



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی

مریم صدارتی*

بررسی میزان اضطراب رقابتی دانشجویان دختر در مسابقات قهرمانی

* مربی و عضو هیئت علمی دانشکده‌ی تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه الزهرا
MaryamSedarati@yahoo.com

چکیده

هدف از این پژوهش، بررسی میزان اضطراب رقابتی دانشجویان دختر شرکت‌کننده در ششمین المپیاد فرهنگی-ورزشی دختران دانشجوی سراسر کشور در سال ۱۳۸۱ در رشته‌های ورزشی انفرادی و گروهی است. آزمودنی‌های تحقیق، ۵۷۳ دانشجوی دختر ورزش‌کار در رشته‌های انفرادی (دو و میدانی، تنیس روی میز، شترنج) و گروهی (بسکت‌بال، والی‌بال، هندبال) دانشگاه‌های مختلف شرکت‌کننده در المپیاد بودند. نتایج این پژوهش نشان داد که بیش‌ترین میانگین عامل شناختی و جسمانی اضطراب به ورزش‌کاران شترنج و کم‌ترین آن به ورزش‌کاران بسکت‌بال تعلق دارد. بیش‌ترین میانگین عامل اعتمادبه‌نفس در ورزش‌کاران والی‌بال و کم‌ترین آن در ورزش‌کاران شترنج دیده‌شد. علاوه بر این، بیش‌ترین میانگین اضطراب رقابتی در ورزش‌کاران شترنج و کم‌ترین آن در ورزش‌کاران بسکت‌بال دیده‌شد.

کلیدواژه‌ها

اضطراب؛ دانشجویان دختر؛ المپیاد فرهنگی ورزشی سراسر کشور؛ رشته‌ی انفرادی؛ رشته‌ی اجتماعی؛

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

مقدمه

روان‌شناسی ورزش، از زیرمجموعه‌های روان‌شناسی و شاخه‌های وابسته به تربیت بدنی و ورزش است که بیش از سه دهه از عمر آن نمی‌گذرد. از اصلی‌ترین محورهای مطرح‌شده در روان‌شناسی ورزش که در عمل‌کرد ورزش‌کاران، به‌ویژه در سطوح قهرمانی اثر می‌گذارد، میزان اضطراب قبل از مسابقه و اثر آن بر حالات روانی و مهارت‌های حرکتی ورزش‌کاران است (صنعت‌کاران، ۱۳۷۶).

عموماً ورزش‌کاران به دلایل مختلف از جمله اهمیت کسب موفقیت ورزشی و یا تفاوت میان توانایی‌های خود و قابلیت مورد نیاز اجرای ورزشی مضطرب می‌شوند که عموماً نیز به عنوان یک عامل منفی در عمل‌کرد آنان دخالت می‌کند. نتیجه‌ی تحقیقات بسیار، نشان از تأثیر هیجان و برانگیخته‌گی بر عمل‌کرد ورزش‌کاران دارد که این خود گویای اهمیت هیجان و به‌ویژه اضطراب است (مارتنز، ۱۳۷۲).

اهداف پژوهش

هدف اصلی این پژوهش بررسی میزان اضطراب رقابتی دانش‌جویان دختر شرکت‌کننده در ششمین دوره‌ی مسابقات قهرمانی دانشگاه‌های سراسر کشور در سال ۱۳۸۱ است.

اهداف اختصاصی پژوهش چنین است:

- تعیین میزان اضطراب رقابتی ورزش‌کاران هر یک از رشته‌های دو و میدانی، تنیس روی میز، شترنج، والی‌بال، هندبال، بسکت‌بال.
- تعیین میزان اضطراب رقابتی ورزش‌کاران رشته‌های انفرادی.
- تعیین میزان اضطراب رقابتی ورزش‌کاران رشته‌های گروهی.
- مقایسه‌ی میزان اضطراب رقابتی ورزش‌کاران رشته‌های مختلف.

بیان مسئله و ضرورت پژوهش

با توجه به گسترده‌گی ورزش دانشجویان سراسر کشور در رشته‌های مختلف انفرادی و گروهی، میزان اضطراب رقابتی در دانش‌جویان رشته‌های مختلف بررسی و نتایج آن از یک سو با یک‌دیگر و از سوی دیگر با نتایج تحقیقات مشابه در کشورهای پیشرفته به لحاظ ورزشی مقایسه می‌شود.

اثر اضطراب قبل از مسابقه بر حالات روانی و مهارت‌های ورزشی ورزش‌کاران، زمینه‌ئی اساسی در بررسی عمل‌کرد ورزش‌کاران است. ممکن است ورزش‌کاری از همه‌ی عوامل و امکانات فیزیکی مورد نیاز برای موفقیت در ورزش برخوردار و از نظر تکنیکی و تاکتیکی آموزش‌های لازم را دیده و وضعیت و آمادگی جسمانی لازم را داشته‌باشد، ولی نتواند بر فشارهای رقابتی در ورزش غلبه کند. تمرکز حواس، داشتن اعتمادبه‌نفس لازم، هدف‌چینی، تصمیم‌گیری سریع و پیش‌بینی‌های مناسب در برابر حرکات حریف از نیازهای کسب موفقیت در بسیاری از رشته‌های ورزشی است. به بیان دیگر، توان کنترل اضطراب و ایجاد آرامش روانی ممکن است قدرت و توانی فوق‌العاده به ورزش‌کار ببخشد و او را از نظر جسمانی آماده‌ی رویارویی با حریف سازد (هوشمند، ۱۳۶۸). علاوه بر این، بیش‌تر یافته‌های تحقیقات نشان می‌دهد ورزش‌کارانی که مهارت بیش‌تری دارند دارای اضطرابی کم‌تر هستند (فرخی، حکاک، ۱۳۷۹).

با توجه به مسابقات بین‌المللی ورزشی، درمی‌یابیم که نقش عوامل روانی در قابلیت‌های ورزشی بسیار مهم و قابل توجه است (Roberts, Dawnce, 2001). از این رو، جوامعی که همراه با افزایش قابلیت‌های جسمانی به ایجاد توانایی روانی ورزش‌کاران اهتمام می‌ورزند، هم در صحنه‌های رقابت بین‌المللی و هم در سالم‌سازی جامعه‌ی ورزشی خود موفقیت قابل ملاحظه‌ئی کسب کرده‌اند. در دهه‌ی اخیر، تحقیقات گسترده، رابطه‌ی منطقی بین اجرای مسابقه و سطح اضطراب حالتی ورزش‌کاران رشته‌های مختلف را نشان می‌دهد. با توجه

به پیش‌رفت ورزش قهرمانی زنان و عدم موفقیت زنان کشور در رقابت‌های بین‌المللی که در پاره‌ئی اوقات از تأثیر اضطراب و هیجان منفی ناشی می‌شود، انجام تحقیق در زمینه‌ی بررسی ورزش‌کاران زن در ارتباط با میزان اضطراب حالتی ضروری به نظر می‌رسد.

بررسی میزان اضطراب حالتی دانش‌جویان ورزش‌کار و مقایسه‌ی آن با میزان اضطراب دیگر ورزش‌کاران، زمینه‌ئی مناسب برای برنامه‌ریزی‌های لازم کوتاه‌مدت و بلندمدت برای آرام‌سازی روانی ورزش‌کاران فراهم خواهد کرد که می‌تواند در کاهش اضطراب به طور چشم‌گیری مؤثر باشد.

ادبیات موضوع

اضطراب یکی از حالات ناخوش‌آیند هیجانی است که میزان اندک آن در دست‌یابی به موفقیت مؤثر و بیش از حد آن مخرب است (۱۵). اضطراب در مقوله‌ی روان‌شناسی به احساس تشویش، ناراحتی، هیجان، فشار روحی یا وحشت اطلاق می‌شود (۱۷).

به طور کلی، می‌توان انواع اضطراب را چهار گونه دانست:

۱- **اضطراب متعادل:** این اضطراب معیاری مناسب برای کسب آگاهی افراد از حالت‌های مختلف خود است. برای ارزیابی اضطراب خود در برابر حوادث، باید به واکنش‌هایی که نشان می‌دهیم توجه کنیم. چنان‌چه این واکنش‌ها با میزان و شدت خطر متناسب باشد می‌توان گفت دارای اضطراب طبیعی هستیم. بنابراین، اضطراب متعادل برای داشتن یک شخصیت قوی ضروری است (Hammer; Burton, 1995).

۲- **اضطراب شدید:** به اعتقاد رولومی^۱، بر خلاف نوع متعادل، واکنشی است نامتناسب با خطری که انسان با آن روبه‌رو است، و با سازوکارهای دفاعی، تعارض‌ها و علائم غیرطبیعی همراه است (Prapavessis, 1996).

۳- اضطراب حالتی: این اضطراب در طول زمان دگرگون می‌شود و اضطرابی است ناپایدار که فرد آن را در یک لحظه‌ی معین تجربه می‌کند (Spielberger, 1972).

۴- اضطراب صفتی: این اضطراب یک ویژه‌گی شخصیتی ثابت است. افرادی که از این ویژه‌گی برخوردار اند، در معرض شرایط و موقعیت‌های تهدیدکننده‌ی بیش‌تر قرار دارند و پاسخ‌های فیزیولوژیکی شدید نشان می‌دهند (موریس، بال، ۱۳۷۳).

اشپیل‌برگر^۱ (۱۹۹۶) میان اضطراب صفتی و حالتی تمایز قائل است. به گفته‌ی کلانز^۲ (۱۹۸۷): اضطراب حالتی مانند انرژی جنبشی برای اضطراب صفتی، و اضطراب صفتی مانند انرژی پتانسیل با انرژی در دسترس برای عمل، هنگام رویارویی با یک محرک مناسب است (مارتنز^۳، ۱۹۹۰).

۵- اضطراب رقابتی: اضطرابی است که در موقعیت‌های رقابت‌جویانه‌ی ورزشی ایجاد می‌شود (۱۶). یکی از علل عمده‌ی ایجاد اضطراب رقابتی عوامل اجتماعی است. فشار مداوم ناشی از توقع والدین از یک ورزش‌کار جوان می‌تواند اضطراب زیادی تولید کند (شمشیری، ۱۳۷۳).

دوروتی و هاریس^۴ (۱۹۷۸) علل بروز اضطراب رقابتی را چنین می‌دانند:
- باورهای غیر واقعی از اجرایی معین در فردی که فکر می‌کند عمل‌کردی ضعیف خواهدداشت.

- اگر فرد حدس بزند که مضطرب خواهدشد.

- اجرای پائین‌تر از سطح انتظار در مسابقه‌ی قبلی.

- مشغولیت ذهنی فرد با فشارها، مصائب و مشکلات قبلی.

- اعتقاد به این‌که شخصیت افراد به اجرای مهارت ورزشی وابسته است.

کرو^۵ (۱۹۷۹) کسالت جسمی، ترس از شکست، احساس بی‌کفایتی، از دست

دادن کنترل و احساس گناه را عوامل بروز اضطراب پیش از رقابت می‌داند.

1. Spielberger

2. Clanse

3. Martenze

4. Dorothy and Harise

5. Kroll

برین^۱ (۱۹۸۹) سه عامل شخصی، عدم احساس امنیت، تنش زیاد و عدم احساس ثبات را در ایجاد اضطراب مؤثر می‌داند. معمولاً این اضطراب، دلهره‌ی پیش از رقابت و یا ناآرامی قبل از مسابقه نامیده، و به عنوان بخشی از رقابت پذیرفته می‌شود.

به طور کلی، ارتباط میان اضطراب و نحوه‌ی عمل‌کرد ورزش‌کار توسط نظریه‌های سائق (تحریک) و فرضیه‌ی **U**ی وارونه بیان می‌شود.

بر پایه‌ی نظریه‌ی سائق که از کوشش‌های مشترک **هال**^۲ (۱۹۴۳) و اسپنس^۳ (۱۹۵۶) شکل گرفته، بین سطح اضطراب و اجرای ورزشی ارتباطی خطی وجود دارد؛ بدین معنا که با افزایش اضطراب، سطح عمل‌کرد متناسب با آن افزایش می‌یابد.

نظریه‌ی **U**ی وارونه که توسط یرکیس و دادسون ارائه شده به این معنا است که عمل‌کرد، هم‌زمان با حالت برانگیخته‌گی تسهیل می‌شود و تا سطح مطلوب ادامه می‌یابد (برد، ۱۳۷۰).

پیشینه‌ی تحقیق

مطالعات متعددی در زمینه‌ی اضطراب زنان ورزش‌کار در ایران و دیگر کشورهای جهان انجام شده که هر یک به ابعادی از مسئله‌ی اضطراب توجه داشته‌است:

پسند (۱۳۷۵) میزان اضطراب حالتی ورزش‌کاران رشته‌های انفرادی و گروهی دختران را در دومین المپیاد ورزشی دانش‌جویان دختر سراسر کشور بررسی کرد و به این نتیجه رسید که بین اضطراب قبل از مسابقه‌ی بازی‌کنان شنا و دو و میدانی، در عوامل شناختی و جسمانی اضطراب، تفاوت معنادار وجود ندارد؛ اما در عامل اعتمادبه‌نفس، اختلاف معنادار است. همچنین، میان اضطراب قبل از مسابقه‌ی ورزش‌کاران رشته‌های والی‌بال و بسکت‌بال در

1. Brain

2. Hall

3. Spence

هر سه عامل اضطراب، تفاوت معنادار بود؛ ولی میان اضطراب قبل از مسابقه‌ی ورزش‌کاران رشته‌های انفرادی و گروهی تفاوت معنادار دیده‌نشد.

ترابی (۱۳۷۶) ارتباط میان اضطراب صفتی و یادگیری شنا را در زنان مبتدی بررسی کرد و نتایج این تحقیق نشان داد که میان اضطراب و نمره‌ی یادگیری، رابطه‌ی معنادار با نسبت معکوس وجود دارد.

شمسیری (۱۳۷۳) در تحقیق درباره‌ی دانش‌آموزان شرکت‌کننده در چهارمین المپیاد ورزشی کشور نتیجه گرفت که عامل جسمانی اضطراب رقابتی در ورزش‌های انفرادی بیش از ورزش‌های گروهی است؛ در حالی که ورزش‌کاران رشته‌های انفرادی، از ورزش‌کاران رشته‌های گروهی اعتمادبه‌نفس کم‌تری دارند.

کرو گراهام^۱ (۱۹۹۵) در تحقیق خود بر ۲۳۵ زن و مرد ورزش‌کار نتیجه گرفت که زنان نسبت به مردان از لحاظ عاطفی، اجتماعی و اعتمادبه‌نفس ضعیف‌تر اند و افکار منفی و اضطراب شناختی بیش‌تری نسبت به مردان دارند. پراپاولیز^۲ (۱۹۹۶) با تحقیق بر روی ۱۱۰ ورزش‌کار دریافت که هر چه اتحاد و هم‌بستگی بازی‌کنان بیش‌تر باشد، میزان اضطراب حالتی رقابتی آنان کم‌تر است.

رابرتر داون^۳ (۲۰۰۱) از ۵۲ دوندگی آماتور که در یک مسابقه‌ی خیابانی شرکت کرده‌بودند خواست پرسش‌نامه‌ی را درباره‌ی استفاده از استراتژی خود برای مقابله با اضطراب و تلقی آن‌ها از میزان اثربخشی این استراتژی و نیز ابعاد اضطراب خود پر کنند. یافته‌های تحقیق نشان داد که همه‌ی آن‌ها، دست‌کم از یک استراتژی برای مقابله با اضطراب خود استفاده کرده‌اند.

هنتون و کنافتون^۴ (۲۰۰۲) دریافتند که سطوح بالای اعتمادبه‌نفس میزان اضطراب را کاهش و عمل‌کرد ورزشی را بهبود می‌بخشد. بر اساس تحقیق جروم و ویلیامز^۵ (۲۰۰۰)، بین اضطراب شناختی و اجراء ارتباطی به شکل Uای وارونه وجود دارد.

1. Kero-graham

2. Perapavliz

3. Raberter Down

4. Hanton and Connaughton

5. Jerome and Williams

افزایش میزان اضطراب، گاه به بهبود سطح عمل‌کرد، و در برخی موارد به کاهش سطح عمل‌کرد ورزش‌کاران می‌انجامد. همچنین، نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که ورزش‌کاران نخبه نسبت به مبتدیان اضطراب کم‌تری دارند، و از سویی، اضطراب، عامل و محرک تسهیل‌کننده برای اجرای بهتر است؛ در حالی که در ورزش‌کاران نیمه‌ماهر و مبتدی، اضطراب، عامل تضعیف عمل‌کرد است و تمرین می‌تواند در کاهش اضطراب مؤثر باشد.

با توجه به پیش‌رفت ورزش قهرمانی زنان کشور و عدم موفقیت آنان در رقابت‌های بین‌المللی که در پاره‌ئی مواقع از تأثیر اضطراب و هیجان منفی ناشی می‌شود، انجام تحقیق در زمینه‌ی بررسی ورزش‌کاران زن در ارتباط با میزان اضطرابِ حالتی ضروری به نظر می‌رسد. بررسی میزان اضطرابِ حالتی دانش‌جویان ورزش‌کار و مقایسه‌ی آن با میزان اضطرابِ دیگر ورزش‌کاران، زمینه‌ئی مناسب برای برنامه‌ریزی‌های لازم کوتاه‌مدت و بلندمدت برای آرام‌سازی روانی ورزش‌کاران فراهم خواهد نمود که می‌تواند در کاهش اضطراب به طور چشم‌گیر مؤثر باشد.

سوالات پژوهش

- آیا بین اضطراب رقابتی ورزش‌کاران رشته‌های مختلفِ انفرادی تفاوتی معنادار وجود دارد؟
- آیا بین اضطراب رقابتی ورزش‌کاران رشته‌های مختلفِ گروهی تفاوتی معنادار وجود دارد؟
- آیا بین اضطراب رقابتی ورزش‌کاران رشته‌های مختلف (انفرادی و گروهی) تفاوتی معنادار وجود دارد؟
- آیا بین اضطراب رقابتی ورزش‌کاران رشته‌های انفرادی و گروهی تفاوتی معنادار وجود دارد؟

روش پژوهش

این تحقیق از نوع تحقیقات توصیفی است که به بررسی و مقایسه‌ی میزان اضطراب رقابتی ورزش‌کاران رشته‌های مختلف ورزشی می‌پردازد.

جامعه‌ی آماری پژوهش، ورزش‌کاران شرکت‌کننده در رشته‌های ورزشی در ششمین دوره‌ی مسابقات قهرمانی کشور دانش‌جویان دختر در سال ۱۳۸۱ در شهر مشهد است.

نمونه‌ی آماری پژوهش حاضر، دربرگیرنده‌ی ۵۷۳ نفر از دانش‌جویان شرکت‌کننده در مسابقات قهرمانی کشور است که به صورت سرشماری در رشته‌های انفرادی (دو و میدانی، تنیس روی میز، شترنچ) و گروهی (بسکت‌بال، والی‌بال و هندبال) انتخاب شدند.

ابزار اندازه‌گیری در این تحقیق، پرسش‌نامه‌ی اضطراب‌سنج مارتنز (۱) است که ۲۷ سؤال دارد و به سه عامل تقسیم می‌شود:

۱- **عامل شناختی:** به تعبیر موریس، دیویس و هاجینگز^۱ این عامل در ورزش مربوط به انتظارات منفی ورزش‌کار در مورد عملکردش و در نتیجه ارزیابی منفی در مورد خود است.

۲- **عامل جسمانی:** این عامل به عناصر فیزیولوژیکی اضطراب که از برانگیخته‌گی مستقیم عصبی نشأت می‌گیرد مربوط است (مارتنز و هم‌کاران، ۱۹۹۰). بازتاب این پاسخ‌های فیزیولوژیک به صورت تپش قلب، کوتاه شدن تنفس، عرق کردن دست‌ها، سفتی عضلات و ... آشکار می‌شود.

۳- **عامل اعتمادبه‌نفس:** به درجه‌ی باور و اطمینان ورزش‌کار نسبت به توانایی‌ها و عمل‌کرد خود در خلال مسابقه گفته می‌شود (همان).

مارتنز و هم‌کاران در ۱۹۷۰ پرسش‌نامه‌ی مخصوص ورزش را که منحصر به محیط‌های ورزشی است یعنی پرسش‌نامه‌ی اضطراب‌حالی رقابتی ورزشی (CSAI) و در ۱۹۹۰ پرسش‌نامه‌ی اضطراب‌حالی رقابتی (CASI-2)

را تهیه و تنظیم کردند که این فرم، آخرین نمونه‌ی تجدیدنظرشده‌ی اضطراب حالتی رقابتی است.

روایی و پایایی این پرسش‌نامه در تحقیقات متعدد داخلی و خارجی تأیید شده‌است. مارتنز و هم‌کاران (۱۹۹۰) پایایی این پرسش‌نامه را با ضریب آلفای کرون‌باخ ارزیابی و دامنه‌ی ضرائب را ۷۹٪ تا ۹۰٪ گزارش کردند. روایی این پرسش‌نامه نیز با استفاده از روایی هم‌زمان محاسبه‌شد.

در این پژوهش، برای تجزیه و تحلیل یافته‌ها، در محاسبه‌ی میانگین، فراوانی، درصد و مانند آن، از روش‌های آمار توصیفی و برای بررسی و مقایسه میان میزان اضطراب ورزش‌کاران رشته‌های مختلف، از روش‌های آمار استنباطی (تحلیل واریانس و آزمون t مستقل) استفاده شد. آزمون‌های فرضیه در سطح معناداری $\alpha = 0/05$ انجام گرفته‌است.

یافته‌های پژوهش

در میان ورزش‌کاران رشته‌های انفرادی، ورزش‌کاران شترنج دارای میانگین بالاتری در عامل شناختی اضطراب بوده‌اند (جدول ۱).

جدول ۱- مقایسه‌ی میانگین اضطراب ورزش‌کاران به تفکیک رشته‌ی ورزشی و عوامل سه‌گانه

کل	اعتمادبه‌نفس	جسمانی	شناختی	عامل رشته
۵۶/۱	۲۲/۷	۱۵/۷	۱۷/۷	دو و میدانی
۶۰/۴	۲۱/۸	۱۷/۰	۲۱/۶	شترنج
۵۸/۸	۲۲/۹	۱۶/۳	۱۹/۶	تنیس روی میز
۵۶/۹	۲۶/۳	۱۳/۸	۱۶/۸	والی‌بال
۵۵/۱	۲۵/۵	۱۳/۱	۱۶/۵	بسکت‌بال
۵۷/۴	۲۴/۶	۱۵/۰	۱۷/۸	هندبال
۵۸/۹	۲۲/۳	۱۶/۵	۲۰/۱	رشته‌های انفرادی
۵۶/۴	۲۵/۵	۱۳/۹	۱۷/۰	رشته‌های گروهی
۵۷/۳	۲۴/۴	۱۴/۸	۱۸/۱	مجموع رشته‌ها

بدین معنا، ورزش کاران رشته‌ی شترنج بیش‌تر از ورزش کاران رشته‌های تنیس روی میز و دو و میدانی، قبل از مسابقه عمل‌کرد خود را منفی ارزیابی کرده‌اند ($P = ۰/۰۰۰$)؛ در حالی که در دو عامل اعتمادبه‌نفس و جسمانی تفاوت معناداری میان ورزش کاران رشته‌های انفرادی دیده‌نشد. در ورزش کاران رشته‌های فردی، تفاوت معناداری میان میزان اضطراب رقابتی ورزش کاران شترنج با ورزش کاران رشته‌های تنیس روی میز و دو و میدانی دیده‌شد ($P = ۰/۰۴$ ، جدول ۲).

جدول ۲- جدول آزمون تعقیبی کی‌دو

تنیس روی میز	شترنج	دو و میدانی	
			دو و میدانی
		-۴/۱۹	شترنج
	۱/۸۳	-۲/۳۶	تنیس روی میز

در ورزش کاران رشته‌های گروهی، تفاوت معناداری میان عامل جسمانی اضطراب در ورزش کاران رشته‌ی هندبال با ورزش کاران رشته‌های والی‌بال و بسکت‌بال دیده‌شد. بدین معنا که واکنش‌های فیزیکی قبل از مسابقه مانند تپش قلب، کوتاه شدن تنفس و عرق کردن دست‌ها در ورزش کاران هندبال از ورزش کاران دو رشته‌ی دیگر بیش‌تر بوده‌است. هم‌چنین، ورزش کاران رشته‌ی والی‌بال به طور معنادار اعتمادبه‌نفس بیش‌تری نسبت به ورزش کاران رشته‌ی هندبال و بسکت‌بال داشته‌اند. در مجموع، میان اضطراب رقابتی ورزش کاران رشته‌های گروهی تفاوت معنادار دیده‌نشد (جدول ۳).

جدول ۳- جدول آزمون تعقیبی کی‌دو

هندبال	بسکت‌بال	والی‌بال	
			والی‌بال
		-۰/۷۶	بسکت‌بال
	۱/۷۵	-۰/۹۹	هندبال

از یافته‌های قابل توجه در این تحقیق، وجود تفاوت معنادار میان عوامل سه‌گانه‌ی اضطراب رقابتی در بین ورزش‌کاران رشته‌های انفرادی و گروهی است. به عبارت دیگر، این تحقیق نشان داد که ورزش‌کاران رشته‌های انفرادی از اضطراب شناختی و جسمانی بالاتری برخوردار اند و همچنین، اعتمادبه‌نفس کم‌تری نسبت به ورزش‌کاران رشته‌های گروهی دارند (جدول ۴).

جدول ۴- جدول آزمون t نمونه‌های مستقل

رشته	میانگین	واریانس	درجه‌ی آزادی	مقدار t	سطح احتمال
فردی	۲۰/۱	۶/۰۴	۵	۶/۴۷	۰/۰۰۰
گروهی	۱۷/۰	۵/۰۶			

در مجموع، میان میانگین اضطراب حالتی ورزش‌کاران رشته‌های فردی و گروهی تفاوت معنادار وجود دارد (جدول ۵). همان‌گونه که دیده‌می‌شود از مقدار سطح احتمال $(P = ۰/۰۰۲ < \alpha = ۰/۰۵)$ نتیجه می‌گیریم که با اطمینان بیش از ۹۵ درصد میان اضطراب حالتی ورزش‌کاران رشته‌های فردی و گروهی تفاوت معنادار وجود دارد.

جدول ۵- جدول آزمون t نمونه‌های مستقل

رشته	میانگین	واریانس	درجه‌ی آزادی	مقدار t	سطح احتمال
فردی	۵۸/۹	۱۰/۰۶	۵	۳/۳۴	۰/۰۰۲
گروهی	۵۷/۲	۷/۶۳			

بحث و نتیجه‌گیری

ورزش‌کاران رشته‌های انفرادی به دلیل ماهیت خاص این گونه رشته‌ها، مانند عدم درگیری، عدم وجود همراهان گروهی، و عدم تقسیم وظایف و مسئولیت‌ها، با اضطراب رقابتی بیش‌تری دست‌به‌گریبان‌اند. می‌توان چنین گفت که در ورزش‌های فردی اضطراب ورزش‌کاران به طور معمول بیش‌تر است، به

دلیل این که در این گونه ورزش‌ها فرد شخصاً مسئول برد یا باخت است و عواملی مانند صدمه و آسیب، توانایی حریف، آماده‌گی انجام مسابقه و ... در آن‌ها بسیار مهم‌تر از ورزش‌های گروهی است که در آن مسئولیت بر عهده‌ی همه‌ی اعضای تیم است.

به طور کلی، نتایج این تحقیق که در خصوص ۵۷۳ نفر از دانش‌جویان ورزش‌کار انجام گرفت، با برخی تحقیقات هم‌سو و با برخی دیگر متفاوت است. شایان ذکر است که تحقیقات انجام‌شده روی جوامع آماری مختلف انجام شد که می‌توان تفاوت‌های موجود را برآمده از تفاوت‌های شخصیتی، فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی میان جوامع آماری دانست.

نکته‌ی قابل توجه در این تحقیق، وجود اعتمادبه‌نفس بالا در ورزش‌کاران رشته‌ی والی‌بال به نسبت دو رشته‌ی هندبال و بسکت‌بال است. شاید این که ورزش‌کاران والی‌بال درگیری فیزیکی و بدنی با ورزش‌کاران تیم حریف ندارند باعث وجود اعتمادبه‌نفس بالا در این ورزش‌کاران شده‌باشد. نتیجه‌ی این تحقیق با تحقیق شمسی‌ری هم‌سویی دارد در حالی که با تحقیق مسیبی هم‌سو نیست. البته، ناگفته نماند که دو تحقیق نام‌برده درباره‌ی پسران بوده‌است و شاید جنسیت آزمون‌شونده‌گان در این باره تأثیرگذار بوده‌باشد.

پیشنهادها

روان‌شناسی ورزش به عنوان علمی نسبتاً نوپا نیاز به انجام یک سلسله پژوهش دارد تا بتواند به انجام خدمات در ورزش بپردازد.

به دلیل اثر غیرقابل‌انکار اضطراب رقابتی بر عملکرد ورزش‌کاران، یافتن روش‌هایی برای کاهش و کنترل آن ضروری است. از این رو، آموزش مربیان برای ایجاد توانایی تشخیص میزان و دلیل اضطراب و ارائه‌ی راهکارهای مناسب می‌تواند از جمله راه‌های مؤثر در کنترل و کاهش اضطراب ورزش‌کاران باشد. افزون بر این، از آن‌جائی که اضطراب قبل از مسابقه یکی

از مهم‌ترین مسائل روان‌شناسی ورزشی است، توصیه می‌شود ابزارهای سنجش اضطراب برای ورزش‌کاران ایرانی هنجاریابی شود.

با توجه به نقش مربیان و سرپرستان در عمل‌کرد ورزش‌کاران، توصیه می‌شود این تحقیق درباره‌ی جامعه‌ی مربیان و سرپرستان برای بررسی اضطراب آن‌ها انجام شود.

پیشنهاد می‌شود عواملی که به بروز افزایش اضطراب در میداین ورزشی می‌انجامد شناسایی شود و تحقیقی مشابه درباره‌ی پسران دانش‌جو انجام و نتیجه‌ی آن با این تحقیق مقایسه گردد.



منابع

- ۱- پسند، فاطمه. ۱۳۷۵. بررسی و مقایسه‌ی میزان اضطراب حالتی رقابتی در رشته‌های انفرادی و گروهی دختران شرکت‌کننده در المپیاد ورزشی تهران. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد. تهران، دانشگاه تربیت معلم.
- ۲- ترابی، مرضیه. ۱۳۷۶. بررسی میزان ارتباط بین اضطراب صفتی و یادگیری شنا در زنان مبتدی. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد. تهران، دانشگاه تربیت معلم.
- ۳- شمشیری، بابک. ۱۳۷۳. بررسی رابطه‌ی جهت‌گیری هدفی و اضطراب حالتی رقابتی در ورزش‌کاران پسر. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد. تهران، دانشگاه تهران.
- ۴- صنعت‌کاران، افسانه. ۱۳۷۶. بررسی تأثیر یک دوره تمرینات آرام‌سازی در میزان اضطراب حالتی رقابتی و نحوه‌ی عملکرد بانوان بسکتبالیست باشگاه‌های تهران. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد. تهران، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرکز.
- ۵- فرخی، احمد؛ حکاک، الهام. ۱۳۷۹. «مقایسه‌ی دو نوع اضطراب صفتی رقابتی و حالتی رقابتی موجود در ورزش‌کاران مرد داخلی و خارجی شرکت‌کننده در مسابقات بین‌المللی بسکتبال جام ورزش و ملت‌ها». نشریه‌ی حرکت. ۴.
- ۶- مارتنز، رینر. ۱۳۷۲. روان‌شناسی ورزشی راهنمای مربیان و ورزش‌کاران. ترجمه‌ی فرهاد هتیر.
- ۷- موریس، تونی؛ بال، ج. استفان. ۱۳۷۳. مروری بر آموزش ذهنی در ورزش. ترجمه‌ی شکوه نوابی‌نژاد. تهران، انتشارات کمیته‌ی ملی المپیک.
- ۸- هوشمند ویژه، محمد. ۱۳۶۸. فرهنگ پزشکی دورلند (انگلیسی به فارسی). تهران، انتشارات سروش.
- 9- Hammer Meister, J.; Burtonn, D. 1995. "Anxiety and the Ironman: Investigating the Antecedents and Consequences of Endurance Athletes". **State Anxiety Sport**.
- 10- Peter, R. F. et al. 1995. "Coping by Competitive Athletes with Performance Stress: Gender Differences and Relationships with Affect". **The Sport Psychologist**. No. 1, 19.
- 11- Prapavessis, H. 1996. "The Effect of Group Cohesion of Competitive". **State Anxiety Sport and Exercise Psychology**. Vol. 18.
- 12- Roberts, Dawnce. 2001. "Coping Strategies of Runners: Perceived Effectiveness and Match to Pre-Competitive Anxiety". **Journal of sport behavior**.

- 13- *Spielberger, C. D.* 1972. "Anxiety as an Emotional State". In *D. Spielberger* (Ed.), **Anxiety: Current Trends in Theory and Research**. Vol. 1. New York, Academic Press.
- 14- *Weinberg, R. S.; Gould, D.* 1995. **Foundations of Sport and Exercise Psychology Champion**. IL, Human Kinetics.
- 15- <http://www.rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/csa/vol194/jerome.htm>
- 16- <http://www.ausport.gov.au/nsic/basket.html>
- 17- <http://www.rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/csa/vol194/hanton.htm>

