

مقایسه سخت کوشی دانش آموزان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار
The comparison of hardiness athlete and non athlete girl students

Mohammad Ali, Mohammadyfar
Alimohamadyfar@yahoo.com
Maryam, Mohammadyfar
Mahmood, Najafi

محمد علی محمدی فر
دکترای روانشناسی صنعتی و سازمانی
مریم محمدی فر
فوق لیسانس تربیت بدنی دانشگاه ارومیه
محمود نجفی
استادیار دانشگاه سمنان

Abstract

The aim of this research was the study and comparison of hardiness and its subscales among girl high school students in Orumieh city. Sample of research was 400 girl high school that By diagnostic interview the sample divided to two groups, athlete (150) and non athlete (250). Kobasa Hardiness Scale was administered among samples. This scale has all psychometric properties which are need for scale. The results showed that the mean scores of athlete group were significantly higher than non athlete counterparts on hardiness total scale and control subscale. Conversely, there were not significant differences between the mean scores of individual athlete and grouping athlete. Altogether, it seems that athletic competition and physical activity have positive effect on hardiness as a personality trait or that hardiness students have more tendencies to participate in physical activities along with their academic tasks.

Key Words: athlete, hardiness, commitment, challenge, control

چکیده^۱

هدف از تحقیق حاضر بررسی و مقایسه سخت کوشی در میان دانش آموزان دختر متوسطه شهرستان ارومیه بود. نمونه پژوهش ۴۰۰ نفر بود که با استفاده از مصاحبه تشخیصی به دو گروه مقایسه ای ورزشکار (۱۵۰ نفر) و غیر ورزشکار (۲۵۰ نفر) تقسیم شدند. ابزار این پژوهش پرسشنامه سخت کوشی کوباسا بود که دارای کلیه خصوصیات روانسنجی مورد نیاز بود. نتایج بیانگر این بود که ورزشکاران به طور معنی داری دارای نمرات بالاتری در سخت کوشی و زیر مقیاس کنترل نسبت به غیر ورزشکاران بودند. همچنین هیچگونه تفاوت معنی داری بین نمرات دو گروه ورزشکاران تیمی و انفرادی مشاهده نشد. در مجموع می توان چنین نتیجه گیری کرد که ورزشکاران نسبت به غیر ورزشکاران دارای میزان سخت کوشی بیشتری بوده و فعالیت های بدنی و رقابت های ورزشی تاثیرات مثبتی را بر روی متغیر شخصیتی سخت کوشی داشته یا اینکه افراد سخت کوش تمایل بیشتری به شرکت در فعالیت های ورزشی دارند.

کلید واژه‌ها: ورزشکار، سخت کوشی، تعهد، چالش، کنترل.

دریافت: شهریور ۱۳۸۸
پذیرش: آذر ۱۳۸۸

مقدمه

انسان موجودی است پیچیده که تفکر و تامل بر شناخت ابعاد وجودی او از زمان پیدایش تا کنون بطور مستمر ادامه دارد. دانشمندان و محققین بسیاری به شناخت و بررسی جنبه‌های مختلف انسان پرداخته‌اند، ابتدائی‌ترین شناخت‌ها براساس معرفت ظاهری انسان که نمودی از جسم اوست، بوده است. اما روان آدمی نیز بسیار پیچیده و پر از اسرار و عجایب است. با توجه به ارتباط جسم و روان انسان اهمیت بررسی بعد روانی به همراه بعد جسمانی به خودی خود روشن می‌شود.

برخی از دانشمندان ثبات و پایداری شخصیت را جزء خصوصیات فردی یک شخص تلقی می‌کنند و تعدادی دیگر محیط را در شکل‌گیری شخصیت مؤثر می‌دانند در حالی که پیروان نظریه تأثیر متقابل، ویژگی‌های فردی و تأثیر محیط را با هم به‌عنوان عامل تعیین‌کننده رفتار در نظر می‌گیرند. در این اواخر نظریه تأثیر متقابل رواج بیشتری یافته است. براساس این دیدگاه، ساختار شخصیت شامل دو بخش می‌شود: اولی، نظرات ثابت، ارزش‌ها و باورهای درباره خود فرد است که تقریباً پس از دوران کودکی دیگر دست خوش تغییر نمی‌شوند و دیگری رفتار پویا و قابل‌تغییری که تحت تأثیر محیط قرار می‌گیرد (رو، ۱۹۹۹).

برخی از روان‌شناسان اظهار می‌دارند که شرکت در فعالیت‌های ورزشی و قهرمانی در بهبود و توسعه شخصیت مؤثر است. در بعضی از موارد، رقابت‌های قهرمانی موجب ارضای نیازهای اساسی چون احساس تعلق، احترام به خود، احساس موفقیت و احساس پذیرفته شدن می‌شود. بعلاوه رقابت وسیله‌ای است برای اشباع نیاز به فعالیت بدنی و خلاقیت^۲ که اینها آثار روانی

هستند که به شکل‌گیری جنبه‌های اجتماعی شخصیت یا صلاحیت و شایستگی اجتماعی کمک می‌کنند (بوچر، ترجمه آزاد، ۱۳۸۱). برای بچه‌ها مهم است، ابزاری در اختیارشان قرار داده شود که آنها را قادر سازد تا این انگیزه درونی را ظاهر کنند، مشکلات موجود در راه تحقق آن را از میان بردارند و به ویژه از تلقی و قضاوت مناسب و شایسته دیگران در باره رفتار خود مطلع شوند. در واقع اینگونه فعالیت‌ها از نظر روان‌شناسی برای رشد شخصیت کودک حائز اهمیت ویژه‌ای است (احدی و همکاران، ۱۳۸۰).

دانش‌آموزان بعنوان نسل آینده‌ساز یکی از سرمایه‌های بنیادی جوامع امروزی و یکی از ارکان اصلی آموزش و پرورش محسوب می‌شوند، که هرگونه توجه به کیفیت رشد و بالندگی، سازگاری‌های فردی و اجتماعی آنان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. یکی از عوامل بسیار مهم در پیشرفت دانش‌آموزان عوامل شخصیتی است. از جمله ویژگی‌های شخصیتی مهمی که به نظر می‌رسد عملکرد را در شرایط استرس‌زا همچون محیط‌های ورزشی تحت تأثیر قرار می‌دهد سخت‌کوشی روان‌شناختی است. به نظر می‌رسد که این تأثیر حاصل رابطه‌ای دو طرفه است، به بیان دیگر ورزش باعث افزایش سخت‌کوشی می‌شود و سخت‌کوشی نیز عملکرد ورزشی را بهبود می‌بخشد. از طرفی تحقیقات فراوانی تأثیر فعالیت بدنی و ورزش را بر کاهش تنش‌های روانی به ثبوت رسانده‌اند. به نظر می‌رسد که این کاهش تنش و استرس با افزایش و تقویت خصیصه‌های شخصیتی‌ای همچون سخت‌کوشی روان‌شناختی اتفاق می‌افتد. هدف از تحقیق حاصل بررسی تفاوت خصیصه شخصیتی سخت‌کوشی روانی و زیرمقیاس‌های آن در گروه‌های ورزشکار و

^۲. self-respect

^۳. creativity

شدن سطح اضطراب آن‌ها در موقعیت‌های مختلف رقابتی می‌انجامد.

بر اساس یافته‌های پژوهشی، بین شخصیت، خلق و ورزش رابطه‌ای متقابل وجود دارد. از یک سو ورزش باعث ایجاد تغییرات مثبت و معنا داری در متغیرهای شخصیتی و هیجانی می‌شود. از سوی دیگر ویژگی‌های شخصیتی در انجام ورزش و همچنین انتخاب انواع خاص فعالیت‌ها و برنامه‌های ورزشی موثر است. به نظر می‌رسد که تاثیر ورزش بر شخصیت، به متغیرهای متعددی از جمله نوع ورزش و مدت انجام آن تمرینات بستگی داشته باشد. چرا که تغییرات شخصیتی بیشتر ناشی از تمرینات طولانی و مداومند، به این دلیل که این قبیل تمرینات در بیوشیمی بدن تغییرات معنا داری ایجاد می‌کنند و در نتیجه متغیرهای شخصیتی با تغییرات بیوشیمی بدن همراه می‌شوند (افروزه، ۱۳۸۴).

کاکس^۴ پس از مرور بسیار گسترده تحقیقات مربوط به شخصیت و ورزش، در خصوص زنان و مردان ورزشکار به این نتیجه رسیده است که: ورزشکاران و غیر ورزشکاران از نظر خصوصیات شخصیتی با هم متفاوتند. ورزشکاران نسبت به افراد غیر ورزشکار، مستقل‌تر، دارای اعتماد به نفس بیشتر، مبارزه طلب‌تر، عینیت‌گرا، افراطی و برونگراتر و دارای اضطراب کمتری هستند. با توجه به اینکه ورزش محیط آزادی برای طرح عقاید و اظهار نظرها می‌باشد افراد بهتر می‌توانند اینگونه استعدادهای خود را شکوفا سازند (احمدی، ۱۳۸۴).

اکثر قهرمانان ورزشی و مربیان معتقدند که عوامل روانی^۵ به اندازه ویژگی‌های فیزیکی اهمیت دارند و پس از کسب مهارت‌های جسمی برای شرکت در

غیرورزشکار، همچنین ورزشکاران انفرادی و ورزشکاران تیمی بوده است.

ورزش به طور عمومی سرشار از فرصت‌های مناسب برای برخورد با موانع و مشکلات و اتخاذ شیوه‌های مناسب به منظور رفع آنهاست. این وضعیت از نظر سلامت روانی نوجوان اهمیت بسیار دارد. در واقع، انتخاب شیوه یا شیوه‌های ورزشی (تاکتیکی) که منجر به تسلط و غلبه بر موانع (حصول پیروزی) می‌شود، باعث می‌شود که نوجوان در برخورد با موانع و مشکلات روحیه‌ای مقاوم، جستجوگر، چاره‌اندیش، منعطف و تحمل‌پذیر (سختکوشی) داشته باشد. بنابراین غلبه کردن بر کشمکش‌ها و مشکلات در ورزش، احساس شخصی فرد را از شایستگی و کنترل خویش افزایش می‌دهد، انگیزه درونی او را برای بروز رفتار شایسته بیشتر می‌کند و شخصیت او را به شکلی بسیار مثبت، تحت تاثیر قرار می‌دهد. کودکان و نوجوانانی که فرصت می‌یابند در میادین ورزشی استعدادها، توانایی‌ها، لیاقت‌ها و مهارت‌های خود را به نمایش بگذارند و در رابطه با مشکلات آنی داخل میدان (شرایط دائم‌التغییر داخل میدان از نظر دگرگونی‌های تکنیکی و تاکتیکی تیم خود و تیم حریف به منظور کسب شرایط مطلوب‌تر) از خود ابتکار و خلاقیت نشان دهند، محیط و شرایط مناسب‌تری از نظر تربیتی پیش رو خواهند داشت (کلاتر، ۱۳۷۷).

از طرفی دیگر افراد سخت کوش 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 (کوباسا، ۱۹۷۹). این امر به بهینه

⁴ Cox

⁵ . psychic factors

دادند که سطوح سختکوشی در دسته‌های گوناگون لیگ راگی متفاوتند و در بازیکنان حرفه‌ای لیگ برتر به حداکثر می‌رسند (گلبی و همکاران، ۲۰۰۴).

روش

کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر ارومیه که در سال تحصیلی ۸۶-۸۵ در یکی از مدارس متوسطه نواحی دوگانه ارومیه مشغول تحصیل بودند، به عنوان جامعه آماری تحقیق در نظر گرفته شدند. لازم به ذکر است که جامعه آماری مذکور به دو زیر جامعه ورزشکار و غیرورزشکار تقسیم گردید. این تقسیم‌بندی با توجه به مصاحبه تشخیصی محققین از بیش از ۷۰۰ دانش آموز انتخاب شده بشکل تصادفی انجام گرفت. بدین ترتیب که با استفاده از جدول مورگان، تعداد ۴۰۰ نفر که ۱۵۰ نفر آنها ورزشکار و ۲۵۰ نفر غیر ورزشکار بودند به روش خوشه‌ای تصادفی به عنوان نمونه تحقیق انتخاب گردیدند. آزمودنی‌های تحت بررسی به ۲ گروه ورزشکار (۱۵۰ نفر، معادل ۳۷/۵ درصد) و غیر ورزشکار (۲۵۰ نفر، معادل ۶۲/۵ درصد) تقسیم گردید که از این میان تعداد ۷۰ نفر (۱۷/۵ درصد) ورزشکار انفرادی و تعداد ۸۰ نفر (۲۰ درصد) ورزشکار تیمی بوده‌اند. فراوانی و درصد رشته‌های گوناگون ورزشی عبارت بودند از: بسکتبال ۵۶ نفر (۳۷/۳۳ درصد)، والیبال ۲۴ نفر (۱۶ درصد)، شنا ۲۲ نفر (۱۴/۶۷ درصد)، تکواندو ۲۸ نفر (۱۸/۶۷ درصد) و نهایتاً آمادگی جسمانی ۲۰ نفر (۱۳/۳۳ درصد).

نحوه نمونه‌گیری به این گونه بود که ابتدا هر دو ناحیه یک و دو آموزش و پرورش شهر ارومیه و مدارس آن جهت نمونه‌گیری انتخاب گردید و از هر ناحیه بشکل تصادفی تعداد ۴ آموزشگاه متوسطه دخترانه به عنوان مدارس هدف تعیین شد. در مرحله بعدی از هر آموزشگاه انتخاب شده با توجه به حجم دانش آموزان

یک مسابقه ورزشی، معمولاً ورزشکاری که فکر خود را بیشتر تحت کنترل دارد، برنده خواهد شد. سخت‌کوشی، جانشین کمبود مهارت ورزشی نیست اما در شرایط مشابه می‌تواند عاملی برای برد یا باخت باشد. ورزشکاری که سخت‌کوش تر است احتمالاً می‌تواند بدون توجه به عوامل موقعیتی، به نتایج نسبتاً ثابتی دست پیدا کند. حتی وقتی که شرایط ایده‌آل نیست، دیدگاه مطمئن، مثبت و خوشبینانه خود را حفظ می‌کند و تحت تأثیر فشارها قرار نمی‌گیرد. با مسائلی که موجب انحراف ذهن می‌شود کنار می‌آید، بدون این که اجازه دهد تمرکز ایده‌آلش را مختل کند. ناراحتی و درد را تحمل می‌کند، وقتی ادامه کار مشکل می‌شود، همچنان به تلاش خود ادامه می‌دهد و انعطاف پذیر است و پس از شکست دوباره از نو آغاز می‌کند (اسدپور، ۱۳۸۱).

تاکنون تلاش‌چندانی برای انتقال مفهوم سختکوشی به‌صحنه ورزش صورت نگرفته است. در مطالعه‌ای که در مورد ارتباط سختکوشی و بسکتبال صورت گرفت، معلوم شد هفت شاخص از هشت شاخص این بازی به‌نحو قابل ملاحظه‌ای با میزان سختکوشی ارتباط دارد، هر چند این نتایج را باید با احتیاط بیان کرد، زیرا این روابط به‌طور حتم دخالت سختکوشی را اثبات نمی‌کند (کولینز، ۱۹۹۳). در بررسی دیگری که توسط جیم گلبی و مایکل شرد^۶ (۲۰۰۴) بر روی بازیکنان حرفه‌ای راگی انجام گرفت، نتایج حکایت از آن می‌کرد که هر چه افراد دارای اجرای مهارتی بهتری هستند و از نظر عملکردی ماهرترند دارای میزان سختکوشی بالاتری بویژه در قسمت کنترل و تعهد، می‌باشند به بیان دیگر آنها نشان

⁶ Jim golby & michael sheard

کرونباخ^{۱۲} مورد آزمون قرار گرفته و ضرایب همبستگی به دست آمده از ۰/۶۵ تا ۰/۷۸ همسانی درونی این مقیاس را مورد تأیید قرار دادند. در این مطالعه اعتبار آزمون نیز بر اساس ضرایب همبستگی نمره های آزمودنی ها در زیر مقیاس های بهزیستی روانشناختی^{۱۳}، درماندگی روانشناختی^{۱۴}، کمال گرایی مثبت و کمال گرایی منفی^{۱۵} بررسی و تأیید شد (بشارت، ۱۳۸۴).

یافته ها

جدول ۱، شاخص های مرکزی آزمودنی ها را در مورد نمره های سختکوشی و زیرمقیاس های آنها به تفکیک گروه های مورد مقایسه نشان می دهد. میانگین و انحراف معیار نمره های متغیر تعهد برای گروه های مورد مقایسه (غیر ورزشکار، ورزشکار، ورزشکار تیمی و ورزشکار انفرادی) به ترتیب از راست به چپ عبارتند از: (۶/۰۱)، ۲۸/۰۳ (۵/۱۹)، ۲۸/۴۹ (۵/۵۹)، ۲۸/۲۷ (۵/۹۸) و ۲۹/۰۳.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار نمره های تعهد، کنترل، مبارزه طلبی و سختکوشی کل به تفکیک گروه های مورد مقایسه

| گروه ها متغیر | غیر ورزشکار $M(SD)$ | ورزشکار $M(SD)$ | ورزشکار تیمی $M(SD)$ | ورزشکار انفرادی $M(SD)$ |
|------------------|------------------------|--------------------|----------------------------|-------------------------------|
| تعهد | (۵/۹۸) | (۵/۵۹) | (۵/۱۹) | (۶/۰۱) |
| کنترل | (۵/۹۷) | (۶/۰۱) | (۶/۴۹) | (۵/۴۷) |
| مبارزه طلبی | (۵/۲۵) | (۴/۴۴) | (۴/۳۲) | (۴/۵۹) |
| سختکوشی (کل) | (۱۲/۱۳) | (۹/۹۰) | (۹/۸۷) | (۹/۹۹) |
| | ۸۵/۱۲ | ۸۷/۳۷ | ۸۶/۹۵ | ۸۷/۸۶ |

حداقل یک کلاس در هر پایه تحصیلی انتخاب گردید. در هر کلاس انتخاب شده کلیه دانش آموزان مبنای مصاحبه تشخیصی اولیه جهت مشخص نمودن دانش آموزان ورزشکار بودند، بعد از مصاحبه ۷۰۰ دانش آموز تعداد ۱۵۰ دانش آموز ورزشکار مشخص گردید که کل آنها بعنوان نمونه ورزشکار پژوهش حاضر انتخاب شدند. از طرف دیگر بگونه تصادفی ساده تعداد ۲۵۰ دانش آموز بعنوان نمونه غیر ورزشکار این پژوهش مورد مطالعه قرار گرفتند، نهایتاً تحقیق حاضر با ارائه پرسشنامه به ۴۰۰ دانش آموز دختر مقطع متوسطه شهر ارومیه به انجام رسید.

ابزار

مقیاس سختکوشی: این پرسشنامه دارای ۴۵ سوال بود. پرسش ها در مقیاس چهار درجه ای لیکرت از نمره صفر تا نمره سه برای سه زیر مقیاس تعهد، کنترل و مبارزه طلبی محاسبه شدند. هریک از زیرمقیاس های^۷ این آزمون برحسب ۱۵ سوال ارزیابی شدند. علاوه بر سه زیرمقیاس، از جمع کل نمره زیر مقیاس ها یک نمره کل برای سختکوشی به دست آمد. مقیاس سختکوشی ابزاری معتبر برای سنجش سختکوشی و سلامت روانی است (بارتون، ۱۹۸۹؛ ژاندا، ۲۰۰۱). بشارت (۱۳۸۴)، در مطالعه ای که هدف اصلی آن بررسی پایایی و اعتبار^۸ فارسی مقیاس سختکوشی^۹ بود، ۲۸۳ دانشجوی دانشگاه تهران را در دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار مورد مطالعه قرار داد. پایایی بازآزمایی^{۱۰} مقیاس سختکوشی و زیر مقیاس های آن در دو گروه نمونه با ضرایب همبستگی ۰/۷۷ تا ۰/۸۸ مورد تأیید قرار گرفت. همسانی درونی^{۱۱} این مقیاس نیز با استفاده از ضریب آلفای

7. subscale

8. validity

9. Hardiness scale

10. Test-retest reliability

11. Internal consistency

12. Cronbach's Alfa coefficient

13. Psychological well-being

14. Psychological distress

15. Positive and Negativ Perfectionism Scale

دیگر نمرات سخت کوشی ورزشکاران دختر از غیر ورزشکاران هم جنس خود بیشتر است.

* با توجه به اینکه در معنی داری تفاوت نمرات مبارزه طلبی داریم: ($p > 0/05$) بنابراین تفاوت معنی داری در نمرات دو گروه مشاهده نمی‌شود. به بیان دیگر نمرات زیر مقیاس مبارزه طلبی ورزشکاران دختر از غیرورزشکاران هم جنس خود تفاوت نمی‌کند.

* با توجه به اینکه در معنی داری تفاوت نمرات تعهد داریم: ($p > 0/05$) بنابراین تفاوت معنی داری در نمرات دو گروه مشاهده نمی‌شود. به بیان دیگر نمرات زیر مقیاس تعهد ورزشکاران دختر از غیر ورزشکاران هم جنس خود تفاوت نمی‌کند.

* با توجه به اینکه در معنی داری تفاوت نمرات کنترل داریم: ($p < 0/05$) بنابراین تفاوت معنی داری در نمرات دو گروه مشاهده می‌شود. به بیان دیگر نمرات زیر مقیاس کنترل ورزشکاران دختر از غیرورزشکاران هم جنس خود بیشتر است.

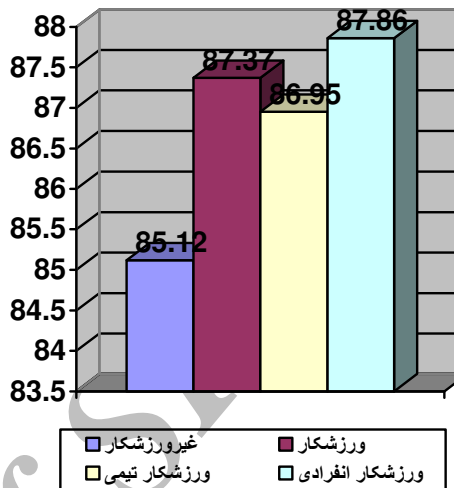
جدول ۳. نتایج آزمون t برای مقایسه ورزشکاران تیمی و انفرادی بر حسب متغیرهای تعهد، کنترل، مبارزه طلبی و سختکوشی (کل).

| متغیر شاخص | df | t | P |
|--------------|-----|-------|-------|
| تعهد | ۱۴۸ | ۱/۰۹۸ | ۰/۲۷۴ |
| کنترل | ۱۴۸ | ۰/۲۴۸ | ۰/۸۰۵ |
| مبارزه طلبی | ۱۴۸ | ۰/۲۰۳ | ۰/۸۳۹ |
| سختکوشی (کل) | ۱۴۸ | ۰/۵۵۸ | ۰/۵۷۷ |

همانگونه که در جدول فوق مشاهده می‌شود می‌توان

نتایج زیر را استخراج نمود.

* با توجه به اینکه در معنی داری تفاوت نمرات تعهد، کنترل، مبارزه طلبی و سخت کوشی کلی داریم: ($p > 0/05$) بنابراین تفاوت معنی داری در نمرات دو گروه مشاهده نمی‌شود. به بیان دیگر نمرات ورزشکاران دختر تیمی از ورزشکاران انفرادی هم



نمودار ۱: نمودار میانگین های سخت کوشی به تفکیک گروه های مورد مطالعه

برای تحلیل داده ها و آزمون فرضیه های پژوهش، نتایج آزمون t برای مقایسه دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار، و همچنین ورزشکاران انفرادی و تیمی در مورد نمره های سختکوشی و زیرمقیاس های مربوطه بررسی شد که نتایج آن در جداول شماره ۲ و ۳ گنجانده شده است.

جدول ۲. نتایج آزمون t برای مقایسه ورزشکاران و غیرورزشکاران بر حسب متغیرهای تعهد، کنترل، مبارزه طلبی و سختکوشی (کل).

| متغیر شاخص | df | t | P |
|--------------|-----|-------|-------|
| تعهد | ۳۹۸ | ۰/۳۷۴ | ۰/۷۰۹ |
| کنترل | ۳۹۸ | ۳/۲۹۰ | ۰/۰۰۱ |
| مبارزه طلبی | ۳۹۸ | ۰/۰۱۸ | ۰/۹۸۵ |
| سختکوشی (کل) | ۳۹۸ | ۲/۰۱۸ | ۰/۰۴۴ |

همانگونه که در جدول شماره ۲ مشاهده می‌شود نتایج

ذیل را می‌توان استخراج نمود.

* با توجه به اینکه در معنی داری تفاوت نمرات سخت کوشی داریم: ($p < 0/05$) بنابراین تفاوت معنی داری در نمرات دو گروه مشاهده می‌شود. به بیان

هالاها و همکاران، ۱۹۸۵)، حس استقلال (هاوارد و همکاران، ۱۹۸۶) و خودپیروی (باتل، ۱۹۸۹) را افزایش می دهد و باعث ارتقا و بهبود عملکرد می شود (وست من، ۱۹۹۰؛ آتلا، ۱۹۹۹). این ساز و کارها نیز به سهم خود، احتمال موفقیت ورزشی را در ورزشکار افزایش می دهند.

۴. احتمال دیگر این است که افراد به لحاظ شخصیتی سختکوش به ورزش و فعالیت های ورزشی بهای بیشتری داده و تمرینات فیزیکی و چالش های حاصل از حضور در مسابقات برای آنها جذاب و دلنشین است. به بیان دیگر افراد سختکوش ورزش را به عنوان فعالیتی در کنار سایر فعالیت های زندگی انتخاب می کنند.

۵. انتظار می رفت که خصیصه سخت کوشی روانشناختی در ورزشکاران تیمی بیشتر از ورزشکاران انفرادی باشد. زیرا در ورزش های گروهی فرد برای مطرح شدن و ترقی کردن در بین اعضای گروه فرصت بیشتری نسبت به ورزشکاران انفرادی دارد و نیازمند تلاش بیشتری برای ترقی و رسیدن به شهرت است و به همین دلیل سرسختی بیشتری از خود نشان می دهد. نتایج این تحقیق حکایت از نبود تفاوت معنی دار بین نمرات خصیصه سخت کوشی و زیرمقیاس های آن در ورزشکاران انفرادی و تیمی داشت. شاید این به این دلیل باشد که ورزشکاران دختر نوجوان به شکل رفته ای وارد مقوله ورزش نشده اند و با توجه به استعداد های خود مقاماتی را در استان کسب نموده اند و در کنار درس خود به ورزش نیز مشغولند. چنانچه ورزش برای آن ها جنبه حرفه ای پیدا کند لزوما کسانی که به ورزش های گروهی حرفه ای خواهند پرداخت می بایستی سخت کوشی بیشتری برای موفقیت داشته باشند.

جنس خود در سخت کوشی و زیرمقیاس های آن تفاوت نمی کند.

بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش نشان دادند که بین میانگین نمرات مولفه ی کنترل ورزشکاران و غیرورزشکاران از نظر آماری با احتمال ۹۹ درصد و میانگین نمرات سختکوشی با ۹۵ درصد اطمینان تفاوت وجود دارد. در دو زیرمقیاس دیگر یعنی تعهد و مبارزه طلبی تفاوت های معنی داری مشاهده نگردید. با توجه به اینکه بسیاری از دانش آموزان گروه ورزشکار از ورزشکاران مدال آور و استانی محسوب می شوند، این نتایج بر حسب چند احتمال قابل تبیین است.

۱. شخصیت سختکوش ورزشکار از طریق مولفه کنترل باعث می شود که ورزشکار احساس کند بر اوضاع مسلط است و می تواند تعیین کننده باشد (کوباسا، ۱۹۷۹). احساس تسلط بر اوضاع، این باور را در ورزشکار به وجود می آورد که مهمترین اراده حاکم اراده ی خود فرد است و بنابراین با برنامه ریزی و استفاده ی بهینه از متغیرهای محیط احتمال موفقیت خود را افزایش دهد.

۲. سختکوشی چون سپری در مقابل استرس در موقعیت های متفاوت زندگی عمل می کند (وایب، ۱۹۹۱؛ کوباسا، ۱۹۷۹). توانایی و مهارت مقابله با استرس های ورزشی بر اثر سختکوشی ورزشکار، به وی امکان می دهد تا در فضایی با استرس کمتر و آرامش بیشتر، از توانایی های خود بهتر استفاده کند و دقت عملکرد ورزشی خود را افزایش دهد (مدی و همکاران، ۱۹۹۲). به کارگیری استعدادهای در سایه دقت عمل، احتمال موفقیت ورزشی را افزایش می دهد.

۳. سختکوشی نشان دهنده اعتماد شخص به توانایی خود برای مقابله با شرایط گوناگون است

- Consulting Psychology Journal: Practice and Research, 51, pp. 72-82.
- 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, pp.452-462.
- Collins, C. (1993, Aug).** Hardiness as a stress resistance resource. Paper present at the annual meeting of the American Psychological Association, Toronto, Canada.
- Davis, Charles S. (2002).** Statistical methods for the analysis, Springer, New York, inc. ISBN:0-387-95370-1.
- Golby, Jim and Sheard, Michael (2004)** Mental toughness and hardiness at different evels of rugby leagu, *Personality and Individual Differences*.10(3), 56-65.
- Haward, 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, pp. 229-243.
- Holahan, C.J., Moos, R.H. (1985).** Life stress and health: personality coping and family support in stress resistance. *Journal of personality and social psychology*. 3: pp.739-747.
- Janda, L. (2001).** The psychologist's book of personality tests. New York: Wiley.
- Kobasa, S.C. (1979).** Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37 (1), 1-11.
- Maddi, S.R., & Hess, M.J. (1992).** Persnality hardiness and success in basketball. *International Journal of Sport Psychology*, 23, pp. 360-368.
- Rowe, M. (1999).** Teaching health-care providers coping: Results of a 2-year study. *Journal of Behaviora l Medicine*, 22, 511-527
- Urbina, Susana (2004).** Essentials of psychological testing, John Wiley & Sons, INC.
- Westman, M. (1990).** The relationship between stress and performance, The moderating effect of hardiness. *Human Performance*, 3, pp.141-155.
- Wiebe, D.J. (1991).** Hardiness and stress: a test of proposed mechanisems. *Journal of personality and social psychology*. 60, pp. 89-99.
- محدودیت جامعه آماری پژوهش، حرفه ای نبودن ورزشکاران مورد مطالعه و نوع پژوهش (علی-مقایسه ای) محدودیت هایی را در زمینه تعمیم یافته ها، تفسیرها و اسنادهای علت شناختی متغیرهای مورد مطالعه مطرح می کند که باید در نظر گرفته شود.
- ### منابع
- آ. بوچر، چارلز دبورا. آ. دست (۱۳۸۱). مبانی تربیت بدنی و ورزش، ترجمه احمد آزاد، چاپ سوم، موسسه تحقیقاتی و انتشاراتی نور.
- احمدی، حسن و بنی جمالی، شکوه السادات؛ (تابستان ۱۳۸۰). روانشناسی رشد، ماهنامه زیور ورزش، اداره کل تربیت بدنی دختران، ویژه نامه طرح جامع معلمان.
- احمدی، بهروز؛ (۱۳۸۴). بررسی عوامل همبسته با سلامت و بهداشت روان در بین دانش آموزان ورزشکار و غیرورزشکار دبیرستان های دخترانه و پسرانه آذربایجان غربی، طرح شورای تحقیقات آموزش و پرورش استان آذربایجان غربی.
- اسد پور، حاتم؛ (۱۳۸۱). بررسی تاثیر فعالیت ورزشی بدمیتون بر ویژگی شخصیتهی دانش آموزان پسر، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس.
- افروزه، محسن؛ (۱۳۸۴). ورزش و بهداشت روانی، ماهنامه علمی و تحلیلی آموزشی و ورزشی، فروردین ۱۳۸۴.
- بشارت، محمدعلی. ۱۳۸۴. پایایی و اعتبار مقیاس سختکوشی، مجله علوم روانشناختی، دوره ششم، شماره ۲۱، بهار.
- بشارت، محمدعلی. ۱۳۸۴. رابطه سختکوشی با موفقیت ورزشی و سلامت روانی دانشجویان ورزشکار، فصلنامه المپیک، سال سیزدهم، شماره ۲، تابستان ۱۳۸۴.
- کلاتره، جهانگیر؛ (۱۳۷۷). بررسی رابطه ساده و چند گانه متغیر های سرسختی، تیپ شخصیتی الف و فشار های روانی با بیماریهای روانی دانش آموزان پسر سال سوم متوسطه شهر اهواز، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- Atella, M.D. (1999).** Case studies in the development of organizational hardiness: from theory to practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51, pp. 125-134.
- Barton, P.T. (1989).** Hardiness protects against war related stress in army reserve forces.