http://jcp.khu.ac.ir

فصلنامه روانشناسی شناختی دوره ۱، شماره ۲، زمستان ۱۳۹۲ مقاله علمی- پژوهشی

تأثیر خودآگاهی و توجه بر افت عملکرد بازیکنان بسکتبال

* **سیده حمیده بخشایش:** (نویسنده مسئول)، کارشناس ارشد تربیت بدنی گرایش رفتار حرکتی. bakhshayeshh82@yahoo.com
پروانه شفیع نیا: دانشیار دانشگاه شهید چمران اهواز، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی.
فاطمه بهمنی: کارشناس ارشد تربیت بدنی گرایش مدیریت ورزشی.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۱/۸/۵ پذیرش اولیه: ۱۳۹۲/۷/۸ پذیرش نهایی: ۱۳۹۲/۹/۱۱

چکیده

هدف از انجام این پژوهش بررسی تأثیر خودآگاهی و توجه بر افت عملکرد در دختران بسکتبالیست بود. ۶۰ ورزشکار عضو باشگاه‌های مختلف شهر اهواز، به روش تصادفی انتخاب شدند، سپس به چهار گروه آزمایشی در خودآگاهی (بالا / پایین) و توجه (مربوط / نامربوط) سازماندهی شدند. مهارت باز، بسته و پرسشنامه‌ی خودآگاهی به‌عنوان ابزار این پژوهش استفاده شد. نتایج تحلیل واریانس چند متغیره نشان داد که گروه خودآگاهی پایین- توجه نامربوط در شرایط فشار بالا نسبت به گروه‌های دیگر بهتر بودند. افراد بالا در خودآگاهی به طور کلی بیشتر از افراد با خودآگاهی پایین برانگیخته می‌شوند. افراد با خودآگاهی بالا عقیده دارند که خودشان در معرض هدف مشاهده‌ی دیگران هستند. از این‌رو، یافته‌های پژوهش حاضر از مدل حواسپرتی حمایت می‌کند. شکست و موفقیت مهارت به این بستگی دارد که چگونه محیط اجرا، توجه را تحت تأثیر قرار می‌دهد و چه مقدار عملکرد مهارت به کنترل توجه بستگی دارد.

کلیدواژه‌ها: انسداد، مهارت، خودآگاهی، توجه مربوط، توجه نامربوط.

Journal of Cognitive Psychology, Vol. 1, No. 2, Winter 2014

The Effect of Self-consciousness and Attention on the Decrease of Performance in Basketball Players

***Bakhshayesh, S. H.** (Corresponding author) MA in Physical Education (Motor Behavior).
bakhshayeshh82@yahoo.com
Shafinia, P. Associate Professor, Faculty Physical Education & Sport Sciences, Shahid Chamran University, Ahvaz, Iran.
Bahmani, F. MA in Physical Education (Sport Management).

Abstract

The purpose of this research was to study the effectiveness of the self-consciousness and attention on the decrease of performance in female basketball players. 60 athletes, who were the members of different basketball team in Ahvaz city, were selected through simple random sampling and then were put in four groups: two experimental group for the self-consciousness (a group with high self-consciousness and a group with low self-consciousness) and two experimental group for the attention (a group with relevant attention and a group with irrelevant attention). Open and closed skills as well as self-consciousness questionnaire were considered as the measurement tools of the study. Results of multivariable regression analysis showed that the low self-consciousness and irrelevant attention groups were better than the other groups in the situations with high pressure. Generally, those with high-self consciousness were aroused more than the group with low self-consciousness. Individuals with high self-consciousness believed that they were in the target of the others' observation. So, the findings of the study supported the distraction model. Skill failure and success depended on how the environment of performing affects the attention and on how much skill performance depends on the attention.

Keywords: Obstruction, Skill, Self-consciousness, Relevant Attention, Irrelevant Attention.

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-09-16]
[DOR: 20.1001.1.23455780.1392.1.2.1.9]

مقدمه

در مسابقات ورزشی دیده شده که بازیکنان حرفه‌ای در دقایق حساس بازی، نمی‌توانند ساده‌ترین مهارت‌ها را انجام دهند و باعث می‌شوند تیم‌شان امتیازی به دست نیاورد و یا در آن مسابقه شکست بخورد. چنین پدیده‌ای در میادین ورزشی تحت عنوان «انسداد[1]» نامیده می‌شود (بیلک[2] و همکاران، ۲۰۰۱؛ فوکس[3]، ۲۰۱۰؛ مساگنو[4] و همکاران، ۲۰۰۸). انسداد، یک عملکرد ضعیف به شمار می‌رود (بیلک و همکاران، ۲۰۰۷؛ ریوز[5] و همکاران، ۲۰۰۷). آنچه قابل توجه و مهم است و باید به آن پی برد، این است که چرا ورزشکاران با داشتن حد بهینه‌ی اجرا، در موقع پیدایش فشار دچار افت عملکرد می‌شوند. به‌خصوص این حالت در مسابقات ورزشی که افراد دارای انگیزه‌ی بالایی هستند، اتفاق می‌افتد (بیلک و همکاران، ۲۰۰۱؛ مساگنو و همکاران، ۲۰۰۸؛ ریوز و همکاران، ۲۰۰۷؛ گراو[6]، ۲۰۰۴).

همان‌طور که از واژه‌ی انسداد تحت فشار استنباط می‌شود، رویکردی است که در شرایط فشار بالا اتفاق می‌افتد و باعث افت عملکرد بازیکن می‌شود، عملکردی که بازیکن قادر به انجام آن بوده‌است و این انتظار از او می‌رود که بتواند این سطح از عملکرد را اجرا کند (پاراپاوسیس[7] و همکاران، ۲۰۰۳؛ مساگنو و همکاران، ۲۰۱۰؛ ریوز و همکاران، ۲۰۰۷). انسداد معمولاً با اجرای ضعیف رابطه دارد، اما اجرای ضعیف ضرورتاً برابر با انسداد نیست زیرا دلایل بسیاری وجود دارد که ورزشکاران نمی‌توانند مهارت واقعی خودشان را به نمایش بگذارند؛ مانند، آسیب دیدگی، آمادگی بدنی ضعیف و کمبود انگیزه (بامیستر[8]، ۱۹۸۴؛ ونگ[9] و همکاران، ۲۰۰۴). انسداد در زمانی که انگیزه‌ی ورزشکار و انتظارات دیگران از ورزشکار برای برگزاری یک اجرای خوب بالا است، اتفاق می‌افتد (سدارتی[10]، ۲۰۰۷؛ لویز و همکاران، ۱۹۹۷).

از اصلی‌ترین محورهای مطرح شده در روانشناسی ورزش که در عملکرد ورزشکاران، به‌ویژه در سطوح قهرمانی اثر می‌گذارد، میزان اضطراب قبل از مسابقه و اثر آن بر حالات روانی و مهارت‌های حرکتی ورزشکاران است (واین[11]، ۱۹۷۱). عموماً ورزشکاران به دلایل مختلف از جمله، اهمیت کسب موفقیت ورزشی و یا تفاوت میان توانایی‌های خود و قابلیت مورد نیاز اجرای ورزشی، مضطرب می‌شوند که عموماً نیز به‌عنوان یک عامل منفی در عملکرد آنان دخالت می‌کند (زمانی و همکاران، ۲۰۰۹؛ واین، ۱۹۷۱). اضطراب رقابتی برای شرکت‌کنندگان جوان، در ورزش‌های انفرادی در مقایسه با ورزش‌های تیمی بالاتر است (بیلک و همکاران، ۲۰۰۴). شرکت‌کنندگان افزایش اضطراب حالتی بدنی و شناختی را در شرایط فشار بالا تجربه می‌کنند (بامیستر، ۱۹۸۴). یکی از علل عمده‌ی ایجاد اضطراب رقابتی، عوامل اجتماعی است. فشار مداوم ناشی از والدین، مربیان و هم تیمی‌ها از یک ورزشکار جوان، می‌تواند اضطراب زیادی تولید کند (واین، ۱۹۷۱). فشار، عامل یا ترکیبی از عواملی است که اهمیت اجرای خوب را در شرایط خاص بالا می‌برد (بیلک و همکاران، ۲۰۰۱؛ بیلک و همکاران، ۲۰۰۷؛ گراو، ۲۰۰۴؛ لویز و همکاران، ۱۹۹۷). بنابراین، عقیده بر این است که سطوح بالای فشار درک شده با سطح اجرای زیر بهینه به همراه هم ضروری هستند و برای طبقه‌بندی اجرا به عنوان مثالی از انسداد، معیار مناسبی هستند (والاس[12]، ۲۰۰۵).

مسابقه از شرایطی است که باعث ایجاد و احساس فشار در بازیکن می‌شود (لویز و همکاران، ۱۹۹۷؛ مساگنو و همکاران، ۲۰۰۸). حضور تماشاگران و هم تیمی‌ها به عنوان اجزائی از مسابقات هستند که باعث افزایش انگیزه‌ی افراد در مسابقه می‌شوند و هر دوی این عوامل با افزایش انگیختگی ارتباط دارند؛ بالا رفتن انگیختگی توجه هشیار بازیکن را افزایش می‌دهد و این افزایش توجه هشیار به اجرای بعضی از تکالیف آسیب می‌رساند (اتن[13]، ۲۰۰۹؛ بیلک و همکاران، ۲۰۰۷؛ پاراپاوسیس و همکاران، ۲۰۰۳؛ سدارتی، ۲۰۰۷). در موقعیت‌های کم فشار، افرادی که به علائم مربوط به تکلیف توجه می‌کنند، عملکرد بهتری دارند، در صورتی‌که در موقعیت‌های فشار بالا، افرادی که به علائم نامربوط به تکلیف توجه می‌کنند، عملکرد بهتری دارند (سدارتی، ۲۰۰۷؛ لویز و همکاران، ۱۹۹۷؛ مساگنو و همکاران، ۲۰۱۰). انسداد ذاتاً پدیده‌ای وابسته به توجه است (هاردی[14]، ۱۹۹۶). همچنین عقیده بر این است که انسداد ترکیبی از توجه و

1. Obstruction
2. Beilock
3. Mesagno
4. Fox
5. Reeves
6. Grove
7. Prapavessis
8. Baumeister
9. Wang
10. Sedarati
11. Wine
12. Wallac
13. Otten
14. Hardy

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-09-16]
[DOR: 20.1001.1.23455780.1392.1.2.1.9]

اضطراب است (بامیستر، ۱۹۸۴؛ گاکسیاردی[15]، ۲۰۰۸؛ ریوز و همکاران، ۲۰۰۷). انسداد بیشتر در شرایط توجه مربوط به تکلیف صورت خواهد گرفت (بیلک و همکاران، ۲۰۰۷). بازیکنان مبتدی در شرایط توجه نامربوط به تکلیف، و بازیکنان ماهر در شرایط توجه مربوط به تکلیف دچار انسداد شدند (ریالو[16] و همکاران، ۱۹۹۸).

از دیگر عواملی که اخیراً مورد توجه محققین قرار گرفته، خودآگاهی و انسداد است. خودآگاهی به عنوان تمایل اشخاص برای توجه کردن به سمت بیرون یا درون معرفی می‌شود (دندی[17] و همکاران، ۲۰۰۱). افراد دارای خودآگاهی بالا نسبت به افراد با خودآگاهی پایین بیشتر برانگیخته می‌شوند و حساسیت بیشتر درباره‌ی نگاه دیگران منجر به تمرکز بیشتر روی خود فرد می‌شود (بخشایش و همکاران، ۲۰۱۰؛ گراو، ۲۰۰۴). خودآگاهی، هم شامل احساس آگاهی درباره‌ی خود و نیز ممکن است محور تمرکز توجه باشد. بنابراین، توجه و خودآگاهی دو مجموعه‌ی تقریباً همپوش را شکل می‌دهند (بن نیر[18] و همکاران، ۲۰۱۰). به نظر نمی‌رسد خودآگاهی و توجه نامربوط به تکلیف با همدیگر اثر سودمندی را روی اجرا تحت شرایط فشار بالا داشته باشند (بخشایش و همکاران، ۲۰۱۰؛ سدارتی، ۲۰۰۷). افراد با خودآگاهی، بهبود اجرای مهارت را در شرایط فشار بالا تجربه می‌کنند، در صورتی‌که افراد با شرایط توجه نامربوط تحت چنین شرایطی انسداد را تجربه می‌کنند (بیلک و همکاران، ۲۰۰۷؛ سدارتی، ۲۰۰۷؛ ورتی[19] و همکاران، ۲۰۰۹؛ هاردی، ۱۹۹۶). همچنین بیان شده‌است که افراد با خودآگاهی بالا و اضطراب صفتی بالا بیشتر مستعد انسداد تحت فشار هستند (بامیستر، ۱۹۸۴؛ بخشایش و همکاران، ۲۰۱۲).

به‌دنبال درک بهتری از انسداد، محققین شماری از مدل‌های توضیحی را برای کمک به درک کامل مکانیسم انسداد توسعه داده‌اند (ونگ و همکاران، ۲۰۰۴). مدل خود متمرکز یا کنترل صریح، برای تکالیف حسی- حرکتی پیشنهاد شد (لویز[20] و همکاران، ۱۹۹۷). این مدل بیان می‌کند که فشار، خودآگاهی یا توجه هشیار بازیکن را بالا برده و بازیکن را درباره‌ی درستی اجرا مضطرب می‌کند؛ توجه هشیار به مهارت خودکار، با اجرای آن مهارت مداخله می‌کند و باعث بازداری از پاسخ خودکار می‌شود (بامیستر، ۱۹۸۴؛ بیلک و همکاران، ۲۰۰۷؛ سدارتی، ۲۰۰۷؛ گراو، ۲۰۰۴). براساس مدل کنترل صریح، مهارت‌های خودکار و به رمز درآمده، تحت شرایط فشار بالا آسیب‌پذیر هستند و سطح چنین مهارت‌هایی کاهش می‌یابد (بخشایش و همکاران، ۲۰۱۰؛ هاردی، ۱۹۹۶). مدل حواسپرتی بیان می‌کند که فشار محیط، ایجاد حواسپرتی می‌کند و افراد را از توجه کردن به مهارت خود، باز می‌دارد (شبیه نگرانی درباره‌ی موقعیت و نتیجه‌ی مسابقه)، و بدین‌وسیله اجرای مهارت کاهش می‌یابد (سدارتی، ۲۰۰۷). در شرایط فشار بالا تمرکز توجه از علائم مربوط به تکلیف به علائم نامربوط به تکلیف تغییر می‌کند. برای تکالیفی که نیازی به توجه کافی ندارند، حواسپرتی تحت شرایط فشار بالا می‌تواند انسداد را تسکین دهد؛ در صورتی‌که تحت شرایط فشار پایین باعث بدتر شدن مهارت می‌شود (بامیستر، ۱۹۸۴؛ بیلک و همکاران، ۲۰۰۱؛ جکسون[21] و همکاران، ۲۰۰۶؛ سدارتی، ۲۰۰۷). هر دو نظریه در ابعاد متضادی به‌کار برده می‌شوند و از این‌رو به صورت ترکیبی مؤثرتر هستند. مدل ترکیبی انسداد، ترکیب دو مدل حواسپرتی و کنترل صریح است (بامیستر، ۱۹۸۴). براساس این مدل، ورزشکاران مبتدی در نتیجه‌ی حواسپرتی از تکلیف در دست اجرا و ورزشکاران ماهر در نتیجه‌ی بازداری از عملکرد خودکار، دچار انسداد می‌شوند (جکسون و همکاران، ۲۰۰۹؛ ریوز و همکاران، ۲۰۰۷؛ لند، ۲۰۰۷).

در تحقیقی با ۸۸ بازیکن بولینگ با تجربه، خودآگاهی، اضطراب صفتی و راهبردهای مقابله مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که افراد با ویژگی‌های خودآگاهی و اضطراب صفتی بالا و اختلاف مثبت در راهبردهای مقابله، در شرایط فشار بالا مستعد انسداد هستند (ونگ و همکاران، ۲۰۰۴).

فرایندهای هشیاری و توجه برای شرح انسداد تحت فشار مورد بررسی قرار گرفت. آزمودنی‌ها شامل ۲۰ گلف‌باز زن در شرایط توجه مربوط و نامربوط به تکلیف در رابطه با مهارت ضربه‌ی گلف، قرار گرفتند. نتایج نشان داد که انسداد بیشتر در شرایط توجه مربوط صورت خواهد گرفت (بیلک و همکاران، ۲۰۰۷).

شرایط خودآگاهی و توجه در تحقیقی با فوتسالیست‌های زن در سه شرایط کنترل، توجه بیرونی و خودآگاهی، مورد بررسی قرار گرفت. مهارت مورد آزمون شامل دو مهارت بسته و باز بود. نتایج نشان داد که انسداد در مهارت بسته اتفاق می‌افتد

15. Gucciardi
16. Realo
17. Dandy
18. Verti
19. Bannier
20. Lewis
21. Jackson

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-09-16]
[DOR: 20.1001.1.23455780.1392.1.2.1.9]

نه مهارت باز. بازیکنان در گروه خودآگاهی بالا بهبود عملکرد را در شرایط فشار بالا تجربه کردند (بخشایش و همکاران، ۲۰۱۲).

به نظر می‌رسد که خودآگاهی در پدیده‌ی انسداد مهم باشد، به همین دلیل انتظار می‌رود که افراد دارای خودآگاهی پایین در شرایط فشار بالا، دچار انسداد نشوند (لند، ۲۰۰۷؛ مساگنو و همکاران، ۲۰۰۸). از این‌رو با توجه به این‌که اجرای عملکرد تحت شرایط کنترل شده‌ی روانی می‌تواند از افت عملکرد جلوگیری و موجب انجام بهینه‌ی مهارت در ورزشکاران گردد، این تحقیق به بررسی عامل خودآگاهی و توجه بر انسداد پرداخته است. ضمن این‌که امید است نتایج به‌دست آمده بتواند راهکارها و پیشنهادات سودمندی را در جهت کاهش انسداد در ورزشکاران ارائه نماید.

روش

در این تحقیق که به صورت نیمه تجربی بود، جامعه‌ی آماری را کلیه‌ی بسکتبالیست‌های دختر با دامنه‌ی سنی ۲۲-۱۸ سال (۱/۱۳±۱۸/۵ سال)، عضو باشگاه‌های ورزشی شهر اهواز تشکیل می‌داد. از بین جامعه‌ی آماری مورد نظر، به روش تصادفی ساده نمونه‌ای شامل ۶۰ نفر با سابقه‌ی ورزشی ۷-۵ سال انتخاب شد. براساس نمرات ابزار اندازه‌گیری خودآگاهی، افرادی که دارای نمرات خودآگاهی متوسط بودند، از چرخه‌ی تحقیق خارج شدند.

ابزار

۱. *سیاهه‌ی اضطراب حالت رقابتی (CSAI-2)*: مقیاس مورد استفاده در این تحقیق توسط جونز و سواین در سال ۱۹۹۲ ابداع گردید، که اصلاح شده‌ی سیاهه‌ی اضطراب حالت رقابتی مارتنز (۱۹۹۰) می‌باشد. آزمودنی‌ها به ۱۸ سؤال این پرسشنامه با مقیاس چهار درجه‌ای (نه اصلاً تا خیلی زیاد) پاسخ دادند. ثبات درونی پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ، ۰/۸۱ به‌دست آمد.

۲. *مقیاس خودآگاهی*: مقیاس مورد استفاده در این تحقیق توسط ریالو و آلیک در سال ۱۹۹۸ ابداع گردید، که شامل ۲۴ سؤال پنج درجه‌ای (بسیار مخالفم تا بسیار موافقم) می‌باشد. دامنه‌ی امتیازات در این مقیاس از ۰ تا ۹۶ است؛ امتیازات بالا مربوط به افراد با خودآگاهی بالا و امتیازات پایین مربوط به افراد با خودآگاهی پایین می‌باشد. ثبات درونی پرسشنامه ۰/۸۲به‌دست آمد. ریالو و آلیک (۱۹۹۸) ضرایب پایایی مقیاس را به روش آلفای کرونباخ برای خودآگاهی خصوصی ۰/۷۰، خودآگاهی عمومی ۰/۶۵، و اضطراب اجتماعی ۰/۷۴، گزارش نمودند. در سال ۸۶ لطیفیان، پایایی پرسشنامه را از طریق آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس خودآگاهی خصوصی ۰/۷۱، خودآگاهی عمومی ۰/۵۷ و اضطراب اجتماعی ۰/۸۴، گزارش کرده‌است. در پژوهش حاضر ضریب پایایی این مقیاس به روش آلفای کرونباخ مجدداً ارزیابی شده و برای خودآگاهی خصوصی ۰/۷۲، خودآگاهی عمومی ۰/۶۶، و اضطراب اجتماعی ۰/۸۲ به‌دست آمد.

اجرا

قبل از شروع آزمون، پرسشنامه‌ی خودآگاهی توسط بازیکنان تکمیل شد. براساس نمرات به‌دست آمده از پرسشنامه، شرکت‌کنندگان در دو گروه خودآگاهی بالا و پایین قرار گرفتند؛ سپس هر گروه براساس نوع توجه مربوط و نامربوط به تکلیف به دو گروه تقسیم شدند. به این ترتیب افراد در چهار گروه خودآگاهی بالا-توجه مربوط؛ خودآگاهی بالا-توجه نامربوط؛ خودآگاهی پایین- توجه مربوط و خودآگاهی پایین- توجه نامربوط، قرار گرفتند. در شرایط توجه مربوط به تکلیف، از بازیکنان خواسته شد تا به مهارت در حال انجام توسط خود توجه کنند و از توجه کردن به مسائل نامربوط به تکلیف خودداری کنند. برای فهمیدن این مطلب که آیا بازیکنان به مهارت خود توجه کرده‌اند یا خیر، پس از انجام هر پرتاب از بازیکن پرسیده می‌شد که به چه قسمتی توجه کرده‌اند. اگر بازیکن به قسمتی توجه کرده‌است که مربوط به مهارت باشد (مانند: حلقه، تخته، توپ، دست و...)، جزء پرتاب‌های مورد تأیید بازیکن حساب می‌شد و اگر مربوط به مهارت نباشد، پرتاب مجدداً تکرار می‌شد. در شرایط توجه نامربوط، از افراد خواسته شد تا به قسمتی توجه کنند که مربوط به مهارت نمی‌باشد. در این قسمت از یک هم تیمی برای ایجاد شرایط نامربوط استفاده شد؛ هم تیمی در کنار زمین، بر روی نیمکت ذخیره نشسته و در هنگام اجرای مهارت توسط بازیکن، کلماتی (چهار کلمه) را بلند تکرار می‌کرد. بعد از هر پرتاب از بازیکن پرسیده می‌شد که هم تیمی‌اش چه کلمه یا کلماتی را بیان کرده‌است. اگر بازیکن درست بیان نمی‌کرد، پرتاب مجدداً تکرار می‌شد.

چهار گروه آزمایشی در دو هفته شامل ۴ جلسه مورد آزمون قرار گرفتند. قبل از شروع جلسات فشار کم و فشار بالا، پرسشنامه‌ی اضطراب حالت رقابتی توسط ورزشکاران برای سنجش فشار اعمال شده، تکمیل می‌شد.

جلسه‌ی اول، کلیه‌ی شرکت‌کنندگان در حدود ۵ دقیقه گرم

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-09-16]

[DOR: 20.1001.1.23455780.1392.1.2.1.9]

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد مشخصات آزمودنی‌ها

مشخصات نمونه	سن (سال)		سابقه‌ی ورزشی		مقیاس خودآگاهی	
گروه‌ها	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
خودآگاهی بالا- توجه مربوط	۲۲/۰۷	۰/۹۶	۳/۸	۱/۷۸	۶۱/۶۷	۵/۴۶
خودآگاهی بالا- توجه نامربوط	۲۱/۸	۰/۸۶	۴/۴	۲/۱۶	۵۹/۲۷	۳/۵۹
خودآگاهی پایین- توجه مربوط	۲۲	۰/۸۴	۳/۳	۱/۸۶	۳۸/۲۷	۳/۲۶
خودآگاهی پایین- توجه نامربوط	۲۱/۸۷	۰/۸۳	۴/۱۵	۱/۱۹	۳۹/۶	۲/۰۹

جدول ۲. نتایج تحلیل واریانس درون‌گروهی با اندازه‌گیری مکرر در مهارت بسته

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	مقدار F	سطح معناداری	مجذور اتا
عامل	۴۴۷۷/۴۰۸	۱	۲۲۴/۸۶	۰/۰۰۰۱	۰/۸۰۱
عامل * گروه	۴۶۶/۰۲۵	۳	۷/۸۰	۰/۰۰۰۱	۰/۲۷۵
خطا	۱۱۱۵/۰۶۷	۵۶	-	-	

کردند و پس از آن مهارت بسته (پرتاب آزاد پنالتی) را طی ۴۵ کوشش انجام دادند. سپس آزمون که شامل۲۰ پرتاب پنالتی در شرایط فشار کم؛ یعنی بدون اجرای مسابقه، حضور تماشاگران و داور، در سالن ورزشی که بازیکن در آن تمرین می‌کند و توپی که با آن بازی می‌کند، انجام شد. در صورتی‌که توپ پرتاب شده بدون برخورد با حلقه و یا تخته‌ی بسکتبال گل می‌شد، امتیاز ۳، اگر توپ در برخورد با تخته و یا حلقه گل می‌شد، امتیاز ۲، اگر توپ در برخورد با تخته و یا حلقه گل نمی‌شد، امتیاز ۱، و اگر توپ بدون برخورد گل نمی‌شد، امتیاز ۰ به بازیکن تعلق می‌گرفت. جلسه‌ی دوم، همانند جلسه‌ی اول برگزار شد، فقط با این تفاوت که نوع مهارت در این جلسه از مهارت بسته به مهارت باز (دفاع تک به تک در نیمه زمین) تغییر کرد. یک بازیکن به‌عنوان مدافع و یکی به‌عنوان مهاجم تعیین شد. به بازیکن حمله گفته شد که مدافع خود را به طرف سبد بکشاند و مدافع باید مهاجم را با فشار به طرف خط انتهایی زمین سوق می‌داد و برش بازیکن حمله را، قبل از رسیدن او به سبد، قطع می‌کرد. این دفاع تا زمانی که مهاجم موفق به زدن گل می‌گردید یا مدافع ربیاند می‌کرد، و یا به نحوی مالکیت توپ را به دست می‌آورد، ادامه داده می‌شد. همه‌ی بازیکنان، ۲۰ دفاع تک به تک و دست آخر پرتاب به سمت سبد را در شرایط فشار کم انجام می‌دادند. نحوه‌ی امتیازدهی مشابه جلسه‌ی اول بود. در این آزمون، نحوه‌ی امتیازدهی و تعداد پرتاب‌ها برگرفته از تحقیقات گذشته می‌باشد (گراو، ۲۰۰۴). جلسه‌ی سوم و چهارم، مشابه جلسات اول و دوم بود، با این تفاوت که در این جلسات فشار آزمودنی‌ها بالا رفت. در مرحله‌ی فشار بالا، از رقابت به‌عنوان محیطی پر فشار برای هر دو مهارت باز و بسته استفاده شد. سعی شد که شرایط رقابت واقعی برای آزمودنی‌ها ایجاد شود. هر آزمودنی با بازیکنی به رقابت می‌پرداخت که از نظر سطح مهارت، با توجه به نظر مربیان، با هم تقریباً برابر بودند و در تیم‌هایی قرار داشتند که در گذشته مقابل یکدیگر به رقابت پرداخته و نسبت به یکدیگر شناخت داشتند. همانند مسابقات بسکتبال از سه داور جهت رقابت استفاده شد. از حضور تماشاگران به عنوان عامل بالا برنده‌ی انگیختگی و فشار در حین انجام مسابقه، استفاده گردید. شیوه‌ی اجرای پژوهش بر گرفته از کار ریوز و همکاران (۲۰۰۷) بود.

یافته‌ها

برای بررسی این‌که آیا دستکاری فشار از شرایط فشار کم به شرایط فشار بالا در شرکت‌کنندگان معنادار بوده‌است یا خیر، از تحلیل واریانس چند متغیره برای نمرات اضطراب حالت رقابتی بازیکنان استفاده شد. نتایج حاکی از آن بود که بین دو شرایط فشار، تفاوت معناداری وجود داشت.

بین سطوح متفاوت خودآگاهی (خودآگاهی بالا، پایین) و توجه (توجه مربوط و نامربوط به تکلیف)، بر انسداد بسکتبالیست‌ها در مهارت بسته، تفاوت وجود دارد. برای آزمون این فرضیه و مقایسه‌ی چهار گروه آزمایشی در مهارت بسته بر انسداد، از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر با سطح آلفای ۰/۰۵ استفاده شد. با توجه به جدول ۲ مقدار F محاسبه شده، معنادار است. به عبارت دیگر چهار گروه در طی شرایط فشار کم و فشار بالا دارای تغییرات معنادار بوده‌اند. با توجه به مقدار مجذور اتا اندازه‌ی اثر بزرگ می‌باشد.

جدول ۳ خلاصه‌ی نتایج تحلیل واریانس بین‌گروهی با

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-09-16]

[DOR: 20.1001.1.23455780.1392.1.2.1.9]

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس بین‌گروهی با اندازه‌گیری‌های مکرر در مهارت بسته

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	مقدار F	سطح معناداری	مجذور اتا
گروه	۳۹۰۱/۶۲۵	۳	۴۳/۶۷	۰/۰۰۰۱	۰/۷۰۱
خطا	۱۶۶۷/۸۶۷	۵۶	–	–	–

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس درون‌گروهی با اندازه‌گیری مکرر در مهارت باز

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	مقدار F	سطح معناداری	مجذور اتا
عامل	۴۶۷۵/۰۰۸	۱	۵۳۳/۶۳	۰/۰۰۰۱	۰/۹۰۵
عامل * گروه	۶۴۲/۸۹۲	۳	۲۴/۴۶	۰/۰۰۰۱	۰/۵۶۷
خطا	۴۹۰/۶۰۰	۵۶	–	–	

جدول ۵. نتایج تحلیل واریانس بین‌گروهی با اندازه‌گیری‌های مکرر در مهارت باز

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	مقدار F	سطح معناداری	مجذور اتا
گروه	۳۸۱۲/۸۲۵	۳	۱۴۳/۱۳	۰/۰۰۰۱	۰/۸۸۵
خطا	۴۹۷/۲۶۷	۵۶	–	–	–

اندازه‌گیری مکرر را نشان می‌دهد. با توجه به نتایج به‌دست آمده، بین چهار گروه خودآگاهی و توجه، تفاوت معناداری وجود دارد؛ یعنی هر چهار گروه در مهارت بسته تأثیر یکسان ندارند و اثر انسداد وجود دارد. برای مشخص شدن جایگاه این تفاوت‌ها در بین چهار گروه آزمایش و مقایسه‌ی این چهار گروه، از آزمون پیگیری LSD استفاده گردید. بر اساس تفاضل میانگین و آزمون LSD، همه‌ی گروه‌ها به صورت دو به دو با هم تفاوت معناداری داشتند، به جز گروه خودآگاهی بالا–توجه مربوط با گروه خودآگاهی پایین– توجه نامربوط در شرایط فشار پایین، و گروه خودآگاهی پایین– توجه مربوط با گروه خودآگاهی پایین– توجه نامربوط به تکلیف در شرایط فشار بالا. در شکل ۱، میانگین اجرای آزمودنی‌های چهار گروه در شرایط فشار در مهارت بسته مشاهده می‌شود.

بین سطوح متفاوت خودآگاهی (خودآگاهی بالا، پایین) و توجه (توجه مربوط و نامربوط به تکلیف)، بر انسداد بسکتبالیست‌ها در مهارت باز تفاوت وجود دارد. برای آزمون این فرضیه و مقایسه‌ی چهار گروه آزمایشی در مهارت بسته بر انسداد، از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر با سطح آلفای ۰/۰۵ استفاده شد. با توجه به جدول ۴ مقدار F محاسبه شده، معنادار است؛ به عبارت دیگر چهار گروه در طی شرایط فشار کم و فشار بالا دارای تغییرات معنادار بوده‌اند. با توجه به مقدار مجذور اتا، اندازه‌ی اثر بزرگ می‌باشد.

جدول ۵ خلاصه‌ی نتایج تحلیل واریانس بین گروهی با اندازه‌گیری مکرر را نشان می‌دهد. با توجه به مقدار F محاسبه شده، بین چهار گروه خودآگاهی و توجه تفاوت معناداری وجود دارد؛ یعنی هر چهار گروه در مهارت باز تأثیر یکسان ندارند و اثر انسداد وجود دارد. برای مشخص شدن جایگاه این تفاوت‌ها در بین چهار گروه آزمایش و مقایسه‌ی این چهار گروه، از آزمون پیگیری LSD استفاده گردید.

براساس تفاضل میانگین و آزمون LSD، همه‌ی گروه‌ها به صورت دو به دو با هم تفاوت معناداری دارند، به جز گروه خودآگاهی بالا– توجه مربوط به تکلیف با گروه خودآگاهی پایین– توجه نامربوط به تکلیف در شرایط فشار پایین.

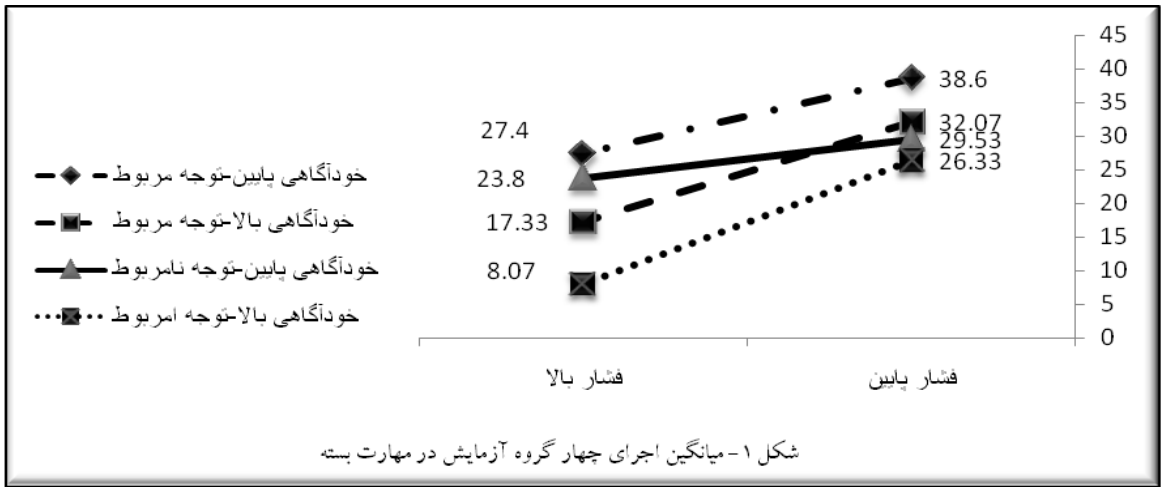
در شکل ۲، میانگین اجرای آزمودنی‌های چهار گروه در شرایط فشار در مهارت باز نماش داده شده‌است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر خودآگاهی و توجه بر انسداد در دو مهارت باز و بسته بود. بر این اساس، یافته‌های پژوهش افت عملکرد را در چهار گروه آزمایشی در شرایط فشار بالا در دو مهارت باز و بسته نشان می‌دهد. البته انسداد در مهارت باز نسبت به بسته بیشتر بود. بخشایش و همکاران (۲۰۱۲) بیان کردند که انسداد در هر دو مهارت باز و بسته وجود دارد. اما ریوز و همکاران (۲۰۰۷) بیان کردند انسداد، بیشتر در مهارت بسته اتفاق می‌افتد. آنها در پژوهش خود از مهارت دفاع تک به تک در فوتبال استفاده کردند؛ ولی با آن-که از دروازه بانان همسطح با هر بازیکن استفاده کردند، اما شرایط فشار را بر روی آنها کنترل نکرده بودند. در مهارت‌های باز، افراد نیاز به قدرت تصمیم‌گیری و سرعت عکس العمل بالایی دارند، بنابراین فشار بیشتری را باید تحمل کنند، بر طبق نظریه‌ی U وارونه، فشار بیشتر سبب افت عملکرد بیشتری در بازیکن می‌شود (بن نیر و همکاران،

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-09-16]

[DOR: 20.1001.1.23455780.1392.1.2.1.9]



شکل ۱ - میانگین اجرای چهار گروه آزمایش در مهارت بسته

شکل ۲ - میانگین اجرای چهار گروه در مهارت باز

۲۰۱۰؛ مساگنو و همکاران، ۲۰۰۸؛ ریوز و همکـاران، ۲۰۰۷). یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که افراد با صفت خودآگاهی پایین، صرف نظر از نوع توجه مربوط یا نامربوط به تکلیف، در شرایط فشار بالا نسبت به افراد با صفت خودآگاهی بالا افـت عملکرد کمتری داشته‌اند. همچنین گروه خودآگـاهی پـایین- توجه نامربوط به تکلیف، کمترین افت عملکـرد را نسـبت بـه گروه‌های دیگر تجربه کردند. افراد بـا خودآگـاهی پـایین بـه دلیل آن‌که نسبت به حضور دیگران و ارزیـابی آنهـا حسـاس نیستند و با توجه به ماهر بـودن در مهـارت خـود، در شـرایط توجه نامربوط نسبت به افراد با خودآگاهی بالا که خـود را در معرض ارزیابی دیگران می‌دانند و در شـرایط توجـه نـامربوط انسداد بیشتری را تجربه می‌کنند، عملکرد بهتری داشتند. این نتایج همسو با مدل حواسپرتی می‌باشد که بیان مـی‌کنـد، در شرایط فشار بالا جهت تمرکز توجه از علائم مربوط به تکلیف به علائم نامربوط به تکلیف، تغییر می‌کند. برای تکالیفی کـه نیازی به توجه کافی ندارند، حواسپرتی تحت شرایط فشار بالا می‌تواند انسـداد را تسـکین دهـد (بامیسـتر، ۱۹۸۴؛ بیلـک و همکاران، ۲۰۰۱؛ سدارتی، ۲۰۰۷؛ لند، ۲۰۰۷).

این یافته که افراد دارای خودآگاهی بالا، از افراد با خودآگاهی پایین بیشتر برانگیخته می‌شوند و این افراد عقیده دارنـد کـه هدف مشاهده‌ی دیگران خودشان هستند و حساسـیت بیشـتر درباره‌ی نگاه دیگران منجر به افت عملکرد بیشتر فـرد مـی- شود، با نتایج پژوهش بخشایش و همکـاران (۲۰۱۲؛ ۲۰۱۰)، مسـاگنو و همکـاران (۲۰۱۰)، و ونـگ و همکـاران (۲۰۰۴)، همچنین با پژوهش لیوز و لیندر (۱۹۹۷) که بـه ایـن نتیجـه رسیدند، که افراد در گروه توجه نامربوط- خودآگاهی پایین از

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-09-16]
[DOR: 20.1001.1.23455780.1392.1.2.1.9]

گروه توجه مربوط- خودآگاهی پایین عملکرد بهتری دارند، هماهنگ و همسو بود. اما با تحقیق ریوز و همکاران (۲۰۰۷)، بیلک و کر (۲۰۰۱) و بامیستر (۱۹۸۴) ناسازگار است، آن ها بیان کردند که بازیکنان با خودآگاهی بالا کمتر دچار افت عملکرد می شوند.

همچنین نتایج تحقیق نشان داد که گروه خودآگاهی پایین- توجه مربوط به تکلیف، نسبت به گروه خودآگاهی بالا- توجه مربوط به تکلیف، افت عملکرد کمتری در هر دو مهارت باز و بسته داشته‌است، که با نتایج بیلک و کر (۲۰۰۱) و لیوز و لیندر (۱۹۹۷)، همسو می‌باشد؛ و با نتایج پژوهش جکسون و همکاران (۲۰۰۶)، مساگنو و همکاران (۲۰۰۸)، گرو (۲۰۰۴)، بیلک و همکاران (۲۰۰۱) و اتن (۲۰۰۹) که به این نتیجه رسیدند، که بازیکنان در شرایط توجه مربوط به تکلیف، انسداد بیشتری را نشان می‌دهند، ناهمسو است.

به موازات افزایش سطح انگیختگی، توجه و تمرکز فقط به نشانه‌های مربوط معطوف شده، از نشانه‌های نامربوط صرف‌نظر می‌شود؛ لذا به دلیل این‌که اجراکننده فقط به محرک‌های مربوط پاسخ می‌دهد، کارآیی او افزایش می‌یابد (جکسون و همکاران، ۲۰۰۶؛ هاردی، ۱۹۹۶). بالا رفتن توجه مربوط به تکلیف، از عملکرد بهینه‌ی مهارت جلوگیری می‌کند و باعث تجربه‌ی انسداد در فرد می‌شود (جکسون و همکاران، ۲۰۰۶؛ لند، ۲۰۰۷). نتایج حاصل از پژوهش از مدل کنترل صریح یا خودمتمرکز، که بیان می‌کند توجه هشیار به سمت مهارت خودکار، با اجرای آن مهارت مداخله می‌کند و باعث بازداری از پاسخ خودکار می‌شود، حمایت نکرد. مدل خودمتمرکز پیش‌بینی می‌کند که اگر بازیکنی در شرایط فشار بالا در موقع اجرای یک مهارت خودکار باشد، و او از توجه هشیار به فرایند اجرا منحرف شود، انسداد کمتری را تجربه خواهد کرد. همچنین این مدل بیان می‌کند افرادی که خودآگاهی بالایی دارند، تحت تأثیر اثرات منفی شرایط فشار بالا قرار نمی‌گیرند، زیرا آن‌ها به اجرا کردن در چنین شرایطی عادت کرده‌اند (ریوز و همکاران، ۲۰۰۷؛ لند، ۲۰۰۷).

از جمله محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: تمامی شرایط آزمایش تحت کنترل محقق نبود؛ از افراد خواسته شده بود تا اجرای بهینه‌ی خود را در هر دو مهارت باز و بسته به‌کار ببرند، ولی ممکن است بعضی از افراد اجرای بهینه‌ی خود را به‌کار نبرده باشند.

تشکر و قدردانی

در این تحقیق جا دارد از هیئت بسکتبال شهر اهواز و کلیه‌ی مربیان و بازیکنان باشگاه‌های ورزشی بسکتبال، کمال تشکر و قدردانی شود.

منابع

Bakhshayesh, S. H., Shafinia, P., Neisi, A. (2010). Influence on the consciousness of choking under pressure Basketball. Studies in Physical Culture and Tourism, 17, (2). [Persian]

Bakhshayesh, S. H., Bahmani, F., Shafie Nia, P., Kamali, M. (2012). Effect of self-consciousness and attention on choking under pressure on disabled athletics in open and closed skill of wheelchair basketball. Journal of disability studies, 1(2): 90-95. [Persian]

Bannier, C. E. Feess, E. (2010). "When high-powered incentive contracts reduce performance: Choking under pressure as a screening device." Frankfurt School- Working Paper Series.

Baumeister, R. F. (1984). Choking under pressure: Self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance. Journal of Personality and Social Psychology, 46 (3): 610-620.

Beilock, S. L., Carr, T. H. (2001). On the fragility of skilled performance: What governs choking under pressure? Journal of Experimental Psychology, 130 (4), 701-725.

Beilock, S. L., Kulp, C. A., Holt, L. E., Carr, T. H. (2004). More on the fragility of performance: Choking under pressure in mathematical problem solving. Journal of Experimental Psychology, General, 133, 584–600.

Beilock, S. L., Gray, R. (2007). Why do athletes choke under pressure? In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds), Handbook of Sport Psychology, 3th Champaining, IL: Human Kinetics, 19, 425-444, New Jersey, Wiley.

Beilock, S. L., Holt, L. E. (2007). Embodied preference judgments. Can likeability be driven by the motor system? Psychological Science, 18(1): 51-57.

Dandy, J., Brewer, N., Tottman, R. (2001). Self-consciousness and performance decrements within a sporting context. The Journal of Social Psychology, 141(1): 150-152.

Fox, A. (2010). Choking- ITS causes and how to minimize ITS effects. Tennis: Winning the mental match (Eds). Pp. 52-69.

Grove, J. R. (2004). Performance slumps in sport: Prevention and coping. Encyclopedia of Applied Psychology, 2, 833-841.

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-09-16]
[DOR: 20.1001.1.23455780.1392.1.2.1.9]

Gucciardi, D. F., Dimmock, J. A. (2008). Choking under pressure in sensorimotor: Conscious processing or depleted attentional resources? Psychology of Sport and Exercise, 9, 45-59.

Hardy, L. (1996). Testing the predictions of the cusp catastrophe model of anxiety and performance. Sport Psychologist, 10, 140–156.

Jackson, R. C., Ashford, K. J., Norsworthy, G. (2006). Attentional focus, dispositional reinvestment, and skilled motor performance under pressure. Journal of Sport and Exercise Psychology, 28, 49-68.

Land, W. M. (2007). Facilitation of automaticity: Sport-relevant vs. non-relevant secondary tasks. Unpublished masters of Science dissertation, Florida State University, USA.

Lewis, B. P., Linder, D. E. (1997). Thinking about choking? Attentional processes and paradoxical performance. Personality and Social Psychology Bulletin, 23(9): 937-944.

Mesagno, C., Mullane-Grant, T. (2010). A comparison of different pre-performance routines as possible "choking" interventions. Journal of Applied Sport Psychology, 22, 343-360.

Mesagno, C., Marchant, D., Morris, T. (2008). A pre-performance routine to alleviate choking in “choking-susceptible” athletes. The Sport Psychologist, 22, 439-457.

Otten, M. (2009). Choking vs. Clutch performance: a study of sport performance under pressure. Journal of Sport and Exercise Psychology, 31, 583-601.

Prapavessis, H., Grove, J. R., Maddison, R., Zillmann, N. (2003). Self-handicapping tendencies, coping, and anxiety responses among athletes. Psychology of Sport and Exercise, 4, 357–375.

Realo, A., Allik, J. (1998). The Estonian self-consciousness scale and its relation to five-factor model of personality. Journal of Personality Assessment, 70, 109-124.

Reeves, J. L., Tenenbaum, G., Lidor, R. (2007). Choking in front of the goal: The effects of self-consciousness training. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 5(3), 240-254.

Sedarati, M. (2007). Anxiety of female students competing in the championship. Journal of Women Student, 2(5): 120-127. [Persian]

Swain, A. B., Jones, G. (1996). Explaining performance variance: The relative contribution of intensity and direction dimensions of competitive state anxiety. Anxiety, Stress and Coping: An International Journal, 9, 1-18.

Wallace, H. M., Baumeister, R. F., Vohs, K. D. (2005). Audience support and choking under pressure: A home disadvantage? Journal of Sports Sciences, 23(4): 427-438.

Wang, J., Marchant, D., Morris, T., Gibbs, P. (2004). Self-consciousness and trait anxiety as predictors of choking in sport. Journal of Science and Medicine in Sport, 7(2): 174-185.

Wine, J. (1971). Test anxiety and direction of attention. Psychological Bulletin, 76, 92-104.

Worthy, D. A., Markman, A. B., Maddox, W. T. (2009). Choking and excelling under pressur in experienced classifiers, Attention, Perception, & Psychophysics, 71 (4), 924-935.

Zamani, A. R., Moradi, A. (2009). Compare trait anxiety, state anxiety and confidence men athletes in individual sports and team sports. Journal of Knowl Res in Applied Psychology, 11(40): 63-72. [Persian]

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-09-16]

[DOR: 20.1001.1.23455780.1392.1.2.1.9]