

دوین مدل پیش بینی اضطراب رقابتی ورزشکاران تیم های ملی بر اساس راهبردهای تنظیم هیجان با میانجی گری سرسختی روانشناختی

میترا نقی پور قزلجه^۱

جواد خلعتبری^{۲*}

طاهر تیزدست^۳

شهره قربان شیرودی^۴

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی مدل پیش بینی اضطراب رقابتی بر اساس راهبردهای تنظیم هیجان با در نظر گرفتن نقش میانجی سرسختی در ورزشکاران تیم های ملی بود. روش پژوهش توصیفی و از نوع مدل سازی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری در این پژوهش شامل کلیه ورزشکاران تیم های ملی انفرادی و تیمی در سال ۱۳۹۸ بودند. تعداد افراد نمونه ۳۰۰ ورزشکار بود که بر اساس ملاک های ورود و خروج پژوهش و به صورت در دسترس انتخاب شدند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه سرسختی کوباسا (۱۹۸۹)، پرسشنامه تنظیم شناختی هیجانی گارنفسکی (۲۰۰۶) و مقیاس اضطراب رقابتی مارتنز و همکاران (۱۹۹۰) بودند. داده های گردآوری شده با روش مدل سازی معادلات ساختاری تحلیل شدند. نتایج تحلیل داده ها نشان داد که مدل پیش بینی اضطراب رقابتی بر اساس راهبردهای تنظیم هیجان با در نظر گرفتن نقش میانجی سرسختی بر اساس داده های تجربی از برازش مطلوبی برخوردار است. همچنین اثر مستقیم و غیرمستقیم تنظیم هیجان بر اضطراب رقابتی ورزشکاران مورد تأیید قرار گرفت ($p < 0.05$). هم چنین سرسختی به طور مستقیم بر اضطراب رقابتی ورزشکاران اثر می گذارد ($p < 0.05$). نتایج نشان داد که راهبردهای تنظیم هیجان به طور معناداری، با اضطراب رقابتی رابطه ای دارند و راهبرد باز ارزیابی به صورت منفی و راهبرد بازداری به صورت مثبت تغییرات هر یک از ابعاد اضطراب رقابتی را تبیین می کنند در مجموع نتایج حاکی از آن بود که راهبردهای تنظیم هیجان نقش مؤثری در ابعاد اضطراب رقابتی ایفاء می کنند و سطوح اضطراب تکواندوکاران متناسب با این راهبردها می باشد. تبیین چرایی وجود رابطه ای معنادار بین تنظیم هیجان و اضطراب رقابتی، منوط به در نظر گرفتن مؤلفه های این متغیرهاست. خود مدیریت، به عنوان یکی از مؤلفه های تنظیم هیجان، نشانگر میزان توانایی فرد برای مدیریت رفتارهایش در موقعیت های مختلف می باشد.

واژه های کلیدی: اضطراب رقابتی، تنظیم هیجان، سرسختی

۱. دانشجوی دکتری مشاوره، گروه روانشناسی و مشاوره، واحد تنکابن، دانشگاه آزاد اسلامی، تنکابن، ایران.
۲. دانشیار، گروه روانشناسی، واحد تنکابن، دانشگاه آزاد اسلامی، تنکابن، ایران (نویسنده مسئول: Javadkhalatbaripsy2@gmail.com)
۳. استادیار، گروه روانشناسی، واحد تنکابن، دانشگاه آزاد اسلامی، تنکابن، ایران.
۴. دانشیار، گروه روانشناسی، واحد تنکابن، دانشگاه آزاد اسلامی، تنکابن، ایران.

مقدمه

شکل ویژه‌ای از اضطراب که با عملکرد ورزشی ارتباط نزدیکی دارد، اضطراب رقابتی است (پاول، استنلی و براون^۱، ۲۰۱۸). اضطراب رقابتی دارای سه جنبه اضطراب شناختی، اضطراب بدنی و اعتماد به خود می‌باشد. اضطراب شناختی مؤلفه روانی اضطراب و با انتظارات منفی و نگرانی‌های شناختی درباره‌ی خود، موقعیت و پیامدهای احتمالی مشخص می‌شود. اضطراب بدنی مؤلفه جسمانی اضطراب است و ادراک فرد از پاسخ‌های فیزیولوژیک و برانگیختگی منفی را نشان می‌دهد. اعتماد به خود به باور شخص در مورد تسلط بر تکلیف و توانایی انجام موفق آن گفته می‌شود (ریکورس و بریکی^۲، ۲۰۱۵). ورزشکاران حرفه‌ای که اضطراب زیادی دارند در مقایسه با ورزشکارانی که اضطراب کمی دارند بیشتر دچار افزایش انگیزتگی فیزیولوژیک و کاهش عملکرد می‌شوند (آیوسو-مورنو، فونتس-گارسیا، کولادو-ماتو و ویلافینا^۳، ۲۰۲۰). نتایج مطالعات مختلف نشان داده است که اضطراب رقابتی می‌تواند به شیوه‌های مختلفی در عملکرد ورزشکاران تأثیر بگذارد. برای مثال هرچه میزان اضطراب رقابتی بیشتر باشد، اعتمادبه‌نفس پایین‌تر خواهد بود و احتمال بروز آسیب‌دیدگی افزایش خواهد یافت. در نتیجه تحت تأثیر اضطراب رقابتی، ورزشکار نمی‌تواند موفق عمل کنند و این عدم موفقیت به مرور زمان باعث می‌شود تا او تمرینات را یکنواخت، فشارزا و بی‌نتیجه ادراک کند. این عوامل در نهایت باعث تحلیل رفتگی و کناره‌گیری از ورزش می‌شوند. این در حالی است که ورزشکاران ماهرتر نشانه‌های اضطراب را تسهیل‌کننده‌ی تفسیر می‌کنند و اضطراب رقابتی کمتری را گزارش می‌کنند (سینگ، پراکاش، پونیا و کولانداولان^۴، ۲۰۱۷)؛ بنابراین شناسایی عوامل مؤثر در اضطراب رقابتی ورزشکاران به دلیل تأثیر مستقیم و تهدیدکننده‌ی آن بر جنبه‌های مختلف عملکرد ورزشی، از اهمیت مضاعف برخوردار است. مطالعات (مبشری و کافی، ۱۳۹۵). نشان می‌دهد که افراد رویدادهای استرس‌زا را به شیوه‌های متفاوتی ارزیابی می‌کنند. در این راستا، تنظیم هیجان یکی از مهم‌ترین عوامل در سازگاری مثبت با رویدادهای پر استرس در نظر گرفته شده است (مارتینت، لدوز، فراند، کمپو و نیکول^۵، ۲۰۱۵). راهبردهای تنظیم هیجان مقوله‌ای است که افراد را بر هیجان‌هایی که تجربه می‌کنند و همچنین بر زمان تجربه آن و چگونگی تجربه و ابراز آن مسلط می‌کند (گراس^۶، ۲۰۱۵). بسیاری از فرایندهای تنظیم هیجان بین انسان‌ها مشترک است اما به نظر می‌رسد که هر فرد به استفاده از برخی الگوهای مشخص تمایل دارد. به این الگوها راهبردهای تنظیم هیجان و به حیطة‌ی شناختی آن راهبردهای تنظیم شناختی هیجان گفته می‌شود (کلودیوس، منین و ارینگ^۷، ۲۰۲۰). راهبردهایی که افراد برای تنظیم هیجان‌اتشان استفاده می‌کنند، در پژوهش‌های نظری و کاربردی بسیاری مورد بررسی واقع شده است (آلداو، نولن-هاکسمن و شوزر^۸، ۲۰۱۰؛ اپلتون، بوکا، لوکاس، گیلمن و کوبزانسکی^۹، ۲۰۱۳؛

1. Powell, Stanley & Brown
2. Recours & Briki
3. Ayuso-Moreno, Fuentes-García, Collado-Mateo & Villafaina
4. Singh, Prakash, Punia & Kulandaivelan
5. Martinent, Ledos, Ferrand, Campo & Nicolas
6. Gross
7. Cludius, Mennin & Ehring
8. Aldao, Nolen-Hoeksema & Schweizer
9. Appleton, Buka, Loucks, Gilman & Kubzansky

توماس، همریک، اونز و تکی^۱، ۲۰۱۹). آگاهی از هیجان‌های کلامی و غیرکلامی و ارزیابی آن‌ها در خود یا دیگران، می‌تواند موجب تمایل به پاسخ‌دهی ارادی در جهت تعدیل و استفاده از هیجان‌ها شود (رایو، اردرو، پالازلو، شوریک و فلیس^۲، ۲۰۱۳). تنظیم هیجان‌ها مستلزم مدیریت هیجان‌های مثبت و منفی در خود و در دیگران بر مبنای شرایط موجود است (اپیالا^۳ و همکاران، ۲۰۱۵). تروی و ماوس^۴ (۲۰۱۱) نیز ارزیابی مجدد شناختی را به عنوان یک راهبرد انطباقی فرض می‌کنند و اعتقاد دارند از آنجا که تأثیر مستقیمی بر ارزیابی‌ها می‌گذارد افراد می‌توانند با بهره‌گیری از آن واکنش هیجانی خود را به رویدادهای استرس‌زا جهت بهبود عملکرد تغییر دهند. نتایج پژوهش محبی و زارعی (۱۳۹۸) نشان داد که راهبردهای تنظیم هیجان به‌طور معناداری، با اضطراب رقابتی رابطه دارند و راهبرد باز ارزیابی به‌صورت منفی و راهبرد بازداری به‌صورت مثبت تغییرات هر یک از ابعاد اضطراب رقابتی را تبیین می‌کنند.

سرسختی روان‌شناختی به‌عنوان یک ویژگی شخصیتی مقاوم‌ساز در مقابله با فشارهای روانی، امروزه مورد توجه قرار گرفته است. کوباسا^۵ و همکاران (۱۹۸۲؛ به نقل از ازم^۶، ۲۰۱۰) مفهوم سرسختی شخصیت را به عنوان یک منبع مقاومت که واسطه پیامدهای منفی استرس سطح بالا هستند، توصیف کردند. سرسختی در واقع به عملکرد فرد بر اساس ارزیابی شناختی اشاره داشته افراد سرسخت با جنبه‌های منفی خود و زندگی‌شان کمتر مبارزه می‌کنند (سندویک، هنسن، هیستاد، جانسن و بارتون^۷، ۲۰۱۵). کوباسا^۸ (۱۹۷۹) با استفاده از نظریه‌های موجود درباره شخصیت، سرسختی را ترکیبی از باورها در مورد خود و جهان که از عمل یکپارچه و هماهنگ تعهد، کنترل و مبارزه‌جویی سرچشمه می‌گیرد، تعریف کرد. افراد متعهد به توانایی خود برای تغییر تجارب زندگی در جهتی جالب و معنی‌دار اطمینان دارند (مبشری و کافی، ۱۳۹۵). افرادی که در مؤلفه کنترل قوی هستند، رویدادهای زندگی را قابل پیش‌بینی و کنترل می‌دانند و بر این باورند که قادرند با تلاش آنچه را در اطرافشان رخ می‌دهد تحت تأثیر قرار دهند. عملکرد افرادی که کنترل کامل دارند نشان می‌دهد که آن‌ها با حوادث استرس‌زا برخورد می‌کنند و در مسئولیت‌های خود برای زندگی اصرار دارند و قادرند به‌طور مستقل عمل کنند. افرادی که در مؤلفه مبارزه‌جویی در سطح بالایی قرار دارند، به‌جای اتکا بر جنبه‌های ثابت زندگی بر انجام تغییرات و تطابق با شرایط تمرکز دارند (تاریمردی^۹، ۲۰۱۴). جباری (۱۳۹۶) پژوهشی تحت عنوان نقش سرسختی ذهنی در پیش‌بینی اضطراب رقابتی ورزشکاران استان مازندران انجام داد. نتایج پژوهش نشان داد سرسختی ذهنی رابطه معناداری با اضطراب رقابتی ورزشکاران دارد.

بیشتر تحقیقات نشان می‌دهد که اضطراب تأثیر مخربی بر عملکرد، لذت از تجربه ورزشی و احساس سرخوشی دارد. به‌علاوه، اضطراب رقابتی سبب می‌شود بسیاری از جوانان از تجربه کردن ورزش‌های سازمان یافته خودداری ورزند یا از ورزش کناره‌گیری کنند. سطح بالای اضطراب رقابتی بر سلامت

1. Thomas, Hamrick, Owens & Tekie
2. Raio, Orederu, Palazzolo, Shurick & Phelps
3. Opialla
4. Mauss
5. Kobasa
6. Azeem
7. Sandvik, Hansen, Hystad, Johnsen & Bartone
8. Kobasa
9. Tarimoradi

جسمانی نیز تأثیر می‌گذارد و عامل خطری برای آسیب در حین فعالیت‌های ورزشی محسوب می‌شود. بنابراین بررسی تأثیر اضطراب بر عملکرد ورزشکاران و سعی در کاهش دادن آن اهمیت بسیار زیادی دارد (اسکندری، بدری و جنانی؛ ۱۳۹۴). بنابراین پژوهش درباره اضطراب رقابتی ورزشکاران به ویژه ورزشکاران تیم ملی، بسیار مهم است و عدم توجه به آن می‌تواند منجر به شکست‌های مستمر و کناره‌گیری از ورزش شود. همچنین بررسی این نکته که کدام یک از متغیرهای راهبردهای تنظیم هیجان و سرسختی روان‌شناختی نقش مؤثرتری در پیش‌بینی اضطراب رقابتی ورزشکاران دارد، می‌تواند در ارائه راهکارهایی برای جلوگیری از عواقب نامطلوب مرتبط با اضطراب ورزشی مؤثر باشد. بنابراین پژوهش حاضر درصدد پاسخگویی به این سؤال است که مدل پیش‌بینی اضطراب رقابتی ورزشکاران تیم ملی بر اساس راهبردهای تنظیم هیجان با میانجی‌گری سرسختی روان‌شناختی از برازش مطلوبی برخوردار است؟

روش

روش پژوهش توصیفی و از نوع طرح‌های همبستگی و روش مدل‌یابی معادلات ساختاری می‌باشد. جامعه آماری در این پژوهش شامل کلیه ورزشکاران تیم‌های ملی انفرادی و تیمی در سال ۱۳۹۸ بودند. برای انتخاب نمونه مورد پژوهش از روش نمونه‌گیری هدفمند استفاده شد، به این صورت که از بین ورزشکاران تیم‌های ملی بر اساس ملاک‌های ورود و خروج پژوهش (ملاک‌های ورود افراد به پژوهش شامل قرار داشتن در رده سنی (۱۸-۳۵) سال، داشتن حداقل تحصیلات دیپلم، عضویت در یکی از تیم‌های ملی و با حداقل ۶ ماه سابقه ملی و ملاک‌های خروج از پژوهش عبارت‌اند از سابقه یا ابتلا به اختلالات حاد روان‌پزشکی (مانند اختلالات سایکوتیک، دوقطبی و افسردگی اساسی، اختلالات عصبی-شناختی) طی یک سال گذشته) و به صورت در دسترس به عنوان گروه نمونه انتخاب شد. با توجه به نوع مطالعه و تعداد متغیرهای پیش‌بین در تحلیل معادلات ساختاری بنا به توصیه محققان (تاباچنیک و فیدل، ۲۰۰۱). حجم نمونه باید حداقل ۱۰ برابر تعداد متغیرها به اضافه ۵۰ باشد. در پژوهش حاضر در مجموع ۲۱ خرده‌مقیاس مشاهده شده وجود دارد ($280 = 10 + 50 * 21$). بنابراین حداقل ۲۸۰ نمونه مورد نیاز است. در این مطالعه برای کاهش خطای نمونه‌برداری و جلوگیری از افت آزمودنی‌ها تا ۳۰۰ نفر افزایش داده شد.

ابزارهای پژوهش:

الف) پرسشنامه اضطراب حالتی رقابتی (۲-SCAL): پرسشنامه اضطراب حالتی رقابتی (۲-SCAL) توسط مارتنز و همکاران (۱۹۹۰) ساخته شده است و ۲۷ ماده دارد که سه عامل مستقل شامل اضطراب شناختی، اضطراب جسمانی و اعتماد به نفس را اندازه می‌گیرد. پاسخ‌ها به صورت یک مقیاس ۴ درجه‌ای (اصلاً، کمی، نسبتاً و خیلی) می‌باشد. شیوه‌ی نمره‌گذاری به صورت ۱ تا ۴ است. توصیه شده شرکت‌کنندگان ۳۰ تا ۴۰ دقیقه قبل از مسابقه به پرسشنامه مذکور پاسخ دهند. این پرسشنامه در مطالعات خارجی و داخلی بسیاری استفاده شده و از روایی و پایایی کافی برخوردار بوده است. مارتنز و همکاران (۱۹۹۰) ضرایب پایایی مقیاس‌ها را بین ۰/۷۹ تا ۰/۹۰ محاسبه نمودند. محسن پور (۱۳۸۱) پایایی و روایی نسخه‌ی فارسی این پرسشنامه را به ترتیب ۰/۸۳ و ۰/۷۵ محاسبه نمود.

ب) پرسشنامه تنظیم شناختی هیجانی گارنفسکی: پرسشنامه تنظیم شناختی هیجانی، یک پرسشنامه‌ی

خودسنجی است که توسط گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) برای شناسایی راهبردهای مقابله‌ای شناختی پس از تجربه کردن وقایع یا موقعیت‌های منفی تدوین شد. نسخه اصلی این پرسشنامه با ۲ مؤلفه (تنظیم هیجان مثبت: پذیرش تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه‌پذیری و تنظیم هیجان منفی: ملامت خویش، نشخوارگری، فاجعه‌سازی و ملامت دیگران) دارای ۳۶ ماده است. این پرسشنامه در گروه‌های بهنجار و بالینی از سن ۱۲ سال به بالا قابل اجرا است. پاسخ‌های این پرسشنامه در یک پیوستار ۵ درجه‌ای (همیشه، اغلب اوقات، معمولاً، گاهی و هرگز) جمع‌آوری می‌گردد. این آزمون در ایران توسط حسنی (۱۳۸۹) ترجمه و مورد استفاده قرار گرفت. سازندگان این پرسشنامه اعتبار آن را از طریق آلفای کرونباخ برای راهبردهای مثبت ۰/۹۱، راهبردهای منفی ۰/۸۷ و کل پرسشنامه ۰/۹۳ محاسبه کرده‌اند. اعتبار بدست آمده برای کل آزمون با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ و برای عامل‌های تشکیل‌دهنده‌ی آزمون بین ۰/۷۷ تا ۰/۸۸ قرار داشت و با استفاده از روش باز آزمایی برای کل آزمون ۰/۷۷ به دست آمد.

ج) پرسشنامه سرسختی روان‌شناختی کوباسا (۱۹۷۹): این آزمون به وسیله کوباسا (۱۹۷۹) تهیه شده است. آزمون زمینه‌یابی دیدگاه‌های شخصی، یک پرسشنامه خودگزارشی است که میزان سرسختی روان‌شناختی افراد با آن سنجیده می‌شود و دارای ۵۰ ماده و سه خرده‌مقیاس کنترل، تعهد و مبارزه‌جویی است که هر یک از آن‌ها ۱۷، ۱۶، ۱۷ ماده از آزمون را به خود اختصاص داده‌اند. آزمودنی برای پاسخگویی باید نظر خود را در یک مقیاس لیکرت ۴ درجه‌ای (اصلاً صحیح نیست، تقریباً صحیح است؛ غالباً صحیح است و کاملاً صحیح است) بیان کند. نمره‌گذاری مقیاس از صفر تا سه می‌باشد. در مطالعه کیامرثی و ابوالقاسمی (۱۳۹۱)، پایایی آزمون به روش آلفای کرونباخ محاسبه شده است که مقدار ضریب به دست آمده برای مقیاس سرسختی روان‌شناختی و خرده‌مقیاس‌های تعهد، کنترل و مبارزه‌جویی به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۸۲، ۰/۷۲ و ۰/۶۹ بود. ضمناً این آزمون توسط قربانی و دژکام (۱۳۷۳) ترجمه و روایی صوری و محتوایی آن محاسبه شده است. در مطالعه‌ای که توسط مدی صورت گرفته، بر اساس آلفای کرونباخ ثبات درونی این آزمون برای هر یک از مقیاس‌ها عبارت است از: مبارزه‌جویی: $a=0.71$ ، کنترل: $a=0.84$ ، تعهد: $a=0.75$ ، سرسختی به‌طور کامل: $a=0.84$ مطالعه جمهری (۱۳۸۰) نشان می‌دهد که مؤلفه‌های سرسختی یعنی تعهد، کنترل و مبارزه‌جویی هر یک به ترتیب از ضریب پایایی ۰/۷۰، ۰/۵۲ و ۰/۵۲ برخوردارند و این ضرایب برای کل صفت سرسختی ۰/۷۵ محاسبه شده است. برای انجام تجزیه و تحلیل داده‌های تحقیق از نرم‌افزار کامپیوتری Amos و SPSS نسخه ۲۲ استفاده شد. همچنین به منظور آزمون فرضیه‌های پژوهش از مدلسازی معادلات ساختاری استفاده شد.

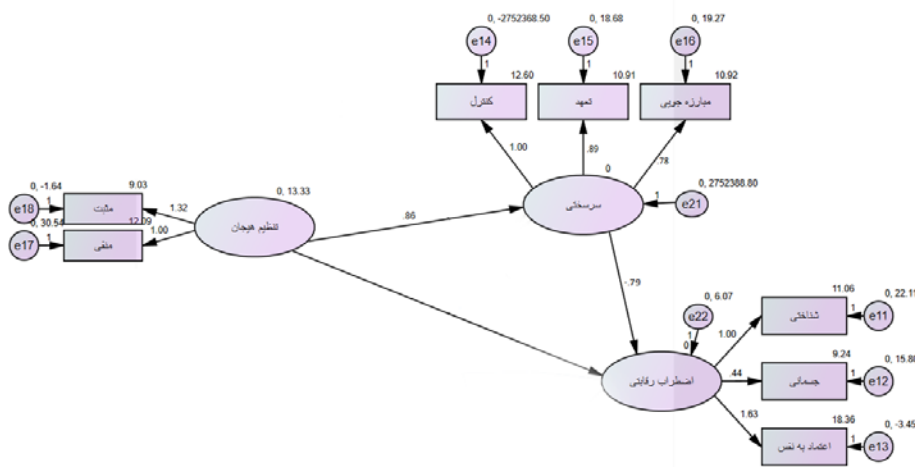
یافته‌ها

یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول ۱ آورده شده است.

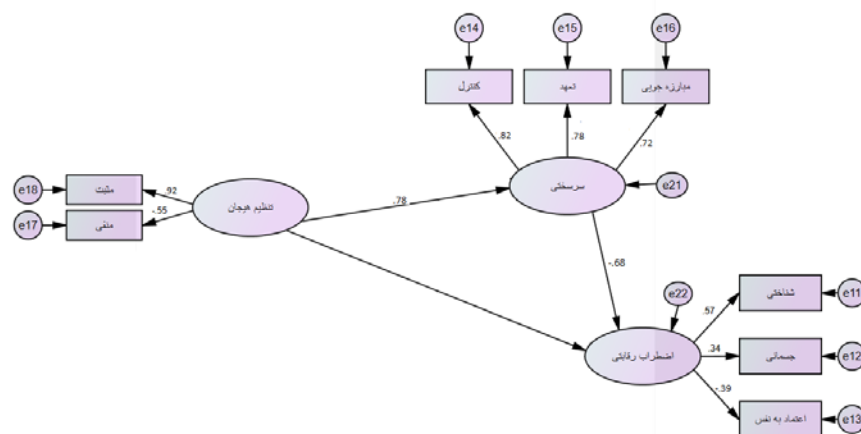
جدول ۱. یافته‌های توصیفی خرده مقیاس‌های تحقیق

شاخص آماری مقیاس	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی
تنظیم هیجان مثبت	۳۰,۰۶	۹,۳۲	۰,۳۶	۰,۵۹
تنظیم هیجان منفی	۳۲,۰۹	۶,۶۳	۰,۷۵	۰,۷۸
کنترل	۳۰,۱۹	۷,۴۱	۰,۵۰	۰,۰۳-
تعهد	۲۶,۸۲	۸,۶۶	۰,۰۷-	۰,۵۳
مبارزه جویی	۲۶,۸۵	۸,۷۹	۰,۰۲-	۰,۵۴
سرسختی	۸۳,۸۶	۱۸,۰۳	۰,۴۱	۰,۳۰
اضطراب شناختی	۱۸,۷۳	۳,۰۶	۰,۷۸-	۱,۳۰
اضطراب جسمانی	۱۹,۶۵	۲,۱۷	۰,۱۴	۰,۲۱
اعتماد به نفس	۱۷,۵۶	۲,۹۹	۰,۴۹-	۰,۲۲
اضطراب رقابتی	۵۵,۹۳	۶,۶۱	۰,۴۳-	۰,۴۰

نتایج مربوط به اجرای مدل در حالت استاندارد شده و استاندارد نشده به همراه برخی از مهم‌ترین شاخص‌های برازش تحلیل مسیر مدل اولیه در شکل و جدول زیر ارائه شده است.



شکل ۱. مدل در حالت ضرایب استاندارد نشده



شکل ۲. مدل در حالت ضرایب استاندارد شده

جدول ۲. شاخص‌های برازش مدل

شاخص‌های برازش		نام شاخص
مقدار	حد مجاز	
۱,۱۱	کمتر از ۳	
۰,۰۴	کمتر از ۰/۱	RMSEA ^۱ (ریشه میانگین خطای برآورد)
۰,۹۸	بالاتر از ۰/۹	CFI ^۲ (برازندگی تعدیل یافته)
۰,۹۵	بالاتر از ۰/۹	NFI ^۳ (برازندگی نرم شده)
۰,۹۷	بالاتر از ۰/۹	GFI ^۴ (نیکویی برازش)
۰,۹۵	بالاتر از ۰/۹	AGFI ^۵ (نیکویی برازش اصلاح شده)

به طور کلی در کار با برنامه اموس هر یک از شاخص‌های بدست آمده به تنهایی دلیل برازندگی یا عدم برازندگی مدل نیستند و این شاخص‌ها را در کنار هم بایستی تفسیر نمود. مقدارهای بدست آمده برای این شاخص‌ها نشان می‌دهد که در مجموع الگو در جهت تبیین و برازش از وضعیت مناسبی برخوردار است. در ادامه شاخص‌های مدل اندازه‌گیری ابتدا گزارش می‌شود.

جدول ۳. ضرایب و معناداری بارهای عاملی مدل‌های اندازه‌گیری

مقیاس	مؤلفه	وزن استاندارد شده	آماره t	sig
تنظیم هیجان	تنظیم هیجان مثبت	۰,۹۲	۱۲,۸۹	۰,۰۰۱
	تنظیم هیجان منفی	۵۵-	۹,۴۳	۰,۰۰۱
سرسختی	کنترل	۰,۸۲	۱۲,۷۷	۰,۰۰۱
	تعهد	۰,۷۸	۱۱,۸۹	۰,۰۰۱
	مبارزه‌جویی	۰,۷۲	۱۰,۶۳	۰,۰۰۱
	اضطراب شناختی	۰,۵۷	۹,۴۵	۰,۰۰۱
	اضطراب جسمانی	۰,۳۴	۵,۰۷	۰,۰۰۱
	اعتماد به نفس	۳۹-	۶,۱۴	۰,۰۰۱

آنچه از نتایج جدول ۳ برمی‌آید این است که عوامل هر شش مقیاس بار عاملی معناداری در سطح اطمینان ۹۵ درصد دارند. با توجه به اینکه در مدل‌های آزمون شده بالا، مسیرهای بین متغیرها همان فرضیه‌های پژوهش هستند، در ادامه به همراه جداول اثرات مستقیم به آزمون سایر فرضیه‌های پژوهش پرداخته شده است. برای آزمون این فرضیه اثر مستقیم و غیرمستقیم مورد بررسی قرار می‌گیرد.

جدول ۴. ضرایب و معناداری اثر مستقیم و غیرمستقیم تنظیم هیجان بر اضطراب رقابتی

متغیر ملاک	متغیر پیش‌بین	نوع اثر	ضریب استاندارد نشده	β استاندارد شده	آماره معناداری	sig
اضطراب رقابتی	تنظیم هیجان	مستقیم	-۰,۳۶	-۰,۴۰	-۴,۲۳	۰,۰۰۱
اضطراب رقابتی	تنظیم هیجان	غیرمستقیم (سرسختی)	-۰,۴۶	-۰,۵۳	-۵,۰۲	۰,۰۰۱

آنچه از نتایج جدول ۴ برمی‌آید این است که تنظیم هیجان اثر مستقیم بر اضطراب رقابتی داشته است، رابطه تنظیم هیجان با اضطراب رقابتی به صورت مستقیم برابر $t = -4/23$ و $\beta = -0/40$ است. بنابراین فرضیه مطرح شده در ارتباط با وجود اثر مستقیم تنظیم هیجان بر اضطراب رقابتی ورزشکاران تیم‌های ملی با ۹۵ درصد اطمینان مورد تأیید بوده است. آنچه از نتایج جدول فوق برمی‌آید این است که فرضیه مطرح شده در ارتباط با وجود اثر غیرمستقیم تنظیم هیجان بر اضطراب رقابتی ورزشکاران تیم‌های ملی به واسطه‌ی سرسختی با ۹۵ درصد اطمینان مورد تأیید بوده است ($p > 0,05$).

جدول ۵. ضرایب و معناداری اثر مستقیم سرسختی بر اضطراب رقابتی

متغیر ملاک	متغیر پیش‌بین	نوع اثر	ضریب استاندارد نشده	β استاندارد شده	آماره معناداری	sig
اضطراب رقابتی	سرسختی	مستقیم	-۰,۷۹	-۰,۶۸	-۷,۳۵	۰,۰۰۱

آنچه از نتایج جدول ۵ برمی‌آید این است که عوامل سرسختی اثر مستقیم بر اضطراب رقابتی داشته است، رابطه سرسختی با اضطراب رقابتی به صورت مستقیم برابر $t = -7/35$ و $\beta = -0/68$ است. بنابراین

فرضیه مطرح شده در ارتباط با وجود اثر مستقیم سرسختی بر اضطراب رقابتی ورزشکاران تیم‌های ملی با ۹۵ درصد اطمینان مورد تأیید بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تدوین مدل پیش‌بینی اضطراب رقابتی ورزشکاران تیم‌های ملی بر اساس راهبردهای تنظیم هیجان با میانجی‌گری سرسختی روان‌شناختی انجام شد. نتایج آزمون آماری نشان داد شاخص‌های برازش مدل پژوهش در وضعیت مطلوبی قرار دارد. همچنین متغیر راهبردهای تنظیم هیجان بر متغیر اضطراب رقابتی هم اثر مستقیم و هم اثر غیرمستقیم معنی‌داری دارد. همسو با پژوهش حاضر، محبی و زارعی (۱۳۹۸) پژوهشی تحت عنوان رابطه بین راهبردهای تنظیم هیجان و ابعاد صفتی-حالتی اضطراب رقابتی در تکواندوکاران جام سفیر کره‌ی جنوبی انجام دادند. نتایج نشان داد که راهبردهای تنظیم هیجان به‌طور معناداری، با اضطراب رقابتی رابطه‌ی دارند و راهبرد باز ارزیابی به صورت منفی و راهبرد بازداری به صورت مثبت تغییرات هر یک از ابعاد اضطراب رقابتی را تبیین می‌کنند در مجموع نتایج حاکی از آن بود که راهبردهای تنظیم هیجان نقش مؤثری در ابعاد اضطراب رقابتی ایفاء می‌کنند و سطوح اضطراب تکواندوکاران متناسب با این راهبردها می‌باشد. تبیین چرایی وجود رابطه‌ی معنادار بین تنظیم هیجان و اضطراب رقابتی، منوط به در نظر گرفتن مؤلفه‌های این متغیرهاست. خود‌مدیریتی، به عنوان یکی از مؤلفه‌های تنظیم هیجان، نشانگر میزان توانایی فرد برای مدیریت رفتارهایش در موقعیت‌های مختلف می‌باشد. ورزشکاری که توانایی شناخت و مدیریت هیجان‌ها و رفتارهای خود را ندارد و از بکارگیری توانایی‌های بالقوه‌اش محروم است، مسلماً کمتر به موفقیت دست می‌یابد و با احتمال بیشتری دچار بی‌انگیزگی و فرسودگی ذهنی و جسمی می‌شود. هم‌راستا با این یافته، می‌توان از یافته‌های جباری (۱۳۹۶) استفاده کرد. طبق پژوهش این محققان، بین مؤلفه‌های هیجان با اضطراب حالتی (رقابتی) همبستگی منفی وجود دارد، زیرا رسیدن به آرامش مستلزم خودآگاهی درست، آموزش ذهنی، انعطاف‌پذیری هیجانی و پذیرش مسئولیت شخصی برای رفتار خود است. با توجه به همبستگی منفی معنی‌داری که بین اداره کردن هیجان و اضطراب حالتی در ورزشکاران وجود دارد، پس هر چقدر کنترل هیجانی ورزشکاران بهتر باشد، میزان اضطراب حالتی آنها در شرایط پرفشار کمتر خواهد بود و این امر سبب می‌شود ورزشکار عملکرد بهتری داشته باشد.

نتایج آزمون آماری نشان داد سرسختی بر اضطراب رقابتی به‌طور مستقیم اثر می‌گذارد. این یافته با نظر لوهر (۱۹۸۶) که تأکید کرد مربیان و ورزشکاران بر این باورند که حداقل ۵۰ درصد موفقیت در نتیجه عوامل روانی است که از سرسختی ذهنی، منتج می‌شود. نیز هماهنگ است. بر طبق نظریه او ورزشکاران با سرسختی ذهنی بالا به شیوه‌های مختلفی پاسخ می‌دهند که منجر به احساسات آرمیدگی، آرامش و انرژی‌زایی می‌شود چرا که آن‌ها یاد گرفته‌اند تا دو مهارت خود را بهبود بخشند؛ از سویی استفاده از انرژی به صورت مثبت در شرایط بحرانی و سخت و از سوی دیگر تفکر به شیوه اختصاصی که آن‌ها را قادر می‌سازد با صفات و خصوصیات درست و صحیح، با مسائل، فشارها و اشتباهات در مسابقه رودر رو شوند از آن جا که در تمرینات آموزشی این تحقیق در جلسه نخست روی تمرکز بر تنفس جهت کنترل حالت‌های انگیختگی آموزش داده شد که یک روش آرام‌سازی بیولوژیکی اثبات شده می‌باشد موجب شد که توانایی عملکرد در موقعیت‌های پرفشار و تنش‌زا افزایش یابد (ازم، ۲۰۱۰). تبیین دیگر این یافته را می‌توان طبق نظریه چندبعدی اضطراب نشان داد که ارتباطات دوطرفه را بین اضطراب

شناختی (یا نگرانی) اضطراب بدنی، اعتماد به نفس و اجرا توصیف می‌کند (کلودیوس و همکاران، ۲۰۲۰). دیویدسون و شوارتز (۱۹۷۶) نظریه چند بعدی بودن اضطراب و اجرای ورزشی را این‌گونه پیشنهاد کردند که مؤلفه‌های شناختی و بدنی اضطراب حالتی از طریق سازوکارهای متفاوتی بر عملکرد تأثیر می‌گذارند. این نظریه پیش‌بینی می‌کند که چون مؤلفه شناختی با نتایج شکست سروکار دارد رابطه خطی منفی با اجرا دارد و مؤلفه بدنی دارای رابطه U وارونه با اجرا است. در واقع تکنیک به کار گرفته شده تمرکز بر تنفس در جلسه آموزش با تمرکز بر مؤلفه بدنی یا جسمانی اضطراب موجب کاهش اضطراب شده است از آن جا که در موقعیت‌های تحت فشار ورزشکار با عجله تنفس می‌کند در این حال بیش از هر زمان دیگری نیاز به استفاده تکنیک در تنفس نیاز دارد. هم‌چنین آموزش در جلسه پنجم که علاوه بر تنفس متمرکز با تمرینات ذهنی (خودگویی مثبت، تصویرسازی ذهنی) روی بعد شناختی اضطراب متمرکز است. که موجب به کارگیری ورزشکاران و کاهش اضطراب در آنان شده است.

بر اساس تعریف، سرسختی ذهنی، مجموعه‌ای از ارزش‌ها، نگرش‌ها، شناخت‌ها و هیجانات ذاتی و اکتسابی توسعه یافته که بر چگونگی نزدیک شدن، پاسخ دادن و ارزیابی فرد از ناملایمات، چالش‌ها و فشارهای درک شده مثبت و منفی، در مسیر رسیدن به هدف تأثیر می‌گذارند. در واقع سرسختی ذهنی را توانایی مقابله با سختی و انجام عملکرد بهتر در شرایط استرس‌زا بیان کرده‌اند (لیوینگستون و ایساکویتز، ۲۰۱۹). در تبیین دیگر این یافته‌ها طبق نظر گیز و همکاران (۲۰۰۴) در بافت سرسختی ذهنی، می‌توان چنین اظهار داشت که باور به توانایی‌ها و قابلیت‌های خود در هنگام مسابقه که تحت عنوان اعتماد به نفس از آن یاد می‌شود، کلید اصلی و پیش شرط مهارت‌های کنترل هیجانات منفی مانند استرس و اضطراب و پایداری و ثبات در عملکرد علیرغم شرایط پرفشار و چالش انگیز رقابت، می‌باشد.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر شامل: روابط ساختاری متغیرها از طریق مدل سازی معادلات ساختاری که یک روش غیر آزمایشی است، آزمون شد. روش‌های غیر آزمایشی دارای محدودیت‌هایی از قبیل عدم کنترل برخی مداخله‌گرها مانند سطح تحصیلات رشته‌ی ورزشی هستند که باید مورد توجه قرار بگیرند. نمونه مورد بررسی تحقیق حاضر ورزشکاران تیم ملی ایران بودند. بنابراین در تعمیم نتایج به سایر گروه‌ها و سایر ورزشکاران بایستی جانب احتیاط را رعایت کرد. بنابراین پیشنهاد می‌شود که پژوهش در مورد اضطراب رقابتی و پیش‌بینی‌های آن در جوامعی به جز جامعه ورزشکاران تیم‌های ملی (به طور مثال ورزشکاران نیمه حرفه‌ای) انجام شود تا امکان مقایسه میزان اثرپذیری اضطراب رقابتی از متغیرهای پژوهش در گروه‌های مختلف فراهم شود.

منابع

- اسکندری، زهرا؛ بدری آذرین، یعقوب و جنانی، حمید. (۱۳۹۴). ارتباط هوش هیجانی مربیان با احساس خودسودمندی و اضطراب رقابتی دختران ورزشکار نخبه تنیس روی میز کشور. نشریه مدیریت ورزشی، ۷(۱)، ۱۳۰-۱۱۳.
- جباری، شیمیا. (۱۳۹۶). نقش سرسختی ذهنی در پیش‌بینی اضطراب رقابتی ورزشکاران استان مازندران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی.
- جمهری، فرهاد. (۱۳۸۰). بررسی رابطه بین سخت‌رویی و گرایش به افسردگی و اضطراب در بین زنان و مردان دانشجوی دانشگاه‌های شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران.
- حسنی، جعفر. (۱۳۸۹). خصوصیات روان‌سنجی پرسشنامه نظم‌جویی شناختی هیجان. مجله

- روانشناسی بالینی، ۲ (۳)، ۷۳-۸۳.
- قربانی، نیما و دژکام، محمود. (۱۳۷۳). ارتباط سخت رویی، الگوی رفتاری تیپ آ و رفتار مستعد بیماری های کرونری (تیپ ۲). نشریه پژوهش در پزشکی، ۱۸ (۳)، ۳۳-۴۵.
- کیامرثی، آذر، و ابوالقاسمی، عباس. (۱۳۸۵). روان‌شناسی سرسختی. انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی اردبیل، چاپ اول.
- مبشری، فاطمه و کافی، موسی. (۱۳۹۵). رابطه ویژگیهای شخصیتی و سرسختی روان‌شناختی کارکنان اتاق عمل در بیمارستان الزهراء اصفهان در سال ۱۳۹۳. مجله علوم پزشکی رازی، ۲۳ (۱۴۳)، ۴۷-۵۶.
- محبی، محمود و زارعی، سحر. (۱۳۹۸). رابطه ی بین راهبردهای تنظیم هیجان و ابعاد صفتی-حالتی اضطراب رقابتی در تکواندوکاران جام سفیر کره ی جنوبی. روانشناسی و روانپزشکی شناخت، ۶(۲)، ۸۶-۱۰۱.
- محسن پور، فرهاد. (۱۳۸۱). بررسی مقایسه اضطراب حالتی رقابتی پسران ورزشکار رشته های انفرادی و گروهی مسابقات قهرمانی آموزشگاه های استان خوزستان. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید چمران اهواز.

- Aldao, A. Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217-237.
- Appleton, A. A., Buka, S. L., Loucks, E. B., Gilman, S. E., & Kubzansky, L. D. (2013). Divergent associations of adaptive and maladaptive emotion regulation strategies with inflammation. *Health Psychology*, 32(7), 748-756.
- 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*, 112926.
- Azeem, S. M. (2010). Personality hardiness, job involvement and job burnout among teachers. *International Journal of Vocational and Technical Education*, 2(3), 36-40.
- Cludius, B., Mennin, D., & Ehring, T. (2020). Emotion regulation as a transdiagnostic process. *Emotion*, 20(1), 37.
- Gross, J.J. (ED). (2015) *Handbook of Emotional Regulation*. Guilford Press. (pp. 4-20)
- Livingstone, K. M., & Isaacowitz, D. M. (2019). Age similarities and differences in spontaneous use of emotion regulation tactics across five laboratory tasks. *Journal of Experimental Psychology: General*, 148(11), 1972-1992
- Martinet, G., Ledos, S., Ferrand, C., Campo, M., & Nicolas, M. (2015). Athletes' Regulation of Emotions Experienced During Competition: A Naturalistic Video-Assisted Study. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 4(3), 188-205.
- Opialla, S., Lutz, J., Schermiet, S., Hittmeyer, A., Jancke, L., Rufer, M., Holtforth, G., Herwig, U., & Brugl, A. (2015). Neural circuits of emotion regulation: a comparison of mindfulness-based and cognitive reappraisal strategies. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 256(1), 45-55.
- Powell, D. M., Stanley, D. J., & Brown, K. N. (2018). Meta-analysis of the relation be-

- tween interview anxiety and interview performance. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 50(4), 195.
- Raio, C.M., Orederu, T.A., Palazzolo, L., Shurick, A.A., & Phelps, E. (2013). Cognitive emotion regulation fails the stress test. *National Acad Sciences*, 110(37), 15139-15144.
- Recours, R., & Briki, W. (2015). The effect of red and blue uniforms on competitive anxiety and self-confidence in virtual sports contests. *European Review of Applied Psychology*, 65(2), 67-69.
- Sandvik, A. M., Hansen, A. L., Hystad, S. W., Johnsen, B. H., & Bartone, P. T. (2015). Psychopathy, anxiety, and resiliency—Psychological hardiness as a mediator of the psychopathy—anxiety relationship in a prison setting. *Personality and Individual Differences*, 72, 30-34.
- Singh, V., Prakash, S., Punia, S., & Kulandaivelan, S. (2017). Relationship between pre-competition anxiety and performance levels in interuniversity women football teams. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*; 4(5): 136-139
- Tarimoradi, A. (2014). Compares the Degree of Hardiness and Public Health between Iranian and English Women University Students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 116, 101-105.
- Thomas, E. A., Hamrick, L. A., Owens, G. P., & Tekie, Y. T. (2019). Posttraumatic growth among undergraduates: Contributions from adaptive cognitive emotion regulation and emotional intelligence. *Traumatology*. Advance online publication.
- Troy, A.S., & Mauss, I.B. (2011). Resilience in the face of stress: emotion regulation as a protective factor. In S.M, Southwick, & B.T, Litz, & D, Charney, & M.J, Friedman. (Eds.), *Resilience and Mental Health: Challenges Across the Lifespan* ((pp. 30-44). London: Cambridge University Press.