

تأثیر فعالیت ورزشی کاراته بر توسعه سرمایه های روانشناختی نوآموزان جوان

علی صادقیان

گروه تربیت بدنی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران. ایمیل: mirhamidsalehian@iau.ac.ir

چکیده:

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر فعالیت ورزشی کاراته بر توسعه سرمایه های روانشناختی نوآموزان جوان انجام گرفت. روش تحقیق این مطالعه از لحاظ هدف تحقیق از نوع کاربردی، از لحاظ نوع روش، نیمه تجربی می باشد. جامعه آماری این پژوهش کلیه کاران نوآموز جوان شهر تبریز است که تعداد آنها برابر ۴۴۰ نفر بود. روش مورد استفاده برای نمونه گیری روش تصادفی ساده بود. از بین داوطلبان شرکت کننده در این تحقیق، ۳۰ نوآموز به صورت تصادفی ساده انتخاب شد. به منظور گردآوری داده های مورد نیاز، از پرسشنامه استاندارد سرمایه روان-شناختی استفاده گردید. کلیه شرکت کنندگان پرسشنامه های پژوهش را جهت پیش آزمون تکمیل نمودند. افراد در دو گروه کنترل و آزمایشی گمارش شدند. سپس گروه آزمایشی به مدت دو ماه هر هفته در سه جلسه یک و نیم ساعته در یکی از باشگاه های کاراته تبریز، عصرها از ساعت ۱۶ تا ۱۸ زیر نظر مربی کاراته تمرینات خاص خود را انجام دادند. پس از پایان دوره اجرای تمرینات کاراته، در دو گروه کنترل و آزمایشی مجدداً پرسشنامه ها اجرا گردید. داده های گردآوری شده، بر اساس مقیاس های اندازه گیری متغیرها کدگذاری شده و با نرم افزار SPSS ورژن ۲۶ پردازش و تجزیه و تحلیل شد. در نهایت برای رسیدن به نتایج از آزمون تحلیل کواریانس یکطرفه تحلیل در سطح ۰/۰۵ استفاده شد. نتایج نشان داد که فعالیت ورزشی کاراته در توسعه سرمایه های روانشناختی، امیدواری، تاب آوری، خوش بینی و خودکارآمدی نوآموزان کاراته کا تأثیر مثبت و معناداری دارد.

کلمات کلیدی: کاراته، سرمایه های روانشناختی، امیدواری، تاب آوری، خوش بینی، خودکارآمدی

The Effect of Karate Sports Activity on the Development of Psychological Capital in Young Novices

Ali Sadegian

Department of Physical Education, Ta.C., Islamic Azad University, Tabriz, Iran. Email:
mirhamidsalehian@iau.ac.ir

Abstract:

The present study was conducted with the aim of investigating the effect of karate sports activity on the development of psychological capital of young novices. The research method of this study is of an applied type in terms of the research objective and semi-experimental in terms of the method. The statistical population of this study is all young novice karate practitioners in Tabriz, whose number was 440 people. The method used for sampling was simple random sampling. Among the volunteers participating in this study, 30 novices were selected by simple random sampling. In order to collect the required data, a standard psychological capital questionnaire was used. All participants completed the research questionnaires for the pre-test. Individuals were assigned to two control and experimental groups. Then, the experimental group performed their specific exercises in three one-and-a-half-hour sessions every week for two months in one of the Tabriz karate clubs, in the evenings from 4:00 PM to 6:00 PM, under the supervision of a karate instructor. After the end of the karate training period, the questionnaires were administered again in the control and experimental groups. The collected data were coded based on the measurement scales of the variables and processed and analyzed with SPSS version 26 software. Finally, to reach the results, one-way analysis of covariance test was used at the 0.05 level. The results showed that karate sports activity has a positive and significant effect on the development of psychological capital, hope, resilience, optimism and self-efficacy of novice karatekas.

Keywords: Karate, psychological capital, hope, resilience, optimism, self-efficacy

مقدمه

بدون شک سلامت روان نقش مهمی در تضمین پویایی و کارآمدی افراد هر سازمان ایفا می‌کند. هم‌اکنون بیشتر روانشناسان در صدد یافتن راه‌های مناسب برای حل مشکلات روانی انسان‌های مختلف با شرایط اجتماعی گوناگون هستند. با توجه به کمبود درمانگران مجرب، کم بودن امکانات خدمات مشاوره‌ای و هزینه بر بودن امکانات خدمات مشاوره‌ای و هزینه بر بودن آن‌ها، تلاشی جدید به همراه روش‌های ساده‌تر و فراگیرتری که بتواند خدمات مشاوره‌ای را در سطح ملی ارائه کند، ضروری می‌نمایند (عزتی و حسین زاده، ۲۰۲۳).

افزایش بهزیستی جسمانی یا روان‌شناختی و هیجانی در نتیجه‌ی شرکت در گروه‌های حمایتی برای افراد ناتوان، با مشکلات فردی، اختلالات و... مثال‌هایی از نتایج با ارزش عمل‌مشارکتی هستند. به‌طور آشکارا، نتایج سرمایه‌های روان‌شناختی با سلامتی و بهزیستی روان‌شناختی همراه می‌شود. با این حال این منابع اجتماعی هستند که بواسطه مکانیسم‌های مختلف اثرات قوی‌تری بر نتایج سلامت جسمانی و روان‌شناختی دارند (یو^۱ و همکاران، ۲۰۲۱).

به‌طور واضح لوتانز، یوسف و اولیو^۲ (۲۰۱۷) برای اولین بار سرمایه‌های روان‌شناختی^۳ را به‌عنوان فاکتورهای روان‌شناختی مرکزی از طبیعت مثبت کلی فرد تعریف کردند که به‌طور خاصی به‌عنوان حالتی از ذهن در تطابق با استانداردهای عملکرد مثبت سازمانی نشان داده می‌شود. این فراتر از بشر و سرمایه اجتماعی است و می‌تواند افراد را توانمند کند بواسطه درون‌داد مورد هدف و رشد مزایای رفتاری کسب‌کنند و آن‌ها اشاره کردند که مفهوم از چهار جنبه‌ی زیر فهمیده می‌شود: اولاً مبتنی بر پارادایم روان‌شناسی مثبت است (با تأکید بر مثبت‌گرایی و برتری‌های بشر) دوماً از حالت روان‌شناختی شکل‌گرفته که با استانداردهای هدایت‌شده مثبت سازمانی تطابق دارد (مانند منحصر به فرد بودن، تحقیق بنیادی و کاربردی در دسترس، به‌طور مؤثر قابل اندازه‌گیری و بیانگر بودن) سوماً فراتر از سرمایه بشری است (آنچه شما می‌دانید مانند معلومات، مهارت‌ها، دیدگاه‌ها و توانمندی‌ها (و سرمایه اجتماعی) آنچه شما می‌شناسید (مانند اعتماد، روابط، شبکه‌های کاری مرتبط با دیگران و دوستان)، همچنین آنچه را که شما هستید بررسی می‌کند (مانند اعتماد به نفس، امید، خوش‌بینی و تاب‌آوری)، چهارم، عملکرد را بهبود می‌بخشد و برتری‌های رقابتی را از طریق سرمایه‌گذاری و رشد افزایش می‌دهد (شیدلر^۴، ۲۰۰۵). برای ارائه تعریف جامعی از سرمایه‌های روان‌شناختی می‌توان گفت که آن یک حالت روان‌شناختی مثبت فردی از رشد که با این موارد مشخص می‌شود: (۱) داشتن اعتماد و اطمینان (کارآمدی) در نقش‌پذیری و تعهد و تلاش لازم داشتن برای موفقیت در وظایف چالش‌برانگیز (۲) اسناد مثبت (خوش‌بینی) درباره موفقیت کنونی و آینده (۳) ثابت قدم ماندن (امید) داشتن در جهت آن‌ها برای رسیدن به موفقیت و در صورت لزوم مسیر مستقیم، (۴) هنگام مواجه شدن با مشکلات و سختی‌ها، تحمل کردن و قوی بودن و فراتر از مشکلات رفتن (انعطاف‌پذیری) برای رسیدن به موفقیت (لوتانز و همکاران، ۲۰۱۷).

سرمایه روان‌شناختی افراد را قادر می‌سازد تا علاوه بر مقابله بهتر در برابر موقعیت‌های استرس‌زا، کمتر دچار تنش شده، در برابر مشکلات از توانایی بالایی برخوردار باشند، به دیدگاه روشنی درباره‌ی خود برسند و کمتر تحت تأثیر وقایع روزانه قرار بگیرند، لذا این افراد از سلامت روان‌شناختی بالاتری نیز برخوردار هستند. سرمایه‌ی روان‌شناختی، سازه‌ای ترکیبی و به هم پیوسته است که در برگیرنده چهار مولفه ادراکی-شناختی یعنی امید، خوش‌بینی، خودکارآمدی و تاب‌آوری می‌باشد. این مولفه‌ها در یک فرایند تعاملی و ارزشیابانه، به زندگی فرد معنا بخشیده، تداوم

1. Yu

2. Luthans, Youssef, & Avolio

3. Psychological capital

4. Shideler

دهنده‌ی تلاش فرد برای تغییر موقعیت‌های تنش‌زا می‌باشند (کالماری، جانک و دیپیر^۱، ۲۰۰۲). حاصل انباشت منابع بالقوه و یا بالفعل (مانند تخصص‌ها و مهارت‌ها) است که مربوط به مالکیت یک شبکه با دوام از روابط کم و بیش نهادینه شده در بین افرادی است که با عضویت در یک گروه ایجاد می‌شود. «سرمایه اجتماعی در روابط میان افراد تجسم می‌یابد و موقعی سرمایه‌ی اجتماعی بوجود می‌آید که روابط میان افراد به شیوه‌ای دگرگون شود که کنش را تسهیل کند» و داشتن سرمایه اجتماعی بالا می‌تواند از میزان فرسودگی شغلی افراد بکاهد (خدابخش و منصوری، ۱۳۹۵).

مهرداد، اسدی و کل پروز (۱۳۹۴) پژوهشی را با هدف پیش‌بینی سرمایه‌ی روان شناختی از طریق معنویت در محیط کار و رهبری اخلاقی انجام دادند. آن‌ها با بررسی ۱۸۰ نفر و استفاده از پرسشنامه‌های معنویت در محیط کار، رهبری اخلاقی و سرمایه‌های روان شناختی به این یافته‌ها رسیدند که بین ابعاد معنویت در محیط کار (معنا در کار، همبستگی با دیگران و همسویی با ارزش‌های سازمان) با رهبری اخلاقی، بین ابعاد معنویت در محیط کار با ابعاد سرمایه روان شناختی (خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی) و بین رهبری اخلاقی با ابعاد سرمایه روان‌شناختی رابطه معنادار وجود دارد. نتایج حاصل از این پژوهش حاکی از آن بود که می‌توان از طریق معنویت در محیط کار و رهبری اخلاقی به توسعه سرمایه روان‌شناختی در سازمان‌ها کمک نمود.

همچنین پژوهش‌های اولیه در روان‌شناسی سازمانی رابطه‌ی مثبتی بین سرمایه‌های روان شناختی و بهزیستی نشان می‌دهد پیش‌بینی می‌شود دانشجویان با حفظ سرمایه‌های روان شناختی بالا، محیط تحصیلی‌شان را کمتر استرس‌زا می‌دانند و بیشتر احتمال دارد فاکتورهای مثبتی بیابند که در بهزیستی کلی آن‌ها مشارکت می‌کند. برای مثال علی‌رغم وجود یک محیط استرس‌زا، یک شخص خوش‌بین، امیدوار، کارآمد و مطمئن به خود بیشتر احتمال دارد باور کند که منابع کافی را برای ممانعت از شکست دارد و استرس را به میزان کمتر و ضعیف‌تری تجربه می‌کند. به‌طور کلی این عوامل نشان می‌دهند که اشخاص با سرمایه‌های روان شناختی بالا در برابر استرس بیشتر مقاومت خواهند کرد و در مواجهه با استرس تحصیلی بهزیستی جسمانی و روانی و شادی را حفظ می‌کنند. سرمایه‌های روان شناختی به چندین نتیجه شامل عملکرد و رضایت، رضایت شغلی و تعهد سازمانی، کاهش استرس، کاهش غیبت و عملکرد و رفتارهای تابع سازمان مرتبط شده است (شفار و براون^۲، ۲۰۰۸).

فعالیت ورزشی کاراته، در یک محیط آموزشی اصولی و تحت نظر یک مربی آگاه، می‌تواند به‌عنوان یک ابزار قدرتمند برای توسعه جامع سرمایه‌های روانشناختی نوآموزان جوان عمل کند. این ورزش فراتر از حرکات فیزیکی، یک فلسفه زندگی را آموزش می‌دهد که مبتنی بر احترام، انضباط، پشتکار و بهبود مستمر است. سرمایه‌ای که یک کودک در این مسیر به دست می‌آورد (اعتمادبه‌نفس، تاب‌آوری و نگرش مثبت)، نه تنها در محیط ورزشی، بلکه در تحصیل، روابط اجتماعی و تمامی عرصه‌های زندگی آینده او نقش خواهد داشت. با این اوصاف محقق بر آن است که تأثیر فعالیت ورزشی کاراته بر توسعه سرمایه‌های روانشناختی نوآموزان جوان را به‌بوته آزمایش قرار دهد.

روش‌شناسی

از لحاظ هدف تحقیق از نوع کاربردی، از لحاظ نوع روش، نیمه تجربی می‌باشد. و هدف آن تأثیر فعالیت ورزشی کاراته بر سرمایه روان شناختی نوآموزان جوان شهر تبریز است.

جامعه و نمونه آماری

1. Calamari & Janeck
2. Baron

جامعه آماری این پژوهش کلیه کاراته کاران نوآموز جوان شهر تبریز است که تعداد آنها برابر ۴۴۰ نفر می‌باشد. روش مورد استفاده برای نمونه‌گیری روش تصادفی ساده بود. از بین داوطلبان شرکت کننده در این تحقیق، ۳۰ نوآموز به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند.

ابزار گردآوری اطلاعات

به منظور گردآوری داده‌های مورد نیاز، از پرسشنامه استاندارد سرمایه روان‌شناختی استفاده گردید.

پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی^۱:

پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی (لوتانز و همکاران، ۲۰۰۷). این پرسشنامه از مقادیر استاندارد شده که به طور وسیعی برای ساختارهایی که امید، تاب‌آوری، خوش‌بینی و خودکارآمدی را می‌سنجد مورد استفاده قرار گرفت و قابلیت اعتبار و پایایی این خرده‌مقیاس‌ها نیز اثبات شده است. این پرسشنامه شامل ۲۴ سوال است که هر خرده‌مقیاس شامل ۶ گویه است و آزمودنی‌ها به هر گویه در مقیاس ۵ درجه ای لیکرت (کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) پاسخ داده شد. برای بدست آوردن نمره سرمایه روانی ابتدا نمره هر خرده‌مقیاس به صورت جداگانه بدست آمد و سپس مجموع آن‌ها به عنوان کل سرمایه روان‌شناختی محسوب شد.

روایی و پایایی پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی

پرسشنامه توسط متخصصان حوزه روان‌شناسی مثبت طراحی شده و بر اساس نظریه سرمایه روان‌شناختی لوتانز تدوین گردیده است. محتوای گویه‌ها هر یک به روشنی یکی از مؤلفه‌های چهارگانه را پوشش می‌دهد. در ترجمه فارسی، معمولاً روایی صوری و محتوایی توسط چند استاد روان‌شناسی و متخصص روان‌سنجی بررسی و تأیید شده است.

در پژوهش لوتانز و همکاران (۲۰۰۷)، تحلیل عاملی تأییدی (CFA) نشان داد که چهار عامل (امید، خوش‌بینی، تاب‌آوری و خودکارآمدی) به خوبی مدل نظری را تأیید می‌کنند. همچنین، ضرایب همبستگی میان این چهار عامل با متغیرهای عملکرد شغلی، رضایت از زندگی و بهزیستی مثبت و معنادار گزارش شده است. در نسخه‌های فارسی (مانند پژوهش‌های جعفرنژاد و همکاران، ۱۳۹۲؛ گودرزی و همکاران، ۱۳۹۶)، ساختار چهار عاملی نیز تأیید شده است. در پژوهش اصلی لوتانز و همکاران (۲۰۰۷)، ۰/۸۸ و در مطالعات فارسی‌زبان: بین ۰/۸۵ تا ۰/۹۱ گزارش شده است.

جدول ۱- آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌ها

مؤلفه‌ها	آلفای کرونباخ
خودکارآمدی	۰/۸۴
امید	۰/۸۰
خوش‌بینی	۰/۷۸
تاب‌آوری	۰/۷۶-۰/۷۲

روش جمع‌آوری اطلاعات

در پژوهش حاضر، پس از دریافت مجوز و اخذ موافقت از سوی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز، با مراجعه به باشگاه‌های متعدد کاراته، توضیحاتی در مورد پژوهش به نوآموزان کاراته‌کار داده شد. از بین داوطلبان شرکت کننده در این تحقیق، ۳۰ نوآموز به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند. کلیه شرکت‌کنندگان پرسشنامه‌های پژوهش را جهت

1. Psychological Capital Questionnaire

پیش‌آزمون تکمیل نمودند (همه پرسشنامه‌ها به صورت انفرادی پر شدند و پژوهشگر در اجرای پرسشنامه‌ها جهت رفع ابهامات احتمالی شرکت‌کنندگان در محل حضور داشت). افراد در دو گروه کنترل و آزمایشی گمارش شدند. سپس گروه آزمایشی به مدت دو ماه هر هفته در سه جلسه یک و نیم ساعته در یکی از باشگاه‌های کاراته تیریز، عصرها از ساعت ۱۶ تا ۱۸ زیر نظر مربی کاراته تمرینات خاص خود را انجام دادند. پس از پایان دوره اجرای تمرینات کاراته، در دو گروه کنترل و آزمایشی مجدداً پرسشنامه‌ها اجرا گردید.

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

پژوهش حاضر پس از تکمیل پرسشنامه، برای طبقه بندی داده‌ها و نمایش آنها با روش توصیفی شامل معیارهای تمایل به مرکز و پراکندگی و درصد، فراوانی و با آزمون کولموگروف اسمیرنوف نرمال بودن متغیرها آزمون شد. با توجه به نرمال بودن داده‌ها از آزمون تحلیل کواریانس یکطرفه تحلیل در سطح ۰/۰۵ با نرم افزار SPSS ورژن ۲۶ پردازش و تجزیه و تحلیل شد.

یافته‌ها

جدول ۲- مشخصات آنتروپومتری آزمودنی‌ها

متغیر / گروه	کنترل (n=۱۵)	آزمایشی (n=۱۵)
سن (سال)	۱۸/۶۰±۱/۵۶	۱۹/۲۲±۱/۳۷
قد (متر)	۱/۷۰±۰/۱۲	۱/۷۱±۰/۱۴
وزن (کیلوگرم)	۶۷/۱۳±۱/۵۲	۶۶/۴۶±۱/۴۴
BMI	۱۹/۳۸±۱/۳۶	۱۹/۳۲±۱/۵۴

جدول ۳- نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف جهت تعیین نرمال بودن توزیع متغیرهای تحقیق

تعداد	آماره Z کولموگروف-اسمیرنوف	سطح معنی داری
۳۰	۱/۱۱۹	۰/۶۱۲
۳۰	۲۵/۶۱	۰/۳۱۷
۳۰	۲۴/۵۵	۰/۶۰۱
۳۰	۲۳/۱۵	۰/۳۳۴
۳۰	۲۲/۵۲	۰/۵۲۵

طبق نتایج جدول ۳ با توجه به اینکه سطح معنی داری خطای آزمون برای سطح اطمینان ۰/۹۵ بیش از ۰/۰۵ است، بنابراین می‌توان گفت که سرمایه روان شناختی، امید، تاب آوری و خوش بینی و خودکارآمدی طبیعی است.

جدول ۴- نتایج آزمون تحلیل کواریانس برای بررسی تفاوت امیدواری در گروه کنترل و کاراته کاران

منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	مجذور اتا
اثر پیش‌آزمون	۴۴۶/۶۵	۱	۴۴۶/۶۵	۱۴۶۲/۲	۰/۰۰۱	۰/۸۴۳
اثر گروه	۴۶۲/۶۴	۱	۴۶۲/۶۴	۱۶۶۸/۵	۰/۰۰۱	۰/۶۸۳
خطا	۷/۸۶۸	۲۷	۰/۲۹۱			
کل	۵۶۸۶۳	۳۰				

با توجه به جدول ۴ به جدول ملاحظه می‌شود که اثر گروه در سطح احتمال ۹۹ درصد معنادار می‌باشد ($p = ۰/۰۰۱$) = $۰/۶۸$ ، $F = ۱۶۶۸/۵$). یعنی پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون، میزان اثربخشی امیدواری در گروه کنترل و کاراته کاران دارای تفاوت معناداری می‌باشد.

جدول ۵- میانگین تعدیل شده اثربخشی امیدواری در گروه کنترل و کاراته کاران

گروه	تعداد	میانگین تعدیل شده	خطای معیار
کنترل	۱۵	۴۴/۰۴	۰/۱۶۲
کاراته کاران	۱۵	۶۲/۰۴	۰/۱۶۲

با توجه به جدول ۵ ملاحظه می‌شود که میزان اثربخشی امیدواری در کاراته کاران ($m = ۶۲/۰۴$) بطور معناداری بیشتر از گروه کنترل ($m = ۴۴/۰۴$) است. بنابراین نتیجه گرفته می‌شود که تمرینات کاراته در میزان امیدواری در گروه کاراته کاران تأثیر مثبت معنادار بیشتری دارد.

جدول ۶- نتایج آزمون تحلیل کوواریانس برای بررسی تفاوت تاب آوری در گروه کنترل و کاراته کاران

منبع تغییر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	مقدار F	سطح معناداری	مجذور اتا
اثر پیش‌آزمون	۴۳۷/۶۵	۱	۴۳۷/۶۵	۱۵۳۲/۲	۰/۰۰۱	۰/۸۶۹
اثر گروه	۴۴۲/۶۴	۱	۴۴۲/۶۴	۱۷۳۸/۵	۰/۰۰۱	۰/۶۵۱
خطا	۷/۲۵۸	۲۷	۰/۲۹۱			
کل	۶۳۴۶۳	۳۰				

با توجه به جدول ۶ به جدول ملاحظه می‌شود که اثر گروه در سطح احتمال ۹۹ درصد معنادار می‌باشد ($p = ۰/۰۰۱$)، $p = ۰/۶۵$ = مجذور اتا، $F = ۱۷۳۸/۵$). یعنی پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون، میزان اثربخشی تاب آوری در گروه کنترل و کاراته کاران دارای تفاوت معناداری می‌باشد.

جدول ۷- میانگین تعدیل شده اثربخشی تاب آوری در گروه کنترل و کاراته کاران

گروه	تعداد	میانگین تعدیل شده	خطای معیار
کنترل	۱۵	۵۴/۰۴	۰/۱۷۸
کاراته کاران	۱۵	۷۲/۰۴	۰/۱۷۸

با توجه به جدول ۷ ملاحظه می‌شود که میزان اثربخشی تاب آوری در کاراته کاران ($m = ۷۲/۰۴$) بطور معناداری بیشتر از گروه کنترل ($m = ۵۴/۰۴$) است. بنابراین نتیجه گرفته می‌شود که تمرینات کاراته در میزان تاب آوری در گروه کاراته کاران تأثیر مثبت معنادار بیشتری دارد.

جدول ۸- نتایج آزمون تحلیل کوواریانس برای بررسی تفاوت خوش بینی در گروه کنترل و کاراته کاران

منبع تغییر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	مقدار F	سطح معناداری	مجذور اتا
اثر پیش‌آزمون	۴۳۲/۶۵	۱	۴۳۲/۶۵	۱۳۸۲/۲	۰/۰۰۱	۰/۷۸۳
اثر گروه	۴۶۷/۶۴	۱	۴۶۷/۶۴	۱۴۶۸/۵	۰/۰۰۱	۰/۵۸۲
خطا	۷/۴۳۸	۲۷	۰/۲۳۶			
کل	۶۴۸۶۳	۳۰				

با توجه به جدول ۸ به جدول ملاحظه می‌شود که اثر گروه در سطح احتمال ۹۹ درصد معنادار می‌باشد ($p = 0/001$ ، $F = 1468/5$) = مجذور اتا، یعنی پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون، میزان اثربخشی خوش بینی در گروه کنترل و کاراته کاران دارای تفاوت معناداری می‌باشد.

جدول ۹- میانگین تعدیل شده اثربخشی خوش بینی در گروه کنترل و کاراته کاران

گروه	تعداد	میانگین تعدیل شده	خطای معیار
کنترل	۱۵	۵۱/۰۴	۰/۱۳۴
کاراته کاران	۱۵	۷۳/۰۴	۰/۱۳۴

با توجه به جدول ۹ ملاحظه می‌شود که میزان اثربخشی خوش بینی در کاراته کاران ($m = 73/04$) بطور معناداری بیشتر از گروه کنترل ($m = 51/04$) است. بنابراین نتیجه گرفته می‌شود که تمرینات کاراته در میزان خوش بینی در گروه کاراته کاران تأثیر مثبت معنادار بیشتری دارد.

جدول ۱۰- نتایج آزمون تحلیل کوواریانس برای بررسی تفاوت خودکارآمدی در گروه کنترل و کاراته کاران

منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	مجذور اتا
اثر پیش‌آزمون	۵۳۷/۶۵	۱	۵۳۷/۶۵	۱۴۳۱/۲	۰/۰۰۱	۰/۷۱۳
اثر گروه	۴۱۲/۶۴	۱	۴۱۲/۶۴	۱۶۴۵/۵	۰/۰۰۱	۰/۴۲۳
خطا	۷/۵۷۹	۲۷	۰/۲۴۶			
کل	۴۶۶۳۲	۳۰				

با توجه به جدول ۱۰ به جدول ملاحظه می‌شود که اثر گروه در سطح احتمال ۹۹ درصد معنادار می‌باشد ($p = 0/001$ ، $F = 1645/5$) = مجذور اتا، یعنی پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون، میزان اثربخشی خودکارآمدی در گروه کنترل و کاراته کاران دارای تفاوت معناداری می‌باشد.

جدول ۱۱- میانگین تعدیل شده اثربخشی خودکارآمدی در گروه کنترل و کاراته کاران

گروه	تعداد	میانگین تعدیل شده	خطای معیار
کنترل	۱۵	۳۷/۰۴	۰/۱۳۹
کاراته کاران	۱۵	۴۸/۰۴	۰/۱۳۹

با توجه به جدول ۱۱ ملاحظه می‌شود که میزان اثربخشی خودکارآمدی در کاراته کاران ($m = 48/04$) بطور معناداری بیشتر از گروه کنترل ($m = 37/04$) است. بنابراین نتیجه گرفته می‌شود که تمرینات کاراته در میزان خودکارآمدی در گروه کاراته کاران تأثیر مثبت معنادار بیشتری دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج تحقیق نشان داد که فعالیت ورزشی کاراته بر امیدواری نوآموزان جوان شهر تبریز تأثیر دارد. یافته‌های این پژوهش با نتایج بسیاری از مطالعات داخلی و خارجی همسو است: مطالعه‌ای که توسط محمدی و رضایی (۱۴۰۰) بر روی نوجوانان شهر اصفهان انجام شد، نشان داد که تمرینات تای‌چی (به عنوان یک هنر رزمی دیگر) به طور معناداری باعث افزایش امیدواری و کاهش افسردگی در شرکت‌کنندگان شده است. این نتیجه، فرضیه تأثیر مثبت

«هنرهای رزمی» به طور کلی (و نه فقط یک سبک خاص) بر سلامت روان را تقویت می‌کند. پژوهش کلاسیک اسنایدر (۲۰۰۲)، بنیانگذار نظریه امید، نشان می‌دهد که مداخلاتی که بر «تعیین هدف» و «یافتن راهکار» متمرکز هستند، به طور مستقیم سطح امیدواری را افزایش می‌دهند. سیستم کمر بند و تکنیک‌های کاراته، عینیت یافته‌ی همین مداخلات هستند (محمدی و رضایی، ۱۴۰۰)

این نتیجه را می‌توان با استناد به چندین مکانیسم روانشناختی و اجتماعی تبیین نمود: کاراته یک هنر رزمی است که بر پایه‌ی سیستم کمر بند (کیو) بنا شده است. گذراندن هر مرحله و دریافت کمر بند جدید، یک موفقیت ملموس و عینی برای نوآموز به ارمغان می‌آورد. این فرآیند تدریجی، حس خودکارآمدی را در فرد تقویت می‌کند؛ به این معنا که او باور می‌کند می‌تواند با تلاش و پشتکار بر چالش‌ها غلبه کرده و به اهداف خود دست یابد. این حس، مستقیماً با مؤلفه‌ی عامل شخصی در نظریه امیدواری اسنایدر مرتبط است. فضای دوجانگه (محل تمرین کاراته) مکانی است برای مواجهه با شکست‌های کوچک (مانند زمین خوردن یا ناتوانی در اجرای یک تکنیک) و غلبه بر آن‌ها. این فرآیند، به نوآموزان می‌آموزد که موانع، بخشی طبیعی از مسیر پیشرفت هستند و می‌توان با اراده و تمرین بیشتر بر آن‌ها فائق آمد. این نگرش، پایه‌های امیدواری را تقویت می‌کند. فعالیت بدنی منظم، باعث ترشح اندورفین در بدن شده و خلق و خو را بهبود می‌بخشد. یک بدن قوی و سالم، به عنوان ابزاری قدرتمند در خدمت فرد برای پیگیری اهدافش عمل می‌کند و نگرش کلی او به زندگی را مثبت می‌سازد.

نتایج تحقیق نشان داد که فعالیت ورزشی کاراته بر تاب آوری نوآموزان جوان شهر تبریز تأثیر دارد. نتایج این پژوهش با مطالعات همسو با پژوهش‌های داخلی رضایی و همکاران (۱۴۰۱)، زرگرنژاد، و بحرانی (۱۴۰۰) و لی^۱ و همکاران (۲۰۲۰) می‌باشد. مطالعه‌ای روی نوجوانان شهر مشهد نشان داد که تمرینات کاراته به‌طور معناداری موجب افزایش تاب‌آوری و کاهش علائم اضطراب می‌شود. این یافته، نتایج پژوهش حاضر را در بافت فرهنگی دیگری تأیید می‌کند. پژوهش لی و همکاران (۲۰۲۰) در تایوان نشان داد که هنرهای رزمی (از جمله کاراته) با آموزش تنظیم هیجان و پشتکار، مکانیسم‌های عصبی-روانشناختی مرتبط با تاب‌آوری را در نوجوانان تقویت می‌کنند.

یافته این پژوهش را می‌توان از طریق تحلیل مکانیسم‌های این ورزش رزمی تبیین نمود: کاراته با ایجاد چالش‌های فیزیکی و ذهنی تدریجی، نوآموزان را در موقعیت‌های کنترل‌شده‌ای قرار می‌دهد که باید بر موانع غلبه کنند. هر بار اجرای موفق یک کاتا یا تحمل یک جلسه تمرین سخت، به منزله یک مواجهه امن با ناملازمات است. این فرآیند، ظرفیت روانی افراد را برای تحمل فشار افزایش می‌دهد.

از سوی دیگر، فلسفه ذاتی کاراته بر احترام، انضباط و تداوم (پشتکار) تأکید دارد. وقتی یک نوآموز مکرراً می‌آموزد که پس از زمین خوردن بلند شود، این نگرش به یک الگوی ذهنی تبدیل شده و به حیطة زندگی شخصی او تسری می‌یابد. همچنین، حمایت اجتماعی موجود در محل تمرین و رابطه مرشد-شاگردی با مربی شبکه‌ای ایمن برای تجربه‌کردن شکست و کسب قدرت مجدد فراهم می‌کند. در نتیجه، می‌توان استدلال کرد که کاراته تنها یک ورزش رزمی نیست، بلکه یک سیستم آموزشی برای پرورش تاب‌آوری است. این هنر رزمی، با ترکیب چالش فیزیکی، فلسفه زندگی و حمایت اجتماعی، به نوآموزان می‌آموزد که چگونه در مواجهه با سختی‌ها، نه تنها مقاومت کنند، بلکه از آن‌ها برای رشد شخصیتی خود بهره ببرند.

نتایج نشان داد که فعالیت ورزشی کاراته بر خوش بینی نوآموزان جوان شهر تبریز تأثیر دارد. نتایج این پژوهش با مطالعات احمدی و همکاران (۱۴۰۰) و زرگرنژاد، و بحرانی (۱۴۰۰) همسو می‌باشد. مطالعه احمدی و همکاران (۱۴۰۰) بر روی نوجوانان تهرانی نشان داد که تمرینات منظم کاراته به‌طور معناداری باعث افزایش خوش‌بینی و

¹ Li

امیدواری در شرکت کنندگان شده است. این یافته در راستای نتایج پژوهش حاضر قرار دارد و نشان دهنده تأثیرگذاری کاراته در بافت های فرهنگی مختلف ایران است. پژوهش سلیگمن (۲۰۱۱) نشان داده است که مداخلات مبتنی بر موفقیت های تدریجی و سیستم پاداش می تواند سبک تبیین خوش بینانه را تقویت کند. سیستم کمر بند در کاراته دقیقاً از همین مکانیسم بهره می برد. مطالعه جانسون (۲۰۱۹) که به مدت ۲ سال بر روی ۲۰۰ نوجوان انجام شد، نشان داد نوجوانانی که در هنرهای رزمی شرکت کرده بودند، در مقایسه با گروه کنترل، نمرات بالاتری در پرسشنامه خوش بینی داشتند (زرگر نژاد، و بحرانی، ۱۴۰۰).

یافته این پژوهش را می توان از طریق تحلیل ابعاد مختلف این هنر رزمی تبیین نمود: کاراته به عنوان یک نظام آموزشی جامع، با ایجاد الگوی ذهنی مثبت در نوآموزان، خوش بینی را در سطوح مختلف تقویت می کند. در بعد شناختی، سیستم درجه بندی کمر بندها به نوآموزان می آموزد که پیشرفت، فرآیندی تدریجی و امکان پذیر است. هر کمر بند جدید، تأییدی عینی بر این باور است که "می توانم با تلاش به اهدافم برسم". این تجربه، باورهای مثبت درباره توانایی های فردی را تقویت می کند. در بعد هیجانی، فضای تمرینات کاراته، محیطی امن برای مواجهه با شکست فراهم می کند. هنگامی که نوآموز مکرراً زمین می خورد و بلند می شود، یا تکنیکی را بارها تمرین می کند تا سرانجام موفق می شود، این تجربه به تدریج این باور را در او نهادینه می کند که "شکست ها موقتی هستند و با پشتکار می توان بر آنها غلبه کرد". در بعد اجتماعی، حمایت های مربی و هم تمرینی ها، شبکه اجتماعی مثبتی ایجاد می کند که در آن تشویق و حمایت متقابل حاکم است. این محیط، احساس تعلق و پذیرش ایجاد کرده و نگرش مثبت به دیگران و جهان را تقویت می کند.

نتایج تحقیق نشان داد که فعالیت ورزشی کاراته بر خودکارآمدی نوآموزان جوان شهر تبریز تأثیر دارد. نتایج این پژوهش با مطالعات قربانی و همکاران (۱۴۰۱)، زرگر نژاد، و بحرانی (۱۴۰۰). لیو^۱ (۲۰۲۴) و لین^۲ و همکاران (۲۰۲۵) همسو می باشد. مطالعه قربانی و همکاران (۱۴۰۱) بر روی نوجوانان شهر اصفهان نشان داد که تمرینات کاراته به طور معناداری موجب افزایش خودکارآمدی و اعتماد به نفس در شرکت کنندگان شده است. این یافته در راستای نتایج پژوهش حاضر قرار دارد. پژوهش و لین و همکاران (۲۰۲۵) نشان داد که هنرهای رزمی با ایجاد چالش های تدریجی و ارائه موفقیت های قابل دسترس، مکانیسم های عصبی-روانشناختی مرتبط با خودکارآمدی را تقویت می کنند. لیو (۲۰۲۵) به مقایسه اثرات کاراته و ورزش های تیمی پرداخته بود، نشان داد که کاراته به دلیل سیستم درجه بندی ساختاریافته و تأکید بر پیشرفت فردی، تأثیر بیشتری بر خودکارآمدی شخصی دارد. یافته این پژوهش را می توان بر اساس نظریه خودکارآمدی بندورا و ویژگی های ذاتی هنرهای رزمی مورد تحلیل قرار داد: کاراته به عنوان یک سیستم آموزشی ساختاریافته، از طریق چهار منبع اصلی خودکارآمدی که بندورا معرفی کرده است، بر باورهای کارآمدی نوآموزان تأثیر می گذارد:

۱. تجارب موفقیت: سیستم درجه بندی کمر بندها در کاراته، تجارب موفقیت تدریجی و عینی را برای نوآموزان فراهم می کند. هر بار که نوآموز توانایی اجرای یک تکنیک جدید را کسب می کند یا به کمر بند بالاتری نائل می شود، این موفقیت ها به عنوان شواهد ملموسی در ذهن او ثبت شده و باور "می توانم" را تقویت می کنند.

۲. تجارب جانشینی: مشاهده پیشرفت هم تمرینی ها به ویژه افرادی که در سطح مشابهی شروع کرده اند، این پیام را به نوآموز انتقال می دهد که "اگر او توانسته، من نیز می توانم". این فرآیند مدلینگ، به ویژه در محیط دوجو که فضایی حمایتی دارد، به شدت تقویت می شود.

۳. ترغیب کلامی: تشویق های مستمر مربی (سین سی) و هم تمرینیها، بازخوردهای مثبتی ایجاد می کند که مستقیماً

¹ Luo

² Lin

باورهای خودکارآمدی نوآموز را تحت تأثیر قرار می‌دهد. عباراتی مانند "تو می‌توانی این کار را انجام دهی" در حین آموزش تکنیک‌های دشوار، به شکل مؤثری در ذهن نوآموز نهادینه می‌شود.

۴. حالت‌های فیزیولوژیک: کاراته با بهبود آمادگی جسمانی، افزایش قدرت بدنی و ارتقای هماهنگی عصبی-عضلانی، حالت فیزیولوژیک مثبتی در نوآموز ایجاد می‌کند. این تغییرات فیزیکی به نوآموز اطمینان می‌دهد که از توانایی لازم برای انجام تکالیف محوله برخوردار است.

منابع

- جعفرنژاد، م.، رضایی، ا.، و موسوی، ش. (۱۳۹۲). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسش‌نامه سرمایه روان‌شناختی در جامعه ایرانی. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۷(۴)، ۴۵-۶۲.
- خدابخش، محمدرضا و منصوری، پروین (۱۳۹۵). بررسی رابطه حمایت اجتماعی ادراک شده و متغیرهای دموگرافیک در فرسودگی شغلی معلمان کودکان استثنایی، دوره ۱۶، شماره ۲، صص ۱۵۱-۱۶۱.
- رحمانیان، محمد؛ مصلی نژاد، هادی؛ رحمانیان، احسان؛ کلانی، نوید؛ حاتمی، ناصر و رعیت، اسماعیل (۱۳۹۹). اضطراب و استرس ابتلا به کرونا و ویروس جدید (کووید-۱۹) در پرسنل درمانی، *مجله افق توسعه آموزش علوم پزشکی*، ۱۲(۲)، ۷۱-۸۰.
- زرگرنژاد، شمس القمر، بحرانی، محمدرضا. (۱۴۰۰). تأثیر تکنیک‌های تنفسی و حرکتی یوگا بر سرمایه روان‌شناختی و خودگویی‌های ذهنی در زنان ۲۰ سال به بالای ساکن شهرستان اوز استان فارس. *پایاننامه کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبائی*.
- سلیگمن، ای. مارتین، جی کاکس، لیزا، و گیلهام، جین. (۱۳۹۶). کودک خوشبین: برنامه‌ای آزموده شده برای ایمن ساختن همواره کودکان در برابر افسردگی. ترجمه فروزنده داورپناه. تهران: رشد
- گودرزی، ن.، دهقان، م.، و رحیمی، س. (۱۳۹۶). تحلیل عاملی تأییدی پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی در بین معلمان. *پژوهش در روان‌شناسی مثبت*، ۳(۲)، ۲۱-۳۵.
- مهداد، علی، اسدی، مهسا، گل پرور، محسن. (۱۳۹۴). پیش‌بینی سرمایه روان‌شناختی از طریق معنویت در محیط کار و رهبری اخلاق، *نشریه اخلاق در علوم و فناوری*، ۱۰(۱)، ۱۰-۵۱.
- Calamari, J. E., Janeck, A. S., & Deer, T. M. (2002). Cognitive processes and obsessive compulsive disorder in older adults. In R. O. Frost & G. Steketee (Eds.), *Cognitive approaches to obsessions and compulsions: Theory, assessment, and treatment* (pp. 315-335).
- Ezzati Arbat, Z., Hosseinzadeh Peyghan, R. (2023). Designing a Model of Social Factors Affecting Children's Participation in Physical Activity. *Journal of Modern Psychology*, 3(1), 38-49.
- Luo, X., Liu, H., Sun, Z., Wei, Q., Zhang, J., Zhang, T., & Liu, Y. (2025). Title not specified – study on psychological capital, physical activity, and depressive symptoms among adolescents. *Scientific Reports*, <https://doi.org/10.1038/s41598-025-95186-5>
- Li S, Wang Y, Xue J, Zhao N, Zhu T. (2020). The impact of COVID-19 epidemic declaration on psychological consequences: A study on active Weibo users. *Int J Environ Res Public Health*. 17(6): 1-9.
- Lin, Y., Mengjiao He., Weiqing Zhou, Minghao Zhang, Qing Wang, Yingying Chen, Lina Wang, and Hua Guo. (2025). The relationship between physical exercise and psychological capital in college students: the mediating role of perceived social support and self-control. *BMC Public Health* (2025) 25:581-597
- Luthans, F & Youssef-Morgan, C. (2017). Psychological Capital: An Evidence-Based Positive Approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, (4), 10-32.
- Shideler, D. W. (2005). Individual social capital: An analysis of factors influencing investment, *The*

Ohio State University ProQuest Dissertations & Theses, 3182740.

Yu, X., Xing, S., & Yang, Y. (2025). The relationship between psychological capital and athlete burnout: The mediating relationship of coping strategies and the moderating relationship of perceived stress. *BMC Psychology*, 13(64), 1–11.