

رابطه سختکوشی با موفقیت ورزشی و سلامت روانی دانشجویان ورزشکار*

تاریخ دریافت مقاله: ۸۴/۲/۱۰

تاریخ تصویب مقاله: ۸۴/۴/۱

❖ دکتر محمد علی بشارت، دانشیار دانشگاه تهران

چکیده: هدف پژوهش حاضر، بررسی رابطه سختکوشی با موفقیت ورزشی و سلامت روانی دانشجویان ورزشکار بود. از این رو، ۷۴ دانشجو (۴۴ پسر و ۳۰ دختر) از رشته‌های گوناگون ورزشی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران در این پژوهش شرکت کردند. برای سنجش سختکوشی و سلامت روانی، از ورزشکاران خواسته شد تا مقایسه‌های سختکوشی و سلامت روانی را تکمیل کنند. برای ارزیابی موفقیت ورزشی نیز، مربیان ورزشکاران مقیاس موفقیت ورزشی و بهزیستی روان شناختی همبستگی مثبت وجود دارد و این متغیرها می‌توانند، مؤلفه‌های آن با موفقیت ورزشی و بهزیستی روان شناختی را به اجرا در آورند. نتایج پژوهش نشان دادند که بین سختکوشی و تغییرات مربوط به موفقیت ورزشی و بهزیستی روان شناختی را به طور معناداری پیش بینی کنند. نتایج پژوهش همچنین نشان دادند که بین سختکوشی و مؤلفه‌های آن با درماندگی روان شناختی همبستگی منفی وجود دارد، اما این همبستگی از نظر آماری معنا دار نبود. سختکوشی با تقویت ویژگی‌هایی مانند احساس تعهد، کنترل، مبارزه طلبی، مهارت‌های مقابله، حس استقلال، خود پیروی و عزت نفس با موفقیت ورزشی و سلامت روانی ارتباط دارد.

مقدمه

ورزش حرفه‌ای امروزه به عنوان یک تجارت بزرگ و بین‌المللی، ناگزیر از به‌کارگیری فنون مدیریت علمی و حرفه‌ای است (۲). در مسابقات، فراسوی سود تجاری، ارزش اقتصادی و تلاشی که برای اثبات شایستگیهای شخصی، ملی و بین‌المللی وجود دارند، فشار و استرس بازیکنان (و البته مربیان، مدیران، صاحبان باشگاهها و تماشاگران) به نقطهٔ اوج می‌رسد. برای مدیریت علمی و حرفه‌ای ورزش، شناسایی عاملهای روان‌شناختی^۱ تاثیر گذار بر رفتار و موفقیت ورزشی^۲ ضرورت به شمار می‌رود. ویژگیهای روان‌شناختی ورزشکاران، شامل ویژگیهای شخصیتی، مهارتهای روانی - حرکتی، خصوصیات اخلاقی، سبکهای مقابله و کمال‌گرایی در سطوح متفاوت موفقیت ورزشی، در تعدادی از پژوهشها بررسی شده‌اند (۱، ۷).

یکی از سازه‌های روان‌شناختی را که می‌توان پیش‌بینی کرد و برای رفتار و موفقیت ورزشی تعیین‌کننده می‌باشد، سختکوشی^۳ است. سختکوشی سازه شخصیتی پایدار متشکل از سه مولفه اصلی تعهد^۴ کنترل^۵ و مبارزه‌طلبی^۶ است (۸). افراد سختکوش نسبت به آنچه انجام می‌دهند، متعهدترند و خود را وقف هدفشان می‌کنند. آنها همچنین احساس می‌کنند که بر اوضاع مسلطند و خودشان تعیین‌کننده‌اند و تغییرات زندگی را چالشها و فرصتهایی برای رشد و پیشرفت می‌دانند نه محدودیت و تهدید (۹). به طور نظری، این باورها می‌توانند نقش محافظتی داشته باشند، زیرا ویژگی استرس‌زایی حوادث را کاهش می‌دهند و در نتیجه، تأثیر عاملهای استرس‌زا را بر سلامت روانی تحلیل می‌دهند (۸). اگر این مدل درست باشد، افرادی که سختکوش ترند باید بتوانند موفقیت استرس‌زای مشابه را متفاوت از افراد کمتر

سختکوش ارزشیابی کنند. این ارزشیابیهای متفاوت باید با پیامدهای رفتاری متفاوت همراه باشد.

یافته‌ها نشان می‌دهند؛ سختکوشی چون سپری در مقابل استرس در موقعیتهای گوناگون زندگی عمل می‌کند (۱۱، ۹)، بیانگر اعتماد شخص به توانایی خود برای مقابله با شرایط متفاوت است (۱۲)، حس استقلال^۷ و خود پیروی^۸ (۱۴) را افزایش می‌دهد و باعث ارتقا و بهبود عملکرد می‌شود (۱۷، ۱۵). سختکوشی همچنین از طریق فعال سازی راهبردهای مقابله‌تبدیلی^۹ (فعال، تعیین‌کننده) با شرایط استرس‌زا به جای راهبردهای مقابله‌بازگشتی^{۱۱} (انکاری، اجتناب)، احتمال بیماریهای جسمانی مربوط به استرس، بیماریهای روانی و ضعفهای رفتاری و عملکردی را کاهش می‌دهد (۱۸).

پژوهشهای انجام شده در زمینه سختکوشی در طول دو دهه گذشته توانسته‌اند، فرضیه «کوباسا» را در خصوص تأثیر مثبت این سازه بر بهزیستی^{۱۱} افراد در مواجهه با حوادث استرس‌زای زندگی تأیید کنند (۲۰، ۱۹). البته، تعدادی از پژوهشها نیز این آثار را برای سختکوشی تأیید نکرده‌اند (۲۴، ۲۱).

در حوزه روان‌شناسی ورزشی^{۱۲}، پژوهشهای محدود انجام شده نیز به بررسی تأثیر سختکوشی بر عملکرد ورزشی پرداخته‌اند. مدی و هس (۲۵) با مطالعه

1. Psychological factors
2. Sport achievement
3. Hardiness
4. Commitment
5. Control
6. Challenge
7. Independend
8. Autonomy
9. Transormational coping
10. Regressive coping
11. Well- being
12. Sport psychology

روش شناسی تحقیق

الف. جامعه آماری، نمونه و روش اجرای

پژوهش

جامعه آماری این پژوهش را دانشجویان ورزشکار دانشگاه تهران تشکیل دادند. هفتاد و چهار ورزشکار (۴۴ پسر، ۳۰ دختر) به طور تصادفی انتخاب شدند. پس از توضیحات لازم در مورد هدف پژوهش و جلب مشارکت و همکاری آنها، اقدام به تکمیل «مقیاس سختکوشی»^۱ و «مقیاس سلامت روانی»^۲ در این پژوهش کردند. میانگین سنی کل آزمودنیها ۲۲/۱۷ سال ($sd = ۲/۴۴$)، میانگین سن ورزشکاران پسر ۲۳/۱۵ سال ($sd = ۲/۵۶$) و میانگین سن ورزشکاران دختر ۲۰/۷۳ سال ($sd = ۱/۲۸$) بود. فراوانی و درصد رشته های گوناگون ورزشی عبارت بودند از: دو و میدانی ۱۸ نفر (۲۴/۳٪)؛ فوتبال ۱۳ نفر (۱۷/۶٪)؛ عمومی ۷ نفر (۹/۵٪)؛ شنا، والیبال و بوکس هر کدام ۵ نفر (۶/۸٪)؛ رزمی و بسکتبال هر کدام ۴ نفر (۵/۴٪)؛ فوتسال، واترپولو و ژیمناستیک هر کدام ۳ نفر (۴/۱٪)؛ کشتی و هندبال هر کدام ۲ نفر (۲/۷٪).

در مرحله بعد، به منظور سنجش موفقیت ورزشی آزمودنیها، «مقیاس موفقیت ورزشی»^۳ در اختیار مربیان ورزشکاران قرار گرفت که ضمن تشریح هدفهای پژوهش، از آنها خواسته شد تا پرسشنامه را تکمیل کنند. مربی ورزشکار پس از اجرای مقیاس موفقیت ورزشی، نمره موفقیت ورزشی آزمودنیها را طبق دستورالعمل نمره گذاری آزمون بر حسب مقیاس پنج درجه ای لیکرت مشخص کرد.

پژوهش حاضر، پژوهشی توصیفی از نوع

سختکوشی در بازیکنان بسکتبال به این نتیجه رسیدند که ورزشکاران سختکوش، رقابتهای ورزشی را کمتر استرس زا تفسیر می کنند و آنها را موقعیتهایی مطلوب، کنترل پذیر و چالش انگیز می بینند. گلبی و شیرد (۲۶) نیز نشان دادند که سطوح سختکوشی در دسته های گوناگون لیگ را گلبی متفاوتند و در بازیکنان حرفه ای لیگ برتر به حداکثر می رسند. غیر از پژوهش مدی و هس (۲۵) که در مورد تأثیر سختکوشی بر عملکرد ورزشی در بازی بسکتبال انجام شده، هیچ پژوهشی به بررسی نقش این سازه شخصیتی در موفقیت ورزشی و سلامت روانی^۱ ورزشکاران نپرداخته است. بررسی رابطه سختکوشی با موفقیت ورزشی و سلامت روانی در دو سطح نظری و عملی دارای پیامدهای مهم است. به طور نظری، یافته های این پژوهش به گسترش دانش روان شناسی ورزش، مخصوصاً شخصیت شناسی ورزشکاران کمک خواهند کرد و به طور عملی نیز تعیین معیارهای مرتبط با سختکوشی و در نظر گرفتن این معیارها برای انتخاب ورزشکاران، باعث افزایش سلامت روانی و موفقیت ورزشی آنها می شود.

هدف اصلی پژوهش حاضر، بررسی رابطه سختکوشی و مؤلفه های سه گانه آن (تعهد، کنترل و مبارزه طلبی) با موفقیت ورزشی و سلامت روانی در نمونه ای از ورزشکاران رشته های گوناگون ورزشی بود.

فرضیه های پژوهش حاضر به شرح زیر مورد مطالعه قرار گرفتند:

۱. بین سختکوشی و موفقیت ورزشی همبستگی مثبت وجود دارد.
۲. بین سختکوشی و بهزیستی روان شناختی همبستگی مثبت وجود دارد.
۳. بین سختکوشی و درماندگی روان شناختی همبستگی منفی وجود دارد.

1. Mental health
2. Hardiness Scale
3. Mental Health Inventory
4. Sport Achievement Scale

مقیاس موفقیت ورزشی: این آزمون یک ابزار ۱۶ ماده‌ای است که بر حسب مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت، میزان موفقیت ورزشی آزمودنی را می‌سنجد. در این مقیاس پاسخهای آزمودنی از خیلی کم تا خیلی زیاد به این صورت محاسبه شدند: خیلی کم = ۱، کم = ۲، متوسط = ۳، زیاد = ۴ و خیلی زیاد = ۵. نتایج اعتبار محتوایی^۵ مقیاس موفقیت ورزشی نیز با توجه به نظر مربیان و داوران ورزشی نشان داد شدند که ضریب توافق کندال طبق نظر مربیان برابر با ۰/۵۴ و بنا بر نظر داوران برابر با ۰/۴۴ بود. نتایج مجذور برخی برای آزمون معناداری ضرایب نشان دادند که همبستگیهای به دست آمده برای مربیان $P < ۰/۰۰۱$ و $df = ۱۵$ و برای داوران $P < ۰/۰۰۱$ و $X^2 = ۱۶۳/۱۸$ و $df = ۱۰۶/۶۴$ از نظر آماری معنی دار است. (۱).

ضریب آلفای کرونباخ ماده‌های مقیاس موفقیت ورزشی در مورد نمونه‌ای از ورزشکاران فوتبالیست و کشتی گیر (۱) برای نمره مربیان و داوران، به ترتیب ۰/۹۷ و ۰/۹۸ و برای کل نمونه ۰/۹۷ بود که بیانگر همسانی درونی بالای آزمون بود.

یافته‌های تحقیق

جدول ۱، شاخصهای مرکزی آزمودنیها را در مورد نمره‌های سختکوشی، موفقیت ورزشی و سلامت روانی نشان می‌دهد. میانگین و انحراف معیار نمره‌های این متغیرها برای کل ورزشکاران، بدین قرار است: تعهد (۶/۳۸) ۶/۷۰؛ کنترل (۶/۴۹) ۵۲/۵۲/۳۲؛ مبارزه طلبی (۶/۷۶) ۶/۱۲؛ سختکوشی -

همبستگی است که براساس آن، رابطه سختکوشی به عنوان متغیر پیش بین با موفقیت ورزشی و سلامت روانی به عنوان متغیرهای ملاک سنجیده می‌شود. برای تحلیل داده‌های پژوهش، از شاخصها و روشهای آماری شامل فراوانی، درصد، میانگین، انحراف معیار، ضریب همبستگی و تحلیل رگرسیون استفاده شد.

ب. ابزار سنجش

مقیاس سختکوشی: این پرسشنامه دارای ۴۵ سؤال بود. پرسشها در مقیاس چهار درجه‌ای لیکرت از نمره صفر تا نمره سه برای سه زیر مقیاس تعهد، کنترل و مبارزه طلبی محاسبه شدند. هر یک از زیر مقیاسهای این آزمون بر حسب ۱۵ سؤال ارزیابی شدند. علاوه بر سه زیر مقیاس^۱، از جمع کل نمره زیر مقیاسها یک نمره کل برای سختکوشی به دست آمد. مقیاس سختکوشی ابزاری معتبر برای سنجش سختکوشی و سلامت روانی بود (۲۷، ۲۸). در اعتبار یابی مقدماتی فرم فارسی مقیاس سختکوشی، مشخصه‌های روان‌سنجی^۲ سه نمونه از دانشجویان ورزشکاران و بیماران، بدین شرح گزارش شده‌اند (۲۹): ضریب آلفای کرونباخ از ۸۸ تا ۹۳ درصد برای زیر مقیاس تعهد، از ۸۵ تا ۹۴ درصد برای زیر مقیاس کنترل، از ۸۹ تا ۹۵ درصد برای زیر مقیاس مبارزه طلبی و از ۸۷ تا ۹۴ درصد برای نمره کل سختکوشی محاسبه شد که نشانه همسانی درونی^۳ خوب مقیاس است. ضریب همبستگی نمره‌ها با فاصله دو تا چهار هفته از ۸۲ تا ۹۰ درصد برای زیر مقیاس تعهد، از ۸۰ تا ۸۸ درصد برای زیر مقیاس کنترل، از ۷۹ تا ۸۷ درصد برای زیر مقیاس مبارزه طلبی و از ۸۰ تا ۸۸ درصد برای نمره کل سختکوشی محاسبه شد که نشانه پایایی بازمیابی^۴ کافی برای مقیاس است.

1. Subscale
2. Psychometric properties
3. Internal consistency
4. Test-retest reliability
5. Content validity

در مورد نمره‌های سخت‌کوشی، موفقیت ورزشی و سلامت روانی بررسی شدند. خلاصه نتایج آزمون t نشان داد که ورزشکاران پسر و دختر در هیچ یک از سه متغیر مذکور با هم تفاوت معناداری نداشتند (جدول ۲). به همین دلیل، ضریب همبستگی برای

نمره کل (۱۸/۵۴) / ۸۲ / ۱۴؛ موفقیت ورزشی (۴۰) / ۸ / ۵۶ / ۶۲؛ بهزیستی روان شناختی (۹/۵۴) / ۳۹ / ۵۳؛ درماندگی روان شناختی (۱۷/۰۵) / ۵۵ / ۳۷. برای تحلیل داده‌ها و آزمون فرضیه‌های پژوهش، ابتدا نتایج آزمون t برای مقایسه ورزشکاران دختر و پسر

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار نمره‌های تعهد، کنترل، مبارزه طلبی، سخت‌کوشی، موفقیت ورزشی، بهزیستی روان شناختی و درماندگی روان شناختی ورزشکاران

متغیر	شاخص	ورزشکاران پسر M(SD)	ورزشکاران دختر M(SD)	کل ورزشکاران M(SD)
تعهد		۲۷/۲۹(۶/۳۰)	۲۵/۸۳(۶/۵۰)	۲۶/۷۰(۶/۳۸)
کنترل		۳۲/۷۷(۶/۲۰)	۳۲/۱۶(۶/۹۸)	۳۲/۵۲(۶/۴۹)
مبارزه طلبی		۲۳/۷۷(۶/۳۲)	۲۲/۱۶(۷/۳۵)	۲۳/۱۲(۶/۷۶)
سخت‌کوشی (کل)		۸۳/۳۶(۱۷/۲۸)	۸۰/۳۶(۲۰/۴۲)	۸۲/۱۴(۱۸/۵۴)
موفقیت ورزشی		۶۳/۳۶(۷/۵۹)	۶۱/۴۰(۹/۴۹)	۶۲/۵۶(۸/۴۰)
بهزیستی روان شناختی		۵۴/۳۶(۹/۲۴)	۵۱/۹۶(۹/۹۴)	۵۳/۳۹(۹/۵۴)
درماندگی روان شناختی		۵۴/۱۳(۱۶/۵۱)	۵۷/۲۰(۱۷/۹۴)	۵۵/۳۷(۱۷/۰۵)

جدول ۲. نتایج آزمون t برای مقایسه ورزشکاران پسر و دختر بر حسب متغیرهای تعهد، کنترل، مبارزه طلبی، سخت‌کوشی، موفقیت ورزشی، بهزیستی روان شناختی و درماندگی روان شناختی

متغیر	شاخص	df	t	P
تعهد		۷۲	۰/۶۹	۰/۳۳
کنترل		۷۲	۰/۳۹	۰/۶۹
مبارزه طلبی		۷۲	۱/۰۰	۰/۳۱
سخت‌کوشی (کل)		۷۲	۰/۶۸	۰/۴۹
موفقیت ورزشی		۷۲	۰/۹۸	۰/۳۲
بهزیستی روان شناختی		۷۲	۱/۰۶	۰/۲۹
درماندگی روان شناختی		۷۲	۰/۷۵	۰/۴۵

کنترل ($\beta = 0/563$)، مبارزه طلبی ($\beta = 0/491$)، و سختکوشی - نمره کل ($\beta = 1/867$) با توجه به آمارهای t نشان می‌دهند که هر چهار متغیر سختکوشی می‌توانند با اطمینان ۹۹ درصد تغییرات مربوط به متغیر موفقیت ورزشی ورزشکاران را پیش بینی کنند؛ یعنی افزایش هر یک از زیر مقیاسهای سختکوشی باعث افزایش موفقیت ورزشی می‌شود. این یافته‌ها فرضیهٔ اول پژوهش را تأیید می‌کنند.

تحلیل‌های مشابه در مورد رابطهٔ تعهد، کنترل، مبارزه طلبی و سختکوشی - نمره کل ورزشکاران به عنوان متغیرهای پیش بین و بهزیستی روان شناختی آنها به عنوان متغیر ملاک نشان دادند که میزان F مشاهده شده معنا دار است ($P < 0/001$) و ۴۱ درصد واریانس مربوط به بهزیستی روان شناختی ورزشکاران به وسیلهٔ متغیرهای سختکوشی تبیین می‌شود ($R^2 = 0/41$). ضرایب تأثیر تعهد ($\beta = 0/229$)، کنترل ($\beta = 0/547$)، مبارزه طلبی ($\beta = 0/783$)، و سختکوشی - نمره کل ($\beta = 1/730$) با توجه به آمارهای t نشان می‌دهند که هر چهار متغیر سختکوشی می‌توانند با اطمینان ۹۹ درصد تغییرات مربوط به متغیر موفقیت ورزشی ورزشکاران را پیش بینی کنند؛ یعنی افزایش هر یک از زیر مقیاسهای سختکوشی باعث افزایش بهزیستی روان شناختی (جدول ۴) می‌شود. این یافته‌ها فرضیهٔ دوم پژوهش را تأیید می‌کنند.

با توجه به همبستگی منفی غیر معنا دار بین نمرهٔ زیر مقیاسهای سختکوشی و نمرهٔ درماندگی روان شناختی ورزشکاران، نتایج تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون بین درماندگی روان شناختی با تعهد، کنترل، مبارزه طلبی و سختکوشی - نمره کل نیز از نظر آماری معنا دار نبود. براساس این یافته، فرضیهٔ سوم پژوهش رد می‌شود.

ورزشکاران پسر و دختر در مورد متغیرهای پژوهش روی هم انجام شد.

نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان دادند که بین نمرهٔ زیر مقیاسهای سختکوشی و نمرهٔ موفقیت ورزشی ورزشکاران همبستگی مثبت معنا داری بدین شرح وجود دارد: تعهد ($r = 0/59$ و $P = 0/001$)؛ کنترل ($r = 0/82$ و $p = 0/001$)؛ مبارزه طلبی ($r = 0/90$ و $P = 0/001$)؛ سخت کوشی - نمرهٔ کل ($r = 0/93$ و $P = 0/001$)؛ بین نمرهٔ زیر مقیاسهای سختکوشی و نمرهٔ بهزیستی روان شناختی ورزشکاران، همبستگی مثبت معنا داری بدین شرح وجود دارد: تعهد ($r = 0/48$ ، $P = 0/001$)؛ کنترل ($r = 0/51$ ، $P = 0/001$)؛ مبارزه طلبی ($r = 0/55$ ، $P = 0/001$)؛ نمرهٔ کل ($r = 0/58$ ، $P = 0/001$)؛ و بین نمرهٔ زیر مقیاسهای سختکوشی و نمرهٔ درماندگی روان شناختی ورزشکاران همبستگی منفی اما غیر معنا داری بدین شرح وجود دارد: تعهد ($r = -0/02$ ، $P = 0/81$)؛ کنترل ($r = -0/16$ ، $P = 0/16$)؛ مبارزه طلبی ($r = -0/18$ ، $P = 0/11$)؛ سختکوشی - نمرهٔ کل ($r = -0/19$ ، $P = 0/09$).

سپس رابطهٔ تعهد، کنترل، مبارزه طلبی و سخت کوشی - نمره کل ورزشکاران به عنوان متغیرهای پیش بین و موفقیت ورزشی آنها به عنوان متغیر ملاک در معادلهٔ رگرسیون تحلیل شد. نتایج تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون بین موفقیت ورزشی با تعهد، کنترل، مبارزه طلبی، و سختکوشی - نمره کل در جدول ۳ ارائه شدند. براساس این نتایج، میزان F مشاهده شده معنا دار است ($P < 0/001$) و ۹۰ درصد واریانس مربوط به موفقیت ورزشی ورزشکاران به وسیلهٔ متغیرهای سختکوشی تبیین می‌شود ($R^2 = 0/90$). ضرایب تأثیر تعهد ($\beta = 0/120$)،

جدول ۳. خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه های آماری رگرسیون موفقیت ورزشی بر متغیرهای تعهد، کنترل، مبارزه طلبی و سختکوشی ورزشکاران

SE	R ²	R	P	F	Ms	df	SS	شاخص مدل
۲/۶۱	۰/۹۰۹	۰/۹۵۳	۰/۰۰۰	۱۷۱/۳۷	۱۱۷۲/۰۶	۴	۴۶۸۸/۲۶	رگرسیون
					۶/۸۳	۶۹	۴۷۱/۹۰	باقیمانده

P	t	Beta	SEB	B	شاخص مدل
۰/۰۰۷	۲/۷۹	۰/۱۲۰	۰/۵۷	۰/۱۵۹	تعهد
۰/۰۰۰	۴/۰۱	۰/۵۶۳	۰/۱۸۱	۰/۷۲۹	کنترل
۰/۰۱۴	۲/۵۲	۰/۴۹۱	۰/۲۴۲	۰/۶۱۱	مبارزه طلبی
۰/۰۰۰	۶/۲۲	۱/۸۶	۰/۱۳۶	۰/۸۴۷	سختکوشی (کل)

جدول ۴. خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه های آماری رگرسیون بهزیستی روان شناختی بر متغیرهای تعهد، کنترل، مبارزه طلبی و سختکوشی ورزشکاران

SE	R ²	R	P	F	Ms	df	SS	شاخص مدل
۷/۵۲	۰/۴۱۳	۰/۶۴۲	۰/۰۰۰	۱۲/۱۲	۶۸۵/۷۲	۴	۲۷۴۳/۲۹	رگرسیون
					۶/۸۳	۶۹	۴۷۱/۹۰	باقیمانده

P	t	Beta	SEB	B	شاخص مدل
۰/۰۳۹	۲/۱۰	۰/۲۲۹	۰/۱۶۳	۰/۳۴۲	تعهد
۰/۱۲۸	۱/۵۴	۰/۵۴۷	۰/۵۲۲	۰/۸۰۳	کنترل
۰/۱۱۶	۱/۵۸	۰/۷۸۳	۰/۶۹۷	۱/۱۰	مبارزه طلبی
۰/۰۲۶	۲/۲۷	۱/۷۳	۰/۳۹۱	۰/۸۹۰	سختکوشی (کل)

بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش نشان دادند که بین سختکوشی و مؤلفه های آن شامل تعهد، کنترل و مبارزه طلبی با موفقیت ورزشی و بهزیستی روان شناختی همبستگی مثبت وجود دارد. این متغیرها می توانند تغییرات مربوط به موفقیت ورزشی و بهزیستی روان شناختی را به طور معنا داری پیش بینی کنند. نتایج پژوهش همچنین نشان دادند که بین سختکوشی و مؤلفه های آن با درماندگی روان شناختی همبستگی منفی وجود دارد، اما این همبستگی از نظر آماری معنا دار نبود. این نتایج که با یافته های محدود منتشر شده در مورد ورزشکاران (۲۵) مطابقت می کند، بر حسب چند احتمال تبیین می شوند:

۱. شخصیت سختکوشی ورزشکار با احساس تعهد وی نسبت به عملکرد و وظایف ورزشی، زمینه های لازم برای موفقیت ورزشی را فراهم می سازد. این احساس تعهد باعث می شود که ورزشکار، خود را وقف هدفهای ورزشی کند (۹) و راههای مناسب برای رسیدن به هدف را به خوبی شناسایی و انتخاب کند (۲۸)؛ سازو کارهایی که هر یک به گونه ای احتمال موفقیت را افزایش می دهند.

۲. شخصیت سختکوشی ورزشکار از طریق مؤلفه دیگر سختکوشی یعنی کنترل، باعث می شود که ورزشکار احساس کند بر اوضاع مسلط است و می تواند تعیین کننده باشد (۹). احساس تسلط بر اوضاع، این باور را در ورزشکار به وجود می آورد که تلاشهای وی بر موقعیت تأثیر خواهند گذاشت و وی می تواند مسیر رویدادها را تغییر دهد و نتیجه مسابقه را تعیین کند. این باور عملکرد ورزشکار را بهبود می بخشد و احتمال موفقیت را افزایش می دهد.

۳. مبارزه طلبی، ویژگی دیگر شخصیت سختکوشی است. این ویژگی در زمینه های گوناگون باعث می شود که فرد تغییرات و موقعیتهای فرصتهایی برای رشد و پیشرفت تلقی کند نه محدودیت یا تهدید (۹). مبارزه طلبی به ورزشکار کمک می کند که به جای اجتناب، کناره گیری و برخورد منفعل با موقعیتهای خطرناک و استرس زای ورزشی، از آنها استقبال کند، آنها را به چالش و مبارزه طلبد و با برخورد فعال و سازنده ابتکار عمل را به دست گیرد و احتمال موفقیت خود را افزایش دهد.

۴. سختکوشی چون سپری در مقابل استرس در موقعیتهای متفاوت زندگی عمل می کند (۱۱)، توانایی و مهارت مقابله با استرسهای ورزشی بر اثر سختکوشی ورزشکار، به وی امکان می دهد تا در فضایی با استرس کمتر و آرامش بیشتر، از تواناییهای خود بهتر استفاده کند و دقت عملکرد ورزشی خود را افزایش دهد (۲۵) به کارگیری استعدادهای در سایه دقت عمل، احتمال موفقیت ورزشی را افزایش می دهد.

۵. هم چنین سختکوشی نشاندهنده اعتماد شخص به توانایی خود برای مقابله با شرایط گوناگون است (۱۲)، حس استقلال (۱۳) و خود پیروی (۱۴) را افزایش می دهد و باعث ارتقا و بهبود عملکرد می شود (۱۷، ۱۵). این ساز و کارها نیز به سهم خود، احتمال موفقیت ورزشی را در ورزشکار افزایش می دهند.

۶. در مورد تبیین رابطه سختکوشی و بهزیستی روان شناختی، علاوه بر تأثیر ساز و کارهای پیش گفته برای افزایش بهزیستی روان شناختی، می توان به راهبردهای مقابله فعال و تعیین کننده شخصیت سختکوشی در مواجهه با شرایط استرس زا اشاره کرد. این راهبردهای مقابله ای، احتمال

مقدماتی قرار دارند، نباید از نظر دور داشت. برای بررسی دقیق‌تر چگونگی تأثیر سختکوشی بر موفقیت ورزشی و سلامت روانی پیشنهاد می‌شود تأثیر مؤلفه‌های سختکوشی بر موفقیت ورزشی و سلامت روانی رشته‌های گوناگون ورزشی به طور مقایسه‌ای بررسی شود؛ سختکوشی در سطوح متفاوت ورزش غیرحرفه‌ای و حرفه‌ای (ملی، لیگ برتر، باشگاه‌های دسته اول، دسته دوم) بررسی و مقایسه شود؛ ویژگی سختکوشی در ورزشکاران، جمعیت عمومی و بیماران بررسی و مقایسه شود.

بیماریهای جسمانی و روانی مربوط به استرس و ضعفهای رفتاری و عملکردی را کاهش می‌دهند (۱۸) و باعث ارتقای بهزیستی روان شناختی و سلامت روانی فرد می‌شوند (۲۰، ۱۹). محدودیت جامعه آماری پژوهش و نوع پژوهش، محدودیتهایی را در زمینه تعمیم یافته‌ها، تفسیرها و اسنادهای علت شناختی متغیرهای مورد بررسی مطرح می‌کند که باید در نظر گرفته شوند. به علاوه، مشکلات احتمالی مربوط به اعتبار مقیاس سختکوشی مورد استفاده در این پژوهش را که در مرحله‌های



منابع و مأخذ

۱. بشارت، محمد علی؛ عباسی، غلامرضا؛ شجاع‌الدین، صدرالدین. ۱۳۸۰. بررسی رابطه بین عزت نفس و موفقیت ورزشی در فوتبالیستها و کشتی‌گیران، تشریح حرکت: ۳۱ تا ۴۶.
2. Robison, L. (2003). The business of sport. In B. Houlihan (Ed), Sport and : society a student introduction: 165-183.
3. Thomas, P. R.& Over, R. (1994). Psychological and psychomotor skills associated with performance in golf. *The Sport Psychologist*. 8: 73-86.
4. Gould, D., Dieffenback., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in olympic champions. *Journal of Applied Sport . Psychology*. 14: 172-204.
5. Meyers, M. C. Bourgeois, A. E. , LeUnes, A., & Murray, N. G. (1998). Mood and psychological skills of elite and subelite equestrian athletes. *Journal of . Sport Behavior*. 22: 399-409.
6. Meyers, M. C., Lenes, A., & Bourgeois, A. E. (1996). Psychological skills assessments and athletic performance in collegiate rodeo athletes. *Journal of . Sport Behavior*. 19: 132-146.
7. Williams, J. M. & Krane, V. (2001). Psychological characteristics of peak performance. In. J. M. Williams (Ed), *applied sport psychology: personal . growth to peak performance*: 137-147.
8. Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Khan, S. (1982). Hardiness and health a prospective study. *Journal of Peersonality and Social Psychology*. 42 . 168-177.
9. Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, Personality, and health and inquiry into hardiness. *Journal of Peersonality and Social Psychology* . 37: 1-11
10. Maddi, S. R., Khan, S., & Maddi, K. L. (1998). The effectiveness of hardiness training. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research* . 50: 78-86.
11. Wiebe, D. J. (1991). Hardiness and stress moderation: a test of proposed machanisms. *Journal of Peersonality and Social Psychology* . 60: 89-99.
12. Holahan, C. J., Moos, R. H. (1985). Life stress and health: personality coping and family Support in stress resistance. *Journalof Peersonality and . Social Psychology*. 3: 739-747.
13. Howard, J. H., Cunningham, D. A., & Rechnitzer, P. A. (1986). Personality Hardiness) as moderator of job stress and coronary risk in type A individuals. A longitudinal study. *Journal of Behavioral Medicine*. 9: 229-243.
14. Butel, M. (1989). What protects health ? On the research status and importance of personal resources in managing daily stresses and life change events. *Psychotherapy and Psychosomatic Medical Psychology*. 39: 452-462.
15. Atella, M. D. (1999). Case studies in the development of organizational hardiness: from theory to practice. *Consulting Psychology Journal: Practice . and Research*. 51: 125-134.
16. Khoshaba, D. M., & Maddi, S. R. (1999). Early experiences in hardiness development. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 51 . 106-116.
17. Westman, M. (1990). The relationship between stress and performance. The moderating effect of hardiness. *Human Performance*. 3: 141-155.
18. Meddi, S. R. (1999). Comments on trends in hardiness research and theorizing *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 51: 67-71.
19. Blaney, P. H. & Ganellen, R. J. (1990). Hardiness and social support. In B. Sarason, G. Sarason, & G. Pierce (Eds). *social support: an interactional . view*. New York: Wiley
20. Maddi, R. S. Wadha, P., & Haier, J. R. (1996). Relationship of hardiness to alcohol and drug use in adolescents. *American Journal of Drug and . Alcohol Abuse*. 22: 247-257.
21. Rowe, M. M. (1997). Hardiness, stress, temperament, coping and burnout in health professionals. *American Journal of Health Behavior* . 21: 163-171.
22. Rhodewalt, f., & Agustsdottir, S. (1984). On the relationship of hardiness tothe type A behavior pattern: perception of life events versus coping with life events. *Journal of Research in personality*. 18: 212-223.

23. Greene, R. L. (1995). Hassles, hardiness and absenteeism: results of a three - Year longitudinal study. *Work Stress*, 9: 448-462.
 24. Williams, P. G., Weibe, D. J. Smith, T. W. (1992). Coping processes as mediators of the relationship between hardiness and health. *Journal of Behavior Medicine*, 15: 1237-1255.
 25. Maddi, s. R., & Hess, M. J. (1992). Personality hardiness and success in basketball. *International Journal of Sport Psychology*, 23: 360-368.
 26. Golby, J. & Sheard, M. (2004). Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and Individual Differences* . 37: 933-942.
 27. Bartone, P. T. (1999). Hariness protects against war- related stress in army reserve forces. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research* . 51: 72-82.
 28. Janda, L. (2001). *The psychologist's book of Personality tests*. New York , Wiley.
۲۹. بشارت، محمد علی . ۱۳۸۴ . اعتبار یابی مقیاس سختکوشی، مجله علوم روان شناختی، زیر چاپ .



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
 رتال جامع علوم انسانی