

ارتباط جو انگیزشی ادراک شده با اضطراب و عزت نفس ورزشکاران نخبه و غیرنخبه ورزش‌های تیمی

The Relation of Perceived Motivational Climate with Anxiety and Self-esteem in Elite and Non-elite Athletes of Team Sports

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۱/۱۱/۲۵

تاریخ دریافت: ۱۳۹۱/۹/۸

محمد تقی اقدسی^۱، علی حیرانی^۲،
امیر وزینی طاهر^۳، مسلم رحمانی^۴

چکیده

جو اجتماعی، مانند کلاس درس یا تیم ورزشی، تعیین‌کننده جو انگیزشی است که فرد ادراک می‌کند. همچنین محققان گزارش کرده‌اند که بازیکنان تیم‌های ورزشی مختلف از نظر عوامل روان‌شناختی متفاوت‌اند که این امر می‌تواند به جو انگیزشی تیم ورزشی مرتبط باشد. تا کنون، مطالعات اندکی به بررسی این موضوع در ورزشکاران نخبه پرداخته‌اند؛ از این رو هدف از این تحقیق بررسی جو انگیزشی ادراک‌شده و ارتباط آن با اضطراب و عزت نفس در ورزشکاران نخبه و غیرنخبه رشته‌های تیمی است. شرکت‌کنندگان در این تحقیق شامل ۱۱۶ ورزشکار مرد در دهمه سنی ۱۸ تا ۲۹ سال (با میانگین سن 24.3 ± 3.7) بودند که در یکی از سطوح نخبه یا غیرنخبه مشغول فعالیت بودند (۵۵ نفر نخبه و ۶۱ نفر غیرنخبه). در این تحقیق از نسخه دوم پرسشنامه جو انگیزشی ادراک‌شده در ورزش (PMCSQ-2) برای ارزیابی انگیزش، مقیاس اضطراب ورزشی (SAS) برای ارزیابی اضطراب و پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت (SEI) برای اندازه‌گیری عزت نفس ورزشکاران استفاده شد. از آزمون کولموگروف - اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن داده‌ها، روش‌های آمار توصیفی برای گزارش امتیازات ورزشکاران، آزمون تحلیل واریانس یک‌سویه برای تفاوت در عملکرد بین دو گروه استفاده شد.

و همچنین با استفاده از آزمون همبستگی پیرسون ارتباط اضطراب و عزت نفس با جو انگیزشی ادراک شده بررسی شد. نتایج نشان داد در ورزشکاران نخبه، در مقایسه با هم‌تایان غیرنخبه آن‌ها، جو انگیزشی ادراک شده بیشتر از نوع تکلیف‌محور است، اما از لحاظ عزت نفس و اختلال تمرکز تفاوت معنی‌داری بین دو گروه وجود ندارد. در بُعد تکلیف‌محور، نمرات ورزشکاران نخبه در یادگیری مشارکتی و نقش مهم بیشتر از هم‌تایان غیرنخبه‌شان بود. با بررسی همبستگی‌ها مشاهده شد بین جو تکلیف‌محور و خودمحور، اضطراب پیکری و جو تکلیف‌محور، جو تکلیف‌محور و نگرانی، اختلال تمرکز با جو تکلیف‌محور، اضطراب پیکری و عزت نفس و نیز نگرانی و عزت نفس در سطح 0.05 رابطه‌ای معنی‌دار و معکوس وجود دارد. با توجه به نتایج این پژوهش و تحقیقات مشابه به نظر می‌رسد عملکرد ورزشکاران آشکارا تحت تأثیر ویژگی‌های روانی قرار می‌گیرد. عوامل روانی می‌تواند موجب تمایز بین ورزشکاران نخبه و غیرنخبه شود. افزایش سطح آمادگی روانی باعث افزایش درصد موفقیت ورزشکاران می‌شود و احساس کفایت و شایستگی در آن‌ها به وجود می‌آورد که باعث افزایش انگیزش، اعتماد به نفس و عزت نفس می‌شود و در نهایت، به پیشرفت در عملکرد ورزشی منجر می‌گردد. به همین توصیه می‌شود با دادن تمرینات منظم، تشویق و پاداش‌ها، دادن بازخورد به موقع و همچنین استفاده از کمک‌هایی برای افزایش اعتماد به نفس و کاهش اضطراب، انگیزش را در ورزشکاران و فراگیرندگان خود افزایش دهند.

کلیدواژه‌های فارسی: جو انگیزشی ادراک شده، سلامت روانی، ورزشکاران نخبه و غیرنخبه، ورزش‌های تیمی.

۱. دانشیار دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تبریز

Email: mt_aghdsi@tabrizu.ac.ir

۲. استادیار دانشکده تربیت بدنی دانشگاه رازی کرمانشاه

Email: ilia_heirani2004@yahoo.com

۳. دانشجوی دکتری تربیت بدنی دانشگاه رازی کرمانشاه

Email: vazinitaheer@gmail.com

۴. دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی دانشگاه رازی کرمانشاه

Email: soori.zahra2000@gmail.com

M.T. Aghdasi¹, A. Heyrani², A. Vazini
Taher³, M. Rahmani⁴

Abstract

Social Environment, like class or sport team, determines the motivational climate that we perceive. Moreover, researchers reported that athletes of sport teams differ at psychological factors which could be related to teams' motivational climate. So far, few studies have considered this issue in elite athletes. Thus, this study aimed to study perceived motivational climate and its relationship with anxiety and self-esteem in elite and non-elite athletes of team sports. Participants of this study were 116 male athletes at range of 18 to 29 years (Mean=24+3/7), who were taking part in either elite or non-elite levels (55 elite and 61 non-elite). The instruments used were PMCSQ-2 to evaluate motivational climate, SAS to assess anxiety, and SEI to measure self-esteem in athletes. Kolmogorov Smirnov test was used to study the normality of data. Descriptive statistics methods were used to report scores of athletes, one-way analysis of variances to discover the difference between two groups and also pierson correlation test to study the relation between anxiety and self-esteem with perceived motivational climate. Results showed that perceived motivational climate was more task-oriented in elite athletes than their non-elite counterparts. But there was no significant relation between two groups in self-esteem and concentration disruption. At task-oriented dimension, elite athletes had higher scores in cooperative learning and important role rather than their non-elite peers. Evaluating the correlations showed that there are significant reverse correlations between: task-oriented climate and self-oriented climate, somatic anxiety and task-oriented climate, worry and task-oriented climate, concentration disruption and task-oriented climate, somatic anxiety and self-esteem, and worry and self-esteem ($P < 0/05$). Based on findings of this study and similar researches it seems that performance of athletes is affected, vividly by psychological characteristics. Mental factors can differentiate elites from non-elites. High levels of mental readiness cause increasing the success rate of athletes and promoting their competence, which

causes higher motivation, self-confidence, self-esteem and finally promoting athletic performance. It is suggested to coaches that increase motivation in athletes by providing fine training, encouragement, rewards and well-organized feedback, as well as using strategies for increasing the self-esteem and decreasing anxiety.

Key Words: Perceived motivational climate, Mental health, Elite and non-elite athletes, Team sports

مقدمه

موفقیت در فعالیت‌های ورزشی، به‌ویژه در میدان مسابقه و سطوح رقابتی تحت تأثیر توانایی‌ها و استعداد‌های متعددی قرار می‌گیرد که در ابعاد جسمانی، فیزیولوژیکی و روان‌شناختی قرار دارد (۱۲) در محیط‌هایی که کمتر به ابعاد روان‌شناختی افراد (مانند انگیزش) توجه می‌شود، ممکن است ورزشکاران شکست‌های پیاپی را متحمل شوند که خسارت‌های جبران‌ناپذیری برای تیم ورزشی و خود آن‌ها به بار آورد.

جو انگیزشی عاملی اساسی است که بر انگیزش افراد اثر می‌گذارد و به تعریفی مربوط می‌شود که جوی اجتماعی مانند کلاس درس یا تیم ورزشی از رفتار مطلوب و نامطلوب دارد (۱۹). عواطف مثبت مانند لذت و خوشنودی از مشارکت، تمایل فرد برای حفظ فعالیت را تقویت می‌کند. نوع جوی که توسط مربی و دیگران از جمله هم‌تیمی‌ها فراهم می‌شود می‌تواند انگیزش درونی فرد را ارتقا دهد. به نظر می‌رسد محیطی که انگیزش درونی را تقویت می‌کند بتواند تأثیر مثبتی بر جنبه‌های مختلف سلامت روانی داشته باشد از جمله اینکه اضطراب را کاهش و اعتماد به نفس را افزایش دهد؛ زیرا فرد در این محیط عواطف مثبتی مانند خوشنودی را تجربه می‌کند (۱۶، ۱۷)؛ بنابراین کسب آگاهی در مورد فرآیندهای انگیزشی ورزشکاران، به‌ویژه در سطح نخبه اهمیت اساسی برای کمک به حفظ مشارکت آن‌ها دارد.

جو انگیزشی که توسط افراد مهم (مثل والدین، مربیان و معلمان) ایجاد می‌شود دو رویکرد غالب دارد: جو تکلیف‌محور (یا برتری) و جو خودمحور (یا عملکردی). در جو تکلیف‌محور افراد به یادگیری و رشد ترغیب می‌شوند، موفقیت فراتر از نتایج رقابتی ارزیابی می‌شود، عملکرد فردی مورد توجه است و مقایسه با دیگران انجام نمی‌شود و به هر تلاشی

اهمیت داده می‌شود. از سوی دیگر، در جو انگیزشی خودمحور یادگیری و رشد تشویق نمی‌شود، تمرکز اصلی بر نتایج رقابتی است و نه عملکرد، از درون-دادهای فردی جلوگیری می‌شود و قیاس با دیگران به کرات انجام می‌شود (۱۵). با این حال، نیوتون^۱، دودا^۲ و یین^۳ (۲۰۰۰) این رویکرد سنتی در ارزیابی جو انگیزشی را توسعه دادند. آن‌ها ابعادی را در هر کدام از جوهای برتری و عملکردی مشخص کردند و نسخه دوم پرسشنامه جو انگیزشی ادراک‌شده در ورزش^۴ را به‌عنوان ابزاری برای سنجش آن‌ها معرفی کردند. جو برتری شامل یادگیری مشارکتی^۵، تلاش و بهبود^۶ و نقش مهم^۷ می‌شود، در حالی که جو عملکردی رقابت درون تیمی^۸، شناسایی نا برابر^۹ و تنبیه برای اشتباهات^{۱۰} را در بر می‌گیرد.

رینبوت^{۱۱} و دودا (۲۰۰۴) ارتباط بین ادراک جو انگیزشی، توانایی ادراک‌شده و بهزیستی روانی و جسمانی را در بازیکنان کریکت و فوتبال بررسی کردند. آن‌ها دریافتند کسانی که محیط خود را با تکلیف‌محوری زیاد درک کردند عزت نفس خوبی داشتند، اما افرادی که توانایی خود را کم و محیط را با خودمحوری زیاد درک کردند عزت نفس کمی داشتند. همچنین رینبوت و دودا (۲۰۰۶) جو انگیزشی ادراک‌شده، نیاز به خوشنودی و شاخص‌های سلامتی را طی تحقیقی طولی روی ورزشکاران دانشگاهی رشته‌های تیمی بررسی کردند. یافته‌ها نشان داد افزایش ادراک جو تکلیف‌محور توانست به‌طور مثبتی

1. Newton
2. Duda
3. Yin
4. Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire 2 (PMCSQ-2)
5. cooperative learning
6. effort and improvement
7. important role
8. intra-team rivalry
9. unequal recognition
10. punishment for mistakes
11. Reinboth

پیش‌بینی‌کننده افزایش در ادراک شایستگی، خود پیروی و وابستگی باشد. بر این اساس، به نظر می‌رسد ایجاد محیط تکلیف‌محور احتمالاً به رشد و ارتقای ورزشکاران کمک می‌کند. کاواسانو و رابرتز (۱۹۹۶) نیز به بررسی ارتباط بین جو انگیزشی ادراک‌شده و انگیزش درونی در ۲۸۵ مرد و زن تنیس‌باز پرداختند. نتایج نشان داد ورزشکارانی که ادراک برتری در جو انگیزشی داشتند، احتمال بیشتری داشت که احساس شایستگی، لذت و خودکارآمدی داشته باشند، در حالی که ادراک جو عملکردی با تنش و فشار زیاد در ارتباط بود. بنا بر یافته‌های این تحقیق، اثر مخرب جو عملکردی ادراک‌شده بر انگیزش درونی زنان بیشتر از مردان است.

تا کنون، اغلب تحقیقات جو انگیزشی ادراک‌شده در ورزشکاران بر افرادی در سطوح مبتدی یا در حال پیشرفت تمرکز داشته‌اند (مانند رینبوت، دودا و تومانیس^۱، ۲۰۰۴؛ گانی^۲، رایان^۳ و به ارگمان^۴، ۲۰۰۳) و پژوهش‌های کمی در مورد ورزشکاران نخبه انجام شده است (مانند پنسگارد^۵ و رابرتز، ۲۰۰۱؛ چانتال^۶، گای^۷، دوبرووا-مارتینووا^۸ و والراند^۹، ۱۹۹۶) احتمالاً به این دلیل که محیط ورزشکاران نخبه بسیار متغیر و حساس است و در نتیجه، آن‌ها هم به تکلیف‌محوری و هم به خودمحوری دارند و ادراک آن‌ها از توانایی و عملکردشان در معرض تغییرات بسیار بیشتری است. به‌طور کلی محققان تا کنون توجه کمی به جو انگیزشی ادراک‌شده در ورزشکاران نخبه کرده‌اند و نیاز به شواهد بیشتری در این افراد وجود دارد.

برخی پژوهش‌های گذشته ارتباطی بین ادراک جو انگیزشی و اضطراب نمایش داده‌اند (۴، ۳۹، ۳۹). گچینی و همکارانش (۲۰۰۱) تأثیر معلمان تربیت بدنی را بر انگیزش درونی، عزت نفس، اضطراب و خلق و خو قبل و بعد از مسابقه در ۱۱۵ دانش‌آموز ارزیابی کردند. نتایج نشان داد کودکانی که جو برتری (تکلیف‌محور) را ادراک می‌کردند احساس لذت بیشتری می‌کردند، تلاش بیشتری در کلاس تربیت بدنی صرف می‌کردند و اضطراب پیکری بیشتری قبل از مسابقه داشتند، اما بعد از مسابقه خشم بیشتر و اضطراب کمتری داشتند. افرادی که جو را خودمحور تلقی می‌کردند، قبل از مسابقه عزت نفس بیشتر و بعد از مسابقه استرس بیشتری داشتند. عزت نفس به معنی نگرش مثبت یا منفی فرد به خود و در مجموع ارزیابی فرد از حس خود ارزشمندی است (۱۴). فردی که احساس خود ارزشمندی زیادی داشته باشد به راحتی می‌تواند با تهدیدها و وقایع اضطراب‌آور زندگی مقابله نماید (۳۳). عزت نفس ورزشی بر انگیزه و شرکت فرد در فعالیت‌های ورزشی و حفظ این مشارکت اثر دارد (۱). تأثیر متقابل عزت نفس و انگیزش و تجربه‌های موفقیت و شکست در زمینه‌های مختلف ورزشی، شخصی و بین شخصی در پژوهش‌های مختلف تأیید شده است. ماهونی^{۱۰} و همکارانش (۱۹۸۷) طی تحقیقی اظهار کردند که ورزشکاران نخبه در مقایسه با ورزشکاران غیرنخبه اعتماد به نفس، عزت نفس و انگیزش بیشتری دارند (۲۷). نتایج تحقیقات ملکی و همکاران (۱۳۹۰) نشان داد بین عزت نفس و انگیزش پیشرفت در هر دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار رابطه معنی‌دار و مثبت وجود دارد (۸). مطالعه شهبازی و همکاران (۱۳۹۰) نشان داد بین هوش و زمان واکنش انتخابی و نیز بین اضطراب حالتی و زمان واکنش انتخابی ورزشکاران

1. Ntoumanis
2. Gagne
3. Ryan
4. Bargmann
5. Pensgaard
6. Chantal
7. Guay
8. Dobрева-Martinova
9. Vallerand

فوتسال، والیبال، هندبال و بسکتبال) که در زمان تحقیق دانشجو بوده و برای تحقیق داوطلب شده بودند انتخاب شدند. ورزشکاران با سابقه عضویت در تیم‌های ملی که در زمان تحقیق به صورت حرفه‌ای مشغول به ورزش بودند به عنوان نخبه شناسایی شدند. ورزشکاران غیرنخبه از میان افرادی انتخاب شدند که عضو تیم‌های حاضر در لیگ‌های محلی بودند و دست‌کم پنج سال از شروع فعالیت ورزشی آن‌ها گذشته بود. ورزشکاران غیرنخبه سابقه حضور در مسابقات کشوری یا بین‌المللی را نداشتند و در مسابقات شهر خود شرکت داشتند.

نسخه دوم پرسشنامه جو انگیزشی ادراک شده در ورزش (PMCSQ-2؛ ۲۸) توسط ورزشکاران تکمیل شد تا ادراک آن‌ها از جو انگیزشی حاکم بر تیمشان ارزیابی شود. این پرسشنامه دارای ۳۳ مورد و دو بُعد اصلی است: جو عملکردی یا خودمحور (۱۶ مورد) و جو برتری یا تکلیف‌محور (۱۷ مورد). بُعد تکلیف‌محور پرسشنامه شامل: زیرمقیاس‌های یادگیری مشارکتی (کمک به یکدیگر برای یادگیری)، نقش مهم (سهیم بودن در موفقیت به شکلی معنی‌دار) و تلاش و بهبود (داشتن احساس خوب در صورت انجام بیشترین تلاش) می‌شود. بُعد خودمحور شامل زیرمقیاس‌های تنبیه برای اشتباهات (وقتی فرد اشتباهی انجام می‌دهد مربی عصبانی می‌شود)، تشخیص نابرابر (تنها بهترین ورزشکاران تحسین می‌شوند) و رقابت بین تیمی (ورزشکاران تشویق می‌شوند که از دیگران بهتر عمل کنند) می‌شود. پاسخ‌ها بر اساس مقیاس لیکرت از ۱ (کاملاً مخالف) تا ۵ (کاملاً موافق) ارزیابی می‌شود. نیوتن و همکاران (۲۰۰۰) پایایی و روایی مناسبی را برای این ابزار گزارش دادند و ثبات درونی ۰/۸۷ را برای جو تکلیف‌محور و ۰/۸۹ را برای زیرمقیاس جو خودمحور نشان دادند (۲۸). طهماسبی بروجنی (۱۳۹۱) روایی و پایایی این پرسشنامه را روی جامعه ورزشکاران ایرانی بررسی و آن را برای استفاده

نخبه و غیرنخبه همبستگی معنی‌دار و منفی وجود دارد (۴).

بررسی‌های اخیر نشان داده است ورزشکاران علاوه بر تمرینات منظم و جدی و پیشرفته، از نظر روانی نیز باید در وضعیت مطلوبی قرار داشته باشند. سلامت روانی عوامل مختلفی دارد؛ از جمله افزایش اعتماد به نفس، عزت نفس، شادابی و کاهش اضطراب و به نظر می‌رسد با انگیزش افراد در ارتباط است. محققان نشان داده‌اند برخورداری از عزت نفس زیاد و اضطراب کم در رسیدن به سطح نخبه نقش دارند؛ بنابراین چالش پیش رو این است که چگونه این عوامل روانی را تعدیل کنیم. جو انگیزشی که ورزشکار در تیم خود درک می‌کند عاملی است که تا حد بسیار زیادی قابل تعدیل توسط مربی است. در تحقیقات گذشته مشاهده شده است که جو انگیزشی تکلیف-محور پیامدهای مثبتی برای ورزشکاران دارد. تا کنون، کمتر به ارتباط بین جوهای مختلف انگیزشی و سطوح اضطراب و عزت نفس در ورزشکاران توجه شده است. همچنین بررسی این ارتباط در ورزشکارانی از دو سطح نخبه و غیرنخبه به‌طور همزمان تا به حال انجام نشده است. این بررسی می‌تواند یافته‌های کاربردی در زمینه توسعه ویژگی‌های روان‌شناختی ورزشکاران رشته‌های تیمی داشته باشد؛ بنابراین هدف از این تحقیق بررسی جو انگیزشی ادراک شده و ارتباط آن با اضطراب و عزت نفس در ورزشکاران نخبه و غیرنخبه رشته‌های تیمی است.

روش‌شناسی پژوهش

شرکت‌کنندگان در این تحقیق شامل ۱۱۶ ورزشکار مرد در دامنه سنی ۱۸ تا ۲۹ سال (با میانگین سن $24 \pm 3/7$) بودند که در یکی از سطوح نخبه یا غیرنخبه مشغول به فعالیت بودند (۵۵ نفر نخبه و ۶۱ نفر غیر نخبه). آزمودنی‌ها به طور تصادفی از بین ورزشکاران تیم‌های ملی در رشته‌های تیمی (فوتبال،

فصل برگزاری مسابقات قرار داشتند و پرسشنامه‌ها را در روزهایی تکمیل کردند که مسابقه نداشتند. گفتنی است این کار در وضعیتی روی داد که عوامل مزاحم مانند تماشاگر، سر و صدا، خستگی و غیره وجود نداشت و آزمودنی‌ها در وضعیت راحت قرار داشتند. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS (ver. 17) انجام شد. روش‌های آمار توصیفی (شامل میانگین، انحراف استاندارد و غیره) برای گزارش امتیازات ورزشکاران در متغیرهای تحقیق استفاده شدند. ابتدا، آزمون کولموگروف - اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن داده‌ها به کار گرفته شد. سپس، آزمون تحلیل واریانس یک‌سویه برای بررسی تفاوت ورزشکاران نخبه و غیرنخبه در متغیرهای تحقیق به کار برده شد. همچنین با استفاده از آزمون همبستگی پیرسون ارتباط اضطراب و عزت نفس با جو انگیزشی ادراک شده بررسی شد. گفتنی است که آزمون لون تأیید کرد که همگنی واریانس‌ها در گروه‌های تحقیق برقرار بوده است.

یافته‌های پژوهش

بر اساس نتایج این پژوهش، میانگین و انحراف استاندارد نمرات مجموع آزمودنی‌ها در جو تکلیف-محور و جو خودمحور به ترتیب برابر بود با: $(\pm 1/93)$ و $12/04$ و $(\pm 2/05)$ و $9/875$. همچنین در آزمون عزت نفس امتیاز $(\pm 12/56)$ و $84/6$ ثبت شد. شرکت-کنندگان در این تحقیق در موارد اضطراب پیکری، نگرانی و اختلال تمرکز به ترتیب نمرات $(\pm 1/38)$ و $13/52$ ، $(\pm 1/86)$ و $12/03$ و $(\pm 0/74)$ و $8/32$ را به دست آوردند. با توجه به میانگین‌های به دست آمده در بخش آمار توصیفی تحقیق، نمرات بیشتر از میانگین در هر زیرمقیاس به عنوان شاخصی برای قرارگیری فرد در طبقه بالا برای آن زیرمقیاس استفاده شد؛ بنابراین شرکت‌کنندگان به دو گروه تقسیم شدند: دارای جو تکلیف-محور بالا $(61,2\% = 71 \text{ نفر})$ و دارای جو خود-

در تحقیقات علوم ورزشی توصیه کرده است (۶). از مقیاس اضطراب ورزشی^۱ (۳۷) برای ارزیابی اضطراب ورزشکاران استفاده شد. این پرسشنامه که دارای ۲۱ مورد است تفاوت‌های فردی در اضطراب پیکری و دو جنبه از اضطراب شناختی یعنی نگرانی و اختلال تمرکز را اندازه‌گیری می‌کند (۳۷، ۲۰). مقیاس اضطراب ورزشی از زمان تدوین تاکنون در زمینه‌های ورزشی متنوعی مفید واقع شده است و به عنوان ابزاری معتبر و پایا برای سنجش اضطراب عملکرد ورزشی شناخته می‌شود (۲۳، ۲۶، ۳۶).

پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت^۲ (۳۵) برای اندازه‌گیری عزت نفس استفاده شد. از این پرسشنامه تاکنون به طور گسترده در تحقیقات استفاده شده و روایی و پایایی آن بارها تأیید شده است (۳۵). با توجه به هدف تحقیق از بخش مربوط به عزت نفس کلی این پرسشنامه استفاده شد. این بخش ۳۵ جمله را در بر می‌گیرد که فرد احساس واقعی خود را نسبت به آن‌ها از کاملاً مخالفم (۱ امتیاز) تا کاملاً موافقم (۴ امتیاز) مشخص می‌کند. مطالعات داخلی و خارجی نشان داده‌اند که این آزمون روایی و پایایی قابل قبولی دارد (۹، ۳۴). در مطالعه شکرکن و نیسی (۱۳۷۳) ضرایب اعتبار از طریق روش همبسته کردن نمره‌های آزمون با معدل سال آخر دانش‌آموزان دبیرستانی محاسبه شد. ضرایب به دست آمده برای پسران $0/69$ و برای دختران $0/71$ بود. همچنین ضرایب پایایی به روش بازآزمایی به ترتیب 90 و 92 برای پسران و دختران به دست آمد.

برای انجام تحقیق ابتدا فهرستی از ورزشکاران حاضر در چند دانشگاه بزرگ تهران و شهرستان‌ها تهیه شد. پس از انتخاب تصادفی نمونه‌های تحقیق از دو گروه نخبه و غیرنخبه، پرسشنامه‌های ذکر شده در بالا توسط ورزشکاران تکمیل شد. همه آزمودنی‌ها در

1. sport anxiety scale (SAS)

2. Cooper-smith Self-esteem Inventory

محور بالا (۳۸,۸٪ = ۴۵ نفر).
نخبه و غیرنخبه در متغیرهای مختلف تحقیق حاضر
اطلاعات توصیفی مربوط به امتیازات ورزشکاران در جدول ۱ نمایش داده شده است.

جدول ۱. اطلاعات توصیفی متغیرهای تحقیق در دو گروه آزمودنی‌ها

ورزشکاران غیر نخبه			ورزشکاران نخبه			
میانگین	انحراف استاندارد	ضریب تغییر	میانگین	انحراف استاندارد	ضریب تغییر	
۱۲/۷۶	۱/۸۹	۰/۱۴	۱۱/۳۱	۲/۱۶	۰/۱۹	جو تکلیف‌محور
۹/۳۷	۲/۰۲	۰/۲۱	۱۰/۰۴	۲/۰۹	۰/۲	جو خودمحور
۱۳/۱۴	۱/۲۸	۰/۰۹	۱۳/۸۷	۱/۵۶	۰/۱۱	اضطراب پیکری
۱۱/۶۶	۱/۸۳	۰/۱۵	۱۲/۵۵	۱/۹۲	۰/۱۵	نگرانی
۸/۰۴	۰/۷۰	۰/۰۸	۸/۹۷	۰/۸۱	۰/۰۹	اختلال تمرکز
۸۷/۵۲	۱۲/۶۳	۰/۱۴	۷۹/۱۷	۱۲/۴۴	۰/۱۵	عزت نفس

بر اساس اطلاعات ارائه شده در جدول ۱ ورزشکاران
نخبه بیش از ورزشکاران غیرنخبه جو تکلیف‌محور را
ادراک می‌کردند. همچنین با بررسی ضریب تغییر
نمرات آزمودنی‌ها مشاهده می‌شود که اختلال تمرکز
و جو خودمحور به ترتیب کمترین و بیشترین تغییرات

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد نمرات آزمودنی‌های دو گروه در زیرمقیاس‌های پرسشنامه جو انگیزشی ادراک‌شده

بُعد تکلیف‌محور			بُعد خودمحور		
یادگیری مشارکتی	نقش مهم	تلاش و بهبود	تنبيه برای اشتباهات	تشخيص نابرابر	رقابت بين تيمی
۴/۰۹۲ ± ۰/۷۶۰	۴/۲۶۵ ± ۰/۵۱۶	۴/۴۶۸ ± ۰/۴۸۴	۲/۷۴۸ ± ۰/۵۶۴	۲/۶۳۲ ± ۰/۹۴۴	۳/۴۳۸ ± ۰/۷۵۳
۳/۸۳۲ ± ۰/۹۲۹	۳/۹۳۳ ± ۰/۵۰۸	۴/۱۷۲ ± ۰/۴۶۹	۲/۸۲۶ ± ۰/۶۲۹	۳/۱۲۷ ± ۰/۸۷۴	۳/۴۷۳ ± ۰/۷۰۲

باتوجه به داده‌های ارائه شده در جدول ۳، مشاهده
می‌شود در بُعد تکلیف‌محور، یادگیری مشارکتی و
نقش مهم در ورزشکاران نخبه بیشتر از همتایان
غیرنخبه آن‌هاست، اما تلاش و بهبود در دو گروه

برابر است. از طرف دیگر، در بُعد خودمحور: تنبيه
برای اشتباهات و رقابت بين تيمی در دو گروه نخبه و
غیرنخبه با هم برابر و تشخيص نابرابر در ورزشکاران
غیرنخبه بیشتر از ورزشکاران نخبه بود.

جدول ۳. تفاوت ورزشکاران نخبه و غیرنخبه از لحاظ متغیرهای مورد بررسی

مجذور میانگین‌ها	F	sig	
۳۹/۸۳۲	۸/۲۶۹	۰/۰۰۰	جو تکلیف‌محور
۴/۷۶۳	۰/۸۳۰	۰/۰۷۵	جو خودمحور
۲۴/۴۷۷	۵/۸۷۴	۰/۰۰۵	اضطراب پیکری
۱۵/۵۶۴	۴/۳۳۹	۰/۰۲۳	نگرانی
۱۰/۳۲۸	۳/۲۲۱	۰/۰۳۶	اختلال تمرکز
۱/۷۶۳	۰/۵۴۰	۰/۱۲۴	عزت نفس

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، ورزشکاران نخبه بیشتر از همتایان غیرنخبه خود به جو انگیزشی را تکلیف‌محور ادراک می‌کردند. از نظر اضطراب پیکری و شناختی تفاوت بین دو گروه

معنی‌دار بود، در حالی که از لحاظ عزت نفس بین ورزشکاران نخبه و غیرنخبه تفاوت معنی‌داری وجود نداشت.

جدول ۴. میزان همبستگی بین متغیرهای مختلف تحقیق

عزت نفس	اختلال تمرکز	نگرانی	اضطراب پیکری	جو خودمحور	جو تکلیف‌محور		
۰/۳۱۵	-۰/۱۹۶	-۰/۱۸۲	-۰/۲۳۶	-۰/۳۲۷	۱	r	جو
۰/۰۰۸*	۰/۰۳۸*	۰/۰۴۳*	۰/۰۲۸*	۰/۰۰۲*		p	تکلیف‌محور
۰/۱۷۳	۰/۰۴۸	۰/۰۳۵	۰/۱۴۳	۱		r	جو خودمحور
۰/۰۴۹*	۰/۱۱۲	۰/۱۴۴	۰/۰۹۱			P	
-۰/۲۸۰	۰/۳۸۶	۰/۵۷۴	۱			r	اضطراب
۰/۰۱۵*	۰/۰۰۰*	۰/۰۰۰*				P	پیکری
-۰/۲۴۰	۰/۴۳۸	۱				r	نگرانی
۰/۰۲۰*	۰/۰۰۰*					P	
-۰/۱۶۵	۱					r	اختلال
۰/۰۷۲						P	تمرکز
۱						r	عزت نفس
						p	

* معنی‌دار در سطح دو دامنه

سلامت روانی نیز محسوب می‌شوند. هدف از تحقیق حاضر بررسی جو انگیزشی ادراک‌شده و ارتباط آن با اضطراب و عزت نفس در ورزشکاران نخبه و غیرنخبه رشته‌های تیمی بود.

یکی از مهم‌ترین یافته‌های تحقیق حاضر این بود که جو تکلیف‌محور با کاهش اضطراب (شناختی و پیکری) و افزایش عزت نفس در ورزشکاران ارتباط مثبتی دارد. به نظر می‌رسد نه تنها شاخص‌های روان‌شناختی مثبت مانند عزت نفس، بلکه پیامدهای عاطفی منفی مثل اضطراب و نگرانی نیز تحت تأثیر درک ورزشکاران از فضای انگیزشی قرار می‌گیرند، به‌ویژه ورزشکارانی که در مورد توانایی‌های خود تردید دارند اغلب هنگامی که با افراد موفق‌تر از خود در مسابقه حریف می‌شوند، نگران به نظر می‌رسند. این

بر اساس اطلاعات موجود در جدول ۴، بین جو تکلیف‌محور و جو خودمحور، اضطراب پیکری، نگرانی و اختلال تمرکز رابطه‌ای معنی‌دار و معکوس وجود دارد. همچنین عزت نفس با اضطراب پیکری و نگرانی ارتباط معنی‌دار و منفی دارد. بین عوامل جو تکلیف‌محور و عزت نفس، جو خودمحور و عزت نفس، اضطراب پیکری و نگرانی، اضطراب شناختی و اختلال تمرکز و نیز نگرانی و اختلال تمرکز رابطه معنی‌دار و مستقیم وجود دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

مؤلفه‌های روان‌شناختی متعددی وجود دارد که با انگیزش ورزشکاران و در نتیجه عملکرد رقابتی آن‌ها ارتباط دارند. از جمله این عوامل می‌توان عزت نفس و اضطراب را نام برد که از مهم‌ترین شاخص‌های

آن‌ها توجه می‌کنند. تحقیقات گذشته نشان داده‌اند بین اضطراب و عملکرد در ورزشکاران رابطه‌ای معکوس وجود دارد. دائمی (۱۳۸۱) در تحقیق خود نشان داد بین سطح اضطراب ورزشکاران و عملکرد آن‌ها رابطه معکوس و معنی‌دار آماری وجود دارد و بین سطح اضطراب در تیم‌های موفق و ناموفق تفاوت معنی‌دار آماری وجود دارد (۳)، اما ضیایی (۱۳۸۵) در پژوهشی با هدف بررسی ارتباط زمان واکنش با اضطراب و هوش نشان داد بین سطح اجرا و زمان واکنش و اضطراب ارتباطی وجود ندارد (۵). نتایج تحقیق هاینات^۴ (۲۰۰۶) نشان داد موقعیت اضطراب‌زا بر زمان پاسخ دیداری تأثیر مثبت داشته، اما بر RT شنیداری تأثیر قابل توجهی نداشته است (۲۴). یکی از دلایل وجود نتایج متناقض در تحقیقات قبلی به این موضوع مربوط است که ورزشکاران در رشته‌های ورزشی تیمی و انفرادی و همچنین در سطوح مختلف مهارت به‌طور یکسان به اضطراب واکنش نشان نمی‌دهند؛ از این رو در پژوهش حاضر آزمودنی‌ها فقط از ورزش‌های تیمی انتخاب شدند تا نوع ورزش تداخلی در میزان اضطراب آن‌ها نداشته باشد؛ در نتیجه، یافته‌های این تحقیق دال بر اینکه ورزشکاران رشته‌های تیمی در سطح نخبه اضطراب کمتری دارند با اطمینان بیشتری قابل تعمیم است. تجزیه و تحلیل‌ها نشان داد از لحاظ عزت نفس و اختلال تمرکز بین ورزشکاران نخبه و غیرنخبه تفاوت معنی‌داری وجود ندارد که با یافته‌های گابریل (۱۹۸۷)، غفاری (۲۰۰۷) و ملکی (۱۳۹۰) در تضاد است. باورها و اعتماد فرد به خود از عواملی است که عزت نفس را تحت تأثیر قرار می‌دهد. صفاتی همچون بلند پروازی، خود بزرگ بینی، قلدری، مغرور بودن و امثال این‌ها می‌توانند باعث کاهش عزت نفس در فرد شوند. این خصوصیات در بعضی از

قبیل ورزشکاران از نظر تکلیف‌گرایی در حد پایینی هستند. پاپیانو^۱ (۱۹۹۴)، گوداس^۲ (۱۹۹۴) و گچینی (۲۰۰۱) بیان کردند که آزمودنی‌هایی که جو تکلیف-محور را بیش از جو خود محور ادراک می‌کنند، در سطح بالاتری از لذت و سطح پایین‌تری از اضطراب و نگرانی قرار دارند که با یافته‌های تحقیق حاضر همسو است، اما در مورد سازوکار دقیقی که باعث می‌شود جو تکلیف‌محور چنین پیامدهای مثبتی داشته باشد اطلاع دقیق در دسترس نیست. گوردن^۳ و همکاران (۲۰۱۲) طی تحقیقی نشان دادند بین بازخورد مربی و جو انگیزشی ادراک شده ارتباط مستقیم و معنی‌داری وجود دارد. همچنین بر اساس نتایج تحقیق آن‌ها، بازخورد مربی باعث افزایش اعتماد به نفس، کاهش اضطراب و نگرانی و در نهایت افزایش انگیزه در ورزشکار می‌شود (۳۸). در جو تکلیف‌محور، مربی در مورد پیشرفت‌های فردی به ورزشکاران بازخورد می‌دهد؛ بنابراین به نظر می‌رسد یکی از سازوکارهای زیربنایی مربوط به تأثیر این جو در کاهش اضطراب و افزایش اعتماد به نفس بازخوردهای مناسب ارائه شده از سوی مربی است.

بر اساس یافته‌های این تحقیق، ورزشکاران نخبه بیشتر از همتایان غیرنخبه خود جو انگیزشی را تکلیف‌محور ادراک می‌کردند که با نتایج پژوهش رنیوت و دودا (۲۰۰۶)، کاواسانو و رابرتز (۱۹۹۶) و گچینی و همکارانش (۲۰۰۱) هم‌راستاست. همچنین نتایج تحقیق حاضر نشان داد اضطراب و نگرانی ورزشکاران غیرنخبه بیشتر از همتایان نخبه آن‌ها بود که با یافته‌های پاپیانو و کولی (۱۹۹۹)، والینگ (۱۹۹۳) و وایت (۱۹۹۸) همخوانی دارد. مربیان در مورد عملکرد ورزشکاران در سطح ملی و بین‌المللی به صورت قابل توجهی به اختلال تمرکز و اضطراب

1. Papyano
2. Godas
3. Gordon

4. Hainaut

ورزشکاران نخبه هم وجود دارد. یاقوتی (۱۳۷۹) بیان کرد که شرکت در فعالیت‌های ورزشی، اعم از گروهی و انفرادی، تأثیری بر عزت نفس دانشجویان نداشته است (۱۱). خورند (۱۳۸۳) تأیید کرد بین عزت نفس دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار دختر، بین عزت نفس دانشجویان دختر ورزشکار رشته‌های ورزشی انفرادی با گروهی و همچنین بین عزت نفس دانشجویان دختر بسکتبالیست و والیبالیست دانشگاه گرگان اختلاف معنی‌داری وجود ندارد (۲). این نتایج با مطالعه حاضر همسو است. داشتن عزت نفس از لحاظ آموزشی باید با ارزش تلقی شود؛ زیرا پیامد افزایش عزت نفس شامل حالت‌های عاطفی مثبت و تقویت انگیزه است و کم بودن عزت نفس باعث می‌شود افراد موقعیت‌های یادگیری و اجرا را تهدید آمیز و استرس‌زا تلقی کنند.

یافته‌های تحقیق حاضر به‌طور واضح نشان می‌دهد بین بهره‌مندی از جو تکلیف‌محور و کاهش اضطراب و افزایش عزت نفس ارتباط مستقیم وجود دارد. بر اساس این یافته‌ها، به نظر می‌رسد برای افزایش بهره‌مندی و انگیزشی در تیم‌های ورزشی باید برنامه‌های آموزشی بیشتر فضای انگیزشی تکلیف‌گرایانه داشته باشد. بر اساس پیشنهاد تحقیقات گذشته، چنین فضایی ضمن افزایش مزایای برنامه‌های آموزشی و تمرینات باعث رشد باورهای کارکردی و قابل کنترل در مورد علت‌های موفقیت می‌شود. همچنین اضطراب و نگرانی در افراد ورزشکار را در سطح پایین نگه می‌دارد. از دیگر مزایای جو انگیزشی تکلیف‌محور افزایش احساس شایستگی افراد ورزشکار است که این احساس به نوبه خود از راه‌های افزایش سطح عزت نفس است؛ بنابراین به نظر می‌رسد یکی از سازوکارهای اثرگذار بر ارتباط بین جو تکلیف‌محور و سطح مطلوب اضطراب و عزت نفس تأثیر این جو بر افزایش احساس شایستگی است.

به‌طور کلی با توجه به یافته‌های این تحقیق به

مربیان توصیه می‌شود برای اینکه پیامدهای انگیزشی مثبت را افزایش و عواطف منفی از جمله اضطراب و نگرانی را در ورزشکاران کاهش دهند اطمینان یابند که ورزشکاران فضای انگیزشی را تکلیف‌محور درک کرده‌اند. همچنین افزایش انگیزه پیشرفت و عاطفه مثبت در تیم‌های ورزشی باید به‌عنوان پیامدهای روان‌شناختی مهم مد نظر قرار گیرند. یکی از بهترین روش‌ها برای دستیابی به این مهم، ارائه بازخورد مناسب است که محتوا و زمان آن با توجه به نیازهای فردی انتخاب شده باشد، به‌ویژه در تیم‌های ورزشی ارائه بازخوردهایی با محتوای تشویقی (همان‌طور که در جوهای تکلیف‌محور وجود دارد) می‌تواند احساس خودکارآمدی و اعتماد به نفس ورزشکار را بهبود دهد و در نتیجه از اضطراب رقابتی او بکاهد. این نتایج در نهایت به بهبود عملکرد ورزشی و همچنین ارتقای سطح نخبگی منجر خواهد شد. بر اساس یافته‌های تحقیقات گذشته مربیان می‌توانند با ایجاد احساس شایستگی، انگیزش و عزت نفس ورزشکاران خود را افزایش دهند؛ بنابراین ایجاد جوی در تیم‌های ورزشی که کمک به یکدیگر برای یادگیری، سهیم بودن در موفقیت تیم و داشتن احساس خوب در صورت کوشش و تلاش را تشویق کند تأثیر مطلوبی روی سلامت روانی ورزشکاران دارد که به شکل عزت نفس زیاد و اضطراب کم ظاهر می‌شود. در نهایت، جو تکلیف‌محور می‌تواند احتمال موفقیت را در ورزش‌های تیمی در سطوح رقابتی افزایش دهد و در رسیدن ورزشکاران به سطح نخبه سهیم باشد.

منابع:

۱. اسدی، محمد حسین؛ براتی سده، فرید؛ بهمنی، بهمن؛ سیاح، منصور. (۱۳۸۵). بررسی میزان سلامتی عمومی و عزت نفس دانشجویان پسر ورزشکار شرکت کننده در دومین المپιάد ورزشی دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور. طب و تزکیه، شماره ۴۴، ص ۴۳-۴۹.
۲. خورند، محمد تقی. (۱۳۸۳). مقایسه عزت نفس دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه علوم کشاورزی منابع طبیعی گرگان، حرکت، شماره ۲۱، ص ۱۶۱-۱۷۴.
۳. دائمی، عباس؛ اصلانخانی، محمد علی؛ مظاهری، محمد علی. (۱۳۸۱). بررسی رابطه اضطراب مربیان با اضطراب و عملکرد بازیکنان فوتبال دسته اول باشگاه‌های شهرستان گناباد. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شهید بهشتی تهران.
۴. شهبازی، مهدی؛ پشادادی، علی؛ عابدینی پاریزی، حسین. (۱۳۹۰). ارتباط اضطراب صفتی و حالتی با زمان واکنش و هوش ورزشکاران نخبه، غیرنخبه و غیرورزشکاران. نشریه رشد و یادگیری حرکتی - ورزشی، شماره ۸، ص ۶۵-۷۸.
۵. ضیایی، مریم؛ امیری، شعله. (۱۳۸۵). رابطه بین زمان واکنش با هوش و سطح اضطراب. فصلنامه روانشناسی ایرانی، سال سوم، ص ۵۳-۶۱.
۶. طهماسبی بروجنی، شهزاد. (۱۳۹۱). بررسی روایی و پایایی نسخه دوم پرسشنامه جو انگیزشی ادراک شده در ورزش (PMCSQ-2). طرح پژوهشی دانشگاه تهران. (چاپ نشده).
۷. گنجی، حمزه. (۱۳۸۰). ارزشیابی شخصیت. نشر ساوالان.
۸. ملکی، بهنام؛ محمدزاده، حسن؛ سیدعامری، میرحسن؛ زمانی ثانی، سیدحجت (۱۳۹۰). بررسی رابطه عزت نفس و انگیزش پیشرفت در ورزشکاران موفق و نا موفق استان آذربایجان غربی، پژوهش در علوم توانبخشی. سال ۷، شماره ۱، ص ۷۴-۸۳.
۹. نایی فرد، محمد (۱۳۸۲). هنجاریابی پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت و بررسی به رازش آن با مدل راش. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی.
۱۰. وودز، باربارا (۱۳۸۸). روانشناسی ورزشی، ترجمه فتح الله مسیبی، تهران: بامداد کتاب.
۱۱. یاقوتی، محمد هادی. (۱۳۷۹). مقایسه عزت نفس و منبع کنترل دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان.
۱۲. یوسفی، بهرام؛ قانی، پوریا. (۱۳۸۵). ارتباط بین جهت گیری هدفی، فضای ادراک شده انگیزشی و منابع کسب اعتماد به نفس در والیبالیست های شرکت کننده در سوپرلیگ کشور. حرکت، شماره ۲۷، ص ۱۱۷-۱۲۸.
13. Ames C. (1992). Achievement goals and adaptive motivation patterns: the role of the environment. In Roberts, G.C., (Ed) *Motivation in sport and exercise* (pp. 161-176). Champaign, IL: Human Kinetics.
14. Bisinger C, Laure P, France AM. (2006). Regular extracurricular sports practice does not prevent moderate or severe variations in self-esteem or trait anxiety in early adolescents. *J Sport Sci Med* 5: 124
15. Boyce BA, Gano-Overway LA, Campbell AL. (2009). Perceived motivational climate's influence on goal orientations, perceived competence, and practice strategies across the athletic

23. Giacobbi PR.Jr, Weinberg RS. (2000). An examination of coping in sport: Individual trait anxiety and situational consistency. *The Sport Psychologist*, 14: 42-62.
24. Hainaut JP, Bolmont B. (2006). Moderate state – anxiety differently modulates visual and auditory response times in normal – and very low trait – anxiety subjects. *Neuroscience letters*, 395: 129-132.
25. Harwood CG, Treasure DC. (2000). Point, counter-point goal profiling. In L. Williams (Ed.), *Association for the Advancement of Applied Sport Psychology Newsletter*, 15, 7-12.
26. Johnson U, Ekengren J, Andersen MB. (2005). Injury prevention in Sweden: Helping soccer players at risk. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 27: 32-38.
27. Mahony, M.J., Gabriel, T.J., Perkins, T.J. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance, the sport Psychological. 189-199
28. Newton M, Duda JL, Yin Z. (2000). Examination of the psychometric properties of the perceived motivational climate in sport questionnaire 2 in a sample of female athletes. *Journal of Sport Sciences*, 18: 275-290.
29. Papaioannou A, Kouli O. (1999). The effect of task structure, perceived motivational climate, and goal orientations on students' task involvement and anxiety. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11: 51-71.
30. Pensgaard AM, Roberts GC. (2002) Elite athletes' experience of the motivational climate: the coach matters. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 12: 54-59.
31. Reinboth M, Duda L, Ntoumanis N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of season. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21: 381-394.
16. Cecchini JA, González C, Carmona ÁM, Arruza J, Escarti A, Balagué G. (2001). The influence of the physical education teacher on intrinsic motivation, self-confidence, anxiety, and pre- and post-competition moods. *European Journal of Sport Science*, 4: 1-11.
17. Cecchini JA, Gonzalez C, Carmona AM, Contreras O. (2004). Relationships among motivational climates, achievement goals, intrinsic motivation, self-confidence, anxiety and mood in young tennis players. *Psicothema*, 16: 104-109.
18. Chantal Y, Guay F, Dobрева-Martinova, T., Vallerand, R.J. (1996). Motivation and elite performance: an exploratory investigation with Bulgarian athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 27: 173-182.
19. Cox A, Williams L. (2008). The roles of perceived teacher support, motivational climate, and psychological needs satisfaction in student's physical education motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30: 222-239.
20. Dunn JGH, Causgrove DJ, Wilson P, Syrotuik DG. (2000). Re-examining the factorial composition and factor structure of the Sport Anxiety Scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22: 183-193.
21. Gagné M, Ryan RM, Bargmann K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 372-390.
22. Ghafari F, Fatokian Z, Mazloom SR. (2007). The Effects of Croups Regular Training on Self-esteem in nurse student. *Medical Sciences Babol University Journals*; 9(1): 52-7.

profiles, perceptions of the parent-initiated motivational climate, and competitive trait anxiety. *The Sport Psychologist*, 12: 16-28.

young athletes. *Motivation and Emotion*, 28: 297-313.

32. Reinboth M, Duda J. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: a longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 7: 269-286.
33. Robert W. (2005). Stretching/toning, aerobic exercise increase older adult's self-esteem. *J Behav Med*; 28(4): 385-94
34. Rodewalt F, Tragakis MW. (2003). Self-esteem and self-regulation: Toward optimal studies of self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14(1): 66-70.
35. Ryden MB. (1978). An adult version of the Coopersmith Self-Esteem Inventory: Test-retest reliability and social desirability. *Psychological Reports* 43: 1189-1190.
36. Smith RE, Ptacek JT, Patterson E. (2000). Moderator effects of cognitive and somatic trait anxiety on the relation between life stress and physical injuries. *Anxiety, Stress, and Coping*, 13: 269-288.
37. Smith RE, Smoll FL, Schutz RW. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety Research*, 2: 263-280.
38. Stein J, Bloom GA, Sabiston CM. (2012). "Influence of perceived and preferred coach feedback on youth athletes' perceptions of team motivational climate", *Psychology of Sport and Exercise* 13: 484-490.
39. Walling MD, Duda JL, Chi L. (1993). The Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire: Construct and predictive validity. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15: 172-183.
40. White SA. (1998). Adolescent goal

