

بررسی رابطه عزت نفس و انگیزش پیشرفت در ورزشکاران موفق و ناموفق استان آذربایجان غربی

بهنام ملکی^{*}، حسن محمدزاده^۱، میرحسن سیدعامری^۲، سیدحجت زمانی‌ثانی^۳

چکیده

مقدمه: عزت نفس عامل رشد روانی افراد می‌باشد. اثرات برجسته‌ای را در جریان فکری، احساسات، ارزش‌ها و هدف‌های فرد ایفا می‌کند و باعث انگیزش پیشرفت در فرد می‌شود. هدف از این پژوهش بررسی رابطه عزت نفس و انگیزش پیشرفت در ورزشکاران موفق و ناموفق استان آذربایجان غربی است.

مواد و روش‌ها: آزمودنی‌های تحقیق ۲۰۰ نفر ورزشکار مرد و زن بودند که به دو گروه تقسیم شدند. ۱۰۰ ورزشکار موفق که در سال ۱۳۸۷ در مسابقات رسمی داخلی و یا بین‌المللی موفق به کسب مدال شده بودند و ۱۰۰ ورزشکار ناموفق که در کسب مدال ناموفق بودند. ابزار اندازه‌گیری تحقیق پرسش‌نامه انگیزش پیشرفت ورزشی (SOQ) گیل و دیتز و فرم تجدید نظر شده پرسش‌نامه عزت نفس کوپر-اسمیت بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و آزمون t-test مستقل در سطح معنی‌داری $\alpha < 0/05$ استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان می‌دهند بین عزت نفس و انگیزش پیشرفت در هر دو گروه رابطه معنی‌دار مثبت وجود دارد. همچنین نتایج آزمون t-test مستقل تفاوت معنی‌داری را بین عزت نفس و انگیزش پیشرفت ورزشکاران موفق و ناموفق نشان می‌دهند. یعنی عزت نفس و انگیزش پیشرفت ورزشکاران موفق در مقایسه با ورزشکاران ناموفق به طور معنی‌داری بالاتر است.

نتیجه‌گیری: به نظر می‌رسد باورهای ورزشکاران در عملکردشان تأثیر می‌گذارند. بنابراین جهت دستیابی به آمادگی بدنی و مهارت‌های ورزشی از طریق برنامه‌ریزی‌های صحیح در جلسات تمرینی و فراهم کردن شرایط آموزشی به گونه‌ای که ورزشکاران در تجربیات حرکتی خود به موفقیت برسند، باعث می‌شود که ورزشکار خود را با کفایت احساس کند. این احساس کفایت از مهم‌ترین متغیرهای انگیزشی است که سبب افزایش انگیزش پیشرفت در ورزشکار می‌شود. بنابراین به مربیان توصیه می‌شود با برخورد و تقویت‌های به موقع، حمایت‌های ضروری و انتقادهای سازنده، موجبات آگاهی ورزشکاران از توانایی‌های خود را فراهم نمایند تا از این طریق سبب افزایش انگیزش پیشرفت آن‌ها شوند.

کلید واژه‌ها: عزت نفس، انگیزش پیشرفت، ورزشکاران موفق، ورزشکاران ناموفق.

تاریخ دریافت: ۸۹/۲/۱۹

تاریخ پذیرش: ۸۹/۵/۲۴

مقدمه

(motivation) می‌باشد انگیزش به اختاری است فرضی که برای توصیف نیروهای درونی یا بیرونی به کار می‌رود و نیت (intent)، جهت (direction)، شدت (intensity) و پایداری

یکی از موضوعات مهم روانشناسی ورزش که در میزان و شدت عملکرد ورزشکاران مؤثر است، انگیزش

* کارشناس ارشد، تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران.

Email: mahdibas@gmail.com

۱- استادیار، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران.

۲- دانشیار، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران.

۳- دانشجوی دکتری تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شهید بهشتی تهران، تهران، ایران.

مشکل می‌شود و اهداف مشکل به برانگیختن تمرکز و تلاش‌های مداوم کمک می‌کند که نتیجه آن پیشرفت و تقویت عزت نفس می‌باشد. اما افراد با عزت نفس پایین، انتظارات پایینی را برای عملکردهای خود در موقعیت‌های گوناگون در نظر می‌گیرند و عموماً توانایی‌های اولیه خود را دست کم می‌گیرند. زیرا فاقد اعتماد به نفس هستند و از شکست می‌ترسند. به طور طبیعی نتیجه انتظارات پایین، تلاش کم‌تر و شکل‌گیری اهداف نه چندان دشوار و متوسط است. هدف کوچک، عملکرد متوسط و تلاش کمتر را به دنبال دارد.

تاکنون مطالعات متعددی در زمینه عزت نفس صورت گرفته است. از جمله مطالعات گل محمدی (۹)، Taylor (۱۰)، Castagno (۱۱)، Beth و همکار (۱۲)، غفاری و همکاران (۱۳)، Slutzky و همکار (۱۴) که تفاوت معنی‌داری را در عزت نفس افراد ورزشکار و غیر ورزشکار گزارش کردند و تأثیر برنامه تمرینی منظم بر افزایش عزت نفس را آشکار کردند. در همین راستا پانگرازی (Pangrazi 1982) نشان داد که فعالیت‌های ورزشی، موفقیت و شکست را به سرعت آشکار می‌کنند. به عبارت دیگر اجراهای موفقیت‌آمیز در ورزش بازخوردهای فوری را برای ورزشکار فراهم می‌آورد. بازخورد مثبت باعث به وجود آمدن احساس کمال، شایستگی، خوشنودی، اعتماد به نفس و پذیرش خود می‌شود (۱۵). از سوی دیگر تحقیق بشارت و همکاران نشان داد که بین عزت نفس و موفقیت ورزشی در فوتبالیست‌ها و کشتی‌گیران شاغل هر باشگاه‌های دسته اول شهر تهران رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد (۱۷).

بیشتر تحقیقات در زمینه انگیزش پیشرفت مربوط به Gill می‌باشد. Gill در مطالعاتی با استفاده از پرسش‌نامه ورزش‌گرایی، نشان داد تفاوت معنی‌داری در انگیزش پیشرفت ورزشی مردان و زنان شرکت‌کننده در مسابقات فوق ماراتون وجود ندارد (۱۶). در همین راستا نتایج تحقیق Wartenberg و همکار نشان دادند که انگیزش پیشرفت ورزشی بازیکنان خیره‌هاکی به طور معنی‌داری نسبت به ورزشکاران تفریحی و

(stability) رفتار ایجاد می‌کند (۱). در واقع انگیزش عامل اصلی تلاش و تقویت رفتارهای ارادی انسان برای رسیدن به هدف می‌باشد.

تفاوت‌های فردی انگیزش از اهمیت فراوانی برخوردار هستند. در واقع افراد نه تنها بر حسب دلایل متفاوت در ورزش و فعالیت‌های جسمانی شرکت می‌کنند، بلکه با روش‌های گوناگون و در موقعیت‌های متفاوت نیز برانگیخته می‌شوند (۲). بنابراین آگاهی از این که چرا بعضی از افراد از انگیزش بالایی برای دستیابی به اهداف خود برخوردار هستند و برخی دیگر فاقد این انگیزش‌اند، حایز اهمیت می‌باشد.

انگیزش پیشرفت (achievement motivation) یکی از انواع انگیزش می‌باشد که در حیطه روانشناسی ورزش از اهمیت خاصی برخوردار است. به نظر می‌رسد انگیزش پیشرفت بر بسیاری از رفتارها، افکار و احساسات از جمله انتخاب نوع فعالیت، تلاش برای پیگیری اهداف و پشتکار به دنبال مواجهه با شکست تأثیر دارد (۳).

Gill و همکاران انگیزش پیشرفت در ورزش و رقابت را ورزش‌گرایی (Sport orientation) نامیدند (۴). ورزش‌گرایی ویژگی بارز افراد موفق است و نقش عمده‌ای در بهبود اجرای ورزش به دلیل تشویق ورزشکار به افزایش تلاش و اعتماد به نفس (self-confidence) دارد (۵). افزایش اعتماد به نفس نیز به نوبه خود باعث افزایش عزت نفس (Self-esteem) می‌شود (۶). با توجه به این که همبستگی مثبت بین عزت نفس و موفقیت ورزشی نیز به اثبات رسیده است، احتمالاً بالا بردن عزت نفس بهترین راه برای بیشتر کردن انگیزش پیشرفت ورزشکاران است (۷). در واقع عزت نفس درجه تصویب، تأیید، پذیرش و ارزشمندی است که شخص نسبت به خود احساس می‌کند (۸). مطالعات نشان دادند که اشخاص با عزت نفس بالا از لحاظ 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 بالایی از انگیزش درونی می‌باشد. انتظارات بالا موجب شکل‌گیری اهداف

مؤثر است (۲۲). همسو با یافته‌های Findlay و همکار (۲۲)، Kokaridas و همکاران (۲۳) به این نتیجه رسیدند که پیروزی گرایي به عنوان یکی از مؤلفه‌های انگیزش پیشرفت ورزشی با میزان تجربه ورزشکاران رابطه معنی‌دار دارد. از سوی دیگر Czech و همکاران در تحقیقی به این نتیجه رسیدند که بین ورزشکاران خوش‌بین و بدبین از حیث انگیزش پیشرفت ورزشی تفاوت معنی‌دار وجود ندارد (۲۴).

اجرای بهینه مهارت‌های ورزشی به وجود سه نوع آمادگی جسمانی، فنی و روانی وابسته است. از آن جایی که روش‌های مختلف تمرینی و شیوه‌های اجرای مهارت، تکامل یافته‌اند و فاصله بین قهرمانان به هزارم ثانیه و سانتی‌متر کاهش پیدا کرده است، به نظر می‌رسد تفاوت عملکرد قهرمانان بیش از هر زمانی به آمادگی روانی آن‌ها وابسته باشد (۲۵). بعضی از ورزشکاران علاوه بر مهارت‌های جسمانی، توانایی‌های روانی خارق العاده‌ای دارند که این امر به آن‌ها کمک می‌کند که روحیه خود را برای انجام مسابقات بالا برند، فشارهای روانی خود را تنظیم کنند، تمرکز شدید داشته باشند و اهداف رقابتی ولی واقعی تدوین کنند. بنابراین کشف اندیشه‌ها و احساس‌های ورزشکاران موفق و مقایسه آن با ورزشکاران ناموفق ضروری می‌باشد. این امر می‌تواند به مربیان کمک کند گرایش‌های روانی ورزشکاران موفق را بدانند و از آن در جهت کمک به ورزشکاران ناموفق استفاده کنند. بنابراین هدف از پژوهش حاضر، بررسی برخی از گرایش‌های روانی ورزشکاران موفق و ناموفق است. به همین منظور در این تحقیق به مقایسه عزت نفس و انگیزش پیشرفت و همچنین تعیین رابطه آن‌ها در ورزشکاران موفق و ناموفق استان آذربایجان غربی پرداخته شده است.

مواد و روش‌ها

با توجه به ماهیت پژوهش، نوع تحقیق غیر تجربی و روش تحقیق همبستگی است. جامعه آماری شامل کلیه ورزشکاران زن و مرد استان آذربایجان غربی بودند که در سال ۱۳۸۷ از طریق اداره کل تربیت بدنی استان آذربایجان غربی به

ورزشکاران آماتور هاکی بالا است. میانگین نمرات رقابت جویی، هدف گرایی و پیروزی گرایی به عنوان سه خرده مقیاس انگیزش پیشرفت به ترتیب ۶۱/۹، ۲۶/۷، ۲۶/۷ برای بازیکنان خبره هاکی و ۴۹، ۲۲/۹، ۲۱/۴ برای ورزشکاران تفریحی به دست آمد (۱۷). این در حالی است که Gill میانگین نمرات مردان ورزشکاران آماتور را به ترتیب ۵۹/۱، ۲۶/۴، ۲۴/۲ به دست آورد (۱۸). با مقایسه این دو تحقیق مشخص می‌شود انگیزش پیشرفت ورزشی ورزشکاران تفریحی هاکی کمتر از ورزشکاران آماتور هاکی است. همچنین Unierzyski نشان داد بازیکنان بین‌المللی تنیس به طور معنی‌داری از لحاظ انگیزش پیشرفت نسبت به بازیکنان سطوح پایین‌تر، در سطح بالاتری قرار دارند (۱۹). Magouritsa و همکاران در مطالعه‌ای با استفاده از پرسش‌نامه ورزش گرایی، خرده مقیاس‌های انگیزش پیشرفت ورزشی را در ورزشکاران حرفه‌ای بستکیال با ویلچر بررسی کردند. نتایج تحقیق سطوح رقابت جویی و هدف گرایی را زیاد و سطح پیروزی گرایی را متوسط نشان دادند. در ضمن محققان با جمع کردن نمرات این سه خرده مقیاس نشان دادند که این ورزشکاران از لحاظ انگیزش پیشرفت در سطح بالایی قرار دارند (۲۰).

متأسفانه تحقیقاتی که به بررسی رابطه عزت نفس و انگیزش پیشرفت در ورزشکاران در داخل کشور پرداخته یافت نشد. در خارج از کشور نیز نادر می‌باشد. در این رابطه زارع نشان داد بین انگیزش پیشرفت و عزت نفس دانش‌آموزان دبیرستانی رابطه معنی‌دار وجود دارد. همچنین در این تحقیق بین عزت نفس و جنسیت رابطه معنی‌داری یافت نشد (۲۱). Findlay و همکار نشان دادند ورزشکاران نخبه و ورزشکاران رقابتی شایستگی بدنی، خودآگاهی ظاهری، عزت نفس عمومی و کلی بیشتری نسبت به غیر ورزشکاران دارند. همچنین غیر ورزشکارانی که پیروزی گرایی بیشتر یا رقابت جویی کمتری داشتند، دارای عزت نفس پایین‌تری بودند؛ در نتیجه همبستگی بین سطح رقابت و خودآگاهی احتمالاً بر ویژگی‌های هر یک از افراد مانند داشتن انگیزش پیشرفت ورزشی

بخش آمار استنباطی برای آزمون فرضیه‌ها، از آزمون t-test گروه‌های مستقل برای مقایسه گروه‌های موفق و ناموفق در متغیر وابسته و ضریب همبستگی پیرسون برای بررسی رابطه بین متغیرها استفاده شد. تمامی داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS^{۱۶} در سطح معنی‌داری $\alpha = 0/05$ تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها

در جدول ۱ میانگین و انحراف معیار عزت نفس و انگیزش پیشرفت ورزشکاران موفق و ناموفق آورده شده است. بین واریانس عزت نفس ورزشکاران موفق و ناموفق تفاوت معنی‌دار آماری وجود ندارد ($F = 1/436, P = 0/232$). بین واریانس انگیزش پیشرفت ورزشکاران موفق و ناموفق تفاوت معنی‌دار آماری مشاهده نشد ($F = 1/390, P = 0/229$). بنابراین این یافته‌ها نشان می‌دهند که پیش فرض برابری واریانس‌ها برای استفاده از آزمون t-test مستقل رعایت شده است.

جدول ۱: مقادیر میانگین و انحراف معیار انگیزش پیشرفت و عزت نفس در ورزشکاران موفق و ناموفق

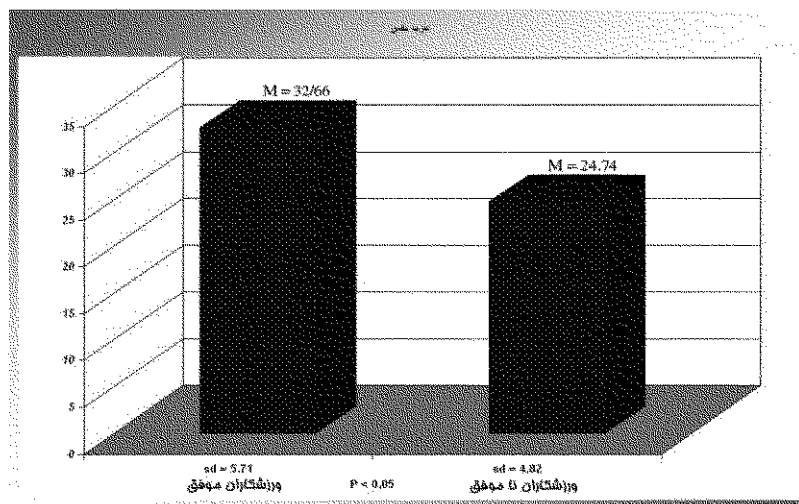
مشخصات متغیرهای وابسته	میانگین	انحراف معیار
ورزشکاران موفق	۳۲/۶۶	۵/۷۱
انگیزش پیشرفت	۱۲۱/۸۸	۱۰/۳۹
ورزشکاران ناموفق	۲۴/۷۴	۴/۸۲
انگیزش پیشرفت	۹۶/۶۹	۶/۹۵

در ادامه آزمون t-test مستقل نشان می‌دهد بین عزت نفس ورزشکاران موفق و ناموفق تفاوت معنی‌دار آماری وجود دارد ($t = 10/58, P = 0/001$) (نمودار ۱). همچنین آزمون t-test مستقل نشان می‌دهد بین انگیزش پیشرفت ورزشکاران موفق و ناموفق تفاوت معنی‌دار آماری وجود دارد ($t = 20/13, P = 0/001$) (نمودار ۲). نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون نشان می‌دهند رابطه معنی‌دار مثبتی بین عزت نفس و انگیزش پیشرفت ورزشکاران موفق وجود دارد

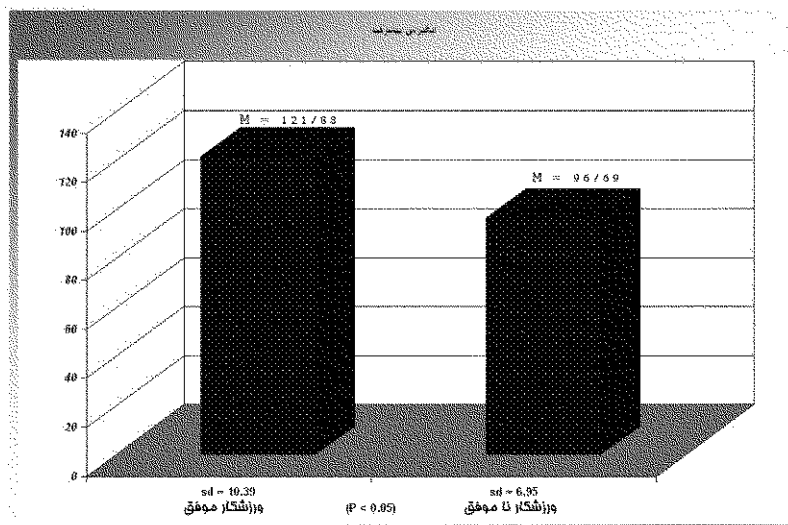
مسابقات رسمی داخلی یا بین‌المللی اعزام شده بودند. ۲۰۰ ورزشکار زن و مرد با استفاده از نمونه‌گیری تصادفی - طبقه‌ای به عنوان نمونه انتخاب شدند و در دو گروه ورزشکاران موفق (۵۰ ورزشکار مرد و ۵۰ ورزشکار زن که موفق به کسب مقام اول تا سوم تیمی یا انفرادی شده بودند) و ورزشکاران ناموفق (۵۰ ورزشکار مرد و ۵۰ ورزشکار زن که نتوانسته بودند مقام کسب کنند) تقسیم شدند. برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسش‌نامه انگیزش پیشرفت ورزشی یا ورزش گرای (SOQ) (sport achievement motivation or sport orientation questionnaire) گیل و دیتر (Gill and Deter 1988) (۲۶) و فرم تجدید نظر شده پرسش‌نامه عزت نفس کوپر - اسمیت (copper smith self-esteem inventory 1978) (۲۷) استفاده شد. پرسش‌نامه SOQ حاوی ۲۵ سؤال است که با مقیاس لیکرت پنج سطحی (کاملاً موافق تا کاملاً مخالف) نمره‌گذاری شده است. این پرسش‌نامه از سه خرده مقیاس رقابت طلبی، میل به پیروزی، هدف گرایی تشکیل شده است (۲۶). که از طریق جمع کردن امتیاز خرده مقیاس‌ها می‌توان در کل، امتیاز ورزش گرای هر فرد را محاسبه کرد. روایی و پایایی این پرسش‌نامه در پژوهش شفیع‌زاده و همکاران ارزیابی و تأیید شده است ($r = 0/91$) برای اعتبار و آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۹ (برای پایایی) (۲۸). فرم تجدید نظر شده پرسش‌نامه عزت نفس کوپر - اسمیت شامل ۵۸ ماده است که با مقیاس صفر و یک نمره‌گذاری شده است. هشت ماده این پرسش‌نامه یعنی شماره‌های ۶، ۱۳، ۲۰، ۲۷، ۳۴، ۴۱، ۴۸ و ۵۵ دروغ سنج است. ماده‌های شماره ۴، ۵، ۱۰، ۱۱، ۱۴، ۱۸، ۱۹، ۲۱، ۲۳، ۲۴، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۱، ۳۲، ۳۶، ۴۵، ۴۷ و ۵۷ پاسخ بلی یک نمره و پاسخ خیر صفر نمره دارد. نمره بقیه سؤالات به صورت معکوس می‌باشد (۲۸). روایی و پایایی این پرسش‌نامه در در پژوهش‌های متعددی از جمله پژوهش پور شافعی و شوشتری ارزیابی و تأیید شده است (۲۹، ۳۰). با توجه به ماهیت پژوهش از آمار توصیفی برای توصیف، طبقه‌بندی و تنظیم نمرات خام از طریق محاسبه میانگین، انحرافات استاندارد و رسم نمودارها استفاده شده است. در

$(P = 0.001, r = 0.41)$. همچنین رابطه معنی‌دار مثبتی بین عزت نفس و انگیزش پیشرفت در ورزشکاران ناموفق مشاهده شد $(P = 0.001, r = 0.36)$. در ادامه به منظور بررسی شدت رابطه بین متغیرهای تحقیق از ضریب تعیین (Coefficient of determination) (r^2) استفاده شد.

در این تحقیق نتایج نشان می‌دهند که تقریباً ۱۷ درصد واریانس عزت نفس با انگیزش پیشرفت ورزشکاران موفق مشترک و قابل توجه است. همچنین نتایج نشان می‌دهند که تقریباً ۱۳ درصد واریانس عزت نفس با انگیزش پیشرفت ورزشکاران ناموفق مشترک و قابل توجه است.



نمودار ۱: تفاوت میانگین عزت نفس در ورزشکاران موفق و ناموفق



نمودار ۲: تفاوت میانگین انگیزش پیشرفت در ورزشکاران موفق و ناموفق

بحث

نتایج تحقیق نشان می‌دهند که بین عزت نفس ورزشکاران موفق و ناموفق تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به طوری که عزت نفس ورزشکاران موفق به طور معنی‌داری بالاتر از عزت نفس ورزشکاران ناموفق است. با توجه به نتایج تحقیقات گذشته می‌توان دلایل متفاوتی برای بالا بودن عزت نفس ورزشکاران موفق عنوان کرد. مثلاً پانگرازی و همکاران (۱۵) نشان دادند اجزاهای موفقیت‌آمیز در ورزش، بازخوردهای فوری را برای ورزشکاران فراهم می‌کنند. بازخورد مثبت نیز باعث به وجود آمدن احساس کمال، شایستگی، خشنودی، اعتماد به نفس و پذیرش خود می‌شود. از طرف دیگر بشارت و همکاران همبستگی مثبتی بین عزت نفس و موفقیت ورزشی در فوتبالیست‌ها و کشتی‌گیران مشاهده کردند (۷). در واقع طبق نتایج تحقیق آن‌ها، هرچه عزت نفس بالاتر باشد درصد کسب موفقیت‌های ورزشی در ورزشکاران بالاتر خواهد بود. همچنین نتایج تحقیق بوشهری و همکاران نشان دادند که همبستگی مثبتی بین آمادگی جسمانی- حرکتی و عزت نفس ورزشکاران وجود دارد (۳۱). بنابراین اجزاهای موفقیت‌آمیز در ورزش، برخورداری از آمادگی جسمانی و حرکتی بالا، داشتن سوابق قهرمانی، حضور در مسابقات مختلف ملی و بین‌المللی و مورد حمایت قرار گرفتن از سوی والدین، مربیان و مسؤولان ورزشی استان و کشور از دلایل بالا بودن عزت نفس ورزشکاران موفق نسبت به ورزشکاران ناموفق می‌باشند. همچنین با مقایسه میانگین عزت نفس ورزشکاران ناموفق با میانگین عزت نفس غیر ورزشکاران در تحقیقات گذشته مشخص می‌شود که با وجود پایین بودن نمرات عزت نفس ورزشکاران ناموفق نسبت به ورزشکاران موفق، آن‌ها دارای نمرات بالاتری نسبت به غیر ورزشکاران دارا هستند. این نتایج حاکی از نقش تمرین و فعالیت‌های بدنی منظم در بالا بردن عزت نفس می‌باشد که در تحقیقات متعددی از جمله Taylor (۱۰)، غفاری و همکاران (۱۳)، Castagno و همکار (۱۱)، Slutzky و همکار (۱۴) مورد تأیید قرار گرفته‌اند.

همچنین یافته‌های تحقیق نشان می‌دهند بین انگیزش پیشرفت ورزشکاران موفق و ناموفق تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به طوری که انگیزش پیشرفت ورزشکاران موفق به طور معنی‌داری بالاتر از انگیزش پیشرفت ورزشکاران ناموفق می‌باشد. این نتیجه با یافته‌های Skordilis و همکاران (۳۲)، Wartenberg و همکار (۱۷)، Gill (۱۸) و Unierzyski (۱۹) همخوانی دارد. آن‌ها به ترتیب نشان دادند که انگیزش پیشرفت ورزشکاران حرفه‌ای نسبت به ورزشکاران آماتور (۳۲)، انگیزش پیشرفت در بازیکنان خبره‌ی هاکی نسبت به بازیکنان آماتور و تفریحی، بازیکنان آماتور نسبت به بازیکنان تفریحی هاکی و بازیکنان بین‌المللی تیس نسبت به بازیکنان رده‌های پایین‌تر، بیشتر است. با استناد به یافته‌های Daniels و همکاران (۳۳) و Kokaridas و همکاران (۳۳) که به ترتیب رویکرد ورزشی افراد را با دیدگاه آن‌ها از خود به عنوان یک ورزشکار و انگیزش پیشرفت ورزشی را با میزان تجارب ورزشکاران مرتبط دانسته‌اند، می‌توان چنین برداشت کرد که ورزشکاران موفق به دلیل داشتن تجارب ورزشی در سطوح مختلف رقابتی انتظاراتشان از توانایی‌های خود به عنوان یک ورزشکار موفق بالا رفته است. این امر سبب می‌شود که در جهت رسیدن به اهداف و برآورده کردن انتظارات خود و دیگران از هیچ تلاشی و پشتکاری دریغ نکنند. همچنین با توجه به نظریه انگیزش پیشرفت اتکینسون (Atkinson 1964) انگیزه درونی ورزشکار، محرکی برای کسب موفقیت است. بنابراین ورزشکارانی که انگیزه بالایی برای رسیدن به موفقیت دارند، بدون داشتن نگرانی در مورد شکست‌های احتمالی در صدد جستجوی شرایط پیشرفت مبارزه طلبانه هستند (۶).

اگر چنین تصور کنیم که ورزشکاران موفق به دلیل آگاهی از توانایی‌های خود نسبت به نتایج خوش‌بین هستند و در مقابل ورزشکاران ناموفق به دلیل عدم اطمینان به توانایی‌های خود نسبت به نتایج احتمالی بدبین هستند، نتایج این تحقیق با یافته‌های Daniels و همکاران که نشان دادند اختلاف معنی‌داری در انگیزش پیشرفت ورزشکاران خوش‌بین

نتیجه‌گیری

در کل چنین به نظر می‌رسد که باورهای ورزشکاران بر عملکردشان تأثیر می‌گذارند. پس آمادگی بدنی و مهارت‌های ورزشی از طریق برنامه‌ریزی‌های صحیح جلسات تمرینی و فراهم کردن شرایط تمرینی به گونه‌ای که ورزشکاران در تجربیات حرکتی و ورزشی خود به موفقیت برسند، باعث می‌شود که ورزشکار خود را در حوزه حرکت فردی با کفایت احساس کنند. این احساس کفایت از مهم‌ترین متغیرهای انگیزشی است و سبب افزایش انگیزش پیشرفت در ورزشکار می‌شود. پس اگر یک ورزشکار لیاقت و انگیزه لازم را برای فراگیری و انجام مهارت‌های ورزشی داشته باشد؛ تلاش و پشتکار بیشتری را نشان خواهد داد. بدین ترتیب به حالت‌های عاطفی و احساسی خاص مثل لذت، شادی و ... خواهد رسید. بنابراین انگیزه‌اش برای پیشرفت و رسیدن به سطوح بالاتر افزایش خواهد یافت. در کل می‌توان به مربیان توصیه کرد با بازخورد و تقویت‌های به موقع و حمایت‌های ضروری و انتقادهای سازنده موجبات آگاهی ورزشکاران از توانایی‌های خود و ارزش قایل شدن به این توانایی‌ها را فراهم آورند تا از این طریق سبب افزایش انگیزش پیشرفت آن‌ها شوند.

پیشنهادهای

- ۱- با توجه به نتایج پژوهش حاضر به اطرافیان مهم ورزشکاران از جمله مربیان، والدین، مسؤولان ورزشکاران (به ویژه ورزشکاران ناموفق) توصیه می‌شود که ورزشکاران خود را راهنمایی کنند تا از تکنیک‌های هدف‌گزینی استفاده کنند و سطح ایده‌آل موفقیت مورد نظرشان را شناسایی و برای رسیدن به آن تلاش کنند.
- ۲- مربیان می‌توانند با ایجاد احساس کفایت یا شایستگی از انجام تکالیفی که در نظر شاگردان با اهمیت است، بر توسعه انگیزش پیشرفت آنان کمک کنند.
- ۳- به مربیان توصیه می‌شود با انجام تمرینات منظم و از طریق حمایت‌های مکرر مانند تشویق و تمجیدها از

و بدین وجود ندارد، در تضاد است. علت اصلی بروز این اختلاف سطح رقابت و آزمودنی‌های دو تحقیق می‌باشد. زیرا آزمودنی‌های تحقیق Daniels و همکاران در سطح دانشگاهی بودند و سطح مسابقات بین دانشگاهی بوده است (۳۳). این در حالی است که آزمودنی‌های این تحقیق در سطح ملی و بین المللی بودند و سطح مسابقاتی که آن‌ها در آن رقابت می‌کردند بالا بوده است. بنابراین سطح رقابت می‌تواند بر تلاش ورزشکار برای تمرین منظم و جدی و پشتکار وی برای غلبه بر مشکلات ناشی از تمرین مؤثر باشد.

با توجه به یافته‌های پژوهش مشخص می‌شود که بین عزت نفس و انگیزش پیشرفت در هر دو گروه ورزشکاران موفق و ناموفق رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. به عبارت دیگر هرچه عزت نفس ورزشکار بالاتر باشد، انگیزش پیشرفت وی نیز بالاتر خواهد بود. این نتایج تا حدودی با یافته‌های زارع که رابطه معنی‌داری را بین عزت نفس و انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان دبیرستانی به دست آورد، همخوانی دارد. همچنین یافته‌های تحقیق حاضر با نتایج Czech و همکاران همسو است (۲۴). ایشان نشان دادند در سطوح رقابتی پایین‌تر، افراد به دلیل انگیزش پیشرفت پایین دارای عزت نفس پایین‌تری هستند. Anshil در نظریه نیاز به پیشرفت، نیاز را کوششی برای فایق آمدن بر مشکلات و موانع می‌داند. به طوری که موجب افزایش توانایی‌های مطلوب می‌شود. در نتیجه فرد را قادر به رقابت با دیگران می‌کند که در صورت کسب پیروزی و موفقیت، عزت نفس فرد افزایش خواهد یافت (۶). از سوی دیگر طبق نظریه انگیزش شایستگی Weinberg و همکار، افراد به سوی فعالیت‌هایی که در آن احساس شایستگی می‌کنند، برانگیخته می‌شوند. چنین احساسی عامل تعیین‌کننده انگیزش افراد نسبت به تکلیف خاصی می‌باشد. پس احساس کنترل ورزشکاران در تعامل با احساس خود ارزشیابی آن‌ها از شایستگی خود می‌باشد که بر انگیزش آنان تأثیر دارد (۳۴).

ورزشکارانشان کمک کنند تا دلایل مناسب‌تری برای موفقیت و شکست خود در ورزش بیان کنند.

تقدیر و تشکر

مقاله حاضر، مستخرج از پایان نامه کارشناسی ارشد اینجانب بهنام ملکی با حمایت مالی دانشگاه ارومیه می‌باشد.

جا دارد از ورزشکاران محترم استان آذربایجان غربی که وقت خود را جهت شرکت در پژوهش حاضر صرف کردند، صمیمانه تشکر نماییم. همچنین از تمامی دوستانی که ما را در انجام این تحقیق یاری نمودند، تقدیر و تشکر می‌نماییم.

استعدادهای و توانایی‌های ورزشکارانشان (حتی در صورت شکست)، مانع ایجاد افکار منفی از سوی ورزشکاران شوند، بدین طریق اعتماد به نفس آن‌ها را برای انجام مسابقات بالا برند. این عمل نیز به نوبه خود سبب ایجاد تصور مثبت در ورزشکاران می‌شود و برای توانایی‌ها و استعدادهایشان ارزش قایل می‌شوند و عزت نفسشان افزایش می‌یابد.

۴- ورزشکاران ناموفق معمولاً علت باخت خود را ناتوانی می‌دانند و دلیل موفقیت‌های آن‌ها را به شانس یا ساده بودن کار نسبت می‌دهند. به مربیان توصیه می‌شود به

References

1. Vaezmousavi SMK, Mosayyebi F. Sport Psychology, (Persian). Samt Publication, 2007.
2. Askari M. Describe and compare sports motivation achievement in male and female athletes' students in government universities. MSc thesis. Physical Education Faculty Shahid Beheshti University, Tehran, 2006.
3. Yoo J, Kim BJ. Young Korean athletes' goal orientation and sources of enjoyment. Percept Mot Skills 2002; 94(3 Pt 1): 1043-9.
4. Gill DL, Dziewaltowski DA, Deeter TE. The Relationship of Competitiveness and Achievement Orientation to Participation in Sport and Nonsport Activities. Journal of Sport and Exercise Psychology 1988; 10(2): 139-50.
5. Ahmadi S, Namazizade M, Abdoli B, Seyedalinezhad A. The comparison of achievement motivation between soccer players of high and low ranking teams in super league of Iran. Olympic Journals 2009; 3(47): 19-28.
6. Anshil MH. Sport psychology: From theory to practice. 3rd ed. Etelaat Publication, 2001.
7. Besharat MA, Shojaoddin SS, Abbasi GhR. The relationship between self-esteem and sport achievement among football and wrestling athletes. University of Tehran Electronic Journals, Harakat 2002; 12: 31-44.
8. Nourbakhsh P, Hassanpour GhR. A comparison of self-esteem and self-concept between school male student athletes and non-athletes from educational districts in Ahwaz and investigate their relationships with the students' academic achievement. Harakat journals 2004; 21: 19-32.
9. Gholmohmadi B. Comparison of self-esteem level in disabilities athletes and non-athletes. MSc thesis. Physical Education Faculty Tarbiat Modares University, Tehran, 1996.
10. Taylor DA. Comparison of college athletic participants and non-participants on self-esteem. Journal of College Student Development 1995; 36: 444-51.
11. Castagno KS. Special Olympics unified sports: Changes in male athletes during a basketball season. Adapted Physical Activity Quarterly, 18(2), 193-206 2001; 18(2): 193-206.
12. Beth M, Morgan M. Sports participation in the lives of adolescent females: Who is playing and what is the relationship with body mass index, weight concerns, self-esteem, and depression? University of Kentucky, 2004.
13. Ghafari F, Fatokian Z, Mazloom SR. The Effects of Croups Regular Training on Self-esteem in nurse student. Medical Sciences Babol University Journals 2007; 9(1): 52-7.
14. Slutzky CB, Simpkins SD. The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. Psychology of Sport and Exercise 2009; 10(3): 381-9.
15. Salokun SO. Effects of training in basketball and field-hockey skills on self-concepts of Nigerian adolescents. International Journal of Sport Psychology 1990; 21(2): 121-37.
16. Gill D. Psychological Dynamics of Sport And Exercise-2nd. 2nd ed. Human Kinetics, 2000.
17. Wartenberg L, McCutcheon L. Further Reliability and Validity of Data on the Sport Orientation Questionnaire. Journal of Sport Behavior 1998; 21(2): 21-3.
18. Gill DL. Competitiveness and competitive orientation in sport. In: Singer RN, Murphey M, Tennant LK, editors. Handbook of research on sport psychology. Macmillan: 1993: 314-27.

19. Unierzyski P. Level of Achievement Motivation of Young Tennis Players and Their Future Progress. *Journal of Sports Science and Medicine* 2003; 2: 184-6.
20. Magouritsa G, Kokaridas D, Hassadra M, Perkios S, Tsapatos S, Davos A. Sport Orientation of Wheelchair Basketball Athletes. Department of Physical Education and Sport Science, University of Thessaly, Hellas 2004; 2(1): 67-72.
21. Zare H. The Relationship between Achievement Motivation, Sexuality, and Self-esteem. MSc thesis. Physical Sciences Faculty Tarbiat Moalem University, Tehran, 1994.
22. Findlay LC, Bowker A. The link between competitive sport participation and self-concept in early adolescence: a consideration of gender and sport orientation. *J Youth Adolesc* 2009; 38(1): 29-40.
23. Vaporidi L, Kokaridas D, Krommidas Ch. Sport Orientation and Athletic Identity of Paralympics Games Shooters. Department Of Physical Education and Sport Science University of Thessaly, Trikala, Greece 2005; 3(1): 98-106.
24. Czech DR, Burke KL, Barry Joyner A, Scott LA, Knight JL, Benton SG, et al. An exploratory investigation of optimism, pessimism and sport orientation. *International Sports Journal* 2002; 2.
25. Hadi A. Comparison of mental skills in selected elite players participating in sports competitions boys high schools country. MSc thesis. Physical Education Faculty Tarbiat Modares University, Tehran, 2002.
26. Gill DL, Deeter TE. Development of the sport orientation questionnaire. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 1988; 59(3): 191-202.
27. Ryden MB. An Adult version of the coppersmith self-esteem inventory: test- Retest Reliability and social desirability. *Psychological Report* 1978; 43: 1189-90.
28. Bahram A, Shafizade M, Khalaji H, Sanatkaran A. Determine the validity and reliability of the questionnaire athleticism. *Sport Sciences Research Center (SSRC)* 2002.
29. Purshafei H. Investigation of Relationship between Self-esteem and achievement in high school students. MSc thesis. Physical Sciences Faculty Tarbiat Moalem University, Tehran, 1992.
30. Shushtari A. A comparison of Self-esteem in Shahid Chamran University Athlete and Non-athlete Students. MSc thesis. Physical Education Faculty Tehran University, Tehran, 2001.
31. Bushehri SH. Investigation of the correlation between self-esteem level and physical fitness-movement in female students of Shahid Chamran University. MSc thesis. Physical Education Faculty Shahid Chamran University, Ahvaz, 1994.
32. Skordilis EK, Gavriilidis A, Charitou S, Asonitou K. Comparison of sport achievement orientation of male professional, amateur, and wheelchair basketball athletes. *Percept Mot Skills* 2003; 97(2): 483-90.
33. Daniels E, Sincharoen S, Leaper C. The relation between sport orientations and athletic identity among adolescent girl and boy athletes. *Journal of Sport Behavior* 2005; 28(4): 315-32.
34. Weinberg RS, Gould D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 2nd ed. Human Kinetics Publishers, 1999

The relationship between self-esteem and achievement motivation among successful and unsuccessful athletes in east azarbaijan province

Maleki B*, Mohammadzadeh H¹, SeyedAmeri MH², ZamaniSani SH³

Received date: 09/05/2010

Accept date: 15/08/2010

Abstract

Introduction: The aim of this study is investigation of the relationship between self-esteem and achievement motivation among successful and unsuccessful athletes in West Azerbaijan Province.

Materials and Methods: The subjects of study were 200 athletes, divided into two groups of men and women: 100 successful athletes, successful in gaining medals in interior and international official competitions and 100 unsuccessful athletes, unsuccessful in gaining medals. Instruments of the study were Gill and Deter's sport (1998) orientation scale (SOQ) and revised self-esteem questionnaire (Copper-Smith, 1968). For analyzing data, Pearson Correlation and t-test ($\alpha < 0.05$) were used.

Results: The results showed that there is a significant relationship between self-esteem and achievement motivation between the two groups. Also the results of t-test revealed a significant difference between self-esteem and achievement motivation among successful and unsuccessful athletes. It means that self-esteem and achievement motivation were significantly higher in successful athletes comparing with unsuccessful athletes.

Conclusion: It seems that athlete's beliefs infused on their performance. So fitness and sport skills equation through proper planning in physical education and providing conditions so that educational experiences of athletes in motion to achieve success can make athletes feel competent enough and the feeling of the most Motivational variables that increase the athlete's motivation. So the coaches are advised with timely feedback and necessary support and constructive criticism will provide cause athletes aware of their capabilities to through this increase their achievement motivation.

Keywords: self-esteem, achievement motivation, successful athletes, unsuccessful athletes.

* MSc, Physical Education and Sport Science.

Email: mahdibas@gmail.com

1. PhD, College of Physical Education and Sport Science, Urmia University, Urmia, Iran.

2. PhD, College of Physical Education and Sport Science, Urmia University, Urmia, Iran.

3. PhD Student, College of Physical Education and Sport Science, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.