

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه آزاد اسلامی

واحد تهران مرکزی

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد ( M.A )

گرایش:

مدیریت ورزشی

عنوان فارسی:

ارتباط بین احساس خود سودمندی ، مهارت های کنار آمدن و عملکرد بازیکنان نخبه

تنیس روی میز

استاد راهنما:

دکتر فرشاد تجاری

استاد مشاور:

دکتر فریده اشرف گنجویی

پژوهشگر:

سید ابراهیم واقفی

تابستان ۱۳۹۱



**ISLAMIC AZAD UNIVERSITY**  
**Central Tehran Branch**

Faculty of Physical Education and Sport Science

**"M.A" Thesis**  
**On Sport Management**

**Subject:**

**Relationship between Self-Efficacy, Coping Skills and**  
**Performance of Elite Table Tennis Players**

**Thesis Advisor:**  
**Dr. Farshad Tojari**

**Consulting Advisor:**  
**Dr. Farideh Ashraf Ganjouei**

**By:**  
**Seyed Ebrahim Vaghefi**

**summer 2012**

با تقدیر و تشکر از استاد ارزشمند جناب آقای دکتر تجاری که به عنوان استاد راهنما همواره روشنی بخش و راهگشای من در نگارش این پژوهش بودند و از استاد فرهیخته سرکار خانم دکتر گنجویی که به عنوان استاد مشاور در انجام این اثر مرا یاری فرمودند .

تقدیم به :

خدایی که آفرید

جهان را، انسان را، عقل را، علم را، معرفت را، عشق را

و به کسانی که عشقتان را در وجودم دمید

صفحه	عنوان
۱	چکیده
۲	فصل اول : مقدمه و معرفی
۳	مقدمه
۵	بیان مساله
۷	ضرورت و اهمیت پژوهش
۷	اهداف پژوهش
۸	سوال های پژوهش
۹	تعریف واژه ها و اصطلاحات
	<b>فصل دوم : زیر بنای نظری و پیشینه تحقیق</b>
۱۱	الف- زیر بنای نظری
۳۱	ب- پیشینه تحقیق
	<b>فصل سوم: روش شناسی</b>
	روش تحقیق
۳۹	جامعه و نمونه تحقیق
۳۹	تعریف عملیاتی متغیرهای پژوهش
۳۹	مقیاس اندازه گیری متغیرها
۴۰	جمع آوری داده ها :
۴۱	ابزار اندازه گیری
۴۱	روایی و پایایی ابزار اندازه گیری
۴۱	ب- روشهای جمع آوری داده ها
۴۳	روشهای آماری
۴۳	

صفحه	عنوان
۴۴	<b>فصل چهارم: یافته ها</b>
۴۵	توصیف داده ها
۴۶	توصیف متغیرهای تحقیق
۴۹	تحلیل های استنباطی
۴۹	آزمون فرضیه ها
۵۷	<b>فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری</b>
۶۵	پیشنهادات برخاسته از تحقیق
۸۰	پیوست ها

۴۲	جدول ۱.۳. ضریب آلفای کرونیباخ ابزار اندازه‌گیری
۴۵	جدول ۱.۴. آماره‌های توصیفی مربوط به سن و سوابق ورزشی
۴۵	جدول ۲.۴. توزیع شرکت‌کنندگان از لحاظ ویژگی‌های جمعیت‌شناختی و ورزشی
۴۶	جدول ۳.۴. آماره‌های توصیفی مربوط به متغیرهای تحقیق
۴۹	جدول ۴.۴. نتایج آزمون K-S جهت بررسی توزیع داده‌ها
۵۰	جدول ۵.۴. نتایج آزمون معنی‌داری مدل رگرسیون عملکرد تنیس روی میز براساس خودسودمندی
۵۱	جدول ۶.۴. نتایج آزمون $t$ جهت تعیین معنی‌داری ضریب معادله رگرسیون عملکرد تنیس روی میز
۵۲	جدول ۷.۴. نتایج آزمون معنی‌داری رگرسیون عملکرد تنیس روی میز براساس مهارت‌های کنارآمدن
۵۴	جدول ۸.۴. نتایج آزمون معنی‌داری مدل رگرسیون عملکرد تنیس روی میز
۵۴	جدول ۹.۴. نتایج آزمون $t$ جهت تعیین معنی‌داری ضرایب معادله رگرسیون عملکرد تنیس روی میز
۵۷	جدول ۱۰.۴. نتایج ضریب همبستگی پیرسون برای تعیین ارتباط بین متغیرهای تحقیق ( $n = ۳۲$ ).



۱۵	شکل ۱.۲. منابع خودسودمندی نظریه بندورا
۱۷	شکل ۲.۲. رابطه بین منابع خودسودمندی، باورهای خودسودمندی و الگوهای تفکری و رفتاری
۴۷	شکل ۱.۴. میانگین نمره مهارت‌های کنار آمدن.
۴۸	شکل ۲.۴. نتایج عملکرد شرکت کنندگان بر اساس تعداد پیروزیها
۵۱	شکل ۳.۴. رگرسیون خطی عملکرد تنیس روی میز بر اساس احساس خودسودمندی
۵۴	شکل ۴.۴. نمودار اسکاتر عملکرد تنیس روی میز بر اساس خودسودمندی و مهارت‌های کنار آمدن



## چکیده :

هدف از پژوهش حاضر، بررسی ارتباط بین احساس خودسودمندی، مهارت های کنار آمدن و عملکرد بازیکنان نخبه تنیس روی میز بود. جامعه آماری تحقیق شامل کلیه بازیکنان مرد تنیس روی میز، شرکت کننده در مسابقات بین المللی نوجوانان و جوانان (جام فجر) در سال ۱۳۹۰ بود. نمونه آماری این پژوهش شامل ۳۲ بازیکن ۱۵ تا ۱۸ سال ایرانی شرکت کننده در این مسابقات بود. بدین منظور تعداد ۳۲ پرسشنامه احساس خودسودمندی در تنیس روی میز و پرسشنامه مهارت های کنار آمدن اسمیت و همکاران (ACSI-28) در اختیار شرکت کنندگان قرار گرفت. عملکرد شرکت کنندگان با امتیاز گذاری نتایج بدست آمده در مسابقات محاسبه گردید. روش تحقیق پژوهش حاضر توصیفی و همبستگی بود که از معادلات برآوردی (رگرسیون) استفاده شده است. نتایج پژوهش نشان داد بین احساس خودسودمندی و عملکرد بازیکنان تنیس روی میز ارتباط مثبت و معنی داری وجود دارد و احساس خودسودمندی پیش بینی کننده عملکرد بازیکنان نخبه تنیس روی میز می باشد و همچنین بین مهارت های کنار آمدن و احساس خودسودمندی، مهارت های کنار آمدن و عملکرد شرکت کنندگان ارتباط معنی داری یافت نگردید. براساس یافته های این تحقیق، میتوان بخشی از عملکرد ورزشکاران تنیس روی میز را از طریق احساس خودسودمندی پیش بینی نمود.

## لغات کلیدی :

احساس خودسودمندی<sup>۱</sup>، مهارت های کنار آمدن<sup>۲</sup>، عملکرد<sup>۳</sup>، تنیس روی میز<sup>۴</sup>.

---

1- self-efficacy

2- coping skills

3- performance

4- table tennis

# فصل اول مقدمه و معرفی

## ۱.۱. مقدمه

یکی از ابعاد مهم ورزش، مبحث روان شناسی است که با وجود نوپا بودن، امروزه برای محققین، مربیان و ورزشکاران از اهمیت و جاذبه خاصی برخوردار است. بدون آگاهی و شناخت از خصوصیات روانی افراد، امکان دسترسی به موفقیت غیر ممکن است. روان شناسی ورزش به یادگیری حرکتی و اجرا توجه دارد و عوامل روانشناختی موثر بر یادگیری، اجرا و مهارت های حرکتی را بررسی میکند (عبدلی، ۱۳۸۶). مهارتهای روانی، اجزای اصلی و اثبات شده اجرای پیوسته در سطوح بالایی رقابت به شمار میروند. ورزشکاران و نظریه پردازان در زمینه عملکرد انسانی تاثیر عوامل روانی بر عملکرد مهارتهای حرکتی، بویژه در رقابتهای سطح بالا را قبول دارند، در نتیجه تحقیقات فراوانی، نه فقط برای یافتن چگونگی آماده کردن ورزشکاران از لحاظ روانی برای موقعیتهای پرفشار، بلکه در خصوص عوامل روانی تعیین کننده عملکرد نیز انجام پذیرفته است. ارتباط بین تحقیق و کاربرد از اهمیت بالایی برخوردار است، زیرا ورزش حرفه ای در بالاترین سطح قرار داشته و ورزشکاران از اوایل کودکی تا سنین بالا به دنبال روشهایی برای بهبود عملکرد خود نه فقط از جنبه فیزیکی، بلکه از جنبه روانی هستند (کیمبروگ<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۷). ورزشکارانی که در سطح بالا فعالیت میکنند اختلاف ناچیزی از نظر مهارت دارند و مهمترین عامل که احتمالاً در تشخیص برنده از بازنده وجود دارد توانایی مقابله با فشار روانی است (مارتنز<sup>۲</sup>، ترجمه خیبری، ۱۳۸۶)

روبین ویلی<sup>۳</sup> می گوید: اعتماد به نفس ورزشی به میزان اعتقاد شخص نسبت به تواناییش در اجرا و انجام فعالیت بستگی دارد و به نحوی با احساس چیره دستی یا خود سودمندی شخص مرتبط است.

تئوری خودسودمندی بندورا<sup>۴</sup> بحث جدیدی است که کشف آن تحول عظیمی در روانشناسی بوجود آورده و موضوع آن در حقیقت به قضاوت انسانها از ظرفیت و توانشان در عمل تعبیر شده است و حاصل رونده پیچیده ای از باورهای شخصی میباشد که متکی به منابع مختلف اطلاعات همچون تجربیات گذشته، باورها، ترغیب و تشویق کلامی و شرایط فیزیولوژیکی میباشد. خود سودمندی یکی از موثرترین سازه های روان شناسی است که گمان میرود تاثیر بسزایی در بدست آوردن نتایج در رقابت های ورزشی داشته باشد. بطور خلاصه نظریه

---

1- Kimbrough

2- Martenz

3 -Robin vealy

4 -Bandura self-efficacy theory

خودسودمندی بیان میکند زمانیکه مهارت های ضروری و محرک های کافی وجود داشته باشند ، احساس خودسودمندی می تواند اجرا را پیش بینی نماید. به نظر بندورا (۱۹۷۷) سطح احساس خودسودمندی، آنچه را که توسط رفتار بیان می شود تحت تاثیر قرار داده ، تعیین کننده گزینش فعالیت ها بوده، میزان تلاشی که صورت می گیرد و مدت زمان بقای این تلاش در شرایط استرس زا را نشان می دهد. افراد با خود سودمندی بالا مشارکت بیشتری داشته ، سطح تلاش بالاتری دارند ، استقامت بیشتری نشان می دهند و دستاوردهای بهتری دارند. فلتز<sup>۱</sup> (۱۹۹۹). احساس اعتماد زمانی است که بازیکنان به توانایی خود باوری قوی دارند و در واقع، تا هنگامی که احساس اطمینان ورزشکار به سبب عملکرد ضعیف یا شکست در مسابقه متزلزل نشده باشد، باورش به توانایی هایش در کسب امتیازات یا پیروزی در مسابقه نیرومند خواهد بود (وینبرگ<sup>۲</sup>، ۲۰۰۵).

نحوه کنار آمدن با مشکلات یا مهارت های کنار آمدن اشاره دارد به تلاشهای شناختی و رفتاری برای غلبه، کاهش یا تحمل داخلی و یا خواسته های خارجی که بوسیله شرایط استرس زا موجب گردیده است. و دارای مفاهیم وسیع و مولفه های متعدد شناختی و رفتاری است و به طور کلی به عنوان کوششهایی به منظور افزایش تطابق فرد با محیط یا تلاشهایی برای جلوگیری از پیامدهای منفی شرایط فشار زا توصیف شده است (لازاروس و فولکمن<sup>۳</sup>، ۱۹۸۴).

---

1- Feltz  
2 - Weinberg  
3- Lazarus & Folkman

## ۲.۱. بیان مسئله

هاردی و جونز<sup>۱</sup>، ۱۹۹۰ بیان میکنند اعتماد به نفس عاملی روانی است که همواره ورزشکاران بسیار موفق را از ورزشکاران کمتر موفق متمایز میکند (حد<sup>۲</sup>، ۲۰۰۴). اعتماد به نفس، احساس حقیقی و واقعی توانایی رسیدن به یک هدف مشخص میباشد و میزان آن مبتنی بر تواناییها و عملکرد گذشته است و به تجربیات ورزشکار در حیطه درونی و بیرونی ارتباط دارد و می تواند جنبه عمومی و اختصاصی داشته باشد (حاج رسولی، ۱۳۸۵). تئوری خودسودمندی بندورا<sup>۳</sup> بحث جدیدی است که کشف آن تحول عظیمی در روانشناسی بوجود آورده و موضوع آن در حقیقت به قضاوت انسانها از ظرفیت و توانشان در عمل تعبیر شده است و حاصل آن روند پیچیده ای از باورهای شخصی میباشد. فلتز<sup>۴</sup> (۱۹۸۸) بیان میدارد، خود سودمندی یکی از موثرترین سازه های روان شناسی است که گمان میرود تاثیر بسزایی در بدست آوردن نتایج در رقابت های ورزشی داشته باشد. مهارت های کنار آمدن اشاره دارد به تلاشهای شناختی و رفتاری برای غلبه، کاهش یا تحمل داخلی و یا خواسته های خارجی که بوسیله شرایط استرس زا موجب گردیده است. لازاروس و فولکمن<sup>۵</sup> (۱۹۸۴) بیان میکنند، نحوه کنار آمدن به عنوان تلاش شناختی و رفتاری برای اداره خواست های بیرونی یا درونی ویژه ای تعریف شده است که فراتر از منابع فرد ارزیابی گردیده است. در پژوهشی که توسط فلتز (۱۹۸۸) بر روی ورزشکاران شیرجه زن و مرد انجام داد، نتایج تحقیق نشان داد، خود سودمندی، پیش بینی کننده قوی عملکرد ورزشکاران زن و مرد میباشد. تجاری (۱۳۷۹) تحقیقی تحت عنوان ارتباط بین احساس خود سودمندی، اجرای کشتی و اضطراب رقابتی را انجام داده است. یافته های تحقیق نشان داد ارتباط معنی داری بین احساس خودسودمندی اجرای مهارت های کشتی، نتایج اجرا و اضطراب رقابتی قبل از مسابقه وجود دارد. ویس<sup>۶</sup> و همکارانش (۱۹۹۸) به این نکته دست یافتند که هر مقدار احساس خود سودمندی مشاهده شده بالا باشد، به همان اندازه عملکرد ورزشی بهتر

---

1- Hardi&Jones

2 - Hadd

3- Bandura self-efficacy theory

4- Feltz

5- Lazarus&Folkman

6- Weiss

خواهد بود. در پژوهشی که توسط نیکولاس، پولمن و لوی<sup>۱</sup> در سال ۲۰۱۰ انجام شد، نتایج تحقیق نشان داد که ارتباط معنی دار و مثبتی بین احساس خود سودمندی، مهارت های کنار آمدن و عملکرد فردی وجود داشته است. مارتین<sup>۲</sup> (۱۹۸۷) بیان میکند ورزشکارانی که بیشتر به اجرای خوب اهمیت میدهند، در ورزش با خود سودمندی بیشتر و اضطراب کمتری ظاهر میشوند و ممکن است با حداکثر قدرتشان عمل کنند. (به نقل از عبادیان، ۱۳۸۶). بالاگور و برای<sup>۳</sup> (۲۰۰۴) در پژوهشی که در خصوص تأثیرات خودسودمندی بر نحوه عملکرد ورزشکاران انجام دادند به این نتیجه رسیدند که خودسودمندی به طور مثبت با درجات اجرا رابطه دارد و بصورت معنی داری پیش بینی کننده اجراهای مختلف ورزشکاران است. در پژوهشی که توسط هزل وود و برک<sup>۴</sup> (۲۰۱۱) جهت ارتباط خودسودمندی و ساختارهای روانی ورزش، برای پیش بینی عملکرد ورزشکاران انجام دادند، به این نکته دست یافتند که میتوان عملکرد را دقیق تر پیش بینی نمود، هنگامیکه انواع متغیرها، دامنه حرکات انسان را مورد ارزیابی قرار میدهند. همچنین نیکولز، هولت، پلمن، و جیمز<sup>۵</sup> (۲۰۰۵) گزارش کردند ورزشکاران در روزهای مسابقه بالاترین سطح استرس را دارند. نیون هویز<sup>۶</sup> و همکاران (۲۰۱۱) بیان میکنند هرچه تجربه ورزشکاران بیشتر باشد، استراتژیهای کنار آمدن مفیدتری را انتخاب میکنند.

با توجه به بررسی تحقیقات پیشین و مزیت مهارت های کنار آمدن و احساس خود سودمندی در رشته های ورزشی گوناگون و تاثیر آن بر عملکرد و اجرای حرکتی ورزشکاران، باعث ایجاد سوالاتی در ذهن محقق گردید که آیا از متغیرهای احساس خود سودمندی و مهارت های کنار آمدن میتوان به عنوان متغیرهای پیشگو برای برآورد نتیجه اجراهای حرکتی ورزشکاران تنیس روی میز بهره برداری نمود؟ و اگر ارتباطی وجود داشته باشد از احساس خود سودمندی و مهارت های کنار آمدن به عنوان برآورد کننده عملکرد رقابتی استفاده نمود. در این پژوهش قصد بر این است که ارتباط بین احساس خود سودمندی، مهارت های کنار آمدن با عملکرد بازیکنان مرد نخبه تنیس روی میز کشور مورد بررسی قرار گیرد و همبستگی بین آنها مشخص شود.

- 
- 1 -Nichollas, polman, levy
  - 2 -Martin
  - 3 -Balagour, I. Bray
  - 4- Heazlwood, burke
  - 5 -Nicholls, Holt, Polman, & James,
  - 6 -Nieuwenhuys



### ۳.۱. ضرورت و اهمیت پژوهش

دو اصل مهم در روانشناسی مویید این حقیقت است که جسم، ذهن و هیجانات از یکدیگر جدا نیستند و بر روی یکدیگر تاثیر میگذارند، اصل اول این است که تفکرات، احساسات و هیجانات ورزشکار بر رفتارهای خارجی و بخصوص بر عملکرد ورزشی آنها موثر است. دومین اصل مهم این است که تجارب ذهنی همان تاثیرات فیزیولوژیک تجارب واقعی را در بدن ایجاد میکنند. با توجه به تاثیر فراوان محیط رقابت بر اجرای مهارت ورزشکار و اینکه قسمت اعظم عوامل محیطی به طور مستقیم جنبه های روانی ورزشکار را هدف قرار میدهند، اهمیت پرورش این مهارت ها و سنجش آن در ورزشکاران میتواند یکی از وظایف اصلی هر مربی و روان شناس ورزشی تلقی گردد. متغیرهای احساس خود سودمندی و مهارت های کنار آمدن از مهم ترین عوامل تاثیر گذار در عملکرد ورزشکاران میباشد و نتایج حاصل از این تحقیق نشان میدهد که میزان توانایی و دانش مربیان بر روی یادگیری و عملکرد ورزشکاران چه میزان میباشد و تاثیر این مهارت ها را بر روی اجرای ورزشکاران در رشته تنیس روی میز اندازه گیری نماید. لذا نتایج پژوهش حاضر می تواند مورد استفاده متخصصان، مدیران، مربیان ورزشی و روان شناسان ورزشی برای ارتقای سطح عملکرد ورزشکاران تنیس روی میز و توسعه مهارتهای آنها قرار گیرد.

### ۴.۱. اهداف

#### ۱.۴.۱. هدف کلی:

تعیین ارتباط بین احساس خود سودمندی، مهارت های کنار آمدن و عملکرد بازیکنان نخبه تنیس روی میز.

#### ۲.۴.۱. اهداف اختصاصی:

۱.۲.۴.۱. تعیین ویژگیهای دموگرافیک شرکت کنندگان (میانگین، میانه، نما، انحراف استاندارد)

۲.۲.۴.۱. توصیف متغیرهای مربوط به احساس خود سودمندی.

۳.۲.۴.۱. توصیف متغیرهای مربوط به مهارت های کنار آمدن.

۴.۲.۴.۱. توصیف متغیرهای مربوط به عملکرد.

## ۵.۱. سوال ها:

- ۱.۵.۱. آیا احساس خود سودمندی بطور معنی داری عملکرد بازیکنان تنیس روی میز را پیش بینی میکند؟
- ۲.۵.۱. آیا مهارت های کنار آمدن بطور معنی داری عملکرد بازیکنان تنیس روی میز را پیش بینی میکند؟
- ۳.۵.۱. آیا احساس خودسودمندی و مهارت های کنار آمدن به طور معنی داری عملکرد بازیکنان تنیس روی میز را پیش بینی میکند؟
- ۴.۵.۱. آیا بین متغیر های احساس خودسودمندی، مهارت های کنار آمدن و عملکرد بازیکنان تنیس روی میز ارتباط معنی داری وجود دارد؟

## ۷.۱. پیش فرض ها

- ۱- پرسشنامه متغیر مهارت های کنار آمدن در ورزشکاران (ACSI-28)<sup>۱</sup> که شامل ۲۸ سؤال در هفت بخش میباشد، بدون نقص بوده و دارای اعتبار و روایی لازم میباشد.
- ۲- شرکت کنندگان سوالات پرسشنامه را به دقت خوانده و بعد از درک و مفهوم سوالات، احساس واقعی خود را در پاسخ منعکس نموده اند.
- ۳- شرایط آزمون برای کلیه شرکت کنندگان یکسان بوده است.

## تعریف مفهومی واژه ها و اصطلاحات

احساس خودسودمندی: به معنای قضاوت و انتظارات فرد از موفقیت در کار یا رسیدن به نتایج مطلوب از طریق فعالیت های فردی است.

مهارت های کنار آمدن: نحوه کنار آمدن به عنوان تلاش های شناختی و رفتاری مورد استفاده فرد برای کنترل بیرونی یا درونی تعریف شده است که فراتر از منابع فرد ارزیابی میگردد (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴).

بازیکن نخبه تنیس روی میز: به کلیه بازیکنان تنیس روی میز شرکت کننده در مسابقات بین المللی جوانان و نوجوانان جام فجر که در سال ۱۳۹۰ در شهر قزوین برگزار گردید. .

## فصل دوم

# زیر بنای نظری و پیشینه

## تحقیق