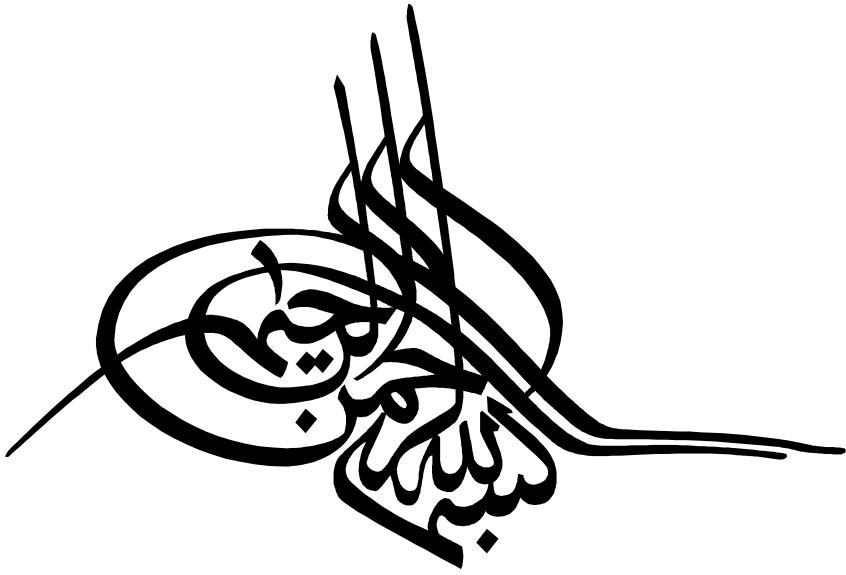


۱	تأثیر آموزش آمایه انتقال توجه بر بهبود دقت و سرعت تیراندازی شهاب مرادی، اسحاق رحیمیان بوگر
۱۹	مقایسه رگه های تاریک شخصیت، تصمیم گیری شناختی و استحکام روانی در بدنسازان طبیعی، مکملی و استروئیدی فرزین باقری شیخانگفشه، عباس ابوالقاسمی، و سید موسی کافی ماسوله
۳۹	بررسی روابط علی هوش هیجانی و هوش معنوی با اثربخشی مربیان ورزشی: نقش واسطه‌ای خودکارآمدی محمدحسین قزوینه، فرشاد تجاری، و علی زارعی
۶۱	پیش‌بینی کمال گرایی و نیازهای روان شناختی با اعتیاد به ورزش در دانشجویان ورزشکار دختر عباس شعبانی، و معصومه عبدالملکی
۷۵	ارتباط فعالیت در رسانه های اجتماعی با اضطراب اجتماعی، احساس تنهایی و کمرویی ورزشکاران تیم های ملی حمید جنانی، استاتیس کریستودولیدس، و بهاره سلیمانی تپه سری
۸۷	تأثیر روش های مختلف تمرین یک روتین قبل از اجرا بر بازنمایی ذهنی و سطوح اجرایی سرویس چکشی والیبال داود فاضلی، ناهید مرادی
۱۰۵	مقایسه تأثیر سه شیوه ماساژ، تمرینات منتخب یوگا و ترکیب ماساژ- یوگا بر عزت نفس زنان سالمند افسرده الهام پیری، بهنام قاسمی، علی شفیخزاده
۱۲۲	ارتباط احساس تعلق به مدرسه و موفقیت تحصیلی در دانش آموزان ورزشکار: بررسی نقش میانجی گری سرسختی تحصیلی مهلا یزدانپور، جعفر برقی مقدم، حسام الدین میرصمدی
۱۳۷	مدل نقش تنش اخلاقی بر تحلیل رفتگی ورزشکاران حرفه‌ای محمدرضا ربیعی مندجین
۱۵۱	پیش‌بینی تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی روانشناختی بر عملکرد ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای سئویل قدیری، میرحمید صالحیان
۱۷۱	ارائه مدل نقش سلامت معنوی بر کیفیت زندگی کاری و سازگاری روان شناختی ورزشکاران حرفه‌ای آسیب دیده بهمن طیبی
۱۸۵	نقش رویکردهای شناختی در مقابله با استرس در داوران فوتبال بهزاد ایزدی، فرهاد ابراهیمی، عابد محمودیان
۲۰۲	ارتباط فعالیت های اجتماعی و ورزش های گروهی با میزان اعتیاد به فضای مجازی حسن یعقوبی، رحیم یوسفی، محمد امین زاده
۲۱۹	ارتباط کمال گرایی و خودشفقتی در تکواندوکاران نخبه سحر زارعی، زهرا سلمان، محمود محبی

7	Effectiveness of Training and Intervention in Brain Transformation on Improving the Quality and Preparedness of Shooting Sh. Moradi, and E. Rahimianbogar
8	Comparison Dark Triad Traits of Personality, Cognitive Decision-Making and Mental Toughness in Natural, Supplement and Steroid Bodybuilders F. Bagheri Sheykhangafshe, A. Abolghasemi, and S. M. Kafi Masouleh
9	Investigating of Casual Relation of Emotional Intelligence and Spiritual Intelligence on Effectiveness of Sport Instructors: Mediation Role of Self-Efficacy M. H Ghazvineh, F. Tojari, and A. Zarei
10	Forecasting the Perfectionism and Psychological Needs Regarding Exercise Addiction in Female Athlete Students Shabani, and M. Abdolmaleki
11	The Relationship between the Activities in Social Media with Social Anxiety, Loneliness, and Shyness of National Team Athletes H. Janani, E. Christodoulides, and B. Soleymani Tape Sari
12	The Effect of Different Methods of Practice a Pre-Performance Routine on Mental Representation and Performance Levels of Volleyball Overhand Float-Serve D. Fazeli, N. Moradi
13	Comparison of the Effect of Three Methods Massage, Yoga Selected Training and Massage Yoga Combinations on the Self-Esteem of Depressed Elderly Women E. Piri, B. Ghasemi, A. Shafizadeh
14	Relationship between the Sense of School Belonging and the Academic Achievement in the Student Athletes with the Role of Mediocrity of Academic Excellence M. Yazdanpour, J. Barghi Moghadam, H. Mirsamadi
15	Model of the Role of Moral Tension in the Professional Athletes' Burnout M. R Rabiee Mandejin
16	Anticipation of Emotion Regulation and Psychological Well-being on Athletic Performance of Professional and Semi-professional Athletes S. Ghadiri, M. H. Salehian
17	Model of the Role of Spiritual Health in the Quality of Work Life and Psychological Adjustment of Injured Professional Athletes B. Tayebi
18	The Role of Cognitive Approaches in Coping with the Stress of Football Referees B. Izadi, F. Ebrahimi, A. Mahmouadian
19	The Relationship between Social Activities and Group Sports with the Rate of Addiction to Cyberspace H. Yaghoubi, R. Yousefi, M. Aminzadeh
20	The Relationship between Perfectionism and Self-Compassion in Elite Taekwondo Athletes S. Zarei, Z. Salman, M. Mohebi



فصلنامه علمی-پژوهشی مطالعات روان‌شناسی ورزشی

این نشریه بر اساس گواهی کتابخانه منطقه‌ای علوم و تکنولوژی به شماره ۹۳/۶۷۲/پ مورخ ۱۳۹۲/۶/۴ در مرکز استادی علوم جهان اسلام (ISC) نمایه-سازی شده است.

سال: هشتم

شماره: بیست و نهم

سال انتشار: ۱۳۹۸

شماره استاندارد بین‌المللی:

۲۹۷۸-۲۳۴۵

صاحب امتیاز: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

چاپخانه: کیامرثی

شماره پیاپی: ۲۹، پاییز ۱۳۹۸

مدیر مسئول: دکتر علی شریف نژاد

سر دبیر: دکتر محمد خیبری

دبیر تخصصی: دکتر امیر شمس

مدیر داخلی: بهشته اقبالی

نشانی دفتر مجله:

تهران، خیابان مطهری، خیابان میرعماد، کوچه

پنجم، پلاک ۳

تلفن: ۸۸۷۴۷۷۹۶-۰۲۱

نشانی پست الکترونیکی:

spsyj@ssrc.ac.ir

سامانه نشریه

spsyj.ssrc.ac.ir

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۷۵۰۰ تومان

هیئت تحریریه (به ترتیب حروف الفبا)

- عباس ابوالقاسمی
استاد دانشگاه گیلان - گرایش روان‌شناسی عمومی
- محمد خیبری
دانشیار دانشگاه تهران - گرایش مدیریت آموزشی و عضو گروه روان‌شناسی ورزشی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی
- امیر شمس
استادیار پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی - گرایش رفتار حرکتی و عضو گروه روان‌شناسی ورزشی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی
- بهروز عبدلی
دانشیار دانشگاه شهید بهشتی - گرایش رفتار حرکتی
- علیرضا فارسی
دانشیار دانشگاه شهید بهشتی - گرایش رفتار حرکتی و عضو گروه روان‌شناسی ورزشی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی
- مجید محمود علیلو
استاد دانشگاه تبریز - گرایش روان‌شناسی بالینی
- صادق نصری
دانشیار دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی - گرایش روان‌شناسی بالینی
- سیدمحمد کاظم واعظ‌موسوی
استاد دانشگاه جامع امام حسین(ع) - گرایش فیزیولوژی روانی حرکات اختیاری انسان

مشاوران علمی این شماره (به ترتیب حروف الفبا)

- | | |
|-----------------------------|---------------------------|
| دکتر عباس ابوالقاسمی | دکتر فرشید طهماسی |
| دکتر منصور احمدی | دکتر شهزاد طهماسی بروجنی |
| دکتر علیرضا بهرامی | دکتر علیرضا فارسی |
| دکتر مجید چهارده چریک | دکتر داود فاضلی |
| دکتر فاطمه سادات حسینی | دکتر محمدرضا قاسمیان مقدم |
| دکتر محمد خیبری | دکتر بهروز قربان زاده |
| دکتر امیر دانا | دکتر بهروز گل محمدی |
| دکتر صالح رفیعی | دکتر ابراهیم متشرعی |
| دکتر رزا رهاوی عز آبادی | دکتر سیده افروز موسوی |
| دکتر امیر شمس | دکتر صادق نصری |
| دکتر پروانه شمسی پور دهکردی | |

راهنمای تهیه مقاله فصلنامه علمی - پژوهشی «مطالعات روان‌شناسی ورزشی»

در نشریه مطالعات روان‌شناسی ورزشی مقالاتی چاپ می‌شود که نتایج پژوهش‌های بنیادی، کاربردی و توسعه‌ای در حوزه روان‌شناسی آکادمیک ورزش، روان‌شناسی بالینی ورزش و روان‌شناسی تربیتی ورزش در آن گنجانده شده باشد. خواهشمند است شیوه‌نامه زیر را مطالعه و بر اساس آن اقدام به ارسال مقاله کنید. لازم به توضیح است که مقالات دریافتی از طریق سایت پژوهشگاه در مرحله اول و پیش از ارسال به داوری از نظر رعایت شیوه‌نامه زیر بررسی خواهد شد و در صورت عدم رعایت آن، مقاله برای داوری ارسال نخواهد شد.

۱. اصول کلی

- ۱-۱. مقاله ارسالی باید اصیل باشد.
 - ۱-۲. ترجمه مقالات پذیرفته نمی‌شود.
 - ۱-۳. مقاله مروری از اشخاص مجرب، که حداقل ۲۰ مقاله در موضوعات مرتبط در نشریات داخلی یا خارجی چاپ کرده باشند، پذیرفته می‌شود و باید شامل عنوان، چکیده فارسی و انگلیسی، کلیات و تاریخچه‌ای در مورد موضوع، هدف از انجام پژوهش، مطالب علمی و مطالعات انجام شده درباره موضوع، تجزیه و تحلیل و بحث در رابطه با پژوهش‌های ارائه شده و نتیجه‌گیری باشد. نتیجه‌گیری باید شامل جمع‌بندی و نتیجه کلی باشد. همچنین پیشنهادها سازنده برای آینده بیان شود. علاوه بر آن، پژوهش باید دربردارنده گزارش موارد نادر و جالب، شرح حال مربوط به مراجع، بحث درباره گزارش تهیه شده، بدون نیاز به مروری بر مقالات و کارهای انجام شده قبلی، نکات مهم و مورد توجه و بیان آموخته‌های قبلی پژوهشگر به تناسب موضوع باشد.
 - ۱-۴. نامه به سردبیر و گزارش کوتاه باید در مورد موضوعات جدید باشد.
 - ۱-۵. تعداد نویسندگان هر مقاله نباید بیشتر از سه نفر باشد. تنها مقاله برگرفته از رساله دکتری مجاز است تا چهار نویسنده داشته باشد و نامه تأییدیه دانشگاه نیز باید ضمیمه پرونده شده باشد.
 - ۱-۶. شیوه‌نامه ارسال مقالات:
- مقالات باید از طریق سامانه نشریه روان‌شناسی ورزشی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی (www.spsyj.ssfc.ac.ir)، به صورتی که شرح داده شده است، ارسال شود.
- ۱-۷. آئین نگارش زبان فارسی به طور کامل رعایت شود و از به‌کاربردن واژه‌های خارجی، که معادل‌های دقیق و رسایی در زبان فارسی ندارند، خودداری شود.
 - ۱-۸. مطالب مقاله، به غیر از صفحه مربوط به چکیده‌ها باید به صورت دو ستونی، با فاصله خطوط ۱ سانتی‌متر و با حاشیه صفحه (حداقل ۲ سانتی‌متر)، تایپ و همه صفحات شماره‌گذاری شوند.
 - ۱-۹. بر اساس آئین نامه نشریات پژوهشگاه علوم ورزشی، نویسنده مسئول مقالات ارسالی حتماً باید عضو هیئت علمی دانشگاهها و موسسات علمی پژوهشی باشند.

۲. نحوه تنظیم مقالات

- ۲-۱. صفحه اول باید شامل هر دو چکیده به شرح زیر باشد:
- ۲-۱-۱. چکیده فارسی در بالای صفحه و شامل عنوان، نام و نام خانوادگی نویسندگان و متن چکیده فارسی به همراه کلیدواژه‌های مرتبط باشد. درجه علمی و محل اشتغال آنها، مؤسسه ناظر، حامیان مالی و محل انجام پژوهش و نویسنده

مسئول و آدرس ایمیل او در پاورقی نوشته شود (در مقاله های برگرفته از طرح پژوهشی، باید از درج شماره قرارداد در هر قسمت از مقاله پرهیز شود).

۲-۱-۲- چکیده انگلیسی در پایین صفحه و شامل عنوان، نام و نام خانوادگی و متن چکیده انگلیسی به همراه کلید واژه های مرتبط باشد.

۲-۲- عنوان مقاله، با در نظر گرفتن فواصل بین کلمات، نباید از ۶۰ حرف تجاوز کند.

۲-۳- تعداد کلمات هر دو چکیده باید حداکثر ۲۵۰ کلمه باشد. از ذکر مقدار R.Pvalue و منابع استفاده شده برای آزمون یا پرسش نامه و استفاده از کلمات، حروف و علائم اختصاری لاتین در چکیده کوتاه اجتناب شود.

۲-۴- اندازه و نوع قلم متن ۱۱ BMitra باشد و تعداد صفحات مقاله از ۱۵ صفحه تجاوز نکند.

۲-۵- قلم تمام نوشته های انگلیسی مقاله، Times New Roman و اندازه های چکیده لاتین (۹)، پانویس ها (۸) و منابع لاتین (۹) باشد.

۶-۲- اصل مقاله باید شامل موارد زیر باشد :

۱-۲-۶- مقدمه: بیان مسئله، ضرورت و اهمیت و هدف از اجرای پژوهش با مروری بر مطالعات گذشته.

۲-۲-۶- روش پژوهش: شرح دقیق طرح پژوهش، جامعه و نمونه آماری، مواد و روش های اندازه گیری (روایی و پایایی و وسایل و آزمون ها) و روش های آماری.

این بخش به زیرعنوان های روش پژوهش، شرکت کنندگان، ابزار، شیوه گردآوری داده ها و روش های پردازش داده ها تقسیم می شود.

۳-۲-۶- یافته ها (نتایج): شرح کامل یافته های پژوهش

۴-۲-۶- بحث و نتیجه گیری: شرح نکات مهم یافته ها و مقایسه آن با یافته های حاصل از مطالعات دیگر و توجیه و تفسیر موارد مشترک و مورد اختلاف، بیان کاربرد احتمالی یافته ها و در نهایت نتیجه گیری و ارائه پیشنهاد های حاصل از یافته های پژوهش.

۳- شیوه نامه نوشتن متن مقاله و ارجاع منابع داخل متن:

۱-۳- مقاله نباید اشکالات نگارشی و ادبی داشته باشد. نکات زیر برخی از مهم ترین موارد نگارشی است که باید رعایت شود: رعایت نیم فاصله ها در کلماتی با دو جزء، مانند: می توان، می شود، روان شناسی، پژوهش ها و . . .؛ گذاشتن علامت «ء» در کلماتی مانند تأییدی، تأثیر و . . .؛ جدا نویسی کلماتی مانند: عامل های، پرسش نامه، به دست آمده و . . .؛ گذاشتن تنوین در کلماتی مانند: مثلاً، اصلاً و . . .؛ به کاربردن «همزه» در کلماتی مانند دامنه حرکتی، نمره آزمون و . . .

۲-۳- پس از ویرگول یک فاصله بگذارید و سپس کلمه بعدی را بنویسید. پیش از ویرگول نباید فاصله وجود داشته باشد. مانند: پژوهشگران، گزارش دادند . . .

۳-۳- پس از نقطه یک فاصله بگذارید و سپس کلمه بعدی را بنویسید.

۴-۳- کلمه های لاتین نباید داخل متن فارسی بیایند. به جای آنها، معادل فارسی آنها را در متن بنویسید، حتی علائم اختصاری ای مانند «اس.پی.اس.اس»، و سپس در اولین ارجاع زیرنویس کنید.

۵-۳- فونت پانویس ها باید Times New Roman 8 باشد و پس از شماره، نقطه و یک فاصله گذاشته شود و سپس نام خاص لاتین یا توضیحات مربوط نوشته شود. نوشته ها و اعداد باید در یک امتداد باشند. برای این کار، اگر دو بار ساب اسکرپیت را کلیک کنید، هر دو در یک امتداد قرار خواهند گرفت.

۶-۳- نباید نام کوچک نویسنده در داخل متن یا پانویس نوشته شود و تنها نام خانوادگی باید ذکر شود.

- ۳-۷- در داخل متن، هر جا که نیاز به استفاده از کمانک (پرانتز) باشد، باید بین حرف آخر کلمه قبل از کمانک و کمانک اول و پس از کمانک دوم و کلمه بعد یک فاصله باشد. مثلاً: بررسی اشمیت (۲۰۰۴) نشان داد . . .
- ۳-۸- در منبع‌نویسی داخل متن نیازی نیست به ازای نام هر نویسنده شماره پانویس بدهید. تمام آنها را پشت سر هم بنویسید و بین آنها علامت "۴" بیاورید و پیش از کلمه آخر «و» بگذارید. پس از آخرین نام، شماره پانویس بگذارید. در پانویس نیز تمام اسامی را پشت سر هم بنویسید. مانند: وینبرگ و گولد^۱
- ۳-۹- در داخل متن به این صورت ارجاع دهید: نام خانوادگی پدیدآورنده، تاریخ نشر، که با همین ترتیب در داخل کمانک می‌آیند؛ مانند: (واعظ موسوی، ۲۰۱۴)
- ۳-۱۰- از آنجا که کتاب‌های مربوط به یک نویسنده در فهرست مأخذ به ترتیب تاریخ نشر مرتب می‌شوند، هرگاه در تاریخ واحدی بیش از یک کتاب تدوین شده باشد، باید در کنار تاریخ، نشانه‌هایی از قبیل "الف"، "ب"، و جز آن که ترتیب تنظیم مأخذ را نشان می‌دهد درج شود و لازم است همین نشانه‌ها در ارجاع‌های درون متن نیز تکرار شوند؛ مانند: (واعظ موسوی، ۲۰۱۴ الف).
- ۳-۱۱- در مقاله‌های دارای دو نویسنده، به ازای هر بار ارجاع، نام هر دو نویسنده را بیاورید و بین آن‌ها از «و»، سپس سال استفاده کنید. مانند: (وینبرگ و گلد، ۲۰۰۲)
- ۳-۱۲- در مقاله‌های از سه تا پنج نویسنده، در اولین ارجاع، نام همه نویسندگان، سال و شماره صفحه ذکر می‌شود. در دفعات بعد فقط نام اولین نفر و کلمه «همکاران»، سال و شماره صفحه می‌آید.
- ۳-۱۳- وقتی که اثری شش نویسنده یا بیشتر داشته باشد، فقط نام خانوادگی نویسنده اول می‌آید (حتی در اولین ارجاع) و به دنبال آن کلمه «همکاران» و سپس تاریخ انتشار اثر و شماره صفحه.
- ۳-۱۴- برای کتاب‌هایی که به فارسی ترجمه شده‌اند، نام خانوادگی نویسنده اصلی، و ذکر واژه «ترجمه» و سپس نام خانوادگی مترجمان و تاریخ انتشار اثر در داخل کشور خواهد آمد.
- ۳-۱۵- زمانی که ارجاع درون متن به دو یا بیش از دو منبع باشد، منابع داخل کمانک باید از سمت راست به چپ و بر اساس قدمت نوشته شوند و با حرف (۴) از یکدیگر جدا شوند.

۴. نحوه نگارش منابع مورد استفاده

منابعی که در متن استفاده می‌شوند باید مطابق با دستورالعمل APA به صورت زیر معرفی شوند:

- ۴-۱- تعداد منابع بیش از ۳۶ شماره نباشد و به ترتیب حروف الفبا آورده شوند.
- ۴-۲- تمامی منابع فارسی باید به زبان انگلیسی نوشته شوند.
- به عنوان مثال منبع واعظ موسوی، م. و موسوی، ا. (۱۳۹۳). عوامل مؤثر در موفقیت ورزشی مبتنی بر نظریه‌ها و مدل‌های مرتبط. مجله مطالعات روان‌شناسی ورزشی، شماره ۱۰، ص. ۲۵-۵۰.
- باید بدین صورت نوشته شود:

VaezMousavi, M., and Mousavi, A. (2015). Effective factors in sport achievement based on related theories and models. *Journal of Sport Psychology Studies*, 10; Pp: 25-50. In Persian

- ۴-۳- مقاله تألیفی: نام خانوادگی و حرف (حروف) اول نام نویسنده یا نویسندگان. سال انتشار. عنوان مقاله. نام نشریه. شماره صفحه.
- ۴-۴- کتاب تألیفی: نام خانوادگی و حرف (حروف) اول نام نویسنده یا نویسندگان. سال انتشار. عنوان کتاب. نوبت چاپ. محل نشر. ناشر.

- ۴-۵- کتاب ترجمه‌شده: نام خانوادگی و حرف (حروف) اول نام نویسنده یا نویسندگان. سال انتشار متن اصلی. عنوان کتاب. نام و نام خانوادگی مترجم یا مترجمان. سال ترجمه. نوبت چاپ. محل نشر. ناشر.
- ۴-۵- تمامی منابع پایانی باید در نرم افزار اندنوت وارد شوند.
- ۴-۶- پایگاه اینترنتی: ابتدا نشانی URL و سپس تاریخ بازدید به روز/ماه/سال.
- ۴-۷- پایان‌نامه و گزارش‌های پژوهشی: نام خانوادگی و نام مجری (مجریان). سال نشر. عنوان پایان‌نامه، رساله یا پژوهش. ذکر واژه پایان‌نامه کارشناسی ارشد. رساله دکتری یا گزارش پژوهشی. محل ارائه گزارش.
- ۴-۸- عکس‌ها، نمودارها و جدول‌های مربوط به مقاله، به همراه شرح کامل آنها در متن اصلی مقاله آورده و شماره‌گذاری شوند. نمودارها و شکل‌های ارسالی باید اصلی، دقیق و روشن باشند. لازم است جداول بدون استفاده از خطوط طولی و تنها با استفاده از چند خط عرضی (ترجیحاً ۳ خط) تنظیم شوند.

۵. نکات اداری و تعهدی:

- ۵-۱- هیئت تحریریه نشریه در پذیرش، رد یا ویرایش مقاله آزاد است.
- ۵-۲- مقالات منتشر شده نباید پیش از این در هیچ نشریه داخلی و خارجی‌ای چاپ شده باشند. در صورت مشاهده این موضوع، مقاله از فرآیند داوری این نشریه حذف خواهد شد و ضمن انعکاس عدم تعهد نویسنده به سایر نشریات علمی کشور، مدیریت نشریه مقالات دیگر آن نویسنده را بررسی نخواهد کرد.
- ۵-۳- ارائه‌دهنده مقاله متعهد است تا زمانی که جواب نهایی (پذیرش یا رد) مقاله خود را دریافت نکرده باشد، مقاله خود را به نشریه‌های داخلی و خارجی دیگری ارسال نکند.
- ۵-۴- مسئولیت مطالب مندرج در مقاله بر عهده نویسندگان است.
- ۵-۵- استفاده از مندرجات نشریه با ذکر کامل مآخذ آزاد است.
- ۵-۶- از به کار بردن نام و نام خانوادگی کامل یا مخفف در فایل‌های ارسالی خودداری شود. ذکر کلمه با نام و بی نام برای عنوان فایل مقاله کافی خواهد بود.
- در پایان، از نویسنده محترم درخواست می‌شود که ضمن مطالعه مندرجات این راهنما و مشاهده نمونه مقالات چاپ شده در جدیدترین شماره نشریه، مقاله خود را تنظیم و از طریق سامانه به نشریه ارسال کند.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

- تاثیر آموزش آمایه انتقال توجه بر بهبود دقت و سرعت تیراندازی..... ۱
- شهاب مرادی، اسحاق رحیمیان بوگر
- مقایسه رگه‌های تاریک شخصیت، تصمیم‌گیری شناختی و استحکام روانی در بدنسازان طبیعی، مکملی و استروئیدی..... ۱۹
- فرزین باقری شیخانگشسه، عباس ابوالقاسمی، و سید موسی کافی ماسوله
- بررسی روابط علی هوش هیجانی و هوش معنوی با اثربخشی مربیان ورزشی: نقش واسطه‌ای خودکارآمدی..... ۳۹
- محمدحسین قزوینه، فرشاد تجاری، و علی زارعی
- پیش‌بینی کمال‌گرایی و نیازهای روان‌شناختی با اعتیاد به ورزش در دانشجویان ورزشکار دختر..... ۶۱
- عباس شعبانی، و معصومه عبدالملکی
- ارتباط فعالیت در رسانه‌های اجتماعی با اضطراب اجتماعی، احساس تنهایی و کمرویی ورزشکاران تیم‌های ملی..... ۷۵
- حمید جنانی، استاتیس کریستودولیدس، و بهاره سلیمانی تپه سری
- تاثیر روش‌های مختلف تمرین یک روتین قبل از اجرا بر بازنمایی ذهنی و سطوح اجرایی سرویس چکشی والیبال..... ۸۷
- داود فاضلی، ناهید مرادی
- مقایسه تاثیر سه شیوه ماساژ، تمرینات منتخب یوگا و ترکیب ماساژ- یوگا بر عزت‌نفس زنان سالمند افسرده..... ۱۰۵
- الهام پیری، بهنام قاسمی، علی شفیع‌زاده
- ارتباط احساس تعلق به مدرسه و موفقیت تحصیلی در دانش‌آموزان ورزشکار: بررسی نقش میانجی‌گری سرسختی تحصیلی..... ۱۲۳
- مهلا یزدانپور، جعفر برقی مقدم، حسام‌الدین میرصمدی
- مدل نقش تنش اخلاقی بر تحلیل‌رفتگی ورزشکاران حرفه‌ای..... ۱۳۷
- محمدرضا ربیعی مندجین
- پیش‌بینی تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی روان‌شناختی بر عملکرد ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه‌حرفه‌ای..... ۱۵۱
- ستویل قدیری، میرحمید صالحیان
- ارائه مدل نقش سلامت معنوی بر کیفیت زندگی کاری و سازگاری روان‌شناختی ورزشکاران حرفه‌ای آسیب‌دیده..... ۱۷۱
- بهمن طیبی
- نقش رویکردهای شناختی در مقابله با استرس در داوران فوتبال..... ۱۸۵
- بهزاد ایزدی، فرهاد ابراهیمی، عابد محمودیان
- ارتباط فعالیت‌های اجتماعی و ورزش‌های گروهی با میزان اعتیاد به فضای مجازی..... ۲۰۳
- حسن یعقوبی، رحیم یوسفی، محمد امین‌زاده
- ارتباط کمال‌گرایی و خودشفقتی در تکواندوکاران نخبه..... ۲۱۹
- سحر زارعی، زهرا سلمان، محمود محبی

مقاله پژوهشی

تاثیر آموزش آمایه انتقال توجه بر بهبود دقت و سرعت تیراندازی

شهاب مرادی^۱، و اسحاق رحیمیان بوگر^۲

۱. دکتری روانشناسی تربیتی (نویسنده مسئول)

۲. دانشیار روانشناسی سلامت دانشگاه سمنان

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۳/۱۱

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۰۵/۰۴

چکیده

هدف این پژوهش بررسی تاثیر آموزش آمایه انتقال توجه بر بهبود دقت و سرعت تیراندازی بود. طرح پژوهش نیمه آزمایشی بود. نمونه شامل ۲۶ نفر از آن دانشجویان پسر دانشگاه سمنان در دو گروه ۱۳ نفری کنترل و آزمایش بود. آموزش آمایه انتقال توجه شامل ۸ تکلیف پیشروند و چند لایه از پژوهش‌های صورت گرفته در این حوزه بود. ابزار جمع‌آوری داده‌ها شامل تفنگ بادی و سیبل‌های دارای امتیازبندی بود. تحلیل داده‌ها به روش تحلیل کوواریانس چند متغیره انجام شد. نتایج نشان داد آموزش آمایه انتقال توجه به طور معناداری دقت در تیراندازی (برخورد تیرها به هدف)، سرعت عمل در تیراندازی، تیراندازی در شرایط حرکت تیرانداز و تیراندازی در شرایط حرکت سیبل را در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل افزایش می‌دهد. بین دو گروه کنترل و آزمایش در دقت تیراندازی در شرایط تکالیف، اختلاف معناداری وجود نداشت. با توجه به نتایج پژوهش می‌توان در محیط‌های ورزشی و نظامی از تکالیف، مخصوصاً تکالیف و ورزش‌هایی جسمانی که در اجرای آنها کارکردهای اجرایی مغز نقش دارد برای بهبود کمی و کیفی تیراندازی و سایر عملکردهای مشابه بهره برد.

کلیدواژه‌ها: آمایه انتقال توجه، تیراندازی، مغز.

1. Email: Shahabmoradi66@gmail.com

2. Email: i_rahimian@semnan.ac.ir

مقدمه

تیراندازی یکی از مهارت‌های مهم برای نیروهای نظامی و نیز یکی از ورزش‌های پرطرفدار و البته توصیه شده از نظر مذهبی است و تبحر در این ورزش یا مهارت نظامی‌دارای ارزش است. تمرین یک عمل باعث تقویت مهارت در آن عمل می‌شود؛ اما عمده مهارت در همان موقعیت و همان تکلیفی ایجاد می‌شود و انتقال آن به موقعیت‌های دیگر با کیفیت موقعیت‌ تمرینی میسر نیست (ریچاردز و همکاران؛ ۲۰۰۶؛ جک، لین و مارسیا؛ ۲۰۰۷). تمرین تیراندازی باعث مهارت در موقعیت‌ تمرینی می‌گردد، اما این احتمال وجود دارد که مهارت موقعیت‌ تمرینی به موقعیت مسابقات بزرگ و یا نبردهای واقعی انتقال پیدا نکند. تیراندازی مهارتی است که به توجه، دقت، سرعت در تصمیم‌گیری و تمرکز بستگی دارد. آنچه در آموزش‌ها و تمرین‌های تیراندازی مطرح است در قالب توانایی کنترل حرکت دست، توانایی دید خوب، تمیزهای دیداری، توانایی هماهنگی چشم، دست و تفنگ و به طور کلی سرعت و دقت و تمرکز تعریف می‌شود (وبگاه سازمان تیراندازی آمریکا؛ ۲۰۱۱). بنابراین باید برای آموزش بیشتر و بهتر مهارت تیراندازی، مهارت‌های شناختی و مغزی یک تیرانداز نیز تقویت گردد. یکی از توانایی‌های مغزی مربوط به این حوزه توانایی‌ها آمایه انتقال توجه^۴ است. آمایه انتقال توجه یکی از کارکردهای اجرایی مغز است. رفتارها و تکالیف نیازمند آن است که به محرک‌های مربوط به انجام یک تکلیف یا تمرین توجه و تمرکز کرد و در عین حال محرک‌های نامربوط نادیده گرفته شوند. آمایه انتقال توجه مسئولیت

این کارکرد را بر عهده دارد (بایرل و براون؛ ۲۰۰۰). ماتمدی، بیرمان، سینتیا^۶ (۲۰۱۵) آمایه انتقال توجه را توانایی راهبردی تمرکز و دقت و نیز تمرکز و توجه به محرک هدف و عدم توجه و تمرکز به محرک‌های غیرهدف به وسیله مقاومت در برابر تداخل تکالیف و محرک‌ها و مقاومت در برابر حواس‌پرتی تعریف می‌کنند. بنابراین کارکرد اصلی این قوه ذهنی، به طور کلی کنترل توجه و دقت و انعطاف‌پذیری آن است. این توانایی به فرد اجازه می‌دهد تا به سرعت و به نحو احسن تمرکز و توجه خود را با موقعیت‌های مختلف وفق دهند (ساوادا^۸ و همکاران، ۲۰۱۲). کارکرد آمایه حفظ و انتقال توجه، همان توانایی مغزی و شناختی مورد نیاز برای تیراندازی و مهارت در این رشته ورزشی است. زیرا یک تیرانداز ماهر باید تمرکز مناسبی داشته باشد، بتواند سریع محل هدف را تغییر دهد، سریع‌تر جای دشمن را پیدا و به سمت آن تیراندازی کند و همزمان متمرکز و متوجه چند نقطه باشد و محرک‌های گوناگون را پایش کند.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند آموزش می‌تواند آمایه انتقال توجه را تقویت نماید. سووریا، واریس و لاین^۹ (۲۰۱۳) نشان دادند آموزش و مداخله در این حوزه شناختی اثر معناداری در بهبود عملکردهای مربوط به آمایه انتقال دارد. مینیر و شاه^{۱۰} (۲۰۰۸) نشان داده‌اند مداخله و آموزش باعث بهبود آمایه انتقال می‌گردد. کارباچ و کری^{۱۱} (۲۰۰۹) نشان می‌دهند آموزش‌های طراحی شده برای مداخله در آمایه انتقال توجه باعث تقویت آمایه انتقال و چند کارکرد دیگر می‌گردد. رستمان، طالع پسند و نظیفی (۲۰۱۱) در پژوهش خود نشان دادند

6. Birrell & Brown
7. Motamedi, Bierman and Cynthia
8. Sawada
9. Soveri A, Waris & Laine
10. Minear & Shah
11. Karbach & Kray

1. Richards, Aylward, Berninger, Field, Grimme & Richards
- 2..Jack, Lynn & Mareia
3. USA shooting
4. Attention Set-Shifting
5. Executive Function

آموزش کنش‌های اجرایی مبتنی بر رایانه باعث افزایش توجه پایدار و طرح‌ریزی و کاهش نشانه‌های نارسایی توجه/ فزون‌کنشی در همه زیربخش‌ها شده است. مینیر و شاه (۲۰۰۸) در آزمایش خود به بررسی اثر انتقال دور^۱ (علاوه بر انتقال نزدیک^۲ که در آن اثر آموزش را بر حل و انجام تکالیف شبیه به تکالیف آموزش داده شده سنجیدند) نشان دادند آموزش آمایه انتقال باعث انتقال دور (یعنی حل موفقیت آمیز و انجام تکالیفی که نیاز به درگیری آمایه انتقال دارد، اما شبیه به تکالیف آموزش دیده شده، نمی‌باشد) می‌گردد. کارباخ و کری (۲۰۰۹) نشان می‌دهند مداخله در آمایه انتقال باعث بهبود و ارتقاء انجام تکالیفی که نیاز به درگیری آمایه انتقال توجه دارند، می‌شود. همچنین پژوهش‌های مشابهی مبنی بر اثربخشی آموزش‌ها و مداخلات روانشناختی شناختی بر بهبود مهارت تیراندازی انجام شده است که نشان از تاثیر کارکردها شناختی بر مهارت تیراندازی دارد. از جمله آنکه ناجی و ناجی (۲۰۱۹) پژوهشی با هدف اثربخشی آموزش کوتاه‌مدت آگاهی موقعیتی بر تنظیم شناختی هیجانی و نمرات تیراندازی با تفنگ بادی انجام دادند و نشان دادند آموزش کوتاه‌مدت آگاهی موقعیتی به طور معناداری موجب افزایش تنظیم هیجانی و افزایش رکورد تیراندازی در مرحله پس‌آزمون شده است. صمدی و همکاران (۲۰۱۷) نیز در پژوهشی با هدف مقایسه اثربخشی مداخله روانشناختی مبتنی بر مدل شناختی-رفتاری و مداخله مبتنی بر ذهن آگاهی بر عملکرد ورزشی تیراندازان: پیگیری دو ماهه، نشان دادند اثرات مداخله شناختی پیشرفت معناداری در بهبود عملکرد تیراندازی داشته‌است. جان، کومار و لیل^۳ (۲۰۱۲) نیز در تحقیقی با مقایسه اثربخشی موسیقی‌درمانی و تمرین مراقبه ذهن آگاهی

بر عملکرد ورزشکاران حرفه‌ای تیراندازان، افزایش عملکرد را در دو گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل نشان داد. هامیلتون و همکاران (۲۰۱۶) نیز در پژوهشی با هدف اثربخشی مهارت‌های ذهنی همچون ذهن آگاهی بر بهبود عملکرد دوچرخه سواران، نشان دادند گروه آزمایش عملکرد بهتری با دریافت اثرات آزمایشی از خود نشان داده اند. ترولاو^۴ (۲۰۱۴) نیز در پژوهشی نشان داده است مداخلات شناختی مبتنی بر راهکارهای توقف افکار، تمرین ذهنی و تصویرسازی، خودگویی، آرام‌سازی به‌طور معناداری افزایش عملکرد ورزشی ورزشکاران را پیش‌بینی می‌کند. تامپسون و همکاران (۲۰۱۷) در تحقیق خود مبتنی بر اثرات بلندمدت (یک-ساله) برنامه افزایش عملکرد ورزشکاران با مداخلات شناختی در ورزشکاران تیراندازی تیروکمان در مقایسه با دومیدانی، نشان دادند این آموزش‌ها موجب افزایش معنادار مهارت تیراندازان می‌شود، اما در ورزش دومیدانی موثر نبوده است.

مرور ادبیات نظری و پژوهشی حاکی از وجود رابطه و تاثیر کارکردهای شناختی بر مهارت‌های ورزشی، همچون ورزش تیراندازی است. با توجه به آنکه مهارت مورد نیاز یک تیر انداز داشتن توجه متمرکز، توجه آماده تغییر در نبردها و رقابت‌ها، انعطاف‌پذیری توجه و تمرکز، یافتن موقعیت دشمن در کمترین زمان و امثال این توانمندی‌ها است و در عین حال وظیفه آمایه انتقال توجه نیز عمدتاً فرماندهی این فعالیت‌ها برای فرد است، هدف این پژوهش بررسی تاثیر مداخله و آموزش در آمایه انتقال توجه بر بهبود کیفیت و آمادگی یک تیرانداز برای تیراندازی بود. بنابراین سوالی که مطرح می‌شود آن است که آیا مداخله و آموزش در آمایه انتقال توجه بر کیفیت و آمادگی یک تیر انداز برای تیراندازی موثر است یا خیر؟. پرداختن به این مساله از چندین منظر

3. John, Kumar & Lal
4. Truelove

1. Far Transfer
2. Near Transfer

روش پژوهش

طرح: طرح این پژوهش نیمه‌آزمایشی، با گروه کنترل و اجرای پیش‌آزمون و پس‌آزمون بود.

جامعه و نمونه آماری: جامعه آماری این پژوهش دانشجویان پسر دوره کارشناسی دانشگاه سمنان در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ بودند. نمونه آماری این پژوهش شامل تعداد ۲۶ از دانشجویان دوره کارشناسی دانشکده‌های دانشگاه سمنان در نیم سال تحصیلی دوم ۹۶-۱۳۹۵ بودند و به روش نمونه‌گیری داوطلبانه انتخاب شدند. این تعداد شامل دو گروه ۱۳ نفری آزمایش و کنترل بود. در این پژوهش جهت اطمینان از کفایت حجم نمونه‌گیری و میزان f قابل قبول برای رد فرض صفر از نرم افزار جی-پاور نیز استفاده شد. با توجه به نوع آزمون مورد نیاز یعنی؛ ۱- تحلیل کوواریانس چند متغیره، ۲- وجود تعداد ۵ متغیر برای مقایسه در دو گروه، ۳- تعریف میانگین پنج متغیر گروه‌ها در نرم جی-پاور، ۴- محاسبه اندازه اثر خروجی از نرم افزار به میزان (۴۰/۴۱)، با ضریب آلفای ۰/۰۵ و ۵- با سطح اطمینان یا سطح معناداری ۰/۰۹۵ حجم نمونه مکفی شناخته شد. همچنین میزان اف مورد نیاز برای رد فرض صفر (۱۱/۲۹) به دست آمد.

جهت نمونه‌گیری برای شرکت در پژوهش، فراخوان داده شد. کسانی که داوطلب و دارای شرایط ویژه شرکت در پژوهش بودند، انتخاب اولیه شدند. به آنها راجع به کار پژوهشی مورد نظر، انجام تکالیف مورد نظر پژوهش، هدف پژوهش اطلاعات و آگاهی داده شد. از بین تمامی افراد متقاضی با توجه به رعایت معیارهای ورود به پژوهش، تعداد ۲۶ نفر برای شرکت در پژوهش انتخاب شدند. بعد از انتخاب صورت گرفته، این ۲۶ نفر به صورت جایگزینی تصادفی (با قید قرعه برای جلوگیری از سوگیری) در دو گروه نمونه ۱۳ نفری قرار داده شدند. در مرحله بعد به صورت کاربندی تصادفی، یک گروه به عنوان گروه آزمایش و یک گروه به عنوان

اهمیت دارد. در حال حاضر پرداختن به موضوعات شناختی در علوم روانشناسی و رفتاری اهمیت دارد؛ لذا بررسی کارکردهای اجرای برای بازتوانی‌ها و توان بخشی‌ها و توان‌افزایی مورد توجه است. اهمیت پرداختن به این موضوع از منظر حفظ جان نیروهای نظامی نیز قابل طرح است. این پژوهش از نظر اقتصادی نیز توجیه دارد. افزایش مهارت تیراندازی از طریق تمرین، هزینه مالی و هزینه زمانی زیادی در بر دارد، و مهمتر آنکه انتقال مهارت به موقعیت واقعی (رزمی یا مسابقه‌ای) به طور کامل صورت نمی‌پذیرد. بنابراین جستجوی راه‌های دیگر برای تقویت مهارت تیراندازی اهمیت دارد.

بنابراین در این پژوهش پنج هدف ویژه ذیل بررسی شد: ۱- بررسی تأثیر آموزش آمایه انتقال توجه بر بهبود کمیت تیراندازی (تیرانداز چند اصابت موفق خواهد داشت). ۲- بررسی تأثیر آموزش آموزش آمایه انتقال توجه بر سرعت عمل تیرانداز برای تیراندازی در شرایط استتار (آیا تیرانداز بعد از دریافت آموزش با سرعت بیشتری (بر حسب زمان) هدف را پیدا خواهد کرد یا خیر). ۳- بررسی تأثیر آموزش آمایه انتقال توجه بر بهبود آمادگی و موفقیت شلیک تیرانداز در شرایط استتار دشمن (با توجه به وجود محرک‌های فراوان و شرایط استتار، آیا تیرانداز بعد از دریافت آموزش، نسبت به پیش از آموزش در زمان کمتری هدف را پیدا، و به سمت آن تیراندازی موفق خواهد داشت یا خیر؟). ۴- بررسی تأثیر آموزش آمایه انتقال توجه بر بهبود موفقیت تیرانداز در شرایط حرکت سریع تیرانداز (آیا تیرانداز بعد از دریافت آموزش در موقعیتی که خودش با سرعت زیاد در حال حرکت است، اصابت‌های موفق‌تری خواهد داشت یا خیر؟). ۵- بررسی تأثیر آموزش آمایه انتقال توجه بر بهبود موفقیت تیرانداز در شرایط حرکت سریع هدف (آیا تیرانداز بعد از دریافت آموزش در موقعیتی که سبیل با سرعت زیاد در حال حرکت و جابه‌جایی است، اصابت‌های موفق‌تری خواهد داشت یا خیر؟)

۲- پایه یا استند: استفاده از یک پایه چوبی جهت نگهداری سیبل‌های که برای تیراندازی طراحی شده بود.

۳- سیبل‌های هدف تیرانداز: برای انجام تیراندازی نیاز به سیبل‌هایی با ویژگی‌ها و طرح‌های خاص بود. در این زمینه به اقتضای هدف‌های پژوهش سیبل‌هایی طراحی و در قالب بنر^۱ یا در اصطلاح فارسی "بر نوشته" چاپ شدند. مشخصات سیبل‌ها با در نظر گرفتن اهداف پژوهش، به صورت ذیل بود: (ابزارها به تفکیک برای گروه آزمایش و گروه کنترل صدق می‌کند):

۳-۱) ابزار هدف اول پژوهش: هدف اول پژوهش "بررسی تاثیر آموزش آمایه انتقال توجه بر بهبود کمیت تیراندازی" بود. برای انجام این هدف، ۱ سیبل (بنر) ساده برای پیش‌آزمون و ۱ سیبل برای پس‌آزمون (کاملاً مشابه) به ابعاد ۱۲۰*۱۲۰ طراحی شد و اندازه سیبل داخل آنها ۱ متر مربع بود. این سیبل‌ها با ده دایره سیاه که به واسطه خطوط سفید باریک از هم مجزا شده بودند تهیه شد. در مجموع با احتساب دایره مرکزی ۱۰ دایره وجود داشت. به ترتیب و به صورت قراردادی نمره ۱۰ برای اصابت تیر به دایره مرکزی و به همین ترتیب نمره ۹ الی ۱ برای اصابت به دایره‌های پیرامونی در نظر گرفته شد. برای عدم اصابت نمره صفر داده شد. فاصله تیراندازی به این نوع سیبل با توجه به اندازه و نوع طراحی در نظر گرفته شده، ۲۵ متر بود. این فاصله با در نظر گرفتن نوع تفنگ بادی و ابعاد سیبل، با مشورت یک مربی تیراندازی انتخاب شد.

۳-۲) ابزار هدف دوم پژوهش: هدف دوم پژوهش "بررسی تاثیر آموزش آمایه انتقال توجه بر بهبود آمادگی تیر انداز برای تیراندازی در شرایط استتار برای فهم محل استتار دشمن" بود. برای اجرای این

گروه کنترل انتخاب شد. برای جلب رضایت و رغبت بیشتر شرکت‌کنندگان در این پژوهش، برای آنان فعالیت‌های جبرانی خاص در نظر گرفته شد.

معیارهای ورود و خروج پژوهش: ۱- افراد مورد نظر باید فاقد ضعف بینایی جهت تشخیص طبیعی سیبل‌های هدف می‌بودند. ۲- افراد نمونه پژوهش به منظور حرکت، جایگیری و حفظ تعادل جسمانی هنگام تیراندازی، باید دارای وزن مناسب می‌بودند. ۳- افراد مورد نظر باید دارای دانش و تجربه کافی جهت استفاده از گوشی‌های هوشمند، تبلت و یا لپ‌تاپ و کامپیوتر برای اجرای تکالیف می‌بودند. ۴- معیار دیگر ورود به پژوهش نداشتن بیماری‌های جسمانی همچون ضعف عضلانی به منظور کنترل اسلحه تفنگ بادی و نیز بیماری‌ها یا اختلال‌های روانشناختی فراگیر به منظور کنترل طبیعی ذهنی بر عمل تیراندازی بود. این مورد توسط مصاحبه کوتاه با تک تک افراد مشخص می‌شد.

ملاک‌های همتاسازی درون‌گروهی و بین‌گروهی: ۱- افراد هر دو گروه نمونه پژوهش از نظر تناسب قد و وزن کنترل و همتا شدند. ۲- افراد هر دو گروه نمونه از نظر تیزی بینایی یا ضعف چشم با توجه به اظهار نظر خودشان، استفاده یا عدم استفاده از عینک‌های طبی همتا شدند؛ به عبارتی آنها ضعف بینایی نداشتند. ۳- افراد هر دو گروه نمونه پژوهش خدمت سربازی نرفته بودند. ۴- افراد هر دو گروه نمونه پژوهش عضو باشگاه‌های تیراندازی نبودند. ۵- افراد هر دو گروه تجربه تیراندازی نداشتند.

ابزارهای پژوهش

۱- اسلحه: استفاده از یک قبضه اسلحه تفنگ بادی کالیبر ۵/۵ میلیمتر با قدرت ۱۸ ژول.

در واقع یک فاصله بهینه بود. زیرا قبل از انجام پیش‌آزمون کاغذهای A3 مشابه با سیبل‌ها به همه افراد گروه نمونه نشان داده شد و آنها در فاصله ۶ متری توانستند در میانگین ۷ ثانیه تصویر هدف را تشخیص دهند. بنابراین یکی دیگر از شرایط تیراندازی در این مورد حداکثر بازه زمانی ۷ ثانیه برای پرتاب تیر بود.

۳-۳) ابزار هدف سوم پژوهش: "بررسی تاثیر آموزش آمایه انتقال توجه بر سرعت عمل تیرانداز در شرایط استتار دشمن" برای انجام این هدف، در تیراندازی برای هدف دوم، علاوه بر صحت اصابت برخورد تیر به هدف، بعد زمان نیز سنجیده شد. یعنی زمان فرمان تیر تا شلیک هم بر حسب ثانیه محاسبه گردید.

۳-۴) ابزار بررسی هدف چهارم پژوهش: هدف چهارم پژوهش "بررسی تاثیر آموزش آمایه انتقال توجه بر بهبود موفقیت تیر انداز در شرایط حرکت سریع تیرانداز" بود. برای انجام این هدف، سیبل‌هایی دقیقاً مطابق با هدف یکم طراحی شد. لذا تفاوت در آن بود که این بار تیرانداز باید در یک شعاع ۱۰ متری در حالی که در حال دویدن است به سیبل شلیک کند. دویدن در عرض سیبل بود و نه در طول آن. یعنی تیرانداز نه در حال نزدیک شدن به سیبل، بلکه در حال دویدن در عرض آن باید تیراندازی می‌کرد. بدین خاطر در طول سیبل تیراندازی صورت نگرفت تا نزدیک شدن به سیبل بر موفقیت تیراندازی تاثیر نگذارد.

۳-۵) ابزار بررسی هدف پنجم: هدف پنجم "بررسی تاثیر آموزش آمایه انتقال توجه بر بهبود موفقیت تیر انداز در شرایط حرکت سریع هدف (دشمن)" بود. برای بررسی هدف پنجم نیز سیبل‌هایی شبیه به سیبل‌هایی که برای هدف شماره یک طراحی شده بود، طراحی شدند. با این تفاوت که ابعاد این سیبل ۴۰*۴۰ سانتی متری بود و نیز فاصله تیرانداز از آن ۱۲/۵ متر انتخاب شد. برای انجام این هدف، سیبل

هدف تعداد ۱۰ تصویر با طرح استتار (یک تصویر که شیء، تصویر آدم یا یک جانور در آن استتار شده بود، در اندازه‌های کوچک A3 طراحی شد در حالی که تصویر استتار شده در آن تصویر (سیبل) حجم کوچکتری را در این سایز A3 شامل می‌شد (برای این هدف کاغذ A3 پرینت گرفته شد و نه بنر). دلیل انتخاب ده تصویر متفاوت آن بود که تیرانداز در هر بار کوشش برای تیراندازی، قاعدتاً مقداری با تصویر آشنا می‌شد؛ بنابراین در کوشش‌های بعدی استتار در تصویر معنای خود را از دست می‌داد. بدین خاطر برای ده مرتبه شانس تیراندازی، ده تصویر متفاوت در نظر گرفته شد. برای پس‌آزمون نیز به همین ترتیب اقدام شد. لازم به ذکر است همه افراد به این ده تصویر تیراندازی کردند و ده تصویر برای هر فرد به طور خاص در نظر گرفته نشد. اما برای جلوگیری از سرایت عمل آزمایش، یا به عبارتی جلوگیری از آنکه تیرانداز شماره یک، تیرانداز شماره دو را در جریان تصویر اول قرار ندهد، همه تیراندازها پشت سر هم به تصویر یک تیراندازی کردند و بعد از آن تیراندازی همه افراد به تصویر دوم و الی آخر. فاصله تیرانداز از سیبل در این هدف ۶ متر بود. زیرا اندازه سیبل‌های طراحی شده کوچک (A3) بود. بدان دلیل کوچکتر چاپ شدند که هدف استتار شده در آن نیز کوچکتر باشد؛ زیرا با انتخاب ابعاد بزرگتر برای این سیبل‌ها احتمال اصابت تصادفی و از روی شانس با آن تصویر بالا می‌رفت. همچنین اگر تصویر در ابعاد بزرگتر انتخاب می‌شد، با توجه به امتیازدهی ۰ برای عدم اصابت و ۱ برای اصابت تیر به هدف، ابهام در اینکه فردی به مرکز هدف (تصویر استتار) تیر بزند یا به پیرامون هدف (در حالی که پیرامون هدف نیز امتیاز می‌گیرد) بسیار کمتر می‌شد. به عبارتی دیگر با کوچک انتخاب کردن تصویر و متعاقب آن کوچکتر شدن هدفی که باید به آن تیر اندازی شود، اصابت تیر به مرکز یا پیرامون تصویر چندان تفاوتی نداشت. زیرا مرکز و پیرامون هدف به هم نزدیک شده است. فاصله ۶ متر

رنگ قرمز به تصادف و بدون حالت پیش‌بینی تغییر می‌کند. انجام این تکلیف در پژوهش سواریا، واریس و لاین^۱ (۲۰۱۳) برای صد بار انجام شده است و شامل چهار کوشش بیست و پنج تایی بدون وقفه است. بین هر ۲۵ کوشش یک استراحت کوتاه کمتر از یک دقیقه انجام گرفت. این تکلیف برای انتقال دور و حذف اطلاعات و محرک‌های غیرمرتبط به کار می‌رود (سواریا، واریس و لاین، ۲۰۱۳). این تکلیف به صورت فایل پی دی اف در دسترس و قابل اجراست.

۴-۲) تکلیف ان-بک: این تکلیف برای انتقال دور به کار می‌رود و در تقویت عملکرد سریع و فراخوانی سریع اطلاعات از حافظه کاری موثر است. در این تکلیف اعداد ۱ تا ۹ در وسط صفحه نمایشگر به شرکت‌کننده ارائه می‌گردد و از شرکت‌کننده خواسته می‌شود که یک عدد آخر و یا سه عدد آخر را به یاد بیاورد. اعداد به تصادف قرار گرفته اند. مجموع این تکالیف ۲۴۰ تکلیف است که ۱۲۰ تکلیف مربوط به یادآوری یک عدد آخر و ۱۲۰ تکلیف مربوط به یادآوری سه عدد آخر است. این تکلیف در ۱۲ مرحله ارائه می‌شود (شش مرحله یک عدد آخر و شش مرحله سه عدد آخر). در هر محله ۹ هدف (پاسخ) درست و ۱۲ پاسخ غیرهدف وجود دارد (۵۴ هدف و ۶۶ غیر هدف). در فرم دیگر این آزمون اشکال مختلف همانند نقاشی‌هایی از اشیاء، حیوانات و غیره، ارائه می‌گردد و همانند نواری از طرف راست صفحه به سمت چپ صفحه نمایش داده می‌شود و محو می‌شود و همزمان اشکال ارائه شده به تناوب و تصادف تکرار می‌شود. شرکت‌کننده باید بر تصاویر دقت و تمرکز کند و هر زمان که نمایشگر از او خواست که دو تصویر آخر، یا دو تصویری که قبلاً

مورد نظر به یک اهرم چوبی با طول نیم‌متر نصب گردید. اهرم چوبی نیز به یک موتور الکتریکی وصل شد. این موتور الکتریکی هنگام تیراندازی روشن شد تا اهرم چوبی و در نتیجه سیبل به صورت دایره‌وار حول محور خود در حرکت باشد. بدین صورت تیرانداز هنگام حرکت و چرخش سیبل به طرف آن تیراندازی می‌کرد. نمره هر اصابت نیز از ۱۰ تا ۱، از اصابت به مرکز سیبل تا پیرامونی‌ترین لایه سیبل متغیر بود. به عدم اصابت نمره صفر داده تعلق می‌گرفت.

۴) تکالیف شناختی مبتنی بر آمایه انتقال توجه در کارکردهای اجرایی: این تکالیف برگرفته از پژوهش‌ها و کتاب مخصوص مداخله در آمایه انتقال توجه بود. این تکالیف هر کدام چندین لایه و دارای مراحل پیش‌رونده و عمدتاً از آسان به سخت بود. با توجه به آنکه در پژوهش‌های پیشین همچون پژوهش‌های سواریا، واریس و لاین (۲۰۱۳)، مینیر و شاه (۲۰۰۸) و کارباچ و کری (۲۰۰۹) و دیگران تعداد ۸ تا ۱۰ جلسه آموزش در نظر گرفته شده است، در این پژوهش نیز این تعداد تکلیف در نظر گرفته شد. همه شرکت‌کنندگان این تکالیف را در حد تسلط انجام دادند. بنابراین میزان تکرار و تمرین تکالیف به اجرای روان تکالیف بستگی داشت و تعداد اجرا مهم نبود. در ذیل به تکالیف اشاره می‌شود:

۴-۱) تکلیف سیمون: در این تکلیف در صفحه کامپیوتر تعدادی صفحه طراحی شد. در این صفحات دو ستون مستطیلی یا مربعی که یکی به رنگ قرمز و یکی به رنگ آبی است نمایش داده شد، اما در هر صفحه قابل مشاهده، هر بار یکی از آن شکل‌هایی به رنگ قرمز یا آبی نمایش داده شد. شرکت‌کننده با دیدن رنگ آبی باید کلید سمت راست را فشار دهد و با دیدن شکل به رنگ قرمز باید کلید راست را فشار دهد. در این صفحات هر بار جای شکل به رنگ آبی و یا به

نمایشگر به او نشان داده است به یاد بسپارد را (آن دو تصویری که نشانگر آخرین بار نشان داده است را) به طور صحیح نشان دهد. با انتخاب درست مرحله بعد نمایش داده و اجرا می‌شود.

۳-۴) تکلیف پاسخ‌گویی سریع به محرک سریع: در این تکلیف یک محرک سبز رنگ و یک محرک آبی رنگ، هر کدام به تصادف و بدون قابلیت پیش‌بینی در یک طرف از صفحه نمایشگر در کسری از ثانیه و به صورت آنی نمایان می‌شوند. شرکت‌کنندگان باید به سرعت بالا و با دقت هنگام ظاهر شدن مربع سبز در سمت چپ نمایشگر، کلید (زد) نمایشگر را فشار دهند و هنگام ظاهر شدن مربع آبی در سمت راست نمایشگر با سرعت و دقت بالا کلید سمیکلون (/) را فشار دهند. همزمانی در فشار دادن کلید و به طور صحیح، مرحله بعدی این تکلیف را ظاهر می‌سازد.

۴-۴) تکلیف برو نرو: هدف این تکلیف تقویت توجه و دقت برای بازداری پاسخ در زمان نامربوط و به محرک نامرتبط است. این تکلیف به شرکت‌کنندگان توسط کامپیوتر دو تن صدایی ارائه می‌گردد. در حالی که توجه شرکت‌کننده باید متمرکز بر علامت (+) وسط نمایشگر باشد. شرکت‌کننده باید با شنیدن تن صدایی کمتر (تن صدایی ادامه دار) کلید فاصله‌انداز را بفشارد. و هنگام شنیدن تن صدایی بلند (صدای غیر ادامه دار) هیچ کلیدی را فشار ندهد. تن صدا در حدی است که شنیدن آن برای شرکت‌کننده راحت است. در این تکلیف نمره صحت و دقت محاسبه می‌گردد. شرکت‌کنندگان با رضایت شخصی و با آگاهی از میزان تلاش و فعالیتی که باید انجام دهند وارد پژوهش شدند. همچنین فعالیت جبران در قبال شرکت در پژوهش برای آنان در نظر گرفته شد. فعالیت اجرای تکلیف توسط شرکت‌کنندگان بعد از آگاهی از دستورالعمل اجرای آن تکلیف، نیاز به حضور پژوهشگر یا در کلاس

خاصی نبود. در نتیجه اجرای تکلیف پژوهش توسط شرکت‌کنندگان و به اختیار آنها انجام شد تا در زمان‌های مقتضی‌شان به انجام تکلیف اقدام کنند. در هیچ‌کدام از پژوهش‌های صورت گرفته، از نظر میانی نظری و منطقی ترتیبی برای انجام تکلیف و اجرای آنها عنوان نشده بود. بنابراین تکلیف مورد نظر بدون آنکه توصیه‌ای از باب رعایت ترتیب انجام آنها صورت گیرد، به گروه آزمایش واگذار گردید. در این پژوهش برای اطمینان از انجام تکلیف توسط گروه آزمایش سه معیار اطمینان‌بخش در نظر گرفته شد. معیارهای اطمینان بخش از انجام تکلیف از سوی افراد نمونه شامل: ۱- انجام دادن روان تکلیف مورد نظر در حضور پژوهشگر، ۲- انجام پیایی آن تکلیف با خطای کم در حضور پژوهشگر، ۳- توضیح و تشریح بازی‌ها و تکلیف تا مراحل آخر برای پژوهشگر، بود. قبل از اجرای پژوهش، پیش‌آزمون و بعد از اجرای آموزش پس‌آزمون آن به عمل آمد. محل انجام پیش‌آزمون و پس‌آزمون نیز در پارک سوکان (رو به روی دانشگاه سمنان) بود. این محیط با توجه به فاصله از شهر، محیطی بدور از محرک‌های شنباری و دیداری بود.

قبل از اجرای آموزش‌های مورد نظر، پیش‌آزمون تیراندازی و بعد از اجرای آموزش پس‌آزمون آن به عمل آمد.

یافته‌ها

نمره تیراندازی از صفر تا ۱۰ برای هر شلیک در هدف یکم، چهارم و پنجم، بر مبنای جمع اصابت تیرها از مرکز سیبل (نمره ۱۰) تا نمره ۱ (دایره آخر سیبل) و صفر به معنای عدم اصابت بود. در نهایت در این سه هدف دامنه نمره از صفر تا ۱۰۰ متغیر بود. در هدف دوم نیز که تیراندازی به ده تصویر استتار شده بود، به اصابت موفق نمره ۱۰۰ و به عدم اصابت نمره صفر تعلق گرفت. بنابراین نمره فرد بین صفر تا ۱۰ بود. در

هدف سوم نیز مدت زمان فرمان آتش تا شلیک تیر بر حسب ثانیه محاسبه شد. بنابراین مقیاس اندازه‌گیری داده‌ها کاملاً نسبی (نسبتی) بود. با توجه به وجود دو گروه کنترل و آزمایش و نیز وجود پنج متغیر برای مقایسه در دو گروه (بر مبنای پنج هدف پژوهش) و نیز با توجه به آنکه به منظور اعتبار درونی بیشتر در پژوهش کنترل میزان توانمندی‌های حسی حرکتی و مهارت‌های متفاوت احتمالی در تیراندازی لازم بود، در نتیجه از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره برای مقایسه دو گروه آزمایش و کنترل (با کنترل مقادیر پیش‌آزمون) استفاده شد. نتایج این آزمون در ذیل ارائه شده است:

جدول ۱- آماره‌های توصیفی میانگین و انحراف استاندارد به تفکیک پیش‌آزمون و پس‌آزمون دو گروه برای پنج هدف پژوهش

هدف	گروه	مرحله آزمون	میانگین	انحراف استاندارد
هدف یکم	کنترل	پیش‌آزمون	۳۱/۴۶	۶/۳۰
		پس‌آزمون	۳۱/۷۶	۶/۱۹
	آزمایش	پیش‌آزمون	۳۱/۶۹	۴/۸۱
		پس‌آزمون	۴۵/۲۳	۷/۳۲
هدف دوم	کنترل	پیش‌آزمون	۲/۰۰	۱/۰۸
		پس‌آزمون	۲/۳۸	۱/۶۰
	آزمایش	پیش‌آزمون	۱/۷۶	۰/۸۳۲
		پس‌آزمون	۲/۶۱	۰/۹۶۰
هدف سوم	کنترل	پیش‌آزمون	۵۰/۳۸	۳/۷۷
		پس‌آزمون	۴۶/۰۷	۳/۵۶
	آزمایش	پیش‌آزمون	۴۹/۰۰	۴/۲۲
		پس‌آزمون	۳۶/۴۶	۳/۵۵
هدف چهارم	کنترل	پیش‌آزمون	۲۰/۳۰	۴/۵۳
		پس‌آزمون	۲۱/۴۶	۷/۰۷
	آزمایش	پیش‌آزمون	۲۵/۰۷	۶/۵۱
		پس‌آزمون	۴۲/۵۳	۵/۸۵
هدف پنجم	کنترل	پیش‌آزمون	۱۵/۶۱	۵/۷۵
		پس‌آزمون	۱۴/۹۲	۴/۵۷
	آزمایش	پیش‌آزمون	۱۷/۶۱	۴/۵۳
		پس‌آزمون	۳۱/۶۹	۸/۰۱

نمرات تقریباً یکسانی از ۱۰۰ نمره ممکن، کسب کرده‌اند. در حالی که پیش‌آزمون گروه آزمایش نیز مشابه گروه کنترل است، اما این گروه در پس‌آزمون تقریباً ۱۵ امتیاز بیشتر دریافت کرده است. یافته‌های پژوهش برای هدف دوم پژوهش " بررسی تاثیر آموزش آمایه انتقال توجه بر بهبود آمادگی تیر انداز

جدول ۱ آماره‌های توصیفی میانگین و انحراف استاندارد به تفکیک پیش‌آزمون و پس‌آزمون دو گروه کنترل و آزمایش را برای پنج هدف پژوهش نشان می‌دهد. یافته‌های برای هدف یکم پژوهش " بررسی تاثیر آمایه انتقال توجه بر بهبود کمیت تیراندازی " نشان می‌دهد گروه کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

سرعت عمل بیشتری در تیراندازی داشته‌اند. یافته‌های برای هدف چهارم پژوهش " بررسی تاثیر آموزش آمایه انتقال توجه بر بهبود موفقیت تیر انداز در شرایط حرکت سریع تیرانداز" نشان می‌دهد گروه کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون نمرات تقریباً یکسانی از ۱۰۰ نمره ممکن کسب کرده‌اند. در حالی که گروه آزمایش در پس‌آزمون تقریباً ۹ امتیاز بیشتر از پس‌آزمون دریافت کرده‌اند. یافته‌های برای هدف چهارم پژوهش " بررسی تاثیر آموزش آمایه انتقال توجه بر بهبود موفقیت تیرانداز در شرایط حرکت سریع هدف (دشمن)" نشان می‌دهد گروه کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون نمرات تقریباً یکسانی کسب کرده‌اند. در حالی که گروه آزمایش در پس‌آزمون امتیاز بیشتری از پس‌آزمون دریافت کرده است.

برای تیراندازی در شرایط استتار برای فهم محل استتار دشمن نشان می‌دهد گروه کنترل و آزمایش از ده تیراندازی و در نتیجه کسب ۱۰ امتیاز ممکن برای ده اصابت تیر با هدف استتار شده، نمرات یا امتیاز بالایی کسب نکرده‌اند و به طور تقریبی دو اصابت موفق داشته‌اند. این امتیاز نیز در پس‌آزمون‌ها تفاوت زیادی را نشان نمی‌دهد. هدف سوم پژوهش " بررسی تاثیر آموزش آمایه انتقال توجه بر بهبود آمادگی و موفقیت شلیک تیر انداز در شرایط استتار دشمن" بود. در این مورد بازه زمانی فرمان یا اجازه تیر تا شلیک تیر معیار امتیازدهی محسوب می‌شد (سرعت عمل در تیراندازی، هنگام انجام هدف دوم پژوهش) نشان می‌دهد گروه کنترل در پس‌آزمون به طور متوسط چهار ثانیه نسبت به پیش‌آزمون سریع‌تر عمل کرده‌اند. این در حالی است که گروه آزمایش در پس‌آزمون خود تقریباً ۱۷ ثانیه

جدول ۲- آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره برای مقایسه متغیرهای پژوهش در پس‌آزمون دو گروه

شاخص	ارزش	مقدار اف	درجه آزادی	درجه آزادی خطا	سطح معناداری
اثر پیلائی	۰/۸۱۸	۱۳/۴۴	۵/۰۰	۱۵/۰۰	۰/۰۰۱

پس‌آزمون تیراندازی اختلاف معناداری را در امتیازهای کسب شده نشان می‌دهند ($P < ۰/۰۱$). لذا برای بررسی دقیق‌تر هر پنج مهارت مورد نظر این پژوهش، آزمون تحلیل واریانس تک متغیره نیز در ادامه ارائه شده است.

جدول ۲ آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره، با کنترل مقادیر پیش‌آزمون و مقایسه متغیرهای پژوهش در پس‌آزمون دو گروه را نشان می‌دهد. یافته‌های این آزمون نشان می‌دهد دو گروه آزمایش و کنترل در

جدول ۳- آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره برای بررسی پنج هدف در دو گروه

هدف	مجموع مجزورات	درج I آزادی ۱	میانگین مجزورات	مقدار اف	سطح معناداری
هدف ۱	۵۶۹/۳۹	۱	۵۶۹/۳۹	۱۵/۴۳	۰/۰۰۱
هدف ۲	۱/۰۶	۱	۱/۰۶	۰/۷۱۳	۰/۴۰۹
هدف ۳	۳۸۸/۱۷	۱	۳۸۸/۱۷	۳۱/۳۲	۰/۰۰۱
هدف ۴	۲۱۵۵/۶۵	۱	۲۱۵۵/۶۵	۴۳/۴۲	۰/۰۰۱
هدف ۵	۱۱۵۴/۱۹	۱	۱۱۵۴/۱۹	۲۳/۳۹	۰/۰۰۱

آمایه انتقال توجه، به طور معناداری نسبت به گروه کنترل با سرعت عمل بیشتری به سیبل‌های هدف تیراندازی کرده‌اند. همچنین یافته‌ها نشان داد آموزش آمایه انتقال توجه بر بهبود موفقیت تیرانداز در شرایط حرکت سریع تیرانداز موثر است و گروه آزمایش با دریافت مداخله مورد نظر در شرایطی که باید در حرکت تیراندازی می‌کردند، به طور معناداری امتیازهای بیشتری نسبت به گروه کنترل کسب کردند و تیر آنها با دقت بیشتری پرتاب شده است.

در نهایت نتایج پژوهش حاضر نشان داد آموزش آمایه انتقال توجه بر بهبود موفقیت تیر انداز در شرایط حرکت سریع هدف (دشمن) موثر است. یافته‌های این مطالعه بیانگر این موضوع بود در حالتی که سیبل یا هدف تیراندازی در حرکت بود نیز گروه آزمایش به طور معناداری امتیازهای بیشتری نسبت به گروه کنترل کسب کرده و تیر آنها با دقت بیشتری شلیک شده است.

نتایج پژوهش از آن نظر که آموزش آمایه انتقال توجه باعث بهبود عملکرد در سازه‌هایی همچون توجه و دقت و غیره می‌گردد را می‌توان با پژوهش‌های سووریا، واریس و لاین (۲۰۱۳) که نشان دادند آموزش و مداخله در آمایه انتقال موثر است و عملکردهایی که به این قسمت مربوط است را تسهیل می‌کند همسو دانست. با نتایج مینیر و شاه (۲۰۰۸) که نشان دادند آموزش آمایه انتقال حل مجموعه‌ای از تکالیفی که از شناخت استفاده می‌کند را بهبود می‌دهد، همسو بود. همچنین با پژوهش کارباچ و کری (۲۰۰۹) که نشان دادند مداخله در آمایه انتقال توجه چند کارکرد اجرایی و هوش سیال را ارتقاء می‌دهد و انجام تکالیفی که به دقت و تمرکز نیاز دارد را بهبود می‌بخشد همسو بود. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش رستمیان، طالع پسند و نظیفی (۲۰۱۱) که نشان دادند آموزش کنش‌های اجرایی مبتنی بر رایانه باعث افزایش توجه پایدار و طرح‌ریزی و کاهش نشانه‌های نارسایی توجه/ فزون کنشی در

جدول ۳ آزمون تحلیل کواریانس تک متغیره برای بررسی پنج هدف در دو گروه را نشان می‌دهد. یافته‌های این آزمون نشان می‌دهد مداخله در آمایه انتقال توجه باعث شده است کمیت و کیفیت تیراندازی که با سرعت عمل تیرانداز، موفقیت تیرانداز در شرایط حرکت سریع تیرانداز و موفقیت تیرانداز در شرایط حرکت سریع هدف (دشمن/سیبل) (آنچه که در غالب هدف اول، سوم، چهارم و پنجم مطرح شده بودند) بررسی شده است، بهبود معناداری داشته باشد ($P < 0/01$). اما بر موفقیت تیرانداز در شرایطی که دشمن یا هدف استتار داشته است تاثیر معناداری مشاهده نمی‌شود ($P > 0/01$).

بحث و نتیجه گیری

نتایج آزمون تحلیل کواریانس چند و تک متغیره نشان داد آموزش آمایه انتقال توجه بر بهبود تیراندازی موثر است. گروه آزمایش بعد از دریافت مداخله مبتنی بر آموزش آمایه انتقال توجه نسبت به گروه کنترل عملکرد را بهتری در کیفیت تیراندازی، یعنی برخورد تیر نزدیک به مرکز سیبل‌ها از خود نشان داده‌اند و به‌طور معناداری امتیاز بیشتری نسبت به گروه کنترل گرفته‌اند.

نتایج پژوهش مبنی بر تاثیر آموزش و مداخله در آمایه انتقال مغز بر بهبود آمادگی تیرانداز برای تیراندازی در شرایط استتار دشمن برای فهم محل تایید نشد. به عبارتی دیگر گروه آزمایش با دریافت مداخله مورد نظر، با سرعت بیشتر از نظر زمانی سیبل داشته‌اند. اما نتایج نشان داد تیراندازی آنان از گروه کنترل در حالت استتار دشمن موفق‌تر نبوده است و این دو گروه در شرایط استتار تفاوت معناداری با هم نداشته‌اند.

نتایج این مطالعه نشان داد آموزش آمایه انتقال توجه بر سرعت عمل تیر انداز در شرایط استتار دشمن موثر است. گروه آزمایش بعد از دریافت مداخله مبتنی بر

همه زیر ریخت‌ها شد، همسو بود. با پژوهش بایکیک، لکمان، لایندسکو، کریستینسن و دالسگارد (۲۰۱۵) که نشان دادند آموزش شناختی مبتنی بر کامپیوتر بر بهبود دقت و توجه کودکان دارای نقص در توجه موثر است، همسو بود. با پژوهش اوربان، راپورت، فریدمن و کوفلر^۲ (۲۰۱۴) که بر روی افراد دارای نقص در توجه و تمرکز انجام شد و نشان دادند که مداخله در آمایه انتقال توجه باعث بهبود تکالیف نیازمنده به دقت و توجه می‌شود همسو بود. همچنین با پژوهش مشابه یانگ^۳ و همکاران (۲۰۱۵) نیز همسو و هماهنگ بود.

از جمله دلایل همسویی این نتیجه با نتایج پژوهش‌های مرتبطی که نام برده شدند آن است که ریشه اثرات معناداری که گزارش شده است، مداخله در آمایه انتقال توجه است و متعاقب این مداخله‌ها، قوه روانشناختی ارتقاء پیدا می‌کند. پژوهشگرانی همچون سووریا، واریس و لاین (۲۰۱۳)، مینیر و شاه (۲۰۰۸) و کارباچ و کری (۲۰۰۹) بیان کرده‌اند که می‌توان با آموزش و تمرین کارکرد اجرایی آمایه انتقال توجه را ارتقاء داد و با ارتقاء و تقویت آن، تکالیفی که متکی به این قوه هستند را به نحوه بهتر انجام داد. با توجه به آنکه در پژوهش‌های نام برده، تکالیفی که پیرو ارتقاء آمایه انتقال توجه باید انجام می‌شد متکی به تقویت تمرکز، حفظ دقت و توجه و نیز تغییر متناسب با موقعیت و سریع این کارکردها بود و نیز با توجه به آنکه بهبود مهارت تیراندازی تا حد زیادی، علاوه بر تمرین و مشق آن، متکی به حفظ و دقت در توجه، تغییر مناسب و سریع (انتقال توجه به موقع از یک محرک به محرک دیگر) و تمرکز بیشتر است، بنابراین همسویی نتیجه این پژوهش با پژوهش‌های نام برده منطقی و موجه است.

در تبیین نتایج به دست آمده مبنی بر اثربخشی مداخله در آمایه انتقال توجه بر بهبود کمیت و کیفیت تیراندازی (آنچه در قالب اهداف پژوهش مطرح شد) باید به دلایل ذیل اشاره نمود. ابتدا لازم است در نظر داشته باشیم که مهارت‌ها یا مهم‌ترین مهارتی که یک تیرانداز در انجام عمل تیراندازی نیاز دارد کدام است؟ در ادبیات نظری و پژوهشی چهار مهارت اساسی برای تیراندازی نام برده شد: آمادگی جسمانی، آمادگی تکنیکی، آمادگی تاکتیکی و آمادگی روانشناختی. در زمینه آمادگی روانشناختی باید اشاره نمود که یک تیرانداز ماهر ابتدا باید از تمرکز خوبی برخوردار باشد. بتواند سریع محل هدفگیری را تغییر دهد، سریع‌تر جای هدف را بیابد و به سمت آن تیراندازی کند و همزمان متمرکز و متوجه چند نقطه باشد و محرک‌های گوناگون را پیش کند. همواره در ورزش تیراندازی این سوال مطرح است که به چه دلیل برخی برندگان ثابتند و برخی دیگر صرفاً رقابت‌کننده هستند؟ پاسخ به این سوال در وضعیت آمادگی ذهنی ورزشکار است. آموزش ذهنی صحیح موجب کسب امتیازات بالاتر و رسیدن به اهداف است. هنگامی که یک ورزشکار بر تکنیک‌ها مسلط شود و وضعیت‌های تیراندازی را تکمیل کند، پیشرفت‌های مداوم آتی به‌طور چشمگیری در گرو تلاش و آموزش ذهنی او خواهد بود. شلیک‌های ضعیف یک تیرانداز پیشرفته اغلب اوقات ناشی از خطاهای ذهنی است تا فقدان مهارت فیزیکی. بنابراین مشاهده می‌شود که یک تیرانداز قوی با وجود موفقیت‌های متعدد گاهی مرتکب خطاهای فاحش می‌شود؛ یا مشاهده می‌شود که از بین دو یا چند نفر رقیب، علی‌رغم تلاش‌ها و تمرین مساوی و همانند، یک نفر موفق‌تر از نفر دیگر است و چه بسا فرد بازنده تمرین‌های بیشتری نیز داشته است. اینجاست که اهمیت آمادگی ذهنی، توجه و

2. Orban, Rapport, Friedman & Kofler
3. Young

1. Bikic, Leckman, Lindschou,
Christensen & Dalsgaard

تیراندازی عوامل تاکتیکی شامل شرایط جوی، دمای محیط (گرما و سرما)، شدت باد (استفاده از باد نما)، بارندگی، نورآفتاب، سراب (که بر اثر اختلاف دمای مجاورت سطح زمین و حرکت گرما به سمت بالا موجب تزلزل دید می‌گردد)، وضعیت روشنایی و نور محل تیراندازی، سطح آمادگی و حرفه‌ای بودن دشمن یا رقیب در تیراندازان، استفاده موثر از زمان، سطح تمرینات تیرانداز، اشراف به استفاده از تجهیزات، است (کریمی، ۲۰۱۵). حال در صحنه‌های تیراندازی واقعی (نبرد / مسابقه) مولفه‌های غیرمترقبه و پیش‌بینی نشده دیگری نیز در کار هستند زیرا دشمن / رقیب نیز در حال عمل متقابل یا مسابقه است و تیرانداز با یک موجود هوشمند در تقابل است، بنابراین وضعیت بفرنج‌تر است.

برای تبیین نتیجه این پژوهش مبنی بر آنکه مداخله در آمایه انتقال توجه باعث بهبود کمیت و کیفیت تیراندازی می‌شود (آنچه در غالب چهار هدف تأیید شده این پژوهش آمده است) کافی است که با در نظر داشتن دو فاکتور اساسی نام برده از چهار فاکتور اساسی برای تیراندازی، عملکرد آمایه انتقال توجه مغز مد نظر قرار گیرد تا ارتباط بین این قوه مغزی و مهارتی مانند تیراندازی روشن گردد. همانطور که گفته شد، آمایه انتقال یا انعطاف‌پذیری شناختی، به توانایی حرکت منعطف به عقب و جلو در تکالیف یا آزمون‌های ذهنی اشاره دارد. آمایه انتقال به آن اشاره دارد که در تکالیف معمولی شرکت‌کنندگان به‌طور ذهنی دو مجموعه پاسخ را به‌طور همزمان نگه دارند و بر طبق معیار از پیش تعیین شده، بین این مجموعه پاسخ‌ها حرکت کنند (یا در هر کوشش و فعالیت دیگر)، یا بر عملکرد خود نظارت کنند و پاسخ‌های خود را بر اساس بازخوردی که از عملکردشان می‌گیرند تغییر دهند (مارک، سارا، میشل و لورن، ۲۰۱۳). با لحاظ کردن این پتانسیل در

تمرکز و آنچه در سطور فوق از آن نام برده شد اهمیت می‌آید. آجرلو (۲۰۰۰) و کریمی (۲۰۱۵) نیز در این زمینه بیان می‌کنند بین عملکرد روانی و مهارت‌های عملی تیراندازان رابطه زیادی وجود دارد. بنابراین موفقیت یا عدم موفقیت یک تیرانداز به توانایی‌های اجرایی مانند تکنیک و مهارت‌های کلیدی همراه با آمادگی‌های روانی مانند اطمینان، تمرکز فکر و کنترل هیجان بستگی دارد. رابطه بین جنبه‌های جسمانی و روانی در تیراندازی رابطه قابل تاملی است. تیراندازان اغلب درباره مهارت‌های روانی، یعنی مهارت‌های موثر در وظایف دشوار از قبیل رها کردن ماشه به‌صورت غیرارادی، تنفس و کنترل ضربان قلب بیشتر از مهارت‌های جسمانی سخن می‌گویند. در حقیقت تیراندازان کار آزموده اذعان دارند که بهره‌گیری از یک عملکرد روانی خوب درصد بالایی از موفقیت را تضمین می‌کند. به همین دلیل تیراندازان برجسته و صاحب نام بر یکنواختی در کارها، ثابت در اجرای تکنیک‌ها، تصمیم‌گیری سریع و دقیق و آرامش به عنوان مهمترین سرمایه‌های یک تیرانداز خوب تأکید می‌کنند (آجرلو، ۲۰۰۰؛ کریمی، ۲۰۱۵).

عامل دوم، از چهار فاکتور اساسی که در اینجا می‌توان برای تبیین نتایج از آن سود جست، آمادگی تاکتیکی است. تاکتیک در تیراندازی با موارد جانبی موثر در تیراندازی ارتباط داشته و شرایطی را فراهم می‌نماید که تیراندازان با کسب اطلاعات درباره آنها خود را با عوامل تاثیرگذار سازگار می‌نمایند. در واقع آن را می‌توان نوعی سازگاری با شرایط پیش‌بینی نشده و اتفاقات غیرمترقبه تلقی نمود. به کمک تاکتیک و با استفاده صحیح از توانایی‌ها و امکانات در جهت دستیابی به هدف، راه موفقیت هموار شده و تیرانداز می‌تواند با برنامه‌ریزی و پیش‌بینی‌های لازم، کاربردهای تاکتیکی را به خدمت خود درآورد. در ورزش

کیفیت تیراندازی را تبیین کنیم. میلر بیان می‌کند همانند همه کارکردهای اجرایی، آمایه انتقال یا انعطاف پذیری شناختی با جذب و اصلاح دیگر عملکردهای شناختی کار می‌کند (مک کلاسیکی^۶ و پرکینز^۷؛ ۲۰۱۳؛ نقل از بلاسکو^۸؛ ۲۰۱۵). این مساله نشان می‌دهد توانایی بالاتر آمایه انتقال توجه سایر کارکردهای شناختی افراد را بر می‌انگیزاند، و هنگامی که چندین توانایی مختلف برای اثرگذاری بر مهارت تیراندازی را بپذیریم، می‌توانیم به اهمیت توانایی و مداخله در آمایه انتقال توجه در مهارت تیراندازی پی ببریم.

در تبیین نتایج به دست آمده می‌توان به نظریه تقسیم توجه و فیلتر اشاره نمود. نیسر^۹ (۱۹۶۷) در نظریه توجه تقسیم شده و فیلتر، نشان دادند زمانی که افراد دو فعالیت را به صورت همزمان انجام می‌دهند در اجرای همزمان دو تکلیف با مشکلات زیادی روبرو می‌شوند. نظریه فیلتر معتقد است که تنها یک مسیر پردازشی برای انجام تکالیف وجود دارد. بنابراین تکالیف ترکیب یافته تنها زمانی قابل انجام است که به سرعت در مسیر فیلتر، تعویض شوند و زمان انجام تکالیف در بین آنها تقسیم شود. آموزش آمایه انتقال توجه در فیلتر کردن توجه موثر است، بنابراین نتایج به دست آمده طبق نظریه فیلتر نیز قابل تبیین است.

همچنین طبق نظریه توجه انتخابی انسان تمام اطلاعاتی را که از محیط دریافت می‌گردد نمی‌توان مورد پردازش قرار داد. برای همین به اجبار بخشی از اطلاعات که ترجیح داده خواهد شد، انتخاب می‌شود. طبق نظریات موجود، انتخاب می‌تواند تصادفی صورت گیرد. هر چند انسان‌ها توانایی انجام انتخاب غیرتصادفی را دارند. برای مثال رانندگان در یک

آمایه انتقال توجه، در صورتی که این سازه شناختی تقویت شود، می‌توان تبیین نمود که تیرانداز نیازمند آن است که بر عملکرد خود دقت کند و بر اساس عملکرد تیراندازی خود، عملکردهای بعدی را تغییر دهد و بهبود بخشد که این آمادگی، نیازمند فعالیت مناسب آمایه انتقال توجه است. ماتمدی، بیرمان، سینتیا (۲۰۱۵) بیان می‌کنند آمایه انتقال توجه، توانایی استراتژیک تمرکز و جلوگیری از انحراف توجه را ایجاد می‌کند به صورتی که در برابر تداخل و حواس‌پرتی مقاومت می‌شود. همانطور که گفته شد مهارت تاکتیکی یکی از چهار مهارت اساسی تیرانداز بود. متغیرهای ناشناخته و غیرمترقبه‌ای در هنگام تیراندازی وجود دارد که عملکرد تیرانداز را تحت تاثیر قرار می‌دهد. با مداخله در آمایه انتقال توجه، تبعاً توانایی استراتژیک توجه (بدان معنی که به موقع به هر محرکی که لازم است توجه و تمرکز نشان داده شود) تقویت می‌شود و بدین وسیله می‌توان بر آن شرایط و متغیرهای پیش‌بینی نشده هنگام تیراندازی غلبه کرد. هافمن، اسمیشل و بدلی^۱ (۲۰۱۲) و آیونسکا^۲ (۲۰۱۲) نیز نظر مشابه دارند و بیان می‌کنند آمایه انتقال به افراد اجازه می‌دهد تمرکز را از یک محرک به محرک دیگر تغییر دهد، بین تکالیف متفاوت به لحاظ ذهنی به جلو و عقب حرکت کنند و یا از قوانین متفاوت در پاسخ به نیازهای متغیر موقعیتی^۳ به طور انعطاف‌پذیر استفاده کنند. در نتیجه تسهیل آمادگی^۴ تعویض توجه مطابق تقاضای متن و زمینه فعلی بر اساس اطلاعات قبلی به دست می‌آید (اولوت و حاجکک^۵؛ ۲۰۰۸). حال اگر تبیین و تعریف میلر^۶ (۲۰۱۳) را نیز اضافه کنیم می‌توانیم با اطمینان بیشتر اثر مداخله در آمایه انتقال توجه بر بهبود کمیت و

6. Miller
7. McClosky
8. Perkins
9. Belasco
10. Neisser

1. Hofmann, Schmeichel & Baddeley
2. Ionescu
3. Changing Situational Demands
4. Set-Switching
5. Olvet & Hajcak

چهارراه با چراغ‌های راهنمایی، توانایی تمرکز بر چراغ‌ها را بیشتر از دیگر محرک‌های موجود در صحنه دارند. مکانیسمی که عهده‌دار این انتخاب است، توجه انتخابی نامیده می‌شود. توجه انتخابی وابسته به بازداری شناختی - توانایی کنترل محرک حواسپرتی درونی و بیرونی - است. افرادی که در بازداری شناختی مهارت کافی دارند، می‌توانند مانع جذب شدن ذهن به اندیشه‌های جذاب دیگری شوند و می‌توانند از تسخیر شدن توجه، توسط محرکی که با هدف مورد نظر نامرتب است، جلوگیری کنند (دمپستر^۱ و کورکیل^۲، ۱۹۹۹). دقیقاً یکی از مسیرهای تقویت توجه انتخابی از مسیرهای نام برده، آموزش آمایه انتقال توجه است، و تقویت مهارت تیراندازی از طریق تقویت توجه منطقی است.

به نظر نگارنده در تبیین عدم اختلاف معناداری در موفقیت تیراندازی در شرایط استتار هدف، باید اشاره نمود که علی‌رغم عدم تفاوت معنادار، گروه آزمایش امتیاز بیشتر در تیراندازی به اهداف استتار شده کسب کرده بودند. گروه آزمایش در تیراندازی به اهداف استتار شده (که با این عملکرد دو هدف پژوهش بررسی شد)، نشان دادند هر چند به طور معناداری عملکرد بالاتری در اصابت تیر به هدف نداشته‌اند اما از نظر زمانی، سرعت عمل بیشتری از خود نشان دادند زیرا به فرض آنکه دو نیرو نظامی در حال تیراندازی به سوی هم باشند، هرچند هیچ‌یک از آنها تیرانداز دقیق‌تر و ماهر تری نباشد، سرعت عمل بالاتر یک کدام از آن‌ها در پیروزی و برتری قطعاً تعیین‌کننده است.

به نظر نگارنده در تبیین عدم تفاوت معنادار دو گروه در شرایط استتار هدف، باید به استتار و توانایی تمیز دیداری اشاره نمود. به احتمال فراوان آمایه انتقال توجه سازه‌ای تاثیرگذار بر تمیز دیداری نیست. به عنوان نمونه معتمدی، بیرمان، سینتیا (۲۰۱۵) بیان می‌کنند

آمایه انتقال توجه، توانایی استراتژیک تمرکز و از گیردراوردن توجه، در حالی که در برابر تداخل و حواس‌پرتی مقاومت می‌شود را ایجاد می‌کند. اگر این تعریف از آمایه انتقال و عملکرد آن را بپذیریم، می‌توان دریافت که کارکرد آن تمرکز دادن توجه، انتقال به موقع توجه، جلوگیری از حواس‌پرتی و توجه به هدف اصلی است. در حالی که در شرایط استتار دشمن یا هدف، یک توانایی مهم مورد نیاز، توانایی تمیز دیداری است. تمیز دیداری یعنی قدرت برقراری تفاوت میان دو محرک بر اساس ویژگی‌های معین. دقت دیداری که از فرآیندهای شناختی و پایه یادگیری در انسان است، عبارتست از قدرت تمرکز بینایی کافی بر کاری برای جایدگی آن در مغز و دریافت ویژگی‌های اساسی و جزئیات آن (جرالد والس و مک لافلین، ۱۹۸۷). بنابراین توانایی تمیز دیداری لازمه موفقیت در این هدف است که احتمالاً آمایه انتقال توجه در این مولفه اثرگذار نیست (نقل از معتمدی، بیرمان، سینتیا، ۲۰۱۵).

در یک جمع‌بندی کلی برای بیان نتایج پژوهش می‌توان گفت از مداخله‌های به‌روز روانشناختی در علوم ورزشی همچون تیراندازی و نیز سایر رشته‌های ورزشی که نیاز به تمرکز و توجه دقیق دارند، می‌توان بهره برد. همچنین با توجه به تأیید اثر معنادار مداخله روانشناختی در آمایه انتقال توجه بر بهبود کمیت و کیفیت تیراندازی می‌توان با بکاربردن تمرین‌ها، ورزش‌ها و آموزش‌های مربوط به این قسمت از مغز یا همان کارکرد شناختی، در حفظ جان و دفع دشمن عملکرد بهتری، هرچند اندک نشان داد. با توجه به ارزش جان افراد در شرایط نبرد، تأثیر هر چند اندک نیز حائز ارزشی بزرگ خواهد بود. نیز با تأیید اثر مداخله ای مورد نظر، و کاربرد آن، حتماً سطح مجانب مهارت و تسلط در عمل تیراندازی تسریع می‌شود، بدین‌گونه ارزش حفظ و خرید زمان، و ارزش کاهش هزینه‌هایی همچون تمرین تیراندازی با

روانشناسان ورزشی اجرا گردد. بدین وسیله و با استفاده از پژوهش‌های دیگر می‌توان ادعا نمود که از روش‌های علمی در حوزه تیراندازی، چه واقعی و چه ورزشی استفاده می‌شود. با توجه به آنکه در شرایط ورزشی و نظامی بکار بردن تمرین‌ها و ورزش‌های جسمانی، اجتناب ناپذیر است و جزئی از تکالیف هر روزه محسوب می‌شود، بنابراین می‌توان از تکالیف رفتاری که مبتنی بر آمایه انتقال توجه است بهره گرفت و به صورت هدفمند و علمی تمرینات و ورزش‌ها را انجام داد.

تیر و تفنگ واقعی محفوظ خواهد بود. یکی از مهمترین خروجی‌های این پژوهش نیز وجه بخشی و افزایش شناخت حرفه‌ای بودن آموزش‌های ورزشی و نظامی خواهد بود.

بر اساس نتایج به دست آمده پژوهش مبنی بر اثر بخشی معنادار مداخله در آمایه انتقال توجه بر بهبود کمیت و کیفیت تیراندازی، پیشنهاد می‌شود تکالیف و تمرین‌های آمایه انتقال توجه برای نیروهای نظامی و امثال آن بکار برده شود. در ورزش تیراندازی نیز می‌توان این تمرین‌ها مداخلات توسط مربیان و

منابع

1. Ajordlou, Y. (2000). *Learn the basics of gun shooting*. Tehran: Mobtakeran. [In persian].
2. Bikic, A., Leckman, J, F., Lindschou, J., Christensen, T. and Dalsgaard, S. (2015). Cognitive computer training in children with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) versus no intervention: study protocol for a randomized controlled trial. *Institute of Clinical Research*, 16:480. DOI 10.1186/s13063-015-0975-8.
3. Birrell, JM., Brown, VJ. (2000). Medial frontal cortex mediates perceptual attentional set shifting in the rat. *J Neurosci*, 20: 4320-4324. PubMed.
4. Dehghanizadeh, J, Razavi, H, Afkarishahrestani, R. (2017). Comparison of the effectiveness of psychological intervention based on cognitive-behavioral model and intervention Mindfulness-based sports shooter performance: A two-month follow-up *Fundamentals of Mental Health*, 19(3), 335-345. [In persian].
5. Dempster, F. N., and Corkill, A. J. (1999). Interference and inhibition in cognition and behavior: Unifying themes for educational psychology. *Educ. Psychol. Rev*, 11, 1-88.
6. Hofmann, Scheichel & Baddeley. (2012). Executive functions and self-regulation. *Trends in Cognitive Sciences*, 16 (3): 174 – 180.
7. Ionescu, T. (2012). Exploring the nature of cognitive flexibility. *New Ideas in Psychology*, 30: 190-200.
8. Jack, M. F, Lynn, S., and Mareia. A.B. (2001). *Learning Disability from Identification to Intervention*. A Division of Guilford Publication, Inc. 72 spring Street, New York, NY, 10012.
9. John KS, Kumar VS, Lal KG. (2012). the effect of music therapy and meditation on sport performance in professional shooters. *IJRAP*; 3(1), 133-6.
10. Karbach J., Kray, J. (2009). How useful is executive control training? Age differences in near and far transfer of task-switching training. *Dev Sci*, 12: 978-990. Doi: 10.1111/j.1467-7687.2009.00846.x.
11. Karimi, M. (2015). *Physical fitness in shooting*. Online: <http://trainingshooting.persianblog.ir/page/9>. [In persian].

11. Mark D. R., Sarah A. O., Michael J. K., Lauren M. F. (2013). Do programs designed to train working memory, other executive functions, and attention benefit children with ADHD? A meta-analytic review of cognitive, academic, and behavioral outcomes. *Clinical Psychology Review*, 33, 1237–1252.
12. Miller, D. C. (2013). *Essentials of school neuropsychological assessment* (2nd Ed.). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
13. Minear, M., Shah, P. (2008). Training and transfer effects in task switching. *Mem Cognit*, 36: 1470–1483.
14. Motamedi, M., Bierman, K., and Cynthia L. H-P. (2015). Rejection Reactivity, Executive Function Skills, and Social Adjustment Problems of Inattentive and Hyperactive Kindergarteners. *Social Development*, Vol 00 No.25 (00 22), 00322–00329, doi: 10.1111/sode.12143.
15. Naji M., & Naji A. N. (2019). The Effectiveness of Short Term Situational Awareness Training (SA) on Emotional Regulation and Shooting Performance. *Journal of Sport Psychology Studies*, 26; Pp: 167-78. In Persian. Doi: 10.22089/spsyj.2018.4595.1490. [In persian].
16. Neisser, U. (1967). *Cognitive Psychology*. New York: Appleton-Century-Croft.
17. Olvet, & Hajcak. (2008). the error-related negativity (ERN) and psychopathology: Toward an endotype. *Clinical Psychology Review*, 28: 1343–1354. doi:10.1016/j.cpr.2008.07.003.
18. Orban, S, A., Rapport, M, D., Friedman, L, M., & Kofler, M, J. (2014). *Executive Function/Cognitive Training for Children with ADHD: Do Results Warrant the Hype and Cost?* The Guilford Press. The ADHD Report.
19. Richards, T.L., Aylward, E. H., Berninger, V. W., Field, K. M., Grimme, A. C., Richards, A. L., et al. (2006). Individual fMRI activation in orthographic mapping and morpheme mapping after orthographic or morphological spelling treatment in child dyslexics. *Journal of Neurolinguistics*, 19, 56–86.
20. Rostaman, H., Talepassand, S., & Nazifi, M. (2011). Effect of computer-based executive education training on performance and behavioral symptoms of children with attention deficit / hyperactivity disorder Impact of computer-implemented executive training on executive performance and behavioral symptoms in children with attention deficit / hyperactivity disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 5 (1), 106-93. [In persian].
21. Samadi H, Gorki H, Bidaki, R, Sawada, Y., Nishio, Y., Suzuki, K., Hirayama, K., Takeda, A., Hosokai, Y., Ishioka, T., Itoyama, Y., Takahashi, S., Fukuda, H. & Mori, E. (2012). García, Antonio Verdejo, ed. Attentional Set-Shifting Deficit in Parkinson's disease is associated with Prefrontal Dysfunction: An FDG-PET Study. *PLoS ONE*, 7 (6), e38498.
22. Scott-Hamilton J, Schutte NS, Brown RF. (2016). Effects of a mindfulness intervention on sports-anxiety, pessimism, and flow in competitive cyclists. *Appl Psychol*, 8(1), 85-103.
23. Soveri A., Waris O., & Laine M. (2013). Set Shifting Training with Categorization Tasks. *PLoS ONE*, 8 (12), 816-93.
24. Thompson RW, Kaufman KA, De Petrillo LA, Glass CR, Arnkoff DB. (2017). One year follow-up of mindful sport performance enhancement (MSPE) for archers, golfers, and long-distance runners. *J Clin Sport Psychol*, 5, 99-11.
25. Truelove A. (2014). *Mental toughness training intervention for collegiate track and field athletes*. Dissertation. University of Western Ontario, 2014.

26. USA shooting news. (2011). *Fundamentals of Rifle Shooting: Aiming & the Eye Part II*. Inviolable in: <https://www.usashooting.org>. 14,7,2018.
27. Young, S., Khondoker, M., Emilsson, B., Sigurdsson, J. F., Philipp-Wiegmann, F., Baldursson, G., Olafsdottir, H., and Gejdenson, G. (2015). Cognitive - behavioural therapy in medication-treated adults with attention-deficit/hyperactivity disorder and co-morbid psychopathology: a randomized controlled trial using multi-level analysis. *Psychological Medicine*, 45, 2793–2804.

ارجاع‌دهی

مرادی شهاب، رحیمیان‌بوگر اسحاق. تاثیر آموزش آمایه انتقال توجه بر بهبود دقت و سرعت تیراندازی. مطالعات روان‌شناسی ورزشی. پاییز ۱۳۹۸؛ ۸(۲۹): ۱-۱۸. شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2019.6137.1655

Moradi Sh, Rahimianbogar E. Effectiveness of Training and Intervention in Brain Transformation on Improving the Quality and Preparedness of Shooting. *Sport Psychology Studies*. Fall 2019; 8(29): 1-18. (In Persian). DOI: 10.22089/spsyj.2019.6137.1655

مقاله پژوهشی

مقایسه رگه‌های تاریک شخصیت، تصمیم‌گیری شناختی و استحکام روانی در بدنسازان طبیعی، مکملی و استروئیدی

فرزین باقری شیخانگفته^۱، عباس ابوالقاسمی^۲، و سید موسی کافی ماسوله^۳

۱. کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران
۲. استاد گروه روان‌شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران (نویسنده مسئول)
۳. استاد گروه روان‌شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۹/۱۰

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۷/۱۳

چکیده

هدف از انجام این پژوهش، مقایسه رگه‌های تاریک شخصیت، تصمیم‌گیری شناختی و استحکام روانی در بدنسازان طبیعی، مکملی و استروئیدی بود. روش این پژوهش توصیفی از نوع علی-مقایسه-ای است. جامعه آماری پژوهش را کلیه بدنسازان طبیعی، مکملی و استروئیدی شهر رشت در سال (۱۳۹۷) تشکیل دادند. از میان آن‌ها ۱۵۰ نفر (۵۰ بدنساز طبیعی، ۵۰ بدنساز مکملی و ۵۰ بدنساز استروئیدی) به صورت در دسترس انتخاب شدند و به مقیاس رگه‌های تاریک شخصیت جوناسون و وبستر، آزمون برد و باخت آیوا و مقیاس استحکام روانی ورزشی شرد و همکاران پاسخ دادند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل واریانس چند متغیره و آزمون تعقیبی ال.اس.دی استفاده شد. نتایج تحلیل واریانس چند متغیره نشان داد بین رگه‌های تاریک شخصیت، تصمیم‌گیری شناختی و استحکام روانی در سه گروه تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین، نتایج آزمون تعقیبی ال.اس.دی مشخص کرد بدنسازان استروئیدی در مقایسه با بدنسازان مکملی و طبیعی از رگه‌های تاریک شخصیت و باخت بیشتر و از برد و استحکام روانی کمتری برخوردار بودند. بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان نتیجه گرفت سوء مصرف داروهای استروئیدی تأثیرات مخربی بر روی ویژگی‌های شخصیتی و روان‌شناختی ورزشکاران به جای می‌گذارد. بنابراین لازم است مریبان توجه بیشتری به این مسائل داشته باشند.

کلیدواژه‌ها: رگه‌های تاریک شخصیت، تصمیم‌گیری شناختی، استحکام روانی، بدن‌سازان.

1. Email: farzinbagheri73@gmail.com
2. Email: abolghasemi1344@guilan.ac.ir
3. Email: mosakafie@yahoo.com

مقدمه

بدنسازي به عنوان یک تمرین فیزیکی و ساختن ظاهر بدنی در اواخر قرن نوزدهم در غرب اروپا و آمریکا توسط گروه‌هایی که مخالف صنعتی شدن جامعه بودند، پدیدار شد. این افراد به سلامتی خود و جامعه اهمیت می‌دادند و در مقابل سبک زندگی مدرنیته، بدنسازي را رواج دادند (فایر^۱، ۲۰۱۵). رشته بدنسازي در طول مدت سه قرن در میان جوامع و فرهنگ‌های گوناگون رشد و گسترش یافت (تینسلی، گرایبیل، مور و نیکرسون^۲، ۲۰۱۹) و خرده فرهنگ‌های موجود در این رشته به تدریج به سمت جهانی شدن و تبدیل به یک فرهنگ مشترک، سوق داده شده‌اند. این پیشرفت‌ها و تحولات صورت گرفته تحت تأثیر رسانه‌های اجتماعی و شرکت‌های تجاری قرار گرفتند و موجب ایجاد انقلابی در بدنسازي شده است. با این حال، به موازات این پیشرفت‌ها، اعتبار و محبوبیت بدنسازي با افزایش استفاده از داروهای استروئیدی و غیرمجاز و ایجاد مشکلات زیادی در زمینه بهداشت و سلامت برای ورزشکاران، منفی بوده است (آلوز^۳ و همکاران، ۲۰۱۰). در رقابت‌های پرورش اندام، ورزشکاران بر اساس اندازه عضلات (مقدار بافت چربی) و تناسب عضلانی (خشکی) مورد ارزیابی قرار می‌گیرند (هلمس، فیتشن، آراگون، کرونین و شنفیلد^۴، ۲۰۱۵). این فرایند شامل تمرینات فشرده و استفاده از مکمل‌های گوناگون برای رشد عضلات و بعد خشک کردن آن‌ها است (گلدمن و باساریا^۵، ۲۰۱۸). برای به دست آوردن بدن ایده‌آل، مربیان برای بدنسازان رژیم‌ها و تمرینات فشرده‌ای

ماه‌ها قبل از مسابقات تدارک می‌بینند که ممکن است این دوره‌ها چندین ماه طول بکشد و محدودیت‌های غذایی زیادی را برای ورزشکار به همراه داشته باشد (هلمس و همکاران، ۲۰۱۵؛ تینسلی و همکاران، ۲۰۱۹). استروئیدهای آنابولیک-آندروژنی داروهای نیروزا و دوپینگی هستند که بیشتر در میان ورزشکاران و بدنسازان رایج است (گلدمن و باساریا، ۲۰۱۸). سوء مصرف این داروها عوارض جانبی زیادی را برای فرد به همراه دارد (اوزکاگلی^۶ و همکاران، ۲۰۱۸). این داروها باعث می‌شود افراد خیلی زود به ظاهر عضلانی زیبایی که مد نظرشان است، دست یابند (گلدمن و باساریا، ۲۰۱۸). در سطوح جهانی، میزان شیوع مصرف استروئیدهای آنابولیک-آندروژنی در مردان (۶/۴ درصد) نسبت به زنان (۱/۶) بالاتر گزارش شده است (ساگوپه و پالسن^۷، ۲۰۱۸). نتایج پژوهش‌های جلیلیان و همکاران (۲۰۱۲) میزان شیوع داروهای استروئیدی را بین ۱۳ تا ۵۰ درصد در بدنسازان ایرانی گزارش کرده‌اند. سوء مصرف استروئیدهای آنابولیک در کنار فواید ظاهری که برای ورزشکار به همراه دارد، شامل عوارض جانبی بلند مدتی نیز است که از جمله مهم‌ترین آن‌ها می‌توان به ناباروری، مشکلات کلیوی و کبدی، رشد موهای زائد و آتروفی بیضه اشاره کرد (جلیلیان و همکاران، ۲۰۱۲).

یکی از عوامل پیش‌بینی کننده رفتن به سوی مواد استروئیدی، نگرش خود فرد نسبت به دوپینگ است (ساگوپه و پالسن، ۲۰۱۸). بدین معنا که نگرش ورزشکار نسبت به استفاده از مواد استروئیدی مثبت است یا منفی، که این خود در ویژگی‌های شخصیتی افراد مورد بررسی قرار می‌گیرد (انتومانیس، بارکوکیس

5. Helms, Fitschen, Aragon, Cronin & Schoenfeld
6. Goldman & Basaria
7. Ozcagli
8. Sagoe & Pallesen

1. Bodybuilding
2. Fair
3. Tinsley, Graybeal, Moore & Nickerson
4. Alves

و بکهوس؛ ۲۰۱۴). رگه‌های تاریک شخصیت^۲ از جمله متغیرهایی است که در سال‌های اخیر در زمینه رفتارهای مخاطره‌آمیز از جمله گرایش به سمت داروهای استروئیدی، بسیار مورد توجه قرار گرفته است. رگه‌های تاریک شخصیت یک گروه خاص و ویژه از شخصیت افراد را در بر می‌گیرد که در سطوح بالینی قرار دارد و متشکل از صفات ماکیاولیسم^۳، خودشیفتگی^۴ و رفتار ضد اجتماعی^۵ است (پالپوس و ویلیامز؛ ۲۰۰۲). با وجود این که ماکیاولیسم، خودشیفتگی، رفتار ضد اجتماعی صفات متمایزی‌اند، اما در دو ویژگی عدم همدلی و سوءاستفاده کردن از دیگران، مشترک هستند (جونز و پالپوس؛ ۲۰۱۱). افراد دارای صفت ماکیاولیسم از قبل اهدافی را برنامه ریزی می‌کنند و معمولاً با استفاده از فریب و گمراه کردن دیگران به خواسته خود می‌رسند (جونز و پالپوس ، ۲۰۱۱؛ ویل؛ ۲۰۱۱). کریسل، کراسیل و وبستر^۶ (۲۰۱۳) ماکیاولیسم‌ها را افرادی جاه‌طلب، اهل رقابت و پول دوست توصیف می‌کنند که همیشه کار خودشان در اولویت است و اهمیتی نسبت به خواسته‌های دیگران ندارند. در این راستا، نتایج مطالعات دیگر نیز نشان داده است افراد ماکیاولیسم در ارتباطات بین فردی خود بیشتر قصد فریب و گمراه کردن دیگران را دارند و به هرنحوی که شده می‌خواهند کارشان را انجام دهند (جاکوینتز و ایگان؛ ۲۰۰۶). افراد خودشیفته به دنبال تحسین ویژگی‌های جسمانی و روانی خود از سوی دیگران هستند. با بررسی مطالعات صورت گرفته در زمینه خودشیفتگی، می‌توان به این نکته پی برد که این افراد توجه افراطی به ظاهر بدنی و جسمانی را

گسترش داده‌اند. رشته بدنسازی نیز به فرد کمک می‌کند که بتواند بهتر خود را به صورت مثبت و رضایت‌بخش ارزیابی کند (تینسلی و همکاران، ۲۰۱۹). در واقع، افراد خودشیفته خود را از نظر جسمانی و زیبایی برتر از دیگران می‌دانند و همیشه به دنبال توجه و محبت دیگران هستند و در مقایسه با افراد دیگر خود را سزاوار تحسین بیشتر می‌دانند. دوستی‌های این افراد نیز خودخواهانه و یک‌طرفه شکل می‌گیرد و همیشه خود را از دیگران برتر می‌دانند (تازگول و فراح؛ ۲۰۱۶). جامعه ستیزها دارای سطوح بالایی از ریسک‌پذیری و بی‌پروایی هستند و معمولاً همدلی کمی دارند و رفتارهایشان از روی هیجان است (پالپوس و ویلیامز، ۲۰۰۲). نتایج پژوهش‌های راتمن و ویل (۲۰۱۱) نشان داد افرادی که نمرات بالایی در جامعه ستیزی کسب می‌کنند؛ تکانشگری و رفتارهای ضداجتماعی زیادی نسب به دیگران نشان می‌دهند. کوک و میچیه^۷ (۲۰۰۱) رفتار ضداجتماعی را به عنوان نقص در روابط میان فردی با دیگران (ظاهری فرینده و خودشیفته)، عواطف (فاقد همدلی) و عوامل رفتاری (هیجانی و تحریک‌کننده) است. در این راستا، یافته‌های پژوهش‌های انجام شده در بین ورزشکاران این فرضیه و احتمال را در نظر گرفتند که ممکن است صفات ماکیاولیسم، خودشیفتگی و رفتار ضد اجتماعی با نگرش نسبت به دوپینگ همبستگی و ارتباط مستقیمی داشته باشد دارند و ورزشکارانی که در صفات تاریک شخصیت نمرات بالاتری را کسب می‌نمایند، احتمال بیشتری وجود دارد که به سمت دوپینگ و مواد

7. Jones & Paulhus,
8. Rauthmann, & Will
9. Crysel, Crosier & Webster
10. Jakobwitz & Egan
11. Tazegül & Ferah
12. Cooke & Michie

1. Ntoumanis, Barkoukis & Backhouse
2. Dark Triad Traits of Personality
3. Machiavellism
4. Narcissism
5. Psychopathy
6. Paulhus & Williams

غیرمجاز کشیده بشوند (نیکولز، مدیگان، بکهویس و لووی، ۲۰۱۷).

یکی دیگر از متغیرهای مهم و تأثیرگذار بر روی عملکرد ورزشکاران که می‌تواند تحت تأثیر مشتقات استروئیدی قرار بگیرد، تصمیم‌گیری شناختی نام دارد. تصمیم‌گیری شناختی به عنوان فرایندی در نظر گرفته می‌شود که فرد در یک وضعیت خاص در میان مجموعه‌ای از گزینه‌ها دست به انتخاب می‌زند (مورگیا^۳ و همکاران، ۲۰۱۴). به‌طور خاص، یک تصمیم نشان‌دهنده یک فعالیت است که فرد تصمیم می‌گیرد با انتخاب خود، آن را عملی کند. اهمیت تصمیم‌گیری در ورزش به وضوح مشخص شده است (گریهایگن، گادبوت و بوتیر، ۲۰۰۱). در واقع، ورزشکاران نیازمند تمرکز بر عملکردشان هستند و همچنین لازم است مواردی که منجر به حواس‌پرتی آن‌ها می‌شود را از دایره توجهشان خارج کنند. برای مثال، بازیکنان بسکتبال باید به چراغ ثانیه شمار توجه کنند و یا زمانی که دستورات تاکتیکی جدیدی از مربیشان دریافت می‌کنند به دستورات تاکتیکی جدید مربی توجه کنند. پژوهش‌های اخیر نشان داده است ورزشکاران در فرایند تصمیم‌گیری و تمرکز حواس تفاوت‌های بین‌فردی زیادی دارند (فورلی و میمرت، ۲۰۱۳). علاوه بر این، مطالعات اسمیچل و بیومیستر^۴ (۲۰۱۰) نشان می‌دهد نه تنها ورزشکاران از نظر تصمیم‌گیری با یکدیگر تفاوت دارند، بلکه تفاوت‌های درون‌فردی نیز در تصمیم‌گیری وجود دارد. در این راستا، پژوهش‌های صورت گرفته در رابطه با تأثیرات عوامل فیزیولوژیکی بر تصمیم‌گیری در هنگام ورزش، عمدتاً با نگاه به تأثیر فعالیت بدنی بر اقدامات عملکردی تصمیم‌گیری

شناختی انجام شده است. به عنوان مثال، کالتر، ملت و سینگر^۵ (۲۰۱۶) تأثیر دوره‌های پرفشار ورزشی را بر عملکرد شناختی افراد مورد بررسی قرار دادند. نتایج به دست آمده نشان داد تمرینات با مدت زمان زیاد عملکرد شناختی ورزشکاران را دچار مشکل می‌کند. از سوی دیگر، در سطوح بالا و حرفه‌ای ورزشی، مربیان سعی در افزایش ظرفیت‌های بدنی بازیکنان خود دارند، اما شاید از نظر فیزیکی میان برخی ورزشکاران حرفه‌ای و متوسط اختلاف کمی وجود داشته باشد و از این رو باید عوامل دیگری وجود داشته باشند که باعث ایجاد تفاوت در میان ورزشکاران شود. (لارکین، میساگمو، بری و اسپیتل، ۲۰۱۸).

در واقع می‌توان گفت، قابلیت تصمیم‌گیری نقش مهمی در کسب موفقیت و رسیدن به اهداف در طول عملکرد ورزشی افراد ایفا می‌کند (تراواسوس و همکاران، ۲۰۱۳). با گذشت زمان، رویکردهای مختلفی برای تصمیم‌گیری در زمینه ورزشی ایجاد شد که در دو زمینه ماهیت تصمیم‌گیری (قطعی یا احتمالی) و موقعیت تصمیمات (ثابت یا پویا) مورد بررسی و مطالعه قرار گرفت (تراواسوس و همکاران، ۲۰۱۳). رویکردهای تصمیم‌گیری قطعی و ثابت در ورزش به دنبال تجزیه و تحلیل این نکته هستند که چگونه ورزشکاران قبل از انتخاب خود از نظر ذهنی دست‌آورد‌های احتمالی را محاسبه می‌کنند تا کمترین ضرر را داشته باشند. در واقع، این رویکرد به بررسی هنجارهای فرضی و واقعی گزینه‌ها می‌پردازد که چگونه افراد در طول رقابت بهترین تصمیم را اتخاذ می‌کند (تراواسوس و همکاران، ۲۰۱۳). در مقابل، رویکردهای تصمیم‌گیری احتمالی و پویا عملکرد

5. Furley & Memmert
6. Schmeichel & Baumeister
7. Coulter, Mallett & Singer
8. Larkin, Mesagno, Berry & Spittle
9. Travassos

1. Nicholls, Madigan, Backhouse & Levy
2. Cognitive Decision Making
3. Murgia
4. Grehaigne, Godbout & Bouthier

گسترده‌ای که انجام دادند استحکام روانی را به عنوان یک سازه جهانی مفهوم‌سازی کرده‌اند که در هر زمینه-ای از زندگی، مانند روابط شخصی، شغلی و ورزشی قابل مشاهده است و متشکل از چهار جزء اصلی است: (۱) کنترل (زندگی و احساسات): نگرش فرد نسبت به این که در شرایط گوناگون توانایی کنترل خود را دارد. (۲) تمهد: پیگیری اهداف با وجود تمامی مشکلات. (۳) چالش: دشواری و تهدیدات را به عنوان فرصتی برای پیشرفت دیدن. (۴) اعتماد به نفس (در توانایی‌ها و روابط بین‌فردی): توجه به این نکته که شخصی ارزشمند در جامعه هستیم.

بیشتر پژوهش‌های انجام شده در زمینه ورزشی، استحکام روانی را یک ساختار نسبتاً پایدار می‌دانند که در مقابله با شرایط استرس‌زا و بالا بردن سرعت عمل افراد در شرایط مختلف، دارای اهمیت است (هاردی، بل و بیت، ۲۰۱۴). در این راستا، گوچاردی و همکاران (۲۰۱۶) نیز در مطالعه خود به این نتیجه رسیدند که سطوح بالایی از استحکام روانی در ورزشکاران باعث افزایش پشتکار و اعتماد به نفس در آن‌ها می‌شود. پژوهش‌های درینک‌واتر، داگنال، دنوان و پارکر^۷ (۲۰۱۹) مفهوم استحکام روانی را در روان‌شناسی ورزشی به یک موضوع مهم تبدیل کرده است که در گروه‌های مختلف مورد بررسی و ارزیابی قرار می‌گیرد. به طوری که شواهد اخیر همبستگی مثبتی را میان استحکام روانی و فرایند تصمیم‌گیری ورزشکاران در مسابقات (کنترل زمان مسابقه) نشان داده‌اند (پاپا-گورجیو و همکاران، ۲۰۱۹).

ورزشکاران را حین مسابقه و رقابت تجزیه و تحلیل می‌کند. با این حال، تراواسوس و همکاران (۲۰۱۳) در پژوهش خود پیشنهاد داده‌اند لازم است مطالعات بیشتر بر روی بخش پویای تصمیم‌گیری تمرکز داشته باشند. به ویژه این که در ورزش تصمیم‌گیری رفتاری پیچیده است و نمی‌توان به صورت کمی آن را مورد بررسی قرار داد و نیاز است در طول عملکرد ورزشکار مورد تجزیه و تحلیل قرار گیرد (مورگیا و همکاران، ۲۰۱۴). پژوهشگران در تلاش هستند تا عوامل روان‌شناختی مؤثر بر روی عملکرد ورزشکاران را شناسایی کنند. در این راستا، مفهوم استحکام روانی اخیراً توجه زیادی از روانشناسان ورزشی را به خود جلب کرده است (گوچاردی، پلینگ، داکر و داوسون، ۲۰۱۶). استحکام روانی متغیری چندبعدی (شناختی، هیجانی و رفتاری) است که به عنوان یکی از عوامل روان‌شناختی مهم و تأثیرگذار بر روی عملکرد ورزشکاران، شناخته می‌شود (کلاف، ایرل و سویل، ۲۰۰۲). پاپاگورجیو، گیانیو، ویلسون، مونتا، بیللو و کلاف^۴ (۲۰۱۹) استحکام روانی را مجموعه‌ای از نگرش‌ها، هیجان‌ها و شناخت‌ها تعریف می‌کنند که به شخص این امکان را می‌دهد که در شرایط دشوار و استرس‌زا مقاومت بیشتری از خود نشان دهد. به عبارتی دیگر، اشخاصی که استحکام روانی بالایی دارند، دارای مجموعه‌ای از ویژگی‌های مثبت مانند ادراک چالش‌ها به صورت فرصت نه تهدید و ادراک کنترل بر موقعیت‌های زندگی هستند که بیانگر مکانیزم مقابله کارآمد در مواجهه با تنش‌زها و تسهیل موقعیت‌هایی برای رشد شخصی است (گوچاردی، ۲۰۱۷). کلاف و همکاران (۲۰۰۲) در مطالعات

5. Gucciardi
6. Hardy, Bell & Beattie
7. Drinkwater, Dagnall, Denovan & Parker

1. Mental Toughness
2. Gucciardi, Peeling, Ducker & Dawson
3. Clough, Earle & Sewell
4. Papageorgiou, Gianniou, Wilson, Moneta, Bilello & Clough

با توجه به این‌که نداشتن فعالیت ورزشی و استفاده نادرست از مکمل‌های غذایی و استروئیدی، پیامدهای خیلی ناگواری برای افراد به همراه دارد، از نظر عملیاتی این پژوهش نقش مهمی می‌تواند در آگاهی افراد از مضرات داروهای استروئیدی و نیروزا بگذارد و در گرایش افراد به سمت فعالیت‌های ورزشی سالم مثمر ثمر باشد. همچنین باعث افزایش کارایی و توانمندی ورزشکاران در رقابت‌های ملی و بین‌المللی شود. بدین منظور، هدف از پژوهش حاضر مقایسهٔ رگه‌های تاریک شخصیت، تصمیم‌گیری شناختی و استحکام روانی در بدنسازان طبیعی، مکملی و استروئیدی است.

روش پژوهش

با توجه به موضوع و اهدافی که در این پژوهش دنبال می‌شود، پژوهش حاضر توصیفی و از نوع علی-مقایسه‌ای بود. جامعهٔ آماری این پژوهش کلیهٔ مردان ورزشکار مراجعه کننده به باشگاه‌های بدنسازی شهر رشت در سال ۱۳۹۷ بود. نمونهٔ مورد مطالعه شامل ۵۰ بدنساز استروئیدی ۱۸ تا ۳۵ ساله بودند که از میان ۱۰ باشگاه بدنسازی شهر رشت و با استفاده از روش نمونه-گیری هدفمند انتخاب شدند. همچنین ۵۰ بدنساز مکملی و ۵۰ بدنساز طبیعی بر اساس شرایط ورود به پژوهش به عنوان گروه‌های مقایسه از ورزشکاران همان باشگاه‌های مورد نظر و به شیوهٔ در دسترس انتخاب شدند. معیارهای ورود به پژوهش شرایط بدنی سالم، مرد بودن، دامنهٔ سنی ۱۸ تا ۳۵ سال و استفاده از مشتقات استروئیدی در ۲ سال گذشته، بود. معیارهای خروج از پژوهش نیز شامل نداشتن ۵ سال سابقه بدنسازی، شانس جواب دادن به سؤالات و نیمه‌کاره رها کردن پرسش‌نامه‌ها، بود. لازم به ذکر است، تعداد

باشگاه‌های تخصصی پرورش اندام در شهر رشت ۱۹ باشگاه با تعداد حدود ۶۵۰ نفر برآورد گردید که با استفاده از فرمول کروکان^۱ تعداد ۱۵۰ بدنساز انتخاب شدند (اتیکان، موسی و الکاسیم، ۲۰۱۶). همچنین به منظور کنترل افت و ریزش، تعداد ۲۰۰ پرسش‌نامه در میان بدنسازان توزیع گردید و ۵۰ پرسش‌نامه که از اعتبار لازم برخوردار نبودند از فرایند نمونه‌گیری و تجزیه و تحلیل داده‌ها کنار گذاشته شدند و در مجموع ۱۵۰ پرسش‌نامه وارد نرم‌افزار اس.پی.اس.اس^۲ شدند.

ابزارهای پژوهش

الف- مقیاس رگه‌های تاریک شخصیت: این مقیاس توسط جوناسون و ویستر^۳ (۲۰۱۰) ساخته شد و شامل ۱۲ سؤال است. جوناسون و ویستر (۲۰۱۰) ویژگی‌های روانسنجی این مقیاس شامل اعتبار سازه، اعتبار افتراقی، اعتبار همزمان و اعتبار آزمون-بازآزمون را در ۴ مطالعه مختلف مورد آزمون قرار دادند. این مطالعه‌ها در مجموع ۱۰۸۵ شرکت‌کننده داشتند. در نهایت از ۹۱ گویهٔ اولیه، ۱۲ سؤال برای فرم نهایی باقی ماند. در پایان، آن‌ها مقیاس خود را تحت عنوان ۱۲ ویژگی نامیدند درحالی‌که این مقیاس همان سه جنبه تاریک شخصیت را اندازه‌گیری می‌کند. سازندگان مقیاس گزارش نمودند این پرسش‌نامه ویژگی‌های روانسنجی مناسبی در تمام مطالعات داشته است. این مقیاس دارای سه عامل ماکیاویلیسم، خودشیفتگی و رفتار ضداجتماعی است که این سه عامل را با ۱۲ سؤال نه گزینشی بر اساس مقیاس لیکرت از (یک) به شدت مخالفم تا کاملاً موافقم (نه) می‌سنجد. حداقل و حداکثر نمره در این پرسش‌نامه به ترتیب ۱۲ و ۱۰۸ است که افراد با رگه‌های تاریک بیشتر، نمرات بالاتری را در این

4. Dark Triad Traits of Personality Scale
5. Jonason & Webster

1. Cochran Formula
2. Etikan, Musa, & Alkassim
3. SPSS-24

بیش از دسته B، ولی مبلغ باخت هر کارت در دسته A کمتر از دسته B است. کارت‌هایی که در دسته C قرار می‌گیرند نیز، نسبت به کارت‌های D تعداد باخت‌های بیشتری، ولی با مبالغ کمتری دارند (اختیاری، بهزادی، جنتی و مکرری، ۲۰۰۴). لازم به ذکر است در ابتدا آزمودنی با امتیاز ۲ هزار شروع به بازی می‌کند. در پایان، نمرهٔ آزمون برد و باخت آیوا بر اساس مجموع انتخاب‌ها از دسته کارت‌های C و D منهای مجموع انتخاب‌ها از دسته کارت‌های A و B محاسبه می‌شود (بچارا و همکاران، ۱۹۹۴؛ اختیاری و همکاران، ۲۰۰۴). نسخهٔ فارسی این آزمون در سال ۱۳۸۰ توسط اختیاری و بهزادی در موسسهٔ مطالعات علوم شناختی طراحی و کارایی آن در جمعیت ایرانی تأیید شده است (اختیاری و همکاران، ۲۰۰۴). در فاصلهٔ سال‌های ۱۹۹۹ تا ۲۰۰۳ از آزمون برد و باخت آیوا برای بررسی تصمیم‌گیری مخاطره‌آمیز در پژوهش‌های مختلف استفاده شده است. در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ مناسبی برای کل مقیاس ۰/۸۸ و زیرمقیاس‌های برد ۰/۸۴ و باخت ۰/۸۶ به‌دست آمد.

ج- مقیاس استحکام روانی ورزشی^۳: این پرسش‌نامه یک مقیاس خودسنجی مشتمل بر ۱۴ گویه (ماده) و سه عامل است که افکار و شناخت‌های مرتبط با اطمینان (در مقابل عدم اعتماد به نفس)، پایداری (در مقابل عدم عزم راسخ) و کنترل (در مقابل پریشانی) را می‌سنجد. پاسخ به هر گویه بر اساس مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم (یک) تا کاملاً موافقم (پنج) پاسخدهی و نمره‌گذاری می‌شود. حداقل و حداکثر نمره در این پرسش‌نامه به ترتیب ۱۴ و ۷۰ است که افراد با استحکام روانی بیشتر، نمرات بالاتری را در این پرسش‌نامه کسب می‌کنند. این پرسش‌نامه بر اساس

پرسش‌نامه کسب می‌کنند. در مطالعات متعددی که سازندگان انجام دادند میزان آلفای کرونباخ ماکیاولیسم از ۰/۷۷-۰/۷۲، ضد اجتماعی از ۰/۷۹-۰/۶۶ و خودشیفتگی از ۰/۷۸-۰/۸۵ گزارش شد (جوناسون و وبستر، ۲۰۱۰). بررسی‌های مربوط به روایی محتوا و سازه این مقیاس مؤید روایی پرسش‌نامه مذکور است. در ایران حاجلو، قاسمی‌نژاد، انصاری‌حسین و سیدی اصل (۲۰۱۵) در پژوهشی با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی شاخص ریشهٔ خطای میانگین مجذورات این مقیاس را مورد تأیید قرار دادند و میزان آلفای کرونباخ آن را برای ماکیاولیسم ۰/۷۴، ضد اجتماعی ۰/۶۳ و خودشیفته ۰/۸۴ گزارش کردند. در پژوهش حاضر نیز پایایی پرسش‌نامه رگه‌های تاریک شخصیت با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ در شخصیت ماکیاولیسم ۰/۸۶، ضد اجتماعی ۰/۸۱ و خودشیفته ۰/۷۳ به‌دست آمد.

ب- آزمون برد و باخت آیوا: این آزمون به منظور سنجش مقوله تصمیم‌گیری در زندگی واقعی ساخته شده است (بچارا، داماسیو، داماسیو و اندرسون، ۱۹۹۴). اساس این آزمون استفاده از کارت‌هایی است که انتخاب آن‌ها مقادیری از برد و باخت را به همراه دارد. در طول این آزمون، آزمودنی تلاش می‌کند در بین ۱۰۰ انتخابی که دارد، با انتخاب صحیح کارت‌ها به حداکثر برد دست یابد. در این آزمون دسته‌های کارت به دو گروه سودآور (C و D) و ضررده (A و B) تقسیم می‌شوند. انتخاب کارت از دسته‌های سودآور اگرچه برد کمتری به همراه دارد، ولی با توجه به میزان باخت کمتر در نهایت برد بیشتری عاید فرد انتخاب‌کننده می‌کند. در کل برد خالص در کارت‌های دسته C و D از برد خالص در کارت‌های A و B بیشتر است. همچنین تعداد کارت‌هایی که باخت به همراه دارد، در دسته A

3. Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ)

1. Iowa Gambling Task Scale
2. Bechara, Damasio, Damasio & Anderson

که میزان مصرف استروئیدهای آنابولیک-آندروژنی در آن‌ها بالاست شناسایی شدند. همچنین، قبل از رفتن به باشگاه‌های مورد نظر، تماسی با مسئول و مدیر آن باشگاه صورت گرفت و با وقت قبلی، برای جمع‌آوری داده‌ها اقدام شد. پس از مراجعه به هر باشگاه ابتدا با مربی‌های مربوطه هماهنگی لازم صورت می‌گرفت و به صلاحدید مربیان محترم، ورزشکاران برای پاسخگویی به پرسش‌نامه‌ها و انجام آزمون گمبلینگ اعلام آمادگی می‌نمودند.

روش پردازش داده‌ها

از آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف^۲ برای نرمال بودن توزیع داده‌ها و آزمون لون^۳ برای همگنی واریانس‌ها استفاده شد تا امکان استفاده از آزمون‌های پارامتریک فراهم شود. در این پژوهش از آمار توصیفی جهت محاسبه فراوانی‌ها و ترسیم جداول استفاده گردید و در آمار استنباطی از تحلیل واریانس چند متغیره و آزمون تعقیبی ال.اس.دی^۴ استفاده شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار اس.پی.اس.اس نسخه ۲۴ انجام شد. همچنین، برای همه فرضیه‌ها سطح معناداری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

از نظر تحصیلات، ۱۶ درصد بدنسازان دیپلم، ۹ درصد فوق دیپلم، ۴۲ درصد لیسانس و ۳۳ درصد کارشناسی ارشد بودند. همچنین ۷۱ درصد مجرد و ۲۹ درصد متأهل بودند. ۶۰ درصد از بدنسازان گروه استروئیدی بیشتر به صورت تزریقی (روغنی) و ۴۰ درصد به صورت خوراکی (قرص) از مواد استروئیدی استفاده می‌کردند. از طرف دیگر، سوستانون^۵، ترنبولون^۶، دکا دورابولین^۷

مفهوم استحکام روانی از دیدگاه روان‌شناسی مثبت «طرز فکر» طراحی شد. این دیدگاه، به توانایی‌های افراد برای غلبه بر سختی‌ها و رشد و شکوفایی در تمام شرایط زندگی تمرکز می‌کند، که شامل خودباوری، تعهد، پشتکار و مدیریت هیجان است (شرد، گلبی و وان‌ورش^۱، ۲۰۰۹). با این حال، در مفهوم‌پردازی و اندازه‌گیری استحکام روانی توسط شرد و همکاران (۲۰۰۹) از چارچوب روان‌شناسی مثبت استفاده شد که بر انعطاف‌پذیری و رشد در تمام سطوح رقابتی و مهارتی تأکید می‌کند. این چارچوب با دقت بیشتری ماهیت چند بعدی و پیچیدگی این سازه را در بر می‌گیرد. مقیاس شرد و همکاران (۲۰۰۹) بر اساس نمونه‌ای با اندازه مناسب و سه عامل آن نیز (اطمینان، پایداری، کنترل) از ویژگی‌های روان‌سنجی مناسبی برخوردار بود. اعتبار و پایایی این ابزار به صورت کامل مورد تأیید قرار گرفته است. ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های اطمینان ۰/۸۰، پایداری ۰/۷۴ و کنترل ۰/۷۱ به دست آمده است (شرد و همکاران، ۲۰۰۹). حاتمی، حاتمی شاه میر، ادیب‌پور و طهماسبی (۲۰۱۲) بیان کردند میزان آلفای کرونباخ این مقیاس در مؤلفه‌های آن ۰/۷۱ تا ۰/۸۰ بوده است. در پژوهش پیش‌رو، آلفای کرونباخ مناسبی برای کل مقیاس ۰/۸۹ و زیرمقیاس‌های اطمینان ۰/۸۴، پایداری ۰/۸۱ و کنترل ۰/۷۹ به دست آمد.

روش اجرا

در ابتدا اول اقدامات لازم برای دریافت کد اخلاق از دانشگاه علوم پزشکی گیلان انجام گرفت (IR.GUMS.REC.1398.121). سپس برای جمع‌آوری داده‌ها از میان باشگاه‌های سطح رشت مناطقی

5. Sustanon
6. Trenbolone
7. Deca Durabolin

1. Sheard, Golby & Van Wersch
2. Kolmogorov-Smirnov Test
3. Levene's Test
4. LSD Post-hoc Test

همان‌طور که در جدول شماره ۱ مشاهده می‌شود، میانگین و انحراف معیار رگه‌های تاریک شخصیت، تصمیم‌گیری شناختی و استحکام روانی گزارش شده است. همچنین آماره Z آزمون کولموگروف - اسمیرنوف برای تمامی متغیرهای پژوهش در سه گروه معنادار نیست. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت توزیع متغیرها نرمال است.

استانازول^۱ و بولدنون^۲ بیشترین مصرف را در بین بدنسازان استروئیدی؛ مس^۳، کربو^۴، ایزوله؛ وی^۵ و کازئین^۶ در بین بدنسازان مکملی، به خود اختصاص دادند. بدنسازان استروئیدی کیفیت خواب متوسط رو به بالا را گزارش کردند و حدود ۲۶ درصد از قرص‌های خواب‌آور استفاده می‌کردند. میانگین تعداد وعده‌های غذایی و مصرف آب بدنسازان، ۵ وعده و ۳ لیتر در طول روز بود. میانگین و انحراف معیار سنی آزمودنی‌ها $1/63 \pm 26/81$ با دامنه سنی ۱۸ تا ۳۵ سال بود.

جدول ۱- میانگین و انحراف معیار و نتایج بررسی نرمال بودن توزیع نمره رگه‌های تاریک شخصیت، تصمیم‌گیری شناختی و استحکام روانی در بدنسازان طبیعی، مکملی و استروئیدی

متغیرها	بدنسازان			
	طبیعی	مکملی	استروئیدی	
انحراف معیار \pm میانگین	انحراف معیار \pm میانگین	انحراف معیار \pm میانگین	آماره $K-S Z$ سطح معناداری	
مکبایولیسیم	۸/۳۰ \pm ۲/۲۵	۱۲/۹۶ \pm ۳/۸۱	۱۹/۱۰ \pm ۴/۰۷	۰/۰۹۵
ضداجتماعی	۱۱/۶۸ \pm ۵/۸۵	۱۳/۶۶ \pm ۴/۸۶	۲۱/۰۸ \pm ۵/۱۶	۰/۰۸۲
خودشفتگی	۱۵/۴۸ \pm ۵/۹۸	۱۷/۰۲ \pm ۴/۲۷	۲۰/۹۴ \pm ۵/۲۷	۰/۰۸۶
برد	۱۰۹۵۸/۲۲ \pm ۱۴۸۸/۷۸	۱۰۱۸۰/۷۶ \pm ۱۲۱۸/۷۸	۶۹۴۰/۳۶ \pm ۱۱۱۶/۰۲	۰/۰۶۵
باخت	۶۲۲۴/۴۲ \pm ۱۱۱۵/۶۷	۷۱۷۳/۸۰ \pm ۱۲۸۲/۶۹	۹۰۰۱/۹۰ \pm ۱۰۲۱/۰۱	۰/۰۷۳
اطمینان	۱۶/۳۴ \pm ۳/۲۳	۲۳/۹۴ \pm ۴/۱۵	۲۲/۱۸ \pm ۳/۱۵	۰/۰۸۷
پایداری	۱۳/۷۲ \pm ۲/۹۶	۱۸/۳۴ \pm ۳/۲۱	۱۵/۰۲ \pm ۲/۵۵	۰/۰۵۲
کنترل	۱۰/۲۸ \pm ۳/۳۳	۱۴/۸۸ \pm ۲/۹۵	۱۴/۳۴ \pm ۲/۸۹	۰/۰۷۳

همگنی واریانس ($P > 0/05$)، همگنی کواریانس ($F=1/83, P > 0/147$) و مکفی بودن همبستگی‌ها ($\chi^2=8421/96, P < 0/01$)، برقرار می‌باشند. طبق نتایج به‌دست آمده، آماره F تحلیل واریانس چند متغیری بررسی تفاوت گروه‌ها در رگه‌های تاریک

برای مقایسه رگه‌های تاریک شخصیت، تصمیم‌گیری شناختی و استحکام روانی در بدنسازان طبیعی، مکملی و استروئیدی از تحلیل واریانس چند متغیری استفاده شد. قبل از ارائه نتایج این آزمون، پیش فرض‌های آن مورد آزمون قرار گرفت. یافته‌ها نشان داد مفروضه‌های

5. Isole
6. Whey
7. Casein

1. Stanozolol
2. Boldenone
3. Mass
4. Carbo

جدول ۳- نتایج آزمون تعقیبی LSD رگه‌های تاریک شخصیت، تصمیم‌گیری شناختی و استحکام روانی برای سه گروه

دسته	گروه	گروه مورد مقایسه	تفاوت میانگین	سطح معناداری
ماکیاولیسم	استروئیدی	مکملی	۶/۱۴۰	۰/۰۰۱
	استروئیدی	طبیعی	۱۰/۸۰۰	۰/۰۰۱
	مکملی	طبیعی	۴/۶۶۰	۰/۰۰۱
رفتار ضداجتماعی	استروئیدی	مکملی	۷/۴۲۰	۰/۰۰۱
	استروئیدی	طبیعی	۹/۴۰۰	۰/۰۰۱
	مکملی	طبیعی	۱/۹۸۰	۰/۰۶۴
خودشیفتگی	استروئیدی	مکملی	۳/۹۲۰	۰/۰۰۱
	استروئیدی	طبیعی	۵/۴۶۰	۰/۰۰۱
	مکملی	طبیعی	۱/۵۴۰	۰/۱۴۳
برد	استروئیدی	مکملی	-۳۲۴۰/۴۰	۰/۰۰۱
	استروئیدی	طبیعی	-۴۰۱۷/۸۶	۰/۰۰۱
	مکملی	طبیعی	-۷۷۷/۴۶	۰/۰۰۳
باخت	استروئیدی	مکملی	۱۸۲۸/۱۰	۰/۰۰۱
	استروئیدی	طبیعی	۲۷۷۷/۴۸	۰/۰۰۱
	مکملی	طبیعی	۹۴۹/۳۸	۰/۰۰۱
اطمینان	استروئیدی	مکملی	-۱/۷۶۰	۰/۰۱۵
	استروئیدی	طبیعی	۷/۸۴۰	۰/۰۰۱
	مکملی	طبیعی	۹/۶۰۰	۰/۰۰۱
پایداری	استروئیدی	مکملی	-۳/۳۲۰	۰/۰۰۱
	استروئیدی	طبیعی	۱/۳۰۰	۰/۰۲۸
	مکملی	طبیعی	۴/۶۲۰	۰/۰۰۱
کنترل	استروئیدی	مکملی	-۰/۵۴۰	۰/۳۸۰
	استروئیدی	طبیعی	۴/۰۶۰	۰/۰۰۱
	مکملی	طبیعی	۴/۶۰۰	۰/۰۰۱

استروئیدی نسبت به گروه‌های مکملی و طبیعی و گروه مکملی نسبت به طبیعی کمتر است. همپنین میزان باخت گروه استروئیدی نسبت به گروه‌های مکملی و طبیعی و گروه مکملی نسبت به طبیعی بیشتر است ($p < ۰/۰۰۱$). همچنین، در استحکام روانی نیز نتایج نشان داد میزان پایداری گروه مکملی نسبت به گروه‌های استروئیدی و طبیعی و گروه مکملی نسبت به طبیعی بیشتر است. همچنین میزان کنترل گروه

مطابق جدول ۳، نتایج آزمون تعقیبی ال.اس.دی برای مقایسه دو به دو گروه‌ها نشان می‌دهد میزان ماکیاولیسم گروه استروئیدی نسبت به گروه‌های مکملی و طبیعی و گروه مکملی نسبت به طبیعی بیشتر است. میزان رفتار ضداجتماعی گروه استروئیدی نسبت به گروه‌های مکملی و طبیعی بیشتر است. و میزان خوشیفتگی گروه استروئیدی نسبت به گروه‌های مکملی و طبیعی بیشتر است ($p < ۰/۰۰۱$). در تصمیم‌گیری شناختی نیز مشخص گردید بین میزان برد گروه

استروئیدی نسبت به گروه طبیعی و گروه مکملی نسبت به طبیعی بیشتر است ($p < 0.001$).

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام این پژوهش، مقایسه رگه‌های تاریک شخصیت، تصمیم‌گیری شناختی و استحکام روانی در بدنسازان مرد طبیعی، مکملی و استروئیدی بود. نتایج پژوهش حاضر نشان داد رگه‌های تاریک شخصیت در بدنسازان استروئیدی نسبت به بدنسازان طبیعی و مکملی به طور معناداری بیشتر است. همچنین، بدنسازانی که به صورت طبیعی تمرین می‌کردند نسبت به دو گروه دیگر به طور معناداری از ماکیاولیسم، رفتار ضد اجتماعی و خودشیفتگی کمتری برخوردار بودند. این یافته‌ها همسو با پژوهش‌های انتومانیس و همکاران (۲۰۱۴)؛ راتمن و ویل (۲۰۱۱) و تینسلی و همکاران (۲۰۱۹) است.

پژوهش‌های محدودی ارتباط بین ویژگی‌های شخصیتی و مصرف استروئیدهای آنابولیک-آندروژنی را مورد بررسی قرار داده‌اند. در این بین، برخی مطالعات میان استفاده از مواد استروئیدی و شخصیت‌های ضد اجتماعی رابطه معناداری را نشان دادند (راتمن و ویل، ۲۰۱۱). این رفتارها شامل پرخاشگری کلامی و فیزیکی، رفتارهای جنسی پرخطر، افکار خودکشی، افسردگی، اضطراب، نشانه‌های خودشیفتگی، احساس همدلی پایین و اعتماد به نفس کاذب، می‌شود (اوزکالی و همکاران، ۲۰۱۸). در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت طی پژوهش‌های صورت گرفته در این زمینه مشخص شده است بدنسازانی که از داروهای استروئیدی استفاده می‌کنند دچار تغییرات روان‌شناختی زیادی می‌شوند (جلیلیان و همکاران، ۲۰۱۲؛ راتمن و ویل، ۲۰۱۱)، که این خود موجب پایین آمدن خلق و بالا رفتن خشم و عصبانیت در ورزشکار می‌شود که ممکن است در سطح جامعه و اجتماع بروز کند و شخص نتواند در موقعیت‌های تنش‌زا کنترل خود را

حفظ کند و دست به رفتارهای ضداجتماعی بزند. این خود بر روی روابط فرد با خانواده و اطرافیان تأثیر منفی می‌گذارد و روابط بین‌فردی ورزشکار را بسیار محدود می‌سازد. از سوی دیگر، قرار گرفتن در این مسیر حرفه‌ای تبعات دیگری را برای ورزشکار به همراه دارد که از جمله آن‌ها می‌توان به رژیم‌های سخت، تمرین‌های فشرده، مسابقات سنگین و استرس‌زا و انتظارات اطرفیان و غیره که همه این‌ها فشار مضاعفی را بر روی جسم و روان ورزشکار وارد می‌کند که اگر به درستی کنترل و مدیریت نشود پیامدهای ناگواری را به همراه خواهد داشت. در این راستا، پژوهش‌های نیکولز و همکاران (۲۰۱۷) که بر روی بدنسازان حرفه‌ای انجام گرفت، نشان داد صفات ماکیاولیسم، خودشیفتگی و رفتار ضداجتماعی با نگرش نسبت به دوپینگ همبستگی مثبت معناداری دارند و می‌توان نتیجه گرفت ورزشکارانی که در صفات تاریک شخصیت نمرات بالاتری را کسب می‌نمایند، احتمال بیشتری وجود دارد که به سمت دوپینگ و مواد غیرمجاز کشیده بشوند. در واقع می‌توان گفت یکی از عوامل پیش‌بینی‌کننده گرایش افراد به سمت داروهای استروئیدی، نگرش خود فرد نسبت به این مواد است. بدین معنا که نگرش فرد ورزشکار نسبت به استفاده از مواد استروئیدی مثبت است یا منفی، که این خود در ویژگی‌های شخصیتی افراد مورد بررسی قرار می‌گیرد (انتومانیس و همکاران، ۲۰۱۴).

از سوی دیگر، نتایج به دست آمده نشان داد بدنسازان استروئیدی نسبت به بدنسازان طبیعی و مکملی به شکل معناداری میزان باخت بیشتر و برد کمتری را کسب نمودند. همچنین، بدنسازانی که به صورت طبیعی تمرین می‌کردند نسبت به دو گروه دیگر به طور معناداری موفق به کسب برد بیشتر و باخت کمتری شدند. این یافته‌ها در راستای پژوهش‌های گریه‌هایگن و همکاران (۲۰۰۱)؛ تراواسوس و همکاران (۲۰۱۳)؛ فورلی و میمرت (۲۰۱۳) و اسمیچل و بیومیستر (۲۰۱۰)

است. در واقع، یافته‌های به دست آمده مشخص کرد بدنسازی که از داروهای استروئیدی استفاده می‌کردند در آزمون برد و باخت آیوا بیشتر کارت‌هایی را انتخاب می‌کردند که امتیاز و پاداش بیشتری را به همراه داشت و کمتر به دنبال کارت‌های با امتیاز پایین بودند که این خود در نهایت باعث باخت این ورزشکاران می‌شد. زیرا کارت‌های با پاداش زیاد، جریمه‌های سنگین‌تری را به همراه داشت که بدنسازان استروئیدی به این نکته توجهی نداشتند و فقط به دنبال پاداش بیشتر بودند. این مسئله در زندگی ورزشی و حرفه‌ای این افراد نیز دیده می‌شود. استفاده از استروئیدهای آنابولیک-آندوژنی همانند پاداش‌هایی عینی و قابل لمسی است که بسیاری از ورزشکاران مجذوب آن می‌شوند و به باخت-ها و عوارضی که در بلندمدت به همراه خواهد داشت توجهی نمی‌کنند و فقط به دنبال پاداشی هستند که خیلی زود به آن دست یابند. در این میان، تصمیم‌گیری شناختی و استخراج و تحلیل داده‌ها و اطلاعات از اهمیت بالایی برخوردار است. ورزشکاران نیز لازم است برای کاهش آسیب‌های پیش‌رو و بالابردن عملکردشان بهترین تصمیم را در شرایط گوناگون اتخاذ کنند (گرپهایگن و همکاران، ۲۰۰۱). در واقع، تصمیم‌گیری بر فرایندهای شناختی متکی است مانند ادراک بصری، توجه، پیش‌بینی و حافظه که می‌تواند موجب بهبود عملکرد و کارایی ورزشکاران شود (مورگیا و همکاران، ۲۰۱۴). در تبیین این یافته‌ها می‌توان اذعان داشت ورزشکاران نیازمند تصمیم‌گیری درست و به موقع هستند که نه تنها در عملکردشان تأثیرگذار است بلکه می‌تواند به آن‌ها در انتخاب ورزش و تمرین مناسب، باشگاه و تجهیزات مورد نیاز کمک شایانی کند (فورلی و میمرت، ۲۰۱۳).

در این راستا، پژوهش‌های اسمیچل و بیومیستر (۲۰۱۰) نشان داد نه تنها ورزشکاران از نظر تصمیم‌گیری با

یکدیگر تفاوت دارند، بلکه تفاوت‌های درون‌فردی نیز در تصمیم‌گیری وجود دارد. به طور کل می‌توان گفت تصمیم‌گیری کارآمد دارای نقش تعیین‌کننده‌ای در موفقیت ورزشکاران ایفا می‌کند و اگر از آن به درستی استفاده شود، عملکرد فرد بازدهی بیشتری خواهد داشت و تنش و اضطرابی کمتری را در رقابت‌ها تجربه خواهد کرد. در واقع ورزشکار نباید تحت تأثیر اطرافیان و محیط قرار گیرد و تصمیماتی از روی احساسات اتخاذ نماید، بلکه باید با شناخت و آگاهی درست از پیامدهای احتمالی، تصمیم درست و منطقی را بگیرد. روکا، فورد و میمرت (۲۰۱۸) در مطالعه‌ای که بر روی ورزشکاران انجام دادند به این نتیجه دست یافتند که تصمیم‌گیری شناختی می‌تواند نقش مهمی در عملکرد افراد در بلندمدت ایفا کند. بدین معنا که، ورزشکاران دارای قدرت شناختی و انعطاف‌پذیری بالا قادرند خود را با هر شرایطی وقف دهند و تصمیمات جایگزین را اتخاذ نمایند که خود موجب بالا رفتن دقت و به تبع آن عملکرد ورزشکار در زمینه‌های گوناگون شود. رسیدن به این مرحله نیز نیازمند افزایش تجربه و پختگی شخص است. به همین دلیل نمی‌توان انتظار زیادی را از ورزشکاران مبتدی و نوجوان داشته باشیم. به همین منظور نقش والدین و مربیان خیلی می‌تواند پررنگ باشد که در تصمیم‌گیری درست فرد را راهنمایی کنند (لارکین و همکاران، ۲۰۱۸). در این راستا، نتایج پژوهش‌های مورگیا و همکاران (۲۰۱۴) نشان داد ورزشکاران حرفه‌ای در مقایسه با افراد مبتدی، سریع و دقیق‌تر تصمیم می‌گیرند، اطلاعات ساختاری را بهتر درک می‌کنند و توانایی پیش‌بینی مسابقه را دارند.

از طرف دیگر، یافته‌های این پژوهش مشخص کرد استحکام روانی در بدنسازان مکملی نسبت به بدنسازان طبیعی و استروئیدی به طور معناداری بیشتر است.

بالایی نیز قرار بگیرد مانند مواقعی که افراد در طول مسابقه با یکدیگر از نظر فنی یکی هستند و در اینجاست که ویژگی‌های روانی افراد می‌تواند تعیین‌کننده باشد (کلاف و همکاران، ۲۰۰۲). به نظر می‌رسد یکی از این ویژگی‌ها استحکام روانی باشد که به دلیل نقشی که در ترویج پاسخ‌های انطباقی ایفا می‌کند، به عنوان یک عامل مهم و کلیدی در طبقه‌بندی تأثیرات مثبت و منفی ناشی از فشار موقعیت‌ها می‌تواند از آن نام برد (کالتر و همکاران، ۲۰۱۶). بنابراین می‌توان گفت بدنسازان مکملی با توجه به این که فرصت و شرایط آن را داشتند که به سمت داروهای استروئیدی کشیده شوند اما این کار را نکردند و با تکیه بر تغذیه و مکمل‌های مورد نیاز این رشته، تمرینات خود را ادامه دادند، از استحکام ذهنی و روانی بالایی باید برخوردار باشند. چرا که در تمام این سال‌ها سعی کردند با تلاش و تمرینات به صورت اصولی کار کنند و سعی کنند تمرینات منظم‌تری را داشته باشند و نسبت به آینده امیدوارتر و با پشتکار بالا برای هدفشان بکوشند (گوچپاردی و همکاران، ۲۰۱۶).

با توجه به این که مفهوم اصلی در تعاریف استحکام روانی، توانایی روان‌شناختی افراد در مقابله کارآمد با موقعیت‌های تنش‌زا و چالش‌انگیز است (درینک‌واتر، ۲۰۱۹)، می‌توان این انتظار را نیز داشت که در زمینه ورزشی به ویژه مسابقات، استحکام روانی نقشی تعیین‌کننده ایفا کند. در همین راستا، روانشناسان، مربیان و ورزشکاران، همگی بر اهمیت و نقش استحکام روانی در عملکرد ورزشی، به عنوان یکی از عوامل روانی مؤثر تأکید کرده‌اند (گوچپاردی، ۲۰۱۷) و آن را یکی از معیارهای مهم برای دستیابی به پیروزی و موفقیت در ورزشکاران می‌دانند (کالتر و همکاران، ۲۰۱۶). بنابراین می‌توان گفت که میان پژوهشگران و مربیان ورزشی اتفاق نظری مبنی بر اینکه استحکام

بدنسازانی که به صورت طبیعی تمرین می‌کردند نسبت به دو گروه دیگر به طور معناداری از اطمینان، پایداری و کنترل کمتری برخوردار بودند. این نتایج در راستای پژوهش‌های کلاف و همکاران (۲۰۰۲)؛ پاپاگئورجیو و همکاران (۲۰۱۹)؛ درینک‌واتر و همکاران (۲۰۱۹) و هاردی و همکاران (۲۰۱۴) است. در واقع، یافته‌های به دست آمده مشخص کرد بدنسازانی که از مکمل‌های نیروزا استفاده می‌کردند نسبت به دو گروه دیگر از استحکام روانی بالاتری برخوردار بودند. اکثراً بدنسازان طبیعی شامل افرادی بود که در مدت کمتری این ورزش را شروع کرده بودند یا بیشتر برای کاهش وزن و بالا بردن سلامتی‌شان روی به پرورش اندام آورده بودند. بنابراین نمی‌توان انتظار زیادی داشت که این گروه از بدنسازان دارای استحکام روانی بالایی باشند. از سوی دیگر، بدنسازان استروئیدی نیز با توجه به این که از داروهای متنوعی استفاده می‌کنند از ثبات و استحکام روانی مناسبی برخوردار نیستند و دائم به دنبال تجربه‌ای جدید و دارویی قوی‌تر هستند که این خود روان ورزشکار را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اما بدنسازان مکملی هم از سابقه ورزشی بالاتری برخوردار هستند و همچنین درست تمرین کردن و نوع تغذیه برایشان اهمیت دارد و با یک برنامه اصولی و درست در کنار تمرینات فشرده از مکمل‌های مجاز و مورد نیاز بدنشان استفاده می‌کنند که این خود موجب افزایش استحکام روانی در این ورزشکاران می‌شود. در تبیین این یافته‌ها می‌توان بیان داشت موفقیت و کسب مقام تنها به آمادگی بدنی بستگی ندارد و می‌تواند تحت تأثیر عوامل گوناگون دیگر نیز قرار بگیرد. در واقع، داشتن مهارت بالای ورزشی و حفظ عملکرد زمانی مشخص می‌شود که شخص در موقعیت‌های حساس مانند مسابقه و رقابت قرار دارد (شفر، ولا، آلن و مگی، ۲۰۱۶) که ممکن است تحت تنش و اضطراب

روانی و ذهنی خود بردارد، می‌تواند بهترین عملکرد را در رقابت‌های گوناگون داشته باشد. نقش و اهمیت تصمیم‌گیری نیز کمتر از موارد دیگر نیست. به عبارتی دیگر، زمانی ورزشکار می‌تواند عملکرد خوبی را به نمایش بگذارد که برنامه‌درستی را انتخاب کند و طبق آن به پیش برود. در این بین بدنسازان استروئیدی خیلی زود تمایل دارند به بدنی عضلانی دست یابند و به همین دلیل ریسک‌پذیری بالایی را از خود نشان می‌دهند و دوزهای بالایی از داروهای استروئیدی را وارد بدن خود می‌کنند.

در انتها، پژوهش حاضر دارای محدودیت‌هایی بود. بدنسازان پژوهش حاضر ورزشکاران مرد با دامنه سنی ۱۸ تا ۳۵ سال بودند و تحلیل در مورد آن‌ها صورت گرفته است. تعمیم اطلاعات آن‌ها به گروه‌های سنی دیگر باید با احتیاط صورت گیرد. در این مطالعه بدنسازان از نظر وضعیت اجتماعی و اقتصادی کنترل نشدند که این خود می‌تواند بر روی یافته‌های به‌دست آمده تأثیرگذار باشد. چون رشته بدنسازی یک ورزش پرهزینه است و مخارج مکمل‌های مورد نیاز، داروهای استروئیدی و شرکت در رقابت‌های داخلی و بین‌المللی ممکن است فشار زیادی را بر روی ورزشکار بیآورد. همچنین، منحصر بودن جمع‌آوری داده‌ها به پرسش-نامه‌های خودگزارشی، استفاده از روش نمونه‌گیری غیرتصادفی و انتخاب باشگاه‌های محدود در شهر رشت، از دیگر محدودیت‌های این پژوهش است. در رابطه با جمع‌آوری داده‌ها نیز برخی از ورزشکاران همکاری لازم را نداشتند که همراه با کم‌گزارش کردن مصرف این داروها می‌تواند نقش مهمی در برآورد صحیح مصرف استروئیدهای آنابولیک-آندروژنی داشته باشد.

در مجموع، با توجه به نقش داروهای استروئیدی در ایجاد مشکلات گوناگون از جمله ایجاد تأثیرات مخرب روان‌شناختی و جسمانی، پیشنهاد می‌گردد مطالعات گسترده‌تری در رابطه با اثرات مشتقات استروئیدی بر

روانی سازه چند بعدی مهمی در ارتباط با عملکرد و نتایج موفقیت‌آمیز در ورزش است، وجود دارد (شیرد و همکاران، ۲۰۰۹) که در شرایط دشوار و تنش‌زا به فرد کمک می‌کند تا حمایتی در برابر اثرات منفی و مخرب استرس ایجاد کند. همچنین به ورزشکار اجازه می‌دهد تا به طور مستحکم و بدون توجه به عوامل محیطی، عملکرد خوب خود را به نمایش بگذارد (شفر و همکاران، ۲۰۱۶).

به صورت کلی در تبیین یافته‌های این پژوهش می‌توان ادعان داشت، بدنسازان استروئیدی نسبت به دو گروه دیگر از ثبات روان‌شناختی پایین‌تری برخوردار هستند و فقط به فکر منافع خودشانند و حتی به فکر تبعاتی که مصرف این داروها برای خانواده‌شان به همراه دارد، نیستند. این خود نمایانگر رفتارهای ماکیاولیستی و جاه-طلبانه این افراد است. از سوی دیگر، با بالا رفتن دوزهای مصرفی استروئید خیلی زود باید شاهد تغییرات غیرعادی در حجم عضلات افراد باشیم که این خود باعث یک خودشیفتگی کاذب در ورزشکار می‌شود و حس می‌کند در دامنه توجه دیگران قرار دارد و به موجب این، یک حس خوب در فرد ایجاد می‌شود و ممکن است دوزهای بیشتری را مصرف کنند تا کاملاً بدنی خشک داشته باشند. از سوی دیگر، مصرف داروهای استروئیدی در دوزهای بالا، تمرین‌های طاقت فرسا و رژیم‌های سنگین و دشوار، ورزشکار را در شرایط و پیچیده‌ای قرار می‌دهد که ممکن است دست رفتارهای خطرناک و با ریسک‌پذیری بالایی بزنند که این خود خشم و رفتار ضداجتماعی را در تداعی می‌کند. در این میان، بالا بردن استحکام روانی و توانایی تصمیم‌گیری افراد نقش خیلی مهمی را می‌تواند ایفا کند. همان‌گونه که در بالا نیز اشاره شد، پژوهش‌های زیادی نشان داده‌اند که استحکام روانی همبستگی مثبتی با موفقیت ورزشی افراد دارد. در واقع، هر چقدر فرد بکوشد در کنار تمرین‌های بدنی خود به روان هم اهمیت بدهد و گامی در جهت تقویت و رشد استحکام

۱۳۹۷ به شماره ۱۶۶۸۴۲ و کد اخلاق IR.GUMS.REC.1398.121 مستخرج شده است. بدین‌وسیله نویسندگان از مدیران باشگاه‌های بدنسازی شهر رشت و تمام ورزشکارانی که در این پژوهش همکاری و مشارکت داشتند، تشکر و قدردانی می‌کنند.

سپه‌م هر نویسنده

در این پژوهش نویسنده اول در جمع‌آوری اطلاعات و داده‌ها، نویسنده دوم (مسئول) در قسمت نگارش و تدوین مقاله، نویسنده سوم نیز در تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها، مشارکت داشتند.

روی عملکرد روانی و جسمانی ورزشکاران صورت گیرد. همچنین، می‌توان پژوهش‌های طولی و بلندمدتی در این زمینه انجام داد تا میزان پایداری مضرات داروهای استروئیدی بهتر مورد ارزیابی و بررسی قرار گیرد.

تقدیر و تشکر

این مقاله از پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی آقای فرزین باقری شیخانگفته با راهنمایی جناب دکتر عباس ابوالقاسمی و مشاوره جناب دکتر سید موسی کافی ماسوله مصوب دانشگاه گیلان در سال

منابع

- Alves, M. J., Dos Santos, M. R., Dias, R. G., Akiho, C. A., Laterza, M. C., Rondon, M. U., & Negrao, C. E. (2010). Abnormal neurovascular control in anabolic androgenic steroids users. *Med Sci Sports Exerc*, 42(5), 865-871.
- Bechara, A., Damasio, A. R., Damasio, H., & Anderson, S. W. (1994). Insensitivity to future consequences following damage to human prefrontal cortex. *Cognition*, 50(1-3), 7-15.
- Crysel, L. C., Crosier, B. S., & Webster, G. D. (2013). The Dark Triad and risk behavior. *Personality and individual differences*, 54(1), 35-40.
- Cooke, D. J., & Michie, C. (2001). Refining the construct of psychopathy: Towards a hierarchical model. *Psychological assessment*, 13(2), 171-188.
- Coulter, T. J., Mallett, C. J., & Singer, J. A. (2016). A subculture of mental toughness in an Australian Football League club. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 98-113.
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. *Solutions in sport psychology*, 32-43.
- Drinkwater, K., Dagnall, N., Denovan, A., & Parker, A. (2019). The Moderating Effect of Mental Toughness: Perception of Risk and Belief in the Paranormal. *Psychological reports*, 122(1), 268-287.
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American journal of theoretical and applied statistics*, 5(1), 1-4.
- Ekhtiar, H., Behzadi, A., Jannati, A., Mokri, A. (2004). Frequency of Losing or The Sum Lost: Which One Makes Us More Negative? *Advances in Cognitive Science*, 6 (3 and 4), 17-27. In Persian.
- Furley, P., & Memmert, D. (2013). "Whom should I pass to?" the more options the more attentional guidance from working memory. *PLoS ONE*, 8(5), e62278.
- Fair J (2015) Mr. America: The Tragic History of a Bodybuilding Icon. Austin, TX: University of Texas Press.

12. Gucciardi, D.F. (2017). Mental toughness: progress and prospects. *Current Opinion in Psychology*, 16, 17-23.
13. Gucciardi, D.F., Peeling, P., Ducker, K. J., & Dawson, B. (2016). When the going gets tough: Mental toughness and its relationship with behavioural perseverance. *Journal of science and medicine in sport*, 19(1), 81-86.
14. Grehaigne, J-F., Godbout, P., & Bouthier, D. (2001). The teaching and learning of decision-making in team sports. *Quest*, 53, 59-76.
15. Goldman, A., & Basaria, S. (2018). Adverse health effects of androgen use. *Molecular and cellular endocrinology*, 464, 46-55.
16. Hajlo, N., Ghasemi Nejad, M.A., Jangi, S., Ansar Hossain, S. (2015). Relationship between the dark triad personality and cyber bullying in student internet users. *J Kermanshah Univ Med Sci*, 19(1), 24-31. In Persian.
17. Hatami, F., Hatami Shahmir, E., Adibpur, N., Tahmasbi, F. (2012). The Relationships between Mental Toughness and Physical Fitness in Female Students. *Sport Psychology Studies*, 1(2), 64-53. In Persian.
18. Helms, E.R., Fitschen, P.J., Aragon, A.A., Cronin, J., & Schoenfeld, B.J. (2015). Recommendations for natural bodybuilding contest preparation: Resistance and cardiovascular training. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 55(3), 164-178.
19. Hardy, L., Bell, J., & Beattie, S. (2014). A neuropsychological model of mentally tough behavior. *Journal of Personality*, 82(1), 69-81.
20. Jonason, P. K., & Webster, G. D. (2010). The dirty dozen: A concise measure of the dark triad. *Psychological assessment*, 22(2), 420-432.
21. Jalilian, F., Allahverdipour, H. A., Moeini, B., Barati, M., Moghimbeigi, A., & Hatamzadeh, N. (2012). Relation of self-efficacy and perceived behavior control on gym users' anabolic steroid use related behaviors. *Scientific Journal of Hamadan University of Medical Sciences*, 19(1), 45-52.
22. Jones, D. N., & Paulhus, D. L. (2011). Differentiating the Dark Triad within the interpersonal circumplex. *Handbook of interpersonal psychology: Theory, research, assessment, and therapeutic interventions*, 249-269.
23. Jakobwitz, S., & Egan, V. (2006). The dark triad and normal personality traits. *Personality and Individual Differences*, 40(2), 331-339.
24. Larkin, P., Mesagno, C., Berry, J., & Spittle, M. (2018). Exploration of the perceptual-cognitive processes that contribute to in-game decision-making of Australian football umpires. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(2), 112-124.
25. Murgia, M., Sors, F., Muroli, A. F., Santoro, I., Prpic, V., Galmonte, A., & Agostini, T. (2014). Using perceptual home-training to improve anticipation skills of soccer goalkeepers. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(6), 642-648.
26. Nicholls, A. R., Madigan, D. J., Backhouse, S. H., & Levy, A. R. (2017). Personality traits and performance enhancing drugs: The Dark Triad and doping attitudes among competitive athletes. *Personality and Individual Differences*, 112, 113-116.
27. Ntoumanis, N., Ng, J. Y., Barkoukis, V., & Backhouse, S. (2014). Personal and psychosocial predictors of doping use in physical activity settings: a meta-analysis. *Sports medicine*, 44(11), 1603-1624.

28. Ozcagli, E., Kara, M., Kotil, T., Fragkiadaki, P., Tzatzarakis, M. N., Tsitsimpikou, C., ... & Alpertunga, B. (2018). Stanozolol administration combined with exercise leads to decreased telomerase activity possibly associated with liver aging. *international journal of molecular medicine*, 42(1), 405-413.
29. Papageorgiou, K. A., Gianniou, F. M., Wilson, P., Moneta, G. B., Bilello, D., & Clough, P. J. (2019). The bright side of dark: Exploring the positive effect of narcissism on perceived stress through mental toughness. *Personality and Individual Differences*, 139, 116-124.
30. Paulhus, D. L., & Williams, K. M. (2002). of personality: Narcissism, Machiavellianism, and psychopathy. *Journal of Research in Personality*, 36(6), 556-563.
31. Roca, A., Ford, P. R., & Memmert, D. (2018). Creative decision making and visual search behavior in skilled soccer players. *PloS one*, 13(7), e0199381.
32. Rauthmann, J. F., & Will, T. (2011). Proposing a multidimensional Machiavellianism conceptualization. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 39(3), 391-403.
33. Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186-193.
34. Schmeichel, B. J., & Baumeister, R. F. (2010). *Effortful attention control*. In B. Bruya(Ed.), *Effortless attention: A new perspective in the cognitive science of attention and action* (pp. 29e49). Cambridge, MA: MIT Press.
35. 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.
36. Sagoe, D., & Pallesen, S. (2018). Androgen abuse epidemiology. *Current Opinion in Endocrinology & Diabetes and Obesity*, 25(3), 185-194.
37. Tazegül, Ü. ve Ferah, M. (2016). The determination of the relationship between sports age and the levels of narcissism of female athletes. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(4), 36-44.
38. Tinsley, GM., Graybeal, AJ., Moore, ML., Nickerson, BS. (2019). Fat-free Mass Characteristics of Muscular Physique Athletes. *Medicine and science in sports and exercise*, 51(1), 193-201.
39. Travassos, B., Araujo, D., Davids, K., O'hara, K., Leitão, J., & Cortinhas, A. (2013). Expertise effects on decision-making in sport are constrained by requisite response behaviours—A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(2), 211-219.

ارجاع‌دهی

باقری شیخانگفشه فرزین، ابوالقاسمی عباس، کافی ماسوله سید موسی. مقایسه رگه‌های تاریک شخصیت، تصمیم‌گیری شناختی و استحکام روانی در بدنسازان طبیعی، مکملی و استروئیدی. مطالعات روان‌شناسی ورزشی. پاییز ۱۳۹۸؛ ۸(۲۹): ۱۹-۳۸. شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2019.7931.1854

Bagheri Sheykhangafshe F, Abolghasemi A, Kafi Masouleh M. Comparison Dark Triad Traits of Personality, Cognitive Decision-Making and Mental Toughness in Natural, Supplement and Steroid Bodybuilders. Sport Psychology Studies. Fall 2019; 8(29): 19-38. (In Persian). DOI: 10.22089/spsyj.2019.7931.1854

مقاله پژوهشی

بررسی روابط علی هوش هیجانی و هوش معنوی با اثربخشی مربیان ورزشی: نقش واسطه‌ای خودکارآمدی

محمدحسین قزوینه^۱، فرشاد تجاری^۲، و علی زارعی^۳

۱. دانشجوی دکتری مدیریت و برنامه‌ریزی تربیت‌بدنی، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، تهران، ایران.
۲. استاد مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، تهران، ایران (نویسنده مسئول).
۳. دانشیار مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، تهران، ایران.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۰۹/۰۱

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۱۰/۲۹

چکیده

با توجه به اهمیت اثربخشی مربیان در جهت هدایت و موفقیت ورزشکاران، مدنظر قرار دادن عوامل مؤثر و مرتبط روان‌شناختی در این راستا می‌تواند مؤثر واقع گردد. از این رو، هدف از این مطالعه بررسی روابط علی هوش هیجانی و هوش معنوی با اثربخشی مربیان ورزشی با در نظر داشتن نقش واسطه‌ای خودکارآمدی است. ۳۰۰ مربی ورزشی از طریق روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای و به صورت تصادفی انتخاب شدند و مقیاس هوش هیجانی-اجتماعی بار-آن (۲۰۰۰)، پرسش‌نامه هوش معنوی جامع آمرام و درایر (۲۰۰۷)، خودکارآمدی شرر (۱۹۸۲) و اثربخشی مربیگری فیلتز و همکاران (۱۹۹۹) را تکمیل کردند. با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان از خودکارآمدی به عنوان نقش واسطه‌ای جزئی در مدل مفهومی پژوهش یاد کرد. علاوه بر این هوش هیجانی و هوش معنوی نیز بر اثربخشی مربیان ورزشی تأثیرگذار بودند. لذا داشتن هوش هیجانی و هوش معنوی لازمه رسیدن به اثربخشی مطلوب است و به عنوان دو متغیر مهم می‌توانند نقش مهمی در پیش‌بینی خودکارآمدی و اثربخشی مربیان ایفا کنند.

کلیدواژه‌ها: جنبه‌های روان‌شناختی، مربی ورزشی، هیجان، عملکرد، ورزشکاران

1. Email: mh.ghazvineh@gmail.com

2. Email: farshad.tojari@gmail.com

3. Email: dr_alizarei@yahoo.com

مقدمه

در جوامع متمدن امروزی ماهیت مشکلاتی که برای بشر به وجود می‌آید متفاوت از نوع مشکلاتی است که انسان‌های اولیه با آن‌ها رو به رو بوده‌اند. مشکلات امروزی ما بیشتر در قالب ارتباط‌های انسانی رخ می‌نماید که استفاده از راهکار جنگ و گریز یعنی برخورد‌های هیجانی و انفعالی شدید در مقابله با آن‌ها ناکارآمد است (قربانی، ۲۰۰۰). ساختار مغز انسان، با وجود رشد سرسام‌آوری که در علوم ریاضیات و منطق داشته است، از نظر عواطف با انسان‌های اولیه تفاوت چندانی نکرده است. هنوز واکنش انسان در هنگام خشم، جریان یافتن خون به سمت دست‌ها و افزایش ضربان قلب است. در واقع با وجود رشد بسیار بالای خردورزی انسان که فاصله زیادی با اجدادش پیدا کرده، عواطف و احساساتش تغییر زیادی نکرده و انسان در این زمینه رشد چشمگیری نداشته است. خیلی پیشتر از آن که مغز متفکر و منطقی پدید آید، مغز هیجانی وجود داشته است. بنابراین می‌توان گفت اگر چه مغز انسان در قرن ۲۱ زندگی می‌کند ولی قلب او در دوره پارینه سنگی است (یانگ، ۲۰۰۲). برای چندین دهه روی جنبه‌هایی از هوش مانند استدلال منطقی، مهارت‌های ریاضی، علوم مهندسی و ... تأکید زیادی می‌گردید که نماد آن هوش شناختی ارثی است که با تجربیات زندگی قابل تغییر نیست و سرنوشت ما به مقدار زیادی به واسطه این استعدادها رقم می‌خورد. اما همیشه این سؤال مطرح بود که چگونه می‌توانیم زندگی‌مان را بهتر و شاداب‌تر کنیم؟ ویژگی‌های زندگی اجتماعی و لزوم تعامل با دیگران کاربرد بسیاری از هیجان‌ها را که روزگاری از بهترین و در دسترس‌ترین ابزارهای بشری بودند، تحت‌الشعاع خود قرار داده است. هوش هیجانی^۲

امروزه به عنوان یک پدیده مورد توجه نه تنها حاوی بخش‌های نظری روان‌شناختی است، بلکه در میدان عمل با ارتقاء آن می‌توان برای بسیاری از مشکلات نهفته زندگی پاسخ‌های مناسبی یافت. هوش هیجانی در بردارنده آگاهی، تنظیم و بیان درست دامنه‌ای از هیجانات است. لذا توانایی شناخت، ابراز و کنترل این هیجانات یکی از ابعاد مهم هوش هیجانی است و ناتوانی فرد در هر کدام از این توانایی‌ها منجر به اختلالاتی نظیر اختلالات اضطرابی و خلقی خواهند شد که حاکی از نقص خودگردانی هیجانی است که ویژگی کلیدی هوش هیجانی است. هوش هیجانی شامل توانایی استدلال دقیق در مورد احساسات عاطفی برای ارتقاء سطح تفکر و برقراری ارتباطات اجتماعی است (مایر، روبرتر و بارسا، ۲۰۰۸؛ رامیا، ۲۰۱۶). توصیف‌های داده شده از هوش هیجانی به همان قدمت رفتار انسانی است. هوش هیجانی حسی است درونی که تا حدی نامحسوس است. هوش هیجانی تعیین می‌کند چگونه رفتار خود را مدیریت کنیم، چگونه با مشکلات اجتماعی کنار بیاییم و چگونه تصمیماتی بگیریم که به نتیجه مثبت ختم شود (برادبری و گراویس، ۲۰۰۸؛ ترجمه گنجی، ۲۰۱۰). بار - آن و پارکر^۳ (۲۰۰۰) معتقدند که هوش هیجانی مجموعه‌ای از توانایی‌ها، قابلیت‌ها و مهارت‌هایی است که فرد برای سازگاری مؤثر با محیط و به دست آوردن موفقیت در زندگی کسب می‌کند. صفت هیجان در این نوع هوش یک رکن اساسی است که آن را از هوش شناختی متمایز می‌کند. از نظر آن‌ها هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی - هیجانی در زمان رشد، تغییر می‌کنند و می‌توان از طریق آموزش و برنامه‌های

4. Ramya
5. Bradbury & Graves
6. Bar-on & Parker

1. Young
2. Emotional Intelligence
3. Mayer, Roberts, Barsade

اصلاحی آن‌ها را بهبود بخشید. ثورندایک^۱ (۱۹۳۷) هوش اجتماعی را توانایی درک دیگران و عاقلانه عمل کردن در ارتباطات بشری تعریف می‌کند. از این نقطه نظر فرد باهوش کسی است که در هنگام قرار گرفتن در یک جمع بتواند احساسات و عواطف دیگران را به خوبی درک کند و با آن‌ها رابطه خوبی برقرار کند. هوش هیجانی بر پایه داده‌های علمی و تجربی استوار است و شامل قابلیت‌های پایه‌ای قابل آموختن است که می‌تواند بر ارتقا چگونگی تفکر فرد اثر بگذارد. هوش هیجانی رفتاری آموختنی است به این معنی که شما می‌توانید به احساسات خودتان آگاه شوید، آن‌ها را بشناسید و در جهت کسب نتایج مثبت آن‌ها را مدیریت کنید و قادر باشید در دیگران نیز چنین رفتاری را ایجاد کنید. وجود این خصیصه می‌تواند برای ورزشکاران بسیار با اهمیت باشد. موفق‌ترین ورزشکاران، هنرمندان و بازرگانان نشان داده‌اند که می‌توانند به خودشان انگیزه دهند و دائماً تلاش کنند تا به کمال مطلوب برسند. یکی دیگر از شاخص‌های افراد با هوش هیجانی بالا کنترل، به تأخیر انداختن و یا از بین بردن تکانه‌هایی است که مانع رسیدن به اهداف می‌شوند. این نوع مهارت‌ها فقط از طریق جدیت و پشتکار حاصل می‌شود. در نتیجه از لحاظ اجتماعی این افراد کوشاتر هستند و می‌توانند ناکامی‌های زندگی را بهتر تحمل کنند. آن‌ها به ندرت نگرش و اهداف بلندمدت انتخابی را رها می‌سازند. کنترل حالات روانی برای هر فردی غیرممکن است؛ اما می‌توان زمانی را که فرد در آن وضعیت روانی خوب یا بد قرار دارد تحت کنترل درآورد. تعادل میان این دو حالت روانی، نحوه و سرشت زندگی را پایه‌گذاری می‌نماید. روان‌شناسان ابتدا هوش هیجانی را تعریف کردند و سپس با اضافه کردن انواع جدیدی از هوش تحت

عنوان «هوش معنوی» و «هوش وجودی» که متوجه مفاهیمی نظیر مرگ و زندگی است، سعی در تکمیل تعریف خود نمودند. هوش معنوی اولین بار در سال ۲۰۰۰ از سوی متفکران غربی چاپ شد و این نقطه عطفی بود برای انتشار این موضوع که ذهن چگونه کار می‌کند. در میان پژوهش‌هایی که انواع مختلف هوش را بررسی کرده‌اند، گاردنر^۲ (۱۹۹۳) پیش قدم کار بر روی هوش‌های چندگانه در هاروارد است. او تلاش می‌کرد به مردم کمک کند بفهمند هوش چندگانه است. پژوهش‌های گاردنر دلالت بر انواع متفاوت هوش دارد که نسبتاً مستقل از یکدیگر رشد پیدا می‌کنند و هر مهارت، مخصوص ناحیه‌ای از مغز است که بالاترین سطح آن هوش معنوی است. هوش معنوی نسبت به آموزش غیردینی و دانش واقع‌بینانه با شهود، نگرش و خردمندی رابطه نزدیک‌تری دارد. ماهیت غیراختصاصی و کل‌نگر آن ادراک فرد را گسترش می‌دهد و آن را عمق می‌بخشد. این امر به غنی‌سازی روابط و بهبود شرایط کار روزمره کمک می‌کند علاوه بر این حرکت به سوی خودشکوفایی و رشد معنوی، بیشتر به هوش معنوی مربوط می‌شود تا نیاز به کنترل خود و پایبند آیین و رسوم بودن. به نظر می‌رسد افرادی که هوش معنوی یکپارچه دارند ممکن است سبک زندگی متفاوتی داشته باشند. هوش معنوی به هوش هیجانی مرتبط است و تمرین آن شامل توسعه درون فردی و حساسیت بین فردی است. پرداختن توجه به موضوع فکری، احساسات و پرورش همدلی قسمتی از آگاهی فزاینده از زندگی معنوی درونی است. مؤید این ادعا نیز اشاره به پژوهش‌هایی است که محققان به آن اشاره کرده‌اند. به عنوان نمونه آمرام^۳ (۲۰۰۹) در پژوهش خود نشان داد که هوش هیجانی با هوش معنوی رابطه معناداری دارد.

1. Thorndike
2. Gardner

3. Amram

از طرفی حجم گسترده‌ای از ادبیات مربوط به نقش هوش هیجانی در خودکارآمدی حکایت از آن دارد که رشد هوش هیجانی، از طریق شکل‌دهی اقدامات انطباقی، منجر به شناسایی عوامل منتهی به خودکارآمدی شده و فرد را برای تغییر خودکارآمدی در جهت مثبت هدایت می‌کند. هوش هیجانی نوعی فراتوانایی است که مشخص می‌کند چگونه بتوانیم از سایر مهارت‌های خود از جمله خودکارآمدی به بهترین وجه ممکن استفاده کنیم. این پدیده از مسیر تغییر مثبت در خودکارآمدی امکان‌پذیر است (سلاسکی و کارت رایت، ۲۰۰۲). هوش هیجانی آموزش‌پذیر است و وقتی آموخته شد باعث ارتقاء شناخت احساسات خود و دیگران، بهبود خودکارآمدی، افزایش کنترل هیجانات، توانایی اداره مطلوب خلق‌وخو و افزایش توان حل مسئله و انعطاف‌پذیری فرد می‌گردد. آموزش و ارتقاء هوش هیجانی، خودکارآمدی افراد را بهبود می‌بخشد و این بهبودی نیز پایدار می‌ماند. در همین راستا محققان مختلف با توجه به اهمیت امر هر یک بعضاً در پژوهش‌های جداگانه اقدام به بررسی این دو مفهوم (هوش هیجانی و خودکارآمدی) نموده و نتایجی در راستای تأیید رابطه بین آن‌ها گزارش کرده‌اند. آمرام و درایر (۲۰۰۷)، بنیس^۲ (۲۰۰۷)، عادل اوغلاری و شنل^۳ (۲۰۱۴)، قره‌تپه و همکاران (۲۰۱۵)، صیادی و همکاران (۲۰۱۶)، الادوان و الخیاط^۴ (۲۰۱۶)، حسین-نژاد و میرانی (۲۰۱۷)، و عمر دیو^۵ (۲۰۱۸) از این دست محققان بودند و نتایج پژوهش‌های آن‌ها مهر تأییدی بر اهمیت توجه به این نوع از متغیرهاست.

خودکارآمدی^۶ که با مطالعات آلبرت باندورا (۱۹۷۷) وارد پیشینه روان‌شناسی شد، توانایی فرد در انجام یک عمل خاص در کنار آمدن با یک موقعیت ویژه است. به

عبارتی، خودکارآمدی به قضاوت‌های افراد در رابطه با توانایی‌هایشان برای به ثمر رساندن سطوح طراحی شده عملکرد اطلاق می‌شود. خودکارآمدی یکی از مهمترین مؤلفه‌های کسب موفقیت و سازش یافتگی است و در حیطه روان‌شناسی مثبت قرار می‌گیرد. نظریه خودکارآمدی بر این فرض مبتنی است که باور افراد در مورد توانایی‌ها و استعدادهایشان اثرات مطلوبی بر اعمال آن‌ها دارد و مهم‌ترین عامل تعیین‌کننده رفتار است. خودکارآمدی بر انتخاب رفتار، تلاش و پشتکار و پیگیری اهداف مؤثر است و نحوه مواجهه با موانع و چالش‌ها را تعیین می‌کند. خودکارآمدی در انجام مشاغل پرهیجان و استرس‌آمیز مانند مربیگری اهمیت اساسی دارد و در ارتباط بین مقتضیات شغل‌های هیجانی و ناهماهنگی خلقی نقش حائل و تعدیل‌کننده دارد. کسانی که احساس خودکارآمدی بالاتری دارند در اکثر زمینه‌ها موفق‌ترند و در تعاملات هیجانی دشوار برخورد مناسب‌تری از خود نشان می‌دهند. طبق نظر باندورا هنگامی که افراد تحت فشار روانی قرار دارند، آنهایی که در مواجهه با مشکلات خود را توانمند و کارآمد می‌دانند، تلاش‌های بیشتری برای مقابله و کنار آمدن با مشکلاتشان انجام می‌دهند، افرادی که در رویارویی با مشکلات خود را ناتوان و ناکارآمد می‌دانند، به آسانی تسلیم می‌شوند و احساس افسردگی، اضطراب و ناامیدی می‌کنند. از این رو آن‌چنان که باید و شاید نمی‌توانند متناسب با عملی که در پیش‌رو دارند، اثربخش باشند و در نتیجه با کاهش بهره‌وری مواجه می‌شوند. اثربخشی به عنوان میزان یا حدی که یک سازمان (افراد) اهداف بلندمدت و کوتاه‌مدت خود را تحقق ببخشد و عوامل استراتژیک مؤثر خود را بشناسد و خواسته‌هایش را برآورده کند، تعریف می‌شود (رابینز^۸

5. Omar Dev
6. Self-Efficacy
7. Bandura.A
8. Robbins

1. Slaski & Cartwright
2. Bennis
3. Adilogullari & Senel
4. Al adwan & Al khayat

سازمان‌های ورزشی که وظیفه آموزش مربیان ورزش را برعهده دارند و امروزه یکی از پر مخاطب‌ترین سازمان‌ها در همه جوامع بشری به حساب می‌آیند در این میان نقش بارزی را ایفا می‌کنند؛ چرا که مربیان تیم‌های ورزشی که یکی از بخش‌های اصلی هر سازمان ورزشی هستند، سهم عمده‌ای در موفقیت یا عدم موفقیت سازمان‌های ورزشی را با کسب نتایج تیم‌های تحت هدایت‌شان به خود اختصاص داده‌اند. اگر نتوان گفت تمام موفقیت سازمان‌های ورزشی به طور حتم بخش عمده‌ای از موفقیت یا عدم موفقیت این سازمان‌ها وابسته به نتایج کسب شده توسط تیم‌های زیر مجموعه این سازمان‌هاست. بنابراین شناخت خصوصیات و ویژگی‌های روانی مربیان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. چرا که انتخاب یک مربی متناسب با شرایط محیط سازمانی می‌تواند تأثیر به‌سزایی در افزایش کارایی و اثربخشی مربی و در نهایت سازمان داشته باشد و موفقیت سازمان را تا حدود زیادی تضمین نماید. بدیهی است مربیانی که از آمادگی روانی کافی برخوردار نباشند و خود را برای آموزش و تربیت مربیان آماده نکرده باشند هم به افراد تحت آموزش خود لطمه می‌زنند و هم در روند بهره‌وری و اثربخشی سازمان‌های متبوعشان اختلال ایجاد می‌کنند. برای پیشگیری از بروز چنین وضعیتی وظیفه مدیران سازمان‌های ورزشی است که با انتخاب مربیان خوب، کارآمد و شایسته (به‌ویژه از لحاظ روانی) اثربخشی سازمان‌های تحت مدیریت خود را ارتقاء دهند و در نهایت بتوان انتظار موفقیت ورزشکاران را داشت؛ این امر جز در سایه درک مطلوب از عوامل روان‌شناختی (هوش معنوی، هوش هیجانی و خودکارآمدی) که مرتبط با عملکرد مربیان هستند، به نظر سخت و دشوار می‌آید. از این رو این مطالعه با مد

۲۰۰۱). پژوهش‌های متعددی در مورد متغیرهای مطرح شده در زیربنای نظری پژوهش صورت گرفته است. به زعم محققانی همچون کوزس و پوسنر^۱ (۲۰۱۰)، مختاری و همکاران (۲۰۱۴)، نورزی^۲ (۲۰۱۴)، چیپومورو^۳ (۲۰۱۵)، منوریان و همکاران (۲۰۱۵)، جمشیدی و همکاران (۲۰۱۶)، مسعد^۴ (۲۰۱۶)، هاشمی و مرزبان (۲۰۱۸)، بین هوش هیجانی و اثربخشی رابطه وجود دارد.

امروزه تربیت‌بدنی را فرآیندی آموزشی - تربیتی می‌دانند که هدف آن بهبود بخشیدن به اجرا و رشد انسان از طریق فعالیت‌های جسمانی است. تربیت‌بدنی شامل کسب و پردازش مهارت‌های حرکتی، توسعه و نگهداری آمادگی جسمانی برای تندرستی و سلامت، کسب دانش علمی درباره فعالیت‌های جسمانی و تمرین و توسعه تصور و ذهنیت مثبت از فعالیت‌های جسمانی به عنوان وسیله‌ای برای بهبود اجرا و عملکرد انسان است. برای عینیت بخشیدن به فواید تربیت‌بدنی، مربیان باید در تدوین برنامه‌های کامل و انتخاب آگاهانه فعالیت‌ها کوشا باشند تا از این طریق نهایت استفاده نصیب ورزشکاران گردد. با توجه به تخصصی بودن حوزه ورزش مانند سایر حوزه‌های علمی، تنها کسانی می‌توانند در این حوزه به فعالیت بپردازند که از دانش و تخصص کافی در این زمینه برخوردار باشند. پر واضح است که این افراد مربیان ورزش هستند. مربیان خبیره و دانش‌آموخته می‌توانند با بهره‌گیری از علوم مختلف، مربیان خود را از هر رده سنی که باشند به نتایج مطلوب و دلخواه برسانند. اگر مربیان می‌خواهند که در جامعه ما آینده تربیت‌بدنی را متأثر سازند، باید نقشی فعال و هدایت‌گرانه ایفا نمایند؛ که این مستلزم داشتن دانش و آگاهی روان‌شناختی بالا و به روز در حوزه ورزش و تربیت‌بدنی است.

3. Chipumuro
4. Masaad

1. Kouzes & Posner
2. Nureni

فدراسیون مربوطه بودند و در زمان جمع‌آوری داده‌های تحقیق مشغول فعالیت بودند. برای انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای استفاده شد. ابتدا از بین هیأت‌های ورزشی، ده هیأت ورزشی به صورت تصادفی انتخاب و سپس با مراجعه به هیأت‌های ورزشی لیست مربیان فعال در رشته‌های مختلف تهیه و از بین آن‌ها ۳۰۰ مربی ورزشی (بر اساس واریانس نمونه‌گیری مقدماتی) به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند.

ابزار و شیوه گردآوری داده‌ها

جمع‌آوری داده‌ها به شکل میدانی و با استفاده از ابزار پرسش‌نامه انجام شد. محقق برای اطمینان از درک صحیح نمونه‌ها از سؤالات پرسش‌نامه‌ها و پاسخ‌گویی به سؤالات احتمالی آنان و افزایش دقت داده‌های جمع‌آوری شده شخصاً اقدام به توزیع و جمع‌آوری پرسش‌نامه‌ها نمود.

پرسش‌نامه محقق ساخته احوال شخصی برای جمع‌آوری اطلاعات شخصی نمونه‌ها از قبیل: سن، جنس، سطح تحصیلات، آخرین مدرک مربیگری، رشته ورزشی و ... مورد استفاده قرار گرفته است.

به منظور ارزیابی هوش هیجانی از پرسش‌نامه هوش هیجانی و اجتماعی بار-ان (۲۰۰۰) استفاده شد. این پرسش‌نامه در یک مقیاس ۵ ارزشی لیکرت ۱ (اصلاً در مورد من صدق نمی‌کند) تا ۵ (کاملاً در مورد من صدق می‌کند) با ۹۰ سؤال طراحی شده است. نمره‌ها در مجموع برای هوش هیجانی و اجتماعی، در قالب پنج مؤلفه فردی به کار می‌رود. مؤلفه‌های پنجگانه شامل: میان فردی، درون فردی، سازگاری، مدیریت استرس و خلق و خوی عمومی هستند. پایایی این پرسش‌نامه از طریق روش همسانی درونی مورد آزمون قرار گرفت و میزان p به‌دست آمده حاکی از رابطه مستقیم و معنادار سؤالات هر مقیاس با نمره کل

نظر قرار دادن این مسأله سعی کرده است با نگاهی چند بعدی صرفاً به اثرگذاری مستقیم عوامل بر یکدیگر بسنده نکند و در کنار آن اثرات غیرمستقیم (نقش واسطه‌ای خودکارآمدی) این روابط را در جهت ارائه پیشنهادات کاربردی به مسئولین و ذینفعان نیز مورد توجه قرار دهد.

لذا لزوم پرداختن به مسأله تحقیق حاضر را می‌توان به‌وجود آمدن ادراکی صحیح و دقیق از مسائل روان‌شناختی مرتبط با عملکرد مربیان ورزشی در راستای اثربخشی آنان دانست و به صورت کاربردی پیشنهاداتی در خصوص اثربخشی بهتر مربیان ارائه کرد. از طرفی عدم پرداختن به این امر می‌تواند ضمن به هدر رفتن منابع در راستای بکارگیری مربیان ناکارآمد، باعث عدم موفقیت ورزشکاران نیز شود. بنابراین این پژوهش در مجموع به دنبال پاسخ به این مسأله مهم است که چگونه مربیان ورزشی می‌توانند اثربخش باشند و در نتیجه به موفقیت ورزشکاران کمک نمایند؟ به بیانی دیگر مربیانی که از عوامل روان‌شناختی همچون هوش معنوی، هوش هیجانی مناسبی برخوردارند تا چه اندازه می‌توانند اثربخش باشند؟

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از منظر هدف، کاربردی و از نظر روش توصیفی-همبستگی با رویکرد مبتنی بر مدل‌سازی معادلات ساختاری است. جمع‌آوری داده‌ها به شکل میدانی و با استفاده از ابزار پرسش‌نامه انجام شد.

شرکت‌کنندگان

جامعه آماری این پژوهش کلیه مربیان فعال رشته‌های مختلف ورزشی ساکن شهر تهران در هر دو بخش آقایان و بانوان بود که دارای مدرک مربیگری معتبر از

تکمیل رفتار و پافشاری است. ضریب پایایی پرسش-نامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۶ گزارش شد و روایی آن از طریق روایی سازه به دست آمده است (شرر و همکاران، ۱۹۸۲). در ایران نیز خصوصیات روان‌سنجی آن رضایت بخش اعلام شده است و همسانی درونی آزمون در پژوهش بیرامی (۲۰۰۶) از طریق ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ گزارش شده است. پرسش‌نامه اثربخشی مریگیری فیلتز و همکاران شامل ۲۴ سؤال است. این پرسش‌نامه در سال ۱۹۹۹ توسط فیلتز و همکارانش ساخته شد و دربرگیرنده چهار خرده مقیاس اثر انگیزی، اثر استراتژی بازی، اثر شخصیت‌سازی و اثر تکنیک آموزشی است. نمره هر سوال از (۰) اصلاً مطمئن نیستم شروع می‌شود و به (۹) کاملاً مطمئنم ختم می‌شود. کمترین نمره این آزمون ۰ و بیشترین نمره ۲۱۶ می‌تواند باشد. نویسندگان پرسش‌نامه ضریب پایایی پرسش‌نامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ و روش آزمون-آزمون مجدد و روایی آن از طریق روش تحلیل عاملی تأییدی قابل قبول ارزیابی کردند (فیلتز و همکاران، ۱۹۹۹). در ایران نیز در پژوهش بشیری و همکاران (۲۰۱۱) ضریب پایایی پرسش‌نامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ مورد آزمون قرار گرفت و ضریب آلفا برای کل سؤالات ۰/۸۷ گزارش شد.

روش پردازش داده‌ها

برای توصیف ویژگی‌های جمعیت‌شناختی از میانگین به عنوان شاخص گرایش مرکزی و انحراف معیار به عنوان شاخص پراکندگی و آزمون کلموگروف - اسمیرنوف برای تعیین نرمال بودن و از بسته آماری اس پی اس و آموس نسخه ۲۲ به منظور تحلیل داده‌ها استفاده شد.

مقیاس بود و روایی محتوایی و روایی سازه آن نیز مورد تأیید قرار گرفت (بار-آن، ۲۰۰۰). در ایران نیز این پرسش‌نامه توسط دهشیری (۲۰۰۴) هنجاریابی شد و ضریب پایایی پرسش‌نامه با استفاده از روش آزمون-آزمون مجدد به طور متوسط ۰/۷۴ گزارش شد و میانگین ضرایب پایایی مؤلفه‌ها بین ۰/۵۸ تا ۰/۹۰ به‌دست آمد (دهشیری، ۲۰۰۴).

مقیاس هوش معنوی جامع؛ یک ابزار خودگزارشی و دارای ماهیتی جامع و ویژگی‌های قوی روان‌سنجی است که توسط آرام و درایر (۲۰۰۷) ساخته و معرفی شد. فرم تجدیدنظر شده این پرسش‌نامه توسط همین مؤلفین ارائه شده است. این مقیاس شامل دو فرم کوتاه و بلند است که فرم بلند این پرسش‌نامه با ۸۳ سؤال طراحی گردید و دارای ۷ مؤلفه اصلی: هوشیاری، لطف و عنایت (رحمت) خداوندی، معنا، تعالی، حقیقت، تسلیم و صلح و آرامش، ثبات قدم است و در یک مقیاس ۵ ارزشی لیکرت طراحی شده است. ضریب پایایی پرسش‌نامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۷ گزارش شد و میانگین ضرایب پایایی مؤلفه‌ها بین ۰/۸۴ تا ۰/۹۵ به‌دست آمد و روایی همزمان آن با سایر پرسش‌نامه‌های معتبر مورد تأیید قرار گرفته است (آرام و درایر، ۲۰۰۷). در ایران نیز روایی و پایایی این پرسش‌نامه در پژوهش‌های متعدد مورد تأیید قرار گرفته است. از جمله در پژوهش قاسمی و همکاران (۲۰۱۴) پایایی این پرسش‌نامه با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۱ و با استفاده از روش دو نیمه کردن برای نیمه اول ۰/۸۷ و برای نیمه دوم ۰/۸۰ گزارش شد. پرسش‌نامه خودکارآمدی شرر و همکاران (۱۹۸۲)، این پرسش‌نامه در مقیاس ۵ ارزشی لیکرت از گزینه کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم تنظیم شده است و دارای ۱۷ سؤال در قالب سه مؤلفه آغازگری رفتار، تمایل به

۹/۳ درصد دارای مدرک مربیگری ملی بوده‌اند. از مجموع ۳۰۰ شرکت‌کننده مورد بررسی ۳۶ درصد دارای سابقه مربیگری بین ۶ تا ۱۰ سال و کمترین میزان از نظر سابقه مربیگری (۳۸ نفر) یعنی ۱۲/۷ درصد دارای سابقه ۱۶ تا ۲۰ سال بودند. علاوه بر این، نتایج جدول ۱ توصیف متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. با عنایت به نتایج شاخص‌های توزیع در بررسی روش‌های آماری استنباطی پژوهش حاضر، مطلوب است از روش‌های پارامتریک استفاده شود. این روش‌ها با توجه به اهداف پژوهش در قالب تحلیل عاملی تأییدی، مدل‌سازی معادلات ساختاری کوواریانس محور، بررسی روایی همگرا و واگرایی متغیرها مورد استفاده قرار گرفته است.

شایان ذکر است در پژوهش حاضر متغیرهای هوش هیجانی و هوش معنوی به عنوان متغیرهای برون‌زا و متغیرهای خودکارآمدی و اثربخشی مربیان ورزشی به عنوان متغیرهای درون‌زا مورد بررسی و تحلیل قرار گرفتند.

یافته‌ها

براساس یافته‌های حاصل از جمع‌آوری داده‌های مستخرج از پژوهش ۳۵/۳ درصد از شرکت‌کنندگان در دامنه سنی ۳۱ تا ۴۰ سال قرار داشتند و کمترین میزان (۳۸ نفر) یعنی ۱۲/۷ درصد در دامنه سنی ۵۱ سال و بالاتر قرار داشتند. همچنین ۳۰/۷ درصد دارای مدرک مربیگری درجه ۲ بوده و کمترین میزان (۲۸ نفر) یعنی

جدول ۱. توصیف متغیرهای پژوهش

متغیر	شاخص‌های گرایش مرکزی	شاخص‌های پراکندگی	شاخص‌های توزیع
	میانگین	انحراف معیار	ضریب ضریب کشیدگی K.S
هوش هیجانی	۲۹۹/۶۶	۷/۶۵۸	۰/۹۶۵
هوش معنوی	۱۵/۵۴	۱/۵۳۴	۰/۷۰۵
اثربخشی مربیگری	۱۷۰/۴۹	۱۳/۰۹۳	۰/۸۳۴
خودکارآمدی	۴۹/۶۱	۵/۴۲۷	۰/۶۴۱

مطابق با پیشینه نظری) مناسب‌ترین رویکرد، استفاده از رویکرد مدل‌سازی معادلات ساختاری کوواریانس محور است. لذا در ابتدا مدل بیرونی مورد بررسی و ارزیابی قرار گرفت، سپس مدل درونی یا به تعبیر دیگری مدل ساختاری پژوهش که دربرگیرنده روابط ساختاری متغیرها است، ارزیابی شد.

ارزیابی مدل‌سازی معادلات ساختاری در دو بخش انجام گردید. بخش نخست (مدل بیرونی) تحت عنوان مدل اندازه‌گیری نامیده می‌شود و بخش دوم (مدل درونی) به مدل ساختاری موسوم است. در این پژوهش با توجه پیش‌فرض‌های استفاده از رویکرد مدل‌سازی معادلات ساختاری یعنی توزیع نرمال داده‌ها و همچنین اهداف تحقیق (آزمون مدل مفهومی به لحاظ تجربی

ارزیابی مدل بیرونی

جدول ۲- نتایج تحلیل مدل بیرونی

متغیر	کد مؤلفه‌ها	مؤلفه‌ها	بارعاملی
هوش هیجانی ($CR = ۰/۹۳$; $\alpha = ۰/۸۹$)			
	I_P	میان فردی	۰/۸۷
	B_P	درون فردی	۰/۷۹
	AD	سازگاری	۰/۹۱
	MS	مدیریت استرس	۰/۸۸
	MO	خلق و خوی عمومی	۰/۸۶
اثر بخشی مریبان ($CR = ۰/۸۶$; $\alpha = ۰/۸۲$)			
	MOT	انگیزشی	۰/۷۲
	S	استراتژی	۰/۷۹
	T	آموزشی	۰/۸۸
	C	شخصیت سازی	۰/۹۱
هوش معنوی ($CR = ۰/۹۱$; $\alpha = ۰/۸۵$)			
	AW	هوشیاری	۰/۶۵
	KI	لطف و عنایت خدا	۰/۸۴
	ME	معنا	۰/۷۷
	EX	تعالی	۰/۷۹
	TR	حقیقت	۰/۷۹
	PE	آرامش	۰/۸۲
	CO	ثابت قدم	۰/۸۷
خودکارآمدی ($CR = ۰/۹۰$; $\alpha = ۰/۸۵$)			
	B_B	آغازگری رفتار	۰/۷۸
	T_C	تمایل به تکمیل رفتار	۰/۸۴
	IN	پافشاری	۰/۸۷

همچنین پایایی متغیرها نیز با استفاده از دو آزمون آلفای کرونباخ و ضریب پایایی ترکیبی مورد ارزیابی قرار گرفتند. نتایج حاصل از هر دوی این آزمون‌ها با مدنظر قرار دادن ضریب پایایی مطلوب و حداقلی ۰/۷ برای هر متغیر نشان از این دارد که تمامی متغیرهای پژوهش از پایایی مطلوبی برخوردار بودند. در ادامه روایی همگرا و واگرایی متغیرهای پژوهش نیز مورد

همان‌گونه که نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد بارهای عاملی تمامی مؤلفه‌های مورد بررسی در این پژوهش مناسب است (در منابع مختلف نقاط برش حداقلی تا مطلوب را جهت ارزیابی بارهای عاملی معرفی کرده‌اند؛ اما اکثر محققان بر حداقل نقطه برش ۰/۴ اجماع نظر دارند). با مد نظر قرار دادن این نکته می‌توان بیان کرد که تمامی مؤلفه‌ها از بارعاملی مطلوبی برخوردارند.

بررسی قرار گرفتند که نتایج حاصل از این آزمون‌ها در جدول ۳ قابل مشاهده است.

جدول ۳- نتایج ارزیابی روایی و پایایی مدل بیرونی

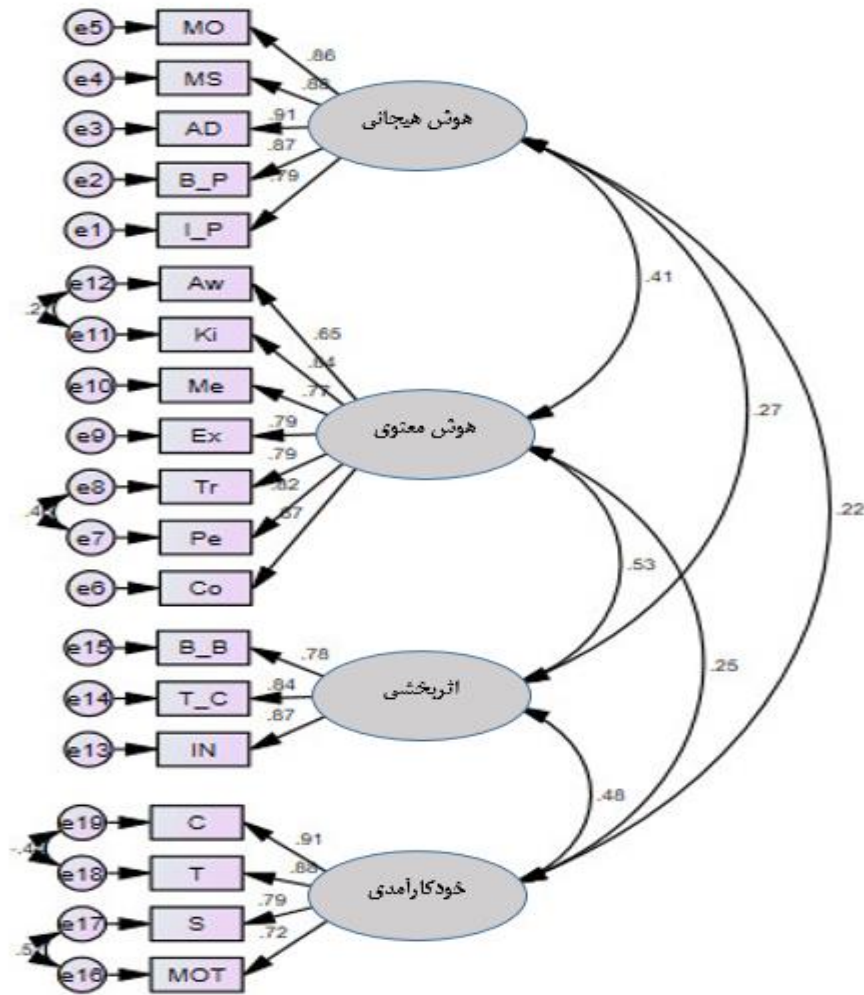
متغیر	میانگین واریانس استخراج شده	حداکثر واریانس مشترک	متوسط واریانس مشترک
اثربخشی مریبان	۰/۶۸	۰/۲۶	۰/۲۰
هوش هیجانی	۰/۷۴	۰/۱۵	۰/۱۲
هوش معنوی	۰/۶۰	۰/۲۶	۰/۲۳
خودکارآمدی	۰/۷۰	۰/۲۰	۰/۱۶

مشاهده‌پذیر) مورد سنجش قرار می‌گیرد. این نوع مدل اندازه‌گیری صرفاً برای اطمینان از آن است که متغیرهای پنهان درست اندازه‌گیری شده‌اند. به طور کلی شاخص‌هایی که برای برازش مدل‌ها در رویکرد مدل‌سازی معادلات ساختاری استفاده می‌شود را می‌توان در سه دسته تقسیم کرد. برازش مطلق^۶، شاخصی که نشان می‌دهند که تا چه میزان مدل فرضی پیشنهادی شبیه به مدل مشاهدات است (از جمله شاخص‌های این دسته می‌توان به ریشه میانگین مجذور برآورد تقریب^۷ کای دو^۸ شاخص برازندگی^۹ شاخص نیکویی برازش^{۱۰} اشاره کرد). برازش تطبیقی^{۱۱} نشان‌دهنده موقعیت نسبی مدل بین بدترین برازش (صفر) و بهترین برازش (یک) است (شاخص‌های این دسته شامل شاخص نرم شده برازندگی^{۱۲} و شاخص برازندگی فزاینده^{۱۳} است) و برازش مقتصد^{۱۴} برای مقایسه مدل‌های مختلف با پارامترهای متفاوت استفاده می‌شود (شاخص تعدیل برازندگی^{۱۵} لار این دسته جای دارد).

به منظور بررسی روایی همگرا و واگرایی متغیرهای پژوهش از ماکرو طراحی شده توسط پروفسور جیمز کسگین با نام (STP) در قالب ۳ شاخص میانگین واریانس استخراج شده (AVE)، حداکثر واریانس مشترک (MSV) و متوسط واریانس مشترک (ASV) استفاده شد. جهت بررسی این شاخص‌ها حداقل ملاک قابل قبول برای میانگین واریانس استخراج شده بیشتر از ۰/۵ گزارش شده است و مقدار قابل قبول برای دو شاخص حداکثر واریانس مشترک (MSV) و متوسط واریانس مشترک (ASV) که مختص برآورد روایی واگرا در مدل‌سازی معادلات ساختاری با رویکرد کواریانس محور (نرم افزار آموس) است، کمتر از ۰/۵ در نظر گرفته شده است. نتایج مربوط به این شاخص‌ها در جدول ۳ قابل مشاهده است. بر این اساس می‌توان بیان داشت این شاخص‌ها نیز همانند شاخص‌های ذکر شده قبلی به عنوان پیش فرض‌های مطلوب مدل بیرونی مورد تأیید قرار گرفتند. ارزیابی مدل اندازه‌گیری مرتبه اول: در تحلیل عاملی تأییدی مرتبه اول، رابطه متغیرهای پنهان (متغیرهای

6. Goodness-of-Fit Index
7. Comparative fit
8. Normed Fit Index
9. Incremental Fit Index
10. Parsimonious Fit
11. Adjusted Goodness-of-Fit Index

1. Stats Tools Package
2. Absolute fit
3. Root Mean Square Error of Approximation
4. χ^2 goodness-of-fit statistic
5. Comparative Fit Index



شکل ۱- تحلیل عاملی تأییدی مرتبه اول

حکایت دارد. علاوه بر این شاخص‌هایی نیز در این خصوص به عنوان نقطه برش (ملاک) پیش‌روی محققان قرار دارد. به عنوان نمونه تعدادی از آن‌ها را می‌توان در جدول ۴ مشاهده کرد.

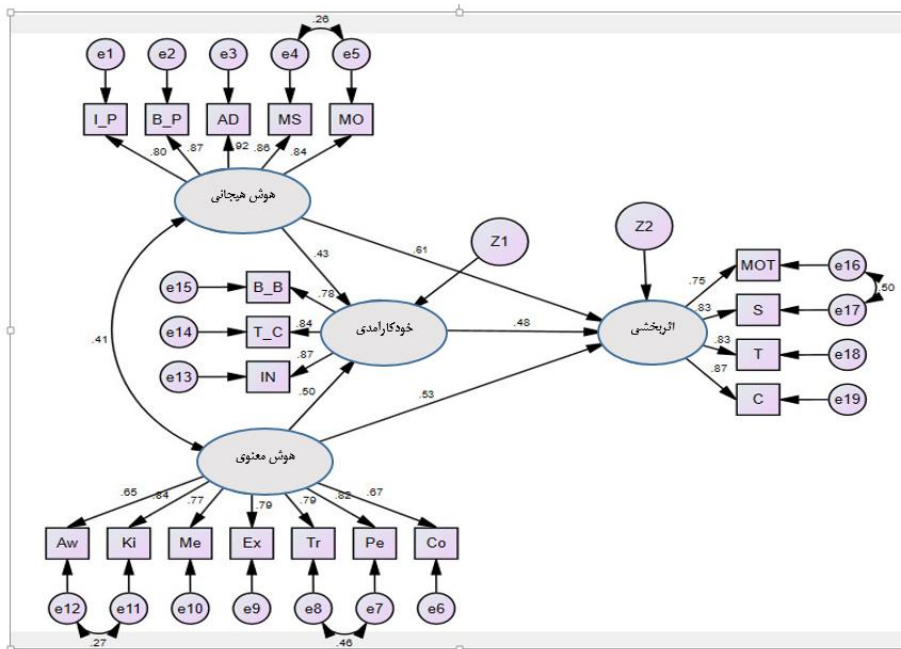
همان‌گونه که شکل ۱ نشان می‌دهد تمامی بارهای عاملی و کوواریانس‌های موجود در ارتباط هر یک از متغیرهای پنهان با یکدیگر همگی از مطلوبیت مدل

جدول ۴- نتایج برازش مدل اندازه‌گیری مرتبه اول و ملاک‌های برازش مدل

دسته‌بندی	شاخص‌های برازش	مقدار مشاهده شده	ملاک	نتیجه
برازش مطلق	ریشه میانگین مجذور برآورد تقریب	۰/۰۴۶	کمتر از ۰/۰۸	برازش مطلوب
	کای دو	۱/۶۲	کمتر از ۳	برازش مطلوب
	شاخص برازندگی	۰/۹۷	بیشتر از ۰/۹۰	برازش مطلوب
	شاخص نیکویی برازش	۰/۹۲	بیشتر از ۰/۹۰	برازش مطلوب
برازش تطبیق	شاخص نرم شده برازندگی	۰/۹۴	بیشتر از ۰/۹۰	برازش مطلوب
	شاخص برازندگی فزاینده	۰/۹۷	بیشتر از ۰/۹۰	برازش مطلوب
	شاخص توکر- لویس	۰/۹۷	بیشتر از ۰/۹۰	برازش مطلوب
برازش مقتصد	شاخص تعدیل برازندگی	۰/۹۰	بیشتر از ۰/۹۰	برازش مطلوب

تحلیل عاملی تأییدی مورد ارزیابی قرار گرفتند و اعتبار درونی آن‌ها تأیید شد به عنوان مدل ساختاری و ارتباط هر یک با دیگری (براساس پیشینه نظری) مورد بررسی قرار گرفت. نتایج حاصل از این بررسی در قالب شکل ۲ و جدول ۵ به تفصیل قابل مشاهده است.

براساس یافته‌های جدول ۴ و مقادیر مشاهده شده در قالب سه دسته برازش‌های مطلق، تطبیقی و مقتصد با در نظر گرفتن شاخص‌های متعدد می‌توان از تأیید مدل اندازه‌گیری یافته‌های تجربی پژوهش حاضر یاد کرد. مدل درونی: مرحله بعد مدل‌سازی معادلات ساختاری ارزیابی مدل درونی است. از این‌رو متغیرهایی که در



شکل ۲- مدل درونی (ساختاری) پژوهش

جدول ۵- نتایج مدل درونی (ساختاری) متغیرهای پژوهش

مسیر		اثر مستقیم		اثر غیرمستقیم		اثر کل	
		P	β	P	β	P	β
هوش هیجانی < خودکارآمدی	۰/۴۳	۰/۰۰۲	۰/۴۳	۰/۰۰۱	۰/۴۳	۰/۰۰۱	۰/۴۳
هوش هیجانی < اثربخشی	۰/۴۳	۰/۰۰۱	۰/۴۳	۰/۰۰۱	۰/۱۸	۰/۰۰۱	۰/۶۱
هوش معنوی < خودکارآمدی	۰/۵۰	۰/۰۰۱	۰/۵۰	۰/۰۰۱	۰/۵۰	۰/۰۰۱	۰/۵۰
هوش معنوی < اثربخشی	۰/۳۱	۰/۰۰۱	۰/۳۱	۰/۰۰۱	۰/۲۲	۰/۰۰۱	۰/۵۳
خودکارآمدی < اثربخشی	۰/۴۸	۰/۰۰۱	۰/۴۸	۰/۰۰۱	۰/۴۸	۰/۰۰۱	۰/۴۸

همان‌گونه که از نتایج جدول ۵ استنباط می‌شود می‌توان بیان کرد هوش هیجانی بر خودکارآمدی دارای اثر مثبت و معناداری بوده است ($\beta = ۰/۴۳$ ؛ $P < ۰/۰۰۱$). علاوه بر این، دیگر ضرایب مسیر که دربرگیرنده متغیرهای پژوهش همچون هوش هیجانی بر اثربخشی

همان‌گونه که از نتایج جدول ۵ استنباط می‌شود می‌توان بیان کرد هوش هیجانی بر خودکارآمدی دارای اثر مثبت و معناداری بوده است ($\beta = ۰/۴۳$ ؛ $P < ۰/۰۰۱$). علاوه بر این، دیگر ضرایب مسیر که دربرگیرنده متغیرهای پژوهش همچون هوش هیجانی بر اثربخشی

این پژوهش علاوه بر این که اثرات مستقیم متغیرها با یکدیگر مورد بررسی قرار گرفت، مسیر غیرمستقیم و یا به عبارت دیگر نقش واسطه‌ای متغیر خودکارآمدی نیز در ارتباط علی متغیرهای هوش هیجانی و هوش معنوی با اثربخشی مربیان ورزشی نیز مد نظر قرار گرفت. با توجه به پروتکل بررسی نقش واسطه‌ای در مدل‌سازی معادلات ساختاری از تکنیک بوت استرپینگ و بررسی سه حالت اثرات مستقیم، غیر مستقیم و اثرات کل استفاده شد. در نهایت همان‌گونه که جدول ۵ نشان می‌دهد می‌توان با اطمینان ۹۹ درصد بیان کرد خودکارآمدی به عنوان نقش واسطه‌ای جزئی، در ارتباط علی بین هوش هیجانی و هوش معنوی بر اثربخشی مربیان ورزشی معنادار بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

این مطالعه با هدف بررسی روابط علی هوش هیجانی و هوش معنوی با اثربخشی مربیان ورزشی با ملاحظه نقش واسطه‌ای خودکارآمدی شکل گرفت. همان‌گونه که نتایج این مطالعه نشان داد فرضیات مطرح شده در این پژوهش مانند فرضیاتی که اثرگذاری مستقیم و غیرمستقیم متغیرها بر یکدیگر را مطرح کرده بودند، با عنایت به نتایج مدل تجربی به تأیید رسیدند.

نتایج نشان داد هوش هیجانی بر خودکارآمدی مربیان اثر مثبت و معناداری دارد ($P < 0/001$). زمانی که مربیان ورزشی بتوانند هیجان‌های خود را به خوبی کنترل کنند، هیجان‌های ورزشکاران را به درستی تشخیص دهند، در زمان مناسب تصمیم‌گیری کنند و به صورت هم‌زمان هیجان‌های ورزشکاران و خود را جهت‌دهی کنند، بر عملکرد خود واقف خواهند بود و خود را کارآمدتر خواهند دید. از این رو جوی را در زمینه ورزشی خود پدید می‌آورند که در آن ورزشکاران عملکرد مطلوب‌تری را از خود نشان می‌دهند. رفتار مربیان و جوانگیزشی حاکم بر تیم می‌تواند میزان بروز

رفتارهای منفی نظیر استرس، اضطراب و فقدان اعتماد به نفس را متأثر سازد. بنابراین ورزشکاران با توجه به میزان کارآمدی مربی خود، صرف نظر از رشته ورزشی تمایل به کاهش رفتارهای منفی را در چنین شرایطی از خود نشان می‌دهند. بروز رفتارهایی مثبت از سوی مربیان در زمینه‌های ورزشی می‌تواند میزان خودکارآمدی را در آن‌ها افزایش دهد. از این رو می‌توان این گونه نتیجه‌گیری کرد که میزان خودکارآمدی مربیان می‌تواند متأثر از میزان هوش هیجانی و نحوه کاربرد آن باشد. باید خاطر نشان کرد ایجاد یک جو مطلوب برای ورزشکاران یکی از مهمترین وظایف مربیان است که باید به اقتضای شرایط و موقعیت‌هایی که تیم و ورزشکار در آن قرار دارد، ایجاد شود تا بتواند بهترین نتایج را برای تیم و ورزشکار به بار آورد. در همین راستا می‌توان به پژوهش‌هایی که به نتایج بعضاً مشابهی با یافته‌های مطالعه حاضر به دست آوردند، اشاره کرد. به عنوان نمونه بنیس (۲۰۰۷)، آمرم و درایر (۲۰۱۲)، عادل اوغلاری و شنل (۲۰۱۴)، قره‌تپه و همکاران (۲۰۱۵)، صیادی و همکاران (۲۰۱۶)، الادوان و الخیاط (۲۰۱۶)، حسین نژاد و میرانی (۲۰۱۷)، و عمر دیو (۲۰۱۸) همگی به این نکته اذعان داشتند که ارتباطی معنادار بین هوش هیجانی و خودکارآمدی وجود دارد. این امر مهر تأییدی بر حمایت نظری در کنار نتایج تجربی پژوهش حاضر بود.

همچنین نتایج نشان داد بین هوش هیجانی و اثربخشی مربیان رابطه معناداری وجود دارد ($P < 0/001$). توانایی‌های مرتبط با هوش هیجانی نظیر توانایی سریع حل مسائل، واقع‌گرایی و مسئولیت‌پذیری می‌تواند بر عملکرد و اثربخشی افراد تأثیرگذار باشند. در صورتی که مربیان ورزشی ارزیابی درستی از هوش هیجانی خود داشته و به آن واقف باشند، علاوه بر آن آگاهی درستی از توانایی‌های خود نیز داشته باشند، می‌توانند در انتخاب هدف، برنامه‌ریزی برای رسیدن به هدف، مدیریت و کنترل احساسات خود، خودانگیزگی،

بکارگیری نظمی که بتوان بر اساس آن با احساسات دیگران هماهنگ شوند و همچنین رشد مهارت‌های اجتماعی متناسب با هدف و عمل موفق باشند. در نتیجه اگر یک مربی بتواند در یک لحظه خاص احساسات و عواطف خود را تشخیص داده و درک درستی از توانایی‌های خود داشته باشد خواهد توانست با توجه به شرایط بهترین تصمیم را برگزیند. از سوی دیگر یک مربی همراه با سطح مناسبی از خودانگیزگی قادر خواهد بود که در جهت پیشبرد اهداف و برنامه‌های خود گام بردارد، به راحتی نقاط ضعف و قوت خود را بشناسد و بر این اساس نیازهای خود را برآورده سازد علاوه بر برانگیختن خود می‌تواند در ایجاد روحیه و انگیزش در دیگر افراد نیز نقش مهمی ایفا کند. افرادی که دارای سطح بالای از انگیزش و برانگیختگی هستند قادر خواهند بود که افراد را در جهت پیشبرد اهداف و برنامه‌های خودشان هدایت کنند. البته نقش ویژگی‌های فردی مربیان را نیز در اثرگذاری هوش هیجانی بر اثربخشی نمی‌توان نادیده گرفت. به عبارت دیگر نیمرخ‌های جمعیت‌شناختی مربیان ورزشی می‌تواند اثربخشی آن‌ها را در عرصه‌های ورزشی تعیین کند. نتایج نشان داد اکثر نمونه‌های پژوهش دارای سابقه مربیگری و تحصیلات بالایی بودند. با افزایش سابقه مدیریت و تحصیلات، اثربخشی نیز افزایش می‌یابد. وجود سابقه مربیگری و تحصیلات بالا می‌تواند احتمال نائل شدن به اهداف و در نتیجه اثربخشی مربیان را افزایش دهد. این نتیجه پژوهش با نتایج پژوهش‌های کوزس و پوسنر (۲۰۱۰)، مختاری و همکاران (۲۰۱۴)، نورنی (۲۰۱۴)، چیومورو (۲۰۱۵)، منوریان و همکاران (۲۰۱۵)، جمشیدی و همکاران (۲۰۱۶)، مسعد (۲۰۱۶)، هاشمی و مرزبان (۲۰۱۸) همخوانی دارد.

از دیگر نتایج پژوهش این بود بین هوش معنوی بر خودکارآمدی مربیان اثر مثبت و معناداری وجود دارد ($P < ۰/۰۰۴$). مربیان در زمانی که جهت‌گیری درونی صحیحی نسبت به محیط پیرامون خود داشته باشند و شخصیت وارسته و منسجمی برای خود ایجاد کرده باشند، می‌توانند کارآمدتر عمل کنند. در واقع همان‌گونه که آگور (۱۹۸۹) اشاره می‌کند هوش معنوی می‌تواند ضامن پیشرفت و عملکرد کارآمد مدیران شود. از این رو مربیان به عنوان مدیران تیم‌های ورزشی باید از هوش معنوی بالایی برخوردار باشند که جهت‌دهی مناسبی نسبت به اهداف اتخاذ نمایند. علاوه بر این بنیس (۲۰۰۷) اظهار می‌دارد توانایی‌های مربوط به موضوع توسعه آگاهی (از جمله توجه، خودآگاهی و خودشناسی) در درون یکی از توانایی‌های اصلی ذکر شده توسط خود که مربوط به مدیریت و آگاهی از خود و خودشناسی بیشتر است، کاملاً جای گرفته است. مراقبت از ورزشکاران و در دسترس بودن برای آن‌ها می‌تواند باعث عمیق‌تر شدن روابط و وفاداری در بین ورزشکاران و مربیان شود. از این رو توجه وافر مربیان ورزشی نسبت به ورزشکاران خود و در دسترس قرار گرفتن آن‌ها برای تماس با ورزشکاران می‌تواند منجر به بهبود روابط و در نتیجه القای حس همبستگی و تفاهم بیشتر بین مربیان و ورزشکاران می‌شود که این خود ناشی از هوش معنوی مربیان است. نتیجه این هوش معنوی، پیشرفت در عرصه ورزش می‌شود. زیرا همان‌گونه که ویلبر (۲۰۱۲) اظهار می‌دارد چنانچه مدیران از هوش معنوی بیشتری برخوردار باشند، پیشرفت می‌کنند و در حل مشکلات کارآمدتر شده و با استفاده از شم روانی که دارند حالات متعالی شناخت و تفکر کلی‌نگر را در خود ارتقاء می‌دهند. در این صورت میزان هوش معنوی آن‌ها افزایش یافته و به تبع آن می‌توانند کارآمدتر رفتار کنند و اثربخشی را برای

پژوهش اهدافشان کمک کند. داشتن هوش معنوی بالا و استفاده از نگرش سیستمی که در آن تمامی اجزای ورزش (خواه ورزش‌های تیمی، خواه انفرادی) را در بر می‌گیرد، می‌تواند بستر مناسبی را برای هدف‌گذاری و سیر در جهت رسیدن به اهداف را به دنبال داشته باشد. همان‌گونه دسلاریز^۱ (۲۰۱۰) بیان می‌دارد توانایی استفاده از رویاها به عنوان حالتی از آگاهی و هوشیاری که باعث افزایش فکر منطقی می‌شود. به منظور هدایت اعمال و توسعه خود، بازتاب هوش معنوی است که می‌تواند متأثر از هوش هیجانی باشد که اثربخشی را به دنبال دارد. مربیان ورزشی باید از تفکر انتزاعی و ادراکی بالایی برخوردار باشند. زیرا آن‌ها همواره باید سناریوهای مختلف رسیدن به اهداف را طراحی نمایند. همچنین آن‌ها باید برای رهبری تیم‌هایشان از تفکر انتزاعی خود بهره‌گیرند. زیرا بر اساس مدل رهبری توانایی‌های مرتبط با هدایت درونی از جمله آزادی از هنجارهای اجتماعی (که حامی خلاقیت است)، آزادی از ترس (که حامی جرأت است) و درک (که مربوط به قضاوت خود، قطب‌نمای درونی قوی، وجدان، ارزش‌ها و درستی می‌باشد)، می‌توانند با عملکرد و اثربخشی افراد در تعامل باشند. همان‌گونه که کوزس و پوسنر (۲۰۱۰) نشان دادند داشتن هوش معنوی لازمه رسیدن به اثربخشی مطلوب است. از این رو زمانی که مربیان ورزشی از ابعاد هوش معنوی خود نظیر هوشیاری، حقیقت و صداقت و تمامیت و کلیت استفاده می‌کنند می‌توانند به این امر خوش‌بین باشند که به اهداف تعیین شده برای تیم یا ورزشکار خود خواهند رسید. زیرا هوش معنوی در تعاملات انسانی باعث پرورش روابط و توسعه مهارت‌های همدردی و شفقت می‌شود که این خود باعث افزایش عملکرد اجتماعی ورزشکاران در عرصه‌های مختلف ورزش می‌شود و آن‌ها را قادر به

سازمان فراهم آورند. همچنین مربیانی که از هوش معنوی بالایی برخوردارند، می‌توانند حس اعتماد و خوش‌بینی را در ورزشکاران خود به‌وجود آورند. همان‌گونه که بنیس (۲۰۱۴) اظهار می‌دارد افرادی که دارای توانایی‌های مربوط به حوزه فیض الهی و موضوعاتی از جمله شمع، زیبایی، خوش‌بینی و اعتماد می‌باشند، می‌توانند برای کارکنان الهام‌بخش‌تر باشند. چنین افرادی قادر هستند شمع، ایمان، خوش‌بینی و یا اعتماد بیشتری از خود نشان دهند که این عوامل ویژگی‌های اصلی در محیط کار می‌باشند. همچنین این افراد قادر هستند «فرهنگ تجلیل» را به وجود آورند. در زمانی که مربیان از هوش معنوی بالایی برخوردار باشند، می‌توان این احتمال را داد که کارآمدتر از سایر همکاران خود هستند که از نسبت هوش معنوی پایین‌تری برخوردارند. این نتیجه با نتایج پژوهش‌های بنیس (۲۰۰۷)، کاملی و همکاران (۲۰۱۶) و نوری (۲۰۱۶) همخوانی دارد. به صورت کلی آن‌ها در پژوهش‌هایشان نشان دادند تمرینات و ارزش‌های معنوی که هدف آن‌ها توسعه و پالایش هوشیاری و آگاهی است، به طور مثبت بر توانایی‌های ذهنی و عملکرد شناختی تأثیرگذار بوده و می‌تواند خودکارآمدی و به تبع آن اثربخشی را متأثر سازد. همچنین نتایج پژوهش نشان داد بین هوش معنوی و اثربخشی مربیان ارتباط معناداری وجود دارد ($P < 0.001$). توانایی‌های مرتبط با موضوعات فرعی و اصلی هوش معنوی از جمله نگرش سیستم کلی‌نگرانه به روابط موجود بین تمام چیزها نیز می‌تواند بر اثربخشی تأثیرگذار باشد (همان‌گونه که در این پژوهش نیز این نتیجه به دست آمد)؛ به طوری که افراد به طور کلی مشکلات خود را از چشم‌انداز کلی‌نگرانه‌تری رفع نمایند. وجود این قابلیت در مربیان می‌تواند به آن‌ها در

1. Deslauriers

می‌توانند منجر به کسب نتایج مطلوب شود. باید متذکر شد که افزایش سطح آمادگی روانی باعث افزایش درصد موفقیت ورزشکاران و مربیان می‌شود و احساس کفایت و شایستگی در آن‌ها به وجود می‌آورد که در نهایت به اثربخشی مربیان منجر می‌گردد.

اگر به صورت مجمل نتایج برگرفته از پژوهش را مورد جمع‌بندی قرار دهیم می‌توانیم بدین گونه اذعان کنیم که خودکارآمدی به عنوان نقش واسطه‌ای در مدل مفهومی پژوهش در کنار سایر اثرات مستقیم بین متغیرها به عنوان نکته‌ای مهم می‌تواند مدنظر محققان، ذینفعان و دست‌اندرکاران امر (سازمان‌های ورزشی) قرار گیرد. همچنین توجه ویژه‌ای به هوش هیجانی و هوش معنوی می‌تواند نقش سازنده‌ای در خودکارآمدی و اثربخشی مربیان ایفا کند. زیرا هوش معنوی با ضرایب مسیر بیشتری بر خودکارآمدی در مقایسه با هوش هیجانی اثرگذار است. از این رو آرمانی‌ترین شرایط همکاری و وجود میزان بالایی از هوش هیجانی و هوش معنوی در مربیان است که می‌توان انتظار خودکارآمدی و اثربخشی بالا را در آن‌ها به وجود آورد. زیرا در زمانی که مربیان خودکارآمدی بالایی داشته باشند می‌توانند اثربخش‌تر نیز عمل کنند. البته لازم به ذکر است که مربیان ورزشی برای رسیدن به اثربخشی مطلوب باید با دادن تمرینات منظم، تشویق و پاداش‌های مناسب، دادن بازخورد به موقع و همچنین استفاده از راهکارهایی برای کاهش اضطراب نظیر تمرکز بر عملکرد صحیح به جای تأکید بر برد به هر قیمتی و همچنین هدف‌گذاری‌های متناسب با قابلیت‌ها و توانایی‌های ورزشکاران، انگیزش را افزایش دهند. نکته مهمی که در انتها باید خاطر نشان کرد این است که همان‌گونه که در مدل نهایی پژوهش ملاحظه می‌گردد، برای داشتن عملکرد مطلوب مربیان باید دیدی کل‌نگر داشته باشند. بدین صورت که همه ابعاد

ایجاد روابطی با اعتماد بیشتر می‌کند و باعث به وجود آمدن روح گروهی می‌شود. این امر بیشتر در ورزش‌های تیمی مشاهده می‌شود. این نتیجه پژوهش با نتایج پژوهش‌های آمرام (۲۰۰۹)، بنیس (۲۰۰۷)، کوزس و پوسنر (۲۰۱۰)، میرکاظمی و همکاران (۲۰۱۳) همخوانی دارد. درون مایه این پژوهش‌ها نشان داده است که توانایی تجربه و تقویت معنا براساس درک سؤالات وجودی، احساس هدف و رسالت به نقش افراد در ایجاد هدف و تقویت معنا در سازمان پیوند می‌یابد و رسیدن به اهداف و به صورت کلی اثربخشی را تقویت می‌سازد.

از دیگر نتایج این پژوهش این بود خودکارآمدی بر اثربخشی مربیان ورزشی اثرگذار است ($P < 0/001$). این نتیجه با نتایج پژوهش‌های آمرام و درایر (۲۰۰۹)، اسمیرش و مورگان (۲۰۱۲)، بنیس (۲۰۱۴) همخوانی دارد. در واقع منطقی به نظر می‌رسد مربیانی که به صورت منطقی فکر می‌کنند و بر توانایی‌های خود واقف هستند، به اهداف تعیین شده برای خود برسند. می‌توان اذعان داشت که مربیان کارآمد، می‌توانند به اهداف خود برسند و براساس بهره‌گیری از هوش هیجانی و معنوی و همچنین تفکر استراتژیک خود، اثربخش نیز باشند. البته همان‌گونه که در مطالب قبلی اشاره شد، میزان اثربخشی مربیان ورزشی می‌تواند متأثر از سیاست‌های ورزش و نوع هدف‌های در نظر گرفته شده در تصمیمات کلان باشد. به صورت کلی مربیانی که بر توانایی‌های خود واقف هستند و شناخت واقعی از خود و ورزشکاران‌شان دارند، قاعدتاً در دستیابی به اهداف کمتر از مربیانی که خودکارآمد نیستند، با مشکل رو به رو می‌شوند. با توجه به نتایج این پژوهش و پژوهش‌های مشابه به نظر می‌رسد عملکرد مربیان آشکارا تحت تأثیر ویژگی‌های روانی قرار می‌گیرد. عوامل روانی در صورت اعمال و جهت‌دهی مناسب

مربیان نیاز دارند که هوش هیجانی و هوش معنوی مطلوبی داشته باشند تا کارآمدتر عمل کنند. پیشنهاد می‌شود مربیان برای داشتن اثربخشی به صورت سیستمی عمل کنند و فقط به یک تبیین ساده علی و معلولی بین عوامل روانی اکتفا نکنند و عوامل میانجی را در یک قالب سیستمی به دقت مورد بررسی قرار دهند. از آن جایی که هوش معنوی در مقایسه با هوش هیجانی نقش پررنگ‌تری در خودکارآمدی مربیان ایفا می‌کند، پیشنهاد می‌شود در انتخاب مربیان ورزشی برای تیم‌های ملی بر هوش معنوی کاندیداهای مربیگری به عنوان یک معیار مهم تأکید شود.

مرتبط با عملکرد ورزشی و همچنین شرایط مطلوب و نامطلوب را مورد توجه قرار دهند و با توجه وضعیت ورزشکار و تیم و همچنین اهداف تعیین شده برای تیم و نوع تمرینات و آمادگی ورزشکاران تدابیری برای ایفای نقش مطلوب در ورزشکاران اتخاذ نمایند که بیشترین بازده را فراهم آورد. از این رو پیشنهاد می‌شود مربیان در دوره‌های آموزشی برای تقویت هوش هیجانی - به خاطر قابل ارتقاء بودن هوش هیجانی از طریق آموزش شرکت کنند. از آن جایی که در مدل نهایی پژوهش نشان داده شد برای اثربخشی مربیگری،

منابع

1. Adilogullari, I. & Senel, E. (2014). Examination of the Relationship between General Self-efficacy Beliefs, Emotional Intelligence Levels and Emotional Self-efficacy Levels of Students in School of Physical Education and Sport, *Anthropologist*, Vol, 18, No 3. Pp: 893-902
2. Agor, W. (1989). *Intuitive ability of executives: Findings from field research*. In W. Agor (Ed.), *Intuition in organizations: Leading and managing productively*, Pp: 145-156. Newbury Park, CA: Sage.
3. AL-Adwan, F. & Al - Khayat, M.M. (2016). Emotional Intelligence Skills and Self-efficacy Levels: Physical Education Teachers' Perspective, *European Scientific Journal*, vol 12, No 10
4. Amram, J. Y. & Dryer, C. (2007). *The Integrated Spiritual Intelligence Scale (ISIS): Development and preliminary validation*. Paper presented at the 116th Annual (August 2008) Conference of the American Psychological Association Boston, MA. Retrieved September 17, <http://www.yosiamram.net/papers>
5. Amram, J. Y. (2009). "The contribution of emotional & spiritual intelligence to effective business leadership". Philosophy doctoral dissertation in clinical psychology, Institute of transpersonal psychology Palo Alto, California.
6. Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change*. *Psychological Review*, Englewood Cliffs. NJ: Prentice-Hall. Pp: 191-215.
7. Bar-On, R. (2000). Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. Bar-On & Parker, J. *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment and applications at home, school, and in the workplace*, San Francisco: Jossey-Bass, Pp: 363-388.
8. Bashiri, M. Mokhtari, P. Tojari, F. Afkhami, I. (2011). The Relationship between Emotional Intelligence and the Effectiveness of Coaching Coaches. *Sport Management Studies*. No, 14. Pp: 25-44. In Persian.
9. Bennis, W. (2014). Foreword. In Cherniss, C. & Goleman, D. *The emotionally intelligent workplace: How to select for measure and improve*

- emotional intelligence in individuals, groups, and organizations*. Pp: 75-87, San Francisco, CA: Jossey-Bass.
10. Bennis, W. (2007). *The Challenges of leadership in the modern world: Introduction to the special issue*. APA Psyc NET, American Psychologist, 62 (1), 2-5.
 11. Bairami, M. (2006). The Effectiveness of Emotional Intelligence Training on Expressions, Self-Efficacy and Mental Health of Students, *Journal of Research in Psychology, Tabriz University*, Vol 39, No 11. In Persian
 12. Bradbury, T. & Graves, J. (2008). *Emotional Intelligence (Skills and Examinations)*. translated by Ganji, M. Second Edition, Tehran: Savalan Publishing. In Persian
 13. Chipumuro, J. (2015). Emotional Intelligence and Performance Effectiveness: A Gender Comparison at Stenden South Africa, Proceedings of the INTERNATIONAL MANAGEMENT CONFERENCE, 9(1), 694-709.
 14. Delaney, M. (2002). The emergent construct of spiritual intelligence: The synergy of science and spirit. (Unpublished doctoral dissertation), University, Tempe, Arizona State.
 15. Dehshiri, GR. (2004). *Normalization of the Bar-On Emotional Intelligence Questionnaire among Tehran university students and its Factor study*. Master's thesis for evaluating and measuring. Faculty of psychology and Educational Sciences, Allameh Tabatabaei university, Tehran. In Persian
 16. Deslauriers, D. (2000). Dream work in the light of emotional and spiritual intelligence, *Advanced Development*, No 9, Pp: 105-122.
 17. Fatahi, M. Farhangi, A. A. (2008). Spiritual Intelligence Unity of Other Types of Intelligence, *quarterly of Management and Development*, No 37. In Persian
 18. Felitz, D. L. & Chase, M. A. & Moritz, S. E. & Sullivan, P. J. (1999). A conceptual model of coaching efficacy: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Educational Psychology*, Pp: 765-776.
 19. Gharetepeh, A. & et al. (2015). Emotional intelligence as a predictor of self-efficacy among students with different levels of academic achievement at Kermanshah University of Medical Sciences, *Journal of Advances in Medical Education & Professionalism*, Vol 3, No 2. In Persian
 20. Ghasemi, H. Rezai sufi, M. Eshraqi, A. (2014). The Relationship between Spiritual Intelligence and Voluntary Motivation in the Ministry of Education Sports Associations. *Quarterly Journal of Education*. No, 24. Pp: 139-158. In Persian
 21. Gardner, H. (1993). A case against spiritual intelligence. *International Journal for the Psychology of Religion*, Pp: 27-34.
 22. Ghorbani, M. (2000). Investigating the Role of Conflict Management Strategies on The Effectiveness of Schools, (Unpublished PhD thesis), Azad University Sciences Research Unit: Tehran. In Persian
 23. Hashemi Marghzar, S. & Marzban, A. (2018). The Relationship between Spiritual Intelligence and Efficacy among Iranian EFL Teachers, *Theory and Practice in Language Studies*, Vol 8, No 1, pp: 67-73.
 24. Hossein Nezhad, A.A. & Mirani, K. (2017). Relationship between emotional intelligence and coaching efficacy and perfectionism school of football coaches, *Journal of Psychology and Psychiatry*, Vol 4, No 1, Pp: 13-25.
 25. Jamshidi, O. et al. (2016). The Relationship between Emotional Intelligence and Team Effectiveness of Male and Female Students Participating

- in the Eleventh Cultural-Sport Students Olympiad in the Country, *Sport Management*, Vol 8, No 6, Pp: 845-860. In Persian
26. Kameli, M. J. & Naserinejad, A. (2016). Association between moral intelligence and self-usefulness of bosses and deputies of Tehran police stations, *Specialty Journal of Police in the Capital*, Vol 9, No 6.
 27. Karami, M. S. (2009). Characteristics of Effective Managers in High School of Tehran, Master's Thesis, Allameh Tabatabaiee University of Psychology, Tehran. In Persian
 28. Masa'deh, R. (2016). The Role of Emotional Intelligence in Enhancing Organizational Effectiveness: The Case of Information Technology Managers in Jordan, *Communications, Network and System Sciences*, Vol 9, Pp: 234-249.
 29. Monavarian, A. et al. (2015). Investigating the Role of Emotional Intelligence in Promoting Organizational Effectiveness, *Human Resource Studies Quarterly*, Fifth year, Vol 17, Pp: 1-16. In Persian
 30. Kouzes, J. & Posner, B. (2010). *When leaders are coaches*. In M. Goldsmith & L. Lyons (Eds), *Coaching for leadership: The practice of leadership coaching from the worlds. Best coaches*, Pp: 136-152, San Diego, CA: Pfeiffer.
 31. Mayer, J. D. Roberts, R. D. Barsade, S. G. (2008). "Human abilities: emotional intelligence", *Annul Rev Psycho*, Pp: 507-536.
 32. Mirkazemi, S. O. et al. (2013). Spirituality Relationship in Work with the Organizational Effectiveness of Sport and Youth Departments of Khorasan Razavi, *Contemporary Research in Sport Management*, Vol 7, No 6.
 33. Mokhtari dinani, M. et al. (2014). The relationship between emotional intelligence and leadership effectiveness of sport managers, *Sport Management Review*, No 23, Pp: 53-56.
 34. Noori Samarin, (2016). The Relationship between Spiritual Intelligence and Emotional Intelligence with Self-Efficacy in Islamic Azad university Branch of Dezful Students, *Psychology and Religion*, Vol 33, No 1, Pp: 107-122.
 35. Nureni, A. (2014). Emotional Intelligence and Administrative Effectiveness of Provosts of Federal Training Centres in Nigeria, *Journal of Research & Method in Education*, Vol 4, No 5. Pp: 15-24.
 36. Omr Dev, R. & et al. (2018). Emotional Intelligence, Spiritual Intelligence, Self-Efficacy and Health Behaviors: Implications for Quality Health, *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, Vol 8, No 7.
 37. Ramya, K.R. (2016). Role of Emotional Intelligence in Organisational Effectiveness, *International journal of commerce, business and management*, Vol 5, No 2.
 38. Robbins, S. (2001). *Organization Theory*, Translation by Alvani, S.M. Tehran: Rahi Publishing, Fifth Edition. In Persian
 39. Sayadi, F. et al. (2016). The Analysis of Relationship between Emotional Creativity and Emotional Intelligence with Self-efficacy of Elite Athletes in Kermanshah, *Organizational Behavior Management in Sport Studies*, Vol 3, No 10, Pp: 59-66
 40. Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice- Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R.W. (1982). The selfefficacy scales: Construction and validation. *Psychological Reports*, <https://doi.org/10.2466/pr0.1982.51.2.663>, Vol 51, No 2, Pp: 663.
 41. Slaski, M. Cartwright, S. (2002). Health, Performance and Emotional Intelligence: An Exploratory Study of Retail Managers. *Stress and Health*, 18, Pp: 63-68.

42. Smirch, L. & Morgan, G. (2012). Leadership: The management of meaning. *Journal of Applied Behavioral Science*, Vol 23, No 22, Pp: 257-273.
43. Wilber, K. (2012). Spirituality and developmental lines: Are there stages? *Journal of Transpersonal Psychology*, Vol 31, No 19, Pp: 1-10.
44. Young, J. (2002). A spectrum of consciousness for CEOs: A business application of Ken Wilber's spectrum of consciousness. *International Journal of Organizational Analysis*, Vol 10, No 11, Pp: 30-54.

ارجاع دهی

قزوینه محمدحسین، تجاری فرشاد، زارعی علی. بررسی روابط علی هوش هیجانی و هوش معنوی با اثربخشی مربیان ورزشی: نقش واسطه‌ای خودکارآمدی. *مطالعات روان‌شناسی ورزشی*. پاییز ۱۳۹۸؛ ۸(۲۹): ۳۹-۶۰. شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2019.6667.1709

Ghazvineh M.H, Tojari F, Zarei A. Investigating of Casual Relation of Emotional Intelligence and Spiritual Intelligence on Effectiveness of Sport Instructors: Mediation Role of Self-Efficacy. *Sport Psychology Studies*. Fall 2019; 8(29): 39-60. (In Persian). DOI: 10.22089/spsyj.2019.6667.1709

پیش‌بینی کمال‌گرایی و نیازهای روان‌شناختی با اعتیاد به ورزش در دانشجویان ورزشکار دختر

عباس شعبانی^۱، و معصومه عبدالملکی^۲

۱. استادیار گروه تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن - تهران، ایران (نویسنده مسئول)

۲. کارشناسی ارشد روان‌شناسی ورزش

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۶/۰۹

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۱۰/۲۴

چکیده

هدف کلی پژوهش حاضر تعیین پیش‌بینی کمال‌گرایی و نیازهای روان‌شناختی با اعتیاد به ورزش در دانشجویان ورزشکار دختر بود. پژوهش حاضر از نوع توصیفی - همبستگی و به لحاظ هدف کاربردی است. از پرسش‌نامه‌های استاندارد چندبعدی کمال‌گرایی، نیازهای اساسی روان‌شناختی ورزشکاران و سیاهه اعتیاد به تمرین تری و همکاران استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون‌های کلموگروف - اسمیرنوف، ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون گام‌به‌گام استفاده گردید. نتایج این پژوهش نشان می‌داد که بین کمال‌گرایی با اعتیاد به ورزش در دانشجویان ورزشکار دختر رابطه مثبت معناداری وجود دارد. همچنین، بین کمال‌گرایی خویشتن دار و کمال‌گرایی دیگرمدار با اعتیاد به ورزش رابطه مثبت معناداری مشاهده شد. بین نیازهای روان‌شناختی و هر سه مولفه خودمختاری، شایستگی و ارتباط با اعتیاد به ورزش رابطه معناداری مشاهده نگردید. نتایج تحلیل رگرسیون نیز حاکی از آن بود که تنها کمال‌گرایی پیش‌بینی کننده معنا دار اعتیاد به ورزش می باشد.

کلیدواژه‌ها: کمال‌گرایی، نیازهای روان‌شناختی، اعتیاد به ورزش، دانشجویان ورزشکار دختر

1. Email: a.shabani@riau.ac.ir

2. Email: masome@yahoo.com

مقدمه

بسیاری از متخصصان علوم پزشکی و ورزشی معتقدند، انتخاب شیوه زندگی فعال که در آن فعالیت‌های بدنی و ورزشی منظم جایگاه ویژه‌ای داشته باشد، یکی از راه‌کارهای مهمی است که باتوجه به قابلیت ایجاد انگیزش درونی و کم‌هزینه بودن آن، می‌تواند بخش عمده‌ای از مشکلات جسمانی و روانی افراد را برطرف نماید. از سوی دیگر، برنامه‌ریزی در زمینه تربیت بدنی و ورزش به منظور ایجاد انگیزه، علاقه، شادابی و طراوت در جوانان به ویژه دانش‌آموزان و دانشجویان ضرورتی خاص دارد. این امر در درازمدت مشکلات جسمی و روانی بی‌شماری را برای آنان به بار خواهد آورد. در سال‌های اخیر توسعه ورزش همگانی و تفریحی و مشارکت بیشتر دانشجویان در فوق برنامه ورزشی دانشگاه‌ها به عنوان یکی از مسائل مهم جامعه علمی ورزش کشور در دستور کار وزارت علوم، تحقیقات و فناوری قرار گرفته است. اما، در سال‌های اخیر پژوهش‌های کاربردی روان‌شناسی ورزش، شاهد افزایش مطالعاتی هستند که تاثیرات مهارت‌های ذهنی را بر روی عملکرد افراد مورد بررسی قرار می‌دهند. اما فقدان مطالعاتی که کارایی چنین مداخلاتی را روی عملکرد ورزشکاران مورد بررسی قرار دهد، چشمگیر و قابل توجه است، با پیشرفت علم روان‌شناسی بحث مهارت‌های روان‌شناختی در اجرای مهارت‌های ورزشی از اهمیت به‌سزایی برخوردار شده است (همتی نژاد، ۱۳۹۴) کمال‌گرایی^۱ یک ویژگی روان‌شناختی است که جنبه‌های مثبت و منفی دارد. از این‌رو، هر دو پیامد کمال‌گرایی در ورزشکاران قابل مشاهده هست. در بخش منفی کمال‌گرایی، ورزشکاران جهت‌ارضای نیازهای روان‌شناختی‌شان به صورت افراطی به سمت ورزش تمایل دارند، که این تمایل شدید باعث ایجاد

رفتارهای اعتیاد گونه به ورزش می‌شود که اعتیاد به ورزش شناخته می‌شود (کاستا^۲ و همکاران، ۲۰۱۶). در واقع، یافته‌های پژوهشی کمال‌گرایی را سازه‌ای چند بعدی و متشکل از دو بعد سازگار (عادی) و ناسازگار (روان‌رنجور) می‌دانند. کمال‌گراهای عادی و روان-رنجور هر دو معیارهای متعالی برای عملکرد خود دارند، اما گروه اول انعطاف‌پذیرند و از تلاش‌های خود برای رسیدن به هدف احساس رضایت می‌کنند، هرچند معیارهای شخصی‌شان کاملاً محقق نشود. به عبارت دیگر، کمال‌گراهای عادی قادرند محدودیت‌های شخصی و موانع محیطی را که آن‌ها را از تحقق عملکرد ایده‌آل باز می‌دارد، بپذیرند. در عین حال از نظر ارزشیابی اجتماعی، محیط را نسبتاً حمایت‌گر و غیرتهدیدکننده می‌بینند. کمال‌گراهای روان‌رنجور، فاقد انعطاف‌پذیری هستند، به همین دلیل از عملکرد خود هرچند از نظر دیگران قابل ستایش باشد، راضی نیستند. آن‌ها همواره تحت تأثیر ترس و نگرانی شدید از شکست قرار دارند و به همین دلیل محیط را از نظر ارزشیابی اجتماعی تهدیدکننده و غیرحمایت‌گر می‌بینند. کمال‌گراهای روان‌رنجور حق‌چندانی برای ارتکاب اشتباه ندارند. در ارزیابی عملکردشان انتقادگرند تحت تأثیر تصور شکست، احساس بی‌کفایتی می‌کنند و در موقعیت‌های پیشرفت رفتار عواطف منفی می‌شوند (میلر و همکاران، ۲۰۱۴). نظریه پردازان معتقدند ابعاد کمال‌گرایی به طور متفاوت، ادراک، تفسیر و پاسخ‌دهی افراد به پیشرفت شخصی را تحت تأثیر قرار می‌دهند. براین اساس، کمال‌گرایی عادی و روان‌رنجور به عنوان سازه‌های مربوط به انگیزه پیشرفت، طرح-واره‌های ادراکی، عاطفی و رفتاری فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهند و چگونگی تفسیر فرد، احساس و عکس-العمل او به تلاش‌های مربوط به پیشرفت را سازمان

3. Miler et al

1. Perfectionism
2. Costa

ندارد و در برخی مواقع، مشارکت در ورزش زیاد و مداوم می‌تواند شرایط خطرناکی را به همراه داشته باشد و باعث وابستگی شدید افراد به ورزش شده و تأثیرات منفی بر سلامتی‌شان داشته باشد (براون و همکاران،^۵ ۲۰۱۲).

منابع علمی، اصطلاحات متعددی برای ورزش مفراط بکار برده اند که مقبول‌ترین آن اعتیاد به ورزش می‌باشد. انجام ورزش زیاد و افراطی و عدم کنترل بر آن به عنوان اعتیاد به ورزش شناخته می‌شود، اعتیاد به ورزش، فرآیندی است که فرد با وجود تمامی موانع و مشکلات تلاش می‌کند که به ورزش ادامه دهد و با کناره‌گیری از آن پیامدهای روان‌شناختی و جسمانی در فرد نمایان می‌شود (برونو^۶ و همکاران، ۲۰۱۴). در این راستا، گریفیس^۷ (۱۹۹۷) اذعان می‌دارد که اعتیاد به ورزش زمانی رخ می‌دهد که؛ فرد احساس کند که به منظور کاهش و تقلیل ورزش بایستی از ورزش و تمرین کناره‌گیری کند، فرد ورزش را در زندگی بسیار مهم تلقی کند، فرد به دلیل ورزش مفراط احساس کند که بین او و دیگران تضاد به وجود می‌آید، فرد بعد از ورزش احساس خوشی و سرمستی داشته باشد، فرد برای رسیدن به حالت خوشی و سرمستی، حجم تمریناتش را افزایش دهد و در نهایت بعد از یک دوره مقاومت طولانی مدت و کاهش دادن میزان تمرین، مجدد به الگوهای تمرینی افراطی برگردد. از سوی دیگر، اساس نظریه خودتعیین‌گری را نیازهای بنیادین روان‌شناختی تشکیل می‌دهند که به عنوان انرژی لازم برای کمک به درگیری فعال با محیط، پرورش مهارت‌ها و رشد سالم در نظر گرفته می‌شود. شایستگی، تمایل افراد به تعامل مؤثر با محیط و رخ دادن نتایج مورد دلخواه فرد است. استقلال درونی، به عنوان تمایل برای

می‌دهند (فارست و همکاران^۱؛ ۲۰۱۳). هنریک^۲ و همکاران (۲۰۰۸) در پژوهش خود در زمینه ارتباط بین ابعاد کمال‌گرایی و حالات خلقی چنین اظهار داشتند که نگرانی در مورد اشتباهات در رقابت‌های ورزشی با پیامدهای منفی مختلفی مانند احساس شکست، گناه، شرم و سرزنش، همیشه همراه خود فرد خواهد بود. بین بعد نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات کمال‌گرایی و مؤلفه‌های افسردگی، خستگی، تنش، سردرگمی و مجموع اختلالات خلقی ارتباط منفی و معنادار وجود دارد.

فعالیت‌بدنی زیاد و مداوم پیامدهای منفی نیز دارد. وقتی این فعالیت ورزشی تبدیل به فعالیتی پرمصرف و تکراری شود می‌تواند منجر به اعتیاد به ورزش یا فعالیت‌بدنی شود. اعتیاد به ورزش نوعی اشتیاق به فعالیت‌بدنی است که از ورزش و تمرین زیاد ناشی می‌شود و علائم فیزیولوژیکی (مانند آسیب دیدگی‌های مزمن) و روان‌شناختی منفی (مانند داشتن احساس نامطلوب به خاطر ورزش نکردن) به همراه دارد (هاسن‌بالاس و همکاران^۳؛ ۲۰۰۲). از سوی دیگر، با توجه به عدم وجود تعریف دقیق و کلی از اعتیاد به ورزش بامبر^۴ (۲۰۰۳) وابستگی به فعالیت‌بدنی را واژه‌ای مناسب جهت تعریف عادات نامطلوب و ناسالم به ورزش برشمرده‌اند. بنابراین، وابستگی به فعالیت‌بدنی اعتیادی زیان‌آور به ورزش است که باعث آسیب‌های جدی به جنبه‌های اجتماعی، جسمانی و روان‌شناختی زندگی فرد می‌شود. ورزش مهم‌ترین دلیل سبک زندگی سالم محسوب می‌شود از مزایای ورزش و فعالیت‌بدنی منظم می‌توان به کاهش خطر ابتلا به سرطان، بهبود سلامتی و کاهش استرس اشاره کرد، اما ورزش کردن همیشه این مزیت‌ها را به دنبال

5. Brown
6. Exercise Addiction
7. Bruno
8. Griffiths

1. Forrest
2. Henrik
3. Hausenblas et al
4. Bamber et al

خودمختاری و ارتباط با دیگران می‌کنند، به احتمال زیاد به لحاظ درونی بیشتر انگیزته می‌شوند (احمدی و همکاران، ۱۳۹۱). بنابراین، شناسایی نیازهای روان‌شناختی دانشجویان ورزشکار دختر می‌تواند در کنترل پیامدهای منفی حاصل از مشارکت ورزشی جلوگیری کرده و در راستای بهبود سلامتی آن‌ها کمک نماید. از طرفی با توجه اهمیت اعتیاد به ورزش در جنبه‌های مختلف زندگی فردی، شناسایی و تشخیص ورزشکاران دارای اعتیاد به ورزش یا در معرض خطر اعتیاد به ورزش و ارائه کمک‌های احتمالی به آن‌ها امری ضروری است که محققان به شناسایی متغیرهای روان‌شناختی مرتبط با اعتیاد به ورزش بپردازند. از این‌رو، با توجه به اهمیت ورزش در زنان و این که دانشجویان دختر ورزشکار به دلیل استانداردهای بالای عملکرد در رابطه با ظاهر جسمانی‌شان و همچنین برآورده ساختن نیازهای روان‌شناختی‌شان در معرض جنبه‌های منفی ورزش قرار دارند، بنابراین پژوهشگر با در نظر گرفتن مطالب فوق در پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این سوال است که آیا بین کمال‌گرایی و نیازهای روان‌شناختی با اعتیاد به ورزش در دانشجویان ورزشکار دختر رابطه وجود دارد؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع توصیفی - همبستگی می‌باشد و از لحاظ هدف نیز جزء پژوهش‌ها کاربردی محسوب می‌شود، داده‌های این پژوهش به صورت میدانی و با استفاده از پرسش‌نامه گردآوری شده است. جامعه آماری این پژوهش را تمام دانشجویان دختر دانشگاه علم و صنعت تشکیل دادند که در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ در تیم‌ها و برنامه‌های ورزشی حضور داشته‌اند. جامعه آماری مورد مطالعه با میزان فعالیت ۴ جلسه در

خودابتنکاری در تنظیم رفتار افراد توصیف می‌شود. وابستگی، نیاز به احساس ارتباط و پذیرش از طرف نزدیکان (مانند والدین و مربی) است (دسی و همکاران؛ ۲۰۰۱). در این راستا، میلر^۲ (۲۰۱۴) نشان دادند که بین اعتیاد به ورزش با کمال‌گرایی خودمدار و جامعه‌مدار رابطه وجود دارد. جانسون^۳ و همکاران (۲۰۱۷) نقش میانجی عزت نفس در رابطه بین کمال‌گرایی و اعتیاد به ورزش را بررسی کردند. این تحقیق بر روی ۱۷۷ ورزشکار سوئدی انجام شد. یافته‌های این تحقیق نشان داد که کمال‌گرایی تأثیر مثبت معناداری بر اعتیاد به ورزش دارد. همچنین، از بین مولفه‌های کمال‌گرایی، کمال‌گرایی خودمدار و جامعه‌مدار تأثیر مثبت معناداری بر اعتیاد به ورزش دارند اما کمال‌گرایی دیگرمدار تأثیر معناداری نداشت. همچنین کاستا و همکاران (۲۰۱۶) نشان دادند که بین نیازهای روان‌شناختی با اعتیاد به ورزش رابطه وجود دارد. از طرفی هاوک و همکاران (۲۰۱۷) نیز پژوهشی با عنوان اعتیاد غذایی، اعتیاد به ورزش و کمال‌گرایی در ورزشکاران آماتور انجام دادند. این تحقیق بر روی ۱۲۰۴ ورزشکار غیرحرفه‌ای کشور آلمان انجام شد و نتایج نشان داد که بین کمال‌گرایی و مولفه‌های آن با اعتیاد به ورزش رابطه مثبت معناداری وجود دارد.

یکی از مهم‌ترین نتایج هر برنامه ورزشی رضایتی است که شرکت‌کنندگان از آن به دست می‌آورند. از منظر نظریه خودمختاری، یک ورزشکار می‌تواند انگیزش خود را برای فعالیت حفظ کند اگر، نیازهای روان‌شناختی او برای استقلال، شایستگی و ارتباط (وابستگی) برآورده شود. میزان ارضای این سه نیاز، تعیین کننده نوع انگیزش، جهت و تداوم رفتارهای مورد نظر می‌باشد که مطالعات، بر اهمیت نیازهای روان‌شناختی پایه در تداوم مشارکت تأکید می‌کنند. وقتی افراد احساس شایستگی،

3. Jansson
4. Hauck

1. Deci
2. Miller

خودمختاری ۰/۷۰، شایستگی ۰/۸۵ و ارتباط ۰/۸۲ گزارش شد. سیاهه اعتیاد به تمرین (فرم کوتاه) توسط تری، سزابو و گریفیس (۲۰۰۳) طراحی شده است. این پرسش‌نامه شامل شش گویه است که مبتنی بر نسخه اصلاح شده اعتیاد رفتاری گریفیس (۱۹۹۶) تدوین شده است. سزابو و گریفیس (۲۰۰۷) برای تعیین روایی همزمان این مقیاس، ضریب همبستگی بین نمره‌های سیاهه اعتیاد به تمرین با سیاهه تمرین اجباری و مقیاس وابستگی به تمرین را محاسبه کردند، که به ترتیب ۰/۸۰ و ۰/۸۱ به دست آمد و روایی این سیاهه را تأیید کرد. در ایران نیز این پرسش‌نامه توسط خواجه‌جو و کاووسی اصلان‌شاه (۱۳۹۲) روان‌سازی شد. نتایج ضریب همبستگی پیرسون بین دو بار آزمون به فاصله یک هفته، برای گویه‌ها بین ۰/۵۶ و ۰/۸۳ بود. روش آماری مورد استفاده در این پژوهش در دو سطح توصیفی و آمار استنباطی انجام گرفت. برای تجزیه و تحلیل داده‌های توصیفی از طریق فراوانی، درصد، میانگین داده‌ها، انحراف استاندارد، کمترین و بیشترین، محاسبه گردید. جهت تعیین طبیعی بودن توزیع داده‌ها از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف استفاده شد و با توجه به نرمال بودن داده‌ها برای آزمون فرضیه‌های پژوهش از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون گام‌به‌گام استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل آماری این پژوهش از نسخه بیست و چهار نرم افزار SPSS استفاده گردید.

هفته جهت مسابقات برون دانشگاهی و در هر جلسه به مدت ۹۰ دقیقه به تمرین می‌پرداختند، نوع فعالیت آنها در رشته‌های ورزشی متفاوتی بوده و سطح تمرینی بصورت آماتور تا نیمه حرفه‌ای (فعالیت‌های متوسط) صورت می‌گرفت، ضمناً تعداد محدودی از ورزشکاران که به صورت حرفه‌ای در لیگ‌های ورزشی فعالیت می‌نمودند به دلیل سطح بالاتر تمرینات، از جامعه آماری حذف گردیدند. تعداد جامعه آماری حدوداً سیصد نفر برآورد گردیدند و نمونه آماری براساس جدول مورگان به تعداد صد و شصت و نه نفر و به صورت تصادفی طبقه‌ای انتخاب شدند. ابزارهای این پژوهش شامل پرسش‌نامه استاندارد چندبعدی کمال‌گرایی، پرسش‌نامه‌های نیازهای اساسی روانشناختی ورزشکاران، سیاهه اعتیاد به تمرین (فرم کوتاه) بود. پرسش‌نامه استاندارد چندبعدی کمال‌گرایی، در سال ۱۹۹۱ توسط هویت و فلت ساخته شده است و توسط بشارت (۱۳۸۴) روی نمونه ایرانی هنجاریابی و اعتباریابی شده است. ضریب آلفای کرونباخ به دست آمده برای پرسشنامه ابعاد کمال‌گرایی برابر ۰/۸۹ است. پرسش‌نامه‌های نیازهای اساسی روانشناختی ورزشکاران توسط بارولومو و همکاران (۲۰۱۱) طراحی شده است روایی سازه این پرسشنامه از طریق تحلیل عاملی تاییدی مورد بررسی قرار گرفت و شاخص‌های برازش کافی را نشان دادند و پایایی پرسشنامه نیز از طریق ضریب آلفای کرونباخ بررسی و برای ابعاد

یافته‌ها

جدول ۱- نتایج آزمون کلموگروف اسمیرنوف برای تعیین نرمال بودن توزیع داده‌ها

شاخص	میزان Z	سطح معناداری	توزیع داده‌ها
کمال‌گرایی	۰/۱۹۷	۰/۰۷۶	نرمال
نیازهای روانشناختی	۰/۰۵۱	۰/۲۰۰	نرمال
اعتیاد به ورزش	۰/۰۸۱	۰/۸۱۴	نرمال

با توجه به نتایج جدول ۱ که حاکی از نرمال بودن توزیع داده‌های متغیرهای پژوهش می‌باشد، لذا از آزمون‌های آماری پارامتریک برای بررسی فرضیه‌ها استفاده می‌شود.

جدول ۲- ضریب همبستگی پیرسون بین کمال‌گرایی با اعتیاد به ورزش در دانشجویان ورزشکار دختر

متغیر	آماره	اعتیاد به ورزش
کمال‌گرایی	ضریب همبستگی	۰/۲۱۶**
	سطح معناداری	۰/۰۰۵

نتایج جدول ۲، حاصل از آزمون پیرسون نشان می‌دهد که سطح معناداری به دست آمده از ۰/۰۵ کوچکتر می‌باشد، بنابراین بین کمال‌گرایی با اعتیاد به ورزش در دانشجویان ورزشکار دختر ($r = 0.216$, $p = 0.005$) رابطه مثبت معناداری وجود دارد.

جدول ۳- ضریب همبستگی پیرسون بین ابعاد کمال‌گرایی با اعتیاد به ورزش در دانشجویان ورزشکار دختر

متغیر	آماره	اعتیاد به ورزش
کمال‌گرایی خویشتن دار	ضریب همبستگی	۰/۳۱۸**
	سطح معناداری	۰/۰۰۱
کمال‌گرایی دیگرمدار	ضریب همبستگی	۰/۱۶۱*
	سطح معناداری	۰/۰۳۷
کمال‌گرایی جامعه‌مدار	ضریب همبستگی	۰/۰۴۴
	سطح معناداری	۰/۵۶۶

نتایج جدول ۳، حاصل از آزمون پیرسون نشان می‌دهد که با توجه به سطح معناداری کوچکتر از ۰/۰۵ بین کمال‌گرایی خویشتن دار ($r = 0.318$, $p = 0.001$) و کمال‌گرایی دیگرمدار ($r = 0.161$, $p = 0.037$) و کمال‌گرایی جامعه‌مدار ($r = 0.044$, $p = 0.566$) با اعتیاد به ورزش در دانشجویان ورزشکار دختر رابطه مثبت معناداری وجود ندارد.

جدول ۴- ضریب همبستگی پیرسون بین نیازهای روان‌شناختی با اعتیاد به ورزش در دانشجویان ورزشکار دختر

متغیر	آماره	اعتیاد به ورزش
نیازهای روان‌شناختی	ضریب همبستگی	۰/۰۶۰
	سطح معناداری	۰/۴۳۶

نتایج جدول ۴، حاصل از آزمون پیرسون نشان می‌دهد ورزش در دانشجویان ورزشکار دختر ($r = 0/060$)، که سطح معناداری به دست آمده از $0/05$ بزرگتر می‌باشد، بنابراین بین نیازهای روان‌شناختی با اعتیاد به ورزش در دانشجویان ورزشکار دختر رابطه معناداری وجود ندارد. ($p = 0/436$)

جدول ۵- ضریب همبستگی پیرسون بین ابعاد نیازهای روان‌شناختی با اعتیاد به ورزش در دانشجویان ورزشکار دختر

متغیر	آماره	اعتیاد به ورزش
خودمختاری	ضریب همبستگی	۰/۱۲۳
	سطح معناداری	۰/۱۱۲
شایستگی	ضریب همبستگی	۰/۱۱۵
	سطح معناداری	۰/۱۳۶
ارتباط	ضریب همبستگی	۰/۱۳۴
	سطح معناداری	۰/۰۸۳

نتایج جدول ۵، حاصل از آزمون پیرسون نشان می‌دهد ارتباط دانشجویان ورزشکار دختر رابطه معناداری وجود ندارد. ($p = 0/112$)، شایستگی ($r = 0/115$ ، $p = 0/136$)، ارتباط ($r = 0/134$ ، $p = 0/083$) با اعتیاد به ورزش در دانشجویان ورزشکار دختر رابطه معناداری وجود ندارد. ($r = 0/123$)

جدول ۶- آمار خلاصه مدل رگرسیون متغیرهای پژوهش

مدل	میزان R	R ²	تعدیل R ²	انحراف معیار برآورد	دوربین واتسون
گام به گام	۰/۲۱۶	۰/۰۴۷	۰/۰۴۱	۰/۶۸۸	۱/۹۹

در جدول ۶ مشاهده می‌شود، با توجه به مقدار ضریب همبستگی چندگانه $0/216$ ، ضریب تعیین به دست آمده $R^2 = 0/047$ و دوربین واتسون $1/99$ مشاهده می‌شود مدل مورد نظر قابلیت تبیین $4/7$ تغییرات اعتیاد به ورزش را بر اساس کمال‌گرایی و نیازهای روان‌شناختی دارا است.

جدول ۷- تحلیل واریانس مدل رگرسیونی^b

مدل	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	میزان F	سطح معناداری
رگرسیون	۳/۸۶۱	۱	۳/۸۶۱		
باقی مانده	۷۹/۱۳۹	۱۶۷	۰/۱۸۴	۸/۱۴۷	۰/۰۰۵
مجموع	۸۳/۰۰۰	۱۶۸			

a. پیش‌بینی کننده‌ها: (مستقل)، کمال‌گرایی و نیازهای روان‌شناختی

b. متغیر وابسته: اعتیاد به ورزش

با توجه به مقدار آماره F جدول تحلیل واریانس ۸/۱۴۷ مشاهده می‌شود مدل رگرسیون گام به گام آزمون مناسبی جهت تشخیص فرضیه صفر مبنی بر عدم تأثیر F = با درجه آزادی (۱۶۷ و ۱) با سطح معناداری ۰/۰۰۵ و مقایسه این سطح معناداری با $\alpha = 0/05$ کمال‌گرایی و نیازهای روان‌شناختی بر تغییرات اعتیاد به ورزش است.

جدول ۸- ضرایب رگرسیون مربوط به مدل رگرسیونی

سطح معناداری	میزان t	ضرایب استاندارد نشده		متغیرها
		ضرایب استاندارد شده	انحراف معیار	
		بتا	برآورد	B
۰/۰۰۱	۱۲/۶۳۶	۰/۲۱۶	۰/۳۰۷	۳/۸۷۵
۰/۰۰۵	۲/۸۵۴		۰/۱۰۲	۰/۲۹۱

متغیر وابسته: اعتیاد به تمرین

جدول ۹- متغیرهای حذف شده

مدل گام به گام	بتا	میزان t	سطح معناداری	ضریب همبستگی جزئی
نیازهای روان‌شناختی	۰/۰۲۳	۰/۲۸۰	۰/۰۲۲	-۰/۸۶۲

واقع تعیین اهداف غیرواقعی برای عملکرد تعریف شده است و با ارزشیابی انتقادی افراطی همراه است، بنابراین احتمالاً افراد کمال‌گرا به دلیل این که همیشه به دنبال این اهداف غیرواقعی هستند و برای رسیدن به این اهداف غیرواقعی نیز تمرین و ممارست زیادی را متقبل می‌شوند به همین دلیل بایستی اعتیاد به ورزش آن‌ها افزایش یابد. در واقع، بانوان ورزشکار کمال‌گرا به دلیل این که به عملکرد مدنظرشان برسند و یا به عبارتی دیگر استانداردهایی غیرواقعی که برای عملکردشان انتخاب کرده‌اند را در سطوح بالاتری انتخاب می‌کنند و با تمایلات کمال‌گرایانه منفی به ندرت از عملکردشان راضی می‌شوند و خود را شکست خورده تلقی می‌کنند. در این، راستا، هاسن‌بلاس و همکاران (۲۰۰۲) به این نتیجه دست یافتند که افرادی که اعتیاد ورزشی بالایی داشتند از کمال‌گرایی بالایی برخوردار بودند. میلر و همکاران (۲۰۱۴) نیز نشان دادند که بین وابستگی به

همچنین بر اساس ضرایب استاندارد شده رگرسیونی (ضرایب تحلیل مسیر) جدول ۸ و سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ مشاهده می‌شود کمال‌گرایی ($\beta=0/216$) پیش‌بینی کننده معنادار اعتیاد به ورزش است و به ازای افزایش یک واحد کمال‌گرایی، ۰/۲۱ اعتیاد به ورزش افزایش می‌یابد. همچنین جدول ۹ متغیرهای حذف شده به علت همبستگی پایین را نمایش می‌دهد. معادله خط رگرسیون حاصل به صورت زیر است. اعتیاد به ورزش = $3/875 + 0/291 \times \text{کمال‌گرایی}$

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که بین کمال‌گرایی با اعتیاد به ورزش در دانشجویان ورزشکار دختر رابطه مثبت معناداری وجود دارد. در تفسیر این یافته کمال‌گرایی به منزله مجموعه‌ای از معیارهای بسیار بالا و در

واقعی کاملاً غیرواقعی و خارج از منطق هست، از این نوع کمال‌گرایی برخوردار باشند و به همین دلیل برای رسیدن به این ایده‌آل تمایل شدید به ورزش داشته باشند تا به شایستگی جسمانی مد نظرشان که در واقع شاید بسیار دورتر از واقعیت هست، برسند و همین عامل می‌تواند باعث اعتیاد به ورزش در آنها شود. علاوه بر این، کمال‌گرایی، دیگرمدار به‌عنوان یک جنبه بین فردی توصیف می‌شود و نشان دهنده انتظارات بیش از حد برای اشخاصی است که برای فرد اهمیت دارند. این بُعد دربرگیرنده عقاید و انتظارات فرد، درباره شایستگی‌های دیگران است. در واقع، این ویژگی در بانوان ورزشکار حاکی از آن است که بانوان ورزشکار برای این که دیگران ارزیابی مثبت‌تری از ظاهر جسمانی‌شان داشته باشند و یا به عبارتی دیگر بانوان ورزشکار انتظار دارند که دیگران و افرادی که برایشان مهم هستند از ظاهر جسمانی آن‌ها ارزیابی مثبتی داشته باشند، که این امر منجر به تمایل به ورزش افراط گونه جهت بهبود ظاهر جسمانی در آن‌ها می‌شود و منجر به اعتیاد به ورزش در آن‌ها می‌شود. میلر و همکاران (۲۰۱۴) نشان دادند که بین وابستگی به ورزش با کمال‌گرایی خودمدار و جامعه‌مدار رابطه مثبت معناداری وجود دارد. هاوک و همکاران (۲۰۱۷) و جانسون و همکاران (۲۰۱۷) نشان دادند که در هر سه مؤلفه شامل؛ کمال‌گرایی خویش‌مدار، خودمدار و جامعه‌مدار تأثیر مثبت معناداری بر اعتیاد به ورزش وجود دارد. از دلایل احتمالی ناهمسویی نتایج پژوهشگران ذکر شده با پژوهش حاضر در بعد عدم معناداری کمال‌گرایی جامعه‌مدار می‌توان به تفاوت جوامع آماری پژوهش‌ها اشاره کرد، چرا که این پژوهش بر روی بانوان ورزشکار بوده است در حالی که پژوهش‌ها ناهمسو بر روی سایر افراد ورزشکار بوده است. همچنین در ارتباط با عدم معنادار بین کمال‌گرایی جامعه‌مدار با اعتیاد به ورزش می‌توان چنین ادعان داشت که این بُعد از کمال‌گرایی بر ضرورت رعایت معیارهایی که از سوی افراد

ورزش با خودشیفتگی، کمال‌گرایی کلی رابطه مثبت معناداری وجود دارد. نتایج پژوهش کاستا و همکاران (۲۰۱۶) نیز نشان داد که کمال‌گرایی تأثیر مثبت معناداری بر اعتیاد به ورزش دارد. هیل و همکاران (۲۰۱۵) و هاوک و همکاران (۲۰۱۷) بین کمال‌گرایی و هر سه مؤلفه آن با اعتیاد به ورزش رابطه مثبت معناداری گزارش کردند. یافته‌های جانسون و همکاران (۲۰۱۷) نیز حاکی از آن بود که کمال‌گرایی تأثیر مثبت معناداری بر اعتیاد به ورزش دارد. از طرفی اگر این کمال‌گرایی به سمت سوی مثبت آن هدایت شود می‌تواند باعث بهبود عملکرد ورزشکاران و نتایج آنها گردد، برای نمونه استول و همکاران (۲۰۰۸) در پژوهش خود با بررسی دانشجویان ورزشکار دریافتند که کمال‌گرایی مثبت با عملکرد ورزشی ارتباط مثبت دارد، در صورتی که بین کمال‌گرایی منفی و عملکرد ورزشی ارتباط منفی و معنادار بدست آمد.

نتایج دیگر این پژوهش نشان بین کمال‌گرایی خویش‌مدار دار ($r = 0/318$ ، $p = 0/001$) و کمال‌گرایی دیگرمدار ($r = 0/161$ ، $p = 0/037$) با اعتیاد به ورزش در دانشجویان ورزشکار دختر رابطه مثبت معناداری وجود دارد. که با نتایج هاگان و هاسن‌لاس (۲۰۰۳) در پژوهشی با عنوان رابطه بین اعتیاد به ورزش و کمال‌گرایی همسویی داشته است، آنان عنوان داشتند در افرادی که اعتیاد ورزشی بالایی داشتند از کمال‌گرایی بالایی در حیطه خویش‌مدار و دیگرمدار برخوردار بوده‌اند. اما بین کمال‌گرایی جامعه‌مدار ($r = 0/044$ ، $p = 0/566$) با اعتیاد به ورزش در دانشجویان ورزشکار دختر رابطه معناداری وجود ندارد. در تفسیر این یافته می‌توان ادعان داشت که بُعد کمال‌گرایی خویش‌مدار نشان دهنده تمایل فرد به تعیین معیارهای غیرواقعی برای خود و توجه روی معایب یا شکست‌ها در عملکرد، همراه با خودارزیابی دقیق و موشکافانه است. در واقع، بانوان ورزشکار ممکن است برای رسیدن به ایده‌آل جسمانی‌شان که البته در شرایط

متخصص تجویز می‌شود، اشاره دارد، لذا احتمالاً این استانداردها توسط مربیان ورزشی برای بانوان ورزشکار تعیین می‌شوند و این کنترل باعث عدم معنادار بودن این نوع کمال‌گرایی با پیامدهایی منفی از جمله اعتیاد به ورزش می‌شود.

نتایج دیگر این پژوهش مبین آن بود که بین نیازهای روان‌شناختی با اعتیاد به ورزش در دانشجویان ورزشکار دختر رابطه معناداری وجود ندارد. نیازهای بنیادین روان‌شناختی بیانگر سمت و سوی حرکت افراد هستند. نیازهای بنیادین برای مشارکت در فعالیت‌هایی که این نیازها را ارضا می‌کنند، انرژی فراهم می‌کنند. بنابراین، می‌توان چنین استنباط کرد که وقتی نیازهای مورد انتظار بانوان ورزشکار از یک فعالیت ورزشی خاص ارضا می‌شود دیگر نیازی به مشارکت افراطی و اعتیاد گونه در آن فعالیت ورزشی احساس نمی‌کنند و به همین دلیل احتمالاً ارتباطی با اعتیاد به ورزش ندارد. از طرفی، رایان و همکاران (۲۰۰۴) ادعان می‌دارند که اگر افراد بدانند که نیازهای بنیادین فرد ارضا شده است، مطمئناً قادر به پیش‌بینی این موضوع خواهند بود که فرد مورد نظر به احتمال زیاد سلامت، رشد و بازتوانی را تجربه خواهد کرد، به همین دلیل چون اعتیاد به ورزش نیز یک پیامد منفی روان‌شناختی و نوعی اختلال هست، بنابراین به دلیل این که بانوان ورزشکار، سلامت، رشد را در ارضای نیازهای روان‌شناختی تجربه می‌کنند، دیگر اعتیاد به ورزش و علائم آن در این افراد بروز نمی‌کند. با این وجود به نظر می‌رسد این بخش از پژوهش نیازمند پژوهش‌ها بیشتری می‌باشد.

دیگر یافته‌های این پژوهش حاکی از آن بود که بین خودمختاری، شایستگی و ارتباط با اعتیاد به ورزش در دانشجویان ورزشکار دختر رابطه معناداری وجود ندارد. وقتی افراد خودمختار عمل می‌کنند، عمیق‌تر درگیر فعالیت‌ها می‌شوند و عملکردشان نیز پربارتر می‌شود (اقدسی، ۱۳۹۵). این نیاز، بر شروع و تنظیم رفتار توسط خود فرد یعنی تجربه‌ی اراده‌ی آزاد، خودتأییدی،

خودکنترلی و اشتیاق اشاره دارد، لذا به نظر می‌رسد وقتی بانوان ورزشکار بتوانند به طور سازماندهی شده و منظم برنامه‌های تمرینی‌شان را تنظیم کنند، علائم اعتیاد به ورزش در آن‌ها بروز نمی‌کند. از طرفی، شایستگی، نیاز روان‌شناختی به داشتن تعامل مؤثر با محیط برای تولید پیامدهای مطلوب و جلوگیری از پیامدهای نامطلوب است که بیانگر گرایش برای به کار بردن استعدادها و مهارت‌ها و در انجام این کار، دنبال کردن چالش‌های بهینه و تسلط یافتن بر آن‌هاست. بنابراین، می‌توان چنین استدلال کرد که چون اعتیاد به ورزش نوعی پیامد منفی حاصل از مشارکت مداوم در ورزش است و ادراک شایستگی نیز به منظور تولید پیامدهای مثبت می‌باشد، به همین دلیل این ارتباط معنادار نبوده است. همچنین، ارتباط، نیاز به برقراری پیوندها و دل‌بستگی‌های عاطفی با دیگران است و بیانگر میل به مرتبط بودن عاطفی و درگیر بودن در روابط صمیمانه می‌باشد (ارزیو و همکاران، ۲۰۰۶). بنابراین، اعتیاد به ورزش چون با علائمی نظیر کناره‌گیری از ورزش و گوشه‌گیری همراه هست و از طرفی مهم‌ترین ویژگی ارتباط، برقراری روابط صمیمانه در گروه‌های مختلف و از جمله گروه‌های ورزشی می‌باشد، لذا این تناقض احتمالاً دلیل اصلی عدم معناداری رابط بین ارتباط با اعتیاد به ورزش بوده است.

بطور کلی نتایج این پژوهش نشان داد بین کمال‌گرایی با اعتیاد به ورزش در نمونه‌های این پژوهش رابطه مثبت معناداری وجود دارد. البته در این زمینه می‌بایست عنوان نمود طبق پژوهش‌های صورت گرفته یکی از منابع اعتیاد به کار یا فعالیت‌های خاص، ویژگی‌های گرایشی نظیر عزت نفس، ارزش‌های موفقیت‌طلبی، شخصیت نوع A و شخصیت وسواسی-افراطی نیز می‌تواند باشد (پیمان‌پاک و همکاران، ۱۳۹۰). که وجود چنین گرایش‌ها و پارامترهای نیز می‌تواند در نتایج پژوهش مؤثر باشد که می‌بایست اثر آنها در پژوهش‌های دیگر مورد بررسی قرار گیرد. در

اهداف نتیجه‌گرایی را در اولویت قرار ندهند تا از این طریق میزان کمال‌گرایی بانوان ورزشکار کنترل شده و اعتیاد به ورزش کاهش یابد. استفاده و بکارگیری مستمر و هدف‌دار از روانشناسان ورزش در تیم‌های ورزشی می‌تواند به برآورده شدن این موارد و خواسته‌ها، کمک شایانی نموده و به مربیان در رسیدن به اهداف و عملکرد بهتر کمک نماید.

نهایت با توجه به یافته بدست آمده در این پژوهش، پیشنهاد می‌شود مربیان از طریق شناسایی افراد کمال-گرا میزان پیامدهای منفی این ویژگی از جمله اعتیاد به ورزش را در بانوان ورزشکار کنترل کنند. همچنین با توجه به قابلیت کمال‌گرایی در پیش‌بینی معناداری اعتیاد به ورزش در دانشجویان ورزشکار دختر پیشنهاد می‌شود مربیان و مسئولان تیم‌های ورزشی در تعیین

منابع

1. Aghdasi, M., Behzadnia, B. (2016). Forecasting the psychological needs and well-being of athlete students: based on the role of instructors. *Journal Sport Psychology Studies*, 5 (16), 1-18. In Persian
2. Ahmadi, M., Namazizadeh, M., Mokhtari, P. (2012). Perceived motivational atmosphere, satisfaction with psychological needs and self-motivation in the sport of children. *Research in sport management and motor behavior*, 2 (3), 125-139. In Persian
3. Arzu, D., Emine, H. T., Levent, E. (2006). Perceived barriers to physical activity in university students. *Journal of Sport science and Medicine*. Vol. 5 .PP: 615-620.
4. Bamber, D. J., Cockerill, I. M., Rodgers, S., Carroll, D. (2003). Diagnostic criteria for exercise dependence in women. *British Journal of Sports Medicine*, 37, 393e400.
5. Brown, R. I. F. (2012). A theoretical model of behavioral addictions – Applied to offending. in J. E. Hodge, M. McMurrin and C. R. Hollin (eds) *Addicted to crime?* New York: Wiley, 13–65.
6. Bruno, A., Quattrone, D., Scimeca, G., Ciccirelli, C., Romeo, V., Pandolfo, G., Zoccali, R., Muscatello, M. (2014). Unraveling Exercise Addiction: The Role of Narcissism and Self-Esteem. *Journal of Addiction*. Volume 2014, Article ID 987841, 6 pages <http://dx.doi.org/10.1155/2014/987841>
7. Costa, S., Coppolino, P., Oliva, P. (2016). Exercise dependence and maladaptive perfectionism: The mediating role of basic psychological needs. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14, 241-256.
8. Deci, E.L., yan, R.M., Gagne, M. (2001). Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former eastern bloc country: A cross-cultural study of self-determination. *Personality and Psychology Bulletin*, 27, 930-942.
9. Forrest, R. O., Henderson, K. J. (2013). Perfectionism and reaction to athletic completion. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 323-335.
10. Griffiths, M. (1997). Exercise addiction: A case study. *Addiction Research and Theory*, 5, 161–8.

11. Hagan, A., Hausenblas, H. (2003). The Relationship between Exercise Dependence Symptoms and Perfectionism. *American Journal of Health Studies*, 18(2/3):133-137.
12. Hauck, C., Schipfer, M., Cook B., Ellrott, T. (2017). Food addiction, exercise dependence and perfectionism in amateur athletes. Institute for Nutrition and Psychology at the University of Goettingen.
13. Hausenblas, H. A., Symons Downs, D. (2002). Exercise dependence: a systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 89-123.
14. Hematinejad, M., Nikbakhsh, R. (2015). The relationship between perfectionism and spontaneity in students' athletic behaviors. International conference of new research findings in sports science, Tehran, Nikan Institute of Higher Education. In Persian
15. Henrik, G., Peter, H., Goran, k., Mattias, J. (2008). A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes, *Psychology of sport and Exercise*, 9, 800-816.
16. Hill, A. P., Robson, S. J., & Stamp, G. M. (2015). The predictive ability of perfectionistic traits and self-presentational styles in relation to exercise dependence. *Personality and Individual Differences*, 86, 176-183.
17. Janson, S., Widlund, S. (2017). The Mediating Role of Self-esteem in the Relationship between Perfectionism and Exercise Dependence. Thesis Basic level degree of Bachelor. Örebro University, School of Law, Psychology and Social Work.
18. Miller, J., Christopher M. (2014). Personality traits and exercise dependence: Exploring the role of narcissism and perfectionism, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, DOI: 10.1080/1612197X.2014.932821
19. Peimanpak, F., Mansour, L., Sadeghi, M., Purebraham, T. (2012). the relationship of job stress with marital satisfaction and mental health in nurses of Tehran hospitals. *Quarterly Journal of Career and Organizational Counseling*, 4(13): 27-54. In Persian
20. Ryan, R.M., Deci, E.L. (2004). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.
21. Stoll, O., Lau, A., Stober, J. (2008). Perfectionism and performance in a new basketball training task: Does striving for perfection enhance or undermine performance? *Psychology of sport and Exercise*, 5, 620-629.

ارجاع‌دهی

شعبانی عباس، عبدالملکی معصومه. پیش‌بینی کمال‌گرایی و نیازهای روان‌شناختی با اعتیاد به ورزش در دانشجویان ورزشکار دختر. مطالعات روان‌شناسی ورزشی. پاییز ۱۳۹۸؛ ۸(۲۹): ۶۱-۷۴.
شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2019.6966.1750

Shabani A, Abdolmaleki M. Forecasting the Perfectionism and Psychological Needs Regarding Exercise Addiction in Female Athlete Students. Sport psychology Studies. Fall 2019; 8(29): 61-74. (In Persian). DOI: 10.22089/spsyj.2019.6966.1750

مقاله پژوهشی

ارتباط فعالیت در رسانه‌های اجتماعی با اضطراب اجتماعی، احساس تنهایی و کمرویی ورزشکاران تیم‌های ملی

حمید جنانی^۱، استاتیس کریستودولیدس^۲، و بهاره سلیمانی تپه سری^۳

۱. گروه تربیت بدنی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران (نویسنده مسئول)

۲. گروه تربیت بدنی، دانشگاه لانکشاير، قبرس

۳. استادیار، موسسه آموزش عالی غیر دولتی ادیب مازندران

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۷/۳۰

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۱۲/۰۷

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی ارتباط فعالیت در رسانه‌های اجتماعی با اضطراب اجتماعی، احساس تنهایی و کمرویی در ورزشکاران تیم‌های ملی طراحی و اجرا گردید. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمامی ورزشکاران تیم‌های ملی در کشور ایران در رشته‌های ورزشی مختلف است که در نرم-افزار اینستگرام دارای صفحه‌های شخصی بودند. با توجه به عدم دسترسی و یا دسترسی سخت و دشوار به این ورزشکاران، تعداد ۲۰۰ ورزشکار تیم ملی، به صورت در دسترس، به عنوان نمونه پژوهش مشخص گردیدند. نتایج پژوهش حاضر نشان داد بین نحوه فعالیت ورزشکاران در نرم‌افزار اینستگرام با اضطراب اجتماعی، احساس تنهایی و کمرویی رابطه معناداری وجود دارد. لذا رصد فعالیت‌های مربوط به رسانه اجتماعی در میان ورزشکاران می‌تواند بازگوکننده برخی مشکلات روان-شناختی آنان باشد.

کلیدواژه‌ها: رسانه‌های اجتماعی، اضطراب اجتماعی، احساس تنهایی، کمرویی، ورزشکاران.

1. Email: janani@iaut.ac.ir

2. Email: echristodoulides@clan.ac.uk

3. Email: soleymani.bahare@yahoo.com

مقدمه

امروزه شبکه‌های مجازی، مهد تمدن‌ها و فرهنگ‌های مختلف بشری است. وجود زبان‌های مختلف در رسانه‌های مجازی، امکان حضور تمام افراد جامعه را فراهم می‌کند که می‌توانند از فرهنگ حاکم بر جامعه خود را به معرض دید عموم بگذارند. مفهوم شبکه مجازی اولین بار در سال ۱۹۴۰ در انسان‌شناسی توسط رادکلیف براون معرفی شد. سپس در اواسط دهه ۱۹۵۰ این مفهوم توسط بوت و بارنز مورد استفاده قرار گرفت (آفانوری، ۲۰۱۱). شبکه‌های مجازی می‌توان گفت سایت‌هایی هستند که از یک سایت ساده مانند موتور جستجوگر با اضافه شدن امکاناتی مانند چت و ایمیل و امکانات دیگر خاصیت اشتراک‌گذاری را به کاربران خود ارائه می‌دهند (حافظ نژاد، ۲۰۱۰). سایت‌های شبکه‌های مجازی مبتنی بر وب با اتصال مردم یا گروه‌ها به یکدیگر سبب به اشتراک‌گذاری اطلاعات از طریق اینترنت می‌شوند. الیسون و بوید معتقدند شبکه‌های مجازی خدمات مبتنی بر وبی هستند که اجازه می‌دهند افراد بتوانند: ۱. در چهارچوب یک سیستم مشخص، پروفایل‌های عمومی و نیمه خصوصی بسازند؛ ۲. با سایر کاربرانی که در آن سیستم حضور دارند به تبادل نظر و اطلاعات بپردازند و ۳. لیست پیوندهای خود و دیگرانی که در آن سیستم هستند را مشاهده می‌کنند (الیسون و بوید، ۲۰۰۷). این مسأله سبب گردیده است تا امروزه رسانه‌های اجتماعی به عنوان یک مسأله مهم مورد توجه قرار گیرد.

رسانه‌های اجتماعی را به عنوان جامعه برخط از کاربران اینترنتی که تمایل به برقرار کردن ارتباط با دیگر کاربران در حوزهای مورد علاقه دو طرف را دارند، تعریف کرده‌اند. در یک مطالعه زمینه‌ای بزرگ

در آمریکا نشان داده شد که ۹۶ درصد از شهروندان از سایت رسانه اجتماعی فیس‌بوک استفاده می‌کنند. شهروندان از رسانه‌های اجتماعی به عنوان ابزاری ارتباطی استفاده می‌کنند. فناوری‌های رسانه‌های اجتماعی در بین افراد رایج و عمومی شده‌اند و باعث اتکا و وابستگی افراد بر این رسانه‌ها برای ارتباط شده‌اند (چوا و بانرجی، ۲۰۱۳).

امروزه استفاده از رسانه‌های اجتماعی افزایش قابل توجهی داشته است. با توجه به رشد چشمگیر استفاده-کنندگان از اینترنت و رسانه‌های اجتماعی به طوری که بر اساس اعلام آمارهای موجود تا سال ۲۰۱۶ تعداد کاربران اینترنت به ۳/۴۲۴/۹۷۱/۲۳۷ رسید که حدود ۴۶/۱ درصد جمعیت دنیا را تشکیل می‌دهد و ۴۸/۴ درصد آن در منطقه آسیا قرار دارند. بر اساس گزارش این سایت کشور، چین با مشارکت ۵۲/۲ درصد جمعیت در رتبه اول، کشور هند با مشارکت ۳۴/۸ درصد جمعیت در رتبه دوم، کشور آمریکا با مشارکت ۸۸/۵ درصد جمعیت در رتبه سوم، کشور برزیل با مشارکت ۶۶/۴ درصد در رتبه چهارم، کشور ژاپن با مشارکت ۹۱/۱ درصد جمعیت رتبه پنجم و نیز کشور ایران با مشارکت ۴۸/۹ درصد جمعیت در رتبه هیجدهم قرار گرفته‌اند. امروزه رسانه‌های اجتماعی هر چه بیشتر در ورزش استفاده می‌شود و سازمان‌ها و ورزشکاران به عنوان یک ابزار برای برقراری ارتباط از آن استفاده می‌کنند (ویتکمپر، لیم و والدبرگر، ۲۰۱۲).

کارکردهای فضای مجازی و رسانه‌های اجتماعی در ابعاد مختلف سبب گردیده است تا تلاش‌هایی در جهت کارکردهای مختلف رسانه‌های اجتماعی در میان ورزشکاران در برخی متغیرها مشخص گردد. اسکات و هاند^۴ (۲۰۱۶) مشخص نمودند استفاده از رسانه‌های اجتماعی در تمامی گروه‌ها در حال افزایش است و نحوه

3. Witkemper, C., Lim, C. H., & Waldburger, A
4. Scott & Hand

1. Elison and Boyd
2. Chua, A. Y., & Banerjee, S.

دانون^۶؛ ۲۰۱۵؛ بوتچر و همکاران، ۲۰۱۸؛ ال الانویی^۷ و همکاران، ۲۰۱۵). اضطراب اجتماعی به علت ماهیت شکل‌گیری خود تحت شعاع برخی رفتارها از جمله رسانه‌های اجتماعی و حضور افراد در فضای مجازی است. از طرفی برخی متغیرهای دیگر از جمله احساس تنهایی نیز ارتباطات تنگانی با رسانه‌های اجتماعی دارد (نولند و همکاران، ۲۰۱۸). احساس تنهایی بر اساس بسیاری از تعاریف، تجربه‌ای آزارنده و پریشان‌کننده‌ای است که مشکلات روانشناختی و جسمانی شدیدی را به دنبال دارد. احساس تنهایی با افسردگی، خودکشی، سوء مصرف مواد، احساس تیره‌روزی و بدبختی و تعدد بیماری‌های جسمی همبسته است. آمارها نشان می‌دهد از هر چهار نفر، یک نفر از احساس تنهایی رنج می‌برد (جوکار و سلیمی، ۲۰۱۱). یه و لین^۸ (۲۰۱۷) مشخص نمودند محیط‌های اجتماعی نقش مهمی در شکل‌گیری احساس تنهایی در میان افراد دارند. اهمیت رسانه‌های اجتماعی بر احساس تنهایی در پژوهش‌های مختلفی مورد بررسی قرار گرفته است (تیان^۹ و همکاران، ۲۰۱۸؛ نولند، نکا و کاکوپو^{۱۰}، ۲۰۱۸). دیگر متغیر مورد بررسی در پژوهش حاضر کمرویی است. کمرویی پدیده‌ای جهانی است. پایه‌ای ترین یافته پژوهشی، راجع به کمرویی رایج، کاملاً گسترده و جهانی است. روان‌شناسان در تعریف می‌گویند: «کسی کمرو است که فاقد جرأت است» یا به عبارتی کسی که تحت تأثیر فلج روانی قرار گرفته است. کمرویی یک پدیده پیچیده و مرکب ذهنی، روانی و اجتماعی است که به دلایل بی‌شمار در طول دوران رشد به تدریج پدیدار می‌شود و با دارو برطرف نمی‌شود

اثرگذاری این استفاده بر برخی جنبه‌های افراد یکی از مهم‌ترین نیازهای پژوهشی است. شناخت این مسأله که استفاده از رسانه‌های اجتماعی به چه صورت می‌تواند بر شخصیت، نگرش، رفتار و حتی ارزش‌های افراد تأثیرگذار باشد همواره مورد تلاش محققین بوده است (استیفانونی، لاکاف و روسن^۱؛ ۲۰۱۱). افتخار، فولوود و موریس^۲ (۲۰۱۴) مشخص نمودند بازگزارای عکس‌ها در صفحات شخصی ارتباط تنگاتنگی با روان رنجوری افراد دارد. از طرفی کارکردهای رسانه‌های اجتماعی و تأثیرگذاری آن بر برخی رفتارهای فردی تأثیرگذار است (سیدمن^۳؛ ۲۰۱۳). این مسأله سبب گردیده است تا نیاز به نقش رسانه‌های اجتماعی بر برخی متغیرها از جمله اضطراب اجتماعی، احساس تنهایی و کمرویی مشخص گردد.

در میان متغیرهای مذکور، اضطراب اجتماعی همواره مورد توجه محققان قرار گرفته است. اضطراب اجتماعی نوعی اضطراب است که با ترس و اضطراب شدید در موقعیت‌های اجتماعی شناخته می‌شود و حداقل بخشی از فعالیت‌های روزمره شخص را مختل می‌کند (بوتچر^۴ و همکاران، ۲۰۱۸). اضطراب اجتماعی عبارت از بروز اضطراب چشمگیر بالینی در اثر رویارویی با انواع معینی از موقعیت‌های اجتماعی یا عملکردی است که اغلب به رفتار اجتنابی منجر می‌شود (پوق^۵؛ ۲۰۱۷). امروزه اضطراب اجتماعی به عنوان یک مسأله مهم همواره مورد توجه محققان قرار گرفته است. ارتباطات بین شبکه‌های مجازی و استفاده از اینترنت و اضطراب اجتماعی در برخی پژوهش‌ها مورد مطالعه قرار گرفته است (وینستین، دورانی، الحدیف، بوکوازا، یارمولنیک و

6. Weinstein, Dorani, Elhadif, Bukovza, Yarmulnik & Dannon
7. El Alaoui
8. Ye & Lin
9. Tian
10. Nowland, Necka & Cacioppo

1. Stefanone, Lackaff & Rosen
2. Eftekhar, Fullwood & Morris
3. Seidman
4. Boettcher
5. Pugh

(اسکات، بویلی، کزرنیوسکا و کورتنی، ۲۰۱۷). اهمیت کمرویی سبب گردیده است تا پژوهش‌های مختلفی به این مسأله توجه نمایند. در برخی پژوهش‌ها به ارتباطات بین رسانه‌های اجتماعی و استفاده از اینترنت با کمرویی پرداخته شده است (تیان و همکاران، ۲۰۱۸؛ اسکات و همکاران، ۲۰۱۷). با توجه به شواهد علمی مختلف در خصوص نقش مثبت و منفی استفاده از رسانه‌های اجتماعی، اما مطالعات اندکی در میان ورزشکاران انجام شده است. برخورداری ورزشکاران از وضعیت جسمانی و روانی و موقعیت اجتماعی متفاوت سبب گردیده است تا ابهامات اساسی در خصوص نقش استفاده از رسانه‌های اجتماعی بر برخی جنبه‌های روان‌شناختی از جمله اضطراب اجتماعی، احساس تنهایی و کمرویی وجود داشته باشد.

گسترش رسانه‌های اجتماعی در تمامی ابعاد و گروه‌ها باعث شده تا تأثیرات مثبت و منفی در این خصوص ایجاد گردد. این مسأله سبب گردیده است تا نیاز به ایجاد شواهد علمی در خصوص نقش فعالیت در رسانه‌های اجتماعی در برخی گروه‌ها از جمله ورزشکاران حرفه‌ای درک گردد. فقدان بررسی‌های در این خصوص سبب گردیده است تا خلأ تحقیقاتی ناشی از فقدان شواهد علمی در خصوص کارکردهای رسانه‌های اجتماعی در میان ورزشکاران حرفه‌ای ایجاد گردد (اسمیت و وایتساید، ۲۰۱۹).

ورزشکاران جهت برخورداری از عملکرد مناسب نیازمند داشتن شرایط جسمانی و روانی مناسب هستند. شرایط روانی ورزشکاران یکی از تأثیرگذارترین جنبه‌ها بر عملکرد ورزشکاران است. با توجه به گسترش فعالیت‌های ورزشکاران در رسانه‌های اجتماعی پی بردن به تأثیرات مثبت و منفی این حضور سبب می‌گردد تا بتوان برنامه‌ریزی مناسبی در راستای بهبود عملکرد

آنان داشت (داوید و همکاران، ۲۰۱۸). پی بردن به اثر رسانه‌های اجتماعی بر زندگی ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای سبب می‌گردد تا از آسیب‌ها، پیامدها و فواید این موضوع شناخت کامل داشت. از طرفی با توجه به اهمیت اضطراب اجتماعی، احساس تنهایی و کمرویی پی بردن به نقش رسانه‌های اجتماعی سبب می‌گردد تا جنبه‌های پنهان حضور در فضای مجازی در میان ورزشکاران مشخص گردد (کیم و کیم، ۲۰۱۹). پی بردن به ارتباط بین فعالیت در رسانه‌های اجتماعی با میزان اضطراب اجتماعی، احساس تنهایی و کمرویی همچنین سبب می‌گردد تا مربیان از توانایی مناسبی جهت نظارت و تمرکز بر ورزشکاران خود داشته باشند. پی بردن به این رابطه سبب می‌گردد تا اهمیت و کارکردهای فعالیت در رسانه‌های اجتماعی برای ارکان باشگاه‌های حرفه‌ای مشخص گردد تا بتوانند برنامه‌ریزی در این خصوص را بهبود می‌دهد.

عدم بررسی این مسأله به خصوص در میان ورزشکاران تیم‌های ملی کشور ایران سبب شده تا اثرات مخرب رسانه‌های اجتماعی بر این افراد نامشخص باشد و به عبارتی دغدغه مدیریت رفتارهای افراد در فضای مجازی مورد تلاش از سوی باشگاه‌ها، تیم‌های ملی و ورزشکاران قرار نگیرد. بدون شک پی بردن به این رابطه سبب می‌گردد تا با پشتوانه علمی مناسب‌تری به ایجاد برنامه و فعالیت در حوزه رسانه‌های اجتماعی اقدام نمود. همچنین این مسأله سبب می‌گردد تا بتوان به پیش‌بینی مناسبی از رفتارها و وضعیت ورزشکاران با توجه به فعالیت‌های آنان در رسانه‌های اجتماعی اقدام نمود. بهبود شواهد علمی در خصوص نقش رسانه‌های اجتماعی بر برخی جنبه‌های روانی ورزشکاران سبب می‌گردد تا مربیان با آگاهی بیشتری بر ورزشکاران خود

به نظارت داشته باشند و بتوانند فعالیت‌های رسانه‌های آنان را رصد نمایند.

این مسأله سبب گردیده است تا پژوهش حاضر با هدف بررسی ارتباط بین فعالیت در رسانه‌های اجتماعی با اضطراب اجتماعی، احساس تنهایی و کمرویی ورزشکاران تیم‌های ملی طراحی و اجرا گردد. لذا سؤال اصلی پژوهش حاضر این است که آیا ارتباط معناداری بین فعالیت در رسانه‌های اجتماعی با میزان اضطراب اجتماعی، احساس تنهایی و کمرویی ورزشکاران تیم‌های ملی تأثیر معناداری دارد؟

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نوع پژوهش‌های توصیفی است. از نظر هدف، جز پژوهش‌های کاربردی است و به صورت میدانی انجام گردید. روش پژوهش حاضر از نظر روش گردآوری داده‌ها، پیمایشی است.

شرکت‌کنندگان

جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمامی ورزشکاران تیم‌های ملی در کشور ایران در رشته‌های ورزشی مختلف بودند که در نرم‌افزار اینستاگرام صفحه‌های شخصی داشتند. با توجه به عدم دسترسی و یا دسترسی سخت و دشوار به این ورزشکاران تعداد ۲۰۰ ورزشکار تیم ملی، به صورت در دسترس، به‌عنوان نمونه پژوهش مشخص گردیدند. پس از پخش و جمع‌آوری پرسش‌نامه‌های پژوهش، تعداد ۱۷۹ نفر از این افراد با محقق همکاری نمودند.

ابزار و شیوه‌های گردآوری

ابزار گردآوری اطلاعات در پژوهش حاضر، ابزار پژوهش اسکات و همکاران (۲۰۱۷) بود. این ابزار در ۴ بخش طراحی گردیده است. به‌منظور بررسی وضعیت فعالیت رسانه‌های اجتماعی ورزشکاران، از بررسی صفحات و عکس‌های ارائه شده از آنان در صفحه‌های اینستاگرام خود می‌باشد. بدین صورت که با مراجعه به

صفحه‌های این ورزشکاران تعداد و نوع عکس‌های گذاشته شده آنان مشخص گردید. تقسیم‌بندی عکس‌های ورزشکاران در ۱۰ دسته شامل عکس‌های خانوادگی، دوستان، افراد مهم دیگر از جمله مربی، حیوانات خانگی، مهمانی، سلفی، مسافرت، ورزش، غذا، دستاوردها و سایر موارد بود. همچنین تعداد هر یک از این عکس‌ها مشخص گردید و در نهایت مشخص شد که هر ورزشکار بیشترین فراوانی را در کدام دسته از دسته‌بندی عکس‌ها دارد. پس از مشخص شدن این دسته‌بندی، ورزشکاران بر حسب نوع عکس‌های مندرج در صفحه‌های خود در ۱۰ دسته تقسیم‌بندی شدند. همچنین جهت بررسی سایر متغیرهای پژوهش شامل اضطراب اجتماعی، احساس تنهایی و کمرویی از ۵۷ سؤال استفاده شد. بدین صورت که ۲۴ سؤال به بررسی اضطراب اجتماعی، ۲۰ سؤال به بررسی احساس تنهایی و ۱۳ سؤال به بررسی کمرویی پرداخت. سؤالات این پرسش‌نامه در طیف ۵ ارزشی لیکرت طراحی گردید. میزان پایایی کلی این پرسش‌نامه ۰/۹۸ مشخص شد. همچنین در بخش سؤالات مربوط به متغیر اضطراب اجتماعی میزان پایایی این پرسش‌نامه ۰/۹۹، در بخش سؤالات مربوط به متغیر احساس تنهایی میزان پایایی این پرسش‌نامه ۰/۹۶ و در بخش سؤالات مربوط به متغیر کمرویی میزان پایایی این پرسش‌نامه ۰/۸۹ مشخص گردیده بود. در پژوهش حاضر میزان روایی صوری این پرسش‌نامه با استفاده از بررسی نظرات خبرگان مورد بررسی و تأیید قرار گرفت. همچنین میزان پایایی این پرسش‌نامه پس از محاسبه آلفای-کرونباخ در بخش اضطراب اجتماعی میزان ۰/۸۲، در بخش کمرویی میزان ۰/۸۵، در بخش احساس تنهایی میزان ۰/۸۹ و به صورت کلی میزان ۰/۸۴ مشخص شد. روایی محتوایی این پرسش‌نامه با استفاده از نظرات ۸ تن از اساتید دانشگاهی مورد بررسی قرار گرفت. این افراد خارج از نمونه‌های بخش کیفی بودند. همچنین در خصوص روایی محتوایی نیز با استفاده از فرم‌های

در بخش آمار توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد استفاده گردید. همچنین در بخش آمار استنباطی از آزمون کلوموگراف اسمیرنوف جهت بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها و از آزمون ضریب همبستگی پیرسون جهت بررسی ارتباط بین متغیرهای پژوهش استفاده شد. کلیه روند تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش حاضر در نرم افزار اسپس‌اس^۳ نسخه ۲۰ و پی‌ال‌اس^۴ انجام گردید.

یافته‌ها

نتایج توصیفی پژوهش حاضر نشان داد میانگین سنی نمونه‌های پژوهش ۲۶/۴ سال بود. همچنین از میان نمونه‌های پژوهش ۸۲ نفر زن و ۹۷ نفر مرد بودند. همچنین افراد با سطح تحصیلاتی کارشناسی با ۶۱/۲ درصد بیشترین فراوانی را دارا بودند. جدول ۱ فراوانی دسته‌بندی ورزشکاران بر حسب بیشترین نوع عکس در صفحه‌های اینستاگرام را نشان می‌دهد. اطلاعات این جدول از بررسی صفحه‌های اینستاگرام نمونه‌های پژوهش به‌دست آمد. بدین صورت که با بررسی‌های انجام شده تعداد عکس‌های آنان مشخص و دسته‌بندی مربوط به عکس‌ها نیز مشخص شد و پس از آن بیشترین فراوانی انواع عکس‌های ارائه شده، ورزشکاران در دسته‌ای قرار گرفتند که دارای بیشترین عکس در آن حوزه بودند.

روایی سنجی شاخص روایی محتوا^۱ و نسبت روایی محتوا^۲ روایی و استفاده از فرمول‌های مربوط به این روش‌ها مورد تأیید قرار گرفت. مقدار نسبت روایی محتوا با توجه به تعداد اساتید (۸ نفر)، ۰/۹۹ و مقدار شاخص روایی محتوا ، ۰/۹۹ به‌دست آمد. بنابراین روایی محتوی ابزار تحقیق مورد تأیید قرار گرفت. همچنین روایی همگرا برای متغیرهای اضطراب اجتماعی، احساس تنهایی و کمرویی به ترتیب ۰/۵۵، ۰/۶۱ و ۰/۵۴ مشخص شد. میزان پایایی ترکیبی نیز برای متغیرهای اضطراب اجتماعی، احساس تنهایی و کمرویی به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۲ و ۰/۸۳ مشخص شد. همچنین روایی واگرا در تحقیق حاضر نیز در قالب ماتریس متغیر در متغیر، مورد بررسی و تأیید قرار گرفت.

به منظور گردآوری اطلاعات پژوهش محقق ضمن کسب موافقت‌های اولیه با ورزشکاران مدنظر به ارائه پرسش‌نامه به طرق مختلف از جمله حضوری، فضای مجازی و ایمیل پرداخت. در نهایت پس از کسب اجازه از ورزشکاران جهت بررسی تصاویر صفحات اینستاگرام به بررسی فراوانی و نوع عکس‌های ارائه شده آنان در صفحه‌هایشان پرداخت.

روش پردازش داده‌ها

به منظور تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش حاضر از آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. بدین صورت که

جدول ۱- فراوانی دسته‌بندی ورزشکاران بر حسب بیشترین نوع عکس در صفحه‌های اینستاگرام

نوع عکس	خانوادگی	دوستان	افراد مهم	خانگی	حیوانات	مهمانی	سلفی	مسافرت	ورزش	غذا	دستاوردها	سایر موارد
فراوانی	۱۲	۱۹	۳	۸	۲۱	۳۶	۱۶	۲۱	۱۱	۳۲	۰	

3. SPSS
4. PLS

1. CVI
2. CVR

همان‌طور که نتایج مربوط به جدول ۱ نشان می‌دهد میان نمونه‌های پژوهش داشتند. جدول ۲ میانگین دسته حاوی عکس‌های سلفی بیشترین فراوانی را در متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۲- میانگین متغیرهای پژوهش و نتایج آزمون کلموگراف اسمیرنف

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	بالاترین	پایین ترین	آماره کلموگراف- اسمیرنف	سطح معناداری
اضطراب اجتماعی	۲/۸۷	۰/۲۱۴	۵	۱	۰/۷۸۲	۰/۷۹۸
احساس تنهایی	۱/۲۹	۰/۱۲۷	۵	۱	۰/۸۲۵	۰/۷۴۱
کمرویی	۲/۹۳	۰/۲۳۰	۵	۱	۰/۶۲۸	۰/۸۴۵

متغیرهای پژوهش در وضعیت نرمال است. لذا جهت انجام آزمون‌های آماری در پژوهش حاضر از آمار پارامتریک استفاده شد. جدول ۳ نتایج مربوط به ارتباط میان متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

با توجه به جدول ۲ مشخص گردید میانگین‌های متغیرهای پژوهش در متغیر اضطراب اجتماعی ۲/۸۷، در متغیر احساس تنهایی ۱/۲۹ و در متغیر کمرویی ۲/۹۳ بود. همچنین نتایج مربوط به آزمون کلموگراف اسمیرنف نشان داد توزیع داده‌های پژوهش در تمامی

جدول ۳- ضریب همبستگی ارتباط میان متغیرهای پژوهش

خانوادگی	دوستان	دیگر	افراد مهم	خانگی	چهرات	مهمانی	سلفی	مسافرت	وزن	غذا	دستاوردها	سایر موارد
اضطراب اجتماعی	۰/۰۴۵	۰/۰۲۱	۰/۵۴۷*	۰/۱۲۴	۰/۰۴۷	۰/۰۲۱	۰/۰۴۰	۰/۰۲۱	۰/۰۲۱	۰/۰۲۱	۰/۰۱۷	۰/۰۱۷
احساس تنهایی	۰/۰۳۶	۰/۰۳۶	۰/۰۱۲	۰/۰۳۰	۰/۰۳۶	۰/۰۳۶	۰/۰۳۶	۰/۰۳۶	۰/۰۳۶	۰/۰۳۶	۰/۰۲۲	۰/۰۲۲
کمرویی	۰/۰۳۷	۰/۰۳۷	۰/۰۱۱	۰/۰۳۷	۰/۰۳۷	۰/۰۳۷	۰/۰۳۷	۰/۰۳۷	۰/۰۳۷	۰/۰۳۷	۰/۰۳۴	۰/۰۳۴

*: معناداری در سطح ۰/۰۵

اجتماعی، احساس تنهایی و کمرویی ورزشکاران تیم-های ملی طراحی و اجرا گردید. پژوهش حاضر نشان داد اکثریت نمونه‌های پژوهش حاضر بیشتر عکس‌هایی با محوریت سلفی و همچنین دستاوردهای خود ارائه می‌دهد. آدام کولو و علمینور^۱ (۲۰۱۵) مشخص نمودند عکس‌های سلفی یکی از مهم‌ترین و در عین حال دارای بیشترین فراوانی در میان ورزشکاران در صفحه‌های مجازی است. افتخار و همکاران (۲۰۱۴) نیز مشخص نمودند افراد علاقه‌مند به گرفتن عکس‌های سلفی در میان انواع عکس‌ها هستند. این مسأله ناشی از ماهیت خودشیفتگی انسان-ها است (سیدمن، ۲۰۱۳). انسان‌ها همواره در جهت تأیید از سوی دیگران هستند و این مسأله سبب گردیده است تا سلفی گرفتن در جهت رفع این نیاز در میان افراد شکل گیرد. به نظر می‌رسد خودشیفتگی بالای ورزشکاران در ابعاد جسمانی سبب گردیده است تا عکس‌های سلفی و عکس‌های حاوی دستاوردهای ورزشکاران بیشتر از سایر عکس‌ها در میان ورزشکاران وجود داشته باشد.

پژوهش حاضر مشخص نمودند نوع عکس با اضطراب اجتماعی ورزشکاران ارتباط معناداری دارد. عکس‌های خانوادگی و عکس مربوط به دستاوردها با اضطراب اجتماعی ورزشکاران ارتباط معنادار منفی دارد. استفاده از این نوع عکس باعث می‌شود تا میزان اضطراب اجتماعی این ورزشکاران به شکل معناداری کاهش یابد. همچنین ورزشکاران دارای عکس با حیوانات خانگی نیز با اضطراب اجتماعی ارتباط معنادار مثبت داشتند. در پژوهش‌های اندکی به این مسأله اشاره شده است. مورفی و تاسکر^۲ (۲۰۱۱) در پژوهش خود پی‌بردند که نوع عکس و نوع فعالیت افراد در صفحات مجازی نقش مهمی بر اضطراب اجتماعی دارد. برخی

مطابق با جدول ۳ مشخص گردید ورزشکاران دارای عکس‌های خانوادگی (-۰/۳۲۱=ضریب همبستگی) و عکس‌های مربوط به دستاوردها (-۰/۴۲۱=ضریب همبستگی) با اضطراب اجتماعی رابطه معناداری در جهت منفی و بین ورزشکاران دارای عکس حیوانات خانگی (۰/۵۴۷=ضریب همبستگی) با اضطراب اجتماعی رابطه معناداری در جهت مثبت وجود دارد. همچنین بین ورزشکاران دارای عکس‌های دوستان (-۰/۵۶۸=ضریب همبستگی)، افراد مهم دیگر (-۰/۲۴۷=ضریب همبستگی)، مهمانی (-۰/۳۰۱=ضریب همبستگی) و دستاوردها (-۰/۳۶۵=ضریب همبستگی) با احساس تنهایی رابطه معناداری منفی و بین ورزشکاران دارای عکس سلفی (۰/۲۸۸=ضریب همبستگی) با اضطراب اجتماعی رابطه معناداری در جهت مثبت وجود دارد. نتایج پژوهش حاضر همچنین مشخص نمود بین ورزشکاران دارای عکس‌های دوستان (-۰/۲۶۶=ضریب همبستگی) و مهمانی (-۰/۲۵۹=ضریب همبستگی) رابطه معناداری منفی و بین ورزشکاران دارای عکس سلفی (۰/۳۰۹=ضریب همبستگی) با اضطراب اجتماعی رابطه معناداری در جهت مثبت وجود دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

گسترش رسانه‌های اجتماعی و رشد آن در میان ورزشکاران حرفه‌ای سبب گردیده است تا امروزه ورزشکاران حرفه‌ای به طور گسترده در فضای مجازی فعالیت داشته باشند. این فعالیت سبب گردیده است تا زندگی ورزشی آنان تحت شعاع قرار گیرد. این مسأله باعث شد تا بررسی ارتباط بین فعالیت در رسانه‌های اجتماعی با برخی ویژگی‌های روانشناختی ورزشکاران حرفه‌ای مهم مشخص گردد. لذا تحقیق حاضر با هدف ارتباط فعالیت در رسانه‌های اجتماعی با اضطراب

2. Murphy & Tasker

1. Adamkolo & Elmi-Nur

از انواع عکس‌ها از جمله عکس‌های با حیوانات خانگی سبب افزایش میزان اضطراب اجتماعی افراد می‌گردد. اسکات و همکاران (۲۰۱۷) نیز مشخص نمودند فعالیت در رسانه‌های اجتماعی سبب می‌گردد تا میزان اضطراب اجتماعی افراد تحت شعاع قرار گیرد. به‌طور حتم فعالیت در رسانه‌های اجتماعی همواره آثار مثبتی را بر جای نمی‌گذارد و دارای آثار مخرب نیز هست. استفاده از ظرفیت‌های مثبت رسانه‌های اجتماعی می‌تواند به کاهش اضطراب اجتماعی افراد منجر گردد (نولند و همکاران، ۲۰۱۸). به‌نظر می‌رسد نحوه فعالیت ورزشکاران تیم‌های ملی در رسانه‌های اجتماعی ارتباط نزدیکی با وضعیت اضطراب اجتماعی آنان دارد. این ارتباط یک ارتباط دوسویه است که از طرفی هم نوع عکس‌ها سبب تشدید و یا تضعیف اضطراب اجتماعی می‌گردد و از طرف دیگر اضطراب اجتماعی و وضعیت آن در میان ورزشکاران سبب می‌گردد تا نحوه فعالیت ورزشکاران تیم‌های ملی در صفحه‌های شخصی خود تحت شعاع قرار گیرد. این مسأله نشان‌دهنده این مهم است که ایجاد مداخلات در رفتارهای ورزشکاران در فضای مجازی و همچنین توجه به ورزشکاران مستعد اضطراب اجتماعی می‌تواند هم به سالم‌سازی صفحه‌های شخصی ورزشکاران و هم به بهبود وضعیت اضطراب اجتماعی ورزشکاران کمک نماید.

پژوهش حاضر همچنین مشخص نمود نوع عکس با احساس تنهایی ورزشکاران ارتباط معناداری دارد. عکس‌های دوستان و عکس با افراد مهم دیگر، عکس مهمانی و عکس‌های حاوی دستاوردهای افراد سبب کاهش میزان احساس تنهایی در میان ورزشکاران می‌گردد و برعکس عکس‌های سفلی با میزان احساس تنهایی ورزشکاران رابطه مثبتی دارد. ریان و ژنوس^۱ (۲۰۱۱) در پژوهش خود مشخص نمودند ورزشکارانی که عکس‌های جمعی در میان خانوادگان و دوستان خود

در صفحات مجازی بارگزاری می‌نمایند، از میزان تعاملات اجتماعی بالاتری برخوردارند و احساس تنهایی کمتری دارند. این مهم نشان می‌دهد نوع عکس‌های ورزشکاران سبب می‌گردد تا برخی رفتارهای آنان در سطح اجتماع شکل گیرد که این رفتارها آنان را به سمت اجتماعی بودن و یا تنها بودن سوق دهد. به‌نظر می‌رسد نوع عکس‌های افراد ناشی از برخی ویژگی‌ها و نشانه‌هایی در میان ورزشکاران است که به واسطه این نشانه‌ها می‌تواند به میزان احساس تنهایی آنان اشراف پیدا نمود. احتمالاً ورزشکاران استفاده‌کننده از عکس سفلی برخی کمبودهای اجتماعی دارند که این مسأله باعث می‌شود احساس تنهایی در میان آنان افزایش یابد. نوع عکس استفاده شده از سوی افراد در فضای مجازی بازگوکننده ویژگی‌های روانی آنان است. از این رو استفاده از برخی از انواع عکس‌ها از جمله عکس سفلی در برخی افراد بازگوکننده احساس تنهایی آنان است. به عبارتی افراد زمانی عکس سفلی را انتخاب می‌کنند که از تعاملات اجتماعی پایین‌تری برخوردار باشند (تیان و همکاران، ۲۰۱۸). از این‌رو در میان ورزشکاران حرفه‌ای نیز استفاده از عکس سفلی می‌تواند نشانه‌هایی برای مربیان و اطرافیان خود در جهت احساس تنهایی آنان باشد.

پژوهش حاضر همچنین مشخص نمود نوع عکس با کمرویی ورزشکاران ارتباط معناداری دارد. عکس‌های دوستان و عکس مهمانی سبب کاهش کمرویی می‌گردد و برعکس عکس‌های سفلی سبب افزایش کمرویی ورزشکاران تیم‌های ملی می‌گردد. در پژوهش‌های اندکی این مسأله را مورد بررسی قرار داده است. شلدون^۲ (۲۰۱۳) در پژوهش خود اشاره داشت که نوع عکس سفلی ورزشکاران سبب می‌گردد تا بازگو نمودن وضعیت کمرویی آنان در سطح اجتماع باشد.

1. Ryan & Xenos

2. Sheldon

مجازی دست یابند. از طرفی با توجه به نتایج پژوهش حاضر مشخص شد که عدم وجود الگوسازی‌های رسانه‌ای در میان ورزشکاران و عدم آگاهی آنان از نحوه رفتار آنان در رسانه‌های مجازی بر برخی جنبه‌های روانشناسی آنان، پیشنهاد می‌گردد تا به افزایش آگاهی ورزشکاران تیم‌های ملی در خصوص نحوه عملکرد و رفتار آنان در فضای مجازی اقدام نمود. همچنین پیشنهاد می‌گردد مربیان تیم‌های ملی ضمن بررسی نحوه رفتار ورزشکاران در رسانه‌های شخصی و دنبال نمودن فعالیت‌های آنان به درک عمیقی در خصوص وضعیت‌های روانشناختی ورزشکاران دست یابند. همچنین پیشنهاد می‌گردد با رصد نحوه و میزان گزارش عکس‌ها از سوی ورزشکاران در رسانه‌های شخصی و همچنین پی‌بردن به ورزشکاران مستعد در برخی وضعیت‌های نامناسب از جمله اضطراب اجتماعی، احساس تنهایی و کمرویی به درمان آنان اقدام نمایند.

اسکات و همکاران (۲۰۱۷) نیز مشخص نمودند نوع فعالیت در رسانه‌های اجتماعی بازگوکننده میزان کمرویی افراد است. استفاده از برخی فعالیت‌های گروهی در رسانه‌های اجتماعی نشان می‌دهد آنان از سطح مطلوبی از فعالیت‌های اجتماعی برخوردارند و به عبارتی میزان کمرویی آنان در سطح پایین است. به نظر می‌رسد عکس‌های سلفی بازگوکننده این حقیقت است که ورزشکاران از سطح ارتباطات اجتماعی ضعیفی برخوردارند. این مسأله می‌تواند کمرویی ورزشکاران را تحت تأثیر قرار دهد. هر چند صحبت در خصوص قطعیت در این حوزه امری دشوار است. چرا که عوامل مختلفی بر علت عکس‌های سلفی در میان ورزشکاران تأثیر می‌گذارد و قطعیت در این حوزه را دشوار نموده است.

با توجه به این‌که در نحوه عملکرد و رفتار ورزشکاران تیم‌های ملی در صفحه‌های شخصی خود جنبه‌های مختلفی وجود دارد، در این پژوهش امکان بررسی تمامی این جوانب نبود. لذا پیشنهاد می‌گردد تا محققان بعدی با بررسی تمامی جوانب رفتاری و عملکردی ورزشکاران در فضای مجازی به درک شفاف‌تر و آگاهی عمیق‌تری در خصوص نحوه رفتار آنان در فضای

منابع

1. Adamkolo, M. I., & Elmi-Nur, H. (2015). Communicating 'the self' through digital images: gender bias and mental health risks associated with selfie use on social network sites. *Glob. Media J. Malays.* Ed, 5, 16-36.
2. Agha Nori, S. (2011). *Studying the motives and desires of Internet users to join Facebook and its impact on social capital*, Master's thesis in Social Communication Research, Islamic Azad University, Tehran Central Branch.
3. Boettcher, J., Magnusson, K., Marklund, A., Berglund, E., Blomdahl, R., Braun, U., & von Weber, K. (2018). Adding a smartphone app to internet-based self-help for social anxiety: A randomized controlled trial. *Computers in Human Behavior*, 87, 98-108.
4. Chua, A. Y., & Banerjee, S. (2013). Customer knowledge management via social media: the case of Starbucks. *Journal of Knowledge Management*, 17(2), 237-249.

5. David, J. L., Powless, M. D., Hyman, J. E., Purnell, D. M., Steinfeldt, J. A., & Fisher, S. (2018). College student athletes and social media: The psychological impacts of Twitter use. *International Journal of Sport Communication*, 11(2), 163-186.
6. Eftekhar, A., Fullwood, C., & Morris, N. (2014). Capturing personality from Facebook photos and photo-related activities: How much exposure do you need? *Computers in Human Behavior*, 37, 162-170.
7. Elison, N. B. & Boyd, Danah, M. (2007). Social Network site: Definition, History and Scholarship, *Journal of computer Mediated Communication*, 13:210-230.
8. El Alaoui, S., Hedman, E., Kaldo, V., Hesser, H., Kraepelien, M., Andersson, E., ... & Lindefors, N. (2015). Effectiveness of Internet-based cognitive-behavior therapy for social anxiety disorder in clinical psychiatry. *Journal of consulting and clinical psychology*, 83(5), 902.
9. Hafez Nezhad, Y. (2010). *The Effect of Socioeconomic-Cultural Factors on the Rate of Internet Use among Students (Students of Abedanan High School)*, Master's Thesis, Islamic Azad University, Shoushtar Branch.
10. Jokar, B., Salimi, A. (2011). Psychometric properties of the short form of social and emotional loneliness of adults, *Journal of Behavioral Sciences*, 5 (4), 318-311.
11. Kim, B., & Kim, Y. (2019). Growing as social beings: How social media use for college sports is associated with college students' group identity and collective self-esteem. *Computers in Human Behavior*, 97, 241-249.
12. Murphy, E., & Tasker, T. (2011). Lost in a crowded room: A correlational study of Facebook and social anxiety. In J. Barlow (Ed.), *Interface: The Journal of Education, Community and Values*, Vol. 11. (pp. 89-94). Forest Grove, OR: The Berglund Centre for Internet Studies.
13. Nowland, R., Necka, E. A., & Cacioppo, J. T. (2018). Loneliness and social internet use: pathways to reconnection in a digital world?. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 70-87.
14. Pugh, S. (2017). Investigating the relationship between smartphone addiction, social anxiety, self-esteem, age & gender. thesis of BA (Hons) in Psychology, *Dublin Business School*.
15. Ryan, T., & Xenos, S. (2011). Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage. *Computers in Human Behavior*, 27, 1658-1664.
16. Scott, G. G., & Hand, C. J. (2016). Motivation determines Facebook viewing strategy: An eye movement analysis. *Computers in Human Behavior*, 56, 267-280.
17. Scott, G. G., Boyle, E. A., Czerniawska, K., & Courtney, A. (2018). Posting photos on Facebook: the impact of narcissism, social anxiety, loneliness, and shyness. *Personality and Individual Differences*, 133, 67-72.
18. Seidman, G. (2013). Self-presentation and belonging on Facebook: How personality influences social media use and motivations. *Personality and Individual Differences*, 54(3), 402-407.
19. Sheldon, P. (2013). Voices that cannot be heard: Can shyness explain how we communicate on Facebook versus face-to-face? *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1402-1407.

20. Smith, A. B., & Whiteside, E. (2019). From Taped Up to Mic'd Up: Experiences of Former Athletes and the Meaning of Athletic Identity in Sports Media Spaces. *Communication & Sport*, 2167479519858611..
21. Stefanone, M. A., Lackaff, D., & Rosen, D. (2011). Contingencies of self-worth and socialnetworking- site behavior. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14, 41-49.
22. Tian, Y., Guo, Z. X., Shi, J. R., Bian, Y. L., Han, P. G., Wang, P., & Gao, F. Q. (2018). Bidirectional Mediating Role of Loneliness in the Association Between Shyness and Generalized Pathological Internet Use in Chinese University Students: A Longitudinal Cross-Lagged Analysis. *The Journal of psychology*, 152(8), 529-547.
23. Ye, Y., & Lin, L. (2015). Examining relations between locus of control, loneliness, subjective well-being, and preference for online social interaction. *Psychological reports*, 116(1), 164-175.
24. Weinstein, A., Dorani, D., Elhadif, R., Bukovza, Y., Yarmulnik, A., & Dannon, P. (2015). Internet addiction is associated with social anxiety in young adults. *Annals of Clinical Psychiatry*, 27(1), 4-9.
25. Witkemper, C., Lim, C. H., & Waldburger, A. (2012). Social media and sports marketing: Examining the motivations and constraints of Twitter users. *Sport Marketing Quarterly*, 21(3), 170.

ارجاع دهی

جنانی حمید، کریستودولیدس استاتیس، سلیمانی تپه سری بهاره. ارتباط فعالیت در رسانه‌های اجتماعی با اضطراب اجتماعی، احساس تنهایی و کمرویی ورزشکاران تیم‌های ملی. مطالعات روان‌شناسی ورزشی. پاییز ۱۳۹۸؛ ۸(۲۹): ۷۵-۸۶. شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2019.7141.1760

Janani H, Christodoulides E, Soleymani Tape Sari B. The Relationship between the Activities in Social Media with Social Anxiety, Loneliness, and Shyness of National Team Athletes. *Sport psychology Studies*. Fall 2019; 8(29): 75-86. (In Persian). DOI: 10.22089/spsyj.2019.7141.1760

مقاله پژوهشی

تأثیر روش‌های مختلف تمرین یک روتین قبل از اجرا بر بازنمایی ذهنی و سطوح اجرایی سرویس چکشی والیبال

داود فاضلی^۱، ناهید مرادی^۲

۱. استادیار رفتار حرکتی، دانشگاه شیراز، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، بخش علوم ورزشی (نویسنده مسئول)

۲. کارشناس ارشد رفتار حرکتی

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۸/۱۲

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۱۲/۱۱

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر روش‌های مختلف تمرین روتین قبل از اجرا بر بازنمایی ذهنی و سطوح اجرایی سرویس چکشی والیبال بود. به این منظور ۸۰ دختر (سن = $19 \pm 2/2$) به صورت تصادفی به هشت گروه شامل جسمانی، ذهنی، مشاهده‌ای و ترکیب‌های مختلف این حالت‌ها تقسیم شدند. شرکت‌کنندگان به مدت یک هفته بر اساس گروه‌بندی انجام‌شده تکلیف موردنظر را تمرین کردند. یک هفته بعد آزمون یادداری انجام شد. دقت اجرا و ساختار بازنمایی ذهنی شرکت‌کنندگان به عنوان متغیر وابسته سنجیده شد. نتایج نشان داد در متغیر دقت حرکت گروهی که از ترکیب هر سه نوع اجرا استفاده کرده است بالاترین دقت را داشت و گروه تصویرسازی و مشاهده پایین‌ترین دقت را داشت. با این حال در ساختار بازنمایی ذهنی گروه تصویرسازی بازنمایی قوی‌تری نسبت به سایر گروه‌ها داشت. این نتایج بر اساس دیدگاه سیستم‌های پویا و اهمیت بازخورد آنلاین در فرایند یادگیری توجیه شدند.

کلیدواژه‌ها: تصویرسازی، روتین پیش از اجرا، مشاهده، بازنمایی.

1. Email: fazelidavid@gamil.com

2. Email: nahidmoradi1989@yahoo.com

مقدمه

عملکرد حرکتی انسان تا جایی اهمیت دارد که به نوعی تأمین‌کننده حیات او باشد. به‌طور کلی می‌توان گفت که همه حرکات انسان نیازمند فرایندی به نام یادگیری هستند که در این فرایند تغییراتی درونی در فرد صورت می‌گیرد که موجب تغییرات پایدار در رفتار فرد خواهد شد (اشمیت و لی، ۲۰۰۵). حرکات ورزشی که بالاترین سطح عملکرد حرکتی انسان هستند نیز نیازمند فرایند یادگیری هستند. ورزشکاران حرفه‌ای هرکدام برای اجرای مهارت‌های اختصاصی خود به روشی خاص آن مهارت‌ها را تمرین و اجرا می‌کنند. در بسیاری از مهارت‌های کلیدی در هر ورزش بسیاری از ورزشکاران عادت‌هایی را برای خود ایجاد می‌کنند که به عقیده آن‌ها و برخی روانشناسان موجب بالا بردن تمرکز، کاهش استرس و در نتیجه ارتقای عملکرد می‌شود (فوستر، ویگند و بینز، ۲۰۰۶). در روانشناسی ورزشی به این عادت‌ها، عادت‌های قبل از اجرا (روتین) گفته می‌شود. به‌طور کلی عادت‌های پیش از اجرا شامل افکار و رفتارهای متوالی مرتبط با تکلیف هستند که ورزشکار قبل از اجرای تکلیف در آن‌ها درگیر می‌شود (موران، ۱۹۹۶). این عادت‌های پیش از اجرا شامل عوامل شناختی و رفتاری هستند (کوهن، روتلا و لیود، ۱۹۹۰). امروزه این‌که روتین‌های قبل از اجرا عواملی مفید در اجرای ورزشی هستند امری است که توسط شواهد پژوهشی بسیار زیادی حمایت می‌شود (کوهن و همکاران، ۱۹۹۰؛ لی و لی و وون، ۲۰۱۵؛ سینگر، ۲۰۰۲؛ ولنزاس، هینن و اسکاک، ۲۰۱۱؛ ریسبرگ و پین، ۱۹۹۲).

مهم‌تر از تأثیر عادت‌های پیش از اجرا، مبحث روش‌های مختلف تمرین این عادت‌ها است. همان‌طور که ورزشکاران می‌توانند به روش‌های مختلفی از جمله رفتاری (جسمانی) و یا شناختی (مانند تصویرسازی یا مشاهده عمل) تمرین نمایند، عادت‌های پیش از اجرا نیز می‌توانند به این روش‌ها تمرین شوند (مرادی و فاضلی، ۲۰۱۷؛ ولنزاس و همکاران، ۲۰۱۱). بر اساس نظریه شبیه‌سازی، اجرای واقعی و حالت‌های پنهان اجرا (تصویرسازی و مشاهده) بر یک بازنمایی مشابه تکیه دارند و از مکانیسم‌های مشابهی بهره می‌برند (جینرود، ۲۰۰۱). این‌که اجرای جسمانی یک روتین باعث بهبود یادگیری آن و در نتیجه بهبود عملکرد شود امری است که در مطالعات متعدد نشان داده شده است که در قبل به نمونه‌هایی از آن‌ها اشاره شد. اما استدلال برای تأثیر تصویرسازی این است که تصویرسازی موجب تغییرات در سطح شناختی و بازنمایی خود عمل می‌شود، در نتیجه چون این بازنمایی اجرای عمل را کنترل می‌کند، موجب یادگیری و بهبود در عملکرد خواهد شد (اسکاک، ۲۰۰۴؛ اسکاک و مجسنر، ۲۰۰۶). اما در مورد مشاهده نیز می‌توان استدلال مشابهی را انجام داد. در حقیقت با توجه به ادعای نظریه شبیه‌سازی (جینرود، ۲۰۰۱) بازنمایی ایجادشده در هر سه نوع اجرا با هم مشابه است و همچنین مکانیسم‌های زیربنایی که موجب طرح‌ریزی عمل در این سه حالت می‌شوند باهم یکسان است. بر همین اساس می‌توان انتظار داشت که مشاهده نیز مانند اجرای واقعی و همچنین تصویرسازی موجب یادگیری عادت قبل از اجرا و همچنین بهبود در عملکرد افراد

7. Velentzas, Heinen & , Schack
8. Wrisberg & Pein
9. Jeannerod
10. Schack
11. Schack & Mechsner

1. Schmidt & Lee
2. Foster, Weigand, & Baines
3. Moran
4. Cohn, Rotella, & Lloyd
5. Lee, Lee, & Kwon
6. Singer

اگرچه پژوهش‌ها در این زمینه استدلال اولیه خود را بر روی تشکیل بازنمایی و تقویت آن در طول فرایند تمرین قرار داده‌اند، اما تاکنون پژوهش‌های زیادی به بررسی مستقیم بازنمایی عمل در این زمینه نپرداخته‌اند. احتمالاً یکی از دلایل این غفلت، دشواری و عینی نبودن روشی برای سنجش بازنمایی عمل بوده است. به عقیده برخی از محققین بازنمایی عمل مفهوم زیربنایی یک عمل و کنترل‌کننده آن است (اسکاک، ۲۰۰۴). در اصل از این دیدگاه هر چقدر بازنمایی یک عمل قوی‌تر باشد، اجرای بعدی آن بهتر خواهد بود (اسکاک، ۲۰۰۴، ۲۰۱۲) با ایجاد روشی به نام آنالیز ابعادی ساختاری بازنمایی ذهنی^۳ مشکل در سنجش بازنمایی ذهنی تا حدی برطرف شده است (اسکاک، ۲۰۰۴، ۲۰۱۲؛ اسکاک و مچسنر، ۲۰۰۶). این روش بر اساس دانش غیر آشکار فرد بازنمایی عمل را در ذهن فرد می‌سنجد (اسکاک، اسکوتز، کروس و سیگیلک^۴، ۲۰۱۶). در ادامه بیشتر در مورد این روش توضیح داده خواهد شد. در اولین تلاش برای سنجش بازنمایی، ولنراس و همکارانش (۲۰۱۱) سعی کردند که بازنمایی عمل را در اجرای واقعی و تصویرسازی یک روتین والیبالیست مورد بررسی قرار دهند. شرکت‌کنندگان آن‌ها افرادی بودند که تجربه زیادی در بازی داشتند. نتایج آن‌ها نشان داد تصویرسازی نسبت به اجرای جسمانی موجب بازنمایی قوی‌تری از عمل می‌شود، بر همین اساس آن‌ها استدلال کردند که تصویرسازی احتمالاً موجب عملکرد بهتری نیز خواهد شد و نتایج داده‌های رفتاری این‌چنین امری را نشان داد. اما مرادی و فاضلی (۲۰۱۷) در والیبالیست‌های مبتدی نشان دادند تصویرسازی نسبت به اجرای واقعی منجر به بازنمایی قوی‌تری می‌شود اما این بازنمایی قوی‌تر منجر به عملکرد بهتری نشد. اما در این پژوهش یک گروه

شود، که این بهبود در حالت مشاهده صرف از طریق تقویت بازنمایی عمل صورت می‌گیرد. اگرچه این استدلال به نوعی صحیح به نظر می‌رسد اما کمتر مورد توجه پژوهش‌ها در این زمینه قرار گرفته است و پژوهش‌های انجام شده در این زمینه منجر به نتایج متناقضی شده‌اند. همچنین در زمینه مشاهده نیز می‌توان گفت تاکنون پژوهشی بر روی اجرای روتین و تأثیر آن بر اجرای ورزشی انجام نشده است. به عنوان مثال در اولین تلاش‌ها کولسچر^۱ (۱۹۸۴) تأثیر رویکردهای شناختی و رفتاری را بر اجرای سرویس والیبالیست در بازیکنان با سطوح مختلف مهارت مورد بررسی قرار داد. نتایج پژوهش او هیچ تفاوتی را در سطح رفتاری بین بازیکنان نشان نداد و او پیشنهاد کرد که ممکن است ترکیبی از این روش‌ها مفیدتر باشد. لیدور و مایان^۲ (۲۰۰۵) تأثیر عادت‌های پیش از اجرای شناختی و رفتاری را بر فرایند یادگیری والیبالیست‌های مبتدی را مورد بررسی قرار دادند. نتایج آن‌ها نشان داد تمرین عادت‌های قبل از اجرا به صورت رفتاری موجب عملکرد بهتری نسبت به تمرین شناختی آن‌ها دارد. با این حال لیدور (۲۰۰۴) نشان داد روش‌های شناختی تمرین روتین در افراد مبتدی نیز می‌توانند مفید باشند. ولنراس و همکارانش (۲۰۱۱) نشان دادند اگر چه استفاده از هر دو روش تصویرسازی و اجرای واقعی برای یادگیری روتین مفید هستند، اما تصویرسازی در مقایسه با اجرای واقعی در افراد ماهر تأثیر بیشتری دارد. اما بر خلاف این یافته مرادی و فاضلی (۲۰۱۷) در والیبالیست‌های مبتدی نشان دادند تمرین یک روتین به صورت تصویرسازی نمی‌تواند به اندازه تمرین جسمانی آن روتین تأثیر مثبتی در اجرا داشته باشد؛ هر چند که تأثیر ترکیب این دو نوع اجرا قوی‌تر بود.

3. Structure Dimensional Analysis-Mental Representation
4. Schack, Schütz, Krause & Seegelke

1. Kolscher
2. Lidor and Mayan

ترکیبی از روش‌های مختلف تمرینی مؤثرتر از تمرین انفرادی هر روش باشد (کولسچر، ۱۹۸۴). اما ترکیب روش‌های مختلف تمرینی فقط در یک پژوهش و آن‌هم فقط تمرین جسمانی با تصویرسازی مورد بررسی قرار گرفته است. نتایج این پژوهش تأییدکننده استدلال پیشین پژوهشگران نیز بوده است (مرادی و فاضلی، ۲۰۱۷). اکنون با توجه به خلأهای پژوهشی و همچنین تناقض‌ها در بین یافته‌های قبلی که به آن‌ها اشاره شد، پژوهش حاضر با به‌کارگیری سه روش تمرینی و همچنین حالت‌های مختلف ترکیب آن‌ها به دنبال پاسخ به این سوال است: آیا تفاوتی بین تمرین یک روتین به روش‌های مختلف (جسمانی، مشاهده‌ای، ذهنی و ترکیب‌های متفاوت این سه روش) در سطح رفتاری و در سطح بازنمایی وجود دارد؟

روش پژوهش شرکت‌کنندگان

شرکت‌کنندگان در این پژوهش شامل ۸۰ دختر (با میانگین و انحراف استاندارد سنی = $19 \pm 2/2$) بودند که به‌تازگی یادگیری والیبال را آغاز کرده بودند و مرحله آموزش سرویس چکشی موجی در والیبال را تازه پشت سر گذاشته بودند. بر اساس داده‌های به‌دست‌آمده در پرسش‌نامه‌ای که توسط پژوهشگران بین افراد توزیع شد، هیچ‌کدام از افراد سابقه شکستگی در هیچ‌کدام از اندام‌های فوقانی و یا تحتانی را نداشتند و سابقه بیماری‌های نورولوژیکی که توانایی حرکت را تحت تأثیر قرار دهد نیز در افراد گزارش نشد. افراد برای شرکت در این پژوهش فرم رضایت‌نامه کتبی را امضاء کردند.

ترکیبی وجود داشت که هم دارای بازنمایی قوی‌تر و هم دارای اجرای بهتری نسبت به دو گروه دیگر بود. بر اساس این یافته‌ها پژوهشگران استدلال کردند که ممکن است تا زمانی که بازنمایی حاصل از تصویرسازی با بازخورد آنلاین همراه نشود تأثیری بر یادگیری در افراد مبتدی نداشته باشد. با توجه به گفته‌های بالا چند مبحث انجام پژوهش بیشتر در این زمینه را ضروری می‌کند. ابتدا این که در مورد اثربخشی روش‌های مختلف تمرین روتین در برخی مواقع (تصویرسازی) پژوهش‌های زیادی وجود ندارد و همان پژوهش‌های کم نیز نتایج متناقضی را به دنبال داشته است. برخی از پژوهش‌ها اثربخشی تمرین ذهنی را بیشتر از تمرین جسمانی دانسته‌اند (ولنزاس و همکاران، ۲۰۱۱) و برخی دیگر اثربخشی تمرین جسمانی را بیشتر از تمرین ذهنی عنوان کرده‌اند (مرادی و فاضلی، ۲۰۱۷). همچنین در مورد برخی روش‌های تمرینی (مشاهده) نیز پژوهشی وجود ندارد. دوم این که، اگرچه بیشتر استدلال‌ها در حوزه اثربخشی تمرین روتین بر تشکیل یک بازنمایی قوی‌تر متمرکز است، اما تاکنون به دلیل دشواری سنجش مستقیم بازنمایی ذهنی پژوهش‌های بسیار اندکی در این زمینه انجام شده است و نتایج این پژوهش‌ها علاوه بر اندک بودن باهم همخوان نیست. به عنوان مثال ولنزاس و همکاران (۲۰۱۱) تشکیل بازنمایی قوی‌تر و اجرای بهتر را در گروه تصویرسازی گزارش دادند، اما مرادی و فاضلی (۲۰۱۷) نتیجه گرفتند که اگرچه گروه تصویرسازی بازنمایی قوی‌تری دارد اما این بازنمایی قوی‌تر منجر به اجرای بهتر نمی‌شود. نکته سوم که در بیشتر پژوهش‌ها از آن صرف‌نظر شده است این است برخی از پژوهشگران استدلال کرده‌اند که ممکن است

نام گروه	نحوه اجرای تکلیف
اجرای جسمانی	تمام کوشش‌های خود را به صورت جسمانی اجرا می‌کرد
تصویرسازی	تمام کوشش‌های خود را به صورت تصویرسازی از دیدگاه درونی- اول شخص- اجرا می‌کرد
مشاهده	تمامی کوشش‌های آن‌ها بر اساس مشاهده اجرای گروه جسمانی بود- جفت شده با گروه جسمانی
جسمانی و ذهنی و مشاهده	هر فرد در هر بلوک یک‌سوم از کوشش‌ها را به صورت جسمانی یک‌سوم دیگر ذهنی و یک‌سوم دیگر را به صورت مشاهده انجام می‌داد
جسمانی و ذهنی	نیمی از کوشش‌ها جسمانی و نیمی دیگر ذهنی بود
جسمانی و مشاهده‌ای	نیمی از کوشش‌های هر بلوک جسمانی و نیمی دیگر به صورت مشاهده بود
ذهنی و مشاهده‌ای	نیمی از کوشش‌ها به صورت ذهنی و نیمی دیگر به صورت مشاهده
کنترل	فقط در پیش‌آزمون و پس‌آزمون شرکت می‌کرد

همچنین به منظور سنجش توانایی تصویرسازی حرکتی، تمامی شرکت‌کنندگان پرسش‌نامه توانایی تصویرسازی حرکتی را پر نمودند (سهرابی، فارسی و فولادیان، ۲۰۱۰).

نحوه سنجش دقت افراد

همان‌طور که قبلاً نیز اشاره شد، برای سنجش دقت افراد از آزمون استاندارد شده انجمن سلامت، تربیت‌بدنی و سرگرمی آمریکا استفاده شد. در این آزمون منطقه مقابل سرویس زنده به پنج ناحیه تقسیم می‌شود که لبه‌های انتهایی و کناری زمین بیشترین امتیاز را به خود اختصاص می‌دهد. شکل یک نحوه تقسیم‌بندی و امتیازهای مربوط به هر ناحیه را نشان می‌دهد.

افراد به صورت تصادفی در هشت گروه قرار گرفتند، که گروه‌بندی به صورتی بود که در جدول ارائه شده است.

ابزار پژوهش

برای اجرای این پژوهش از سرویس چکشی موجی به عنوان تکلیف هدف استفاده شد. به منظور برآورد دقت اجرای افراد از آزمون سرویس استاندارد شده انجمن سلامت، تربیت‌بدنی و سرگرمی آمریکا^۱ استفاده شد (ولنزاس و همکاران، ۲۰۱۱؛ مرادی و فاضلی، ۲۰۱۷). در ادامه در مورد این آزمون و نحوه اجرای آن توضیح کامل داده می‌شود. همچنین به منظور سنجش بازنمایی ذهنی عمل با استفاده از روش آنالیز ساختاری ابعادی بازنمایی ذهنی از یک نرم‌افزار مخصوص برای این کار استفاده شد که در ادامه نحوه اجرای این آزمون و تفسیر آن آمده است.



شکل ۱- نحوه تقسیم‌بندی زمین و امتیازهای مربوط به آن.

نحوه سنجش بازنمایی

برای سنجش بازنمایی از نرم‌افزار آنالیز ساختاری ابعادی بازنمایی ذهنی (اسکاک، ۲۰۰۴، ۲۰۱۲) استفاده شد که بر روی یک لب‌تاپ نصب شده بود. استفاده از این روش مستلزم پیروی از چهار مرحله پیوسته به هم است. در مرحله اول فرد باید بر اساس یک رویکرد جداسازی فاصله اقلیدسی بین مفاهیم پایه عمل را تعیین نماید. مفاهیم پایه عمل در اصل قطعات اطلاعاتی از یک عمل هستند که ساختار حافظه‌ای هر عمل را تشکیل می‌دهند. این مفاهیم پایه عمل بر اساس روش‌های عینی انتخاب می‌شوند که در این پژوهش بر اساس پژوهش‌های قبلی که تکلیفی مشابه را مورد بررسی قرار داده‌اند (ولنزاس و همکاران، ۲۰۱۱؛ ولنزاس، هینن، تننبام و اسکاک، ۲۰۱۰)، مفاهیم پایه عمل انتخاب شده‌اند. این مفاهیم شامل ۱۳ مفهوم عمل هستند که هر مفهوم در یک مرحله از حرکت قرار می‌گیرد و شامل مراحل زیر هستند: مرحله آماده‌سازی شامل آرام‌سازی عضلات، خود‌گویی مثبت و دریافت اطلاعات مربی؛ مرحله تنظیم شامل مفاهیم: نگاه کردن به هدف سرویس، کنترل کردن تنفس و

زمین زدن توپ؛ مرحله تمرکز شامل مفاهیم: تصور کردن حرکت و بالا آوردن توپ تا ارتفاع سینه؛ مرحله آماده‌سازی برای ضربه شامل مفاهیم: پرتاب توپ به سمت بالا، و بالا بردن آرنج؛ مرحله ضربه شامل مفاهیم: باز کردن سریع دست، ضربه شلاقی میج به هنگام ضربه به توپ و آمادگی فوری.

در مرحله جداسازی به منظور تعیین فاصله اقلیدسی بین مفاهیم پایه عمل، یک مفهوم پایه در بالای صفحه نمایش نشان داده می‌شود و فرد باید یکی یکی همه مفاهیم پایه عمل را با آن مقایسه نماید و مشخص کند که آیا در فرایند اجرای حرکت این مفاهیم باهم مرتبط هستند و یا خیر. بعد از آن که همه مفاهیم پایه عمل با مفهوم سردسته (مفهومی که در بالای صفحه به صورت دائمی نشان داده می‌شود) مقایسه شدند، مفهوم سردسته عوض می‌شود و فرد باید مجدداً همه مفاهیم پایه عمل را با مفهوم سردسته جدید مقایسه کند و تعیین کند که آیا باهم ارتباط دارند یا خیر. این فرایند تا جایی ادامه پیدا خواهد کرد که همه مفاهیم پایه عمل با همدیگر مقایسه شوند (اسکاک و همکاران، ۲۰۱۶). در این حالت فرد باید $۱۳ \times ۱۲ = ۱۵۶$ تصمیم اتخاذ نماید.

روش اجرا

ابتدا به‌منظور آشنایی با فضای سالن و گرفتن اطلاعات فردی از طریق پرسشنامه به افراد پنج دقیقه زمان داده شد. بعد از جمع‌آوری اطلاعات فردی پرسش‌نامه تصویرسازی توسط افراد تکمیل شد. سپس به‌منظور آشنایی اولیه افراد با تکلیف فیلم یک الگوی ماهر دو بار به افراد نشان داده شد. این کار به این دلیل انجام شد که شرکت‌کنندگان برآورد اولیه‌ای از نحوه اجرای تکلیف داشته باشند تا بتوانند تکلیف جداسازی مفاهیم پایه عمل را در پیش‌آزمون انجام دهند. بعد از آن افراد تکلیف جداسازی مفاهیم پایه عمل را با استفاده از لب-تاپ انجام دادند. سپس به‌منظور برآورد دقت اجرای حرکت در پیش‌آزمون ۱۲ کوشش اجرا شد که نمرات آن‌ها ثبت شد.

در ادامه افراد بر اساس گروه‌بندی مربوطه که در قبل عنوان شد به تمرین پرداختند. تمرین شامل سه بلوک ۱۲ کوششی در هر روز با فاصله سه دقیقه از همدیگر به‌عنوان استراحت بود. تمرین برای هفت روز متوالی انجام شد. سپس ۷ روز بعد از آخرین جلسه تمرین آزمون یادداری برگزار شد. ابتدا مشابه با پیش‌آزمون افراد تکلیف جداسازی مفاهیم پایه عمل را انجام دادند و در ادامه ۱۲ کوشش را به‌عنوان یادداری اجرا کردند. ذکر چند نکته در اینجا اهمیت دارد. گروه اجرای جسمانی از یک مربی دستورالعمل دریافت می‌کردند. این دستورالعمل بر اساس مفاهیم پایه عمل طرح‌ریزی شده بود. همچنین افراد در حالت تصویرسازی نیز یک دستورالعمل تصویرسازی دریافت می‌کردند که بر اساس مفاهیم پایه عمل نوشته شده بود. در حالت مشاهده افراد اجرای گروه جسمانی را مشاهده می‌کردند. در حالتی که ترکیبی از حالت‌های مختلف وجود داشت افراد به‌تناسب تعداد کوشش‌ها مشاهده دریافت می‌کردند. به عنوان مثال در گروه جسمانی و

در مرحله دوم یک آنالیز ساختاری از بازنمایی ایجادشده توسط آنالیز خوشه‌ای سلسله مراتبی انجام می‌شود. در مرحله سوم یک آنالیز ابعادی از ساختار بازنمایی ایجادشده توسط آنالیز عاملی و یک روش چرخش خوشه‌ای محور انجام می‌شود و در گام چهارم آنالیز تغییرناپذیری درون‌فردی و بین‌فردی راه‌حل‌های خوشه‌ای صورت می‌گیرد. برای اجرای گام دوم تا چهارم به‌صورت زیر اقدام شد. ابتدا نمودار درختی میانگین برای گروه‌ها تشکیل شد. سپس برای آنالیز خوشه‌بندی سطح معناداری $0/05$ در نظر گرفته شد. این امر منجر به $d_{crit}=3/43$ شد. در آنالیز ساختار خوشه‌بندی اگر مفاهیمی بالاتر از این حد بحرانی باشند به‌صورت غیرمعنادار و اگر پایین‌تر از این حد باشند به‌صورت معنادار در نظر گرفته خواهند شد. همچنین به‌منظور مقایسه تفاوت بین راه‌حل‌های خوشه‌ای آنالیز تغییرناپذیری انجام شد. اگر میزان λ محاسبه‌شده از λ بحرانی کمتر باشد دو راه‌حل خوشه‌ای متفاوت در نظر گرفته می‌شوند و اگر میزان λ محاسبه‌شده از λ بحرانی بیشتر باشد دو راه‌حل یکسان در نظر گرفته می‌شوند. لازم به ذکر است مقدار λ بحرانی برابر با $0/68$ است (اسکاک، ۲۰۱۲). علاوه بر این برای تعیین مشابهت ساختار بازنمایی گروه‌ها با یک ساختار بازنمایی مرجع از یک گروه از والیبالیست‌های ماهر استفاده شد که حداقل سابقه ده سال بازی والیبالی داشته باشند و در لیگ نیز مشغول به بازی باشند. از طریق شاخص تعدیل‌شده رند^۱ (سانتوس و امبریج، ۲۰۰۹) این کار صورت گرفت. شاخص تعدیل‌شده رند در دامنه $(1, -1)$ عمل می‌کند. مقدار (-1) نشان‌دهنده این است که دو راه‌حل کاملاً با هم تفاوت دارند و مقدار (1) نشان‌دهنده آن است که دو راه‌حل با هم یکسان هستند.

1. Adjusted Rand Index

2. Santos & Embrechts

نمرات دقت برای هر فرد و برای هر گروه میانگین شد و با استفاده از یک طرح آنالیز واریانس ۸ (گروه تمرینی) 2×2 (مرحله آزمون) مورد تحلیل قرار گرفتند که در عامل آخر خود دارای اندازه‌های تکراری است. برای آنالیز نمرات تصویرسازی نیز از آزمون تحلیل واریانس یک‌راهه استفاده شد. در مورد آنالیز آماری داده‌های بازنمایی ذهنی در قسمت قبل توضیح داده شد و در اینجا به‌منظور جلوگیری از تکرار به آن اشاره‌ای نشده است.

یافته‌ها

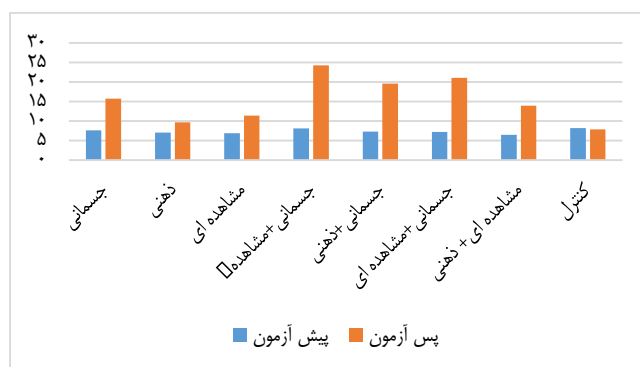
نمرات تصویرسازی

نتایج آزمون تحلیل واریانس برای نمرات تصویرسازی نشان داد بین هیچ‌کدام از گروه‌ها در توانایی تصویرسازی تفاوت معناداری وجود ندارد، همه $F < 1$.

دقت حرکت

شکل یک نمودار عملکرد گروه‌ها را در مرحله پیش-آزمون و پس‌آزمون نشان می‌دهد.

تصویرسازی و مشاهده افراد به هنگامی که باید تکلیف مشاهده را انجام می‌دادند ابتدا کوشش‌های یک و دو، و یازده و دوازده مربوط به فرد جفت شده با خود را مشاهده می‌کردند. اما در حالتی مانند اجرای جسمانی و مشاهده کوشش‌های یک و دو، شش و هفت و یازده و دوازده را مشاهده می‌کردند. لازم به ذکر است در حالت‌هایی که تمرین جسمانی در کنار یکی از حالت‌های تصویرسازی و یا مشاهده تمرین می‌شد ابتدا تمرین جسمانی انجام می‌شد. این امر به عقیده برخی از پژوهشگران موجب می‌شود که اجراکننده تجربه‌ای نسبت به حرکت داشته باشد و داشتن تجربه نسبت به حرکت موجب اثربخشی بیشتر تصویرسازی و مشاهده می‌شود (هولمز و کالمز؛ ۲۰۰۸). در حالت اجرای جسمانی و تصویرسازی و مشاهده افراد ابتدا تمرین جسمانی انجام می‌دادند و سپس نیمی از شرکت‌کنندگان اول مشاهده انجام می‌دادند و بعد تصویرسازی و نیمی دیگر روند برعکس داشتند. این امر به دلیل جلوگیری از اثر تقدم و تأخر انجام شد. نحوه تحلیل داده‌های دقت و نمرات تصویرسازی



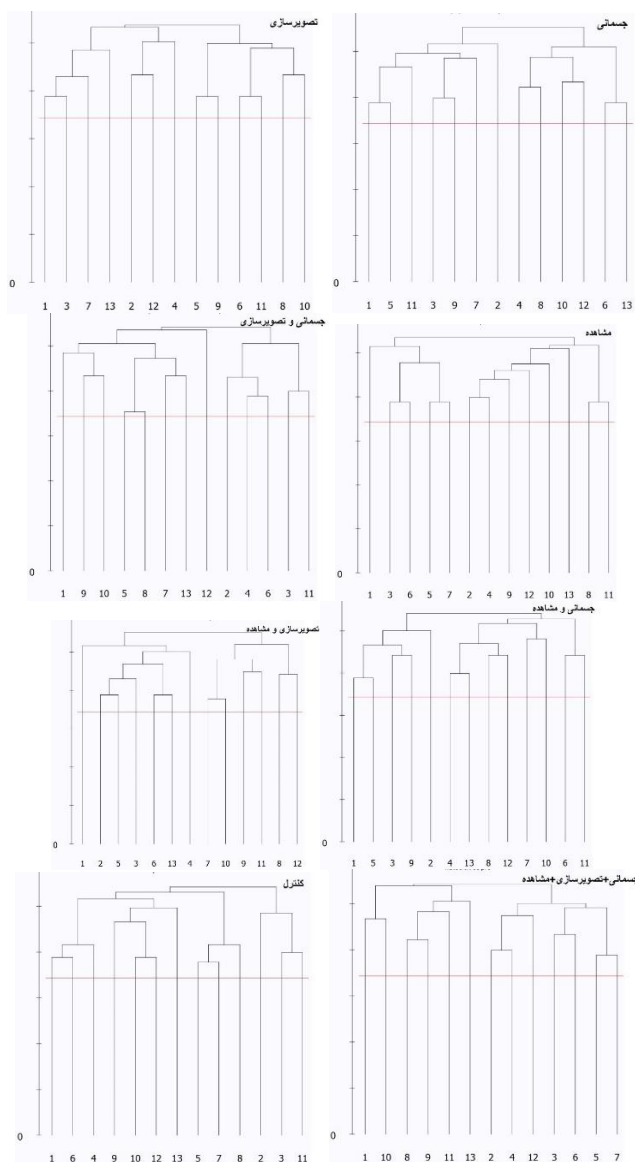
شکل ۱- نمودار عملکرد گروه‌های مختلف در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

نتایج آزمون تحلیل واریانس نشان داد اثر اصلی گروه، $F(۷,۷۲)=۴۱/۱۲$ ، $P=۰/۰۰۰۱$ ، $\eta^2_p=۰/۸۰$ ، اثر اصلی مراحل آزمون، $F(۱,۷۲)=۹۵۷/۴۲$ ، $P=۰/۰۰۰۱$ ، $\eta^2_p=۰/۹۳$ ، و اثر تعاملی گروه در مراحل آزمون، $F(۷,۷۲)=۵۹/۸۰$ ، $P=۰/۰۰۰۱$ ، $\eta^2_p=۰/۸۵$ ، معنادار بود. برای اثر اصلی گروه آزمون تعقیبی بونفرونی اجرا شد. نتایج آن نشان داد فقط تفاوت بین گروه ترکیب جسمانی و مشاهده با گروه ترکیبی جسمانی ذهنی معنادار نیست، $P>۰/۰۵$ ، در حالی که سایر تفاوت‌ها همگی معنادار بودند، همه $P<۰/۰۵$. برای اثر اصلی مراحل آزمون نیز مقایسه میانگین‌ها نشان داد گروه‌ها در پس‌آزمون دقت بالاتری نسبت به پیش‌آزمون داشته‌اند (میانگین‌ها، پیش‌آزمون = $۷/۳۵$ ، پس‌آزمون = $۱۵/۴۵$). اما اثرات مهم‌تر در دل اثر تعقیبی گزارش شده به دست آمدند. برای اثر تعاملی آزمون تعقیبی اجرا شد که نتایج آن نشان داد در پیش‌آزمون تفاوت معناداری بین هیچ‌کدام از گروه‌ها وجود ندارد، همه $P>۰/۰۵$. اما در پس‌آزمون همه تفاوت‌ها معنادار بودند و فقط تفاوت بین گروه ترکیب جسمانی و مشاهده‌ای با گروه ترکیبی جسمانی و ذهنی معنادار نبود، $P>۰/۰۵$ ، سایر گروه‌ها همگی

تفاوت معناداری با همدیگر داشتند، همه $P<۰/۰۵$. مقایسه میانگین‌ها نشان داد ترتیب گروه‌ها به لحاظ نمرات عملکرد به صورت زیر بوده است: ترکیب جسمانی+مشاهده‌ای+ذهنی، ترکیب جسمانی+مشاهده‌ای = ترکیب جسمانی+ذهنی، جسمانی، ترکیب ذهنی+مشاهده‌ای، مشاهده‌ای، ذهنی، کنترل (میانگین‌ها به ترتیب از زیاد به کم، جسمانی+مشاهده‌ای+ذهنی = $۲۴/۲۷$ ، جسمانی+مشاهده‌ای = $۲۱/۰۸$ ، جسمانی+ذهنی = $۱۹/۶۳$ ، جسمانی = $۱۵/۷۱$ ، مشاهده‌ای+ذهنی = $۱۳/۹۱$ ، مشاهده‌ای = $۱۱/۳۹$ ، ذهنی = $۹/۶۹$ ، کنترل = $۷/۸۹$). همچنین این تحلیل نشان داد که گروه کنترل در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون تغییر معناداری نداشته است، $P>۰/۰۵$.

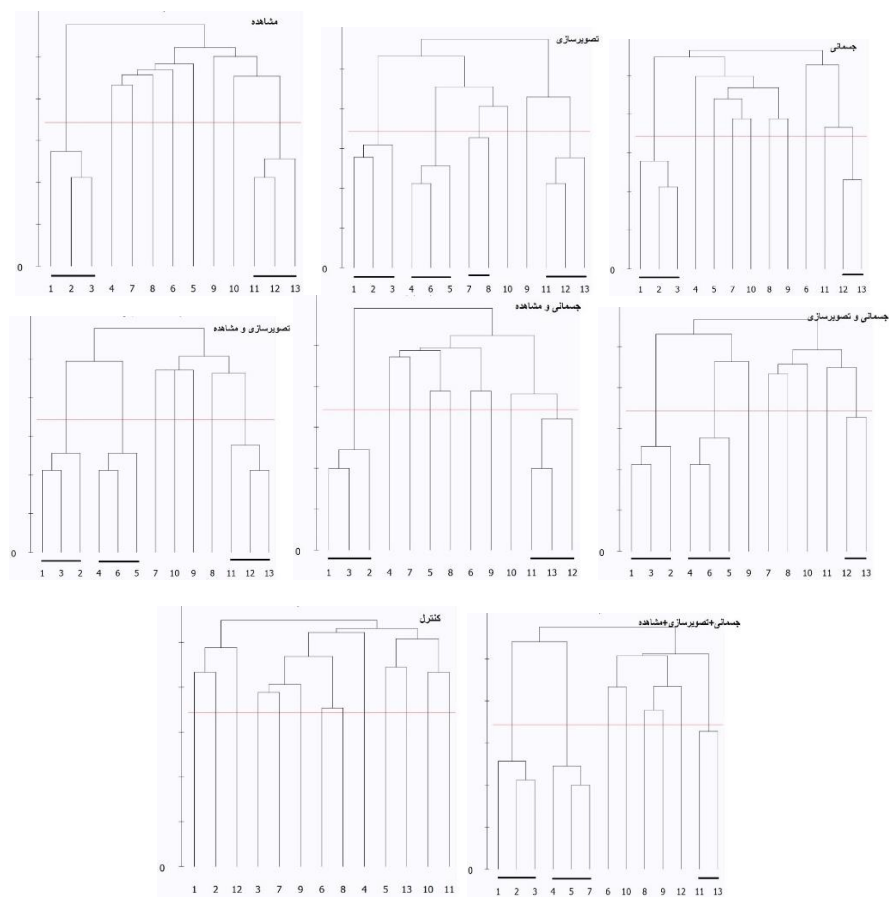
ساختار بازنمایی ذهنی

شکل دوم ساختار بازنمایی ذهنی گروه‌ها را در پیش-آزمون نشان می‌دهد. همان‌طور که از شکل مشخص است در این مرحله هیچ‌کدام از گروه‌ها ساختار بازنمایی معناداری ندارند ($d_{crit}=۳/۴۳$).



شکل ۲- ساختار بازنمایی ذهنی گروه‌ها در پیش‌آزمون

شکل سوم نشان‌دهنده ساختار بازنمایی ذهنی گروه‌ها در مرحله پس‌آزمون است.



شکل ۳- نمودار ساختار بازنمایی ذهنی گروه‌ها در پس‌آزمون.

همان‌طور که در شکل سوم دیده می‌شود در گروه جسمانی مفاهیم پایه عمل به دو واحد کارکردی خوشه‌بندی شده‌اند که خوشه اول مربوط به مرحله آماده‌سازی و شامل آرام‌سازی عضلات، خود‌گویی مثبت و دریافت اطلاعات از مربی است و خوشه دوم مربوط به مرحله ضربه و شامل مفاهیم ضربه شلاقی می‌چ به هنگام ضربه به توپ، و آمادگی فوری است. اما مفاهیم در گروه تصویرسازی به چهار واحد کارکردی تقسیم شده‌اند که خوش اول با مرحله آماده‌سازی در ارتباط است و شامل مفاهیم آرام‌سازی عضلات، خود

در شکل سوم ساختارهای معنادار بازنمایی ذهنی با استفاده از یک خط تیره در زیر آن‌ها مشخص شده‌اند. همان‌طور که این شکل نشان می‌دهد در تمام گروه‌ها به جز گروه کنترل ساختارهای معناداری وجود دارند. آنالیز تغییرناپذیری در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون نشان داد ساختار بازنمایی ذهنی گروه کنترل تفاوت معناداری ندارد ($\lambda > 0.68$). اما آنالیز تغییرناپذیری برای سایر گروه‌های تجربی نشان داد ساختار بازنمایی ذهنی آن‌ها در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون تفاوت معناداری دارد (همه $\lambda < 0.68$).

گویی مثبت، و دریافت اطلاعات از مربی است و خوشه دوم با مرحله تنظیم در ارتباط است و شامل مفاهیم نگاه کردن به هدف سرویس، کنترل کردن نفس و زمین زدن توپ است و خوشه سوم با مرحله تمرکز در ارتباط است و شامل مفاهیم تصور کردن حرکت و بالا آوردن توپ تا ارتفاع سینه است. خوشه چهارم با مرحله ضربه در ارتباط است و شامل مفاهیم باز کردن سریع دست، ضربه شلاقی میچ به هنگام ضربه به توپ و آمادگی فوری است. با این حال ساختار بازنمایی در گروه مشاهده به دو خوشه کارکردی تقسیم شده بود که خوشه اول با مرحله آماده‌سازی ارتباط دارد و شامل مفاهیم آرام‌سازی عضلات، خود‌گویی مثبت و دریافت اطلاعات از مربی است و خوشه دوم با مرحله ضربه در ارتباط است که شامل مفاهیم باز کردن سریع دست، ضربه شلاقی میچ به هنگام ضربه به توپ و آمادگی فوری است.

در گروه‌های ترکیبی ساختار بازنمایی متفاوت بود، به‌طوری‌که در گروه جسمانی و تصویرسازی مفاهیم پایه عمل به سه خوشه کارکردی تقسیم شده بودند که خوشه اول با مرحله آماده‌سازی در ارتباط بود و شامل مفاهیم آرام‌سازی عضلات، خود‌گویی مثبت و دریافت اطلاعات از مربی می‌باشند. خوشه دوم با مرحله تنظیم در ارتباط بود و شامل مفاهیم نگاه کردن به هدف سرویس، کنترل کردن نفس و زمین زدن توپ می‌باشد. خوشه سوم با مرحله ضربه در ارتباط بود که شامل مفاهیم ضربه شلاقی میچ به هنگام ضربه به توپ و آمادگی فوری بودند. در گروه جسمانی و مشاهده نیز مفاهیم به دو واحد کارکردی خوشه‌بندی شده بودند که خوشه اول با مرحله آماده‌سازی در ارتباط بود و شامل مفاهیم آرام‌سازی عضلات، خود‌گویی مثبت و دریافت اطلاعات از مربی بود و خوشه دوم با مرحله ضربه در ارتباط است که شامل مفاهیم باز کردن سریع دست، ضربه شلاقی میچ به هنگام ضربه به توپ و آمادگی فوری بود. اما در گروه تصویرسازی و مشاهده مفاهیم

پایه عمل به سه واحد کارکردی خوشه‌بندی شدند که خوشه اول با مرحله آماده‌سازی در ارتباط بود و شامل مفاهیم آرام‌سازی عضلات، خود‌گویی مثبت و دریافت اطلاعات از مربی است. خوشه دوم با مرحله تنظیم در ارتباط است و شامل مفاهیم نگاه کردن به هدف سرویس، کنترل کردن نفس و زمین زدن توپ است. خوشه سوم با مرحله ضربه در ارتباط است که شامل مفاهیم باز کردن سریع دست، ضربه شلاقی میچ به هنگام ضربه به توپ و آمادگی فوری است. با این حال مفاهیم پایه عمل در گروه جسمانی و تصویرسازی و مشاهده نیز به سه خوشه کارکردی تقسیم شدند که خوشه اول با مرحله آمادگی در ارتباط بود و شامل مفاهیم آرام‌سازی عضلات، خود‌گویی مثبت و دریافت اطلاعات از مربی بود. خوشه دوم با مرحله تنظیم در ارتباط بود که شامل مفاهیم نگاه کردن به هدف سرویس، کنترل کردن نفس و تصور کردن حرکت بود. خوشه سوم با مرحله ضربه در ارتباط بود که شامل مفاهیم باز کردن سریع دست و آمادگی فوری بود.

ساختار بازنمایی ذهنی گروه‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه ماهر مقایسه شد که نتایج شاخص تعدیل‌شده رند در پیش‌آزمون برای هرکدام از گروه‌ها به‌صورت زیر بود: جسمانی (۰/۰۲)، تصویرسازی (۰/۰۱)، مشاهده (۰/۰۲)، جسمانی و تصویرسازی (۰/۰۱)، جسمانی و مشاهده (۰/۰۳)، تصویرسازی و مشاهده (۰/۰۲)، جسمانی و تصویرسازی و مشاهده (۰/۰۴)، کنترل (۰/۰۱). اما شاخص تعدیل‌شده رند برای پس‌آزمون نشان داد ساختار بازنمایی ذهنی همه گروه‌ها به‌جز گروه کنترل به‌طور معناداری با گروه ماهر شباهت پیدا کرده است. شاخص تعدیل‌شده رند برای مرحله پس‌آزمون به ترتیب بیشترین شباهت به افراد ماهر به‌صورت زیر بود: تصویرسازی (۰/۷۶)، ترکیب تصویرسازی و مشاهده (۰/۶۹)، ترکیب جسمانی و تصویرسازی (۰/۶۱)، ترکیب جسمانی و تصویرسازی و

مشاهده (۰/۵۴)، مشاهده (۰/۴۸)، ترکیب جسمانی و مشاهده (۰/۳۹)، جسمانی (۰/۳۳)، کنترل (۰/۰۶).

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این پژوهش بررسی اثر روش‌های مختلف تمرین روتین قبل از اجرا بر بازنمایی ذهنی و سطوح اجرایی سرویس چکشی والیبالی در افراد مبتدی بود. وقتی به نتایج این پژوهش در بخش دقت حرکت و در بخش ساختار بازنمایی ذهنی به صورت یکجا نگریسته شود، در نگاه اول باهم متناقض هستند، زیرا برخی گروه‌ها که ساختار بازنمایی قوی‌تری دارند دقت پایین‌تری نسبت به گروه‌هایی دارند که ساختار بازنمایی ضعیف‌تری دارند. اما وقتی از دیدگاه تئوری‌های جدیدتر در زمینه یادگیری و کنترل حرکت به این نتایج نگاه شود این تناقض رفع می‌شود. در این قسمت سعی شده است ابتدا هر کدام از نتایج بحث شوند و در ادامه به بحث کلی در مورد یافته‌ها پرداخته شود.

همان‌طور که در بخش نتایج نشان داده شد (شکل یک)، در بین گروه‌هایی که فقط یک حالت از اجرا را تمرین کرده‌اند گروه جسمانی بالاترین عملکرد را دارد و بعد از آن به ترتیب گروه مشاهده‌ای و ذهنی هستند. این نتایج با نتایج پژوهش‌های قبلی در زمینه اجرای جسمانی، مشاهده و تصویرسازی همخوانی دارد (کولهو، ناسبام، رزنام و فن^۱؛ ۲۰۱۲؛ دریسکل، کوپر و موران^۲؛ ۱۹۹۴؛ استه-ماری^۳ و همکاران، ۲۰۱۲). در واقع در پژوهش‌های مختلف نشان داده شده است که تمرین جسمانی نسبت به تمرین مشاهده‌ای و یا تصویرسازی (تمرین ذهنی) موجب یادگیری بیشتری در افراد خواهد شد (کولهو و همکاران، ۲۰۱۲؛ گاتی^۴ و

همکاران، ۲۰۱۳؛ استه-ماری و همکاران، ۲۰۱۲). علاوه بر این در بین گروه‌های ترکیبی گروهی که از ترکیب هر سه حالت اجرا بهره برده بود بالاترین دقت را داشت بعد از آن گروه‌های جسمانی و مشاهده‌ای، جسمانی و ذهنی، و گروه ذهنی و مشاهده‌ای قرار داشتند. این در حالی بود که ترکیب این سه حالت با هم از اجرای هر کدام از آن‌ها به صورت انفرادی منجر به یادگیری بیشتری در دقت حرکت شده است. نتایج این بخش نیز با برخی از یافته‌های قبلی در این زمینه همخوانی دارد. به طوری که نشان داده شده است که ترکیب حالت جسمانی با تصویرسازی و ترکیب حالت جسمانی با مشاهده نسبت به تمرین هر کدام از حالت‌ها به صورت منفرد منجر به یادگیری بیشتری می‌شود (بجاج، باتلر، دارک، هامالا^۵؛ ۲۰۱۵؛ دریسکل و همکاران، ۱۹۹۴؛ لیو، سانگ و ژانگ^۶؛ ۲۰۱۴). دلیل احتمالی برای برتری این حالت ترکیبی به فعال‌سازی بیشتر نرون‌های آینه‌ای و همچنین به کارگیری هم‌زمان مکانیسم‌های موجود در هر حالت نسبت داده شده است (گاتی و همکاران، ۲۰۱۳؛ کیم، فرانک و اسکاگ^۷؛ ۲۰۱۷).

اما نتایج در بخش ساختار بازنمایی ذهنی جهت‌دهی مشابهی با نتایج بخش دقت حرکت نداشت. در این قسمت نشان داده شد گروه تصویرسازی قوی‌ترین بازنمایی را دارد و گروه‌هایی که ترکیبی از تصویرسازی با سایر حالات وجود داشت بازنمایی قوی‌تری را به خود اختصاص داده بودند. این در حالی بود که گروه جسمانی نسبت به سایر گروه‌های تجربی ضعیف‌ترین ساختار بازنمایی را به خود اختصاص داده بود. نتایج این بخش با نظریه شبیه‌سازی همخوانی ندارد (جینرود، ۲۰۰۱). بر اساس این نظریه اجرای جسمانی، تصویرسازی و

4. Gatti
5. Bajaj, Butler, Drake, & Dhamala
6. Liu, Song, & Zhang
7. Kim, Frank, & Schack

1. Coelho, Nusbaum, Rosenbaum, & Fenn
2. Driskell, Copper, & Moran
3. Ste-Marie

۲۰۰۳؛ والش و رزنام، ۲۰۰۹). احتمالاً فرایندهای یادگیری که در این سه نوع اجرا رخ می‌دهند تحت سه نوع مکانیسم متفاوت ایجاد می‌شوند و همین موضوع باعث تفاوت در ساختار بازنمایی و همچنین دقت اجرای آن‌ها شده است.

دلیل احتمالی دیگر را می‌توان با توجه به دیدگاه سیستم‌های پویا ارائه نمود (لاتاش، ۲۰۱۲؛ لاتاش و زاتسیروسکی، ۲۰۱۵). از این دیدگاه یادگیری در اثر تشکیل یک بازنمایی ذهنی سطح بالا نیست بلکه در نتیجه تعامل سیستم‌های مختلف و تعامل بین قیود مختلف است که منجر به تسهیل در ادراک فراهم‌سازها می‌شود. از این دیدگاه بازنمایی فقط به عنوان یک سیستم تأثیرگذار است و قوی‌تر بودن آن به تنهایی منجر به یادگیری بهتری نمی‌شود. احتمالاً در اجرای جسمانی به دلیل درگیر بودن مستقیم فرد با قیود مختلف، ادراک فراهم‌سازها بهتر صورت گرفته است، این در حالی است که در حالت مشاهده و تصویرسازی فرد با برخی از قیود (سرعت واقعی توپ در مرحله پرتاب، نیاز به هماهنگی با یک شی خارجی، تولید نیرو برای ضربه زدن و وجود بازخورد آنلاین واقعی) سروکار ندارد و همین موضوع درک فراهم‌سازها را نسبت به گروه جسمانی ضعیف‌تر نموده است. اما هنگامی که ترکیب این سه حالت با هم انجام شده است به دلیل بهره‌گیری از فواید هر سه نوع تمرین (بازنمایی و درگیر بودن در همه قیود) منجر به عملکرد بهتری شده است. دلیل احتمالی دیگر را می‌توان با توجه به نقش بازخورد توجه نمود. بر اساس نظر برخی از پژوهشگران نوع بازخورد درگیر در این سه نوع اجرا با هم مشابه نیست (کولهو و همکاران، ۲۰۱۲؛ فرح، ۱۹۸۹؛ رابرتز، بنت، لیوت و هیس، ۲۰۱۴). برخی از پژوهشگران

مشاهده از یک بازنمایی مشابه و مکانیسم‌های مشترک استفاده می‌کنند (جینرود، ۲۰۰۱)، بر این اساس می‌بایست ساختار بازنمایی در هر سه حالت اجرا و همچنین ترکیب‌های آن‌ها با همدیگر مشابه می‌بود، این در حالی است که نتایج این پژوهش نشان‌دهنده این موضوع نبود. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش‌هایی که نشان‌دهنده عدم تشابه در ساختار بازنمایی حالت‌های مختلف اجرا هستند همخوانی دارد (بیرد، آسمان، ساگرسون و هیس، ۲۰۰۵؛ فرانک، ۲۰۱۴؛ کلی، بورتون، ریدل و لینچ، ۲۰۰۳؛ ولنزاس و همکاران، ۲۰۱۱). نتایج جالب توجه‌تر در این پژوهش زمانی به دست می‌آید که داده‌های دو متغیر ساختار بازنمایی و دقت اجرا هم‌زمان با هم مورد بررسی قرار گیرند. بر اساس عقیده برخی از پژوهشگران یادگیری (به روش‌های مختلف) بر اثر ایجاد یک بازنمایی سطح بالا در ذهن است که این بازنمایی اجرای بعدی فرد را کنترل می‌کند (باندورا و والترز، ۱۹۷۷؛ اسکاک، ۲۰۰۴؛ اشمیت، ۱۹۷۵). بر اساس این دیدگاه‌ها هر چقدر این بازنمایی قوی‌تر باشد میزان یادگیری فرد نیز بیشتر است و اجرای بعدی وی ماهرانه‌تر خواهد بود. اما نتایج این پژوهش چیزی برخلاف این استدلال را نشان داد. گروهی که ساختاریافته‌ترین بازنمایی را داشت (تصویرسازی) ضعیف‌ترین اجرا را به خود اختصاص داده بود و گروهی که ضعیف‌ترین بازنمایی را داشت (جسمانی) بعد از گروه ترکیبی جسمانی و تصویرسازی و مشاهده بالاترین دقت را دارا بود. برای بروز این پدیده می‌توان دلایل احتمالی مختلفی را ارائه نمود. دلیل احتمالی اول این است که ممکن است فرایندهای زیربنایی این سه نوع اجرا به صورت بنیادی متفاوت از هم باشند (کولهو و همکاران، ۲۰۱۲، کلی و همکاران،

5. Latash & Zatsiorsky
6. Farah
7. Roberts, Bennett, Elliott & , Hayes

1. Bird, Osman, Saggerson, & Heyes
2. Kelly, Burton, Riedel, & Lynch
3. Walsh & Rosenbaum
4. Latash

(بخش شناختی در تصویرسازی، فرایند مشاهده و فرایند ادراکی در اجرای واقعی) و احتمالاً همین دلیل موجب برتری گروه‌های ترکیبی شده است. این استدلال با توجه به نتایج گروه ترکیبی تصویرسازی و مشاهده بیشتر مورد حمایت قرار می‌گیرد. این گروه در ساختار بازنمایی ذهنی نسبت به سایر گروه‌های ترکیبی بازنمایی قوی‌تری داشت اما در اجرا فقط نسبت به گروه مشاهده منفرد و تصویرسازی منفرد بهتر بود. این نتیجه به نوعی نشان‌دهنده این احتمال است که بازنمایی تا زمانی که با بازخورد آنلاین همراه نشود تأثیر زیادی بر اجرای تکلیف ندارد (فرانک، ۲۰۱۴؛ کیم و همکاران، ۲۰۱۷). اما در گروه‌های ترکیبی دیگر که حالت جسمانی (وجود بازخورد آنلاین) در آن‌ها درگیر بوده است (جسمانی و مشاهده، یا جسمانی و تصویرسازی) به دلیل بهره‌برداری هم‌زمان از بازنمایی قوی و همراه شدن با بازخورد آنلاین موجب دقت بالاتری در اجرای تکلیف شده است.

به طور کلی نتایج این پژوهش نشان داد استفاده از هر سه نوع اجرای جسمانی، ذهنی و مشاهده‌ای برای یادگیری یک روتین پیش از اجرای والیبال مؤثر است. همچنین نتایج نشان داد که حالت ترکیبی این سه نوع اجرا موجب دقت عملکرد بالاتری خواهد شد. همچنین نتایج این پژوهش از این یافته حمایت کرد که وجود بازنمایی ذهنی سازمان‌یافته‌تر لزوماً به اجرای بهتر تکلیف منجر نمی‌شود که این یافته‌ها با توجه به دیدگاه سیستم‌های پویا و اهمیت بازخورد آنلاین توجیه شدند.

تصویرسازی را یک فرایند از بالا به پایین و صرفاً شناختی می‌دانند که هیچ بازخورد آنلاینی ندارد (فرح، ۱۹۸۹؛ ولپرت، دویا و کاواتو، ۲۰۰۳). به عقیده این پژوهشگران یادگیری در حالت تصویرسازی فقط بر اساس یادگیری مدل رو به جلو رخ می‌دهد و هیچ بازخورد آنلاینی برای مقایسه بازخورد پیش‌بینی‌شده توسط مدل رو به جلو وجود ندارد، بنابراین آپدیت شدن مدل‌های درونی در این حالت رخ نمی‌دهد (لارسن، اونگ و هاجز، ۲۰۱۲). اما برخی از پژوهشگران عقیده دارند مشاهده یک فرایند دو جانبه (هم از بالا به پایین و هم از پایین به بالا) است (رابرت و همکاران، ۲۰۱۴). بر اساس این دیدگاه مشاهده هم از ابعاد شناختی استفاده می‌کند و هم از ابعاد ادراکی که همراه با بازخورد آنلاین است (رابرت و همکاران، ۲۰۱۴). با این حال برخی عقیده دارند میزان سودمندی این بازخورد موجود در مشاهده به میزان توانمندی فرد برای مشابهت بازتولید دستور حرکتی شبیه‌سازی‌شده در درون فرد با دستور تولیدشده در فرد الگو دارد (ولپرت و همکاران، ۲۰۰۳). در این پژوهش نشان داده شد گروه مشاهده نسبت به گروه تصویرسازی دقت بالاتری در اجرا داشته است که احتمالاً وجود این بازخورد در مشاهده موجب برتری در حالت مشاهده شده باشد (گاتی و همکاران، ۲۰۱۳). بر اساس این دیدگاه دلیل برتری گروه‌های ترکیبی نسبت به حالت اجرای منفرد این است که بخش تقویت‌شده هر کدام از اجراها در حالت ترکیبی به کار گرفته می‌شود

منابع

1. Bajaj, S., Butler, A. J., Drake, D., & Dhamala, M. (2015). Functional organization and restoration of the brain motor-execution network after stroke and rehabilitation. *Frontiers in human neuroscience*, 9, 173 .
2. Bandura, A., & Walters, R. H. (1977). *Social learning theory* (Vol. 1): Prentice-hall Englewood Cliffs, NJ.

3. Bird, G., Osman, M., Saggerson, A., & Heyes, C. (2005). Sequence learning by action, observation and action observation. *British journal of psychology*, 96(3), 371-388 .
4. Coelho, C. J., Nusbaum, H. C., Rosenbaum, D. A., & Fenn, K. M. (2012). Imagined actions aren't just weak actions: Task variability promotes skill learning in physical practice but not in mental practice. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 38(6), 1759 .
5. Cohn, P. J., Rotella, R. J., & Lloyd, J. W. (1990). Effects of a cognitive-behavioral intervention on the preshot routine and performance in golf. *The Sport Psychologist*, 4(1), 33-47 .
6. Driskell, J. E., Copper, C., & Moran, A. (1994). Does mental practice enhance performance? *Journal of applied psychology*, 79(4), 481 .
7. Farah, M. J. (1989). The neural basis of mental imagery. *Trends in neurosciences*, 12(10), 395-399 .
8. Foster, D. J., Weigand, D. A., & Baines, D. (2006). The effect of removing superstitious behavior and introducing a pre-performance routine on basketball free-throw performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(2), 167-171 .
9. Frank, C. (2014). Mental Representation and Learning in Complex Action: A Perceptual-Cognitive View on Mental and Physical Practice (doctoral dissertation). Bielefeld: Bielefeld University .
10. Gatti, R., Tettamanti, A., Gough, P., Riboldi, E., Marinoni, L., & Buccino, G. (2013). Action observation versus motor imagery in learning a complex motor task: a short review of literature and a kinematics study. *Neuroscience letters*, 540, 37-42 .
11. Holmes, P., & Calmels, C. (2008). A neuroscientific review of imagery and observation use in sport. *Journal of motor behavior*, 40(5), 433-445 .
12. Jeannerod, M. (2001). Neural simulation of action: a unifying mechanism for motor cognition. *Neuroimage*, 14(1), S103-S109 .
13. Kelly, S. W., Burton, A., Riedel, B., & Lynch, E. (2003). Sequence learning by action and observation: Evidence for separate mechanisms. *British journal of psychology*, 94(3), 355-372 .
14. Kim, T., Frank, C., & Schack, T. (2017). A systematic investigation of the effect of action observation training and motor imagery training on the development of mental representation structure and skill performance. *Frontiers in human neuroscience*, 11, 499 .
15. Kolscher, B. M. (1984). *The Effects of a Mental and Physical Routine Upon the Performance of Three Female Volleyball Servers: a Multiple Baseline Study Across Subjects in a Practice Setting*. Doctoral dissertation, University of Virginia .
16. Larssen, B. C., Ong, N. T., & Hodges, N. J. (2012). Watch and learn: seeing is better than doing when acquiring consecutive motor tasks. *PLoS one*, 7(6), e38938 .
17. Latash, M. L. (2012). *Fundamentals of motor control*. London. Academic Press.
18. Latash, M. L., & Zatsiorsky, V. (۲۰۱۵). *Biomechanics and motor control: defining central concepts*. London. Academic Press.
19. Lee, S., Lee, K., & Kwon, S. (2015). Developing and Instructing Pre-Performance Routines for Tenpin Bowling Competitions. *Perceptual and motor skills*, 120(3), 673-686 .
20. Lidor, R. (2004). Developing metacognitive behaviour in physical education classes: The use of task-pertinent learning strategies. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 9(1), 55-71 .
21. Lidor, R., & Mayan, Z. (2005). Can beginning learners benefit from preperformance routines when serving

- in volleyball? *The Sport Psychologist*, 19(4), 343-363 .
22. Liu, H., Song, L.-p., & Zhang, T. (2014). Mental practice combined with physical practice to enhance hand recovery in stroke patients. *Behavioural neurology*, 2014 .
 23. Moradi, N., & Fazeli, D. (2017). Investigation of effect of routine introduction, imagery and mixed methods on performance and mental representation of volleyball overhand float-serve. *Journal of Sport Psychology Studies*, 20; 149-68. (In Persian).
 24. Moran, A. P. (1996). *The psychology of concentration in sport performers :A cognitive analysis*. London. Psychology Press.
 25. Ong, N. T., Larssen, B. C., & Hodges, N. J. (2012). In the absence of physical practice, observation and imagery do not result in updating of internal models for aiming. *Experimental brain research*, 218(1), 9-19 .
 26. Roberts, J. W., Bennett, S. J., Elliott, D., & Hayes, S. J. (2014). Top-down and bottom-up processes during observation: Implications for motor learning. *European journal of sport science*, 14(sup1), S250-S256 .
 27. Santos, J. M., & Embrechts, M. (2009). *On the use of the adjusted rand index as a metric for evaluating supervised classification*. In *International conference on artificial neural networks*. pp. 175-184. Springer, Berlin, Heidelberg.
 28. Schack, T. (2004). The cognitive architecture of complex movement. *International journal of sport and exercise psychology*, 2(4), 403-438 .
 29. Schack, T. (2012). Measuring mental representations. *Measurement in sport and exercise psychology*, 8, 203-214 .
 30. Schack, T., & Mechsner, F. (2006). Representation of motor skills in human long-term memory. *Neuroscience letters*, 391(3), 77-81 .
 31. Schack, T., Schütz, C., Krause, A. F., & Seegelke, C. (2016). Representation and anticipation in motor action *Anticipation Across Disciplines*. Berlin. Springer.
 32. Schmidt, R. A. (1975). A schema theory of discrete motor skill learning. *Psychological review*, 82(4), 225 .
 33. Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2005). *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis*. Champaign, Illinois. Human Kinetics.
 34. Singer, R. N. (2002). Preperformance state, routines, and automaticity: what does it take to realize expertise in self-paced events? *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(4), 359-375 .
 35. Sohrabi, M., Farsi, A., & Fouladian, J. (2010). Validation of the Iranian translation of the movement imagery questionnaire revised. *Journal of Studies in Sport Sciences*, 5(1), 13-24 . (In Persian).
 36. Ste-Marie, D. M., Law, B., Rymal, A. M., Jenny, O., Hall, C., & McCullagh, P. (2012). Observation interventions for motor skill learning and performance: an applied model for the use of observation. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 5(2), 145-176 .
 37. Velentzas, K., Heinen, T., & Schack, T. (2011). Routine integration strategies and their effects on volleyball serve performance and players' movement mental representation. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(2), 209-222.
 38. Velentzas, K., Heinen, T., Tenenbaum, G., & Schack, T. (2010). Functional mental representation of volleyball routines in German youth female national players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(4), 474-485 .
 39. Walsh, M. M., & Rosenbaum, D. A. (2009). Deciding how to act is not achieved by watching mental movies. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 35(5), 1481 .

40. Wolpert, D. M., Doya, K., & Kawato, M. (2003). A unifying computational framework for motor control and social interaction. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 358(1431), 593-602 .
41. Wrisberg, C. A., & Pein, R. L. (1992). The preshot interval and free throw shooting accuracy: An exploratory investigation. *The Sport Psychologist*, 6(1), 14-23 .

ارجاع دهی

فاضلی داود، مرادی ناهید. تأثیر روش‌های مختلف تمرین یک روتین قبل از اجرا بر بازنمایی ذهنی و سطوح اجرایی سرویس چکشی والیبال. مطالعات روان‌شناسی ورزشی. پاییز ۱۳۹۸؛ ۸(۲۹): ۸۷-۱۰۴. شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2019.7153.1762

Fazeli D, Moradi N. The Effect of Different Methods of Practice a Pre-Performance Routine on Mental Representation and Performance Levels of Volleyball Overhand Float-Serve. *Sport psychology Studies*. Fall 2019; 8(29): 87-104. (In Persian). DOI: 10.22089/spsyj.2019.7153.1762

مقاله پژوهشی

مقایسه تأثیر سه شیوه ماساژ، تمرینات منتخب یوگا و ترکیب ماساژ- یوگا بر عزت‌نفس زنان سالمند افسرده

الهام پیری^۱، بهنام قاسمی^۲، علی شفیع‌زاده^۳

۱. کارشناس ارشد آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشگاه شهرکرد، شهرکرد، ایران
۲. دانشیار آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشگاه شهرکرد، شهرکرد، ایران
۳. استادیار رفتار حرکتی، دانشگاه شهرکرد، شهرکرد، ایران (نویسنده مسئول)

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۴/۲۳

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۱۲/۲۴

چکیده

هدف این پژوهش، مقایسه تأثیر سه شیوه ماساژ، تمرینات منتخب یوگا و ترکیبی از ماساژ و یوگا بر عزت‌نفس زنان سالمند افسرده بود. بر اساس معیارهای پژوهش ۶۰ نمونه در دسترس انتخاب و به شکل تصادفی ساده به سه گروه تجربی و یک گروه کنترل تقسیم شدند. نمونه‌ها پرسش‌نامه افسردگی بک و عزت‌نفس روزنبرگ را قبل از مداخله، دو ماه بعد از شروع مداخله و یک ماه بعد از اتمام مداخله تکمیل کردند. هر یک از گروه‌های تجربی هشت هفته، هفته‌ای سه جلسه و هر جلسه ۴۰ دقیقه یکی از مداخلات ماساژ، تمرینات منتخب یوگا، ترکیب ماساژ و یوگا را دریافت کرد. داده‌ها با روش تحلیل واریانس عاملی ۴ (گروه) * ۳ (اندازه‌گیری) تحلیل شدند. نتایج نشان داد هر سه شیوه مداخله ماساژ، تمرینات منتخب یوگا و ترکیب ماساژ و یوگا منجر به بهبود عزت‌نفس زنان سالمند افسرده شد ولی برنامه تمرین ترکیبی ماساژ و یوگا، بیشترین تأثیر را در بهبود عزت‌نفس زنان سالمندان افسرده داشت.

کلیدواژه‌ها: افسرده، ماساژ، یوگا، عزت‌نفس، سالمند

1. Email: elhampi71@gmail.com
2. Email: ghasemi_behnam@yahoo.com
3. Email: shafizadeh_110@yahoo.com

مقدمه

در دهه‌های گذشته به دلیل پیشرفت‌های پزشکی و کاهش مرگ و میر، جمعیت سالمندان افزایش یافته است. این افزایش جمعیت به‌طور ویژه‌ای در مورد زنان صدق می‌کند، زیرا امید به زندگی در زنان شش تا هشت سال بیشتر از مردان است (جاسپر و همکاران، ۲۰۱۵). شاخص‌های آماری و جمعیت‌شناسی نشان می‌دهد روند سالمند شدن در ایران آغاز شده و در حال گسترش است. با ادامه این روند در کشور، در حوالی سال ۱۴۱۰ رشد فزاینده سالمندی رخ خواهد داد و بین ۲۵ الی ۳۰ درصد جمعیت در سنین بالای ۵۰ سالگی قرار خواهند گرفت (نجاتی، ۲۰۰۹). از این رو مقابله با چالش‌های فراراه این پدیده و استفاده از تدابیر مناسب به منظور ارتقاء وضعیت جسمی، روانی و اجتماعی سالمندان اهمیت زیادی دارد و در دستور کار جامعه بین‌المللی قرار گرفته است (نبوی، علیپور، حجازی، ربانی و راشدی، ۲۰۱۴). یکی از مشکلات روان‌شناختی سالمندان که بهداشت روانی و جسمانی آن‌ها را به مخاطره می‌اندازد افسردگی است که باعث کاهش کارایی و افزایش مرگ و میر آنها می‌شود (شهبازی، میرخانی، حاتمی‌زاده و رهگذر، ۲۰۰۷). افسردگی یک اختلال روانی است که گروهی از پژوهشگران آن را یک احساس ناامیدی و دل‌مردگی و احساس بیمارگونه غم و اندوه می‌دانند که با درجاتی از واکنش‌ها همراه است (یونسیان، کاللیان و محمدیون، ۲۰۰۷). افسردگی در سالمندان می‌تواند مشکلاتی برای سلامتی مانند سوء تغذیه، کاهش فعالیت فیزیکی، کاهش عملکرد، کاهش کیفیت زندگی، افزایش مصرف دارو و هزینه‌های بهداشتی، ناخوشی، افزایش مدت بستری، افزایش خطر خودکشی و در نهایت، مرگ را

منجر شود (سیب، آندرسون، لی و هامفریز، ۲۰۱۳). شیوع اختلال افسردگی در زنان دو برابر مردان است. دلایل این تفاوت عبارت از تفاوت‌های هورمونی، یائسگی، اثرات زایمان، تفاوت فشارهای روانی-اجتماعی زنان و مردان و الگوهای رفتاری مربوط به درماندگی آموخته شده است (سادوک و سادوک، ۲۰۰۷).

برخی از پژوهشگران طی پژوهش‌هایی بیان کردند که عزت‌نفس، یکی از مواردی است که در میان افراد افسرده دچار مشکل بوده و نیازمند مداخله‌ای مناسب برای بهبود آن است. همچنین این پژوهشگران رابطه معکوس و معناداری بین عزت‌نفس و درجه افسردگی یافتند (هیفل^۴ و همکاران، ۲۰۰۷؛ ریش^۵ و همکاران، ۲۰۱۰). رضوان و احمد (۲۰۱۵) طی پژوهشی به بررسی، ارتباط عزت‌نفس و افسردگی در بیماران مبتلا به اختلالات روانی، پرداختند و نشان دادند عزت‌نفس پایین در تمام انواع بیماران روان‌پزشکی، از جمله بیماران افسرده، وجود داشت. با توجه به این‌که یکی از ابعاد کیفیت زندگی بعد روانی است و از آنجا که عزت‌نفس قطعی‌ترین عامل در روند رشد روانی فرد محسوب می‌شود و اثرات برجسته‌ای در جریانات فکری، احساسات، تمایلات و ارزش‌ها و هدف‌های فرد دارد هر اندازه که فرد در کسب عزت‌نفس دچار شکست شود، دست‌خوش اضطراب، تزلزل روانی و بدگمانی از خود، حقیقت‌گریزی و احساس عدم کفایت از زندگی می‌گردد (غفاری، فتوکیان و مظلوم، ۲۰۰۶). عزت‌نفس، اعتماد به توانایی خود در اندیشیدن، کفایت شخصی برای مواجهه با مشکلات زندگی، موفق، شاد و ارزشمند بودن و همچنین ابراز نیازها و خواسته‌ها است و در رفتارهایی مانند جرأت‌ورزی و قاطعیت بروز می‌کند. زیرا این

4. Haeffel
5. Risch

1. Jaspers
2. Seib, Anderson, Lee & Humphreys
3. Saduk

به وسیله دست‌ها است که به منظور اهداف درمانی، افزایش سطح سلامت و آسایش انجام می‌گیرد. این مداخله به دلیل کاربردهای منحصر به فرد خود روشی است که امروزه در زمینه‌های زیادی از جمله درمانی و توانبخشی به کار گرفته می‌شود (شجاع‌الدین، جمشیدی و غفاری، ۲۰۰۹). در زمینه تأثیر ماساژ در بهبود عزت‌نفس پژوهش‌های بسیار اندکی وجود دارد. رثو، هان، کیم و لی^۲ (۲۰۰۶) در پژوهشی با عنوان اثرات ماساژ آروماتراپی بر روی اضطراب و عزت‌نفس زنان سالمند کره جنوبی، به درمان سالمندان پرداختند. در این پژوهش، ماساژ آروماتراپی با روغن اسطوخودوس، بابونه و لیمو در یک اتاق درمان، هر جلسه به مدت ۲۰ دقیقه، سه بار در هفته برای دو دوره سه هفته‌ای که با یک استراحت یک هفته‌ای جدا شده بود؛ به گروه تجربی ارائه شد. نتایج به دست آمده نشان داد شش هفته ماساژ آروماتراپی تأثیر مثبتی بر عزت‌نفس داشت. در این راستا، گناتا، پیازون، لوپس، روجنسکی و سیلوا^۳ (۲۰۱۴) در پژوهشی به بررسی تأثیر آروماتراپی با روغن یلانگ یلانگ بر اضطراب و اعتماد به نفس پرداختند و به این نتیجه رسیدند که آروماتراپی منجر به افزایش اعتماد به نفس گروه آزمایش شد. کیم و همکاران (۲۰۱۶) در پژوهشی به بررسی اثر ماساژ با هنر آرایش ناخن بر افسردگی، اعتماد به نفس و علائم حیاتی سالمندان پرداختند. نتایج این پژوهش حاکی از این بود یک هفته مداخله ماساژ منجر به افزایش عزت‌نفس سالمندان شد. ورزش یوگا یکی از ورزش‌هایی است که در ارتقاء سلامتی در حوزه‌های جسمی، روحی، اجتماعی، عاطفی و معنوی سودمند است و باعث می‌شود انرژی و اعتماد به نفس، در فرد ایجاد شود (نگوراسنا^۴، ۱۹۸۵). اقدسی،

مفهوم از جوانب مهم سازگاری در تمامی مراحل زندگی است که در سازگاری عاطفی، اجتماعی و روان‌شناختی نقش دارد و این موضوع در سالمندی به ویژه در سلامت سالمندان اهمیت بیشتری می‌یابد (همتی، موسوی و شیخی، ۲۰۱۳). روبینز، ترزنیواسکی، تریسی، گاسلینگ و پاتر^۱ (۲۰۰۲) گزارش کردند میزان عزت‌نفس در دوران کودکی زیاد است در دوره نوجوانی افت می‌کند و در دوران میان‌سالی به تدریج افزایش می‌یابد و در دوران پیری به شدت کاهش می‌یابد.

یکی از عوارض روانی بی‌تحریکی کاهش تدریجی عزت‌نفس است. تحرک و ورزش سبب ایجاد کفایت و کارایی افراد می‌شود و می‌تواند منجر به افزایش عزت‌نفس شود (گرت^۲، ۱۹۸۷). همانطور که تراب مستعدی و ساعتچیان (۲۰۱۹) در پژوهشی نشان دادند که انجمن‌های ورزشی مدارس و اوقات فراغت فعال سبب ارتقای سطح عزت‌نفس دانش‌آموزان دختر آسیب‌دیده بینایی می‌شود و کم‌تحریکی و رکود باعث کاهش عزت‌نفس، ایجاد افسردگی و انزوا می‌گردد (اسدی، براتی، بهمنی و سیاح، ۲۰۰۲). جعفری و رحمانیان (۲۰۱۳)، عابدزاده و برقی مقدم (۲۰۱۳)، روجبخش اجتماعی، آیینی و صبحی قراملکی (۲۰۱۹) در پژوهش‌های خود به ترتیب به تأثیر فعالیت بدنی بر کاهش افسردگی بیماران مبتلا به سندروم روده تحریک‌پذیر، بهبود افسردگی بیماران پارکینسون و کاهش اضطراب و افسردگی کودکان با اختلال رفتاری درون‌ریز اشاره کردند. علاوه بر فعالیت بدنی ماساژ درمانی نیز یکی از روش‌های آرام‌سازی است و می‌تواند تغییراتی را در مشکلات جسمانی و روانی به وجود آورد (حسینی، قاسمی و مردان‌شاه، ۲۰۱۵). ماساژ، شکل سیستماتیکی از دستکاری مکانیکی بافت‌های نرم بدن

4. Gnatta, Piason, Lopes, Rogenski & Silva
5. Kim
6. Nagarathna

1. Robins, Trzesniewski, Tracy, Gosling & Potter
2. Garret
3. Rho, Han, Kim & Lee

مثبت می‌شود (گولک دزوالا، لانتوس و بودن، ۲۰۱۷؛ راماناتان، بهاوانانی و تراکرو، ۲۰۱۷). به‌عنوان مثال کوک و همکاران (۲۰۱۳) در پژوهش خود نشان دادند انجام یوگا به طور منظم و همیشه، باعث افزایش اعتماد به‌نفس در عملکرد فرد می‌شود. زیرا باعث افزایش عاطفه مثبت و اعتقاد به توانایی و کارایی فرد می‌شود. همچنین آندرسن کارلسون، پرسن لاندولهلم، کوهن و وسترداهل^۸ (۲۰۱۴) در پژوهشی دریافتند یوگا خودآگاهی و عزت‌نفس را افزایش داد که به نوبه خود تاثیر مثبتی بر زندگی داشت. گولک دزوالا و همکاران (۲۰۱۷) در پژوهشی بر روی ۸۲ دانشجوی کارشناسی در انگلستان، نشان دادند حتی لحظه‌ای انجام یوگا به طور قابل توجهی سبب افزایش انرژی‌های مثبت ذهنی و کنترل بر خویشتن، توانمندسازی جسم و افزایش عزت‌نفس می‌شود. راماناتان و همکاران (۲۰۱۷) در پژوهشی با عنوان تأثیر یک برنامه ۱۲ هفته‌ای یوگا بر وضعیت سلامت روان در زندانیان سالمند بستری در یک بیمارستان، تأثیر یوگا را بر عزت‌نفس زنان سالمند بررسی کردند نتایج نشان داد بهبود سطح عزت‌نفس پس از برنامه یوگا درمانی وجود داشت. با این حال، در برخی پژوهش‌ها تناقضاتی به چشم می‌خورد. به‌عنوان مثال، میرهادی، بهرامی و نوربخش (۲۰۱۶) در پژوهشی که به بررسی تأثیر تمرینات یوگا بر عزت‌نفس و خطر سقوط زنان سالمندان پرداختند به این نتیجه رسیدند که تمرینات یوگا تأثیری بر عزت‌نفس سالمندان نداشت. به طور کلی به نظر می‌رسد درباره اثر یوگا بر عزت‌نفس توافق عام وجود ندارد و در زمینه تأثیر ماساژ بر عزت‌نفس نیاز به پژوهش‌های بیشتری است. با توجه به اینکه برخی از پژوهشگران استدلال

وزینی طاهر، پاک‌ضمیر و رحمانی (۲۰۱۳) در پژوهشی نشان دادند یوگا منجر به بهبود کیفیت زندگی، سلامت روانی، جسمانی و اجتماعی سالمندان شد. بیوشینگ، مایکلسن، خالسا، تلس و شرمن (۲۰۱۲) با بررسی تأثیر یوگا بر سلامت روانی و جسمانی، اظهار کردند یوگا موجب افزایش خودکارآمدی و اعتماد به نفس می‌شود و اغلب بدون عوارض جانبی است و اثرات جانبی مثبتی دارد. یوگا واژه‌ای است سانسکریت و به معنای وحدت و یگانگی ذهن و جسم است و بر پایه تمرکز، انجام حرکت‌ها و توجه به تنفس است. در این فن بر ترویج آرامش و هوشیاری تأکید شده است (یورت‌کوران، آلپ و دایلیک، ۲۰۰۷). یوگا به مجموعه‌ای از تمرینات فیزیکی وضعیت‌گزینی (آسانا)، تمرینات کنترل‌شده تنفسی (پرانایاما) و تمرینات رهاسازی و تن‌آرامی (شواسانا) گفته می‌شود. طرز تنفس در ورزش یوگا که به پرانایاما معروف است حائز اهمیت است. پرانایاما به معنی تنفس عمیق، کامل و کنترل شده است (ویلین، بارتلمی و جیمز، ۲۰۰۵). وضعیت کلیدی در یوگا، حالت آرامش است که در آخر جلسه انجام می‌شود. در این وضعیت، فرد با دراز کشیدن به مدت پنج تا ده دقیقه و آرام‌سازی پیشرونده، حرکاتی را که قبلاً انجام داده است کامل می‌نماید (یورت‌کوران و همکاران، ۲۰۰۷). همچنین در پژوهش‌هایی در مورد یوگا، نشان داده شده است تکنیک (آسانا) همراه با تنفس (پرانایاما) و تکنیک‌های مراقبه با پیشرفت سلامت روانی و افزایش عزت‌نفس همراه است و این تمرینات باعث افزایش منابع انرژی بدن می‌شود (کوک^۵ و همکاران، ۲۰۱۳). تمرین یوگا عصب واگ را تحریک می‌کند که این امر منجر به افزایش اعتماد به‌نفس و انرژی‌های

5. Kok
6. Golec, de Zavala, Lantos & Bowden,
7. Ramanathan, Bhavanani & Trakroo
8. Anderzén-Carlsson, Persson
Lundholm, Köhn & Westerdahl

1. Büssing, Michalsen, Khalsa, Telles & Sherman
2. sanscrit
3. Yurtkuran, Alp & Dilek
4. Villien, Barthélémy & Jammes

می‌کنند که بیماری‌های روانی مانند افسردگی منجر به کاهش سطح عزت‌نفس می‌شود (رضوان و احمد، ۲۰۱۵) و پژوهش‌ها نشان داده است زنان سالمند بیشتر از مردان سالمند در معرض ابتلا به افسردگی قرار دارند (لی و همکاران، ۲۰۱۶) از این‌رو، به نظر می‌رسد زنان سالمند افسرده بیشتر در معرض کمبود عزت‌نفس قرار دارند. بنابراین باتوجه به نکات گفته شده و اهمیت افزایش کیفیت زندگی سالمندان و اینکه تاکنون پژوهشی به مقایسه تأثیر سه شیوه ماساژ، تمرینات منتخب یوگا و ترکیبی از ماساژ و یوگا بر عزت‌نفس سالمندان افسرده نپرداخته است؛ در این راستا، پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این سؤال است که آیا سه شیوه ماساژ، تمرینات منتخب یوگا و ترکیب ماساژ و یوگا بر عزت‌نفس زنان سالمند افسرده اثر دارد؟ و آیا تفاوتی بین سه روش وجود دارد؟

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نوع نیمه‌تجربی، با سه گروه آزمایش و یک گروه کنترل با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری بود. از آنجایی که در حال حاضر سازمان بهداشت جهانی با نقطه برش ۶۰ سال برای مشخص کردن جمعیت سالمندان موافق است (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۱۳)، جامعه آماری این پژوهش را زنان سالمند افسرده ۶۰-۸۵ سال مراکز سالمندان فرهیختگان و جهان‌دیدگان شهرکرد تشکیل داد. تعداد ۶۰ نفر از سالمندان مبتلا به افسردگی به صورت هدفمند بر اساس معیارهای ورود به پژوهش از مراکز سالمندان فرهیختگان و جهان‌دیدگان شهرکرد در سال ۱۳۹۶ انتخاب شدند و به صورت تصادفی ساده در چهار گروه ۱۵ نفره شامل سه گروه آزمایش (ماساژ، یوگا، ترکیب ماساژ و یوگا) و یک گروه کنترل تقسیم شدند. میانگین سن شرکت‌کنندگان در این پژوهش

۷۴/۵±۳۳/۸۶ سال و میانگین وزن و قد آن‌ها به ترتیب معادل ۵۹/۹۵±۴/۴۲ کیلوگرم و ۱۵۳±۳/۶۶ سانتی‌متر بود. معیارهای ورود به پژوهش شامل دامنه سنی ۸۵-۶۰ سال، تکمیل و امضاء فرم رضایت‌نامه پس از آگاهی از جزئیات پژوهش، نمره عزت‌نفس ۲۰-۱۴ از پرسش‌نامه عزت‌نفس روزنبرگ و نمره ۲۰-۳۰ از پرسش‌نامه افسردگی بک، نداشتن سابقه شرکت منظم در برنامه‌های ماساژ و ورزشی حداقل در شش ماه گذشته، عدم وجود مشکلات شنوایی، بینایی و گفتاری، آگاهی به مکان، زمان، اشیاء و اشخاص، عدم سابقه بستری در بیمارستان روانی، عدم سابقه روان‌درمانی و تجربه سوگ در شش ماه گذشته، عدم دریافت هرگونه درمانی که در توانایی ذهنی، حافظه یا تفکر اختلال ایجاد کند، نداشتن سابقه بیماری روانی و روان‌پریشی و بیماری‌های جسمی مؤثر بر روان مانند تیروئید، نداشتن افسردگی و عدم مصرف داروهای ضد افسردگی و آرام‌بخش بود. معیارهای خروج از پژوهش شامل داشتن بیش از دو جلسه غیبت در جلسات، پیدایش بحران جدی یا بیماری در زندگی نمونه پژوهش یا اعضاء خانواده او، انصراف یا عدم تمایل به شرکت در برنامه‌ها در طول پژوهش بود. پژوهش حاضر زیر نظر روان‌شناس، مربی و متخصص ورزش و مربی ماساژ انجام گردید. سالمندان چهار گروه پرسش‌نامه پیشینه پزشکی و پرسش‌نامه عزت‌نفس روزنبرگ را قبل از شروع پژوهش تکمیل کردند. مداخله پژوهش پیش‌رو، در هر گروه آزمایش به شکل مجزا اجرا شد.

ابزار و شیوه گردآوری داده‌ها

برای بررسی وضعیت افسردگی سالمندان از پرسش‌نامه افسردگی بک استفاده شد. مقیاس بک از ۲۱ سؤال چهار گزینه‌ای تشکیل شده است که به صورت صفر،

روش پژوهش

در گروه تجربی اول پس از اطمینان دادن به نمونه‌ها در مورد بی‌خطر بودن دریافت ماساژ و جلب رضایت و کسب اجازه از آنان، دوره ماساژ برای این گروه توسط متخصصین ماساژ در فضای آرام و بی‌صدا با نور و تهویه مناسب و در شرایط کاملاً بهداشتی انجام گرفت. همچنین شرایط انجام ماساژ برای همه آزمودنی‌ها یکسان بود و در یکی از اتاق‌های آسایشگاه سالمندان بر روی تخت به حالت درازکش، با استفاده از روغن اسطوخودوس انجام گرفت. گروه ماساژ سه جلسه در هفته، برای هشت هفته به مدت ۴۰ دقیقه، تحت درمان با ماساژ کلاسیک روسی در اندام‌های پشت، گردن، اندام‌های فوقانی و تحتانی قرار گرفتند. برنامه ماساژ استفاده شده در برگزیده ترکیبی از تکنیک‌های نوازشی، فشاری، مشت و مال و لرزشی بود (بایروکوف، ۲۰۰۴). شروع ماساژ از ناحیه مچ پا، ساق پا، زانو و ران به ترتیب با استفاده از روش‌های نوازشی، فشاری و مشت و مال، ضربه‌ای، سایشی، لرزشی به مدت هفت دقیقه برای هر پا، سپس ماساژ پشت و گردن از ناحیه دنبالچه تا محل رویش موها، اطراف مهره‌ها و عضلات ناحیه پشت و گردن به مدت ۱۰ دقیقه انجام شد. ماساژ اندام‌های فوقانی نیز از ناحیه انگشتان، مچ دست، ساعد، مفصل آرنج و بازو به مدت ۱۶ دقیقه انجام شد. گروه تجربی دوم به مدت هشت هفته تمرینات تنفسی و آرام‌سازی یوگا را انجام دادند. این تمرینات، هفته‌ای سه جلسه، به مدت ۴۰ دقیقه توسط مربی، در محل سالن ورزش مرکز سالمندان انجام شد. تمرینات تنفسی و آرام‌سازی یوگا شامل تمرینات کنترل شده تنفسی (پرانایاما) و تمرینات رهاسازی و تن آرامی (شاواسانا) بود. تمرینات پرانایاما شامل تمرینات تنفسی است که معمولاً به صورت دم عمیق، حبس نفس، بازدم عمیق همراه با تمرکز بود (شریفی، طباطبائی، بابایی مزرع‌نو و طلائی، ۲۰۱۵). در پایان تمرینات تنفسی، تمرینات

یک، دو، سه مرتب شده‌اند و حداکثر نمره آن ۶۳ است. بر اساس دستورالعمل این پرسش‌نامه، نمره بین صفر تا سیزده = هیچ یا کمترین افسردگی، چهارده تا نوزده = افسردگی خفیف، بیست تا بیست و هشت = افسردگی متوسط و بیست و نه تا شصت و سه = افسردگی شدید را نشان می‌دهد (قاسمی‌نژاد و نوربخش، ۲۰۰۸). این مقیاس یک ابزار سنجش خود ارزیابی است و برای تعیین شدت افسردگی به کار می‌رود. اعتبار محتوایی آن در پژوهش‌های بسیار زیادی در سطح دنیا مورد تأیید قرار گرفته است (سالدانا، ۲۰۰۵). همچنین، اصلانخانی، فرخی، شمسی‌پور دهکردی و قاسمیان‌مقدم (۲۰۱۰) در جمعیت سالمندان پایایی این پرسش‌نامه را ۰/۸۹ و روایی آن را ۰/۶۶ گزارش کردند. در این پژوهش برای اطمینان بیشتر ضریب آلفای کرونباخ برای این ابزار ۰/۷۸ به دست آمد. به منظور بررسی وضعیت عزت‌نفس سالمندان از پرسش‌نامه عزت‌نفس روزنبرگ استفاده شد. این پرسش‌نامه یک پرسش‌نامه روا و پایا است و در برگزیده ۱۰ جمله یا اظهار نظری است که احساس واقعی افراد درباره هر یک از جملات، در یکی از چهار گزینه خیلی موافق، موافق، مخالف و خیلی مخالف با علامت ضربدر در مقابل هر جمله با نمرات یک تا چهار مشخص می‌شود. نمره کل، حاصل مجموع نمرات ۱۰ سؤال است. نمره ۱۰ نشان دهنده حداقل و نمره ۴۰ نشان دهنده حداکثر عزت‌نفس است (شهباززادگان، فرمانبر، قنبری، عطرکار روشن و ادیب، ۲۰۰۹). شهباززادگان و همکاران (۲۰۰۹) پایایی این پرسش‌نامه را در جمعیت سالمندان ساکن در خانه سالمندان ۰/۸۵ گزارش کردند. در این پژوهش برای اطمینان بیشتر ضریب آلفای کرونباخ برای این ابزار ۰/۸۰ به دست آمد.

از طریق تکمیل پرسش‌نامه عزت‌نفس روزنبرگ اجرا کرد.

روش پردازش داده‌ها

ابتدا با استفاده از نرم‌افزار آماری اس.پی.اس.اس^۲ از شاخص‌های گرایش مرکزی و انحراف معیار برای توصیف داده‌ها استفاده شد. در بخش آمار استنباطی، عدم وجود داده‌های پرت کنترل شد و برای بررسی طبیعی بودن توزیع داده‌ها از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف^۳ استفاده شد. از آزمون تحلیل واریانس عاملی ۴ (گروه) * ۳ (اندازه‌گیری) و جهت مقایسه تفاوت‌های درون‌گروهی مراحل اندازه‌گیری و تفاوت‌های بین‌گروهی از آزمون تعقیبی بنفرونی^۴ استفاده شد. سطح معناداری آلفای ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

جدول یک نشان دهنده میانگین و انحراف معیار نمرات عزت‌نفس زنان سالمند در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در گروه‌های تجربی و کنترل است.

شاواسانا (مراقبه) که شامل خوابیدن درخلوت، تنفس با ضرب‌آهنگ مناسب، انقباضات ایزومتریک عضلات بزرگ، کشیدن و رها کردن، وانهادگی و تمرکز بود؛ انجام شد (جوانبخت، حجازی‌کناری و قاسمی، ۲۰۰۹). در هر جلسه ۳۰ دقیقه به تمرینات تنفسی و ۱۰ دقیقه به تمرینات مراقبه اختصاص یافت. در گروه تجربی سوم برنامه ترکیب ماساژ و تمرینات منتخب یوگا را سه جلسه در هفته، برای هشت هفته و به مدت ۴۰ دقیقه در هر جلسه، اجرا کردند. در این گروه، برنامه ماساژ هر جلسه به مدت ۲۰ دقیقه و پروتکل تمرینات تنفسی و آرام‌سازی یوگا به مدت ۲۰ دقیقه بود که هر جلسه ۱۵ دقیقه به تمرینات تنفسی و پنج دقیقه به تمرینات مراقبه اختصاص داشت. گروه کنترل در مدت هشت هفته شرایط زندگی عادی خود را داشتند. ۴۸ ساعت بعد از آخرین جلسه تمرین گروه‌های تجربی، پرسش‌نامه عزت‌نفس روزنبرگ به صورت مصاحبه حضوری با سالمندان همه گروه‌ها تکمیل گردید. پس از اتمام جلسات ماساژ و یوگا، پژوهشگر در مدت یک ماه هر چهار گروه را از طریق حضور در مراکز کنترل کرد. سپس پژوهشگر مجدداً آزمون پیگیری را

جدول ۱- میانگین و انحراف معیار نمرات عزت‌نفس در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در

چهار گروه

گروه‌ها	نوع آزمون شاخص	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیگیری
ماساژ	میانگین	۱۶/۹۳	۱۷/۲۶	۲۱/۲۰
	انحراف معیار	۱/۹۸	۳/۱۹	۲/۲۴
تمرینات یوگا	میانگین	۱۶/۶۰	۱۹/۹۳	۱۹/۳۳
	انحراف معیار	۲/۰۲	۲/۰۸	۲/۰۵
ترکیبی	میانگین	۱۷/۲۰	۲۴/۶۰	۲۳/۰۰
	انحراف معیار	۱/۸۹	۲/۰۹	۲/۹۲
کنترل	میانگین	۱۶/۴۰	۱۶/۸۶	۱۶/۴۶
	انحراف معیار	۲/۰۲	۲/۵۵	۱/۸۸

3. Kolmogorov-Smirnov Test
4. Benfroun Test

1. Isometric Contractions
2. SPSS

همان‌طور که در جدول یک مشاهده می‌شود در مرحله پیش‌آزمون میانگین عزت‌نفس سالمندان در چهار گروه نزدیک به هم است. اما در مرحله پس‌آزمون، در سه گروه ماساژ، تمرینات منتخب یوگا و ترکیب ماساژ و یوگا، میزان عزت‌نفس افزایش یافت. در صورتی که در میانگین گروه کنترل تفاوت چندانی نبود. همچنین، نتایج نشان می‌دهد در آزمون پیگیری ماندگاری اثر

ماساژ، یوگا و ترکیب ماساژ و یوگا برقرار است. به گونه‌ای که میانگین نمرات در آزمون پیگیری برای هر سه گروه تجربی، نزدیک به میانگین نمرات آن‌ها در پس‌آزمون است. نتایج تحلیل واریانس عاملی ۴ (گروه) * ۳ (اندازه‌گیری) درون‌گروهی برای سه مرحله اندازه‌گیری متغیر عزت‌نفس در جدول دو آورده شده است.

جدول ۲- نتایج تحلیل واریانس عاملی درون‌گروهی برای سه مرحله اندازه‌گیری در متغیر عزت‌نفس

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	میزان اف	سطح معناداری	مجذورات
عزت‌نفس	۱/۸۳	۱/۷۷	۱/۰۳۵	۰/۳۵۱	۰/۶۷۹	۰/۰۰۷
تعامل گروه و عزت‌نفس	۲۳۷/۶۲	۵/۳۱	۴۴/۷۰	۱۵/۱۵	* ۰/۰۰	۰/۴۶۲

با توجه به نتایج جدول دو، متغیر عزت‌نفس در سه مرحله اندازه‌گیری تفاوت معناداری نداشت ($P=۰/۶۷۹$) اما اثر تعاملی گروه و عزت‌نفس معنادار بود ($P=۰/۰۰$).

برای مشخص کردن اثر تعاملی در هر یک از گروه‌ها از تحلیل واریانس استفاده شد که نتایج آن در جدول سه آورده شده است.

جدول ۳- نتایج تحلیل واریانس مربوط به اثر تعاملی گروه و عزت‌نفس

منبع تغییرات	گروه	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره آزمون (F)	سطح معناداری	مجذورات
عزت‌نفس * گروه	ماساژ	۱۶۸/۹۳	۱/۲۱	۱۳۹/۳۰	۱۵/۳۱	* ۰/۰۰۱	۰/۵۲۲
	یوگا	۹۴/۷۱	۲	۴۷/۳۵	۸۶/۷۲	* ۰/۰۰	۰/۸۶۱
	ترکیب	۴۵۴/۸۰	۱/۳۸	۳۲۹/۶۳	۵۴/۰۲	* ۰/۰۰	۰/۷۹۴
	کنترل	۱/۹۱	۱/۴۱	۱/۳۵	۱/۰۰	۰/۳۵۹	۰/۰۶۷

با توجه به نتایج جدول سه در گروه ماساژ ($P=۰/۰۰۱$)، یوگا ($P=۰/۰۰$) و ترکیب ($P=۰/۰۰$)، اثر تعاملی گروه و عزت‌نفس معنادار بود. بنابراین برای مقایسه مراحل اندازه‌گیری در هر گروه، از آزمون بنفرونی استفاده شد که نتایج آن در جدول چهار آمده است.

جدول ۴- نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی مقایسه مراحل اندازه‌گیری عزت‌نفس به تفکیک گروه

متغیر	گروه	مراحل اندازه‌گیری	تفاوت میانگین	انحراف استاندارد	معناداری
عزت‌نفس	ماساژ	پیش‌آزمون و پس‌آزمون	-۰/۳۳۳	۱/۰۴	۱/۰۰
		پیش‌آزمون و پیگیری	-۴/۲۶	۰/۳۸۴	* ۰/۰۰
		پس‌آزمون و پیگیری	-۳/۹۳	۰/۹۸۳	* ۰/۰۰۴
عزت‌نفس	یوگا	پیش‌آزمون و پس‌آزمون	-۳/۳۳	۰/۲۱۱	* ۰/۰۰
		پیش‌آزمون و پیگیری	-۲/۷۳	۰/۲۶۷	* ۰/۰۰
		پس‌آزمون و پیگیری	۰/۶۰۰	۰/۳۲۱	۰/۲۴۷
	ترکیب	پیش‌آزمون و پس‌آزمون	-۷/۴۰	۰/۴۵۶	* ۰/۰۰
		پیش‌آزمون و پیگیری	-۵/۸۰	۰/۹۲۲	* ۰/۰۰
		پس‌آزمون و پیگیری	-۱/۶۰	۰/۷۹۲	۰/۱۸۸

($P=۰/۰۰$)، پیش‌آزمون و پیگیری ($P=۰/۰۰$) در متغیر عزت‌نفس تفاوت معناداری وجود داشت. به منظور بررسی وضعیت عزت‌نفس بین چهارگروه از تحلیل واریانس بین گروهی استفاده شد که نتایج آن در جدول پنج آمده است.

چنانچه نتایج جدول چهار نشان می‌دهد در گروه ماساژ بین مراحل پیش‌آزمون و پیگیری ($P=۰/۰۰$)، پس‌آزمون و پیگیری ($P=۰/۰۰۴$)، در گروه یوگا بین مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون ($P=۰/۰۰$)، پیش‌آزمون و پیگیری ($P=۰/۰۰$) و در گروه ترکیب ماساژ و یوگا بین مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون

جدول ۵- نتایج تحلیل واریانس بین گروهی متغیر عزت‌نفس در چهار گروه

منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره آزمون	سطح معناداری
گروه	۱۷۳/۲۱	۳	۵۷/۷۳	۶/۱۵	* ۰/۰۰۱

($P=۰/۰۰۱$) از آزمون تعقیبی بنفرونی به منظور مقایسه بین گروه‌ها استفاده شد که نتایج آن در جدول شش آورده شده است.

با توجه به نتایج جدول پنج تفاوت معناداری در متغیر عزت‌نفس بین چهار گروه وجود داشت ($P=۰/۰۰۱$). با توجه به معنادار بودن متغیر عزت‌نفس در چهار گروه

جدول ۶- نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی مقایسه جفتی گروه‌ها در متغیر عزت‌نفس

متغیر	گروه‌های جفتی	تفاوت میانگین	انحراف استاندارد	معناداری
عزت‌نفس	ماساژ و یوگا	-۰/۱۸۷	۰/۷۶۰	۱/۰۰
	ماساژ و ترکیب	-۳/۱۳	۰/۷۴۸	* ۰/۰۰۱
	ماساژ و کنترل	۱/۷۰	۱/۱۵۲	۰/۸۷۶
	یوگا و ترکیب	-۲/۹۵	۱/۰۱	* ۰/۰۳۱
	یوگا و کنترل	۱/۸۸	۰/۸۵۸	۰/۱۹۳
	ترکیب و کنترل	۴/۸۳	۱/۴۷	* ۰/۰۱۱

بر عزت‌نفس و افسردگی زنان کارگر و تأثیر آموزش یوگا بر استرس و عزت‌نفس و ارتباط آن با هوش هیجانی دانشجویان پرداختند و به تأثیر مثبت تمرینات یوگا بر عزت‌نفس اشاره کردند که نتایج همه پژوهش‌های یاد شده همسو با پژوهش حاضر است. گولک دزاولا و همکاران (۲۰۱۷) در پژوهشی نشان دادند تمرین یوگا عصب واگ را تحریک می‌کند که این امر منجر به افزایش انرژی‌های مثبت و افزایش اعتماد به نفس می‌شود. در بررسی فیزیولوژیکی این موضوع می‌توان گفت: یوگا تأکید بر بالا آمدن قفسه سینه و باز شدن و نفوذ عمیق هوا به ریه‌ها دارد که انرژی بدن، احساسات ذهنی و حالت احساسی مثبت را افزایش می‌دهد (میرهادی و همکاران، ۲۰۱۶). همچنین تمرینات یوگا، بر بالا بردن ستون فقرات، و باز بودن قفسه سینه و انعطاف پذیری بدن تأکید دارد. در چنین وضعیت‌هایی که فرد تنفس می‌کند، ظرفیت کامل ریه‌ها افزایش پیدا می‌کند که عملکرد و انرژی ذهنی و جسمی را بهبود می‌بخشد (پوژ، دیسارد روزولت، مایتی، ۱۹۹۴؛ بومان^۳ و همکاران ۱۹۹۷) و به دنبال آن، انجام تنفس عمیق با افزایش تحریک اعصاب واگ و آرامش جسمی و روانی همراه است (گلستاین^۴ و همکاران، ۲۰۱۶). در تأیید این موضوع

با توجه به نتایج جدول شش بین گروه‌های ماساژ و ترکیب ($P=۰/۰۰۱$)، یوگا و ترکیب ($P=۰/۰۳۱$) و ترکیب و کنترل ($P=۰/۰۱۱$) در متغیر عزت‌نفس تفاوت معناداری وجود داشت.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام پژوهش حاضر، مقایسه تأثیر سه شیوه ماساژ، تمرینات منتخب یوگا و ترکیب ماساژ و یوگا بر عزت‌نفس زنان سالمند افسرده بود. نتایج این پژوهش نشان داد در گروه تمرینات منتخب یوگا بین سه مرحله اندازه‌گیری در متغیر عزت‌نفس تفاوت معناداری وجود داشت. به گونه‌ای که عزت‌نفس در مرحله پس‌آزمون و پیگیری نسبت به مرحله پیش‌آزمون افزایش داشت. پژوهش‌هایی در این زمینه صورت گرفته است که در ادامه به برخی از پژوهش‌های همسو و ناهمسو با پژوهش حاضر اشاره می‌شود. راماناتان و همکاران (۲۰۱۷)، گولک دزاولا و همکاران (۲۰۱۷)، دوی، دوی و بلاگی (۲۰۱۵) و دهقان‌فرا و همکاران (۲۰۱۴) به ترتیب به بررسی تأثیر یوگا بر عزت‌نفس زنان سالمند بستری در بیمارستان، تأثیر یوگا بر عزت‌نفس دانشجویان کارشناسی در انگلستان، بررسی تأثیر یوگا

3. Bowman
4. Goldstein

1. Devi, Devi & Bilagi
2. Porges, Doussard-Roosevelt & Maiti

با نتایج این پژوهش ناهمسو است. با توجه به اینکه بسیاری از پژوهشگران علوم ورزشی، زمان مورد نیاز به منظور تأثیر تمرینات بر فیزیولوژی بدن را سه تا پنج جلسه به مدت شش تا هشت هفته پیشنهاد می‌نمایند (مایمری، کیپیرچانی و اسکی‌فیلد،^{۲۰۰۳}؛ نتز، وو، بکر و تتین‌بان،^{۲۰۰۵}). شاید بتوان این تفاوت را در تعداد جلسات کم (دو جلسه در هفته) و نوع پروتکل تمرینی در این پژوهش در نظر گرفت. نتایج دیگر پژوهش حاضر نشان داد در گروه ماساژ، بین سه مرحله اندازه‌گیری عزت‌نفس تفاوت معنادار وجود داشت. به گونه‌ای که میزان عزت‌نفس در مرحلهٔ پس‌آزمون و پیگیری نسبت به مرحلهٔ پیش‌آزمون افزایش داشت. پژوهش‌ها در زمینهٔ تأثیر ماساژ بر عزت‌نفس بسیار محدود بود. به علاوه، پژوهش‌های انجام شده از نظر پروتکل ماساژ متفاوت بودند که در ادامه به آنها اشاره می‌شود. پورتر و همکاران^۴ (۲۰۱۵) در پژوهشی به بررسی تأثیر ماساژ مادران معتاد بر استرس، افسردگی، عزت‌نفس و تعامل مادر و فرزند پرداختند. یافته‌های این پژوهش نشان داد برنامهٔ ماساژ درمانی اثر قابل توجهی در کاهش استرس و افسردگی مادران داشت اما بر میزان عزت‌نفس آن‌ها تأثیری نداشت که نتایج این پژوهش مخالف با پژوهش حاضر است. گناتا و همکاران (۲۰۱۴)، در پژوهشی به بررسی تأثیر آروماتراپی بر اضطراب و اعتماد به نفس پرداختند. به این نتیجه رسیدند آروماتراپی منجر به افزایش اعتماد به نفس گروه آزمایش شد. کیم و همکاران (۲۰۱۶)، در پژوهشی به بررسی اثر ماساژ با هنر آرایش ناخن بر افسردگی، اعتماد به نفس و علائم حیاتی سالمندان پرداختند. نتایج این پژوهش حاکی از این بود یک هفته مداخلهٔ ماساژ منجر به افزایش عزت‌نفس سالمندان شد. نتایج این پژوهش‌ها از نظر تأثیر ماساژ بر عزت‌نفس

همچنین نشان داده شده است که تمرینات یوگا باعث افزایش باز و بسته کردن قفسهٔ سینه و تحریک اعصاب واگ می‌شود. این عمل به احتمال زیاد منجر به کارایی هر چه بیشتر جسم و روان می‌شود (گولک دزوالا و همکاران، ۲۰۱۷). با این حال، پژوهش‌های بیشتری برای بررسی ارتباط فیزیولوژیکی این اثر مورد نیاز است (گولک دزوالا و همکاران، ۲۰۱۷). علاوه بر این، تمرینات پرانایاما و تنفس‌های سیستماتیک، مکانیسم تنفس را تنظیم می‌کند و استفادهٔ مناسب از عضلات سینه‌ای و شکمی را آموزش می‌دهد و ظرفیت حیاتی و استقامت فرد را بهبود می‌دهد که به نوبهٔ خود می‌تواند بر عزت‌نفس تأثیر بگذارد. این امر منجر به بهبود کنترل بر خویشتن و تثبیت حالت‌های عاطفی فرد می‌شود (دشپنده، نگندرا و ناگارتانا؛^{۲۰۰۹}). یوگا می‌تواند توانایی فرد را برای مبارزه با افسردگی افزایش دهد. زمانی که فرد به توانایی‌های خود برای مدیریت افکار و رفتار خود اعتماد دارد توانایی مقابله با عوامل مخرب بیرونی و افزایش شادی درونی را به دست می‌آورد. بنابراین یوگا می‌تواند باعث افزایش سلامت روان و منجر به کاهش استرس فرد شود و یک روش موثر برای تسکین اعصاب باشد (دوی و همکاران، ۲۰۱۵). بنابراین می‌توان از این عوامل به‌عنوان عوامل فیزیولوژیکی احتمالی اثر بخش بودن یوگا بر عزت‌نفس یاد کرد. اگرچه بیشتر پژوهشگران در پژوهش‌های خود دریافتند یوگا عزت‌نفس را افزایش می‌دهد و تأثیر مثبتی بر زندگی دارد (آندرسن کارلسون و همکاران، ۲۰۱۴) با این حال، میرهادی و همکاران (۲۰۱۶)، در پژوهشی که به بررسی تأثیر تمرینات هاتا یوگا بر عزت‌نفس و خطر سقوط زنان سالمند پرداختند در ۱۶ جلسه تمرین به این نتیجه رسیدند که برخلاف پژوهش‌های پیشین، تمرینات یوگا تأثیری بر عزت‌نفس سالمندان ندارد که

3. Netz, Wu, Becker & Tenenbaum
4. Porter

1. Deshpande, Nagendra & Nagarathna
2. Mummery, Caperchione & Schofield

همسو با نتایج پژوهش حاضر بود. ماساژ به تنهایی می‌تواند روشی استاندارد برای ایجاد آرامش در بدن، کاهش درد، بهبود حالات روحی و خستگی باشد (شهرجردی و شفیقی، ۲۰۱۳). بیرون آمدن از خانه، وارد شدن به یک محیط شاد، ارتباط بیشتر با دیگران که موجب بهبود عملکرد اجتماعی می‌شود (انجام فعالیت گروهی)، رسیدن به آرامش روانی نسبی و کاهش خستگی از پیامدهای ماساژ درمانی است (قاسمی، ذوالاکتاف، صادقی و طهماسبی، ۲۰۱۴). در پژوهشی که اثرات ماساژ مورد بررسی قرار گرفت نشان داده شد ماساژ منجر به افزایش گردش لنفاوی، کاهش درد، بهبود خواب، آرامش عضلانی و رفع خستگی می‌شود. علاوه بر این، ماساژ با دست منجر به افزایش گردش خون محیطی بدن و افزایش درجه حرارت بخش سطحی بدن و کاهش دمای بخش عمیق بدن می‌شود. از طرفی ماساژ یکی از بهترین روش‌هایی است که منجر به ایجاد ارتباط عمیق بین افراد می‌شود (لی، لی و کیم؛ ۲۰۱۱). همچنین دیگر درمان‌های آرام‌بخش می‌توانند موجب فعال شدن اعصاب پاراسمپاتیک شود و در نتیجه فشار خون و ضربان قلب کاهش یابد و از این طریق منجر به بهبود افسردگی، افزایش احساسات مثبت، بهبود روابط اجتماعی، افزایش عزت‌نفس و در نهایت بهبود کیفیت زندگی شود (کیم و همکاران، ۲۰۱۶). نتایج دیگر پژوهش حاضر نشان داد میزان عزت‌نفس در گروه ترکیب ماساژ و یوگا در مرحله پس‌آزمون و پیگیری نسبت به پیش‌آزمون افزایش داشت. همچنین میزان عزت‌نفس در گروه ترکیبی نسبت به گروه کنترل افزایش یافت. لازم به ذکر است پژوهشگر، پژوهشی که به بررسی تأثیر ترکیب ماساژ و یوگا بر عزت‌نفس سالمندان پرداخته باشد پیدا نکرد. اما پائول، گیلچریست و استپلی^۲ (۲۰۰۸) در پژوهشی به بررسی تأثیر ماساژ، یوگا و آرام‌سازی بر عزت‌نفس

نوجوانان دارای مشکلات شناختی پرداختند. نتایج این پژوهش که همسو با پژوهش حاضر است، نشان داد در گروه مداخله اعتماد به نفس، اعتماد اجتماعی و مشارکت فعالانه در کلاس افزایش یافت. به نظر می‌رسد همان‌گونه که ماساژ و یوگا هر کدام به تنهایی با تأثیرات فیزیولوژیکی و روان‌شناختی خود منجر به افزایش سطح عزت‌نفس سالمندان شد؛ اجرای پروتکل ترکیبی این دو مداخله هم منجر به افزایش سطح عزت‌نفس گروه ترکیبی شده باشد. اگرچه طیف گسترده‌ای از رویکردهای مختلف درمانی برای افزایش عزت‌نفس وجود دارد اما درمان‌های مکمل مانند یوگا به گونه‌ای است که تلاش می‌کنند به ریشه علل کمبود عزت‌نفس یعنی افسردگی و اضطراب پاسخ دهد. علاوه بر این، یوگا یک برنامه سلامتی است که چشم‌انداز زندگی را بهبود می‌بخشد، مقرون به صرفه است و اثرات مفید را بدون هیچ عوارض جانبی ناخواسته ایجاد می‌کند. از طرفی یوگا یک درمان غیر دارویی است و اثرات منفی کمتری دارد و جنبه‌های دیگر عملکرد فیزیولوژیکی و روانی را به طور مثبت تقویت می‌کند که این امر باعث می‌شود فرد مسئولیت انجام کارهای خویش را بهتر بپذیرد و اعتماد به نفس خود را به دست آورد. این موجب تقویت اراده، زنده ماندن و لذت بردن از سال‌های پایانی زندگی می‌شود (راماناتان و همکاران، ۲۰۱۷).

نتایج دیگر این پژوهش نشان داد بین مرحله پیش‌آزمون و آزمون پیگیری در گروه‌های ماساژ، یوگا و ترکیبی در متغیر عزت‌نفس تفاوت معناداری وجود داشت. این موضوع نشان می‌دهد علاوه بر مؤثر بودن پروتکل‌های اجرایی بر عزت‌نفس سالمندان و مشخص شدن این تأثیر در پس‌آزمون، ماندگاری اثر پروتکل تمرینات تنفسی و آرام‌سازی یوگا و ماساژ و ترکیبی بعد از گذشت یک ماه همچنان برقرار بود. علت برقرار

1. Lee, Lee & Kim

2. Powel, Gilchrist & Stapley

علت تأثیر بیشتر ترکیب ماساژ و تمرینات یوگا در پژوهش حاضر را مربوط به توأم شدن اثرات فیزیولوژیکی و روانی ماساژ و شیوه‌های تنفسی و آرام‌سازی در یوگا دانست که باعث بهبود خود شایستگی و افزایش عزت‌نفس سالمندان نسبت به گروه‌های ماساژ، یوگا و کنترل شد.

بنابراین، نتایج این پژوهش نشان داد هر سه شیوه مداخله ماساژ، تمرینات منتخب یوگا و ترکیب ماساژ و یوگا منجر به بهبود عزت‌نفس زنان سالمند افسرده شد ولی بین سه شیوه تفاوت معناداری وجود داشت و برنامه تمرین ترکیبی ماساژ و یوگا، بیش‌ترین تأثیر را در بهبود عزت‌نفس زنان سالمندان افسرده داشت. از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر، نمونه‌گیری از بین زنان مراکز سالمندان شهرستان شهرکرد به دلیل در دسترس نبودن همه سالمندان افسرده، کنترل نکردن عواملی مانند ژنتیک، تفاوت‌های فردی، رفتارهای سالمندان و خواب آنها در خارج از زمان مداخله، شرایط روحی-روانی، عاطفی، وضعیت اجتماعی-اقتصادی و خانوادگی سالمندان بود. از طرفی چون این پژوهش بر روی قشر سالمند انجام گرفته است نمی‌توان نتایج آن را به تمام افراد افسرده با عزت‌نفس پایین تعمیم داد. از این رو پیشنهاد می‌شود پژوهشی با این مداخله‌ها برای سایر افراد با دامنه‌های سنی متفاوت به صورت ویژه اجرا و نتایج مورد مقایسه قرار گیرد. همچنین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده به مقایسه تأثیر سه مداخله ماساژ، یوگا، ترکیب ماساژ و یوگا، با در نظر گرفتن عامل جنس بر عوامل روان‌شناختی دیگر استفاده شود. در زمینه کاربرد نتایج، پژوهشگر بر اساس یافته‌ها پیشنهاد می‌نماید این سه روش به‌عنوان روش‌های مؤثر و مکمل در کنار سایر روش‌ها در فرایند بهبود عزت‌نفس سالمندان افسرده مورد استفاده قرار گیرد.

ماندن اثرات فیزیولوژیکی و روانی این پروتکل‌ها بعد از گذشت یک ماه از پس‌آزمون اول را می‌توان به پروتکل اجرایی ماساژ و ماهیت تمرینات تنفسی و آرام‌سازی یوگا و شرایط و مدت زمان اجرای برنامه‌ها نسبت داد. علاوه بر این در گروه یوگا و ترکیبی، بین مرحله پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معناداری وجود نداشت. سطح عزت‌نفس این دو گروه در مرحله پیگیری تقریباً در سطح پس‌آزمون بود. دلیل این عدم معناداری را می‌توان باقی ماندن تأثیرات فیزیولوژیکی و روان‌شناختی تمرینات یوگا و ترکیب ماساژ و یوگا پس از گذشت یک ماه دانست. اما در گروه ماساژ بین پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معناداری وجود داشت. به گونه‌ای که سطح عزت‌نفس در آزمون پیگیری بیشتر از سطح عزت‌نفس در پس‌آزمون بود. به نظر می‌رسد پروتکل ماساژ به تنهایی در گروه ماساژ نسبت به دو پروتکل دیگر در دو گروه یوگا و ترکیب، تأثیرات فیزیولوژیکی و روان‌شناختی خود را با گذشت زمان بهتر نشان داده است و منجر به ایجاد تفاوت معنادار بین پس‌آزمون و پیگیری در گروه ماساژ شده است. در نهایت نتایج این پژوهش نشان داد بین چهار گروه ماساژ، یوگا، ترکیب و کنترل در متغیر عزت‌نفس تفاوت معناداری وجود داشت. به گونه‌ای که بین گروه‌های ترکیبی و ماساژ، ترکیبی و یوگا، ترکیبی و کنترل تفاوت معناداری وجود داشت. همچنین در مقایسه سه گروه تجربی، پروتکل ترکیبی، پروتکل یوگا و پروتکل ماساژ به ترتیب بیشترین تأثیر را در افزایش عزت‌نفس سالمندان داشت. در این زمینه پژوهشگر پژوهشی که به مقایسه اثر این سه روش بر عزت‌نفس پرداخته باشد پیدا نکرد. نتایج پژوهش رثو و همکاران (۲۰۰۶)، با عنوان اثرات ماساژ آروماتراپی با روغن یلانگ یلانگ بر روی اضطراب و عزت‌نفس زنان سالمند کره جنوبی نشان داد شش هفته آروماتراپی با روغن‌های اسطوخودوس، بابونه و لیمو تأثیر مثبتی بر عزت‌نفس داشت که با نتایج این پژوهش همسو است. شاید بتوان

تقدیر و تشکر

به‌زیستی شهرستان شهرکرد و مدیران محترم مراکز سالمندان و تمامی سالمندان شرکت‌کننده در این پژوهش، تشکر و قدردانی می‌گردد.

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد خانم الهام پیری است. بدین وسیله از ریاست محترم اداره

منابع

1. Abedzadeh, M., & Barghi Moghadam, J. (2013). The effects of balance training on depression and quality of life in Parkinson's patients. *Sport Psychology Review*, 2(4), 57-68. (In Persian)
2. Aghdasi, M. T., Vazini Taher, A., PakZamir, F., & Rahmani, M. (2013). Improvement in the quality of life between older adult men with dementia through multi-sensory stimulation and group yoga exercise. *Sport Psychology Review*, 2(4), 1-12. (In Persian)
3. Anderzén-Carlsson, A., Persson Lundholm, U., Köhn, M., & Westerdahl, E. (2014). Medical yoga: Another way of being in the world—A phenomenological study from the perspective of persons suffering from stress-related symptoms. *International journal of qualitative studies on health and well-being*, 9(1), 23033.
4. Asadi, M.H., Barati, F., Bahmani, B., & Sayyah, M. (2002). *A survey of general health and self-esteem of athlete students participating in the 2nd Olympiad of Sport Sciences of Iran's Medical Sciences Universities*. 11(1), 0-43. (In Persian)
5. Aslankhani, M.A., Farrokhi, A., Shamsipour Dehkordi, P., & Ghasemian Moghadam, MR. (2010). Relationship between personality traits and severity of depression symptoms in elderly active and passive women in Tehran. *Iranian aging Journal*, 5 (2), 53-46. (In Persian)
6. Biroukov AA. *Massage therapy. Moscow. Russia: Academic Publication; 2004*. p. 360.
7. Bowman, A. J., Clayton, R. H., Murray, A., Reed, J. W., Subhan, M. M. F., & Ford, G. A. (1997). Effects of aerobic exercise training and yoga on the baroreflex in healthy elderly persons. *European journal of clinical investigation*, 27(5), 443-449.
8. Büssing, A., Michalsen, A., Khalsa, S. B. S., Telles, S., & Sherman, K. J. (2012). Effects of yoga on mental and physical health: a short summary of reviews. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2012.
9. Dehghanfara, H., Alicheshmealaeab, M., & Noorbakhshc, M. (2014). The effect of yoga training on stress and self-esteem and its relation to emotional intelligence. *Journal of Research in Applied Sciences*, 1(5), 109-112. (In Persian)
10. Deshpande, S., Nagendra, H. R., & Nagarathna, R. (2009). A randomized control trial of the effect of yoga on Gunas (personality) and Self-esteem in normal healthy volunteers. *International journal of yoga*, 2(1), 13.
11. Devi, N. S., Devi, N. J., & Bilagi, A. S. (2015). Efficacy of yoga on self-esteem and depression of

- women labourers. *Int J Recent Sci Res*, 6(12), 7968-71.
12. Garret G. (1987). *Health Needs of the Elderly*. 2nd Ed. New York: MC Millan.
 13. Ghafari, F., Fotokian, Z., & Mazloum, S. R. (2006). The effect of regular group exercise on nursing students' self-esteem. *Journal of Babol University of Medical Sciences*, 9(1), 52-7.
 14. Ghasemi, G.H., Zolaktaf, V., Sadeghi, M., & Tahamasebi, S. (2014). The effect of eight weeks of massage therapy on quality of life in women with multiple sclerosis. *J Res Rehabil Sci*, 10(5), 610-618. (In Persian)
 15. Ghaseminejad, A., & Nourbakhsh, M., (2008). The effect of yoga training on depression in non-athlete women over 40 years of the Ahvaz Oil Industry. *Journal of Motion*, 35, 5-20. (In Persian)
 16. Gnatta, J. R., Piason, P. P., Lopes, C. D. L. B. C., Rogenski, N. M. B., & Silva, M. J. P. D. (2014). Aromatherapy with ylang ylang for anxiety and self-esteem: a pilot study. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 48(3), 492-499.
 17. Goldstein, M. R., Lewis, G. F., Newman, R., Brown, J. M., Bobashev, G., Kilpatrick, L., ... & Meleth, S. (2016). Improvements in well-being and vagal tone following a yogic breathing-based life skills workshop in young adults: Two open-trial pilot studies. *International journal of yoga*, 9(1), 20.
 18. Golec de Zavala, A., Lantos, D., & Bowden, D. (2017). Yoga poses increase subjective energy and state self-esteem in comparison to 'power poses'. *Frontiers in psychology*, 8, 752.
 19. Haeffel, G. J., Abramson, L. Y., Brazy, P. C., Shah, J. Y., Teachman, B. A., & Nosek, B. A. (2007). Explicit and implicit cognition: A preliminary test of a dual-process theory of cognitive vulnerability to depression. *Behaviour research and therapy*, 45(6), 1155-1167.
 20. Hemmati, M. M., Musavi, M., & Sheykhi, S. (2013). The effect of reminiscence therapy on the self-esteem among residents of a nursing home in Uromie. (In Persian)
 21. Hosseini, S.A, Ghasemi, Gh.A, Mardanshah, M. (2015). Effect of Six Week Massage Therapy on Depression and Quality of Life in Depressed Women. *Research in Rehabilitation Sciences*, 11(2), 115-112. (In Persian)
 22. Jafari, S., & Rahmanian, Z. (2013). Effectiveness of aerobic exercise on reducing dysphoric mood of persons with irritable bowel syndrome. *Sport Psychology Review*, 2(3), 63-72.
 23. Jaspers, L., Daan, N. M., Van Dijk, G. M., Gazibara, T., Muka, T., Wen, K. X., ... & Laan, E. (2015). Health in middle-aged and elderly women: a conceptual framework for healthy menopause. *Maturitas*, 81(1), 93-98.
 24. Javanbakht, M., Hejazi kenari, R., & Ghasemi M. (2009). The effect of yoga on women's depression and anxiety, complementary therapies in clinical practice, 15(2), 104-102. (In Persian)
 25. Kiecolt-Glaser, J. K., Christian, L., Preston, H., Houts, C. R., Malarkey, W. B., Emery, C. F., & Glaser, R. (2010). Stress, inflammation, and yoga practice. *Psychosomatic medicine*, 72(2), 113.

26. Kim, J. H., Hyun, H. J., Kang, S. Y., Nam, H. R., Shin, M. J., Lee, H. J., & Chae, Y. R. (2016). Effects of Hand Massage with Nail Art on Depression, Self-esteem, and Vital signs of Elderly Women living in a Nursing Home. *Journal of Korean Biological Nursing Science*, 18(3), 169-175.
27. Kok, B. E., Coffey, K. A., Cohn, M. A., Catalino, L. I., Vacharkulksemsuk, T., Algoe, S. B., ... & Fredrickson, B. L. (2013). How positive emotions build physical health: Perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone. *Psychological science*, 24(7), 1123-1132.
28. Lee, J. E., Lee, Y. W., & Kim, H. S. (2011). Effects of aroma hand massage on the stress response and sleep of elderly inpatients. *Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing*, 18(4), 480-487.
29. Li, N., Chen, G., Zeng, P., Pang, J., Gong, H., Han, Y., ... & Zheng, X. (2016). Prevalence of depression and its associated factors among Chinese elderly people: a comparison study between community-based population and hospitalized population. *Psychiatry research*, 243, 87-91.
30. Mirhadi Ma-S, Bahrami A, Noorbakhsh M. *The Effect of yoga on Self-Efficacy and self-esteem and the risk of falling among Elderly People in the city of Karaj*. 2nd National Conference on Physical Education and Sports, Chabahar, Chabahar International University. (In Persian)
31. Mummery, W. K., Caperchione, C. M., & Schofield, G. M. (2003). Dose-response Effects Of Physical Activity On Mental Health Status In Older Adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(5), S215.
32. Nabavi, S. H., Alipour, F., Hejazi, A., & Rashedi, V. (2014). Relationship between social support and mental health in older adults. *medical journal of mashhad university of medical sciences*, 57(7), 841-846. (In Persian)
33. Nagarathna, R. (1985). Yoga for bronchial asthma. *British medical journal (Clinical research ed.)*, 291(6507), 1507.
34. Nejati, V. (2009). Assessing the health status of elderly people in the province of Qom (2007). *The Journal of Qazvin University of Medical Sciences*, 13(1), 67-73.
35. Netz, Y., Wu, M. J., Becker, B. J., & Tenenbaum, G. (2005). Physical activity and psychological well-being in advanced age: a meta-analysis of intervention studies. *Psychology and aging*, 20(2), 272.
36. Porges, S. W., Doussard-Roosevelt, J. A., & Maiti, A. K. (1994). Vagal tone and the physiological regulation of emotion. *Monographs of the society for research in child development*, 59(2-3), 167-186.
37. Porter, L. S., Porter, B. O., McCoy, V., Bango-Sanchez, V., Kissel, B., Williams, M., & Nunnewar, S. (2015). Blended Infant Massage–Parenting Enhancement Program on Recovering Substance-Abusing Mothers' Parenting Stress, Self-Esteem, Depression, Maternal Attachment, and Mother-Infant Interaction. *Asian nursing research*, 9(4), 318-327.
38. Powell, L., Gilchrist, M., & Stapley, J. (2008). A journey of self-discovery: an intervention involving massage, yoga and relaxation for children with

- emotional and behavioural difficulties attending primary schools. *European Journal of Special Needs Education*, 23(4), 403-412.
39. Ramanathan, M., Bhavanani, A. B., & Trakroo, M. (2017). Effect of a 12-week yoga therapy program on mental health status in elderly women inmates of a hospice. *International journal of yoga*, 10(1), 24.
40. Rho, K. H., Han, S. H., Kim, K. S., & Lee, M. S. (2006). Effects of aromatherapy massage on anxiety and self-esteem in Korean elderly women: a pilot study. *International Journal of Neuroscience*, 116(12), 1447-1455.
41. Risch, A. K., Buba, A., Birk, U., Morina, N., Steffens, M. C., & Stangier, U. (2010). Implicit self-esteem in recurrently depressed patients. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41(3), 199-206.
42. Rizwan, M., & Ahmad, R. (2015). Self-esteem deficits among psychiatric patients. *Sage Open*, 5(2), 2158244015581649.
43. Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Tracy, J. L., Gosling, S. D., & Potter, J. (2002). Global self-esteem across the life span. *Psychology and aging*, 17(3), 423.
44. Roohbakhsh Ejtemaie, M., Aeni, M., & Sobhi GharaMaleki, N. (2019). Effectiveness of Aerobic Exercise on Stress, Anxiety and Depression in Children with Intractable Behavioral Disorders. *Journal of Sport Psychology Studies*, 7(26), 61-67.
45. Saduk, B., & Saduk, v. (2007). *Clinical Psychiatry Clinical Psychology* (Translate f. Razzie). Tehran: Arjmand Publications. (Original release date, 2007).
46. Saldanha, D. (2005). Kaplan and Sadock's Comprehensive Text Book of Psychiatry. *Medical Journal, Armed Forces India*, 61(3), 302-312.
47. Seib, C., Anderson, D., Lee, K., & Humphreys, J. (2013). Predictors of mental health in post-menopausal women: Results from the Australian healthy aging of women study. *Maturitas*, 76(4), 377-383.
48. Shahbazzadgan, B., Frmanbr, R., Ghanbari, A., Atrkar, Z., & Adib, M. (2009). The effect of regular exercise on self-esteem in elderly residents in nursing homes. *J Ardabil Univ Med Sci*, 4(8), 387-393.
49. Shahbazi, M., Mirkhani, M., Hatamizadeh, N., and Passenger, M. (2007). Assessment of disability in the elderly in Tehran (2007). *Salmand Scientific Journal*, 3(3), 92-84. (In Persian)
50. Shahrjerdi, Sh., & Darvish Shafighi, S. (2013). Effect of massage on serum cortisol levels, quality of life and mental health in women with breast cancer. *AMUJ*, 16(78), 8-17. (In Persian)
51. Sharifi, G.H., Tabatabai, S.H., Babaei, AR. & Tollabi, M. (2015). The effect of eight weeks of yoga practice on respiratory indices and heart rate in non-athlete women. *Two-monthly scientific journal of Yazd School of Public Health*, 14(2), 87-69. (In Persian)
52. Shojaeddin, S.S., Jamshidi, A., Ghaffari, A. (2009). The effect of massage on knee thinning muscle fatigue due to isoquintic contractions under the maximum. *Journal of Motion Exercise and Sports*, 7(13), 11-22. (In Persian)
53. Torab Mostaedy, M., & Saatchian, V. (2018). Effectiveness of The Activities of The School's Sport

- Association on The Quality of Life and Self-Esteem of Female Students with Visual Impairments. *Journal of Sport Psychology Studies* 7(25), 149-160. (In Persian),
54. Younesian, A., Kalalian Moghadam, H., and M. Mohammadi, M. (2007). Design of aerobic training model in water and its role in depression improvement. *Journal of Knowledge and Health*, 2(2), 22-17. (In Persian)
55. Yurtkuran, M., Alp, A., & Dilek, K. (2007). A modified yoga-based exercise program in hemodialysis patients: a randomized controlled study. *Complementary therapies in medicine*, 15(3), 164-171.
56. Villien, F., Yu, M., Barthélémy, P., & Jammes, Y. (2005). Training to yoga respiration selectively increases respiratory sensation in healthy man. *Respiratory physiology & neurobiology*, 146(1), 85-96.
57. World Health Organization. (2013). *Definition of an older or elderly person: proposed working definition of an older person in Africa for the MDS Project*. Retrieved from <http://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefnolder/en/index.html> [accessed 2012-11-03] [WebCite Cache].

ارجاع دهی

پیری الهام، قاسمی بهنام، شفیع‌زاده علی. مقایسه تأثیر سه شیوه ماساژ، تمرینات منتخب یوگا و ترکیب ماساژ-یوگا بر عزت‌نفس زنان سالمند افسرده. مطالعات روان‌شناسی ورزشی. پاییز ۱۳۹۸؛ ۸(۲۹): ۱۰۵-۲۲.
شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2019.7218.1766

Piri E, Ghasemi B, Shafizadeh A. Comparison of the Effect of Three Methods Massage, Yoga Selected Training and Massage Yoga Combinations on the Self-Esteem of Depressed Elderly Women. *Sport psychology Studies*. Fall 2019; 8(29): 105-22. (In Persian). DOI: 10.22089/spsyj.2019.7218.1766

مقاله پژوهشی

ارتباط احساس تعلق به مدرسه و موفقیت تحصیلی در دانش‌آموزان ورزشکار: بررسی نقش میانجی‌گری سرسختی تحصیلی

مهلا یزدانپور^۱، جعفر برقی مقدم^۲، حسام الدین میرصمدی^۳

۱. گروه روانشناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران

۲. گروه تربیت‌بدنی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران (نویسنده مسئول)

۳. گروه تربیت‌بدنی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۱/۲۰ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۴/۱۶

چکیده

پژوهش حاضر با هدف ارتباط احساس تعلق به مدرسه و موفقیت تحصیلی در دانش‌آموزان ورزشکاران با نقش میانجی‌گری سرسختی تحصیلی اجرا گردید. روش پژوهش کاربردی از نوع توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش کلیه دانش‌آموزان شرکت‌کننده در سی و ششمین دوره مسابقات ورزشی دانش‌آموزان کشور در شهر قم بود. گردآوری اطلاعات به صورت میدانی و با استفاده از ابزار پرسشنامه بود. نتایج نشان داد احساس تعلق به مدرسه سبب بهبود موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان ورزشکار نمی‌گردد. نتایج همچنین نشان داد سرسختی تحصیلی نقش میانجی‌گری میان احساس تعلق به مدرسه و موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان ورزشکاران را دارا است. با توجه به نتایج مشخص گردید موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان ورزشکار نیازمند بهبود سرسختی تحصیلی است. لذا متناسب‌سازی محیط ورزشی دانش‌آموزان جهت بهبود سرسختی تحصیلی آنان می‌تواند موفقیت تحصیلی را تسهیل نماید.

واژگان کلیدی: تعلق به مدرسه، موفقیت تحصیلی، سرسختی تحصیلی، ورزشکاران.

1. Email: mahlayazdanpour2019@gmail.com

2. Email: barghi@iaut.ac.ir

3. Email: hesammirsamadi69@gmail.com

مقدمه

از آنجایی که دانش‌آموزان به عنوان رکن اساسی نظام آموزشی کشور، در دستیابی به اهداف نظام آموزشی کشور نقش و جایگاه ویژه‌ای دارند، توجه به این قشر از لحاظ آموزشی و تربیتی، باروری و شکوفایی هر چه بیشتر نظام آموزشی و تربیتی جامعه را موجب می‌گردد (بلوچی، مغربی، و محمدی، ۲۰۱۶). یکی از اساسی‌ترین نیازهای انسان، نیاز به موفقیت است که بهترین انگیزه برای فعالیت است. موفقیت در تمامی ابعاد زندگی انسان مهم و ضروری است (درویش پور، رحمان پور و نیسر، ۲۰۱۴). یکی از ابعاد پیشرفت در آموزش و پرورش، پیشرفت تحصیلی است که مفهوم آن معلومات یا مهارت‌های اکتسابی عمومی یا خصوصی در موضوع درسی است که معمولاً به وسیله آزمایش‌ها یا نشانه‌ها یا هر دو که معلمان برای دانش‌آموزان وضع می‌کنند، اندازه‌گیری می‌شود (بنر، بویل و سادلر، ۲۰۱۶). موفقیت تحصیل به این معنی است که افراد در زمینه درس و تحصیل به اهدافی که خود تعیین کرده‌اند و یا از آنان انتظار می‌رود، دست یابند. موفقیت تحصیلی رسیدن به اهداف تعریف شده‌ای است که هر فرد در ذهن خود دارد (تارابینی، کوران، مونتر و پارسریسا، ۲۰۱۸).

موفقیت تحصیلی، یکی از شاخص‌های مهم در ارزیابی نظام آموزش است و تمام کوشش‌ها و کشش‌های این نظام، در واقع برای جامه عمل پوشاندن به این امر است. به عبارتی، جامعه و به طور ویژه آموزش عالی نسبت به سرنوشت فرد، رشد و تکامل موفقیت‌آمیز وی و جایگاه او در جامعه، علاقمند و نگران است و انتظار دارد فرد در جوانب گوناگون اعم از ابعاد شناختی و

کسب مهارت و توانایی و نیز ابعاد شخصیتی، عاطفی و رفتاری آن چنان که باید، پیشرفت و تعالی یابد (گولارت و بدی، ۲۰۱۷). عوامل مؤثر بر موفقیت تحصیلی چند بعدی است که تقریباً به رشد اجتماعی، سیاسی، فرهنگی، شناختی و عاطفی دانشجویان بستگی دارد. بسیاری از محققان بر تأثیر توانایی‌های ذهنی و شناختی بر پیشرفت تحصیلی تأکید دارند اما باید دانست تنها توانایی‌های ذهنی عامل مؤثر بر موفقیت تحصیلی نیست، بلکه عوامل دیگری تأثیر دارند (درویش پور و همکاران، ۲۰۱۴).

اهمیت موفقیت تحصیلی در میان افراد سبب گردیده است تا امروزه تلاش‌هایی جهت بهبود آن ایجاد گردد. سیمس و کولی^۴ (۲۰۱۹)، بنر و همکاران (۲۰۱۶) و اوکونر، بوتچر و تیتاس^۵ (۲۰۱۹) در پژوهش‌های به اهمیت پژوهش در حوزه موفقیت تحصیلی اشاره لازم داشته‌اند. در مسیر بهبود موفقیت تحصیلی بودن شک برخی شرایط و متغیرها می‌تواند به عنوان نیروهای ارتقادهنده موفقیت تحصیلی و یا نیروهای مانع جهت بهبود موفقیت تحصیلی وجود داشته باشند. این مساله بازگوکننده این مهم است که همواره در محیط‌های مختلف و در میان گروه‌های مختلف می‌بایستی عوامل و متغیرهایی که سبب بهبود موفقیت تحصیلی می‌شوند را شناسایی نمود (کوفمان، ۲۰۱۵).

یکی از مسائلی که امروزه دانش‌آموزان و عملکرد آنان را تحت شعاع قرار داده است، احساس تعلق به مدرسه است (ون، ولترز و مولر، ۲۰۱۸). تعریف و توصیف احساس تعلق به مدرسه، نیازمند آگاهی در خصوص احساس تعلق اجتماعی است. انسان طبیعتاً مخلوقی اجتماعی است و از این لحاظ تثبیت شده است، نه اینکه از روی عادت، اجتماعی شده باشد، پس نمی‌تواند در

4. Sims & Coley
5. O'Connor, Butcher & Titus
6. Kauffman
7. Won Wolters & Mueller

1. Benner, Boyle & Sadler
2. Tarabini, Curran, Montes & Parcerisa
3. Goulart & Bedi

است (اسماعیلی فر و همکاران، ۲۰۱۵). احساس تعلق در درجه نخست به معنای خاص و متمایز بودن، ثابت و پایدار ماندن، تداوم داشتن و به جمع تعلق داشتن است. به عبارت روشن تر، انسان‌ها با احساس تعلق به جمع داشتن امنیت و آرامش لازم را برای زندگی کسب می‌کند (شفایی و کلانتری، ۲۰۱۶). احساس تعلق به مدرسه به عنوان اعمالی که باعث سازگار شدن دانش آموز در انجام یک فعالیت یا مکان خاص می‌شود و به دنبال آن احساس وابستگی به افراد، موضوعات و محیط‌های مختلف را در پی دارد تعریف شده است. این اعمال باعث افزایش احساس راحتی، خوب بودن و کاهش اضطراب دانش‌آموز می‌شود (گومادام و همکاران، ۲۰۱۶).

احساس تعلق زمینه ساز تصمیم‌گیری‌های فرد درباره تنظیم ارتباط خود با محیط و یا امر خاصی است. همچنین تعلق زمینه‌های همکاری و مشارکت در تحولات اجتماعی را فراهم می‌آورد. بنابراین احساس تعلق تنطه فرآیندی است که طی آن فرد نسبت به مکان، شی، و یا امری احساس تعهد و مسئولیت پیدا می‌کند، به نوعی که موجب احساس مثبت نسبت به محیط و یا امر مورد نظر می‌شود (ارسلان، ۲۰۱۸).

در پژوهش‌های مختلفی به بررسی احساس تعلق به مدرسه و کارکردهای آن در میان دانش‌آموزان پرداخته شده است. ما^۳ (۲۰۰۳) اشاره داشت احساس تعلق به مدرسه سبب بهبود دستیابی به اهداف آموزشی می‌گردد. سانچز، کولون و اسپارزا^۴ (۲۰۰۵) در پژوهش خود اشاره داشتند احساس تعلق به مدرسه باعث تنظیم برخی رفتارهای نوجوانان می‌گردد. هاتچل و مارکس^۵ (۲۰۱۸) و همچنین ناپولی، مارسگلیا و کولیس^۶ (۲۰۰۳) نیز مشخص نمودند با بهبود احساس تعلق به مدرسه

حالت جدا از بستر اجتماعی شناخته شود. ما در خانواده و جامعه به دنبال جایگاهی هستیم تا نیازهای اساسی خود را به امنیت، پذیرش، و شایستگی ارضا کنیم (شفایی و کلانتری، ۲۰۱۶). تعلق اجتماعی ظاهراً یک مفهوم واحد نیست بلکه مجموعه‌ای از احساسات و رفتارهاست که اکتسابی بوده و در کودکی تحت تأثیر تربیت خانوادگی و آموزش‌های والدین قرار دارد. از طریق بررسی چگونگی برخورد فرد با دیگران و نوع عضویت فرد در جامعه می‌توان شخصیت فرد را ارزشیابی کرد. تعلق اجتماعی در نوع احساسات ما نسبت به دیگران و روابط با آنها تأثیر بسزایی دارد و بشاشیت و جذابیت ما تا حد زیادی از همین تعلق اجتماعی متأثر است (اسماعیلی فر، یزدی و نجات‌آذر ۲۰۱۵).

رشد و پرورش تعلق اجتماعی، باعث افزایش عزت‌نفس، سازگاری با محیط بیرونی، داشتن ارتباط سازنده با دیگران، عضویت فعال در گروه‌های اجتماعی، افزایش آگاهی، قبول مسئولیت شخصی، رفتار مبتنی بر طیب خاطر و داشتن علاقه و صمیمیت در رابطه با دیگران می‌شود، که اینها خود بر سلامت روانی دلالت دارند (گومادام، پیتمن و لاف، ۲۰۱۶). دانش‌آموزان در شرایطی که خود را با مدرسه بیگانه بدانند، هر چند در مدرسه حضور داشته باشند و درس بخوانند و از حقوق خود قانونی برخوردار باشند، اما با تعاریف اجتماعی دانش‌آموزان تلقی نمی‌شوند (مoffa، داودی و فیبرلانگ، ۲۰۱۸). دانش‌آموزی از دیدگاه اجتماعی زمانی تحقق می‌یابد که دانش‌آموزان نسبت به مدرسه و زیرساخت‌های آن احساس تعلق کنند و در توسعه مدرسه شرکت جوید. قضاوت درباره احساس مسئولیت و مشارکت اعضای مدرسه در توسعه برنامه‌های مدرسه، فعالیت‌های فوق برنامه با ارزیابی و اندازه‌گیری شاخص احساس تعلق به مدرسه قابل تبیین و تحقق

4. Sánchez Colón & Esparza
5. Hatchel & Marx
6. Napoli Marsiglia & Kulis

1. Gummadam Pittman & Ioffe
2. Moffa Dowdy & Furlong
3. Ma

دستیابی به این موفقیت گسترش یابد (زغیبی و همکاران، ۲۰۱۴).

دستیابی به موفقیت‌های تحصیلی هدف نهایی هر دانش‌آموزی می‌باشد. در این بین برخی دانش‌آموزان از جمله دانش‌آموزان ورزشکار به علت حضور در میادین ورزشی، نیاز مبرم و بیشتری جهت موفقیت تحصیلی دارند. از طرفی بررسی متغیرهای درگیر با موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان ورزشکار سبب می‌گردد تا بتوان برنامه ریزی مناسبی جهت ارتقاء و گسترش عملکرد تحصیلی آنان را داشت. از طرفی خلأ پژوهش‌ها در خصوص ارتباط برخی متغیرها با موفقیت تحصیلی در میان دانش‌آموزان ورزشکار سبب گردیده است تا عملاً مسیر موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار، شکل یکسانی داشته باشد. این در حالی است که دانش‌آموزان ورزشکار به علت تأثیرات محسوس محیط ورزش بر آنان از نظر جسمانی، ذهنی، روانی و حتی برخی مسائل شخصی متفاوت از دانش‌آموزان غیرورزشکار باشند. سولیار، کوفمان، فیتزمان‌هریس، پری و روس^۵ (۲۰۱۹) و همچنین شانون^۶ و همکاران (۲۰۱۹) در پژوهش‌های خود مشخص نمودند دانش‌آموزان ورزشکار به علت برخورداری از تفاوت‌های عمیق از دانش‌آموزان غیرورزشکار، نیازمند پژوهش‌های جامع و تخصصی هستند. به نظر می‌رسد خلأ پژوهشی موجود در این حوزه سبب شده است تا عملاً ضرورت و دغدغه‌ای در خصوص بهبود موفقیت تحصیلی در میان دانش‌آموزان ورزشکاران ایجاد نشود.

از طرفی پی‌بردن به نقش احساس تعلق به مدرسه و سرسختی تحصیلی بر موفقیت تحصیلی در دانش‌آموزان ورزشکاران سبب می‌گردد تا برنامه‌ریزی

در میان دانش‌آموزان می‌توان بسیاری از رفتارهای منفی از جمله مصرف دارو، در میان آنان را کنترل نماید. ژی و ژیانو^۱ (۲۰۱۸) نیز مشخص نمودند احساس تعلق به مدرسه سبب کاهش میزان فرسودگی تحصیلی می‌گردد.

ون، ولترز و مولر^۲ (۲۰۱۸) در پژوهش خود مشخص نمودند احساس تعلق به مدرسه ضمن بهبود یادگیری سبب ارتقاء عملکرد دانش‌آموزان می‌گردد. بورکی^۳ و همکاران (۲۰۱۸) نیز در پژوهش خود پی‌بردند که احساس تعلق به مدرسه بر میزان موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر گذار است اما در این بین برخی متغیرها جهت تقویت این ارتباط وجود دارد. این مسأله بازگوکننده این مهم است که احساس تعلق به مدرسه در صورتی که برخی شرایط و ویژگی‌ها وجود داشته باشد سبب بهبود موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان خواهد شد. عبدالهی و نولتمیر^۴ (۲۰۱۶) در پژوهش خود مشخص نمودند سرسختی تحصیلی از جمله مسائل مهم است که سبب تسهیل نقش احساس تعلق به مدرسه بر موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان می‌گردد.

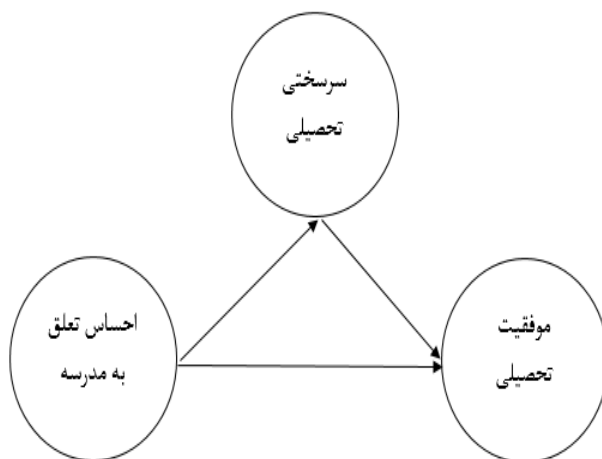
سرسختی یکی از عناصر شخصیت است که همه افراد به درجاتی از آن برخوردارند و همچون سایر صفات شخصیتی همواره در تغییر و تحول است. سرسختی تحصیلی را به عنوان یک چارچوبی برای فهم اینکه چگونه دانش‌آموزان می‌توانند به چالش‌های تحصیلی واکنش نشان دهند، تعریف کرده‌اند (قلی‌نژاد، ۲۰۱۷). سرسختی تحصیلی نقش مهم و اساسی در مسیر بهبود موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان دارد. سرسختی تحصیلی سبب می‌گردد تا برخی انگیزش‌های مدنظر جهت ارتقاء عملکرد تحصیلی در میان دانش‌آموزان افزایش یابد و همچنین تلاش‌های دانش‌آموزان جهت

5. Soulliard, Kauffman, Fitterman-Harris, Perry & Ross
6. Shannon

1. Xie & Xiao
2. Won Wolters & Mueller
3. Burke
4. Abdollahi & Noltemeyer

مدل مفهومی پژوهش را نشان می‌دهد. به نظر می‌رسد پی‌بردن به نقش سرسختی تحصیلی دانش‌آموزان ورزشکار در مسیر بهبود تأثیر احساس تعلق به مدرسه و موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان سبب می‌گردد تا اهمیت متناسب‌سازی محیط‌های ورزشی جهت ارتقاء ویژگی‌های دانش‌آموزان در خصوص سرسختی تحصیلی را نمایان سازد. همچنین اثبات این مدل سبب خواهد شد تا نقش ورزش در بهبود موفقیت‌های تحصیلی دانش‌آموزان تقویت شود و به عبارتی کمک نماید تا خانواده‌ها با انگیزش و رغبت بیشتری، فرزندان خود را در محیط‌های ورزشی قرار دهند.

مناسبی جهت بهبود موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان ورزشکار از سوی خود آنان، والدین و دبیران انجام گیرد. این مسأله سبب گردیده است تا پژوهش حاضر با هدف ارتباط احساس تعلق به مدرسه و موفقیت تحصیلی در دانش‌آموزان ورزشکاران با نقش میانجی‌گری سرسختی تحصیلی سعی در پاسخگویی به این سوال داشته باشد که آیا سرسختی تحصیلی نقش میانجی‌گری بر ارتباط بین احساس تعلق به مدرسه و موفقیت تحصیلی در دانش‌آموزان ورزشکاران دارد؟ برای پاسخ به سوال پژوهش حاضر از مدل پژوهش عبدالهی و نولتمیر (۲۰۱۶) استفاده شد. شکل شماره ۱،



شکل ۱- مدل مفهومی پژوهش

جدول حجم نمونه مورگان تعداد ۳۲۲ نفر به عنوان نمونه پژوهش مشخص گردیدند. برای پخش و جمع‌آوری پرسشنامه‌های پژوهش، محققان پس از کسب مجوزهای لازم با حضور در مکان برگزاری این مسابقات، به پخش و جمع‌آوری پرسشنامه‌های پژوهش پرداختند.

روش‌شناسی پژوهش

روش این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و به لحاظ گردآوری داده‌ها، توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش کلیه دانش‌آموزان شرکت‌کننده در سی و ششمین دوره مسابقات ورزشی دانش‌آموزان کشور در شهر قم بود. تعداد آنان بر اساس گزارش‌های حاصله ۲۰۰۰ نفر بود. بر حسب

ابزار

اطلاعات فردی شرکت‌کننده‌ها با استفاده از یک فرم محقق‌ساخته متشکل از دو سوال بسته پاسخ برای تعیین سن و سابقه ورزشی گردآوری شد.

به منظور بررسی موفقیت تحصیلی از پرسشنامه موفقیت تحصیلی ولز^۱ (۲۰۱۰) استفاده گردید. این پرسشنامه دارای ۳۹ سوال است که سوالات آن ۱۰ مؤلفه هارت‌های آکادمیک عمومی، کارآمدی مری، تصمیم‌گیری شغلی، انگیزه خارجی برای آینده، اعتماد، تطابق شخصی، خود-تنظیمی، اجتماعی شدن، انگیزه درونی یا علاقه مندی و فقدان اضطراب را مورد سنجش قرار می‌دهد. پاسخ‌های این مقیاس روی پیوستار پنج درجه‌ای لیکرت از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) نمره‌دهی می‌شود. میزان پایایی این پرسشنامه میزان ۰/۸۷ گزارش شد (ولز، ۲۰۱۰).

برای اندازه‌گیری احساس تعلق به مدرسه از پرسشنامه گودینو^۲ (۱۹۹۳) استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۱۸ سوال است. پاسخ‌های این مقیاس روی پیوستار پنج‌درجه‌ای لیکرت از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) نمره‌دهی می‌شود. میزان پایایی این پرسشنامه ۰/۸۸ گزارش گردیده بود (گودینو، ۱۹۹۳).

برای اندازه‌گیری سرسختی تحصیلی از پرسشنامه بنیشک^۳ و همکاران (۲۰۰۵) استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۱۸ سوال است. پاسخ‌های این مقیاس روی پیوستار چهارم درجه‌ای لیکرت از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۴ (کاملاً موافقم) نمره‌دهی می‌شود. میزان پایایی این پرسشنامه ۰/۸۶ گزارش گردیده بود (بنیشک و همکاران، ۲۰۰۵).

شیوه گردآوری داده‌ها

پس از پخش و جمع‌آوری پرسشنامه‌های پژوهش، تعداد ۲۹۵ پرسشنامه جمع‌آوری و مورد تحلیل قرار گرفت. گردآوری اطلاعات به صورت میدانی و با استفاده از ابزار پرسشنامه بود.

روش پردازش داده‌ها

به منظور بررسی این عوامل در بخش کمی از معادلات ساختاری انجام گردید. از این رو ابتدا از آزمون کولموگراف اسمیرنوف به بررسی وضعیت طبیعی بودن توزیع داده‌های پژوهش پرداخته شد. نتایج آزمون فوق نشان داد سطح معناداری در تمامی عوامل پایین از ۰/۰۵ بود. این خود نشان‌دهنده غیرطبیعی بودن داده‌های پژوهش است و بدین منظور جهت تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از آمار ناپارامتریک استفاده گردید. لازم به توضیح است به منظور ارزیابی مدل‌های اندازه‌گیری با رویکرد واریانس محور از معیارها و شاخص‌های مختلفی استفاده می‌شود که بعضاً با شاخص‌های سایر بسته‌های آماری متفاوت است. برازش مدل در اسمارت پی. ال. اس. در سه سطح معیارهای ارزیابی مدل‌های بیرونی، معیارهای ارزیابی ساختاری و معیارهای ارزیابی کلیت مدل بررسی می‌گردد. در معیارهای ارزیابی مدل‌های بیرونی از دو شاخص اعتبار شامل "میانگین واریانس استخراج شده"^۴ و "نسبت خصیصه متفاوت-خصیصه یکسان"^۵ و نیز اعتماد اندازه‌گیری شامل "ضریب آلفای کرونباخ"^۶ و "ضریب قابلیت اعتماد ترکیبی"^۷ بهره گرفته می‌شود. سطوح قابل قبول برای میانگین واریانس استخراج شده مقادیر بزرگتر از ۰/۵، برای نسبت خصیصه متفاوت-خصیصه یکسان مقادیر کوچکتر از ۱، برای ضریب

5. Hetrotrait-Monorait Ratio

6. Cronbach's Alpha

7. Composite Reliability

1. Welles

2. Goodenow

3. Benishek

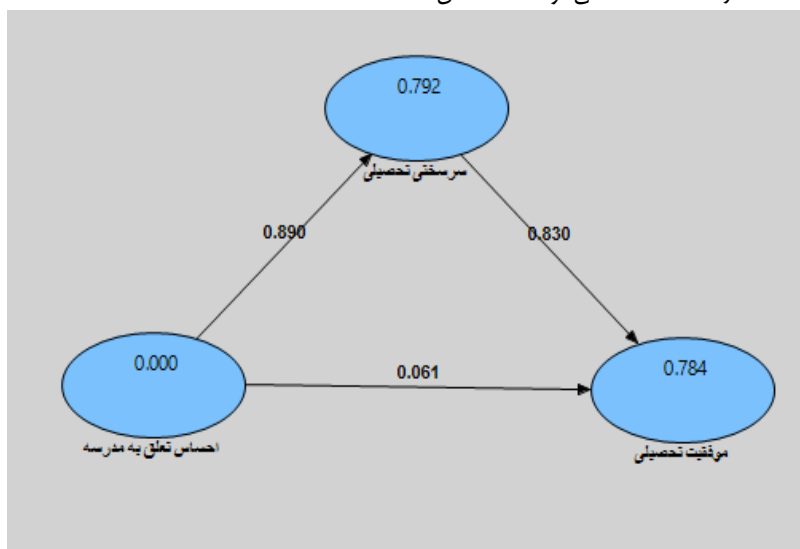
4. Average Variance Extracted

می‌کند تا چه اندازه داده‌های تجربی با مدل نظری پژوهش برازش دارد. این ضریب بین صفر تا ۱ تغییر می‌کند و دامنه قابل قبول برای این شاخص مقادیر کوچکتر از ۰/۰۸ است. در پژوهش حاضر از معیارهای فوق‌الذکر برای تحلیل‌ها بهره گرفته شد.

یافته‌ها

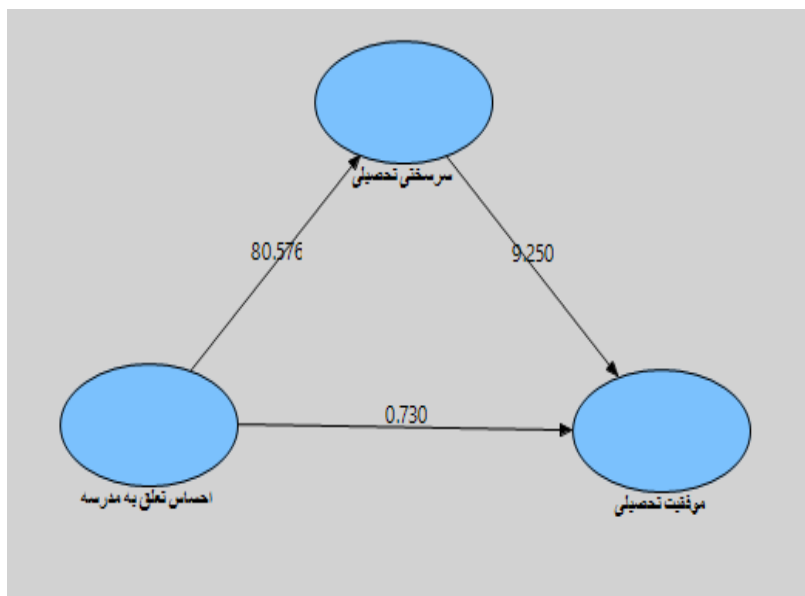
میانگین سنی نمونه‌های پژوهش ۱۶/۴ سال بودند. همچنین میانگین سابقه ورزشی نمونه‌های پژوهش ۱۰/۹ سال بود. در جهت بررسی و ارزیابی مدل پژوهش، از آزمون معادلات ساختاری استفاده گردید. شکل شماره ۱ و ۲ مدل ساختاری و اندازه‌گیری مربوط به عوامل را به نمایش گذاشته است.

آلفای کرونباخ مقادیر بزرگتر از ۰/۷ و برای ضریب قابلیت اعتماد ترکیبی مقادیر بزرگتر از ۰/۷ است. معیارهای ارزیابی ساختاری شامل دو شاخص ضریب رگرسیون و ضریب تعیین هستند که ضریب رگرسیون میزان تأثیر متغیر مستقل بر متغیر وابسته است که دامنه آن بین ۱- تا ۱ بوده و مقدار آزمون معناداری آن در سطح اطمینان ۹۵ درصد باید بزرگتر از مقدار بحرانی ۱/۹۶ باشد. ضریب تعیین معیار اساسی ارزیابی متغیرهای مکنون درون‌زای مدل مسیر، است که بیان‌گر درصد تغییرات تبیین شده متغیر وابسته براساس متغیر مستقل است. هایر و همکاران (۲۰۱۷) مقادیر ۰/۲۵، ۰/۵ و ۰/۷۵ از ضریب تعیین را به ترتیب، ضعیف، متوسط و قابل توجه توصیف کردند. در ارزیابی کلیت مدل از معیار "ریشه دوم میانگین مربعات باقی‌مانده استاندارد شده" استفاده می‌شود که مشخص



شکل ۱- مدل اندازه‌گیری متغیرهای پژوهش

1. Standardized Root Mean Square Residual



شکل ۲- ضرایب معناداری تی متغیرهای پژوهش

جدول ۱- میزان آماره تی و تأثیر متغیرهای پژوهش

روابط	تی	تأثیر	وضعیت
احساس تعلق به مدرسه بر موفقیت تحصیلی	۰/۷۳۰	۰/۰۶۱	رد
احساس تعلق به مدرسه بر سرسختی تحصیلی	۸۰/۵۷۶	۰/۸۹۰	تایید
سرسختی تحصیلی بر موفقیت تحصیلی	۹/۲۵۰	۰/۸۳۰	تایید

وجود تأثیر معنادار احساس تعلق به مدرسه بر سرسختی تحصیلی و همچنین تأثیر سرسختی تحصیلی بر موفقیت تحصیلی می‌توان چنین اعلام داشت که سرسختی تحصیلی نقش میانجی‌گری میان احساس تعلق به مدرسه و موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان ورزشکاران را دارا است. به منظور برآزش مدل از معیارهای مختلفی از جمله پایایی ترکیبی، روایی همگرا و روایی واگرا، شاخص خوب

نتایج پژوهش نشان داد احساس تعلق به مدرسه بر موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان ورزشکاران تأثیر معناداری ندارد. این در حالی بود که احساس تعلق به مدرسه بر سرسختی تحصیلی دانش‌آموزان ورزشکاران تأثیر معناداری به میزان ۰/۸۹۰ داشت. همچنین سرسختی تحصیلی تأثیر معناداری بر میزان موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان ورزشکار به میزان ۰/۸۳۰ دارد. با توجه به عدم تأثیر احساس تعلق به مدرسه بر موفقیت تحصیلی و از طرفی

بودن نیکویی؛ شاخص افزونگی^۲ و شاخص استون-گیسر^۳ مورد بررسی و تایید قرار گرفت. جدول شماره ۲، برخی شاخص‌های منتخب در جهت برازش مدل را به نمایش گذاشته است.

جدول ۲- شاخص‌های برازش مدل پژوهش

متغیرها شاخص‌های برازش	موفقیت تحصیلی	سرسختی تحصیلی	احساس تعلق به مدرسه
پایایی ترکیبی	۰/۵۲۱	۰/۴۱۷	۰/۶۲۸
روایی همگرا	۰/۵۲۹	۰/۵۷۴	۰/۶۵۲
ضریب تعیین	۰/۷۸۴	۰/۷۹۲	-
خوب بودن نیکویی	۰/۶۲۱	۰/۵۹۸	۰/۶۳۹

مطابق با شاخص‌های منتخب گزارش شده و سایر شاخص‌ها از جمله روایی واگرا با روش فورنل و لارکر، مشخص گردید مدل پژوهش حاضر از برازش مناسبی برخوردار است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد احساس تعلق به مدرسه سبب بهبود موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان ورزشکاران نمی‌گردد. احساس تعلق به مدرسه اگرچه نقش مهمی در برخی ابعاد تحصیلی دانش‌آموزان دارد اما در میان دانش‌آموزان ورزشکار نتوانسته سبب بهبود موفقیت تحصیلی آنان گردد. این مسأله نشان‌دهنده این مهم بود که احساس تعلق به مدرسه دارای ویژگی‌های انگیزشی مناسب در میان دانش‌آموزان ورزشکار جهت بهبود موفقیت تحصیلی آنان نیست. این در حالی است که پژوهش‌های مختلفی اشاره داشتند که احساس تعلق به مدرسه سبب بهبود موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان می‌گردد. ما (۲۰۰۳) اشاره داشت که احساس تعلق به مدرسه سبب بهبود دستیابی به اهداف

آموزشی می‌گردد. سانچز، کولون و اسپارزا (۲۰۰۵) در پژوهش خود اشاره داشتند احساس تعلق به مدرسه تنظیم برخی رفتارهای نوجوانان می‌گردد. هاتچل و مارکس (۲۰۱۸) و همچنین ناپولی، مارسگلیا و کولیس (۲۰۰۳) نیز مشخص نمودند با بهبود احساس تعلق به مدرسه در میان دانش‌آموزان می‌توان بسیاری از رفتارهای منفی از جمله مصرف دارو، در میان آنان را کنترل نماید. ژی و ژیانو (۲۰۱۸) نیز مشخص نمودند احساس تعلق به مدرسه سبب کاهش میزان فرسودگی تحصیلی می‌گردد. با این توجه می‌توان چنین اعلام داشت که نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌های ما (۲۰۰۳)، سانچز، کولون و اسپارزا (۲۰۰۵)، هاتچل و مارکس (۲۰۱۸)، ناپولی، مارسگلیا و کولیس (۲۰۰۳) و ژی و ژیانو (۲۰۱۸) ناهمخوان است. به نظر می‌رسد دانش‌آموزان ورزشکاران به علت وجود مشغله‌های ورزشی زیاد، نیازمند نیروهای انگیزشی و پشتیبان مناسب جهت بهبود موفقیت تحصیلی هستند. این مسأله سبب گردیده است تا احساس تعلق به مدرسه نتواند به تنهایی سبب بهبود موفقیت تحصیلی آنان گردد و در این بین برخی مسائل از جمله سرسختی

تحصیلی نقش موثری را ایفا نماید. این مسأله بازگوکننده این مهم است که دانش‌آموزان ورزشکاران نیازمند برخورداری از برخی شرایط انگیزشی و حمایتی جهت جذب در فعالیت‌های مدرسه می‌باشند (سولیار و همکاران، ۲۰۱۹). این مسأله نشان می‌دهد عدم توجه به برخی شرایط جوی و انگیزشی دانش‌آموزان ورزشکار، سبب می‌گردد تا آنان در فعالیت‌های مدرسه به صورت مناسب و استاندارد جذب نگردند.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد احساس تعلق به مدرسه سبب بهبود سرسختی تحصیلی دانش‌آموزان ورزشکاران می‌شود. احساس تعلق به مدرسه در صورتی که در میان دانش‌آموزان ایجاد گردد سبب می‌گردد تا آنان جذب در فعالیت‌های مدرسه گردند و این مسأله منجر به بهبود سرسختی تحصیلی آنان می‌گردد. عبدالهی و نولتمیر (۲۰۱۶) در پژوهش خود مشخص نمودند احساس تعلق به مدرسه سبب بهبود سرسختی تحصیلی دانش‌آموزان می‌گردد. به نظر می‌رسد که احساس تعلق به مدرسه سبب می‌گردد تا دانش‌آموزان ورزشکار به صورت مناسبی جذب محیط مدرسه گردند و در کنار انجام تمرینات و مسابقات خود با انگیزش بیشتری در محیط‌های مربوط به مدرسه حضور یابند. در نتیجه احساس تعلق به مدرسه سبب می‌گردد تا دانش‌آموزان ورزشکار از سطح مطلوب‌تری از سرسختی تحصیلی برخوردار باشند. در جهت سرسختی تحصیلی در میان افراد نیاز به وجود انگیزش کافی جهت تحصیل و حضور در مدرسه است که در این بین احساس تعلق به مدرسه توانسته است تا ضمن ایجاد بستر مناسب برای توسعه سرسختی تحصیلی به ارتقا آن در میان دانش‌آموزان ورزشکار منجر گردد. از طرفی عبدالهی و نولتمیر (۲۰۱۶) مشخص نمودند سرسختی تحصیلی نیازمند برخورداری از شرایط انگیزشی مناسب است که در این بین، احساس تعلق به مدرسه به واسطه ایجاد این شرایط انگیزشی سبب بهبود سرسختی تحصیلی دانش‌آموزان می‌گردد.

سرسختی تحصیلی از جمله مسائل مهمی است که سبب تسهیل نقش احساس تعلق به مدرسه بر موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان می‌گردد. عبدالهی و نولتمیر (۲۰۱۶) در پژوهش خود مشخص نمودند که سرسختی تحصیلی نقش میانجی‌گری بر تسهیل نقش احساس تعلق به مدرسه بر موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان دارد. با این توجه می‌توان چنین اعلام داشت که نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌های عبدالهی و نولتمیر (۲۰۱۶) همخوان است. به نظر می‌رسد سرسختی تحصیلی به عنوان یک متغیر مهم سبب می‌گردد تا برخی جنبه‌های شخصیتی افراد را تحت شعاع قرار دهد و آنان را جهت حضور و تلاش در مدرسه ترغیب نماید. به عبارتی احساس تعلق به مدرسه تنها سبب بهبود حضور و کیفیت حضور دانش‌آموزان در مدارس می‌گردد و در تکمیل آن سرسختی تحصیلی سبب می‌گردد تا دانش‌آموزان ورزشکار در زمان‌های مواجهه با مشکلات به صورت مناسبی مشکلات خود را رفع و شرایط را جهت موفقیت تحصیلی هموار نمایند. به عبارتی دانش‌آموزان ورزشکار به علت حضور در مسابقات و میادین ورزشی و همچنین با توجه به برد و باخت‌های احتمالی آنان و همچنین برخی مشکلات مالی و جسمانی موجود در ورزش، انگیزش زیادی جهت حضور در مدارس نداشته باشند. در این بین سرسختی تحصیلی با ایجاد انگیزش برای دانش‌آموزان سبب می‌گردد تا آنان مشکلات موجود را به صورت مناسب‌تری رفع نمایند.

با توجه به نتایج پژوهش حاضر پیشنهاد می‌گردد تا با آموزش به دانش‌آموزان ورزشکار در جهت مدیریت و کنترل مشکلات جهت رفع چالش‌های تحصیلی ضمن بهبود سرسختی تحصیلی دانش‌آموزان، سبب افزایش میزان موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان ورزشکار گردد. همچنین با توجه به نتایج پژوهش حاضر پیشنهاد می‌گردد تا با برگزاری کلاس‌های مشاوره‌ای برای ورزشکاران به بیان اهمیت و ضرورت حضور آنان در

سبب می‌گردد تا دانش‌آموزان ورزشکار از بستر مناسبی جهت ارتقا موفقیت تحصیلی برخوردار باشند. این مسأله نشان می‌دهد سرسختی تحصیلی به عنوان یک مهم می‌بایستی در مدارس و به خصوص در میان دانش‌آموزان ورزشکار مورد توجه قرار گیرد. وجود مشکلات عمده دانش‌آموزان ورزشکار سبب گردیده تا سرسختی تحصیلی از نقش مهمی در مسیر بهبود موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان برخوردار باشد.

محیط‌های مدرسه پرداخت تا بدین وسیله ضمن بهبود سرسختی تحصیلی دانش‌آموزان، سبب افزایش میزان موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان ورزشکار گردد. با توجه به نتایج پژوهش حاضر می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد مسیر موفقیت تحصیلی در میان دانش‌آموزان ورزشکار نیازمند برخورداری از احساس تعلق به مدرسه و سرسختی تحصیلی آنان دارد. اثرات تعاملی احساس تعلق به مدرسه و سرسختی تحصیلی

منابع

1. Abdollahi, A., & Noltemeyer, A. (2018). Academic hardiness: Mediator between sense of belonging to school and academic achievement?. *The journal of educational research*, 111(3), 345-351.
2. Arslan, G. (2018). Exploring the Association between School Belonging and Emotional Health among Adolescents. *International Journal of Educational Psychology*, 7(1), 21-41.
3. Baluchi, M., Maghrebi Sinaki, H., Mohammadi, Z. (2016). The effect of self-efficacy beliefs on student achievement and academic achievement, *Fifth International Conference on Psychology and Social Sciences, Tehran, Mehr Ishraq Congregations*. 1-13.
4. Benishek, L. A., Feldman, J. M., Shipon, R. W., Mecham, S. D., & Lopez, F. G. (2005). Development and evaluation of the revised academic hardiness scale. *Journal of Career Assessment*, 13(1), 59-76.
5. Benner, A. D., Boyle, A. E., & Sadler, S. (2016). Parental involvement and adolescents' educational success: The roles of prior achievement and socioeconomic status. *Journal of youth and adolescence*, 45(6), 1053-1064.
6. Burke, T. J., Segrin, C., & Farris, K. L. (2018). Young adult and parent perceptions of facilitation: Associations with overparenting, family functioning, and student adjustment. *Journal of Family Communication*, 18(3), 233-247.
7. Darvishpour, R., Darvishpour, K., Rahmanpour, H., Nisar, A. (2014). The role of counseling and planning in students' academic achievement, *the first national congress of education and psychology*, Marvdasht, the young innovator android makers company. 1-8.
8. Esmaili Far, M., Yazdi, M., Nejad Azari, K. (2015). The Effect of the Reverse Classroom Approach on Students' Attitude towards Primary School Students, *National Conference on Arts Studies and Humanities Research, Tehran, Shahab Knowledge Management Institute*. 1-8.
9. Golaynezhad, M. (2017). Study of the relationship between hardiness and academic achievement of high

- school students in Gorgan, *2nd National Conference on New Approaches to Education and Research, Mahmoud Abad, Mahmoudabad Education & Education Faculty, Mahmoudabad.* 1-10.
10. Goodenow, C. (1993). The psychological sense of school membership among adolescents: Scale development and educational correlates. *Psychology in the Schools*, 30, 79-90.
 11. Goulart, P., & Bedi, A. S. (2017). Interest in school and educational success in Portugal. *The Journal of Educational Research*, 110(6), 589-603.
 12. Gummadam, P., Pittman, L. D., & Ioffe, M. (2016). School belonging, ethnic identity, and psychological adjustment among ethnic minority college students. *The Journal of Experimental Education*, 84(2), 289-306.
 13. Hatchel, T., & Marx, R. (2018). Understanding intersectionality and resiliency among transgender adolescents: exploring pathways among peer victimization, school belonging, and drug use. *International journal of environmental research and public health*, 15(6), 1289.
 14. Shafai, S., Kalantari, F. (2016). Relationship between feeling of belonging to the school and the educational and occupational planning of high school students in the second period of the city of Dasht, *Third National Conference on Psychology and Education, Shadegan, Islamic Azad University, Shadegan Branch.* 1-8.
 15. Kauffman, H. (2015). A review of predictive factors of student success in and satisfaction with online learning. *Research in Learning Technology*, 23. 1-11.
 16. Ma, X. (2003). Sense of belonging to school: Can schools make a difference? *The Journal of Educational Research*, 96(6), 340-349.
 17. Moffa, K., Dowdy, E., & Furlong, M. J. (2018). Does Including School Belonging Measures Enhance Complete Mental Health Screening in Schools First Edition, Leiden, *Brill Sense Publisher.*
 18. Napoli, M., Marsiglia, F. F., & Kulis, S. (2003). Sense of belonging in school as a protective factor against drug abuse among Native American urban adolescents. *Journal of Social Work Practice in the Addictions*, 3(2), 25-41.
 19. O'Connor Jr, J. R., Butcher, J. T., & Titus, F. (2019). The Importance of Understanding the Challenges of African American Male Students: Setting the Foundation for Future Educational Success. In *Overcoming Challenges and Creating Opportunity for African American Male Students*, First Edition, Pennsylvania, *igi-global Publisher.*
 20. Sánchez, B., Colón, Y., & Esparza, P. (2005). The role of sense of school belonging and gender in the academic adjustment of Latino adolescents. *Journal of youth and Adolescence*, 34(6), 619-628.
 21. Sims, J., & Coley, R. L. (2019). Variations in links between educational success and health: Implications for enduring health

- disparities. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 25(1), 32.
22. Shannon, S., Breslin, G., Haughey, T., Sarju, N., Neill, D., Lawlor, M., & Leavey, G. (2019). Predicting Student-Athlete and Non-Athletes' Intentions to Self-Manage Mental Health: Testing an Integrated Behaviour Change Model. *Mental Health & Prevention*, 13, 92-99.
23. Soulliard, Z. A., Kauffman, A. A., Fitterman-Harris, H. F., Perry, J. E., & Ross, M. J. (2019). Examining positive body image, sport confidence, flow state, and subjective performance among student athletes and non-athletes. *Body image*, 28, 93-100.
24. Tarabini, A., Curran, M., Montes, A., & Parcerisa, L. (2018). The politics of educational success: a realist evaluation of early school leaving policies in Catalonia (Spain). *Critical Studies in Education*, 59(3), 364-381.
25. Welles, T. L. (2010). An analysis of the academic success inventory for college students. PhD Dissertation, the Florida state university.
26. Won, S., Wolters, C. A., & Mueller, S. A. (2018). Sense of belonging and self-regulated learning: Testing achievement goals as mediators. *The Journal of Experimental Education*, 86(3), 402-418.
27. Xie, H., & Xiao, H. (2018). Analysis on the Relationship between School Belonging and Learning Burnout of University Students. *2nd International Conference on Management, Education and Social Science*. Atlantis Press. 1-7.
28. Zaghbi, S., Amirpour, S., Shahi, M. (2014). Psychometric Properties of the Revised Degree of Academic Hardiness, *Second National Conference on Psychology and Behavioral Sciences, Tehran, Narcish Information Institute*. 1-12.

ارجاع دهی

یزدانپور مهلا، برقی مقدم جعفر، میرصمدی حسام‌الدین. ارتباط احساس تعلق به مدرسه و موفقیت تحصیلی در دانش آموزان ورزشکار: بررسی نقش میانجی گری سرسختی تحصیلی. مطالعات روان‌شناسی ورزشی. پاییز ۱۳۹۸؛ ۸(۲۹): ۱۲۳-۳۶. شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2019.7264.1773

Yazdanpour M, Barghi Moghadam J, Mirsamadi H. Relationship between the Sense of School Belonging and the Academic Achievement in the Student Athletes with the Role of Mediocrity of Academic Excellence. *Sport psychology Studies*. Fall 2019; 8(29): 123-36. (In Persian). DOI: 10.22089/spsyj.2019.7264.1773

مقاله پژوهشی

مدل نقش تنش اخلاقی بر تحلیل‌رفتگی ورزشکاران حرفه‌ای

محمد رضا ربیعی مندجین^۱

۱. استادیار و عضو هیات علمی گروه مدیریت دولتی دانشکده مدیریت دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، تهران، ایران

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۱/۲۰ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۷/۲۰

چکیده

پژوهش حاضر با هدف ارائه مدل نقش تنش اخلاقی بر تحلیل‌رفتگی ورزشکاران حرفه‌ای طراحی و اجرا گردید. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمامی ورزشکاران حرفه‌ای استان گلستان بودند که عضو تیم‌های ملی در رده‌های مختلف بودند. تعداد آنان شامل ۱۸۵ ورزشکار بود. پژوهش حاضر بر مبنای مدل پژوهش ال‌شبایل و زالایلاصالح (۲۰۱۸) طراحی گردیده است. نتایج پژوهش حاضر نشان داد تنش اخلاقی بر تحلیل‌رفتگی ورزشکاران تاثیر معناداری در جهت مثبت دارد. بنابراین مشخص گردید تنش اخلاقی به واسطه بروز مشکلات در محیط ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای باعث می‌شود تا ورزشکاران حرفه‌ای دچار تحلیل‌رفتگی شوند. این مسأله نشان‌دهنده این مهم است که تنش اخلاق به عنوان یک مسأله مهم می‌بایستی در باشگاه‌ها و تیم‌های ورزشی مورد توجه قرار گیرد. چرا که عدم مدیریت تنش اخلاقی سبب می‌شود تا تحلیل‌رفتگی در میان ورزشکاران شدت بیشتری داشته باشد.

واژگان کلیدی: تنش اخلاقی، تحلیل‌رفتگی، ورزشکاران، محیط ورزشی.

مقدمه

تحلیل رفتگی یکی از زیرمجموعه‌های انگیزش محسوب می‌شود و تاثیر منفی بر شرکت ورزشکاران در فعالیت‌های ورزشی و رضایت‌مندی دارد. تحلیل رفتگی به معنی عقب کشیدن روانی، جسمانی و عاطفی از فعالیتی است که به دلیل تحلیل رفتگی اتفاق می‌افتد. در این حالت انگیزه فرد از بین می‌رود و دیگر فعالیتی که قبلاً لذت بخش بوده و رضایت ورزشکاران را همراه داشته است، برای ورزشکار ارضاکننده نیست (گرانز، اسپنل، مایر و سیل؛ ۲۰۱۹). دیوید یوکلسون^۲ استاد روانشناسی ورزش دانشگاه پن استیت می‌گوید: خستگی عاطفی و جسمانی که غالباً از آن تحت عنوان تحلیل رفتگی یاد می‌کنند برای ورزشکاران و مربیان حرفه‌ای و آماتور، پیر و جوان یک مسئله مهم به حساب می‌آید افراد موفق تعالی طلب و بلند پرواز از جمله کسانی هستند که بیش از سایرین در معرض تحلیل رفتگی قرار دارند (کاوانوک؛ ۲۰۱۸).

تحلیل رفتگی یکی از مفاهیم روان‌شناسی ورزشی است که واماندگی هیجانی، ذهنی و جسمانی را برای ورزشکاران به همراه دارد و تأثیرات منفی بر هدف-گرایی، خودپنداره و نگرش‌های آینده فرد در زندگی و ورزش دارد. مشابه بسیاری از مفاهیم موجود در روان‌شناسی ورزشی، این موضوع نیز، در حوزه‌های دیگر مانند محیط‌های شغلی مفهوم‌سازی شده است. پژوهش‌های اولیه تحلیل رفتگی بیشتر بر مشاغل و مربیان متمرکز بود و تحلیل رفتگی ورزشکاران کمتر مورد توجه قرار گرفته است (کلارک؛ ۲۰۱۷). در سال

۱۹۹۰ روند بررسی‌ها به سمت ورزشکاران گرایش پیدا کرد و پژوهش‌هایی از قبیل گولد^۳ (۱۹۹۷) شکل گرفت (گودجر، گورلی، لاولی و هاروود^۴، ۲۰۰۷). در مطالعاتی که توسط فندر^۵ (۱۹۸۹) و دیل و وینبرگ^۶ (۱۹۹۰) انجام گرفت و بر موضوعات کلید تأکید شد که به نظر می‌رسید در پیشبرد علمی مطالعات این زمینه از پژوهش، مهم است. تعدادی از مطالعات پیشین به این نتیجه رسیدند که زمانی که ورزشکاران از تحلیل رفتگی رنج می‌برند، ارتباط قوی بین وجود علائم تحلیل رفتگی و مؤلفه‌هایی مانند شروع احساس واماندگی و فقدان انرژی، دل‌سردی با توجه به انتظارات برآورده نشده و درجه‌ای از بی‌علاقگی و کاهش جذابیت شرم در فعالیت‌های ورزشی مشاهده می‌شود (مادیگان؛ ۲۰۱۷).

محققان تحلیل رفتگی را به عنوان حالت خستگی یا ناکامی به سبب وجود علت یا رابطه‌ای که موجبات شکست را به وجود می‌آورند، تعریف می‌کنند. تحلیل رفتگی پاسخ طولانی به استرس‌های میان فردی ضمن کار است که سه بعد اصلی شامل واماندگی کامل، احساس بدبینی و کناره‌گیری از کار و حس ناتوانی و شکست دارد (گاستافسون، هاسمن، کنتا و جوهانسون؛ ۲۰۰۸). بیشتر ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه‌حرفه‌ای در طول دوران ورزشی خود با موقعیت‌های مختلف استرس‌زا و فشار روانی مواجه می‌شوند (مادیگان، ۲۰۱۷). گاستافسون و همکاران^۷ (۲۰۰۸) تحلیل رفتگی ورزشکاران را یک پدیده چند بعدی نامیدند که عوامل استرس‌زا، تمرین مکرر و بدون استراحت کافی و ریکاوری نامناسب را از جمله عوامل

1. Granz, Schnell, Mayer & Thiel
2. David Yukelson
3. Cavanaugh
4. Clark
5. Gould
6. Goodger, Gorely, Lavalley & Harwood

7. Fender
8. Dale and Weinberg
9. Madigan
10. Gustafsson, Hassmen, Kentta & Johansson

عبارتند از ۱: خستگی جسمی و روانی ۲: کاهش توانایی در انجام فعالیت روزانه ۳: منفی‌بافی یا همان حالتی که فرد ارزش چندانی برای امور قایل نیست و قضایا را کم‌اهمیت‌تر از همیشه می‌بیند (مسلج و لیترا، ۱۹۹۷). در گذشته تصور می‌شد که تحلیل رفتگی به طور معمول در نتیجه خستگی بدنی و بیش‌تمرینی است. اما دیدگاه‌های جدید در مورد تحلیل رفتگی که جنبه علمی‌تری به این پدیده داشته‌اند، نقش عوامل روان‌شناختی را یک عامل پیش‌بینی‌کننده قوی در تحلیل رفتگی ورزشکاران می‌دانند. به علت نیازهای زیاد روان‌شناختی برای پیشرفت ورزشکاران و رسیدن به سطوح رقابتی، بسیاری از پژوهش‌های گذشته اشاره داشتند که ورزشکاران نخبه جوان به دلیل این‌که تلاش زیادی را صرف رسیدن به موفقیت و سطوح بالای رقابتی می‌کنند، بیشتر در معرض تحلیل رفتگی هستند (گودگر، گورلی، لاولی و هاروود، ۲۰۰۷). ریداک^۵ (۱۹۹۴) تحلیل رفتگی را پدیده چند بعدی می‌داند که از خستگی جسمی و عاطفی، کاهش حس موفقیت و نگرش‌های منفی نسبت به ورزش که او آن را بی‌ارزشی در ورزش نامید، تشکیل شده است (مادیگان، ۲۰۱۷).

از سویی دیگر پژوهشگران مختلفی از جمله میتچل، بنت و مانفرین‌لدت^۶ (۲۰۰۶)، والت و التا^۷ (۲۰۰۶)، ونگ و یاتو^۸ (۲۰۱۰) و شارما و شارما^۹ (۲۰۱۶) در پژوهش‌های خود دریافته‌اند که افرادی که گرایش‌های معنوی و اخلاقی دارند، پاسخ‌های بهتری به وضعیتی که درون آن هستند می‌دهند، موقعیت تولیدکننده فشار را بهتر اداره می‌کنند و از سلامت روانی بهتری برخوردارند و میزان تحلیل رفتگی کمتری دارند.

مهم در بروز این پدیده دانستند. گلد و ویتلی^۱ (۲۰۰۹) بیان می‌کنند تمرینات سنگینی که ورزشکاران حرفه‌ای انجام می‌دهند، عامل بسیار مهمی در به‌وجود آمدن تحلیل رفتگی است. همچنین با افزایش سطح رقابت، میزان تمرینات و استرس، احتمال بروز پدیده تحلیل رفتگی در این ورزشکاران افزایش پیدا می‌کند. علاوه بر پیامدهای مذکور، تحلیل رفتگی سبب کاهش تمرین کردن و افت اجرای فرد در مسابقه می‌شود. همچنین می‌تواند بهزیستی فرد در محیط اجتماعی ورزش را به خطر بیندازد (کلارک، ۲۰۱۷).

تحلیل رفتگی و استرس ممکن است در اثر فشار روانی زیاد، ترس از شکست و عدم ارتباط مناسب با هم تیمی‌ها ایجاد شود. در چنین شرایطی ورزشکار ممکن است راهی برای فرار از استرس پیدا نکند و احتمالاً برای مدتی از ورزش و فعالیتی که قبلاً برای او لذت بخش بوده است، کناره‌گیری کند. این کناره‌گیری در بین ورزشکاران جوان و نوجوان بیشتر گزارش شده است (مادیگان، ۲۰۱۷). تحلیل رفتگی همچنین سبب کاهش تمرین کردن و افت اجرای فرد در مسابقه می‌شود و می‌تواند بهزیستی فرد را در محیط اجتماعی ورزش به خطر بیندازد. محققان عنوان کرده‌اند که تحلیل رفتگی باعث کاهش انگیزش، کاهش احساس موفقیت ورزشی، افزایش اضطراب و افزایش خستگی جسمی و عاطفی می‌شود (بختیاری، ۲۰۰۸). به‌طور ویژه مسلج^۲ (۱۹۹۷) بیان می‌کند که آن حالت، عناصری از واماندگی بدنی و عاطفی را شامل می‌شود که پیشرفت‌های مرتبط با ورزش را کاهش می‌دهد و باعث ضعف در عملکرد ورزشی می‌شود. مبتلایان سندروم تحلیل رفتگی دارای سه ویژگی هستند که

5. Raedeke
6. Mitchell
7. Walt
8. Wang & Yau
9. Sharma & Sharma

1. Gould & Whitley
2. Maslach
3. Maslach & Liter
4. Goodger, Gorely, Lavalley & Harwood

(۱۹۸۷) تنش اخلاقی را به صورت عدم تعادل روانی و یک احساس منفی توضیح می‌دهد و زمانی که فرد در موقعیتی قرار می‌گیرد که قادر نیست تصمیمی درست برای حل آن مشکل بگیرد، اتفاق می‌افتد. بنابراین تنش اخلاقی، افراد را در وضعیت عدم تعادل روانی قرار می‌دهد و مانع انجام اعمال و تصمیمات درست توسط آنان می‌شود و یا ناچاراً کاری را انجام می‌دهند که به اشتباه بودن آن اعتقاد دارند. این اجبار ممکن است ناشی از نداشتن وقت و انرژی برای انجام آن عمل و یا قوانین سازمانی باشد. تنش‌های اخلاقی با ایجاد استرس‌های طولانی و شدید، افراد را در معرض ابتلاء به خستگی عاطفی، احساس گناه، مشکلات روانی، کاهش رضایت شغلی، فرسودگی شغلی و ترک شغل قرار می‌دهد (رادزوین، ۲۰۱۱). تنش اخلاقی مداوم منجر به بروز مشکلات شغلی از جمله دل‌سردی از زندگی حرفه‌ای، کاهش رضایت شغلی، فرسودگی شغلی و در نهایت ترک حرفه می‌شود (بل و برسلین، ۲۰۰۸). ابراهیمی، کاظمی، اصغری و آزر (۱۳۹۲) مشخص نمودند تنش اخلاقی بر برخی جنبه‌های شغلی افراد تأثیر می‌گذارد. اورال و پائولسون^۵ (۲۰۰۴) و ال-شیایل و زالایلاه‌صالح^۶ (۲۰۱۸) مشخص نمودند تنش اخلاقی سبب تأثیرگذاری منفی بر مسائل شغلی افراد می‌گردد. گاستافسون و همکاران (۲۰۰۸) نیز مشخص نمودند در میان ورزشکاران مسائل مربوط به اخلاق از جمله عوامل تأثیرگذار بر تحلیل رفتگی است. با توجه به پژوهش‌های انجام شده مشخص گردید فقدان پژوهش‌های جامع در خصوص تأثیرگذاری تنش اخلاقی در میان ورزشکاران به‌خصوص در کشور ایران درک می‌گردد. این مساله سبب گردیده است تا امروزه

یکی از مسائل مهمی که با تحلیل رفتگی در میان ورزشکاران درگیر است، تنش اخلاقی است. اخلاق را مجموعه‌ای از صفات روحی و باطنی انسان تعریف کرده‌اند که به صورت اعمال و رفتاری که از خلیات درونی انسان ناشی می‌شود، بروز ظاهری پیدا می‌کند و بدین سبب گفته می‌شود که اخلاق را از راه آثارش می‌توان تعریف کرد. استمرار یک نوع رفتار خاص، دلیل بر آن است که این رفتار یک ریشه درونی و باطنی در عمق جان و روح فرد دارد که آن ریشه را خلق و اخلاق می‌نامند. دامنه اخلاق را در حد رفتارهای فردی تلقی می‌کنند، اما رفتارهای فردی وقتی که در سطح جامعه یا نهادهای اجتماعی تسری پیدا می‌کند و شیوع می‌یابد، به اخلاق جمعی تبدیل می‌شود که در فرهنگ جامعه ریشه می‌دواند و نوعی وجه غالب می‌یابد که جامعه را با آن می‌توان شناخت (برون، ۲۰۱۶). امروز در تجزیه و تحلیل رفتار سازمان‌ها، پرداختن به اخلاق و ارزش‌های اخلاقی یکی از الزامات است. نماد بیرونی سازمان‌ها را رفتارهای اخلاقی آنها تشکیل می‌دهد که خود حاصل جمع ارزش‌های گوناگون اخلاقی است که در آن سازمان‌ها، ظهور و بروز یافته‌است (هاروی و مک‌نامی، ۲۰۱۹). یکی از جنبه‌های مهم درگیر با اخلاق، تنش اخلاقی است. تنش اخلاقی به عنوان احساس ناراحتی یا حالت عدم تعادل روانی توصیف شده است که با وجود تشخیص آن از طرف افراد، به علت عدم انجام اقدام مناسب اخلاقی به دلیل وجود موانعی از قبیل نداشتن وقت کافی، مخالفت مقام مافوق، برخی محدودیت‌ها، سیاست‌های موجود و ملاحظات اخلاقی به وجود می‌آید (موبلیا، رادیا، ورهیدجید، پاتل و لارسونا، ۲۰۰۷). ویلکینسون^۴

5. Radzvin
6. Bell & Breslin
7. Everall & Paulson
8. Al Shbail & Zalailah Salleh

1. Brown
2. Harvet & McNamee
3. Mobila, Radia, Verhijid, Patel & Larsona
4. Wilkinson

در مسیر شفافیت در خصوص تحلیل رفتگی ورزشکاران، عملاً توجه به تنش اخلاقی و مسائل مربوط به آن نگردد. پژوهش حاضر با هدف بررسی مدل نقش تنش اخلاقی بر تحلیل رفتگی ورزشکاران سعی در پاسخ به این سوال دارد که آیا تنش اخلاقی بر تحلیل رفتگی ورزشکاران تاثیر گذار است؟

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از جمله پژوهش‌های کاربردی است که به صورت میدانی انجام گردید. روش پژوهش به صورت پیمایشی بود.

شرکت‌کنندگان

جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمامی ورزشکاران حرفه‌ای استان گلستان بودند که عضو تیم‌های ملی در رده‌های مختلف بودند. تعداد آنان شامل ۴۵۰ ورزشکاران بود. بر حسب جدول مورگان و با توجه به تعداد جامعه تعداد ۲۱۰ نفر به عنوان نمونه پژوهش مشخص شدند که پس از پخش و جمع‌آوری پرسشنامه‌ها تعداد ۱۸۵ پرسشنامه مورد تحلیل قرار گرفت. روش نمونه‌گیری در پژوهش حاضر به صورت در دسترس بود.

ابزار و شیوه‌های گردآوری

پژوهش حاضر بر مبنای مدل مفهومی ال‌شپایل و زالایلا صالح (۲۰۱۸) طراحی شد. بر اساس این مدل، ابزار پژوهش حاضر طراحی گردید. بدین ترتیب ابزار پژوهش حاضر در دو بخش تنش اخلاقی و تحلیل رفتگی طراحی گردیده است. در بخش سؤالات مربوط به تنش اخلاقی تعداد سؤالات ۱۲ سؤال (به عنوان مثال "اتفاقات موجود در محیط ورزشی، شرایط روانی من را

تغییرمی‌دهد") بود و در بخش مربوط به تحلیل رفتگی تعداد سؤالات ۲۱ سؤال (به عنوان مثال "در برخی زمان‌های هفته از ورزش خسته می‌شوم") بود. سؤالات این ابزار در طیف ۵ ارزشی لیکرت طراحی گردیده بود. میزان پایایی کلی این ابزار ۰/۸۶ بود. در پژوهش حاضر میزان روایی صوری این ابزار با استفاده از بررسی نظرات خبرگان مورد بررسی و تایید قرار گرفت. همچنین میزان پایایی این ابزار پس از محاسبه آلفای-کرونباخ در بخش تنش اخلاقی میزان ۰/۸۰ و در بخش تحلیل رفتگی میزان ۰/۸۸ و به صورت کلی میزان ۰/۸۵ مشخص گردید. به منظور گردآوری اطلاعات پژوهش محقق ضمن کسب موافقت-های اولیه با ورزشکاران مدنظر به ارائه ابزار به طرق مختلف از جمله حضوری، فضای مجازی و ایمیل پرداخت.

روش پردازش داده‌ها

به منظور تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش حاضر از آمار توصیفی و استنباطی استفاده گردید. بدین صورت که در بخش آمار توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد استفاده شد. همچنین در بخش آمار استنباطی از آزمون کلموگراف اسمیرنوف جهت بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها و از آزمون معادلات ساختاری جهت بررسی مدل پژوهش استفاده شد. کلیه روند تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش حاضر در نرم‌افزارهای اس-پس‌اس نسخه ۲۰ و پی‌ال‌اس انجام گردید.

یافته‌ها

نتایج توصیفی پژوهش حاضر نشان داد میانگین سنی نمونه‌های پژوهش ۲۷/۴ سال بود. همچنین از میان

نمونه‌های پژوهش ۸۶ نفر زن و ۹۹ نفر مرد بودند. وضعیت متغیرهای پژوهش بر حسب جنسیت همچنین افراد با سطح تحصیلاتی کارشناسی با ۵۲/۷ درصد بیشترین فراوانی را دارا بودند. جدول شماره ۱

جدول ۱- وضعیت متغیرهای پژوهش بر حسب جنسیت

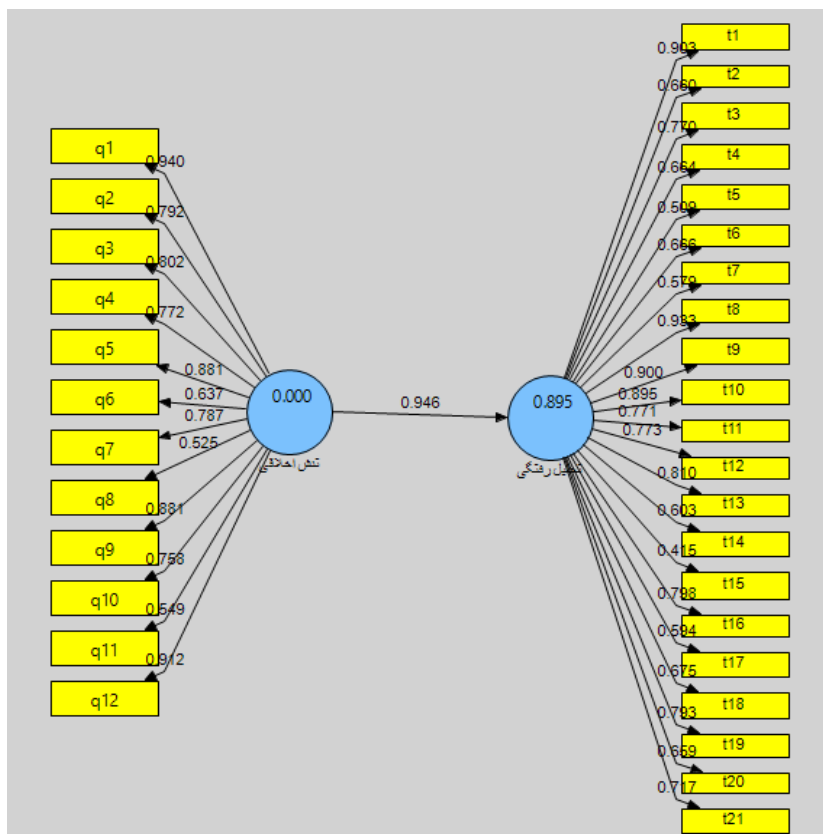
متغیرها	گروه‌ها	میانگین	انحراف استاندارد
تحلیل رفتگی شنلی	مردان	۳/۴۵	۰/۵۶۸
	زنان	۳/۱۴	۰/۴۷۸
تنش اخلاقی	مردان	۳/۱۱	۰/۴۷۸
	زنان	۲/۴۵	۰/۶۵۰

بودن توزیع داده‌ها مشخص شد که از نرم‌افزارهای واریانس‌محور و نرم‌افزار پی‌ال‌اس‌اس استفاده گردید. جدول شماره ۲، نتایج مربوط به ضرایب مسیر بین متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. همچنین شکل شماره ۱ و ۲ مدل پژوهش در حالت ضرایب مسیر و میزان تی را نشان می‌دهد.

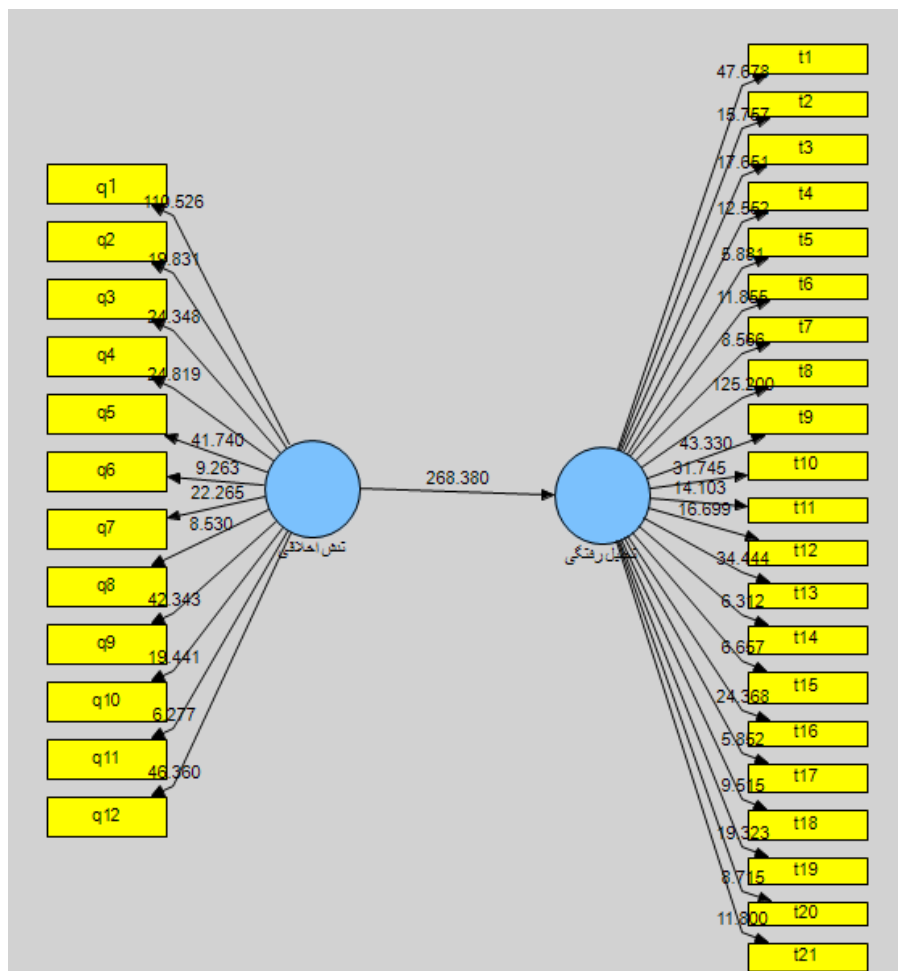
با توجه به نتایج جدول ۱ مشخص گردید مردان به نسبت زنان از تحلیل رفتگی بالاتری برخوردارند. همچنین مردان از سطح بالاتری از تنش اخلاقی برخوردارند. نتایج آزمون کلوموگراف-اسمیرنوف نشان داد توزیع داده‌های پژوهش حاضر غیرطبیعی است. از طرفی با توجه به حجم نمونه پژوهش و غیرطبیعی

جدول ۲- ضرایب مسیر معنادار در مدل

روابط	ضریب مسیر	مقدار تی	سطح معناداری
تنش اخلاقی-<تحلیل رفتگی	۰,۹۴۶	۲۶۸,۲۸۰	۰,۰۰۰



شکل ۱- مدل پژوهش در حالت ضرایب مسیر



شکل ۲- مدل پژوهش در حالت میزان تی

اعتبار مدل پژوهش حاضر با اعتبار سازه‌ای بررسی شده است. اعتبار مذکور، از طریق فن تحلیل عاملی تأییدی مرتبه دوم انجام می‌شود. جهت بررسی اعتبار درونی (همگرا) مدل، از شاخص متوسط واریانس استخراج شده استفاده شده است. این شاخص برای

مطابق با نتایج پژوهش مشخص گردید تنش اخلاقی بر تحلیل رفتگی ورزشکاران ($R^2 = 0.946$) تاثیر، ($p < 0.001$) تاثیر معناداری در جهت مثبت دارد.

2. Convergent Validity
3. Average Variance Extracted

1. Second Order Confirmatory Factor Analysis

شده در پژوهش حاضر، از برازش مناسبی برخوردار است.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر نشان داد تنش اخلاقی سبب بروز تحلیل رفتگی ورزشکاران می‌گردد. این مساله نشان‌دهنده این مهم است که تنش اخلاقی به واسطه ایجاد برخی مشکلات در میان ورزشکاران حرفه‌ای سبب بروز تحلیل رفتگی در میان آنان می‌گردد. ال‌شبايل و زالایلاه‌صالح (۲۰۱۸) در پژوهش خود مشخص نمودند تنش اخلاقی سبب بروز تحلیل رفتگی می‌گردد. آنان اشاره داشتند تنش اخلاقی سبب می‌گردد تا ورزشکاران در شرایط محیطی نامناسبی قرار گیرند که این مساله سبب بروز تحلیل رفتگی در میان آنان می‌گردد. همچنین گاستافسون و همکاران (۲۰۰۸) مشخص نمودند مسائل و مشکلات مربوط به اخلاق در میان ورزشکاران سبب می‌گردد تا آنان در معرض تحلیل رفتگی قرار گیرند. می‌توان چنین اعلام داشت که نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌های ال‌شبايل و زالایلاه‌صالح (۲۰۱۸) و گاستافسون و همکاران (۲۰۰۸) همخوانی دارد. به نظر می‌رسد تنش اخلاقی سبب می‌گردد تا محیط ورزشکاران دستخوش تغییراتی گردد و به عبارتی این محیط خود سبب گردد تا انگیزش ورزشکاران کاهش یابد و به عبارتی این مساله منجر به تحلیل رفتگی آنان گردد. شریف^۴ (۲۰۱۵) در پژوهش خود مشخص نمود تنش اخلاقی سبب

تمامی متغیرهای پژوهش بالای ۰/۴ بوده و در حد قابل‌قبولی است، به این معنی که متغیرهای پنهان موردنظر توانسته‌اند بالای ۴۰ درصد واریانس مشاهده‌پذیرهای خود را تبیین نمایند و در نتیجه روایی همگرایی مدل حاضر مورد تأیید قرار می‌گیرد. همچنین، برای برآورد اعتبار تشخیصی (واگرا) مدل، از روش ماتریس فورنل و لارکر^۲ استفاده شده است. در پژوهش حاضر نیز، بر اساس نتایج ماتریس فورنل و لارکر، مقادیر جذر واریانس استخراج‌شده، برای تمامی متغیرهای پنهان (ابعاد) که در خانه‌های موجود در قطر اصلی ماتریس قرار دارند، از مقدار همبستگی میان آنها که در خانه‌های زیرین و راست قطر اصلی قرار گرفته‌اند، بیشتر است. بنابراین می‌توان اذعان نمود که متغیرهای مکنون در مدل حاضر، تعامل بیشتری با مشاهده‌پذیرهای خود دارند تا با سازه‌های دیگر، به عبارتی، اعتبار واگرایی مدل در حد مناسبی بود و مورد تأیید است. جهت آزمون برازش و کیفیت مدل اندازه‌گیری انعکاسی پژوهش حاضر، از شاخص اشتراک با روایی متقاطع^۳ استفاده شده است. در این پژوهش نیز، مطابق یافته‌ها، مقادیر به‌دست‌آمده برای شاخص اشتراک با روایی متقاطع، همگی مثبت بوده است. لذا، کیفیت مدل اندازه‌گیری مورد تأیید است. برای برآورد پایایی^۴ گویه‌های متغیرهای پنهان مدل اندازه‌گیری انعکاسی پژوهش حاضر، از تکنیک پایایی مرکب^۵ (دل‌وین - گلدشتاین)، استفاده شد. نتایج به‌دست‌آمده شاخص پایایی مرکب برای تمامی متغیرهای پنهان حاضر در مدل، بالاتر از ۰/۷ بود و در حد قابل‌قبولی است و نشان از پایایی مناسب مدل اندازه‌گیری است. پایایی ترکیبی به‌دست‌آمده برای سازه نیز بالاتر با ۰/۸ است. با توجه به نتایج پژوهش حاضر مشخص گردید که مدل ارائه

4. Reliability
5. Composite Reliability
6. Sharif

1. Discriminant Validity
2. Fornell & Larcker
3. CV-Communality

فشارها در راستای ایجاد تحلیل‌رفتگی در میان آنان می‌گردد.

ویلکینسون (۱۹۸۷) یکی از نظریه‌پردازان مطرح در خصوص تنش اخلاقی است. وی در نظریه خود اشاره دارد که تنش اخلاقی سبب می‌گردد تا افراد از انگیزش پایینی جهت حضور در محیط برخوردار باشند. به عبارتی تنش اخلاقی کارکردهای منفی در انگیزش افراد جهت استمرار فعالیت‌های خود داراست. مطابق با نظریه آنان تنش اخلاقی یکی از عوامل مهم در مخدوش نمودن وضعیت محیطی است. این مساله نشان‌دهنده این مهم است که تنش اخلاقی شرایط جهت ادامه فعالیت در مشاغل و محیط‌های کاری را سخت و دشوار می‌نماید.

هوتلا، فلت، لامسا، مائونو و کینون (۲۰۱۱) نیز مشخص نمودند تنش اخلاقی سبب می‌گردد تا مشکلات عمده‌ای در مسائل شغلی افراد ایجاد گردد. آنان این مساله را ناشی از اهمیت اخلاق در مسائل شغلی مشخص نمودند. به نظر می‌رسد اخلاق به عنوان یکی از مسائل مهم نقش مهمی در رفتارها و نگرش ورزشکاران دارد. نادیده گرفتن آن سبب می‌گردد تا مشکلات عمده‌ای در میان ورزشکاران، مربیان و تیم‌ها ایجاد گردد. به عبارتی عدم شناخت مناسب از شرایط اخلاقی حاکم بر تیم‌ها و باشگاه از سوی ورزشکاران و همچنین بروز برخی تنش‌های اخلاقی سبب می‌گردد تا شرایط فعالیتی ورزشکاران در باشگاه‌ها و یا تیم‌های خود وضعیت مناسبی نداشته باشد. این مساله منجر به بروز برخی مشکلات برای خود ورزشکاران می‌گردد. به عبارتی بروز تنش اخلاقی در مرحله اول سبب تاثیرگذاری بر شرایط ذهنی ورزشکاران می‌گردد و آنان را از وضعیت نرمال خود خارج می‌سازد. با توجه به اهمیت اخلاق در ورزش بروز تنش اخلاقی ضربات

می‌گردد تا محیط افراد دستخوش تغییر گردد و به عبارتی بروز تنش اخلاقی سبب ایجاد برخی شاخص‌های منفی و نامناسب در میان افراد گردد که این مساله منجر به بروز مشکلاتی برای آنان گردد. جامتون^۱ (۱۹۸۴) نیز مشخص نمودند تنش اخلاقی سبب می‌گردد تا محیط کاری افراد غیرپویا گردد و به عبارتی آنان از انگیزش شغلی پایینی برخوردار شوند. مطابق با نظریه ریداک (۱۹۹۴) در خصوص تحلیل‌رفتگی شرایط محیطی نقش مهم و اساسی بر آن دارد. با توجه به این نظریه مشخص می‌گردد که یکی از علل بروز تحلیل‌رفتگی وجود برخی فشارهای منفی از سوی محیط افراد است. از این رو تنش اخلاقی به واسطه مخدوش نمودن محیط افراد سبب می‌گردد تا آنان در شرایطی نامناسب به فعالیت بپردازند. تنش اخلاقی خود به عنوان یک عارضه منفی در محیط سبب می‌گردد تا وضعیت ذهنی افراد جهت انجام امور خود دچار مشکلات عمده‌ای گردد. این مساله در نظریه مسلج و لیتز (۱۹۹۷) نیز مورد اشاره قرار گرفته بود. بر اساس دیدگاه آنان، تحلیل‌رفتگی ناشی از وجود برخی شرایط نامناسب در محیط است که منجر به خستگی جسمی و روانی در میان افراد می‌گردد. با این توضیح مشخص است که تنش اخلاقی سبب بروز مشکلاتی در میان ورزشکاران می‌گردد و آنان را نسبت به محیط ورزشی خود دلسرد می‌نماید. این مساله سبب می‌گردد تا ورزشکاران در مواقع برخوردار از تنش اخلاقی سطح پایینی از انگیزش شغلی را دارا باشند که این مساله منجر به افزایش

عنوان یک مساله مهم می‌بایستی در باشگاه‌ها و تیم‌های ورزشی مورد توجه قرار گیرد. چرا که عدم مدیریت تنش اخلاقی سبب می‌گردد تا تحلیل رفتگی در میان ورزشکاران شدت بیشتری داشته باشد. با این توجه پیشنهاد می‌گردد تا در مرحله اول توانایی‌ها و آگاهی مربیان و مدیران باشگاه‌ها و تیم‌های ورزشی در خصوص تنش اخلاقی به واسطه دوره‌های دانش‌افزایی بهبود یابد. همچنین پیشنهاد می‌گردد با نظارت مناسب در تیم‌ها و باشگاه‌های ورزشی به ارزیابی وضعیت تنش اخلاقی ورزشکاران پرداخته شود. با توجه به اینکه محیط باشگاه‌های ورزشی و ورزشکاران و همچنین محیط تیم‌های ملی تفاوت‌هایی دارد این امکان وجود دارد که ورزشکاران عضو تیم‌های ملی به واسطه تجربه دو محیط مجزا بیشتر در معرض تنش اخلاقی قرار گیرند. پیشنهاد می‌گردد تا استانداردهای اخلاقی مناسب و مدونی در باشگاه‌های ورزشی و تیم‌های ملی ایجاد گردد تا ورزشکاران عضو تیم‌های ملی دچار تنش اخلاقی نگردند.

همچنین به محققان علاقه‌مند به این حوزه پیشنهاد می‌گردد تا پژوهش‌های جامع‌ای در خصوص استانداردهای و هماهنگ‌سازی مسائل اخلاقی در باشگاه‌های ورزشی و تیم‌های ملی جهت ایجاد محیط‌های یکپارچه برای ورزشکاران انجام دهند. همچنین پیشنهاد می‌گردد تا در پژوهشی به بررسی نقش برخی متغیرها از جمله ضوابط باشگاه‌ها و مدیریت مربیان بر بروز تنش اخلاقی در میان ورزشکاران پردازند.

محکمی به ورزشکاران می‌زند که منجر به شکل‌گیری برخی شرایط در جهت ایجاد تحلیل رفتگی می‌گردد. دیل و وینبرگ (۱۹۹۰) در نظریه خود مشخص نمود جهت مدیریت تحلیل رفتگی نیاز است تا ورزشکاران از منظر محیطی مورد بررسی و کنکاش قرار گیرند. مطابق با نظریه دیل و وینبرگ (۱۹۹۰) تحلیل رفتگی زائیده بروز برخی تنش‌ها در محیط پیرامون است. از این رو مدیریت تحلیل رفتگی نیازمند توجه به جنبه‌های محیطی است. گولد (۱۹۹۷) مشخص نمودند تحلیل رفتگی به علت بروز برخی نیروهای منفی در ذهن افراد ایجاد می‌گردد که خروجی آن عدم انگیزش جهت ادامه ورزش در میان ورزشکاران می‌باشد. از طرفی تنش اخلاقی به واسطه مخدوش نمودن محیط پیرامون افراد سبب می‌گردد تا فشارهای منفی بر فعالیت‌های ذهنی افراد وارد شود که این مساله به نظر می‌رسد سبب می‌گردد تا افراد از منظر روحی و جسمانی دچار خستگی شوند (الشبایل و زالایلاه صالح، ۲۰۱۸).

اخلاق در میان ورزشکاران به عنوان یکی از مسائل مهم همواره مورد توجه محققان قرار گرفته است. پژوهش‌های شکل گرفته در این حوزه تماماً به اهمیت اخلاق در بهبود تمامی جنبه‌های ورزشکاران اشاره داشته است. در این بین بروز تنش اخلاقی به عنوان یک عارضه در میان ورزشکاران و باشگاه‌های ورزشی سبب می‌گردد تا شرایط منفی در میان آنان ایجاد گردد. پژوهش حاضر مشخص نمود تنش اخلاقی به واسطه اهمیت خود سبب می‌گردد تا نقش انکارناپذیری در بروز تحلیل رفتگی در میان ورزشکاران داشته باشد. این مساله نشان دهنده این مهم است که تنش اخلاقی به

منابع

1. Al Shbail, M. O., & Zalailah Salleh, M. N. M. N. (2018). The effect of ethical tension and time pressure on

job burnout and premature sign-off. *Journal of Business and Retail Management Research*, 12(4).

2. Bakhtiar, A. (2008). *The Relationship between Health Motivational Factors and Job Analysis of Male and Female Elderly Students of Tehran Universities*, Master's Degree, Faculty of Physical Education and Sports Sciences of Tehran University.
3. Bell J, Breslin JM.(2008). Healthcare provider moral distress as a leadership challenge. *JONAS Healthc Low Ethice Regul*; 10(4): 94-7.
4. Brown, S. (2016). Learning to be a 'goody-goody': Ethics and performativity in high school elite athlete programmes. *International Review for the Sociology of Sport*, 51(8), 957-974.
5. Cavanaugh, M. C. (2018). The Relationship of Factors Contributing to Burnout and Grit Among Division I Collegiate Athletes (*Doctoral dissertation, The University of Mississippi*).
6. Clark, M. (2017). Straight A's and Perfect 10's: The Effects of Perfectionism and Anxiety on Sleep Disturbances and Burnout in Gymnasts. Bachelor thesis, *Scripps College*
7. Ebrahimi, H; Kazemi, A; Asghari, M; Azarm, A. (2013). Ethical Stress in Nurses Working in Educational-Therapeutic Centers of Northwest Medical Sciences Universities, *Iranian Journal of Ethics and Medical History*, 6 (4), 80-89.
8. Everall, R. D., & Paulson, B. L. (2004). Burnout and Secondary Traumatic Stress: Impact on Ethical Behaviour. *Canadian Journal of Counselling*, 38(1), 25-35.
9. Gould, D., and Whitley, M. A. (2009). "Sources and consequences of athletic burnout among college athletes". *Journal of intercollegiate sports*. 2, pp:16-32.
10. Goodger, K., Gorely, T., Lavalley, D., and Harwood, C. (2007). "Burnout in sport: a systematic review". *The sport psychologist*, 21,pp: 127-151.
11. Granz, H. L., Schnell, A., Mayer, J., & Thiel, A. (2019). Risk profiles for athlete burnout in adolescent elite athletes: A classification analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 41, 130-141.
12. Gustafsson, H., Hassmen, P., Kentta, G., and Johansson, M. (2008). "A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes". *Psychology of sport and exercise*, 9, pp:800-816.
13. Harvey, A., & McNamee, M. (2019). Sport Integrity: Ethics, Policy and Practice: An Introduction. *Journal of Global Sport Management*, 4(1), 1-7.
14. Huhtala, M., Feldt, T., Lämsä, A.-M., Mauno, S. & Kinnunen, U. (2011). Does the ethical culture of organisations promote managers' occupational well-being? Investigating indirect links via ethical strain. *Journal of Business Ethics*, 101, 231-247.
15. Jameton, A. (1984). *Nursing practice: The ethical issues*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
16. Madigan, D. J. (2017). A Longitudinal Examination of the Relationships between Perfectionism, Burnout, and Training Distress in Athletes (*Doctoral dissertation, University of Kent*).

17. Mitchell DL, Bennett MJ, Manfrin-Ledet L. (2006). Spiritual development of nursing students: developing competence to provide spiritual care to patients at the end of life. *J Nurs Educ*;45(9):365-70.
18. Maslach C. & Leiter, M. P. (1997). "The truth about burnout, San Francisco", Jossey-Bass, 1997.
19. Mobley, M. J., Rady, M. Y., Verheijde, J. L., Patel, B., & Larson, J. S. (2007). The relationship between moral distress and perception of futile care in the critical care unit. *Intensive and Critical care nursing*, 23(5), 256-263.
20. Radzvin, L. C. (2011). Moral distress in certified registered nurse anesthetists: implications for nursing practice. *AANA journal*, 79(1), 39.
21. Raedeke, T. D. (1997). "Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective". *Journal of sport and exercise psychology*, 19, pp:396-417.
22. Sharif, Z. (2015). Intention Towards Whistle-Blowing Among Internal Auditors in the UK. *University of Huddersfield*.
23. Sharma, S; Sharma O. (2016). Spirituality Leads to Happiness: A Correlative Study. *The International Journal of Indian Psychology*. 3(2), 10, DIP: 18.01.178/20160302
24. Walt V, Alletta E. (2006). A descriptive and exploratory study towards a spiritual intelligent transitional Model of organizational communication University of South Africa. *J Nurs Res*;35(2):273-80
25. Wong KF, Yau SY. (2010). Nurses' experiences in spirituality and spiritual care in Hong Kong. *Appl Nurs Res*;23(4):2424.-
26. Wilkinson, J. M. (1987). *Moral distress in nursing practice: experience and effect*. In *Nursing forum*. Oxford, UK: Blackwell Publishing Ltd. 23 (1), 16-29.

ارجاع دهی

ربیعی مندجین محمدرضا. مدل نقش تنش اخلاقی بر تحلیل رفتگی ورزشکاران حرفه‌ای. مطالعات روان‌شناسی ورزشی. پاییز ۱۳۹۸؛ ۸(۲۹): ۵۰-۱۳۷. شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2019.7265.1774

Rabiee Mandejin M.R. Model of the Role of Moral Tension in the Professional Athletes' Burnout. *Sport Psychology Studies*. Fall 2019; 8(29): 137-50. (In Persian). DOI: 10.22089/spsyj.2019.7265.1774

مقاله پژوهشی

پیش‌بینی تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی روانشناختی بر عملکرد ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای

سئویل قدیری^۱، میرحمید صالحیان^۲

۱. گروه تربیت‌بدنی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران

۲. استادیار گروه تربیت‌بدنی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران (نویسنده مسئول)

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۷/۲۰

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۱/۲۱

چکیده

هدف پژوهش مطالعه پیش‌بینی تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی روانشناختی بر عملکرد ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای بود. پژوهش حاضر علی-مقایسه‌ای و از نظر شیوه جمع‌آوری داده‌ها توصیفی است. جامعه آماری شامل ورزشکاران دختر شهرستان تبریز با سطح مهارتی حرفه‌ای با سابقه ۱۰ ساله (۵۰ نفر) و با سطح مهارتی نیمه حرفه‌ای با سابقه ۵ ساله (۵۰ نفر) به روش تصادفی ساده انتخاب شدند. ابزار گردآوری اطلاعات شامل ۳ پرسشنامه بود: پرسشنامه عملکرد ورزشی چاربیونو (۲۰۰۱)، پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان (گارفنفسکی و همکاران، ۲۰۰۱) و پرسشنامه بهزیستی روانشناختی رایف (۱۹۸۹). جهت آزمون فرضیه‌ها از آزمون تحلیل رگرسیون خطی چند متغیره استفاده شد. یافته‌ها نشان داد عملکرد ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای با تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی روانشناختی قابل پیش‌بینی است. میزان تأثیر تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی روانشناختی بر عملکرد ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای تفاوت معناداری ندارد.

کلیدواژه‌ها: تنظیم شناختی هیجان، بهزیستی روانشناختی، ورزشکاران حرفه‌ای، ورزشکاران نیمه حرفه‌ای

1. Email: sevilqadiri@yahoo.com

2. Email: m_salehian@iaut.ac.ir

مقدمه

روان‌شناسان بر این باورند که مهارت‌های روانی مانند هر مهارت دیگر، قابل آموزش و تمرین هستند و بدون بهره‌گیری از آنها، دستیابی به اوج عملکرد ممکن نخواهد بود. بنابراین ورزشکاران حرفه‌ای در سطوح مختلف و مربیان آنها، باید به مفاهیم عملی و روش توسعه آمادگی روانی آشنا باشند. به همین دلیل امروزه مربیان و ورزشکاران در تلاشند تا با استفاده از دستاوردهای علمی و بهره‌مندی از تکنیک‌های روانشناسی، عملکرد خود را بهبود بخشند و به موفقیت‌های بیشتری دست یابند. به همین منظور روانشناسی همواره دو موضوع «سلامت روانی» و «بهبود عملکرد ورزشی» را مد نظر قرار داده است.

روانشناسی ورزشی به نقل از سینگر^۱ و همکارانش (۲۰۱۱) به مطالعه علمی رفتار انسان در ورزش و تمرین، مطالعه اثر ورزش بر انسان، شاخه‌ای از علم که در آن اصول روانشناسی در زمینه‌های ورزشی به کار می‌رود. عملکرد و موفقیت ورزشی تا حدود زیادی تحت تاثیر عوامل استرسزای معمول ورزشی، مانند ارتکاب یک خطای روانی یا بدنی، تحمل درد و ناراحتی، مشاهده تقلب یا موفقیت رقیب، دریافت جریمه از سوی داور و توییح از طرف مربی، قرار می‌گیرد، اطلاق می‌شود (انشل و ویلیامز،^۲ ۲۰۱۴).

یکی از متغیرهای اساسی در حوزه عملکرد ورزشی تنظیم شناختی هیجان است. تنظیم شناختی هیجان به فرایندهای شناختی‌ای اطلاق می‌شود که اطلاعات برانگیزاننده هیجانی را مدیریت می‌کنند (گارنسکی، ریف^۳ و همکاران، ۲۰۱۷؛ ژوایکس^۴ و

همکاران، ۲۰۱۸). تنظیم شناختی- هیجانی راهبردهایی است که افراد در شرایط پریشانی به کار می‌برند تا هیجان‌های خود را کنترل کنند (گروس و جان^۵، ۲۰۱۳؛ سلیمانی و حبیبی، ۲۰۱۴). اگرچه هیجان‌ها اساس زیست‌شناختی دارند اما افراد قادرند بر هیجان‌ها و ابزار آنها تسلط داشته باشند (واندین و کول^۶، ۲۰۱۷). هنگامی که فرد با یک موقعیت روبرو می‌شود، احساس خوب و خوش‌بینی، به تنهایی برای کنترل هیجان‌های وی کافی نیست، او نیاز دارد که در این لحظات بهترین کارکرد شناختی را نیز داشته باشد (گروس، ریچارد و جان، ۲۰۱۶). طبق چندین نظریه هیجان می‌تواند نقش سازنده‌ای در حل مسئله و پردازش اطلاعات (مایر و سالووی^۷، ۲۰۰۵)، فرآیند تصمیم‌گیری (ایزن و روزن زویگ^۸، ۲۰۱۴) داشته باشد. با این همه نباید فراموش کرد که هیجان همواره سودمند نیست و بیشتر اوقات باید آنها را تنظیم و مدیریت کرد (ایزنبرگ، فابس، گاسری و ریسر^۹، ۲۰۱۳).

یکی دیگر از متغیرهای اساسی در حوزه عملکرد ورزشی بهزیستی روانشناختی یا سلامت روانی است که بهزیستی روانشناختی به عنوان رشد استعدادها و واقعی هر فرد تعریف می‌شود (انشل و ویلیامز، ۲۰۱۴). در سال‌های اخیر، گروهی از پژوهشگران حوزه سلامت روانی مهم از روانشناسی مثبت‌نگر، رویکرد نظری و پژوهشی متفاوتی برای تبیین و مطالعه‌ی این مفهوم برگزیدند. آنان سلامت روانی را معادل کارکرد مثبت روانشناختی تلقی و آن را در قالب اصطلاح «بهزیستی روانشناختی» مفهوم‌سازی کردند. این گروه نداشتن بیماری را برای احساس سلامت، کافی نمی‌دانند بلکه

6. Van Dillen & Kool
7. Mayer & Salovey
8. Isen & Rozenzweig
9. Eisenberg, Fabes, Guthrie & Reiser

1. Singer
2. Anshel & Wells
3. Garnefski & Rieffe
4. Zhux
5. Gross & John

معتقدند که داشتن احساس رضایت از زندگی، پیشرفت بسنده، تعامل کارآمد و مؤثر با جهان، انرژی و خلق مثبت، پیوند و رابطه مطلوب با جمع و اجتماع و پیشرفت مثبت از مشخصه‌های فرد سالم است (کارادماس^۱، ۲۰۱۷؛ احدی، ستوده و حبیبی، ۲۰۱۲؛ موحدی، باباپور خیرالدین و موحدی، ۲۰۱۴). سلامت روان نیاز ضروری و اساسی برای افراد در هر زمان است. از نشانه‌های سلامت روان، برخورداری از خصیصه‌های توانمندساز درونی یا منابع درونی قدرت است. برخورداری از این منابع درون‌فردی، فرد را قادر می‌سازد تا علی‌رغم شرایط منفی، رشد سازگارانه خود را ادامه دهد و سلامت روان خود را حفظ کند (حدادی کوهسار، روشن، اصغرزاد، ۲۰۱۶). بهزیستی بر حسب کیفیت و کمیت مولفه‌هایی تعریف می‌شود که بر اساس آن افراد زندگی خود را لذت بخش می‌بینند. به عبارت دیگر، اینکه افراد چگونه زندگی خود را ارزیابی می‌کنند، به بهزیستی مربوط می‌شود (دیئر^۲؛ ۲۰۱۶؛ اشکانی و حیدری، ۲۰۱۴؛ نریمانی، یوسفی و کاظمی، ۲۰۱۴). بر اساس مطالعات مختلف، سلامت روانی، متاثر از جنبه‌های مختلف هیجانی، شناختی و شخصیتی است (رجایی، بیاضی و حبیبی پور، ۲۰۰۹؛ عاشوری، وکیلی، بن‌سعید و نوعی، ۲۰۰۹). لذا پژوهش‌ها مربوط به سلامت با توسعه مفاهیم روانشناختی نیز توسعه یافته و بر ابعاد علم روانشناسی سلامت افزوده است. شواهد پژوهشی فراوانی وجود دارد که نشان می‌دهند حوادث نامطبوع زندگی قادرند سلامت روانی را تحت تاثیر قرار دهند و مختل کنند و به ایجاد مشکلات روانی مانند افسردگی و اضطراب منجر شوند (سگرستروم و میلر^۳، ۲۰۱۴).

از نظر سازمان بهداشت جهانی، سلامت روانی به حالت بهزیستی کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط

فقدان بیماری یا ناتوانی گفته می‌شود که بین این سه بعد تأثیر متقابل و پویا وجود دارد. مفهوم سلامت روانی احساس خوب بودن، اطمینان از کارآمدی خود، اتکا به خود، ظرفیت رقابت و خودشکوفایی توانایی‌های بالقوه فکری و هیجانی است (حدادی و همکاران، ۲۰۱۶). عوامل فردی مختلفی بر میزان سلامت روان تأثیر می‌گذارد. تنظیم شناختی هیجان از مهم‌ترین متغیرهای مؤثر بر سطح سلامت روان است. منظور از تنظیم شناختی هیجان نحوه پردازش شناختی فرد در هنگام مواجهه با وقایع ناگوار و استرس‌زا است (گارنفسکی و کرایج^۴، ۲۰۱۶). افراد در مواجهه با شرایط استرس‌زا از استراتژی‌های متنوعی استفاده می‌کنند. از جمله این استراتژی‌ها، نشخوار فکری، سرزنش خود، سرزنش دیگران، تلقی فاجعه‌آمیز و تمرکز مجدد مثبت، توسعه‌ی چشم‌انداز، ارزیابی مثبت، پذیرش و برنامه‌ریزی کردن است (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۹). سامانی و صادقی در مطالعه خود این استراتژی‌ها را به دو دسته استراتژی مثبت (تمرکز مجدد مثبت، برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت و توسعه دیدگاه) و استراتژی‌های منفی (سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوار فکری، تلقی فاجعه‌آمیز و پذیرش تقسیم نموده‌اند. این محققان در همین مطالعه نشان دادند استراتژی‌های منفی دارای همبستگی مثبت معنادار با افسردگی، اضطراب و استرس و استراتژی‌های مثبت دارای همبستگی منفی معنادار با این شاخص‌های سلامت روان است (سامانی و صادقی، ۲۰۱۶). در همین راستا (ریان^۵ و همکاران، ۲۰۱۵) و (گارنفسکی و کرایج، ۲۰۱۷) نیز در مطالعات خود نشان دادند عموم افرادی که از افسردگی رنج می‌برند از استراتژی‌های منفی تنظیم شناختی هیجان همانند نشخوار فکری و تلقی فاجعه‌آمیز در رویارویی با شرایط

4. Kraaij
5. Ryan

1. Karademas
2. Diener
3. Segerstrom & Miler

ناگوار استفاده می‌کنند (گرانفسکی و همکاران، ۲۰۱۷). به‌طور خلاصه می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد که نوع استراتژی شناختی هیجان عامل مؤثر بر سطح سلامت روانی است (گرانفسکی و کرایچ، ۲۰۱۵). گرانفسکی و همکاران در این زمینه معتقدند هرگونه نقص در تنظیم هیجان‌ها می‌تواند فرد را در قبال مشکلات روانشناختی از جمله افسردگی و اضطراب آسیب‌پذیر سازد. سلامت روانی افراد ناشی از تعاملی دو طرفه میان استفاده از انواع خاصی از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان‌ها و ارزیابی درست از موقعیت تنش‌زاست (گرانفسکی و همکاران، ۲۰۱۳). پژوهش‌های بر این اساس شکل گرفته و انجام می‌شود عمدتاً نیازهای بنیادین روانشناختی را به عنوان متغیر مستقل و یا متغیر پیش‌فرض مد نظر قرار داده‌اند و نتایج بسیاری از پژوهش‌ها از جمله فتحی و همکاران (۲۰۱۰)؛ خوش‌کنش و همکاران (۲۰۱۰) و چن و جانگ^۱ (۲۰۱۰) نشان داده‌اند نیازهای اساسی روانشناختی بر عملکرد فرد و از جمله میزان سازگاری فرد تأثیر دارند ولی پژوهشی مشاهده نشد که نشان دهد کدام متغیرها می‌توانند پیش‌بینی‌کننده تأمین نیازهای اساسی روانشناختی باشند.

همچنین توتردل ولج (۲۰۱۱)، به نقل از لن^۲، (۲۰۱۶) در پژوهشی نشان دادند بازیکنانی که می‌توانند هیجان‌ها خود را به طور موفقیت‌آمیز مدیریت کنند، قادرند هیجان‌ها تجربه شده طی رقابت را برای بهبود عملکرد به کار ببرند (لن، ۲۰۱۶). نیل^۳ و همکاران (۲۰۰۶) با ۱۲ ورزشکار حرفه‌ای نشان دادند ارزیابی‌ها و هیجان‌های منفی تجربه شده در حین مسابقه در عملکرد آینده ورزشکار اثری ناتوان‌کننده دارد و به علت

عدم کنترل بر افکار و علائم، رفتار ورزشکار را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در پژوهشی که توسط لن و لاورتر^۴ (۲۰۱۹) انجام شد، متوجه شدند که هرچه ورزشکار در درک و شناسایی، تنظیم و ابراز دقیق هیجان‌ها توانمندتر باشد، فکری در اختیار خواهند داشت که موجب می‌گردد فردی کارآمدتر باشد. با توجه به پژوهش‌ها فوق می‌توان گفت که ارتباط پیچیده‌ای بین عملکرد ورزشی و هیجان‌ها مداخله در تمرین و مسابقه و همین‌طور درجه سلامت روانی ورزشکار برقرار است. برخی مطالعات نیز نشان داده است استفاده از ارزیابی مجدد، می‌تواند عامل مؤثری در کاهش هیجان‌ها منفی، اعم از خشم (ماوس، کوک، چنگ و گراس^۵؛ ۲۰۱۷)، اضطراب (آلدایو و همکاران، ۲۰۱۶)؛ به نقل از تروی^۶ (۲۰۱۶)، افسردگی (گرانفسکی و کرایچ، ۲۰۱۷) باشد و علاوه بر کاهش هیجان‌ها منفی، ممکن است باعث افزایش احساسات مثبت شود (شیوتا^۸، ۲۰۱۶) و عیدی، باباپور، فتحی (۲۰۱۰) نشان دادند راهبردهای، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، پیش بین مستقیم و همچنین راهبردهای فاجعه انگاری و سرزنش خود، پیش‌بین معکوس سلامت عمومی است.

در مقابل برخی از پژوهش‌ها نشان داده است استفاده از راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان با مشکلات سلامت روان رابطه دارد (ارول ائگن^۹؛ ۲۰۱۰).

با بررسی و مطالعات انجام یافته در خصوص عملکرد ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه‌حرفه‌ای این نتیجه حاصل گردید که تاکنون مطالعه قابل ذکری در خصوص تنظیم شناختی و بهزیستی روانشناختی

6. Aldao
7. Troy
8. Shiota
9. Erol Öngen

1. Chen & Jang
2. Lane
3. Neil
4. Lowther
5. Maus, Cook, Cheng & Gross

جامعه آماری

جامعه آماری این پژوهش شامل دو گروه است: گروه اول ورزشکاران دختر شهرستان تبریز در دو رشته بسکتبال و والیبال با سطح مهارتی حرفه‌ای، با میانگین سنی $22/6 \pm 20$ و با سابقه ۱۰ ساله از دو لیگ برتر استان و با سابقه ۱۰ ساله در مسابقات لیگ استانی و کشوری به تعداد ۵۰ نفر و گروه دوم از ورزشکاران دختر شهرستان تبریز در رشته بسکتبال و والیبال با سطح مهارتی نیمه حرفه‌ای با میانگین سنی $22/8 \pm 20$ با سابقه ۵ ساله از لیگ دسته دوی استانی به تعداد ۵۰ نفر به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند.

نمونه آماری

نمونه آماری این پژوهش، ۵۰ ورزشکار حرفه‌ای لیگ برتر شهرستان تبریز با سابقه ۱۰ ساله در دو رشته بسکتبال و والیبال بعنوان نمونه انتخاب شدند و گروه دوم هم از ورزشکاران نیمه حرفه‌ای لیگ دسته دوی دختر شهرستان تبریز با سابقه ۵ ساله، ۵۰ نفر به روش تصادفی ساده انتخاب شدند.

ابزار پژوهش

پرسشنامه عملکرد ورزشی چاربنویو^۱

این پرسشنامه در سال ۲۰۰۱، توسط چاربنویو ساخته شد. پرسشنامه پنج سوال در مقیاس لیکرت دارد و برای ارزیابی عملکرد ورزشکاران طراحی شده است و توسط مربی مربوطه هر ورزشکار تکمیل می‌شود. نمرات به دست آمده از پنج سوال، نمرات نهایی عملکرد ورزشکار را نشان می‌دهد. این سوال در مقیاس ۱ (بسیار ضعیف) تا ۵ (بسیار عالی) طراحی شده است (چاربنویو، باربینگ و کیلوی، ۲۰۰۱) نمرات به دست آمده از پنج سوال با هم جمع شده و نمره نهایی عملکرد ورزشکار به دست می‌آید که این نمره نهایی عملکرد ورزشکار در دامنه ۵ تا ۲۵ (حداقل تا حداکثر)

ورزشکاران مذکور صورت نگرفته است. لذا با توجه به اهمیت موضوعات فوق‌الذکر بررسی و مطالعه دقیق و موشکافانه در خصوص آن موارد حائز اهمیت بسیار دانسته شد؛ چرا که نتایج این تحقیق می‌تواند به فعالان حوزه روانشناسی ورزش در زمینه چگونگی مواجهه درست و منطقی با ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای کمک شایانی بنماید. با استفاده از نتایج این تحقیق می‌توان راهکارهای لازم و مناسبی را در اختیار مسئولان و مربیان و ورزشکاران و والدین قرار خواهد گرفت تا با تنظیم هیجانی مناسب و بهزیستی روانشناختی سالم جهت افزایش عملکرد ورزشکاران استفاده نمایند با توجه به توضیحات بیان شده در پژوهش حاضر سعی بر آنست که بر حسب تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی روانشناختی عملکرد ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای پیش‌بینی گردد. سوالاتی که برای محقق حین بررسی می‌تواند مطرح شود از این قرار است: تنظیم شناختی هیجان در عملکرد ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای چه تاثیری بر جای می‌گذارد؟ بهزیستی روانشناختی در عملکرد ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای چه تاثیری بر جای می‌گذارد؟ چه رابطه‌ای بین توان پیش‌بینی تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی روانشناختی بر عملکرد ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای وجود دارد؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر روش پژوهش توصیفی از نوع علی-مقایسه‌ای و از نظر هدف، کاربردی و از نظر شیوه جمع‌آوری داده‌ها پیمایشی است که به شکل میدانی انجام گرفت.

قرار می‌گیرد. میانگین ضرایب پایایی این پرسشنامه توسط چاربیونو، ۰/۷۱ محاسبه و گزارش شده است. در این تحقیق روایی پرسشنامه توسط پنج نفر از اساتید تربیت‌بدنی استان تأیید و پایایی آن از طریق آلفای کرونباخ ۰/۶۸۵٪ به دست آمد.

پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان (گارفنسی و همکاران، ۲۰۰۱)

پرسشنامه راهبردهای تنظیم هیجان شناختی ۳۶ آیتم دارد. پاسخگویی به هر یک از آیتم‌های آن به صورت مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای (۱- تقریباً هرگز الی ۵- تقریباً همیشه) است. این پرسشنامه شامل ۳۶ پرسش مدرج پنج نمره‌ای است که هر چهار پرسش یک عامل را مورد ارزیابی قرار می‌دهد و در مجموع نه عامل به قرار، سرزنش خود، سرزنش دیگران، فاجعه آمیز کردن، نشخوار فکری، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی پذیرش، تمرکز مثبت و ارزیابی مثبت را مورد ارزیابی قرار می‌دهد (گارفنسی و همکاران، ۲۰۰۲؛ به نقل از امین آبادی و همکاران، ۲۰۱۶).

برای تعیین پایایی پرسشنامه از روش آلفای کرونباخ استفاده شد. ضرایب به دست آمده برای پرسشنامه تنظیم هیجان شناختی (۰/۸۱) است. در این تحقیق روایی پرسشنامه توسط پنج نفر از اساتید تربیت‌بدنی استان تأیید و پایایی آن از طریق آلفای کرونباخ ۰/۷۶٪ به دست آمد.

پرسشنامه بهزیستی روانشناختی

این مقیاس را رایف (۱۹۸۹) ساخته و در سال ۲۰۰۲ مورد تجدید نظر قرار گرفته است (هوسر، ۲۰۰۵). این مقیاس ۶ عامل خودمختاری، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود را می‌سنجد. ضمن اینکه مجموعه نمرات این ۶ عامل به صورت نمره کلی بهزیستی روانشناختی محاسبه می‌شود. همچنین روایی و پایایی

مقیاس‌های بهزیستی روانشناختی در پژوهش‌های متعددی مناسب گزارش گردیده است. دایرندوک^۲ (۲۰۰۵) همسانی درونی خرده مقیاس‌ها را مناسب و آلفای کرونباخ آنها را بین ۰/۷۷ تا ۰/۹۰ یافته است. روایی نسخه فارسی پرسشنامه در مطالعه سرمد و همکاران (۲۰۱۱) و بیانی و همکاران (۱۹۹۹) مطلوب گزارش شده بود. برای تعیین پایایی پرسشنامه از روش آلفای کرونباخ استفاده شده است. ضرایب به دست آمده برای پرسشنامه بهزیستی روانشناختی (۰/۶۹) است. در این تحقیق روایی پرسشنامه توسط پنج نفر از اساتید تربیت‌بدنی استان تأیید و پایایی آن از طریق آلفای کرونباخ ۰/۷۳٪ به دست آمد.

شیوه گردآوری داده‌ها

محقق با اقدام به مطالعه و جمع‌آوری مبانی مربوط به تنظیم هیجان و بهزیستی روانشناختی به شکل کتابخانه‌ای و مرور مقالات و پایان‌نامه‌های موجود پرداخت و سپس پرسشنامه‌های مربوطه برای جامعه آماری مورد نظر تهیه شد.

اطلاعات مورد نیاز در پژوهش حاضر به روش میدانی و در بازه زمانی تیرماه تا دی ماه سال ۱۳۹۷ گردآوری شد. برای اجرای پژوهش ابتدا مکاتبات و هماهنگی‌های لازم جهت معرفی پژوهشگر به اداره کل ورزش و جوانان استان آذربایجان شرقی و متعاقباً هیأت‌های ورزشی استان در رشته‌های بسکتبال و والیبال به عمل آمد. در هیأت‌های ورزشی، ابتدا اطلاعات مربوط به زمان برگزاری مسابقات استانی دریافت شد. پیش از زمان برگزاری هر یک از رقابت‌ها، به منظور جلب همکاری سرپرستان و مربیان تیم‌های شرکت‌کننده برای تخصیص زمان مناسب برای گردآوری اطلاعات توضیحاتی در مورد اهداف پژوهش و ضرورت اجرای آن توسط پژوهشگر ارائه شد. زمان تکمیل پرسشنامه‌ها بعد از اتمام رقابت‌ها در نظر گرفته

پرسشنامه‌ها بازگشت داده شد. پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها، اطلاعات خام کدگذاری گردیده و داده‌ها تجزیه و تحلیل شد.

روش‌های تجزیه و تحلیل آماری

از آزمون تحلیل رگرسیون خطی چند متغیره برای پیش‌بینی تاثیر متغیر ملاک بر متغیر پیش‌بین و برای یافتن شدت میزان تاثیر دو مدل با زدا فیشتر از ماکروی افزودنی استفاده شد.

شد. در نمونه‌گیری تلاش گردید تا شرکت کننده‌ها ترکیبی از ورزشکاران و تیم‌های حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای در رقابت‌ها باشند. از ورزشکاران و تیم‌ها دعوت شد تا در زمان‌های مشخص شده در محل مقرر حضور یابند. در ابتدا توضیحاتی در مورد اهداف پژوهش و ضرورت اجرای آن، روش تکمیل پرسشنامه‌ها، محرمانه بودن اطلاعات گردآوری شده در پژوهش ارائه گردید و بسته‌های پرسشنامه در اختیار آنان قرار گرفت. در مجموع، از ۱۰۰ پرسشنامه توزیع شده، همه

یافته‌ها

جدول ۱- آزمون معناداری رابطه خطی برای تاثیر تنظیم شناختی هیجان بر عملکرد ورزشی

مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	مقدار F	سطح معناداری
۱۹/۷۹۶	۱	۱۹/۷۹۶	۵۳/۶۳۳	۰/۰۰۱
۳۶/۱۷۲	۹۸	۰/۳۶۹		
۵۵/۹۶۸	۹۹			

و متغیرهای پیش‌بین رابطه خطی معناداری وجود دارد. به این مفهوم که عملکرد ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای با تنظیم شناختی هیجان قابل پیش‌بینی است.

با توجه به نتایج جدول ۲ سطح معناداری آزمون F برابر ۰/۰۰۱ است. با توجه به اینکه سطح معناداری آزمون F کمتر از ۰/۰۵ است نشان می‌دهد بین متغیر ملاک

جدول ۲- جدول ضرایب رگرسیون برای تاثیر تنظیم شناختی هیجان بر عملکرد ورزشی

مقدار ثابت	ضرایب استاندارد نشده	ضرایب استاندارد شده	مقدار t	سطح معناداری
B	خطای معیار	Beta (بتا)	t	داری
۰/۲۹۳	۰/۴۱۹	۰/۶۹۹	۰/۴۸۶	
۰/۸۴۹	۰/۱۱۶	۰/۵۹۵	۷/۳۲۳	۰/۰۰۱

با توجه به جدول ۲ نتیجه گرفته می‌شود تنظیم شناختی هیجان بر عملکرد ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه‌حرفه‌ای تاثیر مثبت معناداری دارد ($t = 7/32$ و $p = 0/01$). شدت تاثیر برابر $0/60$ است. یعنی با یک واحد افزایش در تنظیم شناختی هیجان، میزان عملکرد ورزشی ورزشکاران به اندازه $0/60$ واحد افزایش می‌یابد.

جدول ۳- آزمون معناداری رابطه خطی برای تاثیر مولفه‌های تنظیم شناختی هیجان بر عملکرد ورزشی

سطح معناداری	مقدار F	میانگین مربعات	درجه آزادی	مجموع مربعات	رگرسیون
		۲/۹۶۴	۹	۲۶/۶۸۰	
۰/۰۰۱	۹/۱۰۹	۰/۳۲۵	۹۰	۲۹/۲۸۸	باقیمانده
			۹۹	۵۵/۹۶۸	کل

همانطور که جدول ۳ نشان می‌دهد سطح معناداری آزمون F برابر $0/01$ است. با توجه به اینکه سطح معناداری آزمون F کمتر از $0/05$ است نشان می‌دهد بین متغیر ملاک و متغیرهای پیش‌بین رابطه خطی معناداری وجود دارد. به این مفهوم که عملکرد ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه‌حرفه‌ای بر حسب مولفه‌های تنظیم شناختی هیجان قابل پیش‌بینی است.

جدول ۴- جدول ضرایب رگرسیون برای تاثیر مولفه‌های تنظیم شناختی هیجان بر عملکرد ورزشی

سطح معناداری	مقدار t	ضرایب استاندارد		
		شده شده Beta (بتا)	نشده شده خطای معیار B	
۰/۶۹۸	-۰/۳۹۰	۰/۴۹۹	-۰/۱۹۴	مقدار ثابت
۰/۰۵۴	-۱/۹۵۰	-۰/۳۴۲	۰/۰۸۳	توجه مثبت مجدد
۰/۰۰۵	۲/۹۰۸	۰/۳۱۸	۰/۱۰۹	تمرکز بر برنامه ریزی
۰/۹۷۶	-۰/۰۲۰	-۰/۰۰۳	۰/۱۰۵	ارزیابی مثبت
۰/۳۳۶	۰/۹۶۷	۰/۱۰۸	۰/۱۱۲	دیدگاه وسیعتر
۰/۵۰۴	۰/۶۷۱	۰/۰۶۸	۰/۱۳۴	سرزنش خود
۰/۰۰۲	۳/۲۶۷	۰/۲۸۶	۰/۱۰۶	سرزنش دیگران
۰/۰۰۶	۲/۸۳۷	۰/۳۴۵	۰/۱۰۹	نشخوار فکری
۰/۶۹۹	-۰/۳۸۸	-۰/۰۴۲	۰/۱۱۳	فاجعه آمیز تلقی کردن
۰/۶۵۹	۰/۴۴۳	۰/۰۴۶	۰/۱۳۱	پذیرش

ضریب همبستگی برابر $0/32$ و ضریب تعیین برابر $0/10$ است. ضریب تعیین مقدار واریانس تبیین شده توسط مدل را نشان می‌دهد مقدار عددی ضریب تعیین بین صفر تا ۱ است. هر چه این مقدار به یک نزدیکتر باشد نشان دهنده قوی‌تر بودن رابطه مدل است. در این مدل، ۱۰ درصد از عملکرد ورزشی ورزشکاران توسط بهزیستی روانشناختی قابل پیش‌بینی است.

با توجه به جدول نتیجه گرفته می‌شود مولفه تمرکز بر برنامه‌ریزی ($p = 0/005$ و $t = 2/91$)، سرزنش دیگران ($p = 0/002$ و $t = 3/27$) و نشخوار فکری ($p = 0/006$) بر عملکرد ورزشی ورزشکاران تأثیر مثبت معناداری دارند. مولفه نشخوار فکری با ضریب بتای $0/35$ بیشترین تأثیر را در عملکرد ورزشی ورزشکاران دارد.

جدول ۵- آزمون معناداری رابطه خطی برای تأثیر بهزیستی روانشناختی بر عملکرد ورزشی

مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	مقدار F	سطح معناداری
۵/۸۱۷	۱	۵/۸۱۷		
۵۰/۱۵۰	۹۸	۰/۵۱۲	۱۱/۳۶۷	۰/۰۰۱
۵۵/۹۶۸	۹۹			

بین متغیر ملاک و متغیر پیش‌بین رابطه خطی معناداری وجود دارد. به این مفهوم که عملکرد ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای با بهزیستی روانشناختی قابل پیش‌بینی است.

همانطور که جدول ۵ نشان می‌دهد سطح معناداری آزمون F برابر $0/001$ است. با توجه به اینکه سطح معناداری آزمون F کمتر از $0/05$ است نشان می‌دهد

جدول ۶- جدول ضرایب رگرسیون برای تأثیر بهزیستی روانشناختی بر عملکرد ورزشی

سطح معناداری	مقدار t	ضرایب استاندارد نشده	
		B	خطای معیار
مقدار ثابت	۵/۷۵۷	۲/۱۱۲	۰/۳۶۷
بهزیستی روانشناختی	۳/۳۷۲	۰/۳۳۳	۰/۰۹۹

می‌یابد. برای آزمون این فرضیه، از رگرسیون خطی چندگانه همزمان استفاده شده است. ضریب همبستگی چندگانه برابر $0/48$ و ضریب تعیین برابر $0/23$ است. ضریب تعیین مقدار واریانس تبیین شده توسط مدل را نشان می‌دهد مقدار عددی ضریب تعیین بین صفر تا ۱ است. هر چه این مقدار به یک نزدیکتر باشد نشان

همانطور که جدول ۶ نشان می‌دهد بهزیستی روانشناختی بر عملکرد ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای تأثیر مثبت معناداری دارد ($p = 0/001$ و $t = 3/37$). شدت تأثیر برابر $0/32$ است. یعنی با یک واحد افزایش در بهزیستی روانشناختی، میزان عملکرد ورزشی ورزشکاران به اندازه $0/32$ واحد افزایش

دهنده‌ی قوی‌تر بودن رابطه مدل است. در این مدل، ۲۳ درصد از عملکرد ورزشی ورزشکاران توسط مولفه‌های بهزیستی روانشناختی قابل پیش‌بینی است.

جدول ۷- آزمون معناداری رابطه خطی برای تاثیر مولفه‌های بهزیستی روانشناختی بر عملکرد ورزشی

مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	مقدار F	سطح معناداری
۱۲/۷۶۱	۶	۲/۱۲۷		
۴۳/۲۰۶	۹۳	۰/۴۶۵	۴/۵۷۸	۰/۰۰۱
۵۵/۹۶۸	۹۹			

معناداری وجود دارد. به این مفهوم که عملکرد ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای بر حسب مولفه‌های بهزیستی روانشناختی قابل پیش‌بینی است.

همانطور که جدول ۷ نشان می‌دهد سطح معناداری آزمون F برابر ۰/۰۰۱ است. با توجه به اینکه سطح معناداری آزمون F کمتر از ۰/۰۵ است نشان می‌دهد بین متغیر ملاک و متغیرهای پیش‌بین رابطه خطی

جدول ۸- جدول ضرایب رگرسیون برای تاثیر مولفه‌های بهزیستی روانشناختی بر عملکرد ورزشی

مقدار ثابت	ضرایب استاندارد نشده	ضرایب استاندارد شده	مقدار t	سطح معناداری
B	خطای معیار	Beta (بتا)		
۱/۵۹۵	۰/۵۷۵		۲/۷۷۴	۰/۰۰۷
۰/۱۱۸	۰/۱۴۴	۰/۰۹۷	۰/۸۱۸	۰/۴۱۵
۰/۰۸۶	۰/۱۵۶	۰/۰۷۶	۰/۵۵۱	۰/۵۸۳
۰/۰۹۶	۰/۱۷۵	۰/۱۰۱	۰/۵۴۷	۰/۵۸۶
-۰/۱۶۳	۰/۱۹۱	-۰/۱۲۵	-۰/۸۵۳	۰/۳۹۶
۰/۴۳۲	۰/۱۱۶	۰/۴۲۵	۳/۷۲۴	۰/۰۰۱
-۰/۰۶۲	۰/۱۰۰	-۰/۰۷۵	-۰/۶۲۶	۰/۵۲۳

همانطور که جدول ۸ نشان می‌دهد فقط مولفه رشد شخصی بر عملکرد ورزشی ورزشکاران تاثیر مثبت

جدول ۹- جدول همبستگی و دوربین-واتسن برای تاثیر تنظیم شناختی هیجان بر عملکرد ورزشی به

تفکیک ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای

سطح مهارتی	ضریب همبستگی چندگانه	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده	خطای معیار برآورد	دوربین-واتسن
حرفه‌ای	۰/۵۹۵	۰/۳۵۴	۰/۳۴۱	۰/۶۳۲	۲/۲۳۸
نیمه حرفه‌ای	۰/۶۰۳	۰/۳۶۴	۰/۳۵۱	۰/۵۸۸	۱/۵۳۱

Z-Fisher = ۰/۰۶، $p > ۰/۰۵$

همانطور که جدول ۹ نشان می‌دهد هم در ورزشکاران حرفه‌ای و هم در ورزشکاران نیمه حرفه‌ای تنظیم شناختی هیجان بر عملکرد ورزشی تاثیر مثبت معناداری دارد. در ورزشکاران حرفه‌ای ضریب همبستگی برابر $0/60$ و ضریب تعیین برابر $0/354$ ؛ در ورزشکاران نیمه حرفه‌ای ضریب همبستگی برابر $0/603$ و ضریب تعیین برابر $0/364$ است.

جدول ۱۰- آزمون معناداری رابطه خطی برای تاثیر تنظیم شناختی هیجان بر عملکرد ورزشی به تفکیک ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای

سطح مهارتی	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	مقدار F	سطح معناداری
رگرسیون	۱۰/۵۴۲	۱	۱۰/۵۴۲		
حرفه‌ای	۱۹/۱۹۶	۴۸	۰/۴۰۰	۲۶/۳۶۱	۰/۰۰۱
کل	۲۹/۷۳۸	۴۹			
رگرسیون	۹/۵۰۲	۱	۹/۵۰۲		
نیمه حرفه‌ای	۱۶/۵۹۱	۴۸	۰/۳۴۶	۲۷/۴۹۱	۰/۰۰۱
کل	۲۶/۰۹۳	۴۹			

جدول ۱۱- جدول ضرایب رگرسیون برای تاثیر تنظیم شناختی هیجان بر عملکرد ورزشی به تفکیک ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای

سطح مهارتی	ضرایب استاندارد نشده	خطای معیار	ضرایب استاندارد شده	مقدار t	سطح معناداری
	B		Beta (بتا)		
مقدار ثابت	-۰/۲۵۲	۰/۷۱۰		-۰/۳۵۵	۰/۷۲۴
حرفه‌ای	۰/۹۹۳	۰/۱۹۳	۰/۵۹۵	۵/۱۳۴	۰/۰۰۱
مقدار ثابت	۰/۶۱۳	۰/۵۱۷		۱/۱۸۶	۰/۲۴۱
نیمه حرفه‌ای	۰/۷۶۳	۰/۱۴۶	۰/۶۰۳	۵/۲۴۳	۰/۰۰۱

همانطور که جدول ۱۱ نشان می‌دهد مقدار زد فیشر محاسبه شده برای مقایسه ضریب همبستگی دو مدل برابر $0/06$ است. با توجه به اینکه این مقدار کمتر از $1/96$ است، بنابراین، میزان تاثیر تنظیم شناختی هیجان بر عملکرد ورزشی در بین ورزشکاران حرفه‌ای و ورزشکاران نیمه حرفه‌ای تفاوت معناداری ندارد.

جدول ۱۲- جدول همبستگی و دوربین-واتسن برای تاثیر بهزیستی روانشناختی بر عملکرد ورزشی به تفکیک ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای

سطح مهارتی	ضریب همبستگی چندگانه	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده	خطای معیار برآورد	دوربین-واتسن
حرفه‌ای	۰/۳۰۷	۰/۰۹۴	۰/۰۷۶	۰/۷۴۹	۲/۲۶۳
نیمه حرفه‌ای	۰/۳۵۵	۰/۱۲۶	۰/۱۰۸	۰/۶۸۹	۱/۵۳۳

$$Z\text{-Fisher} = ۰/۲۶۱, p > ۰/۰۵$$

همانطور که جدول ۱۲ نشان می‌دهد هم در ورزشکاران حرفه‌ای و هم در ورزشکاران نیمه حرفه‌ای بهزیستی روانشناختی بر عملکرد ورزشی تاثیر مثبت معناداری دارد. در ورزشکاران حرفه‌ای ضریب همبستگی برابر ۰/۳۱ و ضریب تعیین برابر ۰/۰۹؛ در ورزشکاران نیمه حرفه‌ای ضریب همبستگی برابر ۰/۳۶ و ضریب تعیین برابر ۰/۱۳ است.

جدول ۱۳- آزمون معناداری رابطه خطی برای تاثیر بهزیستی روانشناختی بر عملکرد ورزشی به تفکیک ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای

سطح مهارتی	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	مقدار F	سطح معناداری
رگرسیون	۲/۸۰۸	۱	۲/۸۰۸		
حرفه‌ای	۲۶/۹۳۰	۴۸	۰/۵۶۱	۵/۰۰۵	۰/۰۳
کل	۲۹/۷۳۸	۴۹			
رگرسیون	۳/۲۸۸	۱	۳/۲۸۸		
نیمه حرفه‌ای	۲۲/۸۰۵	۴۸	۰/۴۷۵	۶/۹۲۱	۰/۰۱۱
کل	۲۶/۰۹۳	۴۹			

همانطور که جدول ۱۳ نشان می‌دهد مقدار Z فیشر محاسبه شده برای مقایسه ضریب همبستگی دو مدل برابر ۰/۲۶۱ است. با توجه به اینکه این مقدار کمتر از ۱/۹۶ است، میزان تاثیر بهزیستی روانشناختی بر عملکرد ورزشی در بین ورزشکاران حرفه‌ای و ورزشکاران نیمه حرفه‌ای تفاوت معناداری ندارد.

جدول ۱۴- جدول ضرایب رگرسیون برای تاثیر بهزیستی روانشناختی بر عملکرد ورزشی به تفکیک ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای

سطح مهارتی	ضرایب استاندارد نشده		ضرایب استاندارد شده		سطح معناداری
	B	خطای معیار	Beta (بتا)	t	
حرفه‌ای	مقدار ثابت	۲/۱۸۰	-/۵۳۹	۴/۰۴۴	۰/۰۰۱
	بهزیستی روانشناختی	۰/۳۳۲	۰/۱۴۹	۰/۳۰۷	۰/۰۳۰
نیمه حرفه‌ای	مقدار ثابت	۱/۹۷۲	۰/۵۱۰	۳/۸۷۱	۰/۰۰۱
	بهزیستی روانشناختی	۰/۳۵۴	۰/۱۳۵	۰/۳۵۵	۰/۰۱۱

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش نشان داد عملکرد ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای با تنظیم شناختی هیجان قابل پیش‌بینی است. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش‌ها مقصودی و همکاران (۱۳۹۷)، شیروانی و همکاران (۲۰۱۴)، بیرامی و همکاران (۲۰۱۲)، حیدری و همکاران (۲۰۱۰)، حیدری و اقبال (۲۰۱۶) ورزشی و واندالوسیا^۱ (۲۰۱۶) و کامپنی^۲ و همکاران (۲۰۱۵) همسو است و با نتایج یافته‌های صاحبی و همکاران (۱۳۹۶) غیرهمسو است. صاحبی و همکاران (۱۳۹۶) با مطالعه اثر فواصل کانون توجه بیرونی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر عملکرد چرخ تیز و چمنی باستانی‌کاران به این مهم دست یافتند که اتخاذ راهبردهای انطباقی و غیر انطباقی تنظیم شناختی هیجان تأثیری بر عملکرد آن‌ها نداشته است. احتمالاً ویژگی‌های فردی (راهبردهای انطباقی و راهبردهای غیرانطباقی تنظیم هیجان) اثر معناداری بر عملکرد آنها نداشته است.

در تبیین این مساله می‌توان اظهار نمود که وضعیت روانی و هیجانی ورزشکاران از عوامل مهم و تأثیرگذار بر عملکرد آنها است. هیجان، نقش اساسی در اختلال‌های روانی ایفا می‌کند. ناهماهنگی‌های هیجانی در تمام اختلال‌های محور یک (به جز عقب ماندگی ذهنی) و نیمی از اختلال‌های محور دو (اختلال‌هایی که دوره کودکی بروز می‌کند، اختلالات شخصیت و عقب ماندگی ذهنی) بروز می‌کند (الدایو و همکاران، ۲۰۱۰). از طرفی تنظیم هیجان موفق همراه با دستاوردهای مثبت است، دستاوردهایی چون رشد صلاحیت‌های اجتماعی را در پی دارد (آیزنبرگ و همکاران، ۲۰۱۳).

پاسخ‌های هیجانی، اطلاعات مهمی درباره تجربه فرد در ارتباط با دیگران فراهم می‌کند. از این اطلاعات انسان‌ها یاد می‌گیرند که در مواجهه با هیجانات چگونه رفتار کنند، چگونه تجارب هیجانی را به صورت کلامی بیان نمایند، چه راهکارهایی را در پاسخ به هیجان‌ها به کار برند و در زمینه هیجان‌های خاص، چگونه با دیگران رفتار کنند. بررسی مطالعات

1. Verzeletti & Vanda Lucia

2. Company

روان‌شناختی نشان می‌دهد تنظیم هیجانی عامل مهمی در تعیین سلامتی و داشتن عملکرد موفق در تعاملات اجتماعی است. بنابراین می‌تواند به نوعی روی عملکرد فرد تأثیر مثبت بگذارد.

نتایج پژوهش نشان داد عملکرد ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه‌حرفه‌ای بر حسب مولفه‌های (تمرکز بر برنامه‌ریزی، سرزنش دیگران، نشخوار فکری) تنظیم شناختی هیجان قابل پیش‌بینی است. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش‌ها مقصودی و همکاران (۱۳۹۷)، بیرامی و همکاران (۲۰۱۲)، حیدری و همکاران (۲۰۱۰)، حیدری و اقبال (۲۰۱۶) شیروانی و همکاران (۲۰۱۴) ورزلی و همکاران (۲۰۱۶) و کامپنی و همکاران (۲۰۱۵) همسو است و با نتایج یافته‌های صاحبی و همکاران (۱۳۹۶) غیرهمسو است. علت این عدم همسویی را می‌توان به ویژگی‌های فردی، تعداد جلسات آزمون، سطح متوسط مهارت فنی باستانی کاران، وضعیت فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی شرکت‌کنندگان در پژوهش فوق نسبت داد که هنوز قابلیت استفاده از ویژگی‌های منفی راهبردهای غیرانطباقی را نداشته‌اند.

در تبیین این مساله می‌توان اظهار داشت که هر یک از مولفه‌های وضعیت روانی و هیجانی ورزشکاران از عوامل مهم و تأثیرگذار بر عملکرد آنها است. در مرحله برنامه‌ریزی فرد در مواجهه با شرایط ناگوار اقدام به برنامه‌ریزی برای کم کردن عوارض ناشی از اتفاق می‌کند. ظاهراً ورزشکاران چه حرفه‌ای و چه نیمه‌حرفه‌ای در تطابق با این وضعیت سازگاری بهتری را دارند و می‌توانند در شرایط ناگوار خود را برای مبارزه با این وضعیت عملکرد بهتری از خود را نشان دهند. در مولفه سرزنش دیگران فرد در برخورد با موقعیت ناگوار دیگران را مقصر و عامل اصلی در وقوع موقعیت می‌داند. احتمالاً ورزشکاران به دلایلی عوامل درونی را نمی‌توانند به شکست یا موفقیت خود نسبت دهند و سایر عوامل بیرونی را عامل مهمی در این امر می‌دانند.

در نشخوارفکری فرد با بروز شرایط ناگوار موجب ایجاد مشغولیت فکری پیرامون ابعاد گوناگون واقعه می‌کند و مدام احساسات و افکار ایجاد شده را به دلیل شرایط ناگوار مرور می‌نماید. ورزشکاران برای مبارزه با این مولفه منفی با فعالیت‌های ورزشی خود ذهن خود را درگیر می‌نمایند تا بتوانند بر آن غلبه نمایند. بنابراین احساس می‌گردد ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه‌حرفه‌ای در این مولفه از طریق فعالیت‌های ورزشی می‌توانند بر این مولفه غلبه نمایند.

نتایج پژوهش نشان داد عملکرد ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه‌حرفه‌ای با بهزیستی روانشناختی قابل پیش‌بینی است. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش‌ها دولتی و رنجبر (۲۰۱۷)، مهدوی و همکاران (۲۰۱۶)، قاسم پور و جودت (۲۰۱۴) همسو است. پژوهشی که غیرهمسوئی این فرضیه را نشان دهد در ادبیات پیشینه یافت نشد.

در تبیین این مساله می‌توان اظهار نمود که پژوهش‌ها نشان می‌دهند ورزش و فعالیت‌های حرکتی باعث افزایش بهزیستی روانشناختی و کاهش مشکلات روانشناختی می‌شود. سلامت بدنی و جسمانی موجب رشد سلامت روانی و افزایش و رشد بهزیستی شناختی در افراد می‌شود. ورزشکاران افرادی معاشرتی و جسور هستند، به طوری که در برخورد با مشکلات و مسائل از آستانه تحمل بالاتری نسبت به هم‌تایان عادی خود برخوردارند. ورزش و فعالیت بدنی می‌تواند با افزایش جنبه‌های شخصیتی مثبت و کاهش رفتارهای ناپسند منجر به تقویت و رشد بهزیستی روانشناختی به عنوان یکی از سازه‌های روانشناسی مثبت‌نگر شود. افزون بر این، افراد ورزشکار از ورزش و فعالیت‌های بدنی به عنوان یک شیوه مقابله‌ای موثر برای برخورد با نگرانی‌ها و اضطراب‌هایی که به وسیله روزمرگی زندگی ایجاد می‌شود، استفاده می‌کنند که این خود می‌تواند به افزایش بهزیستی روانشناختی به عنوان یکی از سازه‌های روانشناسی مثبت‌نگر کمک نماید.

بنابراین، ورزش با تقویت بهزیستی روانشناختی به ورزشکاران امکان می‌دهد تا بهتر بتوانند با استرس‌ها مقابله کنند و با چالش‌های پیش رو بهتر کنار بیایند. نتایج پژوهش حاضر نشان داد عملکرد ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه‌حرفه‌ای بر حسب مولفه رشد شخصی بهزیستی روانشناختی قابل پیش‌بینی است. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش‌ها دولتی و رنجبر (۲۰۱۷)، مهدوی و همکاران (۲۰۱۶) و همکاران (۲۰۱۶)، قاسم پور و جودت (۲۰۱۴) همسو است. پژوهشی که غیرهمسوئی این فرضیه را نشان دهد در ادبیات پیشینه یافت نشد. همانطور که اشاره شد شکوفا ساختن کلیه نیروها و استعدادهای درونی، پرورش و به دست آوردن توانایی‌های جدید مستلزم رویارویی با شرایط دشوار و سخت است، و این شرایط باعث می‌شود فرد نیروهای درونی خویش را بجوید و توانایی‌های جدید به دست آورد. چه زمانی بیشترین احتمال یافتن این نیروها می‌رود؟ زمانی که فرد تحت فشار است، این استعدادها مکرراً کشف می‌شوند و قدرت خود را در تغییر شرایط نشان می‌دهند. خود شکوفایی انسان‌ها در طی چالش‌ها و شرایط نامطلوب، بیانگر توانایی روانی در انسان در کنار آمدن با مشکلات، تحمل بسیاری از مصیبت‌ها و برگشت به حالت طبیعی پس از پشت سر گذاشتن آن و پیشرفت پس از گذر از موانع، است. نتایج پژوهش حاضر نشان داد میزان تأثیر تنظیم شناختی هیجان بر عملکرد ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه‌حرفه‌ای متفاوت نیست. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش‌ها مقصودی و همکاران (۱۳۹۷)، شیروانی و همکاران (۲۰۱۴)، بیرامی و همکاران (۲۰۱۲)، حیدری و همکاران (۲۰۱۰)، حیدری و اقبال (۲۰۱۶)، ورزشی^۱ و همکاران (۲۰۱۶) و کامپنی و بیان نمایند، چه راهکارهایی را در پاسخ به هیجان‌ها

همکاران (۲۰۱۵) همسو است و با نتایج یافته‌های صاحبی و همکاران (۱۳۹۶) غیرهمسو است. صاحبی و همکاران (۱۳۹۶) با مطالعه اثر فواصل کانون توجه بیرونی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر عملکرد چرخ تیز و چمنی باستانی کاران به این مهم دست یافتند که اتخاذ راهبردهای انطباقی و غیرانطباقی تنظیم شناختی هیجان تأثیری بر عملکرد آن‌ها نداشته است. علت این عدم همسویی را می‌توان به ویژگی‌های فردی، تعداد جلسات آزمون، سطح متوسط مهارت فنی باستانی کاران، وضعیت فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی شرکت‌کنندگان در پژوهش فوق نسبت داد که هنوز قابلیت استفاده از ویژگی‌های منفی راهبردهای غیرانطباقی را نداشته‌اند. بنابراین ویژگی‌های فردی (راهبردهای انطباقی و راهبردهای غیرانطباقی تنظیم هیجان) اثر معناداری بر عملکرد آنها نداشته است. در تبیین این مساله می‌توان اظهار نمود که وضعیت روانی و هیجانی ورزشکاران چه حرفه‌ای و چه غیرحرفه‌ای از عوامل مهم و تأثیرگذار بر عملکرد آنها است. هیجان، نقش اساسی در اختلال‌های روانی ایفا می‌کند. ناهماهنگی‌های هیجانی در تمام اختلال‌های محور یک (به جز عقب‌ماندگی ذهنی) و نیمی از اختلال‌های محور دو (اختلال‌هایی که دوره کودکی بروز می‌کند، اختلالات شخصیت و عقب‌ماندگی ذهنی) بروز می‌کند (آلدایو و همکاران، ۲۰۱۰). از طرفی تنظیم هیجان موفق همراه با دستاوردهای مثبت است، دستاوردهایی چون رشد صلاحیت‌های اجتماعی را در پی دارد (آیزنبرگ و همکاران، ۲۰۱۳). پاسخ‌های هیجانی، اطلاعات مهمی درباره تجربه فرد در ارتباط با دیگران فراهم می‌کند. از این اطلاعات انسان‌ها یاد می‌گیرند که در مواجهه با هیجان‌ات چگونه رفتار کنند، چگونه تجارب هیجانی را به صورت کلامی بیان نمایند، چه راهکارهایی را در پاسخ به هیجان‌ها

شخصیتی مثبت و کاهش رفتارهای ناپسند منجر به تقویت و رشد بهزیستی روانشناختی به عنوان یکی از سازه‌های روانشناسی مثبت‌نگر شود. افزون بر این، افراد ورزشکار از ورزش و فعالیت‌های بدنی به عنوان یک شیوه مقابله‌ای موثر برای برخورد با نگرانی‌ها و اضطراب‌هایی که به وسیله روزمرگی زندگی ایجاد می‌شود، استفاده می‌کنند که این خود می‌تواند به افزایش بهزیستی روانشناختی به عنوان یکی از سازه‌های روانشناسی مثبت‌نگر کمک نماید. بنابراین، ورزش با تقویت بهزیستی روانشناختی به ورزشکاران امکان می‌دهد تا بهتر بتوانند با استرس‌ها مقابله کرده و با چالش‌های پیش رو بهتر کنار بیایند.

نتیجه‌گیری کلی

با توجه به نتایج پژوهش حاضر مشخص گردید تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی روانشناختی از عوامل اثرگذار بر فعالیت ورزش هستند. ورزش با تنظیم هیجانی ورزشکاران می‌تواند به نوعی روی عملکرد آنان تأثیر مثبت بگذارد و با تقویت بهزیستی روانشناختی به ورزشکاران امکان می‌دهد تا بهتر بتوانند با استرس‌ها مقابله کرده و با چالش‌های پیش رو بهتر کنار بیایند.

به کار برند و در زمینه هیجان‌های خاص، چگونه با دیگران رفتار کنند. بررسی مطالعات روان‌شناختی نشان می‌دهد تنظیم هیجانی عامل مهمی در تعیین سلامتی و داشتن عملکرد موفق در تعاملات اجتماعی است. بنابراین می‌تواند به نوعی روی عملکرد فرد تأثیر مثبت بگذارد.

نتایج پژوهش نشان داد میزان تأثیر بهزیستی روانشناختی بر عملکرد ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه‌حرفه‌ای متفاوت نیست. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش‌ها دولتی و رنجبر (۱۳۹۶)، مهدوی و همکاران (۲۰۱۶)، قاسم پور و جودت (۲۰۱۴) همسو است. پژوهشی که غیرهمسوئی این فرضیه را نشان دهد در ادبیات پیشینه یافت نشد. در تبیین این مساله می‌توان اظهار نمود پژوهش‌ها نشان می‌دهند ورزش و فعالیت‌های حرکتی باعث افزایش بهزیستی روانشناختی و کاهش مشکلات روانشناختی می‌شود. سلامت بدنی و جسمانی موجب رشد سلامت روانی و افزایش و رشد بهزیستی شناختی در افراد می‌شود. ورزشکاران افرادی معاشرتی و جسور هستند، به طوری که در برخورد با مشکلات و مسائل از آستانه تحمل بالاتری نسبت به هم‌تایان عادی خود برخوردارند. ورزش و فعالیت بدنی می‌تواند با افزایش جنبه‌های

منابع

- Ahadi, B., Setoudeh, M. B. & Habibi, Y. (2013). The comparison of psychological wellbeing and defense mechanisms in stuttering and non stuttering students. *Journal of school psychology*, 1(4); Pp: 6-22. (In Persian)
- Aldao, A. Nolen-Hoeksema, S. and Schweizer, S. (2010). Emotion-Regulation Strategies across Psychopathology: A Meta-Analytic Review, *Clinical Psychology Review*, 30(2); Pp: 217-237.
- Amin Abadi, Z., Dehghani, M., Khodapanahi, Mohammad K. (2016). Factor Structure and Empirical Validation, *Journal of Behavioral Sciences*, 5(4); Pp: 371-365. (In Persian)
- Anshel, M. H., & Wells, B. (2000). Personal and situational variables that describe coping with acute stress in competitive sport. *The Journal of Social Psychology*, 140, Pp: 434-450.

5. Ashkani, Farah, Heidari, Hassan. (2014). Effect of emotional regulation training on psychological well-being and citation styles of students with primary school learning disability, *Learning disabilities*, 4 (1); Pp: 22-6. (In Persian)
6. Bayani, A. A., Mohammad Kuchaki, A., Bayani, A. (2008). Validity and reliability of psychological well-being of riff. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 14 (3); Pp: 62-70. (In Persian)
7. Bayrami, M., Fahimi, S., Akbari, I., and Amiri Pikha Kalayi, H. (2016). Anxiety sensitivity analysis and emotional regulation components with clinical and social anxiety syndrome. *Quarterly Journal of Clinical Psychology Tabriz University*, 8; 68-43. (In Persian)
8. Chen, K.C., & Jang, S. J. (2010). Motivation in online learning: Testing a model of self-determination theory. *Journal of computers in human behavior*, 26; Pp: 741-752.
9. Chung P.J., Chiou C.J., Chou F.H. (2009). Relationships between health status, depression and cognitive functions of institutionalized male veterans, *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 49; Pp: 215-219.
10. Company, R., Oriol, X., Oberst, U., Páez, D. (2015). Perceived effectiveness of emotion regulation strategies in sadness and joy, *The UB Journal of Psychology*, 45 (3); Pp: 375-390
11. Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index, *American psychologist*, 55; Pp: 34-43.
12. Diredonck, D. (2005). The construct validity of Ryff scales of psychological well-being and its extension with spiritual well-being, *Personality and Individual Differences*, 36; Pp: 629-643.
13. Dolati, H., Ranjbar, M. J. (2017). Comparison of cognitive emotion regulation dimensions in athletic teachers and non-athletic teachers, National Conference on Sport Research, Mohaghegh Ardebili University, Ardabil, Iran. (In Persian)
14. Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., & Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning, *Journal of personality and social psychology*, 78; Pp: 138-157.
15. Erol Öngen, D. (2010). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression and submissive behavior: Gender and grade level differences in Turkish adolescents. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 9; Pp: 1516-1523.
16. Fathi, A., Rezapur, Y., and Yaghuti-ye Azar, S. (2010). Determining the relationship between basic needs and social support with social adjustment in male and female students. *Quarterly Journal of Social Security Studies*, Pp: 131-146. (In Persian)
17. Ghasempour, A., Joodat H. (2014). Comparison of psychological well-being among athletic and non-athletic students, *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 3; Pp: 204-193. (In Persian)

18. Haddadi Koehsa, A.A., Roshan, R., Asgharnejad, Farid, A.A. (2016). Comparison of Emotional Intelligence and Mental Health of Students with Their Emotional Relationships in Family. *Journal of Psychology, Tabriz University*, 1 (4); pp: 87-69.
19. Heidari, A., Iqbal, F. (2016). Difficult relationship in emotion regulation, attachment styles and intimacy with marital satisfaction in couples in Ahwaz steel mill, *Quarterly Journal of New Findings in Psychology*, 18; Pp:131-114. (In Persian)
20. Heidari, A., Ehteshamzad, P., Hallajani, F. (2010). The relationship between emotional adjustment of meta-cognition and optimism with test anxiety of students, *Quarterly Journal of New Findings in Psychology*, 11; Pp: 7-18. (In Persian)
21. Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven P, (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation, and emotional problems, *Personality and Individual Differences*, 30 (8); Pp: 1311-1327.
22. Gross, J. J. & John. O. P. (2003). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: comparison between a clinical and a non-clinical sample, *European journal of personality*, 16 (5); Pp: 403 - 420.
23. Hauser, R. M., Springer, K. W. & Pudrovskaa, T. (2005). Temporal structures of psychological well-being: continuity or change. Presented at the 2005 *Meetings of the Gerontological Society of America*, Orlando, Florida.
24. Isen, A. M., Rozenzweig, A. S. (1994). The influence of positive affect on clinical problem solving, *Medical Decision making*, 11; Pp: 221-227.
25. Karademas, E. (2007). Positive and negative aspects of well-being: Common and specific predictors, *Personality and Individual Differences*, 43; Pp: 277-287.
26. Lane, A.M, (2006). Emotional intelligence research, positive thinking for sport, Tuning up performance – music and video as ergogenic aids, peak performance, 228, 5-7 Electric Word plc.
27. Lane, A.M., Thelwell, R.C., Lowther, J., Devonport, T.J. (2009). Emotional intelligence and psychological skills use among athletes, *Soc Behav Personal*, 37 (2); Pp: 195-201.
28. Mahdavi Nishiani, V., Ghale Nooy, F., Fazeli, F., Hashemi, S. S. (2016). Effectiveness of exercise on psychological well-being, quality of sleep and quality of life of students at Malayer National University, International Conference on Psychology and Education, Law and Social Sciences, Malayer, Iran. (In Persian)
29. Mauss, I. B., Cook, C. L., Cheng, J. Y. J., & Gross, J. J. (2007). Individual differences in cognitive reappraisal: Experimental and physiological responses to an anger provocation. *Intentional Journal of Psychophysiology*. 66; Pp: 11-124.
30. Maqsudi, F., Najil-ki, B., Zareans, E. (2018). Relationship between cognitive-emotional regulation and coping styles of sport athletic athletes sports, *Sports psychology of*

- Shahid Beheshti University*, 3(1); Pp: 36-23. (In Persian)
31. Mayer, J. D., & Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and Construction and regulation of feelings, *Applied and Preventive Psychology*, 4; Pp: 197-208.
 32. Neil, R., Hanton, S., Mellalieu, S.D., Fletcher, D. (2011). Competition stress and emotions in sport performers: The role of further appraisals. *Psychol Sport Exerc*, 12(4); Pp: 460-70.
 33. Rajai, A., Biazai, M. H., Habibipour, H. (2009). Basic religious beliefs of identity crisis and general youth health, *Transformation Psychology*, 6 (22); Pp: 107-97.
 34. Ryan, C, Martin, Eric, R. D. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger, *Personality and Individual Differences*, 39; Pp: 1249-1260.
 35. Sahebi, A., Shahabikhasb, M. R., Zeidabadi, R. (2017). The Effect of Exterior Focal Points and Cognitive Thrust Settlement Strategies on the Performance of Ancient Wheelchair and Spacecraft, *Sports Psychology Studies*, 19; Pp: 42-31. (In Persian)
 36. Sarmad, Z., Hejazi, E., Bazargan, A. (2011). *Research Methods in Behavioral Sciences*. Tehran: Agah Publication.
 37. Shiota, M. N. (2006). Silver linings and candles in the dark: Differences among positive coping strategies in predicting subjective well-being. *Emotion*, 6; Pp: 335-339.
 38. Shirvani, H., Parvari, A., Farmer Afshar, H. (2014). Comparative study of cognitive-emotional regulation strategies in semi-professional and amateur athletes, *Journal of military medicine*, 16 (4); Pp: 242-237. (In Persian)
 39. Segerstrom, S., & Miller, G. (2014). Psychological stresses and the human immune system: A metaanalytic study of 30 years of inquiry, *Psychological Bulletin*, 130; Pp: 610-630.
 40. Singer, R., N., Hausenbleas H.A. (2001). *Handbook of sport psychology*. New York: Wiley & Sons.
 41. Troy, A.S. (2012). *Cognitive Reappraisal Ability As A Protective Factor: Resilience to stress across time and context*. Doctoral Dissertation of Philosophy. University of Denver.
 42. Van Dillen, L.F., & kool, S.L. (2007). Clearing the mind, a working memory odel of distraction from negative emotion, *Journal pf personality*, 7; Pp: 715-723.
 43. Verzeletti, C., Vanda Lucia Z. (2016). Cristina Galli and Sergio Agnoli, Emotion regulation strategies and psychosocial well-being in adolescence, *Cogent Psychology*, 3; Pp: 119-129.

ارجاع‌دهی

قدیری سئویل، صالحیان میرحمید. پیش‌بینی تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی روانشناختی بر عملکرد ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای. مطالعات روان‌شناسی ورزشی. پاییز ۱۳۹۸؛ ۸(۲۹): ۱۵۱-۷۰. شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2019.7244.1770

Ghadiri S, Salehian H. Anticipation of Emotion Regulation and Psychological Well-being on Athletic Performance of Professional and Semi-professional Athletes. Sport psychology Studies. Fall 2019; 8(29): 151-70. (In Persian). DOI: 10.22089/spsyj.2019.7244.1770

مقاله پژوهشی

ارائه مدل نقش سلامت معنوی بر کیفیت زندگی کاری و سازگاری روان‌شناختی ورزشکاران حرفه‌ای آسیب‌دیده

بهمن طیبی^۱

۱. گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه گلستان، گرگان، ایران (نویسنده مسئول)

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۲/۰۳

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۸/۱۴

چکیده

هدف پژوهش حاضر ارائه مدل نقش سلامت معنوی بر کیفیت زندگی کاری و سازگاری روان‌شناختی ورزشکاران حرفه‌ای آسیب‌دیده بود. روش این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و به لحاظ گردآوری داده‌ها، توصیفی - همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش، کلیه ورزشکاران حرفه‌ای مراجعه‌کننده به هیئت پزشکی ورزشی استان گلستان در سال ۱۳۹۷ با میانگین سنی $25/8 \pm 2/8$ بود. گردآوری اطلاعات به صورت میدانی و با استفاده از ابزار پرسش‌نامه انجام گرفت. پرسش‌نامه استفاده شده در پژوهش حاضر دارای ۶۸ سؤال بود که سه متغیر سلامت روان (۱۲ سؤال)، سازگاری روان‌شناختی (۲۹ سؤال) و کیفیت زندگی کاری (۲۷ سؤال) را مورد سنجش قرار داد. نتایج پژوهش حاضر نشان داد سلامت معنوی بر سازگاری روان‌شناختی و کیفیت زندگی کاری ورزشکاران آسیب‌دیده حرفه‌ای تأثیر معناداری دارد. بنابراین پیشنهاد می‌گردد تا با کمک به ورزشکاران حرفه‌ای در شناخت خود و توانایی‌های خود، ضمن بهبود سلامت معنوی به ارتقاء سازگاری روان‌شناختی و کیفیت زندگی کاری کمک نمایند.

کلیدواژه‌ها: ورزشکاران آسیب‌دیده، آسیب‌شناسی روانی، سلامتی، ظرفیت‌های روان‌شناختی،

مقدمه

یکی از مسائل مهم در میان ورزشکاران کیفیت زندگی کاری^۱ است. شاخه جدید علم روانشناسی و دیدگاه نوینش تحت عنوان رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گر^۲ درصدد بررسی ظرفیت‌ها و قدرت‌های روان‌شناختی به‌جای آسیب‌شناسی روانی است. اعتقاد اساسی در دیدگاه جدید این است که ویژگی‌های مثبت قابل‌اندازه‌گیری می‌توانند به عنوان سپری افراد را در برابر حوادث نامطلوب خطرزا محافظت نمایند (نریمانی، غفاری، ابولقاسمی و گنجی، ۲۰۰۶). از اهداف این رویکرد، شناسایی و تعریف مفاهیمی است که به تأمین سلامتی و شادکامی^۳ افراد و بهره‌مندی آن‌ها از یک زندگی سالم کمک کند. یکی از این مفاهیم، کیفیت زندگی است. کیفیت زندگی به تأمین سلامتی و شادکامی در افراد و بهره‌مندی آن‌ها از یک زندگی سالم کمک می‌کند. کیفیت زندگی، مفهومی است که در سه دهه گذشته، تلاش‌های زیادی برای تعریف و اندازه‌گیری عینی آن انجام شده است (سیواتی و همکاران، ۲۰۱۵)؛ اما با وجود پژوهش‌های گسترده‌ای که در زمینه کیفیت زندگی انجام شده است اما هنوز تعریف واحد و موردتوافق همگان درباره کیفیت زندگی ارائه نشده است. برخی از محققان کیفیت زندگی را با رویکرد عینی تعریف کرده‌اند و موارد آشکار و مرتبط با معیارهای زندگی از جمله سلامت جسمانی، شرایط شخصی، ارتباطات اجتماعی، اقدامات شغلی یا دیگر عوامل اجتماعی و اقتصادی را با کیفیت زندگی معادل دانسته‌اند (لی، بک و چان، ۲۰۱۵).

ورزشکاران نیز همانند سایر اقشار جامعه، با مشکلات بسیاری در حوزه‌های مختلف روبه‌رو هستند که اکثر

این مشکلات ریشه در شغل آن‌ها دارد. ورزشکاران حرفه‌ای، آن‌هایی هستند که از ورزش به عنوان حرفه استفاده کرده و با استفاده از شغل‌های دیگر، امرار معاش نمی‌کنند و فقط فعالیت‌های ورزشی را انجام می‌دهند (سیف‌پناهی و قجر، ۲۰۱۶). از این‌رو بررسی وضعیت زندگی کاری و سنجش سطح کیفیت آن از ضروریات است.

دیگر متغیر مهم در میان ورزشکاران که در پژوهش حاضر مورد بررسی قرار گرفته است، سازگاری روان‌شناختی^۴ است. سازگاری فرایندی است در حال رشد و پویا که شامل توازن بین آنچه افراد می‌خواهند و آنچه جامعه‌شان می‌پذیرد است. به‌عبارت‌دیگر سازگاری یک فرایند دوسویه است؛ از یک طرف فرد به صورت مؤثر با اجتماع تماس برقرار می‌کند و از طرف دیگر اجتماع نیز ابزارهایی را تدارک می‌بیند که فرد از طریق آن‌ها توانایی‌های بالقوه خویش را واقعیت می‌بخشد. در این تعامل فرد و جامعه دستخوش تغییر و دگرگونی شده و سازشی نسبتاً پایدار به‌وجود می‌آید (نظریه و بهرامی، ۲۰۱۵). به طور کلی سازگاری به تسلط فرد بر محیط و احساس کنار آمدن با خود اشاره دارد. هر یک از ما به محیط و تغییراتی که در آن روی می‌دهد پاسخ می‌دهیم. از این‌رو سازگاری مهارتی است که باید آموخته شود و کیفیت آن مانند سایر آموخته‌ها، بستگی به میزان علاقه و کوشش فرد برای یادگیری آن دارد. محیط خانواده، مدرسه و وسایل ارتباط جمعی در فراهم ساختن امکان یادگیری سازگاری با محیط نقش و مسئولیت مهمی بر عهده دارند. سازگار شدن با محیط مهم‌ترین منظور و غایت تمام فعالیت‌های ارگانیزم است، به طوری که تمام افراد در تمام دوران زندگی خود، در هر روز و هر ساعت سرگرم آن هستند که

4. Lee, Back & Chan
5. Psychological Adjustment

1. Quality of Working Life
2. Positive Psychology Approach
3. Happiness

بتواند با مسائل و مشکلات خود کنار بیاید با خود و اطرافیان سازش یابد و در برابر تعارض‌های اجتناب‌پذیر درونی از خود سازگاری نشان دهد، انسانی به هنجار تلقی می‌گردد. چنین فردی واجد توانایی‌های دفاعی و سازشی است و می‌تواند بین خود و نیازهای کشاننده خود و واقعیت، تعادل برقرار سازد (نظریه و بهرامی، ۲۰۱۵).

کیفیت زندگی کاری و سازگاری روان‌شناختی به عنوان یکی از نیازهای مهم در میان ورزشکاران همواره مورد توجه محققین مختلفی بوده است (بلیک، مک‌ویکار، رتینو، هال و کجام^۹، ۲۰۱۹؛ یازیسوگلو، یاوز، گوکتپ و تان^{۱۰}، ۲۰۱۲؛ کیلیاجونز^{۱۱}، ۲۰۰۵؛ برور^{۱۲}، ۱۹۹۴). در مسیر ارتقاء کیفیت زندگی کاری و سازگاری روان‌شناختی متغیرهای مختلفی می‌تواند تأثیرگذار باشد. در این پژوهش به دنبال بررسی نقش و تأثیرگذاری سلامت معنوی^{۱۳} به عنوان یک متغیر مهم بر ابعاد مختلف ورزشکاران می‌باشیم.

سلامت معنوی بعد مهمی از سلامت افراد محسوب می‌شود که محققین و صاحب‌نظران در سراسر جهان تعاریفی برای آن ارائه کرده‌اند. هانگلمان، کنکلروسی، کلاسن و استولنورک^{۱۴} (۱۹۸۵) سلامت معنوی را به عنوان حسی از ارتباط داشتن، هماهنگی بین خود، دیگران، طبیعت و وجود متعالی از طریق فرآیندی پویا، منسجم و دست‌یافتنی می‌دانند که منجر به شناخت از هدف نهایی و معنای زندگی می‌شود.

خود دگرگون شده و دگرگون نشده را با محیط دگرگون شده و دگرگون نشده سازگار کنند. در واقع زندگی کردن چیزی جز عمل سازگاری نیست (اشرفی، سامانی و حسینی، ۲۰۱۵).

سازگاری روان‌شناختی به عنوان یک مسئله مهم در پژوهش‌ها مختلفی مورد بررسی و اشاره قرار گرفته است. سازگاری روان‌شناختی به مفهوم کنار آمدن و مقابله با چالش‌های موجود در محیط افراد و همچنین وفق دادن خود با تغییرات پیش‌آمده است (دافنر، گبار، سدیکیدس و دنسین^۱، ۲۰۱۹). سازگاری روان‌شناختی وضعیتی است که فرد، رفتار خود را از روی عمد تعدیل می‌کند تا با فرهنگ موجود منطبق گردد و شامل مؤلفه‌هایی همچون اتکا به نفس^۲، درک ارزش‌های خویش^۳، احساس وابستگی^۴، آزادی فردی^۵، تمایلات واپس زده^۶ و نشانگان جسمی^۷ می‌باشد (دکر و گروت^۸، ۲۰۱۸). در فرایند سازگاری مشکلات و مسائل روانی - شناختی بروز می‌کند. انگیزش و نیازهای اکتسابی، نیازهای غالب و متفاوت، ناکامی، تعارض‌ها، اضطراب‌ها و رفتارهای دفاعی در این فرایند آشکار می‌شوند. شاید به همین علت باشد که سلامتی و بهنجاری افراد را به منزله سازش و سازگاری با توقعات جهان بیرون در نظر گرفته می‌شود. ناسازگاری در یک موقعیت گذشته برای سازگاری در موقعیت‌هایی در آینده لازم و ضروری است. بنابراین بهتر است که توانایی فرد برای سازگاری را در نظر گرفت. بر این اساس هر فردی که

9. Blake, McVicar, Retino, Hall, & Ketcham,
10. Yazicioglu, Yavuz, Goktepe, & Tan
11. Killeya-Jones
12. Brewer
13. Dekker & de Groot
14. Hungelmann, Kenkel-Rossi, Klassen & Stollenwerk

1. Dufner, Gebauer, Sedikides & Denissen
2. Self-Reliance
3. Understanding Your Values
4. Feel Affection
5. Individual Freedom
6. Retirement
7. Physical Syndrome
8. Dekker & de Groot

همچنین هاگز، هال، ثالمن و ریچینز^۱ (۱۹۹۵) سلامت معنوی را حسی از ارتباط داشتن با دیگران، داشتن معنی و هدف در زندگی و داشتن اعتقاد و ارتباط با یک قدرت متعالی تعریف کردند. سلامت معنوی شامل سه بعد شناخت، عواطف و کنش است. بعد شناختی، برخورداری از شناخت یا معرفت ویژه نسبت به خدا، انسان و خلقت و پذیرش خدا و قوانین الهی است و اولین گام در حرکت به سوی خداوند است. اولین قدم در این بعد شناخت خود است. این گام مهم‌ترین گام برای دستیابی به شناخت خداوند است. گام بعد عواطف، احساس آرامش، نشاط، امید و محبت‌ورزی نسبت به خدا و انبیای الهی است. از مهم‌ترین شاخص‌های سلامت معنوی و حالت انسان معنوی، عواطف مثبت (محبت‌ورزی نسبت به خدا و انبیای الهی و تجربه معنوی) است. بعد کنش، روشی است که فرد عقاید معنوی درونی خود را در جهان خارج آشکار می‌کند (مظفری نیا، شکوری و حیدرنیا، ۲۰۱۴).

سلامت معنوی به عنوان یک متغیر کلیدی نقش مهمی در ارتقاء برخی شاخص‌ها و شرایط از جمله اعتماد به نفس و رفاه ذهنی دارد (کاتن، لوین، فیتزپاتریک، دولت و تاگ، ۱۹۹۹). اهمیت سلامت معنوی در حیطه‌های مختلف سبب گردیده است تا امروزه از نقش آن در ارتقاء کیفیت زندگی کاری و سازگاری روان‌شناختی نام برده شود. بای و لازنبی^۲ (۲۰۱۵) و ویلسون، فورچیمر، هینمن، وارن و مک-کلام اسمیت^۳ (۲۰۱۷) در پژوهش خود مشخص نمودند سلامت معنوی سبب بهبود کیفیت زندگی

کاری می‌گردد. لاندیس^۵ (۱۹۹۶) و گاسکین واسون، واکر، شین و کلسو^۴ (۲۰۱۸) نیز اشاره داشتند سلامت معنوی سبب تأثیرگذاری بر سازگاری روان‌شناختی می‌گردد. کاتن و همکاران (۱۹۹۹) نیز مشخص نمود سلامت معنوی سبب تأثیرگذاری بر سازگاری روان‌شناختی و کیفیت زندگی می‌گردد.

با توجه به تاریخچه سلامت معنوی و مطالعات انجام شده در خصوص آن مشخص گردیده است که سلامت معنوی یکی از مسائل مهم در مواقع وقوع مشکلات در میان افراد است. به عبارتی سلامت معنوی اولین ویژگی است که در زمان بروز بحران در میان افراد تحت تأثیر قرار می‌گیرد (رفعت، رضایی-چمانی، رهنوردی و خالصی^۶، ۲۰۱۹). این مسأله سبب گردیده است تا استفاده از سلامت معنوی و تقویت آن به عنوان یک راهکار مناسب جهت مدیریت ویژگی-های روانی و جسمانی افراد مورد استفاده قرار گیرد. این مسأله سبب گردیده است پتانسیل‌های سلامت معنوی به عنوان یک مسأله مهم همواره مورد توجه اندیشمندان قرار گیرد. از طرفی سیر تکاملی در خصوص سلامت معنوی نشان می‌دهد ورزشکاران همواره نیازمند برخورداری از سلامت معنوی می‌باشند. به عبارتی سلامت معنوی به عنوان یکی از مسائل مهم و اساسی در حوزه ورزش همواره معرفی گردیده است (جوما، بال و سالمون^۷، ۲۰۱۹).

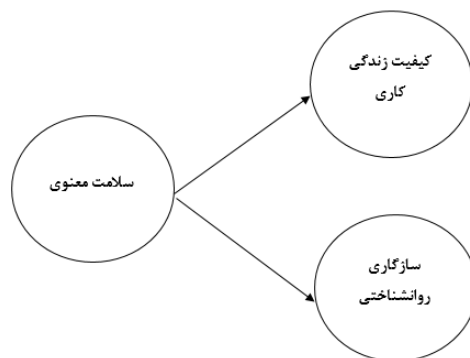
با بررسی مبانی نظری پژوهش مشخص گردید فقدان پژوهش‌های جامع در حوزه ورزش به خصوص در میان ورزشکاران آسیب‌دیده، وجود دارد. فقدان پژوهش‌ها جامع در این حوزه سبب گردیده است تا

5. Landis
6. Gaskin-Wasson, Walker, Shin & Kaslow
7. Rafat, Rezaie-Chamani, Rahnavardi & Khalesi
8. Joma, Ball & Salmon

1. Hawks, Hull, Thalman, & Richins
2. Cotton, Levine, Fitzpatrick, Dold, & Targ
3. Bai & Lazenby
4. Wilson, Forchheimer, Heinemann, Warren, & McCullumsmith

لازم برده نشود. از این رو بهره مناسبی از سلامت معنوی جهت بهبود وضعیت کیفیت زندگی کاری و سازگاری روان‌شناختی انجام نگردیده است. با این توجه پژوهش حاضر با هدف ارائه مدل نقش سلامت معنوی بر کیفیت زندگی و سازگاری روان‌شناختی ورزشکاران آسیب‌دیده حرفه‌ای سعی در پاسخ به این سؤال دارد که مدل نقش سلامت معنوی بر کیفیت زندگی و سازگاری روان‌شناختی ورزشکاران آسیب‌دیده حرفه‌ای به چه صورت می‌باشد؟ با توجه به این مسئله، مدل مفهومی پژوهش حاضر که مطابق با مدل مفهومی کاتن و همکاران (۱۹۹۹) است و در شکل شماره ۱ به نمایش گذاشته شده است. مدل قفوق در پژوهش‌های مختلفی مورد بررسی قرار گرفته است. پورنل و اندرسون^۱ (۲۰۰۹) در پژوهش خود مشخص نمودند برخی جنبه‌های مذهبی نیز بر سازگاری روان‌شناختی تاثیرگذار است. در حالی که مدل فوق در میان بیماران سرطان پستان انجام گرفته است اما اوکونور، گویلفویلی، برین، موخرت و فیشر^۲ (۲۰۰۷) این مدل را در میان برخی بیماران روان‌شناختی مورد ارزیابی قرار داد. این در حالی است که این مدل تاکنون در ورزش به انجام نرسیده است.

نتوان راهکارهای اجرایی مناسب به ورزشکاران آسیب‌دیده حرفه‌ای جهت رفع برخی مشکلات روانی و ذهنی آنان ارائه داد. فقدان پژوهش‌ها جامع سبب گردیده است تا خلاً پژوهشی در خصوص نحوه و افزایش کیفیت زندگی کاری و همچنین سازگاری روان‌شناختی ورزشکاران حرفه‌ای آسیب‌دیده ایجاد گردد. با توجه به تأثیرگذاری سلامت معنوی بر افراد و گروه‌های مختلف نیاز است تا با بررسی و پژوهش‌های جامع به ایجاد شواهد مناسبی در تأثیرگذاری این متغیر بر ورزشکاران حرفه‌ای آسیب‌دیده اقدام نمود. از طرفی یکی از معضلات مهم در ورزش حرفه‌ای، آسیب دیدگی ورزشکاران است. بروز آسیب‌های ورزشی جز جدایی ناپذیر از ورزش حرفه‌ای است. این مسأله سبب گردیده است تا حمایت از وضعیت روانی ورزشکاران آسیب‌دیده همواره مورد توجه باشگاه‌های ورزشی قرار گیرد. این در حالی است که کارکردهای برخی مسائل از جمله سلامت معنوی در بهبود وضعیت روانی ورزشکاران آسیب‌دیده مورد پژوهش قرار نگرفته است. این مسأله سبب گردیده است تا از پتانسیل‌های سلامت معنوی در بهبود برخی جنبه‌های روان‌شناختی ورزشکاران آسیب‌دیده استفاده



شکل ۱ - مدل مفهومی پژوهش (کاتن و همکاران، ۱۹۹۹)

2. O'Connor, Guilfoyle, Breen, Mukhardt & Fisher

1. Purnell & Andersen

روش پژوهش

روش این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و به لحاظ گردآوری داده‌ها، توصیفی-همبستگی بود.

شرکت‌کنندگان

جامعه آماری پژوهش کلیه ورزشکاران حرفه‌ای مراجعه‌کننده به هیئت پزشکی ورزشی استان گلستان در سال ۱۳۹۷ با میانگین سنی $25/8 \pm 2/8$ بود که جهت هماهنگی برای امور درمانی خود به این هیئت مراجعه کرده بودند. ملاک حرفه‌ای بودن ورزشکاران عضویت در تیم‌های ملی و همچنین برخورداری از قرارداد حرفه‌ای با باشگاه حرفه‌ای و کسب درآمد از ورزش بود. در این بین پس از پایش اولیه و تقسیم‌بندی میان آنان در دو گروه ورزشکاران حرفه‌ای و مبتدی، پرسشنامه‌های پژوهش در میان ورزشکاران حرفه‌ای تقسیم گردید. این پایش به واسطه برخی سؤالات اولیه در خصوص سابقه عضویت در تیم‌های ملی، قرارداد فعلی و گذشته ورزشکار با باشگاه‌ها و همچنین میزان درآمد سالانه و یا ماهانه ورزشکار از ورزش حرفه‌ای انجام گردید. پس از انجام این مراحل، تعداد ۱۷۰ ورزشکار حرفه‌ای مراجعه‌کننده شناسایی گردیدند که پس از اعلام برخی توضیحات در خصوص پژوهش و روند پژوهش و اهداف آن، تعداد ۱۴۹ نفر از ورزشکاران جهت همکاری با پژوهش حاضر اعلام آمادگی کردند.

ابزار و شیوه گردآوری داده‌ها

گردآوری اطلاعات به صورت میدانی و با استفاده از ابزار پرسش‌نامه بود. ابزار پژوهش حاضر، برگرفته شده از پژوهش کاتن و همکاران (۱۹۹۹) بود. این پرسش‌نامه دارای ۶۸ سؤال بود که تعداد ۱۲ سؤال آن به بررسی سلامت معنوی پرداخته بود. سلامت معنوی در این پژوهش خود شامل دو زیرمقیاس صلح و ایمان است. میزان ضریب نسبی روایی محتوا برای کل سؤالات سلامت معنوی و زیرمقیاس‌های آن شامل صلح و ایمان میزان ۰/۹۹ مشخص گردیده بود.

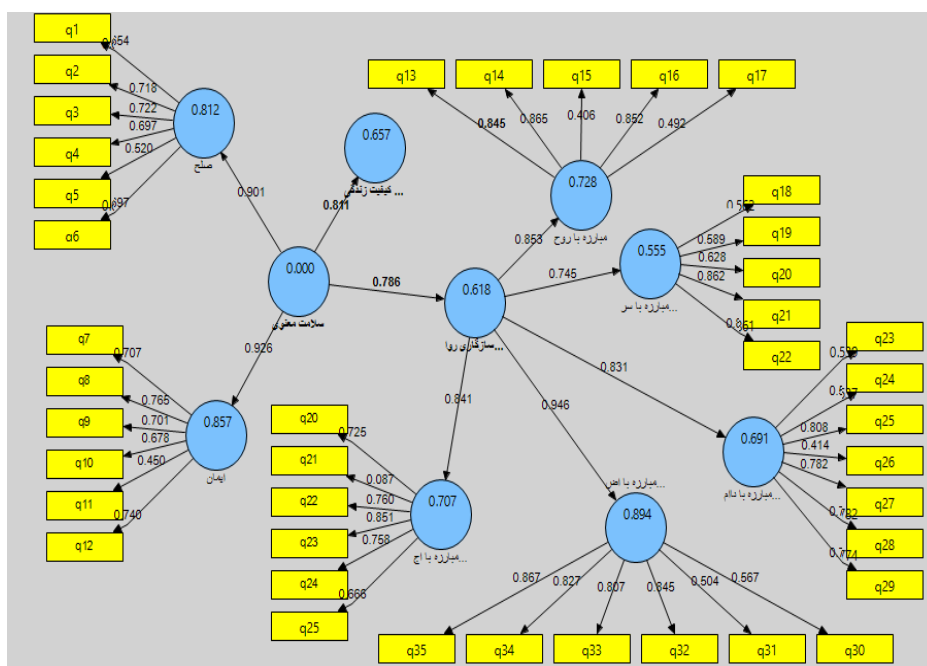
همچنین میزان شاخص روایی محتوا نیز برای کل سؤالات ۰/۹۱ و برای زیرمقیاس‌های آن شامل صلح و ایمان میزان ۰/۸۹ و ۰/۹۰ مشخص گردیده بود. همچنین تعداد ۲۹ سؤال از این پرسش‌نامه به بررسی سازگاری روان‌شناختی پرداخت است. این متغیر خود نیز دارای ۵ زیرمقیاس شامل مبارزه با روح، سرخوردگی، ناامیدی، اضطراب و اجتناب شناختی است. میزان ضریب نسبی روایی محتوا برای کل سؤالات سازگاری روان‌شناختی و زیرمقیاس‌های آن شامل مبارزه با روح، سرخوردگی، ناامیدی، اضطراب و اجتناب شناختی میزان ۰/۹۹ مشخص گردیده بود. همچنین میزان شاخص روایی محتوا نیز برای کل سؤالات ۰/۹۰ و برای زیرمقیاس‌های آن شامل مبارزه با روح، سرخوردگی، ناامیدی، اضطراب و اجتناب شناختی به ترتیب میزان ۰/۸۸، ۰/۸۹، ۰/۸۸، ۰/۸۷ و ۰/۹۱ مشخص گردیده بود. همچنین کیفیت زندگی کاری در پژوهش حاضر با استفاده از ۲۷ سؤال مورد سنجش قرار گرفت. سؤالات این پرسش‌نامه بر اساس طیف ۵ ارزشی لیکرت طراحی گردیده بود. این پرسش‌نامه زیرمقیاسی نداشت. میزان ضریب نسبی روایی محتوا برای کل سؤالات کیفیت زندگی کاری میزان ۰/۹۹ مشخص گردیده بود. میزان شاخص روایی محتوا نیز برای کل سؤالات این بخش ۰/۹۰ مشخص گردیده بود. میزان پایایی این پرسش‌نامه در بخش سلامت معنوی، سازگاری روان‌شناختی، کیفیت زندگی و به صورت کلی به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۵ و ۰/۸۶ و مشخص گردیده بود. میزان پایایی پرسش‌نامه سلامت معنوی در پژوهش حیدرزادگان و کوچک زایی میزان ۰/۹۰ مشخص گردیده بود. همچنین میزان پایایی پرسش‌نامه سازگاری روان‌شناختی در پژوهش مرادی، اللهیاری و پاینده (۲۰۱۴) میزان ۰/۸۴ مشخص گردیده بود. همچنین میزان پایایی پرسش‌نامه کیفیت زندگی کاری در پژوهش مهدی‌زاده و ایلکا (۲۰۰۹) میزان ۰/۸۱ مشخص گردیده بود.

روش پردازش داده‌ها

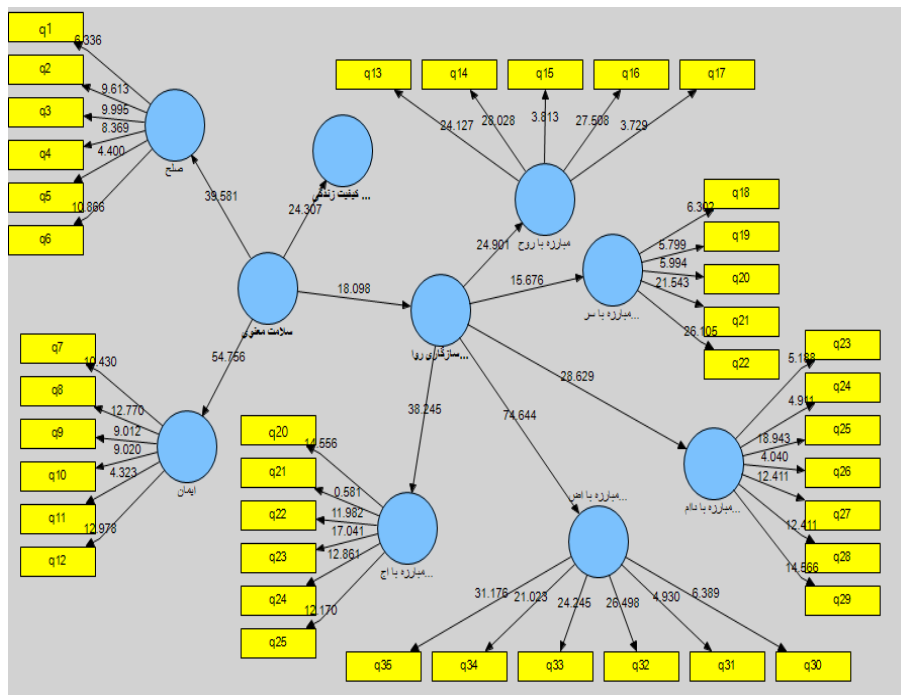
به منظور بررسی این عوامل در بخش کمی از معادلات ساختاری با روش حداقل مربعات جزئی انجام گردید. از این رو ابتدا از آزمون کولموگروف اسمیرنوف به بررسی وضعیت طبیعی بودن توزیع داده‌های پژوهش پرداخته شد. نتایج آزمون فوق نشان داد میزان سطح معناداری در تمامی عوامل پایین از ۰/۰۵ بود که این خود نشان‌دهنده غیرطبیعی بودن داده‌های پژوهش است و بدین منظور جهت تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش حاضر از آمار ناپارامتریک و روش آمای معادلات ساختاری با روش حداقل مربعات جزئی استفاده گردید.

یافته‌ها

میانگین سنی نمونه‌های پژوهش ۲۵/۸ سال با انحراف استاندارد ۲/۸ بودند. همچنین میانگین سابقه ورزشی نمونه‌های پژوهش ۱۱/۷ سال با انحراف استاندارد ۱/۱ بود. در جهت بررسی و ارزیابی مدل پژوهش، از آزمون معادلات ساختاری استفاده گردید. شکل شماره ۱ و ۲ مدل ساختاری و اندازه‌گیری مربوط به عوامل را به نمایش گذاشته است.



شکل ۱- مدل اندازه‌گیری متغیرهای پژوهش



شکل ۲- ضرایب معناداری تی متغیرهای پژوهش

جدول ۱- میزان آماره تی و تأثیر متغیرهای پژوهش

روابط	تی	تأثیر	وضعیت
سلامت معنوی بر سازگاری روان‌شناختی	۱۸/۰۹۸	۰/۷۸۶	تأیید
سلامت معنوی بر کیفیت زندگی کاری	۲۴/۳۰۷	۰/۸۱۱	تأیید

به منظور برآزش مدل از معیارهای مختلفی از جمله پایایی ترکیبی، روایی همگرا و روایی واگرا مورد بررسی و تأیید قرار گرفت. جدول شماره ۲، برخی شاخص‌های منتخب در جهت برآزش مدل را به نمایش گذاشته است.

نتایج پژوهش نشان داد سلامت معنوی بر سازگاری روان‌شناختی ورزشکاران آسیب‌دیده حرفه‌ای تأثیر معناداری به میزان ۰/۷۸۶ داشت. همچنین سلامت معنوی تأثیر معناداری بر کیفیت زندگی کاری ورزشکاران آسیب‌دیده حرفه‌ای به میزان ۰/۸۱۱ دارد.

جدول ۲- شاخص‌های برازش مدل پژوهش

کیفیت زندگی کاری	سازگاری روان‌شناختی	سلامت معنوی	ملاک پذیرش	هدف	شاخص‌های برازش
۰/۵۷۴	۰/۶۱۷	۰/۵۲۹	بالاتر از ۰/۷	تعیین همبستگی سازه‌ها با یکدیگر	پایایی ترکیبی
۰/۵۴۸	۰/۵۰۸	۰/۵۱۷	بالاتر از ۰/۵	تعیین همبستگی بین‌بارهای عاملی	روایی همگرا
۰/۶۵۷	۰/۶۱۸	۰/۷۸۴	بالاتر از ۰/۱۹ = ضعیف؛ بالاتر از ۰/۳۳ = متوسط؛ بالاتر از ۰/۶۷ = قوی	بیانگر میزان تغییرات هر یک از متغیرهای وابسته مدل است	ضریب تعیین ^۱
۰/۵۷۸	۰/۵۴۸	۰/۵۱۷	بالاتر از ۰/۱۵ = ضعیف؛ بالاتر از ۰/۲۵ = متوسط؛ بالاتر از ۰/۳۵ = قوی	برآزش کلی مدل	افزونگی ^۲

واسون و همکاران (۲۰۱۸) در پژوهش خود مشخص نمودند سلامت معنوی سبب می‌گردد تا میزان سازگاری روان‌شناختی افراد بهبود یابد. کاتن و همکاران (۱۹۹۹) و لاندیس (۱۹۹۶) نیز در پژوهش خود مشخص نمودند سلامت معنوی بر میزان سازگاری روان‌شناختی افراد تأثیر معناداری دارد. با این توجه می‌توان چنین اعلام داشت که نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌های گاسکین و اسون و همکاران (۲۰۱۸)، لاندیس (۱۹۹۶) و کاتن و همکاران (۱۹۹۹) همخوان است.

در تفسیر این مسئله لازم به ذکر است که سلامت معنوی سبب می‌گردد تا برخی شاخص‌های اخلاقی و ارزشی ورزشکاران بهبود یابد. این مسأله ناشی از کارکردهای مهم سلامت معنوی در بهبود وضعیت کلی روان‌شناختی افراد است. سلامت معنوی به واسطه بهبود

مطابق با شاخص‌های منتخب گزارش شده و سایر شاخص‌ها از جمله روایی واگرا با روش فورنل و لارکر، مشخص گردید مدل پژوهش حاضر از برازش مناسبی برخوردار است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد سلامت معنوی بر سازگاری روان‌شناختی ورزشکاران آسیب‌دیده حرفه‌ای تأثیر معناداری دارد. به این صورت که سلامت معنوی و بهبود آن در میان ورزشکاران آسیب‌دیده حرفه‌ای سبب ارتقا سازگاری روان‌شناختی آنان می‌گردد. به نظر می‌رسد سلامت معنوی با توجه به کارکردهای خود توانسته است تأثیرات مثبتی بر ورزشکاران آسیب‌دیده حرفه‌ای داشته باشد که این مسئله سبب ارتقا و گسترش سازگاری روان‌شناختی آنان گردد. گاسکین

1. R²
2. GOF

خود ایجاد نمایند. این مسئله سبب می‌گردد تا افراد به واسطه سلامت معنوی ضمن چشم‌پوشی از نقاط ضعف موجود در محیط کاری خود، به عبارتی میزان تعهد خود به محیط کاری را بهبود دهند. بای و لازنبی (۲۰۱۵) در پژوهش خود مشخص نمود سلامت معنوی سبب ارتقا میزان کیفیت زندگی کاری در میان افراد می‌گردد. ویلسون و همکاران (۲۰۱۷) و کاتن و همکاران (۱۹۹۹) نیز مشخص نمود سلامت معنوی بر میزان کیفیت زندگی کاری افراد تأثیر معناداری دارد. با این توجه می‌توان چنین اعلام داشت که نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌های ویلسون و همکاران (۲۰۱۷)، بای و لازنبی (۲۰۱۵) و کاتن و همکاران (۱۹۹۹) همخوان است.

سلامت معنوی سبب می‌گردد تا ارتباطات فردی و بین فردی در میان افراد بهبود یابد که خروجی آن ایجاد تعاملات اجتماعی مناسب میان افراد می‌گردد. از طرفی سلامت معنوی به واسطه بهبود حس پذیرش، احساس مثبت، اخلاق و حس ارتباط متقابل با یک قدرت حاکم و برتر قدسی، دیگران و خود سبب می‌گردد تا شرایط مربوط به کیفیت کاری افراد بهبود یابد (باشار و همکاران، ۲۰۱۹). این مسأله سبب گردیده است تا سلامت معنوی به واسطه بهبود کیفیت زندگی کاری، ارتقا یابد. همچنین سلامت معنوی به واسطه پتانسیل‌های خود در شکل‌گیری گروه‌های اجتماعی سبب بهبود کیفیت زندگی کاری می‌گردد (حوق، پرویسچولدلبل، لیو، ویسنر، تورنر و یائو، ۲۰۱۹).

به نظر می‌رسد سلامت معنوی در میان ورزشکاران حرفه‌ای آسیب‌دیده سبب می‌گردد تا آنان ارتباط عاطفی با محیط کاری خود ایجاد نمایند. همچنین سلامت معنوی سبب می‌گردد تا ورزشکاران به درک مناسبی از ارزش‌های کاری خود دست یابند که این

حس ارتباط داشتن با دیگران، داشتن معنی و هدف در زندگی و داشتن اعتقاد و ارتباط با یک قدرت متعالی سبب می‌گردد تا افراد از منظر روان‌شناختی بهبود یابند (اسدزندی، ۲۰۱۸). همچنین سلامت معنوی به واسطه احساس هویت، کمال، رضایتمندی، عشق، احترام، نگرش مثبت، آرامش، توازن درونی در میان افراد سبب می‌گردد تا از منظر سازگاری روان‌شناختی آنان را بهبود دهد (باشار^۱ و همکاران، ۲۰۱۹). به عبارتی سلامت معنوی توانایی ارتقا وضعیت برخی جنبه‌های روان‌شناختی در افراد به واسطه کارکردهای خود را دارا است (بشارت، رامش و مقیمی، ۲۰۱۸). از طرفی ورزشکاران حرفه‌ای آسیب‌دیده به علت مواجه شدن با آسیب به شرایط نامناسب روانی مواجه خواهند شد که در این بین ارتقا سلامت معنوی سبب می‌گردد برخی شرایط ذهنی و روانی ورزشکاران بهبود یابد. به عبارتی به نظر می‌رسد سلامت معنوی سبب می‌گردد تا برخی جنبه‌های ورزشکاران آسیب‌دیده از جمله اعتماد به نفس در میان آنان بهبود یابد. از این رو سلامت معنوی با توجه کارکردهای خود توانسته است تا برخی شرایط ذهنی و روانی ورزشکاران حرفه‌ای آسیب‌دیده را بهبود دهد که این مسئله سبب گردیده است تا میزان سازگاری روان‌شناختی ورزشکاران حرفه‌ای آسیب‌دیده از جمله مبارزه با روح، سرخوردگی، ناامیدی، اضطراب و اجتناب شناختی بهبود یابد (اسدزندی، ۲۰۱۸).

نتایج پژوهش حاضر نشان داد سلامت معنوی بر کیفیت زندگی کاری ورزشکاران آسیب‌دیده حرفه‌ای تأثیر معناداری دارد. به این صورت که سلامت معنوی در میان ورزشکاران آسیب‌دیده حرفه‌ای سبب ارتقا کیفیت زندگی کاری آنان می‌گردد. سلامت معنوی سبب می‌گردد تا افراد از محیط کاری خود راضی باشند و به عبارتی ارتباط معنوی و عاطفی با محیط کاری

2. Hough, Proeschold-Bell, Liu, Weisner, Turner & Yao

1. Bashar

وضعیت سلامت معنوی در میان بازیکنان به عنوان یکی از اهداف مهم باشگاه‌ها و تیم‌های ورزشی مورد توجه قرار گیرد. با توجه به نتایج پژوهش حاضر، نیاز به انجام مطالعات جامع‌تری در خصوص ارتقاء دانش در این حوزه درک می‌گردد. از این رو پیشنهاد می‌گردد تا پژوهش‌هایی به مقایسه تأثیرگذاری سلامت معنوی بر سازگاری روان‌شناختی و کیفیت زندگی کاری در گروه‌های مختلف از جمله ورزشکاران آسیب‌دیده و غیرآسیب‌دیده و همچنین ورزشکاران زن و مرد پرداخت. در جهت انجام پژوهش حاضر محدودیت‌هایی از جمله عدم امکان انجام پژوهش در سایر شهرهای کشور و همچنین عدم امکان بررسی عمیق میان گروه‌های مختلف ورزشکاران بر حسب سابقه ورزشی و سطح ورزش حرفه‌ای وجود داشت. با توجه به اهداف پژوهش حاضر، پیشنهاد می‌گردد تا کارکردهای سلامت معنوی در موفقیت ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای مشخص گردد. همچنین پیشنهاد می‌گردد تا پژوهشی به بررسی نقش برخی فعالیت‌های مذهبی و دینی در استمرار در موفقیت ورزشکاران حرفه‌ای بپردازد.

مسئله در زمان بروز آسیب در میان ورزشکاران به آنان در ایجاد هماهنگی با شرایط ایجاد شده کمک می‌نماید. با این توجه سلامت معنوی به واسطه کارکردهای خود در ارتقاء سطح وابستگی افراد به شغل خود و همچنین کمک در ایجاد هماهنگی با شرایط کاری خود سبب می‌گردد تا کیفیت زندگی کاری ورزشکاران حرفه‌ای آسیب‌دیده بهبود یابد (جوفا و همکاران، ۲۰۰۶). با توجه به نتایج پژوهش حاضر پیشنهاد می‌گردد تا سلامت معنوی در باشگاه‌ها و تیم‌های حرفه‌ای مورد توجه مدیران و مربیان قرار گیرد و برنامه‌های فرهنگی جهت ارتقاء سلامت معنوی در میان آنان تدارک ببیند. از طرفی پیشنهاد می‌گردد تا با استفاده از نیروهای ورزشی و باتجربه مورد اعتماد باشگاه و ورزشکاران جهت کمک به ورزشکاران حرفه‌ای در شناخت خود و توانایی‌های خود و همچنین کمک به ارتقاء شناخت ورزشکاران از ارزش‌های تیمی و باشگاه‌ها ضمن بهبود سلامت معنوی به ارتقاء سازگاری شناختی و کیفیت زندگی کاری کمک نمایند. همچنین پیشنهاد می‌گردد تا ضمن توجه به سلامت معنوی، سنجش و ارزیابی

منابع

1. Asadzandi, M. (2018). Spiritual health 4. consulting model for health promotion in clients. *Health, Spirituality and Medical Ethics Journal*, 5(2), 1-14.
2. Ashrafi, M., Samani, S., Hosseini, M. (2011). Predicting Consistency Based on Parenting Styles, Second National 5. Conference on Psychology - Family Psychology. *Marvdasht, Islamic Azad University of Marvdasht Branch*. In Persian.
3. Bashar, F. R., Vahedian-Azimi, A., Salesi, M., Hajiesmaeili, M., Shojaei, S., 6. Farzanegan, B., ... & Moghaddam, H. J. (2018). Spiritual health and outcomes in Muslim ICU patients: A nationwide cross-sectional study. *Journal of religion and health*, 57(6), 2241-2257.
4. Bai, M., & Lazenby, M. (2015). A systematic review of associations between spiritual well-being and quality of life at the scale and factor levels in studies among patients with cancer. *Journal of palliative medicine*, 18(3), 286-298.
5. Besharat, M. A., Ramesh, S., & Moghimi, E. (2018). Spiritual health mediates the relationship between ego-strength and adjustment to heart disease. *Health psychology open*, 5(1), 2055102918782176.
6. Blake, A. L., McVicar, C. L., Retino, M., Hall, E. E., & Ketcham, C. J. (2019). Concussion history influences sleep disturbances, symptoms, and quality of life in collegiate student-athletes. *Sleep health*, 5(1), 72-77.

7. Brewer, B. W. (1994). Review and critique of models of psychological adjustment to athletic injury. *Journal of applied sport psychology*, 6(1), 87-100.
8. Cotton, S. P., Levine, E. G., Fitzpatrick, C. M., Dold, K. H., & Targ, E. (1999). Exploring the relationships among spiritual well-being, quality of life, and psychological adjustment in women with breast cancer. *Psycho-Oncology: Journal of the Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer*, 8(5), 429-438.
9. De Sivatte, I., Gordon, J. R., Rojo, P., & Olmos, R. (2015). The impact of work-life culture on organizational productivity. *Personnel Review*, 44(6), 883-905.
10. Dekker, J., & de Groot, V. (2018). Psychological adjustment to chronic disease and rehabilitation—an exploration. *Disability and rehabilitation*, 40(1), 116-120.
11. Dufner, M., Gebauer, J. E., Sedikides, C., & Denissen, J. J. (2019). Self-enhancement and psychological adjustment: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 23(1), 48-72.
12. Gaskin-Wasson, A. L., Walker, K. L., Shin, L. J., & Kaslow, N. J. (2018). Spiritual well-being and psychological adjustment: mediated by interpersonal needs? *Journal of religion and health*, 57(4), 1376-1391.
13. Hawks, S. R., Hull, M. L., Thalman, R. L., & Richins, P. M. (1995). Review of spiritual health: definition, role, and intervention strategies in health promotion. *American Journal of Health Promotion*, 9(5), 371-378.
14. Hungelmann, J., Kenkel-Rossi, E., Klassen, L., & Stollenwerk, R. M. (1985). Spiritual well-being in older adults: Harmonious interconnectedness. *Journal of religion and Health*, 24(2), 147-153.
15. Hough, H., Proeschold-Bell, R. J., Liu, X., Weisner, C., Turner, E. L., & Yao, J. (2019). Relationships between Sabbath Observance and Mental, Physical, and Spiritual Health in Clergy. *Pastoral Psychology*, 68(2), 171-193.
16. Killeya-Jones, L. A. (2005). Identity structure, role discrepancy and psychological adjustment in male college student-athletes. *Journal of Sport Behavior*, 28(2), 167.
17. Landis, B. J. (1996). Uncertainty, spiritual well-being, and psychosocial adjustment to chronic illness. *Issues in Mental Health Nursing*, 17(3), 217-231.
18. Lee, J. S., Back, K. J., & Chan, E. S. (2015). Quality of work life and job satisfaction among frontline hotel employees: a self-determination and need satisfaction theory approach. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 27(5), 768-789.
19. Mozafarynia, F., Shakouri, F., Heidarnia, A. (2014). The Relationship between Spiritual Health and Happiness of Students. *Quarterly Journal of Health Education and Promotion of Health*, 2 (2), 108-97. (In Persian).
20. Narimani, M., Ghaffari, M., Abolghasemi, A., Ganji, M. (2006). Comparison of the place of control and mental health in professional and non-professional athletes. *Harkat*, 30: 28-15. In Persian.
21. Nazrieh, S; Bahrami, m. (2017). Mental health and psychological adjustment based on perceived social support in women with infertility, *International conference on women and urban life*, Tehran, Tehran Municipality.
22. O'Connor, M., Guilfoyle, A., Breen, L., Mukhardt, F., & Fisher, C. (2007). Relationships between quality of life, spiritual well-being, and psychological adjustment styles for people living with leukaemia: An exploratory study. *Mental health, religion and culture*, 10(6), 631-647.
23. Purnell, J. Q., & Andersen, B. L. (2009). Religious practice and spirituality in the psychological adjustment of survivors of breast cancer. *Counseling and values*, 53(3), 165-182.
24. Rafat, F., Rezaie-Chamani, S., Rahnavardi, M., & Khalesi, Z. B. (2019). The relationship between spiritual health and health-promoting lifestyle among students. *International journal of adolescent medicine and health*. 1-13.

25. Saifpanahi, J., Qajar, S. (2016). The Relationship between Quality of Work Life and the Psychological Empowerment of General Staff of Sports and Youth in Kurdistan Province. *The first national conference on the development of sport science in the field of health, prevention and heroism*, Qazvin, Imam Khomeini International University. In Persian.
26. Sivatte, I.D., Gordon, J.R., Rojo, P., Olmos, R. (2015) "The impact of work-life culture on organizational productivity", *Personnel Review*, Vol. 44 Iss: 6, pp.883 – 905.
27. Theory, S., Bahrami, M. (2016). Mental health and psychological adjustment based on perceived social support in women with infertility. International Conference on Women and Urban Life, Tehran, Tehran Municipality. In Persian.
28. Wilson, C. S., Forchheimer, M., Heinemann, A. W., Warren, A. M., & McCullumsmith, C. (2017). Assessment of the relationship of spiritual well-being to depression and quality of life for persons with spinal cord injury. *Disability and rehabilitation*, 39(5), 491-496.
29. Yazicioglu, K., Yavuz, F., Goktepe, A. S., & Tan, A. K. (2012). Influence of adapted sports on quality of life and life satisfaction in sport participants and non-sport participants with physical disabilities. *Disability and Health Journal*, 5(4), 249-253.

ارجاع دهی

طیّبی بهمن. ارائه مدل نقش سلامت معنوی بر کیفیت زندگی کاری و سازگاری روان‌شناختی ورزشکاران حرفه‌ای آسیب‌دیده. مطالعات روان‌شناسی ورزشی. پاییز ۱۳۹۸؛ ۸(۲۹): ۸۴-۱۷۱. شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2019.7333.1782

Tayebi B. Model of the Role of Spiritual Health in the Quality of Work Life and Psychological Adjustment of Injured Professional Athletes. *Sport Psychology Studies*. Fall 2019; 8(29): 171-84. (In Persian). DOI: 10.22089/spsyj.2019.7333.1782

مقاله پژوهشی

نقش رویکردهای شناختی در مقابله با استرس در داوران فوتبال

بهزاد ایزدی^۱، فرهاد ابراهیمی^۲، عابد محمودیان^۳

۱. استادیار مدیریت ورزشی، دانشگاه کردستان (نویسنده مسئول)

۱. کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی، دانشگاه کردستان

۱. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشگاه کردستان

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۲/۱۱

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۸/۲۷

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش رویکردهای شناختی در مقابله با استرس در داوران فوتبال بود و با روش توصیفی - همبستگی انجام شد. جامعه آماری شامل کلیه ۲۹۰۰ داور فعال در کانال تلگرامی رسمی آکادمی داوران فوتبال ایران بودند که به صورت تصادفی تعداد ۲۵۱ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای دستیابی به اهداف پژوهش از پرسش‌نامه منابع استرس داوران و رویکردهای شناختی، و در تبیین ارتباط بین متغیرهای پژوهش از مدل معادلات ساختاری استفاده گردید. یافته‌ها نشان داد رویکرد شناختی بر استرس داوران تأثیر منفی و معناداری دارد. همچنین ابعاد رویکرد شناختی (رویکرد مثبت، رویکرد رفتاری و رویکرد منفی) به ترتیب بیشترین تأثیرگذاری منفی را بر استرس در داوران فوتبال داشتند. بر این اساس مسئولین می‌بایست در ارائه راهکارها و برنامه‌های خود برای مهار، کاهش و مدیریت استرس داوران رشته فوتبال روی مباحث و محتوای رویکردهای شناختی و ابعاد آن در قالب، کارگاه‌ها، کلاس‌های توجیهی، دوره‌های آموزشی متمرکز نمایند تا موجب افزایش سطح آمادگی داوران رشته فوتبال برای مقابله با استرس شوند.

کلیدواژه‌ها: استرس، رویکردهای شناختی، داوران، فوتبال.

1. Email: b.izadi@uok.ac.ir

2. Email: fe70fe@gmail.com

3. Email: a.mahmoodian95@gmail.com

مقدمه

ورزش به غیر از ساختار مدیریت، شامل اجزای مهمی مانند بازیکنان، مربیان، تماشاگران و داورانی است که در حال حاضر مسائل مربوط به داوری را پوشش می‌دهند و نیاز به آموزش و تجربه دارند. تلاش، تخصص و آگاهی داوران به برگزاری انواع رویدادهای ورزشی کمک کرده است تا آنان بعد از مربیان و بازیکنان سومین رکن مسابقات ورزشی را تشکیل دهند و جزء با نفوذترین اعضا در برگزاری رقابت‌های ورزشی به حساب آیند (نیک‌بخش، علم، منظمی، ۲۰۱۳).

داوری همان‌طور که ستون مسابقات ورزشی و یکی از حیاتی‌ترین مسئولیت‌های ورزشی است، یک کار هیجان‌انگیز و استرس‌زا نیز هست (لووت و کامپو، ۲۰۱۹). از طرف دیگر، داوران نه تنها به این خاطر که رفتارهای بازیکنان و نتایج را کنترل می‌کنند، بلکه به این دلیل که مسابقات را تضمین و با قوانین خود ایمنی خاصی به رقابت‌ها می‌بخشند، بخش مهمی از مسابقات و رقابت‌ها را تشکیل می‌دهند (وارنر، تینگل و کلت، ۲۰۱۳). عواملی مانند تناسب اندام، سرعت، آمادگی جسمانی، دقت واکنش، پیش‌بینی، بی‌طرفی، همکاری خوب با دیگر مقامات مسابقات، برخی از مهارت‌های مورد نیاز برای کنترل نتیجه و رفتار بازیکنان، سلامت رقابت و انجام موفقیت‌آمیز وظایف لازم داوران هستند (پیترزوسکی و همکاران، ۲۰۱۴). به غیر از عوامل بالا، شرایط محیطی و خارجی، مانند واکنش‌های تماشاگران و فضای مسابقات نیز می‌تواند بر عملکرد موفقیت‌آمیز و رفتار داوران تأثیرگذار باشند.

به اعتقاد روانشناسان ورزشی جنبه‌هایی مانند اعتماد به نفس، تحمل و کنترل احساسات نقش تعیین‌کننده‌ای

در رفتار و تصمیمات داوران ایفا می‌کنند (دایاتاوتی، فالیس، مانکون و پروموتو، ۲۰۱۷).

در وضعیت عدم قطعیت در محیط، عمل تصمیم‌گیری اغلب با استرس و تنش همراه خواهد بود. داوران رقابت‌های ورزشی (مثل فوتبال) از زمره افرادی هستند که بیش از بقیه در این وضعیت قرار می‌گیرند. فوتبال ورزشی پرهیجان و پرتماشاگر است که قضاوت و داوری آن نیز به سبب وجود این عوامل حساسیت و استرس بسیاری را به همراه دارد (حسینی، شهباززی کسب و زیدآبادی، ۱۳۹۳). معمولاً توجه به عملکرد قاضی داخل میدان مسابقه فوتبال بیشتر از بازیکنان است. بازیکنان در جریان بازی چندین بار اشتباه می‌کنند ولی انتقاد زیادی به آن‌ها وارد نمی‌شود، اما زمانی که در جریان قضاوت مسابقه، تصمیمی اشتباه اتخاذ شود، این اشتباه زود به چشم می‌آید و با هجمه‌ای از انتقادات مواجه می‌شود. این انتقادات می‌تواند از طرف بازیکنان داخل زمین، کادر مربیان، مدیر تیم‌ها و باشگاه‌های ورزشی ذینفع، ناظران مسابقه، گروه همکاران و تماشاچی‌ها و رسانه‌های خبری و غیره باشد. هدف مستقیم این فشارهای اجتماعی در مسابقه فوتبال، بی‌شک، کسی نیست جز تیم داوری. این فشارها بدون شک بخش جدانشدنی از شغل داوری در تمام سطوح هستند. اهمیت پژوهش در زمینه داوران فوتبال از آنجا ناشی می‌شود که یک داور در زمین نه تنها مسئول قضاوت بازی است، بلکه تصمیمات وی به‌طور قابل توجهی بر رفتار و واکنش بازیکنان، مربیان، تماشاگران، مقامات و باشگاه‌ها تأثیر می‌گذارد (نیک‌بخش و همکاران، ۲۰۱۳).

داوران با توجه به انتقادهای مکرر که برای تصمیم‌گیری و عملکرد خود دریافت می‌کنند، دائماً در معرض استرس هستند (دایاتاوتی و همکاران، ۲۰۱۷).

سطح بازی، تعداد تصمیمات، سبک بازی، آمادگی جسمانی، تناسب اندام و ذهنیت داوران را به عنوان منابع استرس آن‌ها گزارش نمودند. میرجمالی (۲۰۱۲) در تحقیقی به بررسی منابع استرس داوران رشته‌های هندبال والیبال و فوتبال در ایران پرداختند و نشان دادند منابع استرس این داوران شامل تعارضات بین فردی، عملکرد فنی، ترس از اشتباه، نظارت ناظران داور، فشار زمان و مسائل شخصی است. رضائی‌نژاد، میرجمالی و رحمانی‌نیا (۲۰۱۲) معتقدند شش عامل استرس‌زا در داوران به ترتیب شامل ترس از اشتباه داور، عملکرد فردی و فنی و ارزیابی عملکرد بودند. احمدی (۲۰۰۸) و احمدی و محمدزاده (۲۰۰۹) عوامل استرس‌زای داوران فوتبال کشور را بررسی کردند و نشان دادند عوامل عملکرد فنی، ارزیابی، فشار زمان و تعارضات میان فردی بیشترین استرس را به داوران وارد می‌کنند. نظری و سهرابی (۲۰۰۸) نیز بیان کردند عوامل استرس‌زای داوران شامل فشار رسانه‌ها، عصبانیت مربی، پرخاشگری تماشاگران، ورزشکاران ناراضی و فشار بی‌امان قضاوت می‌باشند. در این راستا، پر کاربردترین و جدترین منابع استرس‌زا که از سال ۲۰۰۵ تا ۲۰۱۷ در مجله‌های مدیریت، فیزیولوژی و روان‌شناسی ورزشی استفاده شده است، شامل شش عامل اصلی، تعارض بین فردی، ترس از شکست، فشار زمانی، عملکرد فنی، فشار بازی و تعارض نقش هستند که در مقاله حاضر این منابع به عنوان منابع استرس داوران انتخاب شده‌اند. بر همگان آشکار است که معجزه‌ای در کار نیست و استرس و شرایط و منابع استرس‌زا همیشه وجود دارند ولی داوران تعیین‌کننده هستند و تصمیم می‌گیرند که چطور با این شرایط کنار بیایند (عباسی، ۲۰۱۵). آلکین^۳ (۲۰۱۶) معتقد است مدیریت استرس مهارت‌ها و

استرس بخشی از دوری است و داوران رشته‌های مختلف ورزشی، قبل، حین و بعد از قضاوت مسابقه همواره سطوحی از استرس را تجربه می‌کنند (صالحی و محسنی، ۲۰۱۷). امروزه به دلیل گسترش عوامل استرس‌زا و کاهش توان مقابله انسان در برابر آن‌ها، استرس به پدیده‌ای پیچیده و بزرگ تبدیل شده است، چرا که تحت تأثیر عوامل متعدد و تعامل میان آن‌ها قرار دارد (آرچ^۱ و همکاران، ۲۰۱۳). در این راستا، در رابطه با شناسایی و اولویت‌بندی منابع استرس داوران در رشته فوتبال و عوامل و فاکتورهای مربوط به آن‌ها پژوهش‌های زیادی هم داخل و هم در خارج کشور صورت گرفته است. برای مثال وویت (۲۰۰۹) در پژوهشی روی ۲۰۰ نفر از داوران شاغل در لیگ فوتبال آمریکایی دریافت منابع اصلی استرس داوران شامل جدال بین انجام وظیفه و تقاضاهای خانوادگی، تعارضات بین فردی، تعارض نقش، مواجهه، فشار زمان، ترس از شکست و فشار بازی هستند و مدیریت زمان، سازماندهی، آموزش ارتباطات، شیوه‌های مواجهه، آموزش مهارت‌های ذهنی و آمادگی جسمانی مطلوب را به عنوان شیوه‌های مؤثر بر کنترل استرس معرفی کرد.

آنشل، کانگ و جونبول^۲ (۲۰۱۳) نیز توهین لفظی، آسیب فیزیکی، برخورد و تماس و حضور مقامات را به عنوان منابع استرس داوران گزارش کردند. نیک‌بخش (۲۰۱۳) حضور ناظر و رسانه‌ها، فشار بازی، عدم وجود آمادگی جسمانی مناسب و تصمیمات فیزیکی را به عنوان منابع استرس داوران بر شمرد. نبی و همکاران (۲۰۱۶) نیز به عواملی همچون آمادگی جسمانی، ادراک بصری، توانایی ذهنی، تمرکز و توجه، آمادگی و تصمیم‌گیری سریع، زمان بازی، شدت و مسافت طی شده توسط داور اشاره کردند. واگرا^۴ (۲۰۱۷) نیز نوع و

3. Wagra
4. alkin

1. Arch
2. Anshel, Kang Jubenville

تخصص‌هایی را بیان می‌کند که برای مدیریت و کاهش موثر استرس در زندگی لازم است و همچنین درک این که استرس ناشی از چیست، چگونه بر افراد تأثیر می‌گذارد و مهم‌تر آنکه چه کاری باید در مورد آن انجام داد تا از تنش‌های ناشی از استرس زیاد استرها شد و به آرامش رسید. بنابراین برای مقابله با منابع استرس‌زا و مدیریت آن باید به بررسی واکنش احساسی داوران پس از استرس و تأثیر آن بر عملکردشان توجه بیشتری نمود. امروزه نقش آموزه‌ها و مداخلات روانشناختی ورزشی در عملکرد داوران فوتبال از اهمیت بسیاری برخوردار است (افشار، رستمی و چهارده‌چریک، ۲۰۱۸). یکی از این آموزه‌ها و مداخلات روان‌شناختی ورزشی در حوزه قضاوت ورزشی، فرآیند مقابله با استرس است. فرآیند مقابله عمدتاً شامل فعالیت‌ها و اقدامات شناختی و رفتاری فرد برای مدیریت استرس است (حسنی، شهبازی کسب و زیدآبادی، ۲۰۱۳).

روش مقابله داور با استرس و منابع استرس‌زا از جمله مهم‌ترین عامل تعیین‌کننده موفقیت یا ناکامی داور هستند. داور باید بتواند از راهبردها، فرایندها و سبک‌های مقابله مناسب برای روبه‌رو شدن با این موقعیت‌ها که ممکن است به صورت کوتاه‌مدت باعث ایجاد ناامنی روانی شود و عملکرد وی را به صورت منفی تحت تأثیر قرار دهند، استفاده مناسب نماید تا زمینه مدیریت و کاهش استرس فراهم آورد (لووت و کامپو، ۲۰۱۹). سبک مقابله، منعکس‌کننده یا توصیف‌کننده تمایل فرد برای پاسخ به شیوه‌های پیش‌بینی‌پذیر در هنگام مواجهه با انواع خاصی از موقعیت‌های استرس‌زا است (وویت، ۲۰۰۹). پژوهش‌ها به چندین سبک مقابله‌ای اشاره کرده که از

آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد. مقابله رویکردی (اقترابی)^۴ که بیان‌کننده جهت‌گیری فرد در مقابل حوادث استرس‌زا و تلاش فعالانه برای حل‌وفصل و مدیریت عوامل استرس است. این روش مقابله فعالیت‌هایی از قبیل روبه‌رو شدن با مسئله، حل آن، ارزیابی مجدد و پذیرش مسئولیت را شامل می‌شود. زمانی که اوضاع قابل کنترل باشد، افراد اغلب از این روش استفاده می‌کنند. از سوی دیگر، تلاش‌های هوشیارانه‌ای که به صورت فیزیکی (توجه به دیگر تکالیف) یا ذهنی (نادیده گرفتن) برای دور شدن از عوامل استرس‌زا و یا کاهش اهمیت آن صورت می‌گیرد، مقابله اجتنابی نامیده می‌شود که فعالیت‌هایی از قبیل نادیده گرفتن، فرار، تغییر توجه و درگیر شدن در تکلیف دیگران را شامل می‌شود. زمانی افراد به مقابله اجتنابی تمایل دارند که اوضاع را کنترل‌ناپذیر درک کنند (وانگ، مارچنت، موریس و گیبس، ۲۰۰۴). این آثار شامل افزایش تنش عضلانی، ضعف در کنترل و مهار عملکرد و منحرف شدن فرد از تمرکز بر تکلیف است (آنشل و همکاران، ۲۰۰۷). وقتی داوران در موقعیت‌های اضطراب‌زا و کنترل‌ناپذیر قرار می‌گیرند، نوع روش مقابله‌ای که انتخاب می‌کنند بسیار مهم است؛ زیرا انتخاب نامناسب در روش مقابله سبب می‌شود اضطراب داور افزایش یابد، از تمرکز او بر روند بازی می‌کاهد و احتمال دارد کنترل بازی از دست او خارج شود (کاسیدیس-رودافینوس، ۱۹۹۷).

تحقیقاتی وجود دارد که سبک‌های مقابله و پاسخ داوران رشته‌های مختلف ورزشی به استرس را بررسی کرده‌اند. کاسیدیس-رودافینوس و همکاران (۱۹۹۷) و (۲۰۰۰)، آنشل و وینبرگ (۱۹۹۶ و ۱۹۹۹)، برنان^۸

6. Wang J, Marchant D, Morris T, Gibbs
7. Kaissidis-Rodafinos
8. Bernan

1. Louvet, & Campo
2. Coping Styles
3. Voight
4. Approach Coping
5. Avoidance Coping

است، تحمل وضعیت و ادامه دادن به روند داوری، می‌پردازد و در نهایت رویکرد رفتاری به مواردی مانند گفتگو در مورد وضعیت و دفاع از خود، پاسخ دادن به رویداد به طور موقت، دادن تذکر یا اخطار فنی و مواردی از این قبیل اشاره می‌کند (گورپینار؛ ۲۰۱۵). گورپینار (۲۰۱۵) در پژوهشی روی ۶۱ نفر از داوران شاغل در لیگ بسکتبال با ویلچر ترکیه از منابع استرس داوران بسکتبال که شامل تهدید و صدمه فیزیکی، دلایل مربوط به عملکرد و حضور دیگران استفاده کرد و در مقابله با این منابع، رویکردهای شناختی را مورد بررسی قرار داد. نتایج پژوهش گوینار نشان داد داوران بسکتبال با ویلچر به ترتیب بیشتر تمایل به استفاده و به کارگیری از رویکرد شناختی مثبت، رویکرد شناختی رفتاری و رویکرد شناختی منفی در مقابله با منابع استرس داشتند. قضاوت یک حرفه پر چالش، مهیج و ارزشمند است (افشار و همکاران، ۱۳۹۷). در حالی که با وجود اهمیت و حساسیت نقش داوران فوتبال در برگزاری کیفی رقابت‌های ورزشی و آرامش درون زمین (بازیکنان) و تماشاگران، پژوهش‌های کمی درباره جنبه‌های مختلف حرفه‌ای و شغل داوران انجام گرفته است (صالحی و محسنی، ۲۰۱۷). به طور کلی نه تنها توجه اندکی به استرس داوران شده است، بلکه در موارد زیادی آنان نادیده گرفته و فراموش شده‌اند. داوران علاوه بر نقش حساس خود در مسابقات، نقشی تعیین‌کننده در اقتصاد فوتبال، به‌ویژه در سطح حرفه‌ای دارند و قضاوت آنان تأثیر زیادی بر عملکرد ورزشکاران و نتیجه رقابت می‌گذارد. آنان در خلال فصل مسابقات و به‌طور مستمر، نه تنها باید فشارهای جسمانی را تحمل کنند، بلکه باید آمادگی روانی زیادی داشته باشند تا استرس‌های مختلفی را تحمل کنند (رضانی‌نژاد و همکاران، ۲۰۱۱). در حوزه روان‌شناسی ورزش،

(۲۰۰۱) و بورک، جوینر، پیم و کریچ^۱ (۲۰۰۰) داوران رشته بسکتبال را مطالعه کرده‌اند و وانپرن (۱۹۹۸) داوران رشته والیبال را بررسی کرده است، رینی^۲ (۱۹۹۵) داوران بیسبال را تحت مطالعه قرار داد و ولفسان و نیوا^۳ (۲۰۰۷) و وویت (۲۰۰۹) و پیچ و پیچ^۴ (۲۰۱۰) داوران رشته فوتبال را مورد بررسی قرار دادند. در پژوهش‌هایی که استراتژی‌های داوران مورد مطالعه قرار گرفته، مشخص شده است که داوران در رویارویی با وقایع استرس‌زا اغلب از راهکارهای اجتنابی استفاده می‌کنند تا رویکردی (صالحی و محسنی، ۲۰۱۷). با این حال، انشل و وینبرگ (۲۰۰۷) سبک‌های مقابله داوران بسکتبال امریکایی و استرالیایی را طبقه‌بندی، توصیف و مقایسه کرده و نشان داده‌اند داوران، بسته به موقعیت، یکی از سبک‌های مقابله رویکردی و اجتنابی را به کار می‌برند. به این صورت که در موقعیت استرس‌زای کنترل‌ناپذیر (مانند حضور ناظر، اعتراض تماشاچی‌ها) بیشتر از سبک اجتنابی استفاده می‌کنند و در مقابل، در موقعیت استرس‌زایی که کنترل‌پذیر باشد (مانند اشتباه در استفاده از علائم داوری، جاگیری نامناسب، اعتراض مربیان) اغلب از سبک رویکردی استفاده می‌کنند.

سبک رویکردهای شناختی یکی دیگر از سبک‌های مقابله داوران با استرس و منابع استرس‌زا بود که پژوهش حاضر بر مبنای آن شکل گرفته است. رویکردهای شناختی شامل سه رویکرد شناختی مثبت، منفی و رفتاری است. رویکرد شناختی منفی به مواردی مانند فکر به این که این موقعیت منصفانه نیست و به من احساسات منفی دست می‌دهد، احساس ناراضی یا میل به ترک موقعیت و یا ادامه دادن وضعیت اشاره دارد. رویکرد شناختی مثبت نیز به مواردی مانند مقابله با منبع استرس، تمرکز بر روی بازی و حرکت بعدی، فکر کردن به این که این موقعیت تنها بخشی از رقابت

3. Wolfson, and Neave
4. Page and Page
5. Gurpinar

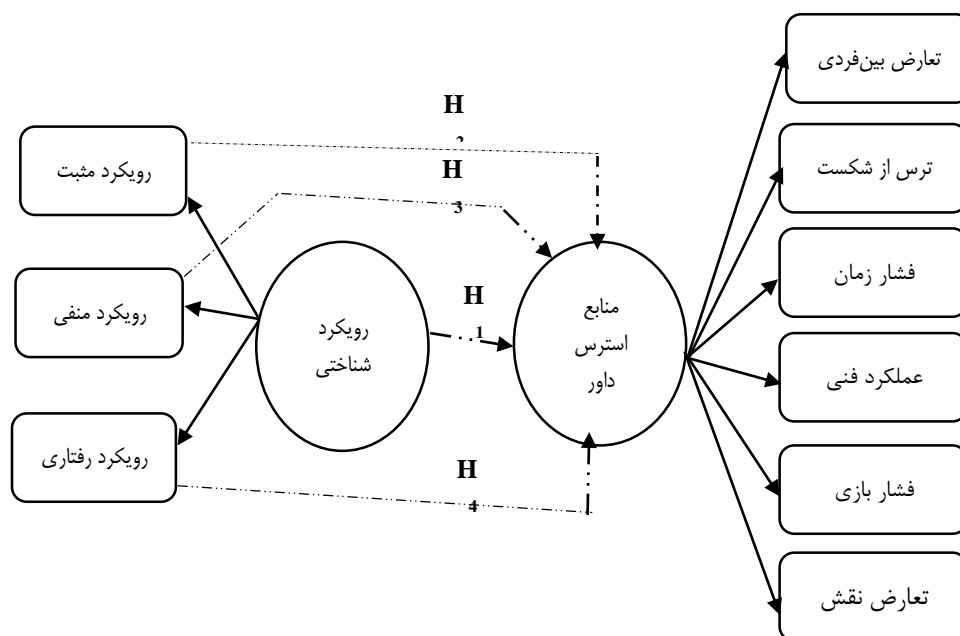
1. Burke, Joyner, Pim and Czech
2. Rainey

تحقیقات فراوانی درباره بازیکنان و مربیان انجام شده است، اما درخصوص داوران و به ویژه داوران فوتبال، به اندازه کافی مطالعه نشده است (صالحی و محسنی، ۲۰۱۷).

بیشتر پژوهش‌های قبلی انجام گرفته در این زمینه بر شناسایی، اولویت‌بندی و عوامل مرتبط با منابع استرس در داوران تمرکز کرده‌اند و کمتر پژوهشی به دنبال شناسایی عوامل و فاکتورهای موثر در کاهش و مقابله با منابع استرس بوده است. از طرف دیگر پژوهش‌های پیشین به صورت پراکنده راهکارهایی را برای مدیریت و کاهش استرس در داوران ارائه داده‌اند. به همین جهت پژوهش حاضر به دنبال بررسی نقش یکی از مهم‌ترین عوامل کاهنده و مقابله‌ای با استرس در داوران و ارائه راهکارها و خط‌مشی‌های مرتبط با موضوع پژوهش است.

در فوتبال، نه تنها بازیکنان، بلکه داوران به شدت در مهارت‌های تصمیم‌گیری خود را وابسته به عملکرد خوب خود در زمین مسابقه می‌دانند. داوری یک مسابقه سطح بالای فوتبال، نیاز به یک ترکیب منحصر به فرد از دانش خاص ورزشی، توانایی‌های فیزیکی و مهارت‌های ذهنی دارد (افشار و همکاران، ۲۰۱۸). این در حالی است که استفاده از مداخله روانشناسی ورزشی برای داوران فوتبال در تحقیقات داخلی بسیار مورد توجه قرار نگرفته است. داوران فوتبال مسئولیت اجرای قوانین داوری را بر عهده دارند. عواملی همچون تعداد زیاد بیننده، نیازهای فیزیولوژیکی، پوشش رسانه‌ای، حوادث مسابقه، اهمیت مسابقه و بازی درگیرانه و غیره، اجرای این مسئولیت را با افزایش سطح استرس به همراه دارد. افزایش بیش از حد استرس باعث کاهش اثربخشی تصمیم‌گیری و افت عملکرد صحیح داور می‌شود و حتی قضاوت و تصمیم‌گیری‌های بعدی داور را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. با توجه به حرفه‌ای شدن فوتبال در کشور و اهمیت کسب نتایج مطلوب در مسابقات، نقش داوران بیش از گذشته، برجسته شده

است و تصمیمات و حرکات آن‌ها با دقت بیشتری ارزیابی می‌شود تا جایی که حتی برخی مربیان اکثر ناکامی‌های تیم‌هایشان را به تصمیمات داور، نسبت می‌دهند. به همین جهت، آموزش، آماده‌سازی و عملکرد داوران در جهان فوتبال نتیجه محور و مالی بسیار ضروری است (افشار و همکاران، ۲۰۱۸). تصمیمات نادرست داوران فوتبال می‌تواند باعث ایجاد بحث و جدل و گاه تنش در محیط‌های ورزشی شود. حرفه‌ای و تجاری شدن فوتبال استرس و عوامل استرس‌زا داوری این رشته را تشدید کرده است. ادامه این روند می‌تواند پیامدهای زیان‌باری (از جمله آسیب‌های جسمانی و روانی) برای داوران این رشته داشته باشد. از یک طرف، در کشور ما فوتبال حرفه‌ای سال‌های اول عمر خود را تجربه می‌کند و هنوز خشونت در ورزشگاه‌های کشور موج می‌زند. از سوی تماشاچیان داور مورد فحاشی و اعتراض قرار می‌گیرد، کادر فنی و بازیکنان نسبت به هر تصمیم داور اعتراض می‌کنند. از طرف دیگر، عدم استفاده و دسترسی داوران لیگ فوتبال کشور به تجهیزات و تکنولوژی‌های حوزه داوری سختی کار قضاوت در لیگ فوتبال کشور را دو چندان کرده است. به همین جهت لازم است تحقیقات گسترده‌ای در خصوص داوری در فوتبال انجام پذیرد. تحقیق حاضر نیز به منظور برطرف کردن بخش کوچکی از این نیاز و با هدف بررسی نقش رویکردهای شناختی در مقابله با استرس داوران فوتبال انجام گرفت. نتایج این پژوهش می‌تواند به مدیران و مسئولان فدراسیون فوتبال کشور، به ویژه کمیته داوران و مسابقات کمک کند تا درک کامل‌تری از راهکارها و روش‌های مقابله با اثرات عوامل استرس‌زای داوری داشته باشند تا در نهایت سلامت و کیفیت رقابت‌های ورزشی را ارتقا دهند.



شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش

روش‌شناسی پژوهش

روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی است و جامعه آماری پژوهش را کلیه ۲۹۰۰ داور فعال در کانال تلگرامی رسمی آکادمی داوران فوتبال ایران تشکیل دادند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش، پرسش‌نامه‌های ۱۰ سوالی رویکرد شناختی (رویکرد مثبت با ۴ سوال، رویکرد منفی با ۳ سوال و رویکرد رفتاری با ۳ سوال) از گورپینار (۲۰۱۵) و پرسش‌نامه ۲۵ سوالی استرس داوران (تعارض بین فردی و تعارض نقش هر کدام با ۳ سوال، ترس از شکست، فشار زمان و فشار بازی هر کدام با ۵ سوال و عملکرد فنی نیز با ۴ سوال) از احمدی و محمدزاده (۲۰۰۹) سنجیده شدند. پرسش‌نامه رویکرد شناختی پس از ترجمه به زبان فارسی و اعمال تغییرات و اصلاحات لازم، برای روایی صوری و محتوایی آن از نظرات کارشناسان و

متخصصان و برای پایایی هر دو پرسش‌نامه از آزمون آلفای کرونباخ استفاده شد (جدول ۱). با استفاده از سایت کافه پردازش، پرسش‌نامه به صورت آنلاین طراحی و لینک آن به کانال تلگرامی رسمی آکادمی داوران فوتبال ایران ارسال گردید و از اعضای کانال خواسته شد از طریق لینک به پرسش‌نامه پاسخ دهند. پس از حدود یک ماه و چندین بار یادآوری به اعضای کانال در نهایت ۲۶۵ پرسش‌نامه برگشت داده شدند. پس از بررسی پرسش‌نامه‌ها، ۱۴ پرسش‌نامه از مجموع ۲۶۵ پرسش‌نامه به دلیل مخدوشی کنار گذاشته شدند و فرآیند تجزیه و تحلیل با ۲۵۱ پرسش‌نامه انجام گرفت. از مزایای استفاده از پرسش‌نامه آنلاین می‌توان به صرف‌جویی در زمان جمع‌آوری داده‌ها، صرفه‌جویی در هزینه مالی، زمان کافی برای پاسخ دهندگان و انتشار سریع و کارآمد اشاره کرد. همچنین در دسترس نبودن محقق برای شرکت‌کنندگان جهت پاسخ به

شاخص‌ها مقدار آن بیشتر از ۰/۷۰ بود می‌توان اذعان نمود تمامی شاخص‌ها دارای پایایی مناسبی بودند و ابزار اندازه‌گیری از همسانی درونی خوبی برخوردار بود (جدول شماره ۱). همچنین نتایج تحلیل عاملی تأییدی جهت روایی سازه نشان داد همه سؤالات دارای بار عاملی بالای ۰/۶ بودند و ساختار عاملی در نظر گرفته شده از برازش مطلوبی برخوردار بود. شاخص‌ها، منابع و همسانی درونی پرسشنامه‌ها در جدول شماره ۱ نشان داده شده است.

سؤالات و رفع ابهام برای آنان از معایب توزیع پرسش‌نامه آنلاین است (مارتیکوت و آرکانت، ۲۰۱۷). به منظور سازمان دادن، طبقه‌بندی و خلاصه نمودن داده‌های خام از آمار توصیفی و در بخش آمار استنباطی از آزمون مدل معادلات ساختاری استفاده گردید. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای آماری اس.پی.اس.اس^۱ و آموس^۲ نسخه ۲۳ انجام پذیرفت.

نتایج

با توجه به نتایج آزمون آلفای کرونباخ که در تمامی

جدول ۱. شاخص‌ها، منابع و آلفای کرونباخ پرسش‌نامه‌ها

منبع	پایایی کل	تعداد گویه	شاخص
	۰/۸۳	۳	تعارض بین فردی
	۰/۷۹	۵	ترس از شکست
احمدی و محمدزاده (۲۰۱۱)	۰/۷۴	۵	فشار زمان
	۰/۸۲	۴	عملکرد فنی
	۰/۷۵	۵	فشار بازی
	۰/۸۷	۳	تعارض نقش
	۰/۷۹	۴	رویکرد مثبت
گورپینار (۲۰۱۵)	۰/۸۴	۳	رویکرد منفی
	۰/۸۰	۳	رویکرد رفتاری

متغیر وضعیت تأهل بیشترین فراوانی با تعداد ۱۳۹ (۵۵/۳۸) مربوط به وضعیت متأهل‌ها، در متغیر درجه مربیگری بیشترین فراوانی با تعداد ۶۳ (۷۲۵/۱۰) مربوط به درجه ۱، در متغیر سابقه دآوری بیشترین فراوانی با تعداد ۱۰۳ (۴۱/۰۴) مربوط به دوره ۵-۱۰ سال و در نهایت در متغیر تعداد دآوری در سال گذشته بیشترین فراوانی با تعداد ۱۵۶ (۶۲/۱۵) مربوط به دوره زیر ۶۵ مورد بود.

نوع و فراوانی ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه‌های حاضر در پژوهش در جدول شماره ۲ نشان داده شده‌اند. نتایج حاصل از جدول شماره ۲ گویای این است که بیشترین فراوانی در متغیر جنسیت مربوط به مردان با تعداد ۲۰۸ (۸۲/۸۷)، بیشترین فراوانی در متغیر تحصیلات مربوط به دانشجویان دوره کارشناسی با تعداد ۱۴۲ (۵۶/۵۷)، در متغیر سن بیشترین فراوانی با تعداد ۱۵۰ (۷۷/۵۹) مربوط به دوره ۲۹-۳۸ سال، در

جدول ۲. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نمونه‌های پژوهش

متغیر	جنسیت		سطح تحصیلات				سن		
	مرد	زن	فوق دیپلم و زیر فوق دیپلم	کارشناسی	کارشناسی ارشد و بالاتر	۲۸-۱۸		۳۸-۲۹	۴۸-۳۹
فراوانی درصد	۲۰۸	۴۳	۲۶	۱۴۲	۸۳	۹۰	۱۵۰	۹	۲
	۸۲/۸۷	۱۷/۱۳	۱۰/۳۶	۵۶/۵۷	۳۳/۰۷	۳۵/۸۵	۵۹/۷۷	۳/۵۸	۰/۸
وضعیت تأهل	درجه مربیگری				درجه بین‌المللی				
متغیر	مجرد	متاهل	درجه ۳	درجه ۲	درجه ۱	درجه ملی	درجه بین‌المللی		
فراوانی درصد	۱۱۲	۱۳۹	۷۴	۵۸	۶۳	۴۲	۱۴		
	۴۴/۶۲	۵۵/۳۸	۲۹/۴۸	۲۳/۱۱	۲۵/۱۰	۱۶/۷۳	۵/۵۸		
تعداد داوری در سال گذشته	سابقه داوری								
متغیر	زیر ۵ سال	۵-۱۰	۱۱-۱۵	۱۵ سال به بالا	زیر ۵ مورد	۵-۱۰	بیشتر از ۱۰		
فراوانی درصد	۹۱	۱۰۳	۳۳	۲۴	۱۵۶	۸۰	۱۵		
	۳۶/۲۵	۴۱/۰۴	۱۳/۱۵	۹/۵۶	۶۲/۱۵	۳۱/۸۷	۵/۹۸		

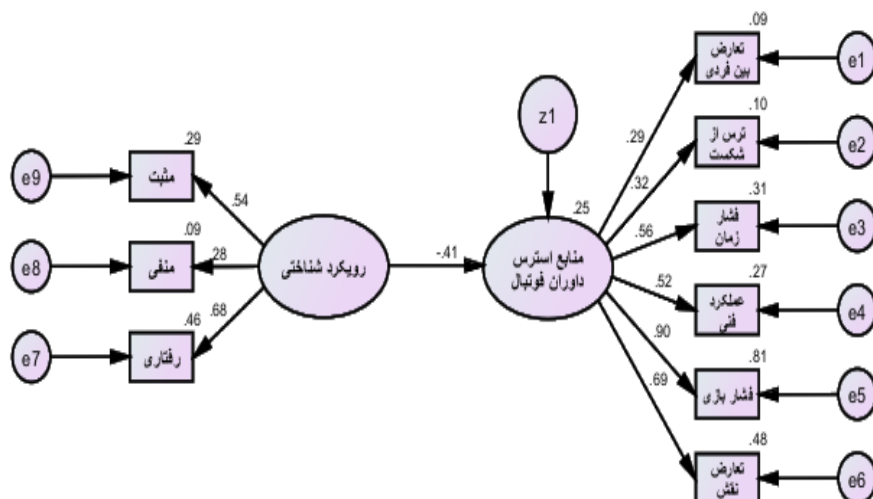
همبستگی بین متغیرهای پژوهش در جدول شماره ۳ اخلاقی (۰/۶۵۳) و کمترین همبستگی بین متغیرهای ارائه شده است. با توجه به جدول شماره ۳ بیشترین همبستگی بین متغیرهای تعارض نقش با فشار بازی می‌باشد.

جدول ۳. ضرایب همبستگی بین متغیرهای مدل پژوهش

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱								
۰/۴۷۲**	۱							
۰/۱۹۱*	۰/۳۶۰**	۱						
۰/۱۴۷*	۰/۱۹۷*	۰/۵۴۰**	۱					
۰/۲۳۷**	۰/۲۵۰**	۰/۴۷۷**	۰/۴۶۲**	۱				
۰/۳۳۲**	۰/۲۲۵**	۰/۳۶۰**	۰/۳۵۸**	۰/۶۵۳**	۱			
-۰/۴۱۵**	۰/۲۶۰**	۰/۳۲۵**	۰/۲۰۰**	۰/۳۵۱**	۰/۲۶۶**	۱		
-۰/۲۱۲**	-۰/۱۹۰*	۰/۲۸۹**	-۰/۱۸۷*	۰/۳۰۶**	۰/۲۳۱**	۰/۲۷۷**	۱	
-۰/۳۶۰**	-۰/۱۱۰*	۰/۲۲۰**	-۰/۱۳۴*	-۰/۲۴۴**	-۰/۱۹۰*	۰/۳۱۵**	۰/۱۸۵*	۱

توجه: ۱=تعارض بین فردی، ۲=ترس از شکست، ۳=فشار زمان، ۴=عملکرد فنی، ۵=فشار بازی، ۶=تعارض نقش، ۷=رویکرد مثبت، ۸=رویکرد منفی، ۹=رویکرد رفتاری

** P ≤ 01 ۰/۰۱ ، * P ≤ ۰/05

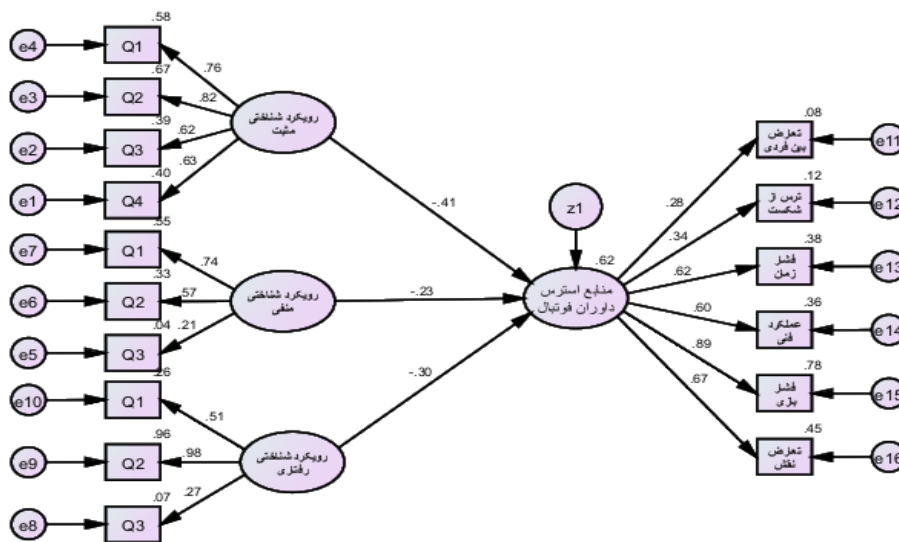


$X^2=51.288$ $DF=149$ $X^2/DF=2.230$ $RMSEA=.070$ $CFI=.943$ $P=.001$

شکل ۲. مدل پژوهش ۱

برازندگی فراینده، نیکویی برازش که بیشتر از ۰/۹۰ و شاخص ریشه میانگین مربعات خطای برآورد کمتر از ۰/۰۸ در حد قابل قبولی قرار دارند. بدین معنی که مدل پژوهش حاضر دارای برازش مناسب و ساختار عاملی در نظر گرفته شده برای آن قابل قبول است و به عبارتی داده‌های حاصل از پژوهش مدل نظری پژوهش را حمایت و تأیید می‌کنند.

شکل شماره ۲ مسیر فرضیه اول پژوهش یعنی تأثیر رویکرد شناختی بر منابع استرس در داوران فوتبال را نشان می‌دهد. نتایج شاخصه‌ای تناسب مدل در حالت استاندارد، گویای این مطلب است که شاخصه‌ای نسبت خنثی دو به درجه آزادی مناسب است (کمتر از ۳) و شاخصه‌ای شاخص نرم شده برازندگی، شاخص برازندگی تطبیقی، نیکویی برازش اصلاح شده، شاخص



X2=218.925 DF=75 X2/DF=2.919 RMSEA=.088 CFI=.901 P=.000

شکل ۳. مدل پژوهش ۲

جدول ۴. شاخصه‌های برازش مدل پژوهش

شاخصه	مقدار
ریشه میانگین مربعات خطای	۰/۰۷۸
برآورد	۰/۹۰
شاخص برازندگی تطبیقی	۰/۹۴
نیکویی برازش اصلاح شده	۰/۹۰
شاخص برازندگی فراینده	۰/۹۲
نیکویی برازش	۲/۹۱
خی دو هنجار شده به درجه آزادی	۷۵
درجه آزادی	۲۱۸/۹۲

خطای برآورد کمتر از ۰/۱ در حد مطلوبی قرار دارند. بدین معنی که مدل پژوهش حاضر دارای برازش مناسب و ساختار عاملی در نظر گرفته شده برای آن قابل قبول است و به عبارتی داده‌های حاصل از پژوهش مدل نظری پژوهش را حمایت و تأیید می‌کنند.

نتایج جدول شماره ۴ که برای شکل شماره ۳ (مدل پژوهش ۲) گزارش گردیده، گویای این مطلب است که شاخصه‌های نسبت خی دو به درجه آزادی مناسب است (کمتر از ۳) و شاخص برازندگی تطبیقی، نیکویی برازش اصلاح شده، شاخص برازندگی فراینده، نیکویی برازش که بیشتر از ۰/۹۰ و شاخص ریشه میانگین مربعات

جدول ۵. ضرایب رگرسیونی مسیرهای مدل پژوهش

معناداری	نسبت بحرانی	خطای برآورد	وزن رگرسیونی استاندارد شده	مسیر	مغایب
۰/۰۰۰	۴/۵۵۶	۰/۰۳	-۰/۴۱۳	منابع استرس	<---
۰/۰۰۰	۴/۵۵۲	۰/۰۳	-۰/۴۰۹	منابع استرس	<---
۰/۰۰۱	۳/۴۹۰	۰/۰۷	-۰/۲۳۰	منابع استرس	<---
۰/۰۰۰	۸۹۱/۳	۰/۰۵	-۰/۲۹۹	منابع استرس	<---

جدول ۶ بیشترین تأثیر مستقیم مربوط به مسیر رویکرد شناختی با منابع استرس و رویکرد شناختی مثبت با منابع استرس و کمترین تأثیر مستقیم مربوط به مسیر رویکرد شناختی منفی با منابع استرس است.

در جدول شماره ۵ اطلاعات مربوط به فرضیه‌های دوم، سوم و چهارم پژوهش گزارش شد که بر اساس آن‌ها این سه فرضیه پژوهش نیز پذیرفته شده‌اند. همچنین تأثیر مستقیم، غیرمستقیم، اثرات کل مسیرهای مدل پژوهش، در جدول شماره ۶ بیان شده است. با توجه به

جدول ۶. تأثیر مستقیم، غیرمستقیم و اثرات کل متغیرهای پژوهش

ضرایب اثر در حالت استاندارد			مسیر		
اثر کل	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم	منابع استرس	مغایب	رویکرد شناختی
-۰/۴۱	-۰/۴۱	۰/۰۰۰	منابع استرس	<---	رویکرد مثبت
-۰/۴۱	-۰/۴۱	۰/۰۰۰	منابع استرس	<---	رویکرد منفی
-۰/۳۰	-۰/۳۰	۰/۰۰۰	منابع استرس	<---	رویکرد رفتاری

سازگاری فرد با این پدیده نقش بسزایی داشته باشد (فارسی و مردای، ۲۰۱۷).

از یک طرف، با وجود اهمیت داوری در کیفیت رقابت‌های ورزشی، کاهش پرخاشگری تماشاگران (همتی‌نژاد، رحمانی‌نیا، صالحی، کیلاشکی، ۲۰۰۰) و رضایت دست‌اندرکاران و تماشاگران ورزش به‌نظر می‌رسد عوامل استرس‌زای زیادی در محیط بسیار متغیر و پویای ورزش برای داوران وجود دارند که کمتر به آن‌ها توجه شده است. همچنین نقش حساس داوری در زمینه پژوهش‌های مربوط به این بخش از نیروی انسانی ورزش نادیده گرفته شده است، چون پژوهش‌های اندکی درباره عوامل استرس‌زای داوران

بحث و نتیجه‌گیری

در جهان امروز، استرس مسئله بزرگی محسوب می‌شود و گفته شده که 75 درصد بیماری‌های جسمی با استرس ارتباط دارند و یکی از عوامل مؤثر در بیماری‌های قلبی و سرطان است (فروزنده و دلارام، ۲۰۰۳). متون علمی نشان می‌دهند بسیاری از پژوهشگران باور دارند استرس به عنوان عامل اصلی مؤثر بر زندگی مردم، به صورت تنگاتنگی با سلامت روان گره خورده است. حال که استرس به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل پیدایش بیماری‌ها شناخته می‌شود، بنابراین نحوه پاسخ یا واکنش به آن می‌تواند در

با میانگین ۳/۶۲ بود. این مقدار از تمایل به این بعد نشان از اهمیت آن در جهت مقابله با موقعیت‌ها و منابع استرس‌زا است. در مطالعه وویت (۲۰۰۹) نمونه مورد مطالعه ابراز کرده بودند که در شرایط استرس‌زا بیشتر تمایل به انجام رویکرد شناختی مثبت دارند. بر این اساس می‌توان بیان داشت توجه و به‌کارگیری بعد مثبت رویکرد شناختی می‌تواند مهارکننده و کاهنده استرس داوران باشد. برای دستیابی به این امر مهم داوران فوتبال کشورمان می‌بایست به نکاتی همچون آمادگی برای استرس و تلاش برای مقابله با آن، تمرکز روی مسابقه و ادامه روند بازی، فکر کردن به این که این موقعیت تنها بخشی از مسابقه است و به ادامه روند قضاوت توجه کنند. رسیدن به این سطح از آمادگی و قابلیت، نیازمند برنامه‌ریزی درست مسئولین در توجه به دشواری امر قضاوت و لزوم به‌کارگیری برنامه‌ها و استراتژی‌هایی برای افزایش سطح آمادگی در امر قضاوت داوران فوتبال است. این با توجه به آگاهی و اطلاع داوران از شرایط و موقعیت‌های استرس‌زا و ایجاد و توسعه راهکارهایی برای مهار و کاهش این شرایط و وضعیت فراهم می‌شود.

در نهایت با توجه نتایج پژوهش می‌توان بیان داشت بعد منفی رویکرد شناختی با ضریب رگرسیون ۰/۲۳- بر استرس داوران رشته فوتبال اثر معناداری دارد. این یافته با نتایج پژوهش گوپینار (۲۰۱۵) مبنی بر تأثیر کم رویکرد شناختی منفی در مقابله با استرس داوران، همخوان است. در مطالعه توصیفی گوپینار (۲۰۱۵) تمایل داوران داروان بسکتبال به استفاده از ابعاد رویکرد شناختی، بعد رویکرد شناختی منفی برابر با میانگین ۱/۶۷ بود که به نسبت دو بعد دیگر، سهم نسبتاً کمی دارد. هرچند بر اساس نتایج پژوهش حاضر این بعد سهم کمتری در کاهش و مهار استرس در داوران رشته فوتبال دارد اما به لحاظ اهمیت و ضرورت راهکارها و استراتژی‌های مقابله‌ای استرس داوران می‌تواند مفید باشد و مورد توجه مسئولین امر واقع شود. به همین

در خارج و داخل کشور انجام شده است (رمضانی‌نژاد و همکاران، ۲۰۱۰). از طرف دیگر، روش‌های مقابله با استرس داوران نیز به شدت از طرف دانشگاهیان و پژوهشگران مورد غفلت قرار گرفته است. به همین جهت هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش رویکرد شناختی در مقابله با استرس داوران فوتبال بود.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد استفاده از رویکرد شناختی می‌تواند به عنوان یک استراتژی برای مقابله با استرس در داوران فوتبال مورد توجه قرار گیرد. با توجه به جدول شماره ۵ رویکرد شناختی با ضریب رگرسیونی منفی برابر با ۰/۴۱- بر استرس داوران فوتبال اثر می‌گذارد. این یافته بیانگر این است که استفاده از رویکرد شناختی می‌تواند نقش مقابله‌ای با استرس داوران فوتبال داشته باشد. نتایج این پژوهش با یافته پژوهش گوپینار (۲۰۱۵) مبنی بر تأثیر به‌کارگیری رویکرد شناختی در مهار و کاهش استرس داوران، همخوان است. با در نظر گرفتن نتیجه این پژوهش، به نظر می‌رسد داوران می‌توانند با به‌کارگیری مقابله رویکرد شناختی از استراتژی‌های لازم برای مهار و کاهش شرایط و موقعیت‌های استرس‌زا برخوردار باشند تا در هنگام داوری، در فضای پر استرس قرار نگرفته و بتوانند بر روند مسابقه تمرکز کنند و بهترین عملکرد خود را اجرا نمایند و قضاوت مناسبی از خود نشان دهند تا ضمن حفظ جذابیت رویداد ورزشی و لذت بیشتر و هیجان بیشتر تماشاگر، بدون ایجاد هیچ مشکل و هرج و مرجی رویداد ورزشی برگزار شود.

همچنین بخشی دیگر از نتایج پژوهش حاضر حاکی از این است که بعد مثبت رویکرد شناختی با ضریب رگرسیونی برابر با ۰/۴۱- بر استرس داوران فوتبال اثر معناداری دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های گوپینار (۲۰۱۵) و وویت (۲۰۰۹) مبنی بر تأثیر بیشتر در رویکرد شناختی مثبت در مقابله با استرس، همخوان است. در مطالعه توصیفی گوپینار (۲۰۱۵) تمایل داوران بسکتبال به استفاده از استراتژی‌های رویکرد شناختی مثبت برابر

جهت مسئولین و داوران فعال در رشته فوتبال برای افزایش کیفیت قضاوت خود در میادین ورزشی می‌تواند از نکات این بعد به عنوان یک استراتژی کاربردی برای تسلط بر وضعیت استرس‌زا و غلبه بر این شرایط استفاده کنند. برای برخورداری از این فرصت داوران باید توجه ویژه‌ای به مباحثی همچون تلاش برای دوری از احساسات منفی، عدم تمایل به ترک وضعیت و تسلط بر وضعیت و ادامه روند کار داشته باشد و برای رسیدن به این سطح از آمادگی با تمرینات ویژه تلاش نمایند.

سرانجام، براساس نتایج فرضیه، بعد رفتاری رویکرد شناختی به میزان ضریب رگرسیونی برابر با $0/30-$ بر استرس داوران رشته فوتبال تأثیر داشت و نقش مهارکننده و کاهشنده در استرس داوران ایفا می‌کند. این یافته با نتایج پژوهش گوپینار (۲۰۱۵) و مبنی بر تأثیر قابل ملاحظه رویکرد شناختی رفتاری در مقابله با استرس داوران، همخوان است. در مطالعه توصیفی گوپینار (۲۰۱۵) تمایل داوران بسکتبال به استفاده از رویکرد شناختی رفتاری برابر با میانگین $2/44$ بود که تأییدکننده نتایج پژوهش حاضر نیز است. به همین جهت استفاده از این بعد هم می‌تواند راهکار و استراتژی‌ای برای تسلط و غلبه داوران رشته فوتبال بر استرس آن‌ها در هنگام قضاوت در میادین رویدادهای ورزشی باشد. پیشنهاد می‌شود داوران و مسئولین امر برای برخورداری از پیامدهای مثبت به‌کارگیری این رویکرد به نکات و مباحث آن از جمله گفت‌وگو در مورد وضعیت و شرایط به‌وجود آمده، توضیح شفاهی و قانع نمودن اطرافیان از تصمیم و اتکا به قدرت قانونی خود برای تسلط بر شرایط و عوامل استرس‌زا (همچون استفاده از اختطاف فنی، هشداردان و غیره) توجه کنند. براساس تئوری‌های روانشناختی، راهبردهای مقابله‌ای نقش مهمی در کاهش استرس و در نتیجه سلامت روانی افراد دارند. مفهوم استرس به تنهایی و بدون در نظر گرفتن مهارت‌های مقابله‌ای آنان، ارزش محدودی

در توضیح و پیش‌بینی وضعیت افراد دارد. به بیان دیگر هر چه منابع افراد برای مقابله بهتر باشد، کمتر احتمال دارد گرفتار موقعیت‌های منجر به آسیب شوند (فارسی و مرادی، ۱۳۹۵). در نهایت، با توجه به نتایج پژوهش حاضر می‌توان چنین بیان داشت که استفاده از رویکرد شناختی به عنوان یک استراتژی برای مقابله با استرس در داوران فوتبال می‌تواند مورد توجه فدراسیون فوتبال به ویژه کمیته داوران و آموزش قرار گیرد. علاوه بر این نتایج پژوهش مشخص کرد ابعاد رویکرد شناختی به ترتیب، رویکرد شناختی مثبت، رویکرد شناختی رفتاری و رویکرد شناختی منفی بیشترین نقش را در مقابله با استرس در داوران رشته فوتبال داشتند. همچنین منابع استرس داوران به‌ترتیب فشار بازی، تعارض نقش، عملکرد فنی، فشار زمان، ترس از شکست و تعارض بین‌فردی بیشترین نقش را در تبیین منابع استرس داوران فوتبال داشتند. بر این اساس مسئولین می‌بایست در ارائه راهکارها و برنامه‌های خود برای مهار و کاهش استرس در داوران بیشتر بر روی مباحث و محتوای رویکرد شناختی مثبت و عوامل استرس‌زای فشار بازی، تعارض نقش و عملکرد فنی تمرکز نمایند.

نتیجه‌گیری کلی

استرس در ورزش، گزیرناپذیر است و حوادث استرس‌زا، عنصر جدایی‌ناپذیر فوتبال حرفه‌ای محسوب می‌شوند. زیرا داور با یک محیط غیرقابل پیش‌بینی مواجه می‌شود و نتیجه رقابت در آن بسیار مهم است. اگرچه نمی‌توان استرس را به طور کامل از بین برد، اما با شناخت منابع آن، می‌توان راهکارهای مقابله مؤثری اتخاذ کرد و اثرات منفی آن را به حداقل کاهش داد. نیاز به ایجاد استراتژی برای مقابله موثر با شرایط استرس‌زا ضروری است و باید برای کمک به داوران برای مقابله با این عوامل از تکنیک‌های مدیریت استرس استفاده کرد تا رقابتی جذاب و با کیفیت و به‌دور

آموزشی مانند دوره‌های آموزشی، بهره‌گیری از تکنولوژی‌های پیشرفته در زمینه داوری، ارزیابی مستمر و پیگیری عملکرد داوران و بازخورد به آنان، کاهش و تسهیل عوامل استرس‌زا، تشویق و ترغیب داوران به استفاده از رویکرد شناختی مثبت در مواجهه با استرس و شرایط استرس‌زا و غیره اقدام نمایند.

در بخش دوم، حفظ آمادگی جسمانی است. زیرا بر خورداری از آمادگی بدنی قابلیت‌های ذهنی را تقویت کرده و توانایی داور در امر قضاوت و تصمیم‌گیری را افزایش می‌دهد. بنابراین حفظ آمادگی جسمانی برای داوران فوتبال بسیار مهم است. زیرا داوران فوتبال بیش از داوران رشته‌های دیگر، دچار خستگی جسمانی می‌شوند و این خستگی باعث کاهش قابلیت ذهنی و افت توانایی در تصمیم‌گیری و قضاوت صحیح داور می‌شود. بر این اساس پیشنهاد می‌شود فدراسیون فوتبال کشور هر چند وقت یک‌بار آمادگی داوران فوتبال کشور را ارزیابی کند و متناسب با آن، با تدوین برنامه و راهکارهایی در پی افزایش و حفظ آمادگی جسمانی داوران فوتبال برآید.

در بخش سوم، استفاده از آموزه‌ها در روان‌شناختی ورزشی است. یکی از این راهکارها، تکنیک تصویرسازی ذهنی است. تصویرسازی ذهنی به فراخوانی و آفرینش یک تجربه در ذهن اطلاق می‌شود. بنابراین حتی وقتی که عملاً داوران یک مسابقه را قضاوت نمی‌کنند، تصویرسازی ذهنی فرد را قادر می‌سازد تا قضاوت را به‌طور واضح در ذهن تجربه کند. از آنجا که متخصصان رفتار حرکتی و روان‌شناسان ورزش ادعا دارند که تصویرسازی ذهنی مهارت ورزشی، تمرکز و تحمل را به سرعت افزایش خواهد داد (وینبرگ و ریچاردسون ۲۰۱۳) و با توجه به این که تصمیمات حساس داوری نیاز به توجه و تمرکز بالا و به‌دور از استرس را دارد و این تصمیمات در یک لحظه گرفته می‌شود، استفاده از تصویرسازی ذهنی به‌احتمال زیاد باعث افزایش تمرکز و تحمل داوران می‌شوند.

از حاشیه برگزار شود. در نتیجه داوران در موقعیت‌های استرس‌زای مختلف، باید از روش‌های مقابله‌ای متفاوتی استفاده کنند تا عملکرد خود را ارتقا بخشند و بر شرایط غلبه کنند و تصمیم درستی اتخاذ نمایند. در این زمینه پژوهش حاضر بر اساس سبک رویکرد شناختی راهکارهایی را برای داوران فعال در رشته فوتبال در داخل کشور ارائه کرده است.

قضاوت در مسابقه فوتبال، به لحاظ نیاز به تصمیم‌گیری‌های سریع، بسیار دشوار است، به‌ویژه زمانی که باید تصمیم‌گیری در حضور تماشاگران انبوه انجام شود. زیرا حضور تماشاگران و طرفداران موجب افزایش سطح استرس می‌شود و عدم توانایی تعدیل استرس، داور را با مشکلات پیچیده‌تری مواجه خواهند کرد (حسینی، عبدلی و ملک‌شاهی ۲۰۱۳). در نتیجه اگر داوران فوتبال آمادگی‌های لازم برای مقابله با استرس ناشی از قضاوت در رویدادهای ورزشی را نداشته باشند، استرس از یک سو با تأثیری که بر افکار، اندیشه‌ها، عواطف و انگیزه‌ها دارد و از سوی دیگر با اثرات فیزیولوژیکی که بر بدن دارد، توانمندی‌های روانی و جسمی آنان را کاهش می‌دهد و داوران را در معرض انواع بیماری‌های روانی و جسمانی قرار می‌دهد و سبب تحلیل رفتگی آنان می‌شود. به‌طور کلی با توجه به نتایج پژوهش حاضر، در زمینه مدیریت استرس داوران فوتبال می‌توان در راهکارهایی را چهار بخش ارائه داد. در بخش اول، استفاده از سبک‌های مقابله‌ای جهت مدیریت و کاهش استرس و موقعیت‌های استرس‌زا باید مورد توجه قرار گیرد. به‌طوری‌که آموزش تکنیک‌ها و مهارت‌ها در مدیریت استرس و افزایش آگاهی از عوامل استرس‌زا و پیامدهای استرس بر کار قضاوت و داوری باید در دستور کار فدراسیون فوتبال باشد و با ایجاد و توسعه برنامه و استراتژی‌های لازم در قالب، کارگاه‌ها، سمینارها، سخنرانی‌ها، پرسش‌نامه‌های خودگزارشی، کلاس‌های توجیهی، قضاوت‌های تمرینی، آموزش تکنیک‌های ذهنی و ارائه خدمات

در نهایت در بخش چهارم، فدراسیون فوتبال و کمیته انضباطی می‌توانند با تدوین برنامه‌هایی همچون افزایش امنیت مقامات و ایجاد قوانین سختگیرانه برای رفتار با بازیکنان، مربیان و تماشاگران تا حدودی موجب کاهش استرس داروان شوند. هر پژوهشی با محدودیت همراه است. پژوهش حاضر نیز از این قاعده مستثنی نبود و دارای محدودیت‌هایی بود که از آن جمله این که این مطالعه محدود به همه داروان فوتبال چه در سطح حرفه‌ای و چه در سطح مبتدی بود. پژوهش‌های آینده می‌بایست روی داروان فعال در لیگ برتر فوتبال کشور تمرکز کند و بر اساس نتایج به‌دست آمده از آن، راهکار ارائه دهد. همچنین می‌توان پژوهش حاضر را در سایر رشته‌ها از جمله رشته‌های ورزشی تماشاگر محور، انجام داد

وینبرگ و ریچاردسون (۲۰۱۳) معتقدند تصویرسازی سرمایه‌گران بهایی برای پیشرفت در قضاوت محسوب می‌شود. زیرا یکی از مهم‌ترین پیامدهای تصویرسازی ذهنی، تأثیر بر اخذ تصمیمات در زمان مناسب است. تصمیم‌گیری سریع یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های داروان فوتبال است. داروان می‌توانند با استفاده از تصویرسازی ذهنی، ذهنیت خویش را در طول موقعیت‌های مختلفی که در یک مسابقه با آن روبرو خواهند شد را بهبود بخشند. در اثبات این گفته، نتایج پژوهش باستاگ و همکاران (۲۰۱۶) نشان داد رابطه معناداری بین میزان استرس داروان فوتبال و مهارت‌های فوتبال است.

منابع

1. Abbasi, Sahamat. (2014). Investigating the relationship between psychological factors and performance and some individual characteristics of the referees of the Iranian Football League. Master Thesis University of Shoma. In Persian.
2. Afshar, M, Rostami, R, Chahardahcherik, M. (2018). Comparison of visual and sensory-motor imaging skills in backbone and backbone referees, *Studies in Sport Psychology*; 26(7); 213-228. In Persian.
3. Ahmadi, A, Mohammad. Z. (2009). Stress Resources at Iranian Professional Football Referees. *Quarterly Olympics*. Year 17. No. 1 (Successive 45). 55-47. In Persian.
4. Anshel MH, Kang M, Jubenville C (2013) Sources of acute sport stress scale for sports officials: Rasch calibration. *Psychology of Sport and Exercise*; 14(3):362-70.
5. Anshel MH, Sutarso T. (2007) Relationships between sources of acute stress and athletes' coping style in competitive sport as a function of gender. *Psychology of Sport and Exercise*. 8(1):1-24.
6. Arch, J. J., Ayers, C. R., Baker, A., Almklov, E., Dean, D. J., & Craske, M. G. (2013). Randomized clinical trial of adapted mindfulness-based stress reduction versus group cognitive behavioral therapy for heterogeneous anxiety disorders. *Behaviour research and therapy*, 51(4-5), 185-196.
7. Brennan SJ (2001), Coping methods of male and female NCAA division I basketball referees under stressful game conditions. (M.A. Thesis) Lincoln: *University of Nebraska*.
8. Burke KL, Joyner AB, Pim A, Czech DR (2000) An exploratory investigation of the perceptions of anxiety among basketball officials before, during, and after the contest. *Journal of Sport Behavior*; 23(1):11-9
9. Diotaiuti, P., Falese, L., Mancone, S., & Purromuto, F. (2017). A structural Model of Self-efficacy in Handball Referees. *Frontiers in psychology*, 8, 811.
10. Farsi, A., Moradi, M. (2017) Identification of coping strategies in Iranian athlete and non-athlete students, *Studies in Sport Psychology*, Volume 18, 35-48. In Persian.

11. Foruzandeh N, & Delaram M. (2003). The effect of cognitive behavioral therapy, coping techniques, non medical students. *Journal of Shahrekord University of Medical Sciences*, 5(3): 26-34. In Persian.
12. Guillén, F., & Feltz, D. L. (2011). A conceptual model of referee efficacy. *Frontiers in psychology*, 2, 25.
13. Gurpinar, B. (2015). Sources of Stress and the Coping Methods of Wheelchair Basketball Referees Tekerlekli Sandalye Basketbol Hakemlerinin Stres Kaynakları ve Başa Çıkma Yöntemleri. *Mediterranean Journal of Humanities*, 7(1), 259-268.
14. Hasani F Shahbazi Kasb M Zidabadi AH (2014). Psychometric Characteristics of the Persian Version of the Athletes' Coping Strategies Questionnaire in Competitive Sport, *Studies in Sport Psychology*. 10, 1-24. In Persian.
15. Hossaini, H, Abdoli, b, Malekshahi, M. (2013). The Relationship between Number of Spectators with Salivary Cortisol and Performance of Football Referees, *Studies in Sport Psychology*; (7), 83-92.
16. Kaissidis-Rodafinos A, Anshel MH, Porter A (1997) Personal and situational factors that predict coping strategies for acute stress among basketball referees. *Journal of Sports Sciences*. 15(4):427-36.
17. Kaissidis-Rodafinos A, Anshel MH.) 2000 Psychological predictors of coping responses among Greek basketball referees. *The Journal of social psychology*; 140(3):329-44.
18. Louvet, B., & Campo, M. (2019). Do high emotional intelligent soccer referees better cope with competitive stressors?. *Movement & Sport Sciences-Science & Motricité*.
19. Nabli, M. A., Abdelkrim, N. B., Jabri, I., Batikh, T., Castagna, C., & Chamari, K. (2016). Fitness Field Tests' Correlation with Game Performance in U-19-Category Basketball Referees. *International journal of sports physiology and performance*, 11(8), 1005-1011.
20. Nazari, P, Sohrabi, Z., (2011). Four psychological factors among referees of the Iranian Premier League, Second International Conference on Applied Psychology, National Olympic Academy, Sidi confer., Pp. 75-71. In Persian.
21. Neil, R., Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Fletcher, D. (2011). Competition stress and emotions in sport performers: The role of further appraisals. *Psychology of sport and exercise*, 12(4), 460-470 performers: The role of further appraisals. *Psychology of sport and exercise*, 12(4), 460-470.
22. Nikbakhsh, R., Alam, S., & Monazami, M. (2013). The relationship between emotional intelligence, communication skills and stress among Iranian premier league referees. *Annals of Biological Research*, 4(4), 196-203.
23. Mirjamali, A. (2009) Investigation of Stress Factors in Referees of Group Sports Iran. Master's Degree in Sport Management. University of Guilan.
24. Page K, Page L (2010) One against the crowd: Individual differences in referees' ability to cope under pressure. *Journal of Economic Psychology*; 31(2):192-9.
25. Pietraszewski, P., Rocznio, R., Maszczyk, A., Grycmann, P., Roleder, T., Stanula, A., & Ponczek, M. (2014). The elements of executive attention in top soccer referees and assistant referees. *Journal of human kinetics*, 40(1), 235-243.
26. Rainey D (1995) Sources of stress among baseball and softball umpires. *Journal of Applied Sport Psychology*.; 7(1):1-10
27. Ramezani-Nejad, R, Mirghmali, E; Rahmanienia, F (2012). Studying the Stressful Factors of Iranian National and International Referees. *Sport Management Studies*. No. 16, 207-24. (In Persian).
28. Reilly, T., & Gregson, W. (2006). Special populations: The referee and assistant referee. *Journal of sports sciences*, 24(07), 795-801.
29. Robertson, I. (2016). The stress test: How pressure can make you stronger and sharper. Bloomsbury Publishing.
30. Salehi, H, Mohseni, M (2017), Level of Anxiety of Iranian Referees: Self-awareness and Conflict Styles, *Quarterly Journal of Sport Management and Motor*

- Behavioral Management*, No. 14, Pages: 25-15. In Persian.
31. Voight M(۲۰۰۹) Sources of stress and coping strategies of US soccer officials. *Stress and health*. 25(1):91-101
32. Wang J, Marchant D, Morris T, Gibbs P(۲۰۰۴) Self-consciousness and trait anxiety as predictors of choking in sport. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 7(2):174-85.
33. Warner, S., Tingle, J. K., & Kellett, P. (2013). Officiating attrition: The experiences of former referees via a sport development lens. *Journal of Sport Management*, 27(4), 316-328.
34. Wolfson S, Neave N(۲۰۰۷) Coping under pressure: cognitive strategies for maintaining confidence among soccer referees. *Journal of Sport Behavior*; 30(2):232-47.

ارجاع دهی

ایزدی بهزاد، ابراهیمی فرهاد، محمودیان عابد. نقش رویکردهای شناختی در مقابله با استرس در داوران فوتبال. مطالعات روان‌شناسی ورزشی. پاییز ۱۳۹۸؛ ۸(۲۹): ۱۸۵-۲۰۲. شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2019.7304.1779

Izadi B, Ebrahimi F, Mahmoudian A. The Role of Cognitive Approaches in Coping with the Stress of Football Referees. *Sport psychology Studies*. Fall 2019; 8(29): 185-202. (In Persian). DOI: 10.22089/spsyj.2019.7304.1779

مقاله پژوهشی

ارتباط فعالیت‌های اجتماعی و ورزش‌های گروهی با میزان اعتیاد به فضای مجازی

حسن یعقوبی^۱، رحیم یوسفی^۲، محمد امین‌زاده^۳

۱. دانشیار گروه روانشناسی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران (نویسنده مسئول)

۲. دانشیار گروه روانشناسی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران

۳. کارشناس ارشد روانشناسی شخصیت، گروه روانشناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۲/۱۶

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۷/۰۱

چکیده

هدف از این پژوهش بررسی ارتباط فعالیت‌های اجتماعی و ورزش‌های گروهی با میزان ابتلا به اعتیاد به فضای مجازی در دانشجویان است. روش پژوهش از نوع همبستگی است. جامعه آماری، دانشجویان دانشگاه شهید مدنی آذربایجان در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۶ بودند که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای تعداد ۳۴۴ دانشجو به عنوان نمونه انتخاب شدند. جهت گردآوری داده‌ها سه پرسش‌نامه فعالیت‌های اجتماعی، ورزش‌های گروهی و اعتیاد به فضای مجازی مورد استفاده قرار گرفت. تحلیل داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندمتغیره انجام شد. یافته‌ها نشان داد بین فعالیت‌های اجتماعی با میزان ابتلا به اعتیاد به فضای مجازی و همچنین بین ورزش‌های گروهی با میزان ابتلا به اعتیاد به فضای مجازی رابطه معنادار وجود دارد. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون چندمتغیره حاکی از آن است که فعالیت‌های اجتماعی و ورزش‌های گروهی نقش معناداری در تبیین واریانس میزان ابتلا به اعتیاد به فضای مجازی در دانشجویان دارد.

کلید واژه‌ها: فعالیت‌های اجتماعی، ورزش‌های گروهی، اعتیاد به فضای مجازی.

1. Email: yaghoubi.hassan@yahoo.com

2. Email: r.yousefi1386@gmail.com

3. Email: mohammad_aminzadeh86@yahoo.com

مقدمه

کاربردهای فراوان اینترنت در نوجوانان و جوانان سبب شده در سال‌های اخیر پدیده‌ای با عنوان اعتیاد به فضای مجازی^۱ ظهور یابد. فضای مجازی به خودی خود ابزار بی‌ضرری است، اما استفاده بیش از حد و نادرست از آن خطر اعتیاد به فضای مجازی را به دنبال دارد (آهنگرزاده رضایی و مرادی، ۲۰۱۵). فضای مجازی و اینترنت یکی از تکنولوژی‌هایی است که زندگی و تجارب بشری را عمیقاً تحت تأثیر قرار داده است. مشاهده نتایج منفی استفاده مرضی و حتی اعتیادگون از فضای مجازی، پژوهشگران بسیاری را بر آن داشته است تا این تکنولوژی نسبتاً نوظهور را کانون توجه خود قرار دهند (فیاضی، حسنی و محمدخانی، ۲۰۱۶).

رواج اینترنت و استفاده از آن بر روی تلفن همراه و دسترسی آسان به فضای مجازی در جهت نوعی تمرکززدایی در ارتباطات درون خانواده رشد یافته و موجب افزایش ارتباطات افقی در بین اعضاء خانواده به ویژه نوجوانان و جوانان شده است. اعتیاد به تلفن همراه^۲ و اعتیاد به فضای مجازی یکی از شایع‌ترین انواع اعتیاد غیردارویی به شمار می‌رود به طوری که گاهی اوقات استفاده مفرط و وابستگی بیش از حد به آن بدون آگاهی صورت می‌گیرد. اعتیاد به فضای مجازی به استفاده مفرط، به هم خوردن فعالیت‌های تحصیلی و شغلی، شخصی و احساس نیاز به مکالمه تلفنی یا ارسال پیام کوتاه در شبکه‌های مجازی اشاره دارد (سواری، ۲۰۱۴). در دهه اخیر، اینترنت با ارایه خدمات چندرسانه‌ای به مثابه عصاره فناوری‌های ارتباطی جهان مطرح و از فراگیری بسیار زیادی برخوردار گردیده است. در این ارتباط، پدیده اعتیاد به

فضای مجازی با توجه به ویژگی‌های فراگیری، چند رسانه‌ای، قابلیت‌های متعدد و جذابیت آن به عنوان شایع‌ترین پیامد فضای مجازی مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است (نیازی، قندی و سامانی‌نژاد، ۲۰۱۲). فضای مجازی موجب بهبود مجموعه‌ای از مهارت‌ها و توانایی‌های تحصیلی یادگیرندگان در محیط آموزشی می‌شوند. این ارتقای سطح مهارت‌ها منجر به افزایش یادگیری آنها می‌شود. فضای مجازی موجب افزایش انگیزه یادگیرندگان در محل تحصیل شده و آنها را تشویق می‌کند تا وظایف یادگیری‌شان را جدی بگیرند (نگ و ونگ، ۲۰۱۳؛ کبیلان، احمد و آبدین، ۲۰۱۰). اعتیاد به فضای مجازی افراد به سادگی خسته و ملول می‌کند و به علاوه آنها تنه‌ها، کمرو، افسرده، خجالتی هستند. همچنین اعتیاد به فضای مجازی با هراس اجتماعی، اختلال کمبود توجه همراه با بیش‌فعالی (ین، کو، ین و وئو و یانگ، ۲۰۰۷). از نقطه نظر علمی اعتیاد به فضای مجازی به دلیل پیامدهای اجتماعی، روانشناختی و عاطفی با توانایی تأثیرگذاری بر زندگی شغلی و سبک زندگی مرتبط است (یانگ و تانگ، ۲۰۰۴). بر طبق نظریه اعتیاد به فضای مجازی یانگ شش عامل برجستگی، استفاده بیش از حد، بی‌توجهی به وظایف شغلی و تحصیلی، فقدان کنترل، مشکلات اجتماعی و تأثیر بر عملکرد نشان‌دهنده اعتیاد به فضای مجازی در افراد محسوب می‌شود (هادی، نوری، محمدخانی و منشئی، ۲۰۱۴).

هر چند ارتباط با اینترنت به رشد مهارت‌های مختلف یادگیری منجر می‌شود، اما در کنار این مهارت‌ها و مزایا، باید در کمین خطرهای پنهان آن نیز بود. در واقع استفاده بیش از حد و نادرست از آن، خطر اعتیاد به فضای مجازی را به دنبال دارد که جزء اعتیادهای رفتار محور طبقه‌بندی می‌شود. واژه معتاد برای کاربران

1. Internet Addiction
2. Mobile Phone Addiction
3. Wong & Ng

4. Kabilan, Ahmad & Abidin
5. Yen, Koc, Yen, Wuh & Yang
6. Yang and Tong

اینترنت هم به کار گرفته می‌شود؛ چرا که نشانه‌های اعتیاد به فضای مجازی همان ویژگی‌هایی را دارد که در اعتیاد به الکل و سیگار دیده می‌شود. این نشانه‌ها شامل جدا شدن و اختلالات عاطفی و اختلال در روابط و فعالیت‌های اجتماعی است که هر روز به مقدار بیشتری در استفاده‌کنندگان از اینترنت گسترش می‌یابد. بسیاری از نوجوانان و جوانان برای فرار از مشکلات و از بین بردن حالت‌های روانی منفی و استرس در زندگی به اینترنت و دنیای مجازی روی می‌آورند که منجر به دوری از فعالیت‌های اجتماعی در آنان می‌شود (تکانات و توپالوگلو، ۲۰۱۵).

فعالیت‌های اجتماعی مجموعه‌ای از رفتارهای یاد گرفته شده‌ای است که به افراد اجازه می‌دهد تا به آغاز و ادامه تعاملات مثبت با دیگران بپردازند. از جمله این فعالیت‌ها، می‌توان به تقسیم احساسات خود با دیگران، کمک کردن به آنان برای آغاز یک رابطه و کنترل میزان خلق اشاره کرد (بری و کونر، ۲۰۱۰). بر اساس پژوهش‌هایی، وجود فعالیت‌های اجتماعی و انجام فعالیت‌های ورزشی می‌تواند عاملی بازدارنده در بروز اعتیاد به بازی‌های اینترنتی و اعتیاد به فضای مجازی در جوانان باشد (جتونگ و کیم، ۲۰۱۱). بررسی‌ها نشان داده است بین اعتیاد به فضای مجازی و اینترنت جوانان با حمایت اجتماعی ادراک شده و فعالیت‌های خانوادگی رابطه وجود دارد. جوانانی که زمان بیشتری را صرف فعالیت‌های اجتماعی و خانوادگی می‌کنند، میزان کمتری از اعتیاد به فضای مجازی و اینترنت را تجربه می‌کنند (گنوک و دوگان، ۲۰۱۳).

امروزه با توجه به استقبال گسترده کاربران اینترنتی خصوصاً قشر نوجوان و جوان از شبکه‌های اجتماعی مجازی، بررسی مسائل مربوط به این شبکه‌ها جهت اتخاذ تصمیمات صحیح و برنامه‌ریزی دقیق توسط

مسئولان فرهنگی و اجتماعی و نیز والدین، ضروری است. شبکه‌های اجتماعی را از جنبه‌های مختلف می‌توان مورد کنکاش و ارزیابی قرار داد. بنابراین با توجه به اینکه سلامت روان نوجوانان و جوانان یکی از مقوله‌های مهم در مباحث روانشناسی و جامعه‌شناسی محسوب می‌شود با عنایت به این نکته که امروزه بسیاری از نوجوانان در مقاطع پایین تحصیلی به تلفن همراه و اینترنت دسترسی دارند و از آن استفاده‌های مختلفی می‌کنند لذا از جمله مشکلاتی که ممکن است برای آنان که به عنوان آینده سازان جامعه در نتیجه اشتغال زیاد با تلفن همراه و اینترنت پیش بیاید، افت تحصیلی و کاهش عملکرد آموزشی آنان است. همچنین اعتیاد به فضای مجازی می‌تواند عامل خطر ساز برای بهداشت عمومی در نظر گرفته شود و بررسی شیوع آن در نوجوانان و جوانان و به‌خصوص در قشر دانشجویی ضرورت پیدا می‌کند. یادگیرندگانی که اعتیاد به فضای مجازی بالاتری دارند از عملکرد تحصیلی پایین‌تری برخوردار هستند (مالک، خلیفه و شوهایی، ۲۰۱۷).

در ایران نوجوانان و جوانان در معرض خطر ابتلا به اعتیاد به فضای مجازی از سهم بالایی برخوردارند (دوستی ایرانی، باقری امیری، خواجه کاظمی و مصطفوی، ۲۰۱۷). اعتیاد به فضای مجازی به دلیل دسترسی آسان به سرگرمی‌ها شیوع بالایی در میان نوجوانان پیدا کرده است. شیوع این پدیده می‌تواند سلامت روان شناختی آنان را به خطر اندازد (چینگ، هامیدین، واسودوان، سازلینا، وان، فو و هو، ۲۰۱۷). با توجه به اینکه بیشتر پژوهش‌هایی که در ایران درباره اعتیاد به فضای مجازی انجام شده بر همه‌گیری شناسی متمرکز بوده و کمتر به بررسی نقش متغیرهایی چون فعالیت‌های اجتماعی و ورزش‌های گروهی بر

روش پژوهش

پژوهش حاضر، پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. از نظر زمانی مقطعی و از نظر تحلیل داده‌ها در زمره پژوهش‌های تحلیل رگرسیون چند متغیره است.

جامعه و نمونه

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان مشغول به تحصیل در دانشگاه شهید مدنی آذربایجان است که در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۷ مشغول به تحصیل بودند و طبق آمار ۶۷۸۶ نفر بودند. از جامعه فوق، نمونه‌ای به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای با استفاده از فرمول گرین (۱۹۹۱) به ازای هر متغیر پیش‌بین حجم نمونه را برآورده کرده است (سرمد، بازرگان و حجازی ۲۰۱۳)، و با در نظر گرفتن احتمال ریزش آزمودنی‌ها، حجم نمونه ۳۴۴ نفر انتخاب شده است.

ابزارهای پژوهش

در این پژوهش برای اندازه‌گیری متغیرهای مورد نظر از پرسش‌نامه‌های، فعالیت‌های اجتماعی، ورزش‌های-گروهی و اعتیاد به فضای مجازی استفاده شد.

پرسش‌نامه فعالیت‌های اجتماعی

پرسش‌نامه فعالیت‌های اجتماعی توسط ایندربیتزن و فوستر (۱۹۹۲) تهیه شده است. این پرسش‌نامه حاوی ۳۹ سؤال است که شیوه نمره‌گذاری آن به این صورت طیف لیکرت است که آزمودنی پاسخ خود را در مورد هر عبارت در دامنه‌ای از ۵-۰ پاسخ می‌دهد. نسخه اصلی پرسش‌نامه ۴۰ سؤال دارد. یک سؤال از عبارت‌های آن به دلیل عدم انطباق با فرهنگ ایرانی حذف شده است. نمره ۹۸ در این پرسش‌نامه بر اساس استاندارد آزمون به عنوان میانگین در نظر گرفته می‌شود (شیری، ولی پور و مظاهری، ۲۰۱۳). روایی و پایایی پرسش‌نامه توسط سازنده آن بررسی شده است

اعتیاد به فضای مجازی توجه شده است. بنابراین ضروری است که ارتباط فعالیت‌های اجتماعی و ورزش‌های گروهی را با میزان ابتلا به اعتیاد به فضای مجازی مورد بررسی قرار گیرد چرا که نتایج این پژوهش برای مسئولان و برنامه‌ریزان آموزشی دارای نتایج کاربردی و تلویحاتی مهمی است و می‌تواند در برنامه‌ریزی‌های خود برای مقابله با اعتیاد به فضای مجازی استفاده کنند.

شیوع اعتیاد به فضای مجازی در جوامع و فرهنگ‌های مختلف، تنوع گسترده‌ای بین ۱/۶ تا ۳۰ درصد دارد که افزایش سریع تعداد کاربران اینترنت، شیوع اعتیاد به فضای مجازی را نیز افزایش داده است. اعتیاد به فضای مجازی می‌تواند آسیب‌های متعددی از جمله آسیب‌های روانی، جسمانی، خانوادگی، تحصیلی و شغلی به فرد وارد کند. افزایش استفاده از اینترنت و میزان شیوع آن در جوامع مختلف (نالوا و آناند؛ ۲۰۰۳؛ کیم و چون؛ ۲۰۰۵؛ کیم، پارک، کیم، جونگ، لیم و کیم؛ ۲۰۱۰) و جامعه ایرانی (دوستی ایرانی، باقری امیری، خواجه کاظمی و مصطفوی، ۲۰۱۷؛ احمدی، زاده محمدی، معصوم بیگی و سهرابی، ۲۰۱۲)، از یک سو و همبودی اعتیاد به فضای مجازی با اختلالات روان‌شناختی از سوی دیگر، ضرورت بررسی این مفهوم، شناخت عوامل مؤثر بر آن را دارای اهمیت می‌کند. با توجه به آنچه گفته شد در این پژوهش به بررسی این سؤال پرداخته شده است که آیا بین فعالیت‌های اجتماعی و ورزش‌های گروهی با میزان ابتلا به اعتیاد به فضای مجازی در دانشجویان رابطه وجود دارد؟

آمد. همچنین روایی سازه پرسش‌نامه از طریق ضریب همبستگی با نمره کل برای فعالیت‌های مثبت اجتماعی ۰/۵۴ و برای فعالیت‌های منفی اجتماعی ۰/۶۵ و معنادار در سطح ۰/۰۱ به دست آمد که نشان‌دهنده روایی سازه پرسش‌نامه است (فراپیرگ، لیانگ و مولر، ۲۰۱۷).

پرسش‌نامه ورزش‌های گروهی

در این پژوهش برای سنجش ورزش‌های گروهی در دانشجویان از پرسش‌نامه محقق ساخته استفاده شده است. این پرسش‌نامه شامل ۱۵ سؤال است که تمایل نوجوانان و جوانان به شرکت در ورزش‌های گروهی را اندازه‌گیری می‌کند. شیوه نمره‌گذاری آن بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای است که در ازای انتخاب گزینه اول (کاملاً مخالفم) نمره ۱، گزینه دوم (مخالفم) نمره ۲، گزینه سوم (نظری ندارم) نمره ۳، گزینه چهارم (موافقم) نمره ۴ و گزینه پنجم (کاملاً موافقم) نمره ۵ به افراد اختصاص می‌یابد. جهت روایی پرسش‌نامه از روایی محتوایی و نظر متخصصان و اساتید روان‌شناسی و مشاوره استفاده شده است. همچنین برای بررسی روایی سازه پرسش‌نامه روش همبستگی گویه-نمره کل استفاده شد که ضرایب همبستگی بین ۰/۶۵ تا ۰/۷۱ و در سطح ۰/۰۵ معنادار به دست آمد، که حاکی از روایی سازه پرسش‌نامه است. پایایی این پرسش‌نامه از طریق محاسبه آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به دست آمد.

پرسش‌نامه اعتیاد به فضای مجازی

پرسش‌نامه اعتیاد به فضای مجازی توسط یانگ (۱۹۹۸) ساخته شده است. این پرسش‌نامه دارای ۲۰ سؤال است. هر سؤال در یک طیف لیکرت از ۱ تا ۵ نمره‌گذاری می‌شود (یانگ، ۲۰۱۱). برای ارزیابی نمره حاصل از دستورالعمل یانگ استفاده شد. بدین معنا که نمره ۲۰ تا ۴۹ نشان‌دهنده کاربر

که اعتبار آزمون با استفاده از آزمون-باز آزمون بعد از دو هفته برای فعالیت‌های مثبت اجتماعی ۰/۹۰ و برای فعالیت‌های منفی اجتماعی ۰/۷۲ به دست آمده است و ثبات درونی پرسش‌نامه با آلفای کرونباخ توسط سازنده پرسش‌نامه ۰/۸۸ محاسبه شده است که نشان‌دهنده روایی و پایایی مطلوب آن پرسش‌نامه است (ایندریتزن و فوستر، ۱۹۹۲). روایی از طریق همبستگی خرده مقیاس‌ها با نمره کل پرسش‌نامه (تحلیل عامل) برای فعالیت‌های مثبت اجتماعی ۰/۸۰ و برای فعالیت‌های منفی اجتماعی ۰/۸۰ به دست آمده است و پایایی پرسش‌نامه با استفاده از همسانی درونی از طریق آلفای کرونباخ برای فعالیت‌های مثبت اجتماعی ۰/۸۱ و برای فعالیت‌های منفی اجتماعی ۰/۷۰ و کل پرسش‌نامه را ۰/۸۳ گزارش کرده‌اند که نشان‌دهنده پایایی مطلوب است (شیری، ولی پور و مظاهری، ۲۰۱۳). روایی همگرایی آن از راه‌های گوناگون، از قبیل مقایسه این پرسش‌نامه با اطلاعات ارزیابی خویشتن، ارزیابی گروه همسالان و داده‌های جامعه‌سنجی و روایی تشخیصی آن به وسیله بررسی همبستگی بین نمرات فعالیت‌های اجتماعی و مطلوبیت اجتماعی و موقعیت‌های اقتصادی اجتماعی دیگر ابزارهای مداد کاغذی به وسیله سازنده پرسش‌نامه مورد ارزشیابی قرار گرفت و نتایج به دست آمده، دل بر روایی همگرا و روایی تشخیصی قابل قبول این پرسش‌نامه بوده است (محمودی، ۲۰۱۳). در شهر تهران پایایی پرسش‌نامه با آلفای کرونباخ برای نوجوانان دختر پایه دوم راهنمایی برای فعالیت‌های مثبت اجتماعی ۰/۷۱ و برای فعالیت‌های منفی اجتماعی ۰/۶۸ گزارش شده است (خلقی، قنبری و حبیبی، ۲۰۱۴). در خارج کشور روایی و پایایی پرسش‌نامه بررسی شده است. پایایی پرسش‌نامه با آلفای کرونباخ برای فعالیت‌های مثبت اجتماعی ۰/۸۲ و برای فعالیت‌های منفی اجتماعی ۰/۸۸ و کل سؤالات ۰/۹۰ به دست

برای پایایی پرسش‌نامه ۰/۷۸ به دست آمده است که نشان‌دهنده پایایی مطلوب پرسشنامه است (لی، روح، هان، پارک، سوح، هان و شافر، ۲۰۱۶). در پژوهش بر روی کاربران اینترنت پرتغالی ضریب آلفای کرونباخ برای بررسی همسانی درونی پرسش‌نامه ضریب آلفای ۰/۹۱ به دست آمده است (پونتس، کاپلان و گریفیثس، ۲۰۱۶).

روش‌های آماری تحلیل داده‌ها

جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها در سطح توصیفی شامل اندازه‌های میانگین و انحراف معیار و در سطح استنباطی جهت نرمال بودن (طبیعی بودن) توزیع از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف، جهت تعیین میزان همبستگی بین متغیرهای پژوهش از ضریب همبستگی پیرسون و برای بررسی نقش متغیرهای پیش بین بر متغیر ملاک از تحلیل رگرسیون چند متغیره استفاده شد. در این پژوهش تمام مفروضه‌های تحلیل رگرسیون از جمله اندازه نمونه، چند هم‌خطی و تک‌خطی، نرمال بودن، داده‌های پرت و ... رعایت شده است.

معمولی، نمره ۵۰ تا ۷۹ نشان‌دهنده کاربر در معرض خطر و نمره ۸۰ تا ۱۰۰ نشان‌دهنده کاربر معتاد به اینترنت است (حمیدی، نجف آبادی و نمازیان نجف آبادی، ۲۰۱۵). روایی محتوایی و همگرا پرسش‌نامه اعتیاد به فضای مجازی قابل قبول بوده است (هادی، نوری، محمدخانی و منشی، ۲۰۱۴). همچنین روایی واگرایی پرسش‌نامه با متغیر اهمالکاری تحصیلی در سطح ۰/۰۰۱ معناداری گزارش شده است (حمیدی، نجف آبادی و نمازیان نجف آبادی، ۲۰۱۵). پایایی بازآمایی ۰/۸۲، همسانی درونی ۰/۸۸ و تنصیف ۰/۷۲ محاسبه شد. همچنین در پژوهش بررسی همسانی درونی پرسش‌نامه با استفاده از آلفای کرونباخ ضریب ۰/۸۹ به دست آمد (هادی، نوری، محمدخانی و منشی، ۲۰۱۴). پایایی پرسش‌نامه با استفاده از آلفای کرونباخ ضریب ۰/۹۰ به دست آمده است (کیم، ریو، چن، یئون، چوی، سئو و نام، ۲۰۰۶). در پژوهشی دیگر همسانی درونی پرسش‌نامه بررسی شده است که ضریب آلفای کرونباخ

یافته‌ها

جدول ۱- تعداد، حداقل، حداکثر، میانگین و انحراف معیار در متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	تعداد	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار
بعد مثبت فعالیت‌های اجتماعی	۳۴۴	۲۰	۶۹	۳۳/۵۰	۱۱/۵۵۰
بعد منفی فعالیت‌های اجتماعی	۳۴۴	۲۰	۸۰	۴۱/۰۸	۱۱/۷۹۳
ورزش‌های گروهی	۳۴۴	۲۰	۵۹	۳۴/۲۰	۸/۸۰۰
اعتیاد به فضای مجازی	۳۴۴	۲۰	۸۵	۴۱/۶۷	۱۹/۱۲۶

2. Lee, Roh, Han, Park, Soh, Han & Shaffer
3. Pontes, Caplan & Griffiths

1. Kim, Ryu, Chon, Yeun, Choi, Seo & Nam

جدول شماره (۱) تعداد، حداقل، حداکثر، میانگین و انحراف معیار در متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد..

جدول ۲- نتایج ضریب همبستگی پیرسون فعالیت‌های اجتماعی با میزان ابتلا به اعتیاد به فضای مجازی

متغیرهای پژوهش		۱	۲	۳
بعد مثبت فعالیت‌های اجتماعی		۱		
بعد منفی فعالیت‌های اجتماعی		-.۴۷۲**	۱	
اعتیاد به فضای مجازی		-.۴۸۷**	.۷۶۸**	۱

$P \leq 0.01^{**}$

فضای مجازی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. در ادامه برای بررسی پیش‌بینی اعتیاد به فضای مجازی با استفاده از فعالیت‌های اجتماعی منفی و مثبت از رگرسیون چند متغیره استفاده شده است. نتایج آن در جدول شماره (۳) آمده است.

جدول شماره (۲) خلاصه نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون فعالیت‌های اجتماعی با میزان ابتلا به اعتیاد به فضای مجازی را نشان می‌دهد. نتایج نشان داد بین بعد مثبت فعالیت‌های اجتماعی با اعتیاد به فضای مجازی رابطه منفی و معناداری وجود دارد. بین بعد منفی فعالیت‌های اجتماعی با اعتیاد به

جدول ۳- تحلیل رگرسیون چند متغیره به روش همزمان «اعتیاد به فضای مجازی» بر اساس فعالیت‌های اجتماعی

متغیرهای پیش‌بین	ضرایب غیر استاندارد	ضرایب استاندارد	t	معنی داری
B	خطای استاندارد	ضریب بتا (β)		
مقدار ثابت	۲۰/۰۶	-	۵/۹۷۲	۰/۰۰۱
بعد مثبت فعالیت‌های اجتماعی	-۰/۲۶۶	-۰/۱۶۱	-۴/۱۸۰	۰/۰۰۱
بعد منفی فعالیت‌های اجتماعی	۰/۷۴۴	۰/۶۹۲	۱۸/۰۱۸	۰/۰۰۱

$R^2 = 0.607$ ؛ $F = 265/966^{**}$ ؛ R^2 تعدیل شده؛ $R^2 = 0.609$ ؛ $R = 0.781^{**}$ معنادار در سطح ۰/۰۱

دانشجویان را تبیین کنند. با توجه به ضرایب بتا در جدول فوق می‌توان گفت تغییری به اندازه یک انحراف معیار در مهارت‌های مثبت و منفی اجتماعی به ترتیب موجب $-0/161$ و $0/692$ تغییر در نمره متغیر ملاک اعتیاد به فضای مجازی در دانشجویان می‌شود.

جدول ۴-۱۲ تحلیل رگرسیون چند متغیره به روش همزمان «اعتیاد به فضای مجازی» بر اساس فعالیت‌های اجتماعی را نشان می‌دهد. ابعاد فعالیت‌های اجتماعی (مثبت و منفی) در دانشجویان با هم می‌توانند ۶۰/۹ درصد از واریانس «اعتیاد به فضای مجازی» در

جدول ۴- نتایج ضریب همبستگی پیرسون ورزش‌های گروهی با میزان ابتلا به اعتیاد به فضای مجازی

متغیرهای پژوهش		۱	۲
ورزش‌های گروهی	۱		
اعتیاد به فضای مجازی	-۰/۴۲۷**		۱

$P \leq 0.01^{**}$

جدول شماره (۴) خلاصه نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون ورزش‌های گروهی با میزان ابتلا به اعتیاد به فضای مجازی را نشان می‌دهد. نتایج نشان داد بین ورزش‌های گروهی با اعتیاد به فضای مجازی رابطه منفی و معناداری وجود دارد. در ادامه برای بررسی پیش‌بینی اعتیاد به فضای مجازی با استفاده از ورزش‌های گروهی از رگرسیون چند متغیره استفاده شده است. نتایج آن در جدول شماره (۵) آمده است.

جدول ۵- تحلیل رگرسیون چند متغیره به روش همزمان «اعتیاد به فضای مجازی» بر اساس ورزش‌های گروهی

متغیرهای پیش‌بین	ضرایب غیر استاندارد		ضرایب استاندارد	
	B	خطای استاندارد	t	معناداری
مقدار ثابت	۷۳/۴۰۵	۳/۷۵۳	-	۱۹/۵۶۰
ورزش‌های گروهی	-۰/۹۲۸	۰/۱۰۶	-۰/۴۲۷	۰/۰۰۱

$R^2 = 0.180$; $F = 76.224^{**}$; تعدیل شده: $R^2 = 0.182$; $R^2 = 0.427$; $R = 0.427^{**}$ معنادار در سطح ۰/۰۱

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌ها نشان داد بین بعد مثبت فعالیت‌های اجتماعی با اعتیاد به فضای مجازی رابطه منفی و معنی‌داری وجود دارد. بین بعد منفی فعالیت‌های اجتماعی با اعتیاد به فضای مجازی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. این نتیجه با نتایج تحقیقات رفعت، نوروزی، خادمی و راشدی (۲۰۱۳) و زربخش بحری، راشدی و خادمی (۲۰۱۲) همسویی دارد. در تبیین نتایج فوق می‌توان گفت رفتارها و فعالیت‌های اجتماعی مثبت، با احساس خود ارزشمندی همراه است و چنین افرادی ویژگی‌های مثبت شخصیتی دارند و با مهارت‌های اجتماعی رشدیافته‌ای که دارند کمتر از فضاهای مجازی به طور افراطی و اعتیادگونه استفاده می‌نمایند. فعالیت‌های

جدول شماره (۵) تحلیل رگرسیون چند متغیره به روش همزمان «اعتیاد به فضای مجازی» بر اساس ورزش‌های گروهی را نشان می‌دهد. ورزش‌های گروهی در دانشجویان با هم می‌توانند ۱۸/۲ درصد از واریانس «اعتیاد به فضای مجازی» در دانشجویان را تبیین می‌کند. طبق ضرایب بتای استاندارد شده و سطح معناداری متغیر پیش‌بین (ورزش‌های گروهی) موجب ۴۲۷-مقدار تغییر در نمره متغیر ملاک (اعتیاد به فضای مجازی) دانشجویان شده است. نمره منفی نشان‌دهنده رابطه معکوس است یعنی با افزایش ورزش‌های گروهی اعتیاد به فضای مجازی کاهش می‌یابد.

و رفتارهای مناسب فرد شکل می‌گیرد، تا به نحو مناسب قادر به برقراری روابط مناسب اجتماعی با دیگران باشد (آیدوگان، یاسمین، کلینس و تپتاس،^۲ ۲۰۰۹). فعالیت‌های اجتماعی مثبت مجموعه رفتارهای فراگرفته شده و مقبولی است که فرد را قادر می‌سازد با دیگران رابطه مؤثر داشته باشد و از عکس‌العمل‌های نامعقول اجتماعی خودداری کند (به‌پژوه، غباری، خانزاده و حجازی، ۲۰۰۵).

استریت فیلد^۴ (ها، ۲۰۱۷) تأکید بارزی بر این مطلب می‌نماید که استفاده از اینترنت به نحو بارزی می‌تواند زمان زیادی را از انسان بگیرد و فرد را چه در محیط کار و چه در خانه به موجودی تنها و منزوی تبدیل نماید (ها، ۲۰۱۷). هنگامی که جوان در جهان واقعی به حرکت در می‌آید، می‌تواند به بسیاری از امور واقعی دست یابد. هر روز با افراد مختلفی به تعامل پردازد و به نوعی در جهان خود فعالیت‌هایی انجام دهد و این امر زمانی اتفاق می‌افتد که فرد در عین تعامل با محیط، خود را جدای از آن تصور می‌کند، ولی زمانی که از اینترنت استفاده می‌کند، نمی‌تواند به دیگران احساس نزدیکی کند و با آنها ارتباط راحتی برقرار کند. یافته‌ها نشان داده است دنیای اجتماعی در آینده یک دنیای منزوی است (دوران و آتش پور، ۲۰۰۳). همچنین، نتایج نشان داد بین ورزش‌های گروهی با اعتیاد به فضای مجازی رابطه منفی و معناداری وجود دارد. این نتیجه به‌دست آمده با نتایج پژوهش‌های بامدی^۶ (۲۰۱۵) و رفعت، نوروزی، خادمی و راشدی (۲۰۱۳) همسویی دارد. در تبیین این می‌توان گفت ورزش‌های گروهی باعث افزایش شادکامی در افراد می‌گردد. شادکامی با عملکردهای مطلوب همراه است و رفتارهای منفی و افراط گونه چون میزان ابتلا به اعتیاد

اجتماعی مثبت موجب تعامل مؤثر فرد با دیگران می‌شود زیرا هسته مرکزی مهارت‌های اجتماعی، مهارت‌های ارتباطی است. فعالیت‌های اجتماعی مثبت پایه و اساسی برای گسترش طیفی از پیامدهای مطلوب از قبیل اعتماد به نفس، رفاه اجتماعی، کیفیت دوستی، پذیرش توسط همسالان و شایستگی‌های فردی است (چانگ و لی، ۲۰۱۰). در نتیجه این پیامدهای مثبت، فرد بیشتر ترجیح می‌دهد به رابطه مستقیم و رو در رو با دیگران پردازد و از فضاهای مجازی استفاده اعتیادگونه نکند. فعالیت‌های اجتماعی مثبت به فرد اجازه می‌دهد که با دیگران تعامل‌های سازنده‌تری داشته باشد و عملکرد مؤثری در شرایط گوناگون فردی و اجتماعی از خود نشان دهد (بابوسیک، ۲۰۰۸). کسی که این توانایی را نداشته باشد و قادر به برقراری رابطه سازنده با دیگران نباشد به کناره‌گیری از روابط مستقیم می‌پردازد و بیشتر خود را با فضاهای مجازی مشغول می‌سازد.

اجتماعی شدن و رشد مهارت‌ها و فعالیت‌های اجتماعی مثبت به زندگی افراد جهت می‌دهد. ذاتی بودن زندگی جمعی در انسان‌ها، ضرورت تماس با دیگران را به عنوان امری گریزناپذیر جلوه می‌دهد. فعالیت‌های اجتماعی مثبت مجموعه‌ای از توانایی‌ها هستند که روابط اجتماعی مثبت و مفید را آغاز و حفظ می‌نماید، دوستی و صمیمیت با افراد را گسترش می‌دهد، سازگاری رضایت بخشی را در اجتماع ایجاد می‌کند، به افراد اجازه می‌دهد که خود را با شرایط وفق دهند و تقاضاهای محیط اجتماعی را بپذیرند (گرشام، واتسون و اسکینر، ۲۰۰۱). کسب مهارت‌های اجتماعی مثبت بخشی از اجتماعی شدن افراد است؛ در فرایند اجتماعی شدن، هنجارها، مهارت‌ها، ارزش‌ها، نگرش‌ها

4. Street field
5. Ha
6. Bamdy

1. Babusic
2. Garsham, Watson and Skinner
3. Aydogan, Yasemin, Klinc, & Tepetas,

به فضای مجازی را در نوجوانان کاهش می‌دهد. اعتیاد به فضاهای مجازی بیشتر به دلیل کسالت و احساس تنهایی رخ می‌دهد. افراد تنها ممکن است فضاهای مجازی را به عنوان راه فراری برای کاهش استرس و احساسات منفی مرتبط با احساس تنهایی به کار برند (موراهان مارتین و شوماخر، ۲۰۰۳). احساس تنهایی ناشی از فقدان دلبستگی یا یک رابطه نزدیک و صمیمی به فردی دیگر است (حسینی و الماسی، ۲۰۱۵). در واقع افرادی که احساس خلأ در دلبستگی و روابط عاطفی نزدیک و صمیمانه با اطرافیان نزدیک خود دارند، به دنبال پرکردن این خلأ به فضاهای مجازی که پر از محرک‌های جذاب است رو می‌آورند و در استفاده از آن دچار افراط می‌شوند، ولی افرادی که سرگرمی‌های مفید و جذابی چون ورزش‌های گروهی دارند و اوقات فراغت خود را با فعالیت‌های سازنده پر می‌کنند کمتر به سمت استفاده افراطی و اعتیادگونه از فضاهای مجازی می‌پردازند. ورزش یکی از راه‌هایی است که نوجوانان و جوانان می‌توانند به کمک آن بر فشارهای جسمی، روحی، روانی و اجتماعی ناشی از زندگی در دنیای متلاطم و پر تنش امروزی فائق آیند و کمتر به فضاهای مجازی برای غلبه بر هیجانات منفی خود پناه ببرند. در کل یافته‌های این تحقیق از لحاظ تأثیر ورزش بر رفتارهای عادت‌ی با سایر تحقیقات گذشته (فارسی و همکاران ۲۰۱۴، خواجوی و کاووسی اصلان شاه ۲۰۱۴) همسو است.

از آنجایی که انسان موجودی اجتماعی است و به روابط اجتماعی با دیگران نیاز دارد، وقتی در روابط مستقیم و رو در رو با مشکل مواجه شوند ناگزیر به فضاهای مجازی روی می‌آورند ولی وقتی از طریق ورزش‌های گروهی نیاز به روابط اجتماعی و فعالیت بدنی آن‌ها برآورده می‌شود کمتر دچار

اعتیاد به فضاهای مجازی می‌شوند. استفاده مفراطی از شبکه‌های اجتماعی نیز خود باعث کم‌رنگ‌تر شدن روابط اجتماعی و در نهایت کاهش تمایل به ورزش‌های گروهی می‌گردد. همچنین ارتباط در دنیای مجازی مملو از هیجانات و تکانه‌های روانی است که امکان دریافت بعضی از این ادراکات در دنیای واقعی امکان‌پذیر نیست. حضور در اتاق‌های گفتگو، استفاده از پست‌های الکترونیک، محاوره‌های تصویری ماهیتی کامل پنهان و فردی دارد و مشخص نیست که چه نوع ارزش‌ها، نگرش‌ها یا محتوایی را منتقل می‌کند (وین دین ایچندن^۲ و همکاران، ۲۰۱۸). با توجه به آن چه گفته شد می‌توان این نتیجه را منطقی دانست که بین ورزش‌های گروهی با میزان ابتلا به اعتیاد به فضای مجازی در جوانان رابطه‌ای وجود داشته باشد. این پژوهش در بین دانشجویان دانشگاه شهید مدنی آذربایجان انجام شده است. امکان تعمیم نتایج به دیگر دانشجویان شهرها و دیگر جوامع با محدودیت مواجه است. از این رو در تعمیم نتایج به جوامع دیگر باید جوانب احتیاط را رعایت کرد. با توجه به اینکه در این پژوهش از ابزارهای خودسنجی (پرسش‌نامه) استفاده شد، نتیجه پژوهش به دقت آزمودنی‌ها در پاسخ‌گویی به مواد آزمون بستگی دارد. در این پژوهش نیز با اینکه ابزارها از روایی و پایایی مناسب برخوردار بودند ولی ممکن است آزمودنی‌ها سعی داشته باشند خود را بهتر از آنچه هستند جلوه دهند و نتیجه پژوهش تحت تأثیر پاسخ‌های آنها قرار گرفته باشد. وجود اثر هاوثرورون یکی دیگر از مواردی است که ممکن

1. Van Den Eijnden

1. Moran Martin and Schumacher

فضای مجازی در دانشجویان، پیشنهاد می‌شود در دانشگاه‌ها به منظور تقویت فعالیت‌های اجتماعی مثبت در دانشجویان کارگاه‌های آموزشی برگزار شود و فعالیت‌های اجتماعی مثبت آموزش داده شود و تمرین گردد. با توجه به نتایج پژوهش حاضر مبنی بر وجود رابطه بین ورزش‌های گروهی با میزان ابتلا به اعتیاد به فضای مجازی در دانشجویان، پیشنهاد می‌شود خانواده‌ها و مدارس و دانشگاه‌ها به ورزش‌های گروهی اهمیت بیشتری دهند و از طریق آموزش و برنامه‌ریزی و مدیریت صحیح و در نظر گرفتن امکانات مناسب، به گسترش ورزش‌های گروهی در میان دانشجویان کمک نمایند تا بدین طریق گامی در جهت پیشگیری و کاهش اعتیاد به فضاهای مجازی برداشته شود.

تقدیر و تشکر

نویسندگان بر خود لازم می‌دانند از معاونت محترم پژوهشی دانشگاه به جهت تصویب طرح پژوهشی و نیز از همکاری شرکت‌کنندگان در این پژوهش صمیمانه تشکر نمایند.

است نتایج را تحت تأثیر قرار داده باشد. اثر هاو ثورون نوعی واکنش است که واسطه آن افرادی که مورد پژوهش قرار می‌گیرند عملکردشان بهبود یافته و یا جنبه‌های از رفتارشان که مورد مطالعه قرار گرفته است را با توجه به اینکه می‌دانند بر روی آنها مطالعاتی در حال انجام است اصلاح می‌کنند. این مورد می‌تواند تعمیم‌پذیری نتایج را کاهش دهد. در پژوهش‌های آتی برای افزایش دقت نتیجه پژوهش علاوه بر پرسش‌نامه از ابزارهای دیگری مانند مشاهده و مصاحبه نیز استفاده گردد. پژوهشی مشابه در سایر فرهنگ‌ها و در رده‌های سنی مختلف نیز انجام شود و نتیجه آن با نتیجه پژوهش حاضر مقایسه گردد. به پژوهشگرانی که به موضوع اعتیاد به فضای مجازی علاقه‌مند هستند پیشنهاد می‌شود رابطه اعتیاد به فضای مجازی و متغیرهایی چون افسردگی، استرس، سازگاری، بهداشت روانی، منبع کنترل و خودکارآمدی را مورد بررسی و مطالعه قرار دهند.

با توجه به نتایج پژوهش حاضر مبنی بر وجود رابطه بین فعالیت‌های اجتماعی با میزان ابتلا به اعتیاد به

منابع

1. Ahangarzadeh Rezaei, S.; and Moradi, J. (2015). Study of Internet addiction among students of Urmia University of Medical Sciences. *Urmia Nursing and Midwifery Journal*, 13 (5), 439-434. (In Persian).
2. Ahmadi, E.; Zadeh Mohammadi, F; Masoom Beigi, M.; and Sohrabi F. (2012). The study of the prevalence of internet addiction and its relationship with demographic characteristics among students of Allameh Tabataba'i University, *Quarterly Journal of Educational Psychology*, 8 (25), 20-30. (In Persian)
3. Atash Pour SH, Kazemi H. Pathology and psychology of internet. *Journal of Research in Psychology* 2003; (21):72-56. (In Persian).

4. Aydogan, K., Yasemin, M., Klinc, F.E., & Tepetas, S. (2009). Identifying parent views regarding social skills. *Social and Behavioral Science*, 1, 1507-1512.
5. Bamdi, Y. L. (2015). Big five personality and adolescent Internet addiction: The mediating role of coping style. *Addictive Behaviors*, 64, 42-48.
6. Behpajooh, Ahmad; Gobari, Baqir; Hasan Khanzadeh, Abbas Ali; Hejazi, Elaheh. (2005). Comparison of social skills of hearing impaired students in integrated and exceptional schools. *Journal of Psychology and Educational Sciences*. 35 (2), ۸۳-63. (in Persian)
7. Berry, D., & O'Connor, E. (2010). Behavioral risk, teacher-child relationships, and social skill development across middle childhood: A child-by-environment analysis of change. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 31 (1), 1-14.
8. Ching, S. M., Hamidin, A., Vasudevan, R., Sazlyna, M. S., Wan, A. W., Foo, Y. L., & Hoo, F. K. (2017). Prevalence and factors associated with internet addiction among medical students-A cross-sectional study in Malaysia. *The Medical Journal of Malaysia*, 72 (1): 7-11.
9. DustyIrani, A. Bagheri Amiri, F., KhwajaKazemi, R. and Mostafavi A. (2017). Surveying the prevalence of internet addiction among students and graduates of Epidemiology, Clinical Sciences and Basic Sciences Departments in Iran: A cross sectional study. *Iranian Journal of Epidemiology*, 13 (1), 21-14. (In Persian).
10. Farsi, A; Abdoli, B and Zamani, H. (2014). Investigation of Factor Structure of Sources of Sport Self-confidence Questionnaire among Female and Male University Athletes in Group and Individual Sports. *Sport Psychology Studies* 3 (8): 1-18. (In Persian).
11. Fayyazi, M., Hasani, M., Mohammad Khani, S. (2016). The role of brain-behavioral systems in Internet addiction: based on the revised theory of sceptibility to strengthening. *Journal of Ilam University of Medical Sciences*, 24 (2), 129-119. (In Persian).
12. Fydenberg, E., Liang, R., & Muller, D. (2017). Assessing students' social and emotional learning: A review of the literature on assessment tools and related issues. In *Social and Emotional Learning in Australia and the Asia-Pacific*. Singapore: Springer.
13. Green, S. B. (1991). How many subjects does it take to do a regression analysis? *Multivariate Behavioral Research*, 26, 499- 510.
14. Gresham, F. M., Watson, T. S., & Skinner, C. H. (2001). *Functional Behavioral Assessment: Principles, Procedures, and Future Directions*. *School Psychology Review*, 30, 156-172.
15. Gunuc, S., & Dogan, A. (2013). The relationships between Turkish adolescents' Internet addiction, their perceived social support and daily activities. *Computers in Human Behavior*, 29 (6), 2197-2207.

16. Ha JH, Kim SY, Bae SC, Bae S, Kim H, Sim M, et al. Depression and Internet addiction in adolescents. *Psychopathology* 2017; 40 (6): 424-30.
17. Hadi, S.; Nouri; R; Mohammad Khani; Sh.;(2014). Comparing psychological well-being, acceptance and social adjustment among non-addicted and nonaddicted students in high school in Isfahan. *Research in Rehabilitation in Nursing*, 1 (2), 62-52. (In Persian).
18. Hamidi, Najaf Abadi, M; Naziyan Najafabadi, S. (2015). Study of the relationship between Internet addiction and academic procrastination in high school students. *Journal of Technology for Education and Learning*, 1 (33), (In Persian).
19. Hosseini, Farideh Sadat; and Almasi, Amena (2015). The role of self-esteem and loneliness in Facebook addiction in college students. *Culture in Islamic University*, 5 (3): 406-685. 106-89. (In Persian).
20. Jeong, E. J., & Kim, D. H. (2011). Social activities, self-efficacy, game attitudes, and game addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14 (4), 213-221.
21. Kabilan, M. K., Ahmad, N., & Abidin, M. J. Z. (2010). Facebook: An online environment for learning of English in institutions of higher education. *The Internet and higher education*, 13 (4), 179-187. Korean internet users. *Psychiatry research*, 241, 66-71.
22. Khajavi, D., Kavosi Aslansh. Relationship of Sport Orientation and Exercise Addiction of Championship Level Athletes: a Preliminary Study (2014). *Sportpsychology studies*. 3 (7): 15-30. (In Persian)
23. Khalqi, H., Ghanbari, S.; and Habibi M. (2014). Social skills and frustration for teenagers: the role of mediating coping strategies. *Journal of Behavioral Sciences*, 8 (4): 315-307. (In Persian)
24. Kim, J. S., & Chun, B. C. (2005). Association of Internet addiction with health promotion lifestyle profile and perceived health status in adolescents. *Journal of preventive medicine and public health= Yebang Uihakhoe chi*, 38 (1), 53-60.
25. Kim, K., Ryu, E., Chon, M. Y., Yeun, E. J., Choi, S. Y., Seo, J. S., & Nam, B. W. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: a questionnaire survey. *International journal of nursing studies*, 43 (2), 185-192.
26. Kim, Y., Park, J. Y., Kim, S. B., Jung, I. K., Lim, Y. S., & Kim, J. H. (2010). The effects of Internet addiction on the lifestyle and dietary behavior of Korean adolescents. *Nutrition research and practice*, 4 (1), 51-57.
27. Lee, T. K., Roh, S., Han, J. H., Park, S. J., Soh, M. A., Han, D. H., & Shaffer, H. J. (2016). The relationship of problematic internet use with dissociation among South Korean internet users. *Psychiatry research*, 241, 66-71.

28. Mahmoudi, A. (2013). Comparison of self-esteem and social skills of deaf and blind students in the guidance school of Karaj. *Journal of Exceptional Education*, 13 (4), 2920. (In Persian).
29. Malak, M.Z., Khalifeh, A. H., & Shuhaiber, A. H. (2017). Prevalence of Internet Addiction and Associated Risk Factors in Jordanian School Students. *Computers in Human Behavior*, 70 (556-563).
30. Nalwa, K., & Anand, A. P. (2003). Internet addiction in students: A cause of concern. *CyberPsychology & Behavior*, 6 (6), 653-656.
31. Neyazi, M, Ghandi, F; and Saman Nezhad, M. (012). Explaining the Factors Affecting Mobile Phone Addiction among Students. *Quarterly Journal of Family and Research*, 9(2), 211-181. (In Persian)
32. Ng, E. M., & Wong, H. C. (2013). Facebook: More than social networking for at-risk students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 73, 22-29.
33. Pontes, H. M., Caplan, S. E., & Griffiths, M. D. (2016). Psychometric validation of the generalized problematic Internet use scale 2 in a Portuguese sample. *Computers in Human Behavior*, 63, 823-833.
34. Rafat, Ali; Norouzi, Nahid; Khademi, Mohammad Javad; and Rashedi, Vahid (2013). The feeling of loneliness and internet addiction among students of Hamadan University of Medical Sciences. *Scientific Journal of Researchers*, 11 (4): 55-51. (In Persian).
35. Sarmad, Z, Bazargan, and Hijazi, A. (2013). Research Methods in Behavioral Sciences. Tehran: Notable Publishing House. (In Persian).
36. Savari, K (2015). Build and validate Mobile Phone Addiction Questionnaire. *Quarterly Journal of Educational Measurement*, 15 (5), 142-125. (In Persian).
37. Shiri, A., Valipour, M., Mazaheri M. (2013). Comparison of Social Skills and Psychological Problems in Bullying Students. Victim and no involvement. *Journal of Transformational Psychology*, 10 (38), 211-201. (In Persian).
38. Tekkanat, E., & Topaloglu, M. (2015). The Assessment of High Schoolers' Internet Addiction. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 205, 664-670.
39. Van Den Eijnden RJ, Meerkerk GJ, Vermulst AA, Spijkerman R, Engels RC (2008). Online communication, compulsive Internet use, and psychosocial well-being among adolescents: a longitudinal study. *Developmental Psychology*, 44 (3): 55-65.
40. Yen, J. Y., Ko, C. H., Yen, C. F., Wu, H. Y., & Yang, M. J. (2007). The comorbid psychiatric symptoms of Internet addiction: attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *Journal of adolescent health*, 41 (1), 93-98.
41. Zerbakhsh Bahri, Mohammad Reza; Rashedi, Vahid; and Khademi, Mohammad Javad. (2012). Students feel lonely and addicted to the internet. *Journal of Health Promotion Management*, 2(1):38. (In Persian).

ارجاع‌دهی

یعقوبی حسن، یوسفی رحیم، امین‌زاده محمد. ارتباط فعالیت‌های اجتماعی و ورزش‌های گروهی با میزان اعتیاد به فضای مجازی. مطالعات روان‌شناسی ورزشی. پاییز ۱۳۹۸؛ ۸ (۲۹): ۱۸-۲۰۳. شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2019.7227.1771

Yaghoubi H, Yousefi R, Aminzadeh M. The Relationship between Social Activities and Group Sports with the Rate of Addiction to Cyberspace. Sport psychology Studies. Fall 2019; 8 (29): 203-18. (In Persian). DOI: 10.22089/spsyj.2019.7227.1771

ارتباط کمال‌گرایی و خودشفقتی در تکواندوکاران نخبه

سحر زارعی^۱، زهرا سلمان^۲، محمود محبی^۳

۱. دانشجوی دکترا، روانشناسی تربیتی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

۲. دانشیار رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

۳. دانشجوی دکترا، روانشناسی بالینی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۲/۲۰

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۸/۱۲

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی ارتباط کمال‌گرایی و خودشفقتی در تکواندوکاران نخبه بود. در این پژوهش یک طرح همبستگی مقطعی استفاده شد و جامعه آماری آن تمامی تکواندوکار نخبه حاضر در تیم ملی و مسابقات لیگ برتر بودند. ۱۶۰ تکواندوکار (۸۰ مرد و ۸۰ زن) به صورت نمونه‌گیری هدفمند بررسی شدند و مقیاس‌های کمال‌گرایی و خودشفقتی را تکمیل نمودند. داده‌ها از طریق آزمون‌های آماری همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه به روش هم‌زمان و آنوا تحلیل شد. نتایج نشان داد به‌طور معناداری تلاش‌های کمال‌گرایانه (کمال‌گرایی مثبت) با خودشفقتی همبستگی مستقیم دارد. درحالی‌که نگرانی‌های کمال‌گرایانه (کمال‌گرایی منفی) با خودشفقتی همبستگی معکوس دارد و این ابعاد می‌توانند تغییرات خودشفقتی را تبیین کنند. به‌علاوه، تحلیل داده‌ها نشان داد در مقایسه با گروه زنان، تکواندوکاران مرد کمال‌گرایی مثبت‌تری دارند و به میزان بیشتری از راهبردهای خودشفقتی استفاده می‌کنند. بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر به نظر می‌رسد، ویژگی کمال‌گرایی نقش مؤثری در خودشفقتی تکواندوکاران نخبه ایفا می‌کند و تقویت راهبردهای خودشفقت‌ورزی می‌تواند برای بی‌ریزی مداخلات جهت تعدیل اثرات منفی و تسهیل اثرات مثبت آن مورد توجه قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها: تلاش‌های کمال‌گرایانه، حس مشترک انسانی، کمال‌گرایی منفی، تکواندوکاران نخبه، ذهن‌آگاهی

1. Email: Sa.zarei.atu@gmail.com

2. Email: z_salman2005@yahoo.com

3. Email: mohebi.psy@gmail.com

مقدمه

تکواندو یک ورزش برخورداردی (حمله و دفاع هم‌زمان) با ضربات پای سریع است. این ورزش که در سال ۲۰۰۰ به بازی‌های المپیک پای گذاشته است با ۲۰۶ عضو رسمی در فدراسیون جهانی تکواندو به عنوان محبوب‌ترین ورزش رزمی شناخته شده است و کشورهای زیادی خواهان کسب مدال در آن هستند. از این رو با افزایش سطح رقابت‌ها و انتظارات عملکردی، ورزشکاران برای عملکرد موفق تحت فشار زیادی قرار می‌گیرند (مجبی و زارعی، ۲۰۱۹). این موقعیت‌های بالقوه الزام‌آور و فشارزای رقابتی که با ناکامی و شکست همراه هستند، بروز استرس، اضطراب و مشکلات هیجانی را که بر عملکرد بهینه ورزشی و سلامت روانی ورزشکاران به صورت منفی اثرگذار است اجتناب‌ناپذیر می‌کند، بنابراین ایجاد و تسهیل راهبردهای مقابله‌ای کارآمد برای کمک به ورزشکاران به‌ویژه در سطح نخبگی، در سازگاری با این تجربیات منفی، نقشی تعیین‌کننده در دستیابی به موفقیت و به‌طور کلی بهزیستی آن‌ها ایفا می‌کند (گروزی، مسیویچ، فرگوسن؛ ۲۰۱۹).

یک مفهوم مهم روان‌شناختی که به عنوان منبع مقابله‌ای بالقوه در برابر عوامل استرس‌زا و مشکلات هیجانی، به تازگی مورد توجه روان‌شناسی بالینی و ورزشی قرار گرفته است خودشفقتی^۱ است (نوتل، سیاروچی، زاندرن و لاندن؛ ۲۰۱۷). این ویژگی که در دستیابی به پتانسیل‌های شخصی و بهزیستی در ورزش مفید است (فرگوسن، کوالسکی، مک و سابیستون؛

۲۰۱۵)، با میل به کاهش رنج فردی در زمان سختی و دشواری مشخص می‌شود و بر اساس چهارچوب روانشناسی مثبت‌نگر مفهوم‌سازی شده است (ویلسون، بنت، مسیویچ، فالکنر و کروکر؛ ۲۰۱۹). نف^۲ (۲۰۰۳) سازه خودشفقتی را شکلی از پذیرش خود تعریف کرد. این سازه نمایانگر گرمی و پذیرش جنبه‌های ناخوشایند خود و زندگی خود است. مؤلفه‌های اصلی خودشفقتی، خود مهربانی^۳ یا مهربانی با خود، حس مشترک انسانی^۴ و ذهن‌آگاهی^۵ است (نف و مک‌گی، ۲۰۱۰). منظور از خود مهربانی این است که زمانی که فرد آسیب می‌بیند، شکست می‌خورد یا احساس بی‌کفایتی می‌کند به جای آنکه رنجی را که متحمل شده است، نادیده بگیرد یا خود را به باد انتقاد بگیرد، نسبت به خودش مهربان باشد و خود را درک کند (نف، ۲۰۰۳). حس مشترک انسانی به عنوان یک مؤلفه از خودشفقتی به این معناست که تجارب فردی جزئی از تجارب همه انسان‌ها است و افراد درک می‌کنند که کامل نبودن، شکست خوردن و تجربه سختی‌های زندگی غیرقابل اجتناب است (نف، ۲۰۰۷). ذهن‌آگاهی به عنوان مؤلفه سوم خودشفقتی به معنای توجه به همه احساسات خود و آن‌ها را به گونه‌ای متعادل و بدون بزرگ‌نمایی نگریستن است (نف، ۲۰۱۰).

مطالعات در حوزه ورزش نشان داده است که خودشفقتی به‌طور ویژه می‌تواند برای ورزشکاران دارای احساسات خودآزاردهنده ناکارآمد و افکار خودآزایی و رفتارهای مربوط به عملکرد و ظاهر، مفید و یک منبع مقابله‌ای بالقوه در برخورد با رویدادها و تجارب منفی شرم، احساس گناه، اضطراب اجتماعی جسمانی، ترس

5. Wilson, Bennett, Mosewich, Faulkner, & Crocker
6. Neff
7. Self-Kindness
8. Common Humanity
9. Mindfulness
10. McGehee

1. Crozier, Mosewich, & Ferguson
2. Self-Compassion
3. Noetel, Ciarrochi, Van Zanden, & Lonsdale
4. Ferguson, Kowalski, Mack, & Sabiston

کمال‌گرایانه (استانداردهای شخصی) اشاره به ایجاد استانداردهای کارآمد فردی و تلاش‌های خودمحور برای دستیابی به آنها دارد، (۲) نگرانی‌های کمال‌گرایانه؛ بیانگر جنبه‌های ارزیابی اجتماعی و خودانتقادی منفی کمال‌گرایی، از جمله نگرانی‌های بیش‌ازحد در مورد اشتباهات و تردید در مورد اقدامات است (پیسوس، گتوال و بلانتون، ۲۰۱۸). در یک بررسی مروری معلوم شد که نگرانی‌های کمال‌گرایی برای ورزشکاران ناسازگار است و با پیامدهای منفی گسترده‌ای همراه است، درحالی‌که اثر تلاش‌های کمال‌گرا پیچیده و مبهم است و نیاز به بررسی بیشتر را مطرح می‌سازند (هیل و همکاران، ۲۰۱۸). کمال‌گرایی با ناتوانی در پذیرش خود همراه است، کمپیل و دی پائولا (۲۰۰۲) بیان کردند احساس پذیرش مشروط تقریباً می‌تواند مسئول پیامدهای ناگوار کمال‌گرایی باشد. در خصوص بعد نگرانی‌های کمال-گرایانه، مطالعات نیز نشان داده است که خود پذیرشی نامشروط اثر منفی کمال‌گرایی بر تحلیل‌رفتگی را در ورزشکاران و غیرورزشکاران کاهش می‌دهد (هیل، هال، آپلیتون و کوزاب، ۲۰۰۸؛ دانا، حامدی، رفیعی و رحیمی زاده، ۲۰۱۶). این درحالی است که کمال‌گرایی مثبت با افزایش پذیرش خود، تحلیل‌رفتگی را در پرستاران کاهش می‌دهد (شفیع‌آبادی و نیکنام، ۲۰۱۵). هر چند یافته شفیع‌آبادی و نیکنام (۲۰۱۵) در نمونه‌های ورزشی، تکرار نشد (دانا و همکاران، ۲۰۱۶). دیبر و همکاران (۲۰۱۶) نشان دادند نگرانی‌های کمال‌گرایی

از شکست و ارزیابی منفی در ورزش باشد (میسویچ، سایبستون، کاوالسکی، گادریو و کروکر^۱، ۲۰۱۹؛ میسویچ، کاوالسکی، سایبستون، سدویکیو تریسی^۲، ۲۰۱۱). هم‌چنین به طور خاص مطالعات صورت گرفته حاکی از آن است که ذهن‌آگاهی (از مؤلفه‌های مهم خودشفقتی) با کاهش اضطراب و بهبود عملکرد ورزشی در شرایط پرفشار همراه است (روسلین، هووارد، بیرر و گروس^۳، ۲۰۱۶).

ویژگی برجسته‌ای که با ضعف در به کارگیری راهبردهای مقابله و سازگاری در زمان استرس همراه بوده و ممکن است بر خودشفقتی اثرگذار باشد کمال‌گرایی است (کروکر، تامینن و گادریو^۴، ۲۰۱۵؛ دان، گتوال، دان و لیزمور^۵، ۲۰۱۹). کمال‌گرایی در ورزش، به‌طور معمول با استانداردهای بسیار بالا، همراه با نگرانی بیش‌ازحد در خصوص اشتباهات و با میل به خودارزیابی‌های منفی مشخص شده است (هیل و کوران^۶، ۲۰۱۶). در دهه گذشته، ادبیات کمال‌گرایی در ورزش و سایر حوزه‌ها با بحث در مورد این‌که آیا انواع مختلف کمال‌گرایی با سازگاری مثبت و منفی روان‌شناختی مرتبط هستند همراه بوده است. اگرچه به نظر می‌رسد توافقاتی وجود دارد که کمال‌گرایی مفهومی چندبعدی است، اما در مورد این‌که آیا کمال‌گرایی سازگار یا ناسازگار است اختلاف‌نظر وجود دارد (هیل، هوارد و جوت^۷، ۲۰۱۸). پژوهشگران ورزشی به‌طور کلی بر این باورند که کمال‌گرایی از دو بعد کلی تشکیل شده است، (۱) تلاش‌های

7. Hill, Howard, & Jowett
8. Perfectionistic Striving (PS)
9. Personal Standards
10. Perfectionistic Concerns (PC)
11. Pacewicz, Gotwals, & Blanton
12. Campbell and DiPaula
13. Hill, Hall, Appleton, & Kozub
14. Deeder

1. Mosewich, Sabiston, Kowalski, Gaudreau, & Crocker
2. Mosewich, Kowalski, Sabiston, Sedgwick, & Tracy
3. Röthlin, P., Horvath, S., Birrer, D., & Grosse
4. Crocker, Tamminen, & Gaudreau
5. Dunn, Gotwals, Dunn, & Lizmore
6. Hill, & Curran

مزمانیان^۵ (۲۰۱۳) نشان داد در صورتی که ذهن‌آگاهی پایین باشد نگرانی و نشخوار فکری میانجی کمال-گرایی منفی و پریشانی روانی هستند. در پژوهشی دیگر نیکولی^۶ (۲۰۱۸) نشان داد ذهن‌آگاهی با کاهش نشخوار فکری و نگرانی بر سراسر اشتباهات تحلیل‌رفتگی را کاهش می‌دهد با این حال نقش میانجی استانداردهای کمال‌گرایی مشاهده نشد.

افزون بر مطالعات پیشین، حجم قابل ملاحظه‌ای از شواهد به طور غیرمستقیم نشان می‌دهد که کمال-گرایی ممکن است با خودشفقتی مرتبط باشد به عنوان مثال، مطالعات روی ورزشکاران نخبه نشان داده‌اند تلاش‌های کمال‌گرایانه با بهبود مهارت‌های روانی، سرسختی ذهنی و تنظیم هیجان در ورزشکاران همراه است که از اجزای ضروری موفقیت ورزشکاران نخبه در شرایط پرفشار ورزشی محسوب می‌شوند، در حالی که بعد نگرانی‌های کمال‌گرایانه با تضعیف این ویژگی‌های همراه است (زارعی، زندی، نظری‌طبا و محبی، ۲۰۱۹؛ گودن، کراست، جکمنو و داککت^۷، ۲۰۱۹؛ محبی، زندی و زارعی، ۲۰۱۹). از سوی دیگر، نتایج مطالعات نشان می‌دهند تقویت مهارت‌های روانی، سرسختی ذهنی و تنظیم هیجان بر بهبود خودشفقتی ورزشکاران مؤثر هستند (آل اومنه، منسی و ارملی^۸، ۲۰۱۴؛ ویلسون و همکاران، ۲۰۱۹؛ محبی و زارعی، ۲۰۱۹). هم‌چنین مطالعات روی ورزشکاران حاکی از آن است که کمال-گرایی منفی باعث آسیب‌پذیری افراد در برابر رویدادهای دشوار می‌شود و با افت عملکرد، افزایش اضطراب، ترس از شکست در رقابت (هیل و همکاران، ۲۰۱۸) و واکنش‌های شناختی بدبینی، نشخوار فکری و تجربه عواطف منفی که پس از شکست و یا عملکرد

با خود پذیرشی کمتر، اجتناب و نشخوار بیشتر در شرایط شکست همراه است. به‌علاوه رضایی و فائزه (۲۰۱۵) نشان دادند کمال‌گرایی با افزایش خود انتقادی به بروز افسردگی کمک می‌کند. این در حالی است که نف (۲۰۰۳) سازه خودشفقتی را شکلی از پذیرش خود تعریف می‌کند و اذعان داشت که افراد تا خود را نپذیرند نمی‌توانند با خود مهربان (مؤلفه مهم خودشفقتی) باشند. فرگوسن و همکاران (۲۰۱۵) نشان دادند خودشفقتی با منفعل بودن ورزشکار در شرایط دشوار هیجانی رابطه منفی دارد و نشخوار فکری را بازداری می‌کند. هم‌چنین مطالعات نشان داده‌اند خودشفقتی اثر خودانتقادی را در ورزشکاران کاهش می‌دهد (مسیویچ، کروکر، کاوالسکی، دلانجیس^۱، ۲۰۱۳؛ زنگ^۲ و همکاران، ۲۰۱۷). دیویس و وسینکی^۳ (۲۰۱۲) نشان دادند کمال‌گرایان ناسازگار اشتباهات و رویدادهای منفی را شخصی‌سازی می‌کنند. این در حالی است که تجربه مشترک انسانی بر این ذهنیت تأکید دارد که افراد در برخورد با تجارب منفی، منفک از دیگران نیستند (نف، ۲۰۰۷). رایس^۴ و همکاران (۲۰۱۵) نیز نشان دادند خودشفقتی با شخصی‌سازی افکار رابطه معکوسی دارد. هیل و همکاران (۲۰۱۸) معتقدند ورزشکار با کمال‌گرایی منفی، ضعف‌های خود را بیش‌از اندازه برآورد می‌کند و همواره با تمرکز بر اجتناب از اشتباه و فاجعه‌سازی اشتباهات عملکردی خود، نگرانی و ترس از شکست بیشتری بروز می‌دهد. این در حالی است که مسیویچ و همکاران (۲۰۱۱) نشان دادند آموزش خودشفقتی بر کاهش نگرانی از اشتباهات (یک جنبه از نگرانی‌های کمال‌گرایانه) در دانشجویان زن ورزشکار مؤثر است. هم‌چنین مطالعه شورت و

5. Short, & Mazmanian
6. Nicholas
7. Cowden, Crust, Jackman, & Duckett
8. Al Awamleh, Mansi, & Ermeley

1. Mosewich, Crocker, Kowalski, & DeLongis
2. Zhang
3. Davis, & Wosinski
4. Reis

روش پژوهش

طرح پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی بود و به صورت میدانی اجرا شد.

شرکت‌کنندگان

جامعه آماری این پژوهش تمامی تکواندوکاران حاضر در اردوی تیم ملی و مسابقات لیگ برتر در سال ۲۰۱۵ بود و مجموع ۱۶۰ تکواندوکار ۸۰ مرد با میانگین سنی (۲۶/۶۲ \pm ۹/۴۷) و ۸۰ زن با میانگین سنی (۲۴/۲۴ \pm ۷/۴۳) دارای کمر بند مشکی، سابقه بازی حداقل در مسابقات لیگ برتر و بدون هرگونه آسیب‌دیدگی به روش هدفمند انتخاب شدند.

ابزارهای گردآوری داده‌ها

مقیاس کمال‌گرایی

مقیاس کمال‌گرایی در ورزش توسط استویر و همکاران (۲۰۰۷) ساخته شده است که دارای ۱۰ سؤال بود و مشتمل بر دو خرده مقیاس تلاش‌های کمال‌گرایانه (کمال‌گرایی مثبت) و نگرانی‌های کمال‌گرایانه (کمال‌گرایی منفی) است و بر اساس مقیاس پنج ارزشی لیکرت از کاملاً مخالف (یک) تا کاملاً موافق (پنج) نمره‌گذاری می‌شود. در ایران ضریب پایایی این مقیاس روی تکواندوکاران نخبه ۰/۷۶ و درستی آزمایی محتوایی مقیاس‌های آن به ترتیب ۰/۷۸ و ۰/۸۰ محاسبه شد (زارعی و همکاران، ۲۰۱۸).

مقیاس خودشفقتی (فرم کوتاه)

مقیاس خودشفقتی توسط رایس، پومیر، نف و وان (۲۰۱۰) ساخته شده است و دارای ۱۲ سؤال است و مشتمل بر سه مولفه دو قطبی خودمهربانی در برابر خود قضاوتی (چهار سؤال)، تجربه مشترک انسانی در برابر انزوا (چهار سؤال) و ذهن‌آگاهی در برابر همانندسازی افراطی (چهار سؤال) است و بر اساس

رقابتی ضعیف ورزشکاران را درگیر می‌کند، همراه است (ساگر و استویر، ۲۰۰۹؛ لیزمور، دان و دان، ۲۰۱۷). در مقابل خود شفقتی با عبور از اشتباهات با بهبود عملکرد و ریکاروی سریع‌تر از شکست نقش محافظتی برای خود همراه است (کیلهام، مسیویچ، مک، گونیل و فرگوسن، ۲۰۱۸؛ سیکاریلی، گیولانیو و گلزابورد، ۲۰۱۹).

همان‌طور که پیش‌تر نیز اشاره شد با توجه به پیامدهای منفی نگرانی‌های کمال‌گرایانه در عملکرد رقابتی و سازگاری با شرایط چالش‌زای ورزش و اشاره‌هایی که به نقش پذیرش خود در رابطه بین نگرانی‌های کمال‌گرایانه و پیامدهای منفی آن شده، به نظر می‌رسد درک ارتباط ابعاد کمال‌گرایی و خودشفقتی در ورزش، جایی که افراد به‌طور مداوم اهداف عملکردی سطح بالا را اتخاذ می‌کنند و تلاش می‌کنند تا اشتباهات خود را به حداقل برسانند و هیجانات و افکار ناکارآمد را مدیریت کنند حائز اهمیت باشد. با این حال در شرایطی که مطالعات پیشین شواهدی از امکان وجود ارتباط نگرانی‌های کمال‌گرایانه و خودشفقتی را در ورزش فراهم می‌آورند این ارتباط در خصوص بعد تلاش‌های کمال‌گرایانه نامعلوم است. بنابراین بررسی ارتباط کمال‌گرایی و خودشفقتی در حوزه ورزش به منظور تعیین تأثیر و شناخت بیشتر سازوکارهای اثرگذاری آن، نیاز به پژوهش بیشتر دارد و با توجه به جایگاه ارزنده تکواندو در ایران و جهان و از آنجایی که خودشفقتی قابل آموزش و یادگیری است نتایج این پژوهش می‌تواند به عنوان بخشی از برنامه آمادگی ذهنی در آماده‌سازی و برخورد با مسئله کمال‌گرایی در این ورزشکاران باشد، از این‌رو هدف پژوهش حاضر بررسی ارتباط کمال‌گرایی و خودشفقتی در تکواندوکاران نخبه بود.

3. Killham, Mosewich, MackGunnell, & Ferguson
4. Ceccarelli, Giuliano, Glazebrook

1. Sagar, & Stoeber
2. Lizmore, Dunn, & Dunn

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی، آزمون آنوا، همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه به روش هم‌زمان بعد از برقراری پیش‌فرض‌های آماری استفاده شد. تمام عملیات آماری با استفاده از نسخه ۲۱ نرم‌افزار کامپیوتری اس.پی.اس.۱.س^۲ در سطح معناداری ۰/۰۵ صورت گرفت.

مقیاس پنج‌ارزشی لیکرت از کاملاً مخالف (یک) تا کاملاً موافق (پنج) نمره‌گذاری می‌شود. در ایران این مقیاس توسط شهبازی، رجبی، مقامی و جلوداری (۲۰۱۵) اعتباریابی شده است در این پژوهش پایایی آن بر اساس ضریب آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۰/۷۵ به‌دست آمده است.

شیوه گردآوری داده‌ها

پس از کسب مجوز مربوطه از دانشگاه علامه طباطبایی، هماهنگی‌های به‌عمل‌آمده با فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران، کسب رضایت تکواندوکاران و تشریح نحوه پاسخ‌دهی، مقیاس‌های کمال‌گرایی و خودشفقتی، در خانه تکواندو واقع در استان تهران، در بین تکواندوکاران توزیع، تکمیل و جمع‌آوری شد.

روش آماری

یافته‌ها

هیچ‌گونه داده گمشده و یا پرتی در غربال‌گری ابتدایی داده‌ها مشاهده نشد. در جدول ۱ نتایج آزمون آنوا نشان می‌دهد در مقایسه با گروه زنان، تکواندوکاران مرد کمال‌گرایی مثبت‌تری (تلاش‌های کمال‌گرایانه بالاتر و نگرانی‌های کمال‌گرایانه پایین‌تر) دارند ($p \leq 0.01$) و به‌میزان بیشتری از خودشفقتی استفاده می‌کنند ($p \leq 0.01$).

جدول ۱- تفاوت تکواندوکاران مرد و زن در کمال‌گرایی و خودشفقتی

متغیر	گروه		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	آف	سطح معناداری
	مرد	زن						
تلاش‌های کمال‌گرایانه	۱۸/۹۷	۱۶/۸۴	۳/۹۰	۴/۵۷	۱۰/۹۳	۰/۰۰۲**		
نگرانی‌های کمال‌گرایانه	۱۷/۴۳	۲۰/۰۱	۳/۸۲	۳/۳۷	۲۰/۶۰	۰/۰۰۱***		
خودشفقتی	۴۵/۸۱	۳۶/۸۲	۷/۰۷	۶/۸۱	۶۷/۰۲	۰/۰۰۱***		

***: معناداری در سطح ۰/۰۱ **: معناداری در سطح ۰/۰۱

کمال‌گرایانه کمال‌گرایی و خودشفقتی رابطه مثبت معناداری وجود دارد، درحالی‌که این رابطه در خصوص نگرانی‌های کمال‌گرایانه معکوس بود ($p \leq 0.01$).

در جدول ۲ ضرایب همبستگی پیرسون بین ابعاد کمال‌گرایی و خودشفقتی در تکواندوکاران مرد و زن گزارش شده است، نتایج نشان داد بین تلاش‌های

جدول ۲- ماتریس همبستگی بین کمال گرایی و خودشفقتی در تکواندوکاران مرد و زن

گروه	متغیر	خودشفقتی
مرد	تلاش‌های کمال‌گرایانه	۰/۵۰**
	نگرانی‌های کمال‌گرایانه	-۰/۵۲**
زن	تلاش‌های کمال‌گرایانه	۰/۴۵**
	نگرانی‌های کمال‌گرایانه	-۰/۴۷**

** معناداری در سطح ۰/۰۰۱

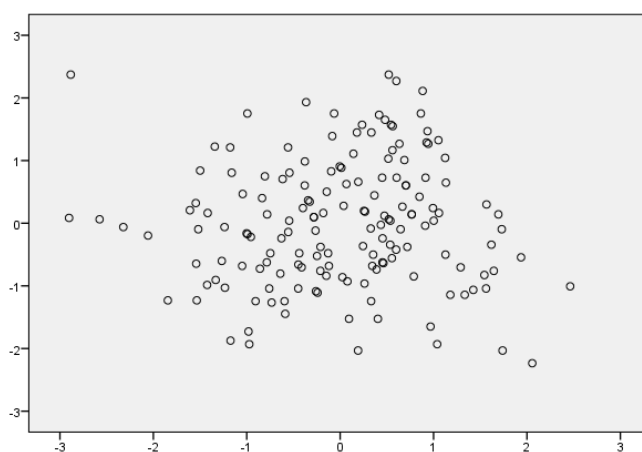
درصد از واریانس خودشفقتی توسط ابعاد کمال‌گرایی تبیین می‌شود ($r^2 = ۰/۳۸$ آ‌ر تعدیل شده). بررسی ضرایب تبیین نشان داد بعد مثبت کمال‌گرایی (تلاش-های کمال‌گرایانه) به صورت مستقیم تغییرات خودشفقتی را تبیین می‌کند؛ درحالی‌که بعد منفی کمال‌گرایی (نگرانی‌های کمال‌گرایانه) به صورت معکوس تغییرات خودشفقتی را تبیین می‌کند (جدول ۳).

تحلیل رگرسیون چندگانه به روش همزمان برای تعیین میزان سهم تغییرات مربوط به متغیر خودشفقتی برحسب ابعاد کمال‌گرایی (مثبت و منفی) استفاده شد. ابتدا تحلیل‌های مقدماتی به منظور اطمینان از عدم تخطی از مفروضه‌های نرمال بودن، خطی بودن، چند هم خطی و همسانی پراکنندگی پس مانده‌ها انجام شد. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد میزان $(۴۹/۹۹ =$ اف) مشاهده شده معنادار است ($p \leq ۰/۰۰۱$) و ۳۸

جدول ۳. خلاصه مدل پیش‌بینی خودشفقتی بر اساس ابعاد کمال‌گرایی

متغیر پیش‌بین	بتای استاندارد	تی	آ‌ر تعدیل شده	میزان اف
تلاش‌های کمال‌گرایانه	۰/۲۹	۳/۸۰**	۰/۳۸	۴۹/۹۹***
نگرانی‌های کمال‌گرایانه	۰/۴۲	۵/۵۷**	۰/۶۲	

** معناداری در سطح ۰/۰۰۱ *** معناداری در سطح ۰/۰۰۱



نمودار ۱- نمودار نقطه‌ای متغیر وابسته (خودشفقتی)

بحث و نتیجه‌گیری

در پژوهش حاضر به بررسی رابطه بین کمال‌گرایی و خودشفقتی در تکواندوکاران نخبه پرداخته شد. نتایج برآمده از این پژوهش حاکی از آن بود که بین کمال‌گرایی و خودشفقتی رابطه معناداری وجود دارد و بعد مثبت کمال‌گرایی (تلاش‌های کمال‌گرایانه) به صورت مستقیم تغییرات خودشفقتی را تبیین می‌کند. در حالی که بعد منفی کمال‌گرایی (نگرانی‌های کمال‌گرایانه) به صورت معکوس این تغییرات را تبیین می‌کند. در مجموع، این نتایج حمایت تجربی را از این دیدگاه که افزایش نگرانی‌های کمال‌گرایی در ورزش عاملی ناسازگار است (استوبر، ۲۰۱۱)، درحالی‌که افزایش تلاش‌های کمال‌گرایانه تمایل به سازگاری در ورزش دارد (گوتوال، استوبر، دان و استول، ۲۰۱۲) فراهم می‌آورد. همان‌طور که از مطالعات پیشین استنباط می‌شود این یافته قابل‌انتظار بود که نگرانی‌های کمال‌گرایانه با خودشفقتی رابطه معکوس داشته باشد. چرا که ادبیات کمال‌گرایی سرشار از توصیف‌های موردی کمال‌گرایانی است که پذیرش بی‌قیدوشرط خود را امری دشوار می‌دانند (فلت، بیسر، دیویس و هویت، ۲۰۰۳). کمپبل و دی پائولا (۲۰۰۲) بیان کردند احساس پذیرش مشروط تقریباً می‌تواند مسئول پیامدهای ناگوار کمال‌گرایی باشد. این در حالی است که سازه خودشفقتی شکلی از پذیرش خود تعریف شده است و نف (۲۰۰۳) اذعان داشت که افراد تا خود را نپذیرند نمی‌توانند با خود مهربان (مؤلفه مهم خودشفقتی) باشند. هم‌خوان با این دیدگاه و نتایج به‌دست‌آمده از این پژوهش، مطالعات نیز نشان داده است که خود پذیرش نامشروط اثر منفی کمال‌گرایی بر تحلیل‌رفتگی را در ورزشکاران و غیرورزشکاران

کاهش می‌دهد (هیل و همکاران، ۲۰۰۸؛ دانا و همکاران ۲۰۱۶). نگرانی‌های کمال‌گرایانه مستلزم تمایل بیش‌ازحد به خود انتقادی در پی عدم موفقیت است (استوبر، ۲۰۱۲). افزون بر این دیبر و همکاران (۲۰۱۶) نشان دادند نگرانی‌های کمال‌گرایی با خود پذیرشی کمتر، اجتناب و نشخوار بیشتر در شرایط شکست همراه است. به‌علاوه رضایی و فائزه (۲۰۱۵) نشان دادند کمال‌گرایی با افزایش خود انتقادی به بروز افسردگی کمک می‌کند. این در حالی است که خود شفقتی شامل تلاش افراد برای مهربان بودن با خود و ایجاد احساس بهتر به دنبال حوادث منفی می‌شود (لاری، تیت، آدامز، بتس آلن و هانکوک، ۲۰۰۷، ص ۸۹۱).

دیویس و وسینکی (۲۰۱۲) نشان دادند کمال‌گرایان ناسازگار در شرایط دشوار دچار خطای شناختی می‌شوند و اشتباهات خود را شخصی‌سازی و بزرگ‌نمایی می‌کنند. این در حالی است که تجربه مشترک انسانی (مؤلفه مهم خودشفقتی) بر عادی‌سازی تجارب و ذهنیت همگانی بودن تأکید دارد و باعث می‌شود تا افراد کامل نبودن، شکست خوردن و تجربه سختی‌های زندگی را غیرقابل اجتناب تصور کنند (نف، ۲۰۰۷). هم‌خوان با این دیدگاه و نتایج به‌دست آمده از این پژوهش، رایس و همکاران (۲۰۱۵) نیز نشان دادند که خودشفقتی با شخصی‌سازی و بزرگ‌نمایی افکار رابطه معکوسی دارد. به‌نظر می‌رسد کمال‌گرایی منفی باعث می‌شود تا افراد در برخورد با تجارب منفی خود را منفک از دیگران ببینند و تجارب خود را جزئی از تجارب همه انسان‌ها تصور نکنند بنابراین بر سر نواقص و اشتباهات خود بمانند و از آن عبور نکنند. این در حالی است که ورزشکاران با تکیه بر خودشفقتی با این ذهنیت که در زمان اشتباهات و شکست بر خود سخت نمی‌گیرند،

و همکاران، ۲۰۱۷؛ اسنيس و همکاران، ۲۰۱۸). هم-چنین مطالعه شورت و مزمانیان (۲۰۱۳) نشان داد در صورتی که ذهن آگاهی پایین باشد نگرانی و نشخوار فکری میانجی کمال‌گرایی منفی و پریشانی روانی هستند. در پژوهشی دیگر نیکولز (۲۰۱۸) نشان داد ذهن آگاهی با کاهش نشخوار فکری و نگرانی بر سر اشتباهات تحلیل‌رفتگی را کاهش می‌دهد با این حال نقش میانجی استانداردهای کمال‌گرایی مشاهده نشد که می‌توان آن را مغایر با یافته این پژوهش دانست. با این حال هدف و روش پژوهش (تعیین نقش میانجی)، نمونه ورزشی (غیر ورزشکار) و ابزار سنجش (کمال-گرایی عمومی و سنجش ذهن آگاهی به‌عنوان یک ویژگی مجزا) آن‌ها متفاوت با این پژوهش است.

لانه^۳ (۲۰۰۴) معتقد است که در کمال‌گرایی مثبت برخلاف کمال‌گرایی منفی، افراد خودپذیرشی بیشتری دارند. در این راستا شفیع آبادی و نیکنام (۲۰۱۵) نشان داد کمال‌گرایی مثبت با افزایش پذیرش خود، تحلیل-رفتگی را در پرستاران کاهش می‌دهد هر چند نتایج مطالعه ذکر شده در پژوهش دانا و همکاران (۲۰۱۶) که روی نمونه‌های ورزشی صورت گرفت تکرار نشد و می‌توان آن را مغایر با یافته این پژوهش تلقی کرد. با این حال هدف و روش پژوهش (تعیین نقش میانجی)، نمونه ورزشی (بسکتبالیست‌های دانشجوی) و ابزار سنجش (کمال‌گرایی عمومی و پذیرش نامشروط) آن‌ها متفاوت با این پژوهش است. در کمال‌گرایی مثبت، افراد در عین حال که اهداف سطح بالایی را برمی‌گزینند با رویکرد مثبت‌تری نیز این اهداف را پیگیری می‌کنند (پوپرز، کاسترنز، زوف، میلیاویا و گورین، ۲۰۱۱)، با این حال این استانداردهای سطح بالا در شرایط سخت و دشوار ممکن است باعث آسیب-پذیری آن‌ها در برابر نگرانی‌های کمال‌گرایانه شود

خود را می‌بخشند و از اشتباهات عملکردی عبور و بر شکست غلبه می‌کنند (کیلهام و همکاران، ۲۰۱۸؛ کودون و ورتینگتون، ۲۰۱۹). همچنین در کمال‌گرایی منفی، ناتوانی در پذیرش خود گهگاه گسترش‌یافته و به ناتوانی در پذیرش سایرین منجر می‌شود (فلت و همکاران، ۲۰۰۳) این در حالی است که جنبه حس مشترک انسانی (مؤلفه مهم خودشفقتی) به‌عنوان یک ویژگی مثبت در پذیرش دیگران و بهبود ارتباطات اجتماعی مطرح است (ویلسون و همکاران، ۲۰۱۹). از این‌رو نتایج مطالعاتی که نشان می‌دهند که کمال‌گرایی منفی با عدم توافق و روابط اجتماعی ضعیفی همراه است (لرنتی، براچ و هاس، ۲۰۰۸؛ بشارت و کاشانکی، ۲۰۱۸). به‌طور ضمنی و با واسطه، همسو با نتایج این پژوهش است.

هیل و همکاران (۲۰۱۸) معتقدند کمال‌گرایی منفی، باعث می‌شود تا ورزشکار سوگیری شناختی بیشتری به جنبه‌های منفی داشته باشد و بیش از اندازه ضعف‌های خود را برآورد کند و همواره با تمرکز بر اجتناب از اشتباه و فاجعه‌سازی اشتباهات عملکردی خود دچار نگرانی و ترس از شکست شود. به نظر می‌رسد نگرانی‌های کمال‌گرایانه مانع از این می‌شود تا فرد همه احساسات خود را به‌گونه‌ای متعادل و بدون بزرگ‌نمایی بنگرد. درحالی‌که ذهن آگاهی به‌عنوان یک مؤلفه مهم از خودشفقتی از طریق گشودگی به تجربه، تصدیق و محترم شمردن تمامی ابعاد هیجانات مانع از دیدگاه قضاوتی می‌شود و در نادیده گرفتن نگرانی‌های افراد از جمله نگرانی‌های کمال‌گرایانه مؤثر می‌باشد (نف، ۲۰۱۰). هم‌راستا با این تبیین و نتایج این پژوهش مطالعاتی نشان می‌دهند مداخلات ذهن آگاهی بر تعدیل کمال‌گرایی منفی و بهبود خودشفقتی مؤثر است (نوتل

آمادگی برای سرزنش، نمرات بالاتری داشتند) هم-راستا است. همچنین این یافته را می‌توان با نتایج پژوهش‌هایی که نشان می‌دهند مردان در مقایسه با زنان بیشتر از راهبردهای سازگاری مثبت (مانند تنظیم هیجان و مهارت‌های روانی و مقابله‌ای) برخوردارند (کروکر و همکاران، ۲۰۱۵؛ محبی و همکاران، ۲۰۱۷؛ زارعی و همکاران، ۲۰۱۸) و این راهبردهای سازگاری با کمال‌گرایی مثبت‌تری در ورزشکاران همراه هستند (مادیگان، هیل و آنتیس، ۲۰۱۸؛ زارعی و همکاران، ۲۰۱۸؛ محبی و همکاران، ۲۰۱۹) هم‌راستا دانست. مطالعات نشان می‌دهد نقش جنسیتی زنانه با باورهای غیرمنطقی در خصوص پذیرش، ناکامی و وابستگی همراه است (ماریلان و لاورنس، ۱۹۸۷؛ وینینگ و همکاران، ۱۹۹۱) و این عدم پذیرش و وابستگی به دیگران با خودآگاهی پایین و افزایش حساسیت به نظر دیگران و ناکامی همراه است (بکر و بلیت، ۲۰۰۶؛ وان آسن و بکر، ۲۰۰۹). از سوی دیگر در محیط ورزشی انتظار می‌رود تا ورزشکاران استانداردهای سطح بالا را برگزینند و از اشتباهات خود صرف‌نظر کنند، بر خود متکی باشند و در زمان‌های سختی و شکست بتوانند تعادل خود را حفظ کنند (هیرانداز، دیاز، لپاز و هیراموندنی، ۲۰۱۹). از آنجایی که پیگیری اهداف سطح بالا در تعامل با باورهای غیرمنطقی در خصوص پذیرش و حساسیت به نظر دیگران مشخصه-های اساسی کمال‌گرایی منفی را شکل می‌دهند (گوتوال و همکاران، ۲۰۱۲، بنابراین کمال‌گرایی منفی در زنان دور از انتظار نیست. افزون بر این هم‌گام با مطالعات هم‌سو، تفاوت در خودشناسی مردان و زنان بر اساس تفاوت جنسیتی در کمال‌گرایی قابل تبیین است. افراد در کمال‌گرایی مثبت برخلاف کمال‌گرایی منفی در کنار گزینش استانداردهای سطح بالا خودپذیرشی

(لاتده ۲۰۰۴؛ گوتوال و همکاران، ۲۰۱۲). پویز و همکاران (۲۰۱۱) نشان دادند کمال‌گرایی خودمدار زمانی که خودانتقادی کنترل شود تأثیر مثبتی روی پیگیری هدف دارد. هم‌گام با مطالعات پیشین و نتایج این پژوهش می‌توان این‌گونه بیان کرد که احتمالاً خودشناسی اثرگذاری تلاش‌های کمال‌گرایانه را تسهیل می‌کند، چراکه احساس خودشناسی، ورزشکار را قادر می‌سازد تا با رویکردی مثبت، متعادل و دقیق بدون خودانتقادی، فاجعه‌سازی، شخصی‌سازی، افت انگیزه و نگرانی از سختی‌ها و ناکامی‌ها عبور کند (ویلسون و همکاران، ۲۰۱۹)؛ به‌علاوه، ورزشکاران خودشناسی را با افزایش مثبت‌گرایی، پشتکار، مسئولیت‌پذیری و نیز کاهش نشخوار فکری در شرایط دشوار ورزشی توصیف کردند (فرگوسن و همکاران، ۲۰۱۵). بنابراین پذیرش بالا و اتخاذ رویکرد خودشناسی ورزشی در کمال‌گرایی مثبت ممکن است باعث ارزیابی مثبت‌تری از ناکامی‌های و نواقص شود و پایداری رسیدن به اهداف را بهبود بخشد و فرد را قادر می‌سازد به‌جای رها کردن و یا توجه زیاد به شناسایی مشکلات، آن‌ها را بپذیرد، یاد بگیرد و رشد کند. در این راستا لیزمور و همکاران (۲۰۱۷) نشان دادند تلاش‌های کمال‌گرایانه با خوش-بینی و نشخوار فکری کمتر در هنگام عملکرد رقابتی ضعیف همراه است.

بخش دیگری از یافته‌های این مطالعه نشان داد در مقایسه با گروه زنان، تکواندوکاران مرد کمال‌گرایی مثبت‌تری دارند و به میزان بیشتری از راهبردهای خودشناسی استفاده می‌کنند. این یافته با نتایج پژوهش سینگل و اسکاتلر (۲۰۰۰) (زنان در جنبه نگرانی بر سر اشتباهات نمرات بالاتری دارند) و فیاضی و کیانی (۲۰۰۹) (دختران در کمال‌گرایی ناسازگار، نگرانی، انتظار بیش‌ازحد از خود، واکنش عاجزانه به ناکامی و

4. Van Assen, & Bekker
5. Hernández, Díaz, C., López, & Raimund

1. Siegle, & Schule
2. Anstiss
3. Bekker, & Belt.

روان‌شناسان ورزشی در راستای تعدیل اثر نگرانی‌های کمال‌گرایانه و بهبود ابعاد مثبت کمال‌گرایی، با توجه به قابلیت اکتساب خودشفقتی (نف، ۲۰۰۳)، مداخلاتی را جهت آموزش پذیرش خود و به‌کارگیری راهبردهای خودشفقتی در تکواندوکاران نخبه و به‌ویژه در زنان تکواندوکار طراحی کنند. پژوهش حاضر با توجه به اینکه در ایران نخستین بار است انجام می‌شود از محدودیت‌هایی خاص خود برخوردار است. این پژوهش ب صورت مقطعی انجام شده است و امکان استنباط علی را فراهم نمی‌کند. به‌علاوه نمونه آن مختص رشته تکواندو و در سطح نخبگی و رده سنی بزرگسالان بوده است که تعمیم نتایج آن را به جامعه بزرگ‌تر و رده‌های سنی دیگر محدود می‌کند. محدودیت دیگر در این مطالعه، استفاده از مقیاس‌های خود گزارش‌دهی است. این مقیاس‌ها به درجه خودآگاهی و اشتیاق به باز و صادق بودن متکی هستند. افزون بر این در این پژوهش فرم کوتاه کمال‌گرایی (که دو بعد را می‌سنجد) و خودشفقتی استفاده شده که می‌تواند درک جامع و پیچیدگی رابطه کمال‌گرایی و خودشفقتی را تحت شعاع قرار دهد. بنابراین انجام پژوهش‌های تجربی که بتواند نتایج علی را ارائه دهد، به‌کارگیری ابزارهای جامع‌تر و تکرار نتایج در سایر نمونه‌های ورزشی (ورزشکاران نخبه و آماتور) و گروه‌های سنی دیگر برای درک بهتر و تعمیم نتایج ضرورت دارد.

تشکر و قدردانی

از فدراسیون و مربیان تکواندو که در توزیع و تکمیل سپاه کمال مساعدت را داشتند، هم‌چنین از تمامی تکواندوکاران محترم برای صبر و حوصله در پاسخگویی به سؤالات صمیمانه سپاسگزاریم.

بالایی دارند که ممکن است به آن‌ها اجازه دهد تا در هنگام بروز خطا یا پریشانی به‌جای انتقاد شدید از خود، با شفقت پاسخ دهند. چرا که اتخاذ رویکرد خود انتقادی به‌جای دلسوزی منجر به ناسازگاری و بروز ناتوانی و ناامیدی می‌شود (فیرار، یاپ، اسکات، اینستین و کاریچی؛ ۲۰۱۹). درحالی‌که نتایج پژوهش لیزمور و همکاران (۲۰۱۷) حاکی از آن بود که برخلاف نگرانی‌های کمال‌گرایانه که با بدبینی، خودانتقادی و نشخوار فکری همراه است، تلاش‌های کمال‌گرایانه باعث خوش‌بینی و کاهش نشخوار فکری در زمانی که عملکرد رقابتی ضعیف باشد می‌شود.

با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر، می‌توان نتیجه گرفت که خودشفقتی تکواندوکاران نخبه، متأثر از صفت شخصیتی کمال‌گرایی است و نگرانی‌های کمال‌گرایانه با اثر منفی بر خودشفقتی ورزشکاران به کاهش سازگاری آن‌ها با شرایط رقابتی می‌انجامد در حالی که تلاش‌های کمال‌گرایانه با تقویت خودشفقتی به تسهیل این سازگاری کمک می‌کند. هم‌چنین نتایج در خصوص تفاوت جنسیتی نشان می‌دهد در مقایسه با گروه زنان، تکواندوکاران مرد کمال‌گرایی مثبت‌تری (تلاش‌های کمال‌گرایانه بالاتر و نگرانی‌های کمال‌گرایانه پایین‌تر) دارند و به میزان بیشتری از راهبردهای خودشفقتی استفاده می‌کنند. از لحاظ نظری این پژوهش تلاش داشته است تا با بررسی رابطه ویژگی کمال‌گرایی و خودشفقتی در تکواندوکاران و درک تفاوت‌های جنسیتی، بر غنای ادبیات مربوط به کمال‌گرایی در ورزشکاران بیافزاید و از مواردی که بر آن تأکید دارد، تفکیک ابعاد کمال‌گرایی و پیچیدگی رابطه آن با خودشفقتی است. از لحاظ کاربردی با توجه به اهمیت تأثیر ابعاد کمال‌گرایی بر فرایندهای شناختی، هیجانی و عملکردی ورزشکاران، ضروری است

منابع

1. Akın, A. (2008). Self-compassion and achievement goals: A structural equation modeling approach. *Eğitim Araştırmaları-Eurasian Journal of Educational Research*, 31, 1-15.
2. Al Awamleh, A., Mansi, T., & Ermeley, Z. (2014). The Effect of Mental Training Skills Program on Self-Compassion and Mindfulness. *Asian Social Science*, 10(18), 90.
3. Bekker, M. H.J., & Belt, u. (2006). Autonomy-connectedness and its relation to anxiety and depression among patients in primary health care. *Depression and anxiety*, 23, 274-280.
4. Besharat, M. A., & Kashanaki, H. (2018). Perfectionism Dimensions and Interpersonal Problems: Gender Differences. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal*, 21(4)73-92. In Persian
5. Campbell, J. D., & Paula, A. D. (2002). *Perfectionistic self-beliefs: Their relation to personality and goal pursuit in Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues.* American Psychological Association, Washington, DC (2002), pp. 181-198.
6. Ceccarelli, L. A., Giuliano, R. J., Glazebrook, C. M., & Strachan, S. M. (2019). Self-compassion and psycho-physiological recovery from recalled sport failure. *Frontiers in psychology*, 10, 1564.
7. Cowden, R. G., Crust, L., Jackman, P. C., & Duckett, T. R. (2019). Perfectionism and motivation in sport: The mediating role of mental toughness. *South African Journal of Science*, 115(1-2), 1-7.
8. Cowden, R.G., & Worthington, E.L. (2019). Overcoming failure in sport: A self-forgiveness framework. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(2), 254-264. doi:https://doi.org/10.14198/jhse.2019.142.01
9. Crocker, P. R., Tamminen, K. A., & Gaudreau, P. (2015). Coping in sport. *Contemporary advances in sport psychology: A review*, 28-67.
10. Crozier, A. J., Mosewich, A. D., & Ferguson, L. J. (2019). The company we keep: Exploring the relationship between perceived teammate self-compassion and athlete self-compassion. *Psychology of Sport and Exercise*, 40, 152-155.
11. Dana, A., Hamed, S., Rafiee, S., Rahimizadeh, F. (2016 Spring & Summer). The Role of Unconditional Self-Acceptance in Perfectionism and Burnout Relationship among Collegiate Basketball Players. *Research on Educational Sport*, 5(12): 189-212. (In Persian)
12. Davis, M. C., & Wosinski, N. L. (2012). Cognitive errors as predictors of adaptive and maladaptive perfectionism in children. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(2), 105-117.

13. DiBartolo, P. M., Frost, R. O., Dixon, A., & Almodovar, S. (2001). Can cognitive restructuring reduce the disruption associated with perfectionistic concerns?. *Behavior therapy*, 32(1), 167-184.
14. Fayyazi, I., & Kiani, J. (2009). Epistemological study of students' irrational beliefs. *Journal of Cultural Strategy Research*, 1(4), 117-99.
15. Ferguson, L. J., Kowalski, K. C., Mack, D. E., & Sabiston, C. M. (2014). Exploring self-compassion and eudaimonic well-being in young women athletes. *Journal of sport and exercise psychology*, 36(2), 203-216.
16. Ferguson, L. J., Kowalski, K. C., Mack, D. E., & Sabiston, C. M. (2015). Self-compassion and eudaimonic well-being during emotionally difficult times in sport. *Journal of Happiness Studies*, 16(5), 1263-1280.
17. Ferrari, M., Yap, K., Scott, N., Einstein, D. A., & Ciarrochi, J. (2018). Self-compassion moderates the perfectionism and depression link in both adolescence and adulthood. *PloS one*, 13(2), e0192022.
18. Flett, G. L., Besser, A., Davis, R. A., & Hewitt, P. L. (2003). Dimensions of perfectionism, unconditional self-acceptance, and depression. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 21(2), 119-138.
19. González-Hernández, J., Capilla Díaz, C., Gómez-López, M., & Raimundi, J. (2019). Impulsiveness and cognitive patterns. Understanding the perfectionistic responses in Spanish competitive junior athletes. *Frontiers in psychology*, 10, 1605.
20. Gotwals, J. K., Stoeber, J., Dunn, J. G. H., & Stoll, O. (2012). Are perfectionistic strivings in sport adaptive? A systematic review of confirmatory, contradictory, and mixed evidence. *Canadian Psychology*, 53, 263e279. <http://dx.doi.org/10.1037/a0030288>.
21. Hill, A. P., & Curran, T. (2016). Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 269-288.
22. Hill, A. P., Hall, H. K., Appleton, P. R., & Kozub, S. A. (2008). Perfectionism and burnout in junior elite soccer players: The mediating influence of unconditional self-acceptance. *Psychology of sport and exercise*, 9(5), 630-644.
23. Hill, A. P., Mallinson-Howard, S. H., & Jowett, G. E. (2018). Multidimensional perfectionism in sport: A meta-analytical review. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 7(3), 235-270. <http://dx.doi.org/10.1037/spy0000125>
24. Killham, M. E., Mosewich, A. D., Mack, D. E., Gunnell, K. E., & Ferguson, L. J. (2018). Women athletes' self-compassion, self-criticism, and perceived sport performance. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 7(3), 297.
25. Laurenti, J. H., Bruch, A. M., & Haase, R. F. (2008). Social anxiety and socially prescribed perfectionism: Unique and interactive relationships with maladaptive appraisal of

- interpersonal situations. *Personality and Individual Differences*, 45: 55-61.
26. Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: Implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887e904.
 27. Lizmore, M. R., Dunn, J. G., & Dunn, J. C. (2017). Perfectionistic strivings, perfectionistic concerns, and reactions to poor personal performances among intercollegiate athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 33, 75-84.
 28. Lundh, L. G. (2004). Perfectionism and acceptance. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*, 22(4), 251-265.
 29. Mohebi, M., Zarei, S., & Sohbatih, M. (2017). The Relationship between Emotion Regulation Strategies and Mental Toughness in Super League Taekwondo Athletes. *Journal of Sport Psychology Studies*, 21; 29-42. In Persian
 30. Mohebi, M., Zarei, S. (2019). The Relationship between Mental Toughness and Self-Compassion in Elite and non-Elite Adolescent Taekwondo Athletes, *Journal of Motor and Behavioral Sciences*, 2(1): 21-31.
 31. Mosewich, A. D., Crocker, P. R., Kowalski, K. C., & DeLongis, A. (2013). Applying self-compassion in sport: An intervention with women athletes. *Journal of sport and exercise psychology*, 35(5), 514-524.
 32. Mosewich, A. D., Kowalski, K. C., Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., & Tracy, J. L. (2011). Self-compassion: A potential resource for young women athletes. *Journal of sport and exercise psychology*, 33(1), 103-123.
 33. Mosewich, A. D., Sabiston, C. M., Kowalski, K. C., Gaudreau, P., & Crocker, P. R. (2019). Self-Compassion in the Stress Process in Women Athletes. *The Sport Psychologist*, 33(1), 23-34.
 34. Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
 35. Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240.
 36. Nicholas S. M (2018). "The Mediation of Perfectionism and Rumination on Mindfulness and Burnout in Collegiate Athletes" Master of Science in Kinesiology (M.S.). Georgia Southern University.
 37. Noetel, M., Ciarrochi, J., Van Zanden, B., & Lonsdale, C. (2017). Mindfulness and acceptance approaches to sporting performance enhancement: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-37.
 38. Pacewicz, C. E., Gotwals, J. K., & Blanton, J. E. (2018). Perfectionism, coping, and burnout among intercollegiate varsity athletes: A person-oriented investigation of group differences and mediation. *Psychology of Sport and Exercise*, 35, 207-217.

39. Powers, T. A., Koestner, R., Zuroff, D. C., Milyavskaya, M., & Gorin, A. A. (2011). The effects of self-criticism and self-oriented perfectionism on goal pursuit. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(7), 964-975.
40. Reis, N. A., Kowalski, K. C., Ferguson, L. J., Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., & Crocker, P. R. E. (2015). Self-compassion and women athletes' responses to emotionally difficult sport situations: An evaluation of a brief induction. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 18-25.
41. Rezaei; Faeze Jahan (2015). Predicting Depression based on the Components of Perfectionism: The Mediating Role of Self-criticism. *clinical sport psychology*, 5(18): 1-18 (In Persian)
42. Röthlin, P., Horvath, S., Birrer, D., & Grosse Holtforth, M. (2016). Mindfulness promotes the ability to deliver performance in highly demanding situations. *Mindfulness*, 7(3), 727-733.
43. Sagar, S. S., & Stoeber, J. (2009). Perfectionism, fear of failure, and affective responses to success and failure: The central role of fear of experiencing shame and embarrassment. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(5), 602-627.
44. Shahbazi, M., Rajabi, G. H., Maghami, E., & Jelodari, A. (2015). Confirmatory factor analysis of the Persian version of the self-compassion rating scale-revised. *Psychological methods and models*. 19(6), 31-47.
45. Shafiabadi, A., Niknam, M. (2015). The relationship between perfectionism and job burnout in nurses: the mediating role of unconditional self-acceptance. *Psychological study*, 1(11): 115-140. In Persian
46. Short, M. M., & Mazmanian, D. (2013). Perfectionism and negative repetitive thoughts: Examining a multiple mediator model in relation to mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 55(6), 716-721.
47. Siegle, D., & Schuler, P. A. (2000). Perfectionism differences in gifted middle school students. *Roeper Review*, 23(1), 39-44.
48. Stoeber, J., Otto, K., Pescheck, E., Becker, C., & Stoll, O. (2007). Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 959-969.
49. Stoeber, J. (2011). The dual nature of perfectionism in sports: Relationships with emotion motivation, and performance. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4, 128e14 .
50. Van Assen, M., Bekker, M.H.J (2009). Sex differences in autonomy- connectedness. The role of personality factors. *Personality and individual differences*, 47, 12-17.
51. van der Kaap-Deeder, J., Soenens, B., Boone, L., Vandenkerckhove, B., Stemgée, E., & Vansteenkiste, M. (2016). Evaluative concerns perfectionism and coping with failure: Effects on rumination, avoidance, and acceptance. *Personality and Individual*

- Differences*, 101, 114-119.
52. Wilson, D., Bennett, E. V., Mosewich, A. D., Faulkner, G. E., & Crocker, P. R. (2019). "The zipper effect": Exploring the interrelationship of mental toughness and self-compassion among Canadian elite women athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 40, 61-70.
53. Zarei, S., Zandi, H. G., Mohebi, M (2018). The Relationship between Sport Perfectionism and Mental Skills in Elite Taekwondo Athletes. *Journal of Development and Motor Learning*. 11(1): 547-568. (In Persian).
54. Zhang, H., Watson-Singleton, N. N., Pollard, S. E., Pittman, D. M., Lamis, D. A., Fischer, N. L., ... & Kaslow, N. J. (2019). Self-criticism and depressive symptoms: mediating role of self-compassion. *Omega-Journal of Death and Dying*, 80(2), 202-223.
55. Zarei, S., Zandi, H. G., Nazaritaba, N., & Mohebi, M (2018). The relationship between dimensions of perfectionism and emotion regulation in elite taekwondo athletes. *Journal of Psychological Science*. 16(64): 568-580. (In Persian)

ارجاع دهی

زارعی سحر، سلمان زهرا، محبی محمود. ارتباط کمال‌گرایی و خودشفقتی در تکواندوکاران نخبه. مطالعات روان‌شناسی ورزشی. پاییز ۱۳۹۸؛ ۸(۲۹): ۲۱۹-۳۴. شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2019.7427.1794

Zarei S, Salman Z, Mohebi M. The Relationship between Perfectionism and Self-Compassion in Elite Taekwondo Athletes. *Sport psychology Studies*. Fall 2019; 8(29): 219-34. (In Persian). DOI: 10.22089/spsyj.2019.7427.1794

راهنمای اشتراک نشریات علمی - پژوهشی

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

خواهشمند است قبل از پرکردن برگ درخواست اشتراک به نکات زیر توجه فرمائید:

۱. نشانی خود را کامل و خوانا با ذکر کدپستی بنویسید.

۲. بهای اشتراک سالانه:

- مطالعات مدیریت ورزشی: ۴۵۰۰۰۰ ریال
- فیزیولوژی ورزشی: ۳۰۰۰۰۰ ریال
- مطالعات طب ورزشی: ۱۵۰۰۰۰ ریال
- رفتار حرکتی: ۳۰۰۰۰۰ ریال
- مطالعات روانشناسی ورزشی ۳۰۰۰۰۰ ریال
- پژوهش در ورزش تربیتی ۱۵۰۰۰۰ ریال

۳. وجه اشتراک را از طریق فرم ساتنا در کلیه بانکها به شماره شبا IR760100004001022603001582 نزد بانک مرکزی به نام تمرکز وجوه درآمد اختصاصی پژوهشگاه تربیت بدنی و ورزش، و فیش بانکی را به همراه فرم اشتراک به آدرس دفتر نشریه ارسال کنید.

۴. شناسه واریزی حقیقی اشتراک نشریه "۳۲۴۰۲۲۶۷۴۱۴۰۱۰۷۰۰۵۱۰۰۳۰۰۳۴۰۰۰۵" می باشد. خواهشمند است روی فیش های واریزی این شماره را اضافه نمایید.

نشانی: تهران، خیابان مطهری، خیابان میرعماد، کوچه پنجم، پلاک ۳، پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی - دفتر نشریه.

کدپستی: ۱۵۸۷۹۵۸۷۱۱ تلفن: ۰۲۱-۸۸۷۴۷۷۹۶

پست الکترونیکی: journal@ssrc.ac.ir

فرم اشتراک نشریات علمی - پژوهشی

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

نام: نام خانوادگی: تحصیلات:

تاریخ شروع اشتراک: از شماره:

شغل:

نشانی پستی:

کدپستی: صندوق پستی: نشانی الکترونیکی: تلفن: به پیوست

رسید بانکی شماره: مورخ:

به مبلغ ریال بابت اشتراک یکساله ضمیمه است.

امضاء

تاریخ

The Relationship between Perfectionism and Self-Compassion in Elite Taekwondo Athletes

S. Zarei¹ , Z. Salman², M. Mohebi³

1. PHD student, Educational Sport psychology, Faculty of physical education and sport, Tehran University, Tehran, Iran

2. Associate Professor of Motor Behavior, Faculty of physical education and sport, Tehran University, Tehran, Iran (Corresponding Author)

3. PHD student, Clinical Sport psychology, Faculty of physical education and sport, Tehran University, Tehran, Iran

Received: 2019/11/03

Accepted: 2019/05/10

Abstract

The purpose of this study was to investigate the relationship between perfectionism and self-compassion in elite Taekwondo athletes. Cross-sectional correlational design was employed in this study. The statistical population consisted of elite taekwondo athletes participating in the super League competition and National team. One hundred and sixty taekwondo athletes (80 male and 80 female) were selected via purposive sampling method. They completed two scales of perfectionism and self-compassion. The data were analyzed by Pearson correlation, multiple regression by inward method, and ANOVA tests. The results indicated that perfectionistic strivings (positive perfectionism) was positively associated with self-compassion, whereas perfectionistic concerns (negative perfectionism) was negatively associated with self-compassion. In addition, the results showed that two dimensions of perfectionism predict self-compassion variance. Furthermore, the data showed that the male group significantly have high positive perfectionism and use more self-compassion strategies than female group. According to results of this study, it seems that perfectionism has an effective role in self-compassion strategies of elite taekwondo athletes and improving these strategies can be useful to conduct interventions in order to balance negative impacts and facilitate positive impacts.

Keywords: Perfectionistic Strivings, Self-Compassion, Common humanity, Negative Perfectionism, Elite Taekwondo, Mindfulness

1. Email: Sa.zarei.atu@gmail.com

2. Email: z_salman2005@yahoo.com

3. Email: mohebi.psy@gmail.com

The Relationship between Social Activities and Group Sports with the Rate of Addiction to Cyberspace

H. Yaghoubi¹, R. Yousefi², M. Aminzadeh³

1. Associate Professor, Azarbijan Shahid Madani University, Tabriz, Iran.
(Corresponding Author)

2. Associate Professor, Azarbijan Shahid Madani University, Tabriz, Iran.

3. MS in Psychology, Azarbijan Shahid Madani University, Tabriz, Iran.

Accepted: 2019/05/06

Received: 2019/09/23

Abstract

The purpose of this study was to investigate the relationship between social activities and group sports with the rate of students' addiction to cyberspace. The research method used was correlation. The statistical population consisted of the students at Azarbijan Shahid Madani University in the academic year 2017-2018. Using randomized cluster sampling, 344 students were selected as the sample. To collect the data, three questionnaires were used to measure social activities, group sports and addiction to cyberspace. Data analysis was performed using Pearson correlation coefficient and multivariate regression analysis. The findings showed that there was a meaningful relationship between social activities and the rate of addiction to cyberspace as well as groups of sports with the rate of addiction to cybernetics. Also, the results of multivariable regression analysis indicated that social activities and group sports had a significant role in explaining the variance in the rate of students' addiction to cyberspace.

Key words: Social Activities, Group Sports, Addiction to Cyberspace.

1. Email: yaghoubi.hassan@yahoo.com

2. Email: r.yousefi1386@gmail.com

3. Email: mohammad_aminzadeh86@yahoo.com

The Role of Cognitive Approaches in Coping with the Stress of Football Referees

B. Izadi¹, F. Ebrahimi², A. Mahmoudian³

1. Assistant sport management, University of kurdiastan (Corresponding Author)
2. M.A sport management. University of kurdiastan
3. Ph.D student sport management. University of kurdiastan

Received: 2019/05/01

Accepted: 2019/11/18

Abstract

The purpose of this study is to determine the role of cognitive approaches in coping with the stress of football Referees that was done by descriptive-correlational method. The the statistical society of the study consist of all 2900 active referees (members) of Iran Football Referees' Academy telegram channel, that 251 people of them were randomly chosen as samples. Referees' stress sources and cognitive approaches' questionnaire was used for accessing to the research's purposes, and structural equations model was used to state the relationship between the research's variables. The findings showed that cognitive approach has a negative and meaningful effect on referees' stress. Also cognitive approach (positive approach, behavioral and negative approach) had the most negative effect on football referees' stress by order. Accordingly, the authorities should present their own strategies and plans for controlling, reducing and managing the stress of football referees, by focusing on cognitive approaches' issues and content, and its dimensions in the forms of workshops, Justification classes and training courses, to increase the level of football referees' readiness to cope with stress.

Keywords: Stress, Cognitive Approaches, Referees, Football.

1. Email: b.izadi@uok.ac.ir
2. Email: fe70fe@gmail.com
3. Email: a.mahmoodian95@gmail.com

Model of the Role of Spiritual Health in the Quality of Work Life and Psychological Adjustment of Injured Professional Athletes

B. Tayebi¹

1. Department of Sport Sciences, Faculty of Humanities and Social Sciences, Golestan University, Gorgan, Iran

Received: 2019/04/23

Accepted: 2019/11/05

Abstract

The present study was conducted to develop a model of the role of spiritual health in the quality of work life and psychological adjustment of injured professional athletes. The method of this research was applied and descriptive-correlation in terms of purpose and data collection, respectively. The statistical population of the study included all the professional athletes referred to Golestan Medical School in 2019. The mean age of the participants was equal to 25.8 ± 2.8 years old. Data collection was done using a questionnaire. The questionnaire used in this study had 68 questions measuring three variables including mental health (12 questions), psychological adjustment (29 questions), and quality of working life (27 questions). The results of the study showed that, spiritual health has a significant effect on the psychological adjustment and quality of work life of professional injured athletes. Therefore, it is suggested to help the professional athletes in developing their self-knowledge and abilities, while improving the spiritual health, as well as enhancing the psychological adjustment and quality of work life.

Keywords: Injured Athletes, Psychopathology, Health, Psychological Capacities

1. Email: bahmantayebi@yahoo.com

Anticipation of Emotion Regulation and Psychological Well-being on Athletic Performance of Professional and Semi-professional Athletes

S. Ghadiri¹, M. H. Salehian²

1. Department of Physical Education, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran

2. Assist. Prof., Department of Physical Education, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran (Corresponding Author)

Received: 2019/04/10

Accepted: 2019/10/12

Abstract

The purpose of research was to study the anticipation of emotional regulation and psychological well-being on the athletic performance performance of professional and semi-professional athletes. The present research was a descriptive of causal-comparative type. The statistical population consisted of professional skill level with a experience of 10 years (n=50) and a semi-professional skill level 5 years experience (n=50) were randomly selected. Data collection tools consisted of three questionnaires: Charbonneau exercise performance questionnaire (2001), emotional cognitive regulation questionnaire (Garnowski et al., 2001) and Reif's psychological well-being questionnaire (1989). To test the hypotheses, multiple regression analysis was used. The findings showed that sporting performance of professional and semi-professional athletes with predictive cognitive psychological regulation and psychological well-being is predictable. The effect of cognitive emotion regulation and psychological well-being on the performance of athletes' professional and semi-professional sport is not significant.

Key Words: Cognitive Emotion Regulation, Psychological Well-Being, Professional Athletes, Semi-Professional Athletes

1. Email: sevilqadiri@yahoo.com

2. Email: m_salehian@iaut.ac.ir

in the Professional Model of the Role of Moral Tension Athletes' Burnout

M. R Rabiee Mandejin¹

1. Department of Public Administration, Faculty of Management, Islamic Azad University, Tehran, Iran. (Corresponding Author)

Received: 2019/04/09

Accepted: 2019/10/12

Abstract

The present study was conducted to provide a model of the role of moral tension in the professional athletes' burnout. The statistical population of the present study included a total of 185 professional athletes in Golestan province (Iran) who were members of national teams in different categories. The present research was carried out based on the research model of Al-Shebil and Zahlahah-Saleh (2018). The results of this study showed that, moral tension has a significant positive effect on the athlete's burnout. Given this, it can be stated that, the moral tension caused by professional problems in the professional sports environment causes professional athletes to be burnout, highlighting the importance of considering the moral tension as an important issue in the clubs and sports teams. Since, lack of management of moral tension would cause more burnout among the athletes.

Keywords: Moral Tension, Burnout, Athletes, Sports Environment.

1. Email: rabiee.reza2019@gmail.com

Relationship between the Sense of School Belonging and the Academic Achievement in the Student Athletes with the Role of Mediocrity of Academic Excellence

M. Yazdanpour¹, J. Barghi Moghadam², H. Mirsamadi³

Received: 2019/04/09 Accepted: 2019/07/07

Abstract

The purpose of this study was to determine the Relationship between the feeling of belonging to the school and the academic achievement of athlete students with the role of mediocrity of academic excellence. The method research was applied and descriptive-correlational. The statistical population of the study was all students who participated in the thirty sixth student national sport competitions in the city of Qom. Data was gathered by field and using a questionnaire. The results showed that the feeling of belonging to the school does not improve the academic achievement of athletic students. The results showed that academic stiffness has a mediating role between the feeling of belonging to the school and the academic achievement of athletes' students. Regarding the results, it was found that academic achievement of athlete students' needs to improve academic excellence. Therefore, fitting the students' sport environment to improve their academic hardiness can facilitate academic achievement.

Key words: Belonging to School, Academic Achievement, Academic Excellence, Athletes

1. Email: mahlayazdanpour2019@gmail.com
2. Email: barghi@iaut.ac.ir
3. Email: hesammirsamadi69@gmail.com

Comparison of the Effect of Three Methods Massage, Yoga Selected Training and Massage Yoga Combinations on the Self-Esteem of Depressed Elderly Women

E. Piri¹, B. Ghasemi², A. Shafizadeh³

1. Master of Sports Injuries and Corrective Exercises, Shahrekord University, Shahrekord, Iran
2. Associate Professor of Sports Injuries and Corrective Exercises, Shahrekord University, Shahrekord, Iran
3. Assistant Professor of Motor Behavior, Shahrekord University, Shahrekord, Iran (Corresponding Author)

Received: 2019/03/15

Accepted: 2019/07/14

Abstract

The purpose of the present study was to compare the effects of three methods massage, yoga selected Training and combination of massage and yoga on the self-esteem of depressed elderly women. Based on the research criteria, sixteen available samples selected and simple randomly divided into three experimental and one control groups. The samples completed the Beck Depression Inventory and Rosenberg Self-Esteem before the intervention, two months after the intervention and one month after the end of the intervention. Each experimental group received one of interventions of the massage, selected yoga practice, and the combination of massage and yoga for eight weeks per week three sessions and each session 40 minutes .The data were analyzed by factor analysis of variance 4* 3. The results showed that all three methods led to improvement in the self-esteem but the combination of massage and yoga had the greatest effect on improving the self-esteem of depressed elderly women.

Keyword: Depressed, Massage, Yoga, Self-esteem, Elder

1. Email: elhampi71@gmail.com

2. Email: ghasemi_behnam@yahoo.com

3. Email: shafizadeh_110@yahoo.com

The Effect of Different Methods of Practice a Pre-Performance Routine on Mental Representation and Performance Levels of Volleyball Overhand Float-Serve

D. Fazeli¹, N. Moradi²

1. Assistance Professor of Motor Behavior, Shiraz university, Faculty of Education and Psychology, Department of Physical Education and Sport Sciences (Corresponding Author)
2. Master of motor behavior

Received: 2019/03/02

Accepted: 2019/11/03

Abstract

The purpose of this study was to investigate the effect of different methods of practice a pre-performance routine on mental representation and performance levels of volleyball overhand float-serve. For this purpose, 80 female (age= 19±2.2) were randomly divided into eight groups including Physical, Mental, Observational, and different combination of these conditions. Participants, according to their grouping, practiced the intended task for one week. One week later, a retention test was performed. Performance accuracy and structure of mental representation of participants were measured as dependent variables. Results showed that in the accuracy measure, group which utilized all three kinds of performance had the higher accuracy and the imagery and observation groups had the lowest accuracy. These results were interpreted according to the dynamic system view and the importance of online feedback in the process of motor learning.

Keywords: Imagery, Pre-Performance Routine, Observation, Representation.

1. Email: fazelidavid@gamil.com

2. Email: nahidmoradi1989@yahoo.com

The Relationship between the Activities in Social Media with Social Anxiety, Loneliness, and Shyness of National Team Athletes

H. Janani¹, E. Christodoulides², and B. Soleymani Tape Sari³

1. Department of Physical Education, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran. (Corresponding Author)

2. Lecturer in Sport and Exercise Science, University of Central Lancashire, Cyprus.

3. Adib Mazandaran Institute of Higher Education.

Received: 2019/02/26

Accepted: 2019/10/22

Abstract

The present study was conducted to investigate the relationship between the activities in social media and social anxiety, loneliness, and shyness of national team athletes. The statistical population of the study consisted of all athletes of national teams in Iran in different sports fields, who had personal accounts in the Instagram application. Due to hard and difficult access to these athletes, at least 200 athletes of the national team were selected as the study sample. The results of this study showed that, there is a significant relationship between the athletes' activity in Instagram application with social anxiety, loneliness, and shyness. Therefore, observation of the activities of the athletes in social media can explain some of their psychological problems.

Keywords: Social Media, Social Anxiety, Loneliness, Shyness, Athletes.

1. Email: janani@iaut.ac.ir

2. Email: Email: echristodoulides@clan.ac.uk

3. Email: soleymani.bahare@yahoo.com

Forecasting the Perfectionism and Psychological Needs Regarding Exercise Addiction in Female Athlete Students

A. Shabani¹, and M. Abdolmaleki²

1. Assistance Professor in Sport Management, Islamic Azad University, Rodehn Branch (Corresponding Author)
2. Master of Sports Psychology

Received: 2019/01/14

Accepted: 2019/08/31

Abstract

The preset study aimed to examine the prediction of perfectionism and psychological needs regarding exercise addiction in female athlete students. The present research is descriptive-correlative and applied in terms of its purpose. The standard multidimensional perfectionism questionnaires, the basic psychological needs of athletes, and the practice addiction checklist of Terry & et al. were used. Kolmogorov-Smirnov tests, Pearson correlation coefficient and stepwise regression tests were used to analyze the data. The results of the study showed that there is a significant positive correlation between addictive perfectionism and athletic female students. Also, there was a significant positive correlation between Self-oriented and other-oriented perfectionism with addiction to exercise. There was no significant relationship between psychological needs and all three components of autonomy, competence and addiction to sport. The results of regression analysis also indicated that perfectionism is a significant predictor of sports addiction.

Keywords: Perfectionism, Psychological Needs, Addiction to Exercise, Female Athlete Students

1. Email: a.shabani@riau.ac.ir
2. Email: masome@yahoo.com

Investigating of Casual Relation of Emotional Intelligence and Spiritual Intelligence on Effectiveness of Sport Instructors: Mediation Role of Self-Efficacy

**M. H Ghazvineh¹, F. Tojari²,
and A. Zarei³**

1. PhD Candidate in Physical Education Management and Planning, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Tehran, Iran.

2. Professor of Sport management, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Tehran, Iran (Corresponding Author).

3. Associate Professor in Sport Management, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Tehran, Iran.

Received: 2018/11/22

Accepted: 2019/01/19

Abstract

Considering the importance of trainers' effectiveness in athletes' success and guidance, noting the influential and related psychological factors in this trend can be applicable. Therefore, the aim of this study is to analyze the causal relations of emotional intelligence and spiritual intelligence with sport trainers' effectiveness considering intermediate role of self-efficacy. 300 sport trainers through multi stage cluster sampling are chosen randomly, and completed the emotional-social intelligence Bar-On (2000), The comprehensive spiritual intelligence Am ram Dryer (2007), the self-efficacy Sheerer (1982), and the trainers' effectiveness of Felitz et al (1999) questionnaire. Having taken into consideration the findings of this study, self-efficacy can be reminded as a partial medium role in conceptual model of study. In addition emotional intelligence and spiritual intelligence are significant in trainers' effectiveness. So, having emotional and spiritual intelligence to achieve ideal effectiveness is necessary and as two important variable can have a significant role in anticipation of trainers' self-efficacy and effectiveness.

Keywords: Psychological Aspects, Sports Trainer, Emotion, Performance, Athletes

1. Email: mh.ghazvineh@gmail.com

2. Email: farshad.tojari@gmail.com

3. Email: dr_alizarei@yahoo.com

Comparison Dark Triad Traits of Personality, Cognitive Decision-Making and Mental Toughness in Natural, Supplement and Steroid Bodybuilders

**F. Bagheri Sheykhgafshe¹, A. Abolghasemi²,
and S. M. Kafi Masouleh³**

1.M.A in General Psychology, Faculty of Literature and Humanity Sciences, University of Guilan, Rasht, Iran.

2. Professor of Psychology, Faculty of Literature and humanity sciences, University of Guilan, Rasht, Iran (Corresponding Author)

3. Professor of Psychology, Faculty of Literature and Humanity Sciences, University of Guilan, Rasht, Iran.

Received: 2019/10/05

Accepted: 2019/12/01

Abstract

The purpose of this study was to comparison the dark triad traits of personality, cognitive decision making and mental toughness in natural, supplement and steroid bodybuilders. The method of this research is causal-comparative descriptive. The statistical population of the study consisted of all natural, supplement and steroid bodybuilders in Rasht (2019) among whom 150 individuals (50 natural bodybuilders, 50 supplement bodybuilders and 50 steroidal bodybuilders) were selected and available on a Dark Triad Traits of Personality Scale Jonsson and Webster, Iowa Gambling Task Scale, and Sports Mental Toughness Questionnaire Sheard et al. Multivariate analysis of variance and LSD test were used to analyze the data. Results of multivariate analysis of variance showed that there was a significant difference between dark triad traits of Personality, cognitive decision making, and mental toughness in the three groups. Also, the results of the LSD follow-up test showed that steroid bodybuilders had more dark triad traits of personality and loss of body traits compared to natural and supplement bodybuilders and had less mental toughness and won. Based on the findings of the present study, it can be concluded that abuse of steroidal drugs has detrimental effects on personality and psychological characteristics of athletes. So, coaches need to pay more attention to these issues.

Keywords: Dark Triad Traits of Personality, Cognitive Decision Making, Mental Toughness, Bodybuilders.

1. Email: farzinbagheri73@gmail.com

2. Email: abolghasemi1344@guilan.ac.ir

3. Email: mosakafie@yahoo.com

Effectiveness of Training and Intervention in Brain Transformation on Improving the Quality and Preparedness of Shooting

Sh. Moradi¹, and E. Rahimianbogar²

1. Ph.D in educational psychology (Corresponding Author)

2. Associate Professor at Semnan University

Received: 2018/07/26

Accepted: 2019/06/01

Abstract

The purpose of this study was to investigate the effect of education and intervention on the transfer of the brain to improve the quality and readiness of the shooting. Semi-experimental research project. A sample of 26 male students of Semnan University was divided into two groups of control and experiment. Intervention in the transfer of attention was made through the selection of nine homework assignments and several layers of research in this area. The data collection tool included an infantry gun and a scoreboard. Data analysis was performed by multivariate covariance analysis. The results showed that intervention in transferring attention caused the experimental group to be more accurate in shooting (shooting beams, closer to the target), speed of shooting in shooting, shooting in shooting conditions and shooting in better conditions of siebel movement Gain control from the control group. However, the two groups did not have any significant difference in shooting accuracy in camouflage conditions. Therefore, in sports and military education environments, assignments, especially homework and physical exercises, which play a role in executing brain functions, can be used to improve the quality and quantity of beam sizes and other similar functions.

Keywords: Attention Set Shifting, Shooting, Brain.

1. Email: Shahabmoradi66@gmail.com

2. Email: i_rahimian@semnan.ac.ir

Table of Contents

- **Effectiveness of Training and Intervention in Brain Transformation on Improving the Quality and Preparedness of Shooting** 7
Sh. Moradi, and E. Rahimianbogar
- **Comparison Dark Triad Traits of Personality, Cognitive Decision-Making and Mental Toughness in Natural, Supplement and Steroid Bodybuilders** 8
F. Bagheri Sheykhangafshe, A. Abolghasemi, and S. M. Kafi Masouleh
- **Investigating of Casual Relation of Emotional Intelligence and Spiritual Intelligence on Effectiveness of Sport Instructors: Mediation Role of Self-Efficacy** 9
M. H Ghazvineh, F. Tojari, and A. Zarei
- **Forecasting the Perfectionism and Psychological Needs Regarding Exercise Addiction in Female Athlete Students** 10
A. Shabani, and M. Abdolmaleki
- **The Relationship between the Activities in Social Media with Social Anxiety, Loneliness, and Shyness of National Team Athletes** 11
H. Janani, E. Christodoulides, and B. Soleymani Tape Sari
- **The Effect of Different Methods of Practice a Pre-Performance Routine on Mental Representation and Performance Levels of Volleyball Overhand Float-Serve** 12
D. Fazeli, N. Moradi
- **Comparison of the Effect of Three Methods Massage, Yoga Selected Training and Massage Yoga Combinations on the Self-Esteem of Depressed Elderly Women** 13
E. Piri, B. Ghasemi, A. Shafizadeh
- **Relationship between the Sense of School Belonging and the Academic Achievement in the Student Athletes with the Role of Mediocrity of Academic Excellence** 14
M. Yazdanpour, J. Barghi Moghadam, H. Mirsamadi
- **Model of the Role of Moral Tension in the Professional Athletes' Burnout** 15
M. R Rabiee Mandejin
- **Anticipation of Emotion Regulation and Psychological Well-being on Athletic Performance of Professional and Semi-professional Athletes** 16
S. Ghadiri, M. H. Salehian
- **Model of the Role of Spiritual Health in the Quality of Work Life and Psychological Adjustment of Injured Professional Athletes** 17
B. Tayebi
- **The Role of Cognitive Approaches in Coping with the Stress of Football Referees** 18
B. Izadi, F. Ebrahimi, A. Mahmoudian
- **The Relationship between Social Activities and Group Sports with the Rate of Addiction to Cyberspace** 19
H. Yaghoubi, R. Yousefi, M. Aminzadeh
- **The Relationship between Perfectionism and Self-Compassion in Elite Taekwondo Athletes** 20
S. Zarei, Z. Salman, M. Mohebi

Sport Psychology Studies

Editorial Board

- **Behrouz Abdoli**
Associate Prof., Shahid Beheshti University; Motor Behavior
- **Abbas Abolghasemi**
Prof., Gilan University; General Psychology
- **Alireza Farsi**
Associate Prof., Shahid Beheshti University and SSRI Sport Psychology Group; Motor Behavior
- **Mohammad Khabiri**
Associate Prof., Tehran University and member of SSRI Sport Psychology Group; Educational Management
- **Majid Mahamoud Alilou**
Prof., Tabriz University; Clinical Psychology
- **Sadegh Nasri**
Associate Prof., Shahid Rajaee University Clinical Psychology
- **Amir Shams**
Assistant Prof., Sport Sciences Research Institute; Motor Behavior
- **S. Mohammad Vaez Mousavi**
Prof., Imam Hossein University, Psychophysiology of Voluntary Human Movement

Sport Psychology Studies (SSRI)

Eighth Year

No: 29

ISSN: 2345-2978

Publisher: Sport Sciences Research Institute

Publication: Kiamarsi

Volume: 8

Fall 2019

Direction in Charge: Ali Sharif

Nejad (Assistant Professor)

Editor in Chief: Mohammad

Khabiri (Associate Professor)

Associate Editor: Amir Shams

(Assistant Professor)

Managing Director: Beheshteh

Eghbali

Address:

No. 3, 5th Alley, Miremad St,
Motahari Ave, Tehran, I.R.Iran

Tel: +98-21-88747884

E-mail: spsyj@ssrc.ac.ir

Website: spsyj.ssrc.ac.ir

In the Name of God