

علمی-پژوهشی

فصلنامه تخصصی علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی - واحد شوشتر

سال ششم، شماره (۱۸)، پاییز ۱۳۹۱

تاریخ دریافت: ۹۱/۲/۱۹ تاریخ پذیرش: ۹۱/۵/۱۵

صص ۲۳-۴۰

مقایسه اضطراب شناختی و اضطراب بدنی ورزشکاران مرد و زن در سطوح مختلف رقابت*

فریدون وحید^۱، علیرضا زمانی^۲

چکیده

هدف از انجام این تحقیق مقایسه اضطراب شناختی و اضطراب بدنی ورزشکاران مرد و زن در سطوح مختلف رقابت بود. از میان رشته‌های ورزشی هشت رشته هندبال، بسکتبال، کاراته، کشتی، والیبال، دو و میدانی، بدمینتون و شنا به صورت تصادفی انتخاب شدند. جامعه آماری پژوهش شامل ورزشکاران زن و مرد حاضر در مسابقات رشته‌های مذکور بود. برای هر رشته ۱۵۰ نفر و در کل ۱۲۰۰ نفر از دوازده استان کشور به صورت تصادفی خوشه‌ای به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه اضطراب حالتی رقابتی (CSAI-2) ($\alpha = 0/839$) استفاده شد. داده‌ها با آزمون t ، آزمون F و آزمون H.S.D توکی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد مردان ورزشکاران در مقایسه با زنان ورزشکار اضطراب

F.vahida@yahoo.com

۱- استاد جامعه‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد دهقان

۲- مربی گروه تربیت‌بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد دهقان

شناختی و اضطراب بدنی کمتری ($p < 0/01$) داشتند. ورزشکارانی که تجربه شرکت در سطوح بالاتر رقابت داشتند، اضطراب شناختی کمتری ($p < 0/01$) داشتند. اما بین اضطراب بدنی ورزشکاران در سطوح مختلف رقابت تفاوت معناداری مشاهده نشد.

واژه‌های کلیدی: اضطراب شناختی، اضطراب بدنی، جنسیت، سطح رقابت

مقدمه

اضطراب یکی از مهم‌ترین علل افت عملکرد ورزشکاران است (پیرس^۱، ۱۹۸۰؛ مارتینز و همکاران^۲، ۱۹۹۰؛ لیونس و نیشن^۳، ۲۰۰۲). محققان گزارش کرده‌اند که بیش از ۵۰ درصد مشاوره‌هایی که به ورزشکاران المپیک یا رقابتی ارائه می‌شود به مشکلات مرتبط به استرس یا اضطراب مربوط است (مورفی^۴، ۱۹۸۸؛ جونز^۵، ۲۰۰۰). اضطراب یک عاطفه منفی است که بر ادراکات در رقابت‌های ورزشی تاثیر می‌گذارد و باعث افت عملکرد ورزشکاران می‌شود (وینبرگ و گلد^۶، ۱۹۹۹؛ راگلین و هانین^۷، ۲۰۰۰). مطالعات اولیه اضطراب مبنی بر این پیش-فرض بود که اضطراب تک‌بعدی است (سیمون^۸ و مارتینز^۹، ۱۹۷۵). بعدها اضطراب به دو بعد اضطراب صفتی^۹ و اضطراب حالتی^{۱۰} تقسیم شد. 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 به عنوان یک ویژگی شخصیتی توصیف می‌شود (رابرتس^{۱۱} و همکاران، ۱۳۸۲). در ابتدا تصور می‌شد اضطراب حالتی رقابتی تعیین‌کننده موفقیت در اجراست (جارویس^{۱۲}، ۲۰۰۲) و بین اضطراب صفتی و اضطراب حالتی رقابتی رابطه مستقیمی

1 - Pierce

2 - Martinez et al

3 - Lenues & Nation

4 - Murphy

5 - Jones

6 - Weinberg & Gould

7 - Raglin & Hanin

8 - Simon

9 - Trait anxiety

10 - State anxiety

11 - Roberts

12 - Jarvis

وجود دارد (وینبرگ و هانت^۱، ۱۹۷۶) اما برخی مطالعات به این نتیجه رسیدند که اضطراب حالتی رقابتی در همه ورزشکاران وجود دارد (پسند، ۱۳۷۵؛ شمشیری، ۱۳۷۸؛ الجین^۲، ۲۰۰۰؛ سیلی و واگنر^۳، ۲۰۰۲). نگرانی در مورد خوب اجرا نکردن عدم پیشرفت در آخرین اجرا، اندیشه مربی در مورد بازیکن، باختن در اثر بد بازی کردن، وضعیت بدنی (گلد و همکاران، ۱۹۸۳)، ارزیابی والدین، دوستان و دیگران از جمله موارد ایجادکننده اضطراب حالتی به شمار می‌روند (برای^۴ و همکاران، ۲۰۰۰). اضطراب حالتی شامل دو مولفه شناختی^۵ و بدنی^۶ است که بر عملکرد تاثیر می‌گذارند (مارتینز و همکاران، ۱۹۹۰). مولفه شناختی عنصر روانی است که با انتظارات منفی در مورد موفقیت یا خودارزیابی، صحبت منفی با خود، نگرانی‌های مربوط به عملکرد، تصورات شکست، عدم تمرکز و برهم خوردن توجه مشخص می‌شود (جارویس، ۲۰۰۲). مولفه بدنی عنصر فیزیولوژیک است که به انگیزتگی آناتومیک، نشانگان منفی مثل احساس عصبانیت، فشار خون بالا، خشکی کمر، تنش عضلانی، ضربان قلب سریع، تعریق کف دست و ناراحتی معده مرتبط است (جونز، ۲۰۰۰).

اضطراب شناختی و بدنی از راه سازوکارهای متفاوتی بر اجرا اثر می‌گذارند. نظریه چندبعدی بودن اضطراب پیش‌بینی می‌کند که اضطراب بدنی دارای رابطه U وارونه با اجراست و همچنین بیان می‌کند که ورزشکاران در سطوح اضطراب بدنی متوسط بهترین اجرا را دارند و اضطراب بدنی، پاسخی شرطی شده به محیط مسابقه است (دیویدسون و شوارتز^۷، ۱۹۷۶؛ گلد، ۱۹۸۶؛ بورتن^۸، ۱۹۸۸؛ پراتفیت و پیتز^۹، ۲۰۰۷). با توجه به این که اضطراب شناختی با نتایج شکست سروکار دارد این نظریه اضطراب پیش‌بینی می‌کند که اضطراب شناختی رابطه منفی با اجرا دارد (محمودنژاد، ۱۳۸۷؛ پازناباس و محمود^{۱۰}، ۲۰۱۰) اما این مطلب در همه مطالعات

1 - Hunt

2 - Elgin

3 - Seeley & Wagner

4 - Bray

5 - Cognitive

6 - Somatic

7 - Davidson & Schwartz

8 - Burton

9 - Prapfit & Pates

10 - Parnabas & Mahmood

تایید نشد (حکاک، ۱۳۷۸؛ وودمن و هاردی^۱، ۲۰۰۳) و پیشنهاد شد که مولفه‌های اضطرابی با توجه به نوع و تقاضاهای ورزش، سن و سطح رقابت ورزشکاران تاثیر متفاوتی بر عملکرد دارند (وودمن و هاردی، ۲۰۰۳). برخی مطالعات تفاوت معناداری بین اضطراب شناختی و اضطراب بدنی پیدا کردند (محسن‌پور، ۱۳۸۱؛ رادوچونسکی^۲ و همکاران، ۲۰۱۱) ولی برخی مطالعات نتوانستند این نتایج را تایید کنند (پسند، ۱۳۷۵؛ الجین، ۲۰۰۰). با این که برخی مطالعات نتوانستند رابطه زیادی بین زیرمجموعه‌های CSAI-2 و اجرای ورزش‌های رقابتی پیدا کنند و یا روابطی پیدا کنند که بر ضد پیش‌بینی‌های نظریه چندبعدی اضطراب باشد (گلد و همکاران، ۱۹۸۳، ۱۹۸۲؛ الجین، ۲۰۰۰). دلایلی مثل استفاده از اقدامات نامطلوب اجرایی، ناتوانی، حساسیت پاسخ و تحمل اضطراب و عدم توجه به تفسیرهای بازیکنان از درک علائم اضطرابشان ممکن است برای این ناهماهنگی‌ها وجود داشته باشد (هاردی و همکاران، ۱۳۸۴).

ابزارهای سنجش فعلی، تصور محدودی از واکنش اضطراب را به ما نشان می‌دهند که به شدت علائم بازیکن توجه می‌شود و به متغیرهای موثر مهم مثل فراوانی وقوع علائم پاسخ‌های اضطرابی و تفسیری که بازیکن بر روی آنها اثر می‌گذارد توجهی ندارند. چنین وضعیتی ممکن است به این علت پیش بیاید که اکثر پژوهشگران به اضطراب به عنوان سازه‌ای منفی می‌نگرند که همیشه مخل اجراست؛ که البته مورد توافق همه نیست (مارتینز و همکاران، ۱۹۹۰). مثلاً نظریه بازگشت اپتر^۳ (۱۹۸۲) پیش‌بینی می‌کند که بازیکنان ممکن است در حالت فیزیولوژیکی فیزیولوژیکی یکسان، اضطراب یا هیجان را بسته به این که در کدام یک از حالات بالای انگیزه‌ای قرار دارند تفسیر کنند. در حالات نهایی، بازیکنان ممکن است قویاً هدف محور باشند و انگیزتگی فیزیولوژیکی بالا را به عنوان اضطراب تجربه کنند ولی بازیکنان باتجربه، سطوح بالای انگیزتگی هیجانی را به عنوان هیجان تجربه می‌کنند (اپتر، ۱۹۸۲). تا به امروز تحقیقات کمی امکان تاثیر اضطراب بر روی اجرای ورزشی به میانجی‌گری تفسیر بازیکنان از علائم اضطرابشان را مورد توجه قرار داده‌اند. تفکر «تفسیر محوری» توسط جونز^۴ (۱۹۹۰) وارد

1 - Woodman & Hardy

2 - Radochonski

3 - Apter reversal's theory

4 - Jones

مقالات علمی روان‌شناسی ورزشی شد. این تفکر به چگونگی مارک‌زدن به علائم شناختی و فیزیولوژیکی که بازیکنان در یک تسلسل تقویتی - تضعیفی تجربه می‌کنند گفته می‌شود. مطالعاتی به این نتیجه رسیدند ورزشکارانی که اجرای سطح بالاتری داشتند علائم اضطراب شناختی را بیشتر تسهیل کننده می‌دانستند تا تضعیف کننده (جونز، ۱۹۹۳؛ جونز و سواين^۱، ۱۹۹۵). به همین ترتیب هاردی^۲ (۱۹۹۰) معتقد است در مدل‌های فاجعه اضطراب، تفسیر بازیکنان از حالات فیزیولوژیکی آنها در تعیین این که اجرایشان در سطح بالا یا پایین قرار دارد اساسی است (هاردی، ۱۹۹۰).

مهارت‌های ورزشکاران و تجربه رقابت‌هایی که در آنها شرکت کرده‌اند بر سطح اضطراب آنها تاثیر می‌گذارد (هیکهاسن^۳، ۱۹۹۰؛ جونز، ۱۹۹۵؛ ریچارد^۴ و همکاران، ۲۰۰۷). مشخص شده ورزشکارانی که در سطوح مختلف مسابقات شرکت می‌کنند سطوح اضطراب متفاوتی دارند (بورتن، ۱۹۸۸؛ ریچارد و همکاران، ۲۰۰۷). در برخی مواقع، ورزشکاران نخبه یا آنهایی که مهارت بالایی دارند و در سطوح بالای رقابت شرکت می‌کنند اضطراب کمتری داشتند (ریچارد و همکاران، ۲۰۰۷؛ پارتاباس و محمود، ۲۰۱۰) و در برخی مواقع تفاوت معنی‌داری بین اضطراب ورزشکاران در سطوح مهارت بالا، متوسط و کم مشاهده نشده است (پری و ویلیامز^۵، ۱۹۸۸).

جنسیت هم می‌تواند یکی از عوامل موثر بر اضطراب باشد. بسیاری از تحقیقات در زمینه روانشناسی ورزشی نشان داده‌اند که زنان ورزشکار اضطراب شناختی و بدنی بیشتری نسبت به مردان ورزشکار دارند (اسکانلاند و پیسر^۶، ۱۹۷۹؛ وارک و ویتینگ^۷، ۱۹۷۹؛ جونز و کیل^۸، ۱۹۸۹؛ جونز و همکاران، ۱۹۹۱؛ کسلر^۹ و همکاران، ۱۹۹۴؛ کرین^{۱۰} و ویلیامز، ۱۹۹۴؛

1 - Swain

2 - Hardy

3 - Heckhausen

4 - Richard

5 - Perry & Williams

6 - Scanland & Passer

7 - Wark & Wittig

8 - Cale

9 - Kessler

10 - Krane

مونتگومری و موریس^۱، ۱۹۹۴؛ جونز و سواين، ۱۹۹۵؛ تات^۲ و همکاران، ۱۹۹۸؛ دیوش^۳، ۱۹۹۹؛ سرین^۴ و همکاران، ۲۰۰۱؛ سیلی و واگنر^۵، ۲۰۰۲؛ وودمن و هاردی، ۲۰۰۳؛ تاچر^۶ و همکاران، ۲۰۰۴؛ کارتونی^۷ و همکاران، ۲۰۰۵؛ ریچارد و همکاران، ۲۰۰۷؛ پاراناباس و محمود، محمود، ۲۰۱۰). اما باز هم این امر مورد توافق همگان قرار ندارد و تعدادی از پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که بین اضطراب شناختی و بدنی زنان و مردان ورزشکار تفاوت معنی داری وجود ندارد (آمپونگان^۸، ۲۰۰۱؛ هامر میستر^۹ و بورتن، ۲۰۰۱؛ راملا-دلوکا^{۱۰}، ۲۰۰۳؛ سیلی و همکاران، ۲۰۰۵).

مطالعات در ورزش تاکنون فقط روی ورزشکاران نخبه یا سطح بالا متمرکز بوده و از ورزشکارانی که کمتر موفق بوده‌اند غفلت شده است (کرین، ۱۹۹۵). در کشور ما مطالعات بسیار کمی بر روی مشکلات روانی ورزشکاران انجام شده است. هدف از انجام این مطالعه مقایسه متغیرهای مورد مطالعه در ورزشکاران سطوح مختلف در هر دو جنس و تایید فرضیه‌های تحقیق مبنی بر عدم وجود تفاوت معنی دار بین متغیرهای مورد مطالعه است تا مشخص شود آیا اضطراب شناختی و بدنی در ورزشکاران هر دو جنس و در سطوح مختلف رقابت یک ویژگی ثابت محسوب می‌شوند و یا این که بسته به جنسیت یا سطح تجربه رقابتی آنها متفاوت هستند. بدین منظور سطوح اضطراب رقابتی ورزشکاران مرد و زن در گروه‌های مهارتی مختلف (بین‌المللی، کشوری، استانی، باشگاهی و دانشگاهی) با هم مقایسه شدند. به تعبیری این مطالعه به بررسی اضطراب شناختی و بدنی میان ورزشکاران با سطوح مهارتی و جنسیت مختلف می‌پردازد. از آنجا که اکثر مطالعات روان‌شناسی ورزشی به مردان ورزشکار معطوفند تا زنان ورزشکار (کاکس^{۱۱}، ۲۰۰۷) زیرا ورزش به عنوان جهان مردان در نظر گرفته

1 - Montgomery & Morris

2 - Thuot

3 - Deutsch

4 - Cerin

5 - Seeley & Wagner

6 - Thatcher

7 - Cartoni

8 - Ampongan

9 - Hammermeister

10 - Ramella-Deluca

11 - Cox

می‌شود (بورستین^۱، ۱۹۹۷) در این مطالعه سعی شده تا در بررسی متغیرهای مورد نظر، زنان ورزشکار کشورمان هم دخیل شوند.

روش تحقیق

تحقیق حاضر از نوع تحقیقات علی - مقایسه‌ای است که به روش پیمایشی انجام می‌گیرد.

جامعه آماری، نمونه و شیوه نمونه‌گیری

جامعه آماری پژوهش ورزشکاران حاضر در مسابقات مختلف ورزشی در سال ۸۸ بود. هشت رشته هندبال، بسکتبال، کاراته، کشتی، والیبال، دوومیدانی، بدمینتون و شنا به طور تصادفی انتخاب شدند. جامعه آماری طبق برآورد اولیه شامل دو هزار نفر در هر رشته بود. ۱۲ استان کشور به صورت تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند و برای هر رشته، ۱۵۰ نفر از ورزشکاران به صورت تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند که در مجموع ۱۲۰۰ نفر نمونه مطالعه را تشکیل دادند. تعداد ورزشکاران زن و مرد برابر بود. تعداد بازیکنان سطح بین‌المللی ۵۲ نفر، بازیکنان سطح کشوری ۳۱۱ نفر، سطح استانی ۲۹۶ نفر، سطح باشگاهی ۳۰۶ نفر و سطح دانشگاهی ۲۳۵ نفر بود.

ابزار تحقیق

در این مطالعه از سیاهه استاندارد اضطراب حالتی رقابتی (CSAI-2) یا پرسشنامه خودسنجی ایلی‌نویز استفاده شد. از آزمودنی‌ها خواسته شد پرسشنامه را بیست دقیقه قبل از شروع مسابقه تکمیل کنند. این پرسشنامه سه زیرمقیاس دارد که عبارتند از اضطراب شناختی، اضطراب بدنی و اعتماد به نفس. برای این مطالعه نمرات مربوط به مولفه شناختی اضطراب حالتی و مولفه‌های بدنی اضطراب بدنی جمع زده شدند. همچنین با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، همسانی درونی آزمون ($\alpha = 0/81$) به دست آمد. روایی آزمون توسط مارتنز (۱۹۷۷) با روش آزمون - آزمون مجدد به میزان $0/98$ مناسب تشخیص داده شده و مطالعاتی هم که در ایران انجام

گرفته‌اند روایی دو آزمون را مناسب تشخیص داده‌اند (شمشیری، ۱۳۷۸؛ تجاری، ۱۳۷۹؛ شفیع-زاده، ۱۳۷۹؛ محسن‌پور، ۱۳۸۱).

روش اجرا

برای تکمیل پرسشنامه به محل‌های تمرین آزمودنی‌ها مراجعه شد و روش تکمیل پرسشنامه برای آنها توضیح داده شد و از آزمودنی‌ها خواسته شد تا بیست دقیقه قبل از شروع اولین مسابقه آن را تکمیل کنند.

تجزیه و تحلیل داده‌ها

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون t برای تعیین معناداری متغیرهای مورد مطالعه در هر دو جنس استفاده شد. برای تعیین معناداری اضطراب شناختی و بدنی ورزشکاران در سطوح مختلف رقابت از آزمون F استفاده شد و با آزمون $H.S.D$ توکی موارد معنادار مشخص شد.

یافته‌ها

نتایج آزمون t در جدول شماره ۱ و ۲ نشان می‌دهد تفاوت معنی‌داری بین مردان و زنان ورزشکار از نظر اضطراب شناختی و اضطراب بدنی در سطح ($p < 0/01$) وجود دارد. میانگین اضطراب شناختی و بدنی مردان ورزشکار از میانگین اضطراب شناختی و بدنی زنان ورزشکار کمتر بود.

جدول ۱: آزمون t برای اضطراب شناختی مردان و زنان

اضطراب شناختی	میانگین	انحراف استاندارد	t	p
مردان	۲۴/۵۶۶	۴/۷۴۵	-۰/۶۶۴	۰/۰۰۹
زنان	۲۵/۰۸۸	۶/۰۵۱		

جدول ۲: آزمون t برای اضطراب بدنی مردان و زنان

اضطراب بدنی	میانگین	انحراف استاندارد	t	p
مردان	۱۷/۵۷۷	۴/۰۷۲	۰/۴۹۶	۰/۰۰۵
زنان	۱۷/۸۴۴	۳/۰۶۸		

آزمون F در جدول شماره ۳ نشان می‌دهد تفاوت معنی‌داری بین ورزشکاران در سطوح مختلف رقابت از نظر اضطراب شناختی در سطح ($p < 0/01$) وجود دارد. ورزشکاران سطح بین‌المللی با میانگین ۱۵/۰۲۱ کمترین مقدار اضطراب شناختی را داشتند. هرچه سطح تجربه رقابتی ورزشکاران کمتر می‌شود میانگین اضطراب شناختی آنها افزایش می‌یابد تا به سطح دانشگاهی با بیشترین میانگین ۲۰/۹۵۱ برسد. نتایج آزمون توکی در جدول شماره ۴ نشان‌دهنده تفاوت معنادار بین ورزشکاران سطح بین‌المللی با سایر ورزشکاران در سطوح دیگر ($p < 0/01$) می‌باشد. همچنین تفاوت معناداری بین ورزشکاران سطح کشوری و سطح دانشگاهی ($p < 0/01$) مشاهده شد.

جدول ۳: خلاصه تحلیل واریانس اضطراب شناختی آزمودنی‌ها در سطوح مختلف

سطح رقابت	میانگین	انحراف استاندارد	F	p
بین‌المللی	۱۵/۰۲۱	۳/۷۵۳	۱۵/۱۰۲	۰/۰۰۰
کشوری	۱۶/۵۴۹	۴/۰۸۵		
استانی	۱۸/۷۰۲	۴/۹۴۶		
باشگاهی	۱۹/۰۷۸	۴/۶۲۸		
دانشگاهی	۲۰/۹۵۱	۵/۳۶۱		

جدول ۴: آزمون توکی: اضطراب شناختی ورزشکاران در سطوح مختلف رقابت

تعداد	دانشگاهی	باشگاهی	استانی	کشوری	بین‌المللی	سطح رقابت ورزشکاران
۵۲	*	*	*	*		بین‌المللی
۳۱۱	*				*	کشوری
۲۹۶					*	استانی
۳۰۶					*	باشگاهی
۲۳۵				*	*	دانشگاهی

آزمون F در جدول شماره ۵ نشان می‌دهد تفاوت معنی‌داری بین ورزشکاران در سطوح مختلف رقابت از نظر اضطراب بدنی در سطح ($p < 0/05$) وجود ندارد.

جدول ۵: خلاصه تحلیل واریانس اضطراب بدنی ورزشکاران در سطوح مختلف

p	F	انحراف استاندارد	میانگین	سطح رقابت
		۴/۷۱۰۱۲	۱۶/۴۸۸۹	بین‌المللی
		۴/۰۲۶۴۸	۱۷/۶۵۷۳	کشوری
۱/۵۰۲	۲/۸۳	۴/۳۶۵۱۱	۱۸/۰۴۴۴	استانی
		۴/۹۳۷۶۱	۱۸/۲۲۲۲	باشگاهی
		۴/۹۴۷۹۲	۱۹/۱۵۵۶	دانشگاهی

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این تحقیق مقایسه اضطراب شناختی و اضطراب بدنی ورزشکاران زن و مرد در سطوح مختلف رقابت بود. هر زمانی که احساس اضطراب می‌کنیم این اضطراب محصولی از ساختار روان‌شناختی شخصیتی و مشخصه‌های موقعیتی که در آن قرار داریم است (جارویس، ۲۰۰۲). یافته‌ها نشان داد که زنان ورزشکار نسبت به مردان ورزشکار اضطراب شناختی بیشتری داشتند که با یافته‌های بسیاری از محققان همخوانی داشت (جونز و کیل، ۱۹۸۹؛ جونز و همکاران، ۱۹۹۱؛ کسلر و همکاران، ۱۹۹۴؛ کرین و ویلیامز، ۱۹۹۴؛ مونتگومری و موریس،

۱۹۹۴؛ تات و همکاران، ۱۹۹۸؛ دیوش، ۱۹۹۹؛ سرین و همکاران، ۲۰۰۱؛ سیلی و واگنر، ۲۰۰۲؛ تاجر و همکاران، ۲۰۰۴؛ کارتونی و همکاران، ۲۰۰۵) و با یافته‌های تعدادی متناقض بود (آمیونگان، ۲۰۰۱؛ هامرمیستر و بورتن، ۲۰۰۱؛ راملا-دلوکا، ۲۰۰۳؛ سیلی و همکاران، ۲۰۰۵؛ پاراناباس و محمود، ۲۰۱۰). همچنین آنها اضطراب بدنی بیشتری نسبت به مردان ورزشکار داشتند که مطالعات دیگری هم به همین نتیجه رسیده بودند (جونز و کیل، ۱۹۸۹؛ جونز و همکاران، ۱۹۹۱؛ کسلر و همکاران، ۱۹۹۴؛ کرین و ویلیامز، ۱۹۹۴؛ مونتگومری و موریس، ۱۹۹۴؛ دیوش، ۱۹۹۹؛ سرین و همکاران، ۲۰۰۱؛ سیلی و واگنر، ۲۰۰۲؛ تاجر و همکاران، ۲۰۰۴؛ کارتونی و همکاران، ۲۰۰۵) اما با یافته‌های برخی هم متناقض بود (آمیونگان، ۲۰۰۱؛ هامرمیستر و بورتن، ۲۰۰۱؛ راملا-دلوکا، ۲۰۰۳؛ سیلی و همکاران، ۲۰۰۵؛ پاراناباس و محمود، ۲۰۱۰). شاید بتوان دو دلیل عمده برای این تفاوت لحاظ کرد. اول این که این که زنان در کشور ما از موقعیت‌های کمتری برای تجربه رقابت برخوردارند و دیرزمانی نیست که به ورزش بانوان به طور جدی اهمیت داده می‌شود و تجارب آنها در میادین مختلف نسبت به مردان کمتر است. از طرفی شاید عامل ژنتیک باعث شده آنها شرایطی مثل رقابت را در زمره شرایط تهدیدزا احساس کنند و بیشتر از مردان خود را در بوته ارزیابی دیگران احساس کنند و همچنان که نظریه بازگشت اپتر^۱ (۱۹۸۲) بیان می‌کند آنها قویاً هدف محور باشند و انگیزختگی را به عنوان اضطراب تلقی کنند. همچنین بر اساس نظر مونتگومری و موریس^۲ (۱۹۹۴) و لوینسون و همکاران^۳ (۱۹۹۸) زنان به واسطه عوامل ژنتیکی و نقشی که در اجتماع دارند اضطراب بیشتری دارند. برای مثال، جامعه پذیرفته که زنان ترسو، عصبی و نگران باشند اما برای مردان این موارد را نمی‌پذیرد (مونتگومری و موریس، ۱۹۹۴). به عبارت دیگر مردان در مقایسه با زنان برای بروز هیجانات‌شان آموزش بیشتری دیده‌اند. از طرفی، اضطراب شناختی و حالتی در شرایط رقابتی روی هم رفته اضطراب حالتی رقابتی را تشکیل می‌دهند و بسیاری از مطالعات به این نتیجه رسیدند که اضطراب حالتی رقابتی در همه ورزشکاران وجود

1 - Apter reversal's theory

2 - Montgomery & Morris

3 - Lewinsohn et al

دارد (شمشیری، ۱۳۷۸؛ الجین، ۲۰۰۰؛ سیلی و واگنر، ۲۰۰۲) که تاییدکننده یافته‌های این مطالعه هستند.

یافته‌های مربوط به اضطراب شناختی ورزشکاران در سطوح مختلف رقابت مبین این مطلب است که ورزشکاران سطح بین‌المللی کمترین مقدار اضطراب شناختی را داشتند و هرچه سطح تجربه رقابتی ورزشکاران کمتر می‌شود میانگین اضطراب شناختی آنها افزایش می‌یابد و در آخرین سطح یعنی ورزشکاران دانشگاهی به بیشترین مقدار برسد. ممکن است یکی از ویژگی‌های ورزشکارانی که توانسته‌اند به سطح بالای رقابت دست پیدا کنند این باشد که علائم اضطراب را بیشتر تسهیل کننده در نظر گرفته‌اند تا تضعیف کننده و به نحو مطلوبی با فشار ناشی از رقابت کنار بیایند و نقطه بهینه در مدل لوارونه برای آنها تمایل بیشتری به سمت راست دارد زیرا مشخص شده ورزشکارانی که در سطوح مختلف مسابقات شرکت می‌کنند سطوح اضطراب متفاوتی دارند (کاکس و همکاران، ۱۹۹۳؛ ریچارد و همکاران، ۲۰۰۷) و با توجه به نظریه چندبعدی بودن اضطراب، این ورزشکاران توانسته‌اند اضطراب شناختی که در این نظریه ارتباط مستقیمی با شکست دارد را به نحو مطلوب کنترل کنند و به این سطح از مهارت دست پیدا کنند و در رقابت‌های در سطح بالا شرکت کنند. این یافته‌ها با برخی مطالعات پیشین همخوانی (سید و همکاران، ۱۹۹۰؛ پاراناباس و محمود، ۲۰۱۰) و با برخی متناقض است (پری و ویلیامز، ۱۹۹۸).

با این حال یافته‌ها نشان دادند بین اضطراب بدنی ورزشکاران در سطوح مختلف رقابت تفاوتی وجود ندارد. نظریه چندبعدی بودن اضطراب پیش‌بینی می‌کند که اضطراب بدنی دارای رابطه لوارونه با اجراست و همچنین بیان می‌کند که ورزشکاران در سطوح اضطراب بدنی متوسط بهترین اجرا را دارند و اضطراب بدنی، پاسخی شرطی شده به محیط مسابقه است (گلد، ۱۹۸۶؛ بورتن، ۱۹۸۸؛ پاراناباس و محمود، ۲۰۱۰) که البته با یافته‌های این مطالعه متناقض هستند.

آنچه از این مطالعه به دست آمد نشان داد که زنان ورزشکار نسبت به مردان ورزشکار اضطراب حالتی رقابتی بیشتری دارند و نیاز است برنامه‌های روانشناسی بیشتری برای آنها در نظر گرفته شود تا آنها بهتر بتوانند اضطراب‌شان را در مسابقات کنترل کنند. از طرفی برای

استعدادیابی به ویژگی‌های روانی ورزشکاران توجه بیشتری معطوف شود زیرا آنهایی می‌توانند به سطوح بالای رقابت دست پیدا کنند که برای بالابردن انگیزه و کنترل خود در موقعیت‌های سخت نوعی توانایی ژنتیکی دارند. هرچند این مسئله هنوز تایید نشده است اما برخی مطالعات بر این امر صحه گذاشته‌اند (ابراهیم و همکاران، ۱۳۸۱). پیشنهاد می‌شود مطالعات دیگری بر روی ورزشکاران سایر رشته‌های ورزشی در هر دو جنس و در سطوح مختلف در کشور انجام و نتایج با هم مقایسه شوند.

* این مقاله برگرفته از یک طرح پژوهشی است که در دانشگاه آزاد اسلامی واحد دهقان به تصویب رسیده و اجرا شده است.

منابع

- ابراهیم، خسرو، و همکاران، بررسی وضع موجود تدوین شاخص‌های استعدادیابی در رشته والیبال، ۱۳۸۱، طرح پژوهشی پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی.
- پسند، فاطمه، بررسی و مقایسه میزان اضطراب رقابتی حالتی در رشته‌های انفرادی و تیمی دختران شرکت‌کننده در دومین المپیاد ورزشی دانشجویان سراسر کشور، ۱۳۷۵، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت معلم.
- تجاری، فرشاد، ارتباط بین احساس خودسودمندی. اجرای کشتی و اضطراب رقابتی، ۱۳۷۹، المپیک، (۱۸): ۸۹-۱۰۲.
- حکاک، الهام، مقایسه دو نوع اضطراب صفتی رقابتی و حالتی رقابتی در ورزشکاران مرد داخلی و خارجی شرکت‌کننده در مسابقات بین‌المللی بسکتبال جام ورزش ملت‌ها، ۱۳۷۸، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تهران.
- ۵- رابرتس، گلین. کوین، اسپینگ. و سینتیال، پمبرتن، آموزش روان‌شناسی ورزشی، ۱۳۸۲، ترجمه محمد کاظم واعظ موسوی و معصومه شجاعی. چاپ اول، تهران، رشد.

شفیع‌زاده، محسن، مقایسه اعتماد به نفس ورزشی در بین ورزشکاران رشته‌های مشت‌زنی، کشتی و وزنه‌برداری و همبستگی آن با نخبگی و سابقه تمرینی، ۱۳۷۹، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت معلم.

شمشیری، بابک، ارتباط بین اضطراب رقابتی حالتی و عملکرد سنگ‌نوردان در مسابقات قهرمانی کشور، ۱۳۷۸ المپیک، (۱۴): ۱۲۰-۱۲۸.

محسن‌پور، فرهاد، بررسی مقایسه اضطراب حالتی رقابتی پسران ورزشکار رشته‌های انفرادی و گروهی مسابقات قهرمانی آموزشگاه‌های استان خوزستان، ۱۳۸۱، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شهید چمران اهواز.

محمودنژاد، محمدحسین، مطالعه سطح اضطراب رقابتی ووشوکاران حرفه‌ای مرد و ارتباط آن با نتیجه مسابقه، ۱۳۸۷، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه اصفهان.

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

Ampongan, C. (2001). Competitive anxiety of elite Filipino taekwondo athletes. *Journal of Sport Sciences*, 22 (2), 211 – 224.

Apter, M.J. (1982). *The Experience of Motivation: The theory of Psychological Reversal*. London: Academic Press.

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 (3), 353 – 361.

Burstyn, V. (1999). *The Rites of Men: Manhood, Politics and the Culture of Sport*. Toronto: University of Toronto Press.

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

Cartoni, A.C., Minganti, C. and Zelli, A. (2005). Gender, age and professional-level differences in the psychological correlates of fear of injury in Italian gymnast. *Journal of Sport Behavior*, 28, 3-17.

Cerin, E., Szabo, A., Hunt. N. and Williams, C. (2001). Temporal patterning of competitive emotions: A criteria review. *Journal Sports Science*, 18, 605-626.

Cox, R. H. (2007). *Sport Psychology, concepts and applications (6th ed.)*. New York: McGraw-Hill.

Cox, R.H., Qiu, Y. and Liu, Z. (1993). Overview of sport psychology. In R.N. Singer, M. Murphey and L.K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology*. New York: Macmillan.

- 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. Newjersi: Prentice-Hall, Englewood Cliffs.
- Deutsch, D. (1999). The Psychology of Music. London: Academic Press.
- Elgin, S. L. (2000). State anxiety of woman basketball player's prior to competition. Perceptual and Motor Skills, 83 (2), 375-383.
- Gould, D. (1986). An explantatory examination of strategies used by elite coaches to enhance self-efficacy in athletes. Journal of Sport and Exercises Psychology, 11, 128-140.
- 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.
- Hammermeister, J. and Burton, D. (2001). Stress, appraisal, and coping revisited: Examining the antecedents of competitive state anxiety with endurance athletes. The Sport Psychologist, 15, 66-90.
- Hardy, L. (1990). A catastrophe model of anxiety and performance. London: Willy.
- Heckhausen, H. (1990). Motivation and Action. Berlin: Springer-Vertag.
- Jarvis, M. (2002). Sport Psychology. New York: Routledge.
- Jones, G. (1993). Recent development and current issues in competitive state anxiety research. The Sport Physiologist, 4, 160 – 172.
- Jones, G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive state anxiety in sport. British Journal of Psychology, 8, 449-478.
- Jones, G. (2000). Stress and anxiety. In S.J. Bull, Sport Psychology: A self-help guide. Marlborough: Crowood.
- Jones, G. and Cale, A. (1989). Precompetition temporal patterning of anxiety and self-confidence in males and females. Journal Sport Behavior, 12, 183-195.
- Jones, G. and Swain, A. (1995). Predispositions to experience debilitating and facilitative anxiety in elite and nonelite performers. The Sport Psychologist, 9, 201-211.
- Jones, J.G., Swain, A.B.J. and Cale, A. (1991). Gender differences in precompetition temporal patterning and antecedents of anxiety and self-confidence. Journal of Sport and Exercise Psychology, 13, 1–15.
- Kessler, R.C., McGonagle, K.A., Zhao, S., Nelson, C.B., Hughes, M., Eshleman, S., Wittchen, H. and Kendler, K. (1994). Lifetime and 12-month prevalence of DSM-III-R psychiatric disorders in the United States: Results from the National Comorbidity Survey. Archives of General Psychiatry, 51, 8-19.

- Krane, V. (1995). Anxiety and stress: reflection of the past and visions of the future. Paper presented at the Dorothy Harris Young Scholar – Practitioner Lecturer at the Meeting of the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology. New Orleans: LA.
- Krane, V. and Williams, J. (1994). Cognitive anxiety, somatic anxiety, and confidence in track and field athletics: The impact of gender, competitive level and task characteristics. *International Journal of Sport Psychology*, 25, 203-217.
- Leunes, A. and Nation, J.R. (2002). *Sport Psychology*. CA: Wadsworth.
- Lewinsohn, P. M., Gotlib, I. H., Lewinsohn, M., Seeley, J. R. and Allen, N. B. (1998). Gender differences in anxiety disorders and anxiety symptoms in adolescent. *Journal of Abnormal Psychology*, 107(1), 109-117.
- Martens, R., Vealey, R.S. and Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Illinois: Human Kinetics.
- Montgomery, B. and Morris, L. (1994). *Living with Anxiety*. Singapore: Heinemann Asia.
- Murphy, S. M. (1988). The on-site provision of sport psychology services at the 1987 U. S Olympic Festival. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- Parnabas, V.A., and Mahmood, Y. (2010). Competitive Anxiety Level before and during Competition among Malaysian Athletes. *Pertanika J. Soc. Sci. & Hum*, 18 (2), 399 – 406.
- Perry J.D. and Williams, J.M. (1998), Relationship of intensity and direction of competitive trait anxiety to skill level and gender in tennis. *The Sport Psychologist*, 12, 169-179.
- Pierce, W.J. (1980). Psychological perspective of youth sport participants and nonparticipants. Unpublished doctoral dissertation. Virginia: Polytechnic Institute and State University.
- Pratfitt, G., and Pates, J. (2007). The effects of cognitive and somatic anxiety and self-confidence on components of performance during competition. *Journal of Sports Sciences*, 47, 351- 356.
- Radochoński, M., Cynarski, W.J., Perenc, L. and Siorek-Maślanka, L. (2011). Competitive Anxiety and Coping Strategies in Young Martial Arts and Track and Field Athletes. *Journal of Human Kinetics*, 27, 180-189.
- Raglin, J.S. and Hanin, Y.L. (2000). Competitive anxiety. In L.H. Yuri (Ed.), *Emotions in Sport*. Illinois: Human Kinetics.
- Ramella-DeLuca, N.M. (2003). Investigating life stress, competitive trait anxiety and competitive state anxiety with athletic injury occurrence in NCAA Division I Athletes.
- Richard, N., Berdan, C., Sheldon, H., and Mellalieu, S.D. (2007). Experience in sport and its relationship with competitive anxiety. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(1), 28-53.

- Sade, S., Bar-Eli, M., Bresler, S. and Tenenbaum, G. (1990). Anxiety, self-control and shooting performance. *Perceptual and Motor Skills*, 71, 3-6.
- Scanland, T.K. and Passer, M.W. (1979). Sources of competitive stress in young female athletes. *Journal of Sport Psychology*, 1, 151-159.
- Seeley, G., Storey, J., Wagner, D., Walker, C. and Watts, K. (2005). Anxiety levels and gender differences in social volleyball players before and during competition in an Australian setting. *International journal of sport Psychology*, 48, 25 – 35.
- 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.
- Simon, J. A., and Martines, R. (1975). SCAT as a predictor of A-states in varying competitive athletes. *Psychological Review*, 74, 55-61.
- Thatcher, J., Thatcher, R. and Dorling, D. (2004). Gender differences in the pre-competition temporal patterning of anxiety and hormonal responses. *Journal of Sports Medicine Physical Fitness*, 44, 300-308.
- Thuot, S., Kavouras, S. and Kenefick, R. (1998). Effect of perceived ability, game location, and state anxiety on basketball performance. *Journal of Sport Behavior*, 21, 311-321.
- Wark, K. A. and Wittig, A. F. (1979). Sex role and sport competition anxiety. *Journal of Sport Psychology*, 1, 248-250.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (1999). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 2nd ed. Illinois: Human Kinetics.
- Weinberg, R.S. and Hunt, V. (1976). The interrelationships between anxiety, motor performance, and electromyography. *Journal of Motor Behavior*, 8, 164-174.
- Woodman, T., and Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: a meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 21, 443–457.



شرویش گاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتمال جامع علوم انسانی