

حرکت

سال دوم - شماره ۴ - بهار ۱۳۷۹

ص ص : ۶۲-۵۵

مقایسه دو نوع اضطراب صفتی رقابتی و حالتی رقابتی موجود در ورزشکاران مرد داخلی و خارجی شرکت کننده در مسابقات بین المللی بسکتبال جام ورزش و ملتها

دکتر احمد فرخی - الهام حکاک

استادیار دانشگاه تهران - کارشناس ارشد دانشگاه تهران

چکیده

هدف از تحقیق حاضر بررسی میزان دو نوع اضطراب حالتی رقابتی و صفتی رقابتی بین ورزشکاران تیم ملی و ورزشکاران خارجی شرکت کننده در مسابقات جام ورزش و ملتها می باشد که در طول یک هفته به رقابت پرداختند. نمونه های آماری این تحقیق با جامعه آماری برابر بوده و ۶۴ نفر می باشد. ابزار جمع آوری اطلاعات پرسشنامه CSAI-2 برای اضطراب حالتی رقابتی و سیاهه SCAT برای اندازه گیری اضطراب صفتی رقابتی بوده که پرسشنامه حالتی رقابتی سه عامل اضطراب شناختی، اضطراب بدنی و اعتماد به نفس را به طور جداگانه اندازه گیری می کند. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات خام از روش F تحلیل واریانس یکطرفه، t استیودنت، ضریب همبستگی اسپیرمن و نرم افزار SPSS سود برده شده است.

واژه‌های کلیدی

اضطراب صفتی رقابتی، اضطراب شناختی، اضطراب بدنی، اعتماد به نفس

مقدمه

کمک گرفتن از اصول و مبانی دانش روان‌شناسی برای بالا بردن سطح کارایی تعلیم و تربیت در هر جا امری ضروری است. زیرا بدون شناخت حالات و خصوصیات روانی افراد برخورداری از تعلیم و تربیت صحیح امکان پذیر نخواهد بود. از آنجا که تربیت بدنی جزء لاینفک تعلیم و تربیت امروزی است، بخشی از دانش وسیع روان‌شناسی به «روان‌شناسی ورزشی» اختصاص یافته است.

روان‌شناسی ورزشی در دو دهه اخیر به شکل معناداری رشد و توسعه یافته است. توجه و علاقه به این رشته بتدریج رو به افزایش است و گستره دانش وابسته به این حوزه آنقدر رشد کرده که به شاخه‌های متعددی نیز تقسیم شده است. به مفهوم وسیع، کلیه روان‌شناسی ورزشی در برگیرنده جنبه‌های روان شناختی، ورزش‌های رقابتی تمرین، آمادگی جسمانی، استراحت و پیشرفت مهارت‌های حرکتی است.

یکی از ابعاد روان‌شناختی، روان‌شناسی ورزشی اضطراب می‌باشد. قرن بیستم عصر اضطراب نامیده می‌شود، هر چند که ترس و اضطراب و سایر هیجانات از زمان پیدایش انسان با وی همراه بوده و در واقع به قدمت خود بشر می‌باشد. با اینکه ترس از زمان‌های قدیم مطرح بوده، اما اضطراب و تفاوت آن با ترس و نفوذ آن در شرایط زندگی انسان تنها مدت کوتاهی قبل از قرن بیستم شناخته شده است.

بنا به نظر «بورکیس»^(۱) (۱۹۷۶) و همکارانش (اشپیل برگر)^(۲)، (۱۹۷۱ و ۱۹۶۶) اضطراب می‌تواند به عنوان یک میزان افزایش یافته‌ای از «انگیختگی، مستقل سیستم عصبی تعریف شود که معمولاً به شاخه فعالیت سمپاتیک نزدیک می‌شود که با ادراک اثرات منفی و حرکتی همراه است. در اصل حالتی از انگیختگی مستقل است که با احساسات و دریافت ذهنی همراه است. پس اضطراب هم جنبه «بیولوژیکی» و هم جنبه «روانی» دارد و هر دو جنبه در مواقعی که فرد، مضطراب است تا حدودی در او عینیت می‌یابد.

در این رابطه «وی کرین^(۱)» و «جهام ویلیامز^(۲)» نیز در سال ۱۹۹۴ به ارزیابی عوامل اضطراب حالتی پرداختند. آنها اضطراب شناختی، بدنی و اعتماد به نفس را در افراد دبیرستانی و دانشگاهی بررسی کردند و در مورد هر کدام از سه عامل به نتایج متفاوتی دست یافتند. با جمع بندی نظرات و یافته‌ها، استنباط گردید که اضطراب هم به صورت جسمی و هم به شکل شناختی یا ذهنی ظاهر می‌گردد. این مسئله هر زمان که فرد درباره چیزی مثل امتحان، سخنرانی، ملاقات با اشخاص مهم، مصاحبه‌های شغلی یا شرکت در مسابقات قهرمانی فکر کند، اتفاق می‌افتد.

روش‌شناسی تحقیق

روش جمع آماری آزمودنی‌ها

جامعه آماری این پژوهش را ورزشکاران مرد داخلی و خارجی شرکت کننده در مسابقات بین‌المللی بسکتبال جام ورزش و ملت‌ها تشکیل می‌دهند. تعداد کل ورزشکاران شرکت کننده ۶۴ نفر می‌باشد.

نمونه‌های آماری این پژوهش با جامعه آماری آن برابر است، بنابراین تعداد کل نمونه‌ها نیز ۶۴ نفر می‌باشد که اعضای تیم‌های شرکت کننده در این مسابقات را تشکیل می‌دهند. نمونه‌های این تحقیق محدوده سنی خاصی نداشته و تمامی ورزشکاران شرکت کننده را شامل می‌شود. تیم‌های شرکت کننده شامل: تیم ملی بزرگسالان ایران، تیم ملی امید ایران، تیم گلوبال اسپرت امریکا، تیم دانون هونود مجارستان، تیم OKK به اوگراد یوگسلاوی و اورال گریت روسیه می‌باشد که از تاریخ ۷۸/۵/۲۴ لغایت ۷۸/۵/۳۰ در مجموعه ورزشی آزادی تهران به رقابت پرداختند.

ابزار جمع‌آوری اطلاعات

در این پژوهش برای اندازه‌گیری میزان اضطراب حالتی رقابتی از پرسشنامه CSAI-2^(۳) و برای ارزیابی میزان اضطراب صفتی رقابتی از سیاهه SCAT^(۴) استفاده شده که این پرسشنامه‌ها توسط رنیر و مارتنز تنظیم شده‌است. در تحقیق حاضر پرسشنامه‌ها به سه زبان فارسی، انگلیسی و روسی مورد

1- Krane.V

2- Williams. J.M

3- The Competitive state Anxiety Inventory

4- The Sport Competition Anxiety Test

استفاده قرار گرفته شد. حال به شرح هر کدام می‌پردازیم:

۱- پرسشنامه اضطراب حالتی رقابتی (CSAI-2)

این مقیاس برای سنجش متغیر اضطراب حالتی رقابتی ورزشکاران استفاده می‌شود. در پژوهش حاضر، از آخرین فرم تجدید نظر شده این پرسشنامه (فرم D) که متشکل از ۲۷ سؤال می‌باشد، استفاده شده است (مارتنز و همکاران، ۱۹۹۰). به طور کلی این پرسشنامه سه عامل مستقل شناختی، جسمانی و اعتماد به نفس را می‌سنجد، به هر یک از این عوامل ۹ سؤال اختصاص داده شده است. پاسخ سؤال‌ها به صورت مقیاس چهار درجه‌ای (نه اصلاً، کمی، نسبتاً، خیلی) می‌باشد. شیوه نمره‌گذاری این پرسشنامه به قرار زیر است: نه اصلاً = یک کمی = دو نسبتاً = سه خیلی = چهار

سؤال‌های ۲۵، ۲۲، ۱۹، ۱۶، ۱۳، ۱۰، ۷، ۴ و ۱ مربوط به عامل شناختی، سؤال‌های ۲۶، ۲۳، ۲۰، ۱۷، ۱۴، ۱۱، ۸، ۵، ۲ مربوط به عامل جسمانی و سؤال‌های ۱۵، ۱۲، ۹، ۶، ۳، ۲۷، ۲۴، ۲۱ و ۱۸ مربوط به عامل اعتماد به نفس می‌باشد. لازم به ذکر است که سؤال ۱۴ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌گردد. نمره هر عامل عبارت است از مجموع نمرات سؤال‌های هر عامل (مارتنز و همکاران، ۱۹۹۰)

۲- پرسشنامه اضطراب صفتی رقابتی (SCAT)

این مقیاس برای سنجش متغیر اضطراب صفتی رقابتی ورزشکاران استفاده می‌شود که متشکل از ۱۵ سؤال می‌باشد. پاسخ سؤال‌ها به صورت یک مقیاس ۳ درجه‌ای (بندرت، بعضی اوقات، اغلب) است. شیوه نمره‌گذاری این پرسشنامه به قرار زیر است:

| | | |
|--|-----------------|-----------------|
| بندرت = یک | بعضی اوقات = دو | بعضی اوقات = سه |
| تست‌های ۲، ۳، ۵، ۶، ۸، ۹، ۱۱، ۱۲، ۱۴، ۱۵ به این ترتیب نمره‌گذاری می‌شود: | | |
| بندرت = یک | بعضی اوقات = دو | اغلب = سه |
| تست‌های ۶ و ۱۱ بر عکس نمره دارند: | | |

| | | |
|------------|-----------------|-----------|
| بندرت = سه | بعضی اوقات = دو | اغلب = یک |
|------------|-----------------|-----------|

تست‌های ۱، ۴، ۷، ۱۰، ۱۳ و ۱۳ نمره‌ای ندارند و فقط پرکننده سیاه هستند. نمره این سیاه عبارت است از مجموع نمرات سؤال‌ها به شیوه نمره‌گذاری ذکر شده در بالا.

روش اجرای آزمون

به منظور یکسان بودن شرایط اجرای پرسشنامه‌ها، تست اضطراب حالتی رقابتی برای هر تیم در

روز مسابقه با تیم امریکا و حدود ۴۵ دقیقه قبل از شروع بازی بین ورزشکاران تیم مورد نظر پخش شده و با کمک مترجم و روانشناس تیم توضیحات لازم برای آنها داده می‌شد و از آنها خواسته می‌شد بدون اینکه وقت زیادی را صرف جواب دادن به هر تست کنند احساسات خود را در آن لحظه خاص بیان دارند و پس از تکمیل پرسشنامه آن را به مترجم خود تحویل دهند. لازم به ذکر است که تیم امریکا از تکمیل این پرسشنامه خودداری کرد به همین دلیل در زمینه مقایسه اضطراب حالتی رقابتی بین تیم‌ها، این تیم حذف شد. همچنین پرسشنامه اضطراب صفتی رقابتی نیز شب بعد از بازی با تیم امریکا در محل اقامت آنها توسط مترجم تیم بین ورزشکاران توزیع شده و با توضیحات لازم از آنها خواسته شد که احساسات عمومی خود را بیان داشته و پس از تکمیل پرسشنامه آن را به مترجم خود تحویل دهند. تیم امریکا نیز پرسشنامه مذکور را بعد از بازی با تیم روسیه تکمیل کرد. در ضمن در رابطه با این تست نیز تیم روسیه همکاری نداشته و در مقایسه اضطراب صفتی رقابتی بین تیم‌ها، این تیم حذف شد.

تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها

در این پژوهش از آمار توصیفی برای تعیین و ترسیم جداول توزیع فراوانی و درصد یافته‌ها و نمودارها و همین طور محاسبه میانگین و انحراف معیار بهره‌گیری شد و جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات از آمار استنباطی استفاده گردید:

بعد از جمع‌آوری اطلاعات و داده‌های حاصل از آزمودنی‌های مربوط برای انجام مراحل آماری و تجزیه و تحلیل اطلاعات، داده‌ها به رایانه داده شد. برای مقایسه تفاوت بین میانگین گروه‌ها در زمینه اضطراب صفتی رقابتی و حالتی رقابتی، از روش آماری تحلیل واریانس یکطرفه (ANOVA) F و برای تعیین معنی‌دار بودن این تجزیه و تحلیل از t استیودنت استفاده شده است. همچنین برای بررسی ارتباط بین متغیرهای ذکر شده در فرضیه‌های فرعی از ضریب همبستگی اسپیرمن بهره‌گرفته شده است. برای محاسبه روش‌های فوق در پژوهش حاضر، از سیستم SPSS کامپیوتر استفاده شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

چنانچه از نتایج این پژوهش برمی‌آید بین اضطراب صفتی رقابتی تیم ملی ایران با سایر تیم‌ها، اختلاف معنی‌دار آماری وجود دارد. این نتیجه نشان می‌دهد که سطوح اضطراب مزمن یا صفتی موجود

تیم ملی با سایر تیم‌ها اختلاف دارد و تقریباً در سطح پائین‌تر از آنهاست. در قسمت اضطراب بدنی نتایج نشان می‌دهد که میزان اضطراب بدنی ورزشکاران تیم ملی ایران کمتر از سایر تیم‌های شرکت کننده در این دوره از مسابقات بوده است. چنانچه تیم ایران پس از تیم امید که کمترین میزان اضطراب بدنی را حائز بوده در جایگاه دوم قرار گرفته است ولی این اختلاف معنی دار نبود. در بخش بعدی نتایج تحقیق در بررسی متغیر اعتماد به نفس در بین تیم‌های شرکت کننده اختلاف معنی دار آماری وجود نداشته است. یعنی ورزشکاران تیم ملی ایران در مقایسه با ورزشکاران سایر کشورها از لحاظ اعتماد به نفس تقریباً در یک سطح قرار داشته‌اند. در قسمت اضطراب شناختی نیز با بررسی و مقایسه تیم ملی ایران با تک تک تیم‌های شرکت کننده این نتیجه به دست آمد که اضطراب شناختی در ورزشکاران ایرانی از درجه پایینی برخوردار است.

در مجموع می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد که مقایسه تیم ملی ایران در ابعاد اضطراب صفتی رقابتی و سه جزء اضطراب بدنی، شناختی و اعتماد به نفس اضطراب حالتی رقابتی با سایر تیم‌ها بیانگر عدم احراز میزان کافی از برانگیختگی در ورزشکاران تیم ملی است. درجات پایین‌تر اضطراب صفتی و حالتی مشاهده شده می‌تواند دلیلی بر عدم برانگیختگی کافی این افراد و مربوط به عواملی همچون میزان تمرین کمتر، پیش‌بینی نتیجه مسابقه و تصمیم تیم تنها به ارائه بازی مطلوب و نه برد تیم‌ها باشد. با توجه به اینکه تیم ملی ایران در زمینه اعتماد به نفس تفاوتی با سایر تیم‌ها ندارد نشان می‌دهد که افراد تیم خود را باور کرده و به توانایی‌های خود ایمان دارند اما به دلایل مختلف ذکر شده در بالا به سطح مطلوب آمادگی جسمانی و روانی نرسیده‌اند. همین امر ممکن است سبب عدم اطمینان آنها به موفقیت در رقابت شود و شکست خود را از قبل پیش‌بینی کنند.

در زیر برای نمونه یکی از جداول اطلاعات آماری که مربوط به بررسی اضطراب صفتی رقابتی تیم‌های شرکت کننده است آورده شده است.

| حداکثر | حداقل | دامنه تغییرات | انحراف استاندارد | میانگین | اطلاعات آماری اسامی تیم‌ها |
|--------|-------|---------------|------------------|---------|--------------------------------------|
| ۲۲ | ۱۲ | ۱۰ | ۳/۱۸۸ | ۱۶/۱۸۲ | تیم ملی بزرگسالان ایران |
| ۱۶ | ۱۰ | ۶ | ۱/۷۰۰ | ۱۲ | تیم ملی امید ایران |
| ۲۲ | ۱۱ | ۱۱ | ۴/۰۳۱ | ۱۶ | تیم گلوبال اسپرت امریکا |
| ۲۲ | ۱۶ | ۶ | ۲/۲۹۲ | ۱۹/۳۶۴ | تسیم ا.کی.کی به اوگراد |
| ۲۱ | ۱۵ | ۶ | ۱/۷۲۳ | ۱۹/۳۳۳ | یوگسلاوی تیم دانون هونود مجارستان |

منابع و مأخذ

- ۱- بول، استفن. جی. "روانشناسی ورزشی"، ترجمه: پرستو اصانلو و سوری لشگر. دانشگاه الزهراء (بن)، ۱۳۷۷.
- ۲- باقری راغب، قدرت‌ا.... "بررسی و مقایسه اضطراب وضعی و مزمن بین فوتبالیست‌ها و کشتی‌گیران شهرستان قم". تهران، رساله کارشناسی ارشد، اردیبهشت ۱۳۷۰.
- ۳- خبیری، محمد. "بررسی میزان اضطراب صفتی رقابتی ورزشکاران شرکت کننده در اولین دوره مسابقات بانوان کشورهای اسلامی". رساله تحقیقی، کمیته ملی المپیک، خرداد ۱۳۷۴.
- ۴- شمشیری، بابک. "بررسی رابطه جهت‌گیری هدفی و اضطراب رقابتی حالتی در ورزشکاران پسر شرکت کننده در رشته‌های تیمی و انفرادی". رساله کارشناسی ارشد-تهران، دانشکده علوم تربیتی، ۱۳۷۴.
- ۵- حراست. روبن. ب. "روانشناسی ورزش و کاربرد مفاهیم روانی در تربیت بدنی و مربیگری". ترجمه: عیدی علیجانی و مهوش نوربخش. سازمان تربیت بدنی، دفتر تحقیقات و آموزش، ۱۳۶۶.
- ۶- آهولا. راسو، هتفیلد براد. "روانشناسی ورزش با رویکرد روانی اجتماعی". ترجمه: رضا فلاحی و محسن حاجیلو. سازمان تربیت بدنی، معاونت امور فرهنگی و آموزشی دفتر تحقیقات و آموزش، ۱۳۶۷.

7- Bowe. W.G. "Comparsion of Six Personality Factors Between Professional", College and High School Basketball Plajers; Thesis (M.S.e.d) State University of

New York College at Brackport, 1994.

8- Donzelli.G-J, Dugoni. B-L, Johnson. J-E, "Competitive State and Competitive Trait Anxiety Differences in Non-Elite Runners", Journal of Sport Behavior (mobile - Ala), Dec 1990.

9- Krane. V, William S. J-M, "Cognitive Anxiety and Confidence in Track and Field Athletics", International Journal of Sport Psychology (Rome); Apr/June. 1994.

10- Layton. C, "Anxiety in Black-Bett and Nonblack-Bett Traditional Karateka", Jn Perceptual and Motor Skills (Missula-Mont);Dec. 1990.

11- Williams. L-R-T. "Personality Differences and Achivment Level in Sport". Journal of Sport Psychology. March 1986, Vol 8, No.7.

