

عوامل روان‌شناختی مؤثر بر عملکرد ورزشی جودوکاران استان آذربایجان شرقی: مطالعه بر اساس مدل معادلات ساختاری

ابوالفضل نشاطی^۱، عیسی حکمتی^{۲*}، حسین قلی‌زاده^۳

۱. دانشجوی دکترای تربیت بدنی دانشگاه ارومیه و عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد واحد مرند

۲. دانشجوی دکترای مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی

۳. دانشجوی دکترای روان‌شناسی دانشگاه تبریز

تاریخ دریافت: ۹۱/۳/۱۷

تاریخ پذیرش: ۹۱/۹/۱۳

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش خودگویی، کمال‌گرایی، اضطراب و سبک‌های مقابله‌ای در عملکرد ورزشی جودوکاران استان آذربایجان شرقی است. جامعه آماری مطالعه حاضر را کلیه جودوکاران رده سنی جوان و بزرگسال استان آذربایجان شرقی تشکیل می‌دادند که از میان آن‌ها ۱۶۲ نفر به صورت در دسترس انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه اضطراب حالت رقابتی (CSAI)، پرسشنامه خودگویی (S-TQ)، مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی و پرسشنامه شیوه‌های مقابله‌ای بیلینگز و موس استفاده شد. برای تحلیل داده‌ها از SPSS-20 و AMOS-20 و برای برازش الگوی پیشنهادی از مدل معادلات ساختاری (SEM) استفاده شد. مقادیر برخی شاخص‌های برازندگی نشان داد الگو نیاز به بهبود دارد که بدین منظور چندین مسیر غیرمعنی‌دار حذف و چند مسیر جدید به مدل افزوده شد و الگوی نهایی با توجه به شاخص‌های برازندگی و شاخص مجذور کای برازش خوبی داشت. نتایج نشان می‌دهد کمال‌گرایی مثبت بیشترین اثر مستقیم و اثر کلی و خودگویی شناختی بیشترین اثر غیرمستقیم را بر عملکرد ورزشی جودوکاران دارد.

واژگان کلیدی: خودگویی، کمال‌گرایی، اضطراب، سبک‌های مقابله‌ای، عملکرد ورزشی،

جودو

مقدمه

با توجه به وضعیت مسابقات ورزشی در عرصه‌های بین‌المللی، می‌توان دریافت که نقش عوامل روان‌شناختی در توانمندی‌های ورزشی بسیار مهم و قابل توجه است (۱)؛ از این رو جوامعی که همراه با افزایش کارآیی فنی و تکنیکی به بهبود توانایی روان‌شناختی ورزشکاران نیز می‌پردازند، هم در صحنه‌های رقابت بین‌المللی و هم در سالم‌سازی جامعه ورزشی، موفقیت قابل ملاحظه‌ای کسب می‌کنند. امروزه، روان‌شناسان ورزشی تأثیر ورزش را بر متغیرهای مختلف روان‌شناختی و نیز تأثیر این متغیرها را بر عملکرد ورزشی بررسی کرده‌اند. در این مطالعه چندین متغیر روان‌شناختی شامل کمال‌گرایی، سبک‌های مقابله‌ای اضطراب رقابتی و خودگویی بررسی شده‌اند که برخی مطالعات پیشین حاکی از ارتباط آن‌ها با عملکرد ورزشی است.

کمال‌گرایی به‌عنوان تمایل افراطی به در نظر گرفتن معیارهای کامل و ارزیابی خودانتقادگرانه شدید تعریف شده است (۲). پژوهشگران قبلاً کمال‌گرایی را تک‌بعدی می‌دانستند، اما امروزه اعتقاد بر این است که این سازه ماهیتی چندبعدی دارد (۳). کمال‌گرایی مخصوصاً در ورزش می‌تواند تأثیرات مثبت یا منفی داشته باشد. به‌طور کلی داشتن معیارهای بالا جزء لاینفک هر ورزشی محسوب می‌شود و اغلب می‌تواند کارکرد ورزشی ورزشکاران را بهبود ببخشد. در حقیقت، بسیاری از ورزشکاران برای رسیدن به کارکردی عالی و بی‌نقص تلاش می‌کنند، با این حال افرادی که ویژگی‌هایی چون داشتن معیارهای کمال‌گرایانه و دست‌یابی به ایده‌آل‌ها را دارند دچار اضطراب می‌شوند؛ زیرا بین خود واقعی‌شان و خود ایده‌آل‌شان تفاوت وجود دارد (۴). در ورزش، این پدیده به‌وضوح بعد از انجام مسابقه نمود پیدا می‌کند. آن‌هایی که مساوی گرفتن را یک شکست بد می‌دانند و اصلاً به عوامل دخیل در نتیجه‌گیری توجهی ندارند، احتمالاً افرادی کمال‌گرا هستند. تحقیقات نشان داده‌اند کمال‌گرایی علاوه بر تأثیر مستقیم بر کارکرد ورزشی، می‌تواند از طریق تأثیر بر برخی متغیرهای میانجی، به‌صورت غیرمستقیم کارکرد ورزشکاران را تحت تأثیر قرار دهد؛ به‌عنوان مثال پژوهشگران نشان داده‌اند کمال‌گرایی فرد با اضطراب رابطه معنی‌دار مثبتی دارد (۵)، اما باید در نظر داشت که بر حسب اغلب پژوهش‌ها اضطراب با کمال‌گرایی منفی در ارتباط است، نه با کمال‌گرایی مثبت (۴).

به‌طور کلی یافته‌ها بر رابطه بین اضطراب و عملکرد ورزشی تأکید کرده‌اند و غالباً تأثیر منفی آن را بر عملکرد ورزشکاران نشان داده‌اند. اضطراب ورزشی یا رقابتی به‌صورت تمایل به ادراک

موقعیت‌های رقابتی به صورت تهدیدآمیز و پاسخ دادن به این موقعیت‌ها همراه با بیم و تنش تعریف شده است (۶). ورزشکاران به دلایل مختلف از جمله اهمیت کسب موفقیت‌های ورزشی، تفاوت میان توانایی‌های خود و قابلیت مورد نیاز برای انجام ورزش و عوامل اجتماعی مضطرب می‌شوند (۷). مطالعه رابطه بین اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشی به نتایج متناقضی منجر شده است به طوری که برخی مطالعات رابطه منفی آن را با عملکرد ورزشی (۸،۹) و برخی دیگر رابطه مثبت این دو را نشان داده‌اند (۱۰). همچنین فیلایر^۱ و همکاران (۲۰۰۹) به این نتیجه دست یافتند که برندگان تنیس، در مقایسه با بازندگان اضطراب کمتری دارند (۱۱).

یکی دیگر از متغیرهایی که احتمالاً می‌تواند عملکرد ورزشی ورزشکاران را تحت تأثیر قرار دهد استرس‌های ورزشی و سبک‌های مقابله با آن‌ها است. با وجود اهمیت سبک‌های مقابله با استرس در ورزش مخصوصاً به دلیل تأثیر مستقیم آن بر پیشرفت ورزشکاران، تحقیقات کمی در این زمینه وجود دارد (۱۲). ورزشکاران نیز مانند افراد عادی استرس‌های زیادی را در زندگی روزمره تحمل می‌کنند. کارکرد و پیشرفت ورزشی به طور وسیعی تحت تأثیر عوامل تنش‌زای معمول است مانند: مرتکب خطا شدن، تحمل درد و ناراحتی، شاهد تقلب رقیب بودن، اخطار گرفتن از داور یا تنبیه توسط مربی (۱۲). راهبردهای مقابله‌ای، مجموعه‌ای از تلاش‌های شناختی و رفتاری فرد است که برای تعبیر و تفسیر و اصلاح وضعیتی تنش‌زا به کار می‌رود و به کاهش رنج حاصل از آن منجر می‌شود (۱۳). سبک‌های مقابله‌ای روش‌هایی است که نحوه مقابله فرد را در واکنش به تنش‌ها در موقعیت‌ها و زمان‌های مختلف تعیین می‌کنند (۱۴). رث و کوهن سبک‌های مقابله‌ای را به دو نوع تقسیم کردند: سبک مقابله‌ای گرایشی^۲ (سبک حساس کردن، تعهد، گوش به زنگی یا توجه نیز نامیده می‌شود) و سبک مقابله‌ای اجتنابی^۳ (سبک سرکوبی، عدم تعهد یا طرد نیز نامیده می‌شود) (۱۵). مقابله گرایشی به صورت گرایش فرد به رخداد تنش‌زا تعریف می‌شود که در آن فرد می‌کوشد به صورت فعال با تنش‌ها رو در رو شود و آن‌ها را مدیریت کننده برای مثال ورزشکاری که به سبک مقابله‌ای گرایش دارد هنگامی که با اخطار داور مواجه می‌شود، سعی می‌کند با داور بحث و جدل کند و به دنبال تشریح و توضیحات اضافی داور در مورد خطایش است. از سوی دیگر مقابله اجتنابی سبکی است که در آن فرد سعی می‌کند تا به صورت فیزیکی و روان‌شناختی از منبع استرس و تهدید دوری جوید برای مثال ورزشکاری که دارای سبک اجتنابی است هنگامی که با اخطار داور

-
1. Filaire
 2. Approach
 3. Avoidant

مواجه شوند، ترجیح می‌دهند تا اهمیت موضوع را کمتر جلوه دهند یا به‌طور کلی آن را نادیده بگیرند. اثربخشی مقابله اجتنابی یا گرایشی بستگی به مدت استرس و نیز کنترل‌پذیری ادراک‌شده دارد. برای استرس حاد و کنترل‌نشده (مثلاً یک دوره بیماری جسمانی دردناک) مقابله اجتنابی می‌تواند خیلی مؤثرتر از مقابله گرایشی باشد، اما برای استرس‌های کنترل‌پذیر (مثل بیماری مزمن) گرایشی مؤثرتر است (۱۲). کروهن^۱ و هیندل^۲ (۱۹۹۸) سبک‌های مقابله‌ای ورزشکاران را در مسابقه تنیس روی میز بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که مقابله اجتنابی با اضطراب کم و عملکرد بهتر رابطه دارد، در حالی که مقابله گرایشی با اضطراب بیشتر مرتبط است. آن‌ها پیشنهاد کردند در موقعیت‌های ورزشی که به تصمیم‌گیری فوری نیازمند است، تکنیک‌های مقابله اجتنابی می‌تواند ورزشکار را در برابر افکار و رفتارهای مخل و مزاحم، مقاوم کند (۱۶). آنشل و همکاران (۱۹۹۷) نیز در تحقیقی که روی دانش‌آموزان و دانشجویان انجام دادند به نتایج مشابهی دست یافتند (۱۷).

از سوی دیگر خودگویی مسئله روان‌شناختی مهمی است که با یادگیری مهارت و عملکرد ورزشی مرتبط است (۱۸، ۱۹). خودگویی به اظهارات خودآیند انعکاسی اشاره دارد که ورزشکاران برای جهت دادن به افکار مرتبط با ورزش استفاده می‌کنند (۲۰). علاوه بر این، مطابق نظر هاردی (۲۱) باید نکات زیر در تعریف خودگویی مد نظر قرار گیرد: الف) کلام یا اظهاراتی که خطاب به خود هستند؛ ب) ماهیت چندبعدی دارند؛ ج) مؤلفه‌های تفسیری مرتبط با محتوای اظهارات هستند؛ د) نسبتاً پویا هستند و ه) دست‌کم دو کارکرد (تعلیمی و انگیزشی) دارند. در واقع می‌توان گفت خودگویی به ورزشکار کمک می‌کند از کلمات مناسب برای کنترل و سازماندهی افکار استفاده کند، بر عناصر مهارت‌های اساسی تمرکز کند یا خود را برای انجام عمل بیشتر آماده کند (۲۲). از نظر عملکرد، دو نوع عمده خودگویی شناسایی شده‌اند که شامل خودگویی تعلیمی (یا شناختی) و انگیزشی است (۲۱). خودگویی تعلیمی به اظهاراتی اشاره دارد که برای افزایش عملکرد از طریق تحریک فعالیت‌های مطلوب همراه با تمرکز توجه بر جنبه‌های تکنیکی مهارت در نظر گرفته شده است. خودگویی انگیزشی نیز به اظهاراتی اشاره دارد که برای تسهیل عملکرد از طریق افزایش اعتماد، تلاش، انرژی و ایجاد خلق مثبت و تنظیم اضطراب تدوین شده‌اند (۲۳، ۲۴، ۲۵). خودگویی تعلیمی انجام ورزش را تعیین می‌کند، اما مؤلفه انگیزشی به تمرکز، تشویق خود، اعتماد به نفس، آمادگی ذهنی، تنظیم برانگیختگی و شیوه مقابله اشاره دارد (۱۸). در مورد خودگویی تعلیمی بیشتر از

1. Krohen
2. Hindle

خودگویی انگیزشی پژوهش شده است و تأثیرات مثبت آن بر عملکرد گلف‌بازان (۲۶)، مهارت‌های بازیکنان تنیس (۲۷) تأیید شده است. مطالعات تجربی، شواهدی برای تأثیر خودگویی در زمینه‌های ورزشی به‌دست داده‌اند، به‌ویژه مطالعات نشان داده‌اند خودگویی تأثیری مثبت بر مهارت پرتاب در بسکتبال (۲۸) و عملکرد شوت کردن بازیکنان زن فوتبال (۲۹) دارد و حتی در توان‌بخشی آسیب‌های ورزشی نیز مفید بوده است (۳۰). یافته‌های این مطالعات نشان می‌دهند خودگویی تعلیمی عملکرد افراد را در ورزش‌ها و تکالیف مختلف، ورزشکاران دارای دامنه سنی و تخصص متفاوت افزایش داده است (۳۱)، اما تأثیر خودگویی انگیزشی بر عملکرد ورزشی چندان روشن نیست. البته چنانچه زرواس و همکاران (۲۰۰۷) اشاره کرده‌اند، تأثیر خودگویی بر عملکرد بیشتر وابسته به ماهیت خودگویی است که با توجه بدین مسئله، خودگویی می‌تواند مثبت یا منفی باشد (۱۸). با این حال هاردی، گمچ و هال (۲۰۰۱) به این نتیجه دست یافته‌اند که خودگویی‌های ورزشکاران از نظر محتوا بیشتر مثبت است (۳۲). اگرچه مطالعات معدودی در زمینه رابطه بین خودگویی و اضطراب ورزشی انجام شده است، مطالعات روان‌شناسی تربیتی با تأکید بر اهمیت خودگویی‌ها، اشاره کرده‌اند که تفکرات منفی که با خودگویی‌ها مرتبط است در شکل‌گیری نگرانی و اضطراب دخیل‌اند (۲۵)، به‌طوری که چندین مطالعه (۳۳، ۳۴، ۳۵) از رابطه بین اضطراب صفت و خودگویی منفی حمایت کرده‌اند. همچنین کنری و متزلر^۱ (۲۰۰۴) و هاتزی جورجیاس و بیدل (۲۰۰۸) به این نتیجه دست یافتند که اضطراب ورزشی جسمانی و شناختی با خودگویی منفی ارتباط متوسطی داشته و می‌تواند تمایل به تجربه خودگویی منفی را افزایش دهد (۳۶، ۳۷). با توجه به مطالب فوق، هدف مطالعه حاضر یافتن الگویی علی برای تأثیر متغیرهای روان‌شناختی مذکور بر عملکرد ورزشی جودوکاران از طریق مدل‌یابی معادلات ساختاری است.

روش پژوهش

طرح پژوهش حاضر با توجه به ماهیت و هدف تحقیق از نوع مطالعات توصیفی و همبستگی است. هرچند در پژوهش‌های همبستگی هدف صرفاً یافتن رابطه و حداکثر پیشی‌بینی متغیرهاست، در پژوهش حاضر با استفاده از مدل معادلات ساختاری تأثیرات علی بین متغیرها بررسی شده است. این روش یکی از روش‌های نوپدیدبخش برای بررسی روابط علی بین متغیرها به‌صورتی منسجم است (۳۸). جامعه آماری مطالعه حاضر را کلیه جودوکاران رده سنی جوان و بزرگ‌سال استان آذربایجان شرقی تشکیل می‌دهند که در یکی از باشگاه‌های جودوی استان

1. Conroy & Metzler

دست‌کم به مدت یک سال به‌صورت حرفه‌ای زیر نظر مربی به ورزش جودو پرداخته‌اند. از میان این ورزشکاران ۲۰۰ نفر به‌صورت در دسترس انتخاب شدند، اما به دلیل عدم همکاری‌های لازم برخی ورزشکاران یا مربیان و نیز مخدوش بودن برخی از پرسشنامه‌ها در نهایت تعداد نمونه مورد بررسی به ۱۶۲ نفر کاهش یافت. در این مطالعه از ابزارهای زیر استفاده شده است:

الف) پرسشنامه اضطراب حالت رقابتی (CSAI): این پرسشنامه توسط مارتنز و همکاران (۱۹۹۰) برای سنجش اضطراب رقابتی تدوین شده است و شامل ۲۷ گویه است که دو نوع اضطراب ورزشی شناختی و جسمانی و اعتماد به نفس را ارزیابی می‌کند (۳۹). هر گویه بر اساس مقیاس لیکرت چهار درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود که نمرات به‌دست‌آمده از ۹ تا ۳۶ برای هر خرده‌مقیاس متغیر است. همه گویه‌ها به‌جز ۱۴، به‌صورت مستقیم نمره‌گذاری می‌شوند و نمرات بالاتر نشانه سطح بالای اضطراب است. ضریب آلفای کرونباخ برای همسانی درونی برای اضطراب شناختی ۰/۸۹ و برای جسمانی و اعتماد به نفس ۰/۹۲ به‌دست‌آمده است (۱۱).

ب) پرسشنامه خودگویی (S-TQ): این پرسشنامه توسط زرواس و همکاران (۲۰۰۷) برای سنجش خودگویی‌های ورزشکاران تدوین شده است. این پرسشنامه دو نوع راهبرد خودگویی انگیزشی و شناختی (تعلیمی) را ارزیابی می‌کند و شامل ۱۱ گویه است. شیوه نمره‌گذاری این پرسشنامه بر اساس لیکرت پنج‌درجه‌ای است که در کل سه نمره از آن به‌دست می‌آید (۱۸). زوراس و همکاران (۲۰۰۷) برای تهیه این پرسشنامه ابتدا با استفاده تحقیقات پیشین ۱۴ آیتم را انتخاب کرده و سپس، برای بررسی اعتبار محتوایی، آنرا در اختیار چهار روان‌شناس ورزشی قرار دادند و پس از اعمال تغییرات لازم، دو سرمربی دارای مدرک دکتری در علوم ورزشی با ۲۰ سال تجربه و ۲۰ ورزشکار باتجربه از ورزش‌های تیمی و انفرادی آن را تکمیل کردند و اصلاحاتی جزئی با توجه به پیشنهادهاى آنان انجام شد. تحلیل عاملی اکتشافی دو عامل به نام‌های انگیزشی و شناختی را تأیید کرد و سه گویه به دلیل بار عاملی نامناسب حذف شدند. مطالعه پایایی آزمون نشان داد دو عامل مذکور همسانی درونی خوبی دارند، به‌طوری که آلفای کرونباخ به‌دست‌آمده برای عامل‌های انگیزشی، شناختی و کل پرسشنامه برابر با ۰/۹۱، ۰/۸۴ و ۰/۹۲ بود (۱۸).

ج) مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی: این مقیاس شامل ۴۰ آیتم است که ۲۰ ماده آن کمال‌گرایی مثبت و ۲۰ آیتم دیگر کمال‌گرایی منفی را می‌سنجد. پاسخ‌ها در مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای قرار داشته و کمترین نمره برای هر یک از مقیاس‌های آزمون ۲۰ و بیشترین آن ۱۰۰ خواهد بود. همسانی درونی این پرسشنامه در ایران (شامل مقیاس کمال‌گرایی مثبت و کمال‌گرایی منفی) به روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۸۷ است. همچنین پایایی این آزمون به روش باز آزمایی ۰/۸۶ است (۴۰).

د) مقیاس چندبعدی مقابله با بحران اندلر و پارکر: پرسشنامه مقابله‌ای بیلینگر و موس (۱۹۸۱)، شامل ۱۹ آیتم است و بر اساس بررسی‌های بیلینگر و موس از طریق روش تحلیل عوامل جمله‌ای این پرسشنامه شامل پاسخ‌های مقابله‌شناختی با شش جمله، پاسخ‌های مقابله رفتاری فعال با شش جمله و پاسخ‌های مقابله اجتنابی با هفت جمله است، از طرفی این پرسشنامه به دو شیوه مقابله متمرکز بر حل مسئله با هشت جمله و شیوه مقابله متمرکز بر هیجان با ۱۱ جمله را در بر می‌گیرد. در این آزمون از مقیاس چهار گزینه‌ای همیشه، اغلب، گاهی، هیچ‌وقت، استفاده شده است و آزمودنی بر اساس گزینه‌ای که انتخاب می‌کند بین صفر تا ۳ نمره می‌گیرد. پایایی این آزمون توسط پورشهباز (۱۳۷۲) به روش تصنیف و با استفاده از روش اسپیرمن - براون محاسبه شده و ضریب پایایی آن برابر با ۷۸ درصد به‌دست آمده است (۴۱).

بعد از جمع‌آوری اطلاعات از آزمودنی‌ها، داده‌ها به‌منظور بررسی نتایج و تحلیل آن‌ها وارد نرم‌افزار SPSS-20 شد. برای تجزیه و تحلیل آمار توصیفی از شاخص‌های مرکزی و پراکندگی (مثل میانگین و واریانس) از نرم‌افزار SPSS20 استفاده شد و مدلیابی معادلات ساختاری با استفاده از نرم‌افزار آماری AMOS-20 انجام شد.

نتایج

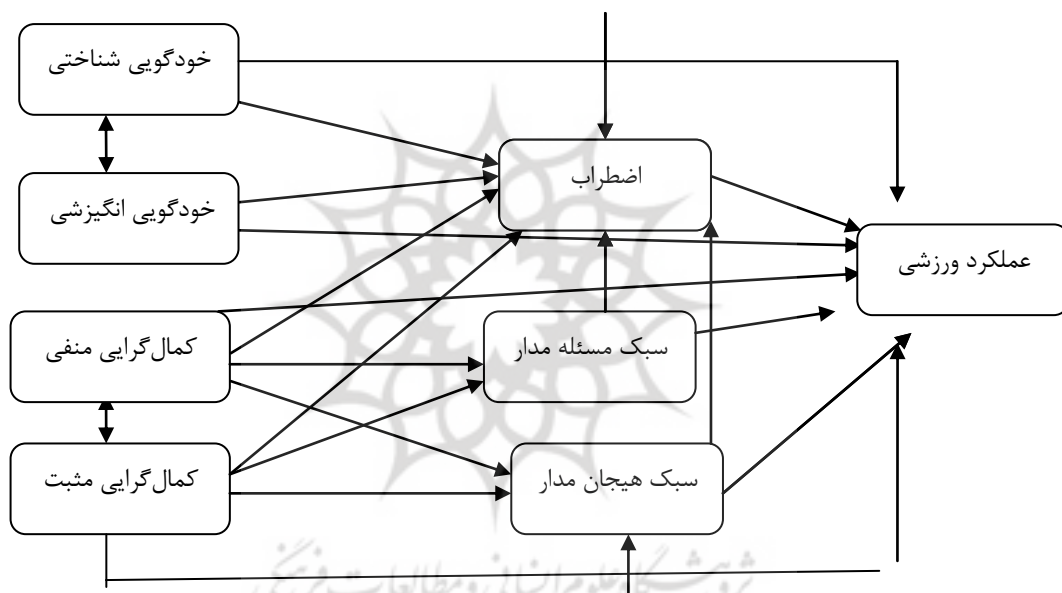
ابتدا آمار توصیفی متغیرها شامل میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر (جدول ۱) ارائه شده است.

جدول ۱. آماره‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

فرآوانی	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار		
۱۶۲	۴	۱۸	۱۰/۵۹	۴/۲۹	خودگویی شناختی	خودگویی
۱۶۲	۷	۳۰	۱۶	۷/۲۱	خودگویی انگیزشی	
۱۶۲	۹	۳۳	۱۶/۸۵	۶/۲۴	اضطراب شناختی	اضطراب
۱۶۲	۹	۲۷	۱۶/۵۹	۵/۵۶	اضطراب جسمانی	
۱۶۲	۲۷	۸۲	۴۴/۶۶	۱۰/۲۳	اضطراب کل	
۱۶۲	۳۱	۸۳	۵۲/۳۷	۱۱/۷۸	کمال‌گرایی منفی	
۱۶۲	۲۶	۶۱	۴۵/۲۵	۸/۴۱	کمال‌گرایی مثبت	کمال‌گرایی
۱۶۲	۱۳	۴۳	۳۱/۳۷	۶/۲۹	مسئله‌مدار	سبک‌های مقابله‌ای
۱۶۲	۹	۲۱	۱۵/۷۴	۲/۹۸	هیجان‌مدار	

مدل معادلات ساختاری

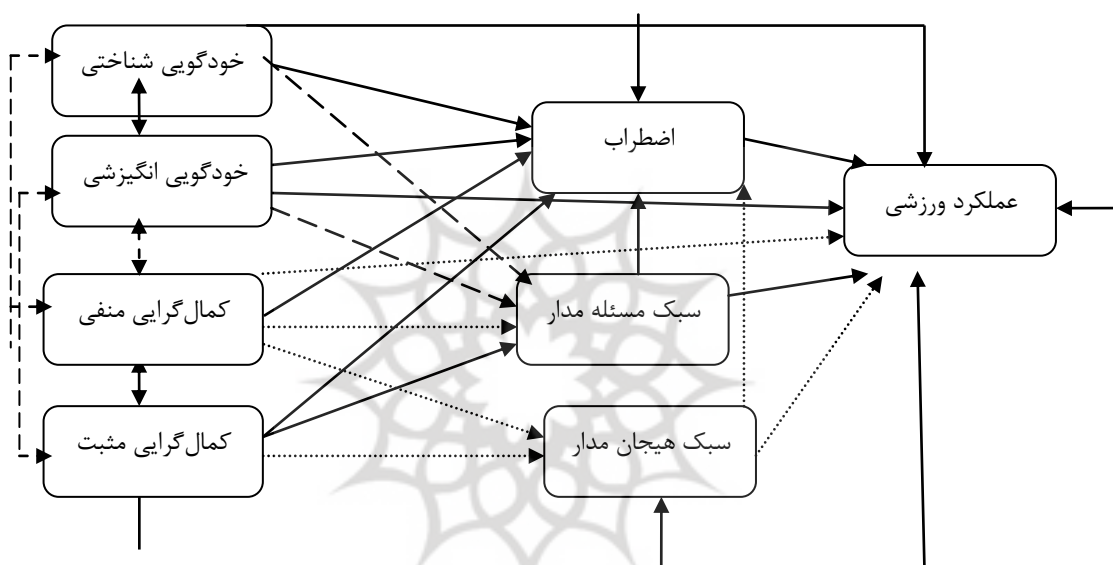
الگوی مفهومی عوامل تأثیرگذار بر عملکرد ورزشی جودوکاران در نمودار ۱ نشان داده شده است. در این مدل، متغیرهای خودگویی شناختی و انگیزشی و کمال‌گرایی مثبت و منفی به‌عنوان متغیر برون‌زا در نظر گرفته شده‌اند. همچنین متغیرهای اضطراب، سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار و هیجان‌مدار به‌عنوان متغیر درون‌زا در نظر گرفته شده‌اند و در نهایت تأثیر مستقیم و غیرمستقیم این متغیرها بر عملکرد ورزشی بررسی شده است.



شکل ۱. مدل مفهومی عوامل روان‌شناختی مؤثر بر عملکرد ورزشی جودوکاران

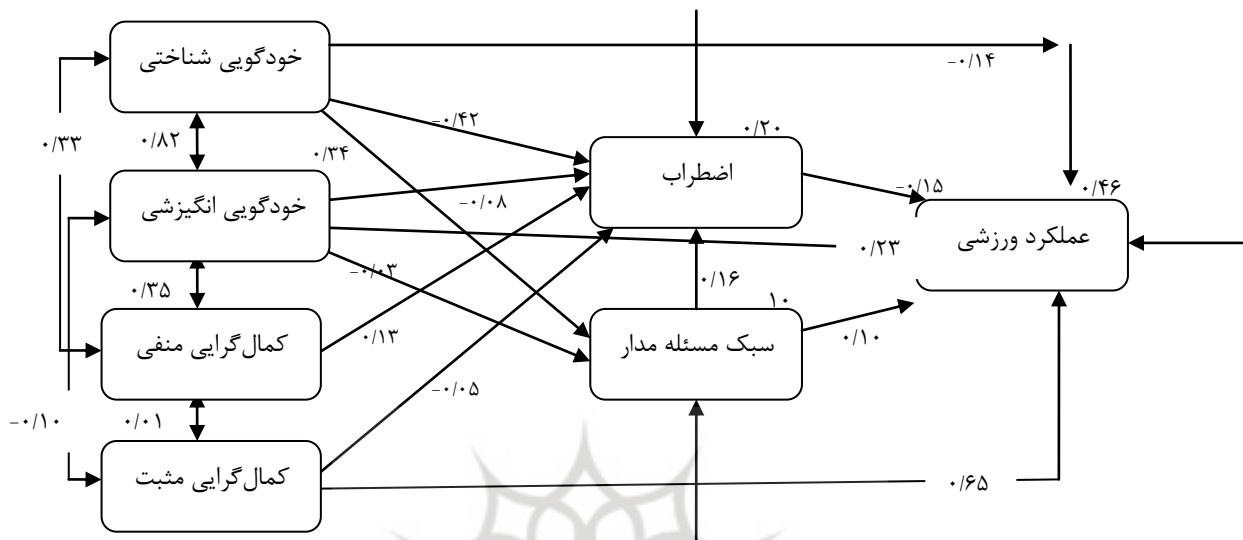
پیش از بررسی ضرایب ساختاری، برازندگی مدل مفهومی پیشنهادی بررسی شد. برازش الگوی اولیه بر اساس شاخص‌های برازندگی نشان داد برخی شاخص‌های برازندگی نیاز به بهبود دارد که بدین منظور شش مسیر غیرمعنی‌دار از الگوی اولیه حذف شدند که در شکل ۲ به‌صورت خط‌چین نشان داده شده است. این مسیرها شامل اثر کمال‌گرایی منفی بر سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار، هیجان‌مدار و عملکرد، اثر کمال‌گرایی بر سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار، اثر سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار بر اضطراب و عملکرد ورزشی بودند. با توجه به بی‌تأثیر بودن سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار، این متغیر از معادله خارج گردید. علاوه بر حذف مسیرهای غیرمعنی‌دار،

برای بهبود شاخص‌های برازندگی هفت مسیر به مدل افزوده شدند که معنی‌دار بودند. مسیرهای اضافه شده در شکل ۲ نشان داده شده‌اند که از بین آن‌ها پنج مسیر شامل رابطه کمال‌گرایی مثبت با کمال‌گرایی منفی و خودگویی منفی و خودگویی انگیزشی، رابطه کمال‌گرایی منفی با خودگویی انگیزشی و خودگویی شناختی و رابطه خودگویی شناختی با خودگویی منفی بود و دو مسیر شامل اثر خودگویی شناختی و انگیزشی بر سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار بود.



شکل ۲. مسیرهای حذف شده (نقطه‌چین‌ها) و اضافه شده (خط‌چین‌ها) مدل مفهومی اولیه

مدل نهایی برازش شده پس از حذف و اضافه کردن مسیرها به صورت شکل ۳ به دست آمده که در زیر همراه با ضرایب ساختاری نشان داده شده است.



شکل ۳. مدل نهایی برازش شده عوامل روان شناختی مؤثر بر عملکرد ورزشی

جدول ۲. شاخص های مدل برازندگی نهایی را نشان می دهد.

جدول ۲. شاخص های برازندگی مدل ساختاری عوامل روان شناختی تأثیرگذار بر عملکرد ورزشی

مدل	TLI	NFI	IFI	RMSEA	AGFI	CFI	GFI	X ² /df	Df	X ²
مدل نهایی	۰/۹۳	۰/۹۷	۰/۹۸	۰/۰۸	۰/۹۰	۰/۹۸	۰/۹۸	۲/۱۶	۴	۸/۶۴

چنانچه جدول ۲ نشان می دهد، مقدار شاخص X^2/df برابر ۲/۱۶ است که نشانگر تناسب داده ها با مدل نهایی است. در تحلیل معادلات ساختاری، مقادیر بیش از ۰/۹۰ نشانه برازش خوب مدل است و با توجه به اینکه شاخص های GFI و CGFI برابر ۰/۹۸ و AGFI برابر ۰/۹۰ است که نشان می دهد الگوی نهایی برازش خیلی خوبی دارد. مقدار شاخص RMSEA که برابر ۰/۸ است نشانگر برازش نسبتاً خوب داده ها در مدل نهایی است که این میزان هرچه به صفر نزدیک تر باشد، نشانه برازش خوب است، ولی مقدار آن نباید بیشتر از ۰/۰۸ باشد. دیگر شاخص های موجود در جدول نیز همگی نشانه برازش خوب مدل است. اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کلی متغیرهای مدل بر متغیر پیامد در جدول ۳ نشان داده شده است.

جدول ۳. اثر مستقیم، غیرمستقیم و کلی متغیرهای برون‌زا بر متغیرهای درون‌زا و متغیر پیامد

ضرب اثر	مستقیم		کلی
	غیرمستقیم	مستقیم	
کمال‌گرایی مثبت	۰/۰۰	۰/۶۵	۰/۶۵
کمال‌گرایی منفی	-۰/۰۲	۰/۰۰	-۰/۰۲
خودگویی انگیزشی	۰/۰۱	۰/۲۳	۰/۲۴
خودگویی شناختی	۰/۰۹	-۰/۱۴	-۰/۰۵
سبک مقابله مسئله‌مدار	-۰/۰۴	۰/۱۰	۰/۰۷
اضطراب	۰/۰۰	-۰/۱۵	-۰/۱۵

مطابق این جدول، ضریب اثر مستقیم و کلی کمال‌گرایی مثبت بر عملکرد ورزشی ۰/۶۵ است، اما این متغیر تأثیر غیرمستقیمی بر عملکرد ورزشی ندارد. برعکس متغیر فوق، کمال‌گرایی منفی تأثیر مستقیم بر عملکرد ورزشکاران ندارد و ضریب اثر غیرمستقیم و کلی آن برابر ۰/۰۲- است. ضریب اثر متغیر خودگویی انگیزشی به‌صورت مستقیم برابر ۰/۲۳ و به‌صورت غیرمستقیم برابر ۰/۰۱ است که اثر کلی آن‌ها برابر ۰/۲۴ به‌دست‌آمده است، اما خودگویی شناختی اثر مستقیم منفی بر عملکرد دارد که ضریب اثر آن برابر ۰/۱۴- است، همچنین ضریب اثر غیرمستقیم این متغیر ۰/۰۹ است و ضریب اثر کلی ۰/۰۵- به‌دست آمده است. ضریب اثر مستقیم و غیرمستقیم سبک مقابله مسئله‌مدار به ترتیب برابر ۰/۱۰ و ۰/۰۴- بوده و اثر کلی آن ۰/۰۷ به‌دست‌آمده است. اضطراب نیز اثر مستقیم منفی بر عملکرد داشته است که ضریب اثر آن برابر ۰/۱۵- به‌دست آمده و ضریب اثر کلی نیز به همان میزان است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف مطالعه حاضر برآزش الگوی برخی متغیرهای روان‌شناختی مؤثر بر عملکرد ورزشی جودوکاران استان آذربایجان شرقی بود. مطالعات پیشین، تأثیر برخی از این متغیرهای روان‌شناختی را بر ورزشکاران بررسی کرده‌اند، اما هیچ پژوهشی مدلی برای تأثیر همزمان متغیرهای روان‌شناختی بر عملکرد ورزشی ارائه نداده‌است. برآزش الگوی اولیه بر اساس شاخص‌های برازندگی نشان داد برخی شاخص‌های برازندگی به بهبود نیاز دارد. بدین منظور شش مسیر غیرمعنی‌دار از الگوی اولیه حذف شدند که شامل اثر کمال‌گرایی منفی بر سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار، هیجان‌مدار و عملکرد، اثر کمال‌گرایی بر سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار، اثر سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار بر اضطراب و عملکرد ورزشی بودند. با توجه به اینکه سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار در مدل نقشی نداشت، این متغیر از معادله خارج شد. علاوه بر این، برای بهبود

شاخص‌های برازندگی هفت مسیر به مدل افزوده شد که معنی‌دار بودند. پنج مسیر شامل رابطه کمال‌گرایی مثبت با کمال‌گرایی منفی و خود‌گویی انگیزشی، رابطه کمال‌گرایی منفی با خود‌گویی انگیزشی و خود‌گویی شناختی و رابطه خود‌گویی شناختی با خود‌گویی انگیزشی بود و دو مسیر شامل اثر خود‌گویی شناختی و انگیزشی بر سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار بود. نتایج تحلیل مسیر نشان داد مدل نهایی با داده‌های این تحقیق برازش نسبتاً خوبی دارد و ۴۶ درصد واریانس عملکرد ورزشی از طریق متغیرهای روان‌شناختی شامل ابعاد کمال‌گرایی، خود‌گویی، اضطراب رقابتی و سبک‌های مقابله‌ای تبیین گردیده است.

بنا بر نتایج، از میان متغیرهای مورد مطالعه، کمال‌گرایی مثبت بیشترین اثر مثبت را به‌صورت مستقیم بر عملکرد ورزشی دارد، اما تأثیر غیرمستقیمی بر عملکرد ندارد. همچنین کمال‌گرایی منفی تأثیر مستقیمی بر عملکرد ورزشی ندارد و تأثیر غیرمستقیم آن به‌واسطه اضطراب منفی و خیلی ضعیف است.

این نتایج با برخی یافته‌های مطالعات پیشین همسو و با برخی دیگر ناهمسو است. مثلاً نتایج برخی مطالعات، مانند نتایج مطالعه حاضر، نشان داده است ورزشکاران کمال‌گرایی مثبت زیاد و کمال‌گرایی منفی کمی دارند (۴۲). همچنین هنسن (۲۰۰۰) نیز اظهار کرده است نوع سازگاران یا مثبت کمال‌گرایی عملکرد خوب ورزشکاران را بازنمایی می‌کند (۴۳). در مطالعه‌ای دیگر گوتوالس و همکاران (۲۰۰۲) نشان دادند

کمال‌گرایی با برخی متغیرهای روان‌شناختی از جمله رضایت از عملکرد و شایستگی رابطه مثبتی دارد (۴۴).

با این حال، همان‌گونه که فلت و هویت (۲۰۰۵) اشاره کرده‌اند برخی مطالعات نشان می‌دهند کمال‌گرایی ناسازگاران یا منفی، عملکرد ورزشکاران را کاهش و نارضایتی از عملکرد را افزایش می‌دهد (۴۵). در این زمینه گلد و همکاران (۱۹۹۶) در مقایسه گروهی از تنیس‌بازان برگزیده، کمال‌گرایی را مطالعه کردند و به این نتیجه دست یافتند که بازیکنان حرفه‌ای تنیس، سطوح بالایی از نگرانی درباره اشتباهات و سطوح پایینی از استانداردهای فردی را که به ترتیب عناصری از کمال‌گرایی سازگاران و ناسازگاران به شمار می‌روند گزارش کردند (۴۶). با این حال، شاید تعمیم نتایج آن‌ها با مشکل مواجه شود؛ زیرا آزمودنی‌های مورد مطالعه آن‌ها سطوح بالایی از فرسودگی را نشان داده بودند. در واقع، نتایج مطالعه آن‌ها نشان می‌دهد کمال‌گرایی ناسازگاران بیشتر با فرسودگی مرتبط است و لزوماً بدین معنی نیست که ورزشکاران سطوح بالایی از کمال‌گرایی منفی را نشان می‌دهند.

در تبیین این یافته‌ها باید به اظهارنظر گلد و همکاران (۲۰۰۲) اشاره کرد که کمال‌گرایی هنجار را ویژگی‌ای کلیدی برای کسب عملکرد ورزشی در نظر گرفته‌اند (۴۷). حتی پیشنهاد شده است که تمایل به کمال در زمینه ورزش اهمیت اساسی دارد و به نوبه خود به عملکرد پیروزمندانه در ورزش منجر می‌گردد. بدین دلیل انتخاب استانداردهای بالا بخشی از ویژگی‌های ورزشکاران برگزیده و برای عملکرد ورزشکاران سودمند است (۴). با این تفاسیر، شاید بتوان کمال‌گرایی مثبت را ضرورتی برای ورزشکاران حرفه‌ای در نظر گرفت.

در زمینه تأثیر غیرمستقیم کمال‌گرایی منفی بر عملکرد، یافته‌های مطالعه حاضر به‌طور کلی همسو با پژوهش‌هایی است که نشان می‌دهند نگرانی درباره اشتباهات و واکنش‌های منفی به کمال‌گرایی منفی یا ناسازگار با اضطراب رقابتی رابطه مثبت دارند و برعکس، اهداف فردی و تلاش برای کمال (کمال‌گرایی مثبت یا سازگار) با اضطراب رقابتی رابطه معکوس دارند (۴۸). چنین یافته‌هایی نشان می‌دهند ورزشکاران کمال‌گرای سازگار که برای کمال تلاش می‌کنند و درباره اشتباهاتشان نگران نیستند، سطح پایینی از اضطراب را طی رقابت تجربه می‌کنند که با عملکرد خوب ورزشی نیز همراه است (۴۹). همچنین یافته‌های حاضر با پژوهش سیندن (۱۹۹۹) همسو است که دریافت بین اضطراب و الگوی خاصی از کمال‌گرایی (نگرانی زیاد در مورد اشتباهات، تردید در مورد فعالیت‌ها و معیارهای شخصی ضعیف) رابطه معنی‌دار وجود دارد (۵۰).

از آنجا که در بیشتر موارد، کمال‌گرایان منفی بین خواسته‌های کمال‌گرایانه روان‌رنجورانه و عملکرد واقعی تضادی درک می‌کنند، اعتقاد بر این است که تضاد حاصل، تأثیرات نامطلوبی بر اضطراب فرد بر جای می‌گذارد (۵۱). همچنین یافته‌های پژوهش هویت و فلت (۲۰۰۴) نشان داد افکار خودکار درگیر در کمال‌گرایی و جنبه‌های بین فردی سازه کمال‌گرایی با شدت اضطراب در ارتباط است. همچنین کمال‌گرایان میل‌اند تا وقایع روزمره زندگیشان را تهدیدکننده‌تر و پراسترس‌تر از دیگران تعبیر کنند (۵۲).

از سوی دیگر محرک اصلی در زندگی افراد کمال‌گرای منفی خود شکوفایی استعدادها نیست، بلکه برتری یافتن است. آن‌ها باید در هر کاری به حد کمال برسند و به بهترین نحو آن را انجام دهند وگرنه راضی نخواهند شد. نرسیدن به کمالات آنان را دچار اضطراب و احساس گناه شدید می‌کند. این افراد معمولاً در رسیدن به اهداف خود با شکست مواجه می‌شوند؛ در نتیجه ارزش آنان در نظر خودشان کاهش می‌یابد، دچار احساس کهنتری می‌شوند و چنین تصور می‌کنند که دیگران هم در مورد آنان همین نظر را دارند و به این باور می‌رسند که حرمت و اعتبار خود را نزد دیگران نیز از دست داده‌اند؛ در نتیجه دچار اضطراب می‌شوند (۵۳).

همچنین نتایج مطالعه حاضر نشان داد خودگویی انگیزشی اثر مثبت مستقیم نسبتاً خوبی بر عملکرد دارد، اما اثر غیرمستقیم آن (به واسطه سبک مقابله مسئله مدار) خیلی ضعیف است. اما خودگویی شناختی اثر مستقیم منفی بر عملکرد ورزشی دارد، اگرچه اثر غیرمستقیم مثبتی (به واسطه سبک مقابله مسئله مدار) بر عملکرد داشته است. یافته‌های مطالعه حاضر در زمینه تأثیر منفی خودگویی شناختی ناهمسو با پژوهش‌هایی است که تأثیرات مثبت آن را بر عملکرد ورزشی در رشته‌های ورزشی مختلف نشان داده‌اند. مثلاً تأثیر خودگویی شناختی بر عملکرد بازیکنان گلف (۲۶)، مهارت‌های بازیکنان تنیس (۲۷)، مهارت‌های بازیکنان بسکتبال (۲۸)، عملکرد بازیکنان راگبی (۵۴) و عملکرد شوت کردن بازیکنان زن فوتبال (۲۹) تأیید شده است. هر پنج مطالعه نشان دادند خودگویی شناختی تأثیری مثبت بر عملکرد بازیکنان این رشته‌های ورزشی و افزایش مهارت آن‌ها داشته است.

با این حال، باید اشاره کرد که اغلب مطالعات موجود در زمینه تأثیر خودگویی بر عملکرد، آزمایشی بوده است. فقط مطالعه نخست مانند مطالعه حاضر پژوهشی غیرآزمایشی بود که نشان داد استفاده از خودگویی شناختی با عملکرد بهتر در بازی گلف همبسته است، اما دیگر مطالعات ذکر شده به صورت آزمایشی تأثیر خودگویی شناختی را بر عملکرد بررسی کرده بودند. مثلاً کاتون و لاندین (۲۰۰۷) گروهی از بازیکنان غیرحرفه‌ای تنیس را انتخاب کردند و آن‌ها را در سه گروه قرار دادند که دو گروه هفت جلسه آموزش خودگویی (همراه با دانش عملکرد و بدون آن) دریافت کرده بودند، ولی یک گروه از طریق یادگیری پسخوراند آموزش دیده بودند. نتایج نشان داد عملکرد هر سه گروه در متغیرهای مربوط به عملکرد بهبود یافته بودند. با این حال، ورزشکارانی که در زمینه خودگویی آموزش دیده بودند، در توالی حرکات، عملکرد بهتری در مقایسه با دیگران داشتند. همچنین آن‌ها اشاره کرده‌اند که گروه‌های دریافت‌کننده شناختی در مقایسه با دیگران درصد بیشتری از پرتاب‌های درست داشتند که تأثیر مثبت خودگویی را نشان می‌دهد (۲۷).

همچنین در مطالعه‌ای آزمایشی تأثیر مثبت تأثیر خودگویی انگیزشی بر عملکرد بازیکنان راگبی (۵۴) و عملکرد و خودکارآمدی بازیکنان تنیس (۲۵) نشان داده شد. البته هر دو مطالعه به صورت آزمایشی انجام شده‌اند. مثلاً در مطالعه نخست، برای بررسی تأثیر خودگویی بر عملکرد ۴۶ بازیکن تنیس انتخاب و به دو گروه تقسیم شدند. تمرینات به صورت آزمایشی به یک گروه ارائه شده و به دیگری ارائه نشد و نتایج نشان داد استفاده از خودگویی انگیزشی موجب افزایش خودکارآمدی و عملکرد ورزشکاران می‌شود.

مطالعات همبستگی معدودی در زمینه رابطه انواع خودگویی و عملکرد ورزشی انجام شده است که بیشتر آن‌ها مطالعات آزمایشی بوده‌اند و غالباً یافته‌ها نشان می‌دهند خودگویی شناختی و انگیزشی عملکرد ورزشی را در رشته‌های ورزشی مختلف افزایش می‌دهد. با این حال، مطالعه حاضر تأثیر مثبت خودگویی انگیزشی و تأثیر منفی خودگویی شناختی را بر عملکرد ورزشی نشان داد. با توجه به ماهیت آموزشی خودگویی‌ها در مطالعات آزمایشی که محتوای مثبتی دارند، طبیعی به نظر می‌رسد که در چنین مطالعاتی خودگویی موجب افزایش عملکرد شود.

در تبیین رابطه خودگویی با عملکرد ورزشی توجه به تعاریف ابعاد خودگویی و تأثیر آن بر بهبود عملکرد ورزشکاران می‌تواند مفید باشد. خودگویی شناختی به اظهاراتی اشاره دارد که برای افزایش عملکرد از طریق تحریک فعالیت‌های مطلوب همراه با تمرکز توجه بر جنبه‌های تکنیکی مهارت در نظر گرفته شده است و خودگویی انگیزشی نیز به اظهاراتی اشاره دارد که برای تسهیل عملکرد از طریق افزایش اعتماد، تلاش، انرژی و ایجاد خلق مثبت و تنظیم اضطراب تدوین شده‌اند (۲۸، ۲۴، ۲۳). به سخن دیگر، مؤلفه شناختی خودگویی به یادگیری و انجام مهارت‌های ورزشی اشاره دارد و راهبردهای لازم برای انجام ورزش را تعیین می‌کند، اما مؤلفه انگیزشی به تمرکز، تشویق خود، اعتماد به نفس، آمادگی ذهنی، تنظیم برانگیختگی و شیوه مقابله اشاره دارد. البته، تأثیر خودگویی بر عملکرد بیشتر به ماهیت خودگویی وابسته است که با توجه بدین مسئله، خودگویی می‌تواند منفی باشد. در این حالت، مانند مطالعه حاضر، احتمالاً تأثیری منفی بر عملکرد خواهد داشت. با این حال، قبل از هرگونه نتیجه‌گیری بهتر است مطالعات دیگری این موضوع را مکرراً بررسی کنند (۱۸).

البته علاوه بر چنین تفاوتی، احتمالاً انواع خودگویی نیز بر ابعاد متفاوت عملکرد تأثیر می‌گذارند. زینسر و همکاران (۲۰۰۶) اظهار کرده‌اند که خودگویی شناختی احتمالاً در افزایش و جهت‌دهی به توجه مؤثر است، در حالی که خودگویی انگیزشی در افزایش انگیزه، اعتماد به نفس و نظم‌دهی به کوشش و تلاش مؤثرتر است (۲۲). چنانچه تئودوراکیس و همکاران (۲۰۰۰) اشاره کرده‌اند، تفسیر فرآیندهای توجیهی می‌تواند در تبیین تأثیر خودگویی بر عملکرد تأثیرگذار باشد (۲۳).

برخی پژوهشگران ساز و کارهای زیربنایی تأثیر خودگویی را بر عملکرد، یعنی ساز و کارهایی را که خودگویی از طریق آن‌ها بر عملکرد تأثیر می‌گذارد، بررسی کرده‌اند؛ مثلاً جانسون و همکاران (۲۰۰۴) پیشنهاد کرده‌اند که هسته خودگویی تمرکز بر افکار خوشایندی است که به رفتارهای خوشایند منجر می‌شود. به عبارت دیگر، خودگویی دستوری است که عمل یا توالی‌ای از اعمال را به کار انداخته یا تکمیل می‌کند (۲۹). تئودوراکیس و همکاران (۲۰۰۰) در این

زمینه معتقدند راهبردهای شناختی مثل خودگویی شامل فعال‌سازی فرآیندهای ذهنی برای تغییر یا تأثیر گذاشتن بر الگوهای فکری به‌کار گرفته می‌شوند. نکته مهم این است که تمرکز بر افکار خوشایند به عمل یا رفتار خوشایند منجر خواهد شد (۲۳).

در زمینه تأثیر خودگویی بر اضطراب، طبق دانش ما تاکنون مطالعه‌ای رابطه خودگویی شناختی و انگیزشی را با ابعاد اضطراب رقابتی بررسی نکرده است و محدود مطالعات موجود نیز رابطه اضطراب را با در نظر گرفتن خودگویی به شکل مثبت و منفی بررسی کرده‌اند. در پژوهشی رابطه اضطراب ورزشی و خودگویی در ورزشکاران بررسی شده که نتایج آن نشان می‌دهد افرادی که نشانه‌های اضطراب را عاملی تسهیل‌کننده ارزیابی کرده‌بودند، در مقایسه با گروهی که نشانه‌های اضطراب را تضعیف‌کننده ارزیابی کرده‌بودند، منفی کمتری را تجربه کرده‌بودند (۳۷). همچنین فلتچر و هانتون (۲۰۰۱) نشان دادند خودگویی مثبت تفسیر ورزشکاران از اضطراب را تعدیل می‌کند (۵۵).

با وجود مطالعات محدود در زمینه رابطه بین خودگویی و اضطراب در حیطه روانشناسی ورزش، مطالعات روان‌شناسی تربیتی با تأکید بر اهمیت خودگویی‌ها اشاره کرده‌اند که تفکرات منفی با خودگویی مرتبط و در شکل‌گیری نگرانی و اضطراب دخیل‌اند (۳۷)، به‌طوری که چندین مطالعه (۳۳، ۳۴) از رابطه بین اضطراب صفتی و خودگویی منفی حمایت کرده‌اند. دو مطالعه (۳۶، ۳۷) به این نتیجه دست یافتند که اضطراب ورزشی جسمانی و شناختی با خودگویی منفی ارتباط متوسطی دارد و می‌تواند تمایل به تجربه خودگویی منفی را افزایش دهد.

هاتزی جورجیاس و همکاران (۲۰۰۷)، همسو با مطالعه حاضر، بر این باورند که بین اضطراب و انواع خودگویی رابطه منفی وجود دارد که البته خودگویی شناختی بیشتر از خودگویی انگیزشی اضطراب را کاهش می‌دهد (۵۶). همچنین یافته‌های هاتزی جورجیاس و همکاران (۲۰۰۹) نشان می‌دهد اضطراب شناختی و نه اضطراب رقابتی با خودگویی رابطه دارد. البته یافته‌های مطالعه حاضر نیز نشان دادند، ابعاد خودگویی بیشتر با اضطراب شناختی و نه اضطراب جسمانی رابطه دارد، اگرچه پیش‌بینی اضطراب بر اساس خودگویی معنی‌دار نبود (۵۷). علاوه بر این، مطالعه نخست روی دانشجویان انجام شده بود، نه ورزشکاران رشته خاص. با توجه به این مسئله، شاید بتوان نتیجه‌گیری کرد که بین این دو متغیر در ورزشکاران رابطه ضعیفی وجود دارد.

مطالعه حاضر نشان داد سبک مقابله‌ای هیجانی نقشی مدل ندارد؛ بنابراین از مدل حذف شد، ولی سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار تأثیر مستقیم مثبت نسبتاً ضعیف و تأثیر غیرمستقیم منفی (از طریق اضطراب) بر عملکرد دارد. این یافته با اغلب پژوهش‌های قبلی که نشان می‌دهند راهبردهای مقابله‌ای مؤثر با عملکرد خوب ورزشی همراه‌اند، همسو است (برای مرور مراجعه

شود به ۵۸). از سوی دیگر، یافته‌های حاضر با مطالعه گائودریو^۱ و بلان‌دین^۲ (۲۰۰۲) ناهمسو است که در پژوهش خود نشان داده‌بودند استفاده ورزشکاران از راهبردهای مبتنی بر تکلیف عاطفه مثبت در رقابت را افزایش می‌دهد، در حالی که استفاده از راهبردهای مبتنی بر هیجان عاطفه منفی را در رقابت افزایش می‌دهد (۵۹). به نظر می‌رسد بین اضطراب و عملکرد ورزشی و سبک‌های مقابله‌ای روابط متقابل وجود دارد. نتایج مطالعه‌ای (۶۰) نشان داده است زمانی که نشانه‌های اضطراب جسمانی در حین رقابت ناچیز و بی‌تأثیر تفسیر می‌شدند، ورزشکاران از راهبردهای مقابل‌های متمرکز بر حل مسئله نظیر تلاش زیاد و بازداری فعالیت‌های رقابتی استفاده می‌کردند، اما زمانی که ورزشکاران اضطراب جسمانی زیاد را ناتوان‌کننده تفسیر می‌کردند، از راهبردهای مقابله‌ای متمرکز بر هیجان نظیر برون‌ریزی هیجانی و اجتناب رفتاری استفاده می‌کردند.

در زمینه تأثیر اضطراب رقابتی بر عملکرد نیز یافته‌ها نشان دادند اضطراب رقابتی تأثیر منفی مستقیم بر عملکرد ورزشکاران دارد. رابطه بین اضطراب و عملکرد به‌طور کلی و عملکرد ورزشی به‌طور ویژه مورد مناقشه محققان است. برخی پژوهشگران اضطراب را برای عملکرد مفید و برخی دیگر مضر می‌دانند. از سوی دیگر، برخی نظریه‌پردازان به وجود رابطه غیرخطی بین اضطراب و عملکرد معتقدند. داده‌های پژوهش حاضر از وجود رابطه خطی منفی بین این دو سازه حمایت کرد. این یافته همسو با یافته مارتنز و همکاران (۱۹۹۰) است که پیشنهاد کرده بودند بین بعد شناختی اضطراب و عملکرد رابطه خطی منفی وجود دارد (۳۹). همچنین این یافته با یافته‌های ابولقاسمی و همکاران (۱۳۸۵) و چندین مطالعه دیگر (۶۳-۶۱، ۸) همسو است که در پژوهش خود نشان دادند در میان ورزشکاران غیرحرفه‌ای نیز رابطه بین اضطراب ورزشی با عملکرد ورزشی منفی است (۹)، اما از این نظر که تأثیر اضطراب جسمانی بر عملکرد ورزشی بیشتر از اضطراب شناختی است با پژوهش کرافت و همکاران (۲۰۰۳) مغایر است (مراجعه کنید به ۴۹). وجود اضطراب جسمانی این دلیل حائز اهمیت است که معمولاً افراد اضطرابی علائم جسمانی خود را اغراق‌آمیز و فاجعه‌بار تفسیر می‌کنند؛ از این رو ممکن است ورزشکارانی که دچار علائم جسمانی اضطراب می‌شوند (مانند تپش قلب، تهوع، سرگیجه، احساس گرما، تعریق و ...) این علائم را به مسائلی چون بیماری‌های قلبی- عروقی نسبت دهند؛ در نتیجه باعث افزایش اضطراب خود می‌شوند و هم عملکردشان ضعیف می‌شود. همچنین مطابق نظریه فاجعه برانگیختگی شناختی در رابطه بین برانگیختگی فیزیولوژیکی و عملکرد در

-
1. Gaudreau
 2. Blondin

نقش میانجی ظاهر می‌شود (۶۴)؛ به عبارت دیگر وقتی ورزشکار دچار اضطراب شناختی زیادی می‌شود، افزایشی نهفته در انگیزندگی بالاتر از سطح بهینه می‌تواند افت قابل ملاحظه‌ای را در عملکرد به وجود آورد.

منابع

1. Roberts D. Coping Strategies of Runners: Perceived Effectiveness and Match to Pre-Competitive Anxiety. *J sport behav.* 2001; 24: 144-61.
2. Frost RO, Morten P, Lahart CM, & Rosenblate R. The dimension of Perfectionism. *Cognitive Therapy Research.* 1990; 14: 449-468.
3. Stumpf H, Parker W D. A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Pers Indivi differs.* 2000; 28: 837-52.
4. Koivula N, Hassmen P, Fallby J. Self-esteem and perfectionism in elite athletes: effects on competitive anxiety and self-confidence. *Pers Indivi differs.* 2002; 32: 865-75.
5. Hewitt P, Flett G. Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *J abnorm Psychol.* 1991; 100: 98-101.
6. Patel DR, Omar H, Terry M. Sport-related performance anxiety in young female athletes. *J Pediatr Adoles Gyneco.* 2010. doi:10.1016/j.jpag. 2010.04.004.
۷. صدارتی مریم. بررسی میزان اضطراب رقابتی دانشجویان دختر در مسابقات قهرمانی. *مطالعات زنان.* ۱۳۸۳؛ ۲ (۵): ۱۲۷-۱۱۱.
8. Hanton S, Thomas O, Maynard I. Competitive Anxiety Response in the Week Leading up to Competition. *Psychol Sport and Exerc.* 2004; 5: 169-187.
۹. ابوالقاسمی عباس، کیامرثی آذر، آریاپوران سعید، درتاج فریبرز. بررسی ارتباط ابهام نقش، تعارض نقش و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان ورزشکار. *پژوهش و برنامه‌ریزی در آموزش عالی.* ۱۳۸۵؛ ۱۲ (۲): ۳۹-۵۴.
10. Hardy L, Parfitt G. A catastrophe model of anxiety and performance. *Br J Psychol.* 1991; 82:163-68.
11. Filaire E, Alix D, Ferrand C, Verger M. Psychophysiological stress in tennis players during the First single match of a tournament. *Psychoneuroendocrinology.* 2009; 34:150-57.
12. Bahramizade H, Besharat MA. The impact of style of coping with stress on sport achievement. *Proce Soc Behav Sci.* 2010; 5: 64-769.
۱۳. غضنفری فیروزه، قدم پور، عزت‌الله. بررسی رابطه راهبردهای مقابله‌ای و سلامت روانی در ساکنین شهر خرم‌آباد. *فصلنامه اصول بهداشت روانی.* ۱۳۸۷؛ ۳۷: ۴۷-۵۴.
14. Anshel MH, Anderson DI. Coping with acute stress in sport: Linking athletes' coping style, coping strategies, affect, and motor performance. *Anxiety Stress & Coping: An Internat J.* 2002; 15(2):193-209.

15. Anshel MH, Si G. Coping styles following acute stress in sport among elite Chinese athletes: a test of trait and transactional coping theories. *J Sport Behav.* 2008; 31:3-21.
16. Krohne H. W, Hindel C. Trait anxiety, state anxiety, and coping behavior as predictors of athletic performance. *Anxiety Res.* 1998; 1: 225-34.
17. Anshel MH, Williams LRT, Hodge KP. Cross-cultural and gender differences on coping style in sport. *Internat J Sport Psychol.* 1997; 28:141-56.
18. Zervas Y, Stavrou NA, Psychountaki M. Development and Validation of the self-talk Questionnaire (S-TQ) for sports. *Jf App Sport Psychol.* 2007; 19:142-159.
19. Hatzigeorgiadis A, Biddle SJ. Athletes' perceptions of how cognitive interference during competition influences concentration and effort. *Anxiety Stress Coping.* 2001; 14: 411-29.
20. Hardy J, Oliver E, Tod D. A framework for the study and application of self-talk within sport: A review. New York: Routledge, 2009. P. 37-74.
21. Hardy J. Speaking clearly: a critical review of the self-talk literature. *Psychol Sport Exerc.* 2006; 7: 81-97.
22. Zinnser N, Bunker L, Williams JM. Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. (5th ed). New York: McGraw-Hill, 2006. P. 349-381.
23. Theodorakis Y, Weinberg R, Natsis P, Douma E, Kazakas P. The effects of motivational versus instructional ST on improving motor performance. *Sport Psychol.* 2000; 14: 253-72.
24. Weinberg R, Gould D. Foundations of sport and exercise psychology (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics, 2007. P. 44-67.
25. Hatzigeorgiadis A, Zourbanos N, Goltsios C, Theodorakis Y. Investigating the functions of self-talk: the effects of motivational self-talk on self-efficacy and performance in young tennis players. *Sport Psychol.* 2008; 22:458-71.
26. Harvey DT, Van Raalte J, Brewer BW. Relationship between self-talk and golf performance. *Internat Sport J.* 2002; 6:84-91.
27. Cutton DM, Landin D. The effects of self-talk and augmented feedback on learning the tennis forehand. *J App Sport Psychol.* 2007; 19:288-303.
28. Perkos S, Theodorakis Y, Chroni S. Enhancing performance and skill acquisition in novice basketball player with instructional self-talk. *Sport Psychol.* 2002; 16: 368-83.
29. Johnson JM, Hrycaiko DW, Johnson GV, Halas JM. Self-talk and female youth soccer performance. *Sport Psychol.* 2004; 18:44-59.
30. Theodorakis Y, Beneca A, Goudas M, Antoniou P, Malliou P. The effect of self-talk on injury rehabilitation. *Europ Yearbook of Sport Psychol.* 1998; 2: 124-35.
31. Kolovelonis, A, Goudas, M., Dermitzaki, I. The effects of instructional and motivational self-talk on students' motor task performance in physical education. *Psychol Sport Exerc.* 2010; 12: 1-6.
32. Hardy J, Gammage K, Hall CR. A descriptive study of athlete self-talk. *Sport*

- Psychol. 2001; 15: 306-18.
33. Ronan KR, Kendall PC. Self-talk in distressed youth: States-of-mind and content specificity. *J Clinic Child Psychol.* 1997; 26: 330-37.
34. Treadwell KRH, Kendall PC. Self-talk in youth with anxiety disorders: States of mind, content specificity, and treatment outcome. *J Consult Clinic Psy.* 1996; 64: 941-50.
35. Hatzigeorgiadis A, Biddle SJ. Assessing cognitive interference in sports: The development of the Thought Occurrence Questionnaire for Sport (TOQS). *J Anx, Strs, Coping* 2000; 13: 65-86.
36. Conroy D, Metzler JN. Patterns of self-talk associated with different forms of competitive anxiety. *J Sport & Exerc Psy.* 2004; 26: 69-89.
37. Hatzigeorgiadis A, Biddle SJ. Negative Self-Talk During Sport Performance: Relationships with Pre-Competition Anxiety and Goal-Performance Discrepancies. *J Sport Behav.* 2008; 31(3): 237-53.
۳۸. سرمد زهره، بازرگان عباس، حجازی الهه. روش‌های تحقیق در علوم رفتاری. تهران: انتشارات آگاه؛ ۱۳۸۱. ص ۲۵۵-۲۵۰.
39. Martens R, Vealey R, Burton D. Competitive anxiety in sport. Champaign, IL: Human Kinetics. 1990. P. 178-85.
۴۰. بشارت، محمدعلی. بررسی رابطه کمال‌گرایی مثبت و منفی و مکانیسم‌های دفاعی. پژوهش‌های روان‌شناختی، ۱۳۸۴؛ ۸ (۱-۲): ۲۱-۷.
۴۱. پورشهباز عباس. بررسی رابطه بین میزان استرس رویدادهای زندگی و تیپ شخصیتی بیماران مبتلا به سرطان خون. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، انستیتو روانپزشکی تهران ۱۳۷۲.
42. Crosby JM. Examination of the relationship between perfectionism and religiosity as mediated by psychological inflexibility. A thesis submitted in partial fulfillment of the requirement for the degree of Master of Science in psychology. Utah state university, Logan, 2000.
43. Henschen K. Maladaptive fatigue syndrome and emotions in sport. In Y.L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2000.
44. Gotwals JK, Dunn J, Wayment HA. An examination of perfectionism and self-esteem in intercollegiate athletes. *J Sport Behav.* 2002; 26: 17-38.
45. Flett GL, Hewitt PL. The Perils of Perfectionism in sport and exercise. *Am Psy Societ.* 2005; 14:14-18.
46. Gould D, Udry E, Tuffey S, Loehr J. Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment. *Sport Psy.* 1996; 10: 322-40.
47. Gould D, Dieffenbach K, Moffett, A. Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *J App Sport Psy.* 2002; 14: 172-204.
48. Stoeber J, Otto K, Pescheck E, Becker C, Stoll O. Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection. *Person & Individ Diff.* 2007; 42: 959-69.

49. Craft LL, Magyar TM, Becker BJ, Feltz DL. The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta analysis. *J Sport & Exerc Psy*. 2003; 25: 44-65.
50. Sinden LM. Music performance anxiety: Contributions of perfectionism, coping style, self-efficacy, and self-esteem. Doctoral Dissertation, Arizona State University, 1999.
51. Saboonchi F, Lundh L. Perfectionism, Felf-Consciousness and Anxiety. *Person Individ Diff*. 1997; 22: 921-28.
52. Hewitt PL, Flett GL. The Cognitive And Treatment Aspects Of Perfectionism. *J Rationl-Emot & Cog Behav Therap*. 2004; 22(4): 233-40.
۵۳. عبدخدائی محمد سعید، مهram بهروز، ایزانلو زهرا. بررسی رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی و اضطراب پنهان در دانشجویان. پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، ۱۳۹۰: ۱ (۱): ۴۵-۵۵.
54. Edwards C, Tod D, & McGuigan M. Self-Talk influences vertical jump performance and kinematics in male rugby union players. *J Sport Sci*. 2008; 26 (13): 1459-65.
55. Fletcher D & Hanton S. The Relation Between Psychological Skills Usage and Competitive Anxiety Response, *Psy Sport & Exerc*. 2001; 2: 89-101.
56. Hatzigeorgiadis A, Zourbanos N, & Theodorakis Y. The moderating effects of self-talk content on self-talk functions. *J Appl Sport Psy*. 2007; 19: 240-51.
57. Hatzigeorgiadis A, Zourbanos N, Mpoumpaki S, & Theodorakis Y. Mechanisms underlying the self-talk performance relationship: the effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psy Sport & Exerc*. 2009; 10: 186-92.
58. Anshel MH, & Sutarso T. Relationships between sources of acute stress and athletes' Coping style in competitive sport as a function of gender. *Psy Sport & Exerc*. 2007; 8: 1-24.
59. Gaudreau P, & Blondin J. Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. *Psy Sport & Exerc*. 2002; 3 (1): 1-34.
60. Ntoumanis N, Biddle SJH, Duda JL. The relationship of intensity and direction of competitive anxiety with coping strategies. *Sport Psychol*. 2000; 14(4): 21-32.
61. Martens R, Vealey RS, & Burton D. Competitive anxiety in sport. Champaign, IL, England: Human Kinetics Publishers; 1995. P. 125-8.
62. Hanin Y L. A Study of Anxiety in Sport, In W.F. Straub (Ed.), *Sport Psychology: An Analysis of Athlete Behavior*. New York: Ithaca; 1980. P. 35-7.
63. Krane V. A Practical Application of the Anxiety-athletic Performance Relationship. *Sport Psychol*, 1993; 7: 113-26.
64. Gould D & Udry E. Psychological skills for enhancing performance: Arousal regulation strategies. *Med & Sci Sports & Exer*, 1994; 26: 478-85.

ارجاع مقاله به روش ونکوور

نشاطی ابوالفضل، حکمتی عیسی، قلی زاده حسین. عوامل روان‌شناختی موثر بر عملکرد ورزشی جودوکاران استان آذربایجان شرقی: مطالعه موردی بر اساس مدل معادلات ساختاری. مطالعات مدیریت ورزشی. ۱۳۹۳؛ ۶ (۲۴): ۱۵۲-۱۳۱

