-40.
4. Yang, H., Wen, X., & Xu, F. (2020). The Influence of Positive Emotion and Sports Hope on Pre-competition State Anxiety in Martial Arts Players. *Frontiers in Psychology*, 11.



مطالعات روانشناسی ورزشی

پژوهشگاه تربیت بدنی

فصلنامه مطالعات روانشناسی ورزش

پاییز ۱۴۰۲، دوره ۱۲، شماره ۴۵، صفحه‌های ۷۰-۵۳

بررسی رابطه بین تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی ورزشکاران رشته‌های انفرادی با نقش میانجی استرس ادراک‌شده

شادی کرمی^۱، علی کاشی^۲، کیوان ملانوروزی^۳

۱. استادیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد اسلامشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، اسلامشهر، ایران
۲. دانشیار گروه علوم رفتاری در ورزش، پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران، ایران
۳. گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران

Karami, Sh; Molanorouzi, K; & Kashi, A. (2023). Investigating the Relationship between Resilience and Psychological Well-being of Individual Athletes with the Mediating Role of Perceived Stress. *Sport Psychology Studies*, 12(45), 53-70. In Persian. DOI: 10.22089/SPSYJ.2022.11563.2249

دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۰۸/۰۸

پذیرش مقاله: ۱۴۰۰/۰۷/۰۳

چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی رابطه بین تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی ورزشکاران رشته‌های انفرادی با نقش میانجی استرس ادراک‌شده بود. ورزشکاران زن رشته‌های ورزشی تکواندو و کاراته در سطح قهرمانی و سطح تیم‌های ملی و عنوان‌داران کشوری در مقاطع جوانان و نوجوانان، جامعه آماری این پژوهش را تشکیل دادند. تعداد نمونه ۵۹۴ نفر و روش نمونه‌گیری به صورت تصادفی طبقه‌ای بود. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسش‌نامه بهزیستی روان‌شناختی ریف (۲۰۰۲) پرسش‌نامه استرس ادراک‌شده کوهن (۱۹۸۳) و پرسش‌نامه تاب‌آوری کانر-دیویدسون (۲۰۰۳) بود. برای تحلیل داده‌ها از مدل معادلات ساختاری به کمک نرم‌افزار پی‌ال‌اس استفاده شد. نتایج تحقیق نشان داد، رابطه مثبت معناداری بین تاب‌آوری و استرس ادراک‌شده با بهزیستی روان‌شناختی و همچنین بین استرس ادراک‌شده و تاب‌آوری وجود داشت (مقدار T-Value بیشتر از ۱/۹۶ بود). با توجه به این یافته‌ها، لازم است مربیان و ورزشکاران به نقش تاب‌آوری در ابعاد گوناگون شخصیت ورزشکاران در ارتقای سلامت روان‌شناختی و عملکرد ورزشی توجه بیشتری داشته باشند.

واژگان کلیدی: بهزیستی روان‌شناختی، تاب‌آوری، استرس ادراک‌شده، ورزشکاران.

* Corresponding Author: Keyvan Molanorouzi, Tel: 09123047457, E-mail: keivannorozy@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-1374-460X>



Copyright: © 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

مقدمه

روان‌شناسان بر این باورند که مهارت‌های روانی مانند هر مهارت دیگر، قابل آموزش و تمرین هستند و بدون بهره‌گیری از آن‌ها، دستیابی به اوج عملکرد ممکن نخواهد بود؛ بنابراین ورزشکاران حرفه‌ای در سطوح مختلف و مربیان آن‌ها باید با مفاهیم عملی و روش توسعه آمادگی روانی آشنا باشند؛ به همین دلیل، امروزه مربیان و ورزشکاران در تلاش‌اند با استفاده از دستاوردهای علمی و بهره‌مندی از تکنیک‌های روان‌شناختی، عملکرد خود را بهبود بخشند و به موفقیت‌های بیشتری دست یابند (قدیری و همکاران، ۲۰۱۹). امروزه در دنیای تمرین و ورزش، «تمرین مداوم»^۱ تنها کلید موفقیت محسوب نمی‌شود؛ بلکه احتیاج به «ویژگی‌های شخصیتی»^۲ خاص احساس می‌شود؛ زیرا ورزشکاران در محیط استرس‌زا^۳ رقابت می‌کنند که سبب بروز هیجان برای ورزشکاران می‌شود. وجود عوامل استرس‌زا نظیر داوری بد، واکنش تماشاگران، آسیب‌دیدگی و...، ضرورت وجود مهارت‌های خاص برای حفظ سلامت ورزشکاران را آشکار می‌کند؛ چراکه ناتوانی در مقابله با عوامل استرس‌زا برای عملکرد «موفقیت-آمیز»^۴ ورزشکار، زیان‌بخش خواهد بود (محمدزاده و همکاران، ۲۰۱۲). یکی از مدل‌های مقابله با استرس‌های موجود در ورزش که مانع موفقیت ورزشکاران می‌شود، «رویکرد روان‌شناسی مثبت»^۵ است که توانمندی‌ها، محاسن افراد، استعدادها و نقاط قوت افراد را بررسی می‌کند. از سازه‌های موردبررسی این رویکرد متغیرهای روان‌شناختی است (کاراداماس، ۲۰۱۷)؛ زیرا مهارت‌های روانی می‌توانند در ارتقای عملکرد ورزشی در سنین مختلف و در انواع ورزش‌ها نقش داشته باشند.

اغلب ورزشکاران برای برتری بر رقیبان خود تلاش و کوشش زیادی می‌کنند؛ در نتیجه برای رسیدن به موفقیت بیشتر در پاره‌ای از اوقات شانس بیشتر را دلیل اقبال می‌دانند، اما به نظر می‌رسد این امر اشتباه باشد؛ چراکه امروزه تأیید شده است که برای رسیدن به موفقیت باید هر ورزشکاری بسیاری از فاکتورهای لازم را در خود داشته باشد تا بتواند در مقایسه با رقبای خود موفق‌تر عمل کند (دانیل و همکاران، ۲۰۱۷)؛ به عبارت دیگر، امروزه تأیید شده است که هر ورزشکاری برای رسیدن به نتایج دلخواه باید مجموعه‌ای از ویژگی‌ها را در خود

داشته باشد که این ویژگی‌ها همگی باید در یک راستا و مقدمه‌ای برای موفقیت باشند (آلن^۶، ۲۰۱۳). از جمله مؤلفه‌های مهم در موفقیت ورزشکاران از جمله ورزش‌های انفرادی می‌توان به مؤلفه‌های روان‌شناختی اشاره کرد. مؤلفه‌های مثبت روان‌شناختی به نمونه‌ای از توانایی‌های انسان اشاره دارد که موضوع اصلی روان‌شناسی مثبت‌نگر همچون خوشحالی، لذت، انعطاف‌پذیری، سرسختی، خوش‌بینی، سبک تبیینی خوش‌بینانه، امید، احساس کارایی، تعیین هدف، معنی، عشق به دانستن، خرد، اصالت، توانایی روانی، خودمختاری، بخشندگی، دلسوزی، همدلی، نوع‌دوستی، شوخ‌طبعی و معنویت را تشکیل می‌دهد (رنجبری، ۲۰۱۱). در سطوح بالای رقابت‌های جهانی و بین‌المللی و با نزدیک شدن هرچه بیشتر مهارت‌های جسمانی، تکنیکی و تاکتیکی ورزشکاران نخبه، مهارت‌های روانی به‌خصوص مؤلفه‌های روان‌شناختی مثبت‌نگر (بهبودی روان‌شناختی) می‌توانند نقش تعیین‌کننده‌ای را در موفقیت و برتری ورزشکاران در مسابقات ایفا کنند.

بهبودی روان‌شناختی به‌عنوان رشد استعدادها و واقعی هر فرد تعریف می‌شود (انشل و ولس، ۲۰۱۴) در سال‌های اخیر، گروهی از پژوهشگران حوزه سلامت روانی مهم از روان‌شناسی مثبت‌نگر، رویکرد نظری و پژوهشی متفاوتی برای تبیین و مطالعه‌ی این مفهوم برگزیدند. آنان سلامت روانی را معادل کارکرد مثبت روان‌شناختی تلقی و آن را در قالب اصطلاح بهبودی روان‌شناختی مفهوم‌سازی کردند. این گروه، نداشتن بیماری را برای احساس سلامت، کافی نمی‌دانند؛ بلکه معتقدند که داشتن احساس رضایت از زندگی، پیشرفت بسنده، تعامل کارآمد و مؤثر با جهان، انرژی و خلق مثبت، پیوند و رابطه مطلوب با جمع و اجتماع و پیشرفت مثبت از مشخصه‌های فرد سالم است (قدیری، ۲۰۱۹).

از سویی یکی از مدل‌های مطرح در حوزه بهبودی روانی، مدل بهبودی روان‌شناختی ریف (۱۹۹۵) است که به درک بهتر از این سازه روان‌شناختی منجر شده است. ریف^۷ (۱۹۹۵) مدل خود از بهبودی روان‌شناختی را تلاش برای رشد و پیشرفت در جهت تحقق بخشیدن به توانایی‌های بالقوه فرد می‌داند. در روان‌شناسی، بهبودی به‌عنوان عملکرد مطلوب انسان تعریف می‌شود (تقی‌پور و همکاران، ۲۰۱۹). خودمختاری، رشد شخصی، تسلط بر محیط، هدفمندی در

5. Positive Psychology Approach

6. Allen

7. Ryff

1. Continuous Training

2. Personality Characteristics

3. Stress

4. Successful

چالش‌برانگیز و تفکر موفقیت‌آمیز روبه‌رو می‌شوند. افراد با سطح تاب‌آوری پایین ممکن است با احساس نقص، تفکر منفی و افکار مربوط به شکست مواجه شوند. سرانجام باید گفت، چرخه تکراری بین پویایی و راه چاره وجود دارد که قدرت اراده فرد را برای جست‌وجوی راهکارهای جدید تحریک می‌کند (فگی^۱ و همکاران، ۲۰۱۶). در برخی افراد ظرفیت‌های فردی، روانی و شخصیتی وجود دارد که در تجربه کردن موقعیت‌های مشکل‌آفرین و تنش‌زا کمک‌کننده است؛ به‌گونه‌ای که هر قدر هم بر شدت منابع استرس افزوده شود، باز این افراد توان بیرون کشیدن خودشان از بحران یا به قولی، تاب‌آوردن سختی‌ها و ناملایمات را دارند. تاب‌آوری یکی از این ویژگی‌های شخصیتی است که اهمیت دارد. تاب‌آوری، استرس را محدود نمی‌کند و مشکلات زندگی را پاک نمی‌کند؛ بلکه به افراد قدرت می‌دهد تا با مشکلات پیش رو مقابله سالم داشته باشند، بر سختی‌ها فائق آیند و با جریان زندگی حرکت کنند. برخی افراد به‌طور طبیعی دارای این ویژگی هستند. این ویژگی در انحصار عده‌ای خاص محدود نیست و به نظر پژوهشگران، سایر افراد نیز قادر هستند تاب‌آوری را بیاموزند و آن را ارتقا دهند. تاب‌آوری توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط استرس‌زا و چالش‌برانگیز است؛ به بیان دیگر، فرد تاب‌آور یعنی کسی که در برقراری تعادل زیستی روانی در شرایط دشوار، توانمند است. تاب‌آوری به این معنی نیست که در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدیدکننده پایدار بمانیم و در روبه‌رو شدن با شرایط خطرناک حالتی انفعالی داشته باشیم؛ بلکه در عمق معنای آن شرکت و حضور فعال و سازنده ما در محیط پیرامونمان نیز مدنظر است. توگاد و همکاران (۲۰۰۴) راه‌های به دست آوردن تاب‌آوری را داشتن سرسختی، خودافزایی، مقابله سرکوب‌گرایانه، داشتن خلق و خو و احساسات مثبت می‌دانند؛ بالین‌حال، مارتین و همکاران (۲۰۲۱)، اسپیدلر و همکاران (۲۰۲۱) و پارولوا و همکاران (۲۰۲۱) تاب‌آوری را یکی از سازه‌های روان‌شناختی مهم در ورزش به ویژه ورزش رقابتی معرفی می‌کنند و معتقدند این سازه بر بهبود فضای روان‌شناختی ورزشکاران اثرگذاری زیادی دارد.

از سویی بیشتر ورزشکاران حرفه‌ای و غیرحرفه‌ای در طول دوران ورزشی خود با موقعیت‌های مختلف استرس‌زا و فشار روانی مواجه می‌شوند. استرس ممکن است در اثر فشار تمرینی زیاد، ترس از

زندگی، داشتن ارتباط مثبت با دیگران و پذیرش خود، مؤلفه‌های تشکیل‌دهنده بهزیستی روان‌شناختی در مدل ریف هستند (ریف، ۱۹۸۸، به نقل از رنجبری، ۲۰۱۱). زمانی خودمختاری به وجود می‌آید که فرد خود را دلیل پیامدهای فعالیت خود تشخیص دهد. رشد شخصی یعنی اینکه افراد برای رسیدن به سطوح بالای عملکرد روانی دوری از استرس باید به‌صورت پیوسته در جنبه‌های متفاوتی از زندگی رشد کنند. این موضوع بیانگر آن است که فرد به‌طور مداوم در کارها درگیر شود و مشکلات را حل کند تا به موجب آن توانایی‌هایش را گسترش دهد. تسلط بر محیط به معنی توانایی فرد برای مدیریت شرایط گوناگون و همچنین شرایط استرس‌زا است؛ با این توصیف، فردی که حس تسلط بر محیط دارد، می‌تواند در جنبه‌های مختلف محیط مداخله کند، آن را تغییر دهد و ارتقا بخشد. داشتن درک روشنی از هدف، احساس جهت‌یابی و هدفمندی پایه سلامت روانی به شمار می‌رود. این مقیاس نیز به کمک ویژگی‌هایی مانند احساس هدفمندی و جهت‌یابی در زندگی و تجربه احساس معنا در زندگی گذشته و حال مشخص می‌شود. وجود هدف در زندگی به‌طور مثبت با افزایش توانایی در مقابله با شرایط استرس‌زا و شادکامی رابطه دارد (ریف، ۱۹۸۹، به نقل از رنجبری، ۲۰۱۱)؛ بالین‌حال، مورداد و همکاران (۲۰۲۱) بهزیستی روان‌شناختی را زمینه‌ساز تاب‌آوری در شرایط استرس‌زا معرفی کردند. بنی‌اسدی و همکاران (۲۰۲۱) نیز اظهار کردند که بهزیستی روان‌شناختی به بهبود عملکرد ورزشکاران منجر می‌شود. همچنین نتایج پژوهش‌های دیگر حاکی از بهبود فضای ذهنی و انگیزشی (اسکات و همکاران، ۲۰۲۱)، کاهش استرس روان‌شناختی (پوتس و همکاران، ۲۰۲۱)، ارتقای سرسختی روان‌شناختی (بیرد و همکاران، ۲۰۲۱) و کاهش افسردگی و اضطراب (مک لوگین و همکاران، ۲۰۲۱) در ورزشکاران می‌شود.

از سویی تاب‌آوری ازجمله مؤلفه‌های مهم و اثرگذار بر بهبود ساختار ذهنی و کنترل فشار در تمرینات ورزشی است. به‌طور ساده، تاب‌آوری به معنی تحمل سختی‌ها بوده و فرد در کنار تلاش برای تحمل سختی‌ها در پی راه‌های مناسب بر برون‌رفت از آن‌ها است. فرد معتقد است که می‌تواند راهکارهای مناسبی را برای رسیدن به اهداف مطلوب خود پیدا کند و از انگیزتگی لازم برای استفاده از این راهکارها نیز برخوردار شود (اسنایدر و همکاران، ۲۰۰۲). افراد با سطح تاب‌آوری بالا به احتمال زیاد هنگام مواجهه با اهداف، با احساس مثبت‌گرایانه،

1. Feggi

متفاوتی برای کنترل استرس در افراد وجود دارد که می‌تواند بر اثربخشی تاب‌آوری بر بهزیستی روان‌شناختی اثرگذار باشد. در این راستا، از ویژگی‌های افراد تاب‌آور، انطباق در محیط دشوار و مقاومت در برابر استرس‌زها است که نوعی رشد مثبت تلقی می‌شود. پژوهش درباره عصب‌زیست‌شناسی استرس و تاب‌آوری نشان داده است که افزایش تجربه پیامدهای مثبت، ابزار مؤثری برای بالابردن سطح تاب‌آوری است (حسن‌زاده نمین و همکاران، ۲۰۱۹). در این راستا، حسن‌زاده نمین و همکاران (۲۰۱۹) دریافتند که متغیر تاب‌آوری بر بهزیستی روان‌شناختی هم اثر مستقیم و هم اثر غیرمستقیم (به واسطه استرس ادراک‌شده) داشت؛ باین‌حال، به روابط این متغیرها در ورزشکاران کمتر توجه شده است و در ورزشکاران نوجوان و جوان به دلیل تجارب کمتر می‌تواند نتایج مفیدی به همراه داشته باشد. همچنین به آن‌ها کمک کند تا ظرفیت ذهنی و روان‌شناختی خود را ارتقا دهند و بر چالش‌های مربوط به محیط رقابت همچون اضطراب رقابتی پیروز شوند و کنترل بیشتری بر حالات ذهنی خود داشته باشند. از سویی با روشن شدن ارتباط این سه متغیر در این ورزشکاران، محققان و متخصصان روان‌شناسی ورزشی به‌خوبی قادر خواهند بود با کنترل هریک از آن‌ها بر دیگر متغیرها تأثیر بگذارند و با مداخلات مؤثر دربرگیرنده این متغیرها بر ورزشکاران به بهبود عملکرد روان‌شناختی آن‌ها اقدام کنند؛ بنابراین هدف پژوهش حاضر، بررسی رابطه بین تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی ورزشکاران رشته‌های انفرادی با نقش میانجی استرس ادراک‌شده بود.

روش‌شناسی پژوهش

روش پژوهش

ورزشکاران زن رشته‌های ورزشی تکواندو، کاراته در سطح قهرمانی و سطح تیم‌های ملی و عنوان‌داران کشوری در مقاطع جوانان و نوجوانان، جامعه آماری این پژوهش توصیفی‌همبستگی را تشکیل دادند. روش نمونه‌گیری به‌صورت طبقه‌ای تصادفی بود. با توجه به روش‌های آماری استفاده‌شده در این تحقیق، سعی شد در ازای هر گویه سؤالات پرسش‌نامه، در حدود ۱۰ نفر آزمودنی بررسی شود. درنهایت پس از توزیع ۵۹۴ پرسش‌نامه در بین جامعه آماری، ۴۶۶ پرسش‌نامه کامل تکمیل‌شده به شرح جدول شماره یک، تحلیل شد.

شکست و نبود ارتباط مناسب تیمی‌ها ایجاد شود. در چنین شرایطی، ورزشکار ممکن است راهی برای فرار از استرس پیدا نکند و احتمالاً برای مدتی از ورزش و فعالیتی که قبلاً برای او لذت‌بخش بوده است، کناره‌گیری کند و این کناره‌گیری در بین ورزشکاران جوان و نوجوان بیشتر گزارش شده است. براساس مدل شناختی-عاطفی اسمیت (۱۹۹۶)، قرار گرفتن طولانی‌مدت در شرایط استرس‌زا عامل مهمی در بروز پدیده تحلیل‌رفتگی است. درواقع ادراک استرس، به‌عنوان نبود توانایی ادراک‌شده برای رسیدن به نیازهاست و رابطه مثبت و قوی با ادراک خستگی، احساس بی‌ارزشی در ورزش و کاهش حس موفقیت دارد؛ باین‌حال، بهزیستی روان‌شناختی به‌عنوان یک ساختار ذهنی نقش مهمی در بهبود عملکرد، موفقیت ورزشی و کنترل فشارها و اضطراب‌های ناشی از ورزش دارد و شناخت راهکارهای بهبود و توسعه آن می‌تواند زمینه بهبود عوامل روان‌شناختی مثبت را در ورزشکاران پدید آورد. در این راستا، نتایج پژوهش‌ها حاکی از این واقعیت است که افراد دارای بهزیستی روان‌شناختی زیاد به‌طور عمده‌ای هیجانات مثبت را تجربه می‌کنند و از اتفاقات پیرامون خودارزیابی مثبت دارند؛ درحالی‌که افرادی که بهزیستی روان‌شناختی محدودی دارند، موقعیت‌های زندگی خود را نامطلوب ارزیابی می‌کنند و تمرکزشان بیشتر بر هیجانات منفی است (ریف، ۲۰۱۴؛ میکوگولاری و همکاران، ۲۰۱۷). در سال‌های اخیر، ورزشکاران و مربیان ورزشی به اهمیت ابعاد روان‌شناسی ازجمله بهزیستی روان‌شناختی بر افزایش سلامت جسمانی و روانی ورزشکاران پی برده‌اند و اقدامات مؤثر و عملی‌تری در راستای افزایش مشارکت ابعاد روان‌شناختی گوناگون بر عملکرد ورزشکاران را ضروری می‌دانند (میکوگولاری و همکاران، ۲۰۱۷). درواقع، بهزیستی روان‌شناختی هم‌زمان با کاهش احساسات منفی و اضطراب، به ورزشکار کمک می‌کند تا محیط تمرینی پرنشاط و مطلوبی را ایجاد کند و گامی محکم برای افزایش عملکرد خود بردارد (استمپ و همکاران، ۲۰۱۵). در این راستا تاب‌آوری به‌عنوان یک متغیر روان‌شناختی اثرگذار و پرنسب در ساختارهای ذهنی می‌تواند نقش مهمی در بهبود فرایندهای روان‌شناختی ایفا کند. بلچر^۱ و همکاران (۲۰۲۰) و دوملو و همکاران (۲۰۲۰) نیز اظهار کردند که تاب‌آوری می‌تواند به‌عنوان سرمایه روان‌شناختی شناخته‌شده، زمینه بهبود مهارت‌های روان‌شناختی را فراهم کند؛ باین‌حال، میزان استرس ادراک‌شده می‌تواند به‌عنوان یک متغیر میانجی شناخته شود؛ زیرا درک میزان استرس در هر فرد متفاوت است و راهکارهای متقابل

نقطه برش این پرسش‌نامه امتیاز ۵۰ است؛ به عبارتی، نمره بیشتر از ۵۰ نشانگر افراد دارای تاب‌آوری خواهد بود و هرچه این امتیاز بیشتر از ۵۰ باشد، به همان میزان شدت تاب‌آوری فرد نیز بیشتر خواهد بود و برعکس. مؤلفه‌های آن شامل شایستگی/استحکام شخصی، اعتماد به غرایز شخصی، تحمل عواطف منفی، مهار و معنویت در افراد است. طیف پاسخ‌گویی آن از نوع لیکرت است. در پژوهش بشارت و همکاران (۲۰۰۷)، روایی و پایایی این پرسش‌نامه ۰/۸۹ به دست آمد. در پژوهش حقرنجبر و همکاران (۲۰۱۱) نیز پایایی پرسش‌نامه با استفاده از آزمون ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۴ به دست آمد. زارعی و همکاران (۲۰۲۰) نیز پایایی این پرسش‌نامه را ۰/۸۹ گزارش کردند.

روش جمع‌آوری اطلاعات

با توجه به نمونه آماری این پژوهش که ورزشکاران زن رشته‌های ورزشی تکواندو، کاراته در سطح قهرمانی و سطح تیم‌های ملی و عنوان داران کشوری در مقاطع جوانان و نوجوانان بودند، پژوهشگر به‌صورت حضوری در تمرینات آن‌ها حضور یافت و به توزیع و جمع‌آوری پرسش‌نامه‌ها اقدام کرد. پرسش‌نامه‌ها قبل از شروع تمرینات توزیع و جمع‌آوری شد تا خستگی تمرین بر پاسخ‌گویی اثر منفی نگذارد. به نمونه آماری اطمینان داده شد که اطلاعات آنان به‌صورت محرمانه نزد پژوهشگر باقی خواهد ماند. شایان ذکر است که نمونه آماری با رضایت شخصی در پژوهش حضور یافتند. به‌منظور بررسی داده‌های تحقیق حاضر از روش‌های آماری توصیفی و استنباطی استفاده شد. در قسمت آمار توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد استفاده شد و در قسمت آمار استنباطی، آزمون‌های آماری معادلات ساختاری با استفاده از نرم‌افزار پی‌ال‌اس به کار رفت.

یافته‌ها

برای تحلیل داده‌های این تحقیق پس از حذف پرسش‌نامه‌های ناقص تکمیل شده و بعد از حذف داده‌های پرت و مقادیر انتهایی، ۴۶۶ پرسش‌نامه کامل تکمیل شده از مجموع ۵۹۴ پرسش‌نامه تحلیل شد. نتایج این تحقیق نشان داد، ۲/۲ درصد از افراد شرکت‌کننده در تحقیق کمتر از دو سال، ۱۶/۷ درصد بین دو تا چهار سال، ۳۷/۸ درصد بین چهار تا شش سال و ۴۳/۳ درصد بیشتر از شش سال سابقه ورزشی داشتند. میانگین و انحراف معیار نمرات کسب‌شده در سه متغیر اصلی پژوهش در جدول شماره دو گزارش شده است.

ابزار گردآوری داده‌ها

پرسش‌نامه بهزیستی روان‌شناختی ریف- فرم کوتاه (RSPWB-SF)؛ نسخه کوتاه (۱۸ سؤال) مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف، توسط ریف در سال ۱۹۸۹ طراحی و در سال ۲۰۰۲ تجدیدنظر شد. این نسخه حاوی شش عامل است. مجموع نمرات این شش عامل، به‌عنوان نمره کلی بهزیستی روان‌شناختی محاسبه می‌شود. ریف و سینگر (۲۰۰۶) همبستگی این پرسش‌نامه را با مقایسه ۸۴ سؤالی آن از ۰/۷۰ تا ۰/۸۹ گزارش کردند. در ایران خانجانی و همکاران (۲۰۱۴) همسانی درونی پرسش‌نامه با استفاده از آلفای کرونباخ را برای مؤلفه‌های پذیرش خود، تسلط محیطی، رابطه مثبت با دیگران، داشتن هدف در زندگی، رشد شخصی و استقلال، به‌ترتیب برابر با ۰/۵۱، ۰/۷۶، ۰/۷۵، ۰/۵۳، ۰/۷۳ و ۰/۷۲ به دست آوردند. همچنین این پژوهشگران آلفای کرونباخ کلی این مقیاس را ۰/۷۱ گزارش کردند. خانجانی و همکاران (۲۰۱۴) با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی نشان دادند که تمامی عامل‌های این پرسش‌نامه از برازش خوبی برخوردار بود. پیری و همکاران (۲۰۲۱) پایایی این پرسش‌نامه را ۰/۸۹ گزارش کردند.

پرسش‌نامه استرس ادراک‌شده^۱: پرسش‌نامه استرس ادراک‌شده در سال ۱۹۸۳ توسط کوهن و همکاران تهیه شد که دارای ۱۴ سؤال است و برای سنجش استرس عمومی ادراک‌شده در یک ماه گذشته به کار می‌رود. این پرسش‌نامه، افکار و احساسات درباره حوادث استرس‌زا، کنترل، غلبه، کنار آمدن با فشار روانی و استرس‌های تجربه‌شده را سنجش می‌کند. در تحقیق ایرانمنش و همکاران (۲۰۱۴)، ثبات درونی پرسش‌نامه مذکور با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۶ به دست آمد. میرزایی و همکاران (۲۰۲۰) نیز پایایی این پرسش‌نامه را ۰/۷۷ گزارش کردند.

پرسش‌نامه تاب‌آوری کانر-دیویدسون (CD-RISC)^۲: کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) این پرسش‌نامه را با مرور منابع پژوهشی ۱۹۹۱-۱۹۷۹ حوزه تاب‌آوری تهیه کردند. این ابزار دارای ۲۵ سؤال بوده و هدف آن سنجش میزان تاب‌آوری در افراد مختلف است. طیف پاسخ‌گویی آن از نوع لیکرت است و برای به دست آوردن امتیاز کلی پرسش‌نامه، مجموع امتیازات همه سؤالات با هم جمع می‌شود. این امتیاز دامنه‌ای از صفر تا ۱۰۰ را خواهد داشت. هرچه این امتیاز بیشتر باشد، بیانگر میزان تاب‌آوری بیشتر فرد پاسخ‌دهنده خواهد و برعکس.

2. Connor & Davidson

1. P.I.S.S Inventory (BAI)

جدول ۱ - میانگین و انحراف معیار سه متغیر اصلی پژوهش و نتایج چولگی و کشیدگی به منظور بررسی طبیعی بودن توزیع داده‌ها

Table 1- Results of skewness and elongation in order to check the normal distribution of data

	میانگین	انحراف معیار	چولگی		کشیدگی	
			آماره	خطا	آماره	خطا
بهزیستی روان‌شناختی	2.98	0.94	1.31	0.20	1.65	0.18
استرس ادراک شده	2.47	1.01	1.21	0.20	1.10	0.18
تاب‌آوری	2.79	1.12	3.32	0.20	5.56	0.18
تعداد						

قرار ندارد؛ بنابراین داده‌ها توزیع نرمال ندارند و باید از نرم‌افزار واریانس‌محور اسمارت پی‌ال‌اس^۲ استفاده کرد.

به گفته هیر^۱ (۲۰۰۹)، برای تعیین نرمال بودن توزیع داده‌ها از چولگی و کشیدگی می‌توان استفاده کرد. نتایج جدول شماره سه نشان داد که چولگی متغیر تاب‌آوری بین $3 \pm$ خطای معیار کجی و کشیدگی قرار ندارد. همچنین کشیدگی متغیر تاب‌آوری بین $5 \pm$ خطای معیار کجی و کشیدگی این متغیر

جدول ۲- پایایی ترکیبی و آلفای کرونباخ، روایی همگرا و روایی واگرایی متغیرهای پژوهش
Table 2- Combined reliability and Cronbach's alpha of research variables

	پایایی ترکیبی	آلفای کرونباخ	AVE	Divergent validity review		
				تاب‌آوری استرس ادراک شده بهزیستی روان‌شناختی		
بهزیستی روان‌شناختی	0.86	0.80	0.42	1.00		
استرس ادراک شده	0.88	0.84	0.50	0.29	1.00	
تاب‌آوری	0.73	0.54	0.53	0.18	0.28	1.00

ماتریس مشابه با ماتریس بالا است؛ با این تفاوت که قطر اصلی این ماتریس حاوی جذر مقادیر AVE مربوط به هریک از هفت متغیر است. در در جدول شماره یک، مقادیر قطر اصلی با عدد ۱ نشان داده شده‌اند؛ بنابراین ماتریس فورنل و لاکر برای بررسی روایی واگرا در جدول شماره سه ترسیم شده است.

با توجه به اینکه مقدار مناسب برای آلفای کرونباخ ۰/۷، برای پایایی ترکیبی ۰/۷ و برای AVE ۰/۴ است و تمامی معیارها در قسمت سنجش بارهای عاملی مقدار مناسبی دارند، می‌توان مناسب بودن وضعیت پایایی و روایی همگرای تحقیق را تأیید کرد. روش فورنل و لاکر برای بررسی روایی واگرا ماتریسی را پیشنهاد می‌دهند که این

2. SmartPLS

1. Hair

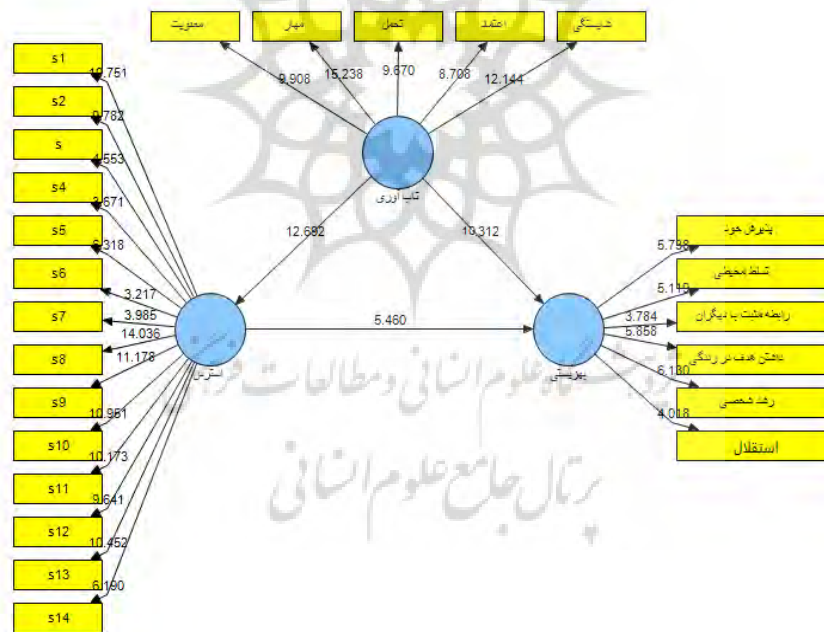
جدول ۳- بررسی روایی واگرا با ماتریس فورنل و لاکر

Table 3- Divergent validity study with Fornell and Locker matrices

تاب‌آوری	استرس ادراک شده	بهزیستی روان‌شناختی
		0.81
	0.78	0.29
0.865986	0.28	0.18

۰/۹۵ بیشتر شود، نشان از صحت رابطه بین متغیرها و در نتیجه تأیید فرضیه‌های پژوهش در سطح اطمینان ۱/۹۶ است؛ البته باید توجه داشت که اعداد فقط صحت رابطه را نشان می‌دهند و شدت رابطه بین متغیرها را نمی‌توان با آن سنجید. با توجه به دو جدول شماره‌های دو و سه، مقدار T-Value برای سه رابطه مربوط به فرضیات تحقیق بیشتر از ۰/۹۵ است و همه رابطه‌ها تأیید شده است که به معنای برازش مناسب مدل است.

همان‌گونه که در جدول شماره سه مشخص است، مقدار جذر AVE هر متغیر از مقدار همبستگی دو متغیر بیشتر است. برای بررسی برازش مدل ساختاری پژوهش از چندین معیار استفاده می‌شود که اولین و اساسی‌ترین معیار، ضرایب معناداری t یا همان مقادیر T-values است. ابتدایی‌ترین معیار برای سنجش رابطه بین متغیر در مدل (بخش ساختاری) اعداد معناداری t است. در صورتی که مقدار این اعداد از



شکل ۱- ضرایب معناداری t (مقادیر t-values)
Figure 1- Significance coefficients t (t-values)

جدول ۴- مقادیر T-Value روابط در مدل ساختاری

Table 4- T-Values of relations in the structural model

روابط	T-Value
تاب‌آوری بر بهزیستی روان‌شناختی	3.78
تاب‌آوری بر استرس ادراک‌شده	9.31
استرس ادراک‌شده بر بهزیستی روان‌شناختی	10.30

شده است که به معنای برازش مناسب مدل است.

با توجه به شکل شماره یک، مقدار T-Value برای سه رابطه مربوط به فرضیات تحقیق بیشتر از ۰/۹۵ است و همه رابطه‌ها تأیید

جدول ۵- برازش مدل کلی

Table 5- General model fit

	(R2)R Square	Communality	GOF
بهزیستی روان‌شناختی	0.30	0.77	0.50
استرس ادراک‌شده	0.46	0.79	0.66

از ۰.۳۶، نشان از برازش کلی قوی مدل دارد.

با توجه به سه مقدار ۰.۲۵، ۰.۳۶ و ۰.۳۶ که به‌عنوان مقادیر ضعیف، متوسط و قوی برای GOF معرفی شده است، حصول مقادیر بیشتر

جدول ۶- ضریب مسیر برای رابطه بین تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی

Table 6 - Path coefficient for the relationship between resilience and psychological well-being

نتیجه	مقدار T-VALUE	ضرب مسیر	متغیر وابسته	متغیر مستقل
تأیید رابطه	10.31	0.54	بهزیستی روان‌شناختی	تاب‌آوری
تأیید رابطه	5.46	0.57	بهزیستی روان‌شناختی	استرس ادراک‌شده
تأیید رابطه	12.65	0.68	استرس ادراک‌شده	تاب‌آوری

ادراک‌شده ورزشکاران رشته‌های انفرادی براساس تاب‌آوری قابل‌پیش‌بینی است.

با توجه به آنکه هر سه رابطه موجود در مدل پژوهش تأیید شد (مقدار تی بیشتر از ۱/۹۶)، می‌توان جمع‌بندی کرد که استرس ادراک‌شده برای رابطه تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی نقش میانجی جزئی دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی ورزشکاران رشته‌های انفرادی بر اساس تاب‌آوری با در نظر گرفتن نقش میانجی

با توجه به جدول شماره پنج، ضریب مسیر برای رابطه بین تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی موجود در مدل، مثبت است و مقدار T-Value بیشتر از ۱/۹۶ است؛ بنابراین بهزیستی روان‌شناختی ورزشکاران رشته‌های انفرادی بر اساس تاب‌آوری قابل‌پیش‌بینی است. با توجه به جدول شماره شش، ضریب مسیر برای رابطه بین استرس ادراک‌شده و بهزیستی روان‌شناختی موجود در مدل، مثبت است و مقدار T-Value بیشتر از ۱/۹۶ است؛ بنابراین بهزیستی روان‌شناختی ورزشکاران رشته‌های انفرادی بر اساس استرس ادراک‌شده قابل‌پیش‌بینی است. با توجه به جدول شماره هفت، ضریب مسیر برای رابطه بین استرس ادراک‌شده و تاب‌آوری موجود در مدل، مثبت است و مقدار T-Value بیشتر از ۱/۹۶ است؛ بنابراین استرس

راهکارهای مناسبی را برای رسیدن به اهداف مطلوب خود پیدا کند و از انگیزتگی لازم برای استفاده از این راهکارها نیز برخوردار شو (اسنایدر و همکاران، ۲۰۰۲). افراد با سطح تاب‌آوری بالا به احتمال زیاد هنگام مواجهه با اهداف با احساس مثبت‌گرایانه، چالش‌برانگیز و تفکر موفقیت‌آمیز روبه‌رو می‌شوند. افراد با سطح تاب‌آوری پایین ممکن است با احساس نقص، تفکر منفی و افکار مربوط به شکست مواجه شوند. سرانجام باید گفت چرخه تکراری بین پویایی و راه‌چاره وجود دارد که قدرت اراده فرد را برای جست‌وجوی راهکارهای جدید تحریک می‌کند و بهزیستی روان‌شناختی می‌تواند آن را توسعه دهد (آنادا و همکاران، ۲۰۱۶).

با توجه به نتایج به‌دست‌آمده، مشخص شد ضریب مسیر برای رابطه بین استرس ادراک‌شده و بهزیستی روان‌شناختی موجود در مدل، مثبت و مقدار T-Value بیشتر از ۱/۹۶ بود؛ بنابراین بهزیستی روان‌شناختی ورزشکاران رشته‌های انفرادی براساس استرس ادراک‌شده قابل‌پیش‌بینی است. این نتیجه با نتایج مطالعات فهیمی عقدا (۲۰۱۴)، کیم و همکاران (۲۰۲۰) و یانگ و همکاران (۲۰۲۰) همسوست. فهیمی عقدا (۲۰۱۴) دریافتند که بین سرسختی ذهنی و راه‌های مقابله با استرس و همچنین بین خوش‌بینی با سرسختی ذهنی رابطه معنادار وجود دارد. همچنین نتایج نشان داد که بین خوش‌بینی با راه‌های مقابله با استرس رابطه معنادار وجود ندارد. کیم^۱ و همکاران (۲۰۲۰) اظهار کردند که توسعه مشارکت ورزشی و سرمایه اجتماعی باعث بهبود بهزیستی روان‌شناختی و بهبود سطح ادراک از رضایتمندی از تندرستی ورزشکاران می‌شود و ظرفیت ذهنی آن‌ها را در مقابل اضطراب و استرس افزایش می‌دهد. یانگ و همکاران (۲۰۲۰) دریافتند که توسعه هیجانات مثبت و امیدواری در ورزشکاران زمینه بهبود فاکتورهای روان‌شناختی همچون تاب‌آوری را برای کنترل اضطراب رقابتی فراهم می‌آورد.

در تبیین این نتیجه می‌توان گفت که بهزیستی روانی، دارای سازه‌های هیجانی، تعادل بین عاطفه مثبت و منفی و سازه شناختی قضاوت درباره رضایت از زندگی است. بهزیستی روانی به ارزیابی افراد از خودشان در مورد ابعادی به‌هم‌وابسته مانند عاطفه مثبت، عاطفه منفی و رضایت کلی از زندگی که از نظر تجربی مستقل هستند، اشاره می‌کند (گودرز و همکاران، ۲۰۱۵). از دیدگاه دینر^۲ (۱۹۹۹)، نظریه‌های روان‌شناختی بهزیستی روانی می‌توانند بر اساس اینکه بر

استرس ادراک‌شده بود. با توجه به نتایج به‌دست‌آمده در این تحقیق، ضریب مسیر برای رابطه بین تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی موجود در مدل، مثبت و مقدار T-Value بیشتر از ۱/۹۶ بود؛ بنابراین بهزیستی روان‌شناختی ورزشکاران رشته‌های انفرادی براساس تاب‌آوری قابل‌پیش‌بینی است. این نتیجه با نتایج مطالعات حسن‌پور (۲۰۱۴)، دورلی و همکاران (۲۰۲۱)، دوملو و همکاران (۲۰۲۰) و یانگ و همکاران (۲۰۲۰) همسوست. حسن‌پور (۲۰۱۴) در پژوهشی دریافت که سرسختی ذهنی می‌تواند سازه تاب‌آوری روان‌شناختی را پیش‌بینی کند. دوملو و همکاران (۲۰۲۰) اظهار کردند که تاب‌آوری می‌تواند به‌عنوان یک سرمایه روان‌شناختی شناخته‌شده، زمینه بهبود مهارت‌های روان‌شناختی را فراهم کند. یانگ و همکاران (۲۰۲۰) دریافتند که توسعه هیجانات مثبت و امیدواری در ورزشکاران زمینه بهبود فاکتورهای روان‌شناختی همچون تاب‌آوری را برای کنترل اضطراب رقابتی فراهم می‌آورد.

بهزیستی، مفهوم کلیدی و اصلی تفکر گسترده‌ای است که شامل رضایت معمولی فرد از شرایط، احساسات مثبت و فقدان احساس منفی است. اولین مؤلفه آن، قضاوت شناختی درباره این است که اوقات فرد چطور می‌گذرد. مؤلفه بعدی شادکامی فرد در سطوح تجارب شخصی است (داینر و همکاران، ۲۰۰۳). بهزیستی روان‌شناختی بیانگر آن است که افراد چه احساسی از خودشان دارند و شامل پاسخ‌های هیجانی افراد، رضایتمندی از زندگی و قضاوت درباره کیفیت شرایط می‌شود. بهزیستی روانی ساختار مهمی است که در سطح پایین منجر به افسردگی و انزوای اجتماعی و باعث فقدان احساس رضایت و اعتماد به نفس و احساس شده و به کاهش سلامت روانی و جسمی منجر می‌شود. احساس بهزیستی هم دارای مؤلفه‌های عاطفی و هم مؤلفه‌های شناختی است. افراد با سطح احساس بهزیستی بالا به‌طور عمده‌ای هیجانات مثبت را تجربه می‌کنند و از حوادث و وقایع پیرامون خودارزیابی مثبت دارند؛ درحالی‌که افراد با سطح احساس بهزیستی پایین، حوادث و موقعیتشان را نامطلوب ارزیابی می‌کنند و بیشتر هیجانات منفی نظیر اضطراب، افسردگی و خشم را تجربه می‌کنند (حسن‌زاده، ۲۰۱۹)؛ بنابراین این سازه می‌تواند احتمالاً سازه تاب‌آوری را تجربه کند؛ زیرا تاب‌آوری به معنی تحمل سختی‌ها است و فرد در کنار تلاش برای تحمل سختی‌ها در پی راه‌های مناسب برای برون‌رفت از آن‌ها است. همچنین فرد اعتقاد دارد که می‌تواند

2. Diener

1. Kim

با توجه به نتایج به دست آمد که ضریب مسیر برای رابطه بین استرس ادراک شده و تاب‌آوری موجود در مدل، مثبت است و مقدار T-Value بیشتر از ۱/۹۶ است؛ بنابراین استرس ادراک شده ورزشکاران رشته‌های انفرادی براساس تاب‌آوری قابل‌پیش‌بینی است. با توجه به آنکه هر سه رابطه موجود در مدل پژوهش، تأیید شد (مقدار تی بیشتر از ۱/۹۶)، می‌توان جمع‌بندی کرد که استرس ادراک شده برای رابطه تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی نقش میانجی جزئی دارد.

این نتیجه با نتایج مطالعات حسن‌پور (۲۰۱۴)، دورلی و همکاران (۲۰۲۱)، دوملو و همکاران (۲۰۲۰) و یانگ و همکاران (۲۰۲۰) همسو است. حسن‌پور (۲۰۱۴) در پژوهشی به بررسی تعیین ارتباط سرسختی‌ذهنی و تاب‌آوری روان‌شناختی با موفقیت ورزشی ورزشکاران مرد و زن ماهر و نیمه‌ماهر ایران پرداختند. نتایج پژوهش نشان داد که سرسختی‌ذهنی می‌تواند سازه تاب‌آوری روان‌شناختی را پیش‌بینی کند. دورلی و همکاران (۲۰۲۱) دریافتند که خودشفقت و تنظیم مثبت احساسات می‌تواند بر بهبود عملکرد ورزشی و تاب‌آوری در میان ورزشکاران اثرگذار باشد. دوملو و همکاران (۲۰۲۰) اظهار کردند که تاب‌آوری می‌تواند به‌عنوان یک سرمایه روان‌شناختی شناخته‌شده، زمینه بهبود مهارت‌های روان‌شناختی را فراهم کند. یانگ و همکاران (۲۰۲۰) دریافتند که توسعه هیجانات مثبت و امیدواری در ورزشکاران زمینه بهبود فاکتورهای روان‌شناختی همچون تاب‌آوری را برای کنترل اضطراب رقابتی فراهم می‌آورد.

در این راستا مسائل روان‌شناختی بستر مناسبی را در جهت ارائه عملکرد مطلوب از سوی ورزشکاران ایجاد می‌کند و همچنین ورزشکاران را از لحاظ ذهنی برای حضور در رویدادهای ورزشی مهیا می‌کند (کونتوس^۱، ۲۰۱۷). با توجه به اهمیت ذهن در موفقیت ورزشکاران، عوامل روان‌شناختی می‌تواند زمینه را برای ایجاد ذهنی آماده و قوی در ورزشکاران فراهم کند (سیمز و همکاران، ۲۰۲۱). رایس^۲ و همکاران (۲۰۲۰) مشخص کردند که توجه به مسائل روان‌شناختی یکی از مسائل مهم در موفقیت‌های ورزشکاران است. چتوئرو^۳ و همکاران (۲۰۱۸) نیز اشاره کردند که ورزشکاران برای کسب موفقیت‌های ورزشی باید از سطح مطلوب در حوزه‌های روان‌شناختی برخوردار باشند. در این میان، بهزیستی روان‌شناختی توانایی شرکت فعالانه در کار، تفریح، خلق روابط معنادار با دیگران، گسترش حس خودمختاری و هدف‌دار بودن زندگی و تجربه کردن

اثرات بیرونی و موقعیتی یا بر اثرات صفات و فرایندهای درونی بر بهزیستی روانی تأکید می‌کنند، از یکدیگر متمایز شوند. در نظریه‌های بیرونی و موقعیتی، بهزیستی روانی، مجموعه لحظات خوشایند و ناخوشایند است؛ به عبارت دیگر، فرد، شاد و به دور از استرس به نظر می‌رسد؛ زیرا او لحظات خوشایند بیشتری را تجربه می‌کند. از بسیاری جهات، پیامدهای روان‌شناختی عمومی از قبیل رضایتمندی از زندگی و سلامت عمومی (حالت کامل رفاه و بهزیستی تحت‌تأثیر همه جنبه‌های جسمانی، روانی و اجتماعی و نه فقط نبود بیماری و علائم آن) ممکن است عمدتاً از عوامل محیطی ناشی شود (گودرز و همکاران، ۲۰۱۵). از سویی یکی از مدل‌های مطرح در حوزه بهزیستی روانی، مدل بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۹۵) است که به درک بهتر از این سازه روان‌شناختی منجر شده است. ریف^۱ (۱۹۹۵) مدل خود از بهزیستی روان‌شناختی را تلاش برای رشد و پیشرفت در جهت تحقق بخشیدن به توانایی‌های بالقوه فرد می‌داند. در روان‌شناسی، بهزیستی به‌عنوان عملکرد مطلوب انسان تعریف می‌شود (تقی‌پور و همکاران، ۲۰۱۹). خودمختاری، رشد شخصی، تسلط بر محیط، هدفمندی در زندگی، داشتن ارتباط مثبت با دیگران و پذیرش خود، مؤلفه‌های تشکیل‌دهنده بهزیستی روان‌شناختی در مدل ریف هستند (ریف، ۱۹۸۸، به نقل از رنجبری، ۲۰۱۱). زمانی خودمختاری به وجود می‌آید که فرد خود را دلیل پیامدهای فعالیت خود تشخیص دهد. رشد شخصی، یعنی اینکه افراد برای رسیدن به سطوح بالای عملکرد روانی دوری از استرس باید به‌صورت پیوسته در جنبه‌های متفاوتی از زندگی رشد کنند. این موضوع بیانگر آن است که فرد به‌طور مداوم در کارها درگیر شود و مشکلات را حل کند تا به موجب آن توانایی‌هایش را گسترش دهد. تسلط بر محیط به معنی توانایی فرد برای مدیریت شرایط گوناگون و همچنین شرایط استرس‌زا است؛ با این توصیف، فردی که حس تسلط بر محیط دارد، می‌تواند در جنبه‌های مختلف محیط مداخله کند و آن را تغییر دهد و ارتقا بخشد. داشتن درک روشنی از هدف، احساس جهت‌یابی و هدفمندی پایه سلامت روانی به شمار می‌رود. این مقیاس نیز به کمک ویژگی‌هایی مانند احساس هدفمندی و جهت‌یابی در زندگی و تجربه احساس معنا در زندگی گذشته و حال مشخص می‌شود. وجود هدف در زندگی به‌طور مثبت با افزایش توانایی در مقابله با شرایط استرس‌زا و شادکامی رابطه دارد (ریف، ۱۹۸۹، به نقل از رنجبری، ۲۰۱۱).

3. Rice
4. Chtourou

1. Ryff
2. Kontos

(فوتیادیس^۴ و همکاران، ۲۰۱۹). عوامل روان‌شناختی به‌عنوان ارکان مهم تشکیل‌دهنده مسائل فردی نقش مهمی در موفقیت‌های افراد دارد. عوامل روان‌شناختی سبب می‌شود تا افراد ضمن برخورداری از سلامت روان مناسب، از سطح توانایی تصمیم‌گیری بالایی برخوردار باشند و در مواقع حساس بهترین رفتارها را مطابق با شرایط بروز دهند. بهزیستی روان مفهومی انتزاعی و نسبی‌گرا از روابط انسان با خود، جامعه و ارزش‌هایش است و نمی‌توان آن را جدای از سایر پدیده‌های چندعاملی فهمید که فرد را به موازاتی که در جامعه عمل می‌کند، در نظر می‌گیرد (لی و هاسون، ۲۰۲۰). توجه به بهزیستی روان‌شناختی می‌تواند زمینه را برای بهبود وضعیت رفتاری افراد فراهم کند.

با توجه به نتایج پژوهش حاضر پیشنهاد می‌شود، با برگزاری دوره‌های آموزشی و بهره‌گیری از روان‌شناسان ورزشی، در بهبود و گسترش عملکرد ذهنی ورزشکاران رشته‌های انفرادی سعی شود تا بدین صورت زمینه برای بهبود بهزیستی روان‌شناختی آنان فراهم شود. این نتایج نشان داد، رابطه مثبت و معناداری بین تاب‌آوری و استرس ادراک‌شده با بهزیستی روان‌شناختی وجود دارد؛ بنابراین در صورتی که قصد داشته باشیم، بهزیستی روان‌شناختی را در این ورزشکاران افزایش دهیم، لازم است به نقش دو متغیر تاب‌آوری و استرس ادراک‌شده توجه داشته باشیم و با تقویت این متغیرها در کنترل بهزیستی روان‌شناختی سعی کنیم.

هیجانان مثبت است (لی و هاسون^۱، ۲۰۲۰). سازمان سلامت جهانی، بهزیستی روان‌شناختی را به‌عنوان حالتی از بهزیستی کامل جسمی، ذهنی و اجتماعی (نه صرفاً غیاب بیماری) تعریف می‌کند. بهزیستی روان‌شناختی شامل توانایی زندگی کردن همراه با شادی و بهره‌وری، بدون وجود دردسر است (اوراوازس^۲ و همکاران، ۲۰۲۰).

در تبیین نقش میانجی استرس در رابطه بین بهزیستی روان‌شناختی و تاب‌آوری می‌توان اذعان کرد، ورزشکارانی که از توانایی کنترل استرس مطلوبی برخوردارند، در طول ورزش حرفه‌ای دارای ثبات و پایداری بیشتری هستند، به توانایی‌های خود اعتماد دارند و با تمرکز و پشتکار برای رسیدن به اهداف خود تلاش می‌کنند. همچنین این افراد قادرند در مواقع تنش‌زا مانند رقابت‌های ورزشی، سطح اضطراب خود را کنترل کنند و در مقایسه با سایر رقبا بهترین عملکرد خود را به نمایش بگذارند. در واقع می‌توان گفت همه این‌ها از ویژگی‌های بارز بهزیستی روان‌شناختی مانند هدف در زندگی، رشد شخصی، تسلط بر محیط و پذیرش خود است؛ باین‌حال، جنبه‌های روان‌شناختی به‌واسطه ظرفیت‌هایی که در حوزه‌های فردی و نگرشی ایجاد کرده است، همواره به‌عنوان یکی از مسائل مهم و تأثیرگذار بر افراد مشخص بوده است (کویرالا^۳ و همکاران، ۲۰۱۸). عوامل روان‌شناختی به‌واسطه تأثیر بر ماهیت کلی افراد سبب می‌شود تا وضعیت ذهنی، نگرشی و رفتاری آنان به‌شدت تحت‌تأثیر قرار گیرد و این مسئله روند بهبود مهارت‌ها و توانایی‌های افراد را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد.

منابع

1. Aghababa, A., & Begian Koleh Marzi, J. (2020). Investigating the relationship and comparison of cognitive regulation strategies of sports emotion and psychological vulnerability of individual and group athletes. *Sports Psychology Studies*, 23(3), 101-116. (In Persian).
2. Ahmadi, A., & Iskandernejad, M. (2020). The relationship between satisfaction and failure of basic psychological needs, motivation for autonomy, mood outcomes and behavioral tendencies in the educational environment of adolescent sports; Provide a model based on the theory of psychological needs. *Journal of Sport Management and Motor Behavior*, 23(2), 86-99. (In Persian).
3. Allen, M. S., Greenlees, I., & Jones, M. V. (2013). Personality in sport: A comprehensive review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6, 184-208.
4. Amstadtera, A. B., Moscatia, A., Maesa, H. H., Myersa, J. M., & Kendler, K. S. (2016). Personality, cognitive/psychological traits and psychiatric resilience: A multivariate twin study. *Personality and Individual Differences*, 91, 74-79.

3. Koirala
4. Fotiadis

1. Li & Hasson
2. Oravazes

5. Anshel, M. H., & Wells, B. (2014). Personal and situational variables that describe coping with acute stress in competitive sport. *The Journal of Social Psychology, 140*, 434-450.
6. Aqdasi, M., & Behzadnia, B. (2016). Predicting the psychological and welfare needs of students: Based on the role of coaches. *Journal of Sports Psychology Studies, 5*(16), 1-18. (In Persian).
7. BaniAsadi, T., & Salehian, M. H. (2021). The effect of psychological well-being on athletic performance of professional athletes. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences, 15*(5), 1680-1682.
8. Belcher, B. R., Zink, J., Azad, A., Campbell, C. E., Chakravarti, S. P., & Herting, M. M. (2020). The roles of physical activity, exercise, and fitness in promoting resilience during adolescence: Effects on mental well-being and brain development. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging, 6*(2), 225-237.
9. Bird, M. D., Simons, E. E., & Jackman, P. C. (2021). Mental toughness, sport-related well-being, and mental health stigma among national collegiate athletic association division I student-athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology, 1*(aop), 1-17.
10. Chtourou, J., de Graaff, A. M., Caisley, H., van Harmelen, A. L., & Wilkinson, P. O. (2018) A systematic review of amenable resilience factors that moderate and/or mediate the relationship between childhood adversity and mental health in young people. *Frontiers of Psychiatry, 9*, 230.
11. Daniel, J., & Brown, D. F. (2017). Effects of psychological and psychosocial interventions on sport performance: A meta-analysis. *Sports Medicine, 47*(1), 77-99.
12. De Melo, G. F., & Noce, F. (2020). Resilience of athletes: A systematic review based on a citation network analysis. *Cuadernos de Psicología Del Deporte, 20*(3), 26-40.
13. Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R.E. (2015). National accounts of subjective well-being. *American Psychologist, 70*, 234-242.
14. Diener, E., Tay, L., & Oishi, S. (2013). Rising income and the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology, 104*, 267-276.
15. Doorley, J. D. (2021). *Exploring self-compassion, positive and negative emotion regulation, sport performance, and resilience among college athletes* (Doctoral dissertation). George Mason University.
16. Ebrahimzadeh, Kh., & Dekanei Fard, F. (2016). *The relationship between resilience and mental health with happiness and academic self-efficacy of talented secondary school students in Amol*. Paper presented at the Fourth National Conference on Sustainable Development in Educational Sciences and Psychology, Social Studies and Farhangi, Tehran, (In Persian).
17. Esmailzadeh, R., & Moradian Zand, P. (2015). *The relationship between mental health and resilience of women between 25 and 35 years old in District 8 of Tehran*. Paper presented at the National Conference on Social Development, Ahvaz, Shahid Chamran University-Sociological Association of Iran. (In Persian).
18. Fahimi Aqda, T. H. (2014). *Relationship between mental toughness, ways to deal with stress and optimism in Iranian sitting volleyball premier league players* (M.Sc. thesis). Ministry of Science, Research, and Technology - Institute of Physical Education and Sport Sciences. (In Persian).
19. Feggi, C., Gramaglia, C., Guerriero, F., Bert, R., Siliquini, P., & Zeppego, A. (2016). Resilience, coping, personality traits, self-esteem and quality of life in mood disorders. *European Psychiatry, 33*, S518.
20. Fotiadis, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical activity and sports—real health benefits: A review with insight into the public health of Sweden. *Sports, 7*(5), 127.
21. Ghadiri, S., & Salehian, H. (2019). Anticipation of emotion regulation and psychological well-being on athletic performance of professional and semi-professional athletes. *Sport Psychology Studies, 8*(29), 151-70. (In Persian).

22. Hassanpour, F. (2014). *The relationship between mental hardiness and psychological resilience with sports success in skilled and semi-skilled martial arts athletes in Iran* (M.Sc. thesis). Ministry of Science, Research, and Technology - Semnan University. (In Persian).
23. Hassanzadeh Namin, F., Peymani, J., Ranjbaripour, T., & Abolmaali Al-Husseini, Kh. (2019). The model of predicting psychological well-being based on resilience considering the mediating role of perceived stress. *Journal of Psychological Sciences, 18*(77), 569-577. (In Persian).
24. Karademas, E. (2017). Positive and negative aspects of well-being: Common and specific predictors. *Personality and Individual Differences, 43*, 277-287.
25. Kim, M., Do Kim, Y., & Lee, H. W. (2020). It is time to consider athletes' well-being and performance satisfaction: The roles of authentic leadership and psychological capital. *Sport Management Review*. In Press.
26. Koirala, R., Comola, M., Smith, C., Manchin, R., & De Keulenaer, F. (2018). *What makes for a better life? The determinants of subjective well-being in OECD countries—Evidence from the Gallup World Poll* (No. 2012/3). OECD Publishing.
27. Kontos, E. (2017). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist, 55*, 34-43.
28. Lee, S., Lee, C., & Hasson, J. (2020). Psychosocial correlates of leisure-time physical activity (LTPA) among older adults: a multivariate analysis. *European Review of Aging and Physical Activity, 17*(1), 1-7.
29. Martin, C. L., Shanley, E., Harnish, C., Knab, A. M., Christopher, S., Vallabhajosula, S., & Bullock, G. S. (2021). Overuse injury, substance use, and resilience in collegiate female athlete. *International Journal of Sports Physical Therapy, 16*(4), 1104.
30. McLoughlin, E., Fletcher, D., Slavich, G. M., Arnold, R., & Moore, L. J. (2021). Cumulative lifetime stress exposure, depression, anxiety, and well-being in elite athletes: A mixed-method study. *Psychology of Sport and Exercise, 52*, 101823.
31. Miçoogullari, B. O., & Ekmekçi, R. (2017). Evaluation of a psychological skill training program on mental toughness and psychological wellbeing for professional soccer players. *Universal Journal of Educational Research, 5*(12), 2312-2329.
32. Micoogullari, B. O., Odek, U., & Beyaz, O. (2017). Evaluation of sport mental toughness and psychological wellbeing in undergraduate student athletes. *Educ Res Rev, 12*(8), 483-487.
33. Mirzaie Varzaneh, M., Yazdkhasti, F., Ghamarani, A., & Abbasi Jondani, J. (2020). Effectiveness of acceptance and commitment therapy on reducing perceived stress and enhancing social adjustment in youths with visual impairment. *The Scientific Journal of Rehabilitation Medicine, 9*(4), 71-81.
34. Mohammadzadeh, H., Ebrahimi, S., & Sami, S. (2012). The study of the relationship between perfectionism, stress and burnout among male and female swimming instructors. *Journal of Growth and Motor Learning, 4*(1), 139-129. (In Persian).
35. Murdoch, E. M., Ayers, J., Crane, M. F., Ntoumanis, N., Brade, C., Quested, E., & Gucciardi, D. F. (2021). Stressor reflections and elite athlete psychological well-being and ill-being: An experimental test of self-distancing. *Psychology of Sport and Exercise, 54*, 101922.
36. Parulava, G., Zurabashvili, D., Parulava, E., & Gelenava, N. (2021). Issues of athletes' resilience to stress factors. *Experimental & Clinical Medicine Georgia, (5-6)*, 1-6.
37. Piri Allah Lu, J., Panah, A., & Aqdasi, A. (2021). The effectiveness of self-awareness-based spiritual therapy on psychological well-being and moral judgment of first-year male high school students. *Journal of Cognitive Analytical Psychology, 12*(45), 37-51.
38. Potts, A. J., Didymus, F. F., & Kaiseler, M. (2021). Psychological stress and psychological well-being among sports coaches: A meta-synthesis of the qualitative research

- evidence. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 16, 554-583.
39. Ranjbari, M. (2011). *Positive psychological components and its effect on well-being*. Hormozgan University Counseling and Mental Health Department. (In Persian).
 40. Rice, S. M., Parker, A. G., Mawren, D., Clifton, P., Harcourt, P., Lloyd, M., & Purcell, R. (2020). Preliminary psychometric validation of a Brief Screening Tool for Athlete Mental Health Among Male Elite Athletes: The athlete psychological strain questionnaire. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(6), 850-865.
 41. Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28.
 42. Salehian, M., & Ghadiri, S. (2019). Predicting cognitive regulation of emotion and psychological well-being on the athletic performance of professional and semi-professional athletes. *Journal of Sports Psychology Studies*, 8(29), 151-170. (In Persian).
 43. Scheadler, T. R., Reese, R. J., & Cormier, M. L. (2021). Relationships between athlete activist identities and resilience in college athletes. *Journal of Athlete Development and Experience*, 3(1), 43-57.
 44. Scott, C. E., Fry, M. D., Weingartner, H., & Wineinger, T. O. (2021). Collegiate sport club athletes' psychological well-being and perceptions of their team climate. *Recreational Sports Journal*, 45(1), 17-26.
 45. Seimze, N. M., & Ali, A. (2021). Effects of psychological capital and self-esteem on emotional and behavioral problems among adolescents. *Journal of Mental Health and Human Behaviour*, 24(2), 85-90.
 46. Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002). Hope theory. In *Handbook of positive psychology* (pp. 257-276). Oxford, United Kingdom: Oxford University Press.
 47. Stamp, E., Crust, L., Swann, C., Perry, J., Clough, P., & Marchant, D. (2015). Relationships between mental toughness and psychological wellbeing in undergraduate students. *Personal Individual Differences*, 75, 170-174.
 48. Surujlal, J., Van Zyl, Y., & Nolan, V. T. (2013). Perceived stress and coping skills of university student-athletes and the relationship with life satisfaction. *African Journal for Physical Health Education*, 19(42), 1047-1059.
 49. Taghipour, B., Gholami, F., Ranjbar, M., Rostam Oghli, M., & Barzegaran, R. (2019). The role of positive and negative emotions in predicting the psychological well-being of male student-athletes. *School Psychology*, 8(3), 40-55. (In Persian).
 50. Yang, H., Wen, X., & Xu, F. (2020). The influence of positive emotion and sports hope on pre-competition state anxiety in martial arts players. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-10.
 51. Zareivash, F., Farhadi Nejad, M., Rastegar, A., & Mojahedy, M. (2020). Predicting resilience according to mizaj with moderating role of gender. *Journal of Clinical Psychology*, 12(3), 59-66.