

## مقایسه ی تیپ های شخصیتی آ و ب براساس انگیزه شرکت در فعالیت ورزشی

### دختران بزرگسال

## Comparison of A and B personality types based on the motivation of participating in sports activities in adult girls

**Dr. Maryam Abdoshahi \***

Assistant professor, Faculty of Sport Sciences,  
 Alzahra University, Tehran, Iran  
*m.abdoshahi@alzahra.ac.ir*

**Maryam Koroeei**

Motor Behavior, MA, Alzahra  
 University, Tehran, Iran

دکتر مریم عبدالشاهی نویسنده مسئول

استادیار گروه رفتار حرکتی، دانشگاه الزهرا

مریم کروی

کارشناس ارشد رفتار حرکتی، دانشگاه الزهرا

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر مقایسه ی تیپ های شخصیتی آ و ب براساس انگیزه شرکت در فعالیت ورزشی دختران ورزشکار و غیرورزشکار بود. جهت انجام مطالعه حاضر تعداد ۱۰۰ نفر از دانشجویان دانشگاه الزهرا (س) در دو گروه تربیت بدنی (۵۰ نفر) و غیر تربیت بدنی (۵۰ نفر) در سال تحصیلی ۹۶ - ۱۳۹۵ بصورت تصادفی انتخاب شدند. روش پژوهش از نوع توصیفی بود. جهت جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه تیپ شخصیتی آ/ب (برن رویتز) و پرسشنامه انگیزه مشارکت ورزشی (PMQ) استفاده شد. نتایج آزمون آماری تی گروه های مستقل نشان داد که انگیزش مشارکت ورزشی تیپ شخصیتی آ در ورزشکاران و غیرورزشکاران بطور معناداری از انگیزش مشارکت ورزشی تیپ شخصیتی ب در هر دو گروه بیشتر بود. همچنین در مقایسه ای دیگر نشان داده شد میزان انگیزش مشارکت ورزشی تیپ شخصیتی آ و ب بین ورزشکاران و غیر ورزشکار تفاوت معناداری نداشت. این نتایج تأیید می کند که تیپ شخصیتی افراد می تواند در میزان انگیزه شرکت در فعالیت های ورزشی تأثیرگذار باشد.

**واژه های کلیدی:** تیپ شخصیتی آ/ب، انگیزه شرکت در ورزش، ورزشکاران، غیر ورزشکاران

### Abstract

The purpose of this study was to compare A and B personality types based on the motivation of the participating in sports activities in athletic and non-athlete girls. In order to conduct this study, 100 students of Alzahra University were selected randomly in two groups of physical education (50 students) and non-physical education (50 students) in the academic year 1395-96. The research method was descriptive. A questionnaire of personality type A / B (Bernier Reuter) and a participation motivation questionnaire (PMQ) were used for data collection. The results of independent t-test showed that the motivation of sport participation A- personality types in athletes and non-athletes was significantly higher than B- personality type's motivation in both groups. It was also shown in other comparisons that there was no significant difference between athletes 'and non-athletes' in A and B personality types. These results confirm that the personality type can affect the motivation to participate in sports activities.

**Key words:** A and B personality types, sport participat motivation, athletic, non-athlete

پذیرش: آبان ۹۷

دریافت: تیر ۹۶

نوع مقاله: پژوهشی

### مقدمه

شخصیت به مجموعه ای از صفات، ویژگی ها و کیفیت های پایداری گفته می شود که یک فرد را از دیگران متمایز می کند. بنابراین، مجموعه ای از جنبه های بدنی، عادات، تمایلات، حالات، افکار و رفتارهایی است که در فرد به صورت خصوصیات و صفاتی نسبتاً پایدار در آمده است و به صورت یک کل واحد عمل می کند (بخشایش، ۲۰۱۲، به نقل از نظر زاده، مامی، قطرزاده، ۱۳۹۲). همچنین شخصیت به عنوان الگوی مشخص و معینی از تفکر، هیجان و رفتار که سبک شخصی فرد را در تعامل های او با محیط عادی و اجتماعی اش رقم می زند تعریف شده است (اتکینسون، اتکینسون، اسمیت، بم، هوکسما، ۲۰۰۳، به نقل از اکبری، کاشانی، نیکوکار، زاهدفر ۱۳۹۳). یکی از متداولترین طبقه بندیهایی که روانشناسان برای شخصیت به کار می برند، تیپ شخصیتی "آ" و "ب" می باشد

<sup>1</sup>. Atkinson, Atkinson, Smith, Beam & Huksema

## Comparison of A and B personality types based on the motivation of participating in sports activities in adult

که طبق نظر روزمن و فریدمن<sup>۱</sup> الگوی رفتاری نوع "آ" ترکیبی از این ویژگی های رفتاری و شخصیتی است: رقابت طلب بودن، سرسخت بودن، طالب پیشرفت بودن، عجزول بودن، نگرانی نسبت به وجهه ی اجتماعی، تهاجمی بودن، خصمانه رفتار کردن و تشنه ی موفقیت بودن<sup>۲</sup> این افراد در معرض انواع بیماری ها مانند امراض قلبی-عروقی، فشار خون بالا، دیابت و مرگ زودرس هستند (فرنودی، امیری، جلالی، ۱۳۹۳). در مقابل الگوی رفتاری تیپ شخصیتی "ب" به ندرت برای کسب هر چه بیشتر چیزها عجله کرده، از مهلت های زمانی رنج نمی برند، بدون احساس گناه استراحت می کنند و اهل رقابت نیستند، سعی نمی کنند چند کار را در یک زمان به انجام برسانند و خود را براساس تعداد کارها و موفقیت ها ارزیابی نمی کنند، از آرامش بیشتر نسبت به افراد نوع "آ" برخوردارند. افراد دارای تیپ شخصیتی "ب" کمتر در عجله و شتاب هستند و کمتر از افراد تیپ شخصیتی "آ" خشمگین می شوند تا محدوده زمانی تعیین نشود تلاش بیشتری نمی کنند (باقری یزدی، ۱۳۸۵). افراد دارای تیپ شخصیتی "آ" به هنگام احساس فشار روانی بیش از افراد تیپ "ب" از راهبرد مسئله مدار استفاده میکنند. با افزایش فشار روانی، احتمال استفاده افراد تیپ شخصیتی "آ" از راهبرد کنار آمدن هیجان مدار افزایش می یابد، ولی این احتمال در افراد تیپ شخصیتی "ب" کاهش پیدا میکند. با افزایش فشار روانی در افراد تیپ "آ" احتمال استفاده از راهبردهای اجتناب مدار افزایش می یابد ولی این مسئله در افراد تیپ شخصیتی "ب" صادق نیست (رضاخانی، ۱۳۹۱). در تئوری گونه شناسی شخصیت انسانی (انیاگرام)<sup>۳</sup> تیپ پیشرفت گرا یا موفقیت جو برای پیشرفت سخت کار میکنند و جویای نام و مقام هستند افرادی پرکار و رقابت جو هستند و برای پیشرفت کردن دست به هر اقدامی که لازم باشد میزنند، درحالت افراطی به تیپ "آ" تبدیل میشوند و وُرکالیست<sup>۴</sup> هستند و بیشترین لذت را در کار می برند اگر تغییرات در کار آنها پیش آید یا مسئولیت های آنها افزایش یابد به انواع مشکلات مرتبط با استرس دچار می شوند (دوکوهکی، ۱۳۸۰، به نقل از رضاخانی، ۱۳۹۱).

جمال<sup>۴</sup> (۲۰۰۵)، نشان داد که بین تیپ "آ" و دو جزء مهم آن یعنی اضطراب زمانی و سخت کوشی و رقابتی بودن و استرس شغلی و سلامت روانی رابطه وجود دارد. افراد دارای الگوی رفتاری نوع "آ" و "ب" به طریق مختلفی با استرس مواجه می شوند. الگوی رفتاری نوع "آ" نسبت به وظایف سخت، تهدید، عزت نفس و در خطر افتادن، کنترل برامور، تعاملات بین فردی منفی بسیار حساس هستند (عباسیان، ۱۳۸۷). بسیاری از افراد تیپ "آ" معمولاً برای خود استرس ایجاد می کنند. آنها افرادی رقابت کننده، منظم، حساس نسبت به زمان، کم حوصله و پرخاشگر هستند و رضایت درونی کمتری دارند. افراد تیپ "ب" نسبت به افراد تیپ "آ" آرامش بیشتری دارند بیشتر به کیفیت زندگی اهمیت می دهند، کمتر جاه طلب و بی حوصله هستند و با احتیاط حرکت میکنند (فونتانا<sup>۵</sup>، ۱۹۹۰؛ مارکهام<sup>۶</sup>، ۱۹۹۲؛ ناگتون<sup>۷</sup>، ۱۹۹۷؛ ریسکا<sup>۸</sup>، ۲۰۰۰؛ ملام<sup>۹</sup>، ۲۰۰۲؛ جاشی<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۷؛ به نقل از رضاخانی، ۱۳۹۱). ویالانت<sup>۱۱</sup> روان پزشک دانشگاه هاروارد در سال ۱۹۷۵ طی پژوهشی دریافت، کارمندان مرد در آمریکا که در حد تخصصی کار می کنند و در دوران های مختلف زندگی شان موفق بوده اند شخصیت "ب" داشته اند (به نقل از رضاخانی، ۱۳۹۱). با توجه به نتایج آماری پژوهشی بین تیپ های شخصیتی "آ" و "ب" و میزان تحلیل رفتگی ورزشی (بی علاقتی، کاهش حس عملکرد، کاهش حس موفق شدن)، مشاهده شد بین تیپ های شخصیتی "آ" و "ب" هیچ رابطه ای مشاهده نشد (همتی، منصوری، گراوند، مهربابان، ۱۳۹۲). در مطالعه ی پژوهشی که به بررسی ارتباط شخصیت با عملکرد ورزشی پرداخته است، از میان ویژگی های شخصیتی (روان رنجوری، برونگرایی، گشودگی، سازگار بودن، وجدان) تنها با وجدان بودن ارتباط مثبت و معناداری با عملکرد ورزشی دارد در نتیجه وجدان تنها پیش بینی کننده عملکرد ورزشی بود (میرزایی، نیکبخش، شریفی فر، ۲۰۱۳). براتی، طهماسبی، بیگلر (۱۳۹۵) در تحقیق خود بر ضرورت شناخت و ارزیابی ویژگی های شخصیتی تأکید می کنند و نیاز به انتخاب ورزشکاران با ویژگی های شخصیتی مناسب را در احتمال بروز آسیب در ورزشکاران نخبه ضروری می داند. آنها همچنین نشان دادند برخورداری از ویژگی های شخصیتی مانند بی ثباتی هیجانی پایین، برون گرایی بالا، باز بودن نسبت به تجربه های مختلف پایین،

1. Frideman & Rosenman

2. Enneagram

3. workalist

4. Jamal

5. Fontana

6. Markham

7. Naughton

8. Riska

9. Mellam

10. Joshi

11. Vialant

توافق پذیری بالا و وجدانی بودن بالا به ورزشکاران نخبه کمک می کند تا بهتر بتوانند با موقعیت های استرس زا و اضطراب مقابله کنند و در نهایت بروز آسیب را کاهش دهند. از طرفی دیگر مهتاب، هجرت، قادری و طاهری (۱۳۹۴) به بررسی رابطه تیپ شخصیت و هوش هیجانی با نوع رشته انتخابی در بین معلولان جسمی ورزشکار پرداختند و نشان دادند که بین تیپ شخصیت برونگرا و نوع رشته ورزشی مورد علاقه فقط در گروه معلولان سی پی و بین تیپ شخصیت برونگرا و نوع رشته ورزشی (واقعی) در دو گروه معلولین جنگی و سی پی رابطه مثبت و مستقیمی وجود دارد. همچنین بین هوش هیجانی و نوع رشته ورزشی مورد علاقه و واقعی نیز در سه گروه معلول رابطه منفی و معکوسی برقرار است و بین میزان هوش هیجانی و تیپ شخصیت درونگرا در هر سه گروه، معلولین جنگی، کوتوله ها و سی پی ارتباط مثبت و مستقیم وجود دارد.

در پژوهشی دیگر کریلی، رحمتی، فرج خدا و کریلی، (۱۳۹۴) به مقایسه شاخص های اصلی تیپ شخصیتی ۴۳۵ نفر از دانشجویان زن و مرد ورزشکار و غیر ورزشکار پرداختند و یافتند که پارامترهای اصلی مربوط به ویژگی های تیپ شخصیتی زنان و مردان ورزشکار عبارتند از برون گرایی و پذیرا بودن، تیپ شخصیتی زنان غیر ورزشکار عبارتند از پذیرا بودن و مسئولیت پذیری، و تیپ شخصیتی مردان غیر ورزشکار عبارتند از: روان آزاده گرایی و پذیرا بودن. همچنین خسروی و حقایق (۱۳۹۶) به مقایسه تیپ های شخصیتی بین ورزشکاران رشته های برخوردی و غیر برخوردی پرداختند. نتایج آنها نشان داد ورزشکاران رشته های برخوردی دارای افسردگی بالاتری نسبت به غیر برخوردی بودند و خرده مقیاس موافق بودن در ورزشکاران برخوردی بالاتر بود. مامی و ویسی (۱۳۹۱) در بررسی رابطه بین استرس و تیپ های شخصیتی آ و ب در بین دانشجویان دختر و پسر نشان دادند که بین استرس و تیپ های شخصیتی آ و ب ارتباط وجود ندارد. همچنین در پژوهشی دیگر نیکلاس، مادیگان، بکهوس و لوی<sup>۱</sup> (۲۰۱۷) به بررسی رابطه تیپ شخصیتی با میزان مصرف مواد نیروزا (دوپینگ) در ورزشکاران رقابتی پرداختند. آنها نشان دادند که افراد دارای اختلالات روانی و خودخواه با طرز فکر استفاده از مواد نیروزا ارتباط مثبت دارند. آلن، ماگی، وللا و لایوورده (۲۰۱۶) نیز در یک پژوهش طولی بر روی ۱۰ هزار نفر از مردم عادی استرالیا نشان دادند بعضی از ویژگیهای شخصیتی مانند با وجدان بودن<sup>۲</sup> و میل به آزادی<sup>۳</sup> افزایش شرکت در فعالیت ورزشی را پیش بینی می کند درحالیکه خصیصه سازگاری<sup>۴</sup> کاهش در فعالیت ورزشی را پیش بینی می کند.

به طور کلی صاحبان هر یک از جنبه های شخصیت به شیوه ای خاص رفتار میکنند و دارای توانایی و مهارت های منحصر به فرد هستند و براساس الگوی شخصیتی خود دارای نیازها، انگیزه ها، توقعات و اهداف خاصی هستند (شکارشکن، ۲۰۰۵؛ به نقل از رضاخانی، ۱۳۹۱). یکی از عوامل روانشناختی مهم انگیزش است. انگیزش، فرایندی میانجی یا یک حالت درونی است که فرد را وادار به فعالیت میکند و به سوی عمل سوق می دهد (ساعتچی، ۱۳۸۲). انگیزه ها عواملی هستند که رفتار شخص را تحریک میکنند، در جهت معین سوق می دهند و هماهنگ می سازند. یکی از انواع مختلف انگیزه، انگیزه شرکت در ورزش است. پدیده انگیزش غالباً دلایل رفتار را توضیح میدهد و اینکه چرا انسان در مواقع مختلف دست به رفتارهای متفاوت می زند. در واقع، انجام هر کاری بویژه در زمینه ی ورزش، دارای منبع انگیزشی است و هدف انگیزش تقویت اعمال و احساس های مطلوب ورزشکاران است (انشل<sup>۵</sup>، ترجمه مسدد، ۱۳۸۰). مالت و فلتز<sup>۶</sup> (۲۰۰۱)، عنوان کردند که جوانان با انگیزه توسعه مهارت ها، رقابت طلبی و کسب پیروزی ورزش می کنند (کاندربیک، سیندیک، فورجان ماندیک و شفلر<sup>۷</sup>، ۲۰۱۳، به نقل از پیری، آهار، محمودی، ۱۳۹۴). لی یو، بیان و یان<sup>۸</sup> (۲۰۱۱) انگیزه های درونی و بیرونی مثل لذت بردن از ورزش و جلب توجه کردن را از عوامل مهم پرداختن به ورزش عنوان کرد. وازو، تومانیس و دودا<sup>۹</sup> (۲۰۰۵) عنوان میکنند که انگیزه لذت، عامل پیشگویی مثبت و مهمی برای استمرار مداوم و مورد تاکید مربیان و شرکت کنندگان است. این انگیزش در تمامی فعالیت های انسانی به چشم می خورد ولی میزان و نوع آن با توجه به شرایط متفاوت است هم چنین افراد با توجه به منبع انگیزش متفاوتند (یان و مک کلاف<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۴).

1. Nicholls, Madigan, Backhouse, Levy  
 2. Conscientiousness  
 3. openness  
 4. agreeableness  
 5. Anshel  
 6. Malet & Feltz  
 7. Kondric, Sindik, Furjan-Mandic, & Schiefelr  
 8. Liu, bian, & Yan  
 9. Vazou, Ntoumanis, & Duda  
 10. Yan & McCullagh

بررسی یافته های پیری، آهار و محمودی (۱۳۹۴) نشان داد که تفاوت معنی داری در مشارکت ورزشی دختران و پسران وجود دارد و در تمامی مولفه ها از جمله (موفقیت، آمادگی، رهایی انرژی، دو ست یابی و تفریح) به جزء تو سعه مهارت، انگیزه مشارکت دختران بالاتر از پسران بود. تحلیل عوامل انگیزشی مشارکت دانشجویان در فعالیت های فوق برنامه ی ورزشی نشان داد پنج اولویت دانشجویان برای مشارکت در این فعالیتها به ترتیب انگیزه های کسب سلامتی، تعامل و شناخت اجتماعی، رقابت ورزشی، نشاط و شادابی و پیشرفت مهارت بودند (امامی، حیدری نژاد، شفیعی نیا، ۱۳۹۲). کیلیپاتریک، هبرت و بارتولومئو<sup>۱</sup> (۲۰۰۵) انگیزه های دانشجویان دانشگاه های جنوب شرقی آمریکا را در مشارکت و فعالیت بدنی، مسابقه، لذت بردن، با دوستان سپری کردن، رقابت طلبی، جذاب بودن، توصیه پزشک به ورزش کردن، پیشگیری از بیماری ها، چابکی، داشتن بدنی سالم، نشان دادن خود به دیگران، شناخت اجتماعی، قدرت و استقامت، کنترل وزن و استرس بیان کردند. همچنین رضائی نژاد، رحیمی نیا و تقوی (۲۰۱۰) اعلام داشتند که داشتن سلامت جسمی و روانی خوب و بهبود آمادگی جسمانی، از جمله مهمترین عوامل گرایش مردم به ورزش بود. وی دریافت که زنان بیشتر از مردان برای شرکت در ورزش با انگیزه بودند. نتایج تحقیق عرفانی (۱۳۹۲) بین انگیزه های ورزشی، کنترل فشار روانی، تجدید قوا، لذت، اضطراب رقابتی، پیشگیری از بیماری، سلامتی مطلوب و عملکرد ورزشی تکواندوکاران رابطه ی مستقیمی را نشان داد. سطح ممتازی از اجرای ورزشی، داشتن انگیزش کافی و پشتکار زیاد برای تلاش و تمرین سخت و جدی می باشد. نتایج تحقیقات الیسون<sup>۲</sup> (۲۰۰۰) انجام شده نیز ثابت کرده اند که باور به پیروز شدن در ورزش به تلاش و پشتکار فرد بستگی دارد و اینکه برخورداری از خصوصیات رقابت جویی و رفتار مبارزه طلبی برای کسانی امکان پذیر است که ذاتاً رقابت کردن و بردن را دوست داشته و برای رسیدن به آن تلاش می کنند (به نقل از نوروزی، کوزه چیان، تندنویس، ۱۳۹۱).

افراد تیپ "آ" علی رغم این که معمولاً کارها را به خوبی تمام می کنند، مایل به مسابقه یا رقابت و هم چشمی با دیگران هستند، خصوصاً زمانی که موقعیت حالت رقابتی متوسط نیز داشته باشد و در واکنش به رقابت موفق فشار خون بالاتر و طولانی تر را حفظ می کنند و نیز ممکن است از یک احساس خصومت ورزشی مداوم وخفیف در عذاب باشند (عباسیان، ۱۳۸۷). رابطه ی بین تیپ های شخصیتی معلمان با انگیزه پیشرفت دانش آموزان، انگیزش را از پر اهمیت ترین پیش نیازهای آموزش و یادگیری دانسته است (کوهی، یوسف پور، ۱۳۹۳). گیلت والرنند و روزنت<sup>۳</sup> (۲۰۰۹) به این نتیجه رسیدند که انگیزه ی کم منجر به بدترین عملکرد ورزشی می شود. همچنین استاندج، سبری، لونی<sup>۴</sup> (۲۰۰۸) دریافتند انگیزش به عنوان یک پیش بینی کننده مثبت برای مشارکت در تمرینات نقش دارد. برای تحلیل مشارکت ورزشی اقشار مختلف در هر جامعه، بررسی سه عامل ویژگی ها و عقاید، اهداف و انگیزه های افراد، محیط و رفتار فردی و گروهی ضروری است (قدرت نما و حیدری نژاد، ۱۳۹۲). پنتریک و شاروین<sup>۵</sup> (۱۹۹۲)، به نقل از همان منبع) از بین این سه عامل شناخت انگیزه ها را به عنوان مهمترین عامل در بروز و ایجاد رفتارها در افراد محسوب می کنند. به طور کلی ورزشکاران موفق انگیزه ی بیشتری برای پیشرفت و موفقیت نسبت به ورزشکاران نا موفق داشته اند (ملکی، محمد زاده، ۱۳۸۹).

لام یوت<sup>۶</sup> (۲۰۰۹) در تحقیقی با عنوان "محدودیتها و انگیزاننده ها" برای شرکت در فعالیتهای ورزشی در افراد با مشاغل کم تحرک، عوامل سوق دهنده را با چهار گروه لذت آور، رقابتی، آمادگی جسمانی و اجتماعی) و محدودیتها را بر شش گروه (زمانی، محیطی، اقتصادی، فردی، بین فردی، روانشناختی) تقسیم بندی و بررسی کرد. شرکت کنندگانی که به طور منظم فعالیت داشتند، انگیزاننده های لذت آور، انگیزاننده های رقابتی و انگیزاننده های اجتماعی را مهمترین عوامل می دانستند که البته بر اساس ویژگیهای فردی مانند جنس متفاوت بود. دو دسته عوامل بر رغبت افراد به فعالیتهای مختلف تاثیرگذار است. دسته اول بر رغبت شخصی افراد یا همان تمایل روانشناختی فرد به ترجیح دادن یک فعالیت یا عمل تاثیرگذار مربوط است و دسته دوم عواملی هستند که از محیط بیرونی سبب کاهش جذابیت فعالیت برای فرد میشوند (چن و شن<sup>۷</sup>، ۲۰۰۴ ص ۱۶۹). اتکینسون در سال ۱۹۷۴ انگیزه را به عنوان ترکیبی از دو سازه شخصیتی (انگیزه برای کسب موفقیت، انگیزه ی اجتناب از شکست) تعریف کرد. این دو انگیزه در همه ی افراد وجود دارد، اما همه ی ما به یک اندازه از این دو انگیزه برخوردار نیستیم و عامل شخصیتی کلیدی در تفاوت و توازن بین این دو انگیزه است (گیل<sup>۸</sup>، ۱۹۹۳).

1. Kilpatrick, Hebert, & Bartholomew

2. Allison. L

3. Gillet & Rozent

4. Standage & Sebire & Ioney

5. pintirch & Schrauben

6. Lamyuet

7. Chen & Shen

8. Gill

۱۹۹۸، به نقل از جمشیدی، عرب عامری، علیزاده، سلمانیان، (۱۳۹۱). امروزه شخصیت مهمترین متغیری است که برای تمایل به شرکت در فعالیتهای ورزشی و تشریح عمل موفقیت ها و شکست ها در مسابقات ورزشی به آن توجه می شود (انشل، ۱۳۸۰). اینگلدو، مارکلند و شیرو<sup>۱</sup> (۲۰۰۴) معتقدند، به منظور بررسی ویژگی های شخصیتی ورزشکاران و غیر ورزشکاران باید از رویکرد صفات استفاده کرد. فرض اساسی این الگو این است که صفات به عنوان ویژگی های نسبتا پایدار افراد، میتواند تمایل به شرکت آنها در ورزش را پیش بینی کند. به عنوان مثال کلارک و هاریسون<sup>۲</sup> (۱۹۸۴)، به نقل از نوفرستی، حمیدپور، دروگر، (۱۳۸۹) میگویند: شخصیت در انتخاب و شرکت در فعالیتهای ورزشی نقش دارد و ورزش نیز در سازگاری اجتماعی و شخصی دخیل است.

عوامل دیگری مانند ویژگی های شخصی و عوامل سوق دهنده محیطی با عدم مشارکت و تمایل در ورزش ارتباط دارند (مقدم، فرزانه، افشاری، ۱۳۹۳). با توجه به این تعاریف ویژگی های فردی و درون شخصی که در تیپ های مختلف، متفاوت است میتواند در انگیزه های شخصی افراد برای شرکت در ورزش متفاوت و تاثیر گذار باشد. همچنین اصل تفاوت های فردی بیانگر آن است که تیپ شخصیتی افراد در رفتار و نوع گرایش های آنها تاثیر دارد. به طوری که بعضی از آنان به تغییرات تدریجی و بعضی به تغییرات تحولی گرایش دارند هم چنین وجود مشکلات شخصیتی و روانی می تواند تاثیر قابل توجهی بر انگیزه ها، عملکردها و... منابع انسانی داشته باشد (کریمی، ۲۰۰۳). به گفته ی وودز<sup>۳</sup> (۱۳۸۸)، به نقل از فرزی، عباسی، سوری، نظری، (۱۳۹۲) بررسی و شناخت شاخص های مهم روانی ورزشکاران جوان و مهارت های شخصیتی و انگیزه میتواند راهنمای خوبی برای مربیان و ورزشکاران باشد تا با قرار دادن افراد با توجه به استعداد و توانایی آنها از هدر رفتن انرژی و استعداد ورزشکاران در رشته ی ورزشی که در آن توانایی پیشرفت را ندارد جلوگیری شود.

مفهوم انگیزه در ورزش و مشارکت در فعالیت بسیار مهم است میزان تلاش و فعالیت هر ورزشکار در مسیر موفقیت به میزان انگیزه وی بستگی دارد. این انگیزه ها هستند که بازیکنان را به سوی ورزش سوق می دهند. از آنجایی که انگیزه ها همیشه دست خوش تفاوت های فردی هستند آگاهی از اینکه چه شخصیتی دارای انگیزه بالاتری است حائز ضرورت و اهمیت جهت پژوهش می باشد. با توجه به اینکه تاکنون تحقیقی مبنی بر مقایسه تیپ های شخصیتی براساس انگیزه مشارکت ورزشی صورت نگرفته است لذا دلیل انجام پژوهش حاضر، پاسخ دادن به سوالاتی است که هنوز به آن پاسخ داده نشده است این که: آیا انگیزه مشارکت ورزشی در تیپ های شخصیتی آ و ب باهم متفاوت است؟ کدام تیپ شخصیتی از انگیزه مشارکت ورزشی بالاتری برخوردار است؟ آیا انگیزه مشارکت ورزشی از نظر تیپ شخصیتی، در دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار متفاوت است؟ بنابراین هدف کلی از انجام مطالعه حاضر مقایسه انگیزه ورزشی بین تیپ های شخصیتی آ و ب در ورزشکاران و غیر ورزشکاران و مقایسه انگیزه مشارکت ورزشی در تیپ های شخصیتی آ و ب بین دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار بود.

همچنین دلیل دیگر انجام پژوهش حاضر، استفاده از نتایج آن در جهت راهنمایی مربیان و ورزشکاران برای سوق دادن افراد به سمت ورزشهایی که با ویژگیهای شخصیتی آنها سازگار است که بدین ترتیب افراد انگیزه ادامه ورزش و همچنین تحمل سختی های حاصل از انجام تمرینات ورزشی را داشته باشند.

## روش پژوهش

روش تحقیق حاضر از نوع پژوهش های توصیفی- علی مقایسه ای بود. شرکت کنندگان: جامعه ی آماری پژوهش حاضر دانشجویان دختر بزرگسال در دامنه ی سنی ۲۰-۳۰ ساله ی دانشگاه الزهرا (س) تهران، در دو گروه تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی در دو مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد در سال تحصیلی ۹۶- ۱۳۹۵ می باشد. نمونه ی آماری ۱۰۰ نفر از دانشجویان که شامل ۵۰ نفر ورزشکار و ۵۰ نفر غیر ورزشکار به صورت تصادفی و داوطلبانه انتخاب شدند.

**ابزار پژوهش:** در پژوهش حاضر از دو پرسشنامه است:

**پرسشنامه تیپ شخصیتی آ/ ب (رویتر):** این پرسشنامه شامل ۲۵ سوال می باشد و توسط " رویتر" تدوین گردیده هر آزمودنی به هر سوال «بله» یا «خیر» پاسخ می دهد. جهت نمره گذاری این پرسشنامه بعد از اجرای آن توسط آزمودنی، جمع نمرات «بله» را حساب کرده و نمرات متوسط در این پرسشنامه عدد «۱۳» می باشد اگر آزمودنی بیشتر از ۲۰ شد تمایل شدید به تیپ شخصیتی آ دارد. و اگر نمره ای کمتر از متوسط بدست آورد تمایل به تیپ شخصیتی ب دارد. اگر نمره ای کمتر از ۵ کسب کرد تمایل شدید به تیپ ب

<sup>1</sup> Ingledew & Markland & Sheppard  
<sup>2</sup> Clark & Harison  
<sup>3</sup> wods

مقایسه ی تیپ های شخصیتی آ و ب براساس انگیزه شرکت در فعالیت ورزشی دختران بزرگسال  
Comparison of A and B personality types based on the motivation of participating in sports activities in adult

دارد. اعتبار و پایایی این پرسشنامه توسط بولد صورت گرفته و روایی صوری پرسشنامه از طریق نظر خواهی از چندین صاحب نظر تأیید گردید و اعتبار آزمون در تحقیقات قبلی ۰/۷۳ و ۰/۸۲ گزارش شده است (دکتر گنجی، ۱۳۸۰). لازم به ذکر است در یک مطالعه اولیه توسط محققین پژوهش حاضر، روایی صوری و محتوی (۰/۸۷) آن با استفاده از شش نفر از اساتید متخصص مورد تأیید قرار گرفت. همچنین پایایی زمانی (از طریق ضریب همبستگی درون طبقه‌ای به روش آزمون-آزمون مجدد ۰/۹۱) بر روی ۲۵ نفر از دانشجویان محاسبه گردید و پس از محاسبه ضریب آلفای کرونباخ نشان داده شد که ضریب همسانی درونی پرسشنامه برابر ۰/۸۹ بود.

**پرسشنامه انگیزه شرکت در فعالیت های ورزشی:** پرسشنامه انگیزش شرکت در فعالیت های ورزشی که توسط گیل، گروس و هادلستون<sup>۱</sup> (۱۹۸۳) ساخته شد و متشکل از ۳۰ گویه و ۸ خرده مقیاس (موفقیت، گروه گرایی، آمادگی، تخلیه انرژی، عوامل موقعیتی، بهبود مهارت، دوست یابی، تفریح و سرگرمی) است. شفیع زاده در سال ۱۳۸۶ اعتبار سازه اکتشافی و تاییدی و همسانی درونی پرسشنامه انگیزش شرکت در فعالیت های ورزشی را در جامعه نوجوانان ۱۵-۱۴ سال، مورد بررسی قرار داد. نتایج اعتبار پرسشنامه را تایید کرد؛ همچنین نتایج حاصل از محاسبه ضریب آلفای کرونباخ نشان داد که ضریب همسانی درونی پرسشنامه برابر ۰/۸۳ است. در بررسی همسانی هر یک از خرده مقیاس های پرسشنامه نتایج نشان داد که کمترین مقدار آلفا ۰/۳۷ و مربوط به خرده مقیاس دوست یابی و بالاترین مقدار آلفا ۰/۷۵ و مربوط به خرده مقیاس آمادگی بود. ضریب آلفای خرده مقیاس های موفقیت ۰/۴۶، تخلیه انرژی ۰/۵۲، گروه گرایی ۰/۶۷، بهبود مهارت ۰/۴۲، عوامل موقعیتی ۰/۴۳ و تفریح و سرگرمی ۰/۴۹ است. همچنین از پرسشنامه انگیزه های فعالیت های بدنی فردریک و رایان<sup>۲</sup> (۱۹۹۳) برای اعتباریابی ملاکی این پرسشنامه استفاده شده است. ضریب به دست آمده برای اعتبار برابر ۰/۶۶ بود. پاسخ به گویه ها بر اساس طیف پنج گزینه ای لیکرت (کاملاً مهم ۵ امتیاز تا کاملاً غیر مهم ۱ امتیاز) می باشد (یاوری و همکاران ۱۳۹۴، صفحه ۳۹). روش اجرا: شروع کار با جلب رضایت از دانشجویان در پاسخ به دو پرسشنامه ی تیپ شخصیت و انگیزه ی ورزشی بوده است. توزیع پرسشنامه ها به صورت تصادفی در دانشجویان مشغول به تحصیل در دو مقطع کارشناسی و ارشد بوده که در دانشکده ی تربیت بدنی برای گروه ورزشکار، و در گروه غیر ورزشکار در رشته های مختلف دانشگاه الزهرا (س) صورت گرفت. که قبل از پاسخ به سوالات پرسشنامه از سابقه ی ورزشی این دانشجویان پرسیده شد. در مجموع ۲۲۰ پرسشنامه، که ۱۱۰ پرسشنامه به گروه ورزشکار که شامل ۵۵ پرسشنامه مربوط به انگیزه ی ورزشی و ۵۵ پرسشنامه مربوط به تیپ شخصیتی در گروه ورزشکار که به هر نفر یک پرسشنامه ی انگیزه ورزشی و یک پرسشنامه ی تیپ شخصیتی داده شد در گروه غیر ورزشکار نیز به همین صورت انجام گرفت که از این تعداد پرسشنامه ۱۰ پرسشنامه ناقص بود و حذف شد. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از آزمون آماری تی برای گروههای مستقل صورت گرفت. آزمونها در سطح معناداری ۰/۰۵ و اطمینان ۹۵٪ درصد با استفاده از نرم افزار اس. پی. اس. انجام گرفت.

## یافته ها

ابتدا طبیعی بودن توزیع داده های متغیر انگیزش مشارکت ورزشی (متغیر وابسته) در دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار با استفاده از آزمون کلموگروف اسمیرنوف<sup>۳</sup> مورد تأیید قرار گرفت (جدول ۱).

جدول ۱. آزمون کلموگروف اسمیرنوف جهت نرمال بودن توزیع داده های انگیزش مشارکت ورزشی

معناداری	درجه آزادی	آماره	انگیزش مشارکت ورزشی
۰/۰۹۸	۴۹	۰/۱۱۶	ورزشکار
۰/۱۰۵	۵۰	۰/۱۱۴	غیر ورزشکار

ابتدا جهت مقایسه انگیزش مشارکت ورزشی تیپ شخصیتی آ با ب در دختران ورزشکار و غیرورزشکار از آزمون t مستقل استفاده گردید. همانطور که نتایج جدول ۲ نشان می دهد، انگیزش مشارکت ورزشی تیپ شخصیتی آ در ورزشکاران بطور معناداری از انگیزش مشارکت ورزشی تیپ شخصیتی ب بیشتر است. همچنین، انگیزش مشارکت ورزشی تیپ شخصیتی آ در غیرورزشکاران بطور معناداری از انگیزش مشارکت ورزشی تیپ شخصیتی ب بیشتر است.

1. Gill, Gross & Huddleston  
2. Feredric & Rayan  
3. Kolmogrof- Smironof

جدول ۲. آزمون t مستقل جهت مقایسه انگیزش مشارکت ورزشی بین تیپ شخصیتی آ با ب در دختران ورزشکار و غیر ورزشکار

متغیر	گروه	تیپ شخصیتی	تعداد آزمودنی	میانگین و انحراف معیار	نسبت F	T	معناداری
انگیزش مشارکت	ورزشکار	تیپ شخصیتی آ	۲۱	۳۵/۱۰۷ ± ۳/۴۰	۰/۱۹۵	-۲/۵۶	۰/۰۱۴
		تیپ شخصیتی ب	۲۸	۳۲/۴۲ ± ۳/۷۷			
ورزشی	غیرورزشکار	تیپ شخصیتی آ	۱۸	۳۵/۱۰۶ ± ۳/۱۴	۰/۳۰۹	-۴/۳۹	۰/۰۰۰۱
		تیپ شخصیتی ب	۳۲	۳۰/۹۱ ± ۳/۲۸			

جهت مقایسه انگیزش مشارکت ورزشی تیپ شخصیتی آ بین دختران ورزشکار و غیر ورزشکار از آزمون t مستقل استفاده گردید. همانطور که نتایج جدول ۳ نشان می دهد، میزان انگیزش مشارکت ورزشی تیپ شخصیتی آ بین ورزشکاران و غیر ورزشکار تفاوت معناداری ندارد. همچنین، انگیزش مشارکت ورزشی تیپ شخصیتی ب بین ورزشکاران و غیر ورزشکار تفاوت معناداری ندارد.

جدول ۳. آزمون t مستقل جهت مقایسه انگیزش مشارکت ورزشی تیپ شخصیتی آ و ب بین دختران ورزشکار و غیر ورزشکار

متغیر	تیپ شخصیتی	تعداد آزمودنی	ورزشکار میانگین و انحراف معیار	غیرورزشکار میانگین و انحراف معیار	نسبت F	t	معناداری
انگیزش مشارکت	تیپ شخصیتی آ	۲۱	۳۵/۱۰۷ ± ۳/۴۰	۳۵/۱۰۶ ± ۳/۱۴	۰/۳۳۲	۰/۰۰۱	۰/۹۹۹
		۱۸					
ورزشی	تیپ شخصیتی ب	۲۸	۳۲/۴۲ ± ۳/۷۷	۳۰/۹۱ ± ۳/۲۸	۰/۳۷۲	۱/۶۵	۰/۱۰۳
		۳۲					

### بحث و نتیجه گیری

هدف اول از انجام مطالعه حاضر مقایسه انگیزه ورزشی بین تیپ های شخصیتی آ و ب و هدف دوم، مقایسه انگیزه مشارکت ورزشی بین تیپ های شخصیتی آ و ب در دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار بود. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که میزان انگیزه مشارکت ورزشی تیپ شخصیتی آ در هر دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار از انگیزه مشارکت ورزشی تیپ شخصیت ب بطور معناداری بالاتر بود. یعنی در هر دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار که تیپ شخصیتی آ بوده اند انگیزه ی مشارکت بالایی نسبت به تیپ شخصیتی ب وجود دارد. پژوهش های صورت گرفته که به خصوصیات تیپ های شخصیتی می پردازد تأیید کننده این نتایج می باشند. بطور مثال وجود کوشش بیشتر برای پیشرفت در افراد دارای الگوی رفتاری نوع آ در موفقیت های بسیاری مشخص شده است. افراد دارای الگوی رفتاری نوع آ بیشتر از افراد دارای الگوی رفتاری نوع ب که مایل هستند پس از دبیرستان به دانشگاه راه یابند، کار می کنند و حد و مرز مشخصی برای کار خود ترسیم نمی کنند. هم مردان و هم زنان دارای الگوی رفتاری نوع آ ساعت های بیشتری کار می کنند تحرک شغلی بیشتری دارند و کمتر مایل به جذب روابط حمایتی هستند.

تفاوت هایی در واکنش افراد دارای الگوی رفتاری نوع آ و ب وجود دارد که در الگوی رفتاری نوع ب بیشتر شرکت در موقعیتهایی توأم با اندک رقابت، غیر قابل کنترل، کار غیراختیاری، کار آرام و دقیق و آن دسته از اموری که نیاز به توجه بیشتری می باشند. و افراد دارای الگوی رفتاری نوع آ اغلب علائم و نشانه های جسمانی را مخفی می کنند یعنی وقتی مشغول کاری هستند، احتمالاً علائم خستگی و ناتوانی خود را در ادامه کار و سختی نشان نمی دهند (عباسیان، ۱۳۸۷). افراد تیپ آ علی رغم این که معمولاً کارها را به خوبی تمام می کنند، مایل به مسابقه یا رقابت و هم چشمی با دیگران هستند. همچنین باور به پیروز شدن در ورزش به تلاش و پشتکار فرد بستگی دارد و اینکه برخورداری از خصوصیات رقابت جویی و رفتار مبارزه طلبی برای کسانی امکان پذیر است که ذاتاً رقابت کردن و بردن را دوست داشته و برای رسیدن به آن تلاش می کنند. نتایج پژوهش حاضر همخوانی دارد با یافته های پژوهش های دیگر مبنی بر اینکه، افراد تیپ

مقایسه ی تیپ های شخصیتی آ و ب براساس انگیزه شرکت در فعالیت ورزشی دختران بزرگسال  
Comparison of A and B personality types based on the motivation of participating in sports activities in adult

شخصیتی آ در محیط های ورزشی با انگیزه ی بیشتری فعالیت میکنند (نوروزی و همکاران، ۱۳۹۰، الیسون، ۲۰۰۰، به نقل از عباسیان، عباسیان، ۱۳۸۷). همچنین افراد دارای تیپ شخصیتی آ اضطراب رقابتی ذاتی بالایی دارند که نتایج بیشتر پژوهش ها نشان داده است که اضطراب رقابتی می تواند عملکرد ورزشکاران را تحت تاثیر قرار دهد به عبارت دیگر هر چه میزان اضطراب رقابتی (صفتی و حالتی)، بیشتر باشد عملکرد ورزشکاران در حین رقابت ضعیفتر خواهد شد. در واقع داشتن چنین روحیه پر تلاشی باعث میشود این تیپ از شخصیت، انگیزه ی بیشتری در محیط ورزشی داشته باشد و این نتیجه با پژوهش های اینگلدو، مارکلند و شپرو<sup>۲</sup> (۲۰۰۴) که نشان داد صفات به عنوان ویژگی های نسبتاً پایدار افراد، می تواند تمایل به شرکت آنها در ورزش را پیش بینی کند، همخوانی دارد.

نتایج مطالعه حاضر با پژوهش مقدم، فرزانه و افشاری (۱۳۹۳) که شخصیت را در انتخاب و شرکت در فعالیتهای ورزشی دخیل می داند و عواملی مانند ویژگی های شخصی و عوامل سوق دهنده محیطی مانند انگیزه های ورزشی با عدم مشارکت و تمایل در ورزش ارتباط دارند، همخوانی دارد. همچنین پژوهش قدرت نما و حیدری نژاد، (۱۳۹۲) نشان داد که انگیزش به عنوان یک پیش بینی کننده مثبت برای مشارکت در تمرینات نقش دارد که با نتایج مطالعه حاضر همخوانی دارد. در پژوهش حاضر نشان داده شد که انگیزه ی شرکت در فعالیت های ورزشی در تیپ شخصیتی آ بیشتر است در واقع افراد این جامعه به دلیل ویژگی های شخصیتی خود، تمایل به انجام به موقع و سریع کارهای خود دارند و تمایل دارند با رقابت شدید در جهت سبقت از دیگران تلاش کنند و این عوامل دست به دست هم داده و باعث افزایش شرکت تیپ آ در فعالیت های ورزشی می گردد. بنابراین این نتایج تأیید می کند که ویژگیهای شخصیتی افراد می تواند در ورزش کردن یا نکردن افراد تأثیر گذار باشد. از طرفی دیگر این تیپ رفتاری یک عامل بزرگ تهدید کننده سلامت و زندگی انسان محسوب می گردد و باعث بروز امراض زیادی از جمله حملات قلبی - کرونری می شود و باعث ایجاد تنش، استرس و هیجان در افراد گشته و زندگی انسان را با دغدغه و ترس و دلهره همراه می سازد، لذا لازم است که در جهت کنترل و تعدیل این الگوی رفتاری اقدام نمود. از جمله نتایج پژوهش حاضر همسو است با نتایج مربوط به مقایسه تیپ های شخصیتی، در پژوهش پیمانی زاده (۱۳۸۰) که نشان داد ارتباط ضعیفی بین مدیران تربیت بدنی تیپ آ و موفقیت شغلی وجود دارد، اما ارتباط بین موفقیت شغلی و افراد تیپ ب معنادار بوده است و اکثر مدیران تربیت بدنی از نظر شخصیتی، تیپ آ بوده و علی رغم اینکه از ویژگی های بارز افراد این تیپ موفقیت طلبی است، اما ارتباط بسیار ضعیفی با موفقیت شغلی داشتند. از طرفی دیگر افراد تیپ ب که در اقلیت قرار داشتند، ارتباط بسیار قوی ای با موفقیت شغلی داشتند.

هدف دوم مطالعه حاضر مقایسه میزان انگیزش شرکت در ورزش تیپ شخصیتی آ یا ب بین ورزشکاران و غیر ورزشکاران بود. با توجه به اینکه نشان داده شد اختلاف معناداری در میزان انگیزش شرکت در ورزش هردو نوع تیپ شخصیتی بین ورزشکاران و غیر ورزشکاران وجود نداشت، می توان نتیجه گرفت که افراد با تیپ شخصیتی آ چه ورزشکار باشند چه نباشند انگیزه شرکت در ورزش آنها بیشتر از افراد با تیپ شخصیتی ب بوده است. این عدم اختلاف در افراد با تیپ شخصیتی آ نشان می دهد که عوامل دیگری جدا از نوع تیپ شخصیتی، در عدم شرکت گروه غیر ورزشکار در فعالیتهای ورزشی، دخالت داشته است. یعنی افراد با تیپ شخصیتی آ در هر دو گروه تمایل به ورزش کردن بالایی داشته اند، اما شرایط و محیط زندگی برای گروه ورزشکار جهت برآورده کردن این نیاز شخصیتی، مُحیاتر بوده است. به همین ترتیب میزان انگیزه شرکت در ورزش افراد با تیپ ب در دو گروه، اختلاف معناداری نداشته است و نشان دهنده این است که شرایط محیطی بهتر و مُحیاتر، افراد تیپ ب در گروه ورزشکار را به ورزش کردن سوق داده است. لازم به ذکر است که هیچ گونه پژوهشی در زمینه مقایسه ورزشکاران و غیر ورزشکاران از لحاظ تیپ شخصیتی یافت نشد.

بطور کلی نتایج پژوهش های اندک در زمینه مقایسه تیپ های شخصیتی در رابطه با متغیرهای مختلف مربوط به انجام فعالیت ورزشی نشان می دهد که تیپ شخصیتی آ دارای حس رقابت جویی و قدرت طلبی بیشتری می باشد. بنابراین واضح است که عرصه ورزش و میدان مسابقات ورزشی، محیط مناسبی جهت ارضاء این ویژگی های ذاتی برای این افراد می باشد، لذا تمایل و انگیزه بیشتر برای شرکت در ورزش از خصوصیات واضح افراد با تیپ شخصیتی آ می باشد که نتایج مطالعه حاضر این موضوع را تأیید می نماید. نتایج مطالعه حاضر برای ورزش همگانی افراد جامعه جهت شرکت در فعالیتهای ورزشی کاربرد دارد، مثلاً نشان داده شد که افراد تیپ ب انگیزه شرکت در ورزش کمتری دارند. بنابراین نیاز به انگیزه بیرونی بیشتری برای ورزش کردن دارند، لذا مربیان ورزشی، معلمان تربیت بدنی و مسئولین امر با آگاهی از این موضوع می توانند شرایط محیطی و انگیزاننده ها را برای افراد با تیپ شخصیتی ب بیشتر نموده تا آنها نیز به ورزش کردن تمایل

1 . Ellison

2 . Ingledeu, Markland Sheppard



بیشتری پیدا کنند. محدودیت پژوهش حاضر این بود که فقط بر روی گروهی از دختران ورزشکار و غیر ورزشکار صورت گرفت. یافته های پیری و همکاران (۱۳۹۴) نشان داد که تفاوت معنی داری در انگیزه مشارکت ورزشی دختران و پسران وجود دارد و در تمامی مولفه ها از جمله (موفقیت، آمادگی، رهایی انرژی، دوست یابی و تفریح) به جزء توسعه مهارت، انگیزه مشارکت ورزشی دختران بالاتر از پسران بود. پیشنهاد می شود که این پژوهش بر روی پسران ورزشکار و غیر ورزشکار نیز انجام شده و با نتایج پژوهش حاضر مقایسه شود. بعلاوه تحقیقات آینده باید در جهت بررسی اثر نوع تیپ شخصیتی بر میزان موفقیت ورزشکاران و دیگر متغیرهای روانشناختی از جمله کنترل خشم، اعتمادبنفس، اضطراب رقابتی، توجه و تمرکز و عملکرد مطلوب ورزشکاران هدایت شوند.

## منابع

- اکبری، محسن. کاشانی، سید حسام. نیکوکار، هانی. زاهدفر، کامران (۱۳۹۳). بررسی نقش و اثرات تیپ های شخصیتی بر رفتار شهروندی سازمانی با میانجیگری استرس ادراک شده. فصلنامه علمی- پژوهشی تربیتی، سال نهم، شماره ۱، ۳۹، ۵۷-۷۲.
- امامی، صدیقه سادات. حیدری نژاد، صدیقه. شفیع نیا، پروانه (۱۳۹۲). تحلیل عوامل انگیزشی مشارکت دانشجویان در فعالیت های فوق برنامه ورزشی دانشگاه، پژوهش در ورزش دانشگاهی، شماره ۵، ۸۰ - ۶۵.
- باقری یزدی، سید عباس (۱۳۸۵). سلامت روان کاربردی. تهران: انتشارات آرامش.
- باقریان، شعبانعلی. بررسی رابطه تیپ شخصیتی با احساس فشار روانی (استرس)، پایان نامه، سال نشر ۱۳۷۸-۱۳۷۹، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن.
- براتی، امیرحسین. طهماسبی، فرشید. بیگلر، کریم (۱۳۹۵). آسیب ورزشی در ارتباط با ویژگی های شخصیتی کشتی گیران نخبه ی ایران. رشد و یادگیری حرکتی، دوره ی ۸، شماره ۳، ۴۵۱-۴۶۵.
- پیری، مژگان. آهار، سعید. محمودی، احمد (۱۳۹۴). مقایسه تفاوت های جنسیتی در انگیزش مشارکت دانش آموزان ورزشکار، نشریه علمی - پژوهشی آموزش و ارزشیابی، سال هشتم، شماره ی ۲۹، ۱۲۳ - ۱۰۹.
- جمشیدی، اکبر. عرب عامری، الهه. علیزاده، نرجس. سلمانیان، افشین (۱۳۹۱). ارتباط جهت گیری ورزشی با اضطراب رقابتی در ورزشکاران شرکت کننده در دهمین المپیاد ورزشی دانشجویی. رشد و یادگیری حرکتی- ورزشی، شماره ی ۹، ۳۷-۵۵.
- خسروی، شیرین، حقایق، سید عباس (۱۳۹۶) مقایسه ویژگی ها و تیپ های شخصیتی بین ورزشکاران رشته های ورزشی برخوردی و غیربرخوردی. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، سال هجدهم، شماره ۲، زمستان ۱۳۹۶، پیاپی ۷، ۳۴-۲۱.
- رضاخانی، سیمین دخت (۱۳۹۱). شیوه های کنار آمدن تیپ های مختلف شخصیتی با فشارهای روانی. مطالعات روان شناختی، دوره ی ۸، شماره ۲.
- سلطانی زرنندی پور، حسین. قنبرپورنصرتی، امیر. دوستی، مرتضی. بای، ناصر. سیاوشی، محمد (۱۳۸۹). تعیین رابطه ی بین انگیزش و تعهد داوطلبان در نهمین دوره ی المپیاد ورزشی دانشجویان ایران. مدیریت ورزشی، شماره ی ۵، ۴۹-۳۵.
- سیف، علی اکبر (۱۳۸۳). روانشناسی پرورشی: روانشناسی یادگیری و آموزشی: تهران: نشر آگاه، چاپ ششم.
- ساعتچی، محمود (۱۳۸۲). روانشناسی بهره وری، تهران: موسسه نشر و ویرایش، ۳۱۶.
- شعبانی بهار، غلامرضا. عرفانی، نصراله. حکمتی، زهرا (۱۳۹۲). رابطه بین انگیزه ورزش و میزان موفقیت شغلی کارکنان اداره کل آموزش و پرورش استان کرمانشاه. پژوهش های کاربردی در مدیریت ورزشی، سال دوم، شماره ۳ (۷ پیاپی)، ۱۱-۲۲.
- عباسیان، شهریار (۱۳۸۷). بررسی رابطه احتمالی صدمات ورزشی با متغیرهای روانشناختی و به طور ویژه دو ویژگی شخصیتی (کانون کنترل سلامتی) و رفتاری (الگوی رفتاری آ در مقابل ب). پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده تربیت بدنی دانشگاه رازی کرمانشاه.
- عرفانی، نصراله (۱۳۹۲). پیش بینی عملکرد ورزشی بر پایه انگیزه های ورزشی و اضطراب رقابتی تکواندوکاران المپیاد دانشجویی، پژوهش های معاصر در مدیریت ورزشی، سال سوم، شماره ۶.
- فرنودی، فرهاد. امیری، حسن. جلالی، رستم (۱۳۹۳). بررسی رابطه بین تیپ شخصیتی آ و ب با بیماری دیابت نوع دو در بیماران مراجعه کننده به مرکز دیابت کرمانشاه. مجله تحقیقات علوم پیراپزشکی، سال چهارم، شماره سوم.
- قدرت نما، اکبر. حیدری نژاد، صدیقه (۱۳۹۲). رابطه انگیزه مشارکت ورزشی با میزان فعالیت بدنی دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز، مطالعات مدیریت ورزشی، ۱۸۹-۲۰۲.
- کرلی، زهرا؛ صبا رحمتی؛ مریم فرج خدا و مریم کرلی، ۱۳۹۴، مقایسه شاخص های اصلی تیپ شخصیتی زنان و مردان ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه لرستان، اولین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی/ایران، بصورت الکترونیکی، انجمن توسعه و ترویج علوم و فنون بنیادین.
- [https://www.civilica.com/Paper-SPORTCONF01-SPORTCONF01\\_087.html](https://www.civilica.com/Paper-SPORTCONF01-SPORTCONF01_087.html)
- گنجی، حمزه (۱۳۸۴). ارزشیابی شخصیت، پرسشنامه تیپ شخصیتی A و B، برن رویتز، انتشارات ساوالان.
- مارک، اچ. انشل (۱۳۸۰)، "روانشناسی ورزش از تئوری تا عمل" ترجمه سید علی اصغر مسدد، تهران: انتشارات اطلاعات.

مقایسه ی تیپ های شخصیتی آ و ب براساس انگیزه شرکت در فعالیت ورزشی دختران بزرگسال  
Comparison of A and B personality types based on the motivation of participating in sports activities in adult

مامی، شهرام و ناهید ویسی، ۱۳۹۱، بررسی رابطه بین استرس و تیپ های شخصیتی A و B در بین دانشجویان دختر و پسر دانشگاه پیام نور واحد ایوان غرب، نخستین همایش ملی شخصیت و زندگی نوین، سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج.

[https://www.civilica.com/Paper-NCPML01-NCPML01\\_053.html](https://www.civilica.com/Paper-NCPML01-NCPML01_053.html)

مہتاب، امید؛ سروه هجرت؛ ام الکلثوم قادری و سردار طاهری، ۱۳۹۴، رابطه بین تیپ های شخصیتی و هوش هیجانی با نوع رشته ورزشی انتخابی در بین معلولان جسمی ورزشکار، اولین کنگره بین المللی روانشناسی و علوم تربیتی با رویکرد اسلامی، اردبیل، کانون فرهنگی مناجات اردبیل.

[https://www.civilica.com/Paper-PSESCONF01-PSESCONF01\\_044.html](https://www.civilica.com/Paper-PSESCONF01-PSESCONF01_044.html)

مقدم، علی. فرزانه، فرزام. افشاری، مصطفی (۱۳۹۳). بررسی و تحلیل علل بی رغبتی فرهنگیان استان مازندران به فعالیت های ورزشی با تاکید بر متغیرهای ویژگی های شخصی و عوامل سوق دهنده، مطالعات مدیریت ورزشی، ۶(۲۷)، ۱۲۷-۱۴۶.

نادریان، مسعود. مشکل گشا، الهام (۱۳۸۷). موانع مشارکت ورزش زنان و ارتباط آنها با انگیزه. علوم حرکتی و ورزش. ۱۳(۷)، ۱۴۵-۱۵۴  
نظرزاده، فروزان. مامی، شهرام. قطر زاده، مسعود (۱۳۹۳). بررسی رابطه بین تیپ شخصیتی با میزان اعتماد به نفس در بین دانشجویان دختر خوابگاه زینب دانشگاه لرستان. مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ایلام، دوره بیست و دوم، شماره سوم.

نوروزی سید حسینی، رسول. کوزه چیان، هاشم. تندنویس، فریدون (۱۳۹۱). ارتباط بین سبک های رهبری مربیان و انگیزش پیشرفت جودوکاران نخبه ایران. مطالعات مدیریت ورزشی، شماره ی ۱۴، ۱۹۰-۱۷۵.

نورفستی، اعظم. حمید پور، حسن. دروگر، خدیجه (۱۳۸۹). مقایسه ی ویژگی های شخصیتی دانش آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار، فصلنامه روانشناسی کاربردی، سال ۴، شماره ۲ (۱۴)، ۱۰۰-۸۷.

همتی اردوان. منصور، سید عباس. گراوند، سمیه. مهربان، قباد (۱۳۹۲). ارتباط تیپ شخصیتی A/ب با میزان رفتگی دانشجویان دانشگاه پیام نور دلفان. نشریه تربیت بدنی و علوم ورزش، دوره ی اول، شماره دوم، ۱۲-۱.

یاوری، نرجس، نارمنجی، فرزانه، شجاعی، معصومه (۱۳۹۴)، پرسشنامه انگیزش شرکت در فعالیت های ورزشی، تهران: بامداد کتاب.

- Allen, M. S., Magee, C. A., Vella, S. A., & Laborde, S. (2016). Bidirectional associations between personality and Physical Activity in Adulthood. *Health Psychology*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/hea0000371>
- Anshel, M. H., Williams, I. R. T., Williams, S. M. (2000). Coping style following acute stress in competitive sport. *The journal of social psychology*, 140: 751-773.
- Chen a, Shen b. (2004). A web of achieving in physical education: Goals, interest, outside-school activity and learning. *Learning and Individual Differences*, 14, 169-182.
- Gillet, N., Vallerand, R. J., & Rosnet, E. (2009). Motivational clusters and performance in a real-life setting. *Motivation and Emotion*, 33(1), 49-62.
- Ingledeu, D. K., Markland D., Sheppard, K, E. (2004). Personality and self-determination of exercise behavior. *Personality and Individual Differences*, 36: 134- 144.
- Jamal, M. (2005). Personal and organizational outcomes related to job stress and Type-A behavior: a study of Canadian and Chinese employees. *Stress and Health*, 21: 129-137. doi:10.1002/smi.1047
- Kilpatrick, M., Hebert, E., & Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: differentiating men and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American college health*, 54(2), 87-94.
- Lamyuet, M. (2009). Constraints and motivations for physical activity participation in sedentary working people in Hong Kong. *Physical education and recreation management (honors) Hong Kong University*. Library, libproject. hkbu.edu.hk /trsimage/hp: six.
- Liu, W., bian, W., & Yan, L. (2011). Perceived competence, motivation, and physical activity participation among college students. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82(1), 69.
- Malet, L., & Feltz, D. L. (2001). Participant motivation, achievement goal orientations, and patterns of physical activity involvement among Botswana youths. *Journal of sport & exercise psychology*, Vol. 23, pp. S16-S16.
- Mirzaei a, Nikbakhsh R, Shariffar, Farideh, (2013), the relationship between personality traits and sport performance, *European Journal of Experimental biology*, 3(3): 439-442.
- Nicholls, A. R., Madigan, D. J., Backhouse, S. H., & Levy, A. R. (2017). Personality traits and performance enhancing drugs: The Dark Triad and doping attitudes among competitive athletes. *Personality and Individual Differences*, 112, 113-116.
- Ramezanejad, R., Rahmaninia, F., & Taghavi, s. a. (2010). Study of socioeconomic status and motives of participants in sport for all. *Sport management*, 1(2), 5-19.
- Standage, M., Sebire, S. J. & loney, T. (2008). Does exercise motivation predict engagement in objectively assessed bouts of moderate intensity exercise? A self-determination theory perspective. *Journal of sport and exercise psychology*. 30, 337-352.
- Vazou, S., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2006). Predicting young athletes' motivational indices as a function of their perceptions of the coach-and peer-created climate. *Psychology of sport and exercise*, 7(2), 215-233.
- Yan, J. H., & McCullagh, P. (2004). Cultural influence on youth's motivation of participation in physical activity. *Journal of sport behavior*, 27(4), 378.