

رابطه شخصیت و رفتارهای تمرینی ورزش: نظریه خودتعیین‌کنندگی

The Relationship between Personality Traits and Exercise Behaviors: Self-Determination Theory

Reza Nikbakhsh, PhD

Islamic Azad University
South Tehran Branch

Adel Mirzaei

MA in Physical
Education-Sport Management

عادل میرزایی

کارشناس ارشد
رشته تربیت بدنی- مدیریت ورزشی

رضا نیک‌بخش

استادیار دانشگاه آزاد اسلامی
واحد تهران جنوب

Nasrin Jahansa

MA in Physical
Education - Sport Management

نسرين جهانسا

کارشناس ارشد
رشته تربیت بدنی-مدیریت ورزشی

چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین رابطه رگه‌های شخصیتی و خودتعیین‌کنندگی رفتارهای تمرینی ورزش بود. ۴۵۰ دانشجوی از دانشگاه‌های آزاد اسلامی منطقه هشت (۳۳۶ زن و ۲۱۴ نفر مرد) با دامنه سنی ۱۸ تا ۴۹ سال (میانگین ۳۳/۳۷، انحراف استاندارد ۴/۸۰) به روش تصادفی خوشه‌ای انتخاب و به سیاهه پنج عاملی شخصیت نتو (کاستا و مک‌کری، ۱۹۹۲) و مقیاس انگیزش ورزشی (پلتیر، فرتیر و والرند، ۱۹۹۵) پاسخ دادند. نتایج نشان دادند که مؤلفه‌های انگیزش ورزش توسط رگه‌های شخصیتی قابل تبیین است. از بین رگه‌های شخصیت، گشودگی با تمام زیرمقیاس‌های انگیزش ورزش، رابطه مستقیم داشت. برون‌گردی با مؤلفه بی‌انگیزشی و وظیفه‌شناسی با مؤلفه انگیزش درونی برای موفقیت رابطه معنادار نداشتند. همچنین، نوروگرایی با هویت‌پذیری و درون‌فکنی رابطه منفی و با بی‌انگیزشی ارتباط مثبت داشت.

واژه‌های کلیدی: شخصیت، خودتعیین‌کنندگی، انگیزش درونی، انگیزش بیرونی، بی‌انگیزشی، رفتارهای تمرینی

Abstract

The main purpose of this study was to examine the relation between personality traits and self-determination of exercise behavior. The sample consisted of 450 (236 females, 214 males) students between the ages of 18 and 49 years ($M=23.37$, $SD=4.80$) from eighth area of Islamic Azad University. The sample was selected through cluster random sampling. The participants completed the NEO Five-Factor Inventory (Costa & McCrae, 1992) and the Sport Motivation Scale (Pelletier et al, 1995). The results indicated that sport motivation components were explained by personality traits. Among personality traits, openness to experience had direct relations with all sport motivation subscales. There was no significant relation between extraversion and amotivation, and between conscientiousness and intrinsic motivation to accomplish. Also, neuroticism had negative relations with identified and introjected components, and positively correlated with amotivation.

Keywords: personality traits, self-determination, intrinsic motivation, extrinsic motivation, amotivation, exercise behavior

received: 28 April 2013

accepted: 18 November 2013

Contact information: nikbakhsh_reza@yahoo.com

دریافت: ۹۲/۲/۲۸

پذیرش: ۹۲/۱۱/۲۷

مقدمه

نقش انگیزش در اغلب مسائل مربوط به ورزش، بنیادی است. تأثیر تکاملی این عامل بر محیط‌های اجتماعی مانند رفتارهای رقابتی و رفتارهای مربیان و متغیرهای رفتاری مانند پشتکار، یادگیری و عملکرد آشکار شده است (دودا، ۱۹۸۹؛ والراند، دسی و ریان، ۱۹۸۷). کورنیا و همکارانش با بررسی رابطه بین مدل پنج عاملی شخصیت^۱ و مشارکت ورزشی نشان دادند مشارکت ورزشی با نوروزگرایی^۲ پایین، سطوح بالای برون‌گردی^۳ و وظیفه‌شناسی^۴ (کورنیا، بایک و اشمیت، ۱۹۹۹؛ کورنیا، هلستن، ۱۹۹۸؛ رادز، کورنیا و بایک، ۲۰۰۱) مرتبط است. بسیاری از محققان که مدل شخصیتی آیزنگ^۵ را به کار گرفته‌اند، دریافته‌اند مشارکت ورزشی با نوروزگرایی پایین، برون‌گردی بالا و روان‌گسستگی^۶ پایین (آرای و هیسامیچی، ۱۹۹۸؛ دیویس، الیوت، دیون و میشل، ۱۹۹۱؛ دیویس و فاکس، ۱۹۹۳؛ کیرکالدی و فورنهام، ۱۹۹۱؛ پاتگیتتر و ونتر، ۱۹۹۵؛ زاو، ۱۹۹۲؛ یانگ و همسلی، ۱۹۹۷) ارتباط دارد.

بررسی ارتباط ورزش و ویژگی‌های شخصیتی، یکی دیگر از زمینه‌های پژوهش را به خود اختصاص داده است (ناصری‌تفتی، پاکدامن و عسگری، ۱۳۸۷). اما تحقیقات اندکی در مورد مکانیزم‌های روان‌شناختی تأثیر ویژگی‌های شخصیتی بر رفتارهای مربوط به سلامت، صورت گرفته است (برمودرز، ۱۹۹۹؛ هوپل، ۲۰۰۰). انگیزش یکی از مکانیزم‌های روان‌شناختی است که نظر محققان را به خود جلب کرده است. اما یافته‌های به دست آمده درباره رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی و انگیزه افرادی که ورزش می‌کنند، از یک الگوی ثابت پیروی نمی‌کند. از سوی دیگر بررسی‌ها نشان داده‌اند بین ویژگی‌های شخصیت و خودتعیین‌کنندگی نیز ارتباط وجود دارد. اینگلدو، مارکلند و شپارد (۲۰۰۴) در بررسی خود به این نتیجه دست یافتند که نوروزگرایی با درون‌فکنی^۷ بالا، برون‌گردی با هویت‌پذیری^۸ و نظم‌جویی درونی^۹ بالا، گشودگی با نظم‌جویی بیرونی^{۱۰} پایین و وظیفه‌شناسی با نظم‌جویی بیرونی پایین و نظم‌جویی درونی بالا رابطه دارد. آبیگیل

(۲۰۰۷) با بررسی رابطه بین شخصیت، خودتعیین‌کنندگی^{۱۱} و رفتارهای تمرینی ورزشی به این نتیجه رسید که از بین مؤلفه‌های شخصیتی، برون‌گردی، وظیفه‌شناسی و گشودگی با خودتعیین‌کنندگی رابطه دارند. کورنیا و دیگران (۱۹۹۹) در تحقیقات خود به این نتیجه دست یافتند که برون‌گردی و وظیفه‌شناسی با تمرین‌های ورزشی ارتباط دارند در حالی که نوروزگرایی با ورزش نکردن رابطه مثبت داشت. سیائو و تایر (۱۹۹۸) رابطه بین نوروزگرایی و برون‌گردی را با پنج انگیزه (آمادگی جسمانی/سلامتی، کنترل وزن، بهبود روحیه و اجتماعی شدن) بررسی کردند. نتایج این بررسی نشان داد افراد با سطوح بالای نوروزگرایی، تقویت روحیه پایین و آمادگی جسمانی و سلامتی کمی داشتند. دیویس، فاکس، برور و راتوسنی (۱۹۹۵) رابطه نوروزگرایی، برون‌گردی و روان‌گسستگی را با شش انگیزه ورزشی (کنترل وزن، جذابیت جنسی، ظاهر کلی، آمادگی جسمانی/سلامتی، تقویت روحیه و لذت) مورد بررسی قرار دادند. نتایج رگرسیون چندمتغیری مبین وجود رابطه مثبت مستقیم بین نوروزگرایی با همه انگیزه‌ها به جز آمادگی جسمانی/سلامتی بود و برون‌گردی با کنترل وزن، ظاهر کلی و لذت مرتبط بود، در حالی که روان‌گسستگی به طور معکوس با آمادگی جسمانی و سلامتی ارتباط داشت.

مرور نظریه خودتعیین‌کنندگی نشان می‌دهد انگیزش برای مشارکت در ورزش، یک فرایند پیچیده است و اکثر ورزشکاران انگیزه‌هایی چندگانه برای مشارکت دارند. ورزشکاران می‌توانند توسط عوامل بیرونی مانند پاداش، ارزیابی‌ها، فشار والدین/مربیان یا باورهای دیگران نسبت به خود برانگیخته شوند (ریان و دسی، ۲۰۰۷). همچنین آنها می‌توانند به دلیل علاقه، کنجکاوی و تمایل به پیشرفت و حرفه‌ای شدن برانگیخته شوند. نظریه خودتعیین‌کنندگی چهارچوب جامعی را برای شناخت انگیزش‌های مختلف برای مشارکت ورزشی نشان می‌دهد (هاگر و چازیسارانتیس، ۲۰۰۷؛ استانج و ریان، ۲۰۱۲؛ والراند، ۲۰۰۷).

در نظریه خودتعیین‌کنندگی نیازهای روان‌شناختی فطری^{۱۲}

1. five-factor model of personality
2. neuroticism
3. extraversion
4. conscientiousness

5. Eysenckian model of personality
6. psychoticism
7. introjection
8. identification

9. intrinsic regulation
10. external regulation
11. self determination
12. innate psychological needs

بدون احساس اجبار (هم درونی و هم بیرونی) انجام می‌شود، و بنابراین کاملاً خودمختار است. این نوع نظم‌جویی با نظم‌جویی درونی متفاوت است. در واقع رفتار به منظور دستیابی به نتایج تفکیک‌پذیر نه برای رضایت درونی انجام می‌شود (اینگلدو و دیگران، ۲۰۰۴).

بی‌انگیزشی^۸ کاملاً مشابه مفهوم ناتوانی در یادگیری است (آبرامسون، سلیگمن و تسدیل، ۱۹۷۸)؛ یعنی افراد بی‌انگیزه وابستگی بین فعالیت‌ها و نتایج آنها را درک نمی‌کنند. آنها احساس بی‌لیاقتی^۹ و فقدان مهارت^{۱۰} می‌کنند (دسی و ریان، ۱۹۸۵). آنها نه به صورت درونی و نه به شکل بیرونی برانگیخته نمی‌شوند. زمانی که ورزشکاران در چنین وضعیتی هستند دلایل خوب و کافی را برای ادامه دادن تمرین پیدا نمی‌کنند. در نهایت آنها تصمیم می‌گیرند انجام تمرین ورزشی را متوقف سازند. همچنین ارضای نیازهای اساسی، منجر به خودتعیین‌کنندگی کمتر و پیامدهای منفی‌تری می‌شود (بارتولومو، تومانیس، ریان، بوش و توگرسن-تومانیس، ۲۰۱۱). به طور خلاصه، یافته‌ها نشان می‌دهند ارضای نیازهای روان‌شناختی اساسی منجر به افزایش انگیزش استقلال عمل می‌شود و اکثر تحقیقات در چهارچوب نظریه خودتعیین‌کنندگی در حوزه ورزش نشان داده‌اند، بالا بودن سطح استقلال عمل به نتایج ورزشی و فردی بهتری می‌انجامد (پلتیر، روچی، والرند، دسی و ریان، ۲۰۱۳).

بنابراین، با پذیرش دیدگاه نظریه خودتعیین‌کنندگی، تأثیر فرایندهای انگیزشی بر رفتارهای مربوط به سلامت مانند ورزش، می‌تواند از طریق ویژگی‌های شخصیتی صورت پذیرد. لذا، پژوهش حاضر با بررسی رابطه بین ویژگی‌های شخصیت و مؤلفه‌های انگیزش ورزش برای پاسخ به این پرسش که آیا ابعاد شخصیت می‌توانند مؤلفه‌های انگیزش ورزش را پیش‌بینی کنند، تحقق یافته است.

روش

تحقیق حاضر از نوع همبستگی و از نظر هدف کاربردی بود. جامعه آماری تحقیق شامل تمامی دانشجویان منطقه هشت

برای استقلال عمل^۱ (احساس خودتعیین‌کنندگی در انجام فعالیت)؛ صلاحیت^۲ (احساس صلاحیت فرد در رفتار با اطرافیان)؛ و ارتباط^۳ (احساس داشتن روابط اجتماعی حمایتی و رضایت‌بخش) وجود دارد. همچنین نظریه خودتعیین‌کنندگی بین انگیزش درونی^۴ و بیرونی^۵ تمایز قائل است. وقتی که افراد به صورت درونی برانگیخته می‌شوند، رفتارهایی را انجام می‌دهند که هدف آنها کسب لذت و رضایت درونی از انجام آن رفتار است. وقتی که افراد از لحاظ بیرونی برانگیخته می‌شوند، رفتارهایی را به منظور کسب نتایج شاخص یا پاداش‌های بیرونی^۶ انجام می‌دهند. اگرچه پژوهشگران مختلف (برای مثال دیویس و دیگران، ۱۹۹۵؛ سیائو و تایر، ۱۹۹۸؛ کورینا و هلستن، ۱۹۹۸) نشان داده‌اند انگیزه‌های افراد متفاوت‌اند اما نمی‌توان این انگیزه‌ها را به صورت بنیادین به‌عنوان انگیزه‌های درونی و بیرونی طبقه‌بندی کرد. انگیزه معینی که انگیزش درونی و بیرونی را منعکس می‌کند تا حدودی به مفهوم آن برای فرد وابسته است و می‌تواند در افراد، زمان‌ها و موقعیت‌ها متفاوت باشد.

افزون بر آن، نظریه خودتعیین‌کنندگی بیش از آنکه به مقایسه ساده انگیزش درونی و بیرونی بپردازد، نگاه متفاوت‌تری را نسبت به انگیزش بیرونی مطرح می‌سازد. بر حسب این نظریه، شیوه‌هایی مختلف برای تنظیم رفتار فرد وجود دارد که طیفی از خودتعیین‌کنندگی را تشکیل می‌دهند. در تنظیم رفتار بر مبنای نظم‌جویی بیرونی، رفتار افراد خودتعیین‌کننده نیست و توسط خواسته‌ها و اتفاقات بیرونی کنترل می‌شود. هنگامی که رفتار توسط برون‌فکنی تنظیم می‌شود، افراد کنترل‌های بیرونی را درونی‌سازی می‌کنند و آنها را عموماً به منظور اجتناب از گناه یا حفظ حرمت‌خود به کار می‌گیرند. در این مورد رفتار فرد مبتنی بر خودتعیین‌کنندگی ناقص است. هنگام تنظیم رفتار بر مبنای هویت‌پذیری، رفتار خودتعیین‌کننده‌تر است و افراد رفتارها را به منظور دستیابی به نتایج ارزشمند شخصی انجام می‌دهند. هنگامی که رفتار توسط یکپارچه‌سازی^۷ تنظیم می‌شود، فرد رفتار را به دلیل اینکه کاملاً با احساس وی همخوانی دارد، انجام می‌دهد. یکپارچه‌سازی مشابه تنظیم درونی است. به عبارتی دیگر، رفتار

1. autonomy

2. competence

3. relatedness

4. intrinsic motivation

5. extrinsic motivation

6. external rewards

7. integration

8. amotivation

9. incompetence

10. lack of control

دانشگاه آزاد اسلامی و افراد گروه نمونه ۴۵۰ نفر (۲۳۶ زن و ۲۱۴ نفر مرد) با دامنه سنی ۱۸ تا ۴۹ سال (میانگین سنی ۲۳/۳۷، انحراف استاندارد ۴/۸۰) بودند که به روش تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. ۵۲/۴۰ درصد شرکت‌کننده‌ها مرد و ۴۷/۶۰ زن، ۷۸/۷۰ درصد مجرد و ۲۱/۳۰ متأهل، ۱۰/۲۰ درصد کاردانی، ۸۲/۴۵ درصد دانشجوی دوره کارشناسی، ۱/۳۳ درصد کارشناسی ارشد و ۶ درصد دکتری بودند. از این تعداد ۸۴/۷۰ درصد دانشجوی رشته‌های تحصیلی غیرتربیت بدنی و ۱۵/۳۰ درصد تربیت بدنی بودند. همچنین، ۷۹/۸۰ درصد از شرکت‌کننده‌ها سابقه ورزشی نداشتند در حالی که ۲۰/۲۰ درصد دارای سابقه ورزشی بودند. برای گردآوری اطلاعات فردی شرکت‌کننده‌ها از یک پرسشنامه ۹ ماده‌ای برای تعیین سن، جنس، وضعیت تأهل، مقطع تحصیلی، رشته تحصیلی، وضعیت اشتغال، سابقه ورزشی، رشته ورزشی و ساعات تمرین در هفته استفاده شد. به منظور بررسی شخصیت از سیاهه پنج عاملی شخصیت نئو^۱ (کاستا و مک‌کری، ۱۹۹۲) استفاده شد و رفتارهای ورزشی با استفاده از مقیاس انگیزش ورزشی^۲ (پلتیر، فرتیر و والرند، ۱۹۹۵) ارزشیابی شد.

سیاهه پنج عاملی شخصیت نئو (کاستا و مک‌کری، ۱۹۹۲). سیاهه شخصیتی کاستا و مک‌کری (۱۹۹۲) شامل ۶۰ ماده است. هریک از پنج عامل شخصیتی نوروزگرایی، برون‌گردی، گشودگی، مقبولیت و وظیفه‌شناسی با ۱۲ ماده، اندازه‌گیری می‌شوند. تمامی ماده‌های این سیاهه، بر مبنای مقیاس پنج ارزشی لیکرت از یک (کاملاً مخالفم) تا پنج (کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شوند. که هرچه نمره پاسخگو بیشتر باشد، شدت شاخص مورد نظر نیز بیشتر خواهد بود. بر مبنای پژوهش کاستا و مک‌کری (۱۹۹۲)، ضریب آلفای کرونباخ مقیاس نوروزگرایی ۰/۸۸، مقیاس برون‌گردی ۰/۸۵، مقیاس گشودگی ۰/۷۸، مقیاس مقبولیت ۰/۸۴ و مقیاس وظیفه‌شناسی ۰/۹۲ به دست آمد. ضریب اعتبار این سیاهه نیز ۰/۸۵ گزارش شده است.

فرم کوتاه سیاهه شخصیتی نئو توسط گروسی (۱۳۷۷) در ایران اعتباریابی شده است. روایی ملاکی این سیاهه نیز به وسیله محاسبه همبستگی بین دو فرم S (برای گزارش‌های

شخصی) و R (برای درجه‌بندی‌های مشاهده‌گر) بررسی شده است، که بیشترین همبستگی در عامل برون‌گردی ۰/۶۶ و حداقل همبستگی در عامل گشودگی (۰/۴۵) مشاهده شده است. در این پژوهش برای تعیین اعتبار تعداد ۳۰ سیاهه در بین شرکت‌کنندگان توزیع شد و ضرایب همبستگی مقیاس نوروزگرایی ۰/۷۸، برون‌گردی ۰/۷۹، گشودگی ۰/۷۶، مقبولیت ۰/۷۲ و وظیفه‌شناسی ۰/۷۰ به دست آمد.

مقیاس انگیزش ورزشی (پلتیر و دیگران، ۱۹۹۵). این مقیاس شامل ۲۸ ماده است. ماده‌های این مقیاس بر مبنای لیکرت هفت ارزشی از یک (اصلاً) تا هفت (دقیقاً) نمره‌گذاری می‌شود و دارای هفت زیرمقیاس چهار ماده‌ای شامل انگیزش درونی برای دانستن^۳، انگیزش درونی برای موفقیت^۴، انگیزش درونی برای تجربه محرک^۵، انگیزش بیرونی برای هویت‌پذیری، انگیزش بیرونی برای برون‌فکنی، انگیزش بیرونی برای نظم‌جویی بیرونی و بی‌انگیزشی است. پلتیر، والرند و سارازین (۲۰۰۷) طی پژوهشی در زمینه روایی و اعتبار مقیاس انگیزش ورزش، اذعان داشتند این مقیاس، روایی و اعتبار قابل قبولی را نشان داده و استفاده از آن را مورد تأیید قرار دادند. روایی و پایایی این مقیاس در بررسی مارتنز و وبر (۲۰۰۲) در دانشجویان ورزشکار آمریکایی نیز تأیید شده است.

در این پژوهش ضرایب آلفای کرونباخ زیرمقیاس‌های انگیزش ورزش در مورد انگیزش درونی برای دانستن ۰/۷۵، انگیزش درونی برای موفقیت ۰/۸۰، انگیزش درونی برای تجربه محرک ۰/۷۳، انگیزش بیرونی برای هویت‌پذیری ۰/۷۴، انگیزش بیرونی برای برون‌فکنی ۰/۷۱، انگیزش بیرونی برای نظم‌جویی بیرونی ۰/۷۷ و بی‌انگیزشی ۰/۸۰ به دست آمد. برای تحلیل داده‌ها از آزمون همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون همزمان استفاده شد.

یافته‌ها

با توجه به ضرایب همبستگی که در جدول ۱ مشاهده می‌شود از بین عوامل شخصیت، بیشترین همبستگی به گشودگی و مؤلفه‌های انگیزش درونی و بیرونی و بی‌انگیزشی

1. NEO-FIVE-Factor Inventory
2. Sport Motivation Scale
3. intrinsic motivation to know

4. intrinsic motivation toward accomplishment
5. intrinsic motivation to experience stimulation

درونی برای موفقیت ارتباط دارد (جدول ۱). به ازای یک واحد افزایش وظیفه‌شناسی، مؤلفه‌های دانستن، موفقیت و برون‌فکنی به ترتیب ۰/۱۹، ۰/۱۱ و ۰/۱۵ افزایش می‌یابند (جدول‌های ۲ و ۳).

همچنین نوروزگرایی با هویت‌پذیری و برون‌فکنی رابطه مثبت و با بی‌انگیزشی رابطه منفی داشت (جدول ۱). به ازای یک واحد افزایش نوروزگرایی، مؤلفه‌های هویت‌پذیری و برون‌فکنی به ترتیب ۰/۱۱ و ۰/۱۳ کاهش یافته و مؤلفه بی‌انگیزشی ۰/۱۷ افزایش می‌یابد (جدول‌های ۲، ۳ و ۴).

دست آخر، مقبولیت، همبستگی ناچیزی با دانستن، برون‌فکنی، نظم‌جویی و بی‌انگیزشی داشت (جدول ۱). به ازای یک واحد افزایش مقبولیت، مؤلفه نظم‌جویی ۰/۱۷ افزایش یافت (جدول ۳).

تعلق دارد. به ازای یک واحد افزایش گشودگی، مؤلفه‌های دانستن، موفقیت، تجربه محرک، هویت‌پذیری، برون‌فکنی و نظم‌جویی به ترتیب ۰/۱۶، ۰/۱۴، ۰/۱۲، ۰/۱۳، ۰/۱۲ و ۰/۱۶ افزایش می‌یابند (جدول‌های ۲ و ۳).

عامل بعدی، برون‌گردی است که مانند گشودگی با تمام مؤلفه‌های انگیزش درونی و بیرونی ارتباط دارد، اما اثر معناداری بر مؤلفه بی‌انگیزشی ندارد (جدول ۱). به ازای یک واحد افزایش برون‌گردی، مؤلفه‌های موفقیت، تجربه محرک، هویت‌پذیری، برون‌فکنی و نظم‌جویی به ترتیب ۰/۱۰، ۰/۱۱، ۰/۱۲، ۰/۱۱ و ۰/۱۹ افزایش می‌یابند (جدول‌های ۲ و ۳).

وظیفه‌شناسی نیز با تمام مؤلفه‌های انگیزش بیرونی، بی‌انگیزگی و انگیزش درونی به استثنای مؤلفه انگیزش

جدول ۱.

میانگین و انحراف استاندارد و ضرایب همبستگی رگه‌های شخصیتی و خودتعیین‌کنندگی

متغیر	<u>M</u>	<u>SD</u>	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۱. نوروزگرایی	۲۲/۵۳	۸/۳۰	-										
۲. برون‌گردی	۲۹/۰۴	۷/۷۹	-۰/۰۱										
۳. گشودگی	۲۶/۸۶	۷/۹۵	۰/۱۷**	-۰/۰۵									
۴. مقبولیت	۲۶/۰۰	۸/۶۵	۰/۱۴*	۰/۱۹**	-۰/۲۲**								
۵. وظیفه‌شناسی	۳۰/۰۱	۷/۶۲	۰/۱۶*	۰/۱۴*	۰/۱۶**	-۰/۲۶**							
۶. انگیزش درونی برای دانستن	۱۸/۶۳	۶/۴۰	-۰/۰۸	۰/۱۲*	۰/۱۹**	۰/۰۹۳**	-۰/۲۳**						
۷. انگیزش درونی برای موفقیت	۱۹/۶۸	۵/۷۰	-۰/۰۰	۰/۱۲*	۰/۱۶*	۰/۰۸	۰/۱۴**	-۰/۰۶**					
۸. انگیزش درونی برای تجربه محرک	۱۹/۸۲	۵/۹۴	-۰/۰۲	۰/۱۴*	۰/۱۴*	۰/۱۱*	۰/۰۹*	۰/۵۱**	-۰/۵۶**				
۹. انگیزش بیرونی برای هویت‌پذیری	۱۶/۸۷	۶/۵۸	-۰/۰۸*	۰/۱۴*	۰/۱۳*	۰/۰۴	۰/۰۷	۰/۴۰**	۰/۴۱**	-۰/۳۹**			
۱۰. انگیزش بیرونی برای برون‌فکنی	۲۰/۵۲	۵/۳۸	-۰/۰۷*	۰/۱۵*	۰/۱۴*	۰/۱۳*	۰/۱۸**	۰/۵۰**	۰/۵۷**	۰/۴۰**	-۰/۴۰**		
۱۱. انگیزش بیرونی برای نظم‌جویی بیرونی	۱۶/۰۶	۷/۱۰	-۰/۰۰	۰/۲۳**	۰/۲۰**	۰/۲۴**	۰/۰۸	۰/۳۵**	۰/۴۰**	۰/۳۷**	۰/۴۳**	-۰/۴۳**	
۱۲. بی‌انگیزگی	۱۱/۶۰	۵/۸۷	۰/۲۰**	-۰/۰۶	۰/۱۰*	۰/۱۱*	۰/۰۷	۰/۰۴	-۰/۰۶	-۰/۰۹	۰/۰۷	۰/۱۳*	۰/۰۶

**P<۰/۰۱ *P<۰/۰۵

درصد از تغییرات مؤلفه انگیزش بیرونی برای هویت‌پذیری، ۸ درصد از تغییرات مؤلفه انگیزش بیرونی برای برون‌فکنی، ۱۲ درصد از تغییرات مؤلفه انگیزش بیرونی برای نظم‌جویی بیرونی را تبیین می‌کنند.

همانطور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، رگه‌های شخصیت ۶ درصد از تغییرات مؤلفه بی‌انگیزشی را تبیین می‌کنند.

همان‌گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، رگه‌های شخصیت ۸ درصد از تغییرات مؤلفه انگیزش درونی برای دانستن، ۵ درصد از تغییرات مؤلفه انگیزش درونی برای موفقیت، ۴ درصد از تغییرات مؤلفه انگیزش درونی برای تجربه محرک را تبیین می‌کنند.

با توجه به جدول ۳ مشاهده می‌شود رگه‌های شخصیت ۵

جدول ۲

نتایج تحلیل رگرسیون همزمان برای تبیین انگیزش درونی بر اساس رگه‌های شخصیت

متغیر وابسته	R^2	R^2 تعدیل یافته	F	رگه‌های شخصیت	β
انگیزش درونی برای دانستن	۰/۰۸	۰/۰۷	۸/۱۶*	نوروزگرایی	۰/۰۲
				برون‌گردی	۰/۰۸
				گشودگی	۰/۱۶
				مقبولیت	-۰/۰۱
				وظیفه‌شناسی	۰/۱۹
انگیزش درونی برای موفقیت	۰/۰۵	۰/۰۴	۴/۵۶*	نوروزگرایی	-۰/۰۴
				برون‌گردی	۰/۱۰
				گشودگی	۰/۱۴
				مقبولیت	۰/۰۰
				وظیفه‌شناسی	۰/۱۱
انگیزش درونی برای تجربه محرک	۰/۰۴	۰/۰۳	۴/۱۶*	نوروزگرایی	-۰/۰۶
				برون‌گردی	۰/۱۱
				گشودگی	۰/۱۲
				مقبولیت	۰/۰۶
				وظیفه‌شناسی	۰/۰۵

*P<۰/۰۵

جدول ۳

نتایج تحلیل رگرسیون همزمان برای تبیین انگیزش بیرونی بر اساس رگه‌های شخصیت

متغیر وابسته	R^2	R^2 تعدیل یافته	F	رگه‌های شخصیت	β
انگیزش بیرونی برای هویت‌پذیری	۰/۰۵	۰/۰۳	۴/۲۶*	نوروزگرایی	-۰/۱۱
				برون‌گردی	۰/۱۲
				گشودگی	۰/۱۳
				مقبولیت	-۰/۰۱
				وظیفه‌شناسی	۰/۰۶
انگیزش بیرونی برای برون‌فکنی	۰/۰۸	۰/۰۷	۷/۵۴*	نوروزگرایی	-۰/۱۳
				برون‌گردی	۰/۱۱
				گشودگی	۰/۱۲
				مقبولیت	۰/۰۶
				وظیفه‌شناسی	۰/۱۵
انگیزش بیرونی برای نظم‌جویی بیرونی	۰/۱۲	۰/۱۱	۱/۹۴*	نوروزگرایی	-۰/۰۵
				برون‌گردی	۰/۱۹
				گشودگی	۰/۱۶
				مقبولیت	۰/۱۷
				وظیفه‌شناسی	-۰/۰۰

*P<۰/۰۵

جدول ۴

نتایج تحلیل رگرسیون همزمان برای تبیین بی‌انگیزشی بر اساس رگه‌های شخصیت

متغیر وابسته	R^2	R^2 تعدیل یافته	F	رگه‌های شخصیت	β
بی‌انگیزشی	۰/۰۶	۰/۰۵	۵/۴۳*	نوروزگرایی	۰/۱۷
				برون‌گردی	-۰/۰۸
				گشودگی	۰/۰۵
				مقبولیت	۰/۰۹
				وظیفه‌شناسی	۰/۰۲

*P<۰/۰۵

بحث

یافته دیگر این پژوهش ارتباط وظیفه‌شناسی با تمام مؤلفه‌های انگیزش بیرونی، بی‌انگیزشی و انگیزش درونی به استثنای مؤلفه انگیزش درونی برای موفقیت را آشکار کرد. طبق تعریف (جان، ۱۹۸۹؛ مک‌کری و جان، ۱۹۹۲) افراد وظیفه‌شناس تمایل به سازمان‌دهی، کارآمدی، قابلیت اعتماد، خویشتنداری، پیشرفت‌گرایی، منطق‌گرایی و تعشق دارند. از سوی دیگر، ورزشکارانی که برای لذت از تلاش و همچنین به منظور پیشرفت و پیشی گرفتن تمرین می‌کنند، انگیزه درونی قابل توجهی نسبت به تمرینات ورزشی خود دارند (پلتیر و دیگران، ۱۹۹۵). همان‌طور که دسی و ریان (۱۹۸۵) اذعان داشته‌اند انگیزش درونی از نیازهای روان‌شناختی درونی مانند شایستگی و خودتعیین‌کنندگی نشأت می‌گیرد. با این وجود، از طریق به‌کارگیری انگیزش درونی است که برخی از فعالیت‌ها به افراد امکان تجربه احساس شایستگی و خودتعیین‌کنندگی می‌دهند. از تعریف ارائه‌شده می‌توان استنباط کرد که پیشرفت‌گرایی موجب می‌شود افراد برای دستیابی به هدف و موفقیت، تلاش کنند. این احتمال نیز وجود دارد که وظیفه‌شناسی نقش تأثیرگذار و برجسته‌ای در انگیزش افراد داشته باشد. همچنین، کمتر محتمل است که افراد وظیفه‌شناس براساس فشارهای بیرونی (نظم‌جویی بیرونی) رفتار خود را تنظیم کنند و بیشتر احتمال دارد که آنها با درک لذت از تمرین‌های ورزشی (نظم‌جویی درونی) رفتارهای خود را تنظیم کنند. بدین معنا که، افراد وظیفه‌شناس به دلیل اینکه تمرین‌های ورزشی، نیاز به شایستگی آنها را مرتفع می‌سازد به خودتعیین‌کنندگی دست می‌یابند زیرا افرادی که وظیفه‌شناسی بیشتری دارند، خودتعیین‌کنندگی بالاتری نیز نشان داده‌اند. نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های آبیگل (۲۰۰۷) همسو است.

همچنین این پژوهش نشان داد نوروزگرایی با هویت‌پذیری، برون‌فکنی رابطه منفی و با بی‌انگیزشی رابطه مثبت دارد. نوروزگرایی به گرایش تجربه اضطراب، تنش، خصومت، خودخوری، کمرویی، تفکر غیرمنطقی، افسردگی و حرمت خود پایین اطلاق می‌شود (جان، ۱۹۸۹؛ مک‌کری و جان، ۱۹۹۲؛ مک‌کری و کاستا، ۱۹۸۷). بی‌انگیزشی افراد نه از درون و نه از بیرون برانگیخته نمی‌شود. افراد با سطوح بالای نوروزگرایی به

پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه رگه‌های شخصیتی با انگیزش ورزش براساس نظریه خودتعیین‌کنندگی انجام شد. نتایج پژوهش حاضر نشان دادند از بین عوامل شخصیت، گشودگی با تمام مؤلفه‌های انگیزش درونی و بیرونی و بی‌انگیزگی همبستگی دارد. طبق تعریف گشودگی، این افراد تمایل به کنجکاوی، خردورزی، گشودگی به تجربه و روشن‌فکری دارند (جان، ۱۹۸۹؛ مک‌کری و جان، ۱۹۹۲؛ مک‌کری و کاستا، ۱۹۸۷)، بر مبنای این ویژگی‌ها می‌توان چنین استنباط کرد که گشودگی لازمه عامل خودتعیین‌کنندگی است. این افراد به دلیل داشتن حس کنجکاوی برای آگاهی از شرایط، موقعیت‌ها و فعالیت‌های مختلف و همچنین تمایل به تجربه شرایط و مسائل جدید احتمالاً از انگیزش بالایی برخوردار هستند. افزون بر آن، افراد گشوده احتمال کمتری دارد که رفتارهای خود را از طریق فشارهای بیرونی (نظم‌جویی بیرونی) تنظیم سازند، بنابراین افراد گشوده نیاز به استقلال و خودتعیین‌کنندگی دارند. گشودگی می‌تواند عامل مهمی در افزایش انگیزش باشد که یافته‌های پژوهش حاضر نیز از این فرض حمایت می‌کند. این یافته با نتایج بررسی آبیگل (۲۰۰۷) نیز همسو است.

از یافته‌های دیگر پژوهش حاضر رابطه برون‌گردی با تمام مؤلفه‌های انگیزش درونی و بیرونی است. برون‌گردی با تمایل به مثبت بودن، قاطعیت، تحرک، مهربانی و اجتماعی بودن مشخص می‌شود (جان، ۱۹۸۹؛ مک‌کری و جان، ۱۹۹۲؛ واتسون و کلارک، ۱۹۹۷). با استناد به ویژگی‌های بیان شده، می‌توان چنین استنباط کرد که برون‌گردی می‌تواند به واسطه تمایل به مثبت بودن، به‌ویژه تمایل به اجتماعی بودن و داشتن ارتباط بیشتر با افراد مختلف، داشتن هویت در گروه و تأثیرگذار بودن در بین اعضای یک گروه با انگیزش مرتبط باشد. افزون بر آن، برون‌گردی می‌تواند بیشتر از طریق درک ارزش (نظم‌جویی از طریق هویت‌پذیری) و لذت از تمرین ورزشی (نظم‌جویی درونی) رفتارها را تنظیم کند. این بدان معناست که افراد برون‌گرد به این دلیل که تمرین ورزشی می‌تواند نیاز به وابستگی و ارتباط آنها را ارضا کند، از حس خودتعیین‌کنندگی برخوردارند.

فصلنامه روان‌شناسان ایرانی، ۵ (۱۷)، ۵۳-۶۲

- Abigail, S. B. (2007).** *Relationships among personality, self-determination and exercise behavior*. PhD dissertation, Florida university.
- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. D. (1978).** Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology, 87*, 49-74.
- Arai, Y., & Hisamichi, S. (1998).** Self-reported exercise frequency and personality: A population-based study in Japan. *Perceptual and Motor Skills, 87*, 1371-1375.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Bosch, J. A., & Thogersen-Ntoumani, C. (2011).** Self-determination theory and diminished functioning: The role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality and Social Psychology Bulletin, 37*, 1459-1473.
- Bermudez, J. (1999).** Personality and health-protective behaviour. *European Journal of Personality, 13*, 83-103.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992).** *Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) and NEO Five Factor Inventory (NEO-FFI)*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Courneya, K. S., Bobick, T. M., & Schinke, R. J. (1999).** Does the theory of planned behavior mediate the relation between personality and exercise behavior? *Basic and Applied Social Psychology, 21*, 317-324.
- Courneya, K. S., & Hellsten, L. M. (1998).** Personality correlates of exercise behavior, motives, barriers and preferences: An application of the five-factor model. *Personality and Individual Differences, 24*, 623-634.
- علت ناپایداری هیجانی و احساسی، توانایی کمتری برای بسیج انگیزش به منظور برنامه‌ریزی و پیگیری رفتارهای تمرینی دارند. همچنین، نوروزگرایی بر جریان هویت‌پذیری تأثیر منفی برجای می‌گذارد و برون‌فکنی پایین نیز با رابطه نوروزگرایی و سطح پایین هویت‌پذیری ناهمخوان است و در نهایت در پژوهش حاضر مقبولیت، نقش محدود بر دانستن، برون‌فکنی، نظم‌جویی و بی‌انگیزشی دارد. طبق تعریف (جان، ۱۹۸۹؛ مک‌کری و جان، ۱۹۹۲) مقبولیت به تمایل به گذشت، مهربانی، سخاوتمندی، اعتماددورزی، همدلی، فرمان‌برداری، فداکاری و وفاداری اطلاق می‌شود. پس می‌توان پذیرفت رگه‌های مقبولیت با میل به دانستن و نظم‌جویی مرتبط است. گرایش به نظم‌جویی بیرونی، بدین معناست که رفتار فرد بیشتر توسط منابع بیرونی مانند پاداش یا محدودیت‌های تحمیل‌شده از سوی دیگران کنترل می‌شود (دسی و ریان، ۱۹۸۵) که با میل به مقبولیت همخوان است.
- در مجموع، نتایج تحقیق حاضر نشان دادند مؤلفه‌های انگیزش ورزشی توسط رگه‌های شخصیتی قابل تبیین است، رگه‌های شخصیتی مختلف در ایجاد انگیزش برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی تأثیرگذار است. با این وجود، با توجه به محدود بودن نمونه به دانشجویان، در تعمیم نتایج به سایر ورزشکاران و افراد جامعه که در سطوح رقابتی مختلفی قرار دارند، باید جانب احتیاط را رعایت کرد. روان‌شناسان ورزش، مربیان و ورزشکاران می‌توانند با تأکید بر رگه‌های شخصیتی ایجادکننده انگیزش، انگیزش افراد را برای مشارکت در ورزش ارتقا بخشند. همچنین، پژوهش‌های بعدی در مورد نمونه‌هایی که در سطوح مختلف رقابتی قرار دارند در تعمیم نتایج پژوهش به کلیه ورزشکاران راه‌گشا است. افزون بر آن، بررسی نقش واسطه‌ای ویژگی‌های روان‌شناختی و رفتارهای تمرینی ورزش، در توسعه دانش موجود در این زمینه نقش مهمی خواهد داشت.

منابع

گروسی، م. (۱۳۷۷). *هنجاریابی پرسشنامه پنج عاملی شخصیت*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس.

ناصری تفتی، ن.، پاکدامن، ش. و عسگری، ع. (۱۳۸۷). نقش ورزش و رگه‌های شخصیت در تحول روانی-اجتماعی دانشجویان.

- Personality psychology: Recent trends and emerging directions* (pp. 261-271). New York: Springer-Verlag.
- Kirkcaldy, B., & Furnham, A. (1991).** Extraversion, neuroticism, psychoticism and recreational choice. *Personality and Individual Differences, 12*, 737-745.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1987).** Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology, 52* (1), 81-90.
- McCrae, R. R., & John, O. P. (1992).** An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality, 60*, 175-215.
- Martens, M. P., & Webber, N. S. (2002).** Psychometric properties of the sport motivation scale: An evaluation with college varsity athletes from the U.S. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 24* (3), 245-247.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., & Vallerand, R. J. (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.
- Pelletier, L. G., Vallerand, R. J., & Sarrazin, P. (2007).** The revised six factor Sport Motivation Scale (Mallet, Kawabata, Newcombe, Otro-Forero, & Jackson, 2007): Something old, Something new, and Something borrowed. *Psychology of Sport and Exercise, 8*, 615-621.
- Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013).** Validation of the Revised Sport Motivation Scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise, 14*, 329-341.
- Potgieter, J. R., & Venter, R. E. (1995).** Relationship 625-633.
- Davis, C., Elliott, S., Dionne, M., & Mitchell, I. (1991).** The relationship of personality factors and physical activity to body satisfaction in men. *Personality and Individual Differences, 12*, 689-694.
- Davis, C., & Fox, J. (1993).** Excessive exercise and weight preoccupation in women. *Addictive Behaviors, 18*, 201-211.
- Davis, C., Fox, J., Brewer, H., & Ratusny, D. (1995).** Motivations to exercise as a function of personality characteristics, age, and gender. *Personality and Individual Differences, 19*, 165-174.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000).** The what and why of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*, 227-268.
- Duda, J. L. (1989).** Goal perspectives and behavior in sport and exercise settings. In C. Ames & M. Maehr (Eds.), *Advances in motivation and achievement* (pp. 88-115). Greenwich, CT: JAI Press.
- Hagger, M., & Chatzisarantis, N. (2007).** *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Leeds, England: Human Kinetics Europe Ltd.
- Hoyle, R. H. (2000).** Personality processes and problem behavior. *Journal of Personality, 68*, 953-966.
- Hsiao, E. T., & Thayer, R. E. (1998).** Exercising for mood regulation: The importance of experience. *Personality and Individual Differences, 24*, 829-836.
- Ingledeu, D. K., Markland, D., & Sheppard, K. E. (2004).** Personality and self-determination of exercise behavior. *Personality and Individual Differences, 36*, 1921-1932.
- John, O. P. (1989).** Towards a taxonomy of personality descriptors. In D. M. Buss and N. Cantor (Eds.),

Vallerand, R. J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987).

Intrinsic motivation in sport. *Exercise and Sport Sciences Review*, 15, 389-425.

Vallerand, R. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation

in sport and physical activity: a review and a look at the future. In G. Tennenbaum, & R. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 59-83). New York: John Wiley & Sons.

Vollrath, M., & Torgersen, S. (2002). Who takes health

risks? A probe into eight personality types. *Personality and Individual Differences*, 32, 1185-1197.

Watson, D., & Clark, L. A. (1997). Extraversion and its

positive emotional core. In R. Hogan, J. Johnson, & S. Briggs (Eds.), *Handbook of personality psychology* (pp.767-794). San Diego: Academic Press.

Wiebe, D. J., & Smith, T. W. (1997). Personality and

health: Progress and problems in psychosomatics. In R. Hogan J. Johnston, & S. Briggs (Eds.), *Handbook of personality psychology* (pp.891-918). San Diego: Academic Press.

Yeung, R. R., & Hemsley, D. R. (1997). Exercise

behaviour in an aerobics class: The impact of personality traits and efficacy cognitions. *Personality and Individual Differences*, 23, 425-431.

between adherence to exercise and scores on extraversion and neuroticism. *Perceptual and Motor Skills*, 81, 520-522.

Rhodes, R. E., Courneya, K. S., & Bobick, T. M. (2001).

Personality and exercise participation across the breast cancer experience. *Psycho-Oncology*, 10, 380-388.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2007). Active human

nature: self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. In M. S. Hagger, & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and selfdetermination in exercise and sport* (pp. 1-19). Champaign, IL: Human Kinetics.

Standage, M., & Ryan, R. M. (2012). Self-

determination theory and exercise motivation: facilitating self-regulatory processes to support and maintain health and well-being. In G. C. Roberts, & D. C. Treasure (Eds.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 233- 270). Champaign, IL: Human Kinetics.

Szabo, A. (1992). Habitual participation in exercise and

personality. *Perceptual and Motor Skills*, 74 (3) Pt (1):978.