

ارتباط بین خودپنداشت و اضطراب رقابتی صفتی در دانشجویان معلمان پردیس نسبیه  
نفیسه همائی مراد<sup>۱</sup>، سارا باقری<sup>۲</sup>، الهام خداداده<sup>۳</sup>، فائزه زارعی<sup>۴</sup>

## Relationship between self-concept and competitive trait anxiety in nasibeh campus teaching students

Nafiseh Homaie Morad<sup>1</sup>, Sara Bagheri<sup>2</sup>, Elham Khodadadeh<sup>3</sup>, Faezeh Zarei<sup>4</sup>

### چکیده

**زمینه:** مطالعات متعددی به بررسی خودپنداشت و اضطراب رقابتی صفتی پرداخته‌اند. اما پژوهشی که به بررسی ارتباط بین خودپنداشت و اضطراب رقابتی پرداخته باشد مغفول مانده است. **هدف:** بررسی رابطه بین خود پنداشت و اضطراب رقابتی صفتی در دانشجویان دانشگاه فرهنگیان تهران - پردیس نسبیه بود. **روش:** پژوهش از نوع توصیفی، همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش شامل ۲۲۳ دانشجوی رشته تربیت بدنی مقطع کارشناسی (۱۹ تا ۲۳ سال) در سال ۱۳۹۷ بود ۱۰۰ نفر به صورت تصادفی از میان دانشجویان شرکت کننده در مسابقات درون دانشگاهی به عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزار پژوهش عبارت از: پرسشنامه سه ارزی اضطراب رقابتی صفتی SCAT مارتنز و همکاران (۱۹۹۰) و پرسشنامه پنج ارزی خودپنداره ورزشی SCQ راج کمارساراسوت (۱۹۵۷) با تعداد ۴۸ سؤال سنجیده شد. داده‌ها با استفاده از آزمون پیرسون تحلیل شدند. **یافته‌ها:** براساس یافته‌های پژوهش، ضریب همبستگی بین شاخص‌های اضطراب رقابتی صفتی و خودپنداشت ۰/۰۱۶ بود ( $\alpha \geq 0/05$ ) یعنی نوع بازخورد فرد نسبت به خود بدون هرگونه قضاوت شخصی یا مقایسه با دیگران با اضطراب وی هنگام مسابقه ارتباط معناداری نشان داد. **نتیجه‌گیری:** افراد با اضطراب بالا از خودپنداشت پائین تری برخوردار بوده و عملکرد ورزشی ضعیف تری را تجربه کردند. **واژه کلیدیها:** خود پنداشت، اضطراب رقابتی صفتی، دانشجویان، معلمان

**Background:** Numerous studies have examined self-concept and competitive trait anxiety. But research that examines the link between self-esteem and competitive anxiety has been overlooked. **Aims:** The purpose of this study was to investigate the relationship between self-concept and trait competitive anxiety in students of Tehran-Campus Nassibeh Cultural University. **Method:** This was a descriptive correlational study. The statistical population of this study consisted of 223 undergraduate (19-23 years) undergraduate students in the year 2018. 100 students were randomly selected from the students participating in the indoor competition. The research tools were: SCAT Martens et al. (1990) three-point Competitive Anxiety Inventory (SCAT) and the SCQ Raj Kamarsarasoort Five-Value Self-Concept Questionnaire (1957) with 48 questions. Data were analyzed using Pearson test. **Results:** According to the findings of the study, the correlation coefficient between trait competitive anxiety and self-concept indices was 0/016 ( $\alpha \leq 0/05$ ), meaning that the type of feedback to one's self without any personal judgment or comparison with others with anxiety during the race showed a significant relationship. **Conclusions:** People with high anxiety had lower self-esteem and experienced poorer sport performance. **Key Words:** Self-concept, trait competitive anxiety, student, teachers

Corresponding Author: Sara.bagheri@gmail.com

<sup>۱</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

<sup>۱</sup> M.A Student of Corrective Exercises, Faculty of Physical Education and sport science, University of Tehran, Tehran, Iran

<sup>۲</sup> دکتری رفتار حرکتی، پردیس نسبیه تهران، دانشگاه فرهنگیان (نویسنده مسئول)

<sup>۲</sup> PhD in Motor Behavior, Nasibeh Campus of Tehran, University of Farhangian (Corresponding Author)

<sup>۳</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

<sup>۳</sup> M.A Student of Motor Behavior, Faculty of Physical Education, Tabriz University, Tabriz, Iran

<sup>۴</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشگاه عمران و توسعه، همدان، ایران

<sup>۴</sup> M.A Student of Corrective Exercises, Civil and Development University, Hamedan, Iran

## مقدمه

فاکتورهای روانشناختی نقش مهمی در عملکرد ورزشکاران دارد (گرننگ و کر، ۲۰۱۰). یکی از عوامل مهم روانی که عملکرد ورزشکاران را به‌ویژه در موقعیت‌های حساس به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد، اضطراب است (جمشیدی و همکاران، ۲۰۱۲). اضطراب عامل مهمی در ایجاد تنیدگی است (قربانزاده، ۲۰۱۵) و به عنوان یکی از شایع‌ترین تظاهرات اختلالات روانی و یا تنیدگی‌های روزانه باعث افت قابل توجه عملکرد افراد می‌شود (پوررنجبر و نعمت‌الزاده‌ماهانی، ۱۳۸۴). یکی از گرایش‌های اضطراب، اضطراب ناشی از رقابت است که به عنوان واکنشی هیجانی و زودگذر، موجب می‌شود افراد موقعیت‌های خاصی را تهدیدآمیز ارزیابی کنند (اصفهانی و قزل‌سفلو، ۲۰۱۲) اضطراب در ورزش، زمانی ناخوشایند است که ارزیابی اولیه از شرایط رقابتی مسابقه، درست و واقع‌بینانه نباشد. ورزشکار مضطرب، کارایی خود را در میدین ورزشی از دست می‌دهد، چون اضطراب با تأثیر منفی بر تفکر و شناخت، موجب برهم زدن تمرکز می‌شود و به دنبال آن ورزشکار را در معرض آسیب‌های جدی قرار می‌دهد (شرما، ۲۰۱۲). افراد نسبت به موقعیت‌های تهدیدآمیز سطح متناوبی از اضطراب را نشان می‌دهند. فردی که شخصیت اضطرابی دارد در بیشتر موقعیت‌ها اضطراب بالایی دارد و فردی که چنین شخصیتی ندارد حتی در شرایط نسبتاً تهدیدآمیز فقط اندکی اضطراب نشان می‌دهد (رامشک، ابراهیمی‌نژاد و ابراهیمی‌نژاد، ۲۰۱۶). اضطراب رقابتی دارای سه بُعد اصلی اضطراب شناختی، اضطراب بدنی و اعتماد به خود است (قربانزاده، ۲۰۱۵). یافته‌های پژوهشی نشان داده‌اند که رابطه اضطراب شناختی و بدنی با عملکرد، منفی است در حالی که رابطه اعتماد به خود با عملکرد مثبت است (روبازا و بورتولی، ۲۰۰۷). اسپیلبرگر (۱۹۹۶) اولین کسی بود که اضطراب را به دو بُعد اضطراب صفتی و اضطراب حالتی تقسیم کرد. اضطراب حالتی به هیجانات موقتی که با نگرانی و تنش همراه است، اطلاق می‌شود (زمانی و مرادی، ۱۳۸۸). اضطراب صفتی بخشی از شخصیت، استعداد یا گرایش رفتاری اندوخته شده‌ای است که رفتار را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اضطراب صفتی فرد را برای شرایطی مهیا می‌کند که ظاهراً از نظر روانشناختی یا جسمانی خطرناک نبوده ولی فرد آنها را

به‌صورت تهدیدکننده فرض می‌کند (زندى و همکاران، ۱۳۹۸). اضطراب رقابتی صفتی<sup>۱</sup> نوعی ویژگی شخصیتی است که به خصوصیات باثبات و دیرپای فرد و تفاوت‌های فردی بادوام، در افراد مستعد اضطراب اشاره دارد (اسپیلبرگر، ۱۹۹۶؛ به نقل از نوش‌آبادی، زارعی و نیک‌آئین، ۲۰۱۵). براساس ماهیت رقابتی ورزش که مطالبات بسیاری را بر ورزشکار تحمیل می‌کند، اضطراب رقابتی صفتی به یکی از مهم‌ترین زمینه‌های پژوهشی در روانشناسی ورزش بدل گشته است (بشارت و حسینی، ۱۳۹۱). نتایج بیشتر تحقیقات در این حیطه نشان داده است که اضطراب رقابتی می‌تواند عملکرد ورزشکاران را تحت تأثیر قرار دهد (جمشیدی و همکاران، ۲۰۱۲)؛ به عبارت دیگر هرچه میزان اضطراب رقابتی بالاتر باشد، عملکرد ورزشکاران در حین رقابت پایین‌تر خواهد آمد (ذهتاب‌نجفی، واعظ‌موسوی و طاهری تربتی، ۲۰۱۷). کاتور و همکاران (۲۰۱۴) نشان دادند ورزشکاران بیشترین اضطراب را در مرحله قبل از رقابت تجربه می‌کنند (نوش‌آبادی، زارعی و نیک‌آئین، ۲۰۱۵) و نتایج هانتون و همکاران (۲۰۰۴) نشان داد که شدت اضطراب ورزشکاران با نزدیک شدن به مسابقه افزایش و اعتماد به خود و عملکرد آنها کاهش می‌یابد (اصفهانی و قزل‌سفلو، ۲۰۱۲). طبق نظریه U وارونه برای هر تکلیفی یک سطح انگیزندگی مطلوب وجود دارد که بهترین عملکرد در آن سطح انجام می‌گیرد و انگیزندگی بیشتر یا کمتر از این سطح مطلوب، موجب افت عملکرد می‌شود. همچنین طبق تئوری سائق، رابطه میان انگیزندگی و عملکرد، مبنی بر این است که هرچه انگیزندگی افزایش می‌یابد عملکرد نیز بهتر می‌شود (نوش‌آبادی، زارعی و نیک‌آئین، ۲۰۱۵). در واقع اضطراب بخش طبیعی از رقابت برای ورزشکار به حساب می‌آید و داشتن سطح متوسطی از اضطراب بهترین عملکرد ورزشکار را موجب شده و سطح اضطراب بالاتر یا پایین‌تر از این حد به کاهش عملکرد یک ورزشکار منجر می‌شود. طبق نظریه محدودده کارکرد بهینه هائین، شکل رابطه عملکرد - اضطراب چندان مهم نیست بلکه سطح و یا منطقه اضطرابی که تسهیل‌کننده و کارکردی یا تضعیف‌کننده و غیرکارکردی برای عملکرد فرد است، مهم است و منطقه اضطرابی در افراد با سطح تجربه حرکتی متفاوت، تفاوت دارد (نوش‌آبادی، زارعی و نیک‌آئین، ۲۰۱۵). اجرای توانش‌های<sup>۲</sup> ورزشی اغلب متأثر از سه

2. skills

1. Competitive Trait Anxiety

تعدادی از محققین نشان دادند فعالیت‌های ورزشی مزایای جسمانی و روانی متعددی برای نوجوانان دارد که این مزایا ممکن است با توجه به جنسیت تعدیل شوند، چون دختران معمولاً از ورزش کناره‌گیری می‌کنند یا مشارکت کمتری دارند (کلوینگر و همکاران، ۲۰۲۰)، (افتخاری، رجبی و شفیع‌زاده، ۱۳۸۶) و (پایلا و همکاران، ۲۰۲۰). طبق نظریه اجتماعی شدن از طریق ورزش، بازخوردها و باورهای فرد تحت تأثیر ورزش قرار می‌گیرد (اصفهان‌ی و قرلسفلو، ۲۰۱۲). در این خصوص نتایج مطالعه بقائیان، بهرام و خلجی (۱۳۹۲) نشان داد مشارکت دانش‌آموزان در فعالیت‌های ورزشی به افزایش عوامل جسمانی، ظاهری و روانشناختی و در نتیجه افزایش خود پنداشت بدنی منجر می‌شود (لطفی و همکاران، ۲۰۱۴) و افراد ورزشکار نسبت به افراد غیرورزشکار، ادراک و بازخورد مثبت‌تری نسبت به بدن خویش دارند (اسدیان و صادقی‌بروجردی، ۱۳۹۰) و (سهرابی و همکاران، ۲۰۰۸). با توجه به ادبیات موجود، یکی از عوامل تأثیرگذار بر ویژگی‌های روانی افراد اضطراب است و ورزشکارانی که توانش بیشتری دارند، دارای اضطراب کمتری هستند (نوش‌آبادی، زارعی و نیک‌آئین، ۲۰۱۵). با توجه به تأثیرات قابل توجه اضطراب بر کارایی افراد به خصوص فعالیت‌های ورزشی در سطوح مختلف رقابتی لازم است برای کاهش بار آن اقدامات اساسی صورت گیرد، لذا مطالعه اضطراب رقابتی به دلیل تأثیر مستقیم و تهدیدکننده آن بر عملکرد و موفقیت ورزشی از اهمیتی مضاعف برخوردار است و چون اضطراب رقابتی به عنوان عاملی تعیین‌کننده در عملکرد ورزشی از خود پنداشت و درک فرد از خویش تأثیر می‌پذیرد، و همچنین به دلیل کمبود ادبیات موجود در زمینه سنجش ارتباط بین این دو متغیر، با هدف کمک به اغنای مطالعه عوامل روانشناختی از جمله خود پنداشت و عوامل مؤثر بر آن در پژوهش حاضر محقق به دنبال پاسخ‌گویی به این سؤال بود، آیا بین خود پنداشت و اضطراب رقابتی صفتی، دانشجو معلمان رابطه وجود دارد؟

## روش

تحقیق حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر شیوه گردآوری و تحلیل اطلاعات، توصیفی و از نوع همبستگی بود که به شکل میدانی انجام شده است. جامعه آماری این پژوهش دانشجویان ۱۹-۲۳ سال رشته تربیت بدنی دانشگاه فرهنگیان تهران - پردیس نسبی

زمینه اصلی است که شامل ویژگی‌های فنی و تاکتیکی، ویژگی‌های جسمانی و ویژگی‌های فاعلی و روانی است. هر ورزشکار برای اجرای بهترین سطح عملکرد خود نیازمند بهره‌گیری از آمادگی مناسب در هر کدام از حیطه‌های فوق است. در هنگام مسابقه و به ویژه مسابقاتی که نتایج آنها مهم تلقی می‌شود، نقش توانش یا ویژگی‌های فاعلی پررنگ‌تر است (خیری و همکاران، ۲۰۱۸). طبق گفته جونز (۱۹۹۱)، در بالاترین سطوح ورزشی (حداقل در بسیاری از ورزش‌ها) کمترین اختلاف در سطوح توانش ورزشکاران با تجربه وجود دارد؛ پس چیزی که باعث تمایز آنها در مسابقه می‌شود تسلط بر توانایی برانگیختگی، اضطراب و مهار کردن تنیدگی است (نوش‌آبادی، زارعی و نیک‌آئین، ۲۰۱۵). در این میان یکی از ویژگی‌های شناختی متأثر از اضطراب، خود پنداشت<sup>۱</sup> یا احساس و ادراک فرد از خود است که به مرور زمان از طریق تجربه و تفسیر از محیط خویش در افراد ساخته می‌شود (شیروانی‌بروجنی، سیفی، ۲۰۱۵). خود پنداشت بازخورد فرد نسبت به خود، بدون هرگونه قضاوت شخصی یا مقایسه با دیگران (سهرابی، عطارزاده‌حسینی و فولادیان، ۲۰۰۸) یعنی مرکز هویت شخصی و تغییر آن در طول زمان است (خدابنده‌لو و همکاران، ۲۰۱۵). بندورا (۱۹۹۹) در نظریه خود بیان می‌کند که برای درک احساس فرد از خود لازم است به سه جز متمایز توجه کنیم: حرمت خود، خود پنداشت و خود کارآمدی (بوگل، ۲۰۱۸). روزنبرگ (۱۹۸۶) خود پنداشت را به عنوان مجموعه افکار و احساساتی توصیف می‌کند که اشخاص به عنوان یک شیء به خود نسبت می‌دهند، (فیلازاولو و کریم‌اولو، ۲۰۱۵). هافمن (۲۰۰۷) در نظریه پردازی خویش از اضطراب اجتماعی به «خود» به عنوان محرک ترس آور در ترس از ارزیابی منفی می‌نگرد و بر اصلاح بازخورد فرد درباره خود تأکید می‌ورزد؛ تأکید هافمن (۲۰۰۷) بر «خود» و ترس از ارزیابی منفی دربرگیرنده دیدگاه منفی و تحریف شده‌ای از «خود» است (آلدن و همکاران، ۲۰۰۱)؛ به نقل از ذهتاب‌نجفی، واعظ‌موسوی و طاهری تربتی، ۲۰۱۷). مسئله خود پنداشت و خود ارزشی از اساسی‌ترین عوامل در نمو مطلوب شخصیت فرد است. خود پنداشت ساختاری چند بعدی است که باعث می‌شود یک فرد به درک بالایی از صلاحیت در برخی حوزه‌ها از جمله فعالیت‌های ورزشی دست یابد (مونتیرو همکاران، ۲۰۱۸).

1. Self-concept

۲۹ و ۳۱)، اجتماعی (سؤالات ۱، ۸، ۲۱، ۳۷، ۴۰، ۴۳، ۴۶ و ۴۸)، عقلانی (سؤالات ۷، ۱۱، ۱۲، ۱۸، ۳۳، ۳۶، ۳۸ و ۳۹)، اخلاقی (سؤالات ۶، ۳۴، ۳۵، ۴۱، ۴۲، ۴۴، ۴۵ و ۴۷)، آموزشی (سؤالات ۵، ۱۳، ۱۵، ۱۷، ۲۵، ۲۶، ۳۰ و ۳۲) و خلق و خو (سؤالات ۴، ۱۰، ۱۴، ۱۶، ۱۹، ۲۳، ۲۴ و ۲۸) است. تعریف ابعاد این پرسشنامه به تفصیل آورده می‌شود.

- جسمانی: تصور فرد از بدن، سلامت، ظاهر جسمانی و قدرت بدنی خود.
- اجتماعی: احساس ارزش شخصی در تعامل‌های اجتماعی.
- عقلانی: آگاهی فرد از هوش و استعداد، حل مسئله و داوری‌های خود.
- اخلاقی: تخمین فرد از ارزش اخلاقی خود، کارهای درست و نادرست.
- آموزشی: تصور فرد از خود در ارتباط با محیط آموزشی، مدرسان و فعالیت‌های فوق برنامه.
- خلق و خو: تصور فرد از حالت عاطفی معمول یا تسلط نوع خاصی از واکنش عاطفی

پرسشنامه سه ارزشی اضطراب رقابتی صفتی شامل ۱۵ سؤال است. عبارات ۱، ۴، ۷، ۱۰، ۱۳، نمره گذاری نمی‌شوند و جهت حفظ ظاهر پرسشنامه به کار رفته‌اند. سایر پاسخ‌ها در مقیاس سه ارزشی (از ۱ = بندرت تا ۳ = بیشتر اوقات) رتبه بندی می‌شوند اما امتیاز گذاری سؤالات ۶ و ۱۱ معکوس است. جمع نمرات این پرسشنامه بین ۱۰ تا ۳۰ می‌شود که نمره بالای ۲۱ نشان دهنده اضطراب رقابتی بالا، نمره بین ۱۵ تا ۲۰ نشان دهنده اضطراب رقابتی متوسط و کمتر از ۱۴ نشان دهنده اضطراب رقابتی پائین است (ذهتاب نجفی، واعظ موسوی و طاهری تربتی، ۲۰۱۷).

### یافته‌ها

جدول ۱ نشان می‌دهد که میانگین سن، قد و وزن آزمودنی‌های تحت بررسی به ترتیب ۲۱ سال، ۱۶۱ سانتی متر و ۵۵ کیلوگرم است.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار سن و معدل تحصیلی آزمودنی‌ها					
شاخص‌ها	تعداد	مینیمم	ماکزیمم	میانگین	انحراف معیار
سن	۱۰۰	۱۹	۲۳	۲۱	۱/۴۸۱۰۵۹
قد	۱۰۰	۱۵۳	۱۷۵	۱۶۱	۱۵/۷۲۹۰۸
وزن	۱۰۰	۴۷	۶۸	۵۵	۵/۲۲۶۱۹۷

بود که در مسابقات درون دانشگاهی هفته تربیت بدنی در سال ۱۳۹۷ شرکت کردند. روش نمونه‌گیری در این پژوهش، نمونه‌گیری تصادفی بود؛ و به این منظور پرسشنامه‌ها بعد از شرکت ۲۲۳ نفر شرکت کننده در مسابقات بین ۱۰۰ نفر از آنها به طور تصادفی توزیع شد (دلاور، ۱۳۹۸). ملاک ورود به پژوهش شرکت کردن در مسابقات درون دانشگاهی هفته تربیت بدنی و رضایت آگاهانه به جهت شرکت در پژوهش بود. ملاک‌های خروج از پژوهش نیز عبارت بودند از: داشتن مشکلات جسمانی و تحت درمان بودن. به منظور رعایت اصول اخلاقی پژوهش در مورد محرمانه بودن اطلاعات به نمونه‌های پژوهش اطمینان داده شد. داده‌ها با استفاده از نسخه ۲۵ نرم‌افزار SPSS و آزمون شاپیروویلیک و آزمون پیرسون تجزیه و تحلیل شدند.

### ابزار

این تحقیق سعی در ارزیابی ارتباط بین خود پنداشت و اضطراب رقابتی صفتی دارد. به منظور ارزیابی سطح اضطراب رقابتی، از پرسشنامه سه ارزشی اضطراب رقابتی صفتی<sup>۱</sup> SCAT، مارتنز و همکاران (۱۹۹۰) با تعداد ۱۵ سؤال استفاده شد. پایایی داخلی این پرسشنامه طبق آلفای کرونباخ ۰/۷۹ و روایی آن ۰/۸۹ به دست آمده که مناسب تشخیص داده شده است (ذهتاب نجفی، واعظ موسوی و طاهری تربتی، ۲۰۱۷). روایی و پایایی خارجی این آزمون نیز مورد تأیید بوده و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۵ محاسبه شده است (لاوالی و فلینت، ۱۹۹۶). همچنین خود پنداشت افراد شرکت کننده به وسیله پرسشنامه پنج ارزشی SCQ<sup>۲</sup> راج کامراساسوت (۱۹۵۷) با تعداد ۴۸ سؤال سنجیده شد که پایایی داخلی آن طبق ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۸۳ محاسبه شده است که عددی مورد تأیید است. روایی و پایایی خارجی این پرسشنامه مورد تأیید بوده و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۸ محاسبه شده است (درامانو، بالاراب، ۲۰۱۳).

شیوه نمره گذاری پرسشنامه پنج ارزشی خود پنداشت به این صورت است که به گزینه اول تا پنجم به ترتیب از پنج تا یک امتیاز تعلق می‌گیرد که نمره بین ۱۹۳-۲۴۰ نشان دهنده خود پنداره خیلی بالا، ۱۴۵-۱۹۲ خود پنداره بالا، ۹۷-۱۴۴ خود پنداره متوسط، ۴۹-۹۶ خود پنداره پائین و ۱-۴۸ خود پنداره خیلی پائین است. این پرسشنامه دارای شش بعد جداگانه جسمانی (سؤالات ۲، ۳، ۹، ۲۰، ۲۲، ۲۷،

۱. Sport Competition Anxiety Test (SCAT)

۲. Self Concept Questionnaire (SCQ)

بر اساس یافته‌های پژوهش ضریب همبستگی بین اضطراب رقابتی صفتی و خود پنداشت برابر  $0/299$  - با معناداری  $0/016$  بود که در سطح  $0/05$  معنادار است. بر این اساس اضطراب رقابتی صفتی و خود پنداشت با هم ارتباط معنادار دارند. در ادامه بر اساس نتایج ضریب همبستگی، بین خرده مقیاس اخلاقی و اضطراب رقابتی صفتی در سطح معناداری  $0/046$  ( $p=$ ) و بین خرده مقیاس خلق و خو و اضطراب رقابتی صفتی در سطح معنی داری  $0/01$  ( $p=$ ) ارتباط معناداری مشاهده شد اما سایر خرده مقیاس‌ها با اضطراب رابطه معناداری نشان ندادند. ( $p=0/658$ ,  $p=0/597$ ,  $p=0/921$  و  $p=0/053$ )، (جدول ۳).

### بحث و نتیجه گیری

در پژوهش حاضر ارتباط بین اضطراب رقابتی صفتی و خود پنداشت دانشجو معلمان پردیس نسیمیه تهران مورد بررسی قرار گرفته است. طبق نتایج تحقیق حاضر بین اضطراب رقابتی صفتی و خود پنداشت دانشجویان ترم ۶ و ۸ تربیت بدنی دانشگاه فرهنگیان، ارتباط معناداری وجود دارد که این نتیجه با یافته واعظ موسوی و همکاران (۱۳۹۵)، بشارت و حسینی (۱۳۹۱)، توتونچی و همکاران (۱۳۹۱)، کیرنز و همکاران (۲۰۰۰) و گری گردیل و همکاران (۲۰۰۸) همسو است. در حقیقت افراد با خود پنداشت قوی از سلامت روانشناختی بیشتری (اضطراب و افسردگی کمتر) برخوردارند و نوجوانان با خود پنداشت قوی سطوح پائینی از نشانه‌های آسیب‌شناسی روانی از جمله افسردگی و اضطراب و مشکلات رفتاری را تجربه می‌کنند (رامشک، ابراهیمی‌نژاد و ابراهیمی‌نژاد، ۲۰۱۶؛ بشارت و حسینی، ۱۳۹۱)؛ (ذهتاب‌نجفی، واعظ‌موسوی و طاهری تربتی، ۲۰۱۷)، (توتونچی، سامانی، زندی‌قشقای، ۲۰۱۲)، (کیرنز و همکاران، ۲۰۰۰) و (گری‌گردیل و همکاران، ۲۰۰۸) و خود ارزشمندی بالا باعث افزایش اعتماد به خود و توانش‌های فردی و اجتماعی و پیشرفت تحصیلی و کارآمدی بیشتر در افراد می‌شود (رامشک، ابراهیمی‌نژاد و ابراهیمی‌نژاد، ۲۰۱۶).

اما نتیجه پژوهش حاضر از نتایج پژوهش رامشک و همکاران (۱۳۹۴) حمایت نمی‌کند، آنها نشان دادند که بین خود پنداشت و اضطراب رابطه منفی و معناداری وجود ندارد اما سن می‌تواند روی اضطراب فرد اثر داشته باشد و با افزایش سن اضطراب فرد کم می‌شود (رامشک، ابراهیمی‌نژاد و ابراهیمی‌نژاد، ۲۰۱۶)، از دلایل احتمالی این تفاوت، می‌توان تفاوت در سطح آمادگی جسمانی و

در این پژوهش برای طبیعی بودن توزیع داده‌ها از آزمون شاپیروویلیک استفاده شد که نتایج حاکی از این بود که توزیع داده‌ها در تمام متغیرها معناداری، بزرگ‌تر از  $0/05$  بوده و توزیع نرمال است لذا به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها و تعیین ارتباط بین متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد (جدول ۲).

جدول ۲. تست نرمال بودن (آزمون شاپیروویلیک)

معناداری	شاپیروویلیک تعداد	آماره	
۰/۱۱۷	۲۲۳	۰/۹۷۰	عقلانی
۰/۰۹۹	۲۲۳	۰/۹۶۸	اخلاقی
۰/۷۵۲	۲۲۳	۰/۹۸۷	آموزشی
۰/۳۴۵	۲۲۳	۰/۹۷۹	اجتماعی
۰/۷۷۳	۲۲۳	۰/۹۸۸	جسمانی
۰/۲۴۶	۲۲۳	۰/۹۷۶	خلق و خو
۰/۰۷۱	۲۲۳	۰/۹۶۶	اضطراب رقابتی
۰/۸۵۱	۲۲۳	۰/۹۸۹	خود پنداشت

جدول ۳. ضریب همبستگی پیرسون در مورد ارتباط اضطراب رقابتی صفتی با خود پنداشت و خرده مقیاس‌های آن

اضطراب رقابتی		
همبستگی پیرسون	۰/۰۵۶-	عقلانی
معناداری (دو دامنه)	۰/۶۵۸	
تعداد	۲۲۳	
همبستگی پیرسون	*-۰/۲۵۱	اخلاقی
معناداری (دو دامنه)	۰/۰۴۶	
تعداد	۲۲۳	
همبستگی پیرسون	-۰/۰۶۷	آموزشی
معناداری (دو دامنه)	۰/۵۹۷	
تعداد	۲۲۳	
همبستگی پیرسون	-۰/۰۱۳	اجتماعی
معناداری (دو دامنه)	۰/۹۲۱	
تعداد	۲۲۳	
همبستگی پیرسون	-۰/۲۴۳	جسمانی
معناداری (دو دامنه)	۰/۰۵۳	
تعداد	۲۲۳	
همبستگی پیرسون	**۰/۴۷۸	خلق و خو
معناداری (دو دامنه)	۰/۰۰۰	
تعداد	۲۲۳	
همبستگی پیرسون	*-۰/۲۹۹	خود پنداشت
معناداری (دو دامنه)	۰/۰۱۶	
تعداد	۲۲۳	

\* ارتباط در سطح  $0/05$  معنادار است (دو دامنه).

\*\* ارتباط در سطح  $0/01$  معنادار است (دو دامنه).

را افزایش داد. تکرار پژوهش‌های بیشتر برای بررسی سایر متغیرهای روانشناختی در دانشجویان غیرورزشکار در مقایسه با ورزشکاران و همچنین مقایسه ورزشکاران انفرادی و تیمی و در نهایت رشته‌های شناختی و حرکتی با هدف کنترل و مهار هدفمند اضطراب رقابتی صفتی، اضطراب رقابتی حالتی و انگیزه‌نگی پیشنهاد می‌شود.

### منابع

- آفاحسن نوش آبادی، زینب؛ زارعی، علی و نیک آیین، زینت (۲۰۱۵). ارتباط بین اضطراب صفتی رقابتی با عملکرد ورزشکاران زن معلول در ورزش‌های انفرادی منتخب تهران. *فصلنامه علمی - پژوهشی مطالعات مدیریت رفتار سازمانی در ورزش*، ۲(۳)، ۵۲-۴۱.
- اسدیان، فاطمه و صادقی بروجردی، سعید (۱۳۹۰). اثر ورزش بر خود پنداره بدنی پسران و دختران استان خراسان رضوی. *تحقیقات در علوم زیستی ورزشی*، ۲(۵)، ۵۱-۵۶.
- اصفهان‌پنا، نوشین و قزل سفلو (۲۰۱۲). بررسی رابطه اعتماد به نفس و عملکرد بر اضطراب رقابتی زنان فوتبالیست آماتور و حرفه‌ای. *زن در توسعه و سیاست*، ۹(۴)، ۱۴۹-۱۳۵.
- افتخاری، فرشته؛ رجیبی، حمید و شفیع زاده، محسن (۱۳۸۶). اثر شرکت در کلاس‌های ورزشی فصل تابستان بر برخی عوامل آمادگی جسمانی و حرکتی، ترکیب بدنی و خود پنداره بدنی دختران نوجوان. *علوم حرکتی و ورزش*، ۵(۹)، ۲۸-۱۵.
- بشارت، محمدعلی و حسینی، سیده اسما (۱۳۹۱). کمال‌گرایی و اضطراب رقابتی در ورزشکاران. *روانشناسی تحولی*، ۹(۳۳).
- پوررنجبر، محمد و نعمت‌اله‌زاده ماهانی، کاظم (۱۳۸۴). تأثیر ورزش‌های هوازی و بی‌هوازی بر میزان اضطراب. *دانشگاه علوم پزشکی کرمان*، ۱۳(۱).
- توتونچی، مریم؛ سامانی، سیامک و زندی قشقایی، کرامت‌اله (۲۰۱۲). نقش واسطه‌گری خودپنداره برای کمال‌گرایی و سلامت روان در نوجوانان شهر شیراز در سال ۱۳۹۱. *مجله دانشگاه علوم پزشکی فسا*، ۲(۳)، ۲۱۷-۲۱۰.
- جمشیدی، اکبر؛ عرب عامری، الهه؛ عزیززاده، نرجس و سلمانیان، افشین (۲۰۱۲). ارتباط جهت‌گیری ورزشی و اضطراب رقابتی در ورزشکاران شرکت‌کننده در دهمین المپیاد ورزشی دانشجویی. *نشریه رشد و یادگیری حرکتی*، ۴(۱)، ۵۵-۳۷.
- خبیری، محمد؛ منصوری کلاش، رامین؛ مقدم‌زاده، علی؛ حافظی، الهه و مهرصفر، امیرحسین (۲۰۱۸). تأثیر مداخله خودگویی مثبت بر پاسخ‌های روانی فیزیولوژیکی اضطراب رقابتی و اعتماد به نفس در

حرکتی شرکت‌کنندگان را نام برد؛ جامعه تحقیقی ما را دانشجویان تربیت‌بدنی تشکیل داده در صورتی که آزمودنی‌های آنها از گروه‌های غیرتربیت‌بدنی بوده است. همچنین دلیل احتمالی دیگر می‌تواند نوع اضطراب مورد ارزیابی باشد که در پژوهش ما اضطراب رقابتی صفتی مورد ارزیابی قرار گرفت در حالی که رامشک و همکاران اضطراب را مورد بررسی قرار دارند. طبق نتایج تحقیق اسدیان و همکاران (۱۳۹۰) فعالیت بدنی تأثیر معناداری بر خود پنداشت بدنی دارد یعنی افراد ورزشکار در مقایسه با افراد غیرورزشکار خود پنداشت بدنی مثبت‌تری دارند (اسدیان و صادقی بروجردی، ۱۳۹۰) از طرفی کلودیو (۲۰۰۷) در بررسی تأثیر اضطراب و خشم بر عملکرد راگی‌بازان حرفه‌ای و آماتور گزارش کرد که اضطراب رقابتی در شروع مسابقه به صورت ظهور علائم بدنی در ورزشکاران باعث کاهش عملکرد آنها می‌شود اما ورزشکاران حرفه‌ای با برخورداری از اعتماد به خود بالا می‌توانند علائم اضطراب رقابتی را تعدیل نمایند (روباززا و بورتولی، ۲۰۰۷). نتایج تحقیقات مختلف نشان داده است که سطح توانش (حرفه‌ای یا آماتور) و سابقه فعالیت از مهمترین عوامل تأثیرگذار بر اضطراب رقابتی است (گروسارد و همکاران، ۲۰۰۹) و (تری، لین و شفرسون، ۲۰۰۵). در واقع احساس افراد از خود (خود پنداشت) به تبحر حرکتی آنان بستگی دارد و طبق نظریه تسهیل اجتماعی افراد باتجربه در مقابل دیگران عملکرد بهتری دارند و طبق فرضیه محدودده بهینه عملکرد، محدودده کنترل اضطراب در افراد باتجربه متفاوت از افراد مبتدی خواهد بود. بنابراین چون خود پنداشت محصول تجربه است؛ به نظر می‌آید که بر اضطراب رقابتی ورزشکاران حرفه‌ای و باتجربه تأثیرگذار است.

از جمله محدودیت‌های این پژوهش این است که نتایج و یافته‌های بدست آمده تنها قابل کاربرد در جامعه آماری پژوهش حاضر می‌باشد و نمی‌توان آن را به جامعه آماری دیگر تعمیم داد. همچنین در این پژوهش امکان کنترل متغیرهایی مثل ویژگی‌های فرهنگی و شخصیتی گروه مورد مطالعه وجود نداشت. امروزه خودکنترلی ورزشکاران در شرایط پر اضطراب با هدف موفقیت‌های ورزشی یک ضرورت است. پژوهش حاضر، به دلیل پژوهش‌های محدودی که به بررسی ارتباط بین دو متغیر خود پنداشت و اضطراب رقابتی صفتی پرداخته‌اند، نیازمند تکرار در نمونه‌های مختلف و تأییدهای تجربی بیشتر است تا بتوان با فراهم‌سازی امکان مقایسه، قدرت تعمیم نتایج

- Self-Concept, and Self-Efficacy*. Doctoral dissertation, Capella University.
- Clevinger, K., Petrie, T., Martin, S., & Greenleaf, C. (2020). The Relationship of Sport Involvement and Gender to Physical Fitness, Self-Efficacy, and Self-Concept in Middle School Students. *The Physical Educator*, 77(1).
- Dramanu, B. Y., & Balarabe, M. (2013). Relationship between academic self-concept and academic performance of junior high school students in Ghana. *European Scientific Journal*, 9(34).
- Filazoğlu-Çokluk, G., KIRIMOĞLU, H., ÖZ, A. Ş., & İLHAN, E. L. (2015). The effects of physical education and sports on the self-concept of the children with mild mental disabilities. *International Journal of Sport Culture and Science*, 3(Special Issue 3), 55-72.
- Grange, P., & Kerr, J. H. (2010). Physical aggression in Australian football: A qualitative study of elite athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(1), 36-43.
- Grossbard, J. R., Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2009). Competitive anxiety in young athletes: Differentiating somatic anxiety, worry, and concentration disruption. *Anxiety, Stress, & Coping*, 22(2), 153-166.
- Kernis, M. H., Paradise, A. W., Whitaker, D. J., Wheatman, S. R., & Goldman, B. N. (2000). Master of one's psychological domain? Not likely if one's self-esteem is unstable. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(10), 1297-1305.
- Landazabal, M. G., Pérez, J. I., & Mozaz, M. (2008). Self-concept, self-esteem and psychopathological symptoms. *Psicothema*, 20(1), 114-123.
- Lavallée, L., & Flint, F. (1996). The relationship of stress, competitive anxiety, mood state, and social support to athletic injury. *Journal of athletic training*, 31(4), 296.
- Monteiro, F. T., Rodrigues, P. J., Maia, L., & Simões, F. (2018). *Cognitive Failures and Self-Concept in Adults with Specific Learning Disorder with Impairment in Reading*.
- Pila, E., Sabiston, C. M., Mack, D. E., Wilson, P. M., Brunet, J., Kowalski, K. C., & Crocker, P. R. (2020). Fitness-and appearance-related self-conscious emotions and sport experiences: A prospective longitudinal investigation among adolescent girls. *Psychology of Sport and Exercise*, 47, 101641.
- Robazza, C., & Bortoli, L. (2007). Perceived impact of anger and anxiety on sporting performance in rugby players. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(6), 875-896.
- Sharma, R. (2012). A comparison of precompetition anxiety of male and female badminton players. *International Referred Research Journal*, February, 1(17).
- Terry, P. C., Lane, A. M., & Shepherdson, A. (2005). *Re-evaluation of the factorial validity of the Revised Competitive State Anxiety Inventory-2*.
- ورزشکاران نخبه. فصلنامه علمی - پژوهشی عصب روانشناسی، ۳(۱۱)، ۹۱-۱۰۲.
- خدابنده‌لو، یوسف؛ پورحسین، غلامعلی؛ لواسانی و معتمد یگانه، نگین (۲۰۱۵). بررسی اثربخشی روش شناختی مرور خویشتن بر تصویر بدنی دانشجویان دختر دانشگاه تهران. *مجله علوم روانشناختی*، ۱۴(۵۵)، ۳۲۰-۳۰۱.
- دلاور، علی (۱۳۹۸). *روش تحقیق در روانشناسی و علوم تربیتی*. تهران: ویرایش.
- ذهتاب نجفی، عادل؛ واعظ موسوی، سید محمد کاظم و طاهری، حمید رضا (۲۰۱۷). اثربخشی مداخلات روانشناختی بر کاهش اضطراب صفت رقابتی و ترس از ارزیابی منفی در ورزشکاران. *مطالعات روانشناسی ورزشی*، ۵.
- رامشک، سارا؛ ابراهیمی نژاد، غلامرضا و ابراهیمی نژاد، مهدی (۲۰۱۶). رابطه خود پنداره با اضطراب در بین دانشجویان شهر کرمان. *مجله بهداشت و توسعه*، ۵(۳)، ۲۱۵-۲۰۶.
- زمانی، علیرضا و مرادی، علی (۱۳۸۸). مقایسه اضطراب صفتی، اضطراب حالتی و اعتماد به نفس ورزشکاران مرد در ورزش های گروهی و ورزش های انفرادی. *دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*، ۱۱(۴۰).
- سهراب، مهدی؛ عطارزاده حسینی، سید رضا و فولادیان، جواد (۲۰۰۸). مقایسه خودپنداره ورزشی کشتی گیران شرکت کننده در بازی های آسیایی ۲۰۰۶ قطر. *In ششمین همایش بین المللی علوم ورزشی*.
- شیروانی بروجنی، شیما و سیفی، سمیه (۲۰۱۵). ارتباط بین خود پنداره بدنی، شاخص توده بدنی و توانایی های ادراکی حرکتی در دانش آموزان دختر و پسر ۱۱ ساله. *پژوهشنامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی*، ۱۱(۲۲)، ۱۴۰-۱۳۳.
- غرایاق زندی، حسن؛ هنرمند، پیمان؛ رحیم زاده، مهدی؛ عبداله زاده، سلیمان و عموزاده، فرشته (۱۳۹۸). تأثیر آموزش توانش های روانشناختی بر اضطراب رقابتی و اعتماد به خود در دانش آموزان ورزشکار. *مجله علوم روانشناختی*، ۱۸(۸۴)، ۲۲۶۴-۲۲۵۷.
- قربانزاده، بهروز (۲۰۱۵). رابطه خودگفتاری مثبت و منفی با اضطراب رقابتی و درصد صحیح سرویس در مسابقه والیبال. *فصلنامه علمی - پژوهشی طب توانبخشی*، ۴(۴)، ۱۲۴-۱۱۶.
- لطفی، مریم؛ محمدی، جعفر؛ سهرابی، مهدی و باقرزاده، فضل الله (۲۰۱۴). مقایسه خود پنداره بدنی دختران نابینای ورزشکار و غیرورزشکار. *دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*، ۴(۵۴)، ۵۳-۴۵.
- Boegel, A. (2018). *Predictions of Adolescent Girls' Participation in Equine Activities by Self-Esteem*,