



مرکز آموزش‌های الکترونیکی
پایان‌نامه کارشناسی ارشد مدیریت رویدادهای ورزشی

بررسی نقش حمایت اجتماعی و مهارت‌های مقابله‌ای در تعهد ورزشی بازیکنان گروه‌های فوتبال امید شهر تهران

نگارنده:

میثم غلامی

استاد راهنما:

دکتر حسن بحر العلوم

استاد مشاور:

دکتر مجتبی ظریفی

بهمن ۱۳۹۹

شماره: ۹۷۱۲۲۴۴
تاریخ: ۱۳/۱/۵۵

باسمه تعالی



فرم شماره (۳) صورتجلسه نهایی دفاع از پایان نامه دوره کارشناسی ارشد

با نام و یاد خداوند متعال، ارزیابی جلسه دفاع از پایان نامه کارشناسی ارشد خانم / آقای میثم غلامی با شماره دانشجویی ۹۷۱۲۲۴۴ رشته تربیت بدنی گرایش مدیریت ورزشی - مدیریت رویدادهای ورزشی تحت عنوان بررسی نقش حمایت اجتماعی و سبک های مقابله ای در تعهد ورزشی بازیکنان تیم های فوتبال امید شهر تهران که در تاریخ ۱۳۹۹/۱۱/۳۰ با حضور هیأت محترم داوران در دانشگاه صنعتی شاهرود برگزار گردید به شرح ذیل اعلام می گردد:

الف) درجه عالی: نمره ۱۹-۲۰ ☐	ب) درجه خیلی خوب: نمره ۱۸/۹۹ - ۱۸ ☒
ج) درجه خوب: نمره ۱۷/۹۹ - ۱۶ ☐	د) درجه متوسط: نمره ۱۵/۹۹ - ۱۴ ☐
ه) کمتر از ۱۴ غیر قابل قبول و نیاز به دفاع مجدد دارد ☐	
نوع تحقیق: نظری ☒ عملی ☐	

عضو هیأت داوران	نام و نام خانوادگی	مرتبه علمی	امضاء
۱- استاد راهنمای اول	حسن بحر العلوم	دانشیار	
۲- استاد راهنمای دوم			
۳- استاد مشاور	مجتبی ظریفی		
۴- نماینده تحصیلات تکمیلی	سید ایمان آقاییان	استادیار	
۵- استاد ممتحن اول	مجتبی رجبی	استادیار	
۶- استاد ممتحن دوم	حوریه دهقانپوری	استادیار	

نام و نام خانوادگی رئیس دانشکده:

تاریخ و امضاء و مهر دانشکده:



تقدیم اثر

تقدیم به همسر مهربانم که همواره مشوق و پشتیبانم در راه ادامه تحصیل بوده است.

روقدردا

و هم و هم ا ا و ا .

با ر را و ا ا و و د قد

که و ا ر ر ا پ و ا م...م...

ا که و ا ر ر ا و ر ویم...

و ا ق و ب ر ا و و د ا و ر ه ر ا با ...

ر ا ر ا ا د ا ا و ا د ا ا

با ر و ب ن ا ا ر ا ا ا ر ا ا ا ق ا د م ر ا و ک ا م ر ا ب ه ر ا

برده ا .

و ا ا ا د ا ر و ا ا ا ق ا ر د م ر که م ا و ل ا د ا د ا ر .



اینجانب میثم غلامی دانشجوی دوره کارشناسی ارشد (دکتری) رشته مدیریت ورزشی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه صنعتی شاهرود نویسنده پایان نامه " بررسی نقش حمایت اجتماعی و مهارت های مقابله ای با تعهد ورزشی بازیکنان گروه های فوتبال امید شهر تهران" تحت راهنمایی دکتر حسن بحر العلوم متعهد می شوم.

- تحقیقات در این پایان نامه توسط اینجانب انجام شده است و از صحت و اصالت برخوردار است .
- در استفاده از نتایج پژوهشهای محققان دیگر به مرجع مورد استفاده استناد شده است .
- مطالب مندرج در پایان نامه تاکنون توسط خود یا فرد دیگری برای دریافت هیچ نوع مدرک یا امتیازی در هیچ جا ارائه نشده است .
- کلیه حقوق معنوی این اثر متعلق به دانشگاه صنعتی شاهرود هست و مقالات مستخرج با نام « دانشگاه صنعتی شاهرود » و یا « **Shahrood University of Technology** » به چاپ خواهد رسید .
- حقوق معنوی تمام افرادی که در به دست آمدن نتایج اصلی پایان نامه تأثیرگذار بوده اند در مقالات مستخرج از پایان نامه رعایت می گردد.
- در کلیه مراحل انجام این پایان نامه ، در مواردی که از موجود زنده (یا بافتهای آن ها) استفاده شده است ضوابط و اصول اخلاقی رعایت شده است .
- در کلیه مراحل انجام این پایان نامه، در مواردی که به حوزه اطلاعات شخصی افراد دسترسی یافته یا استفاده شده است اصل رازداری ، ضوابط و اصول اخلاق انسانی رعایت شده است .

تاریخ

امضای دانشجو

مالکیت نتایج و حق نشر

کلیه حقوق معنوی این اثر و محصولات آن (مقالات مستخرج ، کتاب ، برنامه های رایانه ای ، نرم افزار ها و تجهیزات ساخته شده است) متعلق به دانشگاه صنعتی شاهرود می باشد . این مطلب باید به نحو مقتضی در تولیدات علمی مربوطه ذکر شود .

استفاده از اطلاعات و نتایج موجود در پایان نامه بدون ذکر مرجع مجاز نمی باشد.

هدف از تحقیق حاضر بررسی نقش حمایت اجتماعی و مهارت‌های مقابله‌ای با تعهد ورزشی بازیکنان گروه‌های فوتبال امید شهر تهران است. جامعه آماری تحقیق را، بازیکنان گروه‌های فوتبال امید شهر تهران به تعداد ۳۵۹۰ نفر تشکیل داده‌اند که از بین آن‌ها ۲۸۸ نفر به روش نمونه‌گیری دردسترس، جهت توزیع پرسش‌نامه انتخاب شدند. روش گردآوری داده‌ها میدانی و ابزار گردآوری داده‌ها در این تحقیق پرسشنامه استاندارد است. جهت اندازه‌گیری متغیر حمایت اجتماعی از پرسشنامه وکس و همکاران (۱۹۸۶)؛ برای سنجش متغیر مهارت‌های مقابله‌ای از پرسشنامه اسمیت و همکاران (۱۹۹۵)؛ و به‌منظور ارزیابی متغیر تعهد ورزشی از پرسشنامه اسکانلن (۱۹۹۳) استفاده شده است. پایایی پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ و روایی آن از طریق روایی صوری و محتوایی، و تحلیل عاملی تأییدی مورد تأیید قرار گرفت. جهت آزمون فرضیه‌های تحقیق از آزمون معادلات ساختاری با استفاده از نرم‌افزار Amos ۲۲ استفاده شد. یافته‌های تحقیق نشانگر تأیید فرضیه‌هاست به این معنا که حمایت اجتماعی بر مهارت‌های مقابله‌ای بازیکنان گروه‌های فوتبال امید شهر تهران تأثیر دارد. حمایت اجتماعی بر تعهد ورزشی بازیکنان گروه‌های فوتبال امید شهر تهران تأثیر دارد. مهارت‌های مقابله‌ای بر تعهد ورزشی بازیکنان گروه‌های فوتبال امید شهر تهران تأثیر دارد. مهارت‌های مقابله‌ای در ارتباط بین حمایت اجتماعی و تعهد ورزشی بازیکنان گروه‌های فوتبال امید شهر تهران نقش واسطه‌ای دارد.

کلیدواژه: حمایت اجتماعی، مهارت‌های مقابله‌ای، تعهد ورزشی، بازیکنان گروه‌های فوتبال امید شهر تهران.

فهرست مطالب

فصل اول: کلیات تحقیق	۱
۱-۱- مقدمه	۲
۲-۱- بیان مساله	۳
۳-۱- اهمیت و ضرورت تحقیق	۶
۴-۱- اهداف تحقیق	۷
۵-۱- فرضیات تحقیق	۸
۶-۱- قلمرو تحقیق	۸
۱-۶-۱- قلمرو موضوعی تحقیق	۸
۲-۶-۱- قلمرو مکانی پژوهش	۸
۳-۶-۱- قلمرو زمانی پژوهش	۸
۷-۱- تعاریف نظری و عملیاتی متغیرها	۹
فصل دوم: مروری بر ادبیات و پیشینه تحقیق	۱۱
مقدمه	۱۲
بخش اول: مبانی نظری	۱۳
۱-۱-۱- حمایت اجتماعی	۱۳
۲-۱-۲- مدل سازی چارلز تاردی از حمایت اجتماعی	۱۵
۳-۱-۲- طبقه بندی حمایت اجتماعی از دیدگاه نظریه پردازان:	۱۸
۴-۱-۲- پیامدهای حمایت اجتماعی	۱۸
۵-۱-۲- مهارت های مقابله ای	۲۰
۶-۱-۲- انواع راهبردها یا مهارت های مقابله ای از دیدگاه محققان و صاحب نظران	۲۱
۷-۱-۲- پیامدهای آموزش مهارت های مقابله ای	۲۳
۸-۱-۲- مقابله های ناکارآمد و پیامدهای آن	۲۴
۹-۱-۲- تعهد	۲۵
۱۰-۱-۲- تعهد حرفه ای	۲۶
۱۱-۱-۲- تعهد سازمانی	۲۶
۱۲-۱-۲- تعهد ورزشی	۲۷

۲۹.....	۱-۲-۱۳- ابعاد تعهد ورزشی
۳۰.....	۱-۲-۱۴- نقش مربیان در تعهد ورزشی ورزشکاران
۳۲.....	۱-۲-۱۵- ورزش و مزایای فعالیت‌های ورزشی
۳۳.....	۱-۲-۱۶- ارتباط بین متغیرهای تحقیق
۳۵.....	بخش دوم: پیشینه تحقیق
۳۵.....	۱-۲-۲- تحقیقات داخلی
۳۸.....	۲-۲-۲- تحقیقات خارجی
۴۱.....	۳-۲- خلاصه فصل
۴۳.....	فصل سوم: روش اجرای تحقیق
۴۴.....	۱-۳- مقدمه
۴۴.....	۲-۳- روش تحقیق
۴۴.....	۳-۳- جامعه و نمونه آماری
۴۵.....	۴-۳- روش جمع‌آوری داده‌ها
۴۵.....	۵-۳- ابزارهای جمع‌آوری داده‌ها
۴۵.....	۱-۵-۳- پرسشنامه تحقیق
۴۶.....	۲-۵-۳- مقیاس اندازه‌گیری
۴۶.....	۶-۳- روایی و پایایی ابزار اندازه‌گیری
۴۷.....	۷-۳- متغیرهای تحقیق
۴۷.....	۸-۳- روش تجزیه و تحلیل داده‌ها
۴۹.....	فصل چهارم: یافته‌های تحقیق
۵۰.....	۱-۴- مقدمه
۵۰.....	۲-۴- توصیف متغیرهای جمعیت شناختی
۵۰.....	۱-۲-۴- توصیف سن پاسخ‌دهندگان
۵۱.....	۲-۲-۴- توصیف سابقه ورزشی پاسخ‌دهندگان
۵۲.....	۳-۲-۴- توصیف وضعیت بازیکن در گروه
۵۲.....	۴-۲-۴- توصیف وضعیت تأهل پاسخ‌دهندگان
۵۳.....	۵-۲-۴- توصیف سطح تحصیلات پاسخ‌دهندگان
۵۴.....	۳-۴- توصیف متغیرهای تحقیق
۵۴.....	۱-۳-۴- توصیف متغیر حمایت اجتماعی

۵۵.....	۴-۳-۲- ابعاد حمایت اجتماعی:
۵۶.....	۴-۳-۳- توصیف متغیر مهارت‌های مقابله‌ای
۵۷.....	۴-۳-۴- ابعاد مهارت‌های مقابله‌ای:
۵۸.....	۴-۳-۵- توصیف متغیر تعهد ورزشی
۵۹.....	۴-۴- تحلیل عاملی تأییدی
۶۰.....	۴-۴-۱- مهارت‌های مقابله‌ای
۶۲.....	۴-۴-۲- حمایت اجتماعی
۶۴.....	۴-۴-۳- تعهد ورزشی
۶۵.....	۴-۴-۴- الگوی نهایی:
۶۶.....	۴-۴-۵- میزان تناسب الگوی ارائه‌شده:
۶۷.....	۴-۵- آزمون فرضیات تحقیق
۷۱.....	فصل پنجم: بحث و نتیجه‌گیری
۷۲.....	۵-۱- مقدمه
۷۲.....	۵-۲- خلاصه تحقیق
۷۳.....	۵-۳- نتایج حاصل از آمار توصیفی
۷۵.....	۵-۴- نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل فرضیه‌ها و مقایسه با تحقیقات پیشین
۷۷.....	۵-۵- پیشنهادها
۷۹.....	۵-۶- محدودیت‌های تحقیق
۸۱.....	فهرست منابع
۸۲.....	منابع فارسی
۸۹.....	پیوست

فهرست ۱

- شکل ۱-۲- جنبه‌های حمایت اجتماعی از دیدگاه تاردی (منبع: آقابخشی و راشدی، ۱۳۹۳)..... ۱۶
- شکل ۲-۲. مدل مفهومی تحقیق..... ۴۲

فهرست راو

- جدول ۱-۳- پرسشنامه تحقیق..... ۴۵
- جدول ۲-۳- صفات کیفی و ارزشهای عددی گزینه‌های پرسشنامه..... ۴۶
- جدول ۳-۳- آلفای کرونباخ متغیرهای تحقیق..... ۴۷
- جدول ۱-۴- توصیف سن پاسخ‌دهندگان..... ۵۰
- جدول ۲-۴- توصیف سابقه ورزشی پاسخ‌دهندگان..... ۵۱
- جدول ۳-۴- توصیف وضعیت بازیکن در گروه..... ۵۲
- جدول ۴-۴- توصیف سابقه ورزشی پاسخ‌دهندگان..... ۵۲
- جدول ۵-۴- توصیف سطح تحصیلات پاسخ‌دهندگان..... ۵۳
- جدول ۶-۴- آماره‌های توصیفی متغیر حمایت اجتماعی..... ۵۴
- جدول ۷-۴- توصیف ابعاد حمایت اجتماعی..... ۵۵
- جدول ۸-۴- آماره‌های توصیفی متغیر مهارت‌های مقابله‌ای..... ۵۶
- جدول ۹-۴- توصیف ابعاد مهارت‌های مقابله‌ای..... ۵۸
- جدول ۱۰-۴- آماره‌های توصیفی متغیر تعهد ورزشی..... ۵۸
- جدول ۱۱-۴- نتایج تحلیل عاملی تأییدی برای متغیر مهارت‌های مقابله‌ای..... ۶۱
- جدول ۱۲-۴- نتایج تحلیل عاملی تأییدی برای متغیر حمایت اجتماعی..... ۶۳
- جدول ۱۳-۴- نتایج تحلیل عاملی تأییدی برای متغیر تعهد ورزشی..... ۶۴
- جدول ۱۴-۴- عنوان متغیرها در مدل..... ۶۵
- جدول ۱۵-۴- شاخص‌های معنی‌داری و برازش مدل..... ۶۶
- جدول ۱۶-۴- جدول ضرایب مسیر مستقیم..... ۶۷
- جدول ۱۷-۴- نتایج تحلیل آزمون فرضیه چهارم پژوهش..... ۶۹

فهرست نمودارها

نمودار ۱-۴ - ستونی سن پاسخ‌دهندگان	۵۱
نمودار ۲-۴ - ستونی سابقه ورزشی پاسخ‌دهندگان	۵۱
نمودار ۳-۴ - ستونی وضعیت بازیکن در گروه	۵۲
نمودار ۴-۴ - ستونی وضعیت تأهل پاسخ‌دهندگان	۵۳
نمودار ۵-۴ - ستونی سطح تحصیلات پاسخ‌دهندگان	۵۴
نمودار ۶-۴ - هیستوگرام متغیر حمایت اجتماعی	۵۵
نمودار ۷-۴ - راداری میانگین ابعاد حمایت اجتماعی	۵۶
نمودار ۸-۴ - هیستوگرام متغیر مهارت‌های مقابله‌ای	۵۷
نمودار ۹-۴ - راداری میانگین ابعاد مهارت‌های مقابله‌ای	۵۸
نمودار ۱۰-۴ - هیستوگرام متغیر تعهد ورزشی	۵۹
نمودار ۱۱-۴ - مدل اندازه‌گیری متغیر مهارت‌های مقابله‌ای	۶۰
نمودار ۱۲-۴ - مدل اندازه‌گیری متغیر حمایت اجتماعی	۶۲
نمودار ۱۳-۴ - مدل اندازه‌گیری متغیر تعهد ورزشی	۶۴
نمودار ۱۴-۴ - مدل نهایی پژوهش	۶۵

فصل اول: کلیات تحقیق

۱-۱- مقدمه

تحقیقات نشان‌دهنده طیف گسترده‌ای از پیامدهای مثبت، از جمله پیشرفت تحصیلی، احتمال بیشتر برای حضور در دانشگاه‌ها، افزایش موفقیت در محل کار، کاهش هزینه‌های مراقبت از سلامتی و کاهش خطر چاقی و سایر مشکلات بهداشتی، برای کودکانی است که از نظر جسمانی فعالیت دارند (کروُن^۱، ۲۰۱۹). ورزش به عنوان پدیده‌ای اجتماعی و فرهنگی، افراد را به تعامل و تعامل در شبکه اجتماعی با روابط اجتماعی پیچیده و ظهور نگرش‌های، ارزش‌ها، ارزش‌ها و ارزش‌های معنی‌دار در قرن بیست و یکم سوق داده‌است. توسعه ورزش گامی در راه توسعه کشور است و این به دلیل تأثیر در زندگی فردی و اجتماعی مورد توجه مردم و دولت قرار گرفته است (مقدس و همکاران، ۱۳۹۶). نظر به پیامدهای مثبتی که ورزش در انسان‌ها، بویژه در کودکان و نوجوانان به دنبال دارد، محقق درصدد برآمده تحقیقی پیرامون بررسی نقش حمایت اجتماعی و مهارت‌های مقابله‌ای با تعهد ورزشی بازیکنان گروه‌های فوتبال امید شهر تهران انجام دهد.

تعهد به فعالیت‌های ورزشی یکی از موضوع‌های اساسی در حیطه تربیت‌بدنی و ورزش است. تعهد ورزشی حالتی روانشناختی است که تمایل و تصمیم فرد را برای ادامه شرکت در ورزش نشان می‌دهد. لذت بردن از ورزش، یک پاسخ احساسی مثبت به یک تجربه ورزشی است که احساسات عمومی مانند لذت، علاقه و خوشبختی را منعکس می‌کند و افزایش آن تعهد را افزایش می‌دهد (مرادی و زارعی، ۱۳۹۷). مروری بر تحقیقات نشان می‌دهد عوامل زیادی در تعیین میزان فعالیت بدنی، میزان مشارکت در آن و به ویژه میزان تعهد ورزشی نقش دارند. از جمله این عوامل، می‌توان به حمایت اجتماعی اشاره کرد که در حال حاضر، در زمینه ورزش و فعالیت بدنی، روند تحقیقات فزاینده‌ای برای تعیین نقش این عامل وجود دارد. از آنجا که فعالیت بدنی و ورزش یکی از عوامل اجتماعی شدن است، می‌توان اظهار داشت که تمرین و حمایت از خانواده و دوستان، که حمایت اجتماعی نامیده می‌شود، تأثیر مستقیم و قابل توجهی در جامعه‌پذیری افراد در مشارکت در فعالیت‌های بدنی دارد. زیرا با حضور در زمینه فعالیت بدنی، آنها یک سری قوانین و روابط معاشرت از جمله تلاش

^۱ Crown

برای یک هدف مشترک ، احترام به قوانین و حقوق دیگران ، مسئولیت و ... را می آموزند. حمایت اجتماعی در ورزش والدین یا دوستان به معنای هر رفتاری است که فعالیت جسمی را در فرد تشویق ، اجرا و ادامه می دهد (آقاخانباائی، ۱۳۹۵).

سبک‌های مقابله‌ای یکی دیگر از عواملی است که احتمال می‌رود در افزایش تعهد ورزشی ورزشکاران، نقش پیش‌بینی کننده ایفا کند. سبک های مقابله ای تلاش های ذهنی ، عاطفی و رفتاری است که هنگام کنار آمدن با استرس برای غلبه، تحمل یا به حداقل رساندن اثرات استرس استفاده می شود. استرس زمانی اتفاق می افتد که فرد موقعیتی را چالش برانگیز و طاقت فرسا می داند یا منابع کافی برای سازگاری با آن را ندارد (کیانی و همکاران، ۱۳۹۹).

در این فصل ابتدا کلیات مربوط به حمایت اجتماعی ، مهارت های مقابله ای ، تعهد ورزشی و ارتباط بین آنها بیان و توضیح داده شده و سپس اهمیت و ضرورت تحقیق ، اهداف و کاربردهای مطالعه حاضر بیان شده است. به منظور بررسی مساله پژوهشی و اهداف عنوان شده در این فصل، فرضیه‌ها تدوین و بیان می‌گردد و در انتها پس از تعریف و تشریح متغیرهای تحقیق از حیث مفهومی و عملیاتی، قلمرو پژوهش از بعد قلمرو موضوعی، زمانی و مکانی تعیین می‌گردد.

۱-۲- بیان مساله

امروزه فوتبال محبوب ترین و محبوب ترین ورزش در عرصه بین الملل است که گواه این واقعیت است که بسیاری از کشورهای پنج قاره آن را به عنوان ورزش ملی خود می دانند. استادیوم های شلوغ و رقابت صدها میلیون تماشاگر ، فوتبال را به محبوب ترین ورزش در جهان تبدیل کرده است (محمودی و همکاران، ۱۳۹۸). موفقیت یک تیم ورزشی به عوامل زیادی بستگی دارد. هر گروه و گروه تمرین از منابع انسانی و مادی تشکیل شده است. با توجه به گروه‌های تمرینی هدف مدار سازمان به طور کلی و به طور خاص برای دستیابی به اهداف

باید سایر عناصر از جمله تسهیلات و استفاده بهینه از سرمایه را در نظر بگیریم (آبیاری و همکاران، ۱۳۹۵). از جمله مواردی که باید روی آن متمرکز شد تقویت تعهد ورزشی در ورزشکاران است. فرهنگ نامه تعهد را به عنوان یک تعهد اجباری تعریف می کند که آزادی عمل را محدود می کند (صمدی میارکلانی و صمدی میارکلانی، ۱۳۹۵). تعهد را می توان پایداری در انجام وظایف و دستیابی به اهداف، ارائه خدمات باکیفیت، پذیرش تغییر ایجاد شده و یا وظایف اضافه شده به مسئولیت های قبلی دانست (متین و آسلی^۱، ۲۰۱۸). اسکانلن و همکاران^۲ (۱۹۹۳) با ارائه مدل تعهد ورزشی به موفقیت های بزرگی در تلفیق تعهد با ورزش دست یافته اند. از نظر آنها، تعهد ورزشی یک حالت روانی است که نشان دهنده تمایل و تصمیم گیری فرد برای ادامه شرکت در ورزش است (حسینی و فرزانه، ۱۳۹۷). این مفهوم حالت روانی ورزشکاران را از شرکت در ورزش به نمایش می گذارد. در این مدل مشارکت در ورزش به چهار مؤلفه کلیدی تقسیم شده است: لذت ورزشی، محدودیت های اجتماعی، فرصت های مشارکت، و جایگزین های مشارکت. لذت ورزشی به عنوان پاسخ احساسی و عاطفی مثبت به تجربه ورزشی تعریف شده است که احساسات تعمیق یافته ای چون لذت، شادی، دوست داشتن و سرگرمی را منعکس می کند. محدودیت های اجتماعی، انتظارات و هنجارهای اجتماعی اند که احساس اجبار را برای ادامه فعالیت ایجاد می کنند. فرصت های مشارکت فرصت های گران بهایی هستند که فقط از طریق ادامه مشارکت به دست می آیند. جایگزین های مشارکت، جذابیت جایگزین یا جایگزین های ترجیح داده شده ای هستند که به ادامه مشارکت در تلاش جاری منجر می شوند (گل محمدی و همکاران، ۱۳۹۴). با توجه به رده سنی بازیکنان گروه امید که اغلب زیر ۲۱ سال هستند، و در راستای انجام تعهدات ورزشی خود با موانع و مشکلات عدیده ای مواجه هستند، در جهت مقابله با این مشکلات این جوانان و نوجوانان نیازمند حمایت اند. چراکه:

باور بر این است زمانی که خانواده، ورزشکار را مورد مراقبت قرار می دهند، به خواسته های ورزشی وی احترام می گذارند، یا دوستان او را مورد تحسین و محبت خود قرار داده و در روزهای سخت و دشوار در کنار او و همراه او هستند، فرد این حمایت را درک کرده و به ادامه مشارکت در فعالیتهای ورزشی بیشتر ترغیب می شود و رفتار

^۱ Metin & Asli

^۲ Scanlan

متعهدانه‌تری در قبال وظایف و مسئولیت‌های خود ایفا می‌نماید (حسینی و فرزانه، ۱۳۹۷). خانواده، دوستان، مربی، اجزای محیط آموزشی و حرفه‌ای، شبکه اجتماعی پیرامون یک ورزشکار را تشکیل می‌دهند. به نظر می‌رسد ورزشکارانی که از جانب خانواده، دوستان، و سایر عوامل بیشتر مورد حمایت قرار می‌گیرند، تعهد ورزشی بیشتری را تجربه می‌کنند (نظری و همکاران، ۱۳۹۸). حمایت اجتماعی اطلاعاتی است که باعث می‌شود فرد باور کند فردی دوست داشتنی، قابل احترام و به عنوان عضوی از جامعه پذیرفته می‌شود. از طریق حمایت اجتماعی قوی، افراد مورد توجه و حمایت دیگران قرار می‌گیرند. شافر و همکاران^۱ (۱۹۸۱) آنها معتقدند حمایت اجتماعی می‌تواند استرس افراد را کاهش دهد. با حمایت اجتماعی قوی، اعضا احساس حمایت و کمک دیگران می‌کنند (فریدمن و همکاران^۲، ۲۰۱۸). حال مساله اینجاست که ورزشکار در نبود چنین حمایت‌هایی و یا ضعیف بودن آن از چه سیستم مقابله‌ای استفاده می‌کند.

مشاهدات نشان داده است که بسیاری از ورزشکاران در تمرینات بهترین عملکرد را دارند، اما هنگام رقابت و رقابت با رقبای، رسانه‌ها، تماشاگران و سایر موقعیت‌های استرس‌زا واکنش احساسی نشان می‌دهند. محققان در روانشناسی ورزشی به این نتیجه رسیده‌اند که هرچه یک ورزشکار بیشتر بتواند احساسات را درک، شناسایی، تنظیم و ابراز کند، عادات ذهنی بیشتری خواهد داشت که باعث کارآیی بیشتر فرد و عملکرد در بهترین عملکرد خود می‌شود (مقصودی و همکاران، ۱۳۹۷). مهارت‌های مقابله‌ای مجموعه تلاش‌های شناختی و رفتاری است که برای تعبیر، تفسیر و اصلاح وضعیت استرس‌زا و کاهش رنج ناشی از آن استفاده می‌شود. فولکمن و لازاروس مقابله را به عنوان یک فرآیند پیچیده می‌دانند که با توجه به ارزیابی فرد از وضعیت استرس‌زا و فشارهای فرد تغییر می‌کند و شامل تلاش‌های رفتاری-شناختی فعال فرد است (همایون نیا فیروزجاء و همکاران، ۱۳۹۳).

^۱ Schaefer et al.,

^۲ Friedman et al.,

لذا تحقیق حاضر باهدف بررسی نقش حمایت اجتماعی و سبک‌های مقابله‌ای با تعهد ورزشی بازیکنان گروه‌های فوتبال امید شهر تهران طراحی گردیده است. بنابراین سؤال اصلی تحقیق حاضر این هست که آیا حمایت اجتماعی و مهارت‌های مقابله‌ای در تعهد ورزشی بازیکنان گروه‌های فوتبال امید شهر تهران نقش دارد؟

۱-۳- اهمیت و ضرورت تحقیق

در آغاز هزاره سوم، دنیای ورزش دوره جدیدی را تجربه می‌کند. ورزش امروز به یک جشنواره جهانی تبدیل شده است. کشورهای پیشرفته برای دستیابی موثر به اهداف خود، سلامت منابع انسانی و در نتیجه فعالیت‌های ورزشی را در اولویت سیاست‌ها و برنامه‌های خود قرار داده‌اند تا بتوانند جایگاه بالاتری در روابط بین‌الملل کسب کنند (اندام و همکاران، ۱۳۹۸). صنعت ورزشی نوعی تجارت جهانی است که سالانه بیش از ۶۲۰ میلیارد دلار آمریکا صرف آن می‌شود. هزینه‌های ورزشی سریع‌تر از تولید ناخالص داخلی در حال رشد است و ۴۳ درصد از بازار ورزش تحت سلطه فوتبال است. فوتبال یکی از محبوب‌ترین ورزش‌ها در سطح جهان شناخته شده است (موگاجان و همکاران^۱، ۲۰۱۹). ورزش فوتبال محبوب‌ترین و پرتعدادترین ورزش در اغلب کشورها محسوب می‌شود. در کشور ما هم فوتبال پرتعدادترین و رایج‌ترین بوده و در مقایسه با سایر رشته‌های ورزشی، بیشترین ورزشکاران و طرفداران را به خود اختصاص داده است (رضوی و همکاران، ۱۳۹۵). تحقیقات نشان داده انجام فعالیت بدنی و ورزش کافی در دوران کودکی و نوجوانی موجب تقویت قوای جسمانی، شناختی و اجتماعی جوانان می‌شود. اگر در این مراحل رشد عادات ورزشی سالم به دست آید، می‌توان آن‌ها را در بزرگسالی حفظ کرد و در نتیجه از کنار گذاشتن فعالیت بدنی و ورزش جلوگیری کرد. مطالعات مختلف نشان می‌دهد که تعهد به ورزش یک عامل جدی برای عدم ترک آن است، با این فرض که اگر تعهد بیشتری به ورزش وجود داشته باشد، احتمال ترک آن کمتر خواهد بود (بلاندو-پدینو و همکاران^۲، ۲۰۱۶). بر این اساس تداوم مشارکت (تعهد

^۱ Mogajane

^۲ Belando-Pedreño et al.,

ورزشی) در این زمینه از اهمیت بالایی برخوردار است. نقش اساسی و غیرقابل انکار ورزش و تأثیر آن در جنبه های مختلف زندگی بشر، مسئولان را به سرمایه گذاری در این بخش سوق داده تا علاوه بر افزایش سهم خود در مزایا و منافع حاصل از ورزش، سهمی نیز در جهت حمایت از آن داشته باشند (مقدس و همکاران، ۱۳۹۶). تعهد ورزشی و عوامل موثر بر آن، زمینه آگاهی و درک نوع رابطه بین ورزشکاران و سازمانهای ورزشی را فراهم می کند و عامل اصلی در حفظ داوطلبان در سازمان و بالا بردن سطح عملکرد آنها است. تحقیقات گویای آن است زمانی که خانواده، ورزشکار را مورد مراقبت قرار می دهند، به خواسته های ورزشی وی احترام می گذارند، یا دوستان او را مورد تحسین و محبت خود قرار داده و در روزهای سخت و دشوار در کنار او و همراه او هستند، فرد این حمایت را درک کرده و به ادامه مشارکت در فعالیتهای ورزشی بیشتر ترغیب شده و رفتار متعهدانه تری در قبال وظایف و مسئولیت های خود ایفا می نماید. از طرفی فراگیری مهارت های مقابله ای در برابر شرایط بحرانی و استرس زای پیش آمده، ورزشکار را برای عکس العمل منطقی در برابر حوادث و پیشامدهای غیرمترقبه آماده ساخته و وی را از انجام وظایف و تعهداتش به ازنمی دارد.

به همین دلیل و به عنوان یکی از اهداف این مطالعه، نیاز به دانش کافی در مورد سطح تعهد به ورزش در بین بازیکنان رده امید فوتبال از طریق تحلیل اثر حمایت اجتماعی در تقویت این تعهد، ضروری می نماید. از دلایل ضرورت انجام پژوهش حاضر این است که رعایت اصول حمایتی از بازیکنان می تواند شرایط رشد و تکامل فنی، روانی و شخصیتی آنها را در شرایط بهتری قرار داده و در نتیجه بازیکنان می توانند عملکرد بهتری داشته و همچنین این عملکرد می تواند طول عمر ورزش حرفه ای بازیکن را افزایش دهد.

۱-۴- اهداف تحقیق

هدف کلی: بررسی نقش حمایت اجتماعی و مهارت های مقابله ای در تعهد ورزشی بازیکنان گروه های فوتبال امید شهر تهران.

اهداف اختصاصی:

۱. تعیین تأثیر حمایت اجتماعی بر مهارت‌های مقابله‌ای بازیکنان گروه‌های فوتبال امید شهر تهران.
۲. تعیین نقش حمایت اجتماعی دوستان بر تعهد ورزشی بازیکنان گروه‌های فوتبال امید شهر تهران.
۳. تعیین تأثیر مهارت‌های مقابله‌ای بر تعهد ورزشی بازیکنان گروه‌های فوتبال امید شهر تهران.
۴. تعیین نقش واسطه‌ای مهارت‌های مقابله‌ای در ارتباط بین حمایت اجتماعی و تعهد ورزشی بازیکنان گروه‌های فوتبال امید شهر تهران.

۱-۵- فرضیات تحقیق

۱. حمایت اجتماعی بر مهارت‌های مقابله‌ای بازیکنان گروه‌های فوتبال امید شهر تهران تأثیر دارد.
۲. حمایت اجتماعی بر تعهد ورزشی بازیکنان گروه‌های فوتبال امید شهر تهران تأثیر دارد.
۳. مهارت‌های مقابله‌ای بر تعهد ورزشی بازیکنان گروه‌های فوتبال امید شهر تهران تأثیر دارد.
۴. مهارت‌های مقابله‌ای در ارتباط بین حمایت اجتماعی و تعهد ورزشی بازیکنان گروه‌های فوتبال امید شهر تهران نقش واسطه‌ای دارد.

۱-۶- قلمرو تحقیق

گستره این تحقیق در سه قلمرو موضوعی، زمانی و مکانی قرار می‌گیرد که عبارت‌اند از:

- ۱-۶-۱- **قلمرو موضوعی تحقیق:** قلمرو موضوعی این تحقیق در حوزه مدیریت ورزشی هست که در به بررسی متغیرهایی چون حمایت اجتماعی، مهارت‌های مقابله‌ای، و تعهد ورزشی پرداخته شده است.
- ۲-۶-۱- **قلمرو مکانی پژوهش:** قلمرو مکانی تحقیق حاضر، بازیکنان گروه‌های فوتبال امید شهر تهران هست.
- ۳-۶-۱- **قلمرو زمانی پژوهش:** مطالعه در مورد تحقیق و جمع‌آوری داده‌ها و اطلاعات تحقیق در بازه زمانی اردیبهشت‌ماه ۱۳۹۹ تا بهمن‌ماه ۱۳۹۹ صورت گرفته است.

۱-۷- تعاریف نظری و عملیاتی متغیرها

تعاریف نظری:

- **حمایت اجتماعی:** حمایت اجتماعی را می‌توان به صورت باور فرد بر اینکه او ارزشمند بوده، و مورد توجه و حمایت دیگران است، تعریف کرد. به باور امبرسون و مونتز^۱ (۲۰۱۰) حمایت اجتماعی نه تنها بر سلامت روان، بلکه بر سلامت جسمی نیز تأثیرگذار است (کوئتری و همکاران^۲، ۲۰۱۹).
- **مهارت‌های مقابله‌ای:** استراتژی‌ها (مهارت‌های) مقابله‌ای را می‌توان به عنوان یک ساختار خودتنظیمی چند بعدی توصیف کرد که نشان‌دهنده تغییرات مداوم در مکانیسم‌های رفتاری و شناختی است که برای مدیریت شرایط یا وضعیت استرس‌زا بکار گرفته می‌شود (دو ناسیمنتو جونیور و همکاران^۳، ۲۰۲۰).
- **تعهد ورزشی:** در دنیای ورزش، تعهد ساختارهای روانشناختی که معمولاً به انگیزه ادامه تمرین ورزشی اشاره دارد. تعهد به فعالیت‌های ورزشی یکی از موضوع‌های اساسی در حیطه تربیت‌بدنی و ورزش است. از نظر اسکاتلان و همکاران (۱۹۹۳) تعهد ورزشی عبارت است از ساختار روان‌شناختی که نشان از تمایل و عزم فرد به تداوم مشارکت در فعالیت‌های ورزشی دارد (امیرتاش و همکاران، ۱۳۹۲).

تعاریف عملیاتی:

- **حمایت اجتماعی:** سنجش این متغیر توسط پرسشنامه ۱۵ سوالی وکس و همکاران (۱۹۸۶)، و به کمک سازهایی چون حمایت خانواده، حمایت دوستان، و حمایت دیگران، صورت گرفته است.
- **مهارت‌های مقابله‌ای:** سنجش این متغیر توسط پرسشنامه ۲۷ سوالی اسمیت و همکاران (۱۹۹۵)، و به کمک سازهایی چون کنارآمدن با سختی‌ها، مربی‌پذیری، تمرکز، اعتمادبه‌نفس و انگیزش، هدف‌گزینی و آمادگی ذهنی، خوب بازی کردن تحت فشار، و رهایی از نگرانی، صورت گرفته است.

^۱ Umberson and Montez

^۲ COETZEE et al.,

^۳ Do Nascimento Junior et al.,

- تعهد ورزشی: سنجش این متغیر توسط پرسشنامه ۵ سؤالی اسکانلن (۱۹۹۳)، صورت گرفته است.

فصل دوم: مروری بر ادبیات و پیشینه تحقیق

مقدمه

همانطور که می دانیم ، مبانی نظری و پیشینه تحقیق اساس توجیه علمی تحقیق است. مبانی نظری در حقیقت ، نظریه ها ، نظریه ها و مدل های مختلف مرتبط با موضوع ارائه می شود و زمینه را برای انتخاب یکی از نظریه های رایج ، ترکیبی از آنها یا اختراع مدلی بر اساس آنها فراهم می کند. در همین راستا ، پس از ارائه طرح تحقیق در فصل اول ، در این فصل ، ادبیات نظری این تحقیق مورد بررسی قرار گرفته است بطوریکه:

در قسمت اول ، مباحث نظری مربوط به متغیرهای حمایت اجتماعی ، مهارت های مقابله ای و تعهد ورزشی مورد بحث قرار گرفته است. در واقع ، هدف محقق در این فصل آشنایی دقیق خواننده با متغیرهای مدل مفهومی تحقیق ، سیر تحول آنها و عوامل موثر بر آنها و ... است.

در بخش دوم: مباحث پژوهشی به صورت زیر طرح ریزی شده است:

۱- تحقیقات داخلی

۲- تحقیقات خارجی

در این بخش محقق برخی از مهم ترین تحقیقات پیشین انجام شده در مورد متغیرهای موردنظر تحقیق کنونی را، به طور خلاصه بیان کرده است.

بخش اول: مبانی سری

۲-۱-۱- حمایت اجتماعی

حمایت اجتماعی، اطلاعاتی است که فرد را به این باور می‌رساند که به عنوان عضوی از جامعه مورد پذیرش، دوست داشتن، احترام و پذیرش قرار گرفته است. از طریق حمایت اجتماعی قوی، افراد مورد توجه و حمایت دیگران قرار می‌گیرند (چن و شن^۱، ۲۰۱۵). حمایت اجتماعی یک عنصر اساسی است، زیرا در طی فرایند تصمیم‌گیری بذریعۀ اعتماد را در درون فرد می‌کارد (شانموگام و همکاران^۲، ۲۰۱۶). وجود حمایت اجتماعی منجر به به اشتراک‌گذاری اطلاعات و تجربیات در بین اعضا می‌شود، علاوه بر این افراد را به ایجاد ارتباطی قوی با اعضای شبکه به منظور افزایش تعهد جامعه سوق می‌دهد (لیانگ^۳ و توربان، ۲۰۱۱). تعاملات اجتماعی یا روابطی که به افراد کمک واقعی می‌کنند یا احساس دلبستگی به شخص یا گروهی را دارند که به عنوان دلسوز یا دوست‌داشتنی درک می‌شوند، کمک‌های ابزاری، عاطفی یا هر نوع کمک دیگری که توسط اعضای شبکه ارائه می‌شود، حمایت اجتماعی را تشکیل می‌دهد (میشرا^۴، ۲۰۲۰). حمایت اجتماعی همچنین عامل مهمی در حفظ سلامت جسمی و سلامت روان‌شناختی شناخته شده است. حمایت اجتماعی مریبان، هم‌تیمی‌ها، خانواده، دوستان و کارکنان در نظر گرفته می‌شود که جنبه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری ورزشکاران را به روشی مثبت تحت تأثیر قرار دهد. با توجه به اینکه حمایت‌های اجتماعی به‌طور گسترده گزارش شده است که یک عامل اساسی برای موفقیت ورزشکاران است (کاتاغامی و تسوچیا^۵، ۲۰۱۶). اوزوکو^۱ (۲۰۰۷) حمایت اجتماعی شامل

^۱ Chen & Shen

^۲ Shanmugam et al.,

^۳ Liang & Turban

^۴ Mishra

^۵ Katagami & Tsuchiya

کمک و پشتیبانی والدین ، دوستان و دیگران است که فرد را با توجه به شرایط اجتماعی و شخصی خود درک می کنند. کوپ^۲ (۱۹۷۶) حمایت اجتماعی را حمایت روانی و مادی دریافت شده از طریق شبکه های اجتماعی می داند و معتقد است که در این حالت ، شخص احساس ارزش ، عشق و احترام می کند. کالینز^۳ (۲۰۰۳) منابع حمایت اجتماعی ارتباطات رسمی و غیررسمی اجتماعی است ، اما اعضای خانواده و دوستان اصلی ترین منابع پشتیبانی هستند. (بابامرادی و همکاران، ۱۳۹۶). بطوریکه پن و همکاران (۲۰۱۹) نشان داده اند برخورداری از حمایت اجتماعی، منجر به کاهش استرس فرد شده، و توانایی انطباق پذیری وی با شرایط و وضعیت های غیرقابل پیش بینی را افزایش می دهد. افرادی که سطح بالایی از حمایت اجتماعی را تجربه می کنند کیفیت زندگی بالاتر و سلامتی و شادکامی بیشتری دارند (پن و همکاران^۴، ۲۰۱۹).

حمایت اجتماعی می تواند به ۳ شکل حمایت عاطفی، حمایت اطلاعاتی و حمایت عملکردی صورت می گیرد:

حمایت عاطفی: حمایت عاطفی ماهیتی عاطفی دارد و شامل گوش دادن و ابراز همدلی است (شانموگام و همکاران، ۲۰۱۶). حمایت عاطفی غالباً به ارائه همدلی ، نگرانی ، مراقبت ، عشق ، درک ، یا تشویق اشاره دارد که به گیرنده احساس ارزش می کند. برخلاف پشتیبانی اطلاعاتی ، بیشتر بر جنبه های عاطفی حمایت اجتماعی تأکید می شود و ممکن است به طور غیر مستقیم به غلبه بر مشکلات کمک کند. حمایت عاطفی به اعضای این امکان را می دهد تا از سایر اعضای جامعه کمک بگیرند (چن و شن، ۲۰۱۵). حمایت عاطفی به تأمین اعتماد، همدلی و عشق اشاره دارد. حمایت عاطفی، مراقبت کردن را نیز شامل می شود (آقابخشی و راشدی، ۱۳۹۳).

حمایت اطلاعاتی: پشتیبانی اطلاعات منعکس کننده نظرات بیان شده توسط افراد است که می تواند به صورت مشاوره ، نظر یا بیان ساده تجربه استفاده از هر محصول یا خدمات باشد. پشتیبانی اطلاعات می تواند هنگام حل مشکلات یا تصمیم گیری برای افراد مفید باشد (لال، ۲۰۱۷). پشتیبانی اطلاعات نوعی پشتیبانی است که به

^۱ Ozoco

^۲ Cobb

^۳ Collins

^۴ Pan et al.,

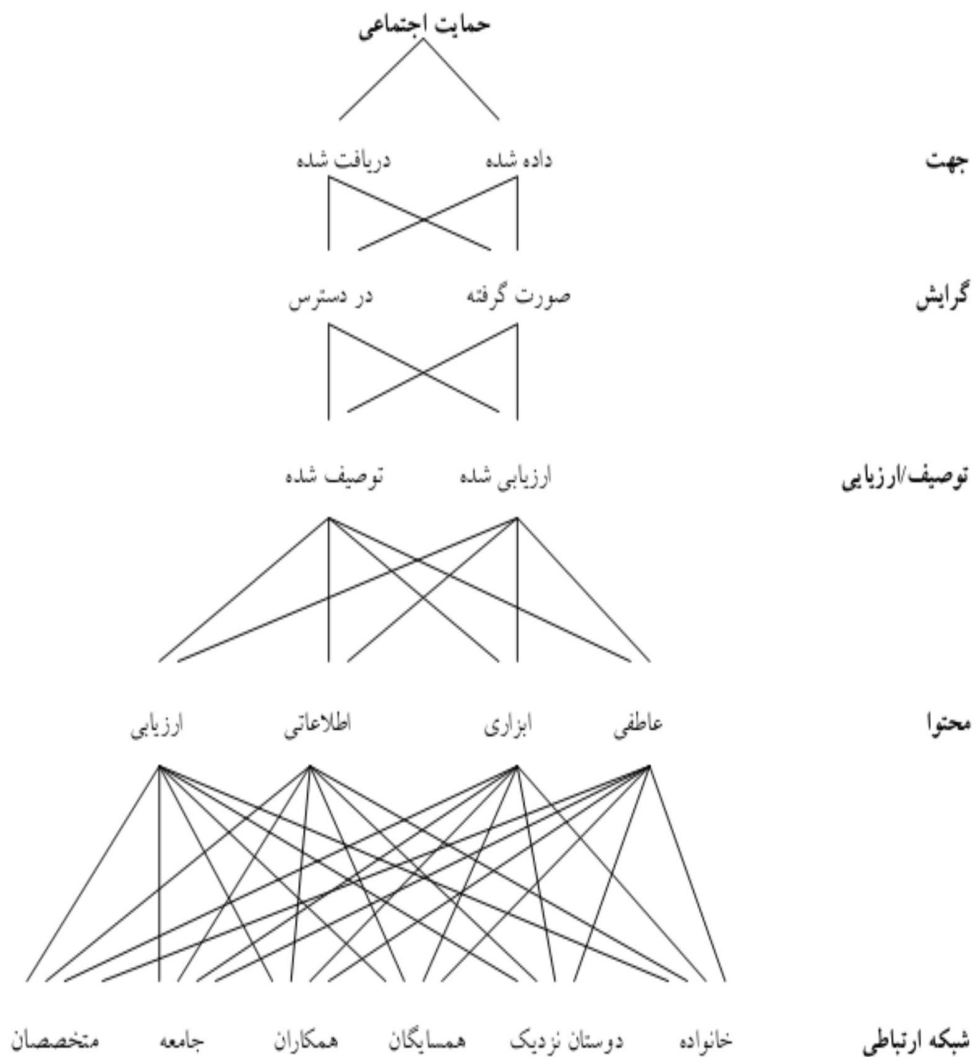
افراد کمک می کند تا راهنمایی ها ، یا اطلاعات مفیدی برای حل مشکلات به آنها کمک کنند. واضح است که اگر افراد بتوانند به طور مداوم از جمله مشاوره ارزشمند و کمک فوری دوستان یا جامعه هدف کمک مفیدی دریافت کنند ، احتمالاً به صداقت ، توانایی و خیرخواهی طرف مقابل اعتماد کرده و به ارائه دهندگان اطلاعات اعتماد می کنند (چن و شن، ۲۰۱۵). پشتیبانی اطلاعاتی اغلب به شکل مشاوره، توصیه یا تعلیم است (شانموگام و همکاران، ۲۰۱۶). حمایت اطلاعاتی به توصیه و آگاه سازی اطلاق می شود (آقابخشی و راشدی، ۱۳۹۳).

حمایت عملکردی (ابزاری): حمایت ابزاری به کمک مادی ، عینی و واقعی است که توسط یک شخص از دیگران دریافت می شود (دینلی و بادامی، ۱۳۹۵). عمل کمک مثل قرض دادن پول، صرف زمان و انتقال مهارت مصادیقی از حمایت ابزاری محسوب می شود (آقابخشی و راشدی، ۱۳۹۳).

۲-۱-۲- مدل سازی چارلز تاردی از حمایت اجتماعی

تعاریف مختلفی از حمایت اجتماعی در متون و منابع ذکر شده است. این تعاریف تفسیرهای متعددی از حمایت اجتماعی را نشان می دهد. متأسفانه ، این تفاسیر منجر به عدم دانش و درک مفهوم کلیات نادرست شده است. از میان مفاهیم و تعابیر بررسی شده، تا حدودی راه حل پیشنهادی چارلز تاردی^۱ به شناخت موضوع کمک کرده و مفهوم موردنظر را در سطح عملیاتی و نظری تعریف کند. تاردی پنج موضوع را مطرح می کند تا بحث محققان را آشکار کند و تفاوت بین رویکردهای ارائه شده توسط بسیاری از نویسندگان را تنظیم کند. شکل (۱-۲) مفاهیم مطرح شده از حمایت اجتماعی توسط تاردی را نشان می دهد:

^۱ Charles Tardy



شکل ۱-۲- جنبه‌های حمایت اجتماعی از دیدگاه تاردی (منبع: آقابخشی و راشدی، ۱۳۹۳).

جهت: به گفته تاردی، حمایت اجتماعی می‌تواند داده شود یا دریافت شود. تفاوت بین دو جهتی که حمایت اجتماعی در آنها صورت می‌گیرد کاملاً روشن است. اگرچه بیشتر محققان بر دریافت حمایت اجتماعی متمرکز هستند، تعدادی از مطالعات نیز انتقال حمایت را بررسی می‌کنند.

گرایش: برخی مطالعات در دسترس بودن پشتیبانی را بررسی می کنند. در حالی که محققان دیگر پشتیبانی ارائه شده را آزمایش می کنند. در دسترس بودن پشتیبانی به کیفیت و کمیت پشتیبانی که افراد به آن دسترسی دارند اشاره دارد و از استفاده مناسب از منابع پشتیبانی به عنوان پشتیبانی یاد می شود.

توصیف/ارزیابی: به گفته تاردی ، دو جنبه مختلف وجود دارد که حمایت اجتماعی را تشکیل می دهند: ارزیابی و توصیف. ارزیابی در واقع شامل مطالعه میزان رضایت افراد از حمایت اجتماعی آنها است. از طرف دیگر ، برخی از مطالعات فقط توصیف حمایت اجتماعی است. این دو دسته بخشهای جداگانه ای از حمایت اجتماعی هستند و با مطالعه هر دو آنها ، مفهوم ساخت و سازهای متناقض حمایت اجتماعی بدست می آید.

محتوا: از یک نظر ، محتوای پشتیبانی از یک موقعیت به موقعیت دیگر بسیار متفاوت است. به عنوان مثال ، عمل وام گرفتن از شخصی فرایندهای متفاوتی از عمل قرار دادن دست روی شانه شخص (برای همدردی) دارد ، اگرچه هر دو عمل را می توان محافظت در نظر گرفت. شاید بهترین نوع شناسایی در مورد محتوای حمایت، از مبحث هاوس^۱ (۱۹۸۱) بیرون بیاید. وی میان چهار نوع حمایت وجه تمایز قائل می شود: عاطفی، ابزاری، اطلاعاتی و ارزیابی.

شبکه ارتباطی: از نظر بعد اجتماعی حمایت ، آخرین مسئله است. اصطلاح شبکه ارتباطی به این دلیل انتخاب شده است که منبع معمول تر ، نیاز به جهت خاصی از حمایت اجتماعی دارد. این طبقه بندی برای نشان دادن بخشهایی است که ممکن است در شبکه ارتباطی وجود داشته باشد. برخی از مطالعات فقط وجود یک شبکه ارتباطی را بررسی می کنند ، در حالی که مطالعات دیگر ویژگی های افراد در یک شبکه ارتباطی را بررسی می کنند. مطالعات باید افرادی را که حمایت یا دریافت می کنند بررسی کند (آقابخشی و راشدی، ۱۳۹۳).

^۱ House

۲-۱-۳- طبقه‌بندی حمایت اجتماعی از دیدگاه نظریه پردازان:

هاوس^۱ (۱۹۸۱) حمایت اجتماعی را دارای چهار مقوله حمایت عاطفی، اطلاعاتی، ابزاری و ارزیابی می‌داند. باررا و آنی^۲ (۱۹۸۱) طبقه‌بندی دیگری از حمایت اجتماعی تحت عنوان کمک‌های مالی، کمک‌های رفتاری، تعاملات صمیمی، راهنمایی، بازخورد، و تعاملات اجتماعی مثبت شناسایی کرده‌اند (آقابخشی و راشدی، ۱۳۹۳). وکس و همکاران^۳ (۱۹۸۶)، ابعادی چون حمایت خانواده، حمایت دوستان، و حمایت دیگران برای حمایت اجتماعی مطرح کرده‌اند. از نظر گولاکت^۴ (۲۰۱۲) حمایت اجتماعی به دو شکل دریافت شده و ادراک شده مورد توجه قرار می‌گیرد که حمایت اجتماعی ادراک شده، ارزیابی فرد از در دسترس بودن پشتیبانی را در صورت لزوم نشان می‌دهد، اما حمایت دریافتی، میزان حمایتی است که فرد بر آن تأکید می‌کند (کیانی و همکاران، ۱۳۹۹).

۲-۱-۴- پیامدهای حمایت اجتماعی

مطالعات نشان داده، افرادی که از طرف مدیرانشان تشویق می‌شوند، از طرف همکاران جهت حل مشکلات شخصی یا حرفه‌ای‌شان مورد حمایت قرار می‌گیرند، از طرف والدینشان برای سازگاری با مشکلات و مسائل به آن‌ها کمک می‌شود، خلاقیت، عملکرد شغلی بهتر و رضایت شغلی بالاتری دارند. در غیر این صورت، احساس عدم موفقیت را تجربه می‌کنند، قادر به انجام کار خود نیستند، دچار عدم تحمل می‌شوند، عصبانی و بی‌حس می‌شوند، و استرس و اضطراب دارند (کاراچوبان تونا و اسلان^۵، ۲۰۱۸). در این رابطه، نتایج تحقیقات محققانی چون لف و هوپلی^۶ (۱۹۹۵) نشان‌دهنده تأثیر مثبت حمایت و تشویق والدین بر لذت ورزشی و عزت نفس

^۱ House

^۲ Barrera & Ainlay

^۳ Wax et al.,

^۴ Gulact

^۵ Karaçoban Tuna & Aslan

^۶ leff & Hoyle

بازیکنان بوده؛ کاترفلد^۱ (۲۰۰۳) نشان داد بین مشارکت ادراک‌شده والدین و عزت‌نفس فرزندان همبستگی مثبت وجود دارد. دسیستو و همکاران^۲ (۲۰۱۰) و ویلیامز^۳ (۲۰۱۲) بر نقش والدین، کیفیت روابط و تعامل والدین با نوجوانان در شکل‌گیری خودپنداره مثبت و افزایش خودکارآمدی تأکید کردند. گارسیا و همکاران^۴ (۲۰۱۰) نشان دادند که حمایت ادراک‌شده از سوی مربیان، منجر به تعهد، لذت و موفقیت ورزشی می‌شود.

حمایت اجتماعی پیش‌بینی‌کننده‌ای برای کیفیت زندگی است. حمایت اجتماعی خوب می‌تواند احساس تنهایی را کاهش داده و منجر به رضایت از زندگی شود. با افزایش حمایت اجتماعی، افراد دچار استرس کمتری می‌شوند و سلامت روان آنها بهبود می‌یابد. مطالعات نشان داده است که شبکه‌سازی و حمایت اجتماعی از فاکتورهای مهم تجرب مثبت و پاداش‌هایی هستند که در نهایت منجر به احساس عزت‌نفس و عزت‌نفس می‌شوند (هاشمی مطلق و همکاران، ۱۳۹۸). حمایت اجتماعی از مشارکت در فعالیت‌های بدنی تأثیر مستقیم و قابل توجهی در اجتماعی شدن افراد دارد زیرا با حضور در زمینه فعالیت بدنی، آنها یک سری قوانین و روابط معاشرت از جمله تلاش برای یک هدف مشترک، احترام به قوانین و حقوق دیگران، مسئولیت و ... را می‌آموزند. در این بین، حمایت از خانواده، والدین و دوستان تأثیر زیادی در این امر دارد، زیرا کودکان به عنوان الگو و نیروی حمایتی با والدین و دوستانشان تعامل دارند. حمایت اجتماعی می‌تواند از طریق روش‌های مستقیم و غیرمستقیم رفتار را تقویت کند. در نوجوانان، حمایت از دوستان و همسالان تعیین‌کننده اجتماعی قویتری از میزان فعالیت بدنی نسبت به حمایت از خانواده است (آقاخان‌بائی و همکاران، ۱۳۹۵). می‌توان چنین دریافت که حمایت اجتماعی والدین در فعالیت‌های بدنی به‌عنوان یک مدل برای کودکان و نوجوانان عمل می‌کند و می‌تواند بر بسیاری از رفتارهای آنها از جمله کسب لذت اثری مثبت داشته باشد. بنابراین، کودکان و نوجوانان با داشتن والدین فعال در فعالیت‌های بدنی بیشتر احتمال دارد که درگیر فعالیت‌های جسمانی باشند که این امر بر میزان نشاط و شادابی آنها نیز اثرگذار خواهد بود (بای و اصفهانی‌نیا، ۱۳۹۸).

^۱ Catterfeld

^۲ Destiso, Farreras & Woody

^۳ Williams

^۴ Garcia-Mas et al.,

۲-۱-۵- مهارت‌های مقابله‌ای

پژوهشگران بر این باورند که بیشتر مردم ترجیحشان بر آن است تا از روش‌های مقابله‌ای خاصی برای کنترل موقعیت‌های استرس‌زا استفاده کنند که مجموع این راهبردها، مهارت‌های مقابله‌ای فرد را شکل می‌دهد (مقصودی و همکاران، ۱۳۹۷). مهارت‌های مقابله تکامل یافته‌اند تا به ما کمک کنند در محیط‌هایی بسیار متفاوت از زندگی، که بیشتر ما اکنون در آن زندگی می‌کنیم، بتوانیم بقای خود را حفظ کنیم. و با این حال، تحقیقات روانشناسی در زمینه‌های ورزشی، شغلی و غیره، رویکردها، مهارت‌ها و ابزاری را شناسایی کرده است که می‌تواند به ما در مقابله، غلبه و حتی شکوفایی کمک کند. استراتژی‌های مقابله فرایندی است که شخص برای مدیریت استرس خود استفاده می‌کند. آن‌ها به کنترل افکار، احساسات و اعمال فرد قبل، حین و بعد از موقعیت‌های چالش‌برانگیز کمک می‌کنند (ساتون^۱، ۲۰۲۰). راهبردهای مقابله‌ای تلاش شناختی و رفتاری است برای کاهش و تحمل خواسته‌ها و فشارهای درونی و بیرونی که توسط عامل استرس‌زا ایجاد شده است. روش‌های مقابله‌ای، از جمله حل مسئله، روش‌هایی برای مقابله با استرس و حل مشکلات زندگی است و برای بهبود زندگی در بهترین سطح ممکن، افراد می‌توانند روش‌های مختلف کنار آمدن را کنار بگذارند (باقری و همکاران، ۱۳۹۶). این مهارت‌ها شامل مولفه‌های شناختی و رفتاری است. به طور کلی به عنوان تلاش برای افزایش سازگاری با محیط زیست و یا تلاش برای جلوگیری از عواقب منفی شرایط استرس‌زا تعریف شده است (حق شناس و باباخانی، ۱۳۹۶).

استون و همکاران^۲ (۱۹۹۲) مقابله را معادل تلاش هوشیار برای مواجهه با مطالبات استرس‌زا می‌دانند. در این رویارویی، پاسخهای رفتاری آموخته شده با محدود کردن اهمیت موقعیت‌های خطرناک یا ناخوشایند، استرس را کاهش می‌دهند.

^۱ Sutton

^۲ Stone et al.,

لازاروس و فولکمن^۱ (۱۹۸۴) مهارت‌های مقابله‌ای را فرایندی پیچیده می‌دانند که با توجه به ارزیابی‌هایی که فرد از موقعیت‌ها استرس‌زا و فشارهای آن دارد، تغییر می‌کند و تلاش‌های روان‌شناختی - رفتاری فعال فرد را شامل می‌شود. به عبارتی دیگر، راهبردهای مقابله‌ای، مجموعه‌ای از تلاش‌های شناختی و رفتاری فرد را در برمی‌گیرد که در جهت تعبیر، تفسیر و اصلاح وضعیتی تنش‌زا به کار گرفته شده و منجر به کاهش آسیب ناشی از آن می‌شود (مقصودی و همکاران، ۱۳۹۷).

ازنظر کلینکه^۲ (۱۹۹۸): مهارت‌های مقابله‌ای به توانایی‌های فرد در مواجهه با چالش‌های زندگی اشاره می‌کند (فرح بخش و همکاران، ۱۳۹۴). استراتژی‌های مقابله‌ای فردی مجموعه تلاش‌های شناختی، عاطفی و رفتاری است که برای تغییر، تفسیر و اصلاح موقعیت‌های استرس‌زا برای کاهش درد و رنج استفاده می‌شود (ندائی و همکاران، ۱۳۹۵).

۲-۱-۶- انواع راهبردها یا مهارت‌های مقابله‌ای از دیدگاه محققان و صاحب‌نظران

راهبردهای متمرکز بر تکلیف (کنترل فکر و تصویرسازی ذهنی): این استراتژی باعث افزایش احساس مثبت در ورزشکاران هنگام رقابت می‌شود. منجر به افزایش نیل به هدف و عملکرد ورزشی می‌شود؛ اضطراب جسمانی را افزایش می‌دهد (ابوالقاسمی و آریاپوران، ۱۳۸۵)؛

راهبردهای متمرکز بر هیجان (تخلیه هیجانی نامطلوب و حواس‌پرتی ذهنی): این راهبرد عاطفه منفی را در ورزشکاران هنگام رقابت افزایش می‌دهد؛ اضطراب شناختی را افزایش می‌دهد (ابوالقاسمی و آریاپوران، ۱۳۸۵)؛

مهارت مقابله‌ای مساله مدار: تلاش برای به حداقل رساندن درماندگی از طریق خودتنظیمی یا محیط. کنار آمدن بر مبنای مسئله گرا، شامل اقدامات متمرکز بر هدف، مانند مدیریت استرس، مهارت‌های اجتماعی،

^۱ Lazarus & Folkman

^۲ Kleinke

سازماندهی مجدد ذهنی مشکلات و تلاش برای تغییر شرایط با تأکید بر مسئله، برنامه ریزی و حل مسئله است. کنار آمدن مبتنی بر مشکل به استفاده مناسب از مولفه های شناختی بستگی دارد (مقصودی و همکاران، ۱۳۹۷). این سبک دارای دو مؤلفه است:

- آماده سازی: جستجوی اطلاعات و برنامه ریزی؛
- عمل: حل مسئله و رویارویی فعال صورت می گیرد و شامل استراتژی هایی مانند جمع آوری، سازماندهی و تفسیر اطلاعات است (همایون نیا فیروزجاه و همکاران، ۱۳۹۳).

مهارت مقابله ای هیجان مدار: استفاده از استراتژی های مقابله شناختی برای تغییر معنای وقایع استرس زا و کاهش پیامدهای درماندگی (مقصودی و همکاران، ۱۳۹۷). در کنار آمدن بر احساسات، هدف اصلی تمرکز بر احساسات و کنترل پریشانی عاطفی است که بیشتر با ورزش بدنی، مراقبت، ابراز احساسات و جستجوی حمایت اجتماعی همراه است. معمولاً، وقتی افراد احساس می کنند که می توانند در مورد مشکلی کاری انجام دهند، از رویارویی مسئله مدار استفاده می کنند و اگر اوضاع را فراتر از توانایی های خود ارزیابی کنند، مقابله با احساسات را انجام می دهند. اما آنها اغلب از ترکیبی از این دو روش استفاده می کنند تا نتیجه قابل اطمینان تری بگیرند (مقصودی و همکاران، ۱۳۹۷).

مهارت مقابله ای اجتناب مدار: شیوه مقابله با اجتناب، دور از فرار استرس زا و به دنبال حمایت عاطفی و مسئولیت مقابله با مردم است. برخی از تقسیمات، هر دو سبک مقابله عاطفی و اجتنابی در یک کلاس، اجتناب از سبک را به عنوان یک سبک مقابله ای در یک مفهوم تعریف کرده اند (همایون نیا فیروزجاه و همکاران، ۱۳۹۳).

مهارت های مقابله از دیدگاه اسمیت و همکاران (۱۹۹۵)

- کنار آمدن با سختی ها: باقی ماندن به صورت مثبت و مشتاق حتی در زمانی که اوضاع بد است.
- مربی پذیری: پذیرفتن انتقادات سازنده بدون شخصی تلقی کردن و ناراحت شدن از دستورات مربیان.

- تمرکز: توانایی تمرکز در هر دو شرایط تمرین و مسابقه حتی در زمانی که شرایط غیرمنتظره رخ می‌دهد.
- اعتماد بنفس و انگیزش: به‌طور مداوم، مثبت و صددرصد در طول تمرین و مسابقه برای بهبود مهارت‌های خودکار کردن.
- هدف‌گزینی و آمادگی ذهنی: داشتن نقشه و یک طرح ذهنی، به‌طور واضح برای یک رقابت.
- خوب بازی کردن تحت فشار: در شرایط پرفشار، به خوبی عملکرد خود را کنترل کردن.
- رهایی از نگرانی: نگران نبودن و دوری از فشار، از بابت اینکه اگر اجرایش ضعیف باشد، دیگران درباره او چه فکری می‌کنند..

از نظر لازاروس و فلکمن^۱ (۱۹۸۴)، مهارت‌های مقابله‌ای عبارت‌اند از: مقابله مستقیم، فاصله گرفتن، خودکنترلی، طلب حمایت اجتماعی، پذیرش مسئولیت، گریز-اجتناب، حل مسئله برنامه‌ریزی‌شده، ارزیابی مجدد مثبت (حق شناس و باباخانی، ۱۳۹۶).

از نظر بوتین و کانتور^۲ (۲۰۰۷)، مهارت‌های مقابله‌ای عبارت‌اند از: مهارت خودنظاره‌گری فردی، توانایی تصمیم‌گیری، حل مسأله، خودرهبری، و مهارت خودتقویتی است (حسنوند عموزاده، ۱۳۹۴).

۲-۱-۷- پیامدهای آموزش مهارت‌های مقابله‌ای

محققان بر این باورند که می‌توان اثرات منفی حوادث تنش‌زای زندگی را با استفاده از مهارت‌های مقابله‌ای مقتضی تعدیل کرد. راهبردها و مهارت‌های مقابله‌ای یکی از مهم‌ترین عناصر سلامت روان‌شناختی انسان بشمار می‌روند. آموزش مهارت‌های مقابله‌ای شناختی-رفتاری دارای مؤلفه‌هایی همچون مهارت‌های خودآگاهی و افزایش عزت‌بنفس است که از عناصر اصلی درمان‌های افسردگی بوده و به نظر می‌رسد که دیگر مؤلفه‌های آموزش مهارت‌های مقابله‌ای مانند مهارت‌های مدیریت هیجانات، روابط بین فردی، مهارت‌های ارتباط نیز مؤثر

^۱ Lazarous & Folkman

^۲ Botoin & Kantor

بوده و می‌توانند بر شکایات فیزیکی و پرخاشگری تأثیر بگذارند (بشرپور و همکاران، ۱۳۹۸). یادگیری مهارت های مقابله ای به اصلاح رفتار یا کاهش احساسات منفی کمک می‌کند. توانایی آنها در رفتارهای بین فردی را افزایش می‌دهد و تأثیر آموزش را افزایش می‌دهد. بر این اساس، مهارت های کنار آمدن سازگاری فرد را با محیط و چالش های آن افزایش می‌دهد و باعث می‌شود فرد با خانواده، کار، تحصیلات و محیط اجتماعی خود به طور موثر و موثر برخورد کند (حسنوند عموزاده، ۱۳۹۴). همچنین این فرد را قادر می‌سازد تا به طور موثر با نیازها و تعارضات زندگی کنار بیاید. هدف از آموزش این مهارت ها افزایش توانایی های روانی اجتماعی و در نهایت جلوگیری از رفتارهایی است که برای سلامتی مضر است و سطح سلامت روانی افراد را بهبود می‌بخشد. این توانایی ها فرد را قادر می‌سازد تا در رابطه با سایر انسانها، جامعه، فرهنگ و محیط مثبت و سازگار عمل کند و رشد فردی و اجتماعی را ارتقا بخشد و از مشکلات روانی اجتماعی جلوگیری کند (بشرپور، ۱۳۹۵).

۲-۱-۸- مقابله‌های ناکارآمد و پیامدهای آن

این نوع مقابله شامل مجموعه ای از تکنیک های مقابله است که اگرچه برای کاهش موقعیت های استرس زا استفاده می‌شود، اما متأسفانه اوضاع را بدتر می‌کند. برخی از این مقابله‌ها به شرح ذیل هستند:

پرداختن به احساسات دردناک از طریق تفکر آرزومندانه: این تقابل راهی برای خنثی سازی آنچه اتفاق افتاده است و با عباراتی مانند "ای کاش واقعیت نداشت" آغاز می‌شود. در این حالت، از زمان و فرصتی که می‌توانست برای یافتن راه های جدید برای مقابله با واقعیت و مشکل استفاده شود، استفاده می‌شود.

استفاده از دارو برای فرار از رنج: بعضی اوقات افراد برای تسکین درد استرس و بحران از داروهایی مانند الکل، نیکوتین، تریاک، هروئین و مسکن های خواب آور و ضد افسردگی استفاده می‌کنند.

تفکر منفی: در این حالت، فرد به طور غیرواقعی بر جنبه های منفی مسئله تأکید می‌کند و مشکلات را بیش از آنچه هست و غیرقابل حل ارزیابی می‌کند.

رفتارهای تکانشی: این رفتارها به روشی خاص برای کنار آمدن اشاره دارد که در آن فرد بلافاصله بدون تفکر ، فکر و ارزیابی صحیح از آنچه اتفاق افتاده یا خواهد افتاد اقدام می کند و وضعیت را بدتر می کند.

عدم درگیری ذهنی و رفتاری: در این نوع تقابل ، فرد رفتارهای مختلفی را انجام می دهد و بنابراین سعی می کند به مسئله فکر نکند (مانند فرار از مساله به صورت خوابیدن یا تماشای تلویزیون)

مقابله به صورت انکار: در این تقابل ، فرد طوری رفتار می کند که گویی مشکلی پیش نیامده است ، غافل از اینکه انکار واقعیت رخ داده و حادثه مسئله را بدتر کرده و از برخورد موثر بعدی جلوگیری می کند.

بکارگیری مقابله های ناکارآمد در طولانی مدت طیف وسیعی از استرس پایدار و بی نظمی هنجاری را به بار می آورد که این آشفتگی در حوزه های جسمانی، اجتماعی و کل محیط زندگی نمود پیدا می کند و فرد از کیفیت زندگی مناسب جهت رشد و بالندگی برخوردار نخواهد بود (ندائی و همکاران، ۱۳۹۵).

۲-۱-۹- تعهد

تعهد یک نگرش و حالت روانی است که برای توصیف تمایل افراد به برخی رفتارها استفاده می شود. در واقع ، این مفهوم نشان دهنده میزان استقامت و پشتکار افراد برای ادامه مشارکت در یک رفتار است (مرادی و زارعی، ۱۳۹۷). تعهد از نظر طبیعت به دو دسته تعهد نگرش و تعهد رفتاری اشاره دارد. تعهد نگرش بینش ، قضاوت ، ارزیابی و به طور کلی نگرش فرد نسبت به یک شی ، جسم ، فرد ، پدیده یا رویداد است. منظور از تعهد رفتاری درواقع نمود خارجی و ظاهری تعهد نگرشی است . تعهد رفتاری ، واکنش یا رفتاری است که فرد در راستای نگرش ، بینش ، قضاوت و برآورد خود نسبت به یک شی ، واقعه یا شخص و ... بروز می کند (طبرسا و همکاران، ۱۳۹۷). برون^۱ (۱۹۹۶) تعهد را نیروی اجباری می داند که موجب می شود شخص به وظیفه اش، حتی در مقابل نگرش ها پندارهای بی ثبات افتخار کند. جاذبه اصلی مفهوم تعهد می تواند اقدامات افراد را مستقل از سایر عوامل

^۱ Brown

تحت تأثیر دهد. درواقع، از آنجا که رفتار از طریق حالت روان‌شناسانه‌ای هدایت می‌شود، تعهد می‌تواند رفتار فرد را به سمت تداوم در دوره‌ای از اقدام، حتی در مواجهه با نگرش‌های خاص کنترل کند (شاه حسینی و همکاران، ۱۳۹۵).

۲-۱-۱۰- تعهد حرفه‌ای

تعهد حرفه‌ای احساس مسئولیت و علاقه به یک حرفه خاص و جامعه آن است. به عبارتی تعهد حرفه‌ای به معنای دلبستگی و همبستگی فرد به کار و موقعیت خود هست یعنی هرچه کارمندان احساس ارزش کار و شباهت استانداردهای ذهنی خود را با آنچه انجام می‌دهند، احساس کنند که آنها آزادی لازم را در انجام و سیستماتیک کردن فعالیت‌های مربوط به کار خود دارند و توانایی تأثیرگذاری در پیامدهای استراتژیک، اداری و عملیاتی کار خود را دارند و مطمئن باشند در مورد آنها قضاوت عادلانه و بی طرفانه خواهد شد، تعهد حرفه‌ای بیشتر است (جمشیدی و همکاران، ۱۳۹۸). منظور از تعهد شغلی، احساس هویت و وابستگی نسبت به یک شغل و حرفه‌ی خاص بوده که بر تمایل و علاقه به کار در یک حرفه تأکید دارد. تعهد شغلی به عنوان یک وضعیت روانشناختی در نظر گرفته می‌شود که روابط کارمند با سازمان را توصیف می‌کند. این رابطه بر قصد کارمند برای حفظ یک روند عملی خاص، که در این حالت ماندن در سازمان است، تأثیر می‌گذارد (طیبی ثانی و همکاران، ۱۳۹۸).

۲-۱-۱۱- تعهد سازمانی

بکر و همکاران^۱ (۱۹۹۶) بر این باورند که تعهد سازمانی دلبستگی روان‌شناختی کارکنان به سازمان‌هایشان است و با پیامدهای مطلوب مانند رضایت شغلی، انگیزش و حضور در ارتباط است. شوونک^۲ (۱۹۸۶) آن را به عنوان

^۱ Becker et al.,

^۲ Schwenk

یک رفتار بیان می‌کند، که کار مشتاقانه برای سازمان را تشویق می‌کند. به‌طور کلی، تعهد سازمانی عبارت است از درک سازمان را به‌عنوان یک کل، و شامل رفتارهایی مانند وفاداری فرد به سازمان، اشتراک روان‌شناختی و اخلاقی در سازمان، ترجیح اهداف سازمان‌ها بر اهداف شخصی افراد، تلاش مشتاقانه برای ادامه عضویت در سازمان می‌شود (کاراچوبان تونا و اسلان^۱، ۲۰۱۸). پورتر و استرز^۲ (۱۹۷۹) تعهد سازمانی به عنوان اعتقاد راسخ کارکنان به اهداف و ارزشهای سازمان و تمایل آنها به استفاده از حداکثر توانایی خود برای دستیابی به این اهداف و ارزشها تعریف می‌شود (یوسل و بکتاش^۳، ۲۰۱۲). مودی و همکاران^۴ (۱۹۷۹)، تعهد به عنوان شناسایی با سازمان تعریف می‌شود که شامل اعتقاد راسخ در پذیرش اهداف و ارزشهای سازمان، تمایل به انجام تلاشهای چشمگیر برای سازمان و تمایل شدید به ماندن در سازمان ما می‌باشد (گونلو همکاران^۵، ۲۰۱۰). تعهد سازمانی مفهومی است که میزان انطباق فرد با اهداف سازمان را نشان می‌دهد. وی برای عضویت در آن سازمان ارزش قائل است و مایل است برای رسیدن به اهداف کلی سازمان سخت کار کند. تعهد سازمانی مستلزم رابطه فعال بین کارکنان و سازمان است. به گونه ای که فرد با میل باطنی فراتر از رفتارهای از پیش تعیین شده و پذیرفته شده می‌رود و می‌خواهد با ایفای نقش فعالتر به تحقق اهداف سازمان کمک کند (نصیری و همکاران، ۱۳۹۶). تعهد سازمانی برای سازمان از این جهت مهم است که کارمندان متعهد فداکاری سازمان را می‌کنند. کارکنان با تعهد سازمانی بالا توسط سازمان خود شناسایی می‌شوند. به همین دلیل، آنها از انجام هر کاری به ضرر سازمان خود امتناع می‌ورزند (بنیادی نایینی و امیراقدسی، ۱۳۹۶).

۲-۱-۱۲- تعهد ورزشی

^۱ Karaçoban Tuna & Aslan

^۲ Porter and Steers

^۳ Yucel & Bektas

^۴ Mowday et al.,

^۵ Gunlu, et al.,

تعهد یک ساختار روانشناختی است که معمولاً در ورزش برای نشان دادن انگیزه برای ادامه ورزش استفاده می شود. اسکانلن و همکاران (۱۳۹۳) آنها تعهد ورزشی را تمایل و تصمیم برای ادامه مشارکت ورزشی تعریف کرده اند. تعهد یک عنصر حیاتی در ورزش و یک مولفه اساسی برای دستیابی به عملکرد عالی در ورزش است (مرادی و همکاران، ۱۳۹۳). ساختارهای تعهد ورزشی شامل بهره برداری شخصی، لذت ورزشی، محدودیت های اجتماعی و فرصت های مشارکت می باشد. آنها می توانند از دو طریق بر تعهد تأثیر بگذارند: فرد یا می خواهد درگیری را ادامه دهد یا باید به ورزش پردازد (زردشتیان و همکاران، ۱۳۹۵). تعهد ورزشی به عنوان یک ساختار روانشناختی، نشان دهنده تمایل و تمایل فرد برای شرکت مداوم در ورزش است. مدل تعهد ورزشی بر این فرض استوار است که افراد انگیزه دارند از تجربیات مثبت بهره مند شوند. آنها این کار را با محاسبه سود حاصل از تجربه به دست آمده انجام می دهند. این محاسبه تحت تأثیر میزان زمان، تلاش، منابع صرف شده یا سرمایه گذاری در فعالیت است. بنابراین، افراد تحریک می شوند که در فعالیت های ورزشی شرکت کنند و خود را متعهد می کنند که در ازای صرف وقت، تلاش و منابع، سودهای زیادی را کسب کنند (نوروزی سیدحسینی و همکاران، ۱۳۹۱). اسکانلن و همکاران (۱۹۹۳) همچنین اشاره کردند که مدل آنها نیز شامل عوامل شناختی و عاطفی است. این ویژگی با داده های شناختی فعالیت های ورزشی و همچنین سهم عاطفی لذت ورزشی مشخص می شود. آنها عنوان نمودند که رفتار ورزشکار تحت تأثیر حالات روانی و دیگری قرار دارد. بنابراین می توان از طریق این مدل مقادیر تعهد ورزشی را تعیین کرد و سپس رابطه بین عوامل تعیین کننده تعهد ورزشی و تعهد ورزشی را به عنوان یک عنصر جداگانه و تعدیل جزئی رابطه بین این متغیرها با وضعیت روانشناختی تعهد ورزشی اندازه گیری کرد. اسکانلن و همکاران برای تعهد ورزشی شش بعد لذت، تعهد، تعهدات اجتماعی، سرمایه فردی، محدودیت های اجتماعی و فرصت های مشارکت. (نوروزی سیدحسینی و همکاران، ۱۳۹۱). تعهد ورزشی داوطلبانه زمینه آگاهی و درک رابطه بین داوطلبان و سازمان های ورزشی را فراهم می کند و به عنوان شاخص موثر سازمان ها و ارائه خدمات ورزشی شناخته می شود و همچنین این یک عامل کلیدی در

حفظ داوطلبان در سازمان و افزایش سطح عملکرد آنها است. کاسکلی و بوآگ^۱ (۲۰۰۱) دریافتند که تعهد ورزشی یک عامل تمایز بین داوطلبان مداوم و کسانی است که سازمان را ترک می کنند (غفوری و همکاران، ۱۳۹۱). هرچه تعهد ورزشکاران نسبت به باشگاه و تیم ورزشی بیشتر باشد، بر کارایی و اثر بخشی تیم و باشگاه تأثیر مثبت می گذارد. در واقع، می توان گفت که عوامل بقا تیم های ورزشی با ورزشکاران تیم به کار خود ادامه می دهند. بنابراین ایجاد تعامل در ورزشکاران یک موضوع مهم و موثر است و باید علل تعهد را در بازیکنان تشخیص دهد (ایرانی و همکاران، ۱۳۹۲).

۲-۱-۱۳- ابعاد تعهد ورزشی

اسکانلن و همکاران ۴ بعد را برای تعهد ورزشی ارائه داده که عبارتند از: لذت ورزشی، سرمایه گذاری شخصی، فشار (محدودیت های) اجتماعی و فرصت های مشارکت

لذت ورزشی: لذت به اثر مثبت احساس مشتق شده از ورزش مربوط می شود. لذت ورزشی یک پاسخ مثبت مثبت به تجارب قبلی ورزشی است که احساسات و عواطف احساسی را بر اساس لذت، تفریح و سرگرمی و پیوند با دیگران منعکس می کند. شاور و همکاران^۲ (۱۹۸۷) معتقدند که تعهد ورزشی بر تجارب جذاب در ورزش و عوامل انگیزه دهنده به ادامه ورزش در بین افراد وابسته است. مطالعات نشان داده است که ورزشکاران به عنوان مشوق های مهم برای شرکت در برنامه های ورزشی، مایل به انجام ورزش، سرگرمی و سرگرمی هستند. در مطالعات مربوط به تعهد ورزشی که برای سرگرمی متعهد شده است، یکی از مهمترین و مهمترین عوامل تعیین کننده در تصمیم گیری افراد برای شرکت در فعالیتهای ورزشی بوده است (پارسامهر و همکاران، ۱۳۹۱).

سرمایه گذاری شخصی: سرمایه گذاری شخصی شامل منابعی مانند زمان، انرژی، تلاش فردی، هزینه های پولی و سایر منابعی است که مردم برای فعالیت های ورزشی خرج می کنند. اگر افراد درگیر فعالیتهای بدنی

^۱ Cuskelly & Boag

^۲ Shaver et al.,

مداوم و مستمر نباشند ، اتلاف وقت ، مصرف انرژی ، تلاش فردی و ... بی نتیجه خواهد بود. این سرمایه گذاری ها با پایان یافتن مشارکت بر نمی گردند ، بنابراین وقتی افراد بیشتر در فعالیتی سرمایه گذاری می کنند ، از نظر روانشناختی بیشتر وابسته می شوند زیرا برای مشارکت منابع زیادی هزینه می شود. بنابراین ، فرض بر این است که سرمایه گذاری های بالاتر فردی در یک فعالیت خاص شامل مشارکت بیشتر در انجام آن است (پارسامهر و همکاران، ۱۳۹۱).

فشار اجتماعی: فشار اجتماعی انتظارات اجتماعی تلقی می شوند که حس تعهد به اطاعت برای باقی ماندن در فعالیتی خاص را به دنبال دارند. متغیر فشار اجتماعی بیانگر حسی از فشار اجتماعی برای مشارکت در فعالیتی خاص است. هرچه فشار از طرف دیگران برای تداوم بیشتر باشد، مشارکت در فعالیتی خاص بیشتر می گردد. در تعریف نهایی، فشارهای اجتماعی به فشار اعمال شده از جانب والدین، همسالان و... اشاره دارد که برای باقی ماندن در فعالیتی خاص که ممکن است پیوستگی آن قطع گردد اطلاق می شود (پارسامهر و همکاران، ۱۳۹۱).

فرصت های مشارکت: در این مدل فرصت های مشارکت به ادراک بودن فرصت های مهم اشاره دارد که تنها از طریق مشارکت مداوم امکان پذیر می گردد. این متغیر به عنوان فرصت های باارزشی اطلاق می شود که فقط از طریق مشارکت در ورزش ارائه می گردد. در نهایت از فرصت های مشارکت، به عنوان سرمایه گذاری بیرونی، انتظار می رود که منافی مانند برقراری روابط دوستانه، کنش متقابل مثبت با بزرگسالان، کسب تبحر در مهارت، تغییر در ظاهر بدنی و افزایش سلامت را برای افراد به دنبال داشته باشد (پارسامهر و همکاران، ۱۳۹۱).

۲-۱-۱۴- نقش مربیان در تعهد ورزشی ورزشکاران

مربیان می توانند منجر به وفاداری ، دلبستگی عاطفی ، سخت کوشی برای دستیابی به اهداف گروهی ، اعتقاد به ارزش های گروهی ، تمایل به عضویت ، مشارکت در امور ، احساس افتخار از عضویت در آن باشگاه و ایجاد تعهد در بازیکن شوند (مرادی و همکاران، ۱۳۹۳). جو انگیزشی که یک مربی در محیط های ورزشی با

شاگردانش ایجاد می کند ، احتمالاً بر درک بازیکنان و جهت گیری های انگیزشی آن تأثیر می گذارد. می توان اذعان داشت که منابع قدرت مربیان ، جو انگیزشی و تعهد و موفقیت در ورزش مهمترین عوامل موفقیت در ورزش هستند. بنابراین ، استفاده نکردن از منابع قدرت مربیان در مربیگری و نادیده گرفتن فضای انگیزشی که ورزشکار را برای ورزش ، موفقیت و افزایش تعهد و مسئولیت آماده می کند ، عملکرد ضعیف ورزشکار و حتی شکست را به همراه دارد. همچنین نوع ورزش و ویژگی های بازیکنان می تواند در نحوه استفاده مربیان از قدرت خود تأثیر بگذارد. اگر تعادلی بین ویژگی های بازیکنان و نوع قدرت استفاده شده نباشد ، فضای انگیزشی لازم برای موفقیت و تعهد وجود نخواهد داشت. از طرف دیگر ، دستیابی به موفقیت و درک آن و تعهد و مسئولیت با شرکت در رشته های مختلف ورزشی حاصل می شود که ممکن است به دلیل عوامل مختلفی از جمله فضای انگیزشی مناسب در ورزش باشد. بنابراین ، اگر یک مربی بداند چگونه و با چه منبع نیرویی می تواند فضای انگیزشی و در نتیجه موفقیت و تعهد ورزش را افزایش دهد ، موثرتر خواهد بود و بهتر می تواند نقش مربیگری خود را ایفا کند (زردشتیان و همکاران، ۱۳۹۵). مربی می تواند پاداش هایی از قبیل ستایش ، تمجید یا پاداش مادی به ورزشکاران بدهد که برای آنها مهم و ارزشمند است. قدرت مجازات یا زورگویی مبتنی بر توانایی شخص در مجازات و مجازات شخص دیگر به دلیل نافرمانی یا عدم انجام وظیفه است. قرار ندادن بازیکن خاطی در ترکیب اصلی گروه ، کاهش توجه و حتی خنک سازی مربی با بازیکن خاطی از جمله موارد استفاده از زور و مجازات است. لئو و همکاران^۱ (۲۰۰۹)، نقش مربی در رسیدن به سطح مطلوب تعهد ورزشی بسیار حساس تلقی شد (امیرتاش و همکاران، ۱۳۹۲).

مربیان می توانند نقش مهمی در تجارب ورزشی نوجوانان داشته باشند. زیرا رفتارها ، معیارها و اهداف آنها در فضای انگیزشی و ادامه حضور آنها در ورزش نقش دارد. یکی از جدیدترین نظریه ها در زمینه مربیگری رفتار رهبری ، رفتار مستقل از حمایت است و به آن رفتارهایی گفته می شود که در آن فردی که در موقعیت قدرت است ، ضمن به حداقل رساندن استفاده از فشار و آموزش ، از نظرات دیگران بهره می برد و اطلاعات و انتخاب

^۱ Leo et al.,

های مناسب را بر اساس احساسات آنها فراهم می کند. تحقیقات نشان می دهد که یکی از خصوصیات سازمانی یک مربی ، رفتار پیش بینی کننده های ورزشی است. رفتار مستقل از حمایت را می توان به روش های مختلفی ارائه داد ، مانند ارائه گزینه ها در یک چارچوب خاص ، ارائه استدلال برای ساختارهای فعالیت ، شناخت احساسات و دیدگاه های ورزشکاران و ارائه بازخورد اطلاعاتی. استراتژی های دیگر شامل علاقه به ورودی و قدردانی از ورزشکار برای انجام رفتار مطلوب بدون فشار خارجی (رفتار خودمختار) از ورزشکار است.

۲-۱-۱۵- ورزش و مزایای فعالیت های ورزشی

در عصر حاضر، ورزش و فعالیت بدنی یکی از اموری است که می تواند در اوقات فراغت و ایام بیکاری مردم انجام پذیرد و تا حدودی از آثار و عوارض سوء سبک های نوین زندگی بکاهد از آنجا که ورزش به استفاده درست و مثبت از وقت های آزاد و بیکاری کمک کرده و از فردگرایی جلوگیری می کند، همچنین مانع از بروز رفتارهای ضد بشری و ضد اخلاقی می شود و در ارتقای سطح بهداشت و تندرستی افراد جامعه سهم بسزایی دارد (حسینی و همکاران، ۱۳۹۴). در حقیقت ، ورزش یک نهاد اجتماعی است که می تواند سبک زندگی افراد را تحت تأثیر قرار دهد (افروزه و همکاران، ۱۳۹۰). ورزش به عنوان وجه مشترک جهانی نقش عمده ای در طول زندگی انسان بازی می کند، به طوری که از نقش نمادین خود پای فراتر گذاشته و به صورت بخشی از زندگی بشر درآمده است (آرین و همکاران، ۱۳۹۷). شرکت در ورزش و سایر فعالیتهای بدنی در طول زندگی انسان مهم است. اما از آنجا که اساس آموزش جسمی و روحی در دوران کودکی و نوجوانی گذاشته می شود ، باید در این دوره اهمیت بیشتری به ورزش داده شود. اگر ورزش به درستی و طبق یک برنامه منظم و صحیح استفاده شود ، می تواند در برآوردن بسیاری از نیازهای مهم دوران نوجوانی ، شناخت زندگی اجتماعی سالم و اصلاح یا جلوگیری از رفتارهای انحرافی نقش موثری داشته باشد. ورزش جوانان را می توان یک تلاش رقابتی توصیف کرد که توالی منظمی از تمرینات و مسابقات را برای کودکان و نوجوانان فراهم می کند. مشارکت افراد مختلف در فعالیتهای جسمی و ورزشی به عنوان یک رفتار همیشه مورد توجه دانشمندان ورزش قرار گرفته است (جهانگیری و

همکاران، ۱۳۹۴). در این بین، ورزش فوتبال به دلیل مهیج و غیرقابل پیش بینی بودن، تجربه مستقیم همه افراد از این ورزش، فراگیر در تمام زمینه های زندگی، وجود منابع مالی هنگفت و تبدیل شدن آن به صنعت و همچنین پوشش بی شمار رسانه ها در مقایسه با سایر ورزش ها از جایگاه ویژه ای در بین مردم جهان برخوردار است (محمودی و همکاران، ۱۳۹۸).

۲-۱-۱۶- ارتباط بین متغیرهای تحقیق

سبک های مقابله ای و حمایت اجتماعی کاملاً به هم وابسته اند. تحقیقات نشان می دهد که حمایت اجتماعی اثرات استرس را از طریق سبک های مقابله ای تعدیل می کند. در پژوهشی اسکریورس و دی ریدر^۱ (۱۹۹۷) دریافتند که حمایت اجتماعی می تواند در انتخاب یک استراتژی خاص مقابله ای و تأثیر و قدرت آن تأثیر بگذارد. ال کو و همکاران^۲ (۱۹۸۹) به این نتیجه رسیدند که حمایت اجتماعی کافی در انتخاب استراتژی های مقابله ای سازگار (مسئله مدار) نقش دارد. سونگ-یول لی و همکاران^۳ (۲۰۰۰) نیز نشان دادند که کنار آمدن مبتنی بر مشکل با حمایت اجتماعی در بیماران مبتلا به سرطان پوست بدون زخم رابطه مثبت دارد. نتایج مطالعه واندریچ-تیرنی و واندروا^۴ (۲۰۱۰) نیز نشان داد که سطح بالای حمایت اجتماعی با رابطه ضعیفی بین اضطراب اجتماعی و علائم اختلال خوردن ارتباط داشت در حالی که استفاده از راهکارهای مقابله ای و اجتناب با محوریت احساسات با ارتباط قوی تری بین اضطراب اجتماعی و علائم خوردن همراه بود (بشرپور و همکاران، ۱۳۹۲). همچنین حسینی و فرزاد (۱۳۹۷) نشان دادند که زمانی که خانواده، ورزشکار را مورد مراقبت قرار می دهند، به خواسته های ورزشی وی احترام می گذارند، یا دوستان او را مورد تحسین و محبت خود قرار داده و در روزهای سخت و دشوار در کنار او و همراه او هستند، فرد این حمایت را درک می کند و برای ادامه حضور خود در فعالیت های ورزشی بیشتر ترغیب شده و رفتار متعهدانه تری در قبال وظایف و مسئولیت های خود ایفا

^۱ Schreurs & DeRidder

^۲ Ellko et al.,

^۳ Sung-Yol Lee et al.,

^۴ Wanderlich-tierney & Vanderva

می‌نماید (حسینی و فرزانه، ۱۳۹۷). یانگ و مدینگ^۱ (۲۰۱۱) دریافتند که کاهش فشار از سوی همسر، فرزندان و همکاران و افزایش حمایت از سلامتی ورزشکاران، تعهد ورزشی آن‌ها را افزایش می‌دهد. خانواده، دوستان، مربی، اجزای محیط آموزشی و حرفه‌ای، شبکه اجتماعی پیرامون یک ورزشکار را تشکیل می‌دهند. به نظر می‌رسد ورزشکارانی که از جانب خانواده، دوستان، و سایر عوامل بیشتر مورد حمایت قرار می‌گیرند، تعهد ورزشی بیشتری را تجربه می‌کنند (نظری و همکاران، ۱۳۹۸).

^۱ Young & Medic

بخش دوم: پیشینه تحقیق

۲-۲-۱- تحقیقات داخلی

کیانی و همکاران (۱۳۹۹) در تحقیقی تحت عنوان رابطه سبک‌های دلبستگی، حمایت اجتماعی و سبک‌های مقابله‌ای با تاب‌آوری روان‌شناختی در افراد دارای تجربه سوگ: ارائه مدل تحلیل مسیر، نشان دادند که اثر مستقیم سبک‌های دلبستگی بر تاب‌آوری روان‌شناختی در افراد دارای تجربه سوگ معنی‌دار نیست. اثر مثبت و مستقیم حمایت خانواده بر تاب‌آوری افراد دارای تجربه سوگ مورد تأیید قرار گرفت، اما اثر حمایت دوستان و دیگران بر تاب‌آوری مورد تأیید قرار نگرفت. همچنین اثر مثبت و مستقیم سبک مقابله متمرکز بر مشکل با تاب‌آوری افراد سوگواری مورد تأیید قرار گرفت. همچنین، یافته‌ها نشان داد که سبک دلبستگی ایمن، سبک دلبستگی دوسوگرا و حمایت اجتماعی از طریق سبک‌های مقابله‌ای بر تاب‌آوری افراد دارای تجربه سوگ اثر غیرمستقیم دارند.

باقری و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهشی تحت عنوان: تأثیر ویژگی‌های شخصیتی و سرمایه روان‌شناختی بر تعهد ورزشی (مطالعه موردی کارکنان وزارت ورزش و جوانان) به این نتیجه رسیدند که ویژگی‌های شخصیتی بر میزان تعهد ورزشی کارکنان وزارت ورزش و جوانان تأثیرگذار هست. نتایج پژوهش همچنین نشان داد که سرمایه روان‌شناختی بر میزان تعهد ورزشی کارکنان وزارت ورزش و جوانان تأثیرگذار هست.

اسماعیلی و همکاران (۱۳۹۹) طی انجام تحقیقی تحت عنوان روابط علی‌فراایندهای شناختی و عاطفی تمایل به تغییر با مؤلفه‌های مدل تعهد ورزشی در ورزشکاران، به این نتیجه دست یافتند که ادراک تغییر با افزایش ایده‌های غیرمنطقی و متعاقباً افزایش هیجانات منفی، بر کاهش تمایل به تغییر اثرگذار است. همچنین، تمایل به

تغییر به‌طور مستقیم و نیز از مسیر کاهش لذت ورزشی و فرصت‌های مشارکت و نیز افزایش جایگزین‌های مشارکت اثر معناداری بر تعهد ورزشی داشتند. یافته‌ها با تأکید بر سازوکار شکل‌گیری تعهد ورزشی در موقعیت‌های مقتضی تغییر مورد بحث قرار می‌گیرد.

اندام و همکاران (۱۳۹۸) در تحقیقی با عنوان بررسی تعهد ورزشی بر اساس متغیرهای جمعیت شناختی (مطالعه موردی: ورزشکاران وابسته به نیروهای مسلح)، به این نتیجه رسیدند که بین وضعیت تأهل و تعهد ورزشی ورزشکاران وابسته به نیروهای مسلح رابطه معناداری وجود ندارد. بین سطح تحصیلات و تعهد ورزشی ورزشکاران رابطه معناداری مشاهده نشد. اما بین سن ورزشکاران و تعهد ورزشی رابطه معناداری وجود دارد. با توجه به نتایج به دست آمده، با افزایش سن ورزشکاران تعهد ورزشی آنان نیز افزایش پیدا می‌کند.

نظری و مشکل‌گشا (۱۳۹۸) طی انجام پژوهشی به بررسی اثر هویت ورزشی و شبکه حمایت اجتماعی بر کناره‌گیری از فوتبال حرفه‌ای در ایران و ارائه مدلی مناسب در این زمینه پرداختند. نتایج آزمون مدل یابی معادلات ساختاری نشان داد که هویت ورزشی با مشکلات فردی رابطه مستقیم و معنادار با ضریب استاندارد ۰/۲۱ دارد. اما هویت ورزشی با مشکلات روانی، اجتماعی و مشکلات حرفه‌ای رابطه معنادار ندارد. شبکه حمایت اجتماعی با مشکلات فردی رابطه مستقیم و معنادار ندارد. اما شبکه حمایت اجتماعی با مشکلات روانی، اجتماعی، و همچنین با مشکلات حرفه‌ای رابطه معنادار دارد. به‌طور کلی می‌بایست برای کاهش مشکلات فردی، حرفه‌ای و روانی – اجتماعی فوتبالیست‌های کناره‌گیری کرده از ورزش دو عامل شبکه حمایت اجتماعی و هویت ورزشی مورد توجه قرار گیرد.

حسینی و فرزانه (۱۳۹۷) در پژوهشی با عنوان بررسی نقش حمایت اجتماعی بر تعهد ورزشی بانوان به فعالیت‌های ورزشی، نشان دادند که بین تعهد ورزشی با حمایت خانواده، دوستان و هواداران برای حمایت از دیگران و یک رابطه مثبت معنادار وجود دارد. تجزیه و تحلیل مسیر نشان داد که عوامل حمایت اجتماعی (حمایت خانواده، حمایت دوستانه و حمایت دیگران) مستقیماً بر تعهد ورزشی تأثیر می‌گذارند. علاوه بر این، مشخص شد که حمایت دوستان بیشترین تأثیر را در تعهد ورزشی دارد.

آرین و همکاران (۱۳۹۷) در مطالعه‌ای با عنوان ساخت و اعتباریابی ابزار حمایت از بانوان ورزشکار نخبه در ورزش قهرمانی، به این نتیجه دست یافتند که عامل‌های حمایت اجتماعی، حمایت مالی و نیازهای شغلی بانوان ورزشکار نخبه مهم‌ترین منعکس کننده‌های حمایت از بانوان ورزشکار نخبه در ورزش قهرمانی بودند.

حسینی نیا و همکاران (۱۳۹۴) در پژوهشی با عنوان ارتباط مشارکت والدین با عزت‌نفس، شایستگی ادراک‌شده و تعهد ورزشی رزمی‌کاران نوجوان، به این نتیجه دست یافتند که بین هدایت، تشویق و رفتارهای حمایتی والدین با تعهد ورزشی و شایستگی ادراک‌شده رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و بین متغیرهای شایستگی درک‌شده و تعهد ورزشی همبستگی مثبت و متوسط وجود دارد. علاوه بر رفتار استرس، سایر خرده مقیاس‌های درگیری والدین همبستگی مثبت و معناداری با عزت نفس نشان دادند.

شعبان زاده و همکارانش (۱۳۹۲) در تحقیقی تحت عنوان بررسی رابطه میان سبک‌های مقابله با استرس و حمایت اجتماعی باکیفیت زندگی زنان سرپرست خانوار شهر تهران، نتیجه‌گیری کردند که، بین سبک‌های کنار آمدن با استرس و حمایت اجتماعی با کیفیت زندگی رابطه وجود دارد. همچنین نتایج نشان داد که توانایی کنار آمدن با حوادث استرس‌زا، به ویژه از طریق کنار آمدن با اجتناب و حمایت از خانواده، می‌تواند بر کیفیت زندگی تأثیر بگذارد.

بشرپور و همکاران (۱۳۹۲) در پژوهشی با عنوان ارتباط سبک‌های مقابله‌ای و حمایت اجتماعی با استرس ادراک‌شده، نشان دادند که درک منفی از استرس با سبک‌های مقابله‌ای شناختی و رفتاری رابطه منفی و با سبک‌های مقابله‌ای اجتنابی رابطه مثبت دارد. در مقابل، درک مثبت از استرس با سبک‌های مقابله‌ای شناختی و رفتاری رابطه مثبت دارد. حمایت اجتماعی با درک منفی از استرس رابطه منفی دارد، اما با درک مثبت استرس رابطه مثبت دارد. بین حمایت اجتماعی و سبک مقابله رفتاری نیز رابطه مثبت وجود دارد، اما بین حمایت اجتماعی و سبک‌های مقابله‌ای شناختی و اجتنابی رابطه معناداری مشاهده نشد.

کاکابرایی و همکاران (۱۳۹۱) در پژوهشی با عنوان رابطه سبک‌های مقابله‌ای و حمایت اجتماعی ادراک‌شده با مقیاس‌های بهزیستی روانی در بین والدین با کودکان استثنایی و عادی شهر کرمانشاه در سال ۱۳۸۹، به این

نتیجه رسیدند که در هر دو گروه والدین، رابطه بین نمره ابعاد حمایت اجتماعی با رضایت از زندگی و عاطفه مثبت، مثبت و باعاطفه منفی، منفی و معنادار و رابطه بین سبک مقابله مسأله مدار با رضایت از زندگی و عاطفه مثبت، مثبت و باعاطفه منفی، منفی و معنادار بود. همچنین رابطه بین سبک مقابله هیجان مدار با رضایت از زندگی مثبت و غیرمعنادار و باعاطفه مثبت و عاطفه منفی، مثبت و معنادار بود و رابطه بین سبک مقابله اجتنابی با رضایت از زندگی و عاطفه مثبت، مثبت و معنادار و باعاطفه منفی، منفی و غیرمعنادار بود.

میرحسینی و همکاران (۱۳۹۱) در پژوهشی با عنوان روایی و پایایی مدل تعهد ورزشی در میان دانشجویان ورزشکار، به این نتیجه دست یافتند که مدل تعهد ورزشی در نمونه دانشجویان ورزشکار از روایی و پایایی قابل قبولی برخوردار است. بنابراین، این مدل می‌تواند چارچوب نظری چندمتغیری با دسته‌بندی منسجم‌تر برای اندازه‌گیری تداوم رفتار مشارکت در یک ورزش خاص یا به‌طور کلی فعالیت جسمانی فراهم سازد.

۲-۲-۲- تحقیقات خارجی

دو ناسیمنتو جونیور و همکاران (۲۰۲۰) در مطالعه‌ای با عنوان صفات کمال‌گرایی و راهبردهای مقابله در فوتبال: مطالعه محیط آموزشی به این نتیجه رسیدند که بازیکنان محیط‌های حرفه‌ای در مقایسه با بازیکنان غیرحرفه‌ای، امتیازات بالاتری در حوزه‌های کمال‌گرایی داشتند. بازیکنان حرفه‌ای به‌طور مؤثرتری از استراتژی‌های اعتمادبه‌نفس و انگیزه، حداکثر عملکرد تحت شرایط فشار و تدوین اهداف در مقایسه با ورزشکاران غیرحرفه‌ای استفاده می‌کردند. همچنین نتایج نشان داد که دامنه کمال‌گرایی تأثیر معنی‌داری در مهارت‌های مقابله ورزشکاران حرفه‌ای دارد، درحالی‌که انتقاد والدین (کمال‌گرایی ناسازگار) تأثیر معکوس بر توانایی‌های ورزشکاران غیرحرفه‌ای دارد. نتیجه‌گیری شد که کمال‌گرایی سازگاران بر استراتژی‌های مقابله ورزشکاران از محیط آموزش حرفه‌ای تأثیر می‌گذارد. علاوه بر این، در بین ورزشکاران از محیط غیرحرفه‌ای، انتقاد والدین یک عامل منفی از عملکرد ورزشکاران در طول تمرین و مسابقات بود.

پولاس و همکاران^۱ (۲۰۲۰) در پژوهشی تحت عنوان استرس و مقابله در ورزش‌ها و تأثیر مقاومت ذهنی به این نتیجه رسیدند که ورزشکاران الکترونیکی می‌توانند از مشاوره‌های روانشناسی ورزشی که برای ورزشکاران ورزش سنتی طراحی شده است بهره‌مند شوند.

کاهن و همکاران^۲ (۲۰۱۹) مطالعه‌ای توصیفی تحت عنوان: مهارت‌های اجتماعی و احساسی مربی‌گری در ورزش جوانان به این نتیجه رسیدند که تمام این ابعاد یادگیری به‌طور جدایی‌ناپذیری با هم مرتبط هستند و اغلب در همان قسمت‌های مغز پردازش می‌شوند.

کاراچوبان تونا و اسلان (۲۰۱۸) در تحقیقی با عنوان رابطه بین حمایت اجتماعی ادراک‌شده و سطح تعهد سازمانی معلمان مدارس ابتدایی و متوسطه، به این نتیجه دست یافتند که (۱) بین سطح حمایت اجتماعی ادراک‌شده و تعهد سازمانی رابطه معنادار و مثبت وجود دارد. (۲) حمایت اجتماعی درک شده ۳٪ از تغییرات در تعهد سازمانی را توضیح می‌دهد. (۳) معلمان بیشترین کمک را از همسر خود دریافت کرده‌اند و کمترین کمک را از دانش‌آموزان خود در بین زیر ابعاد حمایت اجتماعی درک شده به دست آورده‌اند. (۴) معلمان بیشترین تعهد را به بعد درونی در بین ابعاد تعهد سازمانی دارند.

گارسیا^۳ و همکاران (۲۰۱۸) در تحقیقی تحت عنوان کاوش در رابطه بین حمایت اجتماعی و تعهد دانشکده دانش‌آموزان کالج سال اول به این نتیجه رسیدند که بین حمایت اجتماعی و تعهد به دانشگاه رابطه وجود دارد. بلاندو-پدريو و همکاران^۴ (۲۰۱۶) در پژوهشی تحت عنوان تعهد ورزشی در بازیکنان فوتبال نوجوان، به این نتیجه رسیدند که اهداف مسئولیت‌پذیری اجتماعی، و روابط اجتماعی و تمجید از رفتارهای خود مختارانه، پیش‌بینی کننده صلاحیت درک شده هستند. همچنین، اهداف ارتباطی، پیش‌بینی کننده نیاز به ارتباطات است. ارضای نیازهای اساسی روان‌شناختی برای کسب شایستگی و داشتن ارتباطات، نشان‌دهنده انگیزه درونی است. انگیزه ذاتی به‌طور مثبتی پیش‌بینی کننده تعهد آتی به ورزش است. این نتایج اهمیت و نقش اهداف اجتماعی،

^۱ Poulus et al.,

^۲ Kahn et al.,

^۳ Garcia

^۴ Belando-Pedreño et al.,

تمجید از رفتارهای خودمختارانه، و واسطه‌های روان‌شناختی را در جهت تشویق تعهد بیشتر در بین بازیکنان جوان فوتبال را برجسته می‌سازد.

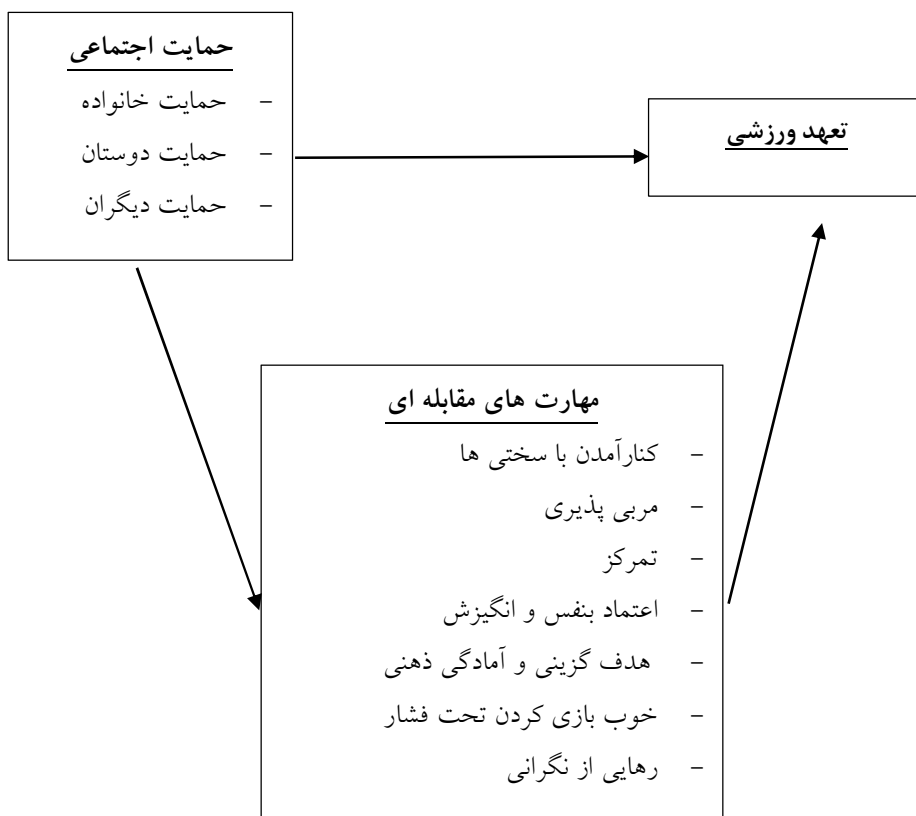
سانچز-میگوئل و همکاران^۱ (۲۰۱۳) در تحقیقی با عنوان اهمیت رفتار والدین در لذت و سرگرمی فرزندان در ورزش، به این نتیجه رسیدند که بین حمایت والدین از ورزش و لذت بازیکنان رابطه مثبت، و رابطه منفی با انگیزه بازیکنان وجود دارد. علاوه بر این در بازیکنانی که فشار بیشتری را از والدین خود دریافت می‌کردند، ارتباط مثبتی با سرگرمی و منفی با لذت وجود داشت. در آخر تأکید شد که مشارکت مناسب والدین می‌تواند باعث افزایش لذت و انگیزه بازیکنان از ورزش شود.

تارگروزا و همکاران^۲ (۲۰۰۷) در پژوهشی با عنوان تأثیر والدین و مادران در تعهدات ورزشی بازیکنان جوان فوتبال، نشان دادند که ستایش و تعریف و تمجید جوانان، و درک آن‌ها از طرف والدین منجر به لذت بردن و تعهد بازیکنان جوان فوتبال شده و احتمال ترک کردن ورزش را کاهش می‌دهد.

^۱ Sánchez-Miguel
^۲ TORREGROSA

۲-۳. خلاصه فصل

در این فصل ، هدف اصلی از بررسی مبانی نظری و پیشینه تحقیق ، توضیح طیف وسیعی از مفاهیم اساسی در مورد نقش حمایت اجتماعی و سبک های مقابله ای در تعهد ورزشی بازیکنان فوتبال امید در تهران است. بدون شک یکی از اهداف بلند مدت در هر رشته ورزشی رشد و نمو کمی و کیفی آن است. برای دستیابی به آینده و هدف سازمان ورزش ، باید توانایی رقابت را داشته باشد که با استفاده از بازاریابی ورزشی امکان پذیر است. به موازات سایر سازمان ها ، تربیت بدنی و علوم ورزشی ، هم در قالب تولید کالاها و تجهیزات ورزشی و هم در قالب ارائه خدمات مرتبط با سلامتی ، رفاه و تفریحات سالم ، نیاز به بازاریابی موفق و موثر دارند تا با توجه به آن ، علاقه و نیاز به ورزش و تربیت بدنی روز به روز در حال افزایش است. حمایت اجتماعی ، اطلاعاتی است که فرد را به این باور می رساند که به عنوان عضوی از جامعه مورد پذیرش ، دوست داشتن ، احترام و پذیرش قرار گرفته است. از طریق حمایت اجتماعی قوی ، افراد مورد توجه و حمایت دیگران قرار می گیرند. ادبیات تحقیق نتیجه یک سری مطالعات است که به طور جداگانه بر روی هر یک از عناصر تحقیق مورد مطالعه و بررسی قرار می گیرد. در این فصل ، بررسی حمایت اجتماعی و سبک های مقابله ای در تعهد ورزشی بازیکنان تیم های فوتبال امید تهران و دیدگاه های مربوط به هر یک به طور جداگانه مورد بحث قرار گرفت. در پایان تحقیقات و مطالعات انجام شده در داخل و خارج از کشور بررسی شد. این مطالعه به دنبال بررسی نقش حمایت اجتماعی و مهارت های مقابله ای با تعهد ورزشی بازیکنان فوتبال امید در تهران است. مدل مفهومی تحقیق براساس مطالعات انجام شده در این زمینه به شرح زیر ارائه شده است:



شکل ۲-۲. مدل مفهومی تحقیق

فصل سوم: روش اجرایی تحقیق

۳-۱- مقدمه

در این فصل از پایان‌نامه روش‌های مورد استفاده در تحقیق جهت بررسی جامعه آماری و تعیین روش‌های نمونه‌گیری و حجم آن، همچنین روش‌ها و ابزار مورد استفاده جهت گردآوری داده‌ها، روایی و پایایی ابزار گردآوری داده‌ها و روش‌های تجزیه و تحلیل داده‌های گردآوری شده، پرداخته شده است.

۳-۲- روش تحقیق

تحقیقات در علوم رفتاری با توجه به دو معیار هدف تحقیق و نحوه گردآوری داده‌ها تقسیم‌بندی می‌شوند. روش این تحقیق توصیفی و طرح آن از نوع همبستگی است که به شکل میدانی انجام شده است.

۳-۳- جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری تحقیق حاضر، کلیه بازیکنان لیگ امیدهای پسران تهران بود که از آنجا که تعیین حداقل حجم نمونه لازم برای گردآوری داده‌های مربوط به مدلیابی معادلات ساختاری بسیار بااهمیت است (مک‌کیتی، ۲۰۰۴). باوجود آن که در مورد حجم نمونه لازم برای تحلیل عاملی و مدل‌های ساختاری توافق کلی وجود ندارد (شریبر، ۲۰۰۶)، اما به‌زعم بسیاری از پژوهشگران حداقل حجم نمونه لازم برای مدلسازی معادلات ساختاری ۲۰۰ هست (هولتر، ۱۹۸۳؛ گارور و منتزر، ۱۹۹۹؛ سیوو و همکاران، ۲۰۰۶؛ هو، ۲۰۰۸). کلاین نیز معتقد است که در تحلیل عاملی اکتشافی برای هر متغیر ۱۰ یا ۲۰ نمونه لازم است اما حداقل حجم نمونه ۲۰۰ قابل دفاع است (کلاین، ۲۰۱۰). در تحقیق حاضر جامعه آماری را بازیکنان گروه‌های فوتبال امید شهر تهران به تعداد ۳۵۹۰ نفر تشکیل داده‌اند تعداد نمونه ۲۸۸ نفر تعیین شد. روش توزیع پرسشنامه به‌صورت روش نمونه‌گیری در دسترس صورت گرفته است. چراکه به دلیل همزمان شدن انجام پژوهش حاضر با بیماری کووید ۱۹، پرسشنامه بین افرادی توزیع شد که در دسترس بودند.

۳-۴- روش جمع‌آوری داده‌ها

روش جمع‌آوری اطلاعات در این تحقیق میدانی است.

۳-۵- ابزارهای جمع‌آوری داده‌ها

۳-۵-۱- پرسشنامه تحقیق

در این تحقیق به منظور اندازه‌گیری سبک‌های مقابله‌ای از پرسشنامه مهارت‌های مقابله‌ای ورزشکاران اسمیت و همکاران^۱ (۱۹۹۵)؛ برای سنجش متغیر حمایت اجتماعی از پرسشنامه وکس و همکاران (۱۹۸۶)؛ جهت اندازه‌گیری متغیر تعهد ورزشی از پرسشنامه اسکانلن^۲ (۱۹۹۳) استفاده شده است.

جدول ۳-۱- پرسشنامه تحقیق

منبع	طیف سؤالات	مؤلفه‌ها	متغیر
وکس و همکاران (۱۹۸۶)	۱-۵	حمایت دیگران	حمایت اجتماعی
	۶-۱۰	حمایت دوستان	
	۱۱-۱۵	حمایت خانواده	
اسمیت و همکاران (۱۹۹۵)	۱-۳	کنار آمدن با سختی‌ها	مهارت‌های مقابله‌ای
	۴-۷	مربی‌پذیری	
	۸-۱۱	تمرکز	
	۱۲-۱۵	اعتماد بنفس و انگیزش	
	۱۶-۱۹	هدف‌گزینی و آمادگی ذهنی	
	۲۰-۲۳	خوب بازی کردن تحت فشار	
	۲۴-۲۷	رهایی از نگرانی	
اسکانلن (۱۹۹۳)	۱-۵	-	تعهد ورزشی

^۱ Smith et al.,

^۲ Scanlan

۳-۵-۲- مقیاس اندازه‌گیری

در تحقیق حاضر از میان طیف‌هایی که تاکنون طراحی شده، طیف ۵ گزینه‌ای لیکرت استفاده شده است.

جدول ۳-۲- صفات کیفی و ارزش‌های عددی گزینه‌های پرسشنامه

خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد
۱	۲	۳	۴	۵

۳-۶- روایی و پایایی ابزار اندازه‌گیری

در این مطالعه، جهت سنجش روایی پرسشنامه از روش صوری و محتوایی، و تحلیل عاملی تأییدی استفاده شده است.

برای تعیین پایایی پرسشنامه با تأکید بر همسانی درونی سؤالات، از روش آلفای کرونباخ استفاده شده که به وسیله نرم‌افزار SPSS برای مجموعه سؤالات مرتبط با هر متغیر محاسبه شده است. در هنگام محاسبه ضریب پایایی با استفاده از روش آلفای کرونباخ، نخست نمونه اولیه مشتمل بر ۳۰ پرسشنامه پیش آزمون گردید و در نهایت با استفاده از فرمول زیر مقدار ضریب آلفا به دست آمد. از همین رو با استفاده از نرم‌افزار SPSS به محاسبه این مقدار پرداخته شده است. فرمول استفاده شده به شرح زیر هست.

$$\alpha = \frac{n}{(n - 1)} \left(1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right) \quad \text{که در آن:}$$

n تعداد سؤالات آزمون؛ s_i^2 واریانس سؤال i ام؛ s_t^2 واریانس کل آزمون

پایایی پرسش‌های مطرح شده برای اندازه‌گیری هر متغیر، با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به قرار جدول شماره ۳-۳ است.

جدول ۳-۳- آلفای کرونباخ متغیرهای تحقیق

متغیر	آلفای کرونباخ (درصد)
حمایت اجتماعی	۹۲/۶
مهارت‌های مقابله‌ای	۹۳/۹
تعهد ورزشی	۸۳/۵

مشاهده می‌شود که مقدار ضریب آلفای کرونباخ برای متغیرها بالای ۷۰ درصد هست که می‌توان اظهار نمود که مقدار مناسبی است. چراکه هر چه قدر مقدار آلفا به ۱ نزدیکتر باشد نشانگر همسانی درونی بالایی است. معمولاً آلفای بالای ۷۰ درصد از لحاظ آماری قابل قبول هست.

۳-۷- متغیرهای تحقیق

طبق مدل این پژوهش، متغیرهای حمایت اجتماعی و مهارت‌های مقابله‌ای، متغیر مستقل، و تعهد ورزشی در نقش متغیر وابسته هست.

۳-۸- روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش با استفاده از روش‌های آمار توصیفی و آمار استنباطی بوده است. بطوریکه در بخش آمار توصیفی به توصیف ویژگی‌های متغیرهای جمعیت شناختی نمونه آماری و همچنین توصیف متغیرهای تحقیق پرداخته شده؛ و در بخش آمار استنباطی روایی و پایایی ابزار سنجش و همچنین وضعیت نرمال بودن متغیرهای تحقیق، و همچنین آزمون فرضیه‌های تحقیق با استفاده از روش آزمون مدلسازی معادلات ساختاری و به کمک نرم‌افزارهای SPSS ۲۲ و Amos ۲۲ صورت گرفته است.

فصل چهارم: یافته‌های تحقیق

۴-۱- مقدمه

تجزیه و تحلیل داده‌ها به منظور بررسی صحت و سقم فرضیه‌ها برای هر نوع تحقیق، از اهمیت خاصی برخوردار است. داده‌های خام با استفاده از فنون آماری مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌گیرند و پس از پردازش به شکل اطلاعات در اختیار استفاده‌کنندگان قرار می‌گیرند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها و اطلاعات، مطابق اهداف ارایه شده، ابتدا میزان و یا مقدار هر متغیر بر اساس داده‌ها و امتیازات حاصل از پرسشنامه مشخص شد. سپس توصیف اطلاعات حاصل شده در قالب جداول و نمودارهای توصیفی، دیدگاه کلی از چگونگی توزیع آن‌ها را ایجاد نموده که می‌تواند در چگونگی استفاده از الگوهای آماری گوناگون کمک نماید. در گام بعدی به آزمون فرضیه‌های تحقیق پرداخته شد و در نهایت با جمع‌بندی و تجزیه و تحلیل اطلاعات خاتمه یافت. کلیه این تجزیه و تحلیل‌ها به وسیله نرم‌افزار SPSS ۲۲ و Amos ۲۲ انجام گردیده است.

۴-۲- توصیف متغیرهای جمعیت شناختی

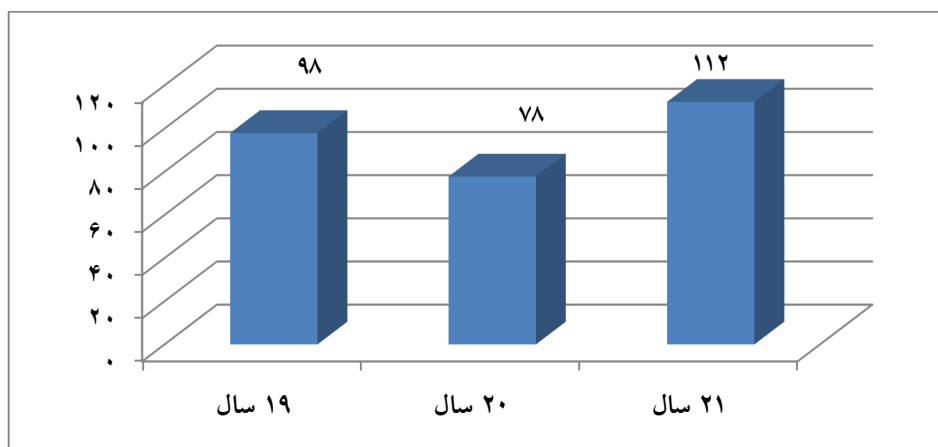
برخی ویژگی‌های جمعیت شناختی پاسخ‌دهندگان به شرح زیر است:

۴-۲-۱ توصیف سن پاسخ‌دهندگان

با توجه به جدول و نمودار (۴-۱) مشاهده می‌شود که سن ۳۴ درصد از پاسخ‌دهندگان ۱۹ سال، ۲۷ درصد ۲۰ سال، و ۳۹ درصد ۲۱ سال است.

جدول ۴-۱- توصیف سن پاسخ‌دهندگان

درصد	فراوانی	
۳۴	۹۸	۱۹ سال
۲۷	۷۸	۲۰ سال
۳۹	۱۱۲	۲۱ سال
۱۰۰	۲۸۸	کل



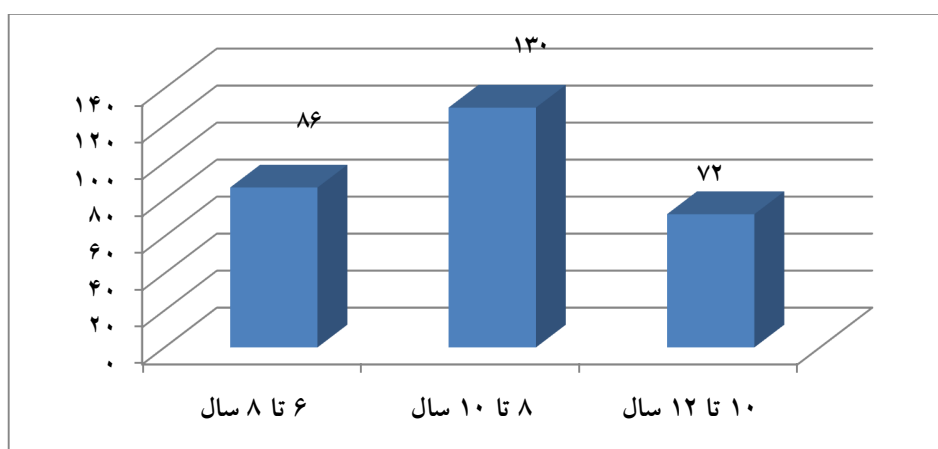
نمودار ۱-۴- ستونی سن پاسخ‌دهندگان

۲-۲-۴ توصیف سابقه ورزشی پاسخ‌دهندگان

با توجه به جدول و نمودار (۲-۴) مشاهده می‌شود که سابقه ورزشی ۳۰ درصد از پاسخ‌دهندگان بین ۶ تا ۸ سال، ۴۵ درصد ۸ تا ۱۰ سال، و ۲۵ درصد بین ۱۰ تا ۱۲ سال است.

جدول ۲-۴- توصیف سابقه ورزشی پاسخ‌دهندگان

درصد	فراوانی	
۳۰	۸۶	۶ تا ۸ سال
۴۵	۱۳۰	۸ تا ۱۰ سال
۲۵	۷۲	۱۰ تا ۱۲ سال
۱۰۰	۲۸۸	کل



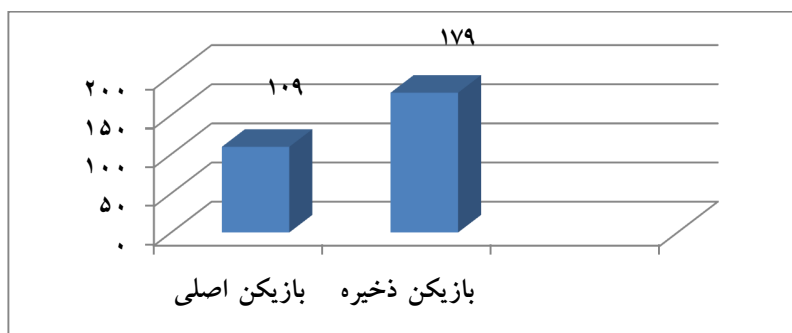
نمودار ۲-۴- ستونی سابقه ورزشی پاسخ‌دهندگان

۳-۲-۴ توصیف وضعیت بازیکن در گروه

با توجه به جدول و نمودار (۳-۴) مشاهده می‌شود که ۳۸ درصد از پاسخ‌دهندگان بازیکن اصلی، و ۶۲ درصد بازیکن ذخیره هستند.

جدول ۳-۴- توصیف وضعیت بازیکن در گروه

درصد	فراوانی	
۳۸	۱۰۹	بازیکن اصلی
۶۲	۱۷۹	بازیکن ذخیره
۱۰۰	۲۸۸	کل



نمودار ۳-۴- ستونی وضعیت بازیکن در گروه

۴-۲-۴ توصیف وضعیت تأهل پاسخ‌دهندگان

با توجه به جدول و نمودار (۴-۴) مشاهده می‌شود که ۹۵ درصد از پاسخ‌دهندگان مجرد، و ۵ درصدشان متأهل هستند.

جدول ۴-۴- توصیف سابقه ورزشی پاسخ‌دهندگان

درصد	فراوانی	
۹۵	۳۷۴	مجرد
۵	۱۴	متأهل
۱۰۰	۲۸۸	کل



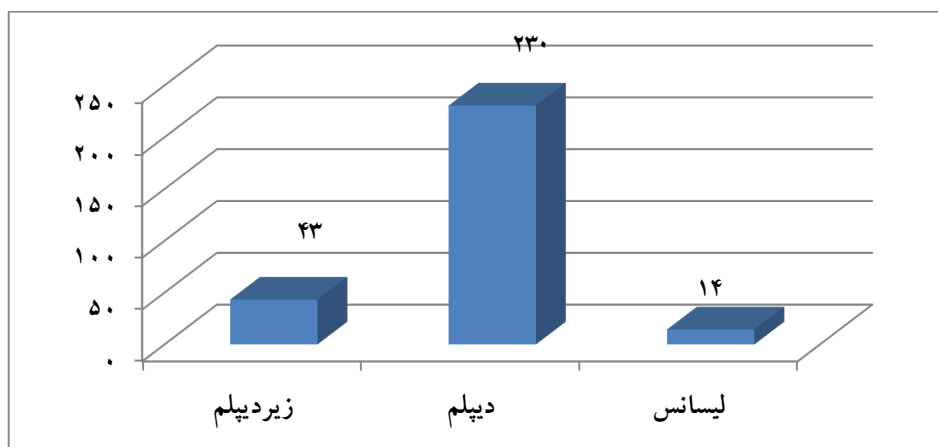
نمودار ۴-۴- ستونی وضعیت تأهل پاسخ‌دهندگان

۴-۲-۵ توصیف سطح تحصیلات پاسخ‌دهندگان

با توجه به جدول و نمودار (۴-۵) مشاهده می‌شود که تحصیلات ۱۵ درصد از پاسخ‌دهندگان زیردیپلم، ۸۰ درصد دیپلم، و ۵ درصد لیسانس است.

جدول ۴-۵- توصیف سطح تحصیلات پاسخ‌دهندگان

درصد	فراوانی	
۱۵	۴۴	زیردیپلم
۸۰	۲۳۰	دیپلم
۵	۱۴	لیسانس
۱۰۰	۲۸۸	کل



نمودار ۴-۵- ستونی سطح تحصیلات پاسخ‌دهندگان

۴-۳- توصیف متغیرهای تحقیق

قبل از ورود به مرحله‌ی تجزیه و تحلیل اطلاعات ضروری هست که تمامی متغیرهای تحقیق توصیف شوند. در این راستا گزارشی توصیفی از متغیرهای تحقیق ارائه شده که این نوع اطلاعات در قالب جداول به شرح زیر نشان داده می‌شود.

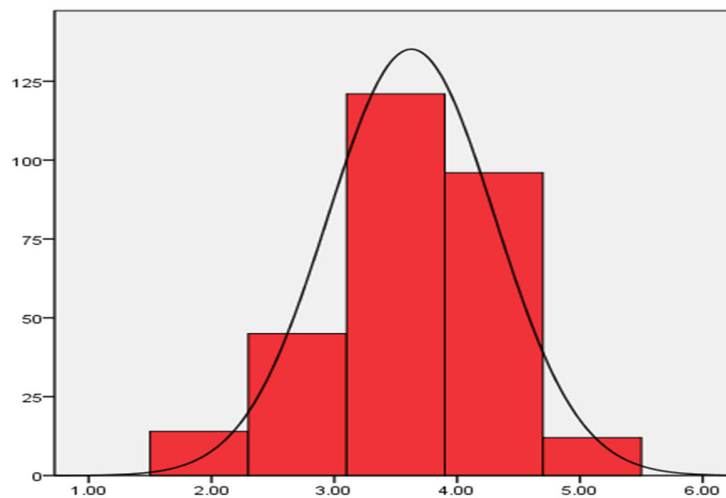
۴-۳-۱ توصیف متغیر حمایت اجتماعی

جدول شماره (۴-۶) آماره‌های توصیفی متغیر حمایت اجتماعی را نشان می‌دهد. میانگین نمرات $3/6273$ ، انحراف معیار $0/67998$ و واریانس آن $0/462$ هست. همچنین دامنه نمرات بین $1/67$ تا 5 بوده است.

جدول ۴-۶- آماره‌های توصیفی متغیر حمایت اجتماعی

تعداد	کمترین	بیشترین	میانگین	انحراف معیار	واریانس	چولگی	کشیدگی
۲۸۸	۱/۶	۵	۳/۶۲۷۳	۰/۶۷۹۹۸	۰/۴۶۲	-۰/۵۵۳	۰/۲۹۹

نمودار شماره (۴-۶) توزیع فراوانی متغیر حمایت اجتماعی را نشان می‌دهد. توزیع فراوانی این متغیر نسبت به توزیع نرمال، به مقدار $-0/553$ - چولگی منفی دارد و میزان کشیدگی آن $0/299$ است.



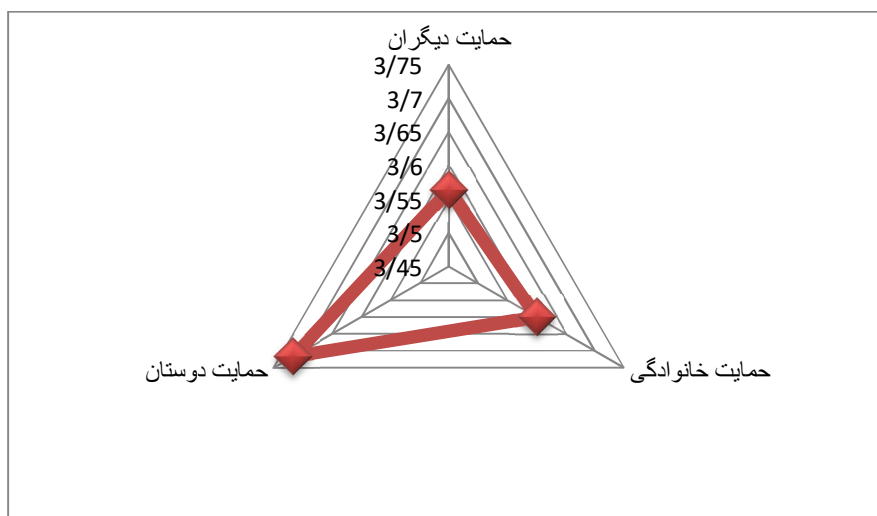
نمودار ۴-۶- هیستوگرام متغیر حمایت اجتماعی

۴-۳-۲- ابعاد حمایت اجتماعی:

حمایت اجتماعی دارای ابعادی به شرح جدول (۴-۷) هست. تمامی ابعاد حمایت اجتماعی دارای میانگین بیشتر از میانگین مورد انتظار (امتیاز ۳) بوده و بیشترین میانگین در بین ابعاد حمایت اجتماعی مربوط به حمایت دوستان و کمترین مربوط به متغیر حمایت دیگران است. مقدار چولگی مشاهده شده برای ابعاد حمایت اجتماعی در بازه (۲، -۲) قرار دارد؛ یعنی از لحاظ کجی ابعاد حمایت اجتماعی نرمال بوده و توزیع آن‌ها متقارن است. همچنین مقدار کشیدگی آن نیز در بازه (۲، -۲) قرار دارد؛ این نشان می‌دهد توزیع ابعاد حمایت اجتماعی از کشیدگی نرمال برخوردار است.

جدول ۴-۷- توصیف ابعاد حمایت اجتماعی

تعداد	کمترین	بیشترین	میانگین	انحراف معیار	واریانس	چولگی	کشیدگی	
۲۸۸	۱/۶	۵	۳/۵۶۳۹	۰/۶۸۷۲۳	۰/۴۷۲	-۰/۲۲۳	-۰/۲۷۹	حمایت دیگران
۲۸۸	۱	۵	۳/۷۱۷۴	۰/۸۲۱۶۴	۰/۶۷۵	-۰/۸۶۱	۰/۹۲۷	حمایت دوستان
۲۸۸	۱/۲	۵	۳/۶۰۰۷	۰/۷۸۱۰۵	۰/۶۱۰	-۰/۷۶۶	۰/۶۸۶	حمایت خانوادگی



نمودار ۷-۴- راداری میانگین ابعاد حمایت اجتماعی

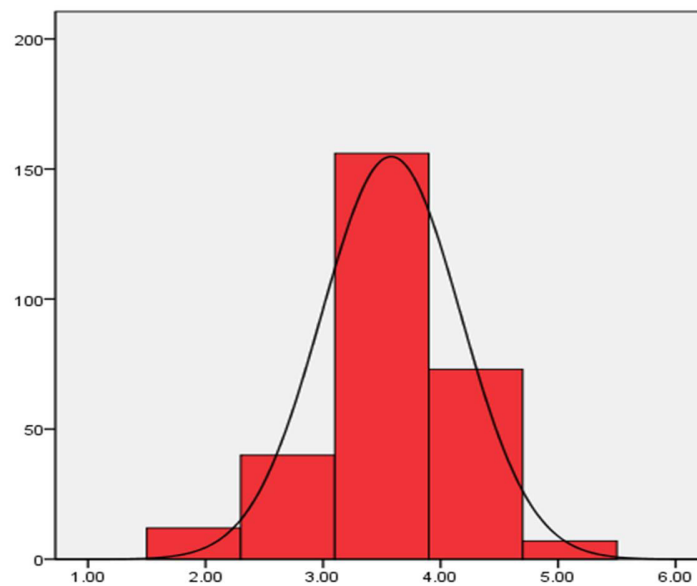
۳-۳-۴ توصیف متغیر مهارت‌های مقابله‌ای

جدول شماره (۸-۴) آماره‌های توصیفی متغیر مهارت‌های مقابله‌ای را نشان می‌دهد. میانگین نمرات ۳/۵۷۹۳، انحراف معیار ۰/۵۹۳۷۳ و واریانس آن ۰/۳۵۳ هست. همچنین دامنه نمرات بین (۱/۶۵ تا ۵) بوده است.

جدول ۸-۴- آماره‌های توصیفی متغیر مهارت‌های مقابله‌ای

تعداد	کمترین	بیشترین	میانگین	انحراف معیار	واریانس	چولگی	کشیدگی
۲۸۸	۱/۶۵	۵	۳/۵۷۹۳	۰/۵۹۳۷۳	۰/۳۵۳	-۰/۴۹۸	۰/۸۹۴

نمودار شماره (۸-۴) توزیع فراوانی متغیر مهارت‌های مقابله‌ای را نشان می‌دهد. توزیع فراوانی این متغیر نسبت به توزیع نرمال، به مقدار ۰/۴۹۸- چولگی منفی دارد و میزان کشیدگی آن ۰/۸۹۴ است.



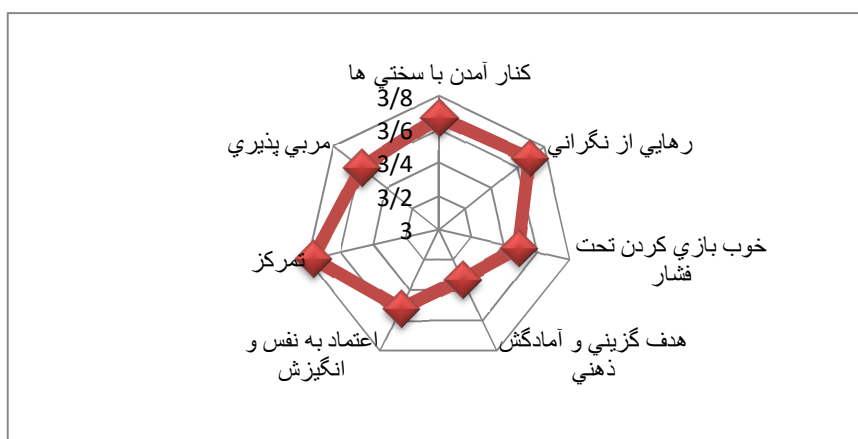
نمودار ۴-۸- هیستوگرام متغیر مهارت‌های مقابله‌ای

۴-۳-۴ ابعاد مهارت‌های مقابله‌ای:

مهارت‌های مقابله‌ای دارای ابعادی به شرح جدول (۴-۹) هست. تمامی ابعاد مهارت‌های مقابله‌ای دارای میانگین بیشتر از میانگین مورد انتظار (امتیاز ۳) بوده و بیشترین میانگین در بین ابعاد مهارت‌های مقابله‌ای مربوط به تمرکز و کمترین مربوط به هدف‌گزینی و آمادگی ذهنی است. مقدار چولگی مشاهده شده برای ابعاد مهارت‌های مقابله‌ای در بازه (۲ ، -۲) قرار دارد؛ یعنی از لحاظ کجی ابعاد مهارت‌های مقابله‌ای نرمال بوده و توزیع آن‌ها متقارن است. همچنین مقدار کشیدگی آن نیز در بازه (۲ ، -۲) قرار دارد؛ این نشان می‌دهد توزیع ابعاد مهارت‌های مقابله‌ای از کشیدگی نرمال برخوردار است.

جدول ۹-۴- توصیف ابعاد مهارت‌های مقابله‌ای

تعداد	کمترین	بیشترین	میانگین	انحراف معیار	واریانس	چولگی	کشدگی
۲۸۸	۱	۵	۳/۶۷۱۳	۰/۷۵۲۳۲	۰/۵۶۶	-۰/۹۶۶	۱/۸۱۳
۲۸۸	۱	۵	۳/۵۹۳۷	۰/۸۲۶۵۹	۰/۶۸۳	-۰/۸۸۹	۱/۲۷۹
۲۸۸	۱	۵	۳/۷۶۷۴	۰/۷۹۵۵۴	۰/۶۳۳	-۱/۰۹۹	۱/۳۳۳
۲۸۸	۱/۲۵	۵	۳/۵۲	۰/۷۳۲۱	۰/۵۳۶	-۰/۵۸۱	۰/۳۱
۲۸۸	۱	۵	۳/۳۲۵۵	۰/۷۶۸۶	۰/۵۹۱	-۰/۲۸۷	۰/۰۶۵
۲۸۸	۱	۵	۳/۴۸۷۸	۰/۷۲۵۲۵	۰/۵۲۶	-۰/۳۹۶	۰/۵۹۶
۲۸۸	۱/۲۵	۵	۳/۶۸۹۲	۰/۷۶۴۸۱	۰/۵۸۳	-۰/۷۱۵	۰/۴۳۳



نمودار ۹-۴- راداری میانگین ابعاد مهارت‌های مقابله‌ای

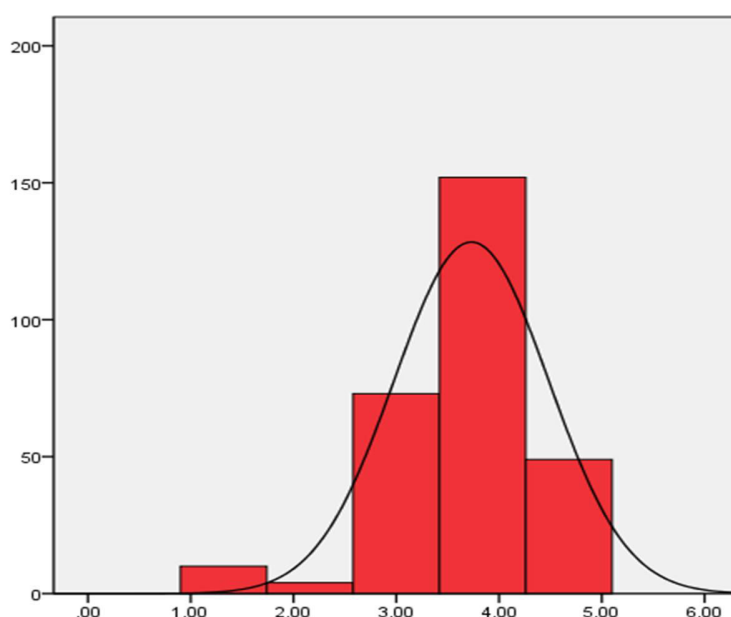
۴-۳-۵ توصیف متغیر تعهد ورزشی

جدول شماره (۴-۱۰) آماره‌های توصیفی متغیر تعهد ورزشی را نشان می‌دهد. میانگین نمرات ۳/۷۳۰۶، انحراف معیار ۰/۷۵۱۷۹ و واریانس آن ۰/۵۶۵ هست. همچنین دامنه نمرات بین (۱ تا ۵) بوده است.

جدول ۱۰-۴- آماره‌های توصیفی متغیر تعهد ورزشی

تعداد	کمترین	بیشترین	میانگین	انحراف معیار	واریانس	چولگی	کشدگی
۲۸۸	۱	۵	۳/۷۳۰۶	۰/۷۵۱۷۹	۰/۵۶۵	-۱/۱۱۹	۲/۷۰۲

نمودار شماره (۴-۱۰) توزیع فراوانی متغیر تعهد ورزشی را نشان می‌دهد. توزیع فراوانی این متغیر نسبت به توزیع نرمال، به مقدار ۱/۱۱۹- چولگی منفی دارد و میزان کشیدگی آن ۲/۷۰۲ است که نشان می‌دهد توزیع متغیر تعهد ورزشی از کشیدگی نرمال برخوردار نیست.



نمودار ۴-۱۰- هیستوگرام متغیر تعهد ورزشی

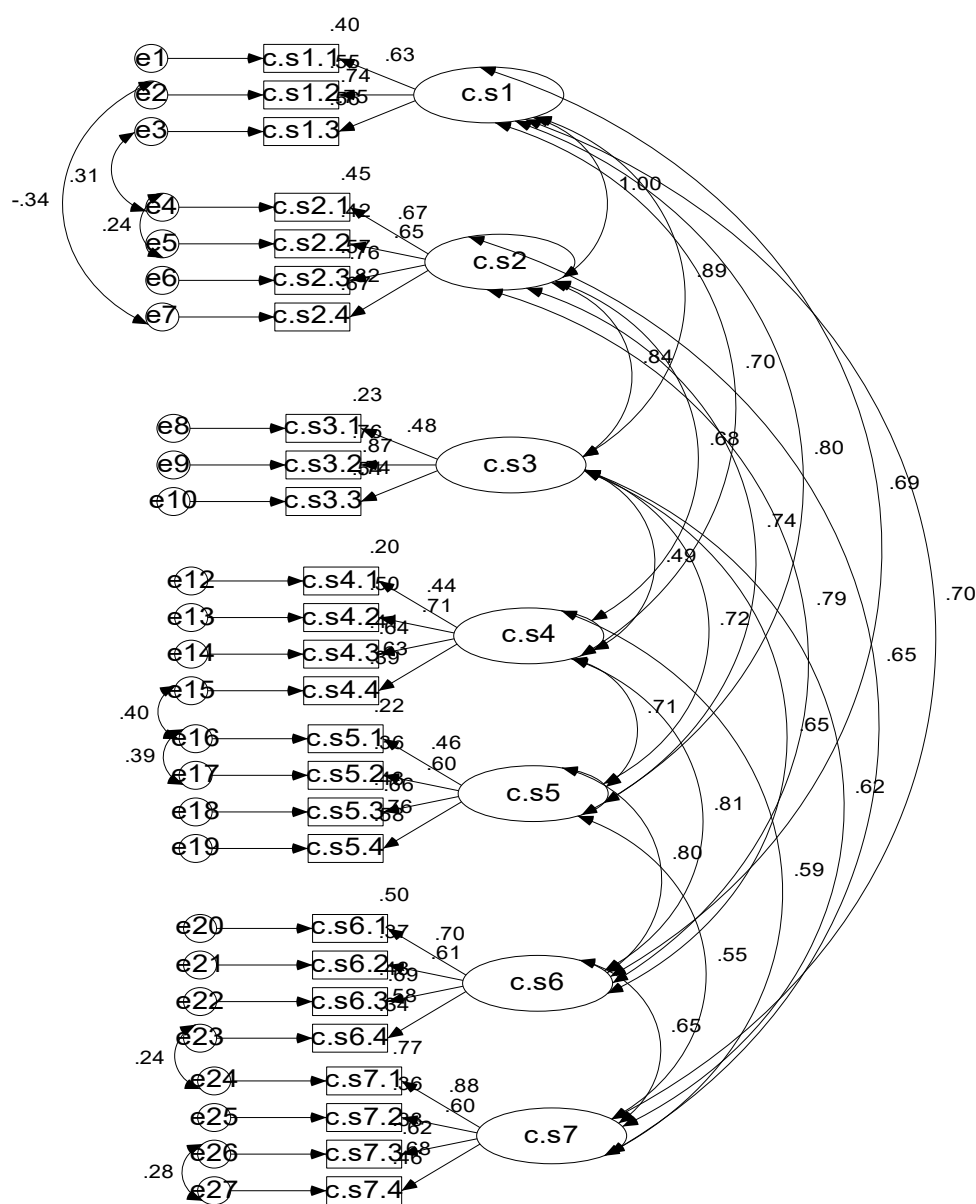
۴-۴- تحلیل عاملی تأییدی

مدل‌های اندازه‌گیری متغیرهای تحقیق:

در این بخش به بررسی مدل اندازه‌گیری تحقیق با استفاده از بررسی بار عاملی بین متغیرهای آشکار با متغیرهای مکنون پرداخته می‌شود. بار عاملی در حقیقت یک ضریب همبستگی بین متغیرهای مکنون و متغیرهای آشکار در یک مدل اندازه‌گیری است. این ضریب تعیین می‌کند که متغیر مکنون چقدر از واریانس متغیرهای آشکار را تبیین می‌کند و از آن جا که یک ضریب همبستگی است باید از نظر آماری معنادار باشد.

معناداری بار عاملی با آماره‌های T VALUE بررسی می‌شود. قدرت رابطه بین عامل (متغیر پنهان) و متغیر قابل مشاهده به‌وسیله بار عاملی نشان داده می‌شود. بار عاملی مقداری بین صفر و یک است. اگر بار عاملی کمتر از ۰.۳ باشد رابطه ضعیف در نظر گرفته‌شده و از آن صرف‌نظر می‌شود. بار عاملی بین ۰.۳ تا ۰.۶ قابل قبول است و اگر بزرگ‌تر از ۰.۶ باشد خیلی مطلوب است.

۱-۴-۴ مهارت‌های مقابله‌ای



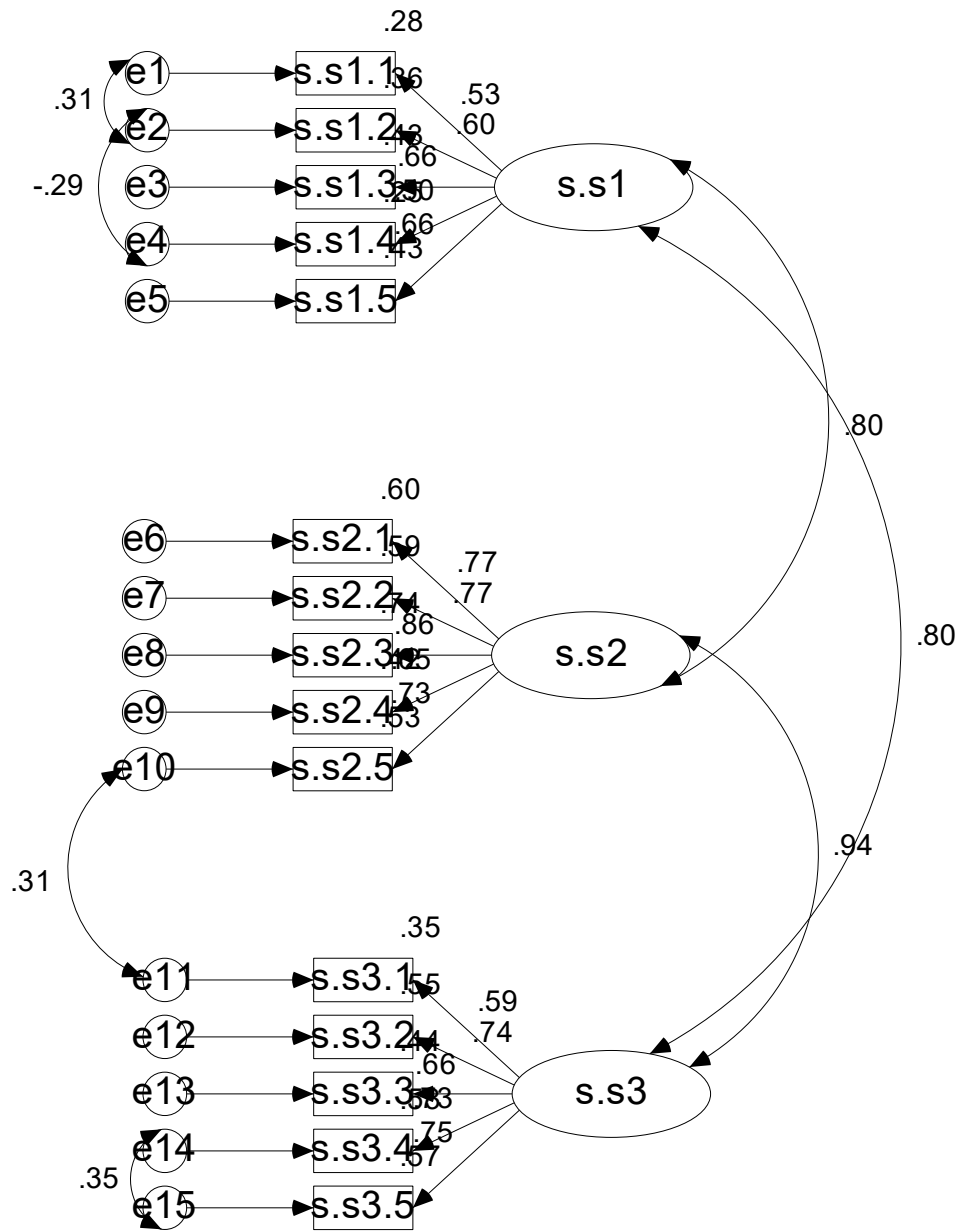
نمودار ۱۱-۴- مدل اندازه‌گیری متغیر مهارت‌های مقابله‌ای

جدول ۴-۱۱- نتایج تحلیل عاملی تأییدی برای متغیر مهارت‌های مقابله‌ای

سؤال یا سازه	میزان همبستگی با متغیر مکنون (بارعاملی)	سطح معنی‌داری	نتیجه	سؤال یا سازه	میزان همبستگی با متغیر مکنون (بارعاملی)	سطح معنی‌داری	نتیجه	
کنار آمدن با سختی‌ها	C.S1.1	۰.۶۳۴	۰/۰۰۱	تائید	C.S5.1	۰.۴۶۴	۰/۰۰۱	تائید
	C.S1.2	۰.۷۳۸	۰/۰۰۱	تائید	C.S5.2	۰.۵۹۸	۰/۰۰۱	تائید
	C.S1.3	۰.۷۴۹	۰/۰۰۱	تائید	C.S5.3	۰.۶۵۷	۰/۰۰۱	تائید
	C.S2.1	۰.۶۷۴	۰/۰۰۱	تائید	C.S5.4	۰.۷۶۴	۰/۰۰۱	تائید
مربی پذیری	C.S2.2	۰.۶۵۱	۰/۰۰۱	تائید	C.S6.1	۰.۷۰۴	۰/۰۰۱	تائید
	C.S2.3	۰.۷۵۷	۰/۰۰۱	تائید	C.S6.2	۰.۶۱	۰/۰۰۱	تائید
	C.S2.4	۰.۸۱۷	۰/۰۰۱	تائید	C.S6.3	۰.۶۹	۰/۰۰۱	تائید
	C.S3.1	۰.۴۷۶	۰/۰۰۱	تائید	C.S6.4	۰.۵۸۳	۰/۰۰۱	تائید
تمرکز	C.S3.2	۰.۸۷۱	۰/۰۰۱	تائید	C.S7.1	۰.۸۷۵	۰/۰۰۱	تائید
	C.S3.3	۰.۷۳۶	۰/۰۰۱	تائید	C.S7.2	۰.۶۰۲	۰/۰۰۱	تائید
	C.S4.1	۰.۴۴۵	۰/۰۰۱	تائید	C.S7.3	۰.۶۲	۰/۰۰۱	تائید
	C.S4.2	۰.۷۰۶	۰/۰۰۱	تائید	C.S7.4	۰.۶۷۵	۰/۰۰۱	تائید
و انگیزش	C.S4.3	۰.۶۴۳	۰/۰۰۱	تائید				
	C.S4.4	۰.۶۲۶	۰/۰۰۱	تائید				
RMSEA=۰.۰۷۷ & NFI=۰.۹۱۱ & GFI=۰.۹۰۴&TLI=۰.۹۴۴ & CFI=۰.۹۷۰& IFI=۰.۹۷۲								

با توجه به جدول (۴-۱۱) مشاهده می‌شود که کلیه سؤالات مربوط به متغیرها دارای ضرایب همبستگی معنی‌داری با متغیرهای مکنون هستند چراکه میزان آماره تی بالاتر از ۱/۹۶ می‌باشد. از سوی دیگر کلیه بارهای عاملی بیشتر از ۰/۴ است.

۴-۴-۲- حمایت اجتماعی

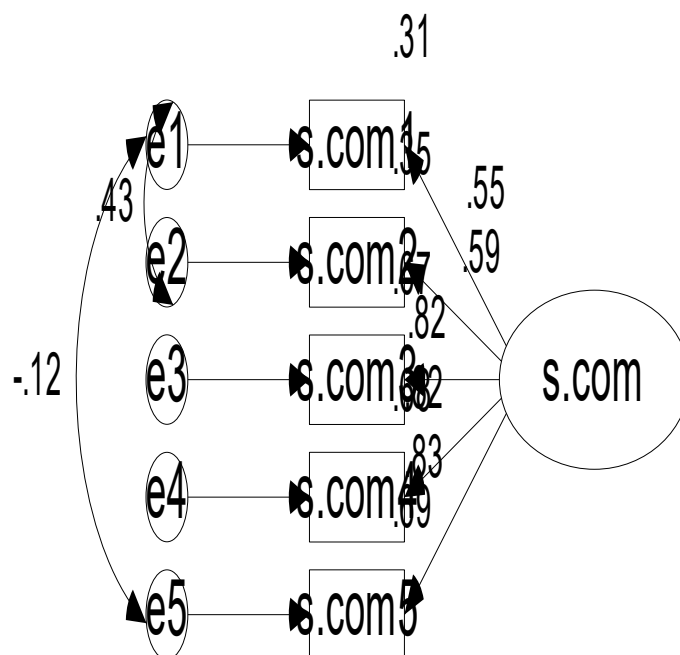


نمودار ۴-۱۲- مدل اندازه‌گیری متغیر حمایت اجتماعی

جدول ۴-۱۲- نتایج تحلیل عاملی تأییدی برای متغیر حمایت اجتماعی

سؤال یا سازه	میزان همبستگی با متغیر مکنون (بارعاملی)	سطح معنی‌داری	نتیجه
S.S1.1	۰.۵۳	۰/۰۰۱	تأیید
S.S1.2	۰.۵۹۷	۰/۰۰۱	تأیید
S.S1.3	۰.۶۵۷	۰/۰۰۱	تأیید
S.S1.4	۰.۵۰۳	۰/۰۰۱	تأیید
S.S1.5	۰.۶۵۶	۰/۰۰۱	تأیید
S.S2.1	۰.۷۷۳	۰/۰۰۱	تأیید
S.S2.2	۰.۷۶۹	۰/۰۰۱	تأیید
S.S2.3	۰.۸۶۲	۰/۰۰۱	تأیید
S.S2.4	۰.۶۵۱	۰/۰۰۱	تأیید
S.S2.5	۰.۷۲۶	۰/۰۰۱	تأیید
S.S3.1	۰.۵۸۹	۰/۰۰۱	تأیید
S.S3.2	۰.۷۴۳	۰/۰۰۱	تأیید
S.S3.3	۰.۶۶۳	۰/۰۰۱	تأیید
S.S3.4	۰.۷۲۸	۰/۰۰۱	تأیید
S.S3.5	۰.۷۵۴	۰/۰۰۱	تأیید
RMSEA=۰.۰۷۹ & NFI=۰.۸۹۶ & GFI=۰.۹۰۷ & TLI=۰.۹۱۱ & CFI=۰.۹۳۰ & IFI=۰.۹۳۰			

با توجه به جدول (۴-۱۲) مشاهده می‌شود که کلیه سؤالات مربوط به متغیرها دارای ضرایب همبستگی معنی‌داری با متغیرهای مکنون هستند چراکه میزان آماره تی بالاتر از ۱/۹۶ می‌باشد. از سوی دیگر کلیه بارهای عاملی بیشتر از ۰/۴ است.



نمودار ۴-۱۳- مدل اندازه‌گیری متغیر تعهد ورزشی

جدول ۴-۱۳- نتایج تحلیل عاملی تأییدی برای متغیر تعهد ورزشی

سؤال یا سازه	میزان همبستگی با متغیر مکنون (بارعاملی)	سطح معنی‌داری	نتیجه
s.com۱	۰.۵۵۳	۰/۰۰۱	تأیید
s.com۲	۰.۵۸۸	۰/۰۰۱	تأیید
s.com۳	۰.۸۲۱	۰/۰۰۱	تأیید
s.com۴	۰.۸۲۳	۰/۰۰۱	تأیید
s.com۵	۰.۸۲۹	۰/۰۰۱	تأیید
RMSEA=۰.۰۵۲ & NFI=۰.۹۹۲ & GFI=۰.۹۹۲ & TLI=۰.۹۸۸ & CFI=۰.۹۹۶ & IFI=۰.۹۹۶			

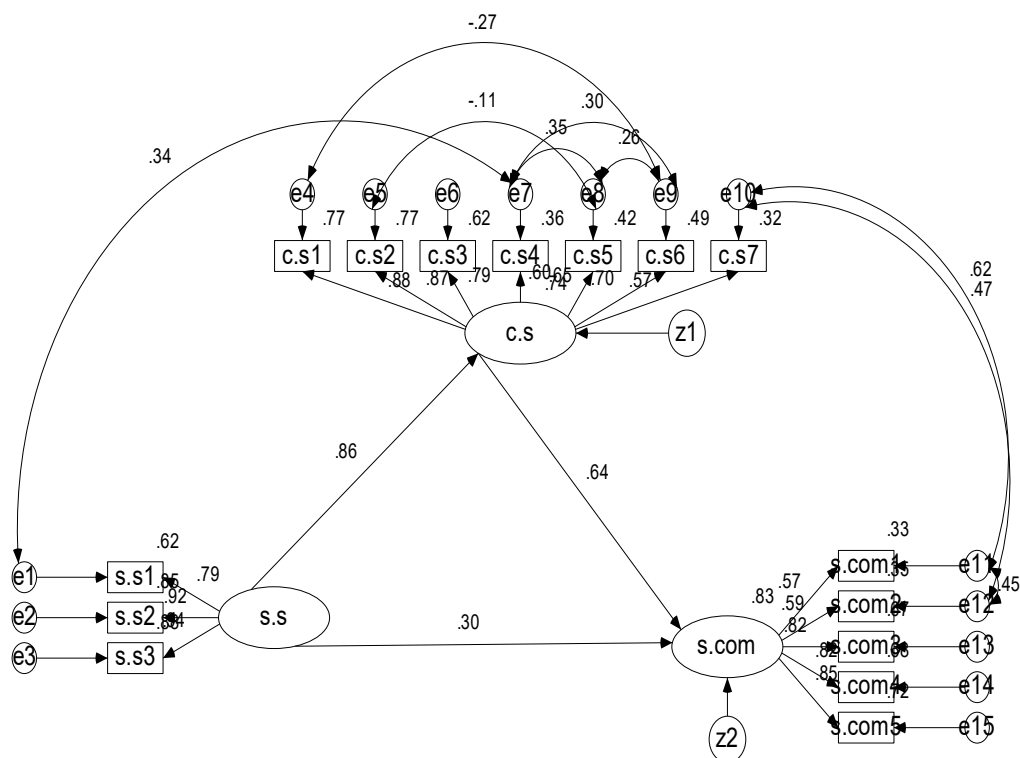
با توجه به جدول (۴-۱۳) مشاهده می‌شود که کلیه سؤالات مربوط به متغیرها دارای ضرایب همبستگی معنی‌داری با متغیرهای مکنون هستند چراکه میزان آماره تی بالاتر از ۱/۹۶ می‌باشد. از سوی دیگر کلیه بارهای عاملی بیشتر از ۰/۴ است.

۴-۴-۴- الگوی نهایی:

در این پژوهش جهت آزمون مدل و فرضیه‌ها از مدل‌سازی معادلات ساختاری و نرم‌افزار آموس استفاده می‌شود. عناوین اختصاص یافته به متغیرهای پژوهش، در جدول زیر تشریح می‌گردد.

جدول ۴-۱۴- عنوان متغیرها در مدل

متغیر	عنوان در مدل
C.S	مهارت‌های مقابله‌ای
S.S	حمایت اجتماعی
s.com	تعهد ورزشی



نمودار ۴-۱۴- مدل نهایی پژوهش

۴-۴-۵ میزان تناسب الگوی ارائه شده :

پس از آن که برآورد پارامترها برای یک مدل تدوین شده و مشخص به دست آمدند باید تعیین شود که داده‌ها تا چه حد با مدل برازش دارند یعنی تا چه اندازه مدل نظری به وسیله داده‌های نمونه حمایت می‌شود. تعدادی آزمون برای این موضوع که مدل تا چه حد روابط مشاهده شده بین متغیرهای قابل اندازه‌گیری را توصیف می‌نماید به کار می‌رود. جدول زیر معرف انواع شاخص‌های برازش و معنی‌داری مدل می‌باشد.

جدول ۴-۱۵- شاخص‌های معنی‌داری و برازش مدل

نتیجه	میزان در مدل به دست آمده	بrazنده است اگر	اختصار	نام شاخص	
تائید	۰/۰۷۵	کوچکتر از ۰/۰۸ باشد	RMSEA	ریشه میانگین مربعات خطای برآورد	شاخص‌های معنی‌داری
تائید	۲/۶۳۴	مساوی و کوچکتر از ۳ باشد	CMIN/DF	کای اسکوربه درجه آزادی	
تائید	۰/۹۱۳	بزرگتر از ۰/۹ باشد	GFI	شاخص نیکویی برازش	شاخص‌های برازش
تائید	۰/۹۴۹	بزرگتر از ۰/۹ باشد	TL	شاخص برازش هنجارنشده	
تائید	۰/۹۴۱	بزرگتر از ۰/۹ باشد	NFI	شاخص برازش هنجارنشده	
تائید	۰/۹۶۲	بزرگتر از ۰/۹ باشد	CFI	شاخص برازش تطبیقی	
تائید	۰/۹۶۳	بزرگتر از ۰/۹ باشد	IFI	شاخص برازش افزایشی	
تائید	۰/۹۲۱	بزرگتر از ۰/۹ باشد	RFI	شاخص برازش نسبی	
تائید	۰/۰۲۸	کوچکتر از ۰/۰۸ باشد	RMR	ریشه میانگین مجذور باقی مانده	

با توجه به نتایج به دست آمده می‌توان گفت که مدل تحقیق از نظر شاخص‌های معنی‌داری و برازش مورد تائید است.

۴-۵- آزمون فرضیات تحقیق

نوعی از روابط بین متغیرهای مکنون در مدل معادلات ساختاری از نوع اثر مستقیم هست. اثر مستقیم که درواقع یکی از اجزاء سازنده مدل‌های معادلات ساختاری است و رابطه جهت‌داری را میان دو متغیر نشان می‌دهد. نتایج آزمون فرضیات مستقیم تحقیق بر مبنای معادلات به شرح زیر است.

جدول ۴-۱۶- جدول ضرایب مسیر مستقیم

مسیر بین متغیرها	ضریب تأثیر استاندارد	نسبت بحرانی	سطح معنی‌داری
حمایت اجتماعی <--- مهارت‌های مقابله‌ای	۰.۸۵۹	۱۷.۸۰۳	۰/۰۰۱
حمایت اجتماعی <--- تعهد ورزشی	۰.۳۰۴	۳.۵۹۸	۰/۰۰۱
مهارت‌های مقابله‌ای <--- تعهد ورزشی	۰.۶۳۶	۶.۲۲۸	۰/۰۰۱

در ادامه به بررسی فرضیه‌های تحقیق پرداخته می‌شود.

فرضیه ۱: حمایت اجتماعی بر مهارت‌های مقابله‌ای بازیکنان گروه‌های فوتبال امید شهر تهران تأثیر دارد.

H₀: حمایت اجتماعی بر مهارت‌های مقابله‌ای تأثیر ندارد.

H₁: حمایت اجتماعی بر مهارت‌های مقابله‌ای تأثیر دارد. (ادعا)

از آنجاکه نسبت بحرانی مربوط به فرضیه اول (۱۷/۸۰۳) خارج از بازه ۱/۹۶ تا ۱/۹۶+ هست بنابراین در سطح اطمینان ۹۵ درصد فرض صفر رد شده و فرض یک (ادعا) تأیید می‌گردد. با توجه به ضریب مسیر (۰/۸۵۹) نیز مشخص است که تأثیر حمایت اجتماعی بر مهارت‌های مقابله‌ای بازیکنان گروه‌های فوتبال امید شهر تهران مثبت است. بنابراین فرضیه تحقیق تأیید می‌شود.

فرضیه ۲: حمایت اجتماعی بر تعهد ورزشی بازیکنان گروه‌های فوتبال امید شهر تهران تأثیر دارد.

H₀: حمایت اجتماعی بر تعهد ورزشی تأثیر ندارد.

H₁: حمایت اجتماعی بر تعهد ورزشی تأثیر دارد. (ادعا)

از آنجاکه نسبت بحرانی مربوط به فرضیه دوم (۳/۵۹۸) خارج از بازه ۱/۹۶ تا ۱/۹۶+ هست بنابراین در سطح اطمینان ۹۵ درصد فرض صفر رد شده و فرض یک (ادعا) تأیید می‌گردد. با توجه به ضریب مسیر (۰/۳۰۴) نیز مشخص است که تأثیر حمایت اجتماعی بر تعهد ورزشی بازیکنان گروه‌های فوتبال امید شهر تهران مثبت است. بنابراین فرضیه تحقیق تأیید می‌شود.

فرضیه ۳: مهارت‌های مقابله‌ای بر تعهد ورزشی بازیکنان گروه‌های فوتبال امید شهر تهران تأثیر دارد.

H₀: مهارت‌های مقابله‌ای بر تعهد ورزشی تأثیر ندارد.

H₁: مهارت‌های مقابله‌ای بر تعهد ورزشی تأثیر دارد. (ادعا)

از آنجاکه نسبت بحرانی مربوط به فرضیه سوم (۶/۲۲۸) خارج از بازه ۱/۹۶ تا ۱/۹۶+ هست بنابراین در سطح اطمینان ۹۵ درصد فرض صفر رد شده و فرض یک (ادعا) تأیید می‌گردد. با توجه به ضریب مسیر (۰/۶۳۶) نیز مشخص است که تأثیر مهارت‌های مقابله‌ای بر تعهد ورزشی بازیکنان گروه‌های فوتبال امید شهر تهران مثبت است. بنابراین فرضیه تحقیق تأیید می‌شود.

فرضیه ۴: مهارت‌های مقابله‌ای در ارتباط بین حمایت اجتماعی و تعهد ورزشی نقش واسطه‌ای دارد.

H₀: مهارت‌های مقابله‌ای در ارتباط بین حمایت اجتماعی و تعهد ورزشی نقش واسطه‌ای ندارد.

H₁: مهارت‌های مقابله‌ای در ارتباط بین حمایت اجتماعی و تعهد ورزشی نقش واسطه‌ای دارد. (ادعا)

جدول ۴-۱۷- نتایج تحلیل آزمون فرضیه چهارم پژوهش

نتیجه آزمون	ضریب مسیر استاندارد	T- SOBEL	فرضیه پژوهش				
			تعهد ورزشی	←	مهارت‌های مقابله‌ای	←	حمایت اجتماعی
تأیید	۰/۵۴۶	۵/۸۷۹					

با توجه به میزان آماره تی غیرمستقیم (تی سوبل) بین دو متغیر حمایت اجتماعی و تعهد ورزشی خارج از بازه (۱/۹۶ & ۱/۹۶-) است و لذا فرضیه پذیرفته می‌شود. میزان ارتباط بین حمایت اجتماعی و تعهد ورزشی از طریق مهارت‌های مقابله‌ای برابر با ۰/۵۴۶ است.

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۵-۱- مقدمه

هدف هر تحقیق دستیابی به نتایجی است که از طریق آنها می توان به اهداف ویژه دست یافت. علاوه بر این ، باید توجه داشت که این نتایج می تواند زمینه را برای سایر تحقیقات و محققان فراهم کند. بنابراین ، در پایان هر فعالیت و تحقیق ، پس از آزمایش فرضیه ها و تجزیه و تحلیل داده ها ، نتایج به منظور دستیابی به اهداف تعیین شده در تحقیق ارائه می شود. در حقیقت ، یکی از مهمترین بخشهای تحقیقاتی که می تواند راهی برای تبدیل ایده ها به عملی برای موفقیت در آینده باشد ، نتیجه گیری صحیح و پیشنهادهای مناسب و مناسب است. ارائه نتایج مبتنی بر تجزیه و تحلیل صدا می تواند وضعیت را در زمینه مورد مطالعه بهبود بخشد. در این راستا ، این تحقیق ، مانند سایر مطالعات ، درصدد آزمایش فرضیه های تحقیق از طریق روش های تجزیه و تحلیل مناسب برای دستیابی به نتایج صحیح و روشن است. بنابراین ، بر اساس نتایج تجزیه و تحلیل داده ها ، پیشنهادات عملی را تفسیر و ارائه می دهد.

۵-۲- خلاصه تحقیق

در این تحقیق، محقق درصدد بررسی نقش حمایت اجتماعی و مهارت‌های مقابله‌ای با تعهد ورزشی بازیکنان گروه‌های فوتبال امید شهر تهران هست. در این مطالعه تعهد ورزشی نقش متغیر وابسته، و حمایت اجتماعی و مهارت‌های مقابله‌ای نقش متغیر مستقل را بر عهده دارند. دلیل اهمیت بررسی این موضوع این است که رعایت اصول حمایتی از بازیکنان می‌تواند شرایط رشد و تکامل فنی، روانی و شخصیتی آن‌ها را در شرایط بهتری قرار داده و در نتیجه بازیکنان می‌توانند عملکرد بهتری داشته باشند و همچنین این عملکرد می‌تواند طول عمر ورزش حرفه‌ای بازیکن را افزایش دهد. تحقیق حاضر دارای ۴ فرضیه به شرح زیر هست:

- حمایت اجتماعی بر مهارت‌های مقابله‌ای بازیکنان گروه‌های فوتبال امید شهر تهران تأثیر دارد.
- حمایت اجتماعی بر تعهد ورزشی بازیکنان گروه‌های فوتبال امید شهر تهران تأثیر دارد.

- مهارت‌های مقابله‌ای بر تعهد ورزشی بازیکنان گروه‌های فوتبال امید شهر تهران تأثیر دارد.
- مهارت‌های مقابله‌ای در ارتباط بین حمایت اجتماعی و تعهد ورزشی بازیکنان گروه‌های فوتبال امید شهر تهران نقش واسطه‌ای دارد.

جامعه آماری تحقیق را، بازیکنان گروه‌های فوتبال امید شهر تهران به تعداد ۳۵۹۰ نفر تشکیل داده‌اند که از بین آن‌ها ۲۸۸ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. روش گردآوری داده‌ها میدانی و ابزار گردآوری داده‌ها در این تحقیق پرسشنامه استاندارد است. جهت اندازه‌گیری متغیر حمایت اجتماعی از پرسشنامه وکس و همکاران (۱۹۸۶)؛ برای سنجش متغیر مهارت‌های مقابله‌ای از پرسشنامه اسمیت و همکاران (۱۹۹۵)؛ و به‌منظور ارزیابی متغیر تعهد ورزشی از پرسشنامه اسکانلن (۱۹۹۳) استفاده شده است. پایایی پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ و روایی آن از طریق روایی صوری و محتوایی مورد تأیید قرار گرفت. جهت آزمون فرضیه‌های تحقیق از آزمون معادلات ساختاری با استفاده از نرم‌افزار Amos۲۲ استفاده شد. در ادامه به شرح و تفسیر نتایج حاصل از تحلیل‌های انجام شده و ارائه پیشنهادها کاربردی در این راستا پرداخته شده است.

۵-۳- نتایج حاصل از آمار توصیفی

توصیف متغیرهای جمعیت شناختی:

نتایج حاصل از داده‌های به دست آمده نشان می‌دهد که در این مطالعه، سن ۳۴ درصد از پاسخ‌دهندگان ۱۹ سال، ۲۷ درصد ۲۰ سال، و ۳۹ درصد ۲۱ سال است. سابقه ورزشی ۳۰ درصد از پاسخ‌دهندگان بین ۶ تا ۸ سال، ۴۵ درصد ۸ تا ۱۰ سال، و ۲۵ درصد بین ۱۰ تا ۱۲ سال است. ۳۸ درصد از پاسخ‌دهندگان بازیکن اصلی، و ۶۲ درصد بازیکن ذخیره هستند. ۹۵ درصد از پاسخ‌دهندگان مجرد، و ۵ درصدشان متأهل هستند. تحصیلات ۱۵ درصد از پاسخ‌دهندگان زیردیپلم، ۸۰ درصد دیپلم، و ۵ درصد لیسانس است.

ب) توصیف متغیرهای تحقیق:

توصیف متغیرهای تحقیق و ابعاد آن‌ها به ترتیب زیر است:

بر اساس تحلیل داده‌ها، متغیر حمایت اجتماعی دارای کمترین امتیاز $1/67$ ، بیشترین مقدار 5 ، میانگین $3/6273$ ، انحراف معیار $0/67998$ و واریانس $0/462$ است. با توجه به میانگین به دست آمده برای این متغیر که بالاتر از حد مورد انتظار (در طیف پنج گزینه‌ای لیکرت عدد 3 حد مورد انتظار) هست، بنابراین می‌توان ادعا نمود که متغیر حمایت اجتماعی در نمونه مورد بررسی از وضعیت نسبتاً مطلوبی برخوردار بوده است. با توجه به ریز میانگین‌های ابعاد این متغیر (حمایت دیگران $3/5639$ ؛ حمایت دوستان $3/7174$ ؛ حمایت خانواده $3/6007$) می‌توان نتیجه گرفت که ابعاد این متغیر نیز در نمونه مورد بررسی از وضعیت نسبتاً مطلوبی برخوردار هستند.

بر اساس تحلیل داده‌ها، متغیر مهارت‌های مقابله دارای کمترین امتیاز $1/65$ ، بیشترین مقدار 5 ، میانگین $3/5773$ ، انحراف معیار $0/59373$ و واریانس آن $0/353$ است. با توجه به میانگین به دست آمده برای این متغیر که بالاتر از حد مورد انتظار (در طیف پنج گزینه‌ای لیکرت عدد 3 حد مورد انتظار) هست، بنابراین می‌توان ادعا نمود که متغیر مهارت‌های مقابله در نمونه مورد بررسی از وضعیت نسبتاً مطلوبی برخوردار بوده است. با توجه به ریز میانگین‌های ابعاد این متغیر (کنار آمدن با سختی‌ها $3/6713$ ؛ مربی پذیری $3/5937$ ؛ تمرکز $3/7674$ ؛ اعتماد به نفس و انگیزش $3/52$ ؛ هدف‌گزینی و آمادگی ذهنی $3/3255$ ؛ خوب بازی کردن تحت فشار $3/4878$ ؛ رهایی از نگرانی $3/6892$) می‌توان نتیجه گرفت که ابعاد این متغیر نیز در نمونه مورد بررسی از وضعیت نسبتاً مطلوبی برخوردار هستند.

بر اساس تحلیل داده‌ها، متغیر تعهد ورزشی دارای کمترین امتیاز 1 ، بیشترین مقدار 5 ، میانگین $3/7306$ ، انحراف معیار $0/75179$ و واریانس آن $0/565$ است. با توجه به میانگین به دست آمده برای این متغیر که بالاتر از حد مورد انتظار (در طیف پنج گزینه‌ای لیکرت عدد 3 حد مورد انتظار) هست، بنابراین می‌توان ادعا نمود که متغیر مهارت‌های مقابله در نمونه مورد بررسی از وضعیت نسبتاً مطلوبی برخوردار بوده است.

۵-۴- نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل فرضیه‌ها و مقایسه با تحقیقات پیشین

الف) نتایج حاصل از آزمون فرضیات تحقیق

- درارتباط با فرضیه اول نتایج گویای آن است که حمایت اجتماعی بر مهارت‌های مقابله‌ای بازیکنان گروه‌های فوتبال امید شهر تهران تأثیر دارد و با توجه به مقدار ضریب مسیر میزان این تأثیر ۸۵/۹ درصد هست. نتیجه حاصل از این فرضیه با نتایج حاصل از تحقیقات انجام شده توسط شعبان زاده و همکاران (۱۳۹۲)؛ بشرپور و همکاران (۱۳۹۲)؛ کاکابرایی و همکاران (۱۳۹۱) مطابقت دارد. این محققین نشان دادند که حمایت اجتماعی و مهارت‌های مقابله‌ای به‌طور قوی به هم وابسته هستند. چراکه حمایت اجتماعی اثرات ناشی از استرس را از طریق مهارت‌های مقابله‌ای تعدیل می‌کند. حمایت اجتماعی می‌تواند انتخاب یک راهبرد مقابله‌ای خاص و تأثیر و قوت آن را تحت تأثیر قرار دهد. خانواده و دوستان به‌طور خاص به‌عنوان منبع مهم حمایتی ورزشکاران شناخته شده‌اند. در هنگام مواجهه ورزشکار با شرایط بحرانی و استرس‌زا، حمایت خانواده در شخص احساس ایمنی فراهم کرده و باعث می‌شود بیشتر از سبک مقابله‌ای مساله مدار استفاده کند. مزیت سبک مقابله مساله مدار در مقابل سایر سبک‌های حل مسأله این است که در این سبک ورزشکار به جای اجتناب از مشکلات و تجربه هیجانات ناخوشایند، بر مسأله متمرکز شده و سعی در حل آن دارد. حمایت دوستان نیز به‌عنوان راهی برای کاهش انزوا و جدایی عمل کرده و به تلاش‌های مقابله‌ای ورزشکار، کمک می‌کند.
- درارتباط با فرضیه دوم نتایج گویای آن است که حمایت اجتماعی بر تعهد ورزشی بازیکنان گروه‌های فوتبال امید شهر تهران تأثیر دارد و با توجه به مقدار ضریب مسیر میزان این تأثیر ۳۰/۴ درصد هست. نتیجه حاصل از این فرضیه با نتایج حاصل از تحقیقات انجام شده توسط حسینی (۱۳۹۷)؛ حسینی نیا و همکاران (۱۳۹۴)؛ کاراچوبان تونا و اسلان (۲۰۱۸)؛ سانچز-میگوئل و همکاران (۲۰۱۳)؛ تارگروزا و همکاران

(۲۰۰۷)، مطابقت دارد. ادبیات تحقیق نیز تأیید این فرضیه را مورد حمایت قرار داده است. خانواده، دوستان، مربی، اجزای محیط آموزشی و حرفه‌ای، شبکه اجتماعی پیرامون یک ورزشکار را تشکیل می‌دهند. مطالعات نشان داده زمانی که خانواده، ورزشکار را مورد مراقبت قرار می‌دهند، به خواسته‌های ورزشی وی احترام می‌گذارند، یا دوستان او را مورد تحسین و محبت خود قرار داده و در روزهای سخت و دشوار در کنار او و همراه او هستند، فرد این حمایت را درک می‌کند و برای ادامه حضور خود در فعالیت‌های ورزشی بیشتر ترغیب شده و رفتار متعهدانه‌تری در قبال وظایف و مسئولیت‌های خود ایفا می‌نماید. همچنین کاهش فشار از سوی همسر، فرزندان و همکاران و افزایش حمایت از ورزشکاران، تعهد ورزشی آن‌ها را افزایش می‌دهد.

- درارتباط با فرضیه سوم نتایج نشان‌دهنده آن است که مهارت‌های مقابله‌ای بر تعهد ورزشی بازیکنان گروه‌های فوتبال امید شهر تهران تأثیر دارد و با توجه به مقدار ضریب مسیر میزان این تأثیر $۶۳/۶$ درصد هست. برای این فرضیه پیشینه تحقیقاتی مناسبی که بتواند مبنای مقایسه قرار گیرد، یافت نشد. نتیجه حاصل از ضریب استاندارد به دست آمده نقش قابل توجه مهارت‌های مقابله‌ای بر تعهد ورزشی را نشان می‌دهد. استدلال بر این است زمانی که ورزشکار بخصوص در مواجهه با تمرینات سخت، فشرده، شرایط پراسترس و سرنوشت‌ساز، روش‌ها و مهارت‌های چگونگی کنترل هیجانات، استرس و فشارهای روانی و جسمی را آموخته باشد، در این شرایط می‌تواند به‌جای برخوردهای واکنشی و احساسی؛ برخوردی آرام، سنجیده و مدبرانه داشته و درنهایت می‌تواند در برابر مربی، باشگاه، هواداران و مردم مسئولانه‌تر و متعهدانه‌تر رفتار کند.

- در ارتباط با فرضیه چهارم نتایج نشان‌دهنده آن است که مهارت‌های مقابله‌ای در ارتباط بین حمایت اجتماعی و تعهد ورزشی نقش واسطه‌ای دارد. و با توجه به مقدار ضریب مسیر میزان این تأثیر $۵۴/۶$ درصد هست. برای این فرضیه پیشینه تحقیقاتی مناسبی که بتواند مبنای مقایسه قرار گیرد، یافت نشد. پیرو نتیجه فرضیه‌های دوم و سوم، که تأثیر حمایت اجتماعی بر تعهد ورزشی، و مهارت‌های مقابله‌ای بر تعهد ورزشی به اثبات رسید، نتیجه فرضیه چهارم نقش واسطه‌ای مهارت‌های مقابله‌ای را در رابطه بین

حمایت‌های اجتماعی و تعهد ورزشی مورد تأیید قرار داد. مقدار تحلیل مسیر گویای این است که می‌توان گفت حدود ۵۶ درصد از میزان تأثیر حمایت اجتماعی بر تعهد ورزشی (۳۰/۴ درصد) را مهارت‌های مقابله‌ای برعهده دارد. با استناد به نتیجه حاصل از این فرضیه می‌توان نتیجه گرفت، در کنار نقش‌های حمایتی که خانواده، دوستان، مربیان، کادر ورزشی و می‌توانند از ورزشکار به عمل آورند، گذراندن دوره‌های مانند مهارت‌های کنترل هیجان و خشم، داشتن مشاوران و روانشناسان ماهر و باتجربه جهت آموزش نحوه کنترل هیجانات، خشم، استرس و می‌تواند پیامدهای بسیار مثبتی برای نوجوانان و جوانان ورزشکار در این رده سنی به ارمغان آورد. که شاید بتوان گفت، داشتن رفتاری متعهدانه در برابر مسئولیت‌ها و وظایف ورزشی یکی از این پیامدهاست

۵-۵ پیشنهادها

الف) پیشنهادها علمی و کاربردی

در ارتباط با فرضیه اول و دوم، و با توجه به تأیید تأثیر مثبت و معنی‌دار حمایت اجتماعی بر مهارت‌های مقابله‌ای، و تعهد ورزشی بازیکنان گروه‌های فوتبال امید شهر تهران، به مدیران باشگاه‌ها و خانواده ورزشکاران موارد زیر توصیه می‌گردد:

- با توجه به رده سنی گروه‌های امید که همزمان با اتمام دوره دبیرستان، و ورود به دانشگاه هست و فشار سنگینی که ممکن است متحمل شوند، آگاه‌سازی والدین از فواید فعالیت‌های ورزشی در کنار فعالیت‌های تحصیلی می‌تواند تأثیرگذار باشد.
- بر نقش انکارناپذیر والدین، و خانواده و دوستان بر فعالیت بدنی و تفریحی تأکید و توجه ویژه‌ای گردد.
- حضور و حمایت دوستان نزدیک و خانواده در مسابقات، بویژه مسابقاتی که از حساسیت خاصی برخوردارند و در ادامه فعالیت ورزشی جوانان نقشی سرنوشت‌ساز و تعیین‌کننده دارند، قطعاً می‌تواند پیامدهای مثبتی به

دنبال داشته باشد. در این راستا باشگاه در جهت تسهیل حضور آن‌ها در ورزشگاه با ارائه طرح‌های چون بلیط رایگان یا نیم‌بها، یا اختصاص جایگاه ویژه به خانواده و دوستان بازیکنان می‌تواند یاری‌رسان باشد.

- با توجه به وسعت استان تهران و اینکه برخی از این بازیکنان از نقاط مختلف شهر و برخی دیگر نیز از استان‌های دیگر هستند، و همچنین با توجه به اینکه این گروه اکثراً سابقه کار و کسب درآمد نداشته‌اند، به مسئولین باشگاه‌ها و اولیاء این بازیکنان توصیه می‌شود تمهیداتی بیندیشند که وضعیت اسکان مناسبی برایشان فراهم آورند تا این جوانان بتوانند بر روی هدف اصلی خود متمرکز شوند و اندیشیدن به این نوع معضلات انرژی روانی آن‌ها را به یغما نبرد. چه‌بسا دیدن چنین مساعدت و حسن نیتی از طرف مربیان و مسئولین باشگاه‌ها، به تعهد بیشتر این نوجوانان و جوانان با استعداد منجر شود.

در ارتباط با فرضیه سوم، مهارت‌های مقابله‌ای بر تعهد ورزشی بازیکنان گروه‌های فوتبال امید شهر تهران تأثیر دارد.

- با توجه به اینکه رده سنی گروه‌های امید بین ۱۹ تا ۲۱ سال بوده و درگذر از مرحله نوجوانی به مرحله جوانی هستند، هنوز ممکن است قدری از نوسانات نوجوانی در آن‌ها وجود داشته باشد، بطوریکه در هنگام مواجهه با انتقادات مربی، بازیکنان نتوانند صبورانه‌تر برخورد کنند و یا در مقابل رفتارهای تخریبی گروه مقابل برخوردی واکنشانه و عجولانه داشته باشند. از اینرو حمایت عاطفی، فکری و مشورتی خانواده و مربیان گروه می‌تواند بسیار راهگشا باشد. وجود مشاور در کنار گروه نیز کمک بزرگی می‌تواند در این مسیر باشد.

- با توجه به جو پراسترس، و پرفشار و هیجانی که در حین بازی‌ها جریان دارد، برگزاری کلاس‌های آموزشی کنترل خشم، هیجانات، افزایش اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس و در کنار کلاس‌های تمرینات ورزشی و فیزیکی می‌تواند در آموزش و بهبود مهارت‌های کنترلی و مقابله‌ای ورزشکاران مفید واقع شود.

- داشتن نظم و انضباط در زندگی روزمره، برنامه استراتژیک و کوتاه‌مدت، نحوه بهره‌گیری از مهارت‌ها و استعدادها، بازیکنان را در دستیابی به عملکرد بهتر، و رفتار ورزشی متعهدانه‌تر یاری می‌کند.
- همواره استدلال بر این بوده که افرادی که از هوش ذهنی بالاتری برخوردار هستند، موفق‌ترند. حال آنکه در کنار هوش ذهنی، هوش عاطفی و هیجانی نیز نقش مهم و حتی به مراتب بالاتر و غالب‌تری را ایفا می‌کند. آشناسازی مربیان با هوش عاطفی و کارکردهای آن جهت تعلیم هرچه بهتر بازیکنان می‌تواند مثمر ثمر باشد.

(ب) پیشنهاد به سایر محققین

- ✓ به محققان آتی توصیه می‌شود، در مدل ارائه‌شده، برای متغیر سبک‌های مقابله‌ای نقش میانجی‌گری قائل شده و با آزمون‌های آماری، آن را مورد بررسی قرار دهند.
- ✓ توصیه می‌شود همین تحقیق در رده‌های سنی دیگر، و در سایر رشته‌های ورزشی انجام شده و مقایسه‌ای با نتایج تحقیق حاضر صورت گیرد. تا بتوان به نقش متغیرهای حمایت اجتماعی و سبک‌های مقابله‌ای بر تعهد ورزشی در بین بازیکنان بزرگسال پی برد.

۵-۶ محدودیت‌های تحقیق

- ✓ محدود بودن تحقیق به بازیکنان گروه‌های فوتبال امید شهر تهران و عدم قابلیت تعمیم نتایج آن به سایر رده‌های سنی.
- ✓ همزمانی انجام تحقیق با محدودیت‌های حاصل از ویروس کرونا و مشکل بودن دسترسی به جامعه آماری، محقق را بر آن ساخت تا از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده کند.
- ✓ وابسته بودن نتایج به تعداد نمونه‌ی آماری.
- ✓ استفاده از پرسش‌نامه به‌منظور جمع‌آوری اطلاعات، در نتیجه ممکن است برخی از افراد از پاسخ واقعی خودداری نموده و پاسخ غیرواقعی داده باشند.

فهرست منابع

منابع فارسی

۱. ابوالقاسمی، عباس، آریاپوران، سعید. (۱۳۸۵). ارتباط راهبردهای مقابله‌ای، جهت‌گیری هدف و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی دانشجویان ورزشکار گروهی و انفرادی. پژوهش در علوم ورزشی، (۱۳)، ۱۵۵-۱۴۱.
۲. اسماعیلی، شهرزاد، اشرف گنجویی، فریده، زارعی، علی. (۱۳۹۹). روابط علی فرآیندهای شناختی و عاطفی تمایل به تغییر با مولفه های مدل تعهد ورزشی در ورزشکاران. مطالعات روانشناسی ورزشی، doi: ۱۰.۲۲۰۸۹/spsyj.۲۰۱۹.۵۸۷۱.۱۶۲۳
۳. افروزه، محمدصادق، محرم زاده، مهرداد، کاشف، میرمحمد، افروزه، محسن. (۱۳۹۰). شناسایی عوامل انگیزشی، ویژگی‌های شخصیتی و مؤلفه‌های اجتماعی نیروهای داوطلبی در ورزش. مدیریت ورزشی، (۱۱)، ۱۶۵-۱۸۱.
۴. امیرتاش، عبدالرضا، اسمعیلی، محمدرضا، محمدی، فاطمه. (۱۳۹۲). تعیین رابطه بین شیوه‌های اعمال قدرت مربیان و تعهد ورزشی جودوکاران باشگاه‌های تهران. پژوهش‌های کاربردی در مدیریت ورزشی، ۲(۳)، ۳۳-۳۶.
۵. اندام، رضا، کریمی، زهرا، محمدی کاظم نژاد، وحید. (۱۳۹۸). بررسی تعهد ورزشی بر اساس متغیرهای جمعیت شناختی (مطالعه موردی: ورزشکاران وابسته به نیروهای مسلح). سومین کنگره ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت، ۱۰-۱.
۶. ایرانی، وحید، لقمانی، محسن، روحانی، میثم، بنار، نوشین. (۱۳۹۲). طراحی مدل تعهد ورزشی دانشجویان ورزشکار: نقش سازه‌های انگیزش و رضایتمندی. پژوهش در ورزش‌های دانشگاهی، (۳)، ۴۸-۲۹.
۷. آبیاری، میثم، نژادسجادی، سیداحمد، شریفیان، اسماعیل. (۱۳۹۵). تأثیر بردگرایی بر تعهد ورزشی بازیکنان لیگ برتر فوتبال بانوان کشور. مدیریت ورزشی، ۸(۲)، ۲۳۴-۲۲۳.
۸. آرين، الهام، یوسفی، بهرام، عیدی، حسین. (۱۳۹۷). ساخت و اعتباریابی ابزار حمایت از بانوان ورزشکار نخبه در ورزش قهرمانی. مدیریت ورزشی، ۱۰(۲)، ۲۷۱-۲۵۷.
۹. آقابخشی، حبیب، راشدی، اسماعیل. (۱۳۹۳). حمایت اجتماعی و مقابله با بیماری سرطان. فصلنامه پژوهشنامه مددکاری اجتماعی، (۱)، ۳۸-۱.
۱۰. آقاخانابائی، مریم، مظفری، سیدامیراحمد، پورسلطانی زرنندی، حسین. (۱۳۹۵). نقش میانجی گری خودکارآمدی در رابطه بین حمایت اجتماعی و مشارکت در فعالیت بدنی دانشجویان. پژوهش‌های معاصر در مدیریت ورزشی، ۶(۱۱)، ۷۱-۶۳.
۱۱. بابامرادی، افشین، کرمی، آزادالله، سعدی پور، اسماعیل. (۱۳۹۶). اثربخشی یادگیری مشارکتی بر حمایت اجتماعی و شادکامی. فصلنامه مطالعات روانشناسی تربیتی، (۲۵)، ۲۲-۱.

۱۲. باقری، خدیجه، میرزائیان، بهرام. ف. فخری، محمدکاظم. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی (کنترل خشم، جرأت ورزی و ارتباط مؤثر) بر سرسختی و راهبردهای مقابله‌ای نوجوانان بی سرپرست. مجله ایده‌های نوین روانشناسی، ۱(۲)، ۶۲-۵۵.
۱۳. باقری، مرتضی، زارعی، علی، اشرف گنجویی، فریده. (۱۳۹۹). تأثیر ویژگی‌های شخصیتی و سرمایه روان‌شناختی بر تعهد ورزشی (مطالعه موردی کارکنان وزارت ورزش و جوانان). مطالعات روانشناسی ورزشی، doi: ۱۰.۲۲۰۸۹/SPSYJ.۲۰۲۰.۸۹۵۹.۱۹۶۹
۱۴. بای، ناصر، اصفهانی نیا، اکرم. (۱۳۹۸). مدل یابی اثر حمایت اجتماعی والدین، شایستگی ادراک‌شده و جو مدرسه بر لذت از شرکت در فعالیت‌های بدنی دانش آموزان دختر. پژوهش در ورزش تربیتی، ۱۶(۱)، ۳۲۶-۳۰۷.
۱۵. بشرپور، سجاد. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله شناختی رفتاری و برنامه پیشگیری از عود مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود انگیزش درمان افراد وابسته به مواد. فصلنامه اعتیاد پژوهی سوءمصرف مواد، ۱۰(۳۸)، ۷۰-۵۵.
۱۶. بشرپور، سجاد، نریمانی، محمد، عیسی زاده، علی. (۱۳۹۲). ارتباط سبک‌های مقابله‌ای و حمایت اجتماعی با استرس ادراک‌شده. مطالعات روان‌شناختی دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناختی دانشگاه الزهراء، ۹(۲)، ۴۷-۲۹.
۱۷. بنیادی نایینی، علی، امیرقدسی، سیروس. (۱۳۹۶). بررسی تأثیر هوش هیجانی بر تعهد سازمانی کارکنان با مطالعه نقش میانجی رضایت شغلی. چشم انداز مدیریت دولتی، ۳۱(۳)، ۱۶۳-۱۴۵.
۱۸. پارسامهر، مهربان. (۱۳۹۱). آزمون مدل تعهد ورزشی اسکن‌لن و سیمون در تکواندو. دوفصلنامه پژوهش در مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، ۲(۱۰)، ۱۳-۱.
۱۹. جمشیدی، رحیم، شتاب بوشهری، ناهید، خطیبی، ناهید. (۱۳۹۸). ارتباط سرمایه فکری با توانمندسازی روان‌شناختی و تعهد حرفه‌ای کارشناسان فدراسیون‌های ورزشی منتخب و موفق. مطالعات مدیریت ورزشی، ۱۱(۵۷)، ۱۹۶-۱۷۷.
۲۰. جهانگیری، محمد، شهبازی، سهیلا، قبادی، اکرم. (۱۳۹۴). تعهد، رفتار مربیگری، جو انگیزشی و نیازها در دختران ورزشکار. مطالعات مدیریت ورزشی، ۳۰(۳)، ۱۶۸-۱۵۳.
۲۱. حسنوند عموزاده، مهدی. (۱۳۹۴). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر علائم اضطراب اجتماعی و شیوه‌های مقابله‌ای با استرس در نوجوانان خانواده‌های تحت پوشش سازمان بهزیستی. علمی-پژوهشی پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری، ۵(۱)، ۳۶-۲۱.
۲۲. حسینی نیا، سیدرضا، داروغه، ناهید، بحرالعلوم، حسن. (۱۳۹۴). ارتباط مشارکت والدین با عزت‌نفس، شایستگی ادراک‌شده و تعهد ورزشی رزمی‌کاران نوجوان. مطالعات روان‌شناسی ورزشی، ۱۳(۱)، ۵۴-۳۹.
۲۳. حسینی، الهه، فرزانه، فرزام. (۱۳۹۷). بررسی نقش حمایت اجتماعی بر تعهد ورزشی بانوان به فعالیت‌های ورزشی. مدیریت ورزشی، ۱۰(۱)، ۱۴۸-۱۳۷.

۲۴. حق شناس، سپیده، باباخانی، نرگس. (۱۳۹۶). پیش بینی رضایت زناشویی براساس مهارت‌های مقابله با استرس و چشم انداز زمان. خانواده پژوهی، ۱۳(۵۲)، ۵۸۴-۵۶۹.
۲۵. دینلی، ستاره، بادامی، رخساره. (۱۳۹۵). نقش حمایت اجتماعی در فرایند اکتساب خبرگی ورزشکاران سطوح ملی و بین‌المللی. فصلنامه علمی-پژوهشی علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شوشتر، ۱۰(۲)، ۱۳۸-۱۲۹.
۲۶. رضوی، سیدمحمدجواد، قهرمان تبریزی، کوروش، فلاح، حمیدرضا. (۱۳۹۵). شناسایی و اولویت بندی موانع توسعه و پیشرفت فوتبال استان یزد با استفاده از مدل‌های تصمیم‌گیری چند شاخصه. مطالعات مدیریت ورزشی، ۳۹(۳)، ۱۳۸-۱۲۳.
۲۷. زردشتیان، شیرین، خانمرادی، سعید، حیدرزاده، بهروز. (۱۳۹۵). رابطه منابع قدرت مربیان با فضای تربیتی، تعهد و موفقیت ورزشی بوکسورهای نوجوان ایرانی. رویکردهای نوین در مدیریت ورزشی، ۴(۱۲)، ۷۸-۶۹.
۲۸. شاه حسینی، محمدعلی، استیری، مهرداد، کشفی، مریم السادات. (۱۳۹۵). بررسی تأثیر حمایت سازمانی ادراک شده و حمایت سرپرست ادراک شده بر تعهد سازمانی و عملکرد فردی کارکنان. مدیریت دولتی دانشکده مدیریت دانشگاه تهران، ۸(۲)، ۳۹۱-۳۷۳.
۲۹. شعبان زاده، افسانه، زارع بهرام آبادی، مهدی، حاتمی، حمیدرضا، زهراکار، کیانوش. (۱۳۹۲). بررسی رابطه میان سبک‌های مقابله با استرس و حمایت اجتماعی باکیفیت زندگی زنان سرپرست خانوار شهر تهران. فصلنامه علمی-پژوهشی زن و جامعه، ۴(۴)، ۲۰-۱.
۳۰. صمدی میارکلایی، ح، صمدی میارکلایی، ح. (۱۳۹۵). ارتقاء سطح تعهد سازمانی سازمانی در سازمان‌های مردم نهاد: تبیین نقش راهبردی رضایت شغلی از طریق مدل معادلات ساختاری. جامعه شناسی نهادهای اجتماعی، ۳(۸)، ۱۶۵-۱۴۱.
۳۱. طبرسا، غلامعلی، شکوهیار، سجاد، الفت، محمد. (۱۳۹۷). تأثیر متناقض رضایت شغلی بر آوای مخرب کارکنان با توجه به نقش میانجی‌گری شبکه سازمانی های اجتماعی و تعهد سازمانی. فصلنامه مدیریت دولتی، ۱۰(۲)، ۳۳۲-۳۱۱.
۳۲. طیبی ثانی، سید مصطفی، سیاوشی، محمد، عامریان، حسین. (۱۳۹۸). طراحی و برازش الگوی ساختاری تأثیر عدالت سازمانی بر تعهد شغلی با نقش واسطه ای دلبستگی شغلی در کارکنان فدراسیون های ورزشی. فصلنامه علمی مجله علوم حرکتی و رفتاری، ۶۰-۴۵.
۳۳. غفوری، فرزاد، اندام، رضا، منتظری، امیر، فیضی، سمیرا. (۱۳۹۱). انگیزش و تعهد داوطلبان ورزشی رویدادی. پژوهش‌های مدیریت ورزشی و علوم حرکتی، ۲(۳)، ۱۱۶-۱۰۵.
۳۴. فرح بخش، کیومرث، بنیادی، حسین، مهتدی، محمدمحسن. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای با رویکرد دینی بر کاهش افسردگی زندانیان زن استان قم. اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی، ۱(۳)، ۵۶-۴۵.

۳۵. کاکابرای، کیوان، ارجمندنیا، علی اکبر، افروز، غلامعلی. (۱۳۹۱). رابطه سبک‌های مقابله‌ای و حمایت اجتماعی ادراک‌شده با مقیاس‌های بهزیستی روان در بین والدین با کودکان استثنایی و عادی شهر کرمانشاه در سال ۱۳۸۹. فصلنامه افراد استثنایی، ۲(۷)، ۲۶-۱.
۳۶. کلاین، پل (۱۹۹۴). راهنمای آسان تحلیل عاملی. ترجمه سید جلال صدرالسادات و اصغر مینایی (۱۳۹۳). تهران: سمت.
۳۷. کیانی، احمدرضا، فتحی، داود، هنرمند قوجه بیگلر، پژمان، عبدی، سیما، استاجی، رضا. (۱۳۹۹). رابطه سبک‌های دلبستگی، حمایت اجتماعی و سبک‌های مقابله‌ای با تاب‌آوری روان‌شناختی در افراد دارای تجربه سوگ: ارائه مدل تحلیل مسیر. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۱۱(۴۱)، ۱۸۰-۱۵۷.
۳۸. گل محمدی، پیمان، یوسفی، بهرام، صادقی بروجردی، سعید. (۱۳۹۴). ارتباط بین خودکارآمدی مربی با تعهد ورزشی کشتی گیران لیگ برتر کشور. مدیریت ورزشی، ۷(۳)، ۴۳۶-۴۲۱.
۳۹. محمودی، احمد، هنری، حبیب، یونسی، جلیل، شهلائی باقری، جواد. (۱۳۹۸). شناسایی راهبردها و پیامدهای سلامت اداری در صنعت فوتبال ایران. فصلنامه مدیریت و توسعه ورزش، ۸(۱)، ۳۰-۱۵.
۴۰. مقدس، مصطفی، حسینی، الهه، فرزانه، فرزاد. (۱۳۹۶). اثربخشی برنامه‌های تلویزیونی ورزشی و نقش آن بر تعهد ورزشی مخاطبان (مطالعه موردی: برنامه تلویزیونی ورزش صبحگاهی). فصلنامه پژوهش‌های ارتباطی، ۱۱(۸۹)، ۱۹۷-۱۸۱.
۴۱. مقصودی، فاطمه، آجیل چی، بیتا، زارعیان، احسان. (۱۳۹۷). رابطه تنظیم شناختی هیجان و سبک‌های مقابله با موفقیت ورزشی دانشجویان ورزشکار. دوفصلنامه روان‌شناسی ورزش، دانشکده شهید بهشتی، ۳(۱)، ۳۶-۲۳.
۴۲. مرادی، جلیل، زارعی، فردین. (۱۳۹۷). ارتباط استحکام ذهنی و تعهد ورزشی ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی. مطالعات روانشناسی ورزشی، ۷(۲۵)، ۶۳-۷۶.
۴۳. میرحسینی، سیدمحمدعلی، هادوی، سیده فریده، مظفری، سید امیراحمد. (۱۳۹۱). روایی و پایایی مدل تعهد ورزشی در میان دانشجویان ورزشکار. مدیریت ورزشی، ۱۵(۱)، ۱۲۱-۱۰۵.
۴۴. ندائی، علی، پاغوش، عطا...، صادقی هسنیجه، امیرحسین. (۱۳۹۵). رابطه بین راهبردهای مقابله‌ای باکیفیت زندگی: نقش واسطه‌ای مهارت‌های تنظیم شناختی هیجان. مجله وانشناسی بالینی، ۸(۴)، ۱۷-۱.
۴۵. نصیری، محمد، ساعدی، عاطفه، نرگسیان، جواد، عبدلی، محمدرضا. (۱۳۹۶). بررسی میزان تعهد سازمانی کارکنان و رابطه آن با بی تفاوتی سازمانی. چشم انداز مدیریت دولتی، ۳۰(۳)، ۱۵۴-۱۳۵.
۴۶. نظری، رسول، مشکل گشا، الهام. (۱۳۹۸). ارائه مدل اثر هویت ورزشی و شبکه حمایت اجتماعی بر کناره‌گیری از فوتبال حرفه‌ای در ایران. مدیریت ورزشی، ۱۱(۲)، ۳۰۶-۲۹۱.
۴۷. نوروزی سیدحسینی، رسول، کوزه چیان، هاشم، احسانی، محمد، فیض عسکری، سیامک، نوروزی سیدحسینی، ابراهیم. (۱۳۹۱). ارتباط رفتارهای حمایتی - استقلال مربیان با تعهد ورزش شمشیربازان ایران. مدیریت ورزشی، ۱۴(۱)، ۱۵۹-۱۳۹.

۴۸. هاشمی مطلق، شقایق،، اصلانخانی، محمدعلی، صفانیا، علی محمد. (۱۳۹۸). نقش میانجی حمایت اجتماعی و خودکارآمدی در رابطه بین محیط ادراک شده و مشارکت در فعالیت بدنی اوقات فراغت کارکنان. مطالعات مدیریت ورزشی، ۱۱(۵۷)، ۱۹۷-۲۱۶.
۴۹. همایون نیا فیروزجاه، مرتضی،، شیخ، محمود،، حمایت طلب، رسول. (۱۳۹۳). بررسی رابطه اختلالات رفتاری، راهبردهای مقابله‌ای و هوش هیجانی در ورزشکاران نوجوان. رفتار حرکتی، (۱۷)، ۱۴۱-۱۵۶.

منابع لاتین

۵۰. Belando-Pedreño, N.B., Ferriz-Morel, R., Rivas, S., Almagro, B., Sáenz-López, P., Cervelló, E., Moreno-Murcia, JA. (۲۰۱۶). Sport commitment in adolescent soccer players. ۱۱(۴), ۳-۱۴.
۵۱. Chen, J., Shen, X. L. (۲۰۱۵). Consumers' decisions in social commerce context: An empirical investigation. Decision Support Systems, ۷۹, ۵۵-۶۴.
۵۲. Coetzee, N., Francois Maree, D.J., Nel Smit, B. (۲۰۱۹). The relationship between chronic fatigue syndrome, burnout, job satisfaction, soial support and age among academics at tertiary institution. International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health, ۳۲(۱), ۷۵-۸۵.
۵۳. Crown, S. (۲۰۱۹). Coaching Social & Emotional Skills in Youth Sports. National commission on social, emotional & academic development, ۱-۲۴.
۵۴. Do Nascimento Junior, J.R.A. et al. (۲۰۲۰). Perfectionism traits and coping strategies in soccer: a study on athletes' training environment. Journal of Physical Education and Sport, ۲۰(۲), ۶۵۸-۶۶۵.
۵۵. Friedman, L.E. ET AL., (۲۰۱۸). Construct validity and factor structure of a spanish-language social support Questionnaire during early pregnancy. International Journal of Women's Health, ۳۷۹-۳۸۵.
۵۶. Garcia, A., Gonzalez, J., Carlson, L., Scott, M. (۲۰۱۸). Exploring the relationship between social support and college commitment of first-generation college students. In partial fulfillment of the requirements for the Degree of Master of Education.
۵۷. Garver, M. S. and Mentzer, J.T. Logistics research methods: Employing structural equation modeling to test for construct validity, Journal of Business Logistics, ۲۰, ۱, ۱۹۹۹, pp. ۳۳-۵۷
۵۸. Gunlu, E., Aksarayli, M., Sahin, P.N. (۲۰۱۰). Job satisfaction and organizational commitment of hotel managers in Turkey. International Journal of Contemporary Hospitality Management, (۲۲)۵, ۶۹۳-۷۱۷.
۵۹. HOE, Siu. Loon., (۲۰۰۸). Issues and procedures in adopting structural equation modeling technique, journal of applied quantitative methods, vol ۳, no۱. pp ۷۶-۸۳.

٦٠. Hoelter, D. R. The analysis of covariance structures: Goodness-of-fit indices, *Sociological Methods and Research*, ١١, ١٩٨٣, pp. ٣٢٥-٣٤٤
٦١. Kahn, J., Bailey, R., Jones, S. (٢٠١٩). Coaching Social & Emotional Skills in Youth Sports. The Aspen Institute Project Play, ١-٢٤.
٦٢. McQuitty, S. Statistical power and structural equation models in business research, *Journal of Business Research*, ٥٧, ٢, ٢٠٠٤, pp. ١٧٥-١٨٣
٦٣. Karaçoban Tuna, S., Aslan, H. (٢٠١٨). The Relationship between Perceived Social Support and Organizational Commitment Levels of Primary and Secondary School Teachers. *Universal Journal of Educational Research*, ٦(٥), ٩٨٣-٩٩٣.
٦٤. Katagami, E., Tsuchiya, H. (٢٠١٦). Effects of Social Support on Athletes' Psychological Well-Being: The Correlations among Received Support, Perceived Support, and Personality. *Psychology*, ٧, ١٧٤١-١٧٥٢.
٦٥. Lal, P. (٢٠١٧). Analyzing determinants influencing an individual's intention to use social commerce website. *Future Business Journal* ٣, ٧٠-٨٥.
٦٦. Liang, T. P., & Turban, E. (٢٠١١). Introduction to the special issue social commerce: A research framework for social commerce. *International Journal of Electronic Commerce*, ١٦(٢), ٥-١٤.
٦٧. Metin, K., Asli, K. (٢٠١٨). The Relationship between Organizational Commitment and Work Performance: A Case of Industrial Enterprises. *Journal of Economic and Social Development (JESD)*, ٥(١), ٤٦-٥٠.
٦٨. Metin, K., Asli, K. (٢٠١٨). The Relationship between Organizational Commitment and Work Performance: A Case of Industrial Enterprises. *Journal of Economic and Social Development (JESD)*, ٥(١), ٤٦-٥٠.
٦٩. Mishra, S. (٢٠٢٠). Social networks, social capital, social support and academic success in higher education: A systematic review with a special focus on 'underrepresented' students. *Educational Research Review*, ١-٢٤.
٧٠. Mogajane, V.S., Plessis, E.D., Slabbert, E. (٢٠١٨). Assessing the importance of spectators to soccer clubs in South Africa: A management perspective. *Acta Commercii - Independent Research Journal in the Management Sciences*, ١٩(١), ٢-١٠.
٧١. Pan, K-C., Hung, S-Y., Chen C-L., Lu, C-Y., Shih, M-L., Huang, C-Y. (٢٠١٩). Social support as a mediator between sleep disturbances, depressive symptoms, and health-related quality of life in patients undergoing hemodialysis. *PLoS ONE*, ١٤(٤), ١-١٤.
٧٢. Poulus, D., Coulter, T.J., Trotter, M.G., Polman, R. (٢٠٢٠). Stress and Coping in Esports and the Influence of Mental Toughness. ١-١١. doi: ١٠.٣٣٨٩/fpsyg.٢٠٢٠.٠٠٦٢٨.

٧٣. Sánchez-Miguel, P.A., Leo, F.M., Sánchez-Oliva, D., Amado, D., García-Calvo, T. (٢٠١٣). The Importance of Parents' Behavior in their Children's Enjoyment and Amotivation in Sports. *Journal of Human Kinetics* ٣٦, ١٦٩-١٧٧.
٧٤. Schreiber, J. B., Nora, A., Stage, F. K., Barlow, E. A., & King, J. (٢٠٠٦). Reporting structural equation modeling and confirmatory factor analysis results: A review. *Journal of Educational Research*, ٩٩, ٣٢٣-٣٣٧.
٧٥. Shanmugam, M., Sun, SH., Amidi, A., Khani, F., Khani, F. (٢٠١٦). The applications of social commerce constructs. *International Journal of Information Management* ٣٦, ٤٢٥-٤٣٢.
٧٦. Sivo, S. A., Fan, X. T., Witta, E.L. and Willse, J. T. The Search for 'Optimal' Cutoff Properties: Fit Index Criteria in Structural Equation Modeling, *The Journal of Experimental Education*, ٧٤, ٣, ٢٠٠٦, pp. ٢٦٧-٢٨٩.
٧٧. Sutton, J. (٢٠٢٠). The Art of Coping: Strategies and Skills to Help Your Clients Cope.
٧٨. Torregrosa, M., Cruz, J., Sousa, C., Viladrich, C., Villamarin, F. (٢٠٠٧). La influencia de padre's Y madres en el compromiso deportivo de futbolistas juvenes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, ٣٩(٢), ٢٢٧-٢٣٧.
٧٩. Young, B.W. Medic, N. (٢٠١١). Examining social influences on the sport commitment of Masters swimmers. *journal Psychology of Sport and Exercise* ١٢, ١٦٨- ١٧٥.
٨٠. Yucel, I., Bektas, C. (٢٠١٢). Job satisfaction, organizational commitment and demographic characteristics among teachers in Turkey: Younger is better? *Social and Behavioral Sciences*, (٤٦), ١٥٩٨-١٦٠٨.

پیوست

ورزشکار محترم

با سلام، پرسش‌هایی که در پیش رو دارید در چهار بخش برای انجام پایان‌نامه کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی با عنوان " بررسی نقش حمایت اجتماعی و مهارت‌های مقابله‌ای در تعهد ورزشی بازیکنان گروه‌های فوتبال امید شهر تهران " هست. خواهشمند است برداشت شخصی تان را بر اساس گزینه‌های تعیین شده در هر بخش علامت بزنید.

با تشکر میثم غلامی

دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی

۱- ویژگی‌های جمعیت شناختی

سن.....سال

سابقه ورزشی:سال

تعداد جلسات تمرین در هفته

وضعیت بازی در گروه: ☐ بازیکن اصلی ☐ بازیکن ذخیره

وضعیت تاهل: ☐ مجرد ☐ متاهل

سطح تحصیلات: ☐ زیر دیپلم ☐ دیپلم ☐ فوق دیپلم ☐ لیسانس ☐ بالاتر از لیسانس

پرسشنامه تعهد ورزشی					
گویه ها	خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد
۱. مصمم هستم ورزش فوتبال را ادامه دهم.					
۲. با گفتن "من فوتبال بازی می کنم"، به خودم افتخار می کنم.					
۳. معمولاً زمان خودم را وقف فوتبال می کنم.					
۴. ورزش فوتبال زندگی ام را تحت تأثیر قرار داده است.					
۵. ترک ورزش فوتبال، برایم سخت خواهد بود.					

پرسشنامه حمایت اجتماعی					
مؤلفه ها	گویه ها	خیلی کم	کم	متوسط	زیاد
دعمای دیگران	۱. من از اعتماد زیادی برخوردار هستم				
	۲. مردم مرا تحسین و ستایش می کنند				
	۳. دیگران برای من ارزش قایل هستند.				
	۴. من خیلی محبوب هستم.				
	۵. دیگران به من اعتنا می کنند.				
دعمای دوستان	۶. دوستانم به من احترام می گذارند.				
	۷. من می توانم به دوستانم تکیه کنم.				
	۸. دوستانم هوای من را دارند				
	۹. رابطه من با دوستانم برایم خیلی مهم است...				
	۱۰. من و دوستانم در روزهای دشوار و سختی به درد همدیگر می خوریم.				
دعمای خانواده	۱۱. خانواده ام برای من حرمت فراوانی قایل هستند.				
	۱۲. کاملاً مورد تحسین خانواده هستم.				
	۱۳. خانواده ام صمیمانه به من عشق می ورزند.				
	۱۴. من و خانواده می توانیم به حمایت و مساعدت همدیگر متکی باشیم.				
	۱۵. خانواده ام واقعا به من احترام می گذارند				

پرسشنامه مهارت‌های مقابله‌ای					
ردیف	گویه‌ها	خیلی کم	کم	متوسط	زیاد
کنار آمدن با سختی‌ها	۱. در طول یک رقابت صرف‌نظر از اینکه چگونه همه چیز پیش می‌رود، مثبت و باانگیزه هستم.				
	۲. به هنگام تنش می‌توانم خودم را آرام کنم.				
	۳. بدون توجه به اینکه چه اتفاقاتی برای من پیش خواهد آمد، کنترل خودم را حفظ می‌کنم.				
مربی‌گری	۴. وقتی مربی یا سرمربی به من می‌گوید چطور اشتباهاتی را که خودم مسبب آن بودم را اصلاح کنم، این موضوع را شخصی تلقی کرده و احساس ناراحتی می‌کنم.				
	۵. از انتقادات مربی و سرمربی ناراحت می‌شوم.				
	۶. اگر مربی از من انتقاد کند یا بر سرم فریاد بکشد، بدون اینکه از این موضوع ناراحت شوم، اشتباهم را تصحیح می‌کنم.				
	۷. با گوش دادن دقیق به پیشنهادهای و دستورالعمل‌های مربی و سرمربی، مهارت‌هایم را بهبود می‌بخشم.				
تمرکز	۸. در رقابت‌های ورزشی، توجه ام را متمرکز و مانع از ایجاد حواس‌پرتی می‌شوم.				
	۹. به آسانی افکارم را از چیزهای مداخله‌گر مثل دیدن یا شنیدن چیزی، محفوظ نگه می‌دارم.				
	۱۰. با موقعیت‌های غیرمنتظره در رشته ورزش ام به خوبی کنار می‌آیم.				
	۱۱. به آسانی می‌توانم توجه و تمرکز را بر روی یک شی یا یک شخص هدایت کنم.				
اعتماد به نفس و انگیزش	۱۲. معمولاً از مهارت‌ها و استعدادهایم استفاده می‌کنم.				
	۱۳. احساس می‌کنم این اعتماد به نفس من است که باعث می‌شود من به خوبی بازی کنم.				
	۱۴. نیاز ندارم که خودم را تحت فشار تمرین و بازی سخت قرار دهم، من صددرد آماده‌ام.				
	۱۵. وقتی من در رسیدن به اهدافم ناکام می‌مانم، باعث می‌شود که سخت‌تر تلاش کنم.				
هدف‌گذاری	۱۶. به صورت روزانه یا هفتگی، برای خودم اهداف خیلی ویژه‌ای را تعیین می‌کنم که مرا به سمت آنچه که می‌خواهم سوق می‌دهد.				

					۱۷. تمایل دارم برنامه‌ریزی زیادی جهت دستیابی به اهدافم انجام دهم.	
					۱۸. برای هر کدام از تمریناتم یک هدف عملکردی تنظیم می‌کنم.	
					۱۹. قبل از شروع رقابت، طرح مسابقه را در ذهنم تمرین می‌کنم.	
					۲۰. تحت فشار بازی بهتری انجام می‌دهم؛ زیرا با دقت بیشتری بازی می‌کنم.	پوشش بازی کردن تحت فشار
					۲۱. هرچه بیشتر در طول بازی تحت فشار باشم، لذت بیشتری می‌برم.	
					۲۲. از چالش‌ها و موقعیت‌ها و شرایط پرفشار استقبال می‌کنم.	
					۲۳. وقتی تحت فشار هستم کمترین اشتباهاتم را انجام می‌دهم، چرا که بهتر تمرکز می‌کنم.	
					۲۴. افکار دیگران در مورد عملکردم، باعث نگرانی من می‌شود.	رها شدن از نگرانی
					۲۵. به واسطه نگرانی در مورد عملکردم به خودم فشار زیادی می‌آورم.	
					۲۶. در حین رقابت، در مورد اشتباهاتم و یا درست انجام ندادن وظایفم نگرانم.	
					۲۷. سعی می‌کنم تصور کنم که اگر من شکست بخورم یا اشتباه احمقانه‌ای مرتکب شوم، چه اتفاقی خواهد افتاد.	

Abstract:

The purpose of this research is identify the Assessment the role of social support and coping skills with the sports commitment of the U-۲۳ football players of Tehran. Study population are ۳۵۹۰ players of Omid football teams in Tehran, that ۲۸۸ people were selected based on available sampling method to distribute the questionnaire. Data collection method is field, and data collection tool in this research is standard questionnaire. Wax et al., (۱۹۸۶) questionnaire was used to measure the social support variable, Smith et al., (۱۹۹۵) questionnaire was used to measure the coping skills variable, and Scanlan (۱۹۹۳) questionnaire was used to measure the sports commitment variable. The reliability of the questionnaire was confirmed by Cronbach's alpha and its validity was confirmed by face and content validity, and confirmatory factor analysis. The Structural equation test was used to test hypothesis of the research by Amos ۲۲ software. The findings of the research indicate confirmation of the hypothesis. In this sense, Social support affects the coping skills of the players of Omid football teams in Tehran. Social support affects the sports commitment of the players of Omid football teams in Tehran. Coping skills affect the sports commitment of the players of Omid football teams in Tehran. Coping skills play a mediating role in the relationship between social support and sports commitment of the players of Omid football teams in Tehran.

Keywords: Social support, coping skills, sports commitment, players of Omid football teams in Tehran.



Shahrood University of Technology
Department of Electronic Learning
M.A. Thesis in Sports Event Management

**Investigation the role of social support and coping skills on sports
commitment of the U-۲۳ football players of Tehran.**

By: Meysam Gholami

Supervisor:
Dr. Hassan Bahrololoum

Adviser:
Dr. Mojtaba Zarifi

Feb ۲۰۲۱

