

مدیریت ورزشی _ زمستان ۱۳۹۶
دوره ۹، شماره ۴، ص: ۶۷۸-۶۶۳
تاریخ دریافت: ۹۵/۰۲/۱۱
تاریخ پذیرش: ۹۵/۰۷/۱۲

بررسی نقش میانجی اعتمادبه‌نفس ورزشی در رابطه هوش معنوی و خودسودمندی ورزشی کاراته‌کها استان لرستان

شیرین زردشتیان^۱ - حامد فرزی^{۲*} - میثم البختی^۳

۱. استادیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران ۲. ۳. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، تعیین نقش میانجی اعتمادبه‌نفس ورزشی در رابطه هوش معنوی و خودسودمندی ورزشی کاراته‌کهای استان لرستان بود. پژوهش از نوع تحقیقات همبستگی است. جامعه آماری پژوهش کلیه کاراته‌کهای استان لرستان در سال ۱۳۹۴ بودند. برای گزینش نمونه آماری با استفاده از روش نمونه‌گیری طبقه‌ای تصادفی، با توجه به جدول کرجسی و مورگان، ۳۵۷ نفر از بین ۵۰۰۰ کاراته‌کار انتخاب شدند. برای جمع‌آوری اطلاعات از سه پرسشنامه هوش معنوی عبداله‌زاده (۱۳۸۸)، اعتمادبه‌نفس ورزشی ویلی و نایت (۲۰۰۲) و خودسودمندی ورزشی کرل و همکاران (۲۰۰۷)، استفاده شد. روایی (محتوا، همگرا و واگرا) و پایایی (بار عاملی، ضریب پایایی مرکب، ضریب آلفای کرونباخ) پرسشنامه‌ها حاکی از آن بود که ابزارهای اندازه‌گیری از روایی و پایایی خوبی برخوردارند. نتایج حاصل از آزمون فرضیه‌ها توسط نرم‌افزار SMART-PLS و با استفاده از آماره آزمون t و ضرایب مسیر (β) نشان داد که هوش معنوی بر اعتمادبه‌نفس ورزشی و خودسودمندی ورزشی کاراته‌کاران استان لرستان، تأثیر قوی و معناداری دارد و اعتمادبه‌نفس ورزشی می‌تواند نقش میانجی‌گری را در رابطه بین هوش معنوی و خودسودمندی ورزشی ایفا کند. در نهایت می‌توان گفت که خودسودمندی ورزشی را می‌توان با هوش معنوی و اعتمادبه‌نفس ورزشی بالا ارتقا داد.

واژه‌های کلیدی

اعتمادبه‌نفس ورزشی، خودسودمندی ورزشی، کاراته‌کها، هوش معنوی.

مقدمه

مطالعه نقش و کارکرد عوامل روان‌شناختی و شخصیتی در موفقیت ورزشکاران در کسب نتایج مطلوب ورزشی، یکی از زمینه‌هایی است که علاقه و توجه پژوهشگران را به خود جلب کرده است. به نظر می‌رسد روشن ساختن چگونگی تعامل بین اثر هر رشته ورزشی خاص با ویژگی‌های روانی، کمک بزرگی به این امر مهم خواهد کرد (۱)، چراکه برخی ورزشکاران، علاوه بر مهارت‌های جسمانی، توانایی روانی خارق‌العاده‌ای دارند که به آنها کمک می‌کند تا فشارهای روانی خود را تنظیم کرده و با تمرکز بهتر و بالاتری اهداف رقابتی خود را تدوین کنند؛ بنابراین کشف علل رفتار و اندیشه‌های ورزشکاران ضروری است (۲). یکی از مهارت‌هایی که می‌تواند فشارهای روانی ورزشکاران را تعدیل کند، هوش معنوی است. اهمیت معنویت و رشد معنوی در انسان، در چند دهه گذشته به‌صورتی روزافزون توجه روان‌شناسان و متخصصان بهداشت روانی را به خود جلب کرده است؛ به‌طوری‌که سازمان بهداشت جهانی در تعریف ابعاد وجودی انسان، به ابعاد جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی اشاره می‌کند و بعد چهارم یعنی بعد معنویت را نیز در رشد و تکامل انسان مطرح می‌سازد (۳). معنویت، دربرگیرنده ادراکات حاصل از خود و ترکیبی از عوامل شخصیتی و باورهای بنیادین در خصوص بودن و داشتن معنی در زندگی است؛ این باورها با جنبه‌های متنوع زندگی از جمله جنبه‌های اجتماعی، جسمانی و روان‌شناختی در ارتباط است (۴). در این بین معنویت به‌عنوان یک جنبه مهم از کنش انسان‌گرایانه که رابطه پایایی با سلامت و بهبودی دارد، مورد توجه قرار گرفته است. معنویت به‌عنوان یکی از ابعاد انسانیت شامل آگاهی و خودشناسی می‌شود و نیاز به فراتر رفتن از خود در زندگی روزمره و یکپارچه شدن با کسی غیر از خودمان است. این آگاهی ممکن است به تجربه‌ای منجر شود که فراتر از خودمان است. بر این اساس مفهوم هوش معنوی^۱ قابلیت دارد که هم ناسازگاری یافته‌های تحقیقات در روان‌شناسی مذهبی و معنویت را کامل می‌کند و هم دیدگاهی جدید را در مورد اساس رفتار معنوی برای تحقیقات آتی فراهم می‌سازد (۵). ایمونز^۲ (۲۰۰۰)، اعتقاد دارد هوش معنوی شامل مجموعه‌ای از توانایی‌هایی است که از منابع معنوی نشأت می‌گیرد، ساختارهای معنویت، هوش را وارد ساختار جدیدی می‌کند. هوش معنوی مستلزم توانایی‌هایی است که موارد معنوی را برای پیش‌بینی عملکرد، تطابق و ایجاد محصولات و دستاوردهای ارزشمند به‌کار می‌گیرد. هوش معنوی به‌عنوان یکی از مفاهیم جدید هوش، دربردارنده نوعی سازگاری و رفتار حل مسئله است که

-
1. Spiritual intelligence
 2. Emmons

بالاترین سطوح رشد را در حیطه‌های مختلف شناختی، اخلاقی، هیجانی و بین فردی شامل می‌شود و فرد را در جهت هماهنگی با پدیده‌های اطراف و دستیابی به یکپارچگی درونی و بیرونی یاری می‌کند (۵). معنویت و باورهای معنوی با ابعاد روان‌شناختی ارتباط تنگاتنگی دارند و در جهت ایجاد تعادل در زندگی انسانی گام برمی‌دارند. یکی از این ابعاد روان‌شناختی خودسودمندی است.

بندورا^۱ در نظریه شناختی اجتماعی خودباورهای خودکارآمد را مطرح کرد. وی خودسودمندی را توانایی فرد در انجام یک عمل ویژه در کنار آمدن با یک موقعیت خاص و همچنین قضاوت‌های فرد در مورد توانایی‌ها برای کسب نتیجه از عملکردهای خود می‌داند. به‌عبارتی باورهای خودکارآمد ادراکاتی را شامل می‌شوند که افراد را در انتخاب راه‌هایی به‌منظور سازگاری با تغییرات و چگونگی حفظ تلاش با وجود موانع و شکست برای رسیدن به اهداف یاری می‌دهند (۶). انتظار سودمندی می‌تواند روی افراد در دو حیطه اثر بگذارد: ۱. میزان تلاشی که می‌کنند؛ ۲. فعالیت‌هایی که برای انجام دادن انتخاب می‌کنند (۷). از سوی دیگر، افرادی که خودسودمندی پایینی دارند، احساس می‌کنند که درمانده‌اند و نمی‌توانند رویدادهای زندگی خود را کنترل کنند. آنها معتقدند که هر گونه تلاشی که می‌کنند، بیهوده است. آنها وقتی با موانعی روبه‌رو می‌شوند، چنانچه تلاش مقدماتی‌شان برای حل مشکل بیهوده باشد، به‌سرعت قطع امید می‌کنند (۸). خودسودمندی از مهم‌ترین عوامل تنظیم رفتار انسان است. قضاوت‌های ناکارآمد فرد در یک موقعیت بیشتر از کیفیت ویژگی‌های خود موقعیت فشارها را به‌وجود می‌آورند. افراد با خودسودمندی کم، تفکرات بدبینانه درباره توانایی‌های خود دارند، بنابراین این افراد در هر موقعیتی که براساس آنها از توانایی‌هایشان فراتر باشد، دوری می‌کنند. در تقابل با آن، افراد خودسودمند، بهتر هنگام مشکلات حس خودسودمندی خود را بهبود می‌بخشند و تلاششان را حفظ می‌کنند (۹). دو مفهوم معنویت و خودسودمندی ارتباط قوی با یکدیگر دارند، به‌طوری‌که باورهای خودکارآمد و معنوی می‌توانند انگیزه‌ای بسیار قدرتمند در جهت بهبود کیفیت زندگی به‌شمار آیند. باورهای مذهبی و معنویت اغلب به‌عنوان روش‌های مقابله‌ای سازنده با سلامت روان‌شناختی، جسمانی و کیفیت زندگی در ارتباط‌اند. نتایج یافته‌های مطالعات پیشین نشان می‌دهد که افراد با باورهای معنوی بالا از رضایت زندگی بالا، سازگاری مناسب و در نهایت خودسودمندی بالا برخوردارند (۱۰). باورهای معنوی می‌توانند احساس آرامش را در افراد به‌همراه داشته باشند و با افزایش احساس کنترل و ارتقای احساس امنیت و تقویت اعتماد به نفس در جهت سازگاری و سلامت گام بردارند.

از دیگر مؤلفه‌های تأثیرگذار بر خودسودمندی اعتمادبه‌نفس است؛ اعتمادبه‌نفس ورزشی، اعتقاد یا درجه اطمینان ورزشکار به توانایی‌های خود برای دستیابی به موفقیت و عملکرد بهینه است (۱۱). بهترین اعتمادبه‌نفس برای ورزشکاران، اطمینانی است که ورزشکاران از توانایی‌های خود برای کسب صلاحیت جسمانی، روانی و شناختی‌شان دارند.

بر این اساس، ویلی و نایت^۱ (۲۰۰۲)، در یک مطالعه چندمرحله‌ای، مدل جدیدی از اعتمادبه‌نفس ورزشی را ارائه کرده‌اند که بر مبنای نظریه شناختی-اجتماعی بندورا (۱۹۹۷) توسعه یافته است. این مدل برخلاف مدل اولیه اعتمادبه‌نفس ورزشی ویلی (۱۹۸۶)، اعتمادبه‌نفس را ویژگی پویا و چندبعدی به حساب می‌آورد، نه خصیصه‌ای ثابت و تک‌بعدی. در این مدل، سه نوع اعتمادبه‌نفس ورزشی شامل اعتمادبه‌نفس ورزشی مهارت بدنی و تمرینی، اعتمادبه‌نفس ورزشی کارایی شناختی و اعتمادبه‌نفس ورزشی بازگشت‌پذیری شناسایی شد (۱۲). اعتمادبه‌نفس جمع شدن تجارب منحصربه‌فرد ورزشکاران برای رسیدن به چیزهای مختلفی است که در نتیجه آن، انتظارات ویژه‌ای برای کسب موفقیت در فعالیت‌های آینده احساس می‌شود (۱۳). با بررسی مقالات متعدد تعاریف اعتمادبه‌نفس را در چهار مقوله طبقه‌بندی کرده‌اند که از جمله آنها می‌توان به نظریه خودسودمندی بندورا (۱۹۹۷) و اعتماد ورزشی ویلی (۱۹۸۶) اشاره کرد (۱۴). در نظریه خودسودمندی، بندورا (۱۹۹۷) معتقد است که عوامل رفتاری، شناختی و فیزیولوژیک و تأثیرات محیطی مانند تعیین‌کننده‌هایی که با هم تعامل دارند، عمل می‌کنند.

آدگبول^۲ (۲۰۰۷)، در پژوهش خود به‌منظور بررسی رابطه معنویت با خودسودمندی و کیفیت زندگی در افراد بزرگسال مبتلا به بیماری نتیجه گرفت که بین این متغیرها رابطه معنادار قوی وجود دارد، به طوری که افراد با باورهای معنوی بالا از خودسودمندی بالا و همچنین کیفیت زندگی مناسبی برخوردار بودند (۱۰). جابری (۱۳۹۳)، در پژوهش خود به بررسی رابطه هوش معنوی با عزت نفس و خودسودمندی تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه پرداخت. نتایج این پژوهش نشان داد که ارتباط مثبت و معناداری بین هوش معنوی و خرده‌مقیاس‌های آن با خودسودمندی تحصیلی دانش‌آموزان وجود دارد (۱۵). در تحقیق اسمیت^۳ (۲۰۱۰)، با عنوان «رابطه بین خودسودمندی و معنویت با رضایت شغلی و انگیزش با نقش متغیر میانجی رهبری تحول‌آفرین در بین سربازان آمریکایی نشان داد که رابطه مثبتی بین معنویت و خودسودمندی وجود دارد (۱۶). بال^۲ و همکاران (۲۰۰۵)، پایداری ذهنی را در

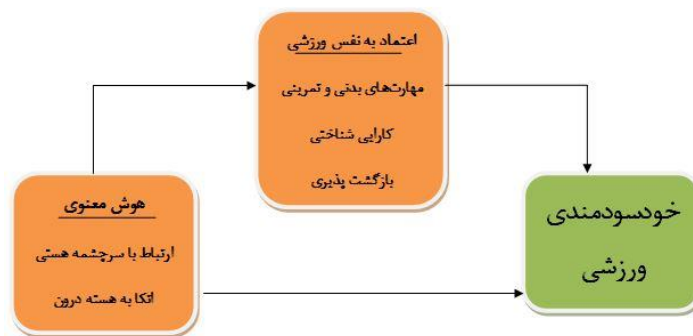
1. Vealey & Knight

2. Adegbola

3. Smith

بازیکنان نخبه کریکت بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که اعتماد به نفس قابل انعطاف ورزشکارانی که پایداری ذهنی بهتری دارند، بیشتر از ورزشکاران دیگر است؛ به عبارت دیگر، ورزشکارانی که پایداری ذهنی بهتری داشتند، سطوح بالاتری از اعتماد به نفس داشتند که تضعیف آن تقریباً غیرممکن بود (۱۷). گوپتا^۱ (۲۰۱۲)، در تحقیق خود اثر هوش معنوی و هوش هیجانی را بر خودسودمندی و خودتنظیمی دانشجویان دختر و پسر بررسی کرد و نشان داد که هر دو متغیر مستقل پژوهش با خودسودمندی و خودتنظیمی دانشجویان رابطه معناداری داشتند (۹). رستگار و مرادی (۲۰۱۶)، در تحقیق خود روابط بین رضایت شغلی، خودسودمندی و سلامت معنوی دبیران زبان انگلیسی را بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که بین رضایت شغلی و سلامت معنوی دبیران ارتباط معنادار و منفی وجود دارد (۱۸). با توجه به مطالب ذکر شده هدف پژوهش حاضر تعیین نقش میانجی اعتماد به نفس در رابطه هوش معنوی با خودسودمندی ورزشی کاراته کاران استان لرستان است که تاکنون تحقیقی در زمینه اثر معنویت بر خودسودمندی ورزشی ورزشکاران انجام نگرفته است. با توجه به نمودار ۱ در پژوهش حاضر فرضیات زیر بررسی خواهد شد:

- هوش معنوی با نقش میانجی اعتماد به نفس ورزشی بر خودسودمندی کاراته کاران تأثیر دارد؛
- هوش معنوی بر خود سودمندی کاراته کاران تأثیر دارد؛
- اعتماد به نفس ورزشی بر خود سودمندی کاراته کاران تأثیر دارد.



نمودار ۱. مدل مفهومی تحقیق

روش

هدف این پژوهش تعیین نقش میانجی اعتمادبه‌نفس ورزشی در رابطه هوش معنوی و خودسودمندی ورزشی کاراته‌کاهای استان لرستان بود. جامعه آماری تحقیق عبارت‌اند از کلیه کاراته‌کاران لرستان که در سال ۱۳۹۴ مشغول به فعالیت بودند. جامعه آماری شامل ۵۰۰۰ ورزشکار بود که از میان آنها ۳۵۷ کاراته‌کار ۱۵ تا ۳۵ ساله با روش طبقه‌ای تصادفی به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. برای اجرای پژوهش، پس از هماهنگی و اطلاع از روزها و ساعات تمرینی، به باشگاه‌ها و محل تمرینی ورزشکاران مراجعه شد و با توجیه کامل مسئولان و کاراته‌کاران در خصوص روند کار و نحوه تکمیل پرسشنامه‌ها، پیش از شروع ساعات تمرینی، پرسشنامه‌ها در میان آنان توزیع و پس از تکمیل جمع‌آوری شد. پس از استخراج جواب پرسشنامه‌ها، با کسر ۵۲ پرسشنامه بدون بازگشت ۳۰۵ پرسشنامه (۲۰۵ مرد، ۱۰۰ زن) مطالعه شدند. پژوهش حاضر بر مبنای هدف از نوع کاربردی، از حیث روش به‌دست آوردن داده‌ها از نوع همبستگی و از نظر نوع داده‌های جمع‌آوری‌شده از نوع کمی (پرسشنامه) است. در قسمت تحلیل داده‌ها از روش مدلسازی معادلات ساختاری با رویکرد نرم‌افزار SmartPLS2 برای بررسی همه‌جانبه مدل مفهومی تحقیق بهره گرفته شده است. این روش بهترین ابزار برای تحلیل تحقیقاتی است که در آنها روابط بین متغیرها پیچیده است، حجم نمونه اندک و توزیع داده‌ها غیرنرمال است. مدلسازی معادلات ساختاری از دو بخش مدل اندازه‌گیری و مدل ساختاری تشکیل شده است و متغیرهای مدل به دو دسته متغیرهای پنهان و آشکار تقسیم می‌شوند که متغیرهای پنهان نیز در سطوح مختلف به‌کار می‌روند. در پژوهش حاضر سه متغیر پنهان در سطح اول، پنج متغیر پنهان در سطح دوم و ۵۳ متغیر آشکار وجود دارد. متغیر پنهان هوش معنوی براساس پرسشنامه هوش معنوی عبداله‌زاده و همکاران (۱۳۸۸)، شامل ۲۹ سؤال سنجیده می‌شود. پایایی پرسشنامه توسط عبداله‌زاده و همکاران ۰/۸۹ محاسبه شده است. این پرسشنامه دو مؤلفه دارد؛ ارتباط با سرچشمه هستی (۱۲ گویه) و اتکا به هسته درونی (۱۷ گویه). در این آزمون به گزینه کاملاً مخالفم نمره ۱، مخالفم دو، تا حدودی سه، موافقم چهار و به کاملاً موافقم نمره ۵ داده می‌شود و دامنه نمره‌ها ۲۹ تا ۱۴۵ است. متغیر پنهان اعتمادبه‌نفس ورزشی با پرسشنامه اعتمادبه‌نفس ورزشی ویلی و نایت (۲۰۰۲)، متشکل از ۱۴ سؤال و سه خرده‌مقیاس اعتمادبه‌نفس مهارت‌های بدنی و تمرینی (۵ گویه)، اعتمادبه‌نفس کارایی شناختی (۵ گویه) و اعتمادبه‌نفس بازگشت‌پذیری (۴ گویه) سنجیده می‌شود که ارزیابی سؤالات آن براساس مقیاس ۷ گزینه‌ای لیکرت انجام می‌پذیرد. عبدالعلی‌زاده (۱۳۸۹) روایی محتوای این پرسشنامه را قابل قبول و پایایی آن

را ۰/۹۱ گزارش کرده است. متغیر پنهان خودسودمندی ورزشی براساس پرسشنامه خودسودمندی ورزشی ۱۰ سؤالی ESES توسط کرل ۱ و همکاران (۲۰۰۷)، سنجیده می‌شود. برای پاسخ به هر یک از این پرسش‌ها تعداد ۴ جواب (اصلاً، به‌ندرت، گاهی اوقات، همیشه) مشخص شده است. به هر یک از سؤالات از ۴-۱ امتیاز داده می‌شود. دامنه نظری امتیازهای حاصل بین ۱۰ (کمترین میزان خودسودمندی) تا ۴۰ (بیشترین میزان خودسودمندی) است.

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

در تحقیق حاضر نتایج مربوط به دو معیار اول پایایی در جدول ۱ نشان داده شده و روشن است که نتایج این دو معیار حاکی از پایایی قابل قبول برای پژوهش است. از طرف دیگر، ضرایب بارهای عاملی شاخص‌ها با سازه‌های مربوطه از ۰/۴ بیشتر شد. روایی پرسشنامه توسط دو معیار روایی همگرا و واگرا که مختص مدلسازی معادلات ساختاری است، بررسی شد.

در این مرحله به‌طور مشخص برای ارزیابی روایی همگرا از معیار AVE (میانگین واریانس استخراج‌شده) استفاده شد که نتایج این معیار برای متغیرهای پژوهش در جدول ۱ نشان داده شده است.

جدول ۱. معیارهای پایایی و روایی همگرای متغیرهای پژوهش

| متغیرهای سطح اول | آلفای کرونباخ | پایایی ترکیبی (CR) | AVE |
|---------------------|---------------|--------------------|-------|
| هوش معنوی | ۰/۸۵۶ | ۰/۸۱۱ | ۰/۶۹۲ |
| اعتماد به نفس ورزشی | ۰/۷۸۱ | ۰/۷۲۴ | ۰/۵۹۳ |
| خودسودمندی ورزشی | ۰/۹۵۰ | ۰/۸۳۲ | ۰/۷۴۳ |

مقدار ملاک برای سطح قبولی ۰/۵ است. همان‌گونه که جدول ۱ نشان می‌دهد، تمامی مقادیر AVE مربوط به متغیرها از ۰/۵ بیشتر بوده و این مطلب مؤید این است که روایی همگرایی پرسشنامه حاضر در حد قابل قبول است.

جدول ۲. ماتریس همبستگی و مقدار روایی واگرا

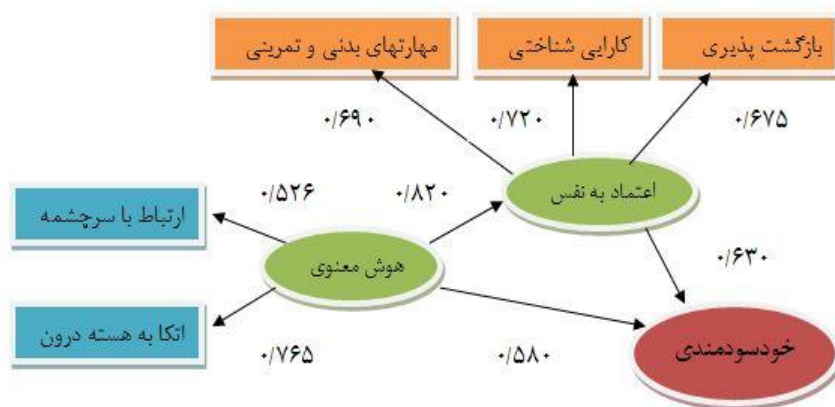
| متغیرها | هوش معنوی | اعتماد به نفس ورزشی | خودسودمندی ورزشی | جذر (AVE) |
|---------------------|-----------|---------------------|------------------|-----------|
| هوش معنوی | ۱ | | | ۰/۸۳۱ |
| اعتماد به نفس ورزشی | ۰/۷۴۲ | ۱ | | ۰/۷۷۰ |
| خودسودمندی ورزشی | ۰/۸۲۴ | ۰/۷۳۳ | ۱ | ۰/۸۶۱ |

در قسمت روایی واگرا، میزان تفاوت بین شاخص‌های یک سازه با شاخص‌های سازه‌های دیگر در مدل مقایسه می‌شود. این کار از طریق مقایسه جذر AVE هر سازه با مقادیر ضرایب همبستگی بین سازه‌ها محاسبه می‌شود. نتایج جدول ۲ نشان داد که جذر AVE هر سازه از ضرایب همبستگی آن سازه با سازه‌های دیگر بیشتر بود و این امر حاکی از قابل قبول بودن روایی واگرای سازه‌ها بود.

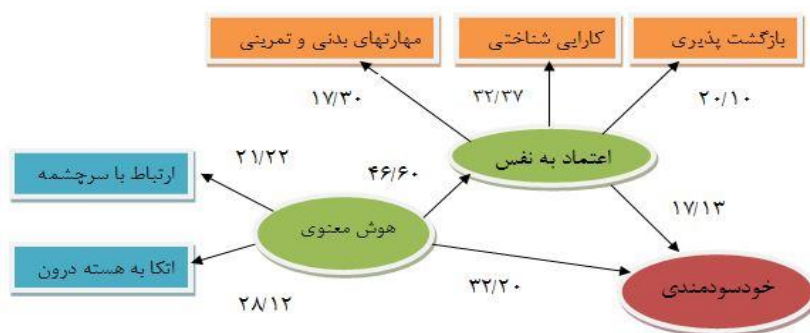
یافته‌های پژوهش

برای تحلیل و سنجش مدل این پژوهش از تحلیل داده‌ها به وسیله مدل معادلات ساختاری استفاده شد. مدلیابی معادلات ساختاری، مدلی آماری برای بررسی روابط خطی بین متغیرهای مکنون (مشاهده نشده) و متغیرهای آشکار (مشاهده شده) است. به عبارت دیگر، مدلیابی معادلات ساختاری تکنیک آماری قدرتمندی است که مدل اندازه‌گیری (تحلیل عاملی تأییدی) و مدل ساختاری (رگرسیون یا تحلیل مسیر) را با یک آزمون آماری همزمان ترکیب می‌کند. از طریق این فنون پژوهشگران می‌توانند ساختارهای فرضی (مدل‌ها) را رد یا انطباق آنها را با داده‌ها تأیید کنند. نرم‌افزار مورد استفاده در این پژوهش برای این تحلیل SMART-PLS است. این نرم‌افزار مدل‌های معادلات ساختاری را که دارای چندین متغیر بوده و تأثیرات مستقیم، غیرمستقیم و تعاملی را شامل می‌شود، تحلیل می‌کند. در این نرم‌افزار ارزش t معنادار بودن اثر متغیرها را بر هم نشان می‌دهد. اگر مقدار t بیشتر از ۱/۹۶ باشد، یعنی

اثر مثبت وجود دارد و معنادار است. اگر بین $+1/96$ تا $-1/96$ باشد، اثر معناداری وجود ندارد و اگر کوچکتر از $-1/96$ باشد، یعنی اثر منفی دارد، ولی معنادار است. همچنین ضرایب مسیر اگر بالای $0/6$ باشد، بدین معناست که ارتباطی قوی میان دو متغیر وجود دارد. بنابراین داده‌های به دست آمده از نمودارهای ۲ و ۳ نشان می‌دهد با توجه به ضریب مسیر $0/82$ و مقدار t ، $46/60$ هوش معنوی بر اعتماد به نفس ورزشی تأثیر قوی و معنادار دارد. در فرضیه دوم با توجه به ضریب مسیر $0/630$ و مقدار t ، $17/13$ اعتماد به نفس ورزشی بر خودسودمندی ورزشی تأثیر معنادار و مثبت دارد و در بررسی فرضیه سوم با ضریب مسیر $0/580$ و مقدار t ، $32/20$ می‌توان نتیجه گرفت که هوش معنوی بر خودسودمندی ورزشی تأثیر معنادار و مثبت دارد.



نمودار ۲. ضرایب ساختاری مدل



نمودار ۳. نتایج آزمون t

برای بررسی میزان تأثیر مستقیم و غیرمستقیم متغیرهای مستقل بر وابسته لازم است تا تأثیرات کل، مستقیم و غیرمستقیم برای متغیرهای درون‌زای مدل ارائه شود. همان‌گونه که جدول ۳ نشان می‌دهد، هوش معنوی بر اعتمادبه‌نفس ورزشی تأثیر مستقیم و معناداری دارد. همچنین اعتمادبه‌نفس ورزشی بر خودسودمندی ورزشی تأثیر مستقیم و معنادار دارد. در نتیجه نقش میانجی‌گری اعتمادبه‌نفس ورزشی در رابطه با هوش معنوی و خودسودمندی ورزشی حمایت می‌شود.

جدول ۳. تأثیرات مستقیم و غیرمستقیم متغیرهای پژوهش

| مسیر | اثر مستقیم | اثر غیرمستقیم | اثر کل |
|----------------------------|------------|---------------|--------|
| هوش معنوی بر اعتمادبه‌نفس | ۰/۸۲۰ | | ۰/۸۲۰ |
| اعتمادبه‌نفس بر خودسودمندی | ۰/۶۳۰ | | ۰/۶۳۰ |
| هوش معنوی بر خودسودمندی | ۰/۵۸۰ | ۰/۵۱ | ۱/۹ |

در نهایت با توجه به یافته‌های پژوهشی باید گفت که در مدل‌های PLS دو مدل آزمون می‌شود. مدل بیرونی که هم‌ارز مدل اندازه‌گیری یا سنجش است و مدل درونی که مشابه مدل ساختاری در مدل‌های نرم‌افزارهای دیگر است (AMOS, LISREL). برای اندازه‌گیری برازش مدل بیرونی از میانگین اشتراک و برای برازندگی مدل ساختاری از R^2 استفاده شد. مقدار میانگین اشتراک نشان‌دهنده درصدی از تغییرات شاخص‌هاست که به وسیله سازه متناظر توجیه می‌شود و پژوهشگران سطح قابل قبول برای اشتراک آماری را بیشتر از ۰/۵ ذکر کرده‌اند. همان‌طور که در جدول ۴ دیده می‌شود، اشتراک آماری که برازندگی مدل را نشان می‌دهد، بیشتر از ۰/۵ است. مقدار R^2 که نشان‌دهنده توانایی مدل در توصیف سازه است، برای اعتمادبه‌نفس و خودسودمندی به ترتیب برابر ۰/۶۵۰ و ۰/۶۸۰ است. در نهایت این نتایج نشان می‌دهند که مدل ارائه‌شده از برازش مناسبی برخوردار است.

جدول ۴. نتایج برازش مدل

| نام متغیر | میانگین اشتراک | R^2 |
|--------------------|----------------|-------|
| هوش معنوی | ۰/۶۹۰ | |
| اعتمادبه‌نفس ورزشی | ۰/۵۵۰ | ۰/۶۵۰ |
| خودسودمندی ورزشی | ۰/۵۰۲ | ۰/۶۸۰ |

بحث و نتیجه گیری

هدف از این پژوهش تعیین نقش میانجی اعتماد به نفس ورزشی در رابطه هوش معنوی و خودسودمندی ورزشی کاراته‌کاهای استان لرستان بود. آمار توصیفی نشان داد، میانگین هوش معنوی (۱۰۳/۴۴)، اعتماد به نفس (۶۸/۵۹) و خودسودمندی ورزشی (۳۱/۶۷) است که هر سه در سطح بالایی هستند. شاید این میانگین‌ها به این علت باشد که پژوهش در جامعه ورزشکاران رزمی انجام گرفته است. ورزشکارانی که مؤلفه‌های هوش معنوی را در طول روز به کار می‌گیرند، می‌توانند افکار و احساسات خود را کنترل کنند و بر تنش‌های خود فائق شوند. ورزشکاران با ویژگی اعتماد به نفس، داشتن معنا و هدف در زندگی و نظام باورها را از ملزومات کار خود می‌دانند که مشابه با بعضی از مشخصات هوش معنوی است. باورهای معنوی و دینی به برخی افراد امکان می‌دهد که به ناملایمات، فشارهای روانی معنا دهند و به خودسودمندی برسند. افراد با نمره هوش معنوی بالا از حد جسم و ماده فراتر می‌روند، حالات اوج هوشیاری را تجربه کرده و از منابع معنوی برای حل مسائل استفاده می‌کنند.

در آزمون معادلات ساختاری، تأثیر هوش معنوی بر خودسودمندی ورزشی، مثبت و معنادار بود. این یافته‌ها با نتایج تحقیقات گوپتا (۲۰۱۲)، آدیگلو (۲۰۰۷)، اسمیت (۲۰۱۰) و جابری (۱۳۹۳) همسوست. هوش معنوی در تحقیقات پیشین، زیربنای باورها معرفی شده است که نقش مهمی در کنش‌های افراد ایفا می‌کند. این نوع هوش به انسان توانایی تغییر و تحول اعطا می‌کند و ظرفیت وی را برای رویارویی با دشواری‌ها و سختی‌ها و فائق آمدن بر آنها بالا می‌برد. بر این اساس، می‌توان گفت که از جمله باورهایی که برای ورزشکاران هنگام فعالیت ورزشی نقش تعیین‌کننده دارد، باورهای کارامدی است که می‌تواند به نوعی از زیربنای خود یعنی هوش معنوی متأثر باشد. معنویت و در رأس آن هوش معنوی می‌تواند به عنوان یک راهبرد مقابله‌ای در جهت حل مشکلات و مسائل پرتنش روزمره در موقعیت‌های مختلف نقش مهمی ایفا کند. خودسودمندی نیز به عنوان یکی از مؤلفه‌های مهم تنظیم رفتار، قضاوت‌های کارآمد و ناکارآمد را در مواجهه به وقایع به همراه خواهد داشت که هر یک از این نگرش‌ها در جایگاه خود می‌توانند در رویارویی با موانع نتیجه رفتار را پیش‌بینی کنند. به نظر می‌رسد هوش معنوی از روابط فیزیکی و شناختی فرد با محیط پیرامون خود فراتر می‌رود و وارد حیطه شهودی و متعالی دیدگاه فرد به زندگی خود می‌شود. این دیدگاه شامل همه رویدادها و تجارب فرد می‌شود که تحت تأثیر یک نگاه کلی قرار گرفته‌اند. فرد می‌تواند از این هوش برای چارچوب‌دهی و تفسیر مجدد تجارب خود بهره گیرد. این فرایند قادر است از لحاظ پدیدارشناختی به رویدادها و تجارب فرد معنا و ارزش شخصی بیشتری بدهد.

افراد با کمک گرفتن از پایگاه‌های حمایتی و با استفاده از هوش معنوی و توانمندی‌های بالقوه‌شان در زمینه مواجهه با تکالیف چالش‌برانگیز، قادرند در بیشتر زمینه‌های زندگی، از جمله ورزش، کسب موفقیت کنند. شاید این موضوع به این دلیل باشد که احساس اشخاص از پدیده‌های ماورای طبیعی می‌تواند حمایت روان‌شناختی فراهم کند و ممکن است حمایت معنوی نیز به‌همراه داشته باشد که نمی‌تواند به لحاظ پدیدارشناختی اندازه‌گیری شود. به دلیل ماهیت متعالی تجربه‌های معنوی، افراد دارای باورهای معنوی پیوسته در ارتباط با درکی از تجربه‌های زندگی خود هستند که شامل مداخلات معنوی و الهی است و این مداخلات می‌توانند رویدادهای زندگی و افکار و رفتار انسان را تغییر دهند و به‌نحو سودمندی به چگونگی مقابله شخص با رویدادهای نامطلوب تأثیر بگذارند. همچنین هنگامی که فرد برای مقابله با فشار زندگی نیاز به کمک مشاور دارد، حوزه معنوی می‌تواند به فرد کمک کند تا در موقعیت‌های استرس‌زا معنا و مفهومی بیابد و این مقابله را می‌توان به‌عنوان تلاشی در جهت پیدا کردن معنا در موقعیت‌های سخت پیدا کرد؛ چنانچه توانایی برای کمک جستن از منابع معنوی را به‌عنوان یک هوش قلمداد کنیم، پس این توانایی باید در حل مسائل زندگی و رسیدن افراد به اهداف کمک کند و به سازگاری بهتر منجر شود. زمانی که فرد علاوه بر هوشیاری کامل از افکار و احساساتش و پذیرش آنها بدون داوری در یک وضعیت آرامش و تمرکز قرار می‌گیرد، توانایی کنترل افکار، اضطراب و هیجانات را به‌دست می‌آورد. کسب این توانایی سبب شده که فرد احساس کنترل بیشتری در همه امور زندگی خود داشته باشد و به‌جای پاسخ‌های خودکار و منفی در موقعیت‌های استرس‌زا، با آرامش و آگاهی بیشتری پاسخ دهد و با مشکلات بهتر مقابله کند (۱۹). کاردیاماس و کلانتزی (۲۰۰۴)، معتقدند افراد با خودسودمندی پایین تفکرات بدبینانه را درباره توانایی‌های خود پرورش می‌دهند و هر موقعیتی را که فراتر از توانایی خود پیش‌بینی کنند، از آن دوری می‌جویند. در این زمینه هوش معنوی می‌تواند کارساز باشد. در کل این زمینه را می‌توان این‌گونه تبیین کرد، هوش معنوی را می‌توان به‌عنوان بالاترین هوش وجودی فرد دانست که سبب ایجاد نگرشی جدید و مثبت در فرد نسبت به خود، دیگران و جهان پیرامون او می‌شود و از آنجا که خودسودمندی نیز به اعتقاد فرد به توانایی‌ها و مهارت‌های خود اشاره دارد، می‌توان گفت که بالا بودن هوش معنوی در فرد سبب می‌شود تا فرد با نگاه مثبتی که نسبت به خودش به‌واسطه هوش معنوی پیدا می‌کند، بتواند در حین انجام کار نیز مهارت‌های خود را به‌خوبی به‌کار بگیرد؛ و بدین ترتیب هوش معنوی بالا، خودسودمندی بالا را به‌همراه خواهد داشت (۲۰).

بر اساس دیگر نتایج، اعتماد به نفس تأثیر معنادار و مثبتی بر خودسودمندی ورزشی دارد که با نتایج پژوهش‌های جابری (۱۳۹۳) و بال و همکاران (۲۰۰۵) همسوست؛ وقتی اعتماد به نفس آسیب دیده باشد، موجب برانگیخته شدن اضطراب، نگرانی و ترس خواهد شد. اعتماد به نفس نشان می‌دهد که درون افراد چگونه است. خودسودمندی یا خودآثر بخشی از لحاظ روان‌شناسی عبارت است از انتظارات متصور یک فرد در موفقیت در یک کار یا رسیدن به نتیجه خوب از طریق فعالیت‌های فردی؛ بنابراین خودسودمندی فرایندی ذهنی است و شامل شناسایی هدف، برآورد تلاش و توانایی‌های لازم برای رسیدن به آن اهداف و پیش‌بینی نتیجه آن است. افراد دارای خودسودمندی بالا به توانایی‌های خود باور دارند و برای رسیدن به هدفشان پافشاری می‌کنند و تسلیم نمی‌شوند، از این‌رو در شرایط سخت بدنی موفق عمل می‌کنند (۲۱). با توجه به اینکه بین اعتماد به نفس و خودسودمندی همبستگی مثبت وجود دارد، خودسودمندی بر اجزای شناختی و اعتماد به نفس بر جنبه عاطفی تأکید دارد و هر کدام به شکل مثبت با رفاه و سلامت روانی مرتبط‌اند. اسناد خودسودمندی بر پایه قضاوت‌های شناختی، عاطفی و رفتاری فرد و بازخوردهای دریافتی فرد از یادگیری شکل می‌گیرد و در اصل اعتماد به نفس مبتنی بر خودارزیابی عاطفی است. تحقیقات نشان داده است افرادی که خودسودمندی پایینی را نشان می‌دهند، اعتماد به نفس پایینی دارند و درباره خود و موقعیت‌هایشان افکار بدبینانه را پرورش می‌دهند، ولی افراد با خودسودمندی بالا مجذوب وظایف چالش‌برانگیزند و در مقایسه با افرادی که خودسودمندی پایینی را به نمایش می‌گذارند، تلاش و پافشاری بیشتری می‌کنند (۲۲). در نتیجه به‌طور کلی، باورهای خودسودمندی بر سطح تلاش و پشتکار صرف‌شده برای یک کار تأثیر می‌گذارند. بر اساس نظریه خودسودمندی، باورهای خودسودمندی پایین، عزم و اراده را سست و عملکرد را مختل می‌کند؛ باورهای خودسودمندی بالا، مشارکت در یک وظیفه، انتخاب وظیفه، تلاش و عملکرد را تسهیل می‌کند (۷).

نتایج دیگر این پژوهش در تحلیل معادلات ساختاری، حاکی از این است که هوش معنوی تأثیر قوی و معناداری بر اعتماد به نفس ورزشی دارد. هوش معنوی با زندگی درونی ذهن و نفس و ارتباط آن با جهان رابطه دارد و شامل ظرفیت مهم فهم عمیق سؤالات وجودی و بینش نسبت به سطوح چندگانه هوشیاری می‌شود. آگاهی از نفس، زمینه و بستر بودن یا نیروی زندگی تکاملی خلاق را در برمی‌گیرد.

هوش معنوی به شکل هوشیاری ظاهر می‌شود و به شکل آگاهی همیشه در حال رشد ماده، زندگی، بدن، ذهن، نفس و روح درمی‌آید. بنابراین، هوش معنوی چیزی بیش از توانایی ذهنی فردی است و فرد را به ماورا مرتبط می‌کند. علاوه بر این، هوش معنوی فراتر از رشد روان‌شناختی متعارف است. بدین

روی، خودآگاهی شامل آگاهی از رابطه با موجود متعالی، افراد دیگر زمین و همه موجودات می‌شود. به‌نظر می‌رسد هوش معنوی از روابط فیزیکی و شناختی فرد با محیط پیرامون خود فراتر می‌رود و وارد حیطه شهودی و متعالی دیدگاه فرد به زندگی خود می‌شود. این دیدگاه شامل همه رویدادها و تجارب فرد می‌شود که تحت تأثیر یک نگاه کلی قرار گرفته‌اند. فرد می‌تواند از این هوش برای چارچوب‌دهی و تفسیر مجدد تجارب خود بهره‌گیرد. این فرایند قادر است از لحاظ پدیدارشناختی به رویدادها و تجارب فرد، معنا و ارزش شخصی بیشتری بدهد و موجب اعتمادبه‌نفس فرد شود (۵). با آنکه بسیاری از افراد تصور می‌کنند هیچ‌چیز معنوی در محیط کاری وجود ندارد، حوزه‌های بسیاری در زندگی کاری وجود دارند که می‌توان هوش معنوی را در آنها به‌کار گرفت. سه حوزه مهم از نظر جورج (۱۳۸۵) وجود دارد عبارت‌اند از: ۱. امنیت شخصی و تأثیر آن بر اثربخشی شخصی: هوش معنوی کمک می‌کند که ثبات و اعتمادبه‌نفس افراد افزایش یابد و راحت‌تر با مسائل کنار بیایند؛ ۲. ایجاد روابط و ادراک بین افراد: به بهبود ارتباطات و درک دیگران در محیط کار کمک می‌کند؛ ۳. مدیریت تغییر و از میان برداشتن موانع: به غلبه بر ترس‌های ناشی از تغییر کمک می‌کند (۵).

کسانی که خودسودمندی بالایی دارند، هدف‌های چالش‌برانگیزتر و بالاتری را برمی‌گزینند، خود را بیشتر باور دارند، کوشش و پافشاری بیشتری نشان می‌دهند. خودسودمندی بیشتر از اینکه تحت تأثیر ویژگی‌های هوش باشد، تحت تأثیر ویژگی‌های شخصیتی از جمله خودباوری (اعتمادبه‌نفس) و خودرهبی، قرار دارد (۲۳). در این پژوهش نیز تأثیر اعتمادبه‌نفس ورزشی بر خودسودمندی کاراته‌کها نسبت به تأثیر هوش معنوی بر خودسودمندی بیشتر بود. در نهایت باید گفت که ورزشکاران با کمک گرفتن از پایگاه‌های حمایتی و با استفاده از هوش معنوی و توانمندی‌های بالقوه‌شان در زمینه مواجهه با تکالیف چالش‌برانگیز، قادرند در بیشتر زمینه‌های زندگی، از جمله زمینه ورزشی، کسب موفقیت کنند. با توجه به نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل یافته‌ها و تأثیر هوش معنوی بر اعتمادبه‌نفس کاراته‌کاران، پیشنهادهای زیر می‌تواند مدنظر مسئولان قرار گیرد:

- ✓ بهره‌گیری روان‌شناسان ورزشی از مسائل معنوی در روند بهبود کار ورزشکاران؛
- ✓ آشنایی بیشتر ورزشکاران با تأثیر معنویت بر اعتمادبه‌نفس آنها در زمین ورزش؛
- ✓ بسط و توسعه رفتارهای معنوی در زمین ورزش.

منابع و مأخذ

1. Nemati M, Khajeh L, Hasani J, Bazgir B. Investigating the Interaction Between Achievement and Resilience Motivation Between National Boxing and Archery Players and Non-athletes. Second Sport Talent Conference. Tehran; 2011. 292-293. (In Persian).
2. Chen T, Change CW, Hung C L, Chen LC, Hun, TM. Investigation of underlying psychological factor in elite table tennis players. International Journal of Table Tennis Science. 2010; 6: 644-646.
3. World Health Organization. promoting mental health: Concepts, emerging evidence. Summary report a report of the world health organization. Department of mental health and substance, 2004: 14.
4. Frey BB, Daaleman TP, Peyton V. Measuring a dimension of spirituality for health research: Validity of the spirituality index of well-being. Research on Aging. 2005; 27(5): 556-577.
5. George M. 1,001 Ways to Relax: An Illustrated Guide to Reducing Stress. Translated by Shadan Group. Tehran, Shadan Publication; 2005, 17. (In Persian).
6. DeVellis BM. DeVellis RF. Self-efficacy and health: Handbook of health psychology, Mahwah New Jersey: Erlbaum; 2007: 235-247.
7. Klassen RM, Lynch SL. Self-efficacy from the perspective of adolescents with LD and their specialist teachers. Journal of learning disabilities. 2007; 40(6):494-507.
8. Bandura A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. Psychological review. 1977; 84 (2): 191-215.
9. Gupta G. Spiritual Intelligence and Emotional Intelligence in relation to Self –Efficacy and self-Regulation among College Students. International Journal of social science & Interdisciplinary Research. 2012; 1(2): 60.
10. Adegbola MA. The relationship among spirituality, self-efficacy, and quality of life in adults with sickle cell disease. Ph.D dissertation, The University of Texas at Arlington; 2007. 43-44.
11. Khodsetan H. Comparison of sport self-confidence and its resources in elite male and female futsal players. MA thesis, Physical Education Faculty, Azad university of Mashad. 2010. 24. (In Persian).
12. Machida M. An examination of sources and multidimensionality of self-confidence in collegiate athletes. Doctoral dissertation, Miami University; 2008. 45.
13. Martens R. Coaches Guide to Sport Psychology. Translated by Mohammad Kheibari, Second Edition, Tehran, National Olympic Committee Publication; 2006. 72. (In Persian).
14. Hardy L, Geraham J, Daniel G. Mental fitness for professional athletes. Translated by Mansur Sayah et al., First edition, Tehran; Chakameh Publication; 2005, 65. (In Persian).
15. Jaberi Z. The Relationship between Spiritual Intelligence with Self-Esteem and Academic Self-Efficacy of High School Students. Tehran, Rashedin Publication; 2014. Summary. (In Persian).

16. Smith JP. The effects of self-efficacy and spirituality on the job satisfaction and motivation to lead among redeploying soldiers as moderated by transformational leadership. Ph.D dissertation, Regent University; 2011. Abstract.
17. Bull SJ, Shambrook CJ, James W, Brooks JE. Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2005; 17 (3): 209-27.
18. Rastegar M, Moradi S. On the Relationship between EFL Teachers' Job Satisfaction, Self-Efficacy, and Their Spiritual Sense of Well-Being. *Open Journal of Modern Linguistics*. 2016; 6(01):1.
19. King DB. Rethinking claims of spiritual intelligence: A definition, model and measure. Peterborough, Ontario, Canada: Trent University; 2008: 157-167.
20. Karademas EC, Kalantzi-Azizi A. The stress process, self-efficacy expectations, and psychological health. *Personality and individual differences*. 2004; 37(5): 1033-1043.
21. Evans A, Clark J. Source characteristic and Persuasion. *Journal of Experimental Social Psychology*. 2011; 9: 15-31.
22. Davelaar PM, Araujo FS, Kipper DA. The Revised Spontaneity Assessment Inventory (SAI-R): Relationship to goal orientation, motivation, perceived self-efficacy, and self-esteem. *The Arts in Psychotherapy*. 2008; 35(2): 117-128.
23. Liaw EC. Teacher efficacy of pre-service teachers in Taiwan: The influence of classroom teaching and group discussions. *Teaching and Teacher Education*. 2009; 25(1):176-180.