

رابطه تاب‌آوری و خودکارآمدی با انگیزه ورزشی در دختران قایقران نخبه کشور

پگاه سهام^۱، محمدعلی اصلانخانی^۲✉، مهوش نوربخش^۳

۱. کارشناس ارشد روان‌شناسی ورزش، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران

۲. استاد گروه رفتار حرکتی دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

۳. استاد گروه مدیریت ورزش دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۵/۱۰/۰۵

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۶/۰۷/۰۲

چکیده

هدف پژوهش: هدف این تحقیق بررسی رابطه تاب‌آوری و خودکارآمدی با انگیزه ورزشی در دختران قایقران نخبه کشور بود. **روش پژوهش:** ۵۵ دختر قایقران نخبه تیم‌های ملی بزرگسال، در اردوهای انتخابی سال ۱۳۹۵ به‌عنوان نمونه در دسترس انتخاب شد. از سیاهه انگیزه ورزشی مارکلند و هاردی (۱۹۹۳)، مقیاس تاب‌آوری کانر-دیویدسون (۲۰۰۳)، مقیاس خودکارآمدی عمومی شرر (۱۹۸۲)، به‌عنوان ابزار استفاده شد. داده‌ها به‌وسیله آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی ساده مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. **یافته‌ها:** بین تاب‌آوری با انگیزه ورزشی ($p < 0/007$)، خودکارآمدی با انگیزه ورزشی ($p < 0/001$)، تاب‌آوری و خودکارآمدی ($p < 0/001$)، دختران نخبه قایقران، رابطه مثبت و معناداری وجود داشت، به‌عبارت‌دیگر، با بالا رفتن هرکدام از عوامل، متغیر مرتبط نیز به همان میزان افزایش پیدا می‌کند. نتایج رگرسیون خطی نشان داد بین تاب‌آوری و خودکارآمدی با انگیزه ورزشی رابطه چندگانه معناداری وجود دارد ($p < 0/001$) و می‌توان با استفاده از معادله $18/7 + (خودکارآمدی) 7/1 + (تاب‌آوری) 0/15 =$ انگیزه ورزشی، از روی تاب‌آوری و خودکارآمدی، میزان انگیزه ورزشی دختران نخبه قایقران را پیش‌بینی کرد. **نتیجه‌گیری:** مربیان با استفاده از دانش روان‌شناسی ورزشی و یافته‌های آن، مهارت‌های روانی ورزشکاران زن رشته قایقرانی به‌ویژه تاب‌آوری، خودکارآمدی و در نتیجه انگیزه ورزشی را با برگزاری کارگاه‌ها و یا استفاده از روان‌شناسان ورزشی ارتقاء دهند. **واژه‌های کلیدی:** تاب‌آوری، خودکارآمدی، انگیزه ورزشی، دختر، قایقران، نخبه

Relationship Between Resilience and Self-efficacy With sport Motivation in Female Elite Rowers of Iran

Abstract

Purpose: The purpose of this study was to examine the relationship between resilience and self-efficacy with exercise motivation in female elite rowers of Iran. **Methods:** 55 female elite rowers of adult national teams were selected as sample by convenience and purposive sampling in 2016. The data collection instruments of this study were included the sport motivations inventory (Markland and Hardy, 1993), the resilience scale (Connor and Davidson, 2003), and the general self-efficacy scale (Sherer, 1982). Data was analyzed using Pearson's correlation coefficient and simple linear regression. **Results:** the results of this study showed that there was a significant and positive relationship between resilience and exercise motivation ($P < 0.007$), self-efficacy and exercise motivation ($P < 0.001$), and resilience and self-efficacy ($P < 0.001$), in female elite rowers. It means that the related variable increases with the increasing of each factor. The results of the regression analysis showed that there was a significant multiple relationship between resilience and self-efficacy with exercise motivation ($P < 0.001$), and we can predict female elite rowers' exercise motivation using this equation $18.7 + (\text{self-efficacy}) 7.1 + (\text{resilience}) 0.15 = \text{exercise motivation}$. **Conclusion:** coaches can promote female elite rowers' mental skills especially resilience, self-efficacy, and exercise motivation using sport psychologist, holding of workshops, and sport psychology and its findings.

Keyword: Resilience, Self-efficacy, exercise motivation, female-rower-elite

تلفن: ۰۹۱۲۳۳۸۰۰۶۵

✉ نویسنده مسئول: محمدعلی اصلانخانی

آدرس: استاد گروه رفتار حرکتی دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران

E-Mail: Maslankhani@yahoo.com

مقدمه

روان‌شناسی ورزش و تمرین، مطالعه علمی افراد و رفتارهای آن‌ها در ورزش و تمرین و کاربرد عملی این دانش است. دو هدف عمده روان‌شناسی ورزش عبارت است از الف) دانستن این که چگونه عوامل روان‌شناختی، عملکرد حرکتی شخص را متأثر می‌کند؛ ب) دانستن اینکه چگونه مشارکت در ورزش و تمرین، رشد روانی، سلامتی، بهزیستی شخص را تحت تأثیر قرار می‌دهد (۱). انگیزه به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های مهم ذهنی مرتبط در ورزش از این دسته موارد است. انگیزش زیربنای رفتار انسان محسوب می‌گردد و می‌توان آن را نیرویی دانست که انسان‌ها را به‌سوی انجام فعالیت‌های مختلف ترغیب می‌نماید. در واقع، یکی از مهم‌ترین و اثرگذارترین عوامل روانی که در زندگی و نیز محیط‌های ورزشی اهمیت بسزایی دارد انگیزش است. دافرتی^۱ بر این عقیده است که انواع مختلف رفتارهایی که ورزشکاران از خود ارائه می‌دهند، توسط نیروهای انگیزشی نیز کنترل و تنظیم می‌شوند (۲). در این راستا نظریه خودمختاری^۲ به‌طور گسترده برای توضیح و پیش‌بینی انگیزه انسان در زمینه‌های مختلف زندگی از جمله ورزش مورد استفاده قرار گرفته است (۲). بر اساس این نظریه، انواع مختلفی از تنظیمات رفتاری نیز می‌تواند میان افراد وجود داشته باشد که عبارت‌اند از: تنظیمات درآمیخته، شناختن تنظیمات، تنظیمات درون‌فکنی شده، تنظیمات بیرونی و غیره (۳). انگیزه درونی به‌عنوان رضایت درونی و لذت ورزشکاران از فعالیتی که انجام می‌دهند مطرح می‌باشد که از سه بخش انگیزه درونی به‌منظور دانستن، انجام کارها و تجربه برانگیختن تشکیل یافته است. در مقابل، انگیزه بیرونی با رضایت درونی همراه نمی‌باشد، بلکه ورزشکاران صرفاً به خاطر دریافت پاداش، جلب توجه دیگران، یا رضایت آن‌ها به انجام مطلوب فعالیت‌های ورزشی می‌پردازند. انگیزه بیرونی پایدار نیست و برای مدت‌زمان کوتاهی باعث ارتقاء، عملکرد ورزشکاران خواهد شد (۴). تنظیمات درون‌فکنی شده و بیرونی که ممکن است در بین ورزشکاران وجود

داشته باشد، به‌عنوان سبک‌های نظارتی در نظر گرفته می‌شوند. تنظیمات بیرونی که توسط نظریه خودمختاری تعیین شده است، زمانی اتفاق می‌افتد که یک ورزشکار برای به دست آوردن پاداش یا فرار از مجازات تلاش می‌کند (۴). با گذشت زمان، تنظیمات رفتاری بیرونی ممکن است تا حدی درونی شده یا به‌طوری دیگر می‌توان گفت که کنترل‌های خارجی به‌منظور حفظ رفتار موردنیاز نیست. محققان اظهار دارند که انگیزش درونی، متغیر مهمی در ایجاد و نگهداری رفتارهای ورزشی منظم است و از طرفی دیگر انگیزش بیرونی نیز در مراحل اولیه تمرین مهم است و با افزایش انگیزه بیرونی، ورزشکاران سطح تمرین‌های خود را کاهش می‌دهند (۵).

تاب‌آوری^۳ از مسائل مهم روانی دیگری است که در حیطه روان‌شناسی ورزشی در خصوص ورزشکاران با توجه به نقش سلامت روان و پیشرفت ورزشی آنان حائز اهمیت است. در برخی افراد ظرفیت‌های فردی، روانی و شخصیتی وجود دارد که در تجربه کردن موقعیت‌های مشکل‌آفرین و تنش‌زا کمک‌کننده است، به‌گونه‌ای که هر قدر هم بر شدت منابع استرس افزوده شود، باز این افراد توان بیرون کشیدن خودشان از بحران یا به قولی، تاب آوردن سختی‌ها و ناملایمات را دارند. تاب‌آوری یکی از این ویژگی‌های شخصیتی می‌باشد که اهمیت دارد. تاب‌آوری، استرس را محدود نمی‌کند، مشکلات زندگی را پاک نمی‌کند، بلکه به افراد قدرت می‌دهد تا با مشکلات پیش رو مقابله سالم داشته باشند، بر سختی‌ها فائق آیند و با جریان زندگی حرکت کنند. برخی افراد به‌طور طبیعی دارای این ویژگی هستند. این ویژگی در انحصار عده‌ای خاص محدود نیست و به نظر پژوهشگران، سایر افراد نیز قادر هستند تاب‌آوری را آموخته و آن را ارتقاء دهند (۶). تاب‌آوری توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط استرس‌زا و چالش برانگیز است. به‌بیان دیگر فرد تاب آور یعنی کسی که در برقراری تعادل زیستی روانی در شرایط دشوار، توانمند است. تاب‌آوری به این معنی نیست که در برابر آسیب‌ها یا

1. Daugherty
2. Self-Determine

است (۹). سازه خودکارآمدی بر باورهای افراد در مورد قابلیت‌های خودشان برای اعمال کنترل به سطح عملکردشان و به رویدادهایی که زندگی آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد، مربوط است. به نظر بندورا (۱۹۸۹)، افراد کارآمد، سناریوی موفقیت که راهنمایی‌های مثبتی بر عملکرد ایجاد می‌کند را در ذهن خود مجسم می‌کنند اما آن‌هایی که خودشان را ناکارآمد قضاوت می‌کنند، گرایش دارند که سناریوی شکستی که عملکردشان را کوچک می‌شمرد، در ذهن تصور کنند (۱۰). افراد کارآمد تمایل دارند شکستشان را به کمبود تلاش نسبت دهند، در حالی که آن‌هایی که خودشان را ناکارآمد می‌دانند، شکستشان را به کمبود توانایی خود مرتبط می‌کنند (۱۱). خودکارآمدی، متغیری میانجی بین موفقیت در اجرای قبلی و اجرای آتی در نظر گرفته می‌شود (۱۲). برخی از محققان خودکارآمدی را ساختار ویژه، باور و اعتقاد به سطح شایستگی در وضعیت‌های ویژه تعریف کرده‌اند (۱۳). پیش‌فرض اساسی بر پایه تئوری بندورا این است که خودکارآمدی، زمانی که مهارت‌های لازم و انگیزه‌های مناسب حضور داشته باشند، اجرای واقعی را پیش‌بینی می‌کند (۱۳). به اعتقاد بندورا اثرگذارترین منبع اطلاعات خودکارآمدی، موفقیت در اجرا است و شواهد تجربی مستندی در مورد توانایی افراد در تکمیل موفقیت‌آمیز تکلیف ارائه نموده است. طبق نظر بندورا، باورهای کارآمدی مهم‌ترین عوامل تعیین‌کننده سطوح انگیزشی فرد برای اکتساب هدف ورزشی می‌باشند. خودکارآمدی پیش‌بینی کننده اجرا است و افرادی که احساس خودکارآمدی قوی‌تری دارند؛ در کسب تکالیف جدید تلاش گسترده‌تر، جدیت بیشتر و استقامت طولانی‌تری از خود بروز می‌دهند (۱۴). اهداف درونی برای مشارکت ورزشی، با خودکارآمدی قوی‌تر (تلاش و تداوم بیشتر) اهداف بیرونی اغلب با واماندگی و نشانه‌های آن رابطه دارد (۱۵).

در این راستا کوکیکسی و گازی گلو^۶ (۲۰۱۴)، در بررسی باورهای خودکارآمدی و کارآمدی جمعی هندبال و

شرایط تهدیدکننده پایدار بمانیم و در روبه‌رو شدن با شرایط خطرناک حالتی انفعالی داشته باشیم، بلکه در عمق معنای آن شرکت و حضور فعال و سازنده ما در محیط پیرامونمان نیز مدنظر است. توگاد، فردریکسون و بارت^۱ (۲۰۰۴)، راه‌های به دست آوردن تاب‌آوری را داشتن سرسختی، خودافزایی، مقابله سرکوب‌گرایانه، داشتن خلق‌وخو و احساسات مثبت می‌داند (۶). می‌توان گفت تاب‌آوری، توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی-روانی، در شرایط خطرناک است. افراد تاب‌آور قادر هستند احساس خودکارآمدی شان را حفظ کرده و شرایط را ارزیابی کنند، تعهد به اهدافشان را تقویت نمایند و رفتار انگیزشی را افزایش دهند و در نتیجه پیشرفت بالایی را کسب نمایند (۷). تئوری شناختی-اجتماعی بندورا، فرد را به‌عنوان یک عامل فعال در تنظیم شناخت، انگیزش، اعمال و احساسات در نظر می‌گیرد که با استفاده از عاقبت‌اندیشی^۲، خود-ارزیابی^۳، خود-تنظیمی^۴، بر عملکرد خود اثر می‌گذارد (۸). مفهوم خودکارآمدی^۵ عامل اصلی در تئوری یادگیری اجتماعی بندورا است. خودکارآمدی به باور فرد در مورد توانایی انجام رفتارهای خاص برای به دست آوردن نتایج مطلوب اطلاق می‌شود (۸). بر اساس نظریه خودکارآمدی بندورا که به تأثیر افکار به خود بر رفتار و انگیزه افراد اشاره دارد، ادراک افراد از توانایی‌های خود بر سطوح انگیزش آن‌ها، الگوی تفکر و واکنش‌های هیجانی و رفتاری آن‌ها در موقعیت‌های استرس‌زا تأثیر دارد (۸). بر اساس مبانی نظریه اجتماعی-شناختی، افراد با سطوح بالای خودکارآمدی در مقایسه با افراد دارای خودکارآمدی کمتر، در مقابل برانگیختگی‌های هیجانی شدید کمتر آسیب‌پذیر خواهند بود و برای مقابله سازش یافته با برانگیختگی هیجانی مستعدتر هستند (۸). به اعتقاد بندورا (۱۹۹۷)، سطح انگیزش، شرایط عاطفی و عملکردهای اشخاص بر اساس آنچه آنان باور دارند، شکل می‌گیرد تا بر اساس آنچه واقعاً درست

1. Toghada, Frederickson, Bart
2. Forethought
3. Self-Reflection
4. Self-Regulation
5. Self efficacy

6. Kocaeksi, Gazioglu

در این باره، هدف‌گذاری و دستیابی افراد به آن، می‌تواند موجب اشتیاق و انگیزه بیشتر به انجام تکلیف و عملکرد شده و حس والای کارآمدی و بازده‌های عاطفی مثبت را موجب شود (۱۸). نظر به این امر مهم و همچنین شواهد در خصوص ارتباط خودکارآمدی و انگیزه و نیز با توجه به پژوهش‌های صورت گرفته که اکثراً این دو متغیر را به صورت جداگانه و یا با عوامل و متغیرهای گوناگون جسمانی و روانی مورد بررسی قرار داده‌اند، انجام تحقیقی که به صورت منسجم متغیرهای فوق را مخصوصاً در جامعه ورزش زنان و داخل کشور مورد بررسی قرار دهد ضروری به نظر رسیده و می‌تواند اطلاعات بهتر و کامل‌تری جهت ایجاد انگیزه و به تبع آن افزایش کارآمدی ارائه نماید. از این رو پژوهش حاضر به بررسی این مسئله می‌پردازد که آیا بین تاب آوری و خودکارآمدی با انگیزه ورزشی در دختران قایقران نخبه کشور ارتباط وجود دارد؟

روش شناسی پژوهش

روش این پژوهش توصیفی-همبستگی با ماهیت کاربردی و پیمایشی بود که با جمع‌آوری داده‌ها از طریق پرسشنامه و به صورت میدانی انجام گرفت.

نمونه‌های پژوهش

جامعه آماری این مطالعه ۵۵ دختر ورزشکار عضو تیم ملی رشته قایقرانی در سال ۱۳۹۵ در دامنه سنی ۲۰ الی ۳۰ سال بود. با توجه به سطح نخبگی و محدودیت در تعداد شرکت کنندگان، کل جامعه مذکور به عنوان نمونه در دسترس در نظر گرفته شد.

روش اجرای پژوهش

پس از انجام هماهنگی با فدراسیون قایقرانی، مدیران فنی تیم‌های ملی و کادر فنی تیم‌ها اقدامات تحقیق انجام گرفت. کلیات انجام روند پژوهش و هدف کاملاً برای آزمودنی‌ها توضیح داده شد. در این تحقیق مشارکت کاملاً اختیاری بود و در هر زمانی آزمودنی برای انصراف از شرکت در تحقیق آزاد بود. در پرسشنامه از آوردن گزینه نام افراد خودداری شد و همچنین به پاسخ‌دهندگان این اطمینان داده شد که پاسخ‌های آن‌ها به صورت محرمانه

جنسیت ورزشکاران، تفاوت معناداری بین باورهای خودکارآمدی و کارآمدی جمعی از لحاظ جنسیت نیافته و همچنین در خودکارآمدی و اثربخشی جمعی برای دو جنس در هندبال هیچ تفاوتی یافت نکردند (۱۶). بلچارز^۱ (۲۰۱۴)، نقش خودکارآمدی و اثربخشی جمعی به عنوان تعدیل و یا واسطه را در ورزشکاران رشته‌های گروهی بررسی نمود و ارتباط معناداری بین جو انگیزشی وظیفه‌گرا و رضایت‌مندی نشان داد. همچنین جو رضایت‌مندی وظیفه‌مدار تنها در ورزشکاران کم خودکارآمد پیش‌بینی شد و ورزشکارانی که جو منفی از کار را درک کرده بودند و خودکارآمدی عمومی و یا خودکارآمدی شخصی آن‌ها پایین بود بیشتر در معرض خطر خوب نبودن در ورزش قرار داشتند (۱۷). لوتام^۲ (۲۰۱۲) در بررسی انگیزه کار، تاریخچه، تئوری، تحقیق و عمل پرستاران دریافتند خودکارآمدی و انگیزه کار و هیجان‌اتی چون احساس ناامیدی و بدبینی نیز در ارتباط است (۱۸). مطهری نژاد و همکاران (۱۳۹۴) در ارتباط خودکارآمدی و انگیزه پیشرفت با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان مبتلابه ناتوانی یادگیری، ارتباط مثبت و معناداری را مشاهده کرد (۱۹). ملکی و محمدی (۱۳۹۰) در ارتباط خودکارآمدی و شاخص توده بدنی با انگیزه ورزش دختران و پسران غیر ورزشکار، دریافتند که خودکارآمدی با انگیزه محافظت از بیماری همبستگی ندارد و در هر دو جنسیت، نارضایتی از بدن موجب تحریک انگیزه کنترل وزن نمی‌شود (۲۰). گرنس و برگ^۳ (۲۰۱۰) در بررسی انگیزش و خودکارآمدی کارکنان دریافتند، افرادی که از نظر انگیزش خود تعیین‌کنندگی در سطح بالایی هستند احساس کنترل و کارآمدی بیشتری نسبت به کار خود دارند و از آنجاکه زنان شاغل در زندگی اجتماعی و شخصی بیشتر از مردان از آن بهره‌مند هستند (۲۱).

یافته‌ها حاکی از آن است خودکارآمدی با انگیزه و هیجان‌اتی چون احساس ناامیدی و بدبینی در ارتباط است.

1. Blecharz
2. Luthans
3. Grant & Berg

دختران نخبه قایقران است.

- میزان تاب آوری دختران نخبه قایقران از حد متوسط تاب آوری (۷۵) بیشتر است و دختران قایقران بر اساس تفسیر پرسشنامه تاب آوری در طبقه افراد دارای تاب آوری بالا قرار می گیرند. همچنین میزان خودکارآمدی دختران قایقران نخبه نیز از حد متوسط (نمره ۵۱) بالاتر است. درنهایت، انگیزه ورزشی دختران قایقران نیز از حد متوسط (۱۷۸/۵) بالاتر است.

* با توجه به تعداد شرکت کنندگان (۵۵ نفر) و بر اساس نظریه حد مرکزی توزیع داده‌ها طبیعی فرض شد.

جدول ۱. توصیف متغیرهای تحقیق

شاخص‌های آماری متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	کمترین امتیاز	بیشترین امتیاز
تاب آوری	۹۴/۸	۹/۶	۶۶	۱۲۰
خودکارآمدی	۶۲/۵	۵/۵	۴۴	۷۸
انگیزه ورزشی	۱۹۴/۵	۲۶/۲	۱۴۴	۲۵۱

جدول شماره (۲)، نشان دهنده نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون در خصوص متغیرهای انگیزه ورزشی، تاب آوری، خودکارآمدی دختران نخبه قایقران است.

بین تاب آوری و انگیزه ورزشی با سطح معناداری ۰/۰۰۷ (کمتر از سطح ۰/۰۵) با تأثیر مجذور اتا ۰/۳۶؛ بین خودکارآمدی و انگیزه ورزشی با سطح معناداری ۰/۰۰۱ (کمتر از سطح ۰/۰۵) با تأثیر مجذور اتا ۰/۷۰؛ بین تاب آوری و خودکارآمدی با سطح معناداری ۰/۰۰۱ با تأثیر مجذور اتا ۰/۴۵ در دختران نخبه قایقران، رابطه مثبت و معناداری وجود دارد، یعنی با بالا رفتن هر کدام از عوامل، متغیر مرتبط نیز به همان میزان افزایش پیدا می کند.

جدول ۲. نتایج ضریب همبستگی پیرسون متغیرهای انگیزه ورزش، تاب آوری، خودکارآمدی

شاخص‌های آماری متغیر	تعداد (N)	همبستگی (r)	سطح معنی داری (Sig.)
تاب آوری و انگیزه ورزشی	۵۵	۰/۳۶	۰/۰۰۷
خودکارآمدی و انگیزه ورزشی	۵۵	۰/۷۰	۰/۰۰۱
تاب آوری و خودکارآمدی	۵۵	۰/۴۵	۰/۰۰۱

*اختلاف میانگین‌ها در سطح ۰/۰۰۵ معنادار است.

بوده و فقط در راستای اهداف پژوهشی از آن‌ها استفاده خواهد شد تا آزمودنی‌ها دقیق‌ترین پاسخ‌ها را انتخاب نمایند. به منظور جلوگیری از سوگیری مطلوبیت اجتماعی یا جامعه پسندی در بین پاسخ‌دهندگان، به آن‌ها اطلاع داده شد که نتایج پژوهش تأثیری در گزینش و یا انتخاب‌های دیگر مربوطه ندارد. محقق جهت رعایت تمامی جوانب اخلاقی و ارزشی تحقیق، بهترین شرایط محیطی ممکن شرکت در تحقیق را تا حد توان و امکان برای آزمودنی‌ها فراهم نمود.

ابزار اندازه‌گیری

جهت جمع‌آوری اطلاعات از برگه اطلاعات شخصی، فرم رضایت شرکت در تحقیق، آزمون انگیزه ورزشی مارکلند و هاردی^۱ (۱۹۹۳)، با ۵۱ سؤال در ۱۴ خرده مقیاس: مدیریت تنش، باززیست، خشنودی، چالش، بازشناسی اجتماعی، وابستگی، هم آوری، فشار بهداشتی، پرهیز از بیماری، سلامت مثبت، مدیریت وزن، ظاهر، توانایی و چابکی، با ضریب پایایی ۰/۸۲ (محبی و محمدی، ۱۳۹۰) در کشور (۲۲)؛ پرسشنامه تاب آوری کانر-دیویدسون (۲۰۰۳) با ۲۵ گویه (۲۳) و ضریب پایایی ۰/۸۴ (رنجبر و همکاران، ۱۳۹۰) (۲۴) و همچنین پرسشنامه خودکارآمدی عمومی شرر (۱۹۸۲) با ۱۷ سؤال و ضریب پایایی ۰/۷۹ (بختیاری و بیاتی، ۱۳۷۶) (۲۶)، به عنوان ابزار در این تحقیق استفاده شد.

تحلیل آماری

در این مطالعه، از آمار توصیفی جهت محاسبه فراوانی‌ها، تعیین شاخص‌های مرکزی، پراکندگی، ترسیم جداول و نمودارها استفاده و در آمار استنباطی از همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی ساده با سطح اطمینان ۰/۰۵ استفاده شد. همچنین کلیه محاسبات آماری با استفاده از نرم‌افزار spss20 انجام گرفت.

یافته‌ها

جدول شماره (۱)، نشان دهنده شاخص‌های توصیفی آماری مربوط به متغیرهای انگیزه ورزشی، تاب آوری، خودکارآمدی

1. Markland & Hardy

مناسب مشکلات و مسائل هستند. برای مثال، اولی‌ری (۱۹۹۲) در تحقیقات خود دریافت که بر خلاف افراد با خود کارآمدی کم، افراد با انتظارات خود کارآمدی زیاد، بیشتر احتمال دارد که رفتارهای زیان آور (مثل چاقی) را کنترل و رفتارهای خود تخریبی (مثل استعمال دخانیات و مشروبات الکلی) را متوقف کنند (۲۸). افراد دارای اعتقاد به خود کارآمدی زیاد از اسنادهای خود تخریبی اجتناب کرده و اضطراب و افسردگی کمتری را تجربه می‌کنند. یکی از عواملی که رابطه خود کارآمدی با تاب آوری را می‌توان از آن استنتاج کرد، رابطه این دو سازه با راهبردهای مقابله‌ای است. پژوهش‌ها نشان داده که سطوح بالای خود کارآمدی، با توان بیشتر مقابله با رفتارهای پر خطر برای سلامت همراه است (۲۹). رابطه خود کارآمدی با تاب آوری از این حیث اهمیت دارد که باور فرد به توانمند بودن، شناخت، نگرش، رفتار و عملکرد فرد را در جهت استفاده از تمام ظرفیت‌ها به منظور تاب آوری در شرایط دشوار شکل می‌دهد. تحقیقات نشان می‌دهد که در هر دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار (به تفکیک)، خود کارآمدی قادر به پیش‌بینی تاب آوری است و در گروه ورزشکاران، رابطه قوی‌تری بین خود کارآمدی و تاب آوری وجود دارد (۳۰). با توجه به پیشینه‌های انجام گرفته در این خصوص می‌توان نتیجه گرفت که فعالیت ورزشی می‌تواند تاب آوری را در افراد افزایش دهد (۳۰). به نظر می‌رسد در فعالیت‌های ورزشی، بستری وجود دارد که می‌تواند زمینه ساز و تقویت کننده تاب آوری باشد. یکی از منابع تاب آور شدن، وجود شبکه‌های ارتباطی و حمایت‌های بیرونی است. عضویت در تیم‌های ورزشی می‌تواند دایره زندگی اجتماعی افراد را گسترده‌تر سازد و در پی آن، فرد ورزشکار می‌تواند دوستان نزدیکی اعم از هم‌تیمی، مربی، رقیب و طرفدارانی داشته باشد که او را همواره تشویق و در موقعیت‌های سخت از او حمایت می‌کنند تا بهتر بتواند بر مشکلات غلبه کند. جنب و جوش و فعالیت بدنی ورزشکاران نیز توان جسمی و فکری آنان را در حل مسائل افزایش می‌دهد و به نوعی، زمینه‌های ایجاد تاب آوری را فراهم می‌کند. به همه این موارد می‌توان نظم لازم در زندگی ورزشکار را اضافه کرد. ورزشکار برای حفظ آمادگی و افزایش

جدول شماره (۳)، نشان‌دهنده نتایج آزمون نتایج رگرسیون خطی در خصوص متغیرهای انگیزه ورزشی، تاب‌آوری، خود کارآمدی دختران نخبه قایقران است. - با توجه به سطح معناداری ۰/۰۱ (کمتر از سطح ۰/۰۵)، بین تاب‌آوری و خود کارآمدی با انگیزه ورزشی دختران نخبه قایقران رابطه چندگانه معناداری وجود دارد. به عبارتی با استفاده از معادله (۱۸/۷ + خود کارآمدی) + ۷/۱ (تاب‌آوری) = ۰/۱۵ انگیزه ورزشی می‌توان میزان انگیزه ورزشی میان دختران نخبه قایقران را به وسیله تاب‌آوری و خود کارآمدی پیش‌بینی نمود.

جدول ۲. نتایج رگرسیون خطی بین تاب آوری، خود کارآمدی با انگیزه ورزش

مدل	B	SE	Beta	T	Sig.
مقدار ثابت	-۱۸/۷	۳۲/۱		-۰/۵۸۲	۰/۵۶۳
تاب‌آوری	۰/۱۵۸	۰/۲۹۹	۰/۰۵۸	۰/۵۲۸	۰/۶۰۰
خود کارآمدی	۳/۱۷	۰/۵۱۸	۰/۶۷۵	۶/۱۱	۰/۰۰۱

$$R^2 = ۰/۴۹, R = ۰/۷۰$$

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این مطالعه بررسی ارتباط تاب‌آوری و خود کارآمدی با انگیزه ورزشی در دختران قایقران نخبه کشور بود. نتایج نشان داد میان این متغیرها ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد. در واقع هر مقدار میزان عامل تاب‌آوری قایقرانان نخبه، بالاتر باشد، به همان میزان انگیزه ورزشی آنان نیز بالاتر، هر چه خود کارآمدی بالاتر باشد، به همان نسبت انگیزه ورزشی بالاتر رفته و نیز هرچه تاب‌آوری آن‌ها بالاتر باشد، به همان نسبت خود کارآمدی بالاتر خواهد رفت.

نتایج در این خصوص با یافته‌های بلچارز^۱ (۲۰۱۴)، لوتام^۲ (۲۰۱۲)، مطهری نژاد و همکاران (۱۳۹۴)، گرن و برگ^۳ (۲۰۱۰)، همسو (۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۱) و با کوکیکی و گازیگلو (۲۰۱۴)، ملکی و محمدی (۱۳۹۰)، طهماسبیان گرمه خانی (۱۳۹۲)، ناهمسو است (۱۶، ۲۰، ۲۷).

در مطالعات بی‌شماری مشخص شده است که افراد دارای انتظارات خود کارآمدی بیشتر، نسبت به افراد با کارآمدی کمتر، احتمالاً بیشتر در جست و جوی راه حل‌های

1. Blecharz
2. Luthans
3. Grant & Berg

از دلایل احتمالی نا همسویی می توان به تفاوت در نوع جنسیت آزمودنی و متغیر مورد بررسی در تحقیق کوکیکسی و گازیگلو (۲۰۱۴)، غیر ورزشکار بودن، جنسیت و ورود متغیر جسمانی و مدنظر قرار دادن آن جهت انگیزه، در تحقیق ملکی و محمدی (۱۳۹۰)، متغیر مورد بررسی، غیر ورزشکار بودن و سن پایین آزمودنی در تحقیق طهماسبیان گرمه خانی (۱۳۹۲) و همچنین تفاوت رشته مورد بررسی این مطالعه (قایقرانی که انفرادی می باشد) و همچنین سطح نخبگی آزمودنی ها، اشاره کرد.

نتایج در خصوص یافته های، ارتباط تاب آوری و خود کارآمدی دختران نخبه قایقران با یافته تحقیق جلیلی و حسینچاری (۱۳۸۹) که در تبیین تاب آوری روان شناختی و خود کارآمدی دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار، به این نتیجه رسیدند که خود کارآمدی، پیش بینی کننده مثبت و معنادار تاب آوری است، همسو است (۲۵).

نتایج نشان داد بین تاب آوری و خود کارآمدی با انگیزه ورزشی دختران نخبه قایقران رابطه چندگانه معناداری وجود دارد. این نتیجه با یافته گلستانه، رضایی و پاکیزه (۱۳۹۰) که ارتباط مثبت و معناداری بین تاب آوری با ابعاد انگیزش تحصیلی و پیشرفت تحصیلی نوجوانان را گزارش کرد (۳۳) و نیز، جلیلی و حسینچاری (۱۳۸۹) که در تبیین تاب آوری روان شناختی و خود کارآمدی دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار، به این نتیجه رسید که خود کارآمدی، پیش بینی کننده مثبت و معنادار تاب آوری است (۲۵) و با تحقیق همایون نیا، همایون، شیخ و نظری (۱۳۹۳) که در ارتباط بین هوش هیجانی و تاب آوری روان شناختی بین کشتی گیران لیگ برتر ایران به این نتیجه رسیدند، هوش هیجانی عاملی مؤثر در پیش بینی و تقویت تاب آوری در ورزشکاران و کشتی گیران لیگ برتر ایران است و از طریق آن می توان تاب آوری را در ورزشکاران افزایش داد (۳۲)، همسو می باشد؛ اما این تحقیق با تحقیق ملکی و محمدی (۱۳۹۰)، با عنوان، ارتباط بین خود کارآمدی و شاخص توده بدن با انگیزه ورزش دختران و پسران غیر ورزشکار که به این نتیجه رسیدند در هر دو جنسیت، نارضایتی از بدن موجب تحریک

مهارت های خود، ساعاتی را به طور منظم به ورزش اختصاص می دهد. به نظر می رسد چنین شرایطی نوعی خود تنظیمی و خود مدیریتی را که ویژگی افراد تاب آور است در ورزشکار به وجود آورد (۳۰).

بین انگیزه پیشرفت و خود کارآمدی، رابطه تداخلی و تعاملی نیز وجود دارد. معمولاً افراد با خود کارآمدی بالا به موفقیت های چشم گیری در موقعیت ها دست می یابند (۳۱). وایتن (۱۹۸۹) معتقد است که انگیزه پیشرفت با نیاز به تسلط بر تکالیف دشوار، بهتر از دیگران عمل کردن و پیروی کردن از معیارهای بالای برتری ارتباط دارد (به نقل از بهرامی و عباسیان فرد، ۱۳۸۹) (۳۱). بنابراین، داشتن انگیزه پیشرفت بالا موجب می شود که فرد از حداکثر توان خود برای رسیدن به هدف استفاده کند و در ادامه، به سطح بالایی از خود کارآمدی دست یابد. بدیهی است که بین زیرمجموعه های خود کارآمدی و انگیزه پیشرفت نیز چنین تعامل پویایی وجود دارد. هنگامی که فرد از شکست نمی هراسد (خود تهییجی) و برای رسیدن به هدف برنامه ریزی می کند، در تنظیم برنامه ها توان خود را در نظر می گیرد (خود سنجی) و با توجه به مقدمات تنظیم شده قبلی به موفقیت خود امیدوار است (خودباوری) و در نهایت، با کنترل گام به گام رفتار خود در رسیدن به هدف نهاده شده خود را رهبری می کند، همواره از انگیزه پیشرفت بالایی نیز برخوردار است؛ چرا که عوامل یاد شده ارتباط مستقیمی با کسب موفقیت دارند و تجارب موفقیت آمیز زمینه ساز انگیزه پیشرفت است. از طرف دیگر، اعتقاد بر این است که باورهای خود کارآمدی نقش مهمی در رشد انگیزش درونی دارند. این نیروی درونی زمانی رشد می یابد که تمایل به دستیابی به این معیارها در فرد ایجاد شود و در صورت کسب نتیجه، فرد به خود سنجی مثبت دست پیدا می کند. این علاقه درونی، موجب تلاش های فرد در دراز مدت و بدون حضور پاداش های محیطی می شود. بنابراین می توان گفت عامل ورزش با توجه به بالا بردن سطح تسلط و اعتماد در ورزشکاران موجب افزایش خود کارآمدی گشته و عامل خود کارآمدی نیز موجب انگیزش پیشرفت در ورزشکاران شده است (۳۱).

انگیزه کنترل وزن نمی‌شود (۲۱) و تحقیق اسدی (۱۳۹۳)، در خصوص ارتباط خودکارآمدی و کمال‌گرایی ورزشی با انگیزه پیشرفت در پسران فوتبالیست (۳۴) ناهمسو می‌باشد. در خصوص دلیل احتمالی ناهمسویی می‌توان به تفاوت در نوع نمونه و محدود نکردن جامعه باشد. به دلیل اینکه تحقیق کار روی تمامی فوتبالیست‌ها بوده و تفکیک نشده است. جنسیت نیز به‌عنوان یک عامل مهم و اثرگذار می‌تواند مدنظر قرار گیرد. همچنین، علت احتمالی ناهمخوانی با تحقیق ملکی و محمدی (۱۳۹۰)، می‌توان به تفاوت در جامعه تحقیق اشاره کرد؛ زیرا روی هر دو جنس و مخصوصاً غیر ورزشکار تحقیق انجام شده است، اما جامعه تحقیق حاضر، دختران جوان و نخبه قایقران می‌باشند (۲۱).

با توجه به یافته‌های فوق می‌توان نتیجه گرفت که برای خودکارآمدی، منابع متعددی ذکر شده است که یکی از آن‌ها، تجربه شخصی است. تاب‌آوری مستلزم قرار گرفتن در معرض شکست یا (دست‌کم تهدید به شکست) است و بدین‌سان، تجاربی می‌توانند به تاب‌آوردن افراد کمک کنند که در بردارنده روی دیگر موفقیت (ناکامی یا شرایط مشرف به آن) باشند. به نظر می‌رسد فعالیت‌های ورزشی، به‌ویژه ورزش حرفه‌ای، دارای این ویژگی است. انگیزه‌های افراد برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی، نقش مهمی در تعیین نوع و شدت فعالیت‌های ورزشی دارند و آگاهی از این انگیزه‌ها می‌تواند به مربیان کمک کند تا دریابند چرا افراد از این گونه فعالیت‌ها دوری گزیده یا به آن تمایل یابند. همین مسئله سبب شده است تا توجه دست‌اندرکاران سلامت روانی، به‌طور جدی بر پیشایندها و پیامدهای روان‌شناختی ورزش متمرکز شود. این امر به شکلی در میان پژوهشگران روان‌شناسی ریشه دوانده که گروهی از روان‌شناسان، حوزه علمی کار خود را به این عرصه محدود ساخته‌اند و توسعه روزافزون رشته یا (شاخه) روان‌شناسی ورزشی را بستر فعالیت‌های خود دانسته‌اند. همچنین میل به انجام کار یا انگیزش عامل اساسی در تحرک و فعالیت‌های فردی است. انگیزش یکی از ابزارهای مهم در القای افراد برای تولید نتیجه مؤثر و کارآمد و خلق محیط کاری مثبت و اجرای موفقیت‌آمیز برنامه‌های پیش‌بینی‌شده است. انگیزش حالتی در افراد

می‌باشد که آنان را به انجام رفتار و عمل خاصی متمایل می‌سازد. بدون انگیزه امکان فعالیت‌های مؤثر ورزشی - آموزشی از بین خواهد رفت. اگر کارکنان نسبت به موضوع یادگیری انگیزه‌ای نداشته باشند، هرگز به محیط و موضوع توجهی نخواهند داشت و تجربه‌های یادگیری را با جدیت دنبال نخواهند کرد. انگیزه‌ها متفاوت بوده و معلول عوامل مختلفی هستند. علاقه و رغبت از انگیزه‌هایی هستند که نقش تعیین‌کننده‌ای در جریان یادگیری دارند و به‌عنوان محرک‌هایی عمل می‌کنند که دقت، کوشش، پشتکار و در نتیجه یادگیری یادگیرنده را افزایش می‌دهند. تاب‌آوری و شناخت از توانایی‌ها و کارآمدی‌ها در ورزشکاران باعث می‌شود که جهت پذیرش سختی‌های تمرینات ورزشی و تحمل شکست‌های احتمالی انگیزه داشته باشند. در پایان پیشنهاد می‌شود که مربیان با استفاده از دانش روان‌شناسی ورزشی و یافته‌های آن، مهارت‌های روانی ورزشکاران زن رشته قایقرانی به‌ویژه تاب‌آوری و خودکارآمدی و در نتیجه آن انگیزه ورزشی را در آنان به‌وسیله برگزاری کارگاه‌های آموزشی و دانش‌افزایی در این خصوص و یا با استفاده از روان‌شناسان ورزشی، ارتقاء دهند. همچنین با توجه به محدودیت‌های این تحقیق چون: در دسترس نبودن نمونه‌های بیشتر به علت سطوح نخبگی و غیبت آزمودنی‌ها و محدودیت زمانی به علت وجود مسابقات انتخابی و نیز محدودیت‌های خارج از کنترل محققان، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی تحقیقات مشابه روی نمونه‌های بیشتر و بزرگ‌تر روی این جنس و همچنین بین دو جنس دختر و پسر همراه با متغیرهای جسمانی و ذهنی گوناگون در سطوح مختلف مهارتی اجرا گردد تا نتایج بهتر و کامل‌تری در اختیار مخاطبان قرار گیرد.

تشکر و قدردانی

نویسندگان این پژوهش بر خود می‌دانند با توجه به همکاری و مساعدت ریاست محترم، مدیران، سرمربیان، مربیان و کادر فنی تیم ملی بزرگسالان قایقرانی جمهوری اسلامی ایران جهت فراهم نمودن شرایط مناسب انجام پژوهش و همچنین همکاری صمیمانه ورزشکاران عضو تیم ملی کمال تشکر و قدردانی را داشته باشند.

منابع

1. Gill D, Williams L, Reifsteck E. Psychological dynamics of sport and exercise. Vol.3, Human Kinetics, Print3, 2017, P. 4-9.
2. Hodge K, Lonsdale C, Ng JY. Burnout in elite rugby: Relationships with basic psychological needs fulfilment. *Journal of Sports Sciences*. 2008;26(8):835-844.
3. Lonsdale C, Hodge K, Rose EA. The Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ): Instrument development and initial validity evidence. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 2008; 30(3): 323-355.
4. Pelletier LG, Vallerand RJ, Sarrazin P. The revised six-factor Sport Motivation Scale (Mallett, Kawabata, Newcombe, Otero-Forero, & Jackson, 2007): something old, something new, and something borrowed. *Psychology of Sport and Exercise*. 2007 Sep 30; 8(5):615-621.
5. Ortís LC, Maymí JN, Feliu JC, Vidal JML, Romero EP, Bassets MP, et al. Exercise motivation in university community members: A behavioural intervention. *Psicothema*. 2007;19(2):250-255.
6. Tugade MM, Fredrickson BL, Feldman Barrett L. Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of personality*. 2004;72(6):1161-1190.
7. Isaacson B. Characteristics and enhancement of resiliency in young people: Citeseer; 2002, P. 1-43.
8. Bandura A. Social cognitive theory: An agentic perspective. *Asian journal of social Psychology*. 1999;2(1):21-41.
9. Bandura A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*. 1977 Mar; 84(2):191-215.
10. Bandura A. Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy. *Developmental psychology*. 1989; 25(5):729-735.
11. Appelbaum SH, Hare A. Self-efficacy as a mediator of goal setting and performance: Some human resource applications. *Journal of Managerial Psychology*. 1996;11(3):33-47.
12. Amirtash A M, Farsi A R, Rasek N, Ghoyour M. Comparison of the fifth, sixth and eighth Student Athletic Olympiads and presentation of the Improvement of the quality of the sports Olympiads of the students of the country, using the opinion of instructors. *Research in sports science Journal*. 2013; 9: 13-28.
13. Mokhtari P, Vaez Mousavi M K. Sources of stress in members of national disabled track-and-field team. *Contemporary Psychology Journal*. 2011; 6(1): 79-90.
14. Wold B, Smith C, Aarø LE. Health behaviour in school-aged children, A WHO cross-national survey (HBSC): Research protocol for the 1993-94 study: *Social Science & Medicine*. 1994; 6(66): 1429-1436.
15. Vansteenkiste M, Simons J, Lens W, Sheldon KM, Deci EL. Motivating learning, performance, and persistence: the synergistic effects of intrinsic goal contents and autonomy-supportive contexts. *Journal of personality and social psychology*. 2004; 87(2):246- 260.
16. Kocaeksi S, Gazioglu AE. The Evaluation of Self-efficacy, Collective Efficacy Beliefs in Handball in Terms of Gender. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2014;159:125-127.
17. Blecharz J, Luszczynska A, Tenenbaum G, Scholz U, Cieslak R. Self-Efficacy Moderates but Collective Efficacy Mediates between Motivational Climate and Athletes' Well-Being. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2014;6(3):299-280.
18. Latham GP. Work motivation: History, theory, research, and practice. *Asia Pacific Journal Human Resources*. 2012; 3(45): 381-383.
19. Motaharinejad F , Seyed S, Rezaee AM, Heidariyeh SM, Norouzi, R. The relationship between self-efficacy and achievement motivation with academic achievement in students with learning disabilities. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*. 2015; 25(132): 329-330. (in persian)
20. Maleki M, Mohammadi S. The relationship between self-efficacy and body mass index

- with the sport motivation in non-athlete boys and girls. *Research on Sport Sciences*. 2011; 9: 113-124. (in persian)
21. Grant A M, & Berg J M. Prosocial motivation at work: how making a difference makes a difference. *Forthcoming* in K. Cameron and G. Spreitzer (Eds.), *Handbook of Positive Scholarship*. Oxford university Press. H. Wu, What about the top 20%? Manuscript of a talk given at the Annual Meeting of the Amer. Math. Soc., Jan. 4, 2010: 1-45.
 22. Markland D, Hardy L. The Exercise Motivations Inventory: Preliminary development and validity of a measure of individuals' reasons for participation in regular physical exercise. *Personality and Individual Differences*. 1993 Sep 1; 15(3):289-296.
 23. Connor KM, Davidson JR. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*. 2003 Sep 1; 18(2):76-82.
 24. Haghraji F, Kakavand A R, Borjalee A, Barmas H. Resilience and Quality of Mothers with Mentally Retarded Children, *Journal of Behavioral Sciences*. 2011; Vol. 1, No, p: 177-187.
 25. Sherer M, Maddux JE, Mercandante B, Prentice-Dunn S, Jacobs B, Rogers RW. The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological reports*. 1982 Oct;51(2):663-671.
 25. Jalili A, Hosseini M. The explanation of psychological resilience in terms of self-efficacy in athlete and non-athlete students. *Development & Motor Learning*. 2010; 6: 131-153. (in persian)
 26. Bakhtyari barati S, The study of simple and multiple relationship between self-efficacious variables, self-esteem and self-esteem with academic performance in 3rd year students of the new system of Ahwaz. Master thesis, Shahid Chamran University, Ahwaz. 1997 (in Persian)
 27. Tahmasian garmekhkhani H. The comparison of effect of self-esteem training by group method and small groups on self-efficacy and educational motivation in male second grade secondary students of Bisotun city in 2012-2013 academic year. MA thesis, Ministry of Science, Research and Technology, Bu-Ali Sina University, Faculty of Economics and Social Sciences. 2013. (in persian)
 28. O'Leary A. Self-efficacy and health: Behavioral and stress-physiological mediation. *Cognitive therapy and research*. 1992 Apr 1;16(2):229-245.
 29. Ma GX, Fang CY, Knauer CA, Tan Y, Shive SE. Tobacco dependence, risk perceptions and self-efficacy among Korean American smokers. *Addictive behaviors*. 2006 Oct 31; 31(10):1776-1784.
 30. Bandura A. Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational psychologist*. 1993 Mar 1; 28(2):117-148.
 31. Bahrami H, Abbasianfard M. The survey of relationship between self-efficacy and achievement motivation in pre-university female students of Tehran city in 2009-2010 academic years. *Journal of Applied Psychology*. 2010; 4(13): 95-109. (in persian)
 32. Homayounia M, Homayouni AR, Sheikh M, Nazari S. The relationship between emotional intelligence and psychological resilience in Iranian Premier League wrestlers. 2014; 6(1): 23-36. (in persian)
 33. Golestaneh SM, Rezaee M, Pouladi P. Investigating the Relationship between Resilience and the Dimensions of Academic Motivation and Adolescents' Educational Achievement 6th International Congress on Child and Adult Psychiatry. Tabriz University of Medical Sciences. 2011. (in persian)
 34. Asadi S. The relationship between self-efficacy and sport perfectionism with achievement motivation in male football players. The First National Conference on Sustainable Development in Education and Psychology Sciences, Social and Cultural Studies, Tehran, MehrArvand Higher Education Institute, Center of sustainable development solutions. 2014. (in persian)