

## فصل دوم

### سنجشهای روان‌شناسی ورزشی

تا سالهای اخیر تقریباً تمام سنجشهای روان‌شناختی که در روان‌شناسی ورزشی مورد استفاده قرار می‌گرفت، برگرفته از روان‌شناسی عمومی بود. پرسشنامه‌ها ویژگیهای پایدار و ناپایدار شخصیت را بدون ارتباط به ورزش یا فعالیت بدنی اندازه‌گیری می‌کردند. نمونه‌ای از این پرسشنامه‌ها عبارت است از: پرسشنامه حالتی - صفتی اضطراب (اسپیلبرگر، گرساش و لوشن<sup>۱</sup> / ۱۳۴۹ / ۱۹۷۰)، آزمون شیوه توجهی (نایدفر<sup>۲</sup> / ۱۳۵۵ / ۱۹۷۶)، نیمرخ حالت‌های خلقی (مکنایر، لور و دروپلمن<sup>۳</sup> / ۱۳۵۰ / ۱۹۷۱ و مورگان<sup>۴</sup> / ۱۳۵۹ / ۱۹۸۰)، پرسشنامه خودانگیزی (دیشمن و آیکس<sup>۵</sup> / ۱۳۶۰ / ۱۹۸۱)، پرسشنامه شخصیتی آیزنک (آیزنک و آیزنک<sup>۶</sup> / ۱۳۴۷ / ۱۹۶۸) و پرسشنامه مکان کنترل (راتر<sup>۷</sup> / ۱۳۴۵ / ۱۹۶۶).<sup>(۱۰)</sup>

اخیراً روان‌شناسان دریافته‌اند که سنجشهای وابسته به موقعیت در مقایسه با رفتار در موقعیتهای ویژه، پیش‌بینی دقیقتری را به‌دست می‌دهد؛ برای مثال، «ساراسون»<sup>۸</sup> (۱۳۵۴ / ۱۹۷۵) دریافت که برخی دانش‌آموزان در امتحانها عملکرد بدی دارند اما علت آن درس نخواندن یا کم‌هوشی نیست، بلکه اضطراب به هنگام آزمون است. او این افراد را «مضطرب امتحانی» نامید و آزمون را برای سنجش احساس افراد، پیش از امتحان ابداع کرد. این آزمون ویژه در قیاس با آزمون اضطراب صفتی پیش‌بینی بهتری از اضطراب پیش از امتحان به عمل می‌آورد.<sup>(۱۲)</sup> امروزه روان‌شناسان ورزشی نیز در پی موقعیتهایی هستند تا آزمونهای ویژه ورزشی را به وجود آورند که ویژگیهای پایدار و ناپایدار

1. Spielberger, Gorsuch, Loushene

2. Nideffer

3. McNair, Droppleman

4. Morgan

5. Dishman and Ickes

6. Eyesenke and Eyesenk

7. Rotter

8. Sarason

شخصیت را در زمینه‌های ورزشی به گونه‌ای معتبرتر و پایاتر اندازه‌گیری کنند. برخی از پرسشنامه‌های روان‌شناختی که به‌طور ویژه برای استفاده در ورزش و فعالیت بدنی ابداع شده‌اند، عبارتند از: آزمون اضطراب رقابتی ورزش (مارتینز و ۱۹۷۷/۱۳۵۶)، آزمون دوم اضطراب رقابتی ورزشی (مارتینز، ویلی و برتون<sup>۱</sup> ۱۹۹۰/۱۳۶۹)، پرسشنامه جو گروهی (ویدمیر، براولی و گارون<sup>۲</sup> ۱۹۸۵/۱۳۶۴) و پرسشنامه اعتماد حالتی- صفتی (ویلی<sup>۳</sup> ۱۹۸۶). برخی از روان‌شناسان ورزشی پا را از این فراتر گذاشته و آزمون‌هایی ویژه برای ورزشهای بخصوص ابداع کرده‌اند. آزمون شیوه توجهی در تنیس (ونشویک و گراشا<sup>۴</sup> ۱۹۸۱/۱۳۶۰)، ارزیابی اضطراب کشتی‌گیران (گولد، هورن و اسپریمن<sup>۵</sup> ۱۹۸۴/۱۳۶۳) و آزمون پیوستگی گروهی در بسکتبال (یوکلسون، وینبرگ و جکسون<sup>۶</sup> ۱۹۸۴/۱۳۶۳) نمونه‌هایی از آن هستند. (۱۰)

### نکات مهم در سنجش‌های روان‌شناسی ورزشی

پرسشنامه‌های روان‌شناختی از جنبه‌های نظری و کاربردی برای روان‌شناس ورزشی اهمیت دارد. یکی از موارد استفاده این آزمونها کمک به ارزیابی دقت نظریه‌های روان‌شناسی است. نقش دیگر این آزمونها فراهم کردن موقعیتی است که روان‌شناسان بتوانند این نظریه‌ها را به عمل درآورند. جنبه دوم از این جهت اهمیت دارد که سوء تعبیرها و سوء استفاده‌هایی در آن رخ می‌دهد. بنابراین برای پیشگیری از این سوء تعبیرها و سوء استفاده‌ها همواره باید سؤالهای زیر را مطرح کرد:

- (۱) چه کسانی برای آزمون ورزشکاران صلاحیت دارند؟ آیا مربی می‌تواند این وظیفه را انجام دهد؟
- (۲) آیا می‌توان برای گزینش ورزشکاران از آزمونهای روان‌شناسی استفاده کرد؟
- (۳) از چه آزمون‌هایی باید استفاده کرد؟

1. Martens, Vealey, Burton  
3. Vealey

2. Widmeyer, Brawley, Garron  
4. Vanschoyck, Grasha

انجمن روان‌شناسی امریکا به سؤال اول چنین پاسخ می‌دهد که آزمونگر باید دارای این قابلیت‌ها باشد: دانش اصول آزمون و خطای اندازه‌گیری، دانش و توانایی ارزیابی اعتبار آزمون برای هدف مورد نظر و خود آگاهی یا حساسیت به تواناییها و محدودیتهای خویش. در پاسخ به سؤال دوم، مربیان از اجرای آزمونهای روان‌شناختی منع شده‌اند، مگر اینکه در این زمینه آموزش ویژه‌ای را گذرانده باشند. در پاسخ به سؤال سوم، اکثر قریب به اتفاق روان‌شناسان، استفاده از آزمونهای روان‌شناختی برای گزینش ورزشکاران را نوعی سوء استفاده از روان‌شناسی می‌دانند. آنان معتقدند که پیشرفت یا عملکرد آتی ورزشکار به آسانی از طریق آزمونهای روان‌شناختی، مانند آزمون شخصیت، قابل پیش‌بینی نیست.<sup>(۱۰)</sup> پاسخ به سؤال آخر نیز بستگی به هدف آزمون و تشخیص روان‌شناس دارد.

### اصول آزمون و خطای اندازه‌گیری

دانش کافی درباره مفاهیم آماری؛ مانند همبستگی، سنجشهای گرایش به مرکز (میانگین، میانه و نما)، واریانس و انحراف استاندارد، اولین نیاز آزمونگر به‌شمار می‌آیند. آزمونگران باید انواع پایایی و اعتبار را درک کنند و بتوانند پایایی و اعتبار آزمونها را برای استفاده در تصمیم‌گیریها تعیین کنند.

افرادی که آزمون را اجرا می‌کنند، باید تشخیص دهند که نتایج آزمون مطلق یا غیرقابل انکار نیست و ممکن است، خطاهای متعددی در اجرای آن رخ داده باشد. وقتی آزمون به وسیله فردی اجرا شود که عنصر مورد سنجش را درک نکرده باشد، احتمال خطا افزایش می‌یابد؛ برای مثال، اجراکنندگان آزمونها باید مراقب اثر احتمالی عوامل موقعیتی و عناصر درون-فردی که در تفسیر نتایج آزمون دخالت می‌کنند، باشند. علاوه بر آن، عوامل فرهنگی، اجتماعی، تربیتی و قومی نیز بر روی نتایج آزمون ورزشکاران اثر می‌گذارند. بنابراین آزمون‌کنندگان موظفند منابع خطا در سنجش را بشناسند و برای کاهش آن بکوشند.

بهترین راه کاهش خطا، دانستن پایایی<sup>۱</sup> و اعتبار<sup>۲</sup> آزمون است. یک آزمون

هم باید پایا و معتبر باشد، هم باید برای هر نمونه یا موقعیت تازه‌ای که به کار می‌رود، مجدداً اعتباریابی شود؛ مثلاً، اگر برای نوجوانان ۱۵-۱۳ ساله از آزمونی استفاده شود که برای آزمون ورزشکار بزرگسال طراحی شده است، این احتمال وجود دارد که فهم و درک جمله‌بندی آزمون برای نوجوانان دشوار باشد و نتایج را مغشوش کند؛ مثلاً، آزمونی که برای اکثریت سفیدپوست یک کشور چند قومی تهیه شده است. برای ورزشکارانی که از نژادی دیگرند، مناسب نیست. این تفاوتها ممکن است تفسیر نتایج را با مشکل مواجه کنند.

### حساسیت به محدودیتها

آزمونگران باید به محدودیتهای خود حساس باشند. متأسفانه در روانشناسی ورزشی مواردی مشاهده شده است که آزمونگران از محدودیتهای خود آگاه نبوده‌اند و آزمون را به شیوه‌ای اجرا و تفسیر کرده‌اند که اثر بالقوه مخربی بر ورزشکار گذارده است. بسیاری از پرسشنامه‌های روانشناسی برای سنجش آسیبها و نابهنجاریهای روانی تهیه شده‌اند. آزمونگر برای تفسیر نتایج آزمون به آموزشی ویژه درباره سنجشهای روانشناختی و احتمالاً روانشناسی بالینی نیازمند هستند. بدون این زمینه، استفاده از این آزمونها غیراخلاقی است.

### آزمون برای انتخاب تیم

استفاده از آزمونهای روانشناسی برای گزینش فرد در تیم یا تشخیص اینکه ورزشکاری نیمرخ روانی مناسبی برای یک پست ویژه؛ مثلاً، دروازه‌بانی فوتبال دارد، از سوء استفاده‌های دیگر در روانشناسی ورزشی است. این پدیده در دهه‌های ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰ رواج زیادی داشت ولی به نظر می‌رسد که اکنون کاهش یافته است. این طریق استفاده از آزمونهای روانشناسی غیراخلاقی و نامناسب است، زیرا ممکن است نام ورزشکاری فقط به این خاطر که آزمون ما، او را به اندازه کافی برای پست مورد نظر، مناسب نمانده است، از دسترس خارج کند.

متقابل هم تیمی‌ها، وابسته است. این گمان که مابا دانستن اطلاعاتی درباره شخصیت فرد می‌توانیم موفقیت وی را در ورزش پیش‌بینی کنیم، ساده‌انگاری است؛ مثلاً، آیا شما حاضرید «شکیل انیل» بازیکن معروف بسکتبال را به این دلیل که نیم‌رخ شخصیتی بخصوصی ندارد از تیم خود حذف کنید؟ اگر این کار را بکنید، یقیناً اخراج خواهید شد. به هر حال، استفاده از آزمونهای روان‌شناسی برای انتخاب یا حذف ورزشکاران از تیم، سوء استفاده از آزمون‌هاست و نباید اعمال شود.

### بازخورد آزمون

از آزمونهای روان‌شناسی، هم هنگام اجرا و هم هنگام ارائه نتایج، سوء استفاده شده است. سالها پیش، در چند مورد، ورزشکاران آزمون شدند، بی آنکه به آنان گفته شود که چرا چنین آزمونی برگزار می‌شود و یا اطلاعاتی درباره نتایج و تفسیر آزمون به آنان داده شود. این روش غیراخلاقی است و حقوق افراد را پایمال می‌کند. پیش از آنکه آزمون اجرا شود، باید هدف اجرای آزمون، پدیده مورد سنجش و چگونگی استفاده از نتایج آزمون به ورزشکار گفته شود. در اغلب موارد، آزمون باید به مربی و ورزشکار کمک کند که نقاط قوت و ضعف روان‌شناختی ورزشکار شناخته شود تا بر نقاط قوت تأکید کند و نقاط ضعف را برطرف. علاوه بر این، باید بازخورد ویژه‌ای درباره نتایج آزمون به ورزشکار داده شود. شیوه ارائه بازخورد باید به گونه‌ای باشد که به ورزشکار درباره خودش بصیرت بیشتری دهد و بدیهی است که وی باید بداند که آزمون به چه مفاهیمی اشاره می‌کند. در این صورت، نتیجه آزمون و بازخورد آن به تغییراتی مفید، منجر خواهد شد. ~~اگر به ورزشکاران درباره علت برگزاری آزمون اطلاعاتی داده نشود، آنان به آزمون و شیوه استفاده از نتایج آن مشکوک خواهند شد. در چنین مواقعی، بعید نیست که ورزشکاران گمان کنند که مربی از نتیجه آزمون برای برگزیدن بازیکنان اصلی و خط زدن نام دیگران استفاده خواهد کرد. در این حالت ورزشکار در نقاط قوت خود اغراق خواهد کرد و نقاط ضعف خود را خواهد پوشاند. این شیوه~~

پاسخ دادن که به «خوب‌نمایی<sup>۱</sup>» معروف است، نتایج آزمون را مغشوش می‌کند و تفسیر آن را بی‌مصرف. بنابراین، اهمیت دارد که ورزشکار مطمئن شود که نتیجه آزمون - به هر دلیل که برگزار شود - محرمانه است. به این ترتیب احتمال مشارکت صادقانه ورزشکار بیشتر می‌شود. مربیان نباید شخصاً به برگزاری و تفسیر آزمونها بپردازند، مگر اینکه در این زمینه دوره‌های لازم را دیده باشند. یک مشاور روانشناسی ورزشی - که آموزش رسمی در سنجشهای روانشناسی دیده باشد - مناسبترین فرد برای این منظور است.<sup>(۱۰)</sup>

### سنجش‌های کیفی و کمی<sup>۲</sup>

اکنون دو رویکرد متفاوت کیفی و کمی که روانشناسان ورزشی برای درک بهتر عوامل روان‌شناختی تمرین و ورزش به کار می‌برند، مورد بحث قرار می‌گیرد. برخی از ویژگیهای اصلی این دو رویکرد باهم مقایسه می‌شوند. تحقیق کمی از تحقیق کیفی مرسومتر و شامل طرحهای تجربی و همبستگی است که نوعاً از سنجش دقیق، کنترل شدید متغیرها (اغلب در آزمایشگاه) و تحلیل آماری استفاده می‌کند. معمولاً متغیرهای مستقل و وابسته‌ای وجود دارند و حالتها یا صفت‌های روان‌شناختی توسط پرسشنامه‌های پایا و معتبر سنجیده می‌شوند. در تحقیق کمی محقق تلاش می‌کند که با استفاده از پرسشنامه، سنجش آزمایشگاهی و سایر ابزار مناسب، از فرایند جمع‌آوری داده‌ها دور بماند. پس از آن، داده‌های کمی با استفاده از شیوه‌های آماری تحلیل و محاسبات مربوطه به وسیله کامپیوتر اجرا می‌شوند. هرچند تحقیق کیفی نقطه مقابل تحقیق کمی است اما در واقع باید مکمل آن در نظر گرفته شود. تحقیق کیفی عموماً شامل مشاهده میدانی، قوم‌نگاری<sup>۳</sup> و مصاحبه (مورد پژوهی) است. تحقیق کیفی به دنبال درک معنای یک وضعیت خاص و چگونگی ترکیب اجزای آن به صورت یک کل، از دیدگاه ورزشکار است. نگرش کیفی به «ماهیت پدیده» تمرکز می‌کند و به درک افراد از دنیایشان بستگی دارد. از این رو، هدفش توصیف، ادراک و معنا کردن است. داده‌های کیفی

1. Faking good

2. Qualitative and Quantitative

3. Ethnography

غنی هستند، زیرا عمیق‌اند و جزئیات زیادی را شامل می‌شوند. این نوع مطالعه باعث می‌شود که مردم با واژه‌های خود و در موقعیتهای طبیعی خود ادراک شوند (پتن، ۱۹۸۰) (۱۵۹). محقق با رفتار تجربی متغیرها را دستکاری نمی‌کند بلکه به فرایند بیش از نتیجه علاقه‌مند است. رابطه‌ها و نظریه‌ها، توسط مشاهده و مصاحبه از داده‌ها ظهور می‌یابند نه آنکه به داده‌ها تحمیل شوند. بنابراین، تأکید بر «استقرا» است، بر خلاف تحقیق کمی که در آن «قیاس» اصل است. نهایتاً در این روش محقق با ورزشکار، کنش متقابل دارد و حساسیت و ادراکش در پردازش مشاهدات و تفسیر پاسخها، نقش مهمی بازی می‌کند.

سنجشهای روان‌شناختی حالتها و صفتها در روان‌شناسی ورزشی، اغلب به وسیلهٔ سیاهه‌ها و پرسشنامه‌هایی که به دقت طراحی شده‌اند و از اعتبار و پایایی بالایی برخوردارند، اجرا می‌شود. کتاب حاضر این مقیاسها را با شرح تکامل روان‌سنجی و سودمندی هر یک در موقعیتهای کاربردی، در این کتاب معرفی خواهند کرد. پیش از آن بهتر است، دو روش مهم جمع‌آوری داده‌های کیفی؛ یعنی، مصاحبه و مشاهده را شرح دهیم؛ شیوه‌های کیفی در روان‌شناسی ورزشی روز به روز مورد استفاده بیشتری قرار می‌گیرند، زیرا اطلاعاتی را فراهم می‌کنند که پرسشنامه‌های معمولی، قادر به فراهم کردن آنها نیستند.

روش کیفی: روشی است که در آن پژوهشگر به دنبال درک عمیق‌تر از پدیده‌ها و مفاهیم است.

**سنجش کیفی** و سنجش کمّی هر یک از روش‌های تحقیق است که در آن پژوهشگر به دنبال درک عمیق‌تر از پدیده‌ها و مفاهیم است.

**مصاحبه** روشی است که در آن پژوهشگر به دنبال درک عمیق‌تر از پدیده‌ها و مفاهیم است.

بدون شک مصاحبه از رایجترین منابع گردآوری اطلاعات در تحقیق کیفی

است. مشاهده ممکن است به شیوه‌ای کاملاً سازمان‌یافته اجرا شود که در آن،

سؤالات پیش از شروع مصاحبه تعیین شده باشند، یا به صورت باز اجرا شود که

ورزشکار در آن بتواند هرگونه که می‌خواهد به سؤال پاسخ دهد. رایجترین نوع

مصاحبه در روان‌شناسی ورزشی مصاحبه نیمه سازمان‌یافته است. هر آزمودنی

به یک رشته از سؤالات کلی پاسخ می‌دهد اما بسته به ماهیت پاسخ، کاوشها و

پیگیریهای مختلفی اجرا می‌شود. مصاحبه‌گر خوب ابتدا باید ارتباطی خوب با

آزمودنی برقرار کند تا وی بتواند احساسات و افکار واقعی خود را بیان کند.

مصاحبه‌گر خوب، باید بدون در نظر گرفتن محتوای پاسخ، از قضاوت دربارهٔ

آزمودنی خودداری کند و در واقع باید شنونده‌ای خوب باشد.

استفاده از ضبط صوت روشی مناسب برای ثبت کامل محتوای مصاحبه است. هرچند درصد کمی از آزمودنیها در ابتدا از وجود ضبط صوت احساس ناراحتی می‌کنند ولی معمولاً این احساس بسرعت از بین می‌رود. علاوه بر این، یادداشت برداری نیز در ضمن مصاحبه - بویژه زمانی که مصاحبه گر قصد دارد بر نکات مهم تأکید کند - رایج است. در صورتی که مصاحبه گر بدون استفاده از ضبط صوت، فقط به یادداشت برداری اکتفا کند، از مشاهده آزمودنی غافل خواهد شد.

پژوهشهای اسکالن و همکارانش (راویزا و استین، ۱۹۸۹) (۱۷۰) نمونه خوبی از مصاحبه‌هایی است که داده‌های کیفی را در روانشناسی ورزشی گردآوری کرده است. این پژوهشگران برای درک کامل مفهوم پیچیده لذت بردن از دیدگاه تجربیات ورزشکاران، تصمیم گرفتند که در پژوهش خود شیوه‌های کیفی و رویکرد تحلیلی استقرایی را به کار گیرند. آنان با ۲۶ اسکیت‌باز ماهر که در مسابقات قهرمانی کشور شرکت کرده بودند، مصاحبه کردند و از آنان درباره منبع لذت در رقابتی‌ترین دوران قهرمانیشان سؤالاتی کردند. متن مصاحبه را از طریق «تحلیل محتوا»؛ یعنی، سازماندهی تدریجی و طبقه‌بندی مصاحبه به موضوعات پیچیده‌تر و آشکار شدن منابع لذت، بررسی نمودند. با استفاده از این شیوه استقرایی، چهار منبع اصلی لذت شناخته شد: فرصتهای اجتماعی، ادراک صلاحیت، بازشناسی اجتماعی صلاحیت و عمل اسکیت کردن. هرکدام از این طبقات اصلی از موضوعاتی که از زبان ورزشکار بازگو شده بود تشکیل شده است؛ برای مثال، طبقه ادراک صلاحیت شامل موضوعات پیشرفت رقابتی، تبحر، پیشرفت اجرا و نمایش توانایی ورزشی است. بنابراین، روش مصاحبه و تحلیل استقرایی، پژوهشگران را قادر کرد تا درباره منبع لذت بردن ورزشکاران رشته اسکیت به منبعی غنی از داده دست یابند زیرا استفاده تنها از پرسشنامه و سایر سیاهه‌های روانشناسی، چنین درک عمیقی را فراهم نمی‌کرد.

مشاهده

دومین روش گردآوری داده‌های کیفی مشاهده است. مطالعات اولیه در روانشناسی ورزشی از طریق مشاهده مستقیم و یادداشت برداری یا علامت

زدن، گروه خاصی از رفتارها انجام شد. ولی اکنون بیشتر از فیلمبرداری ویدئویی استفاده می‌شود. همان‌طور که ضبط صدا در مصاحبه، به مصاحبه‌گر کمک می‌کند که همه نکات گفته شده را حفظ کند، فیلمبرداری نیز به مشاهده‌گر کمک می‌کند تا تمام رفتار آزمودنی را برای تجزیه-تحلیل آینده، در دسترس داشته باشد. مشاهده‌گر نباید مزاحم رفتار آزمودنی باشد یا رفتاری خاص را در وی تحریک کند. آزمودنی‌هایی که می‌دانند تحت مشاهده هستند، ممکن است رفتار خود را تغییر دهند، مزاحم یا محرک نبودن، ممکن است به این صورت حاصل شود که مشاهده‌گر چند روز پیش از شروع مشاهده در محل مورد نظر پرسه بزند. در واقع، برای این که رفتار آزمودنیها طبیعی باشد، باید تازگی حضور مشاهده‌گر در محل از بین برود.

پژوهش اسمیت، اسمال و کرتیس (۱۹۷۹) (۱۷۱) دربارهٔ واکنش ورزشکاران جوان به رفتار مربیان، نمونه کلاسیک استفاده از مشاهده در روان‌شناسی ورزشی است. اولین بخش مشاهده، شناسایی رفتار مربیان بود. مشاهده‌گران برای مشاهدهٔ مربیان لیگ جوانان در بازی و تمرین و ثبت دقیق رفتار آنان تمرین کردند و این کار را به مدت چندین ماه ادامه دادند. آنان پس از گردآوری چندین هزار داده تصمیم گرفتند که رفتار مربیان را به چند گروه کلی تقسیم کنند. نتیجهٔ نهایی این بود که رفتار مربی به رفتار خود انگیزخته (رفتاری که مربی آغاز می‌کند) و رفتار واکنشی (رفتاری که مربی در پاسخ به رفتار ورزشکار بروز می‌دهد) تقسیم شود؛ برای مثال، فریاد زدن مربی به ورزشکاری که اشتباهی را مرتکب شده، رفتاری واکنشی و آموزش دادن شیوهٔ گرفتن توپ، رفتاری خودانگیزخته در نظر گرفته شد. زیرشاخه‌های دیگری از رفتار، مانند تقویت مثبت، تقویت منفی، آموزش تکنیک، تشویق عمومی و دستورالعمل‌های مربوط به رفع اشتباهات نیز وجود داشت. شناخت این زیرشاخه‌های رفتاری به تکامل ابزارهای نام «نظام سنجش رفتار مربیگری» منجر شد. این ابزار در پژوهش‌های متعددی که رابطهٔ بین رفتار مربی و واکنش ورزشکاران به آن را می‌سنجید، به کار گرفته شد؛ برای نمونه، در یک پژوهش، نتیجه گرفته شد، ورزشکارانی که مربی آنها به تقویت مثبت اهمیت می‌داد، در مقابل ورزشکارانی که مربی آنها به تقویت منفی می‌پرداخت، بیشتر علاقه‌مند بودند که سال دیگر نیز در همان تیم بازی کنند و مربی در نظر آنان داناتر و آموزنده‌تر بود. شالودهٔ این

تحقیق، جمع‌آوری داده‌های کیفی از طریق مشاهده و پس از آن استفاده از داده‌های فوق برای ایجاد نظام سنجش رفتار مربیگری بود.

### سنجش کمی

همان‌گونه که پیش از این ذکر شد، در روان‌شناسی فعالیت بدنی و ورزش، اغلب از روش کمی پرسشنامه، استفاده شده است. پرسشنامه‌های کمی گوناگونی وجود دارند که می‌توان از بین آنها انتخاب کرد. معروف‌ترین آنها، مقیاس افتراقی معنایی و مقیاس افتراقی فاصله‌ای است. هرکدام از این دو ممکن است برای تعریف ماهیت چند بعدی سازه تحت سنجش، مورد استفاده قرار گیرند.

### مقیاس لیکرت<sup>۱</sup>

مقیاسی ۵ تا ۹ درجه‌ای است که بین پاسخهای آن، فواصل مساوی فرض می‌شود؛ برای نمونه، در مثال زیر، فاصله بین «کاملاً موافق» و «موافق» به اندازه فاصله بین «کاملاً مخالف» و «مخالف» است. این مقیاس برای سنجش درجه موافقت یا مخالفت با یک مفهوم، مخصوصاً در پرسشنامه‌های سنجش نگرش، کاربرد دارد. الگوی زیر نمونه‌ای از کاربرد مقیاس لیکرت است:

تمام دانش‌آموزان دبیرستانی باید چهار ورزش را بیاموزند.

بسیار موافق      موافق      بی‌نظر      مخالف      بسیار مخالف

۵      ۴      ۳      ۲      ۱

فایده اصلی مقیاس لیکرت در مقایسه با مقیاس طبقه‌ای - که معمولاً شامل دو مقولگی<sup>۲</sup>؛ مانند صحیح یا غلط، بله یا خیر است - وسیعتر بودن دامنه پاسخهاست. افزودن فواصل که معمولاً تا ۹ فاصله بالا می‌رود، پایایی ابزار را افزایش می‌دهد. به علاوه، در این مقیاس می‌توان از کلمات متفاوتی؛ مانند عالی، خوب، مناسب، ضعیف، خیلی ضعیف، مهم، خیلی مهم قدری مهم، نه

1. Likert Scale      2. Dichotomy

زیاد مهم، و بی اهمیت استفاده کرد.

جدول ۱. نمونه‌هایی از پاسخ فاصله‌ای در مقیاس لیکرت

۵	۴	۳	۲	۱
همیشه	خیلی	اغلب	گاهی	هرگز
۵	۴	۳	۲	۱
بسیار مخالف	مخالف	بی نظر	موافق	بسیار موافق
۱	۲	۳	۴	۵
همیشه	خیلی	اغلب	گاهی	هرگز
۱	۲	۳	۴	۵
بسیار مخالف	مخالف	بی نظر	موافق	بسیار موافق

### مقیاس افتراقی معنایی<sup>۱</sup>

استفاده از مقیاس افتراقی معنایی، روش رایج دیگری برای سنجش است که از آزمودنیها می‌خواهد تا به صفت‌های دو قطبی که در دو انتهای یک پیوستار (تسلسل) قرار گرفته‌اند. مانند «ضعیف، قوی» یا «آهسته، سریع» معانی متضادی دارند. پاسخ دهد. آزمودنی در بین دو قطب، نقطه‌ای را علامت می‌زند که به مناسبترین وجه به احساس او نزدیکتر است؛ برای نمونه، آزمودنی با رجوع به جدول ۲، هرکدام از هفت نقطه موجود که بیش از بقیه احساس وی را شرح می‌دهد، علامت می‌زند.

## صلابت

- قوی - ضعیف

- سخت - نرم

- سنگین - سبک

- مسلط - مطیع

- خشن - نرم

## فعالیت

- آرام - عصبی

- شاد - غمگین

- فعال - غیر فعال

- پویا - ایستا

- ثابت - متحرک

- آهسته - سریع

## کاربرد سنجشها

با وجود تفاوت روان‌شناسان در زمینه‌های تخصصی، ورزشکاران با مفاهیم مشابهی سروکار دارند. بیشتر مشکلاتی که ورزشکاران را به کمک‌خواهی از روان‌شناسان ورزشی وا می‌دارد به فشارهای روانی مربوط است. در مرکز آموزش المپیک آمریکا، پرونده‌های شش سال مشاوره روان‌شناسان ورزشی با هزار ورزشکار بررسی و دریافت شد. ۶۰ درصد از مشاوره‌ها به خاطر اموری است که به «اجرا» مربوط است. این مشکلات عبارتند از: اضطراب مسابقه، تمرکز در اجرا، کم‌بودن انگیزه برای دنبال کردن یک برنامه تمرین طولانی، نگرانی درباره موفقیت و مشکلاتی در ایجاد رابطه با مربی و هم‌تیمی‌ها. در روان‌شناسی ورزشی کاربردی، تمرکز بر روی مهارت‌های روان‌شناختی است. هر کتاب روان‌شناسی کاربردی ورزش، فصل‌هایی درباره تکنیک‌هایی مانند تصویرسازی ذهنی، آرمیدگی، تمرکز و تعیین هدف دارد و آزمون‌هایی طرح

شده‌اند که آمادگی روانی ورزشکاران؛ یعنی، توانایی آنان را در استفاده از این مهارت‌های روان‌شناختی، می‌سنجند. آزمون آمادگی روانی «اوتاوا» و آزمون آمادگی روانی «انستیتوی ورزشی استرالیای جنوبی» از این جمله‌اند. بدیهی است که این سنجشها مقدمه‌ای برای مداخلات روان‌شناختی است.<sup>(۲)</sup>

### مقیاسهای ویژه و عمومی در روان‌شناسی ورزشی

مقیاسهای مورد استفاده در روان‌شناسی ورزشی در فصل سوم به تفصیل معرفی و مأخذ آنها ذکر شده است. در این فصل، دو مفهوم ویژه- که در روان‌شناسی ورزشی از آنها استفاده می‌شود- معرفی می‌گردند. این دو مفهوم عبارتند از:

۱. اضطراب رقابتی: یکی از مهمترین موضوعهای مورد مطالعه در روان‌شناسی ورزشی، رابطه بین اضطراب و عملکرد است. ورزشکاران، مربیان و پژوهشگران در این امر اتفاق نظر دارند که برای عملکرد خوب، حد مطلوبی از اضطراب وجود دارد. یافتن این حد مطلوب کار ساده‌ای نیست بلکه گام اول، اندازه‌گیری سطح اضطراب ورزشکاران است. ادبیات روان‌شناسی ورزشی عمومی بین اضطراب حالتی و صفتی تمایز قایل شده و این تمایز در ایجاد سنجشهای ویژه ورزشی مد نظر بوده است.<sup>(۱۳)</sup> آزمون اضطراب رقابتی ورزشی یکی از رایجترین آزمونهای روان‌شناسی ورزشی است که مارتینز در سال ۱۹۷۷/۱۳۵۶ آن را ابداع کرد. این آزمون برای سنجش اضطراب خصیصه‌ای رقابتی به گونه‌ای معتبر و قابل اعتماد طراحی شده است. اضطراب خصیصه‌ای رقابتی، سازه‌ای است که تفاوت افراد را در ادراک تهدید، پاسخ به تهدید ادراک شده، و یا هر دو، تشریح می‌کند. این آزمون نشان می‌دهد که ورزشکاران پیش از مسابقه تا چه اندازه احساس اضطراب می‌کنند. این امر از نظر کاربردی بسیار مهم است زیرا همیشه مقدر نیست که پیش از مسابقه اضطراب ورزشکاران را دقیقاً اندازه‌گیری کرد. این آزمون ابتدا برای سنجش کودکان ۱۰ تا ۱۵ ساله ابداع شد و بعدها برای بزرگسالان تکامل یافت.

۲. آزمون دوم اضطراب رقابتی ورزشی: این آزمون در سال ۱۹۹۰/۱۳۶۹ با تلاش مارتینز، ویلی و برتون برای سنجش اضطراب حالتی در رقابت‌های ورزشی

ابداع گردید. این آزمون اضطراب حالتی پیش از مسابقه را اندازه می‌گیرد تا دقیقاً معلوم شود ورزشکار پیش از مسابقه تا چه اندازه احساس اضطراب می‌کند. این آزمون شامل سه حوزه اضطراب بدنی، اضطراب شناختی و اعتماد به نفس است. این زیرشاخه‌ها، چند بُعدی بودن ماهیت اضطراب را که اخیراً مورد توجه قرار گرفته است، نشان می‌دهد. (۱۴)

نگرشها: بسیاری از تحقیقات اولیه در حوزه عاطفی تربیت بدنی به نگرش مربوط است. نگرش، احساس افراد درباره اشیا، مردم، پدیده‌های اجتماعی و سیاستهای دولتی است. در تربیت بدنی مقیاسهای زیادی برای سنجش نگرش بوجود آمده که متأسفانه بسیاری از آنها از نظر پایایی و اعتبار با مشکلاتی مواجه است. یکی از مشکلات پژوهش در این زمینه کمبود همبستگی بین نگرش و رفتار است؛ به این معنی که، ممکن است فردی نسبت به ورزش نگرش مثبتی داشته باشد ولی بازم به آن ورزش نپردازد. مشکل دیگر پدیده مقبولیت اجتماعی است که باعث می‌شود افراد به سؤالیهای مربوط به گونه‌ای پاسخ دهند که مورد پسند واقع شود، حتی اگر پاسخشان غیر واقعی باشد. (۱۵)

کنیان<sup>۱</sup>، در سال ۱۹۶۸/۱۳۴۷ پرسشنامه نگرش نسبت به فعالیت بدنی را برای سنجش شش بُعد مشارکت فعال و غیرفعال در فعالیت بدنی تهیه کرد که در تربیت بدنی اولین مقیاسی بود که چند بُعدی بودن نگرشها را در نظر می‌گرفت. بنابراین به جای به دست آوردن یک نمره واحد باید نمره‌های متعددی که ابعاد مختلف را به شیوه‌ای معتبر بسنجند، به دست آورد. شش بُعدی که سنجیده می‌شوند عبارتند از تجربه اجتماعی، تندرستی، زیبایی شناسی، تخلیه هیجانها و تجربه مشقت. (۱۵)

گاهی اوقات برای اینکه بتوان پرسشنامه‌ها را برای کودکان نیز به کار برد، باید در آن تغییراتی ایجاد کرد. «سایمون» و «اسمال»<sup>۲</sup> پرسشنامه نگرش نسبت به فعالیت بدنی را در سال ۱۹۷۴/۱۳۵۳ بازنگری و آن را برای کودکان ویرایش کردند. (۱۶)

«سانستروم»<sup>۳</sup> (۱۹۷۴/۱۳۵۳) به منظور سنجش ماهیت انگیزشی فعالیتهای

1. Kenyon

2. Simon, Smoll

3. Sonstroom

جدید مقیاس قضاوت و جاذبهٔ بدنی را تهیه کرد. بنیاد ایجاد این مقیاس نظریه‌ای بود که بر تغییر نگرشها نسبت به فعالیت بدنی پس از پرداختن به آن دلالت می‌کرد. این مقیاس در تشریح فواید روان‌شناختی فعالیت بدنی و انگیزهٔ پرداختن به آن سودمند است. (۱۷)

«ویلی» (۱۹۸۶/۱۳۶۵) برای سنجش اعتمادی که افراد در مورد موفقیتشان در ورزش دارند، پرسشنامه‌های اطمینان‌حالی و صفتی را ابداع کرد. هر دو مقیاس بر مبنای نظریهٔ کنش متقابل بوجود آمد که در آن، تفاوت‌های فردی در اعتماد به نفس خصیصه‌ای با موقعیت ویژهٔ ورزشی که اعتماد به نفس حالتی را به وجود می‌آورد، تعامل می‌کند. (۱۸)

**سنجش‌های روان‌شناسی عمومی در ورزش**

هرچند گرایش کلی بر این بوده است که مقیاس‌هایی اختصاصی برای استفاده در ورزش ساخته شود اما چندین مقیاس روان‌شناسی عمومی مکرراً در ورزش مورد استفاده قرار گرفته‌اند و به دو جنبهٔ سلامت روانی و افزایش عملکرد به ادبیات روان‌شناسی ورزشی افزوده‌اند. برای مثال: «پرسشنامهٔ خودانگیزی» برای سنجش انگیزهٔ فرد در پافشاری به ادامهٔ ورزش در سال ۱۹۸۱/۱۳۶۰ و با تلاش «دیشمن و آیکس»<sup>۲</sup> تهیه شد. (۱۹) از آنجا که پنجاه درصد از افرادی که ورزش را آغاز می‌کنند، پس از شش ماه آن را ترک می‌کنند، شناختن افرادی که احتمال دارد آن را ادامه دهند، با اهمیت است. «مک‌نایر، لور و دراپلمن»<sup>۳</sup> نیمرخ حالات خلقی را (۱۹۷۱/۱۳۵۰) تهیه کردند. این مقیاس دارای شش آزمون است که هر یک از آنها یک خلق را نشان می‌دهد: قدرت، سردرگمی، اضطراب، تنش، خشم، و خستگی. مقیاس فوق دارای دستورالعمل‌هایی است که از داوطلب آزمون می‌پرسد که اکنون چگونه احساس می‌کند و در چند هفته یا چند ماه گذشته چگونه احساس می‌کرده است. بنابراین هر دو بررسی مقیاس‌حالی و خصیصه‌ای به کار می‌روند. (۲۰)

«آزمون شیوهٔ توجهی و بین فردی» را «نایدفر»<sup>۴</sup> (۱۹۷۶/۱۳۵۵) برای سنجش ویژگی‌های توجه کانون توجه مناسب و توانایی یا ناتوانی برای تعویض

کانون توجه از دامنه‌ای به دامنه‌ای دیگر ابداع کرد. این پرسشنامه بر مبنای نظریه‌ای ساخته شد که به دنبال پیش‌بینی رفتار بر اساس تعامل بین فرایندهای توجهی و بین فردی با انگیزتگی فیزیولوژیکی است. فرض شده است که توجه در طول دو بعد پهنا (پهن و باریک) و جهت (درونی یا بیرونی) تغییر می‌کند. آزمون از شش زیرآزمون توجهی، دو زیرآزمون برای انعکاس کنترل شناختی و رفتاری و نه زیرآزمون بین فردی تشکیل شده است. زیرآزمونهای توجه مورد استقبال روان‌شناسان قرار گرفته است.<sup>(۲۱)</sup>

### کاربرد روان‌شناسی ورزشی

با وجود تفاوت در زمینه‌های تخصصی روان‌شناسان، ورزشکاران با مفاهیم مشابهی سروکار دارند. بیشتر مشکلاتی که ورزشکاران را به کمک خواهی از روان‌شناسان ورزشی وادار می‌کند به فشارهای روانی مربوط است. در مرکز آموزش المپیک در شهر «کلرادو اسپرینگز»<sup>۱</sup> آمریکا پرونده‌های شش سال مشاوری روان‌شناسان ورزشی با هزار ورزشکار بررسی و دریافت شد که ۶۰ درصد مشاوریها به امور «اجرا» مربوط است. این مشکلات عبارتند از: اضطراب مسابقه، تمرکز در اجرا، کم بودن انگیزه برای دنبال کردن یک برنامه تمرینی طولانی، نگرانی درباره موفقیت و مشکلاتی در ایجاد رابطه با مربی و هم تیمیها.<sup>(۱۰)</sup>

در ادبیات روان‌شناسی ورزشی درباره مداخلات روان‌شناسی از چنین مشکلاتی کمتر بحث شده است. در این کتابها عموماً از یک رویکرد مهارتهای ذهنی استفاده می‌شود که از مدل شناختی-رفتاری در روان‌شناسی به وجود آمده است. رویکرد مهارتهای ذهنی فرض می‌کند که عملکرد ورزشی فرد عمدتاً به وسیله فرایندهای فکری و حالت‌های هیجانی ورزشکار کنترل می‌شود. این کتابها راههای مؤثر کنترل شناختی را با این امید که عملکرد فرد بهتر شود، به وی آموزش می‌دهند. در بیشتر این کتابها فرض می‌شود که مشکلات ورزشکاران محدود و مهمترین آنها «عملکرد بهتر» است؛ برای مثال، «ویلیام و استراب»<sup>۲</sup> ۱۹۸۶/۱۳۶۵ بیان کردند که: «برخی از یافته‌ها نشان می‌دهد که بیش از ۹۰

1. Colorado Springs

2. William and Straub

## فصل چهارم

### مفاهیم روان‌شناسی ورزشی

مدتهاست نیاز به واژه‌نامه روان‌شناسی ورزشی مورد تأکید بوده است. در چند سال گذشته، پیشرفت‌هایی که در شاخه‌های مختلف روان‌شناسی به وجود آمده با اصطلاحات علمی جدیدی همراه بوده است و این امر دانش پژوه فارسی زبان را به دانستن معانی دقیق این اصطلاحات ملزم می‌کند. مؤلف سعی کرده است تا برای هر واژه، تعریفی ساده، مختصر و مفید ارائه نماید و در حد لزوم، مثالهایی را نیز ارائه دهد. علاوه بر این، به منظور کمک به درک بهتر، غالباً از ارجاع‌های متقابل واژه‌ها به یکدیگر استفاده شده است. این واژه‌نامه می‌تواند برای دانش پژوهان و مدرسان، مرجعی خوب باشد.

### Relaxation

### آرامسازی

فناونی برای کاستن پاسخهای دستگاه عصبی خودکار، مانند تنفس، ضربان قلب، انقباض ماهیچه‌ای و سوخت و ساز بدن که با آرامش ورزشکاران - هنگامی که به آن نیازمندند؛ مثلاً، شب پیش از مسابقه - همراه است. به سه دسته کلی «آرامسازی تدریجی Progressive relaxation»، «آرامسازی منظم Systematic relaxation» و آرامسازی خودزا Autogenic relaxation تقسیم می‌شود. آرامسازی تدریجی ماهیچه‌ای را «ادموند جکوبسن» (۱۹۳۰/۱۳۰۹) به این منظور ابداع کرد تا ورزشکاران برای مقابله با تنش روانی پیش از مسابقه یا در طول دوران تمرین از آن استفاده کنند این فعالیت شامل منقبض کردن ماهیچه‌ها و سپس آرام کردن آنهاست. ورزشکار یکی از گروه‌های

عملکرد همراه بود. (۱۳)

### Hypervigilance

آشفتگی

حالتی که در آن انگیزختگی ورزشکار بیش از حد، افزایش می‌یابد و به تصمیم‌گیری بی‌فایده و عملکرد ضعیف منجر می‌شود؛ مانند حالت راننده، زمانی که اتومبیل وی در حال انحراف از مسیر مسابقه است. (۳۸)

### Focused awareness

آگاهی متمرکز

در عالیترین سطح عملکرد ورزشی، توجه بهینه ورزشکار به عملکرد خود معطوف می‌شود و این امر به تسلط خودکار روانی وی بر روی نشانه‌های مربوط به تکلیف می‌انجامد که به صورت جذب کامل ورزشکار در حرکت نشان داده می‌شود. آگاهی متمرکز اغلب با ادراکات تغییر یافته درباره زمان، فضا و کیفیت تجربه کسب شده، همراه است. ← خودکاری.

### Mental set

آمایه ذهنی

حالت ذهنی پیش از اجرای مهارت مانند انگیزختگی، توجه و تمرکز که ورزشکار براساس آن با تکلیف ویژه‌ای درگیر می‌شود. این حالت شامل سازماندهی توجه و دستگاه پردازش اطلاعات به گونه‌ای است که بتوان پیامی را بسرعت دریافت کرد و به آن پاسخ داد، مانند وضعیتی که دروازه‌بان پیش از تلاش برای گرفتن توپ دارد. (۵)

### Cognitive set

آمایه شناختی

آمادگی قبلی برای نزدیک کردن ذهن به یک مسئله یا نشان دادن واکنش نسبت به یک موقعیت از راهی مشخص.

### Attribution training

آموزش اسناد

برنامه‌ای برای افزایش پایداری و تلاش پس از شکست در یک مسابقه از طریق نسبت دادن شکست به کم تلاشی یا ضعف در مهارت‌ها. (۴)

### Stress mangement training

آموزش مدیریت فشار روانی

برنامه‌ای برای کاهش تنش و اضطراب که شامل یادگیری و تمرین مهارت‌های آرامسازی و شناختی است. مهارت‌های آرامسازی شامل مهارت‌های بدنی و مراقبه و مهارت‌های شناختی شامل نوسازی شناختی یا کنترل ذهنی، توجه و رفتار بهتر است. ← آمایه شناختی، آرامسازی، مراقبه.

**Androgyny** **آندروجینی (دو جنسی بودن)** خود را با تندروی مشخص می‌کند. بر خورداری همزمان از ویژگیهای شاخص روانی زنان (مانند ظرافت عمل) و مردان (مانند مصمم بودن) که در ورزشکاران موفق زن و مرد دیده می‌شود. (۱)

**Superability** **آبر توانایی** توانایی انجام دادن تمام حرکتهای بدنی و ورزشی به شیوه‌ای مطلوب. در صورتی که فردی بتواند تمام مهارتهای بنیادی مانند دویدن، پریدن، دریافت کردن، پرتاب کردن و... را بخوبی انجام دهد و مهارتهای ورزشی را با سرعت بیاموزد و براحتی انجام دهد، دارای آبر توانایی است. (۵)

**Audience effect** **اثر تماشاگر** تأثیر مطلوب یا نامطلوب تماشاگران بر اجرای ورزشی ورزشکاران که به عوامل مختلف محیطی و موقعیت روانی-اجتماعی ورزشکاران و تماشاگران بستگی دارد. (۴)

**Ringleman effect** **اثر رینگلمن** نظریه‌ای که به کاهش انگیزه‌های فردی در موقعیتهای گروهی اشاره می‌کند؛ مثلاً، چون برنده شدن موفقیتی است که به تیم والیبال نسبت داده می‌شود، انگیزه تک تک والیبالیستها برای تلاش بیشتر کاهش می‌یابد. این پدیده به «بیهودگی جمعی (Social loafing)» نیز معروف است. (۴ و ۳۲)

**Hawthorne effect** **اثر هاتورن** گرایش شرکت‌کنندگان به تلاش بیشتر در اجرا، هنگام واقعه جدید یا ویژه.

**Leveling effect** **اثر همسطحی** تمایل افراد بسیار ماهر به اجرایی پایین‌تر از حد خود در مسابقه با افرادی که مهارت کمتری دارند و تمایل افراد کم‌مهارت به بهترین اجرا در زمانی که با افراد بسیار ماهر رقابت می‌کنند.

**High avoidance in motor skills** **اجتناب شدید در مهارتهای حرکتی**

۱. واکنش عقب‌نشینی در پاسخ به ادراک یک موقعیت جدید به عنوان موقعیتی نامطبوع یا خطرناک.
۲. تردید یا اضطراب ورزشکار هنگامی که یک مهارت را برای اولین بار اجرا می‌کند.

**اجرا (/ عملکرد) Performance**

رفتار قابل مشاهده در حیطه حرکتی که تحت تأثیر عاملهای پایدار مانند یادگیری و عاملهای موقتی مانند خستگی است؛ (برای مثال، اجرای مهارتهای ژیمناستیک هنگام مسابقه از سویی نشان‌دهنده میزانی است که ورزشکار آن مهارتها را یاد گرفته است و از سوی دیگر نشان‌دهنده شرایط موقتی محیطی و روانی او است). (۳۸)

**اجرای نقش Role performance**

پذیرفتن و انجام دادن مسئولیتهایی که گروه به عهده فرد می‌گذارد؛ برای مثال، در ورزشهای گروهی هر ورزشکار نقشی در راهبرد گروهی دارد که اجرای بهینه آن، گروه را در رسیدن به هدف یاری می‌کند. میزان اهمیت ورزشکار در گروه بستگی به دامنه‌ای دارد که وی نقش خود را درک می‌کند و مشتاقانه می‌پذیرد و به‌طور مؤثر انجام می‌دهد. «الگوی نقش Role model» عبارتی برای نشان دادن رفتار و نگرشهای مطلوب و همساز با موقعیت در اجتماع است (مانند رفتار موقرانه، تصمیم‌گیرانه، سخت‌کوشانه و محترمانه یک ورزشکار نخبه که کاپیتان یک تیم ورزشی است).

شرایطی که در آن توانایی فرد برای برآورده کردن مقتضیات نقش خود، کمتر از حد لازم است، «اضافه بار نقش Role overload» نامیده می‌شود. اضافه بار نقش، به «صدمه نقش Role strain» که احساس درونی ناکامی و تنش است، منجر می‌شود. صدمه ناشی از اضافه بار نقش با کاهش کیفیت کار، اندک بودن رضایت شغلی، ترک کار یا غیبتهای متوالی از آن همراه است. ایفای دو نقش به‌طور همزمان که نیاز به درگیری در فعالیتهای مضاعف بدنی و روانی دارد و فراتر از توانایی فرد برای اجرای موفقیت‌آمیز هر دو نقش است، به پدیده‌ای به نام «فشار نقش Role stress» منجر می‌شود که نوعی فشار روانی است. (۴۶)

← فشار روانی.

**اختتام نقش، نظریه Role conclusion, theory**

← کناره‌گیری از ورزش

**ادراک Perception**

۱. فرایند دریافت اطلاعات به کمک حواس و تبدیل آگاهانه آن به مفاهیم در مغز.

باشد.

## Inverted U principle

اصل یوی وارونه

→ انگیزندگی

## Role overload

اضافه بار نقش

→ اجرای نقش

## Anxiety

اضطراب

احساس ذهنی تهدید که گاهی با انگیزندگی شدید فیزیولوژیکی همراه است و بیشتر، زمانی به وجود می آید که آینده ای نامعلوم در پیش باشد. افزایش در اضطراب موجب ضعف عملکرد می شود. این ضعف بنوبه خود اضطراب فرد را در عملکرد ورزشی افزایش می دهد. این پدیده به «چرخه تنش- اضطراب Anxiety- stress spiral» موسوم است. علامتهای اضطراب را می توان به

صورت زیر دسته بندی کرد:

علامتهای ظاهری (مانند پریدن رنگ، افزایش سختی ماهیچه ها، نفس

نفس زدن، لرزش و خستگی).

علامتهای مربوط به مکالمه (مانند افزایش تعداد پرسشها، تأییدجویی

مکرر، تغییر مکرر موضوع مکالمه).

علامتهای فیزیولوژیک (مانند افزایش ضربان قلب، افزایش شدت و عمق

تنفس، تغییر سریع دمای بدن، تغییر سریع فشار خون و خونروی زنانه، اسهال،

افزایش ادرار، خشکی دهان، کاهش اشتها، افزایش عرق ریزی و باز شدن مردمک

چشم). (۳۹)

اضطراب، یک پدیده اختصاصی است؛ برای مثال، ممکن است یک

دانشجو نتواند در مقابل گروهی از تماشاگران براحتی مهارتهای ورزشی خود را

در یک مسابقه به نمایش بگذارد: دستهایش بلرزند، گامهایش نامطمئن شوند،

ضربان قلبش افزایش پیدا کند و فکرش پریشان شود، در حالی که براحتی بتواند

در حضور دوستان و استادان سخنرانی و بحث کند. این سؤال همیشه وجود

داشته است که چرا ورزشکاران مضطرب می شوند. از بین نظریه هایی که درباره

اضطراب ورزشکاران وجود دارد، می توان چنین نتیجه گرفت که وجود حداقل

دو حالت برای اضطراب ورزشکاران ضروری است: (۱) موقعیت ورزشی برای

ورزشکار بسیار با اهمیت باشد؛ (۲) ورزشکار توانایی خود را از توان لازم برای

عملکرد ورزشی کمتر بدانند. عامل دوم گاهی نیز به نام ترس از شکست شناخته می‌شود. ورزشکار ممکن است در مورد تواناییهای حریف یا کمبودهای بدنی خود برداشتهایی غیر واقعی پیدا کند. به هر حال چنین به نظر می‌رسد که قسمت عمده اضطراب در ورزش ناشی از ترس از به انجام نرساندن تکلیف به طور مناسب است.

انواع مختلف اضطراب که در ورزش مطالعه می‌شوند به قرار زیرند:

- (۱) اضطراب بدنی اجتماعی *Social physique anxiety*؛ اضطرابی است که افراد به هنگام ارزیابی شدن بدنشان، از دیگران احساس می‌کنند.
- (۲) اضطراب حالتی *State anxiety*؛ اضطراب موقت دربارهٔ فعالیت یا موقعیتی ویژه است که با تنش همراه است. (۳) اضطراب حالتی تنی *Somatic state anxiety*؛ به اضطراب در موقعیتی ویژه (مانند هنگام خواندن اسمهای ورزشکاران انتخاب شده در تیم ملی) گفته می‌شود که با پاسخهای بدنی مانند افزایش ضربان قلب، کوتاهی تنفس، لرزش دست، دل‌پیچه و تنش ماهیچه‌ها نمایان می‌شود. این نوع اضطراب به انگیزتگی اعصاب خودکار مربوط است که روشهای بدنی، مانند ورزش، بهترین راه کاهش آن است. اضطراب حالتی تنی با اضطراب حالتی شناختی قابل مقایسه است. (۴) اضطراب حالتی رقابتی *Competitive state anxiety*؛ اضطراب موقتی است که شرکت در یک رقابت خاص ورزشی، در ورزشکار ایجاد می‌کند که ممکن است شناختی یا تنی باشد. (۵) اضطراب حالتی شناختی *Cognitive state anxiety*؛ اضطرابی است که بر اثر احساسها و هیجانها نشان داده می‌شود، نه با پاسخهای فیزیولوژیکی و معمولاً در اثر انتظارات منفی پیش می‌آید و از طریق تصویرسازی ذهنی ناخوشایند و خودگفتاری منفی مشخص می‌شود. به کارگیری روشهای شناختی نظیر خودگفتاری مثبت و متوقف کردن فکر، بهترین روش تقلیل آن است. فرضیهٔ اضطراب- عملکرد (*Anxiety-performance hypothesis*)؛ مدعی است که در موقعیتهای رقابتی، اضطراب حالتی شناختی، مانند فکرکردن به تهدیدهای ممکن به گونه‌ای نیرومندتر از اضطراب حالتی- تنی در عملکرد ورزشی فرد تأثیر می‌گذارد. (۶) اضطراب صفتی *Trait anxiety* به گرایش کلی فرد برای مضطرب بودن یا زیر فشار روانی قرار داشتن گفته می‌شود. به طوری که این حالت جزئی از شخصیت فرد به حساب می‌آید.

Anxiety

(کسانی که استعداد مضطرب شدن - ر -

Competitive «prone» شناخته می شوند). (۷) اضطراب صفتی رقابتی

trait anxiety اضطرابی است که در هرگونه موقعیت رقابتی ورزشی و غیر

ورزشی به وجود می آید که به نظر می رسد، مانند سایر خصیصه های شخصیت

پایدار باشد. این نوع اضطراب با اضطراب حالتی رقابتی قابل مقایسه است.

Compliance اجابت

حضور منظم ورزشکار در تمرینها و پیروی از دستورهای مربی که به هدف و

انگیزگی فرد و مطلوبیت تمرینها بستگی دارد.

Information اطلاعات

محتوای یک پیام، (مانند دریافت های بصری حاکی از نزدیک شدن توپ، که

تردید فرد را درباره موقعیت توپ کاهش می دهد).

Confidence اطمینان ← اعتماد

Confidence اعتماد / اطمینان

خودسنجی مثبت در ارتباط با تواناییهای حرکتی یا غیر حرکتی. (۳۰) ممکن است

فردی در ورزش کردن اعتماد به نفس داشته ولی در درس خواندن نداشته باشد.

«اعتماد حرکتی Movement confidence» به احساس اطمینان در طول

اجرای یک حرکت ماهرانه بر مبنای ارزشیابی حسی فرد از حرکت اطلاق

می شود؛ برای مثال، فردی از توانایی خود در پرتاب آزاد بسکتبال مطمئن است

ولی از پرتاب جفت اطمینان ندارد. ← اعتماد به نفس.

اعتماد حرکتی

← اعتماد

Self-confidence اعتماد به نفس

باور موقتی یا درجه ای از اطمینان به توانایی خود در یک لحظه خاص برای

انجام دادن یک عمل. مشاهده اعتماد به نفس از طریق مشاهده عملکرد

امکان پذیر است. هرگاه سخن از عملکرد خوب یک ورزشکار یا یک تیم

ورزشی به میان می آید، یکی از مفاهیم اساسی که بی درنگ در ذهن شکل

می گیرد، اعتماد به نفس است. ورزشکاری که اعتماد به نفس دارد، به تواناییهای

خود آگاه است و می داند عملکردش در شرایط مختلف دفاع و حمله چگونه

است؛ به عبارت دیگر می تواند آنچه را که در آینده انجام خواهد داد، با دقت

نسبتاً قابل قبولی پیش‌بینی کند. بنابراین، اعتماد به نفس به قابلیت‌ها و مهارت‌های فرد و شیوه انجام تکلیف بستگی دارد. عملکرد خوب، اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد و افزایش اعتماد به نفس، عملکرد بهتری را در پی دارد و این چرخه تا زمانی که عملکرد خوب ادامه دارد، باقی خواهد ماند. از سوی دیگر زمانی که عملکرد ورزشکار به هر دلیل ضعیف باشد، اعتماد به نفس وی کاهش یافته و این کاهش بنوبه خود عملکرد را ضعیفتر می‌کند. (۲۸) اعتماد به نفس ورزشکاران تا حدود زیادی به خلق و خوی آنان نیز وابسته است. ورزشکارانی که همه شرایط (مثلاً رفتار مربی، کیفیت زمین مسابقه، انتخاب داور و...) را مطابق میل خود می‌خواهند چون نمی‌توانند به شرایط دلخواه خود دست یابند، به اعتماد به نفس خود آسیب می‌زنند و ورزشکارانی که برای کسب تأیید دیگران تلاش می‌کنند، چون موفق به جلب تأیید همگان نمی‌شوند اعتماد به نفس خود را در معرض تضعیف قرار می‌دهند. همچنین ورزشکارانی که خود را کامل می‌پندارند به طوری که توقع کوچکترین خطایی را از خود ندارند، به محض ارتکاب نخستین خطا به سرزنش خود می‌پردازند که این امر نیز اعتماد به نفس آنان را تضعیف می‌کند. به همین ترتیب ورزشکارانی نیز که زیاد به نتیجه عملکرد خود می‌اندیشند یا تمرکز ضعیفی دارند یا از شرایط موجود به خوبی استفاده نمی‌کنند دائماً به اعتماد به نفس خود آسیب می‌زنند. (۳۰)

فرضیه‌ای به نام «آسیب‌پذیری موقعیتی Situational vulnerability hypothesis»، ادعا می‌کند که اعتماد به نفس به موقعیت وابسته است؛ مثلاً نبودن باز خورد روشن و فوری از عملکرد. مانند بی‌خبری از محل اصابت تیری که شلیک شده است. اعتماد به نفس را کاهش می‌دهد. این فرضیه همچنین ادعا می‌کند که زنان در موقعیت‌های پیشرفت یا زمانی که ارزشیابی می‌شوند (مانند مسابقه‌ها یا اجراهای مهم) در اجرای تکلیفها اعتماد به نفس کمتری از خود نشان می‌دهند.

### Positive addiction

اعتیاد مثبت

وابستگی روانی و بدنی به یک برنامه مرتب ورزشی. علایم اعتیاد مثل بی‌قراری و یا درد ماهیچه‌ای پس از ۲۴ تا ۳۶ ساعت دوری از تمرین مشخص می‌شود.

### Augmenter

افزاینده

کسی که شیوه درک وی از جهان متمایل به افزودن قدرت اطلاعات محیطی

محیطی ایجاد می‌شود. به علاوه، گرم کردن شدید نیز می‌تواند انگیزتگی را تا حد مطلوبی افزایش دهد. با این حال گاهی دخالت هیجانهای منفی مانند ترس یا نگرانی ممکن است انگیزتگی را بیش از حد افزایش داده، موجب تضعیف اجرا شود. از سوی دیگر ممکن است یک ورزشکار به علت بی‌علاقگی و ملال به اندازه کافی برانگیخته نشود و اجرای وی ضعیف شود.<sup>(۳۰)</sup> زمانی که سطح انگیزتگی بسیار بالا باشد برای پایین آوردن آن تا زمانی که به حد قابل قبول برسد، می‌توان از روشهای آرامسازی استفاده کرد. از سوی دیگر اگر سطح انگیزتگی پایین باشد برای بالا بردن آن باید از روشهای روان‌افزایی استفاده نمود.<sup>(۲۸)</sup> مفهوم مشابهی به نام فعال‌سازی «Activation» وجود دارد که بیشتر همراه با انگیزتگی به کار می‌رود. فعال‌سازی نامی است برای حالتی درونی (عصبی-روانی) که می‌تواند به عمل منجر شود و اختصاصاً بشدت رفتار اشاره دارد و با تحریک و انگیزتگی همراه است.<sup>(۳۰)</sup> تعریف دیگر انگیزتگی که در زیر آمده است، شباهت این دو مفهوم را بیشتر نشان می‌دهد: «افزایش سطح روان‌شناختی یا فیزیولوژیکی فرد به طوری که با کمک احساسات، هیجانها یا واکنشهای بدنی نشان داده شده، از طریق سنجشهای مرکزی مانند فعالیت مغز یا ارزیابیهای پیرامونی مانند ضربان قلب، تنفس و یا عرق‌ریزی اندازه‌گیری می‌شود.

### انگیزش Motivation

حالتی درونی که همراه با انرژی یا نیروست و ورزشکار را برای انجام یک نیاز یا خواسته، (مانند قهرمان شدن) به انجام رفتاری، (مانند تمرین شدید) وامی‌دارد. جهت‌گیری انگیزشی Motivation orientation تمایل فرد به سوی پاداشهای درونی یا بیرونی است که وی را به شیوه‌ای کاملاً مؤثر به شرکت در فعالیتی تحریک می‌کند. به این ترتیب انگیزش ممکن است بیرونی Extrinsic motivation یا درونی Intrinsic باشد. ورزش کردن برای دستیابی به پاداش، شهرت و پول نشانگر انگیزش بیرونی (انگیزش فرآورده) است در حالی که ورزش کردن برای لذت بردن، احساس کفایت یا کسب رضایت درونی بدون حضور پاداش بیرونی، نشان‌دهنده انگیزش درونی است. نظریه ارزیابی شناختی Cognitive appraisal theory به این نکته اشاره می‌کند که میزان انگیزش درونی ورزشکار به دو متغیر ادراک از شایستگی شخصی و ادراک از کنترل

ادراکی،

**باریکی ادراکی (محدودیت ادراکی) Perceptual narrowing**

از تغییرات مهم در پردازش اطلاعات ورزشکار، زمانی است که سطح انگیزتگی وی زیاد است؛ برای مثال وقتی راننده‌ای با انگیزتگی مطلوب رانندگی می‌کند، دامنه محرکهایی را که به آنها توجه می‌کند و پاسخ می‌دهد، نسبتاً وسیع است و تقریباً مطابق با کل حوزه دید اوست. در مقابل، حوزه دید غواص مبتدی در عمق زیاد موقعی که سطح انگیزتگی او بالاست محدود می‌شود. در این موقعیت محرکهای محیطی کمتری شناسایی می‌شوند و افزایش توجه فقط به منابعی که به مهارت مربوطند معطوف می‌شود. این یک سازوکار مهم است زیرا ورزشکار می‌تواند توجه بیشتری را به محرکهای مربوط یا محرکهایی که احتمال می‌رود مربوط باشند، اختصاص دهد. محدودیت ادراکی به قوه بینایی محدود نمی‌شود و ظاهراً به شیوه‌های مشابهی در تمام حواس اتفاق می‌افتد. این پدیده همچنین بر اثر استفاده از مواد مخدر، کم‌خوابی و بعضی از عوامل دیگر بوجود می‌آید. (۳۷) ← نشانه‌ها، نظریه بهره‌برداری.

**بازتاب Reflex**

۱. پاسخ غیرارادی به محرکهای درونی یا بیرونی که به شکل غریزی در نوزاد موجودند و به پرهیز از عوامل خطرزا و تغذیه وی کمک می‌کنند.  
 ۲. پاسخ کلیشه‌ای، غیرارادی و معمولاً سریع به محرکها؛ مثلاً، هنگامی که فردی ناخودآگاه روی لبه پله و در آستانه افتادن قرار می‌گیرد، گیرنده‌های کشش و فشار درون دستگاه حرکتی (مانند دوکهای ماهیچه‌ای و اندامهای تری گلژی) بر اثر تحریک دستگاه عصبی مرکزی به طور بازتابی تعادل بدن را به وی باز می‌گردانند. (۳۶)

**بازخورد Feedback**

۱. خبرهایی را که از درون بدن (فشار درون ماهیچه) یا بیرون از آن (بینایی) درباره چگونگی اجرای مهارت یا نتیجه آن به ورزشکار می‌رسد، بازخورد گویند. بازخورد تحت عنوان بازخورد بیرونی، درونی، افزوده، همزمان، فوری، درنگیده، میانگین، چکیده و تک‌حرکتی مطالعه می‌شود. (۳۷)  
 ۲. تفاوت بین وضعیت فعلی یک دستگاه (مانند دستگاه حرکتی انسان) با هدفش. (۳۷) →

موجب تغییراتی می شود که پایایی اندازه گیری را تحت تأثیر قرار می دهد. رفتار حرکتی انسان در آزمایشگاه با پایایی بیشتری مطالعه می شود زیرا آزمایشگاه آن را از منابع تغییر دور نگه می دارد. هرچند مطالعه آزمایشگاهی باعث می شود که موقعیت، کمتر طبیعی و بیشتر ساختگی باشد و سنجش به عمل آمده مستقیماً به زمینه های عملی مربوط نشود، اما شیوه دیگر، یعنی، مطالعه مستقیم در حین بازی فوتبال یا هر موقعیت واقعی دیگری عملاً غیرممکن به نظر می رسد. در شرایطی نیز که تکلیف، ساده و کاملاً آموخته شده است و شرایط تجربی نیز بخوبی کنترل می شود و آزمودنی (فرد) نیز سعی می کند که حرکت را بخوبی تکرار کند، تغییرپذیری زیادی وجود دارد، زیرا دستگاه زیستی انسان ماهیتی نوسانی دارد. از نظر تجربی بهترین روش برای مقابله با این تغییرپذیری اجرای مشاهدات متعدد یک رفتار روی یک نمونه آزمودنی و به دست آوردن میانگین سنجشهای متعدد است. به این ترتیب تغییرات درون- فردی نمونه آزمودنی، کوچک می شود و پایایی سنجش افزایش می یابد. (۳۷)

**پذیرش- طرد، فرضیه Intake-rejection hypothesis**

براساس این فرضیه ضربان قلب ورزشکار، هنگام اجرای تکلیفی که به توجه نیاز دارد، کاسته می شود و همزمان با تلاش شناختی افزایش می یابد. مثلاً تمرکز بر روی محرک خارجی، (مانند شلیک آغاز مسابقه) ضربان را کاهش می دهد، در حالی که تمرکز بر روی محرک داخلی، (مانند خود ضربان قلب)، افزایش می یابد. گفته می شود، کاهش ضربان قلب به پذیرش بیشتر محرک خارجی به دستگاه عصبی کمک می کند. (۱۱)

**پرخاشگری Aggression**

رفتار خشن یا زورمندانه، معمولاً علیه فردی دیگر که گاهی ممکن است با قصد آسیب زدن به بدن و روان دیگران همراه باشد. فرضیه جابه جایی ناکامی- پرخاشگری Frustration-aggression displacement hypothesis، علت پرخاشگری را ناکامی می داند و اضافه می کند که در صورتی که فرد نتواند به عامل ناکام کننده خود پرخاشگری کند به دیگران پرخاشگری خواهد کرد. گفته اند که این جابجایی با یادگیری تغییرپذیر است. مطالعه پرخاشگری در ورزش از این نظر با اهمیت است که گمان می رود موقعیتهایی که در ورزش موجب بروز پرخاشگری می شوند، در زندگی عادی نیز با پرخاشگری همراه اند.

پرخاشگری در ورزش به شکل‌های منسب ...  
دریافت تقویت مثبت (مانند ستایش شفاهی تماشاگران) به طور ارادی به  
بازیکن حریف آسیب می‌زند. این رفتار به پرخاشگری ابزاری Instrumental  
aggression موسوم است. پرخاشگری خصمانه Hostile aggression  
زمانی رخ می‌دهد که عمل پرخاشگرانه در ورزش به منظور صدمه زدن یا ایجاد  
درد در حریف صورت گیرد، که در این زمینه فرضیه‌ای به نام فرضیه انتقام  
Retaliation hypothesis به این نکته اشاره می‌کند که گاهی ممکن است  
ورزشکار از ترس پرخاشگری حریف از پرخاشگری کردن نسبت به وی  
خودداری کند. اگر پرخاشگری خصمانه در ورزشی مانند مشت‌زنی که هدفش  
ضربه زدن به دیگران است، اعمال گردد، به آن پرخاشگری هدفی می‌گویند.  
پرخاشگری صفتی Trait aggression زمینه شخصیتی نسبتاً پایدار ورزشکار  
برای پاسخ پرخاشگرانه به موقعیتهای معین (خطای عمدی یا غیرعمدی) است.  
حرکت پرخاشگرانه ورزشکار برای کمک به اعضای دیگر تیم که در زحمت  
افتاده و یا با مشکل روبرو شده‌اند، پرخاشگری حمایتی Protective  
aggression نام دارد. این نوع پرخاشگری در ورزشهای تیمی پر برخورد  
مانند فوتبال دیده می‌شود. زمانی که ورزشکار برای جلوگیری از حرکت  
موفقیت‌آمیز حریف حرکتی پرخاشگرانه مانند سد کردن توپ را اعمال می‌کند،  
به آن پرخاشگری کاربردی می‌گویند. نهایتاً پرخاشگری جمعی Collective  
aggression رفتار خشونت‌آمیز گروهی از مردم است که هریک بتهنایی آن  
رفتار را نشان نمی‌دهند، مانند رفتار تماشاچیان مسابقه‌های  
ورزشی زمانی که به تصمیم داور علیه تیم مورد علاقه خود اعتراض نشان  
می‌دهند.

هنگام مطالعه رفتار پرخاشگرانه در فعالیتهای ورزشی یک سؤال مهم طرح  
می‌شود: آیا بروز پرخاشگری در ورزش پرخاشگری بعدی ورزشکار را کاهش  
می‌دهد یا موجب رواج آن می‌شود؟ برای پاسخ به این سؤال فرضیه تخلیه  
روانی Catharsis hypothesis ادعا می‌کند که ورزشکاران هیجانهای سرکوب  
شده خود را با پرخاشگری کاهش می‌دهند. این فرضیه اضافه می‌کند که مشاهده  
رفتار پرخاشگرانه دیگران به نام تجربه جانشین، ممکن است هیجانهای انباشته  
شده فرد را کاهش دهد و احتمال رفتار پرخاشگرانه را کم کند. از سوی دیگر