

## مقایسه سرسختی و خودکارآمدی در دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار

سیده لیلا دلقندی<sup>۱\*</sup>، محمدرضا اسماعیلزاده<sup>۲</sup>، امیر مقدم<sup>۳</sup>

تاریخ دریافت: ۹۱/۱۰/۱۲

تاریخ پذیرش: ۹۱/۱۱/۲۷

### چکیده

عوامل روانی، نقش تعیین کننده‌ای در افزایش آمادگی جسمانی و موفقیت ورزشکاران ایفا می‌کند. سرسختی و خودکارآمدی، از عوامل روانی مهم در تعیین موفقیت ورزشکاران محسوب می‌شود. هدف پژوهش حاضر، مقایسه سرسختی روان شناختی و خودکارآمدی در دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار است. پژوهش حاضر، توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانشجویان دانشگاه دولتی و دانشگاه آزاد اسلامی بجنورد که در سال تحصیلی ۱۳۹۰-۱۳۹۱ مشغول به تحصیل‌اند، تشکیل می‌دهد. حجم نمونه در این پژوهش، ۶۷۷ نفر است که براساس فرمول کوکران محاسبه شده است و از این تعداد ۱۰۶ نفر ورزشکار و ۵۶۶ نفر غیرورزشکار بودند. در پژوهش حاضر، از پرسشنامه سرسختی روان شناختی کوباسا و پرسشنامه خودکارآمدی بندورا (GSE) استفاده شد. داده‌ها با استفاده از روش آمار توصیفی و آزمون‌های کلموگروف - اسمیرنوف، آزمون کای اسکوتر و آزمون t برای مقایسه میانگین دو گروه مستقل مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفتند. نتایج نشان داد بین میانگین متغیر سرسختی و ابعاد آن شامل تعهد، مبارزه‌جویی و کنترل در دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد ( $t=3/16$  و  $p > 0/01$ )، ( $t=1/623$  و  $p > 0/05$ )، ( $t=2/277$  و  $p > 0/01$ ) و ( $t=4/276$  و  $p > 0/01$ )؛ نتایج همچنین بیانگر وجود تفاوت معنادار در متغیر خودکارآمدی بین دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار است ( $t=1/987$  و  $p > 0/05$ ). ارتقای سختکوشی حاصل از شرکت در فعالیت‌های ورزشی و کنترل استرس ناشی از مهارانگیزگی هیجانی را می‌توان به-عنوان تبیین‌های نتایج پژوهش حاضر بیان کرد.

**کلیدواژه‌ها:** سرسختی روان شناختی، خودکارآمدی، ورزشکار.

### مقدمه

و اندوه بوده است، چراکه نیاز به شناخت آنها ضروری تر می‌نمود. اما امروزه به‌ناچار باید به هیجانات مثبت، شناخت، کنترل و پیش‌بینی آنها توجه کرد، چراکه پیشگیری اولیه، مقرون به‌صرفه‌ترین و بهترین نوع بهداشت روانی است (محمودی، ۱۳۸۹).

روان‌شناسی مثبت‌گرا، سه ستون دارد: نخست، مطالعه

روان‌شناسی قرن بیستم از نقش عوامل ناهشیار و تقویت کننده‌ها بر رفتار انسان آغاز شد، با تأثیر شناخت ادامه یافت و با کشف تأثیر هیجانات بر رفتار دگرگون شد. با این حال، تأکید اولیه روان‌شناسی بر هیجانات منفی همچون خشم و اضطراب

را دارد و فشارزاهای روانی را قابل تغییر می‌داند؛

ب- توانایی احساس عمیق در آمیختگی و یا تعهد در قبال فعالیت‌هایی که یک فرد انجام می‌دهد را دارد؛

ج- تغییر را مبارزه‌ای هیجان‌انگیز برای رشد بیشتر و نیز جنبه ای عاری از زندگی می‌داند.

در پژوهشی با عنوان «سرسختی روان‌شناختی در سطوح مختلف ورزشکاران ورزش راگی» نشان داده شد که بین نمرات قبلی مقیاس‌های سرسختی روان‌شناختی با عملکرد ورزشکاران رابطه مثبت وجود دارد و بازیکنانی که در سطح استاندارد بالا (بازیکنان بین المللی) هستند، به‌طور معناداری سطح بالایی از مؤلفه‌های سرسختی (تعهد<sup>۳</sup>، کنترل<sup>۴</sup>، مبارزه طلبی<sup>۵</sup>) و ده مؤلفه کنترل انرژی منفی و کنترل توجه را از هفت مؤلفه سرسختی ذهنی (اعتماد به نفس<sup>۶</sup>، کنترل انرژی منفی<sup>۷</sup>، کنترل توجه<sup>۸</sup>، کنترل دیداری<sup>۹</sup>، انگیزه<sup>۱۰</sup>، انرژی مثبت<sup>۱۱</sup> و کنترل نگرش<sup>۱۲</sup>) دارند (گلبی<sup>۱۳</sup> و شیرد<sup>۱۴</sup>، ۲۰۰۴). بررسی‌ها گویای آن است که سرسختی با سلامت بدنی و روانی رابطه مثبت دارد و به عنوان یک منبع مقاومت درونی، تأثیرات منفی استرس را کاهش می‌دهد (بروکس<sup>۱۵</sup>، ۲۰۰۳). در یک بررسی، برای ارزیابی ویژگی روان‌شناختی قهرمانان المپیک، سرسختی را مهارتی ذهنی تعریف کرده‌اند که می‌تواند نقش معناداری در افزایش عملکرد ورزشی داشته باشد (کوکرل<sup>۱۶</sup>، ۲۰۰۲)؛ و در پژوهشی، تأثیرات سرسختی روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن سطح مهارت را بر شدت و جهت مستقیم ویژگی اضطراب رقابتی و شدت اعتماد به نفس بررسی کرده‌اند. یافته‌ها این فرضیه را که ورزشکاران نخبه سرسختی بیشتری دارند، تا اندازه ای تأیید می‌کند (هاتن<sup>۱۷</sup> و اوانز<sup>۱۸</sup>، ۲۰۰۲).

تحقیقات نشان می‌دهد که سرسختی با موفقیت ورزشی و

هیجان‌های مثبت؛ دوم، مطالعه خصوصیات مثبت و مهم‌تر از همه، قابلیت‌ها و فضیلت‌ها و نیز «توانایی‌هایی» مانند هوش و عادت به ورزش؛ سوم، مطالعه نهادهای مثبت از قبیل دموکراسی، خانواده نیرومند و جست‌وجوی آزادی که از فضیلت‌ها حمایت می‌کند و آنها هم به نوبه خود حامی هیجانات مثبت هستند. سرسختی یک الگوی انگیزشی، مهارتی است که دربرگیرنده راهکارهایی برای غلبه بر موقعیت‌های پر استرس است (مدی، ۲۰۰۷). مطالعات آشکار ساخت که ارتباط آماری مثبت و معناداری بین سرسختی روان‌شناختی و بهداشت روانی وجود دارد؛ همچنین، سرسختی ممکن است موجب کاهش علائم منفی استرس شود و سلامت جسمانی و روان‌شناختی را ارتقا دهد (کوباسا، ۱۹۷۹).

سرسختی روان‌شناختی از جمله متغیرهایی است که می‌تواند تنیدگی‌ها و آثار نامطلوب آنها را تعدیل کند (جوزف<sup>۱</sup>، ۱۹۹۷). سرسختی، یکی از عناصر شخصیت است که همه افراد به درجاتی از آن مجهزند و همچون سایر ساختارها یا صفات شخصیتی همواره در حال تغییر و تحول است؛ همچنین، میزان پویایی و تحول سرسختی، تحت تأثیر تجارب رشدی، تفاوت‌های فردی، جنسی و سنی است. سرسختی فقط تحمل استرس نیست، بلکه توان مقاومت و شکوفاکردن خود در شرایط سخت و رفتن به قلب حوادث استرس‌زا است (حسن‌شاهی و همکاران، ۱۳۸۴). سرسختی، و ترکیبی از باورها در مورد خویشتن و جهان، با استفاده از نظریه‌های وجودی در شخصیت تعریف می‌شود که از سه مؤلفه تعهد، کنترل و مبارزه‌جویی تشکیل شده است (کوباسا<sup>۲</sup>، ۱۹۷۹). از دیدگاه کوباسا، فرد سرسخت کسی است که سه ویژگی عمومی دارد:

الف- اعتقاد به اینکه توانایی کنترل و تأثیرگذاری بر حوادث

1. Joseph, S.

2. Kobasa, S. C.

3. Commitment

4. Control.

5. Gage

6. Confidence

7. negative energy control

8. attention control

9. visual control

10. motivation

11. positive energy

12. attitude control

13. Golby

14. Sheared

15. Brooks, M. V.

16. Cockerel, I.

17. Hatton, S. L.

18. Evans

خودکارآمدی بر این فرضیه مبتنی است که باور افراد درباره توانایی ۱ و استعدادهایشان آثار مطلوبی بر اعمال آنها دارد و مهم‌ترین عامل تعیین رفتار است (ساداتی و همکاران، ۱۳۹۱). باورهای خودکارآمدی بر اساس چهار منبع شکل می‌گیرد: تجربه‌های موفق<sup>۶</sup>، تجربه‌های ناشی<sup>۷</sup>، ترغیب‌های کلامی<sup>۸</sup>، حالات عاطفی و فیزیولوژیکی<sup>۹</sup>. منابع خودکارآمدی ذاتاً آگاهی دهنده نیست، بلکه داده‌های خامی هستند که با پردازش شناختی کارآمدی و تفکر انعکاسی آموزنده می‌شوند. بنابراین باید بین اطلاعات و دانش‌هایی که از وقایع و رویدادها کسب می‌شوند و اطلاعات و معرفت‌هایی که بر خودکارآمدی اثر می‌گذارند، تفاوت قابل‌شد (سلیمانی، ۱۳۸۸).

وجود رابطه مثبت میان خودکارآمدی و فعالیت بدنی، در بسیاری از تحقیقات تأیید شده است. برپایه تحقیقات، خودکارآمدی، عاملی مهم در میان مجموعه عوامل بوم شناختی است که فعالیت بدنی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بر اساس یافته‌های دشمن<sup>۱۰</sup> (۲۰۰۵)، افرادی که تعهد بیشتری به تداوم فعالیت بدنی منظم خود دارند، از خودکارآمدی بالاتری برخوردارند و چالش‌پذیری بیشتری از خود نشان می‌دهند. نتایج تحقیقات مدی<sup>۱۱</sup> (۲۰۰۷)، نشان می‌دهد که بین خودکارآمدی، تناوب و سطح فعالیت بدنی افراد رابطه معنادار و مستقیمی وجود دارد. نتایج پژوهش بروکس (۲۰۰۳) و راجرز (۲۰۰۸) - که خودکارآمدی و رفتار تمرینی را در دانشجویان بررسی کرده‌اند - نشان می‌دهد که بین خودکارآمدی تمرینی دانشجویان دختر و پسر تفاوت معناداری وجود دارد؛ و این در حالی است که خودکارآمدی تمرینی دانشجویان دختر ورزشکار از دانشجویان پسر ورزشکار کمتر است. بررسی‌های روان شناختی نشان می‌دهد که سطح اضطراب قبل از مسابقه و احساس خودکارآمدی، دو ساختار اساسی روان شناختی‌اند که تأثیر مهمی بر اجرای ورزش و مهارت‌های ورزشی دارند (فلتز<sup>۱۲</sup>، ۱۹۸۸). در حالت

تندرستی روانی مرتبط است. همبستگی منفی بین سرسختی و اضطراب مشاهده شده است و این گونه تصور می‌شود که سرسختی، سطح موفقیت ورزشی و سلامت روانی را از طریق احساس تعهد و کنترل، چالش و مهارت‌های مقابله‌ای افزایش می‌دهد (راجرز<sup>۱</sup>، ۲۰۰۸). خودکارآمدی به توان فرد در رویارویی با مسائل برای رسیدن به اهداف و موفقیت او اشاره دارد (پورجعفردوست، ۱۳۸۶). خودکارآمدی ممکن است با عنوان‌های مختلفی مانند شایستگی ادراک شده، سبک اسنادی و باورهای کنترل بیان شود؛ ولی منظور از خودکارآمدی، پاسخ به این پرسش است که آیا می‌توان این کار را انجام داد.

خودکارآمدی بیشتر از اینکه تحت تأثیر ویژگی‌های هوش و توان یادگیری باشد، متأثر از ویژگی شخصیت از جمله باورداشتن خود (اعتماد به نفس)، تلاشگر بودن و تسلیم نشدن، بررسی علل موفقیت به هنگام ناکامی (خودسنجی)<sup>۲</sup>، آرایش جدید مقدمات و روش‌های اجتماعی رسیدن به هدف (خودتنظیمی)<sup>۳</sup> و تحت کنترل درآوردن تکانه‌ها (رهبری)<sup>۴</sup> است (رمزی، ۲۰۱۰)<sup>۵</sup>. پیازه معتقد است طرح‌واره‌های خودکارآمدی طی درون‌سازی و برون‌سازی بی‌شماری شکل می‌گیرد که در محیط غنی رخ می‌دهد. خودکارآمدی به واسطه انگیزه درونی موجب می‌شود که فرد به طور خودانگیخته در محیط تلاش کند و به باورهای خودکارآمدی دست یابد (شریفی درامدی، ۱۳۸۰). از طرفی دیگر، اعتقاد بر این است که باورهای خودکارآمدی نقش مهمی در رشد انگیزش درونی دارد. این نیروی درونی وقتی رشد می‌کند که تمایل برای دستیابی به این معیارها در فرد ایجاد شود؛ و در صورت کسب نتیجه، فرد به خودسنجی مثبتی دست می‌یابد. این علاقه درونی باعث تلاش‌های فرد در درازمدت، بدون حضور پاداش‌های محیطی می‌شود (کار، ۱۳۸۷). نظریه

1. Rodgers, M. M.  
2. self- treatment  
3. auto regulation  
4. leadership  
5. Ramzi  
6. successful experience

7. substitution experience  
8. verbal persuasion  
9. emotional and physiological states  
10. Dishman, R. K.  
11. Madi, S.  
12. Feltz, D. L.

شوارتر و جروسلم (۱۹۹۵) ضریب ۸۲٪ برای پرسشنامه خودکارآمدی بندورا (GSE) تعیین شده است. در تحقیق حاضر، برای گزارش یافته‌ها از روش‌های آمار توصیفی و برای آزمون فرضیات تحقیق از آزمون‌های آماری کلموگراف - اسمیرنوف، آزمون کای اسکوتر و آزمون t برای مقایسه میانگین دو گروه مستقل استفاده شد. کلیه مراحل تحلیل داده‌های پژوهش با نرم‌افزار spss انجام شد.

### یافته‌ها

جدول ۱. توزیع فراوانی عضویت در تیم ورزشی دانشجویان شرکت‌کننده در پژوهش

فراوانی	درصد	درصد تجمعی
بله	۱۵/۷	۱۵/۷
خیر	۸۳/۶	۹۹/۳
بی پاسخ	۰/۷	۱۰۰/۰
کل	۶۷۷	۱۰۰/۰

در جدول ۱ نشان داده شده است که از مجموع ۶۷۷ نفر، ۱۰۶ نفر ورزشکار و عضو تیم ورزشی دانشگاه و ۵۶۶ نفر غیرورزشکار هستند؛ و از این میان، ۱۵/۷ درصد دانشجویان در تیم ورزشی دانشگاه عضو هستند و ۸۳/۶ نیز نیستند. با توجه به همین متغیر، ورزشکار بودن یا نبودن پاسخگویان مشخص شده است.

جدول ۲. بررسی نرمال بودن توزیع متغیرهای تعهد، مبارزه‌جویی، کنترل،

### سرسختی و خودکارآمدی

مؤلفه تعهد	مؤلفه مبارزه جویی	مؤلفه کنترل	سرسختی	خودکارآمدی
مطلق	۰/۰۹۹	۰/۰۷۵	۰/۰۹۴	۰/۰۶۰
مثبت	۰/۰۴۸	۰/۰۵۳	۰/۰۹۴	۰/۰۳۱
منفی	-۰/۰۹۹	-۰/۰۷۵	-۰/۰۹۰	-۰/۰۶۰
آماره KS				
سطح معناداری	۰/۰۹۱	۰/۰۰۶	۰/۰۸۴	۰/۰۵۳

عمومی، در نتایج پژوهش‌ها آمده است که سطح بالای احساس خودکارآمدی و سطح پایین اضطراب با اجرای مطلوب ورزشی همبستگی دارد.

همان‌گونه که پیشینه پژوهش نشان می‌دهد، اگرچه در بعضی از تحقیقات انجام گرفته رابطه بین این متغیر و متغیرهای دیگر بررسی شده است، تحقیقی که در آن، این دو متغیر با یکدیگر بررسی شده باشد، انجام نشده است. بنابراین، یکی از ضرورت‌ها و اهمیت پژوهش، پرکردن خلأی اطلاعاتی موجود در رابطه این دو متغیر با هم است.

### روش‌شناسی تحقیق

روش پژوهش حاضر، توصیفی از نوع همبستگی است که در آن سرسختی روان‌شناختی و خودکارآمدی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار مقایسه شده است. جامعه آماری پژوهش حاضر مشتمل بر کلیه دانشجویان دانشگاه دولتی و دانشگاه آزاد اسلامی بجنورد است که در سال تحصیلی ۱۳۹۰-۱۳۹۱ مشغول به تحصیل بوده‌اند و از این تعداد ۲۵۱۱ نفر دانشجوی دانشگاه دولتی و ۴۹۷۸ نفر دانشجوی دانشگاه آزاد اسلامی هستند. حجم نمونه در این پژوهش شامل ۶۷۷ نفر است و نمونه مورد نظر براساس فرمول کوکران محاسبه شده است. در این تحقیق، ۶۸۵ پرسشنامه توزیع شد و از این تعداد، ۱۰۶ نفر در گروه ورزشکار و ۵۶۶ نفر در گروه غیرورزشکار مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. ابزار تحقیق دو پرسشنامه، پرسشنامه سرسختی روان‌شناختی کوباسا و پرسشنامه خودکارآمدی بندورا (GSE) بود که به ترتیب ۲۷ و ۱۰ سؤال را دربر می‌گرفت. این پرسشنامه‌ها در بررسی مقدماتی اعتباریابی شدند و با آزمون آلفای کرونباخ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند که برطبق پژوهش مد (۱۹۹۰) و اوپلتی (۱۹۹۵) ضریب ۷۵٪ برای پرسشنامه سرسختی روان‌شناختی کوباسا و طبق پژوهش‌های

در جدول ۲ مشاهده می‌شود، میزان سطح معناداری آزمون نرمالیت، بالاتر از ۰/۰۵ بوده، به این ترتیب، داده‌های پژوهش نرمال است. بنابراین محقق می‌تواند از آزمون‌های پارامتریک، مانند پیرسون و مقایسه میانگین در دو گروه مستقل (T-Test) استفاده کند.

جدول ۳. تفاوت متغیرهای سرسختی، مبارزه‌جویی، تعهد، کنترل و خودکارآمدی در دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار

نوع فعالیت	تعداد	میانگین	انحراف معیار	آماره لوز		آزمون (t)	
				Sig.	میزان	Sig.	میزان
سرسختی	ورزشکار	۴۱/۴۴۳۴	۷/۶۰۳۳۶	۰/۷۷۰	۰/۰۸۶	۰/۰۰۱	۳/۱۶
	غیرورزشکار	۳۸/۹۴۳۵	۷/۲۹۵۳۱				
مؤلفه تعهد	ورزشکار	۱۳/۰۷۵۵	۲/۹۵۵۸۶	۰/۶۰۱	۰/۲۷۳	۰/۱۰۵	۱/۶۲۳
	غیرورزشکار	۱۲/۵۷۰۷	۲/۹۲۵۴۹				
مؤلفه مبارزه‌جویی	ورزشکار	۱۹/۱۰۳۸	۳/۹۱۵۶۱	۰/۱۸۶۴	۰/۲۹	۰/۰۲۳	۲/۲۷۷
	غیرورزشکار	۱۸/۲۱۳۸	۳/۶۵۰۴۷				
مؤلفه کنترل	ورزشکار	۹/۲۶۴۲	۲/۵۳۰۹۶	۰/۷۳۸	۰/۱۱۲	۰/۰۰۰	۴/۲۷۶
	غیرورزشکار	۸/۱۵۹۰	۲/۴۲۵۴۱				
خودکارآمدی	ورزشکار	۲۹/۶۷۹۲	۵/۹۱۱۳۲	۰/۰۵۳	۳/۷۶۷	۰/۰۴۷	۱/۹۸۷
	غیرورزشکار	۲۸/۵۵۴۸	۵/۲۲۶۳۳				

با  $28/5548$ ، با انحراف استاندارد  $5/23633$  محاسبه شده است. همان‌گونه که مقادیر احتمال آزمون کلموگروف - اسمیرنوف نشان می‌دهد، توزیع هر چهار متغیر در هر دو گروه نرمال است.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، مقایسه سرسختی روان‌شناختی و خودکارآمدی در دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار است. همان‌گونه که نتایج پژوهش نشان داد، سرسختی و خودکارآمدی در ورزشکاران بالاتر از غیرورزشکاران بود. این نتایج با یافته‌های گلبی (۲۰۰۴)، کوکرل (۲۰۰۲) و هاتن (۲۰۰۲) همسو است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان به نکات زیر اشاره کرد:

از جمله ویژگی‌های شخصیتی که عملکرد را در شرایط استرس‌زا، مانند محیط‌های ورزشی، تحت‌تأثیر قرار می‌دهد، سخت‌کوشی روان‌شناختی است. تأثیر فعالیت‌های بدنی و

طبق نتایج جدول ۳، میانگین متغیر سرسختی در دو گروه ورزشکار  $41/4434$  با انحراف استاندارد  $7/60336$  و میانگین سرسختی در گروه غیرورزشکار برابر با  $38/9435$ ، با انحراف استاندارد  $7/29531$  و نیز میانگین متغیر تعهد در دو گروه ورزشکار  $13/0755$  با انحراف استاندارد  $2/95586$  و میانگین تعهد در گروه غیرورزشکار برابر با  $12/5707$ ، با انحراف استاندارد  $2/92549$  و نیز میانگین متغیر مبارزه‌جویی در دو گروه ورزشکار  $19/1038$  با انحراف استاندارد  $3/91561$  و میانگین مبارزه‌جویی در گروه غیرورزشکار برابر با  $18/2138$ ، با انحراف استاندارد  $3/65047$  و نیز میانگین متغیر کنترل در دو گروه ورزشکار  $9/2642$  با انحراف استاندارد  $2/53096$  و میانگین کنترل در گروه غیرورزشکار برابر با  $8/1590$ ، با انحراف استاندارد  $2/42541$  و میانگین متغیر خودکارآمدی در دو گروه ورزشکار  $29/6792$ ، با انحراف استاندارد  $5/91132$  و میانگین خودکارآمدی در گروه غیرورزشکار برابر

۲۰۰۸). اضافه بر آن، افرادی که تعهد بالاتری در اجرای فعالیت‌های بدنی منظم دارند، از خودکارآمدی بالاتری هم برخوردارند و چالش‌پذیری بیشتری از خود نشان می‌دهند. واضح است که تکرار شکست در مسابقات ورزشی احساس کارآمدی پایین‌تری را در ورزشکاران به وجود می‌آورد. در مقابل، مشاهده افرادی که مانند خود ورزشکار، مسابقات را با موفقیت پشت سر می‌گذارند، خودکارآمدی آنها را قوی‌تر می‌کند. نتایج نشان می‌دهد که بین احساس خودکارآمدی و نتیجه اجرای مسابقه همبستگی مستقیم و معناداری وجود دارد (فلترز، ۱۹۸۸).

#### کتابنامه

پورجعفر دوست، کاملیا. ۱۳۸۶. ساخت و هنجاریابی خودکارآمدی دانش‌آموزان ۱۴ تا ۱۸ سال دبیرستان‌های شهر کرج (پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی)، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی.

حسن‌شاهی، محمد مهدی و همکاران. ۱۳۸۴. «تأثیر راهبردهای مقابله با استرس بر سلامت روان دانشجویان: اثر تعدیل‌کننده سرسختی روان‌شناختی»، دانش و پژوهش در روان‌شناسی. ش ۲۶، ص ۷۷-۹۸.

ساداتی، زهرا و همکاران. ۱۳۹۱. «خودکارآمدی ادراک شده در بین دانشجویان: نقش هوش هیجانی و حمایت اجتماعی»، مجموعه مقالات ششمین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان، ص ۴۶۷-۴۶۶.

سلیمانی، نادر. ۱۳۸۸. «بررسی رابطه هوش هیجانی مدیران گروه آموزشی با خودکارآمدی آنان در واحدهای دانشگاه آزاد اسلامی منطقه ده کشور»، فصلنامه رهبری و مدیریت آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی - واحد گرمسار، سال سوم، ش ۴، ص ۱۵۴-۱۳۷.

سلیمانی، مارتین. ۱۳۸۹. کودک مثبت. ترجمه فروزنده داورپناه. تهران: رشد.

شریفی درامدی، پرویز. ۱۳۸۰. روان‌شناسی تحولی. تهران: خوشنواز.

ورزش بر کاهش تنش‌های روانی در تحقیقات متعدد به اثبات رسیده است. به نظر می‌رسد که این کاهش تنش و استرس با افزایش و تقویت ویژگی‌ای چون سخت‌کوشی اتفاق می‌افتد. از طرف دیگر، افراد سخت‌کوش در برابر آنچه انجام می‌دهند متعهدترند و خود را وقف هدفشان می‌کنند. آنها احساس می‌کنند بر اوضاع مسلط‌اند و خود تعیین‌کننده‌اند و تغییرات زندگی را چالش‌ها و فرصت‌هایی برای رشد و پیشرفت می‌دانند نه محدودیت و تهدید (کوباسا، ۱۹۷۹). این امر به بهینه‌شدن سطح اضطراب آنان در موقعیت‌های مختلف رقابتی می‌انجامد. همچنان که تحقیقات کاکس در خصوص زنان و مردان ورزشکار و غیرورزشکار نشان داد، ورزشکاران مستقل‌تر، با اعتماد به نفس بالاتر، مبارزه طلب‌تر، عینیت‌گرا، افراطی و دارای اضطراب کمتری هستند. حال آنکه ویژگی‌های بیان شده، همگی با سرسختی و مؤلفه‌های آن مشابهت دارد و احتمالاً به همین دلیل، نتایج حاضر در این پژوهش بدست آمده است.

در خودکارآمدی، نتایج با یافته‌های فلترز (۱۹۸۸) و بلانچارد<sup>۱</sup> (۲۰۰۸) همسو است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان به نکات زیر اشاره کرد: نتایج نشان می‌دهد که ارتباط معناداری بین خودکارآمدی و مشارکت در فعالیت‌های ورزشی وجود دارد؛ اضافه بر آن، بین خودکارآمدی و انجام فعالیت فیزیکی منظم (ورزش) ارتباط مثبتی بیان شده است. یافته‌ها نشان می‌دهد که خودکارآمدی در فراگیری، اکتساب و یادداری مهارت‌های ورزشی نقش دارد (بلانچارد، ۲۰۰۸). تحقیقات پینتریچ<sup>۲</sup> (۱۹۹۰) نشان داد که خودکارآمدی موجب ارتقای سلامتی می‌شود و مشارکت ورزشی منظم افراد را افزایش می‌دهد. بر طبق تحقیقات انجام شده بین خودکارآمدی، تناوب و سطح فعالیت بدنی افراد رابطه معنادار و مستقیمی وجود دارد (لی<sup>۳</sup> و لفری<sup>۴</sup>،

1. Blanchard, C.
2. Pintrich, P. R.
3. Lee, Y. S.
4. Laffrey, S. C.

- Golby, A. & Sheard, N. B. 2004. "Mental Toughness and Hardiness at Different Levels of Rugby League", *Personality and Individual Difference* 37, 933-944.
- Hanton, S., Evans, L., & Neil, R. (2003). Hardiness and the competitive trait anxiety response. *Anxiety, Stress, & Coping: An International Journal*, 16, 167-184.
- Joseph, S. 1997. *Understanding Post-traumatic Stress: A Psychological Perspective on PTSD and Treatment*. West Sussex: Wiley.
- Kobasa, S. C. 1979. "Stressful Life Event, Personality, and Health: An Inquiry into Hardiness", *Journal of Personality and Social Psychology* 37, 1-11.
- Kobasa, S. C. 1988. "Hardiness in Lindsey", in: Thompson and Spring (eds.), *Psychology* (3<sup>rd</sup> ed.), New York: Worth Publication. Lee, Y. S. & Laffrey, S. C. 2008. "Physical Activity in Older Adults: Testing a Model", *Nursing Research* 55(2), 110-120.
- Madi, S. 2007. "Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military Context", *Military Psychology* 19(1), 61-70.
- Pintrich, P. R. 1990. "Motivational and Self-regulated Learning Components of Classroom Performance", *Journal of Educational Psychology* 82, 33-40.
- Ramzi, Sepide. 2010. "The Impact of Hardiness on Sport Achievement and Mental Health", *Procedia - Social and Behavioral Sciences, Volume 5*, 2010, Pages 823-826
- Rodgers, W. M. 2008. "Evidence for a Multidimensional Self-efficacy for Exercise Scale", *Research Quarterly for Exercise and Sport*, Volume 79, Issue 2, pages 222-234.
- کار، آلن. ۱۳۸۷. روان‌شناسی مثبت: علم شادکامی و نیرومندی انسان. تهران: سخن.
- کاشانی، ولی‌ا... ۱۳۸۹. مقایسه سرسختی ذهنی زنان و مردان ورزشکار رشته‌های انفرادی و غیرتماسی در سطوح مختلف مهارتی (پایان-نامه کارشناسی ارشد در رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی)، دانشگاه تهران.
- کدیور، پروین. ۱۳۸۲. روان‌شناسی تربیتی. تهران: سمت.
- محمودی، حسین. ۱۳۸۹. بررسی رابطه بین منبع کنترل و شادکامی در دانشجویان (پایان‌نامه کارشناسی)، دانشکده علوم انسانی دانشگاه بجنورد.
- مختاری، پونه و همکاران. ۱۳۸۶. «تأثیر تمرین مشاهده‌ای بر یادگیری مهارت سرویس بلند بدمینتون با تاکید بر نقش میانجی-گری خودکارآمدی»، حرکت ۳۲، ۱۳۱-۱۱۷.
- Blanchard, C. 2008. "Self-Efficacy and Mood in Cardiac Rehabilitation: Should Gender Be Considered?", *Behavior Medicine* 27, 110-120.
- Brooks, M. V. 2003. "Health - Related Hardiness and Chronic Illness", *Nursing Forum*, 38, 11-20.
- Cockerel, I.(ed.). 2002. "Solutions in Sport Psychology". Thomson Publishing(p. 32-43); *Journal of Preventive Medicine* 29, 10-19.
- Dishman, R. K. 2005. "Self-management Strategies Mediate Self-efficacy and Physical Activity", *American Journal of Preventive Medicine*, 29, 10-19.
- Feltz, D. L. 1988. "Gender Differences in Causal Element of Self- efficacy on a Huge Avoidance Motor Task", *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 151-160.