

مقایسه تاب‌آوری و اضطراب فراگیر در ورزشکاران زن و مرد رشته‌های انفرادی و گروهی

خدیجه سلمانی^۱، علیرضا کاکاوند^۲، مهران سرداری‌پور^۳، سارا شهبازی^۴، امین امینی^{۵*}

ص.ص: ۱۱-۲۵

تاریخ دریافت: ۹۸/۰۱/۱۷

تاریخ تصویب: ۹۸/۰۶/۰۱

چکیده

عملکرد و موفقیت ورزشی تا حدود زیادی تحت تأثیر عوامل اضطراب‌آور معمول ورزشی قرار می‌گیرد و ناتوانی در مقابله مؤثر با این اضطراب، برای عملکرد و رضایت شخصی ورزشکار زیان بخش است. لذا هدف از این مطالعه، مقایسه تاب‌آوری و اضطراب فراگیر در ورزشکاران زن و مرد در رشته‌های انفرادی و گروهی بود. این مطالعه توصیفی از نوع علی مقایسه‌ای، بر روی ۲۰۰ نفر از ورزشکاران زن و مرد در رشته‌های فوتبال، والیبال، تکواندو و شنا در شهر کرج انجام شد. که به روش نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب شدند. آزمودنی‌ها به سه پرسشنامه تاب‌آوری کانر دیویدسون (۲۰۰۳) و پرسشنامه اضطراب بک (۱۹۸۸) پاسخ دادند. تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل رگرسیون و واریانس چند متغیری انجام شد. نتایج مطالعه نشان داد که در ورزشکاران دختر انفرادی و گروهی، تاب‌آوری، پیش‌بینی‌کننده اضطراب فراگیر است، اما این متغیر در ورزشکاران پسر، قادر به پیش‌بینی اضطراب فراگیر نیست. همچنین بین اضطراب فراگیر و تاب‌آوری در دختران و پسران ورزشکار انفرادی و گروهی تفاوت معناداری وجود ندارد. با توجه به اینکه نتایج این مطالعه نشان‌دهنده وجود اضطراب فراگیر در همه ورزشکاران می‌باشد، یافتن روش‌هایی برای کاهش اضطراب در عملکرد ورزشکاران و کنترل آن ضروری است. پیشنهاد می‌شود کارگاه‌های آموزشی در زمینه شیوه‌های صحیح افزایش تاب‌آوری و تحمل اضطراب فراگیر در ورزشکاران برگزار گردد.

واژه‌های کلیدی: تاب‌آوری، اضطراب، رشته‌های انفرادی، رشته‌های گروهی.

۱ کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، مدرس مرکز آموزش علمی و کاربردی عالی‌فرد (سن ایچ)، البرز، ایران

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، موسسه کارآفرینان و سلامت، تهران، ایران khadije.salman@gmail

۲ دانشیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه بین‌المللی امام‌خمینی، قزوین، ایران.

۳ استادیار گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، کرج، ایران.

۴ عضو هیئت علمی، گروه داخلی جراحی، دانشکده پرستاری و مامایی شهرکرد، دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، شهرکرد، ایران.

۵ دکتر، گروه رفتار حرکتی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

مقدمه

در خصوص اثرات مثبت ورزش و فعالیت‌های حرکتی، پژوهش‌های گوناگونی صورت گرفته است (۱). پژوهش‌ها نشان داده است که ورزش باعث افزایش سلامت روانی (۲۴)، تقویت احساس ارزشمندی (۴۴)، کاهش اضطراب (۳۷)، افسردگی (۲۱) و افزایش قدرت ذهنی (۴) می‌شود. در حالی که تماشاگران ورزشی، شایستگی و مهارت ورزشکاران ممتاز را مشاهده می‌کنند، پژوهشگران روانشناسی ورزشی، عواملی که بر کیفیت عملکرد آنها موثر هستند را مطالعه می‌کنند. روانشناسان ورزشی مسائل مربوط به گرایش‌های روانی، نیمرخ روانی ورزشکاران را مورد کاوش قرار می‌دهند تا تفاوت‌های روانی بین بهترین ورزشکاران، ورزشکاران کمتر موفق و غیر ورزشکاران را درک کنند.

از مدل‌های نظری در مطالعه شیوه‌های مقابله با اضطراب ورزشی، رویکرد روانشناسی مثبت^۱ است. دستور کار اصلی این رویکرد، بررسی و شناخت توانمندی‌ها، نقاط قوت، استعدادها و محاسن افراد است. تاب‌آوری یکی از مفاهیم مورد توجه روانشناسی است و فرایند پویای انطباق مثبت با تجربه‌های تلخ و ناگوار می‌باشد (۷). تاب‌آوری، بر حسب این تعریف، فراتر از جان سالم به در بردن از اضطراب‌ها و ناملایمات زندگی است (۱۵) و با رشد مثبت، انطباق‌پذیری و رسیدن به سطحی از تعادل پس از به وجود آمدن اختلال در وضعیت تعادلی پیشین، مطابقت می‌کند (۲۳). پژوهش‌ها بیانگر آن است که تاب‌آوری پاسخ مفیدی بر اضطراب و خطرهای فردی و ارتباط پیش‌بینی در احساس خطر و موقعیت‌های خطرزا است (۵). تاب‌آوری توانایی انطباق موفقیت در مواجهه با اضطراب و سختی است (۳۳). دنگ^۲ و همکاران (۲۰۱۸) در تحقیقی به بررسی همبستگی بالینی و بیولوژیکی (زیستی) تاب‌آوری در بیماران مبتلا به اسکیزوفرنی و اختلال دوقطبی پرداختند. این مطالعه بر روی ۱۸۰ نفر مبتلا اسکیزوفرنی^۳ اختلال دوقطبی و افراد سالم انجام شد. نتایج یافته‌ها نشان داد که تاب‌آوری در افراد سالم بالاتر نسبت به افراد مبتلا به اسکیزوفرنی بالاتر بود همچنین اختلال دوقطبی عزت و نفس، معنویت، کیفیت زندگی و ناامیدی با تاب‌آوری در هر سه گروه در ارتباط بودند (۱۰). فرانک^۴ و همکاران (۲۰۱۶) رابطه متقابل تاب‌آوری در ورزشکاران و حمایت اجتماعی مربیان و بر رابطه اضطراب و فرسودگی شغلی پرداختند. نتایج نشان داد که تاب‌آوری و حمایت اجتماعی ورزشکاران و مربیان در رابطه با اضطراب و فرسودگی شغلی را تعدیل می‌کند (۲۵). لذا به طور خاص تعامل تاب‌آوری با مربیان و ورزشکاران و رابطه اضطراب و فرسودگی در شرایط اضطراب زندگی بالا و پائین را تعدیل می‌کند (۹). در پژوهشی دیگر سلمانی و همکاران (۲۰۱۶) به بررسی رابطه تاب‌آوری و قدرت تحمل ابهام با اضطراب فراگیر در ورزشکاران

1-Positive Psychology

2 Deng

3 DSM_IV

4 Frank

انفرادی و گروهی پرداختند. نتایج این تحقیق نشان داد که بین متغیرهای تاب‌آوری و قدرت تحمل ابهام با متغیر اضطراب فراگیر ورزشکاران رابطه منفی معنی‌داری وجود دارد. در این پژوهش متغیر تاب‌آوری با ضریب بتای ۰/۲۹ و متغیر قدرت تحمل ابهام با ضریب بتای ۰/۱۴ توانستند به طور منفی و معنی‌داری اضطراب فراگیر ورزشکاران را پیش‌بینی کنند (۲۲). امیلیا فلورینا^۱ و همکاران (۲۰۱۵) نیز در پژوهشی همبستگی اضطراب‌های روانی و اضطراب در ورزشکاران از سنین ۱۱-۱۵ را بررسی نمودند. نتایج نمرات آزمون‌های روانشناختی (سه فرایند ناراحتی عاطفی، توجه و اضطراب) نشان‌دهنده همبستگی مثبت بین گروه‌ها بود (۳۲). تحقیقات منصوره و همکاران (۲۰۱۵) در رابطه با نقش واسطه تاب‌آوری در ویژگی‌ها و نگرش نسبت به بزهکاری و شخصیت در نوجوانان نشان داد که می‌توان با افزایش تاب‌آوری، از بزهکاری جلوگیری کرد (۳۳).

از طرف دیگر ورزشکارانی که در سطح بالا فعالیت می‌کنند اختلاف ناچیزی از نظر مهارت دارند و مهم‌ترین عامل که احتمالاً در تشخیص برنده از بازنده وجود دارد، توانایی مقابله با فشار روانی است (۳۶). اضطراب از عوامل مهم ایجاد فشار روانی است و عبارت است از حالت هیجانی منفی همراه با احساس عصبانیت، ناراحتی و تشویش که با فعالیت یا برانگیختگی جسمانی نیز همراه است (۳۶). اضطراب رقابتی در ورزشکاران جوان بسیار شایع است (۱۹). اضطراب می‌تواند توانایی ورزشکار را پنهان کند تا به طور مثبت و نرمال واکنش نشان دهند (۳۵). طبق گفته‌ی ویلسون (۲۰۰۸) فشار روانی افزایش یافته می‌تواند در شرایط اضطراب بیشتر شود، و بر رفتار ورزشکار و کارایی در ورزش تأثیر گذارد (۱۶). مجموعه یافته‌های پژوهشی به‌طور کلی نشان داده‌اند که بین اضطراب شناختی و بدنی با عملکرد منفی رابطه مثبت وجود دارد. در حالی که اعتماد به نفس با عملکرد مثبت مرتبط است (۴۲)، اعتماد به نفس پیش از مسابقه و در جریان مسابقه، تعیین‌کننده اضطراب رقابتی پائین است و غالباً با عملکرد بهتر همبستگی دارد (۴۳). اضطراب رقابتی، مخصوصاً در جایی که اعتماد به نفس ضعیف باشد، عملکرد را به صورت منفی تحت تأثیر قرار می‌دهد (۳۵، ۴۳). رابین و ویلید^۲ (۲۰۱۵) نیز اثر رنگ لباس آبی و قرمز را در اضطراب رقابتی و اعتماد به نفس ورزشکاران بررسی کردند. نتایج نشان داد که شرکت‌کنندگانی که حریف آنها به رنگ آبی بود، سطح بالاتری از اعتماد به نفس را داشتند، در حالی که کسانی که حریف قرمز رنگ در مقابل خود داشتند، سطح بالاتری از اضطراب نشان دادند. لذا نتایج نشان‌دهنده رابطه بین رنگ لباس حریف و سطح اضطراب رقابتی و اعتماد به نفس ورزشکاران بود (۲۸). اردی^۳ و همکاران (۲۰۱۴) نیز به بررسی سطح اضطراب صفتی در دانش‌آموزان ورزشکار پرداختند. نتایج نشان داد تفاوت معناداری بین سطوح اضطراب صفتی دانش‌آموزان از نظر جنسیت و وضعیت انجام ورزش بطور

1 Emilia Florina

2 Robin & Walid

3 Erdi Kayalhsan SariMahmut Gülle

منظم وجود داشت (۱۸). هاوارد، ریموند، ون هاو^۱ (۲۰۰۸) به بررسی رابطه بین اضطراب رقابتی و اعتماد به نفس در بین ورزشکاران قهرمان دانشگاهی پرداختند. شرکت‌کنندگان ۹۶ ورزشکار قهرمان از دانشگاه‌های آمریکا بودند که نتایج بررسی نشان داد تفاوت معنی‌داری بین اضطراب رقابتی و اعتماد به نفس وجود دارد (۳۱).

نیازهای فنی و روانشناختی رشته‌های ورزشی تیمی و انفرادی متمایز است چرا که در رشته‌های تیمی تعامل با هم تیمی‌ها و پیاده‌سازی راهکارهای گروهی، اهمیت زیادی دارد. اما در رشته‌های انفرادی، توانایی حفظ و ارتقای انگیزه درونی، تمرکز فردی و برخی مهارت‌های دیگر دارای ارزش است (۲۰). نتایج یک تحقیق جدید بیان می‌کند که ورزشکاران رشته‌های گروهی نسبت به ورزشکاران رشته‌های انفرادی، برون‌گراتر، احساسی‌تر، دارای وجدان کمتر و به روی تجارب جدید گشوده‌تر هستند. این موضوع نشان می‌دهد که افراد با توجه به ویژگی‌های روان‌شناختی خود به رشته‌های ورزشی انفرادی یا گروهی روی می‌آورند (۴۵). همچنین ورزشکاران رشته‌های تیمی سخت‌کوش و جامعه‌گرا هستند در حالی که ورزشکاران رشته‌های انفرادی سخت‌کوش و خود محور هستند (۲۰).

از سوی دیگر تمایل به استفاده از سبکی ویژه در مقابله با اضطراب و اضطراب و شرایط اضطراب‌زا به ویژگی‌های خاص ورزشکاران بستگی دارد. زنان و مردان با توجه به تفاوت‌هایشان تمایلی ویژه به استفاده از سبکی مخصوص خود دارند، به این معنی که زنان بیشتر سبک اسنادی و مردان سبک مقابله‌ای را انتخاب کرده و با اضطراب مقابله می‌کنند (۳). لیم^۲ و همکاران (۲۰۱۸) طی تحقیقی تأثیر برنامه‌ی آموزش مهارت‌ذهنی را در مدیریت فشار و انسجام مورد ارزیابی قرار دادند. در این تحقیق از پرسشنامه CSAI-2 استفاده شد. ۳۸ نوجوان بین سنین ۱۲-۶ ساله با استفاده از CSAI-2 ارزیابی شدند. در این مطالعه لوژ سوار MST در مدیریت فشار و جلسات انسجام شرکت کردند. نتایج نشان داد که لوژسوار MST اضطراب شناختی پایین‌تر و انسجام وظایف گروهی بالاتری نسبت به گروه کنترل نشان دادند و تفاوت معنی‌داری بین اضطراب جسمانی و شناختی، اعتماد، انسجام فردی و گروهی برای گروه‌های لوژسوار MST و گروه کنترل مشاهده نشد (۳). همچنین محققان نتیجه گرفتند ورزشکارانی که نمره بالایی در نگرانی از اشتباهات به دست آورده‌اند، اضطراب و تفکر منفی بیشتری قبل از رقابت، اعتماد به نفس پایین‌تری هنگام رقابت، مشکل بیشتری در تمرکز و همچنین واکنش‌های منفی به اشتباهات دارند و همه این عوامل باعث شکست بازیکن و تیم می‌شود همچنین بیان شده است که ایجاد اضطراب بستگی به چگونگی برداشت و درک فرد از موقعیت‌ها و حوادث دارد، زیرا ممکن است یک موقعیت برای فردی بی‌خطر و برای فرد دیگری به صورت یک تهدید درک شود (۴۰، ۱۴).

¹ Howard Z, Raymond W, Wenhao

² Lim

اضطراب در ورزش منعکس‌کننده احساسات ورزشکار مبنی بر این مطلب است که امکان دارد اشتباهی پیش آید و در نتیجه عملکرد به شکست منجر شود. اضطراب از دو راه بر عملکرد ورزشی اثر نامطلوب می‌گذارد. اضطراب سبب انقباض غیر ضروری در عضلات می‌شود و به طور کلی همه فعالیت‌های ذهنی را به‌کندی وامی‌دارد. معمولاً در هنگام اضطراب زیاد، توجه فرد محدود می‌شود و ورزشکار نمی‌تواند همه میدان بازی را زیر نظر بگیرد (۶، ۳۴). ولی سایمون^۱ (۱۹۷۹) پی برد که اضطراب رقابتی برای شرکت‌کنندگان جوان در ورزش‌های انفرادی در مقایسه با ورزش‌های گروهی و انفرادی برخوردار، بالاتر است (۲۷). ولی این سؤال هنوز پاسخ داده نشده است که آیا در اینگونه اثرات و واکنش‌ها، بین زنان و مردان تفاوتی وجود دارد یا خیر؟

شواهد کنونی به خوبی موید این واقعیت است، افرادی که اضطراب را در محیط ورزشی تجربه می‌کنند واکنش‌های منفی نظیر دلشوره، نگرانی و ناآرامی بروز می‌دهند. یکی از مهمترین عوامل ترقی در زمینه‌ی ورزشی در هر جامعه‌ای وجود روانشناسان ورزشی کار آزموده و مجرب است، که با مشکلات روانشناختی ورزشکاران آشنا می‌باشد. پرداختن به چنین موضوعاتی از حیث بنیادی بسیار حایز اهمیت است. این چنین پژوهش‌ها می‌توانند زمینه‌ساز انجام مطالعات کاربردی بوده و به نتایج مثبت در میدان‌های ورزشی منجر شوند. لذا هدف از این مطالعه، مقایسه تاب‌آوری و اضطراب فراگیر در ورزشکاران زن و مرد در رشته‌های انفرادی و گروهی می‌باشد.

روش‌شناسی تحقیق

پژوهش حاضر یک مطالعه توصیفی از نوع علی مقایسه‌ای بوده که به مقایسه تاب‌آوری و اضطراب در میان ورزشکاران زن و مرد رشته‌های انفرادی و گروهی می‌پردازد. جامعه آماری پژوهش را ورزشکاران حرفه‌ای شهر کرج تشکیل می‌دهند که بخش رشته‌های گروهی، شامل فوتبال‌بست‌ها و والیبالیست‌ها و بخش رشته‌های انفرادی نیز، تکواندوکاران و شناگران شهر کرج را شامل می‌شدند. در این پژوهش برای انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری نمونه‌گیری سیستماتیک، استفاده گردید. به این شکل که ابتدا فهرست تمام تیم‌ها از سازمان تربیت‌بدنی شهر کرج دریافت شد، ۳۰ تیم فوتبال و ۲۰ تیم والیبالیست و همچنین رشته انفرادی شامل ورزشکاران مقام آور سطح ملی و بین‌المللی تیم‌های شنا، تکواندو، بودند، نمونه آماری به شکل تصادفی از میان جامعه تعریف شده انتخاب شده شد.

حجم نمونه برآورد شد که بعداز در نظر گرفتن ریزش‌ها با توجه به فرمول پلنت $(N > 50 + 8(M))$ ، حجم نمونه نهایی ۲۰۰ نفر انتخاب شد که به تناسب در رشته‌های فوتبال (۵۰ نفر)، والیبالیست (۵۰ نفر)، تکواندو (۵۰ نفر) و شنا هم (۵۰ نفر) انتخاب شدند. برای جمع‌آوری اطلاعات، از پرسشنامه‌های اطلاعات جمعیت شناختی، تاب‌آوری کانر و دیویدسون (۱۹) و اضطراب بک استفاده شد.

برای سنجش تاب‌آوری، مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون (CD-RIS) به کار برده شد. سازندگان پرسشنامه، بر این باورند که این پرسشنامه به خوبی می‌تواند افراد تاب‌آور را از غیرتاب‌آور در گروه‌های بالینی و غیربالینی جدا کند. این مقیاس دارای ۲۵ گویه پنج گزینه‌ای بر اساس مقیاس لیکرت (هرگز، به ندرت، گاهی اوقات، اغلب، همیشه) و با نمره‌دهی بین (صفر کاملاً نادرست) و (۴ کاملاً درست) نمره-گذاری می‌شود که محمدی (۵) آن را برای استفاده در ایران انطباق داده است. حداکثر نمره این پرسشنامه ۱۰۰ و حداقل نمره صفر خواهد بود. پایایی و روایی فرم فارسی مقیاس تاب‌آوری نیز در مطالعات مقدماتی نمونه‌های بهنجار و بیمار مورد بررسی و تأیید قرار گرفته است (۲۴). برای اطمینان، در پژوهش حاضر نیز پایایی پرسشنامه تاب‌آوری با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به دست آمد. بررسی پایایی در این مقیاس نیز بیانگر وجود یک عامل عمومی در مقیاس بود. مقدار ضریب KMO برای این تحلیل برابر با ۰/۸۹ و مقدار آزمون کردیت بارلت برابر با ۱۸۹۳/۸۳ بود. مقدار ارزش ویژه برای این عامل عمومی برابر با ۶/۶۴ بود (۵).

پرسشنامه اضطراب بک^۱، یک پرسشنامه خودگزارشی برای اندازه‌گیری شدت اضطراب در نوجوانان و بزرگسالان است. این پرسشنامه یک مقیاس ۲۰ ماده‌ای است که آزمودنی در هر ماده یکی از چهار گزینه‌ای را که نشان‌دهنده شدت اضطراب اوست انتخاب می‌کند. چهار گزینه هر سوال در یک طیف چهار بخشی از ۰ تا ۳ نمره‌گذاری می‌شود. هر یک از ماده‌های آزمون یکی از علائم شایع اضطراب (علائم ذهنی، بدنی و هراس) را توصیف می‌کند. بنابراین نمره کل این پرسشنامه در دامنه‌ای از ۰ تا ۶۳ قرار می‌گیرد. نمره بالاتر نشانه شدت اضطراب بیشتر است. همسانی درونی آن بالا و ضریب پایایی بازآزمایی یک هفته‌ای آن در حدود ۰/۷۵ به دست آمده است. نقاط برش پیشنهاد شده برای این پرسشنامه عبارتند از: ۰-۷ اضطراب جزئی، ۸-۱۵ اضطراب خفیف، ۱۶-۲۵ اضطراب متوسط و ۲۶-۶۳ اضطراب شدید. این آزمون از پایایی و اعتبار بالایی برخوردار است. ضریب همسانی درونی آن (۰/۹۲) پایایی آن با روش بازآزمایی به فاصله یک هفته ۰/۷۵ و همبستگی ماده‌های آن از ۰/۳۰ تا ۰/۷۶ متغیر است (کلاک و واتسون، ۱۹۹۱). پنج نوع اعتبار محتوا، همزمان، سازه، تشخیصی و عاملی برای این آزمون سنجیده شده است که همگی نشان‌دهنده کارایی بالای این ابزار در اندازه‌گیری شدت اضطراب می‌باشد. تحقیقاتی نیز در ایران در مورد خصوصیات روان‌سنجی آزمون فوق انجام گرفته است. کایوانی و همکاران نیز، بر روی ۱۵۱۳ نفر زن و مرد در گروه‌های سنی-جنسی مختلف در شهر تهران، از طریق نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای، این آزمون را بررسی نمودند. تحلیل آماری به شیوه آزمون بازآزمون، نشان داد این پرسشنامه دارای روایی ($p < 0.01$ ، $r = 0.72$)، پایایی ($p < 0.001$ ، $r = 0.83$) و ثبات درونی ($X = 0.92$) مناسبی است (۸).

پس از انتخاب نمونه‌های مورد نظر و کسب رضایت از آنها برای شرکت در مطالعه، پرسشنامه‌های مربوط بین آزمودنی‌ها توزیع و جمع‌آوری شد و با استفاده از روش‌های آمار توصیفی شامل فراوانی، درصد، میانگین و انحراف استاندارد و آمار استنباطی تحلیل واریانس چندمتغیری و رگرسیون تجزیه و تحلیل نتایج انجام شد.

یافته‌های تحقیق

این مطالعه بر روی ۲۰۰ نفر از ورزشکاران حرفه‌ای شهر کرج انجام شد. این ورزشکاران در ورزش‌های گروهی و انفرادی مشغول به کار بودند و در بازه سنی ۱۵ تا ۳۱ سال و از میانگین سنی 24.63 ± 2.78 برخوردار بودند. خصوصیات دموگرافیک شرکت‌کنندگان در مطالعه، در جدول شماره ۱ آورده شده است.

جدول ۱- فراوانی مشخصات دموگرافیک شرکت‌کنندگان در مطالعه

متغیر	آماره	تعداد	درصد
جنس	زن	۱۰۰	۵۰
	مرد	۱۰۰	۵۰
وضعیت تاهل	متاهل	۹۷	۴۸/۵
	مجرد	۱۰۳	۵۱/۵
	بیکار	۷۸	۳۹
وضعیت شغلی	دارای شغل	۱۲۲	۶۱
	کارمند	۲۴	۱۲
	مربی و ورزشکار	۹۰	۴۵
	دانشجو و محصل	۸۶	۴۳
وضعیت تحصیلی	دیپلم و زیر دیپلم	۱۱۳	۵۶/۵
	فوق دیپلم	۴۸	۲۴
	کارشناسی و بالاتر	۳۹	۱۹/۵

نتایج تحلیل واریانس جهت بررسی تفاوت تاب‌آوری و اضطراب در ورزشکاران زن و مرد در جدول ۲ آمده است. همانگونه که مشاهده می‌شود، برای هریک از متغیرهای وابسته بین گروه‌ها به لحاظ آماری تفاوت وجود ندارد. یعنی اضطراب فراگیر و تاب‌آوری ورزشکاران زن و مرد تفاوتی ندارد ($P > 0.05$).

جدول ۲. نتایج تحلیل واریانس در مورد مقایسه تاب آوری و اضطراب در ورزشکاران زن و مرد

متغیرها	زنان ورزشکار	مردان ورزشکار	F	معنی داری	مجذور اتا
	میانگین \pm انحراف معیار	میانگین \pm انحراف معیار			
تاب آوری	۶۴.۷۰ \pm ۱۱.۹۷	۶۸.۰۸ \pm ۱۱.۵۷	۰/۶۹۹	۰/۹۱۹	۰/۲۴۱
اضطراب	۱۱.۷۲ \pm ۱۱.۰۲	۱۳.۰۷ \pm ۱۰.۷۰	۰/۸۲۹	۰/۷۴۹	۰/۲۳۹

در مطالعه حاضر، برای بررسی قدرت پیش‌بینی تاب آوری در اضطراب فراگیر از تحلیل رگرسیون استفاده شده است. نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد شاخص F محاسبه شده در مدل رگرسیون در سطح کمتر از ۰/۰۱ معنادار است، لذا مدل رگرسیون خطی معنادار است و تاب‌آوری، اضطراب فراگیر ورزشکاران انفرادی و گروهی را پیش‌بینی می‌کند و با ضریب تأثیر ($\beta = -0.291$) نشان‌گر رابطه منفی تاب‌آوری با اضطراب فراگیر در ورزشکاران انفرادی و گروهی است. و این عامل می‌تواند تغییرات مربوط به اضطراب فراگیر در ورزشکاران انفرادی و گروهی را پیش‌بینی کند. این ضریب نشان می‌دهد با تغییر یک انحراف معیار در عامل تاب‌آوری ۰/۲۹ انحراف معیار تغییر در اضطراب فراگیر ورزشکاران انفرادی و گروهی رخ خواهد داد.

جدول ۳- ضرایب رگرسیون چند گانه نقش پیش‌بینی کننده تاب‌آوری بر اضطراب فراگیر

متغیر مد نظر	متغیر پیش بین	β	t	p value
اضطراب فراگیر	تاب آوری	-۰.۲۹	-۴.۳۰	۰.۰۰۱

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که، تاب‌آوری دختران ورزشکار قادر به پیش‌بینی اضطراب فراگیر آنها است. یعنی تاب‌آوری می‌تواند تغییرات مربوط به اضطراب فراگیر دختران را پیش‌بینی کند ($P < 0.05$) ولی این مسئله در مورد پسران دیده نمی‌شود ($P > 0.05$).

جدول ۴- ضرایب رگرسیون چندگانه نقش پیش‌بینی کننده تاب‌آوری بر اضطراب فراگیر دختران و پسران

متغیر مد نظر	متغیر پیش بین	β	t	p value
اضطراب فراگیر دخت	تاب آوری دختران	-۰.۴۸	-۵.۳۱	۰.۰۰۱
اضطراب فراگیر پسران	تاب آوری پسران	-۰.۰۷	-۰.۷۴	۰.۴۵۰

نتایج دیگر این مطالعه در جدول شماره ۵ نشان داد، بین اضطراب فراگیر و تاب‌آوری دختران و پسران ورزشکار انفرادی و گروهی تفاوت وجود ندارد. یعنی اضطراب فراگیر و تاب‌آوری چه در پسران ورزشکار و چه در دختران ورزشکار انفرادی و گروهی تفاوت ندارد ($P > 0/05$).

جدول ۵- مقایسه اضطراب فراگیر و تاب‌آوری دختران و پسران ورزشکار در ورزش‌های انفرادی و گروهی

آزمون شاخص آماره گروه	میانگین انفرادی	میانگین گروهی	درجه آزاد	f	' value
دختران	12.70 ± 8.96	66.21 ± 7.35	۱۹۶	۵.۴۱	۰.۲۷۵
پسران	5.23 ± 10.54	11.49 ± 7.53	۱۹۶	۱.۷۰	۰.۴۰۸

بحث و نتیجه‌گیری

این نکته بر همگان مبرهن است که افرادی که از اضطراب در محیط ورزشی رنج می‌برند، واکنش‌های منفی نظیر دلشوره، نگرانی و ناآرامی بروز می‌دهند که بر عملکرد آنها تأثیر می‌گذارد. نتایج نشان می‌دهد اضطراب فراگیر در همه ورزشکاران دیده می‌شود و این اضطراب مختص یک جنس و یا ورزش خاصی نیست. طبق اطلاعات بدست آمده در این مطالعه، بین تاب‌آوری و اضطراب فراگیر در ورزشکاران انفرادی و گروهی تفاوت وجود ندارد. ولی اگر چه این تفاوت از نظر آماری معنادار نشد، اما نمره تاب‌آوری ورزشکاران گروهی بیشتر از تاب‌آوری ورزشکاران انفرادی است و نمره میانگین اضطراب فراگیر در ورزشکاران گروهی بیشتر از ورزشکاران انفرادی است.

نتایج این پژوهش با دنگ و همکاران (۲۰۱۸)، فریر افیلهو و همکاران (۲۰۱۰)، سلمانی و همکاران (۲۰۱۶)، امیلیا فلورینا و همکاران (۲۰۱۵)، فرانک و همکاران (۲۰۱۶)، منصور و همکاران (۲۰۱۵) همسو می‌باشد (۳۳، ۲۵، ۲۲، ۳۲، ۳۸). در توجیه این مسئله می‌توان گفت هنگامی که اضطراب افزایش می‌یابد، بسیاری از افراد واکنش مرتبط با فشار روانی نشان می‌دهند، آنها بیشتر نگران می‌شوند، احساس درماندگی می‌کنند، درد و رنج را تجربه می‌کنند، وظایف و عملکردشان را ناکامل و بدون برنامه انجام می‌دهند، که تکرار این موضوع در طول زمان، می‌تواند باعث کاهش عملکرد ورزشی ورزشکاران شود. در نتیجه میزان تاب‌آوری این افراد کاهش می‌یابد و نمی‌توانند با اضطراب مقابله موثری داشته باشند. این نتایج باتوجه به نیازهای فنی و روانشناختی متفاوت رشته‌های ورزشی تیمی و انفرادی قابل توجیه است. در تبیین این فرضیه می‌توان به نظریه سایمون (۱۹۷۹) پی‌برد که اضطراب رقابتی برای شرکت‌کنندگان جوان در ورزش‌های انفرادی در مقایسه با ورزش‌های گروهی و انفرادی برخوردار است، همانطور در مقدمه اشاره شد نقش تاب‌آور پاسخ مفیدی بر اضطراب و خطرهای فردی و ارتباط پیش‌بینی در احساس خطر و موقعیت‌های خطرناک است (۲۷). در پژوهش حاضر، تاب‌آوری ورزشکاران انفرادی نسبت به ورزشکاران گروهی از نمره پایین‌تری برخوردار است. در تبیین این یافته می‌توان گفت

ورزشکاران انفرادی چون مسئولیت بیشتر و تمرینات سنگین تر و خشک دارند و همچنین تقسیم وظایف تیمی و همدلی گروهی در این ورزشکاران وجود ندارد. خود به تنهایی تمامی وظایف و تمرینات را برای موفقیت ورزشی و عملکرد بهتر تقبل می کنند، درد و تنش و اضطراب های ناشی از آن باعث شده است که تاب آوری آنها کمتر از ورزشکاران گروهی باشد. اما با توجه به اینکه در بازی های تیمی، عملکرد تک- تک بازیکنان در نتیجه بازی تأثیر دارد، لذا، اضطراب هر یک از آنها می تواند بر اضطراب گروه بیفزاید. در ادامه تبیین این نتیجه می توان چنین گفت که در ورزش های انفرادی فقط با مهارت ها و توانایی های خود سر و کار دارد، در حالی که در رشته های گروهی مانند فوتبال و والیبال شخص تحت تأثیر اعضای تیمش قرار می گیرد و عملکرد او در گروه، عملکردی گروهی خواهد بود و در مقابل، عملکرد او نیز بر گروه تأثیر می گذارد. نقشی که در ورزش های گروهی به فرد محول می شود، ممکن است با نقش درونی شده او ناهماهنگ باشد، بنابراین این ناهماهنگی باعث بوجود آمدن ابهام برای فرد می شود و عملکرد او را به صورت منفی تحت تأثیر قرار می دهد. مثلاً یک بازیکن فوتبال که همیشه در پست حمله بازی کرده است، اگر مربی او را به ضرورت در پست دیگر مانند دفاع قرار دهد، او دچار ابهام می شود و تحمل این ابهام نیز برای او مشکل خواهد بود و نقش فرعی آن بدترین عملکرد را از خود به نمایش می گذارد، چرا که نقش اصلی و درونی شده او نیست.

دلدار و همکاران (۲۰۱۸) به افزایش سطح سلامت روان و رضایت مندی از زندگی رابطه با تاب آوری اشاره دارد. برنامه افزایش تاب آوری باعث افزایش عواطف مثبت، راهبردهای مقابله ای موثر، کاهش عواطف منفی و اضطراب و افسردگی می شود (۱۱). بنابراین می توان این مساله را چنین تعبیر کرد که چون یکی از ویژگی های افراد تاب آور، باور به آینده ای روشن است که بی ربط با خوش بینی هم نیست، پس احتمالاً یکی از ویژگی هایی که افراد با تاب آوری بالا را از افراد با تاب آوری پایین و افراد با شوخ طبعی بالا را از افراد با شوخ طبعی پایین جدا می کند، همین ویژگی خوش بینی و امید به آینده است (۱۰). همان گونه که قبلاً ذکر شد، برنامه افزایش تاب آوری باعث افزایش عواطف مثبت، راهبردهای مقابله ای موثر، کاهش عواطف منفی، کاهش اضطراب و افسردگی می شود. برنامه افزایش تاب آوری باعث افزایش عواطف مثبت و کاهش عواطف منفی می شود، این چرخه می تواند برعکس نیز فرض شود، یعنی عواطف مثبت هم باعث افزایش تاب آوری شوند و بنابراین می توان نتیجه گرفت که افراد با تاب آوری بالا عواطف مثبت بیشتری هم از خود نشان می دهند (۸). افراد تاب آور می تواند مجموعه ای از مهارت های مقابله ای، که آنها را در موقعیت های چالش برانگیز حمایت می کنند را ایجاد کنند (۲۳). در تبیین این مطالب می توان به نتایج تحقیق اجینیو و همکاران (۲۰۱۲) اشاره کرد که نشان دادند تفاوت معناداری در تاب آوری میان ورزشکاران و غیرورزشکاران وجود ندارد از اینرو پیشنهاد کردند که برنامه هایی برای افزایش تاب آوری ورزشکاران تهیه شود چرا که آنها به تاب آوری بالاتری در مسابقات و رقابت های ورزشی نیاز دارند (۴۱) و همینطور نتایج تحقیق سومرست و همکاران (۲۰۱۸) نشان داد که مشارکت جوانان در ورزش چه در ورزش های تیمی و چه انفرادی به آنها این فرصت را می دهد که خود را بروز دهند، یاد



بگیرند و تصمیم‌گیری کنند و در نهایت با چالش‌های موجود در ورزش مواجه شده و نگرش خود را در مواجهه با مسائل بهبود ببخشند، در نتیجه سطح تاب‌آوری و بهزیستی آنها بالاتر می‌رود. با استفاده از نتایج این تحقیق سازمان‌ها می‌توانند با دیدی شفاف نسبت به ورزش به منظور ارتقاء بهزیستی و تاب‌آوری جوانان بنگرند (۳۱). در این راستا تحقیق سومرست و همکاران (۲۰۱۸) در زمینه ارتباط هوش هیجانی و اضطراب رقابتی بین دانشجویان ورزشکار رشته‌های تیمی انفرادی و تیمی نشان داد بین هوش هیجانی رشته‌های انفرادی و تیمی تفاوت معناداری وجود دارد و دانشجویان ورزشکار رشته‌های تیمی، هوش هیجانی بالاتری داشتند (۳۱). نتایج تحقیق مارتین (۲۰۱۰) نشان داد که احتمالاً مشارکت در ورزش می‌تواند احساس کارآمدی و تاب‌آوری را در افراد معلول تقویت کند. اشاره کرد. علاوه بر این، نتایج این مطالعه، نشان داد تاب‌آوری پیش‌بینی‌کننده اضطراب فراگیر در دختران ورزشکار انفرادی و گروهی می‌باشد (۳۹). که نتایج این پژوهش با وحیدا و زمانی (۱۳۹۱)، اردی کایل و همکاران (۲۰۱۴)، امیلیا فلورینا و همکاران (۲۰۱۵)، کوپل (۲۰۰۹)، آلیکس و همکاران (۲۰۰۷) همسو می‌باشد (۳۲، ۱۸، ۲۶-۳۰). در توضیح این مطلب باید گفت اضطراب اکتسابی در جنس مونث در ناخودآگاه شکل گرفته طوری که هر چقدر به صورت واقعی به موفقیت نزدیک می‌شود هشدار از ناخودآگاه آن را از پذیرش موفقیت دور می‌کند. در ادامه می‌توان چند دلیل عمده برای این تفاوت لحاظ کرد. اول اینکه زنان در کشور ما از موقعیت‌های کمتری برای تجربه رقابت برخوردارند و دیر زمانی نیست که به ورزش بانوان به طور جدی اهمیت داده می‌شود و تجارب آنها در میدانی مختلف نسبت به مردان کمتر است. از طرفی شاید عامل ژنتیک باعث شده آن‌ها شرایطی مثل رقابت را در زمره شرایط تهدیدزا احساس کنند و بیشتر از مردان خود را در بوته ارزیابی دیگران احساس کنند. همچنین بر اساس نظر لوینسون و همکاران (۱۹۹۸) زنان به واسطه عوامل ژنتیکی و نقشی که در اجتماع دارند اضطراب بیشتری دارند (۴۶). برای مثال، جامعه پذیرفته که زنان ترسو، عصبی و نگران باشند. اما برای مردان این موارد را نمی‌پذیرد. به عبارت دیگر مردان در مقایسه با زنان برای بروز هیجانات‌شان آموزش بیشتری دیده‌اند. از دلایل دیگر می‌توان وضعیت جسمانی و دوره قاعدگی زنان اشاره کرد که می‌تواند بر عوامل آمادگی جسمانی، روانی آن‌ها اثر داشته و در تعامل با میزان استراحت و خواب ورزشکاران، سبب افت عملکرد ورزشکاران زن شود. می‌توان در ادامه به این مطلب اشاره کرد که تمایل به استفاده از سبکی ویژه در مقابله با اضطراب و اضطراب و شرایط اضطراب‌زا به ویژگی‌های خاص ورزشکاران بستگی دارد.

ولی نتایج مطالعه نشان داد تاب‌آوری پیش‌بینی‌کننده اضطراب فراگیر در پسران ورزشکار انفرادی و گروهی نمی‌باشد. که این یافته با نتایج رابین و ویلید (۲۰۱۵) (۲۸) همسو می‌باشد، ولی با پژوهش هاوارد و همکاران (۲۰۰۸) (۳۱)، گیلک و همکاران (۱۳۹۱) (۱۳) ناهمسو می‌باشد. در تبیین این فرضیه با توجه به عدم رابطه معناداری بین تاب‌آوری با اضطراب فراگیر می‌توان به این اشاره کرد که عملکرد ورزشکار تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار دارد که تاب‌آوری ممکن آنها را تحت الشعاع قرار دهد. از جمله این عوامل می‌توان به درک و فهم متقابل و تفاهم همدلانه و هماهنگی بین ورزشکاران و مربیان، و

حمایت مربیان و مسئولین صمیمیت در روابط، تعهد به وظایف و عملکرد اشاره کرد. همچنین ازدلایل دیگر آن می‌توان به عوامل فرهنگی، حجم نمونه و نقش جنسیتی اشاره کرد.

تقدیر و تشکر:

این مطالعه حاصل پایان‌نامه دانشجویی مقطع کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی کرج می‌باشد. بدینوسیله از کلیه ورزشکاران عزیز و مسئولان محترم تربیت‌بدنی شهر کرج، تشکر می‌گردد.

منابع

۱. فرخی، ا؛ آقاسی بروجنی، س؛ متشرعی، ا؛ فراهانی، ا. (۱۳۹۱). تعیین ارتباط و مقایسه کمالگرایی ورزشی و حالات خلقی در ورزشکاران ورزشهای تیمی و انفرادی. پژوهش در مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی. ۲(۳): ۱۱۱-۱۲۳.
۲. وحید، ف؛ زمانی، ع. (۱۳۹۱). مقایسه اضطراب شناختی و اضطراب بدنی ورزشکاران مرد و زن در سطوح مختلف رقابت. فصلنامه تخصصی علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شوشتر، ۶(۱۸).
3. Allen, M. S., Greenlees, I., & Jones, M. (2011). An investigation of the five-factor model of personality and coping behaviour in sport. *J Sports Sci*, 29(8), 841-850.
4. Anderson, E., & Shivakumar, G. (2013). Effects of exercise and physical activity on anxiety. *Frontiers in psychiatry*, 4, 27-27.
5. Childs, E., & de Wit, H. (2014). Regular exercise is associated with emotional resilience to acute stress in healthy adults. *Frontiers in physiology*, 5, 161-161.
6. Clark, K. D. (2010). *The relationship of perceived stress and self-efficacy among correctional employees in close-security and medium-security-level institutions*. (Hochschulschrift (DE-588)4113937-9 (DE-627)105825778 (DE-576)209480580 gnd-content),
7. Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). The Benefits of Exercise for the Clinically Depressed. *Primary care companion to the Journal of clinical psychiatry*, 6(3), 104-111.
8. Deldar, K., Froutan, R., Dalvand, S., Gheshlagh, R. G., & Mazloun, S. R. (2018). The Relationship between Resiliency and Burnout in Iranian Nurses: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Open access Macedonian journal of medical sciences*, 6(11), 2250-2256.
9. Deng, M., Pan, Y., Zhou, L., Chen, X., Liu, C., Huang, X., . . . Rosenheck, R. (2018). Resilience and Cognitive Function in Patients With Schizophrenia and Bipolar Disorder, and Healthy Controls. *Frontiers in psychiatry*, 9, 279-279.

10. Enoki, H., Koda, M., Nishimura, S., & Kondo, T. (2019). Effects of attitudes towards ambiguity on subclinical depression and anxiety in healthy individuals. *Health psychology open*, 6(1), 20-55.
11. Ferreira Filho, Fabiano. Junior, O. C. D. Silva, L. Da. Souza, M. A. de. Tavares Cavalcante, I. M. Wunder, A. P. (2010). Anglysis of resilience scores of breast cancer patients undergoing ambulatory chemotherapy treatment. *Journal of Clinical Oncology*, 28(15).
12. Filaire, E., Alix, D., Rouveix, M., & Le Scannff, C. (2007). Motivation, stress, anxiety, and cortisol responses in elite paragliders. *Percept Mot Skills*, 104(3 Pt 2), 1271-1281.
13. Gilak, M., Mohammadi, A. Z., & Bagheri, F. (2014). The relationship between self-meditation and self-medication with the physical disability of the girl. *Journal of Psychology of Transformation*, 35(9), 307-315 .
14. Gilan, N. R., Zakiei, A., Reshadat, S., Komasi, S., & Ghasemi, S. R. (2015). Perceived Stress, Alexithymia, and Psychological Health as Predictors of Sedative Abuse. *Korean journal of family medicine*, 36(5), 210-215.
15. Gomez-Pinilla, F., & Hillman, C. (2013). The influence of exercise on cognitive abilities. *Comprehensive Physiology*, 3(1), 403-428.
16. Grossbard, J. R., Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2009). Competitive anxiety in young athletes: Differentiating somatic anxiety, worry, and concentration disruption. *Anxiety, Stress, & Coping*, 22(2), 153-166.
17. Grosu, E. F., Grosu, V. T., Emmanouilidis, M., & Monea, D. (2015). Correlations of Emotional Distress and Anxiety with Regards to Athletes of 11-15 Years in Perceptual-motor Sports. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 190, 269-272.
18. Hagan, J. E., Jr., Pollmann, D., & Schack, T. (2017). Elite Athletes' In-event Competitive Anxiety Responses and Psychological Skills Usage under Differing Conditions. *Frontiers in psychology*, 8, 2280-2280.
19. Hanton, S., Neil, R., & Mellalieu, S. D. (2008). Recent developments in competitive anxiety direction and competition stress research. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 45-57.
20. Kaya, E., Sari, İ., Tolukan, E., & Gülle, M. (2014). Examination of Trait Anxiety Levels of Physical Education and Sports Students (Ibrahim Cecen University Case). *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 152, 399-402.
21. Kim, K., Lee, S., Kim, D., & Kim, K. S. (2015). The effects of ankle joint muscle strengthening and proprioceptive exercise programs accompanied

- by functional electrical stimulation on stroke patients' balance. *Journal of physical therapy science*, 27(9), 2971-2975.
22. Lu, F. J. H., Lee, W. P., Chang, Y.-K., Chou, C.-C., Hsu, Y.-W., Lin, J.-H., & Gill, D. L. (2016). Interaction of athletes' resilience and coaches' social support on the stress-burnout relationship: A conjunctive moderation perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 202-209.
 23. Lutha, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: implications for interventions and social policies. *Development and psychopathology*, 12(4), 857-885.
 24. Mandolesi, L., Polverino, A., Montuori, S., Foti, F., Ferraioli, G., Sorrentino, P., & Sorrentino, G. (2018). Effects of Physical Exercise on Cognitive Functioning and Wellbeing: Biological and Psychological Benefits. *Frontiers in psychology*, 9, 509-509.
 25. Mansouri, Z., Mousavi-Nasab, H., & Lori, L. S. (2016). *A study of the mediating role of resilience in personality characteristics and attitudes toward delinquency*.
 26. Martinez, R. (2007). *Sports Psychology Coach Guide* (M. Khabiri, Trans. Second Edition ed.). Tehran: National Olympic Committee Publications.
 27. Najmi, S., Amir, N., Frosio, K. E., & Ayers, C. (2015). The effects of cognitive load on attention control in subclinical anxiety and generalised anxiety disorder. *Cognition & emotion*, 29(7), 1210-1223.
 28. Parnabas, V. A., Mahamood, Y., & Parnabas, J. (2013). *The Relationship between Cognitive and Somatic Anxiety on Performance of Student-Athletes of Universiti Malaysia Perlis (UNIMAP)*.
 29. Peluso, E. A., Ross, M. J., Gfeller, J. D., & Lavoie, D. J. (2005). A comparison of mental strategies during athletic skills performance. *Journal of sports science & medicine*, 4(4), 543-549.
 30. powell, k. (2009). *The impact group and gender on the relationship between sport anxiety and performance in track and field athletes*. (Degree of master), american university,
 31. Recours, R., & Briki, W. (2015). The effect of red and blue uniforms on competitive anxiety and self-confidence in virtual sports contests. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée/European Review of Applied Psychology*, 65(2), 67-69.
 32. Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 46(9), 1333-1353.
 33. Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *J Clin Psychol*, 58(3), 307-321.

34. Robinson, O. J., Vytal, K., Cornwell, B. R., & Grillon, C. (2013). The impact of anxiety upon cognition: perspectives from human threat of shock studies. *Frontiers in human neuroscience*, 7, 203-203.
35. 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 assessment. *BMC psychology*, 4(1), 39-39.
36. Salmani, K., Kalkhoran, J. F., Amini, H., & Kakavand, A. (2017). Compare Resilience Ambiguity Tolerance among Individual and Group Athlete Subjects Sport. *Journal of Psychology*, 21(1), 300-315.
37. Sharma, A., Madaan, V., & Petty, F. D. (2006). Exercise for mental health. *Primary care companion to the Journal of clinical psychiatry*, 8(2), 106-106.
38. Simon, J. A., & Martens, R. (1979). Children's anxiety in sport and nonsport evaluative activities. *Journal of Sport Psychology*, 1(1), 160-169.
39. Somerset, S., & Hoare, D. J. (2018). Barriers to voluntary participation in sport for children: a systematic review. *BMC pediatrics*, 18(1), 47-47.
40. Turner, P. E., & Raglin, J. S. (1996). Variability in precompetition anxiety and performance in college track and field athletes. *Med Sci Sports Exerc*, 28(3), 378-385.
41. Walton, C. C., Keegan, R. J., Martin, M., & Hallock, H. (2018). The Potential Role for Cognitive Training in Sport: More Research Needed. *Frontiers in psychology*, 9, 1121-1121.
42. Weber, S., Puta, C., Lesinski, M., Gabriel, B., Steidten, T., Bär, K.-J., . . . Gabriel, H. H. W. (2018). Symptoms of Anxiety and Depression in Young Athletes Using the Hospital Anxiety and Depression Scale. *Frontiers in physiology*, 9, 182-182.
43. Wilson, M. (2008). From processing efficiency to attentional control: a mechanistic account of the anxiety-performance relationship. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(2), 184-201.
44. Zeng, H. Z., Leung, R. W., & Liu, W. (2008). An Examination of Competitive Anxiety and Self-Confidence among College Varsity Athletes. *Journal of Physical Education & Recreation*, 14(2), 6-12.
45. Zeng, N., Ayyub, M., Sun, H., Wen, X., Xiang, P., & Gao, Z. (2017). Effects of Physical Activity on Motor Skills and Cognitive Development in Early Childhood: A Systematic Review. *BioMed research international*, 2017, 27-60.

46. Zhang, F., Xiao, L., & Gu, R. (2017). Does Gender Matter in the Relationship between Anxiety and Decision-Making? *Frontiers in psychology*, 8, 2231-2231.