

رابطه خطرپذیری، خودکارآمدی و عملکرد صخره‌نوردان زن و مرد ایرانی

محمد قاسمی^۱، دکتر حسن محمدزاده^۲، دکتر فاطمه‌السادات حسینی^۳

تاریخ دریافت مقاله: ۸۹/۳/۱۹ تاریخ پذیرش مقاله: ۸۹/۶/۲۱

چکیده

امروزه، خطرپذیری و خودکارآمدی به‌عنوان دو مؤلفه مهم و تأثیرگذار بر موفقیت ورزشکاران، مورد توجه روان‌شناسان ورزشی قرار گرفته‌اند. هدف از این پژوهش بررسی رابطه خطرپذیری، خودکارآمدی و عملکرد صخره‌نوردان زن و مرد ایرانی است. شرکت‌کنندگان در این تحقیق شامل ۱۷۰ صخره‌نورد زن و مرد (۱۰۱ نفر مرد و ۶۹ نفر زن) بودند. ابزار اندازه‌گیری، پرسشنامه هیجان‌خواهی و تکانشگری زاگرم (۲۰۰۲) و پرسشنامه خودکارآمدی صخره‌نوردان لولین و سانچز (۲۰۰۸) بود. برای تحلیل داده‌ها از آزمون ضریب همبستگی پیرسون، کولموگروف-اسمیرنف و t مستقل استفاده شد. نتایج نشان داد خطرپذیری ($p=0/014$) و خودکارآمدی ($p=0/001$) رابطه مثبت و معنی‌داری با عملکرد دارند. همچنین همبستگی مثبتی بین خطرپذیری و خودکارآمدی مشاهده شد ($P=0/001, r=0/69$). نتایج آزمون t مستقل تفاوت معنی‌داری بین خطرپذیری ($p<0/05$) و خودکارآمدی ($P<0/01$) صخره‌نوردان زن و مرد نشان نداد؛ یعنی خطرپذیری و خودکارآمدی صخره‌نوردان زن و مرد ایرانی یکسان است.

کلیدواژه‌های فارسی: خطرپذیری، خودکارآمدی، عملکرد، صخره‌نوردان.

مقدمه

ورزش نقش مهمی در سلامت روانی انسان دارد، به‌طوری که در سال ۲۰۰۲ شعار سازمان بهداشت جهانی «تحرك رمز سلامتی» بود (۱). به‌طور کلی، اجرای بهینه مهارت‌های ورزشی به وجود سه نوع آمادگی جسمانی، مهارتی و روانی وابسته است. از آنجا که روش‌های مختلف تمرینی و شیوه‌های اجرای مهارت، تکامل یافته‌اند و فاصله بین قهرمانان به چند هزارم ثانیه و چند میلی‌متر کاهش یافته است، به نظر می‌رسد تفاوت عملکرد قهرمانان بیش از هر زمانی به

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی (نویسنده مسئول) Email: M_1984gh@yahoo.com

۲ و ۳. استادیار دانشگاه ارومیه Email: fhossini2002@yahoo.com Email: ha.moha64@gmail.com

آمدگی روانی آنها مربوط باشد (۲). یکی از ابعاد مهم و شاید مهم‌ترین بعد علمی ورزش، مبحث روان‌شناسی است. موضوع مهارت‌های روانی در اجرای ورزشی اهمیت به‌سزایی دارد. مهارت‌های روانی، از اجزای اصلی اثبات شده‌ی اجرای پیوسته در سطوح بالای رقابت به شمار می‌روند؛ به عبارت دیگر می‌توان یکی از تفاوت‌های مهم قهرمانان را با ورزشکاران سطوح پایین‌تر، بالا بودن مهارت‌های روانی قهرمانان دانست (۳). به عقیده‌ی هکر^۱ (۲۰۰۰) اغلب، کمبودهای روانی ورزشکاران نخبه را از اجرای بهینه در تمرین و مسابقه باز می‌دارد نه اشتباهات و کمبودهای فیزیکی (۴). به نظر لئون^۲ مهم‌ترین عامل مؤثر در موفقیت یا عدم موفقیت ورزشکاران نخبه ویژگی‌های روانی آنهاست (۵).

در چند دهه‌ی اخیر، روان‌شناسان ورزشی به ویژگی‌های روانی ورزشکاران توجه زیادی کرده‌اند. از جمله این ویژگی‌ها می‌توان به خطرپذیری^۳ و خودکارآمدی^۴ اشاره کرد. از آنجا که امروزه رواج ورزش‌های پرخطر مانند صخره‌نوردی^۵ افزایش چشمگیری داشته است، توجه محققان روان‌شناسی به ویژگی‌های روانی و عملکردی این ورزشکاران جلب شده است (۶).

خطرپذیری از ویژگی‌های ورزشکاران موفق است. خطرپذیری تابعی از کم کردن حد ایمنی بر حسب آسیب بدنی و هم از لحاظ روانی بر حسب احتمال موفقیت یا شکست است. بررسی مالون^۶ (۱۹۸۸) از نوشتارهای مربوط به خطرپذیری در ورزش نشان داد ادراک ورزشکار از خطر، هیجان و میل به تسلط را می‌آفریند. رقابت ورزشی برای همه‌ی ورزشکاران به‌گونه‌ای ذاتی خطرناک است، اما به نظر می‌رسد ورزشکاران ممتاز بیشتر از دیگران از درگیر شدن در رفتارهای مخاطره‌آمیز به هیجان می‌آیند (۷).

خطرپذیری توسط دو مؤلفه‌ی هیجان‌خواهی^۷ و تکانشگری^۸ تعریف می‌شود (۸). هیجان خواهی ویژگی‌ای از رفتار انسان است که خواهان تنوع، نو و بدیع بودن، شور و شوق زیاد و کسب تجربه از طریق انجام فعالیت‌های بدنی است (۹). مؤلفه‌ی دیگر خطرپذیری، تکانشگری است. تکانشگری طیف گسترده‌ای از رفتارهایی است که روی آن کمتر تفکر شده، به‌صورت رشد نیافته برای دستیابی به پاداش یا لذت بروز می‌کنند، خطر بالایی دارند و پیامدهای ناخواسته قابل توجهی

-
1. Hacker
 2. Leune
 3. Risk-taking
 4. Self-efficacy
 5. Rock climbing
 6. Malone
 7. Sensation-seeking
 8. impulsivity

در پی دارند (۱۰).

ساختار روان‌شناختی‌ای که می‌تواند بر میزان خطرپذیری ورزشکاران تأثیر داشته باشد، خودکارآمدی است. در واقع، خودکارآمدی گونه‌ای خاص از اعتماد به نفس است که به موقعیت ویژه‌ای مربوط است؛ یعنی اعتقاد شخص مبنی بر اینکه مهارت‌هایی را که برای به-دست آوردن نتایج مطلوب و معینی لازم است، به گونه‌ای موفقیت آمیز اجرا می‌کند (۷). به عقیده بندورا^۱ (۱۹۹۷) عناصر خود پنداره هر شخص، مجموعه باورها و انتظاراتش در مورد توانایی‌های خود برای انجام مؤثر تکالیف و برآورده کردن موارد ضروری است. وی این مؤلفه را خودکارآمدی نامیده است (۱۱). بر اساس نظریه خودکارآمدی وقتی مهارت‌های ضروری و محرک‌های کافی موجود باشند، خودکارآمدی اجرای طبیعی را پیش‌بینی خواهد کرد (۱۲). افرادی که در جستجوی خودکارآمدی بالا هستند، به دنبال مبارزه‌جویی، سخت‌کوشی و پایداری می‌باشند، در صورتی که افراد با خودکارآمدی کم تمایل دارند تا از چالش‌ها اجتناب کنند و وقتی با ناملایمات مواجه می‌شوند، دلسرد، مضطرب و افسرده می‌شوند. نظریه خودکارآمدی بیان می‌کند که راهبردهای متعدد مورد استفاده مربیان، آموزش‌دهندگان و ورزشکاران بر عملکرد و رفتار مؤثرند؛ زیرا بر خودکارآمدی اثر می‌گذارند (۱۱). انتظارات کارآمدی از چهار روش رشد می‌کنند: تجربه‌های موفقیت‌آمیز، تجربه‌های جانشینی، ترغیب کلامی و حالت‌های انگیزختگی. تغییر در خودکارآمدی نیز بر رفتار واقعی تأثیر می‌گذارد. بیشتر پژوهش‌های روان‌شناسی ورزشی در مورد خودکارآمدی از مدل اصلی بندورا نشئت گرفته‌اند؛ زیرا این مدل بر منابع کارآمدی تأکید می‌کند. اولین پژوهش این حوزه بر چهار منبع؛ یعنی تجربه‌های موفقیت‌آمیز، تجربه‌های جانشینی، ترغیب کلامی و برانگیختگی هیجانی و رابطه انتظارات کارآمدی با عملکرد تأکید دارد. تجربه‌های موفقیت‌آمیز مطمئن‌ترین اطلاعات را فراهم می‌آورد و بیشترین تأثیر را بر خودکارآمدی دارد. همچنین، خودکارآمدی می‌تواند از طریق تجربه‌های جانشینی یا تماشای فرد دیگری که مهارت را اجرا می‌کند نیز افزایش یابد. ما اغلب برای آموزش مهارت از فنون نمایشی استفاده می‌کنیم و این نمایش باعث کاهش نگرانی و افزایش اعتماد به نفس می‌شود. قدرت ترغیب کلامی کمتر از تجربه است، اما مربیان اغلب هنگام آموزش با جملاتی مانند «شما با استعدادید» یا «من می‌دانم شما توانایی انجام این کار را دارید»، شاگردان را تشویق می‌کنند. نقش چهارمین منبع کارآمدی یعنی برانگیختگی هیجانی کمتر روشن است. بندورا اظهار می‌کند که برانگیختگی یا به‌طور دقیق‌تر ادراک برانگیختگی از طریق انتظارات خودکارآمدی بر رفتار را اثر می‌گذارد (۱۱).

خطرپذیری و خودکارآمدی به عنوان ساختارهای روان‌شناختی می‌توانند بر میزان مشارکت و عملکرد ورزشکاران در ورزش‌های پرمخاطره مثل صخره‌نوردی تأثیر داشته باشند (۱۳). لولین^۱ و سانچز (۲۰۰۷) نشان دادند رابطه خودکارآمدی با عملکرد صخره‌نوردان، به خطر متوسط و زیاد بستگی دارد؛ یعنی هر چه خودکارآمدی صخره‌نورد بیشتر بود، به استفاده از طناب حمایتی نیاز نداشتند که این هم نشانه خطرپذیری زیاد در آنهاست و بر عکس، هر چه خودکارآمدی صخره‌نوردان کمتر بود، به استفاده از طناب حمایتی نیاز دارند که این هم نشانه خطرپذیری کم در آنهاست (۱۳). همچنین سانچز^۲ و همکاران (۲۰۰۸) نشان دادند بین خودکارآمدی و خطرپذیری همبستگی مثبتی وجود دارد؛ یعنی هر چه خودکارآمدی صخره‌نوردان بیشتر باشد خطرپذیری آنها نیز بیشتر خواهد بود (۱۴). بالاگور و همکاران^۳ (۲۰۰۴) دریافتند که خودکارآمدی رابطه مثبتی با درجه‌های اجرا دارد و به شکلی معنی‌دار، پیش‌بینی‌کننده اجزای مختلف ورزشکاران است (۱۵). بیوکمپ^۴ و همکاران (۲۰۰۲) در مطالعه خود روی بازیکنان گلف و در تلاش برای اثبات تئوری بندورا مبنی بر پیش‌بینی اجرا از طریق خودکارآمدی به این نتیجه رسیدند که خودکارآمدی پیش‌بینی‌کننده مناسبی برای اجرا به‌شمار می‌رود (۱۶).

همچنین روزن‌بلیت^۵ و همکاران (۲۰۰۱) نشان دادند اگر هیجان‌خواهی، به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های خطرپذیری در ورزشکاران زیاد باشد، کیفیت عملکرد آنها افزایش خواهد یافت. همچنین یافته‌های تحقیق آنها نشان داد هیجان‌خواهی در پسران بیش از دختران است (۶). با توجه به اینکه تحقیقات در مورد خطرپذیری و خودکارآمدی ورزشکاران در داخل کشور اندک است و تحقیقاتی که رابطه جنسیت را با این دو مؤلفه در نظر بگیرد، نادر می‌باشد؛ بنابراین ضرورت توجه به تفاوت‌های جنسیتی در خطرپذیری، مؤلفه‌های آن و خودکارآمدی، به ویژه در صخره‌نوردان حرفه‌ای کشورمان احساس می‌شود. با توجه به توضیحات بالا و نتایج تحقیقات پیشین، پژوهش حاضر درصدد است رابطه خطرپذیری و خودکارآمدی و عملکرد صخره‌نوردان ایران را با در نظر گرفتن عامل جنسیت بررسی کند.

-
1. Liewellyn.
 2. Sanchez
 3. Balagour, et al.
 4. Beaucamp
 5. Rosenblitt

روش‌شناسی پژوهش

تحقیق حاضر از نوع همبستگی و علی-مقایسه‌ای است. جامعه آماری تحقیق عبارتند از: صخره‌نوردان زن و مرد ایرانی شرکت‌کننده در مسابقات بین‌المللی دهه فجر در سال ۱۳۸۸ که تعداد آنها ۱۸۲ نفر بود. نمونه آماری برابر با جامعه در نظر گرفته شد. پس از تهیه فهرست صخره‌نوردان و سوابق آنها پرسشنامه در میان جامعه توزیع شد. در نهایت، ۱۷۰ پرسشنامه (۱۰۱ نفر مرد و ۶۹ نفر زن) به صورت کامل بازگردانده شد.

برای جمع‌آوری اطلاعات از دو پرسشنامه استفاده شد. برای ارزیابی خطرپذیری صخره‌نوردان از پرسشنامه ترکیبی IMP-SS^۱ استفاده شد که شامل دو پرسشنامه هیجان‌خواهی و تکانشگری زاگرم (۲۰۰۲) است. زاگرم^۲ و همکاران (۲۰۰۲) پایایی درونی پرسشنامه را ۰/۸۳ تا ۰/۸۶ گزارش کردند. ضریب بازآزمایی بعد از سه هفته، ۰/۹۴ به دست آمد (۱۷). با توجه به اینکه این پرسشنامه عاملی روانی را می‌سنجد و عامل فرهنگی در آن مؤثر است؛ بنابراین به دست آوردن پایایی آن در کشورمان ضروری به نظر می‌رسید. ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه در تحقیق حاضر برای هیجان‌خواهی ۰/۸۲ و برای مؤلفه‌های ماجراجویی، تجربه‌جویی، بازداری زدایی و حساسیت به کسالت، به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۷۲، ۰/۷۰، ۰/۷۵ گزارش شد. ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه تکانشگری در تحقیق حاضر ۰/۷۶ گزارش شد.

برای برآورد خودکارآمدی صخره‌نوردان از پرسشنامه خودکارآمدی لولین و سانچز (۲۰۰۸) با عنوان CSES^۳ استفاده شد. پرسشنامه اصلی خودکارآمدی متعلق به آلبرت بندورا است، اما لولین و سانچز در سال ۲۰۰۸ پرسشنامه خودکارآمدی مخصوص صخره‌نوردان و کوه‌نوردان را طراحی کردند. برای این کار مصاحبه‌هایی نیمه‌ساختاری با صخره‌نوردان و مربیان صخره‌نوردی و متخصصان دانشگاهی در محدوده فرضیه‌شناسی اجتماعی انجام شد. برای اندازه‌گیری ثبات درونی از ۳۰ صخره‌نورد فعال (۲۳ مرد و ۷ زن) استفاده شد که در گروه تحقیق اصلی شرکت نداشتند. ثبات درونی پرسشنامه $\alpha = 0.92$ به دست آمد. ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه در تحقیق حاضر ۰/۸۷ گزارش شد.

برای ارزیابی عملکرد صخره‌نوردان به سابقه آنها از نظر کسب مدال مراجعه شد. لولین و سانچز (۲۰۰۸) نیز برای ارزیابی عملکرد صخره‌نوردان به سوابق قهرمانی آزمودنی‌ها مراجعه کرده بودند.

1. Impulsivity sensation seeking
2. Zuckerman
3. The Climbing Self Efficacy Scale

در تجزیه و تحلیل داده‌ها از دو روش آماری استفاده شده است: با توجه به ماهیت پژوهش از آمار توصیفی برای توصیف، طبقه‌بندی و تنظیم نمرات خام از طریق محاسبه میانگین، انحراف استاندارد و رسم نمودارها استفاده شد. در بخش آمار استنباطی برای آزمون فرضیه‌ها از آزمون ضریب همبستگی پیرسون، t گروه‌های مستقل و آزمون کولموگروف-اسمیرنوف^۱ استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار آماری SPSS استفاده شد.

یافته‌های پژوهش

صخره‌نوردان حاضر در این پژوهش به دو گروه دارای سوابق قهرمانی و فاقد قهرمانی تقسیم شدند. از ۱۷۰ شرکت‌کننده پژوهش، ۷۱ نفر دارای مقام قهرمانی و ۹۹ نفر فاقد مقام قهرمانی بودند. ابتدا، برای اطمینان از توزیع طبیعی داده‌ها از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شد که نتیجه آن نشان داد توزیع داده‌ها طبیعی است.

جدول ۱. آزمون t مستقل برای بررسی تفاوت میزان خطرپذیری و خودکارآمدی به تفکیک عملکرد

سطح معنی‌داری	آماره t	آزمون لوین برای برابری واریانس‌ها	SD	M	سوابق قهرمانی		
۰/۰۱۴	۲/۱۰	سطح معنی‌داری	F	۵/۸	۲۳/۵	فاقد قهرمانی	خطرپذیری
	۲/۷۵	۰/۱۶	۱/۹۹	۶/۷	۲۵/۵	دارای مقام قهرمانی	
۰/۰۰۱		۰/۰۶	۳۸/۵	۲۰۳	۶۱۵	فاقد قهرمانی	خودکارآمدی
	۵/۵			۱۱۳	۷۵۲	دارای مقام قهرمانی	

نتایج نشان می‌دهد تفاوت میانگین دو گروه در نمره خطرپذیری معنی‌دار است؛ یعنی بین نمره خطرپذیری صخره‌نوردان دارای مقام قهرمانی و بدون مقام قهرمانی، به احتمال ۹۵ درصد تفاوت معنی‌دار وجود دارد؛ به عبارت دیگر، خطرپذیری صخره‌نوردان دارای مقام قهرمانی به‌طور معنی‌داری بیشتر از صخره‌نوردان بدون مقام قهرمانی است ($p=0/014$).

بر اساس نتایج نشان می‌دهد تفاوت میانگین دو گروه در نمره خودکارآمدی نیز معنی‌دار است؛ یعنی بین نمره خودکارآمدی صخره‌نوردان دارای مقام قهرمانی و بدون مقام قهرمانی به احتمال ۹۹/۹ درصد تفاوت معنی‌داری وجود دارد؛ به عبارت دیگر، خودکارآمدی صخره‌نوردان دارای مقام قهرمانی به‌طور معنی‌داری بیشتر از صخره‌نوردان بدون مقام قهرمانی است ($p<0/001$)

(جدول ۱)

1. Kolmogrov_Smirnov test

جدول ۲. همبستگی بین متغیرهای خطرپذیری و خودکارآمدی

خودکارآمدی	متغیر	
۰/۵۹	ضریب پیرسون	خطرپذیری
۰/۰۰۱	مقدار P	

برای آزمون این فرضیه با توجه به کمی بودن دو متغیر از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. اطلاعات جدول ۲ نشان می‌دهد بین متغیرهای خودکارآمدی و خطرپذیری، با اطمینان ۹۹ درصد رابطه معنی‌داری وجود دارد ($p = ۰/۰۰۱ < ۰/۰۵$).

جدول ۳. آزمون t مستقل برای بررسی تفاوت میزان هیجان‌خواهی و تکانشگری به تفکیک جنسیت

سطح معنی‌داری	آماره t	آزمون لوین برای برابری واریانس‌ها	SD	M	جنسیت	
۰/۳۲	۰/۹۹	سطح معنی‌داری	F	۵/۵	۲۰/۳	زنان
				۵/۷	۲۱/۲	مردان
۰/۳۲	۰/۹۸	۰/۳۹	۰/۷۲	۱/۴	۳/۴	زنان
				۱/۱	۳/۷	مردان
۰/۱۰	۱/۶	۰/۱۱۶	۵/۹			
	۱/۵					

طبق اطلاعات جدول ۳، بین مؤلفه‌های خطرپذیری (هیجان‌خواهی و تکانشگری) صخره‌نوردان زن و مرد تفاوت معنی‌داری مشاهده نمی‌شود؛ یعنی میانگین نمرات هیجان‌خواهی و انگیزه آنی، بین صخره‌نوردان مرد و زن یکسان است ($p > ۰/۰۵$) و تفاوت مشاهده شده در میانگین‌ها معنی‌دار نیستند.

جدول ۴. آزمون t مستقل برای بررسی تفاوت میزان خودکارآمدی به تفکیک جنسیت

سطح معنی‌داری	آماره t	آزمون لوین برای برابری واریانس‌ها	SD	M	جنسیت	
۰/۱۲	۱/۵	سطح معنی‌داری	F	۱۷۹	۶۹۱	زنان
				۱۸۷	۶۴۶	مردان

داده‌های جدول ۴ نشان می‌دهد تفاوت میانگین دو گروه در مؤلفه خودکارآمدی معنی‌دار نیست؛ به عبارت دیگر، خودکارآمدی صخره‌نوردان مرد و زن یکسان است.

بحث و نتیجه گیری

هدف از این پژوهش تعیین رابطه خطرپذیری، خودکارآمدی و عملکرد صخره‌نوردان زن و مرد ایرانی بود. با توجه به یافته‌های پژوهش، مشخص شد بین خطرپذیری و عملکرد صخره‌نوردان در هر دو جنس زن و مرد رابطه معنی‌دار و مثبتی وجود دارد؛ به عبارت دیگر هر چه خطرپذیری بیشتر باشد، عملکرد و اجرا بهتر خواهد شد و نتایج بهتری به دست خواهد آمد. این نتیجه با یافته‌های اسلانجر و رود استام^۱ (۱۹۹۷) و لولین و همکاران (۲۰۰۸) همسو است که رابطه مثبتی بین خطرپذیری و عملکرد در ورزشکاران رشته‌های ورزشی پرخطر مشاهده کردند. این محققان نشان دادند صخره‌نوردان موفق‌تر و قهرمان خطرپذیری بیشتری دارند و به‌طور کلی، ورزشکاران ممتاز خطرپذیرتر از دیگران‌اند. علت این مسئله در زمینه‌های تحریک‌جویی و رقابت‌گری بیشتر، اعتماد به نفس بالاتر، انتظار موفقیت بیشتر و استفاده از راه‌بردهای شناختی و توانایی تعدیل فشار است (۷). در ورزشکاران ممتاز، به‌ویژه در رشته‌های پرخطر مثل صخره‌نوردی میزان هیجان‌خواهی زیاد است و یکی از راه‌های ارضای این میل، رسیدن به موفقیت و رفتارهای جسورانه است؛ بنابراین میل به پیروزی در آنها بسیار زیاد است (۱۴).

نتایج پژوهش حاضر نشان داد بین خودکارآمدی و عملکرد صخره‌نوردان رابطه معنی‌دار و مثبتی در هر دو جنسیت وجود دارد؛ یعنی هر چه خودکارآمدی بالاتر باشد، اجرا و عملکرد بهتر خواهد بود که با یافته‌های تجاری (۱۳۷۹)، نریمانی و همکاران (۱۳۸۴) و شیخ و همکاران (۱۳۸۴) هم‌خوانی دارد که به‌ترتیب بین خودکارآمدی و اجرای تکواندوکاران، کشتی‌گیران و فوتبالیست‌ها رابطه مثبتی را یافته بودند یافتند (۳، ۱۹، ۲۰). همچنین این نتایج موید یافته‌های فلتز^۲ و همکاران (۲۰۰۱)، بالاگور و همکاران (۲۰۰۴)، گومز^۳ و همکاران (۲۰۰۷) و لولین و همکاران (۲۰۰۸) است (۲۱، ۲۲). نظریه خودکارآمدی بندورا^۴ (۱۹۸۶) بیان می‌کند که وقتی مهارت‌های ضروری و محرک‌های کافی موجود باشند، خودکارآمدی، اجرای طبیعی را پیش‌بینی خواهد کرد. به‌علاوه، دریافت ادراکی از خودکارآمدی نوع تمرین‌ها، تلاش انجام شده و پشتکار به همان خوبی واکنش‌های احساسی و الگوهای فکری، در طول اجرای طبیعی و پیش‌بینی مواجهه با محیط مفید واقع می‌شود پس وقتی افراد خودکارآمدی زیادی داشته باشند، عملکرد آنها در ورزش و اجرای

-
1. Slinger and Rudestam
 2. Feltz
 3. Gomez
 4. Bandura

مهارت‌های ورزشی افزایش خواهد یافت (۱۲). این نتایج اهمیت ارزیابی میزان خودکارآمدی ورزشکاران توسط مربیان و روان‌شناسان تیم‌ها و آگاه ساختن ورزشکاران از قوت‌ها و ضعف‌های خودکارآمدی‌شان را آشکار می‌کند و لازم است مربیان و روان‌شناسان ورزشی و محققان آن را جدی بگیرند.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد بین خطرپذیری و خودکارآمدی صخره‌نوردان رابطه مثبتی وجود دارد؛ یعنی هر چه خطرپذیری بیشتر باشد، خودکارآمدی نیز بیشتر است و بالعکس. این نتیجه با یافته‌های لولین و سانچز (۲۰۰۷)، اسلانجر و روداستام (۱۹۹۷)، لولین و همکاران (۲۰۰۸) هم‌خوانی دارد که همبستگی مثبتی بین خودکارآمدی و خطرپذیری، به ترتیب در رشته‌های صخره‌نوردی، ورزشکاران ورزش‌هایی پرخطر (موتورسواری، اسکی صحرانوردی و ...) و کوه‌نوردی به دست آوردند.

در پژوهشی تخصصی که لولین و سانچز (۲۰۰۸) روی صخره‌نوردان زن و مرد انجام دادند، تناوب و تکرار صعود و همچنین انتخاب مسیر از لحاظ سختی در میان صخره‌نوردان بررسی شد. آنها نشان دادند صخره‌نوردانی که تکرار صعود بیشتری دارند، خطرهای اضافی را برآورد می‌کنند و مسیر سخت‌تر را انتخاب می‌کنند، به توانایی‌های خود اعتقاد دارند. همچنین مشخص شد خودکارآمدی، پیش‌بینی‌کننده همه رفتارهای صخره‌نوردی است. این یافته با عقاید بندورا (۱۹۹۷) هم‌خوانی دارد که تجربه‌های مستقیم زیاد را از اصلی‌ترین منابع خودکارآمدی می‌داند؛ زیرا افرادی که خطرپذیری بیشتری دارند به تجربه‌جویی بیشتری دست می‌زنند.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد بین مؤلفه‌های خطرپذیری (هیجان‌خواهی و تکانشگری) صخره‌نوردان زن و مرد هیچ تفاوت معنی‌داری وجود ندارد؛ به عبارت دیگر، هیجان‌خواهی و تکانشگری صخره‌نوردان زن و مرد یکسان است. این نتیجه با یافته‌های لولین و سانچز (۲۰۰۷) همسو است که به بررسی و مقایسه هیجان‌خواهی و تکانشگری صخره‌نوردان زن و مرد انگلیسی پرداخته بودند. همچنین انگن^۱ (۲۰۰۷) مؤلفه‌های هیجان‌خواهی را در میان دانشجویان دختر و پسر کشور ترکیه مقایسه کرد و در سه زیرمقیاس ماجراجویی، تجربه‌جویی و حساسیت به ملالت تفاوت معنی‌داری بین آنها مشاهده نکرد و تنها مردان ترکیه‌ای در مؤلفه عدم بازداری، در مقایسه با دختران امتیاز بیشتری کسب کردند که با یافته‌های این پژوهش هم‌خوانی دارد. در مقابل، یافته‌های روزن‌بلیت^۲ و همکاران (۲۰۰۱) که هیجان‌خواهی مردان را بیشتر از زنان

1. Ongen

2. Rosenblitt.

یافته بود با نتایج پژوهش حاضر مغایرت دارد. احتمالاً این مغایرت به دلیل نوع آزمودنی‌ها باشد؛ زیرا آزمودنی‌های تحقیق روزن‌بلیت زنان و مردان ورزشکار مبتدی جامعه آمریکا بودند، در حالی که جامعه آماری تحقیق حاضر، صخره‌نوردان زن و مرد ایرانی بودند که در تحقیقات بسیاری از جمله تحقیق حاضر مشخص شده است که میزان خطرپذیری و خودکارآمدی صخره‌نوردان زن و مرد بیشتر از افراد عادی جامعه است (۸).

نتایج نشان داد بین خودکارآمدی صخره‌نوردان زن و مرد ایرانی تفاوتی وجود ندارد؛ به عبارت دیگر، خودکارآمدی صخره‌نوردان زن و مرد ایرانی یکسان است. این نتیجه با یافته‌های شوارزر و شولز^۱ (۲۰۰۲) همسو است. آنها در تحقیق خود تفاوت خودکارآمدی ۱۶ ملیت و جنسیت را مورد مشاهده قرار دادند (۲۳) و به این نتیجه رسیدند که با توجه به جنسیت، تفاوت معنی‌داری در خودکارآمدی وجود ندارد، اما با یافته‌های حسین‌پور و مهram (۱۳۸۳) که خودکارآمدی پسران را بیشتر از دختران یافتند، مغایرت دارد (۲۴). در تحقیق حسین‌پور و مهram آزمودنی‌ها نوجوانان مقطع پیش‌دانشگاهی عادی بودند که ممکن است مغایرت آن با تحقیق حاضر به همین دلیل باشد. این نتایج با یافته‌های لولین و سانچز (۲۰۰۷) نیز مغایرت دارد که خودکارآمدی صخره‌نوردان مرد را از بیش از صخره‌نوردان زن یافته بودند. آزمودنی‌ها در تحقیق لولین و سانچز صخره‌نوردان زن و مرد انگلیسی بودند. به نظر می‌رسد دلیل این اختلاف در نتیجه، به مسائل فرهنگی مربوط باشد. با توجه به محدودیت‌هایی که برای زنان ایرانی وجود دارد، احتمالاً خودکارآمدی کمی در زنان عادی جامعه وجود دارد. در این میان، دخترانی که با توجه به این محدودیت‌ها وارد ورزش، به‌ویژه ورزش‌های پرخطری مثل صخره‌نوردی می‌شوند احتمالاً خودکارآمدی زیادی دارند. ممکن است یکی دیگر از دلایل ناهم‌خوانی نتایج این باشد که مردان ایرانی خودکارآمدی زیادی ندارند؛ بنابراین نمره‌های آنها با زنان یکسان بوده است؛ زیرا صخره‌نوردان مرد انگلیسی به دلیل امکانات و شرایط خوب، آسان‌تر به منابع خودکارآمدی (تجربه‌های مستقیم و تجربه‌های جانشینی) دست یافته‌اند و در نتیجه، خودکارآمدی بیشتری از خود نشان می‌دهند.

با توجه به این که در پژوهش حاضر نتیجه‌گیری شد که خطرپذیری و خودکارآمدی با موفقیت صخره‌نوردان رابطه مثبت و معنی‌داری دارد، باید مربیان و ورزشکاران به این دو مؤلفه توجه بیشتری کرده، با آگاهی کامل از آنها در پی کسب این دو مؤلفه باشند.

منابع:

1. Thelwell, R.C, Greenles, L.A. (2003). Developing competitive endurance performance using mental skills training. *The Sport Psychology*, 17: 77- 1318.
۲. جعفری، اکرم، مرادی، محمد رضا، رفیعی نیا، پروین، (۱۳۸۶). مقایسه برخی مهارت‌های روانی تکواندوکاران زن برتر و غیر برتر. المپیک، ۳۷.
۳. نریمانی، محمد، آریاپوران، سعید، (۱۳۸۴). مقایسه خودکارآمدی و تحمل ابهام در ورزشکاران گروهی و انفرادی با افراد غیرورزشکار. حرکت، ۳۲: ۸۶-۹۶.
4. Hacker, C. (2000). Football: introduction to psychology skill. *Journal of Research in Personality and Individual Difference*, 45: 75-81.
5. Leunes, J. Nation, J. (2002). *Sport psychology-Anintroduction*. Chicago, IL: Nelson-Hall Publishers.
6. Rosenblitt, J.C., Soler, H., Johnson, S.E., Quadagno, D.M. (2001). Sensation seeking and hormones in men and women: Exploring the link. *Hormones and behavior*, 40: 396-402.
۷. انشل، مارک . اچ، (۱۳۸۰). «روان شناسی ورزش از تئوری تا عمل». ترجمه سید علی اصغر مسدد. چاپ سوم. تهران: انتشارات اطلاعات.
8. Ongen, D. (2007). The relationships between sensation seeking and Gender Role orientations among Turkish university students. *Springer science*, 57: 111-118.
۹. ریو، جان مارشال، (۱۳۸۲). «انگیزش و هیجان». ترجمه یحیی سید محمدی. تهران: مؤسسه نشر ویرایش.
۱۰. اختیاری، حامد، رضوان فرد، مهرناز، مکری، آذرخش، (۱۳۸۷). تکناسگری و ابزارهای گوناگون ارزیابی آن: بازبینی دیدگاه‌ها و بررسی‌های انجام شده. مجله روان پزشکی و روان شناسی بالینی ایران. ۱۴(۳): ۲۴۷-۲۵۷.
۱۱. گیل، دایان، (۱۳۸۳). «پویایی روان‌شناختی در ورزش». ترجمه نورعلی خواجوند. چاپ سوم. تهران: انتشارات کوثر.
12. Bandura, A.(1997). Self-efficacy toward unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84: 191-215.
13. Liewellyn, D.J., Sanchez, X. (2007). Individual differences and risk taking in Rock Climbing. *Psychology of Sport and Exercise*, 9: 413-426.

14. Sanchez, X., Liewellyn, D.J, Amand, A., Jones, G. (2008). Self-efficacy, Risk taking and performance in rock climbing. *Journal of Research in Personality and Individual Difference*, 45: 75-81.
15. Balagour, I., Bary, S.T, Duda, J.L. (2004). The relationship of task self-efficacy and role efficacy belief to role performance in Spanish youth soccer. *Journal of Sport Sciences*, 22(5): 429-437.
16. Beau camp, M.R., Bray, R.S, Albinson, J.G. (2003). Pre-competition imagery, self-efficacy and performance in collegiate golfer. *Journal of Sport Sciences*, 20(9): 679-705.
17. Zuckerman, M., Kuhlman, D. (2002). Personality and risk taking: Common biosocial factors'. *Journal of Personality*, 68: 999-1029.
18. Slinger, E., Rudestam, K.E. (1997). Motivation and disinhibition in high risk sport: Sensation seeking and self-efficacy. *Journal of Research in Personality*, 31: 355-374.
۱۹. تجاری، فرشاد، (۱۳۷۹). ارتباط بین خودکارآمدی، اجرای کشتی و اضطراب رقابتی. المپیک، ۳ و ۴: ۳۶-۴۵.
۲۰. شیخ، محمود، باقرزاده، فضل الله، (۱۳۸۴). بررسی اثر برد و باخت و جهت‌گیری هدفی بر میزان احساس خودکارآمدی در فوتبالیست‌های لیگ کشور. حرکت، ۳۰: ۵۹-۶۷.
21. Feltz, D.L, Landers, D.L, Reader, U. (1979). Enhancing self-efficacy in high avoidance motor tasks: A comparison of modeling techniques. *Journal of Sport Psychology*, 1: 112-122.
22. Balagour, I., Bary, S.T., Duda, J.L. (2004). The relationship of task self-efficacy and role efficacy belief to role performance in Spanish youth soccer. *Journal of Sport Sciences*, 22(5): 429-437.
23. Gomez, E., Hill, E., Ackerman, M.S. (2007). An exploration of self-efficacy as motivation for rock climbing and its impact on frequency of climbs. *Proceeding of the North eastern Recreation Research Symposium*. NRS. 23. 306-310.
24. Schwarzer, R. Scholz, V. (2002). Cross-Cultural assessment of coping resources: The general Perceived self-efficacy scale. *European Journal of Psychological Assessment*. 18(3): 242-251.