

## اثربخشی مداخلات روان‌شناختی بر کاهش اضطراب صفت رقابتی و ترس از ارزیابی منفی در ورزشکاران

عاده زهتاب نجفی<sup>۱</sup>، سید محمد کاظم واعظ موسوی<sup>۲</sup>، و حمیدرضا طاهری<sup>۳</sup>

تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۱۱/۲۸ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۰۱/۳۰

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی مداخلات روان‌شناختی بر کاهش اضطراب صفت رقابتی و ترس از ارزیابی منفی در ورزشکاران بود. بدین منظور نمونه‌ای ۹۰ نفری به صورت در دسترس انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل جای داده شدند. ابزار جمع‌آوری اطلاعات، پرسش‌نامه اضطراب رقابتی و مقیاس ترس از ارزیابی منفی بود. پکیج آموزشی مداخلات، در طول ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای بر گروه آزمایش اجرا گردید. نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس در کاهش اضطراب صفت نشان داد که تفاوت معناداری بین گروه‌ها وجود دارد، ولی در کاهش ترس از ارزیابی منفی تفاوت معناداری را نشان نداد. به‌طور کلی، نتایج حاکی از تأثیر اجرای مداخلات روان‌شناختی بر کاهش اضطراب رقابتی ورزشکاران می‌باشد و پیشنهاد می‌شود به‌منظور کاهش ترس از ارزیابی منفی ورزشکاران مداخلاتی با تأکید بیشتر بر اصلاح نگرش فرد درباره خود اجرا گردد.

**کلید واژه‌ها:** مداخلات روان‌شناختی، اضطراب رقابتی، ترس از ارزیابی منفی

## Effectiveness of Psychological Interventions on Reducing Competitive Trait Anxiety and Fear of Negative Evaluation in Athletes

Adeleh Zehtab Najafi, Mohammad Vaezmousavi, and Hamid Reza Taheri

### Abstract

The aim of the present study was to investigate the effectiveness of selected psychological interventions on reducing competitive trait anxiety and fear of negative evaluation in athletes. Using convenience sampling, 90 people were placed in two experimental and control groups. Information collecting tools were Competitive Trait Anxiety Questionnaire and Fear of Negative Evaluation Scale. The educational package was conducted through 12 ninety-minute sessions in the experimental group. Analysis of covariance results in reducing competitive trait anxiety revealed that there was a significant difference between groups, but analysis of covariance results in reducing fear of negative evaluation had no significant difference. In all, performance of psychological interventions is effective on reducing competitive anxiety in athletes and in order to reduce fear of negative evaluation in athletes, it is essential to design the interventions with more emphasis on correcting the self-attitude.

**Keywords:** Psychological Interventions, Competitive Anxiety, Fear of Negative Evaluation

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی ورزش، دانشگاه بین‌المللی امام رضا (ع)

Email: mohammadvaezmousavi@chmail.ir

۲. استاد دانشگاه جامع امام حسین (ع) (نویسنده مسئول)

۳. دانشیار دانشگاه فردوسی مشهد

## مقدمه

رقابتی، تمایل به درک موقعیت‌های رقابتی به مثابه عاملی تهدیدکننده و نیز پاسخ به این موقعیت‌ها به شکل تنش و نگرانی به صورت پایدار است. افرادی که با میزان بالایی اضطراب صفت رقابتی مشخص می‌شوند، نسبت به افراد با اضطراب صفت رقابتی کم، موقعیت‌های رقابتی را به مراتب تهدیدآمیزتر درک نموده و در نتیجه، درجات بالایی از این نوع اضطراب را درک خواهند کرد (گهررخی<sup>۵</sup>، ۲۰۰۵). از جمله متغیرهایی که با اضطراب رقابتی در ارتباط است و در این پژوهش نیز به آن پرداخته می‌شود ترس از ارزیابی منفی<sup>۶</sup> است. ترس از ارزیابی منفی دیگران (ارزیابی اجتماعی) به عنوان یکی از علل ایجادکننده اضطراب برشمرده می‌شود. در واقع، افرادی که از ارزیابی منفی دیگران نگران هستند، معتقدند وقتی در شرایطی قرار می‌گیرند که ممکن است اشتباه کنند یا شکست بخورند، ارزیابی‌های منفی آنها آغاز شده و عملکرد ضعیفی را نشان می‌دهند. همچنین این افراد به دلیل این که خودشان را نسبت به ارزیابی منفی از جانب دیگران آسیب‌پذیر می‌بینند، از موقعیت‌های اجتماعی می‌ترسند و از چنین موقعیت‌هایی اجتناب می‌کنند. این افراد وقتی در موقعیت اجتماعی قرار می‌گیرند، فکر می‌کنند که دیگران در حال نظارت، واری و ارزیابی منفی از جنبه‌های مختلف رفتار، عملکرد و ظاهر آنها هستند (تامسون<sup>۷</sup>، ۲۰۰۴). عوامل زیادی همچون مشکلات شخصی، نیازهای ورزشی، ترس از شکست و موضوعات عاطفی و احساسی باعث ایجاد نگرانی و اضطراب شده و مانع از این می‌شود که ورزشکار به اهداف اجرایی‌اش دست یابد. لذا اجرای مداخلات گوناگون چه از نظر ذهنی و چه از نظر جسمانی به

امروزه، توجه به روان‌شناسی ورزش و متغیرهای مرتبط می‌تواند نتایج سودمندی در عملکرد ورزشکاران داشته باشد. در حقیقت در ورزش، فاکتورهای روان‌شناختی نقش مهمی در عملکرد ورزشکاران دارد (گرنج و کرا<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰). از جمله این متغیرها اضطراب است. اضطراب در ورزش، زمانی ناخوشایند است که ارزیابی اولیه از شرایط رقابتی مسابقه، درست و واقع‌بینانه نباشد. وقتی ورزشکار بدون دلیل مشخص، ناراحت و مضطرب است در این شرایط کارایی خود را از دست می‌دهد و در صحنه رقابت خطرات زیادی او را تهدید می‌کند. در واقع اضطراب به علت تأثیر منفی که بر تفکر و شناخت افراد دارد، موجب برهم زدن تمرکز ورزشکاران می‌شود و به دنبال آن می‌تواند ورزشکاران را در معرض آسیب‌های جدی قرار دهد که این موضوع در دنیای ورزش بسیار حائز اهمیت است (راجکمار<sup>۲</sup>، ۲۰۱۲). به اعتقاد مارتنز، ویلی و بورتون<sup>۳</sup> (۱۹۹۰) اضطراب رقابتی<sup>۴</sup> عبارت است از انگیزه پرهیز از شکست در محیط ورزشی یا گرایش به نگران بودن در خصوص شکست در ورزش (واعظ موسوی و مسیبی، ۲۰۱۱). هرچه میزان اضطراب رقابتی بالاتر باشد، عملکرد ورزشکاران در حین رقابت پایین‌تر خواهد آمد و این نشان‌دهنده ادراک ناهماهنگی بین تقاضاهای محیط و توانایی ورزشکار برای انجام دادن آن تقاضاها است (راجکمار، ۲۰۱۲). مارتنز و همکاران (۱۹۹۰) عنوان نمودند که اضطراب صفت رقابتی، ویژگی شخصیتی و نوعی آمادگی یا گرایش است که هرچه بیشتر باشد، فرد محرک‌های بیشتری را تهدیدکننده می‌یابد (واعظ موسوی و مسیبی، ۲۰۱۱). در واقع اضطراب صفت

5. Goharrokhi

6. fear of negative evaluation

7. Tomson

1. Grange &amp; Kerr

2. Rajkumar

3. Martens, Vealy &amp; Burton

4. Competitive Anxiety

منظور کاهش اضطراب در ورزشکاران ضروری به نظر می‌رسد. بنابراین در این پژوهش اثربخشی مداخلات روان‌شناختی که ترکیبی از رویکرد شناختی-رفتاری<sup>۱</sup>، تصویرسازی ذهنی<sup>۲</sup> و تکنیک‌های هیجانی<sup>۳</sup> بود بر کاهش اضطراب رقابتی و ترس از ارزیابی منفی در ورزشکاران بررسی شد. در رویکرد شناختی-رفتاری (سی.بی.تی) که تلفیقی از رویکردهای شناختی و رفتاری است به فرد کمک می‌شود تا الگوهای تفکر تحریف شده و رفتارهای ناکارآمد خود را تشخیص دهد و به تنظیم و تصحیح افکار و نظام‌های اعتقادی نامعقول بپردازد. در مدل سی.بی.تی. نخستین گام برای کمک به ورزشکار جهت تغییر باورها، آگاه کردن وی از افکارش می‌باشد. هدف سی.بی.تی. آموزش ورزشکاران برای تشخیص، ارزیابی و اصلاح افکار به منظور تغییر دیدشان نسبت به جهان است. نهایتاً سی.بی.تی. تحریفات شناختی ورزشکاران را به چالش می‌کشد، و آنها را با شناختی که مؤثر و سازگار با ورزش است روانهٔ میدان مسابقه می‌کند. در واقع با حذف افکار ناقص و تحریف‌شده، ورزشکاران فرصت بهتری برای به‌کارگیری توانایی‌شان در محیط واقعی بازی و کاهش اضطراب پیدا می‌کنند (سیلوا، ترجمهٔ واعظ موسوی، ۲۰۱۱). تصویرسازی ذهنی که به‌عنوان یکی دیگر از اجزای مداخلات این پژوهش به‌کار رفت به‌عنوان یک تکنیک ذهن-بدن، بر این پایه استوار است که ذهن و بدن با هم مرتبط هستند و در واقع مرور سمبلیک یک فعالیت فیزیکی است بدون این‌که هیچ حرکت عضلانی واضحی صورت گیرد. در واقع با تصویرسازی می‌توان سطح برانگیختگی را افزایش یا کاهش داد. تصویرسازی ذهنی، مهارت‌های خود-تنظیمی، خودآگاهی، خود ارزیابی، خودکنترلی و توانایی خواندن علائم شناختی و بدنی را تحت همهٔ

شرایط افزایش می‌دهد (صوفیان<sup>۴</sup>، ۲۰۰۹). همچنین قبل از شروع مداخلات از تکنیک‌های هیجانی (ای.اف.تی) استفاده شد. ای.اف.تی برقراری ارتباط بین افکار و هیجانات فرد است (بنور، لگر، توسیانت و زاکارو<sup>۵</sup>، ۲۰۰۹). فرض بنیادین در روش ای.اف.تی این است که دلیل تمام احساسات ناخوشایند اختلال در سیستم انرژی بدن است. این واقعیت که تفکرات منفی، موجب اختلال در سیستم انرژی بدن و احساسات ناخوشایند می‌شوند انکارناپذیر است. این احساسات ناخوشایند، خود را به طرق مختلف در بدن نشان می‌دهند (تپش قلب، اشک، عرق کردن و غیره) و باعث تنش در عضلات می‌شوند. وقتی انرژی در یکی از محورهای بدن با مانع روبرو می‌شود یا مختل می‌شود احساسات ناخوشایندی همراه با انواع علائم جسمانی پدید می‌آید. در ای.اف.تی از دو روش آشکارسازی هیجانی و بازسازی شناختی استفاده می‌شود و با تداعی خاطره، عکس‌العمل ناشی از تنش از بین می‌رود. (کاراتزیاس<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۱). با توجه به بررسی‌های انجام شده تاکنون پژوهش‌های اندکی در داخل و خارج از کشور به بررسی مداخلات روان‌شناختی در کاهش اضطراب رقابتی در گروه ورزشکاران صورت گرفته است و تاکنون پژوهشی به بررسی ترس از ارزیابی منفی در گروه ورزشکاران نپرداخته است و پژوهش‌هایی که به منظور کاهش اضطراب رقابتی در ورزشکاران صورت گرفته است صرفاً از مداخلات مجزا و اغلب از مداخلات رفتاری استفاده نموده‌اند که در ادامه به-تعدادی از آنها اشاره می‌گردد. رشیدی، آتش‌پور و بادامی (۲۰۱۳) به بررسی اثربخشی روش آرام‌سازی پیش روندهٔ عضلانی بر اضطراب رقابتی ورزشکاران پرداختند و نشان دادند که آرام‌سازی پیش روندهٔ

1. Cognitive Behavior Therapy (CBT)
2. Mind Imagery
3. Emotional Freedom Technique(EFT)

4. Sofian
5. Benor, Ledger, Toussaint & Zaccaro
6. Karatzias

سازی و توسعه اعتماد به نفس می‌تواند در کم کردن علائم و آسیب‌های اضطراب رقابتی به ورزشکاران کمک کند. الوان، زکریا، رحیم، حمید و فؤاد<sup>۵</sup> (۲۰۱۳) در پژوهشی تحت عنوان مقایسه اثربخشی دو روش آرام‌سازی پیش‌رونده عضلانی و آرام‌سازی مبتنی بر تصویرسازی بر اضطراب رقابتی پیش از مسابقه، نشان دادند که اضطراب رقابتی هر دو گروه دریافت‌کننده دو روش آرام‌سازی نسبت به گروه شاهد، به طور معنی‌داری کمتر بود. به طور کلی با مرور پژوهش‌های گذشته مشاهده می‌گردد که اکثر پژوهش‌های پیشین به منظور کاهش اضطراب رقابتی، فقط از مداخلات رفتاری بهره برده‌اند و تاکنون پژوهشی به منظور کاهش ترس از ارزیابی منفی در ورزشکاران انجام نشده است. لذا در این پژوهش سعی بر آن بود مداخله‌ای گسترده‌تر که دارای اجزاء شناختی، رفتاری و هیجانی باشد اجرا گردد. بنابراین رویکرد شناختی رفتاری، تکنیک‌هایی هیجانی و تصویرسازی ذهنی در قالب یک پکیج آموزشی جهت کاهش اضطراب رقابتی و ترس از ارزیابی منفی در ورزشکاران تنظیم گردید. چرا که، اضطراب و ترس از ارزیابی منفی از عوامل مهم ایجاد فشار روانی هستند و زمانی که ورزشکار نگران و مضطرب است، در این شرایط کارایی خود را از دست می‌دهد و درصحنه رقابت، خطرات زیادی او را تهدید می‌کند و به دلیل تأثیر مستقیم و تهدیدکننده آن‌ها بر عملکرد و موفقیت ورزشی، اهمیت زیادی دارند (راجکار، ۲۰۱۲). همچنین بررسی این متغیرها در ورزشکاران، زمینه مناسبی برای برنامه‌ریزی‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت، برای آرام‌سازی روانی ورزشکاران فراهم خواهد کرد. لذا هدف از اجرای پژوهش حاضر بررسی تأثیر مداخلات روان‌شناختی بر کاهش اضطراب صفت رقابتی و ترس از ارزیابی منفی در ورزشکاران بود.

عضلانی اضطراب بازیکنان را به‌طور معناداری کاهش می‌دهد. احمدی (۲۰۱۳) در پژوهش خود به تعیین تأثیر تمرین بازخورد زیستی تغییر ضربان قلب و آرام‌سازی عضلانی بر اضطراب رقابتی و عملکرد بازیکنان نیمه‌ماهر فوتبال پرداخت. نتایج مطالعه وی نشان داد که این مداخلات روی درصد موفقیت بازیکنان نیمه‌ماهر فوتبال تأثیر مثبتی دارد. شیرآقوتنایی (۲۰۱۳) پژوهشی تحت عنوان تأثیر آرام‌سازی بر میزان اضطراب رقابتی کشتی‌گیران نوجوان قائم‌شهر انجام داد. نتایج، حاکی از تأثیر معنی‌دار تمرینات آرام‌سازی بر اضطراب شناختی بوده است. نیکویی (۲۰۱۱) در پژوهشی تحت عنوان کمال‌گرایی و ترس از ارزیابی منفی دیگران در تبیین اضطراب اجتماعی نشان داد که گروه مبتلا به ترس اجتماعی، ترس از ارزیابی منفی و کمال‌گرایی منفی بیشتری نسبت به گروه بهنجار تجربه می‌کنند. نتایج فراتحلیل لورینکا<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۵) که ۸۷ پژوهش را بررسی نمودند نشان داد که درمان شناختی رفتاری به طور معناداری در کاهش علائم اضطراب مؤثر بوده است. پترسون<sup>۲</sup> (۲۰۱۶) در پژوهش خود نشان داد که چهار هفته تکنیک‌های هیجانی در کاهش اضطراب دانشجویان رشته پرستاری مؤثر است. پالمیر و بروکس<sup>۳</sup> (۲۰۱۱) در پژوهش خود بر روی ۱۰۴ آزمودنی نشان دادند که تکنیک‌های هیجانی در کاهش علائم روان‌شناختی از قبیل اضطراب و افسردگی تأثیرگذار است. آتان و سامپسون<sup>۴</sup> (۲۰۱۳) در یک پژوهش کیفی، موضوع چگونگی برخورد و کنار آمدن با پدیده اضطراب رقابتی را مورد بررسی قرار دادند. آنان در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که مهارت‌هایی مانند تصویرسازی، هدف‌گذاری، آرام-

1. Loerınca
2. Patterson
3. Palmer & Brooks
4. Athan & Sampson

5. Alwan, Zakaria, Rahim, Hamid, & Fuad

## روش پژوهش

روش پژوهش حاضر، نیمه‌آزمایشی و طرح آن به صورت پیش‌آزمون - پس‌آزمون باگروه گواه و گمارش تصادفی بود. جامعه آماری این پژوهش، ورزشکاران (۶۴ نفر مرد، ۲۶ نفر زن) رشته‌های ورزش انفرادی استان کرمانشاه (۱۷ نفر کشتی، ۱۴ نفر وزنه‌برداری، ۲۳ نفر تکواندو، ۲۱ نفر کاراته و ۱۵ نفر بوکس) بودند که در دامنه سنی ۲۲-۳۵ سال قرار داشته و حداقل تحصیلات آنها کارشناسی (یا دانشجوی سال آخر کارشناسی) بود. روش نمونه‌گیری در این پژوهش، نمونه‌گیری در دسترس بود. به این منظور پرسش‌نامه اضطراب رقابتی و مقیاس ترس از ارزیابی منفی توسط ۳۵۶ ورزشکار تکمیل گردید. پس از نمره‌گذاری، ۱۰۷ ورزشکار نمره متوسط به بالا در این پرسش‌نامه‌ها (نمره ۱۵ به بالا در آزمون اضطراب صفت رقابتی و نمره ۱۸ به بالا در مقیاس ترس از ارزیابی منفی) داشتند. پس از توضیح روال اجرای مداخلات و توضیح در خصوص تعداد جلسات و برنامه‌های اجرایی، ۹۰ نفر از آنها حاضر به همکاری شدند، که به صورت جایگزینی تصادفی در دو گروه آزمایشی و کنترل (۴۵ نفر گروه آزمایش و ۴۵ نفر گروه کنترل) قرار داده شدند. شرایط ورود آزمودنی‌ها به این پژوهش این بود که ورزشکاران حداقل ۱۰ سال سابقه ورزشی مستمر داشته باشند و آشنایی با مداخلات روان‌شناختی مورد استفاده در این پژوهش را نداشته باشند.

## ابزار پژوهش

**آزمون اضطراب صفت رقابتی ورزشی<sup>۱</sup>:** آزمون اضطراب رقابت ورزشی شامل ۱۵ سوال است که به غیر از عبارات ۱، ۴، ۷، ۱۰، ۱۳ که نمره‌گذاری ندارند و برای حفظ ظاهر پرسش‌نامه به کار رفته‌اند، سایر پاسخ‌ها در مقیاس سه‌ارزشی (از ۱=به‌ندرت تا

۳=بیشتر اوقات) رتبه‌بندی می‌شوند و امتیازگذاری عبارات ۶ و ۱۱ معکوس است. جمع نمرات بین ۱۰ تا ۳۰ می‌شود که نمره بالای ۲۱ نشان‌دهنده اضطراب صفتی رقابتی بالا، نمره بین ۱۵ تا ۲۰ نشانه اضطراب رقابتی متوسط و کمتر از ۱۴ نشان‌دهنده اضطراب رقابتی پایین می‌باشد. آلفای کرونباخ این آزمون ۰/۷۹ به‌دست آمده و روایی آن ۰/۸۹ مناسب تشخیص داده شده است. (واعظ موسوی و مسیبی، ۲۰۱۱).

**مقیاس ترس از ارزیابی منفی<sup>۲</sup>:** ابزار دیگر مورد استفاده در این پژوهش مقیاس ترس از ارزیابی منفی بود. این مقیاس توسط واتسون و فرند (۱۹۶۹) ساخته شد و توسط مهرابی زاده هنرمند و همکاران (۱۹۹۹) ترجمه و آماده اجرا گردید. این مقیاس شامل ۳۰ ماده است که ۱۷ ماده آن پاسخ مثبت و ۱۳ ماده آن پاسخ منفی دارد. دامنه نمره در این پرسش‌نامه ۰ تا ۳۰ است. مهرابی زاده هنرمند و همکاران (۱۹۹۹) ضریب پایایی این مقیاس را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ گزارش نمودند.

**روش اجرا:** با تأکید بر هدف اصلی پژوهش، پیرامون شناسایی اثرات اجرای پکیج آموزشی بر کاهش اضطراب رقابتی و ترس از ارزیابی منفی، پس از انجام پیش‌آزمون، شرکت‌کنندگان به‌طور تصادفی به دو گروه آزمایش (۴۵ نفر) و کنترل (۴۵ نفر) تقسیم شدند. سپس پکیج آموزشی مداخلات، در طول ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای بر گروه آزمایش اجرا گردید. همان‌گونه که ذکر گردید در این پژوهش سعی بر آن بود مداخله روان‌شناختی جامعی که دارای اجزاء شناختی، رفتاری و هیجانی باشد تنظیم گردد. لذا الگوی مداخله ترکیبی شامل مداخلات شناختی (جزء شناختی)، تصویرسازی ذهنی (جزء رفتاری) و تکنیک‌های هیجانی (جزء هیجانی) طراحی گردید. در

2. Fear of Negative Evaluation (FNE)

1. Sport Competition Anxiety Test (SCAT)

بخش مداخله مبتنی بر رویکرد شناختی رفتاری به شناسایی افکار خودآیند از طریق تئوری ا.بی.سی.<sup>۱</sup> و روش سه ستونی پرداخته شد. سپس طرحواره‌های منفی از طریق روش پیکان عمودی مشخص شدند. در مرحله بعد، باورها به چالش کشیده شد و شکل-دهی راهبردهای منطقی‌تر و تطابقی‌تر از طریق فنونی مانند تحلیل واقعیت، تحلیل سودمندی و تحلیل منطقی آموزش داده شد و در نهایت به تغییر باورها از طریق معکوس‌سازی و بازداری قشری اختیاری پرداخته شد (فری، ترجمه محمدی، ۱۹۹۹). در بخش مداخله تکنیک‌های هیجانی، تلاش در برطرف نمودن اختلال در سیستم انرژی بدن بود که دستورالعمل اصلی آن، شامل چهار بخش است: ۱- تصحیح (از آنجایی که علت اصلی تنش، افکار منفی می‌باشد، تصحیح آن هم شامل عبارات تأکیدی خنثی کننده می‌باشد. مانند: با وجود این که دچار \_\_\_\_\_ هستم، ولی عمیقاً و کاملاً شخصیت خود را قبول می‌کنم)، ۲- مراحل (شامل زدن ضربات ملایم بر نقاط انتهایی مسیرهای عمده انرژی می‌شود و از طریق آن ناهماهنگی سیستم انرژی متعادل می‌گردد)، ۳- روش نه گاموت (هدف از آن تمرکز بیشتر مغز می‌باشد. گاموت یک فرآیند ده ثانیه‌ای است که طی آن ۹ فعالیت " محرک مغز " به کار گرفته می‌شوند و

هم‌زمان ضربات ملایم و پیوسته‌ای بر روی یکی از نقاط انرژی بدن - نقطه گاموت - زده می‌شود و انجام آن از طریق چرخاندن چشم‌ها و زمزمه کردن و شمارش صورت می‌گیرد. ۴- مراحل (دقیقاً مشابه جزء دوم یا " مراحل " است) (کریگ، ترجمه یوسفی، ۲۰۱۰). در بخش تصویرسازی ذهنی پس از آگاهی به ورزشکاران در خصوص سطوح برانگیختگی مطلوب، دستورالعمل مربوطه جهت تغییر نگرش‌ها و افکار منفی مربوط به اجراهای قبلی اجرا شد و تصویرسازی مهارت بدون آشفتگی و به‌طور مثبت آموزش داده شد (سهرابی و فتحی، ۲۰۰۹). لازم به ذکر است خلاصه ساختار آموزشی پکیج آموزشی در جدول شماره ۱ قید گردیده است. در پایان مداخله، به‌منظور بررسی اثربخشی مداخلات بر کاهش اضطراب و ترس از ارزیابی منفی، کلیه ورزشکاران مجدداً نسبت به تکمیل پرسش‌نامه‌ها اقدام نمودند.

### روش‌های پردازش داده‌ها

به‌منظور توصیف اطلاعات از شاخص‌های مرکزی و پراکندگی و در بخش آمار استنباطی از روش کوواریانس یک‌متغیری استفاده شد. تحلیل داده‌ها به‌وسیله نرم‌افزار آماری اس.پی.اس.اس نسخه ۲۲ انجام گرفت.

1. A-B-C theory  
2. Free

3. Craig

## جدول ۱. خلاصه جلسات آموزشی

جلسات
جلسه اول: مروری بر تکالیف قبل از آموزش، خوش‌آمدگویی / ایجاد انگیزه، مروری بر ساختار جلسات و قوانین اصلی، تمرین: اقدام برای شناخت یکدیگر، تفکر و احساس؛ معیارهایی که ما برای خود و دیگران تعیین می‌کنیم، تکالیف برای جلسه آینده
جلسه دوم: مرور تکالیف جلسه اول، شرح اصول ای.اف.تی، نظریه شناختی اضطراب، تمرین: دسته بندی باورها، اضطراب، شناسایی افکار خودآیند، تمرین: افکار خودآیند تمرین: شناسایی مقاومت‌های احتمالی و روش‌های پیشگیری از آنها، تعیین تکالیف برای جلسه آینده
جلسه سوم: مرور تکالیف جلسه قبل، اصول ای.اف.تی، ب: تزریق فکر، تمرین: تزریق فکر؛ آشنایی با روش پیکان عمودی، تمرین: پیکان عمودی، تعیین تکالیف برای جلسه بعد
جلسه چهارم: مرور تکالیف جلسه اول، اجرای ای.اف.تی به صورت ایفای نقش به صورت فردی و گروهی، مرور پیکان عمودی، پیکان عمودی پیشرفته، انواع باورها، تعیین تکالیف برای جلسه بعد
جلسه پنجم: اجرای تصویرسازی ذهنی، مرور تکالیف جلسه قبل، تهیه فهرست اصلی باورها، تمرین: شروع فهرست اصلی باورها؛ نقشه‌های شناختی، تمرین: تهیه نقشه‌های شناختی، تعیین تکالیف برای هفته آینده
جلسه ششم: مرور تکالیف جلسه قبل، آموزش آرام‌سازی عضلانی، باورها را می‌توان تغییر داد، تمرین: تهیه فهرستی از باورهایی که در تاریخ بشر و در زندگی خود ورزشکاران، تغییر کرده‌اند، تحلیل واقعیت (قاضی و هیات منصفه)، تمرین: تحلیل عینی، تحلیل معیار، تعیین تکالیف برای هفته آینده
جلسه هفتم: مرور تکالیف جلسه قبل، اجرای آرام‌سازی عضلانی به همراه تصویرسازی ذهنی، تحلیل سودمندی، تمرین: تحلیل سودمند بودن، تحلیل همسانی، تمرین: تحلیل همسانی، تعیین تکالیف برای جلسه آینده؛
جلسه هشتم: مرور تکالیف جلسه قبل، اجرای ای.اف.تی، تحلیل منطقی، تمرین: تحلیل منطقی، ادامه تحلیل منطقی، تمرین: تحلیل منطقی، تکالیف برای جلسه آینده؛
جلسه نهم: مرور تکالیف جلسه قبل، تهیه سلسله مراتب، تمرین: تهیه حداقل یک سلسله مراتب، باور مخالف، تمرین: شروع به ایجاد باورهای مخالف، تکالیف برای جلسه آینده؛
جلسه دهم: مرور تکالیف جلسه قبل، تعبیر ادراکی، تمرین: تکمیل برگه‌های تغییر ادراکی، تمرین: بازدارنده قشری اختیاری در یک گروه بزرگ، تکالیف برای هفته آینده
جلسه یازدهم: مرور تکالیف جلسه قبل، تنبیه خود - خود پاداش‌دهی، تمرین: تنبیه خود - خود پاداش‌دهی، روش‌های نگهدارنده، تمرین: تدوین یک طرح نگهدارنده، تعیین تکالیف برای هفته آینده.
جلسه دوازدهم: مرور تکالیف، مرور برنامه، برنامه‌هایی برای پیگیری و ارزیابی پس از آموزش، برنامه اختتامیه.

## یافته‌ها

نتایج توصیفی مربوط به پیش‌آزمون و پس‌آزمون در جدول ۲ ارائه شده است. براین اساس، میانگین و انحراف معیار دو گروه آزمایش و گواه در متغیرهای اضطراب رقابتی در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون به ترتیب عبارتند از: ۲۲/۸۰ (۴/۵۳)، ۱۵/۶۴ (۳/۷۹) و گروه گواه: ۲۰/۶۸ (۲/۱۹)، ۱۸/۰۴ (۲/۵۸) و در متغیر ترس از ارزیابی منفی به ترتیب ۲۸/۶۰ (۳/۵۸)، ۲۲/۵۱ (۳/۵۳) و گروه گواه به ترتیب ۲۷ (۳/۵۳)، ۳۰/۱۴ (۵/۲۱) می‌باشد.

جدول ۲. میانگین و نمرات انحراف معیار نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون اضطراب رقابتی صفت و ترس از ارزیابی منفی در گروه‌های آزمایش و گواه

متغیر	مراحل	گروه	میانگین	انحراف معیار
اضطراب رقابتی صفت	پیش‌آزمون	آزمایش	۲۲/۸۰	۴/۵۳
	پس‌آزمون	گواه	۲۰/۶۸	۲/۱۹
ترس از ارزیابی منفی	پیش‌آزمون	آزمایش	۱۵/۶۴	۳/۷۹
	پس‌آزمون	گواه	۱۸/۰۴	۲/۵۸
اضطراب رقابتی صفت	پیش‌آزمون	آزمایش	۲۸/۶۰	۳/۵۸
	پس‌آزمون	گواه	۲۷	۳/۵۳
ترس از ارزیابی منفی	پیش‌آزمون	آزمایش	۲۲/۵۱	۳/۱۰
	پس‌آزمون	گواه	۳۰/۱۴	۵/۲۱

جدول ۳. نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس گروه‌ها در کاهش اضطراب صفت

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	اف	سطح معناداری	ضریب اتا	توان آزمون
پیش‌آزمون	۱۷۴/۹۸۸	۱	۱۷۴/۹۸۸	۴۷/۷۸۰	۰/۰۰۱	۰/۵۰۴	۱/۰۰
گروه‌ها	۴۸۸/۰۲۳	۱	۴۸۸/۰۲۳	۱۳۳/۲۵۲	۰/۰۰۱	۰/۷۳۹	۱/۰۰
کل	۱۵۶۶۴	۵۰					
کل تصحیح شده	۸۷۲	۴۹					

در جدول ۳ نشان می‌دهد که بعد از تعدیل نمرات پیش‌آزمون، تفاوت معناداری بین گروه‌ها وجود دارد، یعنی مداخله اثرگذار بوده است. بنابراین فرضیه پژوهش یعنی مؤثر بودن مداخله آزمایشی در کاهش متغیر وابسته تأیید می‌شود. به این معنا که مداخلات روان‌شناختی بر کاهش اضطراب صفت مؤثر بوده است.

قبل از ارائه نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک-متغیری جهت مقایسه دو گروه آزمایش و کنترل در نمرات کلی اضطراب رقابتی، باید یادآور شد نتایج آزمون لوین جهت بررسی پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها از لحاظ آماری معنادار نبود و این به معنای برقراری مفروضه همگنی واریانس‌ها می‌باشد. نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس گروه‌ها در کاهش اضطراب صفت پس از اجرای مداخلات روان‌شناختی

جدول ۴. نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس گروه‌ها در کاهش ترس از ارزیابی منفی

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	اف	سطح معناداری	ضریب اتا	توان آزمون
پیش‌آزمون	۱۰۱/۹۳۱	۱	۱۰۱/۹۳۱	۰/۳۱۱	۰/۵۸	۰/۲۲۲	۱/۰۰
گروه‌ها	۱۲۰۴/۳۴۶	۱	۱۲۰۴/۳۴۶	۳/۶۷۵	۰/۰۶	۰/۷۶۸	۱/۰۰
کل	۴۸۶۷۰	۵۰					
کل تصحیح شده	۱۶۷۱۶/۰۸	۴۹					



قبل از ارائه نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک-متغیری جهت مقایسه دو گروه آزمایش و کنترل در نمرات کلی ترس از ارزیابی منفی، باید یادآور شد نتایج آزمون لوین جهت بررسی پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها از لحاظ آماری معنادار نبود و این به معنای برقراری مفروضه همگنی واریانس‌ها می‌باشد. نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس گروه‌ها در کاهش ترس از ارزیابی منفی در جدول ۴ نشان می‌دهد که بعد از تعدیل نمرات پیش‌آزمون، تفاوت معناداری بین گروه‌ها وجود ندارد، یعنی مداخله اثرگذار نبوده است. بنابراین فرضیه پژوهش یعنی مؤثر بودن مداخله آزمایشی در کاهش متغیر وابسته رد می‌شود. به این معنا که مداخلات روان‌شناختی بر کاهش ترس از ارزیابی منفی مؤثر نبوده است.

#### بحث و نتیجه گیری

در پژوهش حاضر، اجرای مداخلات روان‌شناختی منجر به کاهش اضطراب صفت رقابتی در ورزشکاران گردید، اما تفاوت معناداری در متغیر ترس از ارزیابی منفی مشاهده نشد. در خصوص کاهش اضطراب صفت رقابتی می‌توان گفت که این یافته با یافته پژوهش‌های لورینکا (۲۰۱۵)، پترسون (۲۰۱۶)، اتان و سامپسون (۲۰۱۳)، الوان و همکاران (۲۰۱۳)، کاراتزیس و همکاران (۲۰۱۱) و پالمر و بروکس (۲۰۱۱) هم‌سو است. کاهش معنادار اضطراب ورزشکاران را در این پژوهش، نمی‌توان حاصل یک مؤلفه خاص دانست، زیرا این امر به دلیل یافتن به هم پیوسته و چند مؤلفه‌ای این برنامه مداخله‌ای، میسر نیست. در بررسی اجزاء مداخلات این پژوهش و تبیین نقش احتمالی آنها در کاهش اضطراب ورزشکاران می‌توان این‌گونه عنوان نمود که یکی از اجزای مداخلات به کار رفته در این پژوهش به‌منظور کاهش اضطراب رقابتی، استفاده از تکنیک تصویرسازی ذهنی بود. در واقع استفاده از مداخله تصویرسازی ذهنی، به

ورزشکاران کمک کرد که هرگاه جسم در حالت استراحت قرار می‌گیرد، ذهن به بررسی و کنکاش درباره مسئله مهمی که در زندگی بروز می‌نماید و بیشترین انرژی مصرفی معطوف به حل یا رفع آن می‌شود، پرداخته و تلاش کند که برای آن راه‌حل مناسبی بیابد. این تفکر به صورت انتزاعی نبوده و همراه با تجسم وضعیت‌های مورد نظر می‌باشد. همچنین بخش دیگر مداخله به کار رفته در این پژوهش استفاده از رویکرد شناختی-رفتاری بود. رویکرد شناختی-رفتاری، تلاش هدف‌مند برای حفظ آثار تعدیل رفتار و تلفیق فعالیت‌های شناختی جهت ایجاد تغییراتی به‌منظور کاهش اضطراب است (کندال<sup>۱</sup>، ۱۹۹۳). در پژوهش حاضر این جزء از مداخله، مانند همه مداخلات شناختی-رفتاری دارای دو پیش‌فرض اساسی بود: اول این که فعالیت شناختی را می‌توان مورد پایش قرار داده و تغییر داد و دوم این که از طریق تغییر شناختی می‌توان تغییر مورد نظر را در رفتار ایجاد کرد (به‌نقل از ابوالقاسمی و همکاران، ۲۰۰۶). بر این اساس می‌توان گفت که اضطراب ورزشکاران از باورهای نامناسب و باورهای بنیادی غیرمنطقی ناشی شده بود که بر چگونگی تفسیر رویدادها مؤثر بود و واکنش هیجانی نامناسبی را در پی داشت (به‌نقل از دوگاس<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۰). در جلسات مداخله، بر نقش شناخت در بروز تغییرات هیجانی، شناختی و رفتاری که در اضطراب مختل می‌گردد متمرکز و بدین ترتیب هر سه حوزه، هم‌زمان در نظر گرفته شد و بر این موضوع تأکید شد که تغییر شناخت منجر به تغییرهای رفتاری و هیجانی و شناختی می‌شود و هدف آن تعدیل شناخت‌های نادرست و غیرمنطقی بود. درحقیقت اختصاص دادن جلسات مداخله‌ای به مسائلی چون رابطه افکار و احساسات و چالش‌های کلامی توانست

1 . Kendall  
2 . Dugas

شخصیتی بیشتر ناشی از باوری نه چندان قابل اتکاء و کهنه، به‌ویژه در میان صفت‌گرایان مبنی بر این است که صفات شخصیتی تغییرناپذیراند (کندال، ۱۹۹۳). پس با توجه به این توضیحات می‌توان حتی با فرض این‌که اضطراب صفت یک ویژگی شخصیتی است به تغییرپذیری آن امیدوار بوده و مداخلات روان‌شناختی را در راستای کاهش آن پی‌ریزی نمود و در این زمینه، برنامه‌ریزی‌های لازم را به‌عمل آورد. از سوی دیگر یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد الگوی مداخله ارائه شده بر کاهش ترس از ارزیابی منفی ورزشکاران مؤثر نبوده و نتایج آماری، تأثیر مداخلات بر کاهش ترس از ارزیابی منفی دیگران را تأیید نکرد. در توضیح عدم تأثیرگذاری مداخلات بر ترس از ارزیابی منفی می‌توان به این استدلال محتمل استناد نمود که در کاهش ترس از ارزیابی منفی، علاوه بر تأکید بر موقعیت، باید بر "خود" نیز تأکید نمود. هافمن<sup>۳</sup> (۲۰۰۷) در نظریه پردازشی خویش از اضطراب اجتماعی به "خود" به‌عنوان محرک ترس آور در ترس از ارزیابی منفی می‌نگرد و بر اصلاح نگرش فرد درباره خود تأکید می‌ورزد. بنابراین، با توجه به تأکید هافمن (۲۰۰۷) بر "خود" و با توجه به این‌که ترس از ارزیابی منفی دربرگیرنده دیدگاه منفی و تحریف‌شده‌ای از "خود" است (آلدن<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۰۱) مطالعات نیز سوگیری‌های پردازشی شناختی را توصیف می‌کنند که می‌تواند منجر به بازنمایی درونی منفی از خود اجتماعی شوند و آن را تقویت کنند (اندرسون<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۰۸). در واقع شاید اگر در مداخلات به‌منظور اصلاح خود-ادراکی منفی بر مؤلفه‌های مختلف و اصلاح آن‌ها از جمله بر "توجه فزاینده متمرکز بر خود"، "کنترل هیجانی ادراک‌شده پایین" و "مهارت‌های اجتماعی که فرد

به ورزشکاران در کنترل اضطراب کمک کند. بنابراین این رویکرد از طریق اصلاح و تغییر مؤلفه‌های شناختی ناکارآمد (افکار خودآیند، باورهای واسطه‌ای، باورهای بنیادین) موجب کاهش اضطراب گردید (به-نقل از ارول<sup>۱</sup>، ۲۰۱۱). همچنین در پژوهش حاضر رویکرد شناختی- رفتاری به‌همراه تکنیک‌های هیجانی به‌کار رفت. از دیدگاه ای.اف.تی، عامل تمامی احساسات ناخوشایند، اختلال در سیستم انرژی بدن است و سیستم الکتریکی نقش حیاتی در سلامتی فرد بازی می‌کند و تنش و اضطراب هم، مثل همه احساسات ناخوشایند دیگر، اختلال در سیستم انرژی بدن است. (فکس و مالینوسکی<sup>۲</sup>، ۲۰۱۳). با به‌کار بردن دستور اساسی تکنیک ای.اف.تی در جلسات مداخله‌ای، احساسات ناخوشایند و آثار ناشی از آن‌ها خنثی شده و احساس آسودگی ایجاد گردید، که به معنی از بین رفتن تنش و برطرف نمودن اختلالات انرژی بدن و کاهش اضطراب بود. می‌توان از چشم-انداز دیگری نیز به تغییر این متغیر پس از مداخلات روان‌شناختی پرداخت. به‌این معنا که اگر به تعریفی که واعظ موسوی و مسیبی (۲۰۱۱) از اضطراب صفت ارائه دادند و عنوان نمودند که اضطراب صفت، گرایش رفتاری نسبتاً پایدار و اکتسابی است، که اغلب به‌عنوان یک ویژگی شخصیتی توصیف می‌شود رجوع شود می‌توان این متغیر را یک ویژگی شخصیتی در نظر بگیریم. از این حیث تحقیق‌هایی که به‌طور کامل هم‌جهت با تحقیق حاضر بوده و به بررسی تأثیر مداخلات روان‌شناختی بر ویژگی‌های شخصیتی ورزشکاران پرداخته باشند، اندک‌اند که امکان نتیجه‌گیری دقیقی را در این مورد فراهم نمی‌سازند و برای اظهارنظر قطعی مطالعات بیشتری لازم است. اما به-طور کلی باید عنوان کرد که تعداد بسیار کم تحقیقات در زمینه مداخلات روان‌شناختی مؤثر بر عوامل

3. Hofmann  
4. Alden  
5. Anderso

1. Erol  
2. Fox & Malinowski

بیشتر است. لذا پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌های دیگری در همین راستا در سایر رشته‌های ورزشی و مناطق دیگر انجام گیرد که بتوان با فراهم‌سازی امکان مقایسه، قدرت تعمیم نتایج را افزایش داد. از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر، این بود که کنترل تمام متغیرهای تأثیرگذار (مانند انگیزه شرکت در جلسات آموزشی) بر آزمودنی‌ها برای پژوهشگر ممکن نبود. همچنین سطح تحصیلات آزمودنی‌ها بالا بود، بدین‌لحاظ شاید نتوان نتایج به‌دست آمده را به عموم ورزشکاران تعمیم داد. لذا پیشنهاد می‌شود اثربخشی مداخلات مذکور در گروه‌های با سطح تحصیلات متفاوت سنجیده شود. همچنین محدودیت دیگر این مطالعه، عدم بررسی و مقایسه عملکرد شرکت‌کنندگان دو گروه پس از مداخله، در میادین واقعی رقابتی است. لذا پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده، پیگیری‌های طولانی‌مدت‌تر و بررسی اثربخشی مداخلات در میادین واقعی رقابتی انجام پذیرد.

آن‌ها را ناکافی ادراک می‌کند" تأکید می‌شد نتایج معناداری به‌دست می‌آمد، لذا پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی این مسئله در نظر گرفته شود. در نتیجه‌گیری کلی می‌توان عنوان نمود که مداخله صورت‌گرفته در کاهش اضطراب رقابتی ورزشکاران تأثیر بسزایی دارد. طوری که ورزشکارانی که قبل از رقابت ورزشی از مداخله استفاده کرده‌اند آن‌را به عنوان ابزاری مؤثر و مفید دانسته‌اند. بنابراین لازم است که ورزشکاران و مربیان ورزشی قبل از مسابقات ورزشی به نقش و اهمیت تکنیک‌های روان‌شناختی در موفقیت هرچه بیشتر تیم‌های ورزشی و ورزشکاران توجه نمایند. نتایج این پژوهش می‌تواند به برنامه‌ریزی برای پیشگیری از خسارت‌های جسمانی، روانی آموزشی و اقتصادی کمک کند؛ افزون بر آن با ارائه راهکارهای مناسب، رشد و پیشرفت بسزایی در عملکرد ورزشکاران مشاهده خواهد شد. از آن‌جا که پژوهش حاضر نخستین بار بود که در جامعه ورزشی در ایران انجام می‌شد، نیازمند تکرار در نمونه‌های مختلف و تأییدهای تجربی

#### منابع

1. Abolghasemi, A., Kiamasi, A. A., Aryapooran, S., & Dortaj, S. (2006). A Survey on the Relationship of Role Ambiguity, Role Conflict and Competitive Anxiety with Sport Performance and Academic Achievements in the Athletes. *Research and Planning in Higher Education*, 12(2), Pp: 39-53. In persian.
2. Ahmadi, A. (2013). *Effectiveness of exercise biofeedback and relaxation muscular on state competitive anxiety and semi-skilled soccer players performance*. (PhD thesis), University of martyr Beheshti. In persian.
3. Alden, L. E., Taylor, C. T., Mellings, T. M. J., & Laposa, J. M. (2008). Social anxiety and the interpretation of positive events. *Journal of Anxiety Disorders*, 21, Pp: 850-866.
4. Alwan, M., Zakaria, A., Rahim, M. A., Hamid, N. A., & Fuad, M. (2013). Comparison between two relaxation methods on competitive state anxiety among college soccer teams during pre-competition stage. *International Journal of Advanced Sport Sciences Research*, 1(1), Pp: 90-104.
5. Anderson, B., Goldin, P. R., Kurita, K., & Gross, J. J. (2008). Self-representation in social anxiety disorder: linguistic analysis of autobiographical narratives. *Behaviour Research and Therapy*. Vol. 46, Pp: 1191-125.
6. Athan, A. N., & Sampson, U. I. (2013). Coping with precompetitive anxiety in sport competition. *European Journal of Natural and Applied Sciences*, 1(1), Pp: 1-9.

15. Grange, P., & Kerr, J. H. (2010). Physical aggression in Australian football: A qualitative study of elite athletes. *Journal Psychology of Sport and Exercise, 11*(2), Pp: 36-43 .
16. Hofmann, S. G., & Heinrichs, N. (2003). Differential effect of mirror manipulation on self-perception in social phobia subtypes., *27, . Cognitive Therapy and Research, 27*, Pp: 131-142 .
17. Karatzias, T., Power, K., Brown, K., McGoldrick, T., Begum, B., Young, J., Adams, S. (2011). A Controlled comparison of the effectiveness and efficiency of two psychological therapies for posttraumatic stress disorder. *Journal of Nervous and Mental Disease, 199*(6), Pp: 372-378 .
18. Kendall, P. C. (1993). Cognitive behavioral therapies with youth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61*, Pp: 235-247 .
19. Loerinc, A. G., Meureth, A. E., Twohig, M. P., Rosenfield, D., Bluet, E. J., Craske M. G. (2015). Response rates for CBT for anxiety disorders: Need for standardized criteria. *Clinical Psychology Review, 42*, Pp: 72-82.
20. Martens, R., Vealy, R. S., & Burton, D. (1990). Competitive anxiety in sport. Champaign, IL: Human Kinetics .
21. Mehrabzade, M., Najarian, B., & Baharlo, R. (1999). Relationship between Perfectionism with Social Anxiety in Students. *Journal of Psychology, 3*(3), Pp: 231-248 .
22. Nikooi, F. (2011). Perfectionism and Fear of Evulation in Social Anxiety. *Journal of Educational Psychology Studies, 7*(12), Pp: 93-112 . In persian.
23. Palmer-Hoffman, J., & Brooks, A. (2011). Psychological symptom change after group application of emotional freedom techniques (EFT). *Journal Energy Psychology: Theory, Research, & Treatment, 3* , (1) Pp: 33-38 .
24. Patterson, S. (2016). The effect of emotional freedom technique on stress and anxiety in nursing students: a pilot study. In Press, Accepted Manuscript
7. Benor, D. J., Ledger, K., Toussaint, L., Hett, G., & Zaccaro, D. (2009). Pilot study of emotional freedom techniques, wholistic hybrid derived from eye movement, desensitization and reprocessing and emotional freedom technique and cognitive behavioural therapy for treatment of test anxiety in university students. *Journal of Science and Healing, 10*(6), Pp: 338-340 .
8. Church, D., & Downs, D. (2012). Sports confidence and critical incident intensity after a brief application of Emotional Freedom Techniques: A pilot study. *International Journal of Emergency Mental Health, 4*(2), Pp: 99-103 .
9. Dugas, M., Brillon, P., Savard, P., Turcotte, J., Gaudet, A., Ladouceur, R., Gervais, N. (2010). A Randomized Clinical Trial of Cognitive-Behavioral Therapy and Applied Relaxation for Adults With Generalized Anxiety Disorder. *Journal of Behavior Therapy, 41*(1), Pp: 46-58 .
10. Erol, R. Y., & Orth, U. (2011). Self-esteem development from age 14 to 30 years: A longitudinal study., *101*(3), *Journal of Personality and Social Psychology, 10*(3), Pp: 607-619 .
11. Fox, L., & Malinowski, P. (2013). Improvement in study-related emotions in undergraduates following Emotional Freedom Techniques (EFT): A single-blind controlled study. *Energy Psychology: Theory, Research, and Treatment, 5*(2) , Pp: 15-26.
12. Free, M. (1999). *Cognitive therapy in groups: guide lines and resources for practice*. (M. Mohammadi Trans): Roshd Publisher. In persian.
13. Goharrokhi, S. (2005). Investigating the rate of athletes' anxiety in cognitive and motorcognitive fields. *Journal of Physical Education and Sport Science, 5*, Pp: 30-45 .
14. Gray, C. (2010). *The EFT Manual*. (N. A. Yousefi, Trans.): Behdadbir Publisher. In persian

- Practice of Sport Psychology* (M. K. Vaez Mousavi, Trans.): Nersi Publisher. In persian.
30. Sofian, O. F., & Abdullah, R. (2009). The Effectiveness of Imagery and Coping Strategies in Sport Performance. *European Journal of Social Science*, 1(9), Pp: 97-108.
31. Sohrabi, M & Fathi, M. (2009). The Application of Mental Skills In Sport. Tehran: Noor Giti publishers. In persian.
32. Thompson, T. (2004). Self-worth protection in achievement behavior: A review and implications for counseling. *Australian Journal of Psychology*, 31, Pp: 41-51 .
33. Vaez Mousavi, M. K., & Mosayebi, F. (2011). *Sport psychology*. Tehran: Samt publishers. In persian.
34. Watson, D., & Friend, R. (1996). Measurement of sociaevaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33, Pp: 448-457 .
25. Peter, C, Terry, A., Lane, M., & Shepherdson, A. (2004). Re-evaluation of the Factorial Validity of the Revised Competitive State Anxiety Inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2, Pp: 44-65 .
26. Rajkumar, S. (2012). A comparison of precompetition anxiety of male and female badminton players. *Journal International Referred Reseach*, 17(1), Pp: 38-56 .
27. Rashidi A, Atash-Poor H, Badami R. (2013). Effects of Progressive Muscle Relaxation Technique on the Football Anxiety. *Journal of Isfahan Medical School*, 31(255): 1608-19.
28. Shiraghakotanayi, S. (2013). *Effect relaxation on amount state competition anxiety young wrestlers Ghaem shahr* (Master's Thesis ), Islamic Azad University of Karaj. In persian.
29. Silva, J. M., Metzler, J. M., & IERNER, B. (2011). *Training Professionals in the*

#### استناد به مقاله

زهتاب نجفی، ع. واعظ موسوی، م. و طاهری، ح. (۱۳۹۵). اثربخشی مداخلات روان‌شناختی بر کاهش اضطراب صفت رقابتی و ترس از ارزیابی منفی در ورزشکاران. *مجله مطالعات روان‌شناسی ورزشی*، شماره ۱۸، ص. ۶۳-۷۶.

Zehtab Najafi, A., Vaez Mousavi, M., and Taheri, H. (2017). Effectiveness of Psychological Interventions on Reducing Competitive Trait Anxiety and Fear of Negative Evaluation in Athletes. *Journal of Sport Psychology Studies*, 18; Pp: 63-76. In Persian

