



اضطراب در ورزش

فصل دوازدهم | دکتر امیرحسین مهرصفر — استادیار دانشگاه سمنان

ورزش و هیجان: اضطراب در کانون توجه

ورزش با هیجانات گوناگونی برای همه درگیران همراه است؛ چه ورزشکار در زمین، چه مربی کنار زمین، چه تماشاگر روی سکو. اما یک هیجان در میان همه برجسته‌تر است: **اضطراب**.

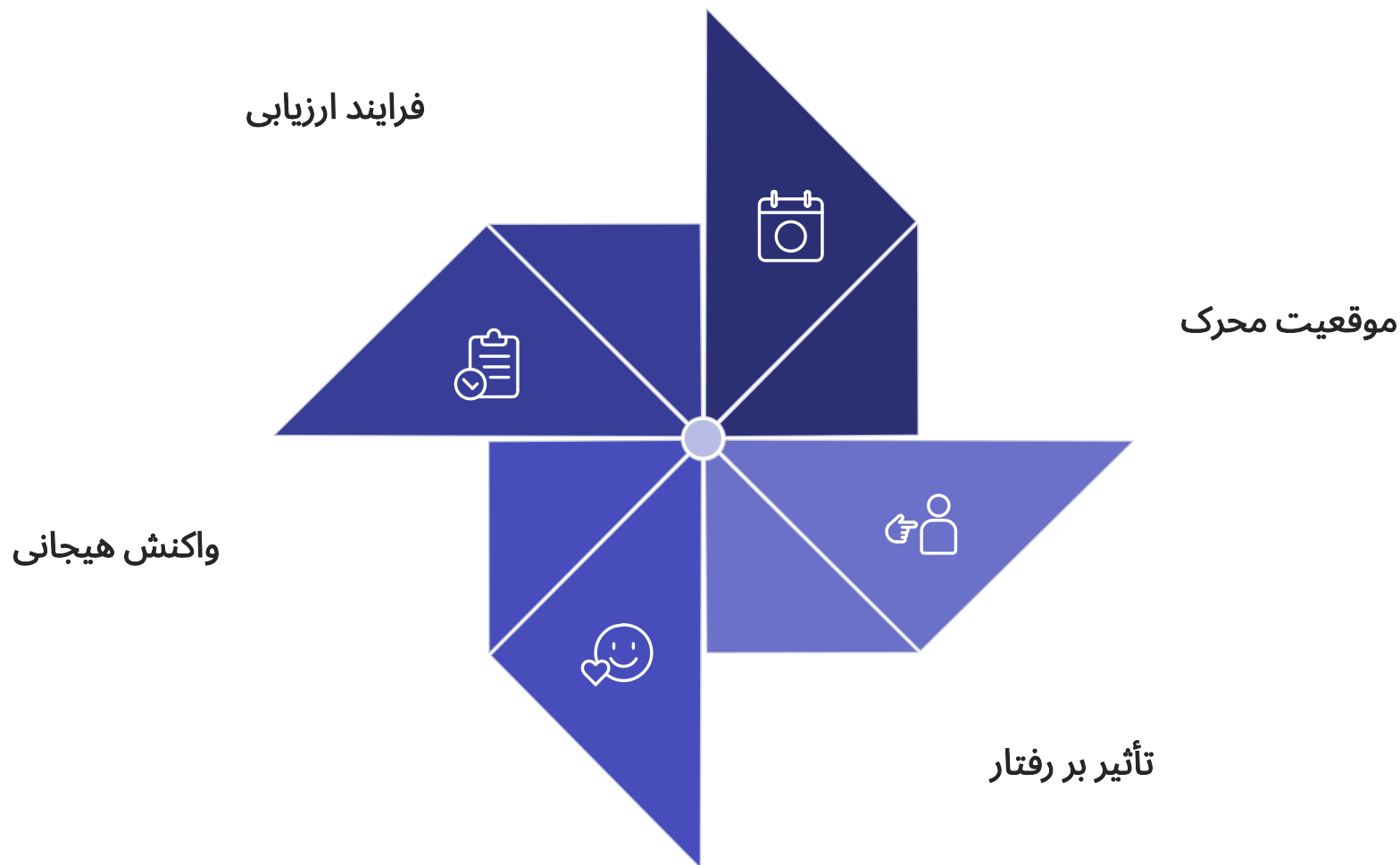
بازیکن والیبال ساحلی که در فینال المپیک سرویس می‌زند، سنگ‌نورد قبل از صعود انفرادی، دانش‌آموز ژیمناستیک در صف انتظار پریدن از خرک، و چترباز در لحظه پیش از جهش از ارتفاع ۴۰۰۰ متری — همه این‌ها احتمالاً اضطراب را تجربه می‌کنند.

سؤالات محوری این فصل

- اضطراب چیست و چه تمایزی با ترس، استرس و انگیزندگی دارد؟
- چه ویژگی‌هایی از موقعیت‌های ورزشی اضطراب را برمی‌انگیزند؟
- اضطراب چه تأثیری بر عملکرد ورزشی دارد؟
- چگونه می‌توان اضطراب را در ورزش مدیریت کرد؟

مدل وجهی توافقی هیجان

این فصل بر پایه مدل وجهی توافقی هیجانات (گراس، ۲۰۰۸؛ ماوس و رابینسون، ۲۰۰۹) بنا شده است — چارچوبی که با درک عامیانه از هیجان سازگار است و با اکثر رویکردهای نظری معاصر نیز انطباق دارد.



در این مدل، هیجان در طول زمان ایجاد می‌شود و به‌وسیله فرایند ارزیابی شناختی موقعیت برانگیخته می‌شود. واکنش هیجانی پیچیده‌ای ایجاد می‌شود که هم تجربه ذهنی، هم پاسخ فیزیولوژیک، و هم رفتار را شامل می‌شود.

اضطراب چیست؟

حالت موقتی

اضطراب یک حالت گذراست که معمولاً ناخوشایند ادراک می‌شود و با نزدیک شدن به رویداد تشدید می‌یابد.

واکنش به تهدید

اضطراب به عنوان پاسخی به تهدید ادراک شده در موقعیت ایجاد می‌شود — نه لزوماً تهدید واقعی.

چندبعدی

با تغییراتی در سطوح فیزیولوژیک، شناختی و رفتاری خود را نشان می‌دهد.

آینده‌محور

از انتظار درباره موقعیت یا پیامدهای پیش‌بینی شده ناشی می‌شود و از نظر زمانی مقدم بر رویداد است.



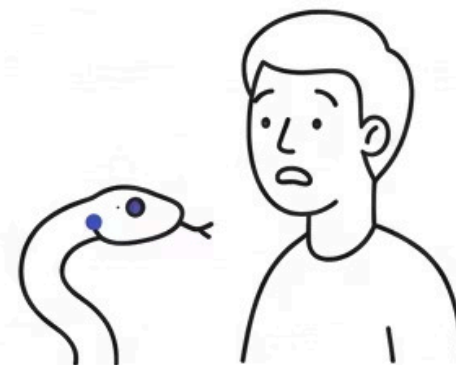
اضطراب

حالت مبهم،
آینده‌نگر،
میان مدت



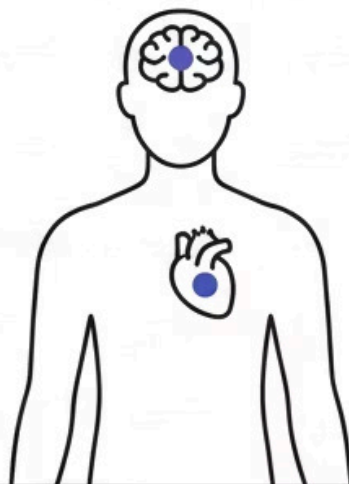
ترس

شیء مشخص،
کوتاه مدت،
جنگ/گریز



انگیختگی

سطح فعال سازی
بدن، سیستم عصبی
خودکار خودکار



استرس

بلند مدت،
عدم تعادل
خواسته و ظرفیت



اضطراب در برابر ترس

ترس واکنشی کوتاه مدت و مشخص به تهدید قریب الوقوع است که رفتار «جنگ/گریز» را فعال می‌کند. آمیگدال نقطه محوری ترس است. اضطراب اما مبهم‌تر، آینده‌نگرتر و درازمدت‌تر است.

اضطراب در برابر استرس

اضطراب یک حالت حاد قبل از رویداد است؛ استرس یک فرایند بلندمدت با خروج مکرر از تعادل. اضطراب باید تنظیم شود، استرس باید مدیریت شود.

اضطراب صفتی، حالتی و حوزه‌ای

اضطراب حالتی

یک احساس کوتاه‌مدت و موقتی است که در پاسخ به موقعیت خاصی ایجاد می‌شود. مثال: اضطراب یک ورزشکار درست پیش از شروع مسابقه.

اضطراب صفتی

تمایل کلی و نسبتاً پایدار فرد به تجربه اضطراب در موقعیت‌های مختلف است. این ویژگی شخصیتی (اسپیلبرگر، ۱۹۶۶) تعیین می‌کند فرد چه سرعتی در اضطرابی شدن دارد.

اضطراب رقابتی

اضطراب مختص به موقعیت‌های رقابتی؛ محور اصلی پژوهش‌های روان‌شناسی ورزش. ارتباط نزدیک با ارزیابی عملکرد توسط خود و دیگران دارد.

اضطراب اجتماعی-پیکری

نگرانی از نحوه ادراک و ارزیابی ظاهر بدن توسط دیگران. در موقعیت‌هایی که بدن قابل مشاهده است (مانند شنا یا باشگاه) شایع‌تر است.

محرک‌های اضطراب در ورزش

برای درک اضطراب و توسعه مداخلات، باید دانست کدام ویژگی‌های موقعیتی اضطراب را تحریک می‌کنند. هکفورت (۱۹۸۶) دقیق‌ترین تحلیل را از منابع اضطراب در ورزش ارائه داده است.

ترس از شکست



باز بودن نتیجه مسابقه و احتمال همزمان موفقیت و شکست، منبع اصلی عدم قطعیت است.

ترس از ناشناخته



نتیجه تنها تا حدی تحت کنترل فرد است و به عوامل خارجی مثل حریف، آب‌وهوا و داوری وابسته است.

ترس از ارزیابی منفی

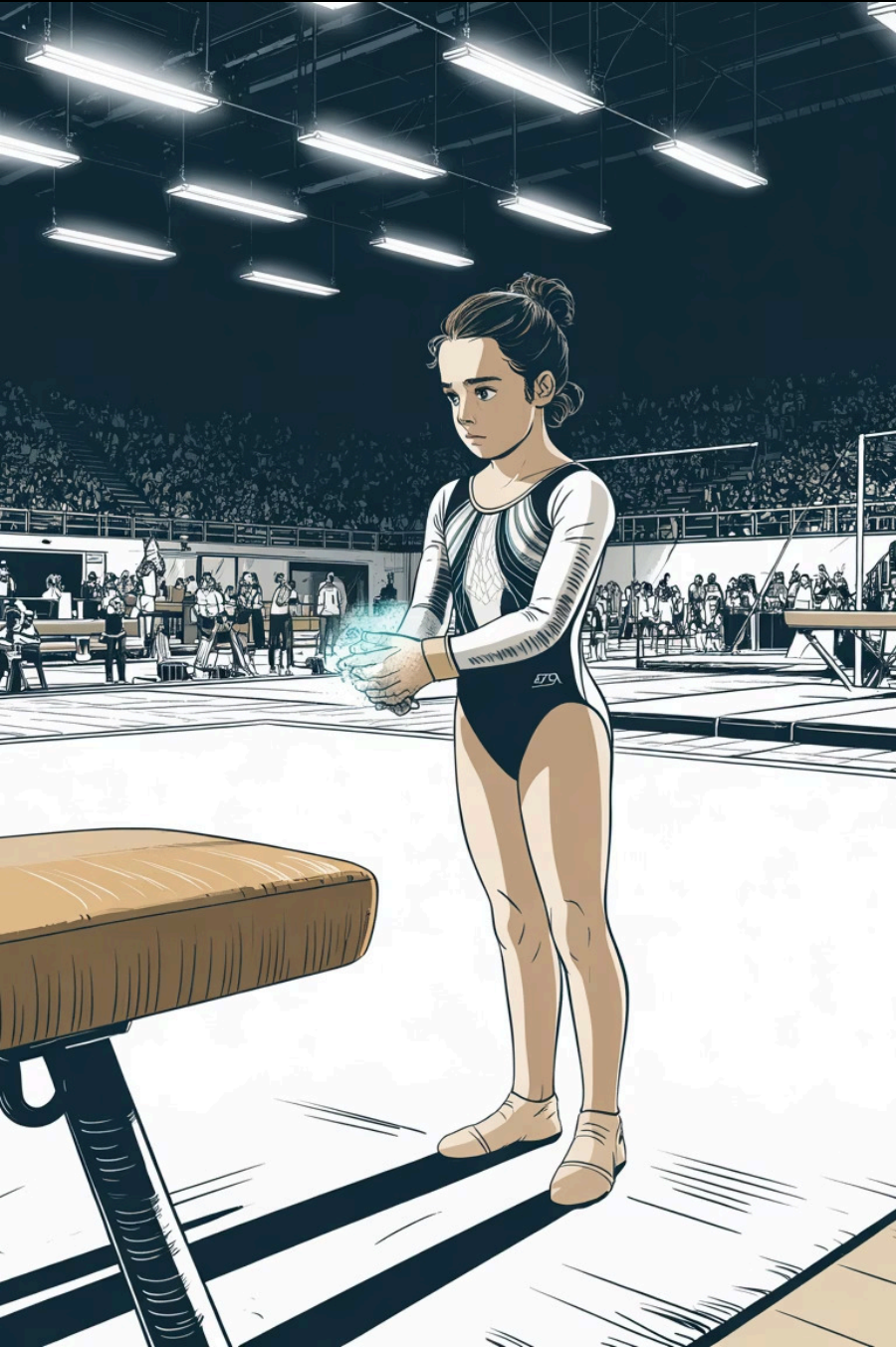


نگرانی از قضاوت مربیان، خانواده و دوستان درباره عملکرد؛ شکست می‌تواند به احساس ناکارآمدی منجر شود.

ترس از آسیب دیدگی



نگرانی از آسیب رساندن به خود یا آسیب دیدن توسط دیگران در جریان مسابقه.



ویژگی‌های موقعیتی مولد اضطراب

عوامل فشار رقابتی (بامیستر، ۱۹۸۴)

- مشاهده توسط تماشاگران
- احتمال پاداش یا تنبیه
- رقابت با دیگران
- اهمیت شخصی تکلیف
- تعداد محدود تلاش‌ها
- زمان غیرقابل کنترل یا غیرقابل پیش‌بینی مسابقه

موقعیت‌هایی که اضطراب می‌آفرینند

- رویداد جدید و ناشناخته باشد
- پیشرفت موقعیت قابل پیش‌بینی نباشد
- مشخص نباشد رویداد رخ خواهد داد یا نه
- اطلاعات کافی برای ارزیابی موقعیت وجود نداشته باشد
- مقایسه مستقیم با دیگران از نظر عملکرد ممکن باشد
- ورزشکار از نظر جسمی آماده نباشد
- خواب نامناسب پیش از مسابقه (ارلنشیپیل و همکاران، ۲۰۱۸)



اثر تماشاگران و دوربین

حضور تماشاگران یکی از قوی‌ترین منابع فشار در ورزش است. تماشاگران — بویژه با تعداد زیاد و یا حامی — نه تنها اضطراب را افزایش می‌دهند، بلکه ممکن است عملکرد را نیز کاهش دهند (باتلر و بامیستر، ۱۹۹۸).

مشاهده غیرمستقیم (دوربین)

دوربین فیلم‌برداری نیز اضطراب حالتی را افزایش می‌دهد. دستورالعمل‌ها باید خودانگاره فرد را به عنوان ورزشکار تهدید کنند تا اثر دستکاری معنادار باشد (مساگانو و همکاران، ۲۰۱۱).

مشاهده مستقیم (تماشاگران)

تماشاگران حامی نیاز «خوب به نظر رسیدن» را تشدید می‌کنند. این «مدیریت تأثیر» منجر به افزایش اضطراب و کاهش عملکرد می‌شود — حتی در افرادی که ادعا می‌کنند از تشویق لذت می‌برند.

چگونگی بروز اضطراب: توجه و ارزیابی

ویژگی‌های بیرونی موقعیت به تنهایی برای ایجاد اضطراب کافی نیستند. آنچه تعیین‌کننده است، فرایندهای توجه و ارزیابی است — اینکه فرد به چه چیزی توجه می‌کند و موقعیت را چگونه تفسیر می‌نماید.

2

ارزیابی اولیه

موقعیت تا چه حد برای اهداف فرد اهمیت دارد؟ آیا تهدیدی برای عزت نفس وجود دارد؟

1

سوگیری توجه

افراد مضطرب به محرک‌های تهدیدآمیز توجه بیشتری نشان می‌دهند. آزمون‌های استروپ هیجانی و دات-پروب این سوگیری را می‌سنجند.

4

شکل‌گیری اضطراب

اگر موقعیت تهدیدآمیز ارزیابی شود و منابع ناکافی باشد، اضطراب شکل می‌گیرد و تشدید می‌یابد.

3

ارزیابی ثانویه

آیا فرد منابع کافی برای مقابله با تقاضاهای موقعیت را دارد؟ ادراک کنترل و خودکارآمدی.

چشم آرام: توجه و عملکرد

یافته‌های کلیدی

- مدت چشم آرام طولانی‌تر → عملکرد بهتر
- ورزشکاران موفق تثبیت را زودتر شروع می‌کنند
- سطح بهینه بسته به نوع مهارت متفاوت است
- این مهارت قابل آموزش و بهبود است

چشم آرام (Quiet Eye) چیست؟

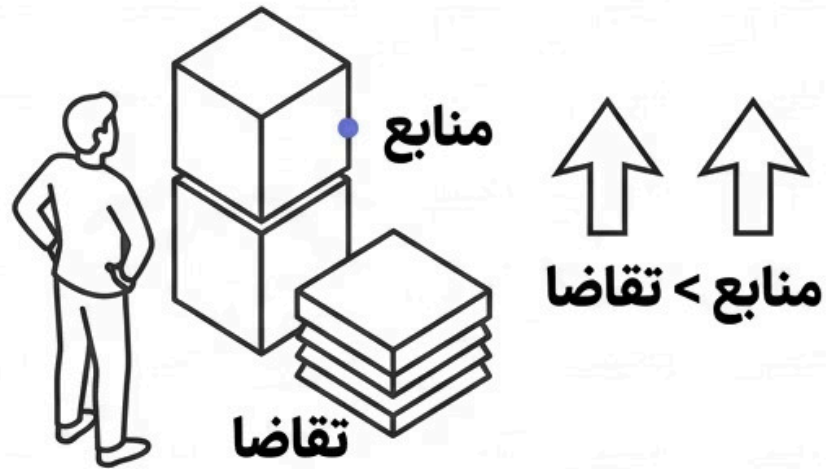
آخرین تثبیت نگاه پیش از آغاز حرکت نهایی (ویکرز، ۲۰۱۶). تثبیت یعنی حفظ نگاه در محدوده ۳ درجه برای حداقل ۱۰۰ میلی‌ثانیه.

ارتباط با اضطراب

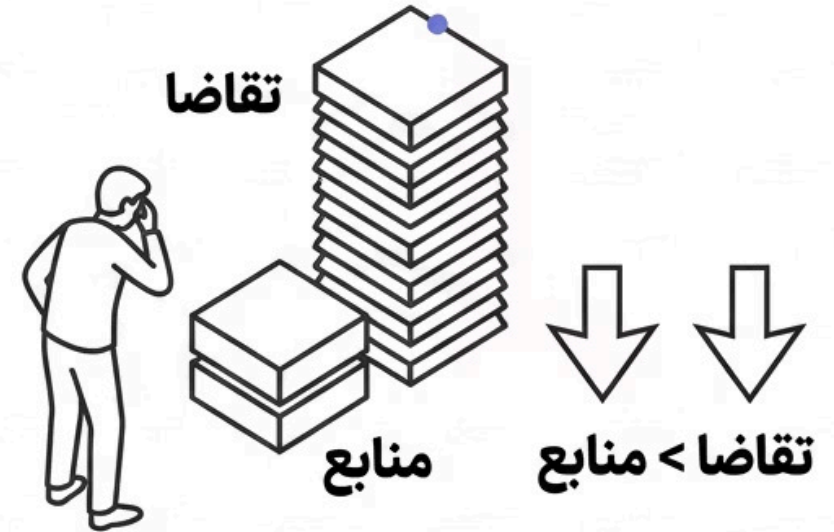
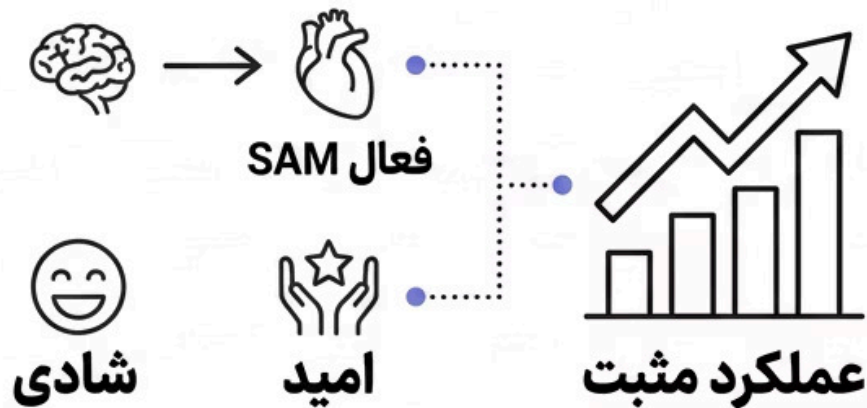
در شرایط اضطراب، مدت چشم آرام کاهش می‌یابد و تعداد تثبیت‌ها افزایش پیدا می‌کند (ویلسون و همکاران، ۲۰۰۹). این نشانه اختلال در مهار توجه است.



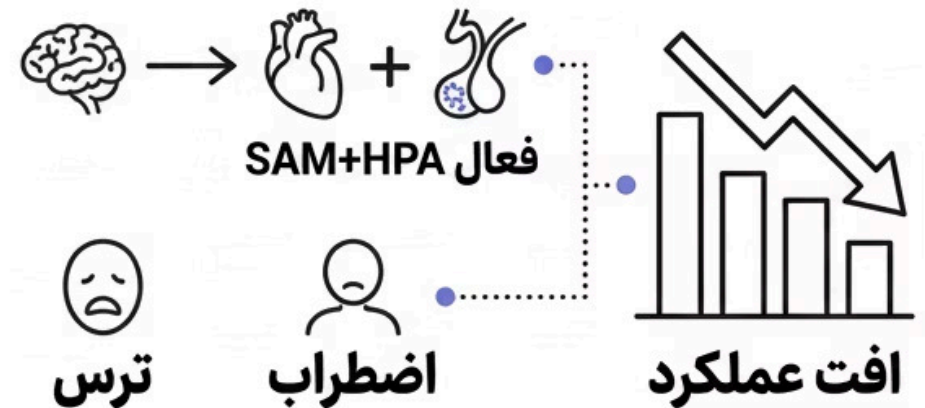
آموزش چشم آرام باعث می‌شود موقعیت‌های پرفشار کمتر به عنوان تهدید ادراک شوند (مور و همکاران، ۲۰۱۳).



حالت چالش: منابع بیشتر از تقاضا



حالت تهدید: تقاضا بیشتر از منابع



خوداظهاری: منبع اضطراب اجتماعی

«خوداظهاری» فرایندی است که طی آن افراد می‌کوشند نحوه ادراک و ارزیابی خود توسط دیگران را کنترل و مدیریت کنند.

موقعیت‌های ورزشی ذاتاً اجتماعی‌اند. حدود ۶۷٪ از منابع استرس پیرامون مسابقه به مؤلفه‌های مرتبط با خوداظهاری نسبت داده شده است (جیمز و کالینز، ۱۹۹۷).

تحت چه شرایطی احساس تهدید اجتماعی ایجاد می‌شود؟

01

هدف مهم

موقعیت شامل هدفی باشد که برای فرد اهمیت شخصی دارد.

02

نمایش مهارت

مهارت یا ویژگی مهمی باید به نمایش گذاشته شود.

03

ارزیابی دیگران

این مهارت توسط دیگران مورد قضاوت قرار گیرد.

04

پیامد اجتماعی

ارزیابی منفی به کاهش اعتبار یا جایگاه اجتماعی منجر شود.

05

کنترل ناکافی

عوامل مؤثر بر دستیابی به هدف، ناکافی یا خارج از کنترل ادراک شوند.

پاسخ اضطراب: سه مؤلفه اصلی

مؤلفه تجربی

تجربه آگاهانه و ذهنی اضطراب؛ شامل نگرانی (اضطراب شناختی: افکار منفی، نشخوار ذهنی) و هیجان‌پذیری (اضطراب جسمانی: احساس تهوع، ضربان قلب بالا).

مؤلفه فیزیولوژیک

تغییرات قابل اندازه‌گیری: افزایش ضربان قلب، رسانایی پوست، تون عضلانی، آزادسازی کورتیزول و آدرنالین.

مؤلفه رفتاری

رفتارهای بیانگر (نگاه به پایین، افتادگی شانه‌ها) و رفتارهای اجتنابی (روی‌گرداندن، عجله در آماده‌سازی).



همبستگی میان این سه مؤلفه معمولاً پایین است؛ هر کدام جنبه‌ای متمایز از تجربه اضطراب را بازنمایی می‌کند (ماوس و رایبسنسون، ۲۰۰۹).



ابزارهای سنجش اضطراب در ورزش

زیرمقیاس‌ها	نوع سنجش	پرسشنامه
اضطراب جسمانی، شناختی، اختلال تمرکز	صفتی	مقیاس اضطراب ورزشی (SAS)
اضطراب جسمانی، شناختی، اعتماد به نفس	حالتی	پرسشنامه CSAI-2
اضطراب رقابتی عمومی	صفتی رقابتی	آزمون SCAT
نگرانی درباره ظاهر بدن	صفتی اجتماعی-پیکری	مقیاس SPAS
اضطراب کلی (ترجمه به زبان‌های متعدد)	صفتی و حالتی	پرسشنامه STAI

اضطراب جسمانی و شناختی با نزدیک شدن به زمان مسابقه افزایش می‌یابند — به‌ویژه مؤلفه جسمانی در ساعات پایانی پیش از رقابت (هانتون و همکاران، ۲۰۰۲).

اضطراب و عملکرد ورزشی

چهار رویکرد نظری اصلی

1

نظریه انگیزش (هال، ۱۹۵۲)

افزایش فعال‌سازی → بهبود عملکرد (رابطه خطی). سادگی
بیش‌ازحد؛ کاربرد محدود در ورزش.

2

فرضیه U وارونه (یرکس-دادسون)

سطح متوسط فعال‌سازی، عملکرد بهینه را ایجاد می‌کند. سطح
بسیار پایین یا بسیار بالا با عملکرد ضعیف همراه است.

3

نظریه اضطراب چندبعدی (MAT)

اضطراب شناختی: رابطه خطی منفی. اضطراب جسمانی: رابطه
U معکوس. اعتماد به نفس: رابطه مثبت قوی.

4

نظریه فاجعه (هاردی، ۱۹۹۰)

تعامل اضطراب شناختی بالا و برانگیختگی بیش‌ازحد → افت
ناگهانی عملکرد («فاجعه»). برگشت نیازمند کاهش قابل‌توجه
برانگیختگی است.

خفگی تحت فشار: دو تبیین رقیب

مدل تمرکز بر خود (خودتمرکزی)

اضطراب توجه را به اجرای حرکت معطوف می‌کند. نظارت آگاهانه بر مهارت‌های خودکارشده، روانی آن‌ها را مختل می‌کند.

شواهد: یادگیری ضمنی در برابر استرس مقاوم‌تر از یادگیری صریح است (مسترز، ۱۹۹۲). تمایل به سرمایه‌گذاری مجدد با افزایش خطر خفگی همراه است.

مدل حواس‌پرتی

اضطراب منجر به پردازش اطلاعات نامربوط (افکار اضطرابی، توجه به تماشاگران) می‌شود. این پردازش اضافی ظرفیت توجه برای تکلیف را کاهش می‌دهد.

شواهد: کاهش مدت چشم آرام، افزایش حرکات چشم، گزارش ذهنی ورزشکاران از افکار مزاحم.



خفگی تحت فشار: کاهش شدید در مهارت و عملکرد در نتیجه افزایش اضطراب — حتی زمانی که اهداف عملکردی در اصل قابل دستیابی هستند (مساگنو و هیل، ۲۰۱۳).



ضربه پنالتی: مطالعه موردی اضطراب در عمل

ضربه پنالتی یکی از موقعیت‌های پرفشار ورزشی است که همه محرک‌های اضطراب را یکجا دارد: تماشاگران، پیامدهای مهم، یکبار اجرا، و ارزیابی عمومی.

انتخاب هدف مستقل

بازیکنانی که هدف خود را مستقل از رفتار دروازه‌بان تعیین می‌کنند، دقت بیشتری نشان می‌دهند.

روال‌های پیش از اجرا

توالی مشخص از قرار دادن توپ تا واکنش پس از گل می‌تواند از طریق آیین‌های ثابت تثبیت شود.

اعتماد به مهارت

در شرایط رقابتی، باید به مهارت‌های آموخته‌شده اعتماد کرد و از تصمیم‌گیری عجولانه اجتناب نمود.

جنبه تیمی

ابراز هیجانات مثبت پس از گل به افزایش اعتماد به نفس هم‌تیمی‌ها و ایجاد فشار بر تیم مقابل کمک می‌کند.

عوامل مرتبط با شدت اضطراب رقابتی

عوامل مرتبط با اضطراب کمتر

- تاب‌آوری و سخت‌کوشی روانی
- تجربه رقابت (بیش از ۱۰ سال)
- فضای تمرینی مبتنی بر اهداف تسلطی
- انسجام ادراک‌شده در تیم
- رقابت در زمین خانگی
- مهارت‌های روان‌شناختی (آرام‌سازی، تصویرسازی)
- اعتماد به نفس بالا

عوامل مرتبط با اضطراب بیشتر

- جنسیت زن
- روان‌رنجوری و کمال‌گرایی
- اضطراب صفتی رقابتی بالا
- همانندسازی قوی با نقش ورزشکار
- اهداف عملکردی (نه تسلطی)
- طرز فکر ایستا
- ورزش‌های انفرادی
- فرزندپروری کنترل‌گر

مهم‌ترین عامل محافظ: تجربه رقابت — بیش از سن یا صرف تمرین فنی، از طریق بهبود ارزیابی منابع مقابله‌ای عمل می‌کند. 

سایر آثار اضطراب در ورزش



رفتار ایمنی

افرادی که هدفشان تنظیم هیجان است، با احتیاط بیشتری عمل می‌کنند. ورزش‌های پرخطر می‌توانند بستری برای یادگیری تنظیم هیجانی باشند.



رفتار ریسک

در ورزش‌های پرخطر، اضطراب می‌تواند تجربه‌ای مثبت و پاداش‌دهنده باشد. هیجان‌جویان از طریق رفتارهای پرخطر شدت اضطراب را افزایش می‌دهند.



فعالیت فیزیکی

اضطراب اجتماعی-پیکری با تلاش کمتر در تربیت بدنی و غیبت همراه است — اما گاهی با ورزش بیش‌ازحد نیز مرتبط است. اثرات از طریق متغیرهای انگیزشی عمل می‌کنند.

مدیریت اضطراب در ورزش

هدف: دستیابی به حالتی کارکردی، نه لزوماً حذف اضطراب

تنظیم (فوری)

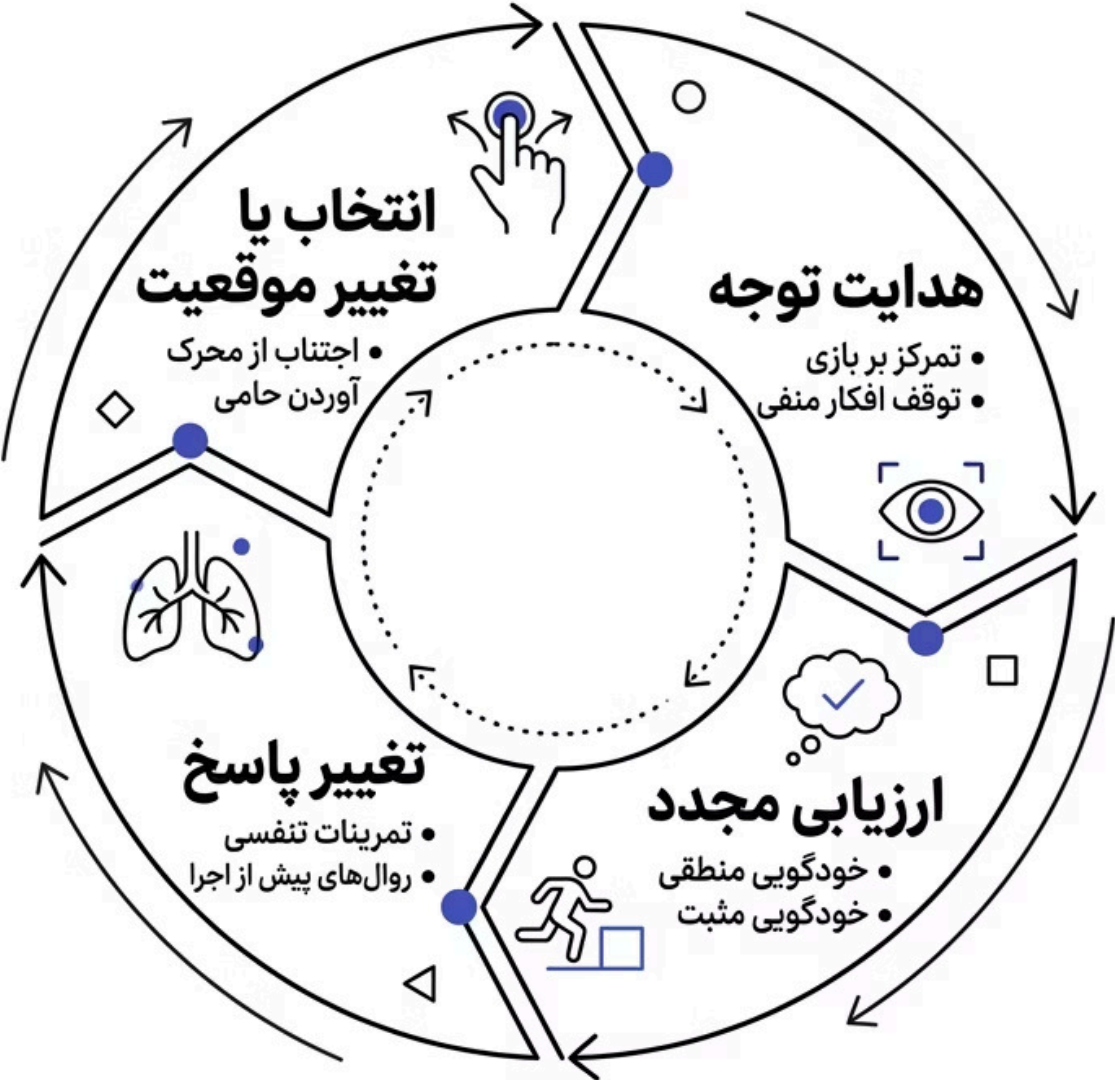
تغییر فوری تجربه اضطراب در موقعیت مشخص:

- انتخاب یا تغییر موقعیت
- هدایت آگاهانه توجه
- بازسازی ارزیابی (خودگویی)
- تغییر پاسخ (تنفس، آرام‌سازی، روال‌ها)

مقابله (پیشگیرانه)

آمادگی بلندمدت برای موقعیت؛ تلاش برای جلوگیری از بروز اضطراب:

- مقابله متمرکز بر مسئله (تغییر موقعیت)
- مقابله متمرکز بر هیجان (کاهش پیامدهای هیجانی)
- جستجوی حمایت اجتماعی
- تنظیم بار تمرینی



تنظیم اضطراب از طریق ورزش

آثار سلامت بخش ورزش فراتر از جنبه جسمانی است. ورزش می تواند ابزاری برای کاهش اضطراب و حتی درمان اختلالات اضطرابی باشد.

12%

مردان مبتلا

درصد مردان با تشخیص اختلال اضطرابی —
در افراد فعال جسمانی به مراتب کمتر است

25%

زنان مبتلا

درصد زنان با تشخیص اختلال اضطرابی در
۱۲ ماه گذشته (ایالات متحده)

4h

آستانه مفید

حدود ۴ ساعت فعالیت بدنی متوسط در
هفته با کاهش معنادار اضطراب همراه است
(دهمور و همکاران، ۲۰۰۶)



توصیه‌های عملی برای برنامه ورزشی ضد اضطراب



شدت

شدت متوسط (حداقل ۵۰٪ حداکثر ضربان قلب) برای افزایش استقامت هوازی



مدت

دوره حداقل ۹ هفته برای تأثیر پایدار و معنادار



فرکانس

حداقل ۲ تا ۳ جلسه تمرین در هفته طبق توصیه‌های سلامت عمومی



ساختار

به شکل مداخله نهادینه‌شده؛ تغییر فعالیت فیزیکی باید تمرکز اصلی باشد



محل

«ورزش سبز» در فضای باز اثرات روان‌شناختی بیشتری دارد نسبت به باشگاه بسته

جمع‌بندی: اضطراب در ورزش



1

اضطراب یک سازه چندبعدی است با مؤلفه‌های تجربی، فیزیولوژیک و رفتاری؛ متمایز از ترس، استرس و انگیزتگی.

3

رابطه اضطراب-عملکرد غیرخطی است نه لزوماً منفی؛ سطح بهینه، نوع مهارت و ویژگی‌های فردی همگی نقش دارند.

2

موقعیت‌ها و فرایندها هر دو اهمیت دارند محرک‌های موقعیتی ضروری‌اند اما کافی نیستند؛ فرایندهای توجه و ارزیابی تعیین‌کننده نهایی هستند.

4

مدیریت اضطراب آموختنی است راهبردهای شناختی، رفتاری و فیزیولوژیک — از روال‌های پیش از اجرا تا ورزش منظم — همگی در تنظیم اضطراب مؤثرند.