



رابطه انگیزش درونی با خودکارآمدی ورزشکاران

نویسنده: فاطمه رحمتی

Email: F. rahmati1714@yahoo.com

دهد [۲].

خودکارآمدی در یک تعریف روشن، قضاوت درباره مهارت های یک شخص نیست بلکه بیشتر یک نوع داوری است در مورد آن چه شخص با آن مهارت ها می تواند انجام دهد [۳]. خودکارآمدی بیشتر از این که تحت تاثیر ویژگی های هوش و توان یادگیری باشد، متأثر از ویژگی شخصیت از جمله باور داشتن خود (اعتماد به نفس)، تلاشگر بودن و تسلیم نشدن، بررسی علل موفقیت به هنگام ناکامی، آرایش جدید مقدمات و روش های اجتماعی رسیدن به هدف (خودتنظیمی) و تحت کنترل درآوردن تکانه ها (رهبری) است [۴]. پیافه معتقد است طرح واره های خودکارآمدی طی درون سازی و برون سازی بی شماری شکل می گیرد که در محیط غنی رخ می دهد. نظریه خودکارآمدی بر این فرضیه مبتنی است که باور افراد درباره توانایی ها و استعدادهاشان آثار مطلوبی بر اعمال آن ها دارد و مهم ترین عامل تعیین رفتار است [۵]. باورهای خودکارآمدی بر اساس چهار منبع شکل می گیرد: تجربه های موفق، تجربه جانشینی، ترغیب های کلامی، حالات عاطفی و فیزیولوژیکی. منابع خودکارآمدی ذاتا آگاهی دهنده نیست، بلکه داده های خامی هستند که با پردازش شناختی کارآمدی و تفکر انعکاسی آموزنده می شوند. بنابراین باید بین اطلاعات و دانش هایی که از وقایع و رویدادها کسب می شوند و اطلاعات و موفقیت هایی که بر خودکارآمدی اثر می گذارند، تفاوت قائل شد [۶]. از سویی درسطوح بالای رقابتی، جایی که آمادگی جسمانی ورزشکاران به بالاترین میزان ممکن می رسد، این عوامل روانی هستند که نقش تعیین کننده ای در موفقیت ورزشکاران ایفا می نمایند.

از شاخص های روانی که در روانشناسی ورزش به آن اهمیت داده می شود، موضوع انگیزش^۱ ورزشکاران است. انگیزش درونی افراد یکی از اجزاء انگیزش آن هاست. انگیزش درونی، تمایل و برانگیختگی درونی برای انجام فعالیت است بدون این که انتظار پاداش بیرونی داشته باشد [۷]. مفهوم انگیزش بیرونی به مشوق هایی اشاره می کند که از بیرون فرد ناشی می شود. بر عکس انگیزه های درونی از درون فرد ناشی می گردد [۸]. انگیزش درونی را می توان به عنوان احساس شایستگی و افتخار در چیزی تعریف کرد [۹]. نتایج پژوهش ها

چکیده:

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه انگیزش درونی با خودکارآمدی ورزشکاران انجام شد. روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش شامل ورزشکاران رشته ایروبیک شهر قزوین در سال ۹۵-۱۳۹۴ است. تعداد ۱۰۰ ورزشکار به صورت تصادفی از میان این افراد انتخاب شدند. پرسشنامه انگیزش درونی ریان (۱۹۸۲) و پرسشنامه خودکارآمدی شرر و همکاران (۱۹۸۲) توسط ورزشکاران تکمیل شد. نتایج بدست آمده از همبستگی پیرسون نشان داد که رابطه معنی دار و مثبت بین انگیزش درونی با خودکارآمدی ورزشکاران وجود دارد. نتایج تحلیل رگرسیون نیز نشان داد که مؤلفه برقراری ارتباط با $\beta = 0/3$ بیشترین تاثیر را بر خودکارآمدی ورزشکاران دارد. کلمات کلیدی: انگیزش درونی، خودکارآمدی، ورزشکاران

مقدمه:

یکی از ابعاد مهم و شاید مهم ترین بعد علمی ورزش، مبحث روان شناسی است به طوری که اجرای بهینه مهارت های ورزشی به وجود سه نوع آمادگی جسمانی، فنی و روانی وابسته است. علیرغم این که توانایی های فیزیکی برای انجام مهارت ها و کسب موفقیت در ورزش جزء لازم و ضروری هستند، داشتن آمادگی روانی مناسب نیز ضروری به نظر می رسد [۱]. ورزشکارانی وجود دارند که دارای توانایی ها و استعدادهای بالقوه می باشند اما هنگامی که در موقعیت های خاص مسابقه و رقابت قرار می گیرند، نمی توانند کارایی و کارآمدی لازم را از خود نشان دهند. امروزه نه تنها ورزشکاران به طور انفرادی به شناخت ضرورت اعتماد به نفس پی برده اند، بلکه تیم های ورزشی نیز برای موفقیت باید دارای یک باور کلی از توانایی های خودشان برای کسب موفقیت و موفق شدن داشته باشند. اولین لازمه ی خودکارآمدی به عهده گرفتن مسئولیت های بزرگ است که تاثیری دو طرفه بر یکدیگر دارند. خودکارآمدی ورزشکاران علاوه بر تاثیرات محسوسی که بر عملکرد ورزشی دارد، ابعاد دیگری از محیط فردی و اجتماعی این افراد را نیز تحت تاثیر خود قرار می

¹Motivation