

مطالعه نقش تعدیل کننده راهبردهای خودتنظیمی در کوهنوردی

عبدالرحیم فرقنده

کارشناس ارشد، روان شناسی ورزشی، دانشگاه آزاد واحد نوراسگان، دانشکده علوم ورزشی

چکیده

ما تغییرات عاطفی کوهنوردان از پیش از کوهنوردی تا بعد از آن را که در مسیر تجربه کرده اند و همچنین نقش تعدیل کننده راهبردهای خودتنظیمی در این فرآیند را بررسی کردیم. ابتدا، فرض را بر این گرفتیم که پرداختن به یک ورزش پرخطر مانند کوهنوردی منجر به کاهش عاطفه های منفی و افزایش عاطفه مثبت می شود و این وفق عاطفی با راهبردهای خودتنظیمی (فرار از خودآگاهی و کمبود پوشی (جبران)) تعدیل می شود. دوم، پیش بینی ما این است که پروسه خودتنظیمی عواطف به طور خاص با ورزش های پرخطر مرتبط باشد. ۱۰۵ کوهنورد و ۷۳ جودوکار پرسشنامه ریسک و هیجان و مقیاس عواطف مثبت و منفی را قبل و بعد از اتمام فعالیت خود (کوهنوردی یا مبارزه جودو) تکمیل کردند. تجزیه و تحلیل رگرسیون نشان داد که اضطراب از ابتدا تا انتهای مسیر کوهستانی به طرز قابل توجهی کاهش یافته و علت اصلی آن فرآیند خودتنظیمی بوده است. چنین تعاملی در استراتژی کمبود پوشی ظاهر نشد و هیچ تأثیری برای جودوکاران آشکار نشد. نتایج به طور خاص در حوزه ورزش های پرخطر و توانایی آن ها برای ارائه یک عملکرد تنظیم عاطفی برای افرادی که به دنبال فرار از خودآگاهی هستند مورد بحث قرار می گیرد.

کلیدواژه‌ها: تعدیل کننده، راهبردها، خودتنظیمی، کوهنوردی

مقدمه

بر خلاف تحقیقات زیادی که به درک پذیرش رفتارهای غیرقابل قبول اجتماعی (به مانند رانندگی خطرناک، مصرف مواد مخدر، رابطه جنسی بی بند و بار که خطر قابل توجهی برای سلامت فرد دارند) اختصاص داده شده است اما تحقیقات اندکی در زمینه رفتارهای پذیرفته شده اجتماعی اختصاص وجود دارد که در آنها خطرات شناسایی و کنترل می شود (مانند مشاغل پرخطر، ورزش های پرخطر؛ ترنر، مک کلور و پیروزو، ۲۰۰۴). تمرکز این پژوهش بر روی طیف رفتار های پذیرفته شده اجتماعی و به طور خاص بر ورزش های پرخطر است که معمولاً از آنها به عنوان ورزش هایی نام برده می شود که در آن فرد احتمال آسیب شدید یا مرگ را به عنوان بخشی از فعالیت می پذیرد (بریویک، ۱۹۹۵؛ لولین و سانچز، ۲۰۰۸).

بیشتر مطالعات من باب تفاوت های فردی و تمایل به ریسک پذیری در چارچوب هیجان طلبی انجام شده اند. در واقع، پژوهش ریسک پذیری تقریباً به نظریه هیجان طلبی شبیه است (فراندو و چیکو، ۲۰۰۱؛ جکسون و ماراون، ۱۹۹۶). هیجان طلبی به عنوان یک اهرم انگیزشی برای مشارکت در فعالیت های پرخطر در نظر گرفته می شود، زیرا اینها راهی آشکار برای تجربه احساسات مختلف است که برانگیختگی فیزیولوژیکی را افزایش می دهد (آرنت، ۱۹۹۶؛ زاگرم، ۱۹۹۴). طیف وسیعی از شواهد تحقیقاتی تأیید می کند که هیجان طلبی با مشارکت در طیف وسیعی از رفتار های خطرناک از جمله فعالیت ها (مانند هوپل، فجفر، و میلر، ۲۰۰۰؛ جلالیان، آلدی، اسپیریتو، راسیل، و نوبیل، ۲۰۰۰؛ ون هاسلت، نول تریسی کمپتون، و بوکستاین، ۱۹۹۳) و ورزش های پرخطر مرتبط است (به عنوان مثال، سانچز و لولین، ۲۰۰۸؛ مایکل، کارتون، و جوونت، ۱۹۹۷؛ زاگرم، ۲۰۰۷). علیرغم محبوبیت نظریه هیجان طلبی، نگرانی هایی در رابطه با مبنای مفهومی و تجربی آن مطرح شده است (جکسون و ماراون، ۱۹۹۶؛ اسلنجر و رودستام، ۱۹۹۷). به عنوان مثال، اگرچه هیجان طلبی ممکن است تا حدی ریسک پذیری را توضیح دهد، اما به نظر می رسد نسبت واریانس توضیح داده شده تا حدودی اندک است (هیملشتاین و تورن، ۱۹۸۵؛ هوروات و زاگرم، ۱۹۹۳). علاوه بر آن، این نظریه، به اندازه کافی طیف وسیعی از انگیزه های ذکر شده توسط خود ریسک پذیران را برای شرکت در فعالیت های پرخطر توجیح نمی کند (کازناوه، ل اسکائف و وودمن، ۲۰۰۷؛ اورت، ۱۹۹۴؛ شپیرو، سیگل، اسکویل و هیز، ۱۹۹۸؛ وودمن، هاردی و او براین، ۲۰۰۵) علاوه بر مدیریت حالت های برانگیختگی، رفتارهای ریسک پذیر می توانند اهداف یا عملکردهای مختلفی داشته باشند (کوپر، آگوچا و شلدون، ۲۰۰۰). برای مثال، افراد ممکن است برای تنظیم عواطف خود به این رفتارها دست بزنند (کوپر، شاپیرو و پاورز، ۱۹۹۸). اگرچه تعاریف پیشنهادی زیادی از تنظیم عاطفه وجود دارد، اکثر آنها این مفهوم را شامل می شوند که در فرآیند نظارت و ارزیابی حالت های عاطفی، افراد اقداماتی را برای حفظ یا تغییر (تقویت یا سرکوب) شدت آن یا برای طولانی شدن یا کوتاه کردن آن عاطفه انجام می دهند (گراس، ۱۹۹۹؛ پارکینسون، تاترلد، برینر، و رینولدز، ۱۹۹۶؛ تامپسون، ۱۹۹۴).

حالت های عاطفی بر شناخت، رفتار و تجربه تأثیر می گذارند (بلس و فورگاس، ۲۰۰۰). تصور می شود که یکی از عملکردهای تنظیم عاطفه محدود کردن تأثیر باقی مانده هیجان های ماندگار بر رفتار و تجربه بعدی است (لارسن و پریمیک، ۲۰۰۴). لارسن (۲۰۰۰) معتقد است که افراد برای دستیابی به یک هدف فوق العاده یعنی حفظ حس جهانی بهزیستی ذهنی، عاطفه خود را دست خوش تغییر می کنند. به گفته برخی از نویسندگان (به عنوان مثال، دینر و سلیگمن، ۲۰۰۲)، بهزیستی ذهنی دارای دو مؤلفه عاطفی در هسته خود است، که هر دو به عنوان یک مجموعه در دوره های زمانی نسبتاً طولانی در نظر گرفته می شوند. این دو جزء عاطفه مثبت و عاطفه منفی هستند. بنابراین تنظیم اثر می تواند به عنوان یک مدل عاطفه ۲در۲ (عاطفه مثبت و منفی) و تغییر (افزایش و کاهش) مفهوم شود که در آن واضح ترین راهبردهای تنظیمی افزایش عاطفه مثبت و کاهش عاطفه منفی است (لارسن و پریمیک، ۲۰۰۴). رفتارهای پرخطر ممکن است ناشی از تمایل به اجتناب یا کاهش عاطفه منفی و یا تقویت عاطفه مثبت باشد (کوپر و همکاران، ۲۰۰۰). به این ترتیب، این رفتارها ممکن است منعکس کننده ابزاری برای تنظیم اثر باشد که به آسانی در جاهای دیگر در دسترس نیست (بارلو، هاردی و وودمن، ۲۰۰۷؛ تیلور و همیلتون، ۱۹۹۷؛ وودمن و همکاران، ۲۰۰۵؛ وودمن، هاگینز، لو. اسکائف، و کازناوه، ۲۰۰۹). در واقع، برخی از نویسندگان معتقدند که ورزش های پرخطر ممکن است برای افراد مضطرب جذاب تر از سایر ورزش ها باشد، زیرا به آنها فرصت تجربه اضطراب شدید خود و

متعاقباً کنترل آن را می دهد (فنیچل، ۱۹۳۹؛ وودمن و کازناوه و ل اسکانف، ۲۰۰۸). چندین محقق مدل هایی را برای پروسه تنظیم عاطفه پیشنهاد کرده اند. یکی از آنها نظریه دووال و ویکلاند است و اذعان دارد که نظریه خودتنظیمی و مشتقات آن مبتنی بر نظریه خودآگاهی عینی است. یکی از مهمترین پیامدهای خودآگاهی، فعال شدن رفتار هدفمند است. این نظریه اذعان دارد که آگاهی از اختلاف بین هدف خود در یک موقعیت یا وظیفه خاص و وضعیت فعلی اش منجر به عاطفه منفی می شود. اقدام هدفمند به عنوان تلاشی برای کاهش چنین اختلافاتی و همچنین هرگونه تأثیر منفی مرتبط با آن در نظر گرفته می شود. دووال و ویکلاند (۱۹۷۲) استدلال کردند که ساده ترین راه برای کاهش عاطفه منفی، رها کردن آن کار یا فعالیت شکست خورده و سپس دور کردن توجه از آن است. در حمایت از این موضع، این نویسندگان نشان داده اند که افرادی که در معرض تجربه شکست ساختگی قرار می گیرند، دست به اقداماتی می زنند که سطح خودآگاهی آنها را کاهش می دهد. با این حال، با توجه به پژوهش‌های پزنسکی و همکاران (۱۹۹۱)، دو راهبرد ممکن برای خودتنظیمی وجود دارد. ۱. می توان از خودآگاهی فرار کرد و ۲. می توان به فعالیتی روی آورد که در آن موفقیت احتمال بیشتری دارد، اما در این راهبرد نتیجه هدف اولیه چیزی جز شکست محسوب نمی شود (مثلاً ارزش گذاری خود). تیلور و همیلتون (۱۹۹۷) بر اساس نظریه خودتنظیمی کارور و شاپر (۱۹۸۱) و بسط آن (همیلتون و همکاران، ۱۹۹۳؛ پیژچینسکی و همکاران، ۱۹۹۱)، پیشنهاد کردند که رفتارهای پرخطر می توانند به این دو استراتژی خود تنظیمی که هر کدام یک هدف یکسان یعنی حفظ حس خوب بودن برسند (لارسن، ۲۰۰۰). برخی از رفتارهای مخاطره آمیز ممکن است عملکرد فرار و برخی دیگر ممکن است عملکرد جبرانی (کمبود پوشی) را ایفا کنند. به عنوان مثال، مشارکت در رفتارهای ریسکی غیرقابل قبول اجتماعی مانند سوء مصرف الکل و مصرف مواد مخدر تا حد زیادی یک عملکرد فرار است زیرا چنین فعالیت هایی به افراد اجازه می دهد توجه را از شکست در رسیدن به اهداف ایده آل خود دور کنند (تیلور و همیلتون، ۱۹۹۷). اما برعکس آن، رفتارهای پذیرفته شده تر اجتماعی مانند ورزش های پرخطر، که معمولاً به آموزش و آمادگی دقیق نیاز دارند و در آن خطر تا حدودی کنترل می شود، ممکن است عملکرد جبرانی بیشتری داشته باشد (تیلور و همیلتون، ۱۹۹۷). این فعالیت های مخاطره آمیز راهی را برای افراد فراهم می کند تا تصویر خاص از خود را حفظ یا عزت نفس را تقویت کنند، و اینها مزایایی هستند که لزوماً در سایر حوزه های زندگی به دست نمی آیند (مانند کار، خانواده؛ بارلو و همکاران، ۲۰۰۷؛ تیلور و همیلتون، ۱۹۹۷). با این حال، تحقیقات اخیر نشان می دهد که این تصویر به این سادگی ها حفظ نمی شود و حتی ورزش های پرخطر نیز ممکن است نوعی عملکرد فرار از خود آگاهی را از خود به جای بگذارند (کازناوه و همکاران، ۲۰۰۷؛ لافولی و ل اسکانف، ۲۰۰۷). بنابراین، این استراتژی های فرار و جبرانی در حوزه ورزش پرخطر نیاز به بررسی دارند و این فرض که همه شرکت کنندگان در ورزش پرخطر در ورزش خود برای اهداف نظارتی یکسان شرکت می کنند فرضیه ای غلط است. اگرچه نویسندگان اعلام کرده اند که ورزش های پرخطر ممکن است عملکردی موثر در تنظیم اثر داشته باشند (به عنوان مثال، کازناوه و همکاران، ۲۰۰۷؛ میشل و همکاران، ۱۹۹۷؛ تیلور و همیلتون، ۱۹۹۷؛ وودمن، هاردی، بارلو، و لو اسکانف، ۲۰۱۰)، اما مطالعات کمی وجود دارد که به طور مستقیم این فرآیند را بررسی کرده باشد. در واقع، تنها دو پژوهش در مورد کاهش مشخص اضطراب به عنوان پیامد مستقیم درگیر شدن در ورزش های پرخطر (چتربازی)، به ویژه برای افرادی که مشکلات عاطفی دارند، وجود دارد (وودمن و همکاران، ۲۰۰۸؛ وودمن و همکاران، ۲۰۰۹). تا جایی که ما می دانیم، هیچ مطالعه ای تأثیر مشارکت در ورزش های پرخطر را بر سایر تأثیرات منفی و به طور گسترده تر بر مدل جهانی بهزیستی عاطفی بررسی نکرده است (یعنی تأثیرات مثبت و منفی؛ داینر و سلیگمن، ۲۰۰۲). به طور خاص، همانطور که وودمن و همکاران اشاره کردند (۲۰۰۸)، هنوز مشخص نیست که آیا حوزه ورزشی پرخطر فقط به کاهش عاطفه منفی کمک می کند یا اینکه عاطفه مثبت را نیز افزایش می دهد. علاوه بر این، نقش راهبردهای خودتنظیمی (تیلور و همیلتون، ۱۹۹۷) در این فرآیند مورد توجه پژوهشی قرار نگرفته است. هدف مطالعه حاضر بر کردن این شکاف هاست.

روش تحقیق

روش تحقیق حاضر توصیفی پیمایشی و از نظر هدف کاربردی می باشد جامعه آماری تحقیق دویست و بیست ورزشکار کوهنورد بود که از ۱۸۹ نفری که موافقت کردند در مطالعه شرکت کنند، هشت نفر در زمان مناسب موفق به ارائه اطلاعات

نشوند. پس از حذف سه شرکت کننده دیگر، مجموعه کاملی از داده ها را از ۱۷۸ ورزشکار که در دو گروه تقسیم شده بودند به دست آوردیم: یک گروه کوهنوردان مرد (تعداد: ۱۰۵، میانگین سن: ۲۹,۰۷، انحراف استاندارد: ۵,۴۶) و یک گروه از جودوکاران مرد (تعداد: ۷۳، میانگین سن: ۱۸,۷۹، انحراف استاندارد: ۲,۱۶) راهبرد های خودتنظیمی. راهبردهای خودتنظیمی با پرسشنامه ریسک و هیجان (تیلور و همیلتون، ۱۹۹۷) که توسط لافولی، لو اسکنف، و فونتین (۲۰۰۸) تأیید شده است، سنجیده شد. این فهرست شامل دو خرده مقیاس است که دو راهبرد متمایز خودتنظیمی را ارزیابی می کند: کمبود پوشی (مثلاً "من بیشتر از خودم به عنوان یک شخص در هنگام انجام فعالیت های هیجان انگیز آگاه هستم") و فرار (به عنوان مثال، "وقتی ریسک می کنم، بیشتر از قبل از دست می روم").

در نسخه نهایی، یک فهرست شامل ۱۲ مورد (۶ مورد برای فرار و شش مورد برای کمبود پوشی) به دست آمد که در مقیاس پنج درجه ای لیکرت نمره گذاری می شوند که معیار آن از ۱ (اصلاً درست نیست) تا ۵ (کاملاً درست) است. این ابزار پایایی داخلی قابل قبولی را در مطالعه اعتبارسنجی فرانسوی (لافولی و همکاران، ۲۰۰۸؛ آلفای کرونباخ ۰/۷۷ برای کمبود پوشی و ۰/۶۹ برای فرار) و همچنین در مطالعه حاضر (۰/۸۰ برای کمبود پوشی و ۰/۷۱ برای فرار) نشان داد. حالت عاطفی منفی. عاطفه منفی از طریق دو پرسشنامه هیجانی مثبت و منفی (پسیلیو، رولاند، پرز-دیزا، جوونت و آلایر، ۲۰۰۷) و یک مقیاس خودگزارشی عاطفه اقتباس شده از پرسشنامه فوجیتا، اسمیت و دینر (۱۹۹۵) ارزیابی شد. ما برای این مطالعه فقط از عاطفه منفی استفاده کردیم. ضریب تأثیرپذیری منفی این ابزار شامل ۱۸ گویه است که در مقیاس هفت درجه ای لیکرت از ۱ (هرگز) تا ۷ (چند بار در روز) رتبه بندی شده است و تمایل عمومی افراد به احساس عواطف منفی را ارزیابی می کند. این خرده مقیاس پایایی درونی خوبی را در مطالعه اعتبارسنجی (پلیسیو و همکاران، ۲۰۰۷؛ آلفای کرونباخ ۰,۹۳) و همچنین در مطالعه حاضر (آلفای کرونباخ ۰,۹۱) نشان داد. حالت های عاطفی. حالات عاطفی با فرم حالات مقیاس احساسات مثبت و منفی سنجیده شد (پلیسولو و همکاران، ۲۰۰۷). این ابزار شامل ۲۸ گویه است که شش حالت عاطفی خاص (شادی، محبت، اضطراب، خشم، شرم، اندوه) را ارزیابی می کند. این معیار شامل صفت هایی است که این حالت های عاطفی را توصیف می کند، و شرکت کنندگان با استفاده از یک مقیاس لیکرت هفت درجه ای از ۱ (اصلاً) تا ۷ (خیلی زیاد) نشان می دهند که تا چه اندازه هر مورد را در این لحظه احساس می کنند. این ابزار در مطالعه اعتبارسنجی (پلیسولو و همکاران، ۲۰۰۷؛ آلفای کرونباخ از ۰,۸۱ تا ۰,۹۳) و همچنین در مطالعه حاضر (آلفای کرونباخ از ۰,۷۰-۰,۸۹) پایایی داخلی کافی را نشان داد.

نتایج

هدف پژوهش حاضر بررسی تغییرات در میزان عاطفه از قبل تا بعد از یک فعالیت ورزشی پرخطر و نقش تعدیل کننده راهبردهای خودتنظیمی در آن بود. فرضیه ها تا حدی تأیید شدند. اضطراب در مسیر کوهستان (کوهنوردی) به طور معنی داری کاهش یافت و هر چه کوهنوردان بیشتر از راهبرد فرار استفاده کنند، اضطراب آنها بیشتر کاهش می یابد. این نتیجه نشان می دهد که کوهنوردانی که با انگیزه فرار عاطفی در یک اسپدیشن شرکت می کنند، از تکمیل یک مسیر کوهستانی سود (فواید) عاطفی مهمی کسب می کنند. این مزیت عاطفی تنها به کاهش احساسات (عاطفه) منفی (یعنی اضطراب) محدود شد و به افزایش عاطفه مثبت گسترش پیدا نکرد. مطابق با نظریه تیلور و همیلتون (۱۹۹۷)، کوهنوردان با احساس و عواطف منفی (یعنی عاطفه منفی) به طرز قابل توجهی با فرار خو می گیرند. با توجه به عاطفه منفی عمومی برای کوهنوردان (که برای فرار از خودآگاهی در اسپدیشن شرکت کرده بودند)، اضطراب اولیه این افراد نه به علت سفر بلکه تا حدودی با ناراحتی عاطفی که از قبل داشتند مرتبط است.

به این ترتیب، می توان استدلال کرد که کوهنوردی برای افرادی که به دنبال فرار از خودآگاهی هستند و به بد بودن خود فکر نمی کنند، یک عملکرد تنظیم اضطراب را ایفا می کند (کازناوه و همکاران ۲۰۰۷، لالوفی و لسکانف ۲۰۰۷، وودمن و همکاران، ۲۰۰۹). بنابراین، علت انجام ورزش های پرخطر برای این افراد ممکن است به طور خاص برای کاهش اضطراب آنها باشد.

یافته ها نشان داد که مشارکت در فعالیت های ورزشی پرخطر به طور خاص برای تنظیم اضطراب به جای احساسات و عواطف انجام می شود. کوهنوردی، ورزشی است که در آن احتمال آسیب شدید یا مرگ بخشی ذاتی از فعالیت است (برویک ۱۹۹۵،

یوین و سانچز (۲۰۰۸). بنابراین، خطر و ریسک های یک اسپیدیشن باعث ایجاد نوعی ترس بیرونی و خاص می شود که ممکن است به افراد دارای انگیزه فرار اجازه دهد تا منبع اضطراب درونی خود را به اضطراب ناشی از بیرون منتقل کنند (فنیکل، ۱۹۳۹؛ وودمن و همکاران، ۲۰۰۸). علاوه بر این، کوهنوردی یک فعالیت سخت است که ظرفیت های هوازی و استقامتی بالایی را می طلبد و به سطح بالایی از فعال سازی فیزیولوژیکی نیاز دارد (فیف و پیتز، ۱۹۹۷). به همین علت، مشارکت در این فعالیت ها استراتژی بهتری برای تعدیل هیجان برای افراد مضطرب نسبت به رفتارهای بازدارنده مانند سوء مصرف مواد است. برعکس، شرکت کنندگانی که دنبال فرار نیستند، تأثیر منفی نسبتاً کمی داشتند و اضطراب کم و پایدار را در طول مسیر کوهستان تجربه کردند. به نظر می رسد این نشان می دهد که انگیزه اساسی برای شرکت در کوهنوردی برای افراد کم گریز، تمایل به تغییر عاطفه منفی نبوده است. بنابراین، همراه کننده است که این فعالیت های ریسک پذیر را به عنوان یک پدیده واحد که با عملکرد روانی ضعیف و به ویژه پریشانی عاطفی مرتبط است، در نظر بگیریم (تیلور و همیلتون، ۱۹۹۷). برای برخی از افراد، درگیر شدن در ورزش های پرخطر ممکن است نشان دهنده رفتار هدفمند از نظر روانی سالم و برآورده کننده باشد.

هیچ رابطه معنی داری بین استراتژی جبران (کمبود پوشی) کوهنوردان و تغییر عاطفه دیده نشده است، که نشان دهد استراتژی جبران به طور مستقیم با تنظیم عاطفه در ورزش های پرخطر مرتبط نیست. به گفته تیلور و همیلتون (۱۹۹۷)، استراتژی خودتنظیمی جبران توسط افراد دارای خودپنداره سالم که شامل چندین منبع مستقل از خود ارزشمندی است و با شاخص های پریشانی روانی ارتباطی ندارد، وضع می شود. داده های حاضر از این عدم ارتباط بین جبران و عاطفه منفی حمایت می کند. بنابراین به نظر می رسد که افراد جبران محور برای تنظیم عواطف خود نیازی به شرکت در ورزش های پرخطر ندارند. برای چنین افرادی، مشارکت در ورزش های پرخطر احتمالاً عملکرد جبرانی دیگری مانند تنظیم تصویر را از خود دارد. این احتمالاً یک انگیزه مهم به ویژه برای کوهنوردان با توجه به امتیازات جبرانی بالا در رابطه با ورزش های سنتی و رقابتی تر (یعنی جودو) است. واضح است که تحقیقات بیشتر برای درک انگیزه های مشارکت افرادی که خیلی دنبال فرار نیستند و افرادی با کمبود پوشی بالا در فعالیت های پرخطر ضروری است.

نتایج نشان داد که فرآیند خودتنظیمی اضطراب مختص ورزش های پرخطر است. فقط کوهنوردان به دنبال فرار از فعالیت خود سود عاطفی فوری (یعنی کاهش اضطراب) داشتند. چنین تأثیری برای جودوکاران آشکار نشد. این نتایج نشان می دهد که این ویژگی پرخطر کوهنوردی است که به فرد اجازه می دهد تا اضطراب را در حوزه ورزش تنظیم کند. در واقع، سطح بالای توجه مورد نیاز در ورزش های پرخطر به افراد اجازه می دهد تا توجه را از اضطراب درونی خود دور کنند (تیلور و همیلتون، ۱۹۹۷). علاوه بر این، طبق نظریه ضد هراسی فینشل (۱۹۳۹) حوزه ریسک پذیری ممکن است برای افرادی که دارای اضطراب بالا هستند جذاب باشد، زیرا به آنها فرصتی می دهد تا اضطراب ناشی از بیرون را شروع و تجربه کنند. به این معنا که منبع اضطراب منفی، غیر اختصاصی و درونی فرد ممکن است به یک کار بیرونی و خاص (مثلاً کوهنوردی) منتقل شود و بدین ترتیب به او اجازه می دهد تا از ترس درونی برای مدتی رهایی یابد. بنابراین، انجام ورزش های پرخطر ممکن است وسیله ای برای تنظیم اضطراب باشد، و به برخی افراد اجازه می دهد تا مزیت عاطفی را تجربه کنند که در جای دیگر تجربه نمی کنند (بارلو و همکاران، ۲۰۰۷؛ تیلور و همیلتون، ۱۹۹۷؛ وودمن و همکاران، ۲۰۰۹).

علیرغم نتایج امیدوارکننده، مطالعه حاضر دارای محدودیت هایی است که باید در تحقیقات بیشتر مورد توجه قرار گیرد. اول، ماهیت اضطرابی که تجربه می شود نیاز به توجه دقیق تری دارد. در تحقیق حاضر، اضطرابی که مورد توجه بود ماهیتی کلی تر از آن چیزی بود که معمولاً در محیط های ورزشی بررسی می شود.

به طور خاص، در مطالعه حاضر، ما به این موضوع علاقه مند بودیم که چگونه کوهنوردی ممکن است به کوهنوردان کمک کند تا با احساسات خود و به ویژه اضطراب خود مقابله کنند. واضح است که این اضطراب رقابتی نبود و اندازه گیری اضطراب رقابتی به وضوح نامناسب بود. با این حال، تصور می شود که اضطرابی که معمولاً در ورزش تجربه می شود، به طور مستقیم با رقابت قریب الوقوع مرتبط باشد و محققان معمولاً ابعاد مختلف پاسخ اضطراب رقابتی را بررسی می کنند. اینها عبارتند از اضطراب شناختی، اضطراب جسمانی، برانگیختگی فیزیولوژیکی، اختلال تمرکز و کنترل درک شده (ر.ک. چنگ، هاردی، و مارکلند،

۲۰۰۹؛ گروسبارد، اسمیت، اسمول، و کامین، ۲۰۰۹؛ وودمن و هاردی، ۲۰۰۱). تحقیقات آینده در مورد مزایای اضطراب کوهنوردی باید اندازه‌گیری دقیق تری از اضطراب را نیز در نظر بگیرد.

علاوه بر این، داده‌ها باید با احتیاط تفسیر شوند، زیرا آنها در یک دوره زمانی نسبتاً کوتاه جمع‌آوری شده‌اند و هیچ اطلاعاتی در مورد تجربه عاطفی در طول خود فعالیت وجود ندارد. مطمئناً از نظر تجربی مشخص نیست که آیا اضطراب بالای افراد فرار قبل از مسیر کوهستانی با پریشانی عاطفی جهانی، به موقعیت خاص یا هر دو مرتبط است. علاوه بر این، داده‌های ما به ما اجازه نمی‌دهد که تجارب درک شده (شکست و موفقیت) را مشخص کنیم که ممکن است در وهله اول افراد را به سمت کوهنوردی سوق دهد.

برخی نشانه‌های اولیه وجود دارد که نشان می‌دهد برخی از شکست‌های درک شده ممکن است در احساس اختیار محدود در روابط شخصی باشد، که ممکن است تا حدودی توضیح دهد که چرا افراد به جای فعالیت‌های دیگری که ممکن است برای خود ارزشمندی ایجاد کنند، درگیر چنین فعالیت‌های هیجان‌انگیزی (به عنوان مثال، جودو) می‌شوند. به عبارت دیگر، ممکن است نوعی انتقال هیجانی اضطراب از روابط شخصی به حوزه پرخطر وجود داشته باشد (بارلو و همکاران، ۲۰۰۷). همانطور که لستر (۱۹۸۳؛ ۲۰۰۴) اشاره کرد، برخی از کوهنوردان روابط و تعاملات شخصی را استرس‌زا تر از یک موقعیت بسیار دشوار و خطرناک در کوهستان می‌دانند. اگرچه این پیوند نظری بسیار مرتبط با داده‌های حاضر است، اما این داده‌ها به ما اجازه نمی‌دهند با اطمینان چنین نتیجه‌گیری کنیم. بنابراین، تحقیقات آینده باید برای بررسی این سوال جالب انجام شود.

نتیجه‌گیری

برای بررسی ویژگی ورزش پرخطر (یعنی کوهنوردی در مقابل جودو) در تغییر اضطراب، یک معادله ۲ (فعالیت: کوهنوردان/جودوکاران) در ۲ (زمان: قبل/پس از فعالیت) آنکووا با اقدامات مکرر بر روی عامل دوم انجام شد. از اضطراب به عنوان متغیر وابسته و از سن به عنوان متغیر کمکی استفاده شد.

تجزیه و تحلیل اثر اصلی قابل توجهی را برای زمان نشان داد، زیرا شرکت‌کنندگان قبل از فعالیت به طرز قابل توجهی اضطراب بیشتری را نسبت به بعد از فعالیت احساس می‌کردند. در مقابل، هیچ اثر قابل توجهی در حین فعالیت ظاهر نشد. آنکووا یک تعامل قابل توجه فعالیت در زمان را نشان داد که از اهمیت بیشتری برخوردار بود، کوهنوردان نسبت به جودوکاران کاهش اضطراب بیشتری را تجربه کردند.

برای تست ویژگی ورزش‌های پرخطر در فرآیند خودتنظیمی اضطراب، ما تحلیل‌های رگرسیون تعدیل‌شده را بر روی تفاوت اضطراب‌ها را طبق روش‌هایی که آیکن و وست (۱۹۹۱) توصیف کردند، انجام دادیم. همه متغیرها قبل از اینکه تحت تجزیه و تحلیل رگرسیون قرار گیرند، یکجا متمرکز شدند. برای این تحلیل‌ها، متغیر گروه ورزشی (جودو و کوهنوردی) به صورت ساختگی کدگذاری شد. برای هر تجزیه و تحلیل، سن در مرحله اول کنترل شد، استراتژی خودتنظیمی (یعنی فرار یا جبران خسارت) و گروه ورزش در مرحله ۲ وارد شد و عبارت تعامل گروه ورزشی راهبرد خودتنظیمی (یعنی فرار یا کمبود پوشی) در مرحله ۳ وارد شد.

فرار. پس از کنترل سن در مرحله اول، آنالیزها نسبت افزایشی از واریانس را با سهم قابل توجهی از استراتژی فرار و گروه ورزش در مرحله دوم نشان داد. عبارت تعامل استراتژی فرار و گروه ورزشی بخش قابل توجهی از واریانس بیش از اثرات اصلی را به خود اختصاص می‌دهد. شیب برای استراتژی فرار و تعامل گروه ورزشی به طور قابل توجهی با صفر متفاوت بود. در معادله کوهنوردی، فرار پیش‌بینی‌کننده معنادار کاهش اضطراب بود. برعکس، در معادله جودو، شیب فرار تفاوت معناداری با صفر نداشت. این استراتژی فرار قابل توجه و تعامل گروه ورزشی نشان می‌دهد که پروفایل‌های فرار بالاتر کاهش بیشتری در اضطراب را تنها برای کوهنوردان، همانطور که فرض می‌شد، به همراه داشت.

جبران. پس از کنترل سن در مرحله اول، تجزیه و تحلیل نسبت افزایشی را در مرحله دوم نشان داد که سهم قابل توجهی فقط در گروه ورزش داشت. در مرحله سوم که وارد شد، عبارت تعامل استراتژی جبرانی در گروه ورزشی نسبت قابل توجهی از واریانس بیش از اثرات اصلی را به خود اختصاص نداد.

منابع

- Anita M. L., Richard, F., Jess, N. (2009), "Surveyor's perspectives on ethics in organizational culture", *Engineering, Construction and Architectural Management*, 11(6): 438- 449.
- Goram, S., Greg, W. (2013), "Ethical Performance Evaluation (EPE) in business practices framework and case illustrations", *European Business Review*, 19(5), pp: 420-430
- Goram, S., Greg, W. (2014), "Ethical Performance Evaluation (EPE) in business practices framework and case illustrations", *European Business Review*, 19(5): 420-430.
- Gregory, C., Petty, R. (2013), "Work Ethic Characteristics: Perceived work ethics of supervisors and workers", *Journal of Industrial Teacher Education*, 42, (2) :23-39.
- Hartog, M., Winstanley, D. (2007), Ethics and Human Resource, "Management: Professional Development and Practice", *Journal of Business & Professional Ethics*, 21(2):116-134.
- Hosmer L. T., (2014), "The Ethics of Management, universal Bookstall", p. 50-52
- Huda, H. (2008). "Investor's opinions about sports marketing in Bahrain", *the sport journal*, 4(4): 43-57.
- Mcneal, G. (2011), "Organizational Culture, Professional Ethics and Guantanamo", *unit state*, 42(125):125-147.
- Taoli, L., Juyan Z. (2010), "What determines employment opportunity for college graduates in China after education reform?" *China Economic Review* 21, 38-50.
- Zdenek, B., Schochor, D. (2014), "Developing Moral Literacy in the Classroom", *Usa, Journal of Educational Administration* 45 (4): 514-530.