

حرکت

شماره ۲۷ - صص : ۱۲۸ - ۱۱۷

تاریخ دریافت : ۸۴ / ۰۳ / ۲۶

تاریخ تصویب : ۸۴ / ۰۷ / ۰۵

## ارتباط بین جهت گیری هدفی، فضای ادراک شده انگیزشی و منابع کسب اعتماد به نفس در والیالیست‌های شرکت کننده در سوپر لیگ کشور

دکتر بهرام یوسفی<sup>۱</sup> - پوریا قانی

استادیار دانشگاه وازی کرمانشاه - کارشناس ارشد دانشگاه وازی کرمانشاه

### چکیده

هدف از این تحقیق، بررسی ارتباط بین جهت گیری هدفی (اهداف خودمدار در مقابل اهداف وظیفه مدار)، فضای انگیزشی (فضای انگیزشی خودمدارانه در مقابل فضای انگیزشی تکلیف مدارانه) با منابع کسب اعتماد به نفس در والیالیست‌های شرکت کننده در مسابقات سوپرلیگ فصل ۸۴ - ۸۳ بود. نمونه آماری پژوهش را ۸۰ بازیکن که همه به صورت حرفه‌ای در مسابقات سوپر لیگ کشور شرکت داشتند، تشکیل می دادند. برای جمع آوری داده‌ها از سه پرسشنامه استفاده شد. پرسشنامه جهت گیری هدفی، پرسشنامه فضای انگیزشی ادراک شده (*PMQ*) و پرسشنامه منابع کسب اعتماد به نفس ورزشی (*SSCQ*). بررسی نتایج به دست آمده نشان داد در بین منابع هشت گانه اعتماد به نفس در کل عامل تسلط بر مهارت، شیوه رهبری مربی و نمایش توانایی، بالاترین میانگین‌ها را داشتند و در مجموع افراد دارای جهت گیری تکلیف مدارانه از منابع اعتماد به نفس بیشتری بهره می گیرند. افراد تکلیف مدار عموماً تسلط بر مهارت و حمایت اجتماعی را به عنوان عامل ایجاد اعتماد به نفس در خود در نظر گرفتند، در حالی که افراد خودمدار عامل موقعیت دلخواه را. تیم‌هایی که فضای انگیزشی حاکم بر آنها تکلیف مدارانه بود، عامل تسلط بر مهارت را عامل ایجاد اعتماد به نفس در نظر گرفتند و در مقابل در فضای انگیزشی خودمدارانه عوامل موقعیت دلخواه و ابراز شایستگی‌های جسمانی به عنوان عوامل ایجاد اعتماد به نفس مطرح بودند.

### واژه‌های کلیدی

جهت گیری هدفی، فضای انگیزشی، منابع کسب اعتماد به نفس.

## مقدمه

اعتماد به نفس یکی از عوامل مهم و کلیدی در اجرای موفق عملکردهای ورزشی است. بسیاری از تحقیقات نشان می‌دهد که ورزشکاران دارای سطح بهینه‌ای از اعتماد به نفس و از تمرکز بهتری برخوردارند. آنها همچنین توان بیشتری در کنترل هیجانات دارند. علاوه بر آن، اعتماد به نفس در برقراری راهبرد مناسب (تلاش برای کسب موفقیت) برای فعالیت‌های ورزشی و رقابت‌ها موثر شناخته شده است (۱، ۴ و ۱۰).

اهمیت اعتماد به نفس نه تنها در عرصه حضور موفق در فعالیت‌های ورزشی بلکه به عنوان یکی از عوامل موثر در سلامت روانی و ایفای موثر نقش‌های اجتماعی به عنوان موضوعی مهم در بررسی‌های علمی از سوی روانشناسان، محققان و اندیشمندان مورد توجه است.

شواهد نشان می‌دهند اعتماد به نفس موضوعی پایدار نیست و در شرایط خاص در دوره‌های زمانی ممکن است دارای نوسان باشد. بر این اساس یکی از موضوعات مورد توجه روان‌شناسان ورزشی، بررسی مواردی مانند شناسایی منابعی که در افزایش اعتماد به نفس مؤثرند و نحوه ارتقای سطح بهینه اعتماد به نفس، رابطه آن با اجرا و عملکردهای ورزشی و راهبردهای توسعه و کسب اعتماد به نفس در ورزشکاران است.

بر اساس نظریه جهت‌گیری هدفی، اهداف توفیق‌طلبی در ورزشکاران می‌تواند معطوف به دو جهت اساسی باشد. گروهی از افراد و ورزشکاران موفقیت خود را در فعالیت‌های رقابتی و در شکست رقیب جست و جو می‌کنند و گروهی دیگر رضایت حاصل از توفیق را در اجرای موفق تکالیفی که به عهده داشتند، می‌دانند. اگرچه ممکن است این دو نیروی محرکه در فعالیت‌های ورزشی به طور همزمان در افراد وجود داشته یا نداشته باشد، اما یکی از ابعاد در صورت وجود داشتن می‌تواند بر دیگری غالب باشد. بنابراین گروه نخست را ورزشکاران خودمدار و گروه دوم را ورزشکاران تکلیف مدار نامیده‌اند.

نظریه اهداف توفیق‌گرایی که بر پایه ساختار شناختی - اجتماعی تدوین شده، امروزه یکی از شناخته شده‌ترین نظریه‌ها در مطالعات مرتبط با انگیزش در ورزش قلمداد می‌شود. این نظریه از سوی محققان متعددی مورد بررسی بوده که می‌توان از مطالعات، نیکلز (۱۹۸۹ و ۱۹۸۴) و هانگ و چی (۱۹۹۴) نام برد (۴ و ۵).

تسلط هر یک از ابعاد توفیق گرایی (خودمداری در مقابل تکلیف مداری) حاصل تعامل ویژگی های شخصیتی، پس زمینه های تربیتی و شرایط محیطی است. دودا (۱۹۹۲) (۳) با بیان فضای انگیزشی ادراک شده از سوی ورزشکاران که در واقع بیان ویژگی های غالب در تقویت هر یک از ابعاد توفیق گرایی است، از نقش شرایط محیطی و بویژه عملکرد مربیان در تقویت هر یک از جنبه های خودمداری و تکلیف مداری یاد می کند.

تحقیقات درباره بررسی زمینه های آماده سازی روانی ورزشکاران عموماً به ارتباط مثبت بین جهت گیری تکلیف مدار ورزشکاران با اعتماد به نفس ورزشی اشاره داشته اند (۳). از سوی دیگر، نحوه تشویق ها، نوع ارائه بازخوردهای مربیان، فضای انگیزشی حاکم بر فعالیت های تمرینی بر میزان جهت گیری توفیق مدارانه مبتنی بر خودمداری یا تکلیف مداری موثر است (۳).

شین<sup>۱</sup> (۱۹۹۲) با بررسی ۶۲۰ ورزشکار جوان اظهار کرد ورزشکاران جوان دارای تفاوت های معنی داری در نوع جهت گیری هدفی اند و متغیرهایی مانند نمایش توانایی، آمادگی های فیزیولوژیک و روان شناختی و تبحر در مهارت می تواند بر سطح اعتماد به نفس موثر باشد (۲).

پاره ای از تحقیقات نیز اشاره داشته در فضای انگیزشی تکلیف مدار، ورزشکاران توانایی ادراک شده بالاتری دارند. آنها در شرایط دشوار استقامت بیشتری در تلاش و کوشش به خرج می دهند و در مقابل موانع پایداری بیشتری می کنند. همچنین این فضای انگیزشی می تواند منجر به احساس رضایت بیشتری در حالات خلقی مثبت ورزشکاران شود.

در فضای انگیزشی تکلیف مدار، شاخص هایی وجود دارند که پاره ای از آنان عبارتند از (۱۰):

۱. فضای انگیزشی تکلیف مدار توسط مربیان یا معلمانی که از یادگیری مهارت جدید و پیشرفت شاگردان راضی می شوند، مشخص می شود.

۲. در فضای انگیزشی تکلیف مدار، مربی همواره بر این نکته تاکید دارد که اشتباه، جزء همیشگی یادگیری است.

۳. فضای انگیزشی تکلیف مدار با ارائه گونه های مختلفی از تمرین که به طور بهینه ای برای افرادی با قابلیت های مختلف و گوناگون چالش برانگیز است، تسهیل شده است.

۴. شیوه تدریس همواره مهم است. مربیانی که افراد را دعوت می‌کنند تا مشکلات حرکتی را در تمرینات حل کنند و آنها را تشویق می‌کنند تا بر روی تمرین تمرکز کنند، ممکن است تکلیف‌مداری را تسهیل سازند.

۵. در فضای انگیزشی تکلیف‌مدار مربی و شاگرد در فرایند تصمیم‌سازی مشارکت دارند.

در ۲۰ سال اخیر هر یک از این حوزه‌ها هویت مستقلی پیدا کرده‌اند. عوامل شخصیتی یکی از موضوعات مهم و اولیه مورد توجه روانشناسی ورزشی است. در سال‌های اخیر تعداد متخصصان علاقه‌مند به جنبه‌های کاربردی و کلینیکی روانشناسی ورزشی افزایش یافته است. این متخصصان با استفاده از شیوه‌های متنوع روانشناسی، بهبود بخشیدن اجرای ورزشکاران را مورد توجه قرار می‌دهند. یکی از این حیطه‌های روانشناسی ورزش، مبحث انگیزش و اعتماد به نفس ورزشی است که مورد توجه محقق در این تحقیق قرار گرفته است.

براساس مقدمات مذکور این پژوهش با توجه به اهمیت اعتماد به نفس در فعالیت‌های ورزشی

در پی پاسخ به چند پرسش بوده است که عبارتند از:

۱. اولویت‌های منابع هشت‌گانه شناسایی شده در کسب اعتماد به نفس ورزشی کدامند؟  
 ۲. آیا بین فضای انگیزشی ادراک شده با هر یک از منابع هشت‌گانه اعتماد به نفس رابطه‌ای وجود دارد؟

۳. آیا بین جهت‌گیری هدفی با منابع کسب اعتماد به نفس رابطه‌ای وجود دارد؟

### روش تحقیق

#### نمونه آماری

نمونه آماری این پژوهش را ۸۰ بازیکن والیبال شرکت‌کننده در مسابقات سوپر لیگ فصل ۸۴-

۸۳ تشکیل می‌دادند. همه بازیکنان به صورت حرفه‌ای به ورزش والیبال می‌پرداختند.

#### ابزار پژوهش

برای جمع‌آوری داده‌های مورد مطالعه در این پژوهش از سه پرسشنامه به شرح زیر استفاده

شد. پرسشنامه جهت‌گیری هدفی (TEOSQ)<sup>۱</sup> که شامل ۱۳ سوال است و سوالات آن در دو جنبه

خودمداری و تکلیف مداری قرار دارند. ۷ سوال مربوط به تکلیف مداری و ۶ سوال دیگر خودمداری را مورد بررسی قرار می‌دهند.

پرسشنامه فضای انگیزشی ادراک شده (PMCO)<sup>۱</sup> شامل ۲۱ سوال است که دو خرده مقیاس اجرا (فضای انگیزشی خودمحور) و تسلط (فضای انگیزشی تکلیف محور) را مورد بررسی قرار می‌دهد. ۹ سوال مربوط به خرده مقیاس تسلط و ۱۲ سوال مربوط به خرده مقیاس اجراست. در این پرسشنامه از مقیاس لیکرت ۵ گزینه‌ای استفاده شد (۱ به معنی کاملاً مخالف و ۵ به معنی کاملاً موافق). روایی به دست آمده برای این پرسشنامه توسط ضریب آلفا برای هر دو خرده مقیاس تسلط و اجرا به ترتیب عبارت بودند از:  $\alpha = 0/80$ ، و  $\alpha = 0/84$  که همسانی درونی قابل قبولی است (سیفریز<sup>۲</sup> و دیگران) (۷). در سال ۲۰۰۲ نیز پتریک<sup>۳</sup> و ویگانده<sup>۴</sup> (۷) روایی درونی ضریب آلفا برای اجرا را ۰/۷۴ و برای تسلط را ۰/۸۵ به دست آوردند. تحلیل عاملی نیز برای تعیین اعتبار آزمون استفاده شد که نشان می‌دهد داده‌ها در مجموع چقدر توانسته‌اند مدل فرضی پیشنهادی را تحقق بخشند. شاخص *Goodness of Fit* اندازه‌گیری نمره نسبی است که به وسیله آن واریانس و کوواریانس به وسیله مدل با هم محاسبه می‌شود. نمره *GFI* برابر ۰/۷۷۰ بود که تناسب قابل قبولی را بین داده‌ها و مدل نشان می‌دهد.

پرسشنامه منابع کسب اعتماد به نفس ورزشی (SSCQ)<sup>۵</sup> شامل ۴۳ سوال است که ۸ خرده مقیاس (منابع اعتماد به نفس) شامل تسلط بر مهارت، نشان دادن توانایی، ابراز توانایی‌های جسمانی، حمایت اجتماعی، رهبری مربی، تجربه جایگزین، آسایش محیطی و موقعیت دلخواه را مورد بررسی قرار می‌دهد. در این پرسشنامه از مقیاس لیکرت ۷ گزینه‌ای استفاده شد (۱ به معنی کاملاً مخالف و ۷ به معنی کاملاً موافق). روایی این پرسشنامه توسط ضریب آلفا مقدار ۰/۷۰ محاسبه شده است (۹). اعتبار این پرسشنامه نیز توسط چندین مربی خبره ورزشی در موارد مختلف مورد بررسی قرار گرفته است.

1 - Perceived motivational climate questionnaire

2 - Seifriz

3 - Petherick

4 - Weigand

5 - Source of sport confidence

**روش اجرا**

محقق شخصاً با هماهنگی مربیان مربوطه در محل تمرین ورزشکاران حاضر شد و پس از توضیح هدف پژوهش، شرح مختصری از پرسشنامه و نحوه پاسخ‌دهی به آنها را به ورزشکاران ارائه کرد و از آنان خواسته شد در مدت ۳۰ دقیقه به سوالات پاسخ دهند. به آنان اطمینان داده شد که نتایج به طور محرمانه حفظ خواهد شد و نیازی به ذکر نام آنان نیست.

**روش تحلیل داده‌ها**

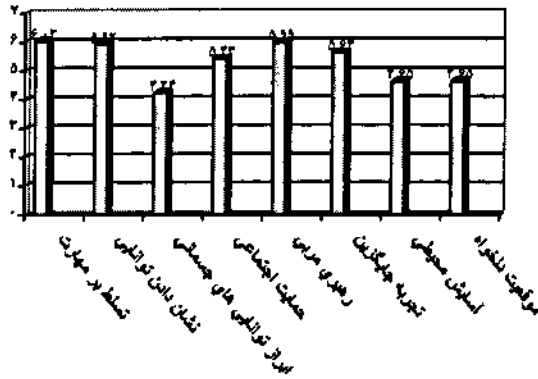
از آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) برای تحلیل و توصیف متغیرهای دوازده‌گانه و برای بررسی متغیرها از آزمون ضریب همبستگی استفاده شد.

**نتایج و یافته های تحقیق**

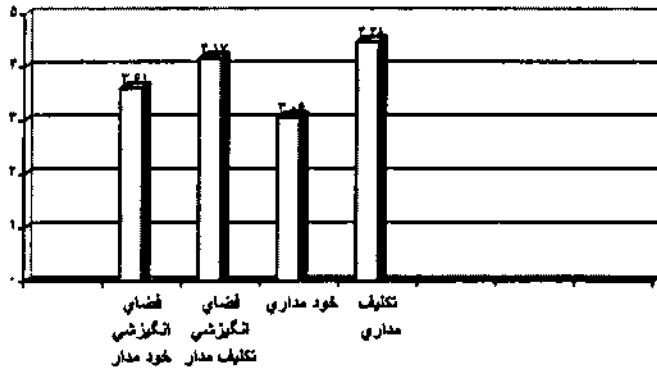
جدول ۱ - مقایسه میانگین‌های به دست آمده برای منابع اعتماد به نفس، جهت‌گیری هدفی و فضای ادراک‌شده انگیزشی

ردیف	میانگین	انحراف استاندارد	حداقل	حداکثر
۱	۶/۰۳۰۵	۰/۹۱۰۷۵	۱	۷
۲	۵/۹۹۰۲	۱/۱۷۰۴۳	۱	۷
۳	۵/۹۲۰۷	۰/۸۹۰۳۸	۱	۷
۴	۵/۶۳۳۹	۱/۲۱۳۶۸	۱	۷
۵	۵/۴۳۰۹	۱/۲۶۳۲۵	۱	۷
۶	۴/۶۵۲۴	۰/۷۶۰۰۹	۱	۷
۷	۴/۶۵۲۴	۱/۰۲۴۵۱	۱	۷
۸	۴/۲۳۳۹	۱/۶۶۳۳۷	۱	۷
۱	۴/۴۸۷۸	۰/۴۰۶۵۵	۱	۵
۲	۳/۰۶۱۰	۰/۶۳۷۶۶	۱	۵
۱	۴/۱۷۳۴	۰/۵۸۲۰۳	۱	۵
۲	۳/۶۱۱۸	۰/۵۸۲۰۳	۱	۵

براساس نتایج به دست آمده از منابع کسب اعتماد به نفس در جدول ۱ تسلط بر مهارت با میانگین ۷/۰۳ مهم ترین عامل کسب اعتماد به نفس و ابراز توانایی های جسمانی (از سوی خود) با میانگین ۴/۲۴ کم اهمیت ترین عامل ایجاد اعتماد به نفس از سوی بازیکنان شناخته شد. فضای انگیزشی تکلیف مدار با میانگین ۴/۱۷ نسبت به فضای انگیزشی خودمدار و تکلیف مداری با میانگین ۴/۴۸ نسبت به خودمداری در سطح بالاتری قرار داشت.



نمودار ۱ - مقایسه میانگین های منابع اعتماد به نفس



نمودار ۲ - مقایسه میانگین های جهت گیری هدفی و فضای انگیزشی ادراک شده

جدول ۲ - ضریب همبستگی ساده بین منابع کسب اعتماد به نفس با جهت گیری هدفی و فضای انگیزشی

منابع اعتماد به نفس	خود مداری	تکلیف مداری	فضای انگیزشی خود مدار	فضای انگیزشی تکلیف مدار
تسلط بر مهارت	۰/۰۱۸	۰/۳۵۶**	۰/۱۷۴	۰/۴۹۱**
نشان دادن توانایی	۰/۲۸۶*	۰/۲۴۲**	۰/۳۷۷**	۰/۴۲۳**
ابراز توانایی های جسمانی	۰/۱۰۱	-۰/۰۷۷	۰/۲۴۲*	-۰/۰۰۸
حمایت اجتماعی	۰/۱۳۵	۰/۲۵۶*	۰/۴۸۱**	۰/۴۱۳**
رهبری مربی	۰/۰۵۰	۰/۱۶۸	۰/۴۵۶**	۰/۵۸۱**
تجربه جایگزین	۰/۰۴۷	۰/۲۰۷	۰/۳۲۷**	۰/۳۹۵**
آسایش محیطی	-۰/۰۵۸	۰/۰۶۳	۰/۳۱۳**	۰/۳۶۱**
موقعیت دلخواه	۰/۲۵۹*	۰/۰۲۴	۰/۳۴۳**	۰/۰۰۶

$P < 0.01$  \*\*,  $P < 0.05$  \*

براساس نتایج به دست آمده (جدول ۲) بین عوامل نشان دادن توانایی و موقعیت دلخواه با خودمداری در سطح ۰/۰۵ همبستگی معنی داری وجود داشت؛ بین عوامل تسلط بر مهارت و نشان دادن توانایی در سطح ۰/۰۱ و حمایت اجتماعی در سطح ۰/۰۵ با وظیفه مداری همبستگی معنی داری مشاهده شد؛ بین عوامل نشان دادن توانایی، حمایت اجتماعی، رهبری مربی، تجربه جایگزین، آسایش محیطی و موقعیت دلخواه در سطح ۰/۰۱ و ابراز توانایی های جسمانی در سطح ۰/۰۵ با فضای انگیزشی خودمدار همبستگی معنی داری مشاهده شد؛ بین تسلط بر مهارت، نشان دادن توانایی، حمایت اجتماعی، رهبری مربی، تجربه جایگزین و آسایش محیطی با فضای انگیزشی تکلیف مدار در سطح ۰/۰۱ همبستگی معنی دار مشاهده شد.

جدول ۳ - همبستگی ساده بین جهت گیری هدفی و فضای انگیزشی

جهت گیری هدفی	خودمداری	تکلیف مداری
فضای انگیزشی خودمدار	۰/۲۵۶**	-۰/۱۲۰
فضای انگیزشی تکلیف مدار	-۰/۰۳۰	۰/۳۸۸**

$P < 0.01$  \*\*



نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که: بین فضای انگیزشی خودمدار و خودمداری همبستگی معنی‌داری در سطح ۰/۰۱ وجود دارد. همچنین بین فضای انگیزشی تکلیف مدار و تکلیف مداری نیز همبستگی معنی‌داری در سطح ۰/۰۱ مشاهده شد.

### بحث و نتیجه گیری

موفقیت در فعالیتهای ورزشی بویژه آن هنگام که موضوع رقابت یا حضور در صحنه فعالیتهای ورزشی و میادین رقابتی در بین است حاصل توانایی‌ها و قابلیت‌های متعدد و مختلفی است که در ابعاد فیزیولوژیکی، پیکرشناختی و روان‌شناختی قرار می‌گیرد.

یکی از متغیرهای تعیین کننده و بسیار مهم که موفقیت، نه تنها در ورزش بلکه در همه ابعاد زندگی به آن وابسته است داشتن اعتماد به نفس مطلوب و باور مبتنی بر واقعیت به توانایی‌ها و شایستگی‌های شخصی است. اعتماد به نفس حاصل ویژگی‌های شخصی، شرایط تعلیم و تربیتی و متغیرهای موقعیتی است. به طور مشخص آثار مثبت وجود اعتماد به نفس را می‌توان شامل موارد زیر دانست:

۱. اعتماد به نفس موجب ایجاد احساس مثبت می‌شود. در واقع فردی که دارای اعتماد به نفس است در شرایط فشار تا حد زیادی آرامش و خونسردی خود را حفظ می‌کند. این حالت روانی و جسمانی امکان تلاش و جدیت بیشتری را برای فرد فراهم می‌آورد.
۲. اعتماد به نفس تمرکز را تسهیل می‌کند. فردی که دارای اعتماد به نفس است از نگرانی‌های درونی رها می‌شود و بر آنچه می‌بایست انجام دهد، متمرکز خواهد بود.
۳. افراد دارای اعتماد به نفس تمایل به تنظیم اهداف چالش‌برانگیز دارند. این افراد ضمن آگاهی از توانایی‌ها و قوت‌ها و ضعف‌های خود، اهدافی دشوار اما دست‌یافتنی و بر مبنای توانایی‌های فردی برای خود تنظیم می‌کنند.
۴. اعتماد به نفس موجب افزایش تلاش می‌شود. هنگامی که توانایی‌ها در افراد یکسان باشد، پیروز میدان کسی است که بر توانایی‌ها و قابلیت‌های خود، باور بیشتری دارد. این موضوع بویژه زمانی بیشتر مصداق دارد که پایداری در تلاش یک عنصر کلیدی است.

۵. وجود اعتماد به نفس استراتژی رقابت را به نفع واژه تلاش برای پیروزی، در مقابل جلوگیری از شکست تغییر می‌دهد. بدیهی است حضور در فعالیت‌ها به منظور کسب پیروزی، با تلاش مضاعفی همراه است.

۶. افراد با این راهبرد سعی در کنترل بیشتر محیط و کسب نتایج مورد انتظار خواهد داشت و در آنان نگرانی از شکست جای خود را به اشتیاق برای پیروزی می‌دهد.

نتایج مطالعات نشان می‌دهد اعتماد به نفس موضوعی پایدار نیست و می‌تواند دارای نوسان باشد. در عین حال که تلاش‌های فردی برای کسب اعتماد به نفس مهم است، ویژگی‌های انگیزشی به مفهوم تلاش بردمدارانه یا تلاش تکلیف مدارانه و نیز فضای انگیزشی به مفهوم میدانی از نیروهای مؤثر و تأثیرگذار بر جهت دهی روانی - رفتاری فرد، به سوی خودمداری یا تکلیف‌مداری نیز مهم است. این میدان نیرو، بویژه از نحوه آموزش، بازخوردها و تشویق‌های مربیان متأثر است.

چه منابعی در اعتماد به نفس افراد اهمیت بیشتری دارند و آیا اولویت‌های این منابع متأثر از جهت‌گیری هدفی (خودمداری در مقابل تکلیف‌مداری) و نیز فضای انگیزشی (خودمدارانه در مقابل تکلیف‌مدارانه) است یا خیر؟ پرسشی است که این پژوهش آن را در والیالیست‌های شرکت‌کننده در مسابقات سوپر لیگ فصل ۱۳۸۴-۱۳۸۳ مورد بررسی قرار داده است. نتایج حاصل این بررسی‌ها نشان داده است که:

عامل تسلط بر مهارت به عنوان مهم‌ترین عامل در ایجاد اعتماد به نفس در ورزشکاران و عامل نمایش شایستگی جسمانی به عنوان کم‌اهمیت‌ترین عامل در ایجاد اعتماد به نفس در افراد مورد بررسی در این پژوهش شناخته شد. همچنین افراد مورد پژوهش تکلیف‌مداری و فضای انگیزشی تکلیف‌مدار بیشتری از خود به نمایش گذاشتند. به علاوه بین تکلیف‌مداری و منابع کسب اعتماد به نفس ورزشی عوامل بیشتری دارای همبستگی مثبت و معنی‌دار بودند (۱ و ۹).

براساس نتایج به دست آمده در این تحقیق افراد تکلیف‌مدار عامل تسلط بر مهارت یعنی عواملی مانند تمرکز در کار، بهبود مهارت جدید، تمرکز بر روی اهداف، آمادگی بدنی و فکری را عوامل افزایش اعتماد به نفس خود معرفی کرده‌اند. همچنین عامل حمایت اجتماعی یعنی عواملی چون حمایت از طرف دیگران، گرفتن بازخورد از دوستان، تشویق توسط مربی یا فامیل و ایمان داشتن دیگران به توانایی‌های آنها، در حالی که افراد خودمدار عوامل مذکور را در ایجاد اعتماد به

نفس دازای اهمیت زیادی ندانسته‌اند و به جای آن موقعیت دلخواه را عامل ایجاد اعتماد به نفس در خود معرفی کرده‌اند. یعنی اینکه در شرایط مسابقه همه چیز به نحو دلخواه آنها پیش برود، مانند تخلف از دستورات و قوانین، که البته همواره اینگونه نخواهد بود. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که افراد تکلیف مدار در این تحقیق عوامل مثبت‌تری را به عنوان عامل ایجاد اعتماد به نفس در خود بیان داشته‌اند.

اما در مورد فضای انگیزشی حاکم بر تیم‌های حاضر در این پژوهش باید گفت: تیم‌هایی که فضای انگیزشی حاکم بر آنها خودمداری بوده است نیز عامل موقعیت دلخواه و نمایش شایستگی‌های جسمانی (عواملی چون خوش تیپ بودن و در مورد ظاهر خود نظر مثبت داشتن) در آنها حائز اهمیت بوده است. نکته جالب این است که در این گونه فضای انگیزشی (خودمدار) عامل تسلط بر مهارت به عنوان عاملی در ایجاد اعتماد به نفس چندان مطرح نبوده است. در مقابل تیم‌هایی که فضای انگیزشی حاکم بر آنها تکلیف مدار بوده، عامل تسلط بر مهارت را در سطح مطلوبی به عنوان عامل ایجاد اعتماد به نفس در تیم‌های خود در نظر گرفته‌اند و برای عواملی چون نمایش شایستگی جسمانی و موقعیت دلخواه اهمیت چندانی قائل نبوده‌اند.

به طور کلی می‌توان پیشنهاد داد که مربیان و تمرین‌دهندگان ورزشی بیشتر سعی کنند که فضای حاکم بر تمرینات خود را فضایی تکلیف‌مدارانه طراحی کنند و ورزشکاران خود را از فواید ناشی از آن از جمله ایجاد اعتماد به نفس بیشتر، کارایی بالاتر و احساس مثبت بیشتر بهره‌مند سازند. همچنین توصیه می‌شود که مربیان عوامل ایجاد اعتماد به نفس را در بازیکنان خود شناسایی کنند، سعی و تلاش و تمرکز خود را معطوف به آن عوامل نمایند تا علاوه بر صرفه‌جویی در زمان، از نتایج سودمند آن نیز بهره‌گیرند و کارایی تیم و بازیکنان خود را تا حد امکان افزایش دهند.

### منابع و مآخذ

1. Chi, I. K. (1996). "Stress management of athletes". *National physical education quarterly*, 25 (4), PP: 51-57.
2. Dongfang, C.D et al. (2003). "Male and female basketball players' Goalorientation, Perceived motivational climate, perceived Ability and the sources of sport confidence". *United State Sport Academy*, V3, No.3.

3. Duda, L. J. (1992). "Motivation in sport settings: a goal perspective approach". In G.C. Roberts (Ed.), *Motivation and sport and exercise* (PP: 57-91). Champaign, Illinois: human Kinetics

4. Gould. D. Hodge. K. Peterson, K. and Ginanninti, J. (1998). An exploratory examination of strategies used by elite coaches to enhance self - efficacy in athletes. *Journal of sport and exercise psychology*, 11. PP:128-140.

5. Huang. C.R, Kuo, H. Y. (1999). "The sources of athletes' confidence". *The chinese physical education*. 13 (3). PP:60-66.

6. Nicholls, J. G. (1984). "Achievement motivation: conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance". *Journal psychological review*, 91, PP:328-346.

7. Petherick, C.M., and Weigand, D.A. (2002). "The relationship of dispositional goal orientations and perceived motivational climates on Indices of motivation in Male and Female swimmers". *International Journal of sport psychology*, 33, PP:218-237.

8. Seifriz, J., Duda, J. L. and Chi, L. (1992). "The relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and beliefs about success in basketball". *Journal of sport and exercise psychology* 14, PP:375-391.

9. Vealey. R. S., Hayashi, S.W., Garner - Holman M., and Giacobbi. P.(1998). "Sources of sport confidence: Conceptualization and instrument development" *Journal of sport and exercise psychology*, 20, PP:50-80.

10. Yves Vandan auweele (1999). "Psychology for physical education" *Human kinetics*.