

دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی

دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان)

شمارهٔ چهل - تابستان ۱۳۸۸

صص ۹۸ - ۸۱

مقایسهٔ اضطراب صفتی، اضطراب حالتی و اعتماد به نفس ورزشکاران مرد در ورزش‌های گروهی و انفرادی

علیرضا زمانی^۱ - علی مرادی^۲

چکیده

این پژوهش به مقایسهٔ اضطراب صفتی، مؤلفه‌های اضطراب حالتی و اعتماد به نفس در ورزشکاران ورزش‌های گروهی (والیبال، بسکتبال و هندبال) و ورزش‌های انفرادی (کشتی، دو و میدانی و بدمینتون) می‌پردازد. جامعهٔ آماری پژوهش شامل کلیهٔ ورزشکاران مرد کشور در این رشته‌هاست. برای هر رشته ۹۰ نفر و در کل ۵۴۰ نفر از دوازده استان کشور به صورت تصادفی خوشه‌ای به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از آزمون اضطراب رقابت ورزشی (SCAT) ($\alpha = 0/825$) و سیاههٔ اضطراب حالتی رقابتی ایلی نویز (CSAI-2) ($\alpha = 0/839$) استفاده شد. برای تحلیل داده‌ها از آزمون t مستقل و ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد و نتایج نشان داد که ورزشکاران ورزش‌های انفرادی در مقایسه با ورزشکاران ورزش‌های گروهی اضطراب صفتی بیشتر ($P < 0/05$) و اعتماد به نفس کمتری ($P < 0/05$) دارند. اما بین

۱. عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد دهقان

Email: arianz81@gmail.com

۲. کارشناس ارشد تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان

مؤلفه‌های شناختی اضطراب حالتی دو گروه تفاوت معناداری مشاهده نشد. بین مؤلفه شناختی و بدنی اضطراب حالتی و مؤلفه شناختی اضطراب حالتی با اضطراب صفتی همبستگی معناداری ($P < 0/05$) وجود دارد، ولی ارتباط مؤلفه شناختی اضطراب حالتی با اعتماد به نفس همبستگی معنادار منفی در سطح ($P < 0/05$) وجود دارد. همچنین بین مؤلفه بدنی اضطراب حالتی با اضطراب صفتی رابطه مثبت ($P < 0/05$) وجود دارد.

کلید واژه‌ها: اضطراب صفتی، اضطراب حالتی، اعتماد به نفس، ورزش‌های انفرادی، ورزش‌های گروهی.

مقدمه

در حالی که تماشاگران بازی‌های ورزشی شایستگی و مهارت ورزشکاران ممتاز را مشاهده می‌کنند، پژوهشگران روان‌شناسی ورزشی علت‌ها و عواملی که در کیفیت عملکرد آنها مؤثر هستند را مطالعه می‌کنند. آنها مسائل مربوط به ویژگیهای شخصیتی، گرایش‌های روانی و نیمرخ روانی ورزشکاران را مورد کاوش قرار می‌دهند تا تفاوت‌های روانی بین بهترین ورزشکاران و ورزشکاران کمتر موفق و غیر ورزشکاران را درک کنند (انشل^۱، ترجمه مسدد، ۱۳۸۰، ص ۲۰ تا ۳۰).

ورزشکارانی که در سطح بالا فعالیت می‌کنند اختلاف ناچیزی از نظر مهارت دارند و مهمترین عامل که احتمالاً در تشخیص برنده از بازنده وجود دارد، توانایی مقابله با فشار روانی است (مارتنز^۲، ترجمه خبیری، ۱۳۸۶). اضطراب^۳ و اعتماد به نفس^۴ عوامل مهم در ایجاد نیروی روانی و فشار روانی هستند. اضطراب عبارت است از حالت هیجانی منفی همراه با احساس عصبانیت، ناراحتی و تشویش که با فعالیت یا برانگیختگی جسمانی نیز همراه است (عبدلی، ۱۳۸۴). اضطراب در ورزش منعکس‌کننده احساسات ورزشکار مبنی بر این مطلب است که امکان دارد اشتباهی پیش

1. Anshel

2. Martens

3. Anxiety

4. Self-confidence

آید و در نتیجه عملکرد به شکست منجر شود. اضطراب از دو راه بر عملکرد ورزشی اثر نامطلوب می‌گذارد: الف) اضطراب سبب انقباض غیرضروری در عضلات می‌شود. وقتی نام کسی را برای گرفتن جایزه می‌خوانند تا روی صحنه برود، اگر دچار اضطراب شود، راه رفتن که طبیعی‌ترین فعالیت انسان است، برایش دشوار می‌شود. زیرا بیشتر عضلات منقبض و مانع راه رفتن راحت هستند. همین اتفاق ممکن است در مسابقه دو برای دوندۀ روی دهد. ب) به‌طور کلی وقتی دچار اضطراب می‌شویم همه فعالیت‌های ذهنی به‌کندی و بی‌دقت انجام می‌شوند. معمولاً در هنگام اضطراب زیاد، توجه فرد محدود می‌شود و ورزشکار نمی‌تواند همه میدان بازی را زیر نظر بگیرد (جارویس^۱، ترجمه خواجوند، ۱۳۸۰).

مطالعات اولیه اضطراب مبنی بر این پیش‌فرض بود که اضطراب تک‌بعدی است (کنرلی، ترجمه مبینی، ۱۳۸۴). مثلاً سایمون^۲ (۱۹۷۱) پی برد که اضطراب رقابتی برای شرکت‌کنندگان جوان در ورزش‌های انفرادی در مقایسه با ورزش‌های گروهی و انفرادی برخورداری در مقایسه با ورزش‌های انفرادی غیربرخوردی بالاتر است (هاجز^۳، ترجمه صنعتی منفرد، ۱۳۸۶). برخی نیز معتقدند نگرانی در مورد خوب اجرا نکردن، عدم پیشرفت در آخرین اجرا، اندیشه مریبی در مورد بازیکن، باختن بر اثر بد بازی کردن و وضعیت بدنی پنج عامل مؤثر در ایجاد فشار روانی در بین گشتی‌گیران دانشگاهی است (گلد و وینبرگ^۴، ۱۹۸۵). تعدادی هم اعتقاد داشته‌اند که ارزیابی والدین، دوستان و دیگران از عوامل عمده نگرانی به‌ویژه در بین اسکی‌بازان جوان است که منجر به اضطراب حالتی می‌شود (برای^۵ و همکاران، ۲۰۰۰).

هر زمانی که احساس اضطراب می‌کنیم این اضطراب محصولی از ساختار روان‌شناختی شخصیتی و مشخصه‌های موقعیتی که ما در آن قرار داریم است. بنابراین وقتی می‌خواهیم ببینیم چرا کسی مضطرب می‌شود، نیاز است تا هم عوامل فردی و هم

1. Jarvis

2. Saimon

3. Hedges

4. Gould & Weinberg

5. Bray

عوامل محیطی را در نظر بگیریم. اسپیلبرگر^۱ (۱۹۶۶) اولین کسی بود که اضطراب را به دو بعد اضطراب صفتی^۲ و اضطراب حالتی^۳ تقسیم کرد. اضطراب حالتی به هیجانات موقتی که با نگرانی و تنش همراه است، اطلاق می‌شود و اضطراب صفتی گرایش رفتاری نسبتاً پایدار و اکتسابی است که اغلب به‌عنوان یک ویژگی شخصیتی توصیف می‌شود. این نوع اضطراب موجب می‌شود تا فرد دامنه گسترده‌ای از شرایط غیرخطرناک را تهدیدزا و یا خطرناک درک کند. اضطراب حالتی و صفتی به دو شاخه شناختی^۴ و بدنی^۵ تقسیم می‌شوند. مارتنز، ویلی و بارتن^۶ (۱۹۹۰) معتقدند مؤلفه شناختی اضطراب حالتی بخش ذهنی اضطراب است و با ارزشیابی منفی و انتظارات منفی اجرا به وجود می‌آید در حالی که مؤلفه بدنی اضطراب حالتی عنصر فیزیولوژیک و عاطفی اضطراب است و به احساسات افراد از حالت فیزیولوژیک آنها در پاسخ به فشار روانی که آنها تجربه می‌کنند، ارتباط دارد (رابرتس^۷ و همکاران، ترجمه واعظ موسوی و شجاعی، ۱۳۸۲).

دیویدسون و شوارتز^۸ (۱۹۷۶) نظریه چند بعدی بودن اضطراب و اجرای ورزشی را این‌گونه پیشنهاد کردند که مؤلفه‌های شناختی و بدنی اضطراب حالتی از طریق ساز و کارهای متفاوتی بر عملکرد تأثیر می‌گذارند. این نظریه پیش‌بینی می‌کند که چون مؤلفه شناختی با نتایج شکست سر و کار دارد، رابطه خطی منفی با اجرا دارد و مؤلفه بدنی دارای رابطه U وارونه با اجراست. این نظریه همچنین بیان می‌کند که ورزشکاران در سطوح متوسط از نظر مؤلفه بدنی، بهترین اجرا را دارند، چرا که مؤلفه بدنی، پاسخی شرطی شده به محیط مسابقه است (هاردی^۹ و همکاران، ترجمه سیاح و همکاران، ۱۳۸۴). در همین راستا مارتنز (۱۹۷۷) آزمون اضطراب رقابتی ورزشی^{۱۰} (SCAT) را به وجود آورد که فقط برای سنجش اضطراب صفتی رقابتی به کار می‌رود.

1. Spielberger

2. Trait anxiety

3. State anxiety

4. Cognitive

5. Somatic

6. Vealey & Burton

7. Roberts

8. Davidson & Schwartz

9. Hardy

10. Sport competition anxiety test

سپس مارتنز و همکاران سیاهه اضطراب حالتی رقابتی^۱ (CSAI-2) را ارائه دادند که برای سنجش اجزای بدنی و شناختی اضطراب حالتی و اعتماد به نفس حالتی^۲ استفاده می‌شود (رابرتس و همکاران، ترجمه واعظ موسوی و شجاعی، ۱۳۸۲). لوندکوئیست و هاسمن^۳ (۲۰۰۵) در مطالعه‌ای که روی نسخه سوئدی این آزمون بر روی ۲۶ رشته ورزشی انجام دادند به این نتیجه رسیدند که فقط ۱۷ موضوع از نسخه اصلی با نسخه سوئدی قابل تطبیق است. گلد و همکاران (۱۹۸۳) سالهای تجربه را بهترین پیش‌بینی برای مؤلفه شناختی و اضطراب صفتی را بهترین پیش‌بینی برای مؤلفه بدنی در بین کشتی‌گیران ذکر کردند. الچین^۴ (۲۰۰۰) به این نتیجه رسید که اضطراب حالتی بدنی بسکتبالیست‌ها قبل از مسابقه تحت تأثیر آموزش و رویدادهای قبل از مسابقه قرار نمی‌گیرد و اضطراب حالتی رقابتی در همه افراد وجود دارد. همچنین سیلی و واگنر^۵ (۲۰۰۲) دریافتند بین سطوح مختلف اضطراب و نوع جنسیت تفاوت قابل ملاحظه‌ای قبل و در خلال مسابقه بین والیبالیست‌ها وجود ندارد. اما استراچان و چاندلر^۶ (۲۰۰۶) به این نتیجه رسیدند که استفاده از تصویرسازی تفاوت‌های قابل ملاحظه‌ای در سطح اعتماد به نفس و سطوح مختلف اضطراب به وجود می‌آورد. پسند (۱۳۷۵) با مقایسه میزان اضطراب حالتی رشته‌های انفرادی و گروهی دختران شرکت‌کننده در اولین المپیاد ورزشی دانشجویان کشور دریافت که بین اضطراب حالتی رشته‌های انفرادی و گروهی تفاوت معناداری وجود ندارد. محسن‌پور (۱۳۸۱) به بررسی اضطراب حالتی بین پسران ورزشکار ورزش‌های انفرادی و گروهی در مسابقات قهرمانی آموزشگاه‌های استان خوزستان پرداخت و نتیجه‌گیری کرد که بین عامل جسمانی آزمودنی‌های گروهی و انفرادی تفاوت معناداری وجود ندارد، ولی ورزشکاران رشته‌های گروهی نمرات شناختی کمتری نسبت به ورزشکاران انفرادی به‌دست آوردند.

1. Competitive state anxiety inventory
2. Trait self – confidence
3. Lundquist & Hassmen
4. Elgin
5. Seeley & Wagner
6. Strachan & Munroe - chandler

اعتماد به نفس یکی دیگر از شاخص‌های روانی مهم در ورزش است. اعتماد به نفس جمع شدن تجارب منحصر به فرد ورزشکاران برای رسیدن به چیزهای مختلفی است که در نتیجه آن، انتظارات ویژه‌ای برای کسب موفقیت در فعالیت‌های آینده احساس می‌شود (مارتنز، ۱۳۸۶). با بررسی مقالات متعدد تعاریف اعتماد به نفس را در چهار مقوله طبقه‌بندی کردند که از جمله آنها می‌توان به نظریه خود سودمندی بندورا (۱۹۷۷) و اعتماد ورزشی ویلی (۱۹۸۶) اشاره کرد (هاردی، جونز^۱ و گلد، ۱۳۸۴). در نظریه خود سودمندی، بندورا (۱۹۷۷) معتقد است که عوامل رفتاری، شناختی و فیزیولوژیک و تأثیرات محیطی مانند تعیین‌کننده‌هایی که با هم تعامل دارند عمل می‌کنند. خود سودمندی^۲ اعتماد به نفس، به برداشت بازیکن از توانایی خود برای موفقیت در یک کار خاص و در یک زمان خاص اطلاق می‌شود. او معتقد بود خود سودمندی می‌تواند با سه بعد ارزیابی گردد: «سطح» یعنی رسیدن به اجرای مورد انتظار، «قدرت» که منعکس‌کننده اطمینانی است که با توجه به آن، انتظار می‌رود فرد به موفقیت برسد و «تعمیم» که به تعداد حیطه‌هایی اطلاق می‌شود که فرد خود را لایق به‌شمار می‌آورد. خود سودمندی اعتماد به نفس با چهار عامل شامل «موفقیت در اجرا»، «تجربه میدانی»، «تشویق کلامی» و «انگیختگی هیجانی» پیش‌بینی می‌شود. موفقیت در اجرا بیشترین تأثیر را روی خود سودمندی دارد، زیرا این موفقیت‌ها براساس تجارب شخصی استوار هستند. لذا هرچه تجربه‌ها مثبت‌تر باشند، خود سودمندی بالاتر است. در هر صورت قدرت ارتباط، تابع عوامل دیگری مثل درک سختی تکلیف، تلاش به کار رفته، میزان راهنمایی بدنی و الگوهای زمانی موفقیت - شکست است (هاردی و همکاران، ۱۳۸۴). شفیع‌زاده (۱۳۷۹) در مطالعه‌ای بر روی مشت‌زنان، کشتی‌گیران و وزنه‌برداران دریافت که برتری فنی و مهارتی، مقامهای کسب شده و صرف ساعات زیاد برای تمرین موجب اعتماد به نفس می‌شود.

1. Hardy, Jones & Gould

2. Self - efficacy

در اعتماد ورزشی، اعتماد به نفس به دو ساختار اعتماد به نفس صفتی^۱ و اعتماد به نفس حالتی تقسیم شده است. اعتماد به نفس صفتی، اعتماد یا حدی از اطمینان است که فرد در مورد توانایی خود برای موفقیت در زمان دارد و اعتماد به نفس حالتی، برخورداری از اعتقاد یا درجه‌ای از اطمینان است که فرد در یک لحظه خاص در مورد توانایی خود برای دستیابی به موفقیت ورزشی دارد. این مدلی که هدف محوری و رقابت محوری هم به آن اضافه شده، پیشنهاد می‌کند که اعتماد به نفس صفتی و رقابت محوری با وضعیت ورزشی تعامل می‌کنند تا اعتماد به نفس حالتی را به وجود آورند. این حالت مهمترین تنظیم‌کننده رفتار است؛ به خصوص چنین فرض شده که اعتماد به نفس حالتی با اعتماد به نفس صفتی و چگونگی اجرا رابطه مثبت دارد. اما جهت نتایج با جهت نتیجه کار، به ویژه در افراد با اعتماد به نفس صفتی پایین، رابطه منفی دارد (ویلی، ۱۹۸۶).

در نظریه چندبعدی اضطراب، اعتماد به نفس و مؤلفه شناختی اضطراب حالتی به عنوان دو طیف مخالف از ارزیابی شناختی هستند و اعتماد به نفس با اجرا رابطه خطی دارد، زیرا با اضطراب شناختی در تضاد است (رابرتس و همکاران، ترجمه واعظ موسوی و شجاعی، ۱۳۸۲). اما طبق نظر برخی از نظریه پردازان مثل جونز^۲ (۱۹۹۱) مؤلفه بدنی اضطراب حالتی و اعتماد به نفس دو عامل مستقل از یکدیگر هستند. گلد (۱۹۸۶) و تجاری (۱۳۷۹) وجود رابطه خطی بین اجرا و اعتماد به نفس را تأیید کردند، ولی بورتون^۳ (۱۹۸۸) در مطالعه‌ای که بر روی شناگران انجام داد این مطلب را رد کرد. هاردی (۱۹۹۶) بیان می‌کند اعتماد به نفس مستقل از اضطراب شناختی است که هاردی و کالو (۱۹۹۶) هم این مطلب را تأیید کردند.

ساده‌ترین نکته مهم نظریه چندبعدی اضطراب برای بازیکنان حرفه‌ای بیان می‌کند که هرچه اعتماد به نفس آنها کمتر باشد اجرای بهتری خواهند داشت. از مجموع مطالعات می‌توان چنین استنباط کرد که عوامل مختلفی مثل نوع ورزش و

1. State self - confidence

2. Jones

3. Burton

خصوصیات فردی در چگونگی مواجهه با اضطراب و تأثیر آن بر اعتماد به نفس وجود دارد (هاردی و همکاران، ترجمه سیاح و همکاران، ۱۳۸۴). هدف از انجام این مطالعه مقایسه متغیرهای مورد مطالعه در ورزش‌های انفرادی و گروهی و تأیید فرضیه‌های تحقیق مبنی بر وجود تفاوت معنادار بین آنهاست تا مشخص شود آیا اضطراب و اعتماد به نفس یک ویژگی ثابت برای همه ورزشکاران در هر نوع ورزشی محسوب می‌شوند و یا اینکه بسته به فردی یا گروهی بودن ورزش تغییر می‌کنند. هدف دیگر، بررسی همبستگی بین متغیرهای مورد مطالعه در کل آزمودنی‌هاست تا مشخص شود آیا تغییرات هر کدام با سایرین معنادار است یا خیر.

روش تحقیق

تحقیق حاضر از نوع تحقیقات علی - مقایسه‌ای است که به روش پیمایشی انجام می‌گیرد. جامعه آماری پژوهش ورزشکاران لیگ‌های استانی و کشوری بزرگسالان مرد در رشته‌های گروهی (هندبال، بسکتبال و والیبال) و انفرادی (دو و میدانی، بدمینتون و کشتی آزاد) است که براساس برآورد در کل کشور در هر رشته حدود پنج هزار نفر و تقریباً در همه رشته‌ها تعداد ورزشکاران مساوی بود. آزمودنی‌های مطالعه ۵۴۰ ورزشکار مرد (برای هر رشته ۹۰ نفر) بود که از ۱۲ استان کشور به صورت تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. نیمی از آنها در ورزش‌های گروهی و نیمی دیگر در ورزش‌های انفرادی شرکت داشتند.

ابزار تحقیق

در این مطالعه از دو پرسشنامه استاندارد شده متداول در اندازه‌گیری متغیرهای مورد مطالعه استفاده شد. پرسشنامه اول، آزمون اضطراب رقابتی ورزشی (SCAT) است که مخصوص سنجش اضطراب صفتی است. این آزمون شامل پانزده سؤال است که به سؤالات ۱، ۴، ۷، ۱۰، ۱۳ نمره‌ای داده نمی‌شود و این سؤالات فقط به دلیل حفظ ظاهر پرسشنامه در متن قرار

داده شده‌اند و به سؤالات ۶ و ۱۱ به صورت برعکس نمره داده می‌شود و بقیه سؤالات به صورت معمولی از ۱ تا ۳ نمره می‌گیرند. جمع نمرات بین ۱۰ تا ۳۰ می‌شود. هرچه نمره به دست آمده بالاتر باشد، نشان می‌دهد که آمادگی برای مضطرب شدن قبل از مسابقه بیشتر است.

پرسشنامه دوم، سیاهه اضطراب حالتی رقابتی (CSAI-2) یا پرسشنامه خودسنجی ایلی نویز است که برای توصیف حالت ورزشکار پیش از شروع مسابقه به کار می‌رود. از آزمودنی‌ها خواسته شد، دور شماره‌ای که نشان‌دهنده احساس آنان پنج دقیقه قبل از شروع مسابقه است خط بکشند. این پرسشنامه سه زیرمقیاس دارد که عبارت‌اند از مؤلفه شناختی اضطراب حالتی، مؤلفه بدنی اضطراب حالتی و اعتماد به نفس. برای مؤلفه شناختی اضطراب حالتی، نمره سؤال‌های ۱، ۴، ۷، ۱۰، ۱۳، ۱۶، ۱۹، ۲۲، ۲۵ با هم جمع می‌شوند. برای مؤلفه بدنی اضطراب حالتی، نمره سؤالات ۲، ۵، ۸، ۱۱، ۱۴، ۱۷، ۲۰، ۲۲، ۲۶ با هم جمع می‌شوند و به سؤال ۱۴ به طور معکوس نمره داده می‌شود. برای اعتماد به نفس، نمره سؤال‌های ۳، ۶، ۹، ۱۲، ۱۵، ۱۸، ۲۱، ۲۴، ۲۷ را با هم جمع کردیم. همچنین با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، همسانی درونی آزمون‌ها محاسبه شد و برای پرسشنامه‌های استاندارد شده اضطراب رقابت ورزشی (SCAT) ۰/۷۹ و برای سیاهه اضطراب حالتی رقابتی (CSAI-2) ۰/۸۱ به دست آمد. مارتنز (۱۹۷۷) روایی هر آزمون را با روش آزمون - آزمون مجدد به میزان ۰/۹۸ مناسب تشخیص داده است.

روش اجرا

برای تکمیل پرسشنامه به محل‌های تمرین آزمودنی‌ها مراجعه شد و روش تکمیل پرسشنامه‌ها برای آنها توضیح داده شد. برای تکمیل سیاهه اضطراب حالتی رقابتی (CSAI-2) از آزمودنی‌ها خواسته شد تا ۲۰ دقیقه قبل از شروع اولین مسابقه آن را تکمیل کنند. پرسشنامه‌ها از طریق پست عودت داده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون t مستقل برای تعیین معناداری متغیرهای مورد مطالعه و از ضریب همبستگی پیرسون برای تعیین مقدار و جهت رابطه بین متغیرها در بین کل نمونه استفاده شد.

نتایج

فرضیه ۱ مبین برابر بودن اضطراب صفتی ورزشکاران ورزش‌های انفرادی و ورزشکاران ورزش‌های گروهی است. با توجه به نتایج آزمون لوین^۱ در جدول ۱ پیش فرض تساوی واریانس‌های اضطراب صفتی ورزشکاران ورزش‌های انفرادی و ورزشکاران ورزش‌های گروهی تأیید نشده است ($F = ۸/۱۲۸$ و $P < ۰/۰۵$) بنابراین آزمون t براساس واریانس‌های نابرابر مورد بررسی قرار گرفت. نتایج آزمون t در جدول ۱ نشان می‌دهد که تفاوت معناداری بین ورزشکاران انفرادی و گروهی از نظر اضطراب صفتی در سطح ($P < ۰/۰۵$) وجود دارد. میانگین اضطراب صفتی آزمودنی‌های ورزش‌های انفرادی بیشتر از میانگین اضطراب صفتی آزمودنی‌های ورزش‌های گروهی بود.

فرضیه ۲ بیان‌کننده برابری مؤلفه بدنی اضطراب حالتی ورزشکاران ورزش‌های انفرادی با ورزشکاران ورزش‌های گروهی است. با توجه به نتایج آزمون لوین در جدول ۱ پیش فرض تساوی واریانس‌های اضطراب حالتی ورزشکاران ورزش‌های انفرادی با ورزشکاران ورزش‌های گروهی مورد تأیید قرار گرفت ($F = ۰/۱۴۱$ و $P > ۰/۰۵$)، بنابراین آزمون t بر اساس تساوی واریانس‌ها مورد بررسی قرار گرفت. نتایج آزمون t در جدول ۱ نشان می‌دهد تفاوت معناداری بین ورزشکاران انفرادی و گروهی از نظر مؤلفه بدنی اضطراب حالتی در سطح ($P > ۰/۰۵$) وجود ندارد.

فرضیه ۳ مبین برابر بودن مؤلفه شناختی اضطراب حالتی ورزشکاران ورزش‌های انفرادی و ورزشکاران ورزش‌های گروهی است. با توجه به نتایج آزمون لوین در جدول ۱ پیش فرض تساوی واریانس‌ها تأیید نشد ($F = ۱/۶۰۸$ و $P > ۰/۰۵$)، بنابراین آزمون t براساس تساوی واریانس‌های مؤلفه شناختی اضطراب حالتی ورزشکاران ورزش‌های انفرادی و ورزشکاران ورزش‌های گروهی بررسی گردید. نتایج آزمون t در جدول ۱ نشان می‌دهد که تفاوت معناداری بین ورزشکاران انفرادی و گروهی از نظر مؤلفه شناختی اضطراب حالتی در سطح ($P < ۰/۰۵$) وجود ندارد.

1. Leven's test

فرضیه ۴ بیان می‌کند که اعتماد به نفس ورزشکاران ورزش‌های انفرادی با ورزشکاران ورزش‌های گروهی برابر است. با توجه به نتایج آزمون لوین در جدول ۱ پیش فرض تساوی واریانس‌های اعتماد به نفس ورزشکاران ورزش‌های انفرادی با ورزشکاران ورزش‌های گروهی مورد تأیید قرار نگرفته است ($F=7/021$ و $P<0/05$) بنابراین آزمون t براساس واریانس‌های نابرابر مورد بررسی قرار گرفت. نتایج آزمون t در جدول ۲ نشان می‌دهد که تفاوت معناداری بین ورزشکاران انفرادی و گروهی از نظر اعتماد به نفس در سطح ($P<0/05$) وجود دارد. ورزشکاران ورزش‌های انفرادی اعتماد به نفس کمتری نسبت به ورزشکاران رشته‌های گروهی داشتند.

جدول ۱- خلاصه آزمون لوین و آزمون t برای متغیرهای مورد مطالعه

معناداری	t	انحراف معیار	میانگین	آزمون لوین	
۰/۰۰۵	۰/۴۹۶	۳/۰۶۸۱۸ ۴/۰۷۲۳۲	۱۷/۸۴۴۴ ۱۷/۵۷۷۸	۸/۱۲۸	اضطراب صفتی ورزش‌های انفرادی اضطراب صفتی ورزش‌های گروهی
۰/۷۰۸	۲/۱۶۳	۴/۹۳۷۶۱ ۴/۷۱۰۱۲	۱۸/۰۴۴۴ ۱۶/۴۸۸۹	۰/۱۴۱	مؤلفه بدنی اضطراب حالتی ورزش‌های انفرادی مؤلفه بدنی اضطراب حالتی ورزش‌های گروهی
۰/۲۰۶	۱/۵۰۲	۴/۳۶۵۱۱ ۴/۹۴۷۹۲	۱۹/۱۵۵۶ ۱۸/۱۱۱۱	۱/۶۰۸	مؤلفه شناختی اضطراب حالتی ورزش‌های انفرادی مؤلفه شناختی اضطراب حالتی ورزش‌های گروهی
۰/۰۰۹	-۰/۶۶۴	۴/۷۴۵۳۱ ۶/۰۵۱۵۵	۲۴/۵۶۶۷ ۲۵/۰۸۸۹	۷/۰۲۱	اعتماد به نفس ورزشکاران ورزش‌های انفرادی اعتماد به نفس ورزشکاران ورزش‌های گروهی

پیشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی

جدول ۲- ضرایب همبستگی بین اضطراب صفتی، مؤلفه شناختی اضطراب
حالتی، مؤلفه بدنی اضطراب حالتی و اعتماد به نفس کل آزمودنی‌ها

اضطراب صفتی	اعتماد به نفس	مؤلفه بدنی	مؤلفه شناختی	
۰/۵۵۸	-۰/۴۷۵	۰/۶۴۳	-	مؤلفه شناختی
۰/۰۰	۰/۰۰	۰/۰۰	-	سطح معناداری
۰/۵۵۸	-۰/۵۶۶	-	۰/۶۴۳	مؤلفه بدنی
۰/۰۰	۰/۰۰	-	۰/۰۰	سطح معناداری
-۰/۵۵۸	-	-۰/۵۶۶	-۰/۴۷۵	اعتماد به نفس
۰/۰۰	-	۰/۰۰	۰/۰۰	سطح معناداری
-	-۰/۵۵۸	۰/۵۵۸	۰/۵۵۸	اضطراب صفتی
-	۰/۰۰	۰/۰۰	۰/۰۰	سطح معناداری

فرضیه ۵ بیان می‌کند که بین اضطراب صفتی، مؤلفه شناختی اضطراب حالتی، مؤلفه بدنی اضطراب حالتی و اعتماد به نفس ورزشکاران ورزش‌های گروهی و ورزش‌های انفرادی رابطه معناداری وجود دارد. ضرایب همبستگی در جدول ۲ نشان داد که بین همه متغیرهای مورد مطالعه رابطه معنادار سطح ($P < 0/05$) وجود دارد. بین مؤلفه شناختی اضطراب حالتی با مؤلفه بدنی اضطراب حالتی و مؤلفه شناختی اضطراب حالتی با اضطراب صفتی همبستگی معنادار مثبت در سطح ($P < 0/05$) وجود دارد، ولی بین مؤلفه شناختی اضطراب حالتی با اعتماد به نفس همبستگی معنادار منفی در سطح ($P < 0/05$) وجود دارد. همچنین بین مؤلفه بدنی اضطراب حالتی با اعتماد به نفس همبستگی معنادار منفی و بین مؤلفه بدنی اضطراب حالتی با اضطراب صفتی رابطه مثبت در سطح ($P < 0/05$) وجود دارد. بین اعتماد به نفس و اضطراب صفتی همبستگی معنادار منفی در سطح ($P < 0/05$) مشاهده شد. اندازه رابطه بین هر سه متغیر با اضطراب صفتی برابر بود.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این تحقیق مقایسه اضطراب صفتی، مؤلفه‌های بدنی و شناختی اضطراب حالتی و اعتماد به نفس بین ورزشکاران مرد در رشته‌های انفرادی و گروهی سراسر کشور و بررسی همبستگی بین متغیرهای مورد مطالعه در بین کل آزمودنی‌ها بود. نتایج نشان داد فرضیه اول مبنی بر وجود تفاوت معناداری بین ورزشکاران انفرادی و گروهی از نظر اضطراب صفتی رد می‌شود و ورزشکاران و ورزش‌های انفرادی اضطراب صفتی بیشتری نسبت به ورزشکاران و ورزش‌های گروهی داشتند که این مطلب با یافته‌های سایمون (۱۹۷۱) مطابقت دارد. شاید بتوان این‌گونه بیان کرد که افرادی که اضطراب صفتی بیشتری دارند، گرایش بیشتری به ورزش‌های انفرادی دارند و بیشتر در ورزش‌های انفرادی شرکت می‌کنند و یا به زبانی دیگر می‌توان گفت در ورزش‌های گروهی، گروه به‌عنوان یک منبع کاهش‌دهنده اضطراب عمل می‌کند و به‌عبارتی محیط نقش مؤثری دارد.

بین مؤلفه بدنی اضطراب حالتی ورزشکاران و ورزش‌های انفرادی و ورزشکاران تفاوت معناداری مشاهده نشد. پس فرضیه دوم تأیید می‌شود. این مطلب با یافته‌های محسن پور (۱۳۸۱) همخوانی و با یافته‌های سایمون (۱۹۷۱)، گلد و همکاران (۱۹۸۳) و الجین (۲۰۰۰) متناقض است. می‌توان اذعان داشت که همه ورزشکاران در رشته‌های مختلف، اضطراب بدنی که همانا عنصر فیزیولوژیک و عاطفی اضطراب است را تجربه می‌کنند و نوع ورزش تأثیری در بروز آن ندارد. تناقض ممکن است به واسطه مشابه نبودن آزمودنی‌ها باشد. همچنین نبودن تفاوت معنادار بین ورزشکاران انفرادی و گروهی از نظر مؤلفه شناختی اضطراب حالتی مبین تأیید فرضیه سوم است که با یافته‌های گلد و همکاران (۱۹۸۳) و محسن پور (۱۳۸۱) متناقض و با نظریه چند بعدی اضطراب دیویدسون و شوارتز (۱۹۷۶)، پسند (۱۳۷۵)، برای و همکاران (۲۰۰۰) و سیلی و واگنر (۲۰۰۲) همخوانی دارد. شاید بتوان علت تناقض را به اختلاف آزمودنی‌ها از لحاظ سن و جنسیت نسبت داد و همخوانی نتایج به واسطه وجود اضطراب شناختی در همه موقعیت‌های ورزشی است، چرا که ترس از شکست و ارزیابی والدین، دوستان، مربیان و غیره بر همه ورزشکاران در سطوح مختلف تأثیرگذار

است. همچنین می‌توان اذعان داشت که چون هر دو مؤلفه اضطراب شناختی از لحاظ آماری معنادار نیستند، این دو تحت تأثیر هم قرار دارند.

برعکس آن، اضطراب صفتی و مؤلفه بدنی اضطراب شناختی، اعتماد به نفس ورزشکاران ورزش‌های انفرادی نسبت به ورزشکاران رشته‌های گروهی کمتر بود، پس فرضیه چهارم رد می‌شود. این مطلب با یافته‌های جونز (۱۹۹۱) متناقض است، زیرا ورزشکاران گروهی که اضطراب بدنی کمتری داشتند اعتماد به نفس بیشتری داشتند. از طرفی شاید بتوان گفت که حضور در گروه همان‌طور که به‌عنوان منبعی برای کنترل اضطراب صفتی به‌کار می‌رود، باعث افزایش اعتماد به نفس هم می‌شود و بازیکنان حس می‌کنند از حمایت اعضای گروه و تشویق‌های آنها برخوردار هستند.

وجود همبستگی بین متغیرهای مورد مطالعه نشان‌دهنده تأیید فرضیه پنجم است و نشان می‌دهد بین مؤلفه شناختی و بدنی اضطراب حالتی همبستگی معنادار مثبت متوسطی وجود دارد که با یافته‌های گلد و همکاران (۱۹۸۳) متناقض است. از آنجا که این رابطه در حد متوسطی برقرار است می‌توان گفت که افزایش مؤلفه بدنی تاحدی باعث بالا رفتن مؤلفه شناختی می‌شود. همچنین بین مؤلفه شناختی اضطراب حالتی و اضطراب صفتی هم همین رابطه برقرار است که مبین این مطلب است که اضطراب شناختی تا حدی تحت تأثیر عوامل وراثتی قرار می‌گیرد. اما بین مؤلفه شناختی اضطراب حالتی و اعتماد به نفس رابطه منفی ضعیفی برقرار است که با نظریه چندبعدی اضطراب دیویدسون و شوارتز (۱۹۷۶) و یافته‌های گلد و همکاران (۱۹۸۶) و تجاری (۱۳۷۹) همخوانی دارد، ولی با یافته‌های هاردی (۱۹۹۶) و هاردی و کالو (۱۹۹۶) متناقض است. ممکن است تأثیر مؤلفه شناختی اضطراب در ورزش‌ها و جنسیت‌های گوناگون به اشکال مختلفی بر فرد تأثیر بگذارد. همین‌طور بین مؤلفه بدنی اضطراب حالتی و اضطراب صفتی رابطه مثبت وجود دارد. نمود عینی این مطلب را این‌گونه می‌توان عنوان کرد که در شرایط معمولی زندگی، افرادی که اضطراب بیشتری دارند، بیشتر عجله می‌کنند، بیشتر عرق می‌کنند و تنفس آنها سریع‌تر است. بین اعتماد به نفس با سه متغیر دیگر رابطه منفی مشاهده شد که مقدار رابطه با مؤلفه بدنی اضطراب حالتی

و اضطراب صفتی بیشتر بود و با یافته‌های جونز (۱۹۹۱) متناقض است. ولی با نظریه چندبعدی بودن اضطراب دیویدسون و شوارتز (۱۹۷۶) و تجاری (۱۳۷۹) همخوانی دارد، ولی برای تأیید یافته‌های گلد و همکاران (۱۹۸۶) رابطه محکمی را به دست نمی‌دهد. شاید بتوان این مطلب را به این صورت عنوان کرد که اعتماد به نفس تا حد متوسطی از ویژگی‌های فردی سرچشمه می‌گیرد و مطابق با نظر هاردی و همکاران (۱۳۸۴) عوامل مختلفی مثل نوع ورزش و خصوصیات فردی در چگونگی مواجهه با اضطراب و تأثیر آن بر اعتماد به نفس مؤثر هستند.

براساس موارد ذکر شده باید گفت که مجادله بر سر نقش توارث و محیط به عنوان عوامل تأثیرگذار بر عوامل روانی همچنان پابرجاست و اضطراب و اعتماد به نفس به عنوان دو عامل روانی تأثیرگذار در اجرای ورزشکاران از عوامل مختلفی متأثر می‌شوند که نیاز به بررسی‌های بیشتر و دقیق‌تری دارند.

منابع

- انشل، مارک. (۱۳۸۰)، *روانشناسی ورزشی از تئوری تا عمل*، ترجمه علی اصغر مسدد، چاپ اول، تهران، انتشارات اطلاعات.
- پسند، فاطمه. (۱۳۷۵)، «بررسی و مقایسه میزان اضطراب رقابتی حالتی در رشته‌های انفرادی و گروهی دختران شرکت‌کننده در دومین المپیاد ورزشی دانشجویان سراسر کشور»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت معلم.
- تجاری، فرشاد. (۱۳۷۹)، *ارتباط بین احساس خودسودمندی، اجرای کشتی و اضطراب رقابتی*، المپیک.
- جارویس، مت. *روانشناسی ورزشی*، ترجمه نورعلی خواجهوند، (۱۳۸۰)، تهران، انتشارات کوثر.
- رابرتس، گلین. کوین، اسپینگ. و سیثیال، پمبرتن. *آموزش روان‌شناسی ورزشی*، ترجمه محمدکاظم واعظ موسوی و معصومه شجاعی، (۱۳۸۲)، چاپ اول، تهران، انتشارات رشد.
- شفیع‌زاده، محسن. (۱۳۷۹)، «مقایسه اعتماد به نفس ورزشی در بین ورزشکاران رشته‌های مشت‌زنی، کشتی و وزنه‌برداری و همبستگی آن با نخبگی و سابقه تمرینی»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت معلم.

عبدلی، بهروز. (۱۳۸۴). *مبانی روانی - اجتماعی تربیت بدنی و ورزش*، چاپ اول، تهران، انتشارات بامداد کتاب.

کنرلی، هلن. *اختلالات اضطرابی*، ترجمه سیروس مبینی، (۱۳۸۴)، چاپ اول، تهران، انتشارات رشد.

مارتنز، رینر. *روان‌شناسی ورزشی «راهنمای مربیان»*، ترجمه محمد خبیری، (۱۳۸۶)، ویرایش دوم، تهران، انتشارات کمیته ملی المپیک.

محسن پور، فرهاد. (۱۳۸۱)، «بررسی مقایسه اضطراب حالتی رقابتی پسران ورزشکار رشته‌های انفرادی و گروهی مسابقات قهرمانی آموزشگاههای استان خوزستان»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شهید چمران اهواز.

وودز، باربارا. *روان‌شناسی ورزشی*، ترجمه فتح‌الله مسیبی، (۱۳۸۶)، تهران، نشر بامداد کتاب.

هاردی، لو. گراهام، جونز. و دانیل، گولد. *آمادگی روانی برای ورزشکاران حرفه‌ای*، ترجمه منصور سیاح، علی دباغان و الهه عرب عامری، (۱۳۸۴)، چاپ اول، تهران، نشر چکامه.

هاجز، جفری. *آمادگی روانی برای ورزشکاران*، ترجمه شمسی صنعتی منفرد، (۱۳۸۶)، تهران، نشر بامداد کتاب.

Bandura, A., (1977). Selfefficacy: Toward a unifying theory of behavioural change. *Psychological Review*. (84): 191 – 215.

Bray, S.R., Martin, K.A. & Wind Meyer, W.N., (2000). The relationship between evaluative concerns and sport competition state anxiety among youth skiers. *Journal of Sport sciences*. (18): 353 – 361.

Burton, D., (1988). Do anxious swimmers swim slower? Re-examination the elusive anxiety- performance relationship. *Sport Psychology*. (10): 45-61.

Davidson, R.J., and Schwartz, G.E., (1976). The psychobiological of relaxation and related states: A multiprocess theory. *Behavioral Control and Modification of Physiological Activity*, Prentice-Hall, Englewood Cliffs, NJ, 399 – 442.

- Elgin, S.L., (2000). State anxiety of woman basketball player's prior to competition. *Perceptual and Motor Skills*. (83): 375-383.
- Gould, D., Feltz, D., Torn, T. and Weis, M.R., (1982). Reasons for attrition in competitive youth swimming. *Sport behavior*. (5): 155- 165.
- Gould, D., Horn, T., & Spreeman, J., (1983). Sources of stress in junior elite wrestlers, *journal of sport Psychology* (5): 159-171.
- Gould, D., and Weinberg, R., (1985). Sources of worry n successful and less successful intercollegiate wrestler, *Journal of Sport Behavior*, (9), 53– 68.
- Gould, D., (1986). An explantor- atory examination of strategies used by elite coaches to enhance self-efficacy in athletes. *Journal of Sport and Exercises Psychology*. (11): 128-140.
- Hardy, L., (1996). A test of catastrophe model of anxiety and performance against multidimensional anxiety theory models using the method of dynamic differences, *Anxiety, Stress and Coping. Journal of sport science*, (12): 61 – 90.
- Hardy, L., and Callow, N., (1996). Testing the prediction if the cups catastrophe model of anxiety and performance, *The Sport Psychology*, (10): 140 – 156.
- Jones, G., (1991). Recent develop- ment and current issues in competitive state anxiety research, *The Physiologist*, (4): 160 – 172.
- Lundquist, C. and Hassmen, P., (2005). Competitive anxiety Inventory – 2 (CSAI – 2): Evaluating the Swedish version. *International Journal of Sport psychology*. (56): 127 – 136.
- Martines, R., (1977). *Sport com Competition Anxiety test*. Humankin- etics. Champaign IL.
- Martines, R., Vealey, R.S., & Burton. D., (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Seeley, J. and Wagner, D., (2002). Anxiety levels and Gender differences in social volleyball players before and during competition in an Australia setting. *International journal of sport psychology*. (37): 203 – 217.
- Strachan, L. and Munroe – chandler, K., (2006). Using Imagery to predict Self-confidence and anxiety in youth elite athletes. *Journal of Imagery research in sport and physical activity*. (1): 125 – 133.
- Vealey, R.S., (1986). Conceptua- lization of sport confidence and competi- tive orientation: Preliminary investigation and instrument develop- ment. *Journal of Sport Psychology*. (8): 221 – 246.

تاریخ وصول: ۸۷/۱۱/۱۳

تاریخ پذیرش: ۸۸/۳/۲۵

