

## تأثیر حالت‌های فرا انگیزشی و شرایط تکلیف بر عملکرد حرکتی، انگیزشی، خوشایندی و بازگشت میان حالت‌های فرا انگیزشی

مهدی زرغامی<sup>۱</sup>، پروانه شفیق نیا<sup>۲</sup>، احمد قطبی ورزشی<sup>۳</sup>

تاریخ دریافت مقاله: ۹۰/۱/۲۹ تاریخ پذیرش مقاله: ۹۰/۵/۲۲

### چکیده

این پژوهش به منظور بررسی و آزمون ساختارهای موجود در نظریه بازگشتی انجام شده است. هدف اصلی پژوهش حاضر، تأثیر تسلط فرا انگیزشی بر عملکرد حرکتی، انگیزشی، خوشایندی و بازگشت حالت‌های هدف‌محور و فعالیت‌محور در پرتاب‌کنندگان مبتدی دارت در شرایط تکلیف آسان و تکلیف مشکل است. برای دست‌یابی به هدف، پرسشنامه تسلط فعالیت‌محور بین ۱۴۰ دانشجوی پسر توزیع شد و در نهایت، بر اساس نمره‌های به‌دست‌آمده در پرسشنامه، ۳۲ نفر به صورت تصادفی در دو گروه ۱۶ نفری هدف‌محور و فعالیت‌محور قرار گرفتند. هر تکلیف از سه بلوک هشت کوششی تشکیل شده بود و هر کوشش شامل چهار پرتاب بود. شرکت‌کنندگان در پیش‌آزمون و بعد از کوشش‌های ۸، ۱۶ و ۲۴ مقیاس حالت هدف‌محوری و صفحه عاطفی را تکمیل کردند. داده‌ها به کمک روش آماری تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر، کوواریانس، t وابسته و آزمون تعقیبی LSD تحلیل شد. نتایج نشان داد بین شرکت‌کنندگان تسلط هدف‌محور و فعالیت‌محور در بازگشت به حالت‌های هدف‌محور و فعالیت‌محور (در تکلیف آسان  $p=0/002$ ، در تکلیف مشکل  $p=0/001$ )، انگیزشی (در تکلیف مشکل  $p=0/006$ ) و خوشایندی (در تکلیف آسان  $p=0/04$ ، در تکلیف مشکل  $p=0/01$ ) تفاوت معنی‌داری وجود دارد. نتایج این پژوهش تنها بخشی از اصول موجود در نظریه بازگشتی را تأیید کرد.

**کلیدواژه‌های فارسی:** حالت‌های فرا انگیزشی، انگیزشی، خوشایندی، عملکرد حرکتی، نظریه بازگشتی.

Email: zarghami@scu.ac.ir

۱ و ۲. استادیار دانشگاه شهید چمران اهواز (۱. نویسنده مسئول)

Email: pshafineya@yahoo.com

Email: ahmadghotbi2008@yahoo.com

۳. مربی دانشگاه شهید چمران اهواز

### مقدمه

در اجراهای موفقیت‌آمیز، ذهن شخص طی تمرین و رقابت به دست‌کاری دامنه‌ای از سطوح انگیزشی و تغییرات درونی و بیرونی می‌پردازد. مطالعات نشان داده‌اند توانایی ورزشکاران تحت تأثیر عوامل متعدد درونی و بیرونی قرار می‌گیرد (۱-۳). عوامل درونی شامل: تفکرات، اضطراب، خستگی و انگیزش شخص و عوامل بیرونی شامل: تغییرات آب و هوا، دیگران، نوسان در امتیازات و مشکلات در تجهیزات است (۳). ورزشکاران با حالت‌های ذهنی منحصر به فرد آموزش می‌بینند و به رقابت می‌پردازند. این حالت‌های ذهنی با آنچه ورزشکاران به صورت درونی و از محیط اطراف درک می‌کنند، ارتباط دارند؛ بنابراین درک حالت‌های ذهنی و دلایل تغییر در این حالت‌ها ممکن است به بهبود عملکرد ورزشی ورزشکاران کمک کند. اگر این عوامل (درونی و بیرونی) در جهت مثبت درک یا دست‌کاری شوند، به بهبود اجرا کمک خواهند کرد، اما چنانچه این عوامل در جهت منفی درک یا دست‌کاری شوند، باعث تضعیف در اجرا خواهند شد (۴). برای توضیح چگونگی هیجانات، انگیزشی، اضطراب، انگیزش، شخصیت و درک موقعیت‌های مرتبط با اجراهای ورزشی نظریه‌های متعددی پیشنهاد شده است. بعضی از این نظریه‌ها به‌طور مختصر توسط گلد و همکاران<sup>۱</sup> (۵) شرح داده شده‌اند که شامل نظریه سائق، فرضیهٔ اوارونه، فرضیهٔ منطقهٔ کارکرد بهینهٔ فردی، نظریهٔ چند بعدی اضطراب، مدل فاجعه و نظریهٔ بازگشتی<sup>۲</sup> است.

نظریهٔ بازگشتی (۶، ۷) دیدگاهی در روان‌شناسی ورزشی است که با در نظر گرفتن انگیزش به ساختار ذهنی افراد توجه می‌کند. این نظریه، شخصیت و انگیزش افراد را زمانی که در فعالیت مشخصی شرکت یا از آن دست می‌کشند، شرح می‌دهد (۷). همچنین بر حالت‌های فرا انگیزشی<sup>۳</sup> و فرآیندهای بازگشتی که میان این حالت‌ها اتفاق می‌افتد، متمرکز است. حالت برجستهٔ شخص به‌عنوان فرا انگیزشی توصیف می‌شود که موجب می‌شود شخص برای یک لحظه چیزی را بخواهد یا به آن چیز تمایل داشته باشد (۸). همچنین کر<sup>۴</sup> (۷) اظهار می‌کند که «حالت‌های فرا انگیزشی، حالت‌هایی ذهنی‌اند که ساختار انگیزشی را برای شروع فعالیت‌های بعدی تشکیل می‌دهند». به عقیدهٔ اپتر<sup>۵</sup> (۸) یکی از دلایل تفاوت افراد در سطح فرا انگیزشی، استعداد یا تمایل بیشتر آن‌ها

- 
1. Gould et al
  2. Reversal theory
  3. metamotivational
  4. Kerr
  5. Apter

در حالتی نسبت به حالت دیگر است. چنین تمایلی در این نظریه به تسلط<sup>۱</sup> اشاره دارد. در این نظریه دو نوع تسلط هدف‌محور<sup>۲</sup> و فعالیت‌محور<sup>۳</sup> وجود دارد. حالت هدف‌محور از لغت یونانی «تلوز»<sup>۴</sup> و به معنی هدف است. افراد هدف‌محور، افرادی نسبتاً جدی، دارای برنامه و کاملاً هدفمند و متمرکز روی فعالیت‌اند. در این حالت، فرد ترجیح می‌دهد انگیزتگی کمی داشته باشد (۹-۱۱)؛ زیرا انگیزتگی کم باعث می‌شود فرد احساس خوشایندی کند، در حالی که اگر فرد انگیزتگی زیادی را تجربه کند، احساس اضطراب خواهد کرد (۱۲). حالت مخالف، حالت فعالیت‌محور، از لغت یونانی «پارا»<sup>۵</sup> به معنی در کنار هم یا اطراف است. در این حالت، افراد بیشتر به مفاهیم علاقمندند تا به اهداف. در حالت فعالیت‌محور افراد بازیگوش و خودانگیزته توصیف می‌شوند، آن‌ها در حالت انگیزتگی احساس شادی می‌کنند و از موقعیت‌های پیش‌بینی‌نشده لذت می‌برند. در این حالت فرد ترجیح می‌دهد سطح بالایی از انگیزتگی را تجربه کند که به‌عنوان هیجان‌زدگی در نظر گرفته می‌شود (۱۰، ۱۳).

بر اساس نظریه بازگشتی ایتر (۲۰۰۱) افراد تسلط هدف‌محور جدی و اضطراب‌گریزند، در حالی که افراد تسلط فعالیت‌محور هیجان‌خواه‌اند. پیش‌بینی می‌شود افراد با تسلط فرا انگیزی مختلف به روش‌هایی متفاوت به تغییرات شرایط تکلیف پاسخ می‌دهند. نتایج چندین مطالعه (۱۴-۱۹) آشکار کرد که حالت‌های فرا انگیزی هدف‌محور و فعالیت‌محور تحت تأثیر فعالیت‌های حرکتی مشخصی قرار می‌گیرند. لافرینیر و همکاران (۲۰۰۹) دریافتند افراد تسلط فعالیت‌محور شرایط تنش‌زا و مخاطره‌آمیز را ترجیح می‌دهند و در این شرایط نتایجی بهتر از افراد تسلط هدف‌محور کسب می‌کنند (۱۵). تاتچر و همکاران (۲۰۰۷) نشان دادند افراد تسلط فعالیت‌محور، در مقایسه با افراد تسلط هدف‌محور در فعالیت‌های تنش‌زا و چالش‌برانگیز، فشار ادراک‌شده و ضربان قلب کمتری را تجربه می‌کنند (۱۸). مارتین و همکاران<sup>۶</sup> (۱۹۸۷) دریافتند افراد تسلط فعالیت‌محور در تکلیف ویدیویی با شرایط استرس متوسط، در مقایسه با شرایط بدون استرس نتایج بهتری کسب می‌کنند، در حالی که افراد تسلط هدف‌محور در شرایط بدون استرس، در مقایسه با شرایط استرس متوسط نتایج بهتری به‌دست می‌آورند (۱۹). همچنین کرومر<sup>۷</sup> (۲۰۰۸) دریافت افرادی که هیجان‌خواهی بیشتری دارند (حالت فعالیت‌محور) در تکلیف‌های چالش‌برانگیز و تحت فشار عملکرد بهتری و

- 
1. Dominance
  2. Telic
  3. Paratelic
  4. Telos
  5. Para
  6. Martin, et al.
  7. Cromer

خطای کمتری دارند (۱۷)، اما یافته‌های مطالعات بندرویش و تنبام (۲۰۰۶) و شاپیرو (۲۰۰۶) نتوانسته ارتباط بین حالت‌های فرا انگیزی هدف‌محور و فعالیت‌محور و فعالیت‌های حرکتی مشخص را مطابق نظریه بازگشتی اپتر (۲۰۰۱) و کر (۲۰۰۱) تأیید کند (۲۰، ۲۱). بندرویش و تنبام (۲۰۰۶) در مطالعه خود به این نتیجه رسیدند که در تکالیف آسان و مشکل پرتاب دارت بین گروه‌های هدف‌محور و فعالیت‌محور تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. همچنین این محققان (بندرویش و تنبام) اثر نوع بازخورد (مثبت و منفی) را بر عملکرد حرکتی شرکت‌کنندگان با حالت‌های فرا انگیزی هدف‌محور و فعالیت‌محور بررسی کردند و نتایج آشکار کرد که تنها در بازخورد مثبت تفاوتی معنی‌دار بین شرکت‌کنندگان هدف‌محور و فعالیت‌محور وجود دارد و عملکرد شرکت‌کنندگان هدف‌محور بهتر از شرکت‌کنندگان فعالیت‌محور است (۲۰). یافته‌های شاپیرو (۲۰۰۶) که در دو تکلیف ملال آور و چالش‌برانگیز به بررسی عملکرد افراد هدف‌محور و فعالیت‌محور پرداخت نیز نتوانست اصول نظریه بازگشتی اپتر (۲۰۰۱) و کر (۲۰۰۱) را تأیید کند (۲۱). همچنین، بر اساس برخی تحقیقات انجام شده در نظریه بازگشتی (۹، ۱۴، ۲۰، ۲۱، ۲۳) اجراهایی که با احساس‌های خوشایندی و انگیزندگی همراه است، سودمند می‌باشد. کر و همکاران<sup>۱</sup> (۱۹۹۷) به بررسی تأثیر چهار ترکیب متفاوت از حالت فرا انگیزی و سطح انگیزندگی (حالت هدف‌محور - انگیزندگی کم، حالت فعالیت‌محور - انگیزندگی کم، حالت فعالیت‌محور - انگیزندگی زیاد، حالت فعالیت‌محور - انگیزندگی زیاد) پرداختند. نتایج نشان داد اجرای بهتر تیراندازی با تیروکمان در شرایط مطلوب (حالت هدف‌محور - انگیزندگی کم و حالت فعالیت‌محور - انگیزندگی زیاد)، در مقایسه با شرایط نامطلوب (حالت هدف‌محور - انگیزندگی زیاد و حالت فعالیت‌محور - انگیزندگی کم) به دست می‌آید که این نتیجه از شدت لذت در عملکرد ورزشی حمایت می‌کند (۹). کر و ون شایک<sup>۲</sup> (۱۹۹۵) تأثیر نتایج بازی را بر تجربیات روان‌شناس بازیکنان راگی بررسی کردند. آن‌ها مشاهده کردند بازیکنان راگی بعد از بردن بازی، در مقایسه با شکست، مثبت‌تر، خودانگیزه‌تر و کمتر جدی هستند. موفقیت در بازی، در مقایسه با شکست با انگیزندگی زیاد و استرس کمتر (حالت فعالیت‌محور) مرتبط است (۲۳). یافته‌های مطالعات بندرویش و تنبام (۲۰۰۶) و شاپیرو (۲۰۰۶) در مورد متغیر انگیزندگی، همانند عملکرد، با نظریه بازگشتی اپتر (۲۰۰۱) و کر (۲۰۰۱) مغایرت دارد. یافته‌های این دو پژوهش نشان می‌دهد شرکت‌کنندگان هدف‌محور و فعالیت‌محور در انگیزندگی اجرا هیچ تفاوتی با هم ندارند (۲۰، ۲۱).

اصل دیگر در نظریه بازگشتی تغییر در حالت‌های ذهنی است. در نظریه بازگشتی ممکن است

---

1. Kerr, et al.

2. Kerr & Van Schaik

افراد در حالت‌های ذهنی تغییراتی داشته باشند و بازگشت را تجربه کنند. بازگشت رویدادی است که بلافاصله اتفاق می‌افتد و الزاماً تصمیمی آگاهانه نیست (۷). اپتر<sup>۱</sup> (۲۰۰۱) بیان می‌کند که بازگشت به یکی از سه دلیل: رویدادهای تصادفی<sup>۲</sup>، ناکامی<sup>۳</sup> و اشباع‌شدگی<sup>۴</sup> اتفاق می‌افتد (۶). رویدادهای تصادفی به عوامل محیطی اشاره دارد که خارج از کنترل شخص است. ناکامی هیجانی است که شخص در حال تجربه کردن آن است و از حالت فعلی خود رضایتمندی ندارد. اشباع‌شدگی بازگشتی است که به علت خستگی از بودن در حالتی خاص اتفاق می‌افتد؛ به عبارت دیگر، بازگشت به این علت روی می‌دهد افراد برای مدتی طولانی در انتهای حیطه‌ای بوده‌اند. این عامل کمترین سهم را در بازگشت دارد (۲۲). نتایج تحقیق‌های انجام شده در مورد نظریه بازگشتی نشان می‌دهد بازگشت میان حالت‌ها رخ می‌دهد و رویدادهای تصادفی مهم‌ترین عامل بازگشت‌هاست (۲۴-۳۰)؛ بنابراین با توجه به مطالبی که ذکر شد و نتایج مغایر تحقیقات بندرویش و تنبام (۲۰۰۶) و شاپیرو (۲۰۰۶) با نظریه بازگشتی، تحقیق حاضر درصدد است که با توجه به جدید بودن این نظریه در کشور به بررسی اصول و ساختارهای موجود در نظریه بازگشتی بپردازد و به این پرسش‌ها پاسخ دهد که افراد با تسلط فرا انگیزی متفاوت چگونه به تغییرات شرایط تکلیف پاسخ می‌دهند؟ آیا بین انگیزگی و خوشایندی شرکت‌کنندگان با توجه به تسلط فرا انگیزی‌شان و شرایط تکلیف تفاوتی وجود دارد؟ و آیا بازگشت میان حالت‌های فرا انگیزی رخ می‌دهد؟

### روش‌شناسی پژوهش

روش تحقیق حاضر نیمه‌تجربی است. جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه دانشجویان پسری است که در نیمسال دوم ۱۳۸۷-۸۸ واحد تربیت بدنی عمومی ۱ را در دانشگاه شهید چمران اهواز انتخاب کرده بودند (N=140). برای نمونه‌گیری، پرسشنامه تسلط فعالیت‌محور<sup>۵</sup> (۳۱) در میان جامعه آماری توزیع شد. این پرسشنامه ۳۰ سؤال دارد و دامنه امتیاز آن بین صفر تا ۳۰ است. افراد با دامنه امتیاز صفر تا ۷ در گروه تسلط هدف‌محور، ۸-۱۵ در گروه بدون تسلط<sup>۶</sup> و ۱۶-۳۰ در گروه تسلط فعالیت‌محور قرار می‌گیرند. در جامعه مورد نظر، ۲۷ نفر با دامنه امتیاز صفر تا ۷ یافت شد که ۱۶ نفر به صورت تصادفی در گروه تسلط هدف‌محور قرار گرفتند. همچنین،

1. Apter
2. Contingency
3. Frustration
4. Satiation
5. Paratelic Dominance Scale
6. Non dominance

۴۹ نفر در دامنه امتیازی ۱۶-۳۰ قرار گرفتند که از میان آن‌ها، ۱۶ نفر به صورت تصادفی در گروه تسلط فعالیت‌محور قرار گرفتند. گفتنی است که دامنه امتیاز ۶۴ نفر بین ۸-۱۶ قرار گرفت که در گروه بدون تسلط طبقه‌بندی شدند. چون هدف از تحقیق حاضر تأثیر حالت‌های فرا انگیزشی (هدف‌محور و فعالیت‌محور) و شرایط تکلیف بر عملکرد حرکتی، انگیزشی، خوشایندی و بازگشت میان حالت‌های فرا انگیزشی پرتاب‌کنندگان مبتدی دارت بود، از گروه بدون تسلط صرف‌نظر شد.

ابزار استفاده‌شده در این تحقیق عبارت بود از:

**فرم رضایت:** از این فرم به منظور کسب اجازه از شرکت‌کنندگان برای همکاری در این پژوهش استفاده شد. **فرم اطلاعات شخصی:** این فرم اطلاعاتی را در مورد سن، تجربیات قبلی در مورد پرتاب دارت و آسیب‌هایی که ممکن است عملکرد فرد را در پرتاب دارت تحت شعاع قرار دهد، فراهم می‌کرد.

**پرسشنامه تسلط فعالیت‌محور<sup>۱</sup>:** این پرسشنامه توسط کوک و گرکوویچ<sup>۲</sup> (۱۹۹۳) تدوین شده و ابزاری ۳۰ آیتمی برای اندازه‌گیری تمایل فرد در حالت‌های هدف‌محور و فعالیت‌محور است (۳۱). این پرسشنامه ۳۰ سؤال با دامنه امتیازی صفر تا ۳۰ دارد. افراد با دامنه امتیاز صفر تا ۷ در گروه تسلط هدف‌محور، ۸-۱۵ در گروه بدون تسلط<sup>۳</sup> و ۱۶-۳۰ در گروه تسلط فعالیت‌محور قرار می‌گیرند. کوک و گرکوویچ (۱۹۹۳) پایایی را برای خودانگیزشی ۰/۸۳ و ۰/۸۴، برای انگیزشی خواهی ۰/۸۳ و ۰/۸۴ و برای سرگرمی ۰/۷۵ و ۰/۷۸ گزارش کردند. ضریب آلفای کرونباخ برای مجموع امتیازات، ۰/۸۶ گزارش گردیده است. برای انجام تحقیق حاضر ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ برای خودانگیزشی ۰/۷۶، برای انگیزشی خواهی ۰/۷۴ و برای سرگرمی ۰/۷۰ به دست آمد. برای بررسی روایی پرسشنامه از روایی سازه استفاده شد. ضریب همبستگی بین این پرسشنامه و پرسشنامه مقیاس تسلط هدف‌محور (مورگاترود، راشتون، اپتر، ری، ۱۹۷۸) ۰/۷۹- به دست آمد.

**صفحه عاطفی<sup>۴</sup>:** توسط راسل و همکاران<sup>۵</sup> در سال ۱۹۸۹ تدوین شده و مقیاسی ساده است که به طور ویژه حالت‌های افراد را در ابعاد خوشایندی - ناخوشایندی و انگیزشی - کسلی اندازه‌گیری می‌کند (۳۲). راسل و همکاران (۱۹۸۹) پایایی آن را ۰/۹۱ گزارش کردند. برای

- 
1. Paratelic Dominance Questionnaire
  2. Cook & Gerkovich
  3. Non dominance
  4. Affect Gird
  5. Russell, et al.

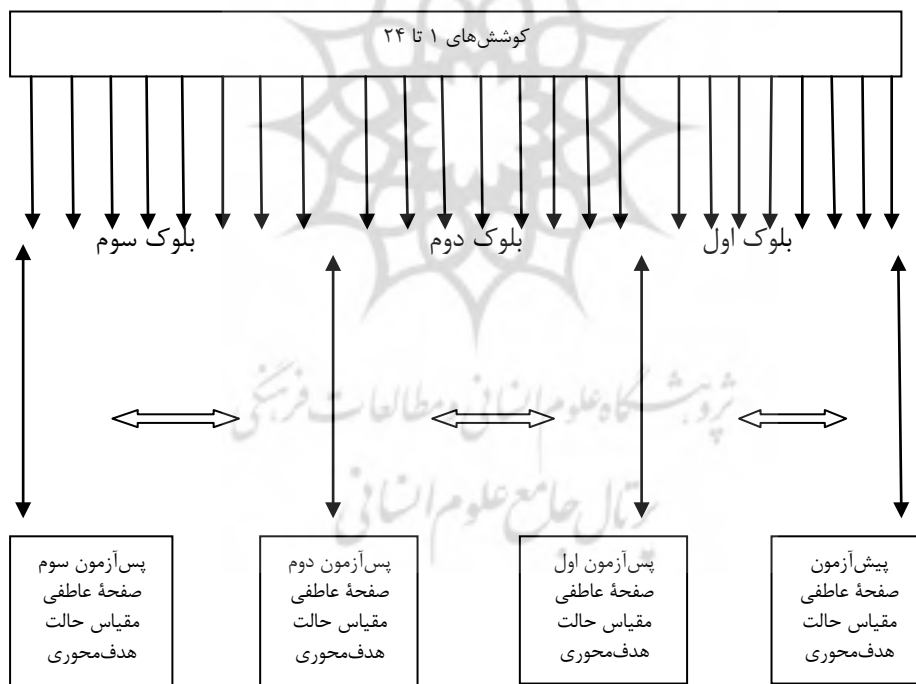
انجام تحقیق حاضر ضریب پایایی این مقیاس به روش آلفای کرونباخ  $0/83$  به دست آمد. برای تعیین روایی پرسشنامه از روایی سازه استفاده شد و ضریب همبستگی بین این صفحه و پرسشنامه اندازه‌گیری حالت عاطفی (راسل، ۱۹۸۰)  $0/73$  به دست آمد. مزیت استفاده از این مقیاس این است که می‌توان سریع و مکرر، تغییر حالت‌هایی را که در پاسخ به تغییرات در محیط اتفاق می‌افتد، اندازه‌گیری کرد. صفحه عاطفی، صفحه‌ای  $9 \times 9$  است که در آن احساسات شخص با درج علامت نشان داده می‌شود، سپس در محل علامت، برای هر بُعد امتیاز ۱ تا ۹ در نظر گرفته می‌شود. نتایج خوشایندی از دامنه ۱ تا ۹ در صفحه از سمت چپ شمرده می‌شود، در حالی که نتایج انگیزشی از دامنه ۱ تا ۹ در صفحه از سمت پایین شمرده می‌شود.

**مقیاس حالت هدف‌محور** توسط اسوباک و مورگاتروید در سال ۱۹۸۵ تدوین شده و در این تحقیق برای اندازه‌گیری حالت‌های هدف‌محور - فعالیت محور شرکت‌کنندگان از آن استفاده شده است. آکونول و کال هون (۲۰۰۱) پایایی آن را برای آیتم‌های ۱-۳ که حالت هدف‌محور است،  $0/52$  تا  $0/94$  و برای آیتم‌های ۴-۶ که حالت فعالیت محور است،  $0/41$  تا  $0/91$  گزارش کردند (۳۴). برای انجام این تحقیق، ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ برای آیتم‌های ۱-۳،  $0/83$  و برای آیتم‌های ۴-۶،  $0/78$  به دست آمد. برای تعیین روایی پرسشنامه از روایی سازه استفاده شد. ضریب همبستگی بین این پرسشنامه و پرسشنامه حالت هدف‌محور - فعالیت محور (کوک و گرکوویچ، ۱۹۹۳)  $0/83$  به دست آمد. این مقیاس پنج سؤال دارد، اما از شرکت‌کنندگان خواسته می‌شود تنها به سؤال‌های ۱، ۲ و ۴ پاسخ دهند تا حالت هدف‌محوری یا فعالیت‌محوری آن‌ها تعیین شود (۱۳، ۳۰). امتیازها در دامنه ۱ تا ۳ حالت هدف‌محوری و در دامنه ۴ تا ۶ حالت فعالیت‌محوری را نشان می‌دهد (۱۳).

این پژوهش شامل دو تکلیف آسان و مشکل بود. فاصله قانونی در پرتاب دارت  $2/37$  متر است. در این پژوهش، به منظور دست‌کاری تکالیف، پرتاب دارت از فاصله  $3/37$  متر به عنوان تکلیف مشکل و از فاصله  $1/37$  متر به عنوان تکلیف آسان در نظر گرفته شد. هر تکلیف شامل سه بلوک هشت کوششی و هر کوشش شامل چهار پرتاب یعنی در مجموع، ۹۶ پرتاب بود. از دقت پرتاب دارت برای 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.

بعد از انتخاب آزمودنی‌ها، مرحله اجرا شروع شد. آزمودنی‌ها بعد از تکمیل فرم رضایت، با محل و نحوه اجرای آزمون (تکالیف آسان و مشکل)، امتیازبندی تکالیف و روش پرتاب دارت آشنا

شدند. بعد از این مرحله، دورهٔ تمرینی شروع شد. شرکت‌کنندگان در این مرحله، ۲۰ دارت را در مدت پنج دقیقه پرتاب کردند. بعد از اتمام این مرحله، اجرای آزمون در یکی از شرایط تکلیفی آغاز شد. پیش از اجرای آزمون، شرکت‌کنندگان صفحهٔ عاطفی و مقیاس حالت هدف‌محوری را تکمیل کردند. بعد از تکمیل پرسشنامه‌های مورد نظر در مرحلهٔ پیش‌آزمون، شرکت‌کنندگان در بلوک اول در هشت کوشش به پرتاب دارت پرداختند که هر کوشش شامل چهار پرتاب بود. امتیاز آزمودنی‌ها به‌عنوان اندازه‌گیری عملکرد ثبت شد. بعد از اتمام بلوک اول (یعنی هشت کوشش) شرکت‌کنندگان بار دیگر به تکمیل صفحهٔ عاطفی و مقیاس حالت هدف‌محوری پرداختند. بعد از تکمیل پرسشنامه‌ها، به‌ترتیب بلوک‌های دوم و سوم آغاز شد که نحوهٔ اجرای آن‌ها شبیه بلوک اول بود. نحوهٔ اجرای آزمون و استفاده از پرسشنامه‌ها بعد از انتخاب آزمودنی‌ها به‌صورت شماتیک در شکل ۱ ارائه شده است.





برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمارهای توصیفی نظیر میانگین و انحراف معیار و از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای بررسی تفاوت‌های درون‌گروهی و بین‌گروهی استفاده شد. همچنین از آزمون t وابسته برای بررسی تفاوت بین گروهی، آزمون پیگردی LSD برای مشخص کردن جایگاه تفاوت‌ها برای عوامل درون‌گروهی و تحلیل کوواریانس (ANCOVA) برای همسان کردن گروه‌ها در مرحله پیش‌آزمون استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۱۶ انجام شد.

### یافته‌های پژوهش

جدول ۱ مشخصات توصیفی متغیرها را برای دو گروه تسلط هدف‌محور و فعالیت‌محور در تکلیف‌های آسان و مشکل نشان می‌دهد.

جدول ۱. توزیع میانگین و انحراف معیار متغیرها در تکلیف‌های آسان و مشکل

تکلیف مشکل		تکلیف آسان		فراوانی	شاخص آماری	متغیر
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین			
۱/۱۶	۶/۳۴	۱/۱۲	۵/۷۳	۱۶	هدف‌محور	انگیختگی
۱/۲۹	۶/۸۴	۱/۰۸	۵/۶۸	۱۶	فعالیت‌محور	
۱/۰۴	۴/۶۲	۰/۸۸	۶/۱۲	۱۶	هدف‌محور	خوشایندی
۱/۰۹	۷/۳۷	۰/۹۸	۷/۰۶	۱۶	فعالیت‌محور	
۰/۵۰	۲/۵۷	۰/۳۲	۲/۶۲	۱۶	هدف‌محور	حالت هدف‌محور و فعالیت‌محور
۰/۵۱	۳/۲۱	۰/۴۱	۳/۵۱	۱۶	فعالیت‌محور	
۱/۱۱	۵/۶۶	۰/۶۶	۱۰/۶۶	۱۶	هدف‌محور	عملکرد
۱/۲۴	۶/۰۹	۰/۸۹	۱۱/۰۸	۱۶	فعالیت‌محور	

همان‌طور که در جدول بالا مشاهده می‌شود، گروه تسلط فعالیت‌محور، در مقایسه با گروه توسط هدف‌محور در هر دو تکلیف برای متغیرهای خوشایندی، حالت هدف‌محور - فعالیت‌محور، عملکرد و انگیختگی امتیاز بیشتری کسب کرده‌اند (به استثنای متغیر انگیختگی در تکلیف آسان که گروه هدف‌محور انگیختگی بیشتری نشان داده‌اند).

جدول ۲ نتایج خوشایندی را در تکلیف آسان، با استفاده از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر نشان می‌دهد.

جدول ۲. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای خوشایندی در تکلیف آسان

P	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	شاخص
					منبع تغییرات
۰/۴۴	۰/۸۱	۰/۴۹	۲	۰/۹۸	عامل
۰/۹۱	۰/۰۸	۰/۰۵	۲	۰/۱۰	عامل×گروه
۰/۰۴*	۰/۶۲	۱/۶۰	۱	۱/۶۰	گروه

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

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، تفاوت بین دو گروه هدف‌محور و فعالیت‌محور معنی‌دار است.

جدول ۳. مقایسه عوامل بین گروهی برای خوشایندی در تکلیف آسان با استفاده از آزمون وابسته

P	درجه آزادی	t	شاخص
			عامل
۰/۰۴*	۳۱	-۲/۰۸	بلوک اول
۰/۳۷	۳۱	-۰/۸۹	بلوک دوم
۰/۳۴	۳۱	-۰/۹۶	بلوک سوم

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، تنها در بلوک اول بین دو گروه تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

جدول ۴ نتایج خوشایندی را در تکلیف مشکل، با استفاده از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر نشان می‌دهد.

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای خوشایندی در تکلیف مشکل

P	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	شاخص
					منبع تغییرات
۰/۷۶	۰/۲۷	۰/۱۸	۲	۰/۳۶	عامل
۰/۸۵	۰/۱۶	۰/۱۱	۲	۰/۲۱	عامل×گروه
۰/۰۱*	۷/۱۵	۱۳/۳۳	۱	۱۳/۳۳	گروه

همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، تفاوت بین دو گروه معنی‌دار است. یافته‌های مربوط به مقایسه گروه‌ها، با استفاده از آزمون t وابسته در جدول ۵ خلاصه شده است.

جدول ۵. مقایسه عوامل بین گروهی برای خوشایندی در تکلیف مشکل، با استفاده از آزمون t وابسته

عامل	شاخص	t	درجه آزادی	P
بلوک اول		-۶/۴۷	۳۱	۰/۰۰۱*
بلوک دوم		-۶/۳۳	۳۱	۰/۰۰۱*
بلوک سوم		-۶/۰۱	۳۱	۰/۰۰۱*

همان‌طور که در جدول ۵ مشاهده می‌شود، در همه عوامل بین دو گروه تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

جدول ۶ نتایج انگیزشی را در تکلیف آسان، با استفاده از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر نشان می‌دهد.

جدول ۶. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای انگیزشی در تکلیف آسان

منبع تغییرات	شاخص	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	P
عامل		۱۰/۳۷	۲	۵/۱۸	۴/۸۶	۰/۱۱
عامل×گروه		۰/۰۶	۲	۰/۰۳	۰/۰۳	۰/۹۷
گروه		۱/۱۰	۱	۱/۱۰	۰/۲۵	۰/۶۱

همان‌طور که در جدول ۶ مشاهده می‌شود، بین عوامل، دو گروه و همچنین تعامل گروه و عامل تفاوت معنی‌داری وجود ندارد.

جدول ۷ نتایج انگیزشی را در تکلیف مشکل، با استفاده از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر نشان می‌دهد.

جدول ۷. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای انگیزشی در تکلیف مشکل

منبع تغییرات	شاخص	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	P
عامل		۵/۲۹	۲	۲/۶۴	۲/۸۷	۰/۰۶
عامل×گروه		۴/۲۵	۲	۲/۱۳	۲/۳۱	۰/۱۰
گروه		۲۹/۷۷	۱	۲۹/۷۷	۸/۸۱	۰/۰۰۶*

همان‌طور که در جدول ۷ مشاهده می‌شود، تفاوت بین دو گروه معنی‌دار است. یافته‌های مربوط به مقایسه گروه‌ها، با استفاده از آزمون t وابسته در جدول ۸ خلاصه شده است.

جدول ۸. مقایسه عوامل بین گروهی برای انگیزختگی در تکلیف مشکل با استفاده از آزمون t وابسته

شاخص عامل	t	درجه آزادی	P
بلوک اول	۲/۷۶	۳۱	۰/۰۱*
بلوک دوم	۲/۶۵	۳۱	۰/۰۱*
بلوک سوم	۴/۱۹	۳۱	۰/۰۰۱*

همان‌طور که در جدول ۸ مشاهده می‌شود، در بلوک‌های اول، دوم و سوم تفاوت معنی‌داری بین دو گروه وجود دارد.

جدول ۹ نتایج بازگشت میان حالت‌ها را در تکلیف آسان، با استفاده از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر نشان می‌دهد.

جدول ۹. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای بازگشت میان حالت‌ها در تکلیف آسان

منبع تغییرات	شاخص	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	F	P
عامل	۰/۰۷	۲	۰/۰۳	۰/۲۹	۰/۷۵	
عامل × گروه	۰/۰۰۵	۲	۰/۰۰۳	۰/۰۲	۰/۹۷	
گروه	۳/۸۷	۱	۳/۸۷	۱۰/۹۶	۰/۰۰۲*	

همان‌طور که در جدول ۹ مشاهده می‌شود، تفاوت بین دو گروه معنی‌دار است. یافته‌های مربوط به مقایسه گروه‌ها، با استفاده از آزمون t وابسته در جدول ۱۰ خلاصه شده است.

جدول ۱۰. مقایسه عوامل بین گروهی برای تغییر میان حالت‌ها در تکلیف آسان،

با استفاده از آزمون t وابسته

شاخص عامل	t	درجه آزادی	P
بلوک اول	-۵/۷۳	۳۱	۰/۰۰۱*
بلوک دوم	-۵/۱۹	۳۱	۰/۰۰۱*
بلوک سوم	-۴/۹۵	۳۱	۰/۰۰۱*

همان‌طور که در جدول ۱۰ مشاهده می‌شود، در همه عوامل بین دو گروه تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

جدول ۱۱ نتایج بازگشت‌ها میان حالت‌ها را در تکلیف مشکل، با استفاده از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر نشان می‌دهد.

جدول ۱۱. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای بازگشت میان حالت‌ها در تکلیف مشکل

P	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	شاخص منبع تغییرات
۰/۷۲	۰/۳۲	۰/۰۴	۲	۰/۰۹	عامل
۰/۵۵	۰/۶۰	۰/۰۹	۲	۰/۱۸	عامل×گروه
۰/۰۰۱*	۱۲/۶۵	۱۳/۰۶	۱	۱۳/۰۶	گروه

همان‌طور که در جدول ۱۱ مشاهده می‌شود، تفاوت بین دو گروه معنی‌دار است. برای مشاهده تفاوت معنی‌دار بین دو گروه، یافته‌های مربوط به مقایسه گروه‌ها، با استفاده از آزمون  $t$  وابسته در جدول ۱۲ خلاصه شده است.

جدول ۱۲. مقایسه عوامل بین گروهی برای تغییر میان حالت‌ها در تکلیف مشکل، با استفاده از آزمون  $t$  وابسته

P	درجه آزادی	t	شاخص عامل
۰/۰۰۱*	۳۱	-۳/۵۱	بلوک اول
۰/۱۳	۳۱	-۱/۵۴	بلوک دوم
۰/۱۹	۳۱	-۱/۳۳	بلوک سوم

همان‌طور که در جدول ۱۲ مشاهده می‌شود، تنها در بلوک اول بین دو گروه تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

جدول ۱۳ نتایج پرتاب‌ها را در تکلیف آسان، با استفاده از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر نشان می‌دهد.

جدول ۱۳. یافته‌های تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای عملکرد در تکلیف آسان

P	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

همان‌طور که در جدول ۱۳ مشاهده می‌شود، بین عوامل تفاوت معنی‌داری وجود دارد، اما تفاوت بین دو گروه و همچنین تعامل گروه و عوامل معنی‌دار نیست. برای مشاهده تفاوت

معنی‌دار بین عوامل، یافته‌های مربوط به مقایسه بلوک‌ها، با استفاده از آزمون LSD در جدول ۱۴ خلاصه شده است.

جدول ۱۴. یافته‌های مربوط به مقایسه عوامل

عامل i	عامل j	تفاوت میانگین‌ها (i-j)	سطح معنی‌داری
بلوک اول	بلوک دوم	-۰/۴۶	۰/۰۰۴*
	بلوک سوم	-۰/۴۸	۰/۰۰۴*
بلوک دوم	بلوک سوم	۰/۰۱۵	۰/۹۲

همان‌طور که در جدول ۱۴ مشاهده می‌شود، بین بلوک اول و بلوک‌های دوم و سوم تفاوتی معنی‌دار وجود دارد.

جدول ۱۵ نتایج پرتاب‌ها را در تکلیف مشکل، با استفاده از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر نشان می‌دهد.

جدول ۱۵. یافته‌های تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای عملکرد در تکلیف مشکل

P	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

همان‌طور که در جدول ۱۵ مشاهده می‌شود بین عوامل، دو گروه و همچنین تعامل گروه و عامل تفاوت معنی‌داری وجود ندارد.

### بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش به‌منظور بررسی و آزمون ساختارهای موجود در نظریه بازگشتی انجام شد. هدف اصلی پژوهش حاضر، بررسی تأثیر تسلط فرا انگیزی بر عملکرد، انگیختگی، خوشایندی و بازگشت میان حالت‌های فرا انگیزی در پرتاب‌کنندگان مبتدی دارت در شرایط تکلیف آسان (فاصله کوتاه) و تکلیف مشکل (فاصله بلند) بود. نتایج تحقیق نشان داد در تکلیف مشکل بین عملکرد شرکت‌کنندگان تسلط هدف‌محور و فعالیت‌محور تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. این یافته با نتایج بندرویش و تننهام (۲۰۰۶) و شاپیرو (۲۰۰۶) همخوان است. ای پژوهشگران نیز دریافتند عملکرد آزمودنی‌های تسلط هدف‌محور و فعالیت‌محور در تکلیف چالش‌برانگیز و

مشکل تفاوت معنی‌داری با یکدیگر ندارد (۲۰، ۲۱)، ولی این یافته با بخشی از یافته‌های کرومر (۲۰۰۸) ناهمخوان است که در آن افراد با هیجان‌خواهی بیشتر (شرکت‌کنندگان فعالیت‌محور)، در مقایسه با افراد با هیجان‌خواهی کمتر (شرکت‌کنندگان هدف‌محور) عملکرد بهتری در شرایط چالش‌برانگیز دارند و خطای کمتری مرتکب می‌شوند (۱۷). این نتایج با یافته‌های مارتین و همکاران (۱۹۸۷) نیز ناهمخوان است که بر اساس آن، افراد با تسلط فعالیت‌محور، در مقایسه با افراد تسلط هدف‌محور عملکرد بهتری در شرایط استرس‌زا و چالش‌برانگیز داشته‌اند (۱۹). مطابق نظریه‌ی بازگشتی اپتر (۲۰۰۱) افراد تسلط فعالیت‌محور هیجان‌خواه‌اند. همچنین تحقیقات قبلی (کرومر، ۲۰۰۸؛ کوگان و براون، ۱۹۹۹؛ لافرینر و همکاران، ۲۰۰۹؛ تاتچر و همکاران، ۲۰۰۷) نشان می‌دهد حالت فرا انگیزی تحت تأثیر فعالیت‌های حرکتی مشخصی قرار می‌گیرد (۱۴، ۱۵، ۱۷، ۱۸)؛ یعنی افراد فعالیت‌محور ترجیح می‌دهند فعالیت‌های چالش‌برانگیز را انتخاب کنند؛ بنابراین به نظر می‌رسد تکلیف بدون چالش یا با چالشی اندک، کمتر باعث هیجان‌زدگی افراد با تسلط فعالیت‌محور می‌شود. ممکن است ناهمخوانی به این علت باشد که دوره‌ی زمانی تکلیف کوتاه بوده و نتوانسته افراد فعالیت‌محور را به چالش بکشد. همچنین، به نظر می‌رسد ۲۴ کوشش برای احساس هیجان‌زدگی در افراد فعالیت‌محور کافی نبوده است؛ در نتیجه افراد با تسلط فعالیت‌محور احساس کسالت می‌کنند و تلاش کمی برای انجام تکلیف صرف می‌کنند. همچنین یافته‌های این مطالعه نشان داد بین عملکرد شرکت‌کنندگان فعالیت‌محور و هدف‌محور هنگام پرتاب دارت در تکلیف آسان تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. این نتیجه با بخشی از یافته‌های کرومر (۲۰۰۸) همخوان است که در آن بین عملکرد شرکت‌کنندگان با هیجان‌خواهی زیاد (شرکت‌کنندگان تسلط فعالیت‌محور) و شرکت‌کنندگان با هیجان‌خواهی کم (شرکت‌کنندگان تسلط هدف‌محور) در تکلیف ملالت‌آور تفاوت معنی‌داری یافت نشد (۱۷). همچنین این یافته با بخشی از یافته‌های شاپیرو (۲۰۰۶) همخوان است که در آن بین عملکرد شرکت‌کنندگان هدف‌محور و فعالیت‌محور در تکلیف ملالت‌آور تفاوت معنی‌داری وجود ندارد (۲۱)، ولی این یافته با بخشی از نتایج بندرویش و تنن بام (۲۰۰۶) ناهمخوان است که در آن شرکت‌کنندگان تسلط فعالیت‌محور، در مقایسه با شرکت‌کنندگان هدف‌محور هنگام ارائه‌ی بازخورد مثبت، عملکرد بهتری دارند (۲۰). همچنین این یافته با یافته‌های مارتین و همکاران (۱۹۸۷) ناهمخوان است که در آن شرکت‌کنندگان تسلط هدف‌محور، در مقایسه با شرکت‌کنندگان تسلط فعالیت‌محور در شرایط بدون استرس عملکرد بهتری از خود نشان می‌دهند (۱۹). مطابق نظریه‌ی بازگشتی اپتر (۲۰۰۱) افراد هدف‌محور اضطراب‌گریز و جدی‌اند. همچنین نتایج تحقیقات قبلی (کرومر،

۲۰۰۸؛ کوگان و براون، ۱۹۹۹) نشان می‌دهد این افراد، فعالیت‌هایی با هیجان کمتر را ترجیح می‌دهند (۱۴، ۱۷). زیاد بودن تغییرات عملکرد از کوششی به کوشش دیگر ممکن است در افراد هدف‌محور باعث به‌وجود آمدن اضطراب و برهم خوردن جدیت برای رسیدن به هدف شود؛ در نتیجه عملکرد ضعیفی از گروه هدف‌محور مشاهده می‌شود. 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.

یافته‌های این مطالعه نشان داد احساس خوشایندی دو گروه در شرایط تکلیف مشکل و آسان تفاوت معنی‌داری با یکدیگر دارد و شرکت‌کنندگان تسلط فعالیت‌محور در هر دو تکلیف، احساس خوشایندی بیشتری از خود نشان داده‌اند. این یافته با نتایج شاپیرو (۲۰۰۶)، مارتین و همکاران (۱۹۸۷)، کر و همکاران (۱۹۹۷)، بندرویش و تننبام (۲۰۰۶)، کر و ونشایک (۱۹۹۵) همخوان است (۹، ۱۹ - ۲۱، ۲۳). بر اساس نظریه بازگشتی اپتر (۲۰۰۱) وجود چالش در شرایط فاصله بلند باعث شده است افراد فعالیت‌محور هیجان‌زده شوند و احساس خوشایندی بیشتری نشان بدهند، اما افراد هدف‌محور این شرایط را به‌عنوان اضطراب درک کرده‌اند و احساس خوشایندی کمتری از خود نشان داده‌اند. با اینکه در شرایط فاصله کوتاه (تکلیف آسان) بین دو گروه تفاوت معنی‌داری وجود دارد، اما در این شرایط افراد تسلط فعالیت‌محور خوشایندی بیشتری را گزارش کرده‌اند. در این صورت، نتایج این مطالعه در خصوص تکلیف آسان با نتایج شاپیرو (۲۰۰۶)، مارتین و همکاران (۱۹۸۷)، کر و همکاران (۱۹۹۷)، بندرویش و تننبام (۲۰۰۶)، کر و ونشایک (۱۹۹۵) مبنی بر اینکه افراد تسلط هدف‌محور در شرایط مطلوب (تکلیف آسان)، در مقایسه با افراد تسلط فعالیت‌محور خوشایندی بیشتری را گزارش می‌کنند، ناهمخوان است (۹، ۱۹ - ۲۱، ۲۳). به نظر می‌رسد این ناهمخوانی به‌علت تغییرات زیاد در عملکرد شرکت‌کنندگان، به‌ویژه در شرکت‌کنندگان با تسلط هدف‌محور باشد؛ به عبارت دیگر، تغییرات زیاد در عملکرد باعث افزایش اضطراب در افراد با تسلط هدف‌محوری و در نتیجه، به هم خوردن جدیت آن‌ها شده است؛ بنابراین طبق نظریه بازگشتی اپتر (۲۰۰۱) افزایش اضطراب در افراد با تسلط هدف‌محوری باعث احساس ناخوشایندی یا خوشایندی کم این افراد می‌شود.

نتایج این پژوهش آشکار کرد که در تکلیف مشکل تفاوت معنی‌داری بین دو گروه در احساس انگیزتگی وجود دارد و بیشترین احساس انگیزتگی نیز در این شرایط (تکلیف مشکل) توسط شرکت‌کنندگان هر دو گروه به ثبت رسیده است، اما در تکلیف آسان تفاوت معنی‌داری بین دو



گروه وجود ندارد. بر اساس نظریه بازگشتی اپتر (۲۰۰۱) افراد با تمایل هدف‌محوری، انگیزتگی‌گریزند، در حالی که افراد با تمایل فعالیت‌محوری انگیزتگی خواهند؛ بنابراین پیروز شدن مداوم در بازی یا اجرای تکلیف حرکتی آسان (مطلوب) احتمالاً بیشتر با انگیزتگی کم شرکت‌کنندگان هدف‌محور (به شکل آرامیدگی) و شرکت‌کنندگان فعالیت‌محور (به شکل ملال) مرتبط است؛ به عبارت دیگر، می‌توان گفت، شکست مداوم در بازی و یا اجرای تکلیف حرکتی مشکل (نامطلوب) می‌تواند با احساس انگیزتگی زیاد شرکت‌کنندگان هدف‌محور (به شکل اضطراب) و شرکت‌کنندگان فعالیت‌محور (به شکل هیجان‌زدگی) مرتبط باشد. احتمالاً شرکت‌کنندگان هدف‌محور به دلیل ضعیف بودن امتیاز عملکردشان و شرکت‌کنندگان فعالیت‌محور به دلیل هیجان‌زدگی، انگیزتگی بیشتری را به ثبت رسانده‌اند. این یافته با یافته‌های شاپیرو (۲۰۰۶)، بندرویش و تننبام (۲۰۰۶) ناهمخوان است (۲۰، ۲۱)، اما با یافته‌های کاکس و کر (۱۹۸۹)، کر و ونشایک (۱۹۹۵)، کر و همکاران (۱۹۹۷) همخوان است (۹، ۲۳، ۳۵).

همچنین نتایج پژوهش آشکار کرد در هر دو گروه، هم در تکلیف آسان و هم در تکلیف مشکل بازگشت رخ می‌دهد. بر اساس نتایج، در تکلیف آسان چندین بازگشت از حالت هدف‌محور به فعالیت‌محور و نیز از حالت فعالیت‌محور به هدف‌محور رخ می‌دهد. بررسی‌های بیشتر نشان می‌دهد بازگشت‌ها از گروه فعالیت‌محور به هدف‌محور در این تکلیف بیشتر رخ داده است که احتمالاً به این علت است که شرکت‌کنندگان فعالیت‌محور در تکلیف آسان احساس ملال می‌کنند پس به حالت مخالف (هدف‌محور) منتقل می‌شوند تا این احساس ملال را به صورت آرامش در گروه هدف‌محور تجربه کنند. این نتیجه نیز با یافته‌های لونیز (۲۰۰۹)، بلو و تاتچر (۲۰۰۲) هادسون و بیتس (۲۰۰۰)، بندرویش و تننبام (۲۰۰۶)، کر و تاکون (۲۰۰۰)، پورتر (۲۰۰۶)، کر و همکاران (۲۰۰۲) همخوان است (۲۰، ۲۴-۲۶، ۲۸-۳۰). در این مطالعات بازگشت از حالت هدف‌محور به فعالیت‌محور و به‌عکس رخ مشاهده شده است. همچنین در تکلیف مشکل چندین بازگشت از حالت فعالیت‌محور به حالت هدف‌محور و نیز از حالت هدف‌محور به حالت فعالیت‌محور رخ داده است. بررسی بیشتر نشان می‌دهد بازگشت‌ها در این تکلیف در گروه هدف‌محور بیشتر بوده است که شاید به این علت باشد که شرایط تکلیف، بیشتر روی این گروه تأثیر گذاشته و تکلیف مشکل و چالش برانگیز برای این گروه به صورت ملال درک شده است؛ در نتیجه شرکت‌کنندگان این گروه به گروه مخالف (یعنی فعالیت‌محور) می‌روند تا این ملال را به صورت هیجان‌زدگی درک کنند. این نتیجه با یافته‌های لونیز (۲۰۰۹)، بلو و تاتچر (۲۰۰۲)، هادسون و بیتس (۲۰۰۰)، بندرویش و تننبام (۲۰۰۶)، کر و تاکون (۲۰۰۰)، پورتر، (۲۰۰۶)، کر و همکاران (۲۰۰۲) همخوان است (۲۰، ۲۴-۲۶، ۲۸-۳۰).

در مجموع، نتایج این پژوهش به مربیان کمک خواهد کرد تا به حالت ذهنی و انگیزشی غالب ورزشکاران پی ببرند. افزایش دانش در این حیطه (نظریه‌ی بازگشتی) به مربیان و محققان کمک می‌کند حالت‌های ذهنی بهینه را طی عملکرد پیش‌بینی کنند. البته این پیش‌بینی بر اساس شخصیت و انگیزش افراد متفاوت خواهد بود. به‌طور کلی نتایج عملکرد، خوشایندی و انگیزشی نشان داد بهترین عملکرد، خوشایندی و انگیزشی توسط افراد فعالیت‌محور گزارش می‌شود (به استثنای متغیر انگیزشی در تکلیف آسان)؛ بنابراین تأثیر شرایط تکلیف می‌تواند مطابق با تسلط فرا انگیزشی افراد متفاوت باشد. نتایج این مطالعه نشان می‌دهد حالت و انگیزشی فرد عاملی برای عملکرد بهینه است. ورزشکارانی که اجرای بهتری دارند، قادر خواهند بود استرس خود را در سطوح بالاتر انگیزشی کنترل کنند. به نظر می‌رسد ورزشکاری که در حالت فعالیت‌محور است و احساس انگیزشی زیادی دارد یا در حالت هدف‌محور است و احساس انگیزشی کمی دارد، عملکرد مطلوب‌تری داشته باشد. همچنین بر اساس نتایج، عملکرد می‌تواند تحت تأثیر سطح انگیزشی و حالت فرا انگیزشی (هدف‌محور - فعالیت‌محور) قرار گیرد. ورزشکاران موفق، هنگامی که با ورزشکاران کمتر موفق مقایسه می‌شوند، قادر به حفظ و حتی تطابق سطح انگیزشی خود هستند تا اینکه به بهترین نحو عمل کنند. همچنین از یافته‌های موجود در بازگشت میان حالت‌ها نتایج زیر به‌دست می‌آید:

- (۱) نظریه‌ی بازگشتی ابزاری سودمند برای تجزیه و تحلیل حالت ذهنی ورزشکاران در زمینه‌ی تمرینی است؛
- (۲) دانستن حالت ذهنی ورزشکار می‌تواند به مربیان و معلمان کمک کند تا دریابند ورزشکاران برای تمرکز در زمینه‌ی تمرین چه چیزی را ترجیح می‌دهند؛
- (۳) تغییرات در حالت ذهنی ممکن است دلیل بالقوه‌ی تغییرات در عملکرد باشد. در نهایت، 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. Gould, D. (1999). Positive and negative factors influencing U.S. Olympic athletes and coaches: Nagano games assessment. A USOC Sport Science & Technology Grant Project Final Report.
2. Holt, N., Hogg, J. (2002). Perceptions of stress and coping during preparations for the 1999 women's soccer World Cup finals. *The Sport Psychologist*, 16: 251-271.
3. Janelle, C. M., Singer, R., Williams, A. M. (1999). External distraction and

- attentional narrowing: Visual search evidence. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 21: 70-91.
4. Butt, J., Weinberg, R., Horn, T. (2003). The intensity and directional interpretation of anxiety: Fluctuations throughout competition and relationship to performance. *The Sport Psychologist*, 17: 35-54.
  5. Gould, D., Greenleaf, C., Krane, V. (2002). Arousal-anxiety and sport behavior. In: T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 207-242). Champaign, IL: Human Kinetics.
  6. 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.: American Psychological Association.
  7. Kerr, J. H. (1997). *Motivation and emotion in sport: Reversal theory*. United Kingdom, Hove: Psychology Press.
  8. Apter, M. J. (1984). Reversal theory and personality: A review. *Journal of Research in Personality*, 18: 265-288.
  9. 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.
  10. Murgatroyd, S., Rushton, C., Apter, M. J., Ray, C. (1978). The development of the Telic Dominance Scale. *Journal of Personality Assessment*, 42: 519-528.
  11. 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.
  12. Kerr, J. H. (1991). Arousal-seeking in risk sport participants. *Personality and Individual Differences*, 12: 613-616.
  13. Svebak, S., Murgatroyd, S. (1985). Metamotivational dominance: A multimethod validation of reversal theory constructs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48: 107-116.
  14. Cogan, N., Brown, R. (1999). Metamotivational dominance, states and injuries in risk and safe sports, *Personality and Individual Differences*, 27: 503-518.
  15. Lafreniere, D. K., Menna, R., Cramer, M. K., Out, W. J. (2009). Metamotivational and temperament al predictors of adolescent risk taking. 14<sup>th</sup> International Reversal Theory Conference July 2009; New Orlean, Louisiana, USA.
  16. Legrand, D. F., Bertucci, M. W., Thatcher, J. (2009). Telic dominance influences affective response to a heavy - intensity 10 – min treadmill running. 14<sup>th</sup> International Reversal Theory Conference July 2009; New Orlean, Louisiana, USA.

17. 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).
18. 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 Orlean, Louisiana, USA.
19. 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.
20. Bindarwish. J., Tenenbaum. G. (2006). Metamotivtional and contextual effects on performance, self-efficacy, and shift in affect states. *Journal Psychology of Sport and Exercise*, 7: 41-56.
21. 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).
22. 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.
23. 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.
24. Kerr, J. H., Tacon, P. (2000). Environmental events and induction of metamotivational reversals. *Perceptual and Motor Skills*, 91: 337-33.
25. Bellew, E., Thatcher, J. (2002). Metamotivational state reversals in competitive sport. *Social Behavior and Personality*, 30: 613-624.
26. Hudson, J., Bates, M. D. (2000). Factors affecting metamotivational reversals during motor task performance. *Perceptual and Motor Skills*, 91: 373-384.
27. Kerr, J. H., Vlaswinkel, E. H. (1993). Self-reported mood and running under natural conditions. *Work and stress*, 7: 161-177.
28. Loonis, E. (2009). Reversals in the child. 14<sup>th</sup> International Reversal Theory Conference July 2009; New Orlean, Louisiana, USA.
29. Kerr, J. H., Hayashi, T., Matsumoto, M., Miyamoto, N. (2002). The influence of setting and environmental events on metamotivational states and arousal: Further tests of reversal theory on Asian sample. *Journal of Environmental Psychology*, 22: 361-367.

30. Porter, E. E (2006). Metamotivational reversals during a max VO2 cycling test. A thesis submitted to the faculty of The University of Utah in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Science. (Master thesis, University of Utha, 2006).
31. 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.
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. O'Connell, A. K., Calhoun, E. J. (2001). The telic/paratelic state instrument: validating a reversal theory measure. *Personality and Individual Differences*, 30: 193-204.
34. Cox, T., Kerr, J. H. (1989). Arousal effects during tournament play in squash. *Perceptual and Motor Skills*, 69: 1275-1280.





پروپوزیشن گاہ علوم انسانی و مطالعات فرہنگی  
پرتال جامع علوم انسانی