

تأثیر آموزش توانش‌های روانشناختی بر اضطراب رقابتی و اعتمادبه‌خود در دانش‌آموزان ورزشکار  
 حسن غریب‌زندی<sup>۱</sup>، پیمان هنرمند<sup>۲</sup>، مهدی رحیم‌زاده<sup>۳</sup>، سلیمان عبدالله‌زاده<sup>۴</sup>، فرشته عموزاده<sup>۵</sup>

**The effect of psychological skill training on competitive anxiety and self confidence in athlete students**

Hasan Gharayagh Zandi<sup>1</sup>, Peyman Honarmand<sup>2</sup>, Mehdi Rahimzadeh<sup>3</sup>, Soleyman Abdollahzadeh<sup>4</sup>, Fereshteh Amouzadeh<sup>5</sup>

**چکیده**

**زمینه:** موضوع اضطراب، یکی از کشاکش‌های اصلی مسائل روانشناختی است که از سوی ورزشکاران رقابتی مطرح شده و باعث ضعف در عملکرد می‌گردد. آموزش توانش‌های روانشناختی می‌تواند یکی از مداخلات مؤثر در زمینه اضطراب باشد. اما مسئله اصلی این است آیا آموزش توانش‌های روانشناختی بر اضطراب رقابتی و اعتماد به خود در دانش‌آموزان ورزشکار تأثیر دارد؟ **هدف:** هدف از پژوهش حاضر، بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های روانشناختی بر اضطراب رقابتی و اعتمادبه‌خود در دانش‌آموزان ورزشکار بود. **روش:** تحقیق از نوع نیمه‌تجربی بود. بدین منظور از بین دانش‌آموزان پسر بسکتبالیست شهرستان بوکان، تعداد ۴۸ دانش‌آموز با میانگین سنی ۱۴/۹ انتخاب شده و به شکل تصادفی به چهار گروه ۱۲ نفری آموزش تصویرسازی ذهنی، آموزش خود گفتاری و ترکیبی (خود گفتاری و تصویرسازی ذهنی) و گواه تقسیم شدند. ابزار پژوهش عبارتند از: تمرین توانش‌های روانشناختی برتون و ردیک (۲۰۱۰) و سیاهه اضطراب حالتی رقابتی -۲ فرناندس و همکاران (۲۰۱۳). برای تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس و آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که آموزش توانش‌های روانشناختی بر اضطراب رقابتی و اعتمادبه‌خود دانش‌آموزان تأثیر داشت، همچنین بین گروه‌ها از لحاظ تأثیرپذیری تفاوت معناداری وجود داشت ( $P < 0/001$ ). **نتیجه‌گیری:** می‌توان برای کاهش اضطراب شناختی و جسمانی و افزایش اعتماد به خود در دانش‌آموزان ورزشکار از آموزش تصویرسازی ذهنی و خود گفتاری بهره برد. **واژه کلیدیها:** توانش‌های ذهنی، اضطراب شناختی، اضطراب جسمانی، اعتمادبه‌خود.

**Background:** The subject of anxiety is one of the major psychological issues raised by competitive athletes and causes poor performance. Training of psychological abilities can be one of the effective interventions in the field of anxiety. But the key question is whether training in psychological abilities affects competitive anxiety and self-esteem in athletic students? **Aims:** The purpose of this study was to investigate the effect of psychological skills training on competitive anxiety and self-confidence in athletic students. **Method:** This was a quasi-experimental study. For this purpose, 48 students with the mean age of 14.9 were selected and divided into four groups of 12 subjects each consisting of 12-subject mental imagery training, self-talk and blended learning (self-talk and mental imagery) and The evidence was divided. Research tools include: Burton & Redick (2010) Psychological Abilities Practice and Competitive State Anxiety Inventory-2 Fernandez et al. (2013). Covariance analysis and Bonferroni post hoc test were used for data analysis. **Results:** The results showed that psychological abilities training had a significant effect on students' competitive anxiety and self-esteem. Also, there was a significant difference between the groups in terms of effectiveness ( $P < 0/001$ ). **Conclusions:** Mental and speech imagery training can be used to reduce cognitive and physical anxiety and increase self-esteem in athletic students. **Key Words:** Mental abilities, cognitive anxiety, physical anxiety, self-confidence.

Corresponding Author: Ghzandi110@ut.ac.ir

<sup>۱</sup>. استادیار، گروه روان‌شناسی ورزش، دانشگاه تهران، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

<sup>۱</sup>. Assistant Professor, Department of Sport Psychology, University of Tehran, Tehran, Iran (Corresponding Author)

<sup>۲</sup>. دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی ورزش، دانشگاه تهران، تهران، ایران

<sup>۲</sup>. Ph.D Student, Department of Sport Psychology, University of Tehran, Tehran, Iran

<sup>۳</sup>. دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی ورزش، دانشگاه تهران، تهران، ایران

<sup>۳</sup>. Ph.D Student, Department of Sport Psychology, University of Tehran, Tehran, Iran

<sup>۴</sup>. کارشناس ارشد روانشناسی ورزش، دانشگاه تهران، تهران، ایران

<sup>۴</sup>. M.A. of Sport Psychology, University of Tehran, Tehran, Iran

<sup>۵</sup>. دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی ورزش، دانشگاه تهران، تهران، ایران

<sup>۵</sup>. Ph.D Student, Department of Sport Psychology, University of Tehran, Tehran, Iran

پذیرش نهایی: ۹۸/۱۱/۲۴

دریافت: ۹۸/۰۹/۱۲

## مقدمه

امروزه به دلیل گسترش عوامل اضطراب آفرین و کاهش توان مقابله انسان در برابر آنها، اضطراب به پدیده‌ای پیچیده و بزرگ تبدیل شده است، چراکه تحت تأثیر عوامل متعدد قرار دارد. همچنین، تفاوت عملکرد قهرمانان ورزشی بیش از زمان‌های دیگر به آمادگی ذهنی آنها مربوط می‌شود و یکی از عوامل مهمی که آمادگی روانی، بدنی و حتی عملکرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد اضطراب رقابتی ۱ است (چنگ و هاردی، ۲۰۱۶). پژوهشگران اضطراب را یک حالت هیجانی منفی که با بی‌قراری، تشویش، نگرانی و فعال‌سازی یا انگیختگی بدنی همراه است توصیف کرده‌اند (واینبرگ و گولد، ۲۰۱۴). تحقیقات در حوزه اضطراب معمولاً بین مؤلفه‌های حالتی و صفتی تمایز قائل می‌شود (چنگ و هاردی، ۲۰۱۶). اضطراب صفتی بخشی از شخصیت، استعداد یا گرایش رفتاری اندوخته شده‌ای است که رفتار را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اضطراب صفتی، فرد را مهیای شرایطی می‌کند که به‌طور عینی از جنبه‌های روانشناختی یا جسمانی خطرناک نبوده ولی فرد آنها را به‌صورت تهدیدکننده فرض می‌کند (کریستجاندوتیر، ارلینگسدوتیر، سونسون و ساودرا، ۲۰۱۸). از سوی دیگر، اضطراب حالتی، یک حالت هیجانی موقت و متغیر است که از ادراک آگاهانه نگرانی و تنش فرد ناشی می‌شود و با فعالیت سیستم عصبی خودمختار در ارتباط است (چنگ و هاردی، ۲۰۱۶). علاوه بر تجربه افکار منفی و درک فعالیت فیزیولوژیکی، میزان باور فرد از توانایی مقابله با کشاکش‌ها نیز در به وجود آوردن اضطراب حالتی مهم است (واگستاف، نیل، ملاتو و هانتون، ۲۰۱۲). اضطراب حالتی را در سه جنبه بررسی می‌کنند؛ اضطراب شناختی بخش ذهنی اضطراب است و به‌وسیله ارزشیابی منفی در مورد عملکرد و اجرا به وجود می‌آید، و شامل نگرانی و افکار منفی است. اضطراب جسمانی، علائم جسمانی (فیزیولوژیکی) که یک فرد ممکن است تجربه کند و با برانگیختگی دستگاه عصبی خودمختار ارتباط دارد. درحالی‌که اعتمادبه‌خود ۳ باور فرد به توانایی او برای انجام کاری است که می‌خواهد انجام دهد (روبازا و بورتولی، ۲۰۰۷؛ به نقل از آونگ و گریوا، ۲۰۱۷). اضطراب رقابتی در موقعیت‌های رقابت جوانه‌ورزشی ایجاد می‌شود. تجربه اضطراب در قبل و حین رقابت ورزشی می‌تواند انواعی از نتایج ناخواسته از جمله ضعف عملکرد ورزشی را به دنبال داشته باشد (کرافت و مایر، ۲۰۰۳؛ وودمن و هاردی، ۲۰۰۳). تأثیرات زیان‌بخش اضطراب بر عملکرد را محققان

در رشته‌های مختلف ورزشی مورد بررسی قرار داده‌اند و اثر منفی اضطراب بر عملکرد را گزارش کرده‌اند (ویلسون، وود و وین، ۲۰۰۹؛ وین، موری و ویلسون، انگلرت و برترامس، ۲۰۱۲؛ ولف، ایس و کلینرت، ۲۰۱۵).

اخیراً در زمینه‌ی ارتقاء عملکرد و اعتمادبه‌خود ورزشکاران در مسابقات و توانش‌های کاهش اضطراب رقابتی، پژوهش‌های متعددی صورت گرفته است (ویلیامز و کومینگ، ۲۰۱۵). روانشناسان ورزش و پژوهشگرانی که در حوزه اضطراب رقابتی مشغول تحقیق‌اند، که همگی درصدد هستند راهکارهای مناسبی را برای ارتقاء عملکرد ورزشی، اعتمادبه‌خود و کاهش اضطراب رقابتی و عوامل مرتبط با آن پیدا کنند (چنگ و هاردی، ۲۰۱۶). یکی از حیطه‌هایی که نظر متخصصان این حوزه را به خود جلب کرده است تمرین یا آموزش توانش‌های روانشناختی ۲ است. مطالعات و فرا تحلیل‌های متعدد نشان می‌دهند که برنامه‌های آموزش توانش‌های روانشناختی می‌توانند در بهبود عملکرد ورزشکاران مؤثر باشند (گاروین، ۲۰۱۴). تمرین توانش‌های ذهنی یا روانشناختی (پی‌اس‌تی) که گاهی تمرین توانش‌های ذهنی (ام‌اس‌تی) هم نامیده می‌شود، شامل "تمرین منظم، مداوم و باثبات راهبردهای روانشناختی است که به‌منظور بهبود عملکرد، افزایش لذت و یا دستیابی به رضایت‌مندی یا خود خشنودی بیشتر حاصل از فعالیت بدنی و یا ورزشی" استفاده می‌گردد. پی‌اس‌تی، شامل روش‌ها و تکنیک‌هایی است که از منابع مختلف و به‌ویژه از مسیر اصلی روانشناسی شامل اصلاح رفتار، تئوری شناختی و درمان شناختی-رفتاری، درمان منطقی هیجانی رفتاری، هدف‌گزینی، گواه توجه، آرمیدگی تدریجی عضله، و حساسیت زدایی منظم است، حاصل شده است (گلد و واینبرگ، ۲۰۱۴) و (گاروین، ۲۰۱۴). در مداخلات چندمؤلفه‌ای از آموزش چند راهبرد روانشناختی (مثلاً، هدف‌گزینی، آرام‌سازی، خود گفتاری ۴، تصویرسازی ذهنی ۵) باهدف افزایش آگاهی نسبت به راهبردهای روانشناختی یا بهبود توانش‌های روانشناختی (مثلاً، اعتمادبه‌خود، تمرکز) یا نتایج عملکردی استفاده می‌شود. برنامه‌های آموزش توانش‌های روانشناختی که از قالب چندمؤلفه‌ای بهره می‌گیرند و در رشته‌های گوناگون ورزشی در گروه‌های مختلف سنی به کار گرفته می‌شوند. رایج‌ترین مداخلات چندمؤلفه‌ای مداخلاتی هستند که از ترکیب سه یا چند مورد از این راهبردها استفاده می‌کنند: تنش زدایی، خود گفتاری، تصویرسازی (تجسم)، تمرکز، توقف افکار، کانون

## ابزار

نسخه فارسی سیاهه اضطراب حالتی رقابتی-۲: در این پژوهش از سیاهه جایگزین شده اضطراب حالتی رقابتی-۲ که یک سازه چندبعدی است استفاده شد (فرناندس و همکاران، ۲۰۱۳). این سیاهه حاوی ۱۶ سؤال است. سیاهه مذکور، از سه خرده مقیاس اضطراب جسمانی (برای مثال، در عضلاتم احساس لرزش می‌کنم)، اضطراب شناختی (برای مثال، نگرانم که دیگران را از خودم ناامید کنم) و اعتمادبه‌خود (برای مثال، مطمئنم که عملکرد خوبی خواهم داشت) تشکیل شده است. در این سیاهه مؤلفه اضطراب جسمانی از ۶ سؤال تشکیل شده و بقیه خرده مقیاس‌ها ۵ سؤالی می‌باشند. نحوه امتیازدهی آن بر اساس مقیاس ۴ ارزشی لیکرت است که در دامنه هرگز (۱) تا خیلی زیاد (۴) قرار دارد. نمرات کل برای هر مؤلفه از مجموع نمرات سؤالات مربوط خرده مقیاس به دست می‌آید. مهر صفر، خبیری و مقدم زاده (۱۳۹۵) نتایج حاصل از تحلیل عاملی تأییدی را برای این سیاهه قابل قبول گزارش کرده‌اند ( $\chi^2 = 221/31$ ،  $P < 0/001$ ،  $RMSEA = 0/062$ ،  $RMR = 0/048$ ،  $CFI = 0/95$ ،  $NNFI = 0/94$ ). همچنین این پژوهشگران همسانی درونی (آلفای کرونباخ) خرده مقیاس‌های این سیاهه را بین ۰/۸۳ تا ۰/۸۵ به دست آوردند.

فرم مشخصات دموگرافیک: برای جمع‌آوری اطلاعات جمعیت شناختی از یک فرم که دربرگیرنده ۲ سؤال باز پاسخ (شامل سن و پایه تحصیلی) و ۲ سؤال بسته پاسخ (شامل میزان فعالیت جسمانی و سابقه قهرمانی) بود، استفاده گردید.

در اولین روز کلیه شرکت‌کنندگان با مراحل انجام پژوهش آشنا شدند، و پرسشنامه اطلاعات فردی و پرسشنامه اضطراب حالتی رقابتی را تکمیل کردند. پس از تقسیم تصادفی شرکت‌کنندگان در چهار گروه، گروه‌های آزمایش (خود گفتاری، تصویرسازی ذهنی و ترکیبی) به مدت ۸ هفته و هر هفته سه جلسه (۴۵ دقیقه) تمرین توانش‌های روانشناختی را اجرا کردن که شامل دو جلسه مرحله آموزش مقدماتی و تمرکز و آگاهی، ۱۰ جلسه اکتساب، تمرکز بر یادگیری و ۱۲ جلسه مرحله اجرا و تمرکز بر عملکرد و پربادگیری بو (برتون و ریڈیک، ۲۰۰۸؛ واینبرگ و گولد، ۲۰۱۴)، و گروه گواه به تمرینات مرتبط با رشته‌ی ورزشی خود پرداختند. در مرحله پیش‌آزمون همگنی گروه‌ها با استفاده از آزمون تحلیل واریانس یک‌راهه مورد بررسی قرار گرفت که با توجه عدم معناداری این آزمون توزیع گروه‌ها همگن بود. برنامه توسعه توانش‌های ذهنی بر

توجه، هدف‌گزینی، و گواه‌تندگی (گاروین، ۲۰۱۴). پژوهش‌ها مؤید این نکته است که آموزش توانش‌های ذهنی برای آماده‌سازی ورزشکاران به‌منظور عملکرد بهینه روش خوبی محسوب می‌شود. پژوهش روتلین، بیرر، هوروات و گروس کولتفورت (۲۰۱۶) نشان داده است که مداخله روانشناختی موجب کاهش علائم اضطراب شده است.

با توجه به مطالب عنوان‌شده و همچنین با توجه به اهمیت زیاد ورزش در عرصه جهانی، هزینه‌های بسیار بالایی در بهبود عملکرد ورزشی صورت می‌گیرد که یکی از بخش‌های اصلی آن، آموزش توانش‌های روانشناختی است (آونگ و گریوا، ۲۰۱۷). از طرفی موضوع اضطراب، یکی از کشاکش‌های اصلی مسائل روانشناختی است که از سوی ورزشکاران رقابتی مطرح می‌شود و همچنین یکی از عوامل مؤثر در ضعف عملکرد ورزشکاران است، پژوهش‌هایی که تأثیر شیوه‌های کاهش و مقابله با اضطراب را همراه با ویژگی‌های فیزیولوژیکی آن بررسی کرده‌اند در مراحل ابتدایی هستند که این موارد از جمله توجیحات ضروری بودن انجام پژوهش‌های متعدد در این زمینه است. از این‌رو در این پژوهش محقق به دنبال پاسخ به این پرسش است که آیا آموزش توانش‌های روانشناختی (خودگویی، تصویرسازی ذهنی و ترکیبی از خودگویی و تصویرسازی ذهنی) بر اضطراب رقابتی و اعتمادبه‌خود در دانش‌آموزان ورزشکار تأثیر دارد؟

## روش

پژوهش از نوع نیمه تجربی کاربردی با طرح پیش و پس‌آزمون بود. جامعه آماری تحقیق حاضر کلیه دانش‌آموزان بسکتبالست مقطع متوسطه شهرستان بوکان با دامنه سنی ۱۳ تا ۱۷ سال در سال ۱۳۹۷ بودند که از میان آنها تعداد ۴۸ نفر با توجه به نوع پژوهش به‌صورت هدفمند و در دسترس انتخاب شدند و به‌طور تصادفی در چهار گروه گواه (۱۲ نفر)، خودگویی (۱۲ نفر)، تصویرسازی ذهنی (۱۲ نفر) و ترکیب خودگویی و تصویرسازی (۱۲ نفر) قرار گرفتند. این شرکت‌کنندگان هیچ‌گونه مشکل جسمی و ذهنی نداشتند و همگی در اردوی آماده‌سازی مسابقات منطقه‌ای بودند و با تکمیل فرم رضایت آگاهانه در پژوهش شرکت کردند. ملاک ورود به این پژوهش تکمیل فرم رضایت‌نامه، حداقل سابقه حضور در مسابقات استانی و سلامت کامل جسم و روان بود.

تأثیر متغیرهای مستقل بر وابسته از تحلیل کوواریانس و آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد (تاباچنیک و فیدل، ۲۰۰۷). کلیه عملیات آماری در سطح ۰/۰۵ و با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۱۹ انجام گردید

### یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار نمرات اضطراب شناختی، جسمانی و اعتماد به خود در گروه‌های خود گفتاری، تصویرسازی ذهنی، ترکیبی و گواه در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون در جدول ۱ ارائه شده است.

در ادامه تحقیق به بررسی تفاوت‌های بین‌گروهی با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره پرداخته شد. پیش‌فرض استفاده از این آزمون توزیع نرمال داده‌ها و همگنی واریانس‌ها است، که با توجه به نتایج آزمون شاپیروویلیکز ( $P > 0/05$ ) و لوین ( $P > 0/05$ ) این پیش‌فرض‌ها برقرار است.

اساس (برتون و ردیک، ۲۰۱۰؛ روانشناسی ورزش برای مربیان، ترجمه غرایاق زندی، حسن، ۱۳۹۴) بود. در نهایت پس‌آزمون نیز همانند پیش‌آزمون اجرا و اطلاعات جمع‌آوری شد. جمع‌آوری پرسشنامه در ورزشکاران زیر نظر مربیان انجام گرفت. همچنین به پاسخ‌دهندگان اطمینان داده شد که پاسخ آنها محرمانه شمرده شده و تنها برای اهداف پژوهشی از آنان بهره گرفته می‌شود. علاوه بر این موارد، برای جلوگیری از سوگیری در بین پاسخ‌دهندگان، به آنها اطلاع داده شد که نتایج پژوهش هیچ تأثیری در گزینش و انتخاب آنها در رشته ورزشی مربوط ندارد (مارتنز، ولی و بارتون، ۱۹۹۰). لازم به ذکر است در این پژوهش اضطراب صفتی و اعتمادبه‌خود صفتی به‌عنوان متغیر همپراش در نظر گرفته شد.

با توجه به پیش‌فرض نرمال بودن داده‌ها و همگنی واریانس‌ها مطابق با نتایج آزمون شاپیروویلیک و آزمون لوین برای تحلیل مقایسه

جدول ۱. یافته‌های توصیفی مربوط به متغیرهای تحقیق					
متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
اضطراب شناختی	خود گفتاری	۱۶/۰	۱/۸۱	۱۳/۰	۱/۸۰
	تصویرسازی	۱۵/۵۰	۱/۸۸	۱۳/۵۸	۱/۳۱
	ترکیبی	۱۵/۶۶	۲/۱۰	۱۰/۵۸	۱/۳۷
	گواه	۱۶/۰۸	۱/۸۳	۱۵/۹۱	۱/۹۲
اضطراب جسمانی	خود گفتاری	۲۰/۵۰	۲/۰۲	۱۷/۱۶	۱/۶۹
	تصویرسازی	۱۹/۲۵	۲/۳۴	۱۶/۳۳	۲/۳۰
	ترکیبی	۲۰/۰۸	۲/۴۶	۱۲/۸۳	۱/۶۴
	گواه	۱۹/۰	۲/۴۱	۱۸/۶۶	۲/۳۸
اعتمادبه‌خود	خود گفتاری	۱۱/۰۸	۲/۱۵	۱۳/۸۳	۲/۲۸
	تصویرسازی	۱۱/۲۵	۱/۸۶	۱۳/۷۵	۱/۵۴
	ترکیبی	۱۱/۱۶	۱/۹۴	۱۵/۲۵	۱/۶۵
	گواه	۱۰/۸۳	۱/۷۴	۱۱/۰	۱/۷۵

جدول ۲. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره در نمرات پس‌آزمون متغیرهای وابسته							
متغیر	اثر	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	سطح معناداری	ضریب اثر
اضطراب شناختی	گروه	۱۵۹/۳۴۱	۳	۵۳/۱۱۴	۳۸/۴۱۱	۰/۰۰۰۱	۰/۷۲۸
	خطا	۵۹/۴۵۹	۴۳	۱/۳۸۳	-	-	-
	کل	۸۷۴۳/۰	۴۸	-	-	-	-
اضطراب جسمانی	گروه	۲۶۲/۳۳۶	۳	۸۷/۴۴۵	۵۹/۷۶۰	۰/۰۰۰۱	۰/۸۰۷
	خطا	۶۲/۹۲۱	۴۳	۱/۴۶۳	-	-	-
	کل	۱۳۰۷۸/۰	۴۸	-	-	-	-
اعتمادبه‌خود	گروه	۹۷/۴۹۲	۳	۳۲/۴۹۷	۴۹/۳۵۶	۰/۰۰۰۱	۰/۷۷۵
	خطا	۲۸/۳۰۷	۴۳	۰/۶۵۸	-	-	-
	کل	۸۹۵۶/۰	۴۸	-	-	-	-

متغیرهای اضطراب شناختی، اضطراب جسمانی و اعتماد به خود به ترتیب ۷۲/۸، ۸۰/۷ و ۷۷/۵ درصد از این تفاوت‌ها ناشی از متغیرهای مستقل است. با توجه به این نتایج در ادامه پژوهش برای یافتن جایگاه تفاوت‌ها از آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد. نتایج این بخش از تحلیل در جدول ۳ ارائه شده است.

طبق نتایج جدول ۲ مشاهده می‌شود که تفاوت معناداری بین گروه‌های پژوهش در متغیرهای اضطراب شناختی ( $\text{sig} = ۰/۰۰۰۱$ )، اضطراب جسمانی ( $F = ۳۸/۴۱$ ،  $\eta^2 = ۰/۷۲۸$ ،  $\text{sig} = ۰/۰۰۰۱$ ) و اعتماد به خود ( $F = ۵۹/۷۶$ ،  $\eta^2 = ۰/۸۰۷$ ،  $\text{sig} = ۰/۰۰۰۱$ ) وجود دارد. با توجه به مجذور اتا، می‌توان گفت در

جدول ۳. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی در بررسی جایگاه تفاوت‌ها در متغیرهای وابسته				
متغیر	گروه (I)	گروه (J)	تفاوت میانگین‌ها	سطح معنی‌داری
اضطراب شناختی	خودگفتاری	تصویرسازی	۲/۸۶۷	۰/۰۰۰۱*
	گواه	ترکیبی	۱/۹۸۵	۰/۰۰۱*
	خودگفتاری	تصویرسازی	۵/۰۸۴	۰/۰۰۰۱*
	خودگفتاری	ترکیبی	-۰/۸۸۲	۰/۴۴۶
	تصویرسازی	ترکیبی	۲/۲۱۸	۰/۰۰۰۱*
	تصویرسازی	ترکیبی	۳/۱۰	۰/۰۰۰۱*
اضطراب جسمانی	خودگفتاری	گواه	۲/۵۶۸	۰/۰۰۰۱*
	خودگفتاری	ترکیبی	۲/۵۱۱	۰/۰۰۰۱*
	خودگفتاری	تصویرسازی	۶/۶۰۵	۰/۰۰۰۱*
	خودگفتاری	تصویرسازی	-۰/۰۵۷	۱/۰
	خودگفتاری	ترکیبی	۴/۰۳۷	۰/۰۰۰۱*
	تصویرسازی	ترکیبی	۴/۰۹۳	۰/۰۰۰۱*
اعتماد به خود	خودگفتاری	خودگفتاری	-۲/۶۲۰	۰/۰۰۰۱*
	خودگفتاری	گواه	-۲/۳۴۹	۰/۰۰۰۱*
	خودگفتاری	ترکیبی	-۳/۹۶۵	۰/۰۰۰۱*
	خودگفتاری	تصویرسازی	۰/۲۲۶	۱/۰
	خودگفتاری	ترکیبی	-۱/۳۴۶	۰/۰۰۱*
	تصویرسازی	ترکیبی	-۱/۵۷۱	۰/۰۰۰۱*

ورزشکار بود. نتایج این پژوهش نشان داد که یک دوره برنامه آموزش توانش‌های روانشناختی تأثیر معناداری بر اضطراب شناختی و جسمانی در دانش‌آموزان ورزشکار دارد. همچنین با توجه به نتایج به‌دست‌آمده از آزمون تعقیبی بونفرونی در متغیرهای اضطراب شناختی و جسمانی تفاوت معنی‌داری در میزان اثربخشی آموزش تصویرسازی و خودگفتاری دیده نشد اما نتایج حاکی از تفاوت معناداری بین گروه آموزش ترکیبی تصویرسازی و خودگفتاری با دو گروه آموزش تصویرسازی و خودگفتاری به‌تنهایی داشت. نتایج این بخش، با یافته‌های ماماسیس و دوگانیس (۲۰۰۴)، پولند و همکاران (۲۰۰۷)، هاتزیگرو گیادیس و همکاران (۲۰۰۹)، کوبین و همکاران (۲۰۱۲)، تری‌لاو (۲۰۱۴)، یون و یونگ یون (۲۰۱۴)، روتلین، بی‌ریر، هوراوات و هولتفورت (۲۰۱۶)، آونگ و گریوا، لیم و سالیوان (۲۰۱۶)، جورجاکاکاکی و کاراکاسیدو (۲۰۱۷)

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی نشان داد که در اضطراب شناختی بین گروه ترکیبی با خودگفتاری ( $P = ۰/۰۰۰۱$ ) و تصویرسازی ذهنی ( $P = ۰/۰۰۰۱$ ) تفاوت معناداری وجود دارد. درحالی‌که تفاوت معناداری بین گروه‌های تصویرسازی و خودگویی یافت نشد ( $P = ۰/۴۴۶$ ). همچنین نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی نشان داد که در اضطراب جسمانی و اعتماد به خود نیز بین گروه ترکیبی با خودگفتاری ( $P = ۰/۰۰۰۱$ ) و تصویرسازی ذهنی ( $P = ۰/۰۰۰۱$ ) تفاوت معناداری وجود دارد. اما این تفاوت بین گروه‌های تصویرسازی و خودگفتاری معنادار نبود ( $P > ۰/۰۵$ ).

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این پژوهش، بررسی تأثیر آموزش توانش‌های روانشناختی بر اضطراب رقابتی و اعتماد به خود در دانش‌آموزان

که با افزایش تصویرسازی ذهنی و ایجاد افکار مثبت در ورزشکار، کاهش اضطراب و اعتماد به خود وی را در حد مطلوب افزایش می دهد این امر منجر به تسهیل شوندگی عملکرد و اجرای ورزشکار می شود (آونگ و گریوا، ۲۰۱۷). هرچند در این پژوهش بعد جهت اضطراب رقابتی (تسهیل کنندگی - ناتوان کنندگی) اندازه گیری نشده است اما پژوهش های آتی می توانند از این رویکرد برای ملاحظه بهتر اثرات تمرین توانش های روانشناختی بهره گیرند.

همچنین نتایج این بخش از پژوهش نشان داد که یک دوره برنامه آموزش توانش های روانشناختی تأثیر معناداری بر اعتماد به خود دانش آموزان ورزشکار دارد. نتایج آزمون تعقیبی نشان داد که تفاوتی بین اثربخشی آموزش تصویرسازی ذهنی و خود گفتاری وجود ندارد اما آموزش دو مهارت تصویرسازی و خود گفتاری به صورت ترکیبی تفاوت معنادار و مؤثرتر نسبت به آموزش به صورت تکی توانش ها داشت. نتایج این بخش، با یافته های ماماسیس و دوگانیس (۲۰۰۴)، هتزیگروگیدس و همکاران (۲۰۰۹)، تری لاو (۲۰۱۴)، یون و یونگ یون (۲۰۱۴)، سلیمنی و همکاران (۲۰۱۶)، مارشال و گیسون (۲۰۱۷) همسو است. نتایج نشان داد که گروه آزمایش عملکرد و اعتماد به خود بهتر و تفسیر تسهیل کننده اضطراب بهتری نسبت به گروه گواه در پایان دوره مداخله داشتند. همچنین سلیمنی و همکاران (۲۰۱۶) به بررسی اثربخشی آموزش توانش های روانشناختی (خودگویی آموزشی و انگیزشی و تصویرسازی ذهنی) بر اعتماد به خود در بوکسورها پرداختند. نتایج نشان داد که گروه خودگویی انگیزشی و تصویرسازی ذهنی نسبت به گروه های دیگر از اعتماد به خود بالاتری برخوردار بود. هرچند گروه خودگویی انگیزشی هم نسبت به گروه گواه از اعتماد به خود بالاتری برخوردار بود ولی می توان این گونه نتیجه گرفت که بسته ترکیبی از مزیت های بهتری در افزایش اعتماد به خود و مدیریت هیجانات برخوردار است. به طور کلی می توان نتیجه گرفت که در اثر تمرین توانش های روانشناختی ورزشکاران توانسته اند با پذیرش توانایی خود و کاهش اضطراب (که رابطه ای منفی با اعتماد به خود دارد)، اعتماد به خود خود را افزایش دهند. همچنین، در اثر تمرین توانش های روانشناختی افراد با وقایع آشفته ساز بهتر مقابله می کنند و از آنجایی که توانش های روانشناختی باعث آشکار سازی محدودیت ها می شود و چاره اندیشی مشکلات در این مبحث صورت می گیرد می تواند شرایطی را به وجود می آورد که فرد

و پرمایانندرا و بهومینک (۲۰۱۷) همسو است. تمامی این پژوهش های به این نتیجه رسیدند که تمرین توانش های روانشناختی (با انواع مختلف) باعث کاهش اضطراب می شوند. در حالی که این نتایج با پژوهش ونتو و همکاران (۲۰۱۷) و مارشال و گیسون (۲۰۱۷) ناهمسو است. از دلایل غیر همسویی احتمالاً می توان به مدت زمان مداخله این پژوهش ها در مقایسه با پژوهش های دیگر و پژوهش حاضر، اشاره کرد. تمرینات توانش های روانشناختی چند روز قبل از مسابقه عموماً تأثیری ندارد و این دسته تمرینات می باید به طور ایده آل در فصل خارج از مسابقه یا دست کم در ابتدای فصل شروع شود (برتون و ردیک، ۲۰۱۰). آونگ و جریوا (۲۰۱۷) در پژوهشی به بررسی تأثیر آموزش توانش های روانشناختی بر اضطراب رقابتی در ورزشکاران راگبی پسر دانش آموز با میانگین سنی ۱۳/۳ پرداختند که نتایج این پژوهش حاکی از اثربخشی آموزش توانش های روانشناختی بر اضطراب رقابتی در دانش آموزان بود. در توجیه یافته های پژوهش حاضر می توان عنوان داشت که عوامل زیادی دخیل است تا تمرین توانش های روانشناختی به کاهش اضطراب رقابتی منجر شود. در تصویرسازی ذهنی و خودگویی ورزشکار با رمز گذاری بعنوان یک تکنیک ذهنی و با استفاده از تمام حواس تأثیر مثبتی را بر اجرای حرکتی می گذارد (مونرو و همکاران، ۲۰۰۰). همچنین هاتزیگورویادیس و همکاران (۲۰۰۹) عنوان می کنند که خودگویی مثبت باعث جهت دهی مؤثر به توجه و افکار و کاهش اضطراب می شود و باریک شدن توجه را منحرف می سازد که این باعث بهبود عملکرد می گردد، بعلاوه تصویرسازی ذهنی به عنوان تکنیکی مؤثر در خیلی از حوزه های ورزشی شامل تقویت اجرا، مدیریت تنیدگی، افزایش اعتماد به خود و بهبود توجه بکار گرفته می شود (موریس و وات، ۲۰۰۳). به نظر می رسد که تصویرسازی و خودگویی مثبت با تصور تصاویر و لحظات خوشایند و افکار منطقی و دوری از افکار منفی باعث نوعی حواس پرتی از موقعیت اضطراب زا گردیده و تمرکز فرد را بر عامل تنیدگی زا می کاهد (حمزه و همکاران، ۱۳۹۵). با توجه به اهمیت تصویرسازی ذهنی و خودگویی مثبت، افزایش تصویرسازی ذهنی و افکار مثبت در ورزشکار سبب کاهش اضطراب شناختی و جسمانی در ورزشکار می شود که در نتیجه منجر به تسهیل عملکرد ورزشکار می شود. همچنین بین تصویرسازی ذهنی و ایجاد افکار مثبت از طریق خودگویی مثبت با تفسیر مثبت اضطراب و اعتماد به خود رابطه مثبت معنی داری وجود دارد. این بدین معناست

- Georgakaki, S. K., & Karakasidou, E. (2017). The Effects of Motivational Self-Talk on Competitive Anxiety and Self-Compassion: A Brief Training Program among Competitive Swimmers. *Psychology*, 8(05), 677.
- Golby, J., & Wood, P. (2016). The Effects of Psychological Skills Training on Mental Toughness and Psychological Well-Being of Student-Athletes. *Psychology*, 7(06), 901.
- Hanton, S., O'Brien, M., & Mellalieu, S. D. (2003). Individual differences, perceived control and competitive trait anxiety. *Journal of Sport Behavior*, 26(1), 39.
- Jones, G., & Swain, A. (1995). Predispositions to experience debilitating and facilitative anxiety in elite and nonelite performers. *The Sport Psychologist*, 9(2), 201-211.
- Kristjánsdóttir, H., Erlingsdóttir, A. V., Sveinsson, G., & Saavedra, J. M. (2018). Psychological skills, mental toughness and anxiety in elite handball players. *Personality and Individual Differences*, 134, 125-130.
- Lim, T., & O'Sullivan, D. M. (2016). Case Study of Mental Skills Training for a Taekwondo Olympian. *Journal of human kinetics*, 50(1), 235-245.
- Marshall, E., & Gibson, A.-M. (2017). The effect of an imagery training intervention on self-confidence and anxiety in acrobatic gymnastics. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20, 92.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). Competitive anxiety in sport. *Human kinetics*.
- Morris, T., & Watt, A. (2003). Samposium2: Aspects of imagery in sport. *XI the European Congress of Sport Psychology-Copenhagen*. 22-27.
- Ong, N. C., & Griva, K. (2017). The effect of mental skills training on competitive anxiety in schoolboy rugby players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(5), 475-487.
- Poland, R. J. (2007). The influence of a mental skills training program on competitive anxiety. *Defiance College*.
- Premananda, S. S., & Bhowmik, S. K. (2017). Effect of psychological skills training program on state and trait anxiety of soccer players. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 2(1), 311-314.
- Quinn, C. A. (2012). *Effects of Psychological Skill Training on Anxiety Levels Among Division I Female Soccer Athletes*, (Doctoral dissertation, Central Connecticut State University).
- Robazza, C., & Bortoli, L. (2007). Perceived impact of anger and anxiety on sporting performance in rugby players. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(6), 875-896.
- Röthlin, P., Birrer, D., Horvath, S., & Grosse Holtforth, M. (2016). Psychological skills training and a mindfulness-based intervention to enhance functional athletic performance: design of a randomized controlled trial using ambulatory
- را مقاوم‌تر می‌کند و در اثر آن می‌تواند با شرایط نامساعد به خوبی کنار بیاید (گلبی و وود، ۲۰۱۶).
- با توجه به نتایج تحقیق حاضر و تحقیقات گسترده دیگر می‌توان نتیجه‌گیری کرد که تمرین توانش‌های روانشناختی می‌تواند اضطراب شناختی و جسمانی را قبل از رقابت کاهش و اعتماد به خود را افزایش داده و از طرفی شرایط را برای عملکرد مناسب فراهم کند همچنین، این مداخله می‌تواند به‌عنوان راهبردی مناسب برای کاهش اضطراب حالتی شناختی و جسمانی و افزایش اعتماد به خود مخصوصاً در ورزشکاران نوجوان و دانش‌آموزان در نظر گرفته شود. از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به عدم تفکیک جنسیت و همچنین عدم توجه به تأخر و تقدم در مداخله گروه ترکیبی اشاره کرد.

### منابع

- مهرصفر، امیرحسین؛ خبیری، محمد و مقدم‌زاده، علی (۱۳۹۵). اعتبار عاملی و پایایی نسخه فارسی سیاهه اضطراب حالتی رقابتی -۲ در ابعاد شدت، جهت و فرکانس اضطراب رقابتی. *نشریه رشد و یادگیری حرکتی - ورزشی*، ۸(۲)، ۳۹-۲۸.
- همزه، خسرو؛ نوابی‌نژاد، شکوه و شفیع‌آبادی، عبدالله (۱۳۹۵). مقایسه اثربخشی طرحواره‌درمانی، آموزش آرام‌سازی کاربردی و تصویرسازی ذهنی بر کاهش اضطراب حالتی شناختی ورزشکاران نخبه. *مطالعات روانشناسی ورزشی*، ۱۸(۱)، ۱۱۴-۹۹.
- Burton, D., & Raedeke, T. D. (2010). *Sport psychology for coaches*: Human Kinetics.
- Cheng, W. N. K., & Hardy, L. (2016). Three-dimensional model of performance anxiety: Tests of the adaptive potential of the regulatory dimension of anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 255-263.
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of sport and exercise psychology*, 25(1), 44-65.
- Englert, C., & Bertrams, A. (2012). Anxiety, ego depletion, and sports performance. *Journal of sport and exercise psychology*, 34(5), 580-599.
- Fernandes, M. G., Nunes, S. A., Raposo, J. V., Fernandes, H. M., & Brustad, R. (2013). The CSAI-2: An examination of the instrument's factorial validity and reliability of the intensity, direction and frequency dimensions with Brazilian athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(4), 377-391.
- Garvin, M. S. (2014). *The Effects of a Psychological Skills Training Program on Swimming Performance: Self-efficacy and Psychological Skill Use as Mediators*. The George Washington University.

- assessment. *BMC psychology*, 4(1), 39.
- Slimani M., Chamari K., Boudhiba D., Cheour F. (2016) Mediator and moderator variables of imagery use-motor learning and sport performance relationships: a narrative review. *Sport Sciences for Health*, 12, 1-9.
- Slimani, M., Taylor, L., Baker, J. S., Elleuch, A., Ayedi, F. M., Chamari, K., & Cheour, F. (2017). Effects of mental training on muscular force, hormonal and physiological changes in kickboxers. *J Sports Med Phys Fitness*, 57(7-8), 1069-107.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics*. Boston, MA: Pearson Education.
- Truelove, A. A. (2014). *Mental toughness training intervention for collegiate track and field athletes*. (master's thesis) Electronic Thesis and Dissertation Repository. 2303. <https://ir.lib.uwo.ca/etd/2303>
- Vento, K. A. (2017). The Effects of Progressive Muscle Relaxation on the Subjective Well-Being of Collegiate Athletes. *California State University, Long Beach*.
- Vine, S. J., Moore, L. J., & Wilson, M. R. (2011). Quiet eye training facilitates competitive putting performance in elite golfers. *Frontiers in psychology*, 2, 8.
- Wagstaff, C., Neil, R., Mellalieu, S. D., & Hanton, S. (2012). *Key movements in directional research in competitive anxiety*. In J. Thatcher, M. Jones, & D. Lavallee (Eds.). *Coping and emotion in sport*, 143-166. Abingdon: Routledge.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 6E: Human Kinetics. P: 76-83.
- Wilson, M. R., Wood, G., & Vine, S. J. (2009). Anxiety, attentional control, and performance impairment in penalty kicks. *Journal of sport and exercise psychology*, 31(6), 761-775
- Wolf, S. A., Eys, M. A., & Kleinert, J. (2015). Predictors of the precompetitive anxiety response: Relative impact and prospects for anxiety regulation. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(4), 344-358.
- Yoon, I., & Yoon, Y.-J. (2014). Effect of psychological skill training as a psychological intervention for a successful rehabilitation of a professional soccer player: single case study. *Journal of exercise rehabilitation*, 10(5), 295.