

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

The Comparison of the Trait Anxiety, State Anxiety, and Confidence in three Sport Teams and Three Individual Sports

Alireza Zamani	علیرضا زمانی ^۱
Ali Moradi	علی مرادی ^۲

تاریخ پذیرش: ۸۸/۳/۲۵

تاریخ وصول: ۸۷/۱۱/۳

Abstract:

The present study is devoted to the Comparison of the Trait anxiety, State anxiety and Self-confidence in three sport Team (Volleyball, Basketball and Handball) and three Individual sports (Track and field, Wrestling and Badminton). Subjects were consisted of 90 male athletes for each major and Totally 540 people were selectes randomly from 12 Provinces. Sport competition anxiety test (SCAT) ($\alpha = 0/825$) and Competitive state anxiety inventory (CSAI-2) ($\alpha = 0/839$).were used for collection Data analyzed by t test and Pearson's correlation coefficient. Results showed that what athletes of individual sports in the comparison with athletes of group sports had greater Trait anxiety but less self – confidence. Correlation between components somatic and cognitive of state anxiety similariy, between somatic component of state anxiety and trait anxiety, and somatic component and traite anxiety at ($P=0/05$) was average and positive, but between cognitive component of state anxiety and self-confidence at ($P=0/05$) was poor and negative. Likewise, correlation between somatic component of state anxiety and self-confidence at ($P=0/05$) was poor and negative.

Key Words: procedural justice , distributive justice, trust in supervisor, organizational trust.

چکیده

تحقیق حاضر به مقایسه 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. جامعه‌ی آماری پژوهش شامل ورزشکاران مرد کشور در رشته‌های مذکور می‌باشد. 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 سیاهه اضطراب حالتی رقابتی ایلی نیویز (CSAI-2) ($\alpha = 0/839$) استفاده شد. برای تحلیل داده‌ها از آزمون t و ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد و نتایج نشان داد؛ ورزشکاران ورزش‌های انفرادی در مقایسه با ورزشکاران ورزش‌های گروهی دارای اضطراب صفتی بیشتر ($P < 0/05$) و اعتماد به نفس کمتری ($P < 0/05$) هستند. اما بین مؤلفه‌های شناختی اضطراب حالتی دو گروه تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد. بین مؤلفه شناختی و بدنی اضطراب حالتی و نیز مؤلفه شناختی اضطراب حالتی با اضطراب صفتی همبستگی معنی‌دار مثبت ($P = 0/05$) وجود دارد. ولی ارتباط مؤلفه شناختی اضطراب حالتی با اعتماد به نفس همبستگی معنی‌دار منفی ضعیفی در سطح ($P = 0/05$) وجود دارد. همچنین بین مؤلفه بدنی اضطراب حالتی با اعتماد به نفس همبستگی معنی‌دار منفی و بین مؤلفه بدنی اضطراب حالتی با اضطراب صفتی رابطه مثبت ($P = 0/05$) وجود دارد.

واژه‌های کلیدی: اضطراب صفتی، اضطراب حالتی، اعتماد به نفس، ورزش‌های انفرادی، ورزش‌های گروهی.

۱. عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد دهقان Email: arianz81@gmail.com

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



مقدمه

دهد. ب) به طور کلی وقتی دچار اضطراب می‌شویم همه فعالیت‌های ذهنی دچار کندی و عدم دقت می‌شوند. معمولاً در هنگام اضطراب زیاد، توجه فرد محدود و باریک می‌شود و ورزشکار نمی‌تواند همه میدان بازی را زیر نظر بگیرد (جارویس^۵، ترجمه خواجه‌نود، ۱۳۸۰). مطالعات اولیه اضطراب مبنی بر این پیش فرض بود که اضطراب تک‌بعدی است (کنرلی، ترجمه مبینی، ۱۳۸۴). مثلاً سایمون^۶ (۱۹۷۱) پی برد که اضطراب رقابتی برای شرکت‌کنندگان جوان در ورزش‌های انفرادی در مقایسه با ورزش‌های تیمی و در ورزش‌های انفرادی برخورداری در مقایسه با ورزش‌های انفرادی غیر برخورداری بالاتر است (هاجز^۷، ترجمه صنعتی منفرد، ۱۳۸۶). برخی نیز معتقدند نگرانی در مورد خوب اجرا نکردن، عدم پیشرفت در آخرین اجرا، اندیشه مری در مورد بازیکن، باختن در اثر بد بازی کردن و وضعیت بدنی پنج عامل موثر در ایجاد فشار روانی در بین کشتی‌گیران دانشگاهی است (گلد و وینبرگ^۸، ۱۹۸۵). تعدادی هم اعتقاد داشته‌اند که ارزیابی والدین، دوستان و دیگران از عوامل عمده نگرانی به ویژه در بین اسکی‌بازان جوان است که منجر به اضطراب حالتی می‌شود (برای^۹ 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 می‌باشد. بنابراین وقتی می‌خواهیم ببینیم چرا کسی مضطرب می‌شود نیاز است تا هم عوامل فردی و هم عوامل محیطی را در نظر بگیریم. اسپیلبرگر^{۱۰} (۱۹۶۶) اولین کسی بود که اضطراب را به دو بعد اضطراب صفتی^{۱۱} و

در حالی که تماشاگران بازی‌های ورزشی شایستگی و مهارت ورزشکاران ممتاز را مشاهده می‌کنند پژوهشگران روان‌شناسی ورزشی علت‌های زیرین 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). 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 عبارتست از حالت هیجانی منفی همراه با احساسات عصبانیت، ناراحتی و تشویش که با فعالیت یا برانگیختگی جسمانی نیز همراه است (عبدلی، ۱۳۸۴). اضطراب در ورزش منعکس کننده احساسات ورزشکار مبنی بر این مطلب است که ممکن است اشتباهی پیش 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 عضلات زیادی دچار انقباض می‌شوند که مانع راه رفتن روان و راحت هستند. همین اتفاق ممکن است در مسابقه دو برای دوندۀ روی

5. Jarvis

6. Saimon

7. Hades

8. Gould & Weinberg

9. Bray

10. Spielberger

11. Trait anxiety

1. Anshel

2. Martens

3. Anxiety

4. Self-confidence



اضطراب رقابتی ورزشی^۸ (SCAT) را به وجود آورد که اختصاصاً برای سنجش اضطراب صفتی رقابتی به کار می‌رود. سپس مارتنز و همکاران سیاهه اضطراب حالتی رقابتی^۹ (CSAI-2) را ارائه دادند که برای سنجش اجزاء بدنی و شناختی اضطراب حالتی و اعتماد به نفس حالتی^{۱۰} استفاده می‌شود (رابرتس و همکاران، ترجمه واعظ موسوی و شجاعی، ۱۳۸۲). لوندکوئیست و هاسمن^{۱۱} (۲۰۰۵) در مطالعه‌ای که روی نسخه سوئدی این آزمون بر روی ۲۶ رشته ورزشی انجام دادند به این نتیجه رسیدند که فقط آیتم 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^{۱۲} (۲۰۰۰) به این نتیجه رسید که اضطراب حالتی بدنی بسکتبالیست‌ها قبل از مسابقه تحت تأثیر آموزش و سطح آن در قبل از مسابقه قرار نمی‌گیرد و اضطراب حالتی رقابتی در همه افراد وجود دارد. همچنین سیلی و واگنر^{۱۳} (۲۰۰۲) دریافتند بین سطوح مختلف اضطراب و نوع جنسیت تفاوت قابل ملاحظه‌ای قبل و در خلال مسابقه بین والیبالیست‌ها وجود ندارد. اما استراچان و مانرو-چاندلر^{۱۴} (۲۰۰۶) به این نتیجه رسیدند که استفاده از تصویرسازی می‌تواند تفاوت‌های قابل ملاحظه‌ای در سطح اعتماد به نفس و سطوح مختلف اضطراب به وجود آورد. پسند (۱۳۷۵) با مقایسه میزان اضطراب حالتی رشته‌های انفرادی و تیمی دختران شرکت‌کننده در اولین المپاد ورزشی دانشجویان کشور دریافت که بین اضطراب حالتی رشته‌های انفرادی و تیمی تفاوت

اضطراب حالتی^۱ تقسیم کرد. اضطراب حالتی به هیجانان موقتی که با نگرانی و تنش همراه است اطلاق می‌شود و اضطراب صفتی گرایش رفتاری نسبتاً پایدار و اکسپابی است که اغلب به عنوان 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^۲ و بدنی^۳ تقسیم می‌شوند. مارتنز، ویلی و بارتن^۴ (۱۹۹۰) معتقدند مؤلفه شناختی اضطراب حالتی بخش ذهنی اضطراب است و به وسیله 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 فیزیولوژیکی آنها در پاسخ به فشار روانی که آنها تجربه می‌کنند ارتباط دارد (رابرتس^۵ و همکاران، ترجمه واعظ موسوی و شجاعی، ۱۳۸۲).

دیویدسون و شوارتز^۶ (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^۷ و همکاران، ترجمه سیاح و همکاران، ۱۳۸۴). در همین راستا مارتنز (۱۹۷۷) آزمون

8. Sport competition anxiety test
9. Competitive state anxiety inventory
10. Trait self – confidence
11. Lundquist & Hassmen
12. Elgin
13. Seeley & Wagner
14. Strachan & Munroe - chandler

1. State anxiety
2. Cognitive
3. Somatic
4. Vealey & Burton
5. Roberts
6. Davidson & Schwartz
7. Hardy

«تجربه میدانی»، «تشویق کلامی: و «انگیزختگی هیجانی» پیش‌بینی می‌شود. موفقیت در اجرا بیشترین تأثیر را روی خود سودمندی دارد زیرا این موفقیت‌ها بر اساس 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 وزنه برداران دریافت که برتری فنی و مهارتی، مقامهای کسب شده و صرف ساعات زیاد برای تمرین موجب اعتماد به نفس می‌شود. در اعتماد ورزشی، اعتماد به نفس به دو ساختار اعتماد به نفس صفتی^۳ 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، برخوردار 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 رقابت‌محوری 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 جهت 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

معنی‌داری وجود ندارد. محسن پور (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 جسمانی‌آزمودنی‌های گروهی و انفرادی تفاوت معنی‌داری وجود ندارد ولی ورزشکاران رشته‌های گروهی نمرات شناختی کمتری نسبت به ورزشکاران انفرادی به دست آوردند.

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 فیزیولوژیکی و تاثیرات 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 به شمار می‌آورد. خود سودمندی اعتماد به نفس به وسیله چهار عامل شامل «موفقیت در اجرا»،

1. Hardy, Jones & Gould

2. Self - efficacy

3. State self - confidence

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 لیگ‌های استانی و کشوری بزرگسالان مرد در رشته‌های گروهی (هندبال، بسکتبال و والیبال) و انفرادی (دوومیدانی، بدمینتون و کشتی آزاد) می‌باشد که طبق برآورد در کل کشور در هر رشته حدود پنج هزار نفر و تقریباً در همه رشته‌ها تعداد ورزشکاران مساوی بود. آزمودنی‌های مطالعه شامل 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 سوال است که به سوالات ۱۳، ۱۰، ۷، ۴، ۱، ۷، ۴، ۱، ۱۳ نمره‌ای داده نمی‌شود و این سوالات فقط به خاطر حفظ ظاهر پرسشنامه در متن قرار داده شده‌اند به سوالات ۶ و ۱۱ به صورت برعکس نمره داده می‌شود و بقیه سوالات 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 ایلی‌نویز است که برای

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^۱ (۱۹۹۱) مولفه 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 تایید کردند ولی بورتون^۲ (۱۹۸۸) در مطالعه‌ای روی شناگران این مطلب را رد کرد. هاردی (۱۹۹۶) بیان می‌کند اعتماد به نفس مستقل از اضطراب شناختی است که توسط هاردی و کالو (۱۹۹۶) هم این مطلب تأیید شد.

ساده‌ترین نکته مهم نظریه چندبعدی اضطراب برای بازیکنان حرفه‌ای بیان می‌کند که هر چه اعتماد به نفس آنها کمتر باشد اجرای بهتری خواهند داشت. از مجموع مطالعات می‌توان چنین استنباط کرد که عوامل مختلفی مثل نوع ورزش و 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 مقایسه‌ای متغیرهای مورد مطالعه در ورزش‌های انفرادی و گروهی و تأیید فرضیه‌های تحقیق مبنی بر وجود تفاوت معنی‌دار بین آنها است تا مشخص شود آیا اضطراب و اعتماد به نفس یک ویژگی ثابت برای همه‌ی ورزشکاران در هر نوع ورزشی محسوب می‌شوند و یا این که 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 معنی‌دار است یا خیر.

1. Jones
2. Burton

معنی داری 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 برابری بودن اضطراب صفتی ورزشکاران ورزش‌های انفرادی و ورزشکاران ورزش‌های گروهی است. با توجه به نتایج آزمون لوین^۱ در جدول شماره ۱ پیش فرض تساوی واریانس‌های اضطراب صفتی ورزشکاران ورزش‌های انفرادی و ورزشکاران ورزش‌های گروهی مورد تأیید قرار نگرفته است ($F = ۸/۱۲۸$ و $P < ۰/۰۵$) بنابراین آزمون t بر اساس واریانس‌های نابرابر مورد بررسی قرار گرفت. نتایج آزمون t در جدول شماره ۱ نشان می‌دهد تفاوت معنی‌داری 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 دوم؛ بیان‌کننده برابری مؤلفه بدنی اضطراب حالتی ورزشکاران ورزش‌های انفرادی با ورزشکاران ورزش‌های گروهی است. با توجه به نتایج آزمون لوین در جدول شماره 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 شماره ۱ نشان می‌دهد تفاوت معنی‌داری بین ورزشکاران انفرادی و گروهی از نظر

توصیف حالت ورزشکار پیش از شروع مسابقه به کار می‌رود. از آزمودنی‌ها خواسته شد دور شماره‌ای که نشان‌دهنده احساسشان پنج دقیقه قبل از شروع مسابقه است خط بکشند. این پرسشنامه سه زیرمقیاس دارد که عبارتند از مؤلفه شناختی اضطراب حالتی، مؤلفه بدنی اضطراب حالتی و اعتماد به نفس. برای مؤلفه شناختی اضطراب حالتی نمره سؤال‌های ۱۰، ۱۳، ۱۶، ۱۹، ۲۲، ۲۵، ۲۸، ۳۱، ۳۴، ۳۷، ۴۰، ۴۳، ۴۶، ۴۹، ۵۲ با هم جمع می‌شوند. برای مؤلفه بدنی اضطراب حالتی، نمره سؤالات ۲، ۵، ۸، ۱۱، ۱۴، ۱۷، ۲۰، ۲۳، ۲۶، ۲۹، ۳۲، ۳۵، ۳۸، ۴۱، ۴۴، ۴۷، ۵۰، ۵۳، ۵۶، ۵۹، ۶۲ با هم جمع می‌شوند و به سوال ۱۴ به طور معکوس نمره داده می‌شود. برای اعتماد به نفس، نمره سؤال‌های ۳، ۶، ۹، ۱۲، ۱۵، ۱۸، ۲۱، ۲۴، ۲۷، ۳۰، ۳۳، ۳۶، ۳۹، ۴۲، ۴۵، ۴۸، ۵۱، ۵۴، ۵۷، ۶۰، ۶۳، ۶۶، ۶۹، ۷۲ 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) ($\alpha = ۰/۷۹$) و برای سیاهه اضطراب حالتی رقابتی (CSAI-2) ($\alpha = ۰/۸۱$) به دست آمد. روایی هر دو آزمون توسط مارتنز (۱۹۷۷) با روش آزمون - آزمون مجدد به میزان $۰/۹۸$ مناسب تشخیص داده شد.

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.

تجزیه و تحلیل داده‌ها

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون t برای تعیین

1. Leven's test

فرضیه چهارم؛ بیان می‌کند که اعتماد به نفس ورزشکاران ورزش‌های انفرادی با ورزشکاران ورزش‌های گروهی برابر است. با توجه به نتایج آزمون لوین در جدول شماره ۱ پیش‌فرض 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 بر اساس واریانس‌های نابرابر مورد بررسی قرار گرفت. نتایج آزمون t در جدول شماره ۲ نشان می‌دهد تفاوت معنی‌داری 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.

مؤلفه بدنی اضطراب حالتی در سطح ($p = 0/05$) وجود ندارد. فرضیه سوم؛ مبین برابر بودن مؤلفه شناختی اضطراب حالتی ورزشکاران ورزش‌های انفرادی و ورزشکاران ورزش‌های گروهی است. با توجه به نتایج آزمون لوین در جدول شماره ۱ پیش‌فرض تساوی واریانس‌ها مورد تأیید قرار گرفت ($F = 1/608$ و $p > 0/05$) بنابراین آزمون t بر اساس تساوی واریانس‌های مؤلفه شناختی اضطراب حالتی ورزشکاران ورزش‌های انفرادی و ورزشکاران ورزش‌های گروهی مورد بررسی قرار گرفت. نتایج آزمون t در جدول شماره ۱ نشان می‌دهد تفاوت معنی‌داری بین ورزشکاران انفرادی و گروهی از نظر مؤلفه شناختی اضطراب حالتی در سطح ($p = 0/05$) وجود ندارد.

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

معنی داری	t	انحراف استاندارد	میانگین	آزمون لوین	
0/005	0/496	3/06818	17/8444	8/128	اضطراب صفتی ورزش‌های انفرادی
		4/07232	17/5778		اضطراب صفتی ورزش‌های گروهی
0/708	2/163	4/93761	18/0444	0/141	مؤلفه بدنی اضطراب حالتی ورزش‌های انفرادی
		4/71012	16/4889		مؤلفه بدنی اضطراب حالتی ورزش‌های گروهی
0/206	1/502	4/36511	19/1556	1/608	مؤلفه شناختی اضطراب حالتی ورزش‌های انفرادی
		4/94792	18/1111		مؤلفه شناختی اضطراب حالتی ورزش‌های گروهی
0/009	-0/664	4/74531	24/5667	7/021	اعتماد به نفس ورزشکاران ورزش‌های انفرادی
		6/05155	25/0889		اعتماد به نفس ورزشکاران ورزش‌های گروهی

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	
0/558	-0/475	0/643	----	مؤلفه شناختی
0/00	0/00	0/00	----	سطح معناداری
0/558	-0/566	----	0/643	مؤلفه بدنی
0/00	0/00	----	0/00	سطح معناداری
-0/558	----	-0/566	-0/475	اعتماد به نفس
0/00	----	0/00	0/00	سطح معناداری
----	-0/558	0/558	0/558	اضطراب صفتی
----	0/00	0/00	0/00	سطح معناداری

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، تیم به عنوان یک منبع کاهش‌دهنده اضطراب عمل می‌کند و به عبارتی محیط نقش موثری دارد.

بین مؤلفه بدنی اضطراب حالتی ورزشکاران ورزش‌های انفرادی و ورزشکاران تفاوت معناداری مشاهده نشد؛ پس فرضیه دوم تأیید می‌شود. این مطلب با یافته‌های محسن‌پور (۱۳۸۱) همخوانی و با یافته‌های سایمون (۱۹۷۱)، گلد و همکاران (۱۹۸۳) و الجین (۲۰۰۰) متناقض است. می‌توان اذعان داشت 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 عدم تشابه در آزمودنی‌ها باشد. همچنین عدم وجود تفاوت معنی‌داری بین ورزشکاران انفرادی و گروهی از نظر مؤلفه شناختی اضطراب حالتی مبین تأیید فرضیه سوم است که با یافته‌های گلد و همکاران (۱۹۸۳) و محسن‌پور (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 چراکه ترس از شکست و ارزیابی توسط والدین، دوستان، مربیان و نظایر آنها می‌تواند بر همه ورزشکاران در سطوح مختلف تأثیرگذار باشد. همچنین می‌توان اذعان داشت که چون هر دو مؤلفه اضطراب شناختی از لحاظ آماری معنی‌دار نیستند این دو تحت تأثیر هم قرار دارند.

فرضیه پنجم؛ 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 معنی‌داری وجود دارد. ضرایب همبستگی در جدول شماره ۲ نشان داد بین همه متغیرهای مورد مطالعه رابطه معنی‌دار 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 معنی‌دار مثبت متوسطی در سطح ($p = 0/05$) وجود دارد ولی بین مؤلفه شناختی اضطراب حالتی با اعتماد به نفس همبستگی معنی‌دار منفی متوسطی در سطح ($p = 0/05$) وجود دارد. همچنین بین مؤلفه بدنی اضطراب حالتی با اعتماد به نفس همبستگی معنی‌دار منفی متوسطی و بین مؤلفه بدنی اضطراب حالتی با اضطراب صفتی رابطه مثبت متوسطی در سطح ($p = 0/05$) وجود دارد. بین اعتماد به نفس و اضطراب صفتی همبستگی معنی‌دار منفی متوسطی 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 معنی‌داری بین ورزشکاران انفرادی و گروهی از نظر اضطراب صفتی رد می‌شود و ورزشکاران ورزش‌های انفرادی اضطراب صفتی بیشتری نسبت به ورزشکاران ورزش‌های گروهی داشتند که این مطلب با یافته‌های

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 و متوسطی 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 منشا 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.

بر اساس 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 علی‌اصغر مسدد، چاپ اول، تهران، انتشارات اطلاعات، ۲۰ - ۳۰.

پسند، فاطمه. (۱۳۷۵)، بررسی و مقایسه میزان اضطراب رقابتی حالتی در رشته‌های انفرادی و تیمی 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، (۱۸): ۸۹-۱۰۲.

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 به عنوان منبعی جهت کنترل اضطراب صفتی به کار می‌رود باعث افزایش اعتماد به نفس هم می‌شود و بازیکنان حس می‌کنند از حمایت اعضاء 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 معنی‌دار 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 تا حدی باعث بالارفتن 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 متوسطی وجود دارد. نمود عینی این مطلب را این‌گونه می‌توان عنوان نمود که در

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

جارویس، مت (۱۳۸۰). روان‌شناسی ورزشی. ترجمه نورعلی خواجه‌وند. تهران، انتشارات کوثر، ۴۵.

رابرتس، گلین. کوین، اسپینگ. و سینتال، پمبرتن. (۱۳۸۲). آموزش روان‌شناسی ورزشی. ترجمه محمد کاظم واعظ موسوی و معصومه شجاعی، چاپ اول، تهران، انتشارات رشد، ۱۱۴-۱۲۶.

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، ۷۱-۹۱.

کرلی، هلن. (۱۳۸۴). اختلالات اضطرابی. ترجمه سیروس مبینی، چاپ اول، تهران، انتشارات رشد، ۵۷.

مارتنز، رینر. (۱۳۸۶). روان‌شناسی ورزشی «راهنمای مربیان». ترجمه محمدخیری، ویرایش دوم، تهران، انتشارات کمیته ملی المپیک ج.۱، ۳۸۲-۳۸۳.

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. (۱۳۸۶). روان‌شناسی ورزشی. ترجمه فتح‌الله مسیبی، تهران، نشر بامداد کتاب، ۶۴.

هاردی، لو. گراهام، جونز. و دانیل، گولد. (۱۳۸۴). آمادگی روانی برای ورزشکاران حرفه‌ای. ترجمه منصور سیاح، علی دباغان و الهه عرب عامری، چاپ اول، تهران، نشر چکامه، ۶۰-۲۰۰.

هاجز، جفری. (۱۳۸۶). آمادگی روانی برای ورزشکاران. ترجمه شمسی صنعتی منفرد، تهران، نشر بامداد کتاب، ۲۰- ۸۰.

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

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 competitive orientation: Preliminary investigation and instrument develop- ment. *Journal of Sport Psychology*. (8): 221 – 246.