



فصلنامه پژوهش‌های کاربردی در مشاوره

پیش‌بینی اضطراب رقابتی بر اساس میل به موفقیت و خودکارآمدی ورزشی با میانجی‌گری نگرش‌های ناکارآمد در زنان دو و میدانی کار شهر اصفهان

اکرم سلطانی^{۱*}، مریم برومند^۲

۳۴

دوره ۹، شماره ۳، پیاپی ۳۴
پاییز ۱۴۰۵

مقاله علمی

تاریخ دریافت:
۱۴۰۴/۱۰/۱۵
تاریخ پذیرش:
۱۴۰۵/۰۴/۲۶
ص: ۷-۳۷

شاپا چاپی: ۵۳۲۲-۲۶۷۶



Q4

چکیده

زنان به دلیل مسائل فرهنگی و داشتن مسئولیت‌های خانوادگی فشار بیشتری تحمل کرده که در عملکرد ورزشی آن‌ها تأثیر داشته و منجر به اضطراب و تنش بیشتری در شرایط رقابتی می‌شود. پژوهش حاضر به پیش‌بینی اضطراب رقابتی بر اساس میل به موفقیت و خودکارآمدی ورزشی با میانجی‌گری نگرش‌های ناکارآمد در زنان دو و میدانی کار شهر اصفهان می‌پردازد. روش پژوهش توصیفی - همبستگی است. جامعه آماری پژوهش شامل زنان دو و میدانی کار شهر اصفهان در سال ۱۴۰۴ به تعداد ۱۵۰ نفر بودند که با استفاده از روش نمونه‌گیری کُل شمار همه آن‌ها به‌عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. در این پژوهش از پرسشنامه اضطراب حالتی رقابتی مارتینز و همکاران (۱۹۹۰)، پرسشنامه تمایل به موفقیت هلمریچ و اسپنس (۱۹۹۷)، مقیاس خودکارآمدی ورزشی بشارت و همکاران (۲۰۰۹) و مقیاس نگرش‌های ناکارآمد پاور و همکاران (۱۹۹۴) استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS-26 و تحلیل مدل پایی معادلات ساختاری با کمک نسخه ۳ نرم‌افزار Smart-Pls استفاده شد. نتایج نشان داد مدل پیشنهادی از برازش مطلوبی برخوردار است. اضطراب رقابتی بر اساس میل به موفقیت و خودکارآمدی ورزشی با میانجی‌گری نگرش‌های ناکارآمد در زنان دو و میدانی کار شهر اصفهان پیش‌بینی پذیر است.

کلیدواژه‌ها: اضطراب رقابتی، خودکارآمدی ورزشی، میل به موفقیت، نگرش‌های ناکارآمد.

۱. استادیار گروه علوم ورزشی، واحد خمینی شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، خمینی شهر، ایران. (نویسنده مسئول). ایمیل:

Akram.soltani65@gmail.com , soltani@iaukhsh.ac.ir

۲. کارشناسی ارشد گروه علوم ورزشی، واحد خمینی شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، خمینی شهر، ایران. ایمیل:

maryamboroumand1977@gmail.com

مقدمه

در جوامع امروزی ثابت شده که فعالیت‌های ورزشی منافع جسمانی، روان‌شناختی و اجتماعی زیادی دارد؛ اما صرف تمرین جسمانی در دنیای ورزش، رسیدن به اوج عملکرد را تضمین نمی‌کند. توانمندی‌ها و ویژگی‌های شخصیتی علاوه بر توانایی‌های تاکتیکی، جسمانی و مهارت‌های تخصصی نقش مهمی در پیشرفت ورزشکار دارد. در موقعیت‌های اضطراب‌زا، ورزشکاران ناگزیر از رقابت و در واکنش به موقعیت‌ها دچار هیجان‌هایی از جمله اضطراب رقابتی^۱ می‌شوند (جونز و همکاران، ۲۰۲۲). اضطراب رقابتی به معنای انگیزه پرهیز از شکست در محیط ورزشی با گرایش به نگرانی درباره شکست در ورزش است (ارودا و همکاران، ۲۰۲۰). در تجربه اضطراب رقابتی سه بعد اصلی اضطراب شناختی^۲، اضطراب بدنی^۳ و اعتماد به خود^۴ متمایز شده است (رفیعی و فولادی، ۱۴۰۴؛ کریمی و همکاران ۱۴۰۱). جنسیت می‌تواند یکی از عوامل مؤثر بر اضطراب رقابتی باشد و بسیاری از تحقیقات در زمینه روان‌شناسی ورزش به این نتیجه رسیده‌اند که زنان ورزشکار اضطراب رقابتی بیشتری نسبت به مردان ورزشکار دارند (وحید و زمانی، ۱۳۹۱). کاپلانوا (۲۰۲۵) پژوهشی با عنوان آمادگی روانی بازیکنان فوتبال برای مسابقه و ارتباط آن با عزت‌نفس و اضطراب رقابتی انجام دادند؛ نتایج نشان داد اضطراب شناختی بازیکنان فوتبال که با افکار منفی مشخص می‌شود، پیش‌بینی‌کننده‌ی معناداری برای مقابله با سختی‌ها در طول مسابقه‌ی فوتبال و اوج گرفتن آن‌ها تحت فشار بود و همراه با اختلال تمرکز، توانایی بازیکنان فوتبال را برای رهایی از نگرانی در مورد نظر تماشاگران در مورد عملکرد ورزشی آن‌ها در مسابقه نیز پیش‌بینی می‌کند. آلبرتی و همکاران (۲۰۲۵) پژوهشی با عنوان تأثیر اضطراب رقابتی و اعتماد به نفس بر عملکرد ورزشی انجام دادند؛ نتایج نشان داد که اضطراب رقابتی به‌طور قابل توجهی نتایج عملکرد ورزشی را پیش‌بینی می‌کنند، اگرچه اضطراب بدنی این کار را تا حد کمتری انجام داد. رامیس و همکاران (۲۰۲۳) پژوهشی با عنوان تأثیر سبک رهبری مربیان بر اضطراب رقابتی ورزشکاران جوان انجام دادند؛ اثرات مثبت و معناداری از سبک رهبری

1 Competitive anxiety

2 Cognitive anxiety

3 Physical anxiety

4 Self-confidence

مربی بر سه نوع اضطراب رقابتی مشاهده شد که نشان می‌دهد سبک رهبری مربی می‌تواند به‌طور مستقیم مقدمه‌ای برای اضطراب ورزشکاران باشد. متغیرهای زیادی بر اضطراب رقابتی تأثیر دارد یکی از عوامل مرتبط با اضطراب رقابتی، میل به موفقیت است (دین، ۲۰۲۳). در خصوص زنان ورزشکار، میل به موفقیت، از اهمیت خاصی برخوردار است. با انگیزش، زنان ورزشکار، تحرک لازم را برای به پایان رساندن موفقیت‌آمیز یک تکلیف، رسیدن به هدف یا دستیابی به درجه معینی از شایستگی در کار خود دنبال می‌کنند تا بالاخره بتوانند موفقیت لازم را در رشته ورزشی خود کسب نمایند (ریتونگا، ۲۰۲۰؛ رضایی و همکاران ۱۴۰۳). یکی دیگر از متغیرهای تأثیرگذار بر اضطراب رقابتی، خودکارآمدی ورزشی است. خودکارآمدی ورزشی از یک سو شامل توانایی‌های ورزشکار، آمادگی جسمانی و روانی، رهبری و مربی‌گری و برتری موقعیتی است و از سوی دیگر بر عملکرد ورزشی، موفقیت و توانایی مقابله با استرس تأثیر می‌گذارد (سیریوکا، ۲۰۱۸). تریزر و همکاران^۱ (۱۹۹۶) با مطالعه کشتی گیران نشان دادند که زمانی که انگیزش هیجانی کشتی گیر مثبت می‌باشد، خودکارآمدی او بالاتر است و زمانی که انگیزش هیجانی او منفی است، خودکارآمدی او نیز پایین است. یکی از متغیرهایی که منجر به ایجاد اضطراب در ورزشکاران می‌شود، نگرش‌های ناکارآمد است. نگرش‌های ناکارآمد به عنوان معیارهایی غیر قابل انعطاف و کمال‌گرایانه شناخته می‌شوند که افراد برای قضاوت درباره خود و دیگران به کار می‌برند (صالح و امیرفخاری، ۱۳۹۷). عزیزاده و محمدزاده (۱۴۰۴) پژوهشی با عنوان نقش جهت‌گیری مقایسه اجتماعی، خودکارآمدی و اضطراب رقابتی در بهبود عملکرد ورزشی انجام دادند. نتایج نشان داد که جهت‌گیری مقایسه اجتماعی تأثیر مستقیم و غیرمستقیم معناداری بر عملکرد ورزشی دارد. نقش میانجی خودکارآمدی قوی‌تر از نقش اضطراب رقابتی بود؛ به این صورت که خودکارآمدی تأثیر مثبت و اضطراب رقابتی تأثیر منفی بر عملکرد ورزشی داشتند. بساک نژاد و امیدیان (۱۴۰۴) پژوهشی با عنوان رابطه سرسختی ذهنی و کمال‌گرایی ورزشی با اضطراب رقابتی و میانجی‌گری خودکارآمدی ورزشی در ورزشکاران صنعت نفت انجام دادند؛ نتایج نشان داد که سرسختی ذهنی، کمال‌گرایی ورزشی و خودکارآمدی ورزشی با اضطراب رقابتی دارای اثر مستقیم معنادار هستند.

با توجه به موارد مطرح‌شده، اهمیت توجه به عواملی که می‌توانند به کاهش اضطراب رقابتی در ورزشکاران زن، کمک کنند، امروز کاملاً مشهود است. بررسی‌های انجام‌شده در این زمینه حاکی از آن است که نقش واسطه‌ای نگرش‌های ناکارآمد در ارتباط میان میل به موفقیت و خودکارآمدی ورزشی با اضطراب رقابتی در ورزشکاران زن، کمتر مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. لذا مسئله اصلی پژوهش حاضر این است که آیا اضطراب رقابتی بر اساس میل به موفقیت و خودکارآمدی ورزشی با میانجی‌گری نگرش‌های ناکارآمد در زنان دو و میدانی کار شهر اصفهان پیش‌بینی پذیر است؟

روش

طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان

با عنایت به موضوع پژوهش و با توجه به اینکه این پژوهش درصد سنجش رابطه بین متغیر پیش‌بین (میل به موفقیت و خودکارآمدی ورزشی) با متغیر ملاک (اضطراب رقابتی) با میانجی‌گری نگرش‌های ناکارآمد در زنان دو و میدانی کار شهر اصفهان می‌باشد، طرح پژوهش توصیفی-همبستگی و از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان دو و میدانی کار شهر اصفهان در سال ۱۴۰۴ می‌باشد که تعداد آن‌ها ۱۵۰ نفر می‌باشد که همه این تعداد به‌عنوان نمونه در نظر گرفته شد. در واقع از روش نمونه‌گیری کل شمار^۱ استفاده شد و پرسشنامه‌های پژوهش بین تمامی اعضای جامعه آماری توزیع شد (حبیبی و کلاهی، ۱۴۰۱)؛ پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها و حذف پرسشنامه‌های ناقص تعداد ۱۲۴ پرسشنامه صحیح و کامل به دست آمد که همین تعداد به‌عنوان نمونه پژوهش در نظر گرفته شد؛ بنابراین می‌توان گفت نمونه آماری پژوهش ۱۲۴ نفر می‌باشد.

ابزارهای پژوهش

پرسشنامه اضطراب حالتی رقابتی توسط مارتینز و همکاران (۱۹۹۰) ارائه و توسط کاکس و همکاران^۲ (۲۰۰۳) اصلاح شد. پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از ضریب آلفای

1 Total enumeration sampling

2 Cox, Martens & Russell

کرونباخ مورد بررسی قرار گرفت که مقدار آن برابر با $0/89$ به دست آمد و بیانگر پایایی مطلوب ابزار پژوهش است. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها و آزمون فرضیه‌های پژوهش از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری مبتنی بر حداقل مربعات جزئی (PLS-SEM) با استفاده از نرم‌افزارهای SmartPLS 3 و SPSS نسخه ۲۶ استفاده شد. همچنین، برای ارزیابی مدل پژوهش از رویکرد دو مرحله‌ای پیشنهادی اندرسون و گرینگ (۱۹۸۸) استفاده شد. در این رویکرد، ابتدا مدل اندازه‌گیری و سپس مدل ساختاری مورد ارزیابی قرار می‌گیرد.

معیارهای ارزیابی مدل پژوهش

در پژوهش حاضر، به منظور ارزیابی مدل پژوهش از معیارهای متداول در مدل‌یابی معادلات ساختاری مبتنی بر حداقل مربعات جزئی استفاده شد. این معیارها شامل ارزیابی مدل اندازه‌گیری، ارزیابی مدل ساختاری و بررسی برازش کلی مدل است.

الف) ارزیابی مدل اندازه‌گیری

مدل اندازه‌گیری از طریق بررسی پایایی و روایی سازه‌ها ارزیابی شد.

پایایی:

پایایی سازه‌ها با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ و پایایی ترکیبی^۱ (CR) بررسی شد. ضریب آلفای کرونباخ میزان همسانی درونی گویه‌های هر سازه را نشان می‌دهد و مقادیر بزرگ‌تر از $0/70$ بیانگر پایایی مطلوب هستند. همچنین، مقدار پایایی ترکیبی بزرگ‌تر از $0/70$ نیز نشان‌دهنده ثبات و پایایی مناسب سازه‌ها است.

روایی همگرا:

برای بررسی روایی همگرا از شاخص میانگین واریانس استخراج‌شده^۲ (AVE) استفاده شد. اگر مقدار AVE برای هر سازه بیشتر از $0/50$ باشد، روایی همگرای سازه مورد تأیید قرار می‌گیرد. همچنین بزرگ‌تر بودن مقدار پایایی ترکیبی نسبت به AVE بیانگر کفایت روایی همگرا است.

روایی واگرا:

1 Composite Reliability (CR)

2 Average Variance Extracted (AVE)

به‌منظور بررسی روایی واگرا از معیار فورنل و لارکر استفاده شد. بر این اساس، اگر جذر مقدار AVE هر سازه از ضرایب همبستگی آن سازه با سایر سازه‌ها بیشتر باشد، روایی واگرای مدل تأیید می‌شود.

ب) ارزیابی مدل ساختاری

پس از تأیید مدل اندازه‌گیری، مدل ساختاری پژوهش مورد ارزیابی قرار گرفت. هدف از ارزیابی مدل ساختاری، بررسی روابط بین سازه‌های پژوهش و آزمون فرضیه‌های تحقیق است. برای بررسی معناداری روابط بین سازه‌ها از ضرایب مسیر (β) و آماره t حاصل از روش بوت‌استرپ^۱ استفاده شد. در صورتی که مقدار آماره t از ۱/۹۶ بیشتر باشد، رابطه بین سازه‌ها در سطح اطمینان ۹۵ درصد معنادار تلقی می‌شود. همچنین، مقادیر ۱/۶۴ و ۲/۵۸ به‌ترتیب بیانگر معناداری روابط در سطوح اطمینان ۹۰ و ۹۹ درصد هستند. علاوه بر این، برای ارزیابی میزان تبیین متغیرهای وابسته از ضریب تعیین (R^2) استفاده شد. بر اساس نظر چین (۱۹۹۸)، مقادیر ۰/۱۹، ۰/۳۳ و ۰/۶۷ به‌ترتیب نشان‌دهنده قدرت تبیین ضعیف، متوسط و قوی مدل هستند.

ج) برازش کلی مدل

به‌منظور بررسی برازش کلی مدل، از شاخص نیکویی برازش (GOF) استفاده شد که از رابطه زیر محاسبه می‌شود:

$$GOF = \sqrt{Communities \times R^2} \quad (۱)$$

سه مقدار ۰/۰۱، ۰/۲۵ و ۰/۳۶ به‌عنوان مقادیر ضعیف، متوسط و قوی برای معیار نیکویی برازش معرفی شده است.

یافته‌ها

یافته‌های توصیفی و تجزیه و تحلیل آن‌ها

همان‌طور که در جدول ۱ نشان داده شده است، پاسخگویان گروه سنی ۴۰-۳۱ سال با ۴۹/۲ درصد بیشترین نمرات از جامعه آماری پژوهش را تشکیل داده‌اند. همچنین، بیشترین سهم از جامعه

1 Bootstrapping

آماري با ۵۴/۸ درصد به دارندگان مدرک لیسانس تعلق دارد. در مقابل، گروه با مدرک فوق دیپلم تنها ۹/۷ درصد را شامل می‌شود و کمترین تعداد را داراست.

جدول ۱. توزیع فراوانی برحسب سن و تحصیلات پاسخ‌دهندگان

ویژگی‌های جمعیت شناختی جامعه	فراوانی	درصد
کمتر از ۳۰ سال	۳۷	۲۹/۸
۳۱-۴۰ سال	۶۱	۴۹/۲
بیشتر از ۴۰ سال	۲۶	۲۱/۰
کل	۱۲۴	۱۰۰/۰
دپلم	۲۱	۱۶/۹
فوق‌دپلم	۱۲	۹/۷
لیسانس	۶۸	۵۴/۸
فوق‌لیسانس	۲۰	۱۶/۱
بدون پاسخ	۳	۲/۴
کل	۱۲۴	۱۰۰/۰

در این بخش، توصیفی از نمونه آماری پژوهش برحسب متغیرهای اصلی پژوهش شامل متغیرهای مستقل میل به موفقیت و خودکارآمدی ورزشی، متغیر میانجی نگرش‌های ناکارآمد و متغیر وابسته اضطراب رقابتی ارائه شده است. این توصیف، شامل کمینه، بیشینه، میانگین و انحراف استاندارد نمرات متغیرهای ۱۲۴ عضو نمونه و آلفای کرونباخ هر یک از متغیرها و ابعاد آن می‌باشد. بر اساس نتایج جدول ۲، میانگین اضطراب رقابتی در نمونه پژوهش ۳۰/۴۴ بوده که بر اساس نقطه برش پرسشنامه (۳۴) کمتر از حد متوسط بوده است. میانگین نمره میل به موفقیت در نمونه پژوهش ۸۶/۴۳ بوده که بر اساس نقطه برش پرسشنامه (۵۸) بالاتر از حد متوسط بوده است. میانگین نمره نگرش‌های ناکارآمد در نمونه پژوهش ۱۰۸/۴۴ بوده که بر اساس نقطه برش پرسشنامه (۸۴) بالاتر از حد متوسط بوده است. میانگین نمره خودکارآمدی ورزشی در نمونه پژوهش ۶۹/۸۷ بوده که بر اساس نقطه برش پرسشنامه (۵۰) بالاتر از حد متوسط بوده است.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی ابزارهای پژوهش

متغیر	ابعاد	کمترین	بیشترین	میانگین	انحراف استاندارد
-------	-------	--------	---------	---------	------------------

اضطراب جسمانی	۷	۲۷	۱۲/۱۹	۴/۰۵
اضطراب شناختی	۵	۱۹	۸/۹۸	۳/۰۴
عدم اعتماد به نفس	۵	۲۰	۹/۲۷	۳/۵۳
اضطراب رقابتی	۱۷	۶۰	۳۰/۴۴	۹/۱۸
سوگیری کار	۱۷	۳۰	۲۴/۲۹	۳/۴۲
تسلط	۲۱	۴۰	۳۰/۳۷	۴/۴۵
رقابت‌جویی	۱۱	۲۵	۱۷/۷	۲/۷
بی‌علاقگی شخصی	۷	۲۰	۱۴/۰۶	۲/۵۷
میل به موفقیت	۶۸	۱۱۱	۸۶/۴۳	۱۰/۷
دست‌آورد گرایی	۲۱	۴۷	۳۷/۷۷	۵/۸۳
وابستگی	۱۸	۴۹	۳۵/۲۸	۵/۲۴
خودکنترلی	۲۴	۵۰	۳۵/۳۹	۵/۹۹
نگرش‌های ناکارآمد	۷۲	۱۴۶	۱۰۸/۴۴	۱۴/۸۲
خودکارآمدی ورزشی	۴۰	۱۰۰	۶۹/۸۷	۹/۱۸

آزمون نرمال بودن توزیع داده‌ها

جهت بررسی ادعای مطرح شده در مورد توزیع داده‌های یک متغیر کمی از آزمون کولموگوروف اسمیرنوف^۱ استفاده می‌شود. در این آزمون، فرض صفر، ادعای مطرح شده در مورد نوع توزیع داده‌ها می‌باشد. برای آزمون نرمالیت فرض‌های آماری به صورت زیر تنظیم می‌شود: توزیع داده‌های مربوط به هر یک از متغیرها نرمال است (H_0) و توزیع داده‌های مربوط به هر یک از متغیرها نرمال نیست (H_1). اگر مقدار معناداری بزرگ‌تر یا مساوی سطح خطا (۰/۵) به دست آید، در این صورت دلیلی برای رد فرض صفر وجود نخواهد داشت. به عبارت دیگر توزیع داده‌ها یکنواخت خواهد بود. در این مطالعه، ارزیابی نرمال بودن توزیع متغیرها با بهره‌گیری از آزمون KS انجام پذیرفته است. یافته‌های ارائه شده در جدول ۳ بیانگر آن است که تمامی متغیرها در جامعه مورد نظر، از الگوی توزیع نرمال تبعیت می‌نمایند، چرا که مقادیر احتمال برای هر یک فراتر از آستانه ۰/۰۵

1 Kolmogorov-Smirnov (KS)

قرار دارد. بر این اساس، کاربرد آزمون‌های پارامتریک برای ارزیابی فرضیات تحقیق، توجیه‌پذیر و مناسب تلقی می‌گردد.

جدول ۳. نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف

عامل/متغیر	مقدار Z	سطح معنی‌داری (p-value)	مقدار خطا	تأیید فرض	نتیجه‌گیری
اضطراب رقابتی	۰/۰۷۴	۰/۱	۰/۰۵	H0	نرمال است
میل به موفقیت	۰/۰۶۱	۰/۲	۰/۰۵	H0	نرمال است
خودکارآمدی ورزشی	۰/۰۳۷	۰/۲	۰/۰۵	H0	نرمال است
نگرش‌های ناکارآمد	۰/۱۰۳	۰/۱۳	۰/۰۵	H0	نرمال است

ارزیابی فرضیه‌های پژوهش

الف) فرضیه اصلی

اضطراب رقابتی بر اساس میل به موفقیت و خودکارآمدی ورزشی با میانجی‌گری نگرش‌های ناکارآمد در زنان دو و میدانی کار شهر اصفهان پیش‌بینی پذیر است. جدول ۴ ماتریس همبستگی موارد مطالعه را نشان می‌دهد. مندرجات این جدول حاکی از آن است که بین اضطراب رقابتی و میل به موفقیت همبستگی منفی و معنی‌دار وجود دارد ($R = -0.316, P < 0.05$). بین اضطراب رقابتی و خودکارآمدی ورزشی همبستگی منفی و معنی‌دار وجود دارد ($R = -0.446, P < 0.05$). بین اضطراب رقابتی و نگرش‌های ناکارآمد همبستگی مثبت و معنی‌دار وجود دارد ($R = 0.498, P < 0.05$).

جدول ۴. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیر	اضطراب رقابتی	میل به موفقیت	خودکارآمدی ورزشی	نگرش‌های ناکارآمد
-------	---------------	---------------	------------------	-------------------

اضطراب رقابتی			
۱			
میل به موفقیت			
۱			
خودکارآمدی			
ورزشی			
نگرش‌های ناکارآمد			

مقادیر بارهای عاملی، آماره‌های آزمون و مقادیر سطح معناداری برای بررسی و آزمون هر مسیر (مستقیم و غیرمستقیم)، در جداول ۵ و ۶ آورده شده است. بر اساس نتایج جدول ۵ مسیرهای مستقیم خودکارآمدی ورزشی $\leftarrow$ نگرش‌های ناکارآمد، میل به موفقیت $\leftarrow$ نگرش‌های ناکارآمد و نگرش‌های ناکارآمد $\leftarrow$ اضطراب رقابتی تأیید می‌شوند. پس فرضیه اصلی « اضطراب رقابتی بر اساس میل به موفقیت و خودکارآمدی ورزشی با میانجی‌گری نگرش‌های ناکارآمد در زنان دو و میدانی کار شهر اصفهان پیش‌بینی پذیر است»، در سطح کمتر از ۰/۰۰۱ تأیید می‌شود. همچنین مسیرهای غیرمستقیم از خودکارآمدی ورزشی و میل به موفقیت به اضطراب رقابتی از طریق متغیر میانجی نگرش‌های ناکارآمد، بر اساس جدول ۵ تأیید می‌گردند. ضرایب مثبت، تأثیر مثبت و ضرایب منفی، تأثیر منفی را نشان می‌دهند. مقادیر داخل حباب‌های نگرش‌های ناکارآمد و اضطراب رقابتی، میزان تبیین آن‌ها را بر اساس متغیرهای پیش‌بین مربوطه نشان می‌دهند. پس این‌گونه می‌توان نتیجه گرفت که ۷۲/۳ درصد نگرش‌های ناکارآمد توسط میل به موفقیت و خودکارآمدی ورزشی تبیین می‌شود و ۳۶/۶ درصد اضطراب رقابتی توسط مدل معرفی شده در نمودار ۱ تبیین می‌گردد.

جدول ۵. آزمون ضرایب مسیر مدل فرضیه اصلی پژوهش (مستقیم).

معناداری	ضریب مسیر	مقادیر T	p-)	نتیجه
			(value)	
میل به موفقیت $\leftarrow$ نگرش‌های ناکارآمد	-۰/۶۲۹	۱۰/۵۳۷	<۰/۰۰۱	تأیید می‌شود

خودکارآمدی ورزشی ← نگرش‌های ناکارآمد	-۰/۳۰۴	۵/۰۵۶	<۰/۰۰۱	تأیید می‌شود
نگرش‌های ناکارآمد ← اضطراب رقابتی	۰/۶۰۵	۱۵/۷۵۳	<۰/۰۰۱	تأیید می‌شود

جدول ۶. ضرایب مسیر مدل فرضیه اصلی پژوهش (غیرمستقیم).

میل به موفقیت ← نگرش‌های ناکارآمد ← اضطراب رقابتی	ضریب مسیر	مقادیر T	معناداری p-) (value	نتیجه
میل به موفقیت ← نگرش‌های ناکارآمد ← اضطراب رقابتی	-۰/۳۸۱	۷/۱	<۰/۰۰۱	تأیید می‌شود
خودکارآمدی ورزشی ← نگرش‌های ناکارآمد ← اضطراب رقابتی	-۰/۱۸۴	۴/۷۳۸	<۰/۰۰۱	تأیید می‌شود

جدول ۷ نتایج میانگین واریانس استخراج‌شده، ضریب همبستگی، آلفای کرونباخ و ضریب پایایی ترکیبی فرضیه اصلی را نشان می‌دهد. با توجه به ستون‌های جدول ۷ و معیارهای ارزیابی در بخش سوم، کلیه ضرایب آلفای کرونباخ بزرگ‌تر از عدد ۰/۷ هستند (پایایی مقیاس‌ها). کلیه مجذور ضرایب همبستگی از AVR کوچک‌ترند (روایی تفکیکی). شرط $AVE < CR$ برای کلیه متغیرها برقرار است (روایی همگرا). تنها خودکارآمدی ورزشی، AVR بزرگ‌تر از ۰/۵ دارد و از دیدگاه میانگین واریانس استخراج‌شده، روایی آن تأیید می‌شود.

جدول ۷. نتایج میانگین واریانس استخراج‌شده، ضریب همبستگی، آلفای کرونباخ و ضریب پایایی ترکیبی فرضیه اصلی.

مقیاس	میانگین واریانس استخراج‌شده (AVR)	ضریب پایایی ترکیبی (CR)	ضریب همبستگی	ضریب آلفای کرونباخ
میل به موفقیت	۰/۲۸۵	۰/۹۶۲	۰/۹۷	۰/۹۵۹
خودکارآمدی ورزشی	۰/۹۶۱	۰/۹۶۱	۰/۹۶۳	۰/۹۵۷

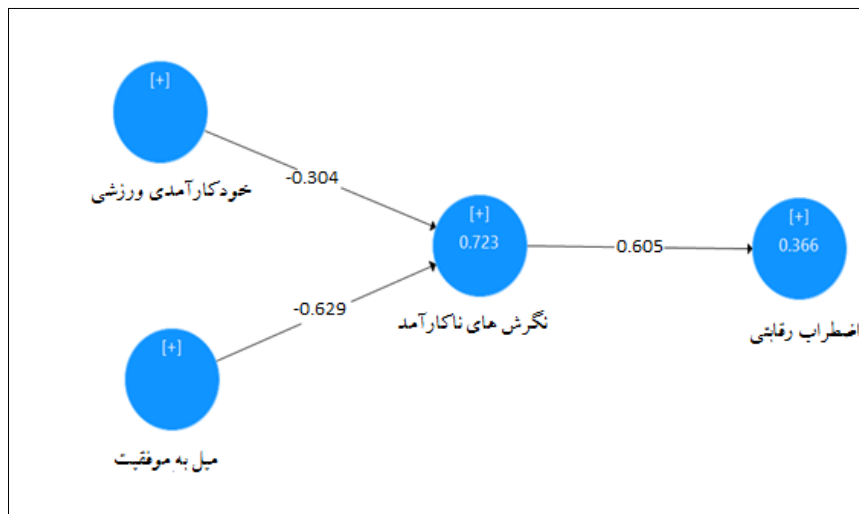
نگرش‌های ناکارآمد	۰/۳۶۲	۰/۹۱۷	۰/۹۴۵	۰/۹۰۳
اضطراب رقابتی	۰/۲۱۱	۰/۷۸۴	۰/۸۸۳	۰/۷۶۴

جدول ۸. نتایج آزمون نیکویی برازش مدل فرضیه اصلی را نشان می‌دهد. با توجه به نتایج محاسبات آماره نیکویی برازش، مدل پیش‌بینی در سطح قوی گزارش می‌شود (۰/۴۰۴ > ۰/۳۶).

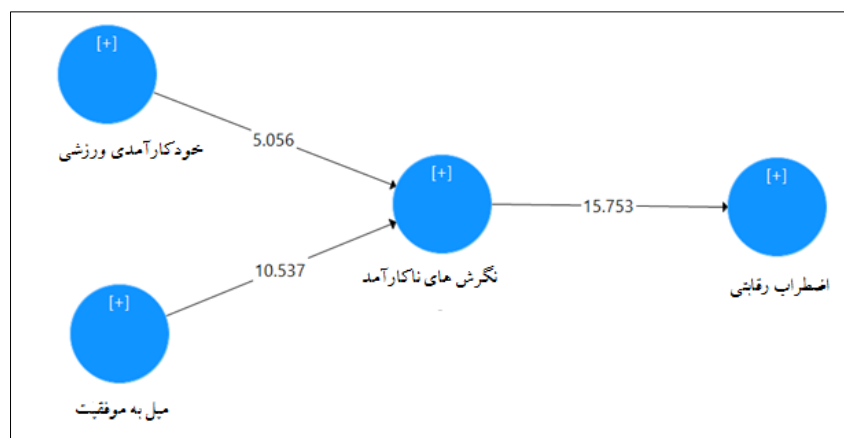
جدول ۸. نتایج آزمون نیکویی برازش مدل فرضیه اصلی

روایی متقاطع	ضریب تعیین
نگرش‌های ناکارآمد	۰/۲۳۸
اضطراب رقابتی	۰/۰۶۲
میانگین	۰/۳
GOF=۴۰/۴	

پس از تأیید پایایی و روایی مدل اندازه‌گیری، مدل ساختاری پژوهش مورد ارزیابی قرار گرفت. شکل ۱ ضرایب مسیر استاندارد (β) را نشان می‌دهد که اعداد درج‌شده روی مسیرها بیانگر شدت و جهت روابط بین سازه‌های پژوهش هستند. همچنین شکل ۲ نتایج آزمون بوت‌استرپ و مقادیر آماره t را برای بررسی معناداری روابط بین سازه‌های پژوهش نشان می‌دهند. مقادیر درج‌شده روی مسیرها بیانگر آماره t هستند که برای بررسی معناداری روابط بین سازه‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند. بزرگ‌تر بودن مقدار t از ۱/۹۶ نشان‌دهنده معناداری رابطه در سطح اطمینان ۹۵ درصد است.



شکل ۱. مدل ساختاری پژوهش در حالت ضرایب مسیر^۱



شکل ۲. مدل ساختاری پژوهش در حالت بوت‌استرپ

(ب) فرضیه‌های فرعی

فرضیه فرعی اول: اضطراب رقابتی بر اساس میل به موفقیت و خودکارآمدی ورزشی در زنان دو و میدانی کار شهر اصفهان پیش‌بینی پذیر است.

جهت بررسی نقش پیش‌بینی‌کنندگی میل به موفقیت و خودکارآمدی ورزشی در اضطراب رقابتی، نتایج تحلیل رگرسیون به روش گام‌به‌گام در جدول ۹ ارائه شده است. جدول ۹ پارامترهای اعتبارسنجی مدل پژوهش به صورت تابعی از متغیرهای پیش‌بینی‌کننده اضطراب رقابتی را نشان می‌دهد. بر اساس یافته‌های به دست آمده، در مرحله نخست، متغیر خودکارآمدی ورزشی موفق به توجیه ۱۹ درصد از واریانس اضطراب رقابتی گردید. در مرحله دوم، با ورود متغیر انگیزش موفقیت، این سهم به ۲۷ درصد افزایش یافت. با عنایت به سطح معناداری پارامترهای مدل ($p < 0/05$) الگوی پیشنهادی از اعتبار آماری قابل توجهی برخوردار است و با اطمینان ۹۵ درصدی، توانایی پیش‌بینی اضطراب سلامت را بر پایه عوامل پیش‌بینی‌کننده فراهم می‌آورد.

جدول ۹. تحلیل رگرسیون مدل پیش‌بینی‌کنندگی میل به موفقیت و خودکارآمدی ورزشی در اضطراب رقابتی

مدل	مجموع مربعات	درجه آزادی	متوسط مربعات	F value	اهمیت آماری (p)	ضریب همبستگی (R)	ضریب تعیین (R ²)
گام اول	۲۰۵۷/۱۳	۱	۲۰۷۵/۱۳	۳۰/۲۱	۰/۰۰۱	۰/۴۴۶	۰/۱۹۸
خودکارآمدی	۸۳۰۷/۳۴	۱۲۲	۶۸/۰۹				
ورزشی	۱۰۳۶۴/۴۸	۱۲۳					
گام دوم	۲۸۳۸/۲۶	۲	۱۴۱۹/۱۳	۲۲/۸۱	۰/۰۰۱	۰/۵۲۳	۰/۲۷۴
میل به موفقیت	۷۵۲۶/۲۱	۱۲۱	۶۲/۲				
مجموع	۱۰۳۶۴/۴۸	۱۲۳					

ضریب رگرسیون مدل پیش‌بینی اضطراب رقابتی در جدول ۱۰ ارائه شده‌اند. با توجه به نتایج جدول ۱۰ رگرسیون چندگانه در دو گام انجام شد. در گام اول از بین متغیرهای مستقل (میل به موفقیت و خودکارآمدی ورزشی) ابتدا متغیر خودکارآمدی ورزشی با ضریب بتای استاندارد ۰/۰۰۱ ارزش $-0/44$ به معادله افزوده شد. این ضریب تأثیر، با مقدار T برابر با $5/49$ و سطح احتمال $0/001$ در حد آستانه $0/05$ از نظر آماری معنادار ارزیابی می‌گردد. این یافته دلالت بر آن دارد که افزایش یک واحد انحراف استاندارد در امتیاز خودکارآمدی ورزشی، با توجه به علامت منفی ضریب، منجر به کاهش

۰/۴۴ واحد انحراف استاندارد در سطح اضطراب رقابتی خواهد شد. بنابراین اضطراب رقابتی بر اساس خودکارآمدی ورزشی قابل پیش‌بینی است و هر چه خودکارآمدی ورزشی افزایش یابد، اضطراب رقابتی کاهش خواهد یافت و رابطه غیرمستقیم با یکدیگر دارند. متعاقباً، متغیر انگیزش موفقیت با ضریب بتای استاندارد به مقدار ۰/۲۷- به مدل افزوده گردید. این ضریب اثرگذاری، با مقدار T برابر با ۳/۵۴ و احتمال ۰/۰۰۱، در سطح آستانه ۰/۰۵ از اهمیت آماری برخوردار است. این نتیجه حاکی از آن است که با افزایش یک واحد انحراف استاندارد در امتیاز انگیزش موفقیت، با لحاظ نشانه منفی ضریب، سطح اضطراب رقابتی به میزان ۰/۲۷ واحد انحراف استاندارد تقلیل می‌یابد. بنابراین اضطراب رقابتی بر اساس میل به موفقیت قابل پیش‌بینی است و هر چه میل به موفقیت افزایش یابد، اضطراب رقابتی کاهش خواهد یافت و رابطه غیرمستقیم با یکدیگر دارند؛ بنابراین معادله رگرسیون برای پیش‌بینی اضطراب رقابتی بدین صورت خواهد بود:

$$(۲) \quad \text{خطا} + (\text{میل به موفقیت}) ۰/۲۷ - (\text{خودکارآمدی ورزشی}) ۰/۴۴ - ۶۱/۵۴ = \text{اضطراب رقابتی}$$

بر اساس معادله ۲، مقایسه دو متغیر میل به موفقیت و خودکارآمدی ورزشی نشان می‌دهد که میزان تأثیرگذاری خودکارآمدی ورزشی بر اضطراب رقابتی در زنان دو و میدانی کار بیشتر است.

جدول ۱۰. ضرایب رگرسیون مدل پیش‌بینی اضطراب رقابتی بر اساس میل به موفقیت و خودکارآمدی ورزشی

اهمیت آماری (p)	T	ضرایب استاندارد	ضرایب غیراستاندارد		مقدار ثابت	
		Beta	انحراف استاندارد	B		
۰/۰۰۱	۱۰/۷۸	-	۵/۷	۶۱/۵۴	مقدار ثابت	گام اول
۰/۰۰۱	۵/۴۹	-۰/۴۴۶	۰/۰۸۱	-۰/۴۴۵	خودکارآمدی ورزشی	خودکارآمدی ورزشی
۰/۰۰۱	۱۰/۵۸	-	۷/۵۶	۸۰/۱۳	مقدار ثابت	گام دوم
۰/۰۰۱	۵/۳۸	-۰/۴۱۹	۰/۰۷۸	-۰/۴۱۹	خودکارآمدی ورزشی	میل به موفقیت

نتایج نشان داد اضطراب رقابتی بر اساس میل به موفقیت و خودکارآمدی ورزشی با میانجی‌گری نگرش‌های ناکارآمد در زنان دوومیدانی کار شهر اصفهان پیش‌بینی پذیر است ($p < 0/05$). این نتیجه با یافته‌های پژوهش نظری و همکاران (۱۴۰۲)، نیک نام و مجیدی (۱۴۰۲)، میرزایی و رفیعی دهبیدی (۱۴۰۲)، نقی پور و همکاران (۱۴۰۰)، ابراهیمی و همکاران (۱۴۰۰)، نعیمی و رافضی (۱۳۹۹)، پورجاوید و همکاران (۱۳۹۹)، پورجاوید و زیدآبادی (۱۳۹۶)، زردشتیان و همکاران (۱۳۹۶)، بشارت و همکاران (۱۳۹۰) همسو بوده است. میل به موفقیت بر اساس انتظار انجام دادن کاری بهتر یا سریع‌تر از هرکس دیگر یا بهتر انجام دادن آن نسبت به گذشته است. چالش طلب بودن، پذیرش مسئولیت شخصی برای نتایج و پیامدها و نوآوری، مشخصه‌های افرادی است که نیاز بالایی به کسب موفقیت دارند. ورزشکاران موفقیت طلب حتی اگر احتمال بدهند که در یک رویداد ورزشی ممکن است با شکست مواجه شوند سرزنش آن را می‌پذیرند و در چرخه باطل نگرش‌های ناکارآمد دچار نمی‌شوند، چراکه نگرش‌های ناکارآمد فرد را آماده می‌سازند تا موقعیت‌های خاص را بیش‌ازحد منفی و ناکارآمد تعبیر کنند؛ بنابراین وقتی یک ورزشکار در چرخه نگرش‌های ناکارآمد گرفتار شود معیارهای انعطاف‌ناپذیر و کمال‌گرایانه را برای قضاوت در مورد خود مورد استفاده قرار می‌دهد و دچار اضطراب رقابتی می‌شود؛ اما میل به موفقیت با تأثیر منفی بر نگرش‌های ناکارآمد و در واقع با کاهش نگرش‌های ناکارآمد موجب کاهش اضطراب رقابتی در ورزشکاران زن دو و میدانی کار می‌شود. از طرفی خودکارآمدی ورزشی نیز با کاهش نگرش‌های منفی اضطراب رقابتی را کاهش می‌دهد. طبق نتایج خودکارآمدی ورزشی با کاهش نگرش‌های ناکارآمد باعث کاهش اضطراب رقابتی در زنان دو و میدانی کار شد. از این رو، می‌توان فرضیه‌ای را پیشنهاد داد که کارآمدی ورزشی به فرد ورزشکار باری می‌رساند تا در حین رقابت، با اتکا به عواطف مناسب‌تر، از پتانسیل‌ها و قابلیت‌های خویش برای بهره‌برداری از تکنیک‌ها و شایستگی‌های ورزشی سود جوید. در نتیجه ورزشکاران با خود کارآمدی بالا، بهتر از توانایی‌هایشان استفاده خواهند کرد و اضطراب رقابتی کمتری در حین اجرای عملکرد خواهند داشت.

فرضیه فرعی دوم: اضطراب رقابتی بر اساس مؤلفه‌های میل به موفقیت (سوگیری کار، تسلط، رقابت‌جویی، علاقه شخصی) در زنان دو و میدانی کار شهر اصفهان پیش‌بینی پذیر است. به‌منظور بررسی فرضیه دوم با توجه به اینکه رابطه بین اضطراب رقابتی با مؤلفه‌های میل به موفقیت در این فرضیه سنجیده می‌شود لذا از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون استفاده شده است. نتایج ضریب همبستگی پیرسون در جدول ۱۱ ارائه شده است. طبق نتایج به‌دست آمده از جدول ۱۱ ارتباط بین اضطراب رقابتی با سوگیری کار ($R = -0.511$)، تسلط ($R = -0.40$)، رقابت‌جویی ($R = -0.38$) و علاقه شخصی ($R = -0.37$) در سطح 0.05 معنادار می‌باشد.

جدول ۱۱. نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون در فرضیه فرعی

مؤلفه‌های میل به موفقیت	اضطراب رقابتی
سوگیری کار	ضریب همبستگی پیرسون -۰/۵۱۱
	سطح معنی‌داری ۰/۰۰۱
تسلط	ضریب همبستگی پیرسون -۰/۴۰
	سطح معنی‌داری ۰/۰۰۱
رقابت‌جویی	ضریب همبستگی پیرسون -۰/۳۸۲
	سطح معنی‌داری ۰/۰۰۱
علاقه شخصی	ضریب همبستگی پیرسون -۰/۳۷۱
	سطح معنی‌داری ۰/۰۰۱

جهت بررسی نقش پیش‌بینی‌کنندگی مؤلفه‌های میل به موفقیت در اضطراب رقابتی، نتایج تحلیل رگرسیون به روش گام‌به‌گام در جدول ۱۲ ارائه شده است. جدول ۱۲ پارامترهای اعتبارسنجی مدل پژوهش به‌صورت تابعی از متغیرهای پیش‌بینی کننده اضطراب رقابتی را نشان می‌دهد. بر پایه نتایج حاصل، در مرحله نخست، متغیر سوگیری کار موفق به توضیح ۲۶ درصد از واریانس اضطراب رقابتی شد. در مرحله دوم، با افزودن متغیر رقابت‌جویی، این میزان به ۳۱ درصد ارتقا یافت. با توجه به سطوح معناداری پارامترهای مدل ($p < 0.05$) الگوی پیشنهادی از اعتبار آماری چشمگیری برخوردار بوده و با سطح اطمینان ۹۵ درصدی، قابلیت پیش‌بینی مطلوب اضطراب رقابتی را بر اساس متغیرهای پیش‌بینی کننده داراست.

جدول ۱۲. تحلیل رگرسیون مدل پیش‌بینی کنندگی مؤلفه‌های میل به موفقیت در اضطراب رقابتی

مدل	مجموع مربعات	درجه آزادی	متوسط مربعات	F value	اهمیت آماری (p)	ضریب همبستگی (R)	ضریب تعیین (R ²)
گام اول	رگرسیون	۱	۶۸۴۹/۳۵	۶۸۴۹/۳۵			
سوگیری	باقیمانده	۱۲۲	۱۴۸/۲۹	۴۶/۱۸	۰/۰۰۱	۰/۵۱	۰/۲۶
کار	مجموع	۱۲۳					
گام دوم	رگرسیون	۲	۸۳۴۱/۷۷	۴۱۷۰/۸۸			
رقابت‌جویی	باقیمانده	۱۲۱	۱۳۷/۹۵	۳۰/۲۳	۰/۰۰۱	۰/۵۶	۰/۳۱
	مجموع	۱۲۳					

ضریب رگرسیون مدل پیش‌بینی اضطراب رقابتی در جدول ۱۳ ارائه شده‌اند. با توجه به نتایج جدول ۱۳ رگرسیون چندگانه در دو گام انجام شد. در گام اول از بین متغیرهای مستقل (مؤلفه‌های میل به موفقیت) تدا، عامل سوگیری کار با ضریب بتای استاندارد برابر با ۰/۵۱- به معادله افزوده گردید. این ضریب اثرگذاری، با مقدار T برابر ۶/۷۹ و سطح احتمال ۰/۰۰۱ در آستانه ($p < ۰/۰۵$) از منظر آماری معنادار تلقی می‌شود. این نشان‌دهنده این مطلب است که با افزایش یک انحراف استاندارد در نمره سوگیری کار، اضطراب رقابتی با توجه به منفی بودن ضریب، ۰/۵۱ انحراف استاندارد کاهش خواهد یافت؛ بنابراین اضطراب رقابتی بر اساس سوگیری کار قابل پیش‌بینی است و هر چه سوگیری کار افزایش یابد، اضطراب رقابتی کاهش خواهد یافت و رابطه غیرمستقیم با یکدیگر دارند. سپس عامل رقابت‌جویی با ضریب بتای استاندارد معادل ۰/۲۵- به مدل وارد شد. این ضریب تأثیر، با مقدار T برابر با ۳/۲۸ و احتمال ۰/۰۰۱، در سطح آستانه ($p < ۰/۰۵$) از اهمیت آماری برخوردار است. این یافته بیانگر آن است که با افزایش یک واحد انحراف استاندارد در امتیاز رقابت‌جویی، با توجه به نشانه منفی ضریب، میزان اضطراب رقابتی به اندازه ۰/۲۵ واحد انحراف استاندارد کاهش می‌یابد. بنابراین اضطراب رقابتی بر اساس رقابت‌جویی قابل پیش‌بینی است و هر چه رقابت‌جویی افزایش یابد، اضطراب رقابتی کاهش خواهد یافت و رابطه غیرمستقیم با یکدیگر دارند؛ بنابراین معادله رگرسیون برای پیش‌بینی اضطراب رقابتی به صورت معادله ۳ خواهد بود:

(۳) خطا + (رقابت‌جویی) $-0/25$ - (سوگیری کار) $-0/51 - 89/97$ = اضطراب رقابتی

جدول ۱۳. ضرایب رگرسیون مدل پیش‌بینی اضطراب رقابتی بر اساس مؤلفه‌های میل به موفقیت

اهمیت آماری (p)	T	ضرایب استاندارد	ضرایب غیراستاندارد		
		Beta	انحراف استاندارد	B	
0/001	29/78	-	3/02	89/97	مقدار ثابت
0/001	6/79	-0/51	0/08	0/56	سوگیری کار
0/001	23/79	-	3/51	83/53	مقدار ثابت
0/001	5/71	-0/43	0/05	0/48	سوگیری کار
0/001	3/28	-0/25	0/15	0/49	رقابت‌جویی

نتایج نشان داد اضطراب رقابتی بر اساس مؤلفه‌های سوگیری کار و رقابت‌جویی در زنان دوومیدانی کار شهر اصفهان پیش‌بینی پذیر است. این نتیجه با یافته‌های پژوهش نظری و همکاران (۱۴۰۲)، نیک نام و مجیدی (۱۴۰۲)، میرزایی و رفیعی دهییدی (۱۴۰۲)، نقی پور و همکاران (۱۴۰۰)، ابراهیمی و همکاران (۱۴۰۰)، نعیمی و رافضی (۱۳۹۹)، پورجاوید و همکاران (۱۳۹۹)، پورجاوید و زیدآبادی (۱۳۹۶)، زردشتیان و همکاران (۱۳۹۶)، بشارت و همکاران (۱۳۹۰) و خان و همکاران (۲۰۲۰) همسو بوده است. نتایج این مطالعه نشان داد که بین میل به موفقیت و نگرش‌های ناکارآمد، رابطه معکوس وجود دارد. به این معنی که هرچه میل به موفقیت فرد بیشتر باشد، نگرش‌های ناکارآمد او کمتر خواهد بود. میل به موفقیت می‌تواند با ایجاد باورهای مثبت و سازنده، به کاهش نگرش‌های ناکارآمد و افزایش موفقیت فرد کمک کند. در خصوص زنان ورزشکار، میل به موفقیت، از اهمیت خاصی برخوردار است. با انگیزش، زنان ورزشکار، تحرک لازم را برای به پایان رساندن موفقیت‌آمیز یک تکلیف، رسیدن به هدف یا دستیابی به درجه معینی از شایستگی در کار خود دنبال می‌کنند تا بالاخره بتوانند موفقیت لازم را در رشته ورزشی

خود کسب نمایند؛ بنابراین افرادی که دارای ویژگی میل به موفقیت هستند گرفتار نگرش‌های ناکارآمد نمی‌شوند. این طرح‌واره‌ها یا فرضیه‌های بنیادین در فرآیند سازماندهی ادراکات، نظارت بر رفتار و ارزیابی آن‌ها نقش ایفا می‌کنند. با توجه به ویژگی‌های انعطاف‌ناپذیری، افراط‌گرایی و مقاومت بالای این نگرش‌ها در برابر تحول، اغلب به عنوان الگوهای ناکارآمد یا ناسازگار تلقی می‌گردند. محتوای افکار در افراد مبتلا به اضطراب یا افسردگی عمدتاً حول ناکامی‌ها و شکست‌های پیشین می‌چرخد. چنین نگرش‌ها و فرآیندهای شناختی ناکارآمد، زمینه‌ساز ایجاد و تثبیت باورهای منفی در فرد خواهند شد. میل به موفقیت با کاهش نگرش‌های ناکارآمد باعث کاهش اضطراب رقابتی در ورزشکاران زن دو و میدانی کار می‌شود.

فرضیه فرعی سوم: اضطراب رقابتی بر اساس مؤلفه‌های نگرش‌های ناکارآمد (دست‌آورد گرایی، وابستگی، خودکنترلی) در زنان دوومیدانی کار شهر اصفهان پیش‌بینی پذیر است. به‌منظور بررسی فرضیه دوم با توجه به اینکه رابطه بین اضطراب رقابتی با مؤلفه‌های نگرش‌های ناکارآمد در این فرضیه سنجیده می‌شود لذا از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون استفاده شده است. نتایج ضریب همبستگی پیرسون در جدول ۱۴ ارائه شده است. طبق نتایج به‌دست‌آمده از جدول ۱۴ ارتباط بین اضطراب رقابتی با دست‌آورد گرایی ($R = 0.413$)، وابستگی ($R = 0.288$)، و خودکنترلی ($R = 0.244$) در سطح 0.05 معنادار می‌باشد.

جدول ۱۴. نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون در فرضیه فرعی

مؤلفه‌های نگرش‌های ناکارآمد	اضطراب رقابتی
دست‌آورد گرایی	ضریب همبستگی پیرسون ۰/۴۱۳
	سطح معنی‌داری ۰/۰۰۱
وابستگی	ضریب همبستگی پیرسون ۰/۲۸۸
	سطح معنی‌داری ۰/۰۰۱
خودکنترلی	ضریب همبستگی پیرسون ۰/۲۴۴
	سطح معنی‌داری ۰/۰۰۵

جهت بررسی نقش پیش‌بینی‌کنندگی مؤلفه‌های نگرش‌های ناکارآمد در اضطراب رقابتی، نتایج تحلیل رگرسیون به روش گام‌به‌گام در جدول ۱۵ ارائه شده است. جدول ۱۵، شاخص‌های

اعتبارسنجی الگوی تحقیق را در پیش‌بینی اضطراب رقابتی بر پایه متغیرهای مستقل ارائه می‌دهد. بر اساس یافته‌ها، در مرحله نخست، مؤلفه دستاوردگرایی قادر به تبیین ۱۷ درصد از واریانس اضطراب رقابتی گردید. با توجه به سطوح معناداری به‌دست‌آمده برای پارامترهای مدل ($p < 0/05$)، الگوی پیشنهادی از اعتبار آماری قابل ملاحظه‌ای برخوردار است و با سطح اطمینان ۹۵ درصدی، امکان پیش‌بینی مناسب اضطراب رقابتی را به عنوان تابعی از عوامل پیش‌بینی‌کننده فراهم می‌سازد.

جدول ۱۵. تحلیل رگرسیون مدل پیش‌بینی کنندگی مؤلفه‌های نگرش‌های ناکارآمد در اضطراب رقابتی

مدل	مجموع مربعات	درجه آزادی	متوسط مربعات	F value	اهمیت آماری (p)	ضریب همبستگی (R)	ضریب تعیین (R ²)
گام اول	۴۴۹۳/۸	۱	۴۴۹۳/۸	۴۴۹۳/۸			
دستاورد	۲۱۸۶۱/۸۷	۱۲۲	۱۶۶/۸۸	۲۶/۹۲	۰/۰۰۱	۰/۴۱۳	۰/۱۷۱
گرای	۲۶۳۵۵/۶۸	۱۲۳					

مقادیر ضرایب رگرسیون مدل پیش‌بینی اضطراب رقابتی در جدول ۱۶ ارائه شده‌اند. با توجه به نتایج جدول ۱۶ رگرسیون چندگانه در یک گام انجام شد. در گام اولیه، از میان متغیرهای مستقل (مؤلفه‌های نگرش‌های ناکارآمد)، مؤلفه دستاوردگرایی با ضریب بتای استاندارد به مقدار ۰/۴۱ وارد معادله رگرسیون شد. این ضریب اثرگذاری، با مقدار T برابر با ۵/۱۸ و سطح احتمال ۰/۰۰۱، در آستانه ۰/۰۵ از نظر آماری معنادار ارزیابی می‌گردد. این نتیجه بیانگر آن است که با افزایش یک واحد انحراف استاندارد در امتیاز دستاوردگرایی، و با توجه به علامت مثبت ضریب، سطح اضطراب رقابتی به میزان ۰/۴۱ واحد انحراف استاندارد افزایش خواهد یافت؛ بنابراین اضطراب رقابتی بر اساس دستاورد گرایی قابل پیش‌بینی است و هر چه دستاورد گرایی افزایش یابد، اضطراب رقابتی افزایش خواهد یافت و رابطه مستقیم با یکدیگر دارند؛ بنابراین معادله رگرسیون برای پیش‌بینی اضطراب رقابتی به صورت معادله ۴ خواهد بود:

$$(۴) \quad \text{خطا} + (\text{دستاورد گرایی}) \times ۰/۴۱ + ۸۹/۹۷ = \text{اضطراب رقابتی}$$

جدول ۱۶. ضرایب رگرسیون مدل پیش‌بینی اضطراب رقابتی بر اساس مؤلفه‌های نگرش‌های ناکارآمد

اهمیت آماري (p)	T	ضرایب استاندارد	ضرایب غیراستاندارد		مقدار ثابت	گام اول
		Beta	انحراف استاندارد	B		
۰/۰۰۱	۲۸/۸۹	-	۳/۲۰۴	۵۷۹/۹۲		
۰/۰۰۱	۵/۱۸	۰/۴۱۳	۰/۰۸۹	۰/۴۶۱	دست‌آورد گرایی	دست‌آورد گرایی

نتایج نشان داد اضطراب رقابتی بر اساس مؤلفه دست‌آورد گرایی در زنان دو و میدانی کار شهر اصفهان پیش‌بینی پذیر است.

این نتیجه با یافته‌های پژوهش‌های علیزاده و محمدزاده (۱۴۰۴)، رفیعی و فولادی (۱۴۰۴)، بساک نژاد و امیدیان (۱۴۰۴)، نظری و همکاران (۱۴۰۲)، نیک نام و مجیدی (۱۴۰۲)، میرزایی و رفیعی دهییدی (۱۴۰۲)، صفائی‌ان و رستگاری (۱۴۰۲)، پورجاوید و همکاران (۱۳۹۹)، پورجاوید و زیدآبادی (۱۳۹۶)، زردشتیان و همکاران (۱۳۹۶)، بشارت و همکاران (۱۳۹۰) و وانگ (۲۰۲۵) همسو بوده است. 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. بندورا (۲۰۰۱) معتقد است 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. بر اساس نتایج پژوهش حاضر، می‌توان این فرض را مطرح کرد که خودکارآمدی با تأثیرگذاری بر رابطه بین نگرش‌های ناکارآمد و اضطراب رقابتی، پیامدهای نامطلوب نگرش‌های ناکارآمد منفی را کاهش می‌دهد که خود موجب کاهش اضطراب رقابتی می‌شود. 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 یکسو اعتماد به نفس ورزشکار افزایش می‌یابد و از سوی دیگر

کمتر تحت تأثیر اضطراب رقابتی قرار می‌گیرد. 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. 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. 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. بر اساس تحقیقات اریکسون (۲۰۰۹)، 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 آنجا که 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 بیش‌ازپیش کاهش می‌دهد.

بحث و نتیجه‌گیری

یکی از گرایش‌های اضطراب که در سال‌های اخیر توجه محققان حوزه روانشناسی ورزش را به خود معطوف کرده، اضطراب رقابتی است. پژوهش در زمینه اضطراب رقابتی به ورزشکاران کمک می‌کند تا عملکرد بهتری داشته باشند، از سلامت روان بهتری برخوردار شوند و در محیط رقابتی موفق‌تر عمل کنند؛ بنابراین، مطالعه حاضر باهدف پیش‌بینی اضطراب رقابتی بر اساس میل به موفقیت و خودکارآمدی ورزشی با میانجی‌گری نگرش‌های ناکارآمد در زنان دو و میدانی کار شهر اصفهان انجام شد. نتایج پژوهش به شرح زیر است:

- نمونه و آمار توصیفی: پژوهش بر روی ۱۲۴ زن دو و میدانی کار اصفهان انجام شد؛ میانگین اضطراب رقابتی $30/44$ (انحراف استاندارد $9/18$)، کمتر از حد

متوسط)، میل به موفقیت $86/43$ (انحراف استاندارد $10/7$ ، بالاتر از حد متوسط)، نگرش‌های ناکارآمد $108/44$ (انحراف استاندارد $14/82$ ، بالاتر از حد متوسط) و خودکارآمدی ورزشی $69/87$ (انحراف استاندارد $9/18$ ، بالاتر از حد متوسط) بود. توزیع داده‌ها با توجه به آزمون KS نرمال بود.

- ماتریس همبستگی بین اضطراب رقابتی و میل به موفقیت همبستگی منفی و معنی‌دار وجود دارد. بین اضطراب رقابتی و خودکارآمدی ورزشی همبستگی منفی و معنی‌دار وجود دارد. بین اضطراب رقابتی و نگرش‌های ناکارآمد همبستگی مثبت و معنی‌دار وجود دارد.
- فرضیه اصلی (تحلیل مسیر): اضطراب رقابتی بر اساس میل به موفقیت و خودکارآمدی ورزشی با میانجی‌گری نگرش‌های ناکارآمد پیش‌بینی‌پذیر است. کلیه ضرایب آلفای کرونباخ بزرگ‌تر از عدد $0/7$ هستند (پایایی مقیاس‌ها). از دیدگاه میانگین واریانس استخراج‌شده، روایی آن تأیید می‌شود.
- فرضیه فرعی اول: اضطراب رقابتی بر اساس میل به موفقیت و خودکارآمدی ورزشی با میانجی‌گری نگرش‌های ناکارآمد در زنان دوومیدانی کار شهر اصفهان پیش‌بینی‌پذیر است. اضطراب رقابتی بر اساس میل به موفقیت و خودکارآمدی ورزشی قابل پیش‌بینی است و هر چه میل به موفقیت و خودکارآمدی ورزشی افزایش یابد، اضطراب رقابتی کاهش خواهد یافت و رابطه غیرمستقیم با یکدیگر دارند. نتایج پژوهش نشان داد که میل به موفقیت اثر مستقیم و معناداری بر نگرش‌های ناکارآمد دارد؛ بنابراین فرضیه اول پژوهش تأیید شد. این یافته با نتایج پژوهش‌های اتکینسون (۱۹۵۷)، نیکولز و همکاران (۲۰۰۹) و فتاحیلا و همکاران (۲۰۲۲) همسو است که نشان دادند انگیزش پیشرفت و ویژگی‌های انگیزشی مثبت با کاهش افکار منفی و افزایش سازگاری روان‌شناختی ورزشکاران ارتباط دارند. از دیدگاه نظریه انگیزش پیشرفت، ورزشکارانی که میل بیشتری به موفقیت دارند، اهداف چالش‌برانگیز را فرصت رشد تلقی کرده و در مواجهه با شکست، ارزیابی منطقی‌تری از عملکرد خود ارائه می‌دهند؛ در نتیجه، احتمال شکل‌گیری نگرش‌های

ناکارآمد در آنان کاهش می‌یابد. بنابراین، تقویت انگیزش پیشرفت می‌تواند در اصلاح الگوهای شناختی ناکارآمد ورزشکاران مؤثر باشد.

- فرضیه فرعی دوم: ارتباط بین اضطراب رقابتی با سوگیری کار ($R = -0.511$)، تسلط ($R = -0.40$)، رقابت‌جویی ($R = -0.38$) و علاقه شخصی ($R = -0.37$) در سطح 0.05 معنادار می‌باشد. اضطراب رقابتی بر اساس سوگیری کار و رقابت‌جویی قابل پیش‌بینی است و هر چه سوگیری کار و رقابت‌جویی افزایش یابد، اضطراب رقابتی کاهش خواهد یافت و رابطه غیرمستقیم با یکدیگر دارند. نتایج پژوهش نشان داد که خودکارآمدی ورزشی اثر مستقیم و معناداری بر نگرش‌های ناکارآمد دارد؛ بنابراین فرضیه دوم نیز تأیید شد. این یافته با نظریه شناختی اجتماعی بندورا (۱۹۷۷) و نتایج پژوهش‌های فلتز و همکاران (۲۰۰۸) و موریتز و همکاران (۲۰۰۰) همسو است. بر اساس نظریه بندورا، خودکارآمدی بیانگر باور فرد نسبت به توانایی خود در مدیریت موقعیت‌های دشوار است. از این رو، ورزشکارانی که خودکارآمدی بیشتری دارند، موقعیت‌های رقابتی را کمتر تهدیدکننده ادراک کرده و کمتر درگیر باورهای غیرمنطقی و نگرش‌های ناکارآمد می‌شوند. این امر می‌تواند به افزایش اعتمادبه‌نفس و بهبود عملکرد آنان در شرایط رقابتی منجر شود.
- فرضیه فرعی سوم: ارتباط بین اضطراب رقابتی با دستاورد گرایی ($R = 0.413$)، وابستگی ($R = 0.288$)، و خودکنترلی ($R = 0.244$) در سطح 0.05 معنادار می‌باشد. اضطراب رقابتی بر اساس دستاورد گرایی قابل پیش‌بینی است و هر چه دستاورد گرایی افزایش یابد، اضطراب رقابتی افزایش خواهد یافت و رابطه مستقیم با یکدیگر دارند. نتایج پژوهش نشان داد که نگرش‌های ناکارآمد اثر مثبت و معناداری بر اضطراب رقابتی دارند؛ بنابراین فرضیه سوم پژوهش نیز تأیید شد. این یافته با نظریه شناختی بک (۱۹۷۶) و پژوهش تورنرو بارکر (۲۰۱۴) همسو است. بر اساس نظریه شناختی، باورها و نگرش‌های ناکارآمد موجب تفسیر منفی موقعیت‌های رقابتی، بزرگ‌نمایی احتمال شکست و کاهش احساس کنترل فرد می‌شوند و در نتیجه، اضطراب رقابتی افزایش می‌یابد. بنابراین، اصلاح باورهای

ناکارآمد از طریق مداخلات شناختی می‌تواند نقش مؤثری در کاهش اضطراب رقابتی ورزشکاران داشته باشد.

- نتایج نشان داد نگرش‌های ناکارآمد در رابطه بین میل به موفقیت، خودکارآمدی ورزشی و اضطراب رقابتی نقش میانجی دارد. این یافته بیانگر آن است که بخشی از تأثیر متغیرهای انگیزشی بر اضطراب رقابتی از طریق فرایندهای شناختی اعمال می‌شود. این نتیجه با مدل شناختی بک و نظریه شناختی - اجتماعی بندورا همخوانی دارد؛ زیرا هر دو نظریه بر نقش باورها و ارزیابی‌های شناختی در شکل‌گیری پاسخ‌های هیجانی تأکید دارند. بنابراین، بهبود خودکارآمدی و تقویت انگیزش پیشرفت می‌تواند با اصلاح نگرش‌های ناکارآمد، اضطراب رقابتی را کاهش دهد.

باوجود دستاوردهای پژوهش، این مطالعه با محدودیت‌هایی روبرو بود که تفسیر نتایج را نیازمند احتیاط می‌کند؛ شامل جامعه محدود به زنان دو و میدانی کار اصفهان (محدودیت تعمیم‌پذیری)، ابزارهای خود گزارشی مانند پرسشنامه، عدم کنترل متغیرهای زمینه‌ای (فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی) و ماهیت مقطعی تحقیق (محدودیت نتیجه‌گیری‌های بلندمدت). برای بهبود خودکارآمدی و سلامت روانی ورزشکاران زن، پیشنهاد می‌شود که دامنه مطالعه گسترش یابد و روش‌های تحقیقی ترکیب شوند. همچنین، برگزاری جلسات مشاوره و کارگاه‌های آموزشی به همراه ارزیابی نیازها و بررسی متغیرهای روان‌شناختی می‌تواند مؤثر باشد.

فهرست منابع

- ابراهیمی بجدنی، فریده؛ بنیسی، پریناز و وطن‌خواه، حمیدرضا (۱۴۰۰). پیش‌بینی اضطراب رقابتی بر اساس سرسختی روانشناختی، تاب‌آوری و راهبردهای مقابله با استرس نوجوانان ورزشکار شهر تهران. *فصلنامه مهارت‌های روانشناسی تربیتی*. ۱۲(۱). ۱-۱۴.
- آذر، علی؛ غلامزاده، رضا و قنواتی، محمد (۱۳۹۱). مدل‌سازی مسیری-ساختاری در مدیریت، کاربرد نرم‌افزار SmartPLS. *تهران: انتشارات نگاه دانش*.
- بساکن‌نژاد، سودابه و امیدیان، مریم (۱۴۰۳). رابطه بین سرسختی ذهنی و کمال‌گرایی ورزشی با اضطراب رقابتی و میانجی‌گری خودکارآمدی ورزشی در ورزشکاران صنعت نفت. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید چمران اهواز، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی*.
- بشارت، محمدعلی؛ حومینیان، داوود؛ قهرمانی، مهدی و نقی‌پورگیوی، بهروز (۱۳۹۰). تاثیر واسطه‌ای خودکارآمدی ورزشی بر رابطه بین کمال‌گرایی و اضطراب رقابتی. *رشد و یادگیری حرکتی-ورزشی (حرکت)*. ۸. ۲۷-۵.
- پورجاوید، مجتبی و زیدآبادی، رسول (۱۳۹۶). ارتباط بین خودکارآمدی ورزشی و راهبردهای مقابله‌ای با اضطراب رقابتی دانشجویان ورزشکار. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه حکیم سبزواری، دانشکده علوم ورزشی*.
- پورجاوید، مجتبی؛ زیدآبادی، رسول؛ استیری، زهرا و عسکری تبار، انسیه سادات (۱۳۹۹). ارتباط خودکارآمدی ورزشی با اضطراب رقابتی دانشجویان ورزشکار: نقش واسطه‌ای راهبردهای مقابله‌ای. *مطالعات روانشناسی ورزشی*. ۹(۳۲). ۱۴۰-۱۱۷.
- حبیبی، آرش و کلاهی، بهاره (۱۴۰۱). مدل‌یابی معادلات ساختاری و تحلیل عاملی. *تهران: جهاد دانشگاهی، چاپ دوم*.
- داوری، علی و رضازاده، آصف (۱۳۹۶). مدل‌سازی معادلات ساختاری با نرم‌افزار PLS. *چاپ چهارم. جهاد دانشگاهی*.
- رفیعی، دانیال و فولادی، پریسا (۱۴۰۴). نقش واسطه‌ای اضطراب رقابتی در ارتباط با خودکارآمدی ورزشی و خوش‌بینی با هوش فرهنگی در مربیان اسکیت استان فارس.

- پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت، دانشکده علوم انسانی.
- رضایی، سارا؛ صدری دمیرچی، اسماعیل و احدی، حسن (۱۴۰۳). رابطه خودکارآمدی ورزشی و میل به موفقیت با اضطراب رقابتی: نقش میانجی نگرش‌های ناکارآمد در ورزشکاران دختر. فصلنامه پژوهش‌های کاربردی در مشاوره. ۷(۱). ۸۲-۶۵.
- زردشتیان، شیرین؛ غلامی، سجاد و فرزی، حامد (۱۳۹۶). رابطه عزت‌نفس و خودکارآمدی ورزشی با اضطراب رقابتی کشتی‌گیران بزرگسال شرکت‌کننده در جام بین‌المللی تختی. پژوهشنامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی. ۱۳(۲۶). ۲۴۶-۲۳۷.
- صالح، مریم و امیرفخرایی، آزیتا (۱۳۹۷). اثربخشی رفتاردرمانی دیالکتیک بر نگرش‌های ناکارآمد و تاب‌آوری نوجوانان مبتلا به اضطراب اجتماعی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندرعباس.
- صفائیان، مهکامه و رستگاری، مهدی (۱۴۰۲). نقش واسطه‌ای اضطراب رقابتی در ارتباط با خودکارآمدی ورزشی و خوش‌بینی با هوش فرهنگی در دبیران تربیت بدنی آموزش و پرورش شهرستان آباد. اولین کنفرانس ملی مطالعات کاربردی نوین در علوم ورزشی و سلامت، شیراز.
- طهرانچی، عطا؛ سلیمانی، سمیرا و کارشکی، حمید (۱۴۰۰). اعتباریابی و ویژگی‌های روانسنجی نسخه فارسی مقیاس نگرش‌های ناکارآمد (بیست و چهار سوالی) در دانشجویان ایرانی. رویش روانشناسی. ۱۰(۸). ۵۵-۴۵.
- علیزاده، لیلا و محمدزاده، سمانه (۱۴۰۴). نقش جهت‌گیری مقایسه اجتماعی، خودکارآمدی و اضطراب رقابتی در بهبود عملکرد ورزشی: یک مدل روانشناختی. پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، مقالات آماده انتشار، پذیرفته شده، انتشار آنلاین از ۲۰ خرداد ۱۴۰۴.
- کاشانی، وحید و مصطفایی‌فر، زهرا (۱۳۹۶). ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی پرسش‌نامه بازبینی شده اضطراب حالتی رقابتی-۲. مطالعات روان‌شناسی ورزشی. ۵(۱۶). ۵۴-۳۵.
- کریمی، زهرا؛ بشارت، محمدعلی و نجفی، محمد (۱۴۰۱). پیش‌بینی اضطراب رقابتی بر اساس کمال‌گرایی و خودکارآمدی ورزشی با نقش میانجی نگرش‌های ناکارآمد در ورزشکاران

- زن. فصلنامه پژوهش‌های کاربردی در مشاوره. ۵(۲). ۶۸-۴۹.
- مقتدر، لیلا(۱۳۹۵). بررسی اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش نشخوار فکری، نگرش ناکارآمد و افکار خودآیند منفی در افراد مبتلا به اضطراب فراگیر. مجله مطالعات علوم پزشکی. ۲۷(۹). ۸۳۵-۸۲۵.
- میرزایی، حمید و رفیعی دهبیدی، وحید(۱۴۰۲). نقش خودکارآمدی در رابطه بین انگیزه پیشرفت با اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشی در دانش‌آموزان شرکت‌کننده در المپیادهای ورزشی مدارس. فصلنامه انگاره‌های نو در تحقیقات آموزشی. ۲(۳). ۱۸-۱.
- نظری، فاطمه؛ آذریان سوسه‌باب، مهدی؛ شهبازی، سپیده و یدالله‌زاده، رسول(۱۴۰۲). پیش‌بینی اضطراب رقابتی کاراته‌کاران پسر استان آذربایجان غربی از طریق عزت نفس و خودکارآمدی. پژوهش‌نامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی. ۱۹(۳۸). ۱۰۶-۸۹.
- نعیمی، مریم و رافضی، زهرا(۱۴۰۰). پیش‌بینی اضطراب رقابتی بر اساس سبک‌های فرزندپروری و مقایسه آن در گروه‌های جنسیتی دانشجویان ورزشکار استان تهران. فصلنامه علمی پژوهش‌نامه تربیتی. ۱۶(۶۵). ۱۶۶-۱۵۱.
- نقی‌پور قزلجه، مهدی؛ خلعتبری، جواد؛ قربان‌شیرودی، شهره و تیزدست، طاهره(۱۴۰۰). تدوین مدل پیش‌بینی اضطراب رقابتی ورزشکاران تیم‌های ملی بر اساس ذهن آگاهی با میانجی‌گری سرسختی روانشناختی. علوم پزشکی رازی (مجله دانشگاه علوم پزشکی ایران). ۲۸(۳). ۱۳۶-۱۲۷.
- نیک‌نام، الهام و مجیدی، نسرین(۱۴۰۲). رابطه بین خودکارآمدی ورزشی و انسجام خانواده با اضطراب رقابتی در نوجوانان ورزشکار. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، موسسه آموزش عالی علوم و فناوری آریان، گروه روانشناسی.
- وحیدا، فاطمه و زمانی، عاطفه(۱۳۹۹). مقایسه اضطراب شناختی و اضطراب بدنی ورزشکاران مرد و زن در سطوح مختلف رقابت. فصلنامه تخصصی علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی شوشتر. ۶(۱۸). ۴۰-۲۳.

- Aliberti, S., Raiola, G., D'Elia, F., & Cherubini, D. (2025). The influence of pre-competitive anxiety and self-confidence on dancesport performance. *Sports*, 12(11), Article 308.
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411–423.
- Arruda, A. F. S., Aoki, M. S., Paludo, A. C., & Moreira, A. (2020). Salivary steroid response and competitive anxiety in elite basketball players: Effect of opponent level. *Physiology & Behavior*, 177, 291–296.
- Atkinson, J. W. (1957). Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological Review*, 64(6), 359–372.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1–26.
- Bandura, A. (2000). Cultivate self-efficacy for personal and organizational effectiveness. In E. A. Locke (Ed.), *Handbook of principles of organization behavior* (pp. 120–136). Blackwell.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Cox, R. H., Martens, M. P., & Russell, W. D. (2003). Measuring anxiety in athletics: The revised competitive state anxiety inventory–2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(4), 519–533.
- Din, S. L. (2023). Temperament and academic performance among school students: Mediating role of achievement motivation. *Advanced Psychological Research*, 1(1), 49–58.
- Erickson, K. T. (2009). *State space grids: First application of a novel methodology to examine coach-athlete interactions in competitive youth sport* [Doctoral dissertation, Queen's University].
- Fatahillah, M., Widodo, W., & Susantini, E. (2022). Playing games by maximizing the positive impacts among the negative impacts in science learning. In *AIP Conference Proceedings* (Vol. 2600, No. 1, Article 060007).
- Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). *Self-efficacy in sport*. Human Kinetics.
- Helmreich, R. L., & Spence, J. T. (1978). The work and family orientation questionnaire: An objective instrument to assess components of achievement motivation and attitudes towards family and career. *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology*, 8, 35.
- Jones, E. S., Mullen, R., & Hardy, L. (2022). Measurement and validation of a three factor hierarchical model of competitive anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 43, Article 102234.
- Kaplánová, A. (2025). Psychological readiness of football players for the match and its connection with self-esteem and competitive anxiety. *Heliyon*, 10(6), Article e27608.

- Khan, Z., Haider, Z., Ahmad, N., & Khan, S. (2020). Sports achievement motivation and sports competition anxiety: A relationship study. *Journal of Education and Practice*, 2(4), 1–10.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics.
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrbach, K. R., & Mack, D. E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3), 280–294.
- Moss, S., Prosser, H., Costello, H., Simpson, N., Patel, P., Rowe, S., & Hatton, C. (1998). Reliability and validity of the PAS-ADD Checklist for detecting psychiatric disorders in adults with intellectual disability. *Journal of Intellectual Disability Research*, 42(2), 173–183.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., & Levy, A. R. (2010). Coping self-efficacy, pre-competitive anxiety, and subjective performance among athletes. *European Journal of Sport Science*, 10(2), 97–102.
- Power, M. J., Katz, R., McGuffin, P., Duggan, C. F., Lam, D., & Beck, A. T. (1994). The Dysfunctional Attitude Scale (DAS): A comparison of forms A and B and proposals for a new subscaled version. *Journal of Research in Personality*, 28(3), 263–276.
- Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C., & Cruz, J. (2023). The effect of coaches' controlling style on the competitive anxiety of young athletes. *Frontiers in Psychology*, 8, Article 572.
- Ritonga, D. A., Azmi, C., & Sari, R. M. (2020). The effect of achievement motivation and self-confidence towards achievement of Wushu Sanda athletes. In *1st Progress in Social Science, Humanities and Education Research Symposium* (pp. 413–418). Atlantis Press.
- Sivrikaya, M. H. (2018). The role of self-efficacy on performance of sports skills of football players. *Journal of Education and Training Studies*, 6(12a), 75–79.
- Tajima, M., Akiyama, T., Numa, H., Kawamura, Y., Okada, Y., Sakai, Y., & Power, M. J. (2007). Reliability and validity of the Japanese version of the 24-item Dysfunctional Attitude Scale. *Acta Neuropsychiatrica*, 19(6), 362–367.
- Tenenhaus, M., Amato, S., & Esposito Vinzi, V. (2004). A global goodness-of-fit index for PLS structural equation modelling. In *Proceedings of the XLII SIS scientific meeting* (Vol. 1, No. 2, pp. 739–742).
- Treasure, D. C., Monson, J., & Lox, C. L. (1996). Relationship between self-efficacy, wrestling performance, and affect prior to competition. *The Sport Psychologist*, 10(1), 73–83.
- Turner, M. J., & Barker, J. B. (2014). Examining the efficacy of rational–emotive behavior therapy (REBT) on irrational beliefs and anxiety in athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(2), 144–159.
- Wang, L. (2025). How self-reflection and resilience can affect pre-competition anxiety? Evidence from national competitive table tennis in adolescent players. *Current Psychology*, 42, 12034–12044.