

# مقایسه تجربه اجرای روان حالتی (عملکرد اوج) در ورزشکاران نخبه و غیر نخبه ایرانی □

## Compare Flow State Experience (Peak Performance) in Elite and Non-Elite Iranian Athletic □

Mohamad Amin Jalilvand, PhD □

Rasoul Roshan, PhD

Maryam Esmailinasab, PhD

Rasoul Hemayttalab, PhD

دکتر محمدامین جلیلووند\*

دکتر رسول روشن\*\*

دکتر مریم اسماعیلی نسب\*\*\*

دکتر رسول حمایت طلب\*

### Abstract

The purpose of this study was to compare selected flow state experience (peak performance) in elite and non-elite Iranian athletic. This study examined relationships between peak performance, and flow state. The flow-feeling theory helps in understanding the reason people do activities in maximum (peak performance) and extremely motivated state. The elite sample included 55 and non-elite 50 females and males (with 23.5 in average) athletic. They were interviewed and questioned, Flow State Scale-2-Chen, Hung (DFS\_2) was used for data collection. The t-test revealed a significant difference between elite and non-elite athletic in 4 factor, and totale flow state, and five others. Some results indicate to there can be a state of flow on the athletic. However, elite athletic were better than non-elite athletic in all catagorys. According to the results of this study, it is recommended that elite athletic.

**Keywords:** flow state, peak performance, athletic, elite and non-elite, sport psychology.

### چکیده

هدف از مطالعه حاضر مقایسه ابعاد اجرای روان (عملکرد اوج) در دانشجویان ورزشکار نخبه و غیر نخبه ایرانی است. به علاوه همبستگی بین عملکرد اوج و اجرای روان، بررسی شد. نظریه اجرای روان به درک چرایی عمل حداکثری (عملکرد اوج) و انگیزه بیرونی کمک می کند. بدین منظور تعداد ۱۰۵ ورزشکار نخبه و غیر نخبه با میانگین سنی ۲۳،۵ از میان دانشجویان ورزشکار دانشگاه‌های شهر تهران انتخاب و به مقیاس اجرای روان حالتی-۲، چن و هنگ (۲۰۰۳)، و پرسشنامه جمعیت‌شناسی پاسخ دادند. نتایج حاصل از آزمون آماری تی مستقل، نشان داد که بین دو گروه ورزشکاران، در ویژگی‌های؛ تعادل و چالش، اهداف مشخص، بازخورد غیرمبهم و واضح، احساس داشتن کنترل و اجرای روان کلی، تفاوت معنی‌دار است. بدین ترتیب بین بُعد از ابعاد نه‌گانه و خصیصه کلی تفاوت قابل‌توجه مشاهده شد. و در دیگر ویژگی‌ها، این چنین نبود. بدین ترتیب در ابعاد اجرای روان حالتی برای دو گروه با برتری قابل قبول در میانگین نمرات نخبه‌ها، تفاوت معنادار است. و در کل میانگین ورزشکاران نخبه و غیر نخبه با میانگین نمره دیگر افراد تفاوت وجود دارد.

**کلید واژه‌ها:** تجربه اجرای روان، عملکرد اوج، ورزشکار، نخبه غیرنخبه، روان شناسی ورزش.

□ Faculty of Psychology and Education University of Tehran, I.R. Iran.

✉ Email: majalil@ut.ac.ir

□ دریافت مقاله: ۱۳۹۵/۶/۱۳ تصویب نهایی: ۱۳۹۵/۸/۲۳

\* دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران

\*\* دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شاهد

\*\*\* گروه روانشناسی دانشگاه تربیت مدرس

## ● مقدمه

«اجرای روان» یک حالت ذهنی خاص در به چالش کشیدن بهینه است که با تمرکز عمیق در طول انجام وظیفه رخ می دهد. اجرای روان بیشتر مواقع به عنوان حالت مؤثر و مثبت ذهنی - هیجانی مربوط به ارتقاء و بهبود عملکرد تعریف شده است، اجرای روان پدیده‌ای آموختنی و جهانی است، (کرتز، ال، و همکاران، ۲۰۱۳). مطالعه و بررسی اجرای روان به طور خاص در ورزش برای اولین بار در سال ۱۹۹۲ انجام شده است. از آن زمان یک بخش از تحقیقات تجربی روان شناسی ورزش در این زمینه محسوب می شود. تفاوت های فردی زیادی در مقدار و شدت تجربه «اجرای روان» یافت شده است، که این تفاوت ها حاصل تعامل بین فرد و محیط و تا حدی با توجه به علل موقعیتی است، محققین دریافته اند که استعداد اجرای روان به ویژگی های شخصیتی و وظیفه ای خاص مانند فعالیت تخصصی (مثلاً ورزشکاران) مرتبط است، (سوان، ۲۰۱۶). در حیطه تخصصی ورزش فرصت های مغتنمی برای تجربه اجرای روان با طرح چالش بین ذهن و جسم ارائه می شود، ابتدا، مطالعات کیفی بر روی اجرای روان در ورزش، با تمرکز بر عوامل تسهیل کننده، مختل کننده و یا بازدارنده انجام شد. در بخش دوم، نتایج تحقیقات بر روی متغیرهای شخصیتی موثر بر اجرای روان حالتی و خلقی در ورزش گزارش شده. و در بخش سوم، متغیرهای موقعیتی که موثر بر اجرای روان بود، مورد مطالعه قرار گرفت، (دیمانزانو، ۲۰۱۳). بدین جهت در این تحقیق، هدف اجرای پژوهش به شیوه سوم است، یعنی عوامل موقعیتی که در حیطه تخصصی ورزش قرار می گیرد. لذا تمرکز بر پژوهش هایی است که به بررسی ارتباط عملکرد ذهنی و عینی با حالت اجرای روان، می پردازند. و از آنجاکه در اغلب تحقیقات طرح شده است عملکرد حرفه ای ورزشکاران با موفقیت آنها سنجیده می شود به طوریکه تفاوت افراد نخبه از غیر نخبه در میزان موفقیت آنها منعکس است پس، استنباط میانگین نمره اجرای روان بالاتر در تحقیق می تواند حکایت روشنی از نقش اجرای روان در عملکرد باشد، هرچند جنبه مهم تجربه اجرای روان در فعالیت یا رقابت، ادراک عملکرد شخصی است. جکسون و جیکستیمیهی (۲۰۰۸) ارتباط مثبتی بین اجرای روان و عملکرد گزارش کرده اند. یکی از معدود مطالعات بر روی این موضوع توسط، الویرا/ و همکاران (۲۰۱۵) انجام شد، که در آن، بازیکنان بسکتبال با پیشینه های مختلف، برای شناسایی نشانه های حضور یا فقدان تجربه اجرای روان مورد بررسی

قراردادند، نتیجه مطالعه حکایت از موفقیت در عملکرد برای آغاز تجربه اجرای روان داشت. بر اساس یافته‌های تحقیقی و مباحث نظری در اجرای روان و عملکرد، به نظرمی رسد که یک رابطه دوسویه بین اجرای روان و عملکرد وجود دارد. و در همین خصوص، جیکستنیهای (۲۰۰۸) استدلال کرد که دانش‌آموزانی که در وضعیت آموزشی «شنا» تجربه اجرای روان را گزارش کردند، از دانش‌آموزانی که اجرای روان را گزارش نکردند، پیشرفت بهتری داشتند. علاوه بر این، جکسونومیهای و همکاران (۲۰۰۹) استدلال کردند که آماده‌سازی برای یک رویداد ورزشی که در آن آمادگی جسمی و روحی به اوج خود می‌رسد، در تجربه اجرای روان مهم می‌باشد. بحث‌های نظری و یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهند که اجرای روان توان عمل مثبت و مؤثر بر موفقیت دارد. بنابراین، به نظرمی رسد رابطه بین اجرای روان و عملکرد متقابل است به طوری که، نتایج کیفی اجرای روان، ماهیت مثبت تجارب اجرای روان در ورزش و سودمندی اجرای روان در حین عملکرد را نشان داده است.

با این‌همه تاکنون در تمامی مطالعات، اغلب عوامل تسهیل‌کننده، مختل‌کننده و بازدارنده اجرای روان بررسی شده و بر اهمیت ویژه عوامل فردی همچون اعتماد به نفس و آماده‌سازی برای القاء اجرای روان تأکید شده است، در حالی که در بررسی نتایج تحقیقات عوامل موقعیتی دارای اهمیت بیشتری در تحقق اجرای روان می‌باشند، (مائو و همکاران، ۲۰۱۶). در نتیجه به نظر می‌رسد امروزه ورزشکاران به چیزی فراتر از تمرین‌های فشرده و تلاش‌های مستمر جسمانی نیاز دارند و آن آمادگی روان‌شناختی است. بیرر و مورگان (۲۰۱۲) اظهار می‌دارند که امروزه با پیشرفت علم روان‌شناسی، بحث تأثیر مهارت‌های روان‌شناختی در اجرای فعالیت‌های ورزشی از اهمیت بسزایی برخوردار شده است و عوامل روان‌شناختی که در عملکرد ورزشی سهم‌اند، مورد علاقه گسترده ورزشکاران، مربیان و روان‌شناسان ورزش قرار گرفته است. همچنین واینبرگ و گولد (۲۰۱۴) تأکید می‌کنند عوامل روان‌شناختی اولین دلیل برای نوسانات روزبه روز در عملکرد ورزشی محسوب می‌شود، و این عوامل روان‌شناختی مختلف و گوناگون است که در عملکرد ورزشکاران مؤثر است. یکی از این عوامل همان‌طور که توضیح داده شد، اجرای روان<sup>۱</sup> است، حال با توجه به یافته‌های محققین بسیاری که ذکر شد از جمله، کوهن و موریس و وات (۲۰۱۴) یادآور می‌شوند که نیاز به تحقیق برای درک عوامل مؤثر در بهبود کیفیت تجربه مرتبط با روان‌شناسی ورزش وجود

دارد. حال علیرغم تأکید بر اهمیت مهارت‌های روان‌شناختی در عملکرد ورزشکاران، این امر مورد توجه جدی محققان قرار نگرفته و به‌طور خاص تحقیقی در مورد ویژگی اجرای روان در ورزشکاران با قید «نخبه» و «غیر نخبه» هنوز انجام نشده است. به همین دلیل است که انجام پژوهش‌های بیشتری با هدف شناسایی شباهت و تفاوت در ابعاد اجرای روان بین ورزشکاران در شاخه‌های مختلف ورزشی با ویژگی‌های وظیفه‌ای متضاد (انفرادی، گروهی، برخوردی غیر برخوردی) اهمیت دارد. و از دیگر دلایل و ضرورت‌های تحقیق حاضر؛ مفهوم روان‌شناختی اجرای روان که مساوی با «عملکرد / اوج» یا کارکرد عالی فرض شده است می‌باشد، و حالتی برای دستیابی به عملکرد مطلوب است.

بنابراین با توجه به پژوهش‌های انجام‌شده هدف این تحقیق، مقایسه ابعاد اجرای روان در ورزشکاران نخبه و غیر نخبه ایرانی و پاسخ به سؤال‌های تحقیق است و هدف اصلی این مطالعه تجزیه و تحلیل اجرای روان در دانشجویان ورزشکار ایرانی و گشایش راه برای محققین در حیطه روان‌شناسی ورزش به‌عنوان یک شاخه علمی کاربردی جدید است. و اما مسئله تحقیق یا سؤال این است که، «آیا در ویژگی اجرای روان ورزشکاران نخبه و غیر نخبه تفاوت معنی‌داری وجود دارد؟ و این تفاوت در کدام بعد از ابعاد اجرای روان بیشتر است؟ و در آخر، برتری اجرای روان در کدام گروه با عملکرد موفقیت‌آمیز ورزشکاران همخوان است؟»

## ● روش

این تحقیق از نظر هدف کاربردی و از جهت ماهیت و روش از نوع «همبستگی» است. «جامعه آماری» شامل دانشجویان ورزشکار دانشگاه‌های شهر تهران و تعداد آنها ۱۱۳۲ نفر بود که در سال ۱۳۹۳ در دانشگاه شهید بهشتی گرد هم آمده بودند. نمونه از میان اشخاص علاقه‌مند و در دسترس شامل ۱۰۵ ورزشکار ۵۰ نخبه و ۵۵ غیر نخبه با میانگین سنی ۲۳/۵ سال انتخاب شد. پس از حضور در میان ورزشکاران و برقراری ارتباط خوب و جلب نظر موافق و توجه آنها در ضرورت انجام تحقیق پرسشنامه در اختیار افراد قرار گرفت، مشخصات فردی ورزشکار، از پرسشنامه استخراج و افراد دارای مقام ورزشی ملی و بین‌المللی به‌عنوان نخبه و دارندگان مقام پائین‌تر، جزء گروه غیر نخبه قرار گرفتند. از آنجاکه آزمودنی‌ها از سراسر کشور در دانشگاه‌های شهر تهران مشغول تحصیل می‌باشند لذا چنین می‌توان استنباط

کرد که شامل قید ایرانی می گردند. داده‌ها با نرم‌افزار آماری تحلیل اجتماعی (spss-۲۲) مورد تفسیر قرار گرفت.

### ● ابزار

□ الف: پرسش‌نامه خصوصیات جمعیت شناختی: این پرسشنامه محقق ساخته بود و از طریق آن، ویژگیهایی از قبیل جنس، سن، رشته ورزشی، آخرین رتبه ورزشی، مقام‌های ورزشی، رشته و مقطع تحصیلی جمع‌آوری شد.

□ ب: مقیاس اجرای روان حالی-۲<sup>۲</sup>: این ابزار جهت سنجش ابعاد اجرای روان توسط چن و هنگ (۱۹۹۳) ساخته شده است، در مطالعه این دو برای ورزشکاران چینی اعتباریابی شد و در مطالعه جکسون واکلاند (۲۰۰۸)، قابلیت اطمینان برای «مقیاس اجرای روان-۲»، در دامنه ۰/۸۰ تا ۰/۹۰ با آلفای میانگین ۰/۸۵ حاصل شده است. در پژوهش نوجوان (۱۳۹۳) برای پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی ورزش دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران روا سازی و اعتباریابی شده است. نتایج بیانگر ثبات درونی (۰/۸۶۱) اعتبار (۰/۸۵۷) است و روایی سازه کل مقیاس و خرده مقیاس‌ها مورد تایید قرار گرفته است. همچنین تحلیل عامل ساختاری توسط جلیونود (۱۳۹۴) برای ورزشکاران ایرانی انجام شد. در نهایت، اعتبار و روایی یافته‌ها نشان از اطمینان نسخه فارسی این آزمون برای استفاده مربیان و روانشناسان ورزشی در شناخت تناسب عملکرد اوج با اجرای روان ورزشی دارد.

### ● یافته‌ها

جدول ۱ نشان‌دهنده مقایسه میانگین ورزشکاران نخبه و غیر نخبه از نظر ابعاد اجرای روان است. جهت مقایسه آزمودنی‌ها از آزمون مقایسه میانگین‌های مستقل (t-test) استفاده شد. جدول دو، t مستقل حاکی از وجود تفاوت معنادار در ویژگی‌های اجرای روان ۱. خصیصه تعادل و چالش، ۲. خصیصه اهداف روشن ۳. خصیصه بازخورد بدون ابهام ۴. خصیصه حس کنترل و ۵. اجرای روان کل. بین دو گروه با اطمینان ۹۹ و ۹۵ درصد میان ورزشکاران نخبه از غیر نخبه می‌باشد ( $p < 0/05$ ).

در نمودار ۱ از سطح ستون نمودارها یکسانی بدون تفاوت (منتج از مقایسه میانگین‌ها با آزمون t-test) در ابعاد، «اهداف واضح»، «حس کنترل»، «از دست دادن

جدول ۱. مقایسه دو گروه در مولفه های اجرای روان/ عملکرد اوج (تعداد ۵۴ نسخه ۵۰ غیرنخبه)

افراد غیرنخبه		افراد نخبه		گروهها
خطای معیار	میانگین	خطای معیار	میانگین	شاخصها متغیرها(اجرای روان)
۲,۳۰	۱۵,۵۱	۳,۲۵	۱۴,۳۹	۱. تعادل چالش
۲,۷۸	۱۲,۴۴	۳,۰۳	۱۲,۱۴	۲. ادغام عمل آگاهی
۲,۴۵	۱۶,۱۶	۳,۲۲	۱۵,۱۴	۳. اهداف روشن
۲,۳۱	۱۶,۰۶	۲,۷۸	۱۴,۷۷	۴. باز خورد بدون ابهام
۲,۷۵	۱۴,۹۱	۳,۴۷	۱۴,۳۱	۵. تمرکز بر وظیفه
۳,۰۷	۱۵,۰۴	۳,۲۹	۱۴,۴۷	۶. حس کنترل
۴,۱۰	۱۲,۹۱	۳,۸۱	۱۲,۳۰	۷. ازدست دادن خود آگاهی
۲,۶۷	۱۲,۱۳	۲,۹۰	۱۲,۴۱	۸. تغییر و تحول زمان
۳,۰۵	۱۵,۷۶	۲,۹۴	۱۵,۲۲	۹. قصد و عزم درون
۱۴,۸۶	۱۳۰,۹۱	۱۹,۳۵	۱۲۵,۱۴	اجرای روان کل

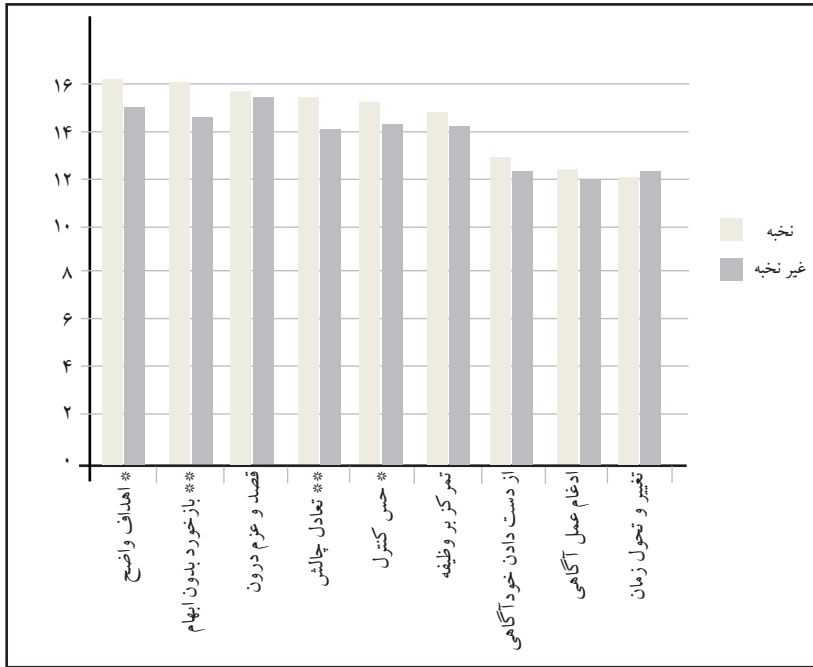
خود آگاهی»، «تغییر و تحول زمان» و «قصد و عزم درون» قابل مشاهده است.

در خصوص همسویی این پژوهش با دیگر تحقیقات پیشین، شایان ذکر است همان طور که آرنتو و فونت (۲۰۱۶) می گویند، در ابعاد «اجرای روان»، در زندگی روزمره و به طور ویژه در ورزش، ترکیب و تعامل ۹ بعد اجرای روان، تجربه کلی اجرای روان را تسهیل می کنند.

جدول ۲. نتایج آزمون t برای مقایسه میانگین اجرای روان در دو گروه افراد نخبه ۵۴ و غیرنخبه ۵۰ نفر

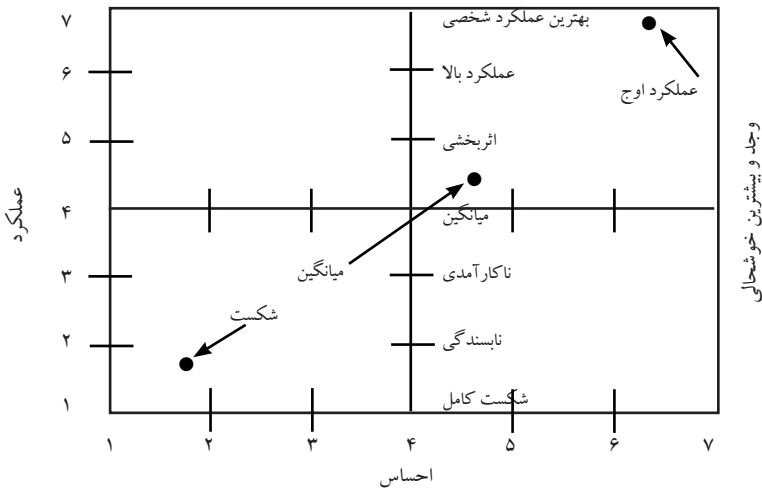
سطح معناداری	خطای معیار	تفاوت میانگین ها	میزان t	شاخصها متغیرها
۰/۰۱۲**	۰.۵۲	-۱,۱۲	-۲,۱۴	۱. تعادل چالش
۰/۴۵۰	۰.۵۷	-۰.۳۰	-۰.۵۳۰	۲. ادغام عمل آگاهی
۰/۰۴۱*	۰.۵۵	-۱,۰۲	-۱,۸۶	۳. اهداف واضح
۰/۰۰۱**	۰.۵۲	-۱,۰۹	-۲,۶	۴. باز خورد بدون ابهام
۰/۰۸۷	۰.۶۱	-۱,۳	-۲,۹۸	۵. تمرکز بر وظیفه
۰/۰۵۰*	۰.۷۷	-۰.۶۲	-۰.۹۸	۶. حس کنترل
۰/۶۳	۰.۷۷	۰.۵۴	-۰.۸۰	۷. ازدست دادن خود آگاهی
۰/۲۹	۰.۵۳	۰.۵۴	۰.۵۳	۸. تغییر و تحول زمان
۰/۷۷	-۰.۹۴	۰.۷۷	-۰.۹۴	۹. قصد و عزم درون
۰/۰۳۹*	۳,۳۳	-۵,۷۷	-۲,۷۳	اجرای روان کل

\*\* p<0/01 ، \* p<0/05



نمودار ۱. شاخص های تربیتی ابعاد (اجرای روان) در ورزشکار نخبه (با تعداد ۵۴ نخبه) در غیر نخبه (تعداد ۵۰)

اگرچه ابعاد اجرای روان سازه های پنداشتی متفاوتی هستند، در مواردی همپوشانی و ارتباط بین ابعاد وجود دارد. لذا تک به تک دلایل ابعاد معنی دار و فاقد تفاوت ارائه می شود.



نمودار ۲. ارتباط اجرای روان در وضعیت های مختلف با عملکرد

## ● بحث و نتیجه گیری

○ با توجه به یافته‌های حاصل از پژوهش حاضر مبنی بر تفاوت معنادار دو گروه نخبه و غیر نخبه در برخی از ابعاد (چهار مورد و اجرای روان کلی)، عدم تفاوت در مابقی، تحلیل موردها دارای تفاوت و فاقد تفاوت ویژگی خاص افراد ورزشکار را بیان می‌کند. اولاً ۴ بعد از ابعاد نه گانه و خصیصه کلی تفاوت معنادار با حداقل اطمینان معتبر ۹۵ درصد گزارش می‌گردد. از جدول فوق چنین استنباط می‌شود که بین ورزشکاران نخبه و غیر نخبه در ویژگی اجرای روان تفاوت معنی‌دار وجود دارد. این یافته‌ها با نتیجه تحقیقات قبلی از جمله با یافته‌های، جکسون و همکاران (۱۹۹۹)، ناکامورا و چیکستیمپهای (۲۰۱۴)، آساکا و (۲۰۰۴)، همخوان است. تفاوت تجربه اجرای روان حالتی در دو گروه در نمودار ۱ روشن است، همان‌گونه که در نمودار ۱ مشاهده می‌شود، در گروه افراد برتر به ترتیب «اهداف روشن» با بالاترین میانگین ۱۶,۱۶ و «بازخورد بدون ابهام» با میانگین ۱۶,۰۶ «قصد و عزم درون»، «تعادل چالش»، «حس کنترل»، «تمرکز بر وظیفه»، «از دست دادن خودآگاهی»، «دغام عمل آگاهی» و آخرین «تغییر و تحول زمان» قرار دارد. و در افراد غیرنخبه به ترتیب ابعاد «قصد و عزم درون» با بالاترین میانگین ۱۵,۲۲ و «اهداف روشن» با میانگین ۱۵,۱۴، «بازخورد بدون ابهام» (۱۴,۷۷)، «حس کنترل» (۱۴,۴۷)، «تعادل چالش»، «تمرکز بر وظیفه»، «تغییر و تحول زمان»، «از دست دادن خودآگاهی» و «دغام عمل آگاهی» و میانگین کل ۱۳,۹ قرار دارد.

○ گزارش تحقیق ۲۰۱۵ میرندا و همکاران؛ از نظریه احساس - اجرای روان برای کمک در درک چرایی انجام فعالیت مردم با حداکثر کارایی و بسیار باانگیزه استفاده می‌شود. این نظریه از ۹ بعد/ ویژگی تشکیل شده است. بنابراین، هدف از این مطالعه تجزیه و تحلیل کیفی احساس اجرای روان در بازیکنان بسکتبال جوان بود. نمونه پژوهش از ۵۹ ورزشکار از ۵ تیم مختلف از جنوب شرقی برزیل است. دو تیم نخبگان را در نظر گرفته بودند. از مصاحبه نیمه ساختاریافته و پرسشنامه برای جمع‌آوری داده‌های کلی در مورد ورزشکاران استفاده شد. به‌منظور بررسی مصاحبه از روش تحلیل محتوا استفاده شده. نتایج نشان می‌دهد که در پنج بعد، اغلب توسط ورزشکاران ذکر شده اشتراک وجود دارد (قصد و عزم درونی پنهان (۹)، تعادل چالش (۱)، اهداف روش (۳)، حس کنترل (۶)؛ تمرکز بر وظیفه (۵)، این گزارش در چهار مورد با نتایج ما همخوان است، و سه دیگر کمتر ذکر شده (تغییر و تحول زمان (۸)؛



ادغام عمل آگاهی (۲)، از دست دادن خودآگاهی (۷) در هر سه مورد با یافته‌های این پژوهش همخوان است؛ اولیور، گومز و میرندا (۲۰۱۵). تنها ماده ۹ ناهمخوان است ( قصد و عزم درون) است، هرچند دارای میانگین نمره رتبه دوم در کل نمره‌ها می‌باشد. برخی از یافته‌ها نشان می‌دهد که یک حالت اجرای روان در تیم وجود دارد. از جهت همخوانی مثبت، چهار مورد با یافته این تحقیق مشترک است، و در پاسخ منفی هم سه مورد مشترک است. البته در این تحقیق نمره اجرای روان کلی در نخبه‌ها بالاتر است، همان نکته آخر حالت اجرای روان در تیم.

○ جکسون و همکاران (۲۰۱۴) گزارش دادند که بیش از ۸۰ درصد از ورزشکاران نخبه در مصاحبه‌های خود، تجربه قصد و عزم درونی، ادغام عمل آگاهی، تمرکز بر روی وظیفه در دست اجرا و حس کنترل در سوابق تجارب اجرای روان‌های مکرر خود گزارش کردند. جکسون و همکاران به این نتیجه رسید که این ابعاد اجرای روان می‌تواند برای تجربه اجرای روان در ورزشکاران نخبه از ابعاد تعادل چالش مهارت، اهداف روشن، بازخورد بدون ابهام، از دست دادن خودآگاهی و تغییر و تحول زمان مهم‌تر باشند.

○ تورث و همکاران، بیان کردند که رایج‌ترین ابعاد اجرای روان در میان ورزشکاران دانشگاهی، تمرکز بر وظیفه در دست اجرا ۶/۹۶ و بازخورد بدون ابهام ۸/۹۸ (هر دو مورد همخوان است) با سه بعدی که نمره درصدی ۴/۷۲ را دریافت کردند، (ادغام عمل آگاهی، اهداف روشن، حس کنترل) همخوان بودند. در این سهم مطالعه، رایج‌ترین ابعاد اجرای روان اشاره شده) در بیش از ۶۵ درصد از ورزشکاران، تمرکز بر روی وظیفه در دست اجرا، ادغام عمل آگاهی و حس کنترل بود. هر سه مورد با نتیجه کار ما همخوانی دارد. از سوی دیگر، ابعادی که به ندرت در این مطالعات گزارش شدند) کمتر از ۴۰ درصد ورزشکاران، از دست دادن خودآگاهی، تغییر و تحول زمان و تعادل چالش مهارت بودند. (دقیقاً همخوان با یافته‌های تحقیق حاضر)، جالب توجه این که تعادل چالش مهارت، که یکی از مهم‌ترین ابعاد برای بدست آوردن اجرای روان، چیکستمیهای (۱۹۸۸)، در نظر گرفته می‌شود، امتیاز پائینی از هریک از نمونه‌ها دریافت کرد.

○ با مقایسه نتایج حاصل از سه مطالعه آخر، از اهمیت کلی ابعاد «تمرکز بر روی وظیفه» در دست اجرا، «حس کنترل» و «ادغام عمل آگاهی» در سراسر رشته‌های ورزشی که منجر به

تجربه اجرای روان ورزشکاران می شود، حمایت شد. («حس کنترل» موضوع مورد تأیید تحقیق حاضر). در مقایسه با نمونه های دیگر، نمرات پایین در هشت بعد از ۹ بعد اجرای روان برای تینسورهای نخبه می تواند نشان دهنده تأثیرگذاری عملکرد خاص و یا خواسته های موقعیتی و یا ترکیبی از هر دو در تجربه «اجرای روان» باشد. یانگ به این نتیجه رسید که اجرای روان در تینس حالتی ناپایدار و بی ثبات است. نتایج مطالعات جکسون و همکاران (۲۰۱۴)، شواهدی بر اهمیت کلی برخی از ابعاد «اجرای روان» فراهم کرده است. روس و کیسی (۲۰۱۴) ۴۲ ورزشکار بین ۱۷ و ۲۷ سال، رقابت کننده در ورزش های تیمی و انفرادی شناسایی عوامل تأثیرگذار بر روی اجرای روان عامل برنامه ریزی پیش رقابتی رایج ترین تسهیل کننده اجرای روان گزارش شده اند؛ تأثیرات موقعیتی غیر مطلوب و آماده سازی و آمادگی غیر مطلوب رایج ترین مختل کننده و بازدارنده اجرای روان گزارش شدند. موتا (۲۰۰۵) ۲۹ ورزشکار ژاپنی بین ۱۸ تا ۲۹ سال رقابت کننده در ورزش های انفرادی، در سطح ملی ۱. حالت های منجر به اجرای روان ۲. حالت های روان شناختی در حین اجرای روان گزارش شد که در حالات پیش رقابتی، اعتماد به نفس، آرامش، نگرش مثبت، تمرکز، انگیزه و عدم وجود افکار منفی منجر به «اجرای روان» می شود. ویژگی های اصلی در حین اجرای روان، آرامش، اعتماد به نفس و انگیزه مند بودن است. بدین ترتیب همان طور که در نتیجه این تحقیق مشاهده شد ابعاد اصلی و ضروری به عنوان ویژگی های اصلی تجربه شدند. همان طور که در تحقیقات بسیاری مشخص شده است، اصل نبود تفاوت معنی دار در تمام ابعاد به معنای نکته منفی نمی باشد بلکه حکایت از حضور و وجود تمام ابعاد در گروه نمونه تحقیق می باشد، هر چند توقع بر وجود تفاوت بود اما نبود اختلاف معنی دار دال بر عدم اطمینان بر یافته تحقیق نمی باشد بلکه خود دلیلی متقن از وجود تمام ویژگی ها در نمونه تحقیق (مطابق نمودار طبیعی که دیده شد) می باشد.



## یادداشت ها

1. Flow

2. Flow State Scale-2

## ● منابع

بشارت، محمدعلی؛ عباسی، غلامرضا؛ شجاع الدین، صدرالدین (۱۳۸۱). بررسی رابطه بین عزت نفس و موفقیت ورزشی در فوتبالیست ها و کشتی گیران. نشریه حرکت، ۱۲، ۴۴-۳۱.

واعظ موسوی، سید محمد کاظم. مسیبه، فتح اله (۱۳۸۶) *روانشناسی ورزشی*. تهران: سمت.

فرخی احمد (۱۳۹۲) "تعیین روایی و پایایی نسخه فارسی مقیاس کمال‌گرایی ورزشی در جامعه ورزشکاران ایران: رشد و یادگیری حرکتی- ورزشی، ۱۱، ۵۶.

Asakawa, K. (2004). Flow experience and autotelic personality in Japanese college students: How do they experience challenges in everyday life? *Journal of Happiness Studies*, 5(2), 123–154.

Asakawa, K. (2010). Flow experience, culture, and well-being: How do autotelic Japanese college students feel, behave, and think in their daily lives? *Journal of Happiness Studies*, 11(2), 205–223.

Bandura, A. (2006). Guid for constructing self-efficacy scales. In F. Pajares, T. Urdan (Eds.), *Selfefficacy beliefs of adolescents* (pp. 307-337).

Carter, L., River, B., & Sachs, M. L. (2013). Flow in sport, exercise, and performance: A review with implications for future research. *Journal of Multidisciplinary Research*, 5(3), 17.

Csikszentmihalyi, M. (1988). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge University Press.

Csikszentmihalyi M.(2008). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, NY: Harper Perennial.

Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). *Positive psychology: An introduction* (pp. 279-298). Springer Netherlands.

Chen, Y.-J., Hung, T.-M., Lin, T.-C., Li, C.-L., Chang, C.-W., & Lin, S.-C.(2003). Confirmatory factor analysis of the Chinese version of Flow State Scale-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25(Suppl.).

Dietrich, A. (2004). Neurocognitive mechanisms underlying the experience of flow. *Consciousness and Cognition*, 13(4), 746–761.

Engeser, S. & Rheinberg, F. (2008). Flow, performance and moderators of challenge-skill balance. *Motivation and Emotion*, 32, 158-172.

Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports*. United States of America: Human Kinetics.

Jackson, S.A., & Eklund, R.C. (2002). Assessing flow in physical activity: The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 133-150.

Jackson, A., Eklund, R., & Martin, A. (2008). *Assess the optimal psychological state of flow*. Revisado en Noviembre 2015.

- Kee, Y.H., & Wang, C.K.J. (2008). Relationships between mindfulness, “flow dispositions and mental skills adoption: A cluster analytic approach. *Psychology of Sport and Exercise, 9*, 393-411.
- Mao, Y., Roberts, S., Pagliaro, S., Csikszentmihalyi, M., & Bonaiuto, M. (2016). Optimal experience and optimal identity: A multinational study of the associations between flow and social identity. *Frontiers in Psychology, 7*.
- Mosing, M. A., Magnusson, P. K. E., Pedersen, N. L., Nakamura, J., Madison, G., & Ullén, F. (2012a). Heritability of proneness for psychological flow experiences. *Personality and Individual Differences, 53*(5), 699–704.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2014). The concept of flow. *In Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 239-263). Springer Netherlands.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 89–105).
- Oliveira, H. Z., Gomes, V. F. P., & Miranda, R. (2015). The Flow State in Young Basketball Players. *Psicologia em Estudo, 20*(1), 95-106.
- Ross, S. R., & Keiser, H. N. (2014). Autotelic personality through a five-factor lens: Individual differences in flow-propensity. *Personality and Individual Differences, 59*, 3–8.
- Swann, C. (2016). *Flow in Sport*. In Flow Experience (pp. 51-64). Springer International Publishing.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 6E. Human Kinetics.

