نقش راهبردهای مقابله‌ای در پیش‌بینی اضطراب شناختی- جسمانی و اعتماد به نفس ووشوکاران نخبه

امیر حسین مهرصفر،[۱] محمد خبیری،[۲] و حسن غرایاق زندی[۳]

تاریخ دریافت: ۱۳۹٤/۰۷/۲۸ تاریخ پذیرش: ۱۳۹٤/۰۹/۱۳

چکیده

هدف از مطالعهٔ حاضر بررسی نقش راهبردهای مقابله‌ای در پیش‌بینی اضطراب جسمانی، شناختی و اعتماد به نفس ووشوکاران نخبه بود. ۱۰۷ پرسش‌نامه به وسیله ورزشکاران تکمیل گردید. در این پژوهش از نسخه فارسی سیاههٔ اضطراب حالتی رقابتی-۲ برای اندازه‌گیری اضطراب شناختی، اضطراب جسمانی و اعتماد به نفس استفاده شد، همچنین نسخهٔ فارسی پرسش‌نامهٔ راهبردهای مقابله‌ای برای ارزیابی راهبردها در ورزشکاران استفاده گردید. نتایج نشان داد که همبستگی راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل و هیجان با اضطراب جسمانی - شناختی و همبستگی راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل با اعتماد به نفس، معنی‌دار بود. تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد که راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل و هیجان، ۵۳ درصد واریانس اضطراب جسمانی، ۶۳ درصد واریانس اضطراب شناختی و ۶۵ درصد واریانس اعتماد به نفس را پیش‌بینی می‌کند. بر اساس نتایج، راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل، اضطراب شناختی - جسمانی را کاهش و اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد. اما راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر هیجان، تأثیر برعکس دارد. در نتیجه، آموزش راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل می‌تواند برای کاهش اضطراب رقابتی پیشنهاد شود.

کلید واژه ها: اضطراب رقابتی، راهبردهای مقابله‌ای، اعتماد به نفس، ووشو.

The role of coping strategies in prediction of cognitive-somatic anxiety and self-confidence of elite Wushu athletes

Amir Hosain MehrSafar, Mohammad Khabiri, and Hasan Gharayagh Zandi

Abstract

The purpose of this study was to investigate the role of coping strategies in competitive anxiety and self-confidence of Wushu athletes. 107 questionnaires were completed by athletes. In this study, The Persian version of competitive state anxiety inventory-2 was used to measure cognitive anxiety, somatic anxiety and self-confidence also the Persian version of coping strategies questionnaire was utilized to assess athlete's strategies. Data were analyzed by using multivariate regression and Pearson correlation tests. The results showed that correlation between task and emotion orientation strategies with somatic-cognitive anxiety and task orientation strategies with self-confidence was significant. Also, multiple regression analysis showed that task and emotion orientation strategies predict %53 variations of somatic anxiety, % 63 variations of cognitive anxiety and % 65 variations of self-confidence. According to results, task orientation strategies reduce cognitive- somatic anxiety and increase self-confidence but emotion orientation strategies have inverse influence. In conclusion, teaching task orientation strategies can be recommended to decrease competitive anxiety.

Keywords: competitive anxiety, coping strategies, self-confidence, Wushu

---

۱ کارشناس ارشد دانشگاه تهران

۲ دانشیار دانشگاه تهران (نویسندهٔ مسئول) Email:mkhabiri@ut.ac.ir

۳ استادیار دانشگاه تهران

Archive of SID

www.SID.ir

مقدمه

در جـوامعی کـه انتظـار عملکرد عالی از ورزشکاران وجود دارد، رقابـت ورزشـی از اهمیـت بخصوصی برخوردار است (واگستاف، نیل، ملالئو و هانتون[1]، ۲۰۱۲). در این نوع جوامع، رقابت ورزشی تقاضـاهای زیادی را در ورزشکاران رقابتی ایجاد می‌کند و اغلـب اوقـات نتایج رقابت‌های ورزشی درنتیجه تفـاوت در ادراک و مهـارت رقابت کنندگان مشخص می‌شود (نیکولس، پولمن، لوی، بکهوس[2]، ۲۰۰۸). این امر، اضطراب بـالایی را در افراد شرکت‌کننده ایجاد می‌کند و ممکن است بر عملکرد افراد مؤثر باشد (نیل، هانتون، ملالئو و فلتچر[3]، ۲۰۱۱). پژوهش‌های زیـادی درزمینه تأثیرات زیان بخش اضطراب بر عملکرد ورزشکاران انجام‌شده است (ولف، ایبس و کلینرت[4]، ۲۰۱۴؛ گولد و واینبرگ[5]، ۲۰۱۴). پژوهشگران اضطراب را یک حالت هیجانی منفی که با بی‌قراری، تشویش، نگرانی و فعال‌سازی یا انگیختگی بدنی همراه است توصیف کرده‌اند (اورورکه، اسمیت، اسمول، کومینگ[6]، ۲۰۱۴). بـر اسـاس ادعـای مـارتنز[7] و همکاران (۱۹۹۰)، اضطراب اضطراب شناختی بخش ذهنی اضطراب اسـت و به وسیله ارزشیابی منفی در مورد عملکرد و اجرا به وجود می‌آید، درحالی‌که اضطراب جسمانی عنصـر فیزیولوژیـک و هیجانی تجربـه اضـطرابی اسـت و بـا برانگیختگـی دسـتگاه عصـبی خودمختار ارتباط دارد. بر این اساس، علائم اضطراب بدنی شامل دل‌پیچه، تعریق کفِ دسـت، تـنشِ عضلانی، افزایش ضربانِ قلب و تنگی نفس اسـت (چنگ و هادری[8]، ۲۰۱۶). علاوه بر این، پژوهش‌های اَخیر نشان داده است که مناطق مغز در ابعاد مختلف اضطراب درگیر هستند، به‌طور خاص اضطراب شناختی و اضطراب جسمانی جایگاه‌های خاصی را در مغز فعال می‌کنند و این نتایج حمایت‌های بیشتری را از تمایز اضطراب شناختی و جسمانی فراهم کرده است (گویت، بانداهان، توهورسن، هولیس و سندی[9]، ۲۰۱۵). اعتماد به نفس ورزشی نیز ازجمله متغیرهای مرتبط با اضطراب رقـابتی ورزشکاران است و به‌عنوان اعتقاد یا درجه‌ای از اطمینـان افـراد دربارهٔ توانایی‌هایشان برای موفقیت در فعالیت ورزشی تعریف شده است (باتیه، هاردی، ساوجی، وودمن و کالو[10]، ۲۰۱۲). این اعتماد به نفس ورزشـی، مهارت‌های جسمانی لازم برای انجام آن فعالیت ورزشی را تقویت می‌کند (نوردستار، وان‌در نت، جک، هلدرس و جونگماسنس[11]، ۲۰۱۶؛ الیوت، پولمن و تیلور[12]، ۲۰۱۴).

اخیراً در زمینهٔ ارتقاء عملکرد و اعتماد به نفس ورزشکاران در مسابقات و دستیابی آنان به مهارت‌های مؤثر ورزشی برای کاهش اضطراب رقابتی، پژوهش‌های متعـددی صـورت گرفتـه اسـت (نوردستار و همکاران، ۲۰۱۶؛ وودمن، آکاورستا، هاردی، بیعتی[13]، ۲۰۱۰؛ اوفانگر[14]، ۲۰۰۵). روان-شناسـان ورزش و پژوهشگرانی که در حوزهٔ اضطراب مشغول پژوهش هستند، درصد ارائهٔ راهکارهای مناسـبی را برای ارتقاء عملکرد ورزشی، اعتماد به نفس و کـاهش اضطراب رقابتی پیـدا کننـد

1 . Wagstaff, Neil, Mellalieu, & Hanton
2 . Nicholls, Polman, Levy, & Backhouse
3. Fletcher
4 . Wolf, Eys &Kleinert
5 . Gold & Weinberg
6 . O'Rourke , Smith, Smoll, & Cumming
7 . Martens et al
8 . Cheng & Hardy
9 . Goette, Bendahan, Thoresen, Hollis, & Sandi
10. Beattie, Hardy, Savage, Woodman, & Callow
11 . Noordstar, van der Net, Jak, Helders, & Jongmans
12 . Eliiot, Polman & Taylor
13 . Woodman, Akehurst, Hardy & Beattie
14 . Aufenanger

Archive of SID

www.SID.ir

(اودجنس، پایجرس[1]، ۲۰۱۰). یکی از این راهکارهای مورد استفاده، راهبردهای مقابله‌ای است. بر اساس نظریهٔ فولکمن و لازاروس[2] (۱۹۸۶) در علوم ورزشی، مقابله به‌عنوان تلاش‌های شناختی و رفتاری مورد استفاده یک ورزشکار برای اداره و کنترل درونی و بیرونی مرتبط با ورزش تعریف‌شده است. راهبردهای مقابله‌ای در ورزشکاران شامل دو بخش است: راهبردهای متمرکز بر عمل شامل کنترل فکر، تصویرسازی ذهنی، تن آرامی، صرف وقت روی تلاش، جستجوی حمایت و تحلیل منطقی و راهبردهای متمرکز بر هیجان شامل برون‌ریزی هیجانات نامطلوب، عدم تعهد/ تصمیم، حواس‌پرتی ذهنی و کناره‌گیری اجتماعی.

در پژوهش‌های مختلفی به نقش و اهمیت راهبردهای مقابله‌ای در اضطراب رقابتی ورزشکاران اشاره شده است (نیکولز، پولمن و لیوی[3]، ۲۰۱۲؛ هانتون و جونز[4]، ۲۰۰۳). در مطالعهٔ گائودریو و بلاندین[5] (۲۰۰۲)، استفاده ورزشکاران از راهبردهای مبتنی بر تکلیف، هیجان مثبت در رقابت را افزایش می‌دهد، درحالی که استفاده آن‌ها از راهبردهای مبتنی بر هیجان، هیجانات منفی در رقابت را افزایش می‌دهد. نیونیهیس و همکاران (۲۰۰۸) نشان دادند که هنگام تفسیر منفی از اضطراب در حین رقابت، بازیکنان از راهبردهای مقابله‌ای دوری گزینی استفاده می‌نمایند. همچنین، هانتون و جونز (۲۰۰۳) نشان دادند که مهارت‌های روان‌شناختی مانند تنظیم هدف، خودگویی، تصویرسازی ذهنی و منطقی کردن افکار و احساسات، تأثیر زیادی بر تغییر تفسیرهای منفی از اضطراب، افزایش اعتماد به نفس و عملکرد ورزشکاران دارد. در ادامهٔ پژوهش‌ها در این زمینه ملالئو، هانتون و توماس[6] (۲۰۰۹) نشان دادند که اعتماد به نفس، تصویرسازی ذهنی و خود گویی به صورت مثبت، تفسیر ورزشکاران از اضطراب را تعدیل می‌کند. در همین راستا، نیل ملالئو و هانتون (۲۰۰۶) دریافتند که ورزشکاران سطوح ملی و نخبه بیشتر از استراتژی‌های شناختی برای کنار آمدن با اضطراب استفاده می‌کنند. کاکس (۲۰۰۷) نیز بیان داشت ورزشکارانی که از راهبردهای مقابله‌ای مثبت برای کنار آمدن با اضطراب استفاده می‌کنند کمتر دچار اضطراب جسمانی می‌شوند. همچنین، دایس، کروز، فونسیا[7] (۲۰۱۰) نشان دادند زمانی که ورزشکاران اضطراب را به عنوان یک تهدید فرض می‌کنند در پاسخ به آن از استراتژی‌های مبتنی بر هیجان استفاده می‌کنند و ادراک تهدید یک عامل واسطه‌ای است. در ادامه دایس و همکاران (۲۰۱۲) عنوان کردند که اضطراب شناختی و ادراک تهدید با بعد تلکیف‌مدار راهبردهای مقابله‌ای همبستگی منفی دارد.

پژوهش دیگری که توسط ویلیامز و کومینگ[8] (۲۰۱۵) انجام گرفت نشان داد که توانایی تصویرسازی در ورزشکاران می‌تواند اضطراب رقابتی را به صورت تسهیل کننده پیش بینی نماید همچنین زمانی که توانایی تصویر سازی پایین بود این پیش-بینی اضطراب را به صورت ناتوان کننده نشان می‌داد. به‌علاوه، توانایی تصویرسازی اعتماد به نفس ورزشکاران را به صورت مثبت پیش‌بینی می‌کرد.

در مطالعه اوفنانگر (۲۰۰۵) نشان داده شد که مهارت‌های اساسی ورزشکاران از جمله تنظیم هدف، اعتماد به نفس و تعهد، مواردی مانند تصویرسازی، تمرکز دوباره، تمرین ذهنی و

1. Oudejans, & Pijpers
2 . Folkman, & Lazarus
3 . Nicholls, Polman, & Levy
4 . Jones
5 . Gaudreau, Blondin, & Lapierre
6. Tomas
7 . Dias, Cruz, & Fonseca
8 . Williams, S. E., & Cumming

Archive of SID

www.SID.ir

تمرکـز اضطراب و اعتماد به نفس ورزشکاران را به صورت مثبت پیش‌بینی نمـوده اسـت. همچنین، نتومـانیس بیدل و دودا[1] (۲۰۰۰) نشان دادند زمانی که نشانه‌های اضـطراب جسمانی در حین رقابت ناچیز و بی‌تأثیر تفسیر می‌شدند، ورزشکاران از راهبردهای مقابله‌ای متمرکز بر حل مسئله نظیر تلاش زیاد و بازداری فعالیت‌های رقـابتی اسـتفاده می‌کردند، اما زمانی که ورزشکاران، اضطراب جسـمانی و شناختی بالا را ناتوان‌کننده تفسـیر می‌نمودند، از راهبردهـای مقابله‌ای متمرکز بر هیجـان، نظیـر برون‌ریزی هیجـانی و اجتناب رفتاری استفاده می‌کردند. مطالعهٔ دیگری که توسط ابوالقاسمی (۲۰۰۴) انجام شد، نشـان داد که از میان راهبردهای مقابله‌ای، بهترین متغیرهای پیش‌بین بـرای عملکرد ورزشی در ورزشکاران انفرادی، به ترتیب راهبردهـای مقابله‌ای جستجوی حمایت اجتماعی و کناره‌گیری/ تسـلیم و در ورزشکاران تیمی به ترتیب راهبرد مقابله‌ای تجزیه و تحلیل منطقی و راهبرد مقابله‌ای جستجوی حمایت اجتماعی است. همچنین صابونچی، کیا، کوثری‌فرد و کوثری‌فرد (۲۰۱۲) در پژوهشی به مقایسه اضطراب رقابتی و راهبردهای مقابله‌ای رزمی‌کاران در سه سطح استانی، ملی و بین‌المللی پرداختند. این پژوهشگران نشان دادند که ورزشکاران مدال‌آور در سطح استانی بیشترین اضطراب جسمانی و شناختی را دارند و ورزشکاران عنوان‌دار در سطح ملی اضطراب جسمانی را بیشتر تجربه می‌کنند و بالاترین نوع تجربه اضطراب در مدال‌آوران بین‌المللی اضطراب شناختی بود. همچنین رزمی‌کاران در سطح بین‌المللی بیشتر از راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر تلکلیف استفاده می‌کردند و راهبردهای مقابله‌ای مورد استفاده در مدال‌داران استانی بیشتر مبتنی بر هیجان بود.

به طور کلی در مسابقات ورزشی، نقش عوامل روان‌شناختی در قابلیت‌های ورزشـی بسـیار مهـم و قابل‌توجه اسـت (گولد و واینبرگ، ۲۰۱۴) با توجه به آنچه بیان شد اضطراب بخش جدایی ناپذیر ورزش رقابتی و رویدادهای ورزشی، به ویژه در رشته‌های انفرادی و برخوردی است (چنانه و نمازی زاده، ۲۰۱۵). بنابراین، تمامی افرادی که به نوعی در ورزش و مسابقات ورزشی درگیرند باید عوامل و منابع ایجادکننده اضطراب و راهکارهای مقابله موثر با آن آشنا باشند. بنابراین، شناخت منابع اضطراب رقابتی برای کنترل بهینه آن و بهبود عملکرد ورزشکاران مفیدتر خواهد بود.

جوامعی که با ایجاد توانایی‌های روان‌شناختی به قابلیت‌های جسمانی ورزشکاران اهتمام می‌ورزند در صحنه‌های رقابت بین‌المللی موفقیت قابل ملاحظه‌ای کسـب می‌نمایند. با توجه به پیشرفت ورزش ووشو و افتخار آفرینی‌های این رشته در سطوح بین‌المللی و با توجـه بـه آنکـه پژوهش‌های مختلف، هرکدام به نحوی ارتبـاط راهبردهـای مقابله‌ای بـا اضـطراب رقـابتی و اعتماد به نفس ورزشـی پرداخته‌اند وجود تحقیقات منسـجم در این حوزه ضـروری به نظر می‌رسد. بررسی این متغیرها زمینه‌ای مناسـب بـرای برنامه‌ریزی‌های لازم کوتاه‌مدت و بلند مدت جهت آرامـش روانـی ورزشکاران فراهم خواهـد کـرد کـه می‌تواند در افـزایش عملکرد ورزشی و نتیجه‌گیری ورزشـکاران به طور چشم‌گیری مؤثر باشد (اسمیت و همکاران، ۲۰۰۶). در بحـث کـاربردی نیـز، مربیان و روان‌شناسان ورزشی با اسـتفاده از ایـن نتـایج می‌توانند به طور مؤثری به پـرورش ورزشـکاران پرداختـه و بـا آشنایی به اهمیت و نقش این متغیرها آنان را با دادن تمرینات و مداخلات مناسب آماده مسابقات نمایند(ادجنس و پیجپرس[2]، ۲۰۱۰). از این رو، مطالعهٔ حاضر با هدف بررسـی

1. Ntoumanis, Biddle, & Duda

2. Oudejans, & Pijpers

Archive of SID

www.SID.ir

نقش راهبردهای مقابله‌ای در پیش‌بینی اضطراب شناختی، جسمانی و اعتماد به نفس ورزشکاران نخبه ووشو انجام شد. امید است که نتایج این پژوهش گامی مثبت و مفید در ارتقا و موفقیت این رشتهٔ ورزشی که همانا یکی از رشته‌های مدال‌آور برای این مرز و بوم در عرصه بین‌المللی است، بردارد.

روش شناسی

شرکت‌کنندگان

جامعهٔ آماری این پژوهش، شامل تمامی ووشوکاران نخبهٔ استان تهران بود که از کل جامعهٔ آماری ۱۰۷ ورزشکار مرد با آگاهی از هدف پژوهش و به‌صورت داوطلبانه در این پژوهش شرکت کردند. شرکت‌کننده‌ها دارای میانگین سنی ۲۵/۳۹ (±۲/۲۸) و سابقهٔ ورزشی۲/۸۱ ±۶/۱۷ سال بودند. معیار ورود شرکت کنندگان به پژوهش حاضر (ملاک نخبگی) حداقل کسب مقام سوم مسابقات استانی بود (۴۲ درصد افراد مقام استانی داشتند). همچنین ورزشکاران دارای مقام‌های ملی (۳۷ درصد) و بین‌المللی (۲۱ درصد) بودند.

ابزار های مورد استفاده

الف) نسخهٔ فارسی پرسش‌نامه راهبردهای مقابله‌ای در ورزش رقابتی

این پرسش‌نامه با دو بعد مبتنی بر عمل (تکلیف مدار) شامل راهبرد کنترل افکار، تصویرسازی ذهنی، آرام‌سازی (تن آرامی)، صرف وقت روی تلاش، تحلیل منطقی، جستجوی حمایت و بعد هیجان مدار (مبتنی بر هیجان) شامل راهبرد برون‌ریزی هیجانات نامطلوب، منحرف کردن افکار (حواس‌پرتی) کناره‌گیری اجتماعی و تسلیم شدن (عدم تعهد) ورزشکاران توسط گادریو و بلوندین (۲۰۰۲) طراحی شد. این پرسش‌نامه ۱۰ خرده مقیاس و ۳۹ سؤال دارد به‌طوری‌که هر خرده مقیاس آن به غیر از خرده مقیاس میزان تلاش که سه سؤال دارد؛ از چهار سؤال تشکیل‌شده است. بنابراین بعد تکلیف مدار با شش خرده مقیاس و ۲۳ سؤال و بعد هیجان با چهار خرده مقیاس و ۱۶ سؤال در مقیاس لیکرت پنج گزینه‌ای (عدم استفاده=۱؛ استفاده بسیار زیاد=۵) سنجیده می‌شود. گاردو و بلاندین (۲۰۰۲) ضریب آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌های این پرسش‌نامه را بین۰/۸۷–۰/۶۷ گزارش کردند. همچنین شاخص‌های برازش در بررسی اعتبار عاملی این پرسش‌نامه رضایت بخش بیان‌شده است. حسنی، شهابی کاسب و زیدآبادی (۲۰۱۵) به بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسش‌نامه در داخل کشور پرداختند و روایی این پرسش‌نامه را بعد از حذف چهار سوال مناسب گزارش کردند (χ^2/ df = ۱/۷۰ , P<۰/۰۰۱ , TLI=۰/۹۳ , CFI=۰/۹۴ , RMSEA=۰/۰۷). همچنین ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های این پرسش‌نامه در دامنهٔ (۰/۶۴ تا ۰/۸۰) قرار داشت.

ب) نسخهٔ فارسی سیاههٔ اضطراب حالتی رقابتی–۲

در این پژوهش از سیاههٔ جایگزین شده اضطراب حالتی رقابتی–۲ که یک سازهٔ چندبعدی است، استفاده شد. این سیاهه حاوی ۱۶ سؤال و سه خرده مقیاس اضطراب جسمانی (برای مثال، در عضلاتم احساس لرزش می‌کنم)، اضطراب شناختی (برای مثال، نگرانم که دیگران را از خودم نا امید کنم) و اعتماد به نفس (برای مثال، مطمئنم که عملکرد خوبی خواهم داشت) تشکیل‌شده است. در این سیاهه مؤلفهٔ اضطراب جسمانی از شش سؤال تشکیل‌شده و بقیهٔ خرده مقیاس‌ها پنج سؤالی می‌باشند. نحوهٔ امتیازدهی آن بر اساس مقیاس چهار ارزشی لیکرت است که در دامنهٔ هرگز (۱) تا خیلی زیاد (۴) قرار دارد. نمرات کل برای هر مؤلفه از مجموع نمرات سؤالات مربوط خرده مقیاس به دست می‌آید. مهرصفر، خبیری و مقدم زاده (۲۰۱۵ در دست چاپ) نتایج حاصل از تحلیل عاملی تأییدی را برای این سیاهه قابل‌قبول گزارش کرده‌اند (χ^2=۲۲۱/۳۱ ،P<۰/۰۰۱ ،NNFI=۰/۹۴،

Archive of SID

www.SID.ir

(RMSEA=۰/۰۶۲ ،RMR=۰/۰۴۸ ،CFI=۰/۹۵). همچنین این پژوهشگران همسانی درونی (آلفای کرونباخ) خرده مقیاس‌های این سیاهه را بین ۰/۸۳ تا ۰/۸۵ بدست آوردند.

ج) فرم ثبت مشخصات فردی

برای جمع‌آوری اطلاعات جمعیت شناختی از یک فرم که دربرگیرندهٔ سِه سؤال باز پاسخ (شامل سن، رشتهٔ ورزشی و وضعیت تحصیلی) و سِه سؤال بسته پاسخ (شامل جنسیت، میزان فعالیت جسمانی و سابقهٔ قهرمانی) بود، استفاده گردید.

شیوهٔ گردآوری داده ها

به منظور گردآوری داده‌ها، از گروه همکاران برای یکسان‌سازی اجرا (توزیع و جمع‌آوری پرسش‌نامه) در جامعهٔ هدف دعوت شد و موارد مهم در اجرای پژوهش مرور شد. مشارکت ورزشکاران به صورت داوطلبانه بود. جمع آوری پرسش‌نامه در ورزشکاران زیر نظر مربیان انجام شد. همچنین به پاسخ‌دهندگان اطمینان داده شد که پاسخ آن‌ها محرمانه شمرده می‌شود و تنها برای اهداف پژوهشی از آنان بهره گرفته خواهد شد. علاوه بر این موارد، برای جلوگیری از سوگیری در بین پاسخ‌دهندگان، به آن‌ها اطلاع داده شد که نتایج پژوهش هیچ تأثیری در گزینش و انتخاب آن‌ها در رشته‌های ورزشی مربوط ندارد (مارتنز و همکاران، ۱۹۹۰). در این پژوهش برای به دست آوردن روایی اکولوژیک[1] در فرآیند توزیع و تکمیل پرسش‌نامه‌ها سعی شد پاسخ‌دهندگان سیاهه را در طی ساعت، محل و شرایط یکسانی و مناسبی تکمیل کنند. به این ترتیب پرسش‌نامه‌ها در طول ۲۴ ساعت قبل از رقابت در اختیار ورزشکاران قرار داده شد. در ادبیات مربوط به اضطراب رقابتی این فرآیند اجرا پذیرفته‌شده است (ملائو و همکاران، ۲۰۰۹).

1. Ecological validity

روش‌های پردازش داده‌ها

از آمار توصیفی برای محاسبه شاخص‌های مرکزی و پراکندگی و ترسیم جداول استفاده شد. در ادامه به منظور برآورد پارامترها و پیش‌بینی آن‌ها از آمار استنباطی استفاده شد. با توجه به نرمال بودن داده‌ها از طریق آزمون کلموگروف-اسمیرنف، به منظور تعیین ارتباط مؤلفه‌های راهبردهای مقابله‌ای، اضطراب رقابتی و اعتماد به نفس از ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردید. همچنین برای تعیین قدرت پیش‌بینی اضطراب رقابتی و اعتماد به نفس توسط ابعاد راهبردهای مقابله‌ای از آزمون تحلیلی رگرسیون چندگانه با روش ورود استفاده شد (تاباچنیک و فیدل[2]، ۲۰۰۷). تمامی تحلیل‌های آماری نیز به‌وسیلهٔ نرم‌افزار اس.پی.اس.اس نسخهٔ ۱۸ انجام شد.

یافته‌ها

در جدول ۱ شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و ضرایب همبستگی بین مؤلفه‌های سیاههٔ اضطراب حالتی رقابتی-۲ و پرسش‌نامهٔ راهبردهای مقابله‌ای در ورزش ارائه شده است. بر اساس نتایج به دست آمده، راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل بیشترین میانگین امتیازی را به خود اختصاص داده است. همچنین از بین خرده مقیاس‌های اضطراب شناختی، جسمانی و اعتماد به نفس، عامل اضطراب جسمانی کمترین میانگین را به دست آورد.

2. Tabachnick, & Fidell

Archive of SID

www.SID.ir

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار و همبستگی بین متغیرها

متغیرها	آمار توصیفی		همبستگی بین عاملی				
	میانگین	انحراف معیار	۱	۲	۳	٤	٥
۱.راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل	۵۴/۳۷	۶/۸۱	–	۰/۳۸۴**	۰/۴۵۷**	−۰/۳۴۲**	−۰/۴۱۱**
۲.راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر هیجان	۳۰/۱۳	۵/۵۷		–	۰/۰۸	۰/۳۵۶**	۰/۴۰۷**
۳.اعتمادبه‌نفس	۱۷/۲۰	۳/۶۵			–	−۰/۳۲۴**	−۰/۳۹۶**
٤.اضطراب شناختی	۱۴/۱۸	۴/۴۳				–	۰/۳۰۸**
٥.اضطراب جسمانی	۱۲/۹۲	۳/۲۰					–

نتایج آزمون همبستگی نشان داد که راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل با اعتماد به نفس ورزشی، همبستگی مثبت و معنادار (r=۰/۴۵۷، P<۰/۰۱) و با اضطراب شناختی (r=−۰/۳۴۲، P<۰/۰۱) و جسمانی (r=−۰/۴۱۱، P<۰/۰۱)، همبستگی منفی و معنادار دارد. همچنین بین راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر هیجان با اضطراب شناختی (r=۰/۳۵۶، P<۰/۰۱) و جسمانی (r =۰/۴۰۷، P<۰/۰۱)، رابطهٔ مثبت معنادار به دست آمد. اما این همبستگی با اعتماد به نفس معنادار نبود (r=۰/۰۸). همچنین، ارتباط اضطراب شناختی و جسمانی مثبت و معنادار بود (r =۰/۳۰۸، P<۰/۰۱) (جدول ۱). تحلیل رگرسیون چند متغیری با روش ورود برای پیش‌بینی اضطراب رقابتی ورزشکاران از طریق راهبردهای مبتنی بر عمل (کنترل فکر، تصویرسازی، تن آرامی، تحلیل منطقی، صرف وقت روی تلاش و جستجوی حمایت) و مبتنی بر هیجان (برون ریزی هیجانات نامطلوب، عدم تعهد/تسلیم، کناره‌گیری اجتماعی و حواس‌پرتی) انجام شد. با توجه به مقدار ضریب تعیین (R^2)، راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل و هیجان حدود ۵۳ درصد از واریانس اضطراب جسمانی را تبیین کرد (جدول ۲)

جدول ۲. تحلیل رگرسیون و ضریب تعیین با روش ورود برای پیش‌بینی اضطراب جسمانی ورزشکاران از طریق راهبرد مقابله‌ای مبتنی بر عمل و مبتنی بر هیجان

منبع تغییرات	مجموع مربعات	میانگین مربعات	ضریب همبستگی	آر دو	آمارهٔ اف	معناداری
رگرسیون	**۱۱۹۶۰/۲۵**	**۲۳۹۲/۵۱**	**۰/۷۲۹**	**۰/۵۳۱**	**٤۳/۹٤۱**	**۰/۰۰۱**
باقیمانده	**۱۷۳۲/۳۱**	**۱۰۹/۸٦**				

Archive of SID

www.SID.ir

جدول۳. ضرایب رگرسیون چند متغیری مربوط به جدول۳

	متغیرهای پیش‌بین	ضرایب غیراستاندارد		ضرایب استاندارد	میزان تی	معناداری
		بی	خطای استاندارد	بتا		
	(مقدار ثابت)	۱۱/۲۴	۱/۸۴	–	۱۰/۱۴۹	۰/۰۰۱
مبتنی برعمل	کنترل فکر	−۰/۳۵۶	۰/۲۴۸	−۰/۲۴۰	−۳/۱۰۰	۰/۰۱۳
	تصویرسازی ذهنی	−۰/۳۴۲	۰/۲۸۷	−۰/۲۳۲	−۳/۰۳۴	۰/۰۱۶
	تن آرامی	−۰/۷۵۱	۰/۲۳۵	−۰/۲۹۸	−۵/۹۴۸	۰/۰۰۱
	صرف وقت روی تلاش	−۰/۴۱۷	۰/۲۲۶	−۰/۲۱۱	−۴/۱۱۲	۰/۰۰۲
	تحلیل منطقی	−۰/۱۲۹	۰/۲۴۷	−۰/۰۴۱	−۲/۵۴۸	۰/۱۲۴
	جستجوی حمایت	−۰/۱۲۲	۰/۳۱۴	−۰/۰۵۹	−۱/۴۲۱	۰/۱۸۹
مبتنی بر هیجان	برون‌ریزی هیجانات نامطلوب	۰/۶۴۲	۰/۲۵۸	۰/۲۸۲	۷/۲۴۷	۰/۰۰۱
	حواس‌پرتی	۰/۱۲۵	۰/۲۲۷	۰/۰۳۸	۰/۷۹۶	۰/۵۸۳
	عدم تعهد/تسلیم	۰/۴۴۲	۰/۲۵۱	۰/۲۴۰	۳/۷۳۷	۰/۰۰۷
	کناره‌گیری اجتماعی	۰/۲۱۱	۰/۲۷۸	۰/۱۲۱	۱/۳۸۷	۰/۱۶۸

مقادیر بتا و سطح معناداری نشان می‌دهد عامل‌های راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل (برای مثال، کنترل فکر، تن آرامی، صرف وقت روی تلاش و تصویرسازی) به صورت منفی و عامل‌های راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر هیجان (برای مثال، برون‌ریزی هیجانات نامطلوب و عدم تعهد/تسلیم) به صورت مثبت در پیش‌بینی اضطراب جسمانی سهیم هستند. همچنین متغیر پیش‌بین تن آرامی (P<۰/۰۰۱ و t= −۵/۹۴) تأثیر بیشتری بر متغیر ملاک دارد و مطابق (۰/۷۵۱-=بتا) افزایش یک انحراف استاندارد در متغیر تَن آرامی ۰/۷۵۱ انحراف استاندارد کاهش را در متغیر ملاک اضطراب جسمانی پیش‌بینی می‌کند.

با توجه به جدول ۴، از آنجا که در تحلیل رگرسیون P≤۰/۰۱ است، مدل برازش شده و قابلیت پیش‌بینی را دارد. همچنین یافته‌های جدول ۴ نشان می‌دهد که مدل ایجاد شده حدود ۶۴ درصد از نوسانات متغیر ملاک (اضطراب شناختی) را پیش‌بینی می‌کند.

جدول ٤. ضرایب رگرسیون و ضریب تعیین با روش ورود برای پیش‌بینی اضطراب شناختی ورزشکاران از طریق راهبرد مقابله‌ای مبتنی بر عمل و مبتنی بر هیجان

منبع تغییرات	مجموع مربعات	میانگین مربعات	ضریب همبستگی	آر دو	آمارهٔ آف	معناداری
رگرسیون	**۱٦۰۲/۲٥**	**۳٥۳٤/۰۹**	**۰/۷۹۹**	**۰/٦۳۸**	**۲۱/۷۷٤**	**۰/۰۰۱**
باقیمانده	**۱٤۱٤/۳۱**	**۲٥۱/٦٤**				

Archive of SID

www.SID.ir

جدول۵. نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیری مربوط به جدول٤

متغیرهای پیش‌بین		ضرایب غیراستاندارد		ضرایب استاندارد	میزان تی	معناداری
		بی	خطای استاندارد	بتا		
	مقدار ثابت	۱۳/۵۱	۱/۶۷	–	۱۲/۶۴	۰/۰۰۱
مبتنی بر عمل	کنترل فکر	−۰/۳۲۴	۰/۲۳۹	−۰/۲۳۷	−۳/۱۴۱	۰/۰۱۵
	تصویرسازی ذهنی	−۰/۳۸۱	۰/۲۷۷	−۰/۲۳۹	−۵/۴۱۲	۰/۰۰۳
	تن آرامی	−۰/۳۶۹	۰/۲۶۲	−۰/۰۴۸	−۴/۵۴۸	۰/۰۰۴
	صرف وقت روی تلاش	−۰/۴۱۰	۰/۲۵۶	−۰/۲۲۸	−۶/۳۲۳	۰/۰۰۱
	تحلیل منطقی	−۰/۴۱۳	۰/۲۶۸	−۰/۲۵۱	−۶/۵۷۱	۰/۰۰۱
	جستجوی حمایت	−۰/۱۷۶	۰/۳۵۵	−۰/۰۴۳	−۱/۶۹۶	۰/۲۸۵
مبتنی بر هیجان	برون‌ریزی هیجانات نامطلوب	۰/۷۱۲	۰/۳۱۰	۰/۲۴۳	۶/۷۴۶	۰/۰۰۱
	حواس‌پرتی	۰/۳۷۸	۰/۲۱۴	۰/۲۳۸	۳/۹۳۶	۰/۰۰۳
	عدم تعهد/تسلیم	۰/۳۶۳	۰/۲۴۸	۰/۲۵۴	۳/۴۰۵	۰/۰۰۵
	کناره‌گیری اجتماعی	۰/۱۱۷	۰/۲۰۱	۰/۰۶۳	۱/۴۰۷	۰/۲۵۶

با توجه به مقدار بتا و سطح معناداری، عامل‌های راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل به‌صورت منفی و عامل‌های راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر هیجان به‌صورت مثبت در پیش‌بینی اضطراب شناختی سهیم هستند. همان‌طور که در جدول ۵ نشان داده شده است، از ده متغیر لحاظ شده در تحلیل، عوامل پیش‌بینی کننده اضطراب شناختی در میان ورزشکاران، کنترل فکر(t=−۳/۱۱۴)، صرف وقت روی تلاش (t=−۶/۳۲۳)، تن آرامی (t=−۴/۵۴۸)، تحلیل منطقی(t=−۶/۵۷۱) و تصویرسازی (t=−۵/۴۱۲) در بعد مبتنی بر عمل و برون‌ریزی هیجانات نامطلوب (t=۶/۷۴۶)، حواس‌پرتی (t=۳/۹۳۶) و عدم تعهد (t=۳/۴۰۵) در بعد مبتنی بر هیجان موفق به پیش‌بینی متغیر ملاک شدند (P≤۰/۰۰۵).

نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه برای پیش‌بینی اعتماد به نفس ورزشکاران از روی عوامل راهبرهای مقابله‌ای در جدول۶ ارائه شده است. طبق جدول ۶، ارتباط خطی و معناداری بین ابعاد راهبرد مقابله‌ای و اعتماد به نفس وجود دارد (F=۵۲/۳۱۱، P<۰/۰۰۱). به عبارت دیگر، امکان پیش‌بینی اعتماد به نفس از روی ابعاد راهبردهای مقابله‌ای وجود دارد. البته قدرت پیش‌بینی این مدل حدود ۶۶ درصد از کل واریانس است (R^2=۰/۶۵۹). جدول ۷ نشان می‌دهد که عوامل راهبردهای مقابله‌ای پیش‌بینی کننده اعتماد به نفس هستند.

جدول ٦. ضرایب رگرسیون و ضریب تعیین با روش ورود برای پیش‌بینی اعتمادبه‌نفس ورزشکاران از طریق راهبرد مقابله‌ای مبتنی بر عمل و مبتنی بر هیجان

منبع تغییرات	مجموع مربعات	میانگین مربعات	ضریب همبستگی	آر دو	آمارهٔ آف	معناداری
رگرسیون	۱۶۵۲/۰۱	۲۱۸۷/۲۵	۰/۸۱۲	۰/۶۵۹	۵۲/۳۱۱	۰/۰۰۱
باقیمانده	۱۲۱۴/۷۷	۲۴۱/۵۱				

Archive of SID

www.SID.ir

جدول۷. نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیری مربوط به جدول۷

متغیرهای پیش‌بین		ضرایب غیراستاندارد		ضرایب استاندارد	میزان تی	معناداری
		بی	خطای استاندارد	بتا		
	مقدار ثابت	۱۸/۱۰	۳/۲۱	–	۱۶/۲۵۲	۰/۰۰۱
مبتنی بر عمل	کنترل فکر	۰/۳۱۸	۰/۲۸۷	۰/۲۴۱	۴/۳۲۲	۰/۰۰۱
	تصویرسازی ذهنی	۰/۳۱۳	۰/۲۴۵	۰/۲۲۸	۳/۵۹۸	۰/۰۱۲
	تن آرامی	۰/۳۰۷	۰/۲۴۰	۰/۲۲۳	۳/۴۰۵	۰/۰۱۳
	صرف وقت روی تلاش	۰/۳۱۵	۰/۲۳۶	۰/۲۴۲	۴/۱۰۷	۰/۰۰۱
	تحلیل منطقی	۰/۴۰۹	۰/۳۱۱	۰/۲۵۲	۴/۷۴۰	۰/۰۰۱
	جستجوی حمایت	۰/۳۰۱	۰/۲۱۴	۰/۲۱۹	۳/۳۰۸	۰/۰۱۵
مبتنی بر هیجان	برون‌ریزی هیجانات نامطلوب	−۰/۳۵۹	۰/۲۳۴	−۰/۲۴۳	−۳/۱۲۸	۰/۰۰۳
	حواس‌پرتی	−۰/۳۲۶	۰/۲۴۹	−۰/۲۴۲	−۳/۰۰۳	۰/۰۰۵
	عدم تعهد/تسلیم	−۰/۷۱۹	۰/۳۰۳	−۰/۳۱۹	−۶/۴۸۷	۰/۰۰۱
	کناره‌گیری اجتماعی	−۰/۴۱۱	۰/۲۲۶	−۰/۲۱۱	−۴/۱۱۲	۰/۰۰۲

در نهایت، بررسی مقدار بتا و سطح معناداری نشان داد که، از بین راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل، تصویرسازی ذهنی، صرف وقت روی تلاش، کنترل فکر و تحلیل منطقی و تن آرامی به صورت مثبت و از بین راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر هیجان، کناره‌گیری اجتماعی، برون‌ریزی هیجانات نامطلوب و عدم تعهد/تسلیم به صورت منفی در پیش‌بینی اعتماد به نفس ورزشی سهیم بودند.

بحث

یکی از عوامل مهم روانی که عملکرد ورزشکاران را به‌ویژه در موقعیت‌های حساس و تعیین‌کننده به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد، اضطراب است. بر این اساس پژوهش در حوزهٔ روان‌شناسی ورزش برای شناسایی متغیرهای مهم و تأثیرگذار به منظور یاری رساندن به ورزشکاران برای مقابله با اضطراب که عملکرد و کارایی را تضعیف می‌کند، ضروری و اجتناب‌ناپذیر به نظر می‌رسد (آنشل و همکاران، ۲۰۰۱؛ ویلیامز و کومینگ، ۲۰۱۵). با توجه به این نکات، هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش ابعاد راهبردهای مقابله‌ای در پیش‌بینی اضطراب شناختی، جسمانی و اعتماد به نفس در ووشوکاران نخبه بود.

نتایج همبستگی نشان داد که بین بعد راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل (کنترل افکار، تصویرسازی ذهنی، آرام‌سازی، صرف وقت روی تلاش، تحلیل منطقی، جستجوی حمایت) با اضطراب شناختی و جسمانی، همبستگی منفی و بین بعد راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر هیجان (برون‌ریزی هیجانات نامطلوب، منحرف کردن افکار، کناره‌گیری اجتماعی و تسلیم شدن) با اضطراب شناختی و جسمانی، رابطه مثبت معنادار وجود دارد این نتیجه با یافته‌های گائودریو و بلاندین (۲۰۰۲)، جونز و همکاران (۲۰۰۳)، کاکس (۲۰۰۷)، نیونیهیس و همکاران (۲۰۰۸)، نیل و همکاران (۲۰۰۶)، ملالئو و همکاران (۲۰۰۹)، دایس و همکاران (۲۰۱۲) و ویلیامز و کومینگ (۲۰۱۵) هم‌سو می‌باشد.

بر اساس نتایج مطالعات انجام شده در زمینه ارتباط ابعاد راهبردهای مقابله‌ای و اضطراب رقابتی مشخص شد زمانی که ورزشکاران اضطراب رقابتی بالایی (شناختی و جسمانی) را تجربه می‌کنند احتمالاً از

Archive of SID

www.SID.ir

راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر هیجان برای رویارویی با این نوع تجربه هیجانی استفاده خواهند کرد (دایس و همکاران، ۲۰۱۲؛ نیکولز و همکاران، ۲۰۰۸).

برای مثال، نیونیهیس و همکاران (۲۰۰۸) نشان دادند که هنگام تفسیر منفی از اضطراب در حین رقابت، بازیکنان از راهبردهای مقابله‌ای دوری گزینی و تسلیم استفاده می‌نمایند. به علاوه، نیل و همکاران (۲۰۰۶) دریافتند که ورزشکاران سطوح ملی و نخبه بیشتر از استراتژی‌های شناختی مبتنی بر هیجان برای کنار آمدن با اضطراب استفاده می‌کنند. کاکس (۲۰۰۷) نیز عنوان داشت ورزشکارانی که از راهبردهای مقابله‌ای مثبت برای کنار آمدن با اضطراب استفاده می‌کنند کمتر دچار اضطراب جسمانی می‌شوند.

دایس، و همکاران (۲۰۱۰) نیز در پژوهشی که روی ورزشکاران پرتغالی انجام شد نشان دادند زمانی که ورزشکاران اضطراب را به عنوان یک تهدید فرض می‌کنند در پاسخ به آن از استراتژی‌های مبتنی بر هیجان استفاده می‌کنند همچنین این پژوهشگران عنوان کردند که اضطراب شناختی و ادراک تهدید با بعد تلکیف‌مدار راهبردهای مقابله‌ای ارتباط منفی دارد. همچنین، افزایش استفاده از راهبردهای مبتنی بر هیجان با افزایش آسیب جسمانی و استرس مزمن همراه است (دایس و همکاران، ۲۰۱۲).

بنابراین، راهبردهای مبتنی بر هیجان به دلیل افزایش هیجانات منفی می‌تواند باعث افزایش تفسیر منفی ورزشکاران از رقابت شود و ورزشکاران استفاده‌کننده از این نوع راهبردها، رقابت را منفی تفسیر کرده و همین امر تشدید شدن اضطراب رقابتی را به دنبال خواهد داشت (ملالئو، هانتون و اوبراین[1]، ۲۰۰۴). بنا بر اعتقاد دایس و همکاران (۲۰۱۲) راهبردهای مقابله‌ای عامل میانجی بین اضطراب و اختلال جسمی و روانی است و زمانی که ورزشکاران اضطراب را قابل کنترل بدانند بیشتر از مقابله متمرکز بر مسئله استفاده می‌کنند و در غیر این صورت به مقابله متمرکز به هیجان روی می‌آورند (فولکمن و لازاروس، ۱۹۸۶)

در همین راستا، نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که راهبردهای مبتنی بر عمل ازجمله آرام‌سازی، تصویرسازی، خود گویی مثبت با عملکرد ورزشی رابطه مثبت دارند و این رابطه با اضطراب رقابتی منفی است (واگستاف و همکاران، ۲۰۱۲). یافته‌های گائودریو و بلاندین (۲۰۰۲) نشان دادند که استفاده ورزشکاران از راهبردهای مبتنی بر عمل، هیجان مثبت و راهبردهای مبتنی بر هیجان، هیجان منفی در رقابت را افزایش می‌دهد و ورزشکارانی که از این نوع راهبردها استفاده کرده‌اند نتایج بهتری را به‌دست آورده‌اند. همچنین، هانتون و جونز (۲۰۰۳) نشان دادند که مهارت‌های روان‌شناختی مانند تنظیم هدف، خودگویی، تصویرسازی ذهنی و منطقی کردن افکار و احساسات، تأثیر زیادی بر تغییر تفسیرهای منفی از اضطراب ورزشکاران دارد. در ادامه پژوهش‌ها در این زمینه ملالئو، هانتون و توماس[2] (۲۰۰۹) نشان دادند که اعتماد به نفس، تصویرسازی ذهنی و خود گویی به صورت مثبت، تفسیر ورزشکاران از اضطراب را تعدیل می‌کند. پژوهشی دیگری که توسط ویلیامز و کومینگ (۲۰۱۵) انجام گرفت نشان داد که توانایی تصویرسازی در ورزشکاران می‌تواند اضطراب رقابتی را به صورت تسهیل کننده پیش بینی نماید و زمانی که این توانایی در ورزشکاران پایین بود این پیش‌بینی اضطراب را به صورت ناتوان کننده نشان می‌داد.

در بخش دیگری از یافته‌های پژوهش مشخص شد که راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر هیجان،

1 . O,Brain

2. Tomas

Archive of SID

www.SID.ir

به‌صورت مثبت و راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل، به‌صورت منفی در اضطراب شناختی-جسمانی ورزشکاران را پیش‌بینی می‌کند. نتایج این بخش نیز با نتایج حاصل از پژوهش‌های جونز و همکاران (۲۰۰۳)، نیل و همکاران (۲۰۰۶)، ملالئو و همکاران (۲۰۰۹)، دایس و همکاران (۲۰۱۲) و ویلیامز و کومینگ (۲۰۱۵) هم‌خوانی دارد. بر اساس نتایج این پژوهش‌ها، راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل، به‌صورت مثبت و راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر هیجان، به‌صورت منفی در اضطراب شناختی-جسمانی ورزشکاران تأثیرگذار بوده‌اند، ورزشکاران استفاده‌کننده از راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل، نسبت به خود و توانمندی‌های خویش، دیدگاهی مثبت دارند و رقابت ورزشی را به‌صورت مثبت تفسیر می‌کنند. این امر به آنان کمک می‌کند که از کمترین راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر هیجان استفاده نمایند تا بتوانند از این طریق، اضطراب رقابتی خود را کاهش دهند. همچنین، یافته‌های این پژوهش که با نتایج سایر تحقیقات همخوانی دارد بر این اساس قابل تبیین است که طبق نظریه فولکمن و لازاروس (۱۹۸۴) در فرآیند مقابله مبتنی بر حل مسئله ورزشکاران با به کار بستن سبک مقابله کارآمد از مهارت‌های شناختی برای حل مسئله استفاده می‌کنند. بر این اساس راه-های مقابله با مشکل مستقیماً بررسی می‌شوند و معمولاً با یافتن راه‌حل‌های مناسب برای مشکل رضایت روان‌شناختی حاصل می‌شود. از سوی دیگر این وضعیت باعث نظم و انسجام فکری می‌شود و آشفتگی هیجانی را کاهش می‌دهد. در سایه انسجام فکری و آرامش هیجانی به دست آمده منبع اضطراب نیز بهتر شناسایی می‌گردد و ممکن است قابل‌کنترل شود. شناخت منبع کنترل از یک سو و قابل کنترل ارزیابی کردن آن از سوی دیگر به بهبود عملکرد کمک می‌کند. همچنین شناخت منبع اضطراب از طریق افزایش اعتماد به نفس، شدت اضطراب را کاهش داده و باعث بهبود وضعیت روانی ورزشکار می‌شود. برعکس استفاده از راهبرد هیجان مدار، ورزشکار را از درگیری مستقیم و مؤثر با مشکل باز می‌دارد و توانمندی او برای حل مشکل را کاهش می‌دهد. این وضعیت باعث اختلال در انسجام فکری و آشفتگی هیجانی می‌شود. آشفتگی فکری و هیجانی امکان شناخت صحیح منبع اضطراب را نیز تحلیل می‌برد و وضعیت مناسب روانی را به صورت منفی تحت تأثیر قرار می‌دهد (ولف و ییس و کلاینرت[1]، ۲۰۱۴).

بنابراین، به نظر می‌رسد چون راهبردهای مبتنی بر عمل بیشتر بر عمل و واکنش ورزشکار در مقابل عوامل اضطراب زا تأکید دارند، و به دلیل خاصیت اضطراب زدایی‌شان می‌توانند باعث کاهش اضطراب و افزایش هیجان مثبت مرتبط با فعالیت ورزشی شوند. همچنین استفاده از راهبردهای متمرکز بر تکلیف، نیل به هدف و عملکرد ورزشی را افزایش می‌دهد.

در بخش دیگری از یافته‌های پژوهش مشخص شد که بین راهبردهای مبتنی بر عمل (کنترل افکار، تصویرسازی ذهنی، آرام‌سازی، صرف وقت روی تلاش، تحلیل منطقی، جستجوی حمایت) با اعتماد به نفس ورزشی، رابطه مثبت معنادار وجود دارد، اما بین راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر هیجان (برون-ریزی هیجانات نامطلوب، منحرف کردن افکار، کناره-گیری اجتماعی و تسلیم شدن) با اعتماد به نفس، همبستگی معنادار مشاهده نشد. این نتایج نشان می-دهد که با افزایش نمرات راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل، اعتماد به نفس ورزشکاران افزایش پیداکرده است. همچنین نتایج پژوهش حاضر با یافته-های اوفنانگر (۲۰۰۵) همسو است. نتایج این مطالعه

1 . Wolf, Eys, & Kleinert

Archive of SID

www.SID.ir

نشان داد که داشتن مهارت‌های ذهنی (برای مثال، تنظیم هدف، و تعهد، تصویرسازی، تمرکز دوباره) با اعتماد به نفس مرتبط بوده است. همچنین نتایج مطالعه حاضر با پژوهش هانتون و جونز (۲۰۰۳) که نشان دادند داشتن مهارت‌های روان‌شناختی مانند تنظیم هدف، خودگویی، تصویرسازی ذهنی و منطقی کردن افکار و احساسات که به افزایش اعتماد به نفس و عملکرد ورزشکاران منجر می‌شود همخوانی دارد. مطالعه دیگری که توسط ویلیامز و کومینگ (۲۰۱۵) انجام شد نیز نشان داد که توانایی تصویرسازی در ورزشکاران با اعتماد به نفس همبستگی مثبت دارد.

بنابراین می‌توان گفت که استفاده ورزشکاران از راهبردهای مقابله مبتنی بر عمل، افزایش اعتماد به نفس را به همراه دارد. در توجیه این یافته می‌توان گفت راهبردهای مبتنی بر عمل که باعث کاهش اضطراب رقابتی می‌شود توانایی ارتقای افکار مثبت در رقابت را دارد و از آنجا که اضطراب رقابتی با اعتماد به نفس ورزشی رابطه منفی دارد، می‌تواند باعث افزایش عملکرد ورزشکاران شود. از طرفی، چون راهبردهای مبتنی بر هیجان باعث افزایش هیجان منفی در ورزشکاران می‌شود (سرین و بارنت[1]، ۲۰۱۳)، ارتباط منفی راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر هیجان و اعتماد به نفس قابل توجیه است. همچنین بر اساس نظریه فولکمن و لازاروس (۱۹۸۴) راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر حل مسئله به ورزشکاران کمک می‌کند تا تصور مثبت از عملکرد خود داشته باشند و تعادل هیجانی و رضایت شخصی را ابقاء کند.

در خصوص عدم رابطه معنادار بین راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر هیجان و اعتماد به نفس ورزشی می‌توان گفت که اضطراب را می‌توان به‌عنوان یک هیجان در نظر گرفت (فلتچر و فلتچر، ۲۰۰۵)، اما اعتماد به نفس، یک ویژگی شخصیتی است (بیاتی و همکاران، ۲۰۱۱؛ وودمن و همکاران، ۲۰۱۰). به عبارت دیگر می‌توان گفت راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر هیجان با اضطراب، به‌عنوان یک هیجان می‌تواند رابطه داشته باشد، اما ممکن است کمتر با ویژگی‌های شخصیتی ازجمله اعتماد به نفس رابطه داشته باشد (چاسه و همکاران، ۲۰۰۵، واینبرگ و گولد، ۲۰۱۴). بنابراین با توجه به احتمالی بودن این تفسیر، در تعمیم نتایج باید احتیاط لازم به عمل آید. همچنین پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده تمرکز ویژه‌ای به این موضوع داشته باشند.

بخش دیگر یافته‌های پژوهش مربوط به پیش‌بینی اعتماد به نفس از طریق راهبردهای مقابله‌ای می‌باشد. بر مبنای تحلیل رگرسیون، ابعاد راهبردهای مقابله‌ای می‌توانند تغییرات مربوط به اعتماد به نفس را پیش‌بینی کنند. به‌عبارت‌دیگر راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر حل مسئله به شکل مثبت و راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر هیجان به شکل منفی اعتماد به نفس ورزشکاران را پیش‌بینی نموده‌اند. این نتیجه با یافته‌های قبلی (سرین، سزابو، هونت و ویلیامز[2]، ۲۰۰۰؛ همرستیر، بورتون[3]، ۲۰۰۱؛ گلوندین و همکاران، ۲۰۰۲؛ ویلیامز و کومینگ، ۲۰۱۵) هم‌خوانی دارد. نتایج این پژوهش‌ها به رابطه مثبت راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل و رابطه منفی راهبردهای مبتنی پرهیجان با اعتماد به نفس و عملکرد ورزشی اشاره نموده‌اند. در توجیه این یافته می‌توان گفت برخورداری از راهبردهای مبتنی بر عمل، هیجان مثبت را افزایش می‌دهد (هانین[4]، ۱۹۹۷؛ هانتون و همکاران، ۲۰۰۸؛ نیل،

1 . Cerin, & Barnett

2 . Cerin, Szabo, Hunt & Williams

3 . Hammermeister, & Burton

4 . Hanin

Archive of SID

www.SID.ir

ویلسون، ملالئو، هانتون و تیلور[1]، ۲۰۱۲) و این افزایش باعث می‌شود که ورزشکاران، دید مثبت‌تری نسبت به تکلیف و عمل خود داشته باشند، بنابراین با برخوردار بودن از این ویژگی‌های مثبت، از طریق راهبردهای مقابله‌ای مناسب، اعتماد به‌نفس خود را افزایش می‌دهند و کمتر از راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر هیجان استفاده می‌کنند (والاس، بومیکستر و وهس[2]، ۲۰۰۵، فلتچر و فلتچر، ۲۰۰۵). راهبردهای مقابله‌ای منفی (مبتنی بر هیجان) هیجان منفی در آنان را افزایش می‌دهد (ملالئو و همکاران، ۲۰۰۹) و مانع از رشد مثبت اعتماد به نفس و رقابت ورزشی بهتر آن‌ها خواهد شد.

نتیجه‌گیری

راهبردهای مقابله‌ای با اضطراب شناختی، جسمانی و اعتماد به نفس ورزشی رابطه دارد، بنابراین به متولیان امر ورزش، مخصوصاً ورزش‌های رقابتی پیشنهاد می‌شود که به نقش و اهمیت راهبردهای مقابله‌ای مثبت در ورزشکاران اهمیت داده و زمینه را برای مجهز کردن ورزشکاران به این راهبردها فراهم نمایند تا بتوانند در مسابقات ورزشی با اضطراب رقابتی بهتر مقابله کرده و نتایج بهتری کسب نمایند.

تشکر و قدردانی

از همکاران و مربیانی که در توزیع و تکمیل پرسش‌نامه هل کمال مساعدت را داشتند، همچنین از ورزشکاران محترم برای صبر و حوصله در پاسخگویی به سؤالات صمیمانه سپاسگزاریم.

منابع

1. Anshel, M. H., Jamieson, J., & Raviv, S. (2001). Cognitive appraisals and coping strategies following acute stress among skilled competitive male and female athletes. *Journal of Sport Behavior*, 24, 128–143.

2. Aufenanger, S. J. (2005). Relationships between mental skills and competitive anxiety interpretation in open skill and close skill athletes. *Miami University*.

3. Beattie, S., Hardy, L., Savage, J., Woodman, T., & Callow, N. (2011). Development and validation of a trait measure of robustness of self-confidence. *Psychology of sport and exercise*, *12*(2), 184-191.

4. Cerin, E., & Barnett, A. (2013). Predictors of pre- and post-competition affective states in male martia artists: a multilevel interactional approach. Scandinavian *Journal of Medicine & Science in Sports*, 21, 137–150.

5. Cerin, E., Szabo, A., Hunt, N., & Williams, C. (2000). Temporal patterning of competitive emotions: A critical review. *Journal of Sports Sciences*, 18, 605–626.

6. Chase, M. A., Feltz, D. L., & Lirgg, C. D. (2003). Sources of collective and individual efficacy of collegiate athletes. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 1, 180–191.

7. Cheng, W. N. K., & Hardy, L. (2016). Three-dimensional model of performance anxiety: Tests of the adaptive potential of the regulatory dimension of anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, *22*, 255-263.

8. Chenaneh, H., Namazizadeh, M. (2015). Identifying Stress Sources Before-the-Game Experienced by Members of Iranian National Greco-Roman Wrestling Team. *Sport psychology Studies*. 11 (4), 1-14. [In Persian].

1 . Neil, Wilson, & Taylor

2 . Wallace, Baumeister, & Vohs,

Archive of SID

www.SID.ir

9. Cox, R. H. (2007). *Sport psychology: Concepts and applications* (No. Ed. 5). McGraw-Hill.

10. Dias, C. S., Cruz, J. F. A., & Fonseca, A. M. (2010). Coping strategies, multidimensional competitive anxiety and cognitive threat appraisal: Differences across sex, age and type of sport. *Serbian Journal of Sport Sciences*, *4*(1), 23-31.

11. Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2012). The relationship between multidimensional competitive anxiety, cognitive threat appraisal, and coping strategies: A multi-sport study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *10*(1), 52-65.

12. Elliott, D., Polman, R., & Taylor, J. (2014). The effects of relaxing music for anxiety control on competitive sport anxiety. *European journal of sport science*, *14*(sup1), S296-S301.

13. Fletcher, D., & Fletcher, J. (2005). A meta-model of stress, emotions and performance: Conceptual foundations, theoretical framework, and research directions. *Journal of Sports Sciences*, 23, 157.

14. Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of personality and social psychology*, *48*(1), 150 .

15. Gaudreau, P., & Blondin, J.-P. (2002). Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. *Psychology of Sport and Exercise*, *3*(1), 1-34 .

16. Gaudreau, P., Blondin, J.-P., & Lapierre, A.-M. (2002). Athletes' coping during a competition: relationship of coping strategies with positive affect, negative affect, and performance–goal discrepancy. *Psychology of Sport and Exercise*, *3*(2), 125-150 .

17. Goette, L., Bendahan, S., Thoresen, J., Hollis, F., & Sandi, C. (2015). Stress pulls us apart: Anxiety leads to differences in competitive confidence under stress. *Psychoneuroendocrinology*, *54*, 115-123.

18. Hammermeister, J., & Burton, D. (2001). Stress, appraisal, and coping revisited: Examining the antecedents of competitive state anxiety with endurance athletes. *The Sport Psychologist*, 15, 66–90.

19. Hanin, Y. L. (1997). Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model. *European Yearbook of Sport Psychology*, 1, 29–72.

20. Hanton, S., & Jones, J. G. (2003). The acquisition and development of cognitive skills and strategies I: Making the butterflies fly in formation. *The Sport Psychologist*, 13, 1–21.

21. Hanton, S., Neil, R., Mellalieu, S. D., & Fletcher, D. (2008). Competitive experience and performance status: An investigation into multidimensional anxiety and coping. *European Journal of Sport Science*, 8, 143–152.

22. Hasani, F,. Shahabi Kaseb, M. & Zeidabadi, R. (2015). Psychometric Properties of Persian Version of Athletes Coping Strategies Questionnaire in Competitive Sport. Studies In sport Psychology. 10 (4), 1-24. [In Persion].

23. Abolghasemi A (2004) Correlation of coping strategies, goal orientation and competitive anxiety with academic and sportive performance of student's athletes. Research Report, Ardabil:

Archive of SID

www.SID.ir

Mohaghegh Ardabili University. [In Persion]

24. Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1990). The Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). In R. Martens, R. S. Vealey, & D. Burton (Eds.), Competitive anxiety in sport (pp. 117–190). Champaign, IL*: Human Kinetics.*

25. Mehrsafar, A., Khabiri, M., & Moghadam Zadeh, A. (2015- In press). Factorial validity and reliability of Persian version of Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) in intensity, direction and frequency dimensions. *Motor development-learning*. [In persion].

26. Mellalieu, S. D., Hanton, S., & O'Brien, M. (2004). Intensity and direction of competitive anxiety as a function of sport type and experience. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 14, 326–334.

27. Mellalieu, S. D., Hanton, S., & Thomas, O. (2009). The effects of a motivational general-arousal imagery intervention upon preperformance symptoms in male rugby union players. *Psychology of Sport & Exercise*, 10, 175–185.

28. Neil, R., Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Fletcher, D. (2011). Competition stress and emotions in sport performers: The role of further appraisals. *Psychology of Sport & Exercise*, 12, 460–470.

29. Neil, R., Wilson, K., Mellalieu, S. D., Hanton, S., & Taylor, J. (2012). Competitive anxiety intensity and interpretation: A two-study investigation into their relationship with performance. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10, 96–111.

30. Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, *44*(5), 1182-1192 .

31. Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., & Hulleman, J. (2012). An explanation for the fallacy of facilitative anxiety: Stress, emotions, coping, and subjective performance in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 43, 273–293.

32. Nieuwenhuys, A., Hanin, Y. L., & Bakker, F. C. (2008). Performance-related experiences and coping during races: A case of an elite sailor. *Psychology of Sport and Exercise*, *9*(1), 61-76 .

33. Noordstar, J. J., van der Net, J., Jak, S., Helders, P. J., & Jongmans, M. J. (2016). Global self-esteem, perceived athletic competence, and physical activity in children: A longitudinal cohort study. *Psychology of Sport and Exercise*, *22*, 83-90.

34. Ntoumanis, N., Biddle, S. J., & Duda, J. (2000). Relationship of intensity and direction of competitive anxiety with coping strategies. *Sport Psychologist*, *14*(4), 360-371 .

35. O'rourke, D. J., Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2014). Relations of Parent-and Coach-Initiated Motivational Climates to Young Athletes' Self-Esteem, Performance Anxiety, and Autonomous Motivation: Who Is More Influential?. *Journal of Applied Sport Psychology*, *26*(4), 395-408.

36. Oudejans, R. R., & Pijpers, J. R. (2010). Training with mild anxiety may prevent choking under higher levels of anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, *11*(1), 44-50.

37. Pineschi, G., & Di Pietro, A. (2013). Anxiety Management through Psychophysiological Techniques:

Archive of SID

www.SID.ir

Relaxation and Psyching-Up in Sport. *Journal of Sport Psychology in Action*, *4*(3), 181-190.

38. Sabonchi, R., Kia, F., Kosari Fard, S. & Kosari Fard, F. (2012). Comparison strategies to cope with competitive anxiety in athletes, martial Due to varying levels of success in competitions. *Sport Management*, 1(4), 87-92.[In Persian].

39. Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28, 479–501.

40. Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). Using multivariate statistics. Boston, MA: Pearson Education.

41. Wagstaff, C., Neil, R., Mellalieu, S. D., & Hanton, S. (2012). Key movements in directional research in competitive anxiety. In J. Thatcher, M. Jones, & D. Lavallee (Eds.), *Coping and emotion in sport* (pp. 143– 166). Abingdon: Routledge.

42. Wallace, H. M., Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2005). Audience support and choking under pressure: A home disadvantage? *Journal of Sports Sciences*, 23, 429–438.

43. Williams, S. E., & Cumming, J. (2015). Athlete imagery ability: A predictor of confidence and anxiety intensity and direction. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 271–283.

44. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). Foundations of Sport and Exercise Psychology, 6E: Human Kinetics. P: 76-83.

45. Wolf, S. A., Eys, M. A., & Kleinert, J. (2014). Predictors of the precompetitive anxiety response: Relative impact and prospects for anxiety regulation. International Journal of Sport and Exercise Psychology, (ahead-of-print), 1-15.

46. Woodman, T., Akehurst, S., Hardy, L., & Beattie, S. (2010). Self-confidence and performance: A little self-doubt helps. *Psychology of Sport and Exercise*, *11*(6), 467-470.

Archive of SID

www.SID.ir