

نقش راهبردهای مقابله‌ای در پیش‌بینی اضطراب شناختی - جسمانی و اعتماد به نفس ورزشکاران انفرادی و تیمی

محمد.ع. کشاورزی^{1*}؛ سعید آریاپوران²

چکیده

زمینه: پژوهش‌ها به نقش راهبردهای مقابله‌ای در تعدیل اضطراب رقابتی و اعتماد به نفس ورزشی اشاره کرده‌اند. هدف مطالعه حاضر بررسی نقش راهبردهای مقابله‌ای در پیش‌بینی اضطراب شناختی - جسمانی و اعتماد به نفس ورزشکاران انفرادی و تیمی بود.

روش‌ها: نمونه آماری شامل 700 نفر از ورزشکاران تیمی و انفرادی استان کرمانشاه بود که با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای از بین 5 شهرستان انتخاب و پرسشنامه‌های راهبردهای مقابله‌ای در ورزش رقابتی و مقیاس اضطراب رقابتی را تکمیل نمودند. روش تحقیق این پژوهش همبستگی بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از همبستگی ساده، رگرسیون چندگانه و آنالیز واریانس چند متغیری استفاده شده است.

یافته‌ها: بین راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل و هیجان با اضطراب شناختی-جسمانی و بین راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل با اعتماد به نفس ورزشی، رابطه معنادار وجود داشت ($p < 0/005$). راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل و راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر هیجان، $0/779$ واریانس اضطراب شناختی-جسمانی و $0/541$ واریانس اعتماد به نفس ورزشی را تبیین کردند ($p > 0/001$). میانگین نمرات اضطراب شناختی-جسمانی در ورزشکاران تیمی و اعتماد به نفس در ورزشکاران انفرادی، بیشتر بود ($p > 0/001$)، اما ورزشکاران تیمی و انفرادی در راهبردهای مقابله‌ای متفاوت نبودند.

نتیجه‌گیری: راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل، اضطراب شناختی - جسمانی را کاهش و اعتماد به نفس ورزشی را افزایش می‌دهد. اما راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر هیجان، تأثیر برعکس دارد. به همین دلیل آموزش راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل پیشنهاد می‌شود.

کلیدواژه‌ها: راهبردهای مقابله‌ای، اضطراب شناختی-جسمانی، اعتماد به نفس، ورزشکاران تیمی، ورزشکاران انفرادی

«دریافت: 1388/6/14 پذیرش: 1388/11/6»

1- گروه علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه

2- گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل

* عهده‌دار مکاتبات: کرمانشاه، دانشگاه آزاده اسلامی واحد کرمانشاه، گروه علوم تربیتی، تلفن: 09181323581

Email: councillor.mk@gmail.com

مقدمه

افراد شرکت‌کننده ایجاد می‌کند و این استرس معمولاً ناشی از اضطراب رقابتی ورزشکاران است (1). تحقیقات زیادی در زمینه تأثیرات زیان‌بخش اضطراب بر عملکرد ورزشکاران انجام شده است. اضطراب به‌عنوان احساس ناآرامی و تنش ناشی از تقاضاهای فشارزای محیطی تعریف شده است که با برانگیختگی ارتباط دارد و نشان‌دهنده ادراک ناهماهنگی بین تقاضاهای محیط و توانایی ورزشکار برای انجام دادن آن

امروزه در جوامعی که انتظارات بلندپروازانه‌ای از ورزشکاران دارند، رقابت ورزشی از اهمیت به‌خصوصی برخوردار است. در این نوع جوامع، 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. این امر، استرس بالایی را در

تقاضاها است (2). بر اساس ادعای مارتنز (Martens) و همکاران، اضطراب شناختی، بخش ذهنی اضطراب است و به وسیله ارزشیابی منفی در مورد عملکرد و اجرا به وجود می آید، در حالی که اضطراب جسمانی عنصر فیزیولوژیک و عاطفی تجربه اضطرابی است و با برانگیختگی دستگاه عصبی خودمختار ارتباط دارد (3). بر اساس نتایج مارتنز و همکاران علایم اضطراب بدنی شامل دل پیچه، تعریق کف دست، تنش عضلاتی، افزایش ضربان قلب و تنگی نفس است (3). اعتماد به نفس ورزشی نیز از جمله متغیرهای مرتبط با اضطراب رقابتی ورزشکاران است و به عنوان اعتقاد یا درجه ای از اطمینان افراد درباره توانایی هایشان برای موفقیت در فعالیت ورزشی تعریف شده است. این اعتماد به نفس ورزشی، مهارت های فیزیکی لازم برای انجام آن فعالیت ورزشی را تقویت می کند (4). در چند سال اخیر در زمینه ارتقاء عملکرد و اعتماد به نفس ورزشکاران در مسابقات و دستیابی آنان به مهارت های مؤثر ورزشی برای کاهش اضطراب رقابتی، پژوهش های متعددی صورت گرفته است. روانشناسان ورزش و پژوهشگران اضطراب در صدد هستند که راه های مناسبی را برای ارتقاء عملکرد ورزشی، اعتماد به نفس و کاهش اضطراب رقابتی پیدا کنند (5). از جمله این راه ها راهبردهای مقابله ای است. بر اساس نظریه فولکمن و لازاروس (Folkman & Lazarus) (6) در علوم ورزشی، مقابله به عنوان تلاش های شناختی و رفتاری مورد استفاده یک ورزشکار برای اداره و کنترل درونی و بیرونی مرتبط با ورزش تعریف شده است. راهبردهای مقابله ای 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، حواس پرتی ذهنی و کناره گیری اجتماعی. در بعضی پژوهش ها بین عملکرد ورزشکاران و رسیدن به هدف (7) و تجربیات مثبت مرتبط با عملکرد در مسابقه (8) ارتباط معنادار به دست آمده و نشان داده شده است که بین استفاده زیاد از راهبردهای مبتنی بر عمل و استفاده کم از راهبردهای مبتنی بر هیجان با

استحکام روانی، رابطه معنادار وجود دارد (9 و 10). در پژوهش های مختلف به نقش و اهمیت راهبردهای مقابله ای در اضطراب رقابتی ورزشکاران اشاره شده است. در مطالعه گائودریو و بلاندین (Gaudreau & Blondin)، استفاده ورزشکاران از راهبردهای مبتنی بر تکلیف، عاطفه مثبت در رقابت را افزایش می دهد، در حالی که استفاده آن ها از راهبردهای مبتنی بر هیجان عاطفه منفی در رقابت را افزایش می دهد (11). آنشل و دیلانی (Anshel & Delany) نشان دادند که هنگام تفسیر منفی از استرس در حین رقابت، بازیکنان از راهبردهای مقابله ای دوری گزینی استفاده می نمایند (12). هانتون و جونز (Hanton and Jones) نشان دادند که مهارت های روان شناختی مانند تنظیم هدف، خودگویی، تصویرسازی ذهنی و منطقی کردن افکار و احساسات، تأثیر عمده ای بر تغییر تفسیرهای منفی از اضطراب، افزایش اعتماد به نفس و عملکرد ورزشکاران دارد (13). فلتچر (Fletcher) و هانتون نشان دادند که اعتماد به نفس، تصویرسازی ذهنی و خودگویی به صورت مثبت، تفسیر ورزشکاران از اضطراب را تعدیل می کند (14). در مطالعه اوفنانگر (Aufenanger) نشان داده شد که مهارت های اساسی ورزشکاران از جمله تنظیم هدف، اعتماد به نفس و تعهد، مواردی مانند تصویرسازی، تمرکز دوباره، تمرین ذهنی و تمرکز اضطراب و اعتماد به نفس ورزشکاران را به صورت مثبت پیش بینی نموده است (1). نتومانیس (Ntoumanis) و همکاران (15) نشان دادند زمانی که نشانه های اضطراب جسمانی در حین رقابت ناچیز و بی تأثیر تفسیر می شدند، ورزشکاران از راهبردهای مقابله ای متمرکز بر حل مسأله نظیر تلاش زیاد و بازداری فعالیت های رقابتی استفاده می کردند، اما زمانی که ورزشکاران، اضطراب جسمانی بالا را ناتوان کننده تفسیر می نمودند، از راهبردهای مقابله ای متمرکز بر هیجان، نظیر برونریزی هیجانی و اجتناب رفتاری استفاده می کردند. همچنین هنگامی که اضطراب شناختی را ناتوان کننده تفسیر می کردند، از راهبرد مقابله ای دوری گزینی استفاده می نمودند. در مطالعه

آماري بالغ بر 7000 نفر (تقریباً 3000 نفر انفرادي و 4000 گروهی) بودند (17). حجم نمونه بر اساس فرمول گرجسی و مورگان (18)، 366 نفر به دست آمد. تعداد جامعه به دلیل تقریبی بودن، 8000 نفر در نظر گرفته شده است. اما به دلیل تعدد متغیرها از جمله انفرادي و تیمی بودن ورزشکاران و مشکلات افت آزمودنی‌ها به دلایل مختلف از جمله تکمیل ناتمام پرسشنامه، نمونه آماری را 700 نفر ورزشکار در نظر گرفتیم که به صورت نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. به این صورت که از بین شهرستان‌های استان کرمانشاه، مرکز استان (شهرستان کرمانشاه) و 5 شهرستان دیگر به صورت تصادفی انتخاب شدند. بعد از انتخاب شهرستان‌ها افراد دارای سابقه ورزشی سه سال به بالا و سابقه حداقل یکبار شرکت در مسابقات ورزشی انتخاب شدند. در نهایت از شهرستان کرمانشاه 325 ورزشکار (تیمی و انفرادی) و از هر کدام از شهرستان‌های اسلام‌آبادغرب، گیلانغرب، جوانرود، سنقر و هرسین، 75 نفر ورزشکار (تیمی و انفرادی) در تحقیق شرکت داده شدند.

ابزارهای گردآوری اطلاعات در این پژوهش عبارت بودند از:

الف) پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای در ورزش رقابتی: این پرسشنامه توسط گادرو و بلاندين (11) ساخته شده و دارای 39 آیت است. هر آزمودنی به سؤالات از "کاملاً مخالف (1) تا کاملاً موافق (4)" پاسخ می‌دهد. خرده مقیاس‌های این پرسشنامه عبارتند از: کنترل فکر، تصویرسازی ذهنی، تن آرامی، صرف وقت روی تلاش، تحلیل منطقی، جستجوی حمایت، برونریزی هیجانات نامطلوب، حواس پرتی ذهنی، عدم تعهد/ تسلیم و گوشه‌گیری (کناره‌گیری اجتماعی). ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه و خرده مقیاس‌های آن بین 0/87-0/67 گزارش شده است. ضریب اعتبار این پرسشنامه نیز رضایت‌بخش بیان شده است. در این پژوهش، ضریب آلفای کرونباخ برای زیر مقیاس راهبرد مقابله‌ای مبتنی بر عمل و مبتنی بر هیجان، به ترتیب 0/73

ابوالقاسمی (16)، نتایج ضریب رگرسیون چندمتغیری نشان داد که از میان راهبردهای مقابله‌ای، بهترین متغیرهای پیش‌بین برای عملکرد ورزشی در ورزشکاران انفرادی، به ترتیب راهبردهای مقابله‌ای جستجوی حمایت اجتماعی و کناره‌گیری/ تسلیم و در ورزشکاران تیمی به ترتیب راهبرد مقابله‌ای تجزیه و تحلیل منطقی و راهبرد مقابله‌ای جستجوی حمایت اجتماعی بوده‌اند. همچنین در این پژوهش نشان داده شد که ورزشکاران تیمی، اضطراب رقابتی بیشتری را تجربه می‌کنند. با توجه به آن که پژوهش‌های مختلف، هر کدام به نحوی به ارتباط راهبردهای مقابله‌ای با اضطراب رقابتی و اعتماد به نفس ورزشی پرداخته‌اند وجود تحقیقات منسجم در زمینه استفاده از این راهبردها در ورزشکاران انفرادی و تیمی، ضروری به نظر می‌رسد. از این رو، مطالعه حاضر با هدف بررسی نقش راهبردهای مقابله‌ای در پیش‌بینی اضطراب شناختی - جسمانی و اعتماد به نفس ورزشکاران انجام شد. به دلیل تحقیقات اندک در این زمینه، مخصوصاً در داخل کشور، انجام این پژوهش می‌تواند ادبیات پژوهشی مربوط به راهبردهای مقابله در ورزش را ارتقاء دهد و حسن آن بر پژوهش‌های دیگر این است که برای اولین بار به نقش راهبردهای مقابله‌ای در پیش‌بینی اضطراب رقابتی و اعتماد به نفس ورزشی پرداخته است. همچنین در این پژوهش، راهبردهای مقابله‌ای، اضطراب شناختی - جسمانی و اعتماد به نفس ورزشی در ورزشکاران انفرادی و تیمی مقایسه شد.

مواد و روش‌ها

روش تحقیق در این مطالعه همبستگی بود. در این مطالعه، متغیر راهبردهای مقابله‌ای به عنوان متغیر پیش‌بین و متغیرهای اضطراب شناختی - جسمانی و اعتماد به نفس ورزشی به عنوان متغیر پیش‌بین در نظر گرفته شد. جامعه آماری این پژوهش را کل ورزشکاران انفرادی و تیمی استان کرمانشاه که دارای سابقه ورزشی 3 سال به بالا بوده و حداقل یکبار در مسابقات استانی شرکت نموده بودند تشکیل داد. بر اساس پژوهش‌های قبلی، این جامعه

جدول 1- توزیع فراوانی آزمودنی‌ها به تفکیک نوع ورزش و جنسیت،

تأهل، تحصیلات و سابقه ورزشی، آزمودنی‌ها			
متغیر	فراوانی	درصد	
نوع ورزش	انفرادی	360	51/4
	تیمی	340	48/6
	مؤنث	227	34/4
جنسیت	مذکر	473	67/6
	مجرد	511	73/0
تأهل	متأهل	189	27/0
	دیپلم و دبیرستان	160	22/9
تحصیلات	کاردانی	245	35/0
	کارشناسی	260	37/1
	کارشناسی ارشد	35	5/0
سابقه ورزشی	3 تا 5 سال	368	52/57
	6 تا 10 سال	297	42/43
	10 سال به بالا	35	5/0

منطقی و جستجوی حمایت) و مبتنی بر هیجان (برونریزی هیجان‌ناامد، عدم تعهد/تسلیم و حواس‌پرتی) انجام شد. با توجه به مقدار RS سازگار شده ($RS=0/782$, $Adj.RS=0/78$)، راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل (کنترل فکر، تن‌آرامی، تحلیل منطقی و جستجوی حمایت) و راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر هیجان (برونریزی هیجان‌ناامد، عدم تعهد/تسلیم و حواس‌پرتی)، $0/78$ واریانس اضطراب شناختی-جسمانی را تبیین کرده است (جدول 3). بنابراین با توجه به مقدار بتا و سطح معناداری، از بین راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل، تن‌آرامی، تحلیل منطقی، کنترل فکر و جستجوی حمایت به صورت منفی و از بین راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر هیجان، برونریزی هیجان‌ناامد، عدم تعهد/تسلیم و حواس‌پرتی به صورت مثبت در پیش‌بینی اضطراب شناختی-جسمانی سهمیم هستند ($F=354/609$ و $p<0/001$).

بعد از حذف راهبرد مقابله‌ای حواس‌پرتی ذهنی (مبتنی بر هیجان)، به دلیل عدم معناداری در رگرسیون اولیه، تحلیل

و $0/705$ به دست آمد (11).

ب) مقیاس اضطراب رقابتی: این مقیاس توسط مارتنز و همکاران (3) ساخته شده و دارای 27 آیتم و دارای 3 زیرمقیاس اعتماد به نفس، اضطراب حالت شناختی و اضطراب حالت جسمانی است. آزمودنی به سؤالات این مقیاس از "خیلی کم (1) تا خیلی زیاد (4)" پاسخ می‌دهد. نمرات نهایی این مقیاس از $108-27$ متغیر است. آلفای کرون‌باخ این پرسشنامه برای زیرمقیاس اعتماد به نفس $0/88$ ، اضطراب شناختی $0/88$ و اضطراب جسمانی $0/85$ گزارش شده است. در این پژوهش، ضریب آلفای کرون‌باخ برای زیر مقیاس‌های اضطراب شناختی، جسمانی و اعتماد به نفس، به ترتیب $0/71$ ، $0/78$ و $0/76$ به دست آمد (3).

یافته‌ها

از بین نمونه‌های شرکت‌کننده در مطالعه، $51/4$ درصد ورزشکاران در رشته‌های انفرادی و $48/6$ درصد در رشته‌های تیمی فعالیت داشتند. فراوانی دیگر مشخصات جمعیت شناختی شامل جنسیت، وضعیت تأهل، تحصیلات و سابقه ورزشی در جدول 1 قابل مشاهده است.

نتایج آزمون همبستگی نشان داد که بین راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل با اعتماد به نفس ورزشی، همبستگی مثبت و معنادار و با اضطراب شناختی-جسمانی، همبستگی منفی و معنادار وجود دارد. همچنین بین راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر هیجان با اضطراب شناختی-جسمانی، رابطه مثبت معنادار به دست آمد. اما این همبستگی با اعتماد به نفس ورزشی معنادار نبود (جدول 2).

راهبرد مقابله‌ای تصویرسازی ذهنی، صرف وقت روی تلاش (مبتنی بر عمل) و کناره‌گیری اجتماعی (مبتنی بر هیجان)، به دلیل عدم معناداری در رگرسیون اولیه، حذف شدند و تحلیل رگرسیون چند متغیری با روش ورود برای پیش‌بینی اضطراب رقابتی ورزشکاران از طریق راهبردهای مبتنی بر عمل (کنترل فکر، تن‌آرامی، تحلیل

جدول 2- میانگین و انحراف‌معیار سن، راهبردهای مقابله‌ای (مبتنی بر عمل و هیجان)، اعتماد به نفس ورزشی و اضطراب شناختی جسمانی ورزشکاران به تفکیک تیمی و انفرادی و همبستگی متغیرهای پیش‌بین با ملاک

متغیرها	انفرادی		تیمی		همبستگی متغیرها با هم		
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	5	4	3
1- سن	25/5	4/51	24/05	3/71	-	-	-
2- راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل	60/25	5/98	59/29	7/74	-0/35*	0/411*	0/333*
3- راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر هیجان	32/20	3/70	32/71	3/87	0/116**	0/07	-
4- اعتماد به نفس ورزشی	17/89	4/01	12/19	3/47	-0/486*	-	-
5- اضطراب جسمانی - شناختی	15/95	4/35	17/27	4/61	-	-	-

توجه: علامت * و ** نشان دهنده معنی داری (p) در سطح 0/001 و 0/002 می باشد.

جدول 3- تحلیل رگرسیون چند متغیری با روش ورود برای پیش‌بینی اضطراب جسمانی - شناختی ورزشکاران از طریق راهبرد مقابله‌ای مبتنی بر عمل و مبتنی بر

هیجان

متغیرهای پیش‌بین	ضرایب غیراستاندارد		ضرایب استاندارد		P value	T value
	مقدار B	خطای استاندارد	بتا	خطای استاندارد		
(مقدار ثابت)	16/797	0/902	-	-	0/000	18/620
کنترل فکر	-0/295	0/025	-0/233	0/025	0/000	-14/679
تن آرامی	-0/455	0/032	-0/309	0/032	0/000	-14/385
تحلیل منطقی	-0/355	0/030	-0/250	0/030	0/000	-11/918
جستجوی حمایت	-0/117	0/034	-0/063	0/034	0/001	-3/434
برونریزی هیجان‌نا مطلوب	0/869	0/036	0/483	0/036	0/000	23/927
عدم تعهد/ تسلیم	0/244	0/035	0/154	0/035	0/000	7/053
حواس پرتی ذهنی	0/134	0/055	0/047	0/055	0/016	2/418

کرده است (جدول 4). بنابراین با توجه به مقدار بتا و سطح معناداری، 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 هیجان‌نا مطلوب و عدم تعهد/تسلیم به صورت منفی در پیش‌بینی اعتماد به نفس ورزشی سهمی بودند ($p > 0/001$ و $F = 92/681$).

رگرسیون چند متغیری با روش ورود برای پیش‌بینی اعتماد به نفس ورزشکاران از طریق راهبردهای مبتنی بر عمل (کنترل فکر، تن آرامی، تحلیل منطقی و جستجوی حمایت) و مبتنی بر هیجان (برونریزی هیجان‌نا مطلوب، عدم تعهد/تسلیم و حواس پرتی) انجام شد. با توجه به مقدار RS سازگار شده ($RS = 0/541$, $Adj.RS = 0/547$)، راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل و راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر هیجان، $0/541$ واریانس اعتماد به نفس ورزشی را تبیین

جدول 4 - تحلیل رگرسیون چند متغیری با روش ورود برای پیش بینی اعتماد به نفس ورزشی از طریق راهبردهای مقابله ای مبتنی بر عمل و مبتنی بر هیجان

P value	T value	ضرایب استاندارد		متغیرهای پیش بین	
		ضرایب استاندارد بتا	مقدار B خطای استاندارد		
0/000	7/752	-	1/426	11/056	(مقدار ثابت)
0/000	8/403	0/265	0/042	0/350	کنترل فکر
0/000	16/647	0/499	0/049	0/823	تصویرسازی ذهنی
0/020	2/330	0/075	0/049	0/115	تن آرامی
0/000	7/956	0/318	0/082	0/653	صرف وقت روی تلاش
0/032	2/146	0/063	0/044	0/094	تحلیل منطقی
0/000	7/595	0/245	0/063	0/476	جستجوی حمایت
0/000	-3/850	-0/124	0/061	-0/233	برونریزی هیجانات نامطلوب
0/003	-2/951	-0/110	0/062	-0/182	عدم تعهد / تسلیم
0/001	-3/228	-0/114	0/107	-0/345	کناره گیری اجتماعی

دارد. نتایج کلی این پژوهش ها به رابطه مثبت راهبردهای مبتنی بر عمل از جمله تن آرامی، تصویرسازی، خودگویی مثبت با عملکرد ورزشی و رابطه منفی این راهبردها با اضطراب رقابتی اشاره نموده اند. همچنین با آن جنبه از یافته های گائودیو و بلاندين (11) هم خوانی دارد که نشان دادند استفاده ورزشکاران از راهبردهای مبتنی بر تکلیف، عاطفه مثبت و راهبردهای مبتنی بر هیجان، عاطفه منفی در رقابت را افزایش می دهد. به نظر می رسد چون راهبردهای مبتنی بر عمل (مانند تصویرسازی ذهنی، تن آرامی) بیشتر بر عمل و واکنش ورزشکار در مقابل عوامل استرس زا و اضطراب زا تأکید دارند، به دلیل خاصیت اضطراب زدایی شان می توانند باعث کاهش اضطراب و افزایش عواطف مثبت مرتبط با فعالیت ورزشی شوند. اما راهبردهای مبتنی بر هیجان به دلیل افزایش هیجانات منفی می تواند باعث افزایش تفسیر منفی ورزشکاران از رقابت شود، بنابراین ورزشکاران استفاده کننده از این نوع راهبردها رقابت را منفی و اضطراب زا تفسیر می کنند و همین امر افزایش اضطراب رقابتی آنان را به دنبال خواهد داشت.

همچنین نتایج همبستگی پیرسون نشان داد که بین راهبردهای مبتنی بر عمل با اعتماد به نفس ورزشی، رابطه مثبت معنادار وجود دارد، اما بین راهبردهای مقابله ای مبتنی بر هیجان

تحلیل هریک از متغیرها به تنهایی، با استفاده از تصحیح آلفای بنفرونی (0/012) نشان داد که دو گروه از نظر راهبردهای مقابله ای مبتنی بر عمل ($p=0/066$) و هیجان ($p=0/076$) متفاوت نبوده اند. اما دو گروه ورزشکاران انفرادی و تیمی از نظر میزان اضطراب شناختی جسمانی ($P<0/001$) و اعتماد به نفس ورزشی ($P<0/001$) باهم تفاوت معنادار داشتند. با توجه به این که در مانوای دو گروهی برای تفاوت میانگین دو گروه در SPSS، آزمون تعقیبی جواب نمی دهد، میانگین ورزشکاران تیمی در اضطراب رقابتی ($15/95 \pm 4/0135$) انفرادی، ($17/27 \pm 4/61$) تیمی) و میانگین ورزشکاران انفرادی در اعتماد به نفس ($17/89 \pm 4/01$) انفرادی، ($12/19 \pm 3/47$) تیمی) بیشتر بود (جدول 2).

بحث

نتایج همبستگی پیرسون نشان داد که بین راهبردهای مقابله ای مبتنی بر عمل با اضطراب شناختی - جسمانی، همبستگی منفی و بین راهبردهای مقابله ای مبتنی بر هیجان با اضطراب شناختی - جسمانی، رابطه مثبت معنادار وجود دارد. این نتیجه با یافته پژوهش های قبلی (13-1 و 16) هم خوانی

این نتیجه با یافته پژوهش‌های قبلی (14-1 و 17) هم‌خوانی دارد. در پژوهش‌های قبلی به رابطه منفی راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل و رابطه مثبت راهبردهای مبتنی بر هیجان با اضطراب رقابتی اشاره نموده‌اند. به‌نظر می‌رسد چون راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل، به‌صورت مثبت و راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر هیجان، به‌صورت منفی در اضطراب شناختی جسمانی ورزشکاران سهم 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.

معادله پیش‌بینی اعتماد به نفس ورزشی هر ورزشکار از طریق مؤلفه‌های راهبرد مقابله‌ای بر اساس فرمول $y=a+bx$ عبارت است از:

$$\begin{aligned} & (\text{تصویرسازی ذهنی}) + 11/056 \text{ 0/823} = \text{اعتماد به نفس} \\ & + (-0/476) + (\text{صرف وقت روی تلاش}) 0/653 + \\ & (-0/345) + (\text{کنترل فکر}) 0/350 + (\text{جستجوی حمایت}) \\ & (\text{برونریزی هیجان‌ات}) (-0/233) + (\text{کناره‌گیری اجتماعی}) \\ & (\text{تن}) 0/115 + (\text{عدم تعهد/تسلیم}) (-0/182) + (\text{نامطلوب}) \\ & (\text{تحلیل منطقی}) 0/094 + (\text{آرامی}) \end{aligned}$$

این نتیجه با یافته‌های قبلی (13-1 و 16) هم‌خوانی دارد. نتایج این پژوهش‌ها به رابطه مثبت راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل و رابطه منفی راهبردهای مبتنی بر هیجان با اعتماد به نفس و عملکرد ورزشی اشاره نموده‌اند. همچنین می‌توان گفت که این نتیجه با یافته‌های نیکولاس (Nicholls) و همکاران و کایسلر (Kaisler) و همکاران (9 و 10)، مبنی بر رابطه مثبت راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل و مبتنی بر هیجان با استحکام روانی هم‌خوانی دارد. در توجیه این یافته می‌توان گفت برخورداری از راهبردهای مبتنی بر عمل، عاطفه مثبت را افزایش می‌دهد (11) و این افزایش عاطفه مثبت باعث می‌شود که ورزشکاران، دید مثبت‌تری نسبت به تکلیف و عمل خود داشته باشند، بنابراین با

با اعتماد به نفس، همبستگی منفی و معنادار وجود ندارد. به این معنی که با افزایش نمرات راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل، اعتماد به نفس ورزشکاران افزایش پیدا کرده است. این نتیجه با یافته‌های اوفنانگر (1) هم‌خوانی دارد. در پژوهش ایشان نشان داده شد که مهارت‌های روانی شناختی با اعتماد به نفس مرتبط بوده است. همچنین این نتیجه با یافته‌های گائودیو و بلاندین (11) مبنی بر افزایش عاطفه مثبت به‌دنبال استفاده از راهبردهای مبتنی بر عمل هم‌خوانی دارد. بنابراین می‌توان گفت که استفاده ورزشکاران از راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل، افزایش اعتماد به نفس را به‌همراه 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 (14)، می‌تواند باعث افزایش عملکرد ورزشکاران شود. از طرفی، چون راهبردهای مبتنی بر هیجان باعث افزایش عاطفه منفی در ورزشکاران می‌شود (11)، ارتباط منفی راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر هیجان و اعتماد به نفس قابل توجیه است. 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 (19)، اما اعتماد به نفس، یک ویژگی شخصیتی است. به‌عبارت دیگر می‌توان گفت راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر هیجان با اضطراب، به‌عنوان یک هیجان می‌تواند رابطه داشته باشد، اما ممکن است کم‌تر با ویژگی‌های شخصیتی از جمله اعتماد به نفس رابطه داشته باشد. بنابراین با توجه به احتمالی بودن این تفسیر، در تعمیم نتایج باید احتیاط لازم به‌عمل آید.

با توجه به نتایج می‌توان گفت که معادله پیش‌بینی اضطراب - شناختی هر ورزشکار از طریق مؤلفه‌های راهبرد مقابله‌ای بر اساس فرمول $y=a+bx$ عبارت است از:

$$\begin{aligned} & 0/869 + 16/797 = \text{اضطراب شناختی - جسمانی} \\ & + (\text{تن آرامی}) (-0/455) + (\text{برونریزی هیجان‌ات نامطلوب}) \\ & 0/244 + (\text{کنترل فکر}) (-0/295) + (\text{تحلیل منطقی}) (-0/355) \\ & (-0/117) + (\text{حواسپرتی ذهنی}) 0/134 + (\text{عدم تعهد/تسلیم}) \\ & (\text{جستجوی حمایت}) \end{aligned}$$

ورزشکاران انفرادی و اضطراب رقابتی (شناختی جسمانی) در ورزشکاران تیمی بیشتر بوده است. این نتیجه با یافته‌های قبلی (16) هم‌خوانی دارد. در پژوهش ابوالقاسمی (16) نشان داده شد که اضطراب رقابتی ورزشکاران تیمی بیشتر از انفرادی بوده است. شاید حضور انفرادی در صحنه‌های رقابت و تأثیرگذاری فردی، باعث افزایش اعتماد به نفس ورزشی ورزشکاران انفرادی می‌شود، بر عکس، در ورزشکاران تیمی به دلیل این که هر کدام از اعضای تیم در نتایج رقابت‌ها سهیم هستند، ممکن است نسبت به عملکرد تیمی همدیگر نگران باشند و در هنگام رقابت، احتمال عدم هماهنگی و نگرافتن نتیجه تیمی خوب، منجر به اضطراب رقابتی آنان شود.

نتیجه‌گیری

راهبردهای مقابله‌ای با اضطراب شناختی جسمانی و اعتماد به نفس ورزشی رابطه دارد، بنابراین به دست‌اندرکاران 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 خود به این راهبردها و آموزش این راهبردها به ورزشکاران فراهم نمایند تا بتوانند در مسابقات ورزشی با اضطراب رقابتی بهتر مقابله کرده و نتایج بهتری کسب نمایند.

برخوردار بودن از این ویژگی‌های مثبت، از طریق راهبردهای مقابله‌ای درست، اعتماد به نفس خود را افزایش می‌دهند و کم‌تر از راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر هیجان استفاده می‌کنند. راهبردهای مبتنی بر هیجان عاطفه منفی در آنان را افزایش می‌دهد (10) و مانع از رشد مثبت اعتماد به نفس و رقابت ورزشی بهتر آن‌ها خواهد شد.

نتایج آنالیز واریانس چند متغیری نشان داد که دو گروه ورزشکاران انفرادی و تیمی از نظر راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل و هیجان متفاوت نبوده‌اند. اما در میزان اضطراب شناختی - جسمانی و اعتماد به نفس ورزشی باهم تفاوت معنادار داشته‌اند و میانگین ورزشکاران تیمی در اضطراب رقابتی و میانگین ورزشکاران انفرادی در اعتماد به نفس بیشتر بوده است.

باتوجه به این که در زمینه تفاوت راهبردهای مقابله‌ای (مبتنی بر عمل و مبتنی بر هیجان) در دو گروه ورزشکاران انفرادی و تیمی، پژوهشی صورت نگرفته است، نمی‌توان این عدم تفاوت را با پژوهش‌های قبلی مقایسه کرد، اما این امر احتمالاً به متغیر مشترک فعالیت ورزشی در ورزشکاران برمی‌گردد. ورزش و فعالیت بدنی و قرار گرفتن در صحنه‌های ورزشی باعث می‌شود که ورزشکاران تیمی و انفرادی به میزان نسبتاً مشابهی از راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل و هیجان استفاده کنند. میانگین اعتماد به نفس ورزشی در بین

References:

1. Aufenanger SJ. Relationship between mental skills and competitive anxiety interpretation in open skill and close skill athletes 2005. Available at: [http:// www.eurojournals.com/ejss_9_4_12.pdf](http://www.eurojournals.com/ejss_9_4_12.pdf). Accessed May 14, 2005.
2. Horon TS. Arousal-anxiety and sport behavior (Advances in sport psychology). 1st ed. New York: Human Kinetics Publishers 2008; 111-3.
3. Jones MV, Uphill M. Responses to the competitive state anxiety inventory-2(d) by athletes in anxious and excited scenarios. Psychol Sport Exerc 2004; 5 (4): 201-12.
4. Vealey RS, Chase MA. Self-confidence in sport: Conceptual and research advances. 3th ed. Champaign (IL): Human Kinetics 2008; 32-3.
5. Butt J. Exploring multidimensional anxiety throughout competition. PhD thesis in educational leadership. Miami: Miami University 2005.
6. Folkman S, Lazarus RS. If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. J Pers Soc Psychol 1985; 48 (1): 150-70.
7. Gaudreau P, Blondin JP, Lapierre AM. Athletes' coping during a competition: relationship of coping strategies with positive affect, negative affect, and performance-goal discrepancy. Psychol Sport Exerc 2001; 2(3): 125-50.
8. Nieuwenhuys A, Hanin YL, Bakker FC. Performance-related experiences and coping during races: A case of an elite sailor. Psychol Sport Exerc 2008; 9(1): 61-76.

9. Nicholls AR, Remco CG, Polman RCG, Levy AR, Backhouse SH. Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Pers Individ Dif* 2008; 44(5):1182-92.
10. Kaiseler M, Polman R, Nicholls A. Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport. *Pers Individ Dif* 2009; 47(7): 728-33.
11. Gaudreau P, Blondin JP. Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. *Psychol Sport Exerc* 2002; 3 (1):1-34
12. Anshel MH, Delany J. Sources of stress, cognitive appraisals, and coping strategies of male and female child athletes. *J Sport Behav* 2001; 1(2):329-53.
13. Hanton S, Jones G. The acquisition and development of cognitive skills and strategies:II. 2nd ed. New York: the Sport Psychologist Publisher 1999.
14. Fletcher D, Hanton S. The relationship between psychological skill usage and competitive anxiety responses. *Psychol Sport Exerc* 2001; 2(2): 89-101.
15. Ntoumanis N, Biddle SJH, Duda JL. The relationship of intensity and direction of competitive anxiety with coping strategies. *The Sport Psychologist* 2000; 14(4): 21-32.
16. Abolghasemi A. [Correlation of coping strategies, goal orientation and competitive anxiety with academic and sportive performance of student's athletes (Persian)]. Research Report, Rdabil: Mohaghegh Ardabili University 2004: 1-2.
17. Bahrami SH. [Study of relationship between perfectionism and competitive anxiety in individual and group athletes in Kermanshah (Persian)]. Research Report of Islamic Azad University of Kermanshah 2009; 58-9.
18. khoiynejad, GH. [Methods research in educational sciences. (Persian)]. 1st ed. Tehran: Samt Pub 2001; 31-2.
19. Khodapanahi, M. M. [motivation and emotion. (Persian)]. 8th ed. Tehran: Samt Pub 2006; 250-1.