





دانشگاه علامه طباطبائی
دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

عنوان:

ارتباط بین وضعیت اقتصادی- اجتماعی و تاب آوری با اضطراب رقابتی تکواندوکاران یک برتر ایران

استاد راهنما:

دکتر زهرا سلمان

استاد مشاور:

دکتر زهرا پور آقایی

پژوهشگر:

سید مهدی دست فال

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

تابستان ۱۳۹۳

«اثری» کوچک است، خیلی کوچک و شاید هیچ!

ابا به یاد عهد قدیم و رسم ادب

تقدیم می شود به:

آنان که وجودشان برایم همه مهر بود و وجودم برایشان همه رنج

تقدیم به مهربان ترین پدر (عبدالله) و صبورترین مادر (نوشین)

آنان که توانشان رفت تا توانا شوم

مویشان سپید گشت تار و سفید شوم

وراستی قائم در سنگستی قاشان بقایافت

به پاس عاطفه سرشار و گرمای امید بخش وجودشان که در این سردترین روزگار ان بهترین پشتیبان است و

محبت های بی دریغشان که هرگز فروکش نمی کند.

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی ارتباط وضعیت اقتصادی - اجتماعی و تاب‌آوری با اضطراب رقابتی در تکواندوکاران مرد بزرگسال لیگ برتر ایران می‌باشد ($N = 64$). نمونه این پژوهش شامل ۵۶ تکواندوکار بودند که با استفاده از جدول مورگان انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های تاب‌آوری کانر - دیویدسون (CD-RISC)، اضطراب رقابتی (CSAI-2) مارتنز (۱۹۹۰) و وضعیت اقتصادی اجتماعی استفاده شد. نتایج همبستگی پیرسون و رگرسیون ساده و چند متغیری در سطح معنی‌داری ($p \leq 0.01$) نشان داد که تنها بین وضعیت اقتصادی - اجتماعی با مؤلفه بدنی اضطراب رقابتی ارتباط معناداری وجود ندارد. نتایج دیگر پژوهش حاکی از ارتباط بین متغیرهای تاب‌آوری و وضعیت اقتصادی - اجتماعی با هر سه مؤلفه اضطراب رقابتی (بدنی، شناختی و اعتماد به نفس) بود. نتایج بدست‌آمده با توجه به ماهیت متفاوت ورزش‌های انفرادی مورد بحث و بررسی قرار گرفت.

کلمات کلیدی: وضعیت اقتصادی - اجتماعی، تاب‌آوری، اضطراب رقابتی، اضطراب بدنی،

اضطراب شناختی، اعتماد به نفس، تکواندوکاران

شکر و قدردانی

پاس بی کران پروردگار یکتا را که هستی مان بخشد و به طریق علم و دانش را، نمونه‌مان شد و به هم نشینی رحروان علم و دانش متعزمان نمود و خوشه‌هایی از علم و معرفت را روزی‌مان ساخت. به امید آنکه توفیق یابم جز خدمت به خلق او نکوشم.

اعتراف می‌کنم که نه زبان شکر تو را دارم و نه توان شکر از بندگان تو؛ اما بر حسب وظیفه بر خود لازم می‌دانم از زحمات پدر و مادر عزیزم که در تمام دوران تحصیل همواره مشوق و پشتیبان اینجانب بوده‌اند کمال شکر را بجا بیاورم. خدایا! نه می‌توانم موهبت‌هایشان را که در راه عزت من سفید شد، سیه کنم و نه برای دست‌های پینه‌بسته‌شان که ثمره تلاش برای افتخار من است، مره‌بی دارم. پس توفیقم ده که در محفل شکر گزاران باشم و ثانیه ثانیه عمرم را در عصای دست بودنتان بگذرانم.

همچنین از زحمات اساتید ارجمند و شایسته خانم دکتر زهرا اسلان و خانم دکتر زهرا پور آقایی که مسلماً این پایان نامه بدون راهنمایی‌ها و نقطه نظرات ارزنده ایشان راه به جایی نمی‌برد، و دکتر حبیب، همسری که داوری این کار را پذیرفتند، کمال شکر و سپاسگزاری را دارم و امیدوارم در محفل زندگیشان پروردگار متعال یاورشان باشد. آرزویم این است محفل‌های از عمر خود را سپرو راه ایشان باشم و بتوانم روزی، تنها بخش کوچکی از زحمات ایشان را جبران نمایم.

از زحمات و راهنمایی‌های تک‌تک اعضای خانواده‌ام که در تمام جنبه‌های عاطفی، مادی، علمی و معنوی پشتیبان اینجانب بوده‌اند، کمال شکر و سپاسگزاری را دارم.

در نهایت از کلیه اساتید محترم، دانشجویان کرامی دانشگاه علامه طباطبائی و کلیه دوستان صمیمی و مهربانم که به نوعی از وجودشان بهره‌مند شدم سپاسگزارم.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

فصل اول: کلیات پژوهش

۲	۱-۱) مقدمه
۳	۲-۱) بیان مسئله
۵	۳-۱) ضرورت و اهمیت پژوهش
۶	۴-۱) اهداف پژوهش
۶	۱-۴-۱) هدف کلی
۶	۲-۴-۱) اهداف اختصاصی
۶	۵-۱) فرضیه‌های پژوهش
۷	۶-۱) محدوده پژوهش
۷	۷-۱) محدودیت‌های پژوهش
۸	۸-۱) پیش‌فرض‌های پژوهش
۸	۹-۱) تعاریف نظری اصطلاحات
۹	۱۰-۱) تعاریف عملیاتی اصطلاحات

فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه پژوهش

۱۱	۱-۲) مقدمه
۱۱	۲-۲) مبانی نظری پژوهش
۱۱	۱-۲-۲) اهمیت روان‌شناسی ورزش
۱۲	۲-۲-۲) تعریف تاب‌آوری
۱۲	۳-۲-۲) ویژگی‌های افراد تاب‌آور
۱۳	۴-۲-۲) عوامل ارتقاء و خطر ساز در تاب‌آوری
۱۵	۵-۲-۲) رویکردهای تاب‌آوری
۱۵	۱-۵-۲-۲) رویکرد متغیر - مدار
۱۷	۲-۵-۲-۲) رویکردهای فرد - مدار
۱۹	۶-۲-۲) عوامل درونی تاب‌آوری خود
۱۹	۷-۲-۲) عوامل مؤثر بر تاب‌آوری
۲۱	۸-۲-۲) عوامل محافظتی تاب‌آوری
۲۲	۹-۲-۲) مدافعات تاب‌آوری
۲۲	۱۰-۲-۲) تاب‌آوری و ورزش

۲۳ مفهوم وضعیت اجتماعی - اقتصادی
۲۵ تعریف وضعیت اقتصادی - اجتماعی
۲۵ شاخصه‌های وضعیت اقتصادی - اجتماعی
۲۶ روش‌های مطالعه وضعیت طبقات اجتماعی
۲۷ نظریه‌های موجود در مورد وضعیت اقتصادی - اجتماعی
۲۸ ارتباط وضعیت اقتصادی - اجتماعی با شرکت در فعالیت‌های ورزشی
۳۲ اضطراب
۳۲ تعریف اضطراب
۳۳ مراحل اضطراب
۳۴ اضطراب رقابتی
۳۵ برانگیختگی
۳۵ استرس یا فشار روانی
۳۶ تفاوت اضطراب و فشار روانی
۳۶ نظریه‌های روان‌شناختی اضطراب
۳۸ انواع اضطراب
۳۸ اضطراب حالتی و اضطراب صفتی
۳۹ اضطراب سوماتیک و اضطراب شناختی
۳۹ عوامل ایجاد اضطراب و فشار روانی
۴۱ روابط عملکرد- اضطراب
۴۱ تئوری سائق
۴۳ تئوری - لاوارونه
۴۴ نواحی فردی عملکرد بهینه هانین
۴۶ مدل اضطراب رقابتی مارتنز
۴۷ اضطراب چندبعدی و تأثیرات آن روی عملکرد
۴۷ تئوری وارونگی
۴۸ مدل فاجعه
۴۸ اندازه‌گیری اضطراب
۴۹ آزمون اضطراب رقابتی مارتنز (SCAT)
۵۰ پژوهش‌های داخلی و خارجی
۵۰ پژوهش‌های انجام شده در داخل ایران
۵۶ پژوهش‌های انجام شده در خارج کشور
۵۹ جمع‌بندی کلی

فصل سوم: روش‌شناسی پژوهش

۶۶ مقدمه
۶۶ طرح تحقیق
۶۶ متغیرهای تحقیق

۶۶	۴-۳) جامعه آماری
۶۷	۵-۳) حجم نمونه و روش نمونه‌گیری
۶۷	۶-۳) ابزارهای پژوهش
۶۹	۷-۳) روش جمع‌آوری اطلاعات
۶۹	۸-۳) روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل یافته‌ها

۷۲	۱-۴) مقدمه
۷۲	۲-۴) تجزیه و تحلیل داده‌ها
۷۲	۱-۲-۴) یافته‌های توصیفی مربوط به نمونه
۷۳	۲-۳-۴) یافته‌های استنباطی
۷۴	۴-۴) آزمون فرضیه‌های پژوهش
۸۲	۴-۵) رگرسیون چند متغیری

فصل پنجم: بحث و نتیجه‌گیری

۸۶	۱-۵) مقدمه
۸۶	۲-۵) خلاصه پژوهش
۸۷	۳-۵) بحث و نتیجه‌گیری
۹۴	۴-۵) پیشنهادها
۹۶	۵-۵) جمع‌بندی کلی پژوهش

منابع و مأخذ

۹۷	منابع فارسی
۱۰۰	منابع لاتین

پیوست‌ها

۱۰۴	پیوست ۱ پرسشنامه تاب‌آوری
۱۰۵	پیوست ۲ پرسشنامه وضعیت اقتصادی - اجتماعی
۱۰۶	پیوست ۳ پرسشنامه اضطراب رقابتی

فهرست جدول‌ها

۷۲	جدول ۴-۱ توزیع فراوانی مشارکت کنندگان بر اساس سن
۷۳	جدول ۴-۲ توزیع فراوانی مشارکت کنندگان بر اساس طبقه اقتصادی

جدول ۴-۳	بررسی نرمال بودن داده‌های جمع‌آوری شده شده.....	۷۴
جدول ۴-۴	آزمون همبستگی بین وضعیت اقتصادی - اجتماعی با مؤلفهٔ بدنی اضطراب رقابتی	۷۵
جدول ۴-۵	آزمون همبستگی بین وضعیت اقتصادی - اجتماعی با مؤلفهٔ شناختی اضطراب رقابتی	۷۵
جدول ۴-۶	آزمون رگرسیون بین وضعیت اقتصادی - اجتماعی با مؤلفهٔ بدنی اضطراب رقابتی	۷۶
جدول ۴-۷	آزمون همبستگی بین وضعیت اقتصادی - اجتماعی با مؤلفهٔ اعتمادبه‌نفس اضطراب رقابتی	۷۷
جدول ۴-۸	آزمون رگرسیون بین وضعیت اقتصادی - اجتماعی با مؤلفهٔ اعتمادبه‌نفس اضطراب رقابتی	۷۷
جدول ۴-۹	آزمون همبستگی بین تاب‌آوری با مؤلفهٔ بدنی اضطراب رقابتی	۷۸
جدول ۴-۱۰	آزمون رگرسیون بین تاب‌آوری با مؤلفهٔ بدنی اضطراب رقابتی	۷۹
جدول ۴-۱۱	آزمون همبستگی بین تاب‌آوری با مؤلفهٔ شناختی اضطراب رقابتی	۸۰
جدول ۴-۱۲	آزمون رگرسیون بین تاب‌آوری با مؤلفهٔ شناختی اضطراب رقابتی	۸۰
جدول ۴-۱۳	آزمون همبستگی بین تاب‌آوری با مؤلفهٔ اعتمادبه‌نفس اضطراب رقابتی	۸۱
جدول ۴-۱۴	آزمون رگرسیون بین تاب‌آوری با مؤلفهٔ اعتمادبه‌نفس اضطراب رقابتی	۸۲
جدول ۴-۱۵	آزمون رگرسیون چند متغیری بین تاب‌آوری و وضعیت اقتصادی - اجتماعی با مؤلفه‌های اضطراب رقابتی	۸۳

فهرست شکل‌ها

شکل ۲-۱	عوامل ارتقاء تاب‌آوری (سلیمی بجستانی، ۱۳۸۸)	۱۴
شکل ۲-۲	طرح کلی مدل فزاینده (گومز و مک‌لرن، ۲۰۰۶)	۱۶
شکل ۲-۳	مدل تعاملی (گومز و مک‌لرن، ۲۰۰۶)	۱۶
شکل ۲-۴	مدل تشخیصی (اشنایدر و لویز، ۲۰۰۲)	۱۹
شکل ۲-۵	نظریهٔ سابق در رابطه با انگیزگی و عملکرد ورزشکاران (هال، ۱۹۵۳)	۴۲
شکل ۲-۶	رابطه برانگیختگی با عملکرد بر اساس فرضیه ll وارونه (یرکز و دادسون، ۱۹۰۸)	۴۳
شکل ۴-۱	توزیع فراوانی مشارکت کنندگان بر اساس سطح تحصیلات	۷۲

فصل اول: کلیات پژوهش

(۱-۱) مقدمه

رقابت ورزشی تقاضاهای زیادی را در ورزشکاران رقابتی ایجاد می‌کند و اغلب اوقات نتایج رقابت‌های ورزشی در نتیجه تفاوت موجود در ادراک و مهارت رقابت‌کنندگان مشخص می‌شود. این امر، استرس و اضطراب بالایی را در افراد شرکت‌کننده ایجاد می‌کند (دشموخ^۱، ۲۰۱۳). اضطراب یکی از مهم‌ترین علل افت عملکرد ورزشکاران است همچنین محققان گزارش کرده‌اند که بیش از ۵۰ درصد مشاوره‌هایی که به ورزشکاران المپیک یا رقابتی ارائه می‌شود به مشکلات مرتبط به استرس یا اضطراب رقابتی مربوط می‌شود (دپاس و همکاران^۲، ۲۰۱۲). تحقیقات زیادی در زمینه تأثیرات زیان‌بخش اضطراب بر عملکرد ورزشکاران انجام شده است. اضطراب به عنوان احساس ناآرامی و تنش ناشی از تقاضاهای فشارزای محیطی تعریف می‌شود که با برانگیختگی ارتباط دارد و نشان‌دهنده ادراک ناهماهنگی بین تقاضاهای محیط و توانایی ورزشکار برای انجام دادن این تقاضاها است (هورون^۳، ۲۰۰۸). یکی از مدل‌های نظری در مطالعه شیوه‌های مقابله با اضطراب و استرس ورزشی، رویکرد روان‌شناسی مثبت^۴ است. دستور کار اصلی این رویکرد، بررسی و شناخت توانمندی‌ها، نقاط قوت، استعدادها و محاسن افراد است (رفاقت و همکاران، ۱۳۹۰).

تاب‌آوری^۵ یکی از این مفاهیم و سازه‌های بهنجار مورد توجه و مطالعه روان‌شناسی مثبت است (کونر و دیویدسون^۶، ۲۰۰۳). تاب‌آوری به فرآیند پویای انطباق مثبت با تجربه‌های تلخ و ناگوار اطلاق می‌شود. افرادی که دارای تاب‌آوری هستند، چاره ساز و انعطاف‌پذیر بوده، مطابق تغییرات محیطی خود را وفق می‌دهند و بعد از برطرف شدن عوامل فشارزا به سرعت به حالت بهبود باز می‌گردند. نتایج پژوهش‌ها حاکی از رابطه منفی تاب‌آوری با اضطراب است (مومنی و علیخانی، ۱۳۹۲). افراد تاب‌آور قادر هستند از منابع فردی، اجتماعی استفاده کنند تا بتوانند از اثرات منفی استرس و اضطراب بکاهند. در طول سالیان دراز تصور می‌شد تاب‌آوری یک ویژگی خاص در بعضی از افراد می‌باشد، اما تحقیقات اخیر در مورد تاب‌آوری نشان داد، تاب‌آوری یک عامل عمومی است و تنها در افراد خاص با ویژگی منحصر به فرد یافت نمی‌شود (رینولدس^۷، ۲۰۱۲). گروهی از افراد معتقدند که چگونگی وضعیت اقتصادی، اجتماعی والدین و محیط خانواده و جو حاکم بر آن مهم‌ترین عامل در تکوین صفات و خصوصیات بارز شخصیتی و رشد و توسعه توانایی‌های حرکتی در دوران کودکی بوده و تا پایان عمر نقش اثرگذار آن

1 - Deshmukh
2 - Dias et al
3 - Horon
4 - positive psychology
5 - resiliency
6 - Connor and Davidson
7 - Reynolds

همچنان باقی خواهد ماند (عالی‌زاده و همکاران، ۱۳۹۲). بررسی ارتباط بین سلامت روان و شاخص‌های موقعیت اقتصادی و اجتماعی در جمعیت‌های هدف، این نتیجه عمومی را در برداشته که موقعیت اقتصادی و اجتماعی بالا با سلامت روان بهتر و استرس و اضطراب کمتر مرتبط است (کاوچی^۱، ۲۰۰۴ به نقل از بزازیان و رجایی، ۱۳۸۶).

۱-۲) بیان مسئله

ماهیت رقابتی و استرس‌زای ورزش، مطالبات بسیاری را بر ورزشکار تحمیل می‌کند. بر این اساس، پاسخ‌های هیجانی به این عوامل استرس‌زا، به‌ویژه اضطراب رقابتی، یکی از زمینه‌های پژوهشی در روان‌شناسی ورزشی است (وودمن و هاردی^۲، ۲۰۰۱). در تجربه اضطراب رقابتی سه بعد اصلی متمایز شده است: اضطراب شناختی^۳، اضطراب بدنی^۴ و اعتماد به نفس^۵ (سینگ^۶، ۲۰۱۳). اضطراب شناختی مؤلفه روانی اضطراب است و با انتظارات منفی و نگرانی‌های شناختی درباره خود، موقعیت و پیامدهای احتمالی (مانند احتمال شکست) مشخص می‌شود. اضطراب بدنی مؤلفه جسمانی اضطراب است و ادراک فرد از پاسخ‌های فیزیولوژیک و برانگیختگی منفی را نشان می‌دهد. اعتماد به خود به باور شخص در مورد تسلط بر تکلیف و توانایی انجام موفق آن اطلاق می‌شود (واعظ موسوی، ۱۳۹۲).

مجموعه یافته‌های پژوهشی به‌طور کلی نشان داده‌اند که رابطه اضطراب شناختی و بدنی با عملکرد منفی است در حالی که رابطه اعتماد به خود با عملکرد مثبت است (روبازا و بارتولی^۷، ۲۰۰۷). هانتون و همکاران^۸ (۲۰۰۴) نشان دادند که شدت اضطراب شناختی و جسمانی ورزشکاران با نزدیک شدن به مسابقه، افزایش و اعتماد به نفس آنها کاهش می‌یابد. مطالعات زیادی اهمیت نقش آمادگی روانی ورزشکاران و شیوه کنترل اضطراب رقابتی را هنگام رقابت‌های ورزشی مورد مطالعه قرار داده‌اند. ظرفی و همکاران (۱۳۹۱) بیان کردند که تاب‌آوری و آموزش آن می‌تواند تا حدود زیادی اضطراب و استرس را کاهش دهد. تاب‌آوری یکی از مفاهیم و سازه‌های به‌نجار مورد توجه و مطالعه روان‌شناسی مثبت است. تاب‌آوری به انطباق موفق گفته می‌شود که در شرایط سخت، اضطراب و استرس‌های توان‌کاه و ناتوان‌ساز آشکار می‌گردد. نتایج پژوهش مؤمنی و علیخانی (۱۳۹۲) نشان داد که بین تاب‌آوری با استرس، اضطراب و افسردگی رابطه منفی و معناداری وجود دارد. به طوری که هر چه میزان تاب‌آوری بالا باشد،

1 - Kavachy
2 - Woodman & Hardy
3 - cognitive anxiety
4 - somatic anxiety
5 - self-confidence
6 - Singh
7 - Robazza & Bortoli
8 - Hanton et al

میزان اضطراب و افسردگی در افراد پایین خواهد بود. تاب‌آوری به‌عنوان مقاومت موفقیت‌آمیز فرد در برابر موقعیت‌های تهدیدآمیز و چالش برانگیز تعریف می‌شود، و افراد تاب‌آور، افرادی هستند که علی‌رغم مواجهه با استرس‌های مزمن و اضطراب، از آثار نامطلوب آنها می‌کاهند و سلامت روانی خود را حفظ می‌کنند (مؤمنی و علیخانی، ۱۳۹۲).

یکی دیگر از متغیرهایی که می‌تواند با اضطراب رقابتی ارتباط داشته باشد، وضعیت اقتصادی - اجتماعی می‌باشد (دی پائولو^۱، ۲۰۱۳). در اکثر تحقیقات، درآمد، شغل و تحصیلات به‌عنوان سه شاخص عمده موقعیت اقتصادی - اجتماعی، که رابطه‌ی علی با متغیرهای مختلف دارند، مطرح‌اند. ویژگی‌های اجتماعی مانند درآمد، تحصیلات، شغل، شرایط خانوادگی، رهبری، نقش‌ها و قدرت‌ها و... اجزای تشکیل دهنده موقعیت اقتصادی - اجتماعی هستند. افراد بر اساس کاری که انجام می‌دهند و مقدار درآمدی که برای انجام آن کار دریافت می‌کنند، یا به عبارت دیگر عواملی که منزلت و رفاه اقتصادی آنها را تعیین می‌کنند طبقه‌بندی می‌شوند. پژوهشگران از طریق شاخص‌های موقعیت اقتصادی - اجتماعی، منزلت افراد را بر روی یک پیوستار ارزیابی می‌کنند. وقتی منزلت اقتصادی - اجتماعی، بالا یا پایین می‌رود افراد با موقعیت‌های متغیری مواجه می‌شوند، که عمیقاً بر عملکردهای فردی و اجتماعی آنها تأثیر می‌گذارند (بزازیان و رجایی، ۱۳۸۶).

به نظر گالو و ماتئوز^۲ (۲۰۰۳) محیط‌های اقتصادی - اجتماعی پایین، تنیدگی‌زا هستند، این محیط‌ها توان فرد را برای مهار تنیدگی کاهش و عواطف منفی را افزایش می‌دهند. افزون بر این، سلامت، متأثر از تعامل بین شرایط اقتصادی و اجتماعی با رفتارهای بهداشتی فرد نیز می‌باشد (بزازیان و رجایی، ۱۳۸۶). دی پائولو (۲۰۱۳) بیان کرد طبقات اجتماعی - اقتصادی باعث پیچیدگی وضعیت اضطراب شده و هر طبقه خاص می‌تواند بر میزان اضطراب اثرگذار باشد. در مورد نوع رشته ورزشی و اضطراب، تحقیق راهبر کهخاژاله (۱۳۷۸) نشان داد که ورزشکاران رشته فوتبال (چه موفق و چه ناموفق) اضطراب پایین‌تری نسبت به ورزشکاران تکواندو دارند، این نتایج حاصله، با تحقیقات انجام شده توسط کلاورا و گریفن^۳ که ادعا می‌کنند ورزشکاران انفرادی قبل از شروع رقابت نسبت به ورزشکاران تیمی از اضطراب بیشتری برخوردارند مطابقت دارد. همچنین با نظریات وارن^۴ (۱۹۴۹) که عنوان نمود در ورزش‌های انفرادی هیجان و اضطراب قبل از مسابقه یک عامل مهم تلقی می‌شود و برعکس در رشته‌های تیمی هیجان در عملکرد اجرایی تأثیر ندارد نیز مطابقت دارد. از آنجایی که نتایج برخی تحقیقات نشان داد که ورزش‌های انفرادی به علت اینکه نتیجه به اجرای مستقیم ورزشکار بستگی دارد بنابراین باید فشار روانی بیشتری را

1 - De Paulo
2 - Gallo & Matthews
3 - Klavera & Griffen
4 - Warren

تجربه نمایند و در نهایت منجر به بالا رفتن سطوح اضطراب آنها خواهد شد بنابراین بررسی عوامل مؤثر بر اضطراب رقابتی در این ورزش‌ها مانند تکواندو می‌تواند راهگشای موفقیت برای ورزشکاران شود (راهبر کهخاژاله، ۱۳۷۸). در این پژوهش پژوهشگر درصدد است تا به این سؤال پاسخ دهد: آیا وضعیت اقتصادی - اجتماعی و تاب‌آوری در اضطراب رقابتی تکواندوکاران جوان و بزرگسال مرد لیگ برتر ایران اثرگذار است؟

۱-۳) ضرورت و اهمیت پژوهش

در کشور ما، به دلیل توجه کمتر به روان‌شناسی ورزش، ورزشکاران ممکن است شکست‌های پی‌درپی را متحمل شوند که خسارت‌های جبران ناپذیری برای آنان و جامعه ورزشی به بار می‌آورد لذا توجه به روان‌شناسی ورزش و متغیرهای مرتبط با عملکرد ورزشکاران می‌تواند نتایج سودمندی داشته باشد. مؤلفه‌های مهمی در روان‌شناسی ورزش وجود دارد که با عملکرد ورزشکاران در ارتباط هستند. از جمله این متغیرها اضطراب رقابتی^۱ است. مطالعه اضطراب رقابتی به دلیل تأثیر مستقیم و تهدید کننده آن بر عملکرد و موفقیت ورزشی، از اهمیت مضاعف برخوردار است. اما چه عوامل و زمینه‌هایی اضطراب رقابتی را به وجود می‌آورند، آن را تشدید می‌کنند، و به متغیری تهدید کننده (و نه تسهیل کننده) مبدل می‌سازند؟ شواهد کنونی به خوبی مؤید این واقعیت است که، افرادی که اضطراب را در محیط‌های ورزشی تجربه می‌کنند و از اضطراب ورزشی رنج می‌برند، واکنش‌های منفی نظیر دلشوره، نگرانی و ناآرامی را بروز می‌دهند، و بر توانایی و عملکرد آنها تأثیر می‌گذارد، به گونه‌ای که شدت احساس نیاز به تاب‌آوری، بهبودی و بازگشت سلامتی در آنها فعال می‌گردد. تحقیق در زمینه اضطراب رقابتی و شناسایی متغیرهای اثرگذار و مرتبط با آن همچون تاب‌آوری و وضعیت اقتصادی - اجتماعی، راهنمای مؤثری برای مربیان و روان‌شناسان ورزشی جهت برنامه‌ریزی برای کنترل و کاهش اضطراب رقابتی فراهم می‌کند. از این‌رو تنظیم برنامه‌های روان‌شناسی ورزشی که بر اساس نتایج این تحقیق در زمینه اضطراب رقابتی به دست می‌آید ورزشکاران را در دستیابی به عملکردهای بهتر یاری رسانده و کمک می‌کند که آثار مخرب اضطراب رقابتی را با دستکاری در متغیرهای مرتبط با این سازه تا حد ممکن کنترل و کاهش دهند. از آنجایی که نتایج خیلی از تحقیقات نشان داد که اضطراب رقابتی در ورزشکاران انفرادی بالاتر بوده و همچنین در بررسی ادبیات تحقیق در داخل کشور هیچ پژوهشی به شکل پژوهش حاضر به بررسی رابطه سه متغیر تحقیق حاضر نپرداخته و تحقیقات کمی در خارج از کشور به بررسی متغیرهای پژوهش حاضر آن‌هم در رشته‌های دیگر پرداخته است لذا پژوهش در زمینه رابطه متغیرهای

1 - Competitive Anxiety

پژوهش حاضر در ورزشکاران نخبه جوان و بزرگسال تکواندو که از رشته‌های مدال‌آور المپیک کشورمان می‌باشد، لازم و ضروری به نظر می‌رسد.

۱-۴) اهداف پژوهش

۱-۴-۱) هدف کلی

ارتباط بین وضعیت اقتصادی - اجتماعی و تاب‌آوری با اضطراب رقابتی تکواندوکاران جوان و بزرگسال لیگ برتر ایران

۱-۴-۲) اهداف اختصاصی

۱ - تعیین ارتباط بین وضعیت اقتصادی - اجتماعی با اضطراب رقابتی بدنی تکواندوکاران جوان و بزرگسال لیگ برتر ایران.

۲ - تعیین ارتباط بین وضعیت اقتصادی - اجتماعی با اضطراب رقابتی شناختی تکواندوکاران جوان و بزرگسال لیگ برتر ایران.

۳ - تعیین ارتباط بین وضعیت اقتصادی - اجتماعی با مؤلفه اعتماد به خود در تکواندوکاران جوان و بزرگسال لیگ برتر ایران.

۴ - تعیین ارتباط بین تاب‌آوری با اضطراب رقابتی بدنی تکواندوکاران جوان و بزرگسال لیگ برتر ایران.

۵ - تعیین ارتباط بین تاب‌آوری با اضطراب رقابتی شناختی تکواندوکاران جوان و بزرگسال لیگ برتر ایران.

۶ - تعیین ارتباط بین تاب‌آوری با مؤلفه اعتماد به خود در تکواندوکاران جوان و بزرگسال لیگ برتر ایران.

۱-۵) فرضیه‌های پژوهش

۱ - بین وضعیت اقتصادی - اجتماعی با اضطراب رقابتی بدنی تکواندوکاران جوان و بزرگسال لیگ برتر ایران ارتباط وجود دارد.

۲ - بین وضعیت اقتصادی - اجتماعی با اضطراب رقابتی شناختی تکواندوکاران جوان و بزرگسال لیگ برتر ایران ارتباط وجود دارد.

۳ - بین وضعیت اقتصادی - اجتماعی با مؤلفه اعتماد به خود در تکواندوکاران جوان و بزرگسال لیگ برتر ایران ارتباط وجود دارد.

- ۴ - بین تاب‌آوری با اضطراب رقابتی بدنی تکواندوکاران جوان و بزرگسال لیگ برتر ایران ارتباط وجود دارد.
- ۵ - بین تاب‌آوری با اضطراب رقابتی شناختی تکواندوکاران جوان و بزرگسال لیگ برتر ایران ارتباط وجود دارد.
- ۶ - بین تاب‌آوری با مؤلفه اعتماد به خود در تکواندوکاران جوان و بزرگسال لیگ برتر ایران ارتباط وجود دارد.

۱-۶) محدوده پژوهش

- الف - قلمرو موضوعی: این پژوهش صرفاً به بررسی وضعیت اقتصادی - اجتماعی، تاب‌آوری و اضطراب رقابتی در تکواندوکاران مرد بزرگسال لیگ برتر ایران و ارتباط این متغیرها با یکدیگر می‌پردازد.
- ب - قلمرو مکانی: قلمرو مکانی این پژوهش شامل خانه تکواندو تهران می‌باشد زیرا هفته پانزدهم لیگ برتر تکواندو در سال ۱۳۹۲ در این مکان برگزار شد.
- ج - قلمرو زمانی: قلمرو زمانی این پژوهش مربوط به ۱۶ اسفند ۱۳۹۲ و هفته پانزدهم لیگ برتر تکواندو جام خلیج فارس می‌باشد.

۱-۷) محدودیت‌های پژوهش

- از جمله محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:
- ۱ - کمبود پیشینه داخلی و خارجی محدودیت قابل توجهی در زمینه مقایسه‌پذیری و نتیجه‌گیری در مورد یافته‌ها ایجاد کرده است.
 - ۲ - در این پژوهش از پرسشنامه به عنوان ابزار جمع‌آوری اطلاعات استفاده گردید و بدیهی است که استفاده از پرسشنامه به عنوان تنها ابزار گردآوری اطلاعات دارای محدودیت‌های عمده است.
 - ۳ - یکی دیگر از محدودیت‌های این پژوهش، این بود که نمونه پژوهش محدود به تکواندوکاران مرد بزرگسال و حرفه‌ای لیگ برتر کشور بوده است.
 - ۴ - بی‌توجهی و بی‌اهمیت دانستن به کار پژوهشی در بعضی ورزشکاران (البته ورزشکارانی که سطح تحصیلات پائین، و سن پائین‌تری داشتند).
 - ۵ - عدم همکاری بعضی از مربیان و ورزشکاران لیگ تکواندو به دلایل مختلف از جمله (زمان مسابقه، استرس و فشار روانی، نداشتن وقت و زمان کافی، خستگی).

۸-۱) پیش فرض های پژوهش

- ۱ - شرکت کنندگان در تحقیق همکاری لازم را با محقق خواهند داشت.
- ۲ - تکواندوکاران با کمال صداقت، درستی و مطالعه کامل سؤالات، گزینه مناسب را انتخاب می کنند.

۹-۱) تعاریف نظری اصطلاحات

۱ - وضعیت اقتصادی - اجتماعی^۱

موقعیتی که حدود اقتصادی - اجتماعی مشخصی دارد و مهم ترین مشخصه آن ماهیت ثروت، درآمد و حجم آن است. بنابراین از مهم ترین شاخص های وضعیت اقتصادی - اجتماعی می توان به ثروت، درآمد، تحصیلات، شغل، شرایط خانوادگی و اجزای تشکیل دهنده آنها اشاره کرد (بزازیان و رجایی، ۱۳۸۶).

۲ - تاب آوری^۲

منظور از تاب آوری فرآیند و یا قابلیت سازگاری موفق با چالش ها و یا شرایط تهدید کننده است که بیانگر ظرفیت افراد برای سالم ماندن و مقاومت و تحمل در شرایط سخت و پرخطر است که فرد نه تنها بر آن شرایط دشوار فائق می آید، بلکه طی آن و با وجود آن قوی تر نیز می شود (سیدهو و سینگ^۳، ۲۰۱۲). تاب آوری اشاره به فرآیندی پویا دارد که انسان ها در زمان مواجهه با شرایط ناگوار یا ضربه های روحی به صورت رفتار انطباقی مثبت از خود نشان می دهند (بشارت، ۱۳۹۰).

۳ - اضطراب رقابتی

اضطراب یک عاطفه منفی است که بر ادراکات ورزشکار در رقابت های ورزشی تأثیر می گذارد و باعث افت عملکرد ورزشکاران می شود (راگلین و هانین^۴، ۲۰۰۰ به نقل از وحیدا و زمانی، ۱۳۹۱). اضطراب رقابتی شامل اضطراب حالتی و صفتی است. اضطراب حالتی واکنش هیجانی و سریعی است که موجب می شود افراد موقعیت های خاص را تهدیدآمیز ارزیابی کنند. در مقابل، اضطراب صفتی نوعی ویژگی شخصیتی است که به خصوصیات باثبات و دیرپای فرد و تفاوت های فردی بادوام در افراد مستعد اضطراب اشاره دارد (ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۸۵).

1 - socioeconomic
2 - resiliency
3 - Sidhu and Singh
4 - Raglin & Hanin

۱-۱۰) تعاریف عملیاتی اصطلاحات

۱ - وضعیت اقتصادی - اجتماعی

امتیازی که فرد در پاسخ به سؤالات مربوط به ثروت، درآمد، تحصیلات، شغل، شرایط خانوادگی و اجزای تشکیل دهنده آنها بدست می‌آورد.

۲ - تاب‌آوری

منظور از تاب‌آوری نمره‌ای است که آزمودنی‌ها در پاسخ به سؤال‌های پرسشنامه مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون^۱ (۲۰۰۳). (CD - RIS) دریافت می‌کند.

۳ - اضطراب رقابتی^۲

منظور از اضطراب رقابتی مجموع امتیاز فرد از سه مؤلفه پرسشنامه اضطراب حالتی رقابتی (CSAI-2) (مارتنز و همکاران، ۱۹۹۰) شامل اضطراب شناختی (۹ماده)، اضطراب جسمانی (۹ماده) و اعتماد به خود (۹ماده) است.

1 - Connor-Davidson Resilience Scale
2 - Competitive Anxiety

فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه پژوهش

۲-۱) مقدمه

در این فصل سعی بر این است تا به مبانی نظری و تحقیقات داخلی و خارجی مرتبط با موضوع پژوهش حاضر اشاره شود. سپس مروری بر پیشینه تحقیقات داخلی و خارجی مرتبط با موضوع پژوهش خواهد شد. و در نهایت جمع‌بندی کلی از تحقیقات انجام گرفته تا زمان انجام این طرح پژوهشی ارائه خواهد شد.

۲-۲) مبانی نظری پژوهش**۲-۲-۱) اهمیت روان‌شناسی ورزش**

بیش از صد سال تجربه و تحقیق نشان داده است که ذهن و بدن مقوله‌های جداگانه‌ای نیستند، آنها به شیوه‌ای یکپارچه و در هم تنیده عمل می‌کنند. اگر وضع ورزش و تربیت‌بدنی پنجاه سال پیش را بررسی کنیم درخواهیم یافت که در آن دوران ورزش و تربیت‌بدنی، عمومی نبوده و به بعد روان‌شناختی ورزش اهمیت چندانی نمی‌دادند. اکنون مدت زمان زیادی از آن زمان گذشته است و روان‌شناسی ورزشی امروزه به صورت بخش مهمی در مربیگری ورزش نمایان شده است. با این حال هنوز هم برنامه‌های آموزشی برای تربیت متخصصان روان‌شناسی کم و برنامه‌هایی که به روان‌شناسان کمک کند تا تخصص خود را در حیطه تربیت‌بدنی و ورزش گسترش دهند ناچیز است.

روان‌شناسی ورزش، از زیر شاخه‌های روان‌شناسی است که بیش از سه دهه از عمر آن می‌گذرد. روان‌شناسی ورزش دربردارنده گزینش درست و برانگیختن ورزشکاران است، به گونه‌ای که هر ورزشکار بتواند در بالاترین حد توانایی خود، به رقابت بپردازد. ورزشکاران، در این راستا باید راهبردهایی را به کار گیرند تا رقیبان را روحیه زدایی کنند، با سطح بسیار بالای فشار مقابله، و یا آن را کم یا کنترل کنند. عملکرد و موفقیت ورزشی تا حدود زیادی تحت تأثیر فاکتورهای روانی و عوامل اضطراب رقابتی مانند اضطراب بدنی، اضطراب شناختی، و مؤلفه اعتمادبه‌نفس اضطراب رقابتی، قرار دارد. ورزشکارانی که در سطوح قهرمانی فعالیت می‌کنند اختلاف ناچیزی از نظر مهارت دارند. به نظر می‌رسد مهم‌ترین عاملی که احتمالاً در تشخیص برنده از بازنده وجود دارد، توانایی مقابله با فشار روانی است. بدلیل نقش تعیین‌کننده متغیرهای روانی در چرخه موفقیت و تغییر و اصلاح رفتارهای نامطلوب یک ورزشکار در رقابت‌های ورزشی، بهره‌مندی از مهارت‌های روانی مانند تاب‌آوری بالا، اعتمادبه‌نفس