مجله علمی پژوهش درمدیریت ومطالعات اجتماعی (سال سوم)
شماره ۹ / پاییز ۱۳۹۶ / ص ۹۱-۸۳

مقایسه سرمایه روانشناختی زنان ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز

رباب جلیز [۱]، آیت اله فتحی [۲]

[۱] کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشکده دانشکده علوم انسانی و تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز ، ایران

[۲] استادیار، پژوهشگاه علوم انتظامی و مطالعات اجتماعی، ایران

نویسنده مسئول:

رباب جلیز

چکیده

این پژوهش با هدف مقایسه سرمایه روانشناختی در زنان ورزشکار و زنان غیرورزشکار دانشگاه آزاد واحد تبریز انجام شد. روش پژوهش حاضر به صورت پیمایشی بود. جامعه آماری پژوهش کلیه دانشجویان زن دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز می باشند که براساس آمار اخذ شده حدود یازده هزار نفر بود. با استفاده از جدول مورگان تعداد ۱۵۰ دانشجوی دختر غیرورزشکار و تعداد۱۵۰ دانشجوی دختر ورزشکار به روش تصادفی خوشه ای انتخاب شدند. ابزار پژوهش حاضر پرسشنامه شخصیت کالیفرنیا بود. نتایج تحلیل واریانس چندمتغیره حاکیست سرمایه روان شناختی و مولفه های آن یعنی خودکارآمدی، امیدواری و تاب آوری در زنان غیر ورزشکار بالاتر ازگروه ورزشکار است. ولی برای مولفه خوش بینی بین گروه های ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنادار وجود ندارد. بر اساس نتایج بدست آمده میانگین گروه ورزشکار در مولفه های خودکارآمدی، امیدواری، تاب آوری و خوش بینی پایین تر از گروه غیر ورزشکار می باشد.

واژه‌های کلیدی: سرمایه روانشناختی، زنان ورزشکار،زنان ،دانشگاه آزاد اسلامی تبریز

مقدمه

امروزه، با ارتقای سطح سواد و قرار گرفتن در فضاهای نسبتاً متفاوت و بخصوص فضاهای دانشگاهی نوعی بازاندیشی در جایگاه زنان انجام گرفته است و در کنار هویت مادری و مسئولیت های خانوادگی، نوعی هویت شغلی نیز پیدا کرده اند. ایفای تکالیف و وظایف هویت های چندگانه می‌تواند زنان را با مخاطرات جسمی و روانی زیادی مواجه کند مادران جوان با کار تمام وقت وضعیت تندرستی بدتری دارند (گافمن[1] ۱۳۹۲). بنابراین، ورزش مجرایی مناسب در ارتقای تندرستی برای زنان است. مقولهٔ ارتقای سلامت جسمی و روانی برای پوشش مفهومی مفاهیم بهبود جسمی، سازگاری اجتماعی، سرمایه روانشناختی، تغییر روحیه، رهایی از افسردگی، آرامش روانی، خود کنترلی، اعتماد به نفس، رفع استرس، آمادگی ذهنی، شادکامی و کسب تکنیکهای بدن مقوله بندی شده است(ویوین بار[2] ۱۳۸۳).

افزایش روی آوری و حضور بیشتر دانشجویان به سوی ورزش به دلیل آگاهی و بهره مندی از اثرات مفید آن همچون اثرات مثبت جسمی، روحی و روانی، اجتماعی و اقتصادی موجب گردیده تا برنامه ریزی و سرمایه گذاری در امر ورزش دانشجویی و ورزش دانشگاهی در اولویت قرار بگیرد (رضوی، طاهری اشکوه، ۱۳۸۹). ورزش زنان دانشجو، امروزه به عنوان یکی از موضوعات اساسی در حیطهٔ ورزش بانوان مطرح است. این مسئله به دلیل ویژگی روانشناختی و جسمانی زنان است(آنشل[3] کانگ، میسنر ، ۲۰۱۰) که بی توجهی به این ویژگی‌ها و به عبارتی عدم تحرک جسمانی زنان دانشجو، یعنی محروم شدن بخش مهم جامعه از سلامتی و بهداشت جسمانی و روانی، شادابی و کارایی لازم که بی شک لطمه های جبران ناپذیری برای کل جامعه به دنبال خواهد داشت. بنابراین ضرورت دارد تا مسئولان امر شرایط و زمینه های لازم را برای حضور بیشتر و فعالانه زنان در عرصهٔ ورزش فراهم سازند. در این راستا باید با بررسی های اولیه، مسائل و مشکلات موجود در این راه شناسایی و با رفع این موانع گام مؤثری در ارتقای سطح ورزش زنان برداشته شود (ویس، ۱۳۸۹).

سرمایه روانشناختی را می توان باور فرد به توانایی هایش برای دستیابی به موفقیت، داشتن پشتکار در دنبال کردن اهداف، ایجاد اسناد مثبت درباره خود و تحمل کردن مشکلات تعریف کرد (لوتانز، لوتانز و لوتانز[4] ۲۰۰۴)، امید یک حالت انگیزشی مثبت با در نظر گرفتن اهداف روشن برای زندگی است. در امید، از یک سو انگیزه خواستن به اراده برای حرکت به سوی اهداف و از طرف دیگر بررسی راههای مناسب برای حصول اهداف نهفته است (بل[5] ۱۹۶۱)، خوش بینی به معنای داشتن انتظارات مثبت برای نتایج و پیامدهاست و این پیامدها بعنوان عوامل ثابت، کلی و درونی در نظر گرفته می‌شود (پیترسون[6] ۲۰۰۱)، خودکار آمدی، قضاوت فرد در مورد توانایی هایش در مورد انجام یک عمل تعریف می‌شود (بندورا[7] ۲۰۰۸)، تاب آوری نیز سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار است در واقع تاب آوری صرفا مقاومت منفعل در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدید کننده نیست، بلکه فرد تاب آور، مشارکت کننده فعال و سازنده محیط پیرامونی خود است (والر[8] ۲۰۰۶). سرمایه روانشناختی مفهوم نوظهوری است که ریشه در ادبیات روانشناس مثبت گرا دارد و تنها روی عملکرد افراد تأثیر ندارد ؛بلکه طیف گسترده ای از مکانیسم های روانی را در برمی گیرد که در مجموع می توان سطح سلامت جسمی و روانی افراد را تحت تاثیر قرار دهد. سرمایه روانشناختی، سازه ای ترکیبی و بهم پیوسته است که چهار مؤلفه ادراکی - شناختی آن در یک فرآیند تعاملی و ارزشیابانه به زندگی فرد معنا بخشیده و تلاش فرد برای تغییر موقعیتهای فشارزا را تداوم می دهد(ایرز، جاج[9]، ۲۰۰۱).

برنامه های ورزشی متناسب با ویژگی های ساختاری و روانشناختی بانوان دانشجو علاوه بر تامین سلامت جسمانی ، بانوان را از لحاظ روانی برای زندگی هرچه بهتر و سالم تر آماده می سازد (پاک ضمیر، لطفی ، طهماسبی ، ۱۳۹۴). مطالعات مختلفی در زمینه ورزش و سرمایه روانشناختی در ایران و کشورهای دیگر انجام یافته که می توان به موارد ذیل اشاره نمود: فروهر، جمشیدیان و هویدا (۱۳۹۴) در پژوهشی تحت عنوان رابطه سرمایه روانشناختی و سلامتی نشان داد که سرمایه روانشناختی از قابلیت بالایی در پیش بینی سطح سلامتی افراد برخوردار است و با توجه به قابلیت رشد و پرورش آن می توان زمینه بهبود سلامتی جسمی و روانی افراد حتی فراتر از آن شکوفایی آن ها را فراهم ساخت. همچنین مشخص شد که سرمایه روانشناختی با بهورزی رابطه مثبت دارد. حسن زاده (۱۳۸۲) در پژوهشی نشان داد که ورزش می‌تواند وسیله ای برای اجتماعی شدن باشد یعنی بر رشد نگرشهای اجتماعی، سرمایه روانشناختی و رفتار مؤثر واقع شود، همچنین

[1] goffman
[2] vivinbar
[3] Anshel , kang & miesener
[4] Luthans, F., Luthans, K., and Luthans
[5] Bell, A.
[6] Peterson, C.
[7] Bandura, A.
[8] Waller, Ma.
[9] Erez& Judge

ورزش می‌تواند با القاء نگرش مثبت نسبت به خود فرد کمک کند و از حداکثر ظرفیت ذهنی و توانمندی های بالاقوه خود بهره مند شود. ورزشکاران دارای خصیصه های سازگاری اجتماعی و اعتماد به نفس بیشتری هستند. کیان نژاد (۱۳۹۳) طی تحقیق با عنوان رابطه هوش معنوی و تاب آوری (سرمایه روانشناختی) با کیفیت زندگی دانش آموزان به این نتیجه رسیدندکه بین هوش معنوی و کیفیت زندگی (عملکرد ورزش، سلامت جسم مردان، فعالیت های ورزشی) دانشجویان ارتباط معنی داری وجود دارد. بهادری خسروشاهی، نصرت آباد و باباپور خیرالدین (۱۳۹۱) در پژوهشی تحت عنوان رابطه سرمایه روانشناختی با سرمایه اجتماعی دانشجویان دانشگاه تبریز نشان دادن که سرمایه روانشناختی و مولفه های آن با سرمایه اجتماعی رابطه ی مستقیم و معنی داری دارد. و همچنین سرمایه روانشناختی و مولفه های آن قادر به تغییر است بهزیستی روانشناختی را بطور معنی دار پیش بینی کنند. بر این اساس افرادی که سرمایه روانشناختی مطلوب تری داشته از سرمایه اجتماعی بالاتری نیز بهره مند هستند.

راهکارهای بسیاری جهت مبارزه با فشارهای روانی، ارتقاء سطح سلامت روانشناختی و ارتقاء سلامت عمومی جامعه مانند شادکامی، تفریحات سالم و سرگرمی‌ها (ورزش و شرکت در مراسم ها) خواب کافی، سازگاری اجتماعی، همکاری و نوع دوستی ارائه شده است اما به نظر می‌رسد از میان آنها عامل ورزش و فعالیتهای بدنی به عنوان یک راهکار مناسب و موثر موجب ارتقاء سطح سلامت روانشناختی آنان گردد (ویلمور، وال و کاستیل، ۱۳۸۶). حال این سوال مطرح می‌باشد که مشارکت در برنامه های ورزشی در سرمایه روانشناختی زنان دانشجو تاثیری دارد؟

روش شناسی

تحقیق حاضر از لحاظ هدف جزء تحقیقات کاربردی بوده و بر مبنای روش اجرا از انواع تحقیقات پیمایشی می‌باشد که به روش میدانی انجام گرفت. جامعه آماری پژوهش کلیه دانشجویان زن دانشگاه آزاد می باشند که بر اساس آماراخذ شده حدود یازده هزار نفر بود. با استفاده از جدول مورگان تعداد ۱۵۰ دانشجوی دختر برای جامعه غیرورزشکاران و تعداد۱۵۰ دانشجوی دختر برای جامعه ورزشکاران به روش تصادفی خوشه ای انتخاب شد.

ابزار اندازه گیری

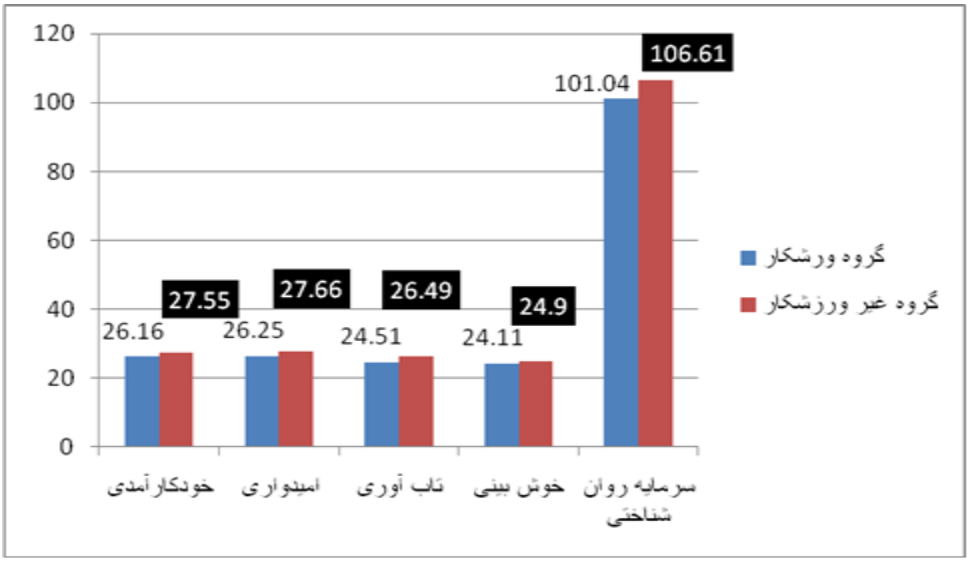
پرسشنامه سرمایه روانشناختی لوتانز (2007) ((pcq)، این پرسشنامه ۲۴ سوال و شامل چهارخرده مقیاس امیدواری ،تاب آوری ، خوش بینی وخودکار آمدی است که در آن هر خرده مقیاس شامل ۶ گویه است و آزمودنی به هر گویه در مقیاس ۶ درجه ای (کاملا مخالفم تا کاملا موافقم) لیکرت پاسخ می دهد. برای محاسبه نمره سرمایه روانشناختی ابتدا نمره هر خورده مقیاس محاسبه می شود و از جمع نمرات خورده مقیاس ها نمره سرمایه روانشناختی حاصل می گردد. روایی پرسشنامه در مطالعات مختلف مورد تأیید قرار گرفته است. لوتانز (۲۰۰۷) با استفاده از تحلیل عاملی و معادلات ساختاری نسبت خی دو این آزمون را ۲۴/۶ و آماره های CFI و RMSEA این معادل را ۰/۹۷ و ۰/۰۸ گزارش کرده است که روایی عاملی آزمون مورد تایید قرار گرفته است. پایایی پرسشنامه در ایران توسط بهاردی خسروشاهی و همکاران (۱۳۹۱) براساس الفای کرونباخ ۰/۸۵ گزارش شده است از آمار توصیفی در قالب جداول و نمودار برای مشخص نمودن فراوانی، درصد، میانگین استفاده شده است و از آمار استنباطی ابتدا برای مشخص کردن نرمال بودن داده‌ها از آزمون کولموگروفی–اسمیرنوف استفاده شد در قسمت آمار استنباطی نیز از تجزیه و تحلیل واریانس چندمتغیره و تک متغیره استفاده شده است.

یافته ها

جدول۱: جدول توصیفی متغیر های سرمایه روان شناختی و مولفه های آن در افراد مورد مطالعه به تفکیک گروه

متغیر	گروه ورزشکار(N =۱۳۱)				گروه غیر ورزشکار(N =۱۵۱)			
	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	حداقل	حداکثر	انحراف استاندارد
خودکارآمدی	۶	۳۶	۲۶/۱۶	۵/۴	۲۷/۵۵	۶	۳۶	۴/۴
امیدواری	۶	۳۶	۲۶/۲۵	۵/۷	۲۷/۶۶	۶	۳۶	۴/۴
تاب آوری	۶	۳۵	۲۴/۵۱	۴/۹	۲۶/۴۹	۶	۳۶	۴/۲
خوش بینی	۶	۳۶	۲۴/۱۱	۴/۷	۲۴/۹	۶	۳۶	۴/۸
سرمایه روان شناختی	۲۴	۱۳۵	۱۰۱/۰۴	۱۷/۴	۱۰۶/۶۱	۲۴	۱۳۸	۱۵/۳

با توجه به جدول میانگین سرمایه روان شناختی در گروه ورزشکار ۱۰۱/۰۴ و گروه غیر ورزشکار ۱۰۶/۶۱ می باشد. در گروه ورزشکار میانگین مولفه خودکارآمدی، ۲۶/۱۶ و در گروه غیر ورزشکار۲۷/۵۵، میانگین مولفه امیدواری در گروه ورزشکار ۲۶/۲۵، و در گروه غیر ورزشکار ۲۷/۶۶، میانگین مولفه تاب آوری در گروه ورزشکار۲۴/۵۱ و در گروه غیر ورزشکار۲۶/۴۹ ، میانگین مولفه خوش بینی در گروه ورزشکار ۲۴/۱۱ و در گروه غیر ورزشکار به ترتیب ۲۴/۹ می باشد. به منظور بررسی این فرضیه که سرمایه روان شناختی افراد ورزشکار و غیر ورزشکار متفاوت است. با توجه به اینکه متغیر وابسته دارای چهار مولفه می باشد از تحلیل واریانس چند متغیری استفاده می شود .



نمودار ۱:توصیف متغیر های سرمایه روان شناختی و مولفه های آن در افراد مورد مطالعه به تفکیک گروه

در این قسمت به بررسی پیش فرضهای تحلیل واریانس چند متغیری پرداخته می شود. ابتدا به بررسی نرمال بودن توزیع داده ها که یکی از مفروضه های اساسی تحلیل واریانس چند متغیری است، پرداخته می شود. برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها از آزمون غیر پارامتریک کالموگروف- اسمیرنف استفاده شد که نتایج در جدول (۲) نشان داده شده است.

جدول ۲: نتایج آزمون کالموگروف – اسمیر نوف جهت بررسی نرمال بودن توزیع داده ها به تفکیک گروه

متغیر ها	گروه ورزشکار(۱۳۱= N)		گروه غیر ورزشکار(۱۵۱= N)	
	کالموگروف-اسمیرنوف	سطح معناداری	کالموگروف – اسمیرنوف	سطح معناداری
خودکارآمدی	۱/۱۸۵	۰/۱۲۱	۱/۳۱۳	۰/۰۸۱
امیدواری	۱/۲۵۷	۰/۰۸۵	۱/۲۲۹	۰/۰۹۸
تاب آوری	۱/۰۳۱	۰/۲۳۹	۱/۲۸	۰/۰۷۵
خوش بینی	۰/۸۹۶	۰/۳۹۹	۱/۲۳۶	۰/۰۹۴

به منظور انتخاب آزمونهای آماری مناسب جهت تجزیه و تحلیل داده‌های گردآوری شده لازم است تا نوع توزیع متغیرها به لحاظ نرمال بودن پراکندگی آنان ارزیابی شود که در این مورد از آزمون اسمیرنف کولموگروف استفاده شد که در نهایت طبق اطلاعات جدول (۲) ملاحظه می‌شود که سطح معنی‌داری آزمون فوق در مورد متغیرهای تحقیق، از ۰/۰۵ بزرگتر است. بنابراین توزیع پراکندگی نمرات آن متغیر نرمال می‌باشد. در نتیجه آزمون پارامتری استفاده شده برای متغیرهای مورد نظر در این تحقیق مناسب می‌باشند.

برای بررسی برابری ماتریس واریانس-کوواریانس متغیر های وابسته از آزمون باکس استفاده شد که نتایج ان در جدول ۳ ارائه می شود.

جدول ۳: نتایج آزمون همسانی ماتریس های واریانس-کوواریانس

مقدار M BOX	Fمقدار	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
۱۲/۳۴۸	۱/۰۰۴	۱۰	۳۵۸۱۵۷/۹۶۲	۰/۴۸

نتایج آزمون نشان می دهد که پیش فرض برابری واریانس- کوواریانس برای انجام تحلیل واریانس چند متغیری برقرار است. برای بررسی مفروضه همسانی واریانسها در گروههای مورد مطالعه که یکی دیگر از مفروضه های تحلیل کواریانس می باشد از آزمون لوین استفاده شد که نتایج آن در جدول ۴ آورده شده است.

جدول ۴ : بررسی مفروضه تجانس واریانس ها

متغیر های مورد مطالعه	Fمقدار	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
خودکارآمدی	۱/۵۶۲	۱	۲۸۰	۰/۱۹
امیدواری	۱/۱۰۹	۱	۲۸۰	۰/۲۴
تاب آوری	۲/۳۲۴	۱	۲۸۰	۰/۳۸
خوش بینی	۰/۰۴۸	۱	۲۸۰	۰/۸۲

نتایج آزمون لوین مندرج در جدول ۴ نشان می دهد که مفروضه همسانی واریانس ها در گروههای مورد مطالعه برای انجام تحلیل واریانس چند متغیری برقرار است .

برای آزمون فرضیه تحقیق از تحلیل واریانس چند متغیری استفاده گردید که نتایج آن در جدول ۵ آورده شده است.

جدول ۵ : نتایج تحلیل واریانس چند متغیری

اثر	آزمونها	ارزش	مقدار F	درجه آزادی اثر	درجه آزادی خطا	معناداری (p)
گروه	اثر پیلایی	۰/۰۵۳	۳/۸۸۲	۴	۲۷۷	۰/۰۰۴
	لامبدای ویلکز	۰/۹۴۷	۳/۸۸۲	۴	۲۷۷	۰/۰۰۴
	اثر هتلینگ	۰/۰۵۶	۳/۸۸۲	۴	۲۷۷	۰/۰۰۴
	بزرگترین ریشه روی	۰/۰۵۶	۳/۸۸۲	۴	۲۷۷	۰/۰۰۴

همانطور که جدول بالا نشان می دهد، نسبت F بدست آمده در سطح اطمینان ۹۵ درصد ( ) معنادار می باشد. در نتیجه گروه ها (ورزشکار و غیر ورزشکار) حداقل در یکی از متغیر های وابسته مولفه های سرمایه روان شناختی (خودکارآمدی، امیدواری، تاب آوری و خوش بینی) با هم متفاوت بوده و تفاوت معناداری دارند. ولی این آماره نشان نمی دهد که در کدام یک از متغیر های وابسته تفاوت معنی دار وجود دارد. لذا بعد از آن به بررسی این موضوع می پردازیم که کدام یک از مولفه های سرمایه روان شناختی (خودکارآمدی، امیدواری، تاب آوری و خوش بینی)، به طور جداگانه از متغیر مستقل (گروه ها) اثر پذیرفته است؟ در ادامه نتیجه آزمون تحلیل واریانس بین آزمودنی در ادامه آورده شده است.

جدول ۶ : نتایج آزمون تحلیل واریانس بین آزمودنی

منبع تغییرات	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری
گروه	خودکارآمدی	۱۳۶/۶۹۸	۱	۱۳۶/۶۹۸	۵/۶۶۱	۰/۰۱۸
	امیدواری	۱۳۸/۰۱۸	۱	۱۳۸/۰۱۸	۵/۲۷۳	۰/۰۲۲
	تاب آوری	۲۷۴/۶۱۴	۱	۲۷۴/۶۱۴	۱۳/۰۶۷	۰/۰۰۱
	خوش بینی	۴۴/۰۸۶	۱	۴۴/۰۸۶	۱/۹۱۷	۰/۱۶۷
خطا	خودکارآمدی	۶۷۶۰/۹۰۵	۲۸۰	۲۴/۱۴۶		
	امیدواری	۷۳۲۸/۹۵۰	۲۸۰	۲۶/۱۷۵		
	تاب آوری	۵۸۸۴/۶۴۸	۲۸۰	۲۱/۰۱۶		
	خوش بینی	۶۴۳۹/۹۸۴	۲۸۰	۲۳		
کل	خودکارآمدی	۲۱۱۰۷۴	۲۸۲			
	امیدواری	۲۱۳۲۰۷	۲۸۲			
	تاب آوری	۱۹۰۵۵۱	۲۸۲			
	خوش بینی	۱۷۶۲۹۴	۲۸۲			

همانطور که در جدول فوق مشاهده می شود نتیجه آزمون تحلیل واریانس تک متغیری برای مولفه های سرمایه روان شناختی (خودکارآمدی، امیدواری و تاب آوری) بین گروه ها در سطح $P < ۰/۰۵$ معنادار است. ولی برای مولفه خوش بینی بین گروه های ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنادار وجود ندارد. بر اساس نتایج مندرج در جدول ۱ میانگین گروه ورزشکار در مولفه های خودکارآمدی، امیدواری، تاب آوری و خوش بینی سرمایه روان شناختی پایین تر از گروه غیر ورزشکار می باشد.

نتیجه گیری و بحث

میانگین گروه ورزشکار در مولفه های خودکارآمدی، امیدواری، تاب آوری سرمایه روان شناختی پایین تر از گروه غیر ورزشکار می باشد. نتیجه بدست آمده از فرضیه دوم با نتایج نریمانی و آریان پور (۱۳۸۶) که تاثیر مثبت ورزش بر سرمایه روانشناختی (خودکارآمدی، امیدواری، تاب آوری) را نشان دادند، غیر همسو می باشد.

همان طور که بندورا (۱۹۹۷) معتقد است انتظارات ویژۀ فرد در مورد توانایی هایش که به خودکارامدی مشهور است برای انجام اعمال خاص بر کوشش فرد در انجام یک عمل و پایداری در انجام آن و ایجاد انگیزه های مناسب تأثیر دارد. بنابراین پایین بودن خودکارآمدی، امیدواری و تاب آوری می توان به وسیله نداشتن قهرمانی های قبلی که منجر به ایجاد انگیزه شود در گروه ورزشکار مورد مطالعه تبیین کرد.

چون بیشتر ورزشکاران شرکت کننده در این پژوهش مسابقات ورزشی شرکت نکرده بودند بنابراین انتظارات ویژۀ آنان در مورد اعمال خاص بر کوشش افراد در مسابقات تاثیری نداشته است. بنابراین موفقیت های ورزشی خاصی هم ممکن است ، نداشتند. بنابراین میزان خودکارامدی ورزشکاران پایین تر از غیر ورزشکاران بدست آمد. چرا که به قول شرر و همکاران (۱۹۸۲ به نقل از براتی بختیاری، ۱۳۷۵) خودکارامدی با موفقیت های گذشتۀ فرد رابطۀ مثبتی دارد.

در تبیین عدم همسویی نتیجه بدست آمده با نتایج تحقیقات قبلی می توان به تفاوت در نمونه آماری اشاره کرد. در مطالعات قبلی بیشتر روی قهرمانان و روی افرادی که بصورت حرفه ای ورزش می کنند تحقیق انجام شده است. همچنین یکی دیگر از دلایل ناهمسویی را می توان ناشی از تفاوت در ابزارهای سنجش متغیر های مورد مطالعه دانست .

پژوهش حاضر با محدودیتهایی روبرو بوده است. پژوهش حاضر بر روی دانشجویان دانشگاه آزاد انجام گرفته است وتعمیم آن به دانشجویان دانشگاه های دیگر امکان پذیر نیست. محدودیت دوم مربوط به ابزارسنجش بود که فقط از ابزار خودگزارشی و پرسش¬نامه استفاده شد. این پژوهش به صورت مقطعی انجام شده است و نمی¬تواند درباره رابطه سببی ورزش و سازگاری تبیینی علی ارائه دهد.

براساس یافته های حاصل از پژوهش، پیشنهاد می گردد دانشگاه‌ها و مراکز آموزشی با برگزاری مسابقات ورزشی و تدارک فعالیت های ورزشی، زمینۀ رشد مهارت های اجتماعی هر چه بیشتر دانشجویان را فراهم سازد. با توجه به نیاز طبیعی انسان به زندگی اجتماعی و ضرورت تقویت هر چه بیشتر روابط بین فردی، دانشگاه فرصت های بیشتری را برای انواع فعالیت های ورزشی به منظور رشد مهارت اجتماعی دانشجویان فراهم می آورد.

بنابراین پیشنهاد می‌شود در پژوهش های بعدی علاوه بر پرسش نامه و روش خود گزارش دهی از روش های دقیق تر، مانند مصاحبه های ساختارمند بالینی نیز در سنجش سازگاری اجتماعی استفاده شود. پیشنهاد می شود پژوهش های تطبیقی در شهرها و دوره های تحصیلی متفاوت در این مورد انجام پذیرد.

- تا کنون چنین تصور می شد که افراد ورزشکار در تمام زمینه های مربوط به مسایل روحی روانی و روانشناختی نسبت به افراد عادی و غیرورزشکار توانمند تر بوده و قادر هستند نسبت به ویژگیهای روانشناختی خود مدیریت بهتری داشته باشند در حالی که تحقیق حاضر نشان داد که این تصور درست نبوده و در جامعه مورد مطالعه صادق نمی باشد.

مراجع

بهادری خسروشای، ج؛ هاشمی نصرت آبادی، ت؛ و باباپور خیرالدین، ج. ۱۳۹۱. رابطه سرمایه روانشناختی با سرمایه اجتماعی دانشجویان دانشگاه تبریز. **مجله تخصصی پژوهش و سلامت**، دوره ۲. شماره ۱؛۱۴۵ -۱۵۳.

بهادری، م. ۱۳۷۹. **نقش اجتماعی افراد**، انتشارات نی . تهران.صص ۲۱۱.

پاک ضمیر، ف؛ لطفی، غ و طهماسبی، ف. ۱۳۹۴. **اثر فعالیتهای جسمانی بر سلامت روانی زنان سالمند**. اولین همایش ملی یافته های نوین در علوم ورزشی. صص ۱۲۷.

جمشیدیان، ع؛ فروهر، ه. ۱۳۹۴. **رابطه سرمایه روانشناختی و سلامتی افراد**. اولین همایش ملی سوادآموزی و ارتقای سلامت، ص ۲- ۱.

حسن زاده، ف. ۱۳۸۲. **بررسی رابطه ورزش با سازگاری اجتماعی و میزان اعتماد به نفس دانش آموزان دختر دبیرستان.کارشناسی ارشد.** دانشگاه علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهرا. صص ۳-۸.

رضوی، م؛ طاهری اشکوه، ر. ۱۳۸۹. بررسی وضعیت اقتصادی – اجتماعی افراد شرکت کننده در فعالیتهای ورزش همگانی استان مازندران . **نشریهٔ مدیریت ورزشی**، شمارهٔ ۵، ص ۳۴-۲۱

غلامی اشلقی، ه . ۱۳۸۳. **بررسی علل عدم شرکت دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد ورامین (پیشوا) در فعالیت های فوق برنامهٔ ورزشی** .پایان نامهٔ کارشناسی ارشد دانشکدهٔ تربیت بدنی دانشگاه تهران.

فروهر. ۱۳۹۴. **درک ماهیت، اهمیت و پیامدهای مثبت گرایی در سازمان**. چهارمین کنفرانس ملی مدیریت و حسابداری . تهران

گافمن، اروینگ (۱۳۹۲). .داغ ننگ؛ چاره اندیشی برای هویت ارضای شده، ترجمهٔ مسعود کیانپور، تهران: مرکز.

لوتانز و همکاران .۱۳۹۲. **سرمایه روانشناختی سازمان: تحولی در مزیت رقابتی سرمایه انسانی**. ترجمه عبدالرسول جمشیدیان و محمد فروهر. انتشارات آییژ تهران.

نریمانی، م؛ آریاپوران، س و صادقیه اهری، س. ۱۳۹۴. مقایسه خودپایی و سلامت عمومی در ورزشکاران گروهی و انفرادی و افراد غیر ورزشکار، **پایش**، ۶(۳)، صص۱۸۴-۱۷۹.

ویوین، بار. (۱۳۸۳). **جنسیت و روانشناسی اجتماعی**، ترجمهٔ حبیب احمدی و بیتا شقایق، نشر شیراز.

ویس، اتمار. ۱۳۸۹. **مبانی جامعه شناسی ورزش**، ترجمهٔ کرامت الله راسخ، تهران: نشرنی.

Argyle, M., & Hills, P. 2000. Religious experiences and their relations with happiness and personality. International Journal for the Psychology of Religion,10, 157–172.

Bandura, A. 1997 . Self – efficacy toward unifying theory of behavioral change. Psycholgical review. 84, PP: 191-215.

Bandura, A. 2008. An agentic perspective on positive psychology .In Lopez, SJ.ed. Positive psychology : Exploring the best in people Westport, CT: Greenwood publishing Com pany ; pp : 167-196.

Bell, A. 1961. Adjustment Questionnaire. manual for the Adjustment inventory a consulating psychologisis press. INC., PLOALTO, California.

Brach J.S., 2010. Health, Aging and Body Composition Study Reaserch Gropj Am Geriatr Soc Theassociation between physical function and lifestyle activity and excise in the health, aging and body composition study; (4), pp: 502-509.

Erez, A., & Judge, T. 2001. Relationship of core self evaluations to Goal setting , Motivation and Performance. J Appl Psychol, 86(6): 1270-1279.

Luthans, F., Luthans, K., and Luthans, B. C. 2004. Positive Psychological Capital, human and social capital. Bus horiz; 47(1):45-50.

Luthans, F., Youssef, C ., Avolio, B. J. 2007. Psychological Capital: Developing the human competitive edge, Oxford UniversityPress.

Peterson, C. 2001. The future of optimism. 2000 ; 55(1) : 44-55.

Silvera, E., and Allebech, P. 2001. Migration, aging and mental health: an ethnographic study on perceptions of life satisfaction, anxiety and depression in older Somali men in east London. Int J of Soc Welf; 10:230-245.

Waller, Ma. 2006. Resilience in Ecosystemic context , Evolution of the concept. Am J orthopsychiatry, 71:290-297.