



## تعارض کار- خانواده، فشار روانی ادراک شده و سرمایه روانشناختی به عنوان پیش‌بین موفقیت و شکست ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای

محمدحسن فردوسی<sup>۱</sup>

امین کرای<sup>۲</sup>

فاطمه سادات مرعشیان<sup>۳</sup>

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۸/۵/۲۸

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۸/۶/۱۷

ویژگی‌های روانشناختی، از مهم‌ترین شاخص‌های تعیین موفقیت ورزشی است. پژوهش‌های متعددی به نقش متغیرهای روانشناختی از جمله تعارض کار- خانواده، فشار روانی ادراک شده و سرمایه روانشناختی در پیش‌بینی موفقیت ورزشی ورزشکاران پرداخته است. هدف پژوهش حاضر، تعیین نقش تعارض کار- خانواده، فشار روانی ادراک شده و ابعاد سرمایه روانشناختی (خودکارآمدی، امیدواری، خوشبینی و تاب‌آوری) در پیش‌بینی موفقیت و شکست ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای می‌باشد. جامعه پژوهش حاضر شامل کلیه ورزشکاران حرفه‌ای رشته‌های مختلف ورزشی در سطح استان خوزستان در سال ۱۳۹۷ می‌باشد که نمونه‌ای شامل ۲۴۰ ورزشکار حرفه‌ای به روش نمونه‌گیری هدفمند (۱۲۰ موفق و ۱۲۰ ناموفق) در پژوهش حاضر شرکت یافتند. از شرکت‌کنندگان خواسته شد که به پرسشنامه «تعارض کار - خانواده» کاریکسی (۲۰۰۳)، «مقیاس استرس ادراک شده» کوهن و همکاران (۱۹۸۳) و پرسشنامه «سرمایه روانشناختی» لوتانز و همکاران (۲۰۰۷) پاسخ دهند. فرضیه‌های پژوهش با استفاده از روش تحلیل ممیز همزمان و گام به گام مورد آزمون قرار گرفت. نتایج به‌دست آمده با روش تحلیل ممیز همزمان، فرضیه پژوهش مبنی بر پیش‌بینی موفقیت و شکست ورزشی بر

E-mail: Mferdowsi1359@gmail.com

۱. استادیار، گروه مدیریت ورزشی، دانشگاه پیام نور، ایران (نویسنده مسئول)

۲. استادیار، گروه مشاوره، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران

۳. استادیار، گروه روانشناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران

● تعارض کار- خانواده، فشار روانی ادراک شده و سرمایه روانشناختی به عنوان پیش‌بین موفقیت و شکست ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای

اساس تعارض کار- خانواده، فشار روانی ادراک شده و ابعاد سرمایه روانشناختی (خودکارآمدی، امیدواری، خوشبینی و تاب‌آوری) را تأیید کرد (ضریب پیش‌بینی برابر ۰/۷۱۷). همچنین، نتایج تحلیل تمیز باروش گام به گام نشان داد که متغیرهای خوشبینی، خودکارآمدی، امیدواری، تعارض کار- خانواده و تاب‌آوری قوی‌ترین پیش‌بین‌های موفقیت و شکست ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای هستند (ضریب پیش‌بینی برابر ۰/۷۱۹). بر اساس یافته‌های به دست آمده می‌توان نتیجه گرفت که وضعیت خانوادگی، استرس ادراک شده و سرمایه روانشناختی فرد نقش مهمی در موفقیت ورزشی ورزشکاران دارد. لذا جهت موفقیت ورزشی و افزایش سرمایه روانشناختی پیشنهاد می‌گردد که ورزشکاران به یادگیری مهارت‌های کنترل استرس حین تمرین بپردازند و آگاهی خانواده‌ها از ورزش قهرمانی ارتقا یابد.

**واژگان کلیدی:** تعارض کار- خانواده، فشار روانی ادراک شده، سرمایه روانشناختی، موفقیت ورزشی، شکست ورزشی و ورزشکاران حرفه‌ای

## مقدمه

یکی از ابعاد ورزش که می تواند انگیزه های مناسبی برای ورزش کردن در افراد جامعه به ویژه جوانان ایجاد کند، ورزش قهرمانی است. کسب عنوان در رویدادهای ورزشی بزرگ (اعم از ملی و بین المللی) که درکانون توجه بسیاری از کشورها قرار دارد می تواند شرایط اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی یک جامعه را تحت تأثیر قرار دهد. از این رو، بسیاری از کشورها در تلاش اند تا با برنامه ریزی، ورزشکارانی را آماده و روانه مسابقات کنند که موفقیت آن ها را در رویدادهای بزرگ تضمین کنند (سجادی، ۱۳۹۰: ۱). عملکرد و موفقیت ورزشی به میزان زیادی تحت تأثیر عوامل استرس زای معمول ورزشی مثل ارتکاب خطای روانی یا بدنی، تحمل درد، مشاهده تقلب یا موفقیت رقیب، دریافت جریمه از سوی داور و توییح توسط مربی قرار دارد (سانی اوگلو<sup>۱</sup>، ۲۰۱۷: ۲۸۹). بررسی و شناخت شاخص های مهم روانی ورزشکاران جوان و تعیین مقادیر اضطراب، مهارت ها و توانمندی ها می تواند راهنمای خوبی برای مربیان، خانواده و والدین ورزشکاران و خود ورزشکار باشد تا از هدر رفتن انرژی و استعداد ورزشکار در رشته ورزشی که در آن توانایی پیشرفت ندارد، جلوگیری شود (فرزی، ۱۳۹۲: ۷۵). از یک طرف، یافته های پژوهشی مختلف نشان داده اند که بین ویژگی های شخصیت هیجانی، استرس ادراک شده و اضطراب با فشار خون بالا رابطه وجود دارد (کاکاوند، ۱۳۹۵: ۲۷۵) و از طرف دیگر، مجموعه این عوامل باعث افت عملکرد بویژه در سطح ورزش قهرمانی می گردد. لذا ورزشکارانی می توانند به موفقیت دست یابند که در کنار آمادگی جسمانی، از آمادگی روانی خوبی برخوردار باشند (میگوگولاری<sup>۲</sup>، ۲۰۱۷: ۲۳۱۲). نتایج تحقیقات انجام شده بر روی ورزشکاران نخبه و المپیک نیز مؤید این مطلب است که تمرینات آمادگی روانی جزء لاینفک برنامه های تمرینی این ورزشکاران برای کاهش استرس و فشار روانی را تشکیل می دهد (اصفهانی، ۱۳۹۱: ۱۱۷). گولد و همکاران<sup>۳</sup> (۲۰۱۴: ۳۹) در بررسی ویژگی های مربیان و ورزشکاران المپیک گزارش کردند افرادی که حین تمرین، مهارت های روانی را آموخته اند، از لحاظ ویژگی های رفتاری و عملکرد ورزشی در سطح مطلوب تری در مقایسه با سایر ورزشکاران بودند. برخورداری از ویژگی های رفتاری مثبت از قبیل توانایی کنترل تنش ها و هیجانات منفی در رویدادهای حساس، دارا بودن سطح انگیزش مطلوب و همچنین اعتماد به نفس بالا از مهمترین عوامل مؤثر بر موفقیت ورزشکاران در رویدادهای حساس می باشد. احدی (۱۳۹۴: ۱۱) معتقد است عوامل تنش زای شغلی و سازمانی بیشترین تأثیر را در ایجاد استرس بر مربیان دارند و دو عامل استرس زای شغلی و سازمانی با یکدیگر دارای رابطه مثبت و معنی دار هستند و موجب کاهش موفقیت ورزشی می گردند. جمالی (۱۳۹۴: ۸۱۵) در تحقیقی بر روی داوران لیگ برتر فوتبال نتیجه گرفت که عوامل استرس زا در ارتباط مستقیم با تحلیل رفتگی شغلی آنهاست و تأثیر زیادی بر کاهش عملکرد دآوری دارد. یکی دیگر از سازه های روانشناختی مؤثر بر رفتار و موفقیت ورزشی، تعارض کار- خانواده است. از آنجا که فعالیت در سطوح قهرمانی به صورت سازمان یافته است، لذا ورزش قهرمانی به عنوان یک شغل، کار و صنعت

1. SANIOGLU  
2. Miçoogullari  
3. Gould & et al.

قلمداد می‌شود که برای نیل به اهداف ورزشی باید بین آنها هماهنگی و توازن لازم برقرار نمود (رضایی صوفی، ۱۳۹۶: ۸۷). ژنگ<sup>۱</sup> (۲۰۱۸: ۲۲) معتقد است که تعارض کار- خانواده به واسطه ناهماهنگی و ناسازگاری پدید آمده بین تقاضاهای کاری با تقاضاهای خانواده یا زندگی خانوادگی ایجاد می‌شود. از دیدگاه وی، این پدیده زمانی رخ می‌دهد که انتظارات، توقعات و محدودیت‌های زمانی وابسته به زندگی حرفه‌ای و شخصی یک فرد با هم سازگاری نداشته باشند که در این صورت اداره کردن این دو سخت و دشوار می‌شود. نتایج حاصل از پژوهش حسینی‌نیا (۱۳۹۴: ۴۸) نشان داد حمایت اجتماعی خانواده و مربی با میانجیگری تعارض کار- خانواده می‌تواند بر فرسودگی شغلی کارکنان و ورزشکاران تأثیر داشته باشد و به منظور جلوگیری از عوارض فرسودگی شغلی باید در جهت افزایش میزان حمایت‌های سرپرست و خانواده و کاهش تعارض کار- خانواده گام برداشت. در واقع، آسودگی خیال ورزشکار از حمایت معنوی خانواده موجب بروز استعداد و عملکرد بهتر در محیط رقابتی می‌گردد. عرفانی (۱۳۹۶: ۲۲) در پژوهشی در بین ورزشکاران بخش قهرمانی استان همدان پیشنهاد داد به منظور کاهش تعارضات کار- خانواده، راهکارهایی از جمله تمرین مهارت‌های روانی و ارتقای آگاهی خانوادگی از ورزش قهرمانی باعث بهبود عملکرد ورزشکاران می‌گردد و ورزشکاران کمتر دچار مشکلات خانوادگی می‌گردند. عسکریان و همکاران (۱۳۹۴: ۳۹) معتقد هستند که بهبود توزیع درآمد و شاخص سلامت (امید به زندگی)، ضمن کاهش تعارضات درون خانواده در بهبود عملکرد ورزش قهرمانی موثر است و فقدان اضطراب و وجود آرامش فردی و خانوادگی موجب گرایش مردم به ورزش و به تبع آن ورزش قهرمانی می‌گردد. همان‌طور که در مطالب فوق اشاره گردید موفقیت یک ورزشکار به ویژه در سطح قهرمانی، علاوه بر داشتن سلامت روان و هماهنگی کار- خانواده، به برخورداری از حس اعتماد به نفس یا به عبارتی سرمایه روانشناختی بستگی دارد که منعکس‌کننده دیدگاه شخصی خود فرد یا همان حس اعتماد فرد به خودش می‌باشد (یلدیز<sup>۲</sup>، ۲۰۱۸: ۱۰۲) از این رو، سرمایه روانشناختی را می‌توان به عنوان حس یا دیدگاه فرد در مورد توانایی‌اش در استفاده موفقیت‌آمیز از سرمایه مالی، انسانی و اجتماعی که با خود دارد تلقی نمود (لی<sup>۳</sup>، ۲۰۱۷: ۸۹۷). نتایج پژوهش بی‌غرض (۱۳۹۵: ۱۳۹) نشان داد که وضعیت سرمایه روانشناختی در بین بازیکنان فوتبال لیگ در حد متوسط می‌باشد. همچنین مربی به صورت مستقیم و غیرمستقیم از طریق سرمایه اجتماعی بر روی سرمایه روانشناختی بازیکنان تأثیرگذار است و می‌تواند وضعیت سرمایه روانشناختی را بهبود بخشد و عملکرد بهتری را از تیم مشاهده کند. همچنین بهات<sup>۴</sup> (۲۰۱۷: ۳۰۰) طی پژوهشی بر روی مربیان ورزشی دریافت که بین سرمایه روانشناختی و موفقیت ورزشی همبستگی مثبت وجود دارد، ولی بین مربیان زن و مرد تفاوت معناداری مشاهده نگردید. نتایج مطالعات لوتانز<sup>۵</sup> (۲۰۱۷: ۱) نشان می‌دهد که توسعه توانایی‌های روانی مثبت ذهنی فرد از جمله سرمایه روانشناختی باعث افزایش رضایت شغلی و همچنین بهبود عملکرد شغلی می‌گردد.

1. Zheng  
2. Yildiz  
3. Lee  
4. Bhat  
5. Luthans

نتایج پژوهش ابوالعالی (۱۳۹۷: ۸۲) نیز حاکی از این بود که تفاوت در دو بعد از سرمایه روان‌شناختی، یعنی تاب‌آوری و خودکارآمدی در بین زنان ورزشکار یوگا و غیرورزشکار معنادار بود، اما تفاوت خوش‌بینی و امید در دو گروه معنادار نبود. دیرمانچی (۲۰۱۹: ۱۵۰) در پژوهشی به مقایسه ابعاد توانمندسازی روان‌شناختی در معلولان ورزشکار و غیرورزشکار مبتلا به ضایعه نخاعی پرداخت. یافته‌های این پژوهش نشان داد بین تاب‌آوری و خودکارآمدی با ورزش رابطه معنادار وجود دارد و می‌توان ورزش را به عنوان راهی برای ارتقای تاب‌آوری و خودکارآمدی در افراد با ضایعه نخاعی پیشنهاد کرد.

در حوزه روان‌شناسی ورزش، پژوهش‌های معدودی در زمینه ورزش قهرمانی صورت گرفته است. برای اینکه جامعه ورزش دارای قهرمانانی باشد که در عرصه ملی و بین‌المللی برای کشورمان افتخارآفرین باشند باید به سرمایه‌گذاری در این حیطه پردازیم. عوامل زیادی در معرفی، ظهور، پرورش و تربیت قهرمانان ورزشی دخالت دارند که تحقیقات اندکی در این زمینه صورت گرفته است. همچنین به منظور مدیریت علمی و حرفه‌ای ورزش کشور شناسایی عوامل روان‌شناختی تأثیرگذار بر رفتار و موفقیت ورزشی ضروری به شمار می‌آید. موفقیت ورزشی نیز که هدف اصلی ورزش‌های قهرمانی است، ضرورت این پژوهش را نمایان می‌کند، زیرا به نظر می‌رسد برای کسب موفقیت ورزشی بررسی متغیرهای تأثیرگذار بر عملکرد ورزشکار از اهمیت زیادی برخوردار است. لذا سوالات کلی این پژوهش عبارت‌اند از:

- آیا تعارض کار- خانواده، فشار روانی ادراک شده و سرمایه روان‌شناختی (خودکارآمدی، امیدواری، خوشبینی و تاب‌آوری) موفقیت و شکست ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای را پیش‌بینی می‌کنند؟
- بهترین پیش‌بین‌های موفقیت و شکست ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای کدام‌اند؟

### روش شناسی پژوهش

روش پژوهش حاضر، همبستگی از نوع تحلیل ممیز است و با هدف پیش‌بینی عضویت گروهی (موفقیت و شکست) و دستیابی به معادله ممیز طراحی شده است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه ورزشکاران حرفه‌ای رشته‌های ورزشی مختلف در سطح استان خوزستان در سال ۱۳۹۷ بود که دو گروه نمونه داشت: نمونه اول شامل ورزشکاران موفق (۱۲۰ نفر) که دارای کسب حداقل مقام‌های اول تا سوم سطح ملی، منطقه‌ای و بین‌المللی بودند که با بررسی سوابق و عملکردهای آنها از طریق هیئت‌های ورزشی استان انتخاب شدند- برای انتخاب این افراد از نمونه‌گیری هدفمند استفاده شد. نمونه دوم شامل ورزشکاران ناموفق (۱۲۰ نفر) که علیرغم فعالیت در سطح قهرمانی تا کنون به هیچ‌یک از مقام‌های اول تا سوم سطح فوق دست نیافته‌اند. به منظور جمع‌آوری اطلاعات مورد نظر و سنجش متغیرهای تحقیق، از پرسشنامه استفاده شده است. برای ارزیابی تعارض کار- خانواده از پرسشنامه ۱۲ سوالی «تعارض کار- خانواده» کاریکسی<sup>۱</sup> (۲۰۰۳)، به نقل از هاشمی و تقی‌پور، (۲۰۰۹) ( $\alpha = 0/87$ )، برای سنجش استرس ادراک شده از پرسشنامه ۱۴ سوالی «مقیاس استرس ادراک شده» کوهن و همکاران (۱۹۸۳؛ به نقل از انیسی، ۱۳۹۰: ۲۲) ( $\alpha = 0/76$ ) و برای ارزیابی

● تعارض کار- خانواده، فشار روانی ادراک شده و سرمایه روانشناختی به عنوان پیش‌بین موفقیت و شکست ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای

سرمایه روانشناختی از پرسشنامه ۲۴ ماده‌ای (سرمایه روانشناختی) (لوتانز، یوسف و کارولین<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷: ۵۴۸) ( $\alpha=0/89$ ) استفاده شد. روایی صوری و محتوایی پرسشنامه‌ها توسط ۱۰ نفر از اساتید رشته مدیریت ورزشی و روانشناسی تایید گردید. برای تحلیل آماری از روش‌های آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف استاندارد استفاده شد. همچنین برای دستیابی به تفاوت‌های گروهی و پیش‌بینی عضویت گروهی و دستیابی به معادله ممیز، روش آماری تحلیل ممیز<sup>۲</sup> و گام به گام<sup>۳</sup> به کار گرفته شد.

### یافته‌های پژوهش

میانگین و انحراف استاندارد سن شرکت‌کنندگان گروه ناموفق به ترتیب برابر ۲۶/۵۵ و ۳/۱۲ سال و گروه موفق به ترتیب برابر ۲۵/۲۸ و ۳/۱۲ بود. همچنین، میانگین و انحراف استاندارد مدت زمان اشتغال به ورزش حرفه‌ای شرکت‌کنندگان گروه ناموفق به ترتیب برابر ۱۰/۲۳ و ۳/۶۹ و گروه موفق به ترتیب برابر ۹/۵۵ و ۲/۷۲ و دامنه تحصیلات شرکت‌کنندگان هر دو گروه نیز از مدرک تحصیلی دیپلم تا کارشناسی ارشد بود. همچنین، تعداد ۲۵ نفر از گروه ناموفق و ۳۱ نفر از گروه موفق، ورزشکار زن و بقیه ورزشکار مرد بودند. در پژوهش حاضر ضریب پایایی پرسشنامه تعارض کار - خانواده با روش آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۲، پایایی مقیاس استرس ادراک شده برابر با ۰/۷۳ و پایایی پرسشنامه سرمایه روانشناختی برای خرده‌مقیاس‌های خودکارآمدی، امیدواری، خوش‌بینی و تاب‌آوری به ترتیب برابر ۰/۸۱، ۰/۸۰، ۰/۷۶ و ۰/۸۸ به دست آمد.

جدول ۱ اطلاعات مربوط به میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پیش‌بین برای ورزشکاران موفق و ناموفق را نشان می‌دهد. همانگونه که ملاحظه می‌شود، در تعارض کار - خانواده میانگین افراد ناموفق بیشتر از افراد موفق، در استرس ادراک شده تفاوت فاحشی بین دو گروه وجود ندارد و در سرمایه روانشناختی (خودکارآمدی، امیدواری، خوش‌بینی و تاب‌آوری) میانگین افراد موفق بیشتر از افراد ناموفق است.

جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های دو گروه ورزشکاران موفق و ناموفق در متغیرهای پیش‌بین

ورزشکاران ناموفق		ورزشکاران موفق		متغیرهای پیش‌بین
انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	
۳/۲۴	۱۳/۵۸	۲/۸۵	۱۰/۱۵	تعارض کار - خانواده
۱۷/۹۸	۲۸/۸۳	۶/۷۹	۲۸/۱	استرس ادراک شده
۳/۹۷	۲۲/۵۵	۳/۹۱	۲۶/۸۸	مؤلفه خودکارآمدی
۴/۰۹	۲۳/۱۷	۴/۳۶	۲۷/۶۵	مؤلفه امیدواری
۴/۲۶	۲۴/۷۱	۴/۱۳	۲۹/۴۳	مؤلفه خوشبینی
۳/۹۲	۲۲/۷۲	۴/۰۹	۲۶/۰۱	مؤلفه تاب‌آوری

1. Luthans, Youssef, Carolyn

2. discriminant analysis

3. Step wise

جدول ۲ خلاصه اطلاعات مربوط به تابع ممیز متغیرهای پیش بین به صورت تفکیکی را نشان می دهد. همان گونه که می بینیم - هم در تحلیل ممیز به روش همزمان و هم روش گام به گام - با توجه به مقدار لامبدای کوچک و مقدار مجذور کای بالا و سطح معنی داری  $P < 0.05$ ، تابع ممیز به دست آمده از قدرت تشخیصی خوبی برای تبیین واریانس متغیر وابسته یعنی عضویت گروهی (در دو سطح موفق و ناموفق) برخوردار است. بنابراین، فرضیه پژوهش تأیید می گردد. با دقت در ردیف پیش بین عضویت گروهی آشکار می شود که تابع ممیز به دست آمده با روش همزمان به طور کلی ۸۵ درصد افراد و با روش گام به گام نیز ۸۵ درصد افراد به درستی طبقه بندی شده اند. به عبارت دیگر، قدرت پیش بینی تابع ممیز به روش همزمان و گام به گام ۸۵ درصد است.

جدول ۲: خلاصه یافته های تابع ممیز متعارف به روش همزمان (۶ متغیر پیش بین) و گام به گام (۳ متغیر پیش بین)

اطلاعات مربوط به تابع ممیز	روش همزمان	گام به گام
تعداد تابع	۱	۱
مقدار ویژه	۱/۳۳	۱/۳
درصد واریانس	۱۰۰	۱۰۰
درصد تراکمی	۱۰۰	۱۰۰
همبستگی متعارف	۰/۷۵۶	۰/۷۵۲
مجذور اتا	۰/۵۷۱	۰/۵۶۵
لامبدای ویلکز	۰/۴۲۸	۰/۴۳۵
مجذور کای	۱۹۹	۱۹۶/۲۹
درجه آزادی	۶	۵
معنی داری تابع ممیز	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱
مرکز واره داده ها گروه موفق	۱/۱۵	۱/۱۳
مرکز واره داده ها گروه ناموفق	-۱/۱۵	-۱/۱۳
پیش بینی عضویت گروهی	۰/۸۵	۰/۸۵
ضریب کاپا	۰/۷۱۷	۰/۷۱۹
معنی داری ضریب کاپا	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱

بدین ترتیب، با اجرای تحلیل ممیز به روش گام به گام و ارائه ۶ متغیر پیش بین، ۵ متغیر باقی ماندند که اطلاعات مربوط به این ۵ متغیر در جدول ۳ ارائه شده اند. در گام اول، مؤلفه خوشبینی و سپس به ترتیب مؤلفه خودکارآمدی، مؤلفه امیدواری، تعارض کار- خانواده و مؤلفه تاب آوری وارد تحلیل شدند که F برای هر پنج متغیر در سطح  $p = 0.05$  معنی دار است.

جدول ۳: خلاصه یافته‌های تحلیل ممیز گام به گام همراه با لامبدای ویلکز ۵ متغیر پیش‌بین

مرحله	وارد شده	لامبدای ویلکز	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	درجه آزادی ۳	F دقیق		
						آماره	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲
۱	مؤلفه خوشبینی	۰/۷۵	۱	۱	۲۳۸	۷۵/۹۳	۱	۲۳۸
۲	مؤلفه خودکارآمدی	۰/۶۰	۲	۱	۲۳۸	۷۶/۹۳	۲	۲۳۷
۳	مؤلفه امیدواری	۰/۵۱	۳	۱	۲۳۸	۷۵/۶۴	۳	۲۳۶
۴	تعارض کار - خانواده	۰/۴۶	۴	۱	۲۳۸	۶۸/۷۳	۴	۲۳۵
۵	مؤلفه تاب‌آوری	۰/۴۳	۵	۱	۲۳۸	۶۰/۹	۵	۲۳۴

ضرایب استاندارد، غیراستاندارد، ساختاری و طبقه‌بندی متغیرهای پیش‌بین تابع ممیز در روش همزمان و گام به گام در جدول ۴ ارائه شده‌اند که به ترتیب مؤلفه خوشبینی و مؤلفه خودکارآمدی بالاترین وزن تفکیکی را با متغیر گروهی نشان می‌دهند. ضرایب ساختاری تابع ممیز، ماتریس ضرایب همبستگی هر متغیر با تابع (نمره پیش‌بینی شده گروهی یا نمره ممیز) است. این همبستگی‌ها به‌عنوان «همبستگی‌های متغیر متعارف» یا «بارهای ممیز» نامیده می‌شوند. با استفاده از ضرایب غیراستاندارد، معادله تابع ممیز را می‌توان به دست آورد. بنابراین، با قرار دادن نمره هر فرد در متغیرهای مربوط در تابع، نمره فرد به دست می‌آید. لازم به ذکر است که تابع ممیز ممکن است با متغیری که بیشترین ارتباط را با آن دارد، نام‌گذاری شود. با توجه به اطلاعات مندرج می‌توان تنها تابع ممیز را مؤلفه خوشبینی نام‌گذاری کرد.



جدول ۴: جدول ضرایب استاندارد، غیراستاندارد و ضرایب ساختاری و ضرایب طبقه‌بندی تابع ممیز به روش همزمان و گام به گام

روش همزمان					پیش بین‌ها	
ضرایب طبقه‌بندی		ضرایب			متغیر	کد
گروه ناموفق	گروه موفق	ساختاری	غیراستاندارد	استاندارد		
۱/۸	۱/۴۹	-۰/۴۸۸	-۰/۱۳۴	-۰/۴۰۹	تعارض کار - خانواده	۱X
۰/۳۲۴	۰/۳۵۱	-۰/۰۲۳	۰/۰۱۲	۰/۱۶۱	استرس ادراک شده	۲X
۱/۷۵	۲/۰۳	۰/۴۷۷	۰/۱۱۸	۰/۴۶۶	مؤلفه خودکارآمدی	۳X
۱/۱	۱/۳۲	۰/۴۶	۰/۰۹۳	۰/۳۹۴	مؤلفه امیدواری	۴X
۱/۹۶	۲/۲۸	۰/۴۸۹	۰/۱۳۷	۰/۵۷۶	مؤلفه خوشبینی	۵X
۱/۳۲	۱/۵۱	۰/۳۵۷	۰/۰۸۳	۰/۳۳۲	مؤلفه تاب‌آوری	۶X
-۸۹/۵۵	-۱۱۲		-۹/۷۶		عدد ثابت	
روش گام به گام						
۱/۷۲	۲/۰۲	۰/۴۹۵	۰/۱۳	۰/۵۴۵	مؤلفه خوشبینی	۱X
۱/۶۳	۱/۸۹	۰/۴۸۳	۰/۱۱۵	۰/۴۵۳	مؤلفه خودکارآمدی	۲X
۱/۱۴	۱/۳۵	۰/۴۶۶	۰/۰۹۵	۰/۴۰۴	مؤلفه امیدواری	۳X
۱/۸۲	۱/۵۱	-۰/۴۹۴	-۰/۱۳۵	-۰/۴۱۲	تعارض کار - خانواده	۴X
۱/۲۷	۱/۴۶	۰/۳۶۲	۰/۰۸۲	۰/۳۲۹	مؤلفه تاب‌آوری	۵X
-۸۰/۴۷	-۱۰/۱۳۳		-۹/۱۸		عدد ثابت	

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، بررسی نقش متغیرهای تعارض کار- خانواده، فشار روانی ادراک شده و ابعاد سرمایه روانشناختی (خودکارآمدی، امیدواری، خوشبینی و تاب‌آوری) به عنوان پیش بین موفقیت و شکست ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای بود. یافته‌ها نشان می‌دهد که از میان شش متغیر پیش بین برای پیش بینی موفقیت ورزشکاران، پنج متغیر به ترتیب خوشبینی، خودکارآمدی، امیدواری، تعارض کار- خانواده و مؤلفه تاب‌آوری بهترین پیش بین‌های تابع ممیز بودند. به عبارت دیگر، گروه موفق و ناموفق تا حد نسبتاً زیادی به خوبی در همه متغیرهای پیش‌بین (ابعاد سرمایه روانشناختی و تعارض کار- خانواده) از هم متمایز شده‌اند. بنابراین فرضیه اصلی پژوهش تأیید شد.

با توجه به ضرایب طبقه‌بندی متغیرها می‌توان نتیجه گرفت که با افزایش میزان ابعاد سرمایه‌های روانشناختی، میزان موفقیت ورزشی ورزشکاران نیز افزایش می‌یابد.

در تبیین رابطه خوشبینی با موفقیت ورزشکاران می‌توان گفت خوشبینی زمانی در افراد شکل می‌گیرد که اطمینان داشته باشند روابط میان آنها به گونه‌ای تنظیم شده است که حقوق و خواسته‌های حیاتی آنان محقق می‌شود و کارها و امور جامعه مسیر درست و طبیعی خود را طی خواهد کرد که این مهم مرهون اجرای صحیح قوانین و قضاوت داوران در مسابقات است. بنابراین برقراری فضای اعتماد و آرامش در محیط‌های ورزشی و مسابقات می‌تواند بر افزایش خوش بینی ورزشکاران مؤثر واقع شود. همچنین هرچه سازمان (اعم از تیم، هیئت، فدراسیون و وزارت ورزش و جوانان) در زمینه سرمایه روانشناختی دچار اهمال و سستی شود، به همان میزان ورزشکاران بیشتر دچار عدم خوشبینی یا به عبارتی بدبینی نسبت به تیم خود می‌شوند. بدبینی ورزشکاران به تیم باعث می‌شود که مشارکت آنها در تصمیم‌گیری‌ها و فعالیت‌ها کاهش یابد، زیرا به نیت و برنامه‌های تیم و مدیریت اعتماد و اعتقاد ندارند. همچنین بدبینی ورزشکاران به تیم سبب می‌شود تا آنها تبلیغات شفاهی منفی نیز علیه سازمان خود انجام دهند و به شهرت و اعتبار تیم نزد عموم به ویژه مشتریان ضربه وارد کنند. در نهایت نیز بدبینی به تیم، گذشته از شکست‌های پی‌درپی، ورزشکاران را وادار می‌سازد تا در صورت یافتن پیشنهاد یا گزینه شغلی مناسب، تیم را ترک نمایند. نتایج این یافته‌ها با پژوهش‌های دیرمانچی (۲۰۱۹)، بهات (۲۰۱۷)، لوتانز (۲۰۱۷)، ابوالمعالی (۱۳۹۷) و روزبهانی (۱۳۹۶) همخوان می‌باشد.

تبیین‌های احتمالی رابطه خودکارآمدی و موفقیت ورزشی را می‌توان به صورت زیر بیان کرد. شخصیت خودکارآمد ورزشکار از طریق احساس تعهد وی نسبت به عملکرد و وظایف ورزشی، زمینه‌های لازم برای موفقیت ورزشی را فراهم می‌سازد. این احساس تعهد باعث می‌شود که ورزشکار خود را وقف هدف‌های ورزشی نماید و راه‌های مناسب برای رسیدن به هدف را به خوبی شناسایی و انتخاب کند. احتمالاً شخصیت خودکارآمد ورزشکار از طریق مولفه دیگر خودکارآمدی، یعنی خودرهبری باعث می‌شود که ورزشکار احساس کند بر اوضاع مسلط است و می‌تواند تعیین‌کننده باشد. احساس تسلط بر اوضاع در ورزشکار این باور را به وجود می‌آورد که تلاش‌های وی بر موقعیت تأثیر خواهد گذاشت و او می‌تواند مسیر رویدادها را تغییر دهد و نتیجه مسابقه را تعیین کند. این باور، عملکرد ورزشکار را بهبود می‌بخشد و احتمال موفقیت را افزایش می‌دهد. مبارزه طلبی، ویژگی دیگر شخصیت خودکارآمد و خوشبین است. این ویژگی در زمینه‌های مختلف باعث می‌شود که فرد تغییرات و موقعیت‌ها را به عنوان چالش‌ها و فرصت‌هایی برای رشد و پیشرفت تلقی کند، نه محدودیت یا تهدید. مبارزه طلبی به ورزشکار کمک می‌کند که به جای اجتناب، کناره‌گیری و برخورد منفعل با موقعیت‌های خطیر و استرس‌زای ورزشی از آنها استفاده نماید. نتایج این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های هالوک (۲۰۱۹) و اسلامی (۱۳۹۶) همخوان می‌باشد.

در تبیین نقش پیش‌بین متغیر امیدواری می‌توان گفت به نظر می‌رسد امید، به کارکرد ورزشکاران در فعالیت‌های ورزشی می‌انجامد و در ورزشکار نیرویی ایجاد می‌کند تا خود را موجودی فعال در نظر بگیرد که قادر به خودنظم‌دهی و تنظیم رفتار است. امید در محیط ورزشی نیز باعث انگیزه درونی و موفقیت در ورزش می‌شود. افراد امیدوار بیشتر بر هدف‌های خود متمرکز می‌شوند و از انگیزه بیشتری نسبت به هم‌تایان خود برخوردارند. ورزشکارانی که نسبت به ورزش بی‌علاقه و بی‌انگیزه باشند، احتمالاً به اندازه کافی تلاش

نمی‌کنند و این بی‌توجهی و عدم تلاش به نوبه خود به فرسودگی و ورزش زدگی منجر خواهد شد- در حالی که امید می‌تواند یک راهبرد مقابله‌ای قوی برای اهمال‌کاری باشد و سطح اضطراب را پایین بیاورد و از این طریق به کاهش فرسودگی منجر شود. از این رو، ورزشکارانی که سطح امیدواری بالاتری دارند، از راهبردهای حل مسئله و مقابله‌ای مؤثرتری در موقعیت‌های استرس‌زای ورزشی برخوردار خواهند بود. احتمالاً ورزشکارانی که از درجات بالای امید بهره می‌برند، به دیگران به عنوان منابع حمایتی و پایگاه‌هایی که می‌توانند به آن‌ها تکیه نمایند، می‌نگرند. همچنین این افراد از این اعتقاد برخوردارند که می‌توانند با چالش‌هایی که ممکن است در زندگی‌شان با آن‌ها روبرو شوند، سازگار شوند، شادی بالاتری را تجربه نمایند و از زندگی‌شان رضایت بیشتری خواهند داشت. از آنجا که به خود امید داشتن متناظر با عبارت اعتماد به نفس است، ورزشکاران موفق با تکیه به این گفتمان درونی که «من می‌توانم این کار را به پایان برسانم، من نباید شکست بخورم و ناامیدشوم» بیشتر موفقیت‌هایشان را می‌بینند تا شکست‌هایشان را. نتایج این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های میندا (۲۰۱۹)، بهات (۲۰۱۷) و عسکریان (۱۳۹۴) همخوان می‌باشد.

بالا بودن تعارض کار- خانواده در ورزشکاران می‌تواند با افزایش فرسودگی شغلی و شکست آنان همراه باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که این تعارض زمانی است که مسئولیت‌های محل ورزش یا مسابقه با مسئولیت‌های زندگی خانوادگی تداخل پیدا کنند. در نتیجه حضور فرد در نقش یک ورزشکار، سختی زیادی برای وی به وجود می‌آورد که منجر به پرهیز از مشارکت وی در نقش عضو خانواده می‌شود. چنانچه ورزش حرفه‌ای به عنوان یک شغل یا کار قلمداد شود، یکی از پیامدهای مهم ناتوانی در متعادل‌سازی تقاضاهای ورزش و خانواده، تعارض کار- خانواده است. تعارض کار- خانواده ممکن است زمانی اتفاق بیفتد که یک ورزشکار باید چندین نقش را با هم انجام دهد؛ به عنوان مثال، ورزشکار حرفه‌ای به عنوان یک همسر، پدر و در بعضی موارد شریک برای انجام مناسب‌های از این نقش‌ها، به زمان، انرژی و تعهد نیاز دارد؛ به این معنی که مشارکت در نقش کار (خانواده) برای مشارکت کامل در نقش خانواده (کار) ایجاد مشکل می‌کند. وقتی تعارض بین نقش‌های یک ورزشکار کاهش یابد، وی می‌تواند با فشارهای محیط خانواده و ورزش حرفه‌ای به صورت مجزا مقابله و از تداخل آنها پرهیز کند که در نتیجه، فرد از نظر احساسات و عواطف در سطح مطلوبی رار می‌گیرد و از ابراز پرخاشگری یا دیگر مشکلات روانی مانند اضطراب و افسردگی پرهیز می‌کند و احساس خستگی عاطفی کمتری را نیز تجربه می‌نماید. همچنین ورزشکار موفق، احساس یکپارچگی و یگانگی در شخصیت و رفتارهای خود دارد که باعث می‌شود احساس بیهودگی یا پوچی نکند و در مجموع علاوه بر رضایت خانوادگی، موفقیت ورزشی نیز داشته باشد. نتایج این یافته‌ها با پژوهش‌های تیلور (۲۰۱۹)، ژنگ (۲۰۱۸)، رضایی صوفی (۱۳۹۶) و حسینی نیا (۱۳۹۴) همخوان است.

سطوح بالای تاب‌آوری به ورزشکار کمک می‌کند تا از عواطف و هیجان‌های مثبت به منظور پشت سر نهادن تجربه‌های نامطلوب و بازگشت به وضعیت مطلوب استفاده کند. بعضی از محققان- به عنوان یک تبیین احتمالی- گفته‌اند که تاب‌آوری از طریق افزایش سطوح عواطف مثبت باعث تقویت عزت‌نفس و مقابله موفق با تجربه‌های منفی می‌شود (گولد و همکاران، ۲۰۱۴). بر اساس این تبیین، تاب‌آوری از طریق تقویت

● تعارض کار- خانواده، فشار روانی ادراک شده و سرمایه روانشناختی به عنوان پیش‌بین موفقیت و شکست ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای

عزت نفس به عنوان مکانیسم واسطه‌ای به انطباق‌پذیری مثبت منتهی می‌شود. این ویژگی‌های روانشناختی مثبت، به خصوص در شرایط دشوار و استرس‌زای مسابقه به ورزشکار کمک می‌کند تا با اعتماد به نفس، تحمل سختی‌ها و انطباق مثبت با تجربه‌های تلخ و ناگوار مسابقه، احتمال موفقیت خود را افزایش دهد. از طرف دیگر، شایستگی و استحکام شخصی، یکی از مؤلفه‌های تاب‌آوری است. احتمال دیگری که برای تبیین یافته‌های این پژوهش مطرح می‌شود این است که تاب‌آوری از طریق تقویت شایستگی و استحکام شخصی با موفقیت ورزشی مرتبط می‌شود. بر این اساس، افزایش سطوح تاب‌آوری با افزایش شایستگی‌های شخصی و تقویت استحکام و قدرت شخصی باعث افزایش احتمال موفقیت ورزشی و کاهش سطح فشار روانی ادراک شده ورزشکاران می‌گردد. این یافته با نتایج پژوهش‌های سارکیلا (۲۰۱۹) و عرفانی (۱۳۹۶) همخوان می‌باشد. همان‌طور که پیش‌تر اشاره شد متغیر استرس ادراک شده رابطه معناداری با موفقیت ورزشکاران نداشت. در تبیین رد این فرضیه، باید به این احتمال اشاره کرد که ممکن است رابطه این دو متغیر یک رابطه غیرخطی باشد؛ یعنی ورزشکاران معمولاً زمانی که دارای استرس خیلی زیاد یا خیلی کم هستند، از موفقیت‌شان کاسته می‌شود. همچنین، می‌توان اظهار داشت که در اجرای ماهرانه حرکات، انگیزتگی، تنش و هیجان ناشی از آن در بسیاری از رشته‌های ورزشی امری عادی است. اصرار به پیروز شدن و خطر باختن در مسابقه از منابع مهم انگیزتگی و استرس‌بازیکنان می‌باشد. سطوح پایین انگیزتگی به حالت‌های شبیه به خواب می‌ماند و سطوح بالای آن با حالت‌های هوشیاری و آشفتگی شدید که در شرایط حساس بین مرگ و زندگی دیده می‌شود، همراه است. در فعالیت‌های ورزشی مطابق با اصل U وارونه، معمولاً بهترین اجرا در حد متوسط از انگیزتگی دیده می‌شود و به همین ترتیب اگر انگیزتگی افزایش یابد، اجرا ضعیف‌تر می‌شود. همچنین اجرای مهارت‌های پیچیده و ورزش‌های نیازمند دقت و تصمیم‌گیری که با کنترل ظریف عضلانی همراه هستند، با سطح استرس پایین‌تر بهتر انجام می‌شوند (مثل شطرنج و یا تیراندازی) - در حالی که مهارت‌هایی که با عضلات بزرگتر انجام می‌شوند مثل وزنه‌برداری یا کشتی به سطح انگیزتگی و هیجان بیشتری نیاز دارند. نتایج این یافته‌ها با پژوهش‌های سانی اوگلو (۲۰۱۷)، کاکاوند (۱۳۹۵)، احدی (۱۳۹۴)، جمالی (۱۳۹۴) و اصفهانی (۱۳۹۱) همخوان می‌باشد. بدین ترتیب، پیشنهاد می‌گردد ورزشکاران برای کسب موفقیت و کاهش استرس، مهارت کنترل استرس را متناسب با انگیزتگی مورد نیاز برای رشته ورزشی خاص خود در حین تمرینات بیاموزند. همچنین به منظور جلوگیری از عوارض فرسودگی شغلی باید آگاهی خانواده ورزشکاران از ورزش قهرمانی ارتقا یابد تا بتوان در جهت افزایش میزان حمایت‌های سرپرست و خانواده و کاهش تعارض کار- خانواده گام برداشت.

با توجه به جمیع عوامل فوق و همچنین رابطه مثبت و معنی‌دار سرمایه روانشناختی و کسب موفقیت ورزشکاران، پیشنهاد می‌گردد مربیان از طریق دوره‌های آموزشی و خانواده‌ها نیز از طریق ایجاد جو حمایتی، ابهامات و دغدغه‌های فکری ورزشکاران را کاهش دهند تا با خوش‌بینی و اعتماد به نفس بیشتری بتوانند در مسابقات قهرمانی ظاهر شوند.

## منابع

- ابوالمعالی الحسینی، خدیجه و رستم آبادی، فرحناز. (۱۳۹۷). «مقایسه ابعاد سرمایه روانشناختی بین زنان ورزشکار و غیرورزشکار». پژوهش سلامت. ۳(۲): صص ۸۲-۸۸.
- احدی، بهزاد؛ محرم‌زاده، مهرداد؛ مجیدی، چالاک و رسول‌آذر، گلانه. (۱۳۹۴). «بررسی عوامل تنش‌زای شغلی و سازمانی کادرفنی تیم‌های شرکت‌کننده در شانزدهمین دوره مسابقات والیبال جوانان آسیا». پژوهش‌های کاربردی در مدیریت ورزشی. ۲(۱۴): صص ۱۱-۲۲.
- اسلامی، محمدعلی؛ آزادی، یدالله؛ زندی، حسن و عمادالدین، زینب السادات. (۱۳۹۶). «رابطه بین خوشبینی و خودکارآمدی با انگیزه پیشرفت ورزشی در دانشجویان رشته تربیت بدنی». ۸(۳۲): صص ۱۱۱-۱۳۲.
- اصفهانی، نوشین؛ قزلسفلو، حمیدرضا و مصطفی‌لو، علی. (۱۳۹۱). «تأثیر ویژگی‌های رفتاری و آشتگی قبل از مسابقه بر اعتماد به نفس و موفقیت ورزشکاران انفرادی نخبه». پژوهش‌های مدیریت ورزشی و علوم حرکتی. ۲(۳): صص ۱۱۷-۱۲۸.
- انیسی، ج؛ مجدیان، م؛ جوشنلو، م و گوهری، کامل. (۱۳۹۰). «بررسی اعتبار و روایی فرم کوتاه پرسشنامه پنج عاملی تنو و استرس ادراک شده در دانشجویان». علوم رفتاری. ۵(۴): صص ۲۸-۱۷.
- بیغرض، محمد؛ باقری، قدرت‌اله و صابری، علی. (۱۳۹۵). «سرمایه روانشناختی بازیکنان: نقش رهبری معنوی و سرمایه اجتماعی». مطالعات روانشناسی ورزشی. ۱۷: صص ۱۳۹-۱۵۶.
- جمالی‌گله، محمود؛ جباری، ناهید و مرادی، محمدرضا. (۱۳۹۴). «رابطه تحلیل رفتگی شغلی با منابع استرس و شیوه‌های مقابله با آن در داوران لیگ برتر فوتبال ایران». مدیریت ورزشی. ۷(۶): صص ۸۲۸-۸۱۵.
- حسینی‌نیا، سیدرضا؛ داروغه، ناهید و بحرالعلوم، حسن. (۱۳۹۴). «ارتباط مشارکت والدین با عزت نفس، شایستگی ادراک شده و تعهد ورزشی رزمی‌کاران نوجوان». مطالعات روانشناسی ورزشی. ۲(۱۳): صص ۳۹-۵۴.
- رضایی‌صوفی، مرتضی و شعبانی، عباس. (۱۳۹۶). «تحلیل ورزش قهرمانی کشور به روش SWOT». دوفصلنامه مدیریت و توسعه ورزش. ۱(۱۰): صص ۸۷-۱۰۳.
- روزبهبانی، محبوبه؛ اکبری یزدی، حسین و الهی، علیرضا. (۱۳۹۶). «نقش میانجی وجدان کاری و بدینی سازمانی در ارتباط بین سرمایه روانشناختی و عملکرد کارکنان وزارت ورزش و جوانان ایران». مطالعات مدیریت رفتار سازمانی در ورزش. ۳(۱۵): صص ۵۱-۶۰.
- سجادی، سید نصراله؛ صفری، حمیدرضا؛ ساعتچیان، وحید و رسولی، سیدمهدی. (۱۳۹۲). «اولویت‌بندی عوامل مؤثر بر موفقیت کاروان ورزشی ایران در بازی‌های آسیایی ۲۰۰۲ گوانجو». پژوهش‌های مدیریت ورزشی و علوم حرکتی. ۳(۵): صص ۱-۱۴.
- عرفانی، نصراله و پارساجو، علی. (۱۳۹۶). «راهکارهای توسعه اخلاق جوانمردی در بین ورزشکاران بخش قهرمانی استان همدان». پژوهش‌های معاصر در مدیریت ورزشی. ۷(۱۴): صص ۱۷-۲۷.
- عسکریان، فریبا؛ جعفری، افشار و فخری، فرناز. (۱۳۹۴). «عوامل مؤثر بر عملکرد ورزش قهرمانی در ایران». مطالعات مدیریت ورزشی. ۲۹: صص ۳۷-۵۰.
- عسگری، پرویز؛ حیدری، علیرضا و نادری، فرح. (۱۳۹۲). «راهنمای آزمون‌های روانشناختی». اهواز: دانشگاه آزاد

تعارض کار- خانواده، فشار روانی ادراک شده و سرمایه روانشناختی به عنوان پیش‌بین موفقیت و شکست ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای

اسلامی، واحد اهواز.

- فرزی، حامد؛ عباسی، همایون؛ سوری، ابوذر و نظری، فرهاد. (۱۳۹۲). «تعیین رابطه سخت‌رویی و انگیزه پیشرفت با احساس از موفقیت ورزشی در دانشجویان ورزشکار دانشگاه‌های ایران و عراق». پژوهش‌های کاربردی در مدیریت ورزشی. ۲ (۳): صص ۷۵-۸۸.
- کاکاوند، علیرضا و دمرچلی، نسیم. (۱۳۹۵). «نقش میانجی استرس ادراک شده در رابطه ویژگی‌های شخصیت با پرفشاری خون در سالمندان». مجله روانشناسی پیری. ۲ (۴): صص ۲۷۱-۲۷۹.
- هاشمی شیخ‌شبان، سید اسماعیل و تقی‌پور منوچهر. (۱۳۸۸). «بررسی ویژگی‌های روانسنجی مقیاس تعارض کار- خانواده». کنفرانس سالانه انجمن روانشناسان نیوزیلند، ص ۷.
- Bhat, S. A. (2017). "Psychological capital as related to life satisfaction among sports coaches". National Journal of Multidisciplinary Research and Development, 2 (3), 300-302.
- Carikci, I. (2003). Gender different in work-family conflict among managers in Turkey. Non-Western Perspective.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. A. (1983). "Global measure of perceived stress". Journal of Health Social Behavior, 24, 385-396.
- Dirmanchi Niloufar, Khanjani, Mohammad Saeed. (2019). "Comparison of Resilience and Self-Efficacy in Athletes and Non-Athletes with Disabilities Caused by Spinal Cord Injury". Iranian Journal of PSYCHIATRY AND CLINICAL PSYCHOLOGY, 25(2):150-163.
- Gould, D., Greenleaf, C., Guinan, D., Dieffenbach, K., & McCann, S. (2014). "Pursuing Performance Excellence: Lessons Learned from Olympic Athletes and Coaches". Journal of Excellence, 4, 20-43.
- Haluk Sivrikaya, M. (2019). "The Role of Self-efficacy on Performance of Sports Skills of Football Players". Journal of Education and Training Studies, 6(12): 75-79.
- Lee, H. M., Chou, M.J., Chin, C. H., & Wu, H. T. (2017). "The Relationship between Psychological Capital and Professional Commitment of Preschool Teachers: The Moderating Role of Working Years". Universal Journal of Educational Research, 5 (5): 891-900.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). "Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction". Personnel psychology, 60 (3): 541-572.
- Luthans, F., Morgan, Y., & Carolyn, M. (2017). "Psychological Capital: An Evidence-Based Positive Approach". Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior, 4 (17): 1-42.
- Miçoogullari, B., O., & Ekmekçi, R. (2017). "Evaluation of a Psychological Skill Train-

**ing Program on Mental Toughness and Psychological Wellbeing for Professional Soccer Players”**. Universal Journal of Educational Research, 5 (12): 2312-2319.

- Minda Mateusz, Piasecka, Agata. (2019). **“Style of coping with stress and hope for success among the youth attending the Athletic Sports Championships”**. Journal of Education, Health and Sport.9 (5):161-171.
- Sanioglu, A., Ulker, M., & Sanioglu, T. Z. (2017). **“The effect of trait anxiety on success in individual athletes”**. Turkish Journal of Sport and Exercise, 19, 2, 289-295.
- Sorkkila Matilda, Tolvanen Asko, Aunola Kaisa. (2019). **“The role of resilience in student-athletes' sport and school burnout and dropout: A longitudinal person-oriented study”**. Medicine and science in sports, 29(7), 1059-1067.
- Taylor, Elizabeth A.; Huml, Matt R.; Dixon, Marlene, A. (2019). **“Work holism in Sport: A Mediated Model of Work–Family Conflict and Burnout”**. Journal of Sport Management. 33 (4), p249-260.
- Yildiz, E. (2018). **“A Case Study on Relationships Between Psychological Capital, Personality and Organizational Commitment”**. International Journal of Business Administration, 9 (2) 99-122.
- Zheng, J., & Wu, G. (2018). **“Work-Family Conflict, Perceived Organizational Support and Professional Commitment: A Mediation Mechanism for Chinese Project Professional”**. International Journal of Environmental Research and Public Health, 15 (1), 1-23.

