



Research Paper

Investigating Effectiveness of Resilience Training on Psychological Well-being and Perceived Stress by Volleyball Coaches

Javad Kiani¹, Mohammadreza Moradi², Mehrdad Hajihassani³

1. MA in Sports Management, Faculty of Letters and Humanities, Shahrekord University, Shahrekord, Iran.
2. Assistant Professor in Sports Management, Faculty of Letters and Humanities, Shahrekord University, Shahrekord, Iran.
3. Assistant Professor in Counseling, Faculty of Letters and Humanities, Shahrekord University, Shahrekord, Iran.

Received: 5 January 2022

Accepted: 28 May 2022

Extended Abstract

Summary

The aim of this study was to investigate the effectiveness of resilience training on psychological well-being and perceived stress of volleyball coaches. All male volleyball coaches in the Chaharmahal and Bakhtiari province were randomly divided into groups Resilience training intervention based on the Henderson's theory, and was implemented for 8 sessions of 90 minutes for the experimental group, and the control group did not receive any intervention. The Ryff's Psychological Welfare Questionnaire and Cohen's Perceived Stress Questionnaire were used. The results showed that resilience training had a significant effect on the perceived stress and psychological well-being of volleyball coaches. The inclusion of resilience training in training programs of volleyball coaches will be effective.

Introduction

The results of some studies show that coaches experience various stresses that often seem to have a harmful effect on their psychological well-being (1). In addition, developing resilience seems to be an important skill for coaches that can help reduce some of the negative effects of stressors and help them grow in their careers (2). Improving resilience is also among the treatments and pieces of training that therapists use to improve psychological problems. Therefore, the purpose of this study is investigating the effectiveness of resilience training on the level of psychological well-being and perceived stress of male volleyball coaches in the Chaharmahal and Bakhtiari province.

Methodology and Approach

The current research work is a semi-experimental type, which was conducted by pre-test-post-test design with a control group. The statistical population included the volleyball coaches of the Chaharmahal and Bakhtiari province, 30 of these coaches were selected by a purposive method and randomly replaced in two experimental and control groups (each group included 15 people). The experimental group underwent resilience training for eight sessions (90 minutes) but the control group did not receive any intervention.



The criteria for entering the intervention include having a coaching card of at least second grade, having a team in championships, and receiving voluntary consent, as well as the criteria for leaving the research including the absence of more than one session and the lack of interest to continue training. The Ryff's psychological well-being questionnaire (1989) and Cohen's perceived stress questionnaire (1983) were used to collect the data. 10 expert university professors confirmed the validity of the tools. The reliability was confirmed by Cronbach's Alpha. Analysis of covariance was used to analyze the data using the SPSS (version 24) software.

The Henderson and Milstein's (1996) resiliency training protocol was used for resiliency training, the topics of which included self-awareness, value, effective communication, bonding, foresight, decision-making self-efficacy, problem-solving self-efficacy, responsibility self-efficacy, control of emotions, and meaningfulness. Its creators have reported the construct validity of this protocol as adequate. This educational program was implemented in eight 90-minute sessions, and the process of each session included checking the notes and assignments of the previous session; direct teaching by lecture method; group discussion; intellectual challenge and a summation of the meeting, and various methods of intervention was used, including lectures, group discussions, modeling by the researcher, staging and role-playing exercises and doing tasks at home (3). It should be noted that the people of the experimental group did not receive any other intervention during the training sessions.

Results and Conclusion

The age of the experimental group was 34.73 ± 5.52 years, and the average age of the control group was 35.06 ± 4.22 years. The educational status of 4 coaches (13.3%) was diploma, 18 (60%) had bachelor's degree, and 8 (26.7%) had master's degree and doctorate. 20 people (66.7%) had between 1-10 years of coaching experience, 9 people (30%) had between 11-20 years, and 1 (3.3%) had more than 20 years of coaching experience. According to the results listed in Table 1, resilience training has a significant effect on perceived stress ($p = 0.001$, $F = 30.25$) and psychological well-being ($p = 0.001$, $F = 30.94$). The size of the effect (r^2) is 0.427 and 0.412, respectively. This means that about 43% of the changes in the post-test scores of the psychological well-being test, and about 41% of the changes in the post-test scores of perceived stress are related to resilience training.

Table 1. Results of analysis of covariance

Source		Sum of squares	df	Mean square	F	Sig	Partial Eta squared	Observed power
Group	Psychological well-being	2.231	1	3.231	30.941	0.001	0.427	1
	Perceived stress	0.483	1	0.483	30.258	0.001	0.412	1

The results of this research work showed that resilience training increased the psychological well-being and perceived stress of the volleyball coaches. Resilience training teaches people the skill of thinking and then behaving more politely in the face of problems and stressful situations, considering that volleyball coaches have uncomfortable and stressful thoughts in most sports situations. Therefore, resilience by affecting the thought processes involved in controlling the individual provides the possibility of drawing and achieving some resilience strategies. As a result, it plays an important role in dealing with stressful events and acts as a source of resistance and a protective shield. By improving resilience, a person can stand and master stressful factors as well as factors that cause danger (4).

Resilience has a positive relationship with positive emotions and a negative relationship with negative emotions. Since stress feels like a negative emotion, it makes sense to reduce resilience. It also creates better coping strategies and defense mechanisms in people. People with high resilience deal with stressful



events with optimism, assertiveness, and self-confidence. As a result, the event is controllable for them. Optimistic attitudes control processing and the individual uses more coping strategies and increases coping with informational situations and reduces tension (5).

It is used in order to improve the mental health of coaches. It is also recommended to include relevant training in the training courses for the coaches so that when the coaches enter the training environment and then the competition environment, it will cause more control and as a result, more effectiveness for the team and the club. Complex and appropriate feedback is more likely to improve teamwork.

Keywords: Resilience, Psychological well-being, Perceived stress, Volleyball coaches.

Ethical Considerations: Compliance with Research Ethical Guidelines. In this study, the research articles that observed ethical points were used and an attempt to clearly report the results of previous studies with no bias. Honesty and fidelity have also been observed in the analysis of texts and citations

Funding: This study received no funding from public, commercial, or nonprofit organizations.

Authors' Contributions: All authors have participated in designing, implementing and writing all parts of the present study.

Conflicts of interest: The authors declared no conflict of interest

Acknowledgement: We thank all those who helped us in this study.

References

1. Potts AJ, Didymus FF, Kaiseler M. Psychological stress and psychological well-being among sports coaches: a meta-synthesis of the qualitative research evidence. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2021;1-30.
2. Sarkar M, Hilton NK. Psychological resilience in Olympic medal-winning coaches: A longitudinal qualitative study. *International sport coaching Journal*. 2020;7(2):209-19.
3. Henderson N, Milstein MM. Resiliency in schools: Making it happen for students and educators: Corwin press; 2003.
4. Khodabakhshi Koolae A, Falsafinejad M, Navidian A. Evaluation of Effectiveness of Resilience Training on Psychological Well-Being of Patients with Type II Diabetes. *Journal of Diabetes Nursing*. 2016;4(3):30-40.
5. Mahdi MH, Haghayegh SA. Efficacy of Group Training of Problem Solving on Resiliency, Life Satisfaction and Coping Strategy of Families of Substance Abuse Disorder. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*. 2017;6(3):163-90.

To cite this article:

Kiani J, Moradi M, Hajihasani M. Investigating Effectiveness of Resilience Training on Psychological Well-being and Perceived Stress by Volleyball Coaches. *Mudiriyyat-i manabi-i insani dar varzish (Human Resource Management in Sport)*. 2022; 9(2):321-336. <http://dx.doi.org/10.22044/shm.2022.11756.2455>

Corresponding Author: **Mohammadreza Moradi**

E-mail: mrmoradi@sku.ac.ir





بررسی اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر بهزیستی روان‌شناختی و استرس ادراک‌شده مریبان والیبال

جواد کیانی^۱، محمدرضا مرادی^۲، مهرداد حاجی حسینی^۳

۱. کارشناس ارشد مدیریت ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه شهرکرد، شهرکرد، ایران

۲. استادیار مدیریت ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه شهرکرد، شهرکرد، ایران

۳. استادیار مشاوره و راهنمایی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه شهرکرد، شهرکرد، ایران

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۳/۰۷

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۰/۱۵

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر بهزیستی روان‌شناختی و استرس ادراک‌شده مریبان والیبال انجام شد.

روش‌شناسی: پژوهش از نوع نیمه تجربی با پیش‌آزمون - پس‌آزمون و گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه مریبان والیبال مرد استان چهارمحال و بختیاری بودند، برای انتخاب نمونه پژوهش، ۳۰ نفر از مریبان فعال والیبال استان که دارای کارت مربیگری درجه دو به بالا بودند و به طور فعال مشغول به کار مربیگری بودند، انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه تجربی و گواه قرار گرفتند (۱۵ نفر تجربی و ۱۵ نفر گواه). گروه تجربی تحت مداخله آموزش گروهی تاب‌آوری بر اساس نظریه هندرسون به مدت هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای قرار گرفتند و گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. از پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹) و پرسشنامه استرس ادراک‌شده کوهن (۱۹۸۳) برای جمع‌آوری داده‌ها استفاده شد. روایی ابزار توسط ۱۰ نفر از اساتید خبره دانشگاهی و پایایی آن با روش آلفای کرونباخ تأیید گردید برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که آموزش تاب‌آوری تأثیر معناداری بر میزان استرس ادراک‌شده ($F=30/25, p=0/001$) و بهزیستی روان‌شناختی ($F=30/94, p=0/001$) مریبان والیبال داشته است.

نتیجه‌گیری: گنجاندن آموزش تاب‌آوری در برنامه‌های آموزشی مریبان والیبال در کاهش استرس و افزایش بهزیستی روان‌شناختی آنان می‌تواند موثر باشد.

واژه‌های کلیدی: استرس ادراک‌شده، بهزیستی روان‌شناختی، تاب‌آوری، مریبان والیبال.

نویسنده مسئول: محمد رضا مرادی

تلفن: ۰۹۱۳۱۸۱۳۲۹۳

E - mail: mrmoradi@sku.ac.ir



مقدمه

تربیت بدنی و ورزش همیشه در میان اجتماع انسان‌ها بوده و در زمان‌های مختلف به سمت رشد و توسعه حرکت کرده و توسعه ورزش نیز مورد توجه تمامی جوامع پیشرفته و حتی جهان سوم قرار گرفته است. ورزش والیبال نیز که امروزه در میان کشورهای جهان رشد و توسعه چشمگیری یافته، جزء محبوب‌ترین و پرتعدادترین (از نظر بازیکن و تماشاچی) و نیز به لحاظ خصوصیاتی که دارد، از هیجان‌انگیزترین رشته‌های ورزشی دنیا است. والیبال در مقایسه با سایر ورزش‌ها، از محبوبیت و علاقه‌مندی زیادی برخوردار است (۱). بر اساس تجربیات ورزش قهرمانی، مربیانی که هم از لحاظ فنی و هم از لحاظ دانش مربیگری سرآمد بوده‌اند، در موفقیت تیم‌هایشان و ارائه کار گروهی بهتر بازیکنان، نقش مؤثرتری ایفاء کرده‌اند (۲). وظیفه مربی تنها تمرین و آموزش دادن نیست، بلکه تیم‌سازی و مراقبت از تیم برای رسیدن به اهداف مشترک و عمل به تعهدات تیمی، اصل حیاتی موفقیت است. از این‌رو، مربیان نه تنها باید به اجرای مهارت‌های ورزشی حساس باشند، همچنین باید به مهارت‌های روانی افراد و تیم نیز توجه کنند و توجه به فرآیندهای گروهی و فردی یا نیازهای فردی و گروهی ورزشکاران ضروری است و جزئی از کارایی یک مربی در ورزش محسوب می‌گردد (۳).

امروزه با توسعه حرفه‌ای شدن ورزش، مدیران باشگاه‌ها و تیم‌ها نیز با مسائل و مشکلات پیچیده روبرو هستند که طبق بحث‌های صورت گرفته یکی از مهم‌ترین آن‌ها استرس و فشار روانی بر مربیان است که اثر آن بر ابعاد مختلف تیم و یا باشگاه ورزشی مشهود است به دلیل اینکه روابط انسانی در حرفه مربیگری اساسی است، مربیان با مطالبات هیجانی و روان‌شناختی بسیاری روبرو هستند، زیرا در محیطی پیچیده و بی‌ثبات کار می‌کنند که فشار زیادی را بر آن‌ها وارد می‌کند، این امر استرس و واکنش‌های منفی را در پی دارد که ممکن است اثر بدی بر عملکرد مربیان و سلامت جسمانی و روانی آن‌ها داشته باشد (۴). مربیگری، شغل چالش‌انگیزی است که استرس در آن همیشگی است. این امر به دلیل فشارهای روانی منحصربه‌فردی مانند فشار برای برنده شدن، مشکلات انضباطی و ساعت‌های طولانی برنامه‌ریزی، تمرین، سفر و عضوگیری است (۵). با توجه به نقش مربیان در ورزش و اینکه موفقیت ورزشکار در گرو کار مربی است، فشارهای روانی روی مربی ممکن است موجب تحلیل رفتگی وی شود (۶). تقریباً ۲۰۰ هزار مربی سالانه فقط در بریتانیا از مربیگری دست می‌کشند. دلایل این ترک شغل به‌طور کامل شناخته نشده است، اما می‌توان آن‌ها را به ماهیت استرس‌زای مربیگری و پتانسیل آن برای آسیب زدن به سلامت روانی و بهزیستی روان‌شناختی مرتبط دانست (۷).

ریف^۱ (۱۹۸۹) بهزیستی روان‌شناختی را تلاش برای کمال در جهت تحقق توانایی‌های بالقوه فرد می‌داند. در این دیدگاه بهزیستی به معنای تلاش برای استعلا و ارتقا است که در تحقق استعدادها و توانایی‌های فرد متجلی می‌شود (۸). بهزیستی روان‌شناختی یک مفهوم چند مؤلفه‌ای و دربرگیرنده پذیرش خود (نگرش مثبت به خود و پذیرش جنبه‌های مختلف خود مانند ویژگی‌های خوب و بد و احساس مثبت درباره گذشته)، روابط مثبت با دیگران (احساس رضایت و صمیمیت از رابطه با دیگران و درک اهمیت این وابستگی‌ها)، خودمختاری (احساس استقلال و اثرگذاری در رویدادهای زندگی و نقش فعال در رفتارها)، تسلط بر محیط (کنترل فعالیت‌های بیرونی و بهره‌گیری مؤثر از فرصت‌های پیرامون)، زندگی هدفمند (داشتن هدف در زندگی و باور به این‌که زندگی حال و گذشته او معنادار است)، رشد فردی (احساس رشد بادوام و دستیابی به تجربه‌های نو به عنوان یک موجود دارای استعدادهای بالقوه) است (۹). نظریه ریف (۱۹۹۵) که مبنای پژوهش حاضر بوده است، بهزیستی روان‌شناختی را به معنای تلاش برای ارتقاء می‌داند که در تحقق استعدادها و توانایی‌های فرد متجلی می‌شود. بنابراین فردی از بهزیستی روان‌شناختی برخوردار است که برای ارتقاء خود تلاش می‌کند (۱۰). از طرفی در دو دهه اخیر پژوهشگران دریافته‌اند که افراد موفق در برخورد با مسائل

1. Ryff



استرس‌زا و فشارها در مقایسه با افراد شکننده در برابر مشکلات، دارای خصوصیات و ویژگی‌های متفاوتی هستند که از این طریق می‌توانند فشار کمتری را تحمل کرده و هر چه سریعتر به نقطه تعادل روحی برسند. یکی از این ویژگی‌ها، تاب‌آوری است که از طریق افزایش سطوح عواطف مثبت، باعث تقویت عزت‌نفس و مقابله موفق با تجربه‌های منفی می‌شود. بر این اساس احتمالاً تاب‌آوری از طریق تقویت عزت‌نفس به‌عنوان یک ساز و کار واسطه‌ای به انطباق‌پذیری مثبت و بهزیستی روانی منتهی می‌شود. افرادی که از بهزیستی روان‌شناختی بالاتری برخوردارند، توانایی سازگاری آن‌ها با مشکلات، بیشتر از کسانی است که از این ویژگی برخوردار نیستند (۱۱).

نتایج برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مریبان استرس‌های مختلفی را تجربه می‌کنند که اغلب به نظر می‌رسد، تأثیر مضر بر بهزیستی روان‌شناختی آن‌ها دارد (۷). علاوه بر این، به نظر می‌رسد که توسعه تاب‌آوری مهارت مهمی برای مریبان باشد تا به کاهش برخی از اثرات منفی استرس‌های تجربه شده کمک کند و می‌تواند به مریبان در مسیر رشدی خود کمک کند (۱۲). با توجه به این که استرس و مشکلات روان‌شناختی دیگر در بین مریبان شایع است، درمانگران و پژوهشگران از درمان‌های مختلفی برای بهبود این مسائل استفاده کرده‌اند. رویکردهای متفاوتی برای افزایش توانمندی و کاهش استرس در پژوهش‌های مختلف گزارش شده است. برخی از این رویکردهای اساسی شامل درمان شناختی رفتاری (۱۳)، خانواده‌درمانی و موسیقی‌درمانی (۱۴)، مداخلات فیزیکی معطوف بر آرامش (۱۵) است. این مداخلات سعی در مهار استرس دارند. علاوه بر این درمان‌ها، یکی از متغیرهای مرتبط با استرس، تاب‌آوری است (۱۶). ارتقای تاب‌آوری نیز از جمله درمان‌ها و آموزش‌ها است که درمانگران جهت بهبود مشکلات روان‌شناختی از آن استفاده می‌کنند. تاب‌آوری توانایی سازگاری موفقیت‌آمیز فرد با شرایط تهدیدکننده است. کونور و دیویدسون^۱ (۲۰۰۳) تاب‌آوری را در حوزه‌های اجتماعی مورد مطالعه قرار داده‌اند. آنها معتقدند که تاب‌آوری، تنها پایداری در برابر شرایط تهدیدکننده نیست، بلکه شرکت فعال و سازنده فرد در محیط است (۱۷).

برای اولین بار پولک^۲ در سال ۱۹۹۷ مفهوم تاب‌آوری را توانایی تغییر شکل فاجعه به یک تجربه سازنده توصیف کرد و اظهار داشت ظرفیت تاب‌آوری یکی از عوامل مؤثر در برخورد با تنش‌ها است فرد به کمک این توانایی قادر است شرایط استرس‌زا را به فرصتی برای یادگیری و رشد تبدیل نموده و با تمرکز بر مشکل، استرس را کنترل کند (۱۸). تاب‌آوری، قابلیت فرد در برقراری تعادل زیستی-روانی و معنوی، در مقابل شرایط مخاطره‌آمیز و نوعی ترمیم خود، دارای خوش‌بینی و انعطاف‌پذیری فکری، ماهر در تبدیل مشکلات به عنوان فرصتی برای یادگیری و رشد، دارای پشتکار و عزت‌نفس، دارای شبکه حمایتی سالم، توانایی رشد قابلیت‌های عاطفی و فرا طبیعی، دارای استقلال رأی، حس خوش طبعی و دارای توانایی حل مشکلات و حل تعارضات می‌باشند (۱۹-۲۱). استینهارد و دل‌بیر^۳ (۲۰۰۸) بیان کردند، آموزش تاب‌آوری باعث افزایش راهبردهای مقابله‌ای مؤثرتر، افزایش عوامل حفاظتی مانند عواطف مثبت و اعتماد به نفس و خودرهبی، کاهش عواطف منفی، استرس و افسردگی می‌شود (۲۲). برای نمونه خانجانی و همکاران (۲۰۱۸) در پژوهش خود به بررسی تأثیر برنامه آموزش تاب‌آوری و مدیریت استرس بر بهزیستی روان‌شناختی، معنای زندگی، خوش‌بینی و رضایت از زندگی پرداختند و نشان دادند برنامه ارتقای تاب‌آوری و مدیریت استرس باعث بهبود مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی شد (۲۳). حاجی‌پور و عینی (۲۰۲۱) نشان دادند، آموزش تاب‌آوری به طور معناداری باعث افزایش انعطاف‌پذیری شناختی زنان ورزشکار تکواندوکار شهر کرج گردید (۲۴). اسفندیار و همکاران (۲۰۲۰) در پژوهشی نشان دادند، برنامه آموزش تاب‌آوری به طور معناداری استرس و اقدام به خودزنی را در سربازان گروه مداخله کاهش و تاب‌آوری را به‌طور معنی‌داری افزایش داد (۲۵)؛ همچنین در تحقیقی رستمی و همکاران (۲۰۱۹) نشان دادند که پس از انجام مداخله، بین گروه‌های مداخله و کنترل، تفاوت معناداری در افزایش امید به زندگی و کاهش استرس مادران کودکان عقب‌مانده ذهنی به وجود

1. Connor and Davidson
2. Polk
3. Steinhardt and Dolbier



آمده است. آموزش برنامه تاب‌آوری در افزایش امید به زندگی و کاهش استرس مادران کودکان عقب‌مانده ذهنی مؤثر بوده است (۲۶)؛ همچنین تقی پور و همکاران (۲۰۱۹) در پژوهش خود نشان دادند که مداخله تاب‌آوری باعث کاهش نمره‌های استرس ادراک‌شده و مشکلات ارتباطی در گروه آزمایش شد. پس می‌توان نتیجه گرفت، آموزش تاب‌آوری یک روش مؤثر است که می‌تواند استرس و مشکلات ارتباطی را در این زنان کاهش دهد (۲۷). صدری دمیرچی و همکاران (۲۰۱۸) در پژوهش خود نشان دادند که آموزش تاب‌آوری می‌تواند موجب بهبودی بهزیستی روان‌شناختی و کنترل خشم دانش‌آموزان شود (۲۸). همچنین رایان^۱ و همکاران (۲۰۱۹) در پژوهشی نشان دادند که آموزش تاب‌آوری در تقویت رضایت شغلی و بهزیستی روان‌شناختی افسران پلیس و کاهش استرس شغلی مؤثر است (۲۹). خدابخشی کولایی و همکاران (۲۰۱۶) در پژوهشی اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر بهزیستی روانی بیماران مبتلا به دیابت نوع دو را مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد که تفاوت معناداری بین دو گروه در بهزیستی روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن از جمله خودمختاری، پذیرش خود، هدف و جهت‌گیری، تسلط بر محیط، رشد شخصی و روابط مثبت با دیگران در دو گروه تجربی و گواه در نمرات پیش‌آزمون وجود دارد. نتایج نشان داد که آموزش تاب‌آوری گروهی در برابر استرس بر بهبود بهزیستی روان‌شناختی بیماران دیابتی نوع دو تأثیر دارد (۳۰). قزلسفلو و همکاران (۲۰۱۹) نیز در پژوهش خود نشان دادند، آموزش تاب‌آوری بر کاهش استرس و مشکلات ارتباطی در مراقبت‌کنندگان اصلی سالمندان مبتلا به آلزایمر مؤثر است (۳۱). رحیمی و همکاران (۲۰۱۶) در پژوهشی اثربخشی آموزش تاب‌آوری و مدیریت استرس بر کاهش استرس ادراک‌شده در بین زندانیان مرد وابسته به مواد نشان دادند، آموزش تاب‌آوری هم در کوتاه‌مدت و هم در طولانی‌مدت تأثیر معناداری در کاهش استرس ادراک‌شده داشته است (۳۲).

با توجه به اینکه مربیان نقش مهمی در تربیت ورزشکاران و موفقیت تیم‌ها و باشگاه‌ها ایفا می‌کنند که توجه به مسائل روحی و روانی و استرس آنان می‌تواند عملکرد آنان را بهبود ببخشد و از سوئی دیگر، توجه چندانی به درمان‌های روان‌شناختی جهت کنترل استرس و بهبود بهزیستی روان‌شناختی در مربیان نشده است. در این زمینه در ایران نیز خلأهای پژوهشی وجود دارد و آن پژوهش می‌تواند تا حدی این خلأها را پر کند. علاوه بر آن مربیان والیبالیست‌ها همواره به علل مختلف از جمله حساسیت رقابت در این رشته ورزشی و انتظارات مدیران، هواداران و خانواده‌ها برای نتیجه گرفتن تیم‌ها، تحت فشار روانی و استرس هستند و ممکن است با توجه به جایگاه و شخصیتشان عکس‌العمل‌های متفاوتی را از خود بروز دهند (۳۳). از آنجایی که که قریب به اتفاق مربیان در مقابل تنش‌های مختلف به نحوی واکنش نامطلوب از خود بروز می‌دهند که نوع و میزان این عکس‌العمل‌ها با توجه به جنبه‌های شخصیتی آن‌ها، عنوان مسابقات، شرایط باشگاه یا یکدیگر متفاوت است؛ لذا اکثر مربیان احتیاج به نوعی آموزش تاب‌آوری و کنترل استرس در شرایط مسابقه دارند؛ همچنین با توجه به اینکه وضعیت روان‌شناختی مربیان والیبالیست‌ها به طور مستقیم و غیرمستقیم بر شکل‌گیری رفتار بازیکنان و مناسبات اجتماعی آنان تأثیر اساسی دارد، بسیار حائز اهمیت خواهد بود که مربیان دارای تاب‌آوری بالا باشند؛ لذا هدف این مطالعه اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر میزان بهزیستی روان‌شناختی و استرس ادراک‌شده مربیان والیبالیست‌ها در استان چهارمحال و بختیاری است.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی است که به روش پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه انجام شده است. جامعه آماری شامل مربیان والیبالیست‌ها در استان چهارمحال و بختیاری بودند که به روش هدفمند ۳۰ نفر از این مربیان انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه تجربی و گواه جایگزین شدند (هر گروه شامل ۱۵ نفر). گروه تجربی به مدت هشت جلسه (یک و نیم ساعت) تحت آموزش تاب‌آوری قرار گرفتند، اما گروه گواه مداخله‌ای دریافت نکرد. ملاک‌های ورود به مداخله شامل داشتن کارت مربیگری حداقل

1. Ryan



درجه دو، داشتن تیم در مسابقات قهرمانی در رده های سنی مختلف و دریافت رضایت نامه اختیاری و آگاهانه و همچنین ملاک‌های خروج از تحقیق شامل غیبت بیش از یک جلسه و عدم علاقه مندی افراد به ادامه آموزش بود.

ابزار و روش‌های جمع‌آوری اطلاعات در این پژوهش به دو طریق زیر صورت گرفته است:

مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریفا^۱: این مقیاس را ریفا (۱۹۸۹) طراحی نمود. فرم اصلی دارای ۱۲۰ پرسش بود، ولی در بررسی‌های بعدی فرم‌های کوتاه‌تر ۸۴ سؤالی، ۵۴ سؤالی و ۱۸ سؤالی نیز پیشنهاد گردید. در این پژوهش بر پایه پیشنهاد ریفا به پژوهشگران، فرم ۱۸ سؤالی آن به کار برده شد. در این پرسشنامه به گزینه بسیار مخالفم نمره یک و به گزینه بسیار موافقم نمره شش داده می‌شود. ریفا (۱۹۸۹) این ابزار را بر پایه ادبیات پژوهش و انسجام نظریات رشدی و سلامت روانی، بالینی و طول عمر ارائه داد. وی این دیدگاه را دربردارنده ملاک‌های مشابه و مکمل سلامت روان‌شناختی مثبت می‌داند، ابعاد نظری سلامت روان‌شناختی مثبت شامل استقلال، تسلط محیطی، رشد فردی، روابط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود هستند. پرسشنامه دارای شش بعد استقلال (سؤالات ۹، ۱۲، ۱۸)، تسلط بر محیط (سؤالات ۱، ۴، ۶)، رشد شخصی (سؤالات ۷، ۱۵، ۱۷)، ارتباط مثبت با دیگران (سؤالات ۳، ۱۱، ۱۳)، هدفمندی در زندگی (سؤالات ۵، ۱۴، ۱۶) و پذیرش خود (سؤالات ۲، ۸، ۱۰) است. برای به دست آوردن امتیاز مربوط به هر بعد مجموع امتیازات آن بعد را با هم جمع نموده و به منظور به دست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه مجموع امتیازات تک تک سؤالات را باید محاسبه کرد. نمرات بالاتر نشان دهنده بهزیستی روان‌شناختی بالاتر در فرد پاسخ‌دهنده است و برعکس (۹). از این ابزار به کرات در زمینه مطالعات ورزشی و در خصوص مریبان استفاده شده است که می‌توان به تحقیق پاتس و همکاران (۳۴) و صالحیان و همکاران (۳۵) اشاره کرد. در پژوهش حاضر پایایی مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۲ به دست آمد.

مقیاس استرس ادراک‌شده^۲ توسط کوهن^۳ و همکاران (۱۹۸۳) تهیه شده و دارای سه نسخه ۴، ۱۰ و ۱۴ ماده‌ای است که برای سنجش استرس عمومی درک شده به کار می‌رود. افکار و احساسات درباره حوادث استرس‌زا، کنترل، غلبه، کنار آمدن با فشار روانی و استرس تجربه‌شده را مورد سنجش قرار می‌دهد؛ همچنین این مقیاس، عوامل خطرزا در اختلالات رفتاری را بررسی کرده و فرایند روابط تنش‌زا را نشان می‌دهد (۳۶). این پرسشنامه در کشورهای مختلف کاربردهای فراوانی داشته و به همین خاطر به زبان‌های گوناگون ترجمه و در کشورهای زیادی مورد استفاده قرار گرفته و هنجاریابی شده است. در این پژوهش نسخه ۱۴ ماده‌ای مورد استفاده قرار گرفت و پاسخ‌ها به صورت مقیاس پنج گزینه‌ای لیکرت تنظیم شده است. برای هر گزینه امتیاز صفر تا چهار تعلق می‌گیرد. (صفر=هرگز، ۱=به ندرت، ۲=گاهی، ۳=بیشتر اوقات، ۴=تمام اوقات). در مورد هشت سؤال، امتیازات به صورت معکوس محاسبه می‌گردند. دامنه امتیازات قابل اکتساب بین صفر تا ۵۶ بوده و نمرات بالاتر نشان‌دهنده استرس درک شده بیشتر است. در تحقیقات مختلف از این پرسشنامه برای سنجش میزان استرس مریبان ورزشی استفاده شده است که می‌توان به تحقیق سوکان^۴ (۲۰۱۹) و مالیناسکاس^۵ (۲۰۱۰) اشاره کرد (۳۷، ۳۸). سازندگان مقیاس ضریب آلفای کرونباخ را در سه گروه آزمودنی‌ها (دو گروه دانشجوی و یک گروه نامتجانس دیگر)، بین ۰/۸۴ تا ۰/۸۶ محاسبه کردند. آنها برای محاسبه روایی ملاک این مقیاس، ضریب همبستگی آن را با اندازه‌های نشانه شناختی بین ۰/۵۲ تا ۰/۷۶ محاسبه کردند (۳۶). در پژوهش زارعی و فولادوند (۲۰۱۹) پایایی مقیاس بر اساس ضریب آلفای کرونباخ در بین دانشجویان متأهل پرستار برابر با ۰/۹۱ گزارش

1. Ryff's Scales of Psychological Well-being (RSPWB)

2. Perceived Stress Scale (PSS)

3. Cohen

4. Sucan

5. Malinauskas



شده است (۳۹). در پژوهش حاضر نیز پایایی مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۸ به دست آمد. ضریب آلفای کرونباخ خرده مقیاس ها نیز در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱. ضریب پایایی مقیاس استرس ادراک شده

Table 1. The reliability coefficient of the perceived stress scale

ابعاد	سوالات مربوطه	الفای کرونباخ
استقلال	۹، ۱۲، ۱۸	۰/۸۹
تسلط بر محیط	۱، ۴، ۶	۰/۹۲
رشد شخصی	۷، ۱۵، ۱۷	۰/۷۸
ارتباط مثبت با دیگران	۳، ۱۱، ۱۳	۰/۸۶
هدفمندی در زندگی	۵، ۱۴، ۱۶	۰/۷۸
پذیرش خود	۲، ۸، ۱۰	۰/۸۲
کل پرسشنامه		۰/۸۸

از پروتکل آموزش مؤلفه‌های تاب‌آوری هندرسون و میلستین^۱ (۱۹۹۶) برای آموزش تاب‌آوری استفاده شد که سرفصل مطالب آن شامل: خودآگاهی، ارزشمندی، ارتباط مؤثر، پیوندجویی، آینده‌نگری، خودکارآمدی در تصمیم‌گیری، خودکارآمدی در حل مسئله، خودکارآمدی در مسئولیت‌پذیری، کنترل هیجانات و معنامندی است. روایی سازه این پروتکل توسط سازندگان آن مناسب گزارش شده است. این برنامه آموزشی در هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای اجرا شد و فرآیند هر جلسه شامل: وارسی نکات و تکالیف جلسه قبل؛ آموزش مستقیم به روش سخنرانی؛ بحث گروهی؛ چالش فکری و جمع‌بندی جلسه بود و از روش‌های گوناگون مداخله شامل سخنرانی، بحث گروهی، مدل‌سازی به‌وسیله پژوهشگر، صحنه‌سازی و تمرین‌های ایفای نقش و انجام تکالیف در منزل، استفاده شد (۴۰) (جدول ۲). لازم به یادآوری است، افراد گروه تجربی در طول جلسات آموزشی، هیچ نوع مداخله دیگری دریافت نکردند.

پرسشنامه‌های این پژوهش پس از تهیه به صورت حضوری در اختیار مربیان قرار گرفت. برای اطمینان افراد از عدم افشای اطلاعات، پرسشنامه‌ها بدون ذکر نام و نام خانوادگی طراحی شده و به افراد اطمینان داده شده است که پرسشنامه‌های آن‌ها صرفاً جهت ارائه در پژوهش دانشگاهی استفاده می‌شود. پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌های پژوهش، طبق دستورالعمل‌های مربوط به هر کدام، اطلاعات استخراج، امتیازگذاری و به مقیاس‌های اندازه‌گیری تبدیل گردید.

جدول ۲. عناوین کلی پروتکل جلسات آموزش

Table 2. General titles of protocol of training sessions

جلسه اول	برقراری ارتباط با مخاطبان و آشنا کردن آنان با تاب‌آوری و قوانین کارگاه، آگاهی نسبت به توانمندی‌های خود
جلسه دوم	ارزشمندی و احترام به خود و تقویت عزت نفس
جلسه سوم	ارتباط مؤثر و پیوندجویی با هدف ارتقاء توانایی افراد در برقراری روابط اجتماعی و دوستیابی
جلسه چهارم	آینده‌نگری و تعیین هدف و چگونگی دستیابی به آن
جلسه پنجم	خودکارآمدی باهدف اتخاذ تصمیم‌های درست در کار و زندگی
جلسه ششم	خودکارآمدی و حل مسئله و مسیولیت‌پذیری
جلسه هفتم	کنترل هیجانات شامل مدیریت خشم، اضطراب و استرس
جلسه هشتم	معنامندی با هدف ارتقاء حس معنویت و ایمان

برای توصیف متغیرهای پژوهش از روش‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و برای آزمون فرضیه‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. تحلیل کوواریانس حالت جامعی از انواع تحلیل واریانس است که در آن ضمن مقایسه میانگین‌های یک یا چند گروه و برآورد یک یا چند متغیر مستقل، اثر یک یا چند متغیر کنترل، مداخله گر، همپراش از معادله خارج می‌شود. در واقع این تحلیل روشی آماری است که اجازه می‌دهد اثر یک متغیر مستقل بر متغیر وابسته مورد بررسی قرار گیرد، در حالی که اثر متغیر دیگری را حذف کرده و یا از بین می‌برد. با توجه به اینکه محققان بر آن بودند که اثرات پیش آزمون را در این تحقیق از بین ببرند، آن را به عنوان یک متغیر همپراش در نظر گرفتند و از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده کردند. تمامی تجزیه و تحلیل‌های آماری با استفاده از نرم‌افزار اس.پی.اس.اس نسخه ۲۴ انجام گرفت.

یافته‌ها

میانگین سن گروه تجربی $34/73 \pm 5/52$ و میانگین سن گروه گواه $35/06 \pm 4/22$ سال بوده است. وضعیت تحصیلی ۴ نفر ($13/3$ درصد) از مریبان دیپلم، ۱۸ نفر (60 درصد) کارشناسی، ۸ نفر ($26/7$ درصد) کارشناسی ارشد و دکتری بوده است. سابقه مربیگری ۲۰ نفر ($66/7$ درصد) از مریبان بین ۱ تا ۱۰ سال، ۹ نفر (30 درصد) بین ۱۱ تا ۲۰ سال و ۱ نفر ($3/3$ درصد) بالای ۲۰ سال بوده است. اطلاعات مربوط به ویژگی‌های جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان در تحقیق به تفکیک گروه تجربی و گواه در جدول ۳ آمده است.

جدول ۳. اطلاعات جمعیت‌شناختی

Table 3. Demographic information

گروه تجربی	فرآوانی	سن (سال)	سطح تحصیلات	فرآوانی درصد	سابقه کار (سال)	فرآوانی درصد	درجه مربیگری	فرآوانی درصد
گروه تجربی	۱۵	$34/73 \pm 5/52$	دیپلم	۳	۱-۱۰	۲۰	بین‌المللی	۰
			کارشناسی	۸	۱۱-۲۰	۵۳	درجه یک	۱۰
			ارشد و بالاتر	۴	>۲۰	۲۷	درجه دو	۵
گروه گواه	۱۵	$35/06 \pm 4/22$	دیپلم	۱	۱-۱۰	۶	بین‌المللی	۲
			کارشناسی	۱۰	۱۱-۲۰	۶۷	درجه یک	۶
			ارشد و بالاتر	۴	>۲۰	۲۷	درجه دو	۷

میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون بهزیستی روان‌شناختی و استرس ادراک‌شده مریبان در گروه‌های آزمایش و کنترل در جدول ۴ آمده است.

جدول ۴. میانگین و انحراف معیار متغیرهای بهزیستی روان‌شناختی و استرس ادراک شده

Table 4. Mean and standard deviation of psychological well-being and perceived stress

متغیر	گروه	M±SD پیش آزمون	M±SD پس آزمون
بهزیستی روان‌شناختی	تجربی	$4/16 \pm 0/09$	$4/71 \pm 0/07$
	کنترل	$3/99 \pm 0/12$	$3/93 \pm 0/11$
استرس ادراک شده	تجربی	$2/35 \pm 0/04$	$2/07 \pm 0/05$
	کنترل	$2/33 \pm 0/06$	$2/30 \pm 0/06$

برای تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها ابتدا به بررسی پیش‌فرض‌های آزمون تحلیل کوواریانس پرداخته شد.

برای بررسی چگونگی توزیع داده‌ها از آزمون شاپیرو - ویلک استفاده شد که نمرات پیش آزمون و پس آزمون هر دو متغیر اصلی تحقیق از حالت نرمال برخوردار بودند ($p > 0.05$)؛ همچنین بین متغیرهای وابسته یعنی بهزیستی روان‌شناختی و استرس ادراک‌شده همبستگی مثبت و معناداری مشاهده شد ($r = 0.56$ ، $p = 0.03$).

در بررسی همگنی شیب‌های رگرسیون با توجه به اینکه سطح معناداری برای گروه گواه ($p = 0.138$) و برای گروه تجربی ($p = 0.206$) بود، لذا ضرایب رگرسیونی پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه‌های تجربی و گواه در متغیر بهزیستی روان‌شناختی همگن می‌باشند. در بررسی همگنی شیب‌های رگرسیون با توجه به اینکه سطح معناداری برای گروه گواه ($p = 0.11$) و برای گروه تجربی ($p = 0.09$) بود. لذا ضرایب رگرسیونی پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه‌های تجربی و گواه در متغیر استرس ادراک‌شده نیز همگن بود.

برای بررسی یکسانی ماتریس واریانس - کوواریانس از آزمون باکس (Box'M) استفاده شد. نتایج نشان داد که ماتریس واریانس - کوواریانس همگن هستند ($\text{Box}'M = 7/89$ ، $f = 2/43$ ، $p = 0.07$). با توجه نتایج آزمون لوین برای متغیر بهزیستی روان‌شناختی ($F = 1/56$ ، $p = 0.22$) و برای متغیر استرس ادراک شده ($p = 0.06$)، فرض یکسانی واریانس‌ها تأیید گردید و تفاوت واریانس‌ها از نظر آماری معنادار نبود. ($F = 3/94$)

جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس اثر آموزش تاب‌آوری بر بهزیستی روان‌شناختی و استرس ادراک‌شده

Table 5. The results of the analysis of covariance the effect of resilience training on psychological well-being and Perceived stress.

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر (Eta)	توان آزمون
بهزیستی روان‌شناختی	۳/۲۳۱	۱	۳/۲۳۱	۳۰/۹۴۱	۰/۰۰۱	۰/۴۲۷	۱
استرس ادراک‌شده	۰/۴۸۳	۱	۰/۴۸۳	۳۰/۲۵۸	۰/۰۰۱	۰/۴۱۲	۱

با توجه به نتایج مندرج در جدول ۵ و با توجه به کنترل و حذف آماری متغیر تصادفی کمکی (پیش‌آزمون‌ها) چون که برای هر دو متغیر بهزیستی روان‌شناختی و استرس ادراک‌شده سطح معناداری محاسبه‌شده از سطح آلفای ۰/۰۵ کمتر است؛ بنابراین F محاسبه‌شده از لحاظ آماری معنادار است. اندازه اثر که در واقع مترادف با مجذور همبستگی (r^2) است به ترتیب برابر ۰/۴۲۷ و ۰/۴۱۲ است. بدین معنی که حدود ۴۳ درصد از تغییرات در نمره‌های پس‌آزمون بهزیستی روان‌شناختی و حدود ۴۱ درصد از تغییرات در نمره‌های پس‌آزمون استرس ادراک‌شده به تأثیر آموزش تاب‌آوری مربوط است.

بحث و نتیجه‌گیری

مطالعه حاضر با هدف بررسی اثربخشی یک دوره آموزش تاب‌آوری بر بهزیستی روان‌شناختی و استرس ادراک‌شده مربیان والیبالی انجام شد. نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که آموزش تاب‌آوری در افزایش بهزیستی روان‌شناختی و استرس ادراک‌شده مربیان والیبالی مؤثر بوده است.

فرضیه این پژوهش مبنی بر این بود که یک دوره آموزش تاب‌آوری بر بهزیستی روان‌شناختی و استرس ادراک‌شده مربیان والیبالی مؤثر است. یافته‌های این پژوهش همسو با برخی از تحقیقات مشابه صورت گرفته مانند حسن زاده نمین و همکاران (۲۰۱۹)، جمشیدی عینی و رضوی (۲۰۱۷)، اسفندیار و همکاران (۲۰۲۰)، خانجانی و همکاران (۲۰۱۸) و لی و هاسون^۱ (۲۰۲۰) است (۱۱، ۲۳، ۲۵، ۴۱). بر اساس یافته‌های پژوهش می‌توان گفت که تاب‌آوری و مدیریت بهینه استرس، کیفیتی درونی هستند که

1. Li and Hasson



فرد را قادر می‌سازند تا در مقابله با شرایط ناگوار و استرس‌های زندگی، خود را حفظ کند و در نتیجه باعث ارتقای بهزیستی روان‌شناختی، هدفمندی زندگی، خوش‌بینی و رضایت‌مندی از زندگی شود.

در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد، آموزش تاب‌آوری مهارت‌هایی را به افراد آموزش می‌دهد که در هنگام رویارویی با مشکلات و موقعیت‌های استرس‌زا به شیوه تاب‌آورانه‌تری تفکر و سپس اقدام کند و با توجه به این که مریبان والیبال در بیشتر موقعیت‌های ورزشی دچار افکار ناراحت‌کننده و استرس‌زا می‌باشند؛ از این رو، تاب‌آوری با تحت تأثیر قرار دادن فرآیندهای فکری درگیر در کنترل فرد، امکان ترسیم و دسترسی به برخی از راهبردهای تاب‌آوری را فراهم می‌کند. در نتیجه نقش مهمی در مواجهه با حوادث فشارزا دارد و به عنوان یک منبع مقاومت و سپر محافظ عمل می‌کند. با بهبود تاب‌آوری، فرد می‌تواند در برابر عوامل استرس‌زا و همچنین عواملی که سبب به وجود آمدن اضطراب می‌شود ایستادگی کرده و بر آنها تسلط یابد (۳۰). از این رو، تاب‌آوری با تعدیل و کاهش اثر عواملی چون اضطراب، بهزیستی روانی افراد را تضمین می‌کند.

حسن زاده نمین و همکاران (۲۰۱۹) در پژوهش خود نشان دادند که تاب‌آوری و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان اثر مستقیم و اثر غیرمستقیم با میانجی استرس ادراک شده بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دختر دارد. استرس ادراک شده میانجی مناسبی بین تاب‌آوری و تنظیم شناختی هیجان با بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دختر بود (۱۱)؛ بنابراین می‌توان گفت که تجربه هیجان‌های مثبت به افراد دارای تاب‌آوری کمک می‌کند که بتواند با استرس‌های روزمره بهتر مقابله کنند؛ بنابراین، تاب‌آوری به واسطه کاهش مشکلات هیجانی و با افزایش سطح سلامت روانی میزان رضایت از زندگی را افزایش می‌دهد. در نتیجه تاب‌آوری با هیجان‌های مثبت، رابطه مثبت و با هیجان‌های منفی رابطه منفی دارد. از آنجایی که استرس ادراک شده یک هیجان منفی است، لذا منطقی است که تاب‌آوری باعث کاهش آن شود؛ همچنین تاب‌آوری باعث ایجاد راهبردهای کنار آمدن و ساز و کارهای دفاعی بهتر در افراد می‌شود. افراد با تاب‌آوری بالا در مقابل رویدادهای استرس‌زا با خوش‌بینی، ابراز وجود و اعتماد به نفس برخورد می‌کنند. در نتیجه رویداد برای آنان قابل کنترل است. نگرش‌های خوشبینانه، پردازش اطلاعات را مؤثرتر می‌سازد و فرد راهبردهای مقابله‌ای بیشتری را به کار می‌گیرد و توان کنار آمدن با شرایط دشوار افزایش می‌یابد و تنش را کاهش می‌دهد (۴۲). مؤلفه دیگری که مریبان والیبال در طول دوره آموزش تاب‌آوری نسبت به آن آگاهی پیدا می‌کنند، خودآگاهی و توانایی حل مسئله است که به آن‌ها کمک می‌کند به طور مستقل‌تری عمل کنند و حس تسلط بر شرایط را در آن‌ها ایجاد می‌کند. در نتیجه استرس ایجاد شده را به نحو مطلوب‌تری می‌توانند مدیریت کنند؛ همچنین این برنامه آموزشی با ارتقا توان برنامه‌ریزی مریبان والیبال کمک می‌کند تا برنامه‌های مدونی برای افزایش تحمل و شکیبایی شرایط استرس‌زای مریبگری داشته باشند. در تبیین اثربخشی تاب‌آوری بر بهزیستی روان‌شناختی می‌توان گفت که در دوره آموزش تاب‌آوری، مهارت‌های مقابله، آموزش معنامندی، بازسازی شناختی و ایجاد الگوی تفکر سازنده و تاب‌آورانه احتمالاً موجب افزایش مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی شامل پذیرش خود، ارتباط مثبت با دیگران، تسلط بر محیط زندگی و رشد فردی شده است. از آنجا که یادگیری برخی مهارت‌ها در برنامه آموزش تاب‌آوری گنجانده می‌شود، به نظر می‌رسد، شرکت مریبان والیبال در این برنامه باعث می‌شود، آنها همواره تلاش کنند، مثبت بیندیشند، به رویدادهای ناخوشایند کمتر توجه کنند، روحیه شوخ طبعی خود را حتی در شرایط سخت و تنش‌زا حفظ کنند و در این شرایط از دیگران کمک بگیرند، شهامت پذیرش برخی نقایص و کمبودها را در خود داشته باشند و تلاش کنند با مدیریت افکار، احساسات و اعمال خود را کنترل کنند تا نه تنها موجب افزایش تاب‌آوری شده، بلکه به نوبه خود بهزیستی روان‌شناختی را در خود ارتقا دهند.

اسمیت و یانگ (۲۰۱۷) در تحقیق خود که با هدف بررسی استرس، تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی انجام شد، به این نتیجه رسیدند که تاب‌آوری یک متغیر تعدیل‌کننده در رابطه استرس و بهزیستی روان‌شناختی است (۴۳) و بنابراین، توجه بیشتر به نقش آموزش تاب‌آوری و سایر راهبردهای مقابله‌ای مؤثر، منابع بالقوه استرس را تعدیل می‌کند و باعث افزایش بهزیستی

روانشناختی می شود. بر مبنای نظر اسمیت و یانگ (۲۰۱۷) می توان گفت که تاب‌آوری از طریق افزایش عواطف مثبت موجب بهبود عزت‌نفس و مقابله موفق با تجربه‌های منفی می‌شود. بر این اساس تاب‌آوری از طریق ارتقاء عزت‌نفس به عنوان یک ساز و کار واسطه‌ای به انطباق‌پذیری مثبت و بهزیستی روان‌شناختی منجر می‌شود. همچنین افراد تاب‌آور با انعطاف بیشتر با مسائل مواجه می‌شوند، برای حل آن‌ها برنامه‌ریزی می‌کنند و در صورت نیاز از درخواست کمک از دیگران اجتناب نمی‌کنند و منابع کاملی برای مقابله با مشکلات دارند که این عوامل از طریق افزایش سلامت و بهداشت روانی باعث افزایش بهزیستی روان‌شناختی می‌شوند (۴۳)، به عبارتی نتایج این پژوهش نشان داد که باید توجه بیشتری به نقش تاب‌آوری و دیگر عوامل غلبه مؤثر بر استرس شود تا بهزیستی روان‌شناختی در مربیان بهبود یابد.

این مطالعه نشان داد، آموزش تاب‌آوری بر افزایش بهزیستی روان‌شناختی و کاهش استرس ادراک‌شده مربیان مؤثر است. به مدیران ورزش، مشاوران و روان‌شناسان ورزش پیشنهاد می‌شود، در برنامه‌های آموزشی خود از این رویکرد برای ارتقای شاخص‌های سلامت روان‌شناختی در جهت بهبود عملکرد مربیان استفاده کنند؛ همچنین توصیه می‌گردد، آموزش‌های مربوطه در دوره‌های آموزشی برای مربیان در نظر گرفته شود تا در بدو ورود مربیان به محیط آموزشی و پس از آن محیط مسابقاتی، باعث کنترل استرس بیشتر و در نتیجه اثربخشی بیشتر برای تیم و مجموعه باشگاهی گردد و بازخورد مناسب تری از نظر بهبود کار تیمی به دست آید. پژوهش حاضر به بررسی اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر استرس و بهزیستی روان‌شناختی پرداخت و نشان داد که تاب‌آوری بر استرس ادراک شده و بهزیستی روان‌شناختی تأثیر دارد؛ اما مشخص است که میزان واریانس تبیین شده استرس ادراک شده و بهزیستی روان‌شناختی کامل نبود. این امر نشان می‌دهد که عوامل دیگری نیز بر این متغیرها تأثیر می‌گذارند که لزوم شناسایی و بررسی آنها در پژوهش‌های آتی احساس می‌شود. پژوهش حاضر دارای محدودیت‌هایی بوده است از جمله اینکه پژوهش بر روی مربیان مرد در استان چهارمحال و بختیاری انجام شده است که تعمیم‌پذیری نتایج را محدود می‌سازد و لازم است تحقیقات در زمینه تعمیم‌پذیری یافته‌ها تکرار گردد.

ملاحظات اخلاقی

در پژوهش حاضر از مقالات پژوهشی که نکات اخلاقی را رعایت کرده بودند، استفاده شده است و تلاش شد تا در انتقال یافته‌ها و نتایج مطالعات پیشین، شفافیت لازم برای مخاطبان ایجاد گردد و در گزارش نتایج هیچ‌گونه سوگیری انجام نشود. صداقت و امانت‌داری نیز در تحلیل متون و استناددهی رعایت شده است.

حامی مالی

این پژوهش هیچ‌گونه کمک مالی از سازمان‌های تأمین مالی در بخش‌های عمومی، تجاری یا غیرانتفاعی دریافت نکرد.

مشارکت نویسندگان

تمام نویسندگان در طراحی، اجرا و نگارش همه بخش‌های پژوهش حاضر، مشارکت داشته‌اند.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، این مقاله تعارض منافع ندارد.

تشکر و قدردانی

بر خود لازم می‌دانیم از تمامی کسانی که در انجام دادن این مطالعه ما را یاری نمودند، قدردانی و سپاسگزاری کنیم.



منابع

1. Abdzadeh F, Kashef SM, Moharramzadeh M. Investigation of barriers and limitations of volleyball development in west Azerbaijan, Iran. *Sport Physiology & Management Investigations*. 2019;10(4):123-37.
2. Mohammadi Z, Meshkati Z, Zhianpour M. Identify the characteristics of the coach as a source of individual and collective efficiency athletes' Iranian national volleyball team. *Sports Psychology*. 2018;3(1):37-56.
3. Ronayne LS. Effects of coaching behaviors on team dynamics: how coaching behaviors influence team cohesion and collective efficacy over the course of a season: Miami University; 2004.
4. Chroni S, Diakaki E, Perkos S, Hassandra M, Schoen C. What Stresses Coaches in Competition and Training? An Exploratory Inquiry. *International journal of coaching science*. 2013;7(1).
5. Raedeke TD, Lunney K, Venables K. Understanding athlete burnout: coach perspectives. *Journal of Sport Behavior*. 2002;25(2).
6. Bird ML. *HIGH SCHOOL FOOTBALL COACHES*: University of Wisconsin-Stout; 2003.
7. Potts AJ, Didymus FF, Kaiseler M. Psychological stress and psychological well-being among sports coaches: a meta-synthesis of the qualitative research evidence. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2021:1-30.
8. Deghani F, Bahari Z. The Mediating Role of Cognitive Flexibility in the Relationship Between Job Stress and Psychological Well-Being of Nurses. *Iran Journal of Nursing*. 2021;34(133):16-27.
9. Ryff CD. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*. 1989;57(6):1069.
10. Ryff CD. Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*. 1995;4(4):99-104.
11. Hasanzadeh Namin F, Peymani J, Ranjbaripoor T, Abolmaali Alhoseini K. Predictive model of psychological well-being based on resilience considering the mediating role of perceived stress. *The Journal Of Psychological Science*. 2019;18(77):569-78.
12. Sarkar M, Hilton NK. Psychological resilience in Olympic medal-winning coaches: A longitudinal qualitative study. *International sport coaching Journal*. 2020;7(2):209-19.
13. Asgari M, Hāshemi-Nasab B, Faraji F. The Effect of Cognitive-Behavior Stress Management Treatment on Quality of Life and Depression in Female Multiple Sclerosis Patients. *Clinical Psychology Studies*. 2011;2(5):140-64.
14. Santucci LC, McHugh RK, Elkins RM, Schechter B, Ross MS, Landa CE, et al. Pilot implementation of computerized cognitive behavioral therapy in a university health setting. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*. 2014;41(4):514-21.
15. Kyriacou C. Teacher stress: Directions for future research. *Educational review*. 2001;53(1):27-35.
16. Cole NN, Nonterah CW, Utsey SO, Hook JN, Hubbard RR, Opare-Henaku A, et al. Predictor and moderator effects of ego resilience and mindfulness on the relationship between academic stress and psychological well-being in a sample of Ghanaian college students. *Journal of Black Psychology*. 2015;41(4):340-57.
17. Connor KM, Davidson JR. Development of a new resilience scale: The Connor- Davidson resilience scale (CD- RISC). *Depression and anxiety*. 2003;18(2):76-82.
18. Polk LV. Toward a middle-range theory of resilience. *Advances in nursing science*. 1997;19(3):1-13.
19. Atadokht A, Norozi H, Ghaffari O. The Effect of Social Problem-Solving Training on Psychological Well-Being and Resiliency of Students with Learning Difficulties. *Journal of Learning Disabilities*. 2014;3(2):92-108.



20. Hall DK, Pearson J, Reaching I. Resilience-giving children the skills to bounce back. *Voices for Children*. 2003;1-10.
21. Rostamoghli Z, Talebi Joybari M, Porzoor P. A comparison of attributional and resiliency style in students with specific learning disorders, blindness and normal. *Journal of learning disabilities*. 2015;4(3):39-55.
22. Steinhardt M, Dolbier C. Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decrease symptomatology. *Journal of American college health*. 2008;56(4):445-53.
23. Khanjani M, Sohrabi F, Aazami Y. The Effectiveness of Resilience and Stress Management Training Program on Psychological Well-being, Meaning of Life, Optimism, and Satisfaction of Life in Female-Headed Households. *Journal of Nursing Education*. 2018;6(2):1-11.
24. Hajipour M, Eynypour J. The effectiveness of resilience training on the cognitive flexibility of taekwondo women. *Sports Psychology*. 2021;1400(2):157-68.
25. Esfandiari Y, Rahnejat AM, Mousavi M, Sabayan B. The Effectiveness of Resiliency Training on Reduction of Emotional Stress and Self-mutilation Attempt in Soldiers in Tehran, Iran in 2018. *Journal of Military Medicine*. 2020;22(1):27-35.
26. Rostami C, Ardalan A, Ahmadian H, Moradi M. The Effect of Resilience Skills on Life Expectancy and Stress of Mothers with Mentally Retarded children in Kamyaran. *Zanko Journal of Medical Sciences*. 2019;20(66):35-45.
27. Taghipoor S, Baghestani M, Saadati N. Effectiveness of resilient education on reducing of perceived stress and communicative problems of women with abandoned addicted spouse. *Research on Addiction*. 2019;13(51):71-88.
28. Sadri Damirchi E, Bashorpoor S, Ramezani S, Karimanpour G. Effectiveness of Resilience Training on Anger Control and Psychological Well-Being in Impulsive Students. *Journal of School Psychology*. 2018;6(4):120-39.
29. Ryan AK, Pakenham KI, Burton NW. A pilot evaluation of a group acceptance and commitment therapy- informed resilience training program for people with diabetes. *Australian Psychologist*. 2019.
30. Khodabakhshi Koolae A, Falsafinejad M, Navidian A. Evaluation of Effectiveness of Resilience Training on Psychological Well-Being of Patients with Type II Diabetes. *Journal of Diabetes Nursing*. 2016;4(3):30-40.
31. Ghezselfloo M, Saadati N, Yousefi Z, Zamanpour M. Study the Effect of Resilience Training on Reducing Stress and Communication Problems in the Primary Caregivers of the Elderly With Alzheimer Disease. *Salmand: Iranian Journal of Ageing*. 2019;14(3):284-97.
32. Rahimi K, Hosseinsabet F, Sohrabi F. Effectiveness of Stress Management and Resiliency Training (SMART) on Perceived Stress and Attitude toward Drug Use among Addicted Men Prisoners. *Clinical Psychology Studies*. 2016;6(22):1-19.
33. Thelwell RC, Wagstaff CRD, Chapman MT, Kenttä G. Examining coaches' perceptions of how their stress influences the coach-athlete relationship. *Journal of Sports Sciences*. 2017;35(19):1928-39.
34. Potts AJ, Didymus FF, Kaiseler M. Bringing Sports Coaches' Experiences of Primary Appraisals and Psychological Well-being to Life using Composite Vignettes. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*. 2021:1-18.
35. Salehian MH, Hemayat Talab A, Neshati A, Qiyomarsi E. Evaluation of athlete burnout among elite coaches and its relationship with mental health. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*. 2022;8(6):114-24.
36. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. Perceived stress scale (PSS). *J Health Soc Beh*. 1983;24:285.



37. Sucas S. The Mediating Role of Stress on the Effect of Self-Control and Self-Management on Level of Hope in Coaches. *Journal of Education and Learning*. 2019;8(2):279-85.
38. Malinauskas R, Malinauskiene V, Dumciene A. Burnout and perceived stress among university coaches in Lithuania. *Journal of occupational health*. 2010;52(5):302-7.
39. Zarei S, Fooladvand K. The Moderating Effect of Self-Differentiation in the Relationship between Perceived Stress and Marital Adjustment in Married Nurses. *Journal of Nursing Education*. 2019;7(2):48-55.
40. Henderson N, Milstein MM. Resiliency in schools: Making it happen for students and educators: Corwin press; 2003.
41. Li Z-S, Hasson F. Resilience, Stress, and Psychological Well-Being in Nursing Students: A Systematic Review. *Nurse Education Today*. 2020;90:104440.
42. Mahdi MH, Haghayegh SA. Efficacy of Group Training of Problem Solving on Resiliency, Life Satisfaction and Coping Strategy of Families of Substance Abuse Disorder. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*. 2017;6(3):163-90.
43. Smith GD, Yang F. Stress, resilience and psychological well-being in Chinese undergraduate nursing students. *Nurse education today*. 2017;49:90-5.

به این مقاله این‌گونه استناد کنید:

کیانی، جواد؛ مرادی، محمد رضا و حاجی حسنی، مهرداد. (۱۴۰۱). بررسی اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر بهزیستی روان‌شناختی و استرس ادراک‌شده مربیان والیبال. مدیریت منابع انسانی در ورزش، ۹(۲)، ۳۲۱-۳۳۶.

<http://dx.doi.org/10.22044/shm.2022.11756.2455>

