

## Research Paper

**The Role of Personality Types, Perception of Success and Regulation of Sports Behavior in Motivation of Sports Participation in Non-Athlete Female Students: a self-determination theory Approach****Safa Bahrampour<sup>1</sup>, Maryam Abdoshahi<sup>2</sup>, Maryam Rahimian Mashhadi<sup>3</sup>**

1. M.A. Faculty of Sport Sciences, Alzahra University, Tehran, Iran
2. Department of Motor Behavior, Faculty of Sport Science, Alzahra University, Tehran, Iran (Corresponding author)
3. Department of Motor Behavior, Faculty of Sport Science, Alzahra University, Tehran, Iran

**Received:**  
30 Aug 2020

**Accepted:**  
18 Jan 2020

**Keywords:**  
Self-Determination Theory, Motivation to Participate in Sports, Perception of Success, Regulation of Sports Behavior, Personality Types

**Abstract**

Identifying the factors affecting the motivation to participate in youth sports is very important. The student Student public Olympiad is held with the aim of increasing the motivation of non-athlete students to participate in sports. The purpose of this study was to investigate the role of personality types, perception of success, and regulation of sports behavior in the motivation of non-athlete female students participating in the 2019 Public Olympiad at Alzahra University. Participants included 212 people individuals (age range of 18-30 years) with less than 2 years of training experience in the same sport field. only and were randomly and purposefully selected. The participants were selected through the convenience random sampling method. The sports The participation' sports motivation, perception of sports success, regulation of sports behavior, and personality type questionnaire were used. The results of the multiple linear regression test showed that the subscales of success perception (self-orientation, task orientation), sports behavior regulation (external regulation, internal motivation, lack of motivation), and B/A personality type can significantly motivate to participate in sports (significance level less than  $P < 0.05$ ). The effect of the lack of

1. Email: safabahrampour2536@gmail.com

2. Email: M.abdoshahi@alzahra.ac.ir

3. Email: m.rahimian@alzahra.ac.ir



motivation subscale was negative and other subscales were positive. The findings were in line with the prediction of the self-determination theory and emphasize that the motivation of non-athlete girls to participate in sports is influenced by personality and psychological components, which encourages sports coaches and psychologists to develop such variables in non-athletes.

---

## Extended Abstract

### Background and Purpose

It is important to know why some students play sports and others do not. This question can be answered by discovering the motivational factors of participating in sports activities. Some people who are not interested in sports or others resume sports after a period of inactivity may be related to their motivation (1). Clark, Camiré, Wade, Cairney (2015) found that motivation plays a positive predictor of participation in exercise (2). Research has shown that personality traits, an individual's perception of success and ability, and the regulation of daily sports behaviors are the most important factors affecting the motivation to participate in sports (3). Ingledew, Markland and Sheppard (2004) believed that traits and personality as relatively stable characteristics of individuals could predict the desire to participate in sports (4). Research has shown a significant relationship

between the components of sports participation motivation and the components of perceiving sports success (5). This study aimed to investigate the role of variables of personality type, regulation of sports behavior, and perception of sports success in students' motivation in the public Olympiad.

### Materials and Methods

The research population included all non-athlete female students participating in the public Olympiad held by Alzahra University in the summer of 2019. The research sample consisted of 212 participants in 9 sports with an age range of 18 to 30 years, all of whom were non-athletes and had inclusion criteria and no exclusion criteria. In the present study, the criterion of being non-athlete included: not being a student of physical education, not practicing a particular sport during his life, not having regular weekly exercise, and practicing the same sport for a short time only to participate in the Olympiad. Inclusion criteria



consisted of being non-athlete, being a participant in public Olympiad, having less than two years of irregular sports experience in the same field. Exclusion criteria included lack of satisfaction and willingness to cooperate and participate in the study with disabilities or specific diseases. We used the participation motivation questionnaire (PMQ) and questionnaires in sport, personality traits, regulating sports behavior, and perception of successes questionnaire (POSQ).. Participants were asked to answer the questions accurately and honestly. Finally, the questionnaires were collected, and questionnaires including incomplete and insufficient information were removed. The bivariate (or multiple) linear regression models and a simple linear regression model were used to analyze the data. The confidence level was 95%, and the significance level was 0.05.

### Findings

The number of individuals in each sport was: 30 volleyball, 17 handballs, 32 futsal, 22 rock climbing, 21 darts, 21 Frisbee, 22 ropes, 28 basketball, and 19 physical fitness people. The simple linear regression model with simultaneous method revealed that personality type ( $\beta = 0.192$  &  $P$

$<0.05$ ) has a significant, positive effect on motivation to participate in sports and predicts it in a positive direction. i.e., whatever type A personality tends to be more motivated to participate in the sport of non-athlete girls. The regression coefficients estimated in the success perception variable showed that the dimensions of self-orientation ( $\beta = 0.203$ ) and task orientation ( $\beta = 0.292$ ) significantly affect motivation to participate in sports and predict it in a positive direction. The size of standardized regression coefficients showed that the task-oriented subscale has the largest share in predicting the motivation of non-athlete girls to participate in sports. According to the regression coefficients in the variable of regulation of sports behavior, it was observed that the subscale of external regulation ( $\beta = 0.337$ ) and internal motivation ( $\beta = 0.278$ ) have a significant and positive effect on motivation to participate in sports. Moreover, the sub-scale of amotivation ( $\beta = -0.206$ ) has a significant negative effect on the motivation to participate in sports, and the subscale of inward adjustment ( $\beta = 0.001$  &  $P > 0.05$ ) on the motivation to participate in exercise has no significant effect. The size of standardized regression coefficients ( $\beta$ ) indicates that the external adjustment subscale ( $\beta = 0.337$ ) has



the most significant contribution in predicting the motivation of non-athlete girls to participate and the inward adjustment subscale ( $p < 0.001$ ).  $\beta = 0$  has no significant contribution to the prediction.

### Conclusion

In general, the results of the present study confirm that the personality traits of individuals, perception of success, and regulation of sports behaviors of individuals can be effective in the exercise of non-athlete female students. In other words, these findings confirm that individuals' behavior is generally motivated by a desire to achieve a specific goal. These factors increase a person's inner desire to reach the desired destination. It also directs the individual's behavior and forces them to redouble their efforts. Therefore, it can be stated that motivating factors guide the athlete internally to achieve the goal (i.e., his success in various fields). Because students are one of the largest and most influential parts of society in providing a bright future, these individuals' mental and physical fitness makes them more prepared in various environments, so encouraging them to participate in physical activities may lead to many fruitful results. The present study's results will be used at public and championship sports levels to

plan coaches, psychologists, and athletes at all levels of society.

**Keywords:** Self-Determination Theory, Motivation to Participate in Sports, Perception of Success, Regulation of Sports Behavior, Personality Types

### Reference

1. Vella, S. A., Benson, A., Sutcliffe, J., McLaren, C., Swann, C., Schweickle, M. J., ... & Bruner, M. (2020). Self-determined motivation, social identification, and the mental health of adolescent male team sport participants. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1-15.
2. Clark, H. J., Camiré, M., Wade, T. J., & Cairney J. (2015). Sport participation and its association with social and psychological factors known to predict substance use and abuse among youth: A scoping review of the literature. *International review of sport and exercise psychology*, 8(1), 224-50.
3. De Francisco, C., Sánchez-Romero, E. I., Vílchez Conesa, M. D. P., & Arce, C. (2020). Basic psychological needs, burnout, and engagement in sport: The mediating role of motivation regulation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 4941.
4. Ingledew, D. K., Markland D., & Sheppard, K, E. (2004). Personality and self-determination of exercise behavior. *Personality and Individual Differences*, 36, 134–144.



5. Barzegar Torqabe, M., Sabze Noghaee, E., Shojaean, NS., Foladian, J. (2007). Investigating the motivation for successful participation of female athletes and its relationship with perception of sport success. Student Conference on Physical Education and Sport Sciences, Babolsar, Iran, 125-131. In Persian.



## مقاله پژوهشی

## نقش تیپ‌های شخصیتی، ادراک موفقیت و تنظیم رفتار ورزشی در انگیزش مشارکت ورزشی دانشجویان دختر غیر ورزشکار: با رویکرد نظریه خودمختاری

صفا بهرامپور<sup>۱</sup>، مریم عبدالشاهی<sup>۲</sup>، مریم رحیمیان مشهیدی<sup>۳</sup>

۱. کارشناسی ارشد رفتار حرکتی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه الزهرا (س)، تهران، ایران.
۲. استادیار رفتار حرکتی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه الزهرا (س)، تهران، ایران (نویسنده مسئول).
۳. استادیار رفتار حرکتی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه الزهرا (س)، تهران، ایران.

## چکیده

شناسایی عوامل مؤثر بر انگیزش مشارکت در ورزش جوانان بسیار ضروری است. المپید همگانی دانشجویان با هدف افزایش انگیزه شرکت در ورزش برای دانشجویان غیرورزشکار برگزار می‌شود. هدف پژوهش، بررسی نقش تیپ‌های شخصیتی، ادراک موفقیت و تنظیم رفتار ورزشی در میزان انگیزش شرکت در ورزش دانشجویان دختر شرکت‌کننده در المپید همگانی سال ۱۳۹۸ دانشگاه الزهرا بود. شرکت‌کننده‌ها ۲۱۲ دانشجو (دامنه سنی ۳۰-۱۸ سال) با کمتر از ۲ سال سابقه تمرین فقط در همان رشته ورزشی بودند که به صورت تصادفی و هدفمند انتخاب شدند. پرسش‌نامه انگیزش مشارکت در ورزش، ادراک موفقیت ورزشی، تنظیم رفتار ورزشی و تیپ شخصیتی استفاده شد. نتایج رگرسیون خطی چندگانه نشان داد خرده مقیاس‌های ادراک موفقیت (خودگرایی، تکلیف‌گرایی)، تنظیم رفتار ورزشی (تنظیم بیرونی، انگیزه درونی، بی انگیزگی) و تیپ شخصیتی آ و ب می‌توانند بطور معناداری انگیزش شرکت در ورزش دختران غیر ورزشکار را پیش‌بینی کنند. تأثیر خرده مقیاس بی‌انگیزگی به صورت منفی و سایر خرده مقیاس‌ها مثبت بود. یافته‌ها مطابق با پیش‌بینی نظریه خودمختاری بودند و تأکید می‌کنند انگیزش مشارکت ورزشی دختران غیرورزشکار تحت تأثیر مؤلفه‌های شخصیتی و روان‌شناختی قرار می‌گیرد که این امر مربیان و روان‌شناسان ورزشی را ترغیب به توسعه این‌گونه متغیرها در افراد غیرورزشکار می‌کند.

## تاریخ دریافت:

۱۴۰۰/۰۶/۰۸

## تاریخ پذیرش:

۱۴۰۰/۱۰/۲۸

## واژگان کلیدی:

اوقات فراغت،  
ورزش، الگوی ایرانی  
اسلامی

## مقدمه

ناکافی (کمتر از ۲/۵ ساعت در هفته) دارند (ولاً<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). یکی از علل کاهش فعالیت جسمانی را می‌توان به نحوه نگرش و کاهش انگیزه‌های درونی و بیرونی مردم نسبت به انجام فعالیت‌های جسمانی

علی‌رغم فواید زیاد فعالیت‌های ورزشی، برآورد جهانی نشان می‌دهد که ۱۷ درصد بالغین، فعالیت فیزیکی ندارند و ۵۱-۳۱ درصد نیز فعالیت فیزیکی اندک و

1. Email: safabahrapour2536@gmail.com
2. Email: M.abdoshahi@alzahra.ac.ir
3. Email: m.rahimian@alzahra.ac.ir
4. Vella



در مشارکت و فعالیت بدنی: مسابقه، لذت بردن، با دوستان سپری کردن، رقابت طلبی، جذاب بودن، توصیه پزشک به ورزش کردن، پیشگیری از بیماری‌ها، چابکی، داشتن بدنی سالم، نشان دادن خود به دیگران، شناخت اجتماعی، قدرت و استقامت، کنترل وزن و استرس می باشد.

### عوامل مؤثر بر انگیزه مشارکت در فعالیت‌های ورزشی

اینکه چرا بعضی افراد علاقه‌ای به ورزش ندارند یا بعضی دیگر بعد از یک دوره بی‌تحرکی، دوباره فعالیت ورزشی را از سر می‌گیرند، می‌تواند با انگیزه آنها ارتباط داشته باشد (ولاً و همکاران، ۲۰۲۰). دیلن، اتما و کامفوس<sup>۳</sup> (۲۰۱۸) معتقدند که ارزیابی متغیرهای مختلف انگیزشی برای شرکت در ورزش بین افراد متفاوت است و بستگی به اهداف و نوع انگیزش افراد دارد. کلارک، کامیری، واده و کارنیه<sup>۴</sup> (۲۰۱۵) دریافتند انگیزش به عنوان یک پیش‌بینی کننده مثبت برای مشارکت در تمرینات نقش دارد. در همین زمینه پژوهش دیگری ارتباط مثبت هوش هیجانی با مشارکت ورزشی و انگیزش درونی و ارتباط منفی با بی‌انگیزگی را نشان داد (ساکس، تیلیندین، سسناتین و کریویته<sup>۵</sup>، ۲۰۱۹). محققان عقیده دارند، برای تحلیل مشارکت در ورزش قشرهای مختلف، سنجش و شناخت سه فاکتور: ۱- ویژگی‌ها و عقاید شخصی ۲- اهداف و انگیزه‌های افراد ۳- محیط و رفتار فردی و گروهی ضروری می‌باشد. شناخت انگیزه‌ها، ضروری‌ترین پیش نیاز انجام فعالیت ورزشی است (آدی، دودا و انتومانیس<sup>۶</sup>، ۲۰۰۸). به گفته محققان، متغیر انگیزه مشارکت در ورزش<sup>۷</sup>، تفاوت‌های فردی

دانست (سانچز، آرگیلا و ریورا<sup>۱</sup>، ۲۰۲۱). عمده‌ترین میزان کاهش فعالیت جسمانی در سال‌های عبور از مراحل مختلف زندگی، مانند عبور از مرحله تحصیلی راهنمایی به متوسطه، از آموزش متوسطه به دانشگاه و از آموزش عالی به محیط کار رخ می‌دهد (توفیقی، بابایی، کشکولی و بابایی، ۲۰۱۴).

### اهمیت مشارکت ورزشی در دانشجویان

یکی از مهم‌ترین عوامل اثرگذار بر سلامت جسمی و روحی و داشتن زندگی سالم و مطلوب دانشجویان، فعالیت‌های جسمانی و ورزش است. در سال‌های دانشجویی، مخاطرات زیادی وجود دارد که انجام فعالیت بدنی را تهدید می‌کند (توفیقی و همکاران، ۲۰۱۴). به نظر می‌رسد سهم ورزش در پر کردن اوقات فراغت دانشجویان امروزه بسیار کم شده است به نحوی که در بین فعالیت‌هایی از قبیل فعالیت در شبکه‌های اجتماعی، گوش دادن به موسیقی، تماشای تلویزیون، مطالعه غیر درسی و هم صحبتی با دوستان، فعالیت‌های بدنی و ورزشی در اولویت آخر قرار دارد. ابتدا مهم است بدانیم که چرا بعضی از دانشجویان ورزش می‌کنند و چرا برخی دیگر اهل ورزش نیستند. در واقع با کشف عوامل انگیزشی شرکت در فعالیت‌های ورزشی می‌توان به پاسخ این سؤال دست یافت. در این راستا نتایج یک تحلیل عوامل انگیزشی مشارکت دانشجویان در فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی نشان داد پنج اولویت دانشجویان برای مشارکت در این فعالیت‌ها به ترتیب انگیزه‌های کسب سلامتی، تعامل و شناخت اجتماعی، رقابت ورزشی، نشاط و شادابی و پیشرفت مهارت بودند (امامی، حیدری‌نژاد، شفیع نیا، ۲۰۱۳). همچنین، کیلپاتریک، هبرت و بارتولومئو<sup>۲</sup> (۲۰۰۵) بیان کردند که انگیزه‌های دانشجویان دانشگاه‌های آمریکا

5. Sukys, Tilindienė, Cesnaitienė & Kreivyte
6. Adie, Duda, & Ntoumanis
7. Sport participation motivation

1. Sánchez, Argila-Irurita, & Rivera
2. Kilpatrick, Hebert, & Bartholomew
3. Deelen, Ettema, Kamphuis
4. Clark, Camiré, Wade, Cairney



فعالیت ورزشی است که سبب مشارکت منظم افراد در فعالیت‌های ورزشی می‌گردد (دی فرانسیسکو، سانچز، ویلچز و آرسی، ۲۰۲۰). دسته دوم از عوامل مشارکت در فعالیت‌های ورزشی، وجود گزینه‌های غیر ورزشی دیگر در زندگی می‌باشد که نشان دهنده جذابیت بیشتر یک فعالیت نسبت به فعالیتی دیگر است (بی و هاویتز، ۲۰۱۰).

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ورزشکاران جوان، قادرند در هنگام انتخاب بین چند گزینه، رفتارها و فعالیت‌های ورزشی خود را برای ادامه زندگی انتخاب و برنامه زندگی خود را تنظیم می‌کنند (ویلیامز، ۲۰۱۳). سومین دسته، موانع یا محدودیت‌هایی هستند که سبب می‌شوند فرد، داوطلبانه به انجام یک رفتار ترغیب شده و یا از انجام آن منصرف شود. مطالعه‌ها نشان می‌دهند که دختران نوجوان از طرف دوستان مؤثر خود، فشاری را متحمل می‌شوند که این فشار بعنوان یک عامل انگیزشی عمل کرده و آنها را مجبور به ماندن و مشارکت در فعالیت ورزشی می‌نماید (بادت، ۲۰۱۲). بنابراین با توجه به این دسته بندی مشاهده می‌شود که ویژگی‌های شخصیتی، ادراک فرد از موفقیت و توانایی خود و همچنین تنظیم رفتارهای روزانه ورزشی از مهمترین عوامل موثر بر انگیزش شرکت در ورزش افراد می‌باشد. در ادامه به تعریف و پیشینه پژوهش این سه متغیر خواهیم پرداخت.

### تیب‌های شخصیتی

پژوهش‌ها نشان داده‌اند تنها کلید موفقیت، تمرین مداوم نیست؛ بلکه در کنار آن ویژگی‌های شخصیتی خاصی برای هر رشته ورزشی مورد نیاز است (سانچز و همکاران، ۲۰۲۱). یکی از متداول‌ترین نظریه‌های

برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی را در نظر می‌گیرد، زیرا با توجه به تفاوت‌های فردی و نوع رشته‌ی ورزشی انگیزش افراد در دستیابی به اهداف تفاوت دارد (رودریگز، ماکدو، تیکسرا، سیدو مونتیرو، ۲۰۲۰). در همین راستا، نظریه خودمختاری<sup>۱</sup>، یک نظریه روان-شناختی است که متغیرهای مهم انگیزشی را برای شرکت در فعالیت ورزشی شناسایی می‌کند. تمرکز اصلی نظریه خودمختاری روی این موضوع است که انگیزه انسان در یک زنجیره پی در پی و مستمر بر روی یک پیوستار با شکل‌های مختلف تنظیم رفتار قرار دارد. بی‌انگیزگی به عنوان فقدان انگیزه برای فعالیت جسمانی در یک انتهای پیوستار و انگیزه کاملاً درونی در انتهای دیگر پیوستار قرار گرفته است. انگیزه درونی یعنی فرد، فعالیت جسمانی را به‌خاطر لذت و خود فعالیت انجام می‌دهد. انگیزه بیرونی بین بی‌انگیزگی و انگیزه درونی قرار دارد (رایان و دسی، ۲۰۰۰).

بررسی پژوهش‌های مربوط به مشارکت منظم در فعالیت‌های ورزشی نشان می‌دهد که سه دسته از عوامل، از اهمیت بیشتری در ایجاد تعهد ورزشی دخالت دارند: دسته نخست، دربرگیرنده مجموعه‌ای از روابط جذاب به صورت پیوند عاطفی، روابط دوستانه و احساس رضایت و لذت از شرکت در فعالیت‌های ورزشی در بین افراد می‌باشد که به ویژگی‌های شخصیتی افراد بستگی دارد (فرای و لويس، ۲۰۱۷). پژوهش‌ها نشان داده‌اند منابع کسب لذت و رضایت شامل تعامل‌های اجتماعی مثبت، حمایت از سوی دیگران (معلمان و مربیان، والدین و همسالان)، افزایش ادراک فردی از توانایی‌های جسمانی، سعی و تلاش در یادگیری مهارت‌ها و در نهایت ادراک موفقیت در انجام

5. De Francisco, Sánchez-Romero, Vílchez Conesa & Arce
6. Bee, Havitz
7. Williams
8. Bodet

1. Rodrigues, Macedo, Teixeira, Cid, & Monteiro
2. Self-determination theory
3. Ryan & Deci
4. Frayeh, Lewis





بالایی از ادراک موفقیت، انگیزه اندکی نسبت به رشته ورزشی خود داشته باشد، یا بالعکس، که این یک دل زدگی یا بی تفاوتی در فرد ایجاد خواهد نمود. ورزشکار می‌بایست جهت تداوم رغبت درونی در ابعاد مختلف، موفقیت‌های ورزشی خود را احساس نماید، در غیر این صورت، رغبت درونی جهت تداوم تمرینات ورزشی و انگیزه‌های فرد کم سو خواهد شد (برقی مقدم و بنی نصرت، ۲۰۱۰). به عبارتی دیگر، انگیزش عبارت است از کشش فرد به سوی نتیجه و ادراک موفقیت همان نتیجه‌ای است که تجربه می‌شود.

لذا به نظر می‌رسد که ادراک موفقیت و انگیزش، رابطه‌ای دو سویه خواهند داشت؛ به این معنی که ادراک موفقیت می‌تواند یک عامل برانگیزاننده تلقی گردد. به عنوان مثال پژوهش ابراهیم، جافر، کاسیم و ایسا<sup>۴</sup> (۲۰۱۶) نشان داد که بین جو انگیزشی و موفقیت ادراک شده دانشجویان ورزشکار مالزیایی ارتباط معنادار وجود دارد و اعتماد به نفس، به عنوان یک میانجی می‌تواند اثر جو انگیزشی را بر ادراک موفقیت افزایش دهد. آرگودو، مارکوس و رویز<sup>۵</sup> (۲۰۱۵) نشان دادند بین ادراک موفقیت و عملکرد ورزشی واقعی دروازه بانان واترپلو ارتباط ضعیف بود. در این راستا کشتی‌دار و بهزادنیا (۲۰۱۷) نشان دادند که تکلیف‌گرایی پیش‌بینی کننده مثبتی برای انگیزش خودمختاری است. فرزی، عباسی، سوری و نظری (۲۰۱۳) نیز نشان دادند که رابطه مثبت و معنادار بین انگیزه پیشرفت و سخت رویی با موفقیت ورزشی در بین دانشجویان ایرانی و عراقی وجود دارد. همچنین بزرگ‌طرقبه، سبزه نقایی، شجاعیان و فولادیان (۲۰۰۷) نشان دادند که بین مؤلفه‌های انگیزه

شخصیت، تقسیم‌بندی تیپ‌های شخصیتی افراد به دو نوع «آ» و «ب» است. طبق نظر روزنمن و فریدمن<sup>۱</sup> افراد با تیپ «آ» بسیار رقابت جو، سرسخت، منتقد کننده عملکرد خود، طالب پیشرفت، عجز، انفجاری و بدون احساس آرامش و همیشه در جنبش و حرکت‌اند. افراد تیپ «ب» شخصیتی مخالف تیپ «آ» دارند. آن‌ها کمتر عصبانی می‌شوند، دارای روانی آرام و راحت‌اند. زیاد نگران وقت نیستند و اشتباهات خود را می‌پذیرند (عبدالشاهی و کروئی، ۲۰۱۹). در این زمینه، باکس، فیتو، براون و پتروزلو<sup>۲</sup> (۲۰۱۹) نشان دادند که تفاوت‌های فردی، در ابعاد انگیزشی و ترجیح به انجام فعالیت بدنی بین افراد وجود دارد. در همین راستا، مطالعه دیگری نشان داد که از میان ویژگی‌های شخصیتی، تنها با وجدان بودن، پیش‌بینی کننده مثبت و معنادار عملکرد ورزشی بود (میرزایی، نیکبخش، شریفی فر، ۲۰۱۳). اینگلدو، مارکلند و شپرو<sup>۳</sup> (۲۰۰۴) معتقدند که صفات و شخصیت، به عنوان ویژگی‌های نسبتاً پایدار افراد، می‌تواند تمایل به شرکت در ورزش را پیش‌بینی کند.

### ادراک موفقیت ورزشی

یکی دیگر از عوامل مؤثر بر انگیزه فعالیت ورزشی، متغیر ادراک موفقیت ورزشی است. هنگامی که عوامل برانگیزاننده همچون افزایش توانمندی، قدرت بیشتر، تناسب جسمانی، زندگی سالم‌تر موجب شود فرد برای رسیدن به آنها تلاش کند، به احساس و ادراکی که فرد در رسیدن به این موارد دارد، ادراک موفقیت (احساس موفقیت) گفته می‌شود. بین ادراک موفقیت ورزشی و انگیزه‌های مشارکت در ورزش ارتباط تنگاتنگی وجود دارد (برقی مقدم و بنی نصرت، ۲۰۱۰). پژوهش‌ها نشان داده‌اند ممکن است فردی، علی‌رغم داشتن میزان

4. Ibrahim, Jaafar, Kassim & Isa  
5. Argudo, Marcos & Ruiz

1. Frideman & Rosenman  
2. Box  
3. Ingledew & Markland & Sheppard



مشارکت ورزشی با مؤلفه‌های ادراک موفقیت ورزشی رابطه معناداری وجود دارد.

### تنظیم رفتار ورزشی

با توجه به دسته بندی عوامل موثر بر انگیزه شرکت در ورزش، مشاهده می‌شود متغیر تنظیم رفتار ورزشی نیز عاملی اثر گذار است. تنظیم رفتار ورزشی عبارت است از فرایندها، فعالیت‌ها و تمایلات ورزشی نظام‌مند در جهت رشد و ایجاد رفتارهای ورزشی بهنجار و سازگارانه و پیش‌گیری و اصلاح رفتارهای نابهنجار. تنظیم رفتار ورزشی زنجیره‌ای از رفتارهاست که در طول این زنجیره، بی‌انگیزگی به عنوان فقدان انگیزه برای فعالیت جسمانی در یک انتهای زنجیره و انگیزه کاملاً درونی در انتهای دیگر زنجیره قرار گرفته است (احمدی، عبدلی و رضوانی، ۲۰۱۷). در تبیین انگیزش برای انجام و تنظیم یک رفتار، نظریه‌های گوناگونی ارائه شده است. در دسته اول، نظریه‌هایی که انسان را منفعل می‌انگارند، تا نظریه‌های شناختی که تفکر را عامل مهمی در انگیزش به حساب می‌آورند، در یک پیوستار بررسی می‌شوند. دسته دوم از نظریه‌ها، عامل رفتار را درونی، ناهشیار و غریزی می‌دانند یا محرک‌های محیطی را عامل انگیزش و رفتار تلقی می‌کنند. دسته‌ی سوم با رویکرد شناختی، تفکر انسان را به حساب می‌آورند و تعامل بین محیط و شناخت را در انگیزه مهم می‌شمارند که از معروف‌ترین این نظریه‌ها، نظریه خودمختاری است (رایان و دسی، ۲۰۰۰). این نظریه درباره تبیین اثرپذیری انگیزه درونی و به تبع آن، تأثیر بر تنظیم رفتار مطرح شده است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند عامل خودمختاری در انگیزه، ممکن است درونی یا بیرونی باشد. در نتیجه، بر حسب ادراک فرد از آن، انگیزه درونی افزایش یا کاهش می‌یابد. فرض اساسی این نظریه این است که

افراد به احتمال زیاد در فعالیت‌هایی درگیر می‌شوند که انگیزه خودمختاری داشته باشند و یا به اراده خود عملی را انجام دهند (رایان و دسی، ۲۰۰۰). همچنین پژوهش‌ها نشان داده‌اند بر اساس این نظریه، تنظیم رفتار ورزشی ورزشکاران نیز با انگیزه شرکت در ورزش رابطه دارد. دیشمن، مک‌لور، دودا، ساندرز و پات (۲۰۱۵) نشان دادند که تنظیم یکپارچه و انگیزه ذاتی همبستگی بالایی با فعالیت فیزیکی متوسط تا شدید در دوران دبیرستان دارند. آنها توصیه کردند که چگونه انگیزه خودمختار و کنترل شده برای فعالیت فیزیکی به وجود می‌آید و چگونه می‌توان فعالیت فیزیکی افراد را افزایش داد.

به‌طور کلی با توجه به پیشینه پژوهشی که به‌طور مختصر در بالا ذکر شد، نتیجه گرفته می‌شود که سه عامل روانشناختی تیپ‌های شخصیتی، تنظیم رفتار ورزشی و ادراک موفقیت ورزشی در انگیزه شرکت در ورزش دانشجویان نقش خواهند داشت. از طرفی دیگر لازمه اینکه دانشجویان به سوی فعالیت‌های ورزشی سوق داده شوند، این است که بدانیم چه عواملی سبب می‌شود دانشجویان به این فعالیت‌های ورزشی روی بیاورند یا اینکه نسبت به این فعالیت‌ها بی‌ رغبت باشند. از آنجا که تاکنون پژوهشی در این زمینه انجام نشده است، هدف از مطالعه حاضر بررسی نقش و سهم متغیرهای روانشناختی تیپ‌های شخصیتی، تنظیم رفتار ورزشی و ادراک موفقیت ورزشی در میزان انگیزش شرکت در ورزش دانشجویان شرکت کننده در المپیاد همگانی بود. با بررسی این روابط می‌توان برای افزایش انگیزه دانشجویان شرکت کننده در ورزش‌های همگانی و المپیادی برنامه‌ریزی هدفمند انجام داد. محققین امیدوارند که نتایج این پژوهش بتواند با توسعه

1. Dishman, McIver, Dowda, Saunders, Pate



داشتن هر گونه معلولیت و یا بیماری‌های خاص. حجم نمونه برای حالتی در نظر گرفته شد که حداقل ضریب همبستگی بین ادراک موفقیت یا تنظیم رفتار ورزشی با انگیزش شرکت در ورزش حداقل  $0/220$  باشد. جهت محاسبه حجم نمونه ضریب اطمینان ۹۵ درصد و توان آزمون ۸۰ درصد در نظر گرفته شد. با استفاده از فرمول حجم نمونه با جامعه معلوم، حداقل تعداد نمونه مورد نیاز تقریباً ۱۶۷ نفر محاسبه شد. با در نظر گرفتن ۱۵ درصد احتمال ریزش نمونه نهایتاً سعی بر این بود که در این مطالعه تقریباً ۲۰۰ نمونه مورد بررسی قرار گیرند.

### ابزار گردآوری داده‌ها

#### پرسش‌نامه اطلاعات جمعیت‌شناختی:

حاوی سؤالاتی در رابطه با رشته ورزشی، سن، نام دانشگاه و سابقه ورزشی دانشجویان بود.

#### پرسش‌نامه انگیزش مشارکت در

**ورزش<sup>۱</sup>:** گیل، گراس و هادلسون (۱۹۸۳) این پرسش‌نامه را برای شناخت انگیزشی افراد برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی ساختند که دارای هشت خرده مقیاس و ۳۰ گویه می‌باشد. پاسخ‌ها بصورت طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای (کاملاً مهم تا کاملاً غیرمهم) است. خرده مقیاس‌ها شامل موفقیت، گروه‌گرایی، آمادگی، تخلیه انرژی، عوامل موقعیتی، بهبود مهارت، دوست‌یابی، تفریح و سرگرمی است. شفیق زاده (۲۰۰۷) اعتبار سازه اکتشافی، ملاکی، تأییدی و همسانی درونی پرسش‌نامه را در جامعه نوجوانان، تأیید کرد و ضریب همسانی درونی  $0/83$  به دست آمد (به نقل از یآوری و نارمنجی، ۲۰۱۵).

و ترویج ورزش دانشگاهی سلامت جسمانی و روانی آینده‌سازان کشور را فراهم آورد.

### روش‌شناسی پژوهش

این پژوهش یک مطالعه توصیفی از نوع همبستگی و میدانی بود.

#### شرکت‌کنندگان

جامعه پژوهش شامل تمامی دانشجویان دختر غیرورزشکار شرکت‌کننده در المپیاد همگانی برگزار شده توسط دانشگاه الزهرا در تابستان سال ۲۰۱۹ بود. این المپیاد هر ۴ سال یکبار برای دانشجویان غیر ورزشکار از طرف وزارت علوم برگزار می‌شود. تعداد افراد شرکت‌کننده حدود ۱۵۰۰ دانشجوی بود. المپیاد در ۹ رشته ورزشی و با شرکت کلیه دانشگاه‌های دولتی سراسر کشور انجام شد. فوتسال، بسکتبال، هندپلو، طناب زنی، فریزی، دارت، والیبال، آمادگی جسمانی و هفت سنگ رشته‌های المپیاد بودند. نمونه پژوهش شامل ۲۱۲ نفر از شرکت‌کنندگان با دامنه سنی ۱۸ تا ۳۰ سال بود که همگی غیر ورزشکار و دارای معیارهای ورود به مطالعه و فاقد معیارهای خروج از مطالعه بودند. روش نمونه‌گیری بصورت تصادفی و هدفمند بود.

در پژوهش حاضر، ملاک غیر ورزشکار بودن: دانشجوی رشته تربیت بدنی نباشند، در طول زندگی رشته ورزشی خاصی را تمرین نکرده باشند، تمرین ورزشی منظم هفتگی نداشته باشند و فقط برای شرکت در المپیاد برای مدتی کوتاه به تمرین همان رشته ورزشی پرداخته باشند. معیارهای ورود به مطالعه: غیر ورزشکار باشند، شرکت‌کننده در المپیاد همگانی، داشتن کمتر از ۲ سال سابقه ورزشی غیر منظم در همان رشته. معیارهای خروج از مطالعه: نداشتن رضایت و تمایل به همکاری و شرکت در مطالعه،

2. Gill, Gross & Huddleston

1. Participation Motivation Questionnaire((PMQ)



**پرسش‌نامه ویژگی‌های شخصیتی<sup>۱</sup>: شامل**

۲۵ سؤال دو گزینه‌ای (بله، خیر) و توسط رویتر تدوین گردیده است. این پرسش‌نامه تعیین‌کننده تیپ شخصیتی (آ یا ب) افراد است. برای نمره گذاری، باید به هر پاسخ «بلی» نمره ۱ داده شود. نمره بالاتر به معنی غلبه بیشتر تیپ شخصیتی «آ» است. اعتبار، پایایی و روایی صوری این پرسش‌نامه توسط بولد تأیید گردید. اعتبار آزمون در پژوهش‌های قبلی ۰/۷۳ و ۰/۸۲ گزارش شده است (گنجی، ۲۰۰۱؛ به نقل از عبدالشاهی و کروئی، ۲۰۱۹). همچنین، عبدالشاهی و کروئی (۲۰۱۹) در مطالعه خود، پایایی زمانی (از طریق ضریب همبستگی درون طبقه ای به روش آزمون-آزمون مجدد = ۰/۹۱) را بر روی ۲۵ نفر از دانشجویان محاسبه کردند و ضریب همسانی درونی پرسش‌نامه را از طریق ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۹ گزارش کردند.

**پرسش‌نامه ادراک موفقیت<sup>۲</sup>: این پرسش‌نامه**

توسط رابرتز و ترشر<sup>۳</sup> (۱۹۹۸) طراحی شد. دارای ۱۲ سؤال با پاسخ‌های لیکرت ۵ گزینه‌ای (بسیار موافق تا بسیار مخالف) بود. خرده مقیاس‌ها شامل تکلیف‌گرایی و خودگرایی بود. رابرتز و ترشر همسانی درونی بالایی، با ضریب آلفا ۰/۸۲ و پایایی را با روش بازآزمون ۰/۸۰ گزارش کردند. اعتباریابی به روش ملاکی با پرسش‌نامه دودا و نیکلز (۱۹۹۲) مطلوب گزارش شده است. فولادیان، فارسی، سهرابی و عطارزاده (۲۰۱۰) در پژوهشی اعتباریابی ملاکی را ۰/۴۰، پایایی از طریق آلفای کرونباخ ۰/۷۹ و از روش گاتمن ۰/۸۱ علام کردند (به نقل از یاوری و نارمنجی، ۲۰۱۵).

**پرسش‌نامه تنظیم رفتار ورزشی<sup>۴</sup>: این**

پرسش‌نامه توسط مارکلند و توین<sup>۵</sup> (۲۰۰۴) بر اساس نظریه خودمختاری ساخته شد. دارای ۱۹ سؤال با پاسخ‌های لیکرت ۵ گزینه‌ای (هرگز تا همیشه) است. خرده مقیاس‌ها شامل تنظیم بیرونی، تنظیم متمایل به درون، انگیزه درونی و بی انگیزگی می‌باشد. این پرسش‌نامه در ایران توسط فرمان بر، نیکنامی، حیدرنیا و حاجی زاده (۲۰۱۱) با ۱۸ سوال مورد تأیید قرار گرفت. ضریب پایایی از طریق آلفای کرونباخ برای ۴ خرده مقیاس بالاتر از ۰/۷ و اعتبار سازه بالاتر از ۰/۸۰ گزارش شد. همچنین همبستگی درونی گویه‌های هر خرده مقیاس مورد تأیید قرار گرفت (یاوری و نارمنجی، ۲۰۱۵).

**روش اجرا**

پس از تصویب موضوع طرح و اخذ مجوزهای لازم از دانشگاه الزهراء(س)، پژوهش‌گر یک روز پیش از آغاز مسابقات به محل برگزاری المپیاد همگانی مراجعه نمود و پس از معرفی خود و کسب مجوز، اقدام به توزیع پرسش‌نامه در بین افراد شرکت‌کننده نمود. قبل از شروع مطالعه از تمامی شرکت‌کنندگان رضایت‌نامه کتبی آگاهانه اخذ شد. به شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعات بدون نام مورد تجزیه و تحلیل قرار خواهد گرفت و از آنان خواسته شد که در کمال دقت، صحت و صداقت به سؤالات پاسخ دهند. نهایتاً پرسش‌نامه‌ها جمع‌آوری و پرسش‌نامه‌های با اطلاعات ناقص و ناکافی حذف گردید. صداقت هنگام تجزیه تحلیل نتایج و عدم تحریف دستاوردها کاملاً رعایت گردید.

3. Roberts & Treasure
4. Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-2)
5. Markland & Tobin

1. Personality type Questionnaire (PTQ)
2. Perception of Successes Questionnaire (POSQ)



## روش آماری

نظر تأیید گردید. (ه) استقلال مقادیر خطاها با استفاده از آزمون دوربین واتسون کنترل گردید. سطح اطمینان ۹۵ درصد و سطح معناداری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد. جهت تحلیل داده‌ها از نرم افزار آماری اس. پی. اس. اس. نسخه ۲۲ استفاده شد.

جهت توصیف متغیرهای کمی از فراوانی، میانگین، انحراف معیار، چولگی و کشیدگی استفاده شد. با استفاده از آزمون کلموگروف اسمیرنوف<sup>۱</sup>، طبیعی بودن توزیع داده‌ها مورد تأیید قرار گرفت. جهت پیش‌بینی انگیزش شرکت در ورزش دختران غیر ورزشکار (متغیر ملاک) براساس سایر متغیرها (متغیر پیش‌بین) از ضریب همبستگی پیرسون برای پی‌بردن به روابط بین متغیر مستقل و وابسته، مدل رگرسیون خطی دو متغیره (یا چند گانه) به روش همزمان<sup>۲</sup> و مدل رگرسیون خطی ساده استفاده شد. ابتدا جهت استفاده از آزمون رگرسیون چندگانه پیش فرض‌های استفاده از این آزمون مورد تحلیل قرار گرفت:

**یافته‌ها**  
**یافته‌های توصیفی**  
توصیف مشخصات جمعیت‌شناختی دختران غیرورزشکار شرکت‌کننده در پژوهش حاضر مانند سن و سابقه ورزشی در جدول ۱ ارائه گردیده است. فراوانی رشته‌های ورزشی والیبال ۳۰، هندپلو ۱۷، فوتسال ۳۲، هفت‌سنگ ۲۲، دارت ۲۱، فریبی ۲۱، طناب‌زنی ۲۲، بسکتبال ۲۸، آمادگی جسمانی ۱۹، نفر بود. همچنین نتایج آزمون کلموگروف - اسمیرنوف برای متغیر انگیزش مشارکت ورزشی ( $p=0/088$ )، متغیر ادراک موفقیت ورزشی ( $p=0/194$ )، متغیر تنظیم رفتار ورزشی ( $p=0/200$ )، متغیر تیپ شخصیتی ( $p=0/179$ )، طبیعی بودن توزیع داده‌ها را تأیید کرد.

الف) متغیرهای پیش‌بین و ملاک از نوع متصل و فاصله‌ای بودند. ب) نرمال بودن توزیع داده‌های متغیر وابسته تأیید گردید. ج) نرمال بودن توزیع مقادیر خطا با استفاده از نمودار پراکنش<sup>۳</sup> و یکسانی پراکنندگی خطاهای برآورد<sup>۴</sup> مورد تأیید قرار گرفت. د) هم‌خطی همه متغیرهای مستقل مورد بررسی قرار گرفت و عدم وجود هم‌خطی توسط بخش هم‌خطی<sup>۵</sup> در آزمون مورد

جدول ۱- توزیع فراوانی و درصد شرکت‌کنندگان بر حسب سن و سابقه ورزشی

Table 1- Frequency distribution and percentage of participants according to age and sports experience

متغیر	شرکت‌کنندگان	فراوانی	درصد
بر حسب سن	۱۸ تا ۲۲ سال	۱۱۱	۵۲/۴
	۲۲ تا ۲۶ سال	۶۹	۳۲/۵
	۲۶ تا ۳۰ سال	۳۲	۱۵/۱
	مجموع	۲۱۲	۱۰۰
بر حسب سابقه ورزشی	۱ تا ۲ سال	۱۴۶	۶۸/۸۶
	۲ تا ۳ سال	۶۶	۳۱/۱۳
	مجموع	۲۱۲	۱۰۰

4. Scatter Plot
5. Collinearity diagnostics

1. Kolmogorov Smirnov Test
2. Enter
3. Normal (P-P) Plot



مفروضه استقلال خطاها تخطی نشده است. مقدار R (ضریب همبستگی خطی) بیان می‌کند که با تغییر تیپ شخصیتی به اندازه یک انحراف معیار، میزان انگیزش شرکت در ورزش به اندازه ۰/۱۹۲ انحراف معیار تغییر پیدا می‌کند و همچنین مقدار  $R^2 = 0/037$  بیان می‌کند که در مجموع ۳/۷ درصد تغییرات یا واریانس انگیزش شرکت در ورزش دختران غیر ورزشکار بر اساس تیپ شخصیتی تبیین می‌شود.

### یافته‌های استنباطی

#### پیش‌بینی انگیزش شرکت در ورزش دختران غیر ورزشکار بر اساس تیپ شخصیتی

جهت بررسی این هدف، از مدل رگرسیون خطی ساده استفاده شد. جدول (۲) نشان می‌دهد مدل مورد نظر معنادار است. آماره دوربین-واتسون  $1/934$  می‌باشد که بین  $1/5$  و  $2/5$  قرار دارد، بنابراین از

جدول ۲- ضرایب همبستگی انگیزش شرکت در ورزش دختران غیر ورزشکار با تیپ شخصیتی

Table 2- Correlation coefficients of motivation to participate in sports of non-athlete girls with personality type

ضریب همبستگی R	ضریب تعیین $R^2$	خطای استاندارد	آماره دوربین-واتسون	F مدل	آنوا (ANOVA) معناداری
۰/۱۹۲	۰/۰۳۷	۳/۶۳۱	۱/۹۳۴	۸/۰۰۰	۰/۰۰۵

در جهت مثبت پیش‌بینی می‌کند؛ یعنی هر چه تیپ شخصیتی به سمت «آ» متمایل باشد میزان انگیزش شرکت در ورزش دختران غیر ورزشکار بیشتر است.

نتایج مدل رگرسیون خطی ساده به روش همزمان در جدول (۳) آمده است. مشاهده می‌شود که تیپ شخصیتی  $(P < 0/05 \& \beta = 0/192)$  بر انگیزش شرکت در ورزش تأثیر مثبت و معناداری دارد و آن را

جدول ۳- آزمون تحلیل رگرسیون خطی ساده جهت پیش‌بینی انگیزش شرکت در ورزش دختران غیر ورزشکار بر اساس تیپ شخصیتی

Table 3- Simple linear regression test to predict the motivation of non-athlete girls to participate in sports based on personality type

متغیر ملاک	متغیر پیش بین	ضریب رگرسیون استاندارد نشده B	خطای معیار	ضریب رگرسیون استاندارد شده $\beta$	آماره t	سطح معناداری
انگیزش شرکت در ورزش	مقدار ثابت	۳۱/۹۷۷	۰/۸۷۸	-	۳۶/۴۰۱	۰/۰۰۱
	تیپ شخصیتی آ ب	۰/۱۸۲	۰/۰۶۴	۰/۱۹۲	۲/۸۲۸	۰/۰۰۵



### پیش‌بینی انگیزه شرکت در ورزش دختران غیرورزشکار بر اساس ادراک موفقیت

جهت بررسی این هدف، از مدل رگرسیون خطی دو متغیره، به روش همزمان استفاده شد. جدول ۴ نشان می‌دهد مدل مورد نظر معنادار است. آماره دوربین-واتسون ۲/۰۰۵ می‌باشد که بین ۱/۵ و ۲/۵ قرار دارد، بنابراین از مفروضه استقلال خطاها تخطی نشده است. مقدار ضریب همبستگی

چندگانه بیان می‌کند که با تغییر ترکیب خطی خرده مقیاس‌های ادراک موفقیت به اندازه یک انحراف معیار، میزان انگیزش شرکت در ورزش به اندازه ۰/۴۳۸ انحراف معیار تغییر پیدا می‌کند و همچنین مقدار  $\beta = ۰/۱۹۲$  آر بیان می‌کند که در مجموع ۱۹/۲ درصد تغییرات یا واریانس انگیزش شرکت در ورزش دختران غیر ورزشکار با متغیرهای پیش‌بین خودگرایی و تکلیف‌گرایی تبیین می‌شود.

جدول ۴- ضرایب همبستگی انگیزش شرکت در ورزش دختران با ادراک موفقیت

Table 4- Correlation coefficients of motivation to participate in girls' sports with success perception

ضریب همبستگی R	ضریب تعیین R <sup>2</sup>	خطای استاندارد	آماره دوربین-واتسون	ANOVA (F مدلی)	معناداری
۰/۴۳۸	۰/۱۹۲	۳/۵۲۶	۲/۰۰۵	۲۴/۸۵۶	۰/۰۰۱

نتایج مدل رگرسیون خطی دو متغیره به روش همزمان در جدول ۵ آمده است. مشاهده می‌شود برای متغیرهای پیش‌بین مقادیر آماره عامل تورم واریانس<sup>۱</sup> کمتر از ۱۰ می‌باشد. یعنی از مفروضه هم خطی و چند هم خطی، تخطی نشده است. ضرایب رگرسیونی برآورد شده نشان می‌دهد که بعد خودگرایی ( $\beta = ۰/۲۰۳$ ) و تکلیف

گرایی ( $\beta = ۰/۲۹۲$ ) بر انگیزش شرکت در ورزش تأثیر معناداری دارند و آن را در جهت مثبت پیش‌بینی می‌کنند. اندازه ضرایب رگرسیون استاندارد شده، نشان می‌دهد که خرده مقیاس تکلیف‌گرایی بیشترین سهم را در پیش‌بینی انگیزش شرکت در ورزش دختران غیر ورزشکار دارد.

جدول ۵ - آزمون رگرسیون خطی دو متغیره جهت پیش‌بینی انگیزش شرکت در ورزش دختران غیر ورزشکار براساس ادراک موفقیت

Table 5- linear regression test to predict the motivation of non-athlete girls to participate in sports based on success perception

متغیر ملاک	متغیرهای پیش‌بین	ضریب رگرسیون خطای	ضریب رگرسیون استاندارد نشده B	ضریب رگرسیون استاندارد شده $\beta$	آماره t	معناداری	عامل تورم واریانس VIF
در ورزش شرکت	مقدار ثابت	۱۸/۰۷۵	۲/۳۶۳	-	۷/۶۴۹	۰/۰۰۱	-
	خودگرایی	۱/۲۶۹	۰/۴۶۵	۰/۲۰۳	۲/۷۲۸	۰/۰۰۷	۳/۸۶۱
	تکلیف‌گرایی	۲/۳۸۵	۰/۶۰۹	۰/۲۹۲	۳/۹۱۶	۰/۰۰۱	۲/۹۵۳

مقدار ضریب همبستگی بیان می‌کند که با تغییر ترکیب خطی خرده مقیاس‌های تنظیم رفتار به اندازه یک انحراف معیار، میزان انگیزه ورزشی به اندازه ۰/۳۸۹ انحراف معیار تغییر پیدا می‌کند و همچنین مقدار  $r^2 = ۰/۱۵۲$  آ‌ر بیان می‌کند که در مجموع ۱۵/۲ درصد تغییرات یا واریانس انگیزه شرکت در ورزش دختران غیر ورزشکار بر اساس تنظیم رفتار ورزشی تبیین می‌شود.

### پیش‌بینی انگیزه شرکت در ورزش دختران غیر ورزشکار بر اساس تنظیم رفتار ورزشی

جهت بررسی این هدف از مدل رگرسیون خطی چندگانه به روش همزمان استفاده شد. جدول ۶ نشان می‌دهد مدل مورد نظر معنادار است. آماره دوربین-واتسون ۱/۹۳۴ می‌باشد که بین ۱/۵ و ۲/۵ قرار دارد، یعنی از مفروضه استقلال خطاها تخطی نشده است.

جدول ۶- ضرایب همبستگی انگیزش شرکت در ورزش دختران با تنظیم رفتار ورزشی

Table 6- Correlation coefficients of motivation to participate in girls' sports by regulation of sports behavior

ضریب همبستگی R	ضریب تعیین $R^2$	خطای استاندارد	آماره دوربین-واتسون	ANOVA	معناداری
۰/۳۸۹	۰/۱۵۲	۳/۶۳۱	۱/۹۳۴	F مدل	۰/۰۰۱

نتایج مدل رگرسیون خطی دو متغیره به روش همزمان در جدول (۷) آمده است. برای متغیرهای پیش‌بین مقادیر آماره عامل تورم واریانس کمتر از ۱۰ می‌باشد. یعنی از مفروضه هم‌خطی و چند هم‌خطی، تخطی نشده

است. با توجه به ضرایب رگرسیونی مشاهده می‌شود که خرده مقیاس تنظیم بیرونی ( $\beta = ۰/۳۳۷$ ) و انگیزه درونی ( $\beta = ۰/۲۷۸$ ) بر انگیزه شرکت در ورزش تأثیر مثبت و معناداری دارند. همچنین خرده مقیاس بی





انگیزگی ( $\beta = -0/206$ ) بر انگیزه شرکت در ورزش تأثیر منفی و معناداری دارد و خرده مقیاس تنظیم متمایل به درون ( $\beta = 0/001$  &  $P > 0/05$ ) بر انگیزه شرکت در ورزش تأثیر معناداری ندارد. اندازه ضرایب رگرسیون استاندارد شده ( $\beta$ ) نشان می‌دهد که خرده مقیاس تنظیم بیرونی ( $\beta = 0/337$ ) بیشترین سهم معنادار را در پیش‌بینی انگیزه شرکت در ورزش دختران غیر ورزشکار دارد و خرده مقیاس تنظیم متمایل به درون ( $\beta = 0/001$ ) سهم معناداری را در پیش‌بینی ندارد.

جدول ۷- آزمون رگرسیون خطی چندگانه پیش‌بینی انگیزش شرکت در ورزش دختران غیر ورزشکار بر اساس تنظیم رفتار ورزشی

Table 7- Multiple linear regression test to predict the motivation of non-athlete girls to participate in sports based on the regulation of sports behavior

متغیر ملاک	متغیرهای پیش‌بین	ضریب رگرسیون استاندارد نشده B	خطای معیار	ضریب رگرسیون استاندارد شده $\beta$	آماره t	معناداری واریانس VIF	عامل تورم
مقدار ثابت تنظیم بیرونی تنظیم متمایل به درون انگیزه درونی بی انگیزگی	مقدار ثابت	۲۸/۹۴۸	۱/۳۹۳	-	۲۰/۷۸۶	۰/۰۰۱	-
	تنظیم بیرونی	۱/۶۷۱	۰/۴۰۱	۰/۳۳۷	۴/۱۷۱	۰/۰۰۱	۲/۸۷۶
	تنظیم متمایل به درون	۰/۰۰۳	۰/۳۱۲	۰/۰۰۱	۰/۰۱۱	۰/۹۹۲	۳/۹۸۱
	انگیزه درونی	۱/۴۱۵	۰/۴۴۲	۰/۲۷۸	۳/۱۹۹	۰/۰۰۲	۴/۱۲۳
	بی انگیزگی	-۱/۱۸۹	۰/۲۰۶	-۰/۲۰۶	-۲/۲۸۹	۰/۰۲۳	۱/۹۰۶

تنظیم بیرونی، انگیزه درونی، بی‌انگیزگی) و تیپ شخصیتی «آ» و «ب» می‌توانند بطور معناداری انگیزه شرکت در ورزش دختران غیر ورزشکار را پیش‌بینی کنند. تأثیر خرده مقیاس بی‌انگیزگی، به صورت منفی و سایر خرده مقیاس‌ها مثبت بود. این نتایج نشان دهنده سهم اثرگذار سه متغیر ذکر شده در افزایش انگیزه مشارکت ورزشی دختران غیر ورزشکار در تمرینات مربوط به المپیاد همگانی دانشگاه‌ها است.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام پژوهش حاضر، پیش‌بینی انگیزه شرکت در فعالیت‌های ورزشی بر اساس متغیرهای روانشناختی تیپ شخصیتی، ادراک موفقیت و تنظیم رفتار ورزشی دانشجویان دختر غیر ورزشکار شرکت‌کننده در المپیاد همگانی سال ۱۳۹۸ در دانشگاه الزهراء(س) بود. نتایج نشان داد خرده مقیاس‌های ادراک موفقیت (خودگرایی)، تکلیف-گرایی، خرده مقیاس‌های تنظیم رفتار ورزشی



نشان دادند که بین انگیزه‌های مشارکت ورزشی و مؤلفه‌های سوگیری ورزشی (شامل رقابت طلبی، میل به پیروزی و هدف‌گرایی) ارتباط مستقیم معنادار وجود دارد، اینها ویژگی‌های افراد تیپ «آ» هستند که با نتایج پژوهش حاضر همخوانی دارد. نتایج پژوهش با یافته‌های پژوهش‌های دیگر مبنی بر اینکه، افراد تیپ شخصیتی «آ» در محیط‌های ورزشی با انگیزه بیشتری فعالیت می‌کنند و تمایل بیشتری به ورزش دارند، همخوانی دارد (سانچز و همکاران، ۲۰۲۱؛ باکس و همکاران، ۲۰۱۹؛ میرزایی و همکاران، ۲۰۱۳؛ اینگلدو و همکاران، ۲۰۰۴).

در پژوهشی دیگر لام یوت<sup>۷</sup> (۲۰۰۹) نشان داد افرادی که به انگیزاننده‌های لذت‌آور، انگیزاننده‌های رقابتی و انگیزاننده‌های اجتماعی اهمیت بیشتری می‌دهند. انگیزه شرکت در ورزش بیشتری دارند و این ویژگی‌ها در افراد تیپ «آ» بیشتر است و نتایج این پژوهش نیز همسو با یافته‌های حاضر می‌باشد. پژوهش‌ها نشان دادند ویژگی‌های فردی که در تیپ‌های متفاوت شخصیتی، مختلف است می‌تواند در انگیزه‌های شخصی افراد برای مشارکت در ورزش متفاوت و اثرگذار باشد. همچنین اصل تفاوت‌های فردی نیز معتقد است که تیپ شخصیتی انسان در رفتار و نوع تمایلات او تأثیر دارد. طوری که بعضی از افراد به تغییرات سریع و بعضی به تغییرات تدریجی گرایش دارند.

نتایج مربوط به تیپ‌های شخصیتی نشان داد که هر چه تیپ شخصیتی، به سمت «آ» متمایل باشد، میزان انگیزه شرکت در ورزش دختران غیر ورزشکار بیشتر است. در این راستا عبدالشاهی و کروی (۲۰۱۹) نشان دادند که هر دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار که تیپ شخصیتی «آ» بودند، انگیزه مشارکت بالایی نسبت به تیپ شخصیتی «ب» داشتند که نتایج پژوهش حاضر، همراستا با این یافته‌ها می‌باشد. پژوهش‌ها در این زمینه اذعان می‌کنند که بسیاری از افراد تیپ «آ» معمولاً برای خود استرس ایجاد می‌کنند و تحرک شغلی بیشتری دارند. آنها افرادی رقابت طلب، ماجراجو، سرسخت و و تشنه موفقیت هستند. بنابراین انگیزه بیشتری جهت شرکت در فعالیت‌های رقابتی و مسابقات دارند (فونتانا، ۱۹۹۰؛ مارکهام<sup>۲</sup>، ۱۹۹۲؛ ناگتون<sup>۳</sup>، ۱۹۹۷؛ ریسکا<sup>۴</sup>، ۲۰۰۰؛ ملام<sup>۵</sup>، ۲۰۰۲؛ جاشی<sup>۶</sup>، ۲۰۰۷؛ به نقل از رضاخانی، ۲۰۱۲). لذا مشاهده می‌شود که نتایج پژوهش حاضر در راستای این پژوهش‌ها می‌باشد. افراد تیپ «آ» معمولاً تمایل به رقابت، هم‌چشمی و مسابقه با دیگران دارند. آنها زمانی که در یک رقابت متوسط قرار گیرند در واکنش به رقابت موفق، فشار خون بالاتر و طولانی‌تر را حفظ می‌کنند. در واقع داشتن چنین روحیه‌ی پر تلاشی باعث می‌شود این تیپ از شخصیت، انگیزه بیشتری در محیط ورزشی داشته باشد (عبدالشاهی و کروی، ۲۰۱۹). فولادیان، سهرابی و عطارزاده (۲۰۱۰) نیز

5. Mellam  
6. Joshi  
7. Lamyuet

1. Fontana  
2. Markham  
3. Naughton  
4. Riska



در این راستا برخی پژوهش‌ها نشان دادند که انگیزه درونی (یعنی بعد تکلیف‌گرایی) موجب مشارکت ورزشی بیشتر می‌شود که هم‌راستا با نتایج ما است (ابن و برودزینسکی، ۲۰۰۸؛ کیلیاتریک و همکاران، ۲۰۰۵؛ برزگر طبقه و همکاران، ۲۰۰۷). برخی دیگر نیز نشان داده‌اند که انگیزه بیرونی (بعد خودگرایی) عامل مشارکت ورزشی بیشتر بوده است که همسو با نتایج ما نبوده است. بهرام و شفیع زاده (۲۰۰۶) نیز تأثیر نوع هدف‌گرایی را بر انگیزه شرکت در فعالیت‌های بدنی و ورزشی نشان داده‌اند. به طور کلی پژوهش‌هایی در این زمینه ثابت کرده‌اند که ورزشکاران خودگرا، عامل شرکت در ورزش را شهرت، پیشرفت و مقام‌طلبی می‌دانستند، در حالی که ورزشکاران تکلیف‌گرا، بر اهداف اجتماعی تأکید داشتند.

افراد تکلیف‌گرا بر این باورند که ورزش موجب افزایش مهارت‌های همیاری و همکاری می‌شود، در حالی که افراد خودگرا معتقدند که ورزش، مهارت‌های فردی را افزایش می‌دهد. بنابراین مطابق با یافته‌های حاضر و پژوهش‌های گذشته، توصیه می‌شود مریبان برای افزایش مشارکت ورزشی جوانان به شناخت و توسعه ویژگی‌های ادراک موفقیت افراد بپردازند؛ زیرا با افزایش ادراک موفقیت، میزان تلاش و رسیدن به هدف در ورزشکاران بیشتر تقویت شده و سرسختی بیشتری را در مسابقه از خود نشان می‌دهند. همچنین از آنجایی که انگیزه‌های درونی برای پایداری و

بخش دوم از یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که خرده‌مقیاس‌های ادراک موفقیت ورزشی، یعنی خودگرایی و تکلیف‌گرایی بر انگیزه شرکت در ورزش تأثیر دارند و آن را در جهت مثبت پیش‌بینی می‌کنند؛ یعنی خرده‌مقیاس تکلیف‌گرایی؛ سهم بیشتری در پیش‌بینی انگیزه شرکت در ورزش دختران غیر ورزشکار دارد. در این زمینه، سیت و لیندر<sup>۱</sup> (۲۰۰۵) نشان دادند هدف‌گرایی (ادراک موفقیت) با انگیزه شرکت در فعالیت‌های بدنی رابطه مثبت دارد که با نظریه اهداف پیشرفت مطابقت داشت. نظریه اهداف پیشرفت بر این نکته دلالت دارد که گرایش به پیشرفت اهداف، بر انگیزه شرکت در ورزش مؤثر است. محققانی چون لیوکونن، جاکولا، بیدل و لسکینن<sup>۲</sup> (۲۰۰۳)، مالت و فلتز<sup>۳</sup> (۲۰۰۱) (به نقل از هاشمی چاشمی، فرخی، ضامنی و گراوند، ۲۰۱۰) و هولدن، پاگ و شاورز<sup>۴</sup> (۲۰۱۷) نیز نتیجه گرفتند که بین انگیزه پیشرفت و هدف‌گرایی و انگیزه‌های شرکت در ورزش، رابطه متقابلی وجود دارد. مشاهده می‌شود که نتایج حاضر با این پژوهش‌ها هم‌راستا بود. همچنین هاشمی چاشمی و همکاران (۲۰۱۰) و کشتی‌دار و بهزادنی<sup>۵</sup> (۲۰۱۷) نشان دادند که خرده‌مقیاس تکلیف‌گرایی رابطه معناداری با خرده‌مقیاس یادگیری (انگیزه درونی) و خودگرایی قوی‌ترین ارتباط را با خرده‌مقیاس شهرت (انگیزه بیرونی) داشته است. این نتیجه نیز هم‌راستا با نتایج پژوهش حاضر بود.

4. Holden, Pugh & Schwarz  
5. Ebben, Brudzynski

1. Sit, Lindner  
2. Liukkonen  
3. Sit, Lindner



دانشجویان دختر دارد. با توجه به نظریه انگیزه پیشرفت، انگیزه درونی ورزشکار محرکی برای کسب موفقیت است. همچنین، در مطالعه عبدلی، فارسی و نوروزی (۲۰۱۵) مؤلفه‌های تنظیم رفتار (تنظیم بیرونی و درونی) با جو انگیزشی و مشارکت ورزشی ارتباط مثبت و معنادار داشتند، اما مؤلفه بی انگیزگی با جو انگیزشی و مشارکت ورزشی ارتباطی نداشت.

از طرفی دیگر سارازین، والراند، گیلت، پلتیر و کاری<sup>۲</sup> (۲۰۰۲) نیز نشان دادند بی انگیزگی، باعث عدم مشارکت در ورزش یا کناره‌گیری از ورزش می‌شود (به نقل از آلوارز و همکاران، ۲۰۱۲). این نتایج نیز هم‌راستا و مطابق با پژوهش حاضر بودند. بر اساس یافته‌های مطالعه حاضر و سایر مطالعات می‌توان گفت، جهت‌گیری ورزشکار، توسط افراد تأثیر گذار از جمله مربی و نوع تنظیم رفتاری که بر اساس نظریه خودمختاری در ورزشکار صورت می‌گیرد، با یک سیستم هم‌افزایی می‌تواند ورزشکار را به هدف مورد نظر برساند. بر این اساس، اگر از نظر ورزشکار، بردن حریف بیشترین لذت ممکن را داشته باشد (انگیزه بیرونی) و این برد برای وی انگیزه‌های بیرونی دیگر، مانند دریافت تشویق‌های مادی از سوی سرپرستان تیم را در پی داشته باشد، این عوامل دست به دست هم می‌دهند و ورزشکار را به حداکثر قابلیت‌های ممکن برای برد حریف می‌رسانند. به هر حال با وجود تأکید بر برد و باخت، اما باید روحیه‌های جوانمردی، انگیزه‌های درونی همچون کسب سلامت جسمانی و روانی، کسب لذت و رضایت از

ماندن در ورزش اهمیت و تأثیر بیشتری دارند، افراد خودگرا که دارای انگیزه‌های بیرونی هستند را تشویق و به انگیزه‌های درونی راهنمایی نمایند. جالب اینکه، محمدی ترکمانی، قنبری و باقری (۲۰۱۷) نیز نشان دادند که ادراک موفقیت نسبت به انگیزه‌های مختلف ورزشی، تأثیر بیشتری بر تداوم فعالیت ورزشی در افراد رکورددار دارد.

بخش سوم یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که خرده مقیاس‌های تنظیم رفتار ورزشی (تنظیم بیرونی، انگیزه درونی، بی‌انگیزگی) می‌تواند به طور معناداری انگیزه شرکت در ورزش دختران غیر ورزشکار را پیش‌بینی کنند. تأثیر خرده مقیاس بی انگیزگی، به صورت منفی و سایر خرده مقیاس‌ها مثبت بود. متغیر تنظیم رفتار ورزشی بر اساس نظریه خودمختاری تعریف شده است (عبدالشاهی، ۲۰۱۸). یافته‌های به دست آمده، کاملاً مطابق با پیش‌بینی نظریه خودمختاری می‌باشد. پژوهش‌های جهانگیری، سهرابی و پارسافر (۲۰۱۴) همسو با نتایج پژوهش حاضر، نشان داد که انگیزه درونی با انجام فعالیت بدنی ارتباط مثبت دارد. آلوارز، بالاکور، کاستیلو و دودا<sup>۱</sup> (۲۰۱۲) نشان دادند تنظیم بیرونی اگرچه باعث مشارکت اولیه و کوتاه مدت (حتی بیشتر از انگیزه درونی) ورزشی می‌شود، اما برای مشارکت مداوم و طولانی نیاز به تنظیم درونی می‌باشد؛ زیرا با قصد تداوم فعالیت ورزشی در آینده ارتباط معنادار دارد. یافته‌های این مطالعات، تأیید کننده یافته‌های مطالعه حاضر است که نشان داده شد تنظیم بیرونی تأثیر بیشتر، و بی‌انگیزگی تأثیر منفی بر انگیزه مشارکت ورزشی

1. Alvarez, Balaguer, Castillo, & Duda

2. Sarrazin, Vallerand, Guillet, Pelletier & Cury



بیرونی و محیطی: جو تیمی، تشویق‌ها و حمایت‌ها، نگرش همسالان، سیاست‌ها و رفتارهای مربیان، محتوای تمرینات، اتفاقات در مدرسه و شرایط آب و هوایی. این نتایج نشان دهنده تأثیر فاکتورهای همه جانبه بر افزایش انگیزه ورزشی می‌باشد. از طرفی دیگر نظریه خودمختاری بیان می‌کند بی انگیزگی، حالتی است که در آن، افراد برای شرکت در یک فعالیت یا رفتار تحریک نمی‌شوند. بی انگیزگی با اعتقاد بر این که موفقیت، غیرممکن و فعالیت بی ارزش است، مشخص می‌شود و با درماندگی آموخته شده یا دیگر احساسات عدم شایستگی نسبت به استعداد، تلاش و استراتژی مرتبط است. بین این دو سطح، انگیزه بیرونی قرار دارد که شامل تنظیم رفتار بیرونی ورزشکار، به خاطر نیازهای بیرونی مثل جایزه و مدال یا اجتناب از تنبیه از فعالیت لذت می‌برد (عبدالشاهی، ۲۰۱۸).

به طور کلی نتایج پژوهش حاضر تأیید می‌کند که ویژگی‌های شخصیتی افراد، ادراک موفقیت و تنظیم رفتارهای انگیزشی افراد می‌تواند در ورزش کردن یا نکردن دانشجویان دختر غیر ورزشکار تأثیرگذار باشد. به عبارت دیگر این یافته‌ها تأیید کرد که رفتار افراد، عموماً با میل رسیدن به هدفی خاص برانگیخته می‌شود. این عوامل میل و رغبت درونی فرد در جهت نیل به مقصد مورد نظر را افزایش می‌دهد. همچنین به رفتار فرد جهت داده و شخص را وادار می‌نماید که از خود تلاشی مضاعف نشان دهد. لذا می‌توان گفت که عوامل برانگیزاننده، ورزشکار را در جهت رسیدن به هدف

زندگی، گسترش همکاری با دوستان در ورزشکاران تقویت شود تا هم از بروز رفتار غیراخلاقی پرهیز شود هم اینکه تداوم فعالیت و مشارکت ورزشی ایجاد شود؛ زیرا فعالیت ورزشی اگر فقط بر اساس تنظیم بیرونی باشد بعد از مدتی ممکن است سرخورده‌گی و کناره‌گیری ورزشکار را در پی داشته باشد (عبدالشاهی، ۲۰۱۸).

نظریه خودمختاری درباره تبیین اثرپذیری انگیزه درونی و به تبع آن تأثیر بر تنظیم رفتار مطرح شده است. در عین حال، عامل خودمختاری ممکن است درونی یا بیرونی باشد. در نتیجه، بر حسب ادراک فرد از آن، انگیزه درونی افزایش یا کاهش می‌یابد. این نظریه معتقد است که افراد به احتمال زیاد در فعالیت‌هایی درگیر می‌شوند که انگیزه خودمختاری داشته باشند و یا به اراده خود عملی را انجام دهند. یافته‌های پژوهش حاضر مطابق با این نظریه نشان داد که انگیزه‌های درونی، موجب افزایش مشارکت در ورزش دانشجویان دختر غیر ورزشکار می‌شود. در همین راستا ماریانی، مارکولونگو، ملچپوری و کاسسی<sup>۱</sup> (۲۰۱۹) نشان دادند که انجام تمرینات ذهنی نیز از طریق افزایش انگیزه درونی می‌تواند انگیزه مشارکت ورزشی را افزایش دهند.

همچنین، اویاگی<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۲۰) بر اساس نظریه خودمختاری، عوامل افزایش انگیزه ورزش دانش آموزان و دانشجویان ژاپنی را این‌گونه اعلام کردند: عوامل درون فردی: از قبیل جذابیت رشته ورزشی، احساس مسئولیت‌پذیری، ماهیت چالشی ورزش، احساس پیشرفت و شرایط بدنی؛ عوامل

2. Aoyagi

1. Mariani, Marcolongo, Melchiori, &amp; Cassese



تسهیل ارتباطات اجتماعی و رشد شخصیتی می‌گردد. در پایان پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده اثر متغیرهای روان‌شناختی دیگر را در مشارکت ورزشی قشرهای مختلف جامعه اعم از کودکان، نوجوانان، بزرگسالان و سالمندان با رویکرد به نظریات مختلف بررسی نمایند و سهم هر یک را در کاهش فعالیت‌های ورزشی جوامع مشخص نمایند. نتایج حاضر در سطوح ورزش همگانی و قهرمانی در جهت برنامه‌ریزی‌های کلان، مربیان، روان‌شناسان و ورزشکاران در تمام سطوح جامعه کاربرد خواهد داشت.

### تقدیر و تشکر

نویسندگان مقاله از مسئولین محترم برگزار کننده المپیاد ورزشی در دانشگاه الزهراء(س)، مربیان و کلیه دانشجویان گرامی که در تکمیل کردن پرسشنامه‌ها با محققین همکاری نمودند کمال تشکر را دارند.

(که همان موفقیت او در میادین مختلف می‌باشد) از درون هدایت می‌نماید. از آنجا که دانشجویان یکی از عظیم‌ترین و تأثیرگذارترین اقشار جامعه در فراهم کردن آینده‌ای روشن می‌باشند، آمادگی روانی و جسمانی این افراد سبب آمادگی بیشتر آنها در محیط‌های گوناگون می‌شود، لذا ترغیب بیشتر آنها برای مشارکت در فعالیت‌های بدنی نتایج بسیار پرثمری برای پیشرفت کشور دارد. نتایج پژوهش‌ها اشاره می‌کند افرادی که در فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت شرکت می‌کنند، سطوح پایین‌تر افسردگی، افزایش شادی، رضایت از زندگی، بهبود سلامت و عملکرد اجتماعی، سبک زندگی فعال و سلامت را دارا هستند. به علاوه، مشارکت در فعالیت بدنی منظم خطر بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت شیرین نوع ۲، پوکی استخوان، افسردگی، چاقی، سرطان سینه، سرطان روده بزرگ، زوال در افراد مسن، بیماری‌های مرتبط با سلامت روان و استرس را کاهش می‌دهد و باعث

### Reference

1. Adie, J.W., Duda, J.L., & Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and Emotion*, 32, 189–199.
2. Abdoli, B., Farsi, A., & Norouzi, E. (2015). The Relationship Between Perceived Motivational Climate and Self-Determination of Judokas in Iranian Pro League. *Journal of Development and Motor Learning*, 7(3), 295-310. (In Persian).
3. Abdoshahi, M., & Koroeei, M. (2019). Comparison of A and B personality types based on the motivation of participating in sports activities in adult girls. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*, 8(3), 81-90. (In Persian).
4. Abdoshahi, m. (2018). Prediction of the participation motivation in sport of girls on the basis of the motivation of physical education teachers, with the self-determination theory approach. *Sport psychology studies*, 7(24), 1-18. (In Persian).



5. Ahmadi, N., Abdoli, B., & Rezvani, M. (2017). Psychometric Properties of Persian Version of the Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ). *Sport Psychology Studies*, 6(22), 31-46. (In Persian).
6. Alvarez, M. S., Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2012). The coach-created motivational climate, young athletes' well-being, and intentions to continue participation. *Journal of clinical sport psychology*, 6(2), 166-179.
7. Aoyagi, K., Ishii, K., Shibata, A., Arai, H., Fukamachi, H., & Oka, K. (2020). A qualitative investigation of the factors perceived to influence student motivation for school-based extracurricular sports participation in Japan. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 624-637.
8. Argudo, F., Marcos, R. d., & Ruiz, R. (2015). Perception of success and athletic performance of a water polo goalkeeper. *Apunts. Educació Física i Esports*, 13(3), 21-27.
9. Bahram, a., & shafizadeh, m. (2006). Relationships between goal orientation and perceived ability with participation motivation in students. *Journal of movement science & sports*, 3(6), 53-69. (In Persian).
10. Barghi, m. J., & bani, n. A. (2010). Relationship between identity styles with motivation factors and success feeling in elite teenager male karate players. *Journal of instruction and evaluation*, 3(9), 7-25. (In Persian).
11. Barzegar Torqabe, M., Sabze Noghaee, E., Shojaean, NS., Folidian, J. (2007). Investigating the motivation for success participation of female athletes and its relationship with perception of sport success. *Student Conference on Physical Education and Sport Sciences*, Babolsar, Iran, 125-131. (In Persian).
12. Bee, C. C., & Havitz, M. E. (2010). Exploring the relationship between involvement, fan attraction, psychological commitment and behavioral loyalty in a sports spectator context. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 11(2), 37-54.
13. Bodet, G. (2012). Loyalty in sport participation services: An examination of the mediating role of psychological commitment. *Journal of Sport Management*, 26(1), 30-42.
14. Box, A. G., Feito, Y., Brown, C., & Petruzzello, S. J. (2019). Individual differences influence exercise behavior: how personality, motivation, and behavioral regulation vary among exercise mode preferences. *Heliyon*, 5(4), 01459.
15. Clark, H. J., Camiré, M., Wade, T. J., & Cairney J. (2015). Sport participation and its association with social and psychological factors known to predict substance use and abuse among youth: A scoping review of the literature. *International review of sport and exercise psychology*, 8(1), 224-50.
16. Deelen, I., Ettema, D., & Kamphuis, CBM. (2018). Sports participation in sport clubs, gyms or public spaces: How users of different sports settings differ in their motivations, goals, and sports



- frequency. *PLOS ONE*, 13(10), 0205198.
17. De Francisco, C., Sánchez-Romero, E. I., Vílchez Conesa, M. D. P., & Arce, C. (2020). Basic psychological needs, burnout and engagement in sport: The mediating role of motivation regulation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 4941.
  18. Dishman, R. K., McIver, K. L., Dowda, M., Saunders, R. P., & Pate, R. R. (2015). Motivation and behavioral regulation of physical activity in middle-school students. *Medicine and science in sports and exercise*, 47(9), 1913.
  19. Ebben, W., & Brudzynski, L. (2008). Motivations and barriers to exercise among college students. *Journal of Exercise Physiology online*, 11(5), 1-11.
  20. Emami, S., Heidarinezhad, S., Shafee Nia, P. (2013). Motivational factors analysis of student participation in university extracurricular sport activities. *Research on educational sport*, (5), 65-80. (In Persian).
  21. Farmanbar, R., Niknami, S., Hidarnia, A., & Lubans, D. R. (2011). Psychometric properties of the Iranian version of the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2). *Health promotion perspectives*, 1(2), 95. (In Persian).
  22. Farzi, H., Abasi, H., Sori, A., Nazari, F. (2013). Determining of relationship between hardiness and motivation of progress with feeling of success in athletic students of Iranian and Iraqi universities. *Applied research of sport management*, 3(7), 75-88. (In Persian).
  23. Fooladiyan, J., Sohrabi, M., AttarzadeHoseini, S. R., & Farsi, A. R. (2010). The relationship of Sports Participants Motives with Sports Orientation in Student athletes. *Olympic*, 17(4), 29-39. (In Persian).
  24. Frayeh, A. L., & Lewis, B. (2017). Sport commitment among adult recreational soccer players: Test of an expanded model. *International Journal of Exercise Science*, 10(1), 4-24.
  25. Hashemi Chashemi, z., Farokhi, A., Zamani, L., Geravand, N. (2010). Comparison of motivation of male and female athlete students in sports activities and its relationship with goal orientation. *Motor Behavior and Sport Psychology*, 7, 107-120. (In Persian).
  26. Holden, S. L., Pugh, S. F., & Schwarz, N. A. (2017). Achievement motivation of collegiate athletes for sport participation. *Int. J. Sports Sci*, 7, 25-28.
  27. Ibrahim, H. I., Jaafar, A. H., Kassim, M. A. M., & Isa, A. (2016). Motivational Climate, Self-Confidence, and Perceived Success among Student Athletes. *Procedia Economics and Finance*, 35, 503-508. (in Persian)
  28. Ingledew, D. K., Markland D., & Sheppard, K, E. (2004). Personality and self-determination of exercise behavior. *Personality and Individual Differences*, 36, 134-144.





29. Jahangiri, M., Sohrabi, M. M., Parastar, F. (2014). Coach-created motivational climate, psychological needs, intrinsic motivation and continued sport participation among female adolescent athletes. *Motor Behavior*, 6(17), 171-84. (In Persian).
30. Keshtidar, M., & Behzadnia, B. (2017). Prediction of intention to continue sport in athlete students: A self-determination theory approach. *PLOS ONE*, 12(2), 0171673.
31. Kilpatrick, M., Hebert, E., & Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American college health*, 54(2), 87-94.
32. Lamyuet, M. (2009). Constraints and motivations for physical activity participation in sedentary working people in Hong Kong. *Physical education and recreation management (honors) Hong Kong University*, 3, 254-268
33. Mariani, A. M., Marcolongo, F., Melchiori, F. M., & Cassese, F. P. (2019). Mental skill training to enhance sport motivation in adolescents. *Journal of Physical Education and Sport*, 19, 1908-1913. (in Persian)
34. Mirzaei, a., Nikbakhsh, R., & Sharififar, F. (2013). the relationship between personality traits and sport performance, *European Journal of Experimental biology*, 3(3), 439-442.
35. Mohamadi torkamani, E., & Ganbari, E., & Bagheri, Q. (2017). The impact of motives and perception of success on continuity of challenging sports activity. *Sport psychology studies*, 6(19), 85-102. (In Persian).
36. Rezakhani, s. (2012). Different personalities' strategies for coping with stress. *Psychological studies*, 8(2 (30), 123-141. (In Persian).
37. Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *The American Psychologist*, 55, 68-78
38. Rodrigues, F., Macedo, R., Teixeira, D. S., Cid, L., & Monteiro, D. (2020). Motivation in sport and exercise: a comparison between the BRSQ and BREQ. *Quality & Quantity*, 54(4), 1335-1350.
39. Sánchez-Torres, J. A., Argila-Irurita, A., & Rivera Gonzalez, J. A. (2021). Attitude Towards Sport Practice: What Makes an Individual Continued Practice of Sport? *Trends in Psychology*, 29(2), 341-353.
40. Sit, C., & Lindner, K. (2005). Motivational orientations in youth sport participation: Using achievement goal theory and reversal theory. *Personality and Individual Differences*, 38 (3), 605-619.
41. Sukys, S., Tilindienė, I., Cesnaitienė, V. J., & Kreivyte, R. (2019). Does Emotional Intelligence Predict Athletes' Motivation to Participate in Sports? *Perceptual and Motor Skills*, 126(2), 305-322.



42. Tofighi, A., Babaei, S., Dastah, S. (2014). The relationship between physical activity and mental health among nurses of urmia hospitals. *Journal of nursing and midwifery Urmia university of medical sciences*, 12(1), 72-8. (In Persian).
43. Vella, S. A., Benson, A., Sutcliffe, J., McLaren, C., Swann, C., Schweickle, M. J., ... & Bruner, M. (2020). Self-determined motivation, social identification and the mental health of adolescent male team sport participants. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1-15.
44. Williams, L. (2013). Commitment to sport and exercise: re-examining the literature for a practical and parsimonious model. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 46(Suppl 1), S35.
45. Yavary, N., Narmanji, F., Shojaee, M. (2015). *Psychology test in sport science and practice*. publish1, Tehran, Bamdad Ketab. In Persian.

### ارجاع دهی

بهرام‌پور، صفا؛ عبدالشاهی، مریم؛ و رحیمیان‌مشهدی، مریم. (۱۴۰۱). نقش تیپ‌های شخصیتی، ادراک موفقیت و تنظیم رفتار ورزشی در انگیزش مشارکت ورزشی دانشجویان دختر غیر ورزشکار: با رویکرد نظریه خودمختاری. *مطالعات روان‌شناسی ورزشی*، ۱۱(۴۱)، ۱۹۵-۲۲۰. شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2022.11173.2219

Bahrampour, S; Abdoshahi, M; & Rahimian Mashhadi, M. (2022). The Role of Personality Types, Perception of Success and Regulation of Sports Behavior in Motivation of Sports Participation in Non-Athlete Female Students: a self-determination theory Approach. *Sport Psychology Studies*, 11(41), 195-220. In Persian. DOI: 10.22089/spsyj.2022.11173.2219

