



DOI: [10.22034/mmbj.2024.61276.1090](https://doi.org/10.22034/mmbj.2024.61276.1090)

Goal Orientation in girls Athletes: Predictive Role of Self-Esteem and Mental toughness

Mina Niknam¹, Fatemeh Karimiasl¹, Hajiye Kouhi², Zahra Hoseinzadeh^{1*}

1. Department of Motor Behavior, Faculty of Physical Education, Tabriz University, Tabriz, Iran.
2. Department of Sport Management, Faculty of Physical Education, Tabriz University, Tabriz, Iran.
Email: Zahrahoseinzade27842@gmail.com

Received Date: 2024 April 18

Review Date: 2024 June 6

Accepted Date: 2024 June 23

Published Date:

Abstract

The current study aimed to investigate the predictive role of psychological hardiness and self-esteem on goal orientation in sports among girls dormitory residents at Tabriz University. The research employed a descriptive-correlational design. The population comprised all girls residents of the Shohada Dormitory at Tabriz University in 2023, from which 180 People were selected through purposive sampling. Data collection instruments included questionnaires on goal orientation in sports, Ahvaz's Psychological Hardiness, and Rosenberg's Self-Esteem. Data were analyzed using Pearson correlation, Kolmogorov-Smirnov test, and multiple regression analysis. The regression analysis findings indicated that as psychological hardiness increased, task-oriented orientation increased, while ego-oriented orientation decreased. Additionally, an increase in self-esteem was associated with an increase in task-oriented orientation. In other words, students with higher levels of psychological hardiness tended to be more inclined towards directly and purposefully pursuing their sports goals, and an increase in self-esteem could further enhance this inclination.

Keywords: Goal Orientation in Sports, Self-Esteem, Mental Toughness, Dormitory Girls.



Copyright ©The authors

Publisher: University of Tabriz

Extended Abstract

Background and Purpose

Goal orientation is considered one of the fundamental psychological constructs influencing individuals' motivation, persistence, and achievement behaviors in sport contexts. According to achievement goal theory, athletes may define success through two primary orientations: task orientation, which emphasizes skill development, personal improvement, and mastery of tasks, and ego orientation, which focuses on demonstrating superior performance compared with others. Understanding the psychological factors that contribute to adaptive goal orientations is particularly important among female students who encounter various academic, social, and personal challenges in university environments.

Among the psychological characteristics associated with goal-directed behaviors, self-esteem and psychological hardiness have received considerable attention. Self-esteem reflects individuals' perceptions of their own value and competence, which can influence motivation, confidence, and engagement in achievement-related activities. Psychological hardiness, characterized by commitment, control, and challenge acceptance, represents an important personal resource that enables individuals to cope effectively with stressors and maintain goal-directed behaviors. Previous studies have suggested that these psychological characteristics may facilitate adaptive motivational patterns; however, limited evidence exists regarding their predictive role in sport goal orientation among female university students, particularly those living in dormitory environments. Therefore, the present study aimed to investigate the predictive role of psychological hardiness and self-esteem on sport goal orientation among female dormitory students at the University of Tabriz.

Materials and Methods

The present study employed a descriptive-correlational research design. The statistical population consisted of all female students residing in Shohada Dormitory at the University of Tabriz in 2023. A total of 180 students were selected through purposive sampling. Data were collected using three standardized instruments: the Sport Goal Orientation Questionnaire (TEOSQ), Ahvaz Psychological Hardiness Inventory (AHI), and Eysenck Self-Esteem Inventory (ESI). The collected data were analyzed using descriptive statistics, the Kolmogorov–Smirnov test to examine data normality, Pearson correlation coefficients to assess relationships among variables, and multiple regression analysis to determine the predictive contribution of psychological hardiness and self-esteem to sport goal orientation. All statistical analyses were performed using SPSS version 26.

Results

The findings indicated significant relationships between psychological hardiness, self-esteem, and sport goal orientation. Pearson correlation analysis showed that task-oriented goal orientation had a significant positive relationship with psychological hardiness and self-esteem, whereas ego-oriented goal orientation was negatively associated with psychological hardiness. The results of multiple regression analysis demonstrated that psychological hardiness and self-esteem significantly predicted task-oriented goal orientation. Specifically, psychological hardiness was



the strongest predictor of task orientation ($\beta = 0.75$, $p < 0.001$), while self-esteem also contributed significantly to its prediction ($\beta = 0.17$, $p = 0.02$). The regression model explained 83% of the variance in task-oriented goal orientation ($R^2 = 0.83$).

Furthermore, psychological hardiness significantly and negatively predicted ego-oriented goal orientation ($\beta = -0.72$, $p < 0.001$), explaining 64% of its variance ($R^2 = 0.64$). However, self-esteem did not significantly predict ego-oriented goal orientation. These findings indicate that students with higher psychological hardiness tend to demonstrate greater mastery-oriented behaviors and rely less on external comparison as a criterion for success.

Conclusion

The findings of this study highlight the important role of psychological hardiness and self-esteem in shaping sport goal orientations among female university students. Higher levels of psychological hardiness appear to promote adaptive motivational patterns by increasing task-oriented behaviors and reducing ego-oriented tendencies. In addition, self-esteem contributes positively to the development of task-oriented goal orientation by enhancing confidence and commitment toward personal improvement.

These results suggest that strengthening psychological resources such as self-esteem and psychological hardiness may be an effective strategy for promoting adaptive goal-setting patterns and improving sport engagement among female students. University sport programs and psychological interventions may benefit from incorporating strategies aimed at developing resilience, self-confidence, and mastery-oriented motivational climates.

Funding

This study received no funding from public, commercial, or nonprofit organizations.

Authors' Contributions

All authors have participated in designing, implementing and writing all parts of the present study.

Conflicts of Interest

The authors declared no conflict of interest.

Acknowledgement

We sincerely thank and appreciate all those who collaborated in this research.

DOI: [10.22034/mmbj.2024.61276.1090](https://doi.org/10.22034/mmbj.2024.61276.1090)

جهت‌گیری هدف در ورزش دختران: نقش پیش‌بینی کننده‌های عزت‌نفس و سرسختی روان‌شناختی

مینا نیکنام^۱، فاطمه کریمی اصل^۱، حاجیه کوهی^۲، زهرا حسین‌زاده^{۱*}

Zahrahoseinzade27842@gmail.com

۱. گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

۲. گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۱/۳۰ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۳/۱۷ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۴/۰۳ تاریخ آنلاین:

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی پیش‌بینی جهت‌گیری هدف در ورزش بر اساس سرسختی روان‌شناختی و عزت‌نفس دختران خوابگاه دانشگاه تبریز می‌باشد. روش پژوهشی حاضر از نوع توصیفی همبستگی بود که جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دختران مقیم خوابگاه شهدا دانشگاه تبریز در سال ۱۴۰۲ بود و ۱۸۰ نفر از آن‌ها به صورت نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. ابزار جمع‌آوری اطلاعات شامل پرسشنامه‌های جهت‌گیری هدف در ورزش، سرسختی روان‌شناختی اهواز و عزت‌نفس آیزنک بودند. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون همبستگی پیرسون، آزمون کلموگروف اسمیرنوف و رگرسیون چندگانه انجام شد. یافته‌های تحلیل رگرسیون نشان داد که با افزایش سرسختی روان‌شناختی، جهت‌گیری تکلیف‌مدار افزایش یافته و جهت‌گیری به سمت خودمداری کاهش یافته و همچنین با افزایش عزت‌نفس، جهت‌گیری تکلیف‌مدار نیز افزایش یافت. عبارت دیگر، دانشجویانی که سطح سرسختی روان‌شناختی بیشتری دارند، به بیشترین حد ممکن تمایل دارند که به طور مستقیم و هدفمند به اهداف ورزشی خود بپردازند، و همچنین افزایش سطح عزت‌نفس نیز می‌تواند این تمایل را تقویت کند.

کلمات کلیدی: جهت‌گیری هدف در ورزش، عزت‌نفس، سرسختی روان‌شناختی، دختران خوابگاه.

مقدمه

در دهه‌های اخیر، مطالعاتی گسترده در حوزه روانشناسی و علوم اجتماعی نشان داده است که فرآیند هدف‌گذاری یکی از مهم‌ترین عوامل موفقیت و پیشرفت فردی است. هدف‌گذاری، به‌عنوان فرآیندی که فرد را به‌سوی دستیابی به اهداف خود هدایت می‌کند، عنصر اساسی در تعیین سطح عملکرد و رضایت شخصی می‌باشد (آبراهام، وربروگن و هیرشی، ۲۰۲۴). این موضوع در بخش‌های مختلف زندگی از جمله تحصیلی، شغلی و اجتماعی تأثیرگذار است. به‌ویژه در محیط دانشگاهی که به‌عنوان یکی از مراحل مهم تربیتی و تحصیلی فرد محسوب می‌شود، هدف‌گذاری و دستیابی به آن برای دانشجویان بسیار حائز اهمیت است (دی ماتیو و هوداچک، ۲۰۲۰). بر اساس نظریه جهت‌گیری هدفی، اهداف توفیق‌طلبی در ورزشکاران به دو جهت اساسی متمرکز می‌شود. یک گروه از افراد و ورزشکاران به دنبال موفقیت در مسابقات و در پیروزی بر رقبای هستند، درحالی‌که گروه دیگر، ارزش‌گذاری موفقیت خود را در انجام موفقیت‌آمیز تکالیفی که به آن‌ها واگذار شده است، می‌دانند. اگرچه این دو جنبه ممکن است هم‌زمان در فعالیت‌های ورزشی در افراد وجود داشته باشد یا نداشته باشد، اما یکی از این جنبه‌ها ممکن است در مقابل دیگری غالب باشد. به همین دلیل، گروه اول را ورزشکاران خودمدار و گروه دوم را ورزشکاران تکلیف‌محور نامیده‌اند (یوسفی، قانی و پوریا، ۲۰۰۶).

با توجه به اهمیت موضوع و نقش بارزی که ورزش در بهبود روانی و جسمی دارد، بررسی عوامل مؤثر بر هدف‌گذاری ورزشی دانشجویان، به‌ویژه در محیط خوابگاه‌های دانشگاهی، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. ورزش و فعالیت‌های بدنی، بخشی اساسی از سلامت روان و جسمی هر انسان می‌باشد و در محیط دانشگاهی به‌عنوان یکی از عوامل مؤثر در بهبود کیفیت زندگی دانشجویان موردتوجه ویژه قرار گرفته است (اسندن و همکاران، ۲۰۱۹). در محیط خوابگاه‌های دانشگاهی، دختران به‌عنوان یکی از اقشار مهم جامعه دانشجویی، با چالش‌ها و تحولات متنوعی روبه‌رو می‌شوند که می‌تواند تأثیر زیادی بر روی روان و روابطشان داشته باشد. در این محیط، اغلب با شرایطی مانند جدایی از خانواده، تجربه زندگی مستقل و مسئولیت‌های جدید مواجه می‌شوند که می‌تواند احساسات عدم اطمینان و فشار روانی را افزایش دهد. به همین دلیل، عواملی مانند عزت‌نفس و سرسختی روان‌شناختی می‌توانند به‌عنوان نقاط تقاطع با این تحولات مهم، نقش اساسی در تعیین سطح روانی ورزش دختران ساکن خوابگاه داشته باشند. از طرفی، ورزش و فعالیت‌های بدنی در این محیط می‌تواند به‌عنوان یک فرصت برای فرار از فشارهای روزمره و تقویت عزت‌نفس و ارتقاء سرسختی روان‌شناختی برای دختران محسوب شود. از این‌رو، درک عواملی که به تقویت این ویژگی‌ها کمک می‌کنند و نقش آن‌ها در هدف‌گذاری ورزشی دختران خوابگاهی، اهمیت ویژه‌ای دارد (کینرد، عزیز و خان، ۲۰۲۳).

با توجه به اهمیت عزت‌نفس و سرسختی روان‌شناختی در رشد و توسعه فردی، مطالعات نشان داده‌اند که این دو عامل اساسی نقش مهمی در فرآیند هدف‌گذاری دارند. عزت‌نفس به‌عنوان احساسی عمیق از ارزش و توانایی فرد، تأثیر زیادی بر توانایی او در تعیین

اهداف و پیگیری آن‌ها دارد. افرادی که از عزت‌نفس قوی برخوردارند، معمولاً بهترین هدف‌ها را برای خود انتخاب می‌کنند و با اعتمادبه‌نفس به دنبال دستیابی به آن‌ها می‌روند (کامرون و گرنجر، ۲۰۱۹). در مطالعه‌ای به بررسی ارتباط بین عزت‌نفس و هدف‌گذاری ورزشی پرداخته شد. هدف اصلی این مطالعه سیستماتیک، شناسایی عوامل مرتبط با مشارکت در ورزش در بین دختران بود. نتایج نشان دادند که عوامل شخصی، از جمله درک شخص از ارزش و توانایی خود و تصور شخصی موردنظر درباره ورزش، به طور معنی‌داری با مشارکت و فعالیت ورزشی در دختران مرتبط بودند (هاپکینز، هاپکینز، کانی، و واتسون، ۲۰۲۲). در تحقیق دیگری با عنوان "عزت‌نفس، جهت‌گیری هدف و آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت دانش‌آموزان نوجوان"، به بررسی ارتباط بین عزت‌نفس، جهت‌گیری هدف و آمادگی جسمانی در دانش‌آموزان نوجوان پرداخته شد. نتایج اشاره دارند به وجود تفاوت معنادار بین هر دو گروه در تمامی مؤلفه‌های آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت، عزت‌نفس و جهت‌گیری هدف. دانش‌آموزان فعال دارای سطوح بالاتری از عزت‌نفس و جهت‌گیری تکلیفی بودند، در حالی که دانش‌آموزان غیرفعال سطوح کمتری از عزت‌نفس اظهار کرده و سطوح بالاتری از جهت‌گیری خودمداری نشان دادند (احمد و همکاران، ۲۰۱۷). نظریه خودتعیینی (دسی و رایان، ۲۰۱۳) و نظریه چشم‌انداز هدف دستاورد (الیوت و دوک، ۲۰۱۳) به وضوح اظهار می‌دارند که عزت‌نفس ممکن است نقش حیاتی در تعریف مفهوم موفقیت توسط ورزشکاران و نگرش آن‌ها به چالش‌های ورزشی ایفا نماید. این دیدگاه‌ها در زمینه ورزش نیز اعتبار خود را ثابت کرده‌اند. افرادی که احساس عزت‌نفس قوی دارند و به دنبال چشم‌انداز هدف دستاورد هستند، اغلب تمایل بیشتری به شرکت در فعالیت‌های ورزشی دارند و تمایل به تسلط بر مهارت‌های ورزشی خود را نشان می‌دهند. این افراد، با انگیزه بالا و تمایل به یادگیری و پیشرفت، به طور مداوم به تلاش برای بهبود عملکرد ورزشی خود مشغول‌اند. همچنین، عزت‌نفس قوی و چشم‌انداز هدف دستاورد می‌تواند در مواجهه با چالش‌های ورزشی نیز تأثیرگذار باشند. افرادی که از این ویژگی‌ها برخوردارند، در مواجهه با شرایط دشوار و تنش آور، اغلب تمایل بیشتری به پذیرش چالش و پیشبرد اهداف خود دارند (دسی و رایان، ۲۰۱۳؛ الیوت و دوک، ۲۰۱۳). بنابراین، با ترکیب دیدگاه‌های نظریه خودتعیینی و نظریه چشم‌انداز هدف دستاورد، می‌توان نتیجه گرفت که عزت‌نفس مؤثر در تعیین نگرش و انگیزه ورزشکاران به موفقیت و پیشرفت در فعالیت‌های ورزشی است.

همچنین در مطالعات روانشناسی، سرسختی روان‌شناختی به عنوان یک ویژگی فردی که نشان‌دهنده مقاومت در برابر استرس‌ها، توانایی مدیریت احساسات منفی و توانایی مواجهه با مشکلات و چالش‌های زندگی است، مورد بررسی قرار می‌گیرد. در زمینه مطالعات روان‌شناختی ورزشی، سرسختی ذهنی به عنوان یک ویژگی مهم به شمار می‌آید که می‌تواند نقش مهمی در تعیین جهت‌گیری‌های هدف ورزشکاران داشته باشد. سرسختی ذهنی به عنوان یک ساختار چندبعدی شامل ویژگی‌هایی نظیر انعطاف‌پذیری، پشتکار، خودباوری و توانایی مقابله مؤثر با فشار و ناملایمات شناخته می‌شود (گوچیاردی، پلنگ، دکر و داوسون، ۲۰۱۶؛ جونز، هانتون و کوناتون، ۲۰۰۲). بر اساس نظریه‌های انگیزش پیشرفت و خودتنظیمی، سرسختی ذهنی می‌تواند به عنوان یک عامل تعیین‌کننده مهم در نحوه برخورد و واکنش ورزشکاران به چالش‌ها عمل کند و در نتیجه بر جهت‌گیری‌های هدف آن‌ها تأثیر بگذارد (باومیسیر و ووس، ۲۰۰۷؛ الیوت و دوک، ۲۰۱۳).

این ویژگی توسط مدی در دهه ۱۹۷۰ معرفی شد و از آن زمان به عنوان یکی از مؤلفه‌های مهم روانشناسی مثبت شناخته شده است (ژانگ، ل من، و آنگر، ۲۰۲۲). در حوزه ورزش و فعالیت‌های بدنی، سرسختی روان‌شناختی به عنوان یک عامل کلیدی معرفی شده است که می‌تواند بر هدف‌گذاری و عملکرد ورزشی افراد تأثیر بگذارد. افرادی که دارای سطح بالایی از سرسختی روان‌شناختی هستند، معمولاً توانایی بیشتری در تعیین اهداف ورزشی دارند، از تنظیم هدف‌های معقول و متناسب با توانایی‌ها و توانمندی‌های خود برخوردارند و در مواجهه با موانع و مشکلات، تمایل به پافشاری و پیگیری اهداف خوددارند (مورین و مارتین، ۲۰۲۴). مطالعات اظهار می‌دارند که افراد با سطوح بالای سرسختی روان‌شناختی به طور معمول به هدف‌گذاری ورزشی بیشتری تمایل دارند و موفقیت بیشتری در دستیابی به اهداف ورزشی خوددارند. این افراد اغلب خود را در رسیدن به اهدافشان موفق می‌بینند و از تجربه‌ی موفقیت‌های ورزشی برای افزایش انگیزه و ادامه فعالیت‌های ورزشی استفاده می‌کنند (کومار و باتان، ۲۰۲۴؛ رامیرز و دلارپارته، ۲۰۲۴؛ وانگ و همکاران، ۲۰۲۴). به علاوه، یک تحقیق به عنوان "چپستی، چرایی و چگونگی هدف‌گذاری: مروری بر فرآیند هدف‌گذاری در تمرین روانشناسی ورزشی کاربردی" نشان داده است که با تمرکز بر عوامل روان‌شناختی از جمله سرسختی می‌توان بهبودی در فرآیند هدف‌گذاری داشت (بیرد، سوان، و جکمن، ۲۰۲۴). بنابراین، سرسختی روان‌شناختی به عنوان یک عامل مهم می‌تواند در هدف‌گذاری ورزشی و دستیابی به عملکرد بهتر در ورزش نقش مهمی ایفا کند. همچنین، سرسختی روان‌شناختی نیز به عنوان توانایی فرد در مقابله با چالش‌ها، مشکلات و مواجهه با موانع در راه دستیابی به اهداف تعریف می‌شود. افرادی که از سرسختی روان‌شناختی بالا برخوردارند، توانایی بیشتری در پشتیبانی از اهداف خوددارند و با تلاش و پشتکار بیشتر، به دستیابی به اهداف خود می‌رسند (استاماتیس و همکاران، ۲۰۲۰).

تاکنون، شواهد نظری و تجربی نشان داده‌اند که رابطه‌های بالقوه بین سرسختی ذهنی، عزت نفس و جهت‌گیری هدف در حوزه ورزش وجود دارد، اما جزئیات دقیق این روابط و مکانیسم‌های زیربنایی آن‌ها، به ویژه در جامعه‌های خاصی چون دانشجویان ورزشکار ساکن در خوابگاه‌ها، به طور کامل مورد بررسی قرار نگرفته است. ادراک از نحوه تأثیر سرسختی ذهنی و عزت نفس بر تمایلات ورزشکاران به اهداف وظیفه محور یا خودمحور در این جمعیت، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است زیرا می‌تواند به توسعه مداخلات مؤثر و سیستم‌های حمایتی که الگوهای هدف‌گذاری سازگار را تقویت می‌کنند و بهبود موفقیت و رفاه درازمدت ورزشی را ارتقا دهند، کمک کند.

علاوه بر این، چالش‌ها و پویایی‌های منحصر به فردی که دانشجویان ورزشکار ساکن در خوابگاه‌ها با آن مواجه هستند، از جمله ایجاد تعادل بین خواسته‌های تحصیلی، فشارهای اجتماعی و تعهدات ورزشی، ممکن است بر تعامل بین سرسختی ذهنی، عزت نفس و جهت‌گیری هدف، تأثیرگذار باشند. بنابراین، بررسی این شکاف در دانش می‌تواند برای تطبیق مداخلات با نیازها و شرایط خاص این جمعیت ضروری باشد. انجام تحقیقات دقیق در زمینه بررسی ارتباطات بین سرسختی ذهنی، عزت نفس و جهت‌گیری هدف در دانشجویان ورزشکار ساکن در خوابگاه‌ها، می‌تواند به دستیابی به درک عمیق‌تری از عوامل مؤثر بر رفتارهای هدف‌گذاری آنان

کمک کند. ارزیابی عوامل بالقوه میانجی یا تعدیل‌کننده در این جمعیت می‌تواند درک ما را از این مسائل بهبود بخشیده و به توسعه استراتژی‌های مداخله مبتنی بر شواهد که به تقویت سرسختی ذهنی، تقویت عزت‌نفس و ارتقای جهت‌گیری‌های هدف انطباقی و در نتیجه افزایش عملکرد و رفاه روانی این جامعه کمک کند.

افزایش عزت‌نفس و ارتقاء سرسختی روان‌شناختی می‌تواند به دختران کمک کند تا هدف‌های ورزشی خود را با اعتماد به نفس و تصمیم‌گیری‌های مؤثرتر تعیین کرده و با تلاش و پشتکار بیشتر، به دستیابی به آن‌ها برسند. در این مطالعه، به دنبال شناسایی عواملی هستیم که می‌توانند تأثیرگذاری مستقیم یا غیرمستقیم بر هدف‌گذاری ورزشی دختران در محیط خوابگاهی داشته باشند. از آنجایی که عزت‌نفس و سرسختی روان‌شناختی به عنوان عوامل مهم در رشد و توسعه فردی شناخته می‌شوند، پیش‌بینی می‌شود که تحلیل این عوامل می‌تواند به ما کمک کند تا بهترین راهبردها را برای افزایش هدف‌گذاری و دستیابی به اهداف در این محیط ارائه دهیم. بنابراین این مطالعه به پاسخگویی به این سؤال می‌پردازد: "چگونه عزت‌نفس و سرسختی روان‌شناختی در دختران دانشگاهی، به‌ویژه در محیط خوابگاه‌ها، با هدف‌گذاری ورزشی آنان مرتبط هستند؟"

روش‌شناسی

در این مطالعه، رویکرد توصیفی و همبستگی برای بررسی جهت‌گیری هدف در ورزش دختران خوابگاه شهدا دانشگاه تبریز که فعالیت بدنی حداقل سه ساعت در هفته به کار گرفته شد. جامعه آماری این پژوهش شامل دانشجویان دختر خوابگاه شهدا دانشگاه تبریز بود، که ۱۸۰ نفر از آن‌ها به صورت نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. برای سنجش متغیرهای موردبررسی از پرسشنامه‌های معتبر پرسشنامه سرسختی روان‌شناختی اهواز، پرسشنامه عزت‌نفس آیزنک و پرسشنامه جهت‌گیری هدف در ورزش مورد استفاده در رشته‌های مرتبط استفاده شد. پس از جمع‌آوری داده‌ها، از آزمون کلموگروف-اسمیرنف برای ارزیابی نرمال بودن داده‌ها استفاده شد. سپس با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون ارتباط بین متغیرهای موردبررسی شد. در نهایت، از روش رگرسیون چندگانه به روش اینتر برای بررسی توانایی پیش‌بینی متغیرهای پیش‌بین بر متغیر ملاک استفاده شد. تمامی تجزیه و تحلیل‌های آماری با استفاده از نرم‌افزار SPSS 26 انجام شد.

ابزارهای جمع‌آوری داده‌ها

پرسشنامه سرسختی روان‌شناختی اهواز (AHI)^۱: برای سنجش میزان سرسختی از پرسشنامه سرسختی روان‌شناختی اهواز، استفاده گردید، پرسشنامه سرسختی اهواز یک مقیاس خود گزارشی مداد کاغذی است که دارای ۲۷ ماده است. شیوه نمره‌گذاری این پرسشنامه ۲۷ ماده‌ای بدین گونه است که آزمودنی‌ها به یکی از چهار گزینه هرگز، به ندرت، گاهی اوقات، اغلب اوقات پاسخ گفته و بر اساس مقادیر ۰، ۱، ۲ و ۳ نمره‌گذاری می‌شود، البته به جز ماده‌های ۶، ۷، ۱۰، ۱۳، ۱۷ و ۲۱ که دارای بار منفی هستند و به

^۱ Ahvaz hardiness inventory

شیوه معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. به دست آوردن نمره بالا در این پرسشنامه، نشان دهندهٔ سرسختی روان‌شناختی بالا در فرد است. کیامرثی (۱۳۷۶) برای سنجش پایایی این مقیاس دو روش باز آزمایی و همسانی درونی را به کار گرفته است. ضریب همبستگی میان آزمون و آزمون دوباره بافاصله زمانی ۶ هفته، در نمونه ۱۱۹ نفری از آزمودنی‌ها، برای کل آزمودنی‌ها، آزمودنی‌های دختر و آزمودنی‌های پسر به ترتیب ۰/۸۴، ۰/۸۵ و ۰/۸۴ گزارش شده است که همگی رضایت‌بخش می‌باشند. برای ارزیابی و سنجش همسانی درونی مقیاس سرسختی روان‌شناختی ضریب‌های آلفا کرونباخ در نمونه ۵۲۳ نفری به کار گرفته شد، ضریب آلفای کرونباخ برای سرسختی روان‌شناختی برای کل آزمودنی‌ها ۰/۷۶، برای آزمودنی‌های دختر ۰/۷۶ و برای آزمودنی‌های پسر ۰/۷۶ بوده که ضریب‌ها کاملاً رضایت‌بخش هستند (اسکندرنازاد، حسین زاده و ملایی زنگی، ۱۳۹۰).

پرسشنامه جهت‌گیری هدف در ورزش^۱ (TEOSQ): پرسشنامه جهت‌گیری هدفی در ورزش توسط شمشیری (۱۳۷۳)، جهت ارزیابی جهت‌گیری هدفی افراد در ورزش در موقعیت‌های ورزشی به‌عنوان کسب موفقیت اعتبار یابی شده است. این پرسشنامه برای مشخص نمودن این امر مورد استفاده قرار می‌گیرد که یک فرد موفقیت در موقعیت ورزشی را به‌عنوان کسب مهارت بالا (تکلیف مدار) یا عملکردی بهتر از دیگران (خودمدار) تعریف می‌کند و این پرسشنامه دارای ۱۳ سؤال می‌باشد، که سؤالات آن در دو جنبه تکلیف مداری و خودمداری قرار دارد. سؤالات که جنبه تکلیف مداری (وظیفه مداری) را ارزیابی می‌کند هفت مورد (۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۷، ۸، ۱۰، ۱۲، ۱۳) می‌باشد و شش سؤال باقی‌مانده (۱، ۳، ۴، ۶، ۹، ۱۱) هم جنبه خودمداری را می‌سنجد. پرسشنامه جهت‌گیری هدفی قبلاً توسط واعظ موسوی و سهرابی (۱۳۹۵) روی ورزشکاران شهرستان جهرم به تعداد ۲۵۵ ورزشکار از ۴ باشگاه مردانه و ۳ باشگاه زنانه مورد استفاده قرار گرفته و اعتبار یابی شده است. ضرایب پایایی این پرسشنامه دارای همسانی درونی قابل قبولی از طریق آلفای کرونباخ (به ترتیب در مردان و زنان ۰/۵۵ و ۰/۷۲) و نیز از طریق دونیمه سازی (به ترتیب در مردان و زنان ۰/۴۶ و ۰/۵۹) است (رحمانیان، واعظ موسوی و سهرابی، ۱۳۹۵).

پرسشنامه عزت‌نفس آیزنک^۲ (ESI): پرسشنامه عزت‌نفس آیزنک (۱۹۷۶)، حاصل کوشش‌های آیزنک برای بررسی شخصیت است و سؤالات آن برگرفته از سؤالات ناستواری هیجانی پرسشنامه شخصیت آیزنک است. این پرسشنامه دارای ۳۰ سؤال است که آزمودنی باید برای هریک از سؤالات پاسخ بلی، خیر یا نمی‌دانم (علامت سؤال) را علامت بزند. البته در دستورالعمل پرسشنامه از افراد خواسته می‌شود که تا حد امکان پاسخ نمی‌دانم را انتخاب نکنند. هرچه نمره فرد در این پرسشنامه بیشتر باشد عزت‌نفس بیشتری دارد. این پرسشنامه دارای ۳۰ سؤال است که سؤالات شماره ۱، ۲، ۵، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۶، ۲۲، ۲۳، ۲۹، ۳۰ گزینه بله ۱ امتیاز و گزینه خیر صفر امتیاز دریافت می‌کند و سؤالات شماره ۳، ۴، ۶، ۷، ۸، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۳۰ گزینه خیر یک امتیاز و گزینه بلی صفر امتیاز دریافت می‌کند. در مواردی که گزینه علامت سؤال انتخاب گردد نیم نمره از امتیاز را کسب می‌کند. برای به دست

^۱ . Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire

^۲ . Eysenck Self-Esteem Inventory

آوردن امتیاز کلی پرسشنامه مجموع امتیازات تک‌تک سؤالات را باهم جمع می‌شود. این امتیاز از دامنه ۰ تا ۳۰ می‌باشد. نمرات بالاتر نشان‌دهنده عزت‌نفس بالاتر شخص پاسخ‌دهنده است و نمرات پائین نشان‌دهنده عزت‌نفس پائین است.

نتیجه	امتیاز
عزت‌نفس پایین	۱۱ و پایین‌تر
عزت‌نفس متوسط	۱۱ تا ۲۱
عزت‌نفس بالا	بالاتر از ۲۱

روایی این پرسشنامه را برای دانشجویان دختر ۰/۷۴ و برای دانشجویان پسر ۰/۷۹ گزارش کرده است. ضریب پایایی آن با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ و با استفاده از روش توصیف ۰/۸۷ گزارش شده است (انیسی & صنم، ۲۰۲۰).

یافته‌های تحقیق

در جدول یک، شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) در متغیرهای جهت‌گیری هدف در ورزش، سرسختی روان‌شناختی، عزت‌نفس دانشجویان خوابگاهی دانشگاه تبریز ارائه شده است.

جدول ۱، شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد)

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	تعداد
جهت‌گیری هدف تکلیفی	۲۶/۸۴	۶/۲۶	۱۸۰
جهت‌گیری هدف خودمدار	۱۱/۳۸	۴/۶۷	۱۸۰
سرسختی روان‌شناختی	۴۶/۴۳	۸/۶۳	۱۸۰
عزت‌نفس	۲۱/۱۸	۴/۴۹	۱۸۰

با توجه به هدف پژوهشی تحقیق، در ادامه جدول شماره ۲، آزمون همبستگی پیرسون برای تعیین رابطه بین متغیرها گزارش شده است.

جدول ۲، ضرایب همبستگی پیرسون بین متغیرها

متغیر	سرسختی روان‌شناختی	عزت‌نفس
جهت‌گیری تکلیفی	۰/۹۰	۰/۸۵
	R	
جهت‌گیری هدف در ورزش	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱
	سطح معناداری	
جهت‌گیری خودمدار	-۰/۸۰	-۰/۷۴
	R	
	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱
	سطح معناداری	

$$P \leq 0.01$$

نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که بین جهت‌گیری هدف تکلیف مدار با سرسختی ذهنی همبستگی مثبت و با عزت‌نفس همبستگی منفی معنادار وجود دارد. در گام بعدی جهت تبیین سهم هر متغیر در پیش‌بینی جهت‌گیری هدف در ورزش از تحلیل رگرسیون چندگانه گام‌به‌گام استفاده شد که نتایج در ادامه آمده است. قبل از اجرای رگرسیون، پیش‌فرض‌های آن بررسی شد. مقادیر به‌دست‌آمده برای

Tolerance و VIF حاکی از آن بود که مفروضه هم خطی تخطی نشده است، زیرا ارزش Tolerance تمام متغیرها بیش از ۰/۱ و VIF کمتر از ۱۰ است. نتایج آزمون دوربین- واتسون در دامنه ۱/۵-۲/۵ قرار داشت که نشان دهنده استقلال خطاها بود. در نتیجه شرایط استفاده از این روش تحلیل وجود دارد. جدول ۳، مقدار آماره F، همبستگی و ضریب تعیین مدل محاسبه شده است.

جدول ۳، نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه گام به گام برای پیش بینی جهت گیری هدف ورزشی بر اساس سرسختی ذهنی و عزت نفس

مدل	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	R	R ²
رگرسیون	۵۸۳۴/۶۹	۲	۲۹۱۷/۳۴	۴۳۱/۸۸	۰/۰۰۱	۰/۹۱	۰/۸۳
جهت گیری تکلیفی	باقی مانده	۱۷۷	۶/۷۵				
کل	۷۰۳۰/۳۲	۱۷۹					
رگرسیون	۲۵۲۷/۰۳	۲	۱۲۶۳/۵۱	۱۶۰/۷۴	۰/۰۰۱	۰/۸۰	۰/۶۴
جهت گیری خودمدار	باقی مانده	۱۷۷	۷/۸۶				
کل	۳۹۱۸/۳۱	۱۷۹					

متغیر ملاک: جهت گیری هدف در ورزش (تکلیف مدار و خودمدار)

بر اساس جدول ۳، F مشاهده شده معنادار است ($p < ۰/۰۰۱$)، بیانگر آن است که دست کم یکی از متغیرهای پیش بین (سرسختی روان شناختی و عزت نفس) دارای رابطه خطی با متغیر ملاک (جهت گیری هدف) است. همچنین با توجه به جدول ضریب همبستگی و ضریب تعیین دختران خوابگاه در جهت گیری تکلیفی به ترتیب ۰/۹۱ و ۰/۸۳ و جهت گیری خودمدار به ترتیب ۰/۸۰ و ۰/۶۴ به دست آمده، که نشان دهنده آن است که ۸۳ درصد تغییرات مربوط به جهت گیری هدف تکلیف مدار و ۶۴ درصد تغییرات مربوط به خودمدار به وسیله خط رگرسیونی قابل تبیین است. جدول شماره ۴، معناداری ضرایب رگرسیون مدل را نمایش می دهد:

جدول ۴، ضرایب رگرسیون سرسختی روان شناختی و عزت نفس بر جهت گیری هدف در ورزش

مدل	ضرایب غیر استاندارد		ضرایب استاندارد		سطح معناداری
	B	خطای استاندارد	Beta	t	
ثابت	-۳/۶۱	۱/۰۶		-۳/۳۹	۰/۰۰۱
جهت گیری تکلیفی					
سرسختی روان شناختی	۰/۵۴	۰/۰۵	۰/۷۵	۱۰/۳۷	۰/۰۰۱
عزت نفس	۰/۲۳	۰/۱۰	۰/۱۷	۲/۳۱	۰/۰۲
ثابت	۳۱/۵۰	۱/۱۴		۲۷/۴۱	۰/۰۰۱
جهت گیری خودمدار					
سرسختی روان شناختی	-۰/۳۹	۰/۰۶	-۰/۷۲	-۶/۸۶	۰/۰۰۱
عزت نفس	-۰/۰۹	۰/۱۱	-۰/۰۸	-۰/۸۳	۰/۴۱

با توجه به نتایج، سرسختی ($\beta = ۰/۷۵, p < ۰/۰۰۱$) و عزت نفس ($\beta = ۰/۱۷, p < ۰/۰۲$) جهت گیری هدف ورزش تکلیف مدار و همچنین سرسختی ($\beta = -۰/۷۲, p < ۰/۰۰۱$) جهت گیری هدف ورزش خودمدار دختران خوابگاه را پیش بینی می کنند بنابراین معادله رگرسیونی

برای برآورد متغیر جهت‌گیری هدف در ورزش دختران خوابگاه دانشگاه تبریز به کمک سرسختی روان‌شناختی و عزت‌نفس به شرح زیر است:

عزت‌نفس $\times (0/17) +$ سرسختی روان‌شناختی $\times (0/75)$	جهت‌گیری هدف در ورزش تکلیف مدار
سرسختی روان‌شناختی $\times (-0/72)$	جهت‌گیری هدف در ورزش خودمدار

تحلیل رگرسیون آماری نشان می‌دهد که ضریب بتای مرتبط با سرسختی روان‌شناختی به ترتیب برای جهت‌گیری تکلیف‌مدار و خودمداری در دختران خوابگاه به مقادیر $0/75$ و $-0/72$ می‌رسد. این نتایج نشان می‌دهند که با افزایش یک واحد از انحراف معیار سرسختی روان‌شناختی، جهت‌گیری تکلیف‌مدار افزایش می‌یابد درحالی‌که جهت‌گیری به سمت خودمداری کاهش می‌یابد. به عبارت دیگر، افرادی که سرسختی روان‌شناختی بیشتری دارند، احتمالاً به سمت تکلیف‌مداری بیشتر و خودمداری کمتر هستند. در پژوهش حاضر، نتایج رگرسیون برای عزت‌نفس نیز تحلیل شده است. ضریب بتای مرتبط با عزت‌نفس برای جهت‌گیری تکلیف‌مدار برابر با $0/17$ است. این نتایج نشان می‌دهند که با افزایش یک واحد از انحراف معیار عزت‌نفس، جهت‌گیری تکلیف‌مدار نیز افزایش می‌یابد.

بنابراین، به‌طور خلاصه، نتایج این تحقیق نشان می‌دهند که سرسختی روان‌شناختی و عزت‌نفس به‌طور مستقیم با جهت‌گیری تکلیف‌مدار مرتبط هستند، به‌طوری‌که افزایش سرسختی روان‌شناختی باعث افزایش جهت‌گیری تکلیف‌مدار و کاهش جهت‌گیری به سمت خودمداری می‌شود. همچنین، افزایش عزت‌نفس نیز باعث افزایش جهت‌گیری تکلیف‌مدار می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

در دنیای امروزی، ورزش به‌عنوان یکی از ابزارهای اصلی بهبود سلامت روانی و جسمی شناخته می‌شود و نقش بسزایی در توانمندسازی افراد دارد. با توجه به اهمیت ورزش در زندگی افراد، بررسی عواملی که ممکن است بر جهت‌گیری هدف در ورزش تأثیرگذار باشند، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (دی‌متیو و هوداچک، ۲۰۲۰). در این راستا، خوابگاه‌های دانشگاهی به‌عنوان محیطی مهم برای بررسی رفتارها و عوامل مؤثر بر آن‌ها، حائز اهمیت است. پژوهش حاضر باهدف بررسی رابطه بین سرسختی روان‌شناختی، عزت‌نفس، جهت‌گیری وظیفه‌مداری و جهت‌گیری خودکنترلی در دختران خوابگاهی انجام شد. تجزیه و تحلیل رگرسیون آماری یافته‌های قابل‌توجهی به دست آورد که بینش‌های ارزشمندی را در مورد این سازه‌ها و تأثیر متقابل آن‌ها ارائه می‌دهد.

یکی از یافته‌های کلیدی، رابطه مثبت قوی بین سرسختی روان‌شناختی و جهت‌گیری هدف وظیفه‌محور بود که با ضریب بتا $0/75$ نشان می‌دهد. این نتیجه نشان می‌دهد که افراد با سطوح بالاتر سرسختی روان‌شناختی تمایل بیشتری به رفتار وظیفه‌محور نشان می‌دهند. رابطه مثبت بین سرسختی روان‌شناختی و جهت‌گیری هدف وظیفه‌محور مشاهده‌شده در این مطالعه با نظریه‌ها و تحقیقات موجود همسو است. در مطالعه‌ی انجام‌شده هم‌راستا با پژوهش حاضر توسط گوچپاردی و همکاران (۲۰۱۶)، نقش سرسختی ذهنی در استقامت رفتاری موردبررسی قرار گرفت. نتایج به‌دست‌آمده نشان می‌دهد که افرادی که سرسختی ذهنی بیشتری دارند، احتمالاً در پیگیری اهداف خود، حتی در مواجهه با چالش‌ها یا شکست‌ها، پایدارتر عمل می‌کنند و بیشتر به یک رویکرد وظیفه‌محور تمایل دارند (گوچپاردی، پلنگ، ذکر و داوسون ۲۰۱۶). همچنین در تحقیقی که توسط ماهونی و همکاران (۲۰۱۴) انجام شد، ارتباط بین سرسختی ذهنی و جهت

گیر هدف خودمحور و وظیفه محور در ورزشکاران نوجوان موردبررسی قرار گرفت. نتایج نشان دادند که سرسختی ذهنی با عناصری همچون هدف گذاری، وظیفه محور ارتباط مثبتی دارد (ماهونی، گوچاردی، نومانیس و مالت، ۲۰۱۴).

نتایج مطالعه حاضر با یافته‌های استمپ و همکاران (۲۰۱۵) همخوانی دارد، آن‌ها نقش سرسختی ذهنی در عملکرد تحصیلی و دستیابی به هدف در بین دانشجویان موردبررسی قرار دادند. نتایج این تحقیق نشان داد که افرادی که دارای سطوح بالاتری از سرسختی ذهنی هستند، نسبت به اهداف وظیفه محور، تعهد هدف و پشتکار بیشتری اظهار می‌کنند. این ویژگی‌ها منجر به بهبود عملکرد تحصیلی آنان می‌شود (جوهرگین و همکاران، ۲۰۱۵). همچنین مطالعات دیگر نشان می‌دهد که افراد با سطوح بالاتر سرسختی روان‌شناختی دارای ویژگی‌هایی مانند انعطاف‌پذیری، پشتکار، و توانایی مقابله مؤثر با استرس و ناملایمات هستند (بیرد، سوان، و جکمن، ۲۰۲۴؛ کرست و کلوق، ۲۰۰۵). این ویژگی‌ها می‌توانند به تمرکز و تعهد بیشتر برای دستیابی به اهداف کمک کنند و منجر به ذهنیت وظیفه محورتر شوند. مفهوم سرسختی روان‌شناختی شباهت‌هایی با سازه‌هایی مانند پافشاری و استقامت ذهنی و سرسختی دارد که با افزایش عملکرد، دستیابی به هدف و تداوم وظیفه مرتبط است (گوچاردی، پیلینگ، داکر، و داوسون، ۲۰۱۶؛ کوباسا، ۱۹۷۹). افرادی که سرسختی ذهنی بالاتری دارند، برای گذر از چالش‌ها و حفظ انگیزه، مجهزتر هستند، و آن‌ها را قادر می‌سازد روی وظایف و اهداف خود متمرکز بمانند. سرسختی روان‌شناختی ویژگی‌هایی مانند انعطاف‌پذیری، استقامت ذهنی و توانایی مقابله با استرس و ناملایمات را دربرمی‌گیرد. این احتمال وجود دارد که افراد دارای این ویژگی‌ها برای حفظ تمرکز و تعهد برای دستیابی به اهدافشان مجهزتر باشند، که منجر به افزایش طرز فکر وظیفه محور می‌شود.

جالب‌توجه است، تجزیه و تحلیل همچنین رابطه منفی بین سرسختی روان‌شناختی و جهت‌گیری هدف خودکنترلی را با ضریب بتا ۰/۷۲- نشان داد. این یافته نشان می‌دهد که با افزایش سرسختی روان‌شناختی، جهت‌گیری به سمت خودکنترلی کاهش می‌یابد. نتایج مطالعه حاضر با یافته‌های گوچاردی و همکاران (۲۰۱۶) همخوانی دارد. آن‌ها مشاهده کردند که افرادی که از لحاظ روانی سرسخت هستند، به میزان بیشتری پشتکار عملی نشان می‌دهند. این ممکن است منجر به کاهش نیاز به خودکنترلی یا تنظیمات بیرونی شود. این تطابق نشان می‌دهد که افراد با سرسختی ذهنی، معمولاً بر انعطاف‌پذیری و اعتماد به نفس ذاتی خود حساب می‌کنند و به دنبال کاهش وابستگی به محدودیت‌های تحمیلی یا منابع خارجی می‌باشند (گوچاردی، پلنگ، دکر و داوسون ۲۰۱۶). علاوه بر این، ارتباط منفی بین سرسختی روان‌شناختی و جهت‌گیری هدف خودمحوری با یافته‌های کاودن و همکاران (۲۰۱۴) همسو است که گزارش کردند سطوح بالاتری از سرسختی ذهنی با جو انگیزشی کار و ذهنیت رشد در پیشرفت کاری مرتبط است، که هر دو نوعاً مخالف رویکرد جهت‌گیری هدف خودمحور هستند. نشان دادند افرادی که دارای سرسختی ذهنی بیشتری هستند، احتمالاً به دنبال داشتن انگیزه‌های مرتبط با شغل و همچنین پیشرفت ذهنی هستند. به عبارت دیگر، آن‌ها ممکن است بیشتر به دنبال رسیدن به اهداف و بهبودهای شخصی و حرفه‌ای باشند (کاودن، میرویتز و وپینگ، ۲۰۱۴).

با این وجود، یافتن ارتباط منفی بین سطوح سرسختی روان‌شناختی و جهت‌گیری هدف خودکنترلی یا جهت‌گیری هدف خودمحور در میان دخترانی که در خوابگاه دانشگاه تبریز زندگی می‌کنند، یک تناقض جالب با برخی ادبیات موجود در این حوزه را به نمایش می‌گذارد. در حالی که تحقیقات متعددی سرسختی روان‌شناختی یا عوامل مرتبط، مانند سرسختی ذهنی و جهت‌گیری هدف خودمحور یا خودکنترلی را با افزایش توانایی مدیریت و تمرکز بر وظایف مرتبط کرده‌اند، مطالعه حاضر یک ارتباط معکوس در این جمعیت خاص را نشان می‌دهد. به عنوان مثال، شیر (۲۰۱۲) یک همبستگی مثبت بین سرسختی ذهنی و خودکنترلی در نمونه‌ای از دانشجویان مقطع کارشناسی پیدا کرد که با یافته‌های مطالعه حاضر در تضاد است (شیر، ۲۰۱۲). به طور مشابه، کراست و کلاف (۲۰۰۵) یک رابطه مثبت بین سرسختی ذهنی و راهبردهای مقابله‌ای متمرکز بر مشکل را گزارش کردند که اغلب با خودتنظیمی بیشتر و جهت‌گیری وظیفه مرتبط است (کراست و کلاف، ۲۰۰۵).

با این حال، رابطه منفی بین سرسختی روان‌شناختی و جهت‌گیری خودکنترلی، یافته جالبی را ارائه می‌دهد که نیازمند کاوش بیشتر است. یافته‌های به دست آمده تضاد با برخی تحقیقات قبلی است که سرسختی روان‌شناختی یا سازه‌های مرتبط را با بهبود خودتنظیمی مرتبط دانسته‌اند (شیر، گلبی، و ون ورش، ۲۰۰۹). این مطالعات اغلب خودمحوری را در زمینه‌ها یا حوزه‌های خاص مورد بررسی قرار می‌دهند، در حالی که مطالعه حاضر جهت‌گیری کلی‌تری را به سمت خودکنترلی بررسی می‌کند. شایان‌ذکر است که چالش‌ها و پویایی‌های منحصربه‌فردی که ساکنان خوابگاه‌های دانشجویی با آن مواجه هستند، مانند ایجاد تعادل در خواسته‌های تحصیلی، فشارهای اجتماعی و زندگی در یک محیط جمعی، ممکن است عوامل زمینه‌ای را معرفی کند که بر روابط مشاهده شده تأثیر می‌گذارد. یافته‌های مطالعه حاضر اهمیت در نظر گرفتن ویژگی‌ها و زمینه‌های خاص جمعیت را هنگام بررسی تعامل بین سازه‌های روان‌شناختی مانند سرسختی، خودکنترلی و جهت‌گیری هدف برجسته می‌کند. تحقیقات بیشتری برای روشن شدن تفاوت‌های ظریف این رابطه و عوامل تعدیل‌کننده بالقوه مورد نیاز است. همچنین یک توضیح بالقوه دیگر می‌تواند این باشد که افراد با سرسختی روان‌شناختی، احساس قوی‌تری از خودکارآمدی و اعتماد به توانایی‌های خود دارند، که باعث می‌شود آن‌ها کمتر به منابع خارجی کنترل یا خودتنظیمی دقیق تکیه کنند (کاظمی، گال و سعید، ۲۰۲۱). انعطاف‌پذیری و استقامت ذهنی آن‌ها ممکن است به آن‌ها اجازه دهد تا بدون نیاز به اقدامات خودکنترلی بیش‌ازحد، تعهد خود را حفظ کنند. تحقیقات آینده باید باهدف تکرار این یافته‌ها در جمعیت‌های مشابه و بررسی متغیرهای تعدیل‌کننده بالقوه یا تأثیرات زمینه‌ای که ممکن است روابط بین سرسختی روان‌شناختی، خودکنترلی و جهت‌گیری هدف را در ساکنان خوابگاه دانشجویی شکل دهد، انجام شود.

علاوه بر این، این مطالعه رابطه بین عزت‌نفس و جهت‌گیری هدف وظیفه‌مدار را مورد بررسی قرارداد و ضریب بتای مثبت ۰/۱۷ را به دست آورد. این نتیجه نشان می‌دهد که افراد با سطوح بالاتر عزت‌نفس، به احتمال بیشتری رویکرد وظیفه‌محور را نشان می‌دهند. یافته‌های رابطه مثبت بین عزت‌نفس و جهت‌گیری هدف تکلیف‌محور در دختران خوابگاهی دانشگاه تبریز با تحقیقات اخیر همسو است که همچنان نقش تأثیرگذار عزت‌نفس را در شکل‌گیری انگیزه پیشرفت و تعقیب هدف برجسته می‌کند. رابطه مثبت بین

عزت نفس و جهت گیری وظیفه مدار با پژوهش باومایستر و همکاران (۲۰۰۳) همسو است، که پیشنهاد کرد که عزت نفس به انگیزه بیشتر و دستیابی به هدف کمک می کند (باومایستر، کمپبل، کروگر، و وهس، ۲۰۰۳). دی پائولا و کمپبل (۲۰۰۲) همچنین نشان دادند که افراد با عزت نفس بالاتر به احتمال زیاد اهداف چالش برانگیزی را تعیین کرده و دنبال می کنند (دی پائولا و کمپبل، ۲۰۰۲). عزت نفس دربرگیرنده ارزش کلی فرد و پذیرش خود است که می تواند به احساس اعتماد و انگیزه بیشتر برای پیگیری اهداف و وظایف به طور مؤثر کمک کند.

علاوه بر این، گارن و همکاران (۲۰۱۱) دریافتند که عزت نفس بالاتر به طور مثبت با جهت گیری وظیفه و انگیزه درونی در نمونه ای از کلاس های دبیرستان ثبت نام شده در دوره های فعالیت بدنی مرتبط است. این مطالعه از رابطه مثبت بین عزت نفس و جهت گیری هدف وظیفه مدار حمایت می کند (گارن، واره و سلمون، ۲۰۱۱). در مطالعه ای دیگر تحت عنوان مسائل مربوط به عزت نفس و پاسخ ها منبع دیدگاه های فعلی مطبوعات روانشناسی عنوان شده است که عزت نفس بالاتر با رویکرد جهت گیری هدف تکلیف محور بیشتر همراه است، که با مشاهدات مطالعه حاضر همسو می باشد. این مطالعه نشان می دهد که احساس عزت نفس بالاتر ممکن است با انگیزه و اراده بیشتر به انجام وظایف و پیگیری اهداف شخصی همراه باشد. به عبارت دیگر، افرادی که احساس عزت نفس قوی تری دارند، ممکن است بیشتر به تعهد به وظایف خود، تلاش برای رسیدن به اهدافشان و پیگیری رویکردهای متمرکز بر کار باشند (کرنیس، ۲۰۱۳).

علاوه بر این، یافته ها با پژوهش آدی و همکاران (۲۰۰۸)، همسو هستند. که گزارش داد که عزت نفس یک پیش بینی کننده مثبت جهت گیری وظیفه و انگیزه درونی در ورزشکاران زن و مرد است. این مطالعه نقش واسطه ای بالقوه انگیزه درونی را در رابطه بین عزت نفس و جهت گیری هدف وظیفه محور برجسته می کند و بینش های بیشتری را در مورد مکانیسم های اساسی ارائه می دهد (آدی، دودا و نتومانیس، ۲۰۰۸). درحالی که رابطه مثبت بین عزت نفس و جهت گیری هدف وظیفه مدار به خوبی توسط ادبیات موجود پشتیبانی می شود، ضروری است که تأثیر بالقوه عوامل زمینه ای خاص برای جمعیت دانشجویان خوابگاهی را بشناسیم. چالش ها و پویایی های منحصر به فردی که این گروه با آن مواجه است، مانند ایجاد تعادل بین خواسته های تحصیلی، فشارهای اجتماعی، زندگی در یک محیط جمعی، ممکن است تعامل بین عزت نفس و جهت گیری هدف را به روش های متفاوتی شکل دهد.

به طور کلی، یافته های این پژوهش، ارتباط پیچیده ای بین سرسختی روان شناختی، عزت نفس، جهت گیری وظیفه محور و جهت گیری خودکنترلی را برجسته می کند. ارتباط مثبت بین سرسختی روان شناختی و جهت گیری وظیفه مدار و همچنین بین عزت نفس و جهت گیری وظیفه مدار، نشان می دهد که پرورش این سازه های روان شناختی می تواند به طور بالقوه رفتار معطوف به هدف و درگیری وظیفه را افزایش دهد. در مقابل، رابطه منفی بین سرسختی روان شناختی و جهت گیری خودکنترلی مستلزم کاوش بیشتر برای درک مکانیسم های اساسی و پیامدهای بالقوه است. ملزومات کلیدی این پژوهش شامل تأکید بر اهمیت تقویت عوامل روان شناختی مانند عزت نفس و سرسختی ذهنی برای بهبود گرایش به هدف در ورزش دختران است. این پژوهش نشان داد که ورزشکارانی با عزت نفس بالاتر و سرسختی ذهنی بیشتر، تمایل دارند اهداف مشخص تری را دنبال کنند و در مواجهه با چالش ها پایداری بیشتری از

خود نشان دهند. به عنوان مثال، دختران ورزشکاری که از خود تصویر مثبتی دارند و به توانایی‌های خود اعتماد دارند، بهتر می‌توانند با استرس‌های رقابتی کنار بیایند و به اهداف ورزشی خود برسند. بنابراین، مربیان و روانشناسان ورزشی باید برنامه‌هایی طراحی کنند که به تقویت این ویژگی‌ها در ورزشکاران دختر کمک کند، تا انگیزه و عملکرد آن‌ها بهبود یابد. این نتایج نه تنها به درک ما از تأثیر متقابل بین این عوامل روانی کمک می‌کند، بلکه راه را برای کاربردهای عملی بالقوه در تنظیمات آموزشی، سازمانی یا شخصی هموار می‌کند. با استفاده از این بینش‌ها، می‌توان استراتژی‌هایی را برای پرورش سرسختی روان‌شناختی و عزت‌نفس ایجاد کرد و درنهایت رفتار وظیفه محور و دستیابی به هدف را ارتقا داد.

درزمینه آموزش، این ارتباطات می‌توانند برای توسعه استراتژی‌هایی که موفقیت تحصیلی را افزایش دهند و ذهنیت رشد را تقویت کنند، به کار روند. ارائه تمرین‌های تاب‌آوری و مداخلات ذهنی، تشویق به رفتار وظیفه محور و ارائه بازخورد سازنده می‌تواند به پرورش عزت‌نفس و خودپنداری مثبت کمک کند. همچنین، اجرای برنامه‌های مربیگری و سیستم‌های حمایت هم‌تا توسط مؤسسات آموزشی می‌تواند به تقویت سرسختی روان‌شناختی و رویکرد وظیفه محور کمک کند. در تنظیمات سازمانی، استفاده از روش‌هایی مانند کارگاه‌های مربیگری و ایجاد فرهنگ حمایتی و فراگیر می‌تواند به پیشرفت کارکنان و بهبود عملکرد محیط کار کمک کند. ترویج شیوه‌های تمرکز حواس و ارائه منابع برای مدیریت استرس نیز می‌تواند به افراد کمک کند تا در حفظ رویکرد وظیفه محور، چالش‌ها را بهتر مدیریت کنند. درنهایت، ایجاد تعادل بین تقویت سرسختی روان‌شناختی و عزت‌نفس و همچنین آموزش راهبردهای خودتنظیمی مهم است تا افراد بتوانند به بهترین شکل ممکن درراه به دست آوردن اهداف خود پیش بروند.

در ادامه برای تحقیقات آینده، باید به محدودیت‌های مطالعه و راه‌های جلوگیری از آن‌ها توجه شود. یکی از محدودیت‌ها می‌تواند متمرکز شدن مطالعه بر روی دختران خوابگاهی باشد که ممکن است تعمیم‌پذیری نتایج را محدود کند. در آینده، اهمیت تنوع نمونه‌ها برای اعتبار بیشتر نتایج لازم است. محدودیت استفاده از نمونه‌های محدود و غیرتصادفی از دختران ورزشکار که ممکن است نتایج پژوهش را تعمیم‌پذیر نکند. برای مثال، اگر نمونه‌ها از یک منطقه جغرافیایی خاص یا یک رشته ورزشی خاص انتخاب شده باشند، نتایج ممکن است برای جمعیت‌های گسترده‌تر قابل استفاده نباشد. این پژوهش به صورت مقطعی انجام شده است، بنابراین نمی‌تواند به طور قاطع روابط علی بین متغیرها را تعیین کند. مطالعات طولی می‌توانند به درک بهتر تأثیرات بلندمدت عزت‌نفس و سرسختی ذهنی بر جهت‌گیری هدف در ورزش کمک کنند. محدودیت دیگر ممکن است عدم توجه کافی به تنوع فرهنگی باشد. تفاوت‌های فرهنگی می‌تواند بر ارزش‌ها، هنجارها و رفتارهای مرتبط با ورزش تأثیرگذار باشند و در نتیجه نتایج پژوهش در جوامع مختلف ممکن است متفاوت باشد.

بر اساس محدودیت‌های مطرح‌شده، پیشنهادات پژوهشی عبارت‌اند از: انجام پژوهش‌های طولی برای بررسی تأثیر عزت‌نفس و سرسختی ذهنی بر جهت‌گیری هدف در ورزش دختران. این نوع پژوهش‌ها به ارائه تحلیل‌های بلندمدت این تأثیرات کمک می‌کنند و می‌توانند روابط علی را بهتر درک کنند. همچنین، برگزاری مطالعات مقایسه‌ای بر روی جوامع با تنوع فرهنگی بالا برای بررسی

تفاوت‌ها در تأثیرات عزت‌نفس و سختی روانی بر جهت‌گیری هدف در ورزش دختران موجب بهبود درک نقش فرهنگ و متغیرهای فرهنگی در این ارتباطات خواهد شد. همچنین، استفاده از روش‌های تجزیه و تحلیل پیشرفته مانند مدل‌های ساختاری معادلات ساختاری (SEM) جهت بررسی روابط علی بین عوامل مختلف مانند عزت‌نفس، سختی روانی و جهت‌گیری هدف در ورزش دختران پیشنهاد می‌شود. علاوه بر این، آزمون تأثیر متغیرهای مختلف مانند حمایت خانوادگی، وضعیت اجتماعی-اقتصادی و تجربه ورزشی بر رابطه بین عزت‌نفس، سختی روانی و جهت‌گیری هدف در ورزش دختران ضروری است. این پیشنهادات می‌توانند به توسعه دانش درباره نقش عوامل روان‌شناختی در جهت‌گیری هدف در ورزش دختران کمک کرده و در طراحی برنامه‌های مداخله‌ای و آموزشی مؤثرتر مورد استفاده قرار گیرند.

قدردانی

از همه دانشجویان خوابگاه شهدا دانشگاه تبریز که در این تحقیق به ما کمک کردند، صمیمانه سپاس گزارم.

References

- Abraham, E., Verbruggen, M., & Hirschi, A. (2024). How Career and Non-Work Goal Progress Affect Dual Earners' Satisfaction: A Whole-Life Perspective. *Journal of Career Development*, 08948453241230907 .
- Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and emotion*, 32, 189-199.
- Ahmed, M. D., Ho, W. K. Y., Van Niekerk, R. L., Morris, T., Elayaraja, M., Lee, K.-C., & Randles, E. (2017). The self-esteem, goal orientation, and health-related physical fitness of active and inactive adolescent students. *Cogent Psychology*, 4(1), 1331602. doi:10.1080/23311908.2017.1331602
- Anisi, S. (2020). The relationship between personality traits and self-esteem with career initiative and innovation. *Journal of New Advances in Behavioral Sciences*, 5(49), 27-34. (In Persian).
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-Regulation, ego depletion, and motivation. *Social and personality psychology compass*, 1(1), 115-128.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological science in the public interest*, 4(1), 1-44 .
- Bird, M. D., Swann, C., & Jackman, P. C. (2024). The what, why, and how of goal setting: A review of the goal-setting process in applied sport psychology practice. *Journal of applied sport psychology*, 36(1), 75-97 .
- Cameron, J. J., & Granger, S. (2019). Does self-esteem have an interpersonal imprint beyond self-reports? A meta-analysis of self-esteem and objective interpersonal indicators. *Personality and Social Psychology Review*, 23(1), 73-102 .
- Crust, L., & Clough, P. J. (2005). Relationship between mental toughness and physical endurance. *Perceptual and motor skills*, 100(1), 192-194 .
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. Springer Science & Business Media.
- Di Paula, A., & Campbell, J. D. (2002). Self-esteem and persistence in the face of failure. *Journal of personality and social psychology*, 83(3), 711 .
- DiMattio, M. J. K., & Hudacek, S. S. (2020). Educating generation Z: Psychosocial dimensions of the clinical learning environment that predict student satisfaction. *Nurse education in practice*, 49, 102901 .
- Elliot, A. J., & Dweck, C. S. (Eds.). (2013). Handbook of competence and motivation. Guilford Publications.
- eskandarnejad, m., Hoseinzadeh, Z., & Mollaei zangi, F. (2021). Comparison of Stubbornness Characteristics, Locus of Control, Corona Anxiety and Determining the Relationship

- Between Them in Active and Inactive Women. *Journal of Sports Psychology*, 13(2), 15-27. doi:10.52547/mbasp.6.2.15. (In Persian).
- Garn, A. C., Ware, D. R., & Solmon, M. A. (2011). Student engagement in high school physical education: Do social motivation orientations matter?. *Journal of Teaching in Physical Education*, 30(1), 84-98.
- Gucciardi, D. F., Peeling, P., Ducker, K. J., & Dawson, B. (2016). When the going gets tough: Mental toughness and its relationship with behavioural perseverance. *Journal of science and medicine in sport*, 19(1), 81-86 .
- Gucciardi, D. F., Peeling, P., Ducker, K. J., & Dawson, B. (2016). When the going gets tough: Mental toughness and its relationship with behavioural perseverance. *Journal of science and medicine in sport*, 19(1), 81-86.
- Hopkins, C. S., Hopkins, C., Kanny, S., & Watson, A. (2022). A Systematic Review of Factors Associated with Sport Participation among Adolescent Females. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3353 .
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 205-218.
- Kazmi, S. M. A., Gul, A., & Saeed, H. (2021). Hardiness and Academic Achievement As Predictors Of Self-Efficacy In University Students. *Pakistan Journal of Social Research*, 3(4), 783-791 .
- Kernis, M. H. (2013). Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives. psychology press.
- Kinnaird, M. S., Aziz, A., & Khan, M. A. (2023). Homesickness, Self-Esteem, and College Adjustment among Students Living in Hostels. *Research Journal of Social Sciences and Economics Review*, 4(4), 41-52 .
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of personality and social psychology*, 37(1), 1 .
- Kumar, M., & Battan, K. K. (2024). Study of Mental toughness in Wrestling. *Universal Research Reports*, 11(1), 37-41 .
- Mahoney, J. W., Gucciardi, D. F., Ntoumanis, N., & Mallett, C. J. (2014). Mental toughness in sport: motivational antecedents and associations with performance and psychological health. *Journal of sport & exercise psychology*, 36(3), 281–292. <https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0260>
- Maurin, M., & Martiment, G. (2024). Longitudinal relationships between mental toughness, resilience, cognitive appraisals and perceived performance in competitive soccer goalkeepers. *Journal of sports sciences*, 1-7 .
- Rahmanian, Z., Vaez Mousavi, M. K., & Sohrabi, M. (2016). Psychometric Properties of Goal Orientation in Sport Questionnaire. *Journal of Sports Psychology*, 8(2), 85-95 .(In Persian).
- Ramirez, A., & Delariarte, C. (2024). The Spectrum of First-Generation Student-Athletes' Mental Toughness: Moderation and Mediation Analyses. Paper presented at the 6th Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education and Sport Science (YISHPESS 2023).
- Sheard, M. (2012). Mental toughness: The mindset behind sporting achievement. Routledge.

- Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186-193 .
- Snedden, T. R., Scerpella, J., Kliethermes, S. A., Norman, R. S., Blyholder, L., Sanfilippo, J., . . . Heiderscheit, B. (2019). Sport and physical activity level impacts health-related quality of life among collegiate students. *American Journal of Health Promotion*, 33(5), 675-682 .
- Stamatis, A., Grandjean, P., Morgan, G., Padgett, R. N., Cowden, R., & Koutakis, P. (2020). Developing and training mental toughness in sport: a systematic review and meta-analysis of observational studies and pre-test and post-test experiments. *BMJ open sport & exercise medicine*, 6(1), e000747 .
- Stamp, E., Crust, L., Swann, C., Perry, J., Clough, P., & Marchant, D. (2015). Relationships between mental toughness and psychological wellbeing in undergraduate students. *Personality and Individual Differences*, 75, 170-174.
- Wang, P., Shi, C., Chen, J., Wang, Z., Gao, X., Fan, Y., & Mao, Y. (2024). The Effect of Social Support on Adolescent Athletes Engagement: Self-Efficacy and Mental Toughness of the Chain Mediated Effects.
- Yousefi, B & Qani, P. (2006). The relationship between goal orientation. Perceived motivational atmosphere and acquisition resources. *Movement*, 27(27). (In Persian).
- Zhang, S., Li, C., & Unger, D. (2022). International doctoral students' sense of belonging, mental toughness, and psychological well-being. *Journal of Comparative & International Higher Education*, 14(2).