

نقش امید در تعامل با جنسیت در خودکارآمدی ورزشکاران

The Role of Hope in interacting with Gender in Athletes Self-Efficacy

تاریخ دریافت: ۱۳۹۱/۸/۱۴

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۲/۱/۱۷

Adel. Zahed, Saeed.Rajabi, Mohammad. Hassan Zadeh Ghafouri

عادل زاهد^۱، سعید رجبی^۲، محمد حسن زاده غفوری^۳

چکیده

هدف مطالعه حاضر بررسی نقش امید در تعامل با جنسیت در خودکارآمدی دانشجویان ورزشکار دانشگاه محقق اردبیلی است. جامعه آماری شامل تمام دانشجویان ورزشکار دختر و پسر مشغول به تحصیل در نیمسال اول سال تحصیلی ۹۰-۱۳۸۹ در دانشگاه محقق اردبیلی می‌باشد. نمونه‌های آماری شامل ۱۲۰ پسر و ۱۲۰ دختر با میانگین سنی ۲/۳۵ ع ۲۳/۷ سال بود که با استفاده از فرمول کوکران و با روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند. داده‌های پژوهش به صورت میدانی و با استفاده از آزمون امید بزرگسالان استایدر و همکاران و پرسش‌نامه خودکارآمدی مارک شیرر و جیمز مادوکس جمع‌آوری شد. داده‌ها با استفاده از روش تحلیل واریانس دو عاملی بررسی و نتایج پژوهش نشان داد: دانشجویان ورزشکار پسر نسبت به دانشجویان ورزشکار دختر، خودکارآمدی بیشتری دارند. بین خودکارآمدی دانشجویان ورزشکار دارای سطوح مختلف امید، تفاوت وجود دارد و امید، در تعامل با جنسیت بر خودکارآمدی تأثیر دارد.

کلید واژه‌های فارسی: امید، خودکارآمدی، ورزش.

Abstract

The goal of the present study is to investigate the role of hope in interacting with gender in the Mohaghegh Ardebili university athlete students Self-Efficacy. Statistical population includes all athlete students, male and female, who enrolled in Mohaghegh Ardebili university in the first semester of the academic year 1389-90. Using random sampling, 120 boys and 120 girls were considered from the Of the Statistical population. Statistical sample size was calculated using the formula Cochran. The research Data was collected in a field setting by the use of adults Hope scale Snyder and colleagues and Self-efficacy questionnaire Mark Sherer and James Maddox. Data was evaluated using two-factor analysis of variance. The results of the research showed that the male athlete Students had more Self-Efficacy than female athlete students. In the athlete students Self-Efficacy with different levels of Hope there is difference, and Hope interacting with gender affects Self-Efficacy.

Keywords: Hope, Self-Efficacy, Exercise.

۱. دانشیار دانشگاه محقق اردبیلی

۲. دانشجوی دکتری روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی

۳. کارشناس مسئول پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی (نویسنده مسئول)

Email: mhasanzadeh.1351@yahoo.com

مقدمه

روان‌شناسی علم مطالعه رفتار انسان، و روان‌شناسی ورزشی مطالعه رفتار ورزشی و کاربرد یافته‌های روان‌شناسی برای بهبود عملکرد و ارتقای تندرستی است. از حوزه‌های مهم مطالعه روان‌شناسی ورزشی که به‌ویژه در آمادگی قهرمانان کاربرد دارد، آمادگی روانی برای عملکرد است که ورزشکار را برای مسابقه آماده می‌سازد. ورزش نقش مهمی در سلامت روانی انسان دارد به طوری که در سال ۲۰۰۲ شعار سازمان بهداشت جهانی "تحرک رمز سلامتی" عنوان شده بود. کاربرد روان‌شناسی در ورزش نیز به‌طور مشخص مورد تأکید قرار گرفته است. عوامل روان‌شناختی دخیل در عملکرد ورزشی، به‌مدت طولانی مورد توجه ورزشکاران، مربیان و روان‌شناسان ورزشی بوده است (گوسیاردی، گوردون و دیمک،^۱ ۲۰۰۹).

ویژگی‌های روانی ورزشکاران در برخی از پژوهش‌ها بررسی شده است (به‌عنوان مثال: ربازا و بورتل،^۲ ۲۰۰۷؛ کراست،^۳ ۲۰۰۸؛ نیپرت و اسمیت،^۴ ۲۰۰۸؛ نیکولاس، پولمن، لوی و شیارد، گلبی و ورسچ،^۵ ۲۰۰۹؛ روتز، لوگان، میسنر و؛ مندلسون و وارن،^۶ ۲۰۱۰).

یکی از مدل‌های نظری در مطالعه روان‌شناسی ورزشی، رویکرد روان‌شناسی مثبت است. دستور کار اصلی این رویکرد، بررسی و شناخت توانمندی‌ها، نقاط قوت، استعدادها و محاسن افراد است. امید، یکی از این مفاهیم و سازه‌های به‌نجار مورد توجه و مطالعه روان‌شناسی مثبت است (اسنایدر، هاریس، اندرسون و همکاران،^۷ ۱۹۹۱).

در سال‌های اخیر اسنایدر به‌عنوان پیشگام و متقدم

مطالعه در زمینه امید می‌باشد که به اعتقاد وی برگزیدن هدف‌های مناسب و تلاش برای رسیدن به آن‌ها همان چیزی است که می‌توان به آن تفکر هدفمدار یا امید گفت (فلدمن^۸ و اسنایدر، ۲۰۰۵). به بیان دیگر اسنایدر و همکارانش (۱۹۹۱) امید را مجموعه‌ای شناختی می‌دانند که مبتنی بر احساس موفقیت ناشی از منابع گوناگون (تصمیم‌های هدف-دار) و مسیرها (شیوه‌های انتخاب شده برای نیل به اهداف) است. بنابراین امید یا تفکر هدفمدار، از دو مؤلفه مرتبط به هم یعنی مسیرهای تفکر و منابع تفکر تشکیل شده است. مسیرهای تفکر انعکاس دهنده ظرفیت فرد برای تولید کانال‌های شناختی برای رسیدن به اهدافش است و منابع تفکر هم عبارتند از افکاری که افراد درباره توانایی‌ها و قابلیت‌هایشان برای عبور از مسیرهای برگزیده برای رسیدن به اهدافشان تعریف کرده‌اند. از طریق ترکیب منابع و مسیرها می‌توان به اهداف رسید. اگر هر کدام از این دو عنصر شناختی وجود نداشته باشند، رسیدن به اهداف غیرممکن است (اسنایدر و همکاران، ۱۹۹۱).

شواهد پژوهشی زیادی نشانگر ارتباط بین موفقیت افراد در فعالیت‌های ورزشی، پیشرفت تحصیلی بیشتر، سلامت جسمی و روانی بهتر، تأثیر بیشتر روش‌های روان‌درمانی مورد استفاده در درمان اختلالات با میزان بالای امید است (اسنایدر، ۲۰۰۲؛ اسنایدر، فلدمن، شوری و همکاران، ۲۰۰۲).

به اعتقاد اسنایدر و فلدمن (۲۰۰۵) در سال‌های اخیر، روان‌شناسان به سازه امید به‌عنوان نقطه قوت روان‌شناختی نگریسته و معتقدند که این سازه می‌تواند به پرورش و ایجاد سلامتی روانی کمک زیادی بکند. به اعتقاد استاس^۹ (۱۹۸۶) امید، دارای دو مؤلفه شناختی (انتظار روی دادن وقایعی در آینده) و عاطفی (برای مثال امید به اینکه این رویدادها، رویدادهای مثبت و

1. Gucciardi, Gordon & Dimmock
2. Robazza & Bortoli
3. Crust
4. Nippert & Smith
5. Sheard, Golby & Wersch
6. Mendelsohn & Warren
7. Snyder, Harris & Anderson

8. Feldman

9. Staats

ورزشکاران حرفه‌ای و غیرحرفه‌ای است. مطالعات کالفاس و تیلور^۶، (۱۹۹۴) در زمینه بررسی نتایج ۲۷ مطالعه بین سال‌های ۱۹۶۰ تا ۱۹۹۱ نشان داد که ۸۱ درصد پژوهشگران به این نتیجه دست یافته‌اند که فعالیت جسمانی با کاهش اضطراب مرتبط است. بشارت (۱۳۸۱) در پژوهشی نشان داد، بین عزت نفس و موفقیت ورزشی در فوتبالیست‌ها و کشتی-گیران همبستگی مثبت وجود دارد. همان‌طور که مشخص است امید و ورزش، هر دو باعث کاهش افسردگی، اضطراب و به‌طور کلی کاهش عواطف منفی و همین‌طور باعث افزایش عزت نفس و سلامت جسمانی و روانی می‌شوند. بنابراین می‌توان گفت که احتمالاً ورزش و امید با یکدیگر رابطه دارند. یکی دیگر از مؤلفه‌های مرتبط با ورزش، خودکارآمدی است. بندورا خودکارآمدی را در تئوری شناختی اجتماعی خود به‌عنوان یک مفهوم مرکزی ارائه داد که به ادراک توانایی‌ها برای انجام - عملی که مطابق میل است اشاره می‌کند (موریس^۷، ۲۰۰۲). در نظام بندورا منظور از خودکارآمدی، احساس‌های شایستگی و کفایت در کنار آمدن با زندگی است و در واقع عبارتست از یک عقیده محکم که ما بر اساس منابع اطلاعاتی مختلف توانایی‌هایمان را ارزیابی می‌کنیم. به عقیده برخی محققان، خودکارآمدی عبارت است از قوت اطمینان شخص به ارائه پاسخ‌های موفقیت آمیز که برای گرفتن نتیجه معینی الزامی است. به عبارت دیگر، اگر نتیجه فعالیت موفقیت‌آمیز باشد، پاداش شخص خودتقویتی به‌دنبال خواهد داشت. این نتیجه، تجربه خوشایندی است و موجب انگیزش و رفتارهای آتی می‌شود. خودکارآمدی موقعیت ویژه‌ای از اعتماد به نفس است که در آن، ورزشکاران عقیده دارند که هر چیزی را در موقعیت ویژه‌ای انجام دهند. به‌طور کلی، نظریه خودکارآمدی به قضاوت افراد از ظرفیت-

دارای پیامدهای مطلوبی باشند) می‌باشد که مؤلفه عاطفی آن می‌تواند پیش‌بینی کننده وقوع رویدادهای مثبت در آینده و در نتیجه افزایش سلامت روانی باشد.

پژوهش‌های بسیار اندکی در خصوص سازه امید بر روی ورزشکاران انجام شده است اما با این حال این سازه و ورزش هر دو بر روی برخی از مؤلفه‌های روان‌شناختی تأثیری همسان و همسو دارند. بررسی یافته‌های پژوهشی نشان داده‌اند، افرادی که از امیدواری بالاتری برخوردار بودند، عزت نفس زیادتر (رکر^۱، ۱۹۹۷) و تعهد بیشتری به انجام فعالیت‌های منجر به بهداشت و سلامتی بیشتر، نشان می‌دهند (چمبرلین و زیکا^۲، ۱۹۸۸). همچنین امید با عاطفه مثبت و احساس خود ارزشمندی (اسنایدر و چپاونس و سیمسون^۳، ۱۹۹۷)، همبستگی مثبت دارد و به‌طور منفی با افسردگی (اسنایدر و همکاران، ۱۹۹۱؛ اسنایدر و همکاران، ۱۹۹۷؛ ولز^۴، ۲۰۰۵؛ فلدمن و اسنایدر، ۲۰۰۵)، اضطراب (ولز، ۲۰۰۵؛ فلدمن و اسنایدر، ۲۰۰۵) و به‌طور کلی عواطف منفی در ارتباط است (اسنایدر و همکاران، ۱۹۹۱).

آیروینگ^۵، اسنایدر، گراول و همکاران (۱۹۹۷) و هینکینز (۲۰۰۴) در پژوهش‌های خود طی بررسی مداخله‌های مبتنی بر امید بزرگسالان دارای تشخیص افسردگی، نشان دادند که این درمان به کاهش علائم افسردگی و افزایش میزان امید منجر می‌شود.

از طرفی تمام این مطالعات با پژوهش‌هایی که در زمینه ورزش انجام شده است ارتباط دارد. به‌عنوان مثال؛ نتایج مطالعه غفاری (۱۳۸۴) به نقل از نریمانی، آریان پوران و صادقیه اهری، (۱۳۸۶) نشان می‌دهد که میزان افسردگی غیرورزشکاران بیشتر از

1. Reker
2. Chamberlain & Zika
- 3 . Snyder, Cheavens & Sympson
- 4 . Wells
5. Irving, Snyder & Gravel

6. Donald & Hodgdon, Calfas & Taylor
7 . Muris

ها و توانشان در عمل تعبیر شده و حاصل روند متکی بر فرایند آگاهانه منابع مختلف اطلاعات توانایی نظیر انجام عملیات، آزمایش و تجربیات مکرر، ترغیب کلامی و شرایط روانی است (هاریسون و همکاران، ۲۰۰۰).

احتمال زیاد دستاوردهای ورزشکاران در رقابت‌های عمده با فرایند خودکارآمدی آن‌ها مربوط است. علاوه بر این اهمیت تجربه در بازی‌های بزرگ را توسعه خودکارآمدی می‌دانند. همچنین خودکارآمدی به احتمال زیاد با توسعه پیشرفت در رقابت همراه است (اسچینک و داکوستا، ۲۰۰۱).

خودکارآمدی به‌عنوان یک شناخت اساسی آدمی که روابط بین متغیرهای موقعیتی و پیامدهای رفتاری را تعدیل می‌کند در پژوهش‌های متعددی مورد نظر قرار گرفته است (باندورا و جردن^۱، ۱۹۹۱، ساکس^۲، ۱۹۹۵، وود و باندورا^۳، ۱۹۸۹). نتایج مطالعه‌ای که به بررسی روابط بین مهارت‌های روانی، خودکارآمدی و کارایی در میان بازیکنان فوتبال شرکت‌کننده در جام جهانی پرداخته شده بود، نشان داد که بین خودکارآمدی و عملکرد، رابطه وجود دارد و چندین مهارت روانی با خودکارآمدی و عملکرد ارتباط دارد؛ به‌طوری‌که نتایج این پژوهش نشان داد، مهارت‌های تمدد اعصاب که در آموزش و رقابت مورد استفاده قرار گرفتند با خودکارآمدی و عملکرد موفق در ارتباط بودند (لادر، لین و لین^۴، ۲۰۰۲).

مقدار زیادی از فعالیت‌های پژوهشی در تلاش برای پیش‌بینی عملکرد متغیرهای روانی متمرکز شده است. مدارک و شواهد نشان می‌دهد که ارتباط بین متغیرهای روانی می‌تواند به‌عنوان راهنمای مداخلات روان‌شناسی کاربردی ورزش، مورد استفاده قرار بگیرد و روان‌شناسان ورزشی می‌توانند با افزایش مهارت‌های روانی، عملکرد را بالا ببرند (مورفی و تامن، ۱۹۹۸). آزمون نظریه خودکارآمدی نشان می‌دهد که درجه تأثیر انتظارات با عملکرد موفق همراه است (بندورا، ۱۹۹۷؛ موریتس و همکاران، ۲۰۰۰). همچنین اسچینک و داکوستا^۴ (۲۰۰۱) بیان کرده‌اند که به

با توجه به اینکه ورزش برای سلامتی بسیار مهم است، چنین مطالعه‌ای علاوه بر اینکه، به‌عنوان پژوهشی اکتشافی، نوع رابطه این متغیرها را در مورد ورزشکاران و در حوزه روان‌شناسی ورزش در نمونه‌های ایرانی به‌خصوص در رابطه با امید، مشخص می‌کند، اقدامی در جهت توجه به مفاهیم و سازه‌های روان‌شناسی مثبت در ورزش خواهد بود و به‌ویژه در دانشجویان می‌تواند باعث پیشرفت تحصیلی و شادابی باشد و از طرفی به علت نقش بسیار مهم امید در زندگی و مخصوصاً زندگی ورزشکاران برای نیل به موفقیت، در این پژوهش نقش امید در تعامل با جنسیت بر خودکارآمدی ورزشکاران مطالعه شد. در واقع این پژوهش به دنبال پاسخ‌گویی به این سؤال است که آیا امید در تعامل با جنسیت بر خودکارآمدی ورزشکاران تأثیر دارد؟ همچنین این پژوهش دارای این فرضیه نیز می‌باشد که بین امید و خودکارآمدی همبستگی مثبت وجود دارد.

روش پژوهش

روش پژوهش از نوع علی مقایسه‌ای بود. به‌منظور مطالعه نقش جنسیت، این متغیر به‌عنوان متغیر تعدیل‌کننده در نظر گرفته شد. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانشجویان ورزشکار رشته‌های مختلف (دانشجویانی که حداقل دو سال سابقه فعالیت مداوم در رشته‌های مختلف ورزشی را داشتند) با میانگین سنی ۲۳/۷ و انحراف معیار ۲/۳۵ تشکیل می‌دادند که در نیمسال اول سال تحصیلی ۹۰-۱۳۸۹

1. Bandura & Jourdan
2. Saks
3. Lowther, Lane & Lane
4. Schinke & Dacosta

همچنین وجود همبستگی معنادار بین این پرسش‌نامه با عاطفه مثبت ($r = 0/46$ ، $p = 0/034$) و خوش‌بینی ($r = 0/64$ ، $p = 0/001$)، روشنگر اعتبار همزمان آن می‌باشد.

مقیاس خودکارآمدی: پرسش‌نامه خودکارآمدی توسط شیرر و جیمز در سال ۱۹۸۲ ساخته شده که دارای دو زیرمقیاس خودکارآمدی کلی و خودکارآمدی اختصاصی است. این پرسش‌نامه دارای ۳۳ سؤال می‌باشد که سؤال‌های ۱ تا ۱۷ خودکارآمدی کلی و سؤال‌های ۱۸ تا ۳۳ خودکارآمدی اختصاصی را می‌سنجد. پایایی خودکارآمدی کلی ۰/۸۶ و خودکارآمدی اختصاصی ۰/۷۱ می‌باشد. نجفی (۱۳۸۰) نیز برای خودکارآمدی کلی و اختصاصی، همین مقدار آلفای کرونباخ را گزارش کرده است. در این مطالعه نیز با استفاده از روش آلفای کرونباخ، پایایی پرسش‌نامه برابر ۰/۷۰ محاسبه شد.

سرانجام پس از بیان اهداف پژوهش برای دانشجویان، داده‌های پژوهش در محل تحصیل یا محل تمرینات ورزشی دانشجویان جمع‌آوری و به صورت توصیفی گزارش شد. سپس با استفاده از تحلیل واریانس دو عاملی مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت.

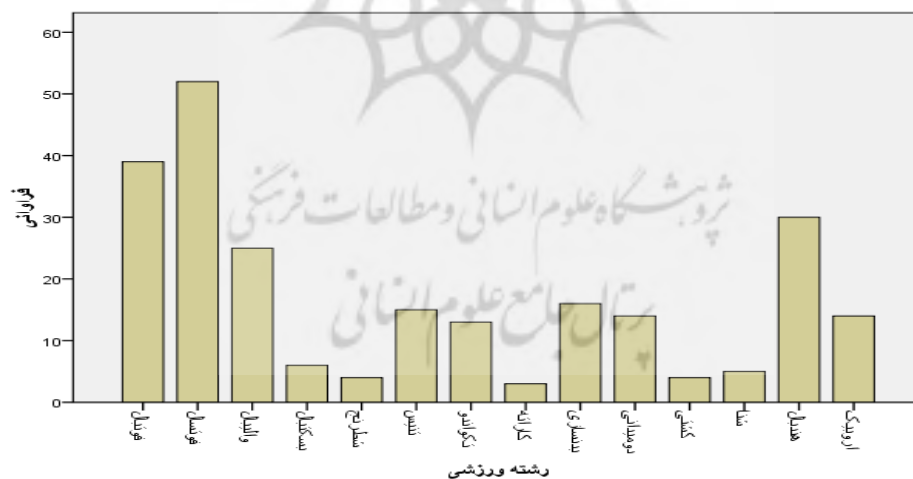
در دانشگاه محقق اردبیلی مشغول به تحصیل بودند ($N=2000$). به علت عدم دسترسی به تمام ورزشکاران، پس از توضیحات لازم در مورد اهداف پژوهش و جلب مشارکت و همکاری دانشجویان ورزشکار، از بین این افراد به روش نمونه‌گیری تصادفی، تعداد ۲۴۰ ورزشکار (۱۲۰ پسر، ۱۲۰ دختر) با تکمیل مقیاس امید و خودکارآمدی در این پژوهش شرکت کردند. حجم نمونه آماری با استفاده از فرمول کوکران محاسبه شد. برای جمع‌آوری اطلاعات از ابزارهای زیر استفاده شد:

مقیاس امید بزرگسالان: به منظور بررسی امید از پرسش‌نامه امید بزرگسالان استفاده شد. مقیاس امید بزرگسالان یک پرسش‌نامه خودگزارشی مشتمل بر ۱۲ سؤال است که توسط اسنایدر و همکاران در سال ۱۹۹۱ ساخته شد و ویژگی‌های روان‌سنجی آن مورد تأیید قرار گرفت (اسنایدر و همکاران، ۱۹۹۱). در پژوهشی که توسط علاءالدینی و همکاران (۱۳۸۶) بر روی دانشجویان دانشگاه اصفهان انجام شد، پایایی مقیاس امید اسنایدر با روش همسانی درونی مورد بررسی قرار گرفت و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۶۸ به دست آمد. در این مطالعه با استفاده از روش آلفای کرونباخ، پایایی پرسش‌نامه برابر ۰/۷۵ محاسبه شد.

یافته‌ها

جدول ۱. توزیع فراوانی رشته‌های ورزشی دانشجویان ورزشکار

رشته ورزشی	ورزشکاران پسر فراوانی درصد	ورزشکاران دختر فراوانی درصد	کل فراوانی درصد
فوتبال	۳۲/۳۹۵	---	۱۶/۳۹۲
فوتسال	۱۵/۸۱۹	۲۷/۵۳۳	۲۱/۵۲۷
والیبال	۶/۸۷	۱۴/۲۱۷	۱۰/۲۵۴
بسکتبال	۲/۵۳	۲/۵۳	۲/۶۵
هندبال	۱۳/۳۱۶	۱۱/۷۱۴	۱۲/۳۰۵
تنیس	۳/۴۳	۹/۱۱۲	۶/۱۵۲
تکواندو	---	۱۰/۸۱۳	۵/۱۳۴
کاراته	---	۲/۵۳	۱/۳۲
بدنسازی	۱۳/۳۱۶	---	۶/۱۶۷
دومیدانی	۵/۸۷	۵/۸۷	۵/۱۴۸
کشتی	۳/۴۳	---	۱/۴۷
شنا	۲/۵۳	۱/۷۲	۲/۱۵
شطرنج	۰/۸۱	۲/۵۳	۱/۷۴
اروینگ	---	۱۱/۱۴۷	۵/۱۴۸
کل	۱۲۰۱۰۰	۱۲۰۱۰۰	۲۴۰۱۰۰



نمودار ۱. توزیع فراوانی رشته‌های ورزشی در میان کلیه دانشجویان ورزشکار

همان‌طور که در جدول شماره ۱ مشاهده می‌شود در میان دانشجویان پسر، رشته ورزشی فوتبال بیشترین فراوانی (۳۹ نفر، ۳۲/۵ درصد)، و رشته شطرنج کمترین فراوانی (۱ نفر، ۰/۸ درصد) را دارد. رشته‌های

نقش امید در تعامل با جنسیت در خودکارآمدی ورزشکاران

۷

تکواندو، کاراته و اروبیک هیچ فراوانی در میان دانشجویان ورزشکار پسر ندارند. همچنین در میان دانشجویان دختر، رشته ورزشی فوتسال بیشترین فراوانی (۳۳ نفر، ۲۷/۵ درصد) و رشته شنا کمترین فراوانی (۲ نفر، ۱/۷ درصد) را دارد. رشته‌های ورزشی فوتبال، بدن‌سازی و کشتی در میان دانشجویان ورزشکار دختر هیچ فراوانی ندارند. با توجه به جدول و نمودار شماره ۱، به‌طور کلی رشته‌های ورزشی فوتسال، فوتبال، هندبال و والیبال به‌ترتیب بیشترین فراوانی و رشته‌های ورزشی کاراته، شطرنج، کشتی و شنا به‌ترتیب کمترین فراوانی را در بین کلیه دانشجویان ورزشکار دارد.

جدول ۲. وضعیت توصیفی خودکارآمدی دانشجویان ورزشکار دختر و پسر بر حسب وضعیت امید.

جنسیت/امید	در حد پایین	در حد متوسط	در حد بالا	کل
پسر	۱۰۰/۴۵ (۲۵/۷۲)*	۱۰۰/۷۷ (۲۱/۶۴)	۲۰۰/۰۱ (۲۴/۳۳)	۱۰۰/۸ (۲۳/۹۹)
دختر	۱۰۰/۵ (۲۵/۶۷)	۱۰۰/۷۶ (۲۴/۰۸۸)	۱۰۰/۷۷۴ (۱۹/۹۷)	۱۰۰/۷۵ (۲۲/۶۵)
کل	۱۰۰/۴۷ (۲۵/۳۷)	۱۰۰/۷۷ (۲۲/۷۴)	۱۰۰/۹۳ (۲۷/۵)	۱۰۰/۷۷ (۲۵/۴۱)

* (انحراف معیار) میانگین

همان‌طور که جدول ۲ نشان می‌دهد، با توجه به سطوح مختلف امید، خودکارآمدی ورزشکاران پسر (۲۳/۹۹ ع ۱۰۰/۸) از خودکارآمدی ورزشکاران دختر (۲۲/۶۵ ع ۱۰۰/۷۵) بیشتر است.

جدول ۳. مقایسه وضعیت خودکارآمدی دانشجویان ورزشکار دختر و پسر بر حسب وضعیت امید.

سطح معناداری	F	مجذور میانگین	df	مجموع مجذورات نوع III	
۰/۰۰۰	۲۲/۷۷	۱۲۰۸۱/۱	۵	۶۰۴۰۵/۵	تصحیح شده
۰/۰۰۰	۸/۳۳	۴۴۲۲۹۷۷/۱۵۵	۱	۴۴۲۲۹۷۷/۱۵	درونی
۰/۰۰۰	۵/۳۵	۲۸۴۰/۰۴	۱	۲۸۴۰/۰۴	جنسیت
۰/۰۰۰	۳۶/۸۹	۱۹۵۷۵/۶	۲	۳۹۱۵۱/۲۱	امید
۰/۰۰۰	۱۲/۶۵	۶۷۱۱/۵۶	۲	۱۳۴۲۳/۱۲	جنسیت×امید
		۵۳۰/۶۶	۲۳۴	۱۲۴۱۷۳/۶۷	خطا
			۲۴۰	۷۷۷۹۴۸۶	کل
			۲۳۹	۱۸۴۵۷۹/۱۸	کل تصحیح شده

جدول ۴. آزمون تعقیبی توکی برای مقایسه خودکارآمدی با توجه به سطوح امید در دانشجویان ورزشکار

عامل I	عامل J	تفاوت میانگین (I-J)	خطای معیار	سطح معناداری
امید در حد بالا	امید در حد متوسط	۱۶/۰۰	۳/۴۶	۰/۰۰۰
امید در حد پایین	امید در حد متوسط	۴۶/۰۰	۵/۱۷	۰/۰۰۰
امید در حد متوسط	امید در حد بالا	-۱۶/۰۰	۳/۴۶	۰/۰۰۰
امید در حد پایین	امید در حد بالا	۳۰/۰۰	۴/۶۸	۰/۰۰۰

همان‌طور که در جدول شماره ۳ مشاهده می‌شود، بین دانشجویان ورزشکار دختر و پسر از نظر میزان خودکارآمدی ($F= ۵/۳۵$ ، $P<۰/۰۱$) تفاوت معناداری وجود دارد. یعنی می‌توان نتیجه گرفت که خودکارآمدی ورزشکاران پسر ($۲۳/۹۹$ ع $۱۰۰/۸$) از خودکارآمدی ورزشکاران دختر ($۲۲/۶۵$ ع $۱۰۰/۷۵$) بیشتر است. همچنین نتایج جدول شماره ۳ ($F= ۳۶/۸۹$ ، $P<۰/۰۱$) بیانگر این است که خودکارآمدی دانشجویان ورزشکار دارای وضعیت متفاوت امید، با همدیگر تفاوت معناداری دارد. به طوری که بر اساس جداول شماره ۲ و ۴ می‌توان نتیجه گرفت، خودکارآمدی دانشجویان ورزشکار دارای وضعیت امید در حد بالا ($۲۷/۵$ ع $۱۰۰/۹۳$) بیشتر از خودکارآمدی دانشجویان ورزشکار دارای وضعیت امید در حد متوسط ($۲۲/۷۴$ ع $۱۰۰/۷۷$) است. همچنین خودکارآمدی دانشجویان ورزشکار دارای وضعیت امید در حد بالا بیشتر از خودکارآمدی دانشجویان ورزشکار دارای وضعیت امید در حد پایین است.

همان‌طور که در جدول شماره ۳ مشاهده می‌شود، بین دانشجویان ورزشکار دختر و پسر از نظر میزان خودکارآمدی ($F= ۵/۳۵$ ، $P<۰/۰۱$) تفاوت معناداری وجود دارد. یعنی می‌توان نتیجه گرفت که خودکارآمدی ورزشکاران پسر ($۲۳/۹۹$ ع $۱۰۰/۸$) از خودکارآمدی ورزشکاران دختر ($۲۲/۶۵$ ع $۱۰۰/۷۵$) بیشتر است. همچنین نتایج جدول شماره ۳ ($F= ۳۶/۸۹$ ، $P<۰/۰۱$) بیانگر این است که خودکارآمدی دانشجویان ورزشکار دارای وضعیت متفاوت امید، با همدیگر تفاوت معناداری دارد. به طوری که بر اساس جداول شماره ۲ و ۴ می‌توان نتیجه گرفت، خودکارآمدی دانشجویان ورزشکار دارای وضعیت امید در حد بالا ($۲۷/۵$ ع $۱۰۰/۹۳$) بیشتر از خودکارآمدی دانشجویان ورزشکار دارای وضعیت امید در حد متوسط ($۲۲/۷۴$ ع $۱۰۰/۷۷$) است. همچنین خودکارآمدی دانشجویان ورزشکار دارای وضعیت امید در حد بالا بیشتر از خودکارآمدی دانشجویان ورزشکار دارای وضعیت امید در حد پایین است.

جدول ۵. رابطه امید و خودکارآمدی در بین دانشجویان ورزشکار.

متغیر	تعداد	ضریب همبستگی	سطح معناداری
امید	۱۲۰	۰/۵۱	۰/۰۱
خودکارآمدی	۱۲۰		

همکاران (۱۹۹۷)، مبنی بر اینکه افرادی که از امیدواری بالاتری برخوردارند دارای عزت نفس بالاتر، احساس خود ارزشمندی و سلامتی بیشتر هستند، همخوانی دارد.

نتایج پژوهش بیانگر این مطلب بود که خودکارآمدی دانشجویان ورزشکار پسر، بیشتر از دانشجویان ورزشکار دختر می‌باشد. یکی از علت‌های این فزونی خودکارآمدی و امید در پسران را می‌توان عدم محدودیت در انتخاب رشته ورزشی برای پسران دانست و دیگر اینکه مسیر بالندگی و پیشرفت ورزش

همان‌طور که در جدول شماره ۵ مشاهده می‌شود، بین امید و خودکارآمدی در ورزشکاران، رابطه مثبت و معنی‌داری ($r=۰/۵۱$ ، $P<۰/۰۱$) وجود دارد؛ به این معنا که با افزایش امید خودکارآمدی نیز افزایش می‌یابد.

بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش نشان داد که امید ورزشکاران باعث خودکارآمدی بهتر و در نتیجه عملکرد بهتر و موفقیت بیشتر در ورزش خواهد شد که این با نتایج پژوهش‌های رکر (۱۹۹۷)، چمبرلین و زیکا (۱۹۸۸)، اسنایدر و

انفرادی نیز فراهم آورند تا این دانشجویان فرصت شکوفایی استعدادهای ورزشی خود را در سال‌های تحصیل در دانشگاه داشته باشند و عدم امکانات لازم مانع دور ماندن دانشجویان ورزشکار از ورزش نشود.

منابع:

۱. بشارت، محمد علی؛ عباسی، غلامرضا؛ شجاع الدین، سید صدر الدین (۱۳۸۱). بررسی رابطه بین عزت نفس و موفقیت ورزشی در فوتبالیست‌ها و کشتی‌گیران. حرکت، شماره ۱۲، صص: ۳۱-۴۴.

۲. نجفی، مشتاق (۱۳۸۰). بررسی اثر خودکارآمدی و بازخورد بر عملکرد ریاضی دانش آموزان سال دوم رشته ریاضی فیزیک دبیرستان‌های پسرانه ناحیه دو شهر زنجان. پایان نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه تربیت معلم، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.

۳. رسولی، مریم؛ یغمایی، فریده؛ علوی مجد، حمید (۱۳۸۹). ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس امیدواری نوجوانان در نوجوانان ساکن مراکز شبانه‌روزی. پایش؛ سال نهم، شماره دوم، بهار، صص ۲۰۴-۱۹۷.

۴. علاء‌الدینی، زهرا؛ کجیاف، محمد باقر؛ مولوی، حسین (۱۳۸۶). بررسی اثر بخشی امید درمانی گروهی بر میزان امید و سلامت روانی؛ پژوهش در سلامت روانشناختی، دوره اول، شماره چهارم.

۵. نیمانی، محمد؛ آریان‌پوران، سعید؛ صادقیه اهری، سعید (۱۳۸۶). مقایسه خودپایی و سلامت عمومی در ورزشکاران گروهی و انفرادی و افراد غیر ورزشکار. پایش، سال ششم، شماره سوم، صص ۱۸۴-۱۷۹.

6. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: W.H.

در جامعه ما با توجه به شرایط فرهنگی برای پسران بیشتر فراهم می‌باشد. گرچه ورزش بانوان در سال‌های اخیر رشد چشمگیری داشته است. همچنین نتایج پژوهش نشان داد که میان امید و خودکارآمدی رابطه مثبت وجود دارد که این نتیجه با یافته پژوهش‌های (هیندز و همکاران، ۲۰۰۰؛ رسولی و همکارانش، ۱۳۸۹)، همخوانی دارد.

علی‌رغم پژوهش‌های کم در زمینه امید به‌عنوان یکی از سازه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر در ورزشکاران، پژوهش‌های متعدد حاکی از آنست که امید و ورزش هر دو باعث افزایش عزت نفس و عاطفه مثبت می‌شوند و با کاهش افسردگی و اضطراب رابطه دارند (اسنایدر و همکاران، ۱۹۹۱؛ اسنایدر و همکارانش، ۱۹۹۷؛ ماگالنا و اولیور، ۱۹۹۹؛ ولز، ۲۰۰۵؛ فلدمن و اسنایدر، ۲۰۰۵؛ بشارت، ۱۳۸۱). شواهد پژوهشی پیشین نشان داده‌اند که ورزش در افزایش خودکارآمدی مؤثر می‌باشد که این نتیجه در یافته‌های بندورا (۱۹۹۷)؛ موریتس و همکارانش (۲۰۰۰)؛ اسپینک و داکوستا (۲۰۰۱)؛ لادر و همکارانش (۲۰۰۲) مبنی بر اینکه ورزش باعث افزایش خودکارآمدی و عملکرد موفق و پیشرفت در رقابت می‌شود، بیان شده است. بنابراین به پژوهشگران پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های بعدی برای بررسی اثر امید بر ورزش و خودکارآمدی از یک گروه غیرورزشکار نیز استفاده کنند تا امکان مقایسه این مؤلفه‌ها فراهم گردد.

همان‌طور که یافته‌ها نشان داد، رشته‌های ورزشی انفرادی دارای فراوانی کمتری نسبت به ورزش‌های گروهی بود. با توجه به اینکه ورزش باعث افزایش خودکارآمدی، امید و سلامت روانی بالاتر می‌شود و این عوامل می‌توانند بر پیشرفت تحصیلی و شکوفایی استعدادهای دانشجویان مؤثر باشند؛ بنابراین به مسئولان پیشنهاد می‌شود که امکانات و شرایط لازم را برای بهره‌مندی دانشجویان از رشته‌های ورزشی

- education. 32. PP: 4-10.
15. Hinds PS, Quargnenti A, Bush AJ, Pratt C, Fairclough D. (2000). An evaluation of the impact of a self-care coping intervention on psychological and clinical outcomes in adolescents with newly diagnosed cancer. *European Journal of Oncology Nursing* 4: 6-17.
 16. Irving, M. L., Snyder, C.R., Gravel, L., Hanke, J., Hilberg, P. and Nelson, N. (1997). Hope and the effectiveness of a pre-therapy orientation group from community mental health center clients. Paper presented at the Western psychological Association Convention, Seattle, WA.
 17. Lowther J. Lane A. & Lane. H. (2002). Self-Efficacy and Psychological Skills during the Amputee Soccer World Cup, the *Online Journal of Sport Psychology*, August 2002 Volume 4, Issue 2.
 18. Magaletta, P. R., and Oliver, J. M. (1999). The hope construct, will and ways: Their relative relations with self-efficacy, optimism, and general well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 539-551.
 19. Mendelsohn, Felicia A., & Warren, Michelle P. (2010). Anorexia, Bulimia, and the Female Athlete Triad: Evaluation and management. *Endocrinology & metabolism clinics of North America*, 39, 155-167.
 20. Moritz, S.E., Feltz, D.L., Fahrbach, K.R., & Mack, D.E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, 280-294.
 21. Muris, P. (2002). Relationships between Self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample *Personality and Individual Differences* 32. pp 337-348.
 - Freeman.
 7. Bandura, A & Jourdan, F.J. (1991). Self-regulatory mechanisms governing the impact of social comparison complex decision making. *Journal of personality and Social Psychology*, 60:941-951.
 8. Chamberlain, K. & Zika, S. (1988). Measuring Meaning in Life: An Examination of Three Scales, *Personality and Individual Differences*, 9, 589-596.
 9. Crust, Lee. (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and individual differences*, 45, 576-583.
 10. Calfas, K.J. Taylor, W.C. (1994). Effects of physical activity on psychological variables in adolescents. *Pediatric exercise science*. 6, PP: 406-423.
 11. Feldman, D. B.; Snyder C. R. (2005). Hope and the Meaningful Life: Theoretical and Empirical Associations between Goal-directed Thinking and Life Meaning, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 401-421.
 12. Gucciardi, Daniel F., Gordon, Sandy. & Dimmock, James A. (2009). Developmental and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 201-209.
 13. Hankins, S. J. (2004). Measuring the efficacy of the Snyder hope theory as an intervention with an inpatient population. A dissertation presented for the doctorate of philosophy, the University of Mississippi.
 14. Harrison, j. M. Fellingham. Etal. (2000). Self efficacy attribution and volleyball achievement. *J. physical*

- m/Vol3Iss2/SupportInfrastructure.htm.
30. Sheard, Michael, Golby, Jim, & Wersch, Anna Van. (2009). Progress toward construct validation of the sport mental toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25, 186-193.
 31. Sherer, M., Maddux, J., Mercandante, B., Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. (1982). The Self-efficacy Scale: Construction and validation. *Psychological Reports*, 51, 663-671.
 32. Snyder, C. R., Cheavens, J. and Sympson, S. C. (1997). Hope: an individual motive for social commerce. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 1, 107-118.
 33. Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., L. M. Irving, S. A., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C. and Harney, P. (1991). The
 34. Snyder, C. R. (2002). Hope Theory: Rainbows in the Mind, *Psychological Inquiry*, 13, 249-275.
 35. Snyder, C. R., Feldman, D. B., Shorey, H. S. and Rand, K. L. (2002). Hopeful choices: a school counselor's guide to hope theory. *Professional School Counseling*, 5, 298- 306.
 36. Staats, Sara. (1986). Hope: Expected Positive Affect in an Adult Sample, *Journal of Genetic Psychology*. 148(3), 357-364.
 37. Wells, M. (2005). The effects of gender, age, and anxiety on hope differences in the expression of path- way and agency thought. A dissertation presented for the doctorate of philosophy, the University of Texas A&B.
 38. Wood, R.E., & Bandura. A.(1989). Social cognitive theory of organization management. *Academy of management Review*, 14:361-384.
 22. Murphy, S., & Tammen, V. (1998). In search of psychological skills. In *Advances in sport and exercise psychology measurement* (edited by J.L. Duda), pp. 195-209. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
 23. Nicholls, Adam R., Polman, Remco c. J., Levy, Andrew R., & Backhouse, Susan H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and individual differences*, 47, 73-75.
 24. Nippert, Angela H., Smith, Aynsley M. (2008). Psychological stress related to injury and impact on sport performance. *Physical Medicine and Rehabilitation clinics of North America*, 19, 399-418.
 25. Reker, G. T. (1977). The Purpose-in-Life Test in an Inmate Population: An Empirical Investigation, *Journal of Clinical Psychology*, 33, 688-693.
 26. Robazza, Claudio, & Bortoli, Laura. (2007). Perceived impact of anger and anxiety on sporting performance in rugby players. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 875-890.
 27. Roters, Jennifer, Logan, A. Jane. J., Meisner, Brad A., & Baker, Joseph. (2010). A preliminary study of perceptions of aging in athletes and non- athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 67-70.
 28. Saks, A.M.(1995). Longitudinal field investigation of the moderating and mediating effects of self-efficacy on the relationship between training and newcomer adjustment. *Journal of Applied Psychology*. 80:211-215.
 29. Schinke, R. J. & da Costa, J. L. (2001). A plausible relationship between support infrastructure and major games performance. *Athletic Insight (On-Line)*, 3. Available: <http://www.athleticinsight.co>

