

رشد و یادگیری حرکتی - ورزشی ، پاییز و زمستان ۱۳۸۹
شماره ۶ _ ص ص : ۱۵۳-۱۳۱
تاریخ دریافت : ۲۱ / ۰۶ / ۸۹
تاریخ تصویب : ۲۹ / ۰۵ / ۹۰

تبیین تاب آوری روانشناختی بر حسب خودکارآمدی در دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار

۱. علی جلیلی _ ۲. مسعود حسینچاری^۱

۱. کارشناس ارشد دانشگاه پیام نور، ۲. استادیار دانشگاه شیراز

چکیده

هدف از انجام پژوهش حاضر، بررسی امکان پیش‌بینی تاب‌آوری براساس خودکارآمدی در دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار بود. برای دستیابی به این هدف، نمونه‌ای شامل ۴۰۳ نفر از دانشجویان (۱۹۸ دختر و ۲۰۵ پسر) ورزشکار در لیگ‌های برتر کشور و دانشجویان غیرورزشکار دانشگاه‌های وابسته به وزارت علوم، به شیوه قضاوتی یا هدفمند انتخاب شدند. به‌منظور گردآوری اطلاعات مورد نیاز، از مقیاس تاب‌آوری و خودکارآمدی و برای تحلیل داده‌ها، از روش رگرسیون، تحلیل واریانس یک‌طرفه و دوطرفه و روش آماری t مستقل، استفاده شد. نتایج نشان داد خودکارآمدی، پیش‌بینی‌کننده مثبت و معنادار تاب‌آوری است. مقایسه نتایج تحلیل‌ها نشان داد که در مورد ورزشکاران و غیرورزشکاران، الگوی متفاوتی از پیش‌بینی تاب‌آوری روانشناختی براساس خودکارآمدی وجود دارد. این نتایج، با نتایج به‌دست آمده از کل گروه همخوانی کامل ندارد. همچنین، آشکار شد که تاب‌آوری ورزشکاران، به طور معناداری بهتر از غیرورزشکاران است. دیگر نتایج این پژوهش نشان داد که بین رشته‌های ورزشی در زمینه تاب‌آوری تفاوت معناداری وجود ندارد. در نهایت، مقایسه بین دختران و پسران، تفاوت معناداری را در زمینه تاب‌آوری تبیین نکرد. مقاله حاضر با بحث از یافته‌ها در پرتو روند پژوهشی مربوط و ارائه پیش‌نهادهایی برای پژوهش بیشتر، به سرانجام رسیده است.

واژه های کلیدی

خودکارآمدی، تاب‌آوری، دانشجویان، ورزشکاران.

مقدمه

تاب‌آوری^۱، عبارت است از توانایی یا قدرت بازگشت به حالت یا موقعیت اولیه، بعد از خمیده شدن، فشرده یا کشیده شدن، اما و در اصطلاح روانشناختی، توانایی بهبود سریع بعد از بیماری، افسردگی و ناخوشی است. (پاترسون و بلوم^۲، ۱۹۹۶). در اصطلاح زبان‌شناسی، واژه تاب‌آوری به توانایی یک شیء برای بازیابی شکل و ساختار اصلی خود - پس از آنکه تحت تأثیر نیروهای خارجی تغییر شکل یافته باشد - اشاره می‌کند. بنابراین، اصطلاح تاب‌آوری ممکن است به پدیده‌های رفتاری در مهندسی، فیزیولوژی، محیط زیست و رفتار آدمی در دامنه وسیعی از موقعیت‌ها اطلاق شود (آگایی^۳، ۲۰۰۵). در زمینه رفتار انسانی، تاب‌آوری اغلب به عنوان یک ویژگی مرتبط با منش، شخصیت و توانایی مقابله در نظر گرفته می‌شود. در این بخش، تاب‌آوری بر توانمندی، انعطاف‌پذیری، توانایی تسلط یا برگشت به حالت عادی پس از مواجهه با استرس و چالش شدید دلالت دارد.

فعالیت‌های عالمانه و اولیه افرادی چون گارمزی، راتر و ورنر، موجب پیشبرد مطالعه در حوزه تاب‌آوری شد (گارمزی^۴، ۱۹۹۱؛ ورنر و اسمیت^۵، ۱۹۹۲). گارمزی، ماستن و تلگن^۶ (۱۹۸۴) به منظور فهم تاب‌آوری مطالعه‌ای طولی انجام دادند؛ در این پژوهش، بیش از بیست سال، بر اثرات تراکمی عوامل فشارزای زندگی بر متغیرهای متعددتوانمندی تمرکز شده. در حدود دویست کودک به همراه خانواده‌هایشان در این مطالعه شرکت کردند. گارمزی و همکارانش (۱۹۸۴) دریافتند که برخی کودکان با وجود شرایط نامساعد، وضعیت مناسبی دارند و هیچ مشکل رفتاری از خود نشان نمی‌دهند. همچنین مطالعات اولیه راتر^۷ (۱۹۷۹) بر روی کودکان دارای والدین مبتلا به بیماری روانی نشان داد که بعضی از این کودکان، بیماری روانی را تجربه نکرده‌اند و رفتار ناسازگارانه‌ای نشان نمی‌دهند. این یافته‌ها موجب طرح این سؤال شد که «اگر کودکانی هستند که تسلیم ناکامی نمی‌شوند، باید بدانیم چرا چنین است و تعیین کنیم که چه عواملی در حفظ این کودکان دخالت دارند». یکی از پژوهش‌های مهم در راستای پاسخ به این پرسش و در زمینه ویژگی‌های افراد تاب‌آور، پژوهش ماستن، بست، و

1 - Resilience

2 - Patterson & Blum

3 - Agaibi

4 - Garmezy

5 - Werner & Smith

6 - Garmezy, Masten Tellegen

7 - Rutter

گارمزی^۱ (۱۹۹۰) است که به سه ویژگی بارز در افراد تاب‌آور اشاره داشت؛ این خصایص عبارتند از: توانایی رشد و پیشرفت با وجود شرایط ناگوار و پرخطر و بروز پیامدهای مثبت پس از تجربه کردن آنها؛ قابلیت همیشگی در عملکرد تحت فشار روحی و تنش؛ و توانایی بازگشت پس از ضربه روحی ناشی از تجربه موقعیت‌های ناگوار در زندگی.

یکی دیگر از ویژگی‌های فردی مؤثر در تاب‌آوری، توانایی ایجاد خودنظم‌دهی یا خودکنترلی است. در مجموع، ویژگی‌های شخصیتی همچون خودپنداره مثبت، اجتماعی بودن، هوش، کفایت در کار آموزشی، خودمختاری، عزت نفس، ارتباطات خوب، مهارت‌های حل مسئله و سلامت روانی و جسمانی، از جمله عوامل مؤثر بر افزایش تاب‌آوری در فرد به‌شمار می‌روند (بانانو^۲، ۲۰۰۴؛ کمپبل-سیلز، کوهن و استاین^۳، ۲۰۰۶؛ گا و دی^۴، ۲۰۰۷؛ وسلسکا^۵ و همکاران، ۲۰۰۹).

در بین همه عوامل و عناصر زمینه‌ساز و پرورش‌دهنده تاب‌آوری، نقش فرایندهای درونی و مربوط به خود را نیز نباید نادیده گرفت. این مطلب در مورد کلیت رفتارها و ویژگی‌های انسانی (اعم از تاب‌آوری) صادق است. نظریه شناخت اجتماعی، از دیدگاه‌هایی است که در توجه به نقش فرایندهای خود برای تبیین رفتار انسان در ورطه افراط و تفریط گرفتار نشده است و با نگاهی تعاملی، سعی در ارائه تبیینی جامع داشته است. باندورا^۶ (۱۹۸۶) مبتکر نظریه شناخت اجتماعی، منحصر به فردترین ویژگی انسان را توانایی خوداندیشی می‌داند، زیرا از راه این نوع تفکر متمرکز بر خود است که تحلیل تجارب شخصی، تفکر درباره تفکر و در نتیجه، اصلاح تفکر شخصی میسر می‌شود؛ از راه این توانایی است که باورهایی در مورد توانمندی خود (یا همان باورهای خودکارآمدی) شکل می‌گیرند. خودکارآمدی، مهم‌ترین و آخرین سازه نظری دیدگاه شناخت اجتماعی است و امروزه، به یکی از مهم‌ترین محورهای پژوهشی بدل شده است. منظور از خودکارآمدی یا خودبستگی، میزان اطمینانی است که هر فرد به توانایی خود در زمینه اجرای مجموعه‌ای از کارها یا انجام یک تکلیف خاص ابراز

1 - Masten, Best & Garmezy

2 - Bonanno

3 - Campbell-Sills, Cohan & Stein

4 - Gu & Day

5 - Veselska

6 - Bandura

می‌نماید. به نظر پینتریچ و دی‌گروت^۱ (۱۹۹۰)، خودکارامدی، ممکن است با عناوین مختلفی همچون شایستگی ادراک شده، سبک اسنادی و باورهای کنترل بیان شود، ولی باید توجه داشت که منظور از خودکارامدی، پاسخ به این پرسش است که «آیا می‌توانم این کار را انجام دهم؟».

عوامل دیگری وجود دارند که به‌عنوان برانگیزاننده‌های رفتار انسان عمل می‌کنند، اما همه آنها تابع باور فرد هستند (عبداللهی، ۱۳۸۵). خودکارامدی ادراک‌شده، علاوه بر اینکه ترس‌ها و بازداری‌های انتظاری را کاهش می‌دهد، از طریق انتظار موفقیت احتمالی، بر میزان انگیزش و تلاش برای کنار آمدن اثر می‌گذارد (پاجارز^۲، ۲۰۰۳؛ باندورا^۳، ۱۹۹۷). افراد، چنانچه خود را در موقعیت‌های گوناگون ناتوان ببینند، ممکن است مشکلات را سخت‌تر از آنچه واقعاً هستند، تصور کنند.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که خودکارامدی، بر پیامدهای رفتاری اثر می‌گذارد (لین^۴، ۲۰۰۶) و پیش‌بینی‌کننده چندین پیامد کاری مهم مانند گرایش‌های شغلی (ساکس^۵، ۱۹۹۵)، پرورش مهارت (مارتوسچیو و جاج^۶، ۱۹۹۷) و عملکرد شغلی (استاجکوویک و لوتانس^۷، ۱۹۹۸) است. به اعتقاد ژائو^۸ (۲۰۰۶) و نیز گا و دی^۹ (۲۰۰۷)، خودکارامدی، تعیین‌کننده مهمی در پیش‌بینی تدریس کارآمد معلمان و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان است و بر توانایی دانش‌آموزان برای غلبه بر مشکلات تأثیر می‌گذارد. علاوه بر اینها، نقش خودکارامدی به‌عنوان یک متغیر واسطه‌ای در پژوهش‌های بسیاری (برای مثال شوارتز و همکاران^{۱۰}، ۲۰۱۱) بررسی شده.

در تبیین ضرورت پژوهش پیرامون رابطه بین تاب‌آوری و خودکارامدی، می‌توان گفت که یکی از روش‌های تعریف تاب‌آوری، در نظر گرفتن آن به‌عنوان یک حس کلی از خودکارامدی است. با تعریف تاب‌آوری به‌عنوان خودکارامدی کلی، می‌توان از مشکلات جدی فراوانی که ناشی از ارائه تعاریف چندبعدی از تاب‌آوری هستند،

1 - Pintrich & Degroot

2 - Pajares

3 - Bandura

4 - Lin

5 - Saks

6 - Martocchio & Judge

7 - Stajkovic & Luthans

8 - Zhao

9 - Gu & Day

10 - Schwartz & et al

پیشگیری کرد. در این صورت، تاب آوری یک سازوکار روانی قابل اندازه گیری و قابل آموزش خواهد بود که مقابله موفقیت آمیز با شرایط ناخوشایند را امکان پذیر می کند.

برای خودکارآمدی، منابع متعددی ذکر شده که یکی از آنها، تجربه شخصی است (باندورا^۱، ۱۹۹۳). البته صرف بسنده کردن به تجارب توأم با توفیق، زمینه ساز تاب آوری نیست. تاب آوری مستلزم قرار گرفتن در معرض شکست (یا دست کم تهدید به شکست) است و بدین سان، تجاربی می توانند به تاب آورشدن افراد کمک کنند که دربردارنده روی دیگر موفقیت (ناکامی یا شرایط مشرف به آن) باشند. به نظر می رسد فعالیت های ورزشی، به ویژه ورزش حرفه ای، دارای این ویژگی هاست. همین مسئله سبب شده است تا توجه دست اندرکاران سلامت روانی، به طور جدی بر پیشایندها و پیامدهای روانشناختی ورزش متمرکز شود. این امر به شکلی در میان پژوهشگران روانشناسی ریشه دوانده که گروهی از روانشناسان، حوزه علمی کار خود را به این عرصه محدود ساخته اند و توسعه روزافزون رشته (یا شاخه) روانشناسی ورزش را بستر فعالیت های خود دانسته اند.

بسیاری از پژوهش های انجام گرفته در حوزه روانشناسی ورزشی، به بررسی تأثیر ورزش بر سلامت روانی پرداخته اند که در ادامه به گزیده ای از یافته ها - در حد حوصله این نوشتار - اشاره می شود. حسینی و بشارت (۲۰۱۰) و نیز صالحی نژاد و بشارت (۲۰۱۰)، به رابطه مثبت تاب آوری، با عملکرد ورزشی، سلامت روان و نیز سرسختی در دانشجویان ورزشکار اشاره کرده اند. موسوی گیلانی، کیانپور و صادقی خراشاد (۱۳۸۱)، نشان دادند که افسردگی ورزشکاران کمتر از غیرورزشکاران است. نتایج پژوهش حسینی، کاظمی و شهبازنژاد (۱۳۸۵) نیز نشان داد که دانشجویان ورزشکار نسبت به دانشجویان غیرورزشکار، در برخی ابعاد سلامت روانی از جمله افسردگی و افکار پارانویید، تفاوت معناداری داشتند و در معیارهای کلی علائم مرضی نیز سلامت روانی دانشجویان ورزشکار بهتر از غیرورزشکاران بوده است. یافته های پژوهش پورسلطانی (۱۳۸۲) حاکی از آن بود که ورزشکاران جانباز نسبت به غیرورزشکاران، به لحاظ سلامت عمومی وضعیت بهتری داشتند. بهبودی در نمره های سلامت روانی، روحیه سرزندگی، سلامت عمومی، عملکرد جسمانی و رفع افسردگی مردان پس از ۲۴ هفته

تمرین هوازی و کار با وزنه مشاهده شده است (آتلاتیس، چاو، کربی، و سینگ^۱، ۲۰۰۴). هانتون، توماس و ماینارد^۲ (۲۰۰۴) دریافتند که ورزشکاران در مقایسه با غیرورزشکاران از اضطراب کمتری رنج می‌برند.

علاوه بر حوزه سلامت روان، برخی پژوهش‌ها نیز نشان داده‌اند که ویژگی‌های روانشناختی مانند صفات شخصیتی، مهارت‌های روانی حرکتی، خصوصیات خلقی، سبک‌های مقابله‌ای (بشارت، ۱۳۸۴ب)، کمال‌گرایی و سختکوشی با موفقیت ورزشی رابطه دارد (بشارت، ۱۳۸۴الف؛ بشارت، ۱۳۸۴ج). نتایج تحقیق خواجه‌موگهی، نعمت‌پور و سرور (۱۳۸۳) نشان داد که شاخص‌های روانی و شخصیتی ورزشکاران و غیرورزشکاران تفاوت معناداری با یکدیگر دارند و بروز بیماری‌های جسمانی به طور معناداری در ورزشکاران کمتر است. پژوهش بشارت، صالحی، شاه‌محمدی، نادعلی و زبردست (۱۳۸۷) آشکار ساخت که تاب‌آوری و سختکوشی با موفقیت ورزشی و بهزیستی روانشناختی همبستگی مثبت و با درماندگی روانشناختی همبستگی منفی دارد. فلتز و لیرگ^۳ (۲۰۰۱) ارتباط معناداری را بین خودکارآمدی و مشارکت در فعالیت‌های ورزشی به دست آوردند. نتایج تحقیق آقاملابی، طوافیان و زارع (۱۳۸۷) نیز نشان داد که بین خودکارآمدی و انجام فعالیت فیزیکی منظم (ورزش) ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد. مختاری، شجاعی و دانا (۱۳۸۶) دریافتند که خودکارآمدی در فراگیری، اکتساب و یادداری مهارت‌های ورزشی نقش دارد.

محققان عوامل متعددی را برای ارتقای تاب‌آوری در افراد شناسایی کرده‌اند. در بین این عوامل، افزایش خودکارآمدی و باور افراد به کارآمد بودن، به عنوان یک عامل محافظتی مورد توجه برخی محققان قرار گرفته است که این عامل، موجب افزایش تاب‌آوری می‌شود. به طور کلی، شاید بتوان دو سازه مذکور را به عنوان مشخصه‌های روانی افراد سالم به حساب آورد. بظن می‌رسد با توجه به وجود تفاوت‌های فردی و گروهی، شناسایی این توانمندی‌ها در بین گروه‌های مختلف بسیار حایز اهمیت است.

1 - Atlantis, Chow & Singh

2 - Hanton, Thomas and Maynard

3 - Feltz & Lirgg

ورزشکار بودن و انجام فعالیت حرفه‌ای ورزشی، ویژگی‌ای است که به کمک آن می‌توان افراد را حتی از نظر شخصیتی، متمایز ساخت. باید به این موضوع نیز توجه داشت که در جوامع مختلف، امروزه از ورزش به عنوان یکی از روش‌های درمانی در بهبود مبتلایان به اختلال‌های روانی استفاده می‌شود. بهره‌گیری از ورزش در این زمینه، نتایج مفید و ثمربخشی را نیز به همراه داشته است. شرکت در فعالیت‌های ورزشی، افراد را از نظر فضایی و مکانی به هم نزدیک می‌کند و راه‌ها و فرصت‌های بسیاری را برای توانمند شدن در اجتماع فراهم می‌آورد. در چشم‌اندازی کلی، یک جریان و نگرش آموزشی در ابعاد فرهنگی و اجتماعی برای فرد ایجاد می‌کند. ورزش در سلامت و آمادگی جسمانی، تعادل و ثبات هیجانی، داشتن تصویر بدنی مثبت از خویش، رشد اجتماعی و تحول شخصیت، نقشی بسزا دارد. با توجه به اهمیت این نقش، پژوهش حاضر به بررسی الگوی رابطه میان خودکارآمدی و تاب‌آوری در دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار می‌پردازد.

از آنجا که انجام فعالیت‌های ورزشی، به افزایش سلامت عمومی (جسمی و روانی) می‌انجامد. همچنین، به دلیل اینکه عواملی چون خودکارآمدی و تاب‌آوری در رفتارهای هدفمند - که مستلزم تلاش‌های سخت هستند - اهمیت زیادی دارند، این امکان نیز وجود دارد که انجام فعالیت‌های ورزشی به خودکارآمدی و در نتیجه آن، شاید به تاب‌آوری نیز کمک کند. با توجه به موارد پیش‌گفته، مسئله اصلی تحقیق حاضر این بود که اولاً، آیا براساس خودکارآمدی، می‌توان تاب‌آوری را پیش‌بینی کرد و ثانیاً، آیا رابطه تاب‌آوری و خودکارآمدی در بین دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار الگوی متفاوتی دارد؟ علاوه بر این، رابطه بین برخی عوامل جمعیت‌شناختی و تاب‌آوری نیز بررسی شده است. به طور مشخص، پژوهش حاضر در پی آن بود که برای پرسش‌های زیر، پاسخ‌هایی مبتنی بر داده‌های کمی فراهم آورد:

- آیا بر اساس خودکارآمدی، می‌توان تاب‌آوری را پیش‌بینی کرد؟

- آیا بین دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار، تفاوت معناداری در زمینه تاب‌آوری وجود دارد؟

- در صورت معنادار بودن تفاوت دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار در زمینه تاب‌آوری، آیا با تفکیک دو گروه از نظر ورزشکار یا غیرورزشکار بودن، در پیش‌بینی تاب‌آوری به‌وسیله خودکارامدی، الگوی متفاوتی از روابط وجود دارد؟

- آیا دانشجویان ورزشکار، با توجه به نوع ورزش (انفرادی یا گروهی) تفاوت معناداری در زمینه تاب‌آوری دارند؟

- آیا جنسیت (و نیز تعامل آن با ورزشکار بودن یا نبودن) تفاوت معناداری را در زمینه تاب‌آوری افراد ایجاد می‌کند؟

روش تحقیق

الف) مشارکت‌کنندگان

این تحقیق، از نوع توصیفی و همبستگی است. جامعه آماری پژوهش، دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار محصل در دانشگاه‌های وابسته به وزارت علوم، تحقیقات و فناوری بودند. در پژوهش حاضر، براساس جدول پیشنهاد شده توسط کرجسی و مورگان^۱ (۱۹۷۰) و نیز با توجه به جمع کل گویه‌های هر دو مقیاس (۴۳ گویه)، حجم نمونه ۳۲۰ نفر تعیین شد؛ این تعداد، به منظور افزایش اطمینان از قدرت تعمیم‌پذیری و کاهش احتمال خطای نمونه‌گیری، به ۴۰۰ نفر افزایش داده شد. به این ترتیب، نمونه‌ای شامل ۴۰۳ نفر از دانشجویان (۱۹۸ دختر و ۲۰۵ پسر) ورزشکار و غیرورزشکار محصل در دانشگاه‌های وابسته به وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، به شیوه قضاوتی یا هدفمند انتخاب شدند. قابل ذکر است دانشجویان ورزشکار در زمان انجام پژوهش در لیگ‌های برتر باشگاه‌های کشور مسابقه می‌دادند. اطلاعات مورد نیاز، هنگام برگزاری المپیاد ورزشی دانشجویان کشور و در زمان استراحت یا اوقات فراغت ورزشکاران شرکت‌کننده جمع‌آوری شد. در جدول شماره ۱، نمونه پژوهش به تفکیک ورزشکار یا غیرورزشکار بودن افراد، جنسیت و نوع ورزش، ارائه شده است.

1- Krejcie & Morgan

جدول ۱_ توزیع فراوانی نمونه برحسب ورزشکار بودن یا نبودن، نوع ورزش و جنسیت

کل	غیرورزشکاران	ورزشکاران (n=۲۰۲)		گروه ها
		انفرادی	گروهی	
۲۰۵	۱۱۱	۷۸	۱۶	مردان
۱۹۸	۹۰	۷۵	۳۳	زنان
۴۰۳	۲۰۱	۱۵۳	۴۹	کل

(ب) ابزار

در این پژوهش، برای جمع‌آوری اطلاعات، از دو مقیاس تاب‌آوری و خودکارآمدی عمومی استفاده شده و در ادامه، به معرفی و توصیف مختصر هر کدام از ابزارهای یادشده پرداخته شده است.

۱. مقیاس تاب‌آوری: این مقیاس، ابعاد مختلف تاب‌آوری شامل حس توانایی فردی، مقاومت در برابر تأثیرات منفی، پذیرش مثبت تغییر، اعتماد به غرایز فردی، حس حمایت و امنیت اجتماعی، ایمان روحانی و رویکرد عمل‌گرایانه به روش‌های مشکل‌گشایی را نشان می‌دهد. تحقیقات اولیه، نشان می‌دهد که این ابزار، برای سنجش میزان تاب‌آوری افراد بزرگسالان مقیاسی مناسب است (کانر و دیویدسون^۱، ۲۰۰۳؛ کانر، دیویدسون و لی^۲، ۲۰۰۳). در این مقیاس، برای هر گویه طیف درجه‌بندی شده پنج‌گزینه‌ای (کاملاً نادرست تا همیشه درست) در نظر گرفته شده است. در عین حال باید توجه داشت که این مقیاس، ابعاد مختلف تاب‌آوری را می‌سنجد، ولی دارای نمره کل است. روایی (به روش تحلیل عوامل و روایی همگرا و واگرا) و پایایی (به روش بازآزمایی و آلفای کرونباخ) مقیاس توسط سازندگان آزمون در گروه‌های مختلف (عادی و در خطر) احراز شده است. جوکار (۱۳۸۶) در پژوهشی به بررسی روایی و پایایی این مقیاس را در فرهنگ ایرانی بررسی و با استفاده از روش تحلیل عوامل، روایی آن را تأیید بود. همچنین، ضریب پایایی مقیاس مذکور، با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۳ گزارش شده است (جوکار، ۱۳۸۶). نتایج حاصل از پژوهش جوکار به یافته‌های دیگر پژوهش‌هایی

1 - Conner & Davidson

2 - Lee

که روایی و پایایی این مقیاس را بررسی کرده‌اند، نزدیک است (سامانی، جوکار، و صحراگرد، ۱۳۸۶؛ محمدی، ۱۳۸۴). در پژوهش حاضر به منظور احراز پایایی مقیاس مذکور ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شد. مقدار ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۷۷ بود که بیانگر پایایی مطلوب این مقیاس است.

۲. پرسشنامه خودکارآمدی عمومی^۱: این پرسشنامه، توسط شوارز و جروسالم^۲ (۱۹۹۵) در ۱۰ ماده تدوین شده که در مجموع، بیانگر سازگاری موفقیت‌آمیز فرد با یک موقعیت مشکل‌زاست. در مقابل هر عبارت، چهار گزینه کاملاً مخالف من، کمی شبیه من، خیلی شبیه من و کاملاً شبیه من قرار دارد که به هر کدام از این گزینه‌ها به ترتیب نمره‌های ۱ تا ۴ تعلق می‌گیرد. بنابراین، حداقل نمره این پرسشنامه، برای هر فرد ۱۰ و حداکثر آن ۴۰ است. روایی و پایایی این مقیاس در مطالعات مختلف تأیید شده است. در تحقیقات متعدد (برای مثال رجبی، ۱۳۸۵؛ عبداللهی، ۱۳۸۵) ثبات درونی آن بین ۰/۷۵ تا ۰/۹۱ گزارش شده است. این مقیاس تک‌بعدی، بر روی ۲۳ فرهنگ اجرا شده و نه تنها ساده و پایاست، بلکه روایی افتراقی و همگرا نیز دارد. در تحقیق فولادچنگ (۱۳۸۲) مقدار آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۳ گزارش شده است. رجبی (۱۳۸۵) نیز در دو نمونه دانشجویی مجزا، ضرایب آلفای ۰/۸۰ و ۰/۸۲ را گزارش کرده است.

نتایج و یافته‌های تحقیق

به منظور ارائه تصویری روشن‌تر از وضعیت متغیرهای بررسی شده در پژوهش حاضر و پیش از پرداختن به یافته‌های مرتبط با سؤال‌های تحقیق، برخی شاخص‌های توصیفی متغیرها در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲ - شاخص‌های توصیفی متغیرهای تحقیق به تفکیک جنسیت، ورزش

کل		ورزش				جنسیت				متغیرها
		غیرورزشکاران		ورزشکاران		زنان		مردان		
SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	
۲۲/۴۴	۱۲۶/۱۳	۱۸/۴۶	۱۱۲/۹۶	۱۷/۹۵	۱۳۹/۲۴	۲۳/۷۴	۱۲۵/۵۱	۲۱/۱۶	۱۲۶/۷۴	تاب‌آوری
۶/۸۸	۲۹/۲۸	۴/۷۸	۲۵/۳۶	۶/۴۶	۳۳/۱۹	۸/۱۸	۲۸/۸۷	۵/۳۴	۲۹/۶۸	خودکارآمدی

1 - General Self -Efficacy

2 - Schwarzer & Jerusalem

برای پاسخ به این پرسش که آیا خودکارآمدی، قادر به پیش‌بینی تاب‌آوری است، از تحلیل رگرسیون به شیوه همزمان^۱ استفاده شد. نتایج نشان داد که در کل نمونه مورد بررسی، خودکارآمدی به صورت مثبت و معناداری تاب‌آوری را پیش‌بینی می‌کند ($\beta=0/52$ ، $P \leq 0/0001$). در واقع، به ازای هر یک واحد تغییر در نمره خودکارآمدی، نمره تاب‌آوری ۰/۵۲ تغییر می‌کند.

در ادامه، به منظور بررسی این سؤال که در صورت معنادار بودن تفاوت دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار در زمینه تاب‌آوری، آیا با تفکیک دو گروه از نظر ورزشکار یا غیرورزشکار بودن، در پیش‌بینی تاب‌آوری به وسیله خودکارآمدی، الگوی متفاوتی از پیش‌بینی وجود دارد، ابتدا وجود تفاوت معنادار در بین دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار، بررسی شد. به این منظور، از آزمون آماری t برای گروه‌های مستقل استفاده شد. نتایج این مقایسه در جدول ۳ نمایش داده شده است.

جدول ۳_ مقایسه ورزشکاران و غیرورزشکاران در زمینه تاب‌آوری

متغیرها	گروه‌ها	میانگین	انحراف معیار	مقدار t	سطح معناداری
تاب‌آوری	ورزشکار	۱۳۹/۲۴	۱۷/۹۵	۱۴/۴۸	۰/۰۰۰۱
	غیرورزشکار	۱۱۲/۹۶	۱۸/۴۶		

همان‌گونه که در جدول ۳ ملاحظه می‌شود، تاب‌آوری در افراد ورزشکار بیشتر است ($P \leq 0/0001$ ، $t=14/48$). پس از این مقایسه، برای بررسی اینکه آیا میان دو گروه در پیش‌بینی تاب‌آوری به وسیله خودکارآمدی، الگوی متفاوتی از روابط وجود دارد، دو تحلیل رگرسیون برای دو گروه به صورت مجزا انجام گرفت. در جدول ۴، نتایج این دو تحلیل و نیز تحلیل رگرسیون مربوط به کل نمونه ارائه شده است.

جدول ۴ - رگرسیون تاب‌آوری روی خودکارآمدی در کل نمونه و گروه‌های ورزشکار و غیرورزشکار

گروه‌ها	F	P	R	R ²	β	t	P
کل نمونه	۱۵۰/۸۳	۰/۰۰۰۱	۰/۵۲	۰/۲۷	۰/۵۲	۱۲/۲۸	۰/۰۰۰۱
ورزشکاران	۳۶/۴۷	۰/۰۰۰۱	۰/۳۹	۰/۱۵	۰/۳۹	۶/۰۴	۰/۰۰۰۱
غیرورزشکاران	۴/۵۵	۰/۰۳	۰/۱۵	۰/۰۱	۰/۱۵	۲/۱۳	۰/۰۳

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که در بین ورزشکاران، خودکارآمدی می‌تواند به صورت مثبت و معناداری تاب‌آوری آنان را پیش‌بینی کند ($\beta=0/39, P \leq 0/0001$)؛ یعنی به ازای یک واحد تغییر در نمره خودکارآمدی نمره تاب‌آوری ۰/۳۹ تغییر می‌کند. در مورد افراد غیرورزشکار نیز وضع به این شکل است که خودکارآمدی به صورت مثبت و معناداری تاب‌آوری آنان را پیش‌بینی می‌کند ($\beta=0/15, P \leq 0/03$)؛ یعنی به ازای یک واحد تغییر در نمره خودکارآمدی، ۰/۱۵ تغییر در نمره تاب‌آوری به‌وجود می‌آید. در هر دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار، خودکارآمدی می‌تواند تاب‌آوری را پیش‌بینی کند، اما بررسی مقدار شاخص‌هایی مانند ضریب تعیین (R^2) و ضریب استاندارد رگرسیون (β)، در دو تحلیل حاکی از آن است که در ورزشکاران، خودکارآمدی، به صورت قوی‌تری تاب‌آوری را پیش‌بینی می‌کند.

بررسی این سؤال که «آیا ورزشکاران، با توجه به نوع رشته ورزشی (انفرادی یا گروهی) تفاوت معناداری در زمینه تاب‌آوری دارند؟» نشان داد که ورزشکاران رشته‌های ورزشی انفرادی با ورزشکاران رشته‌های ورزشی گروهی در زمینه تاب‌آوری تفاوت معناداری ندارند ($t=1/105, N.S.$).

بررسی اثر تعاملی جنسیت با ورزش (ورزشکار بودن یا نبودن) بر تاب‌آوری با استفاده از تحلیل واریانس دوطرفه، حاکی از معنادار نبودن این تأثیر بود [$F(402,1)=0/43, N.S.$]. به‌عنوان یک تحلیل اضافی و با در نظر گرفتن جنسیت به‌عنوان متغیر مستقل نیز مقایسه‌ای انجام گرفت و نتایج نشان داد که بین دو گروه مردان و زنان، تفاوت معناداری در زمینه تاب‌آوری وجود ندارد ($t=0/55, N.S.$).

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر، بررسی امکان پیش‌بینی بین تاب‌آوری براساس خودکارآمدی در دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار بود. در ادامه یافته‌های پژوهش به‌ترتیب ارائه‌شده سوالات در بخش مقدمه، بررسی می‌شود.

نتایج تحلیل‌ها نشان داد که خودکارآمدی پیش‌بینی‌کننده مثبت و معنی‌دار تاب‌آوری است. این یافته، همسو با نظریه‌های موجود و پژوهش‌های پیشین است. در مطالعات بی‌شماری مشخص شده که افراد دارای انتظارات خودکارآمدی بیشتر نسبت به افراد با کارآمدی کم‌تر، احتمالاً بیشتر در جست و جوی راه‌حل‌های مناسب مشکلات و مسائل هستند. برای مثال، گرم‌بوسکی، پاتریک، دیهر، دورهام، برسفورد، کای و هچت^۱ (۱۹۹۳) و اولیری^۲ (۱۹۹۲) در تحقیقات خود دریافتند که بر خلاف افراد با خودکارآمدی کم، افراد با انتظارات خودکارآمدی زیاد بیشتر احتمال دارد که رفتارهای زیان‌آور (مثل چاقی) را کنترل و رفتارهای خودتخریبی (مثل استعمال دخانیات و مشروبات الکلی) را متوقف کنند. افراد دارای اعتقاد به خودکارآمدی زیاد از اسنادهای خودتخریبی^۳ اجتناب کرده و اضطراب و افسردگی کمتری را تجربه می‌کنند. یکی از عواملی که رابطه‌ی خودکارآمدی با تاب‌آوری را می‌توان از آن استنتاج کرد، رابطه‌ی این دو سازه با راهبردهای مقابله‌ای است. پژوهش‌ها نشان داده که سطوح بالای خودکارآمدی، با توان بیشتر مقابله با رفتارهای پر خطر برای سلامت همراه است (ما، فانگ، نائور، تان و شایو^۴، ۲۰۰۶). رابطه‌ی خودکارآمدی با تاب‌آوری از این حیث اهمیت دارد که باور فرد به توانمند بودن، شناخت، نگرش، رفتار و عملکرد فرد را در جهت استفاده از تمام ظرفیت‌ها به منظور تاب‌آوری در شرایط دشوار شکل می‌دهد. تحلیل‌های بیشتر نشان داد که در هر دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار (به تفکیک)، خودکارآمدی قادر به پیش‌بینی تاب‌آوری است. لیکن، مقایسه تحلیل‌های مذکور نشان داد که در گروه ورزشکاران، رابطه‌ی قوی‌تری بین خودکارآمدی و تاب‌آوری وجود دارد. با توجه به مباحث مطرح‌شده، دستیابی به این یافته چندان دور از انتظار نبود.

1 - Grembowski, Patrick, Diehr, Durham, Beresford, Kay & Hecht

2 - O'Leary

3 - Self-Denigrating

4 - Ma, Fang, Knauer, Tan & Shive

تحلیل‌ها نشان داد که ورزشکاران نسبت به افراد غیرورزشکار تاب‌آوری بیشتری دارند. این یافته، با نتایج پژوهش بشارت و همکاران (۱۳۸۷) همسوست؛ آنان نشان دادند تاب‌آوری موجب افزایش موفقیت ورزشی می‌شود. شایان توجه است که در پژوهش بشارت و همکاران (۱۳۸۷) تاب‌آوری به عنوان متغیرمستقلی در نظر گرفته شده است که موفقیت ورزشی را تبیین می‌کند. سؤال این است که در تحقیقات مربوط به ورزش، آیا این فعالیت ورزشی است که به تقویت تاب‌آوری و به تبع آن موفقیت در ورزش منجر می‌شود یا این‌که تاب‌آوری تحت تأثیر عوامل دیگری به موفقیت ورزشی می‌شود. یافته‌های تحقیق حاضر نقش فعالیت ورزشی را در تاب‌آوری آشکار می‌سازد. یافته مورد بحث با نتایج پژوهش‌هایی که تأثیر مثبت ورزش را در جنبه‌های مختلف عملکرد انسانی آشکار ساخته‌اند، همراستاست. برای مثال با پژوهش آتلانتیس و همکاران^۱ (۲۰۰۴)، موسوی گیلانی و همکاران (۱۳۸۱) و حسینی و همکاران (۱۳۸۵) پیرامون نقش ورزش در سلامت روانی همسویی دارد. همچنین با یافته‌های حمایت‌طلب، بزازان و لحمی (۱۳۸۲) که بیانگر افزایش عزت نفس به دنبال فعالیت‌های ورزشی است، همسوست. همچنین با یافته‌های واعظ موسوی (۱۳۸۱) در مورد تأثیر ورزش بر رضایت از زندگی و کیفیت زندگی و نیز با نتایج پژوهش‌های سیدعامری (۱۳۸۲) و هانتون و همکاران^۲ (۲۰۰۴) مبنی بر نقش ورزش در افسردگی و کاهش اضطراب همسویی دارد. با وجود همه این همسویی‌ها، در مورد الگوی روابط بین تاب‌آوری و فعالیت‌های ورزشی، پژوهش‌ها اندک است و با قاطعیت نمی‌توان درباره آن اظهار نظر کرد. در مجموع، با توجه به این یافته، می‌توان نتیجه گرفت که فعالیت ورزشی می‌تواند تاب‌آوری را در افراد افزایش دهد. به نظر می‌رسد در فعالیت‌های ورزشی، بستریابی وجود دارد که می‌تواند زمینه‌ساز و تقویت‌کننده تاب‌آوری باشد. یکی از منابع تاب‌آور شدن، وجود شبکه‌های ارتباطی و حمایت‌های بیرونی است. عضویت در تیم‌های ورزشی می‌تواند دایره زندگی اجتماعی افراد را گسترده‌تر سازد و در پی آن، فرد ورزشکار می‌تواند دوستان نزدیکی اعم از هم‌تیمی، مربی، رقیب و طرفدارانی داشته باشد که او را همواره تشویق و در موقعیت‌های سخت از او حمایت می‌کنند تا بهتر بتواند بر مشکلات غلبه کند. جنب و جوش و فعالیت بدنی ورزشکاران نیز توان جسمی و فکری آنان را در حل مسائل افزایش می‌دهد و به نوعی، زمینه‌های ایجاد تاب‌آوری را فراهم می‌کند. به همه این موارد می‌توان نظم لازم در زندگی ورزشکار را اضافه کرد. هر ورزشکار باید به صورت روزانه یا هفتگی،

1 - Atlantis & et al

2 - Hanton & et al

برای حفظ آمادگی و افزایش مهارت‌های خود، ساعاتی را به‌طور منظم به ورزش اختصاص دهد. به نظر می‌رسد چنین شرایطی نوعی خودتنظیمی و خودمدیریتی را - که ویژگی افراد تاب‌آور است - در ورزشکار به وجود آورد.

تحلیل‌های انجام گرفت برای بررسی تفاوت‌های جنسیتی در زمینه تاب‌آوری، نشان داد که تفاوت معناداری بین افراد مؤنث و مذکر در زمینه تاب‌آوری وجود ندارد. در توجیه این یافته، باید متذکر شد که یکی از تجارب مشترک و فراگیر افراد مشارکت‌کننده در این پژوهش، داشتن تحصیلات عالی یا حضور در محیط‌های دانشگاهی است. به‌نظر می‌رسد، داشتن چنین تجربیاتی نیز می‌تواند به‌عنوان یک عامل بالقوه، تفاوت نداشتن دو جنس را تا حدودی تبیین کند. پاسخگویی مستدل و تجربی به چنین مسئله‌ای نیازمند انجام پژوهش‌های بیشتر است.

نتایج بررسی آماری این سؤال که آیا ورزشکاران با توجه به نوع رشته ورزشی (انفرادی یا گروهی) تفاوت معناداری در زمینه تاب‌آوری دارند، مؤید آن بود که بین ورزشکاران ورزش‌های گروهی و انفرادی، تفاوت معناداری در زمینه تاب‌آوری وجود ندارد. این یافته با نتایج پژوهش‌هایی که نشان می‌دهد که عوامل روانشناختی مانند عزت نفس، خودانگیختگی (شفیع‌زاده و اعظمیان‌جزی، ۱۳۸۳) و رشد اجتماعی (امیرتاش، سبحانی‌نژاد و عابدی، ۱۳۸۵)، هوش هیجانی (بشارت، عباسی، و میرزا، ۱۳۸۵)، و خودکارآمدی (نوربخش و ملکی، ۱۳۸۴) در دو گروه ورزشکاران انفرادی و گروهی یکسان است، همسوست. از طرفی، تا حدی با نتایج پژوهش‌هایی که نشان دادند ورزشکاران دو گروه انفرادی و گروهی در زمینه رشد مهارت‌های اجتماعی (امیرتاش و همکاران، ۱۳۸۵)، رقابت‌جویی (بهرام و شفیع‌زاده، ۱۳۸۲) و کیفیت زندگی (واعظ موسوی، ۱۳۸۱) متفاوتند، مغایر است. شایان یادآوری است که این تفاوت اغلب به نفع ورزشکاران ورزش‌های گروهی است. در توجیه یافته مذکور می‌توان گفت که ورزش - صرف نظر از گروهی یا انفرادی بودن - احتمالاً تأثیر همه‌جانبه‌ای بر عوامل مرتبط با سلامتی مانند عزت نفس، اعتماد به نفس، افسردگی و شادکامی می‌گذارد که بیش‌تر تبیین‌کننده تاب‌آوری هستند تا عوامل مؤثر در ارتباطات اجتماعی که در ورزش‌های گروهی بیشتر بر آنها تأکید می‌شود. همچنین، نتایج پژوهش، اثر تعاملی جنسیت و ورزش را بر تاب‌آوری تأیید نکرد، اما اشاره

شد که اثر اصلی ورزش بر تاب‌آوری معنادار بود؛ در سطرهای پیشین، بحث مرتبط با این موضوع، ارائه شد.

در راستای پژوهش حاضر و با توجه به فواید و مزیت‌های ورزش - که در پیشینه پژوهش به برخی از آنها اشاره دارد - پیشنهاد می‌شود که در همه محیط‌های آموزشی، بر نقش و اهمیت ورزش تأکید شده و ورزشکاران تشویق شوند؛ همچنین از طریق فعالیت‌های ورزشی و برنامه‌های هدفمند در کلاس‌های تربیت بدنی، خودکارآمدی و تاب‌آوری دانشجویان - اعم از ورزشکار و غیرورزشکار بهبود یابد. آموزش و آشناسازی استادان و مربیان ورزش، در زمینه اصول روانشناسی و روانشناسی کاربردی نیز می‌تواند مسیری سازنده باشد.

به منظور سنجش خودکارآمدی و تاب‌آوری واقعی ورزشکاران، پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آتی از ابزارهایی استفاده شود که این دو متغیر را در ارتباط با ورزش مورد سنجش قرار دهد. از آنجا که تحقیق حاضر در جامعه دانشجویی انجام گرفت، پیشنهاد می‌شود تحقیقاتی از این دست بر روی دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار نیز صورت گیرد و واسطه‌ای بودن متغیر خودکارآمدی در حوزه روانشناسی بررسی شود. به منظور آگاهی از تأثیر پیشرفت در فعالیت‌های ورزشی بر خودکارآمدی، توصیه می‌شود که پژوهش‌های دیگری در نمونه‌ای بزرگ‌تر از دانشجویان صورت پذیرد. انجام تحقیقات بیشتر در زمینه تأثیر متقابل ورزش و عوامل روانشناختی بر یکدیگر نیز راه‌گشا خواهد بود.

در شمار محدودیت‌های پژوهش حاضر، می‌توان یادآوری کرد که اعمال کنترل برای حذف اثر تفاوت‌های فردی (مانند درون‌گرایی/ برون‌گرایی) یا دیگر متغیرهای مداخله‌گر احتمالی، در پژوهش‌هایی از نوع پژوهش حاضر برای به صورت مستقیم امکان ندارد و تنها به شیوه‌های نمونه‌گیری و مشابه‌سازی نمونه با جامعه طبیعی بسنده می‌شود. بنابراین، پیشنهاد می‌شود دو سازه تاب‌آوری و خودکارآمدی در رابطه با فعالیت‌های ورزشی، در قالب طرح‌های پژوهشی آزمایشی و با کنترل متغیرهای مداخله‌گر مورد مطالعه قرار گیرند. علاوه بر این، تعداد کم ورزشکاران در بعضی رشته‌ها، پژوهشگران را از بررسی دقیق‌تر برخی اهداف پژوهش (مانند تأثیر رشته ورزشی)، بازداشت. کمبود پژوهش‌های منتشرشده داخلی و حتی خارجی در زمینه بررسی نقش ورزش در خودکارآمدی و به ویژه تاب‌آوری، محسوس

بود. اتکای یافته‌های پژوهش حاضر به داده‌های حاصل از گزارش‌های شخصی در مورد متغیرهای موجود نیز، یکی دیگر از محدودیت‌هاست. توجه به محدودیت‌هایی که رعایت جانب احتیاط را در تعمیم و نتیجه‌گیری از یافته‌های گزارش شده بر یافته‌ها تحمیل می‌کند، ضروری به‌نظر می‌رسد.

منابع و مأخذ

۱. آقاملائی، تیمور. طوافیان، صدیقه‌السادات. و زارع، شهرام. (۱۳۸۷). "مراحل تغییر رفتار فعالیت فیزیکی در جمعیت بالای ۱۵ سال ساکن شهر بندرعباس". پایش، ۷(۲)، ۲۵۸-۲۵۳.
۲. امیرتاش، علی‌محمد. سبحانی‌نژاد، مهدی. عابدی، احمد. (۱۳۸۵). "مقایسه رشد اجتماعی دانش‌آموزان پسر ورزشکار و غیرورزشکار دوره راهنمایی تحصیلی". المپیک، ۳۴، صص ۶۱-۵۳.
۳. بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۴الف). "بررسی رابطه کمال‌گرایی و موفقیت ورزشی". حرکت، ۲۳، صص ۶۵-۵۱.
۴. بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۴ب). "تأثیر سبک‌های مقابله با استرس بر موفقیت ورزشی". حرکت، ۲۴، صص ۸۷-۱۰۰.
۵. بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۴ج). "رابطه سخت‌کوشی با موفقیت ورزشی و سلامت روانی دانشجویان ورزشکار". المپیک، ۳۰، صص ۱۳۳-۱۲۳.
۶. بشارت، محمدعلی. صالحی، مریم. شاه‌محمدی، خدیجه. نادعلی، حسین. زبردست، عذرا. (۱۳۸۷). "رابطه تاب‌آوری و سخت‌کوشی با موفقیت ورزشی و سلامت روانی در ورزشکاران". روانشناسی معاصر، ۶، ۴۹-۳۸.
۷. بشارت، محمدعلی. عباسی‌غلامرضا. میرزاکمسفیدی، رضا. (۱۳۸۵). "تبیین موفقیت ورزشی در ورزش‌های گروهی و فردی بر حسب هوش هیجانی". المپیک، ۳۳، صص ۹۶-۸۷.
۸. بهرام، عباس. شفیع‌زاده، محسن. (۱۳۸۲). "تأثیر رقابت‌گرایی و نوع رشته ورزشی بر ورزش‌گرایی: بررسی الگوی تعاملی انگیزش پیشرفت در ورزش". علوم حرکتی و ورزش، ۱(۲)، صص ۹-۱.

۹. پورسلطانی، حسین. (۱۳۸۲). "رابطه بین فعالیت‌های ورزشی و سلامت عمومی جانبازان و معلولین قطع عضو ورزشکار ایران". علوم حرکتی و ورزش، (۲)۱، صص ۱۷-۱۰.
۱۰. جوکار بهرام. (۱۳۸۶). "نقش واسطه‌ای تاب‌آوری در رابطه بین هوش هیجانی و هوش عمومی با رضایت از زندگی". روانشناسی معاصر، ۴، صص ۱۲-۳.
۱۱. حسینی، سیدحمزه. کاظمی، شقایق. شهبازنژاد، لیلا. (۱۳۸۵). "بررسی رابطه ورزش با سلامت روان دانشجویان". مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران (نامه دانشگاه)، ۵۳، صص ۱۰۴-۹۷.
۱۲. حمایت‌طلب، رسول. بزازان، صدیقه. لحمی، ریحانه. (۱۳۸۲). "مقایسه میزان شادکامی و سلامت روانی دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه‌های تهران و پیام نور". حرکت، ۱۸، صص ۱۴۰-۱۳۱.
۱۳. خواجه موگهی، ناهید. نعمت‌پور سرور. (۱۳۸۳). "مقایسه سبک‌های شخصیتی، استرس و ارتباط آن با بیماری‌های جسمی ورزشکاران و غیر ورزشکاران شهرستان اهواز در سال ۱۳۸۱". مجله علمی پزشکی، ۴۲، صص ۷-۱.
۱۴. سامانی، سیامک. جوکار، بهرام. صحراگرد، نرگس. (۱۳۸۶). "تاب‌آوری، سلامت روانی و رضایت از زندگی". مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۵۰ (۳)، ۲۹۵-۲۹۰.
۱۵. سیدعامری، میرحسن. (۱۳۸۲). "تبیین مؤلفه‌های افسردگی بین دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار (پسر و دختر) در دوره متوسطه شهر ارومیه". حرکت، ۱۸، ۹۶-۸۱.
۱۶. شفیق‌زاده، علی. اعظمیان جزئی، اکبر. (۱۳۸۳). "بررسی خود‌انگیزی ورزشکاران منتخب تیم‌های ورزشی دوره متوسطه استان اصفهان". المپیک، ۲۵، صص ۵۹-۵۱.
۱۷. عبداللهی، بیژن. (۱۳۸۵). "نقش خودکارآمدی در توانمندسازی کارکنان". ماهنامه علمی - پژوهشی تدبیر در زمینه مدیریت. سال هفدهم، شماره ۱۶۸.

۱۸. رجیبی، غلامرضا (۱۳۸۵). "بررسی پایایی و روایی مقیاس باورهای خودکارآمدی عمومی (GSE-10) در دانشجویان روانشناسی دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز و دانشگاه آزاد مرودشت". اندیشه های نوین تربیتی، دوره ۲، شماره های ۱ و ۲، صص ۱۱-۱۲۲.
۱۹. فولادچنگ، محبوبه. (۱۳۸۲). "بررسی باورهای خودکارآمدی دختران دانش آموز استان فارس و ارائه راهکارهای مناسب". مجموعه مقالات هفته پژوهش سازمان آموزش و پرورش شیراز، شورای تحقیقات آموزش و پرورش فارس، صص ۷۵-۹۹.
۲۰. محمدی، مسعود. (۱۳۸۴). "بررسی عوامل مؤثر بر تاب آوری در افراد در معرض خطر سوء مصرف مواد". رساله دکتری، تهران، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
۲۱. مختاری، پونه. شجاعی، معصومه. دانا، امیر. (۱۳۸۶). "تأثیر تمرین مشاهده ای بر یادگیری مهارت سرویس بلند بدمینتون با تأکید بر نقش میانجی گری خودکارآمدی". حرکت، ۳۲، صص ۱۳۱-۱۱۷.
۲۲. موسوی گیلانی، سیدرضا. کیانپور، محسن. صادقی خراشاد، محمود. (۱۳۸۱). "مقایسه سلامت روانی دانشجویان پسر ورزشکار و غیرورزشکار". طبیب شرق، ۴(۱)، صص ۳۹-۴.
۲۳. نوریبخش، پریش. ملکی، محمد. (۱۳۸۴). "مقایسه مهارت های روانی پایه، روانی - جسمانی و شناختی ورزشکاران مرد برتر رشته های گروهی و انفرادی استان خوزستان و رابطه این مهارت ها با خودکارآمدی آنان". حرکت، ۲۳، صص ۱۴۱-۱۲۵.
۲۴. واعظ موسوی، سیدمحمدکاظم. (۱۳۸۱). "مقایسه کیفیت زندگی ورزشکاران رشته های انفرادی و دسته جمعی". پژوهش در علوم ورزشی، ۱(۳)، ۹۳-۸۳.

25. Agaibi, C. E., & Wilson, J. P. (2005). "Trauma, PTSD, and resilience: A review Of The Literature". *Trauma, Violence, & Abuse*, 6(3), PP: 195-216.

26. Atlantis, E., Chow, C., Kirby, A. & Singh, M., F. (2004). "An effective exercise-based intervention for improving mental health and quality of life measures: a randomized controlled trial". *Preventive Medicine*, 39 (2), PP: 424-434.

27. Bandura, A. (1986). *"Social foundation of thought and action: A social cognitive Theory"*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
28. Bandura, A. (1993). *"Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning"*. *Educational Psychology*, 28, PP: 117-148.
29. Bandura, A. (1997). *"Self-Efficacy: The exercise of control"*. New York: W.H. Freeman.
30. Bonanno, A. G. (2004). *"Loss, trauma, and human resilience"*. *American Psychologist*, 59, PP:20-28.
31. Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B. (2006). *"Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults"*. *Behaviour Research and Therapy*, 44, PP:585-599.
32. Conner, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). *"Development of a new resilience scale: The Conner-Davidson resilience scale (CD-RISC)"*. *Depression and Anxiety*, 18, PP:76-82.
33. Connor, K. M., Davidson, J. R. T., & Lee, L-C. (2003). *"Spirituality, resilience, and anger in survivors of violent trauma: A community survey"*. *Journal of Traumatic Stress*, 16, PP:487-494.
34. Feltz, D. & Lirgg, C., D. (2001). *"Handbook of sport psychology"*. New York: Wiley.
35. Garmezy, N. (1991). *"Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty"*. *American Behavioral Scientist*, 34 (4), PP:416-430.
36. Garmezy, N., Masten, A.S., and Tellegen, A. (1984). *"The study of stress and competence in children: A building block for developmental psychopathology"*. *Child Development*, 55, PP:97-111.

37. Grembowski, D., Patrick, D., Dienr, P., Durham, M., Beresford, S., Kay, E., & Hetch, J. (1993). "Self-Efficacy and health behavior among older adults". *Journal of Health and Social Behavior*, 34, PP: 89-104.
38. Gu, Q. & Day, C. (2007). "Teacher's resilience: A necessary condition for effectiveness". *Teaching and Teacher Education*, 23, PP: 1302-1316.
39. Hanton, S., Thomas, O. and Maynard, I. (2004). "Competitive anxiety responses in the week leading up to competition: the role of intensity, direction and frequency dimensions". *Psychology of Sport and Exercise*, 5, PP: 69-181.
40. Hosseini, S. A. & Besharat, M. (2010). "Relation of resilience whit sport achievement and mental health in a sample of athletes". *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, PP: 633-638.
41. Krejcie, R. V. & Morgan, D. W. (1970). "Determining sample size for research activities". *Educational & Psychological Measurement*, 30, PP: 607-610.
42. Lin, S. P. (2006). "An exploration of chinese international students' social self-efficacy". Unpublished Ph. D. Thesis. Ohio State University.
43. Ma, G. X., Fang, C. Y., Knauer, C. A., Tan, T., & Shive, S. E. (2006). "Tobacco dependence, risk perceptions and self-efficacy among Korean American smokers". *Addictive Behaviors*, 31, PP: 1776-1784.
44. Martocchio, J. J., & Judge, T. A. (1997). "Relationships between conscientiousness and learning in employee training: Mediating influences of self-deception and self-efficacy". *Journal of Applied Psychology*, 82, PP: 764-773.
45. Masten, A. S., Best, K., M. and Garmezy, N. (1990). "Resilience and development: contributions from the study of children who overcome adversity". *Development and Psychopathology* 2: PP: 425-444.
46. O'Leary, A. (1992). "Self-efficacy and health: behavioral and stress-physiological mediation". *Cognitive Therapy and Research*, 16, PP: 229-245.

47. Pajares, F. (2003). "Self-efficacy beliefs, motivation, and achievement in writing: A review of the literature". *Reading and Writing Quarterly*, 19, PP:139-158.

48. Patterson, J., & Blum, W. (1996). "Risk and resilience among children and young with disabilities". *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 150, PP: 692-698.

49. Pintrich, P. R., & DeGroot, E. V. (1990). "Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance". *Journal of Educational Psychology*, 82, PP:33-40.

50. Saks, A. M. (1995). "Longitudinal field investigation of the moderating and mediating effects of self-efficacy on the relationship between training and newcomer adjustment". *Journal of Applied Psychology*, 80, PP: 211-225.

51. Salehi Nezhad, M. & 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, PP: 757-497.

52. Schwartz, M., Stein, T., Wald, E., Sha, N., & Sonty, N. (2011). "Risk and resilience in chronic pain: anxiety and self-efficacy as mediators in the relationship between pain intensity and disability". *The Journal of Pain*, 12, (4), Supplement 1, P:82.

53. Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). "Generalized self-efficacy scale". In S. Wright, & M. Johnson, & J. Weinman, (Eds.), *Measures in Health Psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35-37). Windsor, England: NFER-NELSON.

54. Stajkovic, A. D., & Luthans, F. (1998). "Self-efficacy and work-related performance: A metaanalysis". *Psychological Bulletin*, 124, PP:240-261.

55. Veselska, Z., Geckova, A. M., Orosova, O., Gajdosova, B., Dijk, G. P., & Reijneveld, S. A. (2009). "Self-esteem and resilience: The connection with risky behavior among adolescents". *Addictive Behaviors*, 34, PP: 287-291.

56. Werner, E., & Smith, R. (1992). "Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood". Ithaca, NY: Cornell University Press.

57. Zhao, K. (2006). "The impact of adjustment problems on academic achievement of international undergraduates at West Virginia University". Unpublished Master of Arts Thesis, West Virginia University.

