Volume 5, Number 2, Autumn 2026

179-200

DOI: 10.22034/mmbj.2024.61276.1090

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

Mina Niknam[1], Fatemeh Karimiasl[1], Hajiyeh Kouhi[2], 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**: 2026 November 6

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.

OPEN ACCESS

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 (Fadakar & Ebrahimi), 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 ($R^2 = 0.83$).

Copyright ©The authors Publisher: University of Tabriz

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.

Copyright ©The authors

سال ۵ شماره‌ی ۲
پاییز ۱۴۰۵، صفحات ۲۰۰-۱۷۹

DOI: 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*]

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.

Zahrahoseinzade27842@gmail.com

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۱/۳۰ **تاریخ بازنگری:** ۱۴۰۳/۰۳/۱۷ **تاریخ پذیرش:** ۱۴۰۳/۰۴/۰۳ **تاریخ آنلاین:** ۱۴۰۵/۰۸/۱۵

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 به‌صورت نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. ابزار جمع‌آوری اطلاعات شامل پرسشنامه‌های جهت‌گیری هدف در ورزش، سرسختی روان‌شناختی اهواز و عزت‌نفس آیزنک بودند. تجزیه‌وتحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون همبستگی پیرسون، آزمون کلموگروف اسمیرنف و رگرسیون چندگانه انجام شد. یافته‌های تحلیل رگرسیون نشان داد که با افزایش سرسختی روان‌شناختی، جهت‌گیری تکلیف‌مدار افزایش‌یافته و جهت‌گیری به سمت خودمداری کاهش‌یافته 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 به‌طور 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.

OPEN ACCESS
Copyright ©The authors

Publisher: University of Tabriz

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 (Abraham, Verbruggen, & Hirschi, 2024; Yousefinezhad, Kordi, & Behavior, 2025). این موضوع در بخش‌های مختلف زندگی ازجمله 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 (DiMattio & Hudacek, 2020). بر اساس نظریه جهت‌گیری هدفی، اهداف توفیق طلبی در ورزشکاران به دو جهت اساسی متمرکز می‌شود. یک گروه از افراد و ورزشکاران به دنبال موفقیت در مسابقات و در پیروزی بر رقبا هستند، درحالی‌که گروه دیگر، ارزش‌گذاری موفقیت خود را در انجام موفقیت‌آمیز تکالیفی که به آن‌ها واگذارشده 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 تکلیف محور نامیده‌اند (Yousefi et al., 2012).

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 قرارگرفته است (Snedden et al., 2019). 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. ازاین‌رو، درک عواملی که به تقویت این ویژگی‌ها کمک می‌کنند و نقش آن‌ها در هدف‌گذاری

Copyright ©The authors

ورزشی دختران خوابگاهی، اهمیت ویژه‌ای دارد (Karimi & Ahmadi, 2023; Kinnaird, Aziz, Khan, & Review, 2023).

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 (Alikhani & Rezaee, 2024; Cameron, Granger, & Review, 2019). 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، ازجمله درک شخص از ارزش و توانایی خود و تصور شخصی موردنظر درباره ورزش، به‌طور معنی‌داری با مشارکت و فعالیت ورزشی در دختران مرتبط بودند (Hopkins, Hopkins, Kanny, Watson, & health, 2022). 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، درحالی‌که دانش‌آموزان غیرفعال سطوح کمتری از عزت‌نفس اظهار کرده و سطوح بالاتری از جهت‌گیری خودمداری نشان دادند (Ahmed et al., 2017). نظریه خود تعیینی (Deci & Ryan, 2013) و نظریه چشم‌انداز هدف دستاورد (Elliot, Dweck, & Yeager, 2017) به‌وضوح اظهار می‌دارند که عزت‌نفس ممکن است نقش حیاتی در تعریف مفهوم موفقیت توسط ورزشکاران و نگرش آن‌ها به چالش‌های ورزشی ایفا نماید. این دیدگاه‌ها درزمینه 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، باانگیزه بالا و تمایل به یادگیری و پیشرفت، به‌طور مداوم به تلاش برای بهبود عملکرد ورزشی خود مشغول‌اند. همچنین، عزت‌نفس قوی و چشم‌انداز هدف دستاورد می‌توانند 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 خوددارند (Deci & Ryan, 2013; Elliot et al., 2017). بنابراین، با ترکیب دیدگاه‌های نظریه خود تعیینی 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.

Copyright ©The authors Publisher: University of Tabriz

همچنین در مطالعات روانشناسی، سرسختی روان‌شناختی به‌عنوان یک ویژگی فردی که نشان‌دهنده مقاومت در برابر استرس‌ها، توانایی مدیریت احساسات منفی و توانایی مواجهه با مشکلات و چالش‌های زندگی است، موردبررسی قرار می‌گیرد. درزمینه◌ مطالعات روان‌شناختی ورزشی، سرسختی ذهنی به‌عنوان یک ویژگی مهم به شمار می‌آید که می‌تواند نقش مهمی در تعیین جهت‌گیری‌های هدف ورزشکاران داشته باشد. سرسختی ذهنی به‌عنوان یک ساختار چندبعدی شامل ویژگی‌هایی نظیر انعطاف‌پذیری، پشتکار، خودباوری و توانایی مقابله مؤثر با فشار و ناملایمات شناخته می‌شود (Gucciardi, Peeling, Ducker, Dawson, & sport, 2016; Jones, Hanton, & Connaughton, 2002). بر اساس نظریه‌های انگیزش پیشرفت و خودتنظیمی، سرسختی ذهنی می‌تواند به‌عنوان یک عامل تعیین‌کننده مهم در نحوه برخورد و واکنش ورزشکاران به چالش‌ها عمل کند و درنتیجه بر جهت‌گیری‌های هدف آن‌ها تأثیر بگذارد (Baumeister, Vohs, & compass, 2007; Elliot et al., 2017).

این ویژگی توسط مدی در دهه ۱۹۷۰ معرفی شد و از آن زمان به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های مهم روانشناسی مثبت شناخته‌شده است (Zhang, Li, Unger, & Education, 2022). در حوزه ورزش و فعالیت‌های بدنی، سرسختی روان‌شناختی به‌عنوان یک عامل کلیدی معرفی‌شده 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 (Maurin & Martinent, 2023). مطالعات اظهار می‌دارند که افراد با سطوح بالای سرسختی روان‌شناختی به‌طورمعمول به هدف‌گذاری ورزشی بیشتری تمایل دارند و موفقیت بیشتری در دستیابی به اهداف ورزشی خوددارند. این افراد اغلب خود را دررسیدن به اهدافشان موفق می‌بینند و از تجربه‌ی موفقیت‌های ورزشی برای افزایش انگیزه و ادامه فعالیت‌های ورزشی استفاده می‌کنند (Kumar & Battan, 2024; Ramirez & Delariarte, 2023; Wang et al., 2024). به‌علاوه، یک تحقیق به‌عنوان "چیستی، چرایی و چگونگی هدف‌گذاری: مروری بر فرآیند هدف‌گذاری در تمرین روانشناسی ورزشی کاربردی" نشان داده است که با تمرکز بر عوامل روان‌شناختی ازجمله سرسختی می‌توان بهبودی در فرآیند هدف‌گذاری داشت (Bird, Swann, & Jackman, 2024). بنابراین، سرسختی روان‌شناختی به‌عنوان یک عامل مهم می‌تواند در هدف‌گذاری ورزشی و دستیابی به عملکرد بهتر در ورزش نقش مهمی ایفا کند. همچنین، سرسختی روان‌شناختی نیز به‌عنوان توانایی فرد در مقابله با چالش‌ها، مشکلات و مواجهه با موانع درراه دستیابی به اهداف تعریف می‌شود. افرادی که از سرسختی روان‌شناختی بالا برخوردارند، توانایی بیشتری

Copyright ©The authors

در پشتیبانی از اهداف خوددارند و با تلاش و پشتکار بیشتر، به دستیابی به اهداف خود می‌رسند (Stamatis et al., 2020).

تاکنون، شواهد نظری و تجربی نشان داده‌اند که رابطه‌های بالقوه بین سرسختی ذهنی، عزت‌نفس و جهت‌گیری هدف در حوزه ورزش وجود دارد، اما جزئیات دقیق این روابط و مکانیسم‌های زیربنایی آن‌ها، به‌ویژه در جامعه‌های خاصی چون دانشجویان ورزشکار ساکن در خوابگاه‌ها، به‌طور کامل موردبررسی قرار نگرفته است. ادراک از نحوه تأثیر سرسختی ذهنی و عزت‌نفس 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 منحصربه‌فردی که دانشجویان ورزشکار ساکن در خوابگاه‌ها با آن مواجه هستند، ازجمله ایجاد تعادل بین خواسته‌های تحصیلی، فشارهای اجتماعی و تعهدات ورزشی، ممکن است بر تعامل بین سرسختی ذهنی، عزت‌نفس 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 درزمینه بررسی ارتباطات بین سرسختی ذهنی، عزت‌نفس 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 درنتیجه 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 اعتمادبه‌نفس 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. ازآنجایی‌که عزت‌نفس و سرسختی روان‌شناختی به‌عنوان 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:

Copyright ©The authors Publisher: University of Tabriz

"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 به‌صورت نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. برای سنجش متغیرهای موردبررسی از پرسشنامه‌های معتبر پرسشنامه سرسختی روان‌شناختی اهواز، پرسشنامه عزت‌نفس آیزنک و پرسشنامه جهت‌گیری هدف در ورزش مورداستفاده 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. درنهایت، از روش رگرسیون چندگانه به روش اینتر برای بررسی توانایی پیش‌بینی متغیرهای پیش‌بین بر متغیر ملاک استفاده شد. تمامی تجزیه‌وتحلیل‌های آماری با استفاده از نرم‌افزار SPSS 26 انجام شد.

ابزارهای جمع‌آوری داده‌ها

پرسشنامه سرسختی روان‌شناختی اهواز (AHI)[1] : 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، به‌ندرت، گاهی اوقات، اغلب اوقات پاسخ گفته و بر اساس مقادیر ۰، ۱، ۲ و ۳ نمره‌گذاری می‌شود، البته به‌جز ماده‌های ۶، ۷، ۱۰، ۱۳، ۱۷ و۲۱ که دارای بار منفی هستند و به شیوه معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. به دست آوردن نمره بالا در این پرسشنامه، نشان دهندۀ 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 گزارش‌شده 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

[1] . Ahvaz hardiness inventory

Copyright ©The authors

کل آزمودنی‌ها ۰/۷۶ برای آزمودنی‌های دختر ۰/۷۶ و برای آزمودنی‌های پسر ۰/۷۶ بوده که ضریب‌ها کاملاً رضایت‌بخش هستند (Eskandarnejad, Hoseinzadeh, & Mollaei Zangi, 2021).

پرسشنامه جهت‌گیری هدف در ورزش (TEOSQ)[1] : 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 مورداستفاده 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 (۲،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 تعـداد ۲۵۵ ورزشکار از ۴ باشـگاه مردانـه و ۳ باشـگاه زنانـه مورداستفاده قرارگرفته و اعتبار یابی شده است. ضرایب پایایی این پرسشنامه دارای همسانی درونی قابل قبولی از طریق آلفای کرونباخ (به ترتیب در مردان وزنان ۰/۵۵ و ۰/۷۲) و نیز از طریق دونیمه سازی (به ترتیب در مردان وزنان ۰/۴۶ و ۰/۵۹) است (Rahmanian, Vaez Mousavi, & Sohrabi, 2016).

پرسشنامه عزت‌نفس آیزنک (ESI)[2]: پرسشنامه عزت‌نفس آیزنک (۱۹۷۶)، حاصل کوشش‌های آیزنک برای بررسی شخصیت است و سؤالات آن برگرفته از سؤالات نااستواری 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 نکند. هرچه نمره فرد در این پرسشنامه بیشتر باشد عزت‌نفس بیشتری دارد. این پرسشنامه دارای ۳۰ سؤال است که سؤالات شماره ۳۰،۲۹،۲۳،۲۲،۱۶،۱۱،۱۰،۹،۵،۲،۱ گزینه بله ۱امتیاز و گزینه خیر صفر امتیاز دریافت می‌کند و سؤالات شماره ۲۸،۲۷،۲۶،۲۵،۲۴،۲۱،۲۰،۱۹،۱۸،۱۷،۱۵،۱۴،۱۳،۱۲،۸،۷،۶،۴،۳ گزینه خیر یک امتیاز و گزینه بلی صفر امتیاز دریافت می کند. در مواردی که گزینه علامت سؤال انتخاب گردد نیم نمره از امتیاز را کسب می‌کند. برای به دست آوردن امتیاز کلی

[1] . Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire
[2] . Eysenck Self-Esteem Inventory

Copyright ©The authors Publisher: University of Tabriz

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	۱۱تا 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 گزارش‌شده است (anisi, 2020).

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 ارائه‌شده 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 گزارش‌شده است.

جدول ۲، ضرایب همبستگی پیرسون بین متغیرها

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

P ≤0.01

نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که بین جهت‌گیری هدف تکلیف مدار با سرسختی ذهنی همبستگی مثبت و باعزت نفس 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

Copyright ©The authors

شد. مقادیر به‌دست‌آمده برای Tolerance و VIF حاکی از آن بود که مفروضه هم‌خطی تخطی نشده است، زیرا ارزش Tolarence 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 نشان‌دهنده استقلال خطاها بود. درنتیجه شرایط استفاده از این روش تحلیل وجود دارد. جدول ۳، مقدار آماره F، همبستگی و ضریب تعیین مدل محاسبه‌شده است.

جدول ۳، نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه گام‌به‌گام برای پیش‌بینی جهت‌گیری هدف ورزشی بر اساس سرسختی ذهنی و عزت‌نفس

مدل		مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	R	R^2
جهت‌گیری تکلیفی	رگرسیون	۵۸۳۴/۶۹	۲	۲۹۱۷/۳۴	۴۳۱/۸۸	۰/۰۰۱	۰/۹۱	۰/۸۳
	باقی‌مانده	۱۱۹۵/۶۳	۱۷۷	۶/۷۵				
	کل	۷۰۳۰/۳۲	۱۷۹					
جهت‌گیری خودمدار	رگرسیون	۲۵۲۷/۰۳	۲	۱۲۶۳/۵۱	۱۶۰/۷۴	۰/۰۰۱	۰/۸۰	۰/۶۴
	باقی‌مانده	۱۳۹۱/۲۷	۱۷۷	۷/۸۶				
	کل	۳۹۱۸/۳۱	۱۷۹					

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

بر اساس جدول۳، F مشاهده‌شده معنادار است ($p<۰/۰۰۱$)، بیانگر آن است که دست‌کم یکی از متغیرهای پیش‌بین (سرسختی روان‌شناختی و عزت‌نفس) دارای رابطه خطی با متغیر ملاک (جهت‌گیری هدف) است. همچنین با توجه به جدول ضریب همبستگی و ضریب تعیین دختران خوابگاه در جهت‌گیری تکلیفی به ترتیب ۰/۹۱ و ۰/۸۳ و جهت‌گیری خودمدار به ترتیب ۰/۸۰ و ۰/۶۴ به‌دست‌آمده، که نشان‌دهنده آن است که ۸۳ درصد تغییرات مربوط به جهت‌گیری هدف تکلیف مدار و ۶۴ درصد تغییرات مربوط به خودمدار به‌وسیله خط رگرسیونی قابل تبیین است. جدول شماره ۴، معناداری ضرایب رگرسیون مدل را نمایش می‌دهد:

جدول ۴، ضرایب رگرسیون سرسختی روان‌شناختی و عزت‌نفس برجهت گیری هدف در ورزش

مدل		ضرایب غیراستاندارد		ضرایب استاندارد	t	سطح معناداری
		B	خطای استاندارد	Beta		
جهت‌گیری تکلیفی	ثابت	-۳/۶۱	۱/۰۶		-۳/۳۹	۰/۰۰۱
	سرسختی روان‌شناختی	۰/۵۴	۰/۰۵	۰/۷۵	۱۰/۳۷	۰/۰۰۱
	عزت‌نفس	۰/۲۳	۰/۱۰	۰/۱۷	۲/۳۱	۰/۰۲
جهت‌گیری خودمدار	ثابت	۳۱/۵۰	۱/۱۴		۲۷/۴۱	۰/۰۰۱
	سرسختی روان‌شناختی	-۰/۳۹	۰/۰۶	-۰/۷۲	-۶/۸۶	۰/۰۰۱
	عزت‌نفس	-۰/۰۹	۰/۱۱	-۰/۰۸	-۰/۸۳	۰/۴۱

Copyright ©The authors
Publisher: University of Tabriz

با توجه به نتایج، سرسختی (**p**<۰/۰۰۱،β=۰/۷۵) و عزت‌نفس (**p**<۰/۰۲،β=۰/۱۷) جهت‌گیری هدف ورزش تکلیف مدار و همچنین سرسختی (**p**<۰/۰۰۱،β=-۰/۷۲) جهت‌گیری هدف ورزش خودمدار دختران خوابگاه را پیش‌بینی می‌کنند 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 × (۰/۱۷) + سرسختی روان‌شناختی × (۰/۷۵)	جهت‌گیری هدف در ورزش تکلیف مدار
سرسختی روان‌شناختی × (۰/۷۲-)	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 ۰/۷۵ و ۰/۷۲- می‌رسد. این نتایج نشان می‌دهند که با افزایش یک واحد از انحراف معیار سرسختی روان‌شناختی، جهت‌گیری تکلیف مدار افزایش می‌یابد درحالی‌که جهت‌گیری به سمت خودمداری کاهش می‌یابد. به‌عبارت‌دیگر، افرادی که سرسختی روان‌شناختی بیشتری دارند، احتمالاً به سمت تکلیف مداری بیشتر و خودمداری کمتر هستند. در پژوهش حاضر، نتایج رگرسیون برای عزت‌نفس نیز تحلیل‌شده است. ضریب بتای مرتبط با عزت‌نفس برای جهت‌گیری تکلیف‌مدار برابر با ۰/۱۷ 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 (DiMattio & Hudacek, 2020). 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 وظیفه مداری و جهت‌گیری خودکنترلی در دختران خوابگاهی انجام شد. تجزیه‌وتحلیل رگرسیون آماری یافته‌های قابل‌توجهی به دست آورد که بینش‌های ارزشمندی را در مورد این سازه‌ها و تأثیر متقابل آن‌ها ارائه می‌دهد.

Copyright ©The authors

یکی از یافته‌های کلیدی، رابطه مثبت قوی بین سرسختی روان‌شناختی و جهت‌گیری هدف وظیفه محور بود که با ضریب بتا ۰/۷۵ نشان می‌دهد. این نتیجه نشان می‌دهد که افراد با سطوح بالاتر سرسختی روان‌شناختی تمایل بیشتری به رفتار وظیفه محور نشان می‌دهند. رابطه مثبت بین سرسختی روان‌شناختی و جهت‌گیری هدف وظیفه محور مشاهده‌شده در این مطالعه با نظریه‌ها و تحقیقات موجود همسو است. در مطالعه‌ی انجام‌شده هم‌راستا با پژوهش حاضر توسط گوچیاردی 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 وظیفه محور تمایل دارند (Gucciardi et al., 2016). 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 هدف‌گذاری، وظیفه محور ارتباط مثبتی دارد (Mahoney, Gucciardi, Ntoumanis, Mallet, & Psychology, 2014).

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 (Stamp et al., 2015). 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 (Bird et al., 2024; Crust, Clough, & skills, 2005). 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 (Gucciardi et al., 2016; Kobasa & psychology, 1979). افرادی که سرسختی ذهنیبالاتری 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 دربرمی گیرد. 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.

Copyright ©The authors Publisher: University of Tabriz

جالب‌توجه است، تجزیه‌وتحلیل 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 گوچیاردی و همکاران (۲۰۱۶) همخوانی دارد. آن‌ها مشاهده کردند که افرادی که ازلحاظ 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 اعتمادبه‌نفس ذاتی خود حساب می‌کنند و به دنبال کاهش وابستگی به محدودیت‌های تحمیلی یا منابع خارجی می‌باشند (Gucciardi et al., 2016). 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. به‌عبارت‌دیگر، آن‌ها ممکن است بیشتر به دنبال رسیدن به اهداف و بهبودهای شخصی و حرفه‌ای باشند (Sarzhanova & Nurgabdeshov, 2025).

بااین‌وجود، 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. درحالی‌که 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. به‌عنوان‌مثال، 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 (Sheard, 2012). به‌طور 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 (Crust et al., 2005).

بااین‌حال، رابطه منفی بین سرسختی روان‌شناختی و جهت‌گیری خودکنترلی، یافته جالبی را ارائه می‌دهد که نیازمند کاوش بیشتر است. یافته‌های به‌دست‌آمده تضاد با برخی تحقیقات قبلی است که سرسختی روان‌شناختی یا سازه‌های مرتبط را با بهبود خودتنظیمی مرتبط دانسته‌اند (Sheard, Golby, & Van Wersch, 2009). این مطالعات اغلب خودمحوری

Copyright ©The authors

را در زمینه‌ها یا حوزه‌های خاص موردبررسی قرار می‌دهند، درحالی‌که 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 وزندگی در یک محیط جمعی، ممکن است عوامل زمینه‌ای را معرفی کند که بر روابط مشاهده‌شده 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 موردنیاز است. همچنین یک توضیح بالقوه دیگر می‌تواند این باشد که افراد با سرسختی روان‌شناختی، احساس قوی‌تری از خودکارآمدی و اعتماد به توانایی‌های خوددارند، که باعث می‌شود آن‌ها کمتر به منابع خارجی کنترل یا خودتنظیمی دقیق تکیه کنند (Kazmi, Gul, & Saeed, 2021). 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 وظیفه مدار را موردبررسی قرارداد و ضریب بتای مثبت ۰/۱۷را به دست آورد. این نتیجه نشان می‌دهد که افراد با سطوح بالاتر عزت‌نفس، به‌احتمال بیشتری رویکرد وظیفه محور را نشان می‌دهند. یافته‌های رابطه مثبت بین عزت‌نفس و جهت‌گیری هدف تکلیف محور 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 عزت‌نفس و جهت‌گیری وظیفه مدار با پژوهش باومایستر و همکاران (۲۰۰۳) همسو است، که پیشنهاد کرد که عزت‌نفس به انگیزه بیشتر و دستیابی به هدف کمک می‌کند (Baumeister, Campbell, Krueger, & Vohs, 2003). دی پائولا و کمپبل (۲۰۰۲) همچنین نشان دادند که افراد باعزت نفس بالاتر به‌احتمال‌زیاد اهداف چالش‌برانگیزی را تعیین کرده و دنبال می‌کنند (Di Paula, Campbell, & psychology, 2002). عزت‌نفس دربرگیرنده ارزش کلی فرد و پذیرش خود است که می‌تواند به احساس اعتماد و انگیزه بیشتر برای پیگیری اهداف و وظایف به‌طور مؤثر کمک کند.

علاوه بر این، گارن و همکاران (۲۰۱۱) دریافتند که عزت‌نفس بالاتر به‌طور مثبت با جهت‌گیری وظیفه و انگیزه درونی در نمونه‌ای از کلاس‌های دبیرستان ثبت‌نام‌شده در دوره‌های فعالیت بدنی مرتبط است. این مطالعه از رابطه مثبت بین عزت‌نفس و

Copyright ©The authors Publisher: University of Tabriz

جهت‌گیری هدف وظیفه مدار حمایت می‌کند (Garn, Ware, & Solmon, 2011). در مطالعه‌ای دیگر تحت عنوان مسائل مربوط به عزت‌نفس و پاسخ‌ها منبع دیدگاه‌های فعلی مطبوعات روانشناسی عنوان‌شده است که عزت‌نفس بالاتر با رویکرد جهت‌گیری هدف تکلیف محور بیشتر همراه است، که با مشاهدات مطالعه حاضر همسو می‌باشد. این مطالعه نشان می‌دهد که احساس عزت‌نفس بالاتر ممکن است باانگیزه و اراده بیشتر به انجام وظایف و پیگیری اهداف شخصی همراه باشد. به‌عبارت‌دیگر، افرادی که احساس عزت‌نفس قوی‌تری دارند، ممکن است بیشتر به تعهد به وظایف خود، تلاش برای رسیدن به اهدافشان و پیگیری رویکردهای متمرکز بر کار باشند (Kernis, 2013).

علاوه بر این، یافته‌ها با پژوهش آدی و همکاران (۲۰۰۸)، همسو هستند. که گزارش داد که عزت‌نفس یک پیش‌بینی کننده مثبت جهت‌گیری وظیفه و انگیزه درونی در ورزشکاران زن و مرد است. این مطالعه نقش واسطه‌ای بالقوه انگیزه درونی را در رابطه بین عزت‌نفس و جهت‌گیری هدف وظیفه محور برجسته می‌کند و بینش‌های بیشتری را در مورد مکانیسم‌های اساسی ارائه می‌دهد (Adie, Duda, Ntoumanis, & emotion, 2008). درحالی‌که رابطه مثبت بین عزت‌نفس و جهت‌گیری هدف وظیفه مدار به‌خوبی توسط ادبیات موجود پشتیبانی می‌شود، ضروری است که تأثیر بالقوه عوامل زمینه‌ای خاص برای جمعیت دانشجویان خوابگاهی را بشناسیم. چالش‌ها و پویایی‌های منحصربه‌فردی که این گروه با آن مواجه است، مانند ایجاد تعادل بین خواسته‌های تحصیلی، فشارهای اجتماعی، وزندگی در یک محیط جمعی، ممکن است تعامل بین عزت‌نفس و جهت‌گیری هدف را به روش‌های متفاوتی شکل دهد.

به‌طورکلی، یافته‌های این پژوهش، ارتباط پیچیده‌ای بین سرسختی روان‌شناختی، عزت‌نفس، جهت‌گیری وظیفه محور و جهت‌گیری خودکنترلی را برجسته می‌کند. ارتباط مثبت بین سرسختی روان‌شناختی و جهت‌گیری وظیفه مدار و همچنین بین عزت‌نفس و جهت‌گیری وظیفه مدار، نشان می‌دهد که پرورش این سازه‌های روان‌شناختی می‌تواند به‌طور بالقوه رفتار معطوف به هدف و درگیری وظیفه را افزایش دهد. در مقابل، رابطه منفی بین سرسختی روان‌شناختی و جهت‌گیری خودکنترلی مستلزم کاوش بیشتر برای درک مکانیسم‌های اساسی و پیامدهای بالقوه است. ملزومات کلیدی این پژوهش شامل تأکید بر اهمیت تقویت عوامل روانشناختی 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 مشخص‌تری را دنبال کنند و در مواجهه با چالش‌ها 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

Copyright ©The authors

این ویژگی‌ها در ورزشکاران دختر کمک کند، تا انگیزه و عملکرد آن‌ها بهبود یابد. این نتایج نه‌تنها 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 علّی بین متغیرها را تعیین کند. مطالعات طولی می‌توانند به درک بهتر تأثیرات بلندمدت عزت نفس و سرسختی ذهنی بر جهت‌گیری هدف در ورزش کمک کنند. محدودیت دیگر ممکن است عدم توجه کافی به تنوع فرهنگی باشد. تفاوت‌های فرهنگی می‌توانند 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

Copyright ©The authors

تأثیرات کمک می‌کنند و می‌توانند روابط علّی 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 تجزیه‌وتحلیل پیشرفته مانند مدل‌های ساختاری معادلات ساختاری (SEM) جهت بررسی روابط علّی 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 مورداستفاده قرار گیرند.

پیام مقاله

نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که تقویت سرسختی روان‌شناختی و عزت‌نفس دختران دانشجو می‌تواند در ارتقای جهت‌گیری تکلیف‌مدار در ورزش مؤثر باشد. بنابراین، طراحی برنامه‌های آموزشی و مداخلات روان‌شناختی با هدف افزایش این دو ویژگی، می‌تواند به تقویت تمرکز بر یادگیری، پیشرفت فردی و دستیابی به اهداف ورزشی کمک کند.

ملاحضات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

نویسندگان مقااله در مراحل اجرای تحقیق، اصول اخلاقی مندرج در پروتکل هلسینکی را رعایت نموده اند.

مشارکت نویسندگان

ایده‌پردازی: زهرا حسین‌زاده

جمع‌آوری داده‌ها: مینا نیکنام، حاجیه کوهی

تحلیل داده‌ها: زهرا حسین‌زاده

نوشتن مقاله: فاطمه کریمی اصل و زهرا حسین‌زاده

بازبینی و ویرایش: زهرا حسین‌زاده

Copyright ©The authors Publisher: University of Tabriz

مرور ادبیات: مینا نیکنام، فاطمه کریمی اصل

هرگونه مشارکت دیگر:

نویسندگان پژوهش حاضر در مراحل اجرا، مشارک یکسانی داشتند و نویسندهٔ مسئول، مسئولیت پژوهش را به عهده دارد.

تعارض منافع

نویسندگان مقاله هیچ گونه تعارض منافعی را گزارش نکردند.

References

Abraham, E., Verbruggen, M., & Hirschi, A. (2024). How Career and Non-Work Goal Progress Affect Dual Earners' Satisfaction: A Whole-Life Perspective. *51*(2), 164-182. doi:10.1177/08948453241230907

Adie, J. W., Duda, J. L., Ntoumanis, N. J. M., & emotion. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *32*(3), 189-199. https://doi.org/10.1007/s11031-008-9095-z

Ahmed, M. D., Ho, W. K. Y., Van Niekerk, R. L., Morris, T., Elayaraja, M., Lee, K.-C., & Randles, E. J. C. P. (2017). The self-esteem, goal orientation, and health-related physical fitness of active and inactive adolescent students. *4*(1), 1331602. https://doi.org/10.1080/23311908.2017.1331602

Alikhani, H., & Rezaee, Z. (2024). The Effect of Intensity Interval Training on Mental Toughness, Resilience and Selected Skill Indicators of Young Kickboxing Girls. 10.22034/mmbj.2025.63591.1115

anisi, S. (2020). Personality traits and self-esteem in association with career innovation %J Journal of New Advances in Psychology, Training and Education. *3*(24), 77-92. https://elmnet.ir/doc/2198683-2171

Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. J. P. s. i. t. p. i. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *, 4*(1), 1-44. https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431

Baumeister, R. F., Vohs, K. D. J. S., & compass, p. p. (2007). Self-Regulation, ego depletion, and motivation. *1*(1), 115-128. https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001

Bird, M. D., Swann, C., & Jackman, P. C. J. J. o. a. s. p. (2024). The what, why, and how of goal setting: A review of the goal-setting process in applied sport psychology practice. *36*(1), 75-97. https://doi.org/10.1080/10413200.2023.2185699

Cameron, J. J., Granger, S. J. P., & Review, S. P. (2019). Does self-esteem have an interpersonal imprint beyond self-reports? A meta-analysis of self-esteem and objective interpersonal indicators. *23*(1), 73-102. https://doi.org/10.1177/1088868318756532

Crust, L., Clough, P. J. J. P., & skills, m. (2005). RELATIONSHIP BETWEEN MENTAL TOUGHNESS AND PHYSICAL ENDURANCE1. *100*(1), 192-194. 100(1):p 192-194, February 2005.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*: Springer Science & Business Media.doi:10.1007/978-1-4899-2271-7

Copyright ©The authors

Di Paula, A., Campbell, J. D. J. J. o. p., & psychology, s. (2002). Self-esteem and persistence in the face of failure. *83*(3), 711. https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.3.711

DiMattio, M. J. K., & Hudacek, S. S. J. N. e. i. p. (2020). Educating generation Z: Psychosocial dimensions of the clinical learning environment that predict student satisfaction. *49*, 102901 10.1016/j.nepr.2020.102901.

Elliot, A. J., Dweck, C. S., & Yeager, D. S. (2017). *Handbook of competence and motivation: Theory and application*: Guilford Publications. 1462529623, 9781462529629

Eskandarnejad, M., Hoseinzadeh, Z., & Mollaei Zangi, F. J. S. P. (2021). Comparison of Stubbornness Characteristics, Locus of Control, Corona Anxiety and Determining the Relationship Between Them in Active and Inactive Women. *13*(2), 15-27. 10.48308/mbsp.6.2.15

Fadakar, E., & Ebrahimi, M. (2016, 9-11 March 2016). *A new metaheuristic football game inspired algorithm.* Paper presented at the 2016 1st Conference on Swarm Intelligence and Evolutionary Computation (CSIEC). DOI: 10.1109/CSIEC.2016.7482120

Garn, A. C., Ware, D. R., & Solmon, M. A. J. J. o. T. i. P. E. (2011). Student engagement in high school physical education: Do social motivation orientations matter? , *30*(1), 84-98. https://doi.org/10.1123/jtpe.30.1.84

Gucciardi, D. F., Peeling, P., Ducker, K. J., Dawson, B. J. J. o. s., & sport, m. i. (2016). When the going gets tough: Mental toughness and its relationship with behavioural perseverance. *19*(1), 81-86. https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.12.005

Hopkins, C. S., Hopkins, C., Kanny, S., Watson, A. J. I. j. o. e. r., & health, p. (2022). A systematic review of factors associated with sport participation among adolescent females. *19*(6), 3353. https://doi.org/10.3390/ijerph19063353

Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. J. J. o. a. s. p. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *14*(3), 205-218. https://doi.org/10.1080/10413200290103509

Karimi, A., & Ahmadi, A. (2023). Compiling the Relationship Model of Mental Stress, and Perceived Social Support with the Leisure Time of Managers, and Employees of the General Department of Sports and Youth of Kermanshah Province. 10.22034/mmbj.2023.57026.1044

Kazmi, S. M. A., Gul, A., & Saeed, H. J. P. J. o. S. R. (2021). Hardiness and Academic Achievement As Predictors of Self-Efficacy in University Students. *3*(4), 783-791. DOI: https://doi.org/10.52567/pjsr.v3i4.628

Kernis, M. H. (2013). *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives*: psychology press. 4-55-7687

Kinnaird, M. S., Aziz, A., Khan, M. A. J. R. J. o. S. S., & Review, E. (2023). Homesickness, self-esteem, and college adjustment among students living in hostels. *4*(4), 41-52. https://doi.org/10.36902/rjsser-vol4-iss4-2023(41-52)

Kobasa, S. C. J. J. o. p., & psychology, s. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *37*(1), 1. https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1

Kumar, M., & Battan, K. J. I. P. R. R. J. (2024). Study of mental toughness in wrestling. *11*(1). 3-4378-645

Mahoney, J. W., Gucciardi, D. F., Ntoumanis, N., Mallet, C. J. J. J. o. S., & Psychology, E. (2014). Mental toughness in sport: Motivational antecedents and associations with performance and psychological health. *36*(3), 281-292. https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0260

Copyright ©The authors Publisher: University of Tabriz

Maurin, M., & Martinent, G. J. J. o. s. s. (2023). Longitudinal relationships between mental toughness, resilience, cognitive appraisals and perceived performance in competitive soccer goalkeepers. *41*(23), 2153-2159. https://doi.org/10.1080/02640414.2024.2317631

Rahmanian, Z., Vaez Mousavi, M. K., & Sohrabi, M. J. S. P. (2016). Psychometric Properties of Goal Orientation in Sport Questionnaire. *8*(2), 85-95. https://mbsp.sbu.ac.ir/article_99576.html

Ramirez, A., & Delariarte, C. (2023). *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). 10.2991/978-94-6463-356-6_2

Sarzhanova, G., & Nurgabdeshov, A. J. J. o. P. R. (2025). Mapping psychological well-being in education: A systematic review of key dimensions and an integrative conceptual framework. *9*(3), 327-349. 10.33902/JPR.202534832

Sheard, M. (2012). *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement*: Routledge.

Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. J. E. J. o. P. A. (2009). Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *25*(3), 186-193. https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.3.186

Snedden, T. R., Scerpella, J., Kliethermes, S. A., Norman, R. S., Blyholder, L., Sanfilippo, J., . . . Heiderscheit, B. J. A. J. o. H. P. (2019). Sport and physical activity level impacts health-related quality of life among collegiate students. *33*(5), 675-682. https://doi.org/10.1177/0890117118817715

Stamatis, A., Grandjean, P., Morgan, G., Padgett, R. N., Cowden, R., Koutakis, P. J. B. o. s., & medicine, e. (2020). Developing and training mental toughness in sport: A systematic review and meta-analysis of observational studies and pre-test and post-test experiments. *6*(1), e000747. 10.1136/bmjsem-2020-000747

Stamp, E., Crust, L., Swann, C., Perry, J., Clough, P., Marchant, D. J. P., & Differences, I. (2015). Relationships between mental toughness and psychological wellbeing in undergraduate students. *75*, 170-174. 10.1016/j.paid.2014.11.038

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. https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3839312/v1

Yousefi, B., Bahrami, F., Kianzadeh, A., Emami, F., Naghibi, S., & Abdi, H. J. E. J. o. E. B. (2012). The relationship between goal orientation, perceived motivational climate, and sportspersonship orientation. *2*(6), 2103-2106. 10.1017/i.padj.3212.12.876

Yousefinezhad, S., Kordi, H. J. M., Movement,, & Behavior. (2025). The Relationship Between Parenting Styles and Parents' Sports Goal Orientation with the Skill Level of Skilled Gymnasts Children. *4*(1), 41-63. 10.22034/mmbj.2025.65694.1159

Zhang, S., Li, C., Unger, D. L. J. J. o. C., & Education, I. H. (2022). International doctoral students' sense of belonging, mental toughness, and psychological well-being. *14*(2), 13.DOI: 10.32674/jcihe.v14i1.3432

Copyright ©The authors Publisher: University of Tabriz