

## Motivation for Sport Participation in Boxing and Fitness Clubs from the Perspective of Self-Determination Theory

Manal M. Bayyat, Zainab Abu- Muili

School of Sport Science, The University of Jordan, Jordan.

Received: 15/6/2020

Revised: 30/6/2020

Accepted: 22/7/2020

Published: 1/6/2021

Citation: Bayyat, M. M. ., & Abu-Muili, Z. (2021). Motivation for Sport Participation in Boxing and Fitness Clubs from the Perspective of Self-Determination Theory. *Dirasat: Educational Sciences*, 48(2), 187-198. Retrieved from <https://dsr.ju.edu.jo/djournals/index.php/Edu/article/view/2718>

### Abstract

This study aims to identify the motives for the participation of boxing and weight-loss club-goers in sports activities according to Self-Determination Theory. It also aims to identify the differences in motivation according to gender and the relationship of the level of motivation to the number of training times and social status. The study sample consisted of subscribers to boxing and weight loss clubs, numbering 231 participants (105 males and 126 females), who answered an Arabic version of the motivation scale to participate in sports activities (SMS-28). The results of the study showed that the levels of motivation, both internal and external, and in all its fields, were all moderate. The average total internal motivation was 4.07, with a relative importance of 59.57%. The overall average external motives were 4.06, with a relative importance of 58% for all sample members. There were no statistically significant differences between males and females in all levels of motivation. A positive relationship appeared between the domains of both internal and external motivation and the number of training times, with the exception of the area of non-motivation.

**Keywords:** Self-Determination Theory, sports, boxing and fitness centers.

### دافعية ممارسة النشاط الرياضي لدى المشاركين في أندية الملاكمة وتخسيس الوزن وفقاً لنظرية التقرير الذاتي

منال البيات، زينب أبو معيلي  
الجامعة الأردنية، الأردن.

#### ملخص

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى دوافع مشاركة مرتادي المراكز في أندية الملاكمة وتخسيس الوزن في النشاطات الرياضية وفقاً لنظرية التقرير الذاتي (Self-Determination Theory)، كما هدفت إلى التعرف الفروق في الدوافع تبعاً لمتغير الجنس وعلاقة مستوى الدافعية بعدد مرات التدريب والحالة الاجتماعية. وتكونت عينة الدراسة من مرتادي أندية الملاكمة وتخسيس الوزن وعددهم 231 مشاركاً من كلا الجنسين (105 ذكور و126 إناث)؛ حيث أجابوا عن النسخة المعربة من مقياس "دافعية المشاركة في النشاطات الرياضية (SMS-28)" وأظهرت نتائج الدراسة أن مستويات الدافعية بشقيها الداخلي والخارجي وبكافة مجالاتها كانت جميعها متوسطة؛ حيث بلغ متوسط الدوافع الداخلية الكلي 4.07 وبأهمية نسبية بلغت 59.57%، وبلغ متوسط الدوافع الخارجية الكلي 4.06 وبأهمية نسبية بلغت 58% لدى جميع أفراد العينة، ولم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستويات الدوافع كافة. وقد ظهرت علاقة إيجابية بين مجالات كل من الدوافع الداخلية والخارجية وعدد مرات التدريب باستثناء مجال الدافعية. بينما لم تظهر علاقة بين مجالات الدوافع والحالة الاجتماعية.

**الكلمات الدالة:** نظرية التقرير الذاتي، النشاط الرياضي، أندية الملاكمة وتخسيس الوزن.



© 2021 DSR Publishers/ The University of Jordan.

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

## مقدمة الدراسة وأهميتها

تدعو منظمة الصحة العالمية الأفراد الذين تتراوح أعمارهم ما بين الـ (18-64) سنة إلى ممارسة النشاطات الرياضية، على أن لا تقل هذه الممارسة عن 150 دقيقة في الأسبوع بمستوى شدة متوسط، أو 75 دقيقة في الأسبوع بمستوى شدة عالي، أو الدمج ما بين مستوى الشدة المتوسط والعالي (World Health Organization, 2017). وذلك أن ممارسة الفرد للنشاطات الرياضية على نحو منتظم ومستمر له أثر إيجابي على الصحة البدنية والنفسية والعقلية، كتقليل الاكتئاب والقلق والتوتر والعوانية وتصفية الذهن وتحقيق مفهوم الذات ورفع مستوى تقدير الذات (Tiggemann et al., 2002).

وبالرغم من تعدد الفوائد البدنية والنفسية للنشاط البدني إلا أن هناك تناقضا مستمرا في أعداد المشاركين (Holt et al., 2011). فقد حدد الباحثون مجموعة من معوقات المشاركة في النشاطات الرياضية منها قلة الدافعية وضعف الثقة بالنفس وعدم توفر الوقت وعدم الاهتمام بالرياضة التنافسية (Withall et al., 2011). ويرى (Duncan et al., 2010) أن الدافعية هي العامل الرئيس وراء المشاركة الرياضية، وبالتالي فإن التركيز على دراسة أنواع الدافعية يساهم في تنمية السلوك الإيجابي نحو ممارسة الرياضة وضمان استمرارية المشاركة (Ntoumanis, 2001). وتُعدّ نظرية التقرير الذاتي (Self-determination theory (SDT إحدى أهم النظريات المعاصرة التي تقدم فهما مفصلا لمفهوم الدافعية على نحو عام، ودافعية المشاركة في النشاطات الرياضية على نحو خاص، فهي تمكننا من فهم سلوك الدافعية لدى الأفراد ودراسة العلاقات والأثر فيما يختص في مجال النشاط الرياضي (Ryan, & Deci, 2000a)، وتؤمن هذه النظرية بأن الأفراد يتوقعون لأن يكونوا جزءاً من البيئة المحيطة بهم ماديا واجتماعيا بهدف اكتساب وتبني المعارف والخبرات اللازمة (Niemic et al., 2009).

وتتضمن النظرية في طياتها ثلاثة مشاعر أساسية لدى الفرد لا بد من إشباعها وهي: (1) الحاجة إلى الشعور بالاستقلالية والاختيار للخبرات التي تعبر عنه شخصيا بمعزل عن المؤثرات الخارجية، (2) والحاجة إلى الشعور بالكفاءة عند تنفيذ سلوك معين وأنه عنصر فعال في المجتمع، وأخيرا (3) الشعور بانتمائه اجتماعيا إلى عالمه المحيط وبأنه جزء من المجموعة والمجتمع ككل (Deci & Ryan, 1985).

وتقسم نظرية التقرير الذاتي الدافعية من حيث المصدر إلى نوعين رئيسين وهما؛ الدافعية الداخلية والدافعية الخارجية. فالدافعية الداخلية هي تلك العمليات النفسية التي تعطي الفرد شعورا باستقلاليته وانتمائه وتدفعه لاستمرارية الأداء باستمتاع ورغبة ذاتية، وتتضمن ثلاث مجالات فرعية وهي الدوافع الداخلية - من أجل المعرفة حيث يقوم الفرد بالأداء أو السلوك رغبة في تعلم أو اكتشاف أو محاولة فهم موضوع جديد، ومن أجل الإنجاز حيث يكون الأداء أو السلوك من أجل تحقيق المتعة والرضى والسعادة لإنجاز مهارة أو مهمة جديدة، وأخيرا من أجل المشاركة وتتضمن الاهتمام في نشاط لما لهذه المشاركة من أثر إيجابي على نفسية الفرد (Weinberg & Gould, 2011).

بينما تعرف الدافعية الخارجية على أنها قيام الأفراد بسلوك معين لأسباب لا تتعلق بالسلوك نفسه وإنما بهدف إرضاء عنصر خارجي أو الحصول على مكافأة أو مديح أو حتى تجنباً للعقاب والتوبيخ. ولطالما كانت الذاتية والكفاءة محور دراسات الدافعية لدى الباحثين حيث أن دمج الذاتية والكفاءة معا يشكلان أساسا لدراسات الدافعية الداخلية والخارجية لدى الأفراد، وتتضمن الدافعية الخارجية ثلاثة مجالات فرعية وهي التنظيم المعرف حيث يقوم الفرد بالسلوك إيمانا منه بالأهمية التي يعود فيها هذا الفعل أو الأمر عليه، والتنظيم غير الواعي حيث يقوم الفرد بالأداء أو المهمة أو السلوك لشعوره بأنه مجبر على الأداء تماشيا مع البيئة الخارجية ومتطلباتها وتجنباً للإحراج، والتنظيم الخارجي حيث يقوم الفرد بالأداء بهدف الحصول على جائزة أو مكافأة أو ميدالية أو تجنباً للعقاب أو التوبيخ (Deci & Ryan, 1985; Ntoumanis, 2001).

أما اللادافعية فتشير إلى عدم وجود دافع للقيام بسلوك ما أو أداء وبالتالي الانسحاب أو التوقف عن القيام بالنشاط (Deci & Ryan, 1985). تتوزع مستويات الدافعية وفقا للقائمين على هذه النظرية على خط أفقي، وعلى نحو أقرب ما يكون إلى خط توزيع الأعداد، حيث تتمايز دافعية الأفراد عليه، بدءاً من الدافعية الداخلية حيث تنبع دافعية أداء مهمة معينة من ذات الفرد ويستمتع خلال هذا الأداء وهي أعلى درجات التقرير الذاتي، مروراً بالدافعية الخارجية بمستوياتها المختلفة؛ دافع التنظيم المتكامل ودافع التنظيم غير الواعي ودافع التنظيم الخارجي، وانتهاءً على الطرف الآخر من الخط باللا دافعية وهي الحالة التي يكون فيها الفرد غير راغباً بأداء المهمة لأي سبب من الأسباب داخليا أو خارجيا (Vallerand, & Losier, 1999).

وقد اعتمد الباحثون مقياس الدافعية للتحري عن مستويات الدافعية على نحو عام؛ حيث استخدمه كل من نوفل (2011) وعصفور (2016) وعبد العزيز (2016) بهدف تعرّف أنواع الدافعية الأكاديمية والاجتماعية من منظور نظرية التقرير الذاتي. والدافعية في المجال الرياضي على نحو خاص مثل (Nazymok, 2012) و (Bayyat et al., 2016).

وتتأثر مستويات الدافعية تبعا لمتغير الجنس، فلاعبي الملاكمة الذكور لديهم دافعية نحو التواصل واكتساب المهارات الجديدة وتوكيد الذات، بينما تركز الإناث على الفوائد المادية وتحسين الصحة البدنية والنفسية والرياضية والثقافية والاجتماعية والعاطفية (Bozadzhiev, 2019). في حين استخدم (Zayed, & Frieze, 2015) مقياس ماركلاندا وإنجليدو لقياس دافعية المشاركة في النشاطات الرياضية وخلصوا إلى أن الدوافع

الداخلية هي الأساس في الانتظام بالمشاركة الرياضية لدى الطلبة الذكور في الجامعة، في حين أن الدوافع الخارجية مثل تلك التي تتصل بالمظهر والوزن لها أهمية خاصة في توقع السلوك الرياضي للطلقات الإناث، وقد بين Candela et al., (2014) أن الإناث تميزن في مجالات التنظيم المعرف والدافعية نحو المعرفة والإنجاز، بينما كان مجال التنظيم اللاواعي هو الأبرز لدى الذكور، وأكد Egli et al., (2011) أن الذكور امتازوا بالدافعية الداخلية نحو التنافس والتميز والفوز والتحدى، بينما الإناث تميزن بالدافعية الخارجية نحو الحفاظ على الوزن من أجل المظهر الخارجي. وأشار Bara Filho et al., (2011) إلى وجود فروق في كافة مجالات الدافعية لصالح الرياضيين الذكور، بينما أظهر Wilson et al., (2004) أن تنظيمات الدافعية الخارجية اختلفت باختلاف الجنس.

هذا ولم تظهر دراسات أخرى أي فروق تعزى إلى متغير الجنس مثل دراسة Al- Kubaisy et al., (2015) ودراسة Bayyat et al., (2016) التي أشارت إلى اقتصار الفروق على الدافع الداخلي نحو المعرفة والادافعية، وكذلك صفية (2012) التي كشفت عدم وجود اختلاف في مستوى الدافعية الداخلية لدى الطلبة يُعزى إلى متغير الجنس، حيث اتفق معها Burtcher et al., (2011) في الانخفاض الدال إحصائياً مع تقدم العمر لكلا الجنسين في الدافعية نحو الإنجاز، بينما انخفض التنظيم الخارجي فقط لدى الإناث. والملاكمة كأحد أنواع النشاطات الممارسة تتطلب ممارستها - كغيرها من الرياضات - تفاعل أكثر من نوع من أنواع الدافعية. فكلما تنوعت الدوافع أصبح للمشاركة في النشاط معنى أكبر، ويبقى الدافع الداخلي الذي ينبع من الفرد نفسه هو الدافع الأقوى الذي يحقق اللاعب من خلاله أهداف النادي أو المؤسسة (Bozadzhiev, 2019).

### مشكلة الدراسة

من خلال عمل الباحثين في المجال الرياضي فقد لاحظنا الإقبال على ممارسة النشاطات الرياضية على نحو عام وفي مراكز تدريب الملاكمة وتخصيس الوزن على نحو خاص. وبعد أن الدافعية هي من أهم محددات السلوك الإنساني، وقيام الباحثين بمختلف أنحاء العالم بدراسة العوامل الكامنة وراء نشاط الأفراد أو خمولهم حركياً. فقد ارتأت الباحثتان السعي لفهم الأسباب والدوافع وراء المشاركة في النشاط الرياضي أو عدمها، وذلك لما لهذه الممارسة من أهمية بالغة في الحد من أمراض قلة الحركة وتحديدًا في عصرنا الحالي بسبب التطور التكنولوجي الهائل في جميع المجالات، وأيضاً لانعكاس النشاط الرياضي إيجابياً على كافة نواحي الحياة النفسية والاجتماعية والصحية.

### أهمية الدراسة

تنبع أهمية الدراسة من أنها:

- تبحث في دافعية أفراد العينة نحو ممارسة النشاط الرياضي في أندية الملاكمة وتخصيس الوزن
- توظف نظرية التقرير الذاتي للدافعية بمجالاتها المختلفة وتحديدًا في مجال أندية الملاكمة وتخصيس الوزن.
- تُلقي الضوء على متغيرات متنوعة في الدراسة مثل الفروق بين الجنسين والعلاقات بين العمر وعدد مرات التدريب.

### أهداف الدراسة:

- هدفت هذه الدراسة التعرف إلى:
- مستوى دافعية ممارسة النشاط الرياضي وفقاً لنظرية التقرير الذاتي لدى المشاركين في أندية الملاكمة وتخصيس الوزن.
- الفروق في مستوى دافعية ممارسة النشاط الرياضي وفقاً لنظرية التقرير الذاتي لدى المشاركين في أندية الملاكمة وتخصيس الوزن تبعاً لمتغير الجنس.

- علاقة دافعية ممارسة النشاط الرياضي وفقاً لنظرية التقرير الذاتي بعدد مرات التدريب والحالة الاجتماعية لدى المشاركين في أندية الملاكمة وتخصيس الوزن.

### تساؤلات الدراسة:

1. ما مستوى دافعية ممارسة النشاط الرياضي وفقاً لنظرية التقرير الذاتي لدى المشاركين في أندية الملاكمة وتخصيس الوزن؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $p < 0.05$  في مستوى دافعية ممارسة النشاط الرياضي وفقاً لنظرية التقرير الذاتي لدى المشاركين في أندية الملاكمة وتخصيس الوزن تبعاً لمتغير الجنس؟
3. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $p < 0.05$  بين دافعية ممارسة النشاط الرياضي وفقاً لنظرية التقرير الذاتي بعدد مرات التدريب والحالة الاجتماعية لدى المشاركين في أندية الملاكمة وتخصيس الوزن؟

## محددات الدراسة

- المحدد المكاني: مركز Boxing Fit كأحد أندية الملاكمة وتخصيس الوزن، عمان - الأردن.
- المحدد الزمني: جرى توزيع الاستبيانات الخاصة بالدراسة في الفترة الواقعة بين 2020/1/14 – 2020/2/22
- المحدد البشري: اقتصرت الدراسة على مرتادي مركز Boxing Fit كأحد أندية الملاكمة وتخصيس الوزن قيد الدراسة.

## إجراءات الدراسة

## منهج الدراسة

جرى استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لمناسبته وطبيعة هذه الدراسة.

## مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من المشاركين في مركز Boxing Fit كأحد أندية الملاكمة وتخصيس الوزن قيد الدراسة وعددهم (700) مشاركاً ومشاركة.

## عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من المشاركين في مركز Boxing Fit كأحد أندية الملاكمة وتخصيس الوزن (231) فرداً موزعين إلى (105) ذكر و(126) أنثى، بنسبة 33% من مجتمع الدراسة، والجدول (1) يبين وصفاً لأفراد عينة الدراسة

الجدول 1. توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس، الحالة الاجتماعية وعدد مرات التدريب

المتغير	العدد	النسبة
الجنس	ذكر	105
	أنثى	126
الحالة الاجتماعية	أعزب	100
	متزوج	101
	غير ذلك	30
	1	10
عدد مرات التدريب بالأسبوع	2	43
	3	75
	4	54
	5	38
	6 أو أكثر	11
	4.8%	

## أداة جمع البيانات

"مقياس دافعية ممارسة النشاط الرياضي"

صمم مقياس دافعية ممارسة النشاط الرياضي لأول مرة باللغة الفرنسية، ومن ثم تمت إعادة ترجمته إلى عدة لغات منها: الإنجليزية Pelletier et al., (1995)، والألمانية Burtcher et al., (2011)، والبرتغالية Bara Filho et al., (2011) والإيطالية Candela et al., (2014) وجرى توظيف النسخة المعربة عن النسخة الانجليزية والمقنن من قبل (Bayyat et al, 2016) الملحق (1)، وتميز المقياس بالصدق العاملي والثبات وفقاً لقيم كرونباخ ألفا التي بلغت 0.87 للدافعية الداخلية و 0.78 للدافعية الخارجية. ويحتوي المقياس على ثلاثة أنواع من الدافعية وهي: الدافعية الداخلية، الدافعية الخارجية والدافعية.

وتتضمن الدافعية الداخلية ثلاث مجالات فرعية:

- الدوافع الداخلية - من أجل المعرفة Intrinsic motivation-to know يقوم الفرد بالأداء أو السلوك رغبة في تعلم أو اكتشاف أو محاولة فهم موضوع جديد، وتعتبر عنها الفقرات 4، 2، 23، 26.
- الدوافع الداخلية - من أجل الإنجاز Intrinsic motivation-to accomplish يقوم الفرد بالأداء أو السلوك للمتعة والرضى التي يشعر بها نتيجة لإنجاز الأشياء أو إيجاد أشياء جديدة من المشاركة، وتعتبر عنها الفقرات 12، 8، 15، 20.
- الدوافع الداخلية - من أجل المشاركة Intrinsic motivation-to experience stimulation ويتضمن الانهماك في نشاط ما بسبب

خبرة الإثارة التي يتم الإحساس بها، وتعتبر عنها الفقرات 13.1، 18.25 (Weinberg & Gould, 2011).

وتتضمن الدافعية الخارجية ثلاثة مجالات فرعية:

- الدوافع الخارجية – التنظيم المعرف Extrinsic motivation - identified regulation يقوم الفرد بالسلوك إيماناً منه بأهمية التي يعود فيها هذا الفعل أو الأمر عليه، وتعتبر عنها الفقرات 7، 11، 17، 24.
  - الدوافع الخارجية - التنظيم غير الواعي Extrinsic motivation - introjected regulation يقوم الفرد بالأداء أو السلوك لشعوره بأنه مجبراً على الأداء تماشياً مع البيئة الخارجية ومتطلباتها وتجنباً للإحراج، وتعتبر عنها الفقرات 9، 14، 21.
  - الدوافع الخارجية - التنظيم الخارجي Extrinsic motivation - external regulation يقوم الفرد بالأداء بهدف الحصول على جائزة أو مكافأة أو ميدالية أو تجنباً للعقاب أو التوبيخ، وتعتبر عنها الفقرات 6، 10، 16، (Deci & Ryan, 1985; Ntoumanis, 2001). اللادافعية: يشير إلى عدم وجود دافع للقيام بسلوك ما أو أداء وبالتالي الانسحاب أو التوقف عن القيام بالنشاط، وتعتبر عنها الفقرات 3، 5، 19، 27.
- جرى استخدام سلم ليكرت السباعي للإجابة عن فقرات المقياس حول مقدار تطابق المعيار مع الأسباب التي تدفع الأفراد نحو ممارسة النشاط الرياضي وفقاً لما يلي: لا ينطبق أبداً (1)، ينطبق قليلاً (2) (3)، ينطبق باعتدال (4)، ينطبق على نحو أكبر (5) (6)، ينطبق تماماً (7). أما مفتاح التصحيح فقد جرى اعتماد ثلاث مستويات للحكم على الاستجابات (فئات تصنيفية).

من 1-3 مستوى منخفض،

من 3.01-5 مستوى متوسط،

من 5.01-7 عالي.

وقد جرى التوصل إلى الفئات التصنيفية السابقة وفقاً للمعادلة التالية:

طول الفئة = (أعلى وزن للاستجابة – أدنى وزن للاستجابة) / (عدد الفئات التصنيفية)

$$3 / (1 - 7) =$$

$$2 =$$

#### المعاملات العلمية لأداة جمع البيانات

أولاً) صدق الأداة:

جرى استخدام صدق المحتوى بعرض الاستبيان على 4 محكمين من ذوي الاختصاص ممن يحملون درجة الدكتوراة من الجامعة الأردنية.

ثانياً) ثبات الأداة:

جرى حساب معامل الاتساق الداخلي بدلالة إحصائيات الفقرة على كل مجال من مجالات الاستبيان باستخدام معادلة كرونباخ ألفا على عينة الدراسة والمكونة من (231) فرداً، وذلك بهدف تعرّف الفقرات المرتبطة بكل مجال من مجالات المقياس، ويوضح الجدول رقم (2) معاملات الاتساق الداخلي الناتجة عن تطبيق معادلة كرونباخ ألفا على الفقرات الخاصة بالمجالات.

الجدول 2. معاملات الثبات المحسوبة لكل مجال من مجالات مقياس الدافعية باستخدام معادلة كرونباخ ألفا

مجال الدافعية	كرونباخ ألفا
الدوافع الداخلية - من أجل المعرفة	0.74*
الدوافع الداخلية - من أجل الإنجاز	0.83*
الدوافع الداخلية - من أجل المشاركة	0.78*
الدوافع الداخلية ككل	0.81*
الدوافع الخارجية - التنظيم المعرف	0.76*
الدوافع الخارجية - التنظيم غير الواعي	0.82*
الدوافع الخارجية - التنظيم الخارجي	0.83*
الدوافع الخارجية ككل	0.71*
اللدافعية	0.75*

\*: Significant (p<0.05)

يلاحظ من الجدول (2) أن معاملات الاتساق الداخلي تتراوح ما بين 0.71 لمجال الدوافع الخارجية ككل و0.83 لكل من الدوافع الداخلية - من أجل الإنجاز والدوافع الخارجية - التنظيم الخارجي، وتعد هذه القيم مقبولة ومناسبة لأغراض إجراء هذه الدراسة.

#### إجراءات الدراسة

جرى توزيع الاستبيانات وعددها (231) على عينة الدراسة التي جرى اختيارها بالطريقة العشوائية، ولم يتم شطب أي استبيان؛ حيث جرى تحليلها جميعاً.

#### متغيرات الدراسة

##### (1) متغيرات الدراسة المستقلة

- الجنس (ذكر، أنثى)
- الحالة الاجتماعية (أعزب، متزوج، غير ذلك).
- عدد مرات التدريب في الأسبوع (1، 2، 3، 4، 5، 6 فأكثر).

##### (2) متغيرات الدراسة التابعة

- مجالات الدوافع الداخلية - (من أجل المعرفة- من أجل الإنجاز- من أجل المشاركة).
- مجالات الدوافع الخارجية - (التنظيم المعرف- التنظيم غير الواعي- التنظيم الخارجي).
- اللادافعية

#### المعالجة الإحصائية

تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية (SPSS) لاستخراج:

- المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية.
- معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha).
- اختبار ت (Independent t- Test) للعينات المستقلة.
- مربع كاي (Chi-Square).
- معامل الارتباط بيرسون (Pearson).

#### عرض النتائج

التساؤل الأول: ما مستوى دافعية ممارسة النشاط الرياضي وفقاً لنظرية التقرير الذاتي لدى المشاركين في أندية الملاكمة وتخسيس الوزن؟  
للإجابة عن هذا التساؤل جرى استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية، والأهمية النسبية لكل مجال من مجالات الدراسة، والجدول (3) يبين هذه النتائج.

الجدول 3. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لمجالات الدافعية، ن=231

مستوى الأهمية	الأهمية النسبية %	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مجالات الدافعية
متوسط	60.14	1.55	4.21	الدوافع الداخلية - من أجل المعرفة
متوسط	59.71	1.44	4.18	الدوافع الداخلية - من أجل الإنجاز
متوسط	58.85	1.49	4.12	الدوافع الداخلية - من أجل المشاركة
متوسط	59.57	1.41	4.17	الدوافع الداخلية ككل
متوسط	58.14	1.27	4.07	الدوافع الخارجية - التنظيم المعرف
متوسط	60.14	1.29	4.21	الدوافع الخارجية - التنظيم غير الواعي
متوسط	55.57	1.28	3.89	الدوافع الخارجية - التنظيم الخارجي
متوسط	58	1.15	4.06	الدوافع الخارجية ككل
متوسط	47.14	1.25	3.3	اللا دافعية

يتضح من خلال الجدول (3) أن مستوى الأهمية للدافعية بشقيها الداخلية والخارجية وبكافة مجالاتها كانت جميعها بمستوى متوسط. وقد بلغ متوسط الدوافع الداخلية الكلي 4.07 وبأهمية نسبية 59.57%، وتراوحت المتوسطات الحسابية للدوافع الداخلية ما بين 4.12 و 4.21 وأهمية نسبية 58.85% و 60.14% لدى جميع أفراد العينة، وجاء ترتيب المجالات تبعاً للمتوسطات الحسابية الأعلى كالتالي: الدوافع الداخلية - من أجل المعرفة يلهمها الدوافع الداخلية - من أجل الإنجاز وأخيراً الدوافع الداخلية - من أجل المشاركة.

وتعزى هذه النتائج إلى أن مرتادي أندية الملاكمة وتخسيس الوزن يمارسون النشاط الرياضي بدافع حب معرفة كل ما هو جديد بهذا الجانب وبالأداء الرياضي على نحو عام، والمتعة التي يشعرون بها عند اكتشافهم لمهارات حركية وطرق واستراتيجيات تدريب مبتكرة وجديدة لم يعرفوها سابقاً. وأيضاً تدفعهم رغبتهم في الإنجاز والتميز، فهم يشعرون بالمتعة عند تنفيذ وإتقان المهارات المطلوبة منهم وبالذات الصعبة منها، ويشعرون بالرضى عند تطوير وتحسين جوانب الضعف لديهم، وكذلك عند وصولهم بقدراتهم إلى أعلى مستوى يمكن تحقيقه. أما دافعتهم نحو المشاركة واكتساب الخبرات فتتمثل في الخبرات الرياضية الممتعة التي تشعرهم بالسعادة والإثارة خلال الأداء، والمشاعر القوية التي تنهضهم عند ممارستهم الرياضة التي يحبونها بسبب الانغماس الكلي في النشاط الممارس. وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل (Tiggemann, & Williamson, 2002; Furnham, et al, 2000) وذلك أن ممارسة الفرد للنشاطات الرياضية على نحو منتظم ومستمر له أثر إيجابي على الصحة البدنية والنفسية والعقلية، كتقليل الاكتئاب والقلق والتوتر والعدوانية وتصفية الذهن وتحقيق مفهوم الذات ورفع مستوى تقدير الذات. كما تتفق مع (Zayed, & Frieze (2015 في أن الدوافع الداخلية تلعب دوراً مهماً في الانتظام بالسلوك الرياضي. أما متوسط الدوافع الخارجية الكلي فقد بلغ 4.06 وبأهمية نسبية 58%، وتراوحت المتوسطات الحسابية للدوافع الخارجية ما بين 3.89 و 4.21 وأهمية نسبية 55.57% و 60.14% لدى جميع أفراد العينة، وجاء ترتيب المجالات تبعاً للمتوسطات الحسابية الأعلى كالتالي: الدوافع الخارجية - التنظيم غير الواعي يلهمها الدوافع الخارجية - التنظيم المعرف وأخيراً الدوافع الخارجية - التنظيم الخارجي.

وتعزى هذه النتائج إلى أن التنظيم غير الواعي يعكس قناعات المشاركين بأنه لا بد للفرد من ممارسة النشاط الرياضي ليحافظ على لياقته، ولاعتقاده بأن ممارسة الرياضة ستشعره بالسعادة، فالبعض يتولد لديه شعوراً بتأنيب الضمير في حال عدم ممارسته للرياضة ويرى أنه لا بد من ممارسة الرياضة على نحو دائم. أما نتائج دافعية التنظيم المعرف فيمكن أن تعزى إلى اعتقاد المشاركين بأن ممارسة الرياضة هي من أفضل الطرق لتطوير جوانب الشخصية المختلفة وتعزف الناس، والحفاظ على العلاقات الاجتماعية، وإيضاً لاعتقادهم بأن الرياضة طريقة جيدة لكي يتعلموا الكثير من الأمور التي من الممكن أن تكون مفيدة لهم في مناحي الحياة المختلفة. أما نتائج دافع التنظيم الخارجي فتعزى إلى أن من يمارسون الرياضة يمارسوها لإرضاء من حولهم سواء للمكانة الاجتماعية التي يمتاز بها الرياضي بين الناس أو الاحترام الذي يشعرون به ممن حولهم جراء هذه المشاركة، وإرضاء من حولهم ممن يرون ضرورة المحافظة على اللياقة البدنية والوزن المثالي، وليظهروا لهم مدى براعتهم والتزامهم. وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه (Niemiec et al., (2009 في أن الأفراد يرغبون في أن يكونوا جزءاً من البيئة المحيطة بهم مادياً واجتماعياً ليصبحوا قادرين على اكتساب وتبني المعارف والخبرات اللازمة. ومع نوفل (2011) الذي أشار إلى أن مستوى الدافعية لدى العينة كان ضمن المتوسط.

أما مستوى الدافعية كان بمستوى متوسط وبمتوسط حسابي 3.3 وبأهمية نسبية 47.14%. وتعزى هذه النتائج إلى أن المشاركين في المتوسط لا يملكون الرغبة في ممارسة الرياضة، فمنهم من يعتقد أن النشاط الرياضي لا يساهم في تحقيق أهدافهم التي يسعون إليها. ومنهم من كانت لديه الرغبة في ممارسة النشاط الرياضي في الماضي ولكنه أصبح الآن متردداً ما بين الاستمرار أو التوقف، أو أن لديهم إنطباعاً بأنهم غير قادرين على التفوق والتميز في الجانب الرياضي. وتتفق هذه النتيجة مع (Withall et al., (2011 الذين حددوا مجموعة من معوقات المشاركة في النشاطات الرياضية مثل: قلة الدافعية وضعف الثقة بالنفس وعدم توفر الوقت وعدم الاهتمام بالرياضة التنافسية.

التساؤل الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $p < 0.05$  في مستوى دافعية ممارسة النشاط الرياضي وفقاً لنظرية التقرير الذاتي لدى المشاركين في أندية الملاكمة وتخسيس الوزن تبعاً لمتغير الجنس؟

للإجابة عن هذا التساؤل جرى استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار ت (t-Test) للعينات المستقلة لكل مجال من مجالات الدراسة. والجدول (4) يبين هذه النتائج.

الجدول 4. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبارات لمجالات الدافعية تبعاً لمتغير الجنس، ن=231

P- value	T	إناث ن=126		ذكور ن=105		مجالات الدافعية
		ع	م	ع	م	
0.19	1.29	1.65	4.35	1.37	4.06	الدوافع الداخلية - من أجل المعرفة
0.11	1.6	1.56	4.33	1.29	4.01	الدوافع الداخلية - من أجل الإنجاز
0.22	1.2	1.58	4.24	1.38	3.98	الدوافع الداخلية - من أجل المشاركة
0.14	0.06	1.52	4.31	1.26	4.02	كلي الدوافع الداخلية
0.95	0.9	1.24	4.02	1.23	4.08	الدوافع الخارجية - التنظيم المعرف
0.36	1.16	1.45	4.3	1.1	4.11	الدوافع الخارجية - التنظيم غير الواعي
0.14	1.06	1.32	3.78	1.24	4.02	الدوافع الخارجية - التنظيم الخارجي
0.93	1.44	1.21	4.05	1.08	4.07	كلي الدوافع الخارجية
0.17	0.07	1.28	3.21	1.21	3.45	اللادافعية

\*: Significant difference between pretest-posttest ( $p < 0.05$ )

من خلال الجدول (4) يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $p < 0.05$  بين الذكور والإناث في مستوى الدوافع.

وتعزى هذه النتائج إلى أن الرغبة بالصورة الجسدية المثالية لم يعد هدف الأنثى فقط بل والذكر أيضاً وهذا ما يتفق مع دراسة Allison et al., (2005)، كما أن المجتمع الآن أصبح داعم لفكرة ممارسة النشاط الرياضي لكلا الجنسين فنجد كل من الذكر والأنثى لديهم من يدعمهم ويشجعهم سواء من الأهل أو الأصدقاء على ممارسة النشاط الرياضي وهذا يتفق مع دراسة Coakley, & White, (1992)، الذين أكدوا إلى أن القرن الحادي والعشرين يشهد الكثير من التغيرات في المفاهيم، ومن أبرزها تعريف الدور الاجتماعي للأنثى التي أصبحت قادرة على القيام بالكثير من الأعمال منها ممارسة النشاط الرياضي جنباً إلى جنب مع الذكور، وبالتالي إثبات الذات والخروج من الدور التقليدي الذي يلزم الأنثى ببيتها. ومن التغيرات التي جاءت تباعاً أيضاً في القرن الحالي تغير أولويات الأنثى وحسن إدارتها لمسؤولياتها ومهامها ووقتها الذي كان يُصرف سابقاً في (أعمال البيت والأطفال والمسؤوليات على نحو عام)، عدا عن قلة الأموال، لكن استطاعت الأنثى أن تواجه كل هذه الصعوبات والتحديات التي كانت تواجهها واستطاعت إيجاد الوقت لممارسة النشاط الرياضي مع الذكور وهذا يتفق مع Al-Kubaisy et al., (2015). وأيضاً فإن كثرة انتشار أندية الملاكمة وتخسيس الوزن ووجود فترات وصلات مخصصة للإناث أتاح الفرصة لهن بارتياح هذه المراكز، كما أن كثرة هذه المراكز زادت من التنافسية فيما بينها وبالتالي قلّت التكلفة المادية للاشتراك جزاء العروض التي تقدمها هذه المراكز، مما ساهم في استقطاب كلا الجنسين للاشتراك وممارسة النشاط الرياضي. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Bayyat et al., (2016) التي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغير الجنس في الدوافع الخارجية ما عدا الدافع الداخلي نحو المعرفة واللادافعية. ومع دراسة Al-Kubaisy et al., (2015) التي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الدافعية بين الذكور والإناث على نحو عام. وأيضاً دراسة صفية (2012) التي أظهرت عدم وجود اختلاف في مستوى الدافعية الداخلية لدى الطلبة يُعزى إلى متغير الجنس، ومع Burtscher et al., (2011) الذين أشاروا إلى انخفاض دال إحصائي مع تقدم العمر لكلا الجنسين في الدافعية نحو الإنجاز، بينما انخفض التنظيم الخارجي فقط لدى الإناث.

وتختلف هذه النتيجة مع نتائج Bozadzhiev, (2019) الذي أشار إلى وجود فروق في الدافعية تعزى إلى الجنس؛ حيث تظهر دافعية التواصل واكتساب المهارات الجديدة وتوكيد الذات لدى اللاعبيين الذكور، بينما تركز الإناث على الفوائد المادية وتحسين الصحة البدنية والنفسية والرياضية والثقافية والاجتماعية والعاطفية. وأيضاً مع Zayed, & Frieze (2015) اللذان أشارا إلى أن الدوافع الداخلية تلعب دوراً مهماً في الانتظام بالسلوك الرياضي بصفة عامة وخاصة بالنسبة لطلاب الجامعة الذكور، في حين أنه من المرجح أن الدوافع الخارجية مثل تلك التي تتصل بالمظهر والوزن لها أهمية خاصة في توقع السلوك الرياضي للطلبات الإناث. ومع Candela et al., (2014) الذين أكدوا على وجود فروق وعلاقات دالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس في مجالات الدافعية، فالإناث كنّ أعلى في مجالات التنظيم المعرف والدافعية نحو المعرفة ونحو الإنجاز. أما الذكور فقد كانت النتيجة دالة إحصائية لصالحهم فقط في مجال التنظيم اللاواعي. ومع Egli et al., (2011) الذين أشاروا إلى وجود فروق دالة إحصائية في طبيعة الدافعية تعزى إلى الجنس، فالذكور امتازوا بالدافعية الداخلية نحو التنافس والتميز والفوز والتحدي، بينما الإناث تميزن بالدافعية الخارجية نحو الحفاظ على الوزن من أجل المظهر الخارجي. ومع Bara Filho et al., (2011) الذين أظهرت النتائج لديهم وجود فروق دالة إحصائية في كافة المجالات تبعاً



لمتغير الجنس لصالح الرياضيين الذكور. وأخيرا Wilson et al., (2004) الذين أشاروا إلى أن تنظيمات الدافعية الخارجية اختلفت باختلاف الجنس.

التساؤل الثالث: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $p < 0.05$  بين دافعية ممارسة النشاط الرياضي وفقاً لنظرية التقرير الذاتي بعدد مرات التدريب والحالة الاجتماعية لدى المشاركين في أندية الملاكمة وتأسيس الوزن؟

وللإجابة عن هذا التساؤل جرى استخدام اختبار مربع كاي ومعامل الارتباط بيرسون لدلالة معنوية الارتباط والجداول (5)، و(6)، تبين ذلك

الجدول 5. نتائج اختبار مربع كاي لدلالة العلاقة بين الدوافع وعدد مرات التدريب  $n=231$

مجالات الدافعية	Chi-Square	Df	P-Value
الدوافع الداخلية - من أجل المعرفة	383.6	115	.000*
الدوافع الداخلية - من أجل الإنجاز	335.6	110	.000*
الدوافع الداخلية - من أجل المشاركة	378.3	115	.000*
كلي الدوافع الداخلية	588.44	310	.000*
الدوافع الخارجية - التنظيم المعرف	449.4	110	.000*
الدوافع الخارجية - التنظيم غير الواعي	443.8	155	.000*
الدوافع الخارجية - التنظيم الخارجي	470.8	120	.000*
كلي الدوافع الخارجية	914.3	605	.000*
اللدافعية	17.37	30	0.96

\*: Significant ( $p < 0.05$ )

يبين الجدول (5) نتائج قيم اختبار مربع كاي وهي دالة إحصائية عند مستوى  $p < 0.05$  مما يعني وجود علاقة إيجابية بين مجالات كل من الدوافع الداخلية والخارجية وعدد مرات التدريب فكلما زاد الدافع زاد عدد مرات التدريب. باستثناء مجال اللدافعية لم يظهر علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $p < 0.05$  مع عدد مرات التدريب.

وتعزى هذه النتائج إلى أن الدافعية الداخلية والدافعية الخارجية تحفز قدرة اللاعب على التقدم والتطور وتحقيق الأهداف الخاصة به على نحو عام؛ لأنه كلما زاد عدد مرات التدريب وصل إلى أهدافه وتطور بكل أسرع، وما جاء في تفسير التساؤل الأول يدعم هذه النتائج.

الجدول 6. نتائج اختبار Chi-Square لدلالة العلاقة بين الدوافع والحالة الاجتماعية،  $n=231$

مجالات الدافعية	Chi Square	Df	P-Value
الدوافع الداخلية - من أجل المعرفة	31.6	46	0.94
الدوافع الداخلية - من أجل الإنجاز	43.4	44	0.49
الدوافع الداخلية - من أجل المشاركة	53.9	46	0.198
كلي الدوافع الداخلية	112.04	124	0.77
الدوافع الخارجية - التنظيم المعرف			
الدوافع الخارجية - التنظيم غير الواعي	65.4	62	0.35
الدوافع الخارجية - التنظيم الخارجي	38.6	48	0.82
كلي الدوافع الخارجية	220.5	242	0.83
اللدافعية	45.9	46	0.47

\*: Significant ( $p < 0.05$ )

يبين الجدول (6) نتائج قيم اختبار مربع كاي وهي غير دالة إحصائية عند مستوى  $p < 0.05$  مما يعني عدم وجود علاقة بين مجالات الدوافع مع

## الحالة الاجتماعية.

وتعزى هذه النتائج إلى أن الأعزب والأرمل والمطلق (جميع حالات غير المرتبطين) لديهم بطبيعة الحال الوقت الكافي لممارسة النشاط الرياضي، أما بالنسبة للمتزوجين فقد تكون ممارسة النشاط الرياضي من متطلبات الحياة للمحافظة على المظهر العام للجسم وقد يحفز كلا الزوجين بعضهما بعضاً على ممارسة النشاط الرياضي، وللتعاون بين الزوجين وتساهل المسؤوليات والمهام إلى حد ما بينهما دور كبير في توفير الوقت الكافي لممارسة النشاط الرياضي، وتُعدّ ممارسة النشاط الرياضي وسيلة للتخلص من الضغوط النفسية والأسرية بالنسبة للمتزوجين، أيضاً قد يكون للإعلام دور في قبولية العقول وتوجيهها لتقليد ما تشاهده عبر الوسائل المختلفة حتى تصل للشخص المثالي الذي يتم رسمه بأجسام مثالية لكلا الجنسين وبصرف النظر عن الحالة الاجتماعية، كما أن المجتمع أصبح ينتقد وبشدة أصحاب الأوزان الزائدة مما يؤدي إلى ارتياحهم أندية الملاكمة وتخصيس الوزن لإنقاص الوزن، وعلى نحو عام أصبحت ممارسة النشاط الرياضي نمط حياة لكافة فئات المجتمع ووسيلة أيضاً لإثبات الذات وللتخلص من أعباء الحياة والضغوطات التي يواجهونها. وتتفق هذه النتيجة مع Nazymok, (2012) الذي أشار إلى أن معظم أفراد العينة لم يمارسوا الملاكمة أو يشاركوا فيها قبل دخولهم إلى الجامعة، وأن الدافع الرئيس وراء مشاركتهم والتزامهم في هذا النشاط كان تنمية اللياقة البدنية والثقة بالنفس.

## الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة استنتجت الباحثتان ما يلي:

- 1- أن دوافع ممارسة النشاطات الرياضية جاءت بمستوى متوسط لدى المشاركين في أندية الملاكمة وتخصيس الوزن.
- 2- لم تكن هناك فروقاً في مستوى دوافع ممارسة النشاطات الرياضية بين الذكور والإناث لدى المشاركين في أندية الملاكمة وتخصيس الوزن.
- 3- كانت هناك علاقة إيجابية بين مستوى دوافع ممارسة النشاطات الرياضية وعدد مرات التدريب لدى المشاركين في أندية الملاكمة وتخصيس الوزن.
- 4- لم تكن هناك علاقة بين مستوى الدافعية وعدد مرات التدريب لدى المشاركين في أندية الملاكمة وتخصيس الوزن.

## المصادر والمراجع

- الخولي، م.، وأبو الطيب، م. (2019). بناء بطارية اختبار لقياس المتغيرات الفسيولوجية والمهارية والبدنية لدى لاعبي الملاكمة الناشئين في الأردن. *مجلة دراسات، العلوم التربوية*، 46 (1).
- صفية، محمد كمال حسين (2012). *المراقبة الذاتية وعلاقتها بالدافعية الداخلية والخارجية لدى طلبة جامعة اليرموك*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك.
- عبد العزيز، م.، والعنوم، ع. (2018). فاعلية برنامج تدريبي مستند لنظرية التقرير الذاتي لتنمية الدافعية الاجتماعية لطلاب الصف العاشر الأساسي. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، 5 (17).
- عصفور، خ. (2016). أنواع الدافعية الأكاديمية على وفق التقرير الذاتي لطالبات كلية التربية للبنات. *مجلة الآداب - جامعة بغداد*، 118، 495-522.
- نوفل، م. (2011). استقصاء الفروق في دافعية التعلم المستندة إلى نظرية تقرير الذات لدى عينة من طلبة كليات العلوم التربوية في الجامعات الأردنية. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث - العلوم الإنسانية*، 25 (2)، 277-308.
- الهنداوي، ن.، الصالح، م. (2009). دوافع الممارسة لدى لاعبات كرة القدم في الأندية الأردنية. *مجلة دراسات، العلوم التربوية*، 36، 173-185.

## References

- Al-Kubaisy, W., Mohamad, M., Ismail, Z., Abdullah, N. N., & Mokhtar, M. M. (2015). Motivation to physical exercise: Is it diverse with different sociodemographic characteristics particularly the gender? *European Scientific Journal, ESJ*, 11(10).
- Allison, K. R., Dwyer, J. J., Goldenberg, E., & Fein, A. (2005). Male adolescents' reasons for participation in physical activity, barriers to participation and suggestions for increasing participation. *Adolescence*, 40(157), 155.
- Bayyat, M. M., Almoghrabi, A. H., & Ay, K. M. (2016). Preliminary validation of an Arabic version of the sport motivation scale (SMS-28). *Asian Social Science*, 12(7), 186. <http://dx.doi.org/10.5539/ass.v12n7p186>
- Bara Filho, M., Andrade, D., Miranda, R., Núñez, J. L., Martín-Albó, J., & Ribas, P. R. (2011). Preliminary validation of a

- brazilian version of the sport motivation scale. *Universitas Psychologica*, 10(2), 557-566. <https://doi.org/10.11144/javeriana.upsy10-2.pvbv>
- Bozadzhiev, V. L. (2019). Axiological sphere and motivation of boxing among men and women. *International Journal of Applied and Fundamental Research*, (3).
- Burtscher, J., Furtner, M., Sachse, P., & Burtscher, M. (2011). Validation of a German version of the Sport Motivation Scale (SMS28) and motivation analysis in competitive mountain runners. *Perceptual and Motor Skills*, 112(3), 807-820. <https://doi.org/10.2466/05.06.25.pms.112.3.807-820>
- Coakley, J., & White, A. (1992). Making decisions: Gender and sport participation among British adolescents. *Sociology of sport journal*, 9(1), 20-35. <https://doi.org/10.1123/ssj.9.1.20>
- Candela, F., Zucchetti, G., & Villosio, C. (2014). Preliminary validation of the Italian version of the original sport motivation scale. *Journal of Human Sport and Exercise*, 9(1), 136-147. <https://doi.org/10.4100/jhse.2014.91.14>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19(2), 109-134. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(85\)90023-6](https://doi.org/10.1016/0092-6566(85)90023-6)
- Duncan, L. R., Hall, C. R., Wilson, P. M., & Jenny, O. (2010). Exercise motivation: a cross-sectional analysis examining its relationships with frequency, intensity, and duration of exercise. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 7. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-7>
- Egli, T., Bland, H. W., Melton, B. F., & Czech, D. R. (2011). Influence of age, sex, and race on college students' exercise motivation of physical activity. *Journal of American College Health*, 59(5), 399-406. <https://doi.org/10.1080/07448481.2010.513074>
- Furnham, A., Badmin, N., & Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *The Journal of Psychology*, 136(6), 581-596. <https://doi.org/10.1080/00223980209604820>
- Holt, N. L., Kingsley, B. C., Tink, L. N., & Scherer, J. (2011). Benefits and challenges associated with sport participation by children and parents from low-income families. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(5), 490-499. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.05.007>
- Nazymok, V. V. (2012). Motivation of students to boxing during physical education. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, (8), 54-56.
- Niemiec, C. P., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2009). The path taken: Consequences of attaining intrinsic and extrinsic aspirations in post-college life. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 291-306. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.09.001>
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71(2), 225-242. <https://doi.org/10.1348/000709901158497>
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 35-53. <https://doi.org/10.1123/jsep.17.1.35>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000b). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.68>
- Ryan, R. M., & Patrick, H. (2009). Self-determination theory and physical activity: The dynamics of motivation in development and wellness. *Hellenic Journal of Psychology*, 6, 107-124.
- Tiggemann, M., & Williamson, S. (2000). The effect of exercise on body satisfaction and self-esteem as a function of gender and age. *Sex Roles*, 43(1), 119-127. <https://doi.org/10.1023/a:1007095830095>
- Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(1), 142-169. <https://doi.org/10.1080/10413209908402956>

- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Fraser, S. N., & Murray, T. C. (2004). Relationships between exercise regulations and motivational consequences in university students. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75(1), 81-91. <https://doi.org/10.1080/02701367.2004.10609136>
- Withall, J., Jago, R., & Fox, K. R. (2011). Why some do, but most don't. Barriers and enablers to engaging low-income groups in physical activity programmes: a mixed methods study. *BMC Public Health*, 11(1), 507. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-507>
- World Health Organization. (2017). *Physical activity*. Retrieved from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>
- Zayed, K., & Frieze, I. (2015). University Students' Motives to Exercise According to the Self-Determination Theory. *Journal of Educational and Psychological Studies [JEPS]*, 9(2), 340-350. <https://doi.org/10.53543/jeps.vol9iss2pp340-350>