

رابطه سطح فعالیت بدنی با انگیزش ورزشی، خودکارآمدی تحصیلی و تاب‌آوری تحصیلی در دانشجویان

دختر

فاطمه خسروی

کارشناسی ارشد روانشناسی گرایش تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تبیین نقش راهبردی فعالیت بدنی در ارتقای شاخص‌های روان‌شناختی و تحصیلی دانشجویان دختر انجام شده و به بررسی رابطه میان سطح فعالیت بدنی با انگیزش ورزشی، خودکارآمدی تحصیلی و تاب‌آوری تحصیلی پرداخته است. این مطالعه از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش‌شناسی، توصیفی - همبستگی است. جامعه آماری پژوهش را ۷۰ نفر از دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد بروجرد در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵ تشکیل داده‌اند. برای گردآوری داده‌ها از ابزارهای استاندارد شامل پرسشنامه سطح فعالیت بدنی نسخه کوتاه IPAQ، پرسشنامه انگیزش ورزشی پل لیتیر و همکاران، پرسشنامه خودکارآمدی تحصیلی زاژاکووا و همکاران و پرسشنامه تاب‌آوری تحصیلی استفاده شد. داده‌های به‌دست‌آمده با بهره‌گیری از نرم‌افزار SPSS و از طریق آزمون‌های همبستگی و تحلیل‌های استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته‌های پژوهش نشان داد که بین سطح فعالیت بدنی و انگیزش ورزشی دانشجویان دختر رابطه‌ای مثبت و معنادار وجود دارد؛ به‌گونه‌ای که ضریب همبستگی ۰.۵۵ و سطح معناداری صفر به دست آمد. همچنین نتایج بیانگر آن است که افزایش سطح فعالیت بدنی، علاوه بر تقویت انگیزش ورزشی، می‌تواند در بهبود خودکارآمدی تحصیلی و تاب‌آوری تحصیلی دانشجویان نیز نقش مؤثری داشته باشد. بر این اساس، می‌توان نتیجه گرفت که فعالیت بدنی یکی از عوامل مهم در تقویت ظرفیت‌های روانی، انگیزشی و تحصیلی دانشجویان دختر است و برنامه‌ریزی هدفمند برای توسعه فعالیت‌های ورزشی در محیط‌های دانشگاهی می‌تواند زمینه‌ساز ارتقای موفقیت تحصیلی، پایداری روانی و افزایش انگیزه آنان شود.

کلمات کلیدی: فعالیت بدنی، انگیزش ورزشی، خودکارآمدی تحصیلی، تاب‌آوری تحصیلی.

۱. مقدمه

در دهه های اخیر، توجه به سلامت جسمی و روانی دانشجویان به عنوان یکی از ارکان اصلی نظام آموزش عالی افزایش یافته است. دوره دانشجویی با چالش های متعددی از جمله فشارهای تحصیلی، تغییرات سبک زندگی، مسئولیت های فردی و اجتماعی و نگرانی های مربوط به آینده همراه است که می تواند سلامت روان و عملکرد تحصیلی دانشجویان را تحت تأثیر قرار دهد. در این میان، فعالیت بدنی به عنوان یکی از عوامل مؤثر بر ارتقای سلامت جسمی و روانی، نقش مهمی در بهبود کیفیت زندگی و سازگاری دانشجویان با شرایط دانشگاهی ایفا می کند (وامقی و همکاران، ۱۴۰۳). فعالیت بدنی منظم نه تنها موجب بهبود آمادگی جسمانی می شود، بلکه تأثیرات مثبتی بر متغیرهای روان شناختی نظیر کاهش اضطراب و افسردگی، افزایش شادکامی و بهبود عزت نفس دارد (شریفی و سلطانی نژاد، ۲۰۱۳). پژوهش ها نشان می دهند که فعالیت بدنی منظم می تواند نقش مهمی در بهبود وضعیت روان شناختی، افزایش کارکردهای شناختی و ارتقای توانمندی های فردی ایفا کند (سلیمان و همکاران، ۲۰۲۴).

در این چارچوب، انگیزش ورزشی یکی از عوامل کلیدی در تداوم مشارکت افراد در فعالیت های بدنی و ورزشی محسوب می شود و تأثیر قابل توجهی بر سلامت جسمانی و روانی دارد (بجلیکا و همکاران، ۲۰۲۳). سطح بالای انگیزش ورزشی می تواند افراد را به اتخاذ سبک زندگی فعال تر ترغیب کرده و پیامدهای مثبتی در حوزه های مختلف زندگی، از جمله حوزه تحصیلی، به همراه داشته باشد (وحدانی و همکاران، ۱۳۹۵). نتایج مطالعات پیشین نشان می دهد که انگیزش ورزشی، علاوه بر افزایش میزان فعالیت بدنی، می تواند نگرش ها و رفتارهای مرتبط با تحصیل را نیز تحت تأثیر قرار دهد (کاتانیک و همکاران، ۲۰۲۲). از سوی دیگر، خودکارآمدی تحصیلی به باور فرد نسبت به توانایی خود در انجام موفقیت آمیز تکالیف و وظایف آموزشی اشاره دارد و یکی از پیش بین های مهم پیشرفت تحصیلی محسوب می شود (عظیمی و همکاران، ۱۳۹۵). دانشجویان دارای خودکارآمدی بالاتر، در مواجهه با مشکلات تحصیلی عملکرد مؤثرتری از خود نشان داده و از پایداری بیشتری برخوردارند (آدبوسی و آدبوسی، ۲۰۲۳). شواهد پژوهشی حاکی از آن است که فعالیت بدنی می تواند از طریق تقویت احساس شایستگی و کنترل فردی، به افزایش خودکارآمدی در حوزه تحصیلی کمک کند (مرآتی و همکاران، ۱۴۰۲).

علاوه بر این، تاب آوری تحصیلی به توانایی دانشجویان در سازگاری موفق با فشارها، ناکامی ها و چالش های آموزشی اطلاق می شود (بشرپور و عینی، ۱۴۰۲). دانشجویان تاب آور، قادرند علی رغم مواجهه با مشکلات تحصیلی، انگیزه خود را حفظ کرده و مسیر پیشرفت آموزشی را ادامه دهند (کلین، ۲۰۲۳). فعالیت بدنی منظم با تقویت مهارت های مقابله ای، تنظیم هیجانی و کاهش استرس می تواند نقش مهمی در ارتقای تاب آوری تحصیلی ایفا کند (وایلی و همکاران، ۲۰۲۴). با وجود اهمیت این سازه ها، تحقیقات نشان می دهند که دختران ممکن است در مقایسه با پسران با مشکلات روان شناختی و اجتماعی متفاوتی مواجه باشند و فشارهای اجتماعی، انتظارات خانواده و چالش های مدیریت زمان، انگیزش و تاب آوری آنان را تحت تأثیر قرار دهد (ممبینی و همکاران، ۱۳۹۴).

اگرچه توجه به نقش ورزش در محیط های آموزشی افزایش یافته است (مولادزی، ۲۰۲۳)، اما همچنان خلأ پژوهشی در زمینه بررسی همزمان ارتباط فعالیت بدنی با متغیرهای روان شناختی-تحصیلی، به ویژه در میان دانشجویان دختر مشاهده می شود. نوآوری این پژوهش عمدتاً در رویکرد جامع و چندبعدی آن نهفته است؛ به طوری که برای نخستین بار، ارتباط همزمان انگیزش ورزشی، خودکارآمدی تحصیلی و تاب آوری تحصیلی با سطح فعالیت بدنی در قالب یک مدل یکپارچه بررسی می شود. هدف اصلی این مطالعه، تبیین رابطه بین سطح فعالیت بدنی و هر یک از مؤلفه های انگیزش ورزشی، خودکارآمدی تحصیلی و تاب آوری تحصیلی در میان دانشجویان دختر است (جوبیاری و همکاران، ۱۴۰۴). یافته های این تحقیق می تواند مبنای علمی ارزشمندی برای طراحی و اجرای برنامه های ورزشی، آموزشی و روان شناختی مؤثر در دانشگاه ها، با هدف تقویت انگیزش، افزایش خودکارآمدی و ارتقای تاب آوری تحصیلی دانشجویان دختر فراهم آورد (ثانی و همکاران، ۱۴۰۳).

۲. مبانی نظری و پیشینه پژوهش

مبانی نظری پژوهش حاضر بر تبیین پیوند میان فعالیت بدنی، انگیزش ورزشی، خودکارآمدی و تاب‌آوری تحصیلی استوار است. فعالیت بدنی به هرگونه حرکت بدن که مستلزم صرف انرژی است اطلاق می‌شود که بر اساس شدت، به سه سطح سبک، متوسط و شدید تقسیم می‌گردد (وسترپ، ۲۰۱۳؛ شی، ۲۰۱۹). سازمان بهداشت جهانی برای حفظ سلامت جسمی و روانی بزرگسالان، حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت متوسط یا ۷۵ دقیقه فعالیت شدید را در هفته توصیه می‌کند (گودرزی و همکاران، ۱۴۰۲). ترکیب این فعالیت‌ها با کاهش اضطراب و خستگی ذهنی، سپر محافظی در برابر فشارهای دانشگاهی ایجاد کرده و به بهبود عملکرد شناختی دانشجویان دختر کمک می‌کند (استانتون و همکاران، ۲۰۱۴؛ سادات‌فرد و فسقوری، ۲۰۲۴).

در این میان، تفاوت‌های فیزیولوژیکی، انگیزشی و موانع فرهنگی و زیرساختی متمایزی میان ورزش دختران و پسران وجود دارد (آزادی و همکاران، ۱۴۰۱). پسران بیشتر با انگیزه‌های رقابتی وارد ورزش‌های تیمی می‌شوند، در حالی که دختران اغلب با انگیزه حفظ سلامت و تناسب اندام به فعالیت‌های درونی و اجتماعی گرایش دارند (منظمی و همکاران، ۲۰۱۷). با این حال، کلیشه‌های جنسیتی، نگرش‌های سنتی جامعه، کمبود امکانات اختصاصی بانوان و فشردگی برنامه‌های درسی از مهم‌ترین موانع مشارکت ورزشی دانشجویان دختر محسوب می‌شوند (حسینی و همکاران، ۱۴۰۴؛ رحیم‌زاده و همکاران، ۲۰۲۴).

فعالیت بدنی منظم مستقیماً بر میزان انگیزش ورزشی اثرگذار است و این دو متغیر رابطه‌ای متقابل و تقویت‌کننده دارند (خلوصی و همکاران، ۲۰۱۸). انگیزش ورزشی شامل مؤلفه‌های درونی و بیرونی و نوع هدف‌گرایی (تسلطی یا رقابتی) است که استمرار مشارکت در ورزش را تعیین می‌کند (الراکبی و همکاران، ۱۴۰۵؛ احمدیان و همکاران، ۲۰۲۲). بر اساس نظریه خودتعیین‌گری دسی و رایان، در صورتی که سه نیاز روان‌شناختی پایه یعنی خودمختاری، شایستگی و ارتباط اجتماعی در محیط‌های ورزشی تأمین شود، انگیزش درونی و پایدار شکل می‌گیرد (شجاعی و همکاران، ۲۰۱۶). ترویج اهداف تسلط‌محور و بهبود شخصی به جای مقایسه با دیگران، نقشی کلیدی در غلبه بر اضطراب عملکرد و تصویر بدنی دختران دانشجو دارد (احمدیان و همکاران، ۲۰۲۲).

این پویایی ورزشی به حوزه‌های تحصیلی نیز تعمیم می‌یابد. خودکارآمدی تحصیلی به باور فرد نسبت به توانایی‌های خود در انجام وظایف آموزشی اشاره دارد (سعادت و همکاران، ۱۳۹۷). تجارب موفقیت در ورزش با تقویت اعتمادبه‌نفس و بهبود خلق‌امید، به عنوان محرک غیرمستقیم خودکارآمدی تحصیلی عمل می‌کند (رضاسلطانی و همکاران، ۲۰۱۳). از سوی دیگر، تاب‌آوری تحصیلی به توانایی سازگاری با فشارها و بازگشت به مسیر موفقیت پس از ناکامی‌های آموزشی اطلاق می‌شود (همتی و شمسی، ۱۴۰۵). فعالیت بدنی با تقویت مهارت‌های مقابله‌ای و تنظیم هیجانی، ظرفیت تاب‌آوری دانشجویان را در برابر استرس امتحانات افزایش می‌دهد (حسینی و همکاران، ۲۰۲۳).

در نهایت، این سازه‌ها چرخه‌ای تعاملی ایجاد می‌کنند؛ افزایش انگیزش ورزشی و فعالیت بدنی، از طریق بهبود احساس شایستگی، باور خودکارآمدی تحصیلی را تقویت کرده و این خودکارآمدی بالا، زیربنای لازم برای ارتقای تاب‌آوری تحصیلی دانشجویان دختر را فراهم می‌آورد (اسلامی و همکاران، ۱۳۹۶). از این رو، سیاست‌گذاران دانشگاهی باید با تجهیز سالن‌های اختصاصی، توسعه ورزش‌های همگانی تفریحی و تغییر معیارهای ارزیابی از نتیجه‌محوری به پیشرفت فردی، بستری برای تقویت این سرمایه‌گذاری روان‌شناختی فراهم کنند (مومنی و زرگر، ۲۰۲۴).

پیشینه پژوهش‌های داخلی و خارجی نشان‌دهنده پیوند عمیق میان متغیرهای انگیزشی، بافت محیطی و سازه‌های شناختی با پیامدهای تحصیلی و رفتاری است. در حوزه مطالعات داخلی، امانی و علیمزادی (۱۴۰۴) با بررسی دانش‌آموزان دختر نشان دادند که خودکارآمدی تحصیلی رابطه‌ای مثبت با اشتیاق تحصیلی و ارتباطی معکوس با اهمال‌کاری و فرسودگی تحصیلی دارد. در همین راستا، کامیابی و همکاران (۱۴۰۲) در مدل‌سازی معادلات ساختاری بر روی دانشجویان تأیید کردند که خودکارآمدی به صورت مستقیم و همچنین به صورت غیرمستقیم از طریق واسطه‌گری باورهای فراشناختی، مانع از بروز اهمال‌کاری تحصیلی می‌شود. علاوه بر این، نقش مداخلات روان‌شناختی بر شاخص‌های آموزشی در فراتحلیل یعقوبی و همکاران (۱۴۰۴) مورد تأیید قرار گرفته است که حاکی از تاثیر قوی این آموزش‌ها بر افزایش اشتیاق تحصیلی است. از سوی دیگر، عطارد و عباسی (۱۴۰۴) در بررسی مقایسه‌ای خود دریافتند که دانش‌آموزان تیزهوش علیرغم برتری در عملکرد تحصیلی، در برخی زیرمقیاس‌های سلامت روان مانند شکایات جسمانی وضعیت ضعیف‌تری نسبت به همسالان عادی خود دارند.

نقش متغیرهای بافتی و آموزشی بر باورهای شایستگی نیز در پژوهش جهانی فر و دهقانی (۱۴۰۲) آشکار شد؛ یافته‌های آن‌ها نشان داد خودکارآمدی تحصیلی در درس علوم، بیشترین تاثیرپذیری را از فرصت‌های یادگیری اکتشافی و آزمایشگاهی دارد. قبادیان و گراوند (۱۴۰۰) نیز در تحلیل مسیر خود، رویکرد سازنده‌گرایی اجتماعی در تدریس را به عنوان عاملی کلیدی در تقویت باورهای خودکارآمدی و انگیزش تحصیلی معرفی کردند. افزون بر محیط کلاس، تعاملات بین‌فردی نقشی تعیین کننده دارند؛ به طوری که سلیمی و خداپرست (۱۳۹۴) در مطالعه‌ای روی دانشجویان تربیت بدنی دریافتند که ارتباط مثبت استاد-دانشجو به شکل معناداری انگیزش تحصیلی و خودکارآمدی پژوهشی آنان را افزایش می‌دهد و این انگیزش تحصیلی نیز خود محرکی قوی برای ارتقای خودکارآمدی پژوهشی است. در تایید نقش عوامل مهارتی، رضایی و همکاران (۱۴۰۱) نشان دادند که آموزش مهارت‌های مقابله‌ای به نوجوانان منجر به کاهش پرخاشگری و بهبود خودکارآمدی و عملکرد تحصیلی، به‌ویژه در بعد تاثیرات هیجانی می‌شود.

در قلمرو روان‌شناسی ورزشی و انگیزش، زمانی‌ثانی و همکاران (۱۴۰۳) با بررسی رفتارهای کنترلی مربیان نشان دادند که خودکارآمدی ورزشکاران ارتباط مثبتی با انگیزش درونی دارد و انگیزش درونی قوی‌ترین پیش‌بین برای رضایت ورزشی محسوب می‌شود. این ساختار شناختی در پژوهش‌های دانش‌آموزی نیز صادق است؛ اکبری و همکاران (۱۴۰۲) در یک مدل علی نشان دادند که حضور اجتماعی و نیاز به شناخت، هم به صورت مستقیم و هم به صورت غیرمستقیم از طریق واسطه‌گری خودکارآمدی و انگیزه، بر میزان درگیری زیست‌محیطی دانش‌آموزان اثرگذار است. همچنین جعفری (۱۳۹۷) در پیش‌بینی انگیزش دانشجویان علوم پزشکی دریافت که خودکارآمدی و سبک‌های اسنادی مثبت، پیش‌بین‌های معنادار انگیزش درونی یادگیری هستند، در حالی که خودکارآمدی رابطه معکوسی با انگیزش بیرونی دارد.

در بخش تحقیقات خارجی، وورتا و همکاران (۲۰۲۵) با تکیه بر نظریه شناخت اجتماعی بندورا نشان دادند که هنجارها و آرزوهای آموزشی هم‌سالان، درگیری تحصیلی دانش‌آموزان را به طور مثبت پیش‌بینی می‌کند و خودکارآمدی و انتظارات پیامد، نقش میانجی را در این رابطه ایفا می‌کنند. کیم و همکاران (۲۰۲۵) نیز با بررسی مسیرهای تحصیلی افراد دارای اختلال اوتیسم در حوزه‌های علمی و ریاضی دریافتند که خودکارآمدی بالا نقش تعیین کننده‌ای در شکل‌گیری انتظارات مثبت و انتخاب رشته‌های تخصصی دارد. در تایید اهمیت تفاوت‌های فردی و جنسیتی، وایلی و همکاران (۲۰۲۴) به بررسی بیان جنسیتی در دوران توان‌بخشی پرداخته و گزارش کردند افراد با بیان جنسیتی مردانه، خودکارآمدی و اعتمادبه‌نفس بالاتری در انجام تمرینات ورزشی نشان می‌دهند.

کاربرد نظریه شناختی-اجتماعی در بستر مسیرهای شغلی و کارآفرینی نیز در مطالعات آدبوسویی و آدبوسویی (۲۰۲۳) مورد بررسی قرار گرفت؛ نتایج آن‌ها نشان داد که تجربیات یادگیری، بدون تاثیرپذیری عمده از تفاوت‌های قومیتی، پیش‌بین کننده‌های مستقیم و غیرمستقیم خودکارآمدی و انتظارات حاصل از کارآفرینی در میان دانشجویان هستند. علاوه بر این، آدبوسویی و همکاران (۲۰۲۲) با اعتبارسنجی یک مقایه روان‌سنجی پنج‌عاملی مبتنی بر نظریه شناختی-اجتماعی مسیر شغلی، ابزار جامعی را برای تبیین تحقق نیت و رفتارهای مهارتی توسعه دادند.

در جمع‌بندی ادبیات پژوهشی، سازه خودکارآمدی و انگیزش درونی به عنوان ارکان اصلی پیش‌بین عملکرد، ارتقای انتظارات پیامد و کاهش رفتارهای بازدارنده مانند اهمال کاری تایید شده‌اند. با این حال، عمده تحقیقات گذشته بر متغیرهای صرفاً شناختی یا محیطی متمرکز بوده‌اند و خلأ بررسی هم‌زمان عوامل رفتاری سبک زندگی نظیر سطح فعالیت بدنی در کنار سازه‌های روان‌شناختی-تحصیلی شامل انگیزش ورزشی، خودکارآمدی و تاب‌آوری تحصیلی، به‌ویژه در قالب یک مدل یکپارچه برای دانشجویان دختر مشهود است؛ پژوهش حاضر درصدد پاسخ‌گویی به این خلأ علمی است.

۳. روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر ماهیت و روش، توصیفی-همبستگی است که با استفاده از روش میدانی و ابزار پرسشنامه انجام شد. جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد بروجرد در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵ می‌باشد. برای تعیین حجم نمونه، بر اساس جدول کرجسی و مورگان و با توجه به حجم جامعه آماری که افزون بر هزار نفر بود، حداقل تعداد ۲۷۸ نفر به عنوان نمونه کافی در نظر گرفته شد. در نهایت، با در نظر گرفتن سطح اطمینان ۹۵ درصد، تعداد ۲۸۰ نفر از دانشجویان دختر به روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای (بر حسب رشته و مقطع تحصیلی) انتخاب شدند و به عنوان نمونه نهایی ملاک تحلیل قرار گرفتند.

به منظور گردآوری داده‌ها از چهار پرسشنامه استاندارد استفاده شد. ابزار اول، پرسشنامه ۱۴ گویه‌ای سطح فعالیت بدنی (نسخه کوتاه) با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۳ است (شهلائی، ۱۳۹۰). ابزار دوم، پرسشنامه ۲۴ سوالی انگیزه ورزشی با ۶ خرده‌مقیاس و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۵ می‌باشد (مسلمی، ۱۳۹۱). ابزار سوم، پرسشنامه ۲۷ گویه‌ای خودکارآمدی تحصیلی زاژاکووا و همکاران با ضریب پایایی کل ۰/۸۶ است (شکری و همکاران، ۱۳۹۰). ابزار چهارم نیز پرسشنامه تاب‌آوری تحصیلی با ۳ خرده‌مقیاس و دامنه نمرات ۲۹ تا ۱۴۵ است که نمره بالاتر در آن نشان‌دهنده تاب‌آوری مطلوب می‌باشد. داده‌های جمع‌آوری شده از طریق نرم‌افزار آماری برای علوم اجتماعی و با بهره‌گیری از شاخص‌های آمار توصیفی، آزمون کولموگروف-اسمیرنوف، ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

ملاحظات اخلاقی و معیارهای دقیق ورود و خروج، بستر اجرای این پژوهش را شکل دادند. معیارهای ورود شامل جنسیت زن، اشتغال به تحصیل در مقطع کارشناسی یا کارشناسی ارشد، داشتن سلامت عمومی و رضایت آگاهانه بود؛ در حالی که پاسخ‌های مخدوش، انصراف در هر مرحله و عدم فعالیت بدنی مستمر، معیارهای خروج را تشکیل دادند. از نظر اخلاقی، اهداف تحقیق برای شرکت‌کنندگان تبیین شد، مشارکت کاملاً داوطلبانه ملاک قرار گرفت و هویت پاسخ‌دهندگان به صورت محرمانه حفظ گردید. این پژوهش با رعایت کامل اصول اخلاقی مصوب کمیته اخلاق در پژوهش‌های انسانی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بروجرد به سرانجام رسیده است.

۴. یافته‌ها

در این پژوهش ۷۰ نفر حضور داشته‌اند. ویژگی‌های دموگرافیک به شرح زیر است.
جدول (۱-۴): ویژگی‌های دموگرافیک

درصد فراوانی	فراوانی		
۷۱/۴	۵۰	کارشناسی	مقطع تحصیلی
۲۸/۶	۲۰	کارشناسی ارشد	
۱۰۰	۷۰	جمع	
۵۷/۱	۴۰	۲۰ تا ۲۵ سال	سن
۳۸/۶	۲۷	۲۵ تا ۳۰ سال	
۴/۳	۳	بالای ۳۰ سال	
۱۰۰	۷۰	جمع	

۴-۳- توصیف متغیرهای پژوهش

در جدول زیر به توصیف آماری اطلاعات جمع‌آوری شده پرداخته شده است.
جدول (۲-۴): شاخص‌های آمار توصیفی برای متغیرهای پژوهش

کشی‌دگی	چولگی	واریانس	انحراف معیار	میانگین	حداکثر	حداقل	
-۰/۴۶	۰/۱۳	۲/۳۷	۱/۵۴	۳/۸۲	۷	۱	بی‌انگیزگی
-۰/۷۰	۰/۱۲	۲/۴۵	۱/۵۶	۳/۸۲	۷	۱	انگیزه درونی
-۰/۶۸	۰/۰۹	۲/۵۶	۱/۶۰	۳/۹۰	۷	۱	تنظیم کننده بیرونی
-۰/۸۷	-۰/۰۶	۲/۴۳	۱/۵۵	۳/۸۷	۶/۷۵	۱	تنظیم آمیخته
-۰/۵۸	۰/۱۴۶	۲/۴۵	۱/۵۶	۳/۸۲	۷	۱	تنظیم خودپذیر

تنظیم درون فکنی شده	۱	۷	۳/۹۶	۱/۶۲	۲/۶۳	-۰/۰۳	-۰/۸۴
انگیزه ورزشی	۱	۶/۷۹	۳/۸۷	۱/۵۲	۲/۳۱	-۰/۰۷	-۰/۶۹
اطمینان به عملکرد تحصیلی در کلاس	۱	۵	۳/۱۴	۰/۹۱	۰/۸۳	۰/۱۹	-۰/۳۵
اطمینان به عملکرد تحصیلی در بیرون از کلاس	۱	۵	۳/۰۶	۰/۹۸	۰/۹۷	۰/۰۹	-۰/۱۹
اطمینان به عملکرد تحصیلی در تعامل با دیگران در مدرسه	۱	۵	۳/۰۲	۱/۰۸	۱/۱۷	۰/۰۳	-۰/۷۷
اطمینان به عملکرد تحصیلی در تعامل با دیگران در بیرون از مدرسه	۱	۵	۳/۰۵	۱/۰۱	۱/۰۳	۰/۱۴	-۰/۶۳
خودکارآمدی	۱/۲۶	۵	۳/۰۸	۰/۹۵	۰/۹۰	۰/۲۱	-۰/۵۰
سطح فعالیت بدنی	۰/۰۷	۴	۲/۱۶	۰/۹۶	۰/۹۴	-۰/۱۳	-۰/۴۳
تاب آوری تحصیلی	۱	۵	۲/۹۶	۰/۹۸	۰/۹۷	۰/۰۸	-۰/۵۱

۴-۳-۱- بررسی نرمال بودن توزیع داده های جمع آوری شده

در این پژوهش، با توجه به حجم نمونه از شاخص های توصیفی و آزمون کلموگروف اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن داده ها استفاده می کنیم. ضریب چولگی و ضریب کشیدگی، دو شاخص توصیفی اساسی توزیع داده ها هستند؛ که با داشتن این شاخص ها تا حدودی می توان به نرمال بودن یا نبودن توزیع داده ها پی برد. با توجه به مقادیر گزارش شده در جدول (۲-۴)، همچنین آزمون کلموگروف اسمیرنوف در جدول (۳-۴)، متغیرهای پژوهش نرمال هستند. جدول (۳-۴): آزمون کلموگروف اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن

متغیر	آماره آزمون	درجه آزادی	سطح معنی داری
سطح فعالیت بدنی	۰/۰۹۲	۷۰	۰/۲
انگیزه ورزشی	۰/۰۸۶	۷۰	۰/۲
خودکارآمدی	۰/۰۸۷	۷۰	۰/۲
تاب آوری	۰/۰۸۲	۷۰	۰/۲

۴-۴- بررسی فرضیه های پژوهش

۴-۴-۱- فرضیه اصلی پژوهش

بین سطح فعالیت بدنی و انگیزش ورزشی، خودکارآمدی تحصیلی و تاب آوری در دانشجویان دختر رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

بین متغیر سطح فعالیت بدنی و انگیزه ورزشی ارتباط مثبت و معناداری ($r=0/55$, $p=0/000$) وجود دارد، بین متغیر سطح فعالیت بدنی و خودکارآمدی ارتباط مثبت و معناداری ($r=0/85$, $p=0/000$) وجود دارد و همچنین بین متغیر سطح فعالیت بدنی و تاب آوری ارتباط مثبت و معناداری ($r=0/66$, $p=0/000$) وجود دارد.

جدول (۴-۴): همبستگی پیرسون

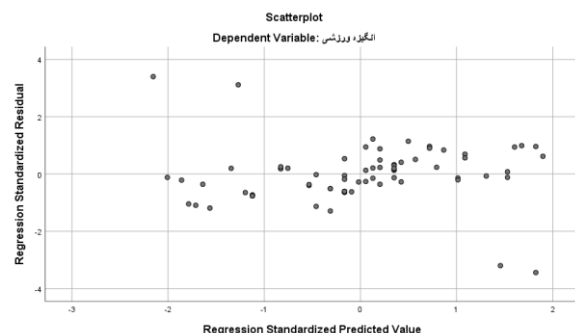
تاب آوری تحصیلی	خودکارآمدی	انگیزه ورزشی	آماره پیرسون	سطح فعالیت بدنی
۰/۶۶	۰/۸۵	۰/۵۵	سطح معنی داری	۰/۰۰۰

جهت مدل بندی ارتباط سطح فعالیت بدنی و انگیزش ورزشی، خودکارآمدی تحصیلی و تاب آوری به کمک رگرسیون خطی ساده به بررسی میزان پیش بینی انگیزه ورزشی، خودکارآمدی و تاب آوری توسط متغیر مستقل سطح فعالیت بدنی می پردازیم. ابتدا پیش فرض های مدل رگرسیون خطی ساده بررسی شد. برای بررسی نرمال بودن خطاها از نمودار احتمال نرمال باقیمانده ها استفاده نمودیم که نتایج نیز دال بر تأیید نرمال بودن خطاها می باشد.

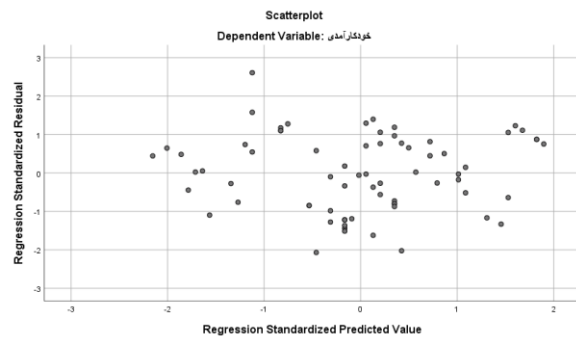
جدول (۴-۵): آزمون کلموگروف اسمیرنوف برای بررسی باقیمانده های رگرسیون

متغیر وابسته	آماره آزمون	درجه آزادی	سطح معنی داری
انگیزه ورزشی	۰/۰۹۸	۷۰	۰/۰۸۸
خودکارآمدی	۰/۱۰۱	۷۰	۰/۰۷۱
تاب آوری	۰/۰۹۶	۷۰	۰/۰۸۱

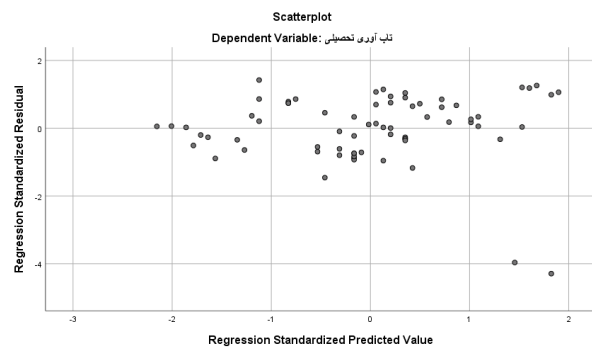
یکی از راه های بررسی همگنی (برابری) واریانس باقیمانده های مدل رگرسیون خطی استفاده از نمودار پراکنش باقیمانده ها در برابر مقادیر پیش بینی شده است.



نمودار (۴-۱) نمودار پراکنش باقیمانده های رگرسیون در مقابل مقادیر پیش بینی شده رگرسیون فعالیت بدنی بر انگیزه ورزشی



نمودار (۲-۴): نمودار پراکنش باقیمانده های رگرسیون در مقابل مقادیر پیش بینی شده رگرسیون فعالیت بدنی بر خودکارآمدی



نمودار (۳-۴): نمودار پراکنش باقیمانده های رگرسیون در مقابل مقادیر پیش بینی شده رگرسیون فعالیت بدنی بر تاب آوری تحصیلی

پس از بررسی پیش فرض های رگرسیون خطی ساده، با توجه به سطح سنجش فاصله ای متغیرها، تاثیر متغیر سطح فعالیت بدنی بر انگیزه ورزشی، خودکارآمدی و تاب آوری تحصیلی به کمک تحلیل رگرسیون خطی ساده بررسی شد. نتایج در جدول زیر ارائه شده است.

جدول (۴-۶): تحلیل آنالیز واریانس رگرسیون خطی ساده

متغیر وابسته	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	سطح معنی داری
انگیزه ورزشی	رگرسیون	۱	۴۸/۲۹	۲۹/۵۳	۰/۰۰۰
	باقی مانده	۶۸	۱/۶۳		
	کل	۶۹	۱۵۹/۴۹۱		
خودکارآمدی	رگرسیون	۱	۴۵/۴۴	۱۷۹/۷۶	۰/۰۰۰
	باقی مانده	۶۸	۰/۲۵		
	کل	۶۹	۶۲/۶۳		
تاب آوری تحصیلی	رگرسیون	۱	۲۹/۹۴	۵۴/۹۶	۰/۰۰۰
	باقی مانده	۶۸	۰/۵۴		
	کل	۶۹	۶۶/۹۹		

نتایج تحلیل واریانس در جدول فوق نشان می دهد که رابطه ای معنی دار بین سطح فعالیت بدنی با انگیزه ورزشی، خودکارآمدی و تاب آوری تحصیلی وجود دارد (با توجه به کمتر بودن سطح معنی داری آزمون از ۰/۰۵). در ادامه به دنبال برآورد ضرایب مدل رگرسیون هستیم.

جدول (۷-۴): ضرایب معنی دار رگرسیون خطی ساده

جدول ضرایب		ضرایب غیر استاندارد		ضرایب استاندارد بتا		آماره t	سطح معنی داری
متغیر وابسته		B		خطای برآورد			
انگیزه ورزشی	مقدار ثابت	۰/۳۷	۲	۵/۳۴	۰/۰۰۰		
	سطح فعالیت بدنی	۰/۱۵	۰/۸۶	۵/۴۳	۰/۰۰۰		
خودکارآمدی	مقدار ثابت	۰/۱۴	۱/۲۷	۸/۶۱	۰/۰۰۰		
	سطح فعالیت بدنی	۰/۰۶	۰/۸۳	۱۳/۴۰	۰/۰۰۰		
تاب آوری تحصیلی	مقدار ثابت	۰/۲۱	۱/۴۹	۴/۹۱	۰/۰۰۰		
	سطح فعالیت بدنی	۰/۰۹	۰/۶۷	۴/۴۱	۰/۰۰۰		

بر اساس رابطه بین سطح فعالیت بدنی و خودکارآمدی، اگر سطح فعالیت بدنی به اندازه یک واحد افزایش یا کاهش داشته باشد، خودکارآمدی به طور متوسط به اندازه ۰/۸۳ واحد افزایش یا کاهش خواهد داشت. بر اساس رابطه بین سطح فعالیت بدنی و انگیزه ورزشی، اگر سطح فعالیت بدنی به اندازه یک واحد افزایش یا کاهش داشته باشد، تاب آوری تحصیلی به طور متوسط به اندازه ۰/۶۷ واحد افزایش یا کاهش خواهد داشت.

جدول (۸-۴): شاخص های نیکویی برازش رگرسیون خطی ساده

متغیر وابسته	همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعیین تصحیح شده	خطای استاندارد برآورد
انگیزه ورزشی	۰/۵۵	۰/۳۰	۰/۲۹	۱/۲۷
خودکارآمدی	۰/۸۵	۰/۷۲	۰/۷۲	۰/۵۰
تاب آوری تحصیلی	۰/۶۶	۰/۴۴	۰/۴۳	۰/۷۳

بر اساس نتایج بیان شده، بین سطح فعالیت بدنی با انگیزه ورزشی، خودکارآمدی و تاب آوری تحصیلی همبستگی به میزان به ترتیب ۰/۵۵، ۰/۸۵ و ۰/۶۶ وجود دارد. همچنین ضریب تعیین تصحیح شده مدل رگرسیون با متغیر وابسته انگیزه ورزشی برابر ۰/۳۰ است و به این معنی است که حدود ۳۰ درصد تغییرات انگیزه ورزشی به وسیله سطح فعالیت بدنی تبیین می شود، ضریب تعیین تصحیح شده مدل رگرسیون با متغیر وابسته خودکارآمدی برابر ۰/۷۲ است و به این معنی است که حدود ۷۲ درصد تغییرات خودکارآمدی به وسیله سطح فعالیت بدنی تبیین می شود و ضریب تعیین تصحیح شده مدل رگرسیون با متغیر وابسته تاب آوری تحصیلی برابر ۰/۶۶ است و به این معنی است که حدود ۶۶ درصد تغییرات تاب آوری تحصیلی به وسیله سطح فعالیت بدنی تبیین می شود. علاوه بر این ها خطای استاندارد برآورد شاخصی نسبی است.

۴-۴-۲- فرضیه فرعی اول

بین سطح فعالیت بدنی و انگیزه ورزشی دانشجویان دختر ارتباط معناداری وجود دارد.

تمامی مولفه های انگیزه ورزشی با سطح فعالیت بدنی ارتباط مستقیم و معنی داری داشته است. بیشترین میزان همبستگی مربوط به مولفه تنظیم کننده بیرونی با ضریب پیرسون ۰/۵۵ و کمترین همبستگی مربوط به مولفه انگیزه درونی با ضریب همبستگی ۰/۴۷ بوده است.

جدول (۴-۹): همبستگی پیرسون

انگیزه ورزشی	بی انگیزگی	انگیزه درونی	تنظیم کننده	تنظیم آمیخته	تنظیم خود	فکند شده	تنظیم درون
۰/۵۵	۰/۴۹	۰/۴۷	۰/۵۵	۰/۵۳	۰/۵۴	۰/۵۶	
۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰
سطح فعالیت بدنی							
آماره پیرسون							
سطح معنی داری							

۴-۴-۳- فرضیه فرعی دوم

بین سطح فعالیت بدنی با خودکارآمدی دانشجویان دختر ارتباط مثبت و معناداری دارد.

تمامی مولفه های خودکارآمدی با سطح فعالیت بدنی ارتباط مستقیم و معنی داری داشته است. بیشترین میزان همبستگی مربوط به مولفه اطمینان به عملکرد تحصیلی در بیرون از کلاس با ضریب پیرسون ۰/۸۶ و کمترین همبستگی مربوط به مولفه اطمینان به عملکرد تحصیلی در تعامل با دیگران در بیرون از کلاس با ضریب همبستگی ۰/۷۵ بوده است.

جدول (۴-۱۰): همبستگی پیرسون

خودکارآمدی	اطمینان به عملکرد تحصیلی در کلاس	اطمینان به عملکرد تحصیلی در بیرون از کلاس	اطمینان به عملکرد تحصیلی در تعامل با دیگران در دانشگاه	اطمینان به عملکرد تحصیلی در تعامل با دیگران در بیرون از دانشگاه
۰/۸۵	۰/۷۹	۰/۸۶	۰/۸۴	۰/۷۵
۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰
سطح فعالیت بدنی				
آماره پیرسون				
سطح معنی داری				

۴-۴-۴- فرضیه فرعی سوم

بین سطح فعالیت بدنی با تاب آوری تحصیلی دانشجویان دختر ارتباط مثبت و معناداری دارد.

با توجه به نرمال بودن توزیع داده های مربوطه بررسی همبستگی پیرسون بین متغیرها نشان داد که بین متغیر سطح فعالیت بدنی و تاب آوری تحصیلی ارتباط مثبت و معناداری ($r=0/66$, $p=0/000$) وجود دارد.

جدول (۴-۱۱): همبستگی پیرسون

تاب آوری تحصیلی	
۰/۶۶	
۰/۰۰۰	
سطح فعالیت بدنی	
آماره پیرسون	
سطح معنی داری	

۴-۴-۵- فرضیه فرعی چهارم

بین انگیزش ورزشی با خودکارآمدی دانشجویان دختر ارتباط مثبت و معناداری دارد.

با توجه به نرمال بودن توزیع داده های مربوطه بررسی همبستگی پیرسون بین متغیرها نشان داد که بین متغیر انگیزه ورزشی و خودکارآمدی ارتباط مثبت و معناداری ($r=0/57$, $p=0/000$) وجود دارد. تمامی مولفه های خودکارآمدی و مولفه های انگیزه ورزشی ارتباط مستقیم و معنی داری داشته است.

جدول (۱۲-۴): همبستگی پیرسون

اطمینان به عملکرد تحصیلی در تعامل با دیگران در جلسه	اطمینان به عملکرد تحصیلی در بیرون از کلاس	اطمینان به عملکرد تحصیلی در کلاس	تنظیم درون فکری شده	تنظیم خودپذیر	تنظیم آمیخته	تنظیم کننده بیرونی	انگیزه درونی	بی انگیزگی	خودکارآمدی	انگیزه ورزشی		
										۱	آماره پیرسون	انگیزه ورزشی
										۰/۰۰۰	سطح معنی داری	
									۱	۰/۵۷۷	آماره پیرسون	خودکارآمدی
										۰/۰۰۰	سطح معنی داری	
								۱	۰/۵۲۲	۰/۹۵۵	آماره پیرسون	بی انگیزگی
										۰/۰۰۰	سطح معنی داری	
							۱	۰/۸۸۴	۰/۵۰۳	۰/۹۵۲	آماره پیرسون	انگیزه درونی
								۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	سطح معنی داری	
							۱	۰/۹۰۹	۰/۵۷۰	۰/۹۶۵	آماره پیرسون	تنظیم کننده بیرونی
								۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	سطح معنی داری	
								۰/۹۲۲	۰/۸۹۲	۰/۹۷۴	آماره پیرسون	تنظیم آمیخته
					۱	۰/۹۲۲	۰/۹۲۱	۰/۰۰۰	۰/۵۸۰	۰/۰۰۰	سطح معنی داری	
						۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	سطح معنی داری	
								۰/۸۸۴	۰/۵۷۰	۰/۹۵۴	آماره پیرسون	تنظیم خودپذیر

					۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	سطح معنی داری					
			۱	۰/۹۳۳	۰/۹۵۹	۰/۹۴۳	۰/۹۲۱	۰/۹۴۱	۰/۵۹۲	۰/۹۸۵	آماره پیرسون	تنظیم درون فکنی شده				
				۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	سطح معنی داری					
			۱	۰/۶۱۰	۰/۵۸۰	۰/۵۸۵	۰/۶۰۴	۰/۵۱۸	۰/۵۴۱	۰/۹۵۹	۰/۵۹۴	آماره پیرسون	اطمینان به عملکرد عملکرد تحصیلی در کلاس			
				۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	سطح معنی داری					
			۱	۰/۸۹۸	۰/۵۱۸	۰/۵۱۹	۰/۵۱۴	۰/۴۸۵	۰/۴۴۴	۰/۴۴۹	۰/۹۷۳	۰/۵۰۶	آماره پیرسون	اطمینان به عملکرد عملکرد تحصیلی در بیرون از کلاس		
				۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	سطح معنی داری					
			۱	۰/۹۵۵	۰/۹۰۱	۰/۵۵۴	۰/۵۲۴	۰/۵۵۰	۰/۵۲۹	۰/۴۶۷	۰/۴۸۵	۰/۹۷۸	۰/۵۳۸	آماره پیرسون	اطمینان به عملکرد عملکرد تحصیلی در تعامل با دیگران در مدرسه	
				۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	سطح معنی داری					
				۰/۹۱۳	۰/۸۶۸	۰/۸۶۱	۰/۶۲۱	۰/۵۸۷	۰/۶۰۸	۰/۵۹۵	۰/۵۲۷	۰/۵۶۲	۰/۹۳۱	۰/۶۰۵	آماره پیرسون	اطمینان به عملکرد عملکرد تحصیلی در تعامل با دیگران در بیرون از مدرسه

۴-۴-۶- فرضیه فرعی پنجم

بین انگیزش ورزشی با تاب آوری تحصیلی دانشجویان دختر ارتباط مثبت و معناداری دارد. با توجه به نرمال بودن توزیع داده‌های مربوطه بررسی همبستگی پیرسون بین متغیرها نشان داد که بین متغیر تاب آوری تحصیلی و انگیزه ورزشی ارتباط مثبت و معناداری ($t=0/754$, $p=0/000$) وجود دارد. تمامی مولفه های انگیزه ورزشی با تاب آوری ارتباط مستقیم و معنی داری داشته است. بیشترین میزان همبستگی مربوط به مولفه تنظیم درون فکنی شده با ضریب پیرسون $0/76$ و کمترین همبستگی مربوط به مولفه انگیزه درونی با ضریب همبستگی $0/67$ بوده است. جدول (۱۳-۴): همبستگی پیرسون

انگیزه ورزشی	بی انگیزگی	انگیزه درونی	تنظیم کننده بیرونی	تنظیم آمیخته	تنظیم خودپذیر	تنظیم درون فکنی شده
آماره پیرسون	۰/۷۵۴	۰/۶۹۲	۰/۶۷۸	۰/۷۳۸	۰/۷۵۴	۰/۷۳۸
سطح معنی داری	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰

بحث و نتیجه گیری

نتایج توصیفی نشان داد که اکثر شرکت کنندگان در بازه سنی ۲۰ تا ۲۵ سال و در مقطع کارشناسی مشغول به تحصیل هستند. با توجه به شاخص های چولگی و کشیدگی در بازه استاندارد و معناداری آزمون کولموگروف-اسمیرنوف ($P < 0.05$)، فرض نرمال بودن توزیع داده ها تایید گردید که استفاده از آزمون های پارامتریک را کاملاً موجه ساخت. تایید فرضیه اصلی پژوهش از طریق تحلیل واریانس رگرسیون خطی نشان داد که سطح فعالیت بدنی به عنوان متغیر مستقل، قادر به پیش بینی معنادار هر سه متغیر وابسته یعنی انگیزش ورزشی، خودکارآمدی تحصیلی و تاب آوری تحصیلی در دانشجویان دختر است ($P = 0.00$). بر اساس یافته ها، شدت رابطه در قوی ترین حالت بین فعالیت بدنی و خودکارآمدی تحصیلی ($R = 0.85$) مشاهده شد و ضریب تعیین نشان داد که سطح فعالیت بدنی تبیین کننده ۷۲ درصد از واریانس خودکارآمدی، ۴۴ درصد از تاب آوری تحصیلی و ۳۰ درصد از انگیزش ورزشی است.

تحلیل فرضیه های فرعی اول تا سوم از طریق ضریب همبستگی پیرسون، روابط مستقیم متغیر مستقل با مؤلفه های وابسته را آشکار کرد. سطح فعالیت بدنی با انگیزه ورزشی کلی رابطه مثبت و معناداری نشان داد ($r = 0.55$ ، $P = 0.00$) که در این میان بیشترین همبستگی با مؤلفه های تنظیم بیرونی و درون فکنی شده و کمترین آن با انگیزه درونی بود؛ این یافته با نظریه خودتعیین گری دسی و رایان در زمینه ارضای نیازهای روان شناختی هم خوانی دارد. همچنین رابطه قوی و مثبتی بین فعالیت بدنی و خودکارآمدی تحصیلی تایید شد ($r = 0.85$ ، $P = 0.00$) که مؤلفه اطمینان به عملکرد در بیرون از کلاس بیشترین همبستگی ($r = 0.86$) را به خود اختصاص داد. در بعد فرضیه سوم نیز مشخص شد که فعالیت بدنی با تاب آوری تحصیلی رابطه متوسط تا قوی دارد ($r = 0.66$ ، $P = 0.00$) که نشان دهنده نقش ورزش به عنوان یک سپر حمایتی در مواجهه با فشارهای آموزشی است.

ارزیابی فرضیه های فرعی چهارم و پنجم نشان داد که انگیزش ورزشی با خودکارآمدی تحصیلی ($r = 0.57$) و تاب آوری تحصیلی ($r = 0.75$) ارتباط مستقیم و بالایی دارد. در این میان، تمام مؤلفه های انگیزه ورزشی و خودکارآمدی با شاخص های کلی خود همبستگی قوی ساختاری (بالای ۰.۸۵) داشتند و بیشترین میزان ارتباط تاب آوری تحصیلی با مؤلفه تنظیم درون فکنی شده ($r = 0.76$) مشاهده گردید. در تبیین نتیجه گیری کلی، این پژوهش ثابت کرد که فعالیت بدنی یک عامل توانمندساز چندوجهی در پیشرفت آکادمیک است. این یافته ها با نتایج پژوهش های داخلی نظیر رضایی و همکاران (۱۴۰۱) در زمینه مهارت های مقابله ای، اکبری و همکاران (۱۴۰۲) در حوزه درگیری تحصیلی، جعفری (۱۳۹۷) و امانی و علیمرادی (۱۴۰۴) در تایید نقش کلیدی خودکارآمدی، و همچنین با مطالعات خارجی مانند وورتا و همکاران (۲۰۲۵) و کیم و همکاران (۲۰۲۵) هم سو است.

در نهایت، پیشنهاد کاربردی پژوهش بر گنجاندن برنامه های ورزشی منظم در دانشگاه، ترویج فعالیت بدنی به عنوان سبک زندگی و ادغام خدمات سلامت روان با فعالیت های بدنی تاکید دارد. پیشنهادات پژوهشی نیز شامل بررسی متغیرهای میانجی، اجرای مطالعات مداخله ای و تحلیل های کیفی است. همچنین اتکا به ابزارهای خودگزارشی، ماهیت مقطعی تحقیق و محدود بودن جامعه آماری به دانشجویان دختر یک واحد دانشگاهی، از اصلی ترین محدودیت های این پژوهش به شمار می روند که تعمیم یافته ها را با احتیاط همراه می سازد.

منابع**منابع فارسی**

- آباد، ک. ش.، و همکاران. (۱۴۰۱). تبیین عوامل تاثیرگذار سلامت محور بر نهادهای سازی ورزش در خانواده های ایرانی. *طلوع بهداشت یزد*، ۱(۱)۲۱، ۴۳-۵۶.
- آزادی، و همکاران. (۱۴۰۱). تفاوت های جنسیتی بین مشارکت در ورزش همگانی و کیفیت زندگی سالمندان شهر تهران. *مطالعات جامعه شناسی*، ۱(۵۴)، ۸۱.

- اسلامی، و همکاران. (۱۳۹۶). رابطه بین خوش بینی و خودکارآمدی با انگیزه پیشرفت ورزشی در دانشجویان رشته تربیت بدنی. فرهنگ مشاوره و روان درمانی، ۸(۳۲)، ۱۱۱-۱۳۲.
- اکبری، و همکاران. (۱۳۹۴). مقایسه تاثیر آموزش راهبردهای شناختی و ابزار وجود بر خودکارآمدی عمومی. پژوهش در آموزش علوم پزشکی، ۷(۳)، ۴۸-۴۰.
- اکبری، و همکاران. (۱۴۰۲). ارائه مدل علی عوامل مؤثر بر پیامد روان شناختی شبیه سازی آموزش حفاظت از محیط زیست در بین دانش آموزان (مورد مطالعه دانش آموزان دوره دوم متوسطه شهر شیراز). پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی، ۱۱(۲)، ۴۵-۶۰.
- امانی، و همکاران. (۱۴۰۴). ارائه مدلی براساس رابطه خودکارآمدی تحصیلی با اشتیاق تحصیلی و اهمال کاری تحصیلی با نقش میانجی فرسودگی تحصیلی. راهبردهای شناختی در یادگیری، ۱۳(۲۴)، ۱۹۱-۱۷۵.
- بشرپور، س. و عینی، س. (۱۴۰۲). تدوین مدل علی سازگاری تحصیلی دانش آموزان با ناتوانی یادگیری براساس خودکارآمدی تحصیلی و اشتیاق تحصیلی: نقش میانجی تاب آوری تحصیلی. ناتوانی های یادگیری، ۱۲(۲)، ۳۳-۱۸.
- بنیاد، ا. و همکاران. (۱۴۰۳). ارتباط خودکارآمدی بالینی با تنش روانی در محیط بالین در دانشجویان پرستاری. پژوهش در آموزش علوم پزشکی، ۱۵(۴)، ۶۳-۵۵.
- ثانی، ز. و همکاران. (۱۴۰۳). پیش بینی رضایت ورزشی براساس رفتار کنترلی مربی، خودکارآمدی و انگیزش ورزشکار. دانش مدیریت ورزش، ۲(۱)، ۱۱-۱.
- ثمره، و همکاران. (۱۳۹۵). رابطه بین اهداف پیشرفت و خودکارآمدی تحصیلی؛ نقش میانجی درگیری تحصیلی. راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، ۸(۶)، ۲۰-۱۳.
- جعفری، ع. (۱۳۹۷). پیش بینی انگیزش درونی-بیرونی برای یادگیری بر اساس سبک های اسنادی و خودکارآمدی در دانشجویان علوم پزشکی. راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، ۱۱(۱)، ۱۴-۹.
- جویباری، و. و همکاران. (۱۴۰۴). ارتباط سواد بدنی با سلامت روان: تعیین نقش واسطه ای تاب آوری روان شناختی. ماهنامه علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد، ۳۳(۸)، ۹۳۴۳-۹۳۳۱.
- حسینی، و همکاران. (۱۴۰۳). تأثیر نگرانی ها و ترس از تصویر بدن در دوران نوجوانی: بررسی ارتباط خودکارآمدی اجتماعی و ترس از تصویر بدن. طب پیشگیری، ۱۱(۱)، ۷۱-۶۰.
- خادمی، و همکاران. (۱۳۹۴). تأثیر خوش بینی آموخته شده بر انگیزش پیشرفت و تاب آوری تحصیلی نوجوانان دختر. پژوهش نامه روانشناسی مثبت، ۱(۲)، ۸۰-۶۵.
- دمیرچی، الف. (۱۳۹۳). ورزش مانع فقر حرکتی دختران است. پیام زن، شماره ۲۶۸.
- سعادت، و همکاران. (۱۳۹۷). رابطه مولفه های سبک زندگی ارتقاءدهنده سلامت با خودکارآمدی تحصیلی در دانشجویان ساکن خوابگاه. پژوهش در آموزش علوم پزشکی، ۹(۴)، ۳۸-۳۰.
- سلیمی، م. و خداپرست، م. (۱۳۹۵). اثر ارتباط استاد - دانشجو بر انگیزش تحصیلی و خودکارآمدی پژوهشی دانشجویان تحصیلات تکمیلی تربیت بدنی و علوم ورزشی. پژوهش در ورزش تربیتی، ۴(۹)، ۱۲۶-۱۰۹.
- شهلائی، ناهید. (۱۳۹۰). بررسی رابطه بین تمایل به فعالیت های عمومی و ورزشی و سلامت روان (پایان نامه کارشناسی). دانشگاه پیام نور.
- شگری، امید، طولابی، سعید، غنایی، زیبا، تقوایی نیا، علی، کاکابرایی، کیوان، و فولادوند، خدیجه. (۱۳۹۰). مطالعه روان سنجی پرسشنامه باورهای خودکارآمدی تحصیلی. مطالعات آموزش و یادگیری، ۳(۲)، ۶۱-۴۵.
- عطارد، ع. و عباسی، ب. (۱۴۰۴). مقایسه عملکرد تحصیلی و سلامت روان دانش آموزان دختر تیزهوش و عادی. جامعه شناسی آموزش و پرورش، ۷(۲)، ۱۶۴-۱۵۴.
- عظیمی، ل. و همکاران. (۱۳۹۵). نقش مسند مهارگری و خودکارآمدی در پیش بینی انگیزش تحصیلی دانش آموزان. پژوهش در نظام های آموزشی، ۹(۳۱)، ۱۸-۱.
- فخاریان، و همکاران. (۱۳۹۸). تدوین مدل علی سرزندگی تحصیلی بر اساس جوعاطفی خانواده، محیط یادگیری سازنده گرای اجتماعی و درگیری تحصیلی با میانجی گری خودکارآمدی تحصیلی در دانش آموزان دختر مقطع متوسطه. تدریس پژوهی، ۷(۳)، ۲۸-۲۱.

- فر، ج. و دهقانی، م. (۱۴۰۲). باورهای شایستگی تحصیلی درس علوم: سنجش میزان تأثیرپذیری از پیشایندها و تأثیرگذاری بر پیامدهای آموزشی. *روان شناسی تربیتی*، ۱۹(۶۹)، ۱۲۶-۱۳۴.
- کامیابی، و همکاران. (۱۴۰۳). طراحی مدل اهمال کاری تحصیلی مبتنی بر خودکارآمدی و کمال گرایی با تأکید بر نقش میانجی باورهای فراشناختی در دانشجویان روان شناسی دانشگاه آزاد اسلامی کرمان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲: یک مطالعه توصیفی. *مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*، ۲۲(۱۲)، ۱۲۷۸-۱۲۵۹.
- گراوند، و همکاران. (۱۴۰۰). ارائه مدل علی ادراک از محیط سازنده گرای اجتماعی و جهت گیری های انگیزشی: نقش واسطه ای باورهای خودکارآمدی و انتظار پیامد. *مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۱۸(۴۲)، ۶۳-۲۲.
- گودرزی، و همکاران. (۱۴۰۲). قوانین و مقررات، حلقه مفقوده توسعه و ترویج فعالیت جسمانی سالمندان ایرانی. *مجلس و راهبرد*، ۳۰(۱۱۴)، ۳۴۹-۳۱۵.
- گودرزی، و همکاران. (۱۴۰۳). ارائه مدل موانع ساختاری رشد و توسعه جایگاه زنان در ورزش ایران. *مطالعات راهبردی ورزش و جوانان*، ۲۳(۶۳)، ۳۳۸-۳۱۷.
- مسلمی، لیلا. (۱۳۹۱). *رابطه بین انگیزه های ورزشی با عملکرد ورزشی ورزشکاران زن رشته های انفرادی شهر اصفهان* (پایان نامه کارشناسی ارشد). دانشگاه بوعلی سینا، دانشکده علوم انسانی.
- محمدزاده، ح.، و صالحی، ج. (۱۳۹۴). آسیب شناسی نشاط و پویایی علمی در مراکز علمی و دانشگاهی: مطالعه ای با رویکرد پدیدارشناسی. *سیاست های راهبردی و کلان*، ۳(۱۱)، ۲۵-۱.
- مرآتی، و همکاران. (۱۴۰۲). بررسی رابطه جو خانواده و سرمایه روان شکافتی با اشتیاق تحصیلی با میانجی گری نقش ذهن آگاهی دانش آموزان متوسطه اول. *آموزش و ارزشیابی*، ۱۶(۶۲)، ۱۰۱-۸۱.
- ممبینی، و همکاران. (۱۳۹۴). مطالعه تطبیقی رابطه انگیزش نیت با نگرش به فعالیت های بدنی کلاسی در بین دو جنس (مورد مطالعه: دانشجویان کارشناسی دانشگاه یزد). *مطالعات روان شناسی ورزشی*، ۴(۱۱)، ۹۳-۱۰۶.
- مومنی، و همکاران. (۱۳۹۸). پیش بینی درگیری تحصیلی بر اساس سازه های خودکارآمدی و خودناتوان سازی تحصیلی دانشجویان علوم پزشکی. *پژوهش در آموزش علوم پزشکی*، ۱۰(۴)، ۵۰-۴۱.
- میروسیفی، و همکاران. (۱۴۰۴). تأثیر بازاریابی اخلاقی بر رفتار مصرفی و انگیزش ورزشی بانوان. *پژوهش در ورزش زنان*، ۲(۵)، ۹۱-۱۰۸.
- نوروزی، و همکاران. (۱۳۹۷). بررسی تأثیر تصویر بدن و مدیریت بدن بر مشارکت ورزشی زنان استان ایلام. *جامعه شناسی کاربردی*، ۲۹(۴)، ۱۲۲-۹۹.
- همتی، م.، و شمسی، ع. (۱۴۰۴). تاب آوری در بستر فقر: مطالعه ای در میان دریافت کنندگان کمک های مالی از خیریه های شهر اصفهان. *مطالعات وقف و امور خیریه*، ۳(۱)، ۱۳۶-۱۱۱.
- وامقی، و همکاران. (۱۴۰۳). الزامات ادغام رویکرد تعیین کننده های اجتماعی سلامت در آموزش توانبخشی: یک مطالعه کیفی در ایران. *آرشیو توانبخشی*، ۲۵، ۶۰۳-۵۷۶.
- وحدانی، و همکاران. (۱۳۹۵). رابطه بین انگیزش ورزشی و تحلیل رفتگی ورزشی در بازیکنان فوتبال حاضر در دوازدهمین المپید ورزشی دانشجویان پسر کشور. *مدیریت ورزشی*، ۸(۲)، ۲۶۴-۲۵۱.
- یداله زاده، و همکاران. (۱۴۰۳). تأثیر یک دوره مداخله مبتنی بر خودمختاری بر انگیزش و مشارکت دانشجویان: بررسی نقش جنسیت. *مطالعات روان شناسی ورزشی*، ۱۳(۴۹)، ۹۱-۷۷.
- یعقوبی، و همکاران. (۱۴۰۴). فراتحلیل مداخلات آموزشی-روان شناختی بر اشتیاق تحصیلی دانش آموزان دوره دوم متوسطه. *رویکردهای نوین آموزشی*، ۲۰(۲)، ۶۶-۳۵.

منابع خارجی

- Adebusuyi, A. S., & Adebusuyi, O. F. (۲۰۲۳). Ethnicity and entrepreneurial learning experiences as predictors of entrepreneurial self-efficacy and outcome expectations. *Journal of Enterprising Communities: People and Places in the Global Economy*, ۱۷(۳), ۷۴۹-۷۶۶.
- Adebusuyi, A. S., et al. (۲۰۲۲). Development and validation of sources of entrepreneurial self-efficacy and outcome expectations: A social cognitive career theory perspective. *The International Journal of Management Education*, ۲۰(۲), Article ۱۰۰۵۷۲.

- Agbangla, N. F., et al. (۲۰۲۳). Effects of physical activity on physical and mental health of older adults living in care settings: A systematic review of meta-analyses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, ۲۰(۱۳), Article ۶۲۲۶.
- Allison, K. R., et al. (۱۹۹۹). Self-efficacy and participation in vigorous physical activity by high school students. *Health Education & Behavior*, ۲۶(۱), ۱۲-۲۴.
- Bjelica, D., et al. (۲۰۲۳). A comparative study of motivation in sports training among senior and junior professional football players in Bosnia and Herzegovina during the COVID-۱۹ pandemic. *Sport Mont*, ۲۱(۲), ۱۱۱-۱۱۵.
- Carvalho, A., et al. (۲۰۱۴). Physical activity and cognitive function in individuals over ۶۰ years of age: A systematic review. *Clinical Interventions in Aging*, ۹, ۶۶۱-۶۸۲.
- Chi, T. (۲۰۰۹). Physical activity is defined as “any bodily movement produced by skeletal muscles that results in caloric expenditure” (Pender, ۱۹۹۶, p. ۱۸۵). Definitions of exercise are complex and vary according to scientific. *In Complementary & alternative therapies in nursing* (p. ۳۴۹).
- Dunston, E. R., et al. (۲۰۲۲). Physical activity is associated with grit and resilience in college students: Is intensity the key to success?. *Journal of American College Health*, ۷۰(۱), ۲۱۶-۲۲۲.
- Esmaeili, S., et al. (۲۰۱۸). Prediction of physical education students’ sport commitment based on environmental factors. *Strategic Studies on Youth and Sports*, ۱۷(۴۱), ۱۷۹-۱۹۰.
- Ghaneirad, M. A., & Rashtiani, A. (۲۰۱۵). Scientific socialization and body management in university: Case study of MA and PhD students of University of Tehran. *Strategic Studies on Youth and Sports*, ۱۴(۲۸), ۱۵۳-۱۶۸.
- Hasani, M., & Janalizadeh Choobasti, H. (۲۰۱۴). The role of social and psychological factors in students’ interest in scientific Olympiads with emphasis on self-efficacy construct. *Research in Cognitive and Behavioral Sciences*, ۴(۱), ۸۵-۱۰۲.
- Hasani, S., et al. (۲۰۲۳). The mediating role of self-regulation in the relationship between sport self-efficacy and self-concept with weight loss behaviors of students. *Social Psychology Research*, ۱۲(۴۸), ۵۵-۷۴.
- Hemmati, R., & Ghaffari, M. (۲۰۱۶). Multilevel analysis of effective factors on academic resilience among high school students of underdeveloped regions of Mobarakeh. *New Educational Approaches*, ۱۱(۲), ۸۷-۱۰۶.
- Kamalian, A., et al. (۲۰۲۳). Modeling the factors affecting the development of sport for all in Isfahan Province. *Strategic Studies on Youth and Sports*, ۲۲(۶۰), ۱۸۵-۲۰۲.
- Karimi, M., et al. (۲۰۲۲). A succession management model in the Ministry of Sport and Youth: Grounded theory. *Strategic Studies on Youth and Sports*, ۲۰(۵۴), ۱۲۹-۱۴۸.
- Katanic, B., et al. (۲۰۲۲). Motivational structure for sports practice during COVID-۱۹ pandemic in professional football players. *Sport Mont*, ۲۰(۳), ۱۲۷-۱۳۱.
- Kholousi, P., et al. (۲۰۱۸). Determining motives and motivation factors among Iranian elders of male and female to participate in physical activities. *Strategic Studies on Youth and Sports*, ۱۷(۴۰), ۲۷-۴۲.
- Kim, H., et al. (۲۰۲۵). Examining STEM preferences in autistic students: The role of contextual support, self-efficacy, and outcome expectations. *Exceptional Children*, ۹۱(۳), ۳۰۳-۳۲۰.
- Kline, R. B. (۲۰۲۳). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford Publications.
- Momeni, B., & Zargar, T. (۲۰۲۴). Imaging the challenges of Iran’s professional sports in the horizon of ۲۰۳۱ using the future research approach. *Strategic Studies on Youth and Sports*, ۲۳(۶۵), ۱۷۱-۱۹۴.
- Monazami, M., et al. (۲۰۱۷). Modeling effective factors on women’s managerial development in sport, Iran. *Strategic Studies on Youth and Sports*, ۱۶(۳۵), ۱۵۵-۱۷۸.
- Mulaudzi, I. C. (۲۰۲۳). Factors affecting students’ academic performance: A case study of the university context. *Journal of Social Science for Policy Implications*, ۱۱(۱), ۱۸-۲۶.
- Powell, L. D., et al. (۲۰۲۲). A physical activity program to promote mental health. *Recreational Sports Journal*, ۴۶(۱), ۳۱-۴۱.

- Saadatifard, E., & Fasanghari, E. (۲۰۲۴). Analysis of factors affecting the development of Iranian women's recreational sports using DEMATEL technique. *Strategic Studies on Youth and Sports*, ۲۳(۶۳), ۴۷۹-۵۰۲.
- Sáez, I., et al. (۲۰۲۱). Motivation for physical activity in university students and its relation with gender, amount of activities, and sport satisfaction. *Sustainability*, ۱۳(۶), Article ۳۱۸۳.
- Saint-Maurice, P. F., et al. (۲۰۱۸). Volume of light versus moderate-to-vigorous physical activity: Similar benefits for all-cause mortality?. *Journal of the American Heart Association*, ۷(۷), Article e۰۰۸۸۱۵.
- Shakibirad, A., et al. (۲۰۲۵). Comparison of physical performance related to the health of students of Imam Ali University at different levels of education. *Military Management Quarterly*, ۲۴(۹۶), ۱۴۳-۱۷۳.
- Sharifian, E., & Soltani Njad, S. (۲۰۱۳). Assessment level of participation and elderly preventing factors in sports activities. *Strategic Studies on Youth and Sports*, ۱۲(۱۹), ۱۷۷-۱۹۰.
- Stanton, R., et al. (۲۰۱۴). The mental health benefits of regular physical activity, and its role in preventing future depressive illness. *Nursing: Research and Reviews*, ۴, ۴۵-۵۳.
- Suleiman, I. B., et al. (۲۰۲۴). Key factors influencing students' academic performance. *Journal of Electrical Systems and Information Technology*, ۱۱(۱), Article ۴۱.
- Westerterp, K. R. (۲۰۱۳). Physical activity and physical activity induced energy expenditure in humans: Measurement, determinants, and effects. *Frontiers in Physiology*, ۴, Article ۹۰.
- Wiley, E., et al. (۲۰۲۴). Exploring differences between gender expressions in exercise self-efficacy and outcome expectations for exercise in individuals with stroke. *PLOS ONE*, ۱۹(۳), Article e۰۲۹۹۲۸۸.
- Woreta, G. T., et al. (۲۰۲۵). The mediating role of self-efficacy and outcome expectations in the relationship between peer context and academic engagement: A social cognitive theory perspective. *Behavioral Sciences*, ۱۵(۵), Article ۶۸۱.
- Zare Abandansari, M., et al. (۲۰۲۴). Identifying factors affecting the tendency of elementary school students to start professional activities in Olympic medal sports. *Strategic Studies on Youth and Sports*, ۲۳(۶۳), ۳۹۹-۴۱۴.