

تأثیر سطوح استحکام روانی بر اضطراب حالتی تحت فشار روانی

Original Article

Open Access 

مهتا اسکندر نژاد<sup>۱</sup>، هدی قربان تبار عمران<sup>\*۲</sup>

۱. استادیار گروه رفتار حرکتی دانشگاه تبریز؛ ۲. دانشجوی کارشناسی ارشد، دانشگاه تبریز (نویسنده مسئول)  
تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۰۶/۱۲ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۱۱/۱۷

چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی تأثیر استحکام روانی بر اضطراب حالتی تحت فشار روانی در ورزشکاران دختر دانشگاه تبریز بود. بدین منظور، ۳۰ دانشجوی دختر با میانگین سنی ۱۸-۲۷ سال در این پژوهش شرکت کردند و با استفاده از پرسش‌نامه استحکام روانی ۴۸ (کلاف و همکاران ۲۰۰۲) شرکت‌کنندگان به دو گروه استحکام روانی بالا و پایین تقسیم شدند. اضطراب صفتی و حالتی آزمودنی‌ها، با استفاده از پرسش‌نامه حالت رگه اضطراب اسپیلبرگر مشخص و با استفاده از حضور تماشاگران و ایجاد رقابت برای کسب جایزه، افراد تحت فشار روانی قرار گرفتند. پس از اعمال فشار روانی، اضطراب حالتی افراد ارزیابی شد. یافته‌های آزمون تحلیل کوواریانس نشان داد، بین اضطراب حالتی در دو گروه تفاوت معناداری وجود دارد. گروه استحکام روانی پایین اضطراب حالتی بیشتری نسبت به گروه استحکام روانی بالا در شرایط فشار نشان دادند. یافته‌های آزمون همبستگی پیرسون نشان داد ارتباط قوی و منفی بین استحکام روانی و خرده‌مقیاس‌ها با اضطراب صفتی و حالتی در شرایط عادی و فشار وجود دارد ( $p < 0.05$ ). یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که سطوح استحکام روانی یکی از عوامل تأثیرگذار بر اضطراب حالتی در شرایط فشار روانی می‌باشد.

واژه‌های کلیدی: استحکام روانی، اضطراب حالتی، فشار روانی

\* hgo.omrani@gmail.com



JASSF  
Volume 2, Number 1; 2015  
79-87

Original Article

Open Access 

### Effect Of Mental Toughness Levels On State Anxiety Under Stress

Mahta Eskandarnejhad<sup>1</sup>; Hoda Ghorban Tabar Omran<sup>2</sup>

1. Assistant Professor of Motor Behavior, Tabriz University; 2. MSc Student,  
Tabriz University

#### Abstract

The purpose of the present study was to investigate the effect of mental toughness on state anxiety under stress in female athletes of Tabriz University. For this reason, 30 students with an average age of 18-27 years participated in this study. Participants were divided into two groups of high and low mental toughness using mental toughness questionnaire 48 (Clough et al 2002). Subjects' state and trait anxiety was assessed using Spielberger's State-Trait Anxiety questionnaire and mental stress was applied through spectators and competition for prize. The state Anxiety was assessed after applying the mental stress. ANCOVA analysis indicated that there was significant difference between groups in state anxiety. Under the mental stress the participants with low levels of mental toughness showed greater state anxiety. The results of Pearson correlation test also revealed that there was strong negative relationship between mental toughness subscales and trait and state anxiety in normal condition and under stress ( $p < 0.05$ ). The findings of the study suggest that levels of mental toughness have significant effect on state anxiety under stress.

**Key Word:** Mental Toughness, State Anxiety, Mental Stress



### مقدمه

امروزه، ویژگی‌های روان‌شناختی و به‌طور ویژه عوامل انگیزشی، اعتمادبه‌نفس، توانایی مقابله با علائم مرتبط با اضطراب و تفسیر آن به صورت تسهیل‌کننده در موقعیت‌های تحت‌فشار به‌عنوان مهم‌ترین عوامل دستیابی به موفقیت در اجرای ورزشی پذیرفته شده‌اند (مالائیوونتون<sup>۱</sup>، ۲۰۰۹، ص. ۳۱۷-۳۴۷). در میان عوامل روان‌شناختی، استحکام روانی<sup>۲</sup> از مهم‌ترین ویژگی‌های مؤثر در دستیابی به موفقیت ورزشی در نظر گرفته شده است (شیرد، گلبی و ون ورش<sup>۳</sup>، ۲۰۰۹). طی سالیان اخیر، استحکام روانی به‌عنوان عامل روانی مهم و تأثیرگذار بر موفقیت ورزشکاران توجه زیادی را به خود جلب کرده است. برای نشان دادن ویژگی‌های استحکام روانی می‌توان ثبات<sup>۴</sup>، خودباوری<sup>۵</sup>، مقابله مؤثر با فشار و سختی، انعطاف‌پذیر بودن، پیشرفت کردن در فشار، متعهد بودن، داشتن تمرکز بالا را بیان کرد (کاناوتن، هانتون و جونز<sup>۶</sup>، ۲۰۱۰، ص. ۱۹۳-۱۶۸، کراست، ۲۰۰۸، ص. ۵۸۳-۵۷۶، شیرد، ۲۰۱۰). مطالعات قبلی نشان داده‌اند که استحکام روانی با تحمل درد (کراست و کلاف، ۲۰۰۵، ص. ۱۹۴-۱۹۲)، مقابله مسأله‌مدار (نیکولز، پولمن، لوی و بکهوز<sup>۷</sup>، ۲۰۰۸، ص. ۱۱۹۲-۱۱۸۲) و استفاده از راهبردهای روانی همراه است (کراست و آزادی، ۲۰۰۹، ص. ۳۳۰-۳۲۶). به این ترتیب، استحکام روانی نشان‌دهنده مجموعه‌ای از متغیرهای روان‌شناختی مثبت می‌باشد که به از بین بردن اثرات مضر استرس کمک می‌کند و به افراد این اجازه را می‌دهد تا به‌طور مداوم بدون در نظر گرفتن شرایط حاکم عمل کنند. استحکام روانی طبق تعریف گوچیاردی، گوردون و دیموک<sup>۸</sup> (۲۰۰۷، ص. ۹-۷) عبارت است از: مجموعه‌ای از ارزش‌ها، نگرش‌ها، شناخت‌ها و هیجانات عمومی و اختصاصی مربوط به ورزش که ذاتی و اکتسابی‌اند و بر چگونگی نزدیک شدن، پاسخ‌دهی و ارزیابی فرد از فشارهای مثبت و منفی، چالش‌ها و نامالایمات در مسیر رسیدن به هدف تأثیر می‌گذارند. گوسیاردی و جونز (۲۰۱۲) نشان دادند کریکت‌بازان نوجوان با سطح استحکام روانی بالا دارای رشد و توسعه بیشتری می‌باشند و سطح پایینی از حالات هیجانی منفی را به نسبت همسالان خود با سطح استحکام روانی متوسط گزارش می‌کنند. در پژوهشی که توسط گربر و همکارانش (۲۰۱۳) انجام شد نتایج نشان داد استحکام روانی به‌عنوان یک منبع مقاومت در برابر استرس عمل می‌کند. بسیاری از محققان معتقدند بین سازه‌های ذهنی و روانی مانند عزت نفس، انگیزش، خودپنداره و شرکت در فعالیت‌های جسمانی و به تبع آن میزان آمادگی جسمانی افراد رابطه‌ای دو سویه و تنگاتنگ وجود دارد (هی وود و گجل<sup>۹</sup>، ۲۰۰۵). بسیاری از گزارش‌های خبری به ورزشکارانی اشاره دارد که تحت فشارهای روانی بالا، توانایی ارائه قدرت بسیار زیادی را داشته‌اند. در ورزش، مفاهیمی مانند فشار روانی و اضطراب عوامل مهمی است که می‌تواند تأثیر زیادی بر عملکرد ورزشکاران داشته باشد (دیز و کرازو فونسکا<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۹، ص. ۴۸-۳۳۸). مطالعات نشان داده‌اند موقعیت‌هایی که فشار روانی ایجاد می‌کند، به الگوهای حرکتی با کارایی کمتر منتهی می‌شود. توافقی عمومی وجود دارد که وقتی توجه افراد به

1. Mellalieu & Hanton
2. Mental toughness
3. Sheard, Golby & Van wersh
4. Unshakable
5. Self-belief
6. Connaughton, Honton & Jones
7. Nicholls, & Polman, Levy & Backhouse
8. Gucciaardi, Gordon & Dimmock
9. Haywood & Getchel
10. Dias, Cruz & Fonseca



## اسکندر نژاد و قربان تبار؛ تأثیر سطوح استحکام روانی بر اضطراب حالتی تحت فشار روانی □ ۸۱

جزئیات حرکت هدایت شده، عملکرد آن‌ها دچار اختلال می‌شود. این مورد اغلب زمانی اتفاق می‌افتد که فرد در شرایط فشار روانی عمل کند. ورزشکاران از لحاظ توانایی‌شان برای غلبه بر فشارهای شدید ورزشی تفاوت دارند. ورزشکارانی که در تمرین شایستگی خود را نشان می‌دهند اما نمی‌توانند در طول مسابقه به همان خوبی عمل کنند متهم به انسداد می‌شوند. این کاهش در عملکرد در موقعیت‌های فشار روی می‌دهد. وقوع پدیده انسداد<sup>۱</sup>، وقتی که ورزشکاران باید تحت فشار روانی عمل کنند، معمول است. با وجود این، ممکن است حتی در موقعیت‌هایی که فشار روانی ایجاد نمی‌شود، عملکرد به صورت ناگهانی تحت تأثیر منفی عواملی دیگر قرار بگیرد مثل نظراتی ساده یا سؤالاتی دربارهٔ تکنیک ورزشکار یا حتی دستوراتی که به قصد بالا بردن عملکرد داده می‌شوند، برخی پژوهشگران عقیده دارند که فشار روانی حواس پرتی ایجاد می‌کند (بام استر و شوورز<sup>۲</sup>، ۱۹۸۶، ص. ۳۸۳-۳۶۱، ایستربروک<sup>۳</sup>، ۱۹۵۹، ص. ۲۰۱-۱۸۳، وین<sup>۴</sup>، ۱۹۷۱، ص. ۱۰۴-۹۲). تاکنون، پژوهش‌ها بیشتر بر تعریف و توصیف استحکام روانی بدون بررسی رابطهٔ بین استحکام روانی و متغیرهایی چون اضطراب حالتی متمرکز بوده است. با توجه به آنچه در مرور پژوهش‌های پیشین بیان شد، بررسی این موضوع کاربرد فراوانی دارد. با توجه به کمبود شواهد پژوهشی و تفاوت در پرسش‌نامه‌های به کار رفته، انجام پژوهش برای روشن شدن این ابهامات ضروری به نظر می‌رسد؛ بنابراین سؤال اصلی پژوهش این است آیا ارتباط معناداری بین استحکام روانی و اضطراب وجود دارد؟ آیا سطوح استحکام روانی بر اضطراب حالتی در دانشجویان ورزشکار دختر می‌تواند تأثیرگذار باشد؟

### روش‌شناسی

جامعه آماری پژوهش شامل تمام دانشجویان ورزشکار دختر دانشگاه تبریز بود. در ابتدا برای ارزیابی میزان استحکام روانی آزمودنی‌های جامعه پژوهش، از پرسش‌نامه استحکام روانی ۴۸ ماده‌ای استفاده شد. از میان ۱۲۰ نفر از آزمودنی‌ها بعد از پر کردن پرسش‌نامه، افرادی که چارک اول و سوم (استحکام روانی بالا و پایین) را در ویژگی استحکام روانی کسب کردند انتخاب شدند و افراد در دو گروه استحکام روانی بالا و پایین جای گرفتند و سپس اضطراب صفتی و حالتی آزمودنی‌ها، با استفاده از پرسش‌نامه حالت-رگه اضطراب اسپیلبرگر مشخص شد و افراد دارای اضطراب صفتی خیلی زیاد و خیلی کم از پژوهش حذف شدند. برای ایجاد شرایط فشار روانی از حضور تماشاگر و رقابت استفاده شد. برای ایجاد رقابت به آزمودنی‌ها گفته شد در صورتی که بتواند ۲۰ درصد بیشتر از میانگین پرتاب‌های موفق خود کسب امتیاز کند، مشروط به اینکه بتواند ۲۰ درصد بیشتر از میانگین دربیلهای موفق خود کسب امتیاز کند، موفق به کسب جوایز ارزشمندی خواهد شد؛ و پس از اعمال فشار روانی، اضطراب حالتی دو گروه مورد سنجش قرار گرفت.

ابزار گردآوری اطلاعات شامل پرسشنامه‌های ذیل می‌باشد:

**الف) پرسش‌نامه استحکام روانی ۴۸ ماده‌ای<sup>۵</sup>:** برای اندازه‌گیری استحکام روانی از پرسش‌نامه استحکام روانی ۴۸ ماده‌ای استفاده می‌شود (کلاف<sup>۱</sup> و همکارانش، ۲۰۰۲) که استحکام روانی کلی را ارزیابی می‌کند و از ۶ خرده مقیاس تشکیل

1. Choking
2. Baumeister, Showers
3. Easterbrook
4. Wine
5. Mental Toughness Questionnaire-48



شده است: چالش، تعهد، اعتمادبه‌نفس فردی<sup>۲</sup>، اعتمادبه‌نفس در توانایی خود<sup>۳</sup>، کنترل عاطفی<sup>۴</sup> و کنترل زندگی<sup>۵</sup> که این پرسش-نامه توسط شرکت‌کنندگان تکمیل می‌شود که به‌طور کلی با ارزش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ می‌باشد (کایزهر و همکاران، ۲۰۰۹). این پرسش‌نامه از مقیاس ۵ نقطه‌ای لیکرت نمره‌گذاری می‌شود (=۱ به شدت مخالفم تا =۵ به شدت موافقم). سؤال‌های ۴۶، ۴۴، ۴۰، ۳۰، ۳۳، ۱۴، ۴۶ مربوط به چالش، سؤال‌های ۴۵، ۳۷، ۳۴، ۳۱، ۲۷، ۲۶، ۲۱ مربوط به کنترل عاطفی، سؤال‌های ۳۶، ۳۲، ۲۴، ۱۸، ۱۶، ۱۳، ۱۰، ۳۸ مربوط به اعتماد به توانایی، سؤال‌های ۴۶، ۴۳، ۳۸، ۲۸، ۲۰، ۱۷ مربوط به اعتمادبه‌نفس فردی، سؤال‌های ۴۱، ۳۳، ۱۵، ۱۲، ۵، ۹، ۲ مربوط به کنترل زندگی و سؤال‌های ۴۷، ۴۲، ۳۹، ۳۵، ۲۹، ۲۵، ۲۲، ۱۹، ۱۱، ۷، ۱ مربوط به خردمقیاس تعهد می‌باشد که سؤال‌های ۲۹، ۲۸، ۲۶، ۲۲، ۲۱، ۲۰، ۱۴، ۱۵، ۱۸، ۴۱، ۴۲، ۴۶، ۴۷، ۱۴، ۱۱، ۱۰، ۹، ۶، ۳۶، ۳۵، ۳۳، ۳۲ به‌طور معکوس نمره‌گذاری می‌شود. روایی و پایایی این پرسش‌نامه در ایران توسط اسکندر نژاد و قربان تبار (۱۳۹۳) یافت شد. اعتبار پرسش‌نامه از روش آلفای کرونباخ بررسی گردید. ضرایب آلفا برای کل پرسش‌نامه ۰/۸۲ و برای خرده‌آزمون‌های چالش، تعهد، اعتمادبه‌نفس فردی، اعتمادبه‌نفس در توانایی، کنترل عاطفی و کنترل زندگی به ترتیب ۰/۷۵ و ۰/۷۲ و ۰/۷۹ و ۰/۷۴ و ۰/۷۸ و ۰/۷۴ بود. روایی همزمان پرسش‌نامه استحکام روانی از طریق اجرای همزمان با پرسش‌نامه استحکام روانی ورزشی و سخت‌رویی اهواز انجام گردید که ضریب همبستگی به ترتیب ۰/۶۶ و ۰/۷۳ حاصل آن بود.

ب) پرسش‌نامه حالت رگه اضطراب اسپیلبرگر؟ پرسش‌نامه حالت رگه اضطراب (STAI) در سال ۱۹۷۰ توسط اسپیلبرگر و همکاران ارائه شد. در مقیاس حالت اضطراب، هدف اصلی اندازه‌گیری اضطراب با شدتی از کم به زیاد است؛ یعنی نمره‌های پایین بیانگر احساس آرامش، نمره‌های متوسط بیانگر سطوح متوسط تنش و نگرانی و نمره‌های بالا، انعکاسی از ترس شدید، نزدیک به وحشت و هراس است. در پاسخ به این مواد، آزمودنی‌ها شدت احساس خود را در یک مقیاس ۴ درجه‌ای (اصلاً تا حدی، متوسط و خیلی زیاد) در زمانی خاص نشان می‌دهند و در پاسخ به مقیاس رگه اضطراب، آزمودنی‌ها در یک مقیاس ۴ درجه‌ای (تقریباً هیچ‌وقت، گاهی، غالباً و تقریباً همیشه) نشان می‌دهند که به‌طور کلی چه احساسی دارند. پرسش‌نامه حالت رگه اضطراب اسپیلبرگر از ۴۰ سؤال تشکیل شده که ۲۰ سؤال اول حالت اضطراب و ۲۰ سؤال دوم رگه اضطراب را مورد سنجش قرار می‌دهد. مقیاس حالت اضطراب (اضطراب آشکار) شامل ۲۰ جمله است که احساسات فرد را در «این لحظه و زمان پاسخگویی» ارزیابی می‌کند. مقیاس رگه اضطراب (اضطراب پنهان) هم شامل ۲۰ جمله است که احساسات عمومی و معمولی افراد را می‌سنجد. پرسش‌نامه حالت رگه اضطراب اسپیلبرگر که برای استفاده‌های خودگزارشی طراحی شده است، می‌تواند به دو صورت فردی یا گروهی مورد استفاده قرار گیرد. این پرسش‌نامه‌ها دارای محدودیت زمانی نیست.

پرسش‌نامه حالت رگه اضطراب ابزاری با اعتبار، پایا و دارای روایی مطلوب است که در جمعیت‌های مختلف قابل استفاده است. همبستگی آن با پرسش‌نامه اضطراب کتل نیز نشان‌دهنده روایی و اعتبار آن است. اعتبار این پرسش‌نامه در پژوهش‌های

1. Clough
2. Confidence interpersonal
3. Confidence abilities
4. Control emotion
5. Control life
6. Spielberger State-Trait Anxiety Inventory

### اسکندر نژاد و قربان تبار: تأثیر سطوح استحکام روانی بر اضطراب حالتی تحت فشار روانی □ ۸۳

مختلف به اثبات رسیده است. اسپیلبرگر<sup>۱</sup> و همکاران (۱۹۷۱) گزارش می‌کنند که همبستگی دو فرم اسپانیایی و هندی با فرم انگلیسی بین ۰/۸۳ تا ۰/۹۴ بوده است. چادری<sup>۲</sup> (۱۹۸۹) در مقیاس حالت اضطراب، همبستگی فرم انگلیسی و فرم بنگالی در مورد زنان و مردان را به ترتیب ۰/۹۲ و ۰/۸۹ و در مقیاس رگه اضطراب به ترتیب ۰/۹۴ و ۰/۹۱ گزارش کرده است. پس از جمع‌آوری اطلاعات برای تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی از جمله فراوانی، میانگین، انحراف معیار، میانه، کمینه و بیشینه و از روش‌های آمار استنباطی از جمله ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل کوواریانس بین گروهی یک‌طرفه استفاده شد. جهت تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۷ استفاده شد.

#### یافته‌ها

در جدول ۱، آماره‌های توصیفی متغیرهای پژوهش که شامل میانگین، میانه، حداکثر، حداقل و انحراف معیار داده‌های پژوهش است محاسبه شده است.

جدول ۱. آمار توصیفی مربوط به اضطراب در دو گروه استحکام روانی پایین و بالا

متغیرها	شرایط	گروه استحکام روانی پایین					گروه استحکام روانی بالا					
		میانگین	میانه	انحراف معیار	کمینه	بیشینه	تعداد	میانگین	میانه	انحراف معیار	کمینه	بیشینه
اضطراب عادی	عادی	۴۳/۶۰	۴۴	۶/۳۴	۳۲	۵۳	۱۵	۳۲/۶۷	۳۲	۱/۹۵	۳۱	۳۷
اضطراب حالتی	فشار	۵۲/۷۳	۵۲	۵/۵۷	۴۱	۶۰	۱۵	۳۶	۲/۱۳	۳۳	۴۰	

برای بررسی تأثیر سطوح استحکام روانی بر متغیر اضطراب حالتی در شرایط فشار روانی از تحلیل کوواریانس بین گروهی یک طرفه استفاده شد. متغیر مستقل نوع گروه (استحکام روانی پایین، استحکام روانی بالا)، متغیر وابسته اضطراب حالتی در شرایط فشار، متغیر هم تغییر اضطراب حالتی در شرایط عادی می‌باشد. نتایج اصلی کوواریانس در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. تحلیل کوواریانس بین گروهی یک طرفه برای مقایسه دو گروه آزمودنی در دو شرایط زمانی مختلف در اضطراب حالتی

متغیر	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معناداری	مجذور اتا
گروه	۲۱۱/۹۳۳	۱	۲۱۱/۹۳۳	۴۲/۶۵	۰/۰۰۱	۰/۶۱۲
اضطراب حالتی شرایط عادی	۳۶۴/۷۹	۱	۳۶۴/۷۹	۷۳/۴۲	۰/۰۰۱	۰/۷۳۱
خطا	۱۳۴/۱۳۶	۲۷	۴/۹۶			

1. Spielberger
2. Chadry



نتایج نشان می‌دهد اثر گروه در سطح احتمال ۹۵ درصد معنادار است به عبارتی، میزان اضطراب حالتی در دو گروه استحکام روانی بالا و پایین تفاوت معناداری دارد. گروه استحکام روانی پایین اضطراب حالتی بیشتری ( $M=48/53$ ) به نسبت گروه استحکام روانی بالا ( $M=40/2$ ) در شرایط فشار نشان دادند.

در قسمت اضطراب حالتی در شرایط عادی به‌عنوان متغیر هم‌تغییر می‌توان مشاهده کرد آیا رابطه معناداری بین متغیر هم‌تغییر و متغیر وابسته با داشتن کنترل بر متغیر مستقل (گروه) وجود دارد یا نه؟ در اضطراب حالتی در شرایط عادی مقدار سطح معناداری کوچک‌تر از ۰/۰۵ می‌باشد، بنابراین متغیر هم‌تغییر ما معنادار است ( $F_{1,37}=73/42$ ;  $P=0/001$ ;  $r=0/73$  = مجذور اتای تفکیکی). رابطه قوی بین نمره‌های اضطراب حالتی در شرایط عادی و فشار وجود داشت که به وسیله ارزش مجذور اتای ۰/۷۳ نشان داده می‌شد.

برای بررسی رابطه استحکام روانی و خرده‌مقیاس‌ها با اضطراب صفتی و حالتی در ورزشکاران دختر از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج آن در جدول ۳ ملاحظه می‌شود.

جدول ۳. همبستگی استحکام روانی و خرده‌مقیاس‌ها با اضطراب صفتی و حالتی

اضطراب	استحکام روانی	استحکام روانی	چالش	کنترل عاطفی	اعتماد به توانایی	اعتماد به نفس فردی	کنترل زندگی	تعهد
اضطراب صفتی	-۰/۸۱۶	-۰/۸۳۴	-۰/۴۶۰	-۰/۷۹۷	-۰/۷۲۱	-۰/۷۳۶	-۰/۷۵۹	۰/۰۰
اضطراب حالتی	-۰/۸۵۳	-۰/۷۷۸	-۰/۴۸۹	-۰/۸	-۰/۶۷۷	-۰/۸۷۶	-۰/۸۵۰	۰/۰۰
اضطراب حالتی فشار	-۰/۸۹۸	-۰/۸۲۲	-۰/۵۰۲	-۰/۸۴۵	-۰/۷۰۷	-۰/۹۲۸	-۰/۸۹۵	۰/۰۰

همان‌طور که مشاهده می‌شود همبستگی قوی و منفی بین استحکام روانی و خرده‌مقیاس‌ها با اضطراب صفتی و حالتی (شرایط عادی و فشار) وجود دارد ( $p < 0/01$ ).

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از اجرای پژوهش حاضر، بررسی اثر سطوح استحکام روانی بر اضطراب حالتی آزمودنی‌ها تحت فشار روانی بود. نتایج حاصل از این پژوهش تأثیر معنادار سطوح استحکام روانی بر اضطراب حالتی آزمودنی‌ها را تأیید می‌کند. نتایج این پژوهش مؤید نتایج پژوهش سولس و مارتین (۲۰۰۵) بود که نشان دادند صفات معینی بر نوع شرایط استرس‌زا بودن و همچنین ارزیابی عامل استرس‌زای درک شده تأثیر می‌گذارد. برای مثال در افراد عصبی تجربه عوامل استرس‌زای بین فردی و ارزیابی شرایط با سطح بالایی از استرس و تأثیر منفی آن احتمال بیشتری دارد.

استحکام روانی سبب می‌شود ورزشکاران در موقعیت‌های دشوار و پرفشار موفق عمل کنند و اجرا تحت تأثیر موقعیت پرفشار قرار نمی‌گیرد. افراد با استحکام ذهنی بالا دارای ثبات و در مقایسه با حریفان خود فردی متمرکز، دارای اعتماد به نفس،

## اسکندر نژاد و قربان تبار؛ تأثیر سطوح استحکام روانی بر اضطراب حالتی تحت فشار روانی □ ۸۵

مصمم و دارای کنترل در موقعیت فشار می‌باشند و تجارب منفی مانند استرس و اضطراب را چالشی در نظر می‌گیرند که می‌تواند بر آن غلبه کنند (مکوراگان، ۲۰۰۸؛ گایلن و لابرین، ۲۰۱۳).

بر اساس مفهوم استحکام روانی می‌توان پیش‌بینی کرد افرادی که سطح بالایی از استحکام روانی دارند رویدادهای استرس زا را به عنوان یک چالش درک می‌کنند. افراد با استحکام روانی بالا زمانی که یک واقعه استرس‌زایی را تجربه می‌کنند باثبات عاطفی/هیجانی/احساسی بیشتری همراه می‌شوند (هرزبرگ و همکاران، ۲۰۰۹).

توافقی عمومی وجود دارد که وقتی توجه افراد به جزئیات حرکت‌شان هدایت شده، عملکرد آن‌ها دچار اختلال می‌شود. این مورد اغلب زمانی اتفاق می‌افتد که فرد در شرایط فشار روانی عمل کند. علت‌های انسداد هم‌درونی (فزون برانگیختگی، ارزیابی موقعیت به‌عنوان موقعیتی فشارآور، از دست دادن کنترل شخصی و انتظار شکست) و هم‌بیرونی (فشار جمعیت، ترس از موفقیت؛ فشار برای نگهداری آنچه که ورزشکار به‌عنوان عملکرد کیفی غیر واقع‌بینانه بالا محسوب می‌کند، انتظارات و اعمال مربی و فشار همسالان) هستند. شواهدی وجود دارد که انسداد تحت‌تأثیر خودهوشیاری افراد و نگرانی بیش از حد با اجرای گام‌به‌گام آن تکنیک است (باماستر، ۱۹۸۴؛ لویز و لیندر، ۱۹۹۷).

این نشان می‌دهد که افراد با استحکام روانی بالا رویدادهای استرس زا را با شدت پایینی از استرس و درک بالایی از کنترل بر رویدادها ارزیابی می‌کنند. بر اساس ادراک کلاف و همکاران (۲۰۰۲) پیش‌بینی می‌شود که سطح بالایی از استحکام روانی با کاهش شدت تنش و سطح بالایی از کنترل همراه است. گوسپاردی و جونز (۲۰۱۲) نشان دادند کریکت بازان نوجوان با سطح استحکام روانی بالا دارای رشد و توسعه بیشتری می‌باشند و سطح پایینی از حالات هیجانی منفی را به نسبت همسالان خود با سطح استحکام روانی متوسط گزارش می‌کنند. در پژوهشی که توسط گربر و همکاران (۲۰۱۳) انجام شد نتایج نشان داد استحکام روانی به عنوان یک منبع مقاومت در برابر استرس عمل می‌کند. هانتون و همکاران (۲۰۱۰) و کراست (۲۰۰۸) و شیرد (۲۰۱۰) دریافتند که برای نشان دادن ویژگی‌های استحکام روانی می‌توان ثبات، خودباوری، مقابله مؤثر با فشار و سختی، انعطاف‌پذیر بودن، پیشرفت کردن در فشار، متعهد بودن، داشتن مهارت تمرکز بالا را بیان کرد. استحکام روانی با ماهیت افراد یا توانایی توسعه در ارتباط است که همواره در مقابله با استرس و اضطراب مربوط به موقعیت‌های رقابتی و پراسترس موفقیت‌آمیز عمل می‌کند؛ بنابراین استحکام روانی با توانایی باقی‌ماندن، تمرکز، اعتماد به نفس و کنترل در شرایط استرس و فشار مرتبط می‌باشد (کراست، ۲۰۰۸). به این ترتیب، استحکام روانی نشان‌دهنده مجموعه‌ای از متغیرهای روان‌شناختی مثبت است که به از بین بردن اثرات مضر استرس کمک می‌کند و به افراد این اجازه را می‌دهد به‌طور مداوم بدون در نظر گرفتن عوامل موقعیتی عمل کنند. نمونه پژوهش (دانشجویان دختر) و انجام پژوهش بر یک جنس از جمله محدودیت‌های مطالعه است که لازم است بحث غنی‌تری گردد.

بر اساس یافته‌های این پژوهش می‌توان چنین نتیجه گرفت که فرد سرسخت ظرفیت برخورد مؤثرتری با عوامل استرس زا، فشار و چالش را دارد؛ بنابراین افرادی که به لحاظ ذهنی سرسخت هستند کمتر تحت تأثیر عوامل استرس‌زای محیط قرار می‌گیرند. استحکام روانی به‌عنوان یک مدیر و تعدیل‌کننده در برابر استرس دیده می‌شود که به فرد برای مدیریت مطالبات عوامل استرس‌زای موجود در خود و اطرافش کمک می‌کند.

منابع



1. Baumeister, R.F . Showers, C.J. (1986). A review of paradoxical performance effects: Choking under pressure in sports and mental test. *European Journal for Social Psychology*, 16: 361-383.
2. Connaughton, D., Hanton, S., & Jones, G. (2010). The development and maintenance of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 24, 168-193.
3. Crust, L. (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*, 45: 576-583.
4. Crust, L. & Clough, P. (2005). Relationship between mental toughness and physical endurance. *Perceptual & Motor Skills*, 100, 192-194.
5. Crust, L., & Azadi, K. (2009). Leadership preferences of mentally tough athletes. *Personality and Individual Differences*, 47 (4), 326-330.
6. Clough, P. J., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: the concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (pp. 32–43). London: Thomson Publishing.
7. Dias C, Cruz FJ, Fonseca MA. (2009). Anxiety and coping strategies in sport contexts: a look at the psychometric properties of Portuguese instruments for their assessment. *Span J Psychol*, 12(1): 338-48.
8. Easterbrook, J. A. (1959). The effect of emotion on cue utilization and the organization of behavior. *Psychological Review*, 66: 183-201
9. Guillén F, Laborde S. (2013). Higher-order structure of mental toughness and the analysis of latent mean differences between athletes from 34 disciplines and non-athletes. *Personality and Individual Differences*, 60: 30–35
10. Gerber, M., Brand, S., Feldmeth, a., Lang, C., Elliot, C., Holsboer, E., Puhse, U. (2013). Adolescents with high mental toughness adapt better to perceived stress: A longitudinal study with Swiss vocational students. *Personality and Individual Differences*, 54: 808-814.
11. Gucciardi, D., Gordon, S., & Dimmock, J. (2007). Multisource ratings of mental toughness among youth-aged Australian footballers: A preliminary examination. In Poster session presentation at the 12th European congress of sport psychology, sport and exercise psychology: Bridges between disciplines and cultures, 4–9 September, Halkidiki, Greece.
12. Gucciardi, D. F., & Jones, M. J. (2012). Beyond optimal performance: Mental toughness profiles and developmental success in adolescent cricketers. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 34: 16–36.
13. Haywood, K. M. & Getcheli, N. (2005). Life span motor development. *Advances in Applied Sport Psychology: A Review*. Routledge publication.
14. Horsburgh, V. A., Schermer, J. A., Veselka, L., & Vernon, P. A. (2009). A behavioural genetic study of mental toughness and personality. *Personality and Individual Differences*, 46: 100–105.
15. Hansen, D. M., Skorupski, W. P., & Arrington, T. L. (2010). Differences in developmental experiences for commonly used categories of organized youth



- activities. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 31, 413–421. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appdev.2010.07.001>.
16. Kaiseler, M., Polman, R., & Nicholls, A. (2009). Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport. *Personality and Individual Differences*, 47, 728-733.
  17. Mack, M.G. & Ragan, B.G. (2008). Development of the Mental, Emotional, and Bodily Toughness Inventory in collegiate athletes and non-athletes. *Journal of Athletic Training*, 43, 125-132.
  18. Mellalieu, S.D. & Hanton, Sh. (2009). *Advances in Applied Sport Psychology: A Review*. Routledge publication, 317-347.
  19. Nicholls, A., & Polman, R., Levy, A., & Backhouse, S. (2008). Mental toughness, optimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, 44: 1182-1192.
  20. Sheard, M. Golby, J., & Van Wersch, A. (2009). Progress towards construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25: 186-193.
  21. Sheard, M. (2010). *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement*. Hove, East Sussex. Routledge.
  22. Suls, J., & Martin, R. (2005). The daily life of the garden-variety neurotic: Reactivity, stressor exposure, mood spillover, and maladaptive coping. *Journal of Personality*, 73: 1485–1510.
  23. Wine, J. (1971). Test anxiety and direction of attention. *Psychological Bulletin*, 76: 92-104.

