

مقایسه عوامل انگیزشی مشارکت منظم دانشجویان در فعالیتهای بدنی (به تفکیک جنسیت و خودکارآمدی)

دکتر محمد علی قره^۱، محمد حسن توکلی^۲، جعفر محمدی^۳، زهرا عرب نرملی^۴

۱. استادیار دانشگاه پیام نور

۲. کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه بیرجند

۳ و ۴. کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه فردوسی مشهد

تاریخ پذیرش مقاله: ۸۸/۵/۱۹

تاریخ دریافت مقاله: ۸۷/۸/۲۰

چکیده

هدف از انجام این پژوهش، مقایسه عوامل انگیزشی مشارکت منظم دانشجویان در فعالیتهای بدنی به تفکیک جنسیت و خودکارآمدی تمرینی بوده است. به همین منظور، پرسشنامه انگیزه مشارکت (گیل و همکاران، ۱۹۸۳) و خودکارآمدی تمرینی به طور تصادفی در اختیار تعداد ۱۸۷ دانشجو غیر تربیت بدنی دانشگاه فردوسی مشهد (۱۰۰ دانشجوی پسر و ۸۷ دانشجوی دختر) که دارای فعالیت بدنی منظم برای مدت بیشتر از ۶ ماه بودند، قرار گرفت. روایی محتوایی پرسشنامه-ها توسط متخصصان و ثبات درونی مقیاسهای انگیزه مشارکت و خودکارآمدی تمرینی به ترتیب با آلفای کرونباخ ۰/۹۲ و ۰/۷۲ مورد تأیید قرار گرفتند. دادههای به دست آمده به کمک آزمونهای کولموگروف-اسمیرنف، یومان-ویتنی و کروسکال-والیس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافتهها نشان می دهند، بین برخی از عوامل انگیزه مشارکت ورزشی دانشجویان دارای فعالیت بدنی منظم،

مانند همراهی با گروه، آمادگی، رهایی انرژی، عوامل موقعیتی، توسعه مهارت و تفریح به تفکیک خودکارآمدی تمرینی بالا، پائین و متوسط تفاوت معنی دار وجود دارد ($P < 0/05$). بر پایه یافته‌ها، تداوم مشارکت ورزشی تحت شرایط مختلف با هر سطحی از مهارت، با برخی از عوامل انگیزشی مشارکت ورزشی دانشجویان به ویژه عوامل انگیزش درونی مرتبط است.

کلیدواژه‌های فارسی: فعالیت بدنی، انگیزه مشارکت، خودکارآمدی تمرینی، دانشجویان.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی



پروہشگاہ علوم انسانی و مطالعات فرہنگی
پرتال جامع علوم انسانی

مقدمه

داشتن تمرین منظم به عنوان یک عامل اساسی در حفظ سلامت جسمانی و روانی محسوب می‌شود (۱، ۲). علی‌رغم وجود و تأیید چنین یافته‌ای، هنوز بسیاری از جوامع با نبود و یا کمبود فعالیت بدنی در اقشار مختلف خود مواجه بوده‌اند و این در حالی است که یافته‌های اخیر در مورد کشور ایران نیز اشاره به این امر دارد که تنها ۵ درصد از مردم کشورمان به طور منظم در فعالیت‌های ورزش همگانی شرکت می‌کنند (۳).

در میان تئوری‌های اندکی که علل گرایش افراد به تمرین و فعالیت بدنی را مورد بررسی قرار داده‌اند (۴)، تئوری شناختی اجتماعی باندورا^۱ (۱۹۹۷) به توضیح چگونگی سازگاری و حفظ فعالیت بدنی به عنوان بخش قابل توجهی از سبک زندگی پرداخته است و از حفظ رفتار تمرینی به عنوان عاملی کلیدی در این راستا یاد می‌کند (۵). بر اساس این تئوری، تغییر رفتار و حفظ آن تابعی از

^۱. Bandura

انتظارات فرد درباره توانایی خود در انجام یک رفتار معین (خودکارآمدی یا انتظار کارآمدی) و انتظارات مربوط به نتیجه حاصل از انجام آن رفتار (انتظارات نتیجه) است (۶). سازه کلیدی در این تئوری، خودکارآمدی^۱ است که به توضیح چگونگی ادراکات فرد از توانایی تغییر رفتار، سطح انگیزختگی، الگوهای فکری و عکس‌العمل‌های احساسی پرداخته است (۷) و از چهار منبع اولیه پیشرفت‌های اجرا، تشویق کلامی یا دلگرمی از طرف دیگران، الگوسازی اجتماعی یا تجربیات جایگزینی و همچنین نشانه‌ها یا حالات فیزیکی نشأت می‌گیرد (۶). در حال حاضر، بسیاری از مدل‌های ادراکی رفتار مرتبط با سلامتی، خودکارآمدی را به عنوان یک عامل اثرگذار بر پذیرش، حفظ و تغییر رفتار مرتبط با طیف وسیعی از رفتارهای بهبود سلامتی مانند پرداختن به فعالیت بدنی منظم در نظر می‌گیرند (۷، ۸). در این راستا، خودکارآمدی تمرینی به باورها یا قضاوت‌های فرد نسبت

^۱. Self-Efficacy

به توانائی‌های خود در انجام و حفظ فعالیت بدنی منظم اشاره دارد. بر اساس نظریه شناختی اجتماعی، الگوی علی سه جانبه رفتار، محیط و فرد، به ارتباط متقابل بین رفتار، اثرات محیطی و عوامل فردی (شناختی، عاطفی و بیولوژیک) که به ادراک فرد برای توصیف کارکردهای روان‌شناختی مرتبط با ورزش و فعالیت بدنی اشاره دارد، تأکید می‌کند (۹). به عبارت دیگر، خودکارآمدی درک شده تمرینی بدین معنی است که فرد به این باور رسیده است که می‌تواند در شرایط مختلف با هر سطحی از مهارت، مشارکت ورزشی خود را به نحو احسن ادامه دهد. بر پایه تحقیقات انجام شده، پنجاه درصد از افرادی که یک برنامه آمادگی و یا تمرینی سازمان‌یافته و منظم را آغاز می‌کنند، طی مدت ۶ ماه از برنامه خارج می‌شوند (۱۰، ۱۱). پژوهش‌های انجام شده چنین استنباط می‌شود که تمایل به داشتن فعالیت بدنی منظم و فراهم بودن شرایط محیطی، تنها پیش شرط‌های لازم برای انجام و تداوم مشارکت ورزشی نیستند، بلکه نظام

خودکنترل و خود تنظیم حاکم بر احساسات و رفتارهای فرد (فرایند شناختی) است که او را در انتخاب تصمیمات صحیح و با ثبات یاری می‌کند (۶) و تحمل ابهام در افراد را کاهش می‌دهد (۱۲). از این رو می‌توان افزایش خودکارآمدی را دلیلی بر افزایش انگیزه دانشجویان در پرداختن به فعالیت بدنی منظم دانست و چنین استنباط کرد که خودکارآمدی، خود به عنوان متغیری انگیزشی با دلایل مشارکت، رفتار تمرینی و حتی محیط و محرکات اطراف فرد مرتبط است (۱۳، ۱۴).

انگیزش - متغیر مهم دیگری که در این پژوهش مورد توجه قرار گرفته است - به همراه شکل کاربردی و شناخته شده اعتماد، سازه‌ای را تشکیل می‌دهند که دستیابی فرد به یک رفتار تمرینی منظم و در ادامه عملکرد وی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. پژوهشگران بر این باورند که این دو عامل، دارای نقش بسزایی در پرداختن افراد به فعالیت بدنی و حفظ آن هستند. بر پایه نظریه ارزش - انتظار، انگیزش برآیند باورهای افراد درباره

نتایج احتمالی و همچنین کنش و ارزشی است که برای آن نتایج قائل هستند (۱۵). به عبارت دیگر، افراد زمانی برای انجام تکلیف برانگیخته می‌شوند که نتیجه مورد انتظار برای آنها با ارزش باشد، اما هنگامی که نتایج برایشان ارزشی نداشته باشد، برای انجام تکالیف آمادگی کمتری دارند. پژوهشگران بر انتظار نتیجه‌ای که بر انگیزش و پیش‌بینی رفتار اثر می‌گذارد، تأکید دارند (۱۶).

میلر^۱ و همکاران (۱۹۹۲) اظهار داشتند که میان انگیزه مشارکت افراد در فعالیتهای ورزشی به تفکیک خودکارآمدی بالا، پائین و متوسط تفاوت معنی‌دار وجود ندارد (۱۷). شاپیرو^۲ (۲۰۰۶) از ترکیب انگیزه مشارکت و خودکارآمدی به عنوان سازه‌ای فراانگیزشی^۳ یاد می‌کند که می‌تواند احتمال ایجاد و حفظ فعالیتهای چالش برانگیز و خسته‌کننده ورزشی را با احتمال بیشتری پیش-

^۱. Miller et al.

^۲. Shapiro

^۳. Metamotivational

بینی نماید. بر اساس یافته‌های وی، این ابعاد فراانگیزی می‌توانند برون داده‌های عملکرد افراد را به طور معنی‌داری تحت تأثیر قرار دهند (۱۸). سارا کولاگلو و دینکر^۱ (۲۰۰۹) در پژوهش خود به وجود رابطه معنی‌دار میان خودکارآمدی و انگیزش اشاره کرده (۱۹) و این در حالی است که گومز^۲ و همکاران (۲۰۰۷) بر وجود رابطه میان خودکارآمدی با افزایش تناوب و انگیزه مشارکت در برنامه‌های ورزشی مانند کوهنوردی تأکید می‌ورزند (۲۰). بوزوئیان^۳ و همکاران (۱۹۹۴) دریافتند دانشجویان دختری که از خودکارآمدی بالاتری برخوردار هستند، ارزش بیشتری برای انگیزه مشارکت مربوط به رهایی انرژی قائل بوده‌اند و بعد از فعالیت بدنی، احساس سرزندگی بیشتری را نسبت به دانشجویان با خودکارآمدی پایین‌تر تجربه می‌کنند (۲۱). بر اساس یافته‌های گائو^۴ و همکاران (۲۰۰۸)، دانشجویان دختر در مقایسه با

^۱. Saracolaglu & Dincer

^۲. Gomez et al.

^۳. Bozoian et al.

^۴. Gao et al.

دانشجویان پسر، از باورهای خودکارآمدی انتظار و تکلیف کمتری جهت مشارکت در فعالیتهای بدنی منظم برخوردارند، ضمن اینکه محتوای ورزش و تربیت بدنی به طور مشخصی باورهای انگیزشی دانشجویان را تحت تأثیر قرار می‌دهد (۲۲). به طور کلی، بر مبنای نظر فاکت^۱ و همکاران (۲۰۰۹) انگیزه افراد برای شرکت در برنامه‌های فراغتی به نسبت خودکارآمدی آنان تغییر کرده و این در حالی است که عوامل انگیزه درونی در این زمینه از اهمیت بیشتری برخوردار هستند (۲۳). بر پایه تحقیقات هانگ و یی^۲ (۲۰۰۲)، متغیرهای لذت‌جویی و موفقیت از جمله انگیزه‌های هستند که در کنار خودکارآمدی می‌توانند ثبات رفتار را تضمین کنند (۲۴). به طور کلی، پژوهش حاضر در نظر دارد به این سؤالات پاسخ دهد که خودکارآمدی تمرینی و رتبه‌بندی عوامل انگیزه مشارکت منظم دانشجویان در فعالیتهای بدنی چگونه بوده است و

^۱. Fawcett et al.

^۲. Hwang & Yi

آیا بین این عوامل به تفکیک جنسیت و خودکارآمدی تمرینی بالا، پائین و متوسط تفاوتی وجود دارد یا خیر؟

روش‌شناسی

روش پژوهش و ابزار گردآوری اطلاعات

پژوهش حاضر از نوع تحقیقات علی-مقایسه‌ای است. به منظور دستیابی به اهداف پژوهش از دو مقیاس انگیزش مشارکت ورزشی و خودکارآمدی تمرینی و یک پرسشنامه محقق ساخته برای جمع‌آوری اطلاعات جمعیت شناختی جنسیت، سن، مقطع تحصیلی، سال ورود به دانشگاه و همچنین رشته تحصیلی استفاده شده است.

مقیاس انگیزه مشارکت ورزشی: پرسشنامه ۳۰ گزینه‌ای انگیزه مشارکت ورزشی گیل^۱ و همکاران (۱۹۸۳) که عوامل انگیزشی مؤثر بر مشارکت ورزشی دانشجویان را بر پایه هشت عامل تفریح و سرگرمی،

^۱. Gill et al.

دوست‌یابی، بهبود و توسعه مهارت، عوامل موقعیتی، رهایی انرژی، آمادگی، جو گروهی و موفقیت، از طریق یک مقیاس لیکرت سه سطحی (خیلی مهم=۳، تا اندازه-ای مهم=۲ و بدون اهمیت=۱) مورد ارزیابی قرار داد (۲۵)، پرسشنامه مذکور توسط فولادیان و همکاران (۱۳۸۶) مورد استفاده و اعتباریابی قرار گرفته (۲۶). ضمن اینکه پایایی این ابزار در تحقیق حاضر نیز با آلفای کرونباخ ۰/۹۲ تأیید شده است.

مقیاس خودکارآمدی تمرینی: مقیاس ۷ گزینه‌ای خودکارآمدی تمرینی مک‌آلی^۱ (۱۹۹۳) که برای اولین بار در ایران مورد استفاده قرار می‌گرفت (۲۷)، بر اساس مقیاسی ده ارزشی (۰ تا ۱۰۰) خودکارآمدی تمرینی آزمودنی‌ها را اندازه‌گیری کرد. این ابزار توسط محقق و تعدادی از استادان مجرب به طور جداگانه ترجمه شد و بعد از برگردان مجدد، محتوای آن مورد تأیید قرار گرفت.

^۱ . McAuley

ثبات درونی مقیاس در یک مطالعه مقدماتی با آلفای کرونباخ $\alpha=0/72$ تعیین شد.

جامعه و نمونه آماری

نمونه نهایی پژوهش تعداد ۱۸۷ نفر (۱۰۰ دانشجوی پسر و ۸۷ دانشجوی دختر) بودند که از میان جامعه آماری دانشجویان غیر تربیت بدنی و فعال دانشگاه فردوسی مشهد که دارای فعالیت بدنی منظم (سه جلسه فعالیت بدنی در هفته و هر جلسه بیشتر از ۲۰ دقیقه) برای مدت بیشتر از ۶ ماه بودند، به روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند و پرسشنامه‌های مذکور در اختیار آنان قرار گرفت.

روش‌های آماری

از آزمون کلوموگروف-اسمیرنف به منظور تعیین نرمال بودن داده‌ها استفاده شد که با توجه به نرمال نبودن آنها، آمار غیر پارامتریک مورد استفاده قرار گرفت. از آزمون فریدمن به منظور رتبه‌بندی عوامل انگیزش مشارکت، مان‌ویتنی برای مقایسه عوامل به تفکیک جنسیت و

کروسکال والیس به منظور مقایسه آنها به تفکیک خودکارآمدی تمرینی (بالا، متوسط و پائین) در سطح معنی داری $P < 0/05$ استفاده شد.

نتایج

براساس یافته‌ها؛ عوامل موقعیتی ($3/06 \pm 1$)، موفقیت ($3/04 \pm 0/96$)، دوست‌یابی ($2/99 \pm 0/92$)، رهایی انرژی ($2/86 \pm 0/81$)، همراهی با گروه ($2/76 \pm 1/09$)، بهبود و توسعه مهارت ($2/63 \pm 0/93$)، کسب آمادگی ($2/47 \pm 0/82$) و تفریح و سرگرمی ($2/31 \pm 0/67$) به ترتیب، علل انگیزشی مؤثر بر مشارکت ورزشی دانشجویان را تشکیل می‌دهند. ضمن اینکه، میانگین نمره خودکارآمدی دانشجویان پسر $379/50 \pm 113/08$ و دانشجویان دختر $405/40 \pm 122/06$ به دست آمد. جدول شماره ۱، آماره‌های توصیفی مربوط به میانگین خودکارآمدی تمرینی آزمودنی‌ها به تفکیک جنسیت را نشان می‌دهد.

جدول ۱. میانگین خودکارآمدی تمرینی دانشجویان به تفکیک جنسیت و سطوح خودکارآمدی

بالا		متوسط		پائین		خودکارآمدی تمرینی
پسر	دختر	پسر	دختر	پسر	دختر	جنسیت
۱۴	۲۱	۵۶	۴۷	۳۰	۱۹	فراوانی
۳۵		۱۰۳		۴۹		فراوانی کل
۵۶۵/۰۰	۵۶۱/۴۳	۴۰۲/۶۸	۴۰۲/۵۵	۲۴۹/۶۷	۲۴۰/۰۰	میانگین خودکارآمدی
۵۳/۱۶	۴۵/۷۴	۵۱/۸۵	۵۸/۶۶	۴۶/۹۳	۵۲/۵۹	انحراف استاندارد
۵۶۲/۸۶		۴۰۲/۶۲		۲۴۵/۹۲		خودکارآمدی کل
۴۸/۱۱		۵۴/۷۸		۴۸/۹۰		انحراف استاندارد کل

با توجه به نتایج آزمون فریدمن، وجود تفاوت رتبه میان عوامل مؤثر بر مشارکت ورزشی و قابلیت رتبه‌بندی این عوامل مورد تأیید گرفت، که میانگین رتبه آنها به تفکیک در جدول شماره ۲ گزارش شده است.

جدول ۲. آماره‌های آزمون فریدمن و رتبه‌بندی عوامل انگیزه مشارکت ورزشی آزمودنی‌ها به تفکیک خودکارآمدی تمرینی

خودکارآمدی تمرینی						آماره
بالا		متوسط		پائین		
۵۶/۷۷۲		۱۱۲/۳۰۷		۴۴/۲۸۱		X^2
۰/۰۰۱		۰/۰۰۱		۰/۰۰۱		سطح معنی‌داری
میانگین رتبه	متغیر	میانگین رتبه	متغیر	میانگین رتبه	متغیر	عوامل انگیزشی
۶/۱۰	موفقیت	۵/۴۹	موفقیت	۵/۸۴	موفقیت	رتبه اول
۵/۶۴	دوست‌یابی	۵/۳۵	موفقیت	۵/۰۶	موفقیت	رتبه دوم
۴/۸۰	موفقیت	۵/۲۸	دوست‌یابی	۴/۸۰	جو گروهی	رتبه سوم
۴/۵۹	انرژی	۵/۰۴	انرژی	۴/۸۱	دوست‌یابی	رتبه چهارم
۴/۵۳	جو گروهی	۴/۱۴	جو گروهی	۴/۵۱	انرژی	رتبه پنجم
۴/۰۱	مهارت	۳/۹۷	مهارت	۴/۰۰	مهارت	رتبه ششم
۳/۱۹	تفریح	۳/۶۰	آمادگی	۳/۹۰	آمادگی	رتبه هفتم
۳/۱۴	آمادگی	۳/۱۳	تفریح	۳/۰۷	تفریح	رتبه هشتم

نتایج آزمون کروسکال والیس در تحلیل تفاوت بین عوامل انگیزه مشارکت ورزشی دانشجویان دارای فعالیت بدنی منظم به تفکیک خودکارآمدی تمرینی بالا، پائین و متوسط نشان داد که بین برخی از عوامل انگیزه مشارکت ورزشی دانشجویان دارای فعالیت بدنی منظم مانند: همراهی با گروه ($x^2=9/171$ ، $p=0/010$)، آمادگی ($x^2=6/086$)، رهایی انرژی ($x^2=17/200$ ، $p=0/001$)، عوامل موقعیتی ($x^2=12/403$ ، $p=0/002$)، بهبود و توسعه مهارت ($x^2=8/555$ ، $p=0/014$) و تفریح و سرگرمی ($x^2=10/601$ ، $p=0/005$) تفاوت معنی دار وجود دارد. نتایج آزمون یومان ویتنی در مقایسه این عوامل به تفکیک جنسیت؛ به جز عامل دوست‌یابی، بیانگر تفاوت معنی دار بین سایر عوامل انگیزه مشارکت ورزشی آزمودنی‌ها بوده ($p < 0/05$)، ضمن اینکه دانشجویان پسر نمرات بالاتری در این رابطه کسب کرده‌اند. این در حالی است که بین خودکارآمدی تمرینی آزمودنی‌ها به تفکیک جنسیت تفاوت معنی‌داری مشاهده نمی‌شود ($z=-1/577$)

جدول شماره ۳، آماره‌های مربوط به آزمون یومان‌ویتنی را به تفکیک متغیرها نشان می‌دهد. ($P=0/115$)

جدول ۳. آماره‌های مربوط به آزمون یومان‌ویتنی به تفکیک متغیرها

متغیرها	جنسیت	میانگین	Z	سطح معنی‌داری
موقعیت	پسر	۱۰۷/۵۰	-۳/۷۰۳	۰/۰۰۱
	دختر	۷۸/۴۸		
موفقیت	پسر	۱۰۰/۶۶	-۲/۰۷۴	۰/۰۳۸
	دختر	۸۴/۳۷		
گروه	پسر	۱۰۴/۰۳	-۲/۷۸۶	۰/۰۰۵
	دختر	۸۲/۴۷		
دوست‌یابی	پسر	۹۷/۵۸	-۰/۹۸۰	۰/۳۲۷
	دختر	۸۹/۸۸		
انرژی	پسر	۱۰۳/۱۱	-۴/۳۷۵	۰/۰۰۱
	دختر	۸۳/۵۳		
مهارت	پسر	۱۰۵/۰۰	-۳/۰۵۵	۰/۰۰۲
	دختر	۸۱/۳۵		
آمادگی	پسر	۱۰۳/۱۱	-۲/۵۴۹	۰/۰۰۱
	دختر	۸۳/۵۳		
تفریح و سرگرمی	پسر	۱۰۴/۴۷	-۲/۹۶۴	۰/۰۰۳
	دختر	۸۱/۹۷		
خودکارآمدی	پسر	۸۸/۱۸	-۱/۵۷۷	۰/۱۱۵
	دختر	۱۰۰/۹۶		

بحث و نتیجه‌گیری

بر پایه یافته‌ها، انگیزه مشارکت ورزشی آزمودنی‌ها که همگی از فعالیت بدنی منظم برخوردار هستند، به تفکیک سطوح خودکارآمدی تمرینی (بالا، متوسط و پائین) تغییر

کرده است و همین امر لزوم توجه به مکانیسم‌های درگیر در حفظ فعالیت بدنی منظم را یادآور می‌شود. برای دانشجویانی که از خودکارآمدی تمرینی پائین و متوسطی برخوردار هستند، شرکت در فعالیت‌های بدنی به دلیل عوامل موقعیتی مانند والدین، مربیان، تجهیزات و امکانات از اهمیت بیشتری برخوردار بوده و این در حالی است که برای دانشجویان فعال با خودکارآمدی تمرینی بالا، انگیزه موفقیت که بر اساس باورهایی چون احساس پیروزی، کمال‌طلبی و حس مهم بودن شکل می‌گیرد، اولویت بالاتری را به خود اختصاص می‌دهد. بر همین اساس، تحقیق حاضر فرضیه مربوط به بالا بودن اهمیت عوامل انگیزش درونی در افراد با خودکارآمدی بالا را مورد تأیید قرار می‌دهد و با نتایج تحقیق فاکت و همکاران (۲۰۰۹) همخوانی دارد (۲۳). به طور کلی چنین به نظر می‌رسد که متفاوت بودن انگیزه مشارکت ورزشی می‌تواند یکی از دلایل متفاوت بودن سطح خودکارآمدی تمرینی و در ادامه آن مشارکت منظم در

فعالیت بدنی باشد که البته بیان دقیق‌تر این یافته، لزوم انجام تحقیقات مداخله‌ای در این راستا را یادآور می‌شود. یافته اخیر با نتایج تحقیقات میلر و همکاران (۱۹۹۹)، شاپیرو (۲۰۰۶)، ساراکولاگلو و دینکر (۲۰۰۹) همخوانی دارد (۱۷، ۱۸، ۱۹).

همان‌طور که یافته‌ها نشان می‌دهند، هم‌زمان با افزایش خودکارآمدی تمرینی در آزمودنی‌ها، پرداختن به فعالیت بدنی منظم با انگیزه‌های دوست‌یابی، رهایی انرژی و تفریح و سرگرمی افزایش، و به دلایل حضور یافتن در جو گروهی و همچنین عوامل موقعیتی کاهش می‌یابد که این یافته در مورد متغیر رهایی انرژی با نتایج تحقیق بوزوئیان و همکاران (۱۹۹۴) همخوانی دارد (۲۱). از دلایل به دست آمدن این یافته که با نتایج تحقیق هانگ و یی (۲۰۰۲) همخوانی دارد، می‌توان به آگاهی و شناخت نسبی آزمودنی‌ها نسبت به پیامدهای مثبت رفتار تمرینی منظم خود اشاره کرد که تداوم مشاهده این پیامدهای مثبت (انگیزه‌های موفقیت، رهایی انرژی)، تداوم تأیید

این رفتار از سوی دیگران (انگیزه‌های دوست‌یابی و عوامل موقعیتی) که صرفاً به حضور در جوّ گروهی محدود نمی‌شود و در نهایت توأم شدن این رفتار با تفریح و شادمانی، موجبات حفظ فعالیت بدنی منظم در هر دو سوی باورهای ذهنی و رفتارهای عینی را منجر می‌شود (۲۴).

بر پایه یافته‌ها، میانگین نمره خودکارآمدی تمرینی دانشجویانی که همگی دارای فعالیت بدنی منظم هستند در حد متوسطی بوده و این امر نشان می‌دهد که باورهای دانشجویان نسبت به توانائی‌های خود برای انجام فعالیت بدنی منظم، در حد متوسط قرار دارد. در همین راستا، چنین به نظر می‌رسد که تمایل به داشتن فعالیت بدنی منظم و فراهم بودن شرایط محیطی، تنها پیش شرط‌های لازم برای انجام و تداوم مشارکت ورزشی نیستند، بلکه نظام خودکنترل و خودتنظیم حاکم بر احساسات و رفتارهای فرد (فرایند شناختی) و همچنین متفاوت بودن انگیزه‌های مشارکت (فرایند روانی اجتماعی) است که فرد

را در انتخاب تصمیمات صحیح و با ثبات یاری می‌سازد (۱۲) و تحمل ابهام در وی را کاهش می‌دهد (۶).

بر پایه یافته‌ها، بین انگیزه‌های مشارکت ورزشی آزمودنی‌ها به تفکیک جنسیت تفاوت معنی‌دار مشاهده شد که این امر می‌تواند ناشی از نقطه اثر متفاوت شناختی، عاطفی، اجتماعی، روانی و فیزیولوژیک پرداختن به فعالیت بدنی منظم در دانشجویان دختر و پسر باشد. با این حال، بین خودکارآمدی تمرینی دانشجویان دختر و پسر تفاوت معنی‌دار وجود نداشته و بالاتر بودن میانگین نمره خودکارآمدی تمرینی دانشجویان دختر، امری است که با یافته‌های پژوهش گائو و همکاران (۲۰۰۸) ناهمخوان است (۲۲). از دلایل این ناهمخوانی می‌توان به شرایط فرهنگی و محدودیت‌های احتمالی فراروی مشارکت ورزشی زنان و همچنین متفاوت بودن نمونه‌های تحقیقی این پژوهش اشاره کرد.

به طور کلی، داشتن فعالیت بدنی منظم دانشجویان برای بیشتر از شش ماه (رفتار تمرینی تثبیت شده)، نمی‌تواند

دلیلی بر بالا بودن خودکارآمدی تمرینی آنان باشد. به عبارت دیگر، تداوم مشارکت ورزشی تحت شرایط مختلف با هر سطحی از مهارت، با برخی از عوامل انگیزشی مؤثر بر مشارکت ورزشی دانشجویان به ویژه عوامل انگیزش درونی مرتبط است و این امر لزوم توجه همزمان به هر دو سازه خودکارآمدی و انگیزه مشارکت را به عنوان ترکیبی فراانگیزشی یادآور می‌شود. بر همین اساس پیشنهاد می‌شود با انجام تحقیقات مداخله‌ای، زمینه لازم برای پرداختن هر چه بیشتر دانشجویان به فعالیت بدنی منظم و در نهایت ارتقاء سطح مشارکت ورزشی آنان فراهم شود.

منابع:

1. Arent, S.M., Landers, D.M., & Etnier, J.L. (2000). The effects of exercise on mood in older adults: A meta-analytic review. *Journal of Ageing and Physical Activity*, 8, 407-430.
2. Mockenhaupt, R.E. (2002). Active for life: Addressing physical activity for midlife and older adults. *Healthy Weight Journal*, 16(5), 76-78.

۳. قره، محمد علی و شجاع، رضا (۱۳۸۵). «بررسی چالش‌ها و موانع فراروی همگانی شدن ورزش در ایران

با تأکید بر منابع انسانی و مدیریتی آن». مجموعه مقالات هفتمین همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی، تبریز.

4. Biddle, S.J.H., Mutrie, N. (2001). *Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-Being and Interventions*. London: Routledge.
5. Deci, E.L., Ryan, R.M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: human need and the self-determination of behavior. *Psychol Inq*, 11, 227-268.
6. Bandura, A. (2004). Health promotion by social cognitive means. *Health Education & Behavior*, 31, 143-164.
7. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman.
8. Rosenstock, I.M., Strecher, V.J., & Becker, M.H. (1988). Social learning theory and the health belief model. *Health Education Quarterly*, 15(2), 175-183.
9. Johnson, C. C., LI, D., Epping, J., Lytle, L. A., Cribb, P. W., Williston, B. J., et al. (2000). A transactional model of social support, self-efficacy, and physical activity of children in the child and adolescent trial for cardiovascular health. *Journal of Health Education*, 31(1), 2-9.
10. Dishman, R.K. (1994). The measurement conundrum in exercise adherence research. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26(11), 1382-1390.
11. McAuley, E., Courneya, K.S., Rudolph, D.L., & Lox, C.L. (1994). Enhancing exercise adherence in middle-aged males and females. *Preventive Medicine*, 23(4), 498-506.

۱۲. آریا پوران، سعید (۱۳۸۶). «مقایسه خودکارآمدی و تحمل ابهام در ورزشکاران گروهی و انفرادی با افراد غیر ورزشکار». نشریه علمی پژوهشی حرکت، شماره پیاپی ۳۲، صص: ۸۵-۹۶.

13. Rodgers, W. M., Wilson, P. M., Hall, C. R., Fraser, S. N., Murray, T. C. (2008). Evidence for a multidimensional self-efficacy for exercise scale, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 08; 79, 2.
14. Stevenson, S.J., Marc, R.L., Geoffrey, S.L. (2007). Examining the social-cognitive model of motivation: The importance of understanding leisure time motivation, *NASPSPA*, S 204.
15. Roberts, G.C. (2001). Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals on motivational process. In G.C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 1-50). Champaign, IL: Human Kinetics.
16. Wigfield, A., & Eccles, J.S. (1992). The development of achievement task values: A theoretical analysis. *Developmental Review*, 12, 265-310.
17. Miller, M., Carlyle, S., Pease, R. (1992). The relationship between motivation and self-efficacy in competitive athletes participating in swimming, ice hockey, and basketball, *Journal of Sport Behavior*, 15(3), 201 - 208.
18. Shapiro, B.S.(2006). Changes in affect, self-efficacy, motivation and performance among participation in boring and challenging task, dissertation in Department of Educational Psychology and Learning Systems, The Florida State University.
19. Saracaloglu, A. S., Dinçera, B. (2009). A study on correlation between self-efficacy and academic motivation of prospective teachers, *Social and Behavioral Sciences*, Volume 1, Issue 1, Pages 320-325 .
20. Gómez, E., Hill, E., Ackerman, A. (2007). An exploration of self-efficacy as a motivation for rock climbing and its impact on frequency of climbs, *Proceedings of the 2007 Northeastern Recreation Research Symposium*, pp 306-310.
21. Bozoian, S., Rejeski, J.W., & McAuley, E. (1994). Self-efficacy influences feeling states associated with acute exercise. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16, 326-333.
22. Gao, Z., Xiang, P., Lee, A.M., & Harrison, L., Jr. (2008). Self-efficacy and outcome expectancy in beginning weight training class: Their relations to behavioral intentions and actual behavior over time. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79 (1).
23. Fawcett, L.M., Garton, A.F., Dandy, J. (2009). Role of motivation, self-efficacy and parent support in adolescent structured leisure activity participation, *Australian Journal of Psychology*, First published, February 2009.
24. Hwang, Y., Yi, M.Y. (2002). Predicting the of web-based information systems: Intrinsic motivation and self-efficacy, *Eighth Americas Conference on Information Systems*, Pages 1076-1081.

25. Gill, D.L., Gross, J.B., & Huddleston, S. (1983). Participation Motivation Questionnaire (PMQ), Participation Motivation in Youth Sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14:1-14.

۲۶. فولادیان، جواد؛ سهرابی، مهدی؛ عطارزاده حسینی، سیدرضا و فارسی، علیرضا (۱۳۸۶). «مقایسه سوگیری ورزشی (ورزش گرایی) ورزشکاران رشته‌های انفرادی و گروهی، و ارتباط آن با انگیزه مشارکت ورزشی». مجموعه مقالات ششمین همایش بین‌المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی، کیش: صص: ۱۴-۱۶.

27. McAuley, E., Lox, C., & Duncan T. E. (1993). Long-term maintenance of exercise, self-efficacy, and physiological change in older adults. *J of Geron*, 48 (4), 218-224.