

بررسی عملکرد حرکتی، ادراک کارآمدی، انگیزگی و خوشایندی بر اساس

تسلط فراانگیزی و شرایط تکلیف

دکتر مهدی ضرغامی^۱، احمد قطبی ورزنده^۲

چکیده

مقدمه و هدف: این مطالعه برای بررسی و آزمون ساختارهای موجود در نظریه بازگشتی طرح گردید. هدف اصلی مطالعه حاضر، تاثیر تسلط فراانگیزی و شرایط تکلیف بر عملکرد حرکتی، ادراک کارآمدی، انگیزگی و خوشایندی پرتاب کنندگان مبتدی دارت تحت شرایط مطلوب (بازخورد مثبت) و شرایط نامطلوب (بازخورد منفی) بود.

روش شناسی: روش تحقیق حاضر، نیمه تجربی است. برای دستیابی به هدف، پرسش نامه تسلط فعالیت محور بین ۱۴۰ دانشجوی پسر توزیع گردید و در نهایت بر اساس نمره های به دست آمده در پرسش نامه، ۳۲ نفر به صورت تصادفی در دو گروه ۱۶ نفری هدف محور و فعالیت محور قرار گرفتند. هر تکلیف از ۳ بلوک ۸ کوششی تشکیل شده بود که هر کوشش شامل ۴ پرتاب بود. شرکت کنندگان در پیش آزمون و بعد از کوشش های ۸، ۱۶، ۲۴ مقیاس خودکارآمدی و صفحه عاطفی را تکمیل نمودند. داده ها به کمک روش آماری t مستقل تحلیل شد.

یافته ها و نتیجه گیری: نتایج نشان داد که بین شرکت کنندگان تسلط هدف محور و فعالیت محور در عملکرد حرکتی (در شرایط نامطلوب)، ادراک کارآمدی (در شرایط نامطلوب)، انگیزگی (در شرایط مطلوب) و خوشایندی (در شرایط نامطلوب) تفاوت معنی دار وجود داشت. تحت شرایط بازخورد منفی افراد تسلط فعالیت محور نسبت به افراد تسلط هدف محور عملکرد، خوشایندی و کارآمدی بالاتری را نشان دادند. نتایج به دست آمده از این مطالعه تنها بخشی از اصول موجود در نظریه بازگشتی را تایید نمود.

واژه های کلیدی: تسلط فراانگیزی، شرایط تکلیف، ادراک کارآمدی، انگیزگی، خوشایندی، نظریه بازگشتی.

۱. دانشیار دانشگاه شهید چمران اهواز

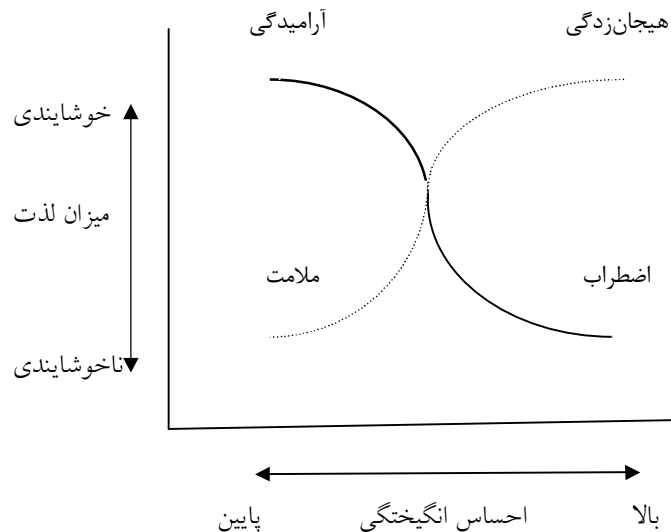
۲. مربی دانشگاه شهید چمران اهواز

مقدمه

روانشناسی ورزش و تمرین، شاخه‌ای از علم تمرین و ورزش است که شامل مطالعه علمی رفتار بشر در ورزش و تمرین، و کاربرد عملی این اطلاعات در حوزه‌های ورزش و تمرین می‌شود. مشابه سایر رشته‌ها در علم ورزش و تمرین، روان‌شناسی ورزش و تمرین می‌تواند برای مهارت‌های حرکتی متنوع، فعالیت‌های جسمانی و طرح‌های تمرینی به کار گرفته شود. (۱) بسیاری از پژوهشگران روان‌شناسی ورزش و تمرین برای مطرح کردن موضوعات منحصر به فرد ورزش و تمرین بر نظریه‌ها و روش‌های ویژه تأکید دارند. یکی از این نظریه‌ها، نظریه بازگشتی اپتر^۱ (۲، ۳) می‌باشد، که به عنوان یک ساختار نظری در توصیف و پیش‌بینی اجراهای ورزشی سودمند بوده است. (۴، ۵) نظریه بازگشتی دیدگاهی بوجود آمده در روان‌شناسی ورزشی می‌باشد که به ساختار ذهنی افراد با در نظر گرفتن انگیزش توجه می‌نماید. نظریه بازگشتی از حالت‌های ذهنی متقابل استفاده می‌کند تا انگیزتگی و هیجاناتی را که یک فرد در زمانی مفروض تجربه می‌کند، پیش‌بینی نماید. علاوه بر این، نظریه تلاش می‌کند تا هیجان‌های ویژه و سطوح انگیزتگی را که متأثر از حالت‌های ذهنی فرد هستند، توضیح دهد. (۲) بر طبق این نظریه حالت‌های ذهنی افراد در دو انتهای یک پیوستار قرار می‌گیرد. هریک از حالت‌های ذهنی سطوح متفاوتی از انگیزتگی و هیجان‌های متناسب را ترجیح می‌دهند. یک حالت ذهنی سطوح بالایی از انگیزتگی را نشان می‌دهد، در حالی که حالت مخالف سطوح پایین انگیزتگی را نشان می‌دهد. هر فرد در یک زمان مفروض یک حالت ذهنی را ترجیح می‌دهد و این ترجیح اشاره به تسلط فراانگیزشی (تمایل بیشتر به یک حالت ذهنی نسبت به حالت دیگر) دارد. تسلط فرد اشاره به یک حالت ذهنی دارد که فرد بیشتر زمان خود را در آن حالت می‌گذراند. (۳) در این نظریه، دو نوع تسلط (هدف محور^۲ - فعالیت محور^۳) وجود دارد. حالت هدف محور از لغت یونانی «تلوز»^۴ و به معنی هدف می‌باشد. افراد هدف محور، افرادی نسبتاً جدی، دارای برنامه و کاملاً هدفمند و متمرکز روی فعالیت هستند. در این حالت، فرد ترجیح می‌دهد انگیزتگی پایینی داشته باشد (۶، ۷، ۸)؛ زیرا انگیزتگی پایین، فرد را قادر می‌سازد احساس خوشایندی کند؛ در حالی که اگر فرد انگیزتگی بالایی را تجربه کند، در این حالت او احساس اضطراب می‌کند. (۹) حالت مخالف، حالت فعالیت محور از لغت یونانی

1. reversal theory Apter
2. telic
3. paratelic
4. telos

«پارا»^۱ به معنی در کنار هم یا اطراف است. در این حالت افراد بیشتر به مفاهیم علاقه‌مند هستند تا به اهداف. افراد در حالت فعالیت محور به عنوان بازیگوش و خودانگیزته توصیف می‌شوند، آن‌ها نسبت به انگیزتگی، احساس شادی می‌کنند و از موقعیت‌های غیرقابل پیش بین لذت می‌برند. افراد در این حالت ترجیح می‌دهند سطح بالایی از انگیزتگی را تجربه کنند که به عنوان هیجان-زدگی در نظر گرفته می‌شود و سطوح پایین انگیزتگی در این حالت به عنوان احساس ملامت درک می‌شود. (۷، ۱۰) شکل ۱ ارتباط میان احساس انگیزتگی و میزان لذت^۲ را برای حالت‌های هدف محور و فعالیت محور نشان می‌دهد.



شکل ۱. ارتباط میان احساس انگیزتگی و میزان لذت در دو حالت هدف محور و فعالیت محور (از اپتر ۲۰۰۱)

بر اساس نظریه بازگشتی اپتر (۳) افراد تسلط هدف محور جدی و اضطراب گریز هستند در حالیکه افراد تسلط فعالیت محور بازیگوش و هیجان خواه می‌باشند، پیش‌بینی می‌شود که افراد با تسلط فراانگیزشی مختلف در روش‌های متفاوتی به تغییرات در شرایط تکلیف پاسخ می‌دهند. چندین مطالعه (۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷) آشکار کرد که حالت‌های فراانگیزشی هدف محور

1. para
2. hedonic tone

و فعالیت محور تحت تاثیر فعالیت‌های حرکتی مشخصی قرار می‌گیرند. لافرینر و همکاران (۱۵) دریافتند که افراد تسلط فعالیت محور شرایط تنش‌زا و مخاطره آمیز را ترجیح می‌دهند و در این شرایط نسبت به افراد تسلط هدف محور نتایج بهتری را کسب می‌کنند. تاتچر و همکاران (۱۶) نشان دادند که افراد تسلط فعالیت محور نسبت به افراد تسلط هدف محور در فعالیت‌های تنش‌زا و چالش برانگیز فشار ادراک شده و ضربان قلب پایین‌تری را تجربه می‌کنند. مارتین و همکاران^۱ (۱۴) دریافتند که افراد تسلط فعالیت محور نتایج بهتری در تکلیف ویدیویی با شرایط استرس متوسط نسبت به شرایط بدون استرس کسب می‌کنند، در حالی که افراد تسلط هدف محور در شرایط بدون استرس نسبت به شرایط استرس متوسط نتایج بهتری کسب می‌کنند. همچنین کرومر^۲ و تنن باام (۱۳) دریافت افرادی که هیجان خواهی بالاتری (حالت فعالیت محوری) دارند در تکلیف‌های چالش برانگیز و تحت فشار عملکرد بهتری داشتند و خطای کمتری را به ثبت می‌رسانند. همچنین نمونه‌های از تحقیق‌های تجربی که در نظریه بازگشتی مطرح شده (۲۰، ۱۹، ۱۸، ۱۶) بیان می‌کند که اجراهایی که با احساس‌های خوشایندی و انگیزندگی همراه است، سودمند می‌باشد. کر و همکاران^۳ (۶) به بررسی تاثیر چهار ترکیب متفاوت از حالت فراانگیزی و سطح انگیزندگی (حالت هدف محور - انگیزندگی پایین، حالت فعالیت محور - انگیزندگی پایین، حالت هدف محور - انگیزندگی بالا، حالت فعالیت محور - انگیزندگی بالا) پرداختند. نتایج نشان داد که اجرای بهتر تیراندازی با تیروکمان تحت شرایط مطلوب (حالت هدف محور - انگیزندگی پایین و حالت فعالیت محور - انگیزندگی بالا) نسبت به شرایط نامطلوب (حالت هدف محور - انگیزندگی بالا و حالت فعالیت محور - انگیزندگی پایین) انجام می‌شود، که این امر به حمایت از شدت لذت در عملکرد ورزشی می‌پردازد. کر و ون شایک^۴ (۱۸) تاثیر نتایج بازی را بر تجربیات روان‌شناختی بازیکنان راگی بررسی کردند. آن‌ها مشاهده کردند که بازیکنان راگی بعد از بردن بازی نسبت به شکست در بازی مثبت‌تر، خودانگیزه‌تر و کمتر جدی هستند. موفقیت در بازی نسبت به شکست در بازی با انگیزندگی بالا و استرس کمتر (حالت فعالیت محور) مرتبط است.

-
1. Martin et al
 2. Cromer
 3. Kerr et al
 4. Kerr & Van Schaik

دیگر نظریه که در توصیف رفتار ورزشی و تمرین سودمند است اما خیلی کم با نظریه بازگشتی تلفیق شده، نظریه خودکارآمدی بندورا^۱ (۲۱) است. خودکارآمدی قوت اطمینان شخص به دادن پاسخی موفقیت آمیز است که برای گرفتن نتایج‌های معین لازم است (۲۲) ارتباط اصلی تحقیقات نظریه خودکارآمدی در پیشینه‌های ورزشی و تمرینی برای تاثیر بر قابلیت‌های ادراک شده به نتایج و هیجان‌های عملکرد متمرکز می‌شود. نمونه‌های از نتایج تجربی مطرح شده آن است که اطمینان کارآمدی به طور مثبتی بر عملکرد حرکتی افراد (۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶) و هیجان‌ها (۱۶، ۲۷، ۲۸) تاثیر می‌گذارد. ادراک‌های افراد در مورد توانایی‌هایشان بر مشارکت در تکالیفشان (مشکل در برابر ساده) مؤثر است (۲۱) افراد با خودکارآمدی بالاتر نسبت به افراد با خودکارآمدی پایین‌تر بیشتر تکالیف مشکل را انتخاب می‌کنند. (۲۱، ۲۴) اگر چه این یافته‌ها یک رابطه مثبت خطی میان کارآمدی، هیجان و عملکرد را پیشنهاد می‌کند؛ اما تلاش‌اندکی برای تعیین این که چنین ارتباطی در بین افرادی که در فرآیندهای هدف محوری و فعالیت محوری تفاوت دارند، برقرار شده است. تنها شاپیرو^۲ (۲۹) و بین درویش و تنن بام^۳ (۱۱) به بررسی تفاوت میان حالت‌های فرآینگی مختلف و ادراک کارآمدی پرداخته‌اند. شاپیرو (۲۹) در مطالعه خود به این نتیجه رسید که بین شرکت‌کنندگان هدف محور و فعالیت محور در ادراک کارآمدی در تکالیف آسان و مشکل تفاوت معناداری وجود ندارد؛ اما نتایج مطالعه بین درویش و تنن بام (۱۱) آشکار کرد که بین نوع تسلط فرآینگی افراد و ادراک کارآمدی در تکالیف آسان و مشکل تفاوت معناداری وجود دارد. با توجه به مطالبی که ذکر شد این سوال شکل می‌گیرد که افراد با تسلط فرآینگی متفاوت چگونه به تغییرات در شرایط تکلیف پاسخ می‌دهند؟ و آیا بین ادراک کارآمدی، انگیزگی و خوشایندی افراد با توجه به تسلط فرآینگی و شرایط تکلیف تفاوتی وجود دارد؟

روش تحقیق

روش تحقیق از نوع نیمه تجربی می‌باشد. جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه دانشجویانی پسری بود که در نیمسال دوم ۸۸-۸۷ واحد تربیت بدنی عمومی ۱ را در دانشگاه شهید چمران اهواز انتخاب کرده بودند (N=140) برای نمونه‌گیری پرسش‌نامه تسلط فعالیت محور^۴ (۳۰) بین کلیه

1. self-efficacy Bandura
 2. Shapiro
 3. Bindarwish & Tenenbaum
 4. Paratelic Dominance Scale

جامعه آماری توزیع گردید. این پرسش‌نامه شامل ۳۰ سوال می‌باشد که دامنه امتیاز آن بین ۰-۳۰ می‌باشد. افراد با دامنه امتیاز ۰-۷ در گروه تسلط هدف محور، با دامنه امتیاز ۸-۱۵ در گروه بدون تسلط^۱، و با دامنه امتیاز ۱۶-۳۰ در گروه تسلط فعالیت محور قرار می‌گیرند. در جامعه مورد نظر، ۲۷ نفر با دامنه امتیاز ۰-۷ یافت شد که ۱۶ نفر به صورت تصادفی در گروه تسلط هدف محور قرار گرفتند. همچنین، ۴۹ نفر در دامنه امتیازی ۱۶-۳۰ قرار گرفتند که از این بین، ۱۶ نفر به صورت تصادفی در گروه تسلط فعالیت محور قرار گرفتند. لازم به ذکر است که از بین جامعه مورد نظر ۶۴ نفر دامنه امتیاز آن‌ها بین ۸-۱۶ قرار گرفت که در گروه بدون تسلط طبقه بندی می‌شدند. چون هدف از تحقیق حاضر تاثیر تسلط فراانگیزی (هدف محور و فعالیت محور) و شرایط تکلیف بر عملکرد حرکتی، ادراک کارآمدی، انگیزندگی و خوشایندی پرتاب‌کنندگان مبتدی دارت بود از گروه بدون تسلط صرف‌نظر گردید.

ابزار اندازه‌گیری

ابزار مورد استفاده در این تحقیق عبارت بودند از:

فرم رضایت^۲، استفاده از این فرم برای کسب اجازه از شرکت‌کنندگان برای همکاری در این مطالعه بود.

فرم اطلاعات شخصی^۳، این فرم جزئیاتی در مورد سن، تجربیات قبلی در مورد پرتاب دارت و مصدومیتی که ممکن است عملکرد فرد را در پرتاب دارت تحت شعاع قرار دهد فراهم می‌کند.

مقیاس خودکارآمدی^۴، این مقیاس به وسیله فلتز و چیس^۵ (۳۱) تدوین شده است که آیتم ساده‌های راجع به سطح کارآمدی شرکت‌کنندگان با استفاده از مقیاس کارآمدی می‌باشد که از دامنه صفر (بدون اطمینان) تا دامنه صد (اطمینان کامل) در واحدهای ده‌تایی می‌باشد. ضریب پایایی این مقیاس برای انجام تحقیق حاضر به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آمد.

پرسش‌نامه تسلط فعالیت محور^۶، این پرسش‌نامه به وسیله کوک و گرکوویچ (۳۰) تدوین شده و ابزار ۳۰ آیتمی است که برای اندازه‌گیری تمایل فرد در حالت‌های هدف محور و فعالیت

1. non dominance
2. Consent Form
3. Demographic Information
4. Self-efficacy Scale
5. Feltz & Chase
6. Paratelic Dominance Questionnaire

محور می‌باشد. کوک و گرکوویچ پایایی این پرسش‌نامه را ۰/۸۶ گزارش کردند. برای انجام تحقیق حاضر ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۳ به دست آمد.

صفحه عاطفی^۱ به وسیله راسل و همکاران^۲ (۳۲) تدوین شده و مقیاس ساده‌ای است که به طور ویژه (به طور سریع و ساده) حالات افراد را در ابعاد خوشایندی - ناخوشایندی و انگیزگی - کسلی اندازه‌گیری می‌کند. راسل و همکاران (۱۹۸۹) روایی همگرا و افتراقی قوی را بین انگیزگی و خوشایندی گزارش کردند. برای انجام تحقیق حاضر ضریب پایایی این مقیاس به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آمد. مزیت استفاده از این مقیاس این است که می‌توانیم به طور سریع و مکرر تغییرات حالت‌های را که در پاسخ به تغییرات در محیط اتفاق می‌افتد، اندازه‌گیری کنیم. این صفحه، یک صفحه ۹×۹ است که با زدن علامت احساسات شخص نشان داده می‌شود، سپس محل علامت به امتیاز ۱ تا ۹ برای هر بُعد در نظر گرفته می‌شود. نتایج خوشایندی از دامنه ۱ تا ۹ در صفحه از سمت چپ شمرده می‌شود، در حالیکه نتایج انگیزگی از دامنه ۱ تا ۹ در صفحه از سمت پائین شمرده می‌شود.

روش اجرا

در این تحقیق ابتدا صفحه دارت‌ها مطابق با قوانین بین‌المللی به دیوار نصب گردید. مطابق با قوانین موجود فاصله مرکز صفحه دارت تا کف زمین ۱/۷۳ متر و فاصله شرکت‌کنندگان از صفحه دارت برای پرتاب ۲/۳۷ متر می‌باشد. برای ایجاد شرایط تکلیف، چون این تحقیق باید به صورت رقابتی انجام گیرد، دو آزمودنی در کنار یکدیگر برای رقابت آماده می‌گردند. برای این که شرایط کاملاً رقابتی برای آزمودنی‌ها ایجاد گردد و بتوان شرایط تکلیف (یعنی شرایط مطلوب و نامطلوب) را اعمال کرد از یک پرده به عنوان مانع استفاده می‌گردد. این پرده بین دو صفحه دارت نصب می‌گردد. نصب این پرده باعث می‌گردد که آزمودنی‌ها نتوانند صفحه دارت حریف خود را ببینند. این مطالعه از ۳ بلوک ۸ کوششی تشکیل یافته که در آن هر کوشش شامل ۴ پرتاب می‌باشد. طرز اجرای این تحقیق بدین صورت می‌باشد که در بلوک اول، آزمونگر فقط به یکی از شرکت‌کنندگان بازخورد مثبت می‌دهد. نحوه ارائه بازخورد به این صورت می‌باشد که بعد از هر کوشش اسم شرکت‌کننده را اعلام می‌کند و از کلماتی مانند آفرین، عالی، بسیار خوب و... استفاده می‌کند

1. Affect Gird
2. Russell et al

(یعنی بازخورد کلامی مثبت) این کار بدون در نظر گرفتن عملکرد واقعی شرکت‌کننده می‌باشد. نکته قابل ملاحظه این است، هنگامی که آزمونگر در بلوک اول تنها به یکی از شرکت‌کنندگان دائمی بازخورد مثبت می‌دهد، برای شرکت‌کننده مقابل که هیچ بازخوردی نمی‌گیرد در واقع بازخورد منفی بوجود خواهد آمد و چون شرکت‌کننده از امتیاز حریف خود به علت نصب پرده آگاهی ندارد، باعث می‌شود که او شرایط را به نحوی درک کند که او نسبت به حریف خود بدتر عمل کرده و به صورت غیرمستقیم بازخورد منفی دریافت می‌کند. در بلوک دوم، آزمونگر به ارائه بازخورد متغیّر می‌پردازد. در این بلوک نیز همانند بلوک اول بازخورد مثبت ارائه می‌گردد و تنها در نحوه ارائه بازخورد این تفاوت وجود دارد که در این بلوک به صورت تصادفی در یک کوشش به یکی از شرکت‌کنندگان بازخورد مثبت و در کوشش دیگر به شرکت‌کننده دیگر بازخورد مثبت داده می‌شود. میزان بازخورد در این بلوک ۵۰ به ۵۰ می‌باشد. در بلوک سوم آزمونگر به شرکت‌کننده‌های که در بلوک اول بازخورد مثبت گرفته، هیچ بازخوردی نمی‌دهد. در واقع به حریف او بازخورد مثبت می‌دهد. در این تحقیق از دقت پرتاب دارت به عنوان اندازه‌گیری عملکرد استفاده گردید. برای امتیازبندی اصابت دارت به مرکز صفحه دارت (منطقه هدف) ۵ امتیاز، اصابت دارت به دایره میان دایره مرکزی و خارجی ۳ امتیاز و اصابت دارت به خارجی‌ترین دایره، ۱ امتیاز در نظر گرفته می‌شود. پرتاب‌هایی که به صفحه دارت برخورد نمی‌کنند، امتیازی ندارند.

شرکت‌کنندگان در این تحقیق ابتدا با محل آزمون، نحوه پرتاب دارت (دستورالعمل در مورد پرتاب دارت)، طرز اجرای مطالعه و نحوه امتیاز بندی آشنا گردیدند. سپس دوره تمرینی شروع شد که در این دوره هر شرکت‌کننده در مدت ۵ دقیقه ۲۰ پرتاب دارت را انجام می‌دهد. با شروع آزمون شرکت‌کنندگان در پیش آزمون و کوشش‌های ۸، ۱۶ و ۲۴ مقیاس خودکارآمدی و صفحه عاطفی را تکمیل نمودند. امتیاز شرکت‌کنندگان از پرتاب دارت‌ها برای اندازه‌گیری عملکرد به وسیله محقق ثبت گردید.

روش آماری

جهت تجزیه و تحلیل آماری در این تحقیق، از آمارهای توصیفی نظیر میانگین و انحراف معیار، و از آزمون t مستقل به عنوان آمار استنباطی برای مشخص کردن تفاوت‌های بین گروهی استفاده گردید. از نرم افزار SPSS نسخه ۱۶ جهت تجزیه و تحلیل آماری استفاده گردید.

یافته‌های تحقیق

جدول ۱ مشخصات توصیفی متغیرها را برای دو گروه در سه شرایط بازخوردی نشان می‌دهد.

جدول ۱. توزیع میانگین و انحراف معیار متغیرها در سه شرایط متفاوت

بازخورد منفی		بازخورد متغیر		بازخورد مثبت		فراوانی	شاخص آماری	
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین		متغیر	
۰/۳۶	۱۰/۰۷	۰/۳۷	۱۰/۲۷	۰/۵۹	۱۰/۶۴	۱۶	هدف محور	عملکرد
۰/۷۶	۱۰/۵۳	۰/۷۶	۱۰/۷۲	۰/۶۷	۱۰/۷۹	۱۶	فعالیت محور	
۶/۱۹	۶۳/۷۵	۶/۱۹	۶۸/۷۵	۵/۰۰	۸۳/۷۵	۱۶	هدف محور	خودکارآمدی
۱۱/۶۷	۸۱/۸۷	۱۴/۵۴	۸۱/۲۵	۱۲/۸۹	۸۹/۳۷	۱۶	فعالیت محور	
۰/۹۴	۵/۶۸	۱/۰۴	۵/۸۱	۰/۸۱	۶/۵۰	۱۶	هدف محور	انگیزتگی
۱/۲۸	۵/۰۶	۱/۷۸	۵/۵۰	۱/۸۵	۴/۶۲	۱۶	فعالیت محور	
۱/۰۲	۵/۶۲	۰/۹۲	۶/۹۳	۰/۸۰	۷/۶۲	۱۶	هدف محور	خوشایندی
۱/۳۶	۷/۰۰	۱/۴۶	۷/۰۰	۱/۳۴	۷/۲۵	۱۶	فعالیت محور	

همانطور که در جدول مشاهده می‌شود گروه فعالیت محور نسبت به گروه هدف محور در هر سه شرایط برای متغیرهای عملکرد، ادراک کارآمدی و خوشایندی امتیاز بالاتری را کسب کرده‌اند

(به استثنای متغیر خوشایندی در شرایط بازخورد مثبت که گروه هدف محور خوشایندی بالاتری را گزارش نموده‌اند)؛ اما در متغیر انگیزندگی گروه هدف محور نسبت به گروه فعالیت محور در هر سه شرایط احساس انگیزندگی بالاتری را گزارش کرده‌اند.

پیش از آزمون فرضیه‌های تحقیق، تفاوت بین دو گروه هدف محور و فعالیت محور در مرحله پیش‌آزمون با آزمون t مستقل بررسی شد. نتایج آزمون t مستقل نشان داد که هیچ تفاوت معنی‌داری بین دو گروه در ادراک کارآمدی $t(30) = -0.784, p = 0.439$ ، انگیزندگی $t(30) = -0.26, p = 0.79$ و خوشایندی $t(30) = -1.01, p = 0.31$ وجود ندارد.

جدول ۲ نتایج آزمون t مستقل را برای عملکرد در سه شرایط بازخوردی نشان می‌دهد.

جدول ۲. نتایج آزمون t مستقل برای عملکرد در سه شرایط بازخوردی

متغیر	شرایط	درجه آزادی	مقدار t	سطح معنی داری
عملکرد	بازخورد مثبت	۳۰	۰/۶۵۲	۰/۵۲
	بازخورد متغیر	۳۰	-۲/۱۱	۰/۰۴*
	بازخورد منفی	۳۰	-۲/۱۷	۰/۰۳*

*در سطح $\alpha < 0.05$ معنی‌دار است.

همانطور که در جدول مشاهده می‌شود عملکرد در شرایط بازخورد منفی و بازخورد متغیر معنی‌دار شده است.

جدول ۳ نتایج آزمون t مستقل را برای خوشایندی در سه شرایط بازخوردی نشان می‌دهد.

جدول ۳. نتایج آزمون t مستقل برای خوشایندی در سه شرایط بازخوردی

متغیر	شرایط	درجه آزادی	مقدار t	سطح معنی داری
خوشایندی	بازخورد مثبت	۳۰	۰/۹۵	۰/۳۴
	بازخورد متغیر	۳۰	-۰/۱۴	۰/۸۸
	بازخورد منفی	۳۰	-۳/۲۲	۰/۰۰۳*

همانطور که در جدول مشاهده می‌شود احساس خوشایندی در شرایط بازخورد منفی معنی‌دار شده است.

جدول ۴ نتایج آزمون t مستقل را برای ادراک کارآمدی در سه شرایط بازخوردی نشان می‌دهد.

جدول ۴. نتایج آزمون t مستقل برای ادراک کارآمدی در سه شرایط بازخوردی

متغیر	شرایط	درجه آزادی	مقدار t	سطح معنی داری
ادراک کارآمدی	بازخورد مثبت	۳۰	-۱/۶۲	۰/۱۱
	بازخورد متغیر	۳۰	-۳/۱۶	۰/۰۰۴*
	بازخورد منفی	۳۰	-۵/۴۸	۰/۰۰۱*

همانطور که در جدول مشاهده می‌شود ادراک کارآمدی در شرایط بازخورد منفی و بازخورد متغیر معنی‌دار شده است.

جدول ۵ نتایج آزمون t مستقل را برای احساس انگیختگی در سه شرایط بازخوردی نشان می‌دهد.

جدول ۵. نتایج آزمون t مستقل برای انگیختگی در سه شرایط بازخوردی

متغیر	شرایط	درجه آزادی	مقدار t	سطح معنی داری
انگیختگی	بازخورد مثبت	۳۰	۳/۶۹	۰/۰۰۱*
	بازخورد متغیر	۳۰	۰/۶۰	۰/۵۵
	بازخورد منفی	۳۰	۱/۵۶	۰/۱۲

همانطور که در جدول مشاهده می‌شود احساس انگیختگی تنها در شرایط بازخورد مثبت معنی‌دار شده است.

بحث

این مطالعه برای بررسی و آزمون ساختارهای موجود در نظریه بازگشتی طرح گردید. هدف اصلی مطالعه حاضر، بررسی تاثیر تسلط فراانگیزی بر عملکرد حرکتی، ادراک کارآمدی، انگیختگی و خوشایندی در پرتاب‌کنندگان مبتدی دارت تحت شرایط مطلوب (بازخورد مثبت) و شرایط

نامطلوب (بازخورد منفی) بود. نتایج این مطالعه آشکار کرد که در شرایط بازخورد منفی و متغیر بین عملکرد شرکت‌کنندگان هدف محور و فعالیت محور تفاوت معنی‌داری وجود دارد و شرکت‌کنندگان فعالیت محور در هر دو شرایط امتیازات بالاتری را کسب نموده‌اند. این یافته با یافته کرومر و تنن بام (۱۳) همخوان است که در آن افراد با هیجان خواهی بالاتر (شرکت‌کنندگان فعالیت محور) نسبت به افراد با هیجان خواهی پایین‌تر (شرکت‌کنندگان هدف محور) عملکرد بهتری تحت شرایط چالش برانگیز داشتند و خطای کمتری از خود نشان می‌دادند. همچنین این یافته با یافته مارتین و همکاران (۱۴) همخوان است که افراد با تسلط فعالیت محور نسبت به افراد تسلط هدف محور عملکرد بهتری تحت شرایط استرس‌زا و چالش برانگیز داشته‌اند؛ ولی این یافته با یافته‌های شاپیرو (۲۹) و بین درویش (۱۱) ناهمخوان است که در آن بین شرکت‌کنندگان هدف محور و فعالیت محور در تکلیف مشکل تفاوتی وجود ندارد. مطابق با نظریه بازگشتی اپتر (۳) افراد تسلط فعالیت محور هیجان خواه هستند. همچنین براساس تحقیقات پیشین (۶، ۱۲، ۱۴، ۱۷) حالت‌های فرآینگی‌شی تحت تاثیر فعالیت‌های حرکتی مشخصی قرار می‌گیرد؛ یعنی، افراد فعالیت محور ترجیح می‌دهند فعالیت‌های چالش برانگیز را انتخاب نمایند. وجود اختلاف در دو گروه برای پیش‌بینی این یافته احتمالاً به این خاطر می‌باشد که شرایط موجود (شرایط نامطلوب) در تکلیف توانسته شرکت‌کنندگان گروه فعالیت محور را به چالش بکشد. بنابراین مطابق با نظریه بازگشتی اپتر (۳) و تحقیقات پیشین (۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۷) این شرایط چالش برانگیز باعث هیجان زدگی برای افراد با تسلط فعالیت محوری می‌شود و هنگامی که این افراد (تسلط فعالیت محور) در یک چنین تکلیف چالش برانگیزی درگیر باشند تلاش خود را برای انجام تکلیف زیاد می‌کنند تا بهترین نتایج را کسب نمایند و عملکرد بهتری را نسبت به شرکت‌کنندگان هدف محور نشان دهند. همچنین نتایج مطالعه آشکار کرد که در شرایط بازخورد مثبت بین عملکرد شرکت‌کنندگان هدف محور و فعالیت محور اختلاف معنی‌داری وجود ندارد این نتیجه با بخشی از یافته‌های کرومر و تنن بام (۱۳) همخوان است که در آن بین عملکرد شرکت‌کنندگان با هیجان خواهی بالا (شرکت‌کنندگان تسلط فعالیت محور) و شرکت‌کنندگان با هیجان خواهی پایین (شرکت‌کنندگان تسلط هدف محور) در تکلیف ملامت آور تفاوت معناداری یافت نشد. همچنین این یافته با بخشی از یافته‌های شاپیرو (۲۹) همخوان است که در آن بین عملکرد شرکت‌کنندگان هدف محور و شرکت‌کنندگان فعالیت محور در تکلیف ملامت آور تفاوت معناداری وجود نداشت. ولی این

یافته با بخشی از نتایج بین درویش (۱۱) ناهمخوان است که در آن شرکت‌کنندگان تسلط فعالیت محور در مقایسه با شرکت‌کنندگان هدف محور هنگام ارائه بازخورد مثبت عملکرد بهتری داشتند. به علاوه، این یافته با یافته‌های مارتین و همکاران (۱۴) ناهمخوانی دارند که در آن شرکت‌کنندگان تسلط هدف محور در مقایسه با شرکت‌کنندگان تسلط فعالیت محور در شرایط بدون استرس عملکرد بهتری از خود نشان می‌دادند. مطابق با نظریه بازگشتی اپتر (۳) افراد هدف محور اضطراب گریز و جدی هستند. همچنین براساس تحقیقات پیشین (۱۲، ۳۳) این افراد فعالیت‌های با هیجان زدگی کمتر را ترجیح می‌دهند. زیاد بودن تغییرات در عملکرد از یک کوشش به کوشش دیگر ممکن است موجب اضطراب و برهم خوردن جدیت در افراد هدف محور برای رسیدن به هدف گردد در نتیجه عملکرد ضعیفی از گروه هدف محور مشاهده گردید. تغییرات در عملکرد نیز ممکن است به علت این حقیقت باشد که شرکت‌کنندگان در این مطالعه مبتدی بودند. به نظر می‌رسد اگر از شرکت‌کنندگان نخبه استفاده می‌شد عملکرد آن‌ها تغییرات کمتری پیدا می‌کرد. بنابراین پیشنهاد می‌گردد که در مطالعات آینده از نمونه‌های حرفه‌ای استفاده گردد.

یافته‌های این مطالعه نشان داد که تحت شرایط نامطلوب (بازخورد منفی) تفاوت معنی‌داری برای هر دو گروه در احساس خوشایندی یافت می‌شود و شرکت‌کنندگان فعالیت محور احساس خوشایندی بالاتری را از خود در این شرایط نشان داده‌اند. این یافته با یافته‌های (۶، ۱۱، ۱۴، ۱۸، ۲۹) مبنی بر این که افراد تسلط فعالیت محور نسبت به افراد تسلط هدف محور در تکلیف مشکل احساس خوشایندی بالاتری می‌کنند، همخوان است. مطابق با نظریه بازگشتی اپتر (۳) وجود چالش در شرایط بازخورد منفی باعث شده که افراد فعالیت محور احساس هیجان‌زدگی کنند و احساس خوشایندی بالاتری را نشان بدهند. اما افراد هدف محور این شرایط را به عنوان اضطراب درک کرده‌اند و احساس خوشایندی پایین‌تری را از خود نشان داده‌اند. همچنین یافته‌های مطالعه آشکار کرد که بین دو گروه در احساس خوشایندی تحت شرایط مطلوب (بازخورد مثبت) تفاوت معنی‌داری وجود ندارد با این که گروه هدف محور در این شرایط نسبت به گروه فعالیت محور احساس خوشایندی بالاتری را از خود نشان داده‌اند. این یافته با یافته‌های (۶، ۱۱، ۱۴، ۱۸، ۲۹) مبنی بر این که افراد تسلط هدف محور در شرایط مطلوب در مقایسه با افراد تسلط فعالیت محور خوشایندی بالاتری را گزارش می‌کنند، ناهمخوان است. علت ناهمخوانی به نظر می‌رسد به این علت تغییرات زیاد در عملکرد شرکت‌کنندگان به خصوص در شرکت‌کنندگان با تسلط هدف

محور باشد. تغییرات زیاد در عملکرد باعث افزایش اضطراب در افراد با تسلط هدف محوری و در نتیجه باعث به هم خوردن جدیت آن‌ها گردیده است. بنابراین مطابق با نظریه بازگشتی اپتر (۳) افزایش اضطراب در افراد با تسلط هدف محوری باعث احساس ناخوشایندی یا خوشایندی پایین این افراد می‌گردد.

همچنین یافته‌های تحقیق نشان داد که بین شرکت‌کنندگان هدف محور و فعالیت محور در ادراک کارآمدی تحت شرایط نامطلوب (بازخورد منفی) تفاوت معنی‌داری وجود دارد، و گروه فعالیت محور در این شرایط ادراک کارآمدی بالاتری را نسبت به گروه هدف محور نشان می‌دهند این یافته با بخشی از یافته‌های بین درویش (۱۱) همخوان است که در شرایط تکلیف مشکل (فاصله بلند و بازخورد منفی) افراد تسلط فعالیت محور در مقایسه با افراد تسلط هدف محور ادراک کارآمدی بالاتری را گزارش کردند. شاید یکی از دلایل همخوانی این دو تحقیق استفاده از آزمودنی‌های مبتدی بوده که درک تقریباً مشابهی از تکالیف مشکل و چالش برانگیز داشته‌اند. همچنین این نتیجه با یافته‌های قبلی در نظریه بازگشتی (۴، ۱۳، ۲۴) که افراد تسلط فعالیت محور تمایل به ورزش‌های خطرناک دارند در حالی که افراد تسلط فعالیت محور تمایل به خودداری از چنین فعالیت‌هایی را دارند (۹، ۱۱، ۱۳، ۳۰) همخوان است. دلیل اختلاف دو گروه در پیش‌بینی این یافته شاید به خاطر مفاهیم موجود در پیشینه‌های هیجان‌خواهی باشد که افراد با هیجان‌خواهی بالا (افراد با تمایل فعالیت محوری) در مقایسه با افراد با هیجان‌خواهی پایین (افراد با تمایل هدف محوری) ادراک بالاتری از خودکارآمدی به دست می‌آورند؛ زیرا آن‌ها خودشان را در معرض موقعیت‌هایی قرار می‌دهند که برای آن‌ها فرصت بیشتری را برای تجربه موفقیت فراهم می‌کند (۳۴) بنابراین مطابق با نظریه بازگشتی اپتر (۳) به نظر می‌رسد که افراد تسلط فعالیت محور تمایل به درک بالاتری از توانایی‌هایشان تحت شرایط نامطلوب دارند یا حداقل در این موقعیت‌ها (شرایط نامطلوب) در مقایسه با افراد هدف محور ادراک کارآمدیشان کاهش نمی‌یابد.

دیگر نتایج مطالعه آشکار کرد که تحت شرایط نامطلوب (بازخورد منفی) تفاوت معناداری بین دو گروه در احساس انگیزندگی وجود ندارد؛ اما تحت شرایط مطلوب (بازخورد مثبت) تفاوت معنی‌داری بین دو گروه وجود دارد و بالاترین احساس انگیزندگی نیز در این شرایط به وسیله شرکت‌کنندگان هدف محور به ثبت رسید. مطابق با نظریه بازگشتی (۳) افراد با تمایل هدف محوری، انگیزندگی گریز هستند در حالیکه افراد با تمایل فعالیت محوری انگیزندگی خواه هستند.

بنابراین به طور مداوم پیروز شدن در یک بازی و یا اجرای یک تکلیف حرکتی آسان (مطلوب) احتمالاً بیشتر با انگیزتگی پایین شرکت‌کنندگان هدف محور (به شکل آرامیدگی) و شرکت‌کنندگان فعالیت محور (به شکل ملامت) مرتبط است. به عبارت دیگر، می‌توان گفت که به طور مداوم شکست خوردن در یک بازی و یا اجرای یک تکلیف حرکتی مشکل (نامطلوب) می‌تواند با احساس انگیزتگی بالای شرکت‌کنندگان هدف محور (به شکل اضطراب) و شرکت‌کنندگان فعالیت محور (به شکل هیجان زدگی) مرتبط باشد. احتمال دارد که شرکت‌کنندگان هدف محور در هر سه شرایط انگیزتگی را به شکل اضطراب درک کرده باشند که این باعث می‌شود انگیزتگی بالاتری را به ثبت رسانند. این یافته با توجه به امتیازی (عملکرد) که شرکت‌کنندگان هدف محور در پرتاب دارت کسب کرده‌اند نیز قابل توجیه می‌باشد. این یافته با یافته‌های (۱۱، ۲۹) همخوان است.

نتیجه‌گیری

به طور کلی نتایج مطالعه آشکار کرد که بالاترین عملکرد، خوشایندی، انگیزتگی و ادراک کارآمدی هنگام بازخورد مثبت گزارش می‌گردد. علاوه بر این، نتایج نشان می‌دهد که تأثیر دریافت بازخورد منفی برای افراد تسلط هدف محور نسبت به افراد تسلط فعالیت محور به طور نسبی منفی‌تر می‌باشد. البته در متغیر انگیزتگی در هر دو حالت بازخورد منفی و مثبت شرکت‌کنندگان هدف محور در مقایسه با شرکت‌کنندگان فعالیت محور انگیزتگی بالاتری را گزارش کردند. تحت شرایط بازخورد منفی افراد تسلط فعالیت محور عملکرد، خوشایندی و کارآمدی بالاتری را در مقایسه با افراد تسلط هدف محور نشان می‌دهند. براساس نتایج تحقیق حاضر به مریدان پیشنهاد می‌شود که به شخصیت شرکت‌کنندگان (هدف محور - فعالیت محور) و شرایط تکلیف (مطلوب - نامطلوب) توجه نمایند تا بهترین نمرات را برای تکالیف مربوطه گزینش نمایند. با توجه به نتایج به دست آمده در مورد خودکارآمدی شرکت‌کنندگان با ویژگی فراانگیزشی متفاوت به مریدان و دست‌اندرکاران ورزشی پیشنهاد می‌شود که بهینه ساختن خودکارآمدی ورزشکاران را به عنوان یک ضرورت در برنامه ورزشی تلقی نمایند. همچنین پیشنهاد می‌شود تحقیق حاضر با تأکید بر مواردی چون تعداد کوشش‌های بیشتر، گروه‌های سنی مختلف، تکالیف با پیچیدگی بیشتر و در بین بانوان نیز انجام شود.

منابع

1. Gill, D. , Williams, L. (2008) Psychological dynamics of sport and exercise. Human Kinetics, 3 Edition.
2. Apter, M. J. (1984) Reversal theory and personality: A review. *Journal of Research in Personality*, 18, 265 -288.
3. Apter, M. J. (2001) An introduction to reversal theory. In M. J. Apter (Ed.), *Motivational styles in everyday life: A guide to reversal theory* (pp. 3-35) Washington, D. C.: America Psychological Association.
4. Kerr, J. H. (1997) *Motivation and emotion in sport: Reversal theory*. United Kingdom, Hove: Psychology Press.
5. Kerr, J. H. (2001) Getting started with reversal theory. *Counseling athletes: Applying reversal theory* (pp. 16 -17) London and New York, D. C.: Taylor & Francis Group.
6. Kerr, J. H. , Yoshida, H. , Hirata, C. , Takai, K. , & Yamazaki, F. (1997) Effects on archery performance of manipulating metamotivational state and felt arousal. *Perceptual and Motor skills*, 84, 819 -828.
7. Murgatroyd, S. , Rushton, C. , Apter, M. J. , & Ray, C. (1978) The development of the Telic Dominance Scale. *Journal of Personality Assessment*, 42, 519 -528.
8. Woodman, T. , & Hardy, L. (2001) Stress and anxiety. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2sec ed. , pp. 290 - 318) New York: John Wiley & Sons, Inc.
9. Kerr, J. H. (1991) Arousal -seeking in risk sport participants. *Personality and Individual Differences*, 12, 613-616.
10. Svebak, S. , & Murgatroyd, S. (1985) Metamotivational dominance: A multimethod validation of reversal theory constructs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 107 -116.
11. Bindarwish, J. , Tenenbaum, G. (2006) Metamotivational and contextual effects on performance, self -efficacy, and shift in affect states. *Journal Psychology of Sport and Exercise*, 7, 41- 56.
12. Cogan, N. , & Brown, R. (1999) Metamotivational dominance, states and injuries in risk and safe sports, *Personality and Individual Differences*, 27, 503-518.
13. Cromer, J. & Tenenbaum, G. (2009) Metamotivational dominance and sensation - seeking effects on motor performance and perceptions of challenge and pressure. *Journal Psychology of Sport and Exercise*, 10 (5), 552-558.
14. Martin, R. A. , Kuiper, N. A. , Olinger, L. J. , & Dobbin, J. (1987) Is stress always bad? Telic versus paratelic dominance as a stress - moderating variable. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 970-982.
15. Lafreniere, D. K. , Menna, R. , Cramer, M. K. , & Out, W. J. (2009) Metamotivational and temperament al predictors of adolescent risk taking. 14th International Reversal Theory Conference July 2009; New Orlean, Louisiana, USA.
16. LaGuardia, R. , & Labbé E. E. (1993) Self -efficacy and anxiety and their relationship to training and race performance. *Perceptual and Motor Skills*, 77, 27-34.
17. Legrand, D. F. , Bertucci, M. W. , & Thatcher, J. (2009) Telic dominance influences affective response to a heavy - intensity 10 – min treadmill running. 14th International Reversal Theory Conference July 2009; New Orlean, Louisiana, USA.

18. Kerr, J. H. , & Van Schaik, P. (1995) Effects of game venue and outcomes on psychological mood states in rugby. *Personality and Individual Differences, 19*, 407-409.
19. Males, J. R. , Kerr, J. H. , & Gerkovich, M. M. (1998) Metamotivational states during canoe slalom competition: A qualitative analysis using reversal theory. *Journal of Applied Sport Psychology, 10*, 185 -200.
20. Perkins, D. , Wilson, G. V. , & Kerr, J. H. (2001) The effects of elevated arousal and mood on maximal strength performance in athletes. *Journal of Applied Sport Psychology, 13*, 239 -259.
21. Bandura, A. (1977) Self -efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*, 191- 215.
22. Mari -bard, A. (1991) Sport psychology and behavior. Translated by: Hassan Mortazavi. Tehran. Publication of physical education organization.
23. Bandura, A. (1990) Perceived self -efficacy in the exercise of personal agency. *Applied Sport Psychology, 2*, 128 -163.
24. Escarti, A. , & Guzman, J. F. (1999) Effects of feedback on self -efficacy, performance, and choice in an athletic task. *Journal of Applied Sport Psychology, 11*, 83-96.
25. Locke, E. A. , Frederick, E. , Bobko, P. , & Lee, C. (1984) Effect of self -efficacy, goals and strategies on task performance, *Journal of Applied Psychology, 69*, 241- 251.
26. Schunk, D. H. (1995) Self -efficacy, motivation, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology, 7*, 112- 137.
27. McAuley, E. , Talbot, H. , & Martinez, S. (1999) Manipulating self -efficacy in the exercise environment in women: Influences on affective responses. *Health Psychology, 18*, 288 -294.
28. Treasure, D. C. , & Newbery, D. M. (1998) Relationship between self -efficacy, exercise intensity, and feeling states in a sedentary population during and following a bout of exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 20*, 1- 11.
29. Shapiro, B. S. (2006) Changes in affect, self -efficacy, motivation and performance among participants in a boring and challenging task. A Dissertation submitted to the Department of Educational Psychology and Learning Systems in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy (Doctoral dissertation, University of Florida, 2006)
30. Cook, M. R. , & Gerkovich, M. M. (1993) The development of a Paratelic Dominance Scale. In J. H. Kerr, S. Murgatroyd, & M. J. Apter (Eds.), *Advances in reversal theory* (pp. 178 -188) Amsterdam: Swets & Zeitlinger.
31. Feltz, D. L. , & Chase, M. A. (1998) The measurement of self -efficacy and confidence in sport. In J. L. Duda, (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 65 - 80) Morgantown, WV: Fitness Information Technology, Inc.
32. Russell, J. A. , Weiss, A. , & Mendelsohn, G. A. (1989) Affect grid: A single -item scale of pleasure and arousal. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 493-502.
33. Cox, T. , & Kerr, J. H. (1989) Arousal effects during tournament play in squash. *Perceptual and Motor Skills, 69*, 1275 -1280.
34. Slinger, E. , & Rudestam, K. E. (1997) Motivation and disinhibition in high risk sports: Sensation seeking and self -efficacy. *Journal of Research in Personality, 31*, 355 -374.

