

ارتباط سرسختی روان‌شناختی با عملکرد ورزشی بسکتبالیست‌های لیگ برتر کشور

زهرا بابایی^۱، رخساره بادامی^۲✉

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی اصفهان واحد خوراسگان، اصفهان، ایران

۲. استادیار دانشگاه آزاد اسلامی اصفهان واحد خوراسگان، اصفهان، ایران

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۰۸/۱۶

تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۰۵/۱۹

چکیده

هدف تحقیق: ویژگی شخصیتی سرسختی، استرس رقابتی را تعدیل می‌کند و یکی از خصیصه‌های مهم ورزشکاران موفق می‌باشد. هدف از پژوهش حاضر، تعیین ارتباط بین سرسختی روان‌شناختی با عملکرد ورزشی بسکتبالیست‌های لیگ برتر کشور بود. **روش تحقیق:** این پژوهش از نوع همبستگی و به روش پیمایشی انجام گرفت. نمونه آماری این پژوهش را ۲۲۴ (۱۰۸ زن و ۱۱۶ مرد) بسکتبالیست لیگ برتر کشور تشکیل می‌دادند. برای اندازه‌گیری داده‌ها از مقیاس کوتاه سرسختی بارتون (۱۹۹۵) و پارامترهای کارآمدی موقعیت استاندارد فدراسیون جهانی بسکتبال استفاده شد. داده‌ها با استفاده از آزمون همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام تحلیل گردید. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد، بین سرسختی روان‌شناختی با عملکرد ورزشی همبستگی مثبت و معنادار وجود دارد. هم‌چنین، از بین مؤلفه‌های سرسختی، مؤلفه مبارزه‌جویی پیش‌بینی‌کننده معنادار عملکرد ورزشی بود و ۳/۹ درصد از واریانس عملکرد ورزشی را تبیین کرد. **نتیجه‌گیری:** یافته‌ها نشان داد که ورزشکاران سرسخت، از عملکرد بهتری برخوردارند. لذا، به نظر می‌رسد، ارزیابی و تقویت سرسختی، می‌تواند نقش کاربردی در برنامه‌ریزی‌های مداخله‌ای با هدف افزایش عملکرد ایفا نماید.

کلید واژه‌ها: بسکتبال، سرسختی روان‌شناختی، عملکرد ورزشی، لیگ برتر.

Relationship between Psychological Hardiness with Sport Performance in Iran Basketball Primer League

Abstract

Purpose: Hardiness personality trait moderates the competitive stress and it is one of the most important characteristics of successful athletes. The aim of this research was to determine the relationship between psychological hardiness and sport performance in basketball players in the Iran's Premier League. **Methods:** The study is correlation and survey one. The study population comprised 294 basketball players (108 female and 116 male) who have participated in the tournament. Research tools included the short hardiness scale (SHS: Bartone, 1995) and standard situation efficacy parameters of basketball international Federation. Pearson's correlation and stepwise regression analysis using SPSS software were utilized to analysis the data. **Results:** Results showed a significant positive correlation between psychological hardiness and sports performance. Among all components of hardiness, Challenge component can predict significant sport performance and explain 3.9% of the variance in sport performance. **Conclusion:** Results showed that the hardy athletes have better performance. It seems evaluation and improve hardiness, can play an applied role in intervention programs with the aim of increasing performance.

Key Words: Basketball, Primer League, Psychological Hardiness, Sport Performance.

✉ نویسنده مسئول: رخساره بادامی

استادیار دانشگاه آزاد اسلامی اصفهان واحد خوراسگان

پست الکترونیک: rokhsareh.badami@gmail.com

مقدمه

در ورزش حرفه‌ای، تقاضاهای فزاینده برای پیروزی و اهداف سطح بالا، از دلایل شایعی هستند که منجر به استرس روان-شناختی می‌شوند. استرس از عواملی است که رفتار و عملکرد ورزشکار را تحت تأثیر قرار می‌دهد. ناتوانی در مقابله مؤثر با استرس‌های ورزشی برای عملکرد ورزشکار زیان‌بخش است (۱). باین‌حال، به‌نظر می‌رسد میزان تأثیر استرس بر عملکرد وابسته به تفاوت‌های فردی ورزشکاران باشد؛ چراکه برخی بازیکنان یا مربیان بهتر از دیگران موقعیت‌های استرس‌زا و سخت را مهار و مدیریت می‌کنند (۲). کوباسا (۱۹۷۹) بیان داشت، علت واکنش‌های متمایز افراد به رویدادهای استرس‌زای یکسان، تفاوت شخصیتی بوده که بهترین توصیف برای آن، سرسختی روان‌شناختی است (۳).

بر طبق نظر کوباسا (۱۹۷۹، ۱۹۸۲)، ساختار شخصیتی سرسختی، حائل و سپری محافظ در برابر استرس و متشکل از سه مؤلفه تعهد، کنترل و مبارزه‌جویی می‌باشد. باور تعهد (در مقابل از خود بیگانگی) به تمایلی برمی‌گردد که فرد به-طور عمیق، درگیر انجام کاری می‌شود. افراد متعهد، کمتر در موقعیت‌های پرفشار دست از کار برمی‌دارند. کنترل، اعتقادی است که رویدادهای زندگی و پیامدهای آنها قابل پیش‌بینی و کنترل در نظر گرفته می‌شود. فرد دارای احساس کنترل، به تلاش و عمل خود بیش از شانس اهمیت می‌دهد و بر این باور است که با تلاش خود می‌تواند آنچه را که در اطراف رخ می‌دهد، مدیریت کند. مبارزه‌جویی، باوری است که تغییرات زندگی طبیعی تلقی‌شده و ادراک مثبتی از آن استنباط می‌شود (۳ و ۴).

در پژوهش‌های غیرورزشی متعددی، رابطه سرسختی با عملکرد شغلی (۵) و عملکرد علمی (۶) سنجیده شده‌است. اما، در حیطه ورزش، اکثر پژوهش‌ها به‌طور غیرمستقیم به رابطه مثبت سرسختی با عملکرد اشاره داشته‌اند. به‌عنوان مثال، ورزشکارانی که از سطوح بالاتر سرسختی برخوردار بوده‌اند، از دید پیرامونی و محیطی بهتری هم بهره برده‌اند (۷)؛ هیجان‌ات را «مبارزه‌جویی» تلقی نموده و استنباط مثبت‌تری از اضطراب داشته‌اند (۸)؛ مقابله کارآمدتر و مؤثرتری با محرک‌های فشارزا نشان داده‌اند (۹)؛ در برابر تحلیل‌رفتگی، پایدارتر بوده‌اند (۱۰)؛ و هم‌چنین در مدت زمان کمتری، آسیب‌دیدگی آنها بهبود یافته‌است (۱۱). در یکی از مطالعات هم، رابطه سرسختی با عملکرد ورزش به-

طور مستقیم سنجیده شده‌است. در این مطالعه، سیندیک و ادزیجا (۲۰۱۳)، در فصل مسابقات قهرمانی بسکتبال کرواسی، رابطه بین سرسختی با عملکرد را سنجیدند. آن‌ها برای سنجش عملکرد از پارامترهای «کارآمدی موقعیت» استفاده کردند (۱۲). پارامترهای کارآمدی موقعیت، استاندارد فدراسیون بین‌المللی بسکتبال (فیبا) می‌باشد که این شاخص‌ها را دربرمی‌گیرد: پرتاب‌های آزاد، دوامتیازی و سه‌امتیازی؛ ریباندهای تهاجمی و تدافعی؛ توپ‌های ازدست-رفته، توپ‌ربایی‌ها، پاس‌های امتیازآور، سدکردن شوت‌ها و خطاهای شخصی. در پژوهش مذکور، ارزیابی کارآمدی موقعیت بازیکنان، حاصل تجزیه و تحلیل ۱۶ رقابت برای نه تیم شرکت‌کننده بود که رابطه بین سرسختی با پارامترهای کارآمدی موقعیت ورزشکاران، در تعداد اندکی از موارد مثبت بود. اما، با بقیه موارد ارتباط معنادار نداشت. به اعتقاد پژوهشگران مزبور، حجم نمونه بسیار کوچک و حضور دو تیم قدرتمند، از محدودیت‌هایی بوده که ممکن است، نتایج پژوهش آن‌ها را تحت تأثیر قرار داده باشد.

مرور تحقیقات انجام‌شده درخصوص سرسختی که تعدادی از آن‌ها در بندهای قبل ملاحظه شد، بیانگر این است که سرسختی به‌سبب تعدیل‌کنندگی استرس، یکی از ویژگی‌های مهم ورزشکاران موفق می‌باشد (۱۳). با این‌حال، ادبیات پژوهش در مورد رابطه بین سرسختی با عملکرد ورزشی محدود است (۱۴ و ۱۵). اکثر مطالعات، به‌طور غیرمستقیم از رابطه سرسختی با متغیرهای دیگر استنباط کرده‌اند که سرسختی با عملکرد ورزشی مرتبط است. علاوه براین، در تعداد قابل‌توجهی از پژوهش‌های کشور، عملکرد ورزشی بازیکنان، توسط ابزارهایی مانند چک‌لیست عملکرد ورزشی (۱۶) و یا پرسش‌نامه پنج‌گویه‌ای عملکرد ورزشی «چارونیو» (۱۷)، سنجیده شده‌است که در آن مربیان، دیدگاه خود را در مورد عملکرد ورزشی بازیکنانشان ابراز کرده‌اند. ضرورت دیگر این تحقیق، معرفی روش عملی‌تر برای سنجش عملکرد ورزشی به جامعه علمی کشور بوده-است. هم‌چنین، با عنایت به این‌که سرسختی، قابل آموزش و یادگیری است، در صورت وجود همبستگی مثبت و معنادار بین سرسختی با عملکرد ورزشی می‌توان آموزش سرسختی را با هدف ارتقای عملکرد در برنامه‌ریزی‌های مداخله‌ای

تأییدی استفاده‌شد و سه عاملی بودن این پرسش‌نامه تأیید گردید. شاخص‌های نیکویی برازش مدل سه عاملی سرسختی در جدول ۱ خلاصه شده است.

جدول ۱. شاخص‌های برازش مدل ورودی

شاخص بrazش	χ^2/df	RMSE	GFI	AGFI
مدل سه عاملی	۱/۸۸	۰/۰۷۱	۰/۹۳	۰/۹۰

جهت سنجش پایایی مقیاس سرسختی از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد. پایایی کل این مقیاس ۰/۷۶، برای مؤلفه تعهد ۰/۸۶، مؤلفه کنترل ۰/۷۷ و مؤلفه مبارزه‌جویی ۰/۸۵ به دست آمد.

۳- کارآمدی وابسته به موقعیت - پارامترهای استاندارد و اشتقاقی

به منظور ارزیابی عملکرد بازیکنان بسکتبال، از روش ترکیب خطی نسبی استفاده گردید. پارامترهای استاندارد کارآمدی موقعیت، ثبت شده در آمارهای مسابقات عبارت‌اند از: پرتاب-های آزاد، دوامتیازی و سه‌امتیازی؛ ریباندهای ته‌اجمی و تدافعی، توپ‌های از دست‌رفته، توپ‌ربایی‌ها، پاس‌های امتیازآور، سد کردن شوت‌ها و خطاهای شخصی. مجموع ارزش‌های این پارامترها در هر مسابقه، ضریب ارزشمندی^۲ برای هر یک از ورزشکاران مشخص می‌کند که در برگه نتایج مسابقات، به تفکیک ثبت می‌شود. برای سنجش عملکرد از این ضریب ارزشمندی، استفاده شده‌است. بدین‌گونه که، در تمامی ۲۰۸ رقابت ارزیابی‌شده در این پژوهش، ضریب ارزشمندی ۲۲۴ بسکتبالیست زن و مرد از ابتدا تا انتهای فصل مسابقات استخراج شد و به عنوان «عملکرد ورزشی» یکایک بسکتبالیست‌ها، لحاظ گردید.

شیوه اجرای پژوهش

پس از هماهنگی و کسب موافقت از فدراسیون بسکتبال جمهوری اسلامی ایران، با همکاری و مساعدت مربیان و

مدنظر قرار داد. بر این اساس، هدف اصلی مطالعه حاضر، بررسی رابطه ویژگی شخصیتی سرسختی روان‌شناختی با عملکرد ورزشی بسکتبالیست‌های زن و مرد لیگ برتر کشور بوده‌است.

روش پژوهش

این پژوهش از نوع همبستگی و به روش پیمایشی انجام گرفت. جامعه آماری این پژوهش را ۲۹۳ ورزشکار از ۲۲ تیم شرکت‌کننده در فصل مسابقات ۹۳-۱۳۹۲ لیگ برتر بسکتبال ایران تشکیل می‌دادند که ۲۲۴ نفر (۱۰۸ زن و ۱۱۶ مرد) از آن‌ها حاضر به شرکت در پژوهش شدند. لذا، هر ۲۲۴ نفر به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند.

ابزار پژوهش

۱- فرم مشخصات فردی

در این فرم ورزشکاران، داده‌های مربوط به ویژگی‌های جمعیت‌شناختی خود را وارد نمودند.

۲- مقیاس کوتاه سرسختی

به منظور اندازه‌گیری سرسختی، نسخه کوتاه شده بارتون «مقیاس تاب‌آوری گرایشی»^۱ و یا به گفته دیگر «مقیاس کوتاه سرسختی» مورد استفاده قرار گرفت. این مقیاس، توسط بارتون در سال ۱۹۹۵ ابداع گردیده‌است. مقیاس کوتاه سرسختی شامل ۱۵ گویه پیرامون خودسنجی سطوح سرسختی و دارای سه مؤلفه تعهد، کنترل و مبارزه‌جویی می‌باشد. ۵ گویه به مؤلفه تعهد (گویه‌های ۱، ۴، ۷، ۱۰، ۱۲)؛ ۵ گویه به مؤلفه کنترل (گویه‌های ۲، ۶، ۸، ۹، ۱۵)؛ و ۵ گویه نیز به مؤلفه مبارزه‌جویی (گویه‌های ۳، ۵، ۱۱، ۱۳، ۱۴) تخصیص می‌یابند که عبارات ۳، ۴، ۱۱ و ۱۴ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. سؤال‌های این ابزار، سطوح سرسختی و مؤلفه‌های آن را در مقیاس چهار درجه‌ای لیکرت از نمره صفر (اصلاً درست نیست) تا نمره سه (کاملاً درست است) می‌سنجد.

نسخه اصلی این مقیاس توسط متخصصین تربیت‌بدنی مسلط به زبان انگلیسی، به فارسی ترجمه گردید و توسط مترجم دیگری به زبان انگلیسی بازگردانده شد و به تأیید متخصصین رسید. برای تعیین روایی سازه از تحلیل‌عامل

روش‌های آماری

تجزیه و تحلیل داده‌های حاصل از این پژوهش در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی انجام شد. در سطح آمار توصیفی از فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار؛ و در سطح آمار استنباطی از ضریب همبستگی برای تعیین رابطهٔ سرسختی با عملکرد ورزشی و تعیین رابطهٔ مؤلفه‌های سرسختی با عملکرد، استفاده شد. هم‌چنین، برای پیش‌بینی عملکرد از روی مؤلفه‌های سرسختی، رگرسیون گام‌به‌گام در محاسبات اعمال گردید. محاسبات با استفاده از نرم‌افزار اسپاس در سطح معناداری ۰/۰۵ انجام شد.

یافته‌ها

جدول شماره ۲، شاخص‌های آماری مربوط به نمره‌های عملکرد ورزشی، سرسختی روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن به-طور کلی و به تفکیک جنس نشان داده شده‌است.

سرپرستان تیم‌های شرکت‌کننده در لیگ برتر کشور، به ورزشکاران داوطلب و در زمان استراحت آنان، فرم‌های حاوی اطلاعات فردی و مقیاس کوتاه سرسختی عرضه گردید. محققان پس از توضیحات لازم در مورد هدف پژوهش، از بسکتبالیست‌ها درخواست کردند که سیاههٔ مزبور را مطالعه و نظر خود را با علامت‌زدن یکی از گزینه‌ها بیان نمایند. ضمناً، اطمینان داده‌شد که اطلاعات شخصی آنان کاملاً محرمانه تلقی شده، منحصراً به‌منظور پژوهش علمی می‌باشد. هم‌چنین، گزارشات آماری مسابقات از فدراسیون بسکتبال اخذ گردید. ضرایب ارزشمندی ثبت‌شده در گزارشات مزبور، جهت سنجش عملکرد ورزشی بسکتبالیست‌ها مورد استفاده قرار گرفت.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار عملکرد ورزشی، سرسختی روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن

مؤلفه مبارزه- جویی	مؤلفه کنترل	مؤلفه تعهد	سرسختی روان- شناختی	عملکرد ورزشی	میانگین	کل
۲/۱۸	۲/۲۲	۲/۴۹	۲/۳۰	۳/۹۵	انحراف معیار	
۰/۴۴	۰/۴۸	۰/۵۶	۰/۳۶	۵/۵۵	میانگین	بانوان
۲/۲۴	۲/۲۰	۲/۴۶	۲/۳۱	۳/۶۶	انحراف معیار	
۰/۴۶	۰/۵۰	۰/۵۰	۰/۳۶	۵/۸۹	میانگین	آقایان
۲/۱۳	۲/۲۵	۲/۵۱	۲/۲۸	۴/۲۲	انحراف معیار	
۰/۴۱	۰/۴۶	۰/۶۱	۰/۳۶	۵/۲۳		

جدول ۳. ضریب همبستگی سرسختی روان‌شناختی با عملکرد ورزشی

عملکرد بازیکنان			متغیر ملاک	
تعداد	سطح معناداری	مجذور ضریب همبستگی	ضریب همبستگی	متغیر پیش بین (سرسختی کل)
۲۲۴	۰/۰۱۰	۰/۰۳۱	۰/۱۷۷*	سرسختی (کل)
۱۰۸	۰/۰۳۵	۰/۰۴۴	۰/۲۰۹	سرسختی (زنان)
۱۱۶	۰/۰۳۰	۰/۰۴۲	۰/۲۰۶	سرسختی (مردان)

بر اساس یافته‌های جدول شماره ۳، ضریب همبستگی بین سرسختی و عملکرد ورزشی در زنان ($r=0.177$, $p=0.035$) و مردان ($r=0.206$, $p=0.030$) مثبت و معنادار است.

جدول ۴. ضریب همبستگی چندگانه مؤلفه‌های سرسختی با عملکرد ورزشی

سطح معناداری	ضریب F	مجذور ضریب همبستگی چندگانه تعدیل‌شده	مجذور ضریب همبستگی چندگانه	ضریب همبستگی چندگانه	متغیر پیش‌بین	شاخص آماری متغیر ملاک
۰/۰۴۸	۴/۰۰۴	۰/۰۲۹	۰/۰۳۹	۰/۱۹۷	مبارزه‌جویی	گام اول عملکرد

برای پیش‌بینی عملکرد از روی مؤلفه‌های سرسختی از رگرسیون گام‌به‌گام استفاده شد. براساس نتایج، ارتباط بین مؤلفه مبارزه‌جویی با عملکرد معنادار بوده‌است و مؤلفه مبارزه‌جویی ۳/۹ درصد واریانس عملکرد را تبیین کرد.

جدول ۵. ضریب بتا در پیش‌بینی ابعاد سرسختی با عملکرد ورزشی

سطح معناداری	ضریب t	ضرایب بتای استاندارد	ضرایب بتای غیر استاندارد		متغیر پیش‌بین	شاخص آماری متغیر ملاک
			خطای معیار	بتا		
۰/۰۴۸	۲/۰۰۱	۰/۱۹۷	۱/۱۴۴	۲/۲۸۹	مبارزه‌جویی	گام اول عملکرد

جدول شماره ۵ حاکی از آن است که ضریب بتا به ازای یک واحد افزایش در مؤلفه مبارزه‌جویی، عملکرد را ۰/۱۹۷ واحد افزایش می‌دهد. معادله پیش‌بینی فرضیه پژوهش به این شکل، قابل ارائه است:
عملکرد = ضریب ثابت (-۱/۵۲۵) + مؤلفه مبارزه‌جویی (۲/۲۸۹) رابطه مؤلفه‌های تعهد و کنترل با عملکرد، معنادار نبوده‌است.

بحث و نتیجه‌گیری

ورزشی مشاهده کردند (۱۲)، هم‌خوان است. مؤلف با جمع-بندی از مطالعات مرور شده، همبستگی مثبت سرسختی با عملکرد ورزشی را این‌گونه تبیین کرده‌است: فرایند سرسختی با سه اثربخشی احتمالی "ادراک استرس کمتر"، "به‌کاربردن راهبردهای کارآمدتر" و "افزایش مقاومت" در تعدیل اضطراب رقابتی مؤثر بوده و متعاقباً عملکرد ارتقاء یافته‌است. اولین تأثیر احتمالی سرسختی بر استرس، ادراک استرس کمتر است. به‌استناد نظر کوباسا (۱۹۷۹) و یافته‌های هنتون، ایوانز و نیل^۱ (۲۰۰۳)، ورزشکار سرسخت کمترین تهدید را از رویدادهای ورزشی ادراک می‌نماید (۳ و ۸). در نتیجه، شدت کمتری از اضطراب جسمانی و نگرانی را احساس می‌کند. دومین تأثیر احتمالی سرسختی بر استرس،

براساس شواهد متعدد، استرس رقابتی از عواملی است که رفتار و عملکرد ورزشکار را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. هم‌چنین، میزان استرس ادراک‌شده، موجب می‌شود ورزشکاران در واکنش به استرس متفاوت باشند. هدف از پژوهش حاضر، تعیین ارتباط بین سرسختی روان‌شناختی بسکتبالیست‌های لیگ برتر ایران با عملکرد ورزشی‌شان بود. یافته‌ها نشان از همبستگی مثبت و معنادار رابطه سرسختی روان‌شناختی با عملکرد ورزشی به‌صورت کل و همین‌طور به‌تفکیک در مردان و زنان داشت. این یافته با نتایج مطالعه مدی و هس (۱۹۹۲) که رابطه سرسختی با موفقیت ورزشی را سنجیدند و به همبستگی مثبت این دو متغیر اشاره کردند (۱۸) و همین‌طور با یافته‌های مطالعه سیندیک و ادزیجا (۲۰۱۳) که همبستگی مثبت و معناداری بین سرسختی با عملکرد

1. Hanton, Evans & Neil

آمریکایی و چینی در رشته‌های مختلف ورزشی از جمله بسکتبال، والیبال و شنا برحسب جنس، ملیت و نوع ورزش؛ مورد ارزیابی کاکس و لیو (۱۹۹۳) قرار گرفت. هر سه متغیر تفاوت‌های معناداری را درجهت برتری چینی‌ها و به‌ویژه در رشته والیبال نشان دادند (۲۳). گلبی، شرد و لاولی (۲۰۰۳) نیز مؤلفه‌های سرسختی ورزشکاران ولزی، فرانسوی، ایرلندی و انگلیسی را بررسی کردند (۲۴). بازیکنان ولزی در دو مؤلفه تعهد و کنترل؛ و فرانسوی‌ها در مؤلفه مبارزه‌جویی، بالاترین تفاوت‌ها را نشان دادند. فرزی، عباسی، سوری و نظری (۱۳۹۲) نیز، سرسختی بیش‌تر دانشجویان عراقی را در مقایسه با دانشجویان ایرانی، به متفاوت بودن متغیر سرسختی در فرهنگ‌ها نسبت داده‌اند (۲۵). هم‌چنین، اتکینسون (۲۰۰۹) بیان داشته‌است بررسی اثرات فرهنگ بر روی سطوح استحکام ذهنی و سرسختی افراد، نشان می‌دهد که مردم در کشورهای مختلف، استرس موقعیتی را متفاوت تجربه می‌کنند و برای مقابله با موقعیت‌های مختلف، به‌طور متمایز آموزش داده می‌شوند. عوامل فرهنگی ممکن است بر شیوه ادراک عملکرد و پاسخ‌های داده‌شده به یک اتفاق استرس‌زا، تحمیل شوند (۲۶). چائو و نورث‌آرت (۲۰۱۳) نیز بیان داشته‌اند پژوهشگران باید نقش سرسختی را در فرهنگ‌های مختلف دریابند. به‌عنوان مثال، براساس دیدگاه غربی، تعهد اشاره به این اعتقاد دارد که درگیر شدن با مردم و حوادث، روش یافتن معنا و ارزش در زندگی فرد بوده، کنار کشیدن به‌معنای شکست است. با این حال، درگیری مستمر با دیگران و یا رخدادها ممکن است با فرهنگ آسیایی در تضاد باشد، که در آن احتمالاً مردم خوددارتر و محتاط‌تر هستند. کنار کشیدن در این فرهنگ، حتی می‌تواند یکی از راهبردهای مقابله هم باشد (۲۷).

به‌طور خلاصه، یافته‌های این پژوهش نشان داد که سرسختی با عملکرد همبستگی مثبت و معنادار دارد. با عنایت به ارتباط معنادار سرسختی با عملکرد در بالاترین سطح رقابتی؛ ارزیابی این ویژگی شخصیتی توأم با عوامل فیزیکی و فنی، می‌تواند به تشخیص استعدادها درخشان به فدراسیون‌های ورزشی و مربیان ملی کمک نماید. همین‌طور، با توجه به این‌که سرسختی با عملکرد همبستگی مثبت و معنادار داشت، پیشنهاد می‌شود: تقویت و توسعه این ویژگی

بنا بر نظر بشارت (۱۳۸۶، ۱۳۸۴)، استفاده از راهبردهای مقابله‌ای کارآمدتر است (۱۹۰). راهبردهای مقابله‌ای، مجموعه‌ای از پاسخ‌های رفتاری و شناختی هستند که هدف-شان به‌حداقل رساندن فشارهای موقعیت استرس‌زاست. به-استناد شواهد موجود غیرورزشی، افراد سرسخت در مواجهه با استرس، به‌طور مؤثرتری از راهبردهای تبدیلی/گشتاری^۱ (فعال، تعیین‌کننده) بهره می‌برند. یکی از این راهبردها، مقابله مسأله‌مدار^۲ است که شخص با طراحی نقشه و اقدامی عملی مانند افزایش مهارت‌های مدیریت استرس، از فشار موقعیت کاسته، بر آن فائق می‌آید. راهبرد کارآمد دیگر، مقابله هیجان‌مدار^۳ مثبت بوده که ورزشکار را در جلب حمایت‌های عاطفی دیگران از جمله مربیان، هم‌تیمی‌ها، و خانواده توانمند می‌سازد تا از این طریق بتواند درماندگی‌ها را تعدیل و از شدت دشواری موقعیت، از نظر شناختی بکاهد. سومین تأثیر احتمالی سرسختی بر استرس، افزایش توان و مقاومت است. بنابر نظر کوباسا (۱۹۷۹) سرسختی یک منبع مقاومت درونی و سپری در برابر شرایط پرتنش است که موجب افزایش توان می‌شود (۲۰) و اعتماد به توانایی برای مقابله است (۲۱). به‌نظر می‌رسد، مجموع تأثیرات مذکور باعث کاهش استرس و تعدیل اضطراب می‌شود و در پژوهش حاضر از علل احتمالی برای همبستگی مثبت سرسختی با عملکرد ورزشی می‌باشد.

براساس یافته دیگر این پژوهش، تنها مؤلفه مبارزه‌جویی توانست عملکرد ورزشی را پیش‌بینی کند. در حالی که در پژوهش سیندیک و ادزيجا (۲۰۱۳) بالعکس، همبستگی کم اما از لحاظ آماری مثبت و معناداری بین مؤلفه ترکیبی کنترل/تعهد با پارامترهای کارآمدی موقعیت حاصل شد و برای مؤلفه مبارزه‌جویی معنادار نگردید. از آنجایی که همبسته بودن نمره کلی سرسختی با عملکرد ورزشی تأیید گردید، نبود رابطه معنادار بین دو مؤلفه تعهد و کنترل با عملکرد، می‌تواند به احتمالات زیر مربوط باشد:

یکی از احتمالات، به تفاوت فرهنگی مربوط است. برخی از پژوهش‌ها، تغییرپذیری‌های فرهنگی را در ویژگی‌های روانی تأیید کرده‌اند (۲۲). مهارت‌های روانی دانشجویان ورزشکار

1. Transformational coping
2. Problem-focused coping
3. Emotional-focused coping

- burnout in collegiate coaches: Effects of gender and time of season. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 65(1): 48-58.
10. Hendrix, A. E., Acevedo, E. O., & Hebert, E. (2000). An examination of stress and burnout in certified athletic trainers at Division I-A universities. *Journal of Athletic Training*, 35(2): 139-144.
 11. Ford, I. W., Eklund, R. C., & Gordon, S. (2000). An examination of psychosocial variables moderating the relationship between life stress and injury time-loss among athletes of a high standard. *Journal of Sports Sciences*, 18(5): 301-312.
 12. Sindik, J. & Adzija, M. (2013). Hardiness and Situation Efficacy at Elite Basketball Players. *Collegium Antropologicum*, 37(1): 65-74.
 13. Mehrparvar, A. & Khalife Soltani, M. (2013). A comparison of psychological hardiness in male athlete and non-athlete students. *European Journal of Experimental Biology*, 3(1): 627-630.
 14. Maddi, S. R. & Khoshaba D. M. (2001). *HardiSurvey III-R: test development and internet instruction manual*. 6th edn, Irvine, CA: Hardiness Institute, 92 p.
 ۱۵. بشارت، محمدعلی، صالحی، مریم، شاه‌محمدی، خدیجه، نادعلی، حسین، زبردست، عذرا. (۱۳۸۷). رابطه تاب‌آوری و سخت‌کوشی با موفقیت ورزشی و سلامت روانی در ورزشکاران. *دوفصلنامه روان‌شناسی معاصر*، دوره سوم، شماره ۲: ۳۸-۴۹.
 ۱۶. ابوالقاسمی، عباس، کیامرثی، آذر، آریاپوران، سعید، درتاج، فریبرز. (۱۳۸۵). بررسی ارتباط ابهام نقش، تعارض نقش و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان ورزشکار. *فصلنامه پژوهش و برنامه‌ریزی در آموزش عالی*، دوره دوازدهم، شماره ۲: ۵۳-۳۹.
 ۱۷. شعبانی‌بهار، غلامرضا، صمدی، عباس، مؤمنی‌پیری، سجاد. (۱۳۹۲). ارتباط بین چرخه‌های شناختی و حسی مطرح شده در نظریه بیوریتیم با عملکرد ورزشی. *فصلنامه مطالعات روان‌شناسی ورزشی*، دوره دوم، شماره ۳: ۲۸-۱۳.
 18. Maddi, S. R. & Hess, M. J. (1992). Personality hardiness and success in basketball. *International Journal of Sport Psychology*, 23(4): 360-368.
 ۱۹. بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۶). سرسختی و سبک‌های مقابله با استرس. *فصلنامه مطالعات روان‌شناختی*، دوره سوم، شماره ۲: ۱۲۷-۱۰۹.
 20. Tartasky, D. S. (1993). Hardiness: Conceptual and methodological issues. *Image: the Journal*
- شخصیتی در ارتقای عملکرد فردی و تیمی مورد توجه روان‌شناسان ورزش و مربیان قرار گیرد. ضمناً، برای بازیکنان مستعدی که در این سازه شخصیتی، دارای نیم‌رخ رضایت-بخشی نیستند، برنامه‌های آموزشی ویژه سرسختی در نظر گرفته‌شود. هم‌چنین، به پژوهشگران ورزشی، روان‌شناسان ورزش و مربیان کشور بهره‌گیری بیش‌تر از پارامترهای کارآمدی موقعیت ورزش بسکتبال (و دیگر رشته‌ها که از سیستم آمارگیری مشابه برخوردارند) توصیه می‌گردد. از این جهت که ارزیابی عملکرد به شیوه مزبور، در پژوهش‌های خارجی بسیار متداول می‌باشد و مقایسه پژوهشی را راحت‌تر می‌کند و از طرف دیگر شاید راهکار بهتری برای سنجش عملکرد ورزشی نسبت به سنجش‌های مرسوم دیگر (مثل اظهار نظر مربیان) باشد.
- ### منابع
۱. بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۴). تأثیر سبک‌های مقابله با استرس بر موفقیت ورزشی. *فصلنامه حرکت*، دوره ۲۴، شماره ۲۴: ۸۷-۱۰۰.
 2. Wieser, R. & Thiel, H. (2014). A survey of mental hardiness and mental toughness in professional male football players. *Chiropractic & Manual Therapies*, 22(1): 17-22.
 3. Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events personality and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1): 1-11.
 4. Kobasa, S. C. (1982). Commitment and coping in stress resistance among lawyers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(4): 707-717.
 ۵. قربانی، نیما. (۱۳۷۳). نقش سخت‌رویی و استقلال شخص در عملکرد شغلی مدیران. تهران: معاونت پژوهش وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
 6. Sheard, M. (2009). Hardiness commitment, gender, and age differentiate university academic performance. *British Journal of Educational Psychology*, 79(1): 189-204.
 7. Rogers, T. J., Alderman, B. L., & Landers, D. M. (2003). Effects of life-event stress and hardiness on peripheral vision in a real-life stress situation. *Behavioral Medicine*, 29(1): 21-26.
 8. Hanton, S., Evans, L., & Neil, R. (2003). Hardiness and the competitive trait anxiety response. *Anxiety, Stress, and Coping*, 16(2): 167-184.
 9. Kelley, B. C. (1994). A model of stress and

- of Nursing Scholarship*, 25(3): 225-229.
21. 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*, 49(3): 739-747.
22. Segall, M. H., Dasen, P. R., Berry, J. W., & Poortinga, Y. H. (1999). *Human behavior in global perspectives: an introduction to cross-cultural psychology*. 2th edn, Boston: Allyn and Bacon, 399 p.
23. Cox, R. H. & Liu, Z. (1993). Psychological skills: a cross-cultural investigation. *International Journal of Sport Psychology*, 24(3): 326-340.
24. Golby, J., Sheard, M., & Lavalley, D. (2003). A cognitive-behavioural analysis of mental toughness in national rugby league football teams. *Perceptual and Motor Skills*, 96(2): 455-462.
۲۵. فرزی، حامد، عباسی، همایون، سوری، ابودر، نظری، فرهاد. (۱۳۹۲). تعیین رابطه سخت‌رویی و انگیزه پیشرفت با احساس از موفقیت ورزشی در دانشجویان ورزشکار دانشگاه‌های ایران و عراق. فصلنامه پژوهش‌های کاربردی در مدیریت ورزشی، دوره دوم، شماره ۳ (پیاپی ۷): ۷۵-۸۸.
26. Atkinson, M. (2009). *Mental toughness and hardiness at different levels of football*. MSc thesis, Faculty of Applied Sciences, University of Sunderland, England.
27. Kenneth, D. K. (2013). *The Encyclopedia of Cross-Cultural Psychology*. Inc. Chao RCL. And D Northart (Eds). *Hardiness*. New York: Wiley, pp: 642-644.
- <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/9781118339893.wbeccp260/abstract>