




Comparison of self-efficacy and its consequences in successful, unsuccessful and inexperienced female police athletes in a sporting event

 Sedighe Sadat Hashemi ¹

Abstract

The aim of this study was to compare self-efficacy and its consequences in athletes with successful, unsuccessful and inexperienced experience in a sporting event. The statistical population of the study consisted of women police officers who regularly participated in sports activities and three groups of 25 people were compared with each other: G1. Experienced and succeeded in sporting a police skill competition sport event; G2, experienced this event, but did not succeed; The G3 did not experience the event and only had relatively complete information about the tournament. In terms of other characteristics, there was the highest similarity (age, education and degree) between these three groups. Data were collected using a valid and reliable questionnaire (Cronbach's alpha 0.83) and analyzed by SPSS software and Kruskal-Wallis test. The study showed that there is a significant difference between the three groups of inexperienced, successful and unsuccessful athletes in terms of self-efficacy and the two consequences of "self-expectation" and "goal management" and in all these variables, the average of experienced people Successful more than people with unsuccessful experience and this group is more than people without experience. Therefore, experiencing a sporting event, even if it is not successful, can enhance self-efficacy and its consequences more than avoiding the experience.

Keywords: Athletes' self-efficacy, successful experience, female police, Competition, sports.

DOR: 20.1001.1.25885162.1403.15.2.6.0

1. Associate Professor, Department of Human Resource Management, Faculty of Organizational Resources, Amin University of Police Sciences, Tehran, Iran.
ss.hashemi.spo@gmail.com





مقایسه خودکارآمدی و پیامدهای آن در ورزشکاران پلیس زن دارای تجربه عملکردی موفق، ناموفق و فاقد تجربه در یک رویداد

ورزشی

صدیقه سادات هاشمی^۱

۵۸

سال پانزدهم
تابستان ۱۴۰۳

مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت:

۱۴۰۲/۰۷/۰۳

تاریخ بازنگری:

۱۴۰۳/۰۳/۰۵

تاریخ پذیرش:

۱۴۰۳/۰۳/۰۵

تاریخ انتشار:

۱۴۰۳/۰۵/۲۲

صص: ۱۶۷-۱۴۳

شاپا چاپی: ۲۵۸۸-۵۱۶۲
الکترونیکی: ۲۶۴۵-۵۱۷



DOR: 20.1001.1.25885162.1403.15.2.6.0

چکیده

این پژوهش باهدف مقایسه خودکارآمدی و پیامدهای آن در ورزشکاران دارای تجربه موفق، ناموفق و فاقد تجربه در یک رویداد ورزشی انجام شد. جامعه آماری پژوهش را زنان پلیس شاغلی تشکیل داده‌اند که مشارکت منظمی در فعالیت‌های ورزشی داشتند و سه گروه ۲۵ نفری از آن‌ها باهم مقایسه شدند: گروه ۱؛ رویداد ورزشی مسابقات مهارتی پلیس را تجربه کردند و در آن موفقیت به دست آوردند (۲۵ نفر صدر جدول امتیازات مسابقه)؛ گروه ۲؛ این رویداد را تجربه کردند، اما موفقیتی به دست نیاوردند (۲۵ نفر انتهای جدول امتیازات مسابقه)؛ گروه ۳؛ این رویداد را تجربه نکرده‌اند و تنها اطلاعات نسبتاً کاملی از مسابقات در اختیار داشته‌اند (افرادی که به مسابقه راه نیافتند). از نظر سایر ویژگی‌ها بین این سه گروه بیشترین میزان شباهت (سن، تحصیلات و درجه) وجود داشت. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه محقق ساخته روا و پایا (آلفای کرونباخ ۰/۸۳) گردآوری و با نرم‌افزار SPSS و آزمون کروسکال-والیس تحلیل شدند. پژوهش نشان داد بین سه گروه ورزشکاران فاقد تجربه، دارای تجربه موفق و دارای تجربه ناموفق، از نظر خودکارآمدی و دو پیامد «انتظار از خود» و «مدیریت هدف» به طور معناداری تفاوت وجود دارد ($P < 0.05$) و در همه این متغیرها، میانگین افراد دارای تجربه موفق، بیش از افراد دارای تجربه ناموفق و این گروه نیز بیش از افراد فاقد تجربه است. بنابراین، تجربه کردن یک رویداد ورزشی، حتی اگر به موفقیت نینجامد، بیشتر از اجتناب از تجربه، می‌تواند خودکارآمدی و پیامدهای آن را تقویت کند.

کلیدواژه‌ها: خودکارآمدی ورزشکاران، تجربه موفق، پلیس زن

۱. نویسنده مسئول: دانشیار، گروه مدیریت منابع انسانی، دانشکده منابع سازمانی، دانشگاه علوم انتظامی امین، تهران، ایران.

ss.hashemi.spo@gmail.com



ناشر: دانشگاه جامع امام حسین (ع)
این مقاله تحت لایسنس آفرینندگی مردمی (Creative Commons Licence- CC BY) در دسترس شما قرار گرفته است.

مقدمه و بیان مسئله

ورزش و فعالیت بدنی به دلیل تأثیر قابل توجهی که بر سلامت جسم (شیرزادی، صرفه‌جو، اسماعیل‌وند و عابدی، ۱۳۹۶) و به تبع آن بر سلامت ذهن و روان می‌گذارد (بیان فر و طباطبائی، ۱۳۹۸)، از اهمیت و جایگاه ویژه‌ای برخوردار است و به همین دلیل فراهم نمودن زمینه‌های یک زندگی پویا برای جوامع اهمیت زیادی دارد (مجبی، باران چشمه و صفری موسوی، ۱۳۹۴). شواهد بسیاری وجود دارد که تفاوت بین افراد دارای تحرک و فعالیت بدنی منظم و سایر افراد را از این حیث آشکار می‌کنند (رمضانی و حجازی، ۱۳۹۶). اگرچه ورزش برای همه افراد جامعه به‌عنوان عادت‌ی پسندیده در سبک زندگی افراد توصیه می‌شود، اما برای برخی مشاغل از جمله کارکنان نیروهای مسلح، از یک توصیه ساده برای سلامتی، فراتر می‌رود و به‌عنوان یک ضرورت شغلی شناخته می‌شود (قوامی، نوذری و امیرحسینی، ۱۴۰۲). همواره نیز افرادی وجود دارند که علی‌رغم باورشان به سودمندی ورزش، به دلایل مختلفی از این نوع فعالیت‌ها کناره‌گیری می‌کنند. همین امر سبب شده تا ایجاد انگیزه برای این افراد و ترغیب آن‌ها برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی یکی از دغدغه‌های جدی مسئولان ورزشی جامعه و سازمان‌ها، باشد. از جمله اقدامات انگیزشی این حوزه، برگزاری مسابقات ورزشی به بهانه‌های مختلف، از جمله مناسبت‌های تقویمی است. این نوع مسابقات در واقع با به چالش کشیدن افراد، عمدتاً در قالب برنامه‌های تفریحی و یا قهرمانی، تأثیرات قابل توجهی بر جای می‌گذارند. علاوه بر تأثیراتی که تجربه موفقیت یا عدم موفقیت در این مسابقات بر ورزشکاران حرفه‌ای می‌گذارد، تجربه آن برای ورزشکاران معمولی نیز گاهی پیامدهای مهمی در پی دارد؛ برخی افراد تنها پس از تجربه یک رویداد ورزشی، به توانایی‌های خود پی می‌برند، چنین توانمندی‌هایی را در وجود خودشان جدی می‌گیرند و در مسیر موفقیت گام می‌نهند؛ اساساً تجربه کردن یک رویداد، می‌تواند باورهای افراد نسبت به خودشان را تغییر دهد.

به طور ویژه در مورد ورزشکاران نیز، مطالعات فراوانی در سراسر دنیا انجام شده و می‌شوند تا تعیین کنند که چه عواملی می‌تواند موفقیت ورزشکاران را در رقابت‌های ورزشی تحت تأثیر قرار دهد و البته این مطالعات، برای ابعاد روان‌شناختی به‌واسطه تأثیرشان بر موفقیت، جایگاه ویژه‌ای

قائل هستند (ساری، ۲۰۱۵، ۶۷۶). یکی از متغیرهای مورد بررسی در این زمینه، خودکارآمدی است؛ در مورد ورزشکاران، ادراک آن‌ها از توانایی‌هایشان، یا به عبارتی، خودکارآمدی آن‌ها، از مهم‌ترین ویژگی‌های موفقیت محسوب می‌شود (حیدری آل کثیر، خطیبی و حیدری نژاد، ۱۳۹۷، ۷۲). به اعتقاد باندورا (۱۹۷۷)، روانشناسی که این مفهوم را به خوبی معرفی نمود، افراد فعالیت‌های خود را بر اساس باورهای خودکارآمدی‌شان برنامه‌ریزی می‌کنند. اینکه چقدر به توانایی‌هایشان برای انجام درست یک کار ایمان داشته باشند، می‌تواند انتظارات آن‌ها را از خود شکل داده و محرک جدی برای تعیین اهداف خاص، تعهدشان به اهداف و تنظیم خود در راستای آن اهداف باشد. به این ترتیب او نتیجه می‌گیرد که برای ایجاد انگیزه واقعی در افراد و برای اقدام در یک حوزه خاص، باید باورهای خودکارآمدی افراد را تقویت کرد. او برای ایجاد احساس قوی کارآمدی، چهار شیوه اصلی را پیشنهاد می‌دهد که موثرترین آن‌ها داشتن «تجارب موفق» است (بندورا، ۱۹۹۷). ورزشکاران، از بازخوردهایی که از تلاش خود دریافت می‌کنند، برای تفسیر تجربیات خود استفاده می‌کنند (حیدری آل کثیر، خطیبی و حیدری نژاد، ۱۳۹۷، ۷۲). موفقیت می‌تواند باورهای خودکارآمدی آن‌ها را افزایش دهد و برعکس، شکست این باورها را کاهش دهد؛ بر اساس دیدگاه‌های باندورا، انفعال و اجتناب از تجربه، تجربه موفقیت و یا تجربه شکست هر یک می‌تواند بر جهت‌گیری‌های فکری و رفتاری افراد در فعالیت‌های بعدی آن‌ها اثر بگذارد (ساری، ۲۰۱۵، ۶۷۶). در این امر البته تردیدی وجود ندارد که تجربه عملی یک کار، نه تنها به بهبود مهارت در انجام آن منتهی می‌شود، بلکه ضمن ایجاد تغییر در رفتار، باعث تغییرات شناختی و هیجانی نیز می‌شود. بر اساس مطالب ذکر شده، آنچه این پژوهش به دنبال آن است، پاسخ دادن به این پرسش است که آیا تجربه یک رویداد ورزشی توسط افراد می‌تواند بر خودکارآمدی و پیامدهای آن یعنی انتظار از خود و مدیریت هدف در آن‌ها اثر بگذارد.

مبانی نظری

برای ورود مؤثر به موضوع مقاله، خودکارآمدی و پیامدهای شناختی، هیجانی و رفتاری آن با تمرکز بر موضوع این پژوهش تبیین می‌شود؛

خودکارآمدی: خودکارآمدی به اعتقاد فرد به توانایی‌اش در انجام موفقیت‌آمیز رفتارهای خاص اطلاق می‌شود (رضایت و گلی، ۱۳۹۵). باورهای خودکارآمدی جنبه‌های مهمی از انگیزه و رفتار انسان هستند و بر بسیاری از جنبه‌های کارکرد شخصی تاثیر می‌گذارند (فرنام و حیدری، ۱۳۹۸). باورهای خودکارآمدی، الگوهای فکری، هیجانی و رفتاری فرد را متاثر می‌سازد و تعیین می‌کند که آیا رفتار خاصی از سوی فرد آشکار می‌شود و در صورت بروز، میزان تلاش فرد و تداوم آن چقدر است (روزاستاک، استرچر و بکر^۱، ۱۹۸۸). خودکارآمدی بالاتر، موفقیت را برای افراد فراهم می‌کند (یلماز و همکاران^۲، ۲۰۱۰) و با سرسختی ذهنی مرتبط است (کارتز^۳، ۲۰۱۳). کسانی که در مقایسه با دیگران دارای خودکارآمدی سطح بالاتری هستند، امکانات شغلی گسترده‌تری را مورد ملاحظه قرار می‌دهند، موفقیت شغلی بیشتری دارند، هدف‌های شخصی عالی‌تری را برای خود بر می‌گزینند و از سلامت جسمانی و روانی بهتری برخوردارند. چنین افرادی تکلیف دشوار را به عنوان چالش در نظر می‌گیرند و اطمینان دارند که می‌توانند موقعیت‌های تهدیدآمیز را تحت کنترل خود درآورند. چنین برداشتی نسبت به قابلیت‌ها، تنیدگی و افسردگی را کاهش می‌دهد و به تکمیل تکالیف منجر می‌شود (پاجارز و شانک، ۲۰۰۲).

الف) خودکارآمدی و فرایندهای شناختی: باورهای خودکارآمدی از طریق تأثیر بر روی الگوهای تفکر می‌توانند عملکرد را کاهش یا افزایش دهند. کسانی که به کارایی خود در حل مسائل اعتقاد دارند، هنگام مواجهه با فشارهای روانی، تمرکز خود را حفظ و انرژی‌شان را بر رفع مشکل متمرکز می‌کنند، درحالی‌که سایر افراد، به‌جای تفکر درباره مسئله، توجه خود را به نارسایی وضعیت معطوف و خود را در نگرانی‌های ارزشیابی غرق می‌کنند (انرزاده و همکاران، ۱۳۹۰، ۱۰۶)؛

ب) خودکارآمدی و فرایندهای هیجانی: باورهای خودکارآمدی بر ماهیت و شدت تجربه‌های هیجانی و خودنظم‌بخشی حالات عاطفی از سه طریق اثر می‌گذارد: ۱. سوگیری در توجه و چگونگی ساخت هیجانی و بازنمایی آن‌ها، ۲. کنترل الگوهای فکری نگران‌کننده و ۳. حمایت از روش‌هایی که موجب تغییر محیط می‌شود. از دیدگاه باندورا، ناکارآمدی ادراک

1. Rosenstock, Strecher & Becker
2. Yilmaz et al
3. Carter

شده نقش مهمی در افسردگی، اضطراب، استرس، روان آزرده‌گی و دیگر حالت‌های عاطفی بازی می‌کند. ناکارآمدی ادراک شده می‌تواند منجر به احساسات و باورهای پوچی، اندوه و اضطراب شود (موریس، ۲۰۰۲).

ج) خودکارآمدی، انگیزش و رفتار: هر فردی تمایل ذاتی دارد که احساس مؤثر بودن کند (بروک و همکاران^۱، ۲۰۱۰) و خود را نشان دهد. اما عوامل زیادی در تبدیل شدن این تمایل به نمودهای رفتاری تاثیرگذار است؛ به اعتقاد باندورا (۱۹۹۷)، فعالیت‌های بی‌شماری وجود دارد که اگر به‌خوبی انجام شوند، پیامدهای مطلوبی به دنبال دارند، ولی آن فعالیت‌ها توسط افرادی که به توانایی‌های خود در انجام موفقیت‌آمیز آن‌ها شک می‌کنند، پیگیری نمی‌شوند. به اعتقاد لاک و لاتهام^۲ (۱۹۹۰)، خودکارآمدی ادراک شده نقش تعیین‌کننده‌ای در گزینش اهداف چالشی، میزان تلاش و کوشش در انجام وظایف، میزان استقامت و پشتکاری در رویارویی با مشکلات و میزان تحمل فشارها دارد.

خودکارآمدی و انتظار از خود: موفقیت افراد در عرصه‌های مختلف زندگی، حاصل نگرش مثبت فرد از خویش است. انتظارات مثبت، فرد را به سوی موفقیت می‌کشاند. به اعتقاد باندورا، اعتماد ما به توانایی‌هایمان مستقیماً بر نگرش‌ها و انگیزه (هنسون و همکاران^۳، ۲۰۰۱) و عملکرد و موفقیت ما (کانتاک و همکاران^۴، ۲۰۱۴) تأثیر می‌گذارد. حتی تجسم موفقیت می‌تواند به انتظار موفقیت کمک کند (کال کیزیلداگ و سکیپورت^۵، ۲۰۱۴؛ ویلیامز و کامینگ^۶، ۲۰۱۲؛ ویلیامز و کامینگ، ۲۰۱۶؛ پارکرسون^۷، ۲۰۱۵)، زیرا انتظارات پیامدی افراد در رابطه با موفقیت را تحت تأثیر قرار می‌دهد (کیانی‌نژاد، ۱۳۹۷). خودکارآمدی با تعیین نگرش به خود، تأثیر قابل توجهی در تعیین انتظارات فرد از خود دارد. افراد دارای کارآمدی بالا، انتظار پیامدهای مطلوب از طریق عملکرد خود را دارند؛ آن‌ها انتظار دارند با تلاش‌های خود موفقیت‌هایی کسب کنند و با وجود پیامدهای منفی به آسانی منصرف نمی‌شوند، چراکه کنار آمدن با موقعیت‌های

1. Van den Broeck, Vansteenkiste, De Witte, Soenens & Lens
2. Locke & Latham
3. Henson RK, Kogan LR, Vacha-Haase
4. Kanthack, Bigliassi, Vieira & Altimari
5. Kale Kizildag & Cepikkurt
6. Williams & Cumming
7. Parkerson

دشوار تابعی از خودکارآمدی است (زمانی نسب و همکاران، ۱۳۹۲، ۵۹). به این ترتیب، رفتارهای موردنیاز برای کسب نتایج مثبت مورد انتظار را ایجاد می‌کنند و تلاش‌های مضاعفی انجام می‌دهند.

مدیریت هدف [انتخاب هدف، تعهد به هدف، خودتنظیمی]: جهت‌گیری هدف، نوعی انگیزه درونی برای رسیدن به موفقیت است؛ این انگیزه بر پایه برتری‌طلبی، رقابت، اهداف چالشی، اصرار بر انجام کار و فائق آمدن بر مشکلات بنا شده است (مک کللند، کلارک، رابی و اتکینسون^۱، ۱۹۶۶). دهه‌ها پژوهش نشان داده است که اصرار مکرر برای انجام بهترین کارها، بسیار کمتر از تعیین اهداف صریح و دقیق اثربخش است (لاتام و لاک، ۲۰۲۰؛ لاک و لاتام، ۲۰۰۲) و افرادی که اهداف خاصی را تنظیم می‌کنند، نسبت به آن‌ها که هدفی ندارند، نتایج بهتری به دست می‌آورند (روزنواج و فنیوالت^۲، ۲۰۱۲، ۵۳۴)؛ تعیین هدف، از طریق افزایش انگیزه، خودکارآمدی و خودتنظیمی بر عملکرد تأثیر می‌گذارد (ساید و کواس^۳، ۲۰۲۰؛ مارتین و همکاران^۴، ۲۰۲۱) و از سوی دیگر، خودکارآمدی، می‌تواند راهبردهای خودتنظیمی را پیش‌بینی کند (زیمرمن، ۲۰۰۸، ۲۶۷). در مورد ورزشکاران، هدف‌گزینی، انگیزه، یادگیری، اعتمادبه‌نفس و در نتیجه خودکارآمدی را بهبود می‌بخشد (فرخنده، علیزاده و کشکولی، ۱۳۹۴، ۸۰) و در یک چرخه تقویت‌کننده، باورها و موفقیت‌های فرد را توسعه می‌دهد. اما کارآمدی درک شده نه تنها در انتخاب اهداف، بلکه بر اجرا و تعهد به آن‌ها نیز اثر می‌گذارد؛ اتخاذ یک تصمیم به‌هیچ‌وجه به افراد اطمینان نمی‌دهد که رفتارهای موردنیاز را به طور موفقیت‌آمیز انجام دهند و در مواجهه با مشکلات، استقامت و پایداری داشته باشند. افرادی که به کارآمدی خودباور دارند، علاوه بر انتخاب اهداف چالش‌انگیز، به طور مرتب با مقایسه سطوح واقعی و مطلوب عملکرد، خود را ارزیابی نموده و رفتارهایشان را در راستای دستیابی به اهداف اصلاح می‌کنند (عبداللهی، ۱۳۸۵، ۳۸؛ باندورا، ۱۹۹۷). خودتنظیمی، به‌عنوان تلاش‌های منظمی که برای جهت‌دهی به افکار و احساسات و عملکردهای فردی برای رسیدن به اهداف انجام می‌شود، حلقه تکمیل‌کننده این زنجیر است؛ خودتنظیمی، قابلیت فرد برای تنظیم رفتار بر اساس تغییر شرایط بیرونی و درونی

1. McClelland, Clark, Roby & Atkinson
2. Rozencwajg & Fenouillet
3. Sides & Cuevas
4. Martin, Burns, Collie, Bostwick, Flesken & McCarthy

محیط است که به فرد کمک می‌کند تا شکاف بین موقعیت فعلی و اهداف پیش رو را پر کند (صمدی، موسوی، اکبری و رضایی، ۱۳۹۹).

مکانیزم‌های ایجاد احساس قوی خودکارآمدی: باندورا (۱۹۹۷)، معتقد است که برای ایجاد و تغییر نظام باورهای خودکارآمدی چهار منبع مهم هستند که عبارت‌اند از: تجربه‌های موفق^۱، تجربه‌های جانشینی^۲، ترغیب‌های کلامی یا اجتماعی^۳ و حالات عاطفی و تجارب موفق، عملکرد موفقیت‌آمیز و یا به تعبیر «وتن» و «کمرون»^۴ «پرورش تجربه تسلط شخصی»، مؤثرترین منبع ایجاد و تقویت کارآمدی شخصی هستند (سامسون^۵، ۲۰۱۴، ۳). موفقیت‌ها، باور کارآمدی را تقویت می‌کنند و شکست‌ها به خصوص اگر قبل از احساس کارآمدی رخ دهند، باور خودکارآمدی را تضعیف می‌کنند (باندورا، ۱۹۹۷، ۸۵؛ بوید و وزیکیس^۶، ۱۹۹۴). با فراهم کردن فرصت‌هایی برای تجربه، می‌توان احساس تسلط را افزایش داد؛ هر تجربه کوچک موفق در این مسیر، می‌تواند احساس حرکت، پیشرفت و کامیابی را در فرد ایجاد می‌کند (انستیس، میجن، کارکورا^۷، ۲۰۲۰، ۴). اما افراد در ارزیابی خودکارآمدی خویش، تنها به موفقیت‌های قبلی خود متکی نیستند، بلکه تحت تأثیر تجربه‌های جانشینی از طریق الگوسازی یا سرمشق‌گیری نیز قرار دارند؛ «الگوسازی به مشاهده رفتار دیگران به عنوان الگو در حین انجام وظایف اشاره دارد» (اپلبام و همکاران، ۱۹۹۷، ۳۶). به عبارتی، مشاهده افرادی که وظایف را به طور موفقیت‌آمیز انجام داده‌اند، باورهای خودکارآمدی را در مشاهده‌گر افزایش می‌دهد (کوربت، باروود، اوزونوگلو، تل ول و دیکس^۸، ۲۰۱۲، ۹۳). مشاهده‌گرها خود را متقاعد می‌سازند که اگر دیگران توانسته‌اند کاری را انجام دهند، ما هم می‌توانیم و برعکس (انستیس، میجن، کارکورا^۹، ۲۰۲۰، ۵). «سومین منبع ایجاد و تقویت خودکارآمدی، ترغیب کلامی یا پیام‌های دریافتی فرد از محیط اجتماعی است» (باندورا، ۱۹۹۷، ص ۱۰۱). درک افراد از پاسخ‌های

1. Enactive mastery Experiences
2. Vicarious Experiences
3. Verbal or Social Persuasion
4. Physiological and affective states
5. Whetten and Cameron
6. Samson
7. Boyd & Vozikis
8. Anstiss, Meijen & Marcora
9. Corbett, Barwood, Ouzounoglou, Thelwell, & Dicks
10. Anstiss, Meijen & Marcora

فیزیولوژیک و هیجانی در ارتباط با یک رفتار خاص نیز منبع دیگری برای خودکارآمدی است (سمسون، ۲۰۱۴)؛ «قضاوت افراد در مورد توانمندی‌های خود، تابع حالات جسمانی است که آن‌ها نیز به نوبه خود متأثر از حالات عاطفی و فیزیولوژیک شخصی هستند» (باندورا، ۱۹۹۷، ۱۰۶). ترس، اضطراب، تنش و افسردگی، خستگی، عصبانیت و نظایر آن، خودکارآمدی را کاهش می‌دهند و در مقابل، حالات مثبت عاطفی خودکارآمدی را افزایش خواهند داد (مارتین^۱، ۲۰۰۲؛ بریتنر و پاجرس^۲، ۲۰۰۶). اگرچه حالات فیزیولوژیکی کمتر به‌عنوان منابع خودکارآمدی در ورزش‌های کم‌فشار بدنی [مانند گلف] ذکر شده است (والیانته و موریس^۳، ۲۰۱۳).

پیشینه پژوهش

بررسی پژوهش‌های تجربی نشان می‌دهد که خودکارآمدی موضوع پژوهش‌های بسیاری بوده و در آن‌ها رابطه آن با متغیرهای مختلفی از جمله عملکرد بالاتر، یادگیری و پیشرفت، پذیرش فناوری، تلاش بیشتر و... اثبات شده است. از آن جا که این پژوهش، تلاش می‌کند تا تأثیر «تجربه» را بر تقویت باورهای خودکارآمدی بررسی نماید، در این قسمت، به آن دسته پژوهش‌هایی اشاره می‌شود که بر جایگاه تجربه در تقویت خودکارآمدی تأکید کرده‌اند. گراوند، مکتبی، فرزادی و سالاری پور (۱۳۹۷)، در پژوهشی نشان دادند که تجربه‌های محیط آموزشی-پژوهشی بر خودکارآمدی دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه چمران اهواز تأثیرگذار است و باورهای معرفت‌شناسی در این بین نقش میانجی دارد. پیترزاتر، نیهوف و فروند^۴ (۲۰۱۷)، در پژوهشی با مطالعه ۲۲۱ دانشجو در دانشگاه لئوپانا لونیورگ^۵ نشان دادند که تجربه تحصیل در محیط بین‌المللی در افزایش خودکارآمدی عمومی درک شده دانشجویان موثر است. متقی و فلاح (۱۳۹۶)، در پژوهشی روی ۴۳۰ دانش‌آموزان دوره متوسطه استان چهارمحال و بختیاری نشان دادند که بین خودکارآمدی با تجربه‌های یادگیری ارتباط معنادار وجود دارد؛ در این پژوهش،

1. Martin

2. Britner & Pajares

3. Valiante, G., & Morris

4. Petersdotter, Niehoff & Freund

۵. دانشگاه لونیورگ آلمان در سال ۱۹۴۶ تاسیس شده است. بیش از ۱۰ درصد دانشجویان این دانشگاه بین‌المللی و از سراسر دنیا هستند.

این دانشگاه سیستم آموزشی و مدیریتی منحصر به فردی را در میان دانشگاه‌های دنیا طراحی کرده که جایزه‌های متعددی نیز به همین خاطر دریافت کرده است.

خودکارآمدی تا ۱۷ درصد توسط تجربه یادگیری پیش بینی شد. تقوایی یزدی (۱۳۹۶) و مردانی، تقوایی یزدی و نیازآذری (۱۳۹۵)، نیز در پژوهش های جداگانه، وجود رابطه بین تجربه پژوهشی با خودکارآمدی پژوهشی دانشجویان دوره کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری را تایید نموده است. اصغری (۱۳۹۴)، در پژوهشی نشان داده که تجربه رایانه توانایی پیش‌بینی خودکارآمدی دانش‌آموزان نابینا را دارد. اسدالهی، شمس و رضایی (۱۳۹۳)، در پژوهش خود نشان دادند که تجربه پژوهشی، به‌خوبی می‌تواند خودکارآمدی پژوهشی دانش‌آموختگان کارشناسی ارشد کشاورزی دانشگاه زنجان را تبیین کند. علایی خیرایم، نریمانی و علایی خیرایم (۱۳۹۱)، در پژوهشی با هدف مقایسه باورهای خودکارآمدی و انگیزه پیشرفت در میان دانش‌آموزان با و بدون ناتوانی یادگیری، دو گروه ۴۰ نفره از دانش‌آموزان ابتدایی (یک گروه دانش‌آموزان عادی و گروه دیگر، دانش‌آموزان دارای ناتوانی یادگیری) را مورد بررسی قرار دادند. آن‌ها نشان دادند که بین دو گروه از دانش‌آموزان در باورهای خودکارآمدی و انگیزه پیشرفت تفاوت معناداری وجود دارد. بدین معنا که دانش‌آموزان با ناتوانی یادگیری به دلیل سطوح پایین انتظارات از خود، سطوح پایینی از باورهای خودکارآمدی و انگیزه پیشرفت را تجربه می‌کنند.

در بین پژوهش‌هایی که در حوزه ورزش انجام شده‌اند نیز عیدی و آفایی (۱۴۰۰)، با بررسی رابطه سخت‌کوشی، خودکارآمدی ورزشی و ادراک از موفقیت ورزشی کاراته‌کاران زن استان کرمانشاه، نشان دادند که سخت‌کوشی بر خودکارآمدی و موفقیت ورزشی تأثیر قوی و معنی‌داری دارد. ویس و همکاران (۲۰۰۸)؛ به نقل از قدس میرحیدری و همکاران، (۱۳۸۹)، در پژوهش خود افرادی را که دست کم دو سال تمرین مداوم ورزش هوازی داشته‌اند با غیر ورزشکاران مقایسه نموده و دریافتند که انجام تمرینات جسمی مداوم به دلیل عادت به تمرین منظم و به دست آوردن پیروزی و رسیدن به هدف، می‌تواند اعتماد به نفس را افزایش دهد. جانگ و همکاران^۱ (۲۰۰۰)، در ارتباط با فوتبالیست‌های حرفه‌ای نشان دادند که ورزشکارانی که سطوح عملکردی متفاوتی دارند، احتمالاً سطوح مهارت‌های روانی متفاوتی نیز دارند. هانتون و همکاران^۲ (۲۰۰۴)، اعتماد به نفس بالا، انگیزش مناسب، تمرکز، تصویر ذهنی مثبت از مسابقه و

1. Junge et al

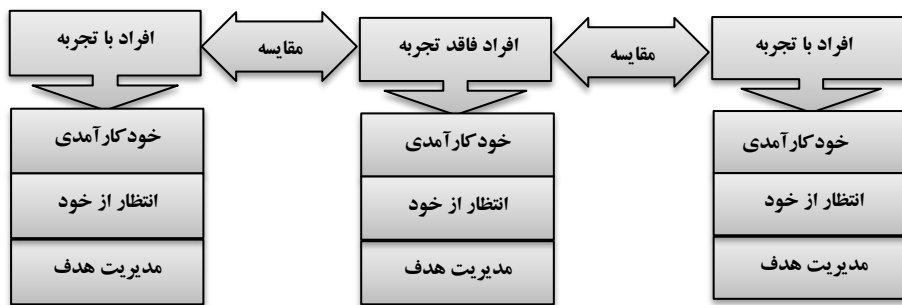
2. Hanton et al

تعهد را به عنوان ویژگی‌های روانی لازم برای عملکرد ورزشی مطلوب برشمرده‌اند. قربانی‌زاده قاضیانی و همکاران (۱۳۸۸)، با مقایسه دو گروه نخبه و غیرنخبه در مسابقات وزنه برداری، دریافتند که بین این دو گروه از نظر اعتماد به نفس، مقام‌های کسب شده و تعداد وزنه‌های مهار شده، اختلاف معناداری وجود دارد. آن‌ها نتیجه گرفتند که وجه تمایز ورزشکاران موفق و ناموفق، اعتماد به نفس آن‌ها است. نیکوگفتار و همکاران (۱۳۹۸)، در پژوهشی نشان دادند که بین اضطراب، انگیزش پیشرفت و عملکرد ورزشی رابطه معناداری وجود دارد و با مداخله شناختی رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی، می‌توان سطوح اضطراب را کاهش و انگیزش و در نتیجه عملکرد ورزشی را در ورزشکاران افزایش داد. حیدری آل‌کثیر و همکاران (۱۳۹۷)، در پژوهش خود نشان دادند رفتارهای مثبت مربیان موجب افزایش خودکارآمدی و منش ورزشی ورزشکاران می‌شود. همچنین خودکارآمدی تاثیر مثبت و معناداری بر منش ورزشی دارد. فرخنده و همکاران (۱۳۹۴)، در پژوهشی نشان دادند که بین جهت‌گیری هدفی تکلیف‌محور و عملکرد ورزشی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و ...

بررسی این پژوهش‌ها و پژوهش‌های مشابهی که در این زمینه انجام شده، نشان می‌دهد که ادعای نظری باندورا مبنی بر تأثیر تجربه در تقویت خودکارآمدی، به لحاظ تجربی قابل اثبات و تأیید است. مطالعه والیانته و موریس (۲۰۱۳)، نیز به طور خاص، از اظهارات باندورا در مورد تجارب تسلط به عنوان منبع مهم خودکارآمدی حمایت می‌کند؛ آن‌ها از بازیکنان گلف خواستند تا تجارب حرفه‌ای خود شامل موفقیت‌ها، شکست‌هایشان و اینکه چگونه این موفقیت‌ها و شکست‌ها بر الگوهای فکری بعدی، نتایج مورد انتظار و حالات احساسی آن‌ها تأثیر می‌گذارد را ترسیم کنند. آن‌ها دریافتند که گلف‌بازان حرفه‌ای با یادآوری موفقیت‌های قبلی خود توانستند در مدت‌زمان طولانی خودکارآمدی بالایی را حفظ کنند. این ورزشکاران گزارش کردند که باورهای خودکارآمدی آن‌ها منجر به ذهنیت‌هایی می‌شود که آن‌ها را قادر می‌سازد آرام‌تر و پربازده‌تر از آنچه که می‌بودند باشند. این امر سپس آن‌ها را قادر می‌سازد تا عملکرد بهتری داشته باشند. این نشان می‌دهد که تجارب موفق در ورزشکاران حرفه‌ای می‌تواند برای عملکرد آینده مفید باشد و این تأثیرات می‌تواند در یک بازه زمانی طولانی تداوم داشته باشد. پژوهش حاضر از این حیث از پژوهش‌های انجام شده متمایز است که نه تنها تأثیر تجربه بر خودکارآمدی را در

کانون توجه خود قرار داده بلکه، در پی دریافت این موضوع است که تجربه موفق و تجربه ناموفق تا چه اندازه می تواند بر باورهای خودکارآمدی افراد اثر متفاوت بگذارد و اینکه در مقایسه با فردی که رویدادی را تجربه نمی کند، تجربه شکست می تواند تأثیر منفی بیشتری بر احساس خودکارآمدی افراد بگذارد. چنین بررسی تاکنون در بین پژوهش های خودکارآمدی انجام نشده و نتایج آن می تواند در مورد تأثیر انفعال، تجربه شکست و تجربه موفقیت بر خودکارآمدی بیش های تجربی جدیدی ارائه دهد.

مدل و فرضیه های پژوهش: مبتنی بر ادبیات مرور شده و در راستای پاسخ به سؤال پژوهش، مدل مفهومی پژوهش در نمودار ۱ ارائه شده و براساس آن فرضیه های پژوهش آزمون می شوند.



نمودار ۱. مدل مفهومی پژوهش

روش شناسی پژوهش

این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر شیوه اجرا، پیمایشی است. جامعه آماری پژوهش را زنان پلیس شاعلی تشکیل داده اند که به طور نسبتاً منظم در فعالیت های ورزشی روزانه و مناسبی مشارکت می کنند. از بین این افراد سه گروه ۲۵ نفری به این ترتیب برای مقایسه انتخاب شدند: گروه اول، که رویداد ورزشی خاص مسابقات مهارتی پلیس را تجربه کردند و در آن موفقیت به دست آوردند؛ گروه دوم، این رویداد را تجربه کردند، اما موفقیت چندانی به دست نیاورده اند و گروه سوم، کسانی هستند که برای این مسابقات تلاش کردند و اطلاعات نسبتاً کاملی از فرآیند و شکل مسابقات در اختیار داشتند، اما به آن راه نیافتند و این رویداد را تجربه نکرده اند. افراد گروه

اول و دوم براساس نمرات نهایی مسابقات تعیین شدند: ۲۵ نفر صدر جدول امتیازات مسابقه، در گروه موفق و ۲۵ نفر انتهای جدول امتیازات در گروه ناموفق جایگذاری شدند. ۲۵ نفر بعدی به طور تصادفی از بین سایر کارکنان ورزشکاری انتخاب شدند که به مسابقه راه نیافتند. از نظر سایر ویژگی‌ها تلاش شد تا به شیوه هم‌تاسازی بین این سه گروه بیشترین میزان شباهت از نظر متغیرهایی مانند سن و تحصیلات وجود داشته باشد. داده‌های این پژوهش با استفاده از پرسشنامه‌های محقق ساخته روا و پایای خودکارآمدی، مدیریت هدف، انتظار از خود (به ترتیب با آلفای کرونباخ ۰/۹۱، ۰/۷۹ و ۰/۸۸) گردآوری و با نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ و آزمون کروسکال-والیس تحلیل شدند.

شایان ذکر است که مسابقات مهارتی پلیس، مسابقه‌ای سالانه است که باهدف ایجاد رقابت سازنده در بین افسران پلیس برای ارتقای مهارت‌های پلیسی پایه، برگزار می‌شود و افراد منتخب از سراسر کشور، در شش مهارت آمادگی جسمانی، دفاع شخصی، خود امدادی و دگر امدادی، تیراندازی عملیاتی، دستگیری و بازداشت و گزارش نویسی پلیسی [ترکیب شش مهارت]، با یکدیگر رقابت می‌کنند. پرسش‌نامه این پژوهش، پس از اعلام نتایج مسابقات مهارتی سال ۱۳۹۸، در بین همه افراد شرکت کننده در مسابقه مهارتی توزیع و داده‌ها جمع‌آوری شدند. سپس، ۲۵ نفر از ورزشکارانی که در این مسابقات، بالاترین امتیازها را دریافت کردند به عنوان افراد دارای تجربه موفق نامگذاری شدند و ۲۵ نفری که پایین‌ترین امتیازها را کسب کردند، افراد دارای تجربه ناموفق نامیده شدند و داده‌های جمع‌آوری شده از آن‌ها مبنای تحلیل قرار گرفتند. برای گروه فاقد تجربه نیز، ۲۵ نفر از ورزشکاران زن پلیس که فعالیت ورزشی نسبتاً منظمی داشتند، اما به این مسابقات راه نیافتند، به عنوان افراد فاقد تجربه نامگذاری شدند و به سوالات پرسشنامه پاسخ دادند.

یافته‌های پژوهش

یافته‌های توصیفی: ویژگی‌های جمعیت‌شناختی جامعه پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است.

۱. لازم است تصریح شود که در این مقاله منظور از «تجربه»، «تجربه نمودن رویداد ورزشی مسابقات مهارتی پلیس» است و بنابراین، در این مقاله «فاقد تجربه» کسی است که ورزش می‌کند، اما این رویداد ورزشی خاص را تجربه نکرده است (نویسنده).

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت شناختی جامعه پژوهش

ویژگی	طبقه	فراوانی	درصد
درجه	درجه‌دار	۱۴	۱۸/۶
	افسر جزء	۳۲	۴۲/۷
	افسر ارشد	۲۹	۳۸/۷
تحصیلات	دیپلم و زیر دیپلم	۱۶	۲۲/۶
	کاردانی و کارشناسی	۳۳	۴۴
	کارشناسی ارشد و بالاتر	۲۵	۳۳/۴
سن	کمتر از ۳۴	۲۶	۳۴/۶
	۳۵ تا ۴۰	۳۲	۴۲/۷
	۴۱ سال و بیشتر	۱۷	۲۲/۷

ویژگی‌های جمعیت شناختی جامعه پژوهش آشکار کرد که افسران جزء با حدود ۴۳ درصد بیش از سایر اعضای نمونه می‌باشند؛ همچنین مدرک کاردانی و کارشناسی نیز با ۴۴ درصد بیشتر از سایر اعضای نمونه هستند و کارشناسی و ارشد با حدود ۳۳ درصد در رده دوم قرار دارد. به علاوه از نظر سنی نیز بیشترین عضو نمونه با حدود ۴۳ درصد اختصاص به رده ۳۴ تا ۴۰ سال دارد. در مجموع این یافته‌ها تعمیم نتایج را برای کارکنان زن ۳۵ سال و بیشتر ناجا، معتبرتر می‌سازد.

توصیف متغیرهای پژوهش: در این بخش به آمار پاسخ‌هایی که اعضای نمونه به گویه‌های پرسش‌نامه در مورد هر یک از متغیرهای تحقیق داده‌اند، پرداخته شده است. بدین منظور از میانگین و انحراف معیار استفاده شده است.

جدول ۲. شاخص‌های آماری متغیرهای پژوهش

متغیر	خودکارآمدی	انتظار از خود	مدیریت هدف	انتخاب هدف	تعهد به هدف	خودتنظیمی
میانگین	۴/۱۹۵	۳/۷۹۰	۳/۸۳۷	۳/۸۱۹	۳/۸۴۳	۳/۸۵۷
انحراف معیار	۰/۷۹۸	۱/۲۷۹	۱/۲۶۷	۱/۳۲۲	۱/۳۵۰	۱/۳۰۸
کمترین و بیشترین	۵ و ۱/۸	۵ و ۱	۵ و ۱	۵ و ۱	۵ و ۱	۵ و ۱

در جدول ۲ مشاهده می‌شود که خودکارآمدی دارای بزرگ‌ترین مقدار میانگین بوده و مدیریت هدف و انتظار از خود در رده‌های بعدی قرار دارند. ضمناً در میان مؤلفه‌های مدیریت هدف نیز، خودتنظیمی بالاترین میانگین را دارد. البته به جز متغیر خودکارآمدی، سایر متغیرها دارای انحراف معیار یا پراکندگی بالایی هستند که به مفهوم پراکندگی سطح نمرات در اعضای نمونه می‌باشد و این مقوله می‌تواند تفاوت در گروه‌ها باشد که در یافته‌های استنباطی مورد بررسی قرار می‌گیرد.

یافته‌های استنباطی: در بررسی فرضیه‌ها، در صورت نرمال بودن متغیرها می‌توان از تحلیل رگرسیون بهره گرفت و در غیر این صورت از آزمون کروسکال - والیس. بدین منظور از آزمون کلموگروف - اسمیرنف استفاده شد. فرضیه صفر در این آزمون نرمال بودن متغیرهای پژوهش است.

جدول ۳. آزمون کلموگروف-اسمیرنف

متغیر	آماره Z	سطح معناداری
خودکارآمدی	۱/۵۲۴	۰/۰۱۹
انتخاب هدف	۱/۹۱۱	۰/۰۰۱
تعهد به هدف	۲/۰۶۸	۰/۰۰۰
خودتنظیمی	۱/۸۶۷	۰/۰۰۲
انتظار از خود	۱/۶۶۷	۰/۰۰۸
مدیریت هدف	۱/۵۰۱	۰/۰۲۲

باتوجه به کوچک‌تر بودن سطح معناداری در مورد تمامی متغیرها از مقدار خطای آزمون یعنی ۰/۰۵، فرضیه مبنی بر غیرنرمال بودن آن‌ها با اطمینان ۹۵ درصد پذیرفته می‌شود. بنابراین به جای آزمون پارامتری تحلیل واریانس، باید از آزمون ناپارامتری کروسکال-والیس بهره برداری نمود.

فرضیه اول: بین افراد دارای تجربه موفق، دارای تجربه ناموفق و فاقد تجربه یک رویداد ورزشی از نظر خودکارآمدی تفاوت وجود دارد.

جدول ۴. آزمون کروسکال-والیس در مورد مقایسه سطح خودکارآمدی

آماره مربع کا	درجه آزادی	سطح معناداری	گروه	میانگین رتبه‌ای
۹/۹۹۳	۲	۰/۰۰۷	فاقد تجربه	۲۷/۸۶
			تجربه ناموفق	۳۹/۲۸
			تجربه موفق	۴۶/۸۶

در جدول ۴ مقدار آماره مربع کای آزمون کروسکال-والیس ۹/۹۹۳ با سطح معناداری ۰/۰۰۷ محاسبه شده است. با توجه به اینکه سطح معناداری آزمون کمتر از ۰/۰۵ است، بین خودکارآمدی گروه‌ها تفاوت معناداری وجود دارد. بنابراین می‌توان با اطمینان ۹۵ درصد فرضیه فرعی اول را پذیرفت. همچنین میانگین رتبه‌ای محاسبه شده نشان می‌دهد که خودکارآمدی افراد فاقد تجربه ورزشی کمتر از سایرین می‌باشد.

فرضیه دوم: بین افراد دارای تجربه موفق، دارای تجربه ناموفق و فاقد تجربه یک رویداد ورزشی از نظر مدیریت هدف تفاوت وجود دارد؟

جدول ۵. آزمون کروسکال-والیس در مورد مقایسه سطح مدیریت هدف

متغیر	آماره مربع کا	درجه آزادی	سطح معناداری	گروه	میانگین رتبه‌ای
مدیریت هدف	۲۱/۰۲۳	۲	۰/۰۰۰	فاقد تجربه	۲۰/۸۶۰
				تجربه ناموفق	۴۳/۲۳۹
				تجربه موفق	۴۴/۰۴۵
انتخاب هدف	۲۱/۵۲۳	۲	۰/۰۰۰	فاقد تجربه	۲۰/۹۴۰
				تجربه ناموفق	۴۳/۲۸۳
				تجربه موفق	۴۳/۹۰۹
تعهد به هدف	۲۰/۰۵۲	۲	۰/۰۰۰	فاقد تجربه	۲۱/۶۴۰
				تجربه ناموفق	۴۲/۴۱۳

جدول ۵. آزمون کروسکال-والیس در مورد مقایسه سطح مدیریت هدف

متغیر	آماره مربع کا	درجه آزادی	سطح معناداری	گروه	میانگین رتبه‌ای
				تجربه موفق	۴۴/۰۲۳
خودتنظیمی	۱۳/۰۰۸	۲	۰/۰۰۱	فاقد تجربه	۲۴/۲۲۰
				تجربه ناموفق	۴۱/۳۷۰
				تجربه موفق	۴۲/۱۸۲

در جدول ۵، مقدار سطح معناداری مدیریت هدف و هر سه مولفه آن کمتر از خطای ۰/۰۵ است، بنابراین بین هر سه گروه مورد نظر در مدیریت هدف و مولفه‌های انتخاب هدف، تعهد به هدف و خودتنظیمی تفاوت معناداری وجود دارد. بنابراین می‌توان با اطمینان ۹۵ درصد فرضیه فرعی دوم را نیز پذیرفت. همچنین میانگین رتبه‌ای محاسبه شده نشان می‌دهد که مدیریت هدف، انتخاب هدف، تعهد به هدف و خودتنظیمی افراد فاقد تجربه ورزشی کمتر از سایرین می‌باشد. **فرضیه سوم:** بین افراد دارای تجربه موفق، دارای تجربه ناموفق و فاقد تجربه یک رویداد ورزشی از نظر انتظار از خود تفاوت وجود دارد.

جدول ۶. آزمون کروسکال-والیس در مورد مقایسه سطح انتظار از خود

آماره مربع کا	درجه آزادی	سطح معناداری	گروه	میانگین رتبه‌ای
۲۳/۷۰۴	۲	۰/۰۰۰	فاقد تجربه	۲۰/۰۸۰
			تجربه موفق	۴۳/۷۶۱
			تجربه ناموفق	۴۴/۳۸۶

در جدول ۶ مقدار آماره مربع کای آزمون کروسکال-والیس ۲۳/۷۰۴ با سطح معناداری ۰/۰۰۰ محاسبه شده است. با توجه به اینکه سطح معناداری آزمون کمتر از ۰/۰۵ است، بین انتظار از خود گروه‌ها تفاوت معناداری وجود دارد. بنابراین می‌توان با اطمینان ۹۵ درصد فرضیه فرعی

سوم را پذیرفت. همچنین میانگین رتبه‌ای محاسبه شده نشان می‌دهد که انتظار از خود افراد فاقد تجربه ورزشی کمتر از سایرین می‌باشد.

نتیجه‌گیری و پیشنهادها

باندورا روان‌شناسی که مفهوم خودکارآمدی را ارائه کرده اظهار داشته که افراد فعالیت‌های خود را بر اساس باورهای خودکارآمدی‌شان برنامه‌ریزی می‌کنند؛ اینکه چقدر به توانایی‌هایشان برای انجام درست یک کار ایمان داشته باشند، می‌تواند انتظارات آن‌ها را از خود شکل داده و محرک جدی برای تعیین اهداف خاص، تعهدشان به اهداف و تنظیم خود در راستای آن اهداف باشد. به این ترتیب او نتیجه می‌گیرد که برای ایجاد انگیزه واقعی در افراد و برای اقدام در یک حوزه خاص، باید باورهای خودکارآمدی افراد را تقویت کرد. او برای ایجاد احساس قوی کارآمدی چهار شیوه اصلی را پیشنهاد می‌دهد که مؤثرترین آن‌ها داشتن «تجارب موفق» است. با مبنا قراردادن نظریه باندورا، این پژوهش با این هدف سازماندهی شد که تعیین کند تجربه موفقیت، تجربه عدم موفقیت و انفعال یا عدم تجربه، چگونه می‌توانند بر باورهای خودکارآمدی و دو پیامد آن یعنی انتظار از خود و مدیریت هدف تأثیر بگذارد. برای این منظور، رویداد ورزشی مسابقات مهارتی زنان پلیس در سال ۱۳۹۸ به عنوان یک تجربه در نظر گرفته شده و سه گروه ۲۵ نفری که یک گروه، این رویداد را تجربه کرده و در آن موفق شدند، گروه دوم که این رویداد را تجربه کرده و موفق نبودند و گروه سوم که برای این رویداد تلاش کرده بودند، اما آن را تجربه نکرده بودند، از نظر میزان خودکارآمدی، انتظار از خود و مدیریت هدف، برای حضور در دور بعدی این رویداد [مسابقات مهارتی زنان پلیس در سال ۱۳۹۹]، مقایسه شدند. نتایج نشان داد که:

- از نظر میزان «خودکارآمدی» برای تجربه این رویداد در آینده، افراد دارای تجربه موفق، میانگین بیشتری از افراد دارای تجربه ناموفق و آن‌ها نیز میانگین بیشتری از افراد فاقد تجربه داشتند. به عبارتی، آن‌ها که این رویداد را تجربه کرده بودند، چه موفق و چه ناموفق، خودکارآمدی بیشتری برای دور بعدی مسابقات داشتند؛ به این معنا که ارزیابی مثبت‌تری از توانایی‌های خود داشتند، شانس خود را برای موفقیت بیشتر ارزیابی کردند و در مجموع ایمان بیشتری به خودشان داشتند؛

– از نظر «انتظار از خود»، افراد دارای تجربه موفق، میانگین بیشتری از افراد دارای تجربه ناموفق و آن‌ها نیز میانگین بیشتری از افراد فاقد تجربه داشتند. به عبارتی، آن‌ها که این رویداد را تجربه کرده بودند، چه موفق و چه ناموفق، اظهار داشتند که برای دور بعدی مسابقات، انتظارت سطح بالاتری برای خود تعریف می‌کنند؛ آن‌ها خود را برای تغییر برنامه‌های روزانه به نفع هدفشان مصمم‌تر دانستند، نتایج بهتری برای خود تجسم کردند و با احتمال بیشتری خود را پیروز این مسابقات ارزیابی نمودند؛

– از نظر «مدیریت هدف»، باز هم افراد دارای تجربه موفق، میانگین بیشتری از افراد دارای تجربه ناموفق و آن‌ها نیز میانگین بیشتری از افراد فاقد تجربه داشتند. به عبارتی، آن‌ها که این رویداد را تجربه کرده بودند، چه موفق و چه ناموفق، اظهار داشته‌اند که برای دور بعدی مسابقات، اطلاعات بیشتری را درباره مسابقه و رقبا جستجو می‌کنند، مصمم‌تر هدف گذاری می‌کنند، به هدفشان متعهدتر هستند، یعنی برای آن وقت می‌گذارند، تمرین می‌کنند، برنامه‌های روزمره‌شان را به نفع هدف انتخابی‌شان تغییر می‌دهند، در صورت لزوم هزینه می‌کنند، پیشرفتشان را در آیت‌های مسابقه رصد می‌کنند و به‌خاطر کسب فرصت تجربه مجدد این رویداد، با ناملایمات و دشواری‌های احتمالی محیط کار و خانواده، کنار می‌آیند.

نتایج این پژوهش با یافته‌های گراوند و همکاران (۱۳۹۷)، پیتزردا تر و همکاران (۲۰۱۷)، متقی و فلاح (۱۳۹۶)، تقوایی یزدی (۱۳۹۶)، مردانی، تقوایی یزدی و نیازآذری (۱۳۹۵)، اسدالهی و همکاران (۱۳۹۳)، والیانته و موریس (۲۰۱۳) و اصغری (۱۳۹۴)، همخوانی دارد. همه این پژوهش‌ها، تاثیر انواع تجربه [به ترتیب تاثیر تعامل تجربه‌های محیط تحصیلی، تجربه تحصیل در محیط بین‌المللی، تجربه‌های یادگیری و تجربه پژوهشی و...] را بر خودکارآمدی افراد در زمینه‌های مختلف تایید نموده‌اند؛ همانطور که در پژوهش گراوند و همکاران (۱۳۹۷)، تجربه تعامل با محیط های آموزشی و پژوهشی و در مطالعه تقوایی یزدی (۱۳۹۶) و مردانی، تقوایی یزدی و نیازآذری (۱۳۹۵) تجربه پژوهشی، بر خودکارآمدی پژوهشی دانشجویان تاثیر گذاشت، یا در مطالعه پیتزردا تر و همکاران (۲۰۱۷)، تجربه تحصیل در محیط بین‌المللی، خودکارآمدی دانشجویان را تحت تاثیر قرار داد، در زمینه های ورزشی نیز، تجارب حرفه‌ای گلف بازان و یادآوری

موفقیت‌ها، شکست‌هایشان توانست با تاثیرگذاری بر الگوهای فکری بعدی، نتایج مورد انتظار و حالات احساسی آن‌ها، باورهای خودکارآمدی آن‌ها را تحت تاثیر قرار دهد. در همه این پژوهش‌ها نشان داده شده که تجربه کردن رویدادها در یک زمینه خاص، می‌تواند خودکارآمدی فرد را در آن زمینه افزایش دهد و پژوهش حاضر نیز به همین نتیجه رسید. یعنی تجربه کردن یک رویداد ورزشی می‌تواند بر خودکارآمدی و پیامدهای آن در افراد تاثیر بگذارد. در تبیین نتایج این پژوهش می‌توان به این موضوع اشاره کرد که تجربه کردن، به دلیل ایجاد فرصت لمس واقعیت و تصویرسازی ذهنی (ساری، ۲۰۱۵)، از قدرت بیشتری برای تاثیرگذاری برخوردار است؛ چرا که ایجاد تغییر در رفتار نتیجه یادگیری است (سیف، ۱۳۹۴) و یادگیری زمانی که از حواس چندگانه بهره می‌برد، اثربخش‌تر از زمانی است که صرفاً با دریافت اطلاعات از طریق خواندن و شنیدن صورت گیرد (لاتام و لاک، ۲۰۰۷؛ خانجانی و همکاران، ۱۳۹۱). در تجربه خاص مورد بررسی در این پژوهش، افرادی که رویداد ورزشی مسابقات مهارتی را تجربه کرده‌اند، یعنی در آن حضور یافته‌اند، آیتم‌های آن را عملاً انجام داده‌اند، فضای مسابقه را مشاهده و ارزیابی کرده‌اند، رقبا را دیده و از طریق گفتگو با آن‌ها تبادل اطلاعات کرده‌اند و... در واقع فرصت و امکان بیشتری برای دریافت اطلاعات از طریق حواس چندگانه داشته و یادگیری موثرتری در آن‌ها رخ داده که به تغییراتی در باورهای خودکارآمدی آن‌ها و به تبع آن، افزایش انتظار از خود و مدیریت هدف برای دور بعدی این رویداد را در پی داشته است. این تبیین زمانی اعتبار بیشتری پیدا می‌کند که به این نتیجه توجه کنیم که حتی تجربه عدم موفقیت، چنین تاثیری را بر افراد گذاشته و افرادی که تجربه ناموفق داشته‌اند، به طور معناداری، از نظر میانگین متغیرهای خودکارآمدی، انتظار از خود و مدیریت هدف، بهتر از افراد فاقد تجربه بوده‌اند.

نتایج این پژوهش در عین سادگی بیان، یک پیام مهم با خود دارند و آن این است که تجربه موفقیت در یک رویداد، می‌تواند تأثیر مثبتی بر خودکارآمدی، انتظار از خود و مدیریت اهداف بگذارد. نتیجه مهم دیگر پژوهش، این است که نه تنها تجربه موفقیت، بلکه حتی تجربه کردن به خودی خود و صرف نظر از نتیجه‌ای که به دنبال دارد، می‌تواند بر خودکارآمدی، انتظار از خود و مدیریت اهداف تأثیر مثبت بگذارد. البته باید خاطر نشان نمود که در مورد رویداد خاص این پژوهش، شرکت کنندگان، به طور نسبی از این موضوع اطمینان داشته‌اند که برای آن‌ها باز هم

فرصت حضور در رویداد مشابه در سال آینده وجود خواهد داشت و قطعاً این موضوع، بر این نتیجه که حتی تجربه عدم موفقیت، بر خودکارآمدی و پیامدهای آن اثر مثبت گذاشته، سایه انداخته است؛ به عبارتی، اگر چنین امیدواری یا اطمینانی در افراد وجود نداشته باشد، نمی‌توان با اطمینان، چنین نتیجه‌ای را تعمیم داد.

به‌هرحال با در نظر داشتن ملاحظه خاصی که عنوان شد [داشتن فرصت برای تجربه رویداد در آینده]، نتایج این پژوهش، یک پیام روشن دارد: «با فراهم کردن فرصت‌های بیشتر برای تجربه کردن، می‌توان خودکارآمدی و پیامدهای آن را تقویت کرد». در زمینه خاص ترغیب افراد به ورزش کردن، پیام این پژوهش این است که اطلاع‌رسانی به‌تنهایی نمی‌تواند فردی بی‌انگیزه را به محیط ورزشی بکشاند؛ چرا که بسیاری از افراد از اهمیت ورزش و تأثیر آن بر سلامتی به‌خوبی آگاه‌اند، اما در عمل اقدامی نمی‌کنند، بنابراین:

- پیشنهاد می‌شود به‌جای اطلاع‌رسانی و آگاه‌سازی صرف درباره فواید ورزش و یا تأکید شفاهی بر اهمیت ورزش، برای همه افراد موقعیت‌هایی فراهم شود که آن را بیشتر تجربه کنند؛
- اختصاص دادن ساعات خاصی برای ورزش، فراهم نمودن مکان‌های ورزشی یا محیط‌هایی دارای تجهیزات مناسب ورزشی، از جمله مواردی هستند که فراتر از آگاه‌سازی صرف، می‌توانند احتمال قرار گرفتن فرد در موقعیت‌های ورزشی را افزایش دهند و «قصد انجام» ورزش و به دنبال آن رفتار مناسب ورزشی را ایجاد کنند؛
- فراهم نمودن شرایط تکرار تجربه از طریق کوتاه کردن فاصله زمانی بین موقعیت‌های تجربه ورزشی (تمرین، حفظ آمادگی و حتی مسابقات)، می‌تواند باز هم احتمال قرار گرفتن افراد در موقعیت‌های ورزشی را افزایش دهد؛
- از آنجاکه تجربه موفقیت یا عملکرد موفقیت‌آمیز، به‌طور معناداری می‌تواند باورهای خودکارآمدی و رفتارهای مشابه فرد در آینده را افزایش دهد، دسته‌بندی کردن افراد بر اساس مشابهت در سطح توانایی آن‌ها، رقابت سالم‌تر و البته برانگیزاننده‌تری برای افراد

۱. «قصد انجام» تعبیر بسیار مناسبی است که «جیمز کلر» در کتاب «عادت‌های اتمی» دقیقاً برای آنچه توضیح داده شد به کار برده است. این کتاب را «نشر نوین» با ترجمه «هادی بهمنی» منتشر نموده است.

ایجاد می‌کند. در چنین شرایطی، به واسطه شباهت توانایی افراد، تفاوت عملکردها چنان ناچیز می‌شوند که مفهوم شکست معنایی پیدا نمی‌کند و تأثیر مثبت بر خودکارآمدی تضمین می‌شود؛

— امیدوار بودن به داشتن فرصت تکرار تجربه در آینده، ملاحظه خاص این پژوهش بود، اما منطقی به نظر می‌رسد که آن را مهم بدانیم؛ بدون تردید، گزیری از انتخاب برترین‌ها برای مسابقات قهرمانی یا مسابقات نهایی وجود ندارد، اما تعریف لایه‌های دیگری برای موفقیت و یا شکل‌های دیگری از عملکرد مطلوب ورزشی مثل مربیگری و مانند آن، می‌تواند با حفظ امیدواری ورزشکاران شایسته‌ای که لاجرم به دور نهایی راه نیافته‌اند، باز هم خودکارآمدی آن‌ها را برای دوره‌های بعد یا سایر سطوح و اشکال عملکردی، افزایش دهد؛

— به پژوهشگران آینده نیز پیشنهاد می‌شود مکانیزم‌ها و البته شرایط و موقعیت‌هایی که طی آن، «تجربه کردن» به افزایش خودکارآمدی منتهی می‌شود را شناسایی و مدل‌سازی کنند. در پژوهش‌های قبلی، باور معرفت‌شناختی (گراوند و همکاران، ۱۳۹۷)، تعداد تماس‌های اجتماعی (پیترزدا تر و همکاران، ۲۰۱۷)، عوامل بافتی (متقی و فلاح، ۱۳۹۶) و عوامل شخصیتی (تقوایی یزدی و نیازآذری، ۱۳۹۵)، به عنوان میانجی در رابطه بین تجربه و خودکارآمدی ظاهر شده‌اند. در این پژوهش، این فرضیه نیز قابل تأمل شناخته شد که «داشتن فرصت برای تکرار تجربه رویداد در آینده» نیز می‌تواند رابطه این دو متغیر را تحت تأثیر قرار دهد. شناسایی همه این عوامل در قالب یک الگو می‌تواند به پژوهش‌های بعدی جهت بدهند.

محدودیت‌های پژوهش: این پژوهش در جامعه آماری زنان پلیس انجام شده و بنابراین تعمیم نتایج آن به سایر گروه‌ها از جمله مردان پلیس، مردان شاغل در سایر مشاغل، ورزشکاران حرفه‌ای زن و مرد، باید با احتیاط صورت گیرد و بهتر است در این گروه‌ها، پژوهش‌های دیگری انجام شود.

قدردانی: این پژوهش با همکاری بانوان ورزشکار پلیس انجام شده و نویسنده مراتب قدرشناسی خود را از آنان ابراز می‌دارد.

فهرست منابع

- Abdolahi, B. (2006). The role of self efficacy in staff empowerment. *Plan*(168), 35-40.
- Aghabary M, Varvani-Farahani E, Mohammadi A. (2008). Barriers to Application of Communicative Skills by Nurses in Nurse-Patient Interaction: Nurses and Patients Perspective. *Iran J Nurs*, 22(61):19-31 [In Persian]
- Alaei Kharaem, Roghayyeh; Narimani, Mohammad; Alaei kharaem, Sara(Summer 2012). A comparison of self-efficacy beliefs and achievement motivation in students with and without learning disability. *Journal of Learning Disabilities*. 1(3); 85-104 [In Persian]
- Anstiss, P. A., Meijen, C., & Marcora, S. M. (2020). The sources of self-efficacy in experienced and competitive endurance athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(5), 622-638.
- Appelbaum, S. H., & Honegger, K. (1998). Empowerment: a contrasting overview of organizations in general and nursing in particular-an examination of organizational factors, managerial behaviors, job design, and structural power. *Empowerment in Organizations*.
- Asadollahi, Mahdieh; Shams, Ali; Rezaei, Massoud (2014, winter). The Role of Research Experience on Self-Efficacy of Agricultural Graduates of Zanjan University. *Journal of Agricultural Education Management Research*. No. 31, 70-58. [In Persian]
- Asarzadeh, Reza; Bejani, Sin; Malekinia, Emad (2011). Investigating the self-efficacy of human resources in organizations and providing a conceptual model for measuring it. *Human Development of the Police*. 8 (37), 104-95. [In Persian]
- Asghari, Maryam (2015). Investigating the relationship between computer experience and social skills with self-efficacy of blind students. *Journal of Applied Psychological Research*. 6 (3), 18-1. [In Persian]
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.
- Bandura, A. (1997). WH Freeman Times Books. *Henry Holt and Co, NY*
- Bayanfar, Fatemeh; Tabatabaee, Seyed Mousa(Spring 2019).The Effectiveness of Brain Gym in Increasing Academic Self-Efficacy, Academic performance and reduction concentration and attention defect of university student. *Organizational Behavior Management in Sport Studies*.6(1), 45-54. 10.30473/FMSS.2019.42812.1848. [In Persian]
- Boyd, N. G., & Vozikis, G. S. The influence of self-efficacy on the development of entrepreneurial intentions and actions. *Entrepreneurship theory and practice*; (1994); 18(4): 63-77.
- Carter, L. (2013). *Running in the zone: Mental toughness, imagery, and flow in first time marathon runners*. Temple University.
- Corbett, J., Barwood, M. J., Ouzounoglou, A., Thelwell, R., & Dicks, M. (2012). Influence of competition on performance and pacing during cycling exercise. *Med Sci Sports Exerc*, 44(3), 509-15.
- Eydi, H., Aghaie, N. (2021). The Study of Effect of Hardiness and Self-Efficacy on Perception of Success of Women's karate in Kermanshah Province. *Sport Management Studies*, 13(65), -. doi: 10.22089/smrj.2018.5706.2142 [In Persian]

- Farkhandeh, H., Alizadeh, V., Ilone kashkooli, F. The Relationship of Goal Orientation and Competition Anxiety with Sport Performance of Young Wrestlers. *Scientific Journal Of Organizational Behavior Management in Sport Studies*, 2015; 2(3): 79-88. [In Persian]
- Garavand, yaser; Maktabi, Gholam Hossein; Farzadi, Fatemeh; Salaripur, Molod(Winter 2019). Investigating the Role of Interaction of the Educational Environment Experiences with the Mediation of Epistemological Beliefs on the Research Self-Efficacy of Graduate Students of Chamran University of Ahwaz. *Quarterly of Educational Psychology*. 14(48); 37-56. 10.22054/JEP.2018.29437.2128. [In Persian]
- Ghods Mir Heydari, Sayed Fazlollah; Takalli, Hamyla; Abdollahi, Morteza; Gharayaq Zandi,Hasan; Mashhori, Marzieh; Ghods Mir Heydari, Sanam Begum. Comparing the relationship between self-esteem and physical fitness of students at Tehran University, learning and development of motor sport magazine, Issue 5, Summer 2010:85 -100. [In Persian]
- Ghorbanalizadeh Ghaziani,Fatemeh; Tayyebi, Seyed Morteza; hemeyattalab, Rasool. The relationship between physical self-esteem and success in sport *Journal of Sport Management and motor behavior*, Volume 5, Issue 10, Autumn and Winter 2009:21 -31. [In Persian]
- Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Hall, R. (2004). Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of sport and exercise*, 5(4), 477-495.
- Heidari Alekasir Ahlam, KHATIBI AMIN, Heidari Nejad Sedighe. The effect of coaching behavior on female Kabbadi athlete' s self-efficacy and sportspersonship. *ORGANIZATIONAL BEHAVIOR MANAGEMENT IN SPORT STUDIES*. 2018 [cited 2021September28] ;5(3 (19)):71-89. Available from: <https://www.sid.ir/en/journal/ViewPaper.aspx?id=753683>. [In Persian]
- Henson RK, Kogan LR, Vacha-Haase T 2001. A reliability generalization study of the teacher efficacy scale and related instruments. *Educ Psychol Meas*, 61(3): 404-420.
- Junge A, Dvorak J, Rosch D, Graf-Baumann T, Chomiak J, Peterson L. Psychological and sport-specific characteristics of football players. *The American Journal of Sports Medicine*. 2000 Sep;28(5_suppl):22-8.
- Kale Kizildag, E., & Cepikkurt, F. (2014). The Relationships Between Imagery Types and GOAL Orientations in Throws. *Sport & Society/Sport Si Societate*, 14.
- Kanthack, T. F. D., Bigliassi, M., Vieira, L. F., & Altimari, L. R. (2014). Acute effect of motor imagery on basketball players' free throw performance and self-efficacy. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 16, 47-57.
- Khanjani, Z., Mahdavian, H., Ahmadi, P., Hashemi, T., Fathollahpour, L. Comparison between the Effect of Neurofeedback and Fernald's Multisensory Approachon TreatingChildren with Dyslexia. *Psychology of Exceptional Individuals*, 2013; 2(8): 117-147. [In Persian]
- Latham, G. P., Locke, E. A., & Fassina, N. E. (2002). The high performance cycle: Standing the test of time. *Psychological management of individual performance*, 201-228. https://abl.gtu.edu.tr/hebe/AblDrive/69174137/w/Storage/546_2010_2_565_69174137/Downloads/sabinesonntagpsychologicalmanagementofnbookfiorg.pdf#page=227
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2020). Building a theory by induction: The example of goal setting theory. *Organizational Psychology Review*, 10(3-4), 223-239.
- Mardani, Lila; Taghvaei Yazdi, Maryam; Niazazari, Kiyamarz(2016). The representation of research experience model and its relationship with researcher spirituality and research

- self-efficacy of M.A. students of Islamic Azad University of Sari. *Quarterly Journal of Educational Innovation Innovations*, 11(2), 81- 102. [In Persian]
- Martin, A. J., Burns, E. C., Collie, R. J., Bostwick, K. C., Flesken, A., & McCarthy, I. (2021). Growth goal setting in high school: A large-scale study of perceived instructional support, personal background attributes, and engagement outcomes. *Journal of Educational Psychology*.
- Martin, J. J. (2002). Training and performance self-efficacy, affect, and performance in wheelchair road racers. *The Sport Psychologist*, 16(4), 384-395.
- McClelland, D. C., Clark, R. A., Roby, T. B., & Atkinson, J. W. (1966). *The effect of the need for achievement on thematic apperception*.
- Mottaghi, Shekoofeh; Fallah, Manoochehr (2017). The relationship between self – efficacy and learning experience with contextual factors and academic success. *Community Health*, 4(4), 349 - 357. [In Persian]
- Nikoo Gofar, M., Sangani, A., Jangi, P. (2019). The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy Based on Mindfulness on Anxiety, Motivations and Performance of Track and Field Athletes. *Scientific Journal Of Organizational Behavior Management in Sport Studies*, 6(2), 55-65. doi: 10.30473/FMSS.2019.43063.1853 [In Persian]
- Parkerson, E. (2015). Using a motivational general-mastery imagery intervention to improve the self-efficacy of youth gymnasts.
- Petersdotter, L., Niehoff, E., & Freund, P. A. (2017). International experience makes a difference: Effects of studying abroad on students' self-efficacy. *Personality and Individual Differences*, 107, 174-178.
- Ramezani, Fereydon; Hejazi, Masood(fall 2017). The Role of Resilience and Hardiness in Mental Health in Sample of Athlete and Non-Athlete. *Clinical Psychology & Personality(Daneshvar Raftar)*. 15(2); 27-36. [In Persian]
- 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.
- Rozencajg, P., & Fenouillet, F. (2012). Effect of goal setting on the strategies used to solve a block design task. *Learning and Individual Differences*, 22(4), 530-536.
- Samadi, S., Mousavi, S., Akbari, B., Rezaei, S. (2020). The Effectiveness of Self-Efficacy Training on Self-Regulation and Health Behaviors of Procrastinator students. *Biquarterly Journal of Cognitive Strategies in Learning*, 8(14), 111-137. doi: 10.22084/j.psychogy.2019.19828.2013. [In Persian]
- Samson, A. (2014). Sources of self-efficacy during marathon training: A qualitative, longitudinal investigation. *The Sport Psychologist*, 28(2), 164-175.
- Sari, I. (2015). An investigation of imagery, intrinsic motivation, self-efficacy and performance in Athletes. *The Anthropologist*, 20(3), 675-688.
- Seif, Ali Akbar(2015). *Modern Educational Psychology: Psychology of Learning and Teaching*. Tehran: Doran Publishing (seventh edition) . [In Persian]
- Sides, J., & Cuevas, J. A. (2020). Effects of goal setting for motivation, self-efficacy, and performance in elementary mathematics.
- Taghvaei Yazdi, Maryam (Autumn 2017).Relationship between Futurology with research experience and research self-efficacy of M.A. Students of Islamic Azad University of

- Sari. *Journal of Management Future Research*. 28(3); 85-103. https://jmfr.srbiau.ac.ir/article_11300.html. [In Persian]
- Valiante, G., & Morris, D. B. (2013). The sources and maintenance of professional golfers' self-efficacy beliefs. *The Sport Psychologist*, 27(2), 130-142.
- Van den Broeck, A., Vansteenkiste, M., De Witte, H., Soenens, B., & Lens, W. (2010). Capturing autonomy, competence, and relatedness at work: Construction and initial validation of the Work-related Basic Need Satisfaction scale. *Journal of occupational and organizational psychology*, 83(4), 981-1002.
- Williams, S. E., & Cumming, J. (2012). Sport imagery ability predicts trait confidence, and challenge and threat appraisal tendencies. *European journal of sport science*, 12(6), 499-508.
- Williams, S. E., & Cumming, J. (2016). Athlete imagery ability: A predictor of confidence and anxiety intensity and direction. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14(3), 268-280.
- Yılmaz, G., Yılmaz, B., & Türk, N. (2010). Over-graduate thesis physical education and sports teacher's self efficacy of their jobs (Nevşehir City model). *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 12(2), 85-90.
- Zimmerman, B. J. (2008). Goal Setting: A Key Proactive Source of Motivation and self regulated learning: Theory, research, and applications, 267

