

دریافت: ۹۵/۱۱/۱۲

تصویب: ۹۶/۰۳/۰۸

صص: ۱۰۶ - ۸۹

پیش‌بینی اضطراب رقابتی کاراته‌کاران پسر استان آذر بایجان غربی

از طریق عزت‌نفس و خودکارآمدی

فرهاد نظری^۱، مه‌ران آذریان سوسه‌هاب^۲، سهیلا شهبازی^۳، رباب یدالله زاده^۴

چکیده

این تحقیق با هدف پیش‌بینی اضطراب رقابتی کاراته‌کاران پسر استان آذربایجان غربی از طریق عزت‌نفس و خودکارآمدی انجام شده است. روش تحقیق توصیفی و از نوع همبستگی است که به روش میدانی انجام شد. جامعه آماری تحقیق عبارت بود از ۴۵۰۰ کاراته‌کار آذربایجان غربی که در سال ۱۳۹۴ مشغول به فعالیت بودند و از میان آن‌ها با استفاده از جدول مورگان ۳۸۰ ورزشکار به عنوان نمونه انتخاب شدند. از پرسشنامه خودکارآمدی (شرر، ۱۹۸۲)، پرسشنامه عزت‌نفس (کوپر اسمیت، ۱۹۶۷)، و پرسشنامه اضطراب رقابتی (مارتنز، ۱۹۹۰)، برای گردآوری داده‌های تحقیق استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از آمار توصیفی و استنباطی (میانگین، انحراف استاندارد، ضریب آلفای کرونباخ، ضریب همبستگی پیرسون، آزمون کلموگروف اسمیرنوف، رگرسیون گام به گام) استفاده شد. نتایج تحقیق نشان داد عزت‌نفس و خودکارآمدی با اضطراب رقابتی رابطه منفی و معناداری دارند ($p < 0/001$). همچنین نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام نشان داد که دو عامل عزت‌نفس و خودکارآمدی در مجموع ۲۳/۶ درصد از کل واریانس اضطراب رقابتی را تبیین می‌کنند. بر اساس نتایج تحقیق، به مربیان توصیه می‌شود برای این‌که اضطراب را در کاراته‌کاران کاهش دهند اطمینان یابند که ورزشکاران به خودکارآمدی و عزت‌نفس لازم رسیده‌اند.

واژه‌های کلیدی: اضطراب رقابتی، خودکارآمدی، عزت‌نفس، کاراته

۱ دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشگاه ارومیه

۲ دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشگاه ارومیه

۳ کارشناس ارشد رفتار حرکتی، دانشگاه رازی کرمانشاه (نویسنده مسئول پست الکترونیکی: s.shahbazi1395@gmail.com)

۴ مربی مدیریت ورزشی، دانشگاه صنعتی سهند

مقدمه

مفهوم اضطراب اولین بار برای تشخیص آسیب‌های روانی مطرح شد و با کار مارتنز^۱ (۱۹۹۷) وارد حوزه ورزش شد. (۱). اضطراب عامل مهم در ایجاد فشار روانی می‌باشد و اضطراب در ورزش منعکس کننده احساسات ورزشکار مبنی بر این مطلب است که امکان دارد اشتباهی پیش آید و در نتیجه عملکرد به شکست منجر شود (۲). وایتن برگ و گولد^۲ (۱۹۹۵) تعریف زیر را در مورد اضطراب پیشنهاد نموده‌اند: «یک حالت احساسی منفی که با عصبانیت و نگرانی همراه است و عامل آن فعالیت یا انگیزتگی جسمی می‌باشد». به این ترتیب ما می‌توانیم اضطراب را یک حالت ناخوشایند بدانیم که به خاطر انگیزتگی زیاد حاصل می‌شود (۳). به نظر اسپیلبرگر^۳ (۱۹۶۶)، اضطراب حالت واکنش هیجانی و زودگذری است که موجب می‌شود افراد موقعیت‌های خاصی را تهدید آمیز ارزیابی کنند (۴). یکی از گرایش‌های اضطراب که در سال‌های اخیر توجه محققان حوزه روانشناسی ورزش را به خود معطوف کرده، اضطراب رقابتی است. این نوع اضطراب در موقعیت‌های رقابت جوینانه ورزشی ایجاد می‌شود (۵). مارتنز اضطراب صفتی رقابتی را تمایل به درک موقعیت‌های رقابتی به مثابه عاملی تهدید کننده عنوان کرد که پاسخ به این موقعیت‌ها با احساس نگرانی یا تنش همراه است، درحالی که واکنش اضطرابی که در موقعیت‌های خاص رقابتی تولید می‌شود، اضطراب حالتی رقابتی نام دارد (۶). یافته‌ها بر رابطه بین اضطراب و عملکرد تأکید می‌کنند، و حاکی از تأثیر منفی اضطراب بر ورزشکاران است. اضطراب رقابتی عملکرد ورزشکاران را تحت تأثیر قرار می‌دهد و هر چه میزان اضطراب رقابتی بالاتر باشد، عملکرد ورزشکاران نیز در حین رقابت پایین‌تر خواهد آمد (۴). مطالعه‌ی اضطراب رقابتی به دلیل تأثیر مستقیم و تهدید کننده آن در رقابت‌های ورزشی، اهمیت زیادی دارد، اما بررسی و یافتن متغیرهایی که در ارتباط با اضطراب رقابتی هستند می‌تواند کمک کننده باشد. از جمله متغیرهای

^۱ Martinz

^۲ Weinberg & Gould

^۳ Speilberger

مهم می توان خودکارآمدی^۱ و عزت نفس^۲ را نام برد. به نظر می رسد که خودکارآمدی نقش مؤثری در اضطراب ایفا می کند. و سطح پایین خودکارآمدی همواره سطح بالاتر اضطراب را به همراه دارد. افرادی که اضطراب بالایی دارند نمی توانند قدرت خودکارآمدی خود را به خوبی بروز دهند یا به عبارتی افرادی که خودکارآمدی پایینی دارند، بیشتر مضطرب می شوند چرا که این گونه افراد تصور مثبت و درستی از خود ندارند و همین امر به اضطراب آنان دامن می زند. باورهای خودکارآمدی، باورهایی هستند درباره شایستگی های ادراک شده خودمان و این که باور کنیم می توانیم کاری را به خوبی یا حداقل به طور مناسب و کافی انجام دهیم و این باورها در افراد متفاوت است (۷). براساس مبانی نظریه اجتماعی-شناختی، افراد با سطوح بالای خودکارآمدی در مقایسه با افراد دارای خودکارآمدی کمتر، در مقابل برانگیختگی های هیجانی شدید کمتر آسیب پذیر خواهند بود و برای مقابله سازش یافته با برانگیختگی هیجانی مستعدترند (۸). فلتز و لیرگ^۳ (۲۰۰۱)، بیان می کنند که سازه خودکارآمدی، از تأثیرگذارترین سازه های روانشناختی بر پیشرفت های ورزشی محسوب می شود. افرادی که خودکارآمدی بیشتری دارند، اهداف سخت تری را در نظر می گیرند و تلاش بیشتری برای دستیابی به آن می کنند (۹).

اضطراب می تواند مشکلات دیگری نیز به همراه داشته باشد مانند، احساس بی کفایتی، افسردگی، درماندگی و کاهش عزت نفس. از عزت نفس به عنوان یک سپر فرهنگی در مقابل اضطراب یاد شده است (۱۰، ۱۱). عزت نفس، احساس ارزش، درجه تصویب، تأکید، پذیرش و ارزشمندی است که شخص نسبت به خویشتن دارد (۱۲). عزت نفس زاینده زندگی اجتماعی و ارزش های آن است و در تمامی فعالیت های روزانه انسان به نوعی جلوه گر بوده و به این شکل از مهم ترین جنبه های شخصیت و تعیین کننده ویژگی های رفتاری انسان است (۱۳). در سال های اخیر، محققان از عزت نفس بالا به عنوان یک منبع حمایتی مهمی یاد کرده اند که افراد می توانند

¹ Self-efficacy

² Self-esteem

³ Feltz & Lirgg

در مقابل رویدادهای منفی و وقایع نامطلوب در زندگی به منظور کاهش اثراتشان به عنوان یک فاکتور مهم، از آن استفاده کنند (۱۴). از نظر محققان، افرادی که دارای عزت نفس بالا هستند تمایل دارند بیشتر به نقاط قوت خود توجه کنند تا به نقاط ضعفشان، همچنین این افراد برای قبول ارزیابی‌های مثبت از خودشان آماده تر هستند، در حالی که افراد با عزت نفس پایین احتمالاً بیشتر ارزیابی‌های منفی را قبول می‌کنند (۱۶، ۱۵).

تحقیقات نشان داده‌اند که عزت نفس بالا با سطوح پایین‌تر اضطراب در رابطه است (۱۷). برای مثال مصطفی و همکاران (۲۰۱۵)، در تحقیقی به بررسی سطح اضطراب و عزت نفس در بین دانشجویان کوزوو و آلبانیایی پرداختند و به این نتیجه رسیدند که بین اضطراب و عزت نفس رابطه معکوس و معناداری وجود دارد (۱۸). همچنین خیرخواه و همکاران (۲۰۱۳)، در تحقیق خود با عنوان ارتباط اضطراب و عزت نفس به این نتیجه رسیدند که ارتباط معکوس و معناداری بین اضطراب و عزت نفس دانش‌آموزان وجود دارد (۱۲). مسعود نیا (۱۳۸۸)، تحقیقی با عنوان بررسی رابطه بین عزت نفس و اضطراب اجتماعی در دانشجویان دوره کارشناسی انجام داد و به این نتیجه رسید که رابطه معکوسی میان عزت نفس و سازه اضطراب اجتماعی وجود داشت. هر مقدار نمره افراد در مقیاس عزت نفس و مؤلفه ارزیابی خود بالاتر می‌رفت، نمرات آنان در مقیاس اضطراب اجتماعی کاهش می‌یافت (۱۹). لیاقت و اکرم^۱ (۲۰۱۴)، در تحقیقی به بررسی سطح اضطراب و عزت نفس در بین معلولین جسمی پاکستان پرداختند و به این نتیجه رسیدند که بین اضطراب و عزت نفس رابطه معکوس و معناداری وجود دارد (۲۰). از طرفی برخی تحقیقات نیز به بررسی رابطه بین خودکارآمدی و اضطراب پرداخته‌اند، از جمله آشیش کومار^۲ (۲۰۱۱)، تحقیقی با عنوان بررسی اثر خودکارآمدی فیزیکی بر اضطراب رقابتی ورزشی انجام داد و به این نتیجه رسید که خودکارآمدی می‌تواند به عنوان یک عامل تعیین کننده و تأثیرگذار بر روی اضطراب رقابتی ورزشی مورد استفاده قرار بگیرد (۲۱). در تحقیقی که بشارت و پور بهلول (۲۰۱۱)، با عنوان اثر تعدیلی اعتماد به نفس و خودکارآمدی ورزشی در ارتباط بین اضطراب

¹ Liaqat & Akram

² Ashish Kumar

رقابتی و عملکرد ورزشی در قسمتی از تحقیق به این نتیجه رسیدند که بین خودکارآمدی و ابعاد شناختی و جسمانی اضطراب رقابتی همبستگی منفی و معناداری وجود دارد. و همچنین نتایج نشان داد که افزایش سطح خودکارآمدی ورزشی ارتباط منفی بین اضطراب شناختی و بدنی را با عملکرد ورزشی کاهش می دهد (۲۲). بشارت و همکاران (۱۳۹۰)، در تحقیقی با عنوان تأثیر واسطه‌ای خودکارآمدی ورزشی بر رابطه بین کمالگرایی و اضطراب رقابتی به این نتیجه رسیدند که بین خودکارآمدی و اضطراب شناختی و اضطراب بدنی که ازمقیاس‌های اضطراب رقابتی هستند رابطه منفی و معناداری وجود دارد. همچنین نتایج نشان داد که خودکارآمدی ورزشی توانسته است، به عنوان متغیر واسطه‌ای، رابطه کمالگرایی و اضطراب شناختی را به صورت جزئی تحت تأثیر قرار دهد (۲۳). رحمانی و همکاران (۱۳۹۲) در تحقیقی با عنوان بررسی رابطه بین اضطراب ورزشی و خودکارآمدی فوتبالیست‌ها بین این نتیجه رسیدند که بین خودکارآمدی و اضطراب رابطه منفی و معناداری وجود دارد (۲۴).

در مجموع می توان چنین بیان کرد که، ورزشکاران در مسابقات درجاتی از اضطراب را تجربه می کنند و این اضطراب برآیندهای منفی بر عملکرد و سلامت روان آنان دارد. سلامت روانی عوامل مختلفی دارد، از جمله عزت نفس و خودکارآمدی، که مرور پیشینه نشان داد می توانند با اضطراب ارتباط داشته باشند. اما با توجه به شواهد تحقیقی موجود در خصوص روابط متغیرهای اضطراب و عزت نفس، پژوهشی که به طور اختصاصی به تعیین روابط بین این متغیرها در ورزشکاران پرداخته باشد مشاهده نشده است. از طرفی محققان نشان داده اند برخورداری از عزت نفس و خودکارآمدی زیاد و اضطراب کم در رسیدن به موفقیت و نخبگی نقش دارد. اما کمتر به ارتباط بین این سه متغیر در ورزشکاران توجه شده است. بنابراین چالش پیش رو این است که چگونه این عوامل روانی را تعدیل کنیم. این بررسی می تواند یافته های کاربردی در زمینه توسعه ی ویژگی های روان شناختی ورزشکاران داشته باشد. بنابراین، مطالعه حاضر با هدف پیش بینی اضطراب رقابتی از طریق عزت نفس و خودکارآمدی در میان ورزشکاران رشته کاراته پرداخته است.

روش تحقیق

روش تحقیق توصیفی و از نوع همبستگی است که به روش میدانی انجام شد. جامعه آماری تحقیق عبارتند از ۴۵۰۰ کاراته کار پسر استان آذربایجان غربی که در سال ۱۳۹۴ مشغول به فعالیت بودند، که از میان آن‌ها ۳۸۰ ورزشکار بر اساس جدول مورگان و به روش تصادفی خوشه‌ای به عنوان نمونه انتخاب شدند. از نمونه‌ها خواسته شد تا پرسشنامه‌هایی با عنوان، عزت نفس، خودکارآمدی و اضطراب رقابتی ورزشی را تکمیل کنند. لازم به ذکر است که تعداد ۵ عدد از پرسشنامه‌ها باز گردانده نشد و هم‌چنین تعداد ۸ عدد از پرسشنامه‌ها به علت ناقص بودن در تجزیه و تحلیل لحاظ نشد و در نهایت ۳۶۷ پرسشنامه که به درستی به آن‌ها پاسخ داده شده بود وارد مرحله تحلیل آماری شدند. ابزار تحقیق شامل ۳ پرسشنامه به این شرح بوده است.

پرسشنامه عزت نفس: از پرسشنامه کوپر اسمیت (۱۹۶۷)، برای اندازه‌گیری عزت نفس استفاده شد. این پرسشنامه تاکنون به طور گسترده در تحقیقات استفاده شده و روایی و پایایی آن بارها تأیید شده است (۲۵). با توجه به هدف تحقیق از بخش مربوط به عزت نفس کلی این پرسشنامه استفاده شد. این پرسشنامه ۳۵ گویه را در بر می‌گیرد که فرد احساس واقعی خود را نسبت به آن‌ها از کاملاً مخالفم (۱ امتیاز)، تا کاملاً موافقم (۴ امتیاز)، مشخص می‌کند. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ این پرسشنامه برابر با ۰/۸۹ بود.

پرسشنامه اضطراب رقابتی مارتنز: برای سنجش اضطراب رقابتی ورزشی از پرسشنامه استاندارد شده مارتنز (۱۹۹۰) استفاده شد که روایی و پایایی آن را مارتنز (۱۹۹۰) تأیید کرده است (۷۸/). و به علت محتوای سوالات، 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. پایایی پرسشنامه در این تحقیق به وسیله ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷ بدست آمد که نشانگر همسانی درونی بالای پرسشنامه می‌باشد.

مقیاس خودکارآمدی: برای سنجش خودکارآمدی از مقیاس باورهای خودکارآمدی شرر (GSES)^۱ استفاده شد. که توسط شرر و همکاران (۱۹۸۲)، ساخته شده است. این مقیاس دارای ۱۷ سؤال است که هر سؤال بر اساس مقیاس لیکرت از دامنه کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم تنظیم می‌شود. نمره‌گذاری مقیاس به این صورت است که به هر ماده از ۱ تا ۵ امتیاز تعلق می‌گیرد. بنابراین حداکثر نمرهای که فرد می‌تواند از این مقیاس به دست آورد نمره ۸۵ و حداقل نمره ۷۱ است. روایی پرسشنامه توسط متخصصان مورد تایید قرار گرفته است. و پایایی این پرسشنامه در این تحقیق با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ به دست آمد.

پس از گردآوری پرسشنامه‌ها به منظور 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 پاسخ دهندگان به پرسشنامه پرداخته شد. سپس با استفاده از آمار استنباطی، اثر عزت نفس و خودکارآمدی ورزشی بر اضطراب رقابتی ورزشکاران بررسی شد. به این منظور از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون گام به گام استفاده شد.

یافته های تحقیق

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌گردد در متغیرهای مورد پژوهش، سطح معناداری بیش از ۰/۰۵ صدم است که فرض عدم طبیعی بودن داده‌ها رد می‌شود. بنابراین داده‌ها از توزیع نرمال برخوردار هستند.

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار و نتایج آزمون کالموگروف اسمیرنوف

شاخص	میانگی	انحراف	Z کالموگروف	سطح
متغیر	ن	معیار	اسمیرنوف	معناداری
عزت نفس	۸۹/۰۱	۱۲/۴۹	۰/۵۵۷	۰/۸۷۵

¹ Sherer's General Self-Efficacy Scale

۰/۶۰۳	۰/۸۲۹	۸/۵۶	۶۴/۳۲	خودکارآمد
				ی
۰/۶۹۰	۰/۸۷۳	۴/۴۳	۱۷/۶۶	اضطراب
				رقابتی

بر اساس اطلاعات جدول ۲، اضطراب رقابتی با عزت نفس و خودکارآمدی رابطه منفی و معناداری دارد، این یافته‌ها به معنای آن است که با افزایش عزت نفس و خودکارآمدی، اضطراب رقابتی کاهش می‌یابد و بالعکس.

جدول ۲. نتایج آزمون همبستگی پیرسون بین عزت نفس و خودکارآمدی با

اضطراب رقابتی

متغیر	همبستگی پیرسون	سطح معناداری
عزت نفس	-۰/۴۵۵	۰/۰۰۱
خودکارآمدی	-۰/۲۷۵	۰/۰۰۱

بر اساس نتایج جداول ۳ و ۴، F مشاهده شده معنادار است و از کل مقدار ۲۳/۶ درصدی ضریب تبیین متغیر ملاک، ۲۰/۷ درصد به وسیله متغیر عزت نفس و ۲/۹ درصد به وسیله متغیر خودکارآمدی تبیین می‌شوند و بقیه تغییرات متغیر ملاک توسط متغیرهای دیگری که در این پژوهش در نظر گرفته نشده‌اند و وارد مدل نشده‌اند تبیین می‌شوند. بنابراین چنین استنباط می‌شود که متغیرهای عزت نفس و خودکارآمدی با بتای (۰/۴۵۵ و ۰/۱۵۹) دارای سهم معناداری در پیش‌بینی تغییرات اضطراب رقابتی هستند.

جدول ۳: خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری متغیرهای عزت نفس و خودکارآمدی با اضطراب رقابت

شخص	مجموعه	د	میان		س	ضریب	ت
			گین	ت			
رگ	ع	رجه	مجدورا	F	طرح	R	ت
رگ	مجدورا	آزاد	مجدورا	معنادار	معنادار	تعیین	ت
عزت نفس	۱/۴۵	۱	۱/۴۵	۱۳	۰۰	۰/۷	۲۰
باقی مانده	۳۱۸۲	۳	۳۱۸۲	۹۵/	۰/۱	۰/۷	۲۰
رگ	۵/۳۱	۳	۱/۶۸	۴۱	۰۰	۰/۷	۲۰
رگ	۰۵۸۰	۵۶	۳۸	۷/۱۶	۰۰	۰/۷	۲۰
عزت نفس	۱/۳۰	۲	۱/۳۰	۴۱	۰۰	۰/۷	۲۰
باقی مانده	۴۶۷۴	۳	۳۳۷	۵۴/	۰/۱	۰/۷	۲۰
رگ	۴/۴۴	۳	۱/۸۶	۴۱	۰۰	۰/۷	۲۰
باقی مانده	۹۰۸۸	۶۴	۳۴	۵۴/	۰/۱	۰/۷	۲۰

جدول ۴: ضرایب رگرسیون استاندارد و غیراستاندارد برای متغیرهای عزت نفس و خودکارآمدی

مدل	ضریب رگرسیون	خطای استاندارد	β	t	سطح معناداری	
۱	عزت نفس	۰/۴۸۰	۰/۰۴۹	-۰/۴۵۵	-۹/۷۵	۰/۰۰۱

۰/۰۰۱	-۸/۵۴	-۰/۴۱۰	۰/۰۵۱	-۰/۴۳۳	عزت نفس	۲
۰/۰۰۱	-۳/۳۳	-۰/۱۵۹	۰/۱۲۶	-۰/۴۱۹	خودکارآمدی	

بحث و نتیجه‌گیری

یکی از متغیرهایی که در ورزش بسیار مهم است اضطراب رقابتی می‌باشد. منظور از اضطراب رقابتی، اضطراب ناشی از رقابت است. به عبارت دیگر اضطراب رقابتی واکنش هیجانی و زود گذری است که موجب می‌شود افراد موقعیت‌های خاصی را تهدید آمیز ارزیابی کنند و این شرایط می‌تواند بر روی ورزشکاران اثرگذار باشد به گونه‌ای که هرچه میزان اضطراب رقابتی بالاتر باشد عملکرد ورزشکاران نیز پایین‌تر خواهد آمد. هدف از انجام این تحقیق پیش بینی اضطراب رقابتی کاراته کاران پسر استان آذربایجان غربی از طریق عزت نفس و خودکارآمدی است. که بر اساس نتایج همبستگی پیرسون بین عزت نفس و خودکارآمدی با اضطراب رقابتی رابطه منفی و معناداری وجود دارد. در واقع با افزایش متغیر عزت نفس، اضطراب رقابتی کاهش می‌یابد. این نتیجه با یافته‌های بیرنه^۱ (۲۰۰۰)، مصطفی و همکاران (۲۰۱۵)، خیرخواه و همکاران (۲۰۱۳)، مسعودنیا (۱۳۸۸)، لیاقت و اکرم (۲۰۱۴)، (۲۰-۱۷) همخوانی دارد. عزت نفس یا برداشت و قضاوتی که افراد از خود دارند تعیین کننده‌ی چگونگی برخورد آن‌ها با مسائل مختلف است. با توجه به این که عزت نفس عاملی در روند رشد روانی فرد به حساب می‌آید، هر اندازه که فرد در کسب عزت نفس دچار شکست شود، دستخوش اضطراب می‌گردد (۱۲). در مقابل، فردی که از احساس خود ارزشمندی بالایی برخوردار است به راحتی می‌تواند با تهدیدها و وقایع اضطراب‌آور زندگی بدون تجربه برانگیختگی منفی و از هم پاشیدگی روانی مقابله نماید (۲۶). در واقع عزت نفس بالا در فرد ایجاد احساس اعتماد به نفس کرده و این احساس وی را قادر به تطابق با شرایط سخت می‌نماید. افراد مضطرب در انجام تکالیف نسبت به توانایی خود مرددند و شکست را نشانه عدم توانایی خود می‌دانند. بنابراین این افراد به جای اقدام به عملی که احتمال شکست وجود

¹ Byrne

دارد، سعی می‌کند تا از هرگونه اقدامی دوری جویند. در نهایت این ترس از آغازگری و امتناع از تلاش می‌تواند سبب کاهش حس ارزشمندی و به تبع آن عزت نفس شود (۱۲). همچنین با افزایش متغیر خودکارآمدی، اضطراب رقابتی کاهش می‌یابد. که این نتیجه با یافته‌های آشیش کومار (۲۰۱۱)، بشارت و پوربهلول (۲۰۱۱)، بشارت و همکاران (۱۳۹۰)، رحمانی و همکاران (۱۳۹۲)، (۲۲-۲۵) همخوانی دارد. خودکارآمدی ورزشی یعنی باور ورزشکار به توانایی اجرای موفق وظایف و مهارت‌های اختصاصی ورزشی که بر واکنش‌های هیجانی و رفتاری ورزشکار در موقعیت‌های استرس‌زای مسابقه تأثیر می‌گذارد. افراد با خودکارآمدی زیاد، کمتر آسیب پذیر خواهند بود و رفتارهای سازش یافته‌تری از خود نشان خواهند داد. براین 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 به کارگیری 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 (شناختی و بدنی) قرار می‌گیرد (۲۷). بدین ترتیب می‌توان گفت که ورزشکاران با خود کارآمدی بالا، بهتر از توانای‌هایشان استفاده خواهند کرد و اضطراب رقابتی کمتری در حین اجرای عملکرد خواهند داشت.

با توجه به نتایج دیگر تحقیق ۲۰/۷ درصد از ۲۳/۶ درصد ضریب تعیین به وسیله متغیر عزت نفس و ۲/۹ درصد به وسیله متغیر خودکارآمدی تبیین می‌شوند و بقیه تغییرات متغیر ملاک توسط سایر متغیرهای موثر بر عملکرد ورزشی (شناختی، اجتماعی و انگیزشی) که در این پژوهش در نظر گرفته نشده‌اند (۹)، تبیین می‌شوند. از آنجا که عزت نفس قطعی‌ترین عامل در روند رشد روانی فرد محسوب می‌شود و اثرات برجسته‌ای در جریان فکری، احساسات، تمایلات، ارزش‌ها و هدف‌های وی دارد، هر اندازه که فرد در کسب عزت نفس دچار شکست شود، دستخوش اضطراب، تزلزل روانی و بدگمانی از خود، حقیقت‌گریزی و احساس عدم کفایت از زندگی می‌گردد (۲۸). عزت نفس از طریق تقویت زمینه‌های درون روانی، مانند اعتماد به خود و اطمینان به کفایت، خودکارآمدی و شایستگی شخصی، قدرت مواجهه و مقابله با موقعیت‌های خطیر زندگی

همچون رقابت ورزشی را افزایش می‌دهد. این وضعیت احتمال موفقیت یک ورزشکار را بیشتر می‌کند. همچنین عزت نفس بالا، در مواقع شکست، فرد را قادر می‌سازد تا با اعتماد به کفایت و کارآمدی خود، اولاً دچار اضطراب، ترس، نگرانی و نومی‌دی نشود و ثانیاً با افزودن تلاش‌های هدفمند و حساب شده شکست قطعی را به پیروزی و موفقیت تبدیل کند. فرد با عزت نفس بالا شکست را آنگونه که با عزت نفس پایین تجربه می‌کنند، تجربه نخواهد کرد. با آمادگی بیشتری شکست را می‌پذیرد و سریع‌تر با آن سازش می‌یابد و آن را پشت سر می‌گذراند (۲۹). بدین ترتیب می‌توان گفت که عزت نفس بالا به ورزشکار این امکان را می‌دهد که فشار روانی کمتری در حین مسابقه داشته باشد و با اضطراب کمتری مسابقه را تا آخرین لحظات ادامه دهد. یافته‌های این تحقیق نیز حاکی از تأثیر قابل ملاحظه عزت نفس بر کاهش اضطراب رقابتی بود. همچنین خودکارآمدی، یکی از عوامل تأثیرگذار بر سلامت روان، و از موضوعات مورد توجه روانشناسان ورزشی می‌باشد که از تأثیرگذارترین سازه‌های روانشناختی 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. بندورا (۲۰۰۱) معتقد است که که مهارت‌ها می‌توانند به آسانی تحت تأثیر خود تردیدی قرار گیرند، در نتیجه حتی افراد بسیار مستعد نیز در شرایطی که باور ضعیفی نسبت به خود داشته باشند، از توانایی خویش استفاده کمتری می‌کنند. به همین دلیل احساس خود کارآمدی، افراد را قادر می‌سازد تا با استفاده از مهارت‌های خود، در برخورد با موانع کارهای فوق العاده‌ای انجام دهند (۸). نتایج این تحقیق نشان داد که خودکارآمدی ورزشکاران نیز در کاهش اضطراب رقابتی آن‌ها تأثیر دارد ولی تأثیر آن نسبت به عزت نفس کم‌تر می‌باشد. بنابراین چنین استنباط می‌شود که متغیرهای عزت نفس و خودکارآمدی دارای سهم معناداری در پیش‌بینی تغییرات اضطراب رقابتی هستند.

به طور کلی در این پژوهش، تأثیر و اهمیت عزت نفس و خودکارآمدی در اضطراب رقابتی کاراته‌کاران نشان داده شده است. با توجه به یافته‌های تحقیقات گذشته اضطراب موضوعی پیچیده است که رابطه‌ی عمیقی با عملکرد و اجرای مهارت‌های حرکتی ورزشکاران دارد که با

افزایش سطح اضطراب ورزشکاران عملکرد آنان کاهش می‌یابد. بنابراین با توجه با نتایج تحقیق برای کاهش اضطراب، به مربیان توصیه می‌شود اطمینان یابند که ورزشکاران به آن خودکارآمدی و عزت نفس لازم رسیده‌اند. یکی از بهترین روش‌ها این است که مربیان و روانشناسان از نیازها، انگیزه‌ها و ویژگی‌های جسمانی و روانی بازیکنان آگاهی داشته باشند و اضطراب بین ورزشکاران را قبل و حین برگزاری مسابقات مورد بررسی قرار دهند هم‌چنین با ارائه بازخوردهایی با محتوای تشویقی، همان‌طور که در جوهای تکلیف محور وجود دارد، احساس خودکارآمدی و عزت نفس ورزشکار را بهبود دهند (۲۹). در نهایت با توجه به آنچه بیان شد چنین پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آینده به پیش بینی اضطراب رقابتی از طریق سایر متغیرهای روانشناختی مانند اعتماد به نفس، سرسختی روانشناختی و ... پرداخته شود. همچنین توصیه می‌شود همواره و به طور مستمر برای کاراته‌کاران جوان جلسات مشاوره‌ی روانشناسی ورزشی و کارگاه‌های آموزشی برگزار گردد تا آن‌ها بتوانند به سطح بالایی از عزت نفس و خودکارآمدی برسند که در نتیجه از اضطراب رقابتی آن‌ها کاسته شود. که در نهایت به بهبود عملکرد ورزشی و هم‌چنین ارتقای سطح نخبگی کاراته کاران منجر خواهد شد.

Predicting Competitive Anxiety of male karatekas in West Azerbaijan Province through Self-esteem and Self-efficacy

F. Nazari¹ , M. Azarian Soosahab², S. SHahbazi³, R. Yadollahzadeh⁴

(Recive: 2017/05/29; Accept: 2017/01/31)

Abstract

The present study aimed to predict the competitive anxiety of male karatekas in West Azerbaijan province through self-esteem and self-efficacy. This research was descriptive and correlational, and was done through field study. The research population consisted of 4500 male karatekas, practicing karate in West Azerbaijan in 2015, of which 380 athletes were selected as samples using Morgan table. The Self-Efficacy (Sherer,1982), Self-Esteem (Cooper Smith, 1967), and Competitive Anxiety questionnaires (Martens, 1990) were used for data collection. To analyze the data of the study, descriptive and inferential statistics (mean, standard deviation, Cronbach's alpha coefficient, Pearson correlation coefficient, Kolmogorov-Smirnov test, and stepwise regression) were used. The results showed that there is a significant and negative relationship between competitive anxiety on the one hand and self-esteem and self-efficacy on the other ($P < 0.001$). In addition, Stepwise regression analysis showed that self-esteem and self-efficacy explain 23.6% of the total variance of competitive anxiety. Based on the results of the study, it is recommended to coaches to reduce anxiety in karatekas and ensure that athletes have reached the necessary level of self-efficacy and self-esteem.

Keywords: Competitive Anxiety, Self-Efficacy, Self-esteem, Karate

¹ PHD student of sport management, University of Urmia

² PHD student of sport management, University of Urmia

³ M.A. in Motor Behavior, Razi University of Kermanshah

⁴ Teacher of Sport Management, Sahand University of Technology

1. Jones., G. Hanton., S. (2001). Pre-competitive feeling states and directional anxiety interpretations. *Journal of Sports Sciences*, 19, 385-395.
2. Goharrokhi.,S. (2005). Investigating the rate of athlete's anxiety in cognitive and motorcognitive fields. *Phy Edu Sport Sci*, 5: 30-45. [In Persian].
3. Weinberg & Gould .(1995). *Foundation of sport and exercise Psychology*. Madison, WI, Human Kinetics.
4. Speilberger., CD. (1996). *Theory and Research on Anxiety*, In C.D .Speilberger, (Eds), *Anxiety and Behavior*. 3rd ed. New York: Academic Press.
5. Lavan., W. (2000). Psychological dynamic of sport and exercise. *Human Kinetics second edition chapter*, 8: 103-125.
6. Page., SJ. Conner., FA. Wayda., VK. (2000). Exploring competitive orientation in a group of athletes participating in the 1996. Paralympics trials perceptual and motor skill, 91: 491-502.
7. Meredith., P. Strong., J. Feeney., J.A. (2006). Adult attachment, anxiety, and pain self-efficacy as predictors of pain intensity and disability. *Pain*, 123(1): 146-154.
8. Bandura., A. (2001). Social cognitive theory: an agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52: 1-26.
9. Abolghasemi., A. Kiamarsi., A. Sohrabi., Z. (2013). The relationship between goal-orientation, self-efficacy and positive & negative emotions with sport performance and life satisfaction in female Wushu athletes. *Sports Psychology Studies*, 4: 25-38. [In Persian].
10. Dadpour., G. Tavakolizadeh., J. Panahi Shahri., M. (2012). The effectiveness of rational-emotional group training on self-esteem and anxiety of gifted boy students. *Journal of Research & Health*, 2(1): 36-43.
11. Bos., AE. Muris., P. Mulken., S. Schaalma., HP. (2006). Changing self-esteem in children and adolescents: A roadmap for future interventions. *Neth J Psychol*, 62(1): 26-33.
12. Kheirkhah., M. Mokie., H. Nisanisamani., L. Hosseini., AF. (2013). Relationship between Anxiety and Self-concept in Female

Adolescents. *Iran Journal of Nursing (IJN)*, 26(83): 19-29. [In Persian].

13. Lawrence., J. Ashford., K. Dent., P. (2006). Gender differences in coping strategies of undergraduate students and their impact on self-esteem and attainment. *Learn Higher Education*, 7(3): 273-81.

14. Dumont., M. Provost., MA. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(1): 343-363.

15. Ryff, CD. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57: 1069 -1081.

16. Salmalian., Z. Kazemnezhad., LE. (2014). Correlation between self-concept and academic achievement of students. *Journal of Nursing and Midwifery*, 71: 40-47.

17. Byrne., B. (2000). Relationship between anxiety, fear, self-esteem, and coping strategies in adolescence. *Journal of Adolescence*, 35(2): 201-215.

18. Mustafa., S. Melonashi., E. Shkembi., F. Besimi., K. Fanaj., N. (2015). Anxiety and Self-esteem among University Students: Comparison between Albania and Kosovo. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 6, 189-194.

19. Masoudnia., E. (2009). Examine the relationship between self-esteem and social anxiety among Undergraduate Students . *Daneshvar (Raftar) Clinical Psy & Personality Shahed University*, 16 (37): 49-58. [In Persian].

20. Liaqat., S. Akram., M. (2014). Relationship between Self-Esteem and Social Anxiety among Physically Handicapped People. *International Journal of Innovation and Scientific Research*. 9 (2): 307-316.

21. Ashish., K. (2011). Investigation the effect of self efficacy on sports competition anxiety. *International Referred Reseach Journal*, 1(17): 32-33.

22. Besharat, MA. Pourbohloul, S. (2011). Moderating Effects of Self-Confidence and Sport Self-Efficacy on the Relationship between Competitive Anxiety and Sport Performance. *Scientific research Journal*, 2(7), 760-765.
23. Besharat, MA. Hominian, D. Gahremani, M.H. Naghipur givi, B. (2011). Mediation effects Exercise self-efficacy on the relationship between perfectionism and competitive anxiety. *Journal of Learning exercises*, 8: 5-28.
24. Rahmani, M. Chegini, A. Rahmani, A. (2013). The relationship between Sport Anxiety and the footballers' self-efficacy. 2nd International Congress on Science and Football, 6 and 7 November 2013, Iran National Football Academy. [In Persian].
25. Ryff, CD. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57: 1069 -1081.
26. Robert., W. (2005). Stretching/toning, aerobic exercise increase older adult's self-esteem. *J Beha*, 28(4): 385-94.
27. Jerome., GJ. McAuley., E. (2013). Enrollment and participation in a pilot walking programme: The role of self - efficacy. *Journal of Health Psychology*, 18(2): 236-44.
28. Aghdasi., M.T. Heyrani., A. Vazini Taher., A. Rahmani., M. (2012). The Relation of Perceived Motivational Climate with Anxiety and Selfesteem in Elite and Non-elite Athletes of Team Sports. *Sports Psychology Studies*, 2: 1-14. [In Persian].
29. Besharat, M.A. Abasi., GH.R. Shojaaldin., S. (2002). Relationship between self esteem and success in sport is football and wrestling. *Journal movement*, 12: 31-44. [In Persian].