

# تأثیر شکست (درماندگی) بر یادگیری و عملکرد مهارت حرکتی در دانشجویان تربیت بدنی دانشگاه ارومیه

❖ دکتر احمد فرخی، استادیار دانشگاه تهران  
❖ دکتر حسن محمدزاده، استادیار دانشگاه ارومیه

## فهرست :

۳۱	چکیده
۳۲	مقدمه
۳۴	روش شناسی تحقیق
۳۵	یافته‌های تحقیق
۳۷	بحث و نتیجه گیری
۴۱	منابع و مأخذ

**چکیده:** هدف از این پژوهش، بررسی تأثیر قرارگیری در موقعیت شکست هنگام یادگیری مهارت حرکتی تیراندازی و تعیین آثار آن بر عملکرد و یادگیری مهارت حرکتی بود. از میان دانشجویان تربیت بدنی دانشگاه ارومیه ۶۳ نفر به عنوان آزمودنیهای تحقیق انتخاب و در دو گروه آزمایشی و یک گروه کنترل به صورت بلوک بندی تصادفی جایگزین شدند. هنگام آموزش مهارت تیراندازی با تفنگ بادی به مدت سه روز، متغیرهای تحقیق شامل القای حالت موفقیت و شکست به دو گروه آزمایشی از طریق باز خورد افزوده کلامی و با تأکید بر نقش انگیزشی آن بر آزمودنیها اعمال می شدند. گروه کنترل هیچ گونه باز خوردی از نتایج عملکرد خود دریافت نکرد. در پایان هر جلسه تمرین، آزمون عملکرد تیراندازی از آزمودنیها گرفته شد و نتایج به عنوان عملکرد ثبت شدند. در پایان روز سوم، گروههای موفقیت و شکست، پرسشنامه اسنادهای سببی را تکمیل کردند و علت اصلی عملکرد خود را بیان داشتند، همچنین ابعاد سه گانه سببی آن یعنی عمومیت، پایداری و مکان کنترل را مشخص کردند. به فاصله ۴۸ ساعت دوره بی تمرینی، همه آزمودنیها در آزمون یاد داری و همچنین آزمون انتقال مهارت حرکتی شرکت کردند. که شامل تیراندازی با تپانچه به جای تفنگ بادی بود. نتایج آزمون یاد داری و انتقال نیز ثبت شدند. اطلاعات جمع آوری شده با استفاده از تحلیل واریانس یک متغیری<sup>۱</sup>، آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر<sup>۲</sup>، آزمون t و همبستگی

1. ANOVA

2. Repeated ANOVA

و با اطمینان آماری ۹۵ درصد بررسی شدند. نتایج نشان دادند، القاهای حالتهای شکست و موفقیت در طول دوره اکتساب و از طریق باز خورده افزوده کلامی توانست سطح عملکرد و یاد داری را دچار تغییرات قابل توجه و معنا دار کند و شیوه های اسنادی گروه شکست و موفقیت نشانگر وقوع درماندگی آموخته شده بر اثر تجربه های ناکامی در عملکردهای قبلی مهارت حرکتی بود.

**واژگان کلیدی:** درماندگی آموخته شده، سبکهای اسنادی، موفقیت، شکست، عملکرد، یادگیری.

## مقدمه

سپس بسیاری از محققان آن را روی حیوانات و آزمودنیهای انسانی انجام دادند و نظرات سلینگمن را تأیید کردند. به نظر سلینگمن درماندگی آموخته شده، مجموعه ای از کاستیهای شناختی، انگیزشی و هیجانی است که به دنبال ادراک، تجربه و انتظار غیر محتمل میان رفتار و نتایج آنها رخ می دهند (۱۴). در این دیدگاه، نظریه درماندگی آموخته شده درون نظریه کنترل رفتاری قرار می گیرد.

بنسون و کنلی<sup>۳</sup> (۱۹۹۲) مشاهده کردند که قرارگیری در موقعیت موفقیت و نتایج مثبت، موجب القای حالتی می شود که آن را کفایت آموخته شده<sup>۴</sup> یا به عبارتی کوشندگی آموخته شده می نامند و نقطه مقابل درماندگی آموخته شده به شمار می رود (۶). بیشتر مطالعات، بر نقش مواجهه با ناکامی به عنوان عامل اصلی ایجاد درماندگی تأکید داشته اند. هر چند که ناتوانی کنترل نیز از عاملهای القای درماندگی به شمار می رود. سلینگمن و همکارانش در تکمیل نظریه درماندگی، نظریه شیوه های اسنادی<sup>۵</sup> را ارائه داده اند. طبق این نظریه، شیوه اسنادی افراد برای نتایج اعمال خود به صورت منفی و بدبینانه، می تواند استعداد فرد را برای درماندگی و نهایتاً افسردگی بیشتر کند. در

فرهنگ کنونی بشر، دستاورد هزاران سال تجربه انسانهای قبل از اوست و منشأ آن، ظرفیت یادگیری انسان است که وی را قادر می سازد، در زمان کوتاه به همه این تجربه ها دست یابد. علم روان شناسی، یادگیری را تغییر رفتار بر اثر تجربه تعریف می کند (۹). خصوصیات محیط یادگیری بر فرایند آن مؤثر است. این خصوصیات، شامل ویژگیهای فیزیکی، وسایل، تجهیزات و... است. عامل مهم دیگر در یادگیری، ویژگیهای روانی یادگیرنده، همچنین عاملهای هستند که این ویژگیها را تحت تأثیر قرار می دهند. انگیزه کافی برای یادگیری، اعتماد به نفس و... می تواند بر یادگیری اثر بگذارند. محیط یادگیری که باعث افزایش انگیزه برای ادامه فعالیت شود و اگر احساس تزلزل و بی ثباتی و عدم کنترل فرد بر محیط را بر وی القا کند موجب تشویش و احساس ناتوانی و نهایتاً افت انگیزه در فرد شده و یادگیری آسیب می بیند. طبق نظریه درماندگی آموخته شده سلینگمن<sup>۱</sup> (۱۹۷۶): زمانی که فرد در موقعیت ناکامیهای متعدد اجتماعی، فرهنگی و آموزشی قرار گیرد، احساس ناتوانی کنترل بر شرایط محیط را تجربه کند و بی تأثیر بودن فعالیت و پاسخ خود را احساس کند، در نتیجه دچار نوعی تزلزل و بی ثباتی خواهد شد و در موقعیتهای بعدی نیز با وجود امکان موفقیت، پیشاپیش شکست را می پذیرد. نظریه سلینگمن ابتدا روی حیوانات آزمایش و تبیین شد،

1. Learned helplessness theory
2. Seligmen, Martin
3. Benson, Canlly
4. Learned Competence
5. Attributional Style

شکست، احتمال ترک فعالیت را افزایش می دهد. نقش بازخورد افزوده ای را که معلم یا مربی برای آگاهی از نتیجه و با تأکید بر نقش انگیزشی آن می دهد، می تواند بر تفسیر فرد از نتیجه عملکرد نقش اساسی داشته باشد (۱۴).

گرگ<sup>۱</sup> (۱۹۹۶) در مطالعه خود روی بسکتبالیستهای حرفه ای لیگ آمریکا نتیجه گرفت، تأثیر منفی اضطراب و خستگی ناشی از فصل مسابقه، عامل ایجاد درماندگی و افسردگی در بازیکنان نه چندان نخبه لیگ حرفه ای آمریکا بود (۸). باند<sup>۱</sup> (۲۰۰۱) در مطالعه خود روی بازیکنان ماهر گلف نتیجه گرفت که اطلاعات درباره شکست، موجب بروز علائم درماندگی در قالب سبکهای اسنادی، کاهش پایداری انتظارات و عملکرد بازیکنان می شود (۴). با وجود تحقیقات متعدد در زمینه تمرینهای آزمایشگاهی، تحقیقات انجام شده در محیط واقعی و تکالیف حقیقی بسیار اندک هستند. از سوی دیگر، بیشتر تحقیقات انجام شده در محیط واقعی نیز به روش علی و پس از وقوع آن است. در نتیجه، تعمیم پذیری نتایج به دلیل کنترل نکردن متغیرهای مداخله گر، کمی مشکل به نظر می رسد. تکالیف انتخاب شده نیز یا جزو تکالیف حرکتی درشت یا فاقد ملاک برای ارزیابی دقیق تغییرات ایجاد شده، بوده اند. در صورتی که به نظر می رسد، استفاده از

صورتی که شیوه اسنادی مثبت و خوش بینانه، مصونیت بیشتری را در قبال درماندگی القا می کند. اسنادهای سبب، شامل سه بعد مکان سببیت<sup>۱</sup>، عمومیت<sup>۲</sup> و پایداری<sup>۳</sup> هستند که در انتهای یک پیوستار، شرایط کاملاً متضادی را پیش بینی می کنند. افراد با دلایل عملکرد درونی، پایدار و عمومی برای ناکامی، نشانه های درماندگی را بروز می دهند و افراد با اسنادهای بیرونی، گذرا و ویژه برای ناکامی، احتمال موفقیت خود را در آینده ممکن می دانند (۷).

مطالعه گرنیگون<sup>۴</sup> (۲۰۰۰) در مورد آثار شکست در توسعه درماندگی تکلیف ادراکی - حرکتی نشان داد، هنگام شکست پایداری عملکرد کمتر از موقعیت موفقیت است و درونی سازی ناکامی و توجیه عاملهای شکست ناشی از آن، با پایداری عملکرد همبستگی منفی دارد (۶). این موضوع در موقعیتهای آموزش مهارتهای ورزشی و حتی اجرای ماهرانه نیز صدق می کند.

سولومون و بون<sup>۵</sup> (۱۹۹۳) مشاهده کردند، شاگردانی که در کلاسهای تربیت بدنی درک زیادی از توانایی خود داشتند؛ نسبت به دیگران پایداری بیشتری در اجرای مهارتها نشان دادند. فلتز<sup>۶</sup> نیز در فرا تحلیل خود نتیجه گرفت، موفقیت یا شکست در اجراهای قبلی، کلیدی برای درک فرد از توانایی خود است (۲). کارول دویک<sup>۷</sup> (۱۹۷۵) دلایل امتناع از ادامه فعالیت یا کم کاری کودکان را در فعالیتهای ورزشی و آموزشی بررسی کرد و نتیجه گرفت که این کودکان، احساس ناتوانی کنترل بر نتایج فعالیت را دارند. در حقیقت، احساس بی کفایتی، شکست و ناتوانی که منجر به کاهش انگیزه و نهایتاً انصراف از ادامه فعالیت می شوند؛ از تجربه های ناکامی در گذشته ریشه می گیرند. در فعالیتهای ورزشی، خود - ارزیابی<sup>۸</sup> به صورت عملکرد ضعیف تر از انتظار یا نتایج توأم با

1. Locus Control or Causality
2. Globality
3. Persistence
4. Gernigon
5. Solomon & Bone
6. Feltz
7. Dweck, Carol
8. Self-evaluation
9. Greg
10. Bond

یک مهارت حرکتی ظریف، نیاز به فعالیت شناختی و حرکتی دارد و از سوی دیگر، اندازه گیری تغییرات عملکرد و یاد داری در آن عینی و کمی است و در شرایط واقعی قابل کنترل و اجرا است. از این رو، می تواند پاسخهای دقیقی را برای پرسشهای محقق فراهم آورد. پژوهش حاضر درصدد بوده است تا نظریه سلیگمن را در جریان یادگیری مهارت حرکتی تیراندازی، تغییرات سبکهای اسنادی افراد با توجه به نتایج عملکرد موفقیت آمیز و ناکامی القا شده از طریق باز خورد افزوده کلامی آزمایش کند. محققان امیدوار بوده اند، با اجرای این تحقیق بتوانند به سئوالات زیر پاسخ دهند: آیا القای حالت موفقیت یا شکست، می تواند موجب تغییرات قابل توجهی در سطح عملکرد فرد در دوره اکتساب مهارت شود؟

آیا میزان یاد داری مهارت آموخته شده، تحت تأثیر عاملهای روانی، از قبیل ادراک شکست و موفقیت در عملکرد دوره تمرینی قرار می گیرد؟

آیا اسنادهای فرد برای دلایل عملکرد وی، با نوع نتایج اعلام شده از سوی مربی ارتباط معنا داری دارد؟

## روش شناسی تحقیق

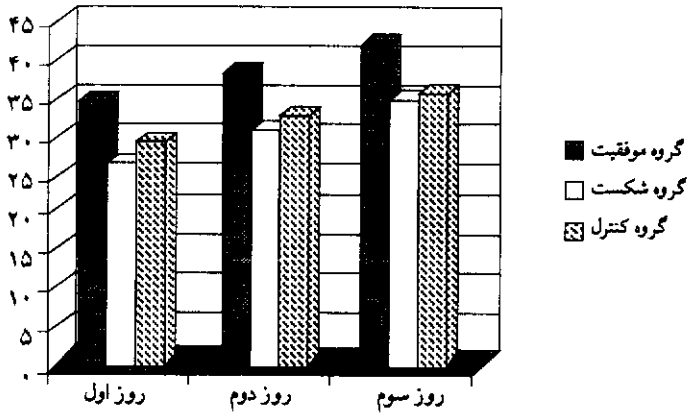
روش تحقیق از نوع نیمه تجربی بود که شامل دو گروه آزمایش، یک گروه کنترل با اندازه گیریهای مکرر، پیش آزمون و پس آزمون می شد. اطلاعات مورد نیاز پژوهش در چند مرحله جمع آوری شدند که شامل: پیش آزمون، آزمونهای عملکرد، یاد داری، انتقال از طریق انجام تمرین معیار و نیز پرسشنامه اسنادهای سببی بودند و برای مهارت تیراندازی تعدیل و تنظیم شده بودند.

جامعه آماری طرح را در زمان اجرای پژوهش، ۱۵۴ دانشجوی رشته تربیت بدنی از دانشگاه ارومیه تشکیل می دادند. برای تعیین نمونه تحقیق براساس

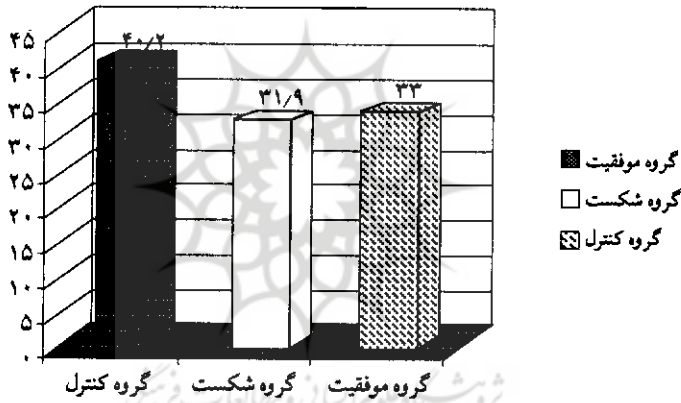
اطلاعات تحقیقات مشابه، همچنین روش تعیین نمونه مطالعات مقایسه ای چند گروهی (آزمون واریانس) بر اساس منابع علمی، با اطمینان ۹۵ درصد و توان آزمون ۸۰ درصد، در هر گروه ۲۱ نفر تعیین شد. در مجموع، ۶۳ نفر از جامعه آماری با روش گزینش انتخاب و به صورت بلوک بندی تصادفی در گروههای آزمودنی تحقیق سازماندهی شدند.

در بخش عملی تحقیق آزمودنیها در گروههای آزمایش مربوطه، در یک دوره آموزش مهارت تیراندازی با تفنگ بادی در شرایط واقعی شرکت کردند. بعد از آموزش اصول نظری آشنایی اولیه تیراندازی، ده تیر به سوی نشانه معیار از فاصله ده متری زده شد. نتایج از طریق آزمون واریانس یک متغیری بررسی شدند و از معنادار بودن سطح عملکرد آزمودنیها اطمینان به دست آمد. مربی در طول سه روز تمرین، مهارت مورد نظر گروههای آزمایش را در موقعیت متغیرهای مستقل یعنی القای موقعیت موفقیت و شکست در عملکرد، با ارائه باز خورد افزوده کلامی قرار داد. گروه کنترل هیچ گونه باز خوردی از نتایج عملکرد دریافت نکرد. در پایان روز سوم تمرین، آزمون عملکرد گرفته شد و نتایج ثبت شدند. همچنین، گروههای آزمایش موفقیت

و شکست از نتایج عملکرد سه روزه خود در قالب یک جمله، مبنی بر موفقیت آمیز بودن عملکرد برای گروه موفقیت و عملکرد نامطلوب و پایین برای گروه شکست آگاه شد. سپس از آنها خواسته شد که پرسشنامه اسنادهای سببی را تکمیل کنند. در ضمن، دلیل اصلی عملکرد ابعاد سه گانه آن، شامل: مکان کنترل، عمومیت و پایداری را در قالب نه سوال و براساس مقیاس نه نقطه ای لیکرت تعیین کنند. به فاصله ۴۸ ساعت دوره بی تمرینی، آزمون یاد داری از آزمودنیها گرفته شد. سپس گروهها در آزمون انتقال مهارت شرکت کردند. در این آزمون، از تپانچه بادی به جای



شکل ۱. نمودار مقایسه میانگین آزمون عملکرد گروه‌های تحقیق در سه روز تمرین



شکل ۲. نمودار مقایسه میانگین آزمون یاد داری گروه‌های تحقیق

آزمونهای سه روزه عملکرد، یاد داری، انتقال و نیز اطلاعاتی از پرسشنامه‌های اسنادهای سببی براساس فرضیه‌ها و هدفهای پژوهش، از روشهای آمار استنباطی مذکور در بالا استفاده شد. خلاصه نتایج تحقیق، در جدولهای ۱ تا ۴ و شکل ۱ و ۲ آمده است.

نتایج به دست آمده در رابطه با فرضیه‌های تحقیق به شرح زیرند:

۱. موفقیت شکست، بر عملکرد فرد در مهارت حرکتی تیراندازی اثر معناداری دارد.

تفنگ بادی استفاده شد.

برای تجزیه و تحلیل نتایج به دست آمده از آزمونهای سه روزه عملکرد، یاد داری و انتقال، همچنین اطلاعاتی از پرسشنامه‌های اسنادهای سببی براساس فرضیه‌ها و هدفهای پژوهش، از تحلیل واریانس، آزمون واریانس با اندازه‌گیری مکرر، آزمون t و آزمون همبستگی استفاده شد.

### یافته‌های تحقیق

برای تجزیه و تحلیل نتایج به دست آمده از

**جدول ۱. مشخصه های فردی آزمودنیهای گروههای تحقیق**

سن		قد		وزن		شاخص آماری گروههای تحقیق
میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
۲/۲۷	۲/۸	۴/۴۳	۱۷۵/۴	۵/۸	۶۶/۵	گروه موفقیت
۲/۰۰	۲۲/۲	۵/۰۳	۱۷۴/۹	۸۷	۶۸	گروه شکست
۱/۵۹	۲۱/۵	۵/۲۳	۱۷۶	۷/۶	۷۳/۸	گروه کنترل

**جدول ۲. نتایج پیش آزمون و آزمونهای عملکرد، یادداری و انتقال گروههای تحقیق**

نتیجه گیری بر اساس فرضیه های تحقیق	Pvalue آزمون LSD	Pvalue آزمون واریانس	انحراف معیار	میانگین	شاخص آماری مورد آزمون و گروههای تحقیق	
					گروه موفقیت	گروه شکست
تفاوت معناداری در پیش آزمون گروه های تحقیق وجود ندارد.	—	۰/۹۸۸	۱۱/۵۵ ۱۱/۰۴ ۱۱/۱۵	۱۸/۶ ۱۸ ۱۸/۵	گروه موفقیت	پیش آزمون گروه شکست گروه کنترل
موقعیت شکست و موفقیت، بر عملکرد مهارت تیراندازی اثر معناداری ندارد.	—	۰/۱۲۸	۱۰/۷ ۱۳/۶ ۱۲/۹	۳۴/۷ ۲۶/۹ ۲۹/۲	گروه موفقیت	روز اول عملکرد گروه شکست گروه کنترل
موقعیت شکست، بر عملکرد مهارت تیراندازی اثر معناداری دارد.	۰/۰۱۹	۰/۰۴۹	۷/۷ ۸/۵ ۱۳/۳	۳۸/۶ ۳۱ ۳۲/۹	گروه موفقیت	روز دوم گروه شکست گروه کنترل
موقعیت شکست و موفقیت، بر عملکرد مهارت تیراندازی اثر معناداری دارد.	۰/۰۰۳ ۰/۰۰۹	۰/۰۰۶	۵/۵۷ ۸/۱۶ ۷/۲۲	۴۲/۲ ۳۵ ۳۵/۸	گروه موفقیت	روز سوم گروه شکست گروه کنترل
موقعیت شکست و موفقیت، بر میزان یادداری مهارت تیراندازی معناداری دارد.	۰/۰۱ ۰/۰۲۴	۰/۰۱۹	۱۲ ۹ ۸/۷	۴۰/۲ ۳۱/۹ ۳۳	گروه موفقیت	یادداری گروه شکست گروه کنترل
موقعیت شکست و موفقیت، بر میزان انتقال مهارت تیراندازی اثر معناداری ندارد.	—	۰/۳۸۲	۱۵/۶ ۱۶/۶ ۱۳/۹	۲۷/۶ ۲۳/۱ ۲۹/۴	گروه موفقیت	انتقال گروه شکست گروه کنترل

- ۲. موقعیت موفقیت، بر عملکرد فرد در مهارت حرکتی تیراندازی اثر معناداری دارد.
- ۳. موقعیت موفقیت، بر یاد داری فرد در مهارت حرکتی تیر اندازی اثر معناداری دارد.
- ۴. موقعیت شکست، بر یادداری فرد در مهارت حرکتی تیراندازی اثر معناداری دارد.
- ۵. موقعیت شکست، بر انتقال یادگیری فرد در مهارت حرکتی تیراندازی اثر معناداری ندارد.
- ۶. موقعیت موفقیت، بر انتقال یادگیری فرد در مهارت حرکتی تیراندازی اثر معناداری ندارد.

## جدول ۳. دلایل گروههای تحقیق برای نتایج عملکرد سه روزه

ابعاد اسنادی بر اساس الگوی وینر			تعداد افراد	علت عملکرد	اسنادهای سببی گروههای تحقیق
توانایی کنترل	پایداری	مرکز کنترل			
قابل کنترل	ناپایدار	درونی	۱۱	اعتماد به نفس هماهنگی عصبی - عضلانی تمرین احساس لذت و آرامش	گروه موفقیت
غیرقابل کنترل	پایدار	درونی	۳		
قابل کنترل	ناپایدار	درونی	۵		
قابل کنترل	ناپایدار	درونی	۲		
قابل کنترل	ناپایدار	درونی	۱۰	خستگی نازگی تکلیف کم دقتی بیماری	گروه شکست
غیرقابل کنترل	پایدار	بیرونی	۶		
غیرقابل کنترل	پایدار	درونی	۲		
غیرقابل کنترل	ناپایدار	درونی	۲		

## جدول ۴. نتایج پرسشنامه اسنادهای سببی گروههای تحقیق

نتیجه گیری بر اساس فرضیه های تحقیق	Pvalue آزمون t	میانگین		شاخصهای آماری ابعاد اسنادهای سببی
		گروه شکست	گروه موفقیت	
موقعیت شکست و موفقیت، بر مکان کنترل اسنادها اثر معناداری ندارد.	۰/۳۴	۱۹	۲۰/۵	مکان کنترل
موقعیت شکست و موفقیت، بر عمومیت اسنادها اثر معناداری دارد.	۰/۰۰۰۱	۱۵/۳	۲۲/۷	عمومیت
موقعیت شکست و موفقیت، بر پایداری اسنادها اثر معناداری دارد.	۰/۰۰۱	۱۱/۵	۱۷/۲	پایداری

۷. موقعیت شکست و موفقیت اسنادهای سببی فرد، بر عملکرد مهارت حرکتی تیراندازی اثر معناداری دارد.

احساسی به شمار می‌روند که پس از یک تجربه، ادراک یا انتظار غیر محتمل میان رفتار و نتایج آن رخ می‌دهند. به بیانی دیگر، قرارگیری فرد در معرض موقعیتهای ناکامی یا احساس ناتوانی کنترل بر رخدادها، اطراف، موجب کاهش انگیزه برای ادامه فعالیت و توقع کسب موفقیت در عملکردهای آتی می‌شود. درماندگی آموخته شده، با مفاهیمی چون نارضایتی از عملکرد،

درماندگی آموخته شده مجموعه‌ای از کاستیهای شناختی، انگیزشی و

## بحث و نتیجه گیری

طبق نظر محققان، درماندگی آموخته شده

تحقیق استفاده شده است. بسیاری از محققان به نقش باز خورده افزوده در القای موفقیت و شکست تأکید و از آن در پژوهشهای خود استفاده کرده‌اند. بنسون و کنلی (۱۹۷۶) آثار باز خورد فراهم شده را برای دانش آموزان در رویارویی با یک مشکل غیر قابل حل تکلیف شناختی مطالعه کرده و نهایتاً کاستیهای درماندگی را فقط در گروهی مشاهده کرده‌اند (۶) که درباره عملکرد خود باز خورد منفی دریافت داشته‌اند (۶): بوکرز<sup>۱</sup> و همکارانش نشان داده‌اند، باز خورد افزوده در تکالیف زمانبندی باعث می‌شوند، فرایندهای زیر بنایی در گیر در یادگیری حرکتی تحت تأثیر قرار گیرند. به نظر می‌رسد، نقش باز خورد از نقطه نظر انگیزشی برای ایجاد ارتباط میان رفتار و نتیجه ضروری است و جزو ماهیت منفی باز خورد به شمار می‌رود که موجب القای درماندگی فرد در عملکردهای بعدی می‌شود (۵).

به نظر محققان سابقه قبلی در شکست و موفقیت مهارت مورد نظر، در تعیین انتظارات عملکرد جاری موثر است و برخورد با ناکامی در فعالیتهای رقابتی، ممکن است موجب شود فرد شرکت در رقابت را به عنوان تهدیدی برای خود فرض کند، زیرا انتظار کمی برای کسب موفقیت دارد (۱۴). دویک و همکارانش (۱۹۸۸) بیان داشته‌اند، وقتی معلم یا مربی عملکرد ارزیابی شده را به عنوان برد و باخت و یا موفقیت و ناکامی به صورت بازخورد کلامی ابلاغ می‌کند، انتظارات فرد را از عملکرد آتی متأثر می‌سازد. القای موفقیت می‌تواند باعث بالا رفتن انتظارات عملکرد شود و این نیز به نوبه خود، موجب ثبات عملکرد و پیشرفت در تمرین می‌شود. نهایتاً این بخش از یافته‌های تحقیق، با نتایج محققانی چون گرینگون (۲۰۰۰)، متوت<sup>۲</sup> (۱۹۹۵)، بنسون و کنلی (۱۹۷۶) مطابقت دارد.

عزت نفس پایین، بدبینی و انتظارات کارایی پایین تداعی می‌شود. در موقعیتهای یادگیری با زمینه‌های شناختی، حرکتی و... در صورتی که یادگیرنده، از نتیجه تلاشهای خود رضایت کافی نداشته باشد و احساس کند که نتایج به دست آمده غیر از کوششهای وی هستند، فرایند یادگیری مختل و متوقف می‌شود و احتمال انصراف از ادامه فعالیت افزایش می‌یابد. هر چند که در برخی از مطالعات، عامل ناتوانی کنترل نیز به عنوان منشأ درماندگی مطرح شده است، اما درماندگی زمانی رخ می‌دهد که تجربه‌های ناتوانی کنترل با نتایج منفی همراه باشند (۶).

بررسی نتایج عملکرد گروهها در آن سه روز نشان داد، با وجود نبود تفاوت معنا دار در سطح عملکرد گروهها در پیش آزمون با پیشرفت روزهای تمرین، تفاوت میانگین عملکرد گروهها بیشتر می‌شود. هر چند که تفاوت موجود در عملکرد روز اول معنا دار نبود. اما تفاوت میانگین گروههای موفقیت و شکست در روز دوم معنا دار و برتری گروه موفقیت نسبت به گروه شکست، آغاز تأثیر متغیرهای مورد نظر محقق بوده است. علاوه بر تفاوت نسبتاً چشمگیر عملکرد گروه کنترل و موفقیت، این تفاوت از نظر آماری معنا دار نبود. نهایتاً در عملکرد روز سوم، میانگین عملکرد گروه موفقیت تمایز چشمگیری از دو گروه دیگر نشان داد که از نظر آمار این تفاوت برای هر دو گروه معنا دار بود. این موارد، تأثیر متغیرهای مورد نظر محقق را در سطح عملکرد آزمودنیها در روزهای تمرین تأیید می‌کند. ناآگاهی از نتایج کسب شده را می‌توان به نوعی احساس ناتوانی کنترل تعبیر کرد. اطلاعاتی که مربی یا معلم به یادگیرنده درباره عملکرد می‌دهد، علاوه بر نقش آن در بهبود مهارت، به عنوان مرجعی برای قضاوت عملکرد بازیکن به شمار می‌رود. در تحقیق حاضر نیز، بر این نقش تأکید و از آن به عنوان وسیله القای متغیرهای

1. Buekers

2. Matute



عمومی باشند. این شیوه با نوعی تبیین بدبینانه همراه بود که شامل درماندگی و اعتماد به نفس پایین است. اطلاعات حاصل از بخش اول پرسشنامه سببی، دلایل اصلی گروه موفقیت را برای عملکرد نشان می‌دهند. بیش از ۵۲ درصد از آزمودنیها، دلیل موفقیت خود را اعتماد به نفس، ۱۴ درصد هماهنگی عصبی - عضلانی، ۲۴ درصد تمرین و ۱۹ درصد رضایت و آرامش درونی ذکر کرده‌اند. با توجه به الگوی وینر (۱۹۸۶) تمامی دلایل ابراز شده از سوی این گروه، درونی هستند. از نظر پایداری، اعتماد به نفس عامل ناپایداری محسوب می‌شود که می‌تواند بر اثر تجربه‌های موفقیت‌آمیز و توانایی کنترل، دچار تغییرات مطلوب شود. عامل هماهنگی عصبی - عضلانی، جزو عاملهای پایدار محسوب می‌شود. در بعد توانایی، کنترل، عاملهای اعتماد به نفس و تمرین جزو عاملهای قابل کنترل محسوب می‌شوند (۱۳). به طور کلی، دلایل اسنادی برای نتیجه در گروه موفقیت ۱۰۰ درصد درونی، ۸۰ درصد ناپایدار و ۸۶ درصد قابل کنترل بوده‌اند. اسناد موفقیت نسبت به عامل ناپایدار، نوعاً جنبه مثبت یا منفی نداشته است و قرارگیری آن در کنار عامل درونی به درک بهتر آن کمک می‌کند. تمرین، عامل درونی ناپایداری به شمار می‌رود که وینر آن را کوشش نامیده است. تغییرات عامل درونی ناپایدار قابل کنترل مانند کوشش، در کنترل فرد بود و می‌توانست آن را بهبود بخشد. در گروه شکست، ۴۷ درصد از افراد علت ناکامی خود را خستگی، ۲۹ درصد تازگی تکلیف، ۱۰ درصد کم دقتی و ۱۴ درصد بیماری ذکر کرده‌اند. با توجه به الگوی وینر، عاملهای بیماری خستگی و کم دقتی جزو عاملهای درونی، و تازگی تکلیف جزو عاملهای بیرونی محسوب می‌شوند. عامل کم دقتی و تازگی تکلیف جزو پایداری و خستگی و بیماری جزو ناپایدار محسوب

در نتایج حاصل از آزمون یاد داری نیز تفاوت بین میانگینهای گروه موفقیت و شکست معنا دار است. این امر مؤید پایداری اثر متغیرها بر میزان یادگیری افراد است. طبق نظریه سلینگمن، مرور زمان می‌تواند تا حدی از آثار درماندگی بکاهد. اما اگر رویایی با موفقیت شکست مکرر باشد؛ آثار درماندگی در طول زمان پایدارتر خواهد بود و با وجود برگشت پذیری، نیمی از افراد می‌توانند مدت طولانی در معرض آثار سوء این پدیده باقی بمانند. فرضیه آماری تحقیق در زمینه آزمون انتقال یا تعمیم پذیری اثر درماندگی در یادگیری مهارت حرکتی پذیرفته شده است که حاکی از بی تأثیری درماندگی در زمینه انتقال مهارت حرکتی است. دلیل این امر را می‌توان در دو عامل تفاوت الگوهای تیراندازی با تفنگ به عنوان تمرین اصلی، تیراندازی با تپانچه را به عنوان مهارت ثانویه و تعمیم پذیری درماندگی موقعیتی ویژه جستجو کرد. معمولاً تعمیم درماندگی از وقایع بسیار بزرگ و مهم به وقایع کوچک تر امکان پذیر است و اگر ادراک فرد از موقعیت شکست اختصاصی و ویژه باشد؛ وقوع آن به صورت «درماندگی موقعیتی» شناخته می‌شود و تعمیم آن به وقایع هم سطح چندان محتمل نیست.

باندورا (۱۹۹۷) و سلینگمن (۱۹۹۰) نیز در تبیین اولیه نظریه درماندگی، وقوع آن را از طریق شیوه‌های اسنادی افراد در رابطه با علل اصلی ناکامی یا موفقیت بررسی کردند. شیوه‌های اسنادی، دلایلی هستند که شخص برای توجیه عملکرد خود در موقعیتی خاص به آنها استناد می‌کند. افرادی که وقایع مثبتی مانند موفقیت در تمرین را به عاملهای درونی، پایدار و عمومی نسبت می‌دهند، نشانه‌هایی از صلاحیت آموخته شده را نشان می‌دهند که شامل احساس پایدار، اعتماد به نفس بالا و غرور است. بعد از یک تجربه ناکامی نیز انتظار می‌رود که اسنادها درونی، پایدار و

در نهایت، با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر و شواهد حمایت‌کننده قبلی می‌توان گفت، تجربه‌های موفقیت‌آمیز و یا توأم با شکست فرد هنگام یادگیری مهارت حرکتی که از طریق باز خورد افزوده کلامی مربی یا معلم به وی منعکس می‌شود، می‌تواند بر عملکرد و یادگیری فرد آثار قابل توجهی بگذارد. تجربه ناکامی، موجب افت عملکرد و یادداری می‌شود و از بهره‌وری دوره تمرین می‌کاهد. بررسی میانجی‌های شناختی درماندگی در قالب شیوه‌های اسنادی نتایج عملکرد، القای وضعیت درماندگی ناشی از شکست را تأیید کرد. ایجاد فرصتهایی برای کسب تجربه‌های موفقیت‌آمیز، می‌توانست بر اسنادهای فرد تأثیر مثبت بگذرد. در یک جمله می‌توان گفت، درماندگی آموخته شده بر حسب عملکرد و انتظارات از تجربه‌های منجر به شکست ناشی شده و موجب اختلالات انگیزشی، افت عملکرد در موقعیتهای قابل کنترل آتی، آسیب‌پذیری عملکرد و یادگیری مهارت حرکتی می‌شود.

می‌شوند. در توانایی کنترل نیز، خستگی عامل قابل کنترل و عامل‌های بیماری، تازگی تکلیف و کم دقتی غیر قابل کنترل محسوب می‌شوند. در نهایت می‌توان گفت، ۷۱ درصد از آزمودنی‌ها عامل شکست رادرونی، ۵۳ درصد پایداری و ۵۳ درصد آن را غیر قابل کنترل دانسته‌اند. به این ترتیب، یافته‌های بالا با نتایج محققانی چون آبرامسون (۱۹۷۸)، میلر و نورمن (۱۹۷۹)، سلیگمن و باندورا (۱۹۹۰) و گرینگون (۲۰۰۰) همخوانی دارد و حاکی از ارتباط قرارگیری در موقعیت ناکامی و تغییرات اسنادی فرد برای نیل به نوعی تبیین بدینانه است که با کاهش اعتماد به نفس و شایستگی همراه است. تعیین ابعاد سببی در پرسشنامه مربوطه، براساس مقیاس لیکرت نیز انجام شده است و نشان می‌دهد، گروه موفقیت در هر سه مورد امتیازات بالاتری را نسبت به گروه شکست معین کرده است که حاکی از اسنادهای درونی، عمومی و پایداری است.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

## منابع و مأخذ

۱. کیامنش، علیرضا. (۱۳۶۶). استدلال آماری در علوم رفتاری، انتشارات جهاد دانشگاهی، چاپ اول، تهران.
۲. مگیل، ریچارد. ای. (۱۳۸۰). یادگیری حرکتی مفاهیم و کاربردها، ترجمه محمد کاظم واعظ موسوی و معصومه شجاعی، پژوهشکده تربیت بدنی، چاپ اول، تهران.
3. Bandura. A. (1997). "Self - Efficacy, The exercise of control." Freeman. USA . 460-473
4. Bond. Katherine. A. Bidle. Stuart. (2001). " Self - Efficacy and casual Attribution in female Golfers." Int. Journal of sport psychology . 31: 243-256
5. Buekers M. J, Magill, R. A. (1994). " Resolving a conflict between sensory feedback and knowledge of result, While Learning a motor skill." Journal of Motor Behavior. 26: 27-35
6. Gernigon, Christophe. Fleurance, Philippe. (2000). Effects of uncontrollability and Failure on the development of learned Helplessness in perceptual -Motor tasks. Research Quarterly for Exercise and sport. 71: 44-54
7. Gibson, Gregory J. (1999) "From Helplessness to optimism: the work of Martin Seligman and the learned Helpless Model." Int. Journal of psychology. 34: 440-446
8. Greg, Thomas. (1996). " Learned Helplessness and Basketball play off performance." Journal of sport Behavior, 19 (4): 347 - 354
9. Klein. Stephen B. ( 1987). " Learned: Principles and Applications." Mc . Grew - Hill. USA
10. Matute, H. (1995). " Human reaction to uncontrollable outcomes: further evidence for superstitions rather than helplessness." The Quarterly journal of Experimental Psychology. 448: 142-157
11. Miller. I. Norman, W. h. ( 1979). "Learned Helplessness in humans: A . review and attribution theory model." Psychological Bulletin. 86: 93-96
12. Rosenbam. Davidl, Seligman, Martin E. (1989). Abnormal psyhology . 12-347
13. seligman, M. ( 1990). "Learned optimism" Knopf Pub. USA
14. Sliva. John M, Weinberg. Roberts (1984), " Psychological Foundations of sport." Human Kinetics.



پروہشگاہ علوم انسانی و مطالعات فرہنگی  
پرتال جامع علوم انسانی