



Journal Website

Article history:

Received 05 November 2024

Revised 23 November 2024

Accepted 24 December 2024

Published online 20 January 2025

# Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders

Volume 3, Issue 4, pp 204-215



E-ISSN: 2981-1759

## The Effectiveness of Resilience Training on Anxiety and Psychological Well-Being of Athlete Students

Sanaz Ashkan<sup>1</sup>, Majid Saffarinia<sup>\*2</sup>

1. Postdoctoral Researcher, Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran.
2. Professor, Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran (Corresponding Author).

\* Corresponding author email address: m.saffarinia@pnu.ac.ir

### Article Info

#### Article type:

Original Research

#### How to cite this article:

Ashkan S, Saffarinia M. (2024). The Effectiveness of Resilience Training on Anxiety and Psychological Well-Being of Athlete Students. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders*, 3(4), 204-215.



© 2024 the authors. Published by Maher Talent and Intelligence Testing Institute, Tehran, Iran. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

### ABSTRACT

**Background and Objective:** Resilience through successful adaptation to challenging situations can improve psychological characteristics. As a result, the aim of this research was determine the effectiveness of resilience training on anxiety and psychological well-being of athlete students.

**Methods and Materials:** The present study was semi-experimental with a pre-test and post-test design with two experimental and control groups. The population of this research was all athlete students of public universities of Tehran city in the 2020-21 academic years. The sample of this research was 30 student athletes who were selected by purposive sampling method and randomly assigned into two experimental and control groups (each group 15 people). The experimental group underwent 10 sessions of 90 minute by resilience training and the control group remained on the waiting list for training. The research instruments were included the anxiety inventory (Beck et al., 1988) and psychological well-being revisited questionnaire (Riff and Keyes, 1995). The data of the present study were analyzed by multivariate analysis of covariance method in SPSS-20 software.

**Findings:** The results of the present study indicated that there was a significant difference between the athlete students of the experimental and control groups in terms of both anxiety and psychological well-being variables. In the other words, resilience training reduced anxiety ( $F=13.06, P=0.001$ ) and increased psychological well-being ( $F=9.96, P=0.004$ ) of athlete students.

**Conclusion:** The results of this study indicated the effectiveness of resilience training in reducing anxiety and increasing psychological well-being. Therefore, counselors and therapists can use resilience training along with other training methods to improve the psychological characteristics.

**Keywords:** Resilience Training, Anxiety, Psychological Well-Being, Athlete Students.

---

## EXTENDED ABSTRACT

### Introduction

Athlete students in during their student years face major changes and transformations in their personal, family and social lives, which this changes and transformations affect their mental health (Kerkeni et al., 2024). Anxiety is one of the factors threatening the mental health of athlete students, which severely affects their athletic performance in various situations and causes a severe decline in their performance (Hut et al., 2021). Anxiety is an unpleasant, negative and ambiguous psychological feeling, state and emotion accompanied by worry, physiological symptoms and physical arousal, which characterized by a sense of uncertainty about an unknown factor (Belpinar et al., 2023). Everyone experiences some degree of anxiety throughout their lives, but if the experience of anxiety exceeds its moderate level, it becomes problematic and causes severe distress or confusion and requiring psychological interventions (Zhang et al., 2022). Experiencing anxiety in individuals usually reduces psychological well-being (Hwang & Kim, 2024), which is one of the concepts derived from the positive psychology approach and as a multidimensional concept refers to the overall orientation of life and the effort to realize and flourish talents and abilities (Park et al., 2022). Research suggests that low psychological well-being is directly related to depression, social problems, violent behaviors, low self-esteem and fragile interpersonal relationships and this construct is considered an important factor for growth, health maintenance and prevention of many psychological disorders (Sarman & Gunay, 2023). One of the methods for improving psychological characteristics is resilience training (Luton et al., 2023). Resilience means successfully adapting to difficult, challenging and threatening circumstances and turning a challenge or disaster into an opportunity and making an individual resilient and flexible to the stresses of everyday life and environmental changes and developments (Shi et al., 2024). Resilience training includes designing and communicating to increase hope and purpose, decision-making capabilities, anger and crisis management, self-confidence and problem-solving skills (Humphreys et al., 2022). This educational method maintains health, energy and strengthens coping with problems and challenges and by creating a transformed and hopeful vision, it facilitates resilience or flexibility, ability to overcome adversity and adapt to life's problems and challenges (Cordova et al., 2020). The athlete students face anxiety both because of being a student and its specific conditions, including being away from home and family and because of participating in sports competitions. The increase and persistence of anxiety in athlete students reduces their psychological well-being and accordingly should be used appropriate educational methods to reduce anxiety and increase psychological well-being athlete student. As a result, the aim of this research was determine the effectiveness of resilience training on anxiety and psychological well-being of athlete students.

### Methodology

The present study was semi-experimental with a pre-test and post-test design with two experimental and control groups. The population of this research was all athlete students of public universities of Tehran city in the 2020-21 academic years. The sample of this research was 30 student athletes who were selected by purposive sampling method and randomly assigned into two experimental and control groups (each group 15 people). In this study, inclusion criteria were included willingness to cooperate, no severe physical or psychological problems, no history of receiving resilience training, no participation in other training courses at the same time, and no stressful events such as death or divorce of relatives based on personal report and exclusion criteria were included withdrawal from participation in intervention sessions and absence of more than two sessions. The experimental group underwent 10 sessions of 90 minute by resilience training and the control group remained on the waiting list for training. The research instruments were included the anxiety inventory (Beck et al., 1988) and psychological well-being revisited questionnaire (Riff and Keyes, 1995). The data of the present study were analyzed by multivariate analysis of covariance method in SPSS-20 software.

### Findings

The examination of the assumptions of multivariate analysis of covariance showed that the normality of anxiety and psychological well-being of the experimental and control groups in the pre-test and post-test

stages was not rejected based on the Kolmogorov-Smirnov test, the equality of variances of the mentioned variables was not rejected based on the Levene test, the equality of variance-covariance matrices was not rejected based on the M-Box test and the equality of the slope of the regression line was not rejected for the mentioned variables based on the interactive effect test of the independent variable and the pre-test ( $P < 0.05$ ). The results of the present study indicated that there was a significant difference between the athlete students of the experimental and control groups in terms of both anxiety and psychological well-being variables. In the other words, resilience training reduced anxiety ( $F = 13.06$ ,  $P = 0.001$ ) and increased psychological well-being ( $F = 9.96$ ,  $P = 0.004$ ) of athlete students.

#### Discussion and Conclusion

The results of this study showed that resilience training reduced anxiety in athlete student and this result was consistent with the results of [Zueger et al \(2023\)](#), [Bakhtiari et al \(2020\)](#) and [Tabatabaei & Chalabainloo \(2020\)](#) studies. Also, the results of this study showed that resilience training increased psychological well-being in athlete student and this result was consistent with the results of [Abdolkhaleghi et al \(2023\)](#), [Kiani et al \(2022\)](#) and [Grabbe et al \(2021\)](#) studies. Totally, the results of this study indicated the effectiveness of resilience training in reducing anxiety and increasing psychological well-being. Therefore, counselors and therapists can use resilience training along with other training methods to improve the psychological characteristics.



## اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر اضطراب و بهزیستی روانشناختی دانشجویان ورزشکار

ساناز اشکان<sup>۱</sup>، مجید صفاری‌نیا<sup>۲\*</sup>

۱. پژوهشگر مقطع پسادکتری، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

۲. استاد، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران (نویسنده مسئول).

\*ایمیل نویسنده مسئول: m.saffarinia@pnu.ac.ir

### چکیده

اطلاعات مقاله

نوع مقاله

پژوهشی/اصیل

نحوه استناد به این مقاله:

اشکان س، صفاری‌نیا م. (۱۴۰۳). اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر اضطراب و بهزیستی روانشناختی دانشجویان ورزشکار. *پویایی های روانشناختی در اختلال های خلقی*، ۳(۴)، ۲۰۴-۲۱۵.



© ۱۴۰۳ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

**زمینه و هدف:** تاب‌آوری از طریق سازگاری موفق با شرایط چالش‌انگیز می‌تواند سبب بهبود ویژگی‌های روانشناختی شود. در نتیجه، هدف این پژوهش تعیین اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر اضطراب و بهزیستی روانشناختی دانشجویان ورزشکار بود. **روش و مواد:** مطالعه حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با دو گروه آزمایش و گواه بود. جامعه این پژوهش همه دانشجویان ورزشکار دانشگاه‌های دولتی شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بودند. نمونه این پژوهش ۳۰ دانشجوی ورزشکار بود که با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (هر گروه ۱۵ نفر) گمارده شد. گروه آزمایش ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش تاب‌آوری قرار گرفتند و گروه گواه در لیست انتظار برای آموزش ماند. ابزارهای پژوهش شامل سیاهه اضطراب (بک و همکاران، ۱۹۸۸) و پرسشنامه تجدیدنظرشده بهزیستی روانشناختی (ریف و کییز، ۱۹۹۵) بودند. داده‌های پژوهش حاضر با روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری در نرم‌افزار SPSS-20 تحلیل شدند. **یافته‌ها:** نتایج مطالعه حاضر حاکی از آن بود که بین دانشجویان ورزشکار گروه‌های آزمایش و گواه از نظر هر دو متغیر اضطراب و بهزیستی روانشناختی تفاوت معناداری وجود داشت. به عبارت دیگر، آموزش تاب‌آوری باعث کاهش اضطراب ( $F=13/06$ ,  $P=0/001$ ) و افزایش بهزیستی روانشناختی ( $F=9/96$ ,  $P=0/004$ ) دانشجویان ورزشکار شد. **نتیجه‌گیری:** نتایج این مطالعه حاکی از اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر کاهش اضطراب و افزایش بهزیستی روانشناختی بود. بنابراین، مشاوران و درمانگران می‌توانند از روش آموزش تاب‌آوری در کنار سایر روش‌های آموزشی برای بهبود ویژگی‌های روانشناختی استفاده نمایند.

**کلیدواژگان:** آموزش تاب‌آوری، اضطراب، بهزیستی روانشناختی، دانشجویان ورزشکار.



## مقدمه

دانشجویان سرمایه انسانی و آینده‌سازان هر جامعه‌ای هستند و شرایط خاص دوران دانشجویی مانند دوری از خانواده، سکونت در شهر ناآشنا، نبود امکانات رفاهی مناسب، هزینه‌های بالای زندگی و زندگی با فرهنگ‌های مختلف آنان را به چالش می‌کشند (Bhatnagar et al., 2023). دانشجویان ورزشکار در دوران دانشجویی با تغییرها و تحول‌های عمده‌ای در زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی مواجه می‌شوند که این تغییرها و تحول‌ها سلامت روانی آنها را تحت تاثیر قرار می‌دهد (Kerkeni et al., 2024). اضطراب یکی از عوامل تهدیدکننده سلامت روان دانشجویان ورزشکار است که عملکرد ورزشی آنان را در موقعیت‌های مختلف به شدت تحت تاثیر قرار داده و باعث افت شدید عملکرد آنها می‌شود (Hut et al., 2021). اضطراب یک احساس، حالت و عاطفه روانشناختی ناخوشایند، منفی و مبهم همراه با دلواپسی، علائم فیزیولوژیکی و برانگیختگی جسمی است که با حس تردید نسبت به یک عامل ناشناخته مشخص می‌گردد (Belpinar et al., 2023). در تعریفی دیگر، اضطراب به معنای حالت هیجانی منفی همراه با احساس عصبانیت، ناراحتی، تشویق و برانگیختگی شدید می‌باشد (Siddiqui et al., 2024). همه افراد میزانی از اضطراب را در طول زندگی تجربه می‌کنند، اما اگر تجربه اضطراب از حد اعتدال آن فراتر رود، مسئله‌ساز و موجب آشفتگی یا پریشانی شدید می‌شود و نیاز به مداخله‌های روانشناختی دارد (Zhang et al., 2022).

تجربه اضطراب در افراد معمولاً باعث کاهش بهزیستی روانشناختی می‌شود (Hwang & Kim, 2024) که یکی از مفاهیم برگرفته از رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر می‌باشد و به‌عنوان یک مفهوم چندبعدی به جهت‌گیری کلی زندگی و تلاش برای تحقق و شکوفایی استعدادها و توانمندی‌ها اشاره دارد (Park et al., 2022). بهزیستی روانشناختی شامل پذیرش خود (داشتن نگرش مثبت به خود، گذشته و آینده و پذیرش جنبه‌های مثبت و منفی خود)، رابطه مثبت با دیگران (توانمندی ایجاد روابط گرم و صمیمی و همدلی با دیگران و درک اهمیت آنها)، خودمختاری (باور به استقلال و توانمندی مقابله با چالش‌های مختلف زندگی)، زندگی هدفمند (داشتن معنا و هدف در زندگی و ادراک معناداری زندگی گذشته، حال و آینده)، رشد شخصی (توانمندی و تمایل به رشد مستمر و بادوام جهت دستیابی به تجربه‌های نو و شکوفایی استعدادهای خود) و تسلط بر محیط (توانمندی مدیریت محیط و فعالیت‌های بیرونی و استفاده موثر از فرصت‌ها) می‌باشد (Abbasi et al., 2025). پژوهش‌ها حاکی از آن هستند که بهزیستی روانشناختی پایین با نشگانگان افسردگی، مشکل‌های اجتماعی، رفتارهای خشونت‌گرا، عزت‌نفس پایین و روابط شکننده بین‌فردی ارتباط مستقیم دارد و این سازه عامل مهمی برای رشد، حفظ سلامت و پیشگیری از بسیاری از اختلال‌های روانشناختی محسوب می‌شود (Sarman & Gunay, 2023).

یکی از روش‌های بهبود ویژگی‌های روانشناختی، آموزش تاب‌آوری است (Luton et al., 2023). تاب‌آوری به معنای سازگاری موفق با شرایط دشوار، چالش‌انگیز و تهدیدکننده و تبدیل چالش یا فاجعه به فرصت می‌باشد و فرد را در برابر استرس‌های روزمره زندگی و تغییرها و تحول‌های محیطی مقاوم و انعطاف‌پذیر می‌کند (Shi et al., 2024). این ویژگی سبب می‌شود که افراد به دور از ترس از گذشته یا آینده در زمان سختی‌ها با محیط موجود یک انطباق و تعامل مناسب برقرار سازد و با چالش‌های مقابله نماید (Yildirim et al., 2025). افراد تاب‌آور دارای ویژگی‌هایی مانند خوش‌بینی، روابط اجتماعی مطلوب و توانمندی مراقبت از خود و دیگران هستند و این افراد بدون افت شدید سلامت روان از عهده حل چالش‌ها و رویدادهای استرس‌زا برمی‌آیند و به جای تسلیم در برابر چالش‌ها و رویدادهای استرس‌زا بر آنها فائق می‌آیند (Wang et al., 2024). آموزش تاب‌آوری شامل طراحی و ارتباط‌سازی برای افزایش امیدواری و هدفمند، توانمندی تصمیم‌گیری، مدیریت خشم و بحران، اعتماد به نفس و مهارت‌های حل مسئله است (Humphreys et al., 2022). این شیوه آموزشی باعث حفظ سلامت، انرژی و تقویت مقابله با مشکل‌ها و چالش‌ها می‌شود و با ایجاد بینشی دگرگون و امیدوارکننده سبب تسهیل قابلیت بازگشت یا انعطاف‌پذیری، توانمندی غلبه بر ناگواری‌ها و سازگاری در مواجهه با مشکل‌ها و چالش‌های زندگی می‌گردد (Cordova et al., 2020).

با اینکه پژوهشی درباره آموزش تاب‌آوری بر اضطراب و بهزیستی روانشناختی دانشجویان ورزشکار یافت نشد، اما پژوهش‌هایی در این زمینه انجام شده است که نتایج مهم‌ترین آنها شرح داده می‌شود. نتایج پژوهش Zueger et al (2023) نشان داد که آموزش تاب‌آوری باعث افزایش انگیزه و عاطفه مثبت و کاهش استرس فیزیکی، هیجانی و روانی دانشجویان شد. Bakhtiari et al (2020) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که هر دو روش نمایش درمانی و آموزش تاب‌آوری باعث کاهش اضطراب کودکان افسرده شدند و بین آنها در کاهش اضطراب تفاوت

<sup>1</sup> anxiety

<sup>2</sup> psychological well-being

<sup>3</sup> resilience training



معناداری وجود نداشت. در پژوهشی دیگر، Tabatabaei & Chalabainloo (2020) گزارش کردند که آموزش تاب‌آوری باعث افزایش عواطف مثبت و کاهش عواطف منفی و آشفتگی‌های روانشناختی (شامل استرس، اضطراب و افسردگی) در مادران دارای کودک مبتلا به اختلال بیش‌فعالی- نقص توجه شد. همچنین، نتایج پژوهش Abdolkhaloghi et al (2023) نشان داد که برنامه آموزش تاب‌آوری روانشناختی باعث افزایش رفتارهای سلامت‌محور و بهزیستی روانشناختی دانشجویان شد. Kiani et al (2022) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که آموزش تاب‌آوری باعث افزایش بهزیستی روانشناختی و کاهش استرس ادراک‌شده مربیان والیبالیست شد. در پژوهشی دیگر، Grabbe et al (2021) گزارش کردند که آموزش تاب‌آوری باعث افزایش بهزیستی روانی و کاهش استرس ثانویه تروماتیک و علائم جسمی در کارگران شد. دانشجویان ورزشکار هم به دلیل دانشجو بودن و شرایط خاص آن از جمله دوری از خانه و خانواده و هم به دلیل شرکت در مسابقات ورزشی با اضطراب مواجه هستند. افزایش و تداوم اضطراب در دانشجویان ورزشکار سبب کاهش بهزیستی روانشناختی آنان می‌شود و بر همین اساس باید از روش‌های آموزشی مناسب جهت کاهش اضطراب و افزایش بهزیستی روانشناختی دانشجویان ورزشکار استفاده کرد. بررسی‌ها حاکی از آن است که روش آموزش تاب‌آوری روشی موثر برای بهبود بسیاری از ویژگی‌های روانشناختی می‌باشد که اثربخشی آن بر اضطراب و بهزیستی روانشناختی کمتر بررسی شده و اثربخشی آن بر اضطراب و بهزیستی روانشناختی دانشجویان ورزشکار مورد بررسی قرار نگرفته است. با توجه به خلأهای موجود، نقش تاب‌آوری برای بهبود ویژگی‌های روانشناختی از طریق سازگاری موفق با شرایط چالش‌انگیز و لزوم مداخله جهت بهبود ویژگی‌های روانشناختی دانشجویان ورزشکار، هدف این پژوهش تعیین اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر اضطراب و بهزیستی روانشناختی دانشجویان ورزشکار بود.

### مواد و روش پژوهش

مطالعه حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با دو گروه آزمایش و گواه بود. جامعه این پژوهش همه دانشجویان ورزشکار دانشگاه‌های دولتی شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بودند. نمونه این پژوهش ۳۰ دانشجوی ورزشکار بود که با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (هر گروه ۱۵ نفر) گمارده شد. در این مطالعه، معیارهای ورود به مطالعه شامل تمایل به همکاری، نداشتن مسئله‌ها و مشکل‌های جسمی و روانشناختی شدید، نداشتن سابقه دریافت آموزش تاب‌آوری، عدم شرکت در دوره‌های آموزشی دیگر به‌طور همزمان و عدم رخداد‌های تنش‌زا مانند مرگ و طلاق نزدیکان بر اساس گزارش شخصی و معیارهای خروج از مطالعه شامل انصراف از شرکت در جلسه‌های مداخله و غیبت بیشتر از دو جلسه بودند.

برای انجام این مطالعه ابتدا هماهنگی‌های لازم با مسئولان دانشگاه‌های دولتی شهر تهران به عمل آمد و سپس برای برگزاری دوره آموزش تاب‌آوری برای دانشجویان ورزشکار تبلیغ و تعداد ۳۰ نفر از آنها در صورت داشتن معیارهای ورود به مطالعه به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. دانشجویان ورزشکار منتخب هم از نظر اهمیت و ضرورت و هم از نظر رعایت نکات و ملاحظات اخلاقی توجیه شدند و در نهایت آنان به روش تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری جایگزین که یکی از گروه‌ها به‌عنوان گروه آزمایش و گروه دیگر به‌عنوان گروه گواه در نظر گرفته شد. گروه آزمایش ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش تاب‌آوری قرار گرفتند و گروه گواه در لیست انتظار برای آموزش ماند. مداخله توسط پژوهشگر به مدت یک و نیم ماه (هفته‌ای دو جلسه) و به صورت گروهی انجام شد و در پایان هر جلسه تکلیفی مرتبط با همان جلسه به شرکت‌کنندگان داده شد و در آغاز جلسه بعد ضمن بررسی به آنان بازخورد سازنده داده شد. محتوای مداخله آموزش تاب‌آوری به تفکیک جلسه‌ها در جدول ۱ ارائه شد.

#### جدول ۱. محتوای مداخله آموزش تاب‌آوری به تفکیک جلسه‌ها

جلسه	محتوا
اول	آشنایی اعضای با یکدیگر، معارفه اعضای گروه با همدیگر و آشنایی آنها با مفهوم تاب‌آوری و برنامه مداخله
دوم	آگاهی نسبت به توانمندی‌های خود، تعریف خودآگاهی و مولفه‌های اصلی آن، شناخت نقاط قوت و ضعف، آشنایی با بارش فکری و بهبود خودآگاهی نسبت به اهداف
سوم	تقویت عزت‌نفس، ارائه درک روشن و واضح از عزت‌نفس، شناسایی ضعف‌های خود و تلاش برای برطرف کردن ضعف‌های خود





چهارم	ارتقای توانمندی برقراری ارتباط، بیان تعریف ساده از ارتباط، تشریح روش‌های برقراری ارتباط صحیح با اطرافیان و درک اهمیت ارتباط در زندگی
پنجم	آموزش برقراری روابط اجتماعی، درک نقش حمایت اجتماعی در شرایط دشوار و تشخیص ویژگی‌های روابط اجتماعی صحیح
ششم	آموزش تبیین هدف، تمیزدادن اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت، تعیین چند هدف کوتاه‌مدت و بلندمدت و برنامه‌ریزی برای رسیدن به هدف‌ها
هفتم	شناخت خودکارآمدی و درک تاثیر آن در زندگی، درک مفهوم تصمیم‌گیری معیارهای یک تصمیم خوب و پذیرش مسئولیت تصمیم‌های خود
هشتم	آموزش خودکارآمدی از طریق حل مسئله، آشنایی با مراحل حل مسئله، تفکر درباره مشکل‌های خود و ارائه راه حل درباره آن و آشنایی با مسئولیت‌پذیری، بیان مسئولیت‌های خود در زندگی و تفکر درباره عدم موفقیت درباره برخی مسئولیت‌ها و ارائه راهکار
نهم	آموزش مدیریت خشم، استرس و اضطراب، شناخت نشانه‌های خشم، استرس و اضطراب، آموزش راهبردهای رفتاری برای کنترل آنها و آموزش ریلکشن و تمرکز از طریق تنفس
دهم	پرورش حس ایمان و معنویت، بحث درباره نقش معنویت در زندگی، درک مفهوم خوش‌بینی و امیدواری در زندگی و تاثیر آنها در زندگی و خلاصه و جمع‌بندی جلسه‌های قبل

ابزارهای پژوهش حاضر شامل دو ابزار بود که ویژگی‌های لازم هر یک از آنها در زیر گزارش می‌گردد.

**الف) سیاهه اضطراب:** این ابزار توسط Beck et al (1988) با ۲۱ گویه طراحی شد؛ به طوری که برای پاسخگویی به هر گویه از مقیاس چهار درجه‌ای لیکرت از صفر (اصلاً) تا سه (شدید) استفاده شد. نمره سیاهه اضطراب با مجموع نمره ۲۱ گویه محاسبه می‌شود و بر همین اساس حداقل نمره در آن صفر و حداکثر نمره در آن ۶۳ است و نمره بالاتر نشان‌دهنده اضطراب بیشتر می‌باشد. سازندگان روایی همگرای ابزار را با مقیاس درجه‌بندی اضطراب Hamilton (1959) ۰/۵۱ گزارش و پایایی آن را با روش بازآزمایی یک هفته‌ای ۰/۷۵ گزارش کردند. در ایران، Ataei et al (2023) پایایی سیاهه اضطراب را با روش آلفای کرونباخ ۰/۶۶۸ گزارش نمودند. در این پژوهش، میزان پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ محاسبه شد.

**ب) پرسشنامه تجدیدنظرشده بهزیستی روانشناختی:** این ابزار توسط Ryff & Keyes (1995) با ۱۸ گویه طراحی شد؛ به طوری که برای پاسخگویی به هر گویه از مقیاس شش درجه‌ای لیکرت از یک (کاملاً مخالفم) تا شش (کاملاً موافقم) استفاده شد و برخی گویه‌ها به صورت معکوس نمره گذاری می‌شوند. نمره تجدیدنظرشده بهزیستی روانشناختی با مجموع نمره ۱۸ گویه محاسبه می‌شود و بر همین اساس حداقل نمره در آن ۱۸ و حداکثر نمره در آن ۱۰۸ است و نمره بالاتر نشان‌دهنده بهزیستی روانشناختی بیشتر می‌باشد. سازندگان روایی سازه ابزار را با روش تحلیل عاملی اکتشافی بررسی و تایید و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۱ گزارش کردند. در ایران، VAhidi & Jafari (2017) پایایی پرسشنامه تجدیدنظرشده بهزیستی روانشناختی را با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۲ گزارش نمودند. در این پژوهش، میزان پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ محاسبه شد.

داده‌های پژوهش حاضر با روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری در نرم‌افزار SPSS-20 در سطح معناداری ۰/۰۵ تحلیل شدند.

### یافته‌ها

شرکت‌کنندگان این مطالعه، ۳۰ نفر در دو گروه ۱۵ نفری بودند؛ به طوری که میانگین و انحراف معیار سنی گروه آزمایش ۲۲/۴۸±۳/۲۵ و گروه کنترل ۲۳/۰۹±۳/۱۷ بود. نتایج میانگین و انحراف معیار پیش‌آزمون و پس‌آزمون اضطراب و بهزیستی روانشناختی دانشجویان ورزشکار در جدول ۲ ارائه شد.

<sup>1</sup> anxiety inventory

<sup>2</sup> psychological well-being revisited questionnaire



### جدول ۲. نتایج میانگین و انحراف معیار پیش‌آزمون و پس‌آزمون اضطراب و بهزیستی روانشناختی دانشجویان ورزشکار

متغیر	مرحله	آزمایش		گروه گواه
		میانگین	انحراف معیار	
اضطراب	پیش‌آزمون	۳۶/۳۳	۱۰/۵۳	۱۰/۲۰
	پس‌آزمون	۲۵/۴۰	۷/۲۴	۸/۳۹
بهزیستی روانشناختی	پیش‌آزمون	۴۵/۶۸	۶/۳۰	۶/۵۷
	پس‌آزمون	۵۹/۱۰	۶/۱۲	۶/۵۲

طبق نتایج جدول ۲، میانگین دانشجویان ورزشکار گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه از مرحله پیش‌آزمون به پس‌آزمون در متغیر اضطراب کاهش بیشتر و در متغیر بهزیستی روانشناختی افزایش بیشتری یافته است. بررسی پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس چندمتغیری نشان داد که نرمال بودن اضطراب و بهزیستی روانشناختی گروه‌های آزمایش و گواه در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون بر اساس آزمون کولموگروف-اسمیرنوف، برابری واریانس‌های متغیرهای مذکور بر اساس آزمون لون، برابری ماتریس‌های واریانس-کوواریانس بر اساس آزمون ام‌باکس و برابری شیب خط رگرسیون بر اساس آزمون اثر تعاملی متغیر مستقل و پیش‌آزمون برای متغیرهای مذکور رد نشد ( $P > 0.05$ ). در نتیجه، استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیری مجاز می‌باشد. نتایج آزمون‌های چندمتغیری برای تعیین اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر اضطراب و بهزیستی روانشناختی دانشجویان ورزشکار در جدول ۳ ارائه شد.

### جدول ۳. نتایج آزمون‌های چندمتغیری برای تعیین اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر اضطراب و بهزیستی روانشناختی دانشجویان ورزشکار

آزمون	مقدار	F	P	اندازه اثر	توان آماری
اثر پیلاپی	۰/۸۶	۱۱/۷۹	۰/۰۰۰	۰/۹۱	۰/۸۹
لامبدای ویلکز	۰/۱۴	۱۱/۷۹	۰/۰۰۰	۰/۹۱	۰/۸۹
اثر هاتلینگ	۰/۹۴	۱۱/۷۹	۰/۰۰۰	۰/۹۱	۰/۸۹
بزرگ‌ترین ریشه روی	۰/۹۴	۱۱/۷۹	۰/۰۰۰	۰/۹۱	۰/۸۹

طبق نتایج جدول ۳، بین دانشجویان ورزشکار گروه‌های آزمایش و گواه از نظر هر دو متغیر اضطراب و بهزیستی روانشناختی تفاوت معناداری وجود داشت ( $P < 0.01$ ). نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای تعیین اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر اضطراب و بهزیستی روانشناختی دانشجویان ورزشکار در جدول ۴ ارائه شد.

### جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای تعیین اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر اضطراب و بهزیستی روانشناختی دانشجویان

#### ورزشکار

متغیر	منبع اثر	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	P	اندازه اثر	توان آماری
اضطراب	گروه	۸۵۶/۸۱	۱	۸۵۶/۸۱	۱۳/۰۶	۰/۰۰۱	۰/۳۳	۰/۹۳
بهزیستی روانشناختی	گروه	۱۳۲۵/۲۷	۱	۱۳۲۵/۲۷	۹/۹۶	۰/۰۰۴	۰/۲۷	۰/۸۵

طبق نتایج جدول ۴، آموزش تاب‌آوری باعث کاهش اضطراب ( $F=13/06, P=0/001$ ) و افزایش بهزیستی روانشناختی ( $F=9/96, P=0/004$ ) دانشجویان ورزشکار شد.





## بحث و نتیجه‌گیری

دانشجویان ورزشکار با اضطراب مواجه هستند و اضطراب باعث کاهش بهزیستی روانشناختی می‌گردد، لذا باید از روش‌های درمانی مناسبی جهت بهبود ویژگی‌های روانشناختی دانشجویان ورزشکار بهره برد. در نتیجه، هدف این پژوهش تعیین اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر اضطراب و بهزیستی روانشناختی دانشجویان ورزشکار بود.

نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش تاب‌آوری باعث کاهش اضطراب دانشجویان ورزشکار شد. این نتیجه با نتایج پژوهش‌های [Zueger et al \(2023\)](#) مبنی بر اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر کاهش استرس فیزیکی، هیجانی و روانی دانشجویان، [Bakhtiari et al \(2020\)](#) مبنی بر اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر کاهش اضطراب کودکان افسرده و [Tabatabaei & Chalabainloo \(2020\)](#) مبنی بر اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر کاهش آشفتگی‌های روانشناختی (شامل استرس، اضطراب و افسردگی) هم‌سو و هم‌راستا بود. در تبیین اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر کاهش اضطراب دانشجویان ورزشکار می‌توان گفت که اضطراب نتیجه ارزیابی‌های از دست‌دادن، تهدید و تجاوز است و اگر افکار فرد تغییر کند، اضطراب او نیز تغییر خواهد کرد. در آموزش تاب‌آوری مفاهیمی مانند مسئولیت‌پذیری، مدیریت اضطراب، کنترل هیجان‌ها، خودکارآمدی و اعتمادبه‌نفس مفاهیمی هستند که نقش اساسی در خنثی کردن اضطراب دارند. مفاهیم ذکر شده به افراد کمک می‌کنند تا به خودباوری مثبتی دست یابند و تفکر و تصور مثبتی نسبت به خود پیدا نمایند و خود را در زمینه کنترل و مدیریت هیجان‌ها توانمند ببینند. به عبارت دیگر، رفتار فرد بیش از آنکه به شرایط عینی وابسته باشد به روش‌های تعبیر و تفسیر از موقعیت وابسته است. در واقع، مفاهیمی که در آموزش تاب‌آوری مورد استفاده قرار می‌گیرد تلاش می‌کنند تا تعبیر و تفسیر مناسبی را ارائه دهند. در نتیجه، با توجه به مطالب مطرح شده منطقی است که آموزش تاب‌آوری بتواند نقش موثری در کاهش اضطراب دانشجویان ورزشکار داشته باشد.

نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش تاب‌آوری باعث افزایش بهزیستی روانشناختی دانشجویان ورزشکار شد. این نتیجه با نتایج پژوهش‌های [Abdolkhaleghi et al \(2023\)](#) مبنی بر اثربخشی برنامه آموزش تاب‌آوری روانشناختی بر افزایش بهزیستی روانشناختی دانشجویان، [Kiani et al \(2022\)](#) مبنی بر اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر افزایش بهزیستی روانشناختی مربیان والیبال و [Grabbe et al \(2021\)](#) مبنی بر اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر افزایش بهزیستی روانی کارگران هم‌سو و هم‌راستا بود. در تبیین اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر کاهش اضطراب دانشجویان ورزشکار می‌توان گفت که آموزش تاب‌آوری مهارت‌هایی را به افراد می‌آموزد که در هنگام مواجهه با مشکل‌ها و موقعیت‌های استرس‌زا به شیوه تاب‌آورانه‌تری تفکر کرده و بر اساس آن عمل نمایند. بنابراین، آموزش‌های تاب‌آوری با تحت تاثیر قراردادن فرآیندهای فکری به‌عنوان یک احساس بنیادی از کنترل فرد امکان ترسیم و دسترسی به فهرستی از راهبردهای تاب‌آورانه را میسر می‌سازد. در نتیجه، نقش مهمی در مواجهه با رویدادهای فشارزا و تنش‌زای زندگی دارند و به‌عنوان منبع مقاومت و سپر محافظ عمل می‌کنند. به عبارت دیگر، آموزش تاب‌آوری می‌تواند افراد را در برابر عوامل استرس‌زا مقاوم کند و با تعدیل و کمرنگ کردن عوامل استرس‌زا سبب افزایش بهزیستی روانشناختی می‌شود. در نتیجه، با توجه به مطالب مطرح شده منطقی است که آموزش تاب‌آوری بتواند نقش موثری در افزایش بهزیستی روانشناختی دانشجویان ورزشکار داشته باشد.

اولین محدودیت این مطالعه استفاده از روش نمونه‌گیری غیرتصادفی (هدفمند) بود و میزان خطای نمونه‌گیری در روش‌های نمونه‌گیری غیرتصادفی بیشتر از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی است. دومین محدودیت پژوهش حاضر استفاده از ابزارهای خودگزارشی جهت گردآوری داده‌ها است و گردآوری داده با استفاده از این ابزار در مقایسه با ابزارهایی مانند مشاهده و مصاحبه ممکن است سوگیری و خطای بیشتری داشته باشد. در صورتی استفاده از این ابزارها دارای خطای بیشتری می‌باشد که شرکت‌کنندگان خویشتن‌نگری کافی نداشته باشند و مسئولانه به گویه‌ها پاسخ ندهند. هر چند که در پژوهش حاضر برای جلوگیری از این خطا و محدودیت به نمونه‌ها گفته شد که هیچ پاسخ صحیح یا غلطی وجود ندارد و بهترین پاسخ، پاسخی است که گویای وضعیت واقعی آنها باشد. با توجه به محدودیت‌ها پیشنهاد می‌شود که در پژوهشگران آتی در صورت امکان از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی برای انتخاب نمونه‌ها استفاده نمایند و علاوه بر ابزارهای خودگزارشی از ابزارهای دیگری مانند مشاهده یا مصاحبه بهره ببرند. نتایج این مطالعه حاکی از اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر کاهش اضطراب و افزایش بهزیستی روانشناختی بود. بنابراین، مشاوران و درمانگران می‌توانند از روش آموزش تاب‌آوری در کنار سایر روش‌های آموزشی برای بهبود ویژگی‌های روانشناختی استفاده نمایند.



### تعارض منافع

هیچ گونه تعارض منافی در این مطالعه وجود ندارد.

### مشارکت نویسندگان

نویسندگان این مقاله با هم مشارکت کامل داشتند.

### موازین اخلاقی

در پژوهش حاضر، ملاحظات اخلاقی با جلب رضایت آگاهانه شرکت کنندگان انجام و به آنان درباره محرمانه بودن اطلاعات شخصی اطمینان داده شد.

### شفافیت داده ها

داده ها و منابع این پژوهش ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال می شود.

### حامی مالی

پژوهش حاضر با هزینه شخصی انجام شد.

### تشکر و قدردانی

بدین وسیله، از همه مسئولان دانشگاه های دولتی شهر تهران و دانشجویان ورزشکار شرکت کننده در پژوهش حاضر تشکر می شود.

### References

- Abbasi, M., Radfar, M., Jafarizadeh, H., & Khalkhali, H. (2025). Does life story work based on Erikson's theory enhance psychological well-being in elderly residents of nursing homes? A randomized controlled trial. *Geriatric Nursing*, 61, 140-148. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2024.10.066>
- Abdolkhaleghi, M., Ahadi, H., & Seirafi, M. R. (2023). Effect of the psychological resilience education program on health behaviors and psychological well-being. *Journal of Developmental Psychology: Iranian Psychologists*, 19(76), 371-386. <https://sanad.iau.ir/en/Journal/jip/Article/1055063>
- Ataei, R., Ghasemzadeh, A., & Hagh, N. (2023). The effectiveness of metacognitive therapy on anxiety and communication skills of secondary school girls in Parsabad city. *Psychological Dynamics in Mood Disorders*, 2(1), 1-11. <https://maherpub.com/pdmd/article/view/76>
- Bakhtiari, Z., Asadi, J., & Bayani, A. A. (2020). Comparison the effectiveness of "drama therapy" and resilience training on anxiety and aggression of children with depression. *Journal of Health Promotion Management*, 9(5), 34-47. <https://jhpm.ir/article-1-1194-en.html>
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 893-897. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.56.6.893>
- Belpinar, A., Dag, Y. S., Sulun, A. A., Yayan, E. H., & Varol, F. I. (2023). The effect of anxiety and depression levels of children with celiac disease on quality of life. *Journal of Pediatric Nursing*, 73, 260-265. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2023.09.019>
- Bhatnagar, S., Agarwal, J., & Sharma, O. R. (2023). Detection and classification of anxiety in university students through the application of machine learning. *Procedia Computer Science*, 218, 1542-1550. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2023.01.132>
- Cordova, M. J., Gimmler, C. E., & Osterberg, L. G. (2020). Foster well-being throughout the career trajectory: A developmental model of physician resilience training. *Mayo Clinic Proceedings*, 95(12), 2719-2733. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2020.05.002>
- Grabbe, L., Higgins, M. K., Baird, M., & Pfeiffer, K. M. (2021). Impact of a resiliency training to support the mental well-being of front-line workers. *Medical Care*, 59(7), 616-621. <https://doi.org/10.1097/MLR.0000000000001535>



- Humphreys, J., Glass, M., Stoltenberg, M., Joseph, D., & Namukwaya, E. (2022). Interdisciplinary approaches to resilience training in the care of underrepresented populations (VT100). *Journal of Pain and Symptom Management*, 63(5), 835-836. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2022.02.307>
- Hut, M., Glass, C. R., Degnan, K. A., & Minkler, T. O. (2021). The effects of mindfulness training on mindfulness, anxiety, emotion dysregulation, and performance satisfaction among female student-athletes: The moderating role of age. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1(2-3), 75-82. <https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2021.06.002>
- Hwang, Y., & Kim, J. (2024). Influence of caregivers' psychological well-being on the anxiety and depression of care recipients with dementia. *Geriatric Nursing*, 55, 44-51. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2023.10.015>
- Kerkeni, M., Trabelsi, K., Kerkeni, M., Boukhris, O., Ammar, A., Salem, A., & et al. (2024). Ramadan fasting observance is associated with decreased sleep duration, increased daytime sleepiness and insomnia symptoms among student-athletes. *Sleep Medicine*, 122, 185-191. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2024.08.012>
- Kiani, J., Moradi, M., & Hajihassani, M. (2022). Investigating effectiveness of resilience training on psychological well-being and perceived stress by volleyball coaches. *Journal of Human Resource Management in Sport*, 9(2), 321-336. <http://dx.doi.org/10.22044/shm.2022.11756.2455>
- Luton, O. W., James, O. P., Mellor, K., Eley, C., Hopkins, L., Robinson, D. B. T., & et al. (2023). Enhanced stress resilience training for UK surgical trainees; effect and evolution evaluated. *Journal of Surgical Education*, 80(10), 1395-1402. <https://doi.org/10.1016/j.jsurg.2023.07.017>
- Park, J. H., Kim, J. Y., & Kim, H. O. (2022). Effects of a group poetry therapy program on stress, anxiety, ego-resilience, and psychological well-being of nursing students. *Archives of Psychiatric Nursing*, 41, 144-152. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2022.07.027>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719>
- Sarman, A., & Gunay, U. (2023). The effects of goldfish on anxiety, fear, psychological and emotional well-being of hospitalized children: A randomized controlled study. *Journal of Pediatric Nursing*, 68, 69-78. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2022.11.012>
- Shi, Y., Liang, Z., Zhang, Y., Zhu, L., Gao, G., & Li, J. (2024). The relationships among family function, psychological resilience, and social network of patients with chronic disease in the community. *Geriatric Nursing*, 60, 52-58. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2024.08.038>
- Siddiqui, M. T., Shaukat, F., Rizwan Khan, M., Zahid, N., & Arbani, S. (2024). Quality of life of colorectal cancer patients and its association with anxiety and depression: Cross-sectional study at a tertiary care hospital in low middle income country. *Journal of Surgical Research*, 301, 336-344. <https://doi.org/10.1016/j.jss.2024.06.015>
- Tabatabaei, S. M., & Chalabainloo, G. (2020). The effectiveness of resilience training on positive and negative affect and reduction of psychological distress in mothers of children with attention deficit hyperactivity disorder. *Journal of Arak University of Medical Sciences*, 23(4), 438-449. <http://dx.doi.org/10.32598/jams.23.4.1224.5>
- Vahidi, Z., & Jafari Harandi, R. (2017). Predicting of psychological well-being from components of psychological capital and spiritual attitude. *Positive Psychology Research*, 3(2), 51-64. <https://doi.org/10.22108/pppls.2018.104270.1136>
- Wang, X., Wang, R. X., Bian, C., Liu, F. Y., Tang, M. W., & Zhang, Y. H. (2024). Sleep quality, psychological resilience, family resilience, social support, and mental disability in patients with chronic schizophrenia: A cross-sectional study. *Schizophrenia Research*, 274, 199-205. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2024.09.020>
- Yildirim, A. E. S., Kumas, O. A., & Yazicioglu, T. (2025). Social support, resilience and life satisfaction in families with special needs children. *Journal of Pediatric Nursing*, 80, 16-23. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2024.11.001>
- Zhang, S., Li, J., & Hu, X. (2022). Peer support interventions on quality of life, depression, anxiety, and self-efficacy among patients with cancer: A systematic review and meta-analysis. *Patient Education and Counseling*, 105(11), 3213-3224. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2022.07.008>
- Zueger, R., Niederhauser, M., Utzinger, C., Annen, H., & Ehlert, U. (2023). Effects of resilience training on mental, emotional, and physical stress outcomes in military officer cadets. *Military Psychology*, 35(6), 566-576. <https://doi.org/10.1080/08995605.2022.2139948>