



# Comparing Self-Efficacy and Life Satisfaction of Active and Inactive Individuals

Mohammad Amin Safari<sup>1</sup>, Abdossaleh Zar<sup>2,\*</sup>

<sup>1</sup> PhD Student, Department of Sport Science, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Shiraz University, Shiraz, Iran

<sup>2</sup> Associate Professor, Department of Sport Science, Faculty of Literature and Humanities, Jahrom University, Jahrom, Iran

\* **Corresponding author:** Abdossaleh Zar, Associate Professor, Department of Sport Science, Faculty of Literature and Humanities, Jahrom University, Jahrom, Iran. E-mail: salehzar@gmail.com

Received: 06 Nov 2017

Accepted: 10 Jul 2018

## Abstract

**Introduction:** Physical activity, such as group sports activities and extracurricular activities at schools, could increase social well-being. The aim of this study was to compare self-efficacy and life satisfaction in active and inactive students.

**Methods:** The statistical population of the study consisted of first and second grade males from Euclid city high schools. Out of 230 students (117 active and 113 disabled) with a mean age of  $14.88 \pm 1.27$ , stratified random sampling was used to select a statistical sample. Data were collected by Muris Self-Efficacy Dimensions Questionnaire (2001), Karwowski Self-efficacy (2010), and Hyv Bnr Life Satisfaction (2001). Data was analyzed using the SPSS software version 22 with independent t-test and Mann-Whitney U test. Also a significant level of  $P \leq 0.05$  was considered.

**Results:** The findings of this study showed significant difference in educational self-efficacy ( $p = 0.0001$ ), social ( $P = 0.007$ ), emotional ( $P = 0.001$ ), and creative variables ( $P = 0.033$ ) and life satisfaction ( $P = 0.0001$ ) between active and inactive students.

**Conclusions:** According to the results of this research, it could be said that, considering the role and importance of sports activities, especially group sports activities, in social development of students, education can be achieved by creating group sports activities at sports clubs under the supervision of education. This could allow growth of individuals and the growth of their personality traits.

**Keywords:** Self-Efficacy, Life Satisfaction, Students



# مقایسه خودکارآمدی و رضایت از زندگی دانش آموزان فعال و غیرفعال ورزشی

محمد امین صفری<sup>۱</sup>، عبدالصالح زر<sup>۲\*</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی دکتری، گروه علوم ورزشی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران

<sup>۲</sup> دانشیار، گروه علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه جهرم، جهرم، ایران

\* نویسنده مسئول: عبدالصالح زر، دانشیار، گروه علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه جهرم، جهرم، ایران.

ایمیل: salehzar@gmail.com

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۷/۰۳/۲۱

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۶/۰۸/۱۵

## چکیده

**مقدمه:** فعالیت‌های بدنی از قبیل فعالیت‌های ورزشی گروهی و فعالیت فوق برنامه در مدارس می‌توانند موجب رشد و سلامت اجتماعی را فراهم آورد. هدف این پژوهش مقایسه خودکارآمدی و رضایت از زندگی در دانش آموزان فعال و غیرفعال بود.

**روش کار:** کلیه دانش آموزان پسر مقطع دوره اول و دوره دوم دبیرستان‌های شهرستان اقلید در سال تحصیلی ۱۳۹۵-۱۳۹۶ جامعه آماری این پژوهش توصیفی (علی-مقایسه‌ای) را تشکیل می‌دادند که از بین آنها ۲۳۰ نفر (۱۱۷ نفر فعال و ۱۱۳ نفر غیرفعال) به روش تصادفی طبقه‌ای به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. به منظور جمع آوری اطلاعات از پرسش‌نامه‌های ابعاد خودکارآمدی موريس (۲۰۰۱)، خودکارآمدی خلاق کارووسکی (۲۰۱۰) و رضایت از زندگی هیوینر (۲۰۰۱) استفاده شد. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ و آزمون‌های t مستقل و u مان-ویتنی استفاده شد و سطح معنی داری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

**یافته‌ها:** یافته‌های پژوهش نشان داد که خودکارآمدی تحصیلی ( $P = ۰/۰۰۰۱$ )، اجتماعی ( $P = ۰/۰۰۷$ )، عاطفی ( $P = ۰/۰۰۱$ )، و خلاق ( $P = ۰/۰۳۳$ )، و نیز رضایت از زندگی ( $P = ۰/۰۰۰۱$ )، بین دانش آموزان فعال و غیرفعال تفاوت معناداری دارد و در دانش آموزان فعال بیشتر از دانش آموزان غیرفعال است.

**نتیجه گیری:** بر اساس نتایج تحقیق می‌توان گفت با توجه به نقش و اهمیت فعالیت‌های ورزشی خصوصاً فعالیت‌های ورزشی گروهی در رشد اجتماعی دانش آموزان، آموزش و پرورش می‌تواند با ایجاد زمینه‌های انجام فعالیت‌های ورزشی گروهی در باشگاه‌های ورزشی، زمینه رشد اجتماعی هرچه بیشتر افراد و رشد ویژگی‌های شخصیتی آن‌ها را مهیا کند.

**کلیدواژه‌ها:** خودکارآمدی، رضایت از زندگی، دانش آموزان

تمامی حقوق نشر برای انجمن علمی پرستاری ایران محفوظ است.

## مقدمه

خود و دیگران، رویدادهای مثبت بیشتری را به یاد آورده و از پیرامون خود ارزیابی مثبت‌تری دارند و آن‌ها را خوشایند توصیف می‌نمایند (۲). Whitelaw و همکاران (۲۰۱۰) در تحقیقی نشان دادند انجام فعالیت بدنی با افزایش شاخص‌های سلامت روانی، به ویژه کیفیت زندگی، عزت نفس، رضایت از زندگی و خودکارآمدی همراه است (۳). به طور کلی، فعالیت بدنی و ورزش سبب ایجاد احساس کفایت و کارایی در فرد شده و منجر به افزایش عزت نفس می‌شود (۴). در تأیید این مطلب Bridges و همکاران (۲۰۰۷) و غفاری و همکاران (۱۳۸۶) دریافتند که فعالیت بدنی و ورزش اثرات مثبتی بر جنبه‌های روانی مانند عزت نفس، اضطراب و خلق افراد دارد (۵، ۶). همچنین Payne & Isaacs (۲۰۰۸)

رضایت از زندگی یک مفهوم ذهنی و منحصر به فرد برای هر انسان است که جزء اساسی بهزیستی ذهنی را تشکیل داده و در واقع به ارزیابی‌های شناختی از زندگی خود اشاره دارد. این مفهوم شامل یک ارزیابی کلی از زندگی بوده و فرآیندی مبتنی بر قضاوت فردی می‌باشد. در واقع در این روند، مقایسه‌ای بین ملاک‌های فرضی شخص با زندگی واقعی‌اش صورت گرفته و هرچه واقعیت زندگی با این ملاک‌های فرضی نزدیک به هم باشد، شخص احساس رضایت بیشتری از زندگی دارد (۱). در واقع رضایت از زندگی مفهومی کلی و ناشی از نحوه ادراک شخص از کل زندگی است. به همین دلیل افرادی با رضایت از زندگی بالا، هیجان‌های مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند و همچنین از گذشته و آینده

مقایسه‌ای خودکارآمدی و رضایت از زندگی دانش‌آموزان فعال و غیرفعال ورزشی انجام پذیرفت.

## روش کار

پژوهش حاضر از نوع توصیفی است که به طور مقطعی در دبیرستان‌های پسرانه شهرستان اقلید در سال تحصیلی ۱۳۹۶-۱۳۹۵ انجام شده است. کلیه دانش‌آموزان پسر مقطع دوره اول و دوم دبیرستان‌های شهرستان اقلید در سال تحصیلی ۱۳۹۶-۱۳۹۵ جامعه آماری این پژوهش توصیفی را تشکیل می‌دادند که از بین آنها ۲۳۰ نفر (۱۱۷ نفر فعال و ۱۱۳ نفر غیرفعال) به روش تصادفی طبقه‌ای به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. حجم نمونه براساس جدول مورگان تعیین گردید (فرمول حجم نمونه:  $(n = (t^2 p q N) / [(N-1)d^2 + t^2 pq])$ ). ملاک ورود به پژوهش سن ۱۲ الی ۱۷ سال و نیز برای افراد فعال سابقه شرکت در مدارس فوتبال به مدت دو سال بود. همچنین ملاک خروج از تحقیق نیز داشتن هر نوع بیماری جسمی (از قبیل معلولیت جسمانی و ناتوانی حرکتی) بود. در این تحقیق منظور از دانش‌آموزان فعال افرادی است که حداقل دو سال سابقه حضور منظم در مدارس فوتبال به مدت ۶ ساعت در هفته را به غیر از فعالیت ورزشی خود در مدرسه انجام می‌دهند. و دانش‌آموزان غیرفعال نیز افرادی هستند که در مدارس فوتبال حضور ندارند و به غیر از فعالیت‌های روزانه خود هیچ‌گونه فعالیت ورزشی خاصی را انجام نمی‌دهند. در پژوهش حاضر به منظور گردآوری اطلاعات از پرسشنامه ابعاد خودکارآمدی موریس (SEQ-C: Self-Efficacy for Children)، پرسشنامه خودکارآمدی خلاق کارووسکی (Creative Self-efficacy) و پرسش‌نامه رضایت از زندگی هیوبنر (MSLSS: The Multidimensional Students Life Satisfaction Scale) استفاده شد.

## پرسش‌نامه ابعاد خودکارآمدی موریس

به منظور بررسی خودکارآمدی نوجوانان از مقیاس ابعاد خودکارآمدی (SEQ-C) استفاده شد. این پرسش‌نامه ۲۴ گویه دارد، که سه حوزه خودکارآمدی (تحصیلی، اجتماعی و عاطفی) را می‌سنجد و هر بعد شامل ۸ گویه است. بعد خودکارآمدی تحصیلی گویه‌های (۱ تا ۸)، بعد خودکارآمدی اجتماعی گویه‌های (۹ تا ۱۶) و خودکارآمدی عاطفی گویه‌های (۱۷ تا ۲۴) را شامل می‌شود. روایی سازه پرسش‌نامه توسط موریس (۲۰۰۱) با استفاده از روش تحلیل عاملی به روش تحلیل مولفه‌های اصلی با چرخش متعامد انجام شده است و همبستگی هر بعد با نمره کل محاسبه و مورد تأیید قرار گرفته است که برای بعد خودکارآمدی تحصیلی ۰/۳۰، خودکارآمدی اجتماعی ۰/۶۰ و بعد خودکارآمدی عاطفی ۰/۴۷ بودند. همچنین وی پایایی این ابزار را با استفاده از ضریب آلفای به ترتیب برای خودکارآمدی تحصیلی، خودکارآمدی اجتماعی و خودکارآمدی عاطفی برابر با ۰/۸۸، ۰/۸۵، ۰/۸۸ و ۰/۸۶ گزارش کرد. همچنین حسین‌چاری و دهقانی (۱۳۹۱) در پژوهش خود از این مقیاس استفاده کرده‌اند و روایی آن را با استفاده از روش همبستگی هر گویه با ابعاد محاسبه کردند که

در مدل نظری خود معتقدند که فعالیت‌بدنی و رشد اجتماعی با یکدیگر در ارتباط بوده و در تمامی مراحل از کودکی تا نوجوانی از مهمترین عناصر مؤثر بر رشد روانی، جسمانی، شخصیتی و فرهنگی فرد می‌باشند (۷). از دیگر ویژگی‌های شخصیتی مرتبط با رشد اجتماعی و عزت نفس، که می‌تواند تحت تأثیر فعالیت ورزشی قرار گیرد، خودکارآمدی است (۸). طبق نظر باندورا خودکارآمدی خود دارای سه بعد است و از لحاظ سطح، همبستگی و شدت متفاوت است و تغییر در خودکارآمدی نیز بر رفتار و عملکرد تأثیر می‌گذارد (۹). همچنین خودکارآمدی با باورهای شخص در مورد توانایی‌اش در انجام مؤثر امور ارتباط دارد و از منابع مختلفی از جمله پیروزی‌ها و شکست‌های خود و همچنین مشاهده موفقیت یا شکست افرادی که شبیه به او هستند و ترغیب کلامی تأثیر می‌پذیرد. با توجه به این نکته به نظر می‌رسد اشخاصی که از خودکارآمدی شخصی بالاتری برخوردارند نسبت به کسانی که سطح کارآمدی شخصی پایین‌تری دارند، بیشتر تلاش می‌کنند و پشتکار بیشتری از خود نشان داده و ترس کمتری را تجربه می‌کنند (۱۰). از جمله تحقیقاتی که به بررسی رابطه بین فعالیت‌بدنی و ورزش با خودکارآمدی پرداخته‌اند می‌توان به Marcus و همکاران (۲۰۰۷) و Blanchard و همکاران (۲۰۰۷) اشاره کرد که آن‌ها در پژوهش‌های خود دریافتند بین فعالیت‌بدنی و خودکارآمدی رابطه‌ای دو طرفه وجود دارد (۱۰، ۱۱). همچنین Liang و همکاران (۲۰۰۷) نیز به این نتیجه رسیدند که بین خودکارآمدی با میزان لذت از فعالیت‌بدنی رابطه مستقیم وجود دارد (۱۲). به عبارتی خودکارآمدی بالاتر موجب لذت بیشتر از فعالیت‌بدنی می‌شود. در این ارتباط Dutton و همکاران (۲۰۰۹) نیز به این نتیجه رسیدند که خودکارآمدی بالاتر، موجب فعال‌تر شدن فرد می‌شود (۱۳). از طرف دیگر Maurice (۲۰۰۸) در مطالعه خود دریافت که بین خودکارآمدی در ورزشکاران و غیرورزشکاران تفاوت معنی‌داری وجود نداشت (۱۴) از سوی دیگر Bandura (۱۹۹۸) در نظریه شناختی-اجتماعی خود نیز اعتقاد دارد که خودکارآمدی بالا برای ارتباط و رشد اجتماعی ضروری است و این امر زندگی فرد را لذت بخش نموده و فرد را قادر می‌سازد تا با فشارهای طولانی‌مدت مقابله نماید که این مسیر نیازمند یک حس قوی از خودکارآمدی، اعتماد به نفس و عزت نفس در فرد می‌باشد (۸). بر اساس مرور منابع و تحقیقات انجام شده در این زمینه پژوهش‌های متعددی به صورت جداگانه رابطه میان خودکارآمدی با عزت نفس (۱۴)، خودکارآمدی و فعالیت‌بدنی (۱۱، ۱۲، ۱۴) را بررسی کرده‌اند اما تا به حال پژوهشی به بررسی همزمان رابطه بین خودکارآمدی، رضایت از زندگی و فعالیت‌بدنی در دانش‌آموزان نپراخته است. لذا با توجه به اهمیت ویژگی‌های شخصیتی همچون خودکارآمدی و رضایت از زندگی و عوامل مرتبط با آن‌ها در دانش‌آموزان و همچنین وجود نتایج متناقض تحقیقات در این زمینه ضرورت انجام تحقیقی که بتواند به طور همزمان تمام ابعاد خودکارآمدی و نیز رضایت از زندگی دانش‌آموزان فعال و غیرفعال را باهم مقایسه کند حس می‌شود. لذا تحقیق حاضر با هدف بررسی

۰/۷۸ به دست آوردند. روایی پرسش‌نامه از طریق تحلیل عامل تاییدی صورت گرفته است (۱۸) در این تحقیق برای تعیین پایایی ابزار از روش آلفای کرونباخ استفاده شد، که میزان آن برابر با ۰/۹۳ بود. پژوهشگر پس از اخذ مجوزهای لازم و پس از انتخاب آزمودنی‌ها و پس از توجیه آزمودنی‌ها با شرایط و نحوه انجام تحقیق، ابتدا داوطلبین رضایت خود را مبنی بر شرکت در این تحقیق ابراز داشتند. محقق به آزمودنی‌ها اطمینان داد که اطلاعات نزد محقق به صورت محرمانه باقی می‌ماند و در صورت نیاز داوطلبین در اختیار آن‌ها گذاشته می‌شود. همچنین برای آن‌ها توضیح داده شد که این سؤالات جنبه امتحان نداشته و تنها به دلیل شناخت بیشتر از روحیه و ویژگی‌های دانش‌آموزان است. پس از آن پرسش‌نامه ابعاد خودکارآمدی که به منظور تشخیص خودکارآمدی تحصیلی، اجتماعی و عاطفی به کار می‌رود، توسط دانش‌آموزان تکمیل گردید. در صورتی که سوالی برای دانش‌آموزان نامفهوم بود سؤال توسط محقق برای آن‌ها خوانده می‌شد تا دانش‌آموز به درستی به سؤال پاسخ بدهد. به منظور اینکه تداخلی بین پاسخ‌های دانش‌آموزان پیش نیاید و از روی دست هم تکمیل نکنند نیز دانش‌آموزان در زمان‌های مختلف در محیط ورزشی صورت گروه‌های ۱۵ الی ۲۰ نفره حضور پیدا کرده و به سؤالات پاسخ دادند زمان پاسخ گویی به سؤالات توسط دانش‌آموزان نیز از ساعت ۸ صبح الی ۱۲ بود. علاوه بر این به منظور اینکه خستگی ناشی از تعداد بالای سؤالات برای آن‌ها پیش نیاید از آن‌ها خواسته شد تا هر روز به یک پرسشنامه پاسخ دهند، پس به این ترتیب در روز دوم پرسش‌نامه خودکارآمدی خلاق و در روز سوم پرسش‌نامه رضایت از زندگی که به ترتیب به منظور تشخیص خودکارآمدی خلاق و میزان رضایت از زندگی افراد بکار می‌رود، را با همان شرایط پرسش‌نامه اول تکمیل کردند. به منظور تجربه و تحلیل داده‌ها از نسخه ۲۲ نرم افزار SPSS استفاده گردید. همچنین برای بررسی نرمال بودن داده‌ها از آزمون کولموگورف-اسمیرنوف و نیز برای تعیین میانگین و انحراف معیار از آمار توصیفی و برای مقایسه میانگین‌ها از آزمون  $t$  مستقل و  $U$  مان-ویتنی استفاده شد. سطح معنی‌داری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

## یافته‌ها

**جدول ۱** شاخص‌های آماری مؤلفه‌های خودکارآمدی تحصیلی، خودکارآمدی اجتماعی، خودکارآمدی عاطفی، خودکارآمدی خلاق و رضایت از زندگی در نمونه مورد بررسی را نشان می‌دهد. نتایج آزمون کولموگورف-اسمیرنوف برای بررسی توزیع طبیعی داده نشان داد که سطح معنی‌داری در خودکارآمدی اجتماعی برابر با ۰/۱۰۴، خودکارآمدی عاطفی ۰/۴۴۴، خودکارآمدی تحصیلی برابر با ۰/۱۸، خودکارآمدی خلاق برابر با ۰/۰۲۳ و رضایت از زندگی برابر با ۰/۰۰۸ می‌باشد. بنابراین با اطمینان ۹۵ درصد می‌توان گفت خودکارآمدی اجتماعی و خودکارآمدی عاطفی دانش‌آموزان دارای توزیع نرمال بوده و سایر متغیرها دارای توزیع نرمال نیستند (جدول ۲).

بعد خودکارآمدی تحصیلی بین ۰/۵۱ تا ۰/۶۱؛ بعد خودکارآمدی اجتماعی بین ۰/۴۹ تا ۰/۶۰ و بعد خودکارآمدی عاطفی بین ۰/۴۵ تا ۰/۶۹ بدست آمد. همچنین برای تعیین پایایی پرسش‌نامه هم از روش آلفا کرونباخ استفاده شده میزان آن‌ها در بعد خودکارآمدی تحصیلی ۰/۷۰؛ بعد اجتماعی ۰/۶۹ و بعد عاطفی ۰/۷۴. گزارش شده است (۱۵).

در پژوهش حاضر نیز به منظور بررسی روایی سازه، همبستگی هر بعد با نمره کل محاسبه و مورد تأیید قرار گرفته است که برای بعد خودکارآمدی تحصیلی ۰/۷۶، خودکارآمدی اجتماعی ۰/۸۱ و بعد خودکارآمدی عاطفی ۰/۷۹ بودند. همچنین برای تعیین پایایی ابزار از روش آلفای کرونباخ استفاده شده است که میزان آن‌ها در بعد خودکارآمدی تحصیلی ۰/۷۵؛ بعد اجتماعی ۰/۶۵ و بعد عاطفی ۰/۶۵ بود.

## پرسش‌نامه خودکارآمدی خلاق کارووسکی

مقیاس خودکارآمدی خلاق توسط کارووسکی (۲۰۱۰) ساخته شده است که تک عاملی بوده و دارای ۵ گویه است. نمره‌گذاری گویه‌های این پرسش‌نامه دارای طیف ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) است. حداقل نمره این پرسش‌نامه ۵ و حداکثر نمره ۲۵ است. کارووسکی (۲۰۱۰) پایایی این مقیاس را با استفاده از روش بازآزمایی با فاصله زمانی ۸ ماه محاسبه کرد و ضریب ۰/۴۸ را گزارش نمود. روایی این مقیاس را از طریق محاسبه همبستگی نمره تک تک سؤالات با نمره کل مقیاس بررسی گردیده که نتایج حاکی از روایی مطلوب آن بوده است (۱۶). در ایران، شمس (۱۳۹۱)، پایایی این پرسش‌نامه را با استفاده از روش آلفا کرونباخ محاسبه کرده و ضریب ۰/۷۶ را گزارش نموده است. علاوه بر این روایی این آزمون را از طریق محاسبه همبستگی نمره تک تک سؤالات با نمره کل آزمون را مورد بررسی قرار داده است که دامنه ضرایب از ۰/۶۸ تا ۰/۷۴ بوده و همه ضرایب در سطح  $P < ۰/۰۰۱$  معنا دار بوده است (۱۷). در پژوهش حاضر برای تعیین پایایی پرسش‌نامه خودکارآمدی خلاق از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که میزان آن برابر با ۰/۷۵ بود.

## پرسش‌نامه رضایت از زندگی هیونر

پرسش‌نامه مقیاس چندبعدی رضایت از زندگی دانش‌آموزان (MSLSS) ابزار خودگزارشی ۴۰ سوالی پنج گزینه‌ای است که Hawbner (۲۰۰۱) برای استفاده در گروه سنی کودک و نوجوان (۸ تا ۱۸ سال) طراحی کرد. این پرسش‌نامه به ارزیابی میزان رضایت از خانواده، دوستان، مدرسه، خود و محیط زندگی و نیز محاسبه ارزیابی کلی PQOL با استفاده از ترکیب تمامی گزینه‌ها با یکدیگر می‌پردازد. نمره‌های بالاتر، شاخص بالاتر سطوح PQOL را نشان می‌دهد. در بررسی پایایی این پرسش‌نامه مظاهری و مهاجر (۱۳۹۱) ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ و ضریب دو نیمه‌سازی گاتمن ۰/۷۷ را بدست آوردند و برای همبستگی بین پرسش‌ها در نیمه اول ۰/۷۹ و در نیمه دوم ۰/۸۹ را محاسبه کردند و پایایی مقیاس کل را به کمک فرمول اسپیرمن- براون

جدول ۱: شاخص‌های آماری مؤلفه‌های خودکارآمدی تحصیلی، خودکارآمدی اجتماعی، خودکارآمدی عاطفی، خودکارآمدی خلاق و رضایت از زندگی دانش‌آموزان در گروه‌های تحقیق

| گروه               | تعداد | انحراف معیار $\pm$ میانگین | حداقل | حداکثر |
|--------------------|-------|----------------------------|-------|--------|
| سن                 |       |                            |       |        |
| فعال               | ۱۱۷   | $14/16 \pm 1/21$           | ۱۲    | ۱۷     |
| غیر فعال           | ۱۱۳   | $15/63 \pm 0/82$           | ۱۴    | ۱۷     |
| خودکارآمدی تحصیلی  |       |                            |       |        |
| فعال               | ۱۱۷   | $31/95 \pm 4/83$           | ۱۵    | ۴۰     |
| غیر فعال           | ۱۱۳   | $28/15 \pm 4/47$           | ۱۹    | ۳۷     |
| خودکارآمدی اجتماعی |       |                            |       |        |
| فعال               | ۱۱۷   | $29/05 \pm 4/91$           | ۹     | ۴۰     |
| غیر فعال           | ۱۱۳   | $27/29 \pm 4/95$           | ۱۶    | ۳۸     |
| خودکارآمدی عاطفی   |       |                            |       |        |
| فعال               | ۱۱۷   | $26/14 \pm 4/97$           | ۱۳    | ۴۰     |
| غیر فعال           | ۱۱۳   | $23/93 \pm 4/84$           | ۱۰    | ۳۳     |
| خودکارآمدی خلاق    |       |                            |       |        |
| فعال               | ۱۱۷   | $18/76 \pm 3/86$           | ۶     | ۲۵     |
| غیر فعال           | ۱۱۳   | $17/68 \pm 3/99$           | ۷     | ۲۵     |
| رضایت از زندگی     |       |                            |       |        |
| فعال               | ۱۱۷   | $162/09 \pm 21/73$         | ۷۶    | ۱۹۹    |
| غیر فعال           | ۱۱۳   | $145/31 \pm 24/61$         | ۷۴    | ۱۹۷    |

جدول ۲: نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای بررسی توزیع نرمال

| متغیر                    | خودکارآمدی تحصیلی | خودکارآمدی اجتماعی | خودکارآمدی عاطفی | خودکارآمدی خلاق | رضایت از زندگی |
|--------------------------|-------------------|--------------------|------------------|-----------------|----------------|
| آماره کولموگروف-اسمیرنوف | ۱/۵۳۲             | ۱/۲۱۶              | ۰/۸۶۵            | ۱/۴۹۵           | ۱/۶۵۴          |
| سطح معنی داری            | ۰/۰۱۸             | ۰/۱۰۴              | ۰/۴۴۴            | ۰/۰۲۳           | ۰/۰۰۸          |

جدول ۳: نتایج آزمون t مربوط به خودکارآمدی اجتماعی و خودکارآمدی عاطفی در دو گروه فعال و غیرفعال

| گروه               | تعداد | انحراف معیار $\pm$ میانگین | t    | مقدار P |
|--------------------|-------|----------------------------|------|---------|
| خودکارآمدی اجتماعی |       |                            |      |         |
| فعال               | ۱۱۷   | $29/05 \pm 4/91$           | ۲/۷۰ | ۰/۰۰۷   |
| غیر فعال           | ۱۱۳   | $27/29 \pm 4/95$           |      |         |
| خودکارآمدی عاطفی   |       |                            |      |         |
| فعال               | ۱۱۷   | $26/14 \pm 4/97$           | ۳/۴۰ | ۰/۰۰۱   |
| غیر فعال           | ۱۱۳   | $23/93 \pm 4/84$           |      |         |

فعال و غیرفعال تفاوت معنی‌دار وجود دارد. به طوری که میانگین خودکارآمدی اجتماعی و عاطفی در دانش‌آموزان فعال بالاتر از دانش‌آموزان غیرفعال است.

با توجه به نوع و مقیاس متغیرها و همچنین عدم نرمال بودن توزیع متغیرهای خودکارآمدی تحصیلی، خودکارآمدی خلاق و رضایت از زندگی از آزمون U مان-ویتنی برای مقایسه آن‌ها در دانش‌آموزان فعال و غیرفعال استفاده شد. نتایج آزمون مقایسه خودکارآمدی تحصیلی، خودکارآمدی خلاق و رضایت از زندگی در دو گروه دانش‌آموزان فعال و غیرفعال در جدول ۴ نشان داده شده است.

آزمون لون برای همگنی (برابری) واریانس نشان داد که سطح معنی‌داری آزمون لون برای خودکارآمدی اجتماعی و عاطفی به ترتیب برابر با ۰/۳۵ و ۰/۸۶ است، لذا فرض صفر برای برابری واریانس‌ها در سطح معنی‌داری  $\alpha = 0/05$  تأیید می‌شود. نتایج آزمون t مستقل مربوط به خودکارآمدی اجتماعی و خودکارآمدی عاطفی در دو گروه فعال و غیرفعال در جدول ۳ نشان می‌دهد که مقایسه میانگین‌های خودکارآمدی اجتماعی و عاطفی در دو گروه دانش‌آموزان فعال و غیرفعال در سطح  $0/05$  معنی‌دار است ( $P = 0/007$  و  $t = 2/70$  برای خودکارآمدی اجتماعی) و ( $P = 0/001$  و  $t = 3/40$  برای خودکارآمدی عاطفی). بنابراین بین خودکارآمدی اجتماعی و عاطفی دانش‌آموزان

**جدول ۴:** نتایج آزمون ناپارامتریک  $u$ -مان- ویتنی برای مقایسه خودکارآمدی تحصیلی، خودکارآمدی خلاق و رضایت از زندگی در دانش‌آموزان فعال و غیرفعال

| گروه              | تعداد | انحراف معیار $\pm$ میانگین | آماره $u$ -مان- ویتنی | مقدار $P$ |
|-------------------|-------|----------------------------|-----------------------|-----------|
| خودکارآمدی تحصیلی |       |                            | ۳۴۶۲/۳۰               | ۰/۰۰۰۱    |
| فعال              | ۱۱۷   | ۳۱/۹۵ $\pm$ ۴/۸۳           |                       |           |
| غیر فعال          | ۱۱۳   | ۲۸/۱۵ $\pm$ ۴/۴۷           |                       |           |
| خودکارآمدی خلاق   |       |                            | ۵۵۳۶/۳                | ۰/۰۳۳     |
| فعال              | ۱۱۷   | ۱۸/۷۶ $\pm$ ۳/۸۶           |                       |           |
| غیر فعال          | ۱۱۳   | ۱۷/۶۸ $\pm$ ۳/۹۹           |                       |           |
| رضایت از زندگی    |       |                            | ۳۸۵۶/۳                | ۰/۰۰۰۱    |
| فعال              | ۱۱۷   | ۱۶۲/۰۹ $\pm$ ۲۱/۷۳         |                       |           |
| غیر فعال          | ۱۱۳   | ۱۴۵/۳۱ $\pm$ ۲۴/۶۱         |                       |           |

**جدول ۵:** میانگین رتبه‌ها برای انجام آزمون ناپارامتریک  $u$ -مان- ویتنی

| گروه              | تعداد | میانگین رتبه‌ها | مجموع رتبه‌ها |
|-------------------|-------|-----------------|---------------|
| خودکارآمدی تحصیلی |       |                 |               |
| فعال              | ۱۱۷   | ۱۴۲/۴۱          | ۱۶۶۶۲/۰۰      |
| غیر فعال          | ۱۱۳   | ۷۸/۶۴           | ۹۹۰۳/۰۰       |
| خودکارآمدی خلاق   |       |                 |               |
| فعال              | ۱۱۷   | ۱۲۴/۶۸          | ۱۴۵۸۸/۰۰      |
| غیر فعال          | ۱۱۳   | ۱۰۵/۹۹          | ۱۱۹۷۷/۰۰      |
| رضایت از زندگی    |       |                 |               |
| فعال              | ۱۱۷   | ۱۳۹/۰۴          | ۱۶۲۶۸/۰۰      |
| غیر فعال          | ۱۱۳   | ۹۱/۱۲           | ۱۰۲۹۷/۰۰      |

با توجه به مقدار سطوح معنی‌داری هر یک از متغیرها با اطمینان ۹۵٪ می‌توان گفت که بین خودکارآمدی تحصیلی، خودکارآمدی خلاق و رضایت از زندگی در دانش‌آموزان فعال و غیرفعال تفاوت معنی‌داری وجود دارد به طوری که میانگین رتبه‌ها نشان می‌دهد خودکارآمدی تحصیلی، خودکارآمدی خلاق و رضایت از زندگی در دانش‌آموزان فعال بالاتر از دانش‌آموزان غیرفعال است (جدول ۵).

## بحث

هدف اصلی از انجام این پژوهش، مقایسه خودکارآمدی و رضایت از زندگی در دانش‌آموزان فعال و غیرفعال ورزشی بود. نتایج تحقیق حاضر نشان داد؛ بین خودکارآمدی تحصیلی، اجتماعی، عاطفی و خلاق و همچنین رضایت از زندگی در دانش‌آموزان فعال و غیرفعال از نظر آماری ارتباط معناداری وجود دارد. یعنی هر چه دانش‌آموز از نظر فعالیت‌بدنی فعال‌تر باشد (ورزشکارتر باشد)؛ خودکارآمدی تحصیلی، اجتماعی، عاطفی و خلاق و همچنین رضایت از زندگی بهتر و بیشتری نسبت به دانش‌آموز غیرفعال دارد. تحقیقات French & Smith (۲۰۰۹) و Thomann & Carter (۲۰۰۸) نیز همین موضوع را تأیید می‌کند (۲۰، ۱۹). بر اساس نتایج این پژوهشگران، فعالیت‌های ورزشی گروهی نه تنها زمینه‌ساز رشد اجتماعی دانش‌آموزان است بلکه در رشد مهارت‌های اجتماعی از جمله تقویت، اعتماد به نفس، عزت نفس، تسلط بر خود و افزایش باورهای خودکارآمدی تأثیر می‌گذارد. بر اساس نظر

آن‌ها اجتماعی شدن افراد از طریق ورزش به معنای همسازی و همخوانی با قواعد، ارزش‌ها و نگرش‌های گروهی و اجتماعی است. در این فرآیند افراد مهارت‌ها، دانش‌ها و شیوه‌های سازگاری با اجتماع را می‌آموزند و امکان روابط متقابل در یک فعل و انفعال مستمر را به دست می‌آورند. نتایج پژوهش همچنین با یافته‌های McAuley و همکاران (۲۰۰۸)، در مورد تأثیر فعالیت‌بدنی و ورزش بر عزت نفس و خودکارآمدی (۲۱)، Kim و همکاران (۲۰۰۸) و Hu و همکاران (۲۰۰۷) در مورد تأثیر فعالیت‌بدنی و ورزش‌های گروهی بر خودکارآمدی اجتماعی همسو است (۴، ۱۲). این پژوهشگران دریافتند که فعالیت‌های خارج از مدرسه مانند ورزش و فعالیت‌بدنی گروهی روابط افراد را با یکدیگر گسترش داده و به پیشرفت ابعاد و ویژگی‌های شخصیتی آن‌ها در نیل به سلامت روانی و جسمانی کامل می‌کند. French & Smith (۲۰۰۹) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که فعالیت‌های گروهی و تیمی از قبیل فعالیت‌بدنی و ورزش موجبات رشد و سلامت اجتماعی، افزایش عزت نفس، سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی، کاهش استرس و اضطراب در دانش‌آموزان را فراهم می‌آورد (۲۰). این محققان معتقدند اگر دانش‌آموزان در این قبیل فعالیت‌ها و واکنش‌های متقابل، مشارکت فعالانه و آزادانه را تجربه نکنند، در نیل به هویت اجتماعی خلاق و پویا، ناموفق خواهند ماند (۲۰). همچنین می‌توان گفت فعالیت‌بدنی با ایجاد فرصت‌های فراوان برای تعامل اجتماعی و برخورد با محرک‌های مثبت و منفی و تجربه

خودکارآمدی شود. لذا نتایج نشان می‌دهد که بین احساس خودکارآمدی و نتیجه اجرای مسابقه همبستگی مستقیم و معناداری وجود دارد (۲۶). در مورد رضایت از زندگی نیز نتایج این تحقیق با نتایج پژوهش‌هایی که تأثیر مثبت ورزش را در جنبه‌های مختلف عملکرد انسانی آشکار ساخته‌اند، همراستاست. برای مثال با پژوهش Atlantis و همکاران (۲۰۰۴) پیرامون نقش ورزش در سلامت روانی همسویی دارد (۲۷). همچنین با یافته‌های واعظ موسوی (۱۳۸۱) در مورد تأثیر ورزش بر رضایت از زندگی و کیفیت زندگی (۲۸) و نیز با نتایج پژوهش‌های سید عامری (۱۳۸۲) و Hanton و همکاران (۲۰۰۴) مبنی بر نقش ورزش در افسردگی و کاهش اضطراب همسویی دارد (۲۹، ۳۰).

حیدری (۲۰۱۷) در تحقیق خود به این نتیجه رسید که دانش‌آموزان فعال شور و اشتیاق بیشتری نسبت به دانش‌آموزان غیرفعال دارند و معتقد است که مشارکت در محیط‌های ورزشی و مسائل مربوط به ورزش می‌تواند میزان شادی در میان دانش‌آموزان را به میزان قابل توجهی بالا ببرد (۳۱). با توجه به اینکه تا به امروز راهی به منظور کنترل مسائل روحی و روانی و انگیزشی آزمودنی‌ها به هنگام تکمیل پرسشنامه‌ها توسط دانش‌آموزان پیشنهاد نشده است عدم کنترل مسائل روحی و روانی و انگیزشی آزمودنی‌ها به هنگام تکمیل پرسشنامه‌ها، جزو جمله محدودیت‌های این پژوهش بود. اما به منظور کم کردن استرس دانش‌آموزان محقق با آن‌ها قبل از تکمیل سؤالات صحبت کرده که این سؤالات جنبه امتحان نداشته و این اطمینان را به آن‌ها داد که نمره‌ای برای این پرسش‌نامه در نظر گرفته نمی‌شود و فقط هدف از تکمیل این پرسش‌نامه‌ها شناخت بهتر ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری آن‌هاست. بر اساس یافته‌های تحقیق حاضر و نتایج تحقیقات انجام شده در این زمینه، می‌توان نتیجه گرفت با توجه به نقش و اهمیت فعالیت‌های ورزشی خصوصاً فعالیت‌های ورزشی گروهی در رشد اجتماعی دانش‌آموزان، آموزش و پرورش و نهادهای مربوطه از جمله مدارس، اداره ورزش و جوانان، سازمان تبلیغات اسلامی و نیز هر ارگانی که به نحوی با دانش‌آموزان در ارتباط هستند می‌توانند با ایجاد زمینه‌های انجام فعالیت‌های ورزشی گروهی و تشویق دانش‌آموزان به شرکت در باشگاه‌های ورزشی زیر نظر متخصصین علوم ورزشی و دبیران با تجربه ورزش مدارس، زمینه رشد اجتماعی هرچه بیشتر افراد و رشد ویژگی‌های شخصیتی آن‌ها را مهیا کنند.

### نتیجه‌گیری

بر اساس یافته‌های تحقیق حاضر می‌توان چنین نتیجه گرفت که خودکارآمدی تحصیلی، اجتماعی، عاطفی و خلاق و نیز رضایت از زندگی بین دانش‌آموزان فعال و غیرفعال تفاوت معناداری دارد و در دانش‌آموزان فعال بیشتر از دانش‌آموزان غیر فعال است. با توجه به نقش و اهمیت فعالیت‌های ورزشی خصوصاً فعالیت‌های ورزشی گروهی در رشد اجتماعی دانش‌آموزان، آموزش و پرورش و نهادهای مربوطه از جمله مدارس، اداره ورزش و جوانان، سازمان تبلیغات اسلامی و نیز هر ارگانی که به نحوی با دانش‌آموزان در ارتباط هستند می‌توانند با ایجاد زمینه‌های انجام فعالیت‌های ورزشی گروهی و تشویق دانش‌آموزان به شرکت در باشگاه‌های ورزشی زیر نظر متخصصین علوم ورزشی و دبیران

فشارهای روانی و جسمانی مختلف می‌تواند شرایطی را فراهم کند که نوجوان به طور مستمر توانایی‌ها و ظرفیت‌های روانی و جسمانی خود را به بوته آزمایش گذاشته و آن‌ها را ارزیابی نماید. تجربه آگاهی اجتماعی و هیجانی به این شکل این امکان را فراهم می‌آورد که فرد مهارت‌های روانی و اجتماعی خود را در مقایسه با دیگران بیازماید و عزت‌نفس و خودپنداره مثبت حاصل از این تعاملات را به سایر موقعیت‌های زندگی انتقال دهد (۱۹). در توجیه این یافته‌ها می‌توان گفت، به نظر باندورا (۱۹۹۸) حس خودکارآمدی موجب افزایش دستاوردهای فرد در زندگی به طرق مختلف می‌شود. افراد با خودکارآمدی بالا به توانایی‌های خود اطمینان داشته و با تکالیف دشوار به عنوان چالش برای دستیابی به مهارت روبرو شده و از آن‌ها به عنوان عامل تهدید دوری نمی‌کنند. این دیدگاه موجب می‌شود که علایق درونی فرد فزونی یافته، و بر فعالیت‌های وی اثر گذارد. این افراد در صورت رویارویی با شکست یا حتی عقب‌نشینی از هدف، حس کارآمدی خود را سریعاً ترمیم نموده و شکست خود را به تلاش ناکافی، نقص اطلاعات که همگی قابل دستیابی است، استناد می‌دهند (۸). محققین معتقدند که اطمینان افراد به توانایی‌های آموزشی خود تحت تأثیر باورهای خودکارآمدی آن‌هاست. این باورها به طور قدرتمند انگیزه تحصیلی آن‌ها را در امر تحصیل و در نهایت موفقیت و پیشرفت تحصیلی تحت تأثیر قرار می‌دهد (۲۲). در مطالعات بی‌شماری مشخص شده که افراد دارای انتظارات خودکارآمدی بیشتر نسبت به افراد با کارآمدی کمتر، احتمالاً بیشتر در جست‌وجوی راه حل‌های مناسب مشکلات و مسائل هستند. برای مثال O'Leary (۱۹۹۲) در تحقیق خود دریافت که بر خلاف افراد با خودکارآمدی کم، افراد با انتظارات خودکارآمدی زیاد بیشتر احتمال دارد که رفتارهای زیان‌آور (مثل چاقی) را کنترل و رفتارهای خود تخریبی (مثل استعمال دخانیات و مشروبات الکلی) را متوقف کنند. افراد دارای اعتماد به خودکارآمدی زیاد از شرایط ایجادکننده خود تخریبی اجتناب کرده و اضطراب و افسردگی کمتری را تجربه می‌کنند (۲۳).

علاوه بر این در تبیین این یافته‌ها (خودکارآمدی و ورزش) می‌توان به نکات زیر اشاره کرد: نتایج نشان می‌دهد که ارتباط معناداری بین خودکارآمدی و مشارکت در فعالیت‌های ورزشی وجود دارد؛ همچنین، بین خودکارآمدی و انجام فعالیت فیزیکی منظم (ورزش) ارتباط مثبتی بیان شده است. یافته‌ها نشان می‌دهد که خودکارآمدی در فراگیری، اکتساب و یادداری مهارت‌های ورزشی نقش دارد (۱۱). تحقیقات Pintrich (۱۹۹۰) نشان داد که خودکارآمدی موجب ارتقای سلامتی می‌شود و مشارکت ورزشی منظم افراد را افزایش می‌دهد (۲۴). بر طبق تحقیقات انجام شده بین خودکارآمدی، تناوب و سطح فعالیت‌بدنی افراد رابطه معنادار و مستقیمی وجود دارد (۲۵). علاوه بر آن، افرادی که تعهد بالاتری در اجرای فعالیت‌های بدنی منظم دارند، از خودکارآمدی بالاتری هم برخوردارند و چالش‌پذیری بیشتری از خود نشان می‌دهند. واضح است که تکرار شکست در مسابقات ورزشی احساس کارآمدی پایین‌تری را در ورزشکاران به وجود می‌آورد. در مقابل، مشاهده افرادی که مانند خود ورزشکار، مسابقات را با موفقیت پشت سر می‌گذارند، خودکارآمدی آن‌ها را قوی‌تر می‌کند. پس می‌توان نتیجه‌گیری کرد که هم شرکت در فعالیت‌های بدنی و هم نیز مشاهده افرادی که در وضعیت مشابه ورزشی قرار می‌گیرند و موفق می‌شوند، می‌تواند باعث افزایش

مراتب تقدیر و تشکر خود را از معاونت پژوهشی دانشگاه جهرم و همچنین تمام آزمودنی‌های محترم که در انجام تحقیق محققین را همراهی نموده‌اند، اعلام می‌دارند.

### تعارض منافع

نویسندگان مقاله هیچ‌گونه تعارض منافی را اعلام نکردند.

با تجربه ورزش مدارس، زمینه رشد اجتماعی هرچه بیشتر افراد و رشد ویژگی‌های شخصیتی آن‌ها را مهیا کنند.

### سیاسگزاری

مقاله حاضر برگرفته از طرح پژوهشی مصوب گروه علوم ورزشی دانشگاه جهرم با کد اخلاق JUN-1396/111 می‌باشد لذا نویسندگان مقاله

### References

- Delhaij A, Gaillard C, Van Dam P. Hope and Hardiness as related to life satisfaction. *J Posit Psychol*. 2010;3(8):171-9.
- Thimm JC. Personality and early maladaptive schemas: a five-factor model perspective. *J Behav Ther Exp Psychiatry*. 2010;41(4):373-80. DOI: 10.1016/j.jbtep.2010.03.009 PMID: 20435297
- Whitelaw S, Teuton J, Swift J, Scobie G. The physical activity-mental wellbeing association in young people: a case study in dealing with a complex public health topic using a realistic evaluation framework. *Ment Health Phys Act*. 2010;3(2):61-6.
- Kim C, McEwen LN, Kieffer EC, Herman WH, Piette JD. Self-efficacy, social support, and associations with physical activity and body mass index among women with histories of gestational diabetes mellitus. *Diabetes Educ*. 2008;34(4):719-28. DOI: 10.1177/0145721708321005 PMID: 18669814
- Bridges KA, Madlem MS. Yoga, physical education, and self-esteem: off the court and onto the mat for mental health. *Californian J Health Promot*. 2007;5(2):13-7.
- Ghaffari F, Fotokian Z, Mazloom S. [The effect of regular group exercise on self-esteem of nursing students]. *J Babol Univ Med Sci*. 2007;9(1):52-7.
- Payne V, Isaacs L. Chapter 12: Fundamental locomotion skills of childhood. *Human motor development: A lifespan approach*: Taylor and Francis; 2008. p. 299-327.
- Bandura A. Health promotion from the perspective of social cognitive theory. *Psychol Health*. 1998;13(4):623-49.
- Kamkari K. Standard questionnaire of self-training. Tehran: Central Tehran branch, Islamic Azad University; 2013.
- Marcus BH, Lewis BA, Williams DM, Whiteley JA, Albrecht AE, Jakicic JM, et al. Step into Motion: a randomized trial examining the relative efficacy of Internet vs. print-based physical activity interventions. *Contemp Clin Trials*. 2007;28(6):737-47. DOI: 10.1016/j.cct.2007.04.003 PMID: 17616486
- Blanchard CM, Fortier M, Sweet S, O'Sullivan T, Hogg W, Reid RD, et al. Explaining physical activity levels from a self-efficacy perspective: the physical activity counseling trial. *Ann Behav Med*. 2007;34(3):323-8. DOI: 10.1080/08836610701677857 PMID: 18020942
- Hu L, Motl RW, McAuley E, Konopack JF. Effects of self-efficacy on physical activity enjoyment in college-aged women. *Int J Behav Med*. 2007;14 (2):92-6. PMID: 17926437
- Dutton GR, Tan F, Provost BC, Sorenson JL, Allen B, Smith D. Relationship between self-efficacy and physical activity among patients with type 2 diabetes. *J Behav Med*. 2009;32(3):270-7. DOI: 10.1007/s10865-009-9200-0 PMID: 19156510
- Sepulveda ML. The effects of Stress Management Training on collegiate football athletes' anxiety, self-esteem, self-efficacy, motivation, academic performance and coping skills. Detroit: Wayne State University; 2008.
- Hosseinihari M, Kiani R. Relationship between some demographic variables and perceived self-efficacy in social interactions with peers among junior high school students. *Iran J Psychiatry Clin Psychol*. 2008;14(2):184-92.
- Karwowski M. Are creative students really welcome in the classrooms? Implicit theories of "good" and "creative" student personality among polish teachers. *Proc Soc Behav Sci*. 2010;2(2):1233-7.
- Shamsi F. Studying the role of parenting styles in creative self-efficacy and emotional creativity of students. Shiraz: Shiraz university; 2013.
- Mazaheri M, Mohajer Badkoobeh M. [Psychometric Properties of Multidimensional Scale of Student Life Satisfaction]. *J Educ Psychol Stud*. 2012;8(14):81-100. DOI: 10.22111/jeps.2012.672
- Thomann C, Carter A. Social and emotional development theories: Elsevier; 2008. 199-207 p.
- Ullrich-French S, Smith A. Social and motivational predictors of continued youth sport participation. *Psychol Sport Exercise*. 2008;10(1):87-95.
- McAuley E, Doerksen SE, Morris KS, Motl RW, Hu L, Wojcicki TR, et al. Pathways from physical activity to quality of life in older women. *Ann Behav Med*. 2008;36(1):13-20. DOI: 10.1007/s12160-008-9036-9 PMID: 18677453
- Pajares F. Self-efficacy beliefs, motivation, and achievement in writing: A review of the literature. *Read Writ Q*. 2003;19(2):139-58.
- O'Leary A. Self-efficacy and health: Behavioral and stress-physiological mediation. *Cogn Ther Res*. 1992;16(2):229-45.
- Pintrich PR, De Groot EV. Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *J Educ Psychol*. 1990;82(1):33.

25. Lee YS, Laffrey SC. Predictors of physical activity in older adults with borderline hypertension. *Nurs Res.* 2006;55(2):110-20. PMID: 16601623
26. Feltz DL. Gender differences in the causal elements of self-efficacy on a high avoidance motor task. *J Sport Exer Psychol.* 1988;10(2):151-66.
27. Atlantis E, Chow CM, Kirby A, Singh MF. An effective exercise-based intervention for improving mental health and quality of life measures: a randomized controlled trial. *Prev Med.* 2004;39(2):424-34. DOI: 10.1016/j.ypmed.2004.02.007 PMID: 15226056
28. Vaez Mousavi S. Comparing the quality of life of individual and collective athletes. *Res Sport Sci.* 2003;1(3):83-94.
29. Seyed Ameri M. Explaining the Depression Among Athletes and Non-athlete Students (Boy and Girl) in High School in Urmia. *Harakat J.* 2004;18(1):81-96.
30. Hanton S, Thomas O, Maynard I. Competitive anxiety responses in the week leading up to competition: the role of intensity, direction and frequency dimensions. *Psychol Sport Exer.* 2004;5(2):169-81.
31. Heidari M. The comparison of happiness and enthusiasm of active and inactive girl students. *Sport Sci.* 2017;10(1):19-24.