

دوفصلنامه جامعه‌شناسی سبک زندگی، سال هشتم، شماره نوزدهم، بهار و تابستان ۱۴۰۱، صفحات ۲۴۲-۲۶۲

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۳/۰۲ تاریخ پذیرش نهایی: ۱۴۰۱/۰۶/۱۵

## نقش رفتارهای مربی در نیازهای روانشناختی، انگیزش و بهزیستی دانشجویان در کلاس تربیت بدنی

مهتا اسکندرزاد<sup>۱</sup>  
بهزاد بهزادینیا<sup>۲</sup>  
زهرا رنج‌کش<sup>۳</sup>

### چکیده

هدف تحقیق حاضر بررسی نقش رفتارهای بین فردی مربیان، بر نیازهای اساسی روان‌شناختی، تنظیمات انگیزشی و شاخص‌های بهزیستی در دانشجویان واحدهای عمومی تربیت بدنی بود. که روش انجام این پژوهش از نوع همبستگی بود و دانشجویان پرسشنامه‌های نیازهای اساسی روان‌شناختی- فرم کوتاه، انگیزش در تربیت بدنی، بهزیستی عواطف مثبت و منفی را تکمیل کردند و همچنین شاخص توده بدنی (BMI) آنها اندازه‌گیری شد. بر اساس روش مورگان، ۴۹۹ نفر از دانشجویانی که در سال ۱۳۹۸ دروس رشته تربیت بدنی را انتخاب کرده بودند، انتخاب شدند و در تحقیق شرکت کردند. نتایج بیانگر آن بود که رفتار خنثی کننده نیاز مربی رابطه مثبت با عاطفه منفی دانشجویان و رابطه منفی با عاطفه مثبت دانشجویان داشت و رفتار حامی مربی میزان رضایت دانشجویان از نیازهای اساسی را افزایش داد. رفتارهای حمایتی مربیان با ارضای نیاز استقلال و داشتن تاثیر مثبت بر افزایش رفاه دانشجویان باعث تسهیل ارضای نیازهای اساسی دانشجویان و تنظیم انگیزش مستقل آنها در کلاس‌های تربیت بدنی می‌شود.

**واژه‌های کلیدی:** نیازهای اساسی روان‌شناختی، تنظیمات انگیزشی، بهزیستی روانی، کلاس تربیت بدنی دانشگاهی

---

۱. دانشیار گروه رفتار حرکتی عضو هیات علمی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تبریز  
۲. استادیار گروه رفتار حرکتی عضو هیات علمی دانشکده تربیت بدنی  
۳. کارشناس ارشد رفتار حرکتی

## **The role of teacher's behaviors in psychological needs, motivation and well-being of students in physical education class**

### **Abstract**

The aim of this study was to test the effect of teachers' interpersonal behaviors on students' basic psychological needs, motivational regulations, and well-being in college physical education (PE) programs. The research design was correlational, and students filled out basic psychological need satisfaction and need frustration scale, motivational regulations in PE, and positive and negative affects, as well as students' body mass index (BMI) measured. Based on the Morgan method, 499 students who choose PE courses randomly selected and participated in this study at the University of Tabriz at 2019. The results showed that students' perceptions of their teachers' need-supportive behavior positively related to students' positive affect via students' experience of need satisfaction, whereas, teachers' need-thwarting behaviors positively related to students' negative affect and negatively related to students' positive affect via students' experience of need frustration of this study shows that need-supportive behaviors positively enhanced students relative autonomy and positive affect. To enhance students' well-being, teachers' need-supportive behaviors facilitate students' need satisfaction and their autonomous motivational regulation in college PE programs.

**Keywords:** Basic psychological needs, motivational regulations, well-being, college physical education



فعالیت‌های بدنی به دلیل فواید مرتبط با سبک زندگی فعال، در هر جامعه‌ای به اولویت تبدیل شده‌اند (بویل و همکاران، ۲۰۱۱). با وجود آگاهی و علاقه افراد به ارتقای فعالیت بدنی، سطوح پایین آن در مدارس و دانشگاه‌ها گزارش شده است (والیراند، ۲۰۰۱). در واقع نگرانی اصلی از آنجا ناشی می‌شود که در دانشگاه‌ها فرصت برای شرکت در فعالیت‌های تربیت بدنی داده می‌شود، اما بیشتر دانشجویان به صورت غیر فعال در کلاس‌ها حاضر می‌شوند و بعد از اتمام دوره‌ها، معمولاً میل و رغبت کمتری به انجام تمرینات بدنی و ورزشی در بیرون از دانشگاه دارند (احمدی و همکاران، ۲۰۱۶). بنابراین کیفیت برنامه‌های تربیت بدنی و نقش مربیان در این کلاس‌ها مهم است. برای مثال مربی می‌تواند، با استفاده از روش‌های مختلف، باعث ایجاد انگیزه بیشتر دانشجویان برای فعالیت‌های تربیت بدنی و حفظ سبک زندگی فعال باشد. در واقع هدف اصلی از حضور در برنامه‌های آموزشی تربیت بدنی، ایجاد انگیزش، ارتقاء مهارت‌های ضروری جهت تجربه لذت و همچنین ارضاء نیازهای اساسی دانشجویان است (تلیور و همکاران، ۲۰۱۰؛ آلدرومن و همکاران، ۲۰۰۶). مربیان واحدهای تربیت بدنی عمومی در دانشگاه‌ها می‌توانند این اهداف را در محیطی که باعث حفظ، ارتقاء و تداوم انگیزش شرکت در این برنامه‌ها می‌شود فراهم کنند. همچنین فعالیت بدنی ناکافی، یک مسأله مهم مرتبط با خطر سلامتی در کل جهان می‌باشد. گزارش سازمان بهداشت جهانی<sup>۱</sup> (۲۰۰۴) بیانگر آن است که غیرفعال بودن یا کم تحرکی یکی از ده عوامل مؤثر در خطر مرگ و میر و معلولیت می‌باشد. فعالیت بدنی منظم می‌تواند خطر بیماری‌های قلبی-عروقی که منجر به یک سوم مرگ و میرهای جهانی شده است، را کاهش دهد. همچنین می‌تواند از گسترش بیماری‌های دیابت نوع دو و بیماری‌های گوارشی جلوگیری کند. شواهد و نتایج تحقیقات بیانگر آن است که فعالیت بدنی منظم می‌تواند به کنترل وزن کمک کند و از تحلیل استخوان بکاهد. از لحاظ روانی نیز می‌تواند استرس، اضطراب، افسردگی را کاهش داده و با درگیری در فعالیت‌های بدنی گروهی، تعاملات اجتماعی، خوداظهاری، اعتماد به نفس، رهایی از تنش و همچنین رشد مهارت‌های حرکتی را افزایش دهد.

تحقیق در مورد نیازهای انسان ابتدا توسط مک دوگال<sup>۲</sup> در سال ۱۹۰۸ آغاز شد. توسط فروید<sup>۳</sup>، مورای<sup>۴</sup> و هال<sup>۵</sup> ادامه یافت و سرانجام توسط مازلو در حیطه روانشناسی رایج و عملیاتی شد. در قرن گذشته دیدگاه‌های مختلفی درباره نیازهای اساسی انسان‌ها

<sup>1</sup> World Health Organization (WHO)

<sup>2</sup> Mc Dougall

<sup>3</sup> Freud

<sup>4</sup> Murray

<sup>5</sup> Hull

توسعه و تکامل یافته است. در این راستا رویکرد طرفداران ذاتی بودن نیازها و معتقدین به اکتسابی بودن نیازها در طول زمان قابل استناد می باشد. صرف نظر از مناقشات نظری، تحقیقات در حوزه نیازها در سال‌های اخیر بر توسعه و گسترش نیازهای بنیادی روان‌شناختی تمرکز داشته است که برای اولین بار توسط دسی و رایان<sup>۱</sup> در سال (۲۰۰۰) تحت عنوان نظریه خود مختاری مطرح شد. نظریه خود-مختاری<sup>۲</sup> (دسی و رایان، ۱۹۸۵؛ دسی و رایان، ۲۰۰۰؛ دسی و همکاران، ۲۰۰۱؛ رایان و دسی، ۲۰۰۰؛ رایان و دسی، ۲۰۱۷) یکی از برجسته ترین نظریه‌ها در حوزه مطالعات انگیزش و رفتار می باشد، که عوامل مؤثر بر رفتار را به خوبی توصیف می کند. که از جمله زیر شاخه‌های این نظریه، نظریه نیازهای اساسی می باشد.

بر اساس نظریه نیازهای اساسی<sup>۳</sup> (دسی و رایان، ۲۰۰۰؛ رایان و دسی، ۲۰۰۰)، سه نیاز اساسی روان‌شناختی شایستگی، استقلال و وابستگی<sup>۴</sup>، که سه نیاز ضروری روان‌شناختی برای هر فرد مانند نیازهای فیزیولوژیک برای زندگی هستند. زمانی که فرد احساس رضایتمندی از این نیازها را در محیط تجربه می کند، رفتار فرد سازگار و فرد می تواند به اهداف مورد نظر خود دست یابد. اما زمانی که این نیازها ارضاء نمی شوند و یا فرد احساس ناامیدی از آنها را تجربه می کند، فرد احساس تخریب از نیازها کرده و رفتارهای ناسازگارانه به وجود آمده و فرد در دستیابی به اهداف ناکام خواهد ماند. به بیان دیگر، بهزیستی و عملکرد بهینه افراد وابسته به ارضاء نیازهای روان‌شناختی اساسی یعنی استقلال، شایستگی و وابستگی است. در صورتی که محیط و رفتارهای مربی از خود-مختاری فرد حمایت کند، به فرد به عنوان یک نفر خود-مختار احترام بگذارد، از توانایی و شایستگی وی در انجام تکالیف حمایت کند و بازخورد مثبت ارائه کند، و همچنین رابطه گرمی بین معلم و شاگرد شکل گیرد، منجر به ارضاء نیازهای روان‌شناختی می شود، اما در صورتی که محیط باعث جلوگیری از خود-مختاری یادگیرنده بوسیله ناامید کردن وی از نیازهای اساسی روان‌شناختی اش شود، تخریب کردن این نیازها و در نهایت عدم بهزیستی و عملکرد ضعیف را به همراه دارد (دسی و رایان، ۲۰۰۰؛ رایان و دسی، ۲۰۱۷). از این رو، این رفتارهای بین فردی مربی، یعنی رفتار حامی و ناامیدکننده مربی از نیازهای اساسی روان‌شناختی دانشجویان، از عوامل مهم در تبیین پیامدهای رفتارهای مطلوب و نامطلوب در دانشجویان می تواند باشد (بهزادینیا، ۲۰۲۰).

درون نظریه خود-مختاری پیوستاری از سطوح انگیزش بالا، یعنی انگیزش خود-

<sup>1</sup> Deci & Ryan

<sup>2</sup> Self-determination theory

<sup>3</sup> Basic needs theory

<sup>4</sup> Competence, Autonomy & Relatedness



مختار، تا انگیزش پایین، یعنی انگیزش کنترل شده و یا بی‌انگیزشی وجود دارد و بین این انگیزش‌ها فرایندهای درونی سازی وجود دارد که به این معنی است که فرد به چه میزان یک هدف یا عملی را با ارزش درک کرده و برای آن تلاش می‌کند و یا برعکس، چقدر فرد تحت فشار برای انجام آن عمل است که در سمت انگیزش خود-مختار، درونی سازی می‌تواند باعث ارتقاء عملکرد و پیامدهای مثبت رفتاری گردد اما در سمت انگیزش کنترل شده می‌تواند باعث نتایج تصنعی<sup>۱</sup> و زودگذر و یا عملکردهای ضعیف و پیامدهای نابهنجار گردد (دسی و ریان، ۱۹۸۵؛ ریان و دسی، ۲۰۱۷).

بهبودی<sup>۲</sup> روانی به عنوان یکی از شاخص‌های مهم، و شاید مهمترین شاخص در زمینه آموزش و تعلیم و تربیت می‌باشد (وایت، ۲۰۱۳) و همچنین بهبودی در رابطه احساس سلامت افراد در محیط‌های آموزشی بوده که به عنوان نتیجه مهم رفتار در این زمینه در نظر گرفته می‌شود (بهادنیا و ریان، ۲۰۱۸). در نظریه خود-مختاری (دسی و ریان، ۲۰۰۸؛ ریان و دسی، ۲۰۰۱؛ ریان و همکاران، ۲۰۰۸) رویکرد کامل تر و معنادار تری معرفی کردند که در این رویکرد بهبودی در یک حالت دو بعدی قرار می‌گیرد که بهبودی فضیلت‌گرا<sup>۳</sup> و لذت‌گرا<sup>۴</sup> نامیده می‌شود.

در این پژوهش در کنار بهبودی روانی، بهبودی جسمانی با توجه به بررسی نقش تأثیرگذار فعالیت‌های ورزشی در کلاس‌های تربیت بدنی و کنترل وزن جهت جلوگیری از بیماری چاقی نیز مورد بررسی قرار گرفت. وزن بالا و چاقی در بسیاری از کشورها از جمله ایران مشکل آفرین است و به تدریج شیوع فزاینده‌ای دارد. چاقی فراوان ترین بیماری جامعه بشری است. سکنه قلبی، سکنه مغزی، انواع بدخیمی‌ها، دیابت، پرفشاری خون، سنگ‌های صفراوی و ناباروری در زنان از جمله بیماری‌هایی هستند که چاقی مستقیماً در پیدایش آنها نقش دارد. سازمان بهداشت جهانی (۲۰۰۹) چاقی را یک بیماری می‌داند که با افزایش خطر مرگ و میر همراه است (آدامس و همکاران، ۲۰۰۶؛ استیس و همکاران، ۲۰۰۹). در حالی که پیامدهای جسمی چاقی کاملاً شناخته شده، اما ابعاد روانی آن هنوز مشخص نشده است (واردلی و همکاران، ۲۰۰۵). بر اساس نمایه توده بدن (BMI)<sup>۵</sup> اضافه وزن در افراد بالغ بیش از ۲۵ کیلوگرم بر متر مربع و چاقی ۳۰ کیلوگرم بر متر مربع و لاغری کمتر از ۲۰ کیلوگرم بر متر مربع تعریف می‌شود (کیمبرلی و همکاران، ۲۰۱۰). با توجه به مطالب گفته شده، از آنجایی که چاقی تأثیر بسزایی در ایجاد انواع

<sup>1</sup> Superficial

<sup>2</sup> Well-being

<sup>3</sup> Eudemonic well-being

<sup>4</sup> Hedonic well-being

<sup>5</sup> Body Mass Index



بیماری در افراد جامعه دارد لذا در این پژوهش به بررسی چگونگی تأثیر رفتار مربی بر روی ترکیب بدنی و کنترل چاقی پرداخته شد. بدین شکل، از شاخص ترکیب بدنی که شامل توده چربی و توده بدون چربی است و نشان دهنده سلامت و توانمندی و زیبایی ظاهری افراد است، مورد ارزیابی قرار گرفت.

بر اساس نظریه نیازهای اساسی، سه نیاز اساسی روان‌شناختی شایستگی، استقلال و وابستگی می‌باشد که اگر فرد احساس رضایتمندی از این نیازها را در محیط تجربه کند رفتار فرد سازگار شده و فرد می‌تواند به اهداف مورد نظر خود دست یابد اما زمانی که این نیازها ارضاء نشود رفتارهای ناسازگارانه به وجود آمده و فرد در دست یابی به اهداف ناکام خواهد ماند و به عبارتی بهزیستی و عملکرد بهینه افراد وابسته به ارضاء نیازهای اساسی روان‌شناختی است (بهزادینا، ۲۰۲۰). همچنین پیوستار انگیزشی، از انگیزش بالا (خود-مختار) تا انگیزش پایین (کنترل شده) و فرایندهای درونی‌سازی در این نظریه بدین معناست که فرد چه میزان عمل یا هدفی را با ارزش درک کرده و برای آن تلاش می‌کند و یا چقدر فرد تحت فشار برای انجام آن عمل یا هدف است که این پیوستار و درونی‌سازی به طور معناداری می‌تواند توسط رفتارهای بین‌فردی معلم تعیین شوند (ریان و دسی، ۲۰۱۷). مریبان واحدهای تربیت بدنی عمومی در دانشگاه‌ها می‌توانند از نیازهای اساسی روان‌شناختی در محیطی که باعث حفظ، ارتقا و تداوم انگیزش شرکت در این برنامه‌ها می‌شود حمایت کنند و باعث بهبود بهزیستی و عملکرد افراد شوند و یا با استفاده از رفتارهای کنترل‌کننده و عدم حمایت از نیازهای اساسی روان‌شناختی باعث عدم انگیزش افراد برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی و در نتیجه تخریب بهزیستی و عملکرد افراد شوند. از این رو، هدف پژوهش حاضر بررسی ارتباط بین رفتارهای بین‌فردی مربی و تأثیر رفتار مربی بر روی نیازهای اساسی روان‌شناختی، انگیزش و بهزیستی افراد است.

### روش تحقیق

روش انجام این پژوهش به صورت توصیفی - همبستگی با طرح مدل تحلیل مسیر است.

جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان شرکت‌کننده در کلاسهای تربیت بدنی عمومی دانشگاه تبریز نیم سال دوم ۹۷-۹۸ بود که به صورت تصادفی خوشه‌ای تعدادی از کلاس‌ها انتخاب شدند و از بین کلاس‌های انتخاب شده بر اساس جدول مورگان تعداد ۴۹۹ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند.

### ابزار گردآوری اطلاعات

**فرم مشخصات جمعیت شناختی:** جنسیت، رشته تحصیلی، رشته واحد درسی، سن، قد و وزن، وضعیت تأهل



**پرسشنامه بررسی رفتارهای حامی نیاز و ناامیدی از نیاز (بهزادینا و همکاران، ۲۰۱۸):** این مقیاس دارای ۲۴ سؤال می‌باشد و حمایت<sup>۱</sup> و ناامیدی (خستگی کردن)<sup>۲</sup> از سه مؤلفه‌ی استقلال، شایستگی و وابستگی را اندازه‌گیری می‌کند استفاده شد. طبق مقیاس لیکرت از ۱ (کاملاً نادرست) تا ۵ (کاملاً درست) امتیاز دهی شده است. به دنبال ریشه اصلی سؤالات (استادم در طول کلاس تربیت بدنی ...)، چهار گویه مربوط به حمایت از نیاز استقلال، چهار گویه مربوط به عدم حمایت از نیاز استقلال، چهار گویه مربوط به حمایت از نیاز شایستگی، چهار گویه مربوط به عدم حمایت از نیاز شایستگی، چهار گویه مربوط به حمایت از نیاز وابستگی و چهار گویه مربوط به عدم حمایت از نیاز وابستگی می‌باشد. روایی و پایایی این پرسشنامه در مقاله بهزادینا (۲۰۲۰) بررسی شده است (۱۱). ضرایب آلفای کرونباخ برای بررسی پایایی درونی حمایت و عدم حمایت از نیازهای اساسی روان‌شناختی به ترتیب ۰/۹۱ و ۰/۹۰ به دست آمد.

**پرسشنامه نیازهای اساسی روان‌شناختی - فرم کوتاه (ریان و همکاران، ۱۹۸۹):** در این تحقیق مقیاس ۱۲ سؤالی رضایتمندی و تخریب نیازها که در زمینه تربیت بدنی توسط هائرنس<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۱۵) تعدیل شده، استفاده شد. سؤالات در دو ساختار کلی، رضایتمندی نیازها و تخریب سه نیاز استقلال، شایستگی و وابستگی سنجیده می‌شود و هر بعد نیز با دو سؤال سنجیده می‌شود مثلاً برای رضایتمندی نیازها از سؤالاتی مانند: من احساس آزادی مطلق در کارهای خود دارم (استقلال)، احساس می‌کنم که می‌توانم تمرینات را خوب انجام دهم (شایستگی)، من احساس صمیمیت نسبت به اعضای کلاس دارم (وابستگی) و برای تخریب نیازها از سؤالاتی مانند: من مجبور به انجام تمرینات زیاد شدم که خودم انتخاب نمی‌کردم (استقلال)، من از اجراهای خود راضی نبودم (شایستگی)، من نسبت به اعضای کلاس بی تفاوت بودم (وابستگی) و امتیازدهی به سؤالات بر اساس مقیاس پنج ارزشی لیکرت از ۱ (کاملاً نادرست) تا ۵ (کاملاً درست) می‌باشد. روایی و پایایی این پرسشنامه در مقاله بهزادینا و همکاران ۲۰۱۸ بررسی شده است. در این پژوهش نیز ضرایب آلفای کرونباخ برای رضایتمندی و تخریب نیازهای اساسی روان‌شناختی به ترتیب ۰/۸۸ و ۰/۸۲ به دست آمد.

**پرسشنامه انگیزش در تربیت بدنی (واتسون و همکاران، ۱۹۸۸):** این پرسشنامه دارای ۲۰ سؤال بوده که پنج مؤلفه عدم انگیزش، تنظیمات بیرونی، تنظیمات درون فکنی شده، تنظیمات خودپذیر، و انگیزش درونی را اندازه‌گیری می‌کند.

<sup>1</sup> Support

<sup>2</sup> Thwart

<sup>3</sup> Haerens

امتیازدهی به صورت مقیاس پنج ارزشی لیکرت (۵= کاملاً درست تا ۱= کاملاً نادرست) می‌باشد. ریشه اصلی سؤالات "من در کلاس‌های تربیت بدنی شرکت می‌کنم زیرا..." بود. چهار گویه مربوط به انگیزش درونی (مثلاً زیرا از آن لذت می‌برم)، چهار گویه مربوط به تنظیمات انگیزش خودپذیر (مثلاً زیرا من به فواید ورزش اهمیت می‌دهم)، چهار گویه مربوط به تنظیمات انگیزش درون فکنی شده (مثلاً چون اگر آن را انجام ندهم احساس گناه می‌کنم) و چهار گویه مربوط به انگیزش بیرونی (مثلاً زیرا اگر آن را انجام ندهم، دیگران از من ناخشنود می‌شوند) می‌باشد. روایی و پایایی این پرسشنامه در مقاله بهزادینیا و همکاران ۱۳۹۶ بررسی شده است. در این پژوهش، شاخصی‌های انگیزش خود-مختار مشابه پژوهش ریان و کانل (۱۹۸۹) محاسبه شد. فرمول محاسبه آن بدین شکل بود (انگیزش درونی \* ۲ + تنظیمات خودپذیر \* ۱ + تنظیمات درون فکنی شده \* ۱ - تنظیمات بیرونی \* ۲ - بی انگیزشی \* ۳ -). ضریب آلفای کرونباخ برای انگیزش خود-مختار (۰/۹۴) در این پژوهش به صورت مطلوبی به دست آمد.

**پرسشنامه بهزیستی:** عواطف مثبت و منفی با استفاده از ۹ سؤال (روچی و همکاران، ۲۰۱۷) مورد بررسی قرار گرفت. که این مقیاس عواطف مثبت (شادی) را با استفاده از ۴ سؤال و عواطف منفی (ناکامی و اضطراب) را با استفاده از ۵ سؤال می‌سنجد. امتیازدهی به سؤالات بر اساس یک مقیاس هفت ارزشی لیکرت از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۷ (کاملاً موافقم) می‌باشد. روایی و پایایی این پرسشنامه در مقاله بهزادینیا و همکاران ۲۰۱۸ بررسی شده است. در این پژوهش نیز ضرایب آلفای کرونباخ برای عاطفه مثبت و منفی به ترتیب ۰/۹۴ و ۰/۹۰ به دست آمد.

**شاخص توده بدنی:** برای اندازه‌گیری این شاخص وزن و قد افراد در هر مرحله پژوهش اندازه‌گیری شده و با استفاده از فرمول وزن تقسیم بر قد به توان دو برحسب متر استفاده شد.

### روش‌های تحلیل داده‌ها

از روش‌های آماری همبستگی و طرح تحلیل مسیر برای آزمودن فرضیه‌ها استفاده شد. از شاخص‌های آماری میانگین و انحراف استاندارد و چولگی و کشیدگی برای توصیف داده‌ها استفاده شد. ضابطه تصمیم‌گیری برای آزمودن فرضیه‌ها در حد آلفای (۰.۰۵ < p) در نظر گرفته شد. کلیه عملیات آماری با استفاده از نرم افزار SPSS ۲۲ و Mplus v.۴ انجام شد. قبل از توزیع پرسشنامه‌ها، به دانشجویان اطلاعات کاملی در مورد سؤالات و نحوه پاسخگویی به آنان داده شد. به هر دانشجو ۲۵ دقیقه وقت جهت پاسخ‌گویی داده شد.





## یافته‌های مطالعه

میانگین سنی افراد شرکت کننده در پژوهش ۲۱/۲۲ سال ( دامنه بین ۱۸ تا ۳۲) با انحراف استاندارد ۱/۶۴ در دختران و در پسران میانگین سنی ۲۰/۸۸ سال ( دامنه بین ۱۸ تا ۳۵) با انحراف استاندارد ۱/۶۹ بودند. در جدول ۱، شاخص‌های توصیفی متغیرها شامل میانگین، انحراف استاندارد، چولگی، کشیدگی، و واریانس ارائه شده‌اند. کلاین<sup>۱</sup> (۲۰۱۱) پیشنهاد می‌کند که در مدل یابی علی، توزیع متغیرها باید نرمال باشد. او پیشنهاد می‌کند که قدر مطلق چولگی و کشیدگی متغیرها به ترتیب نباید از ۳ و ۱۰ بیشتر باشد. با توجه به جدول ۱، قدر مطلق چولگی و کشیدگی تمامی متغیرها کمتر از مقادیر مطرح شده توسط کلاین (۲۰۱۱)، می‌باشد. در نتیجه، این پیش فرض مدل یابی علی، یعنی نرمال بودن تک متغیری، برقرار است.

جدول ۱- شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش (تعداد = ۴۹۹)

| متغیرها               | میانگین |      |      | انحراف استاندارد |      |      | چولگی |       |       | کشیدگی |       |       | واریانس |      |
|-----------------------|---------|------|------|------------------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---------|------|
|                       | دختر    | پسر  | کل   | دختر             | پسر  | کل   | دختر  | پسر   | کل    | دختر   | پسر   | کل    | پسر     | کل   |
| حامی نیاز             | ۳/۵۰    | ۳/۷۳ | ۳/۶۲ | ۰/۷۵             | ۰/۷۴ | ۰/۷۵ | -۰/۱۸ | -۰/۱۵ | -۰/۱۷ | -۰/۴۲  | -۰/۳۴ | -۰/۳۶ | ۰/۵۴    | ۰/۵۷ |
| ناامیدی               | ۲/۲۲    | ۲/۲۶ | ۲/۲۴ | ۰/۷۸             | ۰/۷۹ | ۰/۷۹ | ۰/۹۵  | ۰/۵۷  | ۰/۷۴  | ۰/۶۳   | -۰/۳۱ | ۰/۰۷  | ۰/۶۳    | ۰/۶۲ |
| رضامندی از نیازها     | ۳/۴۹    | ۳/۶۱ | ۳/۵۶ | ۰/۷۲             | ۰/۶۸ | ۰/۷۰ | -۰/۴۲ | -۰/۱۶ | -۰/۳۰ | ۰/۳۰   | ۰/۱۹  | ۰/۳۰  | ۰/۴۶    | ۰/۴۹ |
| تخریب نیازها          | ۱/۹۲    | ۱/۹۷ | ۱/۹۵ | ۰/۶۷             | ۰/۶۲ | ۰/۶۵ | ۰/۸۳  | ۰/۳۷  | ۰/۶۰  | ۰/۶۵   | -۰/۲۸ | ۰/۱۸  | ۰/۳۸    | ۰/۴۲ |
| شاخص انگیزش خود-مختار | ۳/۵۲    | ۳/۳۸ | ۳/۴۴ | ۲/۹۹             | ۳/۱۰ | ۳/۰۴ | -۰/۵۸ | -۰/۰۰ | -۰/۲۵ | ۰/۸۵   | ۰/۲۹  | ۰/۴۹  | ۹/۵۹    | ۹/۲۹ |
| عاطفه مثبت            | ۴/۱۹    | ۵/۱۶ | ۵/۰۹ | ۱/۵۵             | ۱/۴۳ | ۱/۴۹ | -۰/۶۷ | -۰/۵۷ | -۰/۶۴ | -۰/۲۶  | -۰/۴۱ | -۰/۲۹ | ۲/۰۴    | ۲/۲۱ |

<sup>1</sup> Kline

دوفصلنامه جامعه‌شناسی سبک زندگی، سال هشتم، شماره نوزدهم، بهار و تابستان ۱۴۰۱



|            |       |       |       |      |      |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |
|------------|-------|-------|-------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| عاطفه منفی | ۲/۰۸  | ۲/۲۳  | ۲/۱۷  | ۱/۴۸ | ۱/۲۸ | ۱/۳۸ | ۱/۶۴ | ۱/۲۸ | ۱/۴۶ | ۱/۹۵  | ۱/۱۸  | ۱/۶۰  | ۲/۲۰  | ۱/۶۵  | ۱/۹   |
| ترکیب بدنی | ۲۲/۲۰ | ۲۳/۲۱ | ۲۲/۷۵ | ۳/۳۲ | ۳/۵۰ | ۳/۴۶ | ۰/۷۲ | ۰/۸۸ | ۰/۸۱ | ۰/۲۷  | ۱/۴۱  | ۰/۹۸  | ۱۱/۰۷ | ۱۲/۲۷ | ۱۱/۹۵ |
| سن         | ۲۱/۲۲ | ۲۰/۸۹ | ۲۱/۰۴ | ۱/۶۴ | ۱/۶۹ | ۱/۶۸ | ۲/۴۹ | ۲/۳۷ | ۲/۳۸ | ۱۴/۷۶ | ۱۷/۴۰ | ۱۵/۷۸ | ۲/۷۲  | ۲/۸۵  | ۲/۸۱  |

با توجه به بررسی روابط همبستگی بین متغیرها در جدول ۲ رفتارهای حامی نیاز مری با رضامندی، شاخص انگیزش خود مختار، شاخص بهزیستی، رابطه مثبت و معنی داری داشت اما با ترکیب بدنی، رابطه معنی داری نداشت. با توجه به بررسی روابط همبستگی بین متغیرها در جدول ۲ رفتارهای خنثی کردن نیاز مری با تخریب رضامندی، شاخص انگیزش خود مختار (به صورت منفی)، عواطف منفی، و ترکیب بدنی ارتباط داشت.

جدول ۲- همبستگی پیرسون متغیرهای پژوهش

| متغیرها           | حامی نیاز            | نا امید             | رضامندی از نیازها | تخریب نیازها | شاخص انگیزش خود-مختار | عاطفه مثبت | عاطفه منفی | ترکیب بدنی | سن |
|-------------------|----------------------|---------------------|-------------------|--------------|-----------------------|------------|------------|------------|----|
| حامی نیاز         | ۱                    |                     |                   |              |                       |            |            |            |    |
| نا امید           | -۰/۲۳ <sup>***</sup> | ۱                   |                   |              |                       |            |            |            |    |
| رضامندی از نیازها | ۰/۶۰ <sup>***</sup>  | ۰/۲۵ <sup>***</sup> | ۱                 |              |                       |            |            |            |    |

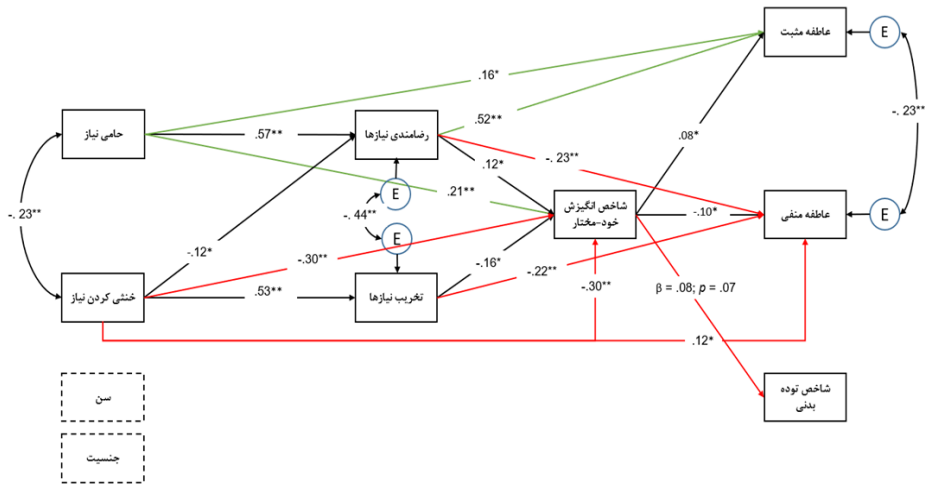


### نقش رفتارهای مربی در نیازهای روانشناختی...

|                                 |   |                     |                    |                     |                     |                    |                     |       |
|---------------------------------|---|---------------------|--------------------|---------------------|---------------------|--------------------|---------------------|-------|
| تخریب<br>نیازها                 | ۱ | -۰/۴۳ <sup>**</sup> | ۰/۵۴ <sup>**</sup> | -۰/۱۴ <sup>**</sup> |                     |                    |                     |       |
| شاخص<br>انگیزش<br>خود-<br>مختار | ۱ | -۰/۲۷ <sup>**</sup> | ۰/۲۶ <sup>**</sup> | -۰/۴۱ <sup>**</sup> | ۰/۱۲ <sup>**</sup>  |                    |                     |       |
| عاطفه<br>مثبت                   | ۱ | ۰/۲۴ <sup>**</sup>  | ۰/۳۳ <sup>**</sup> | ۰/۶۴ <sup>**</sup>  | -۰/۲۰ <sup>**</sup> | ۰/۴۷ <sup>**</sup> |                     |       |
| عاطفه<br>منفی                   | ۱ | -۰/۴۳ <sup>**</sup> | ۰/۳۰ <sup>**</sup> | ۰/۴۷ <sup>**</sup>  | -۰/۴۲ <sup>**</sup> | ۰/۳۶ <sup>**</sup> | -۰/۱۸ <sup>**</sup> |       |
| ترکیب<br>بدنی                   | ۱ | ۰/۰۴                | -۰/۰۴              | -۰/۰۸               | ۰/۰۸                | ۰/۱۵               | ۰/۱۱ <sup>*</sup>   | -۰/۰۲ |
| سن                              | ۱ | ۰/۰۶                | ۰/۱۱ <sup>*</sup>  | ۰/۰۵                | -۰/۰۱               | ۰/۱۲ <sup>**</sup> | ۰/۰۵                | ۰/۰۸  |

در ادامه با توجه به هدف پژوهش از مدل تحلیل مسیر استفاده شد. نتایج تحلیل مسیر در ابتدا نشان داد که مدل مورد نظر دارای برازش تقریباً قابل قبولی می‌باشد اما شاخص اصلاحی مدل پیشنهاد مسیر مستقیم از متغیر حامی نیاز بر روی عاطفه مثبت و شاخص انگیزش خود-مختاری، از متغیر خنثی کردن نیازها بر عاطفه منفی و شاخص انگیزش خود-مختاری، از متغیر رضامندی از نیازها بر عاطفه مثبت و منفی، و از متغیر تخریب نیازها بر عاطفه منفی را نشان داد. این پیشنهادات اصلاحی مدل همچنین بر اساس فرضیات نظری خود-مختاری (ریان و دسی، ۲۰۲۰) می‌باشد.

\*\* P < 0/01 ، \* P < 0/05



شکل ۱-، مدل برازش شده پژوهش بعد از اعمال شاخص‌های اصلاحی

همان طور که در بالا اشاره شد و در شکل نشان داده شده است بعد از اضافه کردن شاخص‌های تعدیلی مدل مورد نظر به صورت خوبی برازش شد.

(RMSEA = ۰/۳۶ ؛ TLI = ۰/۹۸ ؛ GFI = ۰/۰۱ ؛ CFI = ۰/۰۱ ؛  $X^2=۰/۱۳$  ؛ DF = ۸ ؛ CI = ۹۰٪)

RMSEA= ۰/۰۰ - ۰/۰۷)

| تخمین   | سطح اطمینان  | تأثیر غیر مستقیم                           |
|---------|--------------|--|
| ۰/۳۰**  | ۰/۴۹_۰/۶۹    | حمای نیاز ← رضامندی از نیازها ← عاطفه مثبت |
| -۰/۱۶** | -۰/۳۸_ -۰/۲۲ | حمای نیاز ← رضامندی از نیازها ← عاطفه منفی |
| -۰/۰۶*  | -۰/۱۸_ -۰/۰۶ | ناامیدی ← رضامندی از نیازها ← عاطفه مثبت   |



### نقش رفتارهای مربی در نیازهای روانشناختی...

|               |        |            |                         |           |
|---------------|--------|------------|-------------------------|-----------|
| -۰/۰۸ _ -۰/۰۱ | -۰/۰۲* | عاطفه مثبت | شاخص انگیزش خود-مختار ← | نا امید ← |
| ۰/۰۹ _ ۰/۰۳   | ۰/۰۴*  | عاطفه منفی | رضامندی از نیازها ←     | نا امید ← |
| ۰/۲۷ _ ۰/۱۲   | ۰/۱۱** | عاطفه منفی | عدم رضامندی از نیازها ← | نا امید ← |
| ۰/۰۹ _ ۰/۰۳   | ۰/۰۳*  | عاطفه منفی | شاخص انگیزش خود-مختار ← | نا امید ← |

جدول ۳- اثرات غیرمستقیم رفتارهای مربی بر شاخص‌های بهزیستی از طریق نیازهای اساسی روان‌شناختی

\*\*P < ۰/۰۱ ، \* P < ۰/۰۵

با توجه به بررسی روابط بین متغیرها در جدول ۳ و شکل ۱ رفتارهای حامی نیاز مربی با شاخص بهزیستی روانی از طریق نقش میانجی‌گر رضامندی از نیازهای اساسی روان‌شناختی ارتباط معناداری داشت اما از طریق نقش میانجی‌گر شاخص انگیزش خود-مختار به صورت هم زمان با رضامندی از نیازها ارتباط معناداری نداشت. بدین شکل که، انگیزش خود-مختار به تنهایی میانجی‌گر رابطه بین رفتارهای حامی و خنثی با عاطفه مثبت و منفی به ترتیب بود. رفتار حامی نیاز مربی با بهزیستی جسمی از طریق نقش میانجی‌گر رضامندی از نیازهای اساسی روان‌شناختی و شاخص انگیزش خود-مختار هیچ گونه ارتباطی نداشت. نتایج همچنین نشان داد که رفتارهای خنثی کردن نیاز توسط مربی با شاخص عدم بهزیستی روانی از طریق نقش میانجی‌گر تخریب رضامندی از نیازهای اساسی روان‌شناختی ارتباط داشت.

### نتیجه‌گیری

در این پژوهش به دنبال بررسی نقش رفتارهای بین فردی مربیان واحدهای تربیت بدنی عمومی دانشگاه‌ها بر نیازهای اساسی روان‌شناختی، شاخص انگیزش خود-مختار و بهزیستی روانی و جسمانی در دانشجویان بودیم. به طور کلی، نتایج جالبی به دست آمد. در حمایت از نظریه خود-مختاری ریان و دسی (ریان و دسی، ۲۰۱۷؛ ریان و دسی، ۲۰۲۰)، نتایج حاصل از داده‌های به دست آمده، بیانگر آن بود که رفتار حامی نیاز مربی تأثیر مثبتی بر هر سه نیاز روان‌شناختی شامل شایستگی، استقلال، و وابستگی داشت.

نتایج نشان داد همبستگی معناداری بین حمایت مربی از نیازها با نیاز اساسی

روان‌شناختی وجود دارد. این یافته با نتایج پژوهش کاستد و دودا (۲۰۱۰)، رینبوت و دودا (۲۰۰۶)، آدیه و دودا و انتومانیس (۲۰۰۸؛ ۲۰۱۲) که بر ارتباط مثبت بین حمایت مربی از سه نیاز روان‌شناختی با ارضای نیازهای روان‌شناختی اساسی تأکید کرده بودند، همراستا می‌باشد. بدین شکل رفتارهای حمایتی مربی می‌تواند باعث ارضای نیازهای اساسی روان‌شناختی دانشجویان شود. در مقابل رفتاری که باعث شود دانشجویان احساس ناامیدی از نیازهای روان‌شناختی‌شان کنند و یا احساس کنند این نیازهایشان خنثی شده است، باعث تخریب از نیازها در دانشجویان می‌شود (بهزادنیا، ۲۰۲۰؛ بهزادنیا و ریان، ۲۰۱۸).

با بررسی داده‌های به دست آمده از شاخص خود-مختاری نتایج بیانگر آن بود که رفتارهای حامی‌نیاز مربی تأثیر مثبت و معناداری با این شاخص داشت. نتایج تحقیق حاضر، از نظریه خود-مختاری حمایت می‌کند. نظریه خود-مختاری بیان می‌کند محیط‌هایی که به عنوان محیط حمایتی نیازها ادراک می‌شوند سطوح بالایی از انگیزش خود-مختاری را تبیین می‌کنند (دسی و ریان، ۲۰۰۰). براساس نظریه خود-مختاری، عوامل زمینه‌ای اجتماعی مهم همچون افراد تأثیر گذار، (مربی، معلم، والدین، هم سن و سالان، هم تیمی‌ها) می‌توانند بر تجربه رضامندی در مقابل تخریب نیازهای اساسی روان‌شناختی و شاخص انگیزش خود-مختاری مؤثر باشد. به عنوان مثال، یک مربی می‌تواند رفتار کنترلی داشته باشد که در آن شاگردان برای انجام فعلیتی خود را تحت فشار و یا اجبار ببینند. مربی دیگر می‌تواند با یک سبک حمایتی شاگردانش را تشویق به انتخاب و تصمیم‌گیری در فعالیت کند (دسی و ریان، ۲۰۰۰). نتایج اکثر تحقیقات قبلی نیز همسو با نتایج تحقیق حاضر در تربیت بدنی دانشگاهی، نشان داده‌اند عوامل زمینه‌ای اجتماعی (یعنی رفتار مربی) می‌تواند نقش مهمی در درونی‌سازی رفتار ایجاد کند. دسی و همکاران (دسی و همکاران، ۱۹۹۴) چنین پیشنهاد کردند که عوامل محیطی، زمانی می‌تواند بر انگیزش خود-مختاری و درونی‌سازی کمک کند که در آن امکان تصمیم‌گیری و انتخاب، منطقی، و ارزش نهادن به تلاش‌های فرد وجود داشته باشد.

در زمینه ارتباط بین حمایت نیازها توسط مربی با شاخص‌های بهزیستی (عاطفه مثبت و منفی) نتایج نشان داد که همبستگی مثبت و معناداری بین رفتار حامی‌نیاز مربی با عاطفه مثبت و همبستگی منفی و معناداری با عاطفه منفی وجود دارد اما رفتار ناامیدی توسط مربی با عاطفه مثبت همبستگی منفی معنادار و با عاطفه منفی همبستگی مثبت معناداری وجود دارد. این نتایج به طور کلی همراستا با نتایج پژوهش‌های کاستد و دودا (۲۰۱۰)، رینبوت و دودا (۲۰۰۶، ۲۰۰۴)، آدیه، دودا و انتومانیس (۲۰۰۸، ۲۰۱۲)، بلاگیور و همکاران (۲۰۱۲) و همچنین همراستا با دیدگاه نظریه خود-مختاری (دسی و ریان، ۱۹۸۵، ۲۰۰۰، ۱۹۹۱) می‌باشد. در واقع این نتیجه بیانگر نقش حمایتی مربی از قابلیت‌های

تصمیم‌گیری و همچنین حق انتخاب دانشجویان دارد که به طور مثبتی می‌تواند با عاطفه مثبت و یا بهزیستی دانشجویان در ارتباط باشد. این نتیجه همچنین با نقش مهم و حساس مربی در بهزیستی ورزشکاران که توسط دودا (۲۰۱۳)، ارائه شده است، همراستا می‌باشد. در این فرضیه مربی به عنوان یک عامل مهم در تعیین بهزیستی ورزشکار مشخص شده است، که در صورتی که مربی قدرت ارتباط و عوامل مثبتی را به واسطه دانش و تجربه در دانشجویان را تقویت کند، می‌تواند به عنوان عامل مهم تقویت و یا حتی عامل مهم کنترلی بعضی از عوامل منفی و مخل تأثیرگذار بر بهزیستی دانشجویان باشد. در هر صورت، به طور کلی نتیجه این پژوهش می‌تواند همراستا با دیدگاه دودا (ریان و دسی، ۲۰۰۲) باشد، اما نیاز به بررسی بیشتر و دقیق‌تر و همچنین بررسی سایر متغیرهای تأثیرگذار در این رابطه می‌باشد.

در کل با توجه به رابطه منفی در ارتباط بین رفتار حامی مربی با عاطفه منفی و رابطه مثبت با عاطفه مثبت و نیازهای اساسی روانشناختی، فرض حاضر همسو با نظریه خود-مختاری (دسی و ریان، ۱۹۹۱) و به طور اختصاصی‌تر زیر نظریه نیازهای اساسی روانشناختی (دودا، ۲۰۱۳؛ ریان و دسی، ۲۰۰۰) می‌باشد و از فرضیات این نظریه در زمینه دانشگاه حمایت می‌کند. فرض نظریه نیازهای اساسی روانشناختی (ریان و دسی، ۲۰۰۲؛ ۲۰۰۰) بر ارضاء سه نیاز روانشناختی بر اساس عوامل زمینه‌ای-اجتماعی تأکید دارد. بدین شکل در پژوهش حاضر، وجود رفتار حامی از طرف مربی ارتباط مثبتی با تجربه رضامندی از نیازهای اساسی روانشناختی در دانشجویان بوجود آورده است. این درحالی است که زمانی که عوامل زمینه‌ای-اجتماعی به طور مثبتی نیازهای اساسی روانشناختی را تبیین می‌کند، نتایج مطلوب رفتاری می‌تواند به همراه داشته باشد (دسی و ریان، ۱۹۸۵؛ ۲۰۰۰؛ ۲۰۰۲).

نتایج این فرض همراستا با دیدگاه نیازهای اساسی (ریان و دسی، ۲۰۰۰؛ ۲۰۰۲) و نقش میانجی‌گر رضامندی از نیازها و انگیزش خود-مختار در رابطه بین عوامل زمینه‌ای-اجتماعی با شاخص‌های بهزیستی در افراد می‌باشد. این نتیجه نشان می‌دهد که نظریه نیازهای اساسی در جامعه دانشجویان ایرانی نیز تأیید و حمایت می‌شود. در هر حال، به طور کلی، با توجه به ضعف پژوهشی و همچنین روش‌های پژوهش، نمی‌توان نتیجه کلی و دقیق را به زودی شناسایی کرد. اما با این وجود این پژوهش ملزومات قابل بحثی دارد. این نتیجه در واقع نشان می‌دهد که عوامل زمینه‌ای-اجتماعی می‌تواند به عنوان تعیین‌کننده‌هایی در بهزیستی دانشجویان ایرانی باشد، که یکی از نتایج مهم آن می‌تواند بعنوان فاکتوری اساسی در ساماندهی کلاس‌های تربیت بدنی عمومی در دانشگاه‌ها مد نظر باشد.

جنسیت در این مدل به دلیل عدم تفاوت معنادار، به عنوان شاخص تعدیل‌گر در نظر

گرفته نشد، که این نتیجه نیز همراستا با نظریه خود-مختاری (دسی و ریان، ۱۹۸۵؛ ۲۰۰۰) می‌باشد. بر طبق این نظریه، بهزیستی یا ارضای نیازهای اساسی روان‌شناختی به جنسیت مرتبط نیست، و هر دو جنس نیازهای مشابهی در رابطه با احساس بهزیستی بر اثر عوامل محیطی و نیازهای اساسی روان‌شناختی دارند.

به طور کلی، آزمون نظریه خود-مختاری در رابطه با نقش تعیین کننده‌های زمینه‌ای-اجتماعی در بهزیستی دانشجویان، بر اساس نقش میانجی‌گر رضامندی از نیازهای اساسی و انگیزش خود-مختاری، مورد حمایت قرار گرفت. مزیت رفتار حمایت نیاز مریبی نشان می‌دهد که در صورت خلق آنها توسط مریبی، می‌تواند باعث ارضای نیازهای اساسی روان‌شناختی و در نهایت بهزیستی افراد شود. به عبارتی، مریبان جهت ارتقاء بهزیستی و همچنین ارضای نیازهای اساسی روان‌شناختی می‌توانند با خلق یک جو حامی نیازهای اساسی به طور مستقیم و غیر مستقیم باعث به وجود آمدن نتایج رفتاری مثبتی در دانشجویان شوند در این جوهای انگیزشی و رفتاری مریبان با تأکید بر ارتقاء قابلیت تصمیم‌گیری و همچنین تأکید بر حمایت از رفتار انتخابی و تشویق به شرکت در برنامه‌های تمرینی می‌توانند زمینه ساز بهزیستی افراد شوند. این مهم می‌تواند با طرح‌های تجربی و همچنین استفاده از مداخلات خوب پایه ریزی شده با در نظر گرفتن گروه کنترل، و همچنین توجه خاص به بررسی نقش تعاملی نیازهای اساسی با یکدیگر مورد توجه قرار گیرد، و در نهایت مریبان با تأکید بیشتر نتایج مورد نظر را تعمیم دهند. در هر حال، نتایج پژوهش حاضر برای روانشناسان فعالیت بدنی و همچنین مریبان کاربردی می‌باشد.

در نهایت با توجه به نتایج پژوهش حاضر، به مریبان پیشنهاد می‌شود به منظور دستیابی به مزیت‌های مثبت روان‌شناختی و بهزیستی از رفتارهای حمایت محورانه از خود-مختاری، شایستگی و وابستگی دانشجویان استفاده کنند. به عنوان مثال، مریبان می‌توانند با رفتارهای خود، همچون فراهم کردن امکان انتخاب و گزینه‌ها برای تمرین، احترام و ارزش نهادن به نظرات آنها، و تشریح منطقی دلایل پشت پرده تصمیم‌گیری‌ها، محیط حامی نیاز را خلق کنند. همچنین، با استفاده از روش‌های مختلف آموزشی، مزیت و معایب انواع جو انگیزشی و رفتاری برای دانشجویان مورد توجه مریبان قرار گیرد و در آخر اینکه، شواهد به دست آمده در این پژوهش راهکارهایی برای ارتقا انگیزه و بهزیستی دانشجویان واحدهای تربیت بدنی عمومی ارائه می‌دهد.

## منابع





- 1- Adams KF, Schatzkin A, Harris TB, Et Al. Overweight, Obesity, And Mortality In A Large Prospective Cohort of Persons 50 To 71 Years Old. *Nengl J Med* 2006;355:763–78.
- 2- Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2012). Perceived coach-autonomy support, basic need satisfaction and the well-and illbeing of elite youth soccer players: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 51-59.
- 3- Adie, J.W., Duda, J., & Ntoumanis, N. (2008) Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and Emotion*, 32, 189-199.
- 4- 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 and Biology*. 4(16); 85-96.
- 5- Alderman, B. L., Beighle, A., & Pangrazi, R. P. (2006). Enhancing motivation in physical education. *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, 77, 41-45, 51.
- 6- Balaguer, I., González, L., Fabra, P., Castillo, I., Mercé, J., & Duda, J. L. (2012). Coaches' interpersonal style, basic psychological needs and the welland ill-being of young soccer players: A longitudinal analysis. *Journal of sports sciences*, 30(15), 1619-1629.
- 7- Behzadnia, B. (2020). The Relations between students' causality orientations and teachers' interpersonal behaviors with students' basic need satisfaction and frustration, intention to physical activity, and well-being. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 1-20.
- 8- Behzadnia, B., & Ryan, R. M. (2018). Eudaimonic and hedonic orientations in physical education and their relation with motivation and wellness. *International Journal of Sport Psychology*, 49(5), 363-385.
- 9- Behzadnia, B., Adachi, P.C., Deci, E., Mohammadzadeh, H. (2018). Associations between Students perception of physical education teachers interpersonal styles and Students wellness, knowledge, performance, and intentions to persist at physical

- activity: A self-determination theory approach. *Psychology of sport & Exercise* 39(2018) 10-19.
- 10- Bull, F. C., Milton. K., & Kahlmeier, S. (2011). Health-enhancing physical activity (HEPA) policy audit tool. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe.
- 11- Costa, s., Ntoumanis, N.,& Bartholamew,k.j.(2015). Predicting the brighter and darker sides of inter personal relation ships: Does psychological need thwarting matter?. *Motivation and Emotion*, 39(1),11-24.
- 12- Deci, E. L. and Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation: Perspectives on motivation* (pp. 237-288). Lincoln: University of Nebraska Press.
- 13- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determinaton in human behaviour*. Springer Science & Business Media.
- 14- 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.
- 15- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press.
- 16- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: a macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology-Psychologia Canadienne*, 49(3), 182-185. Doi: 10. 1037/a0012801.
- 17- Deci, E.L., Ryan, R.M., Gagné, M., Leone, D.R., Usunov, J., Kornazheva, B.P. (2001). Needs satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former eastern bloc country: a cross-cultural study of self-determination. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 930-942.
- 18- Deci,E.L., Eghrari,H, Patrick,B.c.g & Leone,D.R.(1994). Facilitating internalization: the self-determination theory perspective. *Jpers*, 62(1), 119-142.
- 19- Duda, J. L. (2013). *The conceptual and empirical foundations of Empowering Coaching™: Setting the stage for the PAPA*



- project. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 311-318.
- 20- Kimberly, E Tsmr . Nutrition and health. Translated by Taraneh Yeganeh .Tehran : population Golbarg ,Volume IV. 2010.
- 21- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. Second Edition, New York: The Guilford Press.
- 22- Quested, E., & Duda, J. L. (2010). Exploring the social environmental determinants of well- and ill-being in dancers: a test of basic needs theory. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32, 39-60.
- 23- Reinboth, M., & Duda, J. (2006) Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: a longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 269-286.
- 24- Reinboth, M., & Duda, J. L. (2004). The motivational climate, perceived ability, and athletes' psychological and physical well-being. *Sport Psychologist*, 18(3), 237-251. 2
- 25- Rocchi, M., Pelletier, L., Cheung, S., Baxter, D., & Beaudry, S. (2017). Assessing need-supportive and need-thwarting interpersonal behaviours: The Interpersonal Behaviours Questionnaire (IBQ). *Personality and Individual Differences*, 104, 423-433.
- 26- Ryan, R. M., & Connell, J.P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: examining reasons for acting in two domains. *Journal of personality and social psychology*, 57(5), 749.
- 27- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- 28- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. In R. M. Ryan & E. L. Deci (Eds.), *Handbook of self-determination research*. Rochester, N.Y: The University of Rochester Press.
- 29- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective:

- Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860.
- 30- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation social development and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- 31- Ryan, R. M., & Deci, E.L. (2017). Self-determination theory: basic psychological needs in motivation, development and wellness. New York: Guilford.
- 32- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139-170. Shiver, Larry (1369), "Fundamentals of Sports Physiology", translated by Qavameddin Jalili and Abbasali Gaeni, Publications of the Department of Physical Education of Education.
- 33- Stice E, Spoor S, Ng J, Zald D. Relation Of Obesity To Consummatory And Anticipatory Food Reward. *Physiology & Behavior* 2009; 97:551– 560.
- 34- Taylor, I. M., Ntoumanis, N., Standage, M., & Spray, C. M. (2010). Motivational predictors of physical education students' effort, exercise intentions, and leisure-time physical activity: A multilevel linear growth analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32, 99-120.
- 35- Vallerand, R.J. (2001). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. In G.C. Roberts (Ed), *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics. PP: 263-320.
- 36- Wardle J, Cooke L. The Impact Of Obesity On Psychological Well-Being. *Best Practice & Research Clinical Endocrinology & Metabolism* 2005; 19( 3): 421– 440.
- 37- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality & Social Psychology*, 54, 1063-1169.
- 38- White, J. (2013). Education and well-being. In S. David, I. Boniwell, & A.C. Ayers (Eds.), *The oxford handbook of happiness* (pp. 540-550): Oxford University Press.



نقش رفتارهای مربی در نیازهای روانشناختی...

---

---