

رشد و یادگیری حرکتی - ورزشی \_ بهار ۱۳۸۹  
شماره ۴ - صص: ۱۳۱ - ۱۱۵  
تاریخ دریافت: ۸۸ / ۱۱ / ۰۳  
تاریخ تصویب: ۸۹ / ۰۹ / ۲۰

## تأثیر حالات فراانگیزی و شرایط تکلیف بر خودکارامدی و عملکرد حرکتی پرتاب کنندگان مبتدی دارت

۱. احمد قطبی ورزنده<sup>۱</sup> - ۲. مهدی ضرغامی - ۳. اسماعیل صائمی - ۴. حسین مولانیا  
و ۳. مربی دانشگاه شهید چمران اهواز، ۲. استادیار دانشگاه شهید چمران اهواز، ۴. کارشناس ارشد رفتار حرکتی

### چکیده

پژوهش حاضر به منظور بررسی حالت‌های فراانگیزی و شرایط تکلیف بر ادراک کارامدی و عملکرد حرکتی پرتاب‌کنندگان مبتدی دارت در تکالیف آسان و مشکل اجرا شد. در این راستا پرسشنامه تسلط فعالیت محور (کوک و گرکوویچ، ۱۹۹۳) بین ۱۴۰ دانشجوی پسر توزیع شد و در نهایت براساس نمره‌های به دست آمده در پرسشنامه، ۳۲ نفر به صورت تصادفی در دو گروه ۱۶ نفری هدف محور و فعالیت محور قرار گرفتند. هر تکلیف شامل ۳ بلوک ۸ کوششی و هر کوشش شامل ۴ پرتاب بود. شرکت کنندگان در پیش‌آزمون و بعد از کوشش‌های ۸، ۱۶، ۲۴ مقیاس خودکارامدی (فلتز و چیس، ۱۹۹۸) را تکمیل کردند. داده‌ها به کمک روش‌های آماری تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر، کوواریانس و آزمون تعقیبی LSD تحلیل شد. نتایج نشان داد که بین دو گروه در ادراک کارامدی (تکلیف مشکل) تفاوت معنی‌داری وجود دارد، اما در عملکرد حرکتی تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد. این نتایج تنها بخشی از اصول موجود در نظریه بازگشتی را تایید کرد.

### واژه‌های کلیدی

حالت‌های فراانگیزی، نظریه بازگشتی، نظریه خودکارامدی، شرایط تکلیف.

## مقدمه

روان‌شناسی ورزش و تمرین، شاخه‌ای از علم تمرین و ورزش و شامل مطالعه علمی رفتار بشر در ورزش و تمرین، و کاربرد عملی این اطلاعات در حوزه‌های ورزش و تمرین است. مشابه دیگر رشته‌ها در علم ورزش و تمرین، از روان‌شناسی ورزش و تمرین می‌توان برای مهارت‌های حرکتی متنوع، فعالیت‌های جسمانی و طرح‌های تمرینی بهره‌گرفت (۱). بسیاری از پژوهشگران روان‌شناسی ورزش و تمرین، برای مطرح کردن موضوعات منحصراً به فرد ورزش و تمرین بر نظریه‌ها و روش‌های ویژه تأکید دارند. یکی از این نظریه‌ها، نظریه بازگشتی اپتر<sup>۱</sup> (۵، ۳) است، که به عنوان ساختار نظری در توصیف و پیش‌بینی اجراهای ورزشی سودمند بوده است (۱۷، ۱۶). نظریه بازگشتی، دیدگاهی به وجود آمده در روان‌شناسی ورزشی است و به ساختار ذهنی افراد با در نظر گرفتن انگیزش توجه دارد. این نظریه بر حالت‌های فرآنگیزشی<sup>۲</sup> و فرایندهای بازگشتی که میان این حالت‌ها اتفاق می‌افتد، متمرکز است. حالت برجسته شخص به عنوان فرآنگیزشی توصیف شده و موجب می‌شود شخص لحظه‌ای چیزی را بخواهد یا به آن چیز تمایل داشته باشد (۴). کر<sup>۳</sup> (۱۶) اظهار می‌کند که "حالت‌های فرآنگیزشی، حالت‌های ذهنی‌اند که ساختار انگیزشی را برای شروع فعالیت‌های بعدی تشکیل می‌دهند". اپتر (۴) بیان می‌کند یکی از روش‌هایی که افراد می‌توانند از همدیگر در سطح فرآنگیزشی متفاوت باشند، استعداد یا تمایل بیشتر آنها در حالتی نسبت به حالت دیگر است. چنین تمایلی در این نظریه اشاره به تسلط<sup>۴</sup> دارد. در این نظریه دو نوع تسلط (هدف محور<sup>۵</sup> - فعالیت محور) وجود دارد. حالت هدف محور از لغت یونانی "تلوز"<sup>۷</sup> و به معنی هدف است. افراد هدف محور، افرادی به نسبت جدی، با برنامه و کاملاً هدفمند و متمرکز روی فعالیت هستند. در این حالت فرد ترجیح می‌دهد انگیزشی کمی داشته باشد (۳۴، ۲۷، ۱۹)، زیرا انگیزشی کم فرد را قادر می‌سازد احساس خوشایندی کند، درحالی که اگر فرد انگیزشی زیادی را تجربه کند، در این حالت

1 - Reversal theory Apter

2 - Metamotivational

3 - Kerr

4 - Dominance

5 - Telic

6 - Paratelic

7 - Telos

احساس اضطراب می‌کند (۱۵). حالت مخالف، حالت فعالیت محور از لغت یونانی "پارا"<sup>۱</sup> به معنی در کنار هم یا اطراف است. در این حالت افراد بیشتر به مفاهیم علاقه‌مندند تا به اهداف. افراد در حالت فعالیت محور به عنوان بازیگوش و خودانگیخته توصیف می‌شوند، آنها نسبت به انگیزتگی، احساس شادی می‌کنند و از موقعیت‌های غیرقابل پیش بینی لذت می‌برند. افراد در این حالت ترجیح می‌دهند انگیزتگی زیادی را تجربه کنند، که به عنوان هیجان زدگی در نظر گرفته می‌شود (۳۱، ۲۷).

براساس نظریه بازگشتی اپتر (۵)، افراد تسلط هدف محور جدی و اضطراب‌گریزند، در حالی که افراد تسلط فعالیت محور بازیگوش و هیجان‌خواه هستند، پیش‌بینی می‌شود که افراد با تسلط فراانگیزی مختلف در روش‌های متفاوتی به تغییرات در شرایط تکلیف پاسخ می‌دهند. نتایج چندین مطالعه (۲۹، ۳۴، ۳۲، ۲۲، ۲۰، ۹، ۲۶، ۱۲) نشان داد که حالت‌های فراانگیزی هدف محور و فعالیت محور تحت تأثیر فعالیت‌های حرکتی مشخصی قرار می‌گیرند. لافرنیر و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰) دریافتند که افراد تسلط هدف فعالیت محور شرایط تنش‌زا و مخاطره‌آمیز را ترجیح می‌دهند و در این شرایط نسبت به افراد تسلط هدف فعالیت محور نتایج بهتری را کسب می‌کنند. تاتچر و همکاران (۳۲) نشان دادند که افراد تسلط فعالیت محور نسبت به افراد تسلط هدف محور در فعالیت‌های تنش‌زا و چالش‌برانگیز فشار ادراک شده و ضربان قلب پایین‌تری را تجربه می‌کنند. مارتین و همکاران (۲۶) دریافتند که افراد تسلط فعالیت محور نتایج بهتری در تکلیف ویدئویی 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. کرومر<sup>۳</sup> (۱۲) دریافت افرادی که هیجان‌خواهی بیشتری (حالت فعالیت محوری) دارند، در تکلیف‌های چالش‌برانگیز و تحت فشار عملکرد بهتری داشتند و خطای کمتری را به ثبت رساندند.

دیگر نظریه‌ای که در توصیف رفتار ورزشی و تمرین سودمند است، اما خیلی کم با نظریه بازگشتی تلفیق شده، نظریه خودکارآمدی بندورا<sup>۴</sup> است (۶). خودکارآمدی قوت اطمینان شخص به دادن پاسخی موفقیت‌آمیز است که برای گرفتن نتیجه‌ای معین لازم است (۲). ارتباط اصلی تحقیقات نظریه خودکارآمدی در پیشینه‌های

1 - Para

2 - Lafreniere et al

3 - Cromer

4 - self- efficacy Bandura

ورزشی و تمرینی برای تاثیر بر قابلیت‌های ادراک شده به نتایج و هیجان‌های عملکرد متمرکز می‌شود. نمونه‌ای از نتایج تجربی مطرح شده آن است که اطمینان کارامدی به طور مثبتی بر عملکرد حرکتی افراد (۷، ۱۳، ۲۳، ۳۱) و هیجان‌ها (۲۱، ۲۵، ۳۱) تاثیر می‌گذارد. ادراک‌های افراد در مورد توانایی‌هایشان بر مشارکت در تکالیفشان (مشکل در برابر ساده) مؤثر است (۶). افراد با خودکارامدی بیشتر نسبت به افراد با خودکارامدی کمتر بیشتر تکلیف مشکل را انتخاب می‌کنند (۶، ۱۳). اگر چه این یافته‌ها رابطه مثبت خطی میان کارامدی، هیجان و عملکرد را نشان می‌دهد، اما تلاش اندکی برای تعیین اینکه چنین ارتباطی در بین افرادی که در فرآیندهای هدف محوری و فعالیت محوری تفاوت دارند، صورت گرفته است. تنها شاپیرو<sup>۱</sup> (۲۹) و بین‌درویش<sup>۲</sup> (۹) تفاوت میان حالت‌های فرآیندهای مختلف و ادراک کارامدی را بررسی کرده‌اند. بین‌درویش (۹) در مطالعه خود به این نتیجه رسید که بین نوع تسلط فرآیندهای افراد و ادراک کارامدی در تکالیف آسان و مشکل تفاوت معناداری وجود دارد، اما براساس نتایج مطالعه شاپیرو (۲۹) بین شرکت‌کنندگان هدف محور و فعالیت محور در ادراک کارامدی در تکالیف آسان و مشکل تفاوت معناداری وجود ندارد.

با توجه به مطالبی که ذکر شد، این سؤال مطرح می‌شود که افراد با تسلط فرآیندهای متفاوت چگونه به تغییرات در شرایط تکلیف پاسخ می‌دهند؟ و آیا بین ادراک کارامدی افراد با توجه به تسلط فرآیندهای افراد و شرایط تکلیف تفاوتی وجود دارد؟

## روش تحقیق

روش تحقیق از نوع نیمه تجربی است. جامعه آماری این تحقیق کلیه دانشجویان پسران بودند که در نیمسال دوم ۸۸-۸۷ واحد تربیت بدنی عمومی ۱ را در دانشگاه شهید چمران اهواز انتخاب کرده بودند (N=۱۴۰). برای نمونه‌گیری پرسشنامه تسلط فعالیت محور<sup>۳</sup> (۱۱) بین کلیه جامعه آماری توزیع شد. این پرسشنامه شامل ۳۰ سؤال و دامنه امتیاز آن بین ۰-۳۰ است. افراد با دامنه امتیاز ۷-۰ در گروه تسلط هدف محور، با دامنه امتیاز ۱۵-

1 - Shapiro

2 - Bindarwish

3 - Paratelic Dominance Scale

۸ در گروه بدون تسلط<sup>۱</sup>، 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. ۴۹ نفر نیز در دامنه امتیازی ۱۶-۳۰ و از این بین، ۱۶ نفر به صورت تصادفی در گروه تسلط فعالیت محور قرار گرفتند. شایان ذکر است که از بین جامعه مورد نظر دامنه امتیاز ۶۴ نفر بین ۸-۱۵ بود که در گروه بدون تسلط طبقه بندی شدند. چون هدف از تحقیق حاضر بررسی تأثیر حالات فراانگیزی (هدف محور و فعالیت محور) و شرایط تکلیف بر عملکرد حرکتی و ادراک کارآمدی پرتاب کنندگان مبتدی دارت بود، از گروه بدون تسلط صرف نظر شد.

### ابزار اندازه گیری

ابزار مورد استفاده در این تحقیق عبارت بودند از :

فرم رضایت<sup>۲</sup>: برای کسب اجازه از شرکت کنندگان برای همکاری در مطالعه

فرم اطلاعات شخصی<sup>۳</sup>: 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.

مقایس خودکارآمدی<sup>۴</sup>: این مقیاس توسط فلتز و چیس<sup>۵</sup> (۱۴) تدوین شده و آیتم ساده ای درباره سطح کارآمدی شرکت کنندگان با استفاده از مقیاس کارآمدی است که از دامنه صفر (بدون اطمینان) تا صد (اطمینان کامل) در واحدهای ده تایی است (۳). ضریب پایایی این مقیاس برای انجام تحقیق حاضر به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آمد.

- 
- 1 - Non Dominance
  - 2 - Consent Form
  - 3 - Demographic Information
  - 4 - Self-efficacy Scale
  - 5 - Feltz & Chase

مقیاس تسلط فعالیت محور، این مقایس توسط کوک و گرکوویچ<sup>۱</sup> (۱۱) تدوین شده و ابزار ۳۰ آیتمی و برای اندازه گیری تمایل فرد در حالت‌های هدف‌محور و فعالیت‌محور است. کوک و گرکوویچ (۱۱) پایایی این مقیاس را ۰/۸۶ گزارش کردند. برای انجام تحقیق حاضر ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۳ به دست آمد.

### روش اجرا

این مطالعه شامل دو تکلیف (آسان و مشکل) بود. فاصله قانونی در پرتاب دارت، ۲/۳۷ متر است. در این تحقیق برای دستکاری تکالیف (شامل تکلیف آسان و مشکل)، پرتاب دارت از فاصله ۳/۳۷ متر به عنوان تکلیف مشکل و پرتاب دارت از فاصله ۱/۳۷ متر به عنوان تکلیف آسان در نظر گرفته شد. هر تکلیف شامل ۳ بلوک ۸ کوششی و هر کوشش شامل ۴ پرتاب یعنی در مجموع ۹۶ پرتاب بود. در این تحقیق از دقت پرتاب دارت به عنوان اندازه‌گیری عملکرد استفاده شد. 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 می‌شد. پرتاب‌هایی که به صفحه دارت برخورد نمی‌کرد، امتیازی نداشت. شرکت‌کنندگان در این پژوهش ابتدا با محل آزمون، نحوه پرتاب دارت (دستورالعمل در مورد پرتاب دارت)، طرز اجرای تکالیف آسان و مشکل و نحوه امتیازبندی تکالیف آشنا شدند. سپس دوره تمرینی شروع شد که در این دوره هر شرکت‌کننده در مدت ۵ دقیقه ۲۰ پرتاب دارت را انجام داد. در هر یک از شرایط تکلیف شرکت‌کنندگان دارت‌هایشان را در ۳ بلوک ۸ کوششی و هر کوشش شامل ۴ پرتاب (در مجموع ۹۶ پرتاب) پرتاب کردند. سپس شرکت‌کنندگان در هر تکلیف مقیاس خودکارآمدی را در پیش‌آزمون و بعد از کوشش‌های ۸، ۱۶ و ۲۴ تکمیل کردند. امتیاز شرکت‌کنندگان از پرتاب دارت‌ها برای اندازه‌گیری عملکرد در هر کوشش توسط محقق ثبت شد.

### روش آماری

به منظور تجزیه و تحلیل آماری در این تحقیق، از آمارهای توصیفی مانند میانگین و انحراف معیار، و از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر به عنوان آمار استنباطی برای بررسی تفاوت‌های درون گروهی و بین گروهی استفاده شد. از آزمون پیگردی LSD برای مشخص ساختن جایگاه تفاوت‌ها برای عوامل درون گروهی، از تحلیل کوواریانس

(ANCOVA) برای بررسی تفاوت بین گروهی و همسان سازی گروه‌ها در مرحله پیش‌آزمون (برای متغیر کارآمدی) استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۱۶ انجام شد.

### نتایج و یافته های تحقیق

جدول ۱ مشخصات توصیفی متغیرها را برای دو گروه در تکالیف آسان و مشکل نشان می دهد.

جدول ۱\_ توزیع میانگین و انحراف معیار متغیرها در تکالیف آسان و مشکل

تکلیف مشکل		تکلیف آسان		فراوانی	شاخص آماری	
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین		متغیر	
۱/۱۱	۵/۶۶	۰/۶۶	۱۰/۶۶	۱۶	هدف محور	عملکرد
۱/۲۴	۶/۰۹	۰/۸۹	۱۱/۰۸	۱۶	فعالیت محور	
۷/۱۲	۴۱/۲۵	۹/۱۶	۷۰/۹۳	۱۶	هدف محور	کارآمدی
۱۳/۴۴	۵۶/۸۷	۱۶/۸۱	۷۹/۰۹	۱۶	فعالیت محور	

همان طور که جدول ۱ نشان می دهد، گروه فعالیت محور در تکلیف آسان و مشکل برای عملکرد و کارآمدی امتیاز بالاتری را کسب کرده اند.

جدول ۲ نتایج پرتابها در تکلیف آسان را با آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری های مکرر نشان می دهد.

جدول ۲\_ یافته های تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر برای عملکرد در تکالیف آسان

سطح معنی داری	نسبت F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	شاخص منبع تغییرات
۰/۰۰۳*	۶/۳	۲/۴۲	۲	۴/۸۵	عامل
۰/۰۶	۳/۵۹	۴/۲۵	۱	۴/۲۵	گروه
۰/۴۲	۰/۸۵	۰/۳۳	۲	۰/۶۶	عامل* گروه

\* در سطح  $\alpha < 0.05$  معنی دار است.

همان طور که جدول ۲ نشان می‌دهد، بین عوامل تفاوت معناداری وجود دارد، اما تفاوت بین دو گروه و همچنین تعامل گروه و عوامل معنی‌دار نبوده است. برای مشاهده تفاوت معنی‌دار بین عوامل، یافته‌های مربوط به مقایسه بلوک‌ها با استفاده از آزمون LSD در جدول ۳ خلاصه شده است.

جدول ۳\_ یافته‌های مربوط به مقایسه بلوک‌ها

سطح معنی داری	تفاوت میانگین ها (i-j)	بلوک j	بلوک i
*۰/۰۰۴	-۰/۴۶	بلوک دوم	بلوک اول
*۰/۰۰۴	-۰/۴۸	بلوک سوم	
۰/۹۲	۰/۰۱۵	بلوک سوم	بلوک دوم

\* در سطح  $\alpha < 0/05$  معنی دار است.

همان طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، بین بلوک اول با بلوک دوم و سوم تفاوت معنی‌داری وجود دارد. جدول ۴ نتایج پرتاب‌ها در تکلیف مشکل را با آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر نشان می‌دهد.

جدول ۴\_ یافته‌های تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای عملکرد در تکلیف مشکل

سطح معنی داری	نسبت F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	شاخص منبع تغییرات
۰/۲۸	۱/۲۸	۱/۲۷	۲	۲/۵۵	عامل
۰/۱۸	۱/۸۲	۴/۳۹	۱	۴/۳۹	گروه
۰/۶۵	۰/۴۲	۰/۴۲	۲	۰/۸۴	عامل * گروه

همان طور که جدول ۴ نشان می‌دهد، بین عوامل، گروه‌ها و همچنین تعامل گروه و عامل تفاوت معنی‌داری وجود ندارد، یعنی بین گروه‌های هدف‌محور و فعالیت‌محور در تکلیف مشکل تفاوت معنی‌داری وجود ندارد.

جدول ۵ نتایج کارآمدی در تکلیف آسان را با آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر نشان می‌دهد.



جدول ۵\_ یافته‌های تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای کارآمدی در تکلیف آسان

منبع تغییرات	شاخص	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	نسبت F	سطح معنی داری
عامل		۱۲۹/۶۵	۲	۶۴/۸۲	۱/۰۴	۰/۳۶
گروه		۱۳۲/۱۶	۱	۱۳۲/۱۶	۰/۲۶	۰/۶
عامل * گروه		۷۲/۱۰	۲	۳۶/۰۵	۰/۵۷	۰/۵۶

همان‌طور که در جدول ۵ مشاهده می‌شود، بین عوامل، گروه‌ها و همچنین تعامل گروه و عامل تفاوت معنی داری وجود ندارد.

جدول ۶ نتایج کارآمدی در تکلیف مشکل را با آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر نشان می‌دهد.

جدول ۶\_ یافته‌های تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای کارآمدی در تکلیف مشکل

منبع تغییرات	شاخص	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	نسبت F	سطح معنی داری
عامل		۷۳/۰۱	۲	۳۶/۵	۱/۰۶	۰/۳۵
گروه		۱۹۹۱	۱	۱۹۹۱	۱۴/۵۶	۰/۰۰۱*
عامل * گروه		۴۷/۰۹	۲	۲۳/۵۴	۰/۶۸	۰/۵۰

\* در سطح  $\alpha < 0.05$  معنی دار است.

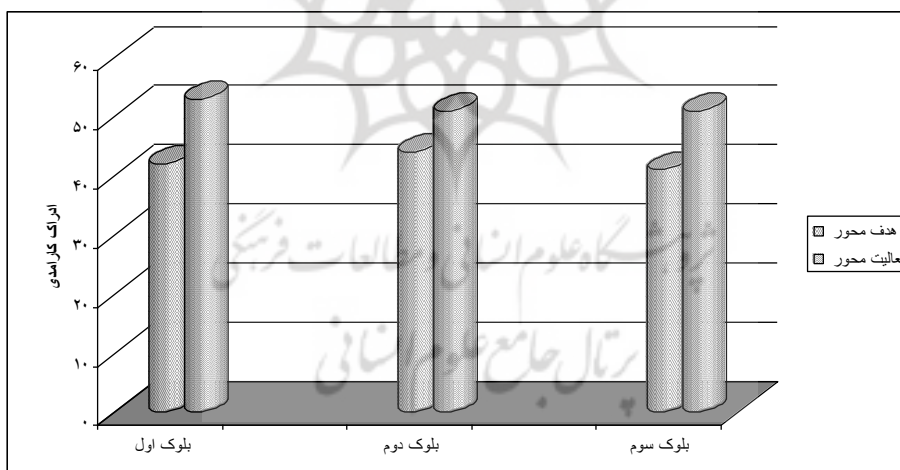
همان‌طور که جدول ۶ نشان می‌دهد، بین دو گروه تفاوت معناداری وجود دارد که برای مشاهده تفاوت معنی دار بین دو گروه، یافته‌های مربوط به مقایسه گروه‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس (ANCOVA) در جدول ۷ خلاصه شده است.

جدول ۷ - یافته‌های مربوط به مقایسه گروه‌ها

شاخص عامل	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	نسبت F	سطح معنی داری
بلوک اول	۸۷۶/۴۲	۱	۸۷۶/۴۲	۱۴/۳۵	*۰/۰۰۱
بلوک دوم	۴۱۲/۴۴	۱	۴۱۲/۴۴	۶/۳۱	*۰/۰۱
بلوک سوم	۷۴۹/۲۱	۱	۷۴۹/۲۱	۹/۴۹	*۰/۰۰۴

\* در سطح  $\alpha < 0.05$  معنی دار است.

همان طور که در جدول ۷ مشاهده می‌شود، در هر سه بلوک بین دو گروه تفاوت معنی‌داری وجود دارد. برای مشاهده بهتر تفاوت بین دو گروه شکل ۱ ارائه شده است.



شکل ۱ - میانگین نمره های خودکارآمدی در دو گروه

## بحث و نتیجه گیری

این مطالعه برای بررسی و آزمون ساختارهای موجود در نظریه بازگشتی طرح شد. هدف اصلی پژوهش حاضر، بررسی حالت‌های فرآینگیزی و شرایط تکلیف بر ادراک کارآمدی و عملکرد حرکتی پرتاب کنندگان مبتدی دارت تحت تکالیف آسان و مشکل بود. نتایج نشان داد که شرایط تسلط (هدف محور - فعالیت محور) بر عملکرد حرکتی تأثیر معناداری ندارد، یعنی بین عملکرد شرکت کنندگان فعالیت محور و هدف محور هنگام پرتاب دارت در تکلیف مشکل تفاوت معناداری وجود ندارد. این نتایج با بخشی از یافته‌های شاپیرو (۲۹) همخوان است که در آن بین عملکرد شرکت کنندگان هدف محور و فعالیت محور در تکلیف چالش برانگیز تفاوت معناداری وجود نداشت، ولی با بخشی از یافته‌های بین‌درویش (۹) مغایر است که در آن بین عملکرد شرکت کنندگان هدف محور با شرکت کنندگان فعالیت محور در تکلیف مشکل تفاوت معنی داری مشاهده شد و شرکت کنندگان فعالیت محور عملکرد بهتری نسبت به شرکت کنندگان هدف محور داشتند. این نتایج با بخشی از یافته‌های کرومر (۱۲) مغایر است که در آن افراد با هیجان‌خواهی بیشتر (شرکت کنندگان فعالیت محور) نسبت به افراد با هیجان‌خواهی کمتر (شرکت کنندگان هدف محور) عملکرد بهتری در شرایط چالش برانگیز داشتند و خطای کمتری از خود نشان دادند. به علاوه، این نتایج با یافته‌های مارتین و همکاران (۲۶) مغایرت دارد که افراد با تسلط فعالیت محور نسبت به افراد تسلط هدف محور عملکرد بهتری در شرایط استرس‌زا و چالش برانگیز داشته‌اند. مطابق نظریه بازگشتی اپتر (۵) افراد تسلط فعالیت محور هیجان‌خواه هستند. همچنین براساس تحقیقات پیشین (۱۲، ۳۰، ۲۰، ۱۰) حالت‌های فرآینگیزی تحت تأثیر فعالیت‌های حرکتی مشخصی قرار می‌گیرد، یعنی افراد فعالیت محور ترجیح می‌دهند فعالیت‌های چالش برانگیز را انتخاب کنند. بنابراین به نظر می‌رسد تکلیف بدون چالش احتمالاً موجب هیجان‌زدگی کمتر در افراد با تسلط فعالیت محور می‌شود. از طرف دیگر، علت ناهمخوانی را می‌توان به دوره زمانی کوتاه تکلیف نسبت داد که نتوانسته افراد فعالیت محور را به چالش بکشد. همچنین به نظر می‌رسد ۲۴ کوشش برای احساس هیجان‌زدگی در افراد فعالیت محور ناکافی بوده است، در نتیجه افراد با تسلط فعالیت محوری احساس ملامت کرده و تلاش کمی برای انجام تکلیف انجام داده‌اند.

براساس یافته‌های این پژوهش بین عملکرد شرکت کنندگان فعالیت محور و هدف محور هنگام پرتاب دارت در تکلیف آسان تفاوت معناداری وجود ندارد. این نتیجه با بخشی از یافته‌های کرومر (۱۲) همخوان است که در آن بین عملکرد شرکت کنندگان با هیجان‌خواهی زیاد (شرکت کنندگان تسلط فعالیت محور) و شرکت کنندگان با هیجان‌خواهی کم

(شرکت کنندگان تسلط هدف محور) در تکلیف ملامت آور تفاوت معناداری یافت نشد. این یافته با بخشی از نتایج بین درویش (۹) مغایر است که در آن شرکت کنندگان تسلط فعالیت محور در مقایسه با شرکت کنندگان هدف محور هنگام ارائه بازخورد مثبت عملکرد بهتری داشتند. به علاوه، این یافته با یافته‌های مارتین و همکاران (۲۶) مغایر است که در آن شرکت کنندگان تسلط هدف محور در مقایسه با شرکت کنندگان تسلط فعالیت محور در شرایط بدون استرس عملکرد بهتری داشتند. مطابق نظریه بازگشتی اپتر (۵) افراد هدف محور اضطراب‌گریز و جدی هستند. براساس تحقیقات پیشین (۱۰، ۱۲) 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 شود، در نتیجه عملکرد ضعیفی از گروه هدف محور مشاهده شد. تغییرات در عملکرد نیز ممکن است به علت این حقیقت باشد که شرکت کنندگان در این پژوهش مبتدی بودند. به نظر می‌رسد در صورت استفاده از شرکت کنندگان نخبه، عملکرد آنها تغییرات کمتری پیدا می‌کرد. بنابراین پیشنهاد می‌شود در مطالعات آینده از نمونه‌های حرفه‌ای استفاده شود.

نتایج آماری نشان داد که بین شرکت کنندگان فعالیت محور و هدف محور در خودکارآمدی هنگام پرتاب در تکلیف مشکل تفاوت معناداری وجود دارد. این یافته با بخشی از یافته‌های بین درویش (۹) 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 است که درک تقریباً مشابهی از تکالیف مشکل و چالش برانگیز داشته‌اند. این نتیجه با یافته‌های قبلی در نظریه بازگشتی که افراد تسلط فعالیت محور به ورزش‌های خطرناک و افراد تسلط هدف محور به خودداری از چنین فعالیت‌هایی تمایل دارند (۱۶، ۸، ۱۰، ۱۲)، همخوان است. دلیل اختلاف دو گروه در پیش‌بینی این یافته شاید به دلیل مفاهیم موجود در پیشینه‌های هیجان خواهی باشد که افراد با هیجان خواهی زیاد (افراد با تمایل فعالیت محوری) در مقایسه با افراد با هیجان خواهی کم (افراد با تمایل هدف محوری) ادراک بالاتری از خودکارآمدی دارند، زیرا خودشان را در موقعیت‌هایی قرار می‌دهند که برای آنها فرصت بیشتری را برای تجربه موفقیت فراهم می‌کند (۳۱). مطابق نظریه بازگشتی اپتر (۵) به نظر می‌رسد که افراد تسلط فعالیت محور تمایل به درک بالاتری از توانایی‌هایشان در شرایط نامطلوب دارند یا حداقل در این موقعیت‌ها (شرایط نامطلوب) در مقایسه با افراد هدف محور ادراک کارآمدیشان کاهش نمی‌یابد.

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که بین شرکت کنندگان هدف‌محور و فعالیت‌محور در ادراک کارآمدی در تکلیف آسان تفاوت معناداری وجود ندارد. نتایج بیشتر آشکار کرد که افراد تسلط فعالیت‌محور در مقایسه با افراد تسلط هدف‌محور تحت تکلیف آسان کارآمدی بیشتری داشتند. این نتیجه با بخشی از یافته‌های بین‌درویش (۹) همخوان است که در آن شرکت کنندگان تسلط فعالیت‌محور در مقایسه با شرکت کنندگان تسلط هدف‌محور در تکلیف آسان کارآمدی بیشتری نشان دادند. یافته‌های این تحقیق با یافته‌های (۱۵، ۱۸، ۱۰) مبنی بر اینکه افراد تسلط هدف‌محور در تکلیف آسان کارآمدی بیشتری دارند، مغایر است که علت آن را می‌توان به جدید بودن تکلیف (مبتدی بودن شرکت کنندگان) نسبت داد که ممکن است موجب چالش برانگیز شدن تکلیف برای افراد هدف‌محور شده باشد. مطابق نظریه بازگشتی اپتر (۵) وجود چالش برای افراد گروه هدف‌محور موجب کاهش ادراک کارآمدی می‌شود.

به‌طور کلی براساس نتایج پژوهش حاضر بالاترین عملکرد و ادراک کارآمدی در تکلیف آسان به دست آمد. علاوه بر این، تاثیر تکلیف مشکل برای افراد هدف‌محور نسبت به افراد فعالیت‌محور به طور نسبی مشکل‌تر (منفی‌تر) است. در شرایط تکلیف مشکل افراد فعالیت‌محور عملکرد و کارآمدی بهتری در مقایسه با افراد هدف‌محور داشتند. براساس نتایج تحقیق حاضر و تحقیقات پیشین در نظریه بازگشتی (۱۲، ۱۸، ۱۰)، به مریبان پیشنهاد می‌شود که به شخصیت شرکت کنندگان (هدف‌محور - فعالیت‌محور) و نوع تکلیف (مشکل - آسان) توجه داشته باشند تا بهترین نمرات را برای تکالیف مربوطه گزینش کنند. با توجه به نتایج به دست آمده در مورد خودکارآمدی شرکت کنندگان با ویژگی فرآینگیزی متفاوت، به مریبان و دست‌اندرکاران ورزشی پیشنهاد می‌شود که بهینه ساختن خودکارآمدی ورزشکاران را به عنوان یک ضرورت در برنامه ورزشی در نظر گیرند. پیشنهاد می‌شود تحقیق حاضر با تاکید بر مواردی چون تعداد کوشش‌های بیشتر، گروه‌های سنی مختلف، تکالیف با پیچیدگی بیشتر و در بین بانوان نیز انجام شود.

این پژوهش را باید به عنوان تلاش اساسی برای شناسایی امکان تأثیر متقابل شرایط تکلیف حرکتی و تسلط فرآینگیزی بر عملکرد حرکتی افراد در نظر گرفت. بنابراین برای داشتن درک کامل‌تری از تاثیر شرایط تکلیف بر تجربه ورزشی افراد، به تحقیقات بیشتری نیاز است تا بر اساس اطلاعات به دست آمده به ورزشکاران برای عملکرد بهتر و موفقیت بیشتر کمک کنند.

## منابع و مأخذ

۱. گیل، دایان. (۲۰۰۰). "پویایی‌های روان‌شناختی در ورزش". ترجمه نورعلی خواجهوند. (۱۳۸۲). تهران، انتشارات کوثر.
۲. ماری برد، آن. (۱۹۹۱). "روان‌شناسی و رفتار ورزشی". ترجمه حسن مرتضوی (۱۳۷۱). تهران. انتشارات سازمان تربیت بدنی.
3. Apter, M. J. (1982). *"The experience of motivation: The theory of psychological reversals"*. London: Academic Press.
4. Apter, M.J. (1984). "Reversal theory and personality: A review ". *Journal of Research in personality*. 18, PP:265-288.
5. 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. Washangton, D.C.,: American Psychological Association.
6. Bandura, A. (1977). "Self-efficacy : Toward a unifying theory of behavioral change". *Psychological Review* , 84, PP:191-215.
7. Bandura, A. (1990). "Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency". *Applied Sport Psychology*. 2, PP:128-163.
8. Beatty, S.C. (1993). "The role of self-efficacy and telic dominance in predicting running behavior". Unpublished doctor's dissertation, University of Missouri-kansas City, Kansas City, Missouri.
9. Bindarwish. J. (2004). "Effect of telic/parptelic dominance and task condition on motor performance, affect, telic/paratelic state, and self-efficacy". A dissertation submitted to the department of educational psychology and learning systems in partial fulfillment of the dissertation, University of Florida.

10. Cogan, N., & Brown, R. (1999). "Metamotivational dominance, states and injuries in risk and safe sports, personality and individual differences". 27, PP:503-518.

11. 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 : Sweets & Zeitlinger.

12. Cromer, J. (2008). "The effects of metamotivational dominance sensation seeking on performance under pressure". A thesis submitted to the department of educational psychology and learning systems in partial fulfillment of the requirements for the degree of master of science. Master thesis, University of Florida, 2008).

13. Escarti, A., & Guzman, J.F. (1999). "Effects of feedback on self-efficacy, performance, and choice in a athletic task". *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, PP:83-96.

14. 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.

15. Kerr, J.H. (1991). "Arousal-seeking in risk sport participants". *Personality and Individual Differences*, 12, PP:613-616.

16. Kerr, J.H. (1997). "Motivation and emotion in sport: reversal theory". United Kingdom, Hove: Psychology Press.

17. 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.

18. Kerr, J.H., & Svebak, S. (1989). "Motivational aspects of preference for and participation in risk sports. *Personality and individual differences*". 10; PP:797-800.

- 
19. 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; PP:819-828.
20. Lafreniere, D.K. Menna, R., Cramer, M.K., & Out, W.J. (2009). "Metamotivational and temperament al predictors of adolexcent risk taking". 14<sup>th</sup> international reversal theory Conference July 2009; New Orlean, Louisiana, USA.
21. La Guardia, R., & Labb, E.E. (1993). "Self-efficacy and anxiety and their relationship to training and race performance". *Perceptual and Motor Skills*, 77; PP:27-34.
22. Legrand, D.F., Bertucci, M.W., & Thatcher, J. (2009). "Telic dominace influences affective response to a heavy-intensity 10-min treadmill running. 14<sup>th</sup> internation reversal theory conference july 2009, New Orlean, Louisian, USA.
23. 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; PP:241-251.
24. McAuley, E. (1991). "Efficacy, Attributional, and affective responses to exercise participation". *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, :PP:382-393.
25. McAuley, E., Talbot, H., & Martinez, S. (1999). "Manipulating self-efficacy in the exercise environment in women: Influences on affective responses". *Health Psychology*, 18; PP:288-294.
26. Matin, 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 Sicial Psychology*, 53; PP:970-982.
27. Murgatroyd, S., Rushton, C., Apter, M.J., & ray, C. (1978). "The development of the telic dominance scale". *Journal of Personality Assessment*, 42, PP:519-528.



28. Schunk, D.H. (1995). "Self-efficacy, motivation, and performance". *Journal of Applied Sport Psychology*, V, PP:112-137.

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. Slanger, E. & Rudestam, K.E. (1997). "Motivation and disinhibition in high risk sports: Sensation seeking and self-efficacy". *Journal of Research in Personality*, 31, PP:355-374.

31. Svebak, S., & Murgatroyd, S. (1985). "Metamotivational dominance: A multimethod validation of reversal theory constructs". *Journal of Personality and Social Psychology*, 48; PP:107-116.

32. Thatcher, Y., Kuroda, Y., & Thatcher, J. (2007). "Psychophysiological responses to exercises in relation to metamotivational dominance". 13<sup>th</sup> international reversal theory conference July 2007, New Orleans, Louisiana, USA.

33. 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; PP:1-11.

34. Woodman, T., & Hardy, L. (2001). "Stress and anxiety". In R.N. Singer, H. A. Hausenblas, & C.M. Janelle (Eds), *Handbook of sport psychology* (2<sup>nd</sup> ed., PP:290-318). New York: John Wiley & Sons. Inc.