

## ارتباط راهبردهای مقابله‌ای، جهت‌گیری هدف و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی دانشجویان ورزشکار گروهی و انفرادی

دکتر عباس ابوالقاسمی<sup>۱</sup>، سعید آریابویران<sup>۲</sup>

۱. استادیار دانشگاه محقق اردبیلی، ۲. کارشناس ارشد روانشناسی

### چکیده

هدف این پژوهش، ارتباط راهبردهای مقابله‌ای، جهت‌گیری هدف و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی در ورزشکاران انفرادی و گروهی بود. آزمودنی‌های پژوهش شامل ۱۷۱ دانشجوی پسر (۹۳ ورزشکار گروهی و ۷۸ ورزشکار انفرادی) بود که به صورت تصادفی از میان دانشجویان ورزشکار دانشگاه محقق اردبیلی در سال تحصیلی ۸۵-۸۴ انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای در ورزش، پرسشنامه جهت‌گیری هدف، پرسشنامه اضطراب رقابتی و چک‌لیست عملکرد ورزشی استفاده شد. نتایج نشان داد که بین راهبردهای مقابله‌ای متمرکز بر تکلیف و عملکرد ورزشی در ورزشکاران گروهی ( $r=0/23$ ) رابطه معنی‌داری وجود دارد ( $p < 0/05$ ). جهت‌گیری هدف با عملکرد ورزشی در ورزشکاران انفرادی ( $r=0/28$ ) و گروهی ( $r=0/22$ ) رابطه معنی‌داری دارد ( $r=0/05$ ). همچنین  $p$  اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی در ورزشکاران گروهی ( $r=0/33$ )، منفی‌های  $t$  رابطه داشت ( $p=0/01$ ) نتایج نشان داد که قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده عملکرد ورزشی در ورزشکاران انفرادی جهت‌گیری هدف و در ورزشکاران گروهی جهت‌گیری هدف و اضطراب رقابتی بود. توجه به آموزش راهبردهای مقابله‌ای متمرکز بر تکلیف، مهارت‌های کاهش اضطراب و توجه به جهت‌گیری هدف در مورد تکلیف از پیشنهادات این پژوهش می‌باشد.

واژه‌های کلیدی: راهبردهای مقابله‌ای، جهت‌گیری هدف، اضطراب رقابتی، عملکرد

ورزشی

## مقدمه

تلاش‌های متعددی برای درک اثرات متغیرهای روان‌شناختی بر عملکرد ورزشکاران صورت گرفته است. در مدل تعاملی استرس عوامل موقعیتی (برای مثال نوع ورزش و مدت ورزش) و فردی (برای مثال ویژگی‌های شخصیتی) اثرات واقعی و ارزیابی شده اضطراب بر عملکرد را میانجی‌گری می‌کنند. در این مدل تأکید می‌شود که عوامل اساسی در رفتار ورزشکار عوامل موقعیتی است. متغیرهای روان‌شناختی زیادی وجود دارند که ممکن است بر عملکرد ورزشی تأثیر بگذارند<sup>(۱)</sup>. مهم‌ترین این متغیرها راهبردهای مقابله‌ای<sup>(۲)</sup>، جهت‌گیری هدف<sup>(۳)</sup> و اضطراب رقابتی<sup>(۴)</sup> می‌باشند که در این پژوهش بررسی شده است.

بر اساس نظریه فولکمن و لازاروس<sup>(۵)</sup> (۱۹۸۴) مقابله به عنوان تلاش‌های شناختی و رفتاری مورد استفاده فرد جهت کنترل درونی و بیرونی مرتبط با ورزش تعریف شده است<sup>(۶)</sup>. راهبردهای مقابله‌ای در ورزشکاران شامل دو بخش است: راهبردهای متمرکز بر تکلیف<sup>(۷)</sup> (مانند کنترل فکر و تصویرسازی ذهنی) و راهبردهای متمرکز بر هیجان (مانند تخلیه هیجانی نامطلوب و حواس پرتی ذهنی). بر اساس یافته‌های پژوهشی استفاده از مقابله متمرکز بر هیجان، عاطفه منفی و استفاده از راهبردهای متمرکز بر تکلیف، عاطفه مثبت را در ورزشکاران هنگام رقابت افزایش می‌دهد<sup>(۳ و ۴)</sup>. همچنین راهبردهای مقابله‌ای با متغیرهایی نظیر جهت‌گیری هدف<sup>(۵)</sup>، جو انگیزشی<sup>(۶)</sup>، حوش بینی، اعتماد، هویت و شخصیت ورزشکار<sup>(۷)</sup>، اضطراب حالت و صفت<sup>(۸)</sup> ارتباط معنی‌داری دارد.

استفاده از راهبردهای متمرکز بر تکلیف، نیل به هدف و عملکرد ورزشی را افزایش می‌دهد. همچنین نیل به هدف و ورزشکاران با استفاده از راهبردهای مقابله‌ای نظیر کنترل افکار، تصویر سازی ذهنی، تلاش و جستجوی حمایت ارتباط مثبت دارد<sup>(۳ و ۹ و ۱۰)</sup>. پژوهش نئوماتیس و بیدل<sup>(۱۱)</sup> نشان داد که بین اضطراب و مقابله رابطه معنی‌داری وجود دارد. همچنین راهبردهای متمرکز بر تکلیف اضطراب جسمانی را افزایش می‌دهد، درحالی‌که راهبردهای متمرکز بر هیجان اضطراب شناختی را افزایش می‌دهد<sup>(۶)</sup>.

از متغیرهای دیگری که با عملکرد ورزشی ارتباط دارد، جهت‌گیری هدف می‌باشد.

1. coping strategies

2. goal orientation

3. competitive anxiety

4. Folkman &amp; Lazarus

5. task orientation strategies

6. emotion orientation strategies

به‌طور کلی افراد دارای جهت‌گیری مبتنی بر تکلیف یا جهت‌گیری مبتنی بر خود هستند. تصویری شود که شرایط باعث این جهت‌گیری‌ها می‌شود (۱۱).

نتایج پژوهش‌ها حاکی است ورزشکارانی که جو مربوط به ورزش و تسلط آمیز می‌دانند یا انگیزش درونی بیشتری دریافت می‌کنند، نگرش مثبت‌تر در مورد ورزش دارند و برای ارزیابی عملکرد خود، از اهداف تسلط آمیزتر و اطلاعات مناسب‌تر استفاده می‌کنند، در نتیجه باورهای خودتاکزآمدی آنها بالا می‌رود و احساس می‌کنند که ورزش و مکان ورزشی دارای یک جو مبارزه‌طلبی مثبت است. برعکس، زمانی که ورزشکاران نگرش منفی‌تری در مورد محیط ورزشی دارند، آن‌ها به‌عنوان یک جو مبارزه‌طلبی می‌پندارند، ادراک منفی از خود نشان می‌دهند، عقاید خودتاکزآمدی پایینی دارند، به‌صورت بهنجار از اهداف ارزشی و منابع اطلاعات استفاده می‌کنند و بر نتایج فعالیت فمركز می‌شوند (۱۲ و ۱۳ و ۱۴).

ماگیار و دودا<sup>۱</sup> (۲۰۰۰) بین جهت‌گیری هدف و اعتماد به نفس ورزشی در ورزشکاران معقول ارتباط معنی‌داری به‌دست آوردند. همچنین جهت‌گیری هدف مبتنی بر تکلیف با تسلط بر فعالیت، با توانایی و آمادگی ذهنی - فیزیکی مرتبط بود (۱۵). جاگاسینسکی و استریکلند<sup>۲</sup> (۲۰۰۰) در پژوهشی نشان دادند که جهت‌گیری هدف مبتنی بر تکلیف عاطفه مثبت را در موقعیت عملکرد پیش‌بینی کرده، اما در موقعیت خوشایند ولادت معنی‌دار نبود و جهت‌گیری مبتنی بر خود عاطفه منفی را در موقعیت لغت پیش‌بینی می‌کرد، اما این رابطه در موقعیت عملکرد معنی‌دار نبود (۶۵). هانزگنورگیا دیس<sup>۳</sup> (۲۰۰۲) در پژوهشی ۷۶ بازیکن رشته والیبال را در مرحله فینال مسابقات مورد بررسی قرار داد. نتایج این پژوهش نشان داد که جهت‌گیری مبتنی بر تکلیف با افکار نامناسب رابطه معنی‌دار دارد. در حالی که جهت‌گیری مبتنی بر خود در موقعیت شکست یا تجربه چنین افکاری رابطه مثبت داشت (۱۷). سبت و لیندتر<sup>۴</sup> (۲۰۰۵) نشان دادند که جهت‌گیری هدف مبتنی بر تکلیف و خود یا جهت‌گیری‌های انگیزشی اختصاصی مرتبط می‌باشند (۱۸).

یکی دیگر از متغیرهایی که با عملکرد ورزشی ارتباط معنی‌داری دارد، اضطراب رقابتی<sup>۵</sup> است. منظور از اضطراب رقابتی، اضطراب حالت و صفت رقابتی می‌باشد. به نظر اسپیل

1. Magyar & Duda

2. Jagacinski & Strickland

3. Hatzigeorgiadas

4. Szt & Lindner

5. competitive anxiety

برگر<sup>۱</sup> (۱۹۶۶) اضطراب حالت، واکنش هیجانی و زودگذری است که موجب می‌گردد افراد موقعیت‌های خاصی را تهدیدآمیز ارزیابی نمایند. در مقابل، اضطراب صفت نوعی ویژگی شخصیتی می‌باشد که با خصوصیات باثبات و دیرپای فرد و تفاوت‌های فردی بادوام در افراد مستعد اضطراب اشاره دارد. یافته‌ها بر رابطه بین اضطراب و عملکرد تأکید می‌کنند و حاکی از تأثیر منفی اضطراب بر عملکرد ورزشکاران می‌باشند. اضطراب رقابتی نیز به نوبه خود عملکرد ورزشکاران را تحت تأثیر قرار می‌دهد و هر چه میزان اضطراب رقابتی (صفت و حالت) بالاتر باشد، عملکرد ورزشکاران نیز در حین رقابت پایین‌تر خواهد آمد (۱۹). همین (۱۹۸۰) بین اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشی ارتباط منفی معنی‌داری به‌دست آورد (۲۰). فلتچر و هانتون<sup>۲</sup> (۲۰۰۱) نشان دادند که بین میانگین نمرات اضطراب رقابتی در گروه‌های دارای مهارت‌های بالا و پایین‌تر آرامی، گفتگو با خود و تصویرسازی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. همچنین در اضطراب رقابتی برای گروه‌های تن آرامی، شناختی و جهت‌گیری و تصویرسازی ذهنی تفاوت‌های معنی‌داری به‌دست آمد (۳۱). هانتون، توماس و ماینارد<sup>۳</sup> (۲۰۰۴) نشان دادند که شدت اضطراب ورزشکاران با نزدیک شدن به مسابقه افزایش و اعتماد به نفس آنها کاهش می‌یابد. همچنین بین اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشی ارتباط منفی معنی‌داری به‌دست آمد (۳۲).

با توجه به نتایج پژوهش‌های قبلی به نظر می‌رسد که ارتباط متغیرهای راهبردهای مقابله‌ای، جهت‌گیری هدف و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی، در پژوهشی مورد بررسی قرار نگرفته‌اند و ارتباط این متغیرها نیز با عملکرد ورزشی کمتر بررسی شده‌اند. به‌طور کلی در این پژوهش فرض اساسی این بود که هر یک از متغیرهای راهبردهای مقابله‌ای، جهت‌گیری هدف و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی رابطه دارند. فرض دیگر این بود که راهبردهای مقابله‌ای، جهت‌گیری هدف و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی رابطه چند متغیری دارند.

1. Spilberger

2. Fletcher &amp; Hanton

3. Hanton, Tomass &amp; Maynard

## روش پژوهش

این پژوهش از نوع همبستگی است که به شیوه گذشته‌نگر صورت گرفته است. در این پژوهش راهبردهای مقابله‌ای، جهت‌گیری هدف و اضطراب (وابسته به عنوان متغیرهای پیش‌بین و عملکرد ورزشی متغیر ملاک می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلبه دانشجویان ورزشکار دانشگاه محقق اردبیلی در سال تحصیلی ۸۴-۸۵ می‌باشد که همین منظور از میان کلیه دانشجویان ورزشکار دانشگاه محقق اردبیلی ۱۷۱ دانشجوی (۹۳ ورزشکار گروهی و ۷۸ ورزشکار انفرادی) به شرح زیر انتخاب شدند. ابتدا فهرست کامل دانشجویان ورزشکار که عضو یکی از تیم‌های ورزشی دانشگاه بودند، تهیه شد ( $N=۸۵۲$ ) که ۳۹۰ نفر در رشته‌های انفرادی و ۴۶۲ نفر در رشته‌های گروهی فعالیت می‌کردند. سپس به صورت تصادفی ۱۷۱ آزمودنی به صورت تصادفی انتخاب شدند. میانگین و انحراف معیار) سنی آزمودنی‌ها به ترتیب  $X=۲۲/۲۷$  و  $(SD=۳/۳۹)$  می‌باشد.

برای جمع‌آوری اطلاعات از ابزار زیر استفاده شد:

**الف) پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای در ورزش:** پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای در ورزش توسط کانودرو و ویلاتدین (۲۰۰۲) ساخته شده است. این پرسشنامه دارای ۳۹ آیتم می‌باشد که دو مقیاس راهبردهای مقابله‌ای متمرکز بر تکلیف و متمرکز بر هیجان را می‌سجد و هر آزمودنی به آیتم‌ها با مقیاس پنج درجه‌ای (از «کاملاً مخالفم» تا «کاملاً موافقم») پاسخ می‌دهد. ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه و خرده مقیاس‌های آن بین ۰/۶۷ تا ۰/۸۷ گزارش شده است. ضریب اعتبار این پرسشنامه نیز رضایت‌بخش بیان شده است (۰/۲۳). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۵ می‌باشد.

**ب) پرسشنامه جهت‌گیری هدف:** پرسشنامه جهت‌گیری هدف توسط دو داو نیکولز (۱۹۹۲) به منظور سنجش جهت‌گیری هدف در محیط ورزشی ساخته شده است. این پرسشنامه دارای دو مقیاس جهت‌گیری هدف در مورد تکلیف و خود است که ۱۳ آیتم دارد و هر آزمودنی به این آیتم‌ها با مقیاس پنج درجه‌ای (از «کاملاً موافقم» تا «کاملاً مخالفم») پاسخ می‌دهد. ضریب آلفای کرونباخ مقیاس‌های جهت‌گیری تکلیف و جهت‌گیری خود به ترتیب ۰/۸۵ و ۰/۷۸ گزارش شده است. ضریب همبستگی این پرسشنامه با پرسشنامه جو انگیزشی ادراک شده در ورزش ( $r=۰/۶۸, P<۰/۰۰۱$ ) معنی‌دار می‌باشد (۲۴). در پژوهش حاضر

ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۲ می‌باشد.

**ج) پرسشنامه اضطراب رقابتی:** پرسشنامه اضطراب رقابتی توسط مارتنز، ویلی و برتن (۱۹۹۰) ساخته شده است. این پرسشنامه ۱۵ آیتم دارد که اضطراب حالت را می‌سنجد و در موقعیت‌های رقابت ورزشی مورد استفاده قرار می‌گیرد. ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۹۰ گزارش شده است. ضریب همبستگی این پرسشنامه با پرسشنامه اضطراب صفت - حالت اسپیل برگر ( $r = 0.63, P < 0.001$ ) معنی‌دار می‌باشد (۲۵). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۷ می‌باشد.

**د) چک لیست عملکرد ورزشی:** این چک لیست شامل ۱۸ آیتم در مورد عملکرد ورزشکار در تمرینات و مسابقات و نتایج ورزشی دانشجویان در سطح دانشگاه و بالاتر است که توسط مربی تکمیل می‌گردد. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ این چک لیست ۰/۷۹ می‌باشد.

**شیوه اجرا:** در این پژوهش برای جمع‌آوری اطلاعات ابتدا دانشجویان ورزشکار گروهی و انفرادی مشخص شدند. بعد از انتخاب آزمودنی‌ها، هدف پژوهش برای آنها توضیح داده شد و از آنها خواسته شد که پرسشنامه‌های پژوهش را با دقت تکمیل نمایند و تا حد امکان پرسشی را بی‌جواب نگذارند. هر آزمودنی حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در محل ورزشگاه به صورت انفرادی پرسشنامه‌های پژوهش را تکمیل می‌نمود. همچنین چک لیست عملکرد ورزشی توسط مربیان پاسخ داده می‌شد. سرانجام داده‌های جمع‌آوری شده مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفتند.

## نتایج پژوهش

در جدول ۱ مشاهده می‌شود که میانگین نمرات ورزشکاران گروهی نسبت به ورزشکاران انفرادی در راهبردهای مقابله‌ای متمرکز بر تکلیف بیشتر است، در صورتی که میانگین نمرات ورزشکاران انفرادی نسبت به ورزشکاران گروهی در راهبردهای متمرکز بر هیجان بیشتر می‌باشد. همچنین میانگین نمرات اضطراب رقابتی در میان ورزشکاران گروهی نسبت به ورزشکاران انفرادی کمتر است، در صورتی که میانگین نمرات جهت‌گیری هدف در میان ورزشکاران گروهی نسبت به ورزشکاران انفرادی بیشتر است.

**جدول ۱.** میانگین و انحراف معیار راهبردهای مقابله‌ای، جهت‌گیری هدف، اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشی در ورزشکاران انفرادی و گروهی

متغیر	گروه‌ها	میانگین	SD
راهبردهای مقابله‌ای متمرکز بر تکلیف	ورزشکاران انفرادی	۸۳/۸۶	۹/۵۳
	ورزشکاران گروهی	۸۳/۵۱	۱۱/۷۲
راهبردهای مقابله‌ای متمرکز بر هیجان	ورزشکاران انفرادی	۳۷/۲۲	۶/۳۶
	ورزشکاران گروهی	۳۵/۸۶	۷/۹۵
اضطراب رقابتی	ورزشکاران انفرادی	۲۸/۵۸	۵/۷۶۵
	ورزشکاران گروهی	۲۷/۶۳	۲/۸۸
جهت‌گیری هدف	ورزشکاران انفرادی	۳۸/۷۶	۱۱/۸۷
	ورزشکاران گروهی	۳۹/۹۲	۱۴/۹۰
جهت‌گیری هدف مبتنی بر خود	ورزشکاران انفرادی	۱۸/۶۹	۶/۳۲
	ورزشکاران گروهی	۱۹/۷۲	۷/۹۵
جهت‌گیری هدف مبتنی بر تکلیف	ورزشکاران انفرادی	۲۰/۰۷	۷/۲۰
	ورزشکاران گروهی	۲۰/۲۰۵	۷/۸۷
عملکرد ورزشی	ورزشکاران انفرادی	۲۵/۲۸	۷/۵۹
	ورزشکاران گروهی	۲۵/۲۸	۸/۳۲

### پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

**جدول ۲.** همبستگی راهبردهای مقابله‌ای، جهت‌گیری هدف، اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی در ورزشکاران گروهی و انفرادی

متغیرها	عملکرد ورزشی		
	انفرادی	گروهی	کل
راهبردهای مقابله‌ای متمرکز بر تکلیف	۰/۱۶	۰/۲۲	۰/۲۰
	۰/۳۱	۰/۰۴	۰/۰۱
راهبردهای مقابله‌ای متمرکز بر هیجان	۰/۰۴	۰/۰۷	۰/۰۴
	۰/۷۲	۰/۱۵۵	۰/۵۲
جهت‌گیری هدف	۰/۳۸	۰/۲۲	۰/۰۵
	۰/۰۹	۰/۰۴	۰/۲۵
جهت‌گیری هدف مبتنی بر خود	۰/۱۰	۰/۰۴	۰/۱۰
	۰/۳۱	۰/۷۳	۰/۳۶
جهت‌گیری هدف مبتنی بر تکلیف	۰/۱۷	۰/۱۸	۰/۱۶
	۰/۰۷	۰/۰۶	۰/۰۹
اضطراب رقابتی	۰/۰۶	۰/۳۳	۰/۱۸
	۰/۵۵	۰/۰۹	۰/۱۹

جدول ۲ نشان می‌دهد که جهت‌گیری هدف ( $r=0/28$ ) و جهت‌گیری مبتنی بر تکلیف ( $r=0/17$ ) با عملکرد ورزشی در ورزشکاران انفرادی رابطه معنی‌داری دارد ( $p \leq 0/01$ ). راهبردهای مقابله‌ای متمرکز بر تکلیف ( $r=0/23$ ) هدف عملکرد ( $r=0/22$ )، جهت‌گیری هدف مبتنی بر تکلیف ( $r=0/18$ ) و اضطراب رقابتی ( $r=-0/33$ ) ورزشی در ورزشکاران گروهی رابطه معنی‌دار وجود دارد ( $p < 0/05$ ).

جدول ۳. ضریب رگرسیون چند متغیری راهبردهای مقابله‌ای، جهت‌گیری هدف و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی در ورزشکاران انفرادی با روش ورود

ضرایب همبستگی			F	RS	MR	متغیر پیش‌بین	متغیر ملاک	
			(p)					
*	*	*	B=-0/19 t=-1/09 p=0/28	1/06 0/371	0/092	0/112	راهبردهای مقابله‌ای متمرکز بر تکلیف	عملکرد ورزشی
	*		B=-0/12 t=-1/22 p=0/26	0/912 0/351	0/115	0/112	راهبردهای مقابله‌ای متمرکز بر هیجان	
*			B=-0/22 t=-2/29 p=0/03	B=-0/19 t=-1/05 p=0/3	3/28 0/073	0/113	0/111	جهت‌گیری هدف
B=-0/17 t=-1/29 p=0/05	B=-0/26 t=-2/29 p=0/03	B=-0/15 t=-1/23 p=0/26	B=-0/19 t=-1/05 p=0/3	2/62 0/114	0/116	0/113	اضطراب رقابتی	

جدول ۳ نشان می‌دهد که ضریب همبستگی چند متغیری برای ترکیب خطی متغیرهای راهبرد مقابله‌ای متمرکز بر تکلیف، راهبرد مقابله‌ای متمرکز بر هیجان، جهت‌گیری هدف و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی در ورزشکاران انفرادی برابر با عملکرد ورزشی در ورزشکاران انفرادی برابر با  $0/333$  می‌باشد ( $p=0/04$ ) مقدار آن نیز از ضرایب همبستگی ساده هر یک از متغیرها با عملکرد ورزشی بیشتر می‌باشد.

همچنین به منظور بررسی دقیق‌تر، راهبردهای مقابله‌ای، جهت‌گیری هدف و اضطراب رقابتی به عنوان متغیرهای پیش‌بین و عملکرد ورزشی به عنوان متغیر ملاک، با روش گام به گام وارد معادله شدند. همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود نتایج آزمون ضریب



دگرسیون چند متغیری نشان می‌دهد که بهترین متغیر پیش‌بین برای عملکرد ورزشی در ورزشکاران انفرادی، جهت‌گیری هدف متنی بر عمل می‌باشد. همچنین از میان مؤلفه‌های راهبردهای مقابله‌ای، بهترین متغیرهای پیش‌بین برای عملکرد ورزشی، به ترتیب راهبردهای جستجوی حمایت اجتماعی و کناره‌گیری از مسئولیت می‌باشد. از میان زیر مقیاس‌های جهت‌گیری هدف بهترین متغیر پیش‌بین برای عملکرد ورزشی جهت‌گیری هدف مبتنی بر تکلیف بود ( $p=0/05$ ).

**جدول ۴.** ضریب دگرسیون چند متغیری راهبردهای مقابله‌ای، جهت‌گیری هدف و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی در ورزشکاران انفرادی بدو روش گام به گام

متغیر ملاک	متغیر پیش‌بین	MR	RS	B	F (p)	t	p
عملکرد ورزشی	جهت‌گیری هدف	۰/۲۷۵	۰/۰۷۶	-۰/۲۸	۷/۲۳ (۰/۰۰۵)	-۲/۷۲۵	۰/۰۰۱
عملکرد ورزشی	جستجوی حمایت اجتماعی	۰/۲۶۳	۰/۰۲۵	۰/۲۸	۴/۱۶ (۰/۰۰۱)	-۲/۶۶	۰/۰۰۴
	کناره‌گیری از مسئولیت	۰/۲۶۳	۰/۰۲۵	۰/۲۸	۴/۱۶ (۰/۰۰۱)	-۲/۶۶	۰/۰۰۴
عملکرد ورزشی	جهت‌گیری هدف مبتنی بر عمل	۰/۲۷۳	۰/۰۲۹	-۰/۲۷	۷/۰۶ (۰/۰۰۱)	-۲/۴۵	۰/۰۰۱

جدول ۵ نشان می‌دهد که ضریب همبستگی چند متغیری برای ترکیب خطی متغیرهای راهبردهای مقابله‌ای متمرکز بر تکلیف، راهبردهای مقابله‌ای متمرکز بر هیجان، جهت‌گیری هدف و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی در ورزشکاران گروهی برابر با ۰/۳۸۱ می‌باشد ( $p=0/02$ ) که مقدار آن نیز از ضرایب همبستگی ساده هر یک از متغیرها یا عملکرد ورزشی بیشتر می‌باشد.

**جدول ۵.** ضریب رگرسیون چند متغیری زاهیردهای مقابله‌ای، جهت‌گیری ن هدف و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی در ورزشکاران گروهی با روش ورود

ضرایب همبستگی				F (p)	RS	MR	متغیر پیش‌بین	متغیر ملاک
۴	۳	۲	۱					
*	*	*	B=-۰/۶۶ t=-۱/۰۲ p=-۰/۲۱	۱/۰۶ (۰/۳۱)	-۰/۰۲۳	-۰/۱۱۳	زاهیردهای مقابله‌ای متمرکز بر تکلیف	عملکرد ورزشی
	*	B=-۰/۰۲ t=-۰/۲۲ p=-۰/۸۸	B=-۰/۶۶ t=-۱/۰۵ p=-۰/۳	۰/۹۱۲ (۰/۵۵)	۰/۰۶۵	۰/۱۱۳	زاهیردهای مقابله‌ای متمرکز بر هیجان	
*	B=-۰/۳۳ t=-۲/۹۷ p=-۰/۰۱	B=-۰/۱۵ t=-۱/۳۹ p=-۰/۷۷	B=-۰/۰۹ t=-۰/۵۰ p=-۰/۶۷	۰/۳۳۸ (۰/۱۲)	۰/۰۶۳	۰/۳۲۱	جهت‌گیری هدف	
B=-۰/۰۷ t=-۱/۶۷ p=-۰/۵	B=-۰/۳۱ t=-۲/۸۷ p=-۰/۰۱	B=-۰/۱۵ t=-۱/۳۳ p=-۰/۱۶	B=-۰/۶۶ t=-۱/۰۵ p=-۰/۳	۱/۶۳۳ (۰/۰۲)	۰/۰۱۱	۰/۳۳۳	اضطراب رقابتی	

**جدول ۶.** ضریب رگرسیون چند متغیری زاهیردهای مقابله‌ای، جهت‌گیری ن هدف و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی در ورزشکاران گروهی با روش گام به گام

p	t	F (p)	B	RS	MR	متغیر پیش‌بین	متغیر ملاک
۰/۰۱	۲/۷۹	۷/۸۲ (۰/۰۰۷)	-۰/۳۱	۰/۱۰۱	۰/۳۱۱	۱. جهت‌گیری هدف مبنی بر تکلیف	عملکرد
۰/۰۱	-۳/۰۲	۹/۱۱ (۰/۰۱)	-۰/۳۳	۰/۱۱۲	۰/۳۳۱	۲. اضطراب رقابتی	ورزشی
۰/۰۱	۲/۸۸	۲/۱۶ (۰/۰۲)	-۰/۳۱	۰/۰۹۹	۰/۳۱۳	۱. تحلیل منطقی	عملکرد
۰/۰۲	-۲/۳۹	۲/۲۶ (۰/۰۱)	-۰/۲۹	۰/۱۶۲	۰/۲۰۵	۲. جستجوی حمایت اجتماعی	ورزشی

جدول ۶ نشان می‌دهد که بهترین متغیرهای پیش‌بین برای عملکرد ورزشی در ورزشکاران گروهی به ترتیب جهت‌گیری هدف و اضطراب رقابتی می‌باشد. از میان زیر مقیاس‌های جهت‌گیری هدف بهترین متغیر پیش‌بین برای عملکرد ورزشی جهت‌گیری

هدف مستنی بر تکلیف بود، از میان زیر حقیقت‌های راهبرد مقابله‌ای بهترین متغیرهای پیش‌بین برای عملکرد ورزشی به ترتیب راهبرد تحلیل منطقی و جستجوی حمایت اجتماعی می‌باشد ( $p=0/05$ ).

### بحث و نتیجه‌گیری

این فرض که راهبردهای مقابله‌ای متمرکز بر تکلیف با عملکرد ورزشی رابطه دارد، مورد تأیید قرار گرفت ( $p < 0/05$ ) به این معنی که فقط در ورزشکاران با افزایش راهبردهای مقابله‌ای متمرکز بر تکلیف، عملکرد ورزشی افزایش می‌یابد. این نتیجه با یافته‌های پژوهشی دیگر (۴۹،۱۰۳) همخوانی دارد. این پژوهشگران نشان داده‌اند که راهبردهای مقابله‌ای متمرکز بر تکلیف، عملکرد ورزشی ورزشکاران را افزایش می‌دهد. از آنجا که عملکرد ورزشی تحت تأثیر راهبردهای مقابله‌ای قرار می‌گیرد، می‌توان نتیجه گرفت که وقتی راهبردهای متمرکز بر تکلیف در ورزشکاران زیادتر مورد استفاده قرار می‌گیرد، میزان موفقیت آنها نیز در ورزش افزایش می‌یابد.

این فرض که بین راهبردهای مقابله‌ای متمرکز بر هیجان و عملکرد ورزشی ارتباط معنی‌داری وجود دارد، مورد تأیید قرار نگرفت، به این معنی که با افزایش یا کاهش راهبردهای مقابله‌ای متمرکز بر تکلیف، عملکرد ورزشی تغییری نمی‌یابد. این نتیجه با یافته‌های پژوهشی دیگر همخوانی ندارد (۴۹،۱۰۳). این پژوهشگران نشان داده‌اند که ورزش استفاده از راهبردهای مقابله‌ای متمرکز بر هیجان را در ورزشکاران کاهش می‌دهد و آنها را برای استفاده از راهبردهای مقابله‌ای متمرکز بر تکلیف و سازگاران جهت مبارزه با مشکلات آماده می‌سازد.

همچنین این فرض که بین جهت‌گیری هدف و عملکرد ورزشی رابطه معنی‌داری وجود دارد، مورد تأیید قرار گرفت ( $p=0/05$ ). این رابطه در ورزشکاران انفرادی قوی‌تر بود. به این معنی که با افزایش جهت‌گیری هدف، عملکرد ورزشی کاهش می‌یابد. این نتیجه با یافته‌های پژوهشی‌های دیگر (۱۲ و ۱۳ و ۱۵ و ۱۶ و ۱۷ و ۱۸) همخوانی دارد. این پژوهشگران به نقش جهت‌گیری هدف در عملکرد ورزشی اشاره کرده‌اند. اما از آنجا که همبستگی جهت‌گیری هدف با عملکرد ورزشی در ورزشکاران چشمگیرتر بوده است می‌توان گفت که

تفاوت‌های فردی در جهت‌گیری مبتنی بر خود یا تکلیف ممکن است نتیجه اجتماعی شدن در شرایط تکلیف درگیر یا خود درگیر باشد. بنابراین این همبستگی می‌تواند ناشی از ارتباط متقابلی باشد که این اعضاء با هم دارند. همچنین می‌توان گفت که جهت‌گیری هدف مبتنی بر تکلیف رضایت خاطر بیشتری در افراد ورزشکار ایجاد می‌کند و منجر به لذت بیشتر از تمرینات ورزشی در آنها می‌شود. در صورتی که جهت‌گیری هدف مبتنی بر خود منجر به علاقه کمتر، لذت کمتر از تمرینات ورزشی و تضعیف علاقه رفتار ورزشی می‌شود.

این فرض که اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی رابطه منفی دارد، مورد تأیید قرار گرفت ( $p < 0/05$ ). این رابطه فقط در کل ورزشکاران و ورزشکاران گروهی معنی‌دار بود. به معنی که با افزایش اضطراب رقابتی عملکرد ورزشی ورزشکاران گروهی کاهش می‌یابد. این نتیجه با یافته‌های پژوهشی دیگر (۲۰، ۲۲، ۲۳، ۲۵) همخوانی دارد. این پژوهشگران نشان دادند که اضطراب رقابتی بالا، احتمال میزان موفقیت ورزشکاران را کاهش می‌دهد. بر اساس الگوی محدوده کارکرد بهینه که رابطه انگیختگی و اضطراب با عملکرد را مورد توجه قرار می‌دهد، هر فرد ورزشکار محدوده اضطرابی بهینه منحصر به فردی دارد که عملکرد وی در آن محدوده به‌طور مناسبی بالا می‌رود. به عبارت دیگر، هر ورزشکار در محدوده خاصی از اضطراب، بهترین عملکرد را دارد. ورزشکار زمانی بهترین عملکرد را دارد که اضطراب وی در محدوده کارکرد بهینه قرار داشته باشد. از سوی دیگر، هنگامی که اضطراب ورزشکار خارج از محدوده کارکرد بهینه قرار داشته باشد، عملکرد وی ضعیف می‌شود.

سرانجام این فرض که راهبردهای مقابله‌ای، اضطراب رقابتی و جهت‌گیری هدف با عملکرد ورزشی رابطه چند متغیری دارند، مورد تأیید قرار گرفت ( $p < 0/05$ ). به این معنی افزایش سطح راهبردهای مقابله‌ای و جهت‌گیری هدف، عملکرد ورزشی ورزشکاران را افزایش می‌دهد، در صورتی که کاهش اضطراب رقابتی در ورزشکاران، افزایش عملکرد ورزشی را به همراه خواهد داشت. راهبردهای مقابله‌ای، جهت‌گیری هدف و اضطراب رقابتی حدود ۱۱٪ از عملکرد ورزشی ورزشکاران انفرادی را تبیین کردند، در صورتی که در ورزشکاران گروهی ۱۵ درصد از عملکرد ورزشی توسط این متغیرها قابل تبیین می‌باشد. این نتیجه نشان می‌دهد که متغیرهای روان‌شناختی دیگری وجود دارند که در تبیین عملکرد ورزشی دخالت دارند.

در بیان علت همستگی قوی‌تر در ورزشکاران گروهی می‌توان گفت که احتمالاً فرد در ورزش‌های انفرادی فقط با مهارت‌ها و توانایی‌های خودش سروکار دارد، درحالی‌که در رشته‌های گروهی مانند فوتبال و والیبال تخصص تحت تأثیر اعضای تیمش قرار می‌گیرد و عملکرد او درگیر عملکرد گروهی خواهد بود. تنسی که در ورزش‌های گروهی به فرد محول می‌شود ممکن است یا نقش درونی شده او نااهمانگ باشد. بنابراین این نااهمانگی باعث به وجود آمدن ابهام و اضطراب در فرد شده و عملکرد او را به صورت منفی تحت تأثیر قرار می‌دهد، چراکه نقش اصلی و درونی شده او نیست.

در مجموع یافته‌های پژوهش حاکی از این است که استفاده از راهبردهای مقابله‌ای مؤثر و جهت‌گیری هدف پیامدهای مطلوبی را به وجود می‌آورند که در نتیجه اثرات اضطراب را تعدیل نموده و به دنبال آن عملکرد ورزشی را در ورزشکاران بهبود می‌بخشد.

فقدان یافته‌های پژوهشی منجم در این زمینه، تنوع رشته‌های ورزشی و فقدان یگانه‌ای از معیار برای مشخص عملکرد ورزشی از محدودیت‌های این پژوهش بود. بنابراین تعمیم پذیری نتایج با پستی با احتیاط صورت گیرد. توجه به آموزش مهارت‌ها و راهبردهای مقابله‌ای متمرکز بر تکلیف نه ورزشکاران و اهمیت دادن به جهت‌گیری هدف در مورد تکلیف به منظور کاهش اضطراب و تنش‌های ناشی از رقابت و افزایش عملکرد تیمی و ورزشی از پیشنهادات این پژوهش می‌باشد.

## منابع

1. Cerin, E., Szabo, A., Huat, N., Williams, C (2000) Temporal patterning of competitive emotions. *Journal of Sport Sciences*, 18:605-625.
2. Lazarus, S. & Folkman, R.S. (1984) *Stress, appraisal, and coping*. Springer, New York.
3. Gaudreau, P., Blondin, J.P. & Lapierre, A. M (2001) *Athletes' coping during a competition: relationship of coping strategies with positive affect, negative affect, and performance-goal discrepancy*. Submitted for publication.
4. Gaudreau, P. & Blondin, J.P (2002a) *A hierarchical model of coping in competitive sports*. Symposium conducted at the annual meeting of the Canadian Society for Psychomotor Learning and Sport Psychology, Vancouver, BC.
5. Ntoumanis, N. & Biddle, S.H. (2000) The relationship of intensity and direction of

- competitive anxiety with coping strategies. *The Sport Psychologist*, 14; 360-371.
6. Pensgaard, A.M. & Roberts, G.C. (2003) Achievement goal orientations and the use of coping strategies among Winter Olympians. *Psychology of Sport and Exercise*, 4: 101-116.
  7. Crove, R.J. & Heard, P.N. (1997) Optimism and sport confidence as correlates of slump-related coping among athletes. *The Sport Psychologist*, 11; 400-410.
  8. Giacobbi, P.R. & Weinberg, R.S. (2000) An examination of coping in sports: Individual trait anxiety differences and situational consistency. *The Sport Psychologist*, 14:42-62.
  9. Finch, L.M (1994) The relationships among coping strategies, trait anxiety, and performance in collegiate softball players. *Microform publication of the International Institute for Sport and Human Performance*, University of Oregon.
  10. Haney, C.J. & Long, B.C. (1995) Coping effectiveness: a path analysis of self-efficacy, control, coping, and performance in sport competitions. *Journal of Applied Social Psychology*, 25:1726-1746.
  11. Ames, C. (1992) Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. In: Roberts, G.C, Editor (1992) *Motivation in sport and exercise*, Human Kinetics, Champaign, IL, pp: 161-176.
  12. Cury, F, Biddle, S, Famoso, J., Goudas, M., Sarrázin, P. & Durand, M. (1996). Personal and situational factors influencing intrinsic interest of adolescent girls in school physical education: a structural equation model analysis. *Educational Psychology*, 16:305-315.
  13. Ferrer-Cajá, E. & Weiss, M.R (2000) Predictors of intrinsic motivation among adolescent students in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71: 267-279.
  14. Kavussanu, M. & Roberts, G.C. (1996) Motivation in physical activity contexts: The relationship of perceived motivational climate to intrinsic.
  15. Magyar, T.M. & Duda, J.I. (2000) Confidence restoration following athletic injury. *The Sport Psychologist*, 14: 372-390.
  16. Jagacinski, C.M. & Strickland, O.J. (2000) The role of goal orientation in anticipated affective reactive reactions to achievement outcomes. *Learning and Individual Differences*, 12(2): 189-208.
  17. Hatzigeorgiadis, A. (2002) Thought of escape during competition. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(3):195-207.
  18. Sit, H.P. & Lindner, K.J. (2005) Motivational orientations in youth sport participation. *Personality and Individual Differences*, 38(3): 605-618.

19. Spielberger, C.D. (1966) Theory and research on anxiety. In C.D. Spielberger.(Eds), *Anxiety and Behavior*. New York: Academic Press.
20. Hanin, Y. I. (1980) A study of anxiety in sport. In W.F. Strath (Ed ), *Sport psychology An analysis of athlete behavior* (pp.236-249). Ithaca, NY: Movement.
21. Lechner, D. & Hanton, S (2001) The relation between Psychological Skills usage and competitive anxiety response. *Psychology of Sport and Exercise*, 2:89-101.
22. Hanton, S, Thomas O, & Maynard, I (2004) Competitive anxiety response in the week leading up to competition. *Psychology of Sport and Exercise*, 5:169-187.
23. 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*, 3:1-34.
24. Duda, J.L. & Nicholls, J.G (1992) Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 3:1-34.
25. Martens, R, Vealy, R.S, & Burton, D (1990) Competitive anxiety in sport. Champaign, IL: *Human Kinetics*.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی