

## بررسی نقش بهزیستی روان‌شناختی و ذهن‌آگاهی در پیش‌بینی استحکام روانی دانشجویان ورزشکار

محمدعلی قاسمی نژاد<sup>1</sup>  
عباس ابوالقاسمی<sup>۲</sup>  
نادر حاجلو<sup>۳</sup>  
محمد نریمانی<sup>۴</sup>

### چکیده

**هدف:** هدف از انجام پژوهش، پیش‌بینی استحکام روانی بر اساس بهزیستی روان‌شناختی و ذهن‌آگاهی دانشجویان ورزشکار بود. **روش:** روش این پژوهش، توصیفی - همبستگی است. 224 دانشجوی ورزشکار با استفاده از شیوه نمونه‌گیری هدفمند در دانشگاه محقق اردبیلی انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های بهزیستی روان‌شناختی، ذهن‌آگاهی ورزشی و استحکام روانی پاسخ دادند. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که بین بهزیستی روان‌شناختی و ذهن‌آگاهی، با استحکام روانی دانشجویان ورزشکار ارتباط مثبت معناداری به دست وجود دارد. یافته‌ها حاکی از این بود که متغیرهای آگاهی، داشتن هدف در زندگی، روابط مثبت، غیر قضاوتی بودن، پذیرش خود و رشد شخصی، به ترتیب مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده استحکام روانی‌اند؛ به نحوی که 60 درصد از واریانس آن را تبیین کردند. **نتیجه‌گیری:** برای ارتقای سلامت و ایجاد شور و هیجان در دانشگاهها در جهت افزایش استحکام روانی، می‌توان نقش بهزیستی روان‌شناختی و ذهن‌آگاهی را در نظر گرفت.

**واژگان کلیدی:** استحکام روانی، ذهن‌آگاهی، بهزیستی روان‌شناختی، دانشجویان.

◀ دریافت مقاله: 95/06/16؛ تصویب نهایی: 96/02/19.

1. کاندیدای دکترای روان‌شناسی دانشگاه محقق اردبیلی (نویسنده مسئول) / نشانی: اردبیل؛ دانشگاه محقق اردبیلی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی / نمابر: 04533582101 / Email: mohamd\_psy25@yahoo.com
2. دکترای تخصصی روان‌شناسی و استاد دانشگاه گیلان. رشت - ایران.
3. دکترای تخصصی روان‌شناسی و استاد دانشگاه محقق اردبیلی. اردبیل - ایران.
4. دکترای تخصصی روان‌شناسی و استاد دانشگاه محقق اردبیلی. اردبیل - ایران.

## الف) مقدمه

یکی از عوامل شور و نشاط در دانشگاهها، فعالیت ورزشی است که به دلیل ایجاد علاقه در دانشجویان، جایگاه ویژه‌ای دارد. ورزش حرفه‌ای و رقابتی نیز در بین دانشجویان اهمیتی اساسی دارد. وقتی بسیاری از دانشجویان با استعدادها و ویژه وارد دانشگاهها می‌شوند، می‌توانند استعداد خود را شکوفا سازند؛ در حالی که پیش از این چنین شرایطی برای آنها فراهم نبود. یکی از عوامل مهم در زمینه ورزش و افزایش کارایی ورزشکاران، استحکام روانی<sup>1</sup> است (استمپ و همکاران، 2017<sup>2</sup>). استحکام روانی به طور گسترده‌ای با افزایش عملکرد ورزشکاران ارتباط دارد؛ به نحوی که محققان یافته‌اند به ترتیب 82 و 73 درصد از گروه نمونه؛ یعنی ورزشکاران، مربیان و والدین، استحکام روانی را به عنوان یکی از مهم‌ترین فاکتورها برای عملکرد موفق یاد کنند. در مطالعه‌ای، شکست در یک بازی گلف را به علت نبود استحکام روانی نسبت دادند، نه مشکل در توانایی بازیکنان. در مطالعه‌ای دیگر، پیروزی یک تیم حرفه‌ای را در جام حذفی، به وجود استحکام روانی نسبت دادند (پتری، 2012<sup>3</sup>). استحکام روانی می‌تواند یکی از پیش‌بین‌های آسیب در ورزش باشد. ورزشکارانی که کنترل تکانه ضعیف و ثبات هیجانی کمی دارند، بیشتر دچار آسیب می‌شوند. افرادی که استحکام روانی بالاتری دارند، خودکارمتر و خوشبین‌تر از افرادی‌اند که استحکام روانی پایینی دارند (مادریگل، گیل و ویلز، 2017<sup>4</sup>). پژوهشها نشان می‌دهد که استحکام روانی با مؤثر بودن راهبردهای مقابله‌ای (کیسلر، پولمن و نیکولز، 2009<sup>5</sup>)، شخصیت‌های درون‌گرایی، بازبودن به تجربه، مسئولیت‌پذیری و روان‌رنجورخویی رابطه دارد. (کامپل-سیلز، کوهان و استین، 2006<sup>6</sup>؛ گویاردی و همکاران، 2016<sup>7</sup>)

افراد استحکام روانی تمایل دارند که جامعه‌پذیر و معاشرتی<sup>8</sup> باشند (کلاف، ارل و سویل، 2002<sup>9</sup>). آنها افرادی بخشنده در موقعیتهای مختلف‌اند (کادن، کلاف و اوپن آسانت، 2017<sup>10</sup>). تحقیقات نشان داده است که رابطه مثبتی بین تاب‌آوری و سرسختی با شخصیت برون‌گرایی وجود دارد (کامپل-سیلز و همکاران، 2006<sup>11</sup>؛ مدی و همکاران، 2006). بنابراین، قابل انتظار است که رابطه مثبتی بین استحکام روانی و برون‌گرایی وجود داشته باشد. کلاف و همکاران (2002) رابطه مثبتی بین توافق و وجدان و استحکام روانی ذکر کردند. افرادی که از سختی‌ها و

- 
1. Mental Toughness
  2. Stamp, Crust, Swann & Perry
  3. Petrie
  4. Madrigal, Gill & Willse
  5. Kaiseler, Polman & Nicholls
  6. Campbell-Sills, Cohan & Stein
  7. Gucciardi, Peeling, Ducker & Dawson
  8. Outgoing
  9. Clough, Earle & Sewell
  10. Cowden, Clough & Oppong Asante
  11. Maddi

## بررسی نقش بهزیستی روان‌شناختی و ذهن‌آگاهی در پیش‌بینی ... 171

رقابتها تأثیر نمی‌پذیرند، ممکن است با افرادی که توافق بالایی دارند، شبیه باشند. افرادی که کنترل سرنوشت‌شان دست خودشان است، متعهد نیز می‌باشند. افراد استحکام روانی، سطح اضطراب پایین و احساس خودباوری بالایی دارند؛ بنابر این، روان‌رنجورخویی این افراد نیز بسیار پایین است (کلاف و همکاران، 2002). رابطه منفی میان سرسختی و تاب‌آوری با روان‌رنجورخویی گزارش شده است (کامل-سیلز و همکاران، 2006؛ مدی و همکاران، 2006). در پژوهشی، برند<sup>1</sup> و همکاران (2016) به بررسی رابطه کیفیت زندگی و کیفیت خواب و فعالیت بدنی در میان جوانان و نوجوانان پرداختند. آنان 1475 شرکت‌کننده را با میانگین سنی 13 سال بررسی کردند و به این نتیجه دست یافتند که استحکام روانی با کیفیت زندگی و کیفیت خواب مرتبط است؛ اما با فعالیت‌های بدنی ارتباطی ندارد. گلبی و وود<sup>2</sup> (2016) در پژوهشی به بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های روان‌شناختی بر افزایش استحکام روانی و بهزیستی روان‌شناختی ورزشکاران دانشجوی پرداختند. نتایج نشان داد که این آموزش باعث ارتقای استحکام روانی، اعتماد به نفس، عواطف مثبت و خودکارآمدی ادارک‌شده ورزشکاران می‌شود.

یکی دیگر از متغیرهایی که در سالهای اخیر توجه محققان روان‌شناسی ورزشی را برای کاهش استرس و افزایش تمرکز به خود جلب کرده، ذهن‌آگاهی<sup>3</sup> است. ذهن‌آگاهی شامل آگاهی غیر قضاوتی و لحظه‌به‌لحظه تجربه حاضر است که در ابتدا به عنوان یک تکنیک بالینی، برای درمان اختلالاتی مانند افسردگی و اضطراب به کار می‌رفته است (تیات<sup>4</sup> و همکاران، 2014). بای‌شاپ<sup>5</sup> و همکاران (2004) دو مؤلفه از مدل ذهن‌آگاهی را در زمینه‌های بالینی معرفی کردند. اولین مؤلفه به خودتنظیمی توجه برمی‌گردد که در برگیرنده توانایی برای کنترل کردن افکار جاری، هیجانها و احساسها، تغییر از یک تمرکز توجهی به موقعیت دیگر و بازداری فرایندهایی مانند نگرانی و نشخوار ذهنی است. دومین مؤلفه شامل پذیرش هر لحظه از تجربه شخص توسط نگرش غیر قضاوتی کنجکاوی است که اجازه می‌دهد هر فکری، احساسی و هیجانی مطابق با همان حالت رخ دهد، بدون اینکه توصیف یا بسط یابد. ذهن‌آگاهی به عنوان یک احساس بدون قضاوت و متعادل از آگاهی تعریف شده است که به واضح دیدن و پذیرش هیجانها و پدیده‌های فیزیکی همان‌طور که اتفاق می‌افتند، کمک می‌کند (کابات‌زین، بل و رایت، 1985<sup>6</sup>). تحقیقات نشان داده است که ذهن‌آگاهی با ابعاد مختلف بهزیستی روان‌شناختی مرتبط است. محققان بیان کرده‌اند که ذهن‌آگاهی با راهکارهای مقابله‌هیجانی (فریس، سنر و چافتر، 2012<sup>7</sup>)، بهبود فعالیت‌های شناختی و خودکنترلی (بریتون و همکاران، 2012<sup>8</sup>)، بهزیستی

1. Brand

2. Golby & Wood

3. Mindfulness

4. Thienot

5. Bishop

6. Kabat-Zinn, Beall & Rippe

7. Frieze, Messner, Schaffner

8. Britton, Shahar, Szepsenwol & Jacobs

روان‌شناختی (اسکارف و همکاران،<sup>1</sup> 2013؛ گو و همکاران،<sup>2</sup> 2015) خودکنترلی و بهبود عملکرد روان‌شناختی (ساندین و همکاران،<sup>3</sup> 2011) و خلق و عملکرد روان‌شناختی (گرینلد، توماس و هوارد،<sup>4</sup> 2014) ارتباط دارد. بنابر این، این عوامل باعث افزایش استحکام روانی چه به صورت مستقیم و چه غیر مستقیم می‌شوند.

دانشگاهها به دلیل محیط فرهنگی، توجه ویژه‌ای به برنامه‌های فوق‌العاده خود دارند؛ به نحوی که قسمت بزرگی از بودجه دانشگاهها صرف مسائل فرهنگی می‌شود. در این میان، ورزش به عنوان یکی از زمینه‌هایی که به طور مستقیم و غیر مستقیم با نهادینه‌سازی فرهنگ در ارتباط است، توجه ویژه‌ای را در میان دانشجویان به خود اختصاص داده است. از طرف دیگر، هر ساله مسابقات دانشجویی در سطح ملی و جهانی برگزار می‌شود. بنابر این، لازم است به طور هدفمند در افزایش کارایی ورزشی قدمهایی برداشت. در این میان، افزایش استحکام روانی ورزشکاران، چه در عرصه‌های زندگی و کار (هاندرسون، لوریت و جکس،<sup>5</sup> 2017) و چه در موقعیتهای رقابت ورزشی، از اهمیت اساسی برخوردار است. استحکام روانی موضوعی ویژه در عرصه‌های رقابتی است. به این متغیر در ایران توجه کمی شده و پژوهشها در زمینه بررسی تأثیرات عوامل روان‌شناختی در افزایش استحکام روانی اندک و محدود است. بنابر این، نیاز است که در این زمینه به خصوص در میان دانشجویان، قدمهای مهمی برداشت و توجه ویژه‌ای به استحکام روانی در دانشجویان مبذول داشت. لذا سؤال اساسی این پژوهش این است که: آیا بهزیستی روان‌شناختی و ذهن آگاهی می‌تواند پیش‌بین استحکام روانی در میان دانشجویان ورزشکار باشد؟

## ب) روش پژوهش

روش این پژوهش توصیفی - همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش را کلیه دانشجویان ورزشکار شهر اردبیل تشکیل دادند که به صورت هدفمند به عنوان گروه نمونه انتخاب شدند؛ به نحوی که با مراجعه به تیمهای ورزشی دانشگاه محقق اردبیلی، 224 دانشجوی فعال در تیمهای ورزشی به عنوان گروه نمونه انتخاب شدند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش رگرسیون چند متغیری استفاده شد. در این پژوهش از پرسشنامه‌های ذهن آگاهی ورزشی و بهزیستی روان‌شناختی و استحکام روانی به شرح ذیل استفاده شد.

**1. پرسشنامه ذهن آگاهی ورزشی:** تینات و همکاران (2014) به دلیل اهمیت ذهن آگاهی در ورزش و نبود ابزار خوب و کارآمد، پرسشنامه‌ای برای سنجش ذهن آگاهی در ورزشکاران ساختند. این آزمون دارای

---

1. Scarf, Foureur, Crisp, Burton & Yu  
 2. Gu, Strauss, Bond & Cavanagh  
 3. Sundin, Shonin, Van Gordon & Horgan  
 4. Garland, Thomas & Howard  
 5. Henderson, Lortie & Jex

## 173 $\diamond$ بررسی نقش بهزیستی روان‌شناختی و ذهن‌آگاهی در پیش‌بینی ...

15 آیتم و سه خرده‌مقیاس آگاهی، غیر قضاوتی بودن و تمرکز مجدد، هر کدام با پنج آیتم است. تینات و همکاران (2014) ابتدا با استفاده از روش تحلیل عاملی اکتشافی و سپس تحلیل عاملی تأییدی، ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسشنامه را تأیید کردند. این پرسشنامه پاسخ افراد به هر آیتم را در طیف لیکرت شش درجه‌ای (1=اصلاً=6=خیلی زیاد) می‌سنجد. در این پژوهش ابتدا پژوهشگر فرم انگلیسی پرسشنامه که از پژوهش تینات و همکاران (2014) به دست آمده بود، ترجمه کردند و بعد از بررسی صحت ترجمه توسط متخصصان روان‌شناسی و زبان انگلیسی، آن را روی یک نمونه مجزای 205 نفره از ورزشکاران که در تیمهای ورزشی فعالیت داشتند، مورد ارزیابی قرار دادند. نتایج تحلیل عاملی تأییدی نشان داد برازش مدل تأییدی با شاخص خطای مجذور میانگین ریشه تقریباً  $0/06^1$ ، در حد عالی به دست آمد. نتایج آلفای کرونباخ این مقیاس در پژوهش حاضر  $0/81$  به دست آمد.

**2. پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی:** این پرسشنامه توسط ریف<sup>2</sup> (1989) در مرکز علوم پزشکی دانشگاه ویسکانسین ساخته شد و در سال 2002 مورد تجدید نظر قرار گرفت. این پرسشنامه 54 سؤال دارد و هر سؤال روی طیف شش درجه‌ای از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق مشخص می‌شود. ابعاد بهزیستی روان‌شناختی ریف شامل: 1. خودمختاری، 2. تسلط بر محیط، 3. رشد شخصی، 4. ارتباط مثبت با دیگران، 5. هدفمندی در زندگی و 6. پذیرش خود می‌باشند؛ ضمن اینکه مجموع این شش عامل، به صورت نمره کلی، بهزیستی روان‌شناختی را محاسبه می‌کنند. ریف (1989) ضریب همسانی درونی این پرسشنامه را با استفاده از آلفای کرونباخ  $0/91$  محاسبه کرده است. شیوه نمره‌گذاری در این مقیاس طبق مقیاس لیکرت از 1 تا 6 است که در بعضی از سؤالات به شیوه معکوس نمره‌گذاری می‌شود. در پژوهش مظاهری و محسنیان (1390)، همسانی درونی از طریق محاسبه آلفای کرونباخ،  $0/92$  و ضریب همبستگی به دست آمده از طریق بازآزمایی برای کل مقیاس  $0/76$  و برای خرده‌مقیاسها بین  $0/67$  تا  $0/73$  بوده که همگی در سطح  $P < 0/01$  معنادار است. در این پژوهش میزان آلفای کرونباخ  $0/84$  به دست آمد.

**3. پرسشنامه استحکام روانی ورزشی:**<sup>3</sup> شرد، گلبی و ون‌ورج<sup>4</sup> (2009) بیان کردند ابزارهای موجودی که برای اندازه‌گیری استحکام روانی به کار می‌رود، محدودیتهای مفهومی و مشکلات روان‌سنجی دارد. به همین دلیل، پرسشنامه استحکام روانی ورزشی را ساختند که دارای 14 گویه و سه عامل است که افکار و شناختهای مرتبط با اطمینان (در مقابل عدم اعتماد به نفس)<sup>5</sup> استواری (در مقابل عدم عزم راسخ)<sup>6</sup> و

1. Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)

2. Ryff

3. Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ),

4. Sheard, Golby, & van Wersch

5. self-doubt

6. irresoluteness

کنترل (در مقابل پریشانی)<sup>1</sup> را می‌سنجد. این پرسشنامه بر اساس مفهوم استحکام روانی از دیدگاه روان‌شناسی مثبت «طرز فکر»<sup>2</sup> طراحی شد. این دیدگاه، به توانایی‌های افراد برای غلبه بر سختی‌ها و رشد و شکوفایی در تمام شرایط زندگی تمرکز می‌کند، که شامل خودباوری، تعهد، پشتکار و مدیریت هیجان است (شرد، 2010). با این حال، در مفهوم‌پردازی و اندازه‌گیری استحکام روانی توسط شرد (2010) از چارچوب روان‌شناسی مثبت استفاده شده که بر انعطاف‌پذیری و رشد در تمام سطوح رقابتی و مهارتی تأکید می‌کند. این چارچوب با دقت بیشتری ماهیت چند بعدی و پیچیدگی این سازه را در بر می‌گیرد. مقیاس شرد و همکاران (2009) بر اساس نمونه با اندازه مناسب و سه فاکتور آن (اطمینان، پایداری و کنترل) از ویژگی‌های روان‌سنجی مناسبی برخوردار بود. اعتبار و پایایی این ابزار به صورت کامل تأیید شده است. ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های اطمینان (0/80)، استواری (0/74) و کنترل (0/71) به دست آمده است (شرد و همکاران، 2009). حاتمی و همکاران (1391) بیان کردند که میزان آلفای کرونباخ این مقیاس در مولفه‌های آن، بین 0/71 تا 80 بوده است. در پژوهش حاضر، آلفای کرونباخ این مقیاس 0/84 به دست آمد.

### ج) یافته‌ها

یافته‌ها نشان داد که میانگین سن دانشجویان، 22/13 و انحراف معیار، 3/21 بود. 78 درصد دانشجویان، کارشناسی و 22 درصد، مقطع ارشد و بالاتر بودند. وضعیت اقتصادی 40 درصد خوب، 45 درصد متوسط و 15 درصد ضعیف گزارش شد. میانگین سابقه فعالیت‌های ورزشی دانشجویان، 3/43 سال با انحراف معیار 1/78 بود. در جدول 1، یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهشی ارائه شده است.

---

1. agitation  
2. Mindset

بررسی نقش بهزیستی روان‌شناختی و ذهن‌آگاهی در پیش‌بینی ... 175

جدول 1: یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	میانگین	انحراف معیار
روابط مثبت	38/22	4/61
خودمختاری	42/71	4/24
تسلط بر محیط	38/77	4/37
رشد شخصی	41/13	4/50
هدف در زندگی	41/54	4/48
پذیرش خود	41/93	2/94
بهزیستی روان‌شناختی کل	243/65	18/21
آگاهی	16/35	3/44
تمرکز مجدد	17/73	3/17
غیر قضاوتی بودن	14/14	3/07
ذهن‌آگاهی کل	48/23	7/68
استحکام روانی	41/36	6/74

در جدول 1، یافته‌های توصیفی؛ یعنی میانگین و انحراف معیار بهزیستی روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن، ذهن‌آگاهی و مؤلفه‌های آن و استحکام روانی آورده شده است.

جدول 2: رابطه متغیرها پیش‌بین با استحکام روانی

متغیرهای پژوهش	ضریب همبستگی	معناداری
روابط مثبت	0/29	<0/001
خودمختاری	0/26	<0/001
تسلط بر محیط	0/37	<0/001
رشد شخصی	0/42	<0/001
هدف در زندگی	0/54	<0/001
پذیرش خود	0/23	0/001
بهزیستی روان‌شناختی کل	0/53	<0/001
آگاهی	0/58	<0/001
تمرکز مجدد	0/43	<0/001
غیر قضاوتی بودن	0/01	0/39
ذهن‌آگاهی کل	0/43	<0/001

در جدول 2، ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش با استحکام روانی آورده شده است. همان‌طور که مشاهده می‌شود، تمامی متغیرها رابطه معناداری با استحکام روانی دارد و تنها مؤلفه غیر قضاوتی بودن رابطه

176 ♦ فرهنگ در دانشگاه اسلامی 23

معناداری با متغیر ملاک ندارد. بر اساس یافته‌ها، بین بهزیستی روان‌شناختی و استحکام روانی رابطه معناداری ( $r=0/53$ ) گزارش شد. همچنین بین ذهن آگاهی و استحکام روانی ضریب همبستگی  $r=0/43$  به دست آمد که در سطح  $p < 0/001$  معنادار است.

جدول 3: نتایج رگرسیون چندگانه به روش ورود همزمان استحکام روانی توسط متغیرهای پیش‌بین

P	T	B	S.E	B	متغیرهای پیش‌بین	متغیر ملاک
0/01	1/67	-	4/94	8/27	عرض از مبدأ	استحکام روانی
0/001	6/00	0/33	0/08	0/49	روابط مثبت	
0/15	1/44	0/11	0/13	0/19	خودمختاری	
0/83	-0/20	-0/01	0/09	-0/02	تسلط بر محیط	
0/001	3/84	0/38	0/15	0/58	رشد شخصی	
0/003	2/99	0/27	0/14	0/42	هدف در زندگی	
0/001	5/01	-0/49	0/22	-1/14	پذیرش خود	
0/001	4/57	0/36	0/15	0/72	آگاهی	
0/002	-3/12	-0/15	0/11	-0/34	تمرکز مجدد	
0/06	1/85	0/15	0/17	0/33	غیر قضاوتی	

$$P < 0/001, F = 39/17, R^2 = 0/60, R = 0/78$$

نتایج رگرسیون به روش ورود همزمان نشان می‌دهد که از بین متغیرهای پیش‌بین، تنها متغیرهای خودمختاری، تسلط بر محیط و تمرکز مجدد، با متغیر ملاک؛ یعنی استحکام روانی رابطه معناداری نداشتند. به منظور حذف متغیرهای غیر معنادار و تعیین نقش مهم‌ترین متغیر برای پیش‌بینی متغیر ملاک، از رگرسیون گام به گام بهره گرفته شد که نتایج آن در جدول 4 مشخص است.

جدول 4: نتایج رگرسیون چندگانه به روش ورود گام به گام همزمان استحکام روانی توسط متغیرهای پیش‌بین

P	T	B	S.E	B	متغیرهای پیش‌بین	متغیر ملاک
0/01	0/93	-	4/60	4/29	عرض از مبدأ	استحکام روانی
0/001	9/35	0/45	0/09	0/89	آگاهی	
0/001	3/05	0/24	0/11	0/36	هدف در زندگی	
0/001	7/39	0/35	0/07	0/52	روابط مثبت	
0/001	-3/48	0/16	0/10	0/36	غیر قضاوتی بودن	
0/001	-4/93	-0/35	0/16	-0/81	پذیرش خود	
0/001	4/38	0/42	0/14	0/64	رشد شخصی	

$$P < 0/001, F = 57/33, R^2 = 0/60, R = 0/77$$



## 177 $\diamond$ بررسی نقش بهزیستی روان‌شناختی و ذهن‌آگاهی در پیش‌بینی ...

نسبت F ترکیب خطی متغیرهای پیش‌بین آگاهی، هدف در زندگی، روابط مثبت، غیر قضاوتی بودن، پذیرش خود و رشد شخصی بر متغیر ملاک (استحکام روانی)، نشان می‌دهد که رابطه معنادار است ( $P < 0/001$ ;  $F = 57/33$ ). به عبارت دیگر؛ از بین متغیرهای پیش‌بین متغیر آگاهی، هدف در زندگی، روابط مثبت، غیر قضاوتی بودن، پذیرش خود و رشد شخصی، به ترتیب بیشترین نقش را در پیش‌بینی استحکام روانی ورزشکاران دارند ( $R = 0/77$ ). یافته‌ها نشان داد که این متغیرها در مجموع 60 درصد از واریانس متغیر ملاک را تبیین می‌کنند.

### (د) نتیجه‌گیری

ایجاد شور و نشاط در دانشگاهها از طریق برنامه‌های ورزشی و برگزاری مسابقات، تأثیر زیادی بر افزایش روحیه جمعی و فردی دانشجویان دارد؛ به نحوی که می‌توان هم انتظار موفقیت تحصیلی و هم غیر تحصیلی از دانشجویان فعال در حیطه امر ورزش داشت. در این راستا، هدف از انجام این پژوهش، بررسی رابطه بهزیستی روان‌شناختی، ذهن‌آگاهی با استحکام روانی در ورزشکاران بود. یافته‌ها نشان داد که بین بهزیستی روان‌شناختی و استحکام روانی دانشجویان ورزشکار، رابطه مثبت معناداری وجود دارد؛ به نحوی که هرچه میزان بهزیستی در دانشجویان افزایش یابد، میزان استحکام روانی در رقابتهای سخت افزایش می‌یابد. بنابر این، نتیجه این پژوهش با پژوهشهای استمپ و همکاران (2017)، مادریگل و همکاران (2017)، گوکیاردی و همکاران (2016) و کیسلر و همکاران (2009) همسو است.

برای تبیین این یافته می‌توان چنین مطرح کرد که افراد استحکام روانی قادرند طرز فکر خود را در طول مسابقه یا رقابت حفظ کنند؛ مسئولیت‌پذیری فردی بیشتری دارند؛ قادرند انتقادات، شکستها و عملکرد ضعیف را اداره و کنترل کنند و بر شکستها غلبه کرده و به احیای دوباره آن بپردازند (جونز، هانتون و کاناتون، 2007؛ کلاف و همکاران، 2002). افراد استحکام روانی قادرند آرام باشند؛ آنها در بسیاری از موقعیتهای رقابتی‌اند و نسبت به دیگران سطح اضطراب کمتری دارند. احساس خودباوری بالایی در بسیاری از موقعیتهای دارند. دارای ایمان غیر قابل تردید هستند که آنها را قادر می‌سازد سرنوشت خود را کنترل کنند. این افراد تقریباً از مصائب و سختی‌ها و مسابقات تأثیر نمی‌پذیرند. بنابر این، مشخص می‌شود که این خصوصیات همان مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی‌اند؛ مانند پذیرش خود، خودمختاری، هدف در زندگی و رشد شخصی که آنها را در این مسیر یاری کند.

روابط مثبت و داشتن هدف در زندگی، نقش مهم و مؤثری در استحکام روانی دارد. شرد (2012) بیان کرد که ورزشکاران حرفه‌ای مانند هر گروه دیگری، بازی‌های خود را ابتدا به صورت آماتور آغاز کرده‌اند و آن را هرگز فراموش نمی‌کنند و مردم چنین اخلاقی را به عنوان فروتنی از آن یاد می‌کنند. آنها هرگز فراموش نمی‌کنند که از کجا آمده‌اند. این شیوه باعث می‌شود که آنها خاکی به نظر برسند و ارتباط خود را با ورزشکاران متوسط حفظ کنند؛ در رابطه با مردم عادی محبوبیت خود را حفظ کنند و در نهایت، به مربیان و مدیران خبره تبدیل شوند.

پذیرش خود و خودباوری، یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی است. به همین منظور، کناتون و همکاران (2008) بیان کرد خودباوری باعث خودتصوری مثبت می‌شود که این موجب می‌شود بازیکنان احساس خوبی در مورد خود داشته باشند؛ خودتصوری مثبت، نگرش مثبت را ایجاد می‌کند که باعث می‌شود بازیکنان به توانایی ایشان اعتماد کنند؛ خوداعتمادی موجب نگرش برنده شدن می‌شود که در این سطح بازیکنان احساس می‌کنند می‌توانند عملکرد در سطح بالا داشته باشند. نگرش برنده شدن باعث می‌شود بازیکنان تمرکز داشته باشند. در این سطح با استفاده از مهارت‌های روان‌شناختی این فرصت را می‌دهند که عملکردشان در بهترین سطح باشد.

کن و روی<sup>1</sup> (2007) در کار با ورزشکاران ووشو دریافتند ورزشکارانی که مدال کسب کرده بودند، خوداعتمادی بیشتری داشتند و به طور بیشتری اثرزی‌های منفی (یعنی کنترل هیجاناتی که باعث احساس‌های منفی می‌شود) خود را کنترل کرده بودند. بنابر این، مشخص می‌شود که هم میان خصلتها و هم مهارت‌های روان‌شناختی ورزشکاران خبره و ورزشکاران متوسط تفاوت‌هایی وجود دارد. همچنین رابطه مثبت معنادار میان راهبردهای روان‌شناختی و استحکام روانی و به همان اندازه نتایج عملکرد وجود دارد. ورزشکارانی که دارای مهارت‌های روان‌شناختی بیشتری باشند، در کل استحکام روانی و عملکردشان بهتر از رقیبانشان است. (کراست و آزادی، 2010<sup>2</sup>)

یافته‌ها نشان داد که ذهن آگاهی رابطه مثبت و معناداری با استحکام روانی در ورزشکاران دارد؛ به نحوی که هر چه ورزشکاران نسبت به فشارهای درونی خود آگاهی بیشتری داشته باشند و بتوانند بدون اینکه نسبت به تنش‌های درونی خود قضاوت منفی داشته باشند، تمرکز مجدد به عنوان مؤلفه ذهن آگاهی باعث می‌شود ورزشکاران به طور مداوم خود را ارزیابی کرده و اگر تمرکزشان بر امور غیر تخصصی متمرکز است سریعاً آن را تغییر داده تا بتوانند عملکرد خود را افزایش دهند. نتیجه این پژوهش با نتایج پژوهش‌های گو و همکاران (2015)، گرینلد و همکاران (2014)، اسکارف و همکاران (2013) و بریتون و همکاران (2012) همسو است.

1. Kuan & Roy  
2. Crust & Azadi

## 179 $\diamond$ بررسی نقش بهزیستی روان‌شناختی و ذهن‌آگاهی در پیش‌بینی ...

برای تبیین این نتیجه می‌توان گفت که هدف ذهن‌آگاهی، کاهش تجارب اجتنابی و تمایل به تجربه احساسهای نامطلوب بدنی، هیجانات و افکار است (براون و رایان،<sup>1</sup> 2003). ذهن‌آگاهی باعث ایجاد یک نگرش یا رابطه متفاوت با افکار، احساسات و عواطف می‌شود که شامل حفظ توجه کامل و لحظه به لحظه و داشتن نگرش همراه پذیرش و به دور از قضاوت است. به واسطه و تکنیکهای مبتنی بر ذهن‌آگاهی، فرد نسبت به فعالیتهای روزانه خود و در به کار بردن خودکار ذهن در دنیای گذشته و آینده، آگاهی می‌یابد؛ از طریق آگاهی لحظه به لحظه از افکار، احساسات و حالت‌های جسمی بر آنها کنترل پیدا می‌کند و از ذهن روزمره و خودکار متمرکز بر گذشته و آینده رها می‌شود (کابات‌زین و همکاران، 1985). همین عوامل باعث می‌شود که ورزشکار با تمام تمرکز، کارهای خود را پیش ببرد و در رقابتها از عوامل خارجی کمتر تأثیر پذیرد و در نهایت باعث افزایش استحکام روانی آنها شود.

ماهیت عملکرد گرای ورزش، مستلزم تمرکز و توجه پیوسته روی نشانه‌های مرتبط با هدف است، در حالی که درگیر محرکهای مخرب نمی‌شود (گاردنر و مور،<sup>2</sup> 2007؛ موران،<sup>3</sup> 2009). گاردنر و مور (2007) بیان کردند آگاهی بیشتر که با نگرش غیر قضاوتی همراه می‌شود، باعث خودتنظیمی بهینه در رفتار و توجه می‌شود. موقعی که ورزشکاران سطح بالایی از ذهن‌آگاهی را به نمایش می‌گذارند، نه تنها حضور محرکهای خارجی، احساسهای بدنی، واکنشهای هیجانی و شناختها را می‌پذیرند و حضور آنها را تأیید می‌کنند، بدون اینکه بیش از حد به آنها واکنش نشان دهند؛ بلکه توجه خود را نسبت به افکار و رفتارهایی که باعث افزایش عملکرد آنها می‌شود، متمرکز می‌کنند (گاردنر و مور، 2007). بنابر این، در نهایت این عوامل باعث افزایش استحکام روانی دانشجویان می‌شود.

نتایج رگرسیون گام به گام نشان داد که در مجموع از بین متغیرهای پیش‌بین متغیر آگاهی، هدف در زندگی، روابط مثبت، غیر قضاوتی بودن، پذیرش خود و رشد شخصی، به ترتیب بیشترین نقش را در پیش‌بینی استحکام روانی ورزشکاران دارند. این متغیرها در مجموع 60 درصد از واریانس استحکام روانی را تبیین می‌کند. بنابر این، توجه به بهزیستی روان‌شناختی و ذهن‌آگاهی می‌تواند تا حد زیادی زمینه لازم برای افزایش استحکام روانی ورزشکاران را فراهم کند. لذا توجه به این دو متغیر اساسی و مهم است.

### محدودیتها و پیشنهادها

استفاده از پرسشنامه خود گزارشی از محدودیتهای عمده این پژوهش بود. همچنین به دلیل مشکلات در دستیابی به تیمهای ورزشی دختران دانشجو، تنها از ورزشکاران مرد استفاده شد که از محدودیتهای این پژوهش است. پیشنهاد می‌شود نقش این متغیرها در یک پژوهش آزمایشی، بررسی شود.



1. Brown & Ryan
2. Gardner & Moore
3. Moran

## منابع

- حاتمی، فرزانه؛ الهام حاتمی شاه‌میر، ناهید ادیب‌پور و فرشید طهماسبی (1391). «رابطه بین سرسختی ذهنی و آمادگی جسمانی در دانشجویان دختر». *مطالعات روان‌شناسی ورزشی*، ش 2: 53-64.
- مظاهری، مهرداد و ریحانه محسنیان (1390). «مقایسه سطح سلامت روان در زوجین با توانایی باروری و زوجین نابارور». *مجله دانشگاه علوم پزشکی زاهدان*، ش 14(1): 75-72.
- Bishop, S.R.; M. Lau, S. Shapiro, L. Carlson, N.D. Anderson, J. Carmody & D. Velting (2004). “**Mindfulness: A Proposed Operational Definition**”. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11 (3): 230-241.
- Brand, S.; N. Kalak, M. Gerber, P.J. Clough, S. Lemola, U. Pühse & E. Holsboer-Trachsler (2016). “**During Early and Mid-adolescence, Greater Mental Toughness is Related to Increased Sleep Quality and Quality of Life**”. *Journal of Health Psychology*, 21 (6): 905-915.
- Britton, W.B.; B. Shahar, O. Szepsenwol & W.J. Jacobs (2012). “**Mindfulness-based Cognitive Therapy Improves Emotional Reactivity to Social Stress: Results from a Randomized Controlled Trial**”. *Behavior Therapy*, 43 (2): 365-380.
- Brown, K.W. & R.M. Ryan (2003). “**The Benefits of Being Present: Mindfulness and its Role in Psychological Well-being**”. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (4): 822.
- Campbell-Sills, L.; S.L. Cohan & M.B. Stein (2006). “**Relationship of Resilience to Personality, Coping, and Psychiatric Symptoms in Young Adults**”. *Behaviour Research and Therapy*, 44 (4): 585-599.
- Clough, P.; K. Earle & D. Sewell (2002). “**Mental Toughness: The Concept and its Measurement**”. *Solutions in Sport Psychology*, 32-43.
- Connaughton, D.; S. Hanton, G. Jones & R. Wadey (2008). “**Mental Toughness Research: Key Issues in this Area**”. *International Journal of Sport Psychology*, 39: 192-204.
- Cowden, R.G.; P.J. Clough & K. Opong Asante (2017). “**Mental Toughness in South African Youth: Relationships With Forgivingness and Attitudes Towards Risk**”. *Psychological Reports*, 120 (2): 271-289.
- Crust, L. & K. Azadi (2010). “**Mental Toughness and Athletes' Use of Psychological Strategies**”. *European Journal of Sport Science*, 10 (1): 43-51.
- Friese, M.; C. Messner & Y. Schaffner (2012). “**Mindfulness Meditation Counteracts Self-Control Depletion**”. *Consciousness and Cognition*, 21 (2): 1016-1022.
- Gardner, F.L. & Z.E. Moore (2007). **The Psychology of Enhancing Human Performance: The Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) Approach**. Springer Publishing Co.

- Garland, E.L.; E. Thomas & M.O. Howard (2014). **“Mindfulness-Oriented Recovery Enhancement Ameliorates the Impact of Pain on Self-Reported Psychological and Physical Function Among Opioid-Using Chronic Pain Patients”**. *Journal of Pain and Symptom Management*, 48 (6): 1091-1099.
- Golby, J. & P. Wood (2016). **“The Effects of Psychological Skills Training on Mental Toughness and Psychological Well-Being of Student-Athletes”**. *Psychology*, 7 (06): 901.
- Gu, J.; C. Strauss, R. Bond & K. Cavanagh (2015). **“How do Mindfulness-based Cognitive Therapy and Mindfulness-based Stress Reduction Improve Mental health and Wellbeing? A Systematic Review and Meta-Analysis of Mediation Studies”**. *Clinical Psychology Review*, 37: 1-12.
- Gucciardi, D.F.; P. Peeling, K.J. Ducker & B. Dawson (2016). **“When the Going Gets Tough: Mental Toughness and its Relationship with Behavioural Perseverance”**. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19 (1): 81-86.
- Hatami, F.; E. Hatami Shahmir, N. Adibpur, & F. Tahmasbi (2012). **“The Relationships between Mental Toughness and Physical Fitness in Female Students”**. *Sport Psychology Sport*, 2: 53-65.(Persian)
- Henderson, A.A.; B.C. Lortie & S.M. Jex (2017). **“Applying Sports Related Mental Toughness in Organizations”**. *Sports and Understanding Organizations*, 79.
- Jones, G.; S. Hanton & D. Connaughton (2007). **“A Framework of Mental Toughness in the World’s Best Performers”**. *The Sport Psychologist*, 21: 243-264.
- Kabat-Zinn, J.; B. Beall & J. Rippe (1985). **“A Systematic Mental Training Program Based on Mindfulness Meditation to Optimize Performance in Collegiate and Olympic Rowers”**. *Paper Presented at the Poster Presented at the World Congress in Sport Psychology*, Copenhagen, Denmark.
- Kaiseler, M.; R. Polman & A. Nicholls (2009). **“Mental Toughness, Stress, Stress Appraisal, Coping and Coping Effectiveness in Sport”**. *Personality and Individual Differences*, 47 (7): 728-733.
- Kuan, G. & J. Roy (2007). **“Goal Profiles, Mental Toughness and its Influence on Performance Outcomes among Wushu Athletes”**. *Journal of Sports Science & Medicine*, 6 (2): 28-33.
- Maddi, S.R.; R.H. Harvey, D.M. Khoshaba, J.L. Lu, M. Persico & M. Brow (2006). **“The Personality Construct of Hardiness, III: Relationships with Repression, Innovativeness, Authoritarianism, and Performance”**. *Journal of Personality*, 74 (2): 575-598.
- Madrigal, L.; D.L. Gill & J.T. Willse (2017). **“Gender and the Relationships Among Mental Toughness, Hardiness, Optimism and Coping**

in Collegiate Athletics: A Structural Equation Modeling Approach”.

*Journal of Sport Behavior*, 40 (1): 68.

- Mazaheri, M. & R. Mohsenian (2011). “**Comparison of Mental Health Ratings of Fertile and Infertile Couples**”. *Zahedan J. Res Med. Sci. (ZJRMS)*, 14 (1): 72-75. (Persian).
- Moran, A. (2009). “**Cognitive Psychology in Sport: Progress and Prospects**”. *Psychology of Sport and Exercise*, 10 (4): 420-426.
- Petrie, T.A. (2012). **Mental Toughness: An Analysis of Sex, Race, and Mood**. University of North Texas.
- Ryff, C.D. (1989). “**Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-being**”. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6): 1069.
- Scarf, V.; M. Foureux, J. Crisp, G. Burton & N. Yu (2013). “**Efficacy of Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) on the Sense of Wellbeing of Healthcare Staff: A Pilot Study**”. *Women and Birth*, 26, S. 17.
- Sheard, M. (2010). **Mental Toughness: The Mindset behind Sporting Achievement**. New York, NYUS: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Sheard, M. (2012). **Mental Toughness: The Mindset behind Sporting Achievement**. Routledge.
- Sheard, M.; J. Golby & A. Van Wersch (2009). “**Progress toward Construct Validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ)**”. *European Journal of Psychological Assessment*, 25 (3): 186-193.
- Stamp, E.; L. Crust, C. Swann & J. Perry (2017). “**Relationships between Mental Toughness, Barriers to Exercise, and Exercise Behaviour in Undergraduate Students**”. *International Journal of Sport Psychology*.
- Sundin, E.C.; E. Shonin, W. Van Gordon & L. Horgan (2011). “**P03-162-Mindfulness Meditation, Psychological Wellbeing and Resilience to Stress: Development and Pilot Study of the Newly Designed Meditation Based Awareness Training**”. *European Psychiatry*, 26: 1331.
- Thienot, E.; B. Jackson, J. Dimmock, J.R. Grove, M. Bernier & J.F. Fournier (2014). “**Development and Preliminary Validation of the Mindfulness Inventory for Sport**”. *Psychology of Sport and Exercise*, 15 (1): 72-80.

