

مدیریت ورزشی \_ خرداد و تیر ۱۳۹۵  
دوره ۸، شماره ۲، ص: ۲۵۱-۲۶۴  
تاریخ دریافت: ۹۳/۰۹/۱۸  
تاریخ پذیرش: ۹۳/۱۱/۱۴

## رابطه بین انگیزش ورزشی و تحلیل رفتگی ورزشی در بازیکنان فوتبال حاضر در دوازدهمین المپیاد ورزشی دانشجویان پسر کشور

محسن وحدانی\*<sup>۱</sup> - مرتضی پایمزد<sup>۲</sup> - نجمه رضا سلطانی<sup>۳</sup>

۱. دانشجوی دکتری مدیریت و برنامه ریزی در تربیت بدنی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران. ۲. کارشناس ارشد مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران. ۳. کارشناس ارشد روان شناسی ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

### چکیده

هدف از این تحقیق شناسایی رابطه بین انگیزش ورزشی و تحلیل رفتگی ورزشی در بازیکنان فوتبال حاضر در دوازدهمین المپیاد ورزشی دانشجویان پسر کشور بود. روش تحقیق توصیفی-همبستگی بود. ۱۶۰ نفر از بازیکنان عضو تیم‌های فوتبال دانشگاه‌ها دو ابزار این پژوهش را تکمیل کردند: ۱. پرسشنامه انگیزه ورزشی پلتیر و همکاران (SMS-1995) با ۲۴ آیتم و در مقیاس ۷ ارزشی لیکرت که شش خرده‌مقیاس متغیر را ارزیابی می‌کند؛ ۲. پرسشنامه تحلیل رفتگی ورزشی ریدک و اسمیت (ABQ-2001) با ۱۵ سؤال و در مقیاس ۵ ارزشی لیکرت، که سه خرده‌مقیاس متغیر را ارزیابی می‌کند. برای تحلیل داده‌ها از آزمون‌های ضریب همبستگی پیرسون، و آزمون رگرسیون چندگانه در سطح معناداری  $\alpha \leq 0.05$  با استفاده از نرم‌افزار SPSS استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که بین مؤلفه‌های انگیزش درونی و تحلیل رفتگی ( $P = 0.04, r = -0.15$ )، تنظیم یکپارچه و تحلیل رفتگی ( $P = 0.04, r = -0.16$ )، تنظیم همانندسازی-شده و تحلیل رفتگی ( $P = 0.01, r = -0.26$ ) و تنظیم درون‌فکنی‌شده و تحلیل رفتگی ( $P = 0.01, r = -0.28$ ) رابطه معکوس و معنادار و بین بی‌انگیزگی و تحلیل رفتگی ورزشی ( $P = 0.01, r = 0.60$ ) رابطه مستقیم و معنادار وجود دارد. همچنین نتایج نشان داد که مجموعه مؤلفه‌های انگیزش ورزشی، نزدیک به ۳۵ درصد از واریانس متغیر تحلیل رفتگی ورزشی را تبیین می‌کنند. براساس نتایج این تحقیق و بر طبق نظریه خودمختاری، می‌توان تبیین کرد که با ارضای نیازهای روان‌شناختی فرد، انگیزش فرد و بهزیستی روان‌شناختی او به حداکثر می‌رسد و احتمال کمتری وجود دارد که فرد دچار تحلیل رفتگی شود.

### واژه‌های کلیدی

المپیاد ورزشی، انگیزش ورزشی، بازیکنان فوتبال، بی‌انگیزگی، تحلیل رفتگی ورزشی.

## مقدمه

اعمال و رفتار انسان تجلی صفات، روحیات، انگیزه‌های درونی، باورها و اعتقادات اوست. انگیزه، عاملی است که انسان را از درون به حرکت درمی‌آورد و در واقع موتور محرکه تلاش و پویایی انسان است (۸). انگیزه اولین گام مهم برای هر نوع اقدام یا تغییر در رفتار است. انگیزه به افراد برای انجام فعالیت‌ها انرژی می‌دهد و فعالیت‌های آنها را هدایت می‌کند (۲۷). در بسیاری از نظریه‌های یادگیری انگیزه مهم‌ترین عامل یادگیری معرفی شده است (۶). بسیاری از افراد با تکیه بر انگیزه، فعالیت‌هایشان را با شور و شوق زیادی انجام می‌دهند (۲۶). در زمینه ورزش و تمرین، انگیزش به‌عنوان یک مفهوم روان‌شناختی عمومی در دو دهه اخیر به‌طور نظام‌مند و گسترده بررسی شده است (۱۶).

در یک تقسیم‌بندی، انگیزه را به نوع انگیزه درونی و انگیزه بیرونی دسته‌بندی کرده‌اند (۲۷). از دیدگاه واینبرگ<sup>۱</sup> (۲۰۱۱) انواع انگیزش درونی شامل دانش<sup>۲</sup>، اجرا<sup>۳</sup> و تحریک<sup>۴</sup> و انواع انگیزش بیرونی شامل تنظیم بیرونی<sup>۵</sup>، تنظیم همانندسازی شده<sup>۶</sup>، تنظیم درون‌فکنی شده<sup>۷</sup> و تنظیم یکپارچه<sup>۸</sup> است (۲۵). از طرف دیگر در ادبیات روان‌شناسی، تحلیل به‌عنوان عقب‌نشینی روانی، هیجانی و فیزیکی از فعالیت‌ها تعریف می‌شود. گولد<sup>۹</sup> (۲۰۰۹) تحلیل‌رفتگی را به‌عنوان کناره‌گیری جسمانی، هیجانی و اجتماعی از فعالیت ورزشی که قبلاً لذت‌بخش بوده است، تعریف کرده است. این کناره‌گیری از طریق واماندگی جسمانی و هیجانی، تنزل حس موفقیت و ارزیابی ورزشی مشخص می‌شود (۲۵). ویژگی‌هایی که تحلیل با آن مشخص می‌شود عبارت‌اند از: فرسودگی جسمی و هیجانی، عواطف منفی، فقدان پیشرفت ادراک شده، احساس بی‌ارزشی، یا علاقه‌مندی به فعالیت و احساس بی‌هویتی (۲۵). در وضعیت تحلیل‌رفتگی، فرد ممکن است مدتی از مشارکت کناره‌گیری کند؛ زیرا راه دیگری برای گریز از موقعیت و استرس‌های آن پیدا نمی‌کند (۳).

- 
1. Weinberg
  2. Knowledge
  3. Accomplishment
  4. Stimulation
  5. External Regulation
  6. Identified Regulation
  7. Introjected Regulation
  8. Integrated regulation
  9. Gould

به نظر کوکلی<sup>۱</sup> (۱۹۹۲) فشار و تنش عامل بروز تحلیل رفتگی نیست، بلکه تنها نشانه آن است (۲۲). جدیدترین دیدگاه نظری درباره عدم پایداری در ورزش، براساس نظریه خودمختاری است. براساس این نظریه انسان یکسری نیازهای روان‌شناختی درونی دارد که به رخ دادن عملکرد بهینه، رشد اجتماعی، و بهزیستی - شخصی باید این نیازها برآورده شوند (۲۴، ۱۴). اخیراً، سارازین<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۷)، در زمینه نظریه خودمختاری در ارتباط با تحلیل رفتگی و ترک ورزشی تحقیق کردند. آنان بیان کردند هنگامی که نیازهای روان‌شناختی پایه (احساس شایستگی، استقلال درونی و وابستگی) به تدریج کم‌سو می‌شوند، جهت‌گیری انگیزشی ورزشکار به عدم خودکاری می‌رسد و ممکن است تحلیل رفتگی ورزشی رخ دهد (۲۱).

پژوهش‌های متنوعی در زمینه نظریه خودمختاری و رابطه بین انواع انگیزش و تحلیل صورت پذیرفته است. برای مثال کریسول و اکلاند<sup>۳</sup> (۲۰۰۵)، در تحقیقی نشان دادند که از بین عوامل انگیزشی، عدم انگیزش بیشترین رابطه مثبت، و انگیزش درونی بیشترین رابطه منفی، و انگیزش بیرونی بعد از انگیزش درونی رابطه منفی معناداری با تحلیل رفتگی ورزشی داشتند (۱۲، ۱۱). لیمر، ترژور، و رابرتس<sup>۴</sup> (۲۰۰۶)، نشان دادند که تغییرات در انگیزشی با هر سه بعد تحلیل رفتگی ورزشی رابطه معناداری دارند. ورزشکارانی که عواطف منفی آنان در طول تمرینات متغیرتر بود، بیشتر مستعد تحلیل رفتگی ورزشی بودند (۱۷). مورکیا<sup>۵</sup> و همکاران (۲۰۰۸)، نشان دادند که جهت‌گیری تکلیف‌گرا رابطه مثبتی با جو انگیزشی تکلیف و جهت‌گیری خودگرا رابطه مثبت با جو انگیزشی خودمحور دارد (۱۹). هاریس و اسمیت (۲۰۰۹)، نشان دادند که رابطه مثبتی بین فضای انگیزشی و تحلیل رفتگی وجود دارد (۲۳). اسمیت و همکاران (۲۰۱۰) گزارش کردند که استرس، تمرینات سخت و شدید و انگیزش بالا سبب افزایش تحلیل رفتگی ورزشی در بین ورزشکاران جوان می‌شود (۲۳، ۲۷).

در داخل کشور نیز عربی آیسک (۱۳۸۹) در تحقیق خود روی ورزشکاران زبده هندبال نشان داد که رابطه معنادار و معکوسی بین تحلیل رفتگی با خرده‌مقیاس‌های انگیزش درونی و انگیزش بیرونی و رابطه معنادار و مستقیمی بین تحلیل رفتگی و بی‌انگیزشی آزمودنی‌ها وجود دارد (۴). یآوری (۱۳۹۱) نشان داد که بین تحلیل رفتگی ورزشکاران با انگیزه بیرونی و همچنین بی‌انگیزگی آنان رابطه مثبت و

1. Coakley
2. Sarrazin
3. Cresswell, S.D., Eklund.R.C
4. Lemyre, P.N, Treasure, D.C, Roberts, G.C
5. Murcia

معناداری وجود دارد. همچنین، بین سه زیرمقیاس تحلیل رفتگی با بی‌انگیزگی رابطه مثبت و معناداری مشاهده شد (۹).

گودگر (۲۰۰۷)، گولد و دیفن باخ (۲۰۰۲)، سیلوا (۱۹۹۹) و اسمیث (۱۹۹۶) بیان کردند ورزشکارانی که از تحلیل رفتگی رنج می‌برند، ممکن است دامنه‌ای از عواقبی همچون خستگی، اختلال در الگوی خواب، ظن به بیماری، افسردگی، و احساس عدم حمایت را تجربه کنند (۱۰، ۱۳، ۱۸). بنابراین، به نظر می‌رسد تأثیرات یا عواقب تحلیل رفتگی در ورزشکاران و محیط‌های ورزشی، ممکن است متفاوت از محیط‌های شغلی باشد (۲). براساس نتایج مطالعات مختلف اخیراً انگیزه به‌عنوان یک میانجی در بررسی تحلیل رفتگی ورزشکاران به‌ویژه آنهایی که در سطح دانشکده یا سطح حرفه‌ای شرکت می‌کنند، استفاده می‌شود (۹).

ورزش دانشگاهی علاوه بر اینکه باعث ایجاد شور و نشاط و هیجان در میان دانشجویان می‌شود، مبنایی برای توسعه و ترویج ورزش همگانی، قهرمانی و حرفه‌ای است و مکانی برای گزینش بازیکنان منتخب تیم‌های اعزامی به یونیورسیته‌های جهانی به‌شمار می‌رود. فوتبال یکی از رشته‌های پرطرفدار و محبوب است که دانشجویان زیادی را به خود جذب کرده است، اما از طرفی با وجود انگیزه بالای بازیکنان فوتبال در ابتدای کار، به نظر می‌رسد پس از مدتی حضور در تیم‌های سطح بالا، سطح تحلیل ورزشی در آنان افزایش می‌یابد، از این‌رو اهمیت بررسی این موضوع بیش از پیش به نظر می‌رسد. بنابراین هدف از این تحقیق شناسایی رابطه بین انگیزش ورزشی و تحلیل رفتگی ورزشی در بازیکنان فوتبال حاضر در دوازدهمین المپیاد ورزشی دانشجویان پسر کشور بود.

## روش

روش تحقیق توصیفی از نوع همبستگی است که به روش میدانی انجام گرفت. جامعه آماری این تحقیق کلیه دانشجویان ورزشکار عضو تیم‌های فوتبال (۱۵ تیم) حاضر در دوازدهمین المپیاد ورزشی دانشجویان سراسر کشور بودند ( $N = 275$ ). روش نمونه‌گیری تصادفی ساده بود. با توجه به احتمال افت نمونه، ۱۸۰ پرسشنامه توزیع شد که در نهایت ۱۶۰ نفر (مطابق با جدول مورگان) از بازیکنان عضو تیم‌های فوتبال دانشگاه‌ها پرسشنامه‌ها را بازگرداندند.

برای گردآوری داده‌ها از سه پرسشنامه استفاده شد:

الف) پرسشنامه مشخصات فردی ورزشکاران به صورت محقق ساخته تهیه شده که نمایانگر ویژگی‌های جمعیت‌شناختی است.

ب) پرسشنامه تحلیل رفتگی ورزشی (ABQ)<sup>۱</sup> رادک و اسمیت (۲۰۰۱) که میزان تحلیل رفتگی ورزشکاران را ارزیابی می‌کند. این پرسشنامه مشتمل بر ۱۵ سؤال با مقیاس پنج‌ارزشی لیکرت از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) است که هر ۵ سؤال به ترتیب یک حیطة از علائم تحلیل رفتگی (کاهش احساس موفقیت، و اماندگی جسمانی و هیجانی، بی‌ارزشی) را ارزیابی می‌کند. این پرسشنامه استاندارد است و در داخل کشور مکاری و همکاران (۱۳۸۶) و در خارج کشور هیل و همکاران (۲۰۰۸) و کریسول و آکلاند (۲۰۰۵) از آن استفاده کرده‌اند (۱۲،۷). رادک و اسمیت (۲۰۰۱) طی مطالعات قبلی، همسانی درونی را برای زیرمقیاس کاهش احساس موفقیت ۰/۸۴، و اماندگی جسمی-هیجانی ۰/۸۹ و بی‌ارزشی ۰/۸۹ و پایایی بازآزمایی پرسشنامه را به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۹۲ و ۰/۹۲ گزارش کرده‌اند (۲۱). در داخل کشور هم صدیقی (۱۳۹۱) با استفاده از تحلیل عاملی روایی پرسشنامه را مطلوب گزارش کرده است. همچنین نتایج آزمون ضریب آلفای کرونباخ را برای احساس کاهش موفقیت ۰/۹۲، و اماندگی جسمانی-هیجانی ۰/۸۸، و احساس بی‌ارزشی ۰/۸۹ گزارش کرده است (۳). در این تحقیق نیز ضریب آلفای کرونباخ برای احساس کاهش موفقیت ۰/۸۳، و اماندگی جسمانی-هیجانی ۰/۸۵، و احساس بی‌ارزشی ۰/۸۱ به دست آمد.

ج) انگیزش ورزشی: برای سنجش انگیزش ورزشی از پرسشنامه انگیزه ورزشی (SMS, Liu G. Pelletier and et al., 1995) استفاده شد.

نسخه اولیه این پرسشنامه ۲۸ سؤالی و دارای هفت خرده‌مقیاس در طیف هفت‌ارزشی بود که تاکنون بسیاری از محققان از آن استفاده کرده‌اند (۲۰)، اما اسماعیلی (۱۳۹۳) در استانداردسازی این پرسشنامه به تعیین روایی و پایایی نسخه فارسی روی دانشجویان ورزشکار پرداخت که براساس یافته‌های ایشان در فرایند تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی ۴ سؤال از پرسشنامه حذف و در نهایت ۲۴ سؤال و براساس نظریه خودمختاری در شش خرده‌مقیاس (با حذف ۴ سؤال یکی از زیرمقیاس‌ها نیز حذف شد) انگیزه درونی، تنظیم یکپارچه، تنظیم بیرونی، تنظیم درون‌فکنی‌شده، تنظیم همانندسازی‌شده و بی‌انگیزگی استخراج شد (۱). پایایی این پرسشنامه در تحقیق حاضر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ

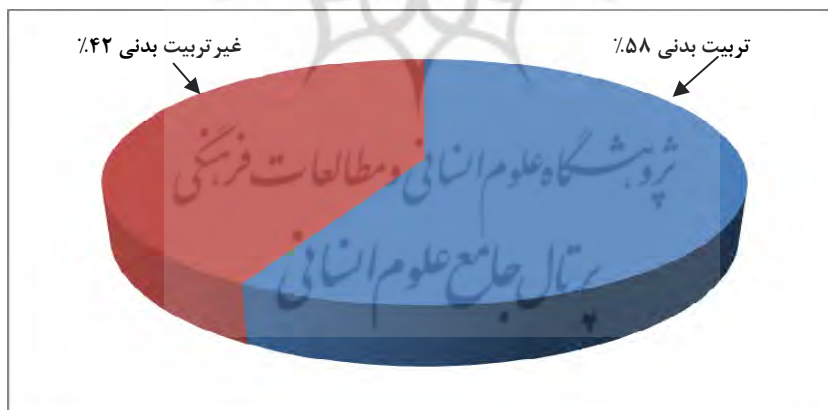
## 1. Athletic Burnout questionnaire

برای انگیزه درونی ۰/۸۰، تنظیم یکپارچه ۰/۷۵، تنظیم بیرونی ۰/۷۷، تنظیم درون‌فکنی شده ۰/۷۵، تنظیم همانندسازی شده ۰/۸۲ و بی‌انگیزگی ۰/۷۵ به‌دست آمد.

در این تحقیق به‌منظور محاسبه روابط و آزمون معنادار بودن یا معنادار نبودن روابط میان متغیرهای پیش‌بین و متغیر ملاک در همه فرضیه‌های تحقیق، از نرم‌افزار کامپیوتری SPSS و EXCEL استفاده شد. از شاخص‌های آماری توصیفی برای توصیف ویژگی‌های آزمودنی‌ها (میان، میانگین و انحراف معیار) استفاده شد. برای بررسی چگونگی توزیع داده‌ها از آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف، برای به‌دست آوردن رابطه بین انگیزش و تحلیل‌رفتگی ورزشی از آزمون ضریب همبستگی پیرسون و از آزمون رگرسیون چندگانه برای پیش‌بینی تحلیل‌رفتگی براساس ابعاد مختلف انگیزش استفاده شد. کلیه فرضیه‌ها در سطح معناداری  $P \leq 0/05$  تجزیه و تحلیل شد.

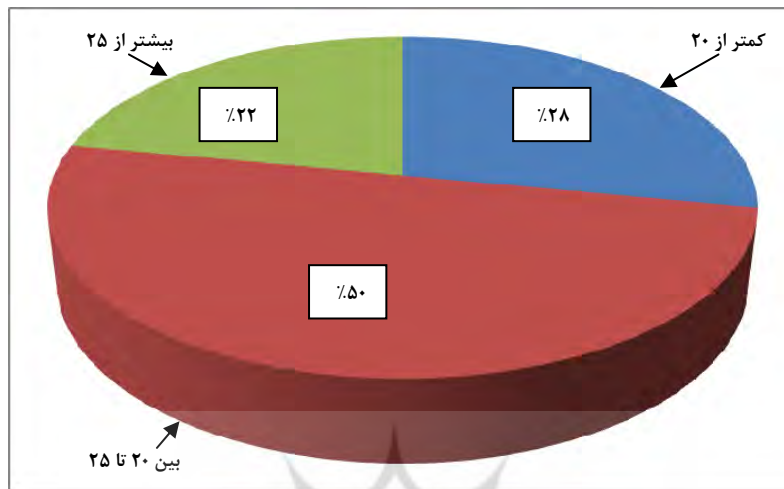
### یافته‌ها

یافته‌های توصیفی حاکی از آن بود که ۵۸ درصد از افراد نمونه دانشجوی رشته تربیت بدنی و ۴۲ درصد دانشجویان سایر رشته‌های تحصیلی بودند (شکل ۱).



شکل ۱. درصد فراوانی براساس رشته تحصیلی

همچنین یافته‌ها نشان داد که ۲۸ درصد از افراد نمونه کمتر از ۲۰ سال، ۵۰ درصد بین ۲۰ تا ۲۵ سال و ۲۲ درصد بیشتر از ۲۵ سال سن داشتند (شکل ۲).



نتایج آزمون کولموگروف- اسمیرنوف نشان داد که داده‌ها از توزیع نرمال برخوردارند، از این رو برای تحلیل داده‌ها می‌توان از آزمون‌های پارامتریک استفاده کرد. نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون بین مؤلفه‌های انگیزش ورزشی و تحلیل رفتگی نشان داد که بین بی‌انگیزگی ( $P = 0/01$ ,  $r = 0/60$ ) با تحلیل رفتگی ورزشی رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد. بین انگیزش درونی ( $P = 0/04$ ,  $r = -0/15$ ) و تنظیم آمیخته ( $P = 0/04$ ,  $r = -0/16$ )، تنظیم همانندسازی شده ( $P = 0/01$ ,  $r = -0/26$ ) و تنظیم درون فکنی ( $P = 0/01$ ,  $r = -0/28$ ) با تحلیل رفتگی ورزشی رابطه معکوس و معناداری وجود دارد. این در حالی است که بین تنظیم کننده بیرونی با تحلیل رفتگی ورزشی ( $P = 0/16$ ,  $r = 0/11$ ) رابطه معناداری مشاهده نشد (جدول ۱).

در ادامه تحلیل آماری برای تبیین میزان واریانس متغیر وابسته از آزمون رگرسیون چندگانه به روش همزمان استفاده شد. جدول ۲ نتیجه آزمون هم خطی را نشان می‌دهد. همان‌طور که در جدول مشخص است، مقادیر شاخص وضعیت<sup>۱</sup> همگی کمتر از ۳۰ بوده و در حد متعادل‌اند.

نتایج آزمون دوربین واتسون ( $Durbin Watson = 2/12$ ) برای بررسی استقلال خطاها از یکدیگر در ستون انتهایی جدول ۳ نیز حاکی از مقدار مناسب (بین ۱/۵ تا ۲/۵) آن است. با توجه به نتایج این دو آزمون می‌توان گفت که شرط استقلال خطاها و عدم هم خطی متغیرهای پیش‌بین برقرار است. جدول ۳

#### 1. Condition index

خلاصه مدل رگرسیون را نشان می‌دهد. مقدار ضریب همبستگی چندگانه بین متغیرها  $R = 0/61$  است که نشان می‌دهد همبستگی قوی بین مجموعه متغیرهای پیش‌بین و متغیر ملاک (تحلیل رفتگی ورزشی) وجود دارد. همچنین مقدار ضریب تعیین تعدیل شده برابر با  $R_{adj} = 0/35$  است که نشان می‌دهد ۳۵ درصد از کل تغییرات میزان تحلیل رفتگی ورزشی در بین نمونه تحقیق وابسته به شش متغیر پیش‌بین است. به دیگر مجموعه متغیرهای پیش‌بین، نزدیک به ۳۵ درصد از واریانس متغیر تحلیل رفتگی ورزشی را تبیین می‌کنند (جدول ۳).

جدول ۱. ماتریس همبستگی انگیزش ورزشی و تحلیل رفتگی ورزشی - آزمون ضریب همبستگی

پیرسون				
مؤلفه‌های تحلیل رفتگی ورزشی مؤلفه‌های انگیزش ورزشی	واماندگی جسمانی-هیجانی	احساس بی‌ارزشی	کاهش حس موفقیت فردی	تحلیل رفتگی (مجموع)
بی‌انگیزگی	0/48 **0/01	0/59 **0/01	0/45 **0/01	0/60 **0/01
انگیزش درونی	-0/17 *0/04	-0/13 0/08	-0/10 0/18	-0/15 *0/04
تنظیم کننده بیرونی	0/23 **0/01	0/05 0/48	0/09 0/90	0/11 0/16
تنظیم یکپارچه	-0/01 0/86	-0/19 **0/01	-0/20 **0/01	-0/16 **0/04
تنظیم همانندسازی شده	-0/10 0/20	-0/28 **0/01	-0/28 **0/01	-0/26 **0/01
تنظیم درون فکنی	-0/04 0/54	-0/32 **0/01	-0/32 **0/01	-0/28 **0/01

$P \leq 0/05$  \*،  $P \leq 0/01$  \*\*

جدول ۲. نتایج آزمون هم خطی

ابعاد	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
مقادیر ویژه	6/62	0/23	0/06	0/02	0/02	0/02	0/02
شاخص وضعیت	1	5/33	10/28	16/07	17/96	18/9	20/01

جدول ۳. خلاصه مدل رگرسیون

مدل	ضریب همبستگی چندگانه	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده	خطای استاندارد	دوربین وائسون
۱	0/61	0/38	0/35	0/18	2/12



با توجه به معناداری آزمون  $F=15/5$  در سطح خطای کوچکتر از  $0/01$  می توان نتیجه گرفت که مدل رگرسیونی تحقیق مرکب از شش متغیر پیش بین و یک متغیر ملاک مدل خوبی بوده است و مجموعه متغیرهای پیش بین قادرند تغییرات تحلیل رفتگی ورزشی را تبیین کنند (جدول ۴).

جدول ۴. نتیجه آزمون تحلیل واریانس

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	P
رگرسیون	۲۰/۸۷	۶	۳/۴۷	۱۵/۵	۰/۰۱
خطا	۳۴/۳۴	۱۵۳	۰/۲۲		
جمع	۵۵/۲۱	۱۵۹	-		

جدول ۵ نتایج مربوط به میزان تأثیر هر متغیر در مدل و همچنین میزان همبستگی بین آنها را نشان می دهد. همان طوره در جدول مشخص است، بی انگیزگی با ضریب رگرسیونی  $(\beta = 0/55)$ ، انگیزش درونی با ضریب رگرسیونی  $(\beta = 0/18)$ ، و تنظیم همانندسازی شده با ضریب رگرسیونی  $(\beta = -0/22)$ ، نیز به ترتیب تأثیر رگرسیونی بالاتری روی تحلیل رفتگی ورزشی دارند.

جدول ۵. نتایج اثر هر متغیر (آزمون رگرسیون چندگانه)

Sig.	t	Beta	B	
-	-	-	۱/۷۴	ثابت
**۰/۰۱	۶/۹۸	۰/۵۵	۰/۲۴	بی انگیزگی
*۰/۰۵	-۷/۴۷	-۰/۱۸	۰/۱۰	انگیزش درونی
*۰/۰۴	-۲/۰۵	۰/۰۴	۰/۰۲	تنظیم کننده بیرونی
۰/۵۵	۰/۵۹	-۰/۰۲	-۰/۰۱	تنظیم یکپارچه
۰/۸۸	-۰/۲۴	-۰/۲۲	-۰/۱۱	تنظیم همانندسازی شده
*۰/۰۴	-۲/۰۱	۰/۰۲	۰/۰۱	تنظیم درون فکنی

$P \leq 0/05$  \*،  $P \leq 0/01$  \*\*

### بحث و نتیجه گیری

هدف از این تحقیق تعیین رابطه بین انگیزش ورزشی و تحلیل رفتگی ورزشی در بازیکنان فوتبال حاضر در دوازدهمین المپیاد ورزشی دانشجویان سراسر کشور بود. نتایج نشان داد که بین بی انگیزگی با

تحلیل رفتگی ورزشی ( $r = 0/60$ ) رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد. همچنین بی‌انگیزی با ضریب رگرسیون  $\beta = 0/55$  قابلیت پیش‌بینی تحلیل رفتگی ورزشی را دارد که با نتایج عربی آیسک (۱۳۸۹)، یآوری (۱۳۹۱) و کریسول و اکلاند<sup>۱</sup> (۲۰۰۵) همخوانی دارد. عربی آیسک (۱۳۸۹) در ورزشکاران زبده هندبال، یآوری (۱۳۹۱) در میان بازیکنان حرفه‌ای هندبال، کریسول و اکلاند (۲۰۰۵) در لیگ راگی، نتایج مشابهی به دست آوردند (۴،۹،۱۱). افراد بی‌انگیزه به‌طور درونی و بیرونی برانگیزه نمی‌شوند، بنابراین احساس بی‌کفایتی و فقدان کنترل را تجربه می‌کنند. بی‌انگیزی در تمرین پیشرفت را کاهش می‌دهد و مانع از شرکت در فعالیت جسمانی می‌شود. علاوه بر آن، شرکت‌کننده بی‌انگیزه در معرض آسیب‌های جسمانی و روانی قرار دارد. بنابراین بی‌انگیزی سبب می‌شود که فرد دیگر از ورزش مورد نظر لذت نبرد و احساس کند که دیگر جایی در ورزش ندارد (۱)، بنابراین می‌تواند به ایجاد شرایط روان‌شناختی منفی مانند واماندگی جسمانی-هیجانی، احساس بی‌ارزشی و کاهش احساس موفقیت فردی منجر شود.

نتایج آزمون رگرسیون نشان داد که انگیزش درونی با ضریب رگرسیون  $\beta = -0/18$  قابلیت پیش‌بینی تحلیل رفتگی ورزشی را دارد که با نتایج تحقیق آیسک (۱۳۸۹)، کریسول و اکلاند (۲۰۰۵) و ایکلوند (۲۰۰۵) همخوانی دارد. آیسک (۱۳۸۹) و کریسول و اکلاند (۲۰۰۵) رابطه معنادار و معکوسی را بین تحلیل رفتگی با انگیزش درونی یافتند (۴،۱۱). به نظر ایکلوند (۲۰۰۵) یکی از اصلی‌ترین مؤلفه‌های شناسایی تحلیل رفتگی ورزشکاران کاهش عملکرد آنان است و دلایل متعددی برای بروز چنین حالتی ذکر شده است، ولی عمده‌ترین عامل در انگیزه‌های درونی فرد ریشه دارد (۱۲،۱۱). زمانی که انگیزه‌های درونی فرد کاهش می‌یابد، فرد به‌واسطه انگیزه‌های بیرونی به ادامه فعالیت‌های خود می‌پردازد، ولی این انگیزه‌های بیرونی فرد را اندک زمانی برای ادامه فعالیت و ارتقای عملکردش ارضا خواهند کرد. پس از این مرحله فرد دیگر انگیزه‌ای برای انجام فعالیت‌های خود نخواهد داشت (۷) و دچار بی‌انگیزی می‌شود که مترادف با تحلیل رفتگی است و علائمی همچون کاهش ارزش ورزش، خستگی روانی-جسمی و در نهایت کاهش عملکرد ورزشی از خود نشان می‌دهد. به‌نظر می‌رسد که علت تفاوت در نتیجه‌ها، برخی از متغیرهای موقعیتی و محیطی مانند سطح افراد و فرهنگ باشد.

نتایج نشان داد که بین تنظیم‌کننده بیرونی با تحلیل رفتگی ( $r = 0/11$ ) رابطه معناداری وجود ندارد. در تنظیم‌کننده بیرونی رفتار کاملاً از طریق منابع بیرونی مانند پاداش‌ها و محدودیت‌ها کنترل

1. Cresswell, S.D., Eklund.R.C

می‌شود. برای مثال ادراک فرد این‌گونه است که به سبب منافع مادی و اجتماعی ورزشکار بودن یا به دلیل موقعیت اجتماعی و نشان دادن خود به دیگران است که ورزش می‌کند (۱،۲۵) که خود این مسئله سبب ایجاد نوعی اعتماد به نفس کاذب در فرد می‌شود که نمی‌تواند شرایط ایجاد تغییر بر روی تحلیل رفتگی ورزشی در فرد باشد.

بین تنظیم یکپارچه با تحلیل رفتگی ( $r = -0/16$ ) رابطه معکوس و معناداری مشاهده شد. تنظیم یکپارچه یعنی فعالیت به خاطر یک نتیجه با ارزش فردی مهم. بنابراین می‌توان انتظار داشت که فرد با نیرو و هیجان به فعالیت پردازد و نسبت به کار خود متعهد شود و با انگیزه بالایی که دارد، احساس موفقیت بیشتری کند. در این حالت فرد ورزش را جزئی از خود و زندگی خود تلقی می‌کند و آن را بر مبنای اصول اخلاقی می‌پندارد، بنابراین سبب ایجاد تعصب و تعهد در ورزشکار می‌شود که می‌تواند زمینه‌ساز افزایش تلاش و کاهش تحلیل رفتگی در ورزشکار شود.

بین تنظیم همانندسازی شده با تحلیل رفتگی ( $r = -0/26$ ) رابطه معکوس و معناداری مشاهده شد. همچنین ضریب رگرسیونی  $\beta = -0/22$  بود. در تنظیم همانندسازی شده رفتار از دیدگاه فرد در حد زیادی با ارزش است و توسط خود او مورد پذیرش و داوری قرار می‌گیرد که باعث افزایش نیرو و هیجان در وی می‌شود و از روی علاقه و عشق به فعالیت می‌پردازد و در نتیجه سبب کاهش تحلیل رفتگی در فرد می‌شود (۱).

در نهایت بین تنظیم درون فکنی با تحلیل رفتگی ( $r = -0/28$ ) رابطه معکوس و معناداری مشاهده شد. در این نوع فرد از طریق فشارها و ترغیب‌های داخلی برانگیخته می‌شود؛ با این حال، رفتار هنوز خودمختار نیست، زیرا از طریق رخدادهای بیرونی تنظیم می‌شود (۲۵). فشارها و نیروهای داخلی باعث افزایش هیجان و انگیزگی فرد می‌شود، انرژی فرد افزایش می‌یابد و فرسودگی، خستگی و تحلیل رفتگی فرد کاهش می‌یابد.

اخیراً روان‌شناسان ورزشی نظریه خودمختاری را به عنوان تبیینی برای تحلیل رفتگی ورزشی به کار برده‌اند. براساس نظریه نیازهای روان‌شناختی پایه که منشعب از نظریه خودمختاری است، افراد سه نیاز روان‌شناختی پایه دارند، از جمله نیاز به استقلال، شایستگی و ارتباط. با ارضای این نیازها، انگیزش فرد و بهزیستی روان‌شناختی او به حداکثر می‌رسد و احتمال کمتری وجود دارد که فرد دچار تحلیل رفتگی شود. افرادی که نیازهای روان‌شناختی آنها ارضا نمی‌شود، بیشتر مستعد تحلیل رفتگی خواهند بود (۲۵).

براساس نتایج تحقیق حاضر عوامل انگیزشی با تحلیل رفتگی در ورزشکاران مرتبط است که این عوامل باید با دقت نظر بیشتری بررسی شوند. پیشنهاد می‌شود که مربیان با توجه به کارکرد اطلاع انگیزشی (نیاز به احساس شایستگی) و کارکرد کنترل (نیاز به احساس خودرأیی) بازیکنان خود را به‌طور درونی برانگیزند و حتی مدتی طولانی و با عملکرد و کارایی بالا حفظ کنند. از سوی دیگر، پنج مشاهده بنیادی که از دیدگاه تعاملی انگیزش حاصل می‌شوند، رهنمودهای خوبی برای تمرین ارائه می‌کنند. اول، شرکت‌کنندگان به‌وسیله ویژگی‌های درونی‌شان و موقعیت‌ها انگیزه می‌یابند؛ دوم، درک انگیزه افراد برای مشارکت مهم است؛ سوم، باید موقعیت‌ها را برای ارضای نیازهای شرکت‌کنندگان سازماندهی کنید؛ چهارم، به‌عنوان معلم، مربی، یا راهنمای تمرین نقش مهمی در شناسایی محیط انگیزشی ایفا می‌کنید؛ پنجم، از اصلاح رفتار برای تغییر انگیزه‌های نامطلوب شرکت‌کنندگان استفاده کنید. همچنین باید دیدگاه واقع‌گرایانه‌ای در مورد انگیزش به‌وجود آورید: تشخیص دهید که چه عوامل غیرانگیزشی بر عملکرد و رفتار ورزشی اثرگذارند و یاد بگیرید که تغییرات سریع احتمالی عوامل انگیزشی را ارزیابی کنید (۲۵).

## منابع و مآخذ

۱. اسماعیلی، میلاد (۱۳۹۳). تعیین روایی و پایایی نسخه فارسی مقیاس انگیزه ورزشی (SMS6)، پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد در رشته روان ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران، ص ۵۰-۶۵.
۲. تقوی، مهرباب (۱۳۸۹). ارتباط بین جهت هدفی وضعی و جو انگیزشی ادراک‌شده با تحلیل رفتگی ورزشی در دانش‌آموزان ۱۱ تا ۱۴ ساله پسر آموزشگاه‌های شهر تهران، پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، دانشگاه تهران، ص ۷۰-۸۵.
۳. صدیقی، زهرا؛ کشاورز، سعید؛ حاجی‌زاده، راضیه (۱۳۹۱). "تأثیر جنسیت و سطح رقابتی بر تحلیل رفتگی ورزشکاران در رشته‌های انفرادی"، نشریه مطالعات روانشناسی ورزشی، دوره ۱، ش ۲، ص ۳۹-۵۲.
۴. عربی آیسک، رسول (۱۳۸۹). تأثیر آسیب‌دیدگی شدید ورزشی بر میزان انگیزش و تحلیل رفتگی ورزشکاران زبده هندبال، پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، دانشگاه بیرجند، ص ۶۰-۸۵.

۵. فرانکن، رابرت (۱۳۸۴). انگیزش و هیجان، ترجمه حسن شمس اسفندآباد، غلامرضا محمودی و سوزان امامی‌پو، تهران، نشر نی، ص ۸۵-۲۵.
۶. فولادیان، جواد؛ سهرابی، مهدی؛ عطارزاده حسینی، سید رضا؛ فارسی، علیرضا (۱۳۸۸). "ارتباط انگیزه مشارکت ورزشی با سوگیری ورزشی دانشجویان ورزشکار"، نشریه المپیک، سال هفتم، ش ۴، ص ۹۱-۱۰۶.
۷. مکاری، سعید (۱۳۸۶). مطالعه ارتباط بین تحلیل رفتگی، عوامل انگیزشی و عملکرد تیمی در بازیکنان حرفه‌ای والیبال، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه ارومیه، ص ۳۵-۱.
۸. هنری، حبیب؛ رضاییان، علی؛ کوزه‌چیان، هاشم؛ احسانی، محمد (۱۳۸۲). "رابطه انگیزه و بهره‌وری نیروی انسانی در سازمان تربیت بدنی جمهوری اسلامی ایران"، نشریه حرکت، ش ۲۷، ص ۴۵-۵۴.
۹. یآوری، یوسف؛ اسمعیلی، محمدرضا؛ رضایی، جواد (۱۳۹۱). "ارتباط بین تحلیل رفتگی، انگیزش و عملکرد تیمی بازیکنان حرفه‌ای هندبال"، نشریه پژوهش‌های حاضر در مدیریت ورزشی، دوره ۲، ش ۴، ص ۹۷-۱۱۰.
10. Bisinger C, Laure P, France AM.( 2006), Regular extracurricular sports practice does not prevent moderate or severe variations in self-esteem or trait anxiety in early adolescents. J Sport Sci Med; 5(1): p123.
11. Cresswell, S.L., & Eklund, R.C.(2005), Motivation and burnout among top amateur rugby players. Medicine and Science in Sports and Exercise, 37, 469-477.
12. Cresswell, S.L., & Eklund, R.C.(2005), Changes in athlete burnout and motivation over a 12-week league tournament . Medicine and Science in Sports and Exercise, 37, p p 1957-1966.
13. Dale, J., & Weinberg, R.(1990), The relationship between coaches' leader-ship style burnout. The Sport Psychologist, 3, 1-13.
14. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985), Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum Press.10-150
15. Gould, D., & Dieffenbach, K. (2002). Overtraining, inderrecovery, and burn-out in sport. In M. Kellmann (Ed.), En-hancing Recovery: Human Kinetics. pp. 25-35.
16. Jowett, S. (2008), What makes coaches tick? The impact of coaches' intrinsic and extrinsic motives on their own satisfaction and that of their athletes. Scand J Med Sci Sports, ,18: 664-673.
17. Lemyre, P. N. Roberts, G.C. & Gundersen, J. (2007), Motivation. Overtraining, and burnout: Can self-determined motivation predict overtraining and burnout in elite athletes?, European Journal of sport Science., 7(2); PP:115-126
18. Melamed, S., Shirom, A., Toker, S., Berliner, S., & Shapira,I. (2006), Burnout and risk of cardiovascular disease: Evidence, possible causal paths, and promising research

- directions. *Psychological Bulletin*, 132, 327–353.
19. Murcia, J. A. M. Gimeno, E.C. Coll, D.G. (2008), Relationships among Goal orientations, Motivational Climate and Flow in Adolescent Athletes ;55-68.
  20. Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 35-53.
  21. Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001), Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 281–306.
  22. Sherman, A.J. (2004), Motivation Special: learn to love Exercise (Really). [ Shape] . vol. 23, no. 6, pp. 118-125.
  23. Smith, A. L., Gustafsson, H., & Hassmen, P. (2010), Peer motivational climate and burnout perceptions of adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 453-460.
  24. Vallerand, R. J. A. (2001), hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. In G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* . Champaign, IL: Human Kinetics. 263–319
  25. Weinberg, R. S. & Gould, D. (2011), *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, Champaign, IL: Human Kinetics, (5th ed, pp. 141-142)
  26. Wigfield. Allan, Jacquelynne S. Eccles, Ulrich Schiefele, Robert Roeser. (2001), *Development of Achievement Motivation*, University of Michigan. 20-80
  27. Wilson, P. M. & et al. (2006), Examining the Contributions of Perceived Psychological Need Satisfaction to Well-Being in Exercise. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 11, 3–4, pp. 243–264.