



Research Paper

The relationship between sense of worth and functional flexibility with competitive anxiety in soccer players

* Seyedeh Elham Mousavi ¹, Mohamad Reza Khosravi²

1. Master of Science in Clinical Psychology, Islamic Azad University, Islamshahr Branch, Islamshahr, Iran.

2. Master of Science in Clinical Psychology, Islamic Azad University, Islamshahr Branch, Islamshahr, Iran.

Received:
29 Mar 2025

Accepted:
20 Apr 2025

Available Online:
9 Jul 2025

Keywords:

sense of worth,
functional
flexibility,
competitive
anxiety, soccer
players

ABSTRACT:

Introduction: The aim of this study is to investigate the relationship between sense of worth and functional flexibility with competitive anxiety in soccer players.

Methods: The research method was descriptive (non-experimental) and the design was correlational in nature. The statistical population of this study consisted of all 10-12 year old male footballers at Tehran Fan Football Academy in the spring of 1404, which has 150 football students. A sample of 108 people was selected from the statistical population, based on the Krejci and Morgan table and using a simple random sampling method (by lot and based on a list of names), And they answered three questionnaires: Merrell's (2010) Functional Flexibility Questionnaire, Crocker et al.'s (2003) Self-Worth Questionnaire, and Martens et al.'s (1990) State-Competitive Anxiety Questionnaire. Descriptive statistics indicators (such as mean and variance) were used to describe the data of this study, and inferential statistics indicators such as Pearson's correlation coefficient and regression were used for analysis. Data were analyzed using SPSS22 software.

Results: The results indicated that functional flexibility and sense of worth predict competitive anxiety in child soccer players, and functional flexibility plays a greater role in this regard.

Conclusion: Therefore, the greater the functional flexibility and sense of worth in child soccer players, the less competitive anxiety they will have. The presence of functional flexibility and a sense of worth in child soccer players predicts competitive anxiety in them.

* Corresponding Author: Seyedeh Elham Mousavi
E-mail: elham.mousavi.0912015@gmail.com



مقاله پژوهشی:

رابطه احساس ارزشمندی و انعطاف پذیری کنشی با اضطراب رقابتی در بازیکنان فوتبال

*سیده الهام موسوی^۱، محمدرضا خسروی^۲

۱. کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اسلامشهر، اسلامشهر، ایران.

۲. کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اسلامشهر، اسلامشهر، ایران.

چکیده:

مقدمه: هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه احساس ارزشمندی و انعطاف پذیری کنشی با اضطراب رقابتی در بازیکنان فوتبال است.

روش: روش پژوهش توصیفی (غیرآزمایشی) و طرح از نظر ماهیت جزء تحقیقات همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش را کلیه پسران فوتبالیست ۱۰ تا ۱۲ ساله آکادمی فوتبال هوادار شهر تهران در بهار ۱۴۰۴ تشکیل دادند که ۱۵۰ نفر فوتبال آموز دارد. از میان جامعه آماری، بر اساس جدول کرجسی و مورگان و با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی ساده (به قیدقرعه و براساس لیست اسامی)، نمونه‌ای به حجم ۱۰۸ نفر انتخاب شدند و به سه پرسشنامه انعطاف پذیری کنشی مرل (۲۰۱۰)، پرسشنامه احساس ارزشمندی کراکر و همکاران (۲۰۰۳) و پرسشنامه اضطراب حالتی-رقابتی مارتنز و همکاران (۱۹۹۰) پاسخ دادند. به منظور توصیف داده‌های این پژوهش از شاخص‌های آمار توصیفی (مانند میانگین و واریانس) و برای تحلیل از شاخص‌های آمار استنباطی مانند ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون استفاده شد. داده‌ها به کمک نرم‌افزار SPSS22 تحلیل شد.

یافته‌ها: نتایج حاکی از این بود که انعطاف پذیری کنشی و احساس ارزشمندی پیش‌بینی کننده اضطراب رقابتی در کودکان فوتبالیست می‌باشند و انعطاف پذیری کنشی سهم بیشتری در این زمینه دارد. همچنین نتایج نشان داد که انعطاف پذیری کنشی و احساس ارزشمندی رابطه منفی و معناداری با اضطراب رقابتی در کودکان فوتبالیست دارد.

نتیجه‌گیری: بنابراین هر چه انعطاف پذیری کنشی و احساس ارزشمندی در کودکان فوتبالیست بیشتر باشد، اضطراب رقابتی در آنها کمتر خواهد بود. وجود انعطاف پذیری کنشی و احساس ارزشمندی در کودکان فوتبالیست منجر به پیش‌بینی اضطراب رقابتی در آنها می‌شود.

تاریخ دریافت:

۱۰ فروردین ۱۴۰۴

تاریخ پذیرش:

۰۱ اردیبهشت ۱۴۰۴

تاریخ انتشار:

۱۷ تیر ۱۴۰۴

کلید واژه‌ها:

احساس ارزشمندی،

انعطاف پذیری کنشی،

اضطراب رقابتی، بازیکنان

فوتبال

*نویسنده مسئول: سیده الهام موسوی

پست الکترونیکی: elham.mousavi.0912015@gmail.com



مقدمه:

از سوی دیگر پژوهش صوفی زاده و بخشی (۱۴۰۰) نشان داد که یکی از متغیرهای پیش‌بینی کننده اضطراب رقابتی، بالا بودن احساس ارزشمندی^۸ می‌باشد. احساس ارزشمندی به عنوان شاخصی از میزان رضایت از خود و یا احترام به خود، بیانگر میزان اعتبار، تایید، پذیرش و ارزشی است که فرد برای خود قائل است. احساس احساس ارزشمندی گویای یک نیاز اساسی هر انسانی است که آرامش و تعادل روانی و در نتیجه احساس رضایت از زندگی به آن وابسته است (لیونز، وینترز-استون، بنت و بیر^۹، ۲۰۱۶). احساس ارزشمندی در یک بافت ارتباطی به عنوان یکی از عوامل مهم تعیین کننده در شکل دهی الگوهای رفتاری و عاطفی محسوب می‌شود و گویای نگرش فرد به خود و دیگران است (وانگ، ژائو و لی^{۱۰}، ۲۰۱۹). ضعف در احساس ارزشمندی با پیامدهای منفی بسیاری همراه است چرا که با ایجاد اضطراب تعادل و پویایی فرد را دچار اختلال می‌کند و با تحت تاثیر قرار دادن بازدهی، کارایی، قدرت یادگیری و خلاقیت به گونه‌ای منفی جریان تحول و بالندگی را مختل می‌سازد (یئون و چوی^{۱۱}، ۲۰۲۰). عدم احساس ارزشمندی در افراد سبب می‌گردد تا فرد به دلیل این که در می‌یابد مورد توجه و علاقه افراد دیگر نمی‌باشد، تمایل به انزوا و تنهایی پیدا کند و از میزان ارتباطات اجتماعی خود تا حد زیادی بکاهد. همین حالت گوشه‌گیری و گریز از دیگران، به تدریج تصورات منفی از خود، احساس عدم کارایی و بی‌کفایتی را رواج می‌دهد و سازگاری فرد را در اجتماع مختل می‌سازد (مارتل، ریتچای و گالینچ^{۱۲}، ۲۰۱۸).

همچنین پژوهش ابراهیمی، بنی‌سی و وطن‌خواه (۱۴۰۰) نشان داد که یکی از متغیرهای پیش‌بینی کننده اضطراب رقابتی در نوجوانان ورزشکار، انعطاف پذیری کنشی^{۱۳} آنها می‌باشد. انعطاف پذیری کنشی یکی از متغیرهای مهم جهت کنترل و مدیریت اضطراب در هنگام رقابت داشتن ورزشکاران می‌باشد (تریگوروس^{۱۴} و همکاران، ۲۰۲۰). انعطاف

در سال‌های اخیر، بازی فوتبال از یک ورزش کاملاً جذاب، به مهم‌ترین بازی‌های پذیرفته‌شده و گسترده در جهان تغییر شکل داده و باعث شده که مربیان و بازیکنان این رشته محبوب همواره به دنبال رویکردهای علمی جدید برای آماده‌سازی بهتر در تمرینات و عملکرد بالقوه در هنگام مسابقات باشند (عبداله، موسی، مالیکی، سapiaه و کاسنی^۱، ۲۰۱۸). از طرفی امروزه به علت توجه کمتر به مسئله روانشناسی ورزشی، ورزشکاران در معرض شکست‌های بیشتری قرار می‌گیرند که این شکست‌ها، زیان‌های جبران ناپذیری را به فرد ورزشکار و جامعه ورزشی تحمیل می‌نماید. با این تفاسیر توجه به روانشناسی ورزشی و متغیرهای مرتبط با عملکرد ورزشکار می‌تواند بسیار مفید باشد (هارول و کلی^۲، ۲۰۱۹). اضطراب یکی از مهمترین ساختارهای به دست آمده در زمینه روانشناسی تمرین و ورزش است. اضطراب مستلزم مفهوم نا امن و مبهم و تهدیدی است که فرد منبع آن را درک نمی‌کند (هوانگ و ژائو^۳، ۲۰۲۰). یکی از شاخه‌های بحث اضطراب که توجه بسیاری از روانشناسان ورزشی را به خود معطوف کرده، اضطراب رقابتی است که این نوع از اضطراب در موقعیت‌های ورزشی و رقابت جویانه ایجاد می‌شود (بوسما و ون‌پترن^۴، ۲۰۲۰). اضطراب رقابتی صفتی و حالتی که از جمله زیر مجموعه‌های اضطراب هستند که به عنوان درک موقعیت‌های جدید رقابتی به عنوان یک عامل خطرزا و تهدید شناخته می‌شوند (اورتگا ویلا^۵ و همکاران، ۲۰۲۰). این نوع اضطراب، واکنش هیجانی و زودگذری است که موجب می‌شود افراد ورزشکار موقعیت‌های خاصی را تهدیدآمیز ارزیابی کنند که عملکردشان را تحت تاثیر قرار می‌دهد (جونز، مولن و هاردی^۶، ۲۰۱۹). به گونه‌ای که هر چه میزان اضطراب رقابتی بالاتر باشد، عملکرد ورزشکاران در حین رقابت پایین‌تر خواهد بود (اسچمیدت^۷ و همکاران، ۲۰۲۰).

8. self-worth

9. Lyons, Winters-Stone, Bennett, & Beer

10. Wang, Zhao, & Lei

11. Yeon & Choi

12. Martell, Rithchie & Golleinch

13. resiliency

14. Trigueros

1. Abdullah, Musa, Maliki, Suppiah & Kosni

2. Harrolle, & Klay

3. Huang, & Zhao

4. Bosma & Van Yperen

5. Ortega Vila

6. Jones, E. S., Mullen, R., Hardy

7. Schmidt



روش:

روش پژوهش توصیفی (غیرآزمایشی) و طرح از نوع طرح‌های همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش را کلیه پسران فوتبالیست ۱۰ تا ۱۲ ساله آکادمی فوتبال هوادار شهر تهران در بهار سال ۱۴۰۴ تشکیل دادند که ۱۵۰ نفر فوتبال آموز دارد. از میان جامعه آماری، بر اساس جدول کرجسی و مورگان و با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده (به قیدقرعه و براساس لیست اسامی)، نمونه‌ای به حجم ۱۰۸ نفر انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های مربوطه پاسخ دادند.

ابزار گردآوری داده‌ها:

مقیاس انعطاف پذیری کنشی مرل (۲۰۱۰):

این مقیاس توسط مرل (۲۰۱۰) برای ارزیابی ویژگی‌ها و مهارت‌های مرتبط با انعطاف پذیری کنشی در کودکان طراحی شده و ۵۲ سؤال و ۴ زیرمقیاس (خودتنظیمی، توانمندی اجتماعی، همدلی و مسئولیت پذیری) دارد. دورتر و همکاران (۲۰۱۱) این پرسشنامه را در مورد ۱۴۰۰ کودک و نوجوان اجرا و ضرایب پایایی آزمون-بازآزمون را برای نسخه کودک ۰/۸۱ و روایی آزمون را بین ۰/۶۷ تا ۰/۷۲ گزارش کردند. حسینی یزدی (۱۳۹۲) اعتبار درونی پرسشنامه را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۸ و با استفاده از روش آزمون-بازآزمون برای هریک از خرده مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۸۳، ۰/۷۶ و ۰/۸۹ گزارش کرد (به نقل از حسینی یزدی، مشهدی، کیمیایی و عاصمی، ۱۳۹۴).

پرسشنامه احساس ارزشمندی کراکر و همکاران (۲۰۰۳)

پرسشنامه وابستگی‌های ارزش خود را کراکر و همکاران (۲۰۰۳) ساخته‌اند که شامل ۳۵ سؤال در طیف ۷ درجه‌ای (شدیداً مخالف = ۱) تا (شدیداً موافق = ۷) بوده و دارای ۷ خرده مقیاس (رقابت و برتری بر دیگران، داشتن ظاهری زیبا، تایید دیگران، پرهیزکاری، حمایت خانواده، عشق خدا و شایستگی تحصیلی) است. برای آزمون روایی ابزار تحقیق از مقیاس عزت نفس جمعی لوهاتن و کروکر (۱۹۹۲) استفاده شده است. میزان پایایی ابزار (آلفای کرونباخ) در پژوهش مرکوریو و لندری^۴ (۲۰۰۸) برای کل پسران و دختران به ترتیب ۰/۷۹۹ و ۰/۸۲ بوده است.

پذیری کنشی در محیط‌های ورزشی و در میادین رقابتی باعث می‌شود فرد در برابر چالش‌ها و مشکلات، اضطراب کمتری از خود نشان می‌دهد (گونزالز-هرناندز^۱ و همکاران، ۲۰۲۰). انعطاف پذیری کنشی، فرآیندی پویاست که دربرگیرنده سازگاری مثبت دریافتی از شرایط مصیبت‌بار و ناگوار است. همچنین انعطاف پذیری کنشی به صورت توانایی مقاومت در برابر استرس و بازگشت به تعادل طبیعی پس از تجربه عوامل استرس‌زا تعریف می‌شود (ورنر^۲، ۲۰۱۷). انعطاف پذیری کنشی از مشکلات روان‌شناختی فردی و شغلی در افراد جلوگیری کرده و آن‌ها را در برابر تأثیرات روان‌شناختی رویدادهای مشکل‌زا مصون نگه می‌دارد. همچنین انعطاف پذیری کنشی مرتبط با هیجانات مثبت است که نقش حفاظتی را در برابر فرسودگی و خستگی ایفا می‌کند و مکانیزمی حمایت‌کننده است که پاسخ فرد به موقعیت پرمخاطره را تعدیل می‌کند (اسچفرز، ون ووگت و مونن^۳، ۲۰۲۰). ماستون^۴ (۲۰۱۸) باور داشت که انعطاف پذیری کنشی، بازگشت به تعادل اولیه را رسیدن به تعادل سطح بالاتر در شرایط تهدید کننده است و از این‌رو سازگاری موفق در زندگی را فراهم می‌کند. در عین حال ماستون (۲۰۱۸) به این نکته نیز اشاره می‌نماید که سازگاری مثبت با زندگی، هم می‌تواند پیامد انعطاف پذیری کنشی به شمار رود و هم به عنوان پیش‌آیند، سطح بالاتری از انعطاف پذیری کنشی را سبب شود؛ وی این مسئله را ناشی از پیچیدگی تعریف و نگاه فرآیندی به انعطاف پذیری کنشی می‌داند. نتایج پژوهش حسینی قمی و جهان بخشی (۱۴۰۰) و پژوهش کارده (۲۰۱۸) نشان داد که تقویت انعطاف پذیری کنشی، می‌تواند منجر به کاهش استرس، افزایش سازگاری، سلامت روان و استفاده از سبک‌های حل تعارض موثرتر در برابر فشارهای محیطی باشد.

با توجه به اهمیت عملکرد ورزشی در ورزش فوتبال و نقش اضطراب رقابتی در این زمینه و لزوم بررسی متغیرهای پیش‌بینی کننده آن و نبود پژوهشی اختصاصی و جامع در خصوص موضوع، محقق در این پژوهش درصدد پاسخگویی به سؤال زیر برآمده است:

آیا بین احساس ارزشمندی و انعطاف پذیری کنشی با اضطراب رقابتی در بازیکنان فوتبال رابطه وجود دارد؟

4. Maston
5. Card
6. Mercurio & Landry

1. González-Hernández
2. Werner
3. Scheffers, Van Vugt, & Moonen



ای لیکرت به شکل زیر نمره گذاری می شود: گزینه اصلاً=۱ امتیاز، کم=۲، متوسط=۳ و گزینه خیلی زیاد=۴ امتیاز.

سؤالات ۱-۷-۱۰-۱۳-۱۶-۱۹-۲۲-۲۵ مربوط به عامل شناختی، سؤالات ۲-۵-۸-۱۱-۱۴-۱۷-۲۰-۲۳-۲۶ مربوط به عامل جسمانی (به سؤال ۱۴ به طور معکوس نمره داده می شود)

و سؤالات ۳-۶-۹-۱۲-۱۵-۱۸-۲۱-۲۴-۲۷ مربوط به عامل اعتماد به نفس می باشد.

دامنه امتیازات برای هر زیر مقیاس بین ۹ تا ۳۶ است.

روایی همزمان، سازه و محتوایی این پرسشنامه طی مطالعات متعددی بسیار مطلوب گزارش شده است و ضریب پایایی هر یک از سه خرده مقیاس آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ طی پژوهش ابراهیمی وجدنی و همکاران (۱۴۰۰) برای اضطراب شناختی ۸۱٪، اضطراب بدنی ۸۳٪، و اعتماد به نفس ۹۰٪ به دست آمده است.

یافته ها:

در این قسمت به بررسی توصیفی و استنباطی داده ها پرداخته می شود.

برای بررسی روایی سازه با استفاده از تحلیل عاملی نشان داد که هفت پاره مقیاس احساس ارزشمندی قابل تقلیل در دو عامل هستند و دو عامل مذکور را می توان احساس ارزشمندی درونی و احساس ارزشمندی بیرونی نامید. رابطه معناداری بین احساس ارزشمندی و عزت نفس جمعی وجود داشته (۰/۳۱) که معرف روایی ابزار تحقیق می باشد. علاوه بر آن تمامی گویه های مقیاس در چهار عامل قابل تقلیل هستند که بیانگر روایی سازه است. مقیاس احساس ارزشمندی دارای پایایی و روایی بسیار مطلوبی بوده و متناسب فرهنگ ایران قابل استفاده می باشد (به نقل از شیخ و دلیر، ۱۳۹۸).

پرسشنامه اضطراب رقابتی مارتنز و همکاران (۱۹۹۰)

پرسشنامه اضطراب حالتی-رقابتی توسط مارتنز و همکاران (۱۹۹۰) برای ارزیابی اضطراب مورد استفاده قرار گرفت. این سیاهه دارای ۲۷ سؤال می باشد و به سه خرده مقیاس اضطراب شناختی، اضطراب جسمانی و اعتماد به نفس تقسیم می شود که هر کدام از خرده مقیاس ها شامل ۹ سؤال است. سوالات این پرسشنامه به صورت طیف چهار گزینه-

جدول ۱: نتایج شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	تعداد	میانگین	انحراف معیار
احساس ارزشمندی	نمره کل	۱۰۸	۲/۰۳۸
	درونی	۱۰۸	۲/۱۳۶
	بیرونی	۱۰۸	۲/۴۵۵
انعطاف پذیری کنشی	نمره کل	۱۰۸	۲/۱۲۷
	خودتنظیمی	۱۰۸	۱/۲۵۳
	توانمندی اجتماعی	۱۰۸	۰/۶۶۳
	همدلی	۱۰۸	۰/۴۰۸
	مسئولیت پذیری	۱۰۸	۰/۷۴۹



نمره کل	۱۰۸	۶۳/۷۴	۱/۶۷۰
شناختی	۱۰۸	۱۹/۹۱	۰/۶۳۴
جسمانی	۱۰۸	۲۱/۳۱	۰/۵۷۷
عدم اعتماد به نفس	۱۰۸	۲۳/۱۹	۰/۷۸۶

اضطراب رقابتی

بر اساس نتایج جدول فوق، میانگین نمره کل متغیرهای احساس انعطاف پذیری کنشی ۸۳/۲۲ و ۲/۱۲۷؛ اضطراب رقابتی ۶۳/۷۴ و ارزشمندی به ترتیب ۱۲۲/۶۹ و ۲/۰۳۸؛

جدول ۲: همبستگی انعطاف پذیری کنشی با اضطراب رقابتی

اضطراب رقابتی	اضطراب شناختی	اضطراب جسمانی	اعتماد به نفس
انعطاف پذیری کنشی	**۰/۵۲	**۰/۳۸	**۰/۳۶
خودتنظیمی	**۰/۲۶	*۰/۱۹	*۰/۲۰
توانمندی اجتماعی	**۰/۴۲	*۰/۱۸	**۰/۳۴
همدلی	**۰/۳۵	*۰/۱۹	**۰/۲۴
مسئولیت پذیری	**۰/۴۶	**۰/۳۴	**۰/۲۵

همبستگی منفی و معنادار ($p < 0.01$) مشاهده شد، بنابراین با توجه به نتایج به دست آمده باید اظهار داشت که فرضیه پژوهشی تایید شده است.

همانگونه که داده های ارائه شده در جدول فوق نشان می دهد بیشترین همبستگی بین انعطاف پذیری کنشی با اضطراب رقابتی ۵۲- درصد؛ و کمترین همبستگی بین خودتنظیمی و اضطراب شناختی ۰۹- درصد؛



جدول ۳: همبستگی احساس ارزشمندی با اضطراب رقابتی

اضطراب رقابتی	اضطراب شناختی	اضطراب جسمانی	اعتماد به نفس
احساس ارزشمندی	**-.۰/۳۸	**-.۰/۴۶	**-.۰/۳۳
احساس ارزشمندی درونی	**-.۰/۴۶	**-.۰/۴۹	**-.۰/۳۷
احساس ارزشمندی بیرونی	۰/۰۷۳	۰/۰۱۴	۰/۰۰۷

همانگونه که داده های ارائه شده در جدول فوق نشان می دهد بیشترین همبستگی بین احساس ارزشمندی درونی با اضطراب رقابتی ۴۶- درصد؛ و کمترین همبستگی بین احساس ارزشمندی بیرونی و عدم اعتماد به نفس ۷- درصد؛ همبستگی منفی و معنادار ($P < ۰/۰۱$) مشاهده شد، و بین احساس ارزشمندی بیرونی با اضطراب رقابتی همبستگی معناداری مشاهده نشد. بنابراین با توجه به نتایج به دست آمده باید اظهار داشت که فرضیه پژوهشی تایید شده است. در ادامه به بررسی پیش فرض های رگرسیون پرداخته شد که نتایج نشان داد که در آزمون کلموگراف اسمیرنوف، برای تمامی متغیرهای

بررسی شده مقدار سطح معناداری (P-value) از مقدار آلفا ۰/۰۵ بزرگتر است. بنابراین، فرض نرمال بودن متغیرها تأیید می شود. مقدار اغماض در تمامی متغیرهای پیش بین کمتر از ۰/۰۱ نمی باشد و مقدار تورم واریانس نیز از ۱۰ بیشتر نمی باشد، که نشان دهنده ارتباط خطی بین متغیرهاست. همچنین مقدار آماره آزمون دوربین واتسون در فاصله ۱.۵ تا ۲.۵ قرار دارد، بنابراین فرض عدم وجود همبستگی بین خطا ها رد نمی شود و در نتیجه می توان از رگرسیون استفاده کرد.

جدول ۴: خلاصه مدل رگرسیون انعطاف پذیری کنشی و احساس ارزشمندی پیش بینی کننده اضطراب رقابتی

متغیر ملاک	مدل	متغیرهای پیش بین	ضریب رگرسیون	ضریب تعیین	F	سطح معناداری
			R	ARS		
اضطراب رقابتی	۲	انعطاف پذیری کنشی	۰/۶۱۴	۰/۳۷۷	۱۷/۶۵۱	**۰/۰۰۰۱

احساس ارزشمندی

نتایج جدول فوق نشان می دهد که در بهترین مدل پیش بینی (مدل دوم) برای اضطراب رقابتی، مقدار ضریب همبستگی چندگانه متغیرهای پیش بین انعطاف پذیری کنشی و احساس ارزشمندی با

ملاک ۰/۶۱۴ بوده است. مقدار ضریب تعیین نیز ۰/۳۷۷ بوده و بیانگر این مطلب است که ۳۷/۷ درصد از تغییرات (واریانس) اضطراب رقابتی به متغیرهای پیش بین انعطاف پذیری کنشی و احساس ارزشمندی



مربوط است. سایر نتایج نشان می‌دهد که افزوده شدن متغیرها به مدل در گام آخر با افزایش در میزان تبیین شده معنادار نیز هست ($F=17/651$, $P=0/0001$).

جدول ۵: ضرایب رگرسیون انعطاف پذیری کنشی و احساس ارزشمندی پیش‌بینی کننده اضطراب رقابتی

متغیر ملاک	متغیرهای پیش بین	ضرایب غیر استاندارد	ضرایب استاندارد	T	سطح معناداری
		B	SE	Beta	
اضطراب رقابتی	مقدار ثابت	۱۱۱/۷۲۳	۶/۱۶۵		۰/۰۰۰۱
انعطاف پذیری کنشی		-۰/۳۷۸	۰/۰۶۱	-۰/۴۸۱	۰/۰۰۰۱
احساس ارزشمندی		-۰/۱۳۵	۰/۰۳۲	-۰/۳۲۶	۰/۰۰۰۱

شاخص‌های تحلیل واریانس، معنی‌دار بودن رگرسیون و رابطه خطی بین متغیرها را نشان می‌دهد و سطح معناداری کوچکتر از $P=0/01$ آن را تأیید می‌کند. آزمون نشان می‌دهند که مدل رگرسیون با متغیرهای پیش‌بین و ملاک از برازش خوبی برخوردارند و تغییرات تبیین شده توسط مدل، واقعی بوده و ناشی از شانس و تصادف نیست. همچنین نشان می‌دهد که متغیرهای پیش‌بین انعطاف پذیری کنشی و احساس ارزشمندی توانسته‌اند تغییرات اضطراب رقابتی را پیش‌بینی کنند. ضرایب رگرسیون درج شده در جدول فوق نشان می‌دهد که در بهترین مدل پیش‌بینی، انعطاف پذیری کنشی ($\beta=-0/48$) و احساس ارزشمندی ($\beta=-0/32$)، قادر به پیش‌بینی متغیر ملاک هستند و انعطاف پذیری کنشی سهم بیشتری در این زمینه دارد. با توجه به علامت ضرایب رگرسیون می‌توان گفت متغیرهای پیش‌بین پیش‌بینی کننده اضطراب رقابتی کودکان می‌باشند و بر این اساس فرضیه اصلی پژوهش، تأیید می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری:

نتایج نشان داد که انعطاف پذیری کنشی و احساس ارزشمندی رابطه منفی و معناداری با اضطراب رقابتی در در کودکان فوتبال‌باز دارد. انعطاف پذیری کنشی و احساس ارزشمندی پیش‌بینی کننده اضطراب رقابتی در کودکان فوتبال‌باز می‌باشند و انعطاف پذیری کنشی سهم بیشتری در این زمینه دارد.

این یافته با پژوهش‌های مشابه همخوانی داشته است مانند نتایج پژوهش چهره گشا و همکاران (۱۴۰۱)، رهوزگی، کیمیایی و مسرور (۱۴۰۰)، ژانگ و همکاران (۲۰۲۳) و تریگوروس و همکاران (۲۰۲۰). اضطراب در ورزش متأثر از موقعیت رقابتی عینی یا ذهنی است. در کل یک سطح بالا از اضطراب پیش از رقابت به علت تأثیرش بر گزینش گری و یا میزان توجه، سطح عملکرد را پایین می‌آورد. ورزشکاران صرف نظر از سطح رقابت، نوع رشته و جنسیت، از نظر روانشناختی، بدنی و احساسی در محیط‌های شدیداً اضطراب‌زا، پرورش می‌یابند و اگر نتوانند بین جنبه‌های ورزشی، شخصی و اجتماعی زندگی خود تعادل برقرار کنند، ممکن است دچار مشکلات روانشناختی و بی‌کفایتی ورزشی شوند. این مشکلات نه فقط شکست‌ها و ناکامی‌های ورزشی را تسهیل می‌کند، بلکه ممکن است باعث ایجاد حالت افسردگی شود. از سوی دیگر انعطاف پذیری کنشی در محیط‌های ورزشی و در میادین رقابتی باعث می‌شود فرد در برابر چالش‌ها و مشکلات، اضطراب کمتری از خود نشان دهد (گونزالز-هرناندز و همکاران، ۲۰۲۰). بر اساس نتایج یک پژوهش، بین انعطاف پذیری کنشی و وضعیت اقتصادی-اجتماعی با هر سه مؤلفه اضطراب رقابتی (بدنی، شناختی و اعتماد به نفس) رابطه معناداری وجود دارد (ابراهیمی و همکاران، ۱۴۰۰).

از طرفی درتیک (۱۹۹۱؛ به نقل از صوفی‌زاده و بخشی، ۱۴۰۰) معتقد است که افراد با احساس ارزشمندی پایین در خود بازاری درگیرند آن‌ها برای عملکرد موفق خودش مانع قرار می‌دهند و از سوی دیگر،



تحمل دشواری در مسیر رقابت‌ها و ورزش را بیشتر نموده و منجر به کاهش اضطراب رقابتی در آنها می‌شود.

ملاحظات اخلاقی:

پیروی از اصول اخلاقی پژوهش:

تمامی اصول اخلاقی در این پژوهش رعایت شده است.

حامی مالی:

این تحقیق هیچ گونه کمک مالی از سازمان، ارگان یا دانشگاهی دریافت نکرده است.

مشارکت نویسندگان:

تمامی نویسندگان در تمامی مراحل مشارکت داشتند.

تعارض منافع:

بنابر اظهار نویسندگان تعارض منافع ندارد.

حتی اضطراب ممکن است به طور مستقل موجب عزت تنفس پایین شود، هم‌چنین می‌دانیم مردم مضطرب مایلند تا درباره آینده خود بیمناک باشند و نسبت به محرک‌های تهدید، سوگیری دارند و در مقابل افرادی که اضطراب کم دارند، به طرف محرک‌های جدید و نو سوگیری دارند. احساس ارزشمندی نه فقط با اضطراب سر و کار دارد، بلکه به درک و فهم ما درباره جهان نیز مربوط می‌شود. بنابراین افرادی که احساس احساس ارزشمندی پایین‌تری دارند، معمولاً بیشتر دچار اضطراب، به ویژه اضطراب رقابتی می‌شوند که خود را در برابر رقیبان خود، کمتر دیده و بیشتر دچار اضطراب می‌شوند. بنابراین انعطاف پذیری کنشی و احساس ارزشمندی در افراد از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و وجود آنها، احتمال بروز و ظهور اضطراب رقابتی را در افراد کاهش می‌دهد. کودکان فوتبالیستی که در پژوهش شرکت کردند، هر چه ثمر احساس ارزشمندی بیشتری داشتند و احساس کارآمدی و رضایت بیشتری را تجربه می‌کردند، کمتر از سایرین دچار اضطراب شده و همچنین وجود انعطاف پذیری کنشی نیز در آنها به ممارست و

پژوهشنامه
جامعه شناختی ورزش



References:

- Abdullah, MR., Musa, RM., Maliki, AB., Suppiah, PK, & Kosni, NA. (2018). Relationship of physical characteristics, mastery and readiness to perform with position of elite soccer players. *Int J Adv Engine Appl Sci*; 1(1), 8-11.
- Card, A. J. (2018). Physician burnout: resilience training is only part of the solution. *The Annals of Family Medicine*, 16(3), 267-270.
- Chehreh Gosha, A; Chehreh Gosha, L; Mohammad Yousef, B and Taghinejad, M. (2022). Investigating the relationship between functional flexibility and test anxiety in high school students. Third International Conference on New Approaches to Management, Psychology and Humanities in the 21st Century, Tehran.
- González-Hernández, J., Gomariz-Gea, M., Valero-Valenzuela, A., Gómez-López, M. (2020). Resilient Resources in Youth Athletes and Their Relationship with Anxiety in Different Team Sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 55-69.
- Ebrahimi Bojdani, F; Benisi, P; and Vatankhah, H. R. (2021). Predicting competitive anxiety based on psychological toughness, behavioral flexibility and stress coping strategies in adolescents in Tehran. *Quarterly Journal of Educational Psychology Skills*, 12 (1), 72-60.
- Harrolle, MG., & Klay, M. (2019). Understanding the role of motivation in professional athletes. *Journal of Applied Sport Management*; 11 (1), 8-17.
- Hosseini Qomi, T and Jahanbakhshi, Z. (2021). The effectiveness of behavioral flexibility training on stress and mental health of mothers with mentally retarded children. *Journal of Counseling and Psychotherapy*, 12 (46), 228-205.
- Hosseini Yazdi, S. A; Mashhadi, A; Kimiai, S. A and Asemi, Z. (2015). The effectiveness of a special intervention program for children of divorce on improving children's self-concept and behavioral flexibility. *Applied Psychology*, 9(1), 21-7.
- Huang, Y., Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry research*, 1(1), 1-10.
- Jones, E. S., Mullen, R., Hardy, L. (2019). Measurement and validation of a three factor hierarchical model of competitive anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 43, 34-44.
- Martell, H., Rithchie, L. A & Golleinch, J. (2018). The relationship between emotional intelligence and self-acceptance with academic vitality mediated by rumination in students. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 40(1), 156-163.
- Lyons, KS., Winters-Stone, KM., Bennett, JA, & Beer, TM. (2016). The effects of partnered exercise on physical intimacy in couples coping with prostate cancer. *Health Psychology*; 35 (5), 509-515.
- Maston, S. (2018). Resilience theory and research on children and families: past, present and promise. *Journal of family theory & review*, 10 (1), 12-31.
- Ortega Vila, G., Robles Rodríguez, J., Giménez Fuentes-Guerra, F. J., Franco Martín, J., Jiménez Sánchez, A. C., Durán González, L. J., & Abad Robles, M. T. (2020). Competitive Anxiety in Young Basketball Players from the Real Madrid Foundation. *Sustainability*, 12(9), 359-368.



Rahozegi, M; Kimiai, M and Masroor, A. (2021).

The relationship between functional flexibility and alexithymia with anxiety in female students of the first grade of secondary school. International Conference on Humanities with Emphasis on Modern Research, Sari, Basij of Professors of Payam Noor University of Mazandaran Province, Ayandesaz Scientific Research and Consulting Company.

Scheffers, S. , Van Vugt, E, Moonen, X. (2020).

Resilience in the face of adversity in adults with an intellectual disability: A literature review. *Journal of applied research in intellectual disability*, 13, 1-11.

Schmidt, S. C., Gnam, J. P., Kopf, M., Rathgeber, T.,

& Woll, A. (2020). The Influence of Cortisol, Flow, and Anxiety on Performance in E-Sports: A Field Study. *BioMed Research International*, 1(1), 1-10.

Sheikh, E and Dalir, M. (2019). The relationship

between family cohesion and emotional maturity with feelings of worth in single-parent adolescents. The first scientific research conference on psychology, counseling, educational sciences and social sciences.

Soufizadeh, M. T. and Bakhshi, N. (2021). The role of family cohesion and sense of worth in predicting competitive anxiety in college entrance exam students. First International Conference on New Ideas in Jurisprudence, Law and Psychology, Tehran.

Trigueros, R., Mercader, I., González-Bernal, J. J., Aguilar-Parra, J. M., González-Santos, J., Navarro-Gómez, N., Soto-Cámara, R. (2020). The Influence of the Social Behaviors and Resilience on the Anxiety, Stress, Depression and Eating Habits of Athletes. *Nutrients*, 12(8), 2405-2021.

Werner, E. E (2017). *Vulnerable but invincible: a longitudinal study of resilient children and youth*. New York: McGraw-Hill New York: McGraw – Hill.

Yeon, EM., & Choi, HS. (2020). Trajectories of mothers' perceived marital conflict and its relationship to expression and children 'school readiness, self-worth, and happiness. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 21 (5), 344-52.

پژوهشنامه
جامعه شناختی ورزش