مقاله پژوهشی
مجله دانشگاه علوم پزشکي رفسنجان
دوره یازدهم، آذر و دي ۱۳۹۱، ۴۶۰-۴۴۹

بررسی ارتباط سرسختی روان‌شناختی و گذشت با امید در ورزشکاران

عادل زاهد بابلان[۱]، عبدالله قاسم‌پور[۲]، شهناز حسن‌زاده[۳]، ابراهیم اکبری[۴]

دریافت مقاله: ۹۰/۴/۱۲ ارسال مقاله به نویسنده جهت اصلاح: ۹۰/۵/۲۵ دریافت اصلاحیه از نویسنده: ۹۰/۹/۱۶ پذیرش مقاله: ۹۰/۱۰/۱۵

چکیده

زمینه و هدف: امروزه محققان ورزش را به عنوان یکی از روش‌های تقویت‌کننده در رشد مؤلفه‌های روان‌شناختی در نظر می‌گیرند. هدف پژوهش حاضر، بررسی ارتباط سرسختی روان‌شناختی و گذشت با امید در ورزشکاران بود.

مواد و روش‌ها: روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی است. آزمودنی‌های پژوهش ۶۰ دانشجوی ورزشکار (۳۰ دختر و ۳۰ پسر) از دانشگاه محقق اردبیلی بودند که به صورت نمونه‌گیری داوطلبانه انتخاب شدند و به پرسش‌نامه‌های امید Snyder، سرسختی روان‌شناختی اهواز و گذشت Walker و Gorsuch پاسخ دادند. داده‌های پژوهش توسط روش‌های آماری همبستگی و تحلیل رگرسیون مورد بررسی قرار گرفت.

یافته‌ها: میانگین سن آزمودنی‌ها ۱/۸۳±۲۰/۶۵ سال بود. نتایج نشان داد که بین امید با سرسختی (r=۰/۵۴) و بین امید با گذشت (r=۰/۵۰) همبستگی مثبت و معنی‌داری وجود دارد. همچنین، سرسختی می‌تواند تغییرات مربوط به امید را به صورت مثبت و معنی‌دار پیش‌بینی کند (R^2=۰/۳۴، p=۰/۰۰۱).

نتیجه‌گیری: نتایج این بررسی نشان داد که از بین دو متغیر گذشت و سرسختی، سازه شخصیتی سرسختی می‌تواند تغییرات مربوط به امید را در ورزشکاران پیش‌بینی کند.

واژه‌های کلیدی: امید، سرسختی، گذشت، ورزشکار

۱- استادیار گروه آموزشی روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران
۲- (نویسنده مسئول) کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی، عضو باشگاه پژوهش‌گران جوان، دانشگاه آزاد اسلامی واحد آیت‌ا...آملی، آمل، ایران
تلفن: ۳۲۴۷۲۶۸-۰۱۲۱، دورنگار: ۳۲۳۴۳۴۹-۰۱۲۱، پست الکترونیکی: a.ghasempur@yahoo.com
۳- کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران
۴- کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-21]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1391.11.5.9.4]

مقدمه

روانشناسی، علم مطالعه رفتار انسان و روانشناسی ورزشی، مطالعه رفتار ورزشی و کاربرد یافته‌های روانشناسی برای بهبود عملکرد و ارتقاء تندرستی است. از حوزه‌های مهم مطالعه روانشناسی ورزشی که به ویژه در آمادگی قهرمانان کاربرد دارد، آمادگی روانی برای عملکرد است که ورزشکار را برای مسابقه آماده می‌سازد. ورزش نقش مهمی در سلامت روانی انسان دارد به طوری که در سال ۲۰۰۲ شعار سازمان بهداشت جهانی "تحرک رمز سلامتی" عنوان شده است. روانشناسان به خوبی می‌دانند که روان انسان مستقیماً تحت تأثیر شرایط بدنی و جسمانی و متقابلاً، جسم انسان و اعمال اندام‌ها، تحت تأثیر فضای روانی و ذهنی اوست [۱].

یکی از مدل‌های نظری در مطالعه روانشناسی ورزش، رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر است. دستور کار اصلی این رویکرد، بررسی و شناخت توانمندی‌ها، نقاط قوت، استعدادها و محاسن افراد است. امید از جمله مفاهیم و سازه‌های بهنجار مورد توجه و مطالعه روانشناسی مثبت است [۳-۲].

Snyder (۲۰۰۲-۱۹۷۴)، بنیان‌گذار نظریه امید و درمان مبتنی بر آن، امید را به عنوان سازه‌ای شامل دو مفهوم این گونه تعریف می‌کند: "توانایی طراحی گذرگاه‌هایی به سوی اهداف مطلوب به رغم موانع موجود و کارگزار (agency) یا عامل انگیزش لازم برای استفاده از این گذرگاه‌ها". مطابق نظر Snyder امید شامل مجموعه‌ای از شرایط می‌شود که عبارتند از: ۱- دارا بودن اهداف ارزشمند شخصی و ۲- ادراک توانایی برای تولید راهبردها در تعقیب اهداف [۲]. بنابراین، امید، از دو مؤلفه مرتبط به هم یعنی مسیرها و منابع تفکر تشکیل شده است. مسیرهای تفکر، انعکاس‌دهندهٔ ظرفیت فرد برای تولید کانال‌های شناختی برای رسیدن به اهدافش است و منابع تفکر هم عبارتند از افکاری که افراد درباره توانایی‌ها و قابلیت‌هایشان برای عبور از مسیرهای برگزیده جهت رسیدن به اهدافشان تعریف کرده‌اند. از طریق ترکیب منابع و مسیرها می‌توان به اهداف رسید. اگر هر کدام از این دو عنصر شناختی وجود نداشته باشند رسیدن به اهداف غیرممکن است [۳]. تحقیقات حاکی از این است که امید عامل مؤثری در دستیابی به موفقیت‌های اجتماعی و آموزشی است [۴].

یکی از مؤلفه‌های روان‌شناختی مرتبط با سازه امید در ورزشکاران، سرسختی (hardiness) است. سرسختی یکی از عوامل جدید روان‌شناختی است که روانشناسان بدان علاقه‌مند شده و آن را در حوزه‌های مختلف مورد مطالعه قرار داده‌اند. سرسختی روان‌شناختی ابتدا مورد توجه Kobasa قرار گرفت و به عنوان مجموعه‌ای متشکل از ویژگی‌های شخصیتی در نظر گرفته شد که در رویارویی با حوادث فشارزای زندگی به عنوان منبعی از مقاومت، همانند سپری محافظ عمل می‌کند و افراد واجد آن می‌توانند به گونه‌ای کارآمد با چالش‌ها و فشارهای زندگی مقابله کنند [۵]. Kobasa و همکاران سرسختی را ترکیبی از باورها دربارهٔ خویشتن و جهان تعریف می‌کنند که از سه مؤلفه تعهد، کنترل و مبارزه‌جویی تشکیل شده است [۶]. باور به تغییر و پویایی زندگی و این نگرش که هر رویدادی لزوماً به معنای تهدیدی برای سلامت انسان نیست، انعطاف‌پذیری شناختی را در برابر رویدادهای سخت به دنبال دارد [۷]. Kobasa و Puccetti اظهار داشتند که ویژگی‌های سرسختی روان‌شناختی از جمله

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-21]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1391.11.5.9.4]

حس کنجکاوی قابل‌توجه، گرایش به داشتن تجارب جالب، ابراز وجود و این که تغییر در زندگی امری طبیعی است، می‌توانند در سازش افراد با رویدادهای استرس‌زای زندگی مفید باشند [۸]. بررسی‌ها نشان داده‌اند که سرسختی با سلامت بدنی و روانی رابطه مثبت داشته و به عنوان یک منبع مقاومت درونی، تأثیرات منفی استرس را کاهش داده و از بروز اختلال‌های بدنی و روانی پیش‌گیری می‌کند [۹-۵].

یکی دیگر از مؤلفه‌های روان‌شناختی مرتبط با امید در ورزشکاران، گذشت است. Enright و North گذشت را به عنوان تغییری جدی در تصمیم‌گیری برای قطع رفتارهای بدخواهانه نسبت به یک شخص خطاکار تعریف می‌کنند [۱۰]. به عقیده McCullough و همکاران، گذشت جهت دادن به انگیزه‌هاست. بنابر نظر آن‌ها گذشت به عنوان جهت دادن مثبت به انگیزه‌های منفی است که با انگیزه‌های مصالحه‌آمیز و مثبت نسبت به فرد خطاکار همراه است [۱۱]. یافته‌های تحقیقی، رابطه مثبت گذشت با مؤلفه‌های مختلف سلامت روان مانند بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری بین فردی [۱۲]، کاهش علایم افسردگی و اضطراب [۱۳] و خودپایی بالا [۱۴] را نشان داده‌اند.

علی‌رغم اهمیت مطالعه امید در ورزشکاران و تأیید تأثیر سرسختی روان‌شناختی و گذشت به عنوان متغیرهای تأثیرگذار بر امید در ورزشکاران، پژوهش‌های معدودی در حوزه روانشناسی ورزش به بررسی این متغیرها پرداخته‌اند. Salehi Nezhad و Besharat نشان دادند که بین تاب‌آوری و سرسختی روان‌شناختی با موفقیت ورزشی در ورزشکاران ارتباط مثبت معنی‌دار وجود دارد [۱۵]. Ramzi و Besharat در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که سرسختی روان‌شناختی عاملی مهم در همراهی موفقیت ورزشی و سلامت روانی در دانشجویان ورزشکار است [۱۶]. در زمینه گذشت پژوهشگران مختلف نشان دادند که داشتن گرایشات گذشت نسبت به دیگری با کاهش خشم [۱۷] و نشخوار فکری [۱۸] و با افزایش و بهبودی حمایت اجتماعی [۱۹] و بهزیستی روان‌شناختی [۲۰] همراه است. به غیر از پژوهش‌های ذکر شده که صرفاً به مطالعه سرسختی روان‌شناختی و تأثیر آن بر موفقیت ورزشی، گذشت و تأثیر آن بر نشخوار، خشم، بهزیستی و حمایت اجتماعی افراد پرداخته‌اند، هیچ پژوهشی نقش این دو متغیر را بر امید در ورزشکاران بررسی نکرده است. با توجه به موارد فوق، پژوهش حاضر به دنبال پاسخگویی به این سؤال است که آیا بین سرسختی روان‌شناختی و گذشت، با امید در ورزشکاران ارتباط معنی‌داری وجود دارد؟

مواد و روش‌ها

روش این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش را دانشجویان رشته تربیت بدنی دانشگاه محقق اردبیلی در نیم‌سال اول ۱۳۹۰-۱۳۸۹ تشکیل می‌دادند که از این بین ۶۰ نفر انتخاب شدند. نمونه‌گیری پژوهش از طریق هماهنگی با گروه تربیت بدنی دانشگاه محقق اردبیلی و مراجعه حضوری به صورت داوطلبانه و انتخابی انجام شد. با توجه به این که در تحقیقات توصیفی از نوع همبستگی تعداد آزمودنی‌ها تا ۳۰ نفر کافی است [۲۱]، به خاطر افزایش اعتبار بیرونی پژوهش ۶۰ نفر آزمودنی مورد بررسی قرار گرفته است. معیار ورود ورزشکاران به پژوهش حداقل ۲ سال فعالیت مداوم در تیم‌های مختلف ورزشی دانشگاه بود. معیار خروج

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-21]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1391.11.5.9.4]

نیز شامل بیماری جسمی شدید یا بیماری دیگری که به علت آن فعالیت ورزشی و بدنی آن‌ها محدود گردیده، می‌شد. ورزشکاران پس از توضیحات لازم در مورد اهداف پژوهش و جلب مشارکت و همکاری آن‌ها با تکمیل «مقیاس امید»، «مقیاس سرسختی» و «مقیاس گذشت» در این پژوهش شرکت کردند. پرسش‌نامه‌های پژوهش به صورت فردی توسط ورزشکاران تکمیل گردید.

گردآوری داده‌ها به کمک ابزارهای زیر انجام شد؛

مقیاس امید Snyder: مقیاس ۱۲ سؤالی امید توسط Snyder (۱۹۹۱) برای سنین ۱۵ سال به بالا طراحی شده و شامل دو خرده مقیاس گذرگاه و انگیزش می‌باشد. برای پاسخ دادن به هر سؤال، پیوستاری از ۱ (کاملاً غلط) تا ۴ (کاملاً درست) در نظر گرفته شده است. در پژوهشی که توسط Golzari بر روی ۶۶۰ دانش‌آموز دختر در تهران انجام شد، پایایی مقیاس امید Snyder با روش همسانی درونی مورد بررسی قرار گرفت و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۹ بدست آمد [۲۲]. پایایی مقیاس امید در پژوهش حاضر با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ ۰/۸۱ محاسبه شد.

مقیاس سرسختی اهواز: پرسش‌نامه سرسختی اهواز یک مقیاس خودگزارشی مداد کاغذی ۲۷ ماده‌ای است. دامنه نمره در این پرسش‌نامه، صفر تا ۱۰۸ است. احراز نمره بیشتر نشان‌دهندهٔ سرسختی روان‌شناختی زیاد در فرد است. در تحقیق Kiamarsy، ضرایب آلفای کرونباخ برای کل آزمودنی‌ها برابر با ۰/۷۶، برای آزمودنی‌های مؤنث برابر با ۰/۷۴ و برای آزمودنی‌های مذکر برابر با ۰/۷۶ بود [۲۳]. در این پژوهش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۰ بدست آمده است که حاکی از پایایی مناسب آزمون است.

مقیاس گذشت Walker و Gorsuch: این مقیاس ۱۰ سؤالی در سال ۲۰۰۲ ساخته شده است و شامل دو زیر مقیاس؛ گذشت به خود و گذشت به دیگران می‌شود و هر کدام از این زیر مقیاس‌ها شامل ۵ آیتم است و آزمودنی به هر دو زیر مقیاس روی مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرت از «نه، اصلاً» تا «کاملاً» پاسخ می‌دهد. Walker و Gorsuch آلفای کرونباخ زیر مقیاس گذشت نسبت به دیگران را ۰/۸۳ و آلفای کرونباخ زیر مقیاس گذشت نسبت به خود را ۰/۸۶ گزارش کردند [۲۴]. پایایی مقیاس گذشت در پژوهش حاضر با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ ۰/۷۱ بدست آمد.

پس از جمع‌آوری داده‌ها، به منظور تجزیه و تحلیل اطلاعات از نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۶ و آزمون‌های آماری ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون به شیوه ورود (Enter) استفاده شد و $p<۰/۰۵$ به عنوان اختلاف معنی‌دار در نظر گرفته شد.

نتایج

نتایج مطالعه نشان داد ۳۰ نفر (۵۰٪) از افراد مورد بررسی مرد و ۳۰ نفر (۵۰٪) زن بودند و در دامنه سنی ۲۸-۱۸ سالگی و با میانگین ۱/۸۳±۲۰/۶۵ سال قرار داشتند. ۱۰ نفر (۱۶/۷٪) در رشته فوتبال، ۷ نفر (۱۱/۷٪) بسکتبال، ۸ نفر (۱۳/۳٪) فوتسال، ۶ نفر (۱۰٪) والیبال، ۹ نفر (۱۵٪) تنیس، ۷ نفر (۱۱/۷٪) کشتی، ۹ نفر (۱۵٪) تکواندو و ۴ نفر (۶/۷٪) شطرنج فعالیت داشتند.

نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین امید و زیرمقیاس‌های آن (گذرگاه و انگیزش) با سرسختی روان‌شناختی، و بین امید (گذرگاه و انگیزش) با گذشت و زیر مقیاس‌های آن (گذشت به خود و گذشت به دیگری)

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-21]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1391.11.5.9.4]

در ورزشکاران ارتباط مثبت و معنی‌داری (p=۰/۰۱) وجود دارد. همچنین بین سرسختی روان‌شناختی و گذشت (گذشت به خود و گذشت به دیگری) در ورزشکاران ارتباط مثبت و معنی‌داری (p=۰/۰۱) وجود داشت (جدول ۱).

جدول ۱- میانگین، انحراف معیار و ضرایب همبستگی بین امید، سرسختی و گذشت در ورزشکاران

متغیرها	انحراف معیار±میانگین	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱. گذرگاه	۱۳/۲۳±۲/۱۰	۱						
۲. انگیزش	۱۳/۵۵±۲/۰۷	۰/۷۳**	۱					
۳. امید (نمره کل)	۲۶/۷۸±۳/۸۸	۰/۹۳**	۰/۹۳**	۱				
۴. سرسختی	۸۳/۸۰±۹/۱۴	۰/۵۰**	۰/۵۱**	۰/۵۴**	۱			
۵. گذشت به خود	۲۷/۸۵±۵/۱۲	۰/۳۵**	۰/۴۴**	۰/۴۲**	۰/۵۴**	۱		
۶. گذشت به دیگری	۲۶/۳۰±۵/۹۷	۰/۳۵**	۰/۳۴**	۰/۳۷**	۰/۴۵**	۰/۲۶*	۱	
۷. گذشت (نمره کل)	۵۴/۱۵±۸/۸۴	۰/۴۴**	۰/۴۸**	۰/۵۰**	۰/۶۲**	۰/۷۵**	۰/۸۳**	۱

****: p<۰/۰۵ **: p<۰/۰۱ نوع آزمون: ضریب همبستگی پیرسون***

برای تعیین میزان سهم تغییرات مربوط به متغیر امید بر حسب سرسختی روان‌شناختی و گذشت در کل نمونه، رابطه سرسختی روان‌شناختی و گذشت به عنوان متغیر پیش‌بین و امید به عنوان متغیر ملاک در معادله رگرسیون به صورت همزمان تحلیل شدند. نتایج نشان داد که میزان F=۱۴/۷۵ مشاهده شده معنی‌دار است (p=۰/۰۰۱) و ۳۴٪ واریانس مربوط به امید ورزشکاران به وسیله متغیرهای سرسختی روان‌شناختی و گذشت تبیین می‌شود (R^2=۰/۳۴). ضرایب تأثیر سرسختی روان‌شناختی (β=۰/۳۸۶) و گذشت (β=۰/۲۶۰) با توجه به آماره‌های t نشان می‌دهند که فقط سرسختی روان‌شناختی می‌تواند با اطمینان ۹۵٪ تغییرات مربوط به امید در ورزشکاران را پیش‌بینی کند. همچنین، به منظور بررسی نقش جنسیت، علاوه بر تحلیل کل نمونه، روی نمونه‌های مذکر و مؤنث هم تحلیل‌های جداگانه‌ای انجام شد. با توجه به ضرایب بتای حاصل از تحلیل رگرسیون می‌توان نتیجه گرفت که در دو گروه مذکر و مؤنث بین متغیرهای پیش‌بین (سرسختی در ورزشکاران مؤنث و گذشت در ورزشکاران مذکر) و متغیر ملاک رابطه معنی‌داری وجود دارد. نتایج حاکی از آن است که سرسختی روان‌شناختی در ورزشکاران مؤنث و گذشت در ورزشکاران مذکر به ترتیب می‌توانند ۴۰٪ و ۳۶٪ از تغییرات متغیر ملاک یعنی امید را پیش‌بینی کنند (جدول ۲).

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-21]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1391.11.5.9.4]

جدول۲- تحلیل رگرسیون امید بر سرسختی و گذشت

گروه	متغیرهای پیش‌بین	Beta	t	P- value	R	R^2	Adj. R^2	F	P- value
کل نمونه	سرسختی	۰/۳۸۶	۲/۸۱	۰/۰۰۱*	۰/۵۸	۰/۳۴	۰/۳۱	۱۴/۷۵	۰/۰۰۱*
	گذشت	۰/۲۶۰	۱/۸۹	۰/۰۶					
مؤنث	سرسختی	۰/۷۲۲	۳/۹۹	۰/۰۰۱*	۰/۶۷	۰/۴۴	۰/۴۰	۱۰/۵۷	۰/۰۰۱*
	گذشت	۰/۰۹۵	۰/۵۲	۰/۶۰					
مذکر	سرسختی	۰/۰۹۳	۰/۳۰	۰/۷۶	۰/۶۳	۰/۴۰	۰/۳۶	۹/۱۸	۰/۰۰۱*
	گذشت	۰/۵۹۴	۲/۹۴	۰/۰۰۷*					

: اختلاف معنی‌دار می‌باشد نوع آزمون: تحلیل رگرسیون به شیوه ورود

بحث

هدف پژوهش حاضر بررسی ارتباط سرسختی روان‌شناختی و گذشت، با امید در ورزشکاران بود. نتایج پژوهش نشان داد که بین سرسختی روان‌شناختی و امید در ورزشکاران همبستگی مثبت معنی‌داری وجود دارد و سرسختی روان‌شناختی می‌تواند با امید در ورزشکاران همراه باشد. این یافته در راستای نتایج پژوهش‌های Salehi Nezhad و Besharat و Ramzi و Besharat مبنی بر ارتباط سرسختی با موفقیت ورزشی و سلامت روانی [۱۶-۱۵] و Shorey مبنی بر ارتباط بین امید و موفقیت‌های اجتماعی و آموزشی [۴] بوده است. در توجیه این یافته و همسو بودن با یافته‌های پیشین می‌توان گفت که سرسختی روان‌شناختی، بیانگر اعتماد شخص به توانایی خود برای مقابله با شرایط مختلف بوده [۲۵]، حس استقلال و خودپیروی [۲۶] را افزایش داده و باعث ارتقاء و بهبود عملکرد فرد در عرصه‌ها و زمینه‌های مختلف زندگی می‌شود [۷]. این مکانیسم‌ها و ویژگی‌های سرسختی روان‌شناختی، به نوبه خود امید را که شامل منابع و مسیرهایی که بیانگر افکار و تفکرات هدف‌مدار بوده [۲۷] و منجر به داشتن زندگی بهتر، بهبود و ارتقاء تطابق در فرد می‌گردد [۲۸] را در ورزشکاران تحت تأثیر قرار داده و احتمال افزایش امید در آنها را افزایش می‌دهد. از سوی دیگر می‌توان بر اساس یافته‌های Ramzi و Besharat و Salehi Nezhad و Besharat این احتمال را مطرح کرد که در عرصه‌های ورزشی که عمدتاً موقعیت‌ها غیرقابل کنترل هستند، مبارزه‌طلبی، اعتماد به نفس و خودپیروی به عنوان ویژگی‌هایی از سرسختی، باعث بهبود عملکرد ورزشی شده و احتمال افزایش امید را که یک سیستم انگیزشی شناختی پویاست در ورزشکاران بالا می‌برد.

یافته‌های پژوهش نشان داد که بین گذشت و امید در ورزشکاران ارتباط مثبت و معنی‌داری وجود دارد که این یافته با نتایج Tse و Yip، Lawler-Row و همکاران، Ysseldyk و همکاران و Thompson و همکاران همسو بوده است. این پژوهشگران در پژوهش‌های خود نشان

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-21]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1391.11.5.9.4]

دادند که گذشت، با روابط بین فردی، سلامت روانی و کاهش خشم ارتباط مثبت معنی‌دار [۱۸-۱۴-۱۲] و با نشخوار فکری ارتباط منفی معنی‌داری دارد [۱۷]. در توجیه این یافته و همسو بودن با یافته‌های پیشین می‌توان گفت به خاطر این که گذشت شامل مجموعه‌ای از تغییرات انگیزشی در ورزشکاران آسیب‌دیده در مسابقات ورزشی می‌شود که طی آن انگیزه‌های انتقام‌جویی نسبت به آسیب‌رسان و اجتناب از آسیب‌رسان کم می‌شود و فرد آسیب‌دیده آرزوی خوشی، حسن نیت و انگیزش خود را برای مصالحه با آسیب‌رسان افزایش می‌دهد [۱۱] و در این عمل خیرخواهانه فرد آسیب‌دیده، احساس عزت‌نفس را مجدداً ذخیره‌سازی می‌کند، در حالی که به عزت نفس فرد دیگر هیچ آسیبی نمی‌رساند [۲۹]، با امید که مبتنی بر احساس موفقیت ناشی از منابع گوناگون (تصمیم‌های هدف‌مدار) و مسیرها (شیوه‌های انتخاب شده برای نیل به اهداف) است [۲] در ارتباط است.

یافته‌های پژوهش نشان داد که با وجود ارتباط بین گذشت و امید در ورزشکاران، این متغیر (گذشت) قادر به همراهی تغییرات مربوط به امید در کل ورزشکاران نیست و در این پژوهش بین گذشت و امید در ورزشکاران ارتباط آماری وجود نداشته و گذشت تنها می‌تواند شدت امید را افزایش دهد. در زمینه عدم همراهی امید توسط گذشت، می‌توان چنین گفت که هر چند نتایج مطالعات مختلف از رابطه مثبت بین گذشت و مؤلفه‌های سلامت روانی همچون امید حکایت دارند [۱۳-۱۱]، اما این رابطه ضعیف است و در بهترین حالت، گذشت مقدار بسیار کمی از واریانس مربوط به مؤلفه‌های سلامت روان را تبیین می‌کند. بنابراین، اگرچه دیدگاه شایع می‌گوید گذشت یک مؤلفه مهم از کارکرد روان‌شناختی سالم است، داده‌های بدست آمده از اندازه‌گیری گذشت نشان می‌دهند که گذشت در بهترین حالت، یک رابطه ضعیف و غیرمستحکم با نشانگرهای مختلف بهزیستی روان‌شناختی و اجتماعی دارد. Orth و همکاران نشان دادند گذشت قادر به پیش‌بینی سازگاری و بهزیستی روان‌شناختی نیست ولی با این مؤلفه‌ها همبستگی معنی‌دار دارد [۳۰]. این نتایج بیانگر این است که گذشت می‌تواند یک پدیده وابسته به حالت باشد و اگر چه گذشت و امید با هم همبستگی دارند اما دو مفهوم جدا و مستقل بوده و همراهی بین گذشت و امید در کل نمونه وجود ندارد.

در ارتباط با نقش جنسیت، یافته‌ها نشان دادند که ارتباط بین سرسختی روان‌شناختی با امید در ورزشکاران مؤنث قوی‌تر از ورزشکاران مذکر و همچنین ارتباط بین گذشت با امید در ورزشکاران مذکر قوی‌تر از ورزشکاران مؤنث بوده است. برای نقش جنسیت در ارتباط امید با سرسختی روان‌شناختی و گذشت در دو جنس این احتمالات مطرح است، زنان دانشجو نسبت به مردان دانشجو از سرسختی بیشتری برخوردار هستند [۳۱]. طبق گفته Hannah و Morrissey در نوجوانی و جوانی، زنان از مردان سرسخت‌تر می‌باشند ولیکن با مسن‌تر شدن افراد، مردان سرسختی بیشتری را نسبت به زنان از خود نشان می‌دهند. البته این سرسختی بیشتر در زنان را می‌توان در حضور گسترده‌تر زنان (مخصوصاً قشر جوان) در فعالیت‌های مختلف نسبت به سال‌های قبل دانست. مثلاً در اتریش و سوئیس به ترتیب ۲۸٪ و ۴۸٪ پست‌های مدیریتی را زنان اشغال کرده‌اند، این در حالی است که در ایالات متحده آمریکا این مقدار برابر با ۱۷٪ می‌باشد [۳۲].

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-21]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1391.11.5.9.4]

در ایران نیز طبق گفته‌های Vadadhir، افزایش چشم‌گیری در حضور زنان در آموزش عالی دیده می‌شود. امروزه در اکثر کشورهای دنیا نقش‌های مربوط به جنسیت عمیقاً تغییر پیدا کرده است و در راستای افزایش مشارکت زنان در کلیه امور اجتماعی از جمله آموزش عالی پیش می‌رود [۳۲]. بیان این مطلب نیز جالب است که محققان بعد از دهه ۱۹۸۰ رابطه معکوس بین انگیزه پیشرفت و جنس پیدا نکردند که در تحقیق Zarea نیز این مسئله تأیید شده است [۳۳]. یکی از دلایل آن‌را می‌توان از بین رفتن موانع فرهنگی و اجتماعی موجود و آماده شدن زمینه و بستر مناسب جهت رقابت و مشارکت بیشتر زنان دانست و همین مسئله، یعنی آماده شدن زمینه مناسب برای رقابت و پیشرفت ممکن است محرک لازم را برای زنان فراهم کند تا با سرسختی هر چه بیشتر جهت دستیابی به اهدافی که قبلاً وصول آنها برای ایشان ممکن نبود، اقدام نمایند. در زمینه ارتباط قوی‌تر گذشت با امید در ورزشکاران مذکر هم می‌توان به مواردی همچون؛ وجود زمینه مناسب برای رقابت و پیشرفت بیشتر زنان در جامعه و تغییر نقش‌های جنسیتی اشاره کرد.

نتیجه‌گیری

در یک نتیجه‌گیری کلی می‌توان گفت که گذشت و سرسختی روان‌شناختی با امید در ورزشکاران ارتباط دارند، به طوری که سرسختی روان‌شناختی همراهی بیشتری با امید در کل ورزشکاران دارد. در زمینه جنسیت نیز سرسختی روان‌شناختی در ورزشکاران مؤنث و گذشت در ورزشکاران مذکر همراهی بیشتری با امید داشتند. با توجه به نتایج به دست آمده به دست اندرکاران تعلیم و تربیت توصیه می‌شود برای امیدواری، سرسختی روان‌شناختی و گذشت بیشتر در دانشجویان به ورزش و فعالیت‌های بدنی توجه بیشتری نشان‌دهند و امکانات لازم را برای این قشر از جامعه فراهم آورند. در این پژوهش از جمعیت دانشجویی استفاده شده است، پیشنهاد می‌شود مطالعات مشابه در جمعیت‌های غیردانشجویی و ورزشکاران عضو تیم‌های ملی انجام شود. در پایان لازم است در تعبیر و تفسیر نتایج به محدودیت‌های پژوهش نیز اشاره شود. محدودیت اول این که نمونه پژوهش حاضر به جامعه دانشجویان ورزشکار دانشگاه محقق اردبیلی محدود بود که تعمیم نتایج را با احتیاط بیشتر همراه می‌کند. محدودیت بعدی این که جمع‌آوری داده‌ها براساس مقیاس‌های خود گزارش‌دهی انجام شده که این گزارش‌ها به دلیل دفاع‌های ناخودآگاه و تعصب در پاسخ‌دهی مستعد تحریف هستند.

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-21]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1391.11.5.9.4]

References

[1] Gucciardi D, Gordon S, Dimmock A. Developmental and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football. *Psychol Sport Exerc* 2009; 10(1): 201-9.

[2] Snyder CR. Hope Theory: Rainbows in the Mind. *Psychol Inq* 2002; 13(4): 249-75.

[3] Day L, Hanson K, Maltby J, Proctor C, Wood A. Hope uniquely predicts objective academic achievement above intelligence, personality, and previous academic achievement. *J Res Pers* 2010; 44(1): 550-3.

[4] Shorey HS. Theories of intelligence, academic, hope, and effort extorted after a failure experience. Unpublished master thesis. *University of kanas, Lawrence Press* 2003.

[5] Kobasa SC. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *J Pers Social Psychol* 1979; 37(1): 1-11.

[6] Kobasa SC, Maddi SR, Zola MA. Personality and social resources in stress resistance.Type a and hardiness. *J Beh Med* 1983; 45(2): 41-51.

[7] Maddi SR. Comments on trends in hardiness research and theorizing. *Consul Psychol J Prac Res* 1999; 51(3): 67-71.

[8] Kobasa, SC, Puccetti MC. Personality and social resources in stress resistance. *J Pers Soc Psychol* 1983; 45(4): 839-50.

[9] Brooks MV. Health-related hardiness and chronic illness. *Nurs For* 2003; 38(3): 11-20.

[10] Enright RD, North J. Exploring forgiveness. Madison, WI: *University of Wisconsin Press* 1998.

[11] McCullough KI, Pargament B, Thoresen CE. Forgiveness: Theory, research, and practice. *New York: Guilford Press* 2003.

[12] Tse WS, Yip THJ. Relationship among dispositional forgiveness of others, interpersonal adjustment and psychological well-being: Implication for interpersonal theory of depression. *Persy Individ Dif* 2009; 46(3): 365-8.

[13] Maltby J, Day L, Barber L. Forgiveness and mental health variables: Interpreting the relationship using an adaptation- continuum model of personality and coping. *Pers Individ Dif 2004*; 327(4): 1629–41.

[14] Lawler-Row KA, Karremans C, Scott C. Forgiveness, physiological reactivity and health: The role of anger. *Int J Psychophysiol* 2008; 68(1): 51-8.

[15] Salehi Nezhad A, Besharat M Relations of resilience and hardiness with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Social and Behavioral Sciences* 2010; 5: 757-63.

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-21]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1391.11.5.9.4]

[16] Ramzi S, Besharat M. The impact of hardiness on sport achievement and mental health. *Social and Behavioral Sciences* 2010; 5: 823-6.

[17] Thompson LY, Snyder CR, Hoffman L, Michael ST, Rasmussen HN, Billings LS, et al. Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *J Pers* 2005; 73(2): 313-59.

[18] Ysseldyk R, Matheson K, Anisman H. Rumination: Bridging a gap between forgivingness, vengefulness, and psychological health. *Pers Individ Dif* 2007; 42(8): 1573-84.

[19] Lawler-Row KA, Piferi RL. The forgiving personality: Describing a life well lived? *Pers Individ Dif* 2006; 41(6): 1009-20.

[20] Brown RP. Measuring Individual differences in the tendency to forgive: Construct validity and links with depression. *Pers Soc Psychol Bull* 2003; 29: 759-71.

[21] Delavar A. Reasearch method in psychology and educational science. *Roshd Press* 2006 [Farsi]

[22] Bijari H, Ghanbari Gh, Shearbaf H, Hamai H. The investigation of efficacy of the group therapy of hope therapy increase hope the woman cancer. *J educational Psychol Ferowsi University of Mashhad* 2009; 10(1): 171-84. [Farsi]

[23] Abolghasemi A, Narimani M. Psychological tests. *Rezvan Press* 2006. [Farsi]

[24] Walker D, Gorsuch RL. Forgiveness within the big five personality model. *Personal Individ Dif* 2002; 32(7): 1127-37.

[25] Holahan CJ, Moos RH. Life a tress and health: personality coping and family support in stress resistance. *J Pers Soc Psychol* 1985; 3(2): 739-47.

[26] Butel M. What protects health? On the research status and importance of personal resources in managing daily stresses and life change events. *Psychother Psychosom Med Psychol* 1989; 39(12): 452-62.

[27] Feldman DB, Snyder CR. Hope and the Meaningful Life: Theoretical and Empirical Associations between Goal-directed Thinking and Life Meaning. *J Soc Clinic Psychol* 2005; 24(3): 401-21.

[28] Kyngas H, Mikkonen R, Nousiainen EM, Rytilahti M, Seppanen P. Coping with the onset of cancer: coping strategies and resources of young people with cancer. *Eur J Cancer Care* 2001; 10(10): 6-13.

[29] Worthington EL. An empathy humility commitment model of forgiveness applied within family dyads. *J Fam Ther* 1998; 20(1): 59-76.

[30] Orth U, Berking M, Walke N, Meier L, Znoj H. Forgiveness and psychological adjustment following interpersonal transgressions: A longitudinal analysis. *J Res Pers* 2009; 42(2): 365-85.

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-21]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1391.11.5.9.4]

[31] Hannah TE, Morrissey C. Correlate of psychology hardiness in Canadian adolescents. *J Soc Psychol* 2001; 127(4): 334-9.

[32] Vadadhir A. Woman and excellent education. *Woman Book* 2002; 15: 28-45. [Farsi]

[33] Zarea H. Relationship between achievement motive, sex and self-esteem. *Master of Science, Tarbiyat Moallem University* 1994. [Farsi]

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-21]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1391.11.5.9.4]

The Relationship between Psychological Hardiness and Forgiveness and Hope in Athletes

A. Zahed bablan[1], A. Ghasempour[2], SH. Hassanzade [3], E. Akbari[4]

Received: 03/04/2011 Sent for Revision: 16/08/2011 Received Revised Manuscript: 07/12/2011 Accepted: 05/1/2012

Background and Objectives: Nowadays, researchers regard sport as one of the reinforcing methods to the growth of psychological dimensions. The objective of the present study was to examine the role of hardiness and forgiveness in predicting hope among athletes.

Material and Methods: This descriptive-analytic type of correlation study was carried out on and the 60 athletic students (30 males and 30 females) from Mohaghgh Ardabil University who voluntarily participated in the study and answered Snyder hope scale, Ahvaz hardiness scale and Walker and Garsokh forgiveness scale. The data collected from the sample were analyzed using the statistical methods of correlation and regression.

Results: Subjects mean age was 20.65±1/83 year. The obtained results revealed that hope positively correlated with hardiness (r= 0.54) and with forgiveness (r= 0.50). Also, hardiness positively and significantly (p=0.001, R^2= 0.34) predicted the changes related to hope.

Conclusions: This study indicated that from two variables of hardiness and forgiveness, personality construct of hardiness can predict changes of hope in athletes.

Key words: Hope, Hardiness, Forgiveness, Athlete

Funding: No grant has supported the present study.

Conflict of interest: None declared.

Ethical approval: The Ethics Committee of University of Mohaghegh Ardabili approved the study.

How to cite this article: Zahed bablan A, Ghasempour A, Hassanzade SH, Akbari E. The Relationship between Psychological Hardiness and Forgiveness and Hope in Athletes. *J Rafsanjan Univ Med Scie* 2012; 11(5): 449-60. [Farsi]

1-Assistante Prof., Psychology Group, Humanities Faculty, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran
2- General Psychology MSc, Young Researsher Club, Islamic Azad University Ayatollah Amoli Branch, Amol, Iran (Corresponding Author) Tel: (0121) 3247268, Fax: (0121) 3234349, Email: a.ghasempur@yahoo.com
3- MSc General Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran
4- MSc Clinical Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tabriz, Tabriz, Iran

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-21]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1391.11.5.9.4]