



بررسی تاثیر تعهد و لذت ورزشی بر انگیزش ورزشی باتوجه به نقش میانجی اضطراب رقابتی در پیشرفت تحصیلی دانشجویان

فریده اصغری^۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۲/۲۲

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۶/۱۹

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر تعهد و لذت ورزشی بر انگیزش ورزشی باتوجه به نقش میانجی اضطراب رقابتی در پیشرفت تحصیلی دانشجویان صورت پذیرفت. جامعه آماری تحقیق شامل دانشجویان رشته تربیت بدنی دانشگاه‌های آزاد استان مازندران با سابقه فعالیت در رشته کشتی (۸۷۰ نفر) بودند که با بهره‌گیری از روش نمونه‌گیری کوکران و برای اطمینان از کفایت نمونه، تعداد ۴۰۵ نفر (۳۱۲ مرد و ۹۳ زن) به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به پرسشنامه تعهد ورزشی اسکانلان و همکاران (۱۹۹۳)، لذت ورزشی اسکانلان و همکاران (۱۹۹۳)، انگیزش ورزشی پلیتر و همکاران (۱۹۹۵) و اضطراب رقابتی مارتنز و همکاران (۱۹۹۰) پاسخ دادند؛ لذا برای بررسی فرضیه‌های تحقیق از همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه در نرم افزار *sppss26* و روش معادلات ساختاری و با استفاده از نرم افزار *Smart Pls 3* استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که لذت ورزشی ($\beta = ۲/۳۹۱, p < ۰/۰۰۰۱$) بر انگیزش ورزشی دارای اثر مستقیم معنادار بوده ولی اثر غیرمستقیم لذت ورزشی ($\beta = ۰/۰۲۰, p < ۰/۰۰۰۱$) بر انگیزش ورزشی با میانجی‌گری اضطراب رقابتی معنادار نیست. همچنین تعهد ورزشی ($\beta = ۰/۵۸۲, p < ۰/۰۰۰۱$) بر انگیزش ورزشی دارای اثر مستقیم معنادار بوده ولی اثر غیرمستقیم تعهد ورزشی ($\beta = ۰/۰۰۶, p < ۰/۰۰۰۱$) بر انگیزش ورزشی با میانجی‌گری اضطراب رقابتی معنادار نیست. براین اساس می‌توان نتیجه گرفت که اگر اضطراب رقابتی ورزشکاران کاهش داده شود، انگیزش ورزشی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان افزایش می‌یابد.

کلمات کلیدی: تعهد ورزشی، انگیزش ورزشی، اضطراب رقابتی، پیشرفت تحصیلی دانشجویان.

مقدمه

نقش انگیزش در اغلب مسائل مربوط به ورزش، بنیادی است. تاثیر تکاملی این عامل بر محیط‌های ورزشی مانند رفتارهای رقابتی و رفتارهای ورزشکاران و مربیان و متغیرهای روان‌شناختی مانند عملکرد، یادگیری و پشتکار و همچنین در پیشرفت تحصیلی دانشجویان آشکار شده است (بهرام‌پور و همکاران، ۱۴۰۱)، موفقیت در فعالیت‌های ورزشی، به ویژه در میدان مسابقه و سطوح رقابتی تحت تأثیر توانایی‌ها و استعداد‌های متعددی قرار می‌گیرد که در ابعاد جسمانی، فیزیولوژیکی و روانشناختی قرار دارد (یوسفی و قانی، ۱۳۸۵). در محیط‌هایی که کمتر به ابعاد روان‌شناختی افراد (مانند انگیزش) توجه می‌شود، ممکن است ورزشکاران شکست‌های پیاپی را متحمل شوند که خسارت‌های جبران ناپذیری برای تیم ورزشی و خود آن‌ها به بار آورد. بنابراین کسب آگاهی در مورد فرآیندهای انگیزشی ورزشکاران، به ویژه در سطح نخبه اهمیتی اساسی برای کمک به حفظ مشارکت آن‌ها دارد (ناگراها و همکاران^۱، ۲۰۲۰).

بررسی‌های اخیر نشان داده است موفقیت در فعالیت‌های ورزشی، به‌ویژه در میدان مسابقه و سطوح رقابتی، تحت تأثیر توانایی‌ها و استعداد‌های متعددی قرار می‌گیرد که می‌توان آن‌ها را به ابعاد جسمانی، فیزیولوژیکی و روانشناختی تقسیم‌بندی کرد (حسینی نیا و داروغه عارفی، ۱۳۹۶). در محیط‌هایی که کمتر به بعد روانشناختی افراد توجه می‌شود ممکن است ورزشکاران شکست‌های پیاپی را متحمل شوند و خسارت‌های جبران‌ناپذیری برای تیم ورزشی و خود آن‌ها به بار آید (یوسفی و قانی، ۱۳۸۵). بررسی‌های اخیر نشان داده است ورزشکاران علاوه بر تمرینات منظم و جدی و پیشرفته، از نظر روانی نیز باید در وضعیت مطلوب قرار داشته باشند به طور مثال لذت و کاهش اضطراب و فاکتورهای مختلفی از جمله افزایش اعتماد به نفس، عزت نفس و تعهد را دربر می‌گیرد (اورلاندو و گارسیا^۲، ۲۰۱۹). محققان اظهار نمودند که بین انگیزش و تمایل به ماندن ارتباط وجود دارد و از بین ابعاد انگیزشی داوطلبان، عامل انگیزشی نوع دوستانه بیشترین ارتباط را با تمایل به ماندن دارد (کونور و ابراهام^۳، ۲۰۰۱).

ورزش و فعالیت‌های جسمانی نقش مهمی در توسعه و رشد همه جانبه دانشجویان دارند. تحقیقات مختلف نشان داده اند که دانشجویان می‌توانند تأثیرات مثبت قابل توجهی بر سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی دانشجویان داشته باشد. دانشجویان با افزایش جریان خون به مغز، بهبود تمرکز و افزایش انگیزه، به بهبود عملکرد تحصیلی کمک می‌کند. مطالعات نشان داده اند که دانشجویانی که به طور منظم در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند، نمرات بهتری در دروس مختلف کسب می‌کنند و همچنین مهارت‌های اجتماعی بهتری دارند. ورزش گروهی، مهارت‌های همکاری، رهبری و توانایی‌های ارتباطی را تقویت می‌کند که در محیط تحصیلی و درسی نیز کاربردهای فراوانی دارد (صفری و طیبیه، ۱۴۰۲).

درصد زیادی از مراکز یادگیری به عنوان بخشی از برنامه‌های خود فعالیت‌های ورزشی مختلفی را انجام می‌دهند. تحقیقات نشان می‌دهد دانشجویانی که در ورزش و فعالیت بدنی شرکت می‌کنند، در مقایسه با دانشجویان کم‌تحرك از سلامت روانی مطلوب و بهتری برخوردار هستند. هم‌چنین ادغام ورزش در آموزش نیز می‌تواند به کاهش سطح اضطراب، استرس و افسردگی کمک کند. خیلی از افراد تصور می‌کنند که اختصاص زمان برنامه درسی به ورزش و فعالیت بدنی، بر عملکرد تحصیلی دانشجویان تأثیر منفی می‌گذارد. با این حال، تحقیقات نشان می‌دهد که مشارکت در ورزش و فعالیت‌های بدنی، چه در داخل و خارج از کلاس، بر پیشرفت تحصیلی و کارایی دانش‌آموزان تأثیر مثبت دارد. دانشجویانی که در کلاس متوسط هستند اما در ورزش می‌درخشند، عزت نفس بیشتری در خود دارند. در حقیقت، بیشتر آن‌ها جسور تر از بقیه هستند. زیرا ورزش می‌تواند به آن‌ها رسمیت و اعتبار بیشتری در بین دوستان خود بدهد. همه این عوامل باعث افزایش انگیزه برای درس خواندن در این افراد خواهد شد. اعتماد به نفس بالاتر باعث می‌شود که این افراد خیلی بهتر با چالش‌ها روبرو شده و به حل مشکلات مفیدتر بپردازند. (نمازی زاده، ۱۳۹۹).

ماهیت رقابتی و استرس‌زای ورزش، مطالبات بسیاری را بر ورزشکار تحمیل می‌کند؛ بر این اساس، پاسخ‌های هیجانی به این عوامل استرس‌زا، به ویژه اضطراب رقابتی، یکی از زمینه‌های پژوهشی در روانشناسی ورزشی است

¹ Nugraha et al² Orlando & Garcia³ Konor, A

صورت لذتبخش سبب می‌گردد که مشارکت در فعالیت‌های ورزشی به صورت یک میل درونی درآمده و به طور مداوم ادامه یابد (پارسامهر، ۲۰۱۱). همچنین لذت ورزشی به عنوان یک متغیر میانجی در مدل تعهد ورزشی است؛ به عبارتی، لذت ورزشی قوی‌ترین پیش‌بینی کننده‌ی تعهد ورزشی است (حسینی و همکاران، ۱۳۹۴)، حسینی و همکاران (۱۳۹۲) به این نتیجه دست یافتند که بین دو متغیر لذت و تعهد ورزشی همبستگی مثبت و متوسطی وجود دارد، یعنی لذت بردن ورزشکاران از جو ورزشی منجر به افزایش تعهد و پایداری آنها به این ورزش خواهد شد، همچنین لذت ورزشی بیشترین تأثیر را بر تعهد ورزشی دارد. به طور خلاصه یافته‌ها نشان می‌دهد که تعهد و لذت ورزشی منجر به افزایش انگیزش ورزشی و موفقیت تحصیلی می‌شود، بنابراین می‌توان فرآیندهای انگیزشی موثر بر رفتارهای ورزشی را از طریق تعهد و لذت ورزشی با میانجی‌گری اضطراب رقابتی بر پیشرفت تحصیلی تبیین نمود. لذا پژوهش حاضر به بررسی تأثیر تعهد و لذت ورزشی بر انگیزش ورزشی باتوجه به نقش میانجی اضطراب رقابتی در پیشرفت تحصیلی دانشجویان می‌پردازد.

روش تحقیق

روش تحقیق حاضر از نوع همبستگی و مدلیابی معادلات ساختاری و از منظر هدف کاربردی بود. جامعه آماری تحقیق شامل دانشجویان رشته تربیت‌بدنی دانشگاه‌های آزاد استان مازندران با سابقه فعالیت در رشته کشتی (حدود ۸۷۰ نفر) بودند که با بهره‌گیری از روش نمونه‌گیری کوکران در سطح خطای ۰/۰۵ نیاز به ۲۶۶ نمونه می‌باشد، لذا با توجه به دسترسی آسان به نمونه آماری و اطمینان از کفایت نمونه، تعداد ۴۰۵ نفر (۳۱۲ مرد و ۹۳ زن) با دامنه سنی ۱۶ تا ۴۸ سال و به روش در نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. برای گردآوری اطلاعات فردی شرکت‌کننده‌ها از یک پرسشنامه ۶ ماده‌ای برای تعیین سن، جنس، وضعیت تاهل، مقطع تحصیلی، سابقه ورزشی و رشته ورزشی استفاده شد. به منظور بررسی انگیزش ورزشی از مقیاس انگیزش ورزشی پلیتر و همکاران (۱۹۹۵) و برای بررسی تعهد ورزشی از پرسشنامه تعهد ورزشی اسکانلان و همکاران (۱۹۹۳)، برای بررسی لذت ورزشی از پرسشنامه لذت ورزشی اسکانلان و همکاران (۱۹۹۳) و برای بررسی اضطراب

(پونستی و همکاران^۱، ۲۰۱۹). در تجربه اضطراب رقابتی سه بعد اصلی متمایز شده است: اضطراب شناختی، اضطراب بدنی و اعتماد به خود. اضطراب شناختی مؤلفه روانی اضطراب است و با انتظارات منفی و نگرانی‌های شناختی درباره خود، موقعیت و پیامدهای احتمالی (مثل احتمال شکست) مشخص می‌شود. اضطراب بدنی مؤلفه جسمانی اضطراب است و ادراک فرد از پاسخ‌های فیزیولوژیک و برانگیختگی منفی را نشان می‌دهد. اعتماد به خود، به باور شخص در مورد تسلط بر تکلیف و توانایی انجام موفق آن اطلاق می‌شود (وودمن^۲، ۲۰۰۱). مجموعه یافته‌های پژوهشی به طور کلی نشان می‌دهند که رابطه اضطراب شناختی و بدنی با عملکرد منفی است. درحالی که رابطه اعتماد به خود با عملکرد مثبت است (روبازا^۳، ۲۰۰۷) اعتماد به خود پیش از مسابقه و در جریان آن، تعیین کننده اضطراب رقابتی اندک است و اغلب با عملکرد بهتر همبستگی دارد (کرافت و همکاران^۴، ۲۰۰۳). پونستی و همکاران^۵ (۲۰۱۹) نشان دادند بین انگیزش خود تعیین کنندگی و اضطراب رقابتی در ورزشکاران دانشجوی رابطه وجود دارد و نشان دادند که برای دو انگیزه بیرونی و تحرک احتمال بالا وجود داشت، در حالی که اضطراب / فعال شدن به دلیل نگرانی از عملکرد احتمال پائینی داشت. اسکانلان و همکاران^۶ (۱۹۹۳)، تعهد ورزشی را به عنوان یک ساختار روانی که نشان دهنده تمایل و تصمیم به ادامه مشارکت ورزشی است، تعریف کردند. در مدل تعهد ورزشی اسکانلان و همکاران، لذت از ورزش به عنوان پاسخ اثرگذار مثبت به تجربه ورزشی تعریف می‌شود که احساس خرسندی، دوست داشتن و سرگرمی را منعکس می‌کند. پونز و همکاران^۷ (۲۰۱۸) به بررسی نقش میانجی مقابله بین اضطراب رقابتی و تعهد ورزشی در میان نوجوانان ورزشکار پرداختند و نشان دادند که مدل میانجی‌گری جزئی که در آن عوامل اضطراب شناختی، تعهد ورزشی را پیش‌بینی می‌کردند، مطلوب بود. لذت بردن از ورزش عاملی مؤثر برای مشارکت افراد در فعالیت‌های ورزشی است. از طرفی ارائه‌ی ورزش به

1 Ponseti

2 Woodman

3 Robazza, c

4 Craft et al

5 Ponseti

6 Scanlan et al

7 Pons et al

(۱۳۹۱) به فارسی ترجمه شده است. در سال ۱۹۹۳، اسکاتلان و همکارانش با استفاده از چندین نمونه‌ی متفاوت از نظر جنسیت، نژاد و سنین مختلف (۹ تا ۲۰ سال) اعتبار و پایایی مدل تعهد ورزشی را بررسی کردند. برای ارزیابی پایایی از ضریب آلفای کرونباخ با سطح ملاک $\alpha=0/75$ برای وضوح هر مقیاس استفاده شد. نتایج بررسی با دو نمونه‌ی مجزا نشان داد ضعیف‌ترین همسانی درونی مربوط به مولفه‌ی سرمایه‌گذاری شخصی ($\alpha=0/5$) است. به طور کلی، نتایج حاصل از پژوهش‌های جداگانه‌ی این محققان نشان داد که ابزار مورد استفاده به منظور ارزیابی مدل تعهد ورزشی، ابزاری معتبر است. نتایج تحقیق میر حسینی و همکاران (۱۳۹۱) نشان داده که این مدل دارای پنج مولفه است که در مجموع ۶۷ درصد از واریانس کل مدل را تبیین می‌کردند. ضرایب آلفای کرونباخ به جز برای مولفه مشغولیات جایگزین و فرصت مشارکت در سطح قابل قبولی ($\alpha=0/75$) قرار داشت. ضرایب همبستگی حاصل از بازآزمایی نشان داد که این پرسشنامه ثبات زمانی مناسبی دارد، در کل این مدل از روایی و پایایی قابل قبولی برخوردار است. در این پژوهش ضرایب آلفای کرونباخ برای پرسشنامه به دست آمد.

پرسشنامه اضطراب رقابتی ورزشی: پرسشنامه‌ی اضطراب رقابتی ورزشی ۱۵ سؤالی برای سنجش میزان اضطراب ورزشکاران برای رقابت در مسابقات ورزشی توسط مارتنز و همکاران (۱۹۹۰) ساخته شده است. در واقع ۱۰ گویه زمون نمره‌گذاری می‌شود و ۵ گویه جعلی است بدین معنا که این پنج سوال در نمره‌گذاری هیچ امتیازی دریافت نمی‌کنند و نمره آنها در جمع کل نمرات محسوب نمی‌شوند؛ این سوال‌ها عبارتند از: ۱-۴-۷-۱۰-۱۳. گزینه‌های پاسخ هر گویه در مقیاس ۵ ارزشی لیکرت تنظیم شده است؛ نتایج آزمون آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه ($\alpha=0/81$) گزارش شده و روایی و پایایی این پرسشنامه توسط مارتنز (۱۹۹۰)، ($\alpha=0/78$) گزارش شده است (جمشیدی و همکاران، ۲۰۱۲). مارتنز (۱۹۷۷) روایی و پایایی این پرسشنامه را مورد بررسی قرار داد. وی برای بررسی پایایی این مقیاس از روش آلفای کرونباخ و بازآزمون استفاده نمود و ضریب آلفای کرونباخ را ($\alpha=0/79$) گزارش کرد. همچنین میزان پایایی این مقیاس در روش آزمون مجدد نیز ($\alpha=0/98$) تشخیص داده شد. در ایران این پرسشنامه در پژوهش وزیری (۱۳۷۶) به کار رفته که ضریب آلفای کرونباخ آن را ($\alpha=0/89$) گزارش کرد.

رقابتی از پرسشنامه اضطراب رقابتی مارتنز و همکاران (۱۹۹۰) استفاده شد.

مقیاس انگیزش ورزشی پلیتر و دیگران^۱ (۱۹۹۵): این مقیاس شامل ۲۸ ماده است. ماده‌های این مقیاس بر مبنای لیکرت هفت ارزشی از یک (اصلاً) تا هفت (دقیقاً) نمره‌گذاری می‌شود و دارای هفت زیر مقیاس چهارماده‌ای شامل انگیزش درونی برای دانستن، انگیزش بیرونی برای موفقیت، انگیزش درونی برای تجربه محرک، انگیزش بیرونی برای هویت‌پذیری، انگیزش بیرونی برای برون فکنی، انگیزش بیرونی برای نظم جویی بیرونی و بی انگیزشی است. پلیتر، والرند و سارازین (۲۰۰۷) طی پژوهشی در زمینه روایی و پایایی مقیاس انگیزش ورزشی اذعان داشتند این مقیاس روایی و پایایی قابل قبولی را نشان داده و استفاده از آن را مورد تایید قرار دادند. روایی و پایایی این مقیاس در بررسی (مارتنز و وبر، ۲۰۰۲) دانشجویان ورزشکار آمریکایی نیز تایید شده است. در این پژوهش ضرایب آلفای کرونباخ زیرمقیاس‌های انگیزش ورزشی در مورد انگیزش درونی برای دانستن ۰/۷۵، انگیزش درونی برای تجربه محرک ۰/۷۳، انگیزش بیرونی برای هویت‌پذیری ۰/۷۴، انگیزش بیرونی برای برون فکنی ۰/۷۱، انگیزش بیرونی برای نظم جویی بیرونی ۰/۷۷ و بی‌انگیزشی ۰/۸۰ به دست آمد.

مقیاس تعهد ورزشی اسکاتلان و همکاران (۱۹۹۳): پرسشنامه‌ی تعهد ورزشی اسکاتلان و همکاران (۱۹۹۳) یک مقیاس خودسنجی مشتمل بر ۲۶ گویه (ماده) و پنج مولفه است که تمایل و عزم فرد به تداوم مشارکت در فعالیت‌های ورزشی را نشان می‌دهد. در این مدل علاوه بر مولفه‌های تعیین‌کننده تعهد ورزشی، مولفه‌ای به عنوان تعهد به ورزش گنجانده شده که در واقع نشان دهنده‌ی حالات روانی ناشی از تعهد فرد به ورزش مورد نظر است. تعهد ورزشی (۹ گویه) و مولفه‌های تعیین‌کننده با عناوین لذت ورزشی (۴ گویه)، مشغولیات جایگزین (۴ گویه)، سرمایه‌گذاری‌های شخصی (۳ گویه)، فشار اجتماعی (۷ گویه) و فرصت مشارکت (۴ گویه) نام‌گذاری شده‌اند. گویه‌ها به صورت جمله‌ی خبری و سوالی ارائه شده است. پاسخ هر گویه بر اساس مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) نمره‌گذاری شده است. این پرسشنامه توسط میر حسینی و همکارانش

^۱ Pelletier et al

جهت آزمون فرضیه‌های پژوهش از رگرسیون چندگانه در نرم افزار Sppss26 و روش معادلات ساختاری و نرم افزار SMART PLS 3 استفاده شد.

یافته های پژوهش

نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل جمعیت‌شناختی پژوهش نشان می‌دهد که ۷۷ درصد نمونه آماری، مرد (۳۱۲ نفر) و ۲۳ درصد زن (۹۳ نفر) بودند. همچنین ۴۶/۲ درصد دانشجویان رشته تربیت‌بدنی دانشگاه‌های آزاد زیر ۲۰ سال، ۲۴/۲ درصد بین ۲۰ تا ۲۹ سال، ۱۶ درصد بین ۳۰ تا ۳۹ سال و ۱۳/۶ درصد ۴۰ سال به بالا داشتند، علاوه بر این ۳۰/۱ درصد دانشجویان رشته تربیت‌بدنی دانشگاه‌های آزاد متاهل (۱۲۲ نفر) و ۶۹/۹ درصد مجرد (۲۸۳ نفر) بودند، همچنین در ارتباط با سطح تحصیلات جامعه آماری پژوهش باید بیان داشت که ۵۴/۱ درصد دانشجویان رشته تربیت‌بدنی دانشگاه‌های آزاد دارای تحصیلات دیپلم و پایین‌تر (۲۱۸ نفر)، ۳۱/۶ درصد دارای تحصیلات کاردانی و کارشناسی (۱۲۸ نفر)، ۱۲/۳ درصد دارای تحصیلات کارشناسی‌ارشد (۵۰ نفر) و ۲ درصد دارای تحصیلات دکترا (۸ نفر) داشتند که ۴۱/۲ درصد در رشته تربیت‌بدنی (۱۶۷ نفر) و ۵۸/۸ درصد در رشته‌های غیر تربیت‌بدنی (۲۳۸ نفر) تحصیل کرده‌اند.

اولین پیش فرضی که برای به کارگیری روش کمی و پارامتریک مورد نیاز است، پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات گروه نمونه در جامعه است که نتایج آن در جدول (۱) ارائه شده است.

عطاردی و همکاران (۱۳۹۰) نیز در پژوهش خود ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ($\alpha=0/79$) گزارش کردند. همچنین آنها روایی محتوایی این پرسشنامه را نیز مطلوب ارزیابی کردند.

پرسشنامه لذت ورزشی: از پرسشنامه ی ۳ سؤالی لذت ورزشی (اسکانلن و همکاران، ۱۹۹۳) استفاده شده است. گزینه‌های پاسخ هرگویه در مقیاس ۵ ارزشی لیکرت تنظیم شده است سوالات ۱، ۴ و ۷ پرسشنامه تعهد ورزشی، لذت ورزشی را می‌سنجد. نتایج آزمون آلفای کرونباخ برای پرسشنامه لذت ورزشی ($\alpha=0/83$) گزارش شده است و در پژوهش حسینی و همکاران (۲۰۱۴) مقدار آزمون آلفای کرونباخ برای پرسشنامه لذت ورزشی (۰/۷۷) ($\alpha=$) گزارش شده است. برای تحلیل داده‌ها از مدل یابی معادلات ساختاری استفاده شد.

پرسشنامه پیشرفت تحصیلی: این پرسشنامه دارای ۳۹ سوال بوده که توسط ولز و همکارانش در سال ۲۰۱۰ طراحی و تنظیم شده است و دارای ۱۰ مولفه ای (مهارت‌های آکادمیک عمومی، کارآمدی مربی، تصمیم گیری شغلی، انگیزه خارجی برای آینده، تطابق شخصی، خود تنظیمی، اجتماعی شدن، انگیزه درونی ای علاقه مندی، فقدان اضطراب) می باشد و بر اساس طیف لیکرت ۴ درجه ای از (کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) نمره گذاری شده است.

در نهایت برای بررسی نرمال بودن داده‌ها از آزمون شاپیروویلیک و کلموگروف-اسمیرنوف، جهت تعیین ارتباط بین متغیرهای پژوهش از آزمون همبستگی پیرسون و

جدول ۱. نتایج آزمون کلموگراف، اسمیرونوف و شاپیروویلیک در مورد پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات

آزمون کلموگراف، اسمیرونوف			آزمون شاپیرو ویلیک			نرمال بودن توزیع نمرات
آماره	درجه آزادی	معناداری	آماره	درجه آزادی	معناداری	
۰/۱۶۹	۲۶۵	۰/۱۸۷	۰/۱۷۸	۲۶۵	۰/۱۲۷	لذت ورزشی
۰/۱۵۵	۲۶۵	۰/۲۰۰	۰/۱۹۷	۲۶۵	۰/۱۸۷	تعهد ورزشی
۰/۱۷۸	۲۶۵	۰/۱۸۷	۰/۱۸۸	۲۶۵	۰/۲۰۰	اضطراب رقابتی
۰/۱۹۷	۲۶۵	۰/۱۲۷	۰/۱۶۹	۲۶۵	۰/۱۸۷	انگیزش ورزشی

دومین پیش فرض پژوهش، بررسی هم خطی بودن متغیرهای پیش بین توسط شاخص تحمل است که نتایج این بررسی در جدول (۲) ارائه شده است.

همانگونه که در جدول (۱) مشخص است توزیع نمونه‌ای نمرات دارای تفاوت معنادار با توزیع نرمال نبوده و بر این اساس استفاده از آزمون‌های پارامتریک با محدودیتی مواجه نمی‌باشد.

جدول ۲. بررسی شاخص تحمل متغیرهای پیش‌بین پژوهش

متغیرهای پیش‌بین پژوهش	بررسی هم خطی شاخص تحمل
لذت ورزشی	۰/۷۲۱
تعهد ورزشی	۰/۷۵۰
اضطراب رقابتی	۰/۹۶۴

پژوهش حاضر بوده که زمینه را برای استفاده از تحلیل رگرسیون مهیا می‌سازد.

همچنین جهت آزمون فرضیه‌ها ابتدا ماتریس همبستگی بین متغیرها ارائه شد و در ادامه جهت بررسی اثر مستقیم، غیرمستقیم و کل متغیرها بر هم، اثر رگرسیونی آن‌ها مورد بررسی قرار داده شد.

بررسی هم خطی بودن متغیرهای پیش‌بین (جدول ۲) توسط شاخص تحمل نشان از آن داشت که لذت ورزشی ۷۲/۱ درصد واریانس، تعهد ورزشی ۷۵ درصد واریانس و اضطراب رقابتی ۹۶/۴ درصد واریانس را تبیین می‌کند و این نشانه همبستگی متغیرهای پیش‌بین با همدیگر در

جدول ۳. تحلیل همبستگی پیرسون بین لذت و تعهد ورزشی، اضطراب رقابتی و انگیزش ورزشی

متغیرها	۱	۲	۳	۴
لذت ورزشی	۱			
تعهد ورزشی	۰/۴۹۴**	۱		
اضطراب رقابتی	-۰/۱۲۱*	-۰/۰۵۰	۱	
انگیزش ورزشی	۰/۴۲۷**	۰/۴۳۷**	۰/۰۰۶	۱

** $p < ۰/۰۱$ / * $p < ۰/۰۵$

و انگیزش ورزشی و اضطراب رقابتی (۰/۰۰۶) ارتباط معناداری برقرار نبود.

حال پس از بررسی ارتباط متغیرهای پژوهش، به بررسی ضرایب رگرسیونی غیراستاندارد و استاندارد مسیرهای اثر لذت و تعهد ورزشی با میانجی‌گری اضطراب رقابتی بر انگیزش ورزشی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان رشته تربیت‌بدنی دانشگاه‌های آزاد استان مازندران پرداخته می‌شود:

با توجه به ضرایب همبستگی پیرسون در جدول ۳ بین متغیرهای تعهد ورزشی با لذت ورزشی (۰/۴۹۴)، انگیزش ورزشی با لذت ورزشی (۰/۴۲۷) و انگیزش ورزشی با تعهد ورزشی (۰/۴۳۷) رابطه مثبت و معناداری وجود دارد، همچنین بین اضطراب رقابتی و لذت ورزشی (۰/۱۲۱-) ارتباط معنی‌داری وجود دارد و در نهایت طبق نتایج بین اضطراب رقابتی و تعهد ورزشی (۰/۰۵۰-)

جدول ۴. ضرایب رگرسیونی غیراستاندارد و استاندارد مسیرهای اثر لذت و تعهد ورزشی بر انگیزش ورزشی با میانجی‌گری

مسیرهای مدل	ضرایب غیراستاندارد	خطای استاندارد	مقدار بحرانی (t)	ضرایب استاندارد	مقدار معناداری	ضریب تعیین
لذت ورزشی ← اضطراب رقابتی	۰/۰۵۴	۰/۱۱۱	۶/۴۸۱	۰/۰۲۷	۰/۶۳۰	۰/۰۰۰۷
تعهد ورزشی ← اضطراب رقابتی	۰/۰۲۰	۰/۰۱۸	-۱/۰۸۳	۰/۰۵۷	۰/۲۷۹	۰/۰۰۳
تعهد ورزشی ← انگیزش ورزشی	۰/۵۷۹	۰/۱۰۲	۵/۶۸۱	۰/۲۸۳	۰/۰۰۰۱	۰/۰۷۹۵
لذت ورزشی ← انگیزش ورزشی	۲/۳۸۹	۰/۶۱۲	۶/۹۰۱	۰/۲۰۷	۰/۰۰۰۱	۰/۰۴۲۸
لذت ورزشی ← پیشرفت تحصیلی	۱/۳۲۰	۰/۵۵۰	۲/۳۰۶	۰/۲۰۱	۰/۰۰۰۱	۰/۰۰۲۱

رشته تربیت‌بدنی دانشگاه‌های آزاد دارای اثر مستقیم معنادار نبوده و نتوانسته واریانس این متغیر را تبیین کند

چنان‌که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، لذت ورزشی $(\beta = ۰/۰۵۴, p < ۰/۰۰۰۰۱)$ بر اضطراب رقابتی دانشجویان

حال به بررسی اثرات مستقیم، غیرمستقیم تأثیر لذت و تعهد ورزشی با میانجی‌گری اضطراب‌رقابتی بر انگیزش ورزشی دانشجویان رشته تربیت‌بدنی دانشگاه‌های آزاد پرداخته می‌شود. لازم به ذکر است که اثر مستقیم به معنای اثر متغیرهای برونزاد بر متغیر درونزاد (انگیزش ورزشی) بوده و اثر غیرمستقیم به معنای اثر متغیرهای برونزاد با نقش متغیر میانجی (اضطراب‌رقابتی) بر متغیر درونزاد (انگیزش ورزشی) می‌باشد و اثر کل نیز حاصل جمع اثرات مستقیم و غیرمستقیم می‌باشد.

و بالاخره تعهد ورزشی ($\beta = 0.20, p < 0.001$) بر اضطراب‌رقابتی دانشجویان رشته تربیت‌بدنی دانشگاه‌های آزاد دارای اثر مستقیم معنادار نبوده و نتوانسته واریانس این متغیر را تبیین کند. همچنین تعهد ورزشی ($\beta = 0.579, p < 0.001$) بر انگیزش ورزشی دانشجویان رشته تربیت‌بدنی دانشگاه‌های آزاد دارای اثر مستقیم معنادار بوده و لذت ورزشی ($\beta = 0.389, p < 0.001$) بر انگیزش ورزشی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان رشته تربیت‌بدنی دانشگاه‌های آزاد دارای اثر مستقیم معنادار بوده است.

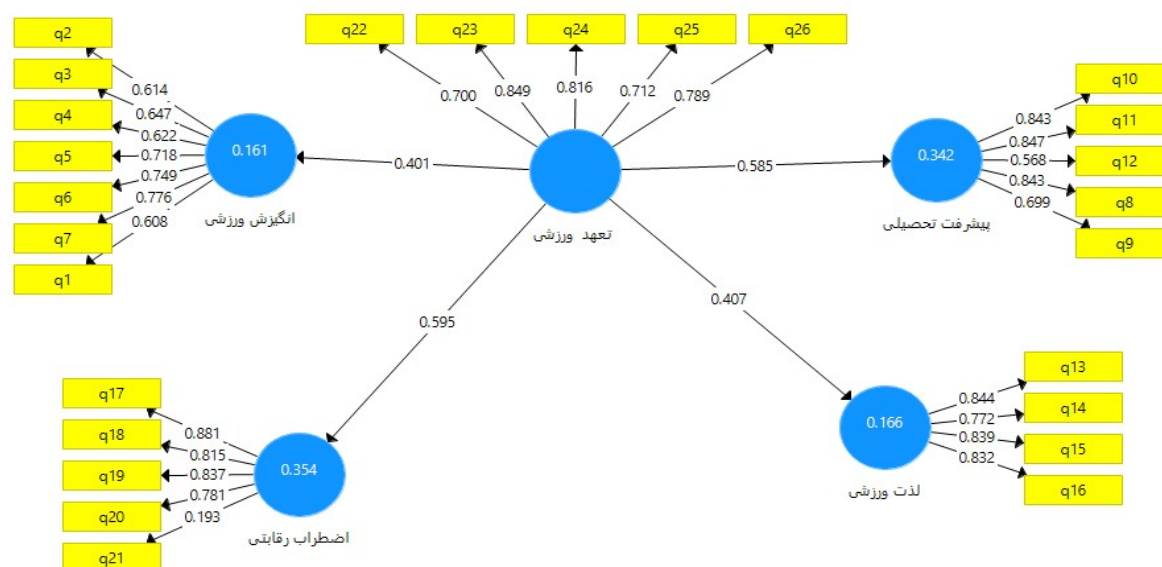
جدول ۵. اثرات مستقیم، غیرمستقیم لذت و تعهد ورزشی بر انگیزش ورزشی با میانجی‌گری اضطراب‌رقابتی

مسیرهای مدل	شاخص	اثر مستقیم	اثر غیر مستقیم	اثر کل
لذت ورزشی $\leftarrow$ اضطراب‌رقابتی $\leftarrow$ انگیزش ورزشی	ضرایب غیراستاندارد	۲/۳۹۱	۰/۰۲۰	۲/۴۱۱
	مقدار معناداری	۰/۰۰۱	۰/۴۴۰	۰/۰۰۰۱
	ضرایب استاندارد	۰/۲۰۷	۰/۰۰۲	۰/۲۰۹
	مقدار معناداری	۰/۰۰۱	۰/۴۴۱	۰/۰۰۰۱
تعهد ورزشی $\leftarrow$ اضطراب‌رقابتی $\leftarrow$ انگیزش ورزشی	ضرایب غیراستاندارد	۰/۵۸۲	-۰/۰۰۶	۰/۵۷۶
	مقدار معناداری	۰/۰۰۱	۰/۲۸۶	۰/۰۰۰۱
	ضرایب استاندارد	۰/۲۸۲	-۰/۰۰۳	۰/۲۸۲
	مقدار معناداری	۰/۰۰۱	۰/۲۸۸	۰/۰۰۰۱

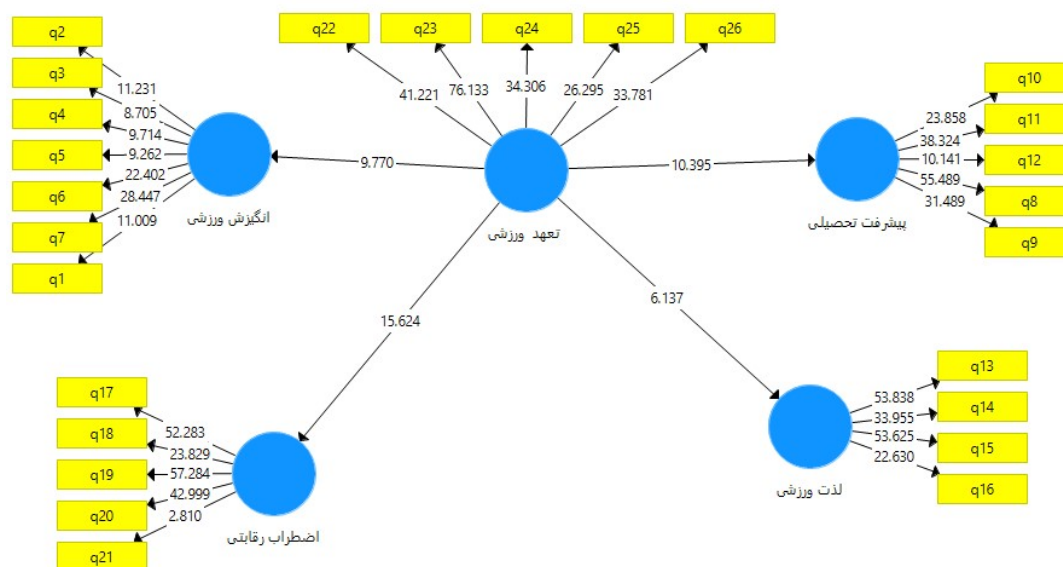
چنان‌که در جدول (۵) مشاهده می‌شود، لذت ورزشی ($\beta = 0.391, p < 0.001$) بر انگیزش ورزشی دارای اثر مستقیم معنادار بوده ولی اثر غیرمستقیم لذت ورزشی ($\beta = 0.20, p < 0.001$) بر انگیزش ورزشی با میانجی‌گری اضطراب‌رقابتی معنادار نیست. اثر کل لذت ورزشی ($\beta = 0.411, p < 0.001$) بر انگیزش ورزشی معنادار است. همچنین تعهد ورزشی ($\beta = 0.582, p < 0.001$) بر انگیزش ورزشی دارای اثر مستقیم معنادار بوده ولی اثر غیرمستقیم تعهد ورزشی ($\beta = -0.006, p < 0.001$) بر انگیزش ورزشی با میانجی‌گری اضطراب‌رقابتی معنادار نیست. اثر کل تعهد ورزشی ($\beta = 0.576, p < 0.001$) بر انگیزش ورزشی معنادار است.

آزمون فرضیه‌های تحقیق

در این قسمت طبق تصاویر ۱ الی ۲ به بررسی آزمون فرضیه‌های تحقیق با استفاده از نرم افزار Smart Pls می‌پردازیم.



شکل ۱- ضریب مسیر متغیرهای پژوهش



شکل ۲- آماره تی متغیرهای پژوهش

شکل شماره ۲ مقدار آماره T از ۱/۹۶ بیش‌تر است، که نشان از صحت رابطه‌ی بین سازه‌ها و در نتیجه تأیید سوالات پژوهش در سطح اطمینان ۹۵٪ است.

همان‌گونه که شکل شماره ۱ نمایش می‌دهد، همه مقادیر معناداری کمتر از ۰/۰۵ می‌باشد و پایایی متغیرهای مشاهده پذیر تأیید می‌گردد. و همچنین در

بحث و نتیجه گیری:

پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر تعهد و لذت ورزشی بر انگیزش ورزشی باتوجه به نقش میانجی اضطراب رقابتی در پیشرفت تحصیلی دانشجویان انجام شد. نتایج پژوهش حاضر نشان دادند که؛ لذت ورزشی ($\beta=0.054, p<0.001$) بر اضطراب رقابتی دانشجویان رشته تربیت بدنی دانشگاه های آزاد استان مازندران دارای اثر مستقیم معنادار نبوده و نتوانسته واریانس این متغیر را تبیین کند و بالاخره تعهد ورزشی ($\beta=0.020, p<0.001$) بر اضطراب رقابتی دانشجویان رشته تربیت بدنی دانشگاه های آزاد استان مازندران دارای اثر مستقیم معنادار نبوده و نتوانسته واریانس این متغیر را تبیین کند. همچنین تعهد ورزشی ($\beta=0.0579, p<0.001$) بر انگیزش ورزشی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان رشته تربیت بدنی دانشگاه های آزاد استان مازندران دارای اثر مستقیم معنادار بوده و لذت ورزشی ($\beta=0.001, p<0.001$) بر انگیزش ورزشی دانشجویان رشته تربیت بدنی دانشگاه های آزاد دارای اثر مستقیم معنادار بوده است، نتایج پژوهش حاضر با یافته های آبیگال^۱ (۲۰۰۷)، نیک بخش و همکاران (۱۳۹۳)، (حسینی نیا و داروغه عارفی، ۱۳۹۶)، بهرام پور و همکاران (۱۴۰۱) همسو است. از سوی دیگر کشتی گیرانی که برای لذت از تلاش و همچنین به منظور پیشرفت و پیشی گرفتن بر رقبای کشتی می گیرند، انگیزه درونی قابل توجهی نسبت به کشتی گرفتن خود دارند. همانطور که دسی و ریان^۲ (۱۹۸۵) اذعان داشته اند انگیزش درونی از نیازهای روان شناختی درونی مانند شایستگی و خودمختاری نشأت می گیرد. با این وجود، از طریق به کارگیری انگیزش درونی است که برخی از فعالیت ها به افراد امکان تجربه احساس شایستگی و خودمختاری می دهند. از تعریف ارائه شده می توان استنباط کرد که پیشرفت گرایی موجب می شود افراد برای دستیابی به هدف و موفقیت، تلاش کنند. یافته دیگر این پژوهش اثر مستقیم لذت ورزشی بر انگیزه ورزشی دانشجویان رشته تربیت بدنی دانشگاه های آزاد بود. همچنین بهرام پور و همکاران (۱۴۰۱) طبق یافته ها مطابق تأکید می کنند انگیزش مشارکت ورزشی دختران غیرورزشکار تحت تأثیر مؤلفه های شخصیتی و

روان شناختی قرار می گیرد که این امر مربیان و روان شناسان ورزشی را ترغیب به توسعه این گونه متغیرها در افراد غیرورزشکار می کند. علاوه بر این حسینی نیا و داروغه عارفی (۱۳۹۶) طبق نتایج نشان داد بین لذت و تعهد ورزشی همبستگی مثبت و معناداری مشاهده شده ($r=0.78, p\leq 0.01$) است. در تبیین این یافته می توان گفت که با ایجاد شرایط لازم برای مشارکت مداوم در فعالیت های ورزشی به ویژه کشتی، ورزش باید به صورت لذت بخشی در سنین پایین به افراد ارائه گردد تا آنها بتوانند در آینده دوباره به آن تمایل پیدا نمایند. ارائه ورزش به صورت لذت بخش به افراد سبب می گردد که مشارکت در فعالیت های ورزشی به صورت یک میل درونی درآمده و مشارکت افراد در آن به طور مداوم ادامه یابد (پارسامهر، ۲۰۰۹). بنابراین لذت از ورزش کشتی انگیزه درونی را برای ورزش کردن بیشتر نماید. یافته دیگر این پژوهش اثر مستقیم تعهد ورزشی بر انگیزه ورزشی دانشجویان رشته تربیت بدنی دانشگاه های آزاد بود. در تبیین این یافته می توان بیان کرد که تعهد ورزشی عامل مهمی برای تبیین انگیزش ورزشی دانشجویان رشته تربیت بدنی دانشگاه های آزاد محسوب می شود. زیرا تعهد ورزشی ورزشکاران را در برابر میدان های مبارزه و مربیان خود احساس مسئولیت می کند و کم کاری، قصور و کوتاهی و حتی ترک میدان مسابقه را کار درستی نمی دانند. ورزشکاران با پذیرش اهداف و ارزش های کشتی میل و رغبت خود را در رویدادهای ورزشی نشان می دهند که این موجب افزایش انگیزش ورزشی و بهبود عملکرد در صحنه های رقابت می شود. این یافته با نتایج مطالعات هان^۳ (۲۰۰۷)، (مکلین وهام، ۲۰۰۷)، (هوی و همکاران، ۲۰۰۸)، (چن و هومز^۴، ۲۰۰۹) همسو است. یافته دیگر این پژوهش اثر مستقیم اضطراب رقابتی بر انگیزه ورزشی دانشجویان رشته تربیت بدنی دانشگاه های آزاد بود. نتایج پژوهش حاضر با یافته های (گارسیا-ماس^۵، ۲۰۱۶) و (پالیدو^۶ و همکاران، ۲۰۱۸) همسو است. در تبیین این یافته می توان بیان کرد اگر اضطراب رقابتی ورزشکاران کاهش داده شود، انگیزش ورزشی افزایش می یابد. اضطراب رقابتی به عنوان یک متغیر تعدیل کننده انگیزش

^۳ Han, k^۴ Chen & Humez^۵ García-Mas^۶ Pulido^۱ Abigail, S^۲ Deci and Ryan

اضطراب کم رقابت را شروع می‌کنند که اضطراب ناشی از نگرانی در مورد عملکرد و تنظیم بیرونی به عنوان پیشینه‌های اصلی اضطراب بدنی نشان داده می‌شوند. لذا پیشنهاد می‌شود برای به حداقل رساندن انگیزش چه درونی و چه بیرونی باید اضطراب رقابتی کم باشد یعنی به سمت صفر باشد. همچنین اضطراب جسمی برای عملکرد مخرب کم اهمیت است ولی اضطراب از نوع نگرانی بیشترین توجه را از متخصصان ورزش، از جمله روان شناسان دارد؛ با این وجود باتوجه به محدود بودن نمونه به کشتی‌گیران، درتعمیم نتایج به سایر ورزشکاران و افراد جامعه که در سطوح رقابتی مختلفی قرار دارند، باید جانب احتیاط را رعایت کرد. روان شناسان ورزش، مربیان کشتی و کشتی‌گیران می‌توانند با تاکید عوامل متاثرکننده انگیزش، انگیزش افراد را برای مشارکت در ورزش ارتقا بخشند. همچنین، پژوهش‌های بعدی در مورد نمونه‌هایی که در سطوح مختلف رقابتی قرار دارند در تعمیم نتایج پژوهش به کلیه ورزشکاران راه گشاست. افزون بر آن، بررسی نقش واسطه‌ای سایر متغیرهای ورزشی، در توسعه دانش موجود در این زمینه نقش مهمی خواهد داشت.

پاسگزاری

از تمامی ورزشکاران و اعضای محترم هیئت‌های شهرستانی و استان مازندران که در مرتفع‌سازی غنای این پژوهش سهم کثیری داشتند، نهایت تشکر و احترام را داریم.

ورزشی عمل می‌کند (گارسیا-ماس، ۲۰۱۶) بنابراین روابط بین انگیزه و اضطراب را در ورزش‌های رقابتی می‌توان کاهش داد. همچنین وجود اضطراب متوسط به عنوان یک محافظ برای متغیرهای روان‌ناختی از قبیل انگیزش ورزشی ایفا می‌نماید. این احتمال نیز وجود دارد که اضطراب کم با تنظیم بیرونی و بی‌انگیزگی همراه است. این نتیجه با یافته‌های پیشین که نشان داده‌اند ورزشکاران برجسته نشانه‌های اضطراب‌شان را بیش از ورزشکاران غیربرجسته، تسهیل کننده تفسیر می‌کنند مطابقت دارد، لازم به ذکر است که اضطراب رقابتی سه مولفه دارد که مولفه نگرانی آن بیشترین تاثیر را بر عملکرد دارد (پالیدو و همکاران، ۲۰۱۸).

همچنین براساس سایر نتایج مشاهده می‌شود که لذت ورزشی ($\beta = ۲/۳۹۱$, $p < ۰/۰۰۰۱$) بر انگیزش ورزشی دارای اثر مستقیم معنادار بوده ولی اثر غیرمستقیم لذت ورزشی ($\beta = ۰/۰۲۰$, $p < ۰/۰۰۰۱$) بر انگیزش ورزشی با میانجی‌گری اضطراب رقابتی معنادار نیست. اثر کل لذت ورزشی ($\beta = ۲/۴۱۱$, $p < ۰/۰۰۰۱$) بر انگیزش ورزشی معنادار است. همچنین تعهد ورزشی ($\beta = ۰/۵۸۲$, $p < ۰/۰۰۰۱$) بر انگیزش ورزشی دارای اثر مستقیم معنادار بوده ولی اثر غیرمستقیم تعهد ورزشی ($\beta = ۰/۰۰۶$, $p < ۰/۰۰۰۱$) بر انگیزش ورزشی با میانجی‌گری اضطراب رقابتی معنادار نیست. اثر کل تعهد ورزشی ($\beta = ۰/۵۷۶$, $p < ۰/۰۰۰۱$) بر انگیزش ورزشی معنادار است؛ این یافته همسو با نتایج مطالعات نبود. در تبیین این یافته می‌توان گفت که لذت ورزشی تاثیر نیرومندتری بر انگیزش ورزشی دارد و عامل بسیار اساسی در انگیزش ورزشی می‌باشد. لذت ورزشی را می‌توان بعد هیجانی و عاطفی انگیزش ورزشی محسوب نمود. به همین دلیل لذت ورزشی بیشتر موجب تقویت انگیزش ورزشی در می‌شود. نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های (گارسیا-ماس، ۲۰۱۶) و (پالیدو و همکاران، ۲۰۱۸)، حسینی و همکاران (۱۳۹۴) همسو است. حسینی و همکاران (۱۳۹۴) طبق نتایج تحلیل معادلات ساختاری، نشان دادند که مؤلفه‌های کارآمدی مربیگری به صورت مستقیم و غیرمستقیم و از طریق کارآمدی شخصیت‌سازی و لذت از ورزش بر تعهد ورزشی اثرگذارند و متغیر لذت از ورزش بیشترین تاثیر ($\beta = ۰/۳۸$) را بر تعهد ورزشی دارد. در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد اگر اضطراب رقابتی ورزشکاران کاهش داده شود، انگیزش ورزشی افزایش می‌یابد. ورزشکاران با مقادیر بالای خودانگیزشی و

Abigail, S. B. (2007). Relationships among personality, self-determination and exercise behavior. PhD dissertation, Florida university.

Chen, Yung-Chou, Hums, Mary A., (2009), .Sport Event Volunteer Motivation and Commitment., North American Society for Sport Management Conference (NASSM 2009), South Carolina, Columbia, May 27 . 30, Abstract. 037, 150. 151.

Connor, M., & Abraham, C. (2001). Conscientiousness and theory of planned behavior: toward a more complete model of the antecedents of intentions and behavior: personality and social psychology Bulletin, 27, 1547-1561

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) and NEO Five Factor Inventory (NEO-FFI). Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

Craft, L.L., Magyar, T.M., Becker, B.J., and Feltz, D.L. (2003). "The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory – 2 and sport performance: a meta – analysis". Journal of Sport and exercise Psychology, 25, PP:44-65.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior: Springer Science & Business Media.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The what and why of goal pursuits: Human needs and the self determination of behavior. Psychological Inquiry, 11, 227-268

García-Mas, A., Ortega, E., Ponseti, J., De Teresa, C., and Cárdenas, D. (2016). Workload and cortisol levels in helicopter combat pilots during simulated flights. Rev. Andal. Med. Deport. 9, 7–11. doi: 10.1016/j.ram.2015.12.001.

Han, K., (2007). Motivation and Commitment of Volunteers in a marathon running event., A Dissertation submitted to the Department of Sport Management, Recreation Management, and Physical Education in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of philosophy, The Florida state University College of education .

منابع

بهرام‌پور، صفاء، عبدالشاهی، مریم، رحیمیان مشهدی، مریم. (۱۴۰۱). نقش تیپ های شخصیتی، ادراک موفقیت و تنظیم رفتار ورزشی در انگیزش مشارکت ورزشی دانشجویان دختر غیرورزشکار: با رویکرد نظریه خودمختاری. مطالعات روان‌شناسی ورزشی، ۱۱(۴۱)، ۲۲۰-۱۹۵.

حسینی نیا، سید رضا، داروغه عارفی، ناهید. (۱۳۹۶). ارتباط مشارکت ادراک شده والدین با اضطراب رقابتی، لذت و تعهد ورزشی بازیکنان دختر رشته بدمینتون. پژوهشنامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، ۱۳(۲۶)، ۹۳-۱۰۴.

گروسی، م. (۱۳۷۷)، هنجاریابی پرسشنامه پنج عاملی شخصیت. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس.

صفری، طیب، ۱۴۰۲، ورزش و مدرسه: بررسی تاثیر فعالیت های ورزشی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، اولین همایش بین المللی افق های نوین در آموزش و پرورش در هزاره سوم، بوشهر.

نمازی زاده، مهدی، سلحشور، بهمن، تربیت بدنی عمومی، سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه ها با همکاری موسسه انتشارات امیر کبیر، سال ۱۳۹۹.

نیک بخش، رضا. و میرزایی، عادل (۱۳۹۳) رابطه شخصیت و رفتارهای تمرینی ورزش: نظریه خودتعیین کنندگی. فصلنامه روان شناسی تحولی ایرانی، سال دهم، شماره ۳۹، ۲۷۵-۲۸۴.

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، ۲۷(۱۲)، ۱۲۸-۱۱۷.

- Hosseini, E; Bahrololoum, H; Alie, M. (2014). The relationship between participation motives, enjoyment and sport commitment among women participating in sports, *Applied Research in Sport Management and Biology*, 2 (7), 37-47. [Persian]
- Hosseini, V; Anoooshe, M; Abaszadeh, A; & Ehsani, M. (2013). Female Adolescents' and Their Parents' Perception of Family Role in Forming Girls' Physical Activity Behavior, *Development and motor learning*, vol 5, 3(13): 61-77. [Persian]
- Jamshidi, A; Arab-Ameri, E; Alizadeh, N & Salmanian, A. (2012). Relationship between sport orientation and competitive anxiety in athletes participating in the tenth sport Olympiad Student. *Learning and development of motor-sport (Movement)*. 4(1):37-55. [Persian]
- MacLean, Joanne, Hamm, Shannon, (2007). *Motivation, Commitment and Intentionsof Volunteers a Large Canadian Sporting Event.*, Ontario Research Council on Leisure, 31(2), 523. 556.
- Mir-Hosseini, M. A; Hadavi, F; & Mozaffari, A. (2014). Validity and Reliability of sport commitment model among athletic students, *journal of sport management*, 4(15): 105-121. [Persian]
- Nugraha, D. Y., Salman, R. S., Pratama, B., Al Fayed, M. G., Ikham, A., Bahrin, M. I & Nurlifiana, S. (2020). The Mediating Effect of Motivation and Competitive Experience Variables on The Effect of Mental Toughness and Competitive Anxiety on Athletes. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(2), 122-130.
- Orlando Reyes and Alexandre GarciaMas.(2019).Self-Determined Motivation and Competitive Anxiety in Athletes/Students: A Probabilistic Study Using Bayesian Networks. *Front. Psychol.*, 06 September 2019.
- Parsamehr M. (2009). Investigation of motivations related to ongoing participation in sport activities among students of physical education (case study: physical education students of Yazd university). *Journal of sport management and behavior movement*, 7(13), 93-106. [persian]
- Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). Validation of the Revised Sport Motivation Scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 329-341.
- Pons, Joan. Carme Viladrich, Yago Ramis and Remco Polman .(2018). The Mediating Role of Coping between Competitive Anxiety and Sport Commitment in Adolescent Athletes. *The Spanish Journal of Psychology*, Volume 21, DOI: <https://doi.org/10.1017/sjp.2018.8>. Published online by Cambridge University Press: 26 March 2018
- Ponseti, Francisco Javier., Pedro L. Almeida, Joao Lameiras, Bruno Martins4, Aurelio Olmedilla, Jeanette López-Walle, Orlando Reyes and Alexandre Garcia Mas.(2019).Self-Determined Motivation and Competitive Anxiety in Athletes/Students: A Probabilistic Study Using Bayesian Networks. *Front. Psychol.*, 06 September 2019 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01947>.
- Pulido, D., Borrás, P. A., Salom, M., and Ponseti, F. J. (2018). Competitive anxiety in grassroots sport in the balearic islands. *Rev. Psicol. Deport.* 27, 5–9
- Robazza, C., and Bortoli, L. (2007). "Perceived impact of anger and anxiety on performance in rugby players". *Psychology of Sport and Exercise*, 8, PP:875-890.
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Lobel, M., & Simons, J. P. (1993). Sources of enjoyment for youth sport athletes. *Pediatric exercise science*, 5(3), 275-285.
- Sheehan, Rachel B, Matthew P. Herring and Mark j. Campbell. (2018). Associations Between Motivation and Mental Health in Sport: A Test of the Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. *Front. Psychol.*, 08 May 2018.
- Vollrath, M.E., & Torgersen, S. (2008). personality type and risky health behaviors student. *Scandinavian journal of psychology*. 49. pp:287-293.
- Watson, D., & Clark, L. A. (1997). Extraversion and its positive emotional core. In R. Hogan, J. Johnson, & S. Briggs (Eds.), *Handbook of personality psychology* (pp.767-794). San Diego: Academic Press.
- Woodman, T., and Hardy, L., (2001). "Stress and anxiety". In R. Singer, H.A. Hausenblas, and C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of Research on Sport Psychology* (2nd ed., pp. 290-318). New York: Wiley