

## رابطه بین اعتماد به نفس ورزشی و انگیزش در ورزشکاران تنیس روی میز بر پایه نظریه خودمختاری

حمیده ایرانمنش<sup>۱</sup>، علیرضا صابری کاخکی<sup>۲</sup>، مهشید زارع‌زاده<sup>۳</sup>

تاریخ پذیرش: ۹۳/۴/۲۵

تاریخ دریافت: ۹۳/۱/۳۰

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر، بررسی رابطه بین اعتماد به نفس ورزشی و انگیزش در ورزشکاران تنیس روی میز بر پایه نظریه خودمختاری است. در این پژوهش توصیفی - همبستگی، ۱۲۰ ورزشکار تنیس روی میز استان کرمان که دارای حداقل سابقه سه سال فعالیت و کسب مقام در سطح مسابقات شهرستانی بودند، به صورت تصادفی طبقه‌ای انتخاب شدند. در جمع‌آوری داده‌ها، از پرسش‌نامه‌های انگیزش ورزشی پلی‌تیر و همکاران و اعتماد به نفس ورزشی ویلی و نایت استفاده شد. داده‌ها با استفاده از آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان داد بین اعتماد به نفس ورزشی و انواع آن (به جز مؤلفه قابلیت انعطاف) با انگیزش کل، انگیزش درونی و بیرونی رابطه مثبت و معناداری وجود داشته است. همچنین مؤلفه‌های اعتماد به نفس توانستند ۴۵/۷ درصد انگیزش کل را پیش‌بینی کنند. مطابق با نتایج به دست آمده، باورهای ورزشکاران در قصد و نیت آنها از فعالیت تأثیر می‌گذارد و باعث تغییر در میزان انگیزش می‌گردد.

**کلید واژه‌ها:** انگیزش ورزشی، اعتماد به نفس ورزشی، تنیس روی میز، نظریه خودمختاری.

## The Relationship between Sport self- confidence & Motivation among Table Tennis Athletes Based on Self-determination Theory

Hamideh Iranmanesh, Alireza Saberi Kakhki, Mahshid Zarezadeh

### Abstract

The purpose of this study was the investigation of the relationship between sport self-confidence and sport motivation among table tennis athletes using self determination theory. In this descriptive-correlational study, we were randomly selected 120 table tennis athletes of Kerman province with at least 3 years of activity who have received medals in their town. In collecting data, the sport motivation and sport self-confidence questionnaires were used. For analysis our data, we used Pearson correlation and linear egression. The results showed that there was a positive & significant relationship between sport self-confidence and its sub scales (except Resilience self confidence) with total, intrinsic and extrinsic motivation. The sport self confidence component can also predict 45/7 % of total motivation. According to the results, athletes' beliefs have influenced on their intentions from activities and it causes changing in the degree of motivation.

**Keywords:** Sport self-confidence, Sport Motivation, Table tennis, Self-determination theory.

Email: askakhki@um.ac.ir

۱. کارشناس ارشد رفتار حرکتی دانشگاه شهید باهنر کرمان  
 ۲. استادیار دانشگاه فردوسی مشهد (نویسنده مسئول)  
 ۳. استادیار دانشگاه شهید باهنر کرمان

## مقدمه

مطالعه نقش و کارکرد عوامل روان‌شناختی و شخصیتی در موفقیت ورزشکاران در کسب نتایج مطلوب ورزشی یکی از زمینه‌هایی است که علاقه و توجه پژوهشگران را به خود جلب کرده است. به نظر می‌رسد روشن ساختن چگونگی تعامل بین اثر هر رشته ورزشی خاص با ویژگی‌های روانی، کمک بزرگی به این امر مهم خواهد کرد (نعمتی، خواجه، حسنی و بازگیر، ۱۳۹۱، ص. ۲۹۲)، چراکه برخی از ورزشکاران، علاوه بر مهارت‌های جسمانی، توانایی روانی خارق‌العاده‌ای دارند که به آنها کمک می‌کند تا فشارهای روانی خود را تنظیم کرده و با تمرکز بهتر و بالاتری اهداف رقابتی خود را تدوین نمایند؛ بنابراین کشف علل رفتار و اندیشه‌های ورزشکاران ضروری می‌باشد (چن، چانگ، هانگ، چن و هانگ<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰، ص. ۴۵). انگیزش<sup>۲</sup> یکی از زمینه‌های مؤثر در پیدایش و پیش‌بینی علل رفتار، نتایج شناختی و در نتیجه عملکرد ورزشکاران است (ریان و دسی<sup>۳</sup>، ۲۰۰۰، ص. ۷۰). این عامل روانی، ساختاری فرضی برای توصیف نیروهای درونی و بیرونی است که نیت، جهت، شدت و پایداری رفتار را ایجاد می‌کند و زمانی که وظیفه‌ای بر عهده فرد گذاشته می‌شود و نیز هنگامی که در جریان شرکت در مسابقه یا تلاش برای کسب برتری با دیگران مقایسه و ارزشیابی می‌شود، موجبات شرکت فرد را در آن فعالیت فراهم می‌سازد و در نهایت تلاش و موفقیت هر ورزشکار را برای عملکرد بهینه تضمین می‌کند (واعظ‌موسوی و مسیبی، ۱۳۸۷، ص. ۱۵۱). از این‌رو، آگاهی از این موضوع که چرا برخی از ورزشکاران از انگیزش بالایی برای دستیابی به اهداف خود برخوردارند و برخی فاقد آن هستند، حائز اهمیت می‌باشد (ملکی، محمدزاده،

سیدعامری، زمانی‌ثانی، ۱۳۹۰، ص. ۷۵؛ نعمتی و همکاران، ۱۳۹۱، ص. ۲۹۲). این امر با بررسی انگیزه‌های مختلف برای رفتارهای مشخص در پیوستار نظریه خودمختاری<sup>۴</sup> (دسی و ریان<sup>۵</sup>، ۱۹۸۵) قابل تبیین می‌باشد (فرمانبر، نیک‌نامی، حیدرنیا، حاجی‌زاده، ۱۳۸۸، ص. ۳۷). نظریه خودمختاری که یکی از نظریه‌های معروف شناختی - اجتماعی انگیزش به شمار می‌رود، متغیرهای مهم در انگیزش فعالیت جسمانی را شناسایی می‌کند (کارن، اپلتون، هیل و هال<sup>۶</sup>، ۲۰۱۱، ص. ۶۵۶؛ دسی و ریان، ۲۰۰۴، ص. ۷) و بیان می‌دارد که دلایل زیر بنایی برای مقایسه رفتار افراد وجود دارد که آنان نه تنها بر حسب دلایل متفاوت در ورزش و فعالیت جسمانی شرکت می‌کنند، بلکه با روش‌های گوناگون و در موقعیت‌های متفاوت برانگیخته می‌شوند (ریان و دسی، ۲۰۰۲، ص. ۹). بر این اساس اطلاع از انواع انگیزش در رفتارهای افراد بسیار حائز اهمیت است و نشان می‌دهد که آیا فرد، آن رفتار را خودمختارانه و با کنترل خویش انجام داده یا عوامل دیگری در آن دخیل بوده‌اند. چنین به نظر می‌رسد که تنها نظریه در حوزه انگیزش که مبین این عوامل است، نظریه خودمختاری می‌باشد (فرمانبر، نیک‌نامی، حیدرنیا، و حاجی‌زاده، ۱۳۸۸، ص. ۳۷؛ موراتیدیس و میچو<sup>۷</sup>، ۲۰۱۱، ص. ۳۵۶).

تمرکز این نظریه بر این نکته استوار است که انگیزه انسان در زنجیره‌ای از حالت‌های مختلف تنظیم رفتار قرار دارد که درجه خودمختاری را مشخص می‌کند (عربی آیسیک، ۱۳۸۹، ص. ۳۸). خودمختاری به -عنوان درجه‌ای از تلاش و پایداری فرد که ناشی از منابع درونی است، تعریف می‌گردد؛ این موضوع نشان‌دهنده پیامد مثبتی از مشارکت فرد در ورزش بوده و رابطه‌ای مثبت با بهزیستی و شایستگی

4. Self- determination Theory  
5. Deci & Ryan  
6. Curran, Appleton, Hill & Hall  
7. Mouratidis & Michou

1. Chen, Chang, Hang, Chen, & Hung  
2. Motivation  
3. Ryan & Deci

اجتماع (مانند ارتباط با خود و دیگران) است (موسو<sup>۵</sup>، ۲۰۱۳، ص. ۲۱۷) و این خواسته‌ها فرد را به سمت فعالیت‌هایی در جهت تأمین این نیازها هدایت می‌کند که با مشارکت در ورزش و فعالیت جسمانی تأمین می‌شود (اژه‌ای و همکاران، ۱۳۹۰، ص. ۴۸؛ میلیاواسکا و کوستنر<sup>۶</sup>، ۲۰۱۱، ص. ۳۸۸). به عبارت بهتر، این نیازها به‌عنوان میانجی، انگیزه لازم برای اتخاذ، ارتقا، تداوم و پایداری رفتار ورزشی را فراهم می‌کنند و در نتیجه باعث بهبود انگیزش درونی، اعتماد به نفس، خودارزشمندی، شایستگی و عملکرد می‌شوند (هالمبرگ<sup>۷</sup>، ۲۰۱۱، ص. ۸۹). اما با این وجود، انواع انگیزش‌ها به‌تنهایی باعث بهبود عملکرد نمی‌شوند، بلکه عوامل دیگری هستند که بر انگیزش تأثیر گذاشته، میزان و شدت آن را تغییر می‌دهند. اعتماد به نفس از جمله این عوامل است (انشل<sup>۸</sup>، ۱۳۸۵، ص. ۲۰۹). اعتماد به نفس ورزشی، اعتقاد یا درجه اطمینان ورزشکار به توانایی‌های خود برای دستیابی به موفقیت و عملکرد بهینه می‌باشد (واعظم‌موسوی و مسیبی، ۱۳۸۷، ص. ۲۱۰؛ خودستان، ۱۳۸۹، ص. ۲۴). مطالعات اخیر نشان می‌دهند که ورزشکاران دارای اعتماد به نفس، به توانایی‌های خود برای کسب شایستگی و یادگیری مهارت‌های جسمانی و روانی اطمینان دارند (هایز، مینارد، توماس، و باودن<sup>۹</sup>، ۲۰۰۷، ص. ۴۳۷). شلانگوسکی، هامبریک، گراس، و وبر<sup>۱۰</sup> (۲۰۱۴) نیز اظهار داشتند ورزشکارانی که خود ادراکی، کفایت و اعتماد به نفس بالایی دارند، همیشه راهی برای موفقیت و پیروزی پیدا می‌کنند؛ زیرا معتقدند همیشه راهی برای موفقیت و پشت سر گذاشتن مشکلات وجود دارد (شلانگوسکی و همکاران،

ورزشکاران دارد (دفریز و اسمیت<sup>۱</sup>، ۲۰۱۳، ص. ۲۶۰). در این زنجیره، انگیزش درونی<sup>۲</sup> در یک کرانه، نداشتن انگیزه برای فعالیت جسمانی در کرانه دیگر و انگیزش بیرونی<sup>۳</sup> در میانه این پیوستار قرار دارد (ریان و دسی، ۲۰۰۴، ص. ۱۱). هر چه افراد از بی‌انگیزشی به سمت انگیزش درونی پیش روند، میزان خودمختاری، شایستگی و استقلال آنان نیز افزایش می‌یابد (اژه‌ای، خضری‌آذر، بابایی سنگلجی و امانی، ۱۳۹۰، ص. ۴۸). در انتهای پیوستار خودمختاری و درست نقطه مقابل انگیزش درونی، بی‌انگیزشی<sup>۴</sup> یا بی‌تفاوتی و فقدان هدفمندی فرد نسبت به نتیجه انجام کار قرار دارد (موراتیدیس و میچو، ۲۰۱۱، ص. ۶۵۶). انگیزش درونی که پایدارترین نوع انگیزش به‌شمار می‌رود به انتخاب مشارکت در فعالیت برای شناخت لذت، هیجان، خشنودی، موفقیت و فرصتی برای اثبات توانایی‌های خود، تعریف می‌گردد (عربی - آیسیک، ۱۳۸۹، ص. ۳۸؛ بریور، ۲۰۰۹، ترجمه شهبازی، مهدی و طهماسبی بروجنی، شهرزاد، ۱۳۹۰، ص. ۲۹). انگیزش بیرونی نشان‌دهنده تصمیم‌گیری برای شرکت در فعالیت بر اساس دلایل خارجی است مانند گرفتن پاداش، تأیید دیگران یا اجتناب از تنبیه، جلوگیری از احساس بد، فشار اطرافیان و اجبار و موارد دیگر (والراند، ۲۰۰۷، ص. ۵۳؛ بریور، ۱۳۹۰، ص. ۳۰). بر اساس این نظریه، سلامت انسان در گرو برآورده شدن سه نیاز اساسی شامل: خودمختاری (حق انتخاب و کنترل بر عوامل)؛ شایستگی (مانند مهارت-ها، توانایی‌ها و قابلیت‌ها) و ارتباط یا تعلق داشتن به

5. Mosoi  
6. Milyavskaya & koestner  
7. Holmberg  
8. Anshel  
9. Hays, Maynard, Thomas, & Bawden  
10. Shelangoski, Hambrick, Gross, & Weber

1. DeFreese & Smith  
2. Intrinsic motivation  
3. Extrinsic motivation  
4. Amotivation

اگر چه مطالعات زیادی نشان داده‌اند که ورزشکاران با اعتماد به نفس ورزشی بالا از سطح عملکرد بهتری برخوردارند (ویلی و چیس، ۲۰۰۸؛ ماچیدا، ۲۰۰۸)، اما با این وجود شواهد نشان می‌دهند که اعتماد به نفس، موضوعی پایدار نیست و در شرایط و دوره‌های زمانی خاص ممکن است دچار نوسان گردد (هایز و همکاران، ۲۰۰۷). تغییر در میزان اعتماد به نفس، باعث تغییر در انگیزش می‌شود، به طوری که ورزشکارانی که احساس کفایت و اعتماد به نفس بیشتری می‌کنند، انگیزش بالاتری در کارهای سخت‌تر دارند و سعی می‌کنند نسبت به افراد با اعتماد به نفس کم اجرای بهتری را در ورزش داشته باشند (ملکی و همکاران، ۱۳۹۱، ص. ۳۷). در این راستا، هارتر و دودا<sup>۷</sup> (۱۹۹۲)، به نقل از واعظ‌موسوی و مسیبی، ۱۳۸۷، ص. ۲۱۰ بیان داشتند که نحوه ادراک افراد از توانایی‌هایشان، انگیزش آنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. زمانی که ادراک فرد از توانایی‌هایش بیشتر است (اعتماد به نفسش زیاد است)، رفتارهای انگیزشی او سازگار است، یعنی به شرکت در کارهای سخت و چالش‌برانگیز تمایل دارد، اما فردی که در مورد توانایی‌های خود اعتماد به نفس کافی ندارد، ممکن است از انجام این فعالیت‌ها اجتناب ورزد. در مجموع پژوهش‌های اندکی در این زمینه انجام شده است؛ ویلی (به نقل از ماچیدا، ۲۰۰۸، ص. ۱۳) دریافت بین انگیزش درونی و اعتماد به نفس رابطه مثبتی وجود دارد. استندیج و گیلسون<sup>۸</sup> (۲۰۰۷، ص. ۷۱۴) در پژوهشی دیگر نشان دادند که شایستگی ادراک شده و عزت نفس با انگیزش درونی و تنظیمات انگیزش بیرونی ارتباطی مثبت دارد. موراتیدیس و میچو (۲۰۱۱، ص. ۳۶۳). نیز در یافته‌های خود رابطه مثبتی بین تلاش، کفایت ادراک شده، انواع مهارت-های کنارآمدن (از جمله اعتماد به نفس) با انگیزه‌های

۲۰۱۴، ص. ۱۸). ویلی و نایت<sup>۱</sup> (۲۰۰۲) بیان داشتند که بهترین اعتماد به نفس برای ورزشکاران، اطمینانی است که ورزشکاران از توانایی‌های خود برای کسب صلاحیت جسمانی، روانی و شناختی‌شان دارند. بر این اساس، ویلی و چیس<sup>۲</sup> (۲۰۰۸) در یک مطالعه چندمرحله‌ای، مدل جدیدی از اعتماد به نفس ورزشی را ارائه کرده‌اند که بر مبنای نظریه شناختی-اجتماعی بندورا<sup>۳</sup> (۱۹۹۷) توسعه یافته است. این مدل برخلاف مدل اولیه اعتماد به نفس ورزشی ویلی (۱۹۸۶)، اعتماد به نفس را یک ویژگی پویا و چندبعدی به حساب می‌آورد، نه خصیصه‌ای ثابت و تک‌بعدی. ویلی و نایت (۲۰۰۲) در این مدل، سه نوع اعتماد به نفس ورزشی را شناسایی کردند که شامل: اعتماد به نفس ورزشی مهارت بدنی و تمرینی<sup>۴</sup>، اعتماد به نفس ورزشی کارایی شناختی<sup>۵</sup> و اعتماد به نفس ورزشی بازگشت‌پذیری<sup>۶</sup> می‌باشد (به نقل از ماچیدا، ۲۰۰۸، ص. ۴۰). اعتماد به نفس ورزشی مهارت‌های بدنی و تمرینی، اعتقاد یا درجه اطمینان یک ورزشکار به توانایی‌های خود برای به‌کارگیری مهارت‌های بدنی لازم برای اجرا؛ اعتماد به نفس کارایی شناختی به اعتماد یا درجه اطمینان یک ورزشکار به توانایی‌های خود برای تمرکز و حفظ آن؛ و اعتماد به نفس بازگشت‌پذیری به درجه اطمینان یک ورزشکار به توانایی‌های خود برای به‌دست آوردن دوباره تمرکز پس از خطای عملکرد تعریف می‌گردد (ویلی و چیس، ۲۰۰۸، ص. ۷۲). این ابعاد سه‌گانه اعتماد به نفس ورزشی هرکدام به‌طور متفاوتی اضطراب رقابتی، مهارت‌های مقابله‌ای و به‌طور کلی عملکرد ورزشکاران زن و مرد را تحت تأثیر قرار می‌دهند (هایز و همکاران، ۲۰۰۷؛ ویلی و نایت، ۲۰۰۰).

1. Vealey & Knight
2. Vealey & Chase
3. Bandura
4. Physical skills & training sport self confidence
5. Cognitive efficiency sport self confidence
6. Resilience sport self confidence

7. Harter & Duda  
8. Standage & Gilson

خودمختار و کنترل شده مشاهده کردند، به طوری که این رابطه‌ها با انگیزه خودمختار، بیشتر از انگیزه کنترل شده بود. ملکی و همکاران (۱۳۹۰) دریافتند که بین عزت نفس و انگیزش ورزشکاران رابطه مستقیمی در هر دو گروه موفق و ناموفق وجود دارد. به عبارت دیگر، هر چه عزت نفس ورزشکار بالاتر باشد، انگیزش وی نیز بالاتر خواهد بود.

عربی آیسیک (۱۳۸۹، ص. ۳۸) بیان داشت که کاهش اعتماد به نفس از جمله عوامل و پیامدهای مهم انگیزش بیرونی به شمار می‌رود. هانین<sup>۱</sup> (۲۰۰۸) نیز در پژوهش خود نشان داد ورزشکارانی که اعتماد به نفس مهارت‌های بدنی بالاتری دارند، شادکامی و لذت بیشتری را در خود احساس می‌کنند و تعهدشان نسبت به ورزش بیشتر می‌شود. او همچنین بیان داشت اعتماد به نفس بازگشت پذیری با احساسات درونی مثبت (رضایت از زندگی) ارتباط دارد (هانین، ۲۰۰۸، به نقل از ماچیدا، ۲۰۰۷، ص. ۱۶).

با مطالعه گزارش‌های موجود، علی‌رغم اهمیت رابطه بین انواع انگیزش و اعتماد به نفس از یک سو، و از سوی دیگر تأثیری که این دو متغیر بر عملکرد ورزشکاران می‌گذارند، پژوهش‌های بسیار اندکی پیرامون رابطه بین انگیزش و اعتماد به نفس به‌ویژه با توجه به رویکرد خودمختاری در میان ورزشکاران صورت گرفته است. پژوهش‌های محدودی که در این زمینه انجام شده است، حاکی از وجود رابطه کلی بین انگیزش و اعتماد به نفس بوده است یا پژوهش‌های موجود، تنها به وجود رابطه کلی بین اعتماد به نفس با انگیزش درونی پرداخته‌اند؛ درحالی که نه تنها اعتماد به نفس موضوعی تک‌بعدی نیست؛ بلکه در پیوستار خودمختاری علاوه بر انگیزش درونی، انگیزش‌های متفاوت دیگری نیز وجود دارد. از این رو این نکته در آذهان باقی می‌ماند که اگر اعتماد به نفس باعث

بهبود انگیزش می‌شود، بر اساس پیوستار خودمختاری، با کدام نوع از انواع انگیزش ارتباط بیشتری دارد؟ از طرفی این دو خصوصیت روان-شناختی نقش مهمی را در موفقیت و عملکرد ورزشی ورزشکاران انفرادی ایفا می‌کنند (چن و همکاران، ۲۰۱۰، ص. ۴۴)؛ به طوری که لس<sup>۲</sup> (۲۰۰۳، ص. ۷۲۳) در پژوهش مروری خود، این عوامل را از ویژگی‌های مهم مورد نیاز در ورزشکاران تنیس روی میز به حساب آورده است؛ زیرا این رشته دارای گیم‌های متعدد و رالی‌های متوالی بدون استراحت در هر گیم می‌باشد. بنابراین حفظ رابطه بین این دو عامل شناختی، کمک شایانی در جهت موفقیت و استمرار تلاش و روحیه جنگندگی بازیکنان خواهد کرد به-خصوص زمانی که در امتیازات یک گیم عقب مانده‌اند (فورجان-ماندیک، کندریک، راسوالجویک، و کندریک<sup>۳</sup>، ۲۰۱۰، ص. ۴۲). از طرفی بر اساس مطالعات صورت گرفته، تاکنون پژوهشی که رابطه بین اعتماد به نفس و انگیزش را با توجه به نظریه خودمختاری مورد مطالعه قرار دهد، مشاهده نشده است. از این رو، پژوهشگران درصدد آن هستند تا رابطه بین اعتماد به نفس (و انواع آن) و انگیزش را در ورزشکاران تنیس روی میز با توجه به رویکرد انگیزش خودمختار بررسی کنند.

### روش پژوهش

روش پژوهش حاضر، توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش را کلیه ورزشکاران تنیس روی میز ۱۵ تا ۳۵ سال فعال استان کرمان به تعداد ۱۷۳ نفر تشکیل می‌دادند که حداقل سابقه سه سال فعالیت در رشته‌های مذکور و کسب مقام در سطح مسابقات شهرستان را دارا بودند. از جامعه آماری حاضر، ۱۲۰ نفر به صورت تصادفی طبقه‌ای

2. Less

3. Furjan-Mandic, Kondric, Rausavaljevic, & Kondric

1. Hanin

ثبات درونی این پرسش‌نامه نیز توسط پژوهشگران برای جامعه تنیس روی میز ارزیابی شده است به طوری که ضریب پیرسون و آلفای کرونباخ به ترتیب برای انگیزش ورزشی (۰/۸۷، ۰/۸۵)، انگیزش درونی (۰/۷۹، ۰/۷۸) انگیزش بیرونی (۰/۹۰، ۰/۸۰) و بی-انگیزشی (۰/۸۳، ۰/۸۴) گزارش شده است. برای اجرای این پژوهش، پس از هماهنگی و اطلاع از روزها و ساعات تمرینی، به باشگاه‌ها و محل تمرینی ورزشکاران مراجعه شد و با توجه کامل مسئولان و بازیکنان در خصوص روند کار و نحوه تکمیل پرسش‌نامه‌ها، پیش از شروع ساعات تمرینی، پرسش‌نامه‌ها در میان آنان توزیع و پس از تکمیل جمع‌آوری شد. اطلاعات فردی نظیر جنسیت، سن، سابقه تمرینی و بالاترین مقام‌های کسب‌شده ورزشکاران در فرم اطلاعات فردی ثبت شد. در تحلیل داده‌ها، علاوه بر شاخص‌های آمار توصیفی، از آزمون همبستگی پیرسون، رگرسیون خطی و نمودار پراکنش برای بررسی رابطه بین اعتماد به نفس ورزشی و انگیزش ورزشکاران استفاده شد.

#### یافته‌ها

با در نظر گرفتن میانگین نمرات محاسبه‌شده و مقایسه آن با نمره ۴ (میانگین ارزش‌های عددی ۱ (خیلی کم) تا ۷ (خیلی زیاد)) از طریق آزمون تی تک نمونه‌ای، اعتماد به نفس (P=۰/۰۰۱، t=۱۵/۸۴) در ورزشکاران تنیس روی میز به‌طور معناداری بالاتر بود.

رابطه چندگانه بین اعتماد به نفس ورزشی مهارت‌های بدنی و تمرینی، اعتماد به نفس ورزشی کارایی شناختی و اعتماد به نفس ورزشی بازگشت‌پذیری با انگیزش کل، انگیزش درونی، انگیزش بیرونی و بی-انگیزشی از طریق مدل‌های رگرسیون خطی تعیین شدند. با توجه به مقادیر پی محاسبه‌شده (کمتر بودن از سطح معناداری ۰/۰۵) از تحلیل واریانس رگرسیونی

(برحسب جنسیت) بر اساس فرمول کوکران انتخاب شدند که از این تعداد ۵۲ نفر (۴۳/۳٪) زن و ۶۸ نفر (۵۶/۷٪) مرد؛ ۱۵ نفر (۱۲/۵٪) مقام شهرستانی، ۴۶ نفر (۳۸/۳٪) مقام استانی، ۲۰ نفر (۱۶/۷٪) مقام آموزشگاهی، ۳۳ نفر (۲۷/۵٪) مقام کشوری، سه نفر (۲/۵٪) مقام ملی و سه نفر (۲/۵٪) مقام بین‌المللی داشتند و میانگین سن و سابقه ورزشی آن‌ها نیز به ترتیب ۲۳/۹۸ و ۸/۴۴ سال بود. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسش‌نامه اعتماد به نفس ورزشی ویلی و نایت (۲۰۰۲) و مقیاس انگیزش ورزشی پلی‌تیر و همکاران (۱۹۹۵) استفاده شد. پرسش‌نامه اعتماد به نفس ورزشی متشکل از ۱۴ سؤال و سه خرده‌مقیاس اعتماد به نفس مهارت‌های بدنی و تمرینی (۵ سؤال)، اعتماد به نفس کارایی شناختی (۵ سؤال) و اعتماد به نفس بازگشت‌پذیری (۴ سؤال) بود که ارزیابی سؤالات آن براساس مقیاس ۷ گزینه‌ای لیکرت انجام پذیرفت. عبدالعلی‌زاده (۱۳۸۹) روایی محتوای این پرسش‌نامه را قابل قبول و عبدالعلی‌زاده (۱۳۸۹) و خودستان (۱۳۸۹) پایایی آن را به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۸۹ گزارش کرده‌اند. در پژوهش حاضر نیز ثبات درونی پرسش‌نامه مذکور با استفاده از روش آلفای کرونباخ با ۳۰ ورزشکار برای اعتماد به نفس ورزشی ۰/۹، اعتماد به نفس ورزشی مهارت‌های بدنی و تمرینی ۰/۸۶، اعتماد به نفس ورزشی کارایی شناختی ۰/۸ و اعتماد به نفس ورزشی بازگشت‌پذیری ۰/۸۴ به دست آمد. همچنین برای سنجش انگیزش ورزشکاران از پرسش‌نامه معتبر مقیاس انگیزش ورزشی پلی‌تیر و همکاران (۱۹۹۵) استفاده شد. این پرسش‌نامه حاوی ۲۸ سؤال است که متغیرهای انگیزش درونی (۱۲ سؤال)، انگیزش بیرونی (۱۲ سؤال) و بی‌انگیزشی (۴ سؤال) در ورزشکاران را می‌سنجد و مکاری و همکاران (۱۳۸۶) و عربی‌آسیک و همکاران (۱۳۸۹) در ایران از آن استفاده کرده‌اند و ثبات درونی آن در حد قابل قبولی (۰/۷۵ تا ۰/۹۳) گزارش شده است.



شناختی و بازگشت‌پذیری رابطه منفی و غیرمعناداری مشاهده شد.

برای اعتبار آزمون ضرایب مدل رگرسیون، ناهمبسته بودن، طبیعی بودن و ثابت بودن واریانس خطاهای برآورد مدل و عدم هم‌خطی چندگانه در متغیرهای پیش‌بین بررسی شده‌اند. با توجه به اینکه مقدار آماره دوربین - واتسون ( $1/80$ ) بین  $1/5$  تا  $2/5$  قرار دارد، از این رو می‌توان گفت خطاها ناهمبسته‌اند و با در نظر گرفتن مقادیر  $VIF < 5$  در جدول ۳، هم‌خطی چندگانه برای متغیرهای پیش‌بین وجود نداشته و در نتیجه عامل افزایش واریانس در مدل مشاهده نشد. همچنین با در نظر گرفتن نمودار چندک-چندک نرمال، انحراف کمی از خط طبیعی مشاهده شده و با توجه به عدم روند یا شکل منحنی در نمودار باقیمانده‌های استاندارد شده در برابر مقادیر برازش شده استاندارد، دلیلی بر ثابت نبودن واریانس خطاها یافت نشد (نمودار ۱).

(جدول ۲)، مدل رگرسیون خطی برای متغیرهای انگیزش کل، انگیزش درونی و انگیزش بیرونی معنادار بود و در نتیجه بین اعتماد به نفس ورزشی با انگیزش کل، انگیزش درونی و انگیزش بیرونی رابطه معناداری وجود داشت، در حالی که اعتماد به نفس ورزشی با بی‌انگیزشی رابطه معناداری نداشت. با توجه به ضرایب تعیین اصلاح شده،  $45/7\%$  انگیزش کل،  $36/3\%$  انگیزش درونی،  $30/6\%$  انگیزش بیرونی و  $3/6\%$  بی‌انگیزشی توسط اعتماد به نفس ورزشی مهارت‌های بدنی و تمرینی، کارایی شناختی و بازگشت‌پذیری قابل پیش‌بینی بود. با در نظر گرفتن برآورد بتاها و مقادیر پی محاسبه شده (جدول ۳)، بین انگیزش کل، انگیزش درونی و انگیزش بیرونی با اعتماد به نفس ورزشی مهارت‌های بدنی و تمرینی و کارایی شناختی رابطه مثبت و معنادار، و با اعتماد به نفس ورزشی بازگشت‌پذیری رابطه مثبت وجود داشت اما معنادار نبود. همچنین بین بی‌انگیزشی با اعتماد به نفس ورزشی مهارت‌های بدنی و تمرینی، کارایی

جدول ۱. آماره‌های توصیفی نمرات اعتماد به نفس ورزشی و انگیزش در ورزشکاران تنیس روی میز

متغیر	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار
مهارت‌های بدنی	۲/۲۰	۶/۸۰	۴/۵۳	۱/۰۱
اعتماد به کارایی شناختی	۲/۴۰	۶/۸۰	۴/۷۴	۰/۹۷
نفس بازگشت‌پذیری	۱/۵۰	۶/۷۵	۴/۷۹	۱/۰۵
ورزشی کل	۲/۰۷	۶/۵۷	۴/۶۸	۰/۸۷
انگیزش درونی	۳/۰۰	۷/۰۰	۵/۴۴	۰/۸۵
انگیزش بیرونی	۲/۲۵	۶/۵۰	۴/۵۸	۱/۰۰
بی‌انگیزشی	۱/۰۰	۵/۵۰	۲/۵۵	۱/۳۰
کل	۳/۵۰	۶/۷۱	۵/۰۷	۰/۷۴

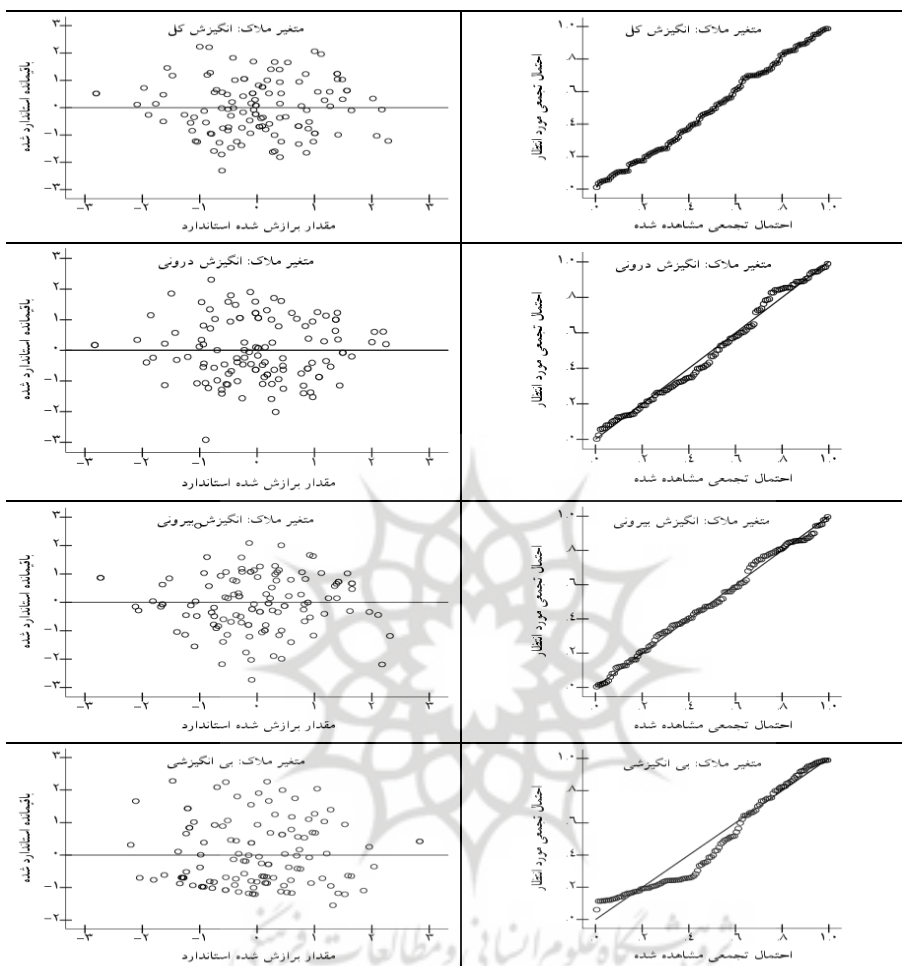
جدول ۲. تحلیل واریانس مدل‌های رگرسیون خطی انگیزش کل، انگیزش درونی، انگیزش بیرونی و بی‌انگیزشی در برابر اعتماد به نفس ورزشی مهارت‌های بدنی و تمرینی، کارایی شناختی و بازگشت‌پذیری

متغیر ملاک	F	P	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>adj</sub>	دوربین - واتسون
انگیزش کل	۳۴/۳۸۵	۰/۰۰۰	۰/۶۸۶	۰/۴۷۱	۰/۴۵۷	۱/۸۶۴
انگیزش درونی	۲۳/۶۱۹	۰/۰۰۰	۰/۶۱۶	۰/۳۷۹	۰/۳۶۳	۱/۹۱۰
انگیزش بیرونی	۱۸/۵۱۲	۰/۰۰۰	۰/۵۶۹	۰/۳۲۴	۰/۳۰۶	۱/۸۱۱
بی‌انگیزشی	۴/۴۸۸	۰/۰۶۴	۰/۲۴۶	۰/۰۶۰	۰/۰۳۶	۱/۳۲۴

جدول ۳. آزمون ضرایب مدل‌های رگرسیون خطی انگیزش کل، انگیزش درونی، انگیزش بیرونی و بی‌انگیزشی در برابر اعتماد به نفس‌های ورزشی مهارت‌های بدنی و تمرینی، کارایی شناختی، و بازگشت‌پذیری

متغیر ملاک	متغیر پیش‌بین	B	خطای معیار	t	P	ضریب پیرسون	VIF
انگیزش کل	(ثابت)	۲/۳۳۶	۰/۲۷۵	۸/۴۸۷	۰/۰۰۰	-	-
	مهارت‌های بدنی	۰/۲۵۱	۰/۰۶۰	۴/۱۸۷	۰/۰۰۰	۰/۵۸۵	۱/۴۷۱
	کارایی شناختی	۰/۲۷۹	۰/۰۸۵	۳/۲۷۰	۰/۰۰۱	۰/۶۱۷	۲/۷۵۰
	بازگشت‌پذیری	۰/۰۵۸	۰/۰۷۷	۰/۷۴۸	۰/۴۵۶	۰/۵۴۵	۲/۶۳۵
انگیزش درونی	(ثابت)	۲/۶۳۷	۰/۳۴۰	۷/۷۵۹	۰/۰۰۰	-	-
	مهارت‌های بدنی	۰/۲۰۸	۰/۰۷۴	۲/۷۹۳	۰/۰۰۶	۰/۴۹۶	۱/۴۷۱
	کارایی شناختی	۰/۳۱۵	۰/۱۰۵	۲/۹۸۵	۰/۰۰۳	۰/۵۷۳	۲/۷۵۰
	بازگشت‌پذیری	۰/۰۷۸	۰/۰۹۶	۰/۸۱۱	۰/۴۱۹	۰/۵۰۷	۲/۶۳۵
انگیزش بیرونی	(ثابت)	۱/۵۶۱	۰/۴۲۰	۳/۷۱۹	۰/۰۰۰	-	-
	مهارت‌های بدنی	۰/۳۵۶	۰/۰۹۲	۳/۸۸۰	۰/۰۰۰	۰/۵۱۸	۱/۴۷۱
	کارایی شناختی	۰/۲۶۴	۰/۱۳۰	۲/۰۲۴	۰/۰۴۵	۰/۴۸۰	۲/۷۵۰
	بازگشت‌پذیری	۰/۰۳۳	۰/۱۱۸	۰/۲۸۲	۰/۷۷۸	۰/۴۲۱	۲/۶۳۵
بی‌انگیزشی	(ثابت)	۴/۲۴۴	۰/۶۴۳	۶/۵۹۸	۰/۰۰۰	-	-
	مهارت‌های بدنی	-۰/۰۶۷	۰/۱۴۱	-۰/۴۷۰	۰/۶۳۵	-۰/۱۷۲	۱/۴۷۱
	کارایی شناختی	-۰/۲۱۹	۰/۲۰۰	-۱/۰۹۸	۰/۲۷۵	-۰/۲۳۸	۲/۷۵۰
	بازگشت‌پذیری	-۰/۰۷۳	۰/۱۸۱	-۰/۴۰۱	۰/۶۸۹	-۰/۲۱۳	۲/۶۳۵





نمودار ۱. پراکنش مقادیر برازش شده استاندارد در مقابل باقیمانده‌های استاندارد شده (تعیین ثابت بودن واریانس) و پراکنش بین باقیمانده‌های مورد انتظار در مقابل باقیمانده‌ها (نمودار چندک-چندک نرمال) در مدل‌های رگرسیون خطی

با توجه به نتایج تحلیل رگرسیون، ۴۵/۷٪ انگیزش کل توسط ابعاد اعتماد به نفس ورزشی قابل پیش‌بینی می‌باشد. این نتایج نشان می‌دهند هنگامی که یک ورزشکار به توانایی‌های خود برای به‌کارگیری مهارت‌های بدنی، روانی و شناختی اطمینان داشته باشد، انگیزش او در انجام کار بیشتر می‌شود

### بحث

هدف از پژوهش حاضر، بررسی ارتباط بین اعتماد به نفس ورزشی و انگیزش ورزشی در ورزشکاران تنیس روی میز بر پایه نظریه خودمختاری بوده است. نتایج نشان داد بین اعتماد به نفس ورزشی با انگیزش کل رابطه مثبت و معناداری وجود داشت؛ به‌طوری‌که

(موراتیدیس و میچو، ۲۰۱۱). براساس نظریه خودمختاری، انسان دارای مجموعه‌ای از نیازهای روان‌شناختی درونی است که باید به‌منظور دستیابی به رشد اجتماعی، بهزیستی، و عملکرد بهینه برآورده شوند. برآورده شدن یا نشدن این نیازها انگیزش و رفتار انسان را مشخص می‌کنند (میلیاواسکا و کوستنر، ۲۰۱۱، ص. ۳۸۸). از جمله این نیازها، مفهوم شایستگی است. بر این اساس، نظریه خودمختاری بیان می‌دارد که افراد برای احساس مؤثر بودن و توانا بودن در طول تلاش تحریک می‌شوند و شایستگی، زمینه‌ساز انگیزه خودمختاری و عملکرد بهینه را فراهم می‌سازد (دسی و ریان، ۲۰۰۸). از طرفی دسی و ریان (۲۰۰۴)، ماچیدا (۲۰۰۸) این نیاز را با تعریف اعتماد به نفس مرتبط دانسته‌اند. گیل (۱۳۸۳) نیز شایستگی ورزشی را با اعتماد به نفس مترادف دانست. وی همچنین بیان داشت که انگیزش ویژگی بارز افراد موفق می‌باشد و به‌دلیل تشویق ورزشکار به افزایش تلاش و اعتماد به‌نفس، نقش عمده‌ای در بهبود اجراهای ورزشی وی ایفا می‌کند (ملکی و همکاران، ۱۳۹۱، ص. ۷۵).

یافته پژوهش حاضر، نظریه انگیزش شایستگی هارتر و دودا (۱۹۹۲) و مدل انگیزشی کارون (۱۹۸۴) را تأیید کرده و با یافته‌های موراتیدیس و میچو (۲۰۱۱)، ویلی و همکاران (۱۹۹۸)، به‌نقل از ماچیدا، (۲۰۰۸) ارتباط دارد.

هارتر و دودا (۱۹۹۲) در نظریه انگیزش شایستگی خود بیان داشتند که نحوه ادراک فرد از توانایی‌هایش، انگیزش او را تحت تأثیر قرار می‌دهد. زمانی که ادراک ورزشکار از توانایی‌هایش زیاد است، یعنی اعتماد به نفس او بالا بوده و رفتارهای انگیزشی سازگاران‌های از خود نشان می‌دهد؛ بدین معنا که فرد به شرکت در فعالیت‌های سخت و چالش‌برانگیز تمایل دارد و در فعالیت‌ها، پایداری بیشتری را بروز می‌دهد و در نتیجه، احساس‌های مثبت بیشتری را تجربه می‌کند (هارتر و

دودا، ۱۹۹۲، به‌نقل از انشل، ۱۳۸۵، ص. ۹۸؛ واعظ-موسوی و مسیبی، ۱۳۸۷، ص. ۲۱۰). هارتر (۱۹۹۲)، به‌نقل از ملکی و همکاران، (۱۳۹۰). در بسط نظریه انگیزش شایستگی وایت به این نکته نیز اشاره می‌کند که کیفیت تجارب شخص به‌عنوان عامل تعیین‌کننده‌ای در رشد شایستگی است. شایستگی، تسهیل‌کننده اعتماد به نفس است و اعتماد به نفس باعث ایجاد نگرشی مثبت نسبت به خود می‌شود. همچنان-که شایستگی به غرور و شادی می‌انجامد، امتناع از بروز توانایی نیز به شرمندگی و تردید در خود منجر خواهد شد (گالاهو و ازمون، ۱۳۸۹، ص. ۴۴۰).

علاوه براین، کارون (۱۹۸۴)، به‌نقل از انشل، ۱۳۸۵، ص. ۲۱۱) در مدل انگیزش خود، اعتماد به نفس را از جمله عناصر مهم در ایجاد انگیزش به‌شمار می‌آورد. او اظهار می‌دارد که در ورزشکاران موفق، داشتن اعتماد به نفس برای چیره‌شدن بر شک و تردید و رسیدن به اهداف ضروری است؛ زیرا ورزشکاران مطمئن، به فعالیت خود ادامه می‌دهند و یقین دارند تلاش و پیگیری آنان سرانجام به ثمر خواهد نشست. بنابراین انگیزش آنان برای انجام فعالیت بیشتر می‌شود.

با توجه به مطالب مذکور، ورزشکاران تنیس روی میز به‌دلیل کیفیت تجارب شخصی بالا، تسلط بر آمادگی بدنی و روانی، سابقه تمرینی بالا و نگرش مثبت نسبت به آینده، اعتماد به نفس بالایی داشته‌اند. این عامل باعث اطمینان و تمرکز ورزشکاران در تمرین شده و به آنان کمک می‌کند تا پس از پشت سرگذاشتن عملکرد ضعیف، به‌منظور دستیابی به اجرای موفق تصمیم‌هایی حیاتی بگیرند، که در نتیجه آن میزان تلاش در فعالیت و انگیزه آنان افزایش می‌یابد.

یافته دیگر پژوهش، حاکی از آن بود که بین اعتماد به نفس ورزشی و انگیزش درونی در ورزشکاران تنیس روی میز رابطه معناداری وجود دارد. این امر

انگیزه درونی بالایی برای رسیدن به موفقیت دارند، بدون داشتن نگرانی در مورد شکست‌های احتمالی و از دست‌دادن اعتماد به نفس، درصد جستجوی شرایط چالش برانگیزی برای پیشرفت هستند (ملکی و همکاران، ۱۳۹۰، ص. ۷۹). نکته‌ای که هالمبرگ (۲۰۱۱، ص. ۲۰) نیز آن را تأیید کرده است و از جمله پیامدهای انگیزش درونی را افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس می‌داند. همچنین ملکی و همکاران (۱۳۹۰، ص. ۷۵) بیان داشتند که اشخاص با عزت نفس بالا، از نظر اعتماد به نفس در سطح بالایی قرار دارند و تلاش‌هایشان، آن‌ها را به سوی موفقیت سوق می‌دهد. در این افراد احساس شایستگی و لیاقت، عاملی برای دستیابی به سطوح بالای انگیزش درونی می‌باشد.

از طرفی نتایج دیگری از پژوهش حاضر نشان داد که بین اعتماد به نفس ورزشی و بی‌انگیزشی ورزشکاران تنیس روی میز رابطه منفی اما غیرمعنادار وجود دارد. همان‌طور که انتظار می‌رفت، بین اعتماد به نفس و بی‌انگیزشی ورزشکاران رابطه منفی‌ای وجود دارد، زیرا بر اساس نظریه خودمختاری، بی‌انگیزشی که نشان‌دهنده بی‌تفاوتی و بی‌ارزشی فرد نسبت به انجام فعالیت است، پایین‌ترین سطح خودمختاری را در پیوستار خودمختاری شامل می‌شود که درست نقطه مقابل انگیزش درونی قرار دارد (عربی‌آیسیک، ۱۳۸۹، ص. ۳۹؛ هالمبرگ، ۲۰۱۱، ص. ۵). در این راستا پلی-تیر و همکاران (۱۹۹۵) و دسی و ریان (۲۰۰۴) نیز در پژوهش‌های خود به رابطه‌ای منفی بین انگیزش درونی با بی‌انگیزشی پی بردند. با این وجود، نتیجه دور از انتظار این پژوهش، عدم معناداری بین اعتماد به نفس و بی‌انگیزشی در ورزشکاران تنیس روی میز بود. باتوجه به اینکه در زمینه رابطه این دو متغیر (بی-انگیزشی و اعتماد به نفس) در ورزشکاران نتایجی منتشر نشده است، نمی‌توان این تفاوت را با پژوهش‌های پیشین مقایسه کرد و نیاز به پژوهش‌های

نشان می‌دهد که هر چه اعتماد به نفس ورزشکاران در انجام مسابقه بالا رود، میزان ادراک آنها از خودمختاری بیشتر شده و در نتیجه احساس لذت و رضایتمندی بیشتری از انجام فعالیت می‌کنند که منطبق با نظریه خودمختاری دسی و ریان (۱۹۸۵)، دفریز و اسمیت، (۲۰۱۳). بر اساس این نظریه، وقتی نیازهای روان‌شناختی افراد به‌طور کامل برآورده شوند، یعنی فرد به سطوح بالای خودمختاری، کفایت و اطمینان به‌خود و محیط پیرامونش برسد، بالاترین سطوح انگیزش که همان انگیزش درونی است را به دست می‌آورد (دسی و ریان، ۲۰۰۴، ص. ۲۴). کارن و همکاران (۲۰۱۱، ص. ۶۵۹) نیز بیان داشتند که انگیزش خودمختار (درونی) به افزایش شور و علاقه به فعالیت منجر شده و اثر رضایت از زندگی را تسهیل می‌کند و مانع از بروز عواطف منفی می‌شود. این نتایج با یافته‌های هانین (۲۰۰۸)، میچو و موراتیدس (۲۰۱۱)، ملکی و همکاران (۱۳۹۰) و ویلی و همکاران (۱۹۸۸) همخوانی دارد. ویلی و همکاران (۱۹۸۸)، اعتماد به نفس را از جمله عوامل تغییردهنده در میزان انگیزش به‌شمار می‌آورند، زیرا معتقدند زمانی که فرد به خود و توانایی‌هایش اطمینان داشته باشد و یقین حاصل نماید که می‌تواند به آنچه که در در توان دارد دست یابد، تلاش بیشتری را در جهت رسیدن به موفقیت انجام می‌دهد. در این افراد احساس شایستگی و لیاقت، عاملی برای دستیابی به سطوح بالای انگیزش درونی به‌شمار می‌آید (ویلی و همکاران، ۱۹۸۸، به نقل از ماچیدا، ۲۰۰۸، ص. ۱۳).

براساس نظریه ارزیابی شناختی دسی و ریان که نظریه کوچکی در درون نظریه خودمختاری است، انگیزش درونی زمانی به حداکثر می‌رسد که فرد در موقعیتی خاص احساس شایستگی و خودمختاری کند (بریور، ۱۳۹۰، ص. ۳۰). از طرفی بر طبق نظریه انگیزش پیشرفت، انگیزش درونی ورزشکار محرکی برای کسب موفقیت است. بنابراین ورزشکارانی که

بیشتری وجود دارد. با این حال، علل احتمالی برای عدم رابطه وجود دارد. از جمله این عوامل می‌توان به سطح مهارتی، تجربه و سن ورزشکاران تنیس روی میز اشاره کرد.

برخی از شرکت‌کنندگان پژوهش حاضر، دارای تجارب تلخی از میزان موفقیت خود در گذشته بودند؛ بنابراین احتمالاً بی‌انگیزشی در این شرکت‌کنندگان نسبت به سایر شرکت‌کنندگان این پژوهش بالاتر بوده است که ممکن است پاسخ متفاوت این شرکت‌کنندگان، باعث اثرگذاری بر رابطه بین دو متغیر (انگیزش و اعتماد به نفس) شده باشد. همچنین، آزمودنی‌های این پژوهش هر دو جنس را شامل می‌شد، از این رو احتمال دارد این عامل نیز، در نتیجه نهایی این پژوهش تأثیر گذاشته و باعث عدم وجود رابطه شده باشد. از سوی دیگر، این احتمال وجود دارد که با توجه به دامنه سنی شرکت‌کنندگان، ورزشکاران سنین پایین علی‌رغم توضیحات لازم، در فهم و درک سوالات دچار مشکل شده و این مسئله بر رابطه این دو متغیر تأثیر گذاشته باشد.

از نتایج دیگر این پژوهش، وجود رابطه مثبت و معنادار بین اعتماد به نفس و انگیزش بیرونی در ورزشکاران تنیس روی میز بود. این نتایج نشان می‌دهند که هرچه اطمینان ورزشکاران به توانایی‌های خود در انجام تمرین و فعالیت بالا باشد، انگیزش‌های بیرونی آنها نیز بیشتر می‌شود؛ از طرفی زمانی که ورزشکاران تنیس روی میز به دلایلی مانند تأیید از طرف دیگران، احترام، تناسب اندام، توسعه جنبه‌های اجتماعی و ایجاد وجهه اجتماعی بهتر و حتی گرفتن پاداش در ورزش فعالیت می‌کنند، احتمال افزایش اعتماد به نفس ورزشی آنان وجود دارد (موراتیدیس و میچو، ۲۰۱۱). این یافته‌ها با نتایج موراتیدیس و میچو (۲۰۱۱) و اندرسون (۲۰۰۱)، به نقل از عربی آیسیک، (۱۳۸۹) ارتباط دارد. موراتیدیس و میچو (۲۰۱۱)، ص. ۳۶۲ بیان داشتند که انگیزش کنترل شده (انگیزش بیرونی) با مهارت‌های کنارآمدن از جمله اعتماد به

نفس و همچنین شایستگی ادراک شده در ارتباط می‌باشد. همچنین این پژوهشگران، رابطه مثبت و قوی-ای بین شایستگی ادراک شده و اعتماد به نفس یافتند و به این نتیجه رسیدند که در فرهنگ‌های مدرن که بیشتر فعالیت‌های ورزشی به فعالیت‌های برنامه‌ریزی-شده تبدیل شده‌اند، ورزشکاران بیشتر از لذت ورزش، به‌خاطر دلایل بیرونی همچون محبوبیت، شهرت و حفظ ظاهر، ورزش می‌کنند و تلاش در جهت این عوامل در اعتماد به نفس و اطمینان آنان تأثیر گذاشته و باعث بهبود آن می‌گردد. اندرسون (۲۰۰۱)، به نقل از عربی آیسیک، ۱۳۸۹، ص. ۶۵) نیز در پژوهش خود خاطر نشان می‌کند که دادن بازخورد به وسیله انگیزش‌های بیرونی، نقش مهمی در بالابردن اعتماد به نفس و اطمینان ورزشکار در بازگشت به رقابت ایفا می‌کند. هانتون و همکاران (۲۰۰۴)، ص. ۴۸۱) مهم-ترین راه مقابله با تردید و کاهش اعتماد به نفس را تشویق اطرافیان و به‌ویژه مربی دانستند، زیرا هنگامی که حمایت‌های بیرونی وجود داشته باشد، ورزشکاران افکار مثبت را در ذهن خود نگه‌داشته و به مسائل منفی فکر نمی‌کنند و پیشگویی خودکام‌بخش منفی نخواهند داشت و بهتر می‌توانند اعتماد به نفس از دست رفته را به‌دست آورند. بیانکو (۲۰۰۱)، ص. ۲۱۵) اظهار داشت هر دو انگیزش بیرونی و درونی و اهداف واقعی تعیین شده باعث بازگشت ورزشکاران به رقابت می‌شود و حمایت‌های اجتماعی از طرف مربیان در نگه‌داشتن میزان انگیزش آنان مؤثر می‌باشد. فورجان - ماندیک و همکاران (۲۰۱۰) چهار اولویت اول انگیزه شرکت‌کنندگان در ورزش را محبوبیت، کسب تجربه در ورزش، کسب سلامتی و حفظ اندام مناسب، سرگرمی و تفریح دانستند و بیان داشتند که هر دو انگیزش درونی و بیرونی برای ورزشکاران تنیس روی میز مهم است (فورجان - ماندیک و همکاران، ۲۰۱۰، ص. ۴۲). گات (۲۰۱۰) اظهار داشت که در برخی موقعیت‌ها، انگیزش درونی غالب است و

در برخی دیگر، انگیزش بیرونی نقش حیاتی دارد و در موقعیت سوم، انگیزش درونی و بیرونی هم‌ارز عمل می‌کنند و در تعامل با هم می‌باشند (گات، ۲۰۱۰)؛ به طوری که پلی‌تیر و همکاران (۱۹۹۵) نیز رابطه مثبتی بین انگیزش درونی و انواع انگیزش بیرونی یافتند (پلی‌تیر و همکاران، ۱۹۹۵). همچنین گات (۲۰۱۰) بیان داشت، بیشتر ورزشکارانی که به رقابت می‌پردازند، سطوح چندگانه‌ای از انگیزش درونی و بیرونی را دارا هستند (گات، ۲۰۱۰)، نکته‌ای که دسی و ریان (۲۰۰۸) نیز بدان اذعان داشته و اظهار می‌دارند که این انواع انگیزش لزوماً در تضاد با یکدیگر نیستند، بلکه می‌توانند مکمل هم باشند، به طوری که در پژوهش‌های دیگری نیز نشان داده شده است (پلی‌تیر و همکاران، ۱۹۹۵؛ دسی و ریان، ۲۰۰۴؛ دسی و ریان؛ ۲۰۰۸).

بنابراین با توجه به نظر وودز (۱۳۸۵)، منابع بیرونی نیز مانند منابع درونی، هر دو می‌توانند باعث افزایش انگیزش شوند. از این رو اگر به کسی که برای بهبود عملکردش، انگیزش درونی داده می‌شود، انگیزش بیرونی هم (مانند جایزه) داده شود، انتظار می‌رود که انگیزش او باز هم افزایش یابد. همچنین وودز (۱۳۸۵) بیان داشت که انگیزش بیرونی از چند راه باعث افزایش انگیزش درونی و در نتیجه بهبود عملکرد می‌شود. از جمله این عوامل، اعتماد به نفس می‌باشد. اطلاعاتی که با انگیزش‌های بیرونی به فرد می‌رسد، بر انگیزش درونی مؤثر است زیرا بر احساس شایستگی او اثر می‌گذارد. هنگامی که یک ورزشکار برای موفقیتی که به دست می‌آورد، پاداشی دریافت می‌کند، این پاداش شاهدهی بر شایستگی اوست و اعتماد به نفس او را افزایش می‌دهد. این روند به نوبه خود انگیزش درونی را افزایش می‌دهد و باعث تلاش بیشتر ورزشکار در فعالیت‌های بعدی می‌گردد (وودز، ۱۳۸۵، ص. ۲۳).

بر پایه تحلیل رگرسیون انجام شده در پژوهش حاضر،

بین انگیزش درونی و انگیزش بیرونی با اعتماد به نفس مهارت‌های بدنی - جسمانی و اعتماد به نفس کارایی شناختی رابطه مثبت و معناداری وجود داشته است. این امر نشان می‌دهد که هرچه اطمینان یک ورزشکار به توانایی‌های خود برای به کارگیری مهارت‌های بدنی، تکنیکی و تاکتیکی در بین رالی و گیم‌ها بیشتر باشد، انگیزش او نیز بالاتر می‌رود و از فعالیت خود لذت بیشتری می‌برد (خودستان، ۱۳۸۹). اما نتیجه دور از انتظار ما در این پژوهش، عدم رابطه بین اعتماد به نفس ورزشی بازگشت‌پذیری با انگیزش درونی و انگیزش بیرونی بوده است. ما چنین تصور می‌کنیم که به دلیل این که اکثر ورزشکاران این پژوهش، دارای مقام‌های اکتسابی در سطح مسابقات شهرستان و استان بوده اند؛ علیرغم میانگین سابقه ورزشی نسبتاً بالا؛ اما با توجه به عدم کسب مقام‌های مورد نظر و تجارب موفقیت‌آمیز در مسابقات، نگرانی از اشتباه مجدد بعد از انجام یک خطا در آنان بیشتر از قبل شده، در نتیجه اطمینان به توانایی‌های خود جهت حفظ تمرکز مجدد بعد از یک خطا و چیره شدن بر اجرای ضعیف بسیار دشوار بوده است و این عامل تأثیر زیادی در انگیزش آنان گذاشته و باعث عدم معناداری این خرده مقیاس با دیگر عوامل انگیزشی شده است. همچنین این ورزشکاران به دلیل اینکه دارای سطوح مهارتی مختلف و شامل افراد نخبه و غیر نخبه بودند، محتمل است که این عامل نیز تأثیر بسزایی در عدم معناداری این دو متغیر داشته است. در نهایت با توجه به ضرایب محاسبه شده از نتایج تحلیل رگرسیونی در خصوص پیش‌بینی انواع انگیزش درونی و بیرونی توسط انواع اعتماد به نفس، نتایج حاکی از آن بودند که ۳۶/۳٪ انگیزش درونی، ۳۰/۶٪ انگیزش بیرونی توسط اعتماد به نفس ورزشی مهارت‌های بدنی و تمرینی، کارایی شناختی و بازگشت پذیری قابل پیش‌بینی بوده‌اند. این یافته‌ها نشان می‌دهند که انواع اعتماد به نفس ورزشی

های ورزشی، تابع توان ورزشکاران در داشتن اعتماد به نفس و انگیزش است.

**تقدیر و تشکر:** از ورزشکاران محترم استان کرمان که وقت خود را برای شرکت در پژوهش حاضر صرف کردند و همچنین از تمامی دوستانی که ما را در انجام پژوهش یاری نمودند، تقدیر و تشکر می‌نماییم.

#### منابع

۱. اژه‌ای، ج. خضری‌آذر، ه. بابایی سنگلجی، م. امانی، ج. (۱۳۹۰). الگوی ساختاری روابط بین حمایت از خودمختاری ادراک شده معلم، نیازهای روان‌شناختی اساسی، انگیزش درونی و تلاش. فصلنامه پژوهش در سلامت روان‌شناختی. ۲ (۴): ۴۷-۵۶.

۲. انشل، ام. اچ. (۱۹۹۷). روان‌شناسی ورزش از تئوری تا عمل. ترجمه: مسدد، علی‌اصغر. (۱۳۸۵). انتشارات اطلاعات، چاپ دوم، ۲۳۶-۱۹۰.

۳. بریور، بی. دبلیو. (۲۰۰۹). روان‌شناسی ورزشی. ترجمه: شهبازی، مهدی و طهماسبی بروجنی، شهرزاد. (۱۳۹۰). انتشارات دانشگاه تهران، چاپ اول، ۳۷-۱۳.

۴. خودستان، ج. (۱۳۸۹). مقایسه اعتماد به نفس ورزشی و منابع آن در بازیکنان نخبه مرد و زن فوتسال. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد.

۵. عبدالعلی‌زاده، ج. (۱۳۸۹). پیش‌بینی اعتماد به نفس ورزشی کشتی‌گیران نخبه از طریق منابع اعتماد به نفس ورزشی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه فردوسی مشهد.

۶. عربی آیسبیک، ر. (۱۳۸۹). آسیب‌دیدگی شدید ورزشی، انگیزش و تحلیل رفتگی ورزشکاران زبده هندبال آسیب‌دیده با توجه به کارکرد تئوری

بیشترین پیش‌بینی را برای انگیزش درونی داشته‌اند. این نتایج در تأیید نظریه خودمختاری است که هر چه سطوح خودمختاری بالاتر باشد، شایستگی ادراک شده افراد بالاتر می‌باشد (موراتیدیس و میچو، ۲۰۱۱، ص. ۳۶۵). بنابراین براساس نظریه ارزیابی شناختی، باید به این نکته توجه کرد که انگیزش‌های بیرونی که احتمال تکرار رفتار را در آینده افزایش می‌دهد، بر انگیزش‌های درونی غالب نشوند؛ زیرا کالو و همکاران (۲۰۱۰) بیان داشتند که استمرار در انگیزش‌های بیرونی می‌تواند باعث ترک ورزش شود (کالو و همکاران، ۲۰۱۰، ص. ۶۷۹). بنابراین باید سعی شود تا تعادلی بین این دو نوع انگیزش ایجاد گردد.

باتوجه به اینکه پژوهش‌های بسیار محدودی در این زمینه انجام شده است و شرکت‌کنندگان در این پژوهش را ورزشکاران تنیس روی میز استان کرمان با سطوح مهارتی متفاوت تشکیل می‌دادند، از این‌رو پیشنهاد می‌شود پژوهش مشابهی در مورد ورزشکاران نخبه انفرادی و تیمی انجام گردد.

همچنین در این پژوهش، هدف رابطه بین انواع اعتماد به نفس و انواع انگیزش (درونی، بیرونی و بی انگیزشی) در ورزشکاران بود و انواع انگیزش بیرونی با اعتماد به نفس به‌طور مجزا سنجیده نشده است؛ از این‌رو پیشنهاد می‌گردد پژوهش مشابهی به بررسی انواع انگیزش‌های بیرونی و انواع اعتماد به نفس بر اساس نظریه یکپارچگی ارگانسیم (نظریه کوچک در درون نظریه خودمختاری) صورت پذیرد.

#### نتیجه‌گیری

مطابق با نتایج حاصل از پژوهش حاضر، به نظر می‌رسد باورهای ورزشکاران در قصد و نیت آن‌ها از فعالیت تأثیر می‌گذارد و باعث تغییر در میزان و شدت انگیزش می‌شود. بنابراین، اعتماد به نفس از جمله مهم‌ترین مؤلفه‌های تعیین‌کننده انگیزش به شمار می‌رود و نشان می‌دهد که ارتقاء عملکرد در محیط-



- دانشگاه بیرجند.  
 مسیبی، فتح‌اله. (۱۳۸۶). انتشارات بامداد کتاب،  
 چاپ اول. ۲۱-۲۵.
14. Bianco, T. (2001). Social support and recovery from sport injury: Elite skiers share their experiences. *Research quarterly for exercise and sport*, 28, 211-221.
15. Calvo, T. C., Cervello, E., & Jimenez, R. (2010). Using self-determination theory to explain sport persistence and dropout in adolescent athletes. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 677-684.
16. Chen, T., Change, C. W., Hung, C. L., Chen, L. C., & Hung, T. M. (2010). Investigation of underlying psychological factor in elite table tennis players. *International Journal of Table Tennis Science*, 6, 44-46.
17. DeFreese, J.D., & Smith, A. L. (2013). Teammate social support, burnout, and self-determined motivation in collegiate athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(2), 258-265.
18. Curran, T., Appleton, P. R., Hill, A. P., & Hall, H. K. (2011). Passion and burnout in elite junior soccer players: The mediating role of self-determination motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 655-661.
19. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2004). An overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective. In E. L. Deci and R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination theory research*
- انگیزش خود مختار. پایان نامه کارشناسی ارشد،  
 فرمانبر، ر. ا. نیک‌نامی، ش. حیدرنبی، ع. ر حاجی -  
 زاده، ا. (۱۳۸۸). پیشگویی‌کننده‌های رفتار ورزشی  
 دانشجویان بر اساس مدل مراحل تغییر و تئوری  
 خودتعیین‌کنندگی با استفاده از آنالیز مسیر. *مجله  
 دانشگاه علوم پزشکی گیلان*، ۱۸ (۷۱): ۳۵-۴۶.
- ۸ گالاهو، دی. ال. و ازمون، جی سی. (۲۰۰۶).  
 درک رشد حرکتی در دوران مختلف زندگی.  
 ترجم: حمایت‌طلب رسول، موحدی احمدرضا،  
 فارسی، علیرضا، فولادیان، جواد. (۱۳۸۹). نشر  
 علم و حرکت. چاپ اول. ۴۳۱-۴۴۳.
۹. مکاری، س. (۱۳۸۶). مطالعه ارتباط بین تحلیل-  
 رفتگی، عوامل انگیزشی و عملکرد تیمی در  
 بازیکنان حرفه‌ای والیبال (رویکرد انگیزش خود-  
 تصمیمی). پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه  
 ارومیه.
۱۰. ملکی، ب. محمدزاده، ح. سیدعامری، م. ح.  
 زمانی‌ثانی، س. ح. (۱۳۹۰). بررسی رابطه عزت  
 نفس و انگیزش پیشرفت در ورزشکاران موفق و  
 ناموفق استان آذربایجان غربی. *پژوهش در علوم  
 توانبخشی*، ۷ (۱): ۷۴-۸۳.
۱۱. نعمتی، م. خواجه، ل. حسنی، ج. و بازگیر، ب.  
 (۱۳۹۱). بررسی تعامل انگیزش پیشرفت و تاب-  
 آوری بین بازیکنان تیم ملی بوکس و تیراندازی  
 با کمان و افراد غیر ورزشکار، مقالات دومین  
 همایش استعدادیابی ورزشی. تهران، مهرماه  
 ۱۳۹۱. دانشگاه تهران، صفحه ۲۹۲-۲۹۳.
۱۲. واعظ موسوی، س.م.ک. و مسیبی، ف.ا. (۱۳۸۷).  
*روانشناسی ورزشی*. انتشارات سمت، چاپ دوم.  
 ۱۵۰-۲۱۶.
۱۳. وودز، بی. (۱۹۸۵). *روانشناسی ورزشی*. ترجمه:

- University of Rochester Press.
20. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self determination theory. A macro theory of human motivation, development and health. *Canadian Psychology*, 49, 182-19.
  21. Elliot, A. J., & Dweck, C. S. (2005). Competence and motivation: Competence as the core of achievement motivation. *Handbook of competence and motivation* New York: Guilford Press. 3-12.
  22. Furjan- Mandic, G., Kondric, M., Rausavljevic, N., & Kondric, L. (2010). Sport student's motivation for participating in Table Tennis at the Faculty of Kinesiology in Zagreb. *International Journal of Table Tennis Sciences*, 6, 40-43.
  23. Gut, E. (2010). Measuring the personality side of motivation: Development and validation of the competitive motivational styles questionnaire. A Dissertation Presented in Partial fulfillment of the requirements for the degree of Degree of philosophy with a major in Education in the College of graduate studies university of Idaho.
  24. Hanton, S., Mellalieu, S.D. & Hall, R. (2004). Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 55, 477-495.
  25. Hays, K., Maynard, I., Thomas, O., & Bawden, M. (2007). Sources and types of Self confidence identified by word class sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 434-456.
  26. Holmberg, P.M. (2011). Self-determined motivation as a predictor of athlete burnout, A dissertation submitted in partial satisfaction of the requirements for the degree Doctor of Education in Educational Leadership School of Education. (pp.3-37). Rochester, NY: The
  27. Lees, A. (2003). Science and the major racket sports: A review. *Journal of Sports Sciences*, 21, 707-732.
  28. Machida, M. (2008). An examination of sources and multidimensionality of self-confidence in collegiate athletes, A Thesis Submitted to the Faculty of Miami University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Science Department of Kinesiology and Health.
  29. Milyavskaya, M., Koestner, R. (2011). Psychological needs, motivation, and well-being: A test of self-determination theory across multiple domains. *Personality and Individual Differences*, 50, 387-391.
  30. Mosoi, A. A. (2013). Skills and motivation of junior tennis players. *Social and Behavioral Sciences*, 78, 215 – 219.
  31. Mouratidis, A. & Michou, A. (2011). Perfectionism, self-determination motivation and coping among adolescent. *Psychology of and Exercise*, 12, 655-661.
  32. Pelletier, L. G., Fortier. M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Briere, N. M., & Blais, M.R. (1995). Towards a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and*

- Exercise Psychology*, 17, 35-53.
33. Ryan, R., & Deci, E.L (2000). Self determination theory and the facilitation of intrinsic motivation. Social development and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
34. Shelangoski, B.L., Hambrick, M.E., Gross, J.P. Weber, J.D. (2014). Self efficacy in intercollegiate athletes. *Journal of Issues in Intercollegiate Athletes*. 7. 17-42.
35. Standage, M., & Gillison, F. (2007). Students' motivational responses toward school physical education and their relationship to general self-esteem and health related. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 704-721.
36. Vallerand, R. J. (2007a). *Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: A review and a look at the future*. Handbook of sport psychology (3rd ed.), 49-83.
37. Vealey, R. S. (2004). Self-Confidence in Athletes. *In Encyclopedia of Applied Psychology*, 3, 361-368.
38. Vealey, R. S., & Chase, M. A. (2008). *Self-confidence in sport: Conceptual and research Advances*. In T. S. Horn (Ed), *Advances in Sport Psychology* (3rd ed). Champaign, IL: Human Kinetics. 65-97.
39. Vealey, R. S., & Knight, B. J. (2002). Multidimensional sport confidence: A conceptual and psychometric extension. Paper presented at the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology Conference, Tucson, AZ.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی