

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:

تاثیر خود کارآمدی بر لذت فعالیت بدنی در ورزشکاران

نوجوان

استاد راهنما:

فرشاد تجاری

استاد مشاور:

شعله خداداد

پژوهشگر:
سهیل سمیعی

زمستان ۹۱

ISLAMIC AZAD UNIVERSITY

Central Tehran Branch

Faculty of Physical Education and Sport Science

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

Subject:

Effect of Self-Efficacy on Physical Activity Enjoyment in Youth Athlete

Advisor:

Dr. Farshad Tojari

Consulting Advisor:

Dr.Sholeh Khodadad

**By: Soheil Samiei
Winter 2013**

تقدیم به

باسپاس از خداوند بزرگ که هرچه دارم از اوست.

این مجموعه را تقدیم می‌کنم به مادر عزیزم، هرچند می‌دانم در مقابل بزرگی و عظمت منزلت او و جبران زحماتش این قطره ایست در اقیانوس بی‌کران و بی‌انتهای محبت و مهربانیش.

این مجموعه هر چند ناچیز، تقدیم به روح بزرگوار پدر عزیزم، و تقدیم به تمامی شهدای هشت سال دفاع مقدس، آنان که همیشه در قلبمان زنده خواهند ماند.

تشکر و قدر دانی

از استاد گرامی و عزیزم ، جناب آقای دکتر تجاری که باعث دلگرمی من بودند و در تمام مسیر تکمیل پایان نامه مرا راهنمایی کردند و به من درس زندگی دادند، بسیار سپاسگزارم.

فهرست مطالب

صفحه

فصل اول: کلیات طرح

۳	۱-۱ مقدمه
۳	۲-۱ بیان موضوع تحقیق
۴	۳-۱ ضرورت و اهمیت موضوع تحقیق
۶	۴-۱ اهداف تحقیق
۶	۵-۱ فرضیه های تحقیق
۷	۶-۱ حدود تحقیق
۸	۷-۱ تعریف واژه ها و اصطلاحات

فصل دوم: زیر بنای نظری و پیشینه ی تحقیق

۱۲	۱-۲ زیر بنای نظری و پیشینه ی تحقیق
----	------------------------------------

فصل سوم: روش شناسی

۴۱	۱-۳ روش اجرای تحقیق
۴۱	۲-۳ جامعه و نمونه ی تحقیق
۴۱	۳-۳ تعریف عملیاتی متغیر های تحقیق
۴۲	۴-۳ جمع آوری داده ها
۴۲	۱-۴-۳ ابزار جمع آوری داده ها
۴۳	۲-۴-۳ نحوه جمع آوری داده ها
۴۳	۵-۳ روش های آماری

فصل چهارم: یافته های تحقیق

۴۵ ۱-۴ یافته های توصیفی

۵۰ ۲-۴ یافته های استنباطی

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۶۸ ۱-۵ بحث و نتیجه گیری

۷۹ ۲-۵ محدودیت تحقیق

۸۰ ۳-۵ پیشنهادات

۸۱ ضمائم

۸۵ فهرست منابع و ماخذ

۹۲ چکیده ی انگلیسی

فهرست جدول ها

صفحه	عنوان
۶۰	۱-۴ توصیف ویژگی های آزمودنی ها
۶۱	۲-۴ بررسی آمار توصیفی سوال های خودکارآمدی مربیان
۶۲	۳-۴ بررسی آمار توصیفی سوال های خودکارآمدی دانش آموزان
۶۳	۴-۴ بررسی آمار توصیفی سوال لذت بخشی
۶۳	۵-۴ بررسی آمار توصیفی ابعاد خودکارآمدی مربیان
۶۴	۶-۴ بررسی آمار توصیفی ابعاد لذت بخشی
۶۴	۷-۴ بررسی آمار توصیفی متغیرهای تحقیق
۶۵	۸-۴ ضرایب آلفای کرونباخ برای ابعاد خودکارآمدی مربیان
۶۵	۹-۴ ضرایب آلفای کرونباخ برای ابعاد لذت بخشی
۶۵	۱۰-۴ ضرایب آلفای کرونباخ برای متغیرهای تحقیق
۶۷	۱۱-۴ بررسی وضعیت خودکارآمدی مربیان و ابعادهای
۶۷	۱۲-۴ بررسی وضعیت خودکارآمدی دانش آموزان
۶۷	۱۳-۴ بررسی وضعیت لذت بخشی و ابعادهای
۶۷	۱۴-۴ نتایج آزمون تحلیل واریانس به تفکیک وضعیت سنی
۶۸	۱۵-۴ میانگین متغیرهای تحقیق به تفکیک وضعیت سنی
۶۸	۱۶-۴ نتایج آزمون تحلیل واریانس به تفکیک وضعیت سابقه ی ورزشی
۶۸	۱۷-۴ میانگین متغیرهای تحقیق به تفکیک وضعیت سابقه ی ورزشی
۷۴	۱۸-۴ خلاصه ی نتایج تحلیل عاملی تأییدی متغیرهای لذت بخشی
۷۷	۱۹-۴ خلاصه ی نتایج تحلیل عاملی تأییدی متغیر خودکارآمدی مربیان
۸۰	۲۰-۴ خلاصه ی نتایج تحلیل عاملی تأییدی متغیر خودکارآمدی دانش آموزان
۸۳	۲۱-۴ بررسی میزان تأثیر خودکارآمدی بر لذت بخشی و خودکارآمدی ورزشکاران
۸۶	۲۲-۴ بررسی رابطه بین ویژگی های دموگرافیک و لذت بخشی ورزشکاران
۸۶	۲۳-۴ مقایسه ی خودکارآمدی ورزشکاران در ابتدا، اواسط و انتهای دوره آموزشی مهارت ها
۸۷	۲۴-۴ مقایسه ی زوجی خودکارآمدی ورزشکاران در ابتدا، اواسط و انتهای دوره آموزشی مهارت ها
۸۷	۲۵-۴ مقایسه ی لذت بخشی ورزشکاران در ابتدا، اواسط و انتهای دوره آموزشی مهارت ها
۸۷	۲۶-۴ مقایسه ی زوجی لذت بخشی ورزشکاران در ابتدا، اواسط و انتهای دوره آموزش

فهرست شکل ها

عنوان

صفحه

۶۰	۱-۴ تحلیل های استفاده شده در تحقیق حاضر.....
۷۲	۲-۴ مدل اندازه گیری متغیر لذت بخشی در حالت تخمین استاندارد
۷۳	۳-۴ مدل اندازه گیری متغیر لذت بخشی در حالت ضرایب معناداری
۷۵	۴-۴ مدل اندازه گیری متغیر خودکارآمدی مربیان در حالت تخمین استاندارد
۷۶	۵-۴ مدل اندازه گیری متغیر خودکارآمدی مربیان در حالت ضرایب معناداری.....
۷۸	۶-۴ مدل اندازه گیری متغیر خودکارآمدی دانش آموزان در حالت تخمین استاندارد
۷۹	۷-۴ مدل اندازه گیری متغیر خودکارآمدی دانش آموزان در حالت ضرایب معناداری.....
۸۴	۸-۴ مدل در حالت ضرایب تخمین استاندارد.....
۸۵	۹-۴ مدل در حالت ضرایب معناداری

چکیده پایان نامه (شامل خلاصه، اهداف، روش های اجرا و نتایج به دست آمده) :

هدف پژوهش حاضر بررسی تاثیر خودکارآمدی بر لذت فعالیت بدنی در ورزشکاران نوجوان می باشد. جامعه پژوهش حاضر را کلیه دانش آموزان ورزشکار مدارس فوتبال شهر تهران تشکیل می دادند که ۲۲۵ ورزشکار دانش آموز مدارس فوتبال رده سنی ۱۴-۱۲ سال و ۲۵ مربی از ۲ مدرسه ابتدایی و ۶ مدرسه فوتبال تشکیل می دادند. سپس در یک فرآیند ۲ ماهه ۱۰ مهارت ابتدایی فوتبال به ورزشکاران آموزش داده شد. پرسشنامه های لذت بخشی و خودکارآمدی دانش آموزان و مربیان در ۳ نوبت قبل از شروع آموزش، در اواسط مراحل آموزش، انتهای آموزش های لازم و یادگیری دانش آموزان با فاصله زمانی مشخص توزیع شد. در این پژوهش از ۴ پرسشنامه ی ویژگی های فردی، مقیاس لذت بخشی فعالیت های بدنی (کندزیرسکی و کارلو، ۱۹۹۱) در قالب ۱۶ سوال، پرسشنامه ی احساس خودکارآمدی دانش آموزان (بندورا) در قالب ۱۰ سوال و در نهایت پرسشنامه ۲۴ سوالی خودکارآمدی مربیان که توسط فلتنز و همکارانش خارج از کشور تهیه شده است استفاده شد. ثبات درونی پرسشنامه ها با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۹۰، ۰/۹۵ و ۰/۹۵ به دست آمد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از روشهای آماری توصیفی، آزمون آلفای کرونباخ، تحلیل واریانس و آزمون های میانگین دو جامعه، روش اندازه گیری تحلیل عاملی، آزمون همبستگی پیرسون و از مدل معادلات ساختاری (SEM) با استفاده از نرم افزار لیزرل استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که در هر ۳ مرحله از اندازه گیری، میزان خودکارآمدی ورزشکاران نوجوان تاثیر مثبت و معناداری بر میزان لذت بخشی آنها از فعالیت ورزشی دارد و میزان تاثیر خودکارآمدی ورزشکاران نوجوان بر لذت بخشی آنها در مرحله سوم از اندازه گیری از مراحل اول و دوم بیشتر بوده است. نتایج نشان داد که در هر ۳ مرحله از اندازه گیری میزان خودکارآمدی مربیان بر خودکارآمدی و لذت بخشی ورزشکاران جوان تاثیر معنی داری نداشته است. نتایج آزمون پیرسون نشان داد که بین میزان خودکارآمدی و لذت بخشی ورزشکاران در ابتدا، اواسط و انتهای دوره ی آموزش مهارت ها تفاوت معنی داری وجود دارد و بدین ترتیب که میزان آنها در انتهای دوره بیشتر از مراحل اول و دوم بوده است. در کل نتایج پژوهش از این فرضیه حمایت می کند که تمرینات مهارت های مورد نظر در پژوهش حاضر بر میزان لذت بخشی و خودکارآمدی ورزشکاران جوان تاثیری مثبت داشته است و همچنین با افزایش میزان خودکارآمدی ورزشکاران، میزان لذت بخشی از فعالیت جسمانی نیز افزایش می یابد.

کلیدواژه ها: خودکارآمدی، لذت، فعالیت بدنی، ورزشکاران نوجوان

فصل اول کلیات طرح

۱-۱. مقدمه

با وجود اینکه بعضی از مربیان ورزشی بر این نکته تاکید دارند که اعتماد به نفس^۱، تعهد^۲ و اراده‌ی قوی برای موفقیت ضرورت دارد، اما عاملی که به طور قوی مشارکت در ورزش و تمرین را رقم می‌سازد شانس لذت^۳ بردن از ورزش است (گائو ۲۰۰۸)^۴. اسکانلان، استین، راویزا (۱۹۸۹)^۵ ترکیبی از انگیزش ورزشی و لذت ورزشی را به عنوان دلیل اولیه شروع و ادامه‌ی مشارکت ورزشی عنوان کرده‌اند (وایز و چامتون ۱۹۹۲)^۶. در مقابل مفرح نبودن برنامه‌های ورزشی جوانان به عنوان دلیل افزایش میزان کناره‌گیری از ورزش برآورد شده است (پتلیچکوف ۱۹۹۲)^۷. به صورت تئوری لذت به عنوان پاسخ عاطفی مثبت به تجربه‌ی ورزشی که به طور عام احساساتی نظیر لذت دوست داشتن و سرگرمی را منعکس می‌کند در تحقیقات استفاده می‌شود (اسکانلان و همکاران ۱۹۹۳)^۸. بنابراین بررسی و کالبد شکافی عواملی که لذت ورزشی را تحت تاثیر قرار می‌دهند و کناره‌گیری از ورزش را کاهش می‌دهد از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. یکی از این عوامل خودکارآمدی^۹ ورزشکاران می‌باشد که در صورت بالا بودن خودکارآمدی، احتمال می‌رود ورزشکاران با توجه به احساس درونی به وجود آمده از عملکرد خود و شرایط موجود، از فعالیت خود لذت بیشتری ببرند و احساس بهتری داشته باشند. بنابراین با توجه به اهمیت مقوله‌ی لذت بخشی و خودکارآمدی در ورزش، به نظر می‌رسد بررسی‌ها در این زمینه لازم می‌باشد.

۲-۱. بیان موضوع تحقیق

با توجه به اینکه توانایی‌های فیزیکی برای انجام مهارت‌ها و کسب موفقیت در ورزش جزء لازم و ضروری می‌باشد، داشتن آمادگی روانی مناسب نیز ضروری به نظر می‌رسد. ورزشکارانی وجود دارند که دارای توانایی‌ها و استعدادهای بالفعل و بالقوه می‌باشند، اما هنگامی که در موقعیت‌های خاص مسابقه و رقابت قرار می‌گیرند، نمی‌توانند کارایی^{۱۰} و کارآمدی لازم را از خود نشان دهند. امروزه نه تنها ورزشکاران به طور انفرادی به شناخت و ضرورت اعتماد به نفس پی برده‌اند، بلکه تیم‌های ورزشی نیز برای موفقیت باید دارای یک باور کلی از توانایی‌های خودشان برای کسب موفقیت و موفق شدن داشته باشند. اولین لازمه‌ی خودکارآمدی به عهده گرفتن مسئولیت‌های بزرگ است که تأثیری دو طرفه بر یکدیگر دارند. خودکارآمدی ورزشکاران و مربیان ورزشی علاوه بر تأثیرات محسوسی که بر عملکرد ورزشی دارد، ابعاد دیگری از محیط فردی و اجتماعی این افراد را نیز تحت تاثیر خود قرار می‌دهد. خودکارآمدی در یک تعریف روشن، قضاوت درباره‌ی مهارت-های یک شخص نیست، بلکه بیشتر یک نوع داوری است در مورد آنچه شخص با آن مهارت‌ها می-

1- Confidence

2- Commitment

3- Enjoyment

4- Gao Perceived Competence & Enjoyment Inpredicing Students

5- Scanlant.K, Stein G.L & Ravizza,K.

6- Weiss,M.,R. & Champton,N.

7- Petlichkof.L.M

8- Scanlan At.L

9- Self-Efficacy

10- Efficiency

تواند انجام دهد (بندورا، ۱۹۸۶)^۱. به عبارت دیگر، خودکارآمدی چنین تعریف می‌شود: "قضایوت در مورد آنچه شخص با آن مهارت‌ها می‌تواند انجام دهد، نه آنچه شخص انجام داده است". این نظریه محصول یک فرایند پیچیده خودارزیابی^۲ و خوداقناعی^۳ است (بندورا، ۱۹۹۷).

بر طبق نظریه بندورا، ادراک خودکارآمدی همان اعتقاد به توانایی‌های خود است که برای سازماندهی و انجام دادن یک سری کارها در جهت نیل به اهداف تعیین شده لازم است و چنین اعتقاداتی مهمترین مکانیسم مرکزی محسوب می‌شوند (دبورا و همکاران، ۱۹۹۳). عملکرد، تاثیرگذارترین منبع کارآمدی است، زیرا بر پایه تجارب مسلط شخصی قرار دارد (ارل، ۲۰۰۵). تجارب ماهرانه شخص از طریق فرایند شناخت‌گرایی و اعتقادات خودکارآمدی تاثیر می‌گذارند. شخصی که این تجربیات را با موفقیت پشت سر بگذارد خودکارآمدیش افزایش خواهد یافت، و اگر این تجربیات با شکست و سرخوردگی همراه باشد، خودکارآمدیش کاهش خواهد یافت. به علاوه خودکنترلی^۴ یا تمرکز روی موفقیت، فرد را راغب‌تر می‌کند و خودکارآمدی را بیشتر از خودکنترلی شکست، افزایش می‌دهد (دبورا و همکاران، ۱۹۹۳). به عبارت دیگر، این که ما معیارهای رفتارمان را تا چه اندازه درست به دست آورده باشیم، احساس خودکارآمدی ما را تعیین می‌کند. در نظام بندورا منظور از خودکارآمدی احساس‌های شایستگی، کیفیت و قابلیت در کنار آمدن با زندگی است. برآورده کردن و حفظ معیارهای عملکردمان، خودکارآمدی را افزایش می‌دهد و ناکامی در برآوردن و حفظ آن معیارها، خودکارآمدی را کاهش می‌دهد. ضمناً بندورا بیان کرد ادراک فرد از درجه کنترلی که بر زندگی خود دارد، بر خودکارآمدی تاثیر می‌گذارد (شولتز و همکاران، ۱۳۷۰).

خودکارآمدی از یک سو تحت تاثیر متغیرهایی مانند تسلط، نمایش توانمندی، آمادگی جسمانی و ذهنی، خودنمایی^۵ جسمانی، حمایت اجتماعی، رهبری و مربیگری، تجربیات جانشین، آسودگی محیطی، و برتری موقعیتی قرار می‌گیرد و از سویی دیگر عواملی دیگر مانند عملکرد، موفقیت، سلامت جسمانی، توانایی کنار آمدن با استرس و به حداقل رساندن اثرات زیان بخش آن، سلامت روانی، بهبود انگیزش، افزایش روحیه، و حتی لذت بخشی نیز به طور مستقیم و حتی غیرمستقیم تحت تاثیر خودکارآمدی قرار می‌گیرند. در چارچوب نظری ارائه شده از سوی بندورا (۱۹۸۶) و همچنین بندورا (۱۹۹۷) یکی از عواملی که ممکن است تحت تاثیر خودکارآمدی قرار بگیرد، لذت بخشی است. لذت و رضایت می‌تواند به صورت حالت موثر مثبت توصیف شود که احساساتی مانند، خوشی، علاقه و سرگرمی را نشان می‌دهد (وانکل، ۱۹۹۳) و از طرفی لذت ورزشی را نیز می‌توان لذت مرتبط با مشارکت در فعالیت جسمانی (موتل و همکاران، ۲۰۰۰؛ لوچن، ۲۰۰۰)، طرفداری از ورزش (جانسون و هلر، ۱۹۹۸؛ وانکل، ۱۹۹۳) و افزایش روحیه (موتل، برگر و لوچن، ۲۰۰۰) در نظر گرفت. هر چند توجه کمی معطوف درک عواملی شده است که لذت فعالیت جسمانی را تحت تاثیر قرار می‌دهد، نظریه‌ی شناختی اجتماعی بندورا چارچوب نظری برای درک نقش خودکارایی در لذت ورزشی را ارائه می‌دهد. برخی تحقیقات پیشین از این نشان داده‌اند که کنترل تجربی باورهای تمرین خودکارآمدی مرتبط با تغییراتی در روحیه‌ی بعد از ورزش است (جروم و همکاران، ۲۰۰۲؛ مک اولی، تالبوت و مارتینز، ۱۹۹۹).

1- B&ura

2- Self-Appraisal

3- Self-Persuasion

4- Self-Control

5- Self-Persentation

از طرفی دیگر با توجه به اینکه خودکارآمدی و لذت به صورت عوامل تعیین کننده‌ی رفتار فعالیت بدنی در نظر گرفته شده‌اند، بنابراین بررسی همزمان این دو متغیر می‌تواند نتایج مفیدی را ارائه دهد (مک اولی و بلسیمر، ۲۰۰۰). اگر چه گستره‌ای که با توجه به آن، خودکارآمدی به طور غیرمستقیم رفتار ورزشی را از طریق تاثیر غیرمستقیمش بر واکنش‌های عاطفی مرتبط با ورزش تحت تاثیر قرار می‌دهد، به خوبی درک نشده‌اند. در پژوهش اورلی و همکارانش (۲۰۰۵) که بر روی ورزشکاران بزرگسال صورت پذیرفته، گزارش شده است که خودکارآمدی بالاتر منجر به سلامت و روحیه مثبت بیشتر در ورزشکاران خواهد شد و این پژوهش از نظریه‌ی اجتماعی شناختی بندورا (۱۹۹۷) حمایت می‌کند که در آن ارتباط متقابلی بین خودکارآمدی و لذت وجود دارد.

با این حال تفسیر مفهوم لذت بردن امری دشوار می‌باشد و به صورت فردی بیان می‌شود و بنابراین برای درک مفهوم لذت بردن باید تعامل‌های اولیه و مستمر قشرهای مختلف در سنین، جنسیت، فرهنگ، و جامعه‌های مختلف را در فعالیت ورزشی مورد بررسی قرار گیرد. لذت به عنوان یک حالت روانی مطلوب و بهینه که منجر به اجرای فعالیت به خاطر خود فعالیت می‌گردد و با حالت‌های احساسی مثبت همراه است تعریف می‌شود (کیمیسیک و هریس، ۱۹۹۶). لذت بخشی فعالیت‌های بدنی، پاسخ عاطفی مثبت به تجربه‌ی ورزشی است که به طور عام احساساتی نظیر لذت دوست داشتن و سرگرمی را منعکس می‌کند (اسکانلن و همکاران، ۱۹۹۳). تجربه‌ی بهینه‌ی لذت، حالت‌های موثر و خوشایندی چون شادی، انرژی، خوشی و آرامش (متل، برگر، لوسچن، ۲۰۰۰)، و کمال، رضایتمندی و شادی را در پی دارد (کینزسکی و دی کارلو، ۱۹۹۱) که در برگشت می‌تواند معنا و انرژی را به زندگی روزانه اضافه کند و این انرژی، رغبت، احساس خرسندی، رضایتمندی، قدردانی را فراهم کند. علاوه بر این لذت ورزشی به نوبه‌ی خود نیز می‌تواند متغیرهای فردی و گروهی را نیز در تیم‌های ورزشی تحت تاثیر خود قرار دهد، عواملی مانند تعهد ورزشی (چارپنتر و کلن، ۱۹۹۸)، انگیزش (حسینی‌نیا، ۱۳۹۱)، کارآمدی جمعی (حسینی کشتان، ۲۰۱۰)، و انسجام گروهی (رمضانی‌نژاد، ۲۰۰۹).

از طرفی دیگر، در هر سطحی، نقش مربی یک نقش مرکزی و کاملاً تاثیرگذار است. یک مربی مسئول آموزش، انگیزه و توسعه فردی بازیکنان است. خودکارآمدی مربی ممکن است موثرترین سازه روان شناختی در روان شناسی ورزش باشد. بنابراین مسلماً ارزش دارد که حس کارآمدی مربی را افزایش داد (فلتز، ۲۰۰۸). چهار منبع اولیه خودکارآمدی مربیان را می‌توان میزان تجربیات مربیگری و آمادگی، موفقیت قبلی، مهارت ورزشی بازیکنانش، و حمایت دانست. به طور کلی، سوابق برد و باخت، سال‌های مربیگری، توانایی مشاهده شده تیم، حمایت جامعه به طور معنی‌داری حداقل با بعد کارآمدی مربیگری در ارتباط است (فلتز، ۱۹۹۹). بنابراین به نظر می‌رسد که مبحث خودکارآمدی در ارتباط با ورزشکاران و همچنین مربیان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار بوده و خودکارآمدی بالا نتایج و تاثیرات مثبت و سازنده‌ای را می‌تواند در بر داشته باشد و از طرفی با توجه به اهمیت مقوله لذت بخشی ورزشی در فعالیت‌های جسمانی، و به خصوص در ورزشکاران نوجوان و جوان که لذت بخشی بعد مهمی از فعالیت جسمانی در این رده‌ی سنی را در بر می‌گیرد، و با تکیه و استناد به تئوری بندورا (۱۹۹۷) پژوهش حاضر در صدد بر آمده است تا میزان تاثیر خودکارآمدی ورزشکاران بر میزان لذت بخشی این افراد از فعالیت جسمانی را مورد بررسی قرار دهد. همچنین بررسی تاثیر خودکارآمدی مربیان بر خودکارآمدی و لذت بخشی ورزشکاران از دیگر اهداف این پژوهش می‌باشد.

۳-۱. اهمیت و ضرورت تحقیق

از جمله عناصر بسیار مهم و اثرگذار بر بهره‌وری تیم‌های ورزشی، مربی و بازیکنان تیم می‌باشند (حسینی کشتان، ۲۰۱۰). بنابراین شرایط جسمانی و به خصوص روانی ورزشکار و مربی از اهمیت ویژه‌ای در تیم‌های ورزشی برخوردار است. انجام موفقیت‌آمیز هر کار گروهی مستلزم خودباوری، باور توانایی‌های گروه است. در ورزش و به خصوص در ورزش‌های گروهی مانند سایر گروه‌ها و سازمان‌ها شرط لازم برای تحقق هدف مشترک، داشتن اعتقاد به توانایی‌های خود و تیم است که بی‌تردید مربی در این زمینه نقش کلیدی دارد (کوزه چیان، ۱۳۸۰). از دیدگاه دیوید فرانسیس^۱ و دونالد یانگ^۲ یک تیم چیزی بیش از گروهی از افراد است که لباس‌های یکسان می‌پوشند. به نظر آنها یک تیم شامل گروه فعالی از افراد است که برای رسیدن به هدف‌های مشترکی متعهد شده‌اند، تا به خوبی با هم کار کنند و از این کار هم لذت ببرند و به نتایج مطلوبی نیز دست یابند. برخی ورزشکاران اعتماد به نفس کمتری در عملکرد ماهرانه، تحمل فشارهای عملکردی و یا استمرار به تلاش سخت دارند. هم‌چنین ورزشکاران درک کرده‌اند که نه فقط اعتماد به نفس هم تیمی‌ها در موقعیت‌های حساس بازی کدام است، بلکه اعتقاد کلی‌تری در مورد توانایی موفق شدن داشته باشند (رمضانی‌نژاد، ۲۰۱۰). بنابراین خودکارآمدی و اعتماد به نفس از جایگاه ویژه‌ای در روانشناسی ورزشی برخوردار می‌باشد و از طرفی این متغیر علاوه بر موفقیت و عملکرد ورزشی نتایج دیگری مانند رضایتمندی و لذت بخشی از فعالیت ورزشی را به همراه خواهد داشت. از طرفی لذت ورزشی و رضایتمندی از عملکرد و فعالیت بدنی در سنین پایین از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و جوانان و نوجوانان زیادی به علت لذت موجود در ماهیت ورزش اقدام به فعالیت ورزشی می‌نمایند و عواملی که میزان این لذت را تحت تاثیر قرار می‌دهد به خودی خود اهمیت می‌یابند. هم‌چنین با توجه به نقش حساس و پر اهمیت مربیان در سطوح جوانان و نوجوانان که وظیفه‌ی خطیری در ارتباط با تربیت و تاثیرگذاری بر ورزشکاران جوان دارند، رفتار مربیان و ویژگی‌های روانی آنها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. مربیان در رده سنی جوانان نه تنها می‌توانند تاثیرات مثبتی از خود بر جای گذارند، بلکه در صورت نداشتن ویژگی‌های لازم برای کار در چنین رده‌های سنی، ممکن است عملکرد مورد انتظار را نداشته باشند. با این تفاسیر، پژوهش حاضر به بررسی خودکارآمدی مربیان و ورزشکاران جوان می‌پردازد و در ادامه نیز لذت بخشی ورزشکاران جوان از فعالیت ورزشی را مورد بررسی قرار خواهد داد. در نهایت هدف پژوهش حاضر بررسی تاثیر خودکارآمدی بر لذت فعالیت بدنی در ورزشکاران جوان می‌باشد.

۴-۱. اهداف تحقیق

۴-۱-۱. هدف کلی

هدف کلی پژوهش حاضر بررسی تاثیر خودکارآمدی بر لذت فعالیت بدنی در ورزشکاران جوان می‌باشد.

1- Francis

2- Young

۱-۴-۲. اهداف اختصاصی

بررسی میزان تأثیر احساس خودکارآمدی بر میزان لذت بخشی ورزشکاران نوجوان
بررسی میزان تأثیر خودکارآمدی مربیان بر خودکارآمدی ورزشکاران
بررسی میزان تأثیر خودکارآمدی مربیان بر لذت بخشی ورزشکاران
بررسی رابطه‌ی بین ویژگی‌های دموگرافیک و لذت بخشی ورزشکاران
بررسی تفاوت بین خودکارآمدی ورزشکاران در ابتدا، اواسط و انتهای دوره‌ی آموزش مهارت‌ها
بررسی تفاوت بین لذت بخشی ورزشکاران در ابتدا، اواسط و انتهای دوره‌ی آموزش مهارت‌ها

۵-۱.

میزان احساس خودکارآمدی ورزشکاران بر لذت بخشی ورزشکاران از فعالیت های بدنی تأثیر
معنی داری می گذارد.
میزان خودکارآمدی مربیان بر خودکارآمدی ورزشکاران در فعالیت بدنی تأثیر معنی داری می گذارد.
میزان خودکارآمدی مربیان بر لذت بخشی ورزشکاران در فعالیت بدنی به طور معنی داری تأثیر
گذار می باشد.
بین ویژگی‌های دموگرافیک و لذت بخشی ورزشکاران ارتباط معنی‌داری وجود دارد.
بین خودکارآمدی ورزشکاران در ابتدا، اواسط و انتهای دوره‌ی آموزش مهارت‌ها تفاوت معنی‌داری
وجود دارد.
بین لذت بخشی ورزشکاران در ابتدا، اواسط و انتهای دوره‌ی آموزش مهارت‌ها تفاوت معنی‌داری
وجود دارد.

۱-۶-۱. حدود تحقیق

۱-۶-۱. محدوده‌ی زمانی انجام این تحقیق پس از تصویب آن بین ۹۱/۰۴/۲۶ تا ۹۱/۱۰/۲۰ بوده
است.
۱-۶-۲. محدوده‌ی مکانی که در حیطه‌ی کاری انجام این تحقیق بوده است شامل، مدارس فوتبال و
مدارس ابتدایی در سطح استان تهران بوده است.
۱-۶-۳. شرکت کنندگان حاضر در این تحقیق شامل ورزشکاران نوجوان که در سطوح ابتدایی و
آماتور در حال تمرین کردن بوده اند و همچنین مربیان شاغل در آموزش و پرورش و مدارس فوتبال
در این پژوهش بوده اند. حداقل سن شرکت کنندگان ۱۲ و حداکثر ۱۴ سال بوده است.

۷-۱. تعریف واژه ها و اصطلاحات پژوهش

۱-۷-۱. خودکارآمدی: خودکارآمدی یعنی احساس شایستگی، کفایت و قابلیت در کنار آمدن با زندگی. ضمناً اصطلاح خودکارآمدی، به اعتقاد شخصی در قادر بودن و توانایی بر اجرای موفقیت آمیز عملی مشخص برای دستیابی به یک نتیجه معین تعریف می گردد (دبورا و همکاران، ۱۹۹۳). در این پژوهش میزان خودکارآمدی ورزشکاران از طریق پاسخ به پرسشنامه‌ی ۱۰ سوال بندورا و خودکارآمدی مربیان نیز از طریق پاسخ مربیان به پرسشنامه‌ی ۲۴ سوالی خود کار آمدی مربیان به دست می‌آید.

۲-۷-۱. لذت ورزشی: لذت به عنوان پاسخ عاطفی مثبت به تجربه‌ی ورزشی که به طور عام احساساتی نظیر لذت دوست داشتن و سرگرمی را منعکس می کند در تحقیقات استفاده می شود (اسکانلان و همکاران، ۱۹۹۳). در این پژوهش میزان لذت بخشی از طریق امتیاز به دست آمده از پاسخ آزمودنی‌ها به پرسشنامه‌ی ۱۶ سوالی کندزیرسکی و کارلو (۱۹۹۱) به دست می‌آید.

۳-۷-۱. ورزشکار^۱: ورزشکار به فردی گفته می شود که از راه تمرین و ورزش، قدرت و مهارت زیادی به دست می آورد و در رشته ورزشی خاصی به طور سازمان یافته برای نیل به اهداف مختلف به رقابت می پردازد (محدث، ۱۳۸۹). در این پژوهش منظور از ورزشکار، ۲۲۵ دانش آموز مدارس فوتبال رده سنی ۱۴-۱۲ سال در ۲ مدرسه‌ی ابتدایی و ۶ مدرسه فوتبال در استان البرز می‌باشد.

۴-۷-۱. مربی^۲: مربی فردی است که به بازیکنان و ورزشکاران تعلیمات لازم را می‌دهد. این تعلیمات شامل تکنیک‌ها و تاکتیک‌های مختلف و مهارت‌های متعددی است که ورزشکاران باید در تمرینات فرا بگیرند (حسینی کشتان، ۱۳۸۶). در این پژوهش منظور از مربی، ۲۵ شاغل در ۲ مدرسه‌ی ابتدایی و ۶ مدرسه فوتبال در استان البرز می‌باشد.

1 - Athlete

2 - Coach

فصل دوم

مباني نظري و پيشينه پژوهش

فرض صفر ۱. احساس خودکارآمدی بر لذت بخشی فعالیت بدنی ورزشکاران نوجوان تأثیر ندارد.

مبانی نظری

از زمان انتشار اولین مفهوم از خودکارآمدی توسط بندورا^۱ (۱۹۷۷) بیش از ۶۰ تحقیق مرتبط با موضوع، مرتبط با اجرا و عملکرد ورزشی به صورت اختصاصی وجود دارد. تئوری خودکارآمدی بندورا (۱۹۹۷) در چارچوب نظریه شناختی - اجتماعی^۲ توسعه یافته است. اگر چه این نظریه، ابتدا برای پاسخگویی به نتایج متفاوتی به کار گرفته شد که از روش‌های روان‌شناسی بالینی^۳ برای درمان اضطراب^۴ آشکار شده بود، اما سپس در حوزه‌های دیگر روان‌شناسی کاربردی مانند سلامت و رفتارهای تمرینی و ورزشی و تمرینات حرکتی نیز مورد استفاده قرار گرفت (سلمانی، ۱۳۸۵). خودکارآمدی در یک تعریف روشن، قضاوت درباره مهارت‌های یک شخص نیست، بلکه بیشتر یک نوع داورمی است در مورد آنچه شخص با آن مهارت‌ها می‌تواند انجام دهد. به عبارت دیگر، خودکارآمدی چنین تعریف می‌شود: "قضاوت در مورد آنچه شخص با آن مهارت‌ها می‌تواند انجام دهد، نه آنچه شخص انجام داده است". این نظریه محصول یک فرایند پیچیده خودارزیابی^۵ و خوداقتنایی^۶ است (بندورا، ۱۹۸۶).

بر طبق نظریه بندورا، ادراک خودکارآمدی همان اعتقاد به توانایی‌های خود است که برای سازماندهی و انجام دادن یک سری کارها در جهت نیل به اهداف تعیین شده لازم است و چنین اعتقاداتی مهمترین مکانیسم مرکزی محسوب می‌شوند. عملکرد، تأثیرگذارترین منبع کارایی است، زیرا بر پایه تجارب مسلط شخصی قرار دارد (بندورا، ۱۹۹۷). تجارب ماهرانه شخص از طریق فرایند شناخت‌گرایی و اعتقادات خودکارآمدی تأثیر می‌گذارند. شخصی که این تجربیات را با موفقیت پشت سر بگذارد خودکارآمدیش افزایش خواهد یافت، و اگر این تجربیات با شکست و سرخوردگی همراه باشد، خودکارآمدیش کاهش خواهد یافت. به علاوه خودکنترلی^۷ یا تمرکز روی موفقیت، فرد را راغب‌تر می‌کند و خودکارآمدی را بیشتر از خودکنترلی شکست، افزایش می‌دهد (دبورا، ۱۹۹۳). به عبارت دیگر، این که ما معیارهای رفتارمان را تا چه اندازه درست به دست آورده باشیم، احساس خودکارآمدی ما را تعیین می‌کند. در نظام بندورا منظور از خودکارآمدی احساس‌های شایستگی، کیفیت و قابلیت در کنار آمدن با زندگی است. برآورده کردن و حفظ معیارهای عملکردمان، خودکارآمدی را افزایش می‌دهد و ناکامی در برآوردن و حفظ آن معیارها، خودکارآمدی را کاهش می‌دهد. ضمناً بندورا بیان کرد ادراک فرد از درجه کنترلی که بر زندگی خود دارد، بر خودکارآمدی تأثیر می‌گذارد (شولتز، ۱۳۷۰).

مردم می‌کوشند بر رویدادهایی کنترل داشته باشند که زندگی آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهند. آنها با اعمال نفوذ و کنترل موقعیت‌ها، بهتر می‌توانند آینده مطلوب را تحقق بخشند و از آینده نامطلوب جلوگیری کنند. تلاش برای کنترل در شرایط زندگی، تقریباً بر هر فردی حکم فرماست. زیرا این کار می‌تواند منافع شخصی و اجتماعی بیشماری را برای آنها تأمین کند. توانایی تأثیرگذاری بر

1- B&ura

2- Social Cognitive Theory

3- Clinical Psychology

4- Anxiety

5- Self-Appraisal

6- Self-Persuasion

7- Self-Control

پیامدها آنها را پیش‌بینی پذیر می‌کند و پیش‌بینی پذیری آمادگی انطباق را پرورش می‌دهد. ناتوانی در اعمال نفوذ بر اموری که به صورت نامحسوس بر زندگی فرد تاثیر می‌گذارد، باعث نگرانی، دل‌سردی یا ناامیدی می‌شود (بندورا، ۱۹۹۵).

افرادی که خودکارآمدی کمی دارند، احساس می‌کنند که در اعمال کنترل بر رویدادهای زندگی در مانده و ناتوانند. آنها معتقدند هر تلاشی که می‌کنند، بیهوده است. هنگامی که با موانع رو به رو می‌شوند، اگر تلاش‌های اولیه آنها در برخورد با مشکلات بی‌نتیجه باشد، سریعاً ناامید می‌شوند. افرادی که خودکارآمدی بسیار کمی دارند، حتی تلاش نمی‌کنند بر مشکلات غلبه کنند. زیرا آنها متقاعد شده‌اند هر کاری که انجام می‌دهند بیهوده است و تغییر در اوضاع ایجاد نمی‌کند. خودکارآمدی کم می‌تواند انگیزش را از بین ببرد، آرزوها را کم کند، با توانایی‌های شناختی تداخل کند و تاثیر نامطلوبی بر سلامتی جسمانی بگذارد.

از طرف دیگر، افرادی که خودکارآمدی زیادی دارند، معتقدند که می‌توانند به طور موثر با رویدادها و شرایط برخورد کنند. از آنجا که آنها در غلبه بر مشکلات انتظار موفقیت دارند، در اجرای تکلیف‌ها هم استقامت می‌نمایند و اغلب عملکرد بالایی دارند. این افراد از اشخاصی که خودکارآمدی کمی دارند، به توانایی‌های خود اطمینان بیشتری داشته و تردید کمی نسبت به خود دارند. آنها مشکلات خود را چالش می‌بینند و نه تهدید؛ و فعالانه موقعیت‌های جدید را جستجو می‌کنند. خودکارآمدی زیاد، ترس از شکست را کاهش می‌دهد، سطح آرزو را بالا می‌برد و توانایی‌های مسئله‌گشایی و تفکر تحلیلی را بهبود می‌بخشد (همتی‌نژاد، ۱۳۸۸).

خودکارآمدی، مفهوم کلیدی در تئوری شناختی- اجتماعی بندورا است و در رفتار بر اساس «تقابل سه تایی»^۱ شناخته می‌شود. جبرگرایی تقابلی^۲ بر این باور اشاره دارد که شناخت (توانایی انجام کار)، محیط (شرایط) و رفتار (کارهایی که باید انجام شود)، دوسویه هستند ولی در تئوری شناختی- اجتماعی، افراد توسط نیروهای داخلی تحریک شده‌اند، نه این که به صورت خودکار توسط محیط شکل گرفته و کنترل شده باشند. آنها به انگیزه، رفتار و پیشرفت در یک مجموعه کمک می‌کنند. افراد در این تئوری بر اساس یک سری توانایی‌های عمده شناخته می‌شوند. بندورا (۱۹۸۶) بر این باور بود که افراد قادرند با استفاده از آگاهی و قدرت‌های مربوطه، فعالیت‌های خلاقانه انجام دهند. قبل از انجام عمل، مردم غالباً به بررسی راه‌حل‌های ممکن می‌پردازند و بر اساس نتایج برآورد شده از کارها دست کشیده و یا آن را ادامه می‌دهند.

بندورا (۱۹۹۷) توضیح داد که باورهای خودکارآمدی بر اهدافی که افراد برای خود تنظیم کرده‌اند، میزان تلاش، میزان پایداری و میزان انعطاف پذیری آنها هنگام مواجهه با شکست‌ها و موانع اثرگذار است (به نقل از ۸۵). وقتی افراد از استانداردهای خود فراتر می‌روند، خودکارآمدی خود را افزایش می‌دهند. مردم برای پیش‌بینی توانایی‌های آینده خود به اطلاعات نیاز دارند و عملکرد آنها با گذشته در ارتباط است. زیرا خودکارآمدی بیشتر با عملکرد گذشته در ارتباط است تا عملکرد آینده. تفاوت بین انتظارات و عملکرد افراد، اثرات مختلفی به همراه دارد. تمایزات بین پیشرفت‌ها و استانداردهای فردی (بر اساس باورهای فرد) فرد را برای عملکرد تشویق می‌کند و یا او را از عملکرد دور می‌سازد. بنابراین، محرک‌های شناختی پیش‌بینی کننده خودکارآمدی است و بر عملکرد تاثیر می‌گذارد که این تاثیر نیز به خوش‌بینی یا بدبینی افراد بستگی دارد (ارل، ۲۰۰۵).

1- Triadic Reciprocity

2- Reciprocal Determinism