

رابطه راهبردهای کنار آمدن و ناهمخوانی عملکرد-هدف (PGD) با عاطفه مثبت و عاطفه منفی در دانشجویان دوندۀ سرعتی دانشگاه‌های سراسر کشور

جواد نورعلی*، پروانه شفیع‌نیا**، منیجۀ شهینی بیلاق***

* کارشناس ارشد تربیت بدنی گرایش رفتار حرکتی

** استادیار دانشکده تربیت بدنی دانشگاه شهیدچمران اهواز

*** استاد دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه شهیدچمران اهواز

تاریخ دریافت مقاله: ۹۰/۱۱/۱۹

تاریخ پذیرش مقاله: ۹۲/۲/۱۷

چکیده

این تحقیق روابط بین راهبردهای کنار آمدن و ناهمخوانی عملکرد-هدف را با عاطفه مثبت و منفی ورزشکاران قبل و بعد از رقابت مورد بررسی قرار داده است. ۶۲ نفر از دانشجویان دوندۀ سرعتی با دامنه سنی ۲۱ تا ۲۶ سال، دو ساعت قبل و شش ساعت بعد از رقابت پرسش‌نامه‌های برایف کوپ و پاناس را پاسخ دادند. نمره ناهمخوانی عملکرد-هدف از تفاضل رکورد پیش‌بینی شده توسط فرد و رکورد ثبت شده او در رقابت به دست آمد. نتایج نشان داد که قبل و بعد از رقابت راهبردهای مسئله‌مدار با عاطفه منفی، به طور منفی، و راهبردهای هیجان‌مدار با عاطفه مثبت، به طور مثبت، رابطه معنی‌دار داشتند. بعد از رقابت نیز راهبردهای مسئله‌مدار با عاطفه مثبت، به طور مثبت رابطه داشتند. نتایج تحلیل مسیر نشان داد که راهبردهای کنار آمدن قبل و بعد از رقابت در رابطه بین ناهمخوانی عملکرد-هدف با عاطفه منفی، نقش میانجی ندارد. واژه‌های کلیدی: راهبردهای کنار آمدن، ناهمخوانی عملکرد-هدف، عاطفه مثبت و عاطفه منفی، دوندۀ سرعتی.

مقدمه

بیشتر مطالعات انجام شده در حوزه روان‌شناسی ورزشی، در محیط‌های ورزشی و در موقعیت رقابتی صورت می‌گیرد. رقابت‌های ورزشی سرشار از هیجان‌ها مختلف هستند و کنترل این هیجان‌ها برای ورزشکاران در رویارویی با حریف یکی از موضوعات مورد توجه ورزشکاران و روان‌شناسان ورزشی است. در موقعیت‌های رقابتی، توانایی کنترل هیجان‌ها می‌تواند به ورزشکاران در استفاده صحیح از مهارت‌ها در سطح قابل قبول کمک کند، زیرا انگیزش و پاسخ‌های هیجانی (عواطف) با عملکرد ورزشکاران ارتباط مستقیم دارد. به عقیده محققان روان‌شناسی بین اصطلاحات هیجان^۱، خلق^۲، و عاطفه^۳، تفاوت‌هایی وجود دارد (۲۰۱۰). بدین ترتیب که هیجان‌ها بسیار پیچیده‌تر از آن هستند که به چشم می‌آیند. هیجان‌ها پدیده‌های ذهنی، انگیزاننده، هدفمند، بیانگر و کم‌دوام هستند و به ما در سازگاری با وضعیت‌های محیطی مختلف کمک می‌کنند (۳). از طرفی حالت هیجانی شخص که اندیشه او را همراهی می‌کند، عاطفه خوانده می‌شود. عاطفه اصطلاح کلی‌تری است که به کیفیت تجارب ذهنی مربوط است که به کمترین مقدار درگیری شناختی نیاز دارد و شامل هیجان‌ها و خلق است (باتسون و همکاران، ۱۹۹۲). عاطفه دارای دو بعد مثبت و منفی است (۲). نتایج تحقیقات نشان می‌دهند در بیشتر موقعیت‌ها، عاطفه مثبت نوعی کارایی است که تفکر و حل مسئله را آسان می‌کند و نقش مهمی در تصمیم‌گیری دارد (۴). از طرف دیگر، عاطفه منفی^۴ یک بعد عمومی از یأس درونی و عدم اشتغال به کار لذت‌بخش است که به دنبال آن حالت‌های خلقی اجتنابی، از قبیل خشم، حقارت، احساس گناه، ترس و عصبانیت پدید می‌آید؛ کاهش عاطفه منفی منجر به حالت آرامش می‌گردد (۵). در تعریف دیگری، کار (۱۹۵۷) عاطفه منفی را احساس‌های هیجانی نامطلوب با شدت‌های متفاوت تعریف کرد (۶).

همه ورزشکاران در رقابت‌های ورزشی هیجان‌های مختلف را تجربه می‌کنند. اما چگونگی کنار آمدن و استفاده از نوع راهبرد کنار آمدنی^۵ که ورزشکاران جهت کنترل این هیجان‌ها انتخاب و از آن استفاده می‌کنند، نقش تعیین‌کننده بر عملکرد و نتایج رقابت می‌گذارد. راهبردهای کنار آمدن روش‌های عادی و هشیارانه‌ای هستند که برای کنترل موقعیت‌هایی تعریف شده است که در آنها بین انتظارات درونی فرد و موقعیت محیطی تناقض وجود دارد (۷). به علاوه، راهبردهای کنار آمدن به سه صورت، مسئله‌مدار^۶، هیجان‌مدار^۷ و اجتناب‌مدار^۸ وجود دارند. راهبردهای هیجان‌مدار برای اداره حالت‌های عاطفی همراه با فشارهای روانی کنترل‌ناپذیر (مانند داغ‌دیدگی) مناسب هستند. برای فشارهای روانی قابل کنترل، مانند مصاحبه‌های شغلی یا امتحانات دانشگاهی، راهبردهای کنار آمدن مسئله‌مدار، که هدف آن‌ها اصلاح مستقیم منبع فشار روانی است، مناسب‌ترینند. در راهبرد مسئله‌مدار، که تکلیف‌مدار^۹ نیز نامیده می‌شود، فرد برای تعدیل عامل استرس‌زا و

¹ Emotion

² Mood

³ Affect

⁴ Negative affect

⁵ Coping strategies

⁶ Problem-focused

⁷ Emotion-focused

⁸ Avoidance-focused

⁹ Task-focused

رسیدن به هدف، مستقیماً برای مقابله با موقعیت استرس‌زا عمل می‌کند. بنابراین، راهبرد مسئله‌مدار عمل‌محور است و از طریق تغییر رابطه بین فرد و محیط به هدف می‌رسد (۸). روش کنارآمدن اجتنابی در مواردی است که شخص برای تجهیز منابع شخصی، از کنارآمدن فعال دست برمی‌دارد و به روش کنارآمدن اجتنابی روی آورد (۹).

از دیگر ابعاد هیجان‌ها که باعث افزایش انگیزش ورزشکاران برای کسب موفقیت بیشتر در رقابت‌های ورزشی می‌شود، هدف‌گرایی است که تأثیر مستقیمی بر عملکرد ورزشکاران دارد. هدف هر چیزی است که فرد سعی دارد آن را به نتیجه برساند (لاک^۱، ۱۹۹۶). وقتی افراد سعی می‌کنند در مسابقات پیروز شوند، به رفتار هدف‌گرایی می‌پردازند. چگونگی تأثیرگذاری هدف‌ها بر عملکرد بدین صورت است که هدف‌ها مانند برنامه‌ها، با متمرکز کردن توجه افراد بر ناهمخوانی سطح موجود دستاورد (برنده‌شدن در رقابت) با سطح ایده‌آل دستاورد (برنده‌شدن در رقابت)، سبب ایجاد انگیزش می‌شوند. این اختلاف بین سطح موجود دستاورد و سطح ایده‌آل دستاورد را ناهمخوانی عملکرد-هدف^۲ می‌نامند (۳).

تحقیقات انجام‌شده درباره دانشجویان و ورزشکاران مؤید این مطلب است که راهبردهای کنارآمدن مسئله‌مدار همبستگی مثبتی با عاطفه مثبت دارد، درحالی‌که راهبردهای کنارآمدن هیجان‌مدار و اجتناب‌مدار به طور مثبت با عاطفه منفی همبستگی دارند (۹). به علت اهمیت استفاده از راهبردهای مختلف کنارآمدن و تأثیر آن‌ها بر عملکرد و محرک‌های تنش‌زای مضر در مسابقات ورزشی، یاماساکی، ساکاری و یوچیدا (۲۰۰۶) در تحقیقی به بررسی ارتباط بین عاطفه مثبت و راهبردهای کنارآمدن هیجان‌مدار و مسئله‌مدار پرداختند. نتایج نشان داد عاطفه مثبت بالا با راهبرد کنارآمدن مسئله‌مدار مرتبط است (۱۰). گاووریو و بلوندین (۲۰۰۴) در تحقیق خود به این نتیجه رسیدند که ورزشکارانی که ترکیبی از سطوح بالایی از کنارآمدن مسئله‌مدار و سطوح پایینی از کنارآمدن اجتناب‌مدار را استفاده می‌کنند در هدف‌گذاری و سازگاری روان‌شناختی بهتر از ورزشکارانی بودند که ترکیبی از سطوح بالایی از کنارآمدن اجتناب‌مدار و سطوح پایینی از کنارآمدن مسئله‌مدار را به کار می‌بردند (۱۱). هولت و گلین (۲۰۰۴) در تحقیقی به بررسی عاطفه و راهبردهای کنارآمدن در میان دانش‌آموزان کشتی‌گیر دبیرستانی پرداخت. نتایج ارتباط معناداری را بین عاطفه مثبت با کنارآمدن مسئله‌مدار و نیز عاطفه منفی با کنارآمدن هیجان‌مدار نشان داد (۱۲). گاووریو، بلوندین و لاپیر (۲۰۰۲) در تحقیقی به رابطه راهبردهای کنارآمدن با عاطفه مثبت و عاطفه منفی با ناهمخوانی عملکرد-هدف پرداختند. این تحقیق تغییرات کنارآمدن و عاطفه ورزشکاران در قبل، حین و بعد از رقابت، و نیز نقش میانجی راهبرد کنارآمدن در رابطه با ناهمخوانی عملکرد-هدف و عاطفه را بررسی کردند. نتایج نشان داد عاطفه مثبت و منفی همانند راهبردهای کنارآمدن اجتناب‌مدار و راهبردهای مسئله‌مدار، در سراسر دوره مسابقه برای ورزشکاران با ناهمخوانی عملکرد-هدف بالا، تغییر کرد، درحالی‌که راهبردهای کنارآمدن هیجان‌مدار برای ورزشکاران با ناهمخوانی عملکرد-هدف متوسط و پایین تغییر نکرد. تحلیل مسیر

¹ Lock

² Performance-goal discrepancy

چندمتغیره برای بررسی نقش میانجی راهبردهای کنارآمدن در رابطه بین ناهمخوانی عملکرد - هدف و عاطفه مورد استفاده قرار گرفت. نتایج نشان داد راهبرد کنارآمدن مسئلهمدار رابطه بین عاطفه مثبت و ناهمخوانی عملکرد - هدف را در حین و بعد از رقابت میانجی گری می کند (۹). فولکمن (۱۹۸۴) در تحقیقی نشان داد راهبردهای کنارآمدن مسئلهمدار همبستگی مثبتی با عاطفه مثبت دارد، درحالی که راهبردهای کنارآمدن هیجانمدار و اجتنابمدار به طور مثبت با عاطفه منفی همبستگی دارند (۱۳). توجه به بعد روانی ورزشکاران و عوامل تأثیرگذار بر آن از اهمیت ویژه ای برای متخصصان برخوردار است، زیرا بعد روانی، حالات هیجانی و موقعیت های استرسزای مسابقات ورزشی از جمله عواملی هستند که ممکن است بر عملکرد ورزشکاران تأثیر درخور توجهی داشته باشند. آموزش چگونگی کنارآمدن ورزشکاران حرفه ای با این هیجانات و محرک های تنش زا می تواند احتمال افت عملکرد آنها را کاهش دهد. اما با وجود اهمیت موضوع مزبور، متأسفانه پیشینه مطالعاتی و تحقیقاتی این مسئله بسیار ضعیف است، به گونه ای که در خارج از کشور تحقیقات اندکی در این باب صورت گرفته است و در داخل کشور نیز هیچ تحقیقی در این باره صورت نگرفته است. این درحالی است که این نوع مطالعات می تواند سبب بهبود وضعیت ورزشکاران در مسابقه و نزدیک کردن اجرای مسابقه آنان با موقعیت های تمرینی شان شود و ورزشکاران را قادر سازد تا با کنترل عواطف و هیجان های خود به نتیجه دلخواه و مورد انتظار خود برسند. با این وصف، هدف تحقیق حاضر بررسی رابطه راهبردهای کنارآمدن و ناهمخوانی عملکرد-هدف با عاطفه مثبت و منفی در دانشجویان ورزشکار دوندۀ سرعتی است.

روش شناسی

طرح تحقیق حاضر همبستگی و از نوع تحلیل مسیر است. جامعه آماری این تحقیق را ۱۰۱ نفر از دانشجویان ورزشکار پسر عضو تیم دو و میدانی رشته های ۱۰۰ و ۲۰۰ متر تشکیل دادند که در مسابقات دو و میدانی قهرمانی دانشجویان دانشگاه های کشور (۱۴ تا ۱۶ اسفند ماه ۱۳۸۶ یزد) شرکت کرده بودند. نمونه آماری این تحقیق ۶۲ نفر بودند که به علت مدت زمان لازم جهت پاسخ گویی به پرسش نامه ها در قبل و بعد از رقابت، برای ماده ۱۰۰ متر از روش سرشماری و برای ماده ۲۰۰ متر از روش تصادفی ساده برای انتخاب نمونه استفاده شد.

ابزارهای اندازه گیری تحقیق

در این تحقیق از دو پرسش نامه پاناس^۱ (۱۴) و برایف کوپ^۲ (۱۵) استفاده شد. پرسش نامه پاناس جهت تعیین سطوح و میزان عاطفه مثبت و عاطفه منفی ورزشکاران به کار برده شد، و از پرسش نامه برایف کوپ جهت بررسی راهبردهای کنارآمدن ورزشکاران استفاده گردید. پرسش نامه پاناس دارای ۲۰ سؤال است که براساس مقیاس پنج درجه ای لیکرت محاسبه می شود. ضریب روایی پرسش نامه پاناس توسط مظفری (۱۳۸۲)

^۱ Positive Affect Negative Affect Schedule (PANAS)

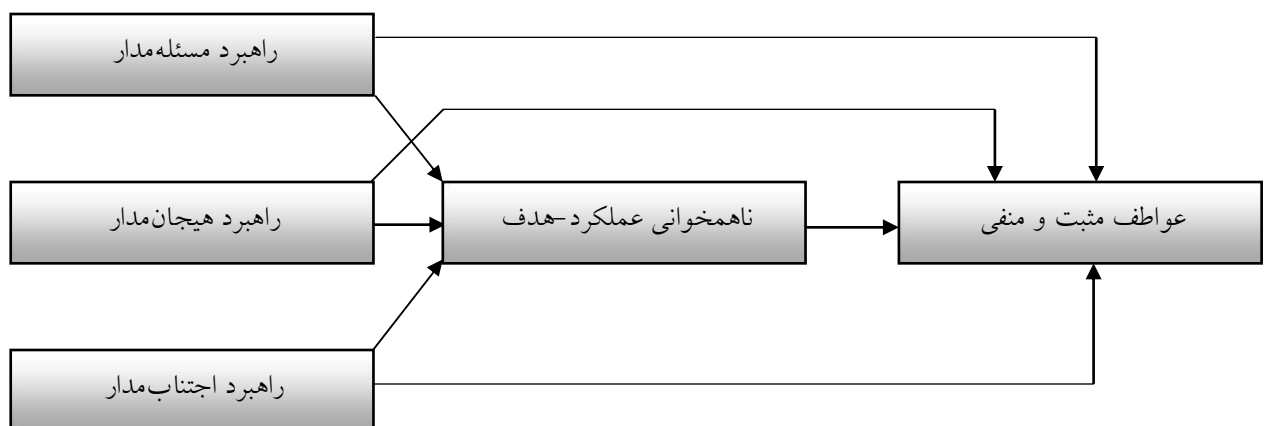
^۲ Brief Cope

با همبسته کردن آن با پرسش‌نامه افسردگی (BDI)، برای عاطفه مثبت ۰/۸۶- و برای عاطفه منفی ۰/۸۳ گزارش شد. (۱۶). ضمن اینکه پایایی عاطفه مثبت و منفی بین ۰/۷۵ تا ۰/۹۴ گزارش شد. برای اطمینان بیشتر ضریب پایایی این پرسش‌نامه در تحقیق حاضر به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ به دست آمد. پرسش‌نامه راهبردهای کنارآمدن دارای ۲۸ سؤال است که با مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت محاسبه می‌شود. کارور (۱۹۹۷) ضریب روایی این پرسش‌نامه را ۰/۸۵ گزارش کرد. روایی صوری این پرسش‌نامه توسط متخصصان در داخل تأیید گردید. ضریب پایایی آن به روش آلفای کرونباخ برای تمام خرده‌مقیاس‌ها بین ۰/۷۸ تا ۰/۸۶ به دست آمد که در سطح $P < ۰/۰۵$ معنی‌دار بود.

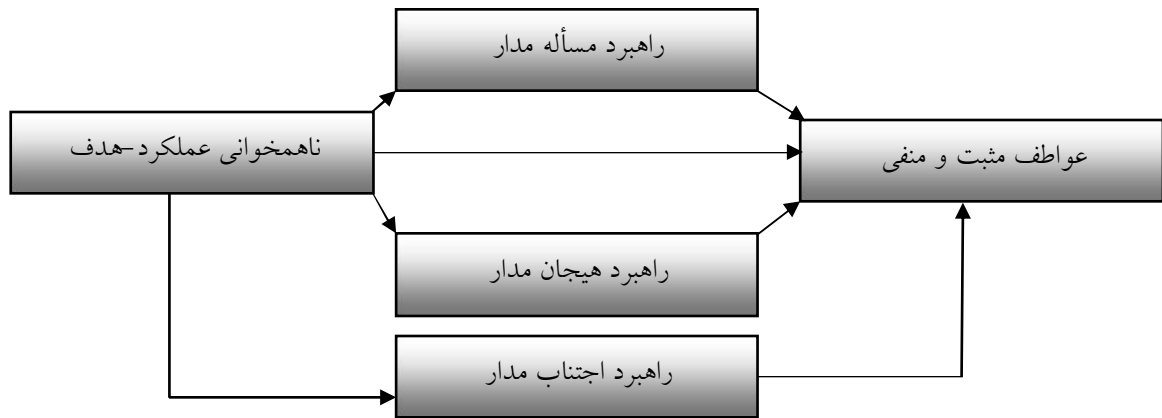
ناهمخوانی عملکرد-هدف از تفاضل رکورد پیش‌بینی‌شده ورزشکار در قبل از رقابت، از رکورد واقعی کسب‌شده او در رقابت به دست آمد. در این مسابقات برای اولین بار بود که برای ثبت رکورد ورزشکاران از دستگاه فتوفینیش (دستگاهی است که رکورد و عکس ورزشکاران را در هنگام عبور از خط پایان ثبت می‌کند) استفاده شد.

روش اجرای تحقیق

از آنجاکه رشته‌های ۱۰۰ و ۲۰۰ متر جزء رشته‌های سرعتی هستند، در این تحقیق تمام ورزشکاران را به صورت یک گروه تحت بررسی قرار دادیم. در این پژوهش ورزشکاران در دو مرحله (دو ساعت قبل و شش ساعت بعد از رقابت) به هر دو پرسش‌نامه برایف کوپ و پاناس پاسخ دادند. از ورزشکاران خواسته شد که دو ساعت قبل از رقابت، رکوردی را که فکر می‌کنند در مسابقه به دست می‌آورند پیش‌بینی کنند. سپس اختلاف رکورد پیش‌بینی‌شده ورزشکار قبل از رقابت با رکورد واقعی ورزشکار در رقابت محاسبه گردید. این اختلاف نمره ناهمخوانی عملکرد-هدف ورزشکار منظور گردید. در این تحقیق از دو مدل کلی (نمودار ۱ و ۲) تحلیل مسیر جهت بررسی روابط مستقیم و غیرمستقیم بین متغیرهای تحقیق قبل و بعد از رقابت استفاده شد.



نمودار ۱. مدل تحلیل مسیر پیشنهادی ۱: نقش میانجی، ناهمخوانی عملکرد-هدف در رابطه بین راهبردهای کنارآمدن با عاطفه مثبت و منفی



نمودار ۲. مدل تحلیل مسیر پیشنهادی ۲: نقش میانجی، راهبردهای کنار آمدن در رابطه بین ناهمخوانی عملکرد-هدف با عاطفه مثبت و منفی

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

در پژوهش حاضر به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها، از شاخص‌های آمار توصیفی مانند فراوانی، درصد فراوانی، انحراف معیار، میانگین، حداقل نمره و حداکثر نمره استفاده شده است. علاوه بر آن، جهت بررسی فرضیه‌های پژوهش از ضریب همبستگی ساده، تحلیل مسیر و تحلیل واریانس با سنجش‌های تکراری استفاده شد. برای بررسی روابط مستقیم بین متغیرهای تحقیق از نرم‌افزار AMOS-5 و نیز از نرم‌افزار آماری SPSS استفاده شد. برای آزمون فرضیه‌های تحقیق سطح معناداری $\alpha = 0/05$ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

جدول‌های ۱ و ۲ تعداد آزمودنی‌ها و سؤال‌ها، میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره آزمودنی‌ها در عاطفه و خرده‌مقیاس‌های آن، نیز راهبردهای کنار آمدن و خرده‌مقیاس‌های مربوط و ناهمخوانی عملکرد-هدف قبل و بعد از رقابت را نشان می‌دهد. از آنجاکه ناهمخوانی عملکرد-هدف از تفاضل (رکورد پیش‌بینی شده توسط ورزشکار) از (رکورد واقعی کسب شده او در رقابت) به دست می‌آید، برای ۶۲ نفر شرکت‌کننده در مسابقات نتایج زیر به دست آمد. الف) رکورد کسب‌شده در رقابت برای ۱۲ نفر از ورزشکاران بهتر (زمان کمتر) از رکوردی بود که قبل از رقابت پیش‌بینی کرده بودند. ب) هیچ‌کدام از ورزشکاران رکوردی را که قبل از رقابت پیش‌بینی کرده بودند، در رقابت کسب نکردند. ج) در ۵۰ نفر از ورزشکاران رکورد کسب‌شده در رقابت بدتر (زمان بیشتر) از رکورد پیش‌بینی شده آنها در قبل از رقابت بود.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی ماده‌ها و خرده‌مقیاس‌های متغیرهای تحقیق (قبل از رقابت)

متغیرها	شاخص‌های آماری					
	تعداد آزمودنی	تعداد سؤال‌ها	میانگین	انحراف معیار	حداقل نمره	حداکثر نمره
عواطف	۶۲	۱۰	۳۶/۱۲	۶/۱۷	۱۹	۴۹
	عاطفه مثبت					
عاطفه منفی	۶۲	۱۰	۱۷/۵۸	۶/۴۶	۱۰	۲۷
راهبردهای کنارآمدن	۶۲	۸	۲۶/۲۴	۳/۸۴	۱۶	۳۲
	راهبرد مسئله‌مدار					
	راهبرد هیجان‌مدار	۶۲	۱۲	۳۱/۷۴	۴/۶۵	۲۱
راهبرد اجتناب‌مدار	۶۲	۸	۱۷/۸۸	۲/۴۰	۱۲	۲۴
ناهمخوانی عملکرد-هدف	۶۲	۱	۱/۰۱	۱/۳۳	-۱/۶۰	۵/۳۲
رکورد پیش‌بینی (هدف گرایی)	۶۲	۱	۱۶/۷۹	۶/۲۴	۱۰/۵۰	۲۷
رکورد واقعی	۶۲		۱۷/۸۰	۶/۵۲	۱۱/۱۵	۲۸/۴۰

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی ماده‌ها و خرده‌مقیاس‌های متغیرهای تحقیق (بعد از رقابت)

متغیرها	شاخص‌های آماری					
	تعداد آزمودنی	تعداد سؤال‌ها	میانگین	انحراف معیار	حداقل نمره	حداکثر نمره
عاطفه	۶۲	۲۰	۵۲/۱۷	۸/۷۱	۲۸	۷۸
خرده‌مقیاس‌ها	۶۲	۱۰	۳۳/۲۰	۶/۰۶	۱۸	۴۴
	عاطفه مثبت					
عاطفه منفی	۶۲	۱۰	۱۸/۹۶	۷/۰۶	۱۰	۴۶
راهبردهای کنارآمدن	۶۲	۲۸	۷۵/۶۳	۷/۰۲	۵۵	۸۹
خرده‌مقیاس‌ها	۶۲	۸	۲۶/۰۴	۳/۵۷	۱۷	۳۲
	راهبرد مسئله‌مدار					
	راهبرد هیجان‌مدار	۶۲	۱۲	۳۱/۱۶	۴/۳۳	۲۱
راهبرد اجتناب‌مدار	۶۲	۸	۱۸/۲۲	۲/۹۴	۱۲	۲۴
ناهمخوانی عملکرد-هدف	۶۲	۱	۱/۰۱	۱/۳۳	-۱/۶۰	۵/۳۲
رکورد پیش‌بینی (هدف گرایی)	۶۲	۱	۱۶/۷۶	۶/۲۴	۱۰/۵۰	۲۷
رکورد واقعی	۶۲		۱۷/۸۰	۶/۵۲	۱۱/۱۵	۲۸/۴۰

الف) یافته‌های مربوط به مسیرهای مستقیم

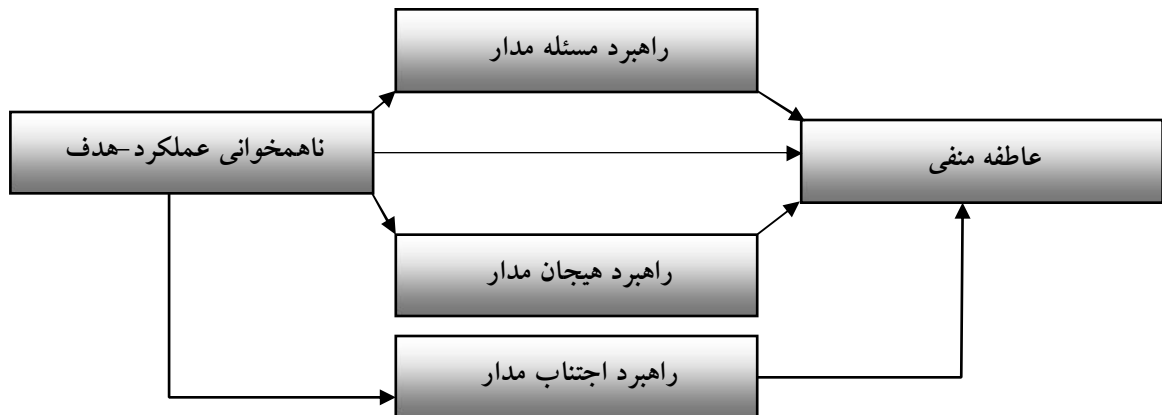
با توجه به وزن رگرسیون استاندارد بین متغیرهای ناهمخوانی عملکرد-هدف، راهبردهای کنارآمدن و عواطف مثبت و منفی، قبل و بعد از رقابت نتایج زیر به دست آمد:

- بین سطوح ناهمخوانی عملکرد - هدف با راهبردهای کنارآمدن رابطه معنی‌داری وجود نداشت.
- بین سطوح ناهمخوانی عملکرد - هدف با عاطفه مثبت و منفی رابطه معنی‌داری وجود نداشت.
- قبل و بعد از رقابت راهبرد مسئله‌مدار با عاطفه منفی، رابطه منفی معنی‌دار داشت.
- بعد از رقابت راهبرد مسئله‌مدار با عاطفه مثبت، رابطه مثبت معنی‌دار داشت.

- قبل و بعد از رقابت راهبرد هیجان مدار با عاطفه مثبت، رابطه مثبت معنی دار داشت.

ب) یافته‌های مربوط به مسیرهای غیرمستقیم

با توجه به برآورد پارامتر β بین متغیرها در جدول ۳ در مدل ۳ مسیر غیرمستقیم ناهمخوانی عملکرد-هدف به عواطف مثبت و منفی از طریق راهبردهای کنارآمدن، در سطح $p < 0/05$ در قبل و بعد از رقابت رابطه معنی داری نشان نداد. بنابراین قبل و بعد از رقابت سطوح ناهمخوانی عملکرد-هدف از طریق راهبردهای کنارآمدن با عواطف مثبت و منفی رابطه نداشتند.



نمودار ۳. مدل تحلیل مسیر پیشنهادی ۳: مدل پیشنهادی تحلیل مسیر رابطه بین ناهمخوانی عملکرد-هدف با عاطفه منفی، و نقش میانجی راهبردهای کنارآمدن در قبل از رقابت

طبق نتایج مقدار شاخص χ^2 برابر با ۵۷/۹۶ با درجه آزادی ۱۰ و سطح معناداری ۰/۰۰۰۱ است. با توجه به معنادار شدن شاخص χ^2 این مدل به طور مناسب و کامل برازش نیافته است. شاخص‌های GFI ، AGFI ، NFI و CFI نیز کوچک‌تر از ۰/۹ به دست آمدند، که دلیل دیگری بر عدم برازش مناسب این مدل با نمونه جمع‌آوری شده است. شاخص RMSEA بزرگ‌تر از ۰/۰۵ است که در تأیید این نتیجه، مقدار PCLOSE کوچک‌تر از ۰/۰۵ به دست آمده و فرض برابری مقدار RMSEA با ۰/۰۵ رد می‌شود. در نتیجه بین ناهمخوانی عملکرد-هدف با عواطف مثبت و منفی از طریق راهبردهای کنارآمدن رابطه معناداری وجود ندارد.

برای آزمون کردن مسیرهای غیرمستقیم در مدل ۳، از دو مسیر ناهمخوانی عملکرد - هدف به راهبرد مسئله‌مدار و راهبرد مسئله‌مدار به عاطفه منفی، که با هم یک مسیر غیرمستقیم را می‌سازند، فقط مسیر راهبرد مسئله‌مدار به عاطفه منفی در سطح $P < 0/05$ معنی دار بودند، در نتیجه برای آزمون معناداری اثر غیرمستقیم پیش شرط ارتباط مستقیم بین مسیر ناهمخوانی عملکرد - هدف به راهبرد مسئله‌مدار و راهبرد مسئله‌مدار به عاطفه منفی رد، که در صورت برقراربودن شرط، با استفاده از فرمول‌های ۱ و ۲، به بررسی این مسیر

غیرمستقیم می‌پردازیم. بنابراین قبل و بعد از رقابت سطوح ناهمخوانی عملکرد - هدف از طریق راهبرد مسئله‌مدار با عاطفه منفی رابطه ندارد.

جدول ۴. برآورد ضرایب مربوط به مسیرهای مستقیم و غیر مستقیم بین متغیرهای تحقیق در مدل پیشنهادی ۳

P	نسبت بحرانی	خطای استاندارد برآورد	برآورد پارامتر β	برآورد پارامتر B	برآوردها		متغیرها
					PGD ←	راهبرد مسئله مدار	
۰/۲۰	-۲/۳۲	۰/۳۵	-۰/۲۶	-۰/۸۲	PGD ←	راهبرد مسئله مدار	رابطه مستقیم
۰/۵۶	۰/۵۸	۰/۲۳	۰/۰۷	۰/۱۳	PGD ←	راهبرد اجتناب مدار	
۰/۱۱	-۲	۰/۴۴	-۰/۲۰	-۰/۷۰	PGD ←	راهبرد هیجان مدار	
۰/۲۶	-۱/۱۲	۰/۵۱	-۰/۱۱	-۰/۵۷	PGD ←	عاطفه منفی	
۰/۱۳	۱/۵۱	۰/۱۶	۰/۱۷	۰/۲۵	←	راهبرد هیجان مدار عاطفه منفی	
۰/۰۷	۱/۸۱	۰/۲۷	۰/۱۷	۰/۵۰	←	راهبرد اجتناب مدار عاطفه منفی	
۰/۰۰۰	-۵/۹۲	۰/۲۰	-۰/۶۶	-۱/۱۷	←	راهبرد مسئله مدار عاطفه منفی	
		t= ۵/۹۲, ۰/۱۶			PGD ←	راهبرد مسئله مدار عاطفه منفی	رابطه غیر مستقیم
		t=-۱/۲۲, ۰/۱۴			PGD ←	راهبرد هیجان مدار عاطفه منفی	
		t=۲/۲۶, ۰/۰۳			PGD ←	راهبرد اجتناب مدار عاطفه منفی	

بحث و نتیجه‌گیری

ابتدا یافته‌های مربوط به مسیرهای مستقیم بین متغیرهای تحقیق و سپس مسیرهای غیرمستقیم بین متغیرهای تحقیق ارائه می‌شود.

الف) یافته‌های مربوط به مسیرهای مستقیم بین متغیرهای تحقیق

در تحقیق حاضر به طور مستقیم بین ناهمخوانی عملکرد - هدف با راهبردهای کنارآمدن رابطه معنی‌داری وجود نداشت. نیز بین ناهمخوانی عملکرد - هدف با عاطفه مثبت و منفی رابطه معنی‌داری وجود نداشت. اما بین راهبردهای کنارآمدن با عاطفه مثبت و منفی رابطه معنی‌داری وجود داشت.

براساس نظریه لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) اگر ناهمخوانی عملکرد - هدف و هم راهبردهای کنارآمدن بتوانند بر تجربه عاطفی ورزشکاران اثر بگذارند، در این صورت ورزشکاران در سطوح بالایی از ناهمخوانی عملکرد - هدف ممکن است تمایل بیشتری به استفاده از راهبردهای کنارآمدن هیجان‌مدار و اجتناب‌مدار داشته باشند و ورزشکارانی که تمایل بیشتری به استفاده از راهبردهای کنارآمدن مسئله‌مدار داشته باشند در نتیجه ممکن است سطوح بالاتری از عاطفه مثبت را دارا باشند (۱۶). در این زمینه گاودیو، بلوندین و لاپیر (۲۰۰۲) نشان دادند که راهبردهای کنارآمدن به طورمعناداری با عاطفه مثبت و عاطفه منفی مرتبط هستند (۹).

نتایج این تحقیق مبنی بر اینکه بین ناهمخوانی عملکرد - هدف با راهبردهای کنار آمدن و بین ناهمخوانی عملکرد - هدف با عاطفه مثبت و منفی قبل و بعد از رقابت رابطه معناداری وجود ندارد، با نتایج تحقیق گاودریو و همکاران (۲۰۰۲) همخوان است و نیز با نتایج تحقیق یاماساکی، ساکاری و یوچیدا (۲۰۰۶) مبنی بر اینکه بین راهبرد کنار آمدن مسئله مدار با عاطفه مثبت رابطه مثبت وجود دارد، همخوان است. علت این همخوانی ممکن است مربوط به نمونه دانشجو در هر دو تحقیق باشد.

ضمناً نتایج تحقیق حاضر دال بر اینکه بین راهبردهای هیجان مدار با عاطفه مثبت قبل و بعد از رقابت رابطه مثبت وجود دارد، با نتایج تحقیق هولت و گلین (۲۰۰۴) مبنی بر اینکه بین کنار آمدن هیجان مدار و عاطفه منفی رابطه مثبت وجود دارد، ناهمخوان است. علت این ناهمخوانی را می توان به تفاوت در رشته های ورزشی جامعه آماری در دو تحقیق نسبت داد، که هر کدام با توجه به رشته خاص (دو و میدانی و کشتی) دارای وضعیت هیجانی متفاوتی قبل و بعد از رقابت هستند. ضمن اینکه پرسش نامه های مورد استفاده جهت سنجش متغیرهای تحقیق متفاوت بوده است.

نتایج پژوهش حاضر که نشان می دهد راهبردهای مسئله مدار با عاطفه مثبت بعد از رقابت رابطه مثبت دارد، با بخشی از نتایج تحقیق گاودریو و همکاران (۲۰۰۲) مبنی بر اینکه بعد از رقابت، بین راهبرد کنار آمدن مسئله مدار با عاطفه مثبت رابطه مثبت وجود دارد، همخوان است. ضمناً نتایج تحقیق دال بر اینکه قبل و بعد از رقابت راهبردهای هیجان مدار با عاطفه مثبت رابطه معنی دار مثبت دارد، با بخشی از تحقیق گاودریو و همکاران (۲۰۰۲) مبنی بر اینکه قبل و بعد از رقابت، بین راهبرد کنار آمدن هیجان مدار با عاطفه منفی رابطه مثبت وجود دارد، ناهمخوان است. علت احتمالی این ناهمخوانی ممکن است مربوط به رشته های ورزشی جامعه آماری (گلف بازان) و تفاوت در پرسش نامه مورد استفاده باشد. در تحقیق حاضر از پرسش نامه برایف کوپ و در تحقیق گاودریو و همکاران (۲۰۰۲) از پرسش نامه مدیفای کوپ استفاده شده است.

نهایتاً نتایج تحقیق حاضر نشان می دهد راهبردهای مسئله مدار با عاطفه مثبت رابطه مثبت دارد، که با قسمتی از نتایج تحقیق فولکمن (۱۹۸۴) (راهبرد کنار آمدن مسئله مدار همبستگی مثبتی با عاطفه مثبت دارد) همخوان است. علت این همخوانی ممکن است مربوط به سطح مهارت پایین دانشجویان در هر دو تحقیق باشد. ضمناً نتایج تحقیق حاضر نشان داد راهبردهای هیجان مدار با عاطفه مثبت رابطه معنی دار مثبت دارد، این نتیجه با قسمتی از نتایج فولکمن (۱۹۸۴) (راهبرد کنار آمدن هیجان مدار به طور مثبت با عاطفه منفی همبستگی دارد) ناهمخوان است. علت این ناهمخوانی ممکن است مربوط به اختلاف در پرسش نامه های تحقیق باشد.

ب) یافته های مربوط به مسیرهای غیر مستقیم بین متغیرهای تحقیق

در پژوهش حاضر به طور غیر مستقیم بین سطوح ناهمخوانی عملکرد - هدف با عواطف مثبت و منفی از طریق راهبردهای کنار آمدن قبل از رقابت رابطه وجود نداشت (یعنی راهبردهای کنار آمدن ارتباط بین سطوح ناهمخوانی عملکرد - هدف و عاطفه مثبت و منفی را میانجی نمی کنند). این نتیجه با نتیجه پژوهش گاودریو و همکاران (۲۰۰۲) مبنی بر اینکه ناهمخوانی عملکرد - هدف از طریق راهبردهای کنار آمدن مسئله مدار با

عاطفه مثبت حین و بعد از رقابت رابطه دارد (یعنی اینکه راهبردهای مسئله‌مدار رابطه بین سطوح ناهمخوانی عملکرد - هدف و عاطفه مثبت را در حین و بعد از رقابت میانجی می‌کند)، ناهمخوان است. علت احتمالی این ناهمخوانی ممکن است مربوط به تفاوت در استفاده از نوع پرسش‌نامه و نیز جامعه آماری حاضر باشد، که بیشتر ورزشکاران مبتدی بودند، درحالی‌که در تحقیق گلودریو و همکاران (۲۰۰۲) جامعه آماری تحقیق را گلف بازان ماهر تشکیل می‌دادند. به علاوه، موقعیت‌های هیجانی حاکم بر ورزشکاران مبتدی نسبت به ورزشکاران ماهر، می‌تواند از جمله علل این ناهمخوانی باشد.

در مجموع با توجه به نتایج یافته‌ها، همه ورزشکاران در تحقیق حاضر قبل و بعد از رقابت از راهبردهای هیجان‌مدار استفاده می‌کردند. از آنجاکه تقریباً بیشتر ورزشکاران شرکت‌کننده در این مسابقات را دانشجویان دوندۀ مبتدی و کم‌تجربه تشکیل داده است، می‌توان نتیجه گرفت هرچه سطوح مهارتی و تجربه فرد افزایش یابد، ورزشکار به سمت استفاده از راهبردهای مسئله‌مدار جهت غلبه بر محرک‌های تنش‌زا متمایل می‌شود. لذا به نظر محقق چنانچه مربیان تیم‌های دانشگاهی از راهکارهایی جهت تقویت و مقابله مستقیم با منبع تنش‌زا (راهبردهای کنارآمدن مسئله‌مدار) در ورزشکاران خود استفاده کنند، به عملکرد بهینه و قابل قبول‌تری دست خواهند یافت. یافته‌ها نشان دادند هم قبل و هم بعد از رقابت ورزشکاران دارای سطوح عاطفی مثبت بیشتری هستند که این نتیجه ممکن است به علت نداشتن حس مسئولیت‌پذیری باشد. لذا پیشنهاد می‌شود مربیان برای رسیدن به نتیجه بهتر در مسابقات ورزشکارانی را انتخاب کنند که احساس تعهد به وظیفه خود داشته و به نتایج به‌دست‌آمده حساس‌تر باشند.

این نتایج علاقه‌ای ویژه را در روان‌شناسان ورزشی برای کار در زمینه‌های کاربردی به وجود می‌آورد، به طوری‌که آنها را به استفاده از راهبردهای کنارآمدن مسئله‌مدار تشویق می‌کند و مانع استفاده از راهبردهای هیجان‌مدار اجتناب‌مدار می‌شود که ممکن است اساساً حالت هیجانی حین رقابت ورزشکاران را بهبود بخشد. از آنجاکه حالات هیجانی، مربوط به عملکرد در زمینه‌های ورزشی هستند، اداره عواملی که می‌توانند هیجان‌های منفی را فراخوانند یا هیجان‌های مثبتی در طی رقابت تولید کنند، ممکن است تأثیر اساسی بر سطوح عملکردی ورزشکاران داشته باشد.

لذا پیشنهاد می‌شود روان‌شناسان ورزشی ورزشکاران را به استفاده بیشتر از راهبردهای مسئله‌مدار بعد از رقابت ورزشی تشویق کنند. با توجه به اینکه راهبردهای مسئله‌مدار با عاطفه منفی رابطه منفی داشته است، به ورزشکاران پیشنهاد می‌شود که استفاده از راهبردهای مسئله‌مدار را در خود تقویت کنند، که از طریق این راهبردها به مقابله مستقیم با محرک‌های تنش‌زا در رقابت‌های ورزشی پردازند تا سطوح عاطفه منفی آنها کاهش یابد و در نتیجه به عملکرد بهینه مورد نظر در رقابت دست یابند.

منابع

- 1- Lazarus, R. S., (1991), Progress on a cognitive-motivational relational theory of emotion, *American Psychologist*, 46, 819–834.
- 2- Tenenbaum, G., & Eklund, R. C., (2007), *Handbook of Sport Psychology* (third edition), John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey.
- ۳- ریو، جان مارشال، (۱۹۹۲)، انگیزش و هیجان، ترجمه یحیی سید محمدی، (۱۳۸۵)، تهران، نشر ویرایش.
- ۴- عبدالملکی، سعید، (۱۳۸۶)، عاطفه مثبت، ماهنامه روانشناسی شادکامی و موفقیت، بهمن ۸۶، شماره ۴۸، ص ۳۵.
- ۵- ابوالقاسمی، فرحناز، (۱۳۸۲)، هنجار یابی عاطفه مثبت و منفی و اعتبار یابی همزمان آن با مقیاس سلامت ذهن و سرزندگی در دانشجویان دانشگاه اصفهان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان.
- ۶- کار، آلان، (۱۹۵۷)، روان شناسی مثبت: علم شادمانی و نیرومندی های انسان، ترجمه حسن پاشا شریفی و جعفر نجفی زند، (۱۳۸۵)، تهران، انتشارات سخن.
- 7- Taylor, S. E., (1991), *Health Psychology* (second edition), Meeraw Hill, Inc.
- ۸- موسوی، سید محمود رضا، (۱۳۸۳)، عوامل استرس زا، راهبردهای مقابله ای و نشانگان بالینی در دو گروه از مردان مبتلا به ایدز و هپاتیت سی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم بهزیستی.
- 9- Gaudreau, P., Blondin, J. P., & Lapierre, A. M., (2002), Athlete's coping during a competition: relationship of coping strategies with positive affect, negative affect, and performance – goal discrepancy, *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 125–150.
- 10- Yamasaki, K., Sakai, A., Uchida, K., (2006), A longitudinal study of the relationship between positive affect and both problem- and emotion-focused coping strategies, *Social Behavior and Personality*, 34 (5), 499-510.
- 11- Gaudreau, P., Blondin, J. P., (2004), Different athletes cope differently during a sport competition: A cluster analysis of coping, *Personality and Individual Differences*, 36 (8), 1865-1877.
- 12- Holt., Glenn, J., (2004), Appraisal, affect, and dispositional coping among high school wrestlers, University of Idaho, 169 pages.
- 13- Folkman, S., (1984), Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis, *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 839–852.
- 14- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A., (1988), Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales, *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063_1070.
- 15- Carver, C. S., (1997), You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE, *International Journal of Behavioral Medicine*, 4, 92_100.
- ۱۶- مظفری، شهباز، (۱۳۸۲)، روانشناسی مثبت-احساس شادمانی ذهنی، انتشارات دانشگاه شیراز.
- 17- Lazarus, R. S., & Folkman, S., (1984), *Stress, appraisal and coping*, New York: Springer.

The relationship of coping strategies and performance–goal discrepancy (PGD) with positive and negative effects in sprinter runner of Iranian university students

Nourali J., (M.A.), Shahid Chamran University
Shafineya P., (Ph.D.), Shahid Chamran University
Shehni Yailagh M., (Ph.D.), Shahid Chamran University

Abstract

This study examined the relationship between coping strategies and performance–goal discrepancy (PGD) with positive and negative effects before and after the competition. Sixty-two Iranian male sprinter runners, aged from 21 to 26 years, completed the Brief COPE (Carver, 1997) and the PANAS (Watson, Clark, & Tellegen, 1988) questionnaire two hours before and six hours after the competition. The score performance–goal discrepancy (PGD) achieved from difference of person predicted record and competition record. The results showed that the relationship of problem-focused strategies and negative effect was negative and the relationship of emotion-focused strategies and positive effect was positive before and after the competition. Also the results showed that the relationship of problem-focused strategies and positive effect was positive after the competition. The results of path analysis did not indicated that coping strategies mediated the PGD and negative effect relationship, prior and after the competition.

Keywords: Coping strategies, Performance–goal discrepancy (PGD), Positive and negative effects, Sprinter runner.