

رشد و یادگیری حرکتی - ورزشی - بهار ۱۴۰۰  
دوره ۱۳، شماره ۱، ص: ۴۲ - ۲۵  
تاریخ دریافت: ۹۵ / ۰۶ / ۰۹  
تاریخ پذیرش: ۹۶ / ۰۳ / ۲۰

## ارتباط بین راهبردهای مقابله‌ای و تسلط فرآینگیزی در ورزشکاران نخبه: رویکرد نظریه بازگشتی

پیمان هنرمند\*<sup>۱</sup> - محمد خیبری<sup>۲</sup> - رسول حمایت طلب<sup>۳</sup> - حسن غرایاق زندی<sup>۴</sup>  
۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران،  
ایران ۲ و ۳. دانشیار، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران، ایران ۴. استادیار، دانشکده تربیت بدنی  
و علوم ورزشی، تهران، ایران

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی ارتباط بین راهبردهای مقابله‌ای با تسلط فرآینگیزی در ورزشکاران نخبه دانشگاهی براساس نظریه بازگشتی بود. تعداد ۱۲۴ ورزشکار که در تیم‌های ورزشی دانشگاه عضویت داشتند، به صورت در دسترس در این پژوهش شرکت کردند. در این پژوهش از مقیاس تسلط هدف‌محوری برای اندازه‌گیری و تعیین تسلط فرآینگیزی و از نسخه فارسی پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای برای اندازه‌گیری راهبردهای مقابله‌ای ورزشکاران استفاده شد. با توجه به نتایج آزمون K-S مبنی بر نرمال نبودن داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی اسپیرمن و آزمون یومان ویتنی تحلیل شد. نتایج آزمون همبستگی نشان داد راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل با میزان تسلط هدف‌محوری رابطه منفی و معنادار و با راهبردهای مبتنی بر هیجان با میزان تسلط هدف‌محوری رابطه مثبت و معنادار دارد. همچنین نتایج آزمون یومان ویتنی نشان داد افراد با تسلط فرآینگیزی هدف‌محور بیشتر از راهبردهای مبتنی بر هیجان و افراد با تسلط فرآینگیزی فعالیت‌محور بیشتر از راهبردهای مبتنی بر عمل استفاده می‌کنند. در نتیجه شناخت تسلط فرآینگیزی ورزشکاران برای کاربرد راهبردهای مقابله‌ای متناسب توسط مربیان پیشنهاد می‌شود.

### واژه‌های کلیدی

راهبردهای مقابله‌ای، نظریه بازگشتی، ورزشکاران هدف‌محور، ورزشکاران فعالیت‌محور.

**مقدمه**

روان‌شناسی ورزش و تمرین، شاخه‌ای از علم تمرین و ورزش و شامل مطالعه علمی رفتار بشر در ورزش و تمرین و کاربرد عملی این اطلاعات در حوزه‌های ورزش و تمرین می‌شود. روان‌شناسی ورزش و تمرین به نظریه‌ها، ساختارها و روش‌های سایر علوم تمرین و ورزش متوسل می‌شود. در حقیقت، فهم کامل ورزش و تمرین مستلزم ادغام اطلاعاتی از تمامی حوزه‌های فرعی در علم تمرین و ورزش است (۱). نظریه‌های متعددی برای توضیح چگونگی هیجانات، انگیزش، اضطراب، انگیزش، شخصیت و درک موقعیت‌های مرتبط با اجراهای ورزشی پیشنهاد شده است. بعضی از این نظریه‌ها به‌طور مختصر توسط گلد<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۲) شرح داده شده‌اند که شامل نظریه سائق، فرضیه u وارونه، فرضیه منطقه کارکرد بهینه فردی، نظریه چندبعدی اضطراب، مدل فاجعه و نظریه بازگشتی<sup>۲</sup> است (۲، ۳). نظریه بازگشتی (آپتر، ۲۰۰۱؛ کر، ۲۰۱۴)، دیدگاهی به‌وجود آمده در روان‌شناسی ورزش است که به ساختار ذهنی افراد با در نظر گرفتن انگیزش توجه می‌کند. این نظریه در ادبیات پژوهشی با نام‌های نظریه بازگشتی، واژگونی و معکوس ترجمه شده است. نظریه بازگشتی از حالت‌های ذهنی متقابل استفاده می‌کند تا مشخصه‌های هیجانی را که یک فرد در زمانی مفروض تجربه می‌کند، پیش‌بینی کند. علاوه بر این، نظریه تلاش می‌کند هیجان‌های ویژه و سطوح انگیزش را که متأثر از حالت‌های ذهنی فرد است، توضیح دهد. مطابق با نظریه بازگشتی، حالت‌های ذهنی افراد می‌توانند در چهار حیطه توصیف شوند. دو حیطه اول (هدف‌محور - فعالیت‌محور<sup>۳</sup> و سازگار - ناسازگار<sup>۴</sup>) هیجان‌های جسمانی<sup>۵</sup> و دو حیطه دوم (سلطه‌جو - مشارکت‌جو<sup>۶</sup> و خودمحور - دیگرمحور<sup>۷</sup>) هیجانات تعاملی<sup>۸</sup> را در برمی‌گیرند. هریک از حالت‌های ذهنی در هر چهار حیطه، سطوح متفاوتی از انگیزش و هیجان‌های متناسب را ترجیح می‌دهند (۴، ۵). این ترجیح به تسلط فراانگیزشی<sup>۹</sup> (تمایل بیشتر به یک حالت ذهنی نسبت به حالت دیگر) اشاره دارد، که شخص بیشتر

- 
1. Gould
  2. Reversal theory
  3. Apter
  4. Kerr
  5. Telic - Paratelic
  7. Conformist - negativistic
  7. Somatic emotions
  8. Mastery - Sympathy
  9. Autic - Alloic
  10. Transactional emotions
  11. Metamotivational dominance

زمان خود را در آن حالت می‌گذراند (۶). برای هر حالت فرآینگیزی هم سطوح ترجیحی داده‌شده و هم سطوح واقعی متغیرهای تجربی گوناگون وجود دارد. سطوح ترجیحی داده‌شده از طریق حالت فرآینگیزی فرد (اگر فرد هدف‌محور باشد، انگیزتگی پایین را ترجیح می‌دهد، اما فرد فعالیت‌محور انگیزتگی بالا را ترجیح می‌دهد) تعیین می‌شود، اما سطوح واقعی از طریق ادراک فرد از موقعیت تمرین و رقابت تعیین می‌شود. اگر سطوح ترجیح داده‌شده و واقعی با یکدیگر متناسب باشند، شخص هیجانات مثبت<sup>۱</sup> را تجربه می‌کند، اما اگر سطوح ترجیح داده‌شده و واقعی با یکدیگر متناسب نباشند، شخص هیجانات منفی<sup>۲</sup> را تجربه می‌کند. عدم تناسب بین سطوح ترجیح داده‌شده و سطوح واقعی سبب استرس تنشی<sup>۳</sup> آتیز می‌شود. به‌طور مشابه استرس تنشی زمانی رخ می‌دهد که شخص در حالتی باشد و نتواند به احساسی از توان که در این حالت آرزو می‌کند، دست یابد (۷). براساس تعدادی از مطالعات افراد تسلط هدف‌محور و فعالیت‌محور در پاسخشان به استرس و اضطراب اختلاف دارند (۸). مارتین<sup>۴</sup> و همکاران (۱۹۸۷) دریافتند که در غیاب استرس نسبت به حضور استرس افراد تسلط فعالیت‌محور، ملامت یا افسردگی همراه با اضطراب بیشتری را تجربه می‌کنند. نتایج پژوهش دیگری نشان داد که افراد تسلط فعالیت‌محور به‌طور نسبی تحت تأثیر شرایط استرس‌زای متوسط قرار نمی‌گیرند، درحالی‌که افراد تسلط هدف‌محور به‌طور نامطلوبی در شرایط استرس‌زای متوسط قرار می‌گیرند (۹). براساس نتایج این مطالعات افراد تسلط فعالیت‌محور (حالت فعالیت‌محور) ممکن است تحت تأثیر شرایط استرس‌زای متوسط قرار گیرند. به‌طور خلاصه مارتین و همکاران (۱۹۸۸) رویکرد پدیدارشناختی را از طریق دیدگاه ذهنی اجراکننده از تجربه‌ای که آن را تحت تأثیر قرار می‌دهد، تأیید می‌کنند. علاوه‌بر این، دیگر محققان اختلافات در تخمین استرس اجراکنندگان و سبک‌های کنار آمدن را براساس تسلط فرآینگیزی شناسایی می‌کنند (۱۰).

یکی از مواردی که ورزشکاران برای ارتقای عملکرد ورزشی و کاهش استرس و اضطراب به‌کار می‌برند، راهبردهای مقابله‌ای است (۱۱). راهبردهای مقابله‌ای اغلب شامل فعالیت‌ها و اقدامات شناختی و رفتاری فرد برای مدیریت استرس است. استون و همکاران (۱۹۹۲)<sup>۵</sup> مقابله را معادل تلاش هوشیارانه برای مواجهه با مطالبات استرس‌زا می‌دانند (۱۱). براساس نظریه‌ی فولکمن و لازاروس<sup>۶</sup> (۱۹۸۶) در علوم ورزشی،

- 
1. Positive emotion
  2. Negative emotion
  3. Tension stress
  4. Martin
  5. Stone, Kennedy, Newman, Greenbert, & Neale
  6. Folkman, & Lazarus

مقابله به‌عنوان تلاش‌های شناختی و رفتاری مورد استفاده یک ورزشکار برای اداره و کنترل درونی و بیرونی مرتبط با ورزش تعریف شده است (۱۲). راهبردهای مقابله‌ای در ورزشکاران شامل دو بخش است: راهبردهای متمرکز بر عمل شامل کنترل فکر، تصویرسازی ذهنی، تن‌آرامی، صرف وقت روی تلاش، جست‌وجوی حمایت و تحلیل منطقی و راهبردهای متمرکز بر هیجان شامل برون‌ریزی هیجانات نامطلوب، عدم تعهد/تصمیم، حواس‌پرتی ذهنی و کناره‌گیری اجتماعی (۱۳).

در سال‌های اخیر، پژوهش‌های مختلفی به بررسی راهبردهای مقابله‌ای مورد استفاده ورزشکاران در برابر موقعیت‌های استرس‌زای ورزشی در محیط رقابتی و تمرینی پرداخته‌اند. برای مثال گائودینو و بلاندین<sup>۱</sup> (۲۰۰۰) در پژوهشی نشان دادند که استفاده ورزشکاران از راهبردهای مبتنی بر تکلیف، عواطف مثبت در محیط رقابتی را افزایش می‌دهد، درحالی‌که استفاده از راهبردهای مبتنی بر هیجان سبب افزایش عواطف منفی در رقابت می‌شود (۱۴). نیونیهایس<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۸) نشان دادند که هنگام تفسیر منفی از اضطراب در حین رقابت، بازیکنان از راهبردهای مقابله‌ای دوری‌گزینی استفاده می‌کنند (۱۵). هانتون و جونز<sup>۳</sup> (۱۹۹۹) نیز نشان دادند که مهارت‌های روان‌شناختی مانند تنظیم هدف، خودگویی، تصویرسازی ذهنی و منطقی کردن افکار و احساسات، تأثیر زیادی بر تغییر تفسیرهای منفی از اضطراب، افزایش اعتمادبه‌نفس و عملکرد ورزشکاران دارد (۱۶). در ادامه پژوهش‌ها در این زمینه ملالئو، هانتون و توماس<sup>۴</sup> (۲۰۰۹) نشان دادند که اعتمادبه‌نفس، تصویرسازی ذهنی و خودگویی به‌صورت مثبت، تفسیر ورزشکاران از اضطراب را تعدیل می‌کند (۱۷). در همین زمینه، نیل، ملالئو و هانتون<sup>۵</sup> (۲۰۰۶) دریافتند که ورزشکاران سطوح ملی و نخبه بیشتر از راهبردهای شناختی برای کنار آمدن با اضطراب استفاده می‌کنند (۱۸). کاکس<sup>۶</sup> (۱۹۹۸) نیز بیان داشت ورزشکارانی که از راهبردهای مقابله‌ای مثبت برای کنار آمدن با اضطراب استفاده می‌کنند، کمتر دچار اضطراب جسمانی می‌شوند (۱۹). دایس، کروز، فونسیا<sup>۷</sup> (۲۰۱۰) نیز نشان دادند زمانی‌که ورزشکاران اضطراب را به‌عنوان یک تهدید فرض می‌کنند، در پاسخ به آن از راهبردهای مبتنی بر هیجان استفاده می‌کنند و ادراک تهدید یک عامل واسطه‌ای است

1. Gaudreau, Blondin, & Lapierre
2. Nieuwenhuys
3. Hanton & Jones
4. Mellalieu, Hanton & Tomas
5. Neil, Mellalieu & Hanton
6. Cox
7. Dias, Cruz, & Fonseca

(۲۰). در ادامه دایس<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۲) عنوان کردند که اضطراب شناختی و ادراک تهدید با بعد تکلیف‌مدار راهبردهای مقابله‌ای همبستگی منفی دارد (۲۱).

با توجه به مفاهیم نظریه‌ی بازگشتی اپتر (۱۹۸۲، ۲۰۰۱) از تسلط فرآینگی (تمایل بیشتر به یک حالت ذهنی نسبت به حالت دیگر) که شخص بیشتر زمان خود را در آن حالت می‌گذراند و با توجه به یافته‌های پیشین نظریه‌ی بازگشتی (هادسون و بیتس<sup>۲</sup>، ۲۰۰۰؛ پورتر<sup>۳</sup>، ۲۰۰۶؛ بلیو و تاتچر<sup>۴</sup>، ۲۰۰۲؛ والکر<sup>۵</sup>، ۲۰۰۲؛ کر و تاکون<sup>۶</sup>، ۲۰۰۰؛ کر و ولاس وینکل<sup>۷</sup>، ۱۹۹۳؛ میلز و همکاران، ۱۹۹۸؛ پرکینز<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۰۱)، بازگشت میان حالت‌های فرآینگی و درک منابع هیجانات و استرس‌ها نقش تعیین‌کننده را در طی انجام فعالیت بازی می‌کند (۳۱-۲۲). چون تلاش بیشتر مربیان بهبود عملکرد ورزشکاران در طی تمرین و در نتیجه موفقیت در رقابت است، واضح است که درک حالت‌های ذهنی و هیجانی ورزشکاران طی تمرین می‌تواند به مربیان ورزشی کمک کند تا بدانند که ورزشکاران در انجام تمرین بر چه چیز متمرکز می‌کنند و چه چیزی را ترجیح می‌دهند و بدانند که ورزشکار در یک موقعیت ویژه چگونه عمل می‌کند و چه حالت ذهنی را ترجیح می‌دهد تا به عملکرد پایدارتری منتهی شود. از این‌رو با توجه به اهمیت حالات فرآینگی افراد و تغییرات در این حالت‌ها مطابق با نظریه‌ی اپتر (۲۰۰۱) که به‌صورت مستقیم با انگیزش و هیجان افراد و همچنین ادراک آنها از شرایط مختلف استرس‌زا در ارتباط است، پژوهش حاضر به بررسی راهبردهای مقابله‌ای در ورزشکاران مطابق با نظریه‌ی بازگشتی با توجه به یافت نشدن پژوهش‌های مناسب در این زمینه در کشورمان می‌پردازد (۲۳).

در نهایت امید است از طریق این بررسی، درک روان‌شناختی واضحی از نقش تسلط فرآینگی بر راهبردهای مقابله‌ای در افراد به‌وجود آید که بتواند راهنمای ارزشمند برای مربیان و کسانی که با ورزشکاران کار می‌کنند، باشد. به‌طور ویژه، مداخلاتی که هدف آنها افزایش پاسخ‌های عاطفی و عملکرد است، هنگامی مناسب‌اند که نیازهای ورزشکاران با نیازهای هیجانی (هیجان‌های مطلوب و نامطلوب) و

- 
1. Dias
  3. Hudson & Bates
  3. Porter
  4. Bellew & Tatcher
  5. Walker
  6. Kerr & Tacon
  7. Kerr & Vlaswinkel
  8. Males
  9. Perkins

ذهنی مواجه شوند. با توجه به اینکه انجام پژوهش براساس نظریه اپتر از نظر روان‌شناختی حائز اهمیت است، پی بردن به راهبردهای مقابله‌ای طی تمرین و رقابت و علت تغییر در حالت‌های ذهنی طی تمرین و رقابت از ضروریات پژوهش حاضر است.

## روش‌شناسی تحقیق

### شرکت‌کنندگان

جامعه آماری پژوهش، شامل تمامی ورزشکاران نخبه در سطح تیم‌های دانشگاهی دانشگاه‌های تهران، تبریز، کردستان و دانشگاه الزهرا بود که از این میان ۱۲۴ ورزشکار شامل ۷۰ مرد و ۵۴ زن با آگاهی از هدف این پژوهش و به‌صورت داوطلبانه در پژوهش شرکت کردند. شرکت‌کننده‌ها دارای میانگین سنی ۲۴/۳۹ سال (۲۸±۲) و سابقه ورزشی ۲/۸۱±۵/۱۷ سال بودند. معیار ورود به پژوهش عضویت در تیم‌های دانشگاهی یا سابقه شرکت در المپیادهای ورزشی دانشگاه‌ها بود.

### ابزار اندازه‌گیری

مقیاس تسلط هدف‌محوری؛ این مقیاس یک مقیاس شخصیتی ۴۲ آیتی است که توسط مورگاترویید و همکاران (۱۹۷۸) برای بزرگسالان طراحی شد. این مقیاس از ۳ خرده‌مقیاس ۱۴ گزینه‌ای مرتبط با جنبه‌های متفاوت تسلط هدف‌محوری طراحی شده است. شیوه نمره‌دهی آزمون در جهت تسلط هدف‌محوری صورت می‌گیرد. بدین‌صورت که امتیاز ۱ به گزینه‌های هدف‌محوری در هر خرده‌مقیاس تعلق می‌گیرد، به پاسخ مطمئن نیستیم ۰/۵ امتیاز تعلق می‌گیرد و به گزینه‌های فعالیت‌محوری امتیازی تعلق نمی‌گیرد؛ بنابراین دامنه امتیاز این مقیاس از صفر تا ۴۲ است. افراد با نمرات یک انحراف معیار بالای میانگین به‌عنوان افراد هدف‌محور و افراد با نمرات یک انحراف معیار پایین میانگین به‌عنوان فعالیت‌محور شناخته می‌شوند. قطبی و رزانه و همکاران (۱۳۹۲) پایایی این مقیاس را به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲، و روایی این مقیاس را با استفاده از روایی سازه و از نوع واگرا با استفاده از مقیاس تسلط فعالیت‌محور (کوک و گرکوویچ، ۱۹۸۳) ۰/۸۱- گزارش کردند. برای انجام پژوهش حاضر ضریب پایایی این مقیاس به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۵ به‌دست آمد (۲۲).

نسخه فارسی پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای در ورزش رقابتی: این پرسشنامه با دو بعد مبتنی بر

1. Telic Dominance Scale
2. Murgatroyd

عمل (تکلیف‌مدار) شامل راهبرد کنترل افکار، تصویرسازی ذهنی، آرام‌سازی (تن‌آرامی)، صرف وقت روی تلاش، تحلیل منطقی، جست‌وجوی حمایت و بعد هیجان‌مدار (مبتنی بر هیجان) شامل راهبرد برون‌ریزی هیجانات نامطلوب، منحرف کردن افکار (حواس‌پرتی)، کناره‌گیری اجتماعی و تسلیم شدن (عدم تعهد) ورزشکاران توسط گادریو و بلوندین<sup>۱</sup> (۲۰۰۲) طراحی شد. این پرسشنامه ۱۰ خرده‌مقیاس و ۳۹ سؤال دارد، به طوری که هر خرده‌مقیاس آن به‌غیر از خرده‌مقیاس میزان تلاش که سه سؤال دارد، از چهار سؤال تشکیل شده است؛ بنابراین بعد تکلیف‌مدار با شش خرده‌مقیاس و ۲۳ سؤال و بعد هیجان با چهار خرده‌مقیاس و ۱۶ سؤال در مقیاس لیکرت پنج‌گزینه‌ای (عدم استفاده=۱؛ استفاده بسیار زیاد=۵) سنجیده می‌شود. گاردو و بلاندین (۲۰۰۲) ضریب آلفای کرونباخ خرده‌مقیاس‌های این پرسشنامه را بین ۰/۸۷-۰/۶۷ گزارش کردند. همچنین شاخص‌های برازش در بررسی اعتبار عاملی این پرسشنامه رضایت‌بخش بیان شده است. حسنی، شهابی کاسب و زیدآبادی (۲۰۱۵) به بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسشنامه در داخل کشور پرداختند و روایی آن را بعد از حذف ۴ سؤال مناسب گزارش کردند (۱/۷۰ =  $\chi^2/df$ ,  $P < 0/001$ ,  $TLI = 0/93$ ,  $CFI = 0/94$ ,  $RMSEA = 0/07$ ). همچنین ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های این پرسشنامه در دامنه (۰/۶۴ تا ۰/۸۰) قرار داشت (۱۳، ۳۲).

فرم مشخصات فردی: برای جمع‌آوری اطلاعات جمعیت‌شناختی از یک فرم که دربرگیرنده ۴ سؤال شامل سن، جنسیت، میزان فعالیت جسمانی و سابقه قهرمانی بود، استفاده شد.

### روش اجرا

برای گردآوری داده‌ها ابتدا هماهنگی‌های لازم با مربی‌های هر کدام از تیم‌های دانشگاهی و ورزشکاران و زمان تمرین آنها به عمل آمد. مشارکت ورزشکاران داوطلبانه بود. سپس محقق با چند نفر از همکاران به‌منظور توزیع پرسشنامه‌ها زیر نظر مربیان به محل تمرین مراجعه کردند و به پاسخ‌دهندگان اطمینان داده شد که پاسخ آنها محرمانه شمرده می‌شود و تنها برای اهداف پژوهشی از آنان بهره گرفته خواهد شد. علاوه بر این موارد، برای جلوگیری از سوگیری در بین پاسخ‌دهندگان، به آنها اطلاع داده شد که نتایج پژوهش تأثیری در گزینش و انتخاب آنها در رشته‌های ورزشی مربوط ندارد (۳۳). سپس از ورزشکاران درخواست می‌شود تا هریک به‌صورت انفرادی، با دقت و صداقت کامل به پرسشنامه‌ها پاسخ دهند. برای تعیین هدف‌محوری یا فعالیت‌محوری افراد با توجه به نتایج مقیاس هدف‌محوری افراد با نمره یک انحراف

استاندارد بالاتر از میانگین به عنوان هدف محور و افراد با یک انحراف معیار پایین تر از میانگین به عنوان فعالیت محور در نظر گرفته می شوند.

### روش آماری

در این پژوهش متغیر راهبردهای مقابله‌ای به عنوان متغیر ملاک و متغیر تسلط فرآینگیزی به عنوان متغیر پیش‌بین در نظر گرفته شد. به منظور تجزیه و تحلیل آماری در این پژوهش، از میانگین و انحراف معیار به عنوان آمار توصیفی استفاده شد. با توجه به نرمال نبودن داده‌ها طبق نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف، برای تعیین ارتباط بین متغیرها از آزمون همبستگی اسپیرمن و برای بررسی تفاوت بین شرکت‌کنندگان هدف محور و فعالیت محور از آزمون یومن ویتنی<sup>۱</sup> استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم افزار اس پی اس نسخه ۲۳ و در سطح معناداری  $P < 0/05$  انجام گرفت.

### یافته‌ها

در جدول ۱ شاخص‌های توصیفی مربوط به هریک از مؤلفه‌های راهبردهای مقابله‌ای به تفکیک تسلط فعالیت محوری آمده است. براساس نمرات به دست آمده راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل در افراد با الگوی تسلط فرآینگیزی فعالیت محور میانگین امتیازی بالاتری را کسب کرده‌اند. همین‌طور راهبردهای مبتنی بر هیجان در افراد با الگوی هدف محوری میانگین امتیازی بالاتری را به خود اختصاص داده است. از بین خرده‌مقیاس‌های مبتنی بر عملکرد آرام‌سازی در افراد فعالیت محور و از بین خرده‌مقیاس‌های مبتنی بر عمل تسلیم شدن در افراد هدف محور بیشترین میانگین را داشتند.

با توجه به جدول ۲ نتایج آزمون همبستگی نشان داد که راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل با میزان هدف محوری افراد، همبستگی منفی و معنادار ( $r = -0/81$ ،  $P < 0/01$ ) و راهبردهای مبتنی بر هیجان نیز با میزان هدف محوری افراد، همبستگی مثبت و معنادار ( $r = 0/83$ ،  $P < 0/01$ ) دارد. همچنین در خرده‌مقیاس‌های کنترل افکار ( $r = -0/86$ ،  $P < 0/01$ )، تصویرسازی ( $r = -0/84$ ،  $P < 0/01$ )، آرام‌سازی ( $r = -0/72$ )، میزان تلاش ( $r = -0/79$ ،  $P < 0/01$ )، تحلیل منطقی ( $r = -0/8$ ،  $P < 0/01$ ) و جست‌وجوی حمایت ( $r = -0/74$ ،  $P < 0/01$ ) همبستگی معنادار و منفی و در خرده‌مقیاس‌های تخلیه هیجانات نامطلوب ( $r = 0/75$ )، منحرف کردن افکار ( $r = 0/73$ ،  $P < 0/01$ ) و تسلیم شدن ( $r = 0/79$ ،  $P < 0/01$ ) همبستگی مثبت

1. Mann-Whitney U



و معنادار بود.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار هریک از عوامل راهبردهای مقابله‌ای به تفکیک تسلط فرآینگیزی

متغیرها	تسلط فرآینگیزی	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
کنترل افکار	هدف محور	۵۶	۶/۸۹	۱/۵۲
	فعالیت محور	۶۸	۱۸/۴۵	۱/۲۵
تصویرسازی	هدف محور	۵۶	۶/۴	۲/۱۶
	فعالیت محور	۶۸	۱۸/۷	۱/۳
آرام‌سازی	هدف محور	۵۶	۷/۳۷	۲/۱۴
	فعالیت محور	۶۸	۱۸/۸	۱/۲۴
میزان تلاش	هدف محور	۵۶	۵/۲۵	۱/۶۳
	فعالیت محور	۶۸	۱۴/۴۹	۰/۷۱
تحلیل منطقی	هدف محور	۵۶	۷/۳۲	۲/۰۷
	فعالیت محور	۶۸	۱۷/۸۱	۱/۴۵
جست‌وجوی حمایت	هدف محور	۵۶	۸/۲۷	۱/۷۵
	فعالیت محور	۶۸	۱۸/۰۸	۱/۴
تخلیه هیجانات نامطلوب	هدف محور	۵۶	۱۸/۲۵	۱/۳۵
	فعالیت محور	۶۸	۷/۵	۲/۲۳
منحرف کردن افکار	هدف محور	۵۶	۱۸/۰۶	۱/۲۸
	فعالیت محور	۶۸	۶/۶۱	۱/۸
تسلیم شدن / عدم تعهد	هدف محور	۵۶	۱۸/۵	۱/۲۹
	فعالیت محور	۶۸	۵/۵۷	۱/۳۴

مبتنی بر عمل

مبتنی بر هیجان

جدول ۲. ضرایب همبستگی بین متغیرها

متغیر	مبتنی بر عمل				مبتنی بر هیجان			
	کنترل افکار	تصویرسازی	آرام‌سازی	میزان تلاش	تحلیل منطقی	جست‌وجوی حمایت	تخلیه هیجانات نامطلوب	منحرف کردن افکار
هدف	-۰/۸۶	-۰/۸۴**	-۰/۷۲**	-۰/۷۹	-۰/۸	-۰/۷۴**	۰/۷۵**	۰/۷۹
محوری	**	**	**	**	**	**	**	**

\*\* معناداری در سطح  $P < 0.01$

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود نتایج آزمون یومن ویتنی نشان می‌دهد که در همه خردمقیاس‌های مربوط به عوامل مبتنی بر عمل و مبتنی بر هیجان تفاوت معناداری در دو گروه هدف‌محور و فعالیت‌محور وجود دارد. به‌طوری‌که افراد گروه فعالیت‌محوری در راهبردهای مبتنی بر عمل نمرات بالاتری را نسبت به افراد گروه هدف‌محوری کسب کردند. همچنین افراد گروه هدف‌محوری در راهبردهای مبتنی بر هیجان نمرات بالاتری نسبت به گروه فعالیت‌محور داشتند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که افراد با سبک تسلط فراانگیزی فعالیت‌محور بیشتر به استفاده از راهکارهای مبتنی بر عمل و افراد با سبک تسلط فراانگیزی هدف‌محور بیشتر به استفاده از راهبردهای مبتنی بر هیجان تمایل دارند.

جدول ۳. نتایج آزمون یومن ویتنی برای مقایسه نمرات افراد با تسلط فراانگیزی متفاوت در هریک از خردمقیاس‌های راهبردهای مقابله‌ای

متغیر	میانگین رتبه	سطح معناداری
کنترل افکار	هدف‌محور	۳۰
	فعالیت‌محوری	۹۵
تصویرسازی	هدف‌محور	۳۰/۳۱
	فعالیت‌محوری	۹۴/۷۵
آرام‌سازی	هدف‌محور	۳۰/۰۱
	فعالیت‌محوری	۹۴/۹۹
میزان تلاش	هدف‌محور	۳۰
	فعالیت‌محوری	۹۵
تحلیل منطقی	هدف‌محور	۳۰
	فعالیت‌محوری	۹۵
جست‌وجوی حمایت	هدف‌محور	۳۰
	فعالیت‌محوری	۹۵
تخلیه هیجانات نامطلوب	هدف‌محور	۱۰۱
	فعالیت‌محوری	۳۶
منحرف کردن افکار	هدف‌محور	۱۰۱
	فعالیت‌محوری	۳۶
تسلیم شدن	هدف‌محور	۱۰۱
	فعالیت‌محوری	۳۶

مبتنی بر عمل

مبتنی بر هیجان

## بحث و نتیجه‌گیری

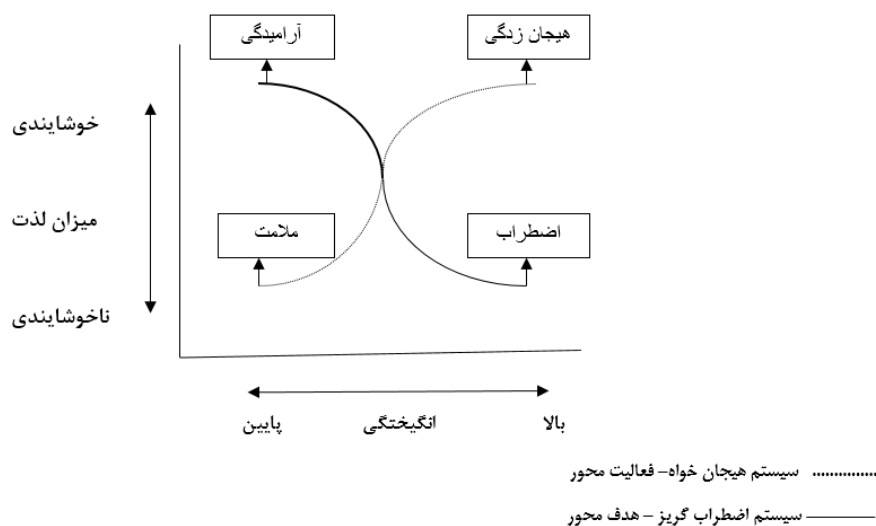
همواره روان‌شناسان ورزش و پژوهشگران این حوزه برای مطرح کردن موضوعات منحصربه‌فرد ورزش و تمرین بر نظریه‌ها و روش‌های ویژه تأکید می‌کنند. یکی از این نظریه‌ها، نظریه بازگشتی اپتر (۱۹۸۴، ۲۰۰۱) است که به‌عنوان یک ساختار نظری در توصیف و پیش‌بینی اجراهای ورزشی و حالت‌های ذهنی ورزشکاران در تمرین و اجرا سودمند بوده است (۵، ۳۴). نظریه بازگشتی دیدگاهی به‌وجودآمده در روان‌شناسی ورزش است که به ساختار ذهنی افراد با در نظر گرفتن انگیزش توجه می‌کند (۳۴). همچنین درک منابع هیجانات و استرس‌ها نقش تعیین‌کننده‌ای در انجام فعالیت دارد. چون تلاش بیشتر مربیان بهبود عملکرد ورزشکاران در طی تمرین و در نتیجه موفقیت در رقابت است، واضح است که درک حالت‌های ذهنی و هیجانی ورزشکاران طی تمرین می‌تواند به مربیان ورزشی کمک کند تا بدانند که ورزشکاران در انجام تمرین بر چه چیز تمرکز می‌کنند و چه چیزی را ترجیح می‌دهند و از چه راهبردهایی برای مقابله با منابع استرس‌زا استفاده می‌کنند؛ بنابراین هدف پژوهش حاضر بررسی ارتباط بین تسلط فرآینگیزی و راهبردهای مقابله‌ای در ورزشکاران بود. نتایج آزمون همبستگی نشان می‌دهد که بین بعد راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل (کنترل افکار، تصویرسازی ذهنی، آرام‌سازی، میزان تلاش، تحلیل منطقی و جست‌وجوی حمایت) با میزان هدف‌محوری افراد همبستگی منفی و معنادار و بین بعد راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر هیجان (تخلیه هیجانات نامطلوب، منحرف کردن افکار و تسلیم شدن) با میزان هدف‌محوری افراد رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. این نتیجه با بخشی از نتایج مطالعات گوانودریو و بلاندین (۲۰۰۲)، کر و همکاران (۲۰۰۶)، نیونیهیس و همکاران (۲۰۰۸)، نیکولاس و همکاران (۲۰۰۹)، دایس و همکاران (۲۰۱۰)، تاتچر و همکاران (۲۰۱۰)، دایس و همکاران (۲۰۱۲) همسو بود (۱۴، ۲۱، ۳۵، ۳۴، ۱۰، ۸، ۱۱). دیاس و همکاران (۲۰۱۲) در مطالعه‌ای که با هدف تعیین ارتباط بین اضطراب صفتی رقابتی و راهبردهای مقابله‌ای به این نتیجه رسیدند که افرادی که اضطراب شناختی صفتی بالاتری دارند و از تهدید ارزیابی مثبت دارند، از راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌محور و مقابله اجتنابی بیشتر بهره می‌برند (۱۱). همچنین نیوتیهیس و همکاران (۲۰۰۸) به این نتیجه رسیدند که هنگامی که ورزشکاران تفسیر منفی از اضطراب در حین رقابت دارند، بیشتر از راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر هیجان و دوری‌گزینی استفاده می‌کنند (۳۵). به‌علاوه نیکالوس و همکاران (۲۰۰۹) دریافتند که سطوح بالای شدت هیجانات و احساسات به‌طور چشمگیری با سطوح پایین مقابله غیرمؤثر مرتبط است و تفاوت‌های فردی به‌صورت بارزی در مقابله‌های غیرمؤثر شدت هیجانات قابل مشاهده است (۳۴). همچنین نتایج آزمون

یومن ویتنی نشان داد که افراد تسلط فراانگیزی هدف‌محور بیشتر تمایل دارند از بعد مبتنی بر هیجان راهبردهای مقابله‌ای استفاده کنند و افراد با تسلط فراانگیزی فعالیت‌محور متمایل به بعد مبتنی بر عمل راهبردهای مقابله‌ای هستند. این نتیجه با بخشی از نتایج مطالعات گواودریو و بلاندین (۲۰۰۲)، ابوالقاسمی (۲۰۰۴)، کر و همکاران (۲۰۰۶)، نیونیهیس و همکاران (۲۰۰۸)، نیکولاس<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۹)، دایس و همکاران (۲۰۱۰)، تاتچر و همکاران (۲۰۱۰)، کر و مکزی (۲۰۱۲)، دایس و همکاران (۲۰۱۲) همسو بود (۱۴، ۱۵، ۲۰، ۳۷-۳۵). این ارتباط حاکی از آن است هرچه افراد به سمت هدف‌محوری میل بیشتری داشته باشند، بیشتر به سمت استفاده از راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر هیجان سوق پیدا می‌کنند و هرچه بیشتر میل به سمت فعالیت‌محوری داشته باشند، از راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل بیشتر استفاده می‌کنند. مطابق با نظریه بازگشتی اپتر (۲۰۰۱) هیجان‌های مثبت زمانی تجربه خواهند شد که سطوح ترجیح داده‌شده و سطوح واقعی در طی تمرین و رقابت متناسب باشند، اما اگر سطوح ترجیح داده‌شده و واقعی با یکدیگر متناسب نباشند، شخص هیجان‌های منفی را تجربه می‌کند که متعاقب آن باعث ایجاد استرس تنشی و کوششی نیز می‌شود. شرکت‌کنندگان هدف‌محور معمولاً در سطوح پایینی از انگیزش احساس شده عمل می‌کنند و تمایل به اجتناب از فعالیت‌هایی دارند که انگیزش بالا تولید می‌کند و بیشتر به سوی فعالیت‌های جذب می‌شوند که انگیزش آنها پایین است. درحالی‌که شرکت‌کنندگان فعالیت‌محور در سطوح بالایی از انگیزش احساس شده عمل می‌کنند و تمایل دارند به سوی فعالیت‌هایی جذب شوند که انگیزش بالا تولید می‌کند و از فعالیت‌هایی که احتمالاً انگیزش آنها پایین است، اجتناب می‌ورزند. شرکت‌کنندگان هدف‌محور هنگامی که انگیزش در سطح پایین قرار دارد، احساس خوشایندی را تجربه می‌کنند و هنگامی که تحت تأثیر انگیزش بالا قرار می‌گیرند، احساس ناخوشایندی از خود بروز می‌دهند (۱۱). این احساس‌های خوشایندی و ناخوشایندی در شرکت‌کنندگان فعالیت‌محور برعکس شرکت‌کنندگان هدف‌محور است، به طوری که احساس خوشایندی زمانی اتفاق می‌افتد که میزان انگیزش بالا باشد و هنگامی که میزان انگیزش پایین باشد، احساس ناخوشایندی در شرکت‌کنندگان فعالیت‌محور رخ می‌دهد؛ بنابراین همان‌طور که ملاحظه می‌کنید، شرکت‌کنندگان با تسلط فراانگیزی مختلف به شیوه‌های متفاوتی به تغییرات در انواع تکالیف و ورزش‌ها پاسخ می‌دهند. نتایج حاکی از ترجیح شرکت‌کنندگان فعالیت‌محور به فعالیت‌های تنش‌زا، تحت فشار و مخاطره‌آمیز است،

درحالی‌که شرکت‌کنندگان هدف‌محور فعالیت‌های ایمن و با چالش و فشار پایین را ترجیح می‌دهند (۴). همان‌طور که نتایج مطالعه حاضر نیز نشان داد، شرکت‌کنندگان فعالیت‌محور چون به موقعیت‌های استرس‌زا میل بیشتری دارند و همچنین انگیزتگی بالا را هیجان مثبت تلقی می‌کنند، در نتیجه بیشتر تمایل دارند تا در رویارویی با استرس و عوامل استرس‌زا از راهبردهای مقابله‌ای مثبت و مبتنی بر عمل استفاده کنند و از انگیزتگی بالای خود به‌عنوان یک عامل تسهیل‌کننده عملکرد در شرایط ویژه بهره‌مند شوند. از سوی دیگر، شرکت‌کنندگان هدف‌محور به راهبردهای مبتنی بر هیجان تمایل بیشتری دارند و در موقعیت‌های استرس‌زا و شرایط ویژه انگیزتگی ناشی را به‌عنوان عامل منفی و اضطراب و حتی یک هیجان منفی تلقی می‌کنند. افراد تسلط‌هدف‌محور، تمایل به اجتناب از فعالیت‌هایی دارند که انگیزتگی بالا تولید می‌کنند و بیشتر به‌سوی فعالیت‌هایی جذب می‌شوند که انگیزتگی آنها پایین است، درحالی‌که شرکت‌کنندگان فعالیت‌محور تمایل دارند به‌سوی فعالیت‌هایی جذب شوند که انگیزتگی بالا تولید می‌کند و از فعالیت‌هایی که احتمالاً انگیزتگی آنها پایین است، اجتناب می‌ورزند.

مطابق با نظریه‌ی بازگشتی اپتر (۲۰۰۱) هیجان‌های مثبت زمانی تجربه خواهند شد که سطوح ترجیح داده‌شده و سطوح واقعی در طی تمرین و رقابت متناسب باشند، اما اگر سطوح ترجیح داده‌شده و واقعی با یکدیگر متناسب نباشند، شخص هیجان‌های منفی را تجربه می‌کند که متعاقب آن باعث ایجاد استرس تنشی و کوششی نیز می‌شود (۴). شرکت‌کنندگان هدف‌محور معمولاً در سطوح پایینی از انگیزتگی احساس‌شده عمل می‌کنند و تمایل به اجتناب از فعالیت‌هایی دارند که انگیزتگی بالا تولید می‌کند و بیشتر به‌سوی فعالیت‌های جذب می‌شوند که انگیزتگی آنها پایین است. درحالی‌که شرکت‌کنندگان فعالیت‌محور در سطوح بالایی از انگیزتگی احساس‌شده عمل می‌کنند و تمایل دارند به‌سوی فعالیت‌هایی جذب شوند که انگیزتگی بالا تولید می‌کند و از فعالیت‌هایی که احتمالاً انگیزتگی آنها پایین است، اجتناب می‌ورزند. شرکت‌کنندگان هدف‌محور هنگامی که انگیزتگی در سطح پایین قرار دارد، احساس خوشایندی را تجربه می‌کنند و هنگامی که تحت تأثیر انگیزتگی بالا قرار می‌گیرند، احساس ناخوشایندی از خود بروز می‌دهند. این احساس‌های خوشایندی و ناخوشایندی در شرکت‌کنندگان فعالیت‌محور برعکس شرکت‌کنندگان هدف‌محور است، به‌طوری‌که احساس خوشایندی زمانی اتفاق می‌افتد که میزان انگیزتگی بالا باشد و هنگامی که میزان انگیزتگی پایین باشد، احساس ناخوشایندی در شرکت‌کنندگان فعالیت‌محور رخ می‌دهد؛ بنابراین همان‌طور که ملاحظه می‌کنید شرکت‌کنندگان با تسلط فرآینگیزی مختلف به شیوه‌های متفاوتی به تغییرات در انواع تکالیف و ورزش‌ها پاسخ می‌دهند. نتایج حاکی از ترجیح

شرکت‌کنندگان فعالیت‌محور به فعالیت‌های تنش‌زا، تحت فشار و مخاطره‌آمیز است، درحالی‌که شرکت‌کنندگان هدف‌محور فعالیت‌های ایمن و با چالش و فشار پایین را ترجیح می‌دهند (۳۸). همان‌طور که در نتایج پژوهش حاضر نیز دیده شد شرکت‌کنندگان فعالیت‌محور چون به موقعیت‌های استرس‌زا میل بیشتری دارند. همچنین انگیزتگی بالا را به‌عنوان هیجان مثبت تلقی می‌کند، در نتیجه بیشتر تمایل دارند تا در رویارویی با استرس و عوامل استرس‌زا از راهبردهای مقابله‌ای مثبت و مبتنی بر عمل استفاده کنند و از انگیزتگی بالای خود به‌عنوان عامل تسهیل‌کننده عملکرد در شرایط ویژه بهره‌مند شوند. از سوی دیگر، شرکت‌کنندگان هدف‌محور به راهبردهای مبتنی بر هیجان تمایل بیشتری دارند و در موقعیت‌های استرس‌زا و شرایط ویژه انگیزتگی ناشی را به‌عنوان عامل منفی و اضطراب و حتی هیجان منفی تلقی می‌کنند. افراد تسلط هدف‌محور، تمایل به اجتناب از فعالیت‌هایی دارند که انگیزتگی بالا تولید می‌کنند و بیشتر به‌سوی فعالیت‌هایی جذب می‌شوند که انگیزتگی آنها پایین است، درحالی‌که شرکت‌کنندگان فعالیت‌محور تمایل دارند به‌سوی فعالیت‌هایی جذب شوند که انگیزتگی بالا تولید می‌کند و از فعالیت‌هایی که احتمالاً انگیزتگی آنها پایین است، اجتناب می‌ورزند. شکل ۱، ارتباط بین میزان لذت و احساس انگیزتگی را در شرکت‌کنندگان هدف‌محور و فعالیت‌محور نشان می‌دهد.



شکل ۱. ارتباط میان احساس انگیزتگی و میزان لذت در دو حالت هدف‌محور و فعالیت‌محور (اپتر، ۲۰۰۱)

در شکل ۱ مشاهده می‌کنید شرکت‌کنندگان هدف‌محور هنگامی که انگیزتگی در سطح پایین قرار دارد، احساس خوشایندی را تجربه می‌کنند و هنگامی که تحت تأثیر انگیزتگی بالا قرار می‌گیرند، احساس ناخوشایندی را از خود بروز می‌دهند. این احساسات خوشایند و ناخوشایند در شرکت‌کنندگان فعالیت‌محور برعکس شرکت‌کنندگان هدف‌محور است، به طوری که احساس خوشایندی زمانی اتفاق می‌افتد که میزان انگیزتگی بالا باشد و هنگامی که میزان انگیزتگی پایین باشد، احساس ناخوشایندی در شرکت‌کنندگان فعالیت‌محور رخ می‌دهد؛ بنابراین همان‌طور که ملاحظه می‌کنید، شرکت‌کنندگان با تسلط فرآینگی مختلف به شیوه‌های متفاوتی به تغییرات در انواع تکالیف و ورزش‌ها پاسخ می‌دهند (۱۱). با توجه به اینکه افراد فعالیت‌محور در شدت‌های بالا هیجان‌های مثبت بالاتری را درک می‌کنند و افراد هدف‌محور در فعالیت‌های چالش‌برانگیز هیجان‌های جسمانی مثبت پایین‌تر و هیجان‌های تعاملی منفی بالاتری را درک می‌کنند، این چالش‌برانگیزی افراد هدف‌محور و درن نتیجه افزایش انگیزتگی در این افراد سبب می‌شود هیجان‌های جسمانی مثبت پایین‌تر و هیجان‌های تعاملی منفی بالاتر را درک کنند. همچنین با توجه به اینکه افراد هدف‌محور جدی و اضطراب‌گریز و به فکر دستیابی به هدف و برنده شدن هستند، به علت جدیت و اضطراب‌گریزی هیجان‌های تعاملی مثبت بالاتری را نسبت به افراد فعالیت‌محور که هیجان‌خواه هستند، درک می‌کنند؛ بنابراین زمانی که ورزشکار در حالت هدف‌محور در محیط چالش‌برانگیزی قرار می‌گیرد، باید به ورزشکار اجازه داده شود در زمان استراحت به صورت تفریحی فعالیت کند تا هیجان‌های مطلوب را به دست آورد که این می‌تواند به عنوان عامل نتیجه در مسابقات موفقیت‌آمیز باشد.

به‌طور خلاصه، حالت‌های هیجانی و تسلط‌های فرآینگی افراد ساختار روان‌شناختی مهمی را در زمینه‌های ورزشی و تمرینی نشان می‌دهد که به نظر می‌رسد نقش تعیین‌کننده‌ای در اینکه چگونه افراد روابط ورزشی خود را درک می‌کنند، دارد. همچنین تمایلات فرآینگی نظریه‌ی بازگشتی تأیید انتخاب افراد را برای مشارکت در ورزش‌های معین نشان می‌دهد (۳۹). با توجه به یافته‌های مطالعه حاضر تسلط فرآینگی با راهبردهای مقابله‌ای، رابطه دارد، بنابراین به متولیان امر ورزش، به‌خصوص ورزش‌های رقابتی پیشنهاد می‌شود که به نقش و اهمیت الگوهای فرآینگی و راهبردهای مقابله‌ای مثبت در ورزشکاران اهمیت دهند و زمینه شناخت تسلط فرآینگی و همچنین مجهز کردن ورزشکاران به راهبردهای مقابله‌ای مؤثر را فراهم کنند تا بتوانند در مسابقات ورزشی با اضطراب رقابتی بهتر مقابله کرده و نتایج بهتری کسب کنند.

در نهایت پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های مشابهی با استفاده از مدل معادلات ساختاری و همچنین

تعیین نقش عوامل روانی- فیزیولوژیک اضطراب رقابتی ورزشکاران در حین رقابت انجام گیرد.

### منابع و مأخذ

1. Gill DL, Williams L, Reifsteck EJ. Psychological dynamics of sport and exercise: Human Kinetics; 2017.
2. Gould D, Greenleaf C, Krane V. Arousal-anxiety and sport behavior. *Advances in sport psychology*. 2002;2:207-37.
3. Gould D, Greenleaf C, Krane V. Arousal-anxiety and sport behavior. 2002.
4. Kerr JH. Motivation and emotion in sport: Reversal theory: Psychology Press; 2014.
5. Apter MJ, Heskin K. Basic research on reversal theory. 2001.
6. Apter MJ. An introduction to reversal theory. 2001.
7. Ghtbi VA, Bahrami, A. Saemi E. Psycho-Physiological Responses, Metamotivational Dominance and Sport Preferences During Exercise Different Intensities: The Svebak Triangular Design Test. 2014.
8. Martin RA, Kuiper NA, Olinger LJ, Dobbin J. Is stress always bad? Telic versus paratelic dominance as a stress-moderating variable. *Journal of personality and social psychology*. 1987;53(5):970.
9. Martin RA, Kuiper NA, Olinger LJ. Telic versus paratelic dominance as a moderator of stress. *Advances in Psychology*. 1988;51:91-105.
10. Kerr J, Van Lienden H. Telic dominance in masters swimmers. *Scandinavian Journal of Sports Sciences*. 1987;9(3):85-8.
11. Stone AA, Kennedy-Moore E, Newman MG, Greenberg M, Neale JM. Conceptual and methodological issues in current coping assessments. *Personal coping: Theory, research, and application*. 1992:15-29.
12. Folkman S, Lazarus RS. If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of personality and social psychology*. 1985;48(1):150.
13. Hasani F, Shahabi Kaseb MR, Zeidabadi R. Psychometric Properties of Persian Version of Athletes Coping Strategies Questionnaire in Competitive Sport. *Sport Psychology Studies*. 2015;3(10):1-24.
14. Gaudreau P, Blondin J-P. Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. *Psychology of sport and Exercise*. 2002;3(1):1-34.
15. Nieuwenhuys A, Hanin YL, Bakker FC. Performance-related experiences and coping during races: A case of an elite sailor. *Psychology of sport and Exercise*. 2008;9(1):61-76.
16. Hanton S, Jones G. The acquisition and development of cognitive skills and strategies: I. Making the butterflies fly in formation. *The sport psychologist*. 1999.



17. Mellalieu SD, Hanton S, Thomas O. The effects of a motivational general-arousal imagery intervention upon preperformance symptoms in male rugby union players. *Psychology of sport and Exercise*. 2009;10(1):175-85.
18. Neil R, Mellalieu SD, Hanton S. Psychological skills usage and the competitive anxiety response as a function of skill level in rugby union. *Journal of Sports Science and Medicine*. 2006;5(3):415-23.
19. Cox RH. *Sport psychology: Concepts and applications*: McGraw-Hill; 1998.
20. Dias CS, Cruz JFA, Fonseca AM. Coping strategies, multidimensional competitive anxiety and cognitive threat appraisal: Differences across sex, age and type of sport. *Serbian Journal of Sport Sciences*. 2010;4(1):23-31.
21. Dias C, Cruz JF, Fonseca AM. The relationship between multidimensional competitive anxiety, cognitive threat appraisal, and coping strategies: A multi-sport study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2012;10(1):52-65.
22. Morgatroyd S, Rushton C, Apter M, Ray C. The development of the telic dominance scale. *Journal of personality assessment*. 1978;42(5):519-28.
23. Apter MJ. *Motivational styles in everyday life: A guide to reversal theory*: American Psychological Association; 2001.
24. Hudson J, Bates MD. Factors affecting metamotivational reversals during motor task performance. *Perceptual and motor skills*. 2000;91(2):373-84.
25. Porter EE. *METAMOTIVATIONAL REVERSALS DURING A MAX VO 2 CYCLING TEST*: The University of Utah; 2006.
26. Bellew E, Thatcher J. Metamotivational state reversals in competitive sport. *Social Behavior and Personality: an international journal*. 2002;30(6):613-23.
27. Walker NC. *During Matchplay Golf: An Idiographic Approach*. *Sport Psychologist*. 2002;16:200-17.
28. Kerr JH, Tacon P. Environmental events and induction of metamotivational reversals. *Perceptual and motor skills*. 2000;91(1):337-8.
29. Kerr JH, Vlaswinkel EH. Self-reported mood and running under natural conditions. *Work & Stress*. 1993;7(2):161-77.
30. Males JR, Kerr JH, Gerkovich MM. Metamotivational states during canoe slalom competition: A qualitative analysis using reversal theory. *Journal of Applied Sport Psychology*. 1998;10(2):185-200.
31. Perkins D, Wilson GV, Kerr JH. The effects of elevated arousal and mood on maximal strength performance in athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2001;13(3):239-59.
32. mehrsafar a, khabiri m, gharayagh zandi h. The role of coping strategies in prediction of cognitive-somatic anxiety and self-confidence of elite Wushu athletes. *Sport Psychology Studies*. 2016;5(16):99-116.
33. Martens R, Burton D, Vealey RS, Bump LA, Smith DE. Development and validation of the competitive state anxiety inventory-2. *Competitive anxiety in sport*. 1990:117-90.
34. Apter MJ. Reversal theory and personality: A review. *Journal of Research in personality*. 1984;18(3):265-88.

35. Kerr JH, Fujiyama H, Sugano A, Okamura T, Chang M, Onouha F. Psychological responses to exercising in laboratory and natural environments. *Psychology of sport and Exercise*. 2006;7(4):345-59.
36. Nicholls A, Jones C, Polman R, Borkoles E. Acute sport-related stressors, coping, and emotion among professional rugby union players during training and matches. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*. 2009;19(1):113-20.
37. Keshavarzi MA, Ariapooran S. The effects of coping strategies on prediction of cognitive-somatic anxiety and self-confidence of individual and group student. *Journal of Kermanshah University of Medical Sciences (J Kermanshah Univ Med Sci)*. 2010;14(2).
38. Kerr JH, Mackenzie SH. Multiple motives for participating in adventure sports. *Psychology of sport and Exercise*. 2012;13(5):649-57.
39. Bahramy A, Ghotbi VA. The effect of cardiovascular fitness, Metamotivational Dominance, Emotions and Tension-Effort Stress in Elite Wrestling: A Reversal Theory Approach. 2013.

---

---

## **The Relationship between Coping Strategies and Metamotivation Dominance in Elite Athletes: A Reversal Theory Approach**

**Peyman Honarmand\*<sup>1</sup> - Mohammad Khabiri<sup>2</sup> - Rasool Hemayattalab<sup>3</sup> - Hassan Gharayagh Zandi<sup>4</sup>**

**1. PhD Student of Sport Psychology, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran 2,3. Associate Professor, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran 4. Assistant Professor, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran  
(Received: 2016/08/30; Accepted: 2017/06/10)**

### **Abstract**

The aim of this study was to investigate the relationship between coping strategies and metamotivation dominance in academic elite athletes based on reversal theory. 124 athletes who were the members of university sport teams participated in this study by convenience sampling method. In this study, Telic Dominance Scale was used to measure and determine metamotivation dominance and the Persian version of coping strategies questionnaire was utilized to assess athletes' coping strategies. The results of K-S test showed that the data distribution was not normal; so data were analyzed by Spearman correlation coefficient and U Mann-Whitney test. The results of correlation test showed a negative and significant relationship between activity orientation coping strategies and Telic dominance and a positive and significant relationship between emotion orientation strategies and Telic dominance. Also, the results of U Mann-Whitney test showed that those with Telic used more emotion orientation strategies while those with Paratelic used more activity orientation strategies. Consequently, it is recommended that coaches should identify athletes' metamotivation dominance to use appropriate coping strategies.

### **Keywords**

Coping strategies, paratelic athletes, reversal theory, telic athletes.

---

\* Corresponding Author: Email: peymanhonarmand@ut.ac.ir ; Tel: +989128026588