



فصلنامه مدیریت داس در ورزش دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج دوره ۲ شماره ۳ صص ۴۹- ۵۹ تابستان ۱۱۰۱

## اثربخشی رفتارهای حمایتی و غیر حمایتی مربیان بر خودکارآمدی و رفاه ذهنی ورزشکاران رشته ووشو

امیر کریمی<sup>۱</sup>، عاطفه تیموری<sup>۲\*</sup>، نوید مهتاب<sup>۳</sup>

۱. گروه تربیت بدنی، واحد قروه، دانشگاه آزاد اسلامی، قروه، ایران، ۲. دانشیار، گروه تربیت بدنی، واحد قروه، دانشگاه آزاد اسلامی، قروه،

ایران (نویسنده مسئول) ۳- گروه ادبیات فارسی، واحد قروه، دانشگاه آزاد اسلامی، قروه، ایران

\* attimori@ahoo.com

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۹/۱۵ \* تاریخ پذیرش ۱۴۰۱/۰۴/۱۵

### چکیده

هدف از مطالعه حاضر بررسی میزان اثربخشی رفتارهای حمایتی و غیر حمایتی مربیان بر خودکارآمدی و رفاه ذهنی ورزشکاران رشته ووشو بود. لذا روش پژوهش از نوع توصیفی - همبستگی و داده‌ها به شیوه میدانی و با استفاده از پرسشنامه جمع‌آوری گردید. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمامی ورزشکاران رشته ووشو که سابقه حضور در لیگ استانی را داشتند (N=110)، که بر اساس جدول مورگان نمونه آماری برابر با ۸۶ نفر و به شیوه تصادفی ساده در نظر گرفته شده بود. برای جمع‌آوری داده‌ها از سه پرسشنامه شامل پرسشنامه سنجش رفتار مربیان بارثولومئو، خودکارآمدی شرر و مادوکس و رفاه ذهنی آکسفورد استفاده شد. روایی پرسشنامه‌ها مورد تأیید متخصصان و پایایی پرسشنامه‌ها و خرده مقیاس‌های آن‌ها در آزمون ضریب آلفای کرونباخ در سطح مطلوب بوده است. برای تحلیل داده از آزمون‌های کلموگروف اسمیرنوف و آزمون تحلیل واریانس ANOVA استفاده گردید، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که رفتار حمایتی مربیان ( $F=2/96, P \leq 0/05$ ) و رفتار غیر حمایتی مربیان ( $P \leq 0/05, F=4/59$ ) بر خودکارآمدی ورزشکاران تأثیر دارند. همچنین رفتار حمایتی مربیان ( $F=3/58, P \leq 0/05$ ) و رفتار غیر حمایتی مربیان ( $F=10/34, P \leq 0/05$ ) بر رفاه ذهنی ورزشکاران تأثیر دارند. کلیدواژه‌ها: رفاه ذهنی، عواطف مثبت، عواطف منفی، رفتار حمایتی و غیر حمایتی، خودکارآمدی ورزشکار.

## مقدمه

امروزه شغل مربیگری به‌عنوان یکی از مشکل‌ترین مشاغل دنیا، نیازمند مهارت و دانش فوق‌العاده برای پرورش ورزشکاران ماهر است. ازجمله دلایل اطلاق صفت مشکل به این حرفه این است که نتیجه کار مربیان در معرض نگاه دقیق و موشکافانه تماشاگران، بازیکنان، مدیران ورزشی، خبرنگاران و منتقدان جامعه است (Gilbert & Trudel, 2004). مربیان محور اصلی و رکن مهم تیم‌های ورزشی هستند (Stevens Jr, 2005). بر اساس تئوری شناختی اجتماعی بندورا<sup>۱</sup> خودکارآمدی<sup>۲</sup> یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های مهم رفتار به شمار می‌رود و به‌عنوان میزان اطمینان فرد در قبال توانایی خود در سازمان‌دهی و اداره منابع موردنیاز عمل در جهت تولید دستاوردهای معین تعریف می‌شود. چهار منبع شامل دستیابی به عملکرد، تجربه‌های جانشین، متقاعدسازی کلامی به همراه سایر انواع نفوذ اجتماعی و انگیزشی فیزیولوژیک در فراهم نمودن اطلاعات موردنیاز برای شکل‌گیری باورهای خودکارآمدی دخیل هستند. باورهای خودکارآمدی بر آرزوها و میزان تعهد به آن‌ها، کیفیت تفکر تحلیلی و راهبردی، سطح انگیزش و پشتکار در رویارویی با مشکلات، گریز از شکست، سندهای علی برای موفقیت و آسیب‌پذیری از استرس و افسردگی تأثیرگذار است (Bandura, 2006).

مطالعات اولیه نشان داده است که خودکارآمدی عمومی با موفقیت‌های کسب‌شده در زمینه‌های تحصیلی، شغلی و نظامی در ارتباط است (Dana, Sabzi, & Gozalzadeh, 2016). با این وجود، مطالعات بعدی نشان دادند با وجود شباهت زیاد بین تکالیف مختلف، ممکن است خودکارآمدی در قبال یک تکلیف ضرورتاً به خودکارآمدی در قبال تکلیف دیگر منجر نشود (Holzberger & Prestele, 2021). در واقع، خودکارآمدی به‌عنوان یک سازه خاص - تکلیف‌محط است (Bandura, 1999). براین اساس، در راستای به‌کارگیری مفهوم خودکارآمدی در زمینه ورزش، باورهای خودکارآمدی ورزشکاران، تیم‌ها و مربیان به‌طور جداگانه مفهوم‌سازی شده است.

از سوی دیگر با توجه به اینکه خودکارآمدی از پیش‌بینی‌کننده‌های رفتار است، احتمال می‌رود احساس خودکارآمدی بتواند بر رفاه ذهنی ورزشکاران نیز تأثیرگذار باشد (خطیبی، ۱۳۹۷)، بسیاری از پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مردم شاد، توانایی تفکر برای حل مسائل به شیوه‌های جدید را تسهیل می‌کنند. احساسات منفی، از توانایی تفکر انعطاف‌پذیر جلوگیری می‌کند (Diener, 2021). در تحقیقات گذشته نشان داده شده است که برنامه تاب‌آوری بر رفاه ذهنی و فشار روانی تحصیلی دانش‌آموزان مؤثر است (Karmakar, 2021). رفاه ذهنی شامل اصول مهمی است که از طریق تأثیر بر احساسات بر همه ابعاد رفتار انسان و پیشرفت او شامل سلامت فیزیکی و روانی، پیشرفت مهارتی و آموزشی، صلاحیت اجتماعی و ایجاد روابط مثبت اجتماعی قابل‌شناسایی است (Diener, 2013). به نظر می‌رسد حالت شادی، مردم باهم همکاری می‌کنند (برای مثال آنان به شکلی مذاکره می‌کنند که بیشترین نتیجه برای طرفین حاصل می‌شود) در نتیجه رفتارهای انعطاف‌پذیر، حل مسئله و درک بهتر مسائل ایجاد می‌شود (Karmakar, 2021). امروزه پژوهش درباره رفاه ذهنی، توانمندی‌های انسانی و روانشناسی مثبت به صورت روزافزون در حال رشد است (Rahman, Cao, Ullah, & Khalil, 2019). رفاه ذهنی به معنای قابلیت یافتن تمام استعداد‌های فرد است و از تعادل میان عواطف مثبت و منفی، و رضایتمندی از زندگی ناشی می‌شود (Durayappah, 2011). رفاه ذهنی به ارزیابی و درک شخصی افراد از کیفیت زندگی‌شان شامل کیفیت کنش اجتماعی، روان‌شناختی و عاطفی اطلاق می‌شود (Aghababaei et al., 2016). در این راستا، رفاه ذهنی در سازمان‌ها جایگاه ویژه‌ای یافته است؛ زیرا سازمان ملل متحد آن را به‌عنوان یکی از شاخص‌های توسعه اقتصادی، اجتماعی و تعالی سازمان مطرح کرده است (Diener, Lucas, Oishi, Hall, & Donnellan, 2018) و همه‌ساله گزارش‌هایی در خصوص وضعیت بهزیستی در کشورها منتشر می‌شود تا از این طریق به ترویج استفاده از رفاه ذهنی در امر سیاست‌گذاری جهانی بپردازد (Kozma, Stone, & Stones, 2000)؛ بنابراین، به نظر می‌رسد بهزیستی ذهنی به‌عنوان یک شایستگی، در عملکرد سازمان‌های مدرن، امری ضروری است (Valcke, Van Hiel, Van Roey, Van De Putte, & Dierckx, 2020).

۱. Social Cognitive Theory

۲. Bandura

۳. Self-Efficacy

۴. Task-Specific

کریمی و همکاران: اثربخشی رفتارهای حمایتی و غیر حمایتی مربیان بر خودکارآمدی و رفاه ذهنی ورزشکاران رشته ووشو ۵۱

در پژوهش Mahtab, Ghafouri, Sahabi, & Yektayar (2020) به بررسی نقش فعالیت‌های ورزشی و هنری در بهزیستی ادراک‌شده با ارائه مدل مفهومی پرداخته شد که یافته‌های آنان بیانگر نقش مهم فعالیت‌های ورزشی، هنری و سینمایی در توسعه عواطف مطلوب، بهزیستی روان‌شناختی، بهزیستی اجتماعی و به‌عبارت‌دیگر بهزیستی ادراک‌شده می‌باشند. در پژوهش Heidari, Asgari, & Bakhtiarpour (2021) به بررسی تأثیر رفتار مربیان بر خودکارآمدی و منش ورزشی ورزشکاران زن رشته کبدی پرداخته شد که نتایج نشان داد رفتارهای مثبت مربیان موجب افزایش خودکارآمدی و منش ورزشی ورزشکاران می‌شود و رفتارهای منفی مربیان موجب کاهش خودکارآمدی و منش ورزشی ورزشکاران می‌شود. همچنین خودکارآمدی نیز تأثیر مثبت و معناداری بر منش ورزشی داشت. در پژوهش Inoue, Sato, & Filo (2020)، نشان داد که حضور در بازی و شناسایی تیم تأثیر مثبت و معناداری بر ادراک بزرگسالان از حمایت عاطفی طرفداران تیم همسالان دارد. همچنین حمایت عاطفی بزرگسالان از طرفداران همکار با احساس تعلق آن‌ها که پیش‌بینی کننده بهزیستی ذهنی آن‌ها بود، ارتباط مثبت داشت. در پژوهش Sari & Bayazit (2017) به بررسی رابطه میان رفتار ادراک‌شده مربی، انگیزش و خودکارآمدی در بین کشتی‌گیران پرداخته شد که نتایج نشان داد آموزش ادراک شده و رفتار آموزشی همراه با رفتار حمایت اجتماعی ادراک‌شده، بر خودکارآمدی و انگیزش درونی تأثیر معناداری دارد. در پژوهش Blecharz, Luszczynska, Tenenbaum, Scholz, & Cieslak (2014) فاکتورهای اجتماعی و روانشناسی مؤثر بر رفتار ورزشکاران پرداخته شد که نتایج نشان داد پدر و مادر، معلم، همسر و همین‌طور هواداران، نمونه‌هایی از افرادی هستند که یک ورزشکار به طور مستقیم یا غیرمستقیم از آن‌ها تأثیر می‌پذیرد. اما مسئله مهم در این راستا، ارتباط بین بازیکنان و مربی است که از اهمیت حیاتی برخوردار است. در گذشته مربیان، تنها به افزایش مهارت‌های جسمانی، فنی و تاکتیکی در بازیکنان جوان خودبسنده می‌کردند، اما اکنون مربی نه‌تنها از لحاظ جسمی بلکه توسعه مهارت‌های روانی را هم بر عهده دارد و به‌عنوان یک ناظر، دوست و حامی به بازیکنان نزدیک می‌شود (LaVoi, McGarry, & Fisher, 2019). بنابراین پژوهش حاضر در پی پاسخگویی به این سؤال است که رفتارهای مربیان بر خودکارآمدی و رفاه ذهنی ورزشکاران رشته ووشو چه تأثیری دارد؟

### روش‌شناسی پژوهش

این پژوهش به‌صورت میدانی توسط محقق انجام گرفت و هدف از این پژوهش دستیابی به اصول و قواعدی می‌باشد که در موقعیت‌های واقعی و عملی به‌کار گرفته شود، جزء پژوهش‌های کاربردی است و همچنین روش این پژوهش توصیفی-همبستگی است. جامعه آماری شامل تمامی ورزشکاران رشته ووشو بر اساس آمار ارائه‌شده توسط هیئت ووشو استان کردستان در سال ۱۳۹۹ که در لیگ استان شرکت کردند و تعداد آن‌ها ۱۱۰ نفر در نظر گرفته شد. نمونه آماری این پژوهش بر اساس جدول مورگان و کرجسی برابر با تعداد ۸۶ نفر می‌باشد که به شیوه تصادفی ساده انتخاب گردیده‌اند. محقق بر اساس روش‌های پیمایشی و کتابخانه‌ای و با استفاده از ابزارهای فیش برداری به‌منظور جمع‌آوری اطلاعات مربوط به مبانی نظری پژوهش و نیز پرسشنامه به‌منظور گردآوری داده‌های موردنیاز برای آزمون فرضیات پژوهش اقدام نمود. ابزار پژوهش پرسشنامه شامل پرسشنامه‌های سنجش رفتار مربیان با ۲۰ سؤال، خودکارآمدی مربیان ۲۴ سؤال و رفاه ذهنی ۴۵ سؤال بود. همچنین برای پاسخ به سؤالات پرسشنامه از طیف لیکرت استفاده شد. پرسشنامه رفتار مربیان در ورزش از کنو و ویلیامز (۲۰۰۹) با دو بعد رفتار مثبت (حمایتی) و رفتار غیر حمایتی و ۱۶ گویه است که رفتار مربی را در حین رقابت ورزشی بررسی می‌کند. پرسشنامه خودکارآمدی مربیان (Feltz, 2021) دارای ۲۴ سؤال و چهار خرده‌مقیاس ایجاد انگیزه (۷ سؤال)، اثربخشی راهبردهای بازی یا رقابت (۷ سؤال)، تمرین و آموزش (۶ سؤال) و توسعه صفات شخصیتی (۴ سؤال) است. پرسشنامه رفاه ذهنی توسط کییز و ماگیارمو (۲۰۰۳) برای سنجش رفاه هیجانی، روان‌شناختی و اجتماعی بکار می‌رود که از ۴۵ سؤال تشکیل شده است. ۱۲ سؤال اول مربوط به رفاه هیجانی می‌باشد، ۱۸ سؤال بعدی مربوط به بهزیستی روان‌شناختی است و درنهایت ۱۵ سؤال بعدی مربوط به بهزیستی اجتماعی می‌باشد. ضریب آلفای کرونباخ برای پرسشنامه‌های رفتار مربیان، خودکارآمدی و رفاه ذهنی به ترتیب برابر ۰/۸۱/۷۳، ۰/۷۳ و ۰/۷۳ به دست آمد. روایی پرسشنامه توسط ۵ نفر از متخصصان مدیریت ورزشی مورد تأیید قرار گرفت. به‌منظور سازمان‌بندی، طبقه‌بندی نمرات خام و توصیف اندازه‌های نمونه، از آمار توصیفی از

قبیل توزیع فراوانی، نمودارهای توصیفی و شاخصه‌های مرکزی و پراکندگی نظیر: میانگین، انحراف استاندارد، میانه بهره‌گیری شد. ابتدا از آزمون کلموگروف اسمیرنوف برای تعیین نرمال بودن داده‌ها و جهت تجزیه تحلیل فرضیات از تحلیل واریانس ANOVA استفاده شد. قابل به ذکر است که کلیه تجزیه و تحلیل آماری با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۲ انجام گرفت.

### یافته‌ها

در ابتدا، چگونگی توزیع داده‌ها مورد بررسی قرار داده شد تا مشخص شود از آزمون پارامتریک استفاده شود یا غیر پارامتریک، بدین منظور از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شد که در جدول زیر نتایج این آزمون ارائه شده است.

جدول (۱) آزمون کلموگروف اسمیرنوف برای تعیین نرمال بودن داده‌ها

سطح معناداری	آماره K-S	مؤلفه	
۰/۸۲۱	۰/۸۲۱	رفتار حمایتی	رفتار مربی
۰/۳۷۱	۰/۹۱۶	رفتار غیر حمایتی	
۰/۳۴۶	۰/۹۳۵	بهبودی هیجانی	رفاه ذهنی
۰/۸۶۶	۰/۵۹۹	بهبودی روان‌شناختی	
۰/۳۵۳	۰/۹۲۹	بهبودی اجتماعی	
۰/۶۶۹	۰/۷۲۵	انگیزش	خودکارآمدی
۰/۰۹۸	۱/۲۲۹	استراتژی	
۰/۶۱۷	۰/۷۵۶	تکنیک	
۰/۳۴۹	۰/۹۳۳	شخصیت‌سازی	

در صورتی که سطح معنی‌داری آزمون کولموگروف اسمیرنوف بیشتر از ۰/۰۵ باشد می‌توان نتیجه گرفت توزیع داده‌های مربوط به متغیرها نرمال است. همان‌طور که در جدول فوق گزارش شده است، سطح معنی‌داری متغیرهای پژوهش بزرگ‌تر از ۰/۰۵ است، پس می‌توانیم بیان داشت که توزیع داده‌های مربوط به متغیرها نرمال است.

### فرضیات پژوهش

نتایج فرضیه اول نشان داد رفتار حمایتی مربیان بر خودکارآمدی ورزشکاران تأثیر دارد.

جدول (۲) نتایج آزمون ANOVA (آنووا) در خصوص اثر رفتار حمایتی مربیان بر خودکارآمدی ورزشکاران

P	F	میانگین مربعات	درجه آزادی	مجدور مربعات	خودکارآمدی
۰/۰۰۱*	۲/۹۶	۴۰۰/۱۷	۲۵	۱۰۰۰۴/۳۶	بین گروهی
		۱۳۴/۹۲	۶۱	۸۵۰۰/۱۸	درون گروهی
			۸۶	۱۸۵۰۴/۴۹	کل

داده‌های جدول (۲) در مورد اثر رفتار حمایتی مربیان بر خودکارآمدی نشان می‌دهد که رفتار حمایتی مربیان بر خودکارآمدی ورزشکاران (F=۲/۹۶ و P≤۰/۰۵) تأثیر دارد. بنابراین فرضیه صفر که حاکی از این بود که رفتار حمایتی مربیان بر خودکارآمدی ورزشکاران تأثیر ندارد، رد می‌شود و با ۹۵ درصد اطمینان فرضیه اول پژوهش از نظر آمودنی‌ها مورد قبول واقع می‌شود. نتایج فرضیه دوم نشان داد رفتار غیر حمایتی مربیان بر خودکارآمدی ورزشکاران تأثیر دارد.

کریمی و همکاران: اثربخشی رفتارهای حمایتی و غیر حمایتی مربیان بر خودکارآمدی و رفاه ذهنی ورزشکاران رشته ووشو ۵۳

جدول (۳) نتایج آزمون ANOVA (آنووا) در خصوص اثر رفتار غیر حمایتی مربیان بر خودکارآمدی ورزشکاران

P	F	میانگین مربعات	درجه آزادی	مجذور مربعات	خودکارآمدی
۰/۰۰۱*	۴/۵۹	۵۹۹/۱۳	۱۵	۸۹۸۷/۰۴	بین گروهی
		۱۳۰/۳۷	۷۱	۹۵۱۷/۴۴	درون گروهی
			۸۶	۱۸۵۰۴/۴۹	کل

داده‌های جدول (۳) در مورد اثر رفتار غیر حمایتی مربیان بر خودکارآمدی نشان می‌دهد که رفتار غیر حمایتی مربیان بر خودکارآمدی ورزشکاران ( $F=۴/۵۹$  و  $P\leq ۰/۰۵$ ) تأثیر منفی دارد. بنابراین فرضیه صفر رد می‌شود و با ۹۵ درصد اطمینان فرضیه دوم پژوهش از نظر آمودنی‌ها موردقبول واقع می‌شود.

نتایج فرضیه سوم نشان داد که رفتار حمایتی مربیان بر رفاه ذهنی ورزشکاران تأثیر دارد.

جدول (۴) نتایج آزمون ANOVA (آنووا) در خصوص اثر رفتار حمایتی مربیان بر رفاه ذهنی ورزشکاران

P	F	میانگین مربعات	درجه آزادی	مجذور مربعات	رفاه ذهنی
۰/۰۰۱*	۳/۵۸	۱۰۲۳/۲۸	۲۵	۲۵۵۸۲/۲۰	بین گروهی
		۲۸۵/۶۷	۶۱	۱۷۹۹۷/۷۹	درون گروهی
			۸۶	۴۳۵۸۰	کل

داده‌های جدول (۴) در مورد اثر رفتار حمایتی مربیان بر رفاه ذهنی نشان می‌دهد که رفتار حمایتی مربیان بر رفاه ذهنی ورزشکاران ( $F=۳/۵۸$  و  $P\leq ۰/۰۵$ ) تأثیر دارد. بنابراین فرضیه صفر که حاکی از این بود که رفتار حمایتی مربیان بر رفاه ذهنی ورزشکاران تأثیر ندارد، رد می‌شود و با ۹۵ درصد اطمینان فرضیه سوم پژوهش از نظر آمودنی‌ها موردقبول واقع می‌شود. نتایج فرضیه چهارم نشان داد که رفتار غیر حمایتی مربیان بر رفاه ذهنی ورزشکاران تأثیر دارد.

جدول (۵) نتایج آزمون ANOVA (آنووا) در خصوص اثر رفتار غیر حمایتی مربیان بر رفاه ذهنی ورزشکاران

P	F	میانگین مربعات	درجه آزادی	مجذور مربعات	رفاه ذهنی
۰/۰۰۱*	۱۰/۳۴	۱۹۷۵/۷۲	۱۵	۲۹۶۳۵/۸۳	بین گروهی
		۱۹۱۱/۰۱	۷۱	۱۳۹۴۴/۱۶	درون گروهی
			۸۶	۴۳۵۸۰/۰۱	کل

داده‌های جدول (۵) در مورد اثر رفتار غیر حمایتی مربیان بر رفاه ذهنی نشان می‌دهد که رفتار غیر حمایتی مربیان بر رفاه ذهنی ورزشکاران ( $F=۱۰/۳۴$  و  $P\leq ۰/۰۵$ ) تأثیر دارد. بنابراین فرضیه صفر که حاکی از این بود که رفتار غیر حمایتی مربیان بر رفاه ذهنی ورزشکاران تأثیر ندارد، رد می‌شود و با ۹۵ درصد اطمینان فرضیه چهارم پژوهش از نظر آمودنی‌ها موردقبول واقع می‌شود.

### بحث و نتیجه‌گیری

ارتباط بین مربی و ورزشکار، پدیده بسیار پیچیده‌ای است که متأثر از متغیرهای بسیاری است، با این وجود، این ارتباط می‌تواند روی توسعه ورزشکاران و موقعیت حرفه‌ای آنان تأثیرگذار باشد. نگرش ورزشکاران و مربیان شبیه یک خیابان دوطرفه است و آنچه را که ورزشکاران از رفتار مربیان ادراک می‌کنند، روی همه آنچه از ورزش به دست می‌آورند تأثیرگذار است. بنابراین چگونگی تجربیات ورزشکاران یا ارزیابی‌های آن‌ها از مربیان و رفتار آن‌ها اهمیت دارد. هدف این پژوهش بررسی تأثیر رفتارهای حمایتی و غیر حمایتی مربیان بر خودکارآمدی و رفاه ذهنی ورزشکاران شرکت‌کننده در مسابقات لیگ برتر ووشو بود. یافته‌های این پژوهش

نشان داد که رفتارهای حمایتی مربیان بر خودکارآمدی ورزشکاران تأثیر دارد. این نتیجه با یافته‌های (Chang & Huang, 2017; Dana et al., 2016; Heydari Alekasir, Khatibi, & Heydarinejad, 2018; Sari & Bayazit, 2017) Keno & Williams (۱۹۹۲) رفتارهای مثبت مربیان را شامل رفتارهایی می‌داند که ضمن انتقال آرامش و اعتماد به نفس به ورزشکار، مربی خواسته‌ها و انتظارات خود را به‌طور شفاف و روشن به ورزشکاران منتقل کند، از جمله بیان انتقادات به شکلی سازنده، افزایش اعتماد به نفس بازیکنان، داشتن کلامی تسکین‌دهنده و آرامش‌بخش، خونسردی و آرامش ظاهری، تأکید بر آنچه باید انجام شود نه آنچه انجام شده است و کنترل احساسات از سوی نیز استفاده از سبک‌های رهبری حمایت اجتماعی از سوی مربیان میزان خودکارآمدی والیبالیست‌ها را ارتقاء خواهد داد. (Feltz, 2021) معتقدند وضعیت روانی ورزشکار می‌تواند در شکل‌دهی به احساس خودکارآمدی تأثیرگذار باشد. تأثیرات مثبتی از قبیل شادی، نشاط و اطمینان خاطر می‌تواند موجب افزایش احساس خودکارآمدی در ورزشکار شوند. علاوه بر این در ارتباط با ورزشکاران نخبه، تشویق مثبت در مقابل گفتار منفی، مدل‌سازی، القاء اعتماد به ورزشکاران، استفاده از آموزش و تمریناتی جهت اطمینان از بهبود عملکرد و استفاده از عبارات پاداش‌دهنده مؤثرترین راه‌ها برای افزایش خودکارآمدی هستند. تکنیک‌های تشویقی (متقاعدسازی) ورزشکاران عبارت‌اند از تشویق کلامی، ارائه بازخورد، گفتگوی با خود، تصویرسازی مثبت و... میزان تأثیرگذاری این روش‌ها به پرستیژ، اعتبار، تخصص و قابل اعتماد بودن فرد تشویق‌کننده بستگی دارد و مربیان معمولاً منبع قابل اطمینان و موثقی برای ورزشکاران هستند. به علاوه مربیان خبره فعالیت‌هایی را برای ورزشکاران طراحی می‌کنند که در آن‌ها موفق شوند و از قرار گرفتن ورزشکاران در موقعیت‌هایی که احتمالاً به‌طور متناوب شکست می‌خورند، اجتناب می‌ورزند.

ورزشکاران از پرداختن به ورزش اهداف متفاوتی را دنبال می‌کنند، بسیاری از آنان ممکن است به دنبال کسب مقام و قهرمانی باشند. علاوه بر ویژگی‌های فردی مانند استعداد ورزشکار و عوامل محیطی، مربیان دارای نقش بسیار مهمی در پیشرفت ورزشکاران در مسیر قهرمانی هستند. بررسی‌ها در مورد قهرمانان المپیک و جهانی نشان داده است که این ورزشکاران احساس صمیمیت بالایی با مربیان خود داشته‌اند. به‌طور مثال، بررسی (Jowett & Poczwadowski, 2007) از طریق مصاحبه با ورزشکاران نخبه در رده جهانی نشان داد که ۶۸ درصد مصاحبه‌شوندگان معتقد بودند بدون حمایت مربی نمی‌توانستند به موفقیت‌های بزرگ و دشوار دست یابند (Jowett & Poczwadowski, 2007). همچنین جووت و کاکریال، (۲۰۰۳)، (Jowett & Ntoumanis, 2004) در بررسی روابط بین فردی مربی ورزشکار در بین ۱۲ مدالی است المپیک دریافت که آن‌ها مربیان خود را به‌عنوان دوستی بسیار نزدیک و در جایگاهی همانند پدر و مادر خود می‌انگاشتند. این پیوند عاطفی بابیان عبارت‌هایی مربوط به احترام و اعتماد متقابل همراه بود. بنابراین، حفظ و بهبود روابط مربی-ورزشکار می‌تواند به‌عنوان یکی از متغیرهای اثرگذار بر موفقیت ورزشکاران مستعد قهرمانی تلقی شود. از سوی دیگر، واقعیت آن است که همه کسانی که در دوران نوجوانی ورزش می‌کنند نمی‌توانند به مقام‌های بزرگ دست یابند. با این وجود شرکت ورزشکاران به‌خصوص ورزشکاران نوجوانان در ورزش دارای دستاوردهای بسیار مهم در سلامت جسمی و روانی آنان است. شروع فعالیت جسمانی ممکن است با انگیزه‌های اولیه متعددی همراه باشد، اما ادامه فعالیت جسمانی بدون تردید تا حدود زیادی وابسته به تجربه‌های خوشایند یا ناخوشایند از فعالیت‌های ورزشی در دوران کودکی و نوجوانی است.

در نتیجه‌گیری کاربردی، بررسی حاضر همسو با نتایج پژوهش (Olympiou, Jowett, & Duda, 2008) بر این نکته تأکید دارد که رفتارهای تشویقی و حمایتی مربی علاوه بر تحکیم رابطه مربی و ورزشکار موجب تسهیل در رشد و توسعه ورزشکاران می‌شود. بنابراین اگرچه در برخی از موارد ممکن است رفتار یا بازخورد مبتنی بر تذکر و یا حتی توبیخ از سوی مربی برای حصول اهداف آموزشی و تربیتی اجتناب‌ناپذیر به نظر برسد، اما استفاده از روش‌های حمایتی و تشویقی می‌تواند مسیر دستیابی به اهداف را هموارتر کند و درعین حال به تحکیم روابط مربی و ورزشکار و پیامدهای آن منجر شود.

نتیجه آزمون فرضیه دوم، نشان داد که رفتارهای غیر حمایتی مربیان بر خودکارآمدی ورزشکاران تأثیر دارد. این نتیجه با یافته‌های (Halliwell, Mitchell, & Boyle, 2021; Moen & Allgood, 2009; Seghers, Van Hoecke, Schotte, 2014) Opdenacker, & Boen, 2014 همسو است. با توجه به نتیجه این پژوهش می‌توان گفت حفظ متانت و آرامش ظاهری از سوی مربی، کلام و صدای اطمینان‌بخش و تأکید مربی بر برنامه‌های تاکتیکی و آنچه از بازیکنان انتظار دارد به‌جای توهین و یا

کریمی و همکاران: اثربخشی رفتارهای حمایتی و غیر حمایتی مربیان بر خودکارآمدی و رفاه ذهنی ورزشکاران رشته ووشو ۵۵

انتقاد از بازیکنان می‌تواند ورزشکار را به‌سوی یک رقابت منصفانه سوق دهد. بدیهی است حفظ آرامش از سوی مربیان در رقابت‌ها کار آسانی نبوده و نیاز به تمرین و تجربه دارد. هرچند پژوهش‌های کمی در این باره انجام شده و نمی‌توان با قاطعیت درباره همه عوامل شکل‌دهنده رفتار مربی و اهمیت آن برای ورزشکاران صحبت کرد، اما با توجه به نتیجه این پژوهش، رفتار مربیان می‌تواند در توسعه رفتارهایی که از آن به‌عنوان غیر حمایتی یاد می‌شود تأثیرگذار باشد. در گذشته مربیان، تنها به افزایش مهارت‌های جسمانی، فنی و تاکتیکی در بازیکنان جوان خودبسنده می‌کردند، اما اکنون مربی نه تنها از لحاظ جسمی بلکه توسعه مهارت‌های روانی را هم بر عهده دارد و به‌عنوان یک ناظر، دوست و حامی به بازیکن نزدیک می‌شود. اکنون مربیان دریافته‌اند که رشد بازیکن جوان از طریق همدلی، صداقت، حمایت و پذیرش انجام می‌شود. در مقابل بعضی عناصر متضاد بین بازیکن و مربی می‌تواند منجر به نزاع و جنگ شود. طنز طعنه‌آمیز، انتقاد غیرمنصفانه، تضعیف اعتمادبه‌نفس، نزدیک شدن بیش از حد به بازیکن، یک رابطه بی‌اثر و یا ناکارآمد و بعضاً مخرب را در پی خواهد داشت. فریب، عدم علاقه، عدم تعهد، رفتارهای خشن و سو استفاده از بازیکن، اثرات تخریب‌کننده‌ای بر روان بازیکنان جوان دارند. اجرای مسائل اخلاقی و درک اینکه مربی تا چه حد باید به بازیکن نزدیک و نقش حمایتی داشته باشد، از مسائل مهم در امر مربیگری به شمار می‌رود. نتایج آزمون فرضیه سوم بیانگر آن است که، رفتار حمایتی مربیان بر رفاه ذهنی ورزشکاران تأثیر دارد. نتایج به‌دست‌آمده در این پژوهش با نتایج به‌دست‌آمده از پژوهش‌های (Inoue et al., 2020; Mahtab et al., 2020; Wicker & Thormann, 2021) هم‌راستا است.

بهبودی روان‌شناختی از مهم‌ترین مؤلفه‌های رفاه ذهنی است. پذیرش خود و خودباوری، یکی از مهمترین عوامل مؤثر بر بهبود روان‌شناختی است. خودباوری باعث خودتصور مثبت می‌شود که این موجب می‌شود بازیکنان احساس خوبی در مورد خود داشته باشند؛ خودتصور مثبت، نگرش مثبت را ایجاد می‌کند که باعث می‌شود بازیکنان به توانایی ایشان اعتماد کنند؛ خود اعتمادی موجب نگرش برنده شدن می‌شود که در این سطح بازیکنان احساس می‌کنند می‌توانند عملکرد در سطح بالا داشته باشند. نگرش برنده شدن باعث می‌شود بازیکنان تمرکز داشته باشند. در این سطح با استفاده از مهارت‌های روان‌شناختی این فرصت را می‌دهند که عملکردشان در بهترین سطح باشد. (Kuan & Roy, 2007) در کار با ورزشکاران ووشو دریافته‌اند ورزشکارانی که مدال کسب کرده بودند، خود اعتمادی بیشتری داشتند و به‌طور بیشتری انرژی‌های منفی (یعنی کنترل هیجاناتی که باعث احساس‌های منفی می‌شود) خود را کنترل کرده بودند. بنابراین، مشخص می‌شود که هم میان خصلت‌ها و هم مهارت‌های روان‌شناختی ورزشکاران خبره و ورزشکاران متوسط تفاوت‌هایی وجود دارد. همچنین رابطه مثبت معنادار میان رفتار مربیان و رفاه ذهنی و به همان اندازه نتایج عملکرد وجود دارد.

همچنین می‌توان گفت این‌گونه رفتارها (رفتار حمایتی) از سوی مربیان، زمینه و فرصت‌های لازم را برای بروز خلاقیت و نوآوری در بازیکنان ایجاد می‌کند و هرچه مربیان از رفتارهای حمایتی در ارائه بازخورد و آموزش به ورزشکاران خود استفاده کنند، رفاه ذهنی ورزشکاران در انجام اصول آموزشی و تمرینی ارائه‌شده از سوی مربی و به‌کارگیری آن‌ها در طول بازی افزایش می‌یابد و در نهایت عملکرد کلی ورزشکار در ابعاد فردی و تیمی ارتقا می‌یابد.

نتایج آزمون فرضیه چهارم بیان می‌کند که، رفتار غیر حمایتی مربیان بر رفاه ذهنی ورزشکاران تأثیر دارد. این نتیجه با یافته‌های پژوهش ات (Downward, Hallmann, & Rasciute, 2018; Lundqvist & Sandin, 2014) همسو است. در خصوص وجود اثر رفتارهای غیر حمایتی بر رفاه ذهنی ورزشکاران می‌توان گفت که رفتار غیر حمایتی و منفی از سوی مربیان موجب می‌شود رفاه ذهنی و به‌تبع آن عملکرد در میان ورزشکاران کاهش یابد. زمانی که ارتباط مربی با ورزشکار بر اساس احترام و صمیمیت باشد، فرصت بروز رفتارهای متناسب از سوی ورزشکار فراهم می‌سازد. همچنین درک و نگرش ورزشکاران موجب افزایش رفاه ذهنی در بین آن‌ها می‌شود. در پژوهش حاضر نیز رفتارهای حمایتی ورزشکاران از رفتارهای مثبت مربیگری مربیان شد و در عوض الگوهای رفتاری تنبیهی و آموزش تنبیهی باعث ادراک منفی از واکنش‌های مربیگری مربیان گردید. در مورد اثر رفتار غیر حمایتی مربیان بر رفاه ذهنی ورزشکاران می‌توان گفت رفتار مربی با ورزشکاران خود از ضروری‌ترین مواردی است که مربیان باید در نظر داشته باشند. همچنین ماهیت این اثرگذاری و ارتباط تعیین‌کننده رفتار، بازخورد و عملکرد ورزشکار است. با توجه به اینکه رفتار ناشی از شکست تأثیرات نامطلوبی بر رفتار ورزشکار می‌گذارد، در این میان نقش مربی در شناسایی چرایی

آن اهمیت بسزایی دارد. یک مربی به شیوه‌های گوناگون می‌تواند برخورد صحیح با رفتار ورزشکاران خود داشته باشد که این نوع رفتار موجب افزایش جو اخلاقی و حتی عملکرد تیمی شود.

نتیجه‌گیری کلی

نتایج بررسی، درک ارزشمندی را جهت ارتقای خودکارآمدی مربیان در ورزش‌های رزمی همچون وشو و همچنین توسعه یک رویکرد ظرفیت‌سازی برای مربیان به منظور ترویج ورزش افزایش‌دهنده رفاه ذهنی مختص ورزشکاران فراهم می‌کند. رفتارهای حمایتی و غیر حمایتی با برطرف کردن نیاز ورزشکار به عنوان مثال، عاطفه مثبت، سرزندگی و انگیزه، رضایت از زندگی، انعطاف‌پذیری، خودپنداره و همچنین رفتار اجتماعی نسبت به هم تیمی‌ها مرتبط است. رفتارهای حمایتی و غیر حمایتی نیز با کیفیت رابطه مربی-ورزشکار مرتبط است که به نوبه خود به رفاه، ارزیابی استرس و سازوکارهای مقابله‌ای ورزشکاران مربوط می‌شود. در مقابل، رفتار مربیگری کنترل شده با خنثی کردن نیازها همراه است که منجر به پیامدهای منفی سلامتی مانند اختلالات خوردن، فرسودگی شغلی، افسردگی، عاطفه منفی، علائم فیزیکی، برانگیختگی فیزیولوژیکی آشفتگی و رفتار ضد اجتماعی می‌شود. بنابراین، مربی باید جوی توانمندساز را ترویج کند، اما از کنترل رفتار و خنثی کردن نیازها نیز اجتناب کند. بنابراین، یک موضوع مستمر (خود) بازتابی مورد نیاز است. هر مربی باید از یک طرف در ارتقاء اثرات مثبت و صعودی مشارکت داشته باشد و خودکارآمدی و مزایای رفاه ذهنی را تقویت کند مطالعات انجام شده به طور مداوم تئوری خود تعیینی را به عنوان یک پایه نظری قوی و معنادار ثابت کردند. تحقیقات آینده بهتر است بر این اساس استوار باشد و ارائه و تأثیرات مربیگری ورزش‌های رزمی بر رفاه ذهنی را از طریق انجام مطالعات طولی، با استفاده از روش‌های کمی و کیفی و طرح‌های مطالعات تجربی بررسی می‌کند.

#### منابع

- Aghababaei, N., Sohrabi, F., Eskandari, H., Borjali, A., Farrokhi, N., & Chen, Z. J. (2016). Predicting subjective well-being by religious and scientific attitudes with hope, purpose in life, and death anxiety as mediators. *Personality and Individual Differences, 90*, 93-98 .
- Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. *Self-efficacy beliefs of adolescents, 5*(1), 307-337.
- Bandura, A., Freeman, W. H., & Lightsey, R. (1999). Self-efficacy: The exercise of control. In: Springer.
- Blecharz, J., Luszczynska, A., Tenenbaum, G., Scholz, U., & Cieslak, R. (2014). Self efficacy moderates but collective efficacy mediates between motivational climate and athletes' well being. *Applied Psychology: Health and Well Being, 6*(3), 280-299.
- Chang, A.-C & ,Huang, K.-C. (2021). Subjective Well-Being among Female Migrant Workers: the Role of Social Support, Self-Efficacy and Organizational Commitment. *International Journal of Business and Social Science, 12*(4) 12-26
- Dana, A., Sabzi, A. H., & Gozalzadeh, E. (2016).The Structural Relationships of Coaching Efficacy, Players' Self-Efficacy, and Collective Efficacy in Female Professional Basketball Teams. *Sport Psychology Studies (ie, mutaleat ravanshenasi varzeshi), 5*(18), 81-98. doi:10.22089/spsyj.2016.830
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology, 54*, 403- 425. doi:10.1146/annurev.psych.54.101601.145056
- Diener, E., Lucas, R. E., Oishi, S., Hall, N., & Donnellan, M. B. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology, 4*(1)44-56
- Downward, P., Hallmann, K., & Rasciute, S. (2018). Exploring the interrelationship between sport, health and social outcomes in the UK: implications for health policy. *The European Journal of Public Health, 28*(1), 99-104.
- Durayappah, A. (2011). The 3P Model: A general theory of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies, 12*(4), 681-716.



- Falcao, W. R., Bloom, G. A., & Sabiston, C. M. (2020). The impact of humanistic coach training on youth athletes' development through sport. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(5-6), 610-620.
- Feltz, D. L. (2021). Having a Little Confidence: A Career of Studying Self-Efficacy in Sport. *Kinesiology Review*, 1(aop), 1-9.
- Garity, B. T., & Metzger, L. H. (2017). Intersectionality, microaggressions, and microaffirmations: Toward a cultural praxis of sport coaching. *Sociology of Sport Journal*, 34(2), 160-175.
- Gilbert, W. D., & Trudel, P. (2004). Analysis of coaching science research published from 1970–2001. *Research quarterly for exercise and sport*, 75(4), 388-399.
- Halliwell, P., Mitchell, R., & Boyle, B. (2021). Interrelations between enhanced emotional intelligence, leadership self-efficacy and task-oriented leadership behaviour—a leadership coaching study. *Leadership & Organization Development Journal*.
- Heidari, A., Asgari, P., & Bakhtiarpour, S. (2021). Obesity modeling of children based on self-efficacy and maternal body mass index with mediated emotional overeating and the level of physical activity of the child. *Journal of Pediatric Nursing*, 7(2), 46-57.
- Heydari Alekasir, A., Khatibi, A., & Heydarinejad, S. (2018). The effect of coaching behavior on female Kabbadi athlete's self-efficacy and sportspersonship. *Scientific Journal Of Organizational Behavior Management in Sport Studies*, 5(3), 79-89. doi:10.30473/fmss.2018.5125
- Holzberger, D., & Prestele, E. (2021). Teacher self-efficacy and self-reported cognitive activation and classroom management: A multilevel perspective on the role of school characteristics. *Learning and Instruction*, 76, 101513.
- Inoue, Y., Sato, M., & Filo, K. (2020). Transformative sport service research: Linking sport services with well-being. *Journal of Sport Management*, 34(4), 285-290.
- Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2004). The coach–athlete relationship questionnaire (CART Q): Development and initial validation. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 14(4), 245-257.
- Jowett, S., & Poczwadowski, A. (2007). Understanding the coach-athlete relationship.
- Karmakar, A. (2021). Fractal antennas and arrays: a review and recent developments. *International Journal of Microwave and Wireless Technologies*, 13(2), 173-197.
- Kenow, L., & Williams, J. M. (1999). Coach-athlete compatibility and athlete's perception of coaching behaviors. *Journal of Sport Behaviour*, 22, 251-259.
- Kenow, L. J., & Williams, J. M. (1992). Relationship between anxiety, self-confidence, and evaluation of coaching behaviors. *The Sport Psychologist*, 6(4), 344-357.
- Kim, J., & James, J. D. (2019). Sport and happiness: Understanding the relations among sport consumption activities, long-and short-term subjective well-being, and psychological need fulfillment. *Journal of Sport Management*, 33(2), 119-132.
- Kozma, A., Stone, S., & Stones, M. (2000). Stability in components and predictors of subjective well-being (SWB): Implications for SWB structure. In *Advances in quality of life theory and research* (pp. 13-30): Springer.
- Kuan, G., & Roy, J. (2007). Goal profiles, mental toughness and its influence on performance outcomes among Wushu athletes. *Journal of sports science & medicine*, 6(CSSI-2), 28.
- LaVoi, N. M., McGarry, J. E., & Fisher, L. A. (2019). Final thoughts on women in sport coaching: Fighting the war. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 27(2), 136-140.
- Lundberg, E., & Andersson, T. D. (2021). Subjective Well-Being (SWB) of Sport Event Participants—Causes and Effects. *Event Management*.
- Lundqvist, C., & Sandin, F. (2014). Well-being in elite sport: Dimensions of hedonic and eudaimonic well-being among elite orienteers. *The Sport Psychologist*, 28(3), 245-254.
- Mahtab, N., Ghafouri, F., Sahabi, J., & Yektayar, M. (2020). The Role of Sport and Art Activities in Subjective Well-Being with offording Conceptual Model. *Sport Psychology Studies*, 8(30), 1-22.

- Moen, F., & Allgood, E. (2009). Coaching and the effect on self-efficacy. *Organization Development Journal*, 27(4), 69.
- Olympiou, A., Jowett, S., & Duda, J. L. (2008). The psychological interface between the coach-created motivational climate and the coach-athlete relationship in team sports. *The Sport Psychologist*, 22(4), 423-438.
- Rahman, S. U., Cao, Q., Ullah, H., & Khalil, H. (2019). Compact design of trapezoid shape monopole antenna for SWB application. *Microwave and Optical Technology Letters*, 61(8), 1931-1937.
- Sarı, İ., & Bayazit, B. (2017). The relationship between perceived coaching behaviours, motivation and self-efficacy in wrestlers. *Journal of human kinetics*, 57, 239.
- Seghers, J., Van Hoecke, A.-S., Schotte, A., Opdenacker, J., & Boen, F. (2014). The added value of a brief self-efficacy coaching on the effectiveness of a ۱۲ week physical activity program. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(1), 18-29.
- Stevens Jr, J. H. (2005). Executive coaching from the executive's perspective. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 57(4), 274.
- Valcke, B., Van Hiel, A., Van Roey, T., Van De Putte, B., & Dierckx, K. (2020). Societal actors shape collective identities of minorities: procedural fairness climate effects on identification, subjective well-being and psychological health. *Social justice research*, 33(4), 379- 405.
- Wicker, P., & Thormann, T. F. (2021). Well-being of sport club members: the role of pro-environmental behavior in sport and clubs' environmental quality. *Sport Management Review*, 1-22.



## The Effectiveness of Supportive and Non-Supportive Behaviors of Coaches on Self-Efficacy and Subjective Well-Being of Wushu Athletes

Amir Karimi<sup>1</sup>, Atefe Taimorei<sup>2\*</sup>, Navid Mahtab<sup>3</sup>

1- Department of Physical Education, Ghorveh Branch, Islamic Azad University, Ghorveh, Iran 2- Assistant Professor, Department of Percian Literature, Ghorveh Branch, Islamic Azad University, Ghorveh, Iran (Corresponding Author), 3- Associate Professor, Department of Physical Education, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran 4- Department of Physical Education, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

\* attimori@ahoo.com

**Received:** 2021-12-06 **Accepted:** 2022-07-06

### Abstract

The purpose of this study was to investigate the effectiveness of supportive and non-supportive behaviors of coaches on the self-efficacy and mental well-being of Wushu athletes. Therefore, the research method is descriptive-correlation and the data was collected in the field using a questionnaire. The statistical population of this research includes all Wushu athletes who have a history of participating in the provincial league (N=110), the statistical sample of this research is equal to 86 people based on the table of Morgan and Karjesi, who were considered by simple random method. To collect data, three questionnaires were used, including Bartholomew coaches' behavior assessment questionnaire, Scherer and Maddox self-efficacy and Oxford mental well-being. The validity of the questionnaires was confirmed by the experts and the reliability of the questionnaires and their subscales in the Cronbach's alpha coefficient test was at the optimal level. Kolmogorov Smirnov tests and ANOVA analysis of variance tests were used for data analysis. The results of this study showed that the supportive behavior of coaches ( $P \leq 0.05$ ,  $F=2.96$ ) and non-supportive behavior of coaches ( $P \leq 0.05$ ,  $F=4.59$ ) have an effect on the self-efficacy of athletes. Also, the supportive behavior of coaches ( $P \leq 0.05$ ,  $F=3.58$ ) and non-supportive behavior of coaches ( $P \leq 0.05$ ,  $F=10.34$ ) have an effect on the mental well-being of athletes.

**Keywords:** mental well-being, positive emotions, negative emotions, supportive and non-supportive behavior, athlete self-efficacy,