

## رابطه بین خوش‌بینی و خودکارآمدی با انگیزه پیشرفت ورزشی در دانشجویان رشته تربیت بدنی

محمدعلی اسلامی\*<sup>۱</sup>، بدالله آزادی<sup>۲</sup>، حسن غرایاق‌زندگی<sup>۳</sup>، زینب السادات عمادالدین<sup>۴</sup>

تاریخ پذیرش: ۹۶/۱۰/۲۶

تاریخ ارسال: ۹۶/۷/۱۸

### چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین خودکارآمدی و خوش‌بینی با انگیزه پیشرفت ورزشی در دانشجویان رشته تربیت‌بدنی دانشگاه آزاد کرج در سال تحصیلی ۹۶-۹۵ با استفاده از روش همبستگی بود. جهت تعیین حجم نمونه با استفاده از جدول مورگان ۳۸۰ نفر (۲۳۰ دختر و ۱۵۰ پسر) تعیین شدند که به صورت تصادفی ساده انتخاب گردید. در این پژوهش جهت گردآوری داده‌ها از سه پرسش‌نامه: پرسشنامه خوش‌بینی شیپر و کارور، پرسشنامه انگیزش پیشرفت ورزشکاران گیل و پرسشنامه خودکارآمدی عمومی شرر استفاده شد. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS از روش‌های آمار توصیفی مانند میانگین، انحراف معیار، واریانس، حداقل و حداکثر نمره افراد و آمار استنباطی مانند ضریب همبستگی ساده پیرسون و رگرسیون استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که روابط مثبت معناداری بین خودکارآمدی و خوش‌بینی با انگیزه پیشرفت ورزشی وجود دارد.

واژگان کلیدی: خودکارآمدی، خوش‌بینی، انگیزه پیشرفت ورزشی

۱. \* دکترای روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، eslami.mohammadali@gmail.com

۲. استادیار روان‌شناسی ورزشی، دانشگاه فرهنگیان، Yadollah\_azadi@yahoo.com

۳. استادیار روان‌شناسی ورزشی، دانشگاه تهران، ghzandi@yahoo.com

۴. کارشناسی ارشد روان‌شناسی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی کرج، haniemadi@gmail.com

## مقدمه

با رشد سریع صنعت و ماشینی شدن در جامعه جهانی آمارهای کشورهای مختلف نشان می‌دهد تعداد افراد مبتنی بر دارا بودن مشکلات و معضلات روانی رو به فزونی است. یکی از راه جهت پیشگیری ناملايمات روانی، ورزش و فعالیت‌های بدنی است. علم روان‌شناسی با ابعاد گسترده آن در مطالعه رفتار ورود پیدا کرده و فراگیری و آموزش به کارگیری آن موجب حل مسائل و بهبود و پیشرفت در عملکرد افراد به‌ویژه ورزشکاران می‌شود لذا خوش‌بینی و انگیزه پیشرفت از ماشینی شدن زندگی پیشگیری می‌نماید و در صورت عدم به کارگیری متغیرهای روان‌شناختی مسائل و مشکلات روانی افراد فزونی می‌یابد، از این رو مهارت‌های زندگی شامل گروه بزرگی از مهارت‌های روان‌شناختی و بین فردی است که توانایی کمک به افراد در ساخت تصمیم‌گیری شخصی، ارتباطات مؤثر، مهارت‌های خود مدیریتی را دارد و به آن‌ها در هدایت به سوی زندگی سالم یاری می‌رساند (آزادی، ۱۳۹۴).

پدیده انگیزش، غالباً به علل رفتار پاسخ می‌دهد و این که چرا انسان در مواقع مختلف دست به رفتارهای متفاوت می‌زند. در واقع انجام هر کاری، به‌ویژه در زمینه ورزش، منبع انگیزشی دارد و هدف انگیزش، تقویت اعمال و احساس‌های مطلوب ورزشکاران است (جاوت<sup>۱</sup>، ۲۰۱۴). یکی از انواع انگیزش که در سالیان اخیر مورد توجه محققان قرار گرفته، انگیزش پیشرفت است؛ که شامل تمایل به تلاش برای موفقیت و پافشاری در رویارویی با شکست و تجربه غرور در زمان پیروزی بر حریف است. هدف‌گرایی عاملی مهم در انگیزش پیشرفت ورزشکاران است. زمانی که ورزشکاران برای خود اهدافی را در نظر می‌گیرند و با تمام توان خود در جهت رسیدن به آن تلاش می‌کنند، انگیزش پیشرفت بیشتری دارند (پاول<sup>۲</sup>، ۲۰۱۲). از طرف دیگر یکی از مهم‌ترین عوامل برای پیش‌بینی و تبیین رفتار بازیکنان تیم، پی بردن به انگیزه‌ها یا انگیزش‌های آن‌ها است، اگر ما انگیزه‌ها را از نمونه رفتار بازیکنان تیم، استنباط نماییم و اگر استنباط‌های ما درست باشند ابزار نیرومندی برای تبیین رفتار آن‌ها در دست خواهیم داشت و در موقعیتی قرار داریم که می‌توانیم درباره آنچه در آینده انجام

1. Jowett

2. Poul

خواهند داد، پیش‌بینی نماییم (شفر، ۲۰۰۶). پیشینه پژوهشی انگیزش پیشرفت به سال‌ها قبل برمی‌گردد. مک‌کلند<sup>۱</sup> (۱۹۵۵) مدت ۴۰ سال وقت خود را صرف مطالعه و پژوهش در زمینه انگیزش‌های مهم انسان نمود و نتیجه گرفت که بر اثر کنش متقابل که فرد با محیط و جامعه خود برقرار می‌نماید، نیازهای خاصی را می‌آموزد که حاصل آن، مهم‌ترین نیازهای اساسی انسان، یعنی نیاز به پیشرفت، نیاز به قدرت و نیاز به پیوندجویی است (فیلیپ<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷). ویژگی افرادی که نیاز به پیشرفت زیادی دارند این است که بیشتر از آنکه از پاداش‌های ناشی از موفقیت لذت ببرند از رسیدن به هدف‌های شخصی احساس رضایت می‌کنند. هرچند آنان پاداش را رد نمی‌کنند، اما آن را اساس کارها و فعالیت‌های خود قرار نمی‌دهند و احساس لذتی که آن‌ها از حل مسائل دشوار و پیروزی بر موقعیت‌های سخت به دست می‌آورند، بسیار بیشتر از پول یا پاداشی است که دریافت می‌کنند (مایر<sup>۳</sup>، ۲۰۱۱). برخی از روانشناسان ورزشی و متخصصین و مربیان معتقدند که ورزشکاران نخبه، تمایل زیادی به فعالیت برای بردن دارند. آن‌ها از پیروزی لذت می‌برند و از شکست متنفرند. خودکارآمدی به توان فرد در رویارویی با مسائل برای رسیدن به اهداف و موفقیت او اشاره دارد. خودکارآمدی بیشتر از این که تحت تأثیر ویژگی‌های هوش و توان یادگیری افراد باشد تحت تأثیر ویژگی‌های شخصیتی از جمله باور داشتن خود (اعتماد به نفس)، تلاشگر بودن و تسلیم نشدن، و ارسی علل عدم موفقیت به هنگام ناکامی (خودسنجی)، آرایش جدید مقدمات و روش‌های اجتماعی رسیدن به هدف (خودتنظیمی) و تحت کنترل درآوردن تکانه‌ها (خودرهبری) قرار دارد (اسمیت<sup>۴</sup>، ۲۰۱۵). این عوامل در برخی از افراد حتی بیشتر از توان یادگیری موجب پیشرفت و موفقیت می‌شود. پیازه معتقد است طرح‌واره‌های خودکارآمدی طی درون‌سازی و برون‌سازی‌های بی‌شماری شکل می‌گیرد که در محیط‌های غنی رخ می‌دهد. خودکارآمدی به واسطه انگیزه درونی موجب می‌شود که فرد به‌طور خودانگیخته در محیط تلاش کند و به باورهای کارآمدی خود دست یابد. طبیعت همچون معلمی نامرئی است که فرد را به

- 
1. Mccoland
  2. Philippe
  3. Mayer
  4. Smit

جنب‌وجوش و امی دارد تا ظرفیت‌های گوناگون خود را در مراحل متنوع و متفاوت تحول آشکار نماید (کلجا، ۲۰۱۰). بین انگیزه پیشرفت و خودکارآمدی رابطه تداخلی و تعاملی وجود دارد. معمولاً ورزشکاران با خودکارآمدی بالا شاهد موفقیت‌های چشمگیری در موقعیت‌های ورزشی خود هستند. کارن، روتلر، اسمیت (۲۰۱۴) نیز معتقدند انگیزه پیشرفت با نیاز به تسلط بر تکالیف دشوار، بهتر از دیگران عمل کردن و پیروی کردن از معیارهای بالای برتری ارتباط دارد. بنابراین، داشتن انگیزه پیشرفت بالا موجب می‌شود فرد از حداکثر توان خود برای رسیدن به هدف استفاده کند و به دنبال آن به سطح بالایی از خودکارآمدی دست یابد. بدیهی است که بین زیرمجموعه‌های خودکارآمدی و انگیزه پیشرفت نیز همین تعامل پویا وجود دارد (اسکملن، ۲۰۱۴). به عبارت دیگر، هنگامی که فرد از شکست نمی‌هراسد و برای رسیدن به هدف برنامه‌ریزی می‌کند، در تنظیم برنامه‌ها توان خود را در نظر می‌گیرد (خودسنجی)، با توجه به مقدمات تنظیم شده قبلی به موفقیت خود امیدوار است (خودباوری) و در نهایت با کنترل گام‌به‌گام رفتار خود، در رسیدن به هدف، خود را رهبری می‌کند. وی همواره از انگیزه پیشرفت بالایی نیز برخوردار است؛ زیرا عوامل یادشده ارتباط مستقیمی با کسب موفقیت دارد و تجارب موفقیت‌آمیز زمینه‌ساز انگیزه پیشرفت خواهد بود (کنزیرسکی<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۲). از طرفی دیگر، اعتقاد بر این است که باورهای خودکارآمدی نقش مهمی در رشد انگیزش درونی دارد. این نیروی درونی وقتی رشد می‌یابد که تمایل برای دستیابی به این معیارها در فرد ایجاد شود و در صورت کسب نتیجه فرد به خودسنجی مثبتی دست پیدا می‌کند (فلسفی نژاد و همکاران، ۱۳۹۴). این علاقه درونی موجب تلاش‌های فرد در طولانی‌مدت و بدون حضور پاداش‌های محیطی می‌شود. انگیزه پیشرفت در ابتدا تحت تأثیر تجارب فرد در خانواده است؛ اما پس از آنکه فرد چند سالی در محیط کسب تجربه کرد، موفقیت و انگیزش بر یکدیگر اثر می‌گذارند. لذا نیرومندی یکی موجب قدرتمندی دیگری می‌شود (لنت<sup>۳</sup>، ۲۰۰۹).

- 
1. Kalaja
  2. Kendzierski
  3. Lent

همچنین خودکارآمدی بالا با اعتماد به نفس بالا، تندرستی، خوش‌بینی، وضعیت جسمانی بهتر، سازگاری بهتر، برخورد مناسب با موقعیت‌های بحرانی و بهبود بیماری‌های مزمن رابطه دارد و خودکارآمدی پایین با نشانه‌های اضطراب و افسردگی و سطح پایین سلامت روانی رابطه دارد (پرایس<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰). بیشتر پژوهش‌های در زمینه انگیزش پیشرفت ورزشی مربوط به گیل است. او در مطالعه‌ای با استفاده از پرسشنامه ورزش‌گرایی، نشان داد تفاوت معنی‌داری در انگیزش پیشرفت ورزشی مردان و زنان شرکت‌کننده در مسابقات ماراتن وجود ندارد.

متغیر دیگر روان‌شناختی که در این پژوهش از آن استفاده شده است خوش‌بینی است. خوش‌بینی تمایل به اتخاذ امیدوارانه‌ترین دیدگاه است و به یک پیش‌آمدگی عاطفی و شناختی اشاره دارد در این خصوص که موضوعات خوب بهتر از موضوعات بد در زندگی هستند. خوش‌بینی انتظار تعمیم‌یافته‌ای است که بر مبنای آن پیامدهای خوب در سراسر زندگی فرد رخ می‌دهد (مکدونالد<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰). سروستان و همکاران (۲۰۰۶) معتقدند، افراد خوش‌بین یک گرایش شناختی به انتظار پیامدهای مثبت و مطلوب دارند. به عبارتی می‌توان گفت این افراد انتظار دریافت خبرهای خوب دارند. روان‌شناسان معتقدند خوش‌بینی و بدبینی، عاداتی هستند که ما از زمان کودکی می‌آموزیم و والدین ما الگو و سرمشق‌های ما هستند. در واقع خوش‌بینی نگرشی است مثبت است به جهان پیرامون و فرد خوش‌بین با چنین نگرشی در تلاش است که دنیا را به صورت بهتری ببیند. افراد خوش‌بین، می‌دانند که جهان کامل و ایده‌آل نیست و هیچ‌کس نمی‌تواند، همه صفات خوب و عالی را دارا باشد، اما آن‌ها در تلاش هستند که بخش‌ها و وجوه مثبت قضا یا را ببینند و امیدوار باشند که جهان به سمت خوبی و خیر حرکت کند (ملت<sup>۳</sup>، ۲۰۰۶). با توجه به اینکه افراد خوش‌بین تمایل به اتخاذ امیدوارانه‌ترین اهداف، رویکردها و انتخاب‌ها را دارند بنابراین در مواجهه با مسائل و اهداف آمادگی عاطفی و شناختی بیشتری دارند و با انگیزه پیشرفت بالاتری با آن‌ها روبرو خواهند شد.

- 
1. Price
  2. Macdonald
  3. Malete

این پژوهش به دو دلیل دیگر نیز حائز اهمیت و ضرورت است دلیل اول آن است که با توجه به جدید بودن این رشته و به تبع عدم هم‌بینی متغیرهای خوش‌بینی و خودکارآمدی با انگیزه پیشرفت ورزشی لزوم پژوهش در این زمینه ضروری به نظر می‌رسد، از سویی دیگر این پژوهش می‌تواند کمک شایانی به روانشناسان ورزشی در ارائه خدمات روان‌شناختی به ورزشکاران داشته باشد و در نتیجه نقش مؤثری در ارتقا انگیزه پیشرفت و عملکرد دانشجویان ایفا نماید. محقق به پژوهش‌هایی که به بررسی رابطه بین خودکارآمدی و خوش‌بینی با انگیزه پیشرفت ورزشی در داخل کشور پرداختند، دست نیافته است. در خارج از کشور نیز نادر است. در همین راستا ما در این پژوهش به دنبال بررسی رابطه بین خودکارآمدی و خوش‌بینی با انگیزه پیشرفت ورزشی در دانشجویان رشته تربیت‌بدنی دانشگاه آزاد کرج هستیم؛ بنابراین سؤال اصلی این پژوهش این است که آیا بین خودکارآمدی و خوش‌بینی با ابعاد انگیزه پیشرفت ورزشی در دانشجویان رشته تربیت‌بدنی دانشگاه آزاد کرج رابطه وجود دارد یا خیر؟

### روش پژوهش

نوع پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و بر اساس استراتژی در گروه همبستگی قرار می‌گیرد. هم‌چنین این نوع پژوهش بر اساس محیط اجرا چون مطالعه آزمودنی در موقعیت طبیعی و ارائه داده‌ها توسط خود آزمودنی انجام می‌گیرد، از نوع میدانی محسوب می‌شود. جهت انجام پژوهش حاضر، پس از دریافت مجوز و انجام هماهنگی‌های لازم نسبت به توزیع و جمع‌آوری پرسشنامه‌ها از جامعه آماری مورد نظر اقدام گردید.

جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانشجویان رشته تربیت‌بدنی دانشگاه آزاد کرج تشکیل خواهند داد. طبق اعلام دانشکده تعداد دانشجویان ۱۲۵۰ نفر هستند. طبق جدول مورگان ۳۸۰ نفر به عنوان نمونه (۲۳۰ دختر و ۱۵۰ پسر) به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند. ابزار اندازه‌گیری پژوهش حاضر از قرار زیر است:

الف) پرسشنامه خودکارآمدی شرر. این مقیاس دارای ۱۷ سؤال است که هر سؤال بر اساس مقیاس لیکرت از دامنه کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم تنظیم می‌شود. نمره‌گذاری مقیاس به

این صورت است که به هر ماده از ۱ تا ۵ امتیاز تعلق می‌گیرد. سؤال‌های ۱، ۳، ۸، ۹، ۱۳ و ۱۵ از راست به چپ و بقیه سؤال‌ها به صورت معکوس یعنی از چپ به راست نمره‌گذاری می‌شوند؛ بنابراین حداکثر نمره‌ای که فرد می‌تواند از این مقیاس به دست آورد نمره ۸۵ و حداقل نمره ۱۷ است. این مقیاس توسط براتی (۱۳۷۵) ترجمه و اعتباریابی شده است. بختیاری براتی (۱۳۷۶) برای سنجش روانی سازه‌ای مقیاس خودکارآمدی عمومی، نمرات به دست آمده از این مقیاس را با اندازه‌های چندین ویژگی شخصیتی (مقیاس کنترل درونی و بیرونی راتر، خرده مقیاس کنترل شخصی، مقیاس درجه اجتماعی مارلو و کران و مقیاس شایستگی بین فردی روزنبرگ) همبسته کرد که همبستگی پیش‌بینی شده بین مقیاس خودکارآمدی و اندازه‌های خصوصیات شخصیتی متوسط (۰/۶۱ و در سطح ۰/۰۵ معنادار) و در جهت تأیید سازه مورد نظر بود (به نقل از کرامتی و شهرآرای، ۱۳۸۳). همچنین ضریب پایایی مقیاس با استفاده از روش دو نیمه کردن آزمون گاتمن برابر ۰/۷۶ و با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ به دست آمده است.

ب) پرسشنامه خوش‌بینی مدسن. جهت سنجش خوش‌بینی از خرده مقیاس خوش‌بینی مقیاس تاب‌آوری در برابر آسیب را مدسن (۲۰۱۰) استفاده شد. این مقیاس را مدسن برای سنجش عوامل حفاظتی فردی، خانوادگی و اجتماعی مرتبط با تاب‌آوری ساخته است. این خرده مقیاس دارای ۶ سؤال است. برای نمره‌گذاری از مقیاس لیکرت (۰ تا ۶) استفاده شده است. به پاسخ اصلاً نمره «۰»، خیلی کم «۱»، کم «۲»، متوسط «۳»، زیاد «۴»، خیلی زیاد «۵» و کاملاً «۶» تعلق می‌گیرد. در پژوهش عبدالله زاده رافی (۱۳۹۳) پایایی این پرسشنامه از طریق روش‌های همسانی درونی برآورد گردید. همسانی درونی برای کل مقیاس برابر با ۰/۹۸ برآورد شد و آلفای کرونباخ زیرمقیاس‌های خوش‌بینی برابر بود با: ۰/۸۸. در پژوهش حاضر ضریب همسانی درونی برای خرده مقیاس‌ها از طریق از طریق آلفای کرونباخ برای خوش‌بینی ۰/۹۲ است.

ج) پرسشنامه انگیزه پیشرفت ورزشی گیل. جهت انگیزش پیشرفت ورزشکاران از پرسشنامه انگیزش پیشرفت ورزشکاران گیل استفاده شده است. این پرسشنامه یک مقیاس چندبعدی است که جهت اندازه‌گیری انگیزش پیشرفت ورزشکاران مورد استفاده قرار می‌گیرد. این

پرسشنامه دارای ۳۰ سؤال است که آزمودنی با استفاده از مقیاس سه امتیازی لیکرت از دامنه (یک خیلی مهم است تا سه اصلاً مهم نیست) برای پاسخگویی به سؤالات استفاده شده است. جهت محاسبه پایایی از ضریب پایایی آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب پایایی آلفای کرونباخ این پرسشنامه در پژوهش فولادیان (۱۳۸۸) ۰/۸۴ گزارش گردیده است. قدرت نما (۱۳۹۲) ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۹۲ گزارش کرده است.

### یافته‌های پژوهش

در این بخش ابتدا ویژگی‌های جمعیت شناختی آزمودنی‌ها و سپس شاخص‌های توصیفی متغیرهای اصلی پژوهش با استفاده از جدول و نمودار توصیف شده است. تعداد ۳۸۰ نفر از دانشجویان رشته تربیت بدنی دانشگاه آزاد کرج در پژوهش حاضر حضور داشته‌اند.

جدول ۱. توزیع و درصد فراوانی سن آزمودنی‌ها

سن		سن		زیر ۲۰ سال	
۴۰-۶۰ سال		۲۰-۴۰ سال		زیر ۲۰ سال	
فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد
۱/۳۱	۵	۷۱/۸۴	۲۷۳	۲۶/۸۴	۱۰۲

همان‌طور که در جدول ۱ ملاحظه می‌شود بیشتر آزمودنی‌ها (۷۱/۸۴٪) این پژوهش بین ۲۰ تا ۴۰ سال سن داشتند.

جدول ۲. آماره‌های توصیفی سن آزمودنی‌ها

سن	آماره
میزان	۳۸۰
تعداد	۲۳/۲۵
میانگین	۸/۶۹
انحراف استاندارد	۱۷
حداقل	۵۲
حداکثر	



همان طور که در جدول ۲ ملاحظه می شود میانگین سنی آزمودنی ها ۲۳/۲۵ سال و حداقل سن ۱۷ و حداکثر سن ۵۲ سال است.

جدول ۳. توزیع و درصد فراوانی آزمودنی ها بر اساس جنسیت

جنسیت			
مرد		زن	
درصد	فراوانی	درصد	فراوانی
۵۷/۶۴	۲۱۹	۴۲/۳۶	۱۶۱

همان طور که در جدول ۳ ملاحظه می شود بیشتر آزمودنی های این پژوهش (۵۷/۶۴٪) مرد هستند.

جدول ۴. توزیع و درصد فراوانی آزمودنی ها بر اساس وضعیت تأهل

وضعیت تأهل			
متاهل		مجرد	
درصد	فراوانی	درصد	فراوانی
۳۱/۸۵	۱۲۱	۶۸/۱۵	۲۵۹

همان طور که در جدول ۴ ملاحظه می شود بیشتر آزمودنی های این پژوهش (۶۸/۱۵٪) متاهل هستند.

جدول ۵. میزان فعالیت ورزشی در طول هفته

سابقه فعالیت ورزشی در طول هفته					
سه بار و بیشتر		بین یک تا دو بار		یک بار	
درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی
۲۲/۰۴	۱۱۸	۲۰/۰۷	۷۷	۲۹/۱۳	۱۱۸

همان طور که در جدول ۵ ملاحظه می گردد سابقه فعالیت ورزشی در طول هفته بیشتر آزمودنی های پژوهش بین یک تا دو بار بوده است.

جدول ۶. توزیع و درصد فراوانی سابقه حضور در مسابقات

سابقه حضور در مسابقات	
بله	خیر
فراوانی درصد	فراوانی درصد
۱۳۲ ۳۴/۷۳	۲۴۸ ۶۵/۲۶

همان‌طور که در جدول ۶ ملاحظه می‌گردد بیشتر آزمودنی‌های پژوهش دارای سابقه حضور در مسابقات نبودند.

در این پژوهش جهت بررسی وضعیت طبیعی بودن متغیرهای از آزمون کولموگروف<sup>۰</sup> اسمیرنف استفاده شد. در جدول ۷ زیر نتایج آزمون فرضیه نرمال بودن متغیر خودکارآمدی و خوش بینی با ابعاد انگیزه پیشرفت ورزشی نشان داده شده است:

جدول ۷. نتایج آزمون فرضیه نرمال بودن متغیر خودکارآمدی و خوش بینی با ابعاد انگیزه پیشرفت ورزشی توسط آزمون کولموگروف<sup>۰</sup> اسمیرنف

شاخص‌های آماری	خودکارآمدی	خوش بینی	انگیزه پیشرفت ورزشی	توانمندی	گروه‌گرایی	آبادگی	تخلیه انرژی	عوامل موقعیتی	بهبود مهارت	دوست‌یابی	تفریح و سرگرمی
تعداد (N)	۳۸۰	۳۸۰	۳۸۰	۳۸۰	۳۸۰	۳۸۰	۳۸۰	۳۸۰	۳۸۰	۳۸۰	۳۸۰
میانگین	۳/۲۳	۳/۷۷	۳/۷۳	۳/۷۹	۳/۳۲	۲/۷۵	۲/۴۱	۲/۲۲	۲/۳۴	۳/۴۷	۳/۱۱
کولموگروف - اسمیرنف	۱/۴۱	۱/۱۴	۱/۱۵	۱/۲۴	۱/۰۶	۰/۸۷۹	۱/۳۵	۱/۴۸	۰/۸۷	۰/۷۶۹	۰/۸۵۹
Sig	۰/۰۳۶	۰/۱۴۶	۰/۱۴۱	۰/۰۹۰	۰/۲۰۵	۰/۴۲۲	۰/۱۶۸	۰/۲۳	۰/۱۹	۰/۵۹۵	۰/۴۵۲

همان‌گونه که در جدول ۷ مشاهده می‌گردد، چون سطح معنی‌داری متغیرهای متغیر خودکارآمدی و خوش بینی با ابعاد انگیزه پیشرفت ورزشی بیشتر از ۰/۰۵ است، لذا توزیع داده‌های مؤلفه - های فوق نرمال بوده و برای بررسی فرضیه‌های آماری از آزمون‌های پارامتریک (ضریب همبستگی پیرسون) استفاده می‌گردد. اگر سطح معنی‌داری متغیرهای پژوهش کمتر از ۰/۰۵ بود از ضریب همبستگی اسپیرمن استفاده می‌شده است.

فرضیه اول: بین خودکارآمدی با ابعاد انگیزه پیشرفت ورزشی (موفقیت، گروه‌گرایی، آمادگی، تخلیه انرژی، عوامل موقعیتی، بهبود مهارت، دوست‌یابی، تفریح و سرگرمی) در دانشجویان رشته تربیت‌بدنی دانشگاه آزاد کرج رابطه معنی‌داری وجود دارد.

جدول ۸. بین خودکارآمدی با ابعاد انگیزه پیشرفت ورزشی (موفقیت، گروه‌گرایی، آمادگی، تخلیه انرژی، عوامل موقعیتی، بهبود مهارت، دوست‌یابی، تفریح و سرگرمی) در دانشجویان رشته تربیت‌بدنی دانشگاه آزاد کرج رابطه معنی‌داری وجود دارد.

متغیر	ابعاد انگیزه پیشرفت	سطح معنی‌داری	ضریب همبستگی
	موفقیت	۰/۰۰۱	۰/۳۹۵(**)
	گروه‌گرایی	۰/۰۰۱	۰/۴۵۸(**)
	آمادگی	۰/۰۰۱	۰/۵۱۶(**)
	تخلیه انرژی	۰/۰۰۱	۰/۴۷۲(**)
خودکارآمدی	عوامل موقعیتی	۰/۰۰۱	۰/۳۶۴(**)
	بهبود مهارت	۰/۰۰۱	۰/۵۱۴(**)
	دوست‌یابی	۰/۰۰۱	۰/۴۷۲(**)
	تفریح و سرگرمی	۰/۰۰۱	۰/۳۸۲(**)

\*\* در سطح ۰/۰۱ معنادار است

همان‌طور که در جدول (۸) ملاحظه می‌شود با توجه به ضریب همبستگی پیرسون و سطح معناداری؛ فرض صفر رد و فرض پژوهش تأیید می‌گردد. بین خودکارآمدی با ابعاد انگیزه پیشرفت ورزشی (موفقیت، گروه‌گرایی، آمادگی، تخلیه انرژی، عوامل موقعیتی، بهبود مهارت، دوست‌یابی، تفریح و سرگرمی) در دانشجویان رشته تربیت‌بدنی دانشگاه آزاد کرج ارتباط مستقیم و معنی‌دار وجود دارد.

فرضیه دوم: بین خوش‌بینی با ابعاد انگیزه پیشرفت ورزشی (موفقیت، گروه‌گرایی، آمادگی، تخلیه انرژی، عوامل موقعیتی، بهبود مهارت، دوست‌یابی، تفریح و سرگرمی) در دانشجویان رشته تربیت‌بدنی دانشگاه آزاد کرج رابطه معنی‌داری وجود دارد.

جدول ۹. بین خوش بینی با ابعاد انگیزه پیشرفت ورزشی (موفقیت، گروه گرایی، آمادگی، تخلیه انرژی، عوامل موقعیتی، بهبود مهارت، دوست یابی، تفریح و سرگرمی) در دانشجویان رشته تربیت بدنی دانشگاه آزاد کرج رابطه معنی داری وجود دارد.

متغیر	ابعاد انگیزه پیشرفت	سطح معنی داری	ضریب همبستگی
خوش بینی	موفقیت	۰/۰۰۱	۰/۵۳۸(**)
	گروه گرایی	۰/۰۰۱	۰/۴۲۶(**)
	آمادگی	۰/۰۰۱	۰/۳۹۱(**)
	تخلیه انرژی	۰/۰۰۱	۰/۴۷۲(**)
	عوامل موقعیتی	۰/۱۹	۰/۲۷۱
	بهبود مهارت	۰/۱۵	۰/۲۱۳
	دوست یابی	۰/۰۰۱	۰/۴۳۸(**)
	تفریح و سرگرمی	۰/۰۰۱	۰/۵۷۶(**)

\*\* در سطح ۰/۰۱ معنادار است

همان طور که در جدول (۹) ملاحظه می شود با توجه به ضریب همبستگی پیرسون و سطح معناداری؛ فرض صفر رد و فرض پژوهش تأیید می گردد. بین خوش بینی با ابعاد انگیزه پیشرفت ورزشی (موفقیت، گروه گرایی، آمادگی، تخلیه انرژی، دوست یابی، تفریح و سرگرمی) در دانشجویان رشته تربیت بدنی دانشگاه آزاد کرج ارتباط مستقیم و معنی دار وجود دارد؛ اما بین خوش بینی و عوامل موقعیتی و بهبود مهارت ارتباط معنی داری یافت نشد. فرضیه سوم: بین خودکارآمدی و خوش بینی با انگیزه پیشرفت ورزشی در دانشجویان رشته تربیت بدنی دانشگاه آزاد کرج رابطه معنی داری وجود دارد.

جدول ۱۰. بین خودکارآمدی و خوش بینی با انگیزه پیشرفت ورزشی در دانشجویان رشته تربیت بدنی

متغیر	آماره	خوش بینی	انگیزه پیشرفت ورزشی
ضریب همبستگی پیرسون		۰/۴۴**	۰/۵۱**
خودکارآمدی	سطح معناداری	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱
	تعداد	۳۸۰	۳۸۰

\*\* در سطح ۰/۰۰۱ معنادار است.

همان‌طور که در جدول (۱۰) ملاحظه می‌شود با توجه به ضرایب همبستگی پیرسون و سطح معناداری؛ فرض صفر رد و فرض پژوهش تأیید می‌گردد؛ بنابراین بین خودکارآمدی و خوش‌بینی با انگیزه پیشرفت ورزشی در دانشجویان رشته تربیت‌بدنی ارتباط معنی‌دار و مستقیمی وجود دارد.

معادله رگرسیون فرضیه فوق نیز نشان داد که:

جدول ۱۱. پیش‌بینی انگیزه پیشرفت ورزشی توسط خودکارآمدی و خوش‌بینی

متغیرهای وارد شده به مدل	R	R <sup>2</sup>	F	سطح معناداری
خودکارآمدی	۰/۴۲۷	۰/۱۸۲	۱۱۴/۱۱۲	۰/۰۰۱
خوش‌بینی	۰/۴۲۳	۰/۱۷۸	۷۳/۲۶۷	۰/۰۰۱

یکی از مفروضاتی که در رگرسیون مدنظر قرار دارد استقلال خطاها (تفاوت میان مقادیر واقعی و مقادیر پیش‌بینی شده توسط معادله رگرسیون) از یکدیگر است که توسط آزمون دوربین واتسون در نرم‌افزار SPSS مشخص می‌شود. حد مطلوب برای نتیجه‌ی این آزمون بین ۱ تا ۳ است که در این پژوهش برابر با ۱/۱۷۳ به دست آمد.

جدول ۱۲. ضرایب پیش‌بینی انگیزه پیشرفت ورزشی توسط خودکارآمدی و خوش‌بینی

گام‌های رگرسیون	متغیرهای وارد شده به مدل	عرض از مبدأ	شیب خط رگرسیون	سطح معناداری
گام اول	خودکارآمدی	۰/۱۱۱	۰/۲۳۴	۰/۰۰۱
گام دوم	خوش‌بینی	۰/۰۰۴	۰/۲۱۷	۰/۰۰۱
		۰/۱۳۹	۰/۰۰۱	

با توجه به نتایج به دست آمده می‌توان بیان نمود که خودکارآمدی و خوش‌بینی پیش‌بینی کننده قوی‌تری برای انگیزه پیشرفت ورزشی است.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف کلی این پژوهش بررسی ارتباط بین خوش‌بینی و خودکارآمدی با ابعاد انگیزه پیشرفت ورزشی در دانشجویان رشته تربیت‌بدنی دانشگاه آزاد کرج بود. نوع پژوهش از نظر هدف کاربردی و بر اساس استراتژی در گروه همبستگی قرار می‌گیرد. جامعه آماری این

پژوهش را کلیه دانشجویان رشته تربیت‌بدنی دانشگاه آزاد کرج تشکیل دادند که طبق اعلام دانشکده تعداد دانشجویان ۱۲۵۰ نفر بود. طبق جدول مورگان ۳۸۰ نفر به‌عنوان نمونه آماری انتخاب شد و از پرسشنامه‌های تاب‌آوری در برابر آسیب مدسن (خرده‌مقیاس خوش‌بینی)، خودکارآمدی عمومی شرر و انگیزش پیشرفت ورزشکاران گیل استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که بین خودکارآمدی با ابعاد انگیزه پیشرفت ورزشی (موفقیت، گروه‌گرایی، آمادگی، تخلیه انرژی، عوامل موقعیتی، بهبود مهارت، دوست‌یابی، تفریح و سرگرمی) در دانشجویان رشته تربیت‌بدنی دانشگاه آزاد کرج ارتباط مستقیم و معنی‌دار وجود دارد. نتایج این پژوهش با پژوهش‌های منوچهری و همکاران (۱۳۹۵)، سلحشوری و قطنیان (۱۳۹۴)، عبدلی و همکاران (۱۳۹۳)، آلن و همکاران (۲۰۱۷)، میشیزاکی و همکاران (۲۰۱۷)، ادموند (۲۰۱۵) همسو بود. سلحشوری و قطنیان (۱۳۹۴) در پژوهشی به ارتباط میان پرخاشگری، احساس خودکارآمدی و عملکرد ورزشی پرداختند. نتایج نشان داد بین پرخاشگری و خودکارآمدی ورزشکاران در سطح آلفای ۰ درصد رابطه معناداری مشاهده می‌شود، ورزشکاران مقام اول دارای بالاترین میزان احساس خودسودمندی، ورزشکاران مقام دوم و سوم نیز دارای کمتری از این احساس هستند و ورزشکاران دارای مقام سوم دارای بالاترین میزان پرخاشگری هستند و ورزشکاران مقام دوم و اول به ترتیب دارای میزان کمتری از رفتارهای پرخاشگرانه هستند؛ زیرا باور خودکارآمدی بر گزینش اهداف چالش‌آور، میزان تلاش و کوشش در انجام وظایف، میزان استقامت و پشتکاری در رویارویی با مشکلات و میزان تحمل فشارها اثر می‌گذارد. احساس خودکارآمدی، افراد را قادر می‌سازد تا با استفاده از مهارت‌ها در برخورد با موانع، کارهای فوق‌العاده‌ای انجام دهند؛ بنابراین خودکارآمدی درک شده عاملی مهم برای انجام موفقیت‌آمیز عملکرد و مهارت‌های اساسی لازم برای انجام آن است. آلن و همکاران (۲۰۱۷) در پژوهشی با عنوان رابطه بین خودکارآمدی دختران ورزشکار با سطح انگیزه پیشرفت ورزشی آن‌ها گزارش دادند، بین خودکارآمدی (تلاش، ابتکار، پشتکار) و سطح انگیزه پیشرفت ورزشی همبستگی مثبت وجود دارد. در پیش‌بینی عملکرد ورزشی بر پایه انگیزه‌های ورزشی و اضطراب رقابتی تکواندوکاران عملکرد ورزشی تکواندوکاران با انگیزه‌های ورزشی و احساس مثبت فردی

ارتباط دارد. همچنین در گزارش‌های مختلف قبلی بر ارتباط مثبت بین احساس خودکارآمدی و انگیزه ورزشی تأکید شده است. بر اساس نظر «باندورا»، افراد نه توسط نیروهای درونی رانده می‌شوند، نه محرک‌های محیطی آن‌ها را به عمل سوق می‌دهند، بلکه کارکردهای روان‌شناختی، عملکرد، رفتار، محیط و محرک‌های آن را تعیین می‌کند (ماتنوی، ۲۰۱۵). ادموند (۲۰۱۵) در مطالعات خود دریافتند که میزان احساس خودکارآمدی مربیان و ورزشکاران بر عملکرد ورزشکار تأثیری معنادار دارد و نیز تیم‌هایی که از سطوح خودکارآمدی گروهی بالاتری برخوردار بودند، بازیکنانشان تلاش بیشتری برای دستیابی به موفقیت از خود نشان می‌دادند و در نتیجه از عملکرد بهتری برخوردار بودند. میشیزاکی و همکاران (۲۰۱۷) در پژوهشی با عنوان رابطه خودکارآمدی با انگیزش پیشرفت نوجوانان ورزشکار یافته بیان می‌کنند، امکان پیش‌بینی انگیزش پیشرفت بر اساس خودکارآمدی و در سطح ۰/۰۵ وجود دارد؛ بنابراین، با تجزیه و تحلیل داده‌ها می‌توان به این نتیجه رسید که رابطه معنادار و مثبت بین خودکارآمدی با انگیزش پیشرفت آزمودنی‌ها وجود دارد. براری و همکاران (۱۳۹۶) در پژوهشی با عنوان ارتباط بین خودکارآمدی و انگیزه پیشرفت ورزشی بیان داشتند که یافته‌ها نشان داد بین خودکارآمدی و ابعاد آن و انگیزه پیشرفت ورزشی زنان در فعالیت‌های بدنی رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد، به طوری که هرچه خودکارآمدی زنان بالاتر برود، انگیزه آن‌ها در فعالیت‌های بدنی نیز بیشتر می‌شود. افراد علاوه بر تفسیر نتایج اعمالشان، باورهای خودکارآمدیشان را از طریق تجربه جانشینی مشاهده اجرای اعمال دیگران شکل می‌دهند. این منابع اطلاعات از دستاوردهای عملکردی ضعیف‌تر است؛ اما وقتی که افراد از توانایی‌هایشان مطمئن نیستند یا وقتی که تجربه قبلی محدودی دارند، نسبت به آن حساس‌تر می‌شوند. تأثیرات مدل‌سازی به‌طور ویژه‌ای به این زمینه مربوط می‌شود، بخصوص زمانی که شخص در مورد انجام کاری تجربه قبلی کمی دارد. اگر مدل‌ها راه‌های بهتر انجام کارها را به افراد آموزش دهند، باین وجود حتی افراد باتجربه و خودکارآمد، خودکارآمدیشان را در سطح بالایی افزایش می‌دهند. تجربه جانشینی زمانی قدرتمند است که ناظران شباهت‌هایی را در بعضی ویژگی‌های مشاهده شونده ببینند.

همچنین نتایج این پژوهش نشان داد که بین خوش‌بینی با ابعاد انگیزه پیشرفت ورزشی (موفقیت، گروه‌گرایی، آمادگی، تخلیه انرژی، دوست‌یابی، تفریح و سرگرمی) در دانشجویان رشته تربیت‌بدنی دانشگاه آزاد کرج ارتباط مستقیم و معنی‌دار وجود دارد؛ اما بین خوش‌بینی و عوامل موقعیتی و بهبود مهارت ارتباط معنی‌داری یافت نشد.

نتایج این پژوهش نشان داد که بین خوش‌بینی با ابعاد انگیزه پیشرفت ورزشی (موفقیت، گروه‌گرایی، آمادگی، تخلیه انرژی، دوست‌یابی، تفریح و سرگرمی) در دانشجویان رشته تربیت‌بدنی دانشگاه آزاد کرج ارتباط مستقیم و معنی‌دار وجود دارد؛ اما بین خوش‌بینی و عوامل موقعیتی و بهبود مهارت ارتباط معنی‌داری یافت نشد. نتایج با یافته‌های پژوهش حامدی نسب و عسکری (۱۳۹۶)، جان بزرگی (۱۳۸۷)، ملکی و همکاران (۱۳۹۰)، وطن‌خواه و سامانی (۱۳۹۵)، فلتز (۲۰۱۵) همسو بود. نتایج پژوهش حامدی نسب و عسکری (۱۳۹۶) نشان داد که اثر مستقیم خوش‌بینی علمی دانش‌آموزان بر خودکارآمدی تحصیلی و انگیزه پیشرفت مثبت و معنادار بود. همچنین خوش‌بینی علمی دانش‌آموزان به واسطه خودکارآمدی تحصیلی اثر غیرمستقیمی بر انگیزه پیشرفت تحصیلی دارد. سبک انتسابی خوش‌بینانه (نسبت دادن موفقیت به خود ولی نسبت دادن شکست به علت بیرونی)، هیجان‌های مثبت مثل امید و غرور را بعد از موفقیت پرورش می‌دهد و از هیجان‌های منفی مثل ترس هنگام تنگنا و محمصه جلوگیری می‌کند؛ بنابراین، هنگامی که شرایط در خانه، محیط آموزشی، سالن ورزشی، محیط کار و محیط درمانی موجب عقاید توانایی زیاد، گرایش تسلط، انتظار موفقیت، ارزش قائل شدن برای پیشرفت و سبک انتسابی خوش‌بینانه می‌شود، این شرایط برای پرورش دادن نحوه تفکر و رفتار کردن پیشرفتی خاک حاصلخیز شناختی تأمین می‌کند. جان بزرگی (۱۳۸۷) نیز در پژوهش خود نشان داد که بین خوش‌بینی و انگیزه پیشرفت رابطه معناداری وجود دارد. فلتز (۲۰۱۵) در پژوهشی با عنوان پیش‌بینی خوش‌بینی دانش‌آموزان با توجه به ادراک آن‌ها از انتظارات معلم، نحوه تعامل معلم و خودکارآمدی گزارش کردند که خودکارآمدی می‌تواند نقش واسطه‌ای بین ابعاد تعامل معلم دانش‌آموز و همچنین انتظارات معلم و خوش‌بینی داشته باشد. در پایان نتایج فرضیه‌های این پژوهش نشان داد که بین خودکارآمدی و خوش‌بینی با انگیزه پیشرفت ورزشی در



دانشجویان رشته تربیت‌بدنی ارتباط معنی‌دار و مستقیمی وجود دارد و همچنین خودکارآمدی و خوش‌بینی پیش‌بینی‌کننده قوی برای انگیزه پیشرفت ورزشی است. راش (۲۰۱۷) در پژوهشی به بررسی رابطه خودکارآمدی با خوش‌بینی و موفقیت پرداخت. بین خودکارآمدی با خوش‌بینی و موفقیت رابطه معناداری وجود ندارد. هرچند خوش‌بینی زیاد، مزایای بی‌شماری برای ما به همراه می‌آورد اما ممکن است آمادگی ما را برای رویارویی با مسائل و رویدادهای واقعی در زندگی کاهش دهد. از این جهت لازم است خوش‌بینی زیاد با ارزیابی درست موقعیت و یا مسئله پیش‌آمده همراه باشد. ما برای اعتماد به یکدیگر به خوش‌بینی و دل‌شادی نیاز داریم اما خوش‌بینی بیش‌ازاندازه، ما را از واقعیت‌های زندگی دور خواهد کرد. سلحشوری و قطنیان (۱۳۹۴) در پژوهشی به ارتباط میان پرخاشگری، احساس خودکارآمدی و عملکرد ورزشی پرداختند. نتایج نشان داد بین پرخاشگری و خودکارآمدی ورزشکاران رابطه معناداری مشاهده می‌شود، ورزشکاران مقام اول دارای بالاترین میزان احساس خودسودمندی، ورزشکاران مقام دوم و سوم نیز دارای میزان کمتری از این احساس هستند و ورزشکاران دارای مقام سوم دارای بالاترین میزان پرخاشگری هستند و ورزشکاران مقام دوم و اول به ترتیب دارای میزان کمتری از رفتارهای پرخاشگرانه هستند. شخصیت افراد متفاوت است، توجه به پیچیدگی‌های ذهنی و روانی ورزشکاران این امکان برای مربیان و برگزارکنندگان مسابقات ورزشی فراهم می‌کند که در امر تعلیم و تربیت و اجرای هر چه بهتر مسابقات قدم بردارند و برخوردی مناسب در مقابل رفتارهای پرخاشگرانه از خود نشان دهند و در نهایت در جهت ارتقاء مهارت‌های ورزشکاران کوشش نمایند. یکی از مهم‌ترین دستاوردهای پژوهش حاضر توجه به هم‌بینی خودکارآمدی و خوش‌بینی در ارتقا انگیزه پیشرفت ورزشی است، به عبارت دیگر باورهای خودکارآمدی نقش مهمی در رشد انگیزش درونی دارد. این نیروی درونی وقتی رشد می‌یابد که تمایل برای دستیابی به این معیارها در فرد ایجاد شود و در صورت کسب نتیجه فرد به خودسنجی مثبتی دست پیدا می‌کند. این علاقه درونی موجب تلاش‌های فرد در طولانی‌مدت و بدون حضور پاداش‌های محیطی می‌شود. انگیزه پیشرفت در ابتدا تحت تأثیر تجارب فرد در خانواده است؛ اما پس از آنکه فرد چند سالی در محیط کسب تجربه کرد، موفقیت و انگیزش بر یکدیگر اثر

می‌گذارند. از سوی دیگر خوش‌بینی نیز موجب می‌گردد که افراد همواره در جهت رسیدن به اهداف موردنظرشان فعال و با انگیزه باشند و با افکار خود جهت دهنده مثبت، منابع درونی لازم جهت تحقق اهدافشان را به شکل صحیحی راهبری نمایند. (اسلامی و همکاران، ۱۳۹۵).

با توجه به نتایجی که از پژوهش حاصل شد و ارتباط بین میزان خودکارآمدی و خوش‌بینی با ابعاد انگیزه پیشرفت ورزشی دانشجویان تربیت‌بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، پیشنهاد می‌شود که با برگزاری کارگاه‌ها و برنامه‌ریزی برای بهبود خودکارآمدی دانشجویان تربیت‌بدنی نسبت به افزایش انگیزه پیشرفت ورزشی اقدام گردد. پیشنهاد می‌شود که در تدوین برنامه‌های ورزشی، خودکارآمدی دانشجویان در جهت نیل انگیزه‌های پیشرفت ورزشی مدنظر قرار گیرد تا با افزایش کیفیت و سطح آمادگی‌های روانی دانشجویان تربیت‌بدنی در تغییر و بهبود انگیزه‌های ورزش دانشجویان گام مؤثری برداشته شود. همچنین پیشنهاد می‌شود که با برقراری محیطی سالم و اعتماد ساز در دانشگاه نسبت به افزایش انگیزه پیشرفت ورزشی اقدام شود. در آخر پیشنهاد می‌شود با بهره‌گیری از روانشناسان ورزشی کارآموده به ارائه مشاوره با رویکردی خوش‌بینانه پرداخته شود تا انگیزه پیشرفت ورزشی ورزشکاران ارتقا یابد.

تنها محدودیتی که در این پژوهش وجود داشت افت تعداد مشارکت‌کنندگان بود، به‌عبارت‌دیگر حدود ۲۰ نفر پرسشنامه‌های خود را تحویل ندادند اما از آنجایی که از ابتدا ۱۰ درصد بیشتر از حجم نمونه‌ای که توسط جدول مورگان معین شده، به‌عنوان نمونه انتخاب شدند، عملاً محدودیت ویژه‌ای برای این پژوهش وجود نداشت.

## منابع

- آزادی، یدالله. (۱۳۹۴). *مهارت‌های زندگی راز موفقیت*. تهران: آزما
- اسلامی، محمدعلی؛ درتاج، فریبرز؛ سعدی پور، اسماعیل و دلاور، علی. (۱۳۹۵). مدل یابی علی‌اشتیاق تحصیلی بر مبنای منابع شخصی و منابع اجتماعی در دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه امیرکبیر تهران. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۷(۲۸)، ۱۳۴-۱۴۰.

- براتی بختیاری، سیامک. (۱۳۷۵). بررسی رابطه ساده و چندگانه متغیرهای عزت‌نفس و خودکارآمدی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان سال سوم نظام جدید متوسط شهرستان اهواز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. چاپ‌نشده. دانشگاه اهواز.
- براری، محمد؛ اسماعیلی، حسن؛ کوثری، زهرا (۱۳۹۶) ارتباط بین خودکارآمدی و انگیزه پیشرفت ورزشی، مطالعات زنان، ۲(۷)، ۴۵-۶۱.
- سلحشوری، فریده؛ قطنیان، سپیده. (۱۳۹۴). ارتباط میان پرخاشگری، احساس خودکارآمدی و عملکرد ورزشی، نخستین همایش ملی دستاوردهای جدید علمی در توسعه ورزش و تربیت بدنی.
- حامدی نسب، صادق و عسکری، علی. (۱۳۹۶). بررسی رابطه خوش‌بینی علمی و انگیزه پیشرفت با توجه به نقش واسطه‌گری خودکارآمدی تحصیلی. آموزش و یادگیری. در دست چاپ.
- جان بزرگی، مسعود. (۱۳۸۷). بررسی رابطه میان انگیزه پیشرفت و خوش‌بینی. روان‌شناسی در تعامل با دین، ۱(۲)، ۱۰۶.
- عبدلی، بهروز؛ فارسی، علیرضا؛ علیخانی، علی و ملکشاهی، مریم. (۱۳۹۳). ارتباط خودکارآمدی و هوش هیجانی با عملکرد مردان گلبالیست لیگ برتر. مطالعات روان‌شناسی ورزشی، ۲(۵)، ۹۴-۱۰۳.
- فلسفی نژاد، محمدرضا؛ عزیزی ابرقویی، محسن؛ ابراهیمی قوام، صغرا و درتاج، فریبرز. (۱۳۹۴). تدوین مدل علی فرسودگی تحصیلی با توجه به نقش واسطه‌ای خودکارآمدی در دانشجویان دوره‌ی کارشناسی. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۶(۲۴)، ۲-۶.
- فولادیان، جواد؛ فارسی، علیرضا و عطارزاده حسینی، سید علیرضا (۱۳۸۸). اعتبار و پایایی نسخه فارسی پرسشنامه‌های ادراک موفقیت کودکان و بزرگسالان. پژوهش در علوم ورزشی، ۲۳، ۱۰۶-۹۱.

فولاد چنگ، محبوبه. (۱۳۸۲). بررسی باورهای خودکارآمدی دختران دانش‌آموز استان فارس و ارائه راهکارهای مناسب. به سفارش کارشناسی امور بانوان سازمان آموزش و پرورش فارس.

قدرت نما، اکبر؛ حیدری نژاد، صدیقه (۱۳۹۲). رابطه انگیزه مشارکت ورزشی با میزان فعالیت بدنی دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز. *مطالعات مدیریت ورزشی*، ۱۸(۲)، ۱۸۹-۲.

اعرابیان، اقدس؛ خداپناهی، محمدکریم؛ حیدری، محمود؛ صالح صدق پور، بهرام. (۱۳۸۳). بررسی رابطه باورهای خودکارآمدی و سلامت روان و موفقیت تحصیلی دانش‌جویان. *انجمن ایرانی روانشناسی*، ۸(۴)، ۳۶۰-۳۷۱.

ملکی، بهنام و حسنی، محمود (۱۳۹۰). بررسی رابطه عزت‌نفس و انگیزش پیشرفت در ورزشکاران موفق و ناموفق استان آذربایجان غربی. *پژوهش در علوم توان‌بخشی*، ۲(۴)، ۲۵-۴۱.

منوچهری، جاسم؛ تجاری، فرشاد و سمیعی، سهیل. (۱۳۹۵). مدل ساختاری ارتباط بین خودکارآمدی مریبان، خودکارآمدی جسمانی و لذت‌بخشی فعالیت بدنی دانش‌آموزان از درس تربیت‌بدنی. *مدیریت ورزشی*، ۳(۱)، ۱۰۳-۱۲۰.

وطن‌خواه، محمد و سامانی، سیامک (۱۳۹۵). رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی و هدف‌های پیشرفت با نقش واسطه‌ای انگیزه پیشرفت در ورزشکاران حرفه‌ای. *روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۷(۲۴)، ۱۰۳-۱۲۶.

Allen, G. G., Tresize, D. C., & Balague, G. (2017). Achievement goals in sport: the development and validation of the perception of success Questionnaire. *Journal of Sports Science*, 16, 337-347.

Edmonds, W. (2015). The Role of Collective Efficacy in Adventure Racing Teams, Small Group Research. *Thousand Oaks*, 40(2), 163-175.

Elliot, A. J. (1997). Integrating The classic and contemporary approaches to achievement motivation: A hierarchical model of approach and avoidance achievement goals. *Educational Psychologist*, 34, 169-189.

Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2015). Effects of self-efficacy on physical activity enjoyment in college-aged women. *International Journal of Behavioral Medicine*, 14(2), 92-96.

- Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2014). The Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART ° Q): Development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 14, 245-257.
- Karen, L., Rutler, B., & Smitt, H. (2014). The effects of gender of grade level on the motivational n of achievement. *Journal of Family and Consumer Sciences Education*, 23(2), 19-26.
- Kalaja, S., Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Watt, A. (2010). The role of gender, enjoyment, perceived competence, and fundamental movement skills as correlates of the physical activity engagement of finnish physical education students. *Scandinavian Sport Studies Forum*, 1, 69-87.
- Kendzierski, D., & DeCarlo, K. J. (1991). Physical activity enjoyment scale: Two validation studies. *Journal of sport and exercise psychology*, 13(1), 50-64.
- Lent, R. W., do Céu Taveira, M., Sheu, H. B., & Singley, D. (2009). Social cognitive predictors of academic adjustment and life satisfaction in Portuguese college students: A longitudinal analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 74(2), 190-198.
- Ruhland, D., Gold, M., & Feld, S. (1978). Role problems and the relationship of achievement motivation to scholastic performance. *Journal of Educational Psychology*, 70(6), 950-959.
- Myers, N. D., Feltz, D. L., Maier, K. S., Wolfe, E. W., & Reckase, M. D. (2006). Athletes' evaluations of their head coach's coaching competency. *Research quarterly for exercise and sport*, 77(1), 111-121.
- Macdonald, D. J. (2010). *The role of enjoyment, motivational climate, and coach training in promoting the positive development of young athletes*. A thesis submitted to the School of Kinesiology and Health Studies in conformity with the requirements for the degree of Doctor of Philosophy Queen s University Kingston, Ontario, Canada. 88-93.
- Malete, L. (2006). Goal Orientations, Sport Ability, Perceived Parental Influences and Youths' Enjoyment of Sport and Physical Activity in Botswana. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 18(2), 89-107.
- poul, S., Paull, G., Pensgaard, A., Hoegmo, P., & Riise, H. (2012). *Coach-athlete relationship*. In J. Taylor & G. Wilson (Eds.), *Applying sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetic. pp. 153-170.
- Price, N., Morrison, N., & Arnold, S. (2010). Life out of the limelight: Understanding the non-sporting pursuits of elite athletes. *The international journal of sport and society*, 1(3), 69-79.
- Heuzé, J. P., Bosselut, G., & Thomas, J. P. (2007). Should the coaches of elite female handball teams focus on collective efficacy or group cohesion?. *The Sport Psychologist*, 21(4), 383-399.

- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Lobel, M., & Simons, J. P. (1993). Sources of enjoyment for youth sport athletes. *Pediatric exercise science*, 5(3), 275-285.
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Simons, J. P., Schmidt, G. W., & Keeler, B. (1993). An introduction to the sport commitment model. *Journal of sport and exercise psychology*, 15(1), 1-15.
- Shaffer, D. R., & Wittes, E. (2006). Women's precollege sports participation, enjoyment of sports, and self-esteem. *Sex Roles*, 55(3-4), 225-232.
- Srivastava, S., McGonigal, K. M., Richards, J. M., Butler, E. A., & Gross, J. J. (2006). Optimism in close relationships: How seeing things in a positive light makes them so. *Journal of personality and social psychology*, 91(1), 143-153.

