

Research Paper

The Study of Effect of Hardiness and Self-Efficacy on Perception of Success of Women's karate in Kermanshah Province

H. Eydi¹, N. Aghaie^{*2}

1. Assistant Professor, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Razi University, Kermanshah, Iran,
- 2*. Master of Sport Management, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Razi University, Kermanshah, Iran (Corresponding Author)

Received: 2018/04/13

Accepted: 2018/08/18

Abstract

Psychological constructs have effective on sport's progress. Hardiness and self-efficacy are effective construct. Individuals with more self-efficacy take heightened goals and more effort to achieve those goals. The purpose of this study was to examine relationship among hardiness, self-efficacy and perception of success of women's karate in Kermanshah province. The methodology was applied based on purpose and correlation in terms of obtaining data. The population included all women's karate of Kermanshah in 2017. To select a sample using random cluster sampling, according to Krejcie and Morgan table, 238 of 1000 karate were selected. For data collection, we used three questionnaires, short form of Hardiness (Kobasa, 1979), including 12 items, Perception of Success questionnaire (Tresure & Roberts, 1998), including 12 items and Curls' exercise self-efficacy (2007), including 10 items. The validity (Contextual, Convergent and Divergent) and reliability (Factor load, Composite reliability coefficient, Cronbach's alpha coefficient) of questionnaires were good. The results of testing hypotheses using t test and path coefficient (β), revealed that hardiness has strong and significant impact on the sport self-efficacy and perception of success of women's karate with 0.88 and 0.61 impact factor, respectively and exercise self-efficacy can play mediating role in the relationship between hardiness and perception of success. The main purpose of sports championship is sports success. The impact of psychological conditions on the success of athletes, especially athletes of combat, is not overlooked. By reviewing more psychological variables, we can make scientific and targeted planning for success in championship sports.

Keywords : Hardiness, Karate, Perception of Success, Psychological Factors, Self- Efficacy.

1. Email: eydihosseini@gmail.com

2. Email: aghaei.nadia@gmail.com



Abstract

Sports success is the current learning process that is achieved through purposeful practice and the improvement of skills required for a high level of athletic performance. Therefore, optimal performance in sports is a combination of technical, physical and psychological capabilities. Lack of motivation and concentration, low self-esteem and anxiety hindered the athlete's optimal performance. Athletes must have certain characteristics in order to succeed in sports. Athletes can overcome these problems with hard work and proper self-efficacy. Accordingly, psychological constructs affect athletic development. Hard structures and self-efficacy can be mentioned as effective structures. People with more self-efficacy set more difficult goals and work harder to achieve them. The aim of this study was to investigate the relationship between hard work, sports self-efficacy and perception of sports success in female karate practitioners in Kermanshah province.

Methodology

The statistical population of this study was all female karatekas in Kermanshah province in 2016. Therefore, 1000 karatekas aged 15 to 35 years of which 278 karatekas in two styles of control and free in the three cities of Kermanshah, Paveh and Harsin were selected by cluster random sampling as a sample. For data collection, three short-form hard-working questionnaires (Kubasa, 1979) including 12 items, a 12-item questionnaire on the perception of sports success (Roberts et al., 1998) and a 10-item sports self-efficacy questionnaire (Curl et al., 2002) were used. To conduct this research, after coordination, the athletes' clubs and training places were referred to, and with the full justification of the officials and karate practitioners about the process of doing the work and how to complete the questionnaires, questionnaires were distributed among them before the training hours. Validity (content, convergent and divergent) and reliability (factor load, composite reliability coefficient, Cronbach's alpha coefficient) were appropriate.

Results

The results of testing the hypotheses using t-test statistics and path coefficients (β) showed that hard work had a strong and significant effect on self-efficacy and sports success of karatekas in Kermanshah province with path coefficients of 0.88 and 0.61, respectively. Sports self-efficacy can play a mediating role in the relationship between hard work and athletic success. Sports success is the main goal of championship sports. The effect of psychological conditions on the success of athletes, especially martial artists, is not hidden from anyone. By examining more psychological variables, scientific and purposeful planning can be done to achieve success in championship sports. The general conclusion of the findings indicated that in karatekas of Kermanshah province, hard work alone could not guarantee the success of the athlete, the effect of other psychological variables should also be considered, in which the role of self-efficacy was investigated. Examining and recognizing important psychological characteristics of athletes such as hard work and self-efficacy can be a good guide for coaches and athletes and prevent athlete frustration and failure. Sports success, as the main goal of championship sports, represents the importance of this research because it seems that in order to achieve athletic success, it is very important to study the variables that affect the athlete's performance.

Keywords : Karate, Kermanshah, Self-efficacy, Women

بررسی تأثیر سخت‌کوشی و خودکارآمدی بر ادراک از موفقیت ورزشی در کاراته‌کاران زن استان کرمانشاه

حسین عیدی^۱، نادیا آقایی*^۲

۱. استادیار، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران

*۲. کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه رازی کرمانشاه، ایران (نویسنده مسئول)

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۰۱/۲۴

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۰۵/۲۷

چکیده

سازه‌های روان‌شناختی بر پیشرفت‌های ورزشی تأثیرگذارند. از سازه‌های تأثیرگذار می‌توان سخت‌کوشی و خودکارآمدی را نام برد. افرادی که خودکارآمدی بیشتری دارند، اهداف سخت‌تری را در نظر می‌گیرند و تلاش بیشتری برای دستیابی به آن اهداف می‌کنند. پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه سخت‌کوشی، خودکارآمدی ورزشی و ادراک از موفقیت ورزشی در کاراته‌کاران زن استان کرمانشاه انجام شد. پژوهش حاضر بر مبنای هدف از نوع کاربردی و از حیث روش به دست‌آوردن داده‌ها از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش همه کاراته‌کاران زن استان کرمانشاه در سال ۱۳۹۶ بودند. برای گزینش نمونه آماری با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای، با توجه به جدول کرجسی و مورگان (۱۹۷۰)، ۲۷۸ نفر از ۱۰۰۰ نفر کاراته‌کار انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از سه پرسشنامه فرم کوتاه سخت‌کوشی (کوباسا، ۱۹۷۹) شامل ۱۲ گویه، پرسشنامه ۱۲ سؤالی ادراک از موفقیت ورزشی (رابرتز و همکاران، ۱۹۹۸) و پرسشنامه خودکارآمدی ورزشی ۱۰ سؤالی (کرل و همکاران، ۲۰۰۲) استفاده شد. روایی (محتوایی، همگرا و واگرا) و پایایی (بار عاملی، ضریب پایایی مرکب، ضریب آلفای کرونباخ) مناسب بودند. نتایج حاصل از آزمون فرضیه‌ها با استفاده از آماره آزمون تی و ضرایب مسیر (β) نشان داد که سخت‌کوشی بر خودکارآمدی و موفقیت ورزشی کاراته‌کاران استان کرمانشاه به ترتیب با ضریب مسیر ۰/۸۸ و ۰/۶۱ تأثیر قوی و معناداری دارد و خودکارآمدی ورزشی می‌تواند نقش میانجی را در رابطه بین سخت‌کوشی و موفقیت ورزشی ایفا کند. موفقیت ورزشی هدف اصلی ورزش‌های قهرمانی است. تأثیر شرایط روانی در موفقیت ورزشکاران به خصوص ورزشکاران رزمی بر کسی پوشیده نیست. با بررسی بیشتر متغیرهای روانی می‌توان برای کسب موفقیت در ورزش‌های قهرمانی برنامه‌ریزی علمی و هدفمند کرد.

واژگان کلیدی: خودکارآمدی، سخت‌کوشی، کاراته‌کاران، متغیرهای روانی، موفقیت ورزشی.

1. Email: eydihosseini@gmail.com

2. Email: aghaei.nadia@gmail.com



مقدمه

یکی از چالش‌های درک رفتار ماهرانه در ورزشکاران، تشخیص مؤلفه‌ها و ابعادی است که در اکتساب و حفظ موفقیت ورزشی مؤثرند. بررسی پژوهش‌های مربوط به موفقیت ورزشی نشان می‌دهد عوامل زیادی در پیشرفت ورزشی ورزشکاران نقش دارند. پژوهشگران این عوامل را شامل تمرین، آموزش، توانایی درونی، سن، مهارت‌های روان‌شناختی، تعهد و لذت‌بردن از ورزش می‌دانند (سرابندی و رضایی، ۲۰۱۷، ۵۸). موفقیت ورزشی فرایند یادگیری فعالی است که در اثر تمرین هدفمند و بهبود مهارت‌های ضروری برای رسیدن به سطح بالایی عملکرد ورزشی به دست می‌آید (موسوی، واعظ موسوی و یعقوبی، ۲۰۱۵، ۳۲). بدون وجود میل برای موفقیت، دیگر توانایی‌ها و خصیصه‌های روان‌شناختی تأثیر آنچنانی بر عملکرد موفق افراد ندارند (سینگ و ساینی^۱، ۲۰۱۳، ۷۲). کسب موفقیت و عملکرد مطلوب ورزشکاران در مسابقات ورزشی از موضوعاتی است که بیشترین توجه سازمان‌های متولی ورزش در کشورهای مختلف را به خود معطوف کرده است. براساس مبانی نظری مربوط به موفقیت ورزشی^۲، پیشرفت در رقابت‌های ورزشی (ورزش‌گرایی) به هدف‌گرایی فرد وابسته است که این هدف‌گرایی مبتنی بر هدف تکلیف‌گرایی^۳ یا هدف خودگرایی^۴ است. افراد با توجه به تفاوت‌های فردی از میزان توانایی متفاوتی در مؤلفه تکلیف‌گرایی و خودگرایی برخوردارند. افراد تکلیف‌گرا بیشتر خودمرجع‌اند. این افراد بیشتر بر هدف‌های مبتنی بر بهبود تکلیف و عملکرد تمرکز دارند؛ در صورتی که افراد خودگرا به تعیین هدف‌های هنجارمرجعی متمایل هستند و بر بهتر عمل کردن در مقایسه با دیگران یا عملکرد برابر با تلاش کمتر تمرکز می‌کنند. افراد خودگرا شایستگی ادراک‌شده کمتری دارند، تلاش کمتری از خود نشان می‌دهند، بیشتر از خود و ارزش‌هایشان حفاظت می‌کنند و از فعالیت‌های چالشی و مخاطره‌آمیز دوری می‌کنند (کاوسانو و رابرتس^۵، ۲۰۰۱، ۴۰). موفقیت ورزشی به عنوان هدف اصلی ورزش‌های قهرمانی، همیشه مدنظر ورزشکاران، مربیان و پژوهشگران عرصه ورزش بوده است. بررسی و شناخت شاخص‌های مهم روانی ورزشکاران جوان و تعیین مقادیر اضطراب، افسردگی، مهارت‌های شخصیتی و موفقیت می‌تواند راهنمای خوبی برای مربیان، خانواده و والدین ورزشکاران و خود ورزشکار باشد تا از هدررفتن انرژی و استعداد ورزشکار در رشته ورزشی که در آن توانایی پیشرفت را ندارد، جلوگیری شود. امروزه در دنیای تمرین و ورزش، تمرین مداوم، تنها کلید موفقیت محسوب نمی‌شود؛ بلکه احتیاج به ویژگی‌های شخصیتی خاص احساس می‌شود؛ زیرا ورزشکاران در محیط استرس‌زا رقابت می‌کنند که این امر سبب بروز هیجان برای ورزشکاران می‌شود. وجود عوامل استرس‌زا نظیر داوری بد، واکنش تماشاگران، آسیب‌دیدگی (انشل، ویلیامز و ویلیامز^۶، ۲۰۰۰، ۷۵۵)، ضرورت وجود

1. Singh & Saini
2. Sport Achievement
3. Task-Oriented
4. Ego-Oriented
5. Kavussano & Roberts
6. Anshel, Williams & Williams

مهارت‌های خاص برای حفظ سلامت ورزشکاران را آشکار می‌کند. نقش مهارت‌های روانی در ارتقای عملکرد ورزشی در سنین مختلف و در انواع ورزش‌ها وجود دارد (مورگان^۱، ۲۰۰۶). یکی از مهم‌ترین این مهارت‌ها خودکارآمدی است.

فلتز و لیرگ^۲ (۲۰۰۱) بیان می‌کنند که سازه خودکارآمدی از تأثیرگذارترین سازه‌های روان‌شناختی بر پیشرفت‌های ورزشی محسوب می‌شود. افرادی که خودکارآمدی بیشتری دارند، اهداف سخت‌تری را در نظر می‌گیرند و تلاش بیشتری برای دستیابی به آن اهداف می‌کنند (دگست و بران^۳، ۲۰۱۱، ۱۶۰). خودکارآمدی یکی از عوامل تأثیرگذار بر سلامت روان است که بندورا آن را وارد روان‌شناسی کرد. در نظام بندورا، خودکارآمدی به معنی احساس شایستگی، کفایت و قابلیت در کنار آمدن با زندگی است (بندورا^۴، ۱۹۹۵، ۷۳). در نظریه خودکارآمدی عنوان می‌شود که افراد با باورهای قوی درباره توانایی‌های خود در مقایسه با افرادی که درباره توانایی‌های خود تردید دارند، در انجام دادن تکالیف، کوشش و پافشاری بیشتری را نشان می‌دهند و در نهایت عملکرد آن‌ها در تکلیف بهتر است. نظریه شناختی-اجتماعی بندورا مبتنی بر الگوی سه‌جانبه رفتار، محیط و فرد است. این الگو به ارتباط متقابل بین رفتار، اثرات محیطی و عوامل فردی (عوامل شناختی، عاطفی و بیولوژیک) که به ادراک فرد برای توصیف کارکردهای روان‌شناختی اشاره دارد، تأکید می‌کند (بندورا، ۱۹۹۵، ۷۴). براساس این نظریه، افراد در یک نظام علیت سه‌جانبه بر انگیزش و رفتار خود اثر می‌گذارند. بندورا اثرات یک‌بعدی محیط بر رفتار فرد را که یکی از فرضیه‌های مهم روان‌شناسان رفتارگرا بوده است، رد کرد. وی بر این اعتقاد است که انسان‌ها دارای نوعی نظام خودکنترلی و نیروی خودتنظیمی هستند که توسط آن نظام بر افکار، احساسات و رفتارهای خودکنترل دارند و بر سرنوشت خود نقش تعیین‌کننده‌ای ایفا می‌کنند؛ بدین ترتیب رفتار انسان تنها در کنترل محیط نیست؛ بلکه فرایندهای شناختی نقش مهمی در رفتار آدمی دارند. انسان موجودی فعال است و بر رویدادهای زندگی خود اثر می‌گذارد. انسان تحت تأثیر عوامل روان‌شناختی است و به‌طور فعال در انگیزه‌ها و رفتار خود اثر دارد (بندورا، ۱۹۹۷، ۱۲۵). خودکارآمدی سه بعد بزرگ‌نمایی (اعتقاد فرد به عملکرد در جنبه‌های دشوار و پیچیده تکلیف)، نیرومندی (پشتکار و استقامت در رویارویی با موانع) و تعمیم‌پذیری (تعمیم کارآمدی خود در یک موقعیت به موقعیت‌های گوناگون) دارد. انتظار کارآمدی می‌تواند بر افراد در دو حیطه اثر بگذارد: ۱- میزان تلاشی که می‌کنند و ۲- فعالیت‌هایی که برای انجام دادن انتخاب می‌کنند (بندورا، ۱۹۹۷، ۱۲۷). از سوی دیگر افرادی که خودکارآمدی کمی دارند، احساس می‌کنند که درمانده هستند و نمی‌توانند رویدادهای زندگی خود را کنترل کنند. آن‌ها معتقدند هرگونه تلاشی که می‌کنند، بیهوده است. وقتی آن‌ها با موانعی روبه‌رو می‌شوند، چنانچه تلاش مقدماتی آن‌ها برای حل مشکل بیهوده باشد، به‌سرعت

1. Morgan

2. Feltz & Lirgg

3. De Geest & Brown

4. Bandura

قطع امید می‌کنند. کسانی که احساس کارایی بسیار اندکی دارند، حتی سعی نمی‌کنند با آن کنار بیایند؛ زیرا متقاعد شده‌اند که هر کاری انجام می‌دهند، بی‌فایده است (بندورا، ۱۹۹۷، ۱۳۰). بسیاری از پژوهشگران به‌منظور بهبود فرایند یادگیری و افزایش سطح رضایت و انگیزهٔ درونی در ورزش، به این نتیجه رسیده‌اند که ورزشکاران باید به سطح بالایی از خودکارآمدی برسند (اورتگا، آلمیدا، بندورا و گومز^۱، ۲۰۰۹، ۳۴۰). مطالعات بسیاری دربارهٔ رابطهٔ خودکارآمدی و عملکرد ورزشی انجام شده است. در بیشتر پژوهش‌های پیشین نشان داده شده است که خودکارآمدی نقش پیش‌بینی‌کننده‌ای در عملکرد افراد دارد و می‌تواند با توسعهٔ آن شاهد تأثیر شگرف بر عملکرد ورزشکاران بود؛ برای مثال، فلتز، شورت و سالیوان^۲ (۲۰۰۸) در پژوهش خود نشان دادند خودکارآمدی پیش‌بینی‌کنندهٔ خوبی برای عملکرد موفق در ورزش است (فلتز، ۲۰۰۸، ۱) همچنین لولین، سانچز، اماندا و گرث^۳ (۲۰۰۸) نیز تأثیر خودکارآمدی بر عملکرد ورزشکاران را سنجیده‌اند (لولین و همکاران، ۲۰۰۸، ۷۵). هانسی و لانگ^۴ (۲۰۰۶) در پژوهش خود با تحلیل مسیر رابطهٔ خودکارآمدی و روش‌های مقابله کنترل با موفقیت ورزشکاران پرداختند. آن‌ها به این نتیجه رسیدند که سطح بالای خودکارآمدی و داشتن کنترل با موفقیت ورزشکاران ارتباط دارد (هانسی و لانگ، ۲۰۰۶، ۱۷۲۶).

یکی از سازه‌های روان‌شناختی دیگر که می‌تواند پیش‌بینی‌کنندهٔ رفتار و موقعیت ورزشی تعیین‌کننده باشد، سخت‌کوشی^۵ است. سخت‌کوشی یک حالت روانی است که با عملکرد و موفقیت در شرایط استرس‌زا رابطه دارد (کوباسا و مدی^۶، ۱۹۹۹، ۶۸). سخت‌کوشی رویکردی است که افراد را قادر می‌سازد در شرایط استرس‌زا از تهدیدها فرصت بسازند. سخت‌کوشی چیزی فراتر از یک رویکرد محض است. سخت‌کوشی حالت شخصیتی گسترده‌ای شامل صفات رفتاری، احساسی و انتزاعی است. سخت‌کوشی ویژگی شخصیتی بسیار و بارز و مهمی است که سهم بسزایی در شناخت انسان به‌عنوان موجودی مختار و ارزشمند دارد. این ویژگی از انسان فردی کارآمد و توانا می‌سازد که می‌تواند حتی در بحرانی‌ترین شرایط و فشارزاترین موقعیت‌ها به مقابله‌ای منطقی، معقولانه و کارساز دست بزند و همچنان روان و جسم خود را حفظ کند (کوباسا^۷، ۱۹۷۹، ۵). این افراد با جست‌وجو در محیط اطراف خود به دنبال یافتن منابعی برای کمک به کاهش استرس در زندگی هستند تا موجب کنارآمدن مؤثر و بهتر آنان با دسترسی موجود شود و با تکیه بر انعطاف‌پذیری موجود در شخصیت موجب کاهش احساس ترس‌های درونی در موقعیت‌های جدید شوند (کوباسا، ۱۹۷۹، ۵). سخت‌کوشی ترکیبی از باورها دربارهٔ خویشتن و جهان است که از سه مؤلفهٔ تعهد، کنترل و مبارزه‌جویی تشکیل شده است. شخصی که از تعهد زیادی برخوردار است، اهمیت و معنی اینکه چه کسی است و چه فعالیتی را انجام می‌دهد، باور دارد.

1. Ortega, Olmedilla, Baranda & Gómez

2. Feltz, Short & Sullivan

3. Llewellyn, Sanchez, Amanda & Gareth

4. Hancy & Long

5. Hardiness

6. Kobasa & Maddi

7. Kobasa

افرادی که در مؤلفه کنترل قوی هستند، رویدادهای زندگی را پیش‌بینی‌پذیر و کنترل‌شدنی می‌دانند و بر این باورند که قادرند با تلاش آنچه را که در اطرافشان رخ می‌دهد، تحت‌تأثیر قرار دهند. اشخاصی که مبارزه‌جویی زیادی دارند، موقعیت‌های منفی یا مثبتی را که به سازگاری مجدد نیاز دارند، فرصتی برای یادگیری و رشد بیشتر می‌دانند تا تهدید برای امنیت و آسایش خویش (کوباسا، ۱۹۹۸، ۳). درنهایت می‌توان گفت سخت‌کوشی متغیری است که با عملکرد موفق در مشاغل سخت ارتباط دارد. یکی از حوزه‌های مهم برای بررسی علمی تأثیرات سخت‌کوشی بر عملکرد و رفتار، حوزه روان‌شناسی ورزش است. در پژوهش‌های معدود به بررسی تأثیر سخت‌کوشی بر عملکرد ورزشی پرداخته شده است. مدی و هس^۱ (۱۹۹۲) با مطالعه سخت‌کوشی در بازیکنان بسکتبال به این نتیجه رسیدند که ورزشکاران سخت‌کوش رقابت‌های ورزشی را کمتر استرس‌زا تفسیر می‌کنند و آن‌ها را موقعیت‌هایی مطلوب، کنترل‌پذیر و چالش‌انگیز می‌بینند و عملکرد بهتری دارند (مدی و هس، ۱۹۹۲، ۳۶۰). بارتون، رونالد، پیکانو و ولیامز^۲ (۲۰۰۸) در پژوهش خود نقش پیش‌بینی‌کننده صفات پنج‌گانه شخصیتی، سخت‌کوشی و قضاوت اجتماعی را در عملکرد موفق رهبران در ارتش آمریکا بررسی کردند. نتایج نشان داد سخت‌کوشی پیش‌بینی‌کننده خوبی در عملکرد موفق رهبران در ارتش آمریکا بود (بارتون و همکاران، ۲۰۰۸، ۷۸). اسدی، صادقی، واسدوا و عبدالهی^۳ (۲۰۰۶) همبستگی زیادی را بین متغیرهای عزت‌نفس، سخت‌کوشی، خودکارآمدی و کیفیت زندگی در تمام نمونه‌های خود گزارش کردند (اسدی و همکاران، ۲۰۰۶، ۱۰۴). در پژوهش دیگری بشارت، صالحی، شاه‌محمدی، نادعلی و زبردست (۲۰۱۱) رابطه تاب‌آوری و سخت‌کوشی را با موفقیت ورزشی و سلامت روانی را در ورزشکاران بررسی کردند. نتایج نشان داد تاب‌آوری و سخت‌کوشی با موفقیت ورزشی و سلامت روانی رابطه مثبت و معناداری دارند و با درماندگی روان‌شناختی رابطه منفی و معناداری دارند (بشارت و همکاران، ۲۰۱۱، ۳۸). هاشمی، احدی و آزادیکتا (۲۰۱۷) در پژوهشی رابطه سخت‌کوشی و خودکارآمدی را با نقش میانجی عزت‌نفس و حمایت اجتماعی در بین بیماران دیابتی بررسی کردند. آن‌ها به این نتیجه رسیدند که در بین این بیماران سخت‌کوشی بیشتر باعث خودکارآمدی می‌شود و نقش میانجی عزت‌نفس و حمایت اجتماعی تأیید نشد (هاشمی و همکاران، ۲۰۱۷، ۲۷۳). جانسن^۴ و همکاران (۲۰۱۷) در پژوهش خود رابطه خودکارآمدی و رضایت از عملکرد را با نقش میانجی سخت‌کوشی و انگیزش در بین دوره‌های آموزشی پلیس بررسی کردند. آن‌ها به این نتیجه رسیدند که سخت‌کوشی می‌تواند در رابطه بین خودکارآمدی و رضایت از عملکرد نقش میانجی داشته باشد (جانسن و همکاران، ۲۰۱۷، ۳۳۱). فرزی، عباسی، سوری و نظری (۲۰۱۴) رابطه سخت‌کوشی و انگیزه پیشرفت و ادراک از موفقیت ورزشی را در بین دانشجویان ایرانی و عراقی شرکت‌کننده در مسابقات ورزشی بین‌دانشگاهی بررسی کردند. آن‌ها به این نتیجه

1. Maddi & Hess

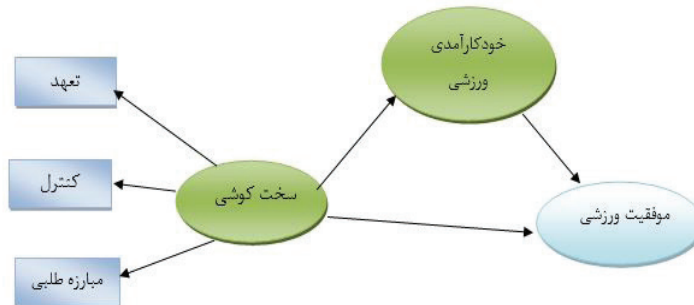
2. Bartone, Roland, Picano & Williams

3. Asadi, Sadeghi, Vasudeva & Abdollahi

4. Johnsen

رسیدند که بین سخت‌کوشی و ادراک از موفقیت ورزشی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. (فرزی و همکاران، ۲۰۱۴، ۷۵).

در پژوهش‌های انجام‌شده تاکنون تأثیر متغیرهای روان‌شناختی بر ورزشکاران یک رشته خاص ورزشی به‌خصوص رشته‌های رزمی در قالب یک مدل بررسی نشده است؛ بنابراین به انجام‌دادن پژوهشی جدید تصمیم گرفته شد تا در میان کاراته‌کاران تأثیر متغیرهای روان‌شناختی بررسی شود. موفقیت ورزشی که هدف اصلی ورزش‌های قهرمانی است، ضرورت انجام‌شدن این پژوهش را نمایان می‌کند؛ زیرا به‌نظر می‌رسد برای کسب موفقیت ورزشی بررسی متغیرهای تأثیرگذار بر عملکرد ورزشکار از اهمیت زیادی برخوردار است. ازجمله متغیرهای تأثیرگذار، سخت‌کوشی و خودکارآمدی است که بر عملکرد ورزشکار تأثیر بسزایی دارند. کاراته در جهان یکی از محبوب‌ترین و عمومی‌ترین ورزش‌های رزمی شناخته شده است. این رشته به لحاظ مدال‌آوری در مسابقات بسیار مهمی نظیر بازی‌های آسیایی و دوره بعدی المپیک از سهم مدال‌آوری مهمی نزد سازمان‌های ورزشی کشور برخوردار است؛ درنتیجه بررسی راه‌های موفقیت کاراته‌کاران ضرورت دارد. با توجه به مدل پژوهش و اهمیت موفقیت ورزشکاران در میدان‌های ورزشی، این پژوهش با هدف تعیین اثر سخت‌کوشی و خودکارآمدی بر ادراک از موفقیت ورزشی کاراته‌کاران زن استان کرمانشاه انجام شد.



شکل ۱- مدل مفهومی پژوهش
Figure 1- Conceptual Model of Research

روش پژوهش

هدف این پژوهش، بررسی تأثیر سخت‌کوشی و خودکارآمدی ورزشی بر موفقیت ورزشی کاراته‌کاران زن در استان کرمانشاه است. جامعه آماری ۱۰۰۰ کاراته‌کار ۱۵ تا ۳۵ سال بود که از میان آن‌ها ۲۷۸ کاراته‌کار در دو سبک کنترل و آزاد در سه شهر کرمانشاه، پاوه و هرسین با روش تصادفی خوشه‌ای براساس جدول شماره یک به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. در روش نمونه‌گیری خوشه‌ای، واحدهای نمونه‌گیری به‌جای افراد، خوشه‌ها

هستند؛ نظیر خانواده‌ها، مدارس، بیمارستان‌ها، شهرها و... در این پژوهش فهرستی از شهرها تهیه شد و به روش تصادفی از بین آن‌ها خوشه مد نظر انتخاب شد. سپس افرادی که در خوشه‌ها قرار داشتند، به صورت تصادفی بررسی شدند. این روش زمانی به کار می‌رود که انتخاب گروهی از افراد امکان‌پذیر و آسان‌تر از انتخاب افراد در یک جامعه تعریف شده باشد.

جدول ۱- تعداد نمونه‌ها در خوشه‌های منتخب

Table 1- Number of Samples in Selected Clusters

پرسشنامه برگشت داده شده در هر سبک Questionnaire Returned in each Style		پرسشنامه برگشت داده شده Questionnaire Returned	پرسشنامه پخش شده Questionnaire Distributed	مجموع Total	تعداد در هر سبک Number in Each Style		نام شهر City Name
کنترلی Control	کیوکوشین Kyokushin				کنترلی Control	کیوکوشین Kyokushin	
۷۵	۴۵	۱۲۰	۱۳۵	۴۸۰	۳۰۰	۱۸۰	کرمانشاه Kermanshah
۳۰	۳۰	۶۰	۸۵	۳۲۰	۲۰۰	۱۲۰	هرسین Harsin
۱۷	۱۰	۲۷	۶۰	۲۰۰	۱۳۰	۷۰	پاوه Paveh
		۲۰۷	۲۸۰	۱۰۰۰	۶۳۰	۳۷۰	مجموع Total

برای اجرای این پژوهش، پس از هماهنگی به باشگاه‌ها و محل تمرین ورزشکاران مراجعه شد و با توجیه کامل مسئولان و کاراته‌کاران درباره روند انجام شدن کار و نحوه تکمیل پرسشنامه‌ها، پیش از شروع ساعات تمرینی، پرسشنامه‌ها در میان آنان توزیع شد و پس از تکمیل جمع‌آوری شد. پس از استخراج جواب‌های پرسشنامه‌ها، با کسر ۷۰ پرسشنامه بدون بازگشت، ۲۰۸ پرسشنامه مطالعه شد. پژوهش حاضر بر مبنای هدف از نوع کاربردی، از حیث روش به دست آوردن داده‌ها از نوع همبستگی و از نظر نوع داده‌های جمع‌آوری شده از نوع کمی (پرسشنامه) است. در قسمت تحلیل داده‌ها از روش مدل‌سازی معادلات ساختاری با استفاده از نرم‌افزار اسمارت پی. ال. اس. ۱۰ برای بررسی هم‌جانبه مدل مفهومی پژوهش بهره گرفته شده است. این روش بهترین ابزار برای تحلیل پژوهش‌هایی است که در آن‌ها روابط بین متغیرها پیچیده است، حجم نمونه اندک است و توزیع داده‌ها غیرطبیعی است. مدل‌سازی معادلات ساختاری از دو بخش مدل اندازه‌گیری و مدل ساختاری تشکیل شده است و متغیرهای مدل به دو دسته متغیرهای پنهان و آشکار تقسیم‌بندی می‌شوند که متغیرهای

پنهان نیز در سطوح مختلف به‌کار برده می‌شوند.

در پژوهش حاضر سه متغیر پنهان در سطح اول، پنج متغیر پنهان در سطح دوم و ۳۴ متغیر آشکار وجود دارد. متغیر پنهان سخت‌کوشی با پرسشنامه فرم کوتاه سخت‌کوشی (کوباسا، ۱۹۷۹) شامل ۱۲ سؤال سنجیده می‌شود که در آن سؤال‌ها در مقیاس چهاردرجه‌ای لیکرت از نمره صفر تا نمره سه برای سه زیرمقیاس تعهد، کنترل و مبارزه‌طلبی محاسبه می‌شود. هریک از زیرمقیاس‌های این پرسشنامه برحسب چهار سؤال ارزیابی می‌شود. کمترین نمره آزمودنی در هریک از زیرمقیاس‌های آزمون صفر و بیشترین آن ۱۲ است. علاوه‌بر سه زیرمقیاس، از جمع کل نمره زیرمقیاس‌ها یک نمره کل برای متغیر سخت‌کوشی به‌دست می‌آید. متغیر پنهان موفقیت ورزشی براساس پرسشنامه ادراک از موفقیت ورزشی (رابرتز و همکاران، ۱۹۹۸) سنجیده شد. مبنای سؤال‌های این پرسشنامه ادراک از موفقیت در ورزش است که نخستین بار برای تعیین انگیزه پیشرفت در ورزش طراحی شد. این پرسشنامه به‌گونه‌ای طراحی شده است که به‌عنوان معیاری به‌کار گرفته شود که آیا ورزشکار به موفقیت رسیده است یا خیر. نسخه نهایی این پرسشنامه حاوی ۱۲ سؤال است که براساس مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای تنظیم شده است؛ به‌طوری‌که برای کاملاً موافق پنج امتیاز، موافق چهار امتیاز، بی‌نظر سه امتیاز، مخالف دو امتیاز و کاملاً مخالف یک امتیاز در نظر گرفته شده است. رابرتز و همکاران همسانی درونی زیادی (۰/۸۲) را برای این پرسشنامه ارائه کرده‌اند و با روش آزمون مجدد پایایی این آزمون را ۰/۸ گزارش کرده‌اند. آن‌ها برای این پرسشنامه دو مقیاس خودگرایی و تکلیف‌گرایی را معرفی کرده‌اند که در این پژوهش مقیاس کلی بررسی شده است.

متغیر پنهان خودکارآمدی ورزشی با پرسشنامه خودکارآمدی ورزشی ۱۰سؤالی (کرل و همکاران، ۲۰۰۲) سنجیده می‌شود. برای پاسخ به هریک از این سؤال‌ها چهار پاسخ (اصلاً، به‌ندرت، گاهی اوقات و همیشه) مشخص شده است. به هریک از سؤال‌ها از یک تا چهار امتیاز داده می‌شود. دامنه نظری امتیازهای حاصل بین ۱۰ (کمترین میزان خودکارآمدی) تا ۴۰ (بیشترین میزان خودکارآمدی) است.

برای بررسی میزان پایایی پرسشنامه‌ها از روش پی.ال.اس. استفاده شده است. در این روش پایایی با سه معیار سنجیده می‌شود: ۱- آلفای کرونباخ، ۲- پایایی ترکیبی^۱ و ۳- ضرایب بارهای عاملی. درباره معیارهای اول و دوم، مقدار آلفای کرونباخ و ضریب پایایی ترکیبی بیشتر از ۰/۷ نشانگر پایایی قابل قبول است. درباره معیار سوم، پایایی با سنجش بارهای عاملی از طریق محاسبه مقدار همبستگی شاخص‌های یک سازه با آن سازه محاسبه می‌شود که اگر این مقدار برابر یا بیشتر از ۰/۴ شود، مؤید این مطلب است که پایایی درباره آن مدل اندازه‌گیری قابل قبول است.

در پژوهش حاضر نتایج مربوط به دو معیار اول پایایی در جدول شماره دو نشان داده شده است و روشن است که نتایج این دو معیار حاکی از پایایی قابل قبول برای پژوهش است. از طرف دیگر ضرایب بارهای عاملی

شاخص‌ها با سازه‌های مرتبط از ۰/۴ بیشتر شد. روایی پرسشنامه با دو معیار روایی همگرا و واگرا بررسی شد که به مدل‌سازی معادلات ساختاری اختصاص دارند. در این مرحله به‌طور مشخص برای ارزیابی روایی همگرا از معیار میانگین واریانس استخراج‌شده^۱ استفاده شد که نتایج این معیار برای متغیرهای پژوهش در جدول شماره دو ارائه شده است.

جدول ۲- معیارهای پایایی و روایی همگرایی متغیرهای پژوهش

Table 2- Convergent Reliability and Validity Criteria of Research Variables

میانگین واریانس استخراج‌شده Mean Variance Extracted	پایایی ترکیبی Combined Reliability	آلفای کرونباخ Cronbach's Alpha	متغیرهای سطح اول First level Variables
۰/۵۷	۰/۸۴	۰/۸۳	سخت‌کوشی Diligence
۰/۶۱	۰/۸۷	۰/۸۲	خودکارآمدی ورزشی Sports Self-Efficacy
۰/۵	۰/۹۲	۰/۹	موفقیت ورزشی Sports Success

مقدار ملاک برای سطح قبولی ۰/۵ است. همان‌گونه که از جدول بالا مشخص است، تمامی مقادیر میانگین واریانس استخراج‌شده مربوط به متغیرها از ۰/۵ بیشتر است و این مطلب مؤید این است که روایی همگرایی پرسشنامه حاضر در حد قابل قبول است.

جدول ۳- ماتریس سنجش روایی واگرا به روش فورنل-لازکر

Table 3 - Divergent Validity Matrix by Fornell-Larker Method

متغیرها Variables	سخت‌کوشی Diligence	خودکارآمدی ورزشی Sports Self-Efficacy	موفقیت ورزشی Sports Success
سخت‌کوشی Diligence	۰/۷۵		
خودکارآمدی ورزشی Sports Self-Efficacy	۰/۶۸	۰/۷۸	
موفقیت ورزشی Sports Success	۰/۶۹	۰/۷۱	۰/۷۰

در قسمت روایی واگرا، میزان تفاوت بین شاخص‌های یک سازه با شاخص‌های سازه‌های دیگر در مدل مقایسه می‌شود. این کار از طریق مقایسه جذر میانگین واریانس استخراج‌شده هر سازه با مقادیر ضرایب همبستگی بین سازه‌ها محاسبه می‌شود. نتایج ارائه‌شده در جدول شماره سه نشان می‌دهد که جذر میانگین واریانس استخراج‌شده هر سازه از ضرایب همبستگی آن سازه با سازه‌های دیگر بیشتر است و این امر حاکی از قابل قبول بودن روایی واگرایی سازه‌ها است.

1. AVE

نتایج

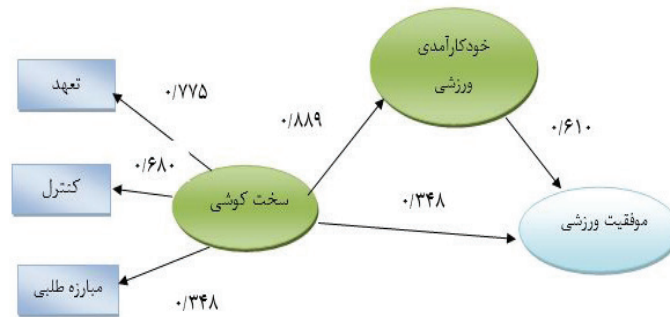
اطلاعات جمعیت‌شناختی نمونه‌ها بعد از تحلیل یافته‌ها در جدول شماره چهار خلاصه شده است.

جدول ۴- اطلاعات جمعیت‌شناختی نمونه‌ها

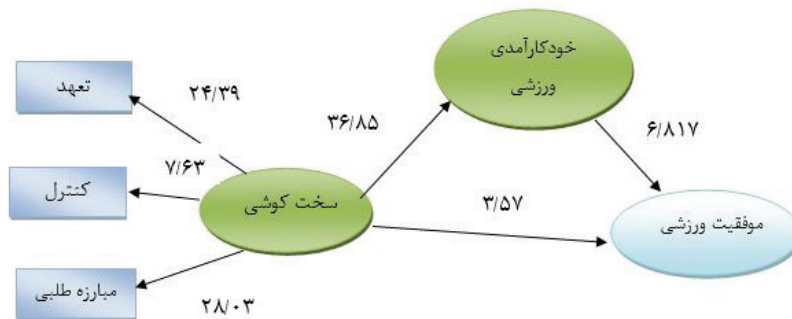
Table 4 - Demographic Information of the Samples

سابقه ورزشی Background Sport			مدرک Document		سن Age		جنسیت Gender	تعداد Number
بیشتر از ۱۰ سال More than 10 years	۱۰ سال 10 years	۵ سال 5 years	بیشتر از کارشناسی More Than a Bachelor	کمتر از کارشناسی Less than a Bachelor	بیشتر از ۲۵ سال More Than 25 Years	کمتر از ۲۵ سال Less Than 25 Years		
۱۳۳	۶۲	۱۳	۵۶	۱۵۲	۹۳	۱۱۵	زن	۲۰۸

برای تحلیل و سنجش مدل این پژوهش از تحلیل داده‌ها از مدل معادلات ساختاری استفاده شد. مدل‌یابی معادلات ساختاری مدلی آماری برای بررسی روابط خطی بین متغیرهای مکنون (مشاهده‌نشده) و متغیرهای آشکار (مشاهده‌شده) است. این نرم‌افزار مدل‌های معادلات ساختاری را که چندین متغیر دارند و شامل اثرات مستقیم، غیرمستقیم و تعاملی می‌شود، تحلیل می‌کند. در این نرم‌افزار ارزش‌تی معنادار بودن اثر متغیرها بر هم را نشان می‌دهد. اگر مقدار تی بیشتر از $1/96$ باشد، یعنی اثر مثبت وجود دارد و معنادار است. اگر بین $1/96$ تا $-1/96$ باشد، اثر معناداری وجود ندارد و اگر کوچک‌تر از $-1/96$ باشد، یعنی اثر منفی دارد، ولی معنادار است. همچنین ضرایب مسیر اگر بیشتر از $0/6$ باشد، یعنی ارتباطی قوی میان دو متغیر وجود دارد؛ بنابراین داده‌های به‌دست‌آمده از نمودارهای شماره دو و شماره سه نشان می‌دهند با توجه به ضریب مسیر $0/88$ و مقدار تی برابر با $36/85$ ، سخت‌کوشی بر خودکارآمدی ورزشی تأثیر قوی و معنادار دارد. در فرضیه دوم با توجه به ضریب مسیر $0/610$ و مقدار تی برابر با $6/81$ ، خودکارآمدی ورزشی بر موفقیت ورزشی تأثیر معنادار و مثبت دارد و در بررسی فرضیه سوم با ضریب مسیر $0/348$ و مقدار تی برابر با $3/57$ می‌توان نتیجه گرفت که سخت‌کوشی بر موفقیت ورزشی تأثیر ضعیف معنادار و مثبت دارد.



شکل ۲- ضرایب مسیر مدل
Figure 2- Model Path Coefficients



شکل ۳- نتایج آزمون بوت استرایپینگ
Figure 3- Bootstrap Test Results

برای بررسی میزان تأثیر مستقیم و غیرمستقیم متغیرهای مستقل بر وابسته لازم است اثرات کل، مستقیم و غیرمستقیم برای متغیرهای درون‌زای مدل ارائه شود. همان‌گونه که جدول شماره پنج نشان می‌دهد، سخت‌کوشی بر خودکارآمدی ورزشی تأثیر مستقیم و معنادار دارد و همچنین خودکارآمدی ورزشی بر موفقیت ورزشی تأثیر مستقیم و معنادار دارد؛ در نتیجه نقش میانجی‌گری خودکارآمدی ورزشی در رابطه با سخت‌کوشی و

موفقیت ورزشی تأیید می‌شود.

جدول ۵- اثرات مستقیم و غیرمستقیم متغیرهای پژوهش

Table 5: Direct and Indirect Effects of Research Variables

اثر کل Total Effect	اثر غیرمستقیم Indirect Effect	اثر مستقیم Direct Impact	مسیر Path
۰/۸۲۰		۰/۸۸۹	سخت‌کوشی بر خودکارآمدی Hard Work on Self-Efficacy
۰/۶۳۰		۰/۶۱۰	خودکارآمدی بر موفقیت Self-Efficacy on Success
۰/۸۹۰	۰/۵۴۲	۰/۳۴۸	سخت‌کوشی بر موفقیت Hard Work on Success

برای اندازه‌گیری برازش مدل از $Q2$ ، $R2$ و $F2$ استفاده شد. ضریب تعیین ($R2$) نشان‌دهنده تأثیر یک متغیر برون‌زا بر یک متغیر درون‌زاست. $Q2$ قدرت پیش‌بینی یک مدل را مشخص می‌کند و اندازه اثر ($F2$) برازش مدل درونی را مشخص می‌کند. همان‌طور که در جدول شماره شش مشاهده می‌شود، مدل ارائه‌شده از برازش مناسبی برخوردار است.

جدول ۶- معیارهای برازش مدل

Table 6- Model Fit Criteria

نام متغیر	$Q2$	$R2$	$F2$
خودکارآمدی Self-Efficacy	۰/۴۴	۰/۷۹۱	۰/۵۷
موفقیت Success	۰/۳۸	۰/۸۷۱	۰/۲

برای برازش کلی مدل از فرمول زیر استفاده شد. معادل ریشه مجذور از متوسط اشتراک برای همه سازه‌ها و متوسط $R2$ سازه‌های درون‌زا به روش زیر محاسبه می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

عملکرد مطلوب در ورزش حاصل ترکیبی از توانایی‌های فنی، جسمانی و روانی است. نبود انگیزه و تمرکز کافی، اعتمادبه‌نفس ضعیف و اضطراب، مانع عملکرد مطلوب ورزشکار می‌شوند. ورزشکاران برای رسیدن به موفقیت ورزشی باید ویژگی‌های خاصی را دارا باشند. ورزشکاران با سخت‌کوشی و خودکارآمدی مناسب می‌توانند بر مشکلات ذکرشده غلبه کنند.

در آزمون فرضیه‌های پژوهش، اثر سخت‌کوشی بر ادراک از موفقیت ورزشی مثبت و معنادار بود. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های مدی و هس (۱۹۹۲)، اسدی و صادقی (۲۰۰۶)، بشارت و همکاران (۱۳۸۸)، بارتون و

رونالد (۲۰۰۹) و فرزی و همکاران (۱۳۹۲) مبنی بر رابطه سخت کوشی و موفقیت ورزشی همخوانی دارد. در تبیین این تأثیر می‌توان گفت ورزشکاری که میزان خصیصه مبارزه‌طلبی در او بیشتر است، رویدادهای زندگی را به‌منزله فرصتی برای پویایی و سازگاری مجدد و میدانی برای پژوهش و ارتقای خویشتن تلقی می‌کند و در برابر این رویدادها تسلیم منفعلانه را انتخاب نمی‌کند. فردی که مؤلفه کنترل در او زیاد است، احساس تأثیرگذاری بر جریان زندگی خود را دارد و خود را در تغییر و دگرگونی شرایط توانا و مسئول می‌بیند. فردی که از تعهد بیشتری برخوردار است، نه تنها خود را واجد ارزش می‌بیند، بلکه در زندگی به چیزهایی بسیار باارزش معتقد است که اهمیت و معنای زیستن را برای وی برجسته می‌کنند. افراد سخت‌کوش به آنچه انجام می‌دهند، متعهدترند و خود را وقف هدف می‌کنند. آن‌ها احساس می‌کنند بر اوضاع مسلط‌اند و خودشان تعیین‌کننده‌اند و تغییرات زندگی را چالش‌ها و فرصت‌هایی برای رشد و پیشرفت می‌دانند، نه محدودیت و تهدید (کوباسا، ۱۹۷۹، ۵).

به‌نظر می‌رسد مؤلفه‌های اصلی سرسختی به‌ویژه مبارزه‌جویی مانع می‌شوند فرد در شرایط دشوار احساس ناپیمنی و تهدید فراوان داشته باشد. بدیهی است موقعیت دشوار به‌عنوان یک تجربه منفی احساس می‌شود، اما این تجربه نمی‌تواند تعادل روان‌شناختی فرد را بر هم بزند و سازش‌یافتگی وی را از بین ببرد؛ به سخن دیگر فرد سخت‌کوش هر شکستی را میدانی برای چالش و افزایش توانمندی‌های خود تلقی می‌کند. همچنین درباره این تأثیر می‌توان بیان کرد شخصیت سخت‌کوش ورزشکار از طریق احساس تعهد وی به عملکرد و وظایف ورزشی زمینه‌های لازم را برای موفقیت ورزشی فراهم می‌کند. این احساس تعهد باعث می‌شود ورزشکار خود را وقف هدف‌های ورزشی کند و راه‌های مناسب برای رسیدن به هدف را به‌خوبی شناسایی و انتخاب کند.

ورزشکار سخت‌کوش از طریق مؤلفه دیگر سخت‌کوشی یعنی کنترل باعث می‌شود که ورزشکار احساس کند بر اوضاع مسلط است و می‌تواند تعیین‌کننده باشد. تسلط بر اوضاع در ورزشکار این باور را به‌وجود می‌آورد که تلاش‌های وی بر موقعیت تأثیر خواهد گذاشت و وی می‌تواند مسیر رویدادها را تغییر دهد و نتیجه مسابقه را تعیین کند. این باور عملکرد ورزشکار را بهبود می‌بخشد و احتمال موفقیتش را افزایش می‌دهد (کوباسا، ۱۹۷۹، ۶).

مبارزه‌طلبی ویژگی دیگر شخصیت سخت‌کوش است. این ویژگی در زمینه‌های مختلف باعث می‌شود فرد تغییرات و موقعیت‌ها را به‌عنوان چالش‌ها و فرصت‌هایی برای رشد و پیشرفت تلقی کند، نه محدودیت یا تهدید. مبارزه‌طلبی به ورزشکار کمک می‌کند که به‌جای اجتناب، کناره‌گیری و برخورد منفعلانه با موقعیت‌های خطیر و استرس‌زای ورزشی از آن‌ها استقبال کند، آن‌ها را به چالش و مبارزه بطلبد و با برخورد فعال و سازنده ابتکار عمل به‌دست گیرد و احتمال موفقیت خود را افزایش دهد. توانایی و مهارت مقابله با استرس‌های ورزشی در اثر سخت‌کوشی ورزشکار به وی امکان می‌دهد تا در فضایی با استرس کمتر و آرامش بیشتر، از استعداد‌های خود بهتر استفاده کند و دقت عملکرد ورزشی خود را افزایش دهد. همچنین به‌کارگیری استعدادها در سایه دقت عمل، احتمال موفقیت ورزشی را افزایش می‌دهد (مدی و هس، ۱۹۹۲، ۳۶۲).

براساس نتایج دیگر پژوهش، اثر خودکارآمدی بر ادراک از موفقیت ورزشی معنادار بود. این یافته با نتایج پژوهش‌های هانسی و لانگ (۲۰۰۶)، لولین و همکاران (۲۰۰۷) و فلتز و همکاران (۲۰۰۸) همخوانی دارد. در نظریه خودکارآمدی عنوان می‌شود که افراد با باورهای قوی درباره توانایی‌های خود در مقایسه با افرادی که درباره توانایی‌های خود تردید دارند، در انجام دادن تکالیف، کوشش و پافشاری بیشتری را از خود نشان می‌دهند و در نهایت عملکرد آن‌ها در تکلیف بهتر است. نظریه شناختی-اجتماعی بندورا مبتنی بر الگوی سه‌جانبه رفتار، محیط و فرد است. این الگو به ارتباط متقابل بین رفتار، اثرات محیطی و عوامل فردی (عوامل شناختی، عاطفی و بیولوژیک) تأکید می‌کند که به ادراک فرد برای توصیف کارکردهای روان‌شناختی اشاره دارد. براساس این نظریه، افراد در یک نظام علیت سه‌جانبه بر انگیزش و رفتار خود اثر می‌گذارند. بندورا اثرات یک‌بعدی محیط بر رفتار فرد را که یکی از فرضیه‌های مهم روان‌شناسان رفتارگرا بوده است، رد کرد. وی بر این اعتقاد است که انسان‌ها دارای نوعی نظام خودکنترلی و نیروی خودتنظیمی هستند که توسط آن نظام بر افکار، احساسات و رفتارهای خود کنترل دارند و در سرنوشت خود نقش تعیین‌کننده‌ای ایفا می‌کنند؛ بدین ترتیب رفتار انسان تنها در کنترل محیط نیست؛ بلکه فرایندهای شناختی نقش مهمی در رفتار آدمی دارند. انسان موجودی فعال است و بر رویدادهای زندگی خود اثر می‌گذارد. انسان تحت تأثیر عوامل روان‌شناختی است و به‌طور فعال بر انگیزه‌ها و رفتار خود اثر دارد (بندورا، ۱۹۹۷، ۱۲۵). به‌طور کلی می‌توان گفت خودکارآمدی یک حالت روان‌شناختی بسیار مهم است که عملکرد موفق را در ورزش تحت تأثیر قرار می‌دهد (شورت، تنوت و فلتس، ۲۰۰۵، ۹۵۲). ادراک فرد از کارآمدی خود به‌عنوان میانجی شناختی عمل انسان است. این ادراک بر تفکر و عمل انسان تأثیر می‌گذارد. برای کمک به ورزشکاران می‌توان آنان را ترغیب کرد که وظایف خود را به اهداف جزئی تقسیم کنند. نظارت بر عملکرد و دادن بازخورد به آنان به نحوی که موجب افزایش احساس خودکارآمدی در آن‌ها شود، علاقه آنان به یادگیری را افزایش می‌دهد و سطح عملکرد آنان را بالا می‌برد. افراد کارآمد در مواجهه با رویدادهای دشوار، استقامت و پشتکار زیادی به خرج می‌دهند و از منابع مختلف فردی و محیطی بازخوردهایی مثبت می‌گیرند که آن بازخوردها به نوبه خود به‌عنوان تقویت‌کننده یا قدرت‌دهنده به خودکارآمدی عمل می‌کنند. خودکارآمدی توان‌سازنده‌ای است که با آن مهارت‌های شناختی، اجتماعی، عاطفی و رفتاری انسان برای تحقق اهداف مختلف به‌گونه‌ای اثربخش ساماندهی می‌شود. داشتن دانش مهارت‌ها و دستاوردهای قبلی افراد پیش‌بینی‌کننده‌های مناسبی برای عملکرد آینده افراد نیستند؛ بلکه باور انسان درباره توانایی‌های خود در انجام دادن آن‌ها بر چگونگی عملکرد خویش مؤثر است. در میان مکانیسم‌های کارگزار هیچ‌کدام پرنفوذتر از باورهای افراد درباره ظرفیت‌هایشان برای اعمال کنترل بر سطوح عملکرد و رویدادهای مؤثر در زندگی نیستند. باورهای خودکارآمدی بر اینکه افراد چگونه فکر می‌کنند، چگونه برانگیخته می‌شوند و چگونه رفتار می‌کنند، اثر می‌گذارند؛ به همین دلیل، احساس خودکارآمدی افراد را قادر می‌سازد تا با استفاده از مهارت‌ها در برخورد با موانع، کارهای فوق‌العاده‌ای را انجام دهند؛ بنابراین خودکارآمدی درک‌شده عاملی مهم برای انجام دادن

موفقیت آمیز عملکرد و مهارت‌های اساسی لازم برای انجام دادن آن است (بندورا، ۱۹۹۵، ۷۵). سخت‌کوشی نیز بر خودکارآمدی تأثیر معنادار داشت. این یافته نیز با نتایج پژوهش‌های اسدی و همکاران (۲۰۰۶)، هاشمی و همکاران (۲۰۱۷) و جانسن و همکاران (۲۰۱۷) همخوانی دارد. درباره رابطه سخت‌کوشی و خودکارآمدی می‌توان گفت ورزشکاری که سطح بالایی از خودکارآمدی دارد، در مسابقه دارای روحیه مبارزه‌طلبی است و احساس می‌کند که می‌تواند پیروز شود و تلاش بیشتری برای موفقیت انجام می‌دهد و چنانچه در مسابقه موفق نباشد، به همان سطح خودکارآمدی اولیه‌اش بازمی‌گردد (اورتگا و همکاران، ۲۰۰۹، ۳۴۰). سخت‌کوشی مقوله‌ای است که سهم بسزایی در شناخت انسان به‌عنوان موجودی مختار و ارزشمند دارد. این ویژگی از انسان فردی کارآمد و توانا می‌سازد که می‌تواند حتی در بحرانی‌ترین شرایط و فشارزاترین موقعیت‌ها به مقابله‌ای منطقی و معقولانه و کارساز دست بزند و همچنان روان و جسم خود را حفظ کند (کوباسا، ۱۹۷۹، ۱۶). در واقع سخت‌کوشی را انگیزش و عاملی درونی هدایت می‌کند و به همین دلیل از ثبات و پایداری زیادی برخوردار است (کوباسا، ۱۹۷۹، ۱۶). وجود این سازه فرد را در شرایط سخت پیش می‌برد و او را یاری می‌دهد تا وقایع تهدیدآمیز را با موفقیت بیشتری پشت سر بگذارد. این افراد با جست‌وجو در محیط اطراف خود به دنبال یافتن منابعی برای کمک به کاهش استرس در زندگی هستند تا موجب کنارآمدن مؤثر و بهتر آنان با دسترسی موجود شود و با تکیه بر انعطاف‌پذیری موجود در شخصیت موجب کاهش احساس ترس‌های درونی در موقعیت‌های جدید شود (کوباسا، ۱۹۷۹، ۱۷). خودکارآمدی درک‌شده بر میزان تلاش برای انجام دادن یک وظیفه اثر می‌گذارد. افرادی که به کارآمدی خود باور دارند، برای غلبه بر موانع و مشکلات تلاش‌های مضاعفی می‌کنند، اما در مقابل افرادی که به شایستگی‌های خود شک می‌کنند یا باور کارآمدی ضعیف دارند، هنگام روبرویی با مشکلات، موانع و شکست‌ها تلاش کمی می‌کنند یا منصرف می‌شوند یا اینکه راه‌حل‌های پایین‌تر از سطح معمول ارائه می‌دهند و این افراد علت شکست را به ناتوانی خویش نسبت می‌دهند. در آن موقع توجه آنان به‌جای حل مسئله، بر شایستگی نداشتن خود متمرکز می‌شود، ولی افراد با سطح کارآمدی بالا علت شکست را تلاش و کوشش کم می‌دانند.

نتایج حاصل از مدل استفاده‌شده در پژوهش گواه بر این بود که اثر غیرمستقیم سخت‌کوشی بر ادراک از موفقیت ورزشی در مقایسه با اثر مستقیم آن بهبود یافته است؛ یعنی خودکارآمدی ورزشی کارانه کاران درباره سخت‌کوشی و موفقیت ورزشی آنان مؤثر بوده و نقش میانجی ایفا کرده است. این نتایج پژوهش با نتایج پژوهش جانسن و همکاران (۲۰۱۷) که نقش میانجی سخت‌کوشی را اثبات کرده بودند، همسو نبود. در تفسیر این یافته در مدل پژوهش می‌توان گفت که خودکارآمدی درک‌شده در میزان استقامت، جدیت و پشتکار فرد در نیل به اهداف موردانتظار در برخورد با موانع، اثر می‌گذارد. افراد کارآمد در مواجهه با رویدادهای دشوار، استقامت و پشتکار زیادی به خرج می‌دهند و از منابع مختلف فردی و محیطی بازخوردهای مثبت می‌گیرند که آن بازخوردها به نوبه خود به‌عنوان تقویت‌کننده یا قدرت‌دهنده به خودکارآمدی عمل می‌کنند؛ برعکس، افراد با

سطح پایین خودکارآمدی یا افرادی که در کسب نتایج موردانتظار تلاش نمی‌کنند، بازخوردهایی دریافت می‌کنند که نشانگر توانمندی نبودن آنان در انجام‌دادن وظایف است (بندورا، ۱۹۹۷، ۷۵)؛ به همین علت کاراته‌کاران سخت‌کوشی که خودکارآمدی سطح بالاتری دارند، در عملکرد ورزشی خود موفق‌تر هستند.

نتیجه‌گیری کلی از یافته‌ها نشان می‌دهد که در کاراته‌کاران استان کرمانشاه سخت‌کوشی به‌تنهایی نمی‌تواند ضامن موفقیت ورزشکار باشد؛ بلکه باید تأثیر دیگر متغیرهای روان‌شناختی را نیز در نظر داشت که در این پژوهش نقش خودکارآمدی بررسی شد. یک ورزشکار معمولاً اهدافی را انتخاب می‌کند که در کسب موفقیت‌آمیز آن‌ها سطح معینی از توانایی را داشته باشد؛ براین اساس، ورزشکاران از فعالیت‌هایی اجتناب می‌کنند که توانایی انجام‌دادن آن‌ها را ندارند. این اجتناب به نوبه خود می‌تواند برای افراد در انجام‌دادن فعالیت‌های چالش‌برانگیز و میزان تقویت مثبت بازخوردهای حاصل از آن محدودیت ایجاد کند. افرادی که به کارآمدی خود باور دارند، اهداف چالش‌انگیز را انتخاب می‌کنند و از تجارب تهدیدآمیز اجتناب می‌کنند. همچنین افراد با سطح کارآمدی پایین از رویارویی با تکالیف، وظایف و اهداف مشکل‌پرهیز می‌کنند. افراد خودکارآمد براساس اهداف انتخابی، خود را موظف به تعیین معیارهای عملکرد می‌کنند و پس از آن به مشاهده و قضاوت نتایج عملکرد خود می‌پردازند و در صورت مشاهده ناهمخوانی بین سطوح واقعی و مطلوب عملکرد، احساس نارضایتی می‌کنند و این محرکی برای تعیین و اصلاح عمل در آن‌هاست. در این پژوهش نیز کاراته‌کاران دارای سطح خودکارآمدی بالایی بودند؛ در نتیجه اهداف چالش‌برانگیزی را انتخاب می‌کنند و این امر باعث موفقیت بیشتر آن‌ها می‌شود. در مجموع نظریه خودکارآمدی بیان می‌کند که باور فرد به توانایی‌های خود، رفتارهای موردنیاز برای کسب نتایج مثبت موردانتظار را ایجاد می‌کند و موجب می‌شود فرد برای به‌کارگیری رفتار خود تلاش‌های مضاعفی کند. کارآمدی درک‌شده نه‌تنها بر انتخاب اهداف، بلکه بر اجرای آن‌ها نیز اثر می‌گذارد؛ پس می‌توان نتیجه گرفت که سطح مطلوب خودکارآمدی کاراته‌کاران باعث اجرای مطلوب و موفق آنان شده است. موفقیت و پیروزی هر ورزشکاری در عرصه رقابت‌ها، حاصل تصور و نگرش مثبت شخصی او از خویشتن است. این نگرش مثبت است که فرد را به‌سوی موفقیت می‌کشانند و برعکس نگرش منفی از خود و دیگران باعث می‌شود که ذهن ورزشکار به مشکلات معطوف شود.

روی‌هم‌رفته، بررسی و شناخت شاخص‌های مهم روانی ورزشکاران ازجمله سخت‌کوشی و خودکارآمدی می‌تواند راهنمای خوبی برای مربیان و ورزشکاران باشد و از سرخوردگی و دست‌نیافتن ورزشکار به موفقیت جلوگیری کند. موفقیت ورزشی نیز به‌عنوان هدف اصلی ورزش‌های قهرمانی، نشانگر اهمیت موضوع این پژوهش است؛ زیرا به‌نظر می‌رسد برای کسب موفقیت ورزشی بررسی متغیرهای تأثیرگذار بر عملکرد ورزشکار از اهمیت زیادی برخوردار است. از طرفی با بررسی این روابط می‌توان برای کسب موفقیت در ورزش‌های قهرمانی برنامه‌ریزی علمی و هدفمند کرد و در سایه این‌گونه پژوهش‌ها می‌توان سطح رقابتی ورزشکاران را ارتقا بخشید و تحولی اساسی در ورزش قهرمانی کشور ایجاد کرد.

References

1. Anshel, M. H., Williams, L. R. T., & Williams, S. M. (2000). Coping style following acute stress in competitive sport. *The Journal of Social Psychology*, 140, 751-73.
2. Asadi, I., Sadeghi, A., Vasudeva, P., & Abdollahi, A. (2006). Relationship between quality of life, hardiness, self-efficacy and self-esteem amongst employed and unemployed married women in Zabol. *Iran Journal of Psychiatry*, 1, 104-111. (in Persian).
3. Bandura, A. (1995). Self-efficacy. In V. S. Ramachandram (Ed.), *Encyclopedia of Human behavior* (pp. 71-81). New York : New York Academic Press.
4. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
5. Bartone, P. T., Roland, R.R., Picano, J. J., & Williams, T. J. (2008). Psychological hardiness predicts success in US army Special Forces candidates. *International Journal of Selection and Assessment*, 16 (1), 78-81.
6. Besharat, M. A., Salehi, M., Shahmohamadi, K., Nadali, H., & Zebardast, H. (2011). Relationship between resilience and hardiness with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Contemporary Psychology*, 3(2), 38-49. (in Persian).
7. De Geest, D., & Brown, K. G. (2011). The role of goal orientation in leadership development. *Human Resource Development Quarterly*, 22 (2), 157-75.
8. Farzi, H., Abbasi, H., Souri, A., & Nazari, F. (2014). Determining the relationship of hardiness and achievement motivation with perception of success in athletic students of Iranian and Iraqi universities. *Applied Research of Sport Management*, 3(2), 75-87. (in Persian).
9. Feltz, D. L. & Lirgg, C. D. (2001). Self-efficacy beliefs of athletes, teams, and coaches. In R. N. Singer (Ed.), *Handbook of Sport Psychology* (2nd ed.) (pp. 360-341). New York. John Wiley & Sons.
10. Feltz, D. L., Short, S., & Sullivan, P. (2008). *Self-efficacy in sport*. Champaign: Human Kinetics. New York.
11. Haney, C. J., & Long, B. C. (2006). Coping effectiveness: A path analysis of self-efficacy, control, coping, and performance in sport competitions. *Journal of Applied Social Psychology*, 25(19), 1726-1746.
12. Hashemi, S. H., Ahadi, H., & Azad Yekta, M. (2017). Relationship between psychological hardiness and self-efficacy in patients with type 2 diabetes (The mediating role of self-esteem and social support) using structural equation modeling. *European Online Journal of Natural and Social Sciences*, 6(2), 273-287.
13. Johnsen, B. H., Espevik, R., Saus, E. R., Sanden, S., Olsen, O. K., & Hystad, S. W. (2017). Hardiness as a moderator and motivation for operational duties as mediator: the Relation between operational self-efficacy, performance satisfaction, and perceived strain in a simulated police training scenario. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 32(4), 331-339.
14. Kavussanu, M., & Roberts, G.C. (2001). Moral functioning in sport: An achievement goal perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 37-54.
15. Kobasa, S. C. (1998). Hardiness and health: Prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.

16. Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events. *Personality and health: An inquiry in to hardiness. Journal of personality and social psychology*, 36, 5-18.
17. Kobasa, S.C., & Maddi, S.R. (1999). Comments on trends in hardiness research a theorizing. *Consulting Psychology Journal Practice and Research*, 51, 67-71.
18. Llewellyn, D. J., Xavier, S., Amanda, A., & Gareth, J. (2008). Self-efficacy, risk taking and performance in rock climbing. *Personality and Individual Differences*, 45, 75-8.
19. Maddi, S. R., & Hess, M. J. (1992). Personality hardiness and success in basketball. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 360-368.
20. Morgan, T.K. (2006). A season long mental skills training program collegiate Volleyball players (Unpublished doctoral dissertation). The University of Tennessee, Chattanooga, United States.
21. Mousavi, S. A., Vaez Mousavi, S. M. K., & Yghubi, H. (2015). The role of sport perfectionism in psychological health and sports success of elite athletes. *Sport Psychological Studies*, 4(12), 31-42. (in Persian).
22. Ortega, E., Olmedilla, A., Baranda, P. S., & Gómez, M. A. (2009). Relationship between the level of self-efficacy, performance indicators, and participation in youth basketball. *Revista de Psicología Del Deporte*, 18, 337-342.
23. Sarabandi, M., & Rezaie, Z. (2017). The study of the relationship between sport perfectionism and achievement motivation with sport success: A case study Kabaddi athletes. *Sport Psychology Studies*, 6(19), 57-68. (in Persian).
24. Short, S. E., Tenute, A., & Felts, D. L. (2005). Imagery use in sport: Meditational effects for efficacy. *Journal of Sports Science*, 23 (9), 951 –960.
25. Singh, D., Saini, S. (2013). Sports achievement motivation among wrestlers and judokas: A comparative study. *International Journal of Behavioral Social and Movement Sciences*, 2(1), 70-75.

استناد به مقاله

Eydi, H., & aghaie, N. (2021). The Study of Effect of Hardiness and Self-Efficacy on Perception of Success of Women's karate in Kermanshah Province. *Sport Management Studies*, 13(65), 273-294. (in Persian). DOI: 10.22089/smrj.2018.5706.2142

عیدی، حسین، و آقایی، نادیا. (۱۴۰۰). بررسی تأثیر سخت‌کوشی و خودکارآمدی بر ادراک از موفقیت ورزشی در کاراته‌کاران زن استان کرمانشاه. *مطالعات مدیریت ورزشی*، ۱۳(۶۵)، ۲۷۳-۲۹۴.

شناسه دیجیتال: 10.22089/smrj.2018.5706.2142

