

## رابطه عزت نفس و خودکارآمدی ورزشی با اضطراب رقابتی کشتی گیران بزرگسال شرکت کننده در جام بین المللی تختی

شیرین زردشتیان<sup>۱</sup>، سجاد غلامی ترکسلویه<sup>۲</sup>، حامد فرزی<sup>۳</sup>

### چکیده

**زمینه و هدف پژوهش:** ورزشکاران علاوه بر تمرین های منظم، جدی و پیشرفته، از نظر روانی نیز باید در وضعیت مطلوبی قرار داشته باشند. برخورداری از عزت نفس، خودکارآمدی و اضطراب مناسب در رسیدن ورزشکار به سطح نخبگی و اجرای عملکرد خوب نقش دارند. هدف پژوهش حاضر بررسی ارتباط بین عزت نفس و خودکارآمدی ورزشی با اضطراب رقابتی در بین کشتی گیران شرکت کننده در جام بین المللی تختی برگزار شده در شهر کرمانشاه بود.

**روش شناسی:** این پژوهش از نوع تحقیقات توصیفی - همبستگی است. برای گزینش نمونه آماری با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی ساده، با توجه به جدول کرجسی و مورگان، ۱۵۹ نفر از ۲۷۷ نفر از کشتی گیران انتخاب شدند. جهت جمع آوری اطلاعات از سه پرسشنامه اضطراب رقابتی ورزشی (مارتنز ۱۹۹۰)، عزت نفس کوپر (۱۹۶۷) و خودکارآمدی ورزشی کرل و همکاران (۲۰۰۷)، استفاده شد. جهت بررسی پایایی ابزارهای تحقیق، تعداد ۳۰ پرسشنامه به عنوان مطالعه مقدماتی میان نمونه ها پخش شد و بعد از تجزیه و تحلیل داده ها میزان آلفای کرونباخ برای پرسشنامه عزت نفس ۰/۷۹، پرسشنامه خودکارآمدی ۰/۸۱ و پرسشنامه اضطراب رقابتی ۰/۸۴ به دست آمد. روایی پرسشنامه ها هم توسط چند تن از اساتید تأیید شد. برای تحلیل آماری داده ها از آمار توصیفی و به منظور بررسی فرضیه های پژوهش از آزمون همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون خطی به روش همزمان استفاده شد.

**یافته ها:** نتایج تحلیل داده های این پژوهش نشان داد که بین عزت نفس و اضطراب رقابتی در سطح  $(P < 0/01)$  و خودکارآمدی و اضطراب رقابتی در سطح  $(P < 0/01)$  رابطه منفی و معناداری وجود دارد. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که عزت نفس ۳۸ درصد و خودکارآمدی ۳۴ درصد از تغییرات واریانس اضطراب رقابتی را تبیین می کنند.

**نتیجه گیری:** در نهایت می توان اذعان داشت که سطح عزت نفس، خودکارآمدی و اضطراب رقابتی در کشتی گیران در این سطح از رقابت بسیار مناسب است و تفاوت های فنی می تواند نتیجه مسابقه را رقم بزند.

**واژگان کلیدی:** عزت نفس، خودکارآمدی ورزشی، اضطراب رقابتی، جام بین المللی تختی.

۱. استادیار، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه رازی، کرمانشاه farzi\_hamed@yahoo.com

۲. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه رازی، کرمانشاه

۳. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه رازی، کرمانشاه

## مقدمه

موفقیت در فعالیت‌های ورزشی، به‌ویژه در میدان مسابقه و سطوح رقابتی تحت تأثیر توانایی‌ها و استعداد‌های متعددی قرار می‌گیرد که در ابعاد جسمانی، فیزیولوژیکی و روان‌شناختی قرار دارد. در محیط‌هایی که کمتر به ابعاد روان‌شناختی افراد توجه می‌شود، ممکن است ورزشکاران شکست‌های پیاپی را متحمل شوند که خسارت‌های جبران‌ناپذیری برای تیم ورزشی و خود به همراه دارد (۱). فعالیت‌های بدنی و ورزش آمیخته با تربیت روانی است و هر تجربه حرکتی یا جسمانی، یک تحول یا تجربه روانی را به همراه دارد، از این‌رو مشارکت در فعالیت‌های بدنی، یکی از مهم‌ترین روش‌های تکامل جسمانی و روانی است. اثرات مفید فعالیت بدنی بر سلامت روانی در مطالعات بسیاری تشریح و مورد تأیید قرار گرفته است (۲). شرکت در یک مسابقه ورزشی از نظر استعداد، تمرین، انگیزش و ویژگی‌های شخصیتی و روان‌شناختی با یکدیگر متفاوت هستند. از این‌رو پرداختن به روانشناسی ورزش و متغیرهای مرتبط با عملکرد ورزشکاران، نتایج سودمندی می‌تواند داشته باشد (۳).

سازه خودکارآمدی از تأثیرگذارترین سازه بر پیشرفت‌های ورزشی محسوب می‌شود. افرادی که خودکارآمدی بیشتری دارند، اهداف سخت‌تری را در نظر می‌گیرند و تلاش بیشتری برای دستیابی به آن اهداف می‌کنند (۴). فردی که احساس خودارزشمندی زیادی داشته باشد به راحتی می‌تواند با تهدیدها و وقایع اضطراب‌آور زندگی مقابله نماید. خودکارآمدی افراد، سطح انگیزشی آن‌ها را از طریق کنترل میزان کوشش و مدت زمان پافشاری در مقابل موانع تعیین می‌کند. به هنگام مقابله با دشواری‌ها، افرادی که به توانایی‌های خود شک دارند، کوشش‌های خود را کاهش می‌دهند و به سرعت به راه‌حل‌های سطح پایین تن می‌دهند در مقابل افراد با خودباوری قوی در مورد توانایی‌ها برای غلبه بر چالش، کوشش بیشتری را اعمال می‌کنند. هر چه خودکارآمدی فردی بالاتر باشد، سریع‌تر از تردیدهای حاصل از شکست‌ها بهبود می‌یابد و سریع‌تر دیگران را متقاعد می‌کند (۵). خودکارآمدی یا خود اثربخشی از لحاظ روان‌شناسی عبارت است از انتظارات مورد نظر یک فرد برای موفقیت در یک کار یا رسیدن به یک نتیجه خوب از طریق فعالیت‌های فردی. بنابراین خودکارآمدی یک فرآیند ذهنی است که شامل شناسایی هدف، برآورد تلاش و توانایی‌های لازم برای رسیدن به آن اهداف و پیش‌بینی نتیجه آن است. افراد دارای خودکارآمدی بالا به توانایی‌های خودباور دارند و برای رسیدن به هدف خود پافشاری می‌کنند و تسلیم نمی‌شوند، از این‌رو در متقاعد کردن دیگران موفق عمل می‌کنند (۶). همچنین بندورا خودکارآمدی را باورهای افراد در مورد قابلیت‌ها و لیاقت‌های خودشان برای اعمال کنترل در عملکرد خویشتن و بر رویدادها و حوادث مؤثر زندگی تعریف کرده است (۷). کسانی که خودکارآمدی بالایی دارند، هدف‌های چالش برانگیزتر و بالاتری را برمی‌گزینند، خود را بیشتر باور دارند، کوشش و پافشاری بیشتری نشان می‌دهند (۸). مهم‌ترین مؤلفه‌ای که برای هر یک از افراد متقاعدکننده ضروری است، دارا بودن خودکارآمدی و عزت‌نفس است. بنابراین در این راستا باید عوامل گوناگونی را که پیش‌زمینه‌های رسیدن به خودکارآمدی و عزت‌نفس بالا را سبب می‌شوند تقویت کرد (۹).

بین خودکارآمدی و اضطراب رقابتی ورزشکاران رابطه معنی‌دار وجود دارد. اضطراب رقابتی واکنش هیجانی و زودگذری است که موجب می‌شود ورزشکاران موقعیت‌های خاصی را تهدیدآمیز ارزیابی کرده و این به نوبه خود عملکرد ورزشی آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد، به‌گونه‌ای که هر چه میزان اضطراب رقابتی بالاتر باشد، عملکرد ورزشکاران نیز در حین رقابت پایین‌تر خواهد آمد (۱۰). ماهیت رقابتی و استرس‌زای ورزش، مطالبات بسیاری را بر ورزشکار تحمیل می‌کند. بر این اساس، پاسخ‌های هیجانی به این عوامل استرس‌زا، به‌ویژه اضطراب رقابتی، یکی

از حوزه‌های پژوهشی در روانشناسی ورزشی است (۱۱). در تجربه اضطراب رقابتی سه بعد اصلی تمایز شده است: اضطراب شناختی، اضطراب بدنی، اضطراب به خود. اضطراب شناختی بعد روانی اضطراب است که با انتظارات منفی و شناختی فرد در مورد خود، موقعیت و پیامدهای احتمالی مشخص می‌شود. اضطراب بدنی بعد جسمانی اضطراب است و ادراک فرد از پاسخ‌های فیزیولوژیک و برانگیختگی منفی را نشان دهد. اضطراب به خود، به باور شخص در مورد تسلط بر تکلیف و توانایی انجام موفق آن اطلاق می‌شود (۱۲). مجموعه یافته‌های پژوهشی به‌طور کلی نشان‌دهنده این است که رابطه اضطراب شناختی و بدنی با عملکرد منفی، درحالی که رابطه اعتماد به خود با عملکرد مثبت است (۱۳).

عزت‌نفس بالا با سطوح پایین‌تر اضطراب در رابطه است. وقتی که عزت‌نفس‌تان آسیب‌دیده باشد، باعث برانگیخته شدن اضطراب، نگرانی و ترس خواهد شد. عزت‌نفس نشان می‌دهد که در درون افراد چه می‌گذرد. اگر افراد احترام کمی برای خود قائل باشند، در متقاعد کردن دیگران مشکل خواهند داشت. افراد متخصص در امور متقاعدسازی دارای خود پنداره قوی، عزت‌نفس بالا هستند و معمولاً افکار مثبت را جایگزین افکار منفی می‌کنند. عزت‌نفس عبارت است از احساس ارزشمند بودن. این حس از مجموع افکار، احساس‌ها، عواطف و تجربیاتمان در طول زندگی ناشی می‌شود؛ احساس می‌کنیم که شخصی منفور یا دوست‌داشتنی هستیم؛ خود را دوست داریم یا نداریم. مجموعه هزاران برداشت، ارزیابی و تجربه‌ای که از خویش داریم باعث می‌شود که نسبت به خود احساس خوشایند ارزشمند بودن و یا برعکس احساس ناخوشایند بی‌کفایتی داشته باشیم. عزت‌نفس را می‌توان به‌عنوان میزان ارزشی که ما برای خود قائل می‌شویم در نظر گرفت. مطالعات حاکی از این است که آگاهی یا برداشت ما از خود بیشتر ناشی از تجربه‌های اجتماعی ماست. ما خود را آن‌گونه می‌بینیم که فکر می‌کنیم دیگران ما را می‌بینند. عزت‌نفس، یکی از پایه‌های اساسی شخصیت آدمی و باعث رسیدن انسان به افتخار و سربلندی است. عزت‌نفس مایه آزادی و والایی همت است. عزتمندان هرگز به ذلت و بندگی دیگران تن نمی‌دهند و سرمایه شرافت و آزادی خود را با هیچ قیمتی معامله نمی‌کنند. عزت‌نفس از طرفی برای تمام افراد یکی از بزرگ‌ترین فضیلت‌های اخلاقی است و از طرف دیگر، محرک آدمی در اجرای دیگر برنامه‌های اخلاقی تلقی می‌شود (۱۴).

اصفهان‌ی و قزل سفلو (۱۳۹۰)، در تحقیقی به بررسی رابطه اعتمادبه‌نفس و عملکرد با اضطراب رقابتی زنان فوتبالیست غیرحرفه‌ای و حرفه‌ای پرداختند. نتایج تحقیق نشان داد که؛ بین اعتمادبه‌نفس و عملکرد ورزشکاران با اضطراب رقابتی آنان ارتباط معناداری وجود دارد (۱۰). جوال و همکاران (۲۰۰۹)، در تحقیقی در رابطه با ارتباط اعتمادبه‌نفس ورزشی با اضطراب رقابتی ورزشکاران تیمی و انفرادی گزارش کردند که؛ تأثیر اعتمادبه‌نفس در بروز اضطراب در ورزش‌های انفرادی بیش از گروهی است (۱۵). نتیجه پژوهش پیرس (۲۰۰۷)، بر روی داوران و فوتبالیست‌ها بیانگر این بود که؛ اضطراب رقابتی با تأثیر بر روی تمرکز و اعتمادبه‌نفس، باعث افت عملکرد می‌شود (۱۶). رحمانی و همکاران (۱۳۹۲)، به بررسی رابطه بین اضطراب ورزشی و خودکارآمدی فوتبالیست‌ها پرداختند. با توجه به داده‌ها به دست آمده از تجزیه و تحلیل آمار مشاهده می‌گردد که بین خودکارآمدی و اضطراب جسمانی رابطه معنادار منفی وجود دارد؛ یعنی با کاهش اضطراب جسمانی خودکارآمدی افزایش می‌یابد (۱۷). بشارت و همکاران (۱۳۹۰)، در تحقیقی که با عنوان تأثیر واسطه خودکارآمدی ورزشی بر رابطه بین کمال‌گرایی و اضطراب رقابتی انجام دادند به این نتیجه رسیدند که؛ تلاش برای کامل بودن با اضطراب شناختی و بدنی ورزشکاران همبستگی منفی و با اعتماد به خود آن‌ها همبستگی مثبت دارد. واکنش منفی به ناکامل بودن برعکس با اضطراب

شناختی و بدنی همبستگی مثبت و با اعتماد به خود آن‌ها همبستگی منفی داشت (۱۸). بایرن (۲۰۰۰) و سیفج-کرنک (۱۹۹۵)، نیز در پژوهش‌های خود رابطه بالای عزت نفس را با اضطراب پایین نشان داده‌اند (۱۹، ۲۰). کیف و همکاران (۲۰۰۴) و نیکلاس (۲۰۰۷)، نیز نشان دادند که خودکارآمدی می‌تواند هیجان‌های منفی را کنترل کند (۲۱، ۲۲).

بسیاری از ورزشکاران بخصوص در رشته‌های انفرادی در هنگام تمرین بهترین عملکرد خود را نشان می‌دهند اما به هنگام مسابقه دچار نوعی احساس واماندگی می‌شوند. این احساس را تا مقدار زیادی می‌توان به اضطراب درک شده از شرایط مسابقه نسبت داد. حال شناخت متغیرهای روانی که می‌تواند بر این مشکل غلبه کند مهمترین انگیزه برای انجام تحقیقات در این زمینه می‌باشد. با نگاهی اجمالی به بحث ورزش جوانان در رشته‌های انفرادی بخصوص ورزش کشتی که ورزش اول کشور ما می‌باشد. متوجه می‌شویم که جوانان بیش از پیش به جنبه روانشناختی نیاز دارند. حال با نشان دادن اهمیت و نقش پررنگ مسایل روانی در موفقیت در مسابقات بین المللی بخصوص اثبات این قضیه در رده بزرگسالان و سطوح نخبه که به بهترین شکل از مسایل روانی برای پیشبرد اهداف ورزشی استفاده می‌کنند؛ میتوان زمینه موفقیت این رشته ورزشی را در همه رده‌ها را فراهم کرد. با توجه به موارد گفته‌شده و اینکه که متغیرهای عزت‌نفس، خودکارآمدی و اضطراب رقابتی از عوامل مهم و تأثیرگذار بر عملکرد ورزشکاران در فعالیتهای ورزشی محسوب می‌شوند و از آنجایی که به نظر می‌رسد که تحقیقات اندکی در رابطه با ارتباط آن‌ها در محیط ورزشی انجام شده است، بنابراین هدف از انجام این تحقیق بررسی ارتباط بین عزت‌نفس و خودکارآمدی ورزشی با اضطراب رقابتی کشتی گیران شرکت کننده در جام تختی است.

## روش شناسی

روش تحقیق توصیفی از نوع همبستگی است و سعی دارد ارتباط عزت‌نفس و خودکارآمدی را به‌عنوان متغیر پیش‌بین و اضطراب رقابتی را به‌عنوان متغیر ملاک ارزیابی کند. جامعه آماری تحقیق کشتی‌گیران بزرگسال شرکت‌کننده در جام بین‌المللی تختی برگزار شده در شهر کرمانشاه در سال ۹۳ است. برای گزینش نمونه آماری با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده، با توجه به فرمول نمونه‌گیری کرجسی و مورگان، ۱۵۹ نفر از ۲۷۷ نفر از کشتی‌گیران کشورهای آمریکا، آذربایجان، ژاپن، هند، چین، اوکراین، قرقیزستان، کره شمالی، گرجستان، پاکستان، بنگلادش، عراق، مصر و کاستاریکا و روسیه انتخاب شدند. شایان‌ذکر است که با توجه به پیش‌بینی عدم برگشت یا برگشت ناقص تعدادی از پرسشنامه‌ها، تعداد ۱۷۰ پرسشنامه پخش شد که ۱۵۰ پرسشنامه قابل بررسی بودند. ابزار پژوهش شامل سه پرسشنامه به شرح زیر بود. الف) اضطراب رقابتی ورزشی: که برای ارزیابی آن از پرسشنامه استاندارد شده مارتنز (۱۹۹۰) استفاده شد؛ که روایی و پایایی آن را مارتنز (۱۹۹۰) تأیید کرده است (۰/۷۸) و به علت محتوای سؤالات، قابلیت اجرا در کشورهای مختلف با فرهنگ‌های متفاوت را دارد. چنانچه در کشور ما نیز در پژوهش‌های گوناگون مورد استفاده قرار گرفته و نتایج معتبری را نشان داده است. این پرسشنامه شامل ۲۷ گویه می‌باشد که ابعاد اضطراب شناختی، اضطراب جسمی و اعتماد به نفس را می‌سنجد که هر بعد شامل ۹ گویه می‌باشد. گویه‌ها بر اساس معیار ۴ ارزشی لیکرت نمره گذاری می‌شوند به این صورت که به گزینه «اصلاً» ۱ امتیاز و به گزینه خیلی زیاد ۴ امتیاز تعلق می‌گیرد (ب) عزت‌نفس: برای ارزیابی آن از پرسشنامه

کوپر اسمیت (۱۹۶۷)، استفاده شد که شامل ۵۸ گویه است که احساسات، عقاید یا واکنش‌های فرد را توصیف می‌کند و آزمودنی باید با این مواد با علامت‌گذاری یکی از دو گزینه «بلی» یا «خیر» پاسخ دهد. مواد هر یک از زیر مقیاس‌ها عبارتند از: مقیاس عمومی ۲۶ گویه، مقیاس اجتماعی ۸ گویه، مقیاس خانوادگی ۸ گویه، مقیاس آموزشگاهی ۸ گویه و مقیاس دروغ‌سنج ۸ گویه، نمرات زیر مقیاس‌ها و هم‌چنین نمره کلی، امکان مشخص کردن زمینه‌ای را که در آن افراد واجد تصویر مثبتی از خود هستند، فراهم می‌سازد. شیوه نمره‌گذاری این آزمون به صورت صفر و یک است به این معنا که در برخی از سؤال‌ها پاسخ بلی یک نمره و پاسخ خیر صفر می‌گیرد و باقی سؤال‌ها به‌طور معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. روایی و پایایی این پرسشنامه در پژوهش‌های متعددی از جمله پژوهش پور شافعی و شوشتری ارزیابی و تأیید شده است (ج خودکارآمدی ورزشی: برای سنجش آن از پرسشنامه ۱۰ سؤال ESES کرل و همکاران (۲۰۰۷)، استفاده شد. برای پاسخ به هر یک از این سوالات تعداد ۴ جواب (اصلاً، به‌ندرت، گاهی اوقات، همیشه) مشخص شده است. به هر یک از سؤال‌ها از ۴-۱ امتیاز داده می‌شود. دامنه نظری امتیازات حاصل بین ۱۰ (کمترین میزان خودکارآمدی) تا ۴۰ (بیشترین میزان خودکارآمدی) است. روایی پرسشنامه‌ها با نظر اساتید و متخصصین تأیید گردید و برای تعیین پایایی ابزارها از آلفای کرونباخ استفاده شد؛ که مقدار آن برای پرسشنامه عزت‌نفس (۰/۷۹)، خودکارآمدی ورزشی (۰/۸۱) و اضطراب رقابتی (۰/۸۴) به دست آمد. پس از گردآوری پرسشنامه‌ها به‌منظور تجزیه و تحلیل داده‌های تحقیق، از دو روش آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. در بخش آمار توصیفی، ابتدا با استفاده از جداول و نمودارهای فراوانی، به توصیف وضعیت جامعه شناختی پاسخ‌دهندگان به پرسشنامه پرداخته شد. سپس با استفاده از آمار استنباطی، ارتباط عزت‌نفس و خودکارآمدی با اضطراب رقابتی گشتی‌گیران بررسی شد. به این منظور از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون استفاده شد.

### یافته‌ها

یافته‌ها در دو بخش یافته‌های توصیفی و یافته‌های مربوط به فرضیه‌های تحقیق ارائه می‌شود؛ یافته‌های توصیفی مربوط به متغیرهای عزت‌نفس، خودکارآمدی و اضطراب رقابتی در جدول زیر ارائه شده است.

جدول ۱. آماره‌های توصیفی متغیرهای تحقیق

| مؤلفه         | تعداد | میانگین | انحراف معیار |
|---------------|-------|---------|--------------|
| عزت‌نفس       | ۱۵۰   | ۳۸/۵۹   | ۶/۲۵         |
| خودکارآمدی    | ۱۵۰   | ۳۱/۳    | ۵/۹          |
| اضطراب رقابتی | ۱۵۰   | ۱۵/۲۸   | ۳/۵۷         |

در ادامه با آزمون K.S فرض نرمال بودن داده‌ها را بررسی کردیم که با توجه به اطلاعات جدول زیر توزیع داده‌های پژوهش نرمال بود.

## جدول ۲. نتایج آزمون K.S برای متغیرهای تحقیق

| متغیر         | میانگین | انحراف استاندارد | ک.م.و.گرف -<br>اسمیرنف Z | سطح معنی‌داری |
|---------------|---------|------------------|--------------------------|---------------|
| عزت نفس       | ۳۸/۵۹   | ۶/۲۵             | ۰/۷۲۷                    | ۰/۵۳۰         |
| خودکارآمدی    | ۳۱/۳    | ۵/۹              | ۰/۶۲۴                    | ۰/۸۷          |
| اضطراب رقابتی | ۱۵/۲۸   | ۳/۵۷             | ۱/۲۵۷                    | ۰/۱۲۶         |

### آزمون همبستگی

ضریب همبستگی بین متغیرهای پژوهش در جامعه موردنظر، بررسی شد؛ نتایج آزمون نشان داد بین عزت نفس و اضطراب رقابتی رابطه منفی و معنی‌داری وجود دارد. همچنین بین خودکارآمدی و اضطراب رقابتی رابطه منفی و معنی‌داری وجود دارد (جدول ۳).

### جدول ۳. میزان همبستگی بین مؤلفه‌های عزت نفس و خودکارآمدی با اضطراب رقابتی

| متغیر مستقل | متغیر وابسته  | میزان همبستگی | سطح معناداری |
|-------------|---------------|---------------|--------------|
| عزت نفس     | اضطراب رقابتی | -۰/۴۸         | ۰/۰۰۱        |
| خودکارآمدی  | اضطراب رقابتی | -۰/۴۷         | ۰/۰۰۱        |

برای تعیین میزان تغییرات مربوط به متغیر اضطراب رقابتی برحسب متغیرهای عزت نفس و خودکارآمدی ورزشی، رابطه آن‌ها در معادله رگرسیون به صورت همزمان بررسی شد. بررسی نتایج مربوط به تحلیل جداول زیر حاکی از آن است که عزت نفس و خودکارآمدی تبیین‌کننده خوبی برای واریانس اضطراب رقابتی هستند. بر اساس نتایج جدول ۵،  $F$  مشاهده شده معنادار است؛ و ۳۴ درصد از واریانس مربوط به اضطراب رقابتی توسط عزت نفس و خودکارآمدی تبیین می‌شود. ضرایب رگرسیون نشان می‌دهند که عزت نفس ۳۸٪ و خودکارآمدی ۳۴٪ واریانس اضطراب رقابتی را به طور جداگانه تبیین می‌کنند.

### جدول ۵. خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و ضرایب رگرسیون برای پیش‌بینی اضطراب رقابتی

| متغیر      | R     | R <sup>۲</sup> | F     | SE   | B      | t     | P     |
|------------|-------|----------------|-------|------|--------|-------|-------|
| ضرایب      | ۰/۵۹۰ | ۰/۳۴۸          | ۴۵/۴۳ | ۲/۴۸ |        |       | ۰/۰۰۱ |
| عزت نفس    |       |                |       |      | -۰/۳۸۸ | -۵/۹۹ | ۰/۰۰۱ |
| خودکارآمدی |       |                |       |      | -۰/۳۴۷ | -۵/۳۵ | ۰/۰۰۱ |

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این پژوهش بررسی رابطه عزت نفس و خودکارآمدی با اضطراب رقابتی کشتی‌گیران شرکت‌کننده در جام بین‌المللی تختی است. با بررسی آمار توصیفی داده‌ها متوجه می‌شویم که به‌طور کلی میانگین عزت نفس (۳۸/۵)،

خودکارآمدی (۳۱/۳) و اضطراب رقابتی (۱۵/۲) است. این میانگین‌ها سطح عزت‌نفس و خودکارآمدی بالا و اضطراب پایینی را نزد کشتی‌گیران نشان می‌دهد؛ که شاید به دلیل سطح بالای کشتی‌گیران و تجربه بالای بین‌المللی آن‌ها باشد. در آزمون همبستگی، رابطه بین عزت‌نفس و اضطراب رقابتی، منفی و معنادار بود. این یافته‌ها با نتایج تحقیقات بایرن (۲۰۰۰)، سیفج کرنک (۱۹۹۵)، اصفهانی و قزل سفلو (۱۳۹۰)، جوال و همکاران (۲۰۰۹) و پیرس (۲۰۰۷)، که نشان داده بودند عزت‌نفس بالا با سطوح پایین‌تر اضطراب در رابطه است؛ هماهنگ است. (۱۹، ۲۰، ۱۰، ۱۵، ۱۶). عزت‌نفس به معنی نگرش مثبت یا منفی فرد به خود و در مجموع ارزیابی فرد از حس خود ارزشمندی است (۱). فردی که احساس خود ارزشمندی زیادی داشته باشد به راحتی می‌تواند با تهدیدها و وقایع اضطراب‌آور زندگی مقابله نماید. برخورداری از عزت‌نفس زیاد و اضطراب کم در رسیدن به سطح نخبه نقش دارند. باورها و اعتماد فرد به خود از عواملی است که عزت‌نفس را تحت تأثیر قرار می‌دهد. صفاتی همچون بلندپروازی، خودبزرگ‌بینی، قلدری، مغرور بودن و امثال این‌ها می‌توانند باعث کاهش عزت‌نفس در فرد شوند. این خصوصیات در بعضی از ورزشکاران نخبه هم وجود دارد (۲۳).

نتایج دیگر پژوهش نشان داد که خودکارآمدی با اضطراب رقابتی رابطه منفی معنادار دارد؛ و می‌تواند در رابطه بین عزت‌نفس و اضطراب رقابتی تأثیر واسطه‌ای داشته باشد. تحلیل آماری داده‌ها مشخص کرد که افزایش سطح خودکارآمدی رابطه بین عزت‌نفس و اضطراب رقابتی را کاهش می‌دهد؛ که با نتایج یافته‌های کیفی و همکاران (۲۰۰۴)، نیکلاس (۲۰۰۷)، رحمانی و همکاران (۱۳۹۲) و بشارت و همکاران (۱۳۹۰)، همخوانی دارد (۲۱، ۲۲، ۱۷، ۱۸). بندورا (۱۹۹۷)، با مقایسه افراد با خودکارآمدی زیاد و کم نشان داد که گروه نخست کمتر آسیب‌پذیر بودند و رفتارهای سازش یافته تری از خود نشان دادند. بر این اساس، می‌توان این احتمال را مطرح کرد که خودکارآمدی ورزشی به ورزشکار کمک می‌کند تا در جریان مسابقه با تکیه بر احساسات بهتر بتواند از ظرفیت‌ها و توانمندی‌های خود برای به‌کارگیری فنون و مهارت‌های ورزشی استفاده کند. در نتیجه این وضعیت، از یک سو اعتماد به نفس ورزشکار افزایش می‌یابد و از سوی دیگر کمتر تحت تأثیر اضطراب رقابتی قرار می‌گیرد (۲۴). خودکارآمدی بالا، می‌تواند عزت‌نفس ورزشکار را بالا ببرد که این امر سبب کاهش اضطراب رقابتی خواهد شد. خودکارآمدی ورزشی، همچنین از طریق تقویت راهبردهای مقابله کارآمد ورزشکار را برای مواجهه فعال با اضطراب رقابتی آماده می‌سازد. به‌کارگیری راهبردهای مقابله کارآمد با موقعیت‌های اضطراب‌انگیز به ورزشکار کمک می‌کند تا این موقعیت‌ها را بهتر مدیریت و کنترل کند و از این راه اضطراب رقابتی خود را کاهش دهد. تفسیر و ارزیابی مثبت نشانه‌های مرتبط با اضطراب رقابتی، تبیین دیگری است که می‌توان بر اساس نظریه کنترل - فرایند و فرضیه «انتظار مقابله مثبت» در نظریه فعال‌سازی شناختی استرس در این زمینه مطرح کرد (۲۵). خودکارآمدی ورزشی از طریق ارزیابی مثبت نشانه‌های مرتبط با اضطراب تجربه‌شده از سوی بازیکن، به ورزشکار کمک می‌کند تا اضطراب را کنترل شدنی بداند و بتواند با آن بهتر مقابله کند. اورسین و اریکسون (۲۰۰۴)، معتقد هستند که انتظار مقابله مثبت ورزشکار، یعنی احساس توانایی کنترل موقعیت با منابع موجود مقابله، احتمال هیجان‌های منفی را کاهش می‌دهد (۲۶). خودکارآمدی ورزشی به احتمال زیاد می‌تواند انتظار مقابله مثبت را در ورزشکار افزایش دهد؛ احتمالی که یافته‌های پژوهش حاضر آن را تأیید می‌کنند. بر این اساس، می‌توان نتیجه گرفت که عزت‌نفس از طریق خودکارآمدی ورزشی به ورزشکار کمک می‌کند که احتمالاً با مهار و مدیریت شرایط مسابقه و تفسیر و ارزیابی مثبت شرایط مسابقه، اضطراب رقابتی را کاهش دهد. کاهش اضطراب رقابتی، از آنجاکه مقدمات موفقیت ورزشی

فرد را نیز فراهم می‌سازد، در یک چرخه و تعامل مثبت، قدرت ورزشکار در مهار و مدیریت شرایط مسابقه را تقویت می‌کند و اضطراب رقابتی را بیش از پیش کاهش می‌دهد.

نتایج دیگر این پژوهش در تحلیل رگرسیون، حاکی از این است که مؤلفه‌های عزت‌نفس و خودکارآمدی تبیین‌کننده خوبی برای کاهش اضطراب رقابتی در ورزشکاران هستند به طوری که عزت‌نفس ۳۸٪ و خودکارآمدی ۳۴٪ واریانس اضطراب رقابتی را تبیین می‌کنند و می‌توان از ورزشکارانی باعث نفس بالا و خودکارآمد برای رسیدن به عملکرد بهتر که ناشی از سطح پایین اضطراب در آن‌هاست بهره جست. بر این اساس، می‌توان این احتمال را مطرح کرد که خودکارآمدی ورزشی و عزت‌نفس به ورزشکار کمک می‌کند تا هیجان‌های منفی مختص رقابت‌های ورزشی مثل اضطراب رقابتی را کنترل کند و کاهش دهد. این توانمندی، احساس تسلط و شایستگی ورزشکار را در جریان مسابقه تقویت می‌کند. خودکارآمدی همچنین از طریق تقویت پشتکار به حفظ و تداوم کنترل و مدیریت شرایط استرس‌زای مسابقه کمک می‌کند. در نتیجه چنین پشتکاری، هیجان‌های منفی از جمله اضطراب رقابتی کاهش خواهند یافت. این وضعیت، احتمال عملکرد بهتر و موفقیت ورزشی را افزایش می‌دهد (۲۷). به طور خلاصه، نتایج این پژوهش نشان داد که خودکارآمدی ورزشی در رابطه بین عزت‌نفس با اضطراب رقابتی تأثیر واسطه‌ای دارد. همچنین می‌توان اهمیت و ضرورت توجه به متغیرهای واسطه‌ای مثل خودکارآمدی ورزشی را به عنوان عوامل تأثیرگذار روانی رقابتی در ورزشکاران مطرح ساختند. شناسایی این سازه‌های روان‌شناختی به عنوان متغیرهای واسطه‌ای در ورزشکاران می‌تواند با عنوان گامی مؤثر در پیشگیری از پیامدهای نامطلوب مسابقات ورزشی در نظر گرفته شود. پژوهش حاضر به دلیل اینکه در بین ورزشکاران سطح اول جهان صورت گرفته است. از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است؛ و می‌تواند تأثیر واقعی عزت‌نفس و خودکارآمدی را که در بین کشتی‌گیران سطح اول جهان وجود دارد؛ بر کاهش استرس آن‌ها هنگام مسابقه مشاهده کرد؛ و نمونه‌ای عملی برای ورزشکاران سطح پایین‌تر باشد. امروزه، به دلیل توجه کمتر به روانشناسی ورزش، ورزشکاران ممکن است شکست‌های پیاپی‌ای را متحمل شوند که خسارت‌های جبران‌ناپذیری برای آنان و جامعه ورزشی به بار می‌آورد. لذا توجه به روانشناسی ورزش و متغیرهای مرتبط با عملکرد ورزشکاران می‌تواند نتایج سودمندی داشته باشد. باید خاطر داشت که استرس فقط در ذهن ورزشکاران می‌باشد. به عبارت دیگر، این شرایط خارجی نیستند که باعث استرس می‌شوند بلکه شیوه تفکر ورزشکار درباره یک رویداد است که احساس استرس، اضطراب و ترس را به وجود می‌آورد. برای ورزشکارانی که در حین مسابقه دچار احساس درماندگی و اضطراب می‌شوند دانستن این نکته حائز اهمیت است که می‌توانند افکار خود در مورد آن رویداد را با عزت‌نفس و رسیدن به سطح مطلوب خودکارآمدی کنترل کنند. از آنجایی که اکثر کشتی‌گیران جوان به اهمیت مسایل روانی در ورزش آگاه نیستند و ممکن است تجربیات بین‌المللی کمی اندوخته باشند، انجام چنین پژوهش‌هایی برای کشتی‌گیران جوان و مربیان آنان می‌تواند مفید باشد.

## منابع

1. Yousefi, B., ghani, P. (2006). Goal orientation, perceived motivational climate and the acquisition resources of confidence in Volleyball players participating in Super League. Harekat, No. 27. 117- 128. [In Persian].
2. Alfermann, D., & Stoll, O. (2000). Effects of physical exercise on self-concept and well-being. International Journal of Sport Psychology, 31 (1). 47-65.
3. Abolghasemi, A., Poran, A. (2007). The relationship of coping strategies, goals orientation and competitive anxiety with sport performance in the athletes. Quarterly Research on Sport Science, 4 (13). 141-155. [In Persian].



4. DeGeest, D., & Brown, K. G. (2011). The role of goal orientation in leadership development. *Human Resource Development Quarterly*, 22(2). 157-175.
5. Gibbins, M., McCracken, S. & Salterio, S. (2010). The auditors strategy selection for negotiation with management: Flexibility of initial accounting position and nature of the relationship. *Accounting Organization and Society*. 35. 579-595.
6. Evans, A. & Clark, j. (2011). Source characteristic and Persuasion. *Journal of Experimental Social Psychology*. Vol9.15-31.
7. Bandura, A. (2000). Cultivate self-efficacy for personal and organizational effectiveness. In E.A.Locke (Ed), *Handbook of principles of organization behavior*. Oxford, UK: Blackwell. 120-136.
8. Luthans, F. & Peterson, S. (2002). Employee engagement and manager self-efficacy. *Journal of management development*, 21. 376-387.
9. Kwai-Choi Lee, C.; Brown, R. & Blood, D. (2010). The effect of efficacy, cognitive processing and message framing on Persuasion. *Australasian Marketing journal*. 8. 5-17.
10. Esfehani, N., ghazalsafrou, H. (2012). The relationship between self-confidence and performance of amateur and professional woman footballers on their anxiety of competition. *Women in Development and Politics*, 9 (4). 135- 149. [In Persian].
11. Woodman, T., & Hardy, L. (2001). "Stress and anxiety". *Handbook of Research on Sport Psychology*, (2nd ed). New York: Wiley. 290-318.
12. Burton, D. (1998). "Measuring competitive state anxiety". *Advances in sport and exercise psychology measurement*. Morgantown. 129-148.
13. Robazza, C., & Bortoli, L. (2007). "Perceived impact of anger and anxiety on performance in rugby players". *Psychology of Sport and Exercise*, 8. 875-890.
14. Cameron, A. (2009). A Practitioners guide to persuasion: An overview of 15 selected persuasion theories, models, and frame work. *Patient Education and Counselling*.74, 309-317.
15. Joel R. G., Ronald, E. S., Frank, L. S., & Sean, P. C. (2009). Competitive anxiety in young athletes: Differentiating somatic anxiety, worry, and concentration disruption. *Journal of sport psychology*. 22 (2), 153- 166.
16. Pears, D. (2007). Cognitive component of competitive state anxiety in semiprofessional soccer. *Journal of Sports Science and Medicine, Suppl. 10*: 153-154.
17. Rahmani, M., Chegini, A., & Rahmani, A. (2013). The relationship between Sport Anxiety and the footballers' self- efficacy. *Second International Congress on Science and Football*. Iran National Football Academy. [In Persian].
18. Besharat, M., Homanian, D., Ghahramani, M., & Naghi Poor Givi, B. (2012). Mediation Effect of Sport Self-Efficacy on the Relationship between Perfectionism and Competitive Anxiety. *DEVELOPMENT AND MOTOR LEARNING (HARAKAT)*. 3 (2). 5-27. [In Persian].
19. Byrne, B. (2000). Relationship between anxiety, fear, self-esteem, and coping strategies in adolescence. *Journal of Adolescence*. 35. 201-215.
20. Seiffge-Krenke, I. (1995). *Stress, coping, and relationships in adolescence*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates InC. 285- 303.
21. Keefe, F.J., Rumble, M.E., Scipio, C.D., Giordano, L.A., & Perri, L.M. (2004). "Psychological aspects of persistent pain: Current state of the science". *Journal of Pain*, 5. 195-211.
22. Nicholas, M.K. (2007). "The pain self – efficacy questionnaire: Taking pain into account". *European Journal of Pain*, 11,154-63.

23. Aghdasi, M., Heirani, A., Vazinitaheer, A., Rahmani, M. (2012). The Relation of Perceived Motivational Climate with Anxiety and Self-esteem in Elite and Non-elite Athletes of Team Sports. *Sport psychology study*, 1(2), 1-14. [In Persian].
24. Bandura, A. (1997). "Self – efficacy: the exercise of control". New York: Freeman. 102-115
25. Carver, C.S., and Scheier, M.F. (1988). "A control – process perspective on anxiety". *Anxiety Research*, 1.17-22.
26. Ursin, H., Eriksen, H. R. (2004). The cognitive activation theory of stress. *Psychoneuroendocrinology*, 29. 567 – 592.
27. Turk, D.C., and Okifuji, A. (2002). "Psychological factors in chronic pain: Evolution and Revolution". *Journal of consulting and clinical psychology*, 70, 3. 678-690.