

## ارتباط سبک‌های دفاعی با اضطراب حالتی و صفتی ورزشکاران سه رشته آبی

پرستو محمدیان<sup>۱</sup>، مهوش نوربخش<sup>۲</sup>، مسعود میرمعزی<sup>۳</sup>، محمدفاضل صباغی<sup>۴</sup>

<sup>۱</sup> کارشناس ارشد روانشناسی ورزشی، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد واحد کرج، البرز، ایران

<sup>۲</sup> دانشیار، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد واحد کرج، البرز، ایران

<sup>۳</sup> دکترای رفتار حرکتی، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد تهران مرکز، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

<sup>۴</sup> دانشجوی دکترای فیزیولوژی ورزش، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

### چکیده

ورزشکارانی که در سطح بالا فعالیت می‌کنند اختلاف ناچیزی از نظر مهارت دارند و مهم‌ترین عاملی که احتمالاً در تشخیص برنده از بازنده وجود دارد توانایی مقابله با فشار روانی است، بنابراین هدف از اجرای این مطالعه بررسی ارتباط سبک‌های دفاعی با اضطراب حالتی و صفتی ورزشکاران سه رشته آبی بود. برای این منظور، ۱۰۵ شناگر مرد با میانگین سنی  $20.90 \pm 3.24$  سال به صورت هدف‌دار و در دسترس در این پژوهش شرکت کردند. در این تحقیق به منظور تعیین اضطراب صفتی - حالتی از پرسشنامه استاندارد اسپیلیبرگر و برای سبک‌های دفاعی از پرسشنامه DSQ-40 در سه رشته آبی شنا، واترپلو و نجات‌گریق استفاده شد. از آزمون‌های همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه برای بیان ارتباط بین متغیرهای تحقیق در سطح آلفای  $0.05$  استفاده شد. نتایج تحقیق نشان داد که بین اضطراب صفتی با حالتی در سه رشته آبی ارتباط مثبت و معنادار وجود دارد. اضطراب حالتی با سبک رشد نایافته ارتباط مثبتی دارد و بین اضطراب صفتی - حالتی با سبک رشد نایافته ارتباط منفی وجود دارد. سبک رشد نایافته هم با سبک روان‌آزرده ارتباط مثبتی دارد. در نهایت توصیه می‌شود که ورزشکاران از طریق مشاوره روانشناسان یا روانکاوای ورزشی و تقویت راهبردهای هوشیار از بروز عوارض نامطلوب مکانیسم‌های دفاعی ناکارآمد جلوگیری کنند.

واژه‌های کلیدی: سبک‌های دفاعی، اضطراب حالتی و صفتی، رشته آبی

مطالعات تربیت بدنی و علوم ورزشی

دوره ۴، شماره ۲، تابستان ۱۳۹۸، صفحات ۱۷-۲۸