

[DOR: 20.1001.1.24237558.1399.5.1.9.5](https://doi.org/10.24237/558.1399.5.1.9.5)

بررسی رابطه بین سطوح پیوستار انگیزش و میل به ادامه ورزش در دانش‌آموزان دختر نوجوان؛ رویکردی از نظریه خودتعیین‌گری

الهام خداداده^۱

زهرا فتحی رضائی^۲

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، بررسی رابطه بین سطوح پیوستار انگیزش و میل به ادامه ورزش در دانش‌آموزان دختر نوجوان بود. ۲۲۱ دانش‌آموز دختر نوجوان استان آذربایجان شرقی با دامنه سنی ۱۲-۱۸ سال در سال ۱۳۹۸-۹۹ به صورت نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند و پرسشنامه‌های تمایل به ادامه ورزش و تنظیم رفتار ورزشی را تکمیل کردند. داده‌های جمع‌آوری شده، به وسیله نرم‌افزار SPSS۲۴ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته‌های تحقیق نشان دادند که از بین عوامل سطوح انگیزش، عدم انگیزه به صورت منفی و انگیزه درونی و همچنین تنظیم شناسایی شده به صورت مثبت، توانایی پیش‌بینی میل به ادامه ورزش را دارند؛ اما سایر سطوح پیوستار انگیزش اعم از انگیزه بیرونی و تنظیم متمایل به درون توانایی پیش‌بینی میل به ادامه ورزش را ندارند. بر این اساس و به صورت کلی می‌توان گفت که در ایجاد میل به ادامه ورزش در دختران نوجوان، نوع انگیزه به وجود آمده در آنان در جریان کلاس‌های ورزش، می‌تواند عاملی پیش‌بینی‌کننده باشد.

کلمات کلیدی: پیوستار انگیزش، میل به ادامه، نوجوانان دختر، ورزش

1. دانشجوی کارشناس ارشد رشد حرکتی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران (نویسنده مسئول).

Khodadadehelham1995@gmail.com

Zahra.fathirezaie@gmail.com

2. استادیار رفتار حرکتی، دانشگاه تبریز، تبریز

The Relationship between Continuum Levels of Motivation and Intention to Continue Physical Activities in Adolescent Female Students: A Self-Determination Theory Approach

E. Khodadadeh¹

Z. Fathirezaie²

Abstract

The aim of this study was to investigate the relationship between, The levels of motivation and Intention to Continue Physical Activities in female adolescent students. 221 female adolescent students of East Aderbayjan province aged 18-12 years in 2019-2019 were selected by multistage cluster sampling and completed exercise continuity and exercise behavior regulation questionnaires. The collected data were analyzed by SPSS24 software. The findings showed that among the factors of motivation levels, lack of motivation negatively and internal motivation as well as positively identified regulation, they have the ability to predict the Intention to Continue Physical Activities. However, other levels of continuity of motivation, including external motivation and introjected regulation, do not have the ability to predict the desire to continue exercising. Accordingly, it can be said that in creating a desire to continue exercising in adolescent girls, the type of motivation they have created during exercise classes can be a predicting factor.

Keywords: motivation, Intention to Continue, girl adolescents, sport.

1 . MSc. Department of Motor Behavior, Faculty of Physical Education and Sport Sciences,
University of Tabriz, Tabriz, Iran (Responsible author) Khodadadehelham1995@gmail.com
2 . Assistant Professor of Motor Behavior, Faculty of Physical Education and Sport Sciences,
University of Tabriz, Tabriz, Iran Zahra.fathirezaie@gmail.com

مقدمه

بیماری‌هایی که انسان امروز را تهدید می‌کنند عموماً متأثر از سبک زندگی صنعتی و کاهش فعالیت بدنی است (فتحی، ۲۰۰۹). تحقیقات ثابت کرده‌اند که میزان شرکت در فعالیت‌های بدنی در نوجوانان، از میزان توصیه شده مراکز سلامتی کمتر است (نلسون^۱ و همکاران، ۲۰۰۶؛ به نقل از اقدسی و احمدی، ۲۰۱۶). در ضمن فعالیت بدنی دختران به میزان قابل توجهی کمتر از پسران می‌باشد (عطارزاده حسینی، ۲۰۱۲). مطالعات موجود در زمینه انگیزه مشارکت دختران نوجوان ایرانی نیز حاکی از سطح پایین فعالیت بدنی در این گروه نسبت به هم‌تایان پسر خود می‌باشد (پیری و همکاران، ۱۳۹۴). مطالعه تیموری و همکاران (۲۰۰۸)، نیز نشان داد که فقط ۳۶ درصد از دختران نوجوانان در مرحله اتخاذ رفتار فعالیت بدنی بودند. لذا نوجوانی دوره حساسی برای مطالعه فعالیت بدنی است (دونکان^۲ و همکاران، ۲۰۰۷). علاوه بر این رفتارهایی که در دوره نوجوانی شکل می‌گیرد، بر سلامتی فرد در زندگی آینده تأثیر می‌گذارد (چوی^۳ و همکاران، ۲۰۰۶). به کارگیری و اشتغال جوانان در ورزش، پژوهش‌های بی‌شماری را در سال‌های اخیر به خود اختصاص داده است. یکی از موضوعات اصلی پژوهش‌ها، بررسی فرایندهای انگیزشی کودکان و نوجوانان است که آنان را ترغیب به شرکت در فعالیت‌های ورزشی می‌کنند (عبدلشاهی، ۲۰۱۸).

1. Nelson
2. Duncan
3. Choi

ساده‌ترین تعریف از انگیزش در روانشناسی ورزش، «جهت و شدت عمل» است (اسزمس و همکاران، ۲۰۱۷). چارچوب نظری‌ای که به‌طور فزاینده‌ای برای مطالعه انگیزش در تربیت‌بدنی استفاده می‌شود، نظریه خودتعیینی^۱ است (مازیاری و همکاران، ۲۰۱۴). این نظریه، رفتار را بر اساس شرایط محیطی-اجتماعی و ویژگی‌های فردی تبیین می‌کند (جلیوند و واعظ‌موسوی، ۱۳۹۸). براساس این نظریه، انگیزه‌های زیربنایی رفتار انسان را می‌توان در یک پیوستار قرار داد (لابروزی^۲ و همکاران، ۲۰۱۳). به اعتقاد دسی و ریان^۳ (۲۰۰۰) شش سبک تنظیمی وجود دارد که افراد در یک موقعیت ویژه برحسب سبک نگرش خود در آن قرار می‌گیرند که شامل بی‌انگیزگی، تنظیم بیرونی، تنظیم درون‌فکنی شده، تنظیم شناسایی‌شده، تنظیم هماهنگ شده و انگیزه درونی است. بی‌انگیزگی، پایین‌ترین سطح این پیوستار است و به حالتی اشاره دارد که در آن فرد فاقد انگیزه است و هیچ دلیلی برای انجام کار ندارد (والراند^۴، ۱۹۹۷). تنظیم بیرونی اشاره به موقعیت‌هایی دارد که رفتار فرد مانند رفتارهایی که در نظریه رفتارگرایی^۵ به آن پرداخته می‌شود، کاملاً تحت کنترل پیامدهای بیرونی قرار می‌گیرند و دلیل فرد از انجام کار، دریافت پاداش یا اجتناب از تنبیه است (دسی و ریان، ۲۰۰۰؛ به نقل از عظیم پور، ۲۰۱۵؛ احمدی و همکاران، ۲۰۱۵). تنظیم درون‌فکنی شده از نظر نوع تنظیم شبیه به تنظیم بیرونی است و رفتار در

1. Self-determination theory
2. Labbrozzi
3. Deci & Ryan
4. Vallerand
5. Behaviorism theory

آن توسط پاداش‌ها و تنبیه‌ها هدایت می‌شود با این تفاوت که در تنظیم درون‌فکنی شده پاداش‌ها و تنبیه‌ها توسط خود فرد اعمال می‌شود و کمتر تحت کنترل محیط بیرونی و دیگران قرار می‌گیرد. در تنظیم شناسایی شده افراد احساس آزادی و خودمختاری بیشتری می‌کنند؛ چراکه رفتارهای آنها بازتاب جنبه‌هایی از خودشان است. در این سطح افراد ارزش هر رفتار را درک کرده و آن را به‌عنوان ارزش خود پذیرفته‌اند. تنظیم هماهنگ شده به انگیزه بیرونی اجازه می‌دهد تا کاملاً خودمختار و ارادی باشد. علت برانگیختگی در این سطح این است که کار وسیله مهمی برای دستیابی به اهداف شخصی محسوب می‌شود (دسی و ریان، ۲۰۰۰) بالاترین سطح مربوط به این پیوستار و شکل کامل خودتعیین‌گری، انگیزه درونی است و به تلاشی که در غیاب پیامدها و پاداش‌های بیرونی صورت می‌گیرد، اطلاق می‌شود (دسی و ریان، ۱۹۹۱)؛ به عبارت دیگر، انگیزش درونی به‌عنوان تعیین‌گر رفتارهایی تلقی می‌شود که صرفاً به خاطر خود آنها انجام می‌شوند (کانفر، ۱۹۹۰). والراند (۱۹۹۷) و معتقد بود که عوامل اجتماعی بر واسطه‌های روانی و واسطه‌های روانی بر نوع انگیزه تأثیر گذاشته و در نهایت سبب بروز رفتار می‌شود. به عبارتی انواع مختلف انگیزه تحت تأثیر عوامل اجتماعی و محیطی قرار می‌گیرد که این عوامل یا انگیزه را از بین می‌برد یا آن را تقویت می‌کند (شعبانی بهار و همکاران، ۱۳۹۲).

دانشمندان بیان کرده‌اند که انگیزش متغیر پیش‌بینی‌کننده مهمی برای شرکت در

فعالیت‌های ورزشی است و براساس نظریه خودتعیینی انگیزش ورزشکاران و کاربرد اختلافات انگیزشی آنها در کیفیت اشتغال به ورزش و تمایل به ادامه شرکت در ورزش است (سارازین^۱ و همکاران، ۲۰۰۲). حسینی و همکاران (۱۳۹۱) بیان کردند که عدم عادت به ورزش و نداشتن رفتاری پایدار و مقاوم برای مشارکت در فعالیت‌های بدنی، یکی از دلایل ترک فعالیت بدنی است (حسینی و همکاران، ۱۳۹۱). اغلب محققان بر این عقیده تأکید دارند که دانش‌آموزانی که مشارکت بیشتری در فعالیت‌های بدنی دارند احتمال بیشتری دارد که در آینده هم فعال باشند، از این‌رو آگاهی از نگرش و انگیزه دانش‌آموزان در خصوص درس تربیت‌بدنی ضروریست (کیانی و همکاران، ۱۳۹۸)؛ به‌خصوص در مدارس نوجوانان به دلیل پایین بودن سطح فعالیت بدنی در این قشر و به‌خصوص در دختران که فعالیت بدنی به‌مراتب کمتری از پسران دارند (حسینی و همکاران، ۱۳۹۱)، بسیار مهم به نظر می‌رسد؛ بنابراین با توجه به اهمیت بررسی انگیزه در کلاس‌های ورزش مدارس به‌ویژه مدارس دختران نوجوان به‌موجب کم بودن فعالیت بدنی در این جامعه و رده سنی و نیز نبود پیشینه تحقیقاتی در زمینه بررسی رابطه بین کل پیوستار انگیزش و میل به ادامه ورزش در دختران نوجوان، در پژوهش حاضر به بررسی رابطه بین نوع انگیزه به‌وجود آمده در دانش‌آموزان دختر نوجوان در کلاس‌های ورزشی مدارس و میل به ادامه ورزش در آینده پرداخته شد.

1. Sarrazin,

فرضیه‌های پژوهش

۱. بین انگیزه درونی و میل به ادامه ورزش در دانش‌آموزان دختر نوجوان، رابطه وجود دارد.
۲. بین تنظیم شناسایی شده و میل به ادامه ورزش در دانش‌آموزان دختر نوجوان، رابطه وجود دارد.
۳. بین تنظیم متمایل به درون و میل به ادامه ورزش در دانش‌آموزان دختر نوجوان، رابطه وجود دارد.
۴. بین انگیزه بیرونی و میل به ادامه ورزش در دانش‌آموزان دختر نوجوان، رابطه وجود دارد.
۵. بین عدم انگیزه و میل به ادامه ورزش در دانش‌آموزان دختر نوجوان، رابطه وجود دارد.

ابزار پژوهش

روش پژوهش حاضر، همبستگی است که به شیوه توصیفی و به صورت میدانی، با هدف کاربردی بودن انجام شد.

شرکت کنندگان

جامعه آماری پژوهش، کلیه دانش‌آموزان دختر مقاطع متوسطه اول و دوم استان آذربایجان شرقی بودند که در این پژوهش، به شیوه نمونه‌گیری خوشه‌ای چند

مرحله‌ای از دو شهرستان استان شامل شهرستان‌های خواجه و آذرشهر و در ادامه از سه مدرسه مقطع دبیرستان (مقاطع متوسطه‌ی اول و دوم) شهرهای نامیده شده ۲۲۱ نفر از دانش‌آموزان دختر که در سال ۱۳۹۸-۱۳۹۹ در مدارس مشغول تحصیل بودند با محدوده سنی ۱۲-۱۸ سال (با میانگین سنی ۱۵/۳۶ سال و انحراف استاندارد ۱/۶۶) انتخاب شده و در پژوهش حاضر به صورت داوطلبانه شرکت کردند.

ابزار و شیوه گردآوری داده‌ها

پرسش‌نامه تنظیم رفتار ورزشی: این پرسش‌نامه شامل ۱۹ آیتم است که عدم انگیزه، تنظیم بیرونی، تنظیم متمایل به درون، تنظیم شناسایی شده و انگیزه درونی را ارزیابی می‌کند و روش امتیازدهی آن به صورت مقیاس ۵ ارزشی (۵= کاملاً موافق و ۱= کاملاً مخالف) است. مورکیا، گیمنو و کاماچو (۲۰۰۷)، به اعتبار سنجی پرسش‌نامه پرداختند و به این نتیجه رسیدند که این مقیاس دارای تمام شرایط مورد نیاز (روایی و پایایی) برای استفاده در فضاهای تربیت‌بدنی است. در ایران نیز فرمانبر، نیکنامی، حیدرنیا و حاجی‌زاده (۲۰۰۹)، در پژوهشی با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی بیان کردند که این پرسش‌نامه دارای روایی سازه شاخص KMO، ۰/۹ و با استفاده از الفای کورنباخ بیان کردند که دارای پایایی درونی ۰/۷ است. در نتیجه در ورزش دارای روایی و پایایی بوده و قابل استفاده در پژوهش‌ها و فعالیت‌های موردنظر است.

پرسش‌نامه میل به ادامه ورزش: این پرسش‌نامه دارای سه گویه است و شرکت-

کنندگان به این سه سؤال پاسخ دادند: «من مصمم هستم که در ماه‌های/ترمهای بعد این فعالیت ورزشی را ادامه دهم»، «من قصد انجام این فعالیت ورزشی در ماه‌های/ترمهای بعد را دارم»، «من برنامه‌ای برای فعالیت ورزشی در ماه‌های/ترمهای بعد را دارم». مقیاس این پرسشنامه با روش امتیازدهی هفت ارزشی لیکرت از ۱ (خیلی کم) تا ۷ (خیلی زیاد) است. پژوهش‌های قبلی در ایران پایایی درونی قابل قبولی را با استفاده از ضرایب آلفای کرونباخ (۰/۷۸) نشان داده‌اند (بهزادینا، احمدی و امانی، ۱۳۹۶).

روش پردازش داده‌ها

به منظور سامان دادن و خلاصه کردن نمره‌های خام و توصیف اندازه‌های به دست آمده از نمونه‌ها از شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار و انواع جداول) استفاده شد. همچنین به منظور تعیین رابطه از رگرسیون خطی چندگانه به روش استاندارد استفاده شد. عملیات آماری به وسیله نرم‌افزار اس.پی.اس. نسخه ۲۴ انجام گرفت و داده‌ها در سطح معناداری $P \leq 0/05$ تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها

نتایج حاصل از آمار توصیفی نشان دادند که از کل تعداد نمونه، ۵۰/۲ درصد، دانش‌آموزان متوسطه اول (با رده سنی ۱۲ تا ۱۵ سال) و ۴۹/۸ درصد، دانش‌آموزان متوسطه دوم (با رده سنی ۱۵ تا ۱۸ سال) بودند. قبل از بررسی فرضیه‌ها، داده‌های

آماري از نظر نرمال بودن توزيع، از طريق آزمون كولموگروف اسميرنوف بررسي شدند. نتايج اين آزمون نشان داد كه توزيع اكثر متغيرها نرمال است. در ادامه در جدول ۱ مقادير ميانگين و انحراف استاندارد و تعداد متغيرهاي پژوهش نشان داده شده‌اند.

جدول ۱: مقادير ميانگين و انحراف استاندارد و ضرايب همبستگي

متغيرها (N=۲۲۱)

متغيرها	M	SD
۱- انگيزه دروني	۴/۲۵	۰/۷۱
۲- تنظيم شناسايي شده	۳/۷۸	۰/۷۴
۳- تنظيم متمايل به درون	۲/۹۳	۰/۹۲
۴- انگيزه بيروني	۲/۰۰	۰/۸۸
۵- عدم انگيزه	۱/۷۷	۰/۷۸
۶- ميل به ادامه ورزش	۱۴/۶	۴/۶

بر همين اساس از آزمون‌هاي پارامتريك همبستگي پيرسون و رگرسيون چندگانه خطي به روش استاندارد در سطح معناداري ۰/۰۵ جهت بررسي ارتباط بين متغيرها استفاده شد به طوري كه ميل به ادامه ورزش متغير ملاك و ۵ سطح پيوستار انگيزش، متغيرهاي پيش‌بين هستند. در جدول ۲، به بررسي همبستگي بين متغيرهاي تحقيق

پرداخته شده است.

جدول ۲: ضرایب همبستگی متغیرها (N=۲۲۱)

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱ انگیزه درونی						
۲ تنظیم شناسایی شده	۰/۶۷۸**					
۳ تنظیم متمایل به درون	۰/۳۶۶**	۰/۵۷۷**				
۴ انگیزه بیرونی	۰/۰۸۵	-۰/۰۰۵	۰/۰۷۱			
۵ عدم انگیزه	۰/۵۶۰**	۰/۴۵۶**	۰/۲۴۶**	۰/۲۴۳*		

**P ≤ ۰/۰۰۱ *P ≤ ۰/۰۵

با توجه به مقادیر ضریب تعیین تعدیل شده، می توان اظهار داشت که این مدل حدود ۳۷ درصد را می تواند تعیین کند. به طوری که مقادیر مدل به صورت (۰/۰۰۰۱) $p=$ و $F=۲۶/۶۹$ (۲۱۵ و ۱۵)، مدل مناسبی است. در جدول زیر به بررسی مقادیر ضریب هر متغیر پیش بین جهت پیش بینی میل به ادامه ورزش پرداخته شد.

جدول ۳. مقادیر ضرایب و سطح معناداری متغیرهای پیش بین برای

متغیر ملاک

متغیرهای ملاک	بی غیر استاندارد	SD	B	T	سطح معنی داری
انگیزه درونی	۱/۳۲	۰/۵۱۶	۰/۲۰۲	۲/۵۶	۰/۰۱۱
تنظیم شناسایی شده	۲/۵۹	۰/۵۲۴	۰/۴۱۴	۴/۹۴	۰/۰۰۰
تنظیم متمایل به درون	۰/۳۱۶	۰/۳۳۴	-۰/۰۶۲	-۰/۹۴۵	۰/۳۴۶
انگیزه بیرونی	۰/۲۴۱	۰/۲۹۷	۰/۸۱۳	۰/۸۱۳	۰/۴۱۷
عدم انگیزه	-۰/۷۹۹	۰/۴۰۱	-۰/۱۳۴	-۱/۹۹	۰/۰۴۷

بر اساس مقادیر ضریبی می‌توان گفت معادله خام به صورت زیر است.

$$Y = ۱.۱۳۶ + ۰/۲۴۱X_۱ + (-۰/۳۱۶)X_۲ + ۲/۵۹X_۳ + ۱/۳۲X_۴ + (-۰/۷۹۹)X_۵$$

با توجه به مقادیر بتا می‌توان گفت که از بین عوامل سطوح انگیزش، عدم انگیزه با $B = -۰/۱۳۴$ ، $t = -۱/۹۹$ ، $p = ۰/۰۴۷$ توانایی پیش بینی میل به ادامه ورزش را در جهت منفی دارا بود. به این معنی که با افزایش بی انگیزگی در دختران نوجوان، میل به ادامه ورزش نیز در آنان کاهش یافت. و نیز انگیزه درونی با $B = ۰/۲۰۲$ ، $t = ۲/۵۶$ ، $p = ۰/۰۱۱$ و همچنین تنظیم شناسایی شده با بتای $t = ۴/۹۴$ ، $p = ۰/۰۰۰۱$ ، توانایی پیش بینی میل به ادامه ورزش را در افراد نشان داد. به بیان دیگر، با افزایش انگیزه درونی و تنظیم شناسایی شده در افراد، میل به ادامه ورزش در آنان افزایش یافت.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه سطوح پیوستار انگیزش و میل به ادامه ورزش در دانش‌آموزان دختر نوجوان بر اساس رویکردی از نظریه خودتعیینی بود.

نتایج نشان دادند که از میان سطوح پیوستار انگیزش، انگیزه درونی و تنظیم شناسایی شده و به بیان کلی‌تر، سطوح بالاتر انگیزش خودتعیین‌گری، میل به ادامه ورزش در دختران نوجوان را به‌طور مثبت پیش‌بینی می‌کنند. به بیان دقیق‌تر، دانش‌آموزانی که با انگیزه‌های خودمختار قوی‌تر که در نتیجه علاقه درونی به انجام کار (انگیزه درونی) و یا درک کامل ارزش رفتار (تنظیم شناسایی شده)، به فعالیت‌های بدنی روی می‌آوردند و نه به دلیل تنبیه‌ها و پاداش‌ها، تمایل دارند آن را در ماه‌های آینده نیز ادامه بدهند. در این راستا و در رابطه با انگیزه خودتعیین‌به‌عنوان متغیر پیش‌بینی‌کننده میل به ادامه ورزش، نتایج تحقیق حاضر با نتایج به‌دست آمده از تحقیق بهزادینیا و کشتی‌دار (۲۰۱۷) همسو بود. تحقیقات متعدد دیگری که در این زمینه انجام گرفته است، از جمله دسی و ریان (۲۰۱۷)، بهزادینیا و کشتی‌دار (۲۰۱۹)، اقدسی و احمدی (۲۰۱۶) و وانگ^۱ و همکاران (۲۰۱۶) به بررسی رابطه این دو متغیر با واسطه‌گری نیازهای اساسی روان‌شناختی پرداخته‌اند که می‌توان گفت نتیجه تحقیق حاضر به‌طور کلی همسو با این تحقیقات است.

1. Wang

نتایج همچنین نشان دادند که بین انگیزه بیرونی و تنظیم متمایل به درون با میل به ادامه ورزش هیچ رابطه معناداری وجود ندارد و انگیزه‌ای که در نتیجه پاداش‌ها و تنبیه‌های درونی (تنظیم متمایل به درون) و بیرونی (انگیزه بیرونی)، به وجود می‌آید، قدرت پیش‌بینی میل فرد برای انجام فعالیت بدنی را در آینده ندارد. به بیان دیگر، در افرادی که انگیزه به وجود آمده در آنان به دلیل پاداش‌ها و تنبیه‌ها است، نمی‌توان میل به ادامه فعالیت بدنی را در ماه‌های بعد پیش‌بینی کرد.

نتیجه تحقیق حاضر در زمینه بررسی رابطه بین عدم انگیزه و میل به ادامه ورزش نشان داد که عدم انگیزه، میل به ادامه ورزش را در جهت منفی پیش‌بینی می‌کند. به بیان دیگر، به صورت کلی دانش‌آموزانی که برای انجام فعالیت‌های بدنی در کلاس‌های ورزش مدرسه، هیچ انگیزه‌ای نداشتند، مایل به انجام و ادامه آن در ماه‌های آینده نیز نبودند.

در این راستا، یافته‌ها الگوی خاصی از روابط بین متغیرها را ارائه نمودند که از مفروضه‌های اساسی پژوهش حمایت می‌کند. این الگو بیانگر این مهم است که نوع انگیزش به وجود آمده در دانش‌آموزان که بنا به گفته شعبانی بهار و همکاران (۱۳۹۲) بسیار تحت تأثیر محیط قرار می‌گیرد، می‌تواند عاملی مهم و پیش‌بینی‌کننده برای میل به ادامه ورزش در نوجوانان دختر باشد. به گونه‌ای که اگر انگیزه فرد برای انجام فعالیت بدنی در سطوح بالاتر پیوستار انگیزش قرار داشته باشد (انگیزه درونی و تنظیم

شناسایی شده)، فرد میل به ادامه آن فعالیت بدنی را در ماه‌های آینده نیز خواهد داشت. علاوه بر آن، عدم انگیزه در حال، عاملی پیش‌بینی‌کننده برای عدم میل به ادامه فعالیت بدنی در آینده است.

در این راستا، نتایج پژوهش حاضر می‌تواند در تدوین برنامه‌های آموزش ورزش در مدارس دختران نوجوان و در جهت‌دهی این فرایند، مؤثر واقع شود. به این ترتیب که با تلاش برای ایجاد انگیزه‌هایی خودمختار در دانش‌آموزان در سطوح بالاتر آن، تمایل برای ادامه ورزش در دختران نوجوان را در آینده و در فضای خارج از مدرسه نیز افزایش دهیم. از طرف دیگر، این نتایج می‌تواند به روانشناسان ورزشی علاقه‌مند به بررسی انگیزش در ورزش به خصوص ورزش مدارس و همچنین جامعه‌شناسانی که به بررسی عوامل تأثیرگذار بر فعالیت همگانی افراد در میدانی ورزشی می‌باشند، کمک کند.

انجام پژوهش‌های دیگر به خصوص در جوامع متفاوت دیگر از جمله دانش‌آموزان پسر و دانش‌آموزان سایر مقاطع تحصیلی و نیز فضاهای ورزشی غیر از مدرسه پیشنهاد می‌شود. پژوهش حاضر همچنین به شیوه مقطعی انجام شد و لذا برای ایجاد چشم‌اندازهایی پویاتر، انجام پژوهش‌های طولی و به شیوه تجربی می‌تواند مفید واقع شود.

تشکر و قدردانی

از اداره‌های آموزش و پرورش مناطق خواجه و آذرشهر، تمامی پرسنل مدارس و دانش‌آموزان عزیزی که ما را یاری نموده و در این پژوهش شرکت نمودند، کمال تشکر و سپاس را داریم.

منابع

- Aghdasi, M.T., and Ahmadi, A. (2016). Relationships among controlling coach behaviors, psychological needs thwarting, sport devaluation and intention to continue sport participation in adolescent athletes. *Journal of Sport Psychology Studies*, 17; 57-70.(In Persian).
- Attarzadeh Hossini, SR.(2012). Assessment of Physical Activity Among Female Students of Tonekabon-Iran Based on Trans-theoretical Model. *Thrita Journal of Medical SciencesI*: 127-32.(in Persian).
- Azim pour, A. (2015). *A review of the theoretical foundations of self-determination motivation*. International Conference on Behavioral Sciences and Social Studies. (in Persian).
- 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. *Journal of Sport Psychology Studies*, 24; Pp: 1-18. In Persian
- Ahmadi, M., Amani, J., and Behzadnia., B. (2015). Autonomy-Supportive and Controlling Environment, Motivation, and Intention to Continue Sport Participation in Adolescents: Study of Self-determination Theory. *Sport psychology studies*, 3(10); Pp: 99-112.(In Persian)
- Behzadnia, B., keshtidar, M. (2019). Predicting Students' Intention to Continue Physical Activities Based on Teachers' Behaviors: A Self-Determination Theory Approach. *Applied Research in Sport Management*; 7(3): 21-32. (in persian).
- Choi, W. S., Ellerbeck, E. F., Kaur, H., Nazir, N., & Ahluwalia, J. S. (2006). Factors associated with physician discussion of health behaviors with adolescents. *Journal of youth and adolescence*, 35(6), 969-975.
- Deci, E.L., Ryan, R. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(2), 229–219.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self:

- Integration in personality. *In R. Dienstbier (Ed.), Nebraska symposium on motivation*: Vol. 69. Perspectives on motivation. Lincoln: University of Nebraska Press.
- Duncan, S. C., Duncan, T. E., Strycker, L. A., & Chaumeton, N. R. (2007). A cohort-sequential latent growth model of physical activity from ages 12 to 17 years. *Annals of behavioral medicine*, 33(1), 80-89.
 - Fathi, S, (2009). "A sociological explanation for student sports participation Journal of Social Sciences". *In the third, fourth number*: 173- 145. (Persian).
 - Hosseini, S., Anoosheh, M., Abbaszadeh, A., Ehsani, M. (2012). Adolescent girls and their parents' perception of exercise habit barriers. *Journal of Qualitative Research in Health Sciences*; 1(2): 148-157. (in persian).
 - Jalilvand, M., & Vaezmousavi, M. K. (2019). The Relationships among Social-contextual Environments, Motivation, Enjoyment and Satisfaction in Physical Education Class, Based on Self-determination Theory. *Journal of Sport Psychology Studies*, 28; Pp: 13-26. (In Persian)
 - Kiani, M., Shabanimoghadam, K., Nazari, L., Nabil, M.(2019). Relationship between Attitude toward Physical Education Course and Participation in School Sports Events Among Iraqi Kurdistan Students. *Journal of Motor and Behavioral Sciences*; 2(4): 272-282. (in persian).
 - Kanfer, R. (1990). *Motivation theory and industrial and organizational psychology*. Handbook of industrial and organizational psychology, 1(2), 75-130
 - Keshtidar, M., & Behzadnia, B. (2017). *Prediction of intention to continue sport in athlete students: A self-determination theory approach*. PloS one, 12(2), e0171673.
 - Labbrozzi, D., Robazza, C., Bertollo, M., Bucci, I., & Bortoli, L. (2013). Pubertal development, physical self-perception, and motivation toward physical activity in girls. *Journal of adolescence*, 36(4), 759-765.

- Mazyari, M., Kashaf, S., and SeyedAmeri, M. (2014). Canonical correlation of the relationship between social support and students' lack of motivation in physical education activities. *Sport Management and Development*, 3(1); Pp: 117-134. In Persian
- Nelson, M. C., Neumark-Stzainer, D., Hannan, P. J., Sirard, J. R., and Story, M. (2006). Longitudinal and secular trends in physical activity and sedentary behavior during adolescence. *Pediatrics*, 118(6), 1627-1634.
- Piri, M., Ahar,S., Mahmoudi,A.(2015). *Comparison of gender differences in the motivation of athletic participation of student-athletes*. (in Persian).
- Szemes, Á., Vig, P., Nagy, K., Géczi, G., Sipos, K., & Tóth, L. (2017). Age-related differences in motivational climate and extrinsic-intrinsic motivational factors among members of the Hungarian national wrestling teams. *Cognition, Brain, Behavior*, 21(4), 293-306.
- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21th month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32(3), 395-418.
- Shabani Bahar,G., Erfani,N., Hekmati pour,Z. (2014). The relationship between sport motivation and career success rate among employees at General Organization of Education in Kermanshah Province. *Applied Research of Sport Management*, 3(7); Pp: 11-22.(in Persian).
- Taymoori,P., Lubans DR.(2008). Mediators of behavior change in two tailored physical activity interventions for adolescent girls. *Psychol Sport Exercise*. 9(5): 605–19(in Persian)
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *In Advances in experimental social psychology* (Vol. 29, pp. 271-360). Academic Press.
- Wang, J. C. K., Morin, A. J. S., Ryan, R. M., & Liu, W. C. (2016). "Students' Motivational Profiles in the Physical Education Context". *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1- 46.