

نقش استحکام ذهنی در پیش‌بینی راهبردهای مقابله‌ای و اضطراب رقابتی
دو و میدانی کاران نخبه

The Role of Mental Toughness in Prediction of Coping Strategies
And Competitive Anxiety of Elite Track and Field

Abdolah Taheri Naiyam

Hassan Gharayagh Zandi

Peyman Honarmand

عبداله طاهری نیام *

حسن غرایاغی زندی **

پیمان هنرمند ***

چکیده

Abstract

The aim of the present study was to investigate the role of mental toughness in prediction of coping strategies and competitive anxiety of elite track and field. The method of current research was descriptive-correlation. 182 male (mean age 23.65 years, SD=3.81) athletes in track and field, voluntary participated in the study. The sport competitive anxiety test (SCAT) was used to assess competitive anxiety, and also a coping strategies questionnaire for assessing strategies and sports mental toughness questionnaire (SMTQ) in athletes. The results were analyzed with SPSS 20. The data analyzed by pearson correlation and multiple regression methods. The results showed, mental toughness has a significant negative correlation with competitive anxiety and emotion orientation strategies and has a positive and significant relationship with task orientation strategies. The results of multiple regression showed competitive anxiety prediction and coping strategies by mental strength. The overall results showed that athletes with high mental toughness had lower competitive anxiety and also, in competitive conditions, used more than task orientation strategies.

Keywords: Mental toughness, Coping strategies, Competitive trait anxiety

هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش استحکام ذهنی در پیش‌بینی راهبردهای مقابله‌ای و اضطراب رقابتی دو و میدانی کاران نخبه بود. روش پژوهش استفاده شده از نوع توصیفی-همبستگی بود. برای این منظور تعداد ۱۸۲ نفر از دو و میدانی-کاران نخبه (میانگین سنی، ۲۳/۶۵ و انحراف معیار، ۳/۸۱) به صورت داوطلبانه انتخاب شدند. جهت سنجش اضطراب رقابتی از پرسشنامه اضطراب رقابتی (SCAT) و همچنین از پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای برای ارزیابی راهبردها و پرسشنامه استحکام ذهنی ورزشی (SMTQ) در ورزشکاران استفاده گردید. داده‌ها از طریق نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۰ تجزیه و تحلیل شد. نتایج آزمون آماری همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه نشان داد، استحکام ذهنی با اضطراب رقابتی و راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر هیجان ارتباط منفی معنادار، و با راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل ارتباط مثبت و معناداری دارد. نتایج رگرسیون چندگانه نشان دهنده پیش‌بینی اضطراب رقابتی و راهبردهای مقابله‌ای توسط استحکام ذهنی بود. نتایج کلی نشان داد ورزشکاران با استحکام ذهنی بالا از اضطراب رقابتی کمتری برخوردارند و همچنین در شرایط رقابتی، بیشتر از راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل استفاده می‌کنند.

واژه‌های کلیدی: سرسختی ذهنی، راهبردهای مقابله‌ای، اضطراب صفی رقابتی

* نویسنده مسئول؛ کارشناس ارشد روان‌شناسی ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

Email: abed.taheri90@gmail.com

** استادیار روان‌شناسی ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران
*** کارشناس ارشد روان‌شناسی ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

Received: 7 Apr 2017

Accepted: 19 Sep 2017

پذیرش: ۹۶/۶/۲۸

دریافت: ۹۶/۰۱/۱۸

مقدمه

انتظارات و خواسته‌هایی که از ورزشکاران در هر دو سطح مبتدی و حرفه‌ای وجود دارد، اغلب می‌تواند منجر به فروپاشی روانی در طول رقابت شود. مواردی وجود دارد که در آن ورزشکاران نمی‌توانند عملکرد تمرینی خودشان را در شرایط رقابت با توجه به اضافه شدن تنش و فشار به محیط رقابت، تکرار کنند (هیل و شاول، ۲۰۱۳). در ورزش‌های رقابتی، ورزشکاران برای به دست آوردن رتبه و مدال تحت فشار زیادی قرار می‌گیرند، و به همین دلیل از سطح اضطراب بالایی برخوردارند (میتلمن، ماکلر، شروود، مورلی و تافلر، ۲۰۰۶؛ به نقل از فیروزی، ۲۰۱۴). نتایج پژوهش‌های انجام شده در زمینه روان‌شناسی ورزشی نشان داده‌اند، یکی از چالش‌های روانشناختی که اغلب از سوی ورزشکاران رقابتی مطرح می‌شود، اضطراب رقابتی است (اونگ و جریوا، ۲۰۱۶). این جنبه از اضطراب که در موقعیت‌های رقابت جوانه ورزشی ایجاد می‌شود، در سال‌های اخیر توجه پژوهشگران حوزه روان‌شناسی ورزش را به خود معطوف کرده است. ایشپیلگر (۱۹۶۶) بیان می‌کند که اضطراب دارای دو بخش حالتی و صفتی است (واینبرگ و گولد، ۲۰۱۱). اضطراب صفتی رقابتی زمانی رخ می‌دهد که یک ورزشکار شرایط رقابتی را به صورت بالقوه تهدید کننده درک می‌کند که در نتیجه منجر به یک پاسخ هیجانی آزار دهنده می‌شود (پتل، ۲۰۱۰؛ انگلرت و برترامس، ۲۰۱۲). تجربه کردن اضطراب در قبل و حین رقابت ورزشی می‌تواند انواعی از نتایج ناخواسته، از جمله ضعف عملکرد ورزشی را به دنبال داشته باشد (شیفر و همکاران، ۲۰۱۶). با این تفاسیر، کنترل و تنظیم سطوح انگیزشی برای ورزشکاران می‌تواند به معنای موفقیت یا عدم موفقیت وی در یک مسابقه ورزشی باشد (دنی و همکاران، ۲۰۰۳؛ به نقل از حاجلو، ۱۳۹۵). حتی ماهرترین ورزشکاران اغلب در زمانی که اضطراب بیش از اندازه شود، آسیب‌پذیر می‌شوند و در معرض خطر قرار می‌گیرند (اردکانی، بهرامی، توکلی و معینی فرد، ۲۰۱۶). گرچه سطح کمی از اضطراب عادی در نظر گرفته می‌شود، ولی با این تفاسیر زمانی که سطح اضطراب از حد آستانه‌اش فراتر رود، می‌تواند در انگیزش، لذت و عملکرد اختلال ایجاد کند (هانتون، ۲۰۰۳؛ گروسبرد، اسمیت، ۲۰۰۹؛ پتل، ۲۰۱۰). محققان اثرات منفی اضطراب رقابتی بر عملکرد را در رشته‌های مختلف ورزشی مورد بررسی قرار داده، و گزارش کرده‌اند که یکی از عوامل موثر در عملکرد ضعیف ورزشکاران، سطح بالایی از اضطراب رقابتی است (وین و موری، ۲۰۱۱؛ انگلرت و برترامس، ۲۰۱۲). به عبارت دیگر، هر چه میزان اضطراب صفتی رقابتی بیشتر باشد، عملکرد ورزشکاران در حین رقابت ضعیفتر خواهد شد (گلوچی و نیکولاس، ۲۰۱۳). یکی از مواردی که ورزشکاران برای ارتقاء عملکرد ورزشی و کاهش استرس و اضطراب مورد استفاده قرار می‌دهند، راهبردهای مقابله‌ای است. از دیدگاه فولکمن و لازاروس (۱۹۸۶) مقابله یک پدیده پویا است که از یکسو وضعیت کنش‌های شناختی و عاطفی فرد را در مواجهه با عناصر تنیدگی‌زا یا پیامدهای ناشی از آن‌ها، و از سوی دیگر، مهارت‌های درونی و انتظارهای بیرونی خاص را نشان می‌دهد (فولکمن و لازاروس، ۱۹۸۶؛ به نقل از شکوهی‌یکتا، غباری‌بناب، زمانی و پورکریمی، ۲۰۱۵). راهبردهای

نقش استحکام ذهنی در پیش بینی راهبردهای مقابله‌ای و اضطراب رقابتی ...

مقابله‌ای عمدتاً شامل فعالیت‌ها و اقدامات شناختی و رفتاری فرد برای مدیریت استرس است. استون، کندی، نیومن، گرینبرگ و نیل (۱۹۹۲) مقابله را معادل تلاش هوشیارانه برای مواجهه با مطالبات استرس‌زا می‌دانند. بر اساس نظریه فولکمن و لازاروس (۱۹۸۶) در علوم ورزشی، مقابله به‌عنوان تلاش‌های شناختی و رفتاری مورد استفاده یک ورزشکار برای اداره و کنترل درونی و بیرونی مرتبط با ورزش تعریف شده است. راهبردهای مقابله‌ای در ورزشکاران شامل دو بخش است: راهبردهای مبتنی بر عمل شامل (کنترل فکر، تصویرسازی ذهنی، تن آرامی، صرف وقت روی تلاش، جستجوی حمایت و تحلیل منطقی) و راهبردهای مبتنی بر هیجان شامل (برون‌ریزی هیجان‌ناامد، عدم تعهد/تصمیم، حواس‌پرتی ذهنی و کناره‌گیری اجتماعی). در سال‌های اخیر، پژوهش‌های مختلفی به بررسی راهبردهای مقابله‌ای مورد استفاده ورزشکاران در برابر موقعیت‌های استرس‌زای ورزشی در محیط رقابتی و تمرینی پرداخته‌اند (نیکولز، پولمن و لیوی، ۲۰۱۱). نیونهوس و همکاران (۲۰۰۸) نشان دادند که هنگام تفسیر منفی از اضطراب در حین رقابت، بازیکنان از راهبردهای مقابله‌ای دوری گزینی استفاده می‌نمایند. در ادامه پژوهش‌ها در این زمینه ملالو، هانتون و توماس (۲۰۰۹) نشان دادند که اعتماد به نفس، تصویرسازی ذهنی و خودگویی به صورت مثبت، تفسیر ورزشکاران از اضطراب را تعدیل می‌کند. یکی دیگر از ویژگی‌های تفاوت‌های فردی در ورزشکاران که ممکن است در تفسیر انگیزشی و تجربه اضطراب رقابتی و همچنین استفاده از راهبردهای مقابله‌ای تأثیرگذار باشد، استحکام ذهنی است (نیکولز و همکاران، ۲۰۰۸؛ چن و چسمن، ۲۰۱۳؛ شیفر و همکاران، ۲۰۱۶). این سازه روانشناختی نقش مهمی در رسیدن ورزشکاران به بالاترین سطوح رقابتی در ورزش دارد، به نحوی که برخی از پژوهشگران این مهارت را عامل اصلی تفاوت بین ورزشکاران در بالاترین سطوح رقابتی می‌دانند (گوچاردی و جونز، ۲۰۱۲). استحکام ذهنی را به‌عنوان "ظرفیت‌های شخصی مشخص، برای ارائه سطح بالایی از عملکرد ذهنی یا عینی با وجود چالش‌ها، عوامل استرس‌زا و یا سختی‌ها و مشقت‌ها" تعریف کرده‌اند (گوچاردی، هانتون، گوردن، مالت و تمبی، ۲۰۱۵). علاوه بر این، استحکام ذهنی نشان می‌دهد که ورزشکاران چگونه برای باقی ماندن در زمینه رقابت تلاش می‌کنند (ماهونی، مالت و گوچاردی، ۲۰۱۴). نتایج برخی مطالعات مانند مطالعه سلیمنی و همکاران (۲۰۱۶) نشان داد که بین افراد بازنده و برنده تفاوت معناداری در استحکام ذهنی و مولفه‌های آن وجود دارد، و استحکام ذهنی می‌تواند نتایج رقابت و عملکرد ورزشکاران را پیش‌بینی کند و نقش تأثیرگذاری در عملکرد و موفقیت ورزشی داشته باشد. کراس (۲۰۰۸) بیان می‌کند ورزشکارانی که از استحکام ذهنی بالایی برخوردارند، ممکن است تفسیر سازگارانه بیشتری از تجربه کردن هیجان‌ناامد مثبت و منفی که شامل اضطراب رقابتی است، داشته باشند. در همین راستا، نتایج مطالعه شیفر و همکاران (۲۰۱۶) نشان داد، ورزشکاران با سطوح استحکام ذهنی بالاتر، توانایی بهتری در کنترل سطوح اضطراب و هیجان‌ناامد در زمان رقابت دارند و از انگیزش درونی بالاتری برخوردارند. استحکام ذهنی با عملکرد بهتر ورزشکاران همراه است. همچنین کارهای تجربی نشان داده است که ورزشکارانی که سطوح بالاتری از استحکام ذهنی دارند، هیجان‌ناامد مثبت بیشتر و هیجان‌ناامد منفی کمتری را در شرایط ورزش تجربه می‌کنند (گوچاردی، جونز، ۲۰۱۲؛ ماهونی، مالت و گوچاردی، ۲۰۱۴).

استحکام ذهنی به عنوان یک منبع مقاومت در برابر استرس عمل می‌کند (گربر و همکاران، ۲۰۱۳؛ آگانی، یونیاردی و ماستور، ۲۰۱۷). گوکیاردی و جونز (۲۰۱۲) در مطالعه‌ای که ورزشکاران رشته کریکت انجام داده‌اند، گزارش کردند که ورزشکاران دارای استحکام ذهنی بالاتر تجربه کمتری از اضطراب رقابتی داشتند. همچنین نتایج پژوهش کریستان و همکاران (۲۰۱۷) که در هندبال‌بالیست‌های نخبه انجام شد، نشان داد که افراد با استحکام ذهنی بالاتر از اضطراب کمتری برخوردارند و سطح بالایی از اضطراب باعث در ضعف در عملکرد می‌شود.

جونز و همکاران (۲۰۰۲) در پی‌ریزی مفهوم استحکام ذهنی، مهارت‌های مقابله‌ای موثر را به عنوان ویژگی افراد دارای استحکام ذهنی نام بردند. کویاسا و مدی (۱۹۹۹) بیان کردند که افرادی که سرسخت هستند، وقتی با مشکل مواجه می‌شوند، بیشتر احتمال دارد از رویکرد مبتنی بر عمل مقابله‌ای استفاده کنند. اما درباره اینکه راهبردهای مقابله‌ای که افراد دارای استحکام ذهنی بالا ممکن است یا ممکن نیست در مقایسه با ورزشکاران دارای استحکام ذهنی پایین استفاده کنند، اطلاعات کمی وجود دارد. نیکولز و همکاران (۲۰۰۸) بیان کردند که رابطه میان مقابله و استحکام ذهنی به نظر می‌رسد که بدیهی و آشکاری است، ولی تاکنون مورد بررسی قرار نگرفته است. آنها در مطالعه‌ای مشخص کردند که استحکام روانی با ۸ مولفه از ۱۰ مولفه راهبردهای مقابله رابطه داشت. به طوری که، افرادی که موفق به کسب نمرات بالاتری در استحکام ذهنی شدند، از راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل و رویکردی (تصویرسازی ذهنی، تلاش بیشتر، کنترل فکر و تجزیه و تحلیل منطقی) استفاده می‌کردند، اما این افراد کمتر از راهبردهای اجتنابی (فاصله گرفتن، آشفتگی ذهنی و کناره‌گیری) استفاده می‌کردند. در پژوهشی بکفورد و همکاران (۲۰۱۶) ارتباط استحکام ذهنی و راهبرد های مقابله‌ای در دوندگان سرعت را مورد بررسی قرار دادند. نتایج کلی پژوهش نشان داد که ورزشکاران نخبه از استحکام ذهنی بالاتر و راهبردهای مقابله‌ای بهتری نسبت به ورزشکاران غیر نخبه برخوردارند. اندروز و چن (۲۰۱۴) در مطالعه‌ای استحکام ذهنی و راهبردهای مقابله‌ای در دوندگان را مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد شرکت کنندگان نخبه از استحکام ذهنی بالاتری نسبت به دو گروه دیگر برخوردار بودند. همچنین مردان در کل، استحکام ذهنی بالاتری نسبت به زنان نشان دادند. همچنین مردان شرکت کننده در این پژوهش از راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل مانند تصویرسازی ذهنی و تمرکز بر مهارت در هنگام مواجهه با آسیب ورزشی بیشتر استفاده می‌کردند. در پژوهشی دیگر مدیرگال، گیل و ویلسی (۲۰۱۷) به بررسی روابط استحکام ذهنی و راهبردهای مقابله‌ای در ۵۷۰ نفر از دانشجویان ورزشکاران پرداخته شد. نتایج این پژوهش نشان داد که ورزشکارانی که نمرات استحکام ذهنی بالایی ثبت کردند، بیشتر از راهبردهای مقابله مبتنی بر عمل استفاده می‌کردند و استحکام ذهنی یک پیش‌بینی کننده قوی از سبک‌های مقابله‌ای است. مدیرگال و همکاران (۲۰۱۷) بیان می‌کند که آموزش استحکام ذهنی می‌تواند رویکردی برای افزایش تلاش‌های مقابله با اضطراب در ورزشکاران باشد. به طور کلی، در مسابقات ورزشی، نقش عوامل روانشناختی در قابلیت‌های ورزشی بسیار مهم و قابل توجه است (گولد و واینبرگ، ۲۰۱۴) مفاهیمی نظیر استحکام ذهنی و راهبردهای مقابله‌ای از عوامل مهم روانشناختی در رویارویی با شرایط تنش‌زا در رقابت‌های ورزشی می‌باشند و همچنین با توجه به آنچه بیان شد، اضطراب بخش جدایی ناپذیر ورزش رقابتی است. بررسی

نقش استحکام ذهنی در پیش بینی راهبردهای مقابله‌ای و اضطراب رقابتی ...

پیشینه پژوهش نشان می‌دهد که اضطراب رقابتی، راهبردهای مقابله‌ای و استحکام ذهنی اهمیت بسزایی در پیشرفت ورزشکاران دارند. بنابراین، تمامی افرادی که به نوعی در ورزش و مسابقات ورزشی درگیرند، باید با عوامل و منابع ایجادکننده اضطراب و راهکارهای مقابله موثر با آن آشنا باشند. بنابراین، شناخت منابع اضطراب رقابتی برای کنترل بهینه آن و بهبود عملکرد ورزشکاران مفیدتر خواهد بود. با توجه به آنچه بیان شد، اهداف این پژوهش بررسی ارتباط بین استحکام ذهنی و اضطراب صفتی رقابتی، و همچنین ارتباط استحکام ذهنی و راهبردهای مقابله‌ای می‌باشد. همچنین هدف اصلی این پژوهش نقش استحکام ذهنی در پیش‌بینی راهبردهای مقابله‌ای و اضطراب رقابتی در دو میدانی کاران نخبه می‌باشد.

روش

پژوهش حاضر با توجه به اهداف پیش‌بینی شده، از نوع تحقیقات توصیفی-همبستگی بود که به شیوه میدانی انجام گردید. جامعه آماری این تحقیق شامل دو میدانی کاران شرکت‌کننده در مسابقات لیگ باشگاه‌های کشور در شهر تهران بودند. مطابق با جدول کرجسی-مورگان، نمونه این تحقیق را ۱۸۲ دو و میدانی کار در دسترس با دامنه سنی ۱۸-۳۲ سال (میانگین $\pm ۲۳/۶۵$ سال) تشکیل دادند.

ابزار

نسخه فارسی پرسشنامه استحکام ورزشی (SMTQ): به منظور جمع‌آوری اطلاعات استحکام ذهنی شرکت‌کنندگان پژوهش از پرسشنامه استحکام پرسشنامه ذهنی ورزشی شیرد و همکاران (۲۰۰۹) استفاده شد. این پرسشنامه تنها ابزار اختصاصی سنجش استحکام ذهنی در ورزش و شامل ۱۴ گویه و ۳ مؤلفه (اطمینان، پایداری یا ثبات، کنترل) می‌باشد، و هر سؤال دارای ۴ گزینه پاسخ (از کاملاً نادرست = ۱ تا کاملاً درست = ۴) است. پایایی این پرسشنامه از طریق بررسی ضریب آلفای کرونباخ مورد بررسی قرار گرفت و خرده‌مقیاس‌های اطمینان، پایداری و کنترل به ترتیب با مقادیر ۰/۸۰، ۰/۷۴ و ۰/۷۱ از مقادیر قابل قبولی برخوردار بودند. روایی این پرسشنامه نیز از طریق تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی مورد تأیید قرار گرفت (شیرد، گلی و ون‌ورسج، ۲۰۰۹). کاشانی (۱۳۹۲) در مطالعه جامع دیگری روایی عاملی نسخه فارسی این پرسشنامه را در بین ۱۹۷ مرد و زن (۱۰۶ مرد و ۹۱ زن) با سطوح مختلف مهارتی (مبتدی، ماهر و نخبه) در ۱۰ رشته ورزشی تیمی و انفرادی مورد بررسی قرار داد. نتایج تحلیل عاملی تأییدی نشان‌دهنده برازش مطلوب مدل سه عاملی و ۱۴ سؤالی نسخه فارسی پرسشنامه استحکام ذهنی ورزشی بود.

نسخه فارسی پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای در ورزش رقابتی: این پرسشنامه با دو بعد مبتنی بر عمل (تکلیف مدار)، شامل راهبرد کنترل افکار، تصویرسازی ذهنی، آرام‌سازی (تن آرامی)، صرف وقت روی تلاش، تحلیل منطقی، جستجوی حمایت و بعد هیجان‌مدار (مبتنی بر هیجان)، شامل راهبرد برون‌ریزی هیجانات نامطلوب، منحرف کردن افکار (حواس‌پرتی) کناره‌گیری اجتماعی و تسلیم شدن (عدم تعهد) ورزشکاران توسط گادریو و بلوندین (۲۰۰۲) طراحی شد. این پرسشنامه ۱۰ خرده‌مقیاس و ۳۹ سؤال دارد، به طوری که هر خرده‌مقیاس آن به غیر از خرده‌مقیاس میزان تلاش که سه سؤال دارد؛ از چهار سؤال تشکیل شده است. بنابراین، بعد تکلیف مدار با شش خرده‌مقیاس و ۲۳ سؤال و بعد هیجان با چهار خرده‌مقیاس و ۱۶ سؤال در مقیاس لیکرت پنج‌گزینه‌ای (عدم

استفاده=۱؛ استفاده بسیار زیاد=۵) سنجیده می‌شود. گادریو و بلاندین (۲۰۰۲) ضریب آلفای کرونباخ خرده-مقیاس‌های این پرسشنامه را بین ۰/۶۷-۰/۸۷ گزارش کردند. همچنین شاخص‌های برازش در بررسی اعتبار عاملی این پرسشنامه رضایت بخش بیان شده است. حسنی، شهابی کاسب و زیدآبادی (۲۰۱۵) به بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسشنامه در داخل کشور پرداختند و روایی این پرسشنامه را بعد از حذف ۴ سوال مناسب گزارش کردند ($\chi^2/df = 1/70$, $P < 0/001$, $TLI = 0/93$, $CFI = 0/94$, $RMSEA = 0/07$). همچنین ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های این پرسشنامه در دامنه ۰/۶۴ تا ۰/۸۰ قرار داشت.

پرسشنامه اضطراب صفتی رقابتی (SCAT): این آزمون اضطراب صفتی رقابتی ورزشکاران را می‌سنجد و به پرسشنامه رقابتی ایلی نویز نیز معروف است. دارای ۱۵ عبارت است که با مقیاس ۳ ارزشی لیکرت مورد سنجش قرار می‌گیرند. در این پرسشنامه به عبارات ۲، ۳، ۵، ۸، ۹، ۱۲، ۱۴، ۱۵ به ترتیب "به ندرت" (۱ امتیاز)، "گاهی اوقات" (۲ امتیاز) و "غالباً" (۳ امتیاز) امتیاز داده می‌شود. عبارات ۶ و ۱۱ نیز به صورت معکوس نمره دهی می‌شوند؛ اما عبارات ۱، ۴، ۷، ۱۰، ۱۳ نمره ندارند و برای حفظ ظاهر پرسشنامه به کار رفته‌اند. دامنه نمرات این پرسشنامه بین ۱۰ تا ۳۰ هستند. نمره‌های بالاتر از ۲۱ نشان دهنده اضطراب شدید، بین ۱۵ تا ۲۰ نشانه اضطراب متوسط و پایین‌تر از ۱۴ نشانه اضطراب خفیف هستند. ضریب پایایی به روش بازآزمایی ۰/۷۳ تا ۰/۸۸ به دست آمده و روایی آن ۰/۸۹ مناسب تشخیص داده شده است (واعظ موسوی و مسیبی، ۲۰۱۱).

اجرا

ابتدا برای توزیع پرسش‌نامه‌ها با همراه داشتن معرفی‌نامه از معاونت پژوهشی دانشگاه تهران، به فدراسیون دو و میدانی مراجعه کرده و سپس با کسب اخذ مجوز از فدراسیون، طی ۲ روز در مجموعه ورزشی آفتاب انقلاب تهران و از طریق هماهنگی با سرپرست و مربیان تیم‌ها، پرسشنامه‌های مذکور ۳۰ دقیقه قبل از شروع مسابقه توسط دو و میدانی کاران تکمیل گردید. جهت تجزیه و تحلیل آماری در این تحقیق، آمارهای توصیفی نظیر فراوانی، میانگین و انحراف معیار مورد استفاده قرار گرفت. از آزمون کلموگراف-اسمیرنوف برای بررسی توزیع طبیعی داده‌ها استفاده شد که نتایج نشان‌دهنده طبیعی بودن توزیع در تمامی متغیرهای اندازه‌گیری تحقیق بود. برای بررسی رابطه بین متغیرهای پیش‌بین و ملاک از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردید. از رگرسیون چندگانه جهت بررسی ارتباط چندگانه بین استحکام ذهنی و اضطراب صفتی رقابتی و همچنین استحکام و راهبردهای مقابله‌ای استفاده شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم افزار SPSS نسخه ۲۰ استفاده گردید.

یافته‌ها

جدول ۱ شاخص‌های آماری و ضرایب همبستگی مربوط به عوامل استحکام ذهنی (اطمینان، پایداری، کنترل)، اضطراب صفتی رقابتی و راهبردهای مقابله‌ای (مبتنی بر عمل و مبتنی بر هیجان) را نشان می‌دهد:

نقش استحکام ذهنی در پیش بینی راهبردهای مقابله‌ای و اضطراب رقابتی ...

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار و همبستگی بین متغیرها

متغیرها	آمار توصیفی		همبستگی بین عاملی						
	میانگین	انحراف معیار	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱. اطمینان	۲۱/۸۶	۳±/۸۸	-	۰/۸۱۱**	۰/۷۵۴**	۰/۷۶۹**	۰/۵۹۷**	۰/۵۸۷**	۰/۶۰۳**
۲. پایداری	۱۴/۲۶	۳/۱۴		-	۰/۷۵۸**	۰/۷۷۸**	۰/۵۵۷**	۰/۵۹۸**	۰/۵۴۷**
۳. کنترل	۱۳/۸۴	۲/۹۵			-	۰/۷۱۳**	۰/۵۱۳**	۰/۵۲۸**	۰/۵۶۳**
۴. استحکام ذهنی	۴۹/۱۲	۶/۵۸				-	۰/۵۹۶**	۰/۶۶۷**	۰/۶۱۹**
۵. اضطراب رقابتی	۱۷/۸۵	۴/۲۹					-	۰/۵۲۳**	۰/۵۴۱**
۶. مبتنی بر عمل	۵۴/۵۵	۶/۸۴						-	۰/۷۹۱**
۷. مبتنی بر هیجان	۳۳/۱۲	۵/۳۲							-

نتایج آزمون همبستگی نشان داد که بین استحکام ذهنی با اضطراب صفتی رقابتی ($r = -0/596, P < 0/01$) و راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر هیجان ($r = -0/619, P < 0/01$) ارتباط منفی و معنادار و با راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل ($r = 0/667, P < 0/01$) ارتباط مثبت و معنادار وجود دارد. همچنین بین اضطراب صفتی رقابتی با راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل ($r = -0/523, P < 0/01$) ارتباط منفی و معنادار و با راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر هیجان ($r = 0/541, P < 0/01$) ارتباط مثبت و معناداری وجود داشت.

بررسی نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیره با روش ورود برای پیش بینی اضطراب صفتی رقابتی از طریق عوامل استحکام ذهنی (اطمینان، پایداری و کنترل) پرداخته شد که نتایج آن در جدول ۲ و ۳ ارائه شده است.

جدول ۲. نتایج تحلیل واریانس رگرسیون چندمتغیری در مدل نهایی برای پیش‌بینی اضطراب صفتی رقابتی از طریق عوامل استحکام ذهنی با استفاده از روش ورود

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معنی‌داری	R	R ²
اثر رگرسیونی	۳۸/۰۸	۳	۴/۷۶۱				
باقیمانده	۱۴/۰۴	۱۷۸	۰/۰۶	۴۶/۶۴	۰/۰۰۰۱	۰/۸۰۹	۰/۶۵۴
کل	۵۲/۱۳	۱۸۱					

مطابق با نتایج جدول ۲، همانگونه که ضریب تعیین (R^2)، نشان می‌دهد عوامل استحکام ذهنی (اطمینان، پایداری و کنترل) قابلیت تبیین حدود ۶۵ درصد از تغییرات واریانس اضطراب صفتی رقابتی را دارند.

جدول ۳. ضرایب متغیرهای پیش‌بین در مدل نهایی مربوط به پیش‌بینی اضطراب صفتی رقابتی از طریق عوامل استحکام ذهنی

مدل	ضرایب استاندارد نشده		ضرایب استاندارد شده		سطح معنی‌داری
	B	خطای استاندارد	بتا	تی	
ثابت	۶/۱۱	۱/۰۲		۱۱/۶۸۴	۰/۰۰۰۱*
اطمینان	-۰/۶۲۱	۰/۱۶۲	-۰/۳۷۴	-۸/۸۷۷	۰/۰۰۰۱*
پایداری	-۰/۴۵۹	۰/۰۹۳	-۰/۳۸۱	-۴/۷۲۱	۰/۰۰۰۱*
کنترل	-۰/۳۷۴	۰/۰۷۵	-۰/۱۹۸	-۳/۷۲۹	۰/۰۰۰۱*

متغیر ملاک: اضطراب صفتی رقابتی

بررسی مقادیر بتا و سطح معناداری در جدول ۳ نشان می‌دهد که اطمینان ($t=-۸/۸۷$ و $p=۰/۰۰۰۱$)، پایداری ($t=-۴/۷۲$ و $p=۰/۰۰۰۱$) و کنترل ($t=-۳/۷۲$ و $p=۰/۰۰۱$)، به صورت مثبت و معنادار در پیش‌بینی اضطراب صفتی رقابتی سهمیم بودند. از میان متغیرهای پیش‌بین عامل اطمینان بالاترین تاثیر را بر متغیر ملاک داشت و مطابق با ($Beta=-۰/۶۲۱$) افزایش یک انحراف استاندارد در متغیر اطمینان $۰/۶۲۱$ انحراف استاندارد کاهش را در متغیر ملاک اضطراب صفتی رقابتی پیش‌بینی می‌کند. در ادامه پژوهش به بررسی نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه برای پیش‌بینی راهبردهای مقابله‌ای از طریق استحکام ذهنی می‌پردازیم.

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس رگرسیون چند متغیری در مدل نهایی برای پیش‌بینی راهبردهای مقابله‌ای از طریق استحکام ذهنی

متغیر ملاک	نتایج آنوا	ضرایب استاندارد شده		R ²	سطح معنی‌داری
		بتا	سطح معنی‌داری		
راهبردهای مبتنی بر عمل	F=۲۶/۵۵۸	۰/۵۱۱	۰/۰۰۰۱	۰/۶۳۵	۰/۰۰۱
راهبردهای مبتنی بر هیجان	F=۲۱/۵۶۴	-۰/۶۳۷	۰/۰۰۰۱	۰/۷۴۹	۰/۰۰۰۱

نتایج رگرسیون چندگانه در جدول ۴ نشان می‌دهد که رابطه خطی معناداری بین استحکام ذهنی و تغییرات راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل ($F=۲۶/۵۵۸$ ، $P=۰/۰۰۰۱$) و راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر هیجان ($F=۲۱/۵۶۴$ ، $P=۰/۰۰۰۱$) وجود دارد. همچنین ضرایب تعیین به‌دست آمده نشان داد که استحکام ذهنی قادر است حدود ۶۳ درصد واریانس راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل ($R^2=۶۳۵$) و ۷۴ درصد واریانس راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر هیجان ($R^2=۷۴۹$)، را پیش‌بینی کند. مقادیر بتا و سطح معناداری نشان می‌دهد عامل استحکام ذهنی به صورت مثبت در پیش‌بینی راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل ($Beta=۰/۵۱۱$) و به صورت منفی در پیش‌بینی راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر هیجان ($Beta=-۰/۶۳۷$) سهم دارد.

نقش استحکام ذهنی در پیش بینی راهبردهای مقابله‌ای و اضطراب رقابتی ...

بحث و نتیجه‌گیری

استحکام ذهنی یکی از سازه‌های روانشناختی است که به‌منظور تبیین تفاوت در عملکرد ورزشکاران توجه زیادی را به خود جلب کرده است (چن و چسمن، ۲۰۱۳). پژوهش‌های زیادی نشان داده‌اند که استحکام ذهنی در دستیابی به بهترین عملکرد نقش مهمی دارد و به‌عنوان یک منبع مقاومت در برابر استرس عمل می‌کند (گربر و همکاران، ۲۰۱۳؛ آگانی، یوناردی و ماستور، ۲۰۱۷). استرس و اضطراب در ورزشکاران متفاوت است، در برخی باعث کاهش عملکرد می‌شود، در حالی که برخی دیگر روش‌های سازگاری با شرایط استرس‌زا را پیدا می‌کنند (مدریگال، گیل و ویلسی، ۲۰۱۷). توانایی ورزشکاران برای مقابله با اضطراب در شرایط رقابت، برای داشتن یک عملکرد موفقیت آمیز، مهم است (اسکومیانکی و فلتز، ۲۰۱۰). اضطراب و ناتوانی در مقابله با آن، به‌طور موثر منجر به ضعف در عملکرد و مسائل مرتبط با سلامت مانند افسردگی، تنش عضلانی و آسیب در ورزش می‌شود (نیکولاس، بکهوس، پولمن و مک‌انا، ۲۰۰۹). توانایی تفسیر مثبت در شرایط رقابتی، حفظ آرامش در زمان تحت فشار و همچنین توانایی کنترل هیجانات از ویژگی‌های استحکام ذهنی است که ممکن است عامل محافظت‌کننده‌ای در مقابله با شرایط رقابتی باشد (مدریگال، گیل و ویلسی، ۲۰۱۷). هدف از اجرای پژوهش حاضر بررسی ارتباط استحکام ذهنی، راهبردهای مقابله‌ای و اضطراب صفتی رقابتی در دو و میدانی کاران نخبه بود. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین استحکام ذهنی و اضطراب صفتی رقابتی ارتباط منفی و معناداری وجود دارد. همچنین نتایج همبستگی نشان داد که بین استحکام ذهنی با راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل (کنترل افکار، تصویرسازی ذهنی، آرام‌سازی، صرف وقت روی تلاش، تحلیل منطقی، جستجوی حمایت) همبستگی مثبت و معنادار، و با راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر هیجان (برون‌ریزی هیجانات نامطلوب، منحرف کردن افکار و تسلیم شدن) همبستگی منفی و معنادار وجود دارد. بخشی از یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که بین استحکام ذهنی و اضطراب صفتی رقابتی دو و میدانی کاران نخبه ارتباط منفی و معناداری وجود دارد. همچنین عوامل استحکام ذهنی به صورت معناداری قادر به پیش‌بینی اضطراب صفتی رقابتی در دو و میدانی کاران نخبه بودند. در همین راستا، در مطالعه‌ای شیفر و همکاران (۲۰۱۶) ارتباط استحکام ذهنی و اضطراب صفتی رقابتی را در گلف بازان مورد بررسی قرار دادند. در این پژوهش که ۱۷۳ ورزشکار شرکت داشتند، پس از بررسی نمرات ثبت شده در استحکام ذهنی و اضطراب صفتی رقابتی افراد به سه گروه استحکام ذهنی بالا، متوسط و پایین تقسیم شدند. بررسی‌های آماری نشان داد که گروه استحکام ذهنی بالا نسبت به دو گروه دیگر اضطراب رقابتی کمتری را در طول رقابت تجربه می‌کنند و افرادی که در گروه استحکام ذهنی پایین قرار داشتند، به‌مراتب نسبت به دو گروه دیگر از اضطراب رقابتی بیشتری برخوردار بودند. در نهایت بر اساس مفهوم استحکام ذهنی می‌توان پیش‌بینی کرد، افرادی که سطح بالایی از استحکام ذهنی دارند رویدادهای استرس‌زا را به‌عنوان یک چالش درک می‌کنند و زمانی که یک واقعه استرس‌زایی را تجربه می‌کنند، با ثبات هیجانی بیشتری همراه می‌شوند. جونز و همکاران (۲۰۰۲) بر اساس پژوهش انجام شده و بررسی ویژگی‌های ورزشکاران نخبه ۱۲ ویژگی برای افراد سرسخت بیان کردند که یکی از آنها مقابله و مواجهه بهتر ورزشکاران سرسخت در برابر اضطراب رقابتی می‌باشد. پذیرفتن اینکه اضطراب رقابتی اجتناب‌ناپذیر

است و می‌توان با آن کنار آمد، یکی از ویژگی‌های ورزشکارانی است که از استحکام ذهنی بالایی برخوردارند. علاوه بر این، ورزشکاران سرسخت به صورت اختصاصی از ثبات و پایداری بهتری نسبت به حریف خود در مصمم بودن، متمرکز و با اعتماد به نفس بودن و همچنین کنترل شرایط پر فشار، برخوردارند. کریستان و همکاران (۲۰۱۷) ارتباط مهارت‌های روانشناختی، استحکام ذهنی و اضطراب رقابتی در هندبال‌بست‌های نخبه را مورد بررسی قرار دادند. در این پژوهش ۱۷۴ ورزشکار، جهت اندازه‌گیری متغیرهای مورد نظر پژوهش، سیاهه استحکام ذهنی ورزشی و اضطراب ورزشی را تکمیل کردند. نتایج این پژوهش نشان داد، ورزشکاران با استحکام ذهنی بالاتر، اضطراب رقابتی کمتری را در حین رقابت تجربه می‌کنند و همچنین پژوهشگران گزارش کردند که سطح بالایی از اضطراب باعث می‌شود ورزشکاران عملکرد ضعیفی ارائه دهند. این نتایج تاییدی بر ویژگی‌های افراد سرسخت می‌باشد. در همین راستا کراست (۲۰۰۸) بیان می‌کند، افراد سرسخت در کنترل هیجانات توانمند می‌باشند و ممکن است تفسیر سازگارانه بیشتری از تجربه کردن هیجانات مثبت و منفی که شامل اضطراب رقابتی است، داشته باشند. همچنین نتایج این بخش از پژوهش حاضر با پژوهش آگانی، یونیاردی و ماستور (۲۰۱۷) همخوانی دارد. آنها در پژوهش خود ارتباط استحکام ذهنی و اضطراب رقابتی در ۱۱۸ نفر والیبالیست را مورد بررسی قرار دادند و بیان می‌کنند که بین استحکام ذهنی و اضطراب رقابتی ارتباط منفی و معنادار وجود دارد و والیبالیست‌هایی که استحکام ذهنی بالاتری داشتند، در شرایط رقابتی تحت فشار اضطراب کمتری تجربه می‌کنند. قاسمی، اصلانخانی و فرخی (۱۳۹۳) نیز ارتباط استحکام ذهنی و اضطراب رقابتی و واترپولیست‌های نخبه را مورد بررسی قرار دادند. در این پژوهش ۴۱ ورزشکار پرسشنامه اضطراب رقابتی و استحکام ذهنی را یک ساعت قبل از رقابت تکمیل کردند. نتایج نشان داد که بین استحکام ذهنی و اضطراب رقابتی ارتباط منفی و معناداری وجود دارد و با افزایش استحکام ذهنی، دو مولفه اضطراب رقابتی یعنی اضطراب جسمانی و شناختی کاهش یافته، ولی مولفه اعتماد به نفس ورزشکاران افزایش می‌یابد. بخش دیگر نتایج پژوهش حاضر نشان داد که استحکام ذهنی با راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل رابطه مثبت و معنادار، و با راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر هیجان رابطه منفی و معنادار دارد. در زمینه بررسی ارتباط استحکام ذهنی و راهبردهای مقابله‌ای می‌توان چنین تفسیر کرد که رابطه میان استحکام ذهنی و راهبردهای مقابله به نظر می‌رسد که بدیهی و آشکار است، ولی تاکنون زیاد مورد بررسی قرار نگرفته است (نیکولز و پلمن، ۲۰۰۸). پژوهش‌های گذشته نیز به اهمیت راهبردهای مقابله‌ای به‌عنوان یک عامل کلیدی مرتبط با استحکام ذهنی تاکید کرده‌اند (بول و همکاران، ۲۰۰۵؛ جونز و همکاران، ۲۰۰۷). هاینز (۲۰۱۵) پس از مطالعه‌ای که در اسکی بازان سطح دانشگاهی انجام داد، بیان می‌کند که مسئله مهم این است که استحکام ذهنی نشان‌دهنده یا پیش‌بینی کننده استفاده از یک راهبرد مقابله‌ای در شرایط رقابت می‌باشد، نه اینکه راهبرد مقابله‌ای نشان‌دهنده سطوح استحکام ذهنی است. به‌عنوان مثال، برخی از ورزشکاران از خودگفتاری به عنوان یک راهبرد مقابله‌ای برای حفظ عملکرد در شرایط استرس و خستگی استفاده می‌کنند. در پژوهشی بکفورد و همکاران (۲۰۱۶) ارتباط استحکام ذهنی و راهبردهای مقابله‌ای در دوندگان سرعت را مورد بررسی قرار دادند. در

نقش استحکام ذهنی در پیش بینی راهبردهای مقابله‌ای و اضطراب رقابتی ...

این پژوهش، به بررسی تفاوت بین ورزشکاران نخبه و غیر نخبه در استحکام ذهنی و استفاده از راهبردهای مقابله‌ای پرداخته شد. نتایج کلی پژوهش نشان داد که ورزشکاران نخبه از استحکام ذهنی بالاتر و راهبردهای مقابله‌ای بهتری نسبت به ورزشکاران غیر نخبه برخوردارند. اندروز و چن (۲۰۱۴) در مطالعه‌ای استحکام ذهنی و راهبرد های مقابله‌ای در دوندگان را مورد بررسی قرار دادند. دوندگان شرکت کننده در پژوهش به سه سطح مبتدی (۴۷ نفر)، متوسط (۲۹۴ نفر) و نخبه (۱۳۷ نفر) تقسیم شدند. نتایج نشان داد شرکت کنندگان نخبه از استحکام ذهنی بالاتری نسبت به دو گروه دیگر برخوردار بودند. همچنین مردان در کل، استحکام ذهنی بالاتری نسبت به زنان نشان دادند. همچنین مردان شرکت کننده در این پژوهش از راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل مانند تصویرسازی ذهنی و تمرکز بر مهارت در هنگام مواجهه با آسیب ورزشی بیشتر استفاده می‌کردند.

طبق نظریه فولکمن و لازاروس (۱۹۸۵) در فرآیند مقابله مبتنی بر حل مسئله ورزشکاران با به کار بستن سبک مقابله کارآمد از مهارت‌های شناختی برای حل مسئله استفاده می‌کنند. بر این اساس، راه‌های مقابله با مشکل مستقیماً بررسی می‌شوند و معمولاً با یافتن راه‌حل‌های مناسب برای مشکل رضایت روانشناختی حاصل می‌شود. از سوی دیگر، این وضعیت باعث نظم و انسجام فکری می‌شود و آشفتگی هیجانی را کاهش می‌دهد. در سایه انسجام فکری و آرامش هیجانی به دست آمده منبع اضطراب نیز بهتر شناسایی می‌گردد و ممکن است قابل کنترل شود. شناخت منبع کنترل از یک سو، و قابل کنترل ارزیابی کردن آن از سوی دیگر به بهبود عملکرد کمک می‌کند. همچنین شناخت منبع اضطراب از طریق افزایش اعتماد به نفس، شدت اضطراب را کاهش داده و باعث بهبود وضعیت روانی ورزشکار می‌شود. برعکس استفاده از راهبرد هیجان مدار، ورزشکار را از درگیری مستقیم و مؤثر با مشکل باز می‌دارد و توانمندی او برای حل مشکل را کاهش می‌دهد. این وضعیت باعث اختلال در انسجام فکری و آشفتگی هیجانی می‌شود. آشفتگی فکری و هیجانی امکان شناخت صحیح منبع اضطراب را نیز تحلیل می‌برد و وضعیت مناسب روانی را به صورت منفی تحت تأثیر قرار می‌دهد (ولف و بیس و کلایپر، ۲۰۱۴). مدیرگال و همکاران (۲۰۱۷) در پژوهشی جامع‌تر که از حجم نمونه خوبی برخوردار بود، روابط استحکام ذهنی و راهبردهای مقابله‌ای در ۵۷۰ نفر از ورزشکاران دانشگاهی را مورد بررسی قرار دادند. نتایج پژوهش آنها نشان داد، ورزشکارانی که نمرات استحکام ذهنی بالایی ثبت کردند، بیشتر از راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل استفاده می‌کردند و استحکام ذهنی یک پیش‌بینی کننده قوی از سبک‌های مقابله‌ای است. همچنین پیشنهاد می‌کند که آموزش استحکام ذهنی می‌تواند رویکردی برای افزایش تلاش‌های مقابله با اضطراب در ورزشکاران باشد. در مطالعه‌ای نیکولز و همکاران (۲۰۰۸) مشخص کردند، استحکام ذهنی با ۸ مولفه از ۱۰ مولفه راهبردهای مقابله ارتباط معنادار داشت. به طوری که، استحکام ذهنی بالاتر با راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل (کنترل افکار، تصویرسازی ذهنی، آرام‌سازی، صرف وقت روی تلاش، تحلیل منطقی، جستجوی حمایت) رابطه داشت، اما این افراد کمتر از راهبردهای مبتنی بر هیجان (برون‌ریزی هیجانات نامطلوب، منحرف کردن افکار و تسلیم شدن) استفاده می‌کردند. همچنین در این مطالعه استحکام ذهنی با خوش‌بینی نیز رابطه داشت و در کل افرادی که نمرات بالاتری در استحکام ذهنی کسب کردند، از مهارت‌های مقابله‌ای مبتنی بر عمل نسبت به مهارت‌های مبتنی بر هیجان بیشتر

استفاده می‌کردند. در پژوهشی دیگر کراست و آزادی (۲۰۱۰) به بررسی ارتباط استحکام ذهنی و استفاده از راهبردهای روانشناختی در ورزشکاران رشته‌های انفرادی و تیمی پرداختند. نتایج نشان داد ورزشکاران از راهبردهای مقابله‌ای متنوعی در طول مسابقه استفاده می‌کنند، به نحوی که راهبردها با هم معاوضه و یا جای یکدیگر قرار می‌گرفتند و در کل استحکام ذهنی با موثر بودن راهبردهای مقابله‌ای و روانشناختی رابطه دارد. نتایج پژوهش کیسلر و همکاران (۲۰۰۹) که ۴۸۲ (۳۰۵) ورزشکار مرد و ۱۷۷ ورزشکار زن با میانگین سنی ۲۰ سال) ورزشکار در آن شرکت داشتند، نشان داد ورزشکارانی که از استحکام ذهنی بالایی برخوردارند، بیشتر از راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل استفاده می‌کنند، و ورزشکارانی که از استحکام ذهنی کمتری برخوردارند، بیشتر از راهبردهای مبتنی بر هیجان استفاده می‌کنند و نتایج کلی این پژوهش نیز ارتباط موثر راهبردهای مقابله‌ای و استحکام ذهنی را نشان داد. راهبردهای مقابله‌ای عمدتاً شامل فعالیت‌ها و اقدامات شناختی و رفتاری فرد برای مدیریت استرس است. استون، کندی، نیومن، گرینبرگ و نیل (۱۹۹۲) مقابله را معادل تلاش هوشیارانه برای مواجهه با مطالبات استرس‌زا می‌دانند. بر اساس نظریه فولکمن و لازاروس (۱۹۸۶) در علوم ورزشی، مقابله به‌عنوان تلاش‌های شناختی و رفتاری مورد استفاده یک ورزشکار برای اداره و کنترل درونی و بیرونی مرتبط با ورزش تعریف شده است. راهبردهای مقابله‌ای در ورزشکاران شامل دو بخش است: راهبردهای مبتنی بر عمل شامل (کنترل فکر، تصویرسازی ذهنی، تن آرامی، صرف وقت روی تلاش، جستجوی حمایت و تحلیل منطقی)، و راهبردهای مبتنی بر هیجان شامل (برون‌ریزی هیجانات نامطلوب، عدم تعهد/تصمیم، حواس‌پرتی ذهنی و کناره‌گیری اجتماعی). در سال‌های اخیر، پژوهش‌های مختلفی به بررسی راهبردهای مقابله‌ای مورد استفاده ورزشکاران در برابر موقعیت‌های استرس‌زای ورزشی در محیط رقابتی و تمرینی پرداخته‌اند (نیکولز، پولمن و لیوی، ۲۰۱۲). در مطالعه دیگر در این زمینه، گایکی (۲۰۱۶) ارتباط استفاده از تصویرسازی و سرسختی ذهنی را در ورزشکاران جوان مورد بررسی قرار دادند و رابطه مثبت و معناداری بین استفاده از تصویرسازی ذهنی و سرسختی ذهنی گزارش کردند. به بیان دیگر، ورزشکارانی که بیشتر از تصویرسازی ذهنی استفاده می‌کردند، از استحکام ذهنی بالاتری برخوردار بودند. متی و چندلر (۲۰۱۲) نیز به بررسی رابطه بین استفاده از تصویرسازی به‌عنوان یکی از مهارت‌های روانشناختی و استحکام ذهنی در بین ۱۵۱ نفر از ورزشکاران تیم‌های دانشگاهی پرداختند و به این نتیجه رسیدند که استحکام ذهنی به‌طور معناداری کاربرد تصویرسازی را پیش‌بینی می‌کند. در پژوهشی دیگری کودلاکوا (۲۰۱۱) ارتباط بین استحکام ذهنی، فعالیت‌های آرام‌سازی و خواب را در ورزشکاران با سطوح مهارتی متفاوت بررسی کرد. ۵۵ ورزشکار برای هر کدام از سه گروه تفریحی دانشکده‌ای و حرفه‌ای (جمعاً ۱۶۵ نفر) به کار گرفته شدند. نتایج پژوهش آنها نشان داد که ورزشکاران با سطوح مهارتی بالاتر، نمرات بالاتری در استحکام ذهنی کسب کردند و بیشتر از فعالیت‌های آرام‌سازی استفاده می‌کنند. بنابراین، ارتباط بین استحکام ذهنی و فعالیت‌های آرام‌سازی در این پژوهش یافت شد. در مجموع، پیش‌بینی معنادار کاربرد راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل توسط ورزشکاران با استحکام ذهنی بالا در این پژوهش، می‌تواند بازگوکننده این موضوع باشد که ورزشکاران با استحکام ذهنی بالا خواهان به‌کارگیری راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل در مقایسه با راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر هیجان

نقش استحکام ذهنی در پیش بینی راهبردهای مقابله‌ای و اضطراب رقابتی ...

می‌باشند، که احتمالاً به آن‌ها کمک می‌کند تا در شرایط رقابت و پر تنش عملکرد بهتری داشته باشند. در کل می‌توان با توجه به نتایج پژوهش‌های بررسی شده اینگونه تفسیر کرد که انسداد در ورزش در شرایط تحت فشار باعث کاهش قابل توجهی در عملکرد ورزشی می‌شود و در کوتاه مدت تاثیر بدی بر اجرای ورزشکار دارد و ممکن است سطح موفقیت‌های ورزشی‌اش در بلند مدت محدود کند (هیل و شاو، ۲۰۱۳). همچنین لازاروس معتقد است در شرایط استرس و اضطراب و مقابله با آن، فردی که در این شرایط قرار می‌گیرد، ارزیابی اولیه را در مورد اینکه، آیا نشانه‌ها تهدید کننده هستند و همچنین تصورات مربوط به این رویداد استرس‌زا، توانایی کنترل، چالش برانگیز یا نشانه‌ها طبیعی هستند، انجام می‌دهد و خصوصیات مثبت روانشناختی مانند استحکام ذهنی ممکن است موجب تغییر رفتار فرد شود (مدریگال و همکاران، ۲۰۱۷). در خصوص این ارتباط مثبت و معنادار می‌توان گفت افراد با استحکام ذهنی بالا دارای ثبات و در مقایسه با حریفان خود فردی متمرکز، دارای اعتماد به نفس، مصمم و دارای کنترل در موقعیت فشار می‌باشند و تجارب منفی مانند استرس و اضطراب را چالشی در نظر می‌گیرند که می‌توانند بر آن غلبه کنند (گایلن و لابرین، ۲۰۱۴).

با توجه به اینکه پژوهش بسیاری محدودی به بررسی روابط استحکام ذهنی و راهبردهای مقابله‌ای پرداختند و همچنین شرکت کنندگان در این پژوهش دو و میدانی کاران نخبه حاضر در لیگ دو و میدانی کشور بودند، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های مشابه در مورد ورزشکاران رشته‌های انفرادی و تیمی انجام گیرد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده، روابط متغیرهای پژوهش حاضر با عملکرد ورزشکاران مورد بررسی قرار گیرد. در نهایت پیشنهاد می‌شود ورزشکاران، مربیان و همچنین مدیران ورزشی، با توجه به نتایج پژوهش حاضر و پژوهش‌های گذشته، به صورت جدی‌تر به مسائل روانی نگاه کنند. چرا که امروزه مرز بین پیروزی و شکست محدود شده و ورزشکاران می‌توانند با بهره‌گیری از ویژگی‌های روانشناختی، مسیر پیشرفت و موفقیت در میدانی ورزشی را هموارتر کنند. بدین وسیله از همکاری فدراسیون دو و میدانی جمهوری اسلامی و همه شرکت کنندگان در پژوهش حاضر، تشکر و قدردانی می‌شود. امید است که نتایج این پژوهش گامی مثبت و مفید هر چند کوچک، در جهت توسعه و رشد این رشته ورزشی که همانا یکی از رشته‌های پر مدال در عرصه رقابت‌های بین‌المللی است، برداشته باشد.

References

- Algani, P. W., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2017). Mental Toughness dan Competitive Anxiety pada Atlet Bola Voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 93-101.
- Andrews, P., & Chen, M. A. (2014). Gender differences in mental toughness and coping with injury in runners. *Journal of Athletic Enhancement*.
- Beckford, T. S., Poudevigne, M., Irving, R. R., & Golden, K. D. (2016). Mental Toughness and Coping Skills in Male Sprinters. *Journal of Human Sport and Exercise*, 11(3), 338-347.

- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W., & Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of applied sport psychology*, 17(3), 209-227.
- Chen, M. A., & Cheesman, D. J. (2013). Mental Toughness of Mixed Martial Arts Athletes at Different Levels of Competition. *Perceptual and Motor Skills*, 116(3), 905-917. doi:10.2466/29.30.Pms.116.3.905-917
- Crust, L. (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*, 45(7), 576-583.
- Crust, L., & Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*, 10(1), 43-51.
- Englert, C., & Bertrams, A. (2012). Anxiety, ego depletion, and sports performance. *Journal of sport and exercise psychology*, 34(5), 580-599.
- Firoozi, M., & Rostami, R. (2014). Risking Psychological Factors Causing Health Problems of Professional Athletes. *Applied Psychological Research Quarterly*, 5(2), 1-15. (in Persian).
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150.
- Gallucci, N. T. (2013). *Sport psychology: Performance enhancement, performance inhibition, individuals, and teams*: Psychology press.
- Gaudreau, P., & Blondin, J.-P. (2002). Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(1), 1-34.
- Geikie, T. L. (2016). *The Relationship between Young Athletes' Imagery Use and Mental Toughness*.
- Gerber, M., Brand, S., Feldmeth, A. K., Lang, C., Elliot, C., Holsboer-Trachsler, E., & Pühse, U. (2013). Adolescents with high mental toughness adapt better to perceived stress: A longitudinal study with Swiss vocational students. *Personality and Individual Differences*, 54(7), 808-814.
- Ghasemi, M., Aslankhani, A., & Farokhi, A. (2014). The Relationship between Mental Toughness and Competitive Anxiety in Elite Water polo Players. *Sport psychology Journal*, 896-889. (In persion)
- Grossbard, J. R., Cumming, S. P., Standage, M., Smith, R. E., & Smoll, F. L. (2007). Social desirability and relations between goal orientations and competitive trait anxiety in young athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(4), 491-505.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of Personality*, 83(1), 26-44.

- Gucciardi, D. F., & Jones, M. I. (2012). Beyond optimal performance: Mental toughness profiles and developmental success in adolescent cricketers. *Journal of sport and exercise psychology*, 34(1), 16-36.
- Guillén, F., & Laborde, S. (2014). Higher-order structure of mental toughness and the analysis of latent mean differences between athletes from 34 disciplines and non-athletes. *Personality and Individual Differences*, 60, 30-35.
- Hajloo, n. (2016). Psychometric Properties Of The Short Form Competitive State Anxiety Inventory (Csai-2r). *Applied Psychological Research Quarterly*, 7(1), 25-40. (in Persian).
- Hanton, S., O'Brien, M., & Mellalieu, S. D. (2003). Individual differences, perceived control and competitive trait anxiety. *Journal of Sport Behavior*, 26(1), 39.
- Hasani, F., . Shahabi Kaseb, M. & Zeidabadi, R. (2015). Psychometric Properties of Persian Version of Athletes Coping Strategies Questionnaire in Competitive Sport. *Studies In sport Psychology*, 10 (4), 1-24. (In Persian).
- Hayes, J. (2015). Mental Toughness and Coping Strategies in Collegiate Skiers. *Skyline-The Big Sky Undergraduate Journal*, 3(1), 3.
- Hill, D. M., & Shaw, G. (2013). A qualitative examination of choking under pressure in team sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(1), 103-110.
- Jones, G. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 205-218.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243-264.
- Kaiseler, M., Polman, R., & Nicholls, A. (2009). Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport. *Personality and Individual Differences*, 47(7), 728-733.
- Kashani, V. (2012). Validity and reliability of the Persian version of sport mental toughness questionnaire (SMTQ). *journal of motor behavior*. (in Persian).
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1.
- Kristjánisdóttir, H., Erlingsdóttir, A. V., Sveinsson, G., & Saavedra, J. M. (2017). Psychological skills, mental toughness and anxiety in elite handball players. *Personality and Individual Differences*, 134, 125-130.
- Kudlackova, K. (2011). Relationship Between Mental Toughness, Relaxation Activities, and Sleep in Athletes at Different Skill Levels.
- Madrigal, L., Gill, D. L., & Willse, J. T. (2017). Gender and the Relationships Among Mental Toughness, Hardiness, Optimism and Coping in Collegiate Athletics: A Structural Equation Modeling Approach. *Journal of Sport Behavior*, 40(1).
- Mahoney, J., Ntoumanis, N., Mallett, C., & Gucciardi, D. (2014). The motivational antecedents of the development of mental toughness: A self-determination theory perspective. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 184-197.

- Mattie, P., & Munroe-Chandler, K. (2012). Examining the relationship between mental toughness and imagery use. *Journal of applied sport psychology*, 24(2), 144-156.
- Mellalieu, S. D., Hanton, S., & Thomas, O. (2009). The effects of a motivational general-arousal imagery intervention upon preperformance symptoms in male rugby union players. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 175-185.
- Nicholls, A. R., Levy, A. R., Polman, R. C. J., & Crust, L. (2011). Mental toughness, Coping Self-Efficacy, and Coping effectiveness among athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 42(6), 513-524.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1182-1192.
- Nieuwenhuys, A., Hanin, Y. L., & Bakker, F. C. (2008). Performance-related experiences and coping during races: A case of an elite sailor. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(1), 61-76.
- Ong, N. C., & Griva, K. (2016). The effect of mental skills training on competitive anxiety in schoolboy rugby players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-13.
- Patel, D. R., Omar, H., & Terry, M. (2010). Sport-related performance anxiety in young female athletes. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 23(6), 325-335.
- Schaefer, J., Vella, S. A., Allen, M. S., & Magee, C. A. (2016). Competition anxiety, motivation, and mental toughness in golf. *Journal of applied sport psychology*, 28(3), 309-320.
- Shokoohi-Yekta, M., Ghobary-Bonab, B., Malayeri, S. A., Zamani, N., & Pourkarimi, J. (2015). The relationship between anger and coping strategies of mothers of children with special needs. *Applied Psychological Research Quarterly*, 205 . (in Persian), 140-144.
- Slimani, M., Miarka, B., Briki, W., & Cheour, F. (2016). Comparison of mental toughness and power test performances in high-level kickboxers by competitive success. *Asian journal of sports medicine*, 7(2).
- Vaez Mousavi, M. K., & Mosayebi, F. ((2011)). *Sport psychology*. (In persian).
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 6E: Human Kinetics.
- Wolf, S. A., Eys, M. A., & Kleinert, J. (2015). Predictors of the precompetitive anxiety response: Relative impact and prospects for anxiety regulation. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(4), 344-358.
- Zadkhosh, s. m., gharayagh, z. h., & hemayattalab, r. (2017). The effects of neurofeedback on anxiety decrease and athletic performance enhancement. *Applied Psychological Research Quarterly*(7(4),21-3 7.(in Persian).