

ارتباط بین استحکام روانی با شادکامی در ورزشکاران جانباز و معلول شهر شیراز در سال ۱۳۹۵

نویسندگان:

سجاد پارسایی*^۱، نسیم عطایی قراچه^۲، ربابه رستمی^۲

۱- گروه روانشناسی ورزش، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران
۲- گروه تربیت بدنی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران

Pars Journal of Medical Sciences, Vol.15, No.3, Fall 2017

چکیده:

مقدمه: در چند دهه اخیر جنبه‌های روان شناختی مورد توجه پژوهشگران حیطه جانبازان و معلولین قرار گرفته است، اما بررسی هم‌زمان متغیرهای شادکامی و استحکام روانی، آن‌هم در ورزشکاران جانباز و معلول بررسی نشده است. پژوهش حاضر باهدف ارتباط بین استحکام روانی با شادکامی در ورزشکاران جانباز و معلول طراحی و اجرا شد.

روش کار: روش اجرای پژوهش از نوع مقطعی- توصیفی بود. جامعه آماری این پژوهش کلیه ورزشکاران جانباز و معلول شهر شیراز در سال ۱۳۹۵ بودند که به روش نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۱۰۰ نفر انتخاب شدند و پرسشنامه‌های شادکامی آکسفورد آرچیل (۱۹۸۹) و استحکام روانی کلاف (۲۰۰۲) را تکمیل کردند. تحلیل داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی و تحلیل رگرسیون چندگانه با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۸ انجام شد. سطح معناداری ($p < 0.05$) در نظر گرفته شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که ضرایب همبستگی به‌دست‌آمده از رابطه‌ی بین شادکامی با نمره کل استحکام روانی ($r = 0.453$)، نمرات زیر مقیاس‌های چالش ($r = 0.592$)، تعهد ($r = 0.230$)، کنترل هیجانی ($r = 0.258$)، اعتمادبه‌نفس در توانایی ($r = 0.497$) و اعتمادبه‌نفس بین فردی ($r = 0.228$) معنادار هستند ($p < 0.05$)، اما ضریب همبستگی بین شادکامی با کنترل زندگی ($r = 0.184$) معنادار نمی‌باشد ($p > 0.05$). همچنین مشخص شد که از بین متغیرهای مستقل، دو متغیر چالش ($r^2 = 0.350$) و اعتمادبه‌نفس در توانایی ($r^2 = 0.450$)، بیش‌بین شادکامی هستند.

نتیجه‌گیری: وجود ارتباط مثبت و معنادار بین استحکام روانی و شادکامی و به‌ویژه بالا بودن آن‌ها در جانبازان و معلولین ورزشکار نشان می‌دهد که فعالیت‌های بدنی ممکن است موجب افزایش استحکام روانی و شادکامی و به‌طور کلی بهبود سلامت روانی در بین جانبازان و معلولین شود.

واژگان کلیدی: سلامت روان، شادکامی، جانباز، ورزشکار

Pars J Med Sci 2017; 15(3):16-23

مقدمه:

تعریف‌شده است [۱]. مطابق گزارش سازمان جهانی بهداشت، حدود ۱۰ درصد از جمعیت جهان دچار معلولیت هستند که ۸۰ درصد از آن‌ها در کشورهای درحال توسعه زندگی می‌کنند، ولی میزان هزینه‌ها و مخارجی که برای تأمین زندگی آن‌ها در نظر گرفته‌شده است به‌مراتب بسیار پایین‌تر از افراد معلول در

معلولیت از نظر محققان و جامعه‌شناسان به معنای عدم توانایی در انجام دادن تمام یا قسمتی از فعالیت‌های روزمره زندگی فردی یا اجتماعی که به سبب وجود نقصی مادرزادی یا ایجاد عارضه ناشی از یک واقعه، به‌صورت جسمانی یا روانی ایجاد شده و فرد را در برآورده کردن امور کلیدی و اساسی زندگی خود بازمی‌دارد،

نویسنده مسئول، نشانی: اهواز، دانشگاه شهید چمران اهواز، دانشکده تربیت بدنی، گروه روانشناسی ورزش.

پست الکترونیک: sajadparsaei93@gmail.com

تلفن تماس: ۰۹۱۶۴۸۷۰۲۰۷

پذیرش: ۱۳۹۶/۱۱/۴

اصلاح: ۱۳۹۶/۱۰/۱۲

دریافت: ۱۳۹۶/۷/۱۲

طی آن ورزشکار به صورت عمومی در شرایط مسابقه و اختصاصی نسبت به حریف با تمرکز و اعتماد به نفس بالاتری عمل می کند [۱۲]. استحکام روانی، ساختاری است که دارای چندین متغیر روانی بوده و به فرد کمک می کند تا حمایتی در برابر اثرات مضر استرس ایجاد کند، همچنین به فرد اجازه می دهد تا به طور مستحکم و بدون توجه به عوامل وضعیتی عملکرد خوبی داشته باشد. برخی از پژوهشگران بر این باورند که استحکام روانی به ویژه در ورزشکاران در سطوح مهارتی بالا می تواند تفاوت های بزرگ تری را در نتایج عملکرد ورزشی نسبت به عامل توانایی های جسمانی ایجاد نماید [۱۳]. کلاف و همکاران بیان کردند که مواردی از قبیل چالش، تعهد، کنترل هیجانی، کنترل زندگی، اعتماد به توانایی های خود و اعتماد بین فردی، استحکام روانی را تشکیل می دهند.

مدیران، ورزشکاران، مربیان و روانشناسان ورزشی استحکام روانی را راه کاری مناسب به منظور دستیابی به موفقیت، غلبه بر ناکامی و توسعه مهارت های ذهنی می دانند [۱۱]. در تحقیق گوکسیاردی و همکاران ویژگی های روانی مؤثر در موفقیت ورزشکاران شناسایی و استحکام روانی به عنوان یکی از عوامل اساسی در موفقیت ورزشکاران حرفه ای معرفی شد. استحکام روانی با مهارت مقابله مؤثر و ارزیابی خوش بینانه و میزان بالایی از خودباوری ارتباط دارد [۱۴]. رحمتی و نعیمی کیا در تحقیقی رابطه مثبت و معناداری را بین استحکام روانی و هوش هیجانی در ورزشکاران نسبت به غیر ورزشکاران نشان دادند [۱۵]. عبدلی و همکاران در تحقیقی دیگر وجود رابطه مثبت بین استحکام روانی و راهبردهای روان شناختی در ورزشکاران را اثبات کردند [۱۳]. سامار و همکاران در تحقیقی که روی معلولین حسی- حرکتی انجام دادند، نتیجه گرفتند که دانشجویان دختر و پسر معلول دارای مشکلات مربوط به سلامت روان در زندگی روزمره خود هستند [۱۶].

از آنجایی که تحقیقاتی که رابطه بین دو سازه با اهمیت روان- شناختی یعنی استحکام روانی و شادکامی را بررسی کرده باشند، بسیار کم است و نیز اهمیت و نقش غیرقابل انکار مسائل روانی افراد جامعه و بالأخص جانبازان و معلولین در انجام مناسب امور روزمره زندگی، تحقیق حاضر باهدف تعیین ارتباط بین استحکام روانی با شادکامی در جانبازان و معلولین ورزشکار شهر شیراز انجام شد.

روش کار:

روش اجرای این پژوهش از نوع مقطعی-توصیفی است که به وسیله جمع آوری داده ها از طریق پرسش نامه های استحکام روانی و شادکامی انجام گرفت. جامعه آماری این پژوهش شامل

کشورهای پیشرفته است [۲]. میزان تعامل و برقراری ارتباط افراد معلول در جامعه نسبت به افراد دیگر بسیار کمتر بوده که این امر می تواند عزت نفس و اعتماد به نفس پایین تری را در آن ها ایجاد کرده، باعث شود تا آن ها فشار روانی بیشتری را نسبت به افراد عادی تجربه کنند [۳].

در سال های اخیر مسائل روانشناسی و روان درمانی در حیطه های مختلف و در افراد مختلف مورد توجه بسیاری قرار گرفته است. نتایج مطالعات و تحقیقات پژوهشگران در نقاط مختلف دنیا نشان دهنده این مطلب است که آمار اختلال های روانی روز به روز در حال افزایش است، بنابراین شناسایی عوامل تأثیرگذار بر سلامت روانی و عوامل مؤثر در پیشگیری و بهبود آن دارای اهمیت به سزایی است [۴]. عوامل مختلفی به طور مستقیم و غیرمستقیم در میزان تندرستی و سلامت روان انسان تأثیر دارد که بنا بر شعار سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۰۲ یکی از مهم ترین این موارد فعالیت بدنی منظم و ورزش و به طور کلی داشتن تحرک کافی است [۵]. تحرک و داشتن فعالیت بدنی به عنوان یک مبنای اساسی و زیربنایی، به طور عام برای همه ی افراد جامعه و برای معلولین به طور خاص اهمیت زیادی یافته است. گاتمن هدف از فعالیت بدنی برای افراد معلول را ایجاد تحرک و جنبش پذیری، پیشگیری و جلوگیری از بیماری ناشی از اوقات بستری در بیمارستان و کمک به افراد معلول جهت ایجاد رابطه دوباره با محیط اجتماعی و رسیدن به سلامت جسمانی و روانی تعریف کرده است [۶]. سلامت یک مفهوم چندبعدی است که علاوه بر نبود بیماری و ناتوان بودن، احساس بهزیستی و شادکامی را نیز در برمی گیرد [۵]. شادکامی در علم روان شناسی به عنوان یک نوع هیجان مطرح شده و به معنای ارزیابی های شناختی و هیجانی فرد از زندگی خود شناخته می شود. این ارزیابی از سویی واکنش های هیجانی به حوادث و از سویی دیگر قضاوت های شناختی در مورد رضایت و به سرانجام رساندن وظیفه را شامل می شود [۷]. شادکامی به معنای داشتن هیجان های مثبت مثل حالت خوشحالی و شغف و شادمانی و همچنین راضی بودن از زندگی می باشد [۸]. احمدی و همکاران در تحقیقی رابطه مثبت و معناداری را بین شادکامی و سرسختی روان شناختی (استحکام روانی) نشان دادند [۹].

یکی دیگر از سازه های همگام با سلامت روان شناختی، استحکام روانی است. سهم فعالیت بدنی و ورزش در بهبود و ارتقاء مسائل روانی از طریق افزایش استحکام روانی نیز می تواند در نظر گرفته شود [۱۰]. پژوهشگران حوزه روانشناسی ورزش، استحکام روانی را مطابق با کنار آمدن منطقی بر فشار و شدت تعریف کرده اند به گونه ای که عملکرد کمتر تحت تأثیر قرار بگیرد [۱۱]. استحکام روانی بر خورداری از مزایای ارثی، روانی و یا اکتسابی است که

تجزیه و تحلیل‌های آماری: از میانگین و انحراف برای تجزیه و تحلیل توصیفی داده‌ها استفاده شد. ضریب همبستگی و تحلیل رگرسیون چندگانه نیز برای تحلیل استنباطی داده بکار گرفته شد. کلیه تجزیه و تحلیل‌های آماری با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۸ انجام شد. سطح معناداری ($p < 0/05$) در نظر گرفته شد.

یافته‌ها:

میانگین و انحراف معیار سن جانبازان و معلولین شرکت‌کننده در تحقیق حاضر ($31/59 \pm 7/11$)، قد آن‌ها ($165/87 \pm 10/05$) و وزن آن‌ها ($74/66 \pm 11/14$) بود. همچنین مشخص شد که میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش به ترتیب در شادکامی ($28/39 \pm 3/04$)، استحضام روانی ($58/90 \pm 12/24$)، چالش هیجانی ($28/39 \pm 3/04$)، تعهد ($42/01 \pm 5/01$)، کنترل هیجانی ($22/89 \pm 3/54$)، کنترل زندگی ($26/70 \pm 3/55$)، اعتمادبه‌نفس در توانایی ($32/14 \pm 3/89$)، و در اعتمادبه‌نفس بین فردی ($23/32 \pm 3/30$) می‌باشد.

ضرایب همبستگی به‌دست‌آمده در جدول ۱ از رابطه‌ی بین شادکامی با متغیرهای استحکام روانی ($r = 0/453$ ، $p < 0/01$)، چالش ($r = 0/592$ ، $p < 0/01$)، تعهد ($r = 0/230$ ، $p < 0/05$)، کنترل هیجانی ($r = 0/258$ ، $p < 0/01$)، اعتمادبه‌نفس در توانایی ($r = 0/497$ ، $p < 0/01$)، و اعتمادبه‌نفس بین فردی ($r = 0/228$ ، $p < 0/05$) معنادار هستند، اما ضریب همبستگی بین شادکامی با کنترل زندگی ($r = 0/184$ ، $p > 0/05$) و غیر معنادار است.

برای بررسی رابطه چندگانه بین چالش، تعهد، کنترل هیجانی، کنترل زندگی، اعتمادبه‌نفس در توانایی و اعتمادبه‌نفس بین فردی با شادکامی از تحلیل رگرسیون به روش گام‌به‌گام بهره‌برده شد. همان‌طور که نتایج مندرج در جدول ۲ نشان می‌دهد، از بین متغیرهای مستقل، دو متغیر چالش و اعتمادبه‌نفس در توانایی پیش‌بین شادکامی هستند. ضریب همبستگی چندگانه برابر با $MR = 0/671$ و ضریب تعیین برابر با $R^2 = 0/450$ است که در سطح $p < 0/01$ معنادار است. به عبارتی ۴۵٪ از واریانس مربوط به شادکامی به‌وسیله‌ی متغیرهای مذکور تبیین می‌شود. همان‌طور که در جدول شماره ۳ مشاهده می‌شود، در مدل مرحله اول با ورود متغیر چالش مقدار ضریب بتای استاندارد $\beta = 0/592$ می‌باشد. در مدل مرحله دوم با اینکه با ورود متغیر اعتمادبه‌نفس در توانایی $\beta = 0/335$ ، به کاهش سهم متغیر چالش منجر شده است، اما بیشترین مقادیر ضریب بتای استاندارد به ترتیب متعلق به متغیرهای چالش، سپس اعتمادبه‌نفس در توانایی‌ها است که بیانگر سهم نسبی هر کدام از این دو متغیر در پیش‌بینی و تبیین

کلیه جانبازان و معلولین ورزشکار شهر شیراز بود ($n = 130$). از بین افرادی که به‌طور منظم (حداقل ۳ جلسه فعالیت ورزشی در هفته) در هیئت جانبازان و معلولین شهرستان شیراز به انجام تمرینات ورزشی در رشته‌های مختلف تیمی و انفرادی از قبیل شنا، وزنه‌برداری، دوچرخه‌سواری، تنیس روی میز، بدمینتون، تیراندازی، دوومیدانی، بسکتبال با ویلچر، والیبال، فوتبال هفت نفره مشغول بودند، با توجه به جدول مورگان تعداد ۱۰۰ نفر با میانگین سنی ۳۱/۵۹ سال به‌صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند که از بین آن‌ها تعداد ۲۷ نفر جانباز و ۷۳ نفر نیز معلول بودند. معیار ورود به مطالعه حداقل سه جلسه فعالیت ورزشی در رشته‌های تیمی یا انفرادی در هر هفته بود. عدم فعالیت ورزشی منظم در هر هفته به‌عنوان معیار خروج از مطالعه در نظر گرفته شد. شرکت‌کنندگان به‌صورت داوطلبانه در این پژوهش شرکت کردند. قبل از تکمیل پرسش‌نامه توسط شرکت‌کنندگان اطلاعاتی در مورد پژوهش و سؤالات مربوط به پرسش‌نامه‌ها به آن‌ها داده شد. سپس شرکت‌کنندگان در کمال آرامش، پرسش‌نامه‌های مربوط به استحکام روانی و شادکامی را تکمیل کردند.

پرسش‌نامه ۴۸ سؤالی استحکام روانی: این پرسش‌نامه که توسط کلاف و همکاران در سال ۲۰۰۲ طراحی شده است برای اندازه‌گیری عامل استحکام روانی شرکت‌کنندگان استفاده شد. پرسشنامه دارای ۶ خرده‌مقیاس چالش (۸ سؤال)، تعهد (۱۱ سؤال)، کنترل هیجانی (۷ سؤال)، کنترل زندگی (۷ سؤال)، اعتمادبه‌نفس در توانایی‌ها (۹ سؤال) و اعتمادبه‌نفس بین فردی (۶ سؤال) است. پاسخ به هر سؤال در یک مقیاس ۵ امتیازی لیکرت از دامنه ۱ (کاملاً مخالف) تا ۵ (کاملاً موافق) مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. هر چه فرد نمره بالاتری کسب کند دارای استحکام روانی بیشتری است. ضریب پایایی به روش آزمون-آزمون مجدد توسط کلاق و همکاران، ۰/۹ گزارش شده است [۱۱].

پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد: این پرسشنامه که توسط آرجیل و لو در سال ۱۹۹۰ تهیه شده، ابزاری برای اندازه‌گیری شادکامی است. پرسشنامه دارای ۲۹ ماده است که پنج عامل رضایت، خلق مثبت، سلامتی، کارآمدی و عزت‌نفس را در برمی‌گیرد. پاسخ‌ها در یک مقیاس ۴ درجه‌ای از یک (اصلاً) تا چهار (زیاد) نمره‌گذاری می‌شوند. در نهایت فرد نمره‌ای بین ۰ تا ۹۸ به دست می‌آورد که نمره بالاتر نشانه شادکامی بیشتر است. فارنهایم و برونیک ضریب آلفای ۸۷ درصد را با ۱۰۱ آزمودنی و علی پور و نوربالا در ایران با ۱۰۱ آزمودنی آلفای ۹۳ درصد را به دست آورده‌اند [۱۷].

این پژوهش تمام موارد اخلاق در پژوهش را رعایت کرده و به تمام شرکت‌کنندگان این اطمینان داده شد که تمام اطلاعات آن‌ها کاملاً محرمانه خواهد بود.

متغیر وابسته پژوهش حاضر یعنی شادکامی می‌باشد. در نتیجه می‌توان چنین اظهار کرد که عوامل استحکام روانی (چالش و

اعتمادبه‌نفس در توانایی‌ها) در پیش‌بینی شادکامی سهم معناداری داشته‌اند که سهم چالش بیشتر بوده است.

جدول ۱: نتایج ضرایب همبستگی مربوط به شادکامی با استحکام روانی و مؤلفه‌های آن

شاخص آماری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
متغیر								
۱ شادکامی	-							
۲ استحکام روانی	۰/۴۵۳**	-						
۳ چالش	۰/۵۹۲**	۰/۴۹۳**	-					
۴ تعهد	۰/۲۳۰*	۰/۸۴۳**	۰/۲۳۰*	-				
۵ کنترل هیجانی	۰/۲۵۸**	۰/۶۲۹**	۰/۱۳۳	۰/۴۷۰**	-			
۶ کنترل زندگی	۰/۱۸۴	۰/۸۲۰**	۰/۲۲۵*	۰/۶۷۸**	۰/۴۱۸**	-		
۷ اعتمادبه‌نفس در توانایی	۰/۴۹۷**	۰/۷۰۷**	۰/۳۳۸**	۰/۴۹۴**	۰/۳۵۲**	۰/۴۷۶**	-	
۸ اعتمادبه‌نفس بین فردی	۰/۲۲۸*	۰/۶۹۹**	۰/۳۲۴**	۰/۵۱۷**	۰/۲۵۹**	۰/۶۳۱**	۰/۲۷۹**	-

* $p \leq 0.05$, ** $p \leq 0.01$

جدول ۲: خلاصه مدل رگرسیون پیش‌بین شادکامی از طریق عوامل استحکام روانی

مدل	همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده	تغییر ضریب تعیین	تغییر F	سطح معناداری
چالش	۰/۵۹۲	۰/۳۵۰	۰/۳۴۴	۰/۰۰۶	۵۸/۸۲۰	۰/۰۰۰۱
اعتمادبه‌نفس در توانایی	۰/۶۷۱	۰/۴۵۰	۰/۴۳۸	۰/۰۱۲	۳۶/۵۶۵	۰/۰۰۰۱

جدول ۳: آماره‌های متغیرهای وارده در مدل سلسله مراتبی پیش‌بینی شادکامی

مدل	ضرایب غیراستاندارد		ضرایب استاندارد شده	
	B	خطای معیار	Beta	t
مقدار ثابت	-۸/۷۹۵	۹/۳۶۷	-	-۰/۹۳۹
مدل اول چالش	۲/۲۸۴	۰/۳۲۸	۰/۵۹۲	۷/۲۶۸
مقدار ثابت	-۳۹/۷۶۱	۱۰/۰۰۴	-	-۲/۹۷۵
مدل دوم چالش	۱/۹۲۷	۰/۳۲۲	۰/۴۷۸	۵/۹۷۷
اعتمادبه‌نفس در توانایی	۱/۰۵۶	۰/۲۵۲	۰/۳۳۵	۴/۱۹۱

بحث:

همخوان می‌باشد [۱۸]. احمدی و همکاران در تحقیقی دیگر به بررسی رابطه ساده و چندگانه شادکامی با سرسختی روان‌شناختی و برون‌گرایی پرداختند و به این نتیجه رسیدند که بین متغیرهای برون‌گرایی و سرسختی روان‌شناختی با شادکامی ارتباط مثبت معنی‌دار وجود داشت. همچنین مشاهده شد که متغیرهای برون‌گرایی و سرسختی روان‌شناختی سهم قابل توجهی از واریانس شادکامی را در نمونه دانشجویی تبیین نمودند [۹]. نتایج تحقیق

هدف از انجام این تحقیق بررسی ارتباط بین استحکام روانی و شادکامی در جانبازان و معلولین ورزشکار شهر شیراز بود. نتایج نشان داد که به‌طور کلی بین شادکامی و استحکام روانی ارتباط مثبت و معنادار وجود دارد. نتایج تحقیق حاضر با یافته‌های مظفری نیا و همکاران که در تحقیقی رابطه بین شادکامی و سلامت معنوی را بررسی کردند و نشان دادند که میزان شادکامی با تمام ابعاد سلامت معنوی دارای رابطه مثبت و معنادار می‌باشد،

بالایی دارند و در برخورد با مسائل و مشکلات روزمره زندگی سرسخت‌تر هستند، معمولاً از شادکامی بالاتری نیز در زندگی برخوردار هستند [۲۷]. چالش بیان‌کننده این باور کلی است که وجود تغییر در زندگی فردی یک امر طبیعی و غیرقابل‌اجتناب است. چالش به‌عنوان مؤلفه‌ای در نظر گرفته می‌شود که وقایع پراسترس زندگی را به‌صورت برانگیزاننده بیان می‌کند [۹].

نتایج تحقیق حاضر نشان‌دهنده میزان بالای استحکام روانی در ورزشکاران جانبازان و معلول می‌باشد. عبدلی و همکاران [۱۳]، رحمتی و نعیمی کیا [۱۴]، گوسپاردی و جونز [۲۸] و گربر و همکاران [۲۹] نیز در تحقیقات خود نشان دادند که استحکام روانی در افراد ورزشکار بالا می‌باشد که هم‌راستا با نتایج تحقیق حاضر می‌باشد. ورزشکاران با داشتن استحکام روانی بالا می‌توانند در موقعیت‌های سخت و دشوار تصمیمات مناسب بگیرند و عملکرد خود را به بهترین نحو ممکن انجام دهند. ورزشکاران دارای استحکام روانی بالا در مواجهه با شرایط استرس‌زا و پرفشار، آن موقعیت را به‌عنوان یک چالش در نظر می‌گیرند و به‌عنوان فردی باثبات، دارای اعتمادبه‌نفس بالا و مصمم عمل می‌کنند و معمولاً در برابر حریف عملکرد موفق‌تری دارند [۳۰ و ۳۱].

از طرفی دیگر فعالیت بدنی و جسمانی و داشتن تحرک کافی به‌خصوص در افراد با نیازهای ویژه می‌تواند به‌طور اساسی بر روی مسائل روانی نیز تأثیر مثبت داشته باشد و به‌عنوان یکی از درمان‌های غیر دارویی است که می‌تواند در بهبود کیفیت زندگی افراد جانباز و معلول نقش مؤثر داشته باشد. از نظر پژوهشگران داشتن تحرک و فعالیت بدنی می‌تواند نتایج اثربخشی از قبیل بهبود خودباوری و پذیرش اجتماعی برای معلولان و جانبازان داشته باشد. [۳۲]. داشتن تحرک و فعالیت جسمانی با برنامه و مداوم برای معلولین می‌تواند یک امر اساسی و مهم در بهبود میزان سلامت جسمانی و روانی این قشر از جامعه باشد. فعالیت بدنی و ورزش از طریق کاهش استرس و اضطراب، کمک به فرآیند اجتماعی شدن فرد، افزایش اعتمادبه‌نفس، عزت‌نفس و خودباوری و نیز بهبود خودکارآمدی و داشتن تأثیر مثبت بر خلق‌وخوی فرد می‌تواند به سلامت روان فرد کمک کند [۳۳].

نتیجه‌گیری کلی: وجود ارتباط مثبت و معنادار بین استحکام روانی و شادکامی و نیز بالا بودن میزان استحکام روانی و شادکامی در جانبازان و معلولین ورزشکار می‌تواند بیانگر این موضوع باشد که شرکت منظم در فعالیت‌های بدنی و داشتن تحرک کافی در طی زندگی روزمره، علاوه بر اثرات مفید و مؤثر غیرقابل‌انکار جسمانی، می‌تواند موجب افزایش استحکام روانی و شادکامی و به‌طور کلی بهبود سلامت روانی در بین جانبازان و معلولین گردد.

حاضر همچنین با نتایج حیدری پور و همکاران ۲۰۱۳، اولکر، عبدلی و همکاران و رحمتی و نعیمی کیا در یک راستا می‌باشد [۱۹، ۲۰، ۱۳، ۱۵].

نتایج تحقیق حاضر بیانگر بالا بودن میزان شادکامی و نشاط اجتماعی ورزشکاران جانباز و معلول می‌باشد. همخوان با نتایج تحقیق حاضر، طالبیان و همکاران [۲۱]، گوسوامی و سارکار [۲۲] و نیز سیادت و کیخواه [۲۳] نشان دادند ورزشکاران از شادکامی بالایی برخوردار هستند.

در چند دهه اخیر به اثبات رسیده است که فعالیت بدنی و داشتن تحرک کافی یکی از عوامل مهم جهت افزایش سلامت، شادکامی و شادابی در بین اقشار جامعه و به‌طور ویژه در بین افراد معلول است. بیشتر افراد معلول مسائل، آسیب‌ها و مشکلات مختلف و گوناگونی از قبیل ضعف در روابط بین فردی، گوشه‌گیری، اختلال در مسائل شغلی، محیط‌های تحصیلی و دانشگاهی و محیط‌های روانی-عاطفی را در زندگی روزمره خود تجربه می‌کنند [۲۴]. ورزش و فعالیت بدنی می‌تواند میزان هزینه‌های متفاوت روانی، اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی معلولین را کاهش داده و به‌عنوان یک عامل مهم در جهت رفاه عمومی بهبود و آرامش روانی افراد معلول مورد استفاده قرار گیرد. فعالیت بدنی همچنین می‌تواند از بیماری‌های مرتبط با چاقی در افراد معلول جلوگیری کرده و تأثیر مثبتی بر بهبود زندگی اجتماعی آن‌ها داشته باشد [۲۵].

در این بین افرادی که میزان شادکامی بالایی در زندگی دارند، با بروز دادن مهارت‌ها و توانایی‌های خود در مراحل و موقعیت‌های مختلف زندگی، در تلاش هستند تا بیشتر با موقعیت‌های مثبت زندگی روبرو شوند تا اینکه خود را اسیر موقعیت‌ها و حالات منفی زندگی نمایند. این موضوع خود سبب می‌شود تا در تصمیم‌گیری موارد مربوط به موقعیت‌هایی که در آینده پیش می‌آید بهتر عمل کنند و در کل میزان شادکامی بالا با تأثیر بر احساسات و هیجان‌های فرد، می‌تواند رضایت از زندگی را در پی داشته باشد [۲۶]. شادکامی، تأثیر مهمی در موفقیت افراد دارد. انسان‌های شاد و دارای شخصیت سالم، انسان‌هایی مسئولیت‌پذیر هستند. می‌توان گفت که شادکامی، با شخصیت و روحیه افراد، ارتباط مستقیم دارد. فردی که روحیه شاد دارد، در انجام دادن فعالیت‌های روزانه، مثبت‌گرایی را سرلوحه فعالیت‌های خود قرار می‌دهد و بهتر از دیگران برای مشکلات کوچک و بزرگ، چاره‌اندیشی می‌کند [۷]. دیگر نتایج این تحقیق نشان داد که متغیرهای چالش و اعتمادبه‌نفس می‌تواند پیش‌بینی‌کننده میزان شادکامی باشد. میزان شادکامی فرد می‌تواند با سرسختی روان‌شناختی که به شیوه باثبات فرد در برخورد با رویدادهای زندگی اشاره دارد، رابطه داشته باشد. سرسختی و استحکام روانی فرد می‌تواند پیش‌بینی‌کننده میزان شادکامی فرد باشد. افرادی که میزان استحکام روانی

تشکر و قدردانی:

بدین وسیله از تمام شرکت کنندگان در این پژوهش و نیز از هیئت جانبازان و معلولین شهر شیراز تشکر به عمل می‌آید.

تعارض منافع:

در این مقاله نویسندگان هیچ‌گونه تعارض منافی ندارند.

References:

1. Atadokht A, Jokar N, Hoseyini ST, et al. The Role of Perceived Social Support in Predicing Psychological Disorders in People with Physical Disability and its Comparison with Normal Subjects. *J Rehabil* 2014; 15(3):26-34. (Persian).
2. Afkar A, Nasiripour A, Tabibi J, et al. Comparison between Capabilities of the Disabled People before and after Implementation of Community Based on Rehabilitation (CBR) Program. *J Holist Nurs Midwifery* 2015; 24(4):1-8. (Persian).
3. Moradi A, Kalantari M. The impact of life skills training on the psychological profile of women with physical disabilities—mobility. *Res Area Exceptional Child* 2007; 19(1):555-576. (Persian).
4. Sun F, Norman IJ, While AE. Physical activity in older people: A systematic review. *BMC Public Health* 2013; 13(1):449.
5. Ryff C, Keyes C, Shmotkin D. Optimal well-Being: The empirical encounter of two tradition. *J Pers Soc Psychol* 2002; 62(6): 1007-1022.
6. Sobhani A, Andam R, Zarifi M. Study and prioritizing the factors and barriers to sport participation of Disabled people of Ahvaz city. *Organ Behav Manag Sport Stud* 2015; 2(6): 41-48. (Persian).
7. Safari S. Happiness and Its Relationship with University Students' Demographic Factors. *J Mod Ind/Organizational Psychol* 2010; 1(2):79-87. (Persian).
8. Argyle M. Psychology of happiness translated by Anaraki G and et al. Isfahan Academic Center for Education; 2003.
9. Ahmadi F, Naeinian MR, Hydarinasab L. To Study Simple and Multiple Correlation among Extroversion and Psychological Hardiness with Happiness in Students Regarding to Sexuality. *J Clin Psychol* 2015 1(7):63-73. (Persian).
10. Gerber M, Kalak N, Lemola S, et al. Adolescents' exercise and physical activity are associated with mental toughness. *Mental Health Phys Act* 2012; 5(1): 35-42.
11. Clough P, Earle K, Sewell D. Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (ed), *Solutions in Sport Psychology*. London: Thomson; 2002: 32-43.
12. Crust L. Mental toughness in sport: A review. *Int J Sport Exerc Psychol* 2007; 5(3):270-90.
13. Abdoli B, Abedanzadeh R, Ramazanzadeh H. Relationship between mental toughness and psychological strategies in student athletes. *Sport Psychol Stud* 2013; 3(7):39-50. (Persian).
14. Gucciardi DF, Gordon S, Dimmock JA. Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *Int Rev Sport Exerc Psychol* 2009; 2(1):54-72.
15. Rahmati F, Naimikia M. The relationship between mental strength and emotional intelligence and its comparability between athletes and non-athletes. *J Sport Manag Act Behav* 2015; 11(22):141-148. (Persian).
16. Samar VJ, Poollard R, Sutter E, et al. Deaf young adults self-reported suicide attemjpt rate: Role of reaking and gender mach. Honolulu, Hawaii, paper presented at the meeting of the Pacific Rim International Conference 2007; 21 (4): 25-63.
17. Alipoor A, Noorbala AA. A Preliminary Evaluation of the Validity and Reliability of the Oxford Happiness Questionnaire in Students in the Universities of Tehran. *IJPCP* 1999; 5 (1 and 2):55-66. (Persian).
18. Mozafarinia F, Amin-Shokravi F, Hydarnia A. Relationship between spiritual health and happiness among students. *J Health Educ Health Promot* 2014; 2(2): 97-107. (Persian).
19. Heydaripour M, Mashhadi A, Asghari-Nekah SM. Relationship between Personality Characteristics, Emotional Intelligence and Quality of Life Mental Health of People with Disabilities. *Rehabilitation J* 2013; 14(1):40-49. (Persian).
20. Ulker A. Mental health and Life satisfaction of young Australians. *Pers Individual Differences* 2008; 47(2): 199-218.
21. Talebiyannia H, Azarin YB, Malekpour Y, et al. comparison of the happiness and mental health of athlete and non-athlete student girls of the secondary school in Miandoab. *Int J Sport Stud* 2014; 4(1):56-60.
22. Goswami S, Sarkar LN. Impact of Sport Types on Happiness of University Athletes. *J Phys Educ Res* 2016; 3(3):91-100.
23. Siadat SA, Keikha A. A comparative study of happiness factors among women athletes of individual and team sports (a case study). *Int J Sport Stud* 2013; 3(1):86-92.
24. Yaghoobi H, Baradan M. Correlates of Mental Health: Happiness, Sport, Emotional Intelligence. *J Mod Psychol Res* 2011; 6(23):201-221. (Persian).
25. Yaghoobi M, Esmailzadeh H, Yaghoobi G. Relationship between physical activity and prevalence

- of obesity and overweight in the disabled and veterans. *J Mil Med* 2013; 14(4):245-8.
26. Tekin A, Bulbin GLU. Effectives of cognitive process Approached Social Skills Training Program for people with Mental Retardation. *Soc Sci Med* 2007; 22-35.
27. Ahmadi F, Naeinian MR, Hydarinasab L. To Study Simple and Multiple Correlation among Extroversion and Psychological Hardiness with Happiness in Students Regarding to Sexuality. *J Clin Psychol* 2015; 7(1): 63-72. (Persian).
28. Gucciardi DF, Jones MI. Beyond optimal performance: Mental toughness profiles and developmental success in adolescent cricketers. *J Sport Exerc Psychol* 2012; 34(1):16-36.
29. Gerber M, Brand S, Feldmeth AK, et al. Adolescents with high mental toughness adapt better to perceived stress: A longitudinal study with Swiss vocational students. *Pers Individual Differences* 2013; 54(7):808-14.
30. Guillén F, Laborde S. Higher-order structure of mental toughness and the analysis of latent mean differences between athletes from 34 disciplines and non-athletes. *Pers Individual Differences* 2014; 60:30-5.
31. Horsburgh VA, Schermer JA, Veselka L, et al. A behavioural genetic study of mental toughness and personality. *Pers Individual Differences* 2009; 46(2):100-5.
32. Mandani B, Hosseini SA, Saadat Abadi M, et al. Effect of Group Exercise Program on Quality of Life in Post-Traumatic Stress Disorder War Veterans. *Iran J War Public Health* 2015; 7 (2):91-98. (Persian).
33. Mason OJ, Holt R. Mental health and physical activity interventions: a review of the qualitative literature. *J Ment Health* 2012; 21(3):274-84.

The relationship between mental toughness and happiness in veteran and disabled athletes in Shiraz in 2016

Sajjad Parsaei^{*1}, Naseim Ataei Gharache², Robabe Rostamei²

Received: 2017/4/10

Revised: 2018/2/01

Accepted: 2018/24/01

1. Dept of Sport Psychology, Faculty of Physical Education, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran
2. Dept of Physical Education, Faculty of Literature and Human Sciences, Shiraz University, Shiraz, Iran

Pars Journal of Medical Sciences, Vol.15, No.3, Fall 2017

Pars J Med Sci 2017; 15(3):16-23

Abstract:

Introduction:

In recent decades, psychological aspects of veteran and disabled athletes have attracted researchers, happiness and mental toughness have not been studied simultaneously in veteran and disabled athletes. This study aimed to examine the relationship between happiness and mental toughness in veteran and disabled athletes.

Materials and Methods:

This This descriptive cross-sectional study recruited all 100 veteran and disabled athletes in Shiraz in 2016 through convenience sampling. They filled the Oxford Happiness Questionnaire by Argyle (1989) and Mental Toughness Questionnaire by Clough (2002). Data were analyzed using correlation coefficient and multiple regression analysis in SPSS 18 at significance level of $p < 0.05$.

Results:

The results of correlation coefficients showed significant relationships between happiness and the following variables: total score of mental strength ($r = 0.453$), challenge ($r = 0.592$), commitment ($r = 0.230$), emotional control ($R = 0.258$), confidence in ability ($r = 0.497$) and interpersonal trust ($r = 0.228$) subscales ($p < 0.05$). However, the correlation coefficient was insignificant between happiness and life control ($r = 0.184$, $p < 0.05$). Furthermore, the results showed that challenge ($r^2 = 0.350$) and ability confidence ($r^2 = 0.450$) predicted happiness.

Conclusion:

A positive and significant relationship between mental toughness and happiness and a high level of mental toughness and happiness in veteran and disabled athletes shows that physical activity may increase mental toughness and happiness, and generally mental health among veteran and disabled athletes.

Keywords: Mental Health, Happiness, Veteran, Athlete

* Corresponding author Email: sajjadparsaei93@gmail.com