

مقایسه انگیزش مشارکت دانشجویان ورزشکار دختر و پسر در فعالیت‌های ورزشی و ارتباط آن با هدف‌گرایی

سیده زلیخا هاشمی چاشمی^۱، دکتر احمد فرخی^۲، لیلا ضامنی^۳، نوراله گراوند^۴

تاریخ دریافت مقاله: ۸۹/۱۰/۲۸

تاریخ پذیرش مقاله: ۹۰/۷/۱۳

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، مقایسه انگیزش مشارکت دانشجویان ورزشکار دختر و پسر در فعالیت‌های ورزشی و رابطه آن با هدف‌گرایی ورزشی آنان است. نمونه‌های این تحقیق را ۱۰۶ دانشجوی دختر ورزشکار و ۱۰۵ دانشجوی پسر ورزشکار با میانگین سنی ۲۱ سال تشکیل می‌دادند. از پرسشنامه انگیزش شرکت در فعالیت‌های ورزشی (PMQ) گیل و همکارانش (۱۹۸۳) و پرسشنامه تکلیف‌گرایی و خودگرایی در ورزش (TEOSQ) دیودا و نیکولز (۱۹۹۵)، به ترتیب برای ارزیابی دلایل مشارکت در ورزش و ارزیابی هدف‌گرایی ورزشی استفاده شد. تمام اطلاعات، با استفاده از آزمون‌های t و ضریب همبستگی پیرسون در سطح معنی‌داری کمتر از ۰/۰۵ تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان داد یادگیری و بهبود مهارت‌ها مهم‌ترین عامل انگیزشی آزمودنی‌ها برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی بود. آزمون t، تفاوت در انگیزه‌ها و هدف‌گرایی‌ها را بین دختران و پسران نشان داد. مقایسه دو گروه نشان داد ورزشکاران دختر در عامل شهرت (انگیزه بیرونی) و ورزشکاران پسر در عامل بودن با دوستان (انگیزه درونی) به‌طور معنی‌داری بالاتر از گروه مقابلشان بودند. همچنین بدون توجه به جنسیت، بین تکلیف‌گرایی با انگیزه‌های درونی و خودگرایی با انگیزه‌های بیرونی، رابطه معنی‌داری مشاهده شد. علاوه بر این، نمره تکلیف‌گرایی دختران به‌طور معنی‌داری بیشتر از پسران بود، ولی در خرده‌مقیاس خودگرایی اختلاف معنی‌داری با یکدیگر نداشتند.

کلیدواژه‌های فارسی: انگیزش شرکت، فعالیت ورزشی، هدف‌گرایی.

Email: z_hch@yahoo.com

۱. عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور (نویسنده مسئول)

Email: afarokhi_ahmad@yahoo.com

۲. عضو هیئت علمی دانشگاه تهران

۳. عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری

Email: n_gravand@yahoo.com

۴. کارشناس ارشد تربیت بدنی

مقدمه

یکی از شاخص‌های روانی که در برخی نظریه‌های یادگیری بر آن تأکید می‌شود، «انگیزش» است. پدیده انگیزش غالباً به علل رفتار می‌پردازد و به این پرسش، پاسخ می‌دهد که چرا انسان در مواقع مختلف دست به رفتارهای متفاوت می‌زند. انگیزش را به بیان ساده، «جهت و شدت تلاش فرد» تعریف کرده‌اند. منظور از «جهت تلاش» روشی است که در آن فرد قصد دستیابی به موقعیت‌های خاصی را دارد و منظور از «شدت تلاش» مقدار کوششی است که از فرد سر می‌زند (۱). البته، این نوع انگیزش در تمامی فعالیت‌های انسانی به چشم می‌خورد، ولی تعبیر آن بستگی به شرایط ویژه خود دارد. از جمله مباحث مهمی که در روان‌شناسی ورزش به آن اهمیت فراوانی داده شده موضوع انگیزش شرکت در فعالیت‌های ورزشی است که از این لحاظ بین افراد، تفاوت‌هایی در خصوص دلیل شرکت وجود دارد. در واقع انجام هر کاری، به‌ویژه در زمینه ورزش منبعی انگیزشی دارد و هدف انگیزش تقویت اعمال و احساس‌های مطلوب ورزشکاران است (۲). به همین علت است که متخصصان تربیت بدنی و علوم ورزشی برای شرکت افراد، به‌ویژه ورزشکاران در فعالیت‌های ورزشی به دو عامل هدف‌گرایی و ایجاد انگیزش اشاره می‌کنند. آن‌ها معتقدند بین دو عامل انگیزش و هدف‌گرایی ارتباط متقابل وجود دارد (۳).

انشل^۱ اظهار می‌دارد، برای اینکه فرد انگیزه لازم را برای اجرای کاری پیدا کند باید با هدف‌های او هماهنگ باشد. این ارتباطی متقابل است. گاهی امکان دارد هدف‌ها نیز انگیزه لازم را برای تلاش و دسترسی به مقصود فراهم کند. روان‌شناسان از هدف‌گرایی برای توصیف ویژگی‌های شخصیتی افراد استفاده می‌کنند. آنان معتقدند افراد، دو نوع هدف‌گرایی «معطوف به تکلیف» و «معطوف به خود» دارند. هر یک از این هدف‌گرایی‌ها، انگیزه‌های متفاوتی برای اجرای کارها فراهم می‌آورند؛ برای مثال، هدف‌گرایی معطوف به تکلیف سبب می‌شود ورزشکاران انگیزه لازم را برای کسب مهارت‌های مورد نیاز بسیاری از فعالیت‌های ورزشی پیدا کنند. از طرف دیگر، هدف‌گرایی معطوف به خود با برقراری دیدگاه‌های مثبت درباره توانایی فردی و پرهیز از قضاوت‌های منفی ارتباط دارد (۲). بر همین اساس، نظریه‌پردازان انگیزش پیشرفت نیکولز^۲ (۱۹۸۶) بر این عقیده‌اند که افراد در تعریف موفقیت با یکدیگر متفاوت‌اند. شرکت‌کنندگان در فعالیت‌های ورزشی، تربیت بدنی یا سایر زمینه‌های مرتبط با پیشرفت، موفقیت را بر حسب تکلیف یا خود تعریف می‌کنند (۴-۶). افراد تکلیف‌گرا موفقیت را بر حسب تسلط بر مهارت‌ها، پیشرفت فردی و کار سخت تعریف می‌کنند و افراد خودگرا، موفقیت را بر

1. Anshel

2. Nichois

حسب برتری و سرآمدی بر دیگران، ترجیحاً بدون تلاش زیاد تعریف می‌کنند (۵، ۶). در واقع، تحقیقات اخیر در تأیید عقیده نیکولز، نشان دادند که واقعیت اجتماعی تجربه ورزشی به نوع هدف آن وابسته است و نوع تعبیر از پیشرفت ورزشی تحت تأثیر مجموعه‌ای از ادراکات، نگرش‌ها و باورها قرار دارد و برای ابراز رفتاری که بر پیشرفت تأکید دارد به عواملی چون اهداف پیشرفت و توانایی درک‌شده در آن فعالیت خاص نیاز است (۷، ۸). درونی یا بیرونی بودن منشأ این انگیزه‌ها نیز کانون توجه روان‌شناسان قرار گرفته است. انگیزش بیرونی از پاداش‌های بیرونی و انگیزش درونی از درون شخص سرچشمه می‌گیرد. هم انگیزه درونی و هم بیرونی در ورزش مهم‌اند و روان‌شناسان ورزشی می‌توانند آن‌ها را برای بهبود عملکرد اشخاص به کار گیرند (۹). علاقه‌مندی به تبیین انگیزش شرکت در ورزش موجب گسترش تحقیقات در این زمینه شده است؛ از جمله باستس و همکاران^۱ (۲۰۰۷) در تحقیقی به این مطلب اشاره کردند که انگیزه درونی، عنصری مهم در حفظ و استمرار رفتار ورزشی منظم است، در حالی که انگیزه بیرونی در مراحل اولیه فعالیت ورزشی مهم به نظر می‌رسد. همچنین این تحقیق به این نتیجه دست یافت که افرادی سطح فعالیت ورزشی خود را کاهش می‌دهند که انگیزه‌های بیرونی در آن‌ها افزایش یافته باشد، در حالی که افرادی که موانع مرتبط با انگیزه‌های درونی در آن‌ها کاهش یافته باشد، سطح فعالیت خود را افزایش می‌دهند (۱۰). ماتسوماتو و همکاران^۲ (۲۰۰۴) نیز در پژوهشی که روی ۴۸۶ ژاپنی انجام دادند به این نتیجه دست یافتند که درونی و بی‌واسطه بودن انگیزه در فعالیت‌های ورزشی، نقشی مهم در حفظ رفتار در طولانی مدت ایفاء می‌کند، به‌ویژه برای افرادی که در شروع انگیزه‌ای معمولی داشته باشند (۱۱). انگلد و مارکلند^۳ (۲۰۰۸) نیز در تحقیقی نقش انگیزه‌ها را در مشارکت در فعالیت بدنی بررسی کردند و به این نتیجه دست یافتند که برنامه‌های تبلیغاتی فعالیت بدنی بدون انکار و رد انگیزه تناسب بدن و وزن، باید در مورد عامل‌های دیگری تبلیغ و اطلاع رسانی کنند که بیشتر موجب ایجاد انگیزه درونی می‌شوند (۱۲). کیل پاتریک و همکاران^۴ (۲۰۰۵) انگیزه‌های شرکت دختران و پسران را در فعالیت‌های ورزشی مطالعه کردند و به این نتیجه رسیدند که بین انگیزه‌های دختران و پسران ورزشکار برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی تفاوت وجود دارد. پسران، در مقایسه با دختران سطوح بالاتری از انگیزش را برای مبارزه‌طلبی و شهرت نشان دادند و در دختران انگیزه کنترل وزن بدن بیشترین میزان را به خودش اختصاص داد (۱۳). تحقیق ویرا و رودسپ^۵ (۲۰۰۰) روی نوجوانان نشان داد

-
1. Bassets, et al.
 2. Matsumoto, et al.
 3. Ingledew and Markland
 4. Kilpatrick, et al.
 5. Viira & Raudsepp

عوامل شرکت در فعالیت‌های بدنی متوسط تا شدید در پسران مربوط به تکلیف‌گرایی، تلاش و توانایی درک‌شده است، در حالی که در دختران مربوط به همکاری، تنبلی و لذت بردن است (۱۴). در تحقیق لایت بادی و استاک (۲۰۰۱) انگیزش و گرایش دانش‌آموزان در مدارس و نقش جنسیت در آن‌ها بررسی شد. در اظهارات دختران، علاقه بیشتر آن‌ها به بودن با دوستان، معلمان و سفرهای کوتاه‌مدت به وضوح دیده می‌شد، در حالی که پسران بیشتر به بهبود مهارت‌های ورزشی توجه داشتند (۱۵). بونامن و همکاران^۱ (۲۰۰۱) در تحقیقی علل شرکت جوانان ایتالیایی را در ورزش بررسی کرد. نتایج نشان داد عوامل انگیزشی با توجه به جنسیت، سن، نوع ورزش، سطح تحصیلی والدین و موقعیت جغرافیایی متفاوت بوده است (۱۶).

علاوه بر مطالعات ذکر شده، برخی پژوهش‌ها علاوه بر انگیزش به هدف‌گرایی نیز توجه داشتند. از جمله تحقیق سولمون و بون^۲ (۱۹۹۳) که تأثیر هدف‌گرایی دانشجویان را در کلاس‌های ورزشی مطالعه کردند. این دو، با استفاده از پرسشنامه هدف‌گرایی در ورزش نشان دادند افراد تکلیف‌گرا، تکالیف سخت‌تر را انتخاب کرده، نمره بهتری در فرآیندهای شناختی و پیشرفت مهارتی کسب کرده‌اند (۱۷). سیت و لیندனர்^۳ (۲۰۰۵) نیز رابطه هدف‌گرایی را با انگیزش شرکت در ۱۲۳۵ جوان بررسی کردند. نتایج کار نشان داد بین هدف‌گرایی و انگیزش شرکت در فعالیت‌های بدنی رابطه معنی‌داری وجود دارد که با نظریه اهداف پیشرفت مطابقت دارد. نظریه اهداف پیشرفت بر این نکته دلالت دارد که گرایش به پیشرفت اهداف بر انگیزش شرکت در ورزش مؤثر است (۱۸). محققانی چون لیوکونن و همکاران^۴ (۲۰۰۳) و مالت و فلتز^۵ (۲۰۰۱) نیز رابطه بین نوع هدف‌گرایی و انگیزه‌های شرکت در ورزش را بررسی کردند و نتیجه گرفتند که بین هدف‌گرایی و انگیزه‌های شرکت رابطه متقابلی وجود دارد (۳، ۱۹).

همچنین تحقیقات نشان داده است تقریباً نیمی از افرادی که در برنامه‌های ورزشی شرکت می‌کنند، بعد از مدتی از این کار منصرف شده، آن‌ها را رها می‌کنند. این مسئله می‌تواند پاسخی به این سؤال باشد که چرا انگیزه فعالیت ورزشی و افزایش تعهد به تداوم انجام فعالیت ورزشی از مهم‌ترین حوزه‌های موجود در روان‌شناسی ورزشی است (۲۰). اگرچه روان‌شناسان بر اهمیت درک چرایی رفتار انسان توافق دارند، درباره ماهیت انگیزش در بین آن‌ها اختلاف نظر وجود دارد که ضرورت انجام تحقیقاتی را در این زمینه نشان می‌دهد (۱). این پژوهش تلاش می‌کند

-
1. Bounaman, et al.
 2. Solmon & Boone
 3. Sit & Lindner
 4. Liukkonen, et al.
 5. Malette & feltz

انگیزه‌های مشارکت دانشجویان را در فعالیتهای ورزشی شناسایی کند تا با فراهم کردن این انگیزه‌ها، شرایط مشارکت دانشجویان بیشتری را در فعالیتهای ورزشی مهیا سازد.

روش‌شناسی پژوهش

روش این تحقیق توصیفی و از نوع میدانی است. جامعه آماری پژوهش را دانشجویان ورزشکار دانشگاه پیام نور استان مازندران تشکیل می‌دادند که در سال جاری مشغول به تحصیل بودند. از میان آن‌ها ۲۱۱ دانشجوی به صورت تصادفی به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند که ۱۰۶ نفر، دختر و ۱۰۵ نفر، پسر بودند. ابزار تحقیق، پرسشنامه سه بخشی‌ای شامل پرسشنامه جمعیت‌شناختی (شامل اطلاعات مربوط به سن، جنسیت، سال‌های فعالیت در ورزش، میزان فعالیت در هفته)، پرسشنامه انگیزش شرکت در ورزش (PMQ) و پرسشنامه هدف‌گرایی در ورزش (TEOSQ) بود. روایی و پایایی پرسشنامه‌ها قبلاً در داخل کشور به وسیله متخصصان امر تأیید شده است (۷).

پرسشنامه PMQ که توسط گیل و همکاران (۱۹۸۳) ساخته شده، دلایل افراد را برای شرکت در فعالیتهای ورزشی بر حسب مقیاس پنج نمره‌ای لیکرت (کاملاً غیرمهم = ۱ ... تا کاملاً مهم = ۵) اندازه‌گیری می‌کند (۲۲). پرسشنامه مذکور شامل ۳۰ سؤال است که ثبات درونی آن در تحقیقات بهرام و همکاران (۱۳۸۴) و نوربخش و همکاران (۱۳۸۵) به ترتیب ۰/۸۸ و ۰/۸۱ هنجاریابی شده است. با استفاده از تحلیل عاملی، پرسشنامه به هفت عامل کسب شهرت، یادگیری مهارت‌ها، تخلیه انرژی، بودن با دوستان، گروه‌پذیری یا کار گروهی، رقابت‌طلبی و افراد مهم تجزیه شد. از این هفت عامل، عامل‌های یادگیری، تخلیه انرژی، بودن با دوستان و گروه‌پذیری، «انگیزه‌های درونی» و کسب شهرت، رقابت‌طلبی و افراد مهم جزء «انگیزه‌های بیرونی» محسوب می‌شوند. براساس میانگین این عامل‌ها، اولویت‌بندی انگیزه‌ها میسر می‌شود (۷).

پرسشنامه TEOSQ که توسط نیکولز (۱۹۹۵) ساخته شده، نوع هدف‌گرایی فرد را از جنبه‌های تأکید بر خود تکلیف یا معطوف به خود فرد می‌سنجد. این پرسشنامه دو خرده‌مقیاس تکلیف‌گرایی (شامل هفت سؤال) و خود‌گرایی (شامل شش سؤال) را در مقیاس پنج نمره‌ای لیکرت (کاملاً مخالفم = ۱ ... تا کاملاً موافقم = ۵) ارزیابی می‌کند. ثبات درونی این پرسشنامه نیز در تحقیق بهرام و همکاران (۱۳۸۴) و نوربخش و همکاران (۱۳۸۵) به ترتیب ۰/۷۴ و ۰/۷۸ به ثبت رسیده است. براساس تحلیل عاملی، خرده‌مقیاس تکلیف‌گرایی هفت سؤال (۲، ۵، ۷، ۸، ۱۰، ۱۲، ۱۳) و خرده‌مقیاس خود‌گرایی شش سؤال (۱، ۳، ۴، ۶، ۹، ۱۱) را در بر می‌گیرد.

برای تجزیه و تحلیل اطلاعات از نرم‌افزار SPSS و از روش‌های آماری t-test و همبستگی

پیرسون استفاده شد. نتایج فرضیه‌های پژوهش حداقل در سطح معنی‌داری ۵ درصد و فاصله اطمینان ۹۵ درصد محاسبه شده است.

یافته‌های پژوهش

تجزیه و تحلیل یا استخراج داده‌ها از گام‌های اساسی در تحقیق است که نتایج و یافته‌های تحقیق به آن بستگی دارد. نتایج مربوط به وجود تفاوت در ابعاد مختلف انگیزش شرکت در فعالیت‌های ورزشی به تفکیک جنسیت در جدول ۱ ارائه شده است. بر اساس این نتایج، از هفت خرده‌مقیاسی که برای انگیزش در نظر گرفته شد، دختران و پسران ورزشکار در دو خرده-مقیاس شهرت و بودن با دوستان اختلاف معنی‌داری با یکدیگر داشتند. در خرده‌مقیاس شهرت (انگیزه بیرونی)، انگیزش دختران بیشتر از پسران بود، ولی در خرده‌مقیاس بودن با دوستان (انگیزه درونی)، انگیزش پسران از دختران بیشتر بود. در پنج خرده‌مقیاس یادگیری مهارت‌ها، تعلق به گروه، رقابت، افراد مهم و تخلیه انرژی دو گروه تفاوت معنی‌داری با هم نداشتند.

جدول ۱. بررسی وجود تفاوت در ابعاد مختلف انگیزش شرکت در فعالیت‌های ورزشی

مقدار احتمال	درجه آزادی	آماره t	انحراف معیار	میانگین	تعداد	شاخص آماری ابعاد انگیزش	
						مرد	زن
۰/۰۰۱	۲۰۹	-۳/۵۳۱	۰/۷۱	۳/۸۲	۱۰۵	شهرت	
						۰/۶۹	۴/۱۶
۰/۲۸۴	۲۰۹	-۱/۰۷۴	۰/۵۸	۴/۱۹	۱۰۵	یادگیری	
						۰/۶۵	۴/۲۸
۰/۲۹۰	۲۰۹	-۱/۰۶۱	۰/۴۴	۳/۰۱	۱۰۵	انرژی	
						۰/۴۶	۳/۰۸
۰/۰۱۹	۲۰۹	۲/۳۶۱	۰/۸۴	۳/۷۶	۱۰۵	دوستان	
						۰/۹۴	۳/۴۷
۰/۸۰۰	۲۰۹	-۰/۲۵۴	۰/۸۱	۳/۸۷	۱۰۵	گروه	
						۰/۸۸	۳/۹۰
۰/۸۸۰	۲۰۹	۰/۱۵۱	۰/۶۵	۳/۸۷	۱۰۵	رقابت	
						۰/۶۹	۳/۸۶
۰/۵۴۹	۲۰۹	۰/۶۰۰	۰/۷۸	۳/۳۹	۱۰۵	افراد مهم	
						۰/۷۵	۳/۳۳

بر اساس اطلاعات موجود در جدول ۲ در دو خرده‌مقیاس هدف‌گرایی در ورزش دانشجویان ورزشکار دختر و پسر در خرده‌مقیاس خودگرایی با هم اختلاف معنی‌داری نداشتند، ولی در خرده‌مقیاس تکلیف‌گرایی تفاوت معنی‌داری با یکدیگر داشتند، به طوری که نمره تکلیف‌گرایی دختران به طور معنی‌داری بیشتر از پسران بود.

جدول ۲. بررسی وجود تفاوت در ابعاد مختلف هدف‌گرایی در فعالیت‌های ورزشی

مقدار احتمال	درجه آزادی	آماره t	انحراف معیار	میانگین	تعداد	آماره شاخص ابعاد انگیزش	
						مرد	زن
۰/۸۱۱	۲۰۹	-۰/۲۴۰	۰/۷۱	۳/۱۰	۱۰۵	معطوف به خود	
						۰/۸۳	۳/۱۲
۰/۰۱۱	۲۰۹	-۲/۵۵۲	۰/۶۲	۴/۰۶	۱۰۵	معطوف به تکلیف	
						۰/۶۰	۴/۲۷

در جدول ۳ و ۴ همبستگی بین ابعاد انگیزش و ابعاد هدف‌گرایی در بین دختران و پسران نشان داده شده است. در هر دو گروه دختران و پسران، در بررسی رابطه بین بعد معطوف به خود از هدف‌گرایی با ابعاد انگیزش، تنها همبستگی با شهرت معنی‌دار شده است و سایر همبستگی‌ها پذیرفته نشدند و در بررسی ارتباط بین تکلیف‌گرایی با ابعاد انگیزش ملاحظه شد که تنها همبستگی تکلیف‌گرایی با تخلیه انرژی معنی‌دار نشده است و سایر همبستگی‌ها مورد پذیرش بودند.

جدول ۳. برآورد همبستگی بین ابعاد انگیزش و ابعاد هدف‌گرایی در بین دختران

انگیزش							شاخص آماری ابعاد انگیزش	
فرد مهم	رقابت	گروه	دوستان	انرژی	یادگیری	شهرت	همبستگی	مقدار احتمال
۰/۱۱۶	۰/۰۹۳	۰/۰۳۲	۰/۰۶۴	۰/۱۳۱	۰/۲۲۲	۰/۲۳۴	همبستگی	معطوف به خود
۰/۲۳۸	۰/۳۴۳	۰/۷۴۶	۰/۵۱۶	۰/۱۸۱	۰/۰۶۲	۰/۰۱۶	مقدار احتمال	همبستگی
۰/۱۶۱	۰/۳۹۲	۰/۳۵۳	۰/۲۵۶	-۰/۰۰۸	۰/۵۲۳	۰/۳۲۰	همبستگی	معطوف به تکلیف
۰/۱۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۸	۰/۹۳۳	۰/۰۰۰	۰/۰۰۱	مقدار احتمال	همبستگی

جدول ۴. برآورد همبستگی بین ابعاد انگیزش و ابعاد هدف‌گرایی در بین پسران

انگیزش							شاخص آماری ابعاد انگیزش	
فرد مهم	رقابت	گروه	دوستان	انرژی	یادگیری	شهرت	همبستگی	مقدار احتمال
۰/۰۶۴	۰/۱۲۷	-۰/۰۱۷	۰/۱۵۱	-۰/۱۵۴	۰/۰۱۱	۰/۲۱۷	همبستگی	معطوف به خود
۰/۵۱۶	۰/۱۹۶	۰/۸۶۴	۰/۱۲۵	۰/۱۳۹	۰/۹۱۵	۰/۰۲۶	مقدار احتمال	همبستگی
۰/۲۲۰	۰/۲۹۹	۰/۲۸۷	۰/۳۳۸	۰/۱۰۶	۰/۵۵۸	۰/۲۳۲	همبستگی	معطوف به تکلیف
۰/۰۲۴	۰/۰۰۲	۰/۰۰۳	۰/۰۰۰	۰/۲۸۰	۰/۰۰۰	۰/۰۱۷	مقدار احتمال	همبستگی

اما از میان شش خرده‌مقیاس دیگر در دختران، تکلیف‌گرایی بیشترین ارتباط را به ترتیب با یادگیری (۰/۵۴)، رقابت (۰/۳۹)، تعلق به گروه (۰/۳۶)، شهرت (۰/۳۲) و بودن با دوستان

(۰/۲۶) دارد و در پسران از میان شش خرده‌مقیاس دیگر، تکلیف‌گرایی بیشترین ارتباط را به ترتیب با یادگیری (۰/۵۶)، بودن با دوستان (۰/۳۴)، رقابت‌طلبی (۰/۳۰) تعلق به گروه (۰/۲۹) و شهرت (۰/۲۳) دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام این تحقیق، مقایسه انگیزش مشارکت دانشجویان ورزشکار دختر و پسر در فعالیت‌های ورزشی و تعیین ارتباط انگیزش با هدف‌گرایی ورزشی آنان بود. یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد از هفت خرده‌مقیاسی که برای انگیزش در نظر گرفته شد، دختران و پسران ورزشکار در دو خرده‌مقیاس شهرت و بودن با دوستان اختلاف معنی‌داری با هم داشتند که در خرده‌مقیاس شهرت (انگیزه بیرونی)، انگیزه دختران بیشتر از پسران بود، ولی در خرده‌مقیاس بودن با دوستان (انگیزه درونی)، انگیزه پسران از دختران بیشتر بود. در پنج خرده‌مقیاس یادگیری مهارت‌ها، تعلق به گروه، رقابت، افراد مهم و تخلیه انرژی دو گروه تفاوت معنی‌داری با هم نداشتند. نتایج نشان می‌دهد مهم‌ترین انگیزه آزمودنی‌ها از شرکت در فعالیت‌های ورزشی (بدون توجه به جنسیت)، بهبود و افزایش یادگیری مهارت‌هاست. همچنین بین هدف‌گرایی ورزشی و انگیزش مشارکت دانشجویان ورزشکار ارتباط معنی‌داری وجود دارد که از این میان، هدف‌گرایی معطوف به خود فقط با عامل شهرت همبستگی معنی‌داری دارد و هدف‌گرایی معطوف به تکلیف با همه خرده‌مقیاس‌های انگیزش به جز تخلیه انرژی ارتباط معنی‌داری دارد. هر چند از میان خرده‌مقیاس‌های انگیزش مشارکت، تکلیف‌گرایی قوی‌ترین رابطه را با عامل انگیزشی یادگیری مهارت (انگیزه درونی) داشته، انگیزش مشارکت و تکلیف‌گرایی قوی‌ترین رابطه را با عامل انگیزشی شهرت (انگیزه بیرونی) به دست آورده‌اند. این نتیجه که مهم‌ترین انگیزه آزمودنی‌ها از شرکت در فعالیت‌های ورزشی (بدون توجه به جنسیت)، بهبود و افزایش یادگیری مهارت‌هاست با نتایج کاکس (۲۰۰۲)، مالت و فلتز (۲۰۰۱) و بهرام و شفیع زاده (۱۳۸۴) در یک راستاست. آن‌ها انگیزش پیشرفت را عامل یادگیری تکلیف جدید در بین یادگیرندگان می‌دانستند، ولی ترتیب عوامل انگیزشی در مطالعات مختلف متفاوت بود. برخی مطالعات بر انگیزه‌های درونی تأکید داشتند (۷، ۱۹، ۲۳)؛ مانند تحقیق ابن و برودزینسکی (۲۰۰۸)، کیل‌پاتریک و همکاران (۲۰۰۵)، ترمبت و همکاران (۲۰۰۲) و برخی دیگر دلایل شرکت را انگیزه‌های بیرونی ذکر کردند (۱۳، ۲۴، ۲۵)؛ مثل یونانم و همکاران (۲۰۰۱) که در تحقیقی روی جوانان ایتالیایی از میان عوامل انگیزش شرکت «کسب پیروزی» را مهم‌ترین انگیزه معرفی کردند؛ بنابراین می‌توان اذعان داشت که افراد در جوامع مختلف با دلایل نسبتاً

متفاوتی در فعالیت‌های بدنی و ورزشی شرکت می‌کنند که برخی از آن‌ها بر عوامل انگیزشی بیرونی و برخی از آن‌ها بر عوامل انگیزشی درونی تأکید دارند (۱۶).

همچنین نتایج نشان داد بین انگیزه مشارکت آزمودنی‌های دختر و پسر تفاوت معنی‌داری وجود داشت که با تحقیقات ابن و برودزینسکی (۲۰۰۸)، هلد و پلايوم (۲۰۰۱)، وایت و همکاران (۱۹۹۸) همسو است (۲۴، ۲۶)، ولی با نتایج کیل پاتریک و همکاران (۲۰۰۵) مبنی بر قوی‌تر بودن انگیزه شهرت در پسران در تناقض است. فردریک و رایان (۱۹۹۳) نیز در بررسی انگیزه‌ها در دو جنس این مسئله را دریافتند که مردان، در مقایسه با زنان تمایل بیشتری برای رقابت و مبارزه‌طلبی دارند (۲۷). اسمیت و همکاران (۱۹۹۸) و کویولا (۱۹۹۹) بیان کردند که انگیزه تناسب بدن و کنترل وزن در زنان به‌طور معنی‌داری بیشتر از مردان است. نتایج تحقیقات مختلف نشان می‌دهد برخی عوامل مؤثر بر تفاوت انگیزه مشارکت در دو جنس عبارتند از: ویژگی تکلیف متناسب با جنسیت، شرایط اجتماعی یا جو تیمی؛ بنابراین از آنجا که ورزشکاران در انگیزه‌های مشارکت و نوع هدف‌گرایی با هم تفاوت دارند، مهم است که مرئیان این ویژگی‌ها را شناسایی کنند تا به‌منظور ارتقای سطح مهارت‌ها و ایجاد نگرشی درست به فعالیت‌های بدنی و ورزشی تأثیر به‌سزایی بر افراد بگذارند. در واقع، زمانی افراد به مشارکت بیشتر در فعالیت‌های ورزشی ترغیب می‌شوند که دست‌اندرکاران ورزش، با شناخت مناسب از نیازهایشان برنامه‌ریزی‌های لازم را انجام دهند (۲۸، ۲۹).

از نتایج دیگر پژوهش این بود که بین هدف‌گرایی ورزشی دختران و پسران ورزشکار اختلاف معنی‌داری وجود دارد، به‌طوری که نمره تکلیف‌گرایی دختران به‌طور معنی‌داری بیشتر از پسران بود. این یافته‌ها با نتایج تحقیق هانران و کرین (۲۰۰۹) و وایت و همکاران (۱۹۹۸) هم‌خوانی دارد (۲۶، ۳۰). اگرچه در برخی تحقیقات از جمله کایدنر و همکارانش (۲۰۱۰) مردان نمرات بیشتری در هدف‌گرایی معطوف به خود کسب کردند، در تحقیق حاضر بین دو جنس تفاوت معنی‌داری در هدف‌گرایی معطوف به خود مشاهده نشد.

نتایج این پژوهش در مورد رابطه هدف‌گرایی ورزشی و انگیزش مشارکت دانشجویان ورزشکار در راستای نتایج سیت و لیندنر (۲۰۰۵)، مالت و فلتز (۲۰۰۱)، استینبرگ و همکاران (۲۰۰۰)، گیلسون و همکاران (۲۰۰۶)، اسپری و همکاران (۲۰۰۶) و بهرام و شفیع زاده (۱۳۸۴) است که تأثیر نوع هدف‌گرایی را بر انگیزش شرکت در فعالیت‌های بدنی و ورزشی بررسی کردند. در مجموع، نتایج این تحقیقات نشان داد ورزشکاران خودگرا، عامل شرکت را شهرت، پیشرفت و مقام‌طلبی می‌دانستند، در حالی که ورزشکاران تکلیف‌گرا، بر اهداف اجتماعی تأکید داشتند (۶، ۱۸، ۱۹، ۳۱، ۳۲). وایت و همکاران (۱۹۸۸) اظهار داشتند که ورزشکارانی که نمرات

تکلیف‌گرایی بیشتری دارند، بر این باورند که ورزش باید مهارت‌های همیاری و همکاری را افزایش دهد، ولی افرادی که خودگرا بودند اعتقاد داشتند که ورزش باید مهارت‌های فردی را افزایش دهد.

همان‌طور که نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد، مهم‌ترین انگیزه مشارکت در فعالیت‌های ورزشی در دانشجویان، بدون توجه به جنسیت، بهبود و یادگیری مهارت‌هاست؛ از این رو توصیه می‌شود مربیان به این عامل انگیزشی توجه ویژه‌ای داشته باشند و برای تداوم مشارکت ورزشکاران در فعالیت‌های ورزشی آن را به کار گیرند. در واقع، مربیان باید محیطی تمرینی ایجاد کنند که بر این عامل انگیزشی متمرکز باشد. مسلماً این امر زمانی ممکن می‌شود که نه تنها تسهیلات و امکانات لازم فراهم باشد؛ بلکه مربیان نیز از اصول تمرین شناخت کامل داشته باشند و برای بهتر شدن جلسات تمرینی این اصول را به کار گیرند. هرچند به کارگیری هر دو نوع انگیزه (درونی و بیرونی) در فعالیت‌های ورزشی توصیه شده است و هر کدام جایگاه خاص خود را دارند، در نهایت این انگیزه‌های درونی است که باعث تداوم رفتارهای ورزشی می‌شود؛ به عبارت دیگر در شروع فعالیت‌های ورزشی و بدنی، انگیزه‌های بیرونی نقش پر رنگ‌تری در اغلب افراد دارند، ولی به دلیل اینکه این انگیزه‌ها وابستگی‌آورند، مربیان باید به تدریج آن‌ها را به انگیزه‌های درونی تغییر دهند (جارویس، ۲۰۰۴).

نتایج تحقیق نشان داد افراد تکلیف‌گرا بر انگیزه‌های درونی و افراد خودگرا بر انگیزه‌های بیرونی به عنوان عوامل انگیزشی تأکید دارند و چون بین هدف‌گرایی با انگیزش مشارکت در فعالیت‌های بدنی و ورزشی ارتباط معنی‌داری وجود دارد؛ به نظر می‌رسد باید علاوه بر عوامل انگیزشی به هدف‌گرایی افراد نیز توجه داشت. ارتباط هدف‌گرایی با انگیزش مشارکت در فعالیت‌های ورزشی و بدنی با نظریه اهداف پیشرفت مطابقت دارد. نظریه اهداف پیشرفت بر این نکته دلالت دارد که گرایش به پیشرفت اهداف بر انگیزش شرکت در ورزش مؤثر است. همچنین نظریه هدف‌گرایی نیکولز (۱۹۸۹)، در مقایسه با دیدگاه‌های صرفاً توصیفی، دیدگاه نظری جامعی در مورد انگیزش شرکت و هدف‌گرایی در فعالیت‌های بدنی و ورزشی فراهم کرده است. افراد خودمرجع، بیشتر بر هدف‌های مبتنی بر بهبود مهارت‌ها تمرکز دارند و افراد هنجار مرجع، بر عملکرد بهتر از دیگران یا عملکرد مساوی با تلاش کمتر تمرکز دارند. هر چند اهداف وظیفه‌محور و خودمحور، هر دو می‌توانند برای ورزشکاران مفید باشند، با توجه به نتایج تحقیق و مزایای اهداف وظیفه‌محور، مربیان باید ورزشکاران را به سمت اهداف وظیفه‌محور سوق دهند. کایدر و همکاران (۲۰۱۰) نیز در بررسی‌شان نشان دادند محیط‌های تکلیف‌گرا باعث افزایش

اعتماد به نفس افراد و تداوم بیشتر فعالیت‌ها می‌شود؛ از این رو مربیان باید به این مهم توجه داشته باشند که با ایجاد محیطی تکلیف‌گرا می‌توان از مزایای آن بهره برد. نتایج کلی داده‌های تحقیق این است که مهم‌ترین انگیزه دانشجویان ورزشکار، چه دختر و چه پسر، برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی، بهبود و یادگیری مهارت‌هاست؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود مربیان قبل از شرکت تیم‌ها در مسابقات، به بهبود و توسعه مهارت‌های ورزشی ورزشکاران بپردازند. ضمناً، چون رقابت و برانگیختگی می‌تواند به کسب نتایج بهتر در مسابقات منجر شود، به نظر می‌رسد افزایش این انگیزش‌ها به ماندگاری ورزشکاران در ورزش کمک کند.

منابع:

- Weinberg, T., Gould, D. (1995). *Foundation of sport and exercise Psychology*. 2nd edition.
- انشل، مارک، اچ، (۱۳۸۰). «روان‌شناسی ورزش از تئوری تا عمل». ترجمه سید علی اصغر مسدد. تهران: انتشارات اطلاعات.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T., Biddle, S., Leskinen, E. (2003). *Motivational antecedents of physical activity in Finnish youth*. University of Jyväskylä, Department of physical Education, Finland.
- Nichols, J.G. (1989). *The Competitive ethos and democratic education*, Harvard University Press.
- Duda, J.L. (1993). Interdependencies between the perceived and self-report goal orientations if young athletes and their parents. *Pediatric Exercise science*, 5: 234-241.
- Gillison, F., Standage, M., Skevington, S.M. (2006). Relationships among adolescents Weight perceptions, exercise goals, exercise motivation, quality of life, and leisure-time exercise behavior: A self – determination theory approach. *Health Education Research*, 21: 836-847.
- شفیع زاده، محسن، (۱۳۸۶). تعیین اعتبار و پایایی پرسشنامه‌های انگیزش شرکت در فعالیت‌های بدنی و تکلیف‌گرایی و خودگرایی در ورزش در نوجوانان. پژوهش در علوم ورزشی، ۱۴: ۱۵-۳۱.
- Singer, R., Murphy, D., Tennant, S. (2000). *Handbook of research on sport psychology*. 2nd ed. London: Sage Publisher.

۹. نوربخش، پریوش، مزارعی، ابراهیم، (۱۳۸۵). مقایسه انگیزش شرکت دانش‌آموزان و دانشجویان پسر ورزشکار در فعالیتهای ورزشی و رابطه آن با هدف‌گرایی ورزشی آنان. المپیک، ۲: ۳۱-۴۲.
10. Bassets, M. P., Herreros. M.V., Brosa, J.V. (2007). Exercise motivation in university community members. *A Behavioral Intervention Psiothema*, 19(2): 250-255.
11. Matsumoto, H., Takenaka, K. (2004). Motivation profiles and stages of exercise behavior change. *International Journal of Sport and Health Science*, 2: 89-96.
12. Ingledew, k.D., Markland, D. (2008). the role of motives in exercise participation. *Psychology and Health*, 23 (7): 807- 828.
13. Kilpatrick, M., Hebert, E., Bartholomew, I. (2005). College student's motivation for physical Activity: Differentiating men s and woman's motives for sport participation and Exercise. *Journal of American College Health*, 54(2).
14. Viira, R., Rudsepp, L. (2000). Achievement goal orientations, beliefs about sport success and sport emotions as related to moderate to vigorous physical activity of adolescents. *psychology and Health*, 15 (5): 625-633.
۱۵. کماسی، حسین، (۱۳۸۴). ارتباط بین هدف‌گرایی و توانایی درک شده با انگیزش شرکت دانش‌آموزان در فعالیتهای تربیت بدنی در مدارس. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه مازندران.
16. Buonamano, R., Mussino, A. (2001). Participation motivation in Italian youth sport. *The Sport Psychologist*, 9: 265-281.
17. Solmon, M.A, Boone, J. (1993). The impact of Student goal orientation in physical education classes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64 (4): 418-424.
18. 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
19. Maleté, L., Feltz, D.L. (2001). Participan motivation achievement goal orientations and patterns of physical activity involvement among botswana youths. *Journal Sport & Exercise Psychology (JSEP). Supplement*, 23 (16): 145-164.
20. Chie- der, D., Chen, S., Hung-y, C., Li-kang. (2010). Gender Differential in the goal setting, Motivation , perceived Ability , and Confidence source of Basketball players . *Quarterly Refereed Sports Journal*, 13(3).
21. Gill, D., Gross, J., Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sports Psychology*, 14 (1): 11-14.

۲۲. بهرام، عباس، شفیع زاده، محسن، (۱۳۸۴). ارتباط بین هدف‌گرایی و توانایی درک شده با انگیزش شرکت در فعالیتهای بدنی و ورزشی دانش‌آموزان. علوم حرکتی در ورزش، ۶: ۶۹-۵۳.

23. Cox, R. H. (2002). Sport Psychology: Concepts and Application. Mc. Graw Hill, 5th Ed, part II.
24. Ebben, W., Brudzynski, L. (2008). Motivations and barriers to exercise among college students. Journal of Exercise Physiologyonline, 11(5): 1-11.
25. Trembath, E. M., Szabo, A., Baxter, M.J. (2002). Participation Motives in Leisure Center physical Activities. Athletic Insight: The online Journal of Sport Psychology.
26. White, S., Duda, J., Keller, M. (1998). The relationship between goal orientation and perceived purposes of Sport among youth Sport participants. Journal of Sport Behavior, 21 (4): 474-480.
27. Fredrick, C. M., Ryan, R. M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. Journal of Sport behavior, 16: 124-146.
28. Smith, B.L., Haudley, P., Eldredge. D.A. (1998). Sex differences in exercise motivation and body – image satisfaction among college student. Perceptual Motor Skills, 86(2):723-32.
29. Koivula, N. (1999). sport participation: differences in motivation and Actual participation due to gender typing. Journal of Sport Behavior, 22 (3): 360-380.
30. Hanrahan, S.I., Cerin, E. (2009). Gender, level of participation, and type of sport: differences in achievement goal orientation and attribution style. Journal Science Medicine Sport, 12(4): 508-12.
31. Steinberg, G.M., Singer, R.N., Murphe, M. (2000). The benefits to sport achievement when a multiple goal orientation is emphasized. Journal of Sport Behavior (JSB), 23 (4): 407-422.
32. Spray, C.H.M., Wang, C.K.J., Biddle, S.J.H., Chatzisarantis, N.L.D. (2006). Understanding Motivation in sport: An experimental test of achievement goal and Self determination theories. European Journal of Sport Science, 6(1):43-52.