

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 :
ارتباط احساس خودسودمندی، خطرپذیری و اجرای ورزشی

استاد راهنما :
دکتر فرشاد تجاری

استاد مشاور :
دکتر فریده اشرف گنجویی

پژوهشگر :
سپیده قطنیان

تابستان ۱۳۹۱



**ISLAMIC AZAD UNIVERSITY
Central Tehran Branch**

Faculty of Physical Education and Sport Science

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

Subject:

Relationship self-efficacy Feeling, risk-taking and Performance

Advisor:

Dr. Farshad Tojari

Consulting Advisor:

Dr. Farideh Ashraf Ganjoui

By:

Sepideh Ghotnian

Summer 2012

سپاسگزاری :

از راهنمایی های استاد راهنما جناب آقای دکتر تجاری کمال تشکر و سپاسگزاری را دارم ، همچنین از مشاوره های سرکار خانم دکتر گنجویی تشکر می کنم.

تقدیم :

پایان نامه خود را به پدر مهربانم تقدیم می کنم چراکه وجود او همیشه مایه دلگرمی من بوده است و تمام موفقیت های خود را مدیون زحمات او می دانم.

فصل اول : کلیات طرح

.....	مقدمه	۱-۱
.....	بیان مسئله	۴
.....	اهداف تحقیق	۶
.....	اهمیت موضوع تحقیق و انگیزش انتخاب آن	۶
.....	فرضیه های تحقیق	۶
.....	پیش فرض های تحقیق	۷
.....	تعاریف عملیاتی متغیرها	۷
.....	روش تحقیق	۸
.....	قلمرو تحقیق	۸
.....	جامعه و حجم نمونه	۸
.....	محدودیت های پژوهش	۸

فصل دوم : مطالعات نظری

.....	مقدمه	۱-۲
.....	فرضیه صفر اول	۱۰
.....	۱-۱-۲. مبانی نظری	۱۰
.....	۲-۱-۲. ادبیات پیشینه	۱۲
.....	فرضیه صفر دوم	۱۳
.....	۱-۲-۲. مبانی نظری	۱۳
.....	۲-۲-۲. ادبیات پیشینه	۱۳
.....	فرضیه صفر سوم	۱۵
.....	۱-۳-۲. مبانی نظری	۱۵
.....	۲-۳-۲. ادبیات پیشینه	۱۶
.....	فرضیه صفر چهارم	۱۸
.....	۱-۴-۲. مبانی نظری	۱۸
.....	۲-۴-۲. ادبیات پیشینه	۲۰

فصل سوم : روش شناسی تحقیق

.....	مقدمه	۱-۳
.....	روش تحقیق	۲۲
.....	جامعه آماری	۲۲
.....	نمونه آماری و روش نمونه گیری	۲۲
.....	تعریف عملیاتی متغیرها	۲۲
.....	مقیاس اندازه گیری متغیرها	۲۳
.....	جمع آوری داده ها	۲۳
.....	۱-۶-۳. ابزار اندازه گیری	۲۳
.....	۲-۶-۳. روش جمع آوری داده ها	۲۴
.....	روش های آماری	۲۴

فصل چهارم : تجزیه و تحلیل یافته های تحقیق

.....	مقدمه	۱-۴
.....	یافته های توصیفی	۲۶
.....	۱-۱-۴. ویژگی های دموگرافیک	۲۶

۲۷	۲-۱-۴ متغیرهای تحقیق
۲۸	۲-۴ یافته های استنباطی
۲۸	۱-۲-۴ آزمون فرضیه های صفر

فصل پنجم : نتیجه گیری و پیشنهادات
مقدمه

۳۳	۱-۵ نتیجه گیری
۳۹	۲-۵ پیشنهادات
۳۹	پیشنهادات حاصل تحقیق
۳۹	پیشنهادات برای محققین بعدی

فهرست منابع و مآخذ

ضمائم

۵۳	چکیده انگلیسی
----	-------	---------------

چکیده

پژوهش حاضر مطالعه احساس خودسودمندی و رفتار خطر پذیر بعنوان برآوردکنندگان اجرا بود. روش این تحقیق توصیفی - همبستگی بود. جامعه آماری تحقیق حاضر را کلیه ورزشکاران مرد کاراته کا به تعداد ۱۳۰ نفر که در مسابقات انتخابی تیم ملی کاراته بزرگسالان ایران شرکت داشتند، تشکیل دادند که نمونه برابر با جامعه در نظر گرفته شد. جهت بررسی میزان خودسودمندی در ورزشکاران از پرسشنامه محقق ساخته برگرفته از پرسشنامه خودسودمندی جسمانی ریز تحلیل (PSE) بندورا (۱۹۹۷) استفاده گردید و جهت اندازه گیری میزان خطرپذیری در ورزشکاران از پرسشنامه گلدبرگ (۱۹۹۹) استفاده شد و جهت اندازه گیری عملکرد از نتیجه اجرای مسابقات (مقام) جهت اندازه گیری عملکرد مورد استفاده گردید. جهت آزمون فرضیه های پژوهش از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره استفاده شد. یافته ها نشان داد بین میزان احساس خود سودمندی و خطرپذیری در شرکت کنندگان ارتباط معنی داری به صورت منفی وجود دارد ($r = -0/648$) و به ازاء یک واحد افزایش در میزان احساس خودسودمندی در شرکت کنندگان عملکرد آنها ۲/۵۴ افزایش و به ازاء یک واحد افزایش در میزان خطرپذیری عملکرد آنها ۲/۵۴ کاهش می یابد که این میزان پیش بینی از نظر آماری در سطح آلفای ۵ درصد معنادار است. در نتیجه می توان گفت احساس خودسودمندی و خطرپذیری برآوردکننده معنی داری برای عملکرد در شرکت کنندگان می باشند.

واژه های کلیدی: خودسودمندی، خطرپذیری، اجرا

فصل اول :
کلیات طرح

از آن جایی که عصر حاضر، عصر پیشرفت سریع تکنولوژی است، بشردر زمینه ورزش و تربیت بدنی با بهره گیری از یافته های متخصصین علمی نظیر بیومکانیک، یادگیری حرکتی و روان شناسی تلاش خود را در جهت گردآوری روش های نوین برای کسب رکوردهای جدید و تسهیل یادگیری بکارگرفته است، به طوری که امروز بهره گیری از پژوهش های علمی و فن آوری مهمترین برنامه اساسی کشورهای تراز اول و صاحب نام دنیا در امر ورزش می باشد (تجاری، ۱۳۷۸).

به طور کلی، اجرای بهینه مهارت های ورزشی به وجود سه نوع آمادگی از جمله آمادگی جسمانی، مهارتی و روانی وابسته است. از آن جا که روش های مختلف تمرینی و شیوه های اجرای مهارت، تکامل یافته اند و فاصله بین قهرمانان به چند هزارم ثانیه کاهش یافته است، به نظر می رسد تفاوت عملکرد قهرمانان بیش از هر زمانی به آمادگی روانی آن ها مربوط باشد (جعفری، مرادی و رفیعی نیا، ۱۳۸۶). یکی از ابعاد مهم ورزش مبحث روان شناسی است که با وجود نوپا بودن این رشته نسبت به سایر رشته ها و اینکه تا حدود سال ۱۹۷۰ تحقیقات منظمی در این رشته انجام نگرفته بود امروزه برای محققین، مربیان و معلمان و ورزشکاران از اهمیت و جاذبه خاصی برخوردار است (نوابی نژاد، ۱۳۸۰).

خطرپذیری^۱ رفتاری است که منجر می شود فرد در معرض آسیب جسمی قرار بگیرد (Yusko, Buck & White; 2008, Benton & Downey, 2006; Moore & Gullone, 2003; Keren & Benzur, 2007 & Bohlin & Erlandsson, 2007) برخی افراد به علت افزایش هیجان و برخی دیگر به علت کسب منافع خطر می کنند (Raffaelli & Crockett, 2003). خطرپذیری به ماهیت فرد و نوع روابط با دیگران بستگی دارد، گاهی اوقات خطرپذیری می تواند منافع مثبتی برای افراد و جوامع آنها داشته باشد (Harris, Jenkins & Glaser, 2006)، گفته می شود خطرپذیری از ویژگی های ورزشکاران موفق است (Schwebel & Eta1, 2006 & Galvan, 2006, 2007).

گاهی اوقات خطرپذیری به علت بالا بردن سطح انگیزگی، خلاقیت هنری، تشدید احساسات و ماجراجویی بروز می کند، در حقیقت افراد خطر می کنند تا به یک نتیجه مطلوب دست یابند (Hewitt, 2007). (Regoli & Kierkus, 2007). برخی افراد اساساً خطرپذیر هستند و فعالیت های مخاطره آمیزی انجام می دهند، گفته می شود که سن افراد مشخص کننده میزان خطرپذیری در آن ها است، هر چه سن افراد بالاتر می رود تمایل به امنیت در آن ها بیشتر می شود و خطر گریزتر می شوند (Watson & Pulford, 2004 & delaHey, 2009).

ممکن است نتایج احتمالی رفتارهای مخاطره آمیز برای افراد مفید و سودمند و یا کاملاً زیان بار یا ترسناک باشد (Moore & Gullone, 2003). برخی از نتایج تحقیقات نشان داده اند که احساس

^۱ Risk-taking

خودسودمندی^۲ در افراد موجب جلوگیری از صدمات جسمی و روانی می‌شود و علاوه بر آن در ورزشهای رقابتی وجود اضطراب منجر به مجروح شدن افراد می‌گردد و عدم وجود آن منجر به ترس از محیط ورزشی می‌شود (Short, Reuter & Brandt, 2004).

احساس خودسودمندی در حقیقت به قضاوت انسان‌ها از ظرفیت‌ها و توانمندی‌هایشان در عمل تعبیر شده است و حاصل روند پیچیده‌ای از باورهای شخصی است (عبادیان، ۱۳۸۶؛ تجاری، قاسمی، دیوکان و آذربایجانی، ۱۳۸۹). بررسی ارتباط بین انگیزش، احساس خودسودمندی و عملکرد ورزشکاران شرکت‌کننده در مسابقات نشان داد که عملیات اجرایی، تجربیات شخصی و باورها بر توقعات فردی از تواناییها تأثیر گذار هستند (شریفی فر، ۱۳۷۹).

در این پژوهش محقق در پی آن است که ارتباط میان احساس خودسودمندی و خطرپذیری را با رتبه‌های کسب‌شده توسط بازیکنان کاراته کا مرد در مسابقات انتخابی تیم ملی را بررسی کند و همبستگی بین آن‌ها را بیابد.

۱. بیان مسئله

در چند دهه اخیر روان‌شناسی ورزشی، بصورت بخش مهمی از مربیگری ورزشی در آمده است بخصوص این که مربیان بعنوان افرادی آگاه و با تجربه قبل از زمان مسابقه و هنگام آموزش و تمرینات، کنار ورزشکاران بوده و سعی می‌کنند تا سطح اعتمادبنفس و خودسودمندی را اندازه‌گیری کرده و ارتباط این عوامل را با موفقیت و عدم موفقیت ورزشکاران بسنجند (تجاری، ۱۳۷۸).

یکی از کاربردهای روانشناسی در ورزش، کمک به بهبود عملکردها، یادگیری و اجرای صحیح‌تر و آسان‌تر مهارت‌ها است که با استفاده از شیوه‌ها و تکنیک‌های مختلف از جمله تمرین ذهنی، حس اعتماد بنفس و خودسودمندی صورت می‌پذیرد. مهارت‌های روانی، اجزای اصلی و اثبات شده اجرای پیوسته در سطوح بالای رقابت بشمار می‌روند (صادقی و محمدزاده، ۱۳۸۱؛ نریمانی و آریاپوران، ۱۳۸۴). اغلب این کمبودهای روانی هستند که ورزشکاران نخبه را از اجرای بهینه در تمرین و مسابقه باز می‌دارند تا اشتباهات و کمبودهای فیزیکی (Hacker, 2000).

مهم‌ترین عامل مؤثر در موفقیت یا عدم موفقیت ورزشکاران نخبه ویژگی‌های روانی آن‌هاست. مهارت‌های روانی، اجزای اصلی و اثبات شده اجرای پیوسته در سطوح بالای رقابت بشمار می‌روند (Leunes, 2002)، این موضوع توسط سهرابی (۱۳۸۳) نیز اظهار شد که ورزشکاران سطح بالا در مقایسه با ورزشکاران رقابتی سطح پایین، اعتماد بنفس و قابلیت تمرکز بیشتر قبل از مسابقه و اضطراب کمتر و تعهد و عملکرد بهتری در زمینه برتری در ورزش دارند.

¹. self-efficacy

قابلیت یک فرد روی سازماندهی فعالیت ها و رفتارهای وی تأثیر مثبت می گذارد (Bandura, 1995)، نتایج تحقیقات نشان داده است که افراد با خودسودمندی بالا، تعهد بیشتری نسبت به مشارکت و پایبندی در فعالیت های ورزشی دارند (peel & Henderson, 2005) و خودسودمندی موجب افزایش توانمندی های مربیان و ورزشکاران می شود (kuczka & Treasure, 2005). تحقیقات در زمینه تربیت بدنی، علم تمرین و علوم ورزشی نشان داده اند که آگاهی درباره خودسودمندی، هم در شروع تمرین و هم در اجرای ورزش نقش مهمی ایفا می کند (رمضانی نژاد و همتی نژاد، ۱۳۹۰). احساس خودسودمندی یک فرآیند ادراکی در افراد است که یک قضاوت ذهنی در باره توانایی آن ها مطابق با تقاضاهای محیطی ایجاد می کند. یک خصوصیت خودسودمندی شخصی می بایستی به همراه هیجان و اعتمادبنفس وارد رقابت شود، در نتیجه وقتی ورزشکاران خود را باور نکنند، نمی توانند خود را برای اجرای درست مهارت آماده کنند و یا به اندازه کافی تلاش خواهند کرد (Bandura, 1986).

علاوه بر خودسودمندی، میزان خطرپذیری و عوامل خطرزا (استرس، هیجان خواهی، افزایش انگیزه) نیز بر عملکرد افراد تأثیر گذارند، نتایج برخی از محققان نشان داد که هرچه میزان خطرپذیری در افراد بیشتر باشد عملکرد بهتری از آن ها دیده می شود (Yusko, Buck & White, 2008) و نتایج برخی دیگر نشان داده است که هرچه میزان خطرپذیری بیشتر باشد عملکرد ضعیف تری از افراد دیده می شود (محمودی، ۱۳۸۹). تحقیقاتی در خصوص تأثیرات خودسودمندی و خطرپذیری در دانشجویان بیانگر آن هستند که وجود احساس خودسودمندی در افراد موجب جلوگیری از خطرپذیری و صدمات ورزشی در آن ها می شود (Ogunyemi & ola Mabekoje, 2007 & short, Reuter & Brandt, 2004). نتایج دیگری نیز وجود دارند که نشان می دهند افرادی که از خودسودمندی بالاتری در اجتماع برخوردارند بیشتر خطر می کنند و خود را بیشتر در معرض آسیب های جسمی قرار می دهند (Liewellyn & Sanchez, 2008; Schwarzer & Luszczynska, 2005 & Slinger & Rudestam, 1997).

با توجه به بررسی تحقیقات پیشین و همچنین مزیت های کاربرد متغیرهای خودسودمندی و خطرپذیری در سطوح مختلف قهرمانی، این سوال در ذهن محقق به وجود آمد که آیا می توان از متغیر خطرپذیری و احساس خودسودمندی به عنوان متغیرهای برآورد کننده نتیجه اجراهای حرکتی در ورزشکاران استفاده نمود؟ تا در صورتی که ارتباطی وجود داشته باشد از احساس خودسودمندی و خطرپذیری بعنوان برآوردکننده نتایج اجراهای رقابتی سود جست.

۱. ۲. اهداف تحقیق

۱. ۲. ۱. هدف کلی

تعیین ارتباط میان احساس خودسومندی و خطرپذیری با عملکرد بازیکنان کاراته کاه مرد.

۱. ۲. ۲. اهداف اختصاصی

۱- تعیین ارتباط بین میزان احساس خودسومندی و خطرپذیری بازیکنان کاراته کاه مرد.

۲- تعیین ارتباط بین احساس خودسومندی و عملکرد بازیکنان کاراته کاه مرد.

۳- تعیین ارتباط بین خطرپذیری و عملکرد بازیکنان کاراته کاه مرد.

۱. ۳. ضرورت و اهمیت پژوهش

یکی از مهمترین دلایلی که ورزشکاران را از رسیدن به نیروهای ذاتی شان باز می دارد توجه به بهبود کیفیت های فیزیکی در توسعه مهارت ها و عملکردهای ورزشی است، به عبارت دیگر آنان این حقیقت را که انسان تنها جسم نیست را دست کم گرفته اند. تحقیقات انجام شده در زمینه خطرپذیری بیشتر بر روی مسائل مربوط به مقررات سرمایه گذاری در زمینه های مختلف، سیاست پولی و ذخایر ارزی (Bruno & Shin, 2012 & Scalia & Sahel, 2012; Reynolds, Joseph & Sherwood, 2009; Chow, Ignace & Gong, 2012) و مسائل اجتماعی و جنسی افراد معطوف بوده است (Ogunyemi & ola Mabekoje, 2007; Gomez, Hill & Ackerman, 2007) و به اهمیت این دو متغیر در بهبود عملکرد کاری و فعالیت های روزمره افراد اشاره کرده اند.

از این رو محقق به دنبال بررسی ارتباط میان احساس خودسومندی، خطرپذیری و اجرای ورزشی در میان ورزشکاران است. لذا با تحقیق و بررسی روابط بین احساس خودسومندی و میزان خطرپذیری و ارزیابی نتایج بدست آمده بعد از اجرای مسابقه می توان در صورتی که ارتباط معنی داری وجود داشته باشد از خودسومندی و خطرپذیری بعنوان متغیر های برآوردکننده نتایج اجراهای رقابتی سود جست.

۱. ۴. فرضیه های تحقیق

۱- بین میزان احساس خودسومندی و خطرپذیری در شرکت کنندگان ارتباط معنی داری وجود دارد.

۲- بین میزان خودسومندی و عملکرد شرکت کنندگان ارتباط معنی داری وجود دارد.

۳- بین میزان خطرپذیری و عملکرد شرکت کنندگان ارتباط معنی داری وجود دارد.

۴- احساس خودسودمندی و خطرپذیری برآوردکننده معنی داری برای عملکرد در شرکت کنندگان می باشند.

۱. ۵. پیش فرض های تحقیق

- ۱- پرسشنامه خودسودمندی بدون نقص بوده و دارای اعتبار و روایی لازم می باشد.
- ۲- پرسشنامه خطرپذیری بدون نقص بوده و دارای اعتبار و روایی لازم می باشد.
- ۳- شرکت کنندگان سوالات پرسشنامه را به دقت خوانده و بعد از درک مفهوم سوالات، احساس واقعی خود را در پاسخ منعکس نموده اند.

۱. ۶. تعاریف عملیاتی متغیرها

خودسودمندی

تخمین توانایی ذهنی شخص برای ارائه یک وظیفه بطور موفقیت آمیز و یا شکل ویژه و اختصاصی از اعتمادبنفس ورزشکار از مهارت های پایه رشته کاراته که از امتیاز ۰ تا ۱۰ رتبه بندی می شود (تجاری، ۱۳۷۸؛ شریفی فر، ۱۳۷۹).

خطرپذیری

واژه خطر در ادبیات به معنای جسارت داشتن یا بروز رفتار یا تمایل به اقدام در جهتی با آینده ای نامعلوم است؛ به نحوی که نمی توان نتایج آن را با اطمینان تشخیص داد، یکی از نتایج احتمالی برای فرد، مفید و سودمند و دیگری زیان بار یا ترسناک خواهد بود (Moore & Gullone, 2003). خطرپذیری رفتاری است که به موجب آن، فرد خود را در معرض آسیب جسمی، روانی و حتی مرگ قرار می دهد، در حقیقت پذیرش یک خطر، قرار دادن خود در معرض یک آسیب یا زیان است (محمودی، ۱۳۸۹).

در این پژوهش منظور از خطرپذیری رفتاری است که منجر می شود فرد در معرض آسیب جسمی قرار بگیرد.

۱. ۷. روش تحقیق

روش این پژوهش توصیفی - همبستگی است و از روش میدانی به وسیله ابزار پرسشنامه جهت گردآوری داده ها استفاده می شود.

۱. ۸. قلمرو تحقیق

۱. این تحقیق در محدوده زمانی ۱۳۹۱-۱۳۸۹ انجام پذیرفته است.
۲. این تحقیق حاضر در بین ورزشکاران شرکت کننده در مسابقات انتخابی تیم ملی کاراته آقایان در رده سنی بزرگسالان در تهران اجرا شده است.
۳. اکثر افراد شرکت کننده در پژوهش دارای سن ۱۷ تا ۲۰ سال (۶۵/۸۳ درصد) بودند.

۱. ۹. جامعه و حجم نمونه

جامعه آماری تحقیق حاضر را کلیه ورزشکاران مرد کاراته کا (۱۳۰ نفر) در مسابقات انتخابی تیم ملی کاراته کشور در رده سنی بزرگسالان در سال ۱۳۹۰ در تهران تشکیل دادند. نمونه آماری برابر با جامعه (۱۳۰ نفر) به روش تمام شمار انتخاب گردید که از این تعداد، ۱۲۰ پرسشنامه برگردانده شد.

۱. ۱۰. محدودیت های پژوهش

- ۱- تفاوت های فردی شامل شرایط روحی و روانی
- ۲- منحصر به فرد بودن صفات شخصیتی آزمودنی ها
- ۳- به علت نوشتن نام افراد در پرسشنامه ممکن است پاره ای از ملاحظات شخصی در پاسخگویی ورزشکاران به سؤالات تأثیر گذاشته باشد.

فصل دوم :
مطالعات نظری

بین میزان احساس خودسودمندی و خطرپذیری در شرکت کنندگان ارتباط معنی داری وجود دارد.

۱.۱.۲. مبانی نظری

خودسودمندی

خودسودمندی^۳ عبارت است از داشتن قابلیت ارائه پاسخی خاص که نتیجه موفقی را باعث شود؛ به عبارت دیگر به معنی قدرت اطمینان شخص به دادن پاسخی موفقیت آمیز برای گرفتن نتیجه معین است (عبادیان، ۱۳۸۶ و عبادیان، تجاری و فارسی، ۲۰۰۸). به نظر شریفی فر (۱۳۷۹) تئوری خودسودمندی بندورا بحث جدیدی است که کشف آن تحول عظیمی در روانشناسی بوجود آورده و موضوع آن در حقیقت به قضاوت انسان ها از ظرفیت و توانشان در عمل تعبیر شده است و حاصل روند پیچیده ای از باورهای شخصی می باشد که متکی به منابع مختلف اطلاعات همچون تجربیات گذشته و باورها است.

خودسودمندی موجب افزایش انگیزه و بالا بردن تمرکز در ورزشکاران می شود (Andrew & Tracey, 2003) و به نظر برخی از محققان موجب افزایش توانمندی های مربیان و ورزشکاران در میادین ورزشی می شود (Kuczka & Treasure, 2005). اغلب مفهوم احساس خودسودمندی و اعتمادبنفس به جای یکدیگر استفاده می شود که در واقع پروسه ای از ارزیابی شخصی می باشد، اگرچه احساس خودسودمندی به طور دقیق تر به عنوان یک پیش زمینه برای اعتمادبنفس توصیف می شود و با ویژگی های فردی در تعامل می باشد. احساس خودسودمندی به اعتقادشخص درباره خود و عملکرد موفقیت آمیزش در باره وظایفی که به او محول شده و رفتارش تعریف شده است، این احساس به تشخیص و انتخاب درست وظایف در ورزشکاران کمک می کند (افخمی و همکاران، ۲۰۱۱؛ تجاری، شریف نژاد و نعمتی، ۲۰۰۷).

اعتمادبنفس^۴ یک اصطلاح عام است که اشاره به اعتقاد فرد نسبت به خودش دارد، به عبارتی اعتمادبنفس می تواند بر جنبه ها و جلوه های متفاوتی از زندگی آدمیان مربوط باشد (یوسفی، ۱۳۷۹). اعتمادبنفس مطلوب به میزان اعتقاد شخص نسبت به تواناییش در اجرا و انجام فعالیت بستگی دارد و به نحوی با احساس خودسودمندی شخص مرتبط است (نوابی نژاد، ۱۳۸۰). اعتمادبنفس جزء مهارت های روانی ضروری می باشد که هم ورزشکاران و هم مربیان به آن نیاز دارند و این ویژگی روانی را می بایستی در خودشان توسعه دهند (هاردی، جونز و گولد، ۱۳۸۴). اعتمادبنفس تجلی خود-ارزشی است و اعتمادبنفس مطلوب اعتمادی است که شخص با آن بتواند لیاقت و شایستگی را بدست آورد (حسنین، ۱۳۸۲). اعتمادبنفس، جمع شدن تجارب منحصر به فرد ورزشکاران برای رسیدن به چیزهای مختلف است که در نتیجه آن، انتظارات ویژه ای برای کسب موفقیت در فعالیت های آینده احساس می شود. این احساس قسمت

^۱ . Self-efficacy

^۱ . Self-confidence

حیاتی شخصیت ورزشکار را تشکیل می دهد و چیزی است که دیگران درباره شخص او خیلی زود تشخیص می دهند (اتکینسون ، ۱۳۷۷؛ میگل ، ۱۳۸۰؛ شریفی فر ، ۱۳۷۹). اعتمادبنفس به صورت یک صفت کلی مشاهده می شود در حالیکه خودسودمندی یک موقعیت ویژه از اعتمادبنفس می باشد و در این صورت افراد عقیده دارند که هر چیزی را که در یک موقعیت ویژه لازم باشد انجام بدهند (تجاری و شریفی فر ، ۱۳۸۶). برداشت انسان ها از خودسودمندی برداشت گسترده ای است و موارد زیر را در بر می گیرد (Bandura, 1997) :

(۱) افراد به چه فعالیت هایی می پردازند، (۲) برای چه مدت در مقابل موانع ایستادگی می کنند و (۳) واکنش های هیجانی افراد به هنگام پیش بینی یک موقعیت یا هنگام وقوع آن چگونه است.

خودسودمندی هر فرد نقش عمده ای در چگونگی رویکرد و نگرش او به اهداف، وظایف و چالش ها دارد، در حقیقت افرادی که دارای حس قوی خودسودمندی می باشند علاقه و تعهد بیشتری نسبت به فعالیت هایی که در آن ها مشارکت دارند نشان می دهند و به سرعت بر حس یأس و ناامیدی چیره می شوند؛ به وسیله یادگیری و با به حداقل رساندن میزان استرس به هنگام مواجه با وظایف دشوار و چالش برانگیز می توان حس خودسودمندی را تقویت کرد چراکه توجه کافی در کمک به ورزشکارانی تا زمانی که آن ها حرفه ای شوند و احساس خودسودمندی و رضایت‌مندی داشته باشند، بسیار مهم است (Bandura, 1993).

خطرپذیری

تعریف خطر^۱ بسیار پیچیده و حتی بحث برانگیز است، در زیر برخی از تعاریف آمده است:

۱. خطر بالقوه، اقدام به انتخاب یک فعالیت است که منجر به از دست دادن نتیجه مطلوب می شود (محمودی، ۱۳۸۹).

۲. واژه خطر در ادبیات به معنای جسارت داشتن یا بروز رفتار یا تمایل به اقدام در جهتی با آینده ای نامعلوم است به نحوی که نمی توان نتایج آن را با اطمینان تشخیص داد. یکی از نتایج احتمالی برای فرد بسیار مفید و سودمند و دیگری کاملاً زیان بار یا ترسناک خواهد بود (Magar, Phillips & Hosie, 2008).

۳. منبع ، موقعیت یا عملی که دارای پتانسیل آسیب رساندن به اعضای بدن بصورت جراحت، بیماری ، مرگ یا ترکیبی از آن دو داشته باشد، خطر محرك بسیار قدرتمند و اجتناب ناپذیر است (Moore & Gullone, 2003).

خطرپذیری^۲ اشاره به تمایل افراد به شرکت در رفتارهایی دارد که بالقوه مضر و یا خطرناک است. رانندگی سریع و یا استفاده از مواد مخدر نمونه هایی از خطرپذیری هستند. ممکن است خطرپذیری

^۱ . Risk

^۲ . Risk-taking

منجر به آسیب جدی برای افراد شود، مانند تصادف. در حقیقت خطر پذیری رفتاری است که به موجب آن، فرد خود را در معرض آسیب جسمی، روانی و حتی مرگ قرار می دهد (محمودی، ۱۳۸۹).

در این پژوهش منظور از خطرپذیری رفتاری است که منجر می شود فرد در معرض آسیب جسمی قرار بگیرد.

رفتار پرخطر به دو گروه تقسیم می شود: ۱- رفتاری پرخطری که به صورت عمده، دیگران را با مشکل مواجه می کند. ۲- رفتار پرخطری که بیشتر خود فرد را قربانی می کند (Tsanadis, 2005). تحقیقات نشان داده است که احساس خطرپذیری در جوانان بیشتر از افراد مسن است (Gardner & Steinberg, 2005). در تعریف عملیاتی خطرپذیری می توان به کجروی از هنجارها، رفتارهای بدون برنامه، ماجراجویی، ترس، پذیرش نوآوری، اقدام بدون توجه به عواقب کار و آینده نگری، تصمیم گیری قبل از تفکر، انجام ورزش های خطرناک، قطع ارتباط به علت ترس از طرد شدن، تأکید بر نظرات خود و یا مصرف دارو بدون نسخه پزشک اشاره داشت (Duberstein & Etal, 2000).

۲.۱.۲. ادبیات پیشینه

تحقیقات در خصوص خودسودمندی، خطرپذیری و سلامت روانی بر روی ۴۲۵ نفر از دانشجویان دختر و پسر دوره لیسانس (۱۹-۲۹ ساله) در نیجریه نشان داد که احساس خودسودمندی در دانشجویان موجب جلوگیری از خطرپذیری در آن ها می شود، در حقیقت نتایج آن ها نشان داد که هرچه احساس دانشجویان نسبت به توانایی هایشان بیشتر باشد رفتارهای مخاطره آمیز بیشتری را انجام می دهند (Ogunyemi & Ola Mabekoje, 2007).

پژوهشی در خصوص بررسی خطرپذیری و خودسودمندی با میزان سلامتی نوجوانان دختر و پسر در برزیل نشان داد که خطرپذیری و خودسودمندی همیشه ۸/۷ درصد تغییر در رشد فردی افراد را پیش بینی می کند و افرادی که مبتلا به HIV هستند در مقایسه با نوجوانان سالم از خودسودمندی کمتری برخوردارند و کمتر خطر می کنند و نوجوانانی که از نظر جسمی سالم هستند از احساس خودسودمندی بالاتری برخوردارند و میزان خطرپذیری آن ها نیز بالاتر است (Schwarzer & Luszczynska, 2005).

تحقیقات در خصوص خطرپذیری و خودسودمندی بر روی ۱۶۳ نفر از صخره نوردان مرد ۱۶-۶۲ ساله در انگلیس نشان داد که صعود، خطرات اضافی و انتخاب مسیر سخت تر زمانی انجام می شود که افراد در مورد توانایی های خود اعتمادبنفس داشته باشند، آن ها همچنین به همبستگی مثبتی بین خودسودمندی و خطرپذیری اشاره داشتند؛ یعنی هر چه خودسودمندی صخره نوردان بیشتر باشد خطرپذیری آن ها نیز بیشتر خواهد بود (Liewellyn, 2008).

بین میزان خودسودمندی و عملکرد شرکت کنندگان ارتباط معنی داری وجود دارد.

۱.۲.۲. مبانی نظری

تئوری خودسودمندی بندورا در غالب تئوری همبستگی اجتماعی گسترده شد. اگرچه این تئوری در اصل برای محاسبه نتایج متفاوت به دست آمده با روش های گوناگون که در روانشناسی بالینی برای درمان استرس و اضطراب های روانی هدفمند شده بود، ولی از همان زمان در شاخه های دیگر از جمله بهداشت، رفتار درمانی و ورزش نیز گسترده شده است، احساس خودسودمندی که می توان آن را در مرکز تئوری شناختی جای داد، در تمامی حوزه های فیزیولوژی، پزشکی، پرستاری، آموزشی و مدیریت مشاغل نقش دارد (Bandura, 1997).

خودسودمندی در حقیقت به قضاوت انسان ها از ظرفیت ها و توانمندی هایشان در عمل تعبیر شده است و حاصل روند پیچیده ای از باورهای شخصی است (عبادیان، ۱۳۸۶؛ تجاری، قاسمی، دیوکان و آذربایجانی، ۱۳۸۹). وقتی مهارت های ضروری و محرک های کافی موجود باشند خودسودمندی، اجرای طبیعی را پیش بینی می کند؛ در حقیقت ورزشکارانی که به اجرای خوب بیشتر اهمیت می دهند، با خودسودمندی بیشتر و اضطراب کمتری در ورزش ظاهر می شوند و ممکن است با حداکثر قدرتشان عمل کنند (Bandura, 2003).

آقاملایی (۱۳۸۷) در پژوهشی تحت عنوان خودسودمندی، منافع و موانع درک شده نسبت به فعالیت فیزیکی در دانشجویان علوم پزشکی هرمزگان، نشان داد که درک موانعی چون وقت گیر بودن، هزینه بر بودن و خستگی ناشی از ورزش مانع از انجام فعالیت های فیزیکی می شود و عواملی چون درک خودسودمندی و حمایت اطرافیان باعث تقویت آن در دانشجویان می شود.

۲.۲.۲. ادبیات پیشینه

تحقیقات سهرابی (۱۳۸۳) نشان داد که ورزشکاران سطح بالا در مقایسه با ورزشکاران رقابتی سطح پایین، اعتماد بنفس و قابلیت تمرکز بیشتری قبل از مسابقه و اضطراب کمتر و تعهد و عملکرد بهتری در زمینه برتری در ورزش دارند. افراد با خودسودمندی بالا، تعهد بیشتری نسبت به مشارکت و پایبندی در فعالیت های ورزشی دارند (Peel & Henderson, 2005). ارزیابی خودسودمندی در افراد نشان می دهد که خودسودمندی بالا در آن ها باعث موفقیت آن ها در به انجام رساندن کارها می شود (Pajares, 1996).