



## Original Article

# The Effect of Positive Motivational-Deductive Feedback with and without Stereotyped Conditions on Motivation to Participate in Physical Activity and Self-Efficacy among Girls

Tiam Mohajeri<sup>1</sup>, Shahab ParvinPour\*<sup>2</sup> , Zahra Entezari Khorasani<sup>3</sup>, Marziyeh Balali<sup>3</sup>

1. Phd Student of Motor Behavior, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Tehran, Iran.

2. Assistant Professor, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran.

3. Assistant Professor, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Tehran, Iran.

Received: 29/10/2021, Revised: 17/02/2022, Accepted: 09/04/2022

## Abstract

**Purpose:** The purpose of the present study was to examine the effects of positive motivational-deductive feedback under stereotyped and non-stereotyped conditions on the motivation to participate in physical activity and self-efficacy of beginner girls.

**Methods:** The study included 36 participants (mean age 14.2±3.33) who were randomly divided into three groups of 12. Each group practiced futsal skills based on their specific circumstances. In the stereotyped condition, participants were initially told that men are better than them, but in the next step, they were informed that their performance was actually better than men. They were encouraged by the feedback that they were better than men.

**Results:** The analysis of covariance for both variables revealed a significant difference between the three groups in terms of promoting motivation and self-efficacy ( $p < 0.05$ ). Specifically, the stereotyped group showed greater improvement compared to the non-stereotyped group, and the non-stereotyped group showed greater improvement compared to the control group.

**Conclusion:** Overall, our findings indicate that stereotyped conditions, when accompanied by positive analytical motivational feedback, can positively impact women's motivation and self-efficacy. Coaches can utilize these techniques in training and sports environments to enhance motivation and self-efficacy among athletes and promote their active lifestyles.

**Keywords:** Stereotypes, Positive Motivation Feedback, Physical Activity Participation Motivation, Self-Efficacy

\* Corresponding author: Shahab Parvinpour, Tel: +98-9375025639, E-mail: [shahabpr@gmail.com](mailto:shahabpr@gmail.com)

**How to Cite:** Mohajeri, T., Parvinpour, S., Entezari, Z., Ballali, M. The effect of positive motivational-deductive feedback with stereotyped and non-stereotyped conditions on motivation to participate in girls' physical activity and self-efficacy. *Sports Psychology*, 2023; 15(2): 29-38. In Persian





## تأثیر بازخورد مثبت انگیزشی - قیاسی با شرایط کلیشه و عدم کلیشه بر انگیزش مشارکت در فعالیت بدنی و خودکارآمدی دختران

تیام مهاجری<sup>۱</sup>، شهاب پروین پور<sup>۲\*</sup>، زهرا انتظاری<sup>۳</sup>، مرضیه بلالی<sup>۳</sup>

۱. دانشجوی دکتری رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکزی، تهران، ایران.

۲. استادیار رفتار حرکتی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

۳. استادیار رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکزی، تهران، ایران.

دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۰۸/۰۷ اصلاح مقاله: ۱۴۰۰/۱۱/۲۸ پذیرش مقاله: ۱۴۰۱/۰۱/۲۰

### چکیده

**هدف:** هدف تحقق حاضر اثر بازخورد مثبت انگیزشی-قیاسی با شرایط کلیشه و عدم کلیشه را بر انگیزش مشارکت در فعالیت بدنی و خودکارآمدی دختران مبتدی بود.

**روش‌ها:** شرکت‌کنندگان برای این تحقیق ۳۶ نفر (میانگین سنی:  $14/2 \pm 3/33$ ) بود که به ۳ گروه ۱۲ نفره به صورت تصادفی تقسیم شدند و هر گروه متناسب با شرایط خاص خود مهارت‌های فوتسال را تمرین کردند. در شرایط کلیشه به آزمودنی‌ها گفته شد مردان بهتر از شما هستند؛ اما در مرحله بعد گفته شد که اجرای شما بهتر از مردان بود، در شرایط عدم کلیشه در مرحله اول گفته شد که مردان و زنان باهم برابر هستند و در مرحله بعد گفته شد که اجرای شما بهتر از مردان است.

**نتایج:** نتایج تحلیل کوواریانس برای هر دو متغیر نشان داد بین سه گروه در ارتقا انگیزش و خودکارآمدی تفاوت معناداری وجود دارد ( $P < 0/05$ )، به طوری که گروه کلیشه بهتر از گروه عدم کلیشه و همچنین گروه عدم کلیشه بهتر از گروه کنترل بود.

**نتیجه‌گیری:** در مجموع نتایج ما نشان داد که شرایط کلیشه در کنار بازخورد مثبت انگیزشی قیاسی بر انگیزش و خودکارآمدی زنان اثر دارد و مربیان می‌توانند با به کار بردن آن‌ها در محیط‌های تمرینی و ورزشی انگیزش و خودکارآمدی را در ورزشکاران ارتقا دهند و به زندگی فعال آن‌ها کمک کنند.

**واژه‌های کلیدی:** تصورات کلیشه، بازخورد مثبت انگیزشی-قیاسی، انگیزش مشارکت فعالیت بدنی، خودکارآمدی

\* Corresponding author: Shahab Parvinpour, Tel: +98-9375025639, E-mail: [shahabpr@gmail.com](mailto:shahabpr@gmail.com)

**How to Cite:** Mohajeri, T., Parvinpour, S., Entezari, Z., Ballali, M. The effect of positive motivational-deductive feedback with stereotyped and non-stereotyped conditions on motivation to participate in girls' physical activity and self-efficacy. Sports Psychology, 2023; 15(2): 29-38. In Persian



قبل از اینکه اجرای مهارت‌های فوتسال را تحت تأثیر قرار بدهد انگیزش افراد را برای حضور در این نوع ورزش‌ها کم می‌کند (۳). انگیزش مشارکت و درگیر شدن در فعالیت‌های بدنی در طول دوران کودکی و نوجوانی ممکن است به پایبندی مداوم برای یک سبک زندگی فعال در بزرگسالی کمک کند و برای شروع و ادامه دادن فعالیت بدنی برای اطمینان از نتایج مثبت رشد و نمو و سلامت مهم و ضروری است (۴). با توجه به اهمیت بالای انگیزش در رشد، سلامت و مشارکت ورزشی، آگاهی از اینکه چرا برخی افراد برای دستیابی به اهداف خود انگیزش بالایی دارند و برخی دیگر فاقد این انگیزش هستند اهمیت خاصی دارد (۵)، که به نظر می‌رسد یکی از عوامل مهم تأثیرگذار بر انگیزش مشارکت زنان تفکرات کلیشه‌ای باشد و کمک به این طیف از جامعه برای بالا بردن انگیزش مشارکت آن‌ها ضروری به نظر می‌رسد.

انگیزش پایین می‌تواند مشارکت افراد در فعالیت بدنی را تحت تأثیر قرار بدهد و از طریق آن بر سایر متغیرهای روان‌شناختی تأثیر منفی می‌گذارد (۶). یکی از این متغیرها خودکارآمدی<sup>۳</sup> است. خودکارآمدی به باور فرد در مورد توانایی‌ها و شایستگی‌های خود اشاره دارد (۷) که بر اساس مدل استودن می‌تواند تحت تأثیر مشارکت در فعالیت بدنی قرار بگیرد (۸). استودن مطرح کرد که فعالیت بدنی اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس فرد را برای ادامه فعالیت بیشتر می‌کند و از این طریق فرد به سبک زندگی فعال و سالم دست پیدا می‌کند و ممکن است وزن و تناسب‌اندام مناسبی هم داشته باشد (۸،۷). تأثیرات مثبت این مشارکت باعث می‌شود فرد خودش را شایسته ببیند و به‌عبارت‌دیگر خودکارآمدی فرد بالا می‌رود (۸). در حالت کلی خودکارآمدی از فعالیت بدنی تأثیر می‌پذیرد و فعالیت بدنی نیز با انگیزش مشارکت در فعالیت بدنی مرتبط است و انگیزش نیز تحت تأثیر تفکرات کلیشه‌ای قرار می‌گیرد؛ بنابراین ارتقا خودکارآمدی و انگیزش مشارکت در فعالیت بدنی برای کسانی که درخطر تفکرات کلیشه‌ای هستند اهمیت دارد؛ که

امروزه تأثیر محیط و عوامل فرهنگی زندگی بشر را تحت تأثیر قرار داده است و زندگی خیلی از با عوامل فرهنگی هدایت و یا به چالش کشیده می‌شود (۱). بدون شک ورزش و عملکرد حرکتی بیشترین تأثیر را از عوامل فرهنگی می‌پذیرد و مخصوصاً اگر در یک جامعه تفکرات کلیشه‌ای<sup>۱</sup> نسبت به ورزش وجود داشته باشد این تأثیر مشهود می‌باشد (۲). تفکرات کلیشه‌ای به باور و نگرش یک قوم یا یک کشور نسبت به مسئله‌ای اشاره دارد که باعث پیشرفت/پسرفت یک گروه در آن مسئله می‌گردد (۳). در ورزش تفکرات کلیشه‌ای در همه دنیا برای زنان مطرح است و در کشور ما نیز این تفکر به خاطر محدودیت‌های که بانوان در انجام فعالیت‌های ورزشی دارند بیشتر می‌باشد. مثلاً تفکر کلیشه‌ای می‌تواند این باشد که زنان در فعالیت‌های قدرتی ضعیف‌تر از مردان هستند که این یک تفکر کلیشه منفی برای زنان است و می‌تواند عملکرد ورزشی آن‌ها را در ورزش‌های قدرتی تحت تأثیر قرار دهد. تفکرات کلیشه برای زنان جنبه مثبت هم می‌تواند داشته باشد مثلاً این که زنان در مهارت‌های ظریف بهتر از مردان هستند یک تفکر کلیشه است که می‌تواند زنان را به سمت این مهارت‌ها سوق بدهد (۲،۳). باین حال همان‌طور که مطرح شد این موارد یک تفکر در فرهنگ است که در خیلی موارد نمی‌تواند صحت داشته باشد. در تائید این موضوع رکودهای ورزشی بانوان در فعالیت‌های استقامتی و قدرتی نشان‌دهنده عملکرد خوب بانوان در این فعالیت‌ها است و این موضوع تأییدی است بر غلط بودن تفکرات کلیشه.

قبل از اینکه تفکرات کلیشه بتواند بر موفقیت ورزشی تأثیرگذار باشد؛ میزان انگیزش<sup>۲</sup> افراد را برای شرکت در فعالیت بدنی تحت تأثیر قرار می‌دهد. به‌عبارت‌دیگر تفکرات کلیشه مانع از مشارکت افراد در برخی فعالیت‌های ورزشی می‌شود. به‌عنوان مثال تفکرات کلیشه در مورد فوتسال مانع از مشارکت بانوان در این ورزش می‌شود. از این رو تفکرات کلیشه

گزارش کردند (۱۵). مطالعات ذکر شده نشان می‌دهند که بازخورد مثبت انگیزشی عاملی مهم در یادگیری است. لذا برای بهره بردن از مزیت‌های بیشتر این بازخورد هیدریج و چیاوکوسکی ادعا میکنند که بازخورد انگیزشی مثبت برای کسانی که در خطر تصورات کلیشه ای هستند هم میتواند تاثیر مثبت داشته باشد. در این راستا در این مطالعه دو گروه با بازخورد هنجاری مثبت و منفی آموزش داده شدند و به یک گروه گفته میشد نتایج شما بهتر از مردان است اما به گروه دیگر گفته میشد نتایج شما بدتر از مردان است (۱۶). در تایید مطالعه ذکر شده بیرانوند و همکاران نشان دادند استفاده از بازخورد هنجاری برای یادگیری شوت فوتسال در زنان ایرانی که در خطر تصورات کلیشه ای هستند موثر است (۱۷).

با مرور مطالعات ذکر شده میتوان نتیجه گرفت که استفاده از بازخورد مثبت انگیزشی میتواند برای کسانی که در خطر تصورات کلیشه ای هستند کمک کند. اما همانطور که مشخص است کلا دو مطالعه بصورت تجربی این موضوع را تایید کرده است لذا انجام مطالعات بیشتر در این زمینه ضروری به نظر میرسد. همچنین هیچ مطالعه ای به بررسی تاثیر بازخورد بر انگیزش و خودکارآمدی کسانی که در خطر تصورات کلیشه ای هستند نپرداخته است. لذا پرداختن به این موضوع در ایران که زنان بیشتر در خطر تصورات کلیشه هستند اهمیت و ضرورت بالایی دارد و این امر در بررسی اثر بازخورد مثبت انگیزشی بر انگیزش و خودکارآمدی که معمولاً با سطح فعالیت بدنی افراد در ارتباط است کمک کننده خواهد بود. زیرا مشکل اصلی کسانی که در خطر تصورات کلیشه هستند نداشتن انگیزش برای ادامه فعالیت و تصور پایین از قابلیت های خود (خودکارآمدی) هست (۳،۲). از این رو هدف این مطالعه تأثیر بازخورد مثبت انگیزشی-قیاسی با شرایط کلیشه و عدم کلیشه بر انگیزش مشارکت در فعالیت بدنی و خودکارآمدی در دختران مبتدی بود.

برای ارتقا آنها یکی از موثرترین راهها استفاده از توضیح بازخورد می‌تواند باشد.

در ورزش و محیط‌های تمرین یکی از مهم‌ترین عوامل برای کمک به افراد چه در حیطه شناختی، چه روان‌شناختی و چه جسمانی استفاده از بازخورد است (۹). بازخورد عاملی درونی و یا بیرونی است که به فرد اطلاعات اضافی در مورد عملکرد و اجرا می‌دهد و از این طریق به فراگیر کمک می‌کند تا عملکرد خود را بهبود بدهد (۹،۸). گرچه انواع مختلف بازخورد توسط محققین مختلف معرفی شده است و هر مزیت و معایب هر کدام ذکر گردیده است؛ اما اخیراً نوع خاصی از بازخورد افزوده مورد توجه محققان قرار گرفته است که اثرات انگیزشی آن بیشتر از اثرات اطلاعاتی آن است و با عنوان بازخورد انگیزشی مثبت قیاسی شناخته می‌شود. در این نوع بازخورد، با مقایسه اجرای یک فرد با گروهی از افراد بر خواص انگیزشی مثبت آن سرمایه‌گذاری می‌گردد (۱۰). طرفداران این نوع بازخورد ادعا می‌کنند که فراهم کردن اطلاعات هنجاری برای افراد، مانند "میانگین" نمرات یادگیرندگان برای یک تکلیف حرکتی جدید، می‌توان پایه‌ی بالقوه‌ای برای ارزیابی عملکرد شخصی فراهم آورد و اگر چنین مقایسه‌هایی برای شخص مطلوب باشد، می‌تواند منجر به افزایش انگیزش، شایستگی و یادگیری در فرد شود (۱۱). مطالعات نیز اثر این نوع بازخورد را تایید می‌کنند؛ مثلاً در تحقیق ولف و لثوتویت افرادی که اعتقاد داشتند عملکردی بهتر از میانگین گروه دارند یادگیری بیشتری داشتند (۱۲). در تایید مطالعه ذکر شده قبلی اوپلا و همکاران، در مطالعه ای تاثیر بازخورد هنجاری را بر عملکرد یادگیری حرکتی بررسی کردند و نتایج نشان داد عملکرد حرکتی و یادگیری در گروهی که از بازخورد انگیزشی مثبت قیاسی بهره‌مند بودند بهتر از گروه کنترل بود (۱۳). در ادامه دروس و همکاران نیز نشان دادند بازخورد مثبت انگیزشی قیاسی برای یادگیری و اجرا تأثیر مثبت دارد (۱۴) و پیفر و همکاران نیز تاثیر این بازخورد را بر خودکارآمدی مثبت

## روش‌شناسی پژوهش

### طرح پژوهش

راهبرد پژوهش حاضر نیمه تجربی با گروه کنترل، طرح تحقیق مقطعی بود.

### جامعه و نمونه آماری

شرکت‌کنندگان این مطالعه را کلیه نوجوانان دختر سنین دبیرستان منطقه شش شهر تهران تشکیل دادند؛ که بصورت داوطلبانه در این مطالعه شرکت داشتند. نمونه با استناد به مطالعات گذشته ۱۲ نفر (در مجموع ۳۶ نفر) در هر گروه بود (۱۷). معیار ورود به مطالعه شامل سلامت کامل جسمی و روانی بر اساس پرونده سلامت، مبتدی بودن در فوتسال و شرکت در تمام جلسات بود. معیار خروج شامل عدم همکاری کامل و رضایت نداشتن از نوع مداخلات بود. قبل از فرایند مطالعه پروپوزال این کار در دانشکده مربوطه تصویب و تأیید گردید و کد اخلاق برای این مطالعه اخذ شد.

### ابزار اندازه‌گیری

برای ارزیابی انگیزش مشارکت در فعالیت بدنی از پرسشنامه انگیزش مشارکت ورزشی<sup>۴</sup> (PMQ) استفاده شد. این پرسشنامه توسط گیل و همکاران تهیه شده است. پرسشنامه انگیزه مشارکت ورزشی شامل ۳۰ سؤال با مقیاس لیکرت پنج سطحی (خیلی مهم تا بدون اهمیت) است. این پرسشنامه از هشت خرده مقیاس موفقیت، جو گروهی یا گروه‌گرایی، عوامل موفقیت، آمادگی، رهایی انرژی، عوامل موقعیتی، دوست‌یابی و تفریح تشکیل شده است. روایی این پرسشنامه با استفاده از نظر متخصصان حوزه علوم ورزشی مورد بررسی قرار گرفت. به طوری که برای محاسبه تحلیل عاملی تأییدی از مدل معادلات ساختاری، برای محاسبه همسانی درونی از آلفای کرونباخ و برای محاسبه پایایی آزمون-آزمون مجدد از همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج نشان داد که PMQ با هفت عامل

انگیزی از روایی ساختاری نسبتاً قابل قبول و همسانی درونی خوب و پایایی آزمون-بازآزمایی برخوردار است. که میزان آن ۸۷ درصد است. همچنین پایایی آن با استفاده از آزمون-آزمون مجدد ۸۲ درصد به دست آمد (۱۸). در این مطالعه نمره کل پرسشنامه مدنظر بوده است.

خودکارآمدی با استفاده از مقیاس خودکارآمدی بدنی اندازه‌گیری شد. این مقیاس شامل دو خرده مقیاس توانایی بدنی ادراک‌شده و اطمینان خودنمایی بدنی است. ضریب آلفای کرونباخ و ضریب پایایی با استفاده از بازآزمایی برای خودکارآمدی بدنی به ترتیب برابر ۸۱٪ و ۸۰٪ بود. نمرات این آزمون بین حداقل ۲۲ و حداکثر ۱۳۲ نوسان دارد. نمرات بالا در توانایی ادراک بدنی، نشان‌دهنده توانایی ادراک بدنی بالا و نمرات بالا در توانایی قابلیت نمایش، نمایانگر توانایی قابلیت نمایش بالایی است که هر دو در مجموعه بیانگر خودکارآمدی بدنی بالا است. این پرسشنامه در ایران روایی و پایایی خوبی دارد و در مطالعات اخیر نیز استفاده شده است به طوری که ضریب آلفای کرونباخ و ضریب پایایی با استفاده از بازآزمایی به ترتیب ۸۱ و ۸۰ درصد بوده است (۱۹).

### روش اجرای پژوهش

برای اجرای این تحقیق، چهار کلاس تربیت‌بدنی از بین کلاس‌های تربیت‌بدنی مدارس سنین دبیرستان منطقه شش تهران انتخاب شدند. در مرحله‌ی بعدی با هماهنگی و رضایت مدرسین و والدین تعداد ۳۶ نفر که تجربه‌ی فوتسال را نداشتند (این موضوع با پرسشنامه اطلاعات فردی و سؤال از شرکت‌کننده استنباط شد) انتخاب شدند؛ بنابراین انتخاب آزمودنی‌ها در این مطالعه هدفمند بوده است. برای شروع پروژه ابتدا در جلسه اول گروه‌ها (شرایط کلیشه (گروه اول)، عدم کلیشه (گروه دوم) و بدون بازخورد (گروه کنترل) ۱۵ دقیقه با نرمش‌های مخصوص فوتسال گرم کردند. سپس مهارت‌های فوتسال به آن‌ها آموزش داده شد. دستورالعملی که به

### تحلیل آماری

داده‌ها با آزمون کولموگروف-اسمیرنوف بررسی و پس از تأیید نرمال بودن در نرم‌افزار SPSS با آزمون تحلیل کوواریانس ارزیابی شدند و برای بررسی تفاوت بین گروه‌ها از آزمون تعقیبی توکی استفاده شد.

### ملاحظات اخلاقی

قبل از اجرای پژوهش، پروپوزال این طرح در دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی تصویب شد. همچنین کد اخلاق به شماره IR.SSRI.REC.1401.1566 از پژوهشگاه علوم ورزشی اخذ شد.

### یافته‌ها

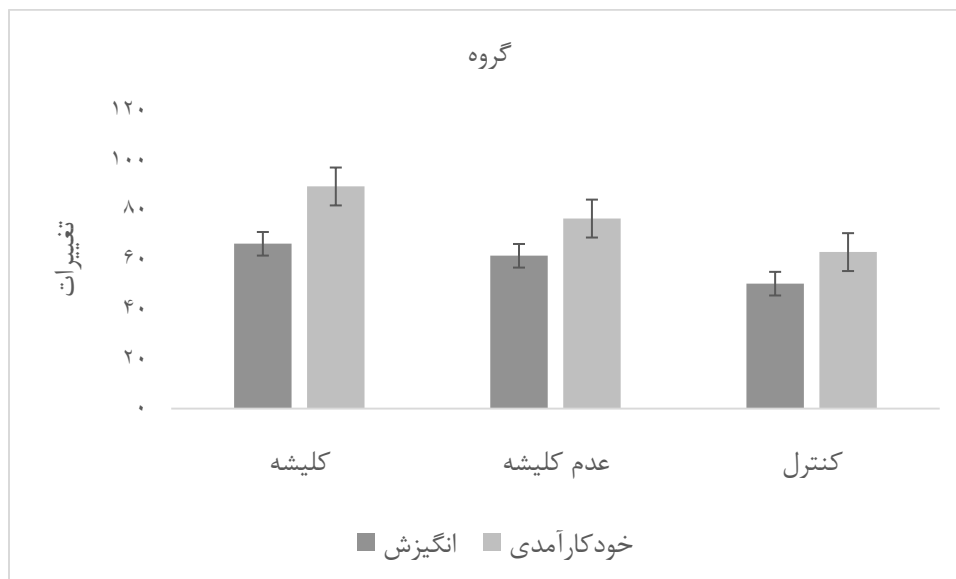
در این مطالعه تعداد ۳۴ نفر شرکت کردند که میانگین قد آنها ۱۵۸/۵۷ و انحراف استاندارد ۴/۰۶ بود. میانگین وزن و انحراف استاندارد آنها ۵۱/۸، ۲/۸۶ و میانگین سن آنها ۱۴/۲، ۳/۳۳ بود. برای تحلیل داده‌های در هر دو متغیر و به‌منظور کنترل اثر پیش‌آزمون (همانطور که در جدول مشخص است برای هر دو متغیر تفاوت در پیش‌آزمون معنادار بود) از روش تحلیل کوواریانس استفاده شد. قبل از اجرای آزمون تمام مفروضه‌های آن بررسی و مورد تأیید قرار گرفت. همان‌طور که در جدول ۱ مشخص است برای انگیزش (اف)  $(۲,۳۳) = ۹/۹۲$ ، پی = ۰/۰۰، اتا =  $(۰/۶۷)$  و خودکارآمدی (اف)  $(۲,۳۳) = ۱۷/۸۵$ ، پی = ۰/۰۰، اتا =  $(۰/۷۹)$  به دست آمد که نشان‌دهنده تفاوت معنادار بین گروه‌ها است.

شرکت‌کنندگان هر دو شرایط کلیشه (گروه اول) و عدم کلیشه (گروه دوم) ارائه شد مشابه تحقیق هیدریچ و چیواکوسکی و چالابو همکاران بود (۴). باین‌حال در تحقیق آن‌ها مهارت‌های فوتسال آموزش داده نمی‌شد و گروه فقط زنان نبودند. برای شرکت‌کنندگان گروه شرایط کلیشه بازخورد قیاسی (گروه اول) به‌طور خاص به آن‌ها گفته شد " تکلیفی که انجام می‌دهید یک تکلیف قدرتی و سرعتی است که معمولاً مردان در آن میانگین بهتری از زنان دارند ". برای شرکت‌کنندگان در شرایط عدم کلیشه با بازخورد انگیزشی مثبت قیاسی (گروه دوم) به‌طور خاص به آن‌ها گفته شد " تکلیفی که انجام می‌دهید یک تکلیف چابکی و هماهنگی است که در آن زنان و مردان برابر هستند ". این دستورالعمل مرتب در طی مراحل تمرین یادآوری شد. بعد از انجام هر تکلیف تمرینی و جداگانه به هر فرد، بازخورد مثبت انگیزشی قیاسی مربوط به گروه شرایط کلیشه و گروه شرایط عدم کلیشه داده شد. در گروه شرایط کلیشه بعد از دادن نتیجه واقعی بازخورد قیاسی مثبت داده شد که برای این گروه بدین‌صورت بود " میانگین شما ۱۰ درصد از میانگین مردان بهتر است و برخلاف تصور زنان در اجرای مهارت‌های فوتسال کمتر از مردان نیستند " و همچنین در گروه شرایط عدم کلیشه بعد از دادن نتیجه واقعی اجرای فرد، بازخورد به این صورت بود " برخلاف انتظار؛ زنان در اجرای تکلیف چابکی و هماهنگی بهتر از مردان هستند (۴)". در گروه سوم که گروه کنترل بود هیچ بازخوردی به آزمودنی‌ها داده نشد. این تمرینات به مدت هشت هفته و هر هفته دو جلسه و هر جلسه ۹۰ دقیقه که شامل گرم کردن، تمرین اصلی و سرد کردن بود انجام شد و قبل و بعد از تمرینات شرکت‌کنندگان پرسشنامه‌های انگیزش مشارکت در فعالیت بدنی و خودکارآمدی را پر کردند.

جدول ۱: نتایج تحلیل کوواریانس برای نمره‌های انگیزش و خودکارآمدی

متغیر Variable	میانگین مجذورات Mean square	درجه آزادی DF	F	سطح معناداری P	مجذورات اتا ETA	توان آماری Statistical power
انگیزش Motivation	پیش آزمون pretest	۲	۴/۱۱	۰/۰۱	۰/۷۴	۰/۱۱
	گروه Group	۲	۹/۹۲	۰/۰۰۰	۰/۶۷	۰/۱
خودکارآمدی Efficacy	پیش آزمون pretest	۲	۹/۷۴	۰/۰۰۰	۰/۸۱	۰/۱۳
	گروه Group	۲	۱۷/۸۵	۰/۰۰۰	۰/۷۹	۰/۱

برای بررسی تفاوت بین گروه‌ها از آزمون تعقیبی توکی استفاده شد و نتایج نشان داد بین گروه کلیشه و عدم کلیشه، بین گروه کلیشه و کنترل و بین گروه عدم کلیشه و کنترل در نمرات انگیزش و خودکارآمدی تفاوت معناداری وجود دارد (P=0.00). به طوری که گروه کلیشه بیشتر از گروه عدم کلیشه و آن‌هم بیشتر از گروه کنترل بود، این نتیجه‌گیری در نمودار یک مشخص می‌باشد.



نمودار ۱: مقایسه نمرات انگیزش و خودکارآمدی گروه‌های تمرینی در پس‌آزمون

### بحث و نتیجه گیری

این مطالعه باهدف تأثیر بازخورد مثبت انگیزشی-قیاسی با شرایط کلیشه و عدم کلیشه بر انگیزش مشارکت در فعالیت بدنی و خودکارآمدی در دختران مبتدی انجام شد. نتایج این مطالعه در بررسی اثر بازخورد مثبت انگیزشی-قیاسی با شرایط کلیشه و عدم کلیشه نشان داده که برای هر دو متغیر بازخورد مثبت انگیزشی قیاسی در شرایط کلیشه بیشترین تأثیر را دارد و پس از آن نیز شرایط بدون کلیشه بهتر از گروه کنترل بود. این نتایج با اکثر تحقیقاتی که اثرات مثبت انگیزشی را در محیط ورزشی بررسی کرده بودند همراستا است. به عنوان مثال نتایج این مطالعه با تحقیق چالاباو همکاران و هیدریچ و چپواکوسکی، در بحث تأثیرگذاری تصورات کلیشه و مؤثر بودن بازخورد انگیزشی بر خودکارآمدی همراستا است (۱۶). همچنین نتایج این مطالعه بیرانوند و همکاران، دروس و همکاران و پیفر و همکاران که بازخورد مثبت انگیزشی قیاسی را یک عامل مؤثر بر متغیرهای روان‌شناختی و جسمانی می‌دانند همراستا است (۱۴، ۱۵، ۱۷). نتایج این مطالعه بر بهره بردن از بازخورد مثبت انگیزشی برای ارتقا متغیرهای روان‌شناختی مهم می‌داند و ادعا می‌کند که اگر تصورات کلیشه‌ای در کنار بازخورد مثبت انگیزشی ارائه گردد نتایج بهتری ارائه می‌دهد.

در تبیین این یافته‌ها با توجه به مبانی نظری می‌توان گفت که خطر تصورات کلیشه‌ای منجر به جلوگیری از خود نظارتی یا انگیزه می‌شود (۱۶). موقعیتی که در آن آزمودنی‌ها احساس نگرانی در مورد مسئولیت داده‌شده و عدم امنیت در مورد عملکرد خوددارند و در این موقعیت (فقط تصورات کلیشه) نمی‌توان به ارتقا انگیزش خود نظارتی و یا عملکرد فرد امیدوار شد. در این راستا همان‌طور که در مطالعه بیرانوند نشان داده شد به‌کارگیری فقط تصورات کلیشه‌ای بدون بازخورد مثبت انگیزشی به یادگیری کمک نمی‌کند (۱۵)؛ اما در مطالعه ما این موضوع وقتی که در کنار بازخورد مثبت انگیزشی

ارائه شد برای خودکارآمدی و انگیزش زنان بهتر بود و نکته قابل توجه اینکه شرایط کلیشه در مطالعه ما بهتر از شرایط عدم کلیشه بود؛ یعنی گروهی که به آن‌ها گفته شده بود شما بدتر از مردان هستید و در کنار آن بازخورد مثبت انگیزشی دریافت کرده بودند بهتر از گروهی عمل کرد که به آن‌ها گفته شده بود مردان و زنان در این تکلیف برابرند. این نتایج نقش بازخورد مثبت انگیزشی را در تمرین و جهت اثرگذاری به عوامل روان‌شناختی برجسته می‌کند. در تبیین این موضوع می‌توان گفت که انگیزش مهم‌ترین عامل در یادگیری و تمرین است و با انگیزش می‌توان به درجات بالایی از یادگیری دست یافت (۲۰). طبق نظر هارتر وقتی فرد برای اجرای یک مهارت و یا برای یادگیری یک تکلیف تشویق می‌شود، درواقع انگیزه او برای ادامه فعالیت افزایش می‌یابد (۱۹، ۲۰). با ادامه فعالیت فرد این ظرفیت را در خود می‌بیند که برای انجام حرکت و یا ادامه فعالیت توانا است و همچنین با ادامه فعالیت اعصاب حرکتی روان‌تر می‌شوند و این خود برای یادگیری مفید است و تصور فرد از خود بهبود می‌یابد (۲۱). از این‌رو ارتباط بین انگیزش و فعالیت بدنی منجر به ارتقا عملکرد، یادگیری و عوامل روان‌شناختی مانند خودکارآمدی می‌شود؛ بنابراین کمک کردن به شرکت‌کنندگان برای بالا رفتن انگیزش آن‌ها درواقع کمک کردن به یادگیری آن‌ها می‌باشد و در این مطالعه نیز با بررسی نتایج آن؛ که گروه کلیشه با بازخورد مثبت انگیزشی بهتر از دو گروه دیگر بود این موضوع تأیید شد. در مدل هارتر میزان انگیزش نیز برای یادگیری مهم تلقی می‌شود و هرچقدر فراگیر برای انجام یک مهارت و یا یادگیری یک مهارت انگیزه بالایی داشته باشد بهتر مهارت را یاد می‌گیرد و یا انجام می‌دهد (۲۰) و این بهتر انجام دادن باور فرد نسبت به خود را تقویت می‌کند که همان ارتقا خودکارآمدی است. در گروه کلیشه به آزمودنی‌ها گفته شد شما از مردان بدتر هستید ولی وقتی نتیجه اجرای خود را دیدند به‌نوعی انگیزش مضاعف نسبت به گروهی که به آن‌ها گفته شده بود زنان و مردان برابر



انگیزشی قیاسی را با انواع دیگر بازخوردها مقایسه کنند تا ادبیات موجود در این زمینه تقویت گردد. محدودیت دیگر این مطالعه به کار بردن فقط گروه زنان بود و از آنجایی که گروه عدم کلیشه نسبت به گروه کلیشه در انگیزش و خودکارآمدی پایین تر بودند این سؤال پیش می آید که آیا مردان که خطرات تصورات کلیشه ای را ندارند در بهره بردن از بازخورد مثبت انگیزشی بدتر از زنان خواهند بود؟ لذا برای پاسخ به این سؤال با رفع محدودیت های مطالعات حاضر بهتر است مطالعات دیگر انجام شود.

### تشکر و قدردانی

پژوهشگران بر خود لازم می دانند مراتب تشکر ویژه خود را از همکاری مربیان و ورزشکاران محترم اعلام دارند. بدین وسیله اعلام می دارد نویسندگان هیچ گونه تضاد منافی ندارند.

### پی نوشت ها

1. Stereotypes
2. Motivation
3. Efficiency
4. Participation Motivation Questionnaire

هستند و یا زنان بهتر از مردان هستند دریافت می کنند. این موضوع نیز تأییدی است بر اینکه چرا انگیزش و خودکارآمدی گروه کلیشه بهتر از گروه عدم کلیشه بود. موقعیت خطر تصورات کلیشه ای دست کاری شده در تحقیق حاضر، نوعی پردازش را در آزمودنی ها به وجود آورده که نیازمند ظرفیت توجهی بالایی است که برای عوامل روان شناختی مفید است و خودکارآمدی و انگیزش افراد را در گروه کلیشه ای در مقایسه با گروه های دیگر بالا برده است.

در تبیین دیگر می توان گفت تحت شرایط کلیشه نتایج نشان داد شرکت کنندگانی که بازخورد هنجاری دریافت می کردند، خودکارآمدی و انگیزش بیشتری از گروه های دیگر داشتند؛ که نشان از این دارد که کلیشه ای مورد استفاده در پژوهش حاضر قادر است بر احساس صلاحیت شرکت کنندگان در طول فرایند یادگیری بر یادگیرنده اثرگذار باشد. در حقیقت خودکارآمدی و انگیزش در حال حاضر نشان داده است بشدت با عملکرد حرکتی و یادگیری مهارت های حرکتی در ارتباط است (۱۶). در مجموع نتایج ما نشان داد که شرایط کلیشه ای شده بر خودکارآمدی و انگیزش مشارکت در فعالیت بدنی زنان اثر دارد و می توانیم با بازخوردی اثرگذار مانند بازخورد هنجاری مثبت این اثر را کاهش و یا حتی از بین ببریم. همچنین این یافته ها نقش پررنگ اثرات انگیزشی بر عوامل روان شناختی و اضافه شدن به ادبیات روبه رشد این حیطه را نشان می دهد؛ اما آنچه نیاز است تحقیقات بیشتری در این زمینه است.

قدرت اصلی این مطالعه به استفاده از بازخورد انگیزشی مثبت قیاسی در کنار شرایط کلیشه اشاره دارد که در مطالعات قبلی به کار گرفته نشده بود. از محدودیت های این تحقیق نبود گروه های دیگر با بازخوردهای متنوع بود. از آنجایی که بازخورد انواع مختلف دارد و در یادگیری نیز اثرگذارند بهتر است تحقیقات بعدی بازخورد مثبت

## References

1. Goodway JD, Ozmun JC, Gallahue DL. Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults: Jones & Bartlett Learning; 2019.
2. Wartel J. Stereotypes in Women's Sports and their Psychological Effects. 2021.
3. Cárcamo C, Moreno A, del Barrio C. Girls Do Not Sweat: the Development of Gender Stereotypes in Physical Education in Primary School. *Human Arenas*. 2021;4(2):196-217. <http://dx.doi.org/10.1007/s42087-020-00118-6>
4. Rokhsati M, Nasiri E, Nasri S, Esmaili MR. Comparing the Effectiveness of Two Athletic-centered and Coach-centered practices Methods on Gymnastics Girls' creativity and Sport Motivation. *Sports Psychology*. 2021; 5(2): 57-69. In Persian [10.48308/mbsp.5.2.57](http://dx.doi.org/10.48308/mbsp.5.2.57)
5. Komeili R, Bahram A, Parvinpour S, Yaali R. Motor learning in a self-controlled environment supporting basic psychological needs: Mediating of intrinsic motivation. *Sports Psychology*. 2020;5(1):27-45. <http://dx.doi.org/10.29252/mbsp.5.1.27>
6. Ghorbani S. Motivational effects of enhancing expectancies and autonomy for motor learning: An examination of the OPTIMAL theory. *Journal of General Psychology*. 2019; 146(1):79-92. [10.1080/00221309.2018.1535486](http://dx.doi.org/10.1080/00221309.2018.1535486)
7. Bandura A. Self-efficacy mechanism in physiological activation and health-promoting behavior. *Neurobiology of learning, emotion and affect*. 1991;4:229-70.
8. Stodden DF, Goodway JD, Langendorfer SJ, Robertson MA, Rudisill ME, Garcia C, et al. A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest*. 2008;60(2):290-306. <http://dx.doi.org/10.1080/00336297.2008.10483582>
9. Schmidt RA, Lee TD, Winstein C, Wulf G, Zelaznik HN. Motor control and learning: A behavioral emphasis: Human kinetics; 2018.
10. Wulf G, Shea C, Lewthwaite R. Motor skill learning and performance: a review of influential factors. *Medical education*. 2010;44(1):75-84. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1365-2923.2009.03421.x>
11. Lewthwaite R, Wulf G. Social-comparative feedback affects motor skill learning. *Quarterly journal of experimental psychology*. 2010;63(4):738-49. <http://dx.doi.org/10.1080/17470210903111839>
12. Wulf G, Lewthwaite R. Effortless motor learning? An external focus of attention enhances movement effectiveness and efficiency. *Effortless attention: A new perspective in attention and action*. 2010:75-101. [10.7551/mitpress/9780262013840.003.0004](http://dx.doi.org/10.7551/mitpress/9780262013840.003.0004)
13. Ávila LT, Chiviacowsky S, Wulf G, Lewthwaite R. Positive social-comparative feedback enhances motor learning in children. *Psychology of Sport and Exercise*. 2012;13(6):849-53. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.07.001>
14. Drews R, Pacheco MM, Bastos FH, Tani G. Effects of normative feedback on motor learning are dependent on the frequency of knowledge of results. *Psychology of Sport and Exercise*. 2021;55:101950. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101950>
15. Peifer C, Schönfeld P, Wolters G, Aust F, Margraf J. Well done! Effects of positive feedback on perceived self-efficacy, flow and performance in a mental arithmetic task. *Frontiers in psychology*. 2020;11:1008. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01008>
16. Heidrich C, Chiviacowsky S. Stereotype threat affects the learning of sport motor skills. *Psychology of Sport and Exercise*. 2015;18:42-6. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.12.002>
17. Cvencek D, Meltzoff AN, Greenwald AG. Math-gender stereotypes in elementary school children. *Child Development*. 2011;82: 766–779.
18. Shafizadeh M. The study of validity and reliability in the participation motivation questionnaire and task and ego orientation in sport questionnaire among the secondary and high school students of Tehran. 2007.
19. Harter S. The development of self-representations. 1998. In Persian Robinson LE, Stodden DF, Barnett LM, Lopes VP, Logan SW, Rodrigues LP, et al. Motor competence and its effect on positive developmental trajectories of health. *Sports medicine*. 2015; 45(9): 1273-84. <http://dx.doi.org/10.1007/s40279-015-0351-6>
20. McGuire L, Mulvey KL, Goff E, Irvin MJ, Winterbottom M, Fields GE, Hartstone-Rose A, Rutland A. STEM gender stereotypes from early childhood through adolescence at informal science centers. *J Appl Dev Psychol*. 2020; 67: 101109. [10.1016/j.appdev.2020.101109](http://dx.doi.org/10.1016/j.appdev.2020.101109)