

## بررسی سبک‌های اسنادی و انگیزش ورزشکاران نخبه و زیرنخبه‌ی ورزش‌های انفرادی

امیر عباسقلی پور<sup>۱</sup>، مهدی شهبازی<sup>۲</sup>، فضل‌الله باقرزاده<sup>۳</sup>

۱. کارشناس ارشد دانشگاه تهران\*

۲. دانشیار دانشگاه تهران

۳. دانشیار دانشگاه تهران

تاریخ دریافت: ۱۳۹۱/۰۸/۰۵

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۱/۱۲/۰۵

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر، بررسی اسنادها در موفقیت و شکست و همچنین انگیزش ورزشکاران است. جامعه‌ی مورد مطالعه‌ی ما ورزشکاران رشته‌های شنا، بدمینتون، کاراته، تکواندو، تنیس روی میز و کشتی بوده‌است. انتخاب نمونه‌ها به روش نمونه‌های در دسترس و به صورت مرحله‌ای ۱۲۰ نفر ورزشکار انتخاب شدند. سپس با استفاده از دو پرسش‌نامه‌ی سبک‌های اسنادی (ASQ) و همچنین انگیزه‌ی ورزشی (SMS)، اطلاعات جمع‌آوری شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها به وسیله‌ی آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره و در سطح معناداری ( $\alpha=0.05$ ) صورت پذیرفت. یافته‌های پژوهش نشان داد ورزشکاران نخبه، اسنادهایی ناپایدارتر و اختصاصی‌تر در مواجهه با شرایط شکست از خود بیان کردند؛ ولی در مقابل، ورزشکاران زیرنخبه اسنادهایی پایدارتر و کلی‌تر، در موقعیت‌های شکست را بیان نمودند ( $P<0.05$ ). ورزشکاران نخبه دارای سطح انگیزه‌ی درونی و بیرونی بیشتری نسبت به ورزشکاران زیرنخبه بوده و ورزشکاران زیرنخبه نسبت به ورزشکاران نخبه دارای انگیزه‌ی کمتری هستند ( $P<0.05$ ). نتیجه اینکه بین سبک‌های اسنادی ورزشکاران نخبه و زیرنخبه در ابعاد مختلف علی و هم‌چنین بین سطوح انگیزشی ورزشکاران نخبه و زیرنخبه تفاوت معنادار وجود دارد.

**واژگان کلیدی:** سبک‌های اسنادی، انگیزش، ورزشکاران نخبه و زیرنخبه، ورزش‌های انفرادی.

## مقدمه

امروزه در دنیای ورزش، تمرین و ممارست جسمانی، تنها عامل کلیدی و اصلی موفقیت و رسیدن به اوج اجرای هدف از پیش تعیین شده، محسوب نمی شود و به نظر می رسد که علاوه بر توانایی های جسمانی و تاکتیکی و مهارت های تخصصی، توانمندی و ویژگی های شخصیتی بدون تردید از عوامل مؤثر بر پیشرفت ورزشی است. لذا ورزشکاران مجبور هستند در شرایط خاص شرکت کنند. روبه رو شدن با موقعیتی که به طور بالقوه فشارزا است، سبب خواهد شد تا فرد در واکنش با آن موقعیت ها دست خوش هیجان شود (۱). موضوعی که در چند سال اخیر مورد توجه روان شناسان ورزشی، مربیان و ورزشکاران قرار گرفته است، مهارت های روانی یا ذهنی است. اهمیت این موضوع به خاطر اثبات تأثیر یادگیری آن در بهبود عملکرد قهرمانان و نخبگان ورزشی در سال های گذشته بوده است.

بی شک در عرصه ی ورزش عوامل مختلفی به چشم می خورند که هر یک به نوعی رفتار یک ورزشکار یا مربی را تحت الشعاع قرار می دهند. از جمله عوامل مهم که بی تردید می توان آن را مهم ترین عامل درونی یک ورزشکار دانست، عوامل انگیزه<sup>۱</sup> و انگیزش<sup>۲</sup> است (۲). این عوامل نقش به سزایی در توانایی و عدم توانایی، شکوفایی یا عدم شکوفایی و در نهایت عملکرد کلی یک ورزشکار دارند. موفقیت ورزشی در ورزش های فردی برعکس ورزش های گروهی به توانمندی ها و ویژگی های فردی ورزشکار بستگی دارد. خصیصه ی خودپیروی در ورزش های فردی به ورزشکار کمک می کند تا با تمرکز بر خصوصیات فردی، به ویژه سرمایه گذاری در زمینه های مهارت های محیطی و آزادی عمل احتمال موفقیت ورزشی را افزایش دهد (۳،۴). خودپیروی هم چنین با فعال سازی و تقویت انگیزه ی پیشرفت، توانمندی های شخصی ورزشکار را برای موفقیت بیشتر متمرکز و هدایت می کند و احتمال موفقیت ورزشی را در ورزش های فردی افزایش می دهد (۵).

یکی از عوامل توجیه کننده ی پیشرفت های ورزشکاران نخبه<sup>۳</sup> در مهارت ها انگیزش است. به عبارت دیگر، در بین ورزشکاران افرادی یافت می شوند که علاقه و انگیزش بیشتری از خود نشان می دهند. این علاقه و انگیزه، پیشرفت ورزشی آن ها را تا حدودی توجیه می کند. انگیزش را می توان به طور کلی، نیروی محرک فعالیت های انسانی و عامل جهت دهنده ی آن تعریف کرد (۶). هنگامی که ما در انجام یک عمل موفق می شویم یا شکست می خوریم، به طور طبیعی به مبنای آن موفقیت یا شکست

- 
1. Motive
  2. Motivation
  3. Elite

می‌اندیشیم، در واقع مسئول آن وضعیت را جستجو می‌کنیم و می‌خواهیم دلایل عملکردمان را بفهمیم و به عبارت دیگر، می‌خواهیم اسنادهایی درباره‌ی کسی یا چیزی که مسئول چگونگی عمل ما است را ارائه دهیم. عوامل متعددی در انگیزش ورزشکاران مؤثر است. یکی از عوامل مهم در ایجاد انگیزه، اسناد است. انگیزش بر تمام جنبه‌های رفتاری انسان و هم‌چنین بر دیدگاه‌ها، مفاهیم و یادگیری‌های وی تأثیر می‌گذارد. در نظریه‌ی اسناد<sup>۱</sup> توجیحات فرد در موارد موفقیت و شکست مطرح می‌شود. قدیمی‌ترین فرمول‌بندی نظریه‌ی اسناد را می‌توان در کارهای فریتس هایدر<sup>۲</sup> که به‌عنوان پدر اسناد از او نام برده می‌شود، مشاهده کرد. نظریه‌ی اسناد یکی از نظریه‌های پویای روان‌شناختی است که به تبیین و تشریح ادراک افراد از وقایع می‌پردازد. فرض اساسی این نظریه این است که افراد می‌خواهند بدانند که چرا خود و دیگران پیامد خاصی را تجربه می‌کنند. به اعتقاد سالوین<sup>۳</sup> نظریه‌ی اسناد علل موفقیت‌ها و شکست‌های افراد را از دیدگاه خودشان ریشه‌یابی می‌کند (۷)؛ به عبارتی منظور نظریه‌ی یادشده این است که اسنادهای علی<sup>۴</sup> بر انتظار موفقیت مؤثر است (۸).

تبیینات شناختی انگیزش که نظریه‌ی اسناد نامیده می‌شود، با این فرض شروع می‌شود که ما در تلاش خود برای درک موفقیت‌ها و شکست‌هایمان می‌پرسیم که: چرا؟ نظریه‌های انگیزشی اسناد، در پی توصیف چگونگی تبیینات و توجیحات فرد و تأثیر آن‌ها بر انگیزش است. بعد از هایدر، از شخصیت‌های مهم دیگری که به تدوین و گسترش نظریه‌ی انگیزش اسناد کمک کرده‌اند، باید برنارد وینر<sup>۵</sup> را نام برد. اسناد، اصطلاحی است که به نظریه‌های مختلفی داده شده که در رابطه با ادراک علت بحث می‌کند. یک اسناد، استنباطی است که یک مشاهده‌گر درباره علت‌های رفتار خود یا شخصی دیگر به‌عمل می‌آورد. روان‌شناسان از این اصطلاح برای توضیح فرایندی که مردم، جهت توضیح علل رفتار به کار می‌برند، استفاده می‌کنند (۹،۱۰). فرض اساسی این نظریه این است که افراد می‌خواهند بدانند چرا خود و دیگران پیامد خاصی را تجربه می‌کنند. ما می‌خواهیم علت‌های نهفته در موقعیت‌ها و شکست‌ها، پیروزی‌ها و مصیبت‌ها، مقبولیت‌ها یا طردشدن‌های اجتماعی‌مان را بدانیم. اسناد به معنی نسبت‌دادن رفتار خود یا رفتار دیگری به علل مختلف است.

- 
1. Attribution theory
  2. Heider
  3. Slavin
  4. Casual attribution
  5. Weiner

از دیدگاه نظریه پردازان اسنادی، انسان گرایش به تعبیر و توجیه دنیای پیرامون خود دارد تا بتواند کنترل بیشتری بر آن داشته باشد. اسناد علی به فرایندی گفته می شود که طی آن مردم در مورد عوامل علی یک رویداد یا پیامد تصمیم می گیرند. از این رو به چگونگی رسیدن مردم به اسنادهای علی خود می نگرند و این که این اسنادها چه اثری بر رفتار بعدی آنها می گذارد (۱۱). در واقع، اسنادها به ما می گویند که چه چیزی احساس می کنیم و احساسات به ما می گویند چه واکنشی انجام دهیم (۹). اسنادهای علی افراد به دنبال موفقیت و شکست کاملاً با هم متفاوت است. مثلاً چرا از حریف شکست خوردم؟ چرا مربی مرا دوست ندارد؟ چرا به عنوان عضو تیم انتخاب نشدم؟ در واقع می توان نتیجه گرفت که برخی از تجربیات ویژه در ورزش و زندگی، سبب می شود که افراد به جستجوی علتها بپردازند. این تجسسها هم در زمینه موفقیتها و هم شکستها همواره ذهن ما را مشغول می دارد. هر چند که احتمال بیشتری وجود دارد که ما پس از شکست به طرح پرسشهای چرایی بپردازیم تا پس از موفقیت؛ همین طور در پاسخ به نتایج غیرمنتظره بیشتر به دنبال علتیابی هستیم تا در موارد مربوط به نتایج قابل انتظار و پیش بینی شده (۹).

پژوهشهای گذشته نشان داده اند که اسنادهای علی، تا حدودی در تعیین پیامدهای عاطفی موفقیت و شکست نقش دارند. مثلاً وقتی که فرد، موفقیتهای خود را به تواناییهای زیاد یا سخت کوشی نسبت می دهد، در مقایسه با زمانی که اسنادهای بیرونی و ناشی از سادگی تکلیف یا خوش شانسی است، غرور بیشتری را احساس می کند و یا اسنادهایی که نمایانگر این مطلب باشند که وقایع در آینده تغییر نخواهد کرد، به احساساتی نظیر درماندگی، تسلیم و افسردگی منجر خواهد شد. پژوهشهای بسیاری تأثیر چگونگی علتیابیهای فرد را بر رفتارهای مختلف تأیید می کند. این پژوهشها نشان می دهد که اسنادها بر بهداشت جسمی و سیستم ایمنی بدن (سلیگمن<sup>۱</sup>، ۱۹۷۵)، بر پیشرفت یادگیری (وینر، ۱۹۸۵)، عزت نفس (وینر و گراهام<sup>۲</sup>، ۱۹۸۲)، تأثیر فراوان دارد (۹).

پژوهشهای انجام شده در دهه های ۸۰ و ۹۰، مؤید این واقعیت است که عقاید افراد راجع به علل موفقیت و شکستهایشان با هم متفاوت است (۹). هم چنین پژوهشها نشان می دهد که انگیزه ی دستیابی به موفقیت ورزشکاران رشته های گروهی بیشتر از رشته های انفرادی است (۱۸). مطابق یافته ها، رقابت جوئی و انگیزش دستیابی به موفقیت، از ویژگیهای افراد نخبه و موفق است و در

- 
1. Seligman
  2. Graham

ورزشکاران بیشتر از غیرورزشکاران دیده می‌شود. موافق با این نتایج، وارتنبرگ<sup>۱</sup> و مک کاجن<sup>۲</sup> (۱۳) نشان دادند که رقابت‌جویی و انگیزش دستیابی به موفقیت بازیکنان حرفه‌ای بیشتر از ورزشکاران آماتور است. ولی مارتین و گیل<sup>۳</sup> (۱۴) بین رقابت‌جویی و انگیزش دستیابی به موفقیت دوندگان ماراتن کشورهای فیلیپین و آمریکا و ورزشکاران دبیرستانی و دانشگاهی آمریکا اختلاف زیادی ملاحظه نکردند. ویلیس نشان داد که تیم‌های برنده، ترس از شکست بیشتری دارند و در واقع اجتناب از شکست، تسهیل‌کننده‌ی اجرا است (۱۵). در عین تنوعی که در نوع اسنادهای بعد از موفقیت و شکست در افراد دیده می‌شود، عموماً افراد پس از شکست بر اهمیت علت‌های بیرونی تأکید دارند، درحالی‌که گرایش افراد پس از موفقیت، امتیاز دادن به تأثیر عوامل درونی است. این الگو که در قالب‌های کلامی متنوعی مانند مغایرت اسنادی، سودبری، خودمحوری یا خودبینی بیان شده است؛ بر اساس تعدادی از پژوهش‌های انجام‌گرفته تأیید شده است (۱۶). ورزشکاران ممتاز هرگز نمی‌گویند من به قدر کافی خوب نیستم یا خوب نبودم. ورزشکاران پیوسته موفق، برای تبیین عملکردشان بر علت‌های درونی تمرکز می‌کنند. طبق اظهارات رابرتز<sup>۴</sup> و ورزشکاران برجسته نتایج را ضرورتاً به‌عنوان نتایج رویدادها نمی‌نگرند، بلکه نتایج را به‌عنوان رسیدن به هدف یا نشان دادن شایستگی نیز می‌نگرند. ورزشکاران ماهر در چنین شرایطی برای باخت تیم احساس مسئولیت نمی‌کنند. در عوض، شکست تیم را به هم‌تیمی‌ها نسبت می‌دهند و عملکرد خود را موفقیت‌آمیز می‌دانند، یا دست کم خود را در نتیجه‌ی نامطلوب سهمیم نمی‌دانند (۹).

حال یکی از موضوعات کاربردی مهم در بین ورزشکاران توجه به اسنادهای آن‌ها در مورد اجرای ماهرانه و دلایل و نقش انگیزش در ایجاد این اسنادها است که با توجه به اینکه هم انگیزش و هم سبک‌های اسنادی از جنبه‌های روانی ورزشکاران سرچشمه می‌گیرد، به بررسی این موضوع خواهیم پرداخت که، چه تفاوتی بین سبک‌های اسنادی ورزشکاران نخبه و زیرنخبه وجود دارد؟ و چه تفاوتی بین سطح انگیزش بازیکنان نخبه و زیر نخبه وجود دارد؟ آیا رابطه‌ای بین سبک‌های اسنادی مختلف و سطوح انگیزش در بین ورزشکاران وجود دارد؟ این مفهوم را می‌توان در بین ورزشکاران

- 
1. Wartenberg
  2. Mc Cutcheon
  3. Martin & Gill
  4. Roberts

نخبه و زیرنخبه بررسی کرد که چه تفاوتی در درجه‌ی اول بین ورزشکاران نخبه و زیرنخبه در اسناد به موفقیت و شکست وجود دارد و نقش انگیزه در اسنادها چگونه توجیه می‌شود؟

## روش پژوهش

پژوهش حاضر، پژوهشی توصیفی از نوع علی-مقایسه‌ای است که با استفاده از روش همبستگی اجرا شد. جامعه‌ی آماری مورد مطالعه را همه‌ی ملی‌پوشان و غیر ملی‌پوشان (ورزشکاران تیم‌های باشگاهی) در رشته‌های انفرادی کشتی، شنا، تکواندو، کاراته، بدمینتون و تنیس‌روی‌میز تشکیل دادند. نمونه‌ها به طریق نمونه‌های در دسترس و به روش مرحله‌ای انتخاب شدند. در مرحله‌ی اول ۶ رشته از میان رشته‌های انفرادی انتخاب و سپس از میان این رشته‌ها، در هر رشته ۲۰ نفر انتخاب شدند که ۱۰ نفر بازیکنان نخبه و ۱۰ نفر بازیکنان زیرنخبه<sup>۱</sup> بودند و نمونه‌های پژوهش حاضر را تشکیل دادند. از بین جامعه‌ی مورد مطالعه به تعداد نمونه‌ی ۵۴ نفر در هر گروه و مجموعاً ۱۱۸ نفر نیاز بود که پژوهش‌گر جهت برآورد ریزش، تعداد ۱۲۰ نفر را با توجه به اطلاعات مقالات و پژوهش‌های مشابه (۹) و با استفاده از فرمول تعیین حجم نمونه‌ی کوکران به اسناد پژوهش‌های دو گروهی با اطمینان ۹۵ درصد به صورت مرحله‌ای انتخاب کرد. یکی از ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش، پرسش‌نامه‌ی اصلاح‌شده‌ی سبک اسنادی (ASQ<sup>۲</sup>) (پترسون، سلیگمن، سمل، بایر، آبرامسون و متالسکی، ۱۹۸۴) است؛ این پرسش‌نامه یکی از پرسش‌نامه‌های خودگزارشی است که دارای ۱۲ موقعیت فرضی، شامل شش رویداد با پیامد خوب (موفقیت) و شش رویداد با پیامد بد (شکست) است. روایی این پرسش‌نامه در ایران توسط اسلامی شهر بابکی صورت پذیرفته و پایایی آن برای ابعاد مختلف بین ۵۸ تا ۷۹ درصد بوده است (۹). در ادامه، برای سنجش انگیزش از ابزار اندازه‌گیری معتبر انگیزش ورزشی<sup>۳</sup> (SMS) پل لیتیر و همکاران (۱۹۹۵) استفاده شده است. این پرسش‌نامه در ایران توسط مکاری ساعی (۱۳۸۶) و رسول عربی (۱۳۸۹) و مسعود نادریان (۱۳۸۸) مورد استفاده قرار گرفته است (۲، ۱۷، ۱۸). روایی آن توسط مکاری ساعی (۱۳۸۶) در ایران به دست آمده است و ثبات درونی آن نیز با آلفای کرونباخ ارزیابی شده و  $r=0/8$  به دست آمده است (۱۷). این پرسش‌نامه برای اندازه‌گیری سه بُعد انگیزه، حاوی ۲۸ سؤال با مقیاس ۵ رتبه‌ای لیکرت از سه قسمت تشکیل شده است که عبارت است از انگیزه‌ی درونی (۱۲ سؤال)، انگیزه‌ی بیرونی

۱. به بازیکنانی اطلاق می‌شود که سابقه عضویت در تیم ملی را نداشته و تنها در تیم باشگاهی به فعالیت می‌پردازند.

2. Attribution Style Questionnaire
3. Sport Motivation Scale

(۱۲سؤال)، و بی‌انگیزشی (۴سؤال). این پرسش‌نامه در دامنه‌ی وسیعی از مطالعات ورزشی مورد مطالعه قرار گرفته‌است.

در این پژوهش برای تشریح اطلاعات جمع‌آوری شده در بخش آمار توصیفی از شاخص‌های گرایش مرکزی و پراکندگی بهره گرفته‌شد و در بخش آمار استنباطی، از آزمون کولموگروف - اسمیرنوف برای کسب اطمینان از طبیعی بودن توزیع داده‌ها و از آزمون لوین برای اطمینان از همگن بودن واریانس‌ها استفاده شد. برای مقایسه‌ی سبک‌های اسنادی ورزشکاران نخبه و زیرنخبه و همچنین میزان سطح انگیزه‌ی ورزشکاران از آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره (MONOVA) بهره گرفتیم. همه‌ی محاسبات با استفاده از نرم افزار آماری SPSS نسخه‌ی ۱۸ انجام شد. همچنین همه‌ی نتایج به‌دست‌آمده در سطح معناداری  $P < 0.05$  صورت پذیرفت.

## نتایج

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌کنید، میانگین و خطای انحراف از میانگین سبک‌های اسنادی و سطوح انگیزش ورزشکاران نخبه و زیرنخبه در ذیل آمده‌است.

جدول ۱. میانگین و خطای انحراف از میانگین سبک‌های اسنادی و سطح انگیزش ورزشکاران

متغیر	ورزشکاران نخبه			ورزشکاران زیرنخبه		
	میانگین	S.E.M	تعداد	میانگین	S.E.M	تعداد
موفقیت درونی - بیرونی	۱/۱۴	±۰/۰۴	۵۸	۱/۳۹	±۰/۰۶	۶۰
موفقیت پایدار - ناپایدار	۱/۵۴	±۰/۰۵	۵۸	۲/۱۰	±۰/۰۷	۶۰
موفقیت کلی - اختصاصی	۱/۹۸	±۰/۰۸	۵۸	۲/۰۷	±۰/۰۶	۶۰
شکست درونی - بیرونی	۲/۱۱	±۰/۰۸	۵۸	۲/۳۱	±۰/۰۷	۶۰
شکست پایدار - ناپایدار	۱/۶۲	±۰/۰۷	۵۸	۲/۰۵	±۰/۰۸	۵۹
شکست کلی - اختصاصی	۱/۷۳	±۰/۰۷	۵۸	۲/۳۲	±۰/۰۸	۵۹
انگیزه‌ی درونی	۴۲/۳۴	±۰/۷۳	۵۸	۳۷/۰۰	±۰/۵۹	۶۰
انگیزه‌ی بیرونی	۴۲/۹۵	±۰/۵۵	۵۸	۳۶/۶۲	±۰/۶۸	۶۰
بی‌انگیزگی	۹/۷۱	±۰/۳۹	۵۸	۱۳/۰۷	±۰/۴۱	۶۰

در ادامه برای بررسی تفاوت کلی بین اسنادهای علی و سطوح انگیزشی بازیکنان نخبه و زیرنخبه از آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره استفاده کردیم که نتایج حاصل از آن در جدول ۲ آمده است.

جدول ۲. نتیجه‌ی آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره‌ی سبک‌های اسنادی و سطح انگیزش ورزشکاران

اثر تفاوت	Value	مقدار F	خطای درجه آزادی	Sig	Partial Eta Squared
سبک اسنادی	۰/۴۹۳	۸/۹۵۹	۱۰۹	۰/۰۰۰*	۰/۳۳۰
سطوح انگیزش	۱/۲۳۸	۴۷/۰۴۴	۱۱۴	۰/۰۰۰*	۰/۵۵۳

علامت\* نشان دهنده معناداری می باشد.

سطح معناداری  $P < 0.05$  در نظر گرفته شده است.

با توجه به نتیجه‌ی آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره می‌توان بیان کرد که بین سبک‌های اسنادی ورزشکاران نخبه و زیرنخبه تفاوت معناداری وجود دارد ( $P < 0.05$ ). همچنین با توجه به نتایج آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره مبنی بر بررسی سطح انگیزه ورزشکاران، می‌توان بیان کرد که بین سطح انگیزش ورزشکاران نخبه و زیرنخبه تفاوت معناداری وجود دارد ( $P < 0.05$ ). همچنین جدول ۳ مربوط به تفاوت‌های زیر مقیاس‌های سبک‌های اسنادی و سطوح انگیزش در بین ورزشکاران نخبه و زیرنخبه می‌باشد.

جدول ۳. نتایج F های تک‌متغیره‌ی سبک‌های اسنادی و سطح انگیزش ورزشکاران

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	Sig	Partial eta squared
موفقیت درونی - بیرونی	۱/۵۴۳	۱	۱/۵۴۳	۹/۲۵۳	۰/۰۰۳	۰/۰۷۵
موفقیت پایدار - ناپایدار	۹/۶۵۱	۱	۹/۶۵۱	۳۷/۳۸۶	۰/۰۰۰*	۰/۲۴۷
موفقیت کلی - اختصاصی	۰/۳۴۱	۱	۰/۳۴۱	۰/۹۸۲	۰/۳۲۴	۰/۰۰۹
شکست درونی - بیرونی	۱/۱۰۶	۱	۱/۱۰۶	۲/۷۷۸	۰/۰۹۸	۰/۰۲۴
شکست پایدار - ناپایدار	۵/۷۲۷	۱	۵/۷۲۷	۱۶/۳۱۷	۰/۰۰۰*	۰/۱۲۵
شکست کلی - اختصاصی	۱۰/۰۴۷	۱	۱۰/۰۴۷	۲۱/۰۵۱	۰/۰۰۰*	۰/۲۰۳
انگیزه‌ی درونی	۸۴۰/۱۰۲	۱	۸۴۰/۱۰۲	۳۲/۵۳۹	۰/۰۰۰*	۰/۲۱۹
انگیزه‌ی بیرونی	۱۱۸۲/۵۸۷	۱	۱۱۸۲/۵۸۷	۵۰/۶۸۰	۰/۰۰۰*	۰/۳۰۴
بی انگیزشی	۳۳۳/۰۰۹	۱	۳۳۳/۰۰۹	۳۳/۶۴۵	۰/۰۰۰*	۰/۲۲۵

علامت\* نشان دهنده معناداری است.

سطح معناداری  $P < 0.05$  در نظر گرفته شده است.



نتایج جدول فوق نشان می‌دهد که بین ورزشکاران نخبه و زیرنخبه در ابعاد اسنادی موفقیت درونی- بیرونی، موفقیت پایدار- ناپایدار، شکست پایدار- ناپایدار و شکست کلی- اختصاصی تفاوت معناداری وجود دارد ( $P < 0.05$ ) و در ابعاد اسنادی موفقیت کلی- اختصاصی و همچنین شکست درونی- بیرونی تفاوت‌های موجود معنادار نبوده‌است ( $P = 0.324$ ) و ( $P = 0.98$ ). نتیجه اینکه با توجه به میانگین زیر مقیاس‌های اسنادی در بین ورزشکاران نخبه و زیرنخبه در موقعیت‌های موفقیت‌آمیز در بُعد درونی- بیرونی و پایدار- ناپایدار تفاوت وجود دارد به این معنی که ورزشکاران نخبه دارای اسنادهای درونی‌تر و پایدارتر هستند و در مقابل ورزشکاران زیر نخبه دارای اسنادهای بیرونی‌تر و ناپایدارتر هستند. همچنین در موقعیت‌های شکست در بُعد پایدار- ناپایدار و کلی- اختصاصی تفاوت معنادار است ( $P < 0.05$ )، به این معنی که ورزشکاران نخبه اسنادهای ناپایدارتر و اختصاصی‌تر در مواجهه با شرایط شکست از خود بیان می‌کنند، اما در مقابل، ورزشکاران زیرنخبه اسنادهای پایدارتر و کلی‌تر در موقعیت‌های شکست را گزارش کرده‌اند. همچنین با مشاهده‌ی اطلاعات جدول بالا می‌توان بیان کرد که در بعد موفقیت کلی- اختصاصی و شکست درونی- بیرونی هیچ‌گونه تفاوت معناداری در بین ورزشکاران نخبه و زیرنخبه وجود ندارد ( $P = 0.324$ ). همچنین بین سطوح انگیزش در بین ورزشکاران نخبه و زیرنخبه تفاوت معناداری وجود دارد ( $P < 0.05$ ) که با توجه به میانگین نمرات ورزشکاران می‌توان گفت که ورزشکاران نخبه دارای سطح انگیزه‌ی درونی و بیرونی بیشتری نسبت به ورزشکاران زیرنخبه بوده و در مورد سطح بی‌انگیزگی باز هم این میانگین نمرات ورزشکاران نخبه بود که از ورزشکاران زیرنخبه کمتر بود و با توجه به نتایج جدول فوق که تفاوت معناداری را بین سطح بی‌انگیزگی نشان می‌دهد، می‌توان نتیجه گرفت که ورزشکاران زیرنخبه نسبت به ورزشکاران نخبه بی‌انگیزه‌تر (دارای انگیزه‌ی کمتر) هستند و ورزشکاران نخبه با انگیزه‌ی بیشتری به ورزش خود ادامه می‌دهند.

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش‌گر به بررسی سبک‌های اسنادی و انگیزش ورزشکاران نخبه و زیرنخبه‌ی ورزش‌های انفرادی پرداخت و پس از جمع‌آوری داده‌ها، به این نتیجه دست یافت که بین اسنادهای علی ورزشکاران در سطوح مختلف رقابتی و همچنین میزان انگیزش آن‌ها در رابطه با اسنادهای موفقیت و شکست خود تفاوت وجود دارد. در این راستا، پژوهش‌گران نشان داده‌اند، زمانی که افراد در تکالیف مهمی شکست می‌خورند، برای ناکامی خود اسنادهای درونی می‌سازند و در نتیجه عزت نفس آن‌ها شدیداً

تنزل می‌یابد و انفعال‌ها ظاهر می‌شوند. اما زمانی که توجه ایشان بیرونی باشد، انفعال‌ها صورت می‌گیرند، اما عزت نفس هنوز بالاست (۱۹). در پژوهش حاضر هم ورزشکاران نخبه‌ی تیم ملی در موقعیت‌های شکست، علل شکست خود را بیشتر بیرونی و مربوط به شرایط محیطی، ناپایدار و مختص به موقعیت خاص بیان کرده‌اند و ورزشکاران زیرنخبه شکست خود را بیرونی، پایدار و کلی‌تر بیان کرده‌اند و تفاوت بین این دو در بُعد درونی- بیرونی و کلی- اختصاصی معنادار نبود ( $P > 0.05$ ). اما در بعد پایدار ناپایدار تفاوت معنادار بود ( $P < 0.05$ )؛ هرچند در مورد عزت نفس ورزشکاران اطلاعاتی در دست نداریم، ولی به نظر می‌رسد که دارای عزت نفس بالایی هستند. با توجه به یافته‌های پژوهش (۱۹) و نتایج این مطالعه، ورزشکاران در مورد شکست خود دلایلی بیرونی را بیان کرده‌اند؛ پس می‌توان بیان کرد که دارای عزت نفس بالایی هستند. پژوهش‌گران بیان کرده‌اند که شکستی که با توجه به علت‌های درونی تبیین می‌شود، موجب احساس گناه خواهد شد و شکستی که به علت‌های بیرونی تبیین می‌شود؛ منتهی به خشم یا شگفتی می‌شود. اما عموماً افراد پس از شکست بر اهمیت علت‌های بیرونی تأکید دارند (۱۶) که این با نتایج پژوهش حاضر کاملاً هم‌راستا است و هم‌خوانی کامل دارد با خداوردی (۱۳۸۳) که نشان داد در بُعد شکست ورزشکاران و غیرورزشکاران بیشتر معتقد به نقش عوامل بیرونی، بی‌ثبات و اختصاصی بودند (۹). شاید بتوان علت را در سطح عملکرد و عزت نفس آن‌ها و حتی جایگاه ورزشکاری که در آن قرار دارند، نسبت داد. ورزشکاران نخبه و زیرنخبه به علت وجود در شرایط خاص ملی‌پوش بودن و ملی‌پوش شدن نمی‌خواهند علت شکست را به ناتوانی خود (درونی) نسبت دهند. شاید هم با توجه به نظریه‌ی خود-سودمندی، بتوان به‌طور دیگر بیان کرد، بر طبق سوگیری خود-سودمند، مردم در مجموع موفقیت را سریعاً به‌صورت علت درونی و شکست را به‌صورت علت بیرونی می‌بینند. از این رو، اسنادها می‌توانند تحریف شوند. نظیر بیرونی‌کردن دلایل شکست جهت محافظت از عزت نفس؛ مانند ورزشکاران پژوهش حاضر. در این رابطه، پژوهش‌گران نتیجه گرفتند که ورزشکاران ممتاز هرگز نمی‌گویند من به‌قدر کافی خوب نیستم یا خوب نبودم. ورزشکاران پیوسته‌موفق، برای تبیین عملکردشان بر علت‌های درونی تمرکز می‌کنند. ورزشکاران پیوسته‌موفق، در عوض، شکست تیم را به هم‌تیمی‌ها نسبت می‌دهند و عملکرد خود را موفقیت‌آمیز می‌دانند، یا دست کم خود را در نتیجه‌ی نامطلوب سهمیم نمی‌دانند (۹). مطابق یافته‌های برولی، ورزشکاران ماهر هرگز عملکرد ناامیدکننده را ناشی از سطح مهارت پایین خود نمی‌دانند. اما ورزشکاران کمتر مستعد اسنادهای با توانایی کمتر خود را که اغلب منجر به ترک ورزش می‌شود، بیان می‌کنند که با یافته‌های این پژوهش نیز هم‌خوانی دارد (۲۰).

هم‌چنین در رابطه با انگیزش، پژوهش‌گران بیان کردند که بالاترین سطح خودمختاری نمایانگر بالاترین میزان انگیزش درونی و کمترین سطح خودمختاری، بی‌انگیزشی را نشان می‌دهد. انگیزش بیرونی در این پیوستار بین انگیزش درونی و بی‌انگیزشی قرار دارد و شامل تنظیم بیرونی، درون‌فکنی، شناخت و انطباق است. احساس تنش، عصبانیت، افسردگی و ترس از فراموش شدن، بر خرده‌مقیاس‌های انگیزشی تأثیر منفی می‌گذارد (۲۴). هم‌چنین آن‌ها بیان کردند که هرگونه محدودیت بیرونی مثل پاداش و ارزشیابی در تکالیف خودانگیخته موجب کاهش خودمختاری، یعنی تبدیل انگیزش درونی به انگیزش بیرونی و در نتیجه کاهش خلاقیت خواهد شد (۲۵). در این مورد یافته‌های این پژوهش نشان داد که بین سطوح انگیزش در بین ورزشکاران نخبه و زیرنخبه تفاوت معناداری وجود دارد ( $P < 0.05$ )؛ که با توجه به میانگین نمرات ورزشکاران، می‌توان گفت که ورزشکاران نخبه دارای سطح انگیزه‌ی درونی و بیرونی بیشتری نسبت به ورزشکاران زیرنخبه بوده و در مورد سطح بی‌انگیزگی (انگیزه‌ی کمتر) هم، این میانگین نمرات ورزشکاران نخبه بود که از ورزشکاران زیرنخبه کمتر بود که تفاوت معناداری را بین سطح بی‌انگیزگی نشان می‌دهد ( $P < 0.05$ ). با توجه به پژوهش‌های قبلی و در مقایسه با پژوهش حاضر، در زمینه‌ی انگیزش باید بیان کرد که ورزشکاران نخبه دارای بالاترین سطح خودمختاری هستند؛ چرا که نمره‌ی انگیزه درونی آن‌ها بالا بوده و بیشتر از ورزشکاران زیرنخبه هستند و از طرفی هم، سطح بی‌انگیزگی ورزشکاران نخبه کمتر از ورزشکاران زیرنخبه است که خود دلیلی بر اثبات نظریه‌ی است که بیان می‌دارد بی‌انگیزشی (انگیزه‌ی کمتر) پایین‌ترین سطح خودمختاری را نشان می‌دهد و به این صورت، ورزشکاران زیرنخبه دارای سطح خودمختاری پایینی هستند (۲۶).

از طرفی با توجه به میانگین زیرمقیاس‌های اسنادی در بین ورزشکاران نخبه و زیرنخبه در موقعیت‌های موفقیت‌آمیز در بُعد درونی- بیرونی و پایدار- ناپایدار تفاوت معناداری وجود دارد ( $P < 0.05$ ). به این معنی که ورزشکاران نخبه دارای اسنادهای درونی‌تر و پایدارتر هستند و در مقابل، ورزشکاران زیرنخبه دارای اسنادهای بیرونی‌تر و ناپایدارتر هستند که هم‌راستا است با خداوردی (۱۳۸۳) که نشان داد در بُعد موفقیت ورزشکاران و غیر ورزشکاران بیشتر معتقد به نقش عوامل درونی و شخصی، باثبات و تغییرناپذیر و کلی بودند. پژوهش‌گران دیگر هم بیان کرده‌اند که گرایش افراد پس از موفقیت، امتیاز دادن به تأثیر عوامل درونی است (۱۶). پس می‌توان بیان کرد که ورزشکاران نخبه، بیشتر علت پیروزی خود را به توانایی بالاتر خود و سخت‌کوشی نسبت داده‌اند (علت درونی). پس باید در حالات و رفتارشان با دیگران غرور بیشتری را احساس کنند و برای

ورزشکاران زیرنخبه مشخص شده است که اسنادهای بیرونی تر آن‌ها در موفقیت به احساس غرور کمتر و شرمساری بیشتر منجر خواهد شد.

برخی پژوهش‌گران بیان کرده‌اند که ورزشکاران ناموفق، عامل شکست خود را درونی، ناپایدار و قابل کنترل دانستند و امکان موفقیت خود را در آینده با تغییر رفتار ممکن می‌دانند و از نظر عاطفی و هیجانی دچار کاهش عزت نفس یا عواطف منفی نشدند که این نتایج، با یافته‌های کوهن و فیلیپس (۱۹۷۶) و هم‌چنین پژوهش حاضر مطابقت دارد (۲۱) و در مقابل، بیش از نیمی از گروه غیرورزشکاران ناموفق، عامل ناکامی خود را به عامل‌های درونی و پایدار نسبت دادند و احتمال موفقیت خود را در آینده با این شیوه‌ی اسنادی ضعیف می‌دانند و به نوعی در حل آن احساس درماندگی کردند، که این نتایج با یافته‌های افرادی چون باند و بیدل (۲۰۰۱) منطبق است (۲۲). هم‌چنین ملکی (۱۳۹۰) به بررسی رابطه‌ی عزت نفس و انگیزش پیشرفت در ورزشکاران موفق و ناموفق پرداخت و نتیجه گرفت که دستیابی به آمادگی بدنی بیشتر و مهارت ورزشی بهتر و تجربیات بیشتر ورزشکاران باعث می‌شود تا آن‌ها احساس کفایت بیشتری از خود داشته باشند که خود موجب انگیزه‌ی پیشرفت بیشتر در ورزشکاران خواهد شد (۲۷). شاید بتوان این مسأله را این‌گونه توجیه کرد که ورزشکاران زیرنخبه شاید به این دلیل از سطح انگیزه‌ی پایین‌تری نسبت به ورزشکاران نخبه برخوردارند که دارای آمادگی جسمانی پایین‌تری هستند. چون موقعیت قرارگیری در وضعیت نخبه‌ی تیم ملی و ورزشکار حرفه‌ای بودن می‌طلبد که از آمادگی بدنی بیشتر و حتی مهارت ورزشی بیشتر برخوردار باشند. این درحالی است که در پژوهشی مخالف هاریسون و لینچ (۲۰۰۵) انگیزه‌ی شرکت ورزشکاران را در ورزش‌ها بیشتر انگیزه‌ی بیرونی ذکر کرده است (۲۸) که این با یافته‌های پژوهش حاضر هم‌خوانی ندارد؛ چرا که ورزشکاران نخبه دارای انگیزه درونی و بیرونی بیشتری هستند.

هم‌راستا و مطابق با نظریه‌ی راتر، می‌توان بیان کرد که افراد با منبع کنترل درونی، کسانی هستند که معتقدند رویدادهای مثبت و منفی زندگی در نتیجه‌ی طرح‌ریزی دقیق و کوشش‌های پیگیر خود آن‌ها به دست می‌آید و برای اعمال و رفتار ناشی از آن قبول مسئولیت می‌کنند (۹) که در پژوهش حاضر، ورزشکاران نخبه جزو این طبقه قرار دارند. در مقابل، افراد با منبع کنترل بیرونی کسانی هستند که میان خود و رویدادها هیچ‌گونه رابطه علت و معلولی نمی‌بینند و بخت و اقبال، تصادف یا اشخاص دیگر را مسئول نتایج رفتار خود می‌دانند، در نتیجه برای اعمال و رفتار خود قبول مسئولیت نمی‌کنند (۹) که ورزشکاران زیرنخبه را هم می‌توان به این طبقه نسبت داد. در پژوهشی دیگر، نتیجه‌گیری شده است که افراد ورزشکار، برای موفقیت خود در زمینه‌های غیرورزشی نیز شیوه‌های اسنادی درونی و پایداری ارائه می‌دهند که از احساس شایستگی و اعتماد به نفس ایشان

در عملکرد ناشی می‌شود و موفقیت خود را مرهون عامل‌های خارجی و ناپایدار نمی‌دانند (۲۱). در مجموع می‌توان چنین استنباط کرد که ورزشکاران نخبه، افرادی مسئولیت‌پذیرتر و واقع‌بین‌تر از ورزشکاران زیرنخبه هستند؛ چرا که در این رابطه پژوهش‌گران نتیجه گرفتند که ورزشکاران پیوسته موفق، برای تبیین عملکردشان بر علت‌های درونی تمرکز می‌کنند (۹). در پژوهشی مخالف و در بررسی‌های دیگر، اسنادهای افراد برنده فقط شامل عوامل پایدار و قابل کنترل بوده و اسنادها چندان درونی نیستند (۲۳). در حالی که مخالف این نظر را اسپینک و رابرتز (۱۹۸۰) بیان کردند و نشان دادند که اسنادهای برندگان درونی‌تر از بازندگان است. این با پژوهش حاضر هم‌سو است که ورزشکاران نخبه، درونی‌تر از ورزشکاران زیرنخبه هستند (۹).

به اعتقاد هساین (۲۰۰۲) انگیزش، پایه‌ی موفقیت در فعالیت‌های تفریحی و رقابتی است و تلاش هر ورزشکار در مسیر موفقیت، به میزان موفقیت او بستگی دارد (۲۹) که هم‌خوانی با نتایج پژوهش حاضر مبنی بر انگیزه بیشتر ورزشکاران نخبه (موفق‌تر) دارد. آمورسون و هورن (۲۰۰۰) نشان دادند که رفتار مربیان به‌طور مستقیم بر انگیزش ورزشکاران اثرگذار است و انگیزش ورزشکار را نتیجه و حاصل رفتار مربی دانسته‌اند (۳۰). هم‌چنین کلوی (۲۰۰۴) سبک رهبری تحول‌گرای مربیان را عاملی برای افزایش انگیزه‌ی درونی و عملکرد بهتر بازیکنان دانست (۳۱). رولد (۲۰۰۶) یکی از عوامل اثر بخشی مربیان را ایجاد انگیزه در ورزشکاران مطرح و نشان داد در این خصوص مربیان تحول‌گرا در مقایسه با مربیان عمل‌گرا، اثر بخش‌ترند (۱۱). می‌توان در این رابطه بیان کرد حضور مربیان در سطح بالاتر و عملکرد بهتر دلیل افزایش انگیزش ورزشکاران نخبه نسبت به ورزشکاران زیرنخبه در پژوهش حاضر است؛ چرا که مربیان با توجه به کارکرد اطلاعات انگیزشی می‌توانند ورزشکاران خود را به‌طور درونی برانگیزند و حتی آن‌ها را برای مدت طولانی و با عملکرد و کارایی بالایی حفظ کنند. از سوی دیگر، تنها با تکیه بر انگیزش بیرونی با توجه به نگره دسی و ریان، دلیل شرکت برای فعالیت فرد از درونی به بیرونی تغییر می‌کند و زمانی که انگیزه‌ی بیرونی بر انگیزه‌ی درونی تسلط یابد، دیگر منبع کنترل در دست فرد نخواهد بود و برای سایر چیزها تلاش خواهد کرد. بر اساس این نظریه، افراد دارای انگیزه‌ی درونی، از درون نظم پیدا می‌کنند، یعنی آنان اجازه نمی‌دهند دیگران یا عوامل بیرونی بر عملکردشان تأثیر بگذارند و عملکرد آنان در پی کسب رضایت خاطر و احساس لذت خود است، نه به‌خاطر کسب رضایت دیگران یا ترس از عواقب عدم انجام آن. در انگیزه‌های ذاتی و درونی، افراد برای انجام تکلیف دارای جوشش درونی و خودمختاری خاصی هستند تا آن کار را در جهت رسیدن به هدف به انجام برسانند. در مقابل، انگیزه‌ی بیرونی از دیگران

و از طریق تقویت‌ها و تشویق‌ها ناشی می‌شود، تقویت و تشویق گاهی سبب افت‌وخیز در رفتار می‌شوند (۳۲). پس می‌توان بیان کرد که ورزشکاران نخبه از درون نظم پیدا می‌کنند و جوشش درونی و خودمختاری خاصی دارند. از طرفی دیگر دارای انگیزه‌ی بیرونی بالایی هستند که شاید دلیل آن را تقویت‌ها و تشویق‌های بیشتر خانواده، فدراسیون‌ها و مسئولان تیم‌های ملی و حتی جوایز ارزنده‌ی دیگری که برای به‌دست‌آوردن آن تلاش می‌کنند و حتی قهرمانی در مسابقات المپیک و افتخارآفرینی برای کشورشان دانست.

هم‌چنین در انگیزش درونی، فعالیت به علت علاقه‌مندی شدید و لذت‌بردن از کار صورت می‌گیرد و معمولاً افراد در مقابل انجام فعالیت‌های دشوار مقاومت زیادی می‌کنند و سعی می‌کنند از اشتباهات خود درس بگیرند (۳۳). این دلیلی برای بیشتر بودن انگیزه‌ی درونی ورزشکاران نخبه می‌تواند باشد؛ چرا که فرد با مقاومت زیاد در برابر سختی‌ها و مشکلات و غلبه بر سختی زیاد تمرینات توانسته به سطح نخبگی برسد که این پژوهش آن را به‌نحوی اثبات می‌کند. این در حالی است که افراد دارای انگیزه‌ی بیرونی به علت عوامل بیرونی و غیرمرتبط با کار، مانند پاداش و تنبیه اقدام به کار می‌کنند (۳۴)، که می‌تواند به علت ترس از شکست و ازدست‌دادن موقعیت ملی‌پوشی خود و حتی سرزنش سایرین، از مربی گرفته تا خانواده باشد. استنبرگ معتقد است که انگیزش درونی یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های افراد خلاق است (۳۵،۳۶) که شاید بتوان ورزشکاران نخبه را خلاق‌تر از ورزشکاران زیرنخبه دانست. چرا که با استفاده از راهبردهای تکنیکی و تاکتیکی بیشتری به سطح ملی رسیده‌اند که می‌تواند دلیلی بر خلاقیت بیشتر آنان باشد. در ادامه و مطابق یافته‌ها، رقابت‌جویی و انگیزه دست‌یابی به موفقیت، از ویژگی‌های افراد نخبه و موفق است و در ورزشکاران بیشتر از غیرورزشکاران دیده می‌شود. موافق با این نتایج، وارتنبرگ و مک کاجن نشان دادند که رقابت‌جویی و انگیزه دست‌یابی به موفقیت بازیکنان حرفه‌ای بیشتر از ورزشکاران آماتور است (۱۴). علت شاید حس رقابت بیشتر در رشته‌های انفرادی و کاهش مسئولیت و تلاش همه‌جانبه‌ی افراد در این رشته‌ها از عوامل مؤثر بر افزایش بیشتر انگیزش ورزشکاران رشته‌های انفرادی باشد. در پژوهشی (۲۷) نشان داده‌شده است که، انگیزه‌ی پیشرفت ورزشکاران موفق به‌طور معناداری بالاتر از انگیزه‌ی ورزشکاران ناموفق است و اگر ما در پژوهش حاضر ورزشکاران نخبه را موفق بدانیم و ورزشکاران زیرنخبه را ناموفق، به‌دلیل دست‌یابی به پیراهن تیم ملی و عدم دست‌یابی به آن، نتایج پژوهش حاضر هم به عبارتی هم‌سو با پژوهش (۳۷) است که دلیل آن را می‌توان این چنین عنوان کرد که، ورزشکاران موفق به‌دلیل داشتن تجارب ورزشی در سطوح مختلف رقابتی، انتظاراتشان از توانایی‌های خود به‌عنوان یک ورزشکار موفق بالاست که این امر سبب می‌شود که در جهت رسیدن به اهداف و

برآوردن انتظارات خود و دیگران از هیچ تلاشی دریغ نکنند. هم‌چنین با توجه به نظریه‌ی انگیزش اتکینسون، انگیزه‌ی درونی ورزشکار، محرکی برای برای کسب موفقیت است (۳۸). در نهایت؛ در پژوهش حاضر نشان داده‌شد که بین سبک‌های اسنادی و سطوح انگیزش ورزشکاران نخبه و زیرنخبه تفاوت معناداری وجود دارد و در ادامه، به این نتیجه رسیدیم که ورزشکاران زیرنخبه نسبت به ورزشکاران نخبه بی‌انگیزه‌تر (دارای انگیزه‌ی کمتر) هستند، چرا که ورزشکاران نخبه با انگیزه بیشتری به ورزش پرداخته‌اند. لذا پیشنهاد می‌شود که مربیان با شناخت دقیق‌تر نسبت به انتظارات ورزشکارانشان در مورد موفقیت و شکست در عملکردشان، پایه‌های موفقیت آن‌ها را در رسیدن به پیروزی افزایش دهند.

## منابع

- 1) Hanin YL. Emotions in sport. Champaign, IL: Human Kinetics Martin, G. L., vause, Schwartzman, L., 2005. experimental studies of psychological interventions with athletes in competitions why few? Behavior Modification, 2000, 29-616-41.
- ۲) عربی‌آیسک رسول، کشتی‌دار محمد، افضل‌پور محمداسماعیل، خوشبختی جعفر، رحیمی محمد. آسیب دیدگی شدید ورزشی، انگیزش و تحلیل رفتگی: پیش بینی تحلیل رفتگی ورزشکاران زنده هندبال آسیب دیده با توجه به کارکرد تئوری انگیزش خود-مختاری. حرکت؛ رشد و یادگیری حرکتی. ۱۳۸۹؛ (۴): ۴۴-۲۵.
- 3) Beck AT. Cognitive Therapy of Depression: New Perspectives. In Clayton, P.J. And Barrett, J.E. Eds. Treatment of Depression: Old Controversies and New Approaches. Raven Press: New York; 1983, 187-95.
- 4) Beck AT, Epstein N, Harrison R P, and Emery G. Development of the Sociotropy Autonomy Scale: A Measure of Personality Factors In psychopathology. Unpublished Manuscript, Center for Cognitive Therapy, University of Pennsylvania Medical School, Philadelphia 1983.5, 154-67.
- ۵) بشارت محمدعلی. مقایسه تهییج طلبی، جامعه گرایی و خود پیروی دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار. مجله علوم روان شناختی. ۱۳۸۰؛ (۱): ۷۰-۶۲.
- ۶) سرای‌زاده کورش. بررسی رابطه اضطراب و سبک‌های اسنادی با پیشرفت تحصیلی در کودکان ۹-۱۲ ساله شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تهران. دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی. ۱۳۸۷.
- 7) Slavin R E. Educational Psychology: Theory into Practice, John Hopkins University Press, and New York. 1986.4, 149-210.
- 8) Weiner B. An Attribution Theory of Achievement Motivation and Emotion. Psychological Review, No.1985; 92, 548-73.

- ۹) خداوردی علی اصغر. بررسی و مقایسه اسناد های علمی در دانشجویان دختر و پسر ورزشکار و غیر ورزشکار پس از موفقیت و شکست. پایانامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تهران. دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی. ۱۳۸۳.
- ۱۰) لیونوس آرنولد. آشنایی با روانشناسی ورزشی. مترجمان: خبیری محمد، پور منتی محسن. چاپ اول. انتشارات حتمی. تهران. ۱۳۹۱. ص ۱۰۰-۵۰.
- 11) Rowold J. Transformational and Transactional Leadership in Martial Arts. *Journal of Applied Sport Psychology*.2006; 18(2), 312-25.
- 12) Daniel R, Czech KL, Burke A, Joyner B, Charlesy H. An Exploratory Investigation of Optimism, Pessimism and Sport Orientation. *International Journal of Sports Psychology*.2002; 39, 78-87.
- 13) Wartenberg L, Mccutcheon L. Further Reliability and Validity of Data on the Sport Orientation Questionnaire. *Journal of Sport Psychology*.1998; 21(2), 21-4.
- 14) Martin JJ, Gill DL. Competitive orientation, Self-Efficacy, and Goal Importance in Filipina Marathoners. *International Journal of Sport Psychology*.1995; 26, 348-58.
- 15) Willis, JD. Three Scales to Measure Competition-Related Motives in Sport". *Journal of Sport Psychology*.1982; 4,338-53.
- 16) Forsyth DR, McMillan JH. The Attribution, Effect, and Expectations: A Test of Wieners Three Dimensional Model. *Journal of Educational Psychology*.1990; 73, 393-401.
- ۱۷) مکاری ساعی سیما. مطالعه ارتباط بین تحلیل رفتگی، عوامل انگیزشی و عملکرد تیمی بازیکنان حرفه ای والیبال، رویکرد انگیزش خود تصمیمی. پایانامه کارشناسی ارشد، دانشگاه ارومیه. ۱۳۸۶.
- ۱۸) نادریان مسعود، ذوالاکتاف وحید، مشکل گشا الهام. موانع مشارکت ورزشی زنان و ارتباط آنها با انگیزه. نشریه علوم حرکتی و ورزش. ۱۳۸۸؛(۱۳):۵۶-۱۴۵.
- 19) Rosenbaum M. *Learned Optimism*, Knopf Pub. USA.1999; 32-96.
- 20) Browley LR. Unintentional Egocentric Biases in Attributions. *Journal of Sport Psychology*.1984; 6,264-78.
- ۲۱) محمدزاده حسن. بررسی سبک های اسنادی دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار در موفقیت و شکست در تکالیف شناختی. نشریه المپیک. ۱۳۸۴. ۱۳(۱). ۹۷-۱۰۶.
- 22) Band KA, Bidle S. Self-Efficacy and Casual Attribution in Female Golfer's. IN *Journal of Sport Psychology*.2001, 32:243-56.
- 23) Grove, J.R., Hanrahan SJ, Inman, McA. Success/Failure Bias in Attributions A across Involvement Categories in Sport. *Personality and Social Psychology Bulletin*.1991; 17, 93-7.
- 24) Podlog L, Eklund R C. A Longitudinal Investigation of Competitive Athletes' Return to Sport Following Serious Injury. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2006 a; 18, 44-68.
- 25) Ryan AM, Deci EL. Self- Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development and Ell Being. *American Psychologist*.2000; 55(1), 68-78.



- 26) Ryan RM, Deci EL. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*.2000; 25(1): 54-67.
- ۲۷) ملکی بهنام، محمدزاده حسن، سید عامری میرحسن، زمانی ثالث سید حجت. بررسی رابطه عزت نفس و انگیزش پیشرفت در ورزشکاران موفق و ناموفق استان آذربایجان غربی. پژوهش در علوم توانبخشی. ۱۳۹۰؛ سال ۷(۱): ۱-۱۰.
- 28) Harrison LA, Lynch AB. Social Role Theory and the Perceived Gender Role Orientation of Athletes, *Journal of Sex Role*.2005; 52 (4):227-36.
- 29) Hsein C, Richard C. Transformational Leadership and Organizational Effectiveness in Recreational Sport/Fitness Programs. *The Sport Journal*. 2002; 5: 2.
- 30) Amorose AJ, Horn TS. Intrinsic Motivation: Relationships with Collegiate Athletes' gender, Scholarship Status, And Perception of Their Coaches Behavior: *Journal of Sport & Exercise Psychology*.2001; 22, 63-84.
- 31) Kelloway EK. Transformational Coaching. Conference Abstracts. Saint Mary's University.2004 March; 26-9.
- ۳۲) مختاری پونه. انگیزش در ورزش. انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران. چاپ اول. تهران. ۱۳۸۷. ص ۲۱-۱۹.
- 33) Vansteenkiste M, Lens W, Deci EL. Intrinsic Versus Extrinsic Goal Contents in Self-Determination Theory: Another Look at the Quality of Academic Motivation. *Educational Psychologist*.2006; 41(1): 19-31.
- 34) Walker CO, Greene BA, Mansell RA. Identification with Academics, Intrinsic/Extrinsic Motivation, and Self-Efficacy as Predictors of Cognitive Engagement. *Learning and Individual Differences*.2006; 16(1): 1-12.
- 35) Amabile, TM, Hennessey BA, Grossman BS. Social Influences on Creativity: The Effects of Contracted For Reward *Journal of Personality on Social Psychology*.1986; 50(1), 14-23.
- 36) Sternberg R. A Three-Facet Model of Creativity in Sternberg RJ (Ed.), the Nature of Creativity: Contemporary Psychological Perspectives. New York: Cambridge University Press.1988; Pp. 125-47.
- 37) Unierzyski P, Crespo M. Review of modern teaching methods for tennis. *Revisal International de Ciencias Del Deporte*.2007; 7(3), 1-10.
- 38) Anshel MH. *Sport Psychology: From Theory to Practice*. Scottsolale, AZ: Grouch scarbrick.2001; Unit-IV 214-86.

ارجاع دهی به روش ونکوور

عباسقلی پور امیر، شهبازی مهدی، باقرزاده فضل‌الله. بررسی سبک‌های اسنادی و انگیزش ورزشکاران نخبه و زیرنخبه‌ی ورزش‌های انفرادی. رفتار حرکتی. تابستان ۱۳۹۳؛ ۶(۱۶): ۹۲-۷۵.