

## نقش اضطراب رقابتی و اعتمادبه‌نفس در پیش‌بینی تحلیل‌رفتگی ووشوکاران نخبه

امیرحسین مهرصفر<sup>۱</sup>، رسول حمایت طلب<sup>۲</sup>، و محمد خیبری<sup>۳</sup>

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۰۴/۱۷ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۰۸/۱۲

### چکیده

هدف از انجام مطالعه حاضر بررسی نقش اضطراب رقابتی و اعتمادبه‌نفس در پیش‌بینی تحلیل‌رفتگی ووشوکاران نخبه بود. طرح پژوهش توصیفی-همبستگی بود. ووشوکاران تعداد ۱۴۱ پرسش‌نامه را تکمیل کردند. در این پژوهش، از نسخه فارسی سیاهه اضطراب حالتی رقابتی-دو برای اندازه‌گیری اضطراب شناختی، اضطراب جسمانی و اعتمادبه‌نفس استفاده شد. همچنین، نسخه فارسی پرسش‌نامه تحلیل‌رفتگی ورزشکار برای ارزیابی تحلیل‌رفتگی استفاده گردید. داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه تحلیل شدند. نتایج نشان داد که همبستگی بین اضطراب شناختی-جسمانی و اعتمادبه‌نفس با عوامل تحلیل‌رفتگی معنادار بود. به‌علاوه، تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد که عوامل اضطراب رقابتی و اعتمادبه‌نفس، ۳۲ درصد از واریانس احساس کاهش پیشرفت، ۴۸ درصد از واریانس فرسودگی جسمی-هیجانی و ۵۱ درصد از واریانس احساس بی‌ارزشی را پیش‌بینی می‌کنند. براساس نتایج، اعتمادبه‌نفس می‌تواند میزان تحلیل‌رفتگی را کاهش دهد؛ اما اضطراب رقابتی اثر معکوسی دارد؛ درنتیجه، برای کاهش تحلیل‌رفتگی ووشوکاران نخبه، آموزش راهبردهایی مبتنی بر افزایش اعتمادبه‌نفس و کاهش اضطراب رقابتی می‌تواند پیشنهاد شود.

**کلیدواژه‌ها:** اضطراب رقابتی، تحلیل‌رفتگی، اعتمادبه‌نفس، ورزشکار نخبه

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی ورزشی، دانشگاه تهران

۲. دانشیار رفتار حرکتی، دانشگاه تهران

۳. دانشیار دانشگاه تهران (نویسنده مسئول)

## مقدمه

درگیری زیاد ورزشکاران با فشارهای روانی و استرس ناشی از آن، اغلب پیامدهای مضر روانی و تخریب عملکرد و در نهایت، کناره‌گیری از ورزش را به همراه دارد (واگستاف، نیل، ملالئو و هانتون<sup>۱</sup>، ۲۰۱۲؛ واینبرگ و گلد<sup>۲</sup>، ۲۰۱۴). یکی از عواملی که می‌تواند آینده ورزشی و عملکرد ورزشکاران را تحت‌تأثیر قرار دهد، پدیده تحلیل‌رفتگی است که این مسئله در بین ورزشکارانی که به صورت حرفه‌ای ورزش می‌کنند، بیشتر مشاهده شده است (ولف، اییس و کلینرت<sup>۳</sup>، ۲۰۱۵؛ واینبرگ و گلد، ۲۰۱۴).

اسمیت<sup>۴</sup> (۱۹۸۶) تحلیل‌رفتگی ورزشی را به صورت عقب‌نشینی از فعالیت ورزشی ناشی از تجارب استرس که قبلاً لذت‌بخش بوده است، تعریف می‌کند. به طور ویژه، این حالت شامل عناصری از واماندگی جسمانی-هیجانی می‌شود که پیشرفت‌های مرتبط با ورزش را کاهش می‌دهد و موجب تضعیف عملکرد ورزشی می‌شود. رادیک<sup>۵</sup> (۱۹۹۸) تحلیل‌رفتگی را پدیده‌ای چندبعدی می‌داند که از خستگی جسمی و هیجانی، کاهش حس موفقیت و نگرش‌های منفی نسبت به ورزش که او آن را بی‌ارزشی در ورزش نامیده، تشکیل شده است. خستگی جسمی و روانی به عنوان احساس کمبود شدید انرژی و خستگی مداوم، کاهش حس موفقیت به دلیل احساس پیشرفت نکردن و گرفتن نتیجه لازم همچنین، پیشرفت نکردن با توجه به تلاش و تمرینی که انجام می‌دهند، تعریف می‌شود. همچنین، بی‌ارزشی ورزشی به عنوان کاهش علاقه‌مندی و نگرش منفی نسبت به ورزش تعریف می‌گردد.

تحلیل‌رفتگی پیامدهای فیزیولوژیک و روان‌شناختی به همراه دارد که باعث می‌شود فرد تحلیل‌رفته از نظر بدنی و هیجانی احساس واماندگی زیادی داشته باشد. خستگی مزمن مؤلفه اصلی تحلیل‌رفتگی به شمار می‌رود؛ طوری که فرد ضعف شدیدی در منابع انرژی خود احساس می‌کند (اسکافیلی و بنک<sup>۶</sup>، ۲۰۰۳). شواهد پژوهشی نشان می‌دهند که تحلیل‌رفتگی باعث افزایش خطر بیماری‌های قلبی-عروقی، تخریب کارکردهای ایمنی بدن و التهاب مزمن می‌شود (ملمد، شیروم، توکر، برلینر و شاپیرا<sup>۷</sup>، ۲۰۰۶).

پژوهش‌های اخیر در مورد پیامدهای فیزیولوژیک تحلیل‌رفتگی در ورزشکاران نشان می‌دهند که بین نشانگان بیش‌تمرینی و سطح تحلیل‌رفتگی ورزشکاران همبستگی بالایی وجود دارد (اهرتیل و اشترا<sup>۸</sup>، ۲۰۱۲)، علاوه بر این، تحلیل‌رفتگی پیامدهای هیجانی، شناختی، انگیزشی و رفتاری در پی دارد که باعث می‌شود فرد تحلیل‌رفته خلق افسرده پیدا کند؛ به طوری که در این قبیل افراد تمایل به گوشه‌گیری از دوستان و اطرافیان به شدت افزایش می‌یابد (گوستافسون، هانکوک و کوته<sup>۹</sup>، ۲۰۱۴).

در گذشته تصور می‌شد که تحلیل‌رفتگی به طور معمول در نتیجه خستگی بدنی و بیش‌تمرینی است (برنر<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۷)؛ اما دیدگاه‌های جدید در مورد تحلیل‌رفتگی که جنبه علمی‌تری به این پدیده دارند، نقش عوامل روان‌شناختی را عامل پیش‌بینی‌کننده قوی‌ای در تحلیل‌رفتگی ورزشکاران می‌دانند (رادیک و اسمیت<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۱؛ گوستافسون، سکوگ، پودلوگ، لاندیکویست و واگستون<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۳). بیشتر ورزشکاران

6. Schaufeli & Buunk
7. Melamed, Shirom, Toker, Berliner & Shapira
8. Ehrlenspiel & Strahler
9. Gustafsson, Hancock & Côté
10. Brenner
11. Gustafsson, Skoog, Podlog

1. Wagstaff, Neil, Mellalieu & Hanton
2. Weinberg & Gold
3. Wolf, Eys & Kleinert
4. Smith
5. Raedeke

۲۰۱۶). علاوه بر این، پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که مناطق مغزی 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، ۲۰۱۵). اعتماد به نفس ورزشی نیز از جمله متغیرهایی است که با اضطراب رقابتی ورزشکاران مرتبط است و به‌عنوان اعتقاد یا درجه‌ای از اطمینان افراد درباره توانایی‌هایشان برای موفقیت در فعالیت ورزشی تعریف شده است (نیل و همکاران، ۲۰۱۲؛ باتیه، هاردی، ساوجی، وودمن و کالو، ۲۰۱۱). این اعتماد به نفس ورزشی، مهارت‌های جسمانی لازم برای انجام آن فعالیت ورزشی را تقویت می‌کند (البوت، پولمن و تیلور، ۲۰۱۴؛ نوردستار، وان در نت، جک، هلدرس و جونگامسن، ۲۰۱۶).

با توجه به آنچه بیان شد، رقابت‌های اضطراب‌زا که به‌وسیله ورزشکاران نخبه تجربه می‌شوند، ممکن است شرایطی را به‌وجود آورند که باعث تغییرات پایدار رفتاری در آن‌ها شود. ورزشکارانی که توانایی مقابله مناسب با این شرایط را نداشته باشند، ممکن است به‌تدریج دچار تحلیل رفتگی شوند (میرشکاری، زارع‌زاده و امامی، ۲۰۱۵).

پژوهش‌ها به نقش و اهمیت اضطراب رقابتی در تحلیل رفتگی ورزشکاران و مربیان اشاره کرده‌اند

در طول عمر ورزشی خود با موقعیت‌های مختلف اضطراب‌زا و فشار روانی مواجه می‌شوند. اضطراب ممکن است در اثر فشار تمرینی زیاد، ترس از شکست و نداشتن ارتباط مناسب با هم‌تیمی‌ها ایجاد شود (واگستاف و همکاران، ۲۰۱۲). به‌علاوه، رقابت ورزشی تقاضاهای زیادی را در ورزشکاران رقابتی ایجاد می‌کند و اغلب اوقات نتایج رقابت‌های ورزشی در نتیجه تفاوت در ادراک و مهارت رقابت‌کنندگان مشخص می‌شود (لیونس، ۲۰۰۸). این امر اضطراب زیادی را در افراد شرکت‌کننده ایجاد می‌کند و ممکن است بر عملکرد افراد مؤثر باشد (نیل، ملالتو و هانتون و تیلور، ۲۰۱۱؛ واگستاف و همکاران، ۲۰۱۲).

پژوهش‌های زیادی در زمینه آثار زیان‌بخش اضطراب بر عملکرد و ویژگی‌های روانی مثبت ورزشکاران انجام شده‌اند (ولف و همکاران، ۲۰۱۵؛ واینبرگ و گلد، ۲۰۱۴). پژوهشگران اضطراب را یک حالت هیجانی منفی توصیف کرده‌اند که با بی‌قراری، تشویش، نگرانی و انگیزختگی بدنی همراه است (اورورکه، اسمیت، اسمول، کومینگ، ۲۰۱۴). براساس ادعای مارتنز، برتون و وایلی (۱۹۹۰)، اضطراب شناختی بخش ذهنی اضطراب است و به‌وسیله ارزش‌یابی منفی در مورد عملکرد و اجرا به‌وجود می‌آید؛ در حالی که اضطراب جسمانی عنصر فیزیولوژیک و هیجانی تجربه اضطراب است و با برانگیختگی دستگاه عصبی خودکار ارتباط دارد؛ بر این اساس، علائم اضطراب بدنی شامل دل‌پیچه، تعریق کف دست، تنش عضلانی، افزایش تواتر قلبی و تنگی نفس است (چنگ و هادری، ۵).

6. Goette, Bendahan, Thoresen, Hollis & Sandi  
7. Beattie, Hardy, Savage, Woodman & Callow  
8. Eliot, Polman & Taylor  
10. Noordstar, Van der Net, Jak, Helders & Jongmans

1. Leunes,  
2. Neil, Wilson, Mellalieu, Hanton, & Taylor  
3. O'Rourke, Smith, Smoll & Cumming  
4. Martens, Burton & Vealey  
5. Cheng & Hardy

اضطراب حالتی رقابتی خود را به‌عنوان عامل ناتوان‌کننده‌ای برای عملکرد فرض کنند، نسبت به کسانی که این عامل را تسهیل‌کننده در نظر می‌گیرند، بیشتر دچار تحلیل‌رفتگی می‌شوند (واگستاف و همکاران، ۲۰۱۲). همچنین، بورکه، جوینرس، هاردی و هامسترک<sup>۵</sup> (۲۰۰۹) در ورزشکاران نوجوان نشان دادند که همبستگی بالایی بین عوامل اضطراب صفتی رقابتی (اضطراب جسمانی، نگرانی و اختلال تمرکز) و تحلیل‌رفتگی وجود دارد. علاوه‌براین، همبستگی منفی و معناداری بین اضطراب صفتی رقابتی و تحلیل‌رفتگی با عملکرد وجود دارد.

در ادامه پژوهش‌ها، کرامادیس، واتد و ویگینز<sup>۶</sup> (۲۰۱۱) بیان کردند که در ورزش‌های گروهی، اضطراب رقابتی نقش واسطه‌ای بین عملکرد و تحلیل‌رفتگی دارد و زمانی که اضطراب حالتی به‌عنوان عاملی ناتوان‌کننده فرض می‌شود، ورزشکاران احساس کاهش پیشرفت را نشان می‌دهند. همچنین، در بررسی پیشینه پژوهش، گوموسداجی، باستیک، یامانیر، کارتال و انلیو<sup>۷</sup> (۲۰۱۳) نشان دادند که عوامل سن و اضطراب شناختی-جسمانی توانایی پیش‌بینی تحلیل‌رفتگی را در فوتبالیست‌های نخبه دارند و پرخاشگری در این پیش‌بینی معنادار نبود. همچنین، کاتکات<sup>۸</sup> (۲۰۱۵) در ورزشکاران شرکت‌کننده هفدهمین دوره مسابقات رزمی کشورهای حوزه مدیترانه پژوهشی انجام داد و خاطر نشان کرد که بین اضطراب و تحلیلی‌رفتگی همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد. در پژوهش وی نشان داده شده که ورزشکاران رشته‌های جودو، کاراته و تکواندو در

(وایلی، آرمسترانگ، کومار و گرینلاف<sup>۱</sup>، ۱۹۹۸). در همین‌راستا، نشان داده شده است که اضطراب می‌تواند تحلیل‌رفتگی را در ورزشکاران و مربیان پیش‌بینی کند (کلی، اکلند و ریتز-تیلور<sup>۲</sup>، ۱۹۹۹)؛ برای مثال، گلد، توفی، اودری و لوهر<sup>۳</sup> (۱۹۹۶) ارتباط سازه اضطراب رقابتی و تحلیل‌رفتگی را در مربیان دبیرستان‌های کشور آمریکا بررسی کردند. نتایج مطالعه آن‌ها نشان داد که اضطراب رقابتی همبستگی مثبت و معناداری با میزان تحلیل‌رفتگی دارد. همچنین، ویلی و همکاران (۱۹۹۸) گزارش دادند زمانی که مربیان اضطراب قبل از رقابت را به‌عنوان تهدید در نظر می‌گیرند، میزان تحلیل‌رفتگی بیشتری را از خود به‌نمایش می‌گذارند.

ویگینز، کرامادیس، لای، لی و واردمن<sup>۴</sup> (۲۰۰۶) به بررسی تحلیل‌رفتگی و اضطراب رقابتی در اواخر فصل مسابقات پرداختند. این پژوهشگران بیان کردند زمانی که میزان اضطراب رقابتی افزایش یابد، میزان احساس کاهش موفقیت ورزشکاران نیز افزایش می‌یابد و عملکرد آن‌ها می‌تواند افت پیدا کند.

کرامادیس و ویگنز (۲۰۰۸) مطالعه گسترده‌ای را در ۱۲۰ انجمن ملی ورزش دانشگاهی کشور آمریکا برای پیش‌بینی تحلیل‌رفتگی ورزشکاران، از طریق عوامل اضطراب رقابتی و اعتمادبه‌نفس انجام دادند. نتایج این پژوهش نشان داد که اعتمادبه‌نفس توانایی پیش‌بینی عوامل کاهش احساس موفقیت، فرسودگی جسمی-هیجانی و احساس بی‌ارزشی را به‌صورت منفی دارد. همچنین، عوامل اضطراب رقابتی (شناختی و جسمانی) قادر به پیش‌بینی عوامل تحلیل‌رفتگی بودند. به‌علاوه، مطالعات نشان داده‌اند ورزشکارانی که

5. Burkeb, Joynerc, Hardyc & Hamstrac
6. Cremades, Wated, & Wiggins
7. Gumusdag, Bastik, Yanmaner, Kartal & Cisem
8. Katkat

1. Vealey, Armstrong, Comar, & Greenleaf
2. Kellely, Eklund & Ritter-Taylor
3. Gould, Tuffey, Udry, & Loehr
4. Wiggins, Cremades, Laey & Wadman

سطوح اضطراب و تحلیل‌رفتگی، تفاوت معناداری با یکدیگر ندارند.

به‌طور کلی، نقش عوامل روان‌شناختی در قابلیت‌های ورزشی بسیار مهم و قابل‌توجه است (واینبرگ و گلد، ۲۰۱۴). با توجه به مطالعات انجام‌شده، اضطراب بخش جدایی‌ناپذیر از ورزش رقابتی و رویدادهای ورزشی، به‌ویژه در رشته‌های انفرادی و برخوردی است (چنانچه و نمازی‌زاده، ۲۰۱۵)؛ بنابراین، تمامی افرادی که به‌نوعی در ورزش و مسابقات ورزشی درگیرند، باید با عوامل و منابع ایجادکننده تحلیل‌رفتگی و راهبردهای مقابله مؤثر با آن آشنا باشند؛ از این‌رو، شناخت منابع تحلیل‌رفتگی برای کنترل بهینه آن و بهبود عملکرد ورزشکاران ضروری به‌نظر می‌رسد (اوردی، توفی و لوهمر، ۲۰۱۰).

جوامعی که با ایجاد توانایی‌های روان‌شناختی به قابلیت‌های جسمانی ورزشکاران اهتمام می‌ورزند، در صحنه‌های رقابت بین‌المللی موفقیت قابل‌ملاحظه‌ای کسب می‌کنند. برای جلوگیری از پدیده مضر تحلیل‌رفتگی، وجود چنین پژوهشی در این حوزه ضروری به‌نظر می‌رسد. بررسی این متغیرها زمینه مناسبی برای برنامه‌ریزی‌های لازم کوتاه‌مدت و بلندمدت جهت آرامش روانی ورزشکاران فراهم خواهد کرد که می‌تواند در افزایش عملکرد ورزشی و نتیجه‌گیری ورزشکاران به‌طور چشمگیری مؤثر باشد (لیونس، ۲۰۰۸). در بحث کاربردی نیز مربیان و روان‌شناسان ورزشی می‌توانند به‌طور مؤثری به پرورش ورزشکاران پیردازند و با آشنایی با اهمیت و نقش این متغیرها، آنان را با دادن تمرین‌ها و مداخله‌های مناسب آماده مسابقات کنند (ادجنس و پیچپرس، ۲۰۱۰)؛ از این‌رو، مطالعه حاضر با هدف بررسی نقش اضطراب شناختی، جسمانی و

اعتمادبه‌نفس در پیش‌بینی تحلیل‌رفتگی ووشوکاران نخبه انجام شد.

## روش‌شناسی پژوهش شرکت‌کنندگان

تمامی ووشوکاران نخبه استان تهران جامعه آماری این پژوهش بودند که از کل جامعه آماری، ۱۴۱ ورزشکار مرد با آگاهی از هدف مطالعه به‌صورت داوطلبانه و دردسترس در این پژوهش شرکت کردند. میانگین سنی شرکت‌کننده‌ها  $3/42 \pm 26/41$  و سابقه ورزشی آن‌ها  $1/81 \pm 7/08$  سال بود. معیار ورود شرکت‌کنندگان به پژوهش حاضر (ملاک نخبگی) حداقل کسب مقام مسابقات استانی بود که ۴۱ درصد افراد مقام استانی داشتند. همچنین، ورزشکاران دارای مقام‌های ملی (۳۹ درصد) و بین‌المللی (۱۹ درصد) بودند.

## ابزار و شیوه گردآوری داده‌ها

### ۱- فرم ثبت مشخصات فردی

برای جمع‌آوری اطلاعات جمعیت‌شناختی از فرمی که دربرگیرنده سه سؤال باز-پاسخ (شامل سن، نوع رشته ورزشی و وضعیت تحصیلی) و سه سؤال بسته-پاسخ (شامل جنسیت، میزان فعالیت جسمانی و سابقه قهرمانی) بود، استفاده شد.

### ۲- نسخه فارسی پرسش‌نامه تحلیل‌رفتگی ورزشکار

سطح تحلیل‌رفتگی ورزشی یا پرسش‌نامه تحلیل‌رفتگی ورزشکار<sup>۴</sup> سنجیده شد. رادک و اسمیت (۲۰۰۱) این پرسش‌نامه را ساختند و دارای ۱۵ سؤال است که سه خرده‌مقیاس احساس کاهش پیشرفت، فرسودگی جسمی-هیجانی و احساس بی‌ارزشی را

1. Udry, Tuffey & Loehr
2. Leunes
3. Oudejans & Pijpers

4. Athlete Burnout Questionnaire (ABQ)

خرده‌مقیاس به‌دست می‌آید. مهرصفر، خبیری و مقدمزاده (۲۰۱۶) نتایج حاصل از تحلیل عاملی تأییدی را برای بعد شدت این سیاهه قابل‌قبول گزارش کرده‌اند ( $\chi^2=221/31$ ،  $P<0/001$ ،  $RMR = 0/048$ ،  $CFI = 0/95$ ،  $NNFI = 0/94$  و  $RMSEA=0/062$ ). همچنین، آن‌ها همسانی درونی (آلفای کرونباخ) خرده‌مقیاس‌های این سیاهه را بین ۰/۸۳ تا ۰/۸۵ به‌دست آوردند.

### روش پژوهش

برای جمع‌آوری داده‌ها از گروه همکاران برای یکسان‌سازی اجرا (توزیع و جمع‌آوری پرسش‌نامه) در جامعه هدف دعوت شد و موارد مهم در اجرای پژوهش مرور شد. مشارکت ورزشکاران به‌صورت داوطلبانه بود. پرسش‌نامه‌ها در آکادمی ووشوی فداراسیون ووشوی جمهوری اسلامی ایران، باشگاه پاس قوامین و باشگاه هیئت ووشوی شهر ری در بهمن ماه سال ۱۳۹۴ زیرنظر مربیان جمع‌آوری شدند. همچنین، به پاسخ‌دهندگان اطمینان داده شد که پاسخ آن‌ها محرمانه خواهد بود و تنها برای اهداف پژوهشی استفاده می‌شود. علاوه‌براین 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 به‌دست‌آوردن روایی اکولوژیک<sup>۱</sup> در فرایند توزیع و تکمیل پرسش‌نامه‌ها، سعی شد پاسخ‌دهندگان سیاهه را در ساعت، محل و شرایط یکسان و مناسبی تکمیل کنند.

اندازه‌گیری می‌کند. پاسخ‌های این پرسش‌نامه روی پیوستار پنج‌درجه‌ای لیکرت از یک (کاملاً مخالفم) تا پنج (کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود. رادک و اسمیت (۲۰۰۱) همسانی درونی (آلفای کرونباخ) این پرسش‌نامه را برای کاهش احساس پیشرفت ۰/۸۴، فرسودگی جسمی-هیجانی ۰/۸۹ و بی‌ارزشی ۰/۸۹ گزارش کردند. همچنین، شاخص‌های برازش در بررسی اعتبار عاملی این پرسش‌نامه رضایت‌بخش بیان شده است. احمدی، عبدلی و آریافر (۲۰۱۴) به بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسش‌نامه در داخل کشور پرداختند و روایی این پرسش‌نامه را با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی در مرتبه اول و مرتبه دوم مناسب گزارش کردند (نتایج مرتبه دوم:  $\chi^2=165/3$ ،  $P<0/001$ ،  $TLI=0/90$ ،  $CFI=0/93$ ،  $GFI=0/91$ ،  $RMSEA=0/07$ ). همچنین، ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های این پرسش‌نامه در دامنه ۰/۷۷ تا ۰/۸۲ قرار داشت.

### ۳- نسخه فارسی سیاهه اضطراب حالتی رقابتی-دو

در این پژوهش، از سیاهه جایگزین‌شده اضطراب حالتی رقابتی-دو که سازه‌ای چندبعدی است، استفاده شد. این سیاهه حاوی ۱۶ سؤال است و از سه خرده‌مقیاس اضطراب جسمانی (برای مثال، در عضلاتم احساس لرزش می‌کنم)، اضطراب شناختی (برای مثال، نگرانم که دیگران را از خودم نا امید کنم) و اعتمادبه‌نفس (برای مثال، مطمئنم که عملکرد خوبی خواهم داشت) تشکیل شده است. در این سیاهه، مؤلفه اضطراب جسمانی از شش سؤال تشکیل شده است و بقیه خرده‌مقیاس‌ها پنج سؤال هستند. نحوه امتیازدهی در این پرسش‌نامه براساس مقیاس چهاررزشی لیکرت است که در دامنه هرگز (یک) تا خیلی زیاد (چهار) قرار دارد. نمرات کل برای هر مؤلفه از مجموع نمرات سؤالات مربوط به

#### 1. Ecological Validity

استفاده شد (تاباچنیک و فیدل<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷). تمامی تجزیه و تحلیل‌های آماری با نرم‌افزار اس.پی.اس.اس.<sup>۴</sup> نسخه ۱۸ انجام گرفت.

### یافته‌ها

در جدول یک، شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و ضرایب همبستگی بین مؤلفه‌های سیاهه اضطراب رقابتی-دو و پرسش‌نامه تحلیل‌رفتگی در ورزش ارائه شده است. براساس نمرات به‌دست‌آمده از تجزیه و تحلیل، عامل فرسودگی جسمانی-هیجانی بیشترین میانگین امتیازی را در بین عوامل تحلیل‌رفتگی به‌خود اختصاص داده است. همچنین، از بین خرده‌مقیاس‌های اضطراب جسمانی، شناختی و اعتماد به نفس، عامل اختلال اضطراب جسمانی کمترین میانگین را به‌دست آورد و بالاترین میانگین در بین این عامل‌ها، عامل اعتماد به نفس بود.

### روش‌پردازش داده‌ها

در این مطالعه، متغیرهای اضطراب رقابتی (اضطراب جسمانی، شناختی و اعتماد به نفس) به‌عنوان متغیر پیش‌بین و متغیرهای تحلیل‌رفتگی (احساس کاهش پیشرفت، فرسودگی جسمی-هیجانی و احساس بی‌ارزشی) به‌عنوان متغیر ملاک در نظر گرفته شدند. روش آماری مورد استفاده در پژوهش حاضر شاخص‌های آمار توصیفی و استنباطی بود. از آمار توصیفی برای محاسبه شاخص‌های مرکزی و پراکندگی و ترسیم جداول استفاده شد. برای برآورد پارامترها و پیش‌بینی آن‌ها نیز از آمار استنباطی استفاده گردید. با توجه به طبیعی بودن توزیع داده‌ها از طریق آزمون کلموگروف-اسمیرنوف<sup>۱</sup> برای تعیین ارتباط مؤلفه‌های اضطراب رقابتی و تحلیل‌رفتگی از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. همچنین، از آنجایی که سیاهه اضطراب رقابتی-دو ترکیبی از خرده‌مقیاس‌ها است، برای اینکه مشخص شود این خرده‌مقیاس‌ها چه اندازه در پیش‌بینی احساس کاهش

جدول ۱. میانگین، انحراف استاندارد و ماتریس همبستگی بین متغیرها

متغیرها	آمار توصیفی		همبستگی بین عاملی					
	میانگین	انحراف استاندارد	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱. اضطراب شناختی	۱۲/۶۴	۵/۲	-	۰/۶۸***	-۰/۵۰***	۰/۴۶**	۰/۵۳**	۰/۴۱**
۲. اضطراب جسمانی	۱/۸۱	۴/۵۷	-	-	-۰/۵۵***	۰/۴۶**	۰/۳۴**	۰/۳۶**
۳. اعتماد به نفس	۱۵/۲۵	۵/۳۹	-	-	-	-۰/۶۱***	-۰/۴۹**	-۰/۵۱**
۴. احساس کاهش پیشرفت	۱۱/۳۱	۴/۹۱	-	-	-	-	۰/۴۲**	۰/۳۷**
۵. فرسودگی جسمی-هیجانی	۱۴/۸	۳/۵۶	-	-	-	-	-	۰/۵۳**
۶. احساس بی‌ارزشی	۱/۹۸	۳/۸۲	-	-	-	-	-	-

3. Tabachnick & Fidell  
4. SPSS

1. Kolmogorov-Smirnov  
2. Inter

نتایج آزمون همبستگی نشان داد که اضطراب شناختی با اضطراب جسمانی ( $P < 0/01$ ,  $r = 0/68$ )، احساس کاهش پیشرفت ( $P < 0/01$ ,  $r = 0/46$ )، فرسودگی جسمی-هیجانی ( $P < 0/01$ ,  $r = 0/53$ ) و احساس بی‌ارزشی ( $P < 0/01$ ,  $r = 0/41$ ) همبستگی مثبت و معنادار دارد. به‌علاوه، ارتباط این مؤلفه با عامل اعتمادبه‌نفس ( $P < 0/01$ ,  $r = 0/50$ ) منفی و معنادار بود. همچنین، ارتباط عامل اضطراب جسمانی با عامل احساس کاهش پیشرفت ( $r = 0/46$ )، فرسودگی جسمی-هیجانی ( $r = 0/34$ )،  $P < 0/01$  و احساس بی‌ارزشی ( $r = 0/36$ )،  $P < 0/01$  مثبت و معنادار به‌دست آمد؛ اما این همبستگی با عامل اعتمادبه‌نفس ( $r = 0/55$ ) منفی و معنادار بود. ارتباط عامل اعتمادبه‌نفس با عامل احساس کاهش پیشرفت ( $r = 0/61$ )،  $P < 0/01$ ،

فرسودگی جسمی-هیجانی ( $r = 0/49$ )،  $P < 0/01$  و احساس بی‌ارزشی ( $r = 0/51$ )،  $P < 0/01$  منفی و معنادار بود. همچنین، ارتباط احساس کاهش پیشرفت با فرسودگی جسمی-هیجانی ( $r = 0/42$ )،  $P < 0/01$  و احساس بی‌ارزشی معنادار بود ( $r = 0/37$ )،  $P < 0/01$ . درنهایت، بررسی ارتباط فرسودگی جسمی-هیجانی با احساس بی‌ارزشی نشان داد که این ارتباط مثبت و معنادار است ( $r = 0/53$ )،  $P < 0/01$  (جدول ۱).

تحلیل رگرسیون چندگانه با روش ورود برای پیش‌بینی احساس کاهش پیشرفت از طریق عوامل اضطراب جسمانی، اضطراب شناختی و اعتمادبه‌نفس انجام شد. با توجه به مقدار ضریب تعیین ( $R^2$ )، این عوامل حدود ۳۲ درصد از واریانس احساس کاهش پیشرفت را تبیین کردند (جدول دو).

جدول ۲. تحلیل رگرسیون و ضریب تعیین با روش ورود برای پیش‌بینی احساس کاهش پیشرفت

منبع تغییرات	مجدور مجذورات	میانگین مجذورات	ضریب همبستگی	ضریب تعیین	میزان اف	سطح معناداری
رگرسیون	۱۴۹۵۲/۲۸	۲۴۸۲/۴۱	۰/۵۷۰	۰/۳۲۴	۳۸/۳۹	۰/۰۰۱
باقی‌مانده	۱۶۴۲/۲۶	۱۱۴/۶۸				

جدول ۳. ضرایب رگرسیون چندمتغیری

متغیرهای پیش‌بین	ضرایب غیراستاندارد		ضرایب استاندارد بتا	میزان تی	سطح معناداری
	خطای استاندارد	میزان ب			
(مقدار ثابت)	۲/۲۸	۱۰/۱۳	-	۸/۵۶۸	۰/۰۰۱
اضطراب شناختی	۰/۱۸۹	۰/۴۰۲	۰/۳۴۷	۴/۲۹۷	۰/۰۳۴
اضطراب جسمانی	۰/۲۰۹	۰/۳۲۵	۰/۲۸۶	۳/۸۹۶	۰/۰۳۱
اعتمادبه‌نفس	۰/۴۱۱	-۰/۵۱۴	-۰/۴۱۱	-۴/۶۷۴	۰/۰۰۱

مقادیر بتا و سطح معناداری نشان می‌دهد که عامل اعتمادبه‌نفس به‌صورت منفی و عامل‌های اضطراب شناختی و جسمانی به‌صورت مثبت، در پیش‌بینی احساس کاهش پیشرفت سهیم هستند. همچنین، متغیر اعتمادبه‌نفس ( $P < 0/001$ )،

تأثیر بیشتری بر متغیر ملاک دارد و مطابق ( $Beta = -0/411$ ) افزایش انحراف استاندارد در متغیر اعتمادبه‌نفس، ۰/۴۱۱ انحراف استاندارد کاهش را در متغیر ملاک پیش‌بینی می‌کند.

مقادیر بتا و سطح معناداری نشان می‌دهد که عامل اعتمادبه‌نفس به‌صورت منفی و عامل‌های اضطراب شناختی و جسمانی به‌صورت مثبت، در پیش‌بینی احساس کاهش پیشرفت سهیم هستند. همچنین، متغیر اعتمادبه‌نفس ( $P < 0/001$ )،



با توجه به جدول چهار، از آنجایی که در تحلیل رگرسیون  $P \leq 0.01$  است، مدل برازش شده و قابلیت پیش‌بینی دارد. همچنین، یافته‌های جدول چهار نشان می‌دهد که مدل ایجاد شده حدود ۴۸ درصد از نوسانات متغیر ملاک (فرسودگی جسمی-هیجانی) را پیش‌بینی می‌کند.

جدول ۴. ضرایب رگرسیون و ضریب تعیین با روش ورود برای پیش‌بینی فرسودگی جسمی-هیجانی

شاخص منبع	مجذور مجذورات	میانگین مجذورات	ضریب همبستگی	ضریب تعیین	میزان اف	سطح معناداری
رگرسیون	۱۵۶۲۱/۳۵	۲۵۴۶/۰۷	۰/۶۹۷	۰/۴۸۶	۴۳/۲۷	۰/۰۰۱
باقی‌مانده	۱۲۱۴/۴۱	۵۲۱/۶۴				

جدول ۵. نتایج تحلیل رگرسیون چندمتغیری

متغیرهای پیش‌بین	ضرایب غیراستاندارد		میزان ب	ضرایب استاندارد بتا	میزان تی	سطح معناداری
	خطای استاندارد	خطای استاندارد				
(مقدار ثابت)	۱۱/۲۵	۳/۰۸		-	۱۰/۳۱۵	۰/۰۰۱
اضطراب شناختی	۰/۳۸۶	۰/۳۴۵		۰/۴۲۱	۳/۳۴۱	۰/۰۰۳
اضطراب جسمانی	۰/۴۳۰	۰/۳۵۱		۰/۴۵۳	۳/۶۴۳	۰/۰۰۲
اعتمادبه‌نفس	-۰/۳۷۹	۰/۳۱۲		-۰/۳۱۸	-۳/۵۱۹	۰/۰۰۲

شناختی، جسمانی و اعتمادبه‌نفس، در جدول شش ارائه شده است. طبق این جدول، ارتباط معناداری بین عوامل اضطراب رقابتی و اعتمادبه‌نفس با احساس بی‌ارزشی وجود دارد ( $F=40/13$ ،  $P < 0.001$ ). به عبارت دیگر، امکان پیش‌بینی احساس بی‌ارزشی از روی عوامل سیاهه اضطراب رقابتی-دو وجود دارد. البته، قدرت پیش‌بینی این مدل حدود ۵۱ درصد از کل واریانس است ( $R^2=0/516$ ). جدول هفت نشان می‌دهد که عوامل اضطراب رقابتی و اعتمادبه‌نفس پیش‌بینی‌کننده احساس بی‌ارزشی هستند.

با توجه به مقدار بتا و سطح معناداری، عامل اعتمادبه‌نفس به صورت منفی و عامل‌های اضطراب جسمانی و شناختی به صورت مثبت، در پیش-بینی فرسودگی جسمی-هیجانی سهمیم هستند. همان‌طور که در جدول پنج نشان داده شده است، از سه متغیر لحاظ‌شده در تحلیل، عوامل پیش‌بینی‌کننده فرسودگی جسمی-هیجانی درمیان ورزشکاران، اضطراب شناختی ( $t=3/341$ )، اضطراب جسمانی ( $t=3/643$ ) و اعتمادبه‌نفس ( $t=-3/519$ )، موفق به پیش‌بینی متغیر ملاک شدند ( $P \leq 0.05$ ).

نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه برای پیش‌بینی احساس بی‌ارزشی ورزشکاران از روی عوامل اضطراب

جدول ۶. ضرایب رگرسیون و ضریب تعیین با روش ورود برای پیش‌بینی احساس بی‌ارزشی

شاخص منبع	مجذور مجذورات	میانگین مجذورات	ضریب همبستگی	ضریب تعیین	میزان اف	سطح معناداری
رگرسیون	۱۵۶۲/۰۷	۲۱۵۷/۴۵	۰/۷۱۹	۰/۵۱۶	۴۰/۱۳	۰/۰۰۱
باقی‌مانده	۱۳۴۴/۸۴	۲۵۲/۶۱				

جدول ۷. نتایج تحلیل رگرسیون چندمتغیری

متغیرهای پیش‌بین	ضرایب غیراستاندارد		ضرایب استاندارد بتا	میزان تی	سطح معناداری
	میزان ب	خطای استاندارد			
(مقدار ثابت)	۹/۳۶	۲/۹۵	-	۹/۳۱۴	۰/۰۰۱
اضطراب شناختی	۰/۳۷۸	۰/۲۶۱	۰/۲۳۷	۳/۰۰۹	۰/۰۲۳
اضطراب جسمانی	۰/۲۹۶	۰/۲۶۵	۰/۲۴۵	۳/۱۲۵	۰/۰۱۶
اعتمادبه‌نفس	-۰/۳۱۷	۰/۲۷۰	-۰/۲۶۳	-۵/۹۴۸	۰/۰۰۱

کرامادیس و همکاران (۲۰۱۱) و گوموسداجی و همکاران (۲۰۱۳) همسو است. براساس نتایج مطالعات انجام‌شده در زمینه ارتباط اضطراب رقابتی و تحلیل رفتگی مشخص شد زمانی که ورزشکاران اضطراب رقابتی بالایی (شناختی و جسمانی) را تجربه می‌کنند، احتمالاً در پاسخ به این تجربه هیجانی منفی تحلیل‌رفته می‌شوند (میرشکاری و همکاران، ۲۰۱۵).

برای مثال، گلد و همکاران (۱۹۹۲) ارتباط اضطراب رقابتی و تحلیل رفتگی را در مربیان دبیرستان‌های کشور آمریکا بررسی کردند. نتایج این مطالعه نشان داد که اضطراب رقابتی همبستگی مثبت و معناداری با میزان تحلیل رفتگی دارد. همچنین، ویلی و همکاران (۱۹۹۲) گزارش کردند که اضطراب و تحلیل رفتگی همبستگی معناداری با یکدیگر دارند. ویگینز و همکاران (۲۰۰۶) به بررسی ارتباط تحلیل رفتگی، اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشکاران در اواخر فصل مسابقات پرداختند. این پژوهشگران مطرح کردند که همبستگی قدرتمندی بین اضطراب شناختی و جسمانی و تحلیل رفتگی به‌دست آمد و نتیجه گرفتند زمانی که میزان اضطراب رقابتی به‌سبب حساسیت نتایج بالا می‌رود، میزان تحلیل رفتگی ورزشکاران نیز بالا رفته و عملکرد آن‌ها افت چشمگیری یافته است. همچنین، کاتکات (۲۰۱۵) نشان داد که همبستگی مثبتی بین تفسیرهای منفی اضطراب رقابتی و تحلیل رفتگی وجود دارد و این دو

در نهایت، بررسی مقدار بتا و سطح معناداری نشان داد که عامل‌های اضطراب رقابتی (اضطراب جسمانی و شناختی) به‌صورت مثبت و عامل اعتمادبه‌نفس به‌صورت منفی، در پیش‌بینی احساس بی‌ارزشی سهیم بودند.

### بحث و نتیجه‌گیری

یکی از عوامل مهم روانی که عملکرد ورزشکاران را به‌ویژه در موقعیت‌های حساس و تعیین‌کننده به‌شدت تحت‌تأثیر قرار می‌دهد، تحلیل رفتگی است؛ براین‌اساس، انجام پژوهش در حوزه روان‌شناسی ورزش برای شناسایی متغیرهای مهم و تأثیرگذار با هدف یاری‌رساندن به ورزشکاران برای مقابله با تحلیل رفتگی که عملکرد و کارایی را تضعیف می‌کند، ضروری و اجتناب‌ناپذیر به‌نظر می‌رسد (گاردنر و مور، ۲۰۰۶؛ دیونپورت، لان و فولتون، ۲۰۱۶). با توجه به این نکات، هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش عوامل اضطراب رقابتی و اعتمادبه‌نفس در پیش‌بینی تحلیل رفتگی و شوکاران نخبه بود.

نتایج همبستگی نشان داد که بین اضطراب شناختی و جسمانی با عوامل تحلیل رفتگی، همبستگی مثبت و معنادار وجود دارد که این نتایج با یافته‌های آدری و همکاران (۱۹۹۲)، ویلی و همکاران (۱۹۹۲)، کرامادیس و همکاران (۲۰۰۶)،

1. Gardner & Moore
2. Devonport, Lane & Fullerton

عامل با عملکرد ورزشی ورزشکاران همبستگی منفی دارند.

بنابراین، می‌توان گفت به دلیل افزایش هیجان‌های منفی ناشی از اضطراب و فشارهای روانی، این عوامل می‌توانند باعث افزایش تفسیرهای منفی در ورزشکاران شوند و ورزشکارانی که این تفسیر را دارند، اضطراب رقابتی را عاملی منفی برای موفقیت می‌دانند که باعث به‌وجود آمدن نارضایتی از وضعیت موجود می‌شود و همین امر، تحلیل‌رفتگی را به دنبال خواهد داشت (نیل و همکاران، ۲۰۱۲؛ واینبرگ و گولد، ۲۰۱۴). واگستاف و همکاران (۲۰۱۲) معتقدند که راهبرد کناره‌گیری و مقابله‌نکردن با اضطراب، عامل میانجی بین اضطراب و تحلیل‌رفتگی است و زمانی که ورزشکاران اضطراب را قابل کنترل ندانند، بیشتر دچار تحلیل‌رفتگی می‌شوند.

در همین راستا، نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که بین اعتمادبه‌نفس با عوامل تحلیل‌رفتگی رابطه منفی و معناداری وجود دارد؛ بدین معنی که ورزشکاران با اعتمادبه‌نفس بالاتر کمتر دچار تحلیل‌رفتگی می‌شوند که این موضوع با نتایج مطالعات ویلی و همکاران (۱۹۹۸)، میرشکاری و همکاران (۲۰۱۵) و کاتکات (۲۰۱۵) همسو است.

به نظر می‌رسد که داشتن اعتمادبه‌نفس توانایی ارتقای افکار مثبت و خودکارآمدی در رقابت دارد و از آنجایی که اضطراب رقابتی با اعتمادبه‌نفس ورزشی رابطه منفی دارد (چنگ و هاردی، ۲۰۱۶)، باعث افزایش عملکرد ورزشکاران می‌شود که این عامل به‌نوبه خود می‌تواند تحلیل‌رفتگی را در ورزشکاران کاهش دهد. همچنین، مطالعات نشان می‌دهند (ماتنز و همکاران، ۱۹۹۰) که اعتمادبه‌نفس به ورزشکاران کمک می‌کند از عملکرد خود تصور مثبت داشته باشند و تعادل هیجانی و رضایت شخصی را در خود نگه دارند (نیل و همکاران، ۲۰۱۲).

در بخش دیگری از یافته‌های پژوهش مشخص شد که اضطراب شناختی و جسمانی به‌صورت مثبت کاهش احساس موفقیت ورزشکاران را پیش‌بینی می‌کند. نتایج این بخش نیز با نتایج حاصل از پژوهش‌های مشابه هم‌خوانی دارد. در تأیید این بحث، به اعتقاد اسمیت (۱۹۸۶)، احساس کاهش موفقیت با نیازهای بالای موقعیت یا متعارض، حمایت اجتماعی ضعیف، خودمختاری اندک و پاداش ناچیز شروع می‌شود. پس از شروع فرایند، ارزیابی شخصی عامل مهمی محسوب می‌شود؛ به‌طوری که شخص احساس ناامیدی و فقدان شایستگی می‌کند و نتیجه نهایی این تعاملات، بروز احساس کاهش موفقیت و پیشرفت است.

به‌عبارت‌دیگر، می‌توان گفت که هر اندازه ورزشکاران قادر باشند خود را در برابر فشارها و محرکات مخرب کنترل کنند و ثبات و اعتمادبه‌نفس خود را در حد بالا نگه دارند، میزان احساس کاهش موفقیت در آن‌ها در حد پایین خواهد بود. فضای بزرگ و متغیر ورزش و رقابت که پر از استرس ناشی از موفق‌نشدن و عواقب آن است، همگی در وجود اضطراب تعیین‌کننده هستند. اضطراب رقابتی سبب می‌شود ورزشکاران با انتقادهای درونی روحیه خود را تضعیف کرده و ترس از موفق‌نشدن و شکست را در خود تشدید کنند و این پندارهای نادرست باعث افزایش بیش‌ازحد تنش و فشار عصبی و درنهایت، احساس کاهش پیشرفت و موفقیت خواهند شد. درمقابل، افراد با اعتمادبه‌نفس، مواجه‌شدن با مسائل تحریک‌کننده و غیرقابل پیش‌بینی را به‌عنوان نبود موفقیت نمی‌بینند، بلکه آن‌ها را فرصتی برای رشد شخصی در نظر می‌گیرند و بنابراین، در کارها قادر به دستیابی موفقیت شخصی هستند.

در بخش دیگری از یافته‌های پژوهش مشخص شد که اضطراب شناختی و جسمانی به‌صورت مثبت فرسودگی جسمی-هیجانی ورزشکاران را پیش‌بینی

همکاران (۲۰۱۲)، کاتکات (۲۰۱۵) و میرشکاری و همکاران (۲۰۱۵) همسو است. در همین راستا، بارسزا و همکاران (۲۰۱۶) معتقدند که احساس بی‌ارزشی به دلیل نبود موفقیت یا افت عملکرد ورزشی است. افزون‌براین، افراد مضطرب خود را وقف پیگیری استانداردهای دشوار و شخصی خویش می‌کنند که این امر مستلزم خودکنترلی بسیار بالایی است. خودکنترلی معمولاً شامل محدود کردن فعالیت‌های لذت‌بخشی است که در نهایت منجر به تحلیل‌رفتگی می‌شود.

با توجه به آنچه بیان شد می‌توان نتیجه‌گیری کرد که حضور مداوم در اردوهای آماده‌سازی و مشارکت در تمرین‌های سنگینی که در مقایسه با تمرین‌های سطوح رقابتی پایین فشار جسمی و روانی بیشتری ایجاد می‌کنند، در بروز نشانگان تحلیل‌رفتگی بی‌تأثیر نیست. به‌علاوه، در سطوح رقابتی بالاتر، ورزشکاران نخبه در مدت تمرین و فرایندهای گزینشی، پیوسته در معرض ارزش‌یابی قرار دارند که این مورد در نوع خود اضطراب‌آفرین است. همچنین، ورزشکاران نخبه ممکن است به دلیل ترس از آسیب‌دیدگی و جاماندن از رقابت‌ها فشار روانی زیادی را تجربه کنند. انتظارات مربیان و کادر فنی، مسئولان و سایر افراد مهم برای کسب موفقیت یا اصرار بیش‌ازحد ورزشکار برای دستیابی به موفقیت، درحالی‌که ظرفیت یا موقعیت دستیابی به‌عنوان موفقیت محدود است، از جمله منابع ایجادکننده این گرایش‌های کمال‌گرایانه نابهنجار هستند که در سطوح رقابتی بالاتر بیشتر مشاهده می‌شوند.

انطباق حجم تمرین‌ها با قابلیت‌های جسمی و روانی و نیز ایجاد تنوع در برنامه‌های آماده‌سازی می‌توانند برای پیشگیری از فرسودگی جسمی-هیجانی در ورزشکاران سطوح رقابتی بالا مؤثر باشند که لازم است دست‌اندرکاران ورزش قهرمانی اعم از مدیران فنی، مربیان، روان‌شناسان و نیز خود ورزشکاران در برنامه-

می‌کند. نتایج این بخش نیز با نتایج حاصل از پژوهش‌های راودکی<sup>۱</sup> (۱۹۹۸)، ملامد و همکاران (۲۰۰۶)، لیمیر، روبرتس و گوندرسون<sup>۲</sup> (۲۰۰۷)، کرامادیس و همکاران (۲۰۱۱)، صدیقی و کشاورز (۲۰۱۲) و کاتکات (۲۰۱۵) هم‌خوانی دارد. در همین راستا، پژوهش‌های مختلفی نشان داده‌اند که در سطوح رقابتی بالا ورزشکاران اضطراب رقابتی بیشتری را تجربه می‌کنند (واگستاف و همکاران، ۲۰۱۲). مشارکت در سطح نخبگی ورزش، ویژگی‌های منحصربه‌فردی در مقایسه با سطوح رقابتی پایین‌تر دارد که در آن استرس روانی بسیار زیادی (به‌ویژه در اثر تمرین‌های سنگین) بر ورزشکاران وارد می‌شود. در واقع، تمرین‌های سنگین اصل جدایی‌ناپذیر حضور در سطوح رقابتی بالا به‌شمار می‌روند؛ زیرا، تمرین مهم‌ترین عامل بهبود و حفظ عملکرد ورزشی است و فشار روان‌شناختی آن بخش عمده زندگی روزمره ورزشکاران نخبه را شکل می‌دهد (وودمن، اکهرست، هاردی و بیاته<sup>۳</sup> (۲۰۱۰)، واینبرگ و گولد، ۲۰۱۴؛ بارسزا رینر، آلکند، مورین و هاپیب<sup>۴</sup>، ۲۰۱۶). علاوه‌براین، ورزشکاران نخبه در تمرین‌ها و رقابت‌های خود پیوسته از نظر اجتماعی ارزش‌یابی می‌شوند که این مسئله در نوع خود استرس‌زا است و این چرخه منفی در نهایت می‌تواند موجب تحلیل‌رفتگی جسمی-هیجانی آن‌ها شود (اسمیت، و رادک، ۲۰۰۱).

در نتیجه، نتایج پژوهش نشان داد که اضطراب شناختی-جسمانی به‌صورت مثبت و اعتمادبه‌نفس به‌صورت منفی، عامل احساس بی‌ارزشی را پیش‌بینی می‌کنند. همچنین، این نتایج با سایر نتایج مطالعات پیشین مانند رابین و همکاران (۱۹۹۸)، کرامادیس و

1. Rawdeke
2. Lemyre, Roberts & Gundersen
3. Woodman, Akehurst, Hardy & Beattie
4. Renner, Eklund, Morin & Habeeb

از این‌رو، به متولیان امر رشته ورزشی ووشو به‌ویژه سبک‌های مبارزه‌ای پیشنهاد می‌شود که به نقش و اهمیت اضطراب رقابتی در ورزشکاران اهمیت دهند و زمینه را برای مجهز کردن ورزشکاران برای مقابله با این عامل فراهم کنند تا در مسابقات ورزشی نتایج بهتری کسب کنند.

### تشکر و قدردانی

از همکاران و مربیانی که در توزیع و تکمیل پرسش-نامه‌ها کمال همکاری را داشتند و همچنین، از ورزشکاران محترم برای صبر و حوصله در پاسخ‌گویی به سؤال‌ها صمیمانه سپاسگزاریم.

ریزی‌ها و هدف‌گزینی‌های خود به این تفاوت‌ها دقت کنند.

به‌نظر می‌رسد که پژوهش حاضر از لحاظ مفهومی به درک دانش موردنیاز در تحلیل‌رفتگی ورزشی کمک می‌کند و اضطراب رقابتی را عاملی اساسی در افزایش تحلیل‌رفتگی ووشوکاران در سطوح حرفه‌ای مشخص می‌کند. به‌علاوه، با توجه به اینکه رشته ورزشی ووشو رشته مدال‌آوری برای این مرزوبوم است، این پژوهش منسجم در حیطه روان‌شناسی ورزشی می‌تواند زمینه‌ساز مطالعات آتی در بحث اضطراب رقابتی و تحلیل‌رفتگی در این رشته باشد. همچنین، به‌طور کلی می‌توان بیان کرد که تحلیل‌رفتگی با اضطراب شناختی، جسمانی و اعتمادبه‌نفس ورزشی ارتباط دارد؛

### منابع

- Ahmadi, N., Abdoli, B., & Ariaifar, M. (2014). Psychometric properties of Persian version of the athlete burnout questionnaire (ABQ) in athletes. *Sport Psychology Studies*, 3(9), 102-93. (In Persian)
- Barcza-Renner, K., Eklund, R. C., Morin, A. J., & Habeeb, C. M. (2016). Controlling coaching behaviors and athlete burnout: Investigating the mediating roles of perfectionism and motivation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 38(1), 30-44.
- 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), 184-91.
- Burke, K. L., Joyner, A. B., Hardyc, C. J., & Hamstrac, M. S. (2009). The associations of competitive trait anxiety and personal control with burnout in children. *The Bulletin of Sport*, 1, 361-70.
- Brenner, J. S. (2007). Overuse injuries, overtraining, and burnout in child and adolescent athletes. *Pediatrics*, 119(6), 1242-5.
- 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)
- 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, 255-63.
- Cremades, J. G., Wated, G., & Wiggins, M. S. (2011). Multiplicative measurements of a trait anxiety scale as predictors of burnout. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 15(3), 220-33.
- Cremades, J. G., & Wiggins, M. S. (2008). Direction and intensity of trait anxiety as predictors of burnout among collegiate athletes. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 10(2), 27-9.

10. Devonport, T., Lane, A., & Fullerton, C. L. (2016). Introducing sport psychology interventions: Self-control implications. *The Sport Psychologist*, 30(1), 24-9.
11. Ehrlenspiel, F., & Strahler, K. (Eds.). (2012). Psychoneuroendocrinology of sport and exercise: Foundations, markers, trends: Routledge.  
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, 296-301.
12. Gardner, F., & Moore, Z. (2006). Clinical sport psychology: Human kinetics.
13. 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, 115-23.
14. Gümüşdağ, H., Bastık, C., Yamaner, F., Kartal, A., & Ünlü, C. (2013). Burnout in professional soccer players: the role of aggression and anxiety. *İİB International Refereed Academic Social Sciences Journal*, (10), 39-54.
15. Gustafsson, H., Hancock, D. J., & Côté, J. (2014). Describing citation structures in sport burnout literature: A citation network analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(6), 620-6.
16. Gustafsson, H., Skoog, T., Podlog, L., Lundqvist, C., & Wagnsson, S. (2013). Hope and athlete burnout: Stress and affect as mediators. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(5), 640-9.
17. Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment. *The sport psychologist*, 10(4), 322-40.
18. 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, 143-52.
19. Katkat, D. (2015). Level of anxiety and burnout among martial athletes into 17th mediterranean games. *Anthropologist*, 19(3), 673-8.
20. Kelley, B. C., Eklund, R. C., & Ritter-Taylor, M. (1999). Stress and burnout among collegiate tennis coaches. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 21(2), 113-30.
21. Lemyre, P. N., Roberts, G. C., & Stray-Gundersen, J. (2007). Motivation, overtraining, and burnout: Can self-determined motivation predict overtraining and burnout in elite athletes?. *European Journal of Sport Science*, 7(2), 115-26.
22. LeUnes, A. (2008). Sport psychology (4<sup>th</sup> Ed.). New York: Psy Press /Taylor & Francis.
23. 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. 117-90). Champaign, IL: Human Kinetics.
24. Mehrsafari, A., Khabiri, M., & Moghadam Zadeh, A. (2016). Factorial validity and reliability of Persian version of competitive state anxiety inventory-2 (CSAI-2) in intensity, direction and frequency dimensions. *Journal of Motor development-learning*, 8(2), 253-79. (In Persian)
25. Melamed, S., Shirom, A., Toker, S., Berliner, S., & Shapira, I. (2006). Burnout and risk of cardiovascular disease: Evidence, possible causal paths, and promising research directions. *Psychological bulletin*, 132(3), 327-53.
26. 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, 175-85.
27. MirShekari, K., ZareZadeh, M., & Emami, A. (2015). Prediction of athlete burnout based on competitive anxiety and motivational regulations in elite athletes. *Sport Psychology Studies*, 4(13), 119-36. (In Persian)

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, 460-70.
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. 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.
31. 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.
32. 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.
33. Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of sport and exercise psychology*, 23, 230-81.
34. Rawdeke, T. D. (1998). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *New Zealand Journal of Sport Medicine*, 26, 45.
35. Schaufeli, W. B., & Buunk, B. P. (2003). Burnout: An overview of 25 years of research and theorizing. *The handbook of work and health psychology*, 2, 282-424.
36. Sedighi, Z., & Keshavarz, S. (2012). The effects of gender and competitive level on athletes' burnout in individual sports. *Sport Psychology Studies*, 1(2), 39-52. (In Persian)
37. Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8(1), 36-50.
38. Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). Using multivariate statistics. Boston, MA: Pearson Education.
39. Vealey, R. S., Armstrong, L., Comar, W., & Greenleaf, C. A. (1998). Influence of perceived coaching behaviors on burnout and competitive anxiety in female college athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(2), 297-318.
40. Wagstaff, C., Neil, R., Mellalieu, S. D., & Hanton, S. (2012). Key movements in directional research in competitive anxiety. *Routledge Online Studies on the Olympic and Paralympic Games*, 1(53), 143-66.
41. Wiggins, M. S., Cremades, J. G., Lai, C., Lee, J., & Erdmann, J. B. (2006). Multidimensional comparison of anxiety direction and burnout over time. *Perceptual and Motor Skills*, 102(3), 788-90.
42. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). Foundations of sport and exercise psychology (6<sup>th</sup> Ed): Human Kinetics.
43. Wolf, S. A., Eys, M. A., & Kleinert, J. (2015). Predictors of the precompetitive anxiety response: Relative impact and prospects for anxiety regulation. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(4), 1-15.
44. 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), 467-70.

**استناد به مقاله**

مهرصفر، ا.، حمایت‌طلب، ر.، و خبیری، م. (۱۳۹۷). نقش اضطراب رقابتی و اعتمادبه‌نفس در پیش‌بینی تحلیل‌رفتگی ووشوکاران نخبه. مجله مطالعات روان‌شناسی ورزشی، شماره ۲۳، ص. ۳۵-۵۰. شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2018.1207

Mehrsafar, A., Hemayat Talab, R., & Khabiri, M. (2018). The Role of Competitive Anxiety and Self-Confidence in Prediction of Burnout in Elite Wushu Athletes. *Journal of Sport Psychology Studies*, 23; Pp: 35-50. In Persian. Doi: 10.22089/spsyj.2018.1207

Archive of SID



## The Role of Competitive Anxiety and Self-Confidence in Prediction of Burnout in Elite Wushu Athletes

Amir Hosien Mehrsavar<sup>1</sup>, Rasool Hemayat Talab<sup>2</sup>, Mohammad Khabiri<sup>3</sup>

Received: 2016/07/07

Accepted: 2016/11/02

---

---

### Abstract

The purpose of this study was to investigate the role of competitive anxiety and self-confidence in prediction of burnout of elite Wushu athletes. Research design was descriptive-correlational. 141 questionnaires were completed by Wushu 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 athlete burnout questionnaire was utilized to assess burnout. Data were analyzed by using multivariate regression and Pearson correlation tests. The results showed that correlation between cognitive-somatic anxiety and self-confidence with factors of burnout were significant. Also, multiple regression analysis showed that factors of competitive anxiety and self-confidence predict %32 variations of reduced sense of accomplishment, % 48 variations of emotional/ physical exhaustion and % 51 variations of depersonalization. According to the results, self-confidence can reduce burnout. But competitive anxiety has inverse influence. In conclusion, to reduce burnout of elite Wushu athletes teaching self-confidence improve orientation strategies and decrease competitive anxiety can be recommended.

**Keywords:** Competitive Anxiety, Burnout, Self-Confidence, Elite Athlete

---

---

---

1. Ph.D. Student of Sport Psychology, University of Tehran

2. Associate Professor of Motor Behavior, University of Tehran

3. Associate Professor of Sport Psychology, University of Tehran

(Corresponding Author)

Email: mkhbiri@ut.ac.ir