

مدیریت ورزشی _ تابستان ۱۳۸۹

شماره ۵- ص: ۱۰۳- ۸۹

تاریخ دریافت: ۸۸ / ۰۷ / ۲۱

تاریخ تصویب: ۸۹ / ۰۲ / ۰۸

مقایسه شدت هیجانات ادراک شده پیش از رقابت در ورزشکاران دارای الگوهای رفتاری A و B

بهرام یوسفی^۱ - وریا طهماسبی - زهره حسینی

دانشیار دانشگاه رازی کرمانشاه، دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه شهید بهشتی، هیأت علمی دانشگاه رازی کرمانشاه

چکیده

هدف اصلی از این پژوهش، مقایسه شدت هیجانات پیش از رقابت در میان ورزشکاران دارای الگوی رفتاری A و B بود. به این منظور با پایش ۱۰۸ ورزشکار که در سطح مسابقات انتخابی قهرمانی بزرگسالان (۱۳۸۵) فعالیت می‌کردند، با استفاده از پرسشنامه بورتنر ۳۲ نفر انتخاب و از میان آنها ۱۶ نفر با بیشترین امتیاز ($6/45 \pm 0/31$) به عنوان ورزشکاران الگوی رفتاری A و ۱۶ نفر با کمترین امتیاز ($3/69 \pm 0/74$) به عنوان ورزشکاران الگوی رفتاری B انتخاب شدند. مدل فردگرایانه هنین در زمینه منطقه بهینه عملکردی برای ارزیابی شدت هیجاناتی که ورزشکاران در بهترین و بدترین اجرای خود تجربه می‌کنند، مورد استفاده قرار گرفت. نتایج توصیفی نشان داد در هر دو گروه بهترین اجرا با سطح بالاتری (نزدیک به خیلی زیاد) از شدت هیجانات خوشایند و مؤثر (P+) و سطوح پایین‌ترین (نزدیک به کم تا متوسط) از شدت هیجانات ناخوشایند و مؤثر (N+) همراه بوده است. آزمون ویلکاکسون تفاوت معناداری را در بهترین و بدترین عملکرد ورزشکاران گروه A هنگام مقایسه شدت هیجان ناخوشایند مؤثر در برابر مخرب نشان داد ($P \leq 0/01$). همچنین در بهترین عملکرد ورزشکاران گروه B هنگام مقایسه شدت هیجان خوشایند مؤثر در برابر هیجان مخرب، تفاوت معناداری وجود داشت ($P \leq 0/01$). آزمون من ویتنی نشان داد که تفاوت معناداری میان ورزشکاران الگوهای رفتاری A و B در شدت هیجانات ادراک‌شده منفی (مؤثر - مخرب) در بهترین اجرای آنها وجود دارد ($P = 0/01$). این تحقیق نشان داد ورزشکاران الگوی رفتاری A نسبت به شدت هیجانات منفی مخرب و مؤثر در بهترین و بدترین اجرای خود در مقایسه با ورزشکاران الگوی رفتاری B، حساسیت بیشتری داشتند (شدت‌های بیشتری را تجربه کردند).

واژه‌های کلیدی

الگوهای رفتاری A و B، هیجان ادراک‌شده، مدل IZOF.

مقدمه

مدل فردگرایانه هنین^۱ در زمینه منطقه بهینه عملکردی (IZOF)^۲ و در توضیح ارتباط بین حالات هیجانی و عملکرد ورزشی، ابتدا اضطراب را به عنوان عاملی مؤثر بر عملکرد ورزشکاران مد نظر قرار می‌داد. اما در سال‌های بعد این مدل دامنه گسترده‌تری از حالات هیجانی را در خصوص عملکرد ورزشکاران دربرگرفت (۱۲ - ۱۸).

از سوی دیگر، پژوهش‌های مختلف در زمینه بررسی حالات هیجانی و اضطرابی ورزشکاران رشته‌های مختلف در قبل و حین رقابت، حاکی از اهمیت این حالات روحی - روانی بر عملکرد بهینه و نتیجه‌گیری آنها در مسابقات است (۱، ۴، ۲۳ و ۲۶). در زمینه این حالات هیجانی یکی از مفروضات کلیدی در مدل IZOF آن است که حالات هیجانی با محتوایی یکسان ممکن است آثار مخرب یا مؤثر در عملکرد ورزشکاران داشته باشد (۱۵). بر مبنای ویژگی لذت‌بخشی^۳ هیجان‌ات (خوشایند در مقابل ناخوشایند بودن) و اثر عملکردی هیجان‌ات (مؤثر یا مخرب بودن) در عملکرد ورزشکاران، هنین هیجان‌ات را به چهار دسته تقسیم کرده است:

۱. هیجان‌ات خوشایند و مؤثر (مثبت) بر عملکرد (P+)^۲: هیجان‌ات ناخوشایند اما مؤثر (مثبت) بر عملکرد (N+)^۳: هیجان‌ات خوشایند اما مخرب (منفی) بر عملکرد (P-)^۴: هیجان‌ات ناخوشایند و مخرب (منفی) به لحاظ تأثیر بر عملکرد (N-)^۴ (۱۵ و ۱۶).

در این مدل همچنین فرض بر آن است که آثار هیجانی از طریق شدت ادراک‌شده بر عملکرد ورزشکاران تأثیر می‌گذارد، و این شدت برای هر ورزشکار در دامنه بهینه‌ای^۴ بر مبنای تفاوت‌های فردی آنها قرار دارد.

میزان توانایی مدل IZOF برای پیشگویی کیفیت اجرای ورزشکاران بر مبنای محتوا و شدت هیجان‌ات ذکر شده در تحقیقات متعددی حمایت شده است (۳، ۱۹، ۲۸ و ۳۰). تحقیقات چندی نیز در تلاش برای تعیین میانگین شدت بهینه و مناسب هیجان‌ات انجام گرفته است. این نتایج با وجود دامنه گسترده تفاوت‌های بین فردی ورزشکاران در زمینه هیجان‌ات ادراک‌شده، به طور کلی نشان می‌دهد هنگامی که شدت هیجان‌ات مثبت زیاد و

1 - Hanin

2 - Individual zone of optimal functioning (IZOF)

3 - Hedonic tone

4 - Zone of optimal

شدت هیجانات منفی کم یا متوسط است، عملکرد ورزشکاران در بهترین حالت بوده است (۱۵، ۱۸، ۱۹، ۳۰ و ۳۱). با این حال یک محدودیت انتقادبرانگیز در مدل IZOF از سوی صاحب‌نظران مطرح است و آن اینکه در این مدل توضیحی در مورد اینکه چرا ورزشکاران ممکن است حالت‌های متفاوت هیجانی را به‌عنوان عامل مؤثر یا مخرب برای عملکردی مشخص سازند و اینکه هیجانات مختلف چگونه رخ می‌دهند، به‌طور واضح وجود ندارد (۵ و ۲۲). از این‌رو در این پژوهش سؤال اصلی نحوه متمایز ساختن الگوهای رفتاری A و B در شدت هیجانات ادراک‌شده پیش از رقابت است. الگوی رفتاری A در ابتدا به‌عنوان یک عامل خطرساز برای بیماری‌های قلبی مورد ملاحظه بوده (۷)، اما به‌تدریج این موضوع وارد قلمروهای دیگری از حیطه‌های پژوهشی مانند میزان برون‌گرایی، نوروتیسم^۱، میزان ایده‌آل‌گرایی، سبک‌های اسنادی، ترس از ارزشیابی منفی یا پاسخ‌های فیزیولوژیک و روان‌شناختی به ورزش شده است (۶، ۸، ۲۱، ۲۵، ۲۷ و ۳۴).

افراد دارای الگوی رفتاری A با خصایص به نسبت مشترکی مانند عدم تحمل، عجز بودن، خلق و خوی رقابتی، تمایل به انجام بیش از یک کار در زمان واحد، تمایل شدید به کسب امتیاز و موفقیت، سازگاری پایین سرعت در گفتار و حرکت، بی‌قراری، گرایش‌های نوروتیکی و تمایلات برون‌گرایی، پرخاشگری و اضطراب شناخته می‌شوند و در قطب مخالف افرادی که کمتر اهل رقابت‌اند، موضوعات را آسان می‌گیرند، عجله‌ای از خود نشان نمی‌دهند و به‌طور کلی اغلب ویژگی‌های الگوی رفتاری A در آنان کمتر است، به‌عنوان افراد الگوی رفتاری B شناخته می‌شوند (۳۲ و ۳۴).

بر مبنای مقدمه بالا و با احتساب ویژگی‌های الگوهای رفتاری A و B در ورزشکاران، به‌نظر می‌رسد در موقعیت رقابتی این سؤال مطرح می‌شود که واکنش‌های هیجانی مختلف بین هر گروه (ورزشکاران نوع A در مقابل نوع B) چگونه به‌وجود می‌آید. شایان ذکر است که پژوهش حاضر در صدد مقایسه شدت هیجان ادراک‌شده پیش از رقابت در چارچوب، چهار دسته هیجانات مطرح‌شده بر مبنای ویژگی لذت‌بخشی و عملکردی هیجانات، میان ورزشکاران دارای الگوهای رفتاری A و B است.

روش تحقیق

انتخاب نمونه‌ها و گروه‌بندی آنها

به‌منظور انتخاب نمونه‌های تحقیق، ۱۰۸ پرسشنامه تعیین الگوی رفتاری A و B در بین کلیه کشتی‌گیران آزادکار شرکت‌کننده در مسابقات انتخابی فهرمانی بزرگسالان استان کرمانشاه (۱۳۸۵) توزیع شد. از آنان خواسته شد به‌منظور تعیین الگوی رفتاری، پرسشنامه را تکمیل کنند. از بین ۶۵ پرسشنامه برگشتی، ۱۶ کشتی‌گیر با بیشترین امتیاز (میانگین ۶/۴۵ و انحراف معیار ۰/۳۱) الگوی رفتاری A را تشکیل می‌دادند و ۱۶ کشتی‌گیر نیز با کمترین امتیاز در الگوی رفتاری A (میانگین ۳/۶۹ و انحراف معیار ۰/۴۷) به‌عنوان گروه ورزشکاران الگوی رفتاری B انتخاب و برای انجام دیگر مراحل تحقیق گروه‌بندی شدند.

ابزار اندازه‌گیری و جمع‌آوری اطلاعات

در این پژوهش به‌منظور اندازه‌گیری و جمع‌آوری داده‌ها از دو پرسشنامه به شرح زیر استفاده شد:

الف) مقیاس تعیین الگوی رفتاری A و B بورتنر^۱ (۲)

این پرسشنامه برای ارزیابی الگوی رفتاری A و B مورد استفاده قرار گرفت. در این پرسشنامه دامنه امتیازات بین حداقل ۱ و حداکثر ۹ است. ارزش عددی بالای ۵ به‌عنوان الگوی رفتاری A و کمتر از ۵ به‌عنوان الگوی رفتاری B است. در مطالعات مقدماتی اعتبار پرسشنامه از طریق بازآزمایی (در بین ۲۰ دانشجوی کشتی-گیر به روش یادآوری آخرین عملکرد رقابتی و هیجان‌ات ادراک‌شده) ۰/۹۱ و پایایی درونی ۰/۸۹ محاسبه شد.

ب) پرسشنامه الگوی هیجان‌ات چهارگانه برگرفته از کتاب هیجان‌ات در ورزش (۱۵)

از این پرسشنامه به‌منظور تعیین شدت هیجان‌ات در چهار دسته کلی:

۱. هیجانات خوشایند و مؤثر (مثبت) بر عملکرد (P+)؛ ۲. هیجانات ناخوشایند اما مؤثر (مثبت) بر عملکرد (N+); ۳. هیجانات خوشایند اما مخرب (منفی) بر عملکرد (P-); ۴. هیجانات ناخوشایند و مخرب (منفی) به لحاظ تأثیر بر عملکرد (N+)

استفاده شد. دامنه شدت قابل اندازه‌گیری این هیجانات بر مبنای مقیاس اصلاح‌شده بورگ از صفر (به هیچ وجه) تا ۱۰ (بسیار زیاد) است. هنین و سیرجا (۱۹) پایایی مقیاس‌های هیجانی دارای حالات ویژه را در یک نمونه بازیکنان فوتبال سطح بالا گزارش کردند (۱۷ بازیکن در سطح المپیک). میانگین آلفای کرونباخ هر خرده-مقیاس هیجانی (P+, P-, N+, N-) در دامنه‌ای از ۰/۵۴ تا ۰/۹۰ قرار داشت. هنین برای کاهش مشکلات اعتبار ناشی از اثر زبان بر توصیف هیجانات انتخابی ورزشکاران، چند روند اعتبارگذاری همانند ترجمه برگردان با استفاده از افراد دوزبانه را پیشنهاد کرد (۱۶). در این پژوهش نمونه‌ها با زبان انگلیسی آشنایی کافی نداشتند، بنابراین ابتدا روند ترجمه برگردان بی‌نام^۱ برای هر دو پرسشنامه مورد استفاده قرار گرفت. به دنبال آن، دو فرد که هم به زبان فارسی و هم انگلیسی تسلط کافی داشتند و روان‌شناس ورزشی نبودند، جداگانه پرسشنامه‌ها را به فارسی ترجمه کردند. سپس دو روان‌شناس دوزبانه (انگلیسی - فارسی) جمله‌بندی و محتوای ترجمه آنها را با پرسشنامه اصلی مورد بررسی قرار دادند. در نهایت همه آنها با هم توافق کردند که برخی از عناوین ترجمه‌شده را تجدیدنظر کنند تا توافق کلی حاصل شود. در مطالعات مقدماتی، اعتبار پرسشنامه از طریق بازآزمایی (با فاصله یک هفته در بین ۲۰ دانشجوی کشتی‌گیر) ۰/۸۳ و برای خرده‌مقیاس‌ها پایایی درونی برای P+ آلفا برابر با ۰/۸۴، برای P- آلفا برابر ۰/۷۶، برای N+ آلفا برابر با ۰/۷۹ و برای N- آلفا برابر با ۰/۷۲ به دست آمد.

نحوه جمع‌آوری اطلاعات

دو ساعت پس از اتمام مسابقات، از ورزشکاران منتخب الگوی A و B خواسته شد با یادآوری بهترین و بدترین اجرا براساس چارچوب پرسشنامه شدت هیجانات ادراک‌شده پیش از رقابت (P[±], N[±]) خود را در بهترین و بدترین اجرا تعیین کنند. بنابراین هریک از ورزشکاران تا پنج کلمه را در هر یک از هیجانات دسته‌بندی‌شده

برای توصیف هیجان‌ها ادراک‌شده پیش از رقابت در بهترین و بدترین اجرای خود انتخاب کردند. محقق شخصاً هنگام تکمیل پرسشنامه حضور داشت تا در زمینه ابهام احتمالی در تکمیل پرسشنامه توضیحات لازم را به ورزشکاران ارائه دهد. محاسبه شدت هیجان‌ها برای هر خرده‌مقیاس صرف نظر از اینکه ورزشکاران کدام واژه را در هر خرده‌مقیاس انتخاب کرده باشند، براساس محتوای چهار دسته هیجان‌ها کلی بود.

تحلیل آماری

از آمار توصیفی به منظور تعیین حداقل، حداکثر، میانگین و انحراف معیار شدت هیجان‌ها ادراک‌شده توسط ورزشکاران و از روش تجانس واریانس (آزمون کلموگروف اسمیرنوف^۱) برای نشان دادن غیرپارامتریک بودن روش‌های آماری استفاده شد. برای مقایسه الگوهای رفتاری A و B در دو گروه از آزمون ناپارامتریک من ویتنی و به منظور مقایسه شدت هیجان‌ها درون‌گروهی نیز آزمون ویلکاکسون مورد استفاده قرار گرفت. تمام محاسبات آماری در سطح آلفای $P \leq 0/05$ با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS ۱۱ انجام شد.

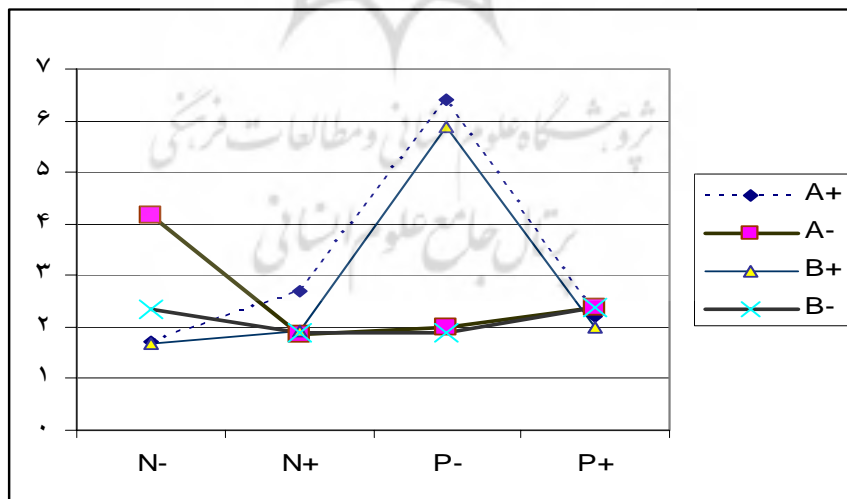
نتایج و یافته‌های تحقیق

نتایج توصیفی در جدول ۱ ارائه شده است. این نتایج نشان می‌دهد که هر دو گروه ورزشکاران با الگوی رفتاری A و B در بهترین اجرا بالاترین شدت را در هیجان‌ها مثبت و خوشایند (P+) تجربه کرده‌اند. میانگین شدت این هیجان‌ها در گروه A نزدیک به خیلی زیاد (میانگین = $6/412$) و در گروه B مابین خیلی زیاد و زیاد (میانگین = $5/890$) بوده است. علاوه بر این، ورزشکاران الگوی رفتاری A در بهترین اجرا هیجان‌ها ناخوشایند اما مؤثر را در حد متوسط (میانگین = $2/718$) و ورزشکاران الگوی رفتاری B در حد کم (میانگین = $1/931$) تجربه کرده‌اند. در بدترین اجرا ورزشکاران الگوی رفتاری A، هیجان‌ها منفی ناخوشایند و آسیب‌رسان (N-) را با شدت بیشتری تجربه کرده‌اند (میانگین = $4/168$)، اما ورزشکاران الگوی رفتاری B هیجان‌ها ناخوشایند اما آسیب‌رسان (P-) را با شدت بیشتری تجربه کرده‌اند (میانگین = $2/378$).

1 - Kolmogorov – Smirnov test

جدول ۱_ اطلاعات توصیفی مربوط به P+، P-، N+ و N- در الگوهای رفتاری A و B

الگوی رفتاری	الگوی هیجانی	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف استاندارد
بهترین عملکرد در الگوی رفتاری (A+)	P+	۵/۴۰	۸/۰۰	۶/۴۱	۰/۷۷
	P-	۱/۶۰	۳/۰۰	۲/۱۹	۰/۵۰
	N+	۱/۶۰	۴/۴۰	۲/۷۲	۰/۸۳
	N-	۱/۲۵	۲/۵۰	۱/۷۲	۰/۳۰
بدترین عملکرد در الگوی رفتاری (A-)	P+	۱/۲۵	۳/۰۰	۱/۹۹	۰/۵۸
	P-	۱/۶۰	۳/۴۰	۲/۳۸	۰/۵۳
	N+	۱/۲۰	۳/۲۰	۱/۸۵	۰/۵۴
	N-	۱/۸۰	۶/۲۰	۴/۱۷	۱/۲۰
بهترین عملکرد در الگوی رفتاری (B+)	P+	۴/۰۰	۷/۴۰	۵/۸۹	۰/۹۶
	P-	۱/۳۲	۳/۰۰	۲/۰۰۲	۰/۴۴
	N+	۱/۰۰	۳/۰۰	۱/۹۳	۰/۵۷
	N-	۱/۰۰	۳/۰۰	۱/۶۸	۰/۷۱
بدترین عملکرد در الگوی رفتاری (B-)	P+	۱/۰۰	۳/۲۰	۱/۹۱	۰/۶۴
	P-	۱/۴۰	۵/۰۰	۲/۳۸	۱/۰۱
	N+	۱/۰۰	۴/۰۰	۱/۹۰	۰/۸۰
	N-	۱/۰۰	۴/۲۰	۲/۳۶	۰/۹۲



شکل ۱- مدل کوه یخی در مقایسه منطقه بهینه عملکردی ورزشکاران الگوی رفتاری A و B در بهترین و بدترین اجرا

مقایسه بهترین و بدترین عملکرد در رابطه با مقایسه الگوی هیجانی در هر گروه از ورزشکاران در جدول ۲ نشان داده شده است. نتایج این جدول تفاوت معناداری را بین بهترین و بدترین عملکرد ورزشکاران گروه A هنگام مقایسه هیجان ناخوشایند مؤثر در برابر هیجان ناخوشایند مخرب نشان می‌دهد ($P \leq 0/01$). همچنین در بهترین عملکرد ورزشکاران گروه B هنگام مقایسه هیجان ناخوشایند مؤثر در برابر هیجان ناخوشایند تفاوت معناداری وجود داشت ($P \leq 0/01$).

جدول ۲- آزمون ویلکاکسون بین $N+$ ، $N-$ ، $P+$ و $P-$ در دو گروه رفتاری

بدترین عملکرد در الگوی رفتاری B		بهترین عملکرد در الگوی رفتاری B		بدترین عملکرد در الگوی رفتاری A		بهترین عملکرد در الگوی رفتاری A		الگوی هیجانی
هیجان ناخوشایند مؤثر در برابر هیجان ناخوشایند مخرب	هیجان خوشایند مؤثر در برابر هیجان خوشایند مخرب	هیجان ناخوشایند مؤثر در برابر هیجان ناخوشایند مخرب	هیجان خوشایند مؤثر در برابر هیجان خوشایند مخرب	هیجان ناخوشایند مؤثر در برابر هیجان ناخوشایند مخرب	هیجان خوشایند مؤثر در برابر هیجان خوشایند مخرب	هیجان ناخوشایند مؤثر در برابر هیجان ناخوشایند مخرب	هیجان خوشایند مؤثر در برابر هیجان خوشایند مخرب	
-۱/۲۷۰	-۱/۷۶۱	-۰/۷۴۰	-۳/۵۱۸	-۳/۴۲۲	-۱/۷۹۱	-۳/۲۳۵	-۳/۵۲۲	
۰/۲۰۴	۰/۰۷۸	۰/۴۵۹	۰/۰۰۰**	۰/۰۰۱**	۰/۰۷۳	۰/۰۰۱**	۰/۰۰۰	سطح معنی داری (دوسویه)

$P < 0/05$ *، $P < 0/01$ **

مقایسه شدت هیجان‌ات در بهترین و بدترین اجرا برای هر گروه از ورزشکاران در جدول ۳ نشان داده شده است. نتایج این جدول تفاوت معناداری را میان شدت هیجان‌ات $N+$ و $N-$ ، $P+$ و $P-$ هنگام مقایسه بهترین و بدترین اجرای ورزشکاران گروه A نشان می‌دهد ($P \leq 0/01$). همچنین میان شدت هیجان‌ات $P+$ و $N-$ هنگام مقایسه بهترین و بدترین اجرای ورزشکاران الگوی رفتاری B تفاوت معناداری وجود داشت ($P \leq 0/05$).

جدول ۳- آزمون ویلکاکسون برای مقایسه شدت هیجانات در بهترین و بدترین اجرا

بهترین اجرا در برابر بدترین اجرای الگوی رفتاری B	بهترین اجرا در برابر بدترین اجرای الگوی رفتاری B	بهترین اجرا در برابر بدترین اجرای الگوی رفتاری B	بهترین اجرا در برابر بدترین اجرای الگوی رفتاری B	بهترین اجرا در برابر بدترین اجرای الگوی رفتاری A	بهترین اجرا در برابر بدترین اجرای الگوی رفتاری A	بهترین اجرا در برابر بدترین اجرای الگوی رفتاری A	بهترین اجرا در برابر بدترین اجرای الگوی رفتاری A	اجرا- الگوی رفتاری
هیجان ناخوشایند مؤثر P+	هیجان ناخوشایند مخرب مؤثر P-	هیجان ناخوشایند مؤثر N+	هیجان ناخوشایند مخرب مؤثر N-	هیجان خوشایند مؤثر P+	هیجان خوشایند مخرب مؤثر P-	هیجان ناخوشایند مؤثر N+	هیجان ناخوشایند مخرب مؤثر N-	هیجانات
۳/۵۱۷**	۱/۰۳۶	۰/۲۸۳	۱/۹۶۴*	۳/۵۱۷**	۱/۵۷۹	۳/۳۰۶**	۳/۵۱۹**	Z

$P < 0.05$ * , $P < 0.01$ **

مقایسه شدت هیجانات خوشایند و ناخوشایند مؤثر در بهترین اجرا بین دو گروه و شدت هیجانات خوشایند و ناخوشایند مخرب در بدترین اجرای دو گروه، در جدول ۴ ارائه شده است. نتایج این جدول نشان می‌دهد، در بهترین اجرا بین افراد الگوی رفتاری A و B در شدت هیجانات ناخوشایند و مؤثر (N+) تفاوت معنادار ($P = 0.0001$) و در بدترین اجرا نیز بین ورزشکاران الگوی رفتاری A و B در شدت هیجانات ناخوشایند و مخرب (N-) تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول ۴- آزمون من ویتنی در مقایسه بین هیجانات خوشایند و ناخوشایند مؤثر (در بهترین عملکرد) و خوشایند و ناخوشایند مخرب (در بدترین عملکرد)

بهترین اجرای الگوی A در برابر الگوی B	بهترین اجرای الگوی A در برابر الگوی B	بهترین اجرای الگوی A در برابر الگوی B	بهترین اجرای الگوی A در برابر الگوی B	الگوی رفتاری
ناخوشایند مخرب	خوشایند مخرب	ناخوشایند مؤثر	خوشایند مؤثر	الگوی هیجان
-۳/۲۴۱	-۰/۴۹۲	-۳/۲۱۸	-۱/۸۵۰	Z
۰/۰۰۱**	۰/۶۲۲	۰/۰۰۱**	۰/۰۶۴	سطح معنی داری (دوسویه)

$P < 0.05$ * , $P < 0.01$ **

بحث و نتیجه‌گیری

سال‌هاست که نقش متغیرهای روان‌شناختی بر عملکرد ورزشکاران در موقعیت‌های رقابتی مورد توجه بوده و در این میان رابطه بین هیجانات و عملکرد ورزشکاران یکی از موضوعات مورد علاقه متخصصان روان‌شناسی ورزشی بوده است. مدل منطقه بهینه عملکرد فردی (IZOF)، یکی از رویکردهای شناخته‌شده در توضیح، تبیین، پیش‌بینی و تنظیم هیجانات و حالات روان‌شناختی است که فرد و فعالیت گروهی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در دهه گذشته رویکرد IZOF به‌طور گسترده‌ای در فرهنگ‌ها، ورزش‌ها، سنین مختلف و ورزشکاران زن و مرد آزمایش و اعتبارگذاری شده است (۳، ۱۰، ۱۱، ۲۴ و ۳۳). در تازه‌ترین تحقیق همین (۲۰۰۸) بر میزان پیش‌بینی نتایج حاصل از این مدل و همچنین کمک آن در تفسیر جهت اضطراب و دیگر هیجانات رفتاری تأکید شده است (۱۸). همین به‌عنوان طراح اصلی این مدل در کتاب «هیجانات در ورزش» با اشاره به اینکه اگرچه این مدل رویکردی فردگرایانه دارد اما در تلاش است تا نتایج و کاربرد آن را به گروه‌های بزرگ‌تر و بین افراد تیم‌ها تعمیم و گسترش دهد (۱۵).

برای نمونه، مطالعه برتولی (۲۰۰۹) در زمینه شرایط هیجانی و وضعیت‌های روانی - اجتماعی ورزش جوانان، نتایج کاربردی استفاده از این مدل را نشان داد و مشخص کرد که مدل IZOF در کل اطلاعات مفیدی به افراد می‌دهد و آنها را قادر می‌سازد در چارچوب هیجانات و الگوهای رفتاری که دارند، شیوه مداخلات خود را ارزیابی و فعالیت‌های خود را برای ایجاد محیط یادگیری مؤثر و لذت‌بخش هنگام ورزش سازماندهی کنند (۳). با این حال به‌نظر می‌رسد مدل مورد بررسی با محدودیت جدی در خصوص امکان تعمیم مواجه است و آن عدم توضیحی شفاف در زمینه دلایل متغیر ورزشکاران از یک هیجان به‌عنوان مخرب یا مؤثر بودن آن و چگونگی روی دادن هیجانات مختلف است. به این لحاظ نیز صاحب‌نظران و محققان بر این نظریه این انتقاد را وارد ساخته‌اند که با وجود تأکید مدل بر تفاوت‌های فردی، این مدل ویژگی‌های شخصیتی را نادیده گرفته است (۹). بر مبنای این نقد و در جست‌وجوی راه تعمیم‌پذیری آن در این پژوهش این سؤال در بوتۀ آزمایش قرار گرفته که آیا بین ورزشکاران الگوی رفتاری A و B و شدت هیجان ادراک‌شده آنان تفاوتی وجود دارد یا نه؟ به دیگر بیان، آیا بین شدت هیجان ادراک‌شده در دو گروه A و B تفاوت معناداری مشاهده می‌شود؟ نتایج این پژوهش در آنجا که به شدت هیجانات اشاره می‌کند، با یافته‌های پیشین هماهنگ است.

نتایج نشان می‌دهد بهترین اجرا با شدت بیشتر هیجانات خوشایند و مثبت و حتی ناخوشایند و مثبت همراه است، این یافته با نتایج تحقیقات هنین و سیرجا (۱۹۹۵ و ۱۹۹۶) و هنین (۲۰۰۸) همخوانی دارد (۱۸ و ۲۰). علاوه بر این، نتایج این پژوهش نشان می‌دهد هیجانات مختلف ممکن است تأثیر مثبت یا مخرب یا هر دو را بر روند اجرا بگذارند (جدول‌های ۲ و ۳). این نتایج فرضیه IZOF را مبنی بر اینکه هر دو هیجانات مثبت و منفی قادرند تأثیر مثبت، مخرب یا هر دو را ایجاد کنند، مورد حمایت قرار می‌دهد (۱۶ و ۱۹). نتایج نشان داده‌شده در جدول ۲ و ۳، مشخص می‌سازد که گروه ورزشکاران الگوی رفتاری A در بهترین اجرای خود به‌طور معناداری سطوح بالاتری از شدت هیجانات خوشایند منفی را تجربه کردند.

آیا تفاوت معناداری در شدت هیجانات ادراک‌شده توسط ورزشکاران الگوهای رفتاری A و B وجود دارد؟

برای ارزیابی احتمال واکنش‌های (شدت) هیجانی ادراک‌شده متفاوت توسط ورزشکاران الگوی رفتاری A و B شدت‌های ادراک‌شده پیش از رقابت شامل هیجانات مؤثر (P+، N+) و هیجانات مخرب (P-، N-) در بهترین و بدترین اجرای خود در مقایسه با ورزشکاران الگوی رفتاری B، مورد مقایسه قرار گرفت. نتایج حاکی از تفاوت معنی‌دار در مقایسه بهترین و بدترین اجرای ورزشکاران دو گروه در شدت هیجانات منفی بود (جدول ۴). یعنی ورزشکاران الگوی رفتاری A در مقایسه با B، نسبت به هیجانات منفی (مؤثر - مخرب) حساسیت بیشتری نشان دادند.

برای توضیح یافته، می‌توان احتمال داد که محتوای هیجانات منفی (ناخوشایند) با خصوصیات الگوی رفتاری A تطابق بیشتری دارد. برای نمونه، محتوای چنین هیجاناتی به مواردی مانند احساس تردید، احساس تنش، عصبانیت، اضطراب، عدم اطمینان، پرخاشگری، نگران بودن، گوش به زنگ بودن و اوقات تلخی مربوط است. با وجود این، تحقیقات بیشتری برای آزمودن این فرضیه مورد نیاز است. شاید بتوان دلیل حساسیت بیشتر ورزشکاران الگوی رفتاری A را تجانس ویژگی‌های آنان با محتوای هیجانات منفی دانست. با این حال، به نظر می‌رسد به‌منظور دستیابی به شواهدی معتبرتر به تحقیقات بیشتری به منظور آزمون این فرض نیاز است.

در نتیجه این پژوهش نشان داد که ورزشکاران الگوی رفتاری A نسبت به هیجانات ناخوشایند در بهترین و بدترین اجرایشان حساسیت بیشتری نسبت به ورزشکاران الگوی رفتاری B دارند، به عبارتی آنان در بهترین اجرا شدت بیشتری از هیجانات ناخوشایند اما مؤثر و نیز در بدترین اجرا شدت بیشتری از هیجانات ناخوشایند و

مخرب را نسبت به ورزشکاران الگوی B تجربه کرده‌اند، از این رو به تحقیقات تکمیلی با استفاده از ابزار دقیق‌تر و مرتبط با الگوی چندبعدی رفتار A و B در ورزشکاران به‌منظور کسب شواهد بیشتر در مقایسه ورزشکاران الگوی رفتاری A و B و الگوی هیجانی آنها در رشته‌های ورزشی مختلف نیاز است.

منابع و مأخذ

1. Abouzekri O, Karageorghis C, (2010). "Effects of precompetition state anxiety interventions on performance time and accuracy among amateur soccer players: revisiting the matching hypothesis". *European Journal of sport science*, 10; PP:209-221.
2. Bortner R, (1969). "A short rating scale as a potential measure of pattern a behavior". *Journal of chronic diseases*, PP:22- 87.
3. Bortoli L, Bertollo M, Robazza C, (2009). "Dispositional goal orientations, motivational climate, and psychobiosocial states in youth sport". *Personality and individual differences*, 47; PP:18-24.
4. Cerin E, Barnett A. (2010). "Mechanisms linking affective reactions to competition – related and competition – extraneous concerns in male martial artists". *Scandinavian Journal of medicine and science in sports*, 9999.
5. Cerin E, Szabo A, Hunt N, Williams C, (2000). "Temporal patterning of competitive emotions: a critical review". *Journal of sports sciences*, 18; PP: 605-626.
6. Flett G, Hewitt P, Blankstein K, Dynin C, (1994). "Dimensions of perfectionism and Type A behavior". *Personality and individual differences*, 16; PP:477-485.
7. Friedman M, Rosenman R, (1974). "Type A behavior and your heart". *Fawcett Books*.

8. Furnham A, (1989). "Personality correlates of self – monitoring: the relationship between extraversion, neuroticism, type a behavior and snyder's self – monitoring construct". *Personality and individual differences*, 10: PP:35-42.
9. Gould D, Udry E, (1994). "Psychological skills for enhancing performance: Arousal regulation strategies". *Medicine and science in sport and exercise*, 26. PP:478-478.
10. Gow D, Tuffey S, Hardy L, Lochbarum M, (1993). "Multidimensional state anxiety and middle distance running performance: an exploratory examination of hanin's, 1980. Zones of optimal functioning hypothesis". *Journal of applied sport psychology*, 5; PP: 85-94.
11. Hagtvet K, Hanin Y, (2007). "Consistency of performance – related emotions in elite athletes: generalizability theory applied to the IZOF model". *Psychology of sport and exercise* 8; PP: 47-72.
12. Hanin Y, (1980). "A study of anxiety in sports". *Sport psychology: an analysis of athlete behavior*: PP:236-249.
13. Hanin Y, (1976). "State – trait anxiety research on sports in the USSR". *Cross cultural anxiety* 3; PP: 45-64.
14. Hanin Y, (1989). "Interpersonal and intragroup anxiety in sports". *Anxiety in sports: an international perspective*: PP:19-28.
15. Hanin Y, (2000). "Emotions in sport". *Human kinetics Champaign, IL*.
16. Hanin Y, (2003). "Performance related emotional states in sport: a qualitative analysis". Vol 4. http://www.qualitative_research.net/index.
17. Hanin Y. (2007). "Emotions in sport: current issues and perspectives". Tenenbaum, G. and Eklund, RC *Handbook of sport psychology* 3.
18. Hanin Y, (2008). "Functional impact of emotions on athletic performance: comparing the IZOF model and the directional perception approach". *Journal of sports sciences*, 26; PP: 1033-1047.

19. Hanin T, Syrja P, (1995). "Performance affect in soccer players: an application of IZOF model". *International journal of sports medicine*, 16. PP: 260-265.
20. Hanin Y, Syrja P. (1996). "Predicted, actual and recalled affect in Olympic – level soccer players: idographic assessments on individualized scales". *Journal of sport exercise psychology* 18. PP: 325-335.
21. Hassmen P. Stahl R, Borg G, (1993). "Psychophysiological responses to exercise in type A / B men". *Psychosomatic medicine*, 55. PP: 178-184.
22. Jones M, Uphill M. (2004). "Emotion in sport: antecedents and performance consequences". *Coping and emotion in sport*: PP:9-28.
23. Jonesa M, Meijena C, McCarthyb P, Sheffiela D, (2009). "A theory of chanllenge and threat states in athletes". *International review of sport and exercise psychology*, 2; PP: 161-180.
24. Krane V. (1993). "A practical application of the anxiety – athletic performance relationship: the zone of optimal functioning hypothesis". *Sport psychologist*, 7; PP:113-126.
25. Llorente M. (1986). "Neuroticism, extraversion and the type a behaviour pattern". *Personality and individual differences*, 7; PP: 427-429.
- 26- Nicholls A, Hemmings B, Clough P. (2009). "Stress appraisals, emotions and coping among international adolescent golfers". *Scandinavian journal of meidicne and science in sports* 9999.
27. Perez – Garcia A, Sanjuan P. (1996). "Type A behaviour pattern's (global and main components) attentional performance, cardiovascular reactivity and causal attributions in the presence of different levels of interference". *Personality and individual differences*. 20: PP:81-93.

28. Robazza C, Bortoli L, (2003). "Intensity, idiosyncratic content and functional impact of performance – related emotions in athletes". *Journal of sports sciences*, 21; PP: 171-189.
29. Robazza C, Bortoli L, Hanin Y, (2004). "Precompetition emotions, bodily symptoms and task-specific qualities as predictors of performance in high – level karate athletes". *Journal of applied sport psychology*, 16; PP: 151-165.
30. Robazza C, Bortoli L, Hanin Y. (2006) "Perceived effects of emotion intensity on athletic performance: a contingency – based individualized approach". *Research quarterly for exercise and sport*, PP:77- 372.
31. Robazza C, Bortoli L, Zadro I, Nougier V, (1998). "Emotions in track and field athletes: a test of the individual zones of optimal functioning model". *European yearbook of sport psychology* 2; PP: 94-123.
32. Siegel J, Leitch C. (1981). "Assessment of the type a behavior pattern in adolescents". *Psychosomatic medicine*, 43; PP: 45-55.
33. Turner P, Raglin J, (1996). "Variability in precompetition anxiety and performance in college track and field athletes". *Medicine and Science in sports and exercise*, 28; PP: 378- 385.
34. Vera – villarroel P, Sanchez A, Cachinero J. (2004). "Analysis of the relationship between the type a behavior pattern and fear of negative evaluation". *International Journal of clinical and health psychology*, 4; PP:313-322.