

پیش بینی اضطراب رقابتی بر اساس سرسختی روانشناختی، تاب آوری و راهبردهای مقابله با استرس نوجوانان ورزشکار شهر تهران

فریده ابراهیمی بجدنی^۱، پریناز بنی سی^{۲*}، حمیدرضا وطن خواه^۳

- (۱) کارشناس ارشد گروه روانشناسی و مشاوره، واحد تهران غرب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران
(۲) استادیار گروه روانشناسی و مشاوره، واحد تهران غرب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران
(۳) استادیار گروه روانشناسی و مشاوره، واحد تهران غرب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

*نویسنده مسئول: parenazbanisi2017@gmail.com

تاریخ دریافت مقاله ۹۹/۱۱/۲۸ تاریخ پذیرش مقاله ۱۴۰۰/۰۳/۱۳

چکیده

هدف پژوهش پیش بینی اضطراب رقابتی بر اساس سرسختی روانشناختی، تاب آوری و راهبردهای مقابله با استرس نوجوانان ورزشکار بود. روش پژوهش کمی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری کلیه نوجوانان ورزشکار مراجعه کننده به باشگاه های ورزشی شهر تهران در سال ۱۳۹۹ بود. حجم نمونه ۲۰۰ نفر از این افراد بر اساس فرمول پلنت از تاپاکینگ و همکاران (۲۰۰۷) و به شیوه نمونه گیری در دسترس انتخاب که به سیاهه اضطراب حالت رقابتی (RCSAI) کاکس و همکاران (۲۰۰۳)، مقیاس سرسختی روانشناختی (PHS) لانگ و همکاران (۲۰۰۳)، مقیاس تاب آوری (RISC) کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) و راهبردهای مقابله با استرس (WCQ) لازاروس و فولکمن (۱۹۹۸) پاسخ دادند. داده های جمع آوری شده با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندمتغیره تحلیل شد. یافته ها نشان داد بین سرسختی روانشناختی، تاب آوری و راهبردهای مقابله مسئله مدار با اضطراب رقابتی رابطه منفی و معناداری وجود دارد ($P < 0/01$). همچنین یافته ها نشان داد که بین راهبردهای مقابله هیجان مدار با اضطراب رقابتی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ($P < 0/01$). نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه نیز آشکار کرد که ۶۸ درصد واریانس اضطراب رقابتی به وسیله ابعاد سرسختی روانشناختی، ۵۱/۷ درصد به وسیله تاب آوری و ۸۱/۵ درصد به وسیله راهبردهای مقابله با استرس تبیین می شود. یافته های این پژوهش نشان می دهد که سرسختی روانشناختی، تاب آوری و راهبردهای مقابله با استرس نقش مهمی در پیش بینی اضطراب رقابتی نوجوانان ورزشکار دارند.

کلید واژه گان: اضطراب رقابتی، سرسختی روانشناختی، تاب آوری، استرس.

مقدمه

(۲۰۲۰)، اضطراب اجتماعی (ژانگ و همکاران، ۲۰۲۰) و اختلالات مرتبط به خلق دارد (داویلا و همکاران، ۲۰۱۹). یکی از انواع اختلالات اضطرابی که در ورزشکاران شیوع دارد، اضطراب رقابتی است (بوسما و ون پترن، ۲۰۲۰). اضطراب رقابتی صفتی و حالتی که از جمله زیر مجموعه های اضطراب هستند (آیوسو-مورنو و همکاران، ۲۰۲۰) که به عنوان درک موقعیتهای جدید

اضطراب به عنوان یک مشکل هیجانی (هوانگ و ژائو، ۲۰۲۰) و از جمله اختلالات روانشناختی است (لی، ۲۰۲۰؛ کورینگی و همکاران، ۲۰۱۹) که ترس (بالدرستورن و همکاران، ۲۰۲۰) و نگرانی زیاد در آن شایع است (اووید و همکاران، ۲۰۱۹) و همبودی بالایی با سایر اختلالات مانند افسردگی (شیم و همکاران،

معنادار و با اعتماد به نفس رابطه مثبت معناداری دارد (قاسمی و همکاران، ۱۳۹۳).

افزون بر سرسختی روانشناختی، یکی دیگر از عوامل مهم برای کنترل اضطراب در هنگام رقابت داشتن تاب آوری ورزشکاران می باشد (تریگوروس و همکاران، ۲۰۲۰). تاب آوری نقش مهمی در مقابله و رویارویی با مصائب و مشکلات افراد در زندگی روزمره دارد (آلارکون و همکاران، ۲۰۲۰)؛ و به عنوان یک فرایند، توانایی یا پتانسیل سازگاری موفقیت آمیز با شرایط تهدیدکننده و آسیب زا تعریف شده است (هوانگ و همکاران، ۲۰۱۹). تاب آوری در محیط های ورزشی و در میداین رقابتی باعث می شود فرد در برابر چالش ها و مشکلات، اضطراب کمتری از خود نشان می دهد (گونزالز-هرناندز و همکاران، ۲۰۲۰). بر اساس نتایج یک پژوهش، بین تاب آوری و وضعیت اقتصادی-اجتماعی با هر سه مؤلفه اضطراب رقابتی (بدنی، شناختی و اعتمادبه نفس) رابطه معناداری وجود دارد (دست فال و همکاران، ۱۳۹۴). تاب آوری به عنوان روشی برای اندازه گیری توانایی فرد در مقابله با عوامل تنیدگی زا و عواملی که سلامت روان فرد را تهدید می کند تعریف می شود (عبدی زرین و مهدوی، ۱۳۹۷)، به طوری که بر اساس نتایج یک پژوهش نشان داده شده است که بین راهبردهای مقابله با استرس با اضطراب رقابتی رابطه وجود دارد، به طوری که فرد ورزشکار وقتی راهبرد مسئله مدار در برابر اضطراب رقابتی داشته باشند اضطراب کمتری را تجربه می کنند (ایواسکوپیچ و همکاران، ۲۰۲۰). همچنین اگر ورزشکار بتواند از راهبردهای سازگارانانه مقابله با استرس استفاده کنند، اضطراب رقابتی کمتری را تجربه می کنند. به طوری که بر اساس نتایج یک پژوهش بین ذهن آگاهی و مهارت های مقابله با استرس با اضطراب رقابتی رابطه وجود دارد (پرمادی و نورویانتي، ۲۰۱۹).

در مجموع با توجه به آنچه گفته از آنجایی که بین سرسختی روانشناختی، تاب آوری و راهبردهای مقابله با استرس با اضطراب رقابتی باهم در ارتباط هستند اما

رقابتی به عنوان یک عامل خطرزا و تهدید شناخته می شوند (اورتگا ویلا و همکاران، ۲۰۲۰). این نوع اضطراب، واکنش هیجانی و زودگذری است که موجب می شود افراد ورزشکار موقعیت های خاصی را تهدیدآمیز ارزیابی کنند که عملکردشان را تحت تاثیر قرار می دهد (جونز و همکاران، ۲۰۱۹)، به گونه ای که هر چه میزان اضطراب رقابتی بالاتر باشد، عملکرد ورزشکاران در حین رقابت پایین تر خواهد بود (اسچمیدت و همکاران، ۲۰۲۰).

بر اساس نتایج یک پژوهش، وجود سرسختی روانشناختی می تواند باعث شود که افراد ورزشکار، اضطراب رقابتی کمتری را در هنگام مسابقات ورزشی تجربه کنند، به این صورت که افرادی که سرسختی کمتری دارند احتمال اینکه در هنگام رقابت اضطراب بیشتری را از خود بروز دهند بیشتر است (ایواسکوپیچ و همکاران، ۲۰۲۰). فرد سرسخت کسی است که سه مشخصه عمومی شامل کنترل: اعتقاد به اینکه قادر به کنترل و تأثیرگذاری بر روی حوادث است و عوامل فشارزا را قابل تغییر می داند؛ تعهد: توانایی احساس عمیق درآمیختگی و یا تعهد نسبت به فعالیت هایی که فرد انجام می دهد؛ چالش: انتظار اینکه تغییر یک مبارزه هیجان انگیز برای رشد بیشتر است و آن را جنبه عادی از زندگی می داند را دارد (کوباسا، ۱۹۸۸؛ به نقل از عظیمی و همکاران، ۱۳۹۷). سرسختی ویژگی شخصیتی ای است که ممکن است نحوه مقابله با عوامل استرس زا را در افراد تعدیل کند یعنی آنها را در تحلیل موفقیت آمیز موقعیت استرس زا یاری می کند. افرادی که دارای این بعد از سرسختی هستند اعتقاد دارند که رشد و توسعه ی هر فرد به منظور کسب خرد و مسئولیت از طریق یادگیری فراوان در مورد تجارب بد و خوب در یک زندگی مترقی و نه یک زندگی آرام روزمره به دست می آید. بنابراین افراد سرسخت موقعیت های تنش زا را قابل کنترل می دانند (حسین زاده بندقیری و همکاران، ۱۳۹۶).

بر اساس نتایج یک پژوهش، کنترل در سرسختی ذهنی با اضطراب رقابتی یعنی اضطراب جسمانی رابطه منفی

مفروضه های تحقیق شامل آزمون کلموگروف اسمیرنوف برای نرمال بودن توزیع نمرات، آزمون دوربین واتسون برای آزمون استقلال خطاها، آزمون ضریب تحمل و تورم واریانس برای بررسی عدم همخطی چندگانه بود. در سطح استنباطی جهت بررسی روابط بین متغیرها در صورت نرمال بودن داده ها از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیره با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ استفاده شد.

ابزار پژوهش عبارت است از:

سیاهه اضطراب حالت رقابتی (RCSAI) کاکس و همکاران (۲۰۰۳): این سیاهه شامل ۱۷ سوال و سه مولفه اضطراب جسمانی با سوالات ۱، ۴، ۶، ۹، ۱۲، ۱۵ و ۱۷؛ اضطراب شناختی با سوالات ۲، ۵، ۸، ۱۱ و ۱۴؛ نداشتن اعتماد به نفس با سوالات ۳، ۷، ۱۰، ۱۳ و ۱۶ را اندازه گیری می کند. نمره گذاری سیاهه در طیف ۴ درجه ای لیکرت (از اصلا ۱ نمره تا خیلی زیاد ۴ نمره) می باشد. در داخل ایران برای بررسی اعتبار سیاهه از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضرایب برای اضطراب جسمانی ۰/۸۳، نداشتن اعتماد به نفس ۰/۸۰ و اضطراب شناختی ۰/۷۵ به دست آمده است (مهرصفر، مقدم زاده، غریاق زندی و ثنایی فر، ۱۳۹۵). در خارج از کشور در یک پژوهش آلفای کرونباخ سیاهه جهت بررسی همسانی درونی ضریب ۰/۸۶ به دست آمده است که نشان دهنده پایایی بسیار خوب سیاهه اضطراب حالت رقابتی در ورزشکاران است (وریما و همکاران، ۲۰۱۸). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد.

مقیاس سرسختی روانشناختی ((PHS لانگ و همکاران (۲۰۰۳): این مقیاس شامل ۴۲ سوال است که سه خرده مقیاس کنترل با سوالات ۴، ۵، ۷، ۸، ۹، ۱۱، ۱۲، ۱۶، ۱۷، ۱۹، ۲۱، ۳۰، ۳۱، ۳۳، ۳۸ و ۴۱؛ تعهد با سوالات ۲، ۳، ۶، ۱۰، ۱۳، ۱۵، ۱۸، ۲۰، ۲۴، ۲۵، ۲۷، ۲۹، ۳۶، ۳۹ و ۴۱؛ چالش با سوالات ۱، ۱۴، ۲۲، ۲۳، ۲۶، ۲۸، ۳۲، ۳۴، ۳۵، ۳۷ و ۴۰ را اندازه گیری می کند. نمره-گذاری سیاهه در طیف ۵ درجه ای لیکرت (از کاملا مخالفم ۱ نمره تا

پژوهشی که به بررسی پیش بینی اضطراب رقابتی بر اساس سرسختی روانشناختی، تاب آوری و راهبردهای مقابله با استرس نوجوانان ورزشکار پرداخته شده کمتر مورد بررسی قرار گرفته است، لذا این پژوهش در راستای رفع این خلاء پژوهشی به این سوال پاسخ خواهد داد که آیا اضطراب رقابتی بر اساس سرسختی روانشناختی، تاب آوری و راهبردهای مقابله با استرس نوجوانان ورزشکار قابل پیش بینی است؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر کمی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری کلیه نوجوانان ورزشکار مراجعه کننده به باشگاه های ورزشی شهر تهران در سال ۱۳۹۹ بود. بر طبق فرمول $m + 50 \cdot n =$ از پلنت از تاپا کینگ و همکاران (۲۰۰۷) تعداد حجم نمونه ۱۷۸ نفر برآورد شد. m نشان دهنده تعداد متغیرهای پیش بین است. سرسختی روانشناختی (۳ عامل)، تاب آوری (۵ عامل) و راهبردهای مقابله با استرس (۸ عامل) در مجموع ۱۶ متغیر پیش بین در این پژوهش در نظر گرفته شد. از آنجایی که احتمال افت آزمودنی ها و ناقص بودن برخی پرسشنامه های (داده های گمشده، پرت و دور افتاده) نوجوانان ورزشکار وجود داشت تعداد ۲۲ نفر بیشتر انتخاب و حجم نمونه تعداد ۲۰۰ نفر انتخاب شد.

به دلیل همزمانی اجرای میدانی پژوهش و توزیع پرسشنامه ها با شیوع ویروس (کووید-۱۹) برای گردآوری داده ها و توزیع پرسشنامه از روش آنلاین استفاده شد. به این صورت که لینک مجازی پرسشنامه ها برای نوجوانان ورزشکار ارسال شد تا آنانی که مایل به شرکت در پژوهش بودند به سوالات پاسخ دهند و پاسخنانه خود را به صورت مجازی برای پژوهشگر ارسال نمایند. به همین دلیل روش نمونه گیری در این پژوهش در دسترس (داوطلبانه) بود.

جهت تجزیه و تحلیل داده ها در سطح توصیفی و استنباطی عمل شد. در سطح توصیفی جهت سنجش متغیرهای پژوهش از میانگین و انحراف معیار استفاده شد.

پرسشنامه راهبردهای مقابله با استرس (WCQ) لازاروس و فولکمن (۱۹۹۸): این پرسشنامه شامل ۶۶ سوال است که دو مولفه مقابله هیجان محور و مسئله محور تشکیل شده است که خرده مولفه های مقابله هیجان محور شامل رویارویی سوالات ۶، ۷، ۱۷، ۲۸، ۳۴ و ۴۶؛ دوری گزینی با سوالات ۱۲، ۱۳، ۱۵، ۲۱، ۴۱، ۴۴؛ گریز-اجتناب با سوالات ۱۱، ۱۶، ۳۳، ۴۰، ۴۷، ۵۰، ۵۸ و ۵۹؛ خودکنترلی با سوالات ۱۰، ۱۴، ۳۵، ۴۳، ۵۴، ۶۲ و ۶۳؛ و خرده مولفه های مسئله محور شامل جستجوی حمایت اجتماعی با سوالات ۸، ۱۸، ۲۲، ۳۱، ۴۲ و ۴۵؛ مسئولیت پذیری با سوالات ۹، ۲۵، ۲۹ و ۵۱؛ مسئله گشایی برنامه ریزی شده با سوالات ۱، ۲۶، ۳۹، ۴۳، ۴۹ و ۵۲؛ ارزیابی مجدد مثبت با سوالات ۲۰، ۲۳، ۳۰، ۳۶، ۳۸، ۵۶ و ۶۰ می باشند. نمره گذاری سیاهه در طیف لیکرت (از اصلا ۰ نمره تا خیلی زیاد ۳ نمره) می باشد. برای بررسی همسانی درونی پرسشنامه بر روی دانش آموزان دختر دبیرستان های شهر سبزوار از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضرایب مقابله مسئله مدار ۰/۷۰ و مقابله هیجان مدار ۰/۶۹ به دست آمده است (سدیدی و یمنی، ۱۳۹۷). در خارج کشور برای بررسی قابلیت اعتماد پرسشنامه از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضرایب آلفای کرونباخ مولفه ها بین ۰/۸۶ تا ۰/۹۳ گزارش شده است (کرایچ و گرانسکی، ۲۰۱۹). همچنین در یک پژوهشی دیگر آلفای کرونباخ برای رویارویی ۰/۵۳، دوری گزینی ۰/۴۹، گریز-اجتناب ۰/۷۲، خودکنترلی ۰/۴۸، جستجوی حمایت اجتماعی ۰/۷۵، مسئولیت پذیری ۰/۶۳، مسئله گشایی برنامه ریزی شده ۰/۷۴ و ارزیابی مجدد مثبت ۰/۷۶ به دست آمده است (براون و بوند، ۲۰۱۹). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ ۰/۹۲ به دست آمد.

یافته ها

توصیف ویژگی جمعیت شناختی سن افراد نمونه را نشان می دهد. پایین ترین سن ۱۲ سال با فراوانی ۲ نفر (۱ درصد) و بالاترین سن ۱۸ سال با فراوانی ۹ نفر (۵/۴

کاملاً موافقم ۵ نمره) می باشد. سوالات ۳، ۱۰، ۱۳، ۱۵، ۱۷، ۲۱، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۳۰، ۳۱، ۳۳، ۳۹، ۴۱ و ۵۲ به صورت معکوس نمره گذاری می شوند. در داخل ایران برای بررسی اعتبار مقیاس از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب کل سوالات مقیاس ۰/۸۶ به دست آمده است (زارعی، ۱۳۹۸). در یک پژوهش روایی ملاکی با استفاده از مقیاس سرسختی بارتون ضرایب همبستگی برای کنترل ۰/۶۱، تعهد ۰/۳۸ و چالش ۰/۳۲ به دست آمده است (احمدی، نائینیان و حیدری نسب، ۱۳۹۳). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ ۰/۹۰ به دست آمد.

مقیاس تاب آوری (RISC) کانر و دیویدسون (۲۰۰۳): این مقیاس ۲۵ سوال دارد و ۵ خرده مقیاس تصور از شایستگی فردی با سوالات ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۶، ۱۷، ۲۳، ۲۴ و ۲۵؛ تحمل عاطفه منفی با سوالات ۶، ۷، ۱۴، ۱۵، ۱۹، ۱۸ و ۲۰؛ پذیرش مثبت تغییر با سوالات ۱، ۲، ۴، ۵ و ۸؛ کنترل با سوالات ۱۳، ۲۱ و ۲۲؛ تاثیرات معنوی با سوالات ۳ و ۸ را اندازه گیری می کند. نمره-گذاری سیاهه در طیف ۵ درجه ای لیکرت (از کاملاً مخالفم ۰ نمره تا کاملاً موافقم ۴ نمره) می باشد. در ایران بر روی کارکنان دانشگاه های شهید بهشتی، علامه طباطبایی و دانشگاه یزد مقدار آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۹ به دست آمد (پورحسین و همکاران، ۱۳۹۷). ضریب همبستگی بین مقیاس با پرسشنامه پنج عاملی شخصیت ضرایب در دامنه بین ۰/۱۸ تا ۰/۲۸ و معنی دار در سطح ۰/۰۱ به دست آمده است که نشان دهنده روایی همگرایی مقیاس است (جنادله و همکاران، ۱۳۹۷). در یک پژوهش برای بررسی اعتبار پرسشنامه از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب ۰/۷۱ به دست آمده است (حسینی نیا و حاتمی، ۱۳۹۸). در خارج کشور سازنده پرسشنامه آلفای کرونباخ ۰/۸۷ (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳) و در دیگر پژوهش ها آلفای کرونباخ ۰/۹۴ به دست آمده است (لی و همکاران، ۲۰۲۰). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آمد.

درصد) بود. تعداد افراد نمونه ۲۰۰ نفر بود. میانگین سن افراد نمونه ۱۵/۷۶ و انحراف معیار سن ۱/۳۸۶ بود. همچنین ۷۲ نفر (۳۶ درصد) دوره اول متوسطه و ۱۲۸ نفر (۶۴ درصد) دوره دوم متوسطه بودند.

جدول ۱- شاخص های توصیفی و نرمال بودن متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	کمینه	بیشینه	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی	آماره KS	معناداری
اضطراب جسمانی	۸	۱۸	۱۱	۳/۴۹۴	۰/۷۸۲	-۱/۰۸۴	۰/۳۵۲	۰/۱۰۱
اضطراب شناختی	۵	۱۷	۸/۴۰	۴/۲۹۹	۰/۷۰۲	-۱/۳۴۶	۰/۳۵۱	۰/۱۰۹
نداشتم اعتماد به نفس	۵	۱۴	۸/۷۳	۳/۱۵۴	۰/۲۱۷	-۱/۶۱۲	۰/۳۸۲	۰/۱۵۲
کنترل	۲۱	۴۳	۳۰/۰۳	۷/۸۸۹	۰/۱۴۶	-۱/۶۳۱	۰/۲۸۴	۰/۰۹۹
تعهد	۲۰	۴۲	۲۸/۹۳	۷/۷۷۶	۰/۱۸۷	-۱/۵۹۷	۰/۲۴۶	۰/۱۰۳
چالش	۱۸	۴۱	۲۹/۱۳	۷/۹۷۷	۰/۰۶۹	-۱/۶۵۳	۰/۳۵۲	۰/۱۰۷
تصور از شایستگی فردی	۱۲	۴۰	۳۰/۴۵	۶/۱۰۲	-۱/۱۲۳	۲/۱۳۰	۰/۲۷۳	۰/۱۵۲
تحمل عاطفه منفی	۱۰	۳۴	۲۵/۴۳	۴/۹۱۶	-۱/۳۱۱	۲/۷۸۹	۰/۲۴۱	۰/۱۰۱
پذیرش مثبت تغییر	۹	۲۵	۱۸/۶۳	۳/۶۶۱	-۰/۸۲۳	۰/۵۱۱	۰/۴۵۳	۰/۲۱۱
کنترل	۷	۱۵	۱۲	۲/۲۶۴	-۰/۸۲۷	۰/۲۶۶	۰/۲۷۱	۰/۱۲۱
تاثیرات معنوی	۲	۱۰	۶/۳۸	۲/۲۷۲	-۰/۳۶۸	-۰/۵۹۱	۰/۳۸۷	۰/۱۲۲
نمره کل تاب آوری	۴۰	۱۲۴	۹۲/۸۸	۱۶/۸۱۷	-۱/۲۹۴	۲/۸۷۸	۰/۵۰۱	۰/۲۰۶
رویارویی	۷	۱۵	۱۱/۳۸	۲/۵۷۲	-۰/۴۱۴	-۱/۴۰۳	۰/۵۴۳	۰/۳۲۱
دوری گزینی	۷	۱۴	۱۱/۱۳	۲/۱۵۲	-۰/۳۶۲	-۱/۰۶۳	۰/۸۲۱	۰/۲۶۱
گریز-اجتناب	۸	۱۶	۱۱/۹۳	۲/۳۵۵	-۰/۱۷۷	-۱/۰۴۱	۰/۳۴۱	۰/۲۱۹
خودکنترلی	۷	۲۰	۱۱/۹۳	۳/۸۴۶	۰/۶۴۱	-۰/۹۳۷	۰/۲۶۳	۰/۱۵۳
جستجوی حمایت اجتماعی	۷	۱۳	۹/۸۸	۱/۸۵۱	-۰/۱۲۷	-۱/۵۱۰	۰/۲۵۳	۰/۲۱۰
مسئولیت پذیری	۳	۹	۵/۵۸	۲/۰۵۳	۰/۱۱۱	-۱/۵۸۲	۰/۳۵۲	۰/۱۳۱
مسئله گشایی برنامه ریزی شده	۴	۱۴	۱۰/۱۵	۲/۹۷۹	-۰/۲۷۴	-۱/۳۸۹	۰/۵۳۴	۰/۲۱۲
ارزیابی مجدد مثبت	۸	۱۵	۱۱	۲/۲۵۳	۰/۵۳۳	-۱/۲۲۶	۰/۶۰۲	۰/۱۰۷

آزمون چولگی و کشیدگی برای نرمال بودن توزیع نمرات نشان داد که مقدار چولگی و کشیدگی متغیرهای پژوهش در بازه (۲- تا ۲) قرار دارد. بنابراین، توزیع تمامی متغیرهای پژوهش نرمال است. لذا می توان از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیره استفاده کرده نتایج حاصل از این آزمون های آماری قابل اطمینان است.

جدول ۱ کمینه، بیشینه، میانگین و انحراف معیار و شاخص های نرمال بودن اضطراب رقابتی، سرسختی روانشناختی، تاب آوری و راهبردهای مقابله با استرس را نشان می دهد. بر اساس نتایج آزمون کلموگروف اسمیرنوف از آنجایی سطوح معناداری آماره های نرمال بودن بزرگ تر از ۰/۰۵ هستند ($P < 0/05$)، لذا توزیع نمرات دارای توزیع نرمال می باشند. همچنین نتیجه

جدول ۲- نتایج آزمون دوربین واتسون برای استقلال خطاها و ضریب تحمل و تورم واریانس متغیرهای پیش بین

متغیرهای پیش بین	ضریب تحمل	تورم واریانس	دوربین واتسون (خودهمبستگی)
کنترل	۰/۴۳۸	۲/۲۸۲	۲/۰۴۱
تعهد	۰/۱۳۲	۷/۵۵۶	
چالش	۰/۱۶۸	۵/۹۶۳	

۲/۱۲۹	۳/۷۰۸	۰/۲۷۰	تصور از شایستگی فردی
	۳/۴۱۱	۰/۲۹۳	تحمل عاطفه منفی
	۲/۷۰۵	۰/۳۷۰	پذیرش مثبت تغییر
	۲/۲۲۲	۰/۴۵۰	کنترل
	۲/۳۹۸	۰/۴۱۷	تاثیرات معنوی
۲/۰۹۸	۶/۳۷۷	۰/۱۵۷	رویاریوی
	۶/۷۳۸	۰/۱۴۸	دوری گزینی
	۳/۱۹۹	۰/۳۱۳	گریز-اجتناب
	۱/۲۸۰	۰/۷۸۱	خودکنترلی
۲/۳۹۷	۹/۸۱۹	۰/۱۰۲	جستجوی حمایت اجتماعی
	۵/۵۲۴	۰/۱۸۱	مسئولیت پذیری
	۸/۴۶۲	۰/۱۱۸	مسئله گشائی برنامه ریزی شده
	۱/۳۴۶	۰/۷۴۳	ارزیابی مجدد مثبت

آنجایی که وجود عدم همخطی چندگانه در متغیرهای پیش بین مشاهده شد، می توان از آزمون های پارامتریک ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیره استفاده نمود و نتایج آن قابل اطمینان است. در ادامه بررسی روابط بین متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است که نتایج آن در جدول ۳ آمده است.

بر اساس جدول ۲ می توان گفت که اگر مقدار آماره ی دوربین واتسون بین ۱/۵ الی ۲/۵ قرار داشته باشد، می توان استقلال خطاها را پذیرفت. از آنجایی که آماره های دوربین واتسون بین ۱/۵ الی ۲/۵ است که نشان دهنده استقلال خطاها است. همچنین بر اساس جدول نتایج نشان داد که هیچ کدام از مقادیر آماره تحمل کوچکتر از حد مجاز ۰/۱ و هیچ کدام از مقادیر عامل تورم واریانس بزرگ تر از حد مجاز ۱۰ نمی باشند. از

جدول ۳- ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	۱	۲	۳	۴	۵
۱- اضطراب رقابتی	۱				
۲- سرسختی روانشناختی	۰/۷۹۵**	۱			
۳- تاب آوری	۰/۶۲۰**	۰/۵۴۷**	۱		
۴- راهبرد مقابله هیجان مدار	۰/۷۷۰**	۰/۶۵۵**	۰/۵۸۶**	۱	
۵- راهبرد مقابله مسئله مدار	۰/۷۲۴**	۰/۷۰۲**	۰/۶۲۰**	۰/۷۵۵**	۱

** معنادار در سطح ۰/۰۱

بر طبق جدول ۳ نتایج نشان داد سرسختی روانشناختی ($p < 0/01$, $r = 0/795$)، تاب آوری ($p < 0/01$, $r = 0/620$) و راهبرد مقابله مسئله مدار ($p < 0/01$, $r = 0/724$) با اضطراب رقابتی در سطح ۰/۰۱ خطا و ۹۹ درصد اطمینان رابطه منفی و معناداری وجود دارد و بین راهبرد مقابله هیجان مدار ($p < 0/01$, $r = 0/770$) با اضطراب رقابتی در سطح ۰/۰۱ خطا و ۹۹ درصد اطمینان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. از آنجایی که بین متغیرهای رابطه معناداری وجود دارد برای پیش بینی اضطراب رقابتی بر اساس سرسختی روانشناختی، تاب آوری و راهبردهای مقابله با استرس در نوجوانان ورزشکار از رگرسیون چند متغیره استفاده می شود و نتایج آن در جداول ۴، ۵ و ۶ آمده است.

جدول ۴- ضرایب استاندارد و غیراستاندارد رگرسیون چندمتغیره اضطراب رقابتی بر اساس ابعاد سرسختی روانشناختی

سطح معناداری	t	ضرایب استاندارد		متغیرهای پیش‌بین
		ضریب بتا (β)	خطای استاندارد	
۰/۰۰۱	۳۵/۴۴۷		۱/۷۸۳	ثابت (Constant)
۰/۰۰۱	-۹/۴۳۱	-۰/۵۷۶	۰/۰۸۱	کنترل
۰/۰۰۶	-۴/۸۷۹	-۰/۴۰۹	۰/۱۵۰	تعهد
۰/۰۰۱	-۵/۳۶۹	-۰/۵۳۰	۰/۱۳۰	چالش

$$R=۰/۸۲۵ ; R^2=۰/۶۸۰ ; R^2 \text{ تعدیل شده} = ۰/۶۷۵ ; F=۱۳۸/۷۷۱$$

روانشناختی می‌توانند اضطراب رقابتی را پیش‌بینی کنند. قوی‌ترین متغیر پیش‌بین کنترل با ضریب بتا $-۰/۵۷۶$ بود. در جدول ۵، ضرایب استاندارد و غیراستاندارد رگرسیون چندمتغیره اضطراب رقابتی بر اساس ابعاد تاب‌آوری آمده است.

جدول ۴ نتایج ضرایب استاندارد و غیراستاندارد رگرسیون چندمتغیره اضطراب رقابتی بر اساس ابعاد سرسختی روانشناختی را نشان می‌دهد که نتایج نشان داد که $۰/۶۸$ درصد از واریانس اضطراب رقابتی بر اساس ابعاد تاب‌آوری تبیین می‌شود. همچنین ابعاد سرسختی

جدول ۵- ضرایب استاندارد و غیراستاندارد رگرسیون چندمتغیره اضطراب رقابتی بر اساس ابعاد تاب‌آوری

سطح معناداری	t	ضرایب استاندارد		متغیرهای پیش‌بین
		ضریب بتا (β)	خطای استاندارد	
۰/۰۰۱	۱۸/۸۳۱		۳/۴۷۴	ثابت (Constant)
۰/۰۰۱	-۸/۱۱۲	-۰/۷۸۰	۰/۱۶۵	تصور از شایستگی فردی
۰/۰۰۵	-۳/۲۶۱	-۰/۳۲۴	۰/۱۹۶	تحمل عاطفه منفی
۰/۰۰۴	-۳/۱۶۹	-۰/۴۹۶	۰/۲۳۵	پذیرش مثبت تغییر
۰/۰۰۱	-۴/۹۲۱	-۰/۵۶۹	۰/۳۴۴	کنترل
۰/۰۰۸	-۲/۶۷۸	-۰/۲۰۷	۰/۳۵۷	تأثیرات معنوی

$$R=۰/۷۱۹ ; R^2=۰/۵۱۷ ; R^2 \text{ تعدیل شده} = ۰/۵۰۴ ; F=۴۱/۴۵۲$$

بین تصور از شایستگی فردی با ضریب بتا $-۰/۷۸۰$ بود. در جدول ۶، ضرایب استاندارد و غیراستاندارد رگرسیون چندمتغیره اضطراب رقابتی بر اساس ابعاد راهبردهای مقابله با استرس آمده است.

جدول ۵ نتایج ضرایب استاندارد و غیراستاندارد رگرسیون چندمتغیره اضطراب رقابتی بر اساس ابعاد تاب‌آوری را نشان می‌دهد که نتایج نشان داد که $۵۱/۷$ درصد از واریانس اضطراب رقابتی بر اساس ابعاد تاب‌آوری تبیین می‌شود. همچنین ابعاد تاب‌آوری می‌توانند اضطراب رقابتی را پیش‌بینی کنند. قوی‌ترین متغیر پیش

جدول ۶- ضرایب استاندارد و غیراستاندارد رگرسیون چندمتغیره اضطراب رقابتی بر اساس ابعاد راهبردهای مقابله با استرس

سطح معناداری	t	ضرایب استاندارد		متغیرهای پیش‌بین
		ضریب بتا (β)	خطای استاندارد	
				ثابت (Constant)
۰/۸۶۸	-۰/۱۶۷		۷/۳۱۷	۰/۱۳۶
۰/۰۰۵	۳/۳۸۰	۰/۳۳۳	۰/۳۵۹	دوریاری
۰/۰۲۱	۲/۳۳۱	۰/۱۹۳	۰/۴۰۴	دوری گزینی
۰/۰۲۴	۲/۲۲۱	۰/۲۷۰	۰/۲۵۴	گریز-اجتناب
۰/۰۰۱	۱۶/۳۴۹	۰/۷۲۷	۰/۱۲۱	خودکنترلی
۰/۰۰۱	-۴/۳۲۷	-۰/۴۳۷	۰/۵۷۲	جستجوی حمایت اجتماعی
۰/۰۰۶	-۵/۳۹۲	-۰/۳۲۹	۰/۳۷۹	مسئولیت پذیری
۰/۰۰۱	-۵/۱۱۰	-۰/۴۷۹	۰/۳۲۹	مسئله گشائی برنامه ریزی شده
۰/۰۰۹	-۲/۸۳۲	-۰/۳۱۸	۰/۲۹۹	ارزیابی مجدد مثبت

$$R=۰/۹۰۳؛ R^2=۰/۸۱۵؛ R^2 \text{ تعدیل شده} = ۰/۸۰۷؛ F=۱۰۴/۸۹۶$$

سرسخت، در موقعیت های ناگوار و اضطراب زا، سلامت روانشناختی و سازگاری خود را حفظ کرده و از این طریق، باعث افزایش کارایی و احساس رضایت خود می شوند. کسانی که از ویژگی سرسختی برخوردارند، بر این باورند که می توانند به طور مؤثر با رویدادها و شرایط دشوار موجود، مواجه شوند و از آنجایی که انتظار موفقیت هم دارند، در برابر مشکلات و موقعیت های رقابتی استقامت بالایی دارند که این ویژگی مانع از بروز اضطراب در آن ها می شود. آنچه افراد سرسخت را از دیگران متمایز می کند، تا حد زیادی به نوع نگرش و باورهای آنان بستگی دارد، چرا که افراد سرسخت، در برابر حوادث و شرایط دشوار، احساس کنترل بیشتری کرده و خود را ملزم به استقامت می دانند. همچنین، این گونه افراد برای رسیدن به موفقیت در موقعیت های رقابتی، اغلب دست به مبارزه و مقابله با مشکلات می زنند و به قدرت خود باور دارند، و با قدرت و به دور از اضطراب بر موقعیت ها فائق می آیند (آقاجانی و همکاران، ۱۳۹۲). پذیرفتن اینکه اضطراب رقابتی اجتناب پذیر است و می توان با آن کنار آمد، یکی از ویژگی های ورزشکارانی است که از سرسختی روانشناختی بالایی برخوردارند. ورزشکاران سرسخت به صورت اختصاصی از ثبات و پایداری بهتری نسبت به حریف خود در مصمم

جدول ۶ نتایج ضرایب استاندارد و غیراستاندارد رگرسیون چندمتغیره اضطراب رقابتی بر اساس راهبردهای مقابله با استرس را نشان می دهد که نتایج نشان داد ۸۱/۵ درصد از واریانس اضطراب رقابتی بر اساس راهبردهای مقابله با استرس تبیین می شود. همچنین راهبردهای مقابله با استرس می توانند اضطراب رقابتی را پیش بینی کنند. قوی ترین متغیر پیش بین خودکنترلی با ضریب بتا ۰/۷۲۷ بود.

بحث و نتیجه گیری

هدف از این پژوهش پیش بینی اضطراب رقابتی بر اساس سرسختی روانشناختی، تاب آوری و راهبردهای مقابله با استرس نوجوانان ورزشکار شهر تهران بود. نتایج نشان داد اضطراب رقابتی بر اساس ابعاد سرسختی روانشناختی در نوجوانان ورزشکار قابل پیش بینی است. این نتیجه با یافته های ایواسکوپیچ و همکاران (۲۰۲۰) و قاسمی و همکاران (۱۳۹۳) همسویی دارد. در تبیین این نتیجه به دست آمده می توان گفت که سرسختی روانشناختی یک عامل شخصی است که می تواند سازگاری افراد را با موقعیت های مختلف تسهیل کند... سرسختی روانشناختی، در میان عوامل مؤثر بر مقابله با فشارهای روانی و اضطراب، به عنوان یک ویژگی شخصیتی مقاوم ساز، امروزه مورد توجه بوده و می تواند افراد را در برابر استرس و اضطراب مقاوم سازد. افراد

بودن، متمرکز و با اعتماد به نفس بودن و همچنین کنترل شرایط پرفشار برخوردارند و به همین دلیل اضطراب رقابتی کمتری را حین رقابت تجربه می کنند. افراد سرسخت در کنترل هیجانات توانمند می باشند و تفسیر سازگاران بیشتری از تجربه کردن هیجانات مثبت و منفی که شامل اضطراب رقابتی است دارند (طاهری نیام و همکاران، ۱۳۹۶). لذا منطقی است که اضطراب رقابتی بر اساس ابعاد سرسختی روانشناختی در نوجوانان ورزشکار قابل پیش بینی باشد.

همچنین نتایج نشان داد اضطراب رقابتی بر اساس ابعاد تاب آوری در نوجوانان ورزشکار قابل پیش بینی است. این نتیجه با یافته های تریگوروس و همکاران (۲۰۲۰) و گونزالز-هرناندز و همکاران (۲۰۲۰) همسویی دارد. در تبیین این نتیجه می توان گفت افرادی که تاب-آوری بیشتری دارند در مقابله با مشکلات مقاوم تر هستند و کمتر تحت تاثیر مشکلات قرار می گیرند و چنین چیزی باعث می شود که پستی و بلندی های زندگی از جمله موقعیت های رقابتی تاثیر کمتری روی آنها بگذارد. تاب آوری به عنوان مقاومت موفقیت آمیز فرد در برابر موقعیتهای تهدید آمیز و چالش برانگیز عمل می کند و افراد تاب آور افرادی هستند که علیرغم مواجهه با استرس های مزمن و تیدگی ها، از آثار نامطلوب آنها می کاهند و سلامت روانی خود را حفظ می کنند. افرادی که دارای تاب آوری هستند، چاره ساز و انعطاف پذیر بوده، مطابق تغییرات محیطی خود را وفق می دهند و بعد از برطرف شدن عوامل فشارزا به سرعت به حالت بهبود باز می گردند. افرادی که در سطح پایین تاب آوری هستند به مقدار ناچیزی خودشان را با موقعیت های جدید وفق می دهند، اینها به کندی از موقعیت های فشارزا به حالت عادی و طبیعی بهبود می یابند (بهشتی و ضرغام حاجبی، ۱۳۹۷)، موقعیت های رقابتی آن ها را بسیار نگران و آشفته می کند، چنین افرادی قادر به کنترل سطح اضطراب خود در موقعیت های رقابتی نیستند. تاب آوری، کنار آمدن موفقیت آمیز فرد با عوامل استرس زا و موقعیت

دشوار مانند موقعیت های رقابتی را بالا می برد. تاب آوری قابلیت فرد در برقراری تعادل زیستی- روانی و معنوی، در مقابل شرایط مخاطره آمیز و نوعی ترمیم خود است که با پیامدهای مثبت هیجانی، عاطفی و شناختی همراه است و می تواند اضطراب رقابتی را در فرد کاهش دهد. افراد تاب آور دارای رفتارهای خودشکانه نیستند و تمایل به تجربه عواطف منفی ندارند، از نظر عاطفی آرام اند و توانایی مقابله با شرایط رقابتی را دارند (لتزینگ و همکاران، ۲۰۰۵). تاب آوری به فرد کمک می کند تا از عواطف و هیجان-های مثبت به منظور پشت سر نهادن تجربه های نامطلوب و بازگشت به وضعیت مطلوب استفاده کند (بهادری خسروشاهی و هاشمی نصرت آباد، ۱۳۹۰)، به بیانی دیگر تاب آوری به فرد کمک می کند در موقعیت های رقابتی آرامش خود را حفظ کند و به دور از اضطراب رقابتی عملکرد بهتری داشته باشد. افرادی که از تاب آوری بالاتری برخوردارند توانایی سازگاری آن ها با مشکلات، بیشتر از کسانی است که از این مزیت برخوردار نیستند و مواجهه با موقعیت های رقابتی سبب نمی شود آرامش خود را از دست بدهند. هر چه فرد قدرت بیشتری در تاب آوری، مقابله با مشکلات و استرس های زندگی داشته باشد کمتر در معرض آشفته گی های روانی و هیجانی و اضطراب قرار می گیرد. تاب آوری موجب تعدیل و کم رنگ تر کردن عواملی چون استرس و اضطراب در افراد می شود. بنابراین منطقی به نظر می رسد که اضطراب رقابتی بر اساس تاب آوری در نوجوانان ورزشکار قابل پیش بینی باشد.

افزون بر این، نتایج نشان داد اضطراب رقابتی بر اساس ابعاد راهبردهای مقابله با استرس در نوجوانان ورزشکار قابل پیش بینی است. این نتیجه با یافته های ایواسکوویچ و همکاران (۲۰۲۰) و پرمادی و نورویانته (۲۰۱۹) همسویی دارد. در تبیین این نتیجه می توان گفت هر چه فرد راهبرد مقابله مسئله مدار را بیشتر به کار برد از سلامت روان بالاتری برخوردار است و نشانه های جسمانی، اضطراب، اختلال در عملکرد اجتماعی و افسردگی کمتری نشان

سطح اضطراب را در فرد به ویژه در موقعیت های رقابتی افزایش می دهد. بنابراین منطقی به نظر می رسد که اضطراب رقابتی بر اساس راهبردهای مقابله با استرس قابل پیش بینی باشد.

محدود بودن پژوهش به نوجوانان ورزشکار مراجعه کننده به باشگاه های ورزشی شهر تهران، محدود بودن ابزار گردآوری اطلاعات به وسیله گزارش های خود نوجوانان ورزشکار مراجعه کننده به باشگاه های ورزشی شهر تهران و دشواری در جلب رضایت برخی نوجوانان ورزشکار مراجعه کننده به باشگاه های ورزشی شهر تهران برای شرکت در پژوهش و پاسخدهی به سوالات از جمله محدودیتهای پژوهش حاضر بود. انجام مطالعه ای مشابه بر روی نوجوانان ورزشکار در دیگر شهرها، انجام پژوهش برای پیش بینی عوامل موثر بر اضطراب رقابتی با سایر روش های تحقیق مانند کیفی و آمیخته و استفاده از چندین روش اندازه گیری همزمان مانند مشاهده و مصاحبه برای بررسی عوامل موثر بر اضطراب رقابتی برای پژوهشگران بعدی پیشنهاد می شود. با توجه به نتیجه پژوهش مبنی بر پیش بینی اضطراب رقابتی بر اساس سرسختی روانشناختی، تاب آوری و راهبردهای مقابله با استرس در نوجوانان ورزشکار پیشنهاد می شود سازمان های تربیت بدنی و ورزشگاه ها به منظور آماده سازی ورزشکاران و کاهش اضطراب رقابتی در آنان، از روانشناسان کارآزموده جهت بررسی مشکلات افراد دارای اضطراب رقابتی استفاده کنند و سرسختی روانشناختی، تاب آوری و راهبردهای مقابله با استرس را در آن ها بررسی کنند و در صورت لزوم مداخلاتی جهت ارتقای سطح سرسختی روانشناختی، تاب آوری و راهبردهای مقابله با استرس سازگارانه و مسئله محور به کمک روانشناسان انجام دهند. همچنین می توان با دعوت از ورزشکاران جهت شرکت در کارگاههای آموزشی با محوریت بهبود سرسختی روانشناختی، تاب آوری و راهبردهای مقابله با استرس گامی موثر در جهت کاهش اضطراب رقابتی در ورزشکاران بردارند.

خواهد داد. ویژگی دیگر افرادی که از سبک مقابله کارآمد مسئله مدار استفاده می کنند، سطح تنش و اضطراب پایین است. پایین بودن سطح تنش هیجانی باعث می شود که فرد در سایه آرامش روانی بهتر بتواند از مهارت های شناختی و پویایی برای مقابله با مشکل و به ویژه موقعیت های رقابتی استفاده کند و سطح اضطراب پایین تری را تجربه نمایند و کسانی که از روش مقابله ای هیجانی و فرار از مواجهه با مشکل استفاده می کنند، درک پایین تری از کفایت در مواجهه با جنبه های مختلف زندگی خود دارند (عباسی و همکاران، ۱۳۹۲) و تنش و فشار روانی و اضطراب بیشتری را در موقعیت های رقابتی متحمل می شوند. استرس رفتار و روابط میان فردی را تحت تأثیر قرار می دهد. آسیب پذیری هر کس در برابر فشار روان متأثر از مهارت های مقابله ای موجود وی می باشد. راهبردهای رویارویی پخته تر و سالم تر مسأله مدار سبب موفقیت در حل مساله و همچنین موقعیت های رقابتی بیشتر می شوند (جمالی قراخانو و همکاران، ۱۳۹۵)، که این موفقیت بیشتر سبب می شود فرد خلق منفی کمتری چون اضطراب رقابتی را تجربه کند. درحالیکه استفاده از راهبردهای مقابله هیجان مدار که نسبت به راهبردهای مسأله مدار ناپخته تر و ناسالم تر هستند، سبب می شوند فرد نشانه های روانشناختی بیشتری داشته باشد. در صورتی که پاسخ به تنیدگی و استرس مفید باشد، از ایجاد دوام رویدادهای تنش زا و عدم آرامش و اضطراب در فرد جلوگیری می نماید و این کار ممکن نیست مگر با بکارگیری مهارت های مقابله ای مناسب. از آنجا که افراد دارای سبک مقابله ای مسأله مدار خودآگاهی هیجانی بیشتری دارند، توانایی بیشتری در تحمل استرس و اضطراب و کنترل تکانه ها دارند و با به کارگیری روش های مقابله ای مناسب بر بسیاری از تعارضات خود غلبه می کنند ولی استفاده از راهبرد هیجان مدار، فرد را از درگیری مستقیم و مؤثر با مشکل باز می دارد و توانمندی او برای حل مشکل را کاهش می دهد. این وضعیت باعث اختلال در انسجام فکری و آشفتگی هیجانی می شود و

منابع

- احمدی، فهیمه؛ نائینیان، محمدرضا؛ حیدری نسب، لیلا. (۱۳۹۳). بررسی رابطه ساده و چندگانه‌ی برون‌گرایی و سرسختی روان‌شناختی با شادکامی در بین دانشجویان با توجه به جنسیت. روانشناسی بالینی، ۶ (۴)، ۶۳-۷۵.
- آقاجانی، محمدجواد؛ تیزدست، طاهر؛ قربانی، عباس؛ باج‌ور، میثم. (۱۳۹۲). ارتباط سرسختی روان‌شناختی با فرسودگی شغلی پرستاران. پرستاری و مامایی جامع‌نگر، ۲۳ (۷۰)، ۱-۷.
- بهادری خسروشاهی، جعفر؛ هاشمی نصرت‌آباد، تورج. (۱۳۹۰). رابطه امیدواری و تاب‌آوری با بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان. اندیشه و رفتار، ۶ (۲۲)، ۵۰-۴۱.
- بهشتی، ابراهیم؛ و ضرغام حاجبی، مجید. (۱۳۹۷). رابطه تاب‌آوری و عمل به باورهای دینی با اضطراب و افسردگی در سربازان. طب نظامی، ۲۰ (۳)، ۳۳۳-۳۴۱.
- پورحسین، مهشید؛ خرسندی یامچی، اکبر؛ فیروز کوهی برنج‌آبادی، مجید. (۱۳۹۷). تحلیل رابطه تاب‌آوری با ابعاد استرس شغلی در کارکنان نظام دانشگاهی (مورد مطالعه: دانشگاه‌های شهید بهشتی، علامه طباطبائی، یزد). نامه آموزش عالی، ۱۱ (۴۳)، ۶۹-۹۲.
- جمالی قراخانلو، یاور؛ ستارپور ایرانی، فریبا؛ نجفی، سکینه. (۱۳۹۵). بررسی رابطه سیستم مغزی-رفتاری با شیوه‌های مقابله با استرس و نقش آن در سلامت روان دانش‌آموزان. پرستاری کودک، ۳ (۲)، ۴۰-۳۴.
- جنادله، جالد؛ بساک نژاد، سودابه؛ یونسی، عیدان؛ سعادت‌مند، خدیجه. (۱۳۹۷). رابطه حساسیت اضطرابی، اجتناب تجربی و تاب‌آوری با اضطراب امتحان در دانش‌آموزان. روانشناسی بالینی، ۱۰ (۱)، ۷۱-۷۸.
- حسین زاده بندقی‌ری، عباس؛ رضوی، سیدعلی اصغر؛ و فاضلی، عبدالله. (۱۳۹۶). تأثیر خودکارآمدی و سرسختی روان‌شناختی بر فرسودگی شغلی با میانجی‌گری انگیزش شغلی (مورد مطالعه: کارکنان کتابخانه‌های عمومی استان خوزستان). فصلنامه تحقیقات اطلاع‌رسانی و کتابخانه‌های عمومی، ۱ (۱)، ۲۲-۱.
- حسینی نیا، نرگس؛ حاتمی، حمیدرضا. (۱۳۹۸). پیش‌بینی کیفیت زندگی بر مبنای بهزیستی روان‌شناختی و تاب‌آوری در بازنشستگان. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ۲۰ (۱)، ۸۱-۹۷.
- دست‌فال، سید مهدی؛ فهیمی عقدا، طه حسین؛ یزدان پناه، مهدی؛ و پوراقایی اردکانی، زهرا. (۱۳۹۴). ارتباط بین وضعیت اقتصادی-اجتماعی و تاب‌آوری با اضطراب رقابتی تکواندوکاران لیگ برتر ایران. اولین همایش ملی دستاوردهای نوین تربیت بدنی و ورزش.
- زارعی، سلمان. (۱۳۹۸). نقش واسطه‌ای ذهن‌آگاهی در رابطه سرسختی روان‌شناختی و بخشودگی با سازگاری زناشویی زنان متأهل شهر تهران. رویش روانشناسی، ۸ (۵)، ۱۸۶-۱۷۹.
- سدیدی، محسن؛ یمینی، محمد. (۱۳۹۷). پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس راهبردهای مقابله‌ای و ناگویی هیجانی. مطالعات روانشناختی، ۱۴ (۲)، ۱۴۱-۱۲۵.
- طاهری نیام، عبدالله؛ غرایق زندی، حسن؛ هنرمند، پیمان. (۱۳۹۶). نقش استحکام ذهنی در پیش‌بینی راهبردهای مقابله‌ای و اضطراب رقابتی دو و میدانی کاران نخبه. پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، ۸ (۱)، ۷۹-۹۴.
- عباسی، علی؛ شمسی زاده، مرتضی؛ آسایش، حمید؛ رحمانی، حسین؛ حسینی، سیدعابدین؛ طالبی، میترا. (۱۳۹۲). ارتباط فشار مراقبتی با روش‌های مقابله‌ای

Performance Among Wheelchair Basketball Athletes. *Frontiers in Psychology*, 11(1), 1-10 .

- Brown, L. J., Bond, M. J. (2019). The pragmatic derivation and validation of measures of adaptive and maladaptive coping styles. *Cogent Psychology*, 6 (1), 156-166.

- Connor, K. M., Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82 .

- Cox, R. H., Martens, M. P., Russell, W. D. (2003). Measuring anxiety in athletics: the revised competitive state anxiety inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25 (4), 519-533.

- Davila, J., Starr, L. R., Stroud, C. B., & Li, Y. I. (2019). Mood and anxiety disorders. In *APA handbook of contemporary family psychology: Applications and broad impact of family psychology*, Vol. 2 (pp. 21-36). American Psychological Association.

- González-Hernández, J., Gomariz-Gea, M., Valero-Valenzuela, A., Gómez-López, M. (2020). Resilient Resources in Youth Athletes and Their Relationship with Anxiety in Different Team Sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 55-69.

- Huang, Y., Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry research*, 1(1), 1-10 .

- Hwang, Y. I., Arnold, S., Trollor, J., & Uljarević, M. (2020). Factor structure and psychometric properties of the brief Connor-Davidson Resilience Scale for adults on the autism spectrum. *Autism*, 2(1), 1-10.

- Ivaskevych, D., Fedorchuk, S., Borysova, O., Kohut, I., Marynych, V., Petrushevskiy, Y., Tukaiev, S. (2020). _Association between competitive anxiety, hardiness, and coping

مراقبین خانوادگی بیماران سرطانی. *روان پرستاری*، ۱(۳)، ۶۲-۷۱.

- عظیمی، داریوش؛ شریعتمداری، آسیه؛ نعیمی، ابراهیم. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش سرسختی روانشناختی بر خودکارآمدی تحصیلی و پذیرش اجتماعی دانش آموزان. *روانشناسی تربیتی*، ۱۴ (۴۸)، ۸۷-۱۰۲.

- قاسمی، مهدی؛ اصلانخانی، محمدعلی؛ فرخی، احمد. (۱۳۹۳). رابطه سرسختی ذهنی و اضطراب رقابتی واترپلوئیست های نخبه. *مجله علمی رفتار حرکتی و روانشناسی ورزش*، ۱۲ (۱)، ۸۸۹-۸۹۶.

- مهرصفر، امیرحسین؛ مقدم زاده، علی؛ غرایق زندی، حسن؛ و ثنائی فر، فرهاد. (۱۳۹۵). ویژگی های روانسنجی نسخه فارسی تجدیدنظر شده سیاهه اضطراب حالتی رقابتی-۲ در ورزشکاران شهر تهران. *اندازه گیری تربیتی*، ۶ (۲۳)، ۱۸۹-۲۱۱.

- Alarcón, R., Cerezo, M. V., Hevilla, S., Blanca, M. J. (2020). Psychometric properties of the Connor-Davidson Resilience Scale in women with breast cancer. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 20(1), 81-89.

- Ayuso-Moreno, R. M., Fuentes-García, J. P., Collado-Mateo, D., Villafaina, S. (2020). Heart rate variability and pre-competitive anxiety according to the demanding level of the match in female soccer athletes. *Physiology & Behavior*, 1(1), 1-10.

- Balderston, N. L., Beydler, E. M., Goodwin, M., Deng, Z. D., Radman, T., Lubner, B., Grillon, C. (2020). Low-frequency parietal repetitive transcranial magnetic stimulation reduces fear and anxiety. *Translational Psychiatry*, 10(1), 1-10.

- Bosma, N., & Van Yperen, N. W. (2020). A Quantitative Study of the Impact of Functional Classification on Competitive Anxiety and

- cross-sectional study. *The Journal of nervous and mental disease*, 207(10), 838-846.
- Ortega Vila, G., Robles Rodríguez, J., Giménez Fuentes-Guerra, F. J., Franco Martín, J., Jiménez Sánchez, A. C., Durán González, L. J., & Abad Robles, M. T. (2020). Competitive Anxiety in Young Basketball Players from the Real Madrid Foundation. *Sustainability*, 12(9), 359-368 .
- Permadi, D., & Nurwianti, F. (2019). Mindfulness and Coping Skills as Predictors of Competitive Anxiety amongst Athletes in Indonesia. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 33(4), 1-10 .
- Schmidt, S. C., Gnam, J. P., Kopf, M., Rathgeber, T., & Woll, A. (2020). The Influence of Cortisol, Flow, and Anxiety on Performance in E-Sports: A Field Study. *BioMed Research International*, 1(1), 1-10.
- Shim, E. J., Lee, J. W., Cho, J., Jung, H. K., Kim, N. H., Lee, J. E., Kim, Y. S. (2020). Association of depression and anxiety disorder with the risk of mortality in breast cancer: A National Health Insurance Service study in Korea. *Breast cancer research and treatment*, 179(2), 491-498.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., Ullman, J. B. (2007). *Using multivariate statistics* (Vol. 5). Boston, MA: Pearson .
- Trigueros, R., Mercader, I., González-Bernal, J. J., Aguilar-Parra, J. M., González-Santos, J., Navarro-Gómez, N., Soto-Cámara, R. (2020). The Influence of the Trainer's Social Behaviors on the Resilience, Anxiety, Stress, Depression and Eating Habits of Athletes. *Nutrients*, 12(8), 2405-2021 .
- Vierimaa, M., Bruner, M. W., Cote, J. (2018). Positive youth development and observed athlete behavior in recreational sport. *PLoS one*, 13 (1), 1-10 .
- Zhang, Y., Liu, W., Lebowitz, E. R., Zhang, F., Hu, Y., Liu, Z., Yang, Z. (2020). Abnormal asymmetry of thalamic volume moderates stress from parents and anxiety symptoms in children and adolescents with social anxiety disorder. *Neuropharmacology*, 1(1), 1-10.
- strategies: a study of the national handball team. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(1), 477-483.
- Jones, E. S., Mullen, R., Hardy, L. (2019). Measurement and validation of a three factor hierarchical model of competitive anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 43(1), 34-44.
- Kobasa, S. C. (1982). The hardy personality: Toward a social psychology of stress and health. *Social psychology of health and illness*, 4(1), 3-32.
- Kraaij, V., & Garnefski, N. (2019). The Behavioral Emotion Regulation Questionnaire: Development, psychometric properties and relationships with emotional problems and the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 137(1), 56-61.
- Kuringe, E., Materu, J., Nyato, D., Majani, E., Ngeni, F., Shao, A., & Mongi, A. (2019). Prevalence and correlates of depression and anxiety symptoms among out-of-school adolescent girls and young women in Tanzania: A cross-sectional study. *PloS one*, 14(8), e0221053.
- Lang, A., Goulet, C., Amsel, R. (2003). Lang and Goulet hardiness scale: Development and testing on bereaved parents following the death of their fetus/infant. *Death studies*, 27 (10), 851-880.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). Coping and adaptation. *The handbook of behavioral medicine*, 282-325.
- Lee, D., Yu, E. S., Kim, N. H. (2020). Resilience as a mediator in the relationship between posttraumatic stress and posttraumatic growth among adult accident or crime victims: the moderated mediating effect of childhood trauma. *European Journal of Psychotraumatology*, 11 (1), 170-185.
- Obeid, S., Saade, S., Haddad, C., Sacre, H., Khansa, W., Al Hajj, R., Hallit, S. (2019). Internet addiction among Lebanese adolescents: The role of self-esteem, anger, depression, anxiety, social anxiety and fear, impulsivity, and aggression—A



The prediction of competitive anxiety based on psychological hardiness, resilience and stress coping strategies of athlete teens

Farideh Ebrahimi Bejdani¹, Parenaz Banisi^{2*}, Hamidreza Vatankhah²

- 1) M.A. Department of psychology & counseling, West Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran
- 2) Department of psychology & counseling, West Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

*Corresponding author: parenazbanisi2017@gmail.com

Abstract

The purpose of this study was to study prediction of competitive anxiety based on psychological hardiness, resilience and stress coping strategies of athlete teens. The quantitative- correlation method was used. The statistical population consists of all the adolescent athletes referred to sports clubs in Tehran in year 2020. In this study, according to convenience sampling method, 200 adolescent athletes by formula Plant of Tabachnick and et al (2007) were selected as samples and they were asked to fill revised competitive state anxiety inventory (RCSAI) of Cox and et al (2003), psychological hardiness scale (PHS) of Lang and et al (2003), resilience scale (CD-RISC) of Connor and Davidson (2003) and ways of coping questionnaire (WCQ) of Lazarus and Folkman's (1998). The data were analyzed by tests of Pearson correlation and multivariate regression. Findings showed that there was negative and significant correlation between psychological hardiness, resilience and problem oriented stress coping strategies with competitive anxiety athlete teens ($P < 0/01$). Also, findings showed that there was positive and significant correlation between emotion oriented stress coping strategies with competitive anxiety ($P < 0/01$). Regression analyses also revealed that %68 of variance of competitive anxiety was explained by psychological hardiness, %51/7 was explained by resilience and %81/5 of variance of competitive anxiety was explained by stress coping strategies. This study confirmed the significant contribution of psychological hardiness, resilience and stress coping strategies on competitive anxiety of athlete teens.

Key words: competitive anxiety, psychological hardiness, resilience, stresses.
