



Sport Psychology Studies

Journal homepage: <https://spsyj.ssric.ac.ir>



Article Type: Original

Structural Relationships Between Athletes' Self-Esteem Dimensions and Sports Motivation

Raheleh ShirinKari^{1*} , Biuok Tajeri² 

1 Master's student, Department of Psychology, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran.

2 Department of Psychology, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran.

Received: 28/09/2023, **Revised:** 06/10/2024, **Accepted:** 14/10/2024

* Corresponding Author: Raheleh ShirinKari, E-mail: shirinkarirahaleh@gmail.com

How to Cite: ShirinKari, R., Tajeri, B. (2024). Structural relationships of self-esteem dimensions with sports motivation of athletes. *Sport Psychology Studies*, 13(50), 17-31.

Extended Abstract

Background and Purpose

One of the crucial topics in sports psychology that influences the level and intensity of athletes' performance is motivation. Motivation is a structural construct used to describe the internal or external forces that create intent, direction, intensity, and persistence in behavior. In fact, motivation is the primary factor driving effort and reinforcing voluntary behaviors in humans to achieve goals. Motivation in sports activities refers to the tendencies, social variables, or cognitive factors that arise during play and competition with others. When individuals lack the intention or desire to participate in a specific activity, a lack of motivation becomes apparent (Khoda Dadi et al., 2017; Sis et al., 2019). However, motivation alone does not lead to improved performance; there are other

factors that influence it and alter its level and intensity, one of which is self-esteem (Abdollah et al., 2023). Self-esteem is a concept that refers to an individual's sense of worth in the world, shaped by the cultural and belief structures within which the person lives. Unfortunately, despite the importance of the relationship between motivation and self-esteem, there is a lack of relevant research and understanding of their structural relationships. Therefore, based on the aforementioned points, the aim of the present study is to examine the relationship between athletes' self-esteem and sports motivation.

Materials and Methods

In this study, self-esteem was considered the independent variable, while sports motivation was regarded as the dependent variable. The relationships between the variables were examined using path analysis (structural



models), and the measurement models were converted into latent variables using factor analysis. The study was descriptive and correlational in nature, applied in terms of its objective. Participants included all beginner female athletes in Karaj city, Alborz province, in 2023, from which 110 individuals were selected based on Power-G software. For data collection, the Cooper-Smith Self-esteem Questionnaire and the Sports Motivation Scale were used. To examine the relationship between the variables, the Pearson correlation coefficient was used. For predicting sports motivation based on self-esteem, simultaneous regression analysis was conducted using SPSS-26 software.

Results

The results indicated a significant positive relationship between athletes' self-esteem and sports motivation ($P < 0.05$). Furthermore, the confirmatory path analysis results showed a strong fit for the relationship between self-determination and sportsmanship. All factor loadings between the components and factors were within acceptable ranges, and the model displayed a strong fit. Ultimately, the study's conceptual model was validated. It was determined that a connection exists between individuals' psychological and physical dimensions, and this link can be leveraged to enhance each dimension.

Conclusion

The present study aimed to determine the relationship between self-esteem and athletes' sports motivation. The results of the study indicated a positive correlation between athletes' self-esteem and their sports motivation. Additionally, the findings reinforce the definition of self-esteem as a fundamental aspect of personality that

individuals feel and experience in their interpersonal relationships. It can be concluded that physical activity and exercise are important sources of motivation for individuals, making encouraging physical activity essential for educational and health institutions. This is supported by growing research showing the positive effects of physical activity on subjective well-being, contributing to mental health and ultimately increasing self-esteem.

It is recommended to utilize the findings of this study and future research exploring the reasons and factors affecting sports motivation and self-esteem to advance community sports goals and increase public participation in sports. This aims to improve the quality of life and physical and psychological health of the general population. Since human motivation is part of a chain of different states that can influence sports participation and self-esteem, future studies could explore the types of motivation, their levels, and intensity in relation to dimensions of self-esteem.

Keywords: Sports Motivation, Self-esteem, Athletes.

Funding

The present study received no financial support from any institution or organization.

Authors' contributions

First author: Data collection and authorship of the introduction; Second author: conceptualization, data analysis, writing and revision of the article.

Conflicts of Interest

The authors declared no conflict of interest.



نوع مقاله: پژوهشی اصیل

روابط ساختاری ابعاد عزت نفس با انگیزه ورزشی ورزشکاران

راحله شیرین کاری^۱، بیوک تاجری^۱

۱. کارشناس ارشد روانشناسی، دانشکده روانشناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.

۲. دانشکده روانشناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۷/۰۶، تاریخ اصلاح: ۱۴۰۳/۰۷/۱۵، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۷/۲۳

* Corresponding Author: Raheleh ShirinKari, E-mail: shirinkarirahaleh@gmail.com

How to Cite: ShirinKari, R., Tajeri, B. (2024). Structural relationships of self-esteem dimensions with sports motivation of athletes. *Sport Psychology Studies*, 13(50), 17-31.

چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر تعیین رابطه عزت نفس با انگیزه ورزشی ورزشکاران بود.

مواد و روش‌ها: پژوهش حاضر از منظر هدف کاربردی و از نظر شیوه جمع‌آوری داده‌ها از نوع همبستگی بود. جامعه آماری تحقیق حاضر ورزشکاران مراجعه‌کننده به باشگاه‌های بدنسازی شهر کرج در سال ۱۴۰۲ بودند که تعداد ۱۱۰ نفر به صورت در دسترس به‌عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. جهت جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه عزت‌نفس کوپراسمیت و مقیاس انگیزه ورزشی استفاده شد. تحلیل داده‌ها توسط نرم‌افزاری آماری SPSS-26 انجام شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که بین عزت نفس و انگیزه ورزشی ورزشکاران رابطه قوی و مثبتی وجود دارد ($P < 0.05$). نتایج آزمون تحلیل مسیر تأییدی حاکی از برازش ارتباط بین خودتعیینی و اخلاق ورزشی بود. تمامی بارهای عاملی بین مؤلفه‌ها و عوامل در سطح معقولی قرار داشتند و مدل از برازش مناسبی برخوردار بود که درنهایت، مدل مفهومی پژوهش تأیید شد.

نتیجه‌گیری: چنین نتیجه‌گیری شد که بین ابعاد روانشناختی افراد و بعد جسمانی آن‌ها ارتباط وجود دارد و می‌توان از این مساله جهت بهبود هریک از این ابعاد با کمک گرفتن از بعد دیگر استفاده کرد.

کلیدواژه‌ها: انگیزه ورزشی، عزت نفس، ورزشکاران



مقدمه

ورزش و فعالیت‌های بدنی به عنوان یکی از عوامل مهم در دنیای ماشینی امروز است که به راحتی توانسته است بر سلامت جسم و روح افراد به صورت مثبت تأثیرگذار باشد (ماتا^۱ و همکاران، ۲۰۲۱)؛ تا جایی که در جوامع پیشرفته، اهمیت ورزش در زندگی فردی و اجتماعی افراد بیش از پیش مورد توجه و عوامل مختلفی در خصوص افزایش مشارکت ورزشی افراد مورد بررسی قرار گرفته است (علی حسینی و همکاران، ۲۰۱۴). به رغم نتایج و آثار مثبت ورزش، همواره در کنار آن برخی تجارب ورزشی، نتیجه منفی به همراه دارد که می تواند بر انگیزه ورزشی افراد تأثیر بگذارد (دهقانی و همکاران، ۲۰۱۹)؛ براین اساس یکی از موضوعات مهم روان شناسی ورزش که در میزان و شدت عملکرد ورزشکاران موثر است، انگیزش می باشد. انگیزش ساختاری است فرضی که برای توصیف نیروهای درونی یا بیرونی به کار می رود و نیت، جهت، شدت و پایداری در رفتار ایجاد می کند. درواقع، انگیزش عامل اصلی تلاش و تقویت رفتارهای ارادی انسان برای رسیدن به هدف می باشد (عنصری و همکاران، ۲۰۲۳)؛ واعظ موسوی و مسیبی، ۲۰۰۷). همچنین در حیطه ورزشی، شناخت انگیزه از اجزای ضروری و پیش نیاز فعالیت‌های ورزشی است و میزان تعهد فرد در رسیدن به هدف را نشان می دهد (سیس^۲ و همکاران، ۲۰۱۸). انگیزش در فعالیت‌های ورزشی به تمایلات، متغیرهای اجتماعی یا شناختی اشاره دارد که در بازی و رقابت با دیگران به وجود می آید و زمانی که افراد فاقد قصد و تمایل به مشارکت در فعالیتی خاص هستند، بی انگیزگی مشهود است (خدادادی و همکاران، ۲۰۱۷)؛ سیس و همکاران، ۲۰۱۹). در این راستا افراد با انگیزه ها و اهداف متفاوتی به فعالیت ورزشی می پردازند؛ لذا تفاوت‌های فردی در انگیزش از اهمیت فراوانی برخوردار است. در واقع، افراد نه تنها بر حسب دلایل متفاوت در ورزش و فعالیت‌های جسمانی شرکت می کنند، بلکه با روش‌های گوناگون و در موقعیت‌های متفاوت نیز برازگ یخته می شوند (ملگوئزو البانز^۳، ۲۰۲۳)؛ بنابراین آگاهی از این که چرا بعضی از افراد از انگیزش بالایی برای دستیابی به اهداف خود برخوردار هستند و برخی دیگر فاقد این انگیزش اند، حایز اهمیت می باشد.

با این وجود، انگیزش به تنهایی باعث بهبود عملکرد نمی شود، بلکه عوامل دیگری هستند که بر آن تأثیر گذاشته، میزان و شدتش را تغییر می دهند؛ عزت نفس از جمله این عوامل است (عبداله^۴ و همکاران، ۲۰۲۳). عزت نفس^۵، مفهومی است که بر اساس ساختار فرهنگی و اعتقادی که فرد با آن زندگی می کند، به احساس ارزشمند بودن فرد در جهان اطلاق می شود. در این رابطه، شخصی که از عزت نفس بالایی برخوردار است، خود را به گونه ای ارزشمند ارزیابی می کند که توانایی قرارگرفتن در تعاملات مثبت با دیگران را نیز داراست (سلیمانی و همکاران، ۲۰۱۹) و گرایش به تجربه روابط پهنه و مطلوب دارد (راینسون و کامرون^۶، ۲۰۱۲). در حالی که انسان‌های با عزت نفس پایین دارای خودآگاهی کمتر و از لحاظ اجتماعی، بیشتر مضطرب و اجتنابی هستند (کراس اورث و رایینز^۷، ۲۰۲۰). ابعاد عزت نفس شامل بعد اجتماعی، خانوادگی، تحصیلی و عمومی است. عزت نفس اجتماعی، احساسی است که فرد در مورد خود به عنوان یک دوست برای دیگران دارد؛ لذا فردی که نیازهای اجتماعی اش برآورده می شود، با این جنبه از خود، احساس راحتی خواهد کرد. در مورد بعد تحصیلی نیز، فرد خود را با معیارهای مطلوب عزت نفس تحصیلی منطبق می داند. عزت نفس جسمانی بر رضایت فرد از وضعیت فیزیکی و قابلیت‌های جسمانی خود آن گونه که به نظر می رسد، تأکید دارد. زمینه خانوادگی عزت نفس، احساسات فرد را درباره خود به عنوان عضوی از خانواده منعکس می کند. اگر او در خانواده مورد علاقه و محبت افراد دیگر باشد، احساس امنیت می کند و می توان گفت عزت نفس او مثبت است. عزت نفس عمومی، ارزیابی عمومی تری از خود است که به ارزشیابی فرد از خود در تمام زمینه ها می پردازد (نورینا^۸ و همکاران، ۲۰۲۳)؛ بنابراین درک گسترده تر از عزت نفس شامل احساسات در مورد مهارت های شخصی، امکانات و روابط اجتماعی و نقش عزت نفس در ساختار تصور از خود در مواجهه با اطلاعات بیرونی است. یعنی عزت نفس یک "مکانیسم محافظت" ویژه برای فرد است که از طریق آن، خود و جهان را ارزیابی می کند (ویر^۹ و همکاران، ۲۰۲۳). در این رابطه، محققان سعی کردند عوامل مؤثر بر عزت نفس را به مؤلفه های کلی که فرد می تواند عزت نفس خود را ایجاد کند، طبقه بندی کنند؛ شامل منابع غیر مستقیم یا منابع مرتبط با دیگران (سری^{۱۰} و

6. Robinson & Cameron

7. Krauss

8. Nuryana

9. Weber

10. Seery

1. Matta

2. Cece

3. Melguizo-Ibáñez

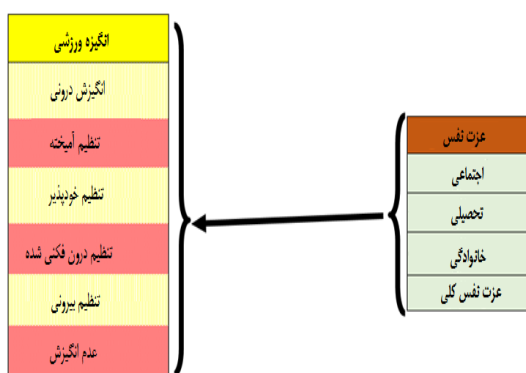
4. Abdullah

5. Self-Steem

های مرتبط و درک روابط ساختاری آن بسیار اندک است؛ لذا با توجه به آنچه مطرح شد، هدف پژوهش حاضر، بررسی رابطه عزت نفس با انگیزه ورزشی ورزشکاران می‌باشد.

مدل مفهومی پژوهش

در این پژوهش، متغیر عزت نفس به عنوان متغیر مستقل و متغیر انگیزه ورزشی به عنوان متغیر وابسته در نظر گرفته شدند. با تکنیک تحلیل مسیر (مدل‌های ساختاری) ارتباط متغیرها بررسی شد و با تکنیک تحلیل عاملی، مدل‌های اندازه‌گیری به متغیر مکنون تبدیل شدند.



شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر توصیفی از نوع همستگی و از منظر هدف کاربردی بود.

شرکت‌کنندگان

جامعه آماری شامل کلیه زنان ورزشکار مبتدی و عادی در استان البرز شهر کرج در سال ۱۴۰۲ بود که از این میان ۱۱۰ نفر بر اساس نرم‌افزار Power-G و مطابق نتایج مطالعات مشابه انتخاب شدند (توبین^۹، ۲۰۲۴؛ مورل^{۱۰} و همکاران، ۲۰۲۴)؛ به گونه‌ای که با در نظر گرفتن سطح معناداری ۰/۰۵، اندازه اثر ۰/۲۵ و توان آزمون ۷۰٪، مشخص شد که نمونه مورد نیاز ۱۰۰ نفر است، با توجه به

همکاران، ۲۰۰۴). در حیطه ورزش می‌توان گفت که سطح عزت نفس یک ورزشکار/فردی که ورزش می‌کند به عوامل مختلفی از جمله مشارکت، تجربه موفقیت، رضایت از ظاهر، انگیزه و ... بستگی دارد. در این میان، افراد ورزشکار به جهت چالش‌های متعدد خود، به شدت نیازمند داشتن عزت نفس برای انجام موفقیت‌آمیز فعالیت ورزشی خود هستند و نکته مهم این است که تغییر در میزان عزت نفس، باعث تغییر در میزان انگیزش می‌شود؛ به طوری که ورزشکارانی که احساس کفایت و عزت نفس بیشتری می‌کنند، انگیزش بالاتری در کارهای سخت‌تر دارند و سعی می‌کنند نسبت به افراد با اعتماد به نفس کم، اجرای بهتری را در ورزش داشته باشند. همچنین عزت نفس در ورزشکاران منجر به رشد روانی شده و اثرات برجسته‌ای را در جریان فکری، احساسات، ارزش‌ها و هدف‌هایشان ایفا می‌کند و باعث انگیزش پیشرفت و بهبود عملکرد ورزشی در آنها می‌گردد (سری و همکاران، ۲۰۰۴).

تاکنون مطالعات متعددی در زمینه عزت نفس و ورزش صورت گرفته است. از جمله مطالعات تیلور^۱ (۱۹۹۵)، کاستاگنو^۲ (۲۰۰۱)، مورگان^۳ (۲۰۰۲)، سیپکینز و اسلوترکی^۴ (۲۰۰۹) که تفاوت معنی‌داری را در عزت نفس افراد ورزشکار و غیر ورزشکار گزارش کردند. در نتیجه از لحاظ عملی در تحقیقات زیادی تاثیر و همبستگی مثبت عملکرد و تمرینات ورزشی و عزت نفس در گروه‌های مختلف از کودکان تا بزرگسالی تایید شده است (بتانکورت^۵ و همکاران، ۲۰۲۴). اما برخی از پژوهش‌ها نیز نشان داده اند، ورزش بر بهبود سطح عزت نفس تاثیری ندارد (لوکانوویک^۶ و همکاران، ۲۰۲۰؛ مارتین و همکاران^۷، ۲۰۱۶؛ فیشر و هولز^۸، ۲۰۰۷). همچنین تیلور و همکاران (۲۰۰۵) پی بردند که ورزش با شدت‌های متفاوت موجب تفاوت‌های نمرات عزت نفس نمی‌شود (قدس و همکاران، ۲۰۱۰). اما به نظر می‌رسد بخش عمده‌ای از پراکندگی نتایج در اثر نوع فعالیت ورزشی استفاده شده، مدت و شدت آن در تحقیقات مذکور است؛ از این رو به نظر می‌رسد باید ارتباط بین دو متغیر عزت و نفس و فعالیت ورزشی با عوامل مختلفی مانند انگیزش بررسی شود. به لحاظ نظری دیدگاه‌ها و فرضیه‌های مختلفی در ارتباط با عزت نفس بر انگیزه ورزشی ورزشکاران بیان شده است (دسی و ریان، ۲۰۰۸؛ گات، ۲۰۱۰). متأسفانه علی‌رغم اهمیت رابطه بین انگیزش و عزت نفس، پژوهش

⁶ . Lukanović

⁷ . Martin

⁸ . Fischer & Holz

⁹ .Tobin

¹⁰ .Morela

¹ . Taylor

² . Castagno

³ . Morgan

⁴ . Slutzky, & Simpkins

⁵ . Betancourt

بیدختی (۲۰۰۶) پایایی این آزمون با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ برآورد شد (قدس و همکاران، ۱۳۸۹).

ب) مقیاس انگیزه ورزشی^۲ (SMS): این ابزار در سال ۱۹۹۵ توسط پلتیر^۳ و همکاران برای سنجش انگیزه ورزشی تهیه شده و دارای ۲۸ سوال است. پاسخ‌دهندگان باید با استفاده از یک مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای (اصلاً مطابقت نمی‌کند: ۱ تا کاملاً مطابقت می‌کند: ۷) پاسخ را مشخص کنند. پلتیر و همکاران (۱۹۹۵) به منظور هنجاریابی مقیاس انگیزش ورزشی آن را بر روی ۵۹۳ دانشجوی ورزشکار کانادایی اجرا کردند. آنها ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۰ گزارش کردند. پایایی این مقیاس در ایران نیز توسط وحدانی و همکاران (۲۰۱۶) با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ بالای ۰/۷۰ گزارش شده است.

روش گردآوری داده‌ها

برای اجرای این پژوهش، پس از هماهنگی و اطلاع از روزها و ساعات تمرینی، به باشگاهها و محل تمرینی ورزشکاران مراجعه شد و با توجه کامل مسئولان و ورزشکاران در خصوص روند کار و نحوه تکمیل پرسشنامه‌ها، پیش از شروع ساعات تمرینی، و کسب رضایت از ورزشکاران، پرسشنامه‌ها در میان آنان توزیع و پس از تکمیل جمع‌آوری شد. اطلاعات فردی نظیر سن، سابقه تمرین، شغل و عدم سابقه بیماری ورزشکاران در فرم اطلاعات فردی ثبت شد.

روش پردازش داده‌ها

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از میانگین، انحراف معیار و برای بررسی رابطه متغیرها از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردید و در انتها برای پیش‌بینی انگیزه ورزشی براساس عزت نفس از آزمون رگرسیون به روش همزمان با استفاده از نرم افزار SPSS-26 انجام شد.

نتایج

احتمال عدم صحیح پاسخ‌گویی به پرسشنامه در طول مطالعه و سایر عوامل، تعداد ۱۱۰ نفر از بین ورزشکاران مراجعه‌کننده به باشگاه بدنسازی استان البرز براساس قلمرو پژوهش به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از: حداقل سن ۱۸ سال، حداقل فعالیت ورزشی ۲ جلسه در هفته، حداقل سابقه ورزشی یکسال و عدم مصرف داروهای روانپزشکی، عدم ابتلا به بیماری‌های خاص پزشکی مانند سرطان و خودایمنی. همچنین ملاک‌های خروج از پژوهش شامل عدم پاسخدهی به حتی یکی از سوالات پرسشنامه.

ابزارهای پژوهش

در این تحقیق از پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت و مقیاس انگیزه ورزشی استفاده شد که به شرح زیر است:

الف) پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت^۱: این پرسشنامه در سال ۱۹۶۸ توسط کوپر اسمیت و همکاران طراحی شد و شامل ۵۸ سؤال می‌باشد. ۵۰ سؤال آن عزت نفس را می‌سنجد و ۸ سؤال آن دروغ سنج یا مقیاس اعتبار این آزمون را تشکیل می‌دهد. این پرسشنامه همچنین ۴ خرده مقیاس: اجتماعی، تحصیلی، خانوادگی و عزت نفس کلی را شامل می‌گردد. شیوه نمره‌گذاری به صورت صفر و یک است، به این معنا که در عبارات ۴ / ۸ / ۹ / ۱۴ / ۱۹ / ۲۰ / ۲۷ / ۲۸ / ۲۹ / ۳۳ / ۳۷ / ۳۸ / ۳۹ / ۴۲ / ۴۳ / ۴۷ پاسخ بلی، نمره یک و پاسخ خیر نمره صفر می‌گیرد. بقیه عبارات به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. لذا حداقل نمره صفر و حداکثر ۵۰ (به استثنای دروغ سنج) می‌باشد. چنانچه آزمودنی از ۲ عبارت دروغ سنج بیش از ۴ نمره بیاورد، بیانگر پایین بودن اعتبار آزمون می‌باشد. نمره بیشتر نشانه عزت نفس بالاتر می‌باشد. نقطه برش این پرسشنامه برابر با ۲۳ می‌باشد (باده و همکاران، ۲۰۱۳). ضریب پایایی این آزمون به روش بازآزمایی ۰/۹۰ و ۰/۹۳ گزارش شده است. بر اساس پژوهش بیابانگرد (۲۰۰۲) ضریب پایایی این پرسشنامه، با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۱ ارزیابی شد که از نظر آماری معنی دار بود و پس از اجرای پژوهش برای کل نمونه نیز ضریب پایایی محاسبه شده برابر با ۰/۷۹ بود. در پژوهش

³. Pelletier

¹. Cooper-Smith Self-Steem Questionnaire

². Sport Motivation Scale

۱۱۰ ورزشکار در مطالعه حاضر شرکت کردند که همگی آنان زن بوده و ۴۱ درصد شاغل و ۵۹ درصد آنان خانه‌دار بودند. همچنین ۶۳ درصد بالای ۳۰ سال و ۳۷ درصد آنان بین ۲۰ تا ۳۰ سال بودند. میانگین و انحراف معیار متغیرها به شرح زیر است.

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار و آلفای کرونباخ متغیرهای پژوهش

Table 1. Mean, standard deviation and Cronbach's alpha of research variables

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	آلفای کرونباخ
Variables	Mean	Standard Deviation	Cronbach's Alpha
عزت نفس	31.45	5.6	0.78
Self-esteem			
انگیزه ورزشی	106.34	5.1	0.82
sports motivation			

پس از تأیید مفروضه نرمال بودن داده‌ها از طریق آزمون کولموگروف اسمیرنوف ($Z=0/429$ و $P<0/05$)، برای بررسی رابطه متغیرهای از هم‌پنداری پیرسون استفاده شد. همچنین برای پیش‌بینی انگیزه ورزشی براساس عزت نفس از آزمون رگرسیون به روش هم‌زمان استفاده شد.

جدول ۲. نتایج ضریب همبستگی پیرسون عزت نفس و انگیزه ورزشی

Table 2. Results of Pearson's correlation coefficient of self-esteem and sports motivation

متغیر	R	Number	P-Value
Variable			
عزت نفس-انگیزه ورزشی	0.45	110	0.02
Self-esteem-sports motivation			

جدول ۳. نتایج پیش‌بینی انگیزه ورزشی براساس عزت نفس

Table 3. Results of prediction of sports motivation based on self-esteem

متغیرها	R	R ²	B	STE	β	T	P-Value
Variables							
ملاک (انگیزه ورزشی)	0.53	0.41	-	-	-	-	0.001
Criterion (sports motivation)							
پیش‌بین (عزت نفس)	-	-	0.93	0.36	0.25	2.61	0.001
Predictor (self-esteem)							

برازندگی تعدیل یافته^۳ شاخص برازش مقایسه‌ای بلتر نامیده می‌شود که یکی از پرکاربردترین و مناسب‌ترین شاخص‌های تفسیری پیرامون تأیید برازش خوب یا ضعیف مدل است. این شاخص برازش مدل موجود را با مدل مستقل مقایسه می‌کند و یکی از مزیت‌های شاخص، حساسیت نداشتن آن به میزان حجم نمونه است. دامنه پذیرش این شاخص بین ۰/۹۰ تا ۱ است. شاخص نیکویی برازش اصلاح شده^۴ نیز نسبت واریانس بازتولید شده را به کمک برآورد مقدار کوواریانس مشاهده شده محاسبه می‌کند. میزان قابل قبول برای این شاخص بالاتر از ۰/۸ است.

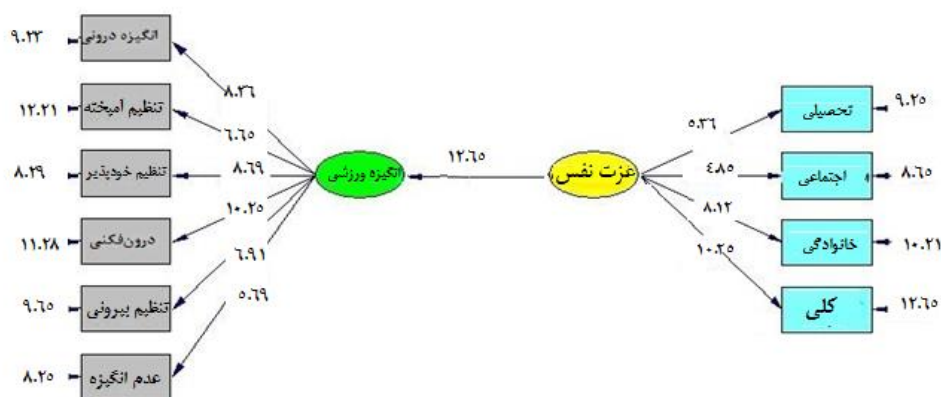
با توجه به ضریب بتا، عزت نفس ۰/۲۵، توانست انگیزه ورزشی را در ورزشکاران پیش‌بینی کند ($P < 0.05$). برای برازش رابطه‌ای ابعاد عزت نفس با انگیزه ورزشی، از تحلیل مسیر تأییدی (مدل ساختاری) استفاده شد؛ براین اساس، جدول شماره ۴ نتایج برازش ارتباط یادشده را نشان می‌دهد. با توجه به جدول، همه شاخص‌های مدل به خوبی برازش شده‌اند. مقدار ریشه خطای میانگین مجذورات تقریب^۱ که درواقع همان آزمون انحراف هر درجه آزادی است، در دامنه کمتر از ۰/۰۸ قابل قبول است. برازندگی نرم نرم شده^۲ مدل را از حیث مقایسه بین مقادیر کای اسکوتر مدل مستقل و کای اسکوتر مدل اشباع شده ارزیابی می‌کند. دامنه پذیرش این مدل مقادیر بالای ۰/۹۰ است.

جدول ۴. مقادیر شاخص‌های برازش شده مدل پژوهش

شاخص‌ها	مقدار ریشه خطای میانگین مجذورات تقریب	برازندگی نرم نرم شده	برازندگی تعدیل یافته	نیکویی برازش اصلاح شده	نتیجه
میزان قابل قبول	کمتر از ۰/۰۸	بیشتر از ۰/۹۰	بیشتر از ۰/۹۰	بیشتر از ۰/۸	
مدل نهایی پژوهش	۰/۰۷	۰/۹۸	۰/۹۵	۰/۸۶	تأیید

قرار دارند. براساس شکل شماره ۲، می‌توان گفت که مدل از برازش مناسبی برخوردار است و مدل پژوهش تأیید می‌شود.

در شکل ۲، نتایج تحلیل مسیر مدل پژوهش در قالب مدل تخمین استاندارد ارائه شده است. همان‌طور که در شکل مشخص است، تمامی بارهای عاملی بین مؤلفه‌ها و عوامل در سطح معقولی (بیشتر از ۰/۴)



شکل ۲. مدل نهایی ارتباطی بین ابعاد عزت نفس و ابعاد انگیزه ورزشی براساس مدل اعداد معناداری

3. Comparative Fit Index (CFI)
4. Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI)

1. Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)
2. Non-Normed Fit Index (NNFI)

بحث و نتیجه گیری

نتایج مطالعه حاضر نشان داد که بین عزت نفس و انگیزه ورزشی ورزشکاران رابطه قوی و مثبتی وجود دارد؛ در نتیجه براساس این یافته، فرض ارتباط بین انگیزه و عزت نفس تایید می شود و با نتایج پژوهش های توبین (۲۰۲۴)؛ مورلا و همکاران (۲۰۲۴)؛ ایرل^۱ (۲۰۲۳)؛ عبدالله و همکاران (۲۰۲۳)؛ لوکانویک و همکاران (۲۰۲۰)؛ خدایپرست و همکاران (۲۰۲۰) و ملکی و همکاران (۲۰۱۱) همخوانی دارد. همچنین موجب تایید نتایج پژوهش زرینک و همکاران (۲۰۲۱) می شود مبنی بر اینکه افرادی که مدت طولانی تری به فعالیت بدنی مشغولند، نتایج بهتری در عملکردهای حرکتی و فیزیولوژیکی دارند، از مشکلات سلامتی کمتری برخوردارند و دارای عزت نفس و تصور از خود زیادی هستند؛ حتی فعالیت های اجتماعی آنها نیز بهتر است. یعنی همان طوری که پیشرفت و موفقیت در ورزش به افزایش عزت نفس کمک می کند؛ تلاشی که ورزشکاران برای تمرین خود انجام می دهند نیاز به انگیزه دارد، از این گذر می توان به همبستگی بین انگیزه و عزت نفس پی برد (استندج و گیلسون^۲، ۲۰۰۷). بنابراین این یافته ها گواهی است بر عقیده ریسونر^۳ (۲۰۰۴) مبنی بر اینکه عزت نفس، سازه ای اجتماعی و هم روانشناختی است، جایی که افراد با فرصتی برای ارتباط با دیگران برانگیخته می شوند. از دلایل تبیینی این نتایج با توجه به تحقیقات مرتبط اینگونه می توان بیان کرد که کیفیت انگیزه یک فرد می تواند پیامدهای مهمی برای عزت نفس آنها داشته باشد. در حالی که برخی افراد به دلایل مرتبط با سلامتی، ورزش می کنند؛ به نظر می رسد برخی دیگر برای تقویت جذابیت فیزیکی و ظاهر جسمانی ورزش می کنند که اغلب به نارضایتی از ظاهر نسبت داده می شود. در این زمینه مطالعه ایرل (۲۰۲۳) تحت مدل سازی معادلات ساختاری نشان داد که

عزت نفس به طور مثبت با دلایل سلامتی برای ورزش، به عنوان انگیزه درونی مرتبط است؛ در حالی که دلایل جذابیت جسمانی منحصراً با انگیزه بیرونی در ارتباط است. در این راستا یافته ها اهمیت مفهومی تمایز سطح و احتمال عزت نفس ورزشکاران را برجسته می کند. همچنین ممکن است برای درک دلایل مختلف ورزش در ورزشکاران ارزش اساسی داشته باشد. در واقع، باتوجه به ادبیات پژوهش ارتباط بین انگیزه ورزشی و عزت نفس به طور مکرر مورد بررسی قرار نگرفته است و بسیاری از تحقیقات کاملاً قدیمی هستند؛ با این حال، پیوندهای قوی بین این متغیرها گزارش شده است که نشان می دهد افراد دارای عزت نفس پایین به انگیزه پاداش های بیرونی مانند ظاهر جسمانی و رقابت تمایل دارند و به ظاهر جسمانی به عنوان انگیزه ای برای ورزش اهمیت می دهند که این نتایج توسط استرلان و همکاران (۲۰۰۳) نیز پشتیبانی شده است. اما در پژوهش توبین (۲۰۲۴) تحت بررسی انگیزش ورزشی بر اساس اعتماد به نفس اهمیت آماری برای این خرده مقیاس ها گزارش نشده است؛ در نتیجه تا حدی از انگیزه ورزشی نظریه خودتعیینی دسی و رایان پشتیبانی می کند که افراد ذاتاً خودخواه هستند و زمانی که سه نیاز شایستگی، ارتباط و استقلالشان برآورده شود برانگیخته می شوند. همان گونه که در پژوهش مورلا و همکاران (۲۰۲۴) مشخص شد که ارزش های بالای عزت نفس می تواند شایستگی درک شده ورزشکاران را پیش بینی و انگیزه درونی آنها را تقویت نماید، در نتیجه آنها را قادر می سازد فشار و تنش را تنظیم کنند. درواقع، افراد با پاداش های مختلف برانگیخته می شوند که ممکن است تحت تأثیر عزت نفس و خودکارآمدی آنها قرار گیرد؛ بنابراین حمایت بیشتری برای این نظریه فراهم می کند؛ مبنی بر اینکه افراد می توانند با پاداش های درونی مانند احساس لذت و موفقیت در ورزش و بیرونی مانند تشویق دیگران

³. Reasoner

¹. Earl

². Standage & Gillison

درواقع، نیاز به عزت نفس به عنوان انگیزه رفتار و عملکرد انسان مدنظر است و شامل نیاز به احساس ارزش، احترام، پیروزی و مسئولیت می‌شود. ارضای نیاز به عزت نفس به احساساتی از قبیل؛ ارزش، قدرت، لیاقت، کفایت و متمرکز بودن منتهی می‌شود (تالانه و همکاران، ۲۰۱۳). طبق یافته پژوهش نانکوو^۲ و همکاران (۲۰۱۵) به نظر می‌رسد عزت نفس با سلامت جسمی بهتر، عملکرد شناختی نرمال، نگرش ورزشی مثبت و رفتار با عملکرد ورزشی معمولی و پیشرفته همراه است. اساساً در مطالعات، عزت نفس به عنوان نشانگر بهزیستی ذهنی دیده می‌شود؛ بنابراین، تشویق ورزشکاران برای قبول عزت نفس بالا، به تقویت سلامت روانی و به عملکرد فعال و کارکردی آنها کمک خواهد کرد. به‌طور کلی، با توجه به یافته‌های این پژوهش و سایر پژوهش‌های صورت گرفته می‌توان نتیجه گرفت که انگیزه باعث احساس حرکت، پیشرفت و کامیابی می‌شود. شناسایی و قدردانی از پیروزی‌های کوچک، زمینه حرکتی را به وجود می‌آورد که افراد را برانگیخته و به احساس شایستگی هدایت می‌کند. در این رابطه، فرآیندهای انگیزشی مرتبط با فعالیت ورزشی می‌تواند بر سلامت روانی فرد تأثیر بگذارد، یعنی مشارکت فرد در فعالیت‌های ورزشی می‌تواند به طور قابل توجهی بر خلق و خوی فرد تأثیر بگذارد (هین^۳، ۲۰۰۴). در نتیجه می‌توان همبستگی مثبتی بین خلق و خوی و ورزش فرض کرد و اشاره به این کرد؛ افرادی که از ورزش و موفقیت خود در فعالیت ورزشی رضایت بیشتری دارند نسبت به افرادی که از فعالیت ورزشی و ورزش خود رضایت چندانی ندارند، به طور متوسط خلق و خوی بهتری خواهند داشت. از طرفی، عزت نفس که به عنوان «ارزیابی ذهنی یک فرد از ارزش خود به عنوان یک شخص» تعریف می‌شود (اسمید^۴ و همکاران، ۲۰۲۳) توجه پژوهشی قابل توجهی را در روانشناسی رشد به خود جلب کرده

برانگیخته شوند (ریان و دسی، ۲۰۲۰). البته مطالعه حاضر ممکن است برخی مفاهیم عملی برای مربیان نیز داشته باشد، زیرا نشان می‌دهد که انگیزه ورزش یک مفهوم "یک اندازه برای همه" نیست و می‌تواند یک پدیده فردی باشد که تحت تأثیر عوامل شناختی مانند عزت نفس و خودکارآمدی ورزشی قرار گیرد. در نتیجه انگیزه ورزشی ممکن است بسته به این عوامل شناختی تغییر کند و تکامل یابد؛ بنابراین باید در هنگام آموزش افراد در نظر گرفته شود و با استفاده از این اطلاعات می‌توان یک برنامه ورزشی متناسب با نیاز فرد ایجاد کرد.

همچنین نتایج مطالعه حاضر باعث تقویت تعریف عزت نفس که یکی از بنیادی‌ترین و حیاتی‌ترین جنبه‌های شخصیتی است و افراد در ارتباطات بین فردی خود احساس و تجربه می‌نمایند (چراغیان و همکاران، ۲۰۱۶) می‌گردد و همان‌طوری که بیان شد، عزت نفس بالا یعنی تأیید کردن خود و انکار نکردن خود که هرچقدر فرد خود را تأیید کند، یعنی برای خود خیلی ارزش قائل است، در نتیجه ارزش بخشیدن به خود منجر می‌شود که فرد دنبال فعالیت‌هایی برود که برایش مفید است؛ بنابراین با شرکت در فعالیت بدنی و ورزش مؤثر سلامت روان و جسم او نیز بهبود می‌یابد. در این قالب، افرادی که دارای عزت نفس عملکردی بالایی هستند، خود را باهوش و توانا می‌دانند که این امر می‌تواند در مشارکت ورزشی آنها نیز نقش داشته باشد (خدایپرست و همکاران، ۲۰۲۰). همان‌طوری که گوته^۱ و همکاران (۲۰۲۱) رابطه فعالیت بدنی و عزت نفس را بررسی کردند و نتیجه گرفتند که خودکارآمدی جسمی پیش‌بینی‌کننده عزت نفس جسمی است و مستقیماً بر عزت نفس کلی تأثیر می‌گذارد و مشارکت در فعالیت بدنی عامل اصلی ایجاد تغییرات مثبت در خودکارآمدی جسمی و عزت نفس است.

^۳. Hein

^۴. Schmid

^۱. Gothe

^۲. Nankoo

بسیاری از مؤسسات آموزشی و بهداشتی است و توسط تحقیقات رو به رشدی پشتیبانی می‌شود که گواه تأثیرات مثبت فعالیت بدنی بر احساس بهزیستی ذهنی است که در این قالب، به احساس سلامت ذهنی کمک می‌کند و در نتیجه به افزایش عزت نفس منجر خواهد شد (گاردنر^۲ و همکاران، ۲۰۱۵). از آنجایی که انگیزه انسان در زنجیره‌ای از حالت‌های مختلف تنظیم رفتار قرار دارد که می‌تواند در مشارکت پذیری ورزشی و عزت نفس او موثر باشد؛ بنابراین عدم بررسی انواع انگیزش و میزان و شدت آن با ابعاد عزت نفس جز محدودیت‌های پژوهش حاضر بوده که می‌تواند در مطالعات آتی مورد بررسی قرار گیرد. همچنین از محدودیت‌های دیگر مطالعه، می‌توان به محدود بودن پژوهش به زنان و مکان خاص اشاره کرد که امکان تعمیم به مردان را محدود می‌کند، بنابراین پیشنهاد می‌شود پژوهشی مشابه این مطالعه را روی مردان با متغیرهای دیگر در جامعه‌ای وسیع‌تر نیز انجام دهد و نتایج آن با یافته‌های پژوهش حاضر مقایسه شود. پیشنهاد می‌گردد از یافته‌های پژوهش حاضر و پژوهش‌های آتی مبنی بر بررسی دلایل و عوامل موثر بر انگیزه ورزشی و عزت نفس، در پیشبرد اهداف ورزشی جامعه و افزایش مشارکت عمومی در امر ورزش جهت بهبود کیفیت زندگی و سلامت جسمی-روانی عموم استفاده شود.

تشکر و قدردانی

از تمامی همراهانی که در اجرای پژوهش حاضر مشارکت داشتند، قدردانی می‌شود.

است، زیرا نشان داده شده است که می‌تواند با پیامدهای مهم متعدد همراه باشد. هم تحقیقات نظری و هم تحقیقات تجربی نشان داده‌اند که رویدادها و عوامل مهم زندگی که می‌تواند منبع انگیزشی برای افراد باشند، باعث تغییر در عزت نفس شوند. این موضوع را می‌توان از منظر فرآیندهای مختلفی که به این همبستگی کمک می‌کند و همچنین مکانیسم‌های تعدیل‌کننده تغییرات در وضعیت روانی و انگیزه کسانی که ورزش می‌کنند مورد بحث قرار داد که البته موجب تقویت مدل دایره‌ای بیدل و وان^۱ (۲۰۰۳) می‌شود مبنی بر اینکه انگیزه بالا باعث مشارکت در ورزش و پشتکار بیشتر و در نتیجه افزایش عزت نفس خواهد شد که می‌تواند دوباره به انگیزه‌های بیشتر نیز منجر شود. درواقع، این امر با بررسی انگیزه‌های مختلف برای رفتارهای مشخص در پیوستار دیدگاه‌هایی مانند نظریه خودمختاری (دسی و ریان، ۱۹۸۵) نیز می‌تواند قابل تبیین باشد که یکی از نظریه‌های معروف شناختی اجتماعی انگیزش به شمار می‌رود و متغیرهای مهم در انگیزش فعالیت جسمانی را شناسایی می‌کند و بیان می‌دارد که دلایل زیربنایی برای مقایسه رفتار افراد وجود دارد که آنان نه تنها بر حسب دلایل متفاوت در ورزش و فعالیت جسمانی شرکت می‌کنند، بلکه با روش‌های گوناگون و در موقعیت‌های متفاوت برانگیخته می‌شوند (ریان و دسی، ۲۰۰۲). براین اساس اطلاع از انواع انگیزش در رفتارهای افراد بسیار حائز اهمیت می‌تواند باشد.

به طور کلی، فعالیت بدنی و ورزش را می‌توان منابع مهم انگیزه برای افراد دانست، لذا تشویق برای فعالیت بدنی، برنامه ضروری

^۲ . Gardner

^۱ . Biddle & Wang

References

1. Abdullah, N. M., Sukaimi, N. N., Tumijan, W., Nazarudin, M. N., & Suganda, M. A. (2023). The Relationship between Sports Participation, Psychology and Self Esteem among Malaysian Para Athletes. *Journal for ReAttach Therapy and Developmental Diversities*, 6(9s (2)), 833-843.
2. Ali Hosseini, B., Bahrolalom, H., & Hoseini Nia, S.R. (2014). The Relationship between Participation Motives and Sport Commitment in Disabled Athletes. *New Trends in Sport Management*, 2(6), 43-54. In Persian
3. Biddle, S. J., & Wang, C. J. (2003). Motivation and self-perception profiles and links with physical activity in adolescent girls. *Journal of Adolescence*, 26(6), 687-701. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2003.07.003>
4. Betancourt, J. A., Alderson, R. M., Roberts, D. K., & Bullard, C. C. (2024). Self-esteem in children and adolescents with and without attention-deficit/hyperactivity disorder: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 102394. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102394>
5. Castagno, K. S. (2001). Special Olympics unified sports: Changes in male athletes during a basketball season. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 18(2), 193-206. <https://doi.org/10.1123/apaq.18.2.193>
6. Cece, V., Lienhart, N., Nicaise, V., Guillet-Descas, E., & Martinet, G. (2019). Longitudinal sport motivation among young athletes in intensive training settings, using methodological advances to 8 explore temporal structure of youth behavioral regulation in Sport Questionnaire scores. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 41(1), 24-35. <https://doi.org/10.1123/jsep.2017-0194>
7. Cheraghian, H., Hoseinian, S., Heydari, N., & Zarei Toupkhane, M. (2016). The relationship between self-compassion and mental health with mediating role of self-esteem and body image in female students. *Journal of Woman and Family Studies*, 4(2), 33-56. In Persian
8. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
9. Dehghani, M., Daie, R., Bakhtiari, A., & Mohammad Valipour Haris, D. (2019). The effectiveness of yoga exercises on the general health and self-esteem of injured athletes with anxiety. *Journal of Health Promotion Management*, 8(4), 62-69. In Persian
10. Earl, S. R. (2023). Global and appearance-contingent self-esteem: Associations with health and attractiveness exercise reasons. *Psychology of Sport and Exercise*, 65, 102345. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102345>
11. Fischer, A. R., & Holz, K. B. (2007). Perceived discrimination and women's psychological distress: The roles of collective and personal self-esteem. *Journal of Counseling Psychology*,

- 54(2), 154.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.54.2.154>
12. Gardner, D. G., Huang, G. H., Niu, X., Pierce, J. L., & Lee, C. (2015). Organization-based self-esteem, psychological contract fulfillment, and perceived employment opportunities: A test of self-regulatory theory. *Human Resource Management*, 54(6), 933-953.
<https://doi.org/10.1002/hrm.21648>
13. Ghods, F., Takali, H., Abdollahi, M., Gharayagh Zandi, H., Mashhour, M., & Ghods, S. (2010). The Comparison and Relationship between Self-Esteem and Physical Fitness in Male and Female Students of University of Tehran. *Journal of Sports and Motor Development and Learning*, 2(2). In Persian
14. Gothe, N. P., Erlenbach, E., & Engels, H. J. (2021). Exercise and self-esteem model: Validity in a sample of healthy female adolescents. *Current Psychology*, 41, 8876-8884.
<https://doi.org/10.1007/s12144-021-01390-7>
15. Hein, E. (2014). Music games in education. *Learning, Education and Games*, 93.
<https://dl.acm.org/doi/10.5555/2811147.2811153>
16. Javadipour, M., & Saminia, M. (2013). Sport for all in Iran and Codification of perspective and programs strategy. *Applied Research in Sport Management*, 1(4), 21-30. In Persian
17. Khodadadi, M. R., Najdrahmati, B., & Farid Fathi, M. (2017). Relationship between sports participation motivation, happiness and academic achievement of secondary school boys' student in Bonab city. *Research on Educational Sport*, 5(13), 155-174. In Persian
<https://doi.org/10.22089/res.2017.3480.1238>
18. Khodaparast, S., Savari, M. A., Jafari Siahgoorabi, P., & Abdi, H. (2020). The relationship between body image, self-efficacy and self-esteem in the physical participation of physical education students. *Medical Journal of Mashhad University of Medical Sciences*, 63(1), 2285-2299. In Persian
19. Krauss, S., Orth, U., & Robins, R. W. (2020). Family environment and self-esteem development: A longitudinal study from age 10 to 16. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(2), 457-478.
<https://doi.org/10.1037/pspp0000263>
20. Lukanović, B., Babić, M., Katić, S., Čerkez Zovko, I., Martinac, M., Pavlović, M., & Babić, D. (2020). Mental health and self-esteem of active athletes. *Psychiatria Danubina*, 32(suppl. 2), 236-243.
21. Maleki, B., Mohammadzadeh, H., SeyedAmeri, M., & ZamaniSani, S. (2011). The relationship between self-esteem and achievement motivation among successful and unsuccessful athletes in east Azarbaijan province. *Research in Rehabilitation Sciences*, 7(1), 1-10. In Persian
22. Martin Ginis, K. A., Ma, J. K., Latimer-Cheung, A. E., & Rimmer, J. H. (2016). A systematic review of review articles addressing factors related to physical activity participation among children and adults with physical disabilities. *Health Psychology Review*, 10(4), 478-494.
<https://doi.org/10.1080/17437199.2016.1198240>
23. Matta, P. N., Baul, T. D., Loubeau, K., Sikov, J., Plasencia, N., Sun, Y., & Spencer, A. E. (2021). Low sports participation is associated with withdrawn and depressed symptoms in urban, school-age children. *Journal of Affective Disorders*, 280, 24-29.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.11.076>
24. Melguizo-Ibáñez, E., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., López-Gutiérrez, C. J., & González-Valero, G. (2023). An explanatory model of the relationships

- between sport motivation, anxiety and physical and social self-concept in educational sciences students. *Current Psychology*, 42(18), 15237-15247. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s12144-022-02778-9>
25. Morela, E., Kouli, O., Lykou, A., Bebetos, E., Antoniou, P., & Lykou, X. (2024). The role of self-esteem on motivational aspects of Greek blind athletes competing in individual and team sports. *Acta Psychologica*, 248, 104375. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104375>
 26. Nankoo, M. M., Palermo, R., Bell, J. A., & Pestell, C. M. (2019). Examining the rate of self-reported ADHD-related traits and endorsement of depression, anxiety, stress, and autistic-like traits in Australian university students. *Journal of attention disorders*, 23(8), 869-886. <https://doi.org/10.1177/1087054718758901>
 27. Nuryana, Z., Xu, W., & Lu, S. (2023, February). Developing self-esteem-based curriculum as a foundation for sustainable education: A systematic literature review and bibliometric analysis. In *Frontiers in Education* (Vol. 8, p. 957801). Frontiers. <https://doi.org/10.3389/educ.2023.957801>
 28. Onsory, T. A., Hosseini, S. E., & Moosavi, S. J. (2023). A study on the success factors of the Iran Martial Arts Federation. *International Journal of Nonlinear Analysis and Applications*, 14(1), 1867-1879.
 29. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.68>
 30. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary educational psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
 31. Robinson, K. J., & Cameron, J. J. (2012). Self-esteem is a shared relationship resource: Additive effects of dating partners' self-esteem levels predict relationship quality. *Journal of Research in Personality*, 46(2), 227-230. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.12.002>
 32. Schmid, J., Conzelmann, A., Engel, R., Kuettel, A., & Schmid, M. J. (2023). Retirement from elite sport and self-esteem: a longitudinal study over 12 years. *Frontiers in psychology*, 14, 1176573. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1176573>
 33. Soleimani, M. A., Zarabadi-Pour, S., Pahlevan Sharif, S., & Motalebi, S. A. (2019). The relationship between death anxiety and self-esteem in patients with acute myocardial infarction. *Journal of Inflammatory Diseases*, 23(1), 14-25. In Persian <https://doi.org/10.32598/jqums.23.1.14>
 34. Standage, M., & Gillison, F. (2007). Students' motivational responses toward school physical education and their relationship to general self-esteem and health-related quality of life. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 704-721. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.psychsport.2006.12.004>
 35. Strelan, P., Mehaffey, S. J., & Tiggemann, M. (2003). Brief report: Self-objectification and esteem in young women: The mediating role of reasons for exercise. *Sex roles*, 48, 89-95. <https://doi.org/10.1023/a:1022300930307>
 36. Talane, Y., Bardi Mohammad Alegh, Gh., & Vahdani, M. (2013). The relationship between sports motivation and self-esteem among students participating in the scientific test of physical education in the northwestern

- region of the country. *Sports Science Quarterly*, 5(12), 143-165. In Persian
37. Taylor, D. L. (1995). A comparison of college athletic participants and nonparticipants on self-esteem. *Journal of College Student Development*. 36(5), 444-451.
38. Vaezmousavi SMK, Mosayyebi F. Sport Psychology. Samt Publication, 2007. In Persian
39. Weber, S. R., Winkelmann, Z. K., Monsma, E. V., Arent, S. M., & Torres-McGehee, T. M. (2023). An examination of depression, anxiety, and self-esteem in collegiate student-athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1211. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021211>
40. Zrnić, R., Jovanović, S., Vukić, Ž., & Tešanović, G. (2021). The influence of recreational aerobics on subjective assessment of the psychosomatic status of women. *Quality of Life (Banja Luka)-Apeiron*, 21(3-4), 104-112. <https://doi.org/10.7251/qol2103104z>