

Impact of Practicing Autonomy on Exercise Motivation and Perceived Autonomy Support among Students

J. Nourali¹, M. Sheikh², R. Hemayt Talab³, and F. Bagherzade⁴

1. PhD student, Department of motor behavior, Faculty of physical education and sport sciences, University of Tehran, Tehran, Iran. (Corresponding author)

2. Associated professor, Department of motor behavior, Faculty of physical education and sport sciences, University of Tehran, Tehran, Iran

3. Associated professor, Department of motor behavior, Faculty of physical education and sport sciences, University of Tehran, Tehran, Iran

4. Associated professor, Department of motor behavior, Faculty of physical education and sport sciences, University of Tehran, Tehran, Iran.

Abstract

Received: 21

Jun 2018

Accepted: 19

Nov 2018

Keywords:

Autonomous
Motivation,
Physical
Education,
Autonomy,
Physical
Activity, Self-
Determination
Theory.

The present study aims at enhancing the efficiency of physical education classes in motivating the students toward out-of-school physical activities. For this purpose, a sample of 100 male students was taken through cluster sampling, and the students were asked to complete three questionnaires before and after a set of test practices: "Sport Motivation Scale", "Perceived Autonomy Support Scale in Exercise Settings", and "Intention to Partake in Physical Activities". Conducted during a total of 10 weeks, the practices were performed simultaneously with normal physical education classes. Results of multivariate analysis of covariance showed that, compared to other students, the students who practiced the exercise protocol autonomously achieved a higher level of motivation toward exercise and further enjoyed their physical education classes. It was generally concluded that, for most part, autonomous practicing tends to maximize students' enjoyment at physical education classes while motivating them toward partaking in out-of-school professional physical activity classes.

1. E mail: jnourali@yahoo.com

2. Email: prosheikh@yahoo.com

3. Email: hemyattalab@yahoo.com

4. Email: bagherzad@ut.ac.ir

Extended Abstract

Objective

Adolescence is an exciting and challenging period for people, and due to facing many stressors and the need for proper adaptation, factors related to their quality of life should be considered. On the other hand, the rate of inactivity is increasing around the world (Mohammadi Orangi, et al., 2017) and today, due to the mechanization of life and reduced mobility, people pay attention to physical activity from basic ages and get them used to Physical activity is necessary. The role and importance of physical activity are increasingly being considered and in addition to experts, even the general public has realized the importance of physical activity. In a way, this knowledge has caused people in the community to try to develop their knowledge and information about the various effects of these activities (Dehghan et al., 2015). One of the best environments to pursue and address this is in schools. One of the best environments to pursue and address this is schools. Undoubtedly, the educational system of any country has a direct and indirect effect on the welfare and comfort of individuals, especially in students. Physical education is part of the education system, which is no exception. So that physical education is recognized as an important tool for providing physical activities to children and adolescents (Afsharnejad et al., 2005). Studies have also shown that there is a positive correlation between a positive attitude toward physical education in childhood

and participation in physical activity in adulthood, and on the other hand, negative physical education experiences can reverse this effect (Hashim et al. 2008). Among these, physical education teachers have an important role in developing behavior, attitudes, skills, and providing the information needed for physical activity to students (Afsharnejad et al., 2005). One of the most important things that physical education teachers should consider is to pay attention to the factors that increase motivation in sports and physical activities (Dehghan et al., 2015). The main motivation for children and adolescents to participate in sports and physical activity is fun and enjoyment (Gillison, et al, 2013). In sports fields, there is a belief that motivational aspects are the basis of success (Hsein and Richard, 2002; Leptokaridou, Vlachopoulos & Papaioannou, 2016). The self-determination theory is a prominent theory of human motivation, excitement, and development, and emphasizes the factors that inhibit or facilitate the processes of self-fulfillment in human beings. The main elements of this theory include external motivation, internal motivation, and also a set of basic psychological needs underlying these types of motivations (Gagne and Deci, 2005). According to the self-determination theory, one of the variables affecting an individual's behavior and performance is the intrinsic motivation (Kuvass, 2009). Intrinsic motivation is the innate tendency to pursue one's own desires and use talents in doing work and

mastering optimal challenges (Deci and Ryan, 1985). Intrinsic motivation is a natural force that reinforces behavior in the absence of external rewards and pressures. Thus the purpose of this study was to investigate the impact of practicing autonomy on exercise motivation and perceived autonomy support among students.

Instruments and Data Collection

The statistical population of this study consisted of all high school students in Koohtasht city. These people were studying and did not have any professional sports activities. Using the cluster sampling method, two high schools were selected from among 6 normal high boy schools. Based on previous similar studies and the available sampling method, a sample of 100 people with an age range of 17 to 19 years was selected. The selected sample was randomly divided into experimental and control groups. At first, the demographic information form was used to check the personal characteristics such as age, the field of study, sports background, professional activity, history of long-term injury, history of mental and physical illness, participating in a similar study at the same time, and familiarity with the present study. The Sports Motivation Scale (SMS), Perceived autonomy support scale for exercise settings (PASSES), and Intention to partake in physical activity Questionnaire were used.

In order to collect data, after obtaining the consent of the students and their parents to participate in the research, we divided the students into 2 groups.

To obtain a more accurate effect of the intervention on the students of the experimental group and also to better control the disruptive factors and variables, we selected the control group from one high school and the experimental group from another high school. To conduct the research, two physical education teachers were used to teach physical education lessons. One week before the start of the research, the physical education teachers participated in a briefing session to receive educational instructions. These instructions were about how to implement training protocols in dealing with students in the experimental and control groups; In this way, physical education teachers during the class sessions considered factors such as listening and creating opportunities for selection, providing information feedback, the importance of students' wishes and interests in group selection, and how educational materials are implemented. The training protocols for the sessions of the two groups were quite similar and only differed in how the training protocol was implemented. The same measurements were taken before and immediately after the end of training sessions. In this way, the subjects completed the research questionnaires one week before the beginning of the ten-week training period and at the end of the training period.

Data Analysis

Data analysis was performed using SPSS software (version 21) at both descriptive and inferential levels. ANCOVA and MANCOVA tests were

used to analyze the data. The maximum level of significance was equal to ($P < 0.05$). In the present study, after collecting data to investigate the preconditions of parametric statistics, the Kolmogorov-Smirnov test, and Shapiro-Wilk test were used to check the normality of the data, and the M-box test was used to check the equality of variance-covariance matrices. ($P = 0.063$). Also, the linearity of the correlation between the research variables was confirmed at the level of $P < 0.05$ (Meyers Lawrence, Gamst & Guarino, 2012). In general, the evaluation of data characteristics showed that the main assumptions of parametric statistics are established and therefore parametric statistics analysis can be performed.

Results

A MANCOVA test was used to analyze the data. Wilke's lambda index showed that the effect of autonomy training and non-autonomy training on training on the linear combination of dependent variables was significant ($F_{3,93}=242.08$ and $P < 0.01$). Univariate ANCOVA statistics were performed separately for each dependent variable to determine the statistically significant source of the multivariate effect. The results showed that the autonomy training and non-autonomy training have a significant effect on perceived autonomy support, sports motivation, and desire to adhere to sports ($P < 0.001$). Wilke's lambda index showed that the effect of autonomy training and non-autonomy training on the linear composition of sports motivation subscales was significant

($F_{5,89}=50.23$ and $P < 0.001$). There is a significant difference between these two methods between the experimental and control groups in all subscales of sports motivation.

Conclusion

Sports motivation is one of the most important issues in sports psychology because it is related to the principle of continuing and quitting sports. One of the most prominent theories of motivation is the theory of autonomy motivation, which is widely used in sports. Many factors influence physical education in schools. One of these factors is the importance of effective communication between instructors and students and the quality of this relationship is an important determining factor in creating motivation, performance improvement, and commitment of athletes (Ahmadi et al., 2016). Since the present study shows a positive and significant effect of autonomy training on students' motivation and desire for physical education and physical activity classes, so this method of training can be used as a training method in the class. Physical education lessons should be used in schools by physical education teachers. Also, physical education teachers in order to achieve maximum efficiency in the classroom should have factors such as providing information feedback, answering students' questions, listening to students' expectations and demands, creating opportunities for choice in the implementation of the program.

مقاله پژوهشی

تأثیر تمرین خودمختاری بر انگیزه ورزشی و حمایت خودمختاری ادراک شده در دانش‌آموزان

جواد نورعلی^۱، محمود شیخ^۲، رسول حمایت طلب^۳، و فضل اله باقرزاده^۴

۱. دانشجوی دکتری رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

۲. دانشیار، گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

۳. دانشیار، گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

۴. دانشیار، گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

چکیده

هدف از پژوهش حاضر افزایش کارایی کلاس‌های تربیت‌بدنی در ترغیب دانش‌آموزان به فعالیت‌های بدنی بیرون آموزشی بود. برای این منظور، نمونه ۱۰۰ نفری دانش‌آموزان پسر از طریق نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند. با توجه به هدف کلی پژوهش از دانش‌آموزان خواسته شد قبل و بعد از تمرینات به سه پرسش‌نامه "انگیزش ورزشی"، "حمایت خودمختاری ادراک شده در زمینه ورزش" و "پرسش‌نامه قصد شرکت در فعالیت‌بدنی"، پاسخ دهند. کل دوره تمرینی ۱۰ هفته بود که همزمان با ساعات درسی تربیت‌بدنی مدرسه اجرا شد. نتایج تحلیل چند متغیره کوواریانس نشان داد افرادی که پروتکل تمرینی را به صورت خودمختار تمرین کرده بودند دارای انگیزش بیشتری بودند و از زنگ تربیت‌بدنی لذت بیشتری نسبت به دیگر دانش‌آموزان برده بودند. به طور کلی می‌توان گفت استفاده از روش خودمختاری، بیشتر مواقع باعث می‌شود دانش‌آموزان از درس تربیت‌بدنی حداکثر لذت را ببرند و ترغیب شوند در کلاس‌های سازمان یافته فعالیت‌بدنی خارج از آموزشگاه شرکت کنند.

تاریخ دریافت:

۱۳۹۶/۱۱/۰۱

تاریخ پذیرش:

۱۳۹۷/۰۸/۲۸

واژگان کلیدی:

انگیزش خودمختاری،

تربیت‌بدنی،

خودمختاری،

فعالیت‌بدنی، نظریه

خودتعیین‌گری

مقدمه

لزوم سازگاری مناسب، باید به عوامل مرتبط با کیفیت زندگی آنها توجه شود. از طرفی میزان کم‌تحرکی در سراسر جهان در حال افزایش است (محمدی اورنگی، اقدسی و یاعلی، ۲۰۱۷) و امروزه با توجه به ماشینی شدن زندگی و کاهش تحرک افراد، توجه به فعالیت‌بدنی افراد از سنین پایه و عادت دادن آنها به فعالیت‌های بدنی امری لازم و ضروری است. نقش و اهمیت

دوره نوجوانی برای افراد، دوره‌ای مهیج و پر چالش است و به دلیل رویارویی با عوامل استرس‌زای زیاد و

1. E mail: jnourali@yahoo.com
2. Email: prosheikh@yahoo.com
3. Email: hemyattalab@yahoo.com
4. Email: bagherzad@ut.ac.ir

نگرش آنها و در ورای آن، فعالیت و بهبود سبک زندگی و سلامتی در محیط بیرون از مدرسه است (سانچز اولیوا، پولیدو گنزالز، لیو، گونزالز پونس و گارسیا کالوو،^۳ ۲۰۱۷)

در این میان معلمان تربیت‌بدنی نقش مهمی در تکامل رفتار، نگرش، مهارت‌ها و دادن اطلاعات مورد نیاز برای فعالیت‌بدنی به دانش‌آموزان دارند (افشارنژاد و همکاران،^۴ ۲۰۰۵).

بر اساس پژوهش‌های انجام شده عملکرد شغلی معلمان تربیت‌بدنی یکی از مهمترین عوامل تأثیرگذار بر یادگیری و ترغیب دانش‌آموزان است (سلامت، سانسو و مصطفی کمال‌لو،^۵ ۲۰۱۳).

رفتار، شیوه‌ها و سبک‌های انگیزشی معلمان تربیت‌بدنی تأثیر قابل توجهی بر روی احساسات و یادگیری دانش‌آموزان خواهد داشت و می‌تواند زندگی بزرگسالی آنها را به سبب اتخاذ شیوه زندگی جسمی فعال تحت تأثیر قرار دهد (منگ و کنگ،^۶ ۲۰۱۶).

بنابراین با توجه به نقش و اهمیت تربیت‌بدنی، لازم است معلمان تربیت‌بدنی بر انگیزه شرکت دانش‌آموزان اثر مثبت بگذارند تا فعالیت‌بدنی را خارج از مدرسه نیز ادامه دهند.

از مهمترین اموری که معلمان تربیت‌بدنی باید مد نظر قرار دهند بحث توجه به عوامل افزایش دهنده انگیزش در ورزش و فعالیت‌های بدنی است (دهقان و همکاران،^۷ ۲۰۱۵). عمده‌ترین انگیزه کودکان و نوجوانان برای شرکت در ورزش و فعالیت‌بدنی، تفریح و لذت است (مک فایل و همکاران،^۸ ۲۰۰۸؛ گیلسون، استاندج و اسکوینگتون،^۹ ۲۰۱۳). در محیط‌های ورزشی نیز این اعتقاد وجود دارد که جنبه‌های انگیزشی، پایه موفقیت

فعالیت‌های بدنی بیش از پیش مورد توجه است و علاوه بر متخصصان، حتی عموم مردم نیز به اهمیت فعالیت‌های بدنی پی برده‌اند. به گونه‌ای که این شناخت باعث شده است افراد جامعه تلاش نمایند تا دانش و اطلاعات خود را نسبت به تأثیرات مختلف این

فعالیت‌ها توسعه بخشند (دهقان، میوه‌چی، عزتی، محمدی و سهرابی،^{۱۰} ۲۰۱۵). یکی از بهترین محیط‌ها جهت پیگیری و پرداختن به این امر، مدارس است. بدون شک نظام آموزشی هر کشور تأثیر مستقیم و غیر مستقیمی بر رفاه و آسایش افراد و به ویژه دانش‌آموزان دارد. تربیت‌بدنی بخشی از نظام آموزشی است که از این امر مستثنی نیست. به گونه‌ای که تربیت‌بدنی به عنوان ابزار مهمی برای ارائه فعالیت‌های بدنی به کودکان و نوجوانان شناخته می‌شود (افشارنژاد، همتی-نژاد و رمضانی‌نژاد،^{۱۱} ۲۰۰۵). مطالعات میدانی و طولی نیز نشان داده‌اند همبستگی مثبتی بین نگرش مثبت به تربیت‌بدنی در کودکی و شرکت در فعالیت‌های بدنی در بزرگسالی وجود دارد و از سوی دیگر، تجارب منفی تربیت‌بدنی می‌تواند این اثر را معکوس کند (هاشیم، گراو و ویپ،^{۱۲} ۲۰۰۸). تربیت‌بدنی به طور ویژه این فرصت را فراهم می‌کند تا دانش‌آموزان دامنه وسیعی از فعالیت‌هایی را بیاموزند که به طور بالقوه آنها را به سمت عادت‌های زندگی سالم تا بزرگسالی هدایت می‌کند (هاشیم و همکاران،^{۱۳} ۲۰۰۸) و موجب افزایش شرکت در سبک زندگی فعال به صورت مادام‌العمر می‌شود (مک فایل، گرلی، کریک و کین‌چین،^{۱۴} ۲۰۰۸).

یکی از اهداف کلیدی تربیت‌بدنی فراهم کردن محیط‌های حمایتی و دارای فعالیت بالا برای دانش‌آموزان است که این امر باعث آسان‌سازی مهارت‌ها، شناخت و

4. Selamat, Samsu & Mustafa kamalu
5. Meng and Keng
6. Gillison, Standage & Skevington

1. Hashim, Grove & Whipp
2. MacPhail, Gorely, Kirk & Kinchin
3. Sanchez-Oliva, Pulido-GonzaÁlez, Leo, GonzaÁlez-Ponce & Garcia-Calvo

منجر به شکل‌گیری انگیزش درونی برای انجام کار می‌شود (کاواس، ۲۰۰۹).

لپتوکاریدو و همکاران در پژوهشی به بررسی تأثیر آموزش حمایت خودمختاری در کلاس‌های تربیت بدنی بر روی میزان لذت، ترس از شکست، خستگی و تلاش پرداختند. نتایج نشان داد آموزش حمایت خودمختاری منجر به افزایش سطوح انگیزش در مقابل عدم این آموزش می‌شود که ممکن است منجر به کاهش تدریجی مشارکت در کلاس‌های تربیت‌بدنی شود (لپتوکاریدو و همکاران، ۲۰۱۶). همچنین یو در پژوهشی به بررسی این که آیا انگیزش خودمختاری ارتباط بین حمایت خودمختاری ادراک شده و درگیری رفتاری در تربیت‌بدنی را میانجی‌گری می‌کند پرداخت. نتایج نشان داد انگیزش خودمختاری تا اندازه‌ای ارتباط مثبت بین حمایت خودمختاری ادراک شده و درگیری رفتاری را میانجی‌گری می‌کند. (یو، ۲۰۱۵).

چن و همکاران در پژوهشی به بررسی استفاده از حمایت خودمختاری در ۹۱ نفر از معلمان تمام وقت پرداختند و به این نتیجه رسیدند استفاده از حمایت خودمختاری توسط معلمان بر روی کارایی آموزش و اهداف ذاتی آموزشی آنها تأثیرگذار است (چن، ریو، لی و لی، ۲۰۱۸).

سانچز اولیوا و همکاران در پژوهشی به بررسی تأثیر حمایت خودمختاری معلمان بر فعالیت بدنی دانش‌آموزان پرداختند. شرکت کنندگان در این پژوهش شامل ۸۳۶ دانش‌آموز و ۲۱ معلم تربیت بدنی بودند. حمایت خودمختاری، انگیزش خودمختاری، قصد انجام فعالیت بدنی و رضایتمندی در گروه آزمایشی نسبت به

هستند (هسین و ریچارد، ۲۰۰۲؛ لپتوکاریدو، ولکوپولوس و پاپایانو، ۲۰۱۶). به‌عنوان مثال دسی بر خلاف نظریه‌های انگیزش قبلی به این نتیجه رسید که جنبه‌های شناختی انگیزش وجود دارند و همچنین پاداش‌ها به صورت تقویت کلامی و بازخورد مثبت، در سطوح بالای انگیزه درونی تأثیر دارند. این مطلب منجر به شکل‌گیری نظریه ارزیابی شناختی شد که اساس نظریه خودتعیین‌گری است (دسی و رایان، ۱۹۸۵).

نظریه خودتعیین‌گری یک نظریه برجسته در مورد انگیزش، هیجان و رشد انسان است و به عواملی که فرایندهای مربوط به خودشکوفایی در انسان‌ها را بازدارد یا تسهیل می‌کند، تأکید دارد. عناصر اصلی این نظریه شامل انگیزش بیرونی، انگیزش درونی و نیز مجموعه‌ای از نیازهای اساسی روانی زیربنای این نوع انگیزش‌ها است (گاگنه و دسی، ۲۰۰۵).

بر اساس نظریه خودتعیین‌گری، یکی از متغیرهای تأثیرگذار، بر رفتار و عملکرد فرد، انگیزش درونی است (کاواس، ۲۰۰۹). انگیزش درونی عبارت است از گرایش فطری پرداختن به تمایلات خود و به کار بردن استعدادها در انجام کار و تسلط یافتن بر چالش‌های بهینه است (دسی و رایان، ۱۹۸۵). انگیزش درونی یک نیروی طبیعی است که رفتار را در غیاب پاداش‌ها و فشارهای بیرونی نیرومند می‌کند (تنهای رشوانلو، ۲۰۰۸).

احساس خودمختاری در هنگام انجام کار منجر به یک حالت روان‌شناختی ویژه‌ای می‌شود که این حالت باعث می‌گردد فرد احساس کند خروجی‌های کاری تحت تأثیر عملکرد خود وی قرار دارند و به وسیله محیط بیرون کنترل نمی‌شوند. این حالت روان‌شناختی نیز

4. Gagne
5. Kuvass
6. Yoo
7. Choen, Reeve, Lee & Lee

1. Hsein and Richard
2. Leptokaridou, Vlachopoulos & Papaioannou
3. Deci and Ryan

بوگدان^۷ (۲۰۱۳)، می‌یر، سونن، وانستین کیست، آلترمن، پتجم و هارنس^۸ (۲۰۱۶)، هارنس، الترم، وانستین کیست، سنس و پدگم^۹ (۲۰۱۵)، یو (۲۰۱۵)، سیدسل، بجموی، اکلند، بنت و اگ (۲۰۱۶)، کوباکو (۲۰۱۶)، لپتوکاریدو و همکاران (۲۰۱۶)، هین^{۱۱} (۲۰۱۶)، سشیلیا و همکاران (۲۰۱۶)، سانجز اولیوا و همکاران (۲۰۱۷)، چن و همکاران (۲۰۱۸)، کاپلان و مجار (۲۰۱۷) و کاپلان^{۱۲} (۲۰۱۸) می‌توان چنین نتیجه گرفت استفاده از خودمختاری در برنامه‌های تمرینی کلاس با افزایش اشکال خودمختار انگیزشی رابطه مثبت و با اشکال انگیزشی غیرخودمختار (انگیزش بیرونی و بی‌انگیزگی) رابطه منفی دارد.

البته در پژوهش‌های انجام شده در این زمینه گاه به نتایج متناقضی برمی‌خوریم از جمله برگ^{۱۳} و همکاران (۲۰۱۳) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند رفتارهای آموزشی معلمان در حمایت از خودمختاری دانش‌آموزان روی انگیزش آنها تأثیر ندارد.

در کل باید اذعان داشت نوجوانان در صورتی می‌توانند به مزایای ناشی از ورزش و تربیت‌بدنی دست یابند و آن را به صورت یک عادت به دوران بزرگسالی منتقل نمایند که به طور مستمر در آن شرکت کنند. معلم نقش اساسی در آغاز، انجام و تداوم فعالیت‌بدنی و ورزش دانش‌آموزان دارند (حسینی‌نیا، داروغه و بحرالعلوم، ۲۰۱۵).

انگیزش از مهمترین نگرانی‌های اکثر معلمان است. شناخت‌ها، نیازها، هیجان‌ها و ویژگی‌های شخصیتی از

گروه کنترل افزایش معناداری نشان داد (سانجز اولیوا و همکاران، ۲۰۱۷).

کاپلان و مجار^{۱۴} در پژوهشی بر روی ۳۰۸ نفر از دانش‌آموزان یهودی و عرب به این نتیجه رسیدند احساس نیاز به حمایت خودمختاری ریشه فرهنگی دارد و در فرهنگ‌های مختلف سطوح آن متفاوت بود و در چارچوب نظریه خودتعیین‌گری است (کاپلان و مجار، ۲۰۱۷).

گیلسون و همکاران در پژوهشی بر روی ۵۹۲ دانش‌آموز مقطع راهنمایی به بررسی دستکاری اهداف و انگیزه‌های فرد در کلاس‌های تربیت‌بدنی پرداختند و اثرات آن را بر روی تجارب فعالیت‌های بدنی بعدی مورد توجه قرار دادند و به این نتیجه رسیدند که انگیزش با نتایج مرتبط با کلاس از جمله تلاش، لذت و ارزش، در ارتباط معنادار و مثبت است (گیلسون و همکاران، ۲۰۱۳).

همچنین سشیلیا و همکاران در پژوهشی بر روی ۳۹۰ دانش‌آموز راهنمایی به این نتیجه دست یافتند سه شکل از انگیزش خودمختاری به طور منفی با تمایل به فعالیت‌بدنی ارتباط دارد (سشیلیا، سانز آلوارز، گونزالز کاتر و فریز^{۱۵}، ۲۰۱۶).

نتایج پژوهش‌های مورد بررسی نشان می‌دهد که بر اساس نظریه خودتعیین‌گری و پژوهش‌های مک دیوید، کوکس و آماروز^{۱۶} (۲۰۱۲)، آلوارز، بالگور، کاستیلو و دودا^{۱۷} (۲۰۰۹)، راتن، بن و سگرز^{۱۸} (۲۰۱۳)، چن و ریو^{۱۹} (۲۰۱۳)، گیلسون و همکاران (۲۰۱۳)، نگاوان و

8. Meyer, Soenens, Vansteenkiste, Aelterman, Petegem & Haerens
9. Haerens, Aelterman, Vansteenkiste, Soenens & Petegem
10. Sidsel, Bjørnøy, Eikeland, Bente & Åge
11. Hien
12. Kaplan
13. Berghe

1. Kaplan and Madjar
2. Sicilia, Sáenz-Alvarez, González-Cutre & Ferriz
3. McDavid, Cox, & Amorose
4. Alvarez, Balguer, Castillo & Duda
5. Rutten, Boen & Seghers
6. cheon and Reeve
7. Negovana and Bogdanb

نوع جوی که معلم فراهم می‌کند، می‌تواند انگیزش درونی فرد را ارتقا دهد. رفتار معلم و مربی در خلق یک فضای انگیزشی، یک عنصر اساسی در اثرگذاری بر نیازها و انگیزش دانش‌آموزان و ورزشکاران است (عزتی، طهماسبی بروجنی و بهلول، ۲۰۱۶).

بنابراین آموزش معلمان برای ایجاد ساختار کلاس مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری بسیار اهمیت دارد و منجر به پیامدهای مثبت تحصیلی می‌شود (ریو و همکاران، ۲۰۰۴).

در این مطالعه با توجه به اهمیت فعالیت‌بدنی و همچنین بررسی پژوهش‌ها و مطالعات انجام گرفته درباره نقش تربیت‌بدنی مدارس بر میل به ادامه فعالیت‌های بدنی حکایت از نبود پژوهش‌های داخلی و همچنین نتایج ضد و نقیض و کمبود پیشینه‌های خارجی پژوهش در این حوزه دارد. همچنین با توجه به اهمیت میل به ادامه فعالیت‌بدنی دانش‌آموزان و جایگاه انکارناپذیر ساختاری کلاس، این سؤال همواره مطرح است که چگونه می‌توان ساختار کلاسی را بر اساس نظریه خودتعیین‌گری ایجاد نمود که در جهت بالا بردن درگیری بیشتر دانش‌آموزان در فعالیت‌بدنی باشد؟

لذا در پژوهش حاضر سعی بر آن شده است تا به بررسی تأثیر نحوه انجام تمرینات بدنی توسط معلمان با توجه به خودمختاری افراد بر فاکتورهای انگیزش و به تبع آن فعالیت‌بدنی در ساعات درسی تربیت‌بدنی در مدارس پرداخته شود و این که این روش‌های انجام تمرین چه اثری می‌تواند بر روی افزایش کارایی کلاس‌های تربیت‌بدنی در ترغیب هر چه بیشتر دانش‌آموزان به فعالیت‌های بدنی بیرون آموزشگاهی آنها داشته باشد.

جمله عوامل کلی تأثیرگذار بر انگیزش آدمی است (ریو، جانگ، کارل، جن و بارچ، ۲۰۰۴).

یکی از مرزهای مهم مدل‌های شناختی-اجتماعی این است که انگیزه، ویژگی پایدار افراد نیست، بلکه بیشتر موقعیتی، بافتی و وابسته به حوزه خاص است. به عبارت دیگر انگیزش می‌تواند به موقعیت یا بافت در کلاس یا مدرسه وابسته باشد. بنابراین انگیزش دانش‌آموزان قابل تغییر و حساس به بافت است و باعث امیدواری برای معلمان و روانشناسان مدرسه می‌شود و نشان می‌دهد تلاش‌های آموزشی و طرح کلاسی می‌تواند باعث تفاوت در انگیزش دانش‌آموزان برای پیشرفت تحصیلی شود. همچنین فرض می‌شود که میزان برآورده شدن نیازهای روان‌شناختی (خودمختاری، شایستگی^۳ و ارتباط) توسط بافت‌های اجتماعی، بر انگیزش درونی دانش‌آموزان تأثیر دارد (پینتریچ، ۲۰۰۳).

ساختار کلاسی که از خودمختاری دانش‌آموزان حمایت می‌کند به جای نادیده گرفتن یا سرکوب نیازهای روان-شناختی، علائق شخصی و ارزش‌های یکپارچه فرد، آنها را درگیر کرده و پرورش می‌دهد. حمایت از بین منابع درونی انگیزشی در دانش‌آموزان از آن جهت اهمیت یافته است که شواهد پژوهشی نشان داده‌اند این شیوه‌ها منجر می‌شوند در دانش‌آموزان طیفی از پیامدهای مثبت آموزشی مشاهده شود (ریو و جانگ، ۲۰۰۶).

در کلاس درس، معلم و محیط یادگیری می‌توانند ابزاری در جهت بی‌انگیزشی و کمتر درگیر شدن دانش‌آموزان در فعالیت‌های کلاسی و یا بالعکس آن باشند. بنابراین درگیر شدن هر فرد در کلاس درس همواره پیامد مشترک انگیزش دانش‌آموزان و حمایت ساختار کلاس از او هنگام درگیر شدن در فعالیت کلاسی است.

-
4. Relatedness
 5. Pintrich
 6. Jang

-
1. Reeve, Jang, Carrel, Jeon & Barch
 2. Autonomy
 3. Competence

ابزار

از یک فرم برای آگاهی از مشخصات فردی از قبیل سن، رشته تحصیلی، سابقه ورزشی، داشتن فعالیت حرفه‌ای، سابقه آسیب‌دیدگی طولانی مدت، سابقه بیماری روانی و جسمانی، شرکت در پژوهش مشابه به طور همزمان و میزان آشنایی با پژوهش حاضر استفاده شد.

همچنین با توجه به هدف کلی پژوهش از سه پرسش-نامه "انگیزش ورزشی (اس. ام. اس)"، "حمایت خودمختاری ادراک شده در زمینه ورزش (پی. ای. اس. اس. یی. اس)" و "پرسش‌نامه قصد شرکت در فعالیت بدنی" که به ترتیب "جهت دهی انگیزش دانش‌آموزان"، "حمایت خودمختاری دانش‌آموزان" و "میل به پایبندی به ورزش" را می‌سنجیدند، استفاده شد.

پرسش‌نامه انگیزش ورزشی (اس. ام. اس)

پرسش‌نامه انگیزش ورزشی جهت‌دهی انگیزش دانش‌آموزان را مشخص می‌کند (پلیتر^۳ و همکاران، ۱۹۹۵). این پرسش‌نامه دارای بیست و هشت سؤال و پنج خرده‌مقیاس است که ضرایب آلفای کرونباخ و بازآزمایی آن به ترتیب ۰/۸۲ و ۰/۶۹ گزارش شده است (زردشتیان، احمدی و آزادی، ۲۰۱۲). در بررسی روایی سازه آن با استفاده از روش تحلیل عامل اکتشافی، بارهای بزرگتر از ۳۰ معنادار در نظر گرفته شد و در تحلیل مؤلفه‌های اساسی و چرخش متعامد با روش واریماکس الگوی پنج‌عاملی شامل خرده‌مقیاس‌های انگیزش درونی و انگیزش بیرونی خودپذیر، انگیزش درون‌فکنی شده، انگیزش بیرونی و بی‌انگیزگی مورد

امید است با پاسخ علمی به سؤالات مطرح شده و به اثبات رسیدن این ادعا، یعنی تأثیر نحوه انجام تمرین بدنی بر روی انگیزش خودمختاری و حمایت خودمختاری ادراک شده در تربیت بدنی و تأثیر آن بر میل به ادامه فعالیت بدنی، بتوان گام بزرگی در بهبود فعالیت بدنی دانش‌آموزان و افزایش کارایی کلاس‌های تربیت بدنی در ترغیب هر چه بیشتر دانش‌آموزان به فعالیت‌های بدنی بیرون آموزشگاهی و ممارست در ادامه آن برداشت.

روش‌شناسی پژوهش

با توجه به ماهیت پژوهش و هدف‌های آن، روش پژوهش حاضر بر اساس نحوه گردآوری داده‌ها از نوع نیمه تجربی بود.

شرکت‌کنندگان

جامعه آماری این پژوهش را دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه دوم دبیرستان‌های عادی شهرستان کوه‌دشت در سال تحصیلی ۹۵-۹۴ تشکیل دادند. این افراد مشغول به تحصیل بوده و هیچ‌گونه فعالیت ورزشی حرفه‌ای نداشته‌اند. با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای، از میان ۶ دبیرستان عادی پسرانه شهرستان، دو دبیرستان انتخاب شدند. از این دو دبیرستان بر اساس مطالعات مشابه قبلی (لپتوکاریدو و همکاران، ۲۰۱۶) و روش نمونه‌گیری در دسترس، نمونه‌ای به حجم ۱۰۰ نفر و با دامنه سنی ۱۷ تا ۱۹ سال انتخاب شد. نمونه انتخابی شامل چهار کلاس از پایه سوم بودند که به صورت تصادفی ساده در دو گروه آزمایشی و کنترل قرار داده شدند.

3. Intention to Partake in Physical Activity Questionnaire
4. Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Briere & Blais

1. Sport Motivation Scale (SMS)
2. Perceived Autonomy Support scale for Exercise Settings (PASSSES)

تأیید قرار گرفت. همچنین ضریب همسانی خرده-مقیاس‌های آن بین ۰/۶۹ تا ۰/۸۸ و برای کل مقیاس ۰/۷۶ و ضریب پایایی به شیوه بازآزمایی در فاصله چهار هفته ۰/۷۰ گزارش شد (زردشتیان و همکاران، ۲۰۱۲).
مقیاس حمایت خودمختاری ادراک شده در

زمینه ورزشی (پی. ای. اس. اس. بی. اس)

از مقیاس حمایت خودمختاری ادراک شده در زمین ورزش، جهت سنجش حمایت خودمختاری دانش-آموزان استفاده شد (هاگرا^۱ و همکاران، ۲۰۰۷). این پرسش‌نامه دوازده سؤال دارد و میزانی که دانش‌آموزان احساس می‌کنند معلمان‌شان از استقلال آنها حمایت می‌کنند را اندازه‌گیری می‌کند. در مطالعات انجام شده آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه به ترتیب ۰/۸۲ و ۰/۹۱ و ضریب بازآزمایی آن ۰/۶۹ و ۰/۷۱ گزارش شده است (زردشتیان و همکاران، ۲۰۱۲). در بررسی ساختار عاملی پرسش‌نامه نتایج تحلیل عامل اکتشافی با استفاده از چرخش واریماکس (۰/۸۹ - ۰/۷۰) ۰/۸۱ بود. لذا برازش قابل قبولی برای ساختار یک عاملی پرسش‌نامه دیده شد. در مورد پایایی پرسش‌نامه آلفای کرونباخ آن برابر ۰/۷۱ و بازآزمایی در فاصله چهار هفته ۰/۶۹ بود (زردشتیان و همکاران، ۲۰۱۲).

پرسش‌نامه قصد شرکت در فعالیت بدنی

میل به پایبندی به ورزش در فصل‌ها و ماه‌های بعد، با استفاده از سه گویه بر اساس پژوهش چاتسی‌سازانتیز^۲ و همکاران (۱۹۹۷)، بررسی شد (به نقل از احمدی، بهزادنیا و احمدی ساری‌بگلو، ۲۰۱۶). مقیاس پرسش-نامه قصد شرکت در فعالیت بدنی با روش امتیازدهی ۷ ارزشی لیکرت (۷ خیلی زیاد تا ۱ خیلی کم) است. استاندارد، دودا و نتومانیس^۳ (۲۰۰۳) پایایی درونی قابل قبولی را در ورزش نشان داده‌اند. احمدی و همکاران

(۲۰۱۶) ضریب آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه ۰/۸۸ گزارش شده است.

شیوه گردآوری داده‌ها

جهت جمع‌آوری داده‌ها، پس از گرفتن رضایت‌نامه از دانش‌آموزان و اولیای آنها جهت شرکت در پژوهش دانش‌آموزان را در ۴ گروه (کلاس) ۲۵ نفری قرار دادیم. نمونه پژوهش در کل شامل یک گروه کنترل و یک گروه آزمایشی می‌شدند.

برای به دست آوردن تأثیر دقیق‌تر مداخله بر روی دانش‌آموزان گروه آزمایشی و همچنین کنترل بهتر عوامل و متغیرهای مغل، گروه کنترل را از یک دبیرستان و گروه آزمایشی را از دبیرستان دیگر انتخاب نمودیم.

برای انجام پژوهش از دو نفر از دبیران تربیت‌بدنی شهرستان برای تدریس درس تربیت‌بدنی استفاده شد. یک هفته قبل از شروع پژوهش معلمان تربیت‌بدنی در یک جلسه توجیهی جهت دریافت دستورالعمل‌های آموزشی شرکت کردند. این دستورالعمل‌ها درباره چگونگی اجرای پروتکل‌های تمرینی در رفتار کردن و برخورد با دانش‌آموزان گروه آزمایشی و کنترل بود؛ به این صورت که معلمان تربیت‌بدنی در طول جلسات کلاس درس فاکتورهایی همچون گوش دادن و ایجاد فرصت انتخاب، فراهم آوردن بازخورد اطلاعاتی، اهمیت به خواسته و علائق دانش‌آموزان در انتخاب گروه و نحوه اجرای مواد آموزشی را مد نظر قرار دادند. پروتکل‌های تمرینی برای جلسات درسی دو گروه کاملاً مشابه بود و فقط در مورد نحوه اجرای پروتکل تمرینی با هم اختلاف داشتند.

جلسات تمرینی دانش‌آموزان بر اساس سرفصل درس تربیت‌بدنی و همچنین جلساتی که در کتاب کار معلمان تربیت‌بدنی وجود دارند، در نظر گرفته شده بود. نحوه

3. Standage, Duda & Ntoumanis

1. Hagger

2. Chatzisarantis

روش پردازش داده‌ها

تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار اس.پی.اس.اس.^۱ (ویرایش شماره ۲۱) در دو سطح توصیفی و استنباطی صورت گرفت. همچنین، از آمار توصیفی برای ارائه بهینه نتایج پژوهش بهره گرفته شد. از آزمون‌های آنکوا و مانکوا جهت بررسی داده‌ها استفاده گردید. حداقل سطح معناداری در آزمون فرض‌ها معادل (۰/۰۵) لحاظ شد.

یافته‌ها

در پژوهش حاضر بعد از جمع‌آوری داده‌ها جهت محرز شدن پیش شرط‌های آماره پارامتریک از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف و آزمون شاپیرو ویلک برای بررسی نرمال بودن داده‌ها و از آزمون M باکس جهت بررسی برابری ماتریس‌های واریانس-کواریانس استفاده شد ($P=۰/۰۶۳$). همچنین خطی بودن همبستگی بین متغیرهای پژوهش در سطح $P<۰/۰۵$ تأیید شد (میرز لاورنس، گامست و گوارینو، ۱۹۹۱). در کل ارزیابی ویژگی داده‌ها نشان داد مفروضه‌های اصلی آمار پارامتریک برقرار است و لذا می‌توان تحلیل آمار پارامتریک را انجام داد. در جدول ۱ شاخص‌های توصیفی متغیرها شامل میانگین، انحراف استاندارد، حداقل و حداکثر نمرات ارائه شده است.

اجرای پرتکل تمرینی به این صورت بود که در گروه آزمایشی، معلم تمرینات بدنی که قرار بود در هر جلسه انجام شوند را به دانش‌آموزان می‌گوید و دانش‌آموزان بر اساس میل و علاقه خود موظف بودند تا تمرینات را اجرا کنند. ولی در گروه کنترل، تمرینات بدنی توسط معلم و تحت نظارت او تمام و کمال اجرا شد. کل دوره تمرینی شامل ۱۰ هفته بود و همزمان با ساعات درسی تربیت‌بدنی مدرسه اجرا شد.

آزمودنی‌ها یک هفته قبل از شروع مداخله (ده هفته تمرین) به سؤالاتی از قبیل سن، رشته تحصیلی، سابقه ورزشی، داشتن فعالیت حرفه‌ای، سابقه آسیب دیدگی طولانی مدت، سابقه بیماری روانی و جسمانی، شرکت در پژوهش مشابه به طور همزمان و میزان آشنایی با پژوهش حاضر پاسخ دادند.

همچنین اندازه‌گیری‌های یکسان و همانند در قبل و بلافاصله بعد از اتمام جلسات تمرین انجام گرفت. به این صورت که آزمودنی‌ها یک هفته قبل از شروع دوره تمرینی ده هفته‌ای به سه پرسش‌نامه "انگیزش ورزشی (اس. ام. اس)"، "حمایت خودمختاری ادراک شده در زمینه ورزش (پی. ای. اس. پی. اس)" و "پرسش-نامه قصد شرکت در فعالیت بدنی" پاسخ دادند. سپس در دوره تمرینی ده هفته‌ای شرکت کردند و در انتهای دوره تمرینی مجدداً به سه پرسش‌نامه فوق پاسخ دادند.

2. Meyers Lawrence, Gamst & Guarino

1. SPSS

جدول ۱- شاخص‌های میانگین، انحراف استاندارد، حداقل و حداکثر نمرات

متغیرها	خودمختاری در تمرین				عدم خودمختاری در تمرین			
	M	SD	حداقل	حداکثر	M	SD	حداقل	حداکثر
حمایت خودمختاری ادراک شده	۴۱/۳	۳/۹	۳۲	۵۲	۵۴/۵	۳/۷	۴۷	۶۶
انگیزش ورزشی	۱۲۹/۴	۱۲/۷	۱۰۴	۱۶۵	۱۴۴	۹/۵	۱۲۷	۱۶۲
انگیزش درونی	۵۲/۴	۵	۴۱	۶۸	۵۸	۵/۶	۴۹	۷۱
انگیزش بیرونی خودپذیر	۲۰/۴	۳/۶	۱۴	۲۸	۲۴/۷	۳/۲	۲۰	۳۲
انگیزش درون‌فکنی شده	۱۹/۶	۳/۴	۱۳	۲۷	۲۴/۴	۳/۵	۱۸	۳۱
انگیزش بیرونی	۱۸/۴	۳/۶	۱۲	۲۶	۲۲/۸	۳/۹	۱۷	۳۱
بی‌انگیزگی	۱۸/۵	۲/۸	۱۳	۲۸	۱۴	۳/۶	۷	۲۲
میل به پایبندی به ورزش	۹/۴	۱/۸	۷	۱۴	۱۲/۴	۲/۶	۶	۱۹

جهت بررسی فرضیات پژوهش از آزمون مانکوا استفاده شد. شاخص لامبدای ویلکز نشان داد اثر تمرین خودمختاری و عدم خودمختاری بر ترکیب خطی متغیرهای وابسته (حمایت خودمختاری ادراک شده، انگیزش ورزشی و میل به پایبندی به ورزش) معنادار است ($P < 0.01$ و $F(3,93) = 242.08$).

آماره‌های آنکوا تک‌منغیری در مورد هر متغیر وابسته به صورت جداگانه اجرا شد تا منبع معناداری آماری اثر چند متغیری تعیین شود. همان‌گونه که در جدول شماره ۲ نشان داده شده است تمرین خودمختاری و تمرین عدم خودمختاری در تمرین به صورت معناداری روی حمایت خودمختاری ادراک شده، انگیزش ورزشی و میل به پایبندی به ورزش تأثیر دارد ($P < 0.001$).

جدول ۲- نتایج تحلیل آنکوا برای متغیرهای کلی پژوهش

اندازه تأثیر	P	F	df	عدم خودمختاری در تمرین		خودمختاری در تمرین		متغیرها
				SD	M	SD	M	
حمایت خودمختاری ادراک شده	0.000	۶۷۸/۴	(۱ و ۹۵)	۳/۹	۴۱/۳	۳/۷	۵۴/۵	
انگیزش ورزشی	0.000	۴۰/۹	(۱ و ۹۵)	۱۲/۷	۱۲۹/۴	۹/۵	۱۴۴	
میل به پایبندی به ورزش	0.000	۴۸/۹	(۱ و ۹۵)	۱/۸	۹/۴	۲/۶	۱۲/۴	

جهت بررسی دیگر فرضیات پژوهش از آزمون مانکوا استفاده شد. شاخص لامبدای ویلکز نشان دادند اثر تمرین خودمختاری و عدم خودمختاری در تمرین بر ترکیب خطی خرده مقیاس‌های انگیزش ورزشی (انگیزش درونی، انگیزش بیرونی خودپذیر، انگیزش درون‌فکنی شده، انگیزش بیرونی و بی‌انگیزگی) معنادار است ($P < 0.001$ و $F(5,9) = 50.23$). همان‌طور

که در جدول ۳ نشان داده شده است بین دو روش خودمختاری و عدم خودمختاری در تمرین بین دو گروه کنترل و آزمایشی در تمام خرده مقیاس‌های انگیزش ورزشی اختلاف معناداری وجود دارد. به این صورت که به‌جز در فاکتور بی‌انگیزگی که در گروه کنترل بیشتر از گروه آزمایشی است در دیگر فاکتورهای انگیزش ورزشی گروه آزمایشی دارای میانگین بیشتری نسبت به گروه کنترل هستند.

جدول ۳- نتایج تحلیل آنکوا برای خرده مقیاس‌های مربوط به انگیزش ورزشی

متغیرها	خودمختاری		عدم خودمختاری		مقیاس‌های خرده مقیاس‌های انگیزش ورزشی
	در تمرین	در تمرین	در تمرین	در تمرین	
	M	SD	M	SD	
انگیزش درونی	۵۸	۵/۶	۵۲/۴	۵	۳۰/۳۲ (۱ و ۹۳)
انگیزش بیرونی خودپذیر	۲۴/۷	۳/۲	۲۰/۴	۳/۶	۳۹/۲۱ (۱ و ۹۳)
انگیزش درون‌فکنی شده	۲۴/۴	۳/۵	۱۹/۶	۳/۴	۴۹/۳۵ (۱ و ۹۳)
انگیزش بیرونی	۲۲/۸	۳/۹	۱۸/۴	۳/۶	۳۰/۳۸ (۱ و ۹۳)
بی‌انگیزگی	۱۴	۳/۶	۱۸/۵	۲/۸	۱۵۳/۶۲ (۱ و ۹۳)

بحث و نتیجه‌گیری

انگیزش ورزشی یکی از مهمترین موضوعات در روان‌شناسی ورزشی است زیرا با اصل ادامه دادن و ترک ورزشی مرتبط است. یکی از برجسته‌ترین نظریات انگیزش نظریه انگیزش خودمختاری است که کاربرد گسترده‌ای در ورزش دارد. عوامل زیادی در تربیت‌بدنی در مدارس تأثیرگذار هستند. یکی از این عوامل اهمیت ارتباط مؤثر بین مربی و دانش‌آموزان است و کیفیت این ارتباط عامل تعیین‌کننده مهمی در ایجاد انگیزش، ارتقاء عملکرد و تعهد ورزشکاران است (احمدی و همکاران، ۲۰۱۶) از این رو در این پژوهش مطابق با چهارچوب نظریه خودمختاری به بررسی اثر رفتارهای حمایت خودمختاری معلمان بر روی انگیزش

خودمختاری و میزان رضایت دانش‌آموزان از ساعات درس تربیت‌بدنی و ترغیب آنها به سمت فعالیت‌های ورزشی در بیرون از آموزشگاه پرداخته شده است. در این پژوهش تمرین ده هفته‌ای خودمختاری بر روی حمایت خودمختاری ادراک شده دانش‌آموزان تأثیر معناداری نشان داد. این نتیجه با نتایج گزارش شده از هین (۲۰۱۶)، هارنس و همکاران (۲۰۱۵)، لپتوکاریدو همکاران (۲۰۱۶)، راتن و همکاران (۲۰۱۳)، سانجز اولیوا و همکاران (۲۰۱۷)، چن و همکاران (۲۰۱۸)، کاپلان و مجار (۲۰۱۷) و کاپلان (۲۰۱۸) همخوان بود که از دلایل این همخوان بودن می‌توان به نمونه مشترک اشاره نمود که همگی دانش‌آموز بودند.

همچنین نتایج پژوهش نشان دادند تمرین ده هفته خودمختاری بر روی انگیزش ورزشی دانش‌آموزان تأثیر معنادار مثبتی داشت. این نتایج با نتایج پژوهش‌های می‌یر و همکاران (۲۰۱۶)، مک دیوید و همکاران (۲۰۱۲)، آلوارز و همکاران (۲۰۰۹) همخوان بودند.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند انگیزش درونی و انگیزش بیرونی خودمختار تا اندازه‌ای به هم شبیه‌اند و هر دوی آنها مخالف انگیزش بیرونی غیر خودمختار هستند. البته انگیزش بیرونی نیز برای عملکرد بهینه ورزشکاران عنصری مهم و ضروری محسوب می‌شود. زیرا اشتغال در ورزش مستلزم آموزش مداوم و نظم و انضباطی است که همیشه لذت‌بخش نیست. پس ورزشکاران همیشه نمی‌توانند به انگیزش درونی تکیه کنند و ضروری است که انواع انگیزش بیرونی را نیز مورد توجه قرار دهند؛ به این معنی که برای بهبود مهارت‌هایشان در ورزش اهمیت و ارزش آموزش‌ها را بپذیرند (مگه و والرند؛ ۲۰۱۳).

این یافته‌ها اظهار کردند هیجان یکپارچه و جامع در روندهای انگیزشی برای ادراک چگونگی ارتباط حمایت خودمختاری ادراک شده و درگیری رفتاری در تربیت-بدنی دارای اهمیت خاصی است. با توجه به این که انگیزش خودمختار به افزایش شور و علاقه به فعالیت منجر می‌شود و اثر رضایت از زندگی را تسهیل می‌کند و مانع از بروز عواطف منفی می‌گردد (کارن، آپلتو، هیل و هال؛ ۲۰۱۱) می‌توان عنوان نمود معلم و مربیانی که از رفتارهای حمایت خودمختاری در جهت کمک به دانش‌آموزان برای ایجاد انگیزش و ترغیب آنها به سمت ساعات درسی تربیت‌بدنی و فعالیت ورزشی استفاده می‌کنند و همچنین معلمانی که از یادگیری و علائق دانش‌آموزان همچون گوش دادن به سوالات و پاسخ دادن به آنها، ایجاد فرصت انتخاب در اجرای

همچنین نتایج نشان دادند تمرین ده هفته‌ای خودمختاری بر روی انگیزش ورزشی دانش‌آموزان تأثیر معناداری دارد و با نتایج پژوهش نگاون و بوگدان (۲۰۱۳)، می‌یر و همکاران (۲۰۱۶)، مک دیوید و همکاران (۲۰۱۲)، آلوارز و همکاران (۲۰۰۹)، یو (۲۰۱۵) همخوان بود. از دلایل این همخوان بودن می‌توان به نمونه‌های همسان و روش کار تقریباً مشابه اشاره نمود. در همه آنها شرکت‌کنندگان دانش‌آموز بودند و از روش آموزش تقریباً یکسانی جهت آموزش به افراد استفاده شده بود. این نتیجه با نتایج پژوهش برگ و همکاران (۲۵) ناهمخوان بود و از علل آن می‌توان به نمونه‌های متفاوت اشاره نمود که شرکت‌کننده‌های در این پژوهش دانشجویان بودند که در مناطق مختلفی از کشور زندگی می‌کردند.

تمام عوامل از جمله انگیزش به دنبال این هستند که فرد را ترغیب به ادامه فعالیت‌های بدنی و ورزشی در بیرون از مدرسه کنند تا اثرات آن را بر روی دیگر جنبه‌های جسمی و روحی فرد ببینند. نتایج این پژوهش نشان دادند انجام ده هفته تمرین خودمختاری بر روی میل و رغبت دانش‌آموزان به فعالیت‌بدنی و ورزش در بیرون از آموزشگاه تأثیر معنادار و مثبتی داشته است و با نتایج پژوهش‌های سیدسل و همکاران (۲۰۱۶)، می‌یر و همکاران (۲۰۱۶)، مک دیوید و همکاران (۲۰۱۲) همخوان بوده است. از دلایل این همخوان بودن می‌توان به نمونه‌های مشابه (دانش‌آموز) و هم سن اشاره نمود. اما این نتایج با نتیجه پژوهش شن (۲۰۱۴) مغایر بود. شاید علت این مغایرت، بررسی ارتباط بین فعالیت‌های سازمان‌یافته بیرون آموزشگاهی و تمرین خودمختاری در ساعات درس تربیت‌بدنی در مدارس بوده است که تقریباً با روش کار در پژوهش حاضر متفاوت بود.

برنامه‌های کلاس، اهمیت به انتخاب گروه و هم‌تیمی - ها در کلاس درس، مد نظر قرار دادن علاقه دانش - آموزان در انتخاب و اجرای مواد آموزشی و فراهم آوردن بازخورد اطلاعاتی حمایت می‌کنند، در ایجاد اشکال مختلف انگیزش خودمختار در دانش‌آموزان موفق‌تر هستند. ایجاد چنین جوی به نتایج مثبت رفتاری، احساسی و شناختی دانش‌آموزان منتهی می‌شود و می - تواند با توجه به نتایج پژوهش حاضر در آینده باعث حضور آنها در فعالیت‌های بدنی بیرون آموزشی گردد. عادت به فعالیت‌های بدنی بیرون آموزشی موجب ایجاد زندگی سالم‌تر و شادتر در افراد خواهد گشت.

شخص زمانی خودمختار است که به طور مستقل هدف و قصد خود را انتخاب کند و هدف‌گذاری کند؛ به انتخاب ماده، روش و تکالیف خود بپردازد؛ نوع تمرین خود را با توجه به تکلیف و هدف خود انتخاب کند؛ و در نهایت ملاک‌ها را برای ارزیابی انتخاب نماید (کوباکو، ۲۰۱۶).

با توجه به نتایج پژوهش پیشنهاد می‌شود استفاده از روش خودمختاری در تمرین و دادن اختیار عمل به دانش‌آموزان در بیشتر مواقع ساعات درس تربیت‌بدنی، مد نظر قرار دادن بازخوردهای گرفته شده از دانش - آموزان و همچنین نشان دادن علاقه معلم به خواسته‌ها و انتظارات دانش‌آموزان باعث می‌گردد که آنها از این ساعات حداکثر لذت را ببرند و ترغیب شوند که در کلاس‌های سازمان یافته فعالیت‌بدنی در خارج از آموزشگاه شرکت کنند و از زندگی سالم‌تری برخوردار شوند. همچنین علاوه بر جنبه سلامت جسمانی بر روی سلامت روانی آنها نیز از طریق ارتباط با گروه همسالان در این کلاس‌های خارج از آموزشگاه تأثیر مثبتی داشته باشد. از طرفی آشنایی معلمان تربیت‌بدنی با نظریه خودتعیین‌گری و در نظر گرفتن حمایت خودمختاری در امر یادگیری و اداره کلاس تربیت‌بدنی در مدارس، علاوه بر افزایش کارایی کلاس درس، دانش‌آموزان را

به کلاس‌های فعالیت بدنی سازمان یافته خارج از مدرسه سوق خواهد داد.

یکی از اهداف کلیدی تربیت‌بدنی فراهم کردن محیط‌های حمایتی و دارای فعالیت بالا برای دانش‌آموزان است که این امر باعث آسان‌سازی مهارت‌ها، شناخت و نگرش آنها و در ورای آن، فعالیت و بهبود سبک زندگی و سلامتی در محیط بیرون از مدرسه می‌شود.

انجام فعالیت‌های انتخابی در تربیت‌بدنی می‌تواند منجر به تعدیل‌های هر چند جزئی در امر اصلاح تربیت دانش‌آموزان در تربیت‌بدنی در مدارس شود. اجازه دادن به دانش‌آموزان در کلاس‌های درس تربیت‌بدنی برای انتخاب و انجام فعالیت‌های مورد دلخواه‌شان می‌تواند ممارست و میزان علاقه آنها به فعالیت بدنی و ادراک - شان را نسبت به کلاس درس تربیت‌بدنی افزایش دهد و به تبع این روند باعث می‌گردد که انتخاب و ممارست در سطوح فعالیت بدنی در بیرون از مدرسه برای آنها افزایش یابد.

یافته‌های این پژوهش علاوه بر تعمیم این نتایج به معلمان و دانش‌آموزان، کاربردهای آموزشی زیادی می - تواند داشته باشد. از جمله این کاربردها طراحی وظایف شغلی معلمان در نحوه برخورد با دانش‌آموزان و نحوه آموزش آنهاست، تا منجر به حداکثر لذت و کارایی در درس تربیت‌بدنی در مدارس گردد و به دنبال آن بتواند افراد را به فعالیت‌های بدنی بیرون آموزشی هدایت نمود.

در یک نتیجه‌گیری کلی می‌توان ادعان نمود وجود نتایج و روابط ضد و نقیض بیان‌کننده این مطلب است که در تربیت‌بدنی باید اصل تفاوت‌های فردی و تفاوت‌های فرهنگی (با توجه به پژوهش کاپلان و مجار) را در امر آموزش و یادگیری مورد توجه قرار داد. در امر یادگیری باید توجه خاصی به ویژگی‌های فردی دانش - آموزان، فرهنگ و محیطی که در آن قرار دارند، داشت تا به حداکثر بازدهی و کارایی دست یابیم.

مدارس توسط معلمان تربیت‌بدنی مورد استفاده قرار گیرد. همچنین معلمان تربیت‌بدنی در امر آموزش برای دستیابی به حداکثر کارایی در کلاس درس، باید فاکتورهایی همچون فراهم آوردن بازخورد اطلاعاتی، پاسخ به سؤالات دانش‌آموزان، گوش دادن به انتظارات و خواسته‌های دانش‌آموزان، ایجاد فرصت انتخاب در اجرای برنامه‌های کلاسی، اهمیت به انتخاب گروه و هم‌تیمی‌ها در کلاس درس و ... را مد نظر قرار دهند.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به عدم کنترل پژوهشگرها بر روی میزان دقت و صحت اطلاعات منتقل شده به پرسش‌نامه توسط دانش‌آموزان اشاره نمود.

نظر به این‌که پژوهش حاضر بیانگر تأثیر مثبت و معنا-دار تمرین خودمختاری بر روی انگیزش و رغبت دانش‌آموزان به ساعات درسی تربیت‌بدنی و فعالیت بدنی است، بنابراین این شیوه تمرین می‌تواند به عنوان یک شیوه تمرینی در ساعات درسی تربیت‌بدنی در

منابع

1. Afshar nezhad, T., Hemati nezhad, M., & Ramezani nezhad, R. (2005). The effect of participation in competitions - specialized on professional performance of physical education teacher. Master thesis, Gilan University, 22-23. In Persian
2. Ahmadi, M., Behzadnia, B., & Amani Saribiglu, J. (2016). Investigation of the Factorial Structure of the Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ-6) in University Athletes. *Applied Research of Sport Management*, 4(4), 85-96. In Persian
3. Alvarez, M. S., Balguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2009). Coach Autonomy support and quality of sport engagement in young Soccer players. *The Spanish Journal of Psychology*, 12, 138-148.
4. Berghe, L. V., Soenens, B., Vansteenkiste, M., Aelterman, N., Cardon, G., Tallir, I. B., & Haerens, L. (2013). Observed need-supportive and need-thwarting teaching behavior in physical education: Do teachers' motivational orientations matter? *Psychology of Sport and Exercise*, 14(5), 650-661.
5. Cheon, S. H., & Reeve, J. (2013). Do the benefits from autonomy-supportive PE teacher training programs endure? A one-year follow-up investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(4), 508-518.
6. Cheon, S. H., Reeve, J., Lee, Y., & Lee, J. W. (2018). Why autonomy-supportive interventions work: Explaining the professional development of teachers' motivating style. *Teaching and Teacher Education*, 69, 43-51.
7. Cubukcu, F. (2016). The Correlation between Teacher Trainers' and Pre-service Teachers' Perceptions of Autonomy. *Proscenia - Social and Behavioral Sciences*, 232, 12-13.
8. Curran, T., Appleto, P. R., Hill, A. P., & Hall, H. K. (2011). Passion and burnout in elite junior soccer players. The mediating role of self-determination motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 655-661.
9. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Self-Determination*. NY: John Wiley & Sons, 152-165.
10. Dehghan, P., Miwechi, M., Izadi, E., Mohammadi, F., & Sohrabi, M. R. (2015). Comparison of Physical Activity and Body Mass Index in Patients with and without Non-Alcoholic Fatty Liver Disease. *Community Health*, 1(2), 81-88. In Persian.

11. Ezzati, R., Tahmasebi Boroujeni, Sh., & Bohloul, A. (2016). Comparison of Perceived Motivational Climate in Athletes: Scrutiny Differences Related to Gender and Sports Field Type. *Sport psychology studies*, 4(14), 147-158. In Persian.
12. Gagné, M., & Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26(4), 33-362.
13. Gillison, F. B., Standage, M., & Skevington, S. M. (2013). The effects of manipulating goal content and autonomy support climate on outcomes of a PE fitness class. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(3), 342-352.
14. Haerens, L., Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Soenens, B., & Petegem, S. V. (2015). Do perceived autonomy-supportive and controlling teaching relate to physical education students' motivational experiences through unique pathways? Distinguishing between the bright and dark side of motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 26-36.
15. Hagger, M. S., Nikos, L. D., Chatzisarantis, N. L. D., Hein, V., Pihu, M., Soós, I., & Karsai, I. (2007). The perceived autonomy support scale for exercise settings (PASSSES): Development, validity, and cross-cultural invariance in young people. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 632-653.
16. Hashim, H. A., Grove, R., & Whipp, P. (2008). Validating the Youth Sport Enjoyment Construct in High School Physical Education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79(2), 183-194.
17. Hein, V. (2016). Perceived Autonomy Support and Behavioral Engagement in Physical Education: Comment on Yoo (2015). *Perceptual and Motor Skills*, 123(1), 295-299.
18. Hosseini Nia, S. R., Daroghe, N., & Bahrololoom, H. (2015). Relationship between Parental Involvement with Self-Esteem, Perceived Competence and Sport Commitment of Adolescent Martial Arts Athletes. *Sport psychology studies*, 4(13), 39-54. In Persian.
19. Hsein, C., & Richard, C. (2002). Transformation leadership and organizational effectiveness in recreational sport/fitness programs. *The Sport Journal*, 5, 2-12.
20. Kaplan, H. (2018). Teachers' autonomy support, autonomy suppression and conditional negative regard as predictors of optimal learning experience among high-achieving Bedouin students. *Social Psychology of Education*, 21(1), 223-255.
21. Kaplan, H., & Madjar, N. (2017). The Motivational Outcomes of Psychological Need Support among Pre-Service Teachers: Multicultural and Self-determination Theory Perspectives. *Frontiers in Education*, 2, 42. DOI: 10.3389/educ.2017.00042.
22. Kuvaas, B. (2009). A test of hypotheses derived from self-determination theory among public sector employees. *Employee Relations*, 31(1), 39-56.
23. Leptokaridou, E. T., Vlachopoulos, S. P., & Papaioannou, A. G. (2016). Experimental Longitudinal Test of the Influence of Autonomy-Supportive Teaching on Motivation for Participation in Elementary School Physical Education. *Educational Psychology*, 36(7), 1135-1156.
24. MacPhail, A., Gorely, T., Kirk, D., & Kinchin, G. (2008). Children's Experiences of Fun and Enjoyment during a Season of Sport Education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79 (3), 344-355.
25. Mageaue, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21(11), 883-904.
26. McDavid, L., Cox, A. E., & Amorose, A. J. (2012). The relative roles of physical education teachers and parents in adolescents' leisure-time physical activity motivation and behavior. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(2), 99-107.

27. Meng, H.Y., & Keng, J. W. C. (2016). The effectiveness of an Autonomy-Supportive Teaching Structure in Physical Education RICYDE. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 12(43), 5-28.
28. Meyer, J. D., Soenens, B., Vansteenkiste, M., Aelterman, N., Petegem, S. V., & Haerens, L. (2016). Do students with different motives for physical education respond differently to autonomy-supportive and controlling teaching? *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 72-82.
29. Meyers Lawrence, S., Gamst, G., & Guarino, A. J. (2012). *Applied Multivariate Research*. Translated by sharyfi H P, farzad V A, reza khani S, hasanababdi H R, izanlo B, habibi M. Tehran: Rosht. In Persian.
30. Mohammadi Orangi, B., Aghdasi, M. T., & Yaali, R. (2017). The Relationship between Motor Proficiency and Intelligence Quotient at Different Age Categories. *Journal of Sport Psychology Studies*, 2, 77-88. In Persian.
31. Negovana, V., & Bogdanb, C. (2013). Learning Context and Undergraduate Students' Needs for Autonomy and Competence, Achievement Motivation and Personal Growth Initiative. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 78, 300-304.
32. Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Briere, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and motivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 35-53.
33. Pintrich, P. R. (2003). A motivational science perspective on the role of student motivation in learning and teaching contexts. *Journal of Educational Psychology*, 95, 667-686.
34. Reeve, J., & Jang, H. (2006). What teachers say and do to support student's autonomy during a learning activity. *Journal of educational psychology*, 98, 209-218.
35. Reeve, J., Jang, H., Carrel, D., Jeon, S., & Barch, J. (2004). Enhancing student's engagement by increasing teacher's autonomy-support. *Motivation and emotion*, 28, 147-169.
36. Rutten, C., Boen, F., & Seghers, J. (2013). The relation between environmental factors and pedometer-determined physical activity in children: the mediating role of autonomous motivation. *Pediatr Exerc Sci*, 25(2), 273-287.
37. Sanchez-Oliva, D., Pulido-González, J. J., Leo, F. M., González-Ponce, I., & Garcia-Calvo, T. (2017). Effects of an intervention with teachers in the physical education context: A Self-Determination Theory approach. *PLoS ONE*, 12(12): e0189986. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0189986>.
38. Selamat, N., Samsu, N. Z., & Mustafa kamalu, N. S. (2013). The impact of organizational climate on teachers, job performance. *Educational research*, 2(1), 71-82.
39. Shen, B. (2014). Outside-school physical activity participation and motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 84, 40-57.
40. Sicilia, A., Sáenz-Alvarez, P., González-Cutre, D., & Ferriz, R. (2016). Social Physique Anxiety and Intention to Be Physically Active: A Self-Determination Theory Approach. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(4), 354-364.
41. Sidsel, S., Bjørnøy, U. H., Eikeland, T. H., Bente, W., & Åge, D. (2016). High School Physical Education: What Contributes to the Experience of Flow? *European Physical Education Review*, 22(3), 355-371.
42. Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2003). A model of contextual motivation in physical education: Using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intentions. *Journal of Educational Psychology*, 95, 97-110.

43. Tanhaye Reshvanlo, F. (2008). The relationships among perception of parenting styles and academic achievement: the mediating role of academic motivation. Master thesis, University of Tehran, Tehran, 17-18. In Persian.
44. Yoo J. (2015). Perceived autonomy support and behavioral engagement in physical education: A conditional process model of positive emotion and autonomous motivation. *Perceptual and Motor Skills*, 120(3), 731-746.
45. Zardoshtian, SH., Ahmadi, B., & Azadi, A. (2012). The Relation of Autonomy-Supportive Behaviors of Coaches with Self-Determined Motivation and Sport Commitment of Elite Female Players in Handball League. *Research in Sport Management & Motor Behavior*, 3(19), 155-172. In Persian.

ارجاع‌دهی

نورعلی، جواد؛ شیخ، محمود؛ حمایت طلب، رسول؛ و باقرزاده، فضل‌اله. (۱۳۹۹). تأثیر تمرین خود مختاری بر انگیزه ورزشی و حمایت خودمختاری ادراک شده در دانش‌آموزان. *مطالعات روان‌شناسی ورزشی*، ۹(۳۱)، ص. ۴۶-۴۷. شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2018.5406.1561

Nourali, J; Sheikh, M; Hemayt talab, R; & Bagherzade, F. (2020). Impact of Practicing Autonomy on Exercise Motivation and Perceived Autonomy Support among Students. *Sport Psychology Studies*, 9(31); Pp: 47-66. In Persian. DOI: 10.22089/spsyj.2018.5406.1561