

رابطه ابعاد هدف‌گرایی با اضطراب رقابتی ورزشکاران دوومیدانی

سیدجلیل میریوسفی^۱، و فرشید زمانی^۲

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۰۱/۲۷ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۶/۰۷/۰۲

چکیده

هدف این پژوهش، تعیین رابطه ابعاد هدف‌گرایی (تکلیف‌گرایی و خود‌گرایی) با اضطراب رقابتی ورزشکاران رشته دوومیدانی بود. روش پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی بود. همه دوومیدانی‌کاران شهر کرمان شرکت‌کننده در مسابقات انتخابی قهرمانی کشور سال ۱۳۹۵ جامه آماری را تشکیل دادند که به صورت کل‌شمار ۷۲ نفر به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که تنها تکلیف‌گرایی می‌تواند اضطراب رقابتی را پیش‌بینی کند. همچنین یافته‌ها نشان داد که بین خود‌گرایی و تکلیف‌گرایی با اضطراب رقابتی رابطه معنادار وجود دارد و میزان اضطراب رقابتی زنان ورزشکار نسبت به مردان ورزشکار بیشتر است. به‌طور کلی و با توجه به یافته‌های این پژوهش و پژوهش‌های مشابه، در انتخاب دوومیدانی‌کاران برای شرکت در مسابقات ورزشی، باید به نوع هدف‌گرایی و سطح اضطراب رقابتی آنان توجه بیشتری شود.

کلیدواژه‌ها: خود‌گرایی، تکلیف‌گرایی، اضطراب رقابتی، دوومیدانی.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

۱. استادیار مدیریت ورزشی، گروه تربیت‌بدنی، دانشگاه ولی عصر (ع) رفسنجان (نویسنده مسئول)

Email: s.j.miryousefi@gmail.com

۲. کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان

مقدمه

افزایش و درک لذت بیشتر، تحرک شغلی، افزایش محبوبیت، ارتقای موقعیت اجتماعی، غلبه بر دیگران و داشتن روحیه رقابت‌طلبی را از طریق سطح اضطراب پایین میسر می‌دانند که می‌تواند نتیجه هدف‌گرایی در ورزش باشد (سادان و همکاران، ۲۰۱۶). همچنین، ایجاد نگرش مثبت درباره ورزش، موفقیت بیشتر در تسلط بر اهداف و استفاده مناسب‌تر از اطلاعات، نتیجه باور بیشتر به هدف‌گرایی در ورزش است (محمدزمانی و عزیززی، ۲۰۱۴). همان‌طور که گومز، گرانرو، اکسترما و ابرالدز^۳ (۲۰۱۴) نیز به این نکته اشاره کرده‌اند که طبق نظریه دستیابی به هدف نیکولز^۴، هدف‌گرایی مسیری برای کسب و توسعه مهارت‌ها و توانایی‌ها برای رسیدن به موفقیت یا شکست در ورزش، افزایش سلامت روانی، خودمختاری و کسب اعتمادبه‌نفس در ورزشکاران است؛ براین اساس، پژوهش در حوزه روان‌شناسی ورزش برای شناسایی انگیزه‌ها و عوامل مهم و تأثیرگذار درون‌فردی مانند هدف‌گرایی^۵ و ابعاد آن (کمک به ورزشکاران در اجرای بهتر مهارت‌های ورزشی) و اضطراب^۶ (عامل تضعیف عملکرد و کارایی ورزشکاران) ضروری و اجتناب‌ناپذیر است (جمشیدی، عرب‌عامری، علیزاده و سلمانیان، ۲۰۱۲). هدف‌گرایی انگیزه‌های درونی و ابزاری برای دستیابی به موفقیت است که برپایه برتری‌طلبی، رقابت و اهداف چالشی بنا شده است (فرخنده و همکاران، ۲۰۱۵). متخصصان روان‌شناسی معتقدند که افراد، دو نوع هدف‌گرایی معطوف به تکلیف و معطوف به خود دارند. تکلیف‌گرایی^۷ بازتاب ادراک توانایی بالا است و موفقیت افراد در آن مربوط به تجربه یادگیری، بهبود

آگاهی از اهمیت علم روان‌شناسی در یاری‌رساندن به ورزشکاران در اجرای مهارت‌های ورزشی، روزبه‌روز افزایش می‌یابد؛ بنابراین، توجه به روان‌شناسی ورزش^۱ و متغیرهای مرتبط با عملکرد ورزشکاران می‌تواند نتایج سودمندی داشته باشند (فرخنده، علیزاده و کشکولی، ۲۰۱۵). یکی از عوامل مهم روانی که ورزشکاران را به‌ویژه در موقعیت‌های حساس و بحرانی تحت تأثیر قرار می‌دهد، اضطراب است. اضطراب به مفهوم ناامنی یا تهدیدی است که فرد منبع آن را به‌روشنی درک نمی‌کند (سادان، بون‌هوئی، مهدعلی و جانو^۲، ۲۰۱۶). ورزشکاران ممکن است برای موضوعات بسیاری مانند برنامه‌های تمرین، آسیب‌دیدن، مسائل مالی و ارتباطات نگران باشند؛ اما به‌نظر می‌رسد که مسابقه مهم‌ترین منبع اضطراب ورزشکاران است و به‌همین علت، بررسی اضطراب مسابقه (اضطرابی که در محیط‌های ویژه ورزشی پدید می‌آید)، توجه بسیاری از روان‌شناسان ورزشی را جلب کرده است؛ زیرا، در رقابت نزدیک، اضطراب افزایش پیدا می‌کند و اعتمادبه‌نفس کاهش می‌یابد. روان‌شناسان یکی از روش‌های کاهش اضطراب را هدف‌گرایی می‌دانند؛ زیرا، طبق نظریه شناختی-اجتماعی، نظریه‌پردازان و پژوهشگران هدف‌گرایی از آن اغلب به‌عنوان یک شیوه هتمندانه برای دستیابی به تمرکز نام می‌برند (بهزادی، حمزه‌ای، نوری و صالحیان، ۲۰۱۱). میزان زیاد اضطراب احساس شایستگی و کسب موفقیت را در ورزشکاران کاهش می‌دهد؛ حتی کسب مهارت و تسلط بر اجرای آن‌ها را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ از این‌رو، ورزشکاران کسب مهارت‌های گروهی و مهارت‌های شخصی، باهم‌بودن،

4. Nicholls
5. Goal Orientation
6. Anxiety
7. Task Orientation

1. Sport Psychology
2. Saadan, Boon Hooi, Mohd Ali & Jano
3. Gómez-López, Granero-Gallegosb, Baena-Extremeraa & Abrales

می‌تواند میزان اضطراب رقابتی را در هنگام اجرای مهارت‌های ورزشی در حین برگزاری مسابقات پیش‌بینی کند، ابعاد هدف‌گرایی (تکلیف‌گرایی و خود‌گرایی) است. یافته‌های موجود، بیشتر بر رابطه بین هدف‌گرایی با عملکرد و انگیزش شرکت در فعالیت‌های ورزشی و همچنین، رابطه اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشکاران تأکید دارند؛ مانند ابوالقاسمی، کیامرئی و سهرابی (۲۰۱۳)، آنتی-توماس و مارکو^۵ (۲۰۱۳) و مانو و جاگدیش^۶ (۲۰۱۴) نشان دادند که هدف‌گرایی با عملکرد ورزشی همبستگی مثبت دارد و آن را تحت تأثیر قرار می‌دهد. خیشوند (۲۰۱۲) و کوندریک، سیندیک و فورجان^۷ (۲۰۱۳) نیز بیان کردند که بین هدف‌گرایی با انگیزش شرکت در فعالیت‌های ورزشی رابطه معناداری وجود دارد. در پژوهش عطاردی و همکاران (۲۰۱۱) و آقاحسن‌نوش‌آبادی و همکاران (۲۰۱۵) نیز نتایج نشان داد که بین سطح اضطراب رقابتی ورزشکاران و عملکرد آن‌ها رابطه منفی و معناداری وجود دارد و افزایش اضطراب در بازیکنان باعث کاهش عملکرد آن‌ها می‌شود. در این پژوهش‌ها به ابعاد هدف‌گرایی (تکلیف‌گرایی و خود‌گرایی) و نقش هر یک از این ابعاد در پیش‌بینی اضطراب رقابتی کمتر پرداخته شده است و پژوهش‌های اندکی موجود هستند. همان‌طور که نیوتن و والینگ^۸ (۱۹۹۵) در پژوهش خود که روی هدف‌گرایی ورزشکاران رده بالای شرکت‌کننده در بازی‌های المپیک انجام دادند، بیان کردند که هدف‌گرایی اعتمادبه‌نفس قبل از عملکرد را پیش‌بینی می‌کند؛ اما نمی‌تواند پیش‌بینی‌کننده اضطراب باشد.

در مجموع، عوامل روان‌شناسی در رقابت‌های ورزشی نقش اساسی و بسیار مهمی دارند؛ زیرا، کسب

شخصی و مهارت در تکلیف است و تابعی از مقایسه عملکرد فعلی ورزشکار با عملکرد قبلی او است. خود‌گرایی^۱ معمولاً روی جنبه‌های رقابتی یک اتفاق از قبیل بردن یک مسابقه و کسب امتیازات بیشتر تمرکز می‌کند. یکی از گرایش‌های اضطراب که در سال‌های اخیر توجه پژوهشگران حوزه روان‌شناسی ورزش را به خود معطوف کرده، اضطراب رقابتی^۲ است. اضطراب رقابتی عبارت است از انگیزه پرهیز از شکست در محیط ویژه ورزشی یا گرایش به نگران بودن در خصوص شکست در ورزش. یکی از علل اصلی اضطراب رقابتی، فشار مداوم ناشی از توقعات و انتظارات اجتماع، اطرافیان و مربی است که همچون عاملی منفی در ورزش دخالت دارد (ارباب، واعظ‌موسوی و بادامی، ۲۰۱۵). عطاردی، لطفی، متقی، دائمی و روحانی (۲۰۱۱)، جونز^۳ (۲۰۱۱) و آقاحسن‌نوش‌آبادی، زارعی و نیک‌آیین (۲۰۱۵) نیز در پژوهش‌های خود به نقش ورزش در ایجاد اضطراب رقابتی اشاره کرده‌اند. بررسی این عامل بیانگر این نکته است که اضطراب رقابتی بالا اغلب موجب ضعف در عملکرد ورزشکاران می‌شود؛ بنابراین، برای دستیابی به عملکرد بهتر، وظیفه مربی و روان‌شناس ورزشی است که به ورزشکار کمک کند تا بتواند حالت اضطراب را تحمل کند یا آن را کاهش دهد. طبق نظریه‌های شناختی- اجتماعی انگیزه‌های موفقیت، بین هدف‌گرایی با تمایل یک ورزشکار برای فهم خاص از موفقیت و ابعاد آن با اضطراب رقابتی یا تمایل او به مضطرب‌بودن ارتباط وجود دارد (کرویلو^۴، ۲۰۰۷)؛ بنابراین، هدف‌گرایی و ابعاد آن موضوعی است که نقش مهمی در تفسیر شخص و عملکرد او در طول ورزش رقابتی دارد و بر اضطراب و اطمینان او در شرایط رقابت تأثیر می‌گذارد؛ از این رو، یکی از عواملی که

5. Antti- Tuomas & Markku
6. Manu & Jagdish
7. Kondrik, Sindik & Furjan
8. Newton & Walling

1. Self Orientation
2. Competitive Anxiety
3. jonz
4. Cervelló

زمینه‌های تحصیلی و آکادمیک به‌ویژه در ایران است، این سؤال پیش می‌آید که با توجه به تفاوت افراد تکلیف‌گرا و خودگرا، کدام یک از این دو بعد هدف‌گرایی می‌تواند اضطراب رقابتی را بیشتر تحت‌تأثیر خود قرار دهند؟ بنابراین، این پژوهش قصد دارد که ارتباط دو نوع هدف‌گرایی تکلیف‌گرا و خودگرا را با اضطراب رقابتی در ورزشکاران زن و مرد رشته دوومیدانی شهر کرمان بررسی کند تا اطلاعات به‌دست آمده از این پژوهش بتواند به مسئولان و مربیان کمک کند تا با توجه به جنبه‌های شخصیتی و میزان اضطراب در دوومیدانی کاران، دید واقع‌گرایانه‌ای نسبت به تربیت آن‌ها داشته باشند.

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش، توصیفی-همبستگی است که به‌صورت میدانی انجام شده است.

شرکت‌کنندگان

همه دوومیدانی کاران شرکت‌کننده در مسابقات انتخابی قهرمانی کشور سال ۱۳۹۵ کرمان، به تعداد ۷۲ نفر (۳۰ زن و ۴۲ مرد) جامعه آماری پژوهش را تشکیل دادند. نمونه آماری نیز با توجه به حجم جامعه به‌صورت کل‌شمار انتخاب شد.

روش اجرا

بعد از هماهنگی با مربیان تیم‌های ورزشی با حضور در محل برگزاری، قبل از شروع مسابقات پرسش‌نامه‌ها به‌صورت حضوری بین ورزشکاران توزیع شدند و در موعد مقرر پرسش‌نامه‌های تکمیل شده جمع‌آوری شدند. به شرکت‌کنندگان، اطمینان لازم در مورد بی‌نام‌بودن پرسش‌نامه‌ها و محرمانه نگه‌داشتن پاسخ‌هایشان داده شد. همچنین، دستورالعمل‌های لازم در مورد نحوه پرکردن پرسش‌نامه‌ها، به‌طور کامل و

توانایی‌های روان‌شناختی به قابلیت‌های جسمانی ورزشکاران کمک می‌کند تا در هر دو رقابت‌های بین‌المللی و داخلی موفقیت کسب کنند و در سالم‌سازی جامعی ورزشی نیز موفقیت قابل‌ملاحظه‌ای داشته باشند. افزون‌براین، روان‌شناسی ورزش شاخه مهمی در علوم ورزش به‌خصوص در سطوح ورزش قهرمانی است؛ بنابراین، پیشرفت در بعد قهرمانی نیازمند مطالعه جنبه‌های روانی و شخصیتی ورزشکاران است. همان‌طور که کاتور و کومار^۱ (۲۰۱۴) نیز بیان کردند، ورزشکاران بیشترین اضطراب را در حال رقابت تجربه می‌کنند. همچنین، علی‌اکبری، لطفی و سنه (۲۰۱۵) معتقدند که به‌دلیل تفاوت در نوع هدف‌گرایی و اضطراب ورزشکاران نیاز است تا ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری آنان شناخته شود؛ زیرا، این امر می‌تواند به مربیان کمک کند که با تعیین اولویت‌ها، در تغییر نگرش ورزشکاران نسبت به فعالیت‌های ورزشی تأثیر مثبت بگذارند. نکته قابل‌تأمل دیگر این است که با توجه به نبود پیشرفت مناسب در دوومیدانی و ناکامی در کسب موفقیت در برخی اوقات، به‌دلیل غفلت در زمینه‌های روان‌شناختی و همچنین، با توجه به ماهیت مسابقه و عامل بردو باخت در رقابت‌های ورزشی و تأثیر حالات روانی ورزشکار به‌خصوص اضطراب رقابتی و ابعاد هدف‌گرایی بر موفقیت آنان، انجام پژوهش در این زمینه ضروری و مهم به‌نظر می‌رسد؛ زیرا، بررسی این متغیرها و ارتباط آن با موفقیت ورزشکار زمینه مناسبی برای برنامه‌ریزی کوتاه‌مدت و بلندمدت جهت آرامش روانی ورزشکار فراهم خواهد کرد که می‌تواند در افزایش کارایی و کسب موفقیت به‌طور چشم‌گیری مؤثر باشد؛ از این‌رو، از آنجایی که پژوهش‌های انجام‌شده در زمینه ابعاد هدف‌گرایی در زمینه‌های ورزشی محدود و اندک هستند و گرایش بیشتر آن‌ها به سمت جهت‌گیری هدف پیشرفت در

واضح ارائه شد و از آنان خواسته شد تا در صورت داشتن هر گونه سؤال یا مشکل در مورد پرکردن پرسش‌نامه‌ها، از پژوهشگر کمک بگیرند.

ابزار

پرسش‌نامه هدف‌گرایی

دودا^۱ (۱۹۹۲) پرسش‌نامه هدف‌گرایی را به کار برده است. این پرسش‌نامه حاوی ۱۳ سؤال براساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای است. این سؤال‌ها در مقیاس پنج (کاملاً موافقم) تا یک (کاملاً مخالفم) طراحی شده‌اند که شامل سؤال‌های ۱، ۳، ۴، ۶ و ۹ برای ارزیابی خودگرایی و سؤال‌های ۲، ۵، ۷، ۸، ۱۰، ۱۲ و ۱۳ برای ارزیابی تکلیف‌گرایی است. در پژوهش شفیع‌زاده (۲۰۰۶)، قابلیت اعتماد این پرسش‌نامه برای مقیاس کلی برابر با ۰/۷۲ و همچنین، پایایی ابعاد تکلیف‌گرایی برابر با ۰/۷۶ و خودگرایی برابر با ۰/۷۰ گزارش شده است.

پرسش‌نامه اضطراب رقابتی

برای سنجش اضطراب رقابتی از پرسش‌نامه استاندارد مارتنز، ویلی و بارتون^۲ (۱۹۹۰) استفاده شد که وی در سال ۱۹۹۰، پایایی و روایی آن را به دست آورد و به علت محتوای سؤال‌ها، قابلیت اجرا در کشورهای مختلف با فرهنگ‌های متفاوت را دارد. سؤال‌های ۲، ۳، ۵، ۶، ۸، ۹، ۱۱، ۱۲، ۱۴ و ۱۵ دارای امتیاز و پنج سؤال دیگر (۱، ۴، ۷، ۱۰ و ۱۳) فاقد امتیاز هستند. سؤال‌های ۲، ۳، ۵، ۸، ۹، ۱۲، ۱۴ و ۱۵ بدین صورت نمره‌گذاری می‌شوند که به بندرت امتیاز یک، گاهی اوقات امتیاز دو و معمولاً امتیاز سه تعلق می‌گیرد و نمره‌گذاری سؤال‌های ۶ و ۱۱ به صورت معکوس است. سؤال‌های این آزمون برخلاف اکثر آزمون‌های دیگر به صورت غیرمستقیم است و در هیچ جای آن به‌طور مستقیم به مفهوم

اضطراب اشاره نشده است که این مورد می‌تواند به اعتبار و روایی آن بیفزاید. در پژوهش نوش‌آبادی و همکاران (۲۰۱۵)، ضریب پایایی برابر با ۰/۸۳ گزارش شده است. همچنین، روایی ظاهری و محتوایی این پرسش‌نامه در پژوهش نوش‌آبادی و همکاران (۲۰۱۵) تأیید شده است.

روش‌های پردازش داده‌ها

در این پژوهش، برای تجزیه و تحلیل اطلاعات از روش‌های آماری توصیفی و استنباطی و نرم‌افزار اس.پی.اس.اس.^۳ نسخه ۲۳ استفاده شد. در تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از جداول فراوانی و نمودارهای ستونی، توصیفی از ویژگی‌های عمومی ورزشکاران (جنسیت) به دست آمد و سپس، میانگین، انحراف استاندارد، دامنه تغییرات، چولگی و کشیدگی برای متغیر هدف‌گرایی و مؤلفه‌های آن و اضطراب رقابتی ارائه شدند. در بخش آمار استنباطی، برای بررسی طبیعی بودن متغیرهای پژوهش از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف^۴ استفاده شد و از آزمون‌های پارامتری رگرسیون چندگانه^۵ تی مستقل^۶ و همبستگی پیرسون^۷ برای بررسی فرضیه‌های پژوهش استفاده گردید.

یافته‌ها

از مجموع ۷۲ نمونه بررسی شده، ۵۵ نفر (۷۶/۴ درصد) بین ۱۵ تا ۱۹ سال، ۷ نفر (۹/۷ درصد) بین ۱۹ تا ۲۱ سال و ۱۰ نفر (۱۳/۹ درصد) بیشتر از ۲۱ سال سن داشتند.

براساس جدول شماره یک، با توجه به میانگین متغیر هدف‌گرایی ۵۰/۷۶ و انحراف معیار آن که برابر با

5. Multiple Regression,
6. Independent T
7. Pearson Correlation

1. Duda
2. Martens, Vealy & Burton
3. SPSS
4. Kolmogorov-Smirnov test

۵/۹۷ است و همچنین، میانگین متغیر تکلیف‌گرایی ۳۳/۸۹ و انحراف معیار آن که برابر با ۵/۸۲ است، دوومیدانی‌کاران از میزان بالای هدف‌گرایی و تکلیف‌گرایی برخوردار هستند. همچنین، میانگین متغیر خودگرایی ۲۲/۷۴ و انحراف معیار ۴/۴۶، نشان‌دهنده خودگرایی نسبتاً بالای ورزشکاران رشته دوومیدانی است. افزون‌براین، میانگین متغیر اضطراب رقابتی ۱۸/۵۰ و انحراف معیار ۴/۸۵، بیانگر این است که دوومیدانی‌کاران از میزان اضطراب رقابتی متوسطی برخوردار هستند.

جدول ۱. نتایج توصیفی خرده‌مقیاس‌های پژوهش

متغیر	میانگین	واریانس	انحراف معیار
هدف‌گرایی	۵۰/۷۶	۳۵/۶۵	۵/۹۷
خودگرایی	۲۲/۷۴	۱۹/۸۹	۴/۴۶
تکلیف‌گرایی	۲۸	۳۳/۸۹	۵/۸۲
اضطراب رقابتی	۱۸/۵۰	۲۳/۴۹	۴/۸۵

جدول شماره دو بیانگر مقدار واریانس تبیین‌شده اضطراب رقابتی توسط ابعاد هدف‌گرایی است. همچنین، با توجه به اف مشاهده‌شده ($F = ۹/۴۰۸$) این مقدار واریانس تبیین شده از نظر آماری (در سطح $P=۰/۰۰۱$) معنادار است. همچنین، معنادار بودن اف بیانگر وجود رابطه خطی بین ابعاد هدف‌گرایی و اضطراب رقابتی است ($P=۰/۰۰۱$).

جدول ۲. خلاصه رگرسیون چندگانه هم‌زمان

ضریب همبستگی چندگانه	ضریب تعیین	میزان اف	آماره دوربین-واتسون	سطح معناداری
۰/۴۶۳	۰/۲۱۴	۹/۴۰۸	۱/۹۲	۰/۰۰۱

همان‌طور که جدول شماره سه نشان می‌دهد، با توجه به مقدار سطح معناداری، مؤلفه تکلیف‌گرایی می‌تواند تغییرات مربوط به اضطراب رقابتی را پیش‌بینی کند ($P=۰/۰۰۱$). ضریب استانداردشده رگرسیون برابر با $-۰/۳۸۸$ برای این متغیر نشان می‌دهد که به‌ازای $-۰/۳۸۸$ تغییر در تکلیف‌گرایی، $۰/۳۸۸$ تغییر در متغیر اضطراب رقابتی ایجاد می‌شود. با توجه به منفی بودن استاندارد رگرسیون با افزایش در تکلیف‌گرایی، اضطراب رقابتی کاهش می‌یابد. افزون‌براین، با توجه به مقدار سطح معناداری، مؤلفه خودگرایی نمی‌تواند تغییرات مربوط به اضطراب رقابتی را پیش‌بینی کند ($P=۰/۳۵۲$).

جدول ۳. رگرسیون چندگانه هم‌زمان هدف‌گرایی (تکلیف‌گرایی و خود‌گرایی) ورزشی و اضطراب رقابتی ورزشکاران

شاخص - متغیر	تکلیف‌گرایی	خود‌گرایی
ضریب رگرسیونی استاندارد نشده	-۰/۳۲۳	-۰/۱۶۸
خطای استاندارد	۰/۰۹۴	۰/۱۳۳
ضریب رگرسیونی استاندارد شده	-۰/۳۸۸	۰/۱۵۵
مقدار تی	-۳/۴۳۶	۱/۳۶۸
سطح معناداری	*۰/۰۰۱	۰/۳۵۲

ورزشکاران، میزان اضطراب رقابتی آنان پایین می‌آید. در ادامه، با توجه به ضریب همبستگی پیرسون و سطح معناداری بیشتر ۰/۰۱۶، بنابراین، بین خود‌گرایی با اضطراب رقابتی در ورزشکاران رشته دوومیدانی رابطه مثبت معناداری مشاهده می‌شود؛ بدین معنا که با افزایش میزان خود‌گرایی ورزشکاران، میزان اضطراب رقابتی آنان افزایش می‌یابد.

با توجه به اینکه توزیع داده‌ها طبیعی است، برای بررسی فرضیه‌های آماری از آزمون‌های پارامتری استفاده شد. طبق جدول چهار، با توجه به ضریب همبستگی پیرسون و سطح معناداری کمتر از ۰/۰۰۱، بنابراین، بین تکلیف‌گرایی با اضطراب رقابتی در ورزشکاران رشته دوومیدانی رابطه منفی معناداری وجود دارد؛ بدین معنا که با افزایش میزان تکلیف‌گرایی

جدول ۴. ضریب همبستگی پیرسون متغیرهای تکلیف‌گرایی، خود‌گرایی و اضطراب رقابتی

متغیر	ضریب همبستگی	سطح معناداری
تکلیف‌گرایی	-۰/۴۳۹	۰/۰۰۱
خود‌گرایی	۰/۲۸۲	۰/۰۱۶

نتیجه تلاش و تسلط ورزشکار بر مهارت می‌داند که در دوندگان استقامتی دانشگاهی این ارتباط نشان داده شده است (شجاعی، عمرانیان و دانشور، ۲۰۰۸). تلاش و سخت‌کوشی از طریق تأثیر بر یادگیری مهارت‌های جدید، فراهم‌سازی اطلاعات مناسب برای بهبود روش‌های قدیمی و اصلاح شکست‌ها یا اشتباهات و افزایش باورهای خودکارآمدی، منجر به افزایش تکلیف‌گرایی می‌شود (ابوالقاسمی و همکاران، ۲۰۱۳)؛ بنابراین، در تبیین این یافته می‌توان گفت که به دلیل ماهیت رشته دوومیدانی، تکلیف‌گرایی می‌تواند از طریق ایجاد نگرش مثبت و رضایت خاطر بیشتر در ورزشکاران به دنبال تلاش حداکثری برای کسب موفقیت، ثبت

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش، تعیین رابطه ابعاد هدف‌گرایی (تکلیف‌گرایی و خود‌گرایی) با اضطراب رقابتی ورزشکاران رشته دوومیدانی بود. نتایج پژوهش نشان داد که تنها متغیر تکلیف‌گرایی پیش‌بینی‌کننده اضطراب رقابتی در ورزشکاران رشته دوومیدانی است. این نتیجه با یافته پژوهش‌های سولمون و بون (۲۰۰۰)، فرخنده و همکاران (۲۰۱۵) و سادان و همکاران (۲۰۱۶) در یک‌راستا است. تکلیف‌گرایی برخلاف خود‌گرایی (موفقیت تابعی از عملکرد شخص در مقایسه با دیگران است؛ نه تلاش فرد) موفقیت را

نمره بیشتر در فرایندهای شناختی، بدنی و پیشرفت مهارتی اضطراب رقابتی را پیش بینی کند. افزون‌براین، افراد تکلیف‌گرا برخلاف افراد خودگرا تمایل کمتری به برد و پیروزی در مسابقه دارند و تمرکزشان بر کسب مهارت‌ها و تکنیک‌ها است. و تمایل دارند که موفقیت‌های پیشرفت را فرصت‌هایی برای بهبود توانایی خود در نظر بگیرند (روهاتی و تاجل، ۲۰۱۰). دانگ‌فنگ، استیو، چوهونگ یو و چی (۲۰۰۳) نیز بیان کردند که در تکلیف‌گرایی احساس شایستگی با اجرای دیگران محدود نمی‌شود و هرکس می‌تواند توانایی را از طریق تلاش، پیشرفت و با پشتکار زیاد و درگیری با تکالیف چالش‌انگیز نشان دهد. یافته پژوهش حاضر با نتایج پژوهش محمدزمانی و عزیزی (۲۰۱۴) که بیان کردند هردو بعد هدف‌گرایی می‌تواند اضطراب رقابتی را پیش‌بینی کند، پژوهش تجاری، رحمتی و آذربایجانی (۲۰۰۹) که بر نبود تفاوت در تکلیف‌گرایی و خودگرایی دانشجویان دوندۀ استقامت و سرعت تأکید کردند و همچنین، پژوهش‌های شجاعی و همکاران (۲۰۰۸) و رحیمی (۲۰۰۹) که اشاره کردند، پیش‌بینی اضطراب رقابتی در زنان ورزشکار تنها توسط متغیر خودگرایی صورت می‌گیرد، هم‌خوانی ندارد. علت این تفاوت می‌تواند در تفاوت‌های فرهنگی و سنی و همچنین، تأثیر انگیزه‌های درونی و بیرونی در ورزشکاران شرکت‌کننده باشد؛ زیرا، پژوهش‌های ذکرشده دانشجویان و زنان را بررسی کرده‌اند؛ درحالی‌که جامعه آماری پژوهش حاضر ورزشکاران زن و مرد عادی و حرفه‌ای دوومیدانی بود.

نتایج این پژوهش نشان داد که بین تکلیف‌گرایی با اضطراب رقابتی در ورزشکاران رشته دوومیدانی رابطه منفی معناداری وجود دارد. طبق یافته پژوهش، تکلیف‌گرایی (تجربه یادگیری، بهبود شخصی و مهارت

در تکلیف) ورزشکاران رشته دوومیدانی باعث کاهش اضطراب رقابتی و به تبع آن، بهبود کارایی آن‌ها در مسابقات انتخابی می‌شود. نتیجه به‌دست‌آمده با یافته پژوهش‌های گروسبارد، کامینگ، استنداز، اسمیت و اسمول^۳ همکاران (۲۰۰۷)، بهزادی و همکاران (۲۰۱۱) و سادان و همکاران (۲۰۱۶) همسو است. این پژوهش‌ها بیان کردند که افزایش تکلیف‌گرایی در ورزش‌های تیمی موجب کاهش اضطراب رقابتی می‌شود. در توجیه این یافته می‌توان گفت ورزشکارانی که سطح بالایی از تکلیف‌گرایی را دارند، به‌موجب نداشتن ترس از شکست در رقابت، بهبودپذیری بیشتری در اجرا و مهارت دارند و به‌هنگام اجرای تکلیف مصمم‌تر هستند و پایداری بیشتری از خود نشان می‌دهند و مهارت‌های مقابله‌ای سازگارانه‌تری را هنگام مواجهه با مشکلات به‌کار می‌برند (ابوالقاسمی و همکاران، ۲۰۱۳). همچنین، به اعتقاد پژوهشگران، این ورزشکاران بر اجرای تکلیفشان تمرکز می‌کنند و به راهبردهایی می‌اندیشند که برای آماده‌شدن برای مسابقه تمرین کرده‌اند (احمدی، ۲۰۰۴)؛ بنابراین، اضطراب کمتری تجربه می‌کنند. این یافته با نتایج پژوهش رحیمی (۲۰۰۹) که روی ورزشکاران زن انجام گرفته است، هم‌خوانی ندارد. شاید از دلایل آن بتوان به تجربه کمتر زنان در موقعیت‌های رقابتی به‌علت نبود توجه جدی به ورزش بانوان در ادوار گذشته و در نتیجه، داشتن تجارب کمتر در میادین مختلف نسبت به مردان اشاره کرد. همچنین، شاید عامل ژنتیک و نقش اجتماعی زنان باعث شده‌اند که زنان موقعیت رقابت را درزمره شرایط تهدیدزا احساس کنند و بیشتر از مردان خود را در معرض ارزیابی دیگران احساس کنند (آقاسن‌نوش‌آبادی و همکاران، ۲۰۱۵). براساس نتایج به‌دست‌آمده، بین خودگرایی با

3. Grossbard, Cumming, Standage, Smith & Smol

1. Rohaty & Tajul
2. Dongfang, Steve, Chou Hung-Yu & Chi

دربارۀ شکست و پیروزی موجب می‌شود که اضطراب را درحین مسابقات تجربه کنند. می‌توان استدلال کرد ورزشکارانی که تجربه شرکت در سطوح بالاتر رقابتی را داشته باشند، اضطراب کمتری درحین رقابت تجربه می‌کنند. این امکان برای مردان با توجه به شرایط، امکانات و غیره، بیشتر از زنان فراهم است که در سطوح رقابتی بالاتر شرکت کنند؛ بنابراین، به دلیل نقش مثبت تکلیف‌گرایی در کاهش اضطراب رقابتی، پیشنهاد می‌شود که مربیان قبل از شرکت تیم‌ها در مسابقات روی این بعد از هدف‌گرایی تمرکز داشته باشند. افزون‌براین، چون افزایش میزان خودگرایی باعث افزایش اضطراب رقابتی می‌شود، بهتر است که در تمرینات، ورزشکاران را به وظایف خود آشنا کنند و هدف آن‌ها را از شرکت در تمرینات و درنهایت، مسابقات گوشزد کنند و با تنظیم سطح اجرای ورزشکاران، از مقایسه آن‌ها با دیگران درحین اجرا پرهیز کنند.

منابع

1. Abolghasemi, A., Kiamarsi, A., & Sohrabi, Z. (2013). The relationship between goal-orientation, self-efficacy and positive & negative emotions with sport performance and life satisfaction in female Wushu athletes. *Sport Psychology Studies*, 2(4), 25-38. (In Persian).
2. Aghahasannooshabadi, Z., Zarei, A., & Nikaein, Z. (2015). The relationship between competitive trait anxiety with sport performance of disabled female athletes in certain individual sports in Tehran. *Organizational Behavior Management in Sport Studies*, 2(27), 41-52. (In Persian).

اضطراب رقابتی در ورزشکاران رشته دوومیدانی رابطه مثبت معناداری مشاهده شد؛ بدین‌معناکه با افزایش میزان خودگرایی ورزشکاران، میزان اضطراب رقابتی آنان افزایش می‌یابد. این نتایج در راستای پژوهش‌های لیمگروور و بروک (۲۰۰۰)، والکر (۲۰۰۳)، گروسبارد و همکاران (۲۰۰۷)، رحیمی (۲۰۰۹)، زنده‌کار (۲۰۰۹)، بهزادی و همکاران (۲۰۱۱) و محمدزمانی و عزیزی (۲۰۱۴) است. طبق پژوهش‌ها، ورزشکاران خودگرا مستعد داشتن اضطراب رقابتی قبل و درحین اجرا هستند (سادان و همکاران، ۲۰۱۶). به‌عبارت‌دیگر، ورزشکارانی که سطح بالایی از خودگرایی را تجربه می‌کنند، مقاومت، پاسخ‌های رفتاری و روان‌شناختی مثبت و سازگارانه کمتری را از خود نشان می‌دهند (ابوالقاسمی و همکاران، ۲۰۱۳). همچنین، به‌طور معمول، افراد خودگرا روی جنبه‌های رقابتی یک واقعه از جمله بردن و کسب امتیاز بیشتر تمرکز می‌کنند؛ درنتیجه، با کسب این هدف به توانایی دیگران و توانایی حریف وابسته می‌شوند و چون اهداف نتیجه‌گرای خود را برپایه بردن و باختن می‌گذارند، کنترل اهداف در اختیارشان نیست و بنابراین، اضطراب بیشتری را تجربه می‌کنند (نیکلز، ۱۹۹۸). جمشیدی و همکاران (۲۰۱۲) نیز در پژوهش خود ارتباط مثبت تمایل به پیروزی و اضطراب رقابتی را گزارش کرده‌اند. والکر (۲۰۰۳) نیز در پژوهش خود نشان داد شرکت‌کنندگانی که خودگرا بودند، اضطراب تنی و نگرانی بیشتری را تجربه می‌کردند؛ بنابراین، می‌توان بیان کرد در رشته‌های ورزشی انفرادی مانند دوومیدانی که ورزشکاران باید به‌تنهایی با حریف مبارزه کنند و نسبت به ورزشکاران تیمی که مسئولیت بین افراد تیم تقسیم می‌شود، مسئولیت بیشتری را بپذیرند، اعتقاد

3. Ahmadi, S. (2004). Compare motivation low and high-ranking teams in major League soccer. (Unpublished macece hle vetttt y of Shahdd Beheshti Tehran. (In Persian). Aliakbari, N., Lotfi, G., & Saneh, A. (2015). Relationship between goal orientation and participation motivation in sport activities among girls. *Sport Psychology Studies*, 4(11), 65-76. (In Persian).
4. Antti-Tuomas, P., & Markku., N. (2013). Predictive relationships between adutt uuden achvvveme. t goal orientations, course evaluations, and performance. *International Journal of Educational Research*, 61, 26-37.
5. Arbab, B., Vaez Moosavi, M. K., & Badami, R. (2015). The relation between sports perfectionism and competitive anxiety in women's national Karate team. *Research in Sport Management & Motor Behavir*, 10(26), 28-35. (In Persian).
6. 7. Atarodi, A., Lotfi, G., Mottaghi, M., Daemi, A., & Rohani, Z. (2011). The relationship between coaching anxiety with foaaaa paaye anxtttt y and performance in Gonabad city in 2010. *Horizon of Medical Science*, 17(3), 58-66. (In Persian).
7. Behzadi, F., Hamzei, M., Nori, S., & Salehian, M. H. (2011). The relationship between goal orientation and competitive anxiety in individual and team athletes fields. *Annals of Biological Research*, 2(6), 261-268.
8. Cervelló, E. (2007). Young tennis pyyyer compeiiive sssk nmovement and performance: The role of goal orientations, contextual motivational climate, and coach-initiated motivational climate. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 304-321.
9. Dongfang C, Steve C, Chou Hung-Yu, Chi L.K. (2003). Male and female bakkebball pyyye goa onnttaion, perceived motivation, perceived ability and the sources of sport confidence. *The sports journal* .6(3), 35-46.
10. Duda, J.L. (1992). Sport and exercise motivation: a goal perspective analysis, In *Motivation in Sport and Exercise*. Ed. G. Roberts, Champaign, IL: Human Kinetics, 57-91.
11. Farkhandeh, H., Alizadeh, V., & Kashkooli, f. (2015). The relationship of goal orientation and competition anxiety with sport performance of young wrestlers. *Organizational Behavior Management in Sport Studies*, 2(7), 79-88. (In Persian).
12. Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A., Baena-Extremera, A., & Abalde, J. A. (2014). Goal orientation effects on elite handball players motivation and motivational climate. *Social and Behavioral Sciences*, 132, 434 – 440.
13. Grossbard, J. R., Cumming, S. P., Standage, M., Smith, R. E., & Smoll, F. L. (2007). Social desirability and relations between goal orientations and competitive trait anxiety in young athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(4), 491-505.
14. Jamshidi, A., ArabAmeri, E., Alizadeh, N., & Salmaniyan, A. (2012). The relationship between sport orientation and sport anxiety in athletes participating in 10 th student sport olympiad. *Journal of Development and Motor Learning*, 4(1), 37-55. (In Persian).
15. Jonz, S. (2011). A Study of anxiety in sport. *Sport Psychology: An Analysis of Athlete Behavior*, 12 , 236-249.
16. aa u M. & uu ma V. 2014.. Anxiety level of Basketball players-pee, during and post competition. *Research Paper, Physical Education*, 4(5), 575-577.
17. Khishvand, P. (2012). Examination the relationship between sport goal orientation and self efficiency with participation motivation in sport activities among Bu-Ali Sina University students. Available at: <http://www.kiau.ac.ir> [Accessed 24 September 2013].

18. Kondric, M., Sindik, J., & Furjan, S. (2013). Participation motivation and students physical activity among sport students in three countries. *Journal of Sports Science and Medicine*, 12(1), 10-18.
19. Limegrover, E., & Brooks, C. (2000). The relationship between trait anxiety and goal orientation among starting and non- starting collage football players. *Perceptual and Motor Skill*, 91, 491-502.
20. Manu, P., & Jagdish, C. (2014). Comparative study of participation motive, goal orientation and coping skills of the athletes belonging to individual and team sport categories. *International Journal of Sports science, Fitness & Leisure Industry*, 1, 82-98.
21. Martens, R., Vealy, R.S., & Burton, D. (1990). Competitive anxiety in sport. Champaign, IL: *Human Kinetics*.
22. Mohammadzamani, T., & Azizi, S. (2014). The relation goal orientation with competitive state anxiety in individual and team athletes of championship sport centers of tehran city. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences*, 4(S4), 3796-3801.
23. Newton, W. (1995). Goal orientation and belief about the causes of success among senior Olympic games participants. *Journal of Sport & Exercise psychology*, 17, 81-95.
24. Nicholls, J. G. (1989). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91, 328-346.
25. Rahimi, M. (2009). The relationship between goal orientation and competitive anxiety in female athletes in team and individual fields of Golestan province. (Unpublished maece thesis). Tehran University, Tehran. (In Persain).
26. Rohaty, M., & Tajul, A. M. (2010). Goal orientation, attention styles and anxiety of junior golfers in Malaysia. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 9, 583-588.
27. Saadan, R., Boon Hooi, L., Mohd Ali, H., & Jano, Z. (2016). The relationship between competitive anxiety and goal orientation among junior Hockey athletes. *Journal of Sports and Physical Education*, 3(1), 33-37.
28. Shojaei, M., Khabiri, M., & HajiGhasem, A. (2008). Description the motivational attributes of Iranian elite Football players. *Journal of Olympic*, 2(38), 29-38. (In Persain).
29. Solomon, M., & Boone, A. (2000). The impact of student goal orientation in physical education classes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 418-424.
30. Tojari, F., Rahmati, H., & Azarbaijni, M. A. (2009). Relationship between achievement goal orientation and perceived motivational climate in sprint and endurance runners. *Motor Behavior and Sports Psychology*, 4, 289-298. (In Persian).
31. Walker, B. (2003). Predicting anxiety and task challenge from goal orientations and fear of failure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25(1), 24-38.
32. Zendehtar, M. (2009). The study of relationship between computations anxiety and goal orientation in rock climbing. nnnpubiished maece s thesis). Shomal University, Amol. (In Persain).

استناد به مقاله

میریوسفی، ج، و زمانی، ف. (۱۳۹۷). رابطه ابعاد هدف‌گرایی با اضطراب رقابتی ورزشکاران دوومیدانی. مجله مطالعات روان‌شناسی ورزشی، شماره ۲۴، ص. ۵۱-۶۲. شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2017.3976.1407

Miryousefi, S. J., & Zamani, F. (2018). The Relationship between Dimensions of Goal Orientation and Competition Anxiety Track and Field. *Journal of Sport Psychology Studies*, 24; Pp: 51-62. In Persian. Doi: 10.22089/spsyj.2017.3976.1407



The Relationship between Dimensions of Goal Orientation and Competition Anxiety Track and field

Sayyed jalil miryousefi¹, and Farshid Zamani²

Received: 2018/04/16

Accepted: 2018/09/24

Abstract

The purpose of this study was to determine the relationship between dimensions of goal orientation (task-orientation, self-orientation) and the competitive anxiety of track and field athletes. This study utilized a correlational descriptive research method. The statistical population consisted of all track and field athletes of Kerman city who participated in the national championship in 2016, totaling 72 people selected as the study sample. The regression analysis results showed that only task-orientation can predict competitive anxiety. The findings also showed that a significant relationship exists between self-orientation and task-orientation with competitive anxiety. The degree of competitive anxiety of female athletes was higher compared to males. In general, regarding the findings of this and similar studies, in selecting athletes to participate in sports competitions, goal orientation and their level of competitive anxiety should be considered.

Keywords: Self-Orientation, Task-Orientation, Competitive Anxiety, Track and Field

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

1. Assistant Professor of Sport Management, Department of Physical Education, University of vali-e-Asr Rafsanjan (Corresponding Author)
Email:s.j.miryousefi@gmail.com

2. MSc of sport management. Islamic Azad University of Kerman.