

حرکت

شماره ۱۲ - ص ص : ۴۴ - ۳۱

تاریخ دریافت : ۸۱/۰۳/۰۸

تاریخ تصویب : ۸۱/۰۶/۰۵

بررسی رابطه بین عزت نفس و موفقیت ورزشی در فوتبالیست‌ها و کشتی‌گیران

دکتر محمدعلی بشارت^۱ - غلامرضا عباسی - دکتر سیدصدرالدین شجاع‌الدین
استادیار دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه تهران - کارشناس ارشد
روان‌شناسی - استادیار دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تربیت معلم

چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی رابطه عزت نفس و موفقیت ورزشی در فوتبالیست‌ها و کشتی‌گیران است. بدین منظور ۱۵۷ ورزشکار (۸۱ فوتبالیست و ۷۶ کشتی‌گیر) عضو باشگاه‌های دسته اول شهر تهران به صورت تصادفی انتخاب و در پژوهش شرکت کردند. برای سنجش عزت نفس ورزشکاران از مقیاس عزت نفس کوپر اسمیت و برای سنجش موفقیت ورزشی آنها از مقیاس موفقیت ورزشی استفاده شد. مقیاس عزت نفس توسط آزمودنی‌ها و مقیاس موفقیت ورزشی توسط مربیان ورزشکاران تکمیل گردید. نتایج پژوهش نشان داد بین عزت نفس و موفقیت ورزشی همبستگی مثبت وجود دارد، بین عزت نفس و موفقیت ورزشی کشتی‌گیران همبستگی مثبت مشاهده شد، بین عزت نفس و موفقیت ورزشی فوتبالیست‌ها همبستگی مثبت وجود دارد و عزت نفس و موفقیت ورزشی ورزشکاران رشته فوتبال بیش از عزت نفس و موفقیت ورزشی ورزشکاران رشته کشتی است.

واژه‌های کلیدی

عزت نفس، موفقیت ورزشی، فوتبال و کشتی.

مقدمه

عزت نفس^۱، ارزش و احترامی است که فرد برای خویشتن قایل است و قضاوت شخصی در مورد میزان توانمندی‌ها (کوپر اسمیت، ۱۹۶۷)، یکی از تعیین‌کننده‌های اصلی افکار، عواطف، بازخوردها و رفتارهای شخص محسوب می‌شود. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که عزت نفس دارای ابعاد مختلف، شامل عزت نفس جسمانی، عزت نفس خانوادگی، عزت نفس اجتماعی و عزت نفس تحصیلی است (آیزنک، ۱۹۶۷؛ پوپ، ۱۹۸۹؛ کوپر اسمیت، ۱۹۶۷). ریزونر (۱۹۸۲) پنج مؤلفه امنیت^۲، خودپذیری^۳، پیوندجویی^۴، تعهد^۵ و شایستگی^۶ را برای عزت نفس تشخیص داد. این مؤلفه‌ها در یافته‌های بعدی نیز تأیید و توصیف شده‌اند (باربا، ۱۹۸۹).

تأثیر متقابل عزت نفس و تجربه‌های موفقیت و شکست در زمینه‌های مختلف شخصی و بین‌شخصی در پژوهش‌های مختلف تأیید شده است. کوپر اسمیت (۱۹۶۷) با مطالعات وسیع خود در مورد عزت نفس، به این نتیجه رسید که افراد دارای عزت نفس بالا در مقایسه با افراد دارای عزت نفس پایین، استرس، اضطراب، درماندگی و نشانه‌های روان‌تنی کمتری دارند و حساسیت کمتری نسبت به شکست و انتقادات نشان می‌دهند. عزت نفس همچنین با کنجکاوی در مورد خود و محیط، احساس کفایت و شایستگی و نگرش مثبت نسبت به خود همبستگی دارد (فرانکن، ۱۹۹۵).

بسیاری از پژوهش‌های انجام شده در زمینه عزت نفس، به بررسی تأثیر متقابل عزت نفس و موفقیت یا شکست تحصیلی پرداخته‌اند (پوپ، ۱۹۸۹). استرامن و همکاران (۱۹۸۸)، در تفسیر این یافته‌ها، عزت نفس را تعیین‌کننده موفقیت تحصیلی، افزایش سازش روان‌شناختی و

1- Self-esteem.

2- Security.

3- Self-accept

4- Affiliation.

5- Mission.

6- Competence.

کاهش ترس از شکست تحصیلی دانسته‌اند. بعضی از محققان نیز به این نتیجه رسیده‌اند که تجربه‌های عملی موفق و پیشرفت تحصیلی بر افزایش سطح عزت نفس تأثیر می‌گذارد. اینار و نات (۱۹۹۰) ضمن پذیرش تأثیر متقابل عزت نفس و پیشرفت تحصیلی، برای پیشرفت تحصیلی نقش علت شناختی بیشتری قایل شده‌اند.

در زمینه روان‌شناسی ورزش نیز پژوهش‌ها خط بررسی تأثیرات متقابل ویژگی‌های روان‌شناختی، از جمله عزت نفس و عملکرد (موفقیت و شکست) ورزشی را دنبال کرده‌اند (وینبرگ و گلد، ۱۹۹۵). یافته‌ها از تأثیرات متفاوت و ناهماهنگ حکایت می‌کنند. دسته‌ای از نتایج، که از فراوانی بیشتری برخوردارند، تأثیر و همبستگی مثبت عملکرد و تمرین‌های ورزشی را بر عزت نفس در گروه‌های مختلف آزمودنی‌ها از کودک تا بزرگسال مورد تأیید قرار داده‌اند (اقدسی، ۱۳۷۱؛ بالدوین و کورینا، ۱۹۹۷؛ بلوچ مقدم، ۱۳۷۳؛ تیلور، ۱۹۹۵؛ دلانی و لی، ۱۹۹۵؛ ریچمن و شافر، ۲۰۰۰؛ فوکس، ۲۰۰۰؛ گل محمدی، ۱۳۷۲؛ معتمدی، ۱۳۷۳). دسته‌ای دیگر از یافته‌ها تأثیر عزت نفس را بر موفقیت ورزشی مورد مطالعه قرار داده‌اند (ویس و ابک، ۱۹۹۶) و همبستگی مثبت بین این دو متغیر را تأیید کرده‌اند. دسته سوم، پژوهش‌هایی هستند که نشان داده‌اند ورزش بر بهبود سطح عزت نفس تأثیری ندارد (بوشهری، ۱۳۷۳؛ فون، ۱۹۸۹؛ فیشر، جاسزک و فریدمن، ۱۹۹۶؛ واترز و مارتین، ۲۰۰۰).

پراکندگی یافته‌ها در زمینه چگونگی رابطه عزت نفس و موفقیت ورزشی، قلت پژوهش‌های خارجی در مورد تأثیر عزت نفس بر موفقیت ورزشی و فقدان چنین پژوهش‌هایی در مورد ورزشکاران ایرانی، هریک موضوع رابطه بین این دو متغیر را با پرسش‌های اساسی مواجه ساخته است. بررسی رابطه بین عزت نفس و موفقیت ورزشی، هدف اصلی پژوهش حاضر است. این هدف در دو رشته ورزشی فوتبال (به‌عنوان ورزش گروهی) و کشتی (به‌عنوان ورزش انفرادی) مورد بررسی قرار گرفت.

فرضیه‌های این پژوهش عبارت بودند از:

- ۱- بین عزت نفس و موفقیت ورزشی همبستگی مثبت وجود دارد.
- ۲- بین عزت نفس و موفقیت ورزشی فوتبال همبستگی مثبت وجود دارد.
- ۳- بین عزت نفس و موفقیت ورزشی کشتی همبستگی مثبت وجود دارد.

۴- همبستگی عزت نفس با موفقیت ورزشی در ورزش گروهی فوتبال بیش از همبستگی عزت نفس با موفقیت ورزشی در ورزش انفرادی کشتی است.

این پژوهش همچنین در جستجوی یافتن پاسخ برای دو پرسش زیر بود:

۱- آیا بین عزت نفس ورزشکاران رشته‌های فوتبال و کشتی تفاوت وجود دارد؟

۲- آیا بین موفقیت ورزشی ورزشکاران رشته‌های فوتبال و کشتی تفاوت وجود دارد؟

روش تحقیق

الف - جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش

جامعه آماری این پژوهش را ورزشکاران رشته‌های فوتبال و کشتی که در سال ۱۳۸۰ عضو یکی از باشگاه‌های دسته اول شهر تهران بودند، تشکیل می‌دهند. نمونه مورد تحقیق در دو مرحله و به صورت کاملاً تصادفی از جامعه تحقیق انتخاب شد. در مرحله اول، از بین ۴۰ باشگاه (۲۰ باشگاه فوتبال و ۲۰ باشگاه کشتی) به روش تصادفی تعداد ۷ باشگاه فوتبال و ۷ باشگاه کشتی انتخاب شد. در مرحله دوم از هر باشگاه تعداد ۱۲ ورزشکار به صورت تصادفی انتخاب و در آزمون شرکت کردند.

پس از هماهنگی با اداره کل تربیت بدنی هیأت‌های فوتبال و کشتی، باشگاه‌ها و مربیان، اهداف پژوهش برای آزمودنی‌ها تشریح شد. به ورزشکاران گفته شد هدف از پژوهش بررسی نوع بازخوردها و احساسات آنهاست. از آزمودنی‌ها خواسته شد کلیه ماده‌های آزمون را با دقت بخوانند، مناسب‌ترین گزینه را انتخاب کنند و هیچ سؤالی را بدون پاسخ نگذارند. سپس مقیاس عزت نفس کوپر اسمیت در اختیار ورزشکاران قرار گرفت. تعداد ۱۵۷ ورزشکار (۷۶ کشتی‌گیر و ۸۱ فوتبالیست) به عنوان نمونه نهایی مورد پژوهش، مقیاس را تکمیل کردند. در مرحله بعد، به منظور سنجش موفقیت ورزشی آزمودنی‌ها، مقیاس موفقیت ورزشی در اختیار مربیان ورزشکاران قرار گرفت و ضمن تشریح اهداف پژوهش، از آنها خواسته شد پرسشنامه را تکمیل کنند.

ب - ابزار سنجش

مقیاس عزت نفس کوپر اسمیت: عزت نفس آزمودنی‌ها در این پژوهش با استفاده از

«مقیاس عزت نفس کوپر اسمیت» (۱۹۶۷) سنجیده شد. این مقیاس دارای ۵۸ ماده است؛ ۵۰ ماده مربوط به چهار زیرمقیاس عزت نفس عمومی، خانوادگی، تحصیلی و اجتماعی و ۸ ماده به عنوان پرسش های دروغ سنج میزان عزت نفس آزمودنی ها را بر حسب پاسخ های بلی یا خیر مشخص می کنند. ویژگی های روان سنجی مقیاس عزت نفس کوپر اسمیت در پژوهش های خارجی (فیشر و بیر، ۱۹۹۰؛ کروکر، ۱۹۹۳؛ کوپر اسمیت، ۱۹۹۰) و داخلی (پورشافعی، ۱۳۷۳؛ ثابت، ۱۳۷۵؛ ذوالفقاری، ۱۳۷۷؛ گلبرگی، ۱۳۷۳؛ نجایی، ۱۳۷۴) مورد تأیید قرار گرفته است.

مقیاس موفقیت ورزشی: این آزمون یک ابزار محقق ساخت است که بر حسب مقیاس ۵ درجه ای لیکرت میزان موفقیت ورزشی آزمودنی را می سنجد. در این مقیاس پاسخ های آزمودنی از خیلی کم تا خیلی زیاد بدین صورت محاسبه می شود: خیلی کم = ۱، کم = ۲، متوسط = ۳، زیاد = ۴ و خیلی زیاد = ۵. فرم نهایی مقیاس موفقیت ورزشی پس از سنجش اعتبار شامل ۱۶ ماده است.

نتایج اعتبار محتوایی مقیاس موفقیت ورزشی بر حسب نظر مربیان و داوران ورزش های فوتبال و کشتی نشان داد که ضریب تطابق کندال بر حسب نظر مربیان برابر با ۰/۵۴ و بنابر نظر داوران برابر با ۰/۴۴ است. نتایج مجذور خی برای آزمون معنی داری ضرایب فوق نشان می دهد که همبستگی های به دست آمده برای مربیان ($X^2 = 163/18, df = 15, P < 0/001$) و داوران ($X^2 = 106/64, df = 15, P < 0/001$) از نظر آماری معنی دار است.

ضریب آلفای کرونباخ ماده های مقیاس موفقیت ورزشی در مورد نمونه این تحقیق برای مره مربیان و داوران به ترتیب ۰/۹۷ و ۰/۹۸ و برای کل نمونه ۰/۹۷ بود که بیانگر همسانی رونی بالای آزمون است.

نتایج و یافته های تحقیق

بر اساس نتایج پژوهش ۴۸/۴۰ درصد آزمودنی ها ($n = 76$) کشتی گیر و ۵۱/۶۰ درصد آنها ($n = 81$) فوتبالیست هستند. میانگین سن ورزشکاران در رشته کشتی ۲۳/۰۶ سال (دامنه ۱۸-۳۴ سال) و در رشته فوتبال ۲۴/۴۹ سال (دامنه ۲۰-۳۴ سال) است.

جدول ۱ شاخص‌های مرکزی آزمودنی‌ها را در مورد نمره‌های عزت‌نفس و موفقیت ورزشی نشان می‌دهد. براساس جدول ۱ میانگین نمره عزت‌نفس آزمودنی‌های کشتی‌گیر ۳۷/۹۷ با انحراف معیار ۶/۲۵، میانگین نمره عزت‌نفس آزمودنی‌های فوتبالیست ۳۸/۵۹ با انحراف معیار ۵/۳۲؛ میانگین نمره موفقیت ورزشی آزمودنی‌های کشتی‌گیر ۵۳/۵ با انحراف معیار ۸/۵۵؛ میانگین نمره موفقیت ورزشی آزمودنی‌های فوتبالیست ۶۱/۳۰ با انحراف معیار ۴/۹۶ است.

جدول ۱- نتایج نمره‌های عزت‌نفس و موفقیت ورزشی آزمودنی‌ها برحسب شاخص‌های مرکزی

| متغیر | شاخص | میانگین | انحراف معیار | واریانس | رشته ورزشی |
|--------------|-------|---------|--------------|---------|------------------|
| | | | | | کشتی |
| عزت‌نفس | ۳۴/۹۷ | ۶/۲۵ | ۳۹/۰۶ | | n = ۷۶ |
| موفقیت ورزشی | ۵۳/۵۱ | ۸/۵۵ | ۷۳/۱۰ | | |
| عزت‌نفس | ۳۸/۵۹ | ۵/۳۲ | ۲۸/۳۰ | | فوتبال n = ۸۱ |
| موفقیت ورزشی | ۶۱/۳۰ | ۴/۹۶ | ۲۴/۶۰ | | |

برای تحلیل داده‌ها و آزمودن فرضیه‌های پژوهش، از آزمون ضریب همبستگی پیرسون، آزمون آگروه‌های مستقل، آزمون معنی‌داری یک ضریب همبستگی و آزمون معنی‌داری تفاوت دو ضریب همبستگی برای نمونه‌های مستقل استفاده شد. جدول ۲ نتایج ضرایب همبستگی و آزمون‌های معنی‌داری رابطه عزت‌نفس و موفقیت ورزشی آزمودنی‌ها را نشان می‌دهد. بنابر این نتایج ضرایب همبستگی پیرسون بین عزت‌نفس و موفقیت ورزشی کل آزمودنی‌ها، کشتی‌گیرها و فوتبالیست‌ها به ترتیب معادل ۰/۳۸، ۰/۲۶ و ۰/۳۵ است که در سطوح $P < ۰/۰۰۱$ و $P < ۰/۰۵$ معنی‌دارند. این یافته‌ها بیانگر آن است که بین نمره‌های عزت‌نفس ورزشکاران موفقیت ورزشی آنها همبستگی مثبت و معنی‌داری وجود دارد. مقایسه Z_{ob} با Z جدول نشان می‌دهد که در هر سه گروه Z_{ob} بزرگتر است، از این رو فرض‌های صفر رد و فرض‌های پژوهش پذیرفته می‌شوند.

جدول ۲- آزمون معنی داری رابطه بین عزت نفس و موفقیت ورزشی آزمودنی ها

| P | Zob | r | N | شاخص ها | متغیر |
|-------|------|------|-----|-------------------------------------|-------|
| | | | | | |
| ۰/۰۰۱ | ۵/۱۰ | ۰/۳۸ | ۱۵۷ | عزت نفس و موفقیت ورزشی ورزشکاران | |
| ۰/۰۵ | ۲/۳۲ | ۰/۲۶ | ۷۶ | عزت نفس و موفقیت ورزشی کشتی گیرها | |
| ۰/۰۰۱ | ۳/۳۱ | ۰/۳۵ | ۸۱ | عزت نفس و موفقیت ورزشی فوتبالیست ها | |

نتایج آزمون معنی داری دو ضریب همبستگی در نمونه های مستقل برای مقایسه عزت نفس و موفقیت ورزشی کشتی گیرها و فوتبالیست ها نشان داد که گرچه میانگین نمره های عزت نفس (۳۸/۵۹) و موفقیت ورزشی (۶۱/۳۰) آزمودنی های فوتبالیست از میانگین نمره های عزت نفس (۳۴/۹۷) و موفقیت ورزشی (۵۳/۵۱) آزمودنی های کشتی گیر بیشتر است، تفاوت بین میانگین ها از نظر آماری در هیچ سطحی معنی دار نیست. برای پاسخ به پرسش های پژوهش در مورد تفاوت عزت نفس و موفقیت ورزشی ورزشکاران در رشته فوتبال و کشتی، از آزمون گروه های مستقل استفاده شد. نتایج جدول ۳ در مورد مقایسه میانگین نمره های عزت نفس و موفقیت ورزشی آزمودنی های دو گروه نشان می دهد که این تفاوت ها از نظر آماری معنی دارند. میانگین نمره فوتبالیست ها در هر دو متغیر از میانگین نمره کشتی گیرها بیشتر است (عزت نفس: $P < ۰/۰۰۱$ و $df = ۱۵۵$ ، $t = ۳/۹۱$ ؛ موفقیت ورزشی: $P < ۰/۰۰۱$ ، $df = ۱۵۵$ ، $t = ۷/۰۳$).

جدول ۳- نتایج آزمون ۱ برای مقایسه ورزشکاران فوتبالیست و کشتی گیر بر حسب متغیرهای

عزت نفس و موفقیت ورزشی

| P | df | T | انحراف معیار | میانگین | تعداد | شاخص | گروه | متغیر |
|-------|-----|------|--------------|---------|-------|--------|--------------|-------|
| | | | | | | | | |
| ۰/۰۰۱ | ۱۵۵ | ۳/۹۱ | ۳۹/۰۶ | ۳۶/۹۷ | ۷۶ | کشتی | عزت نفس | |
| | | | | ۴۸/۳۰ | ۸۱ | فوتبال | | |
| ۰/۰۰۱ | ۱۵۵ | ۷/۰۱ | ۷۳/۱۰ | ۵۳/۵۱ | ۷۶ | کشتی | موفقیت ورزشی | |
| | | | | ۴۸/۴۴ | ۸۱ | فوتبال | | |

بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش نشان داد که بین عزت نفس و موفقیت ورزشی همبستگی مثبت وجود دارد. این یافته که مؤید فرضیه اول است، در زمره نتایج پژوهش‌هایی قرار می‌گیرد که براساس آنها بین عزت نفس و موفقیت تحصیلی همبستگی مثبت مشاهده شده است (استراومن و همکاران، ۱۹۸۸). چند احتمال برای تبیین این یافته مطرح می‌شود: (۱) عزت نفس از طریق تقویت زمینه‌های درون‌روانی، مانند اعتماد به خود و اطمینان به کفایت، کارآمدی و شایستگی شخصی، قدرت مواجهه و مقابله با موقعیت‌های خطر زندگی همچون رقابت ورزشی را افزایش می‌دهد. این وضعیت احتمال موفقیت را مضاعف می‌سازد؛ (۲) عزت نفس بالا با همین مکانیسم، یعنی از طریق تقویت زمینه‌های درون‌روانی، در مواقع شکست، فرد (در کشتی) و گروه (در فوتبال) را قادر می‌سازد تا با اعتماد به کفایت و کارآمدی خود، اولاً دچار اضطراب، ترس، نگرانی و نومیدی نشود و ثانیاً با افزودن تلاش‌های هدفمند و حساب‌شده شکست قطعی را به پیروزی و موفقیت تبدیل کند. مشاهدات عینی در مورد ورزشکاران با عزت نفس بالا اعم از کشتی‌گیر و فوتبالیست، که تا لحظه‌های آخر رقابت ورزشی از تلاش‌های هدفمند باز نمی‌مانند و نومید نمی‌شوند، این احتمال را تقویت می‌کند؛ (۳) عزت نفس بالا به شخص کمک می‌کند تا شکست قطعی را نیز آن‌گونه که اشخاص با عزت نفس پایین تجربه می‌کنند و به دنبال آن دچار یأس و سرخوردگی می‌شوند، تجربه نکنند. این اشخاص با آمادگی بیشتری شکست را از نظر روانی می‌پذیرند و سریع‌تر با آن سازش می‌یابند و آن را پشت سر می‌گذارند. این وضعیت به جای تحلیل نیروی روانی و جسمانی ورزشکار، وی را در تلاش مضاعف برای موفقیت و جبران شکست گذشته یاری می‌رساند، برعکس ورزشکاران با عزت نفس پایین اسیر چرخه معیوب ناکامی، ناامیدی، ترس و اضطراب و در نتیجه تحلیل نیروهای روانی و جسمانی می‌شوند و احتمال شکست مجدد در آنها افزایش می‌یابد؛ (۴) عزت نفس نه تنها زمینه‌های درون‌روانی فوق را تقویت می‌کند، بلکه اعتماد به دیگران و اطمینان به یاری و حمایت آنها را نیز افزایش می‌دهد و موجب بهبود روابط بین شخصی می‌شود. این وضعیت بازخورد ورزشکاران با عزت نفس بالا را نسبت به دیگران مثبت می‌کند و این امکان را در اختیار وی قرار می‌دهد تا بتواند از کمک‌ها و حمایت‌های آنها بهتر استفاده کند و احتمال موفقیت‌های خود را بیشتر

تضمین نماید.

نتایج پژوهش نشان داد که بین عزت نفس و موفقیت ورزشی کشتی همبستگی مثبت وجود دارد. این یافته که مؤید فرضیه دوم تحقیق است، با یافته های لس وایت و اسکالنن (۱۹۸۹) مطابقت دارد. براساس این یافته ها، پسران کشتی گیری که در رقابت های ورزشی به طور مکرر دارای رفتارهای اضطراب آمیزند (الف) عزت نفس پایینی دارند؛ (ب) در مورد اجرای ضعیف خود احساس آشفتگی بیشتری می کنند و (ج) ترجیح می دهند از مسابقات رقابت آمیز اجتناب کنند. در خصوص این یافته این احتمال وجود دارد که چون کشتی یک ورزش انفرادی است و موفقیت در آن بیشتر بستگی به خود ورزشکار دارد، نگرش مثبت ورزشکار نسبت به خود و توانایی هایش سبب پیاده کردن روش های آموخته شده در جریان مسابقات و در نتیجه موفقیت آنها خواهد شد. چهار احتمال پیش گفته در تبیین این یافته نیز مطرح است.

یافته های پژوهش نشان داد که بین عزت نفس و موفقیت ورزشی فوتبال همبستگی مثبت وجود دارد. این یافته که فرضیه سوم پژوهش را تأیید می کند، با نتایج تحقیقات اومانسن (۱۹۹۱) در مورد همبستگی مثبت بین عزت نفس و عملکرد ورزشی در رشته های فوتبال، والیبال و هندبال مطابقت دارد. احتمالات چهارگانه شامل اعتماد به خود، نادیده انگاشتن شکست، سازش با شکست و اعتماد به دیگران برای تبیین این یافته پژوهش به شرحی که گذشت تکرار می شوند.

براساس فرضیه چهارم پژوهش، مشاهده شد که همبستگی بین عزت نفس و موفقیت ورزشی در ورزش گروهی فوتبال بیش از همبستگی بین عزت نفس و موفقیت ورزشی در ورزش انفرادی کشتی است. این یافته مطابق یافته های تقی پور (۱۳۷۸) است که نشان داد در ورزش های گروهی مانند فوتبال، برندگان برد را به خود نسبت می دهند و بازنده ها تمایل دارند اسنادهای درونی منفی نظیر «من باختم چون تنبلی کردم» و اسنادهای بیرونی از قبیل «داور مقصر بود» را برای توجیه شکست به کار برند. به عبارت دیگر، برنده ها از پیرویشان تمایل به کسب اعتبار دارند، در صورتی که بازنده ها تمایل دارند اسنادهایی را مطرح کنند که بخشی از آنها بازتاب جنبه هایی از بازی (ورزش) است که در خارج از کنترل آنهاست و به این ترتیب از خود حمایت می کنند.

نتایج تحقیق نشان داد که عزت نفس ورزشکاران رشته فوتبال بیش از عزت نفس ورزشکاران رشته کشتی است. در زمینه این یافته چند احتمال وجود دارد: الف) به دلیل آنکه در ورزش های گروهی موفقیت و شکست در بین اعضای گروه تقسیم می شود، از این رو عزت نفس ورزشکاران رشته کشتی است؛ ب) بازی های رشته گروهی فوتبال بیشتر از عزت نفس ورزشکاران رشته انفرادی کشتی است؛ ب) بازی های گروهی مستلزم همکوشی است که موجب ایجاد انگیزش در افراد گروه می شود. احساس یکپارچگی می تواند توان مثبت گروه را افزایش دهد؛ ج) اعضای گروه می توانند از هم بیاموزند و نگرش های مثبت نسبت به خود را افزایش دهند؛ د) افراد جهت محافظت از عزت نفس خود یا افزایش آن از اسنادهای بیرونی بهره می جویند. در ورزش های گروهی استفاده از این نوع اسنادها راحت تر از ورزش های انفرادی است؛ ه) به دلیل آنکه در ورزش های گروهی موفقیت و شکست در بین اعضای گروه تقسیم می شود، از این رو عزت نفس ورزشکاران رشته گروهی فوتبال بیشتر از عزت نفس ورزشکاران رشته کشتی است، درحالی که در ورزش انفرادی کشتی فرد به تنهایی مسئول موفقیت یا شکست محسوب می شود.

نتایج پژوهش نشان داد که موفقیت ورزشی در رشته گروهی فوتبال بیش از موفقیت ورزشی در رشته انفرادی کشتی است. برای تبیین این یافته پژوهشی چند احتمال مطرح می شود:

(۱) موفقیت ورزشی مستقیماً از عزت نفس ورزشکار تأثیر می پذیرد. براساس این احتمال، تبیین های پیش گفته در مورد مکانیسم های برتری عزت نفس ورزشکاران فوتبال در مقایسه با ورزشکاران کشتی تکرار می شوند؛ (۲) پژوهش های متعدد نشان داده اند که پویایی ها و حمایت های گروه به اعضای گروه کمک می کند تا در شرایط خطر مانند مسابقه ورزشی، ترس و اضطراب کاهش یابد و اعضای گروه با اتکا به حمایت های گروهی در مواجهه با موقعیت موفق تر عمل کنند. درحالی که در شرایط فردی این امکان کمتر فراهم می شود، و (۳) این یافته ممکن است حاصل تفاوت نگرش و بازخورد مربیان و داوران در مورد دو رشته ورزشی مورد مطالعه باشد. اگرچه این احتمال به دلایل روش شناختی ضعیف است. محقق و خواننده را وادار می سازد تا در تفسیر این نتایج احتیاط کند.

محدودیت های پژوهش: شامل مقدماتی بودن اعتبار «مقیاس موفقیت ورزشی»، فراگیر نبودن رشته های مختلف ورزشی، محدودیت باشگاهی و تک جنسی بودن نمونه مورد تحقیق

می باشد که مستلزم رعایت احتیاط در تفسیر و تعمیم یافته هاست.

منابع و مآخذ

- ۱- اقدسی، محمد تقی. «بررسی و مقایسه عزت نفس دانش آموزان ورزشکار و غیرورزشکار دانشکده علوم انسانی دانشگاه تربیت مدرس»، ۱۳۷۱.
- ۲- بلوچ مقدم، امیر. «بررسی ارتباط بین اجزاء آمادگی جسمانی و عزت نفس دانشجویان پسر دانشگاه فردوسی مشهد»، پایان نامه کارشناسی ارشد، ۱۳۷۳.
- ۳- بوشهری، سیده ناهید. «بررسی چگونگی همبستگی بین سطح عزت نفس با سطح آمادگی جسمانی - حرکتی دانشجویان دختر دانشگاه شهید چمران اهواز»، پایان نامه کارشناسی ارشد، ۱۳۷۳.
- ۴- پورشافعی، هادی. «بررسی رابطه عزت نفس با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان سال سوم متوسطه»، پایان نامه کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه تربیت معلم، ۱۳۷۱.
- ۵- تقی پور، ابوالفضل. «بررسی تأثیر بازآموزی اسنادی برسبک اسنادی عزت نفس عملکرد و استقامت در آن پس از شکست در یک آزمون مهارتی فوتبال»، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران. انیسیتیتو روان پزشکی تهران، ۱۳۷۸.
- ۶- ثابت، مهرداد. «نرم یابی تست عزت نفس کوپر اسمیت در مدارس راهنمایی مناطق ۱۹ گانه تهران»، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی، ۱۳۷۵.
- ۷- ذوالفقاری، اکرم السادات. «بررسی روانی، اعتبار و نرم یابی پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت در دبیرستان های اصفهان، تهران، دانشگاه تهران: ۷۷-۱۳۷۶.
- ۸- عرفانی، نصرالله. «بررسی رابطه تجارب موفق و ناموفق تحصیلی با عزت نفس دانش آموزان»، پایان نامه کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه تهران، ۷۴-۱۳۷۳.
- ۹- گلبرگی، مهنوش. «بررسی رابطه هوش و جنسیت و عزت نفس»، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، ۱۳۷۳.
- ۱۰- گل محمدی، بهروز. «بررسی و مقایسه سطح عزت نفس معلولین ورزشکار با غیرورزشکار»، پایان نامه کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه تربیت مدرس، ۱۳۷۲.

۱۱- معتمدی، بهزاد. «بررسی عزت نفس دختران ورزشکار و غیرورزشکار دبیرستان‌های قوچان»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، ۱۳۷۳.

۱۲- نجبایی، صدرا. «اثر مایبی تست عزت نفس کوپراسمیت در مدارس راهنمایی استان مازندران»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، ۱۳۷۴.

13- Baldwin, M.K. & Courneya, K.S. "Exercise & Self-esteem in Breast Cancer Survivors: an Appliyation of the Exercise and Self-esteem Model". Journal of Sport and Exercise Psychology, 1997, 19, PP : 347-358.

14- Mccrae, R.R. "Validation of the five-factor model of personality across instruments & observers". Journal of Personality and Social Psychology, 1987, 52, PP:81-90.

15- Cooper Smith. "The Antecedents of Self-esteem". Sanfrancisco :Freeman, 1967.

16- Cooper Smith, S. "Manual of SEI". Conrulhing Psychologist Press, Inc. 1990.

17- Crocker, J. "Memory for Information about others effect of Self-esteem and performance feedback". Journal of Research In Personality, 1993, Vol 27.

18- Delaney, W & lee, C. "Self-esteem & sex roles among male & female high school students : Their relationship to physical activity". Australian Psychologist, 1995, 30, PP :84-87.

19- Einar, M. S & Knut, A. M. "Academic Achivemnt and Self-Concept". Journal Of Personality & Social Psychology, 1990, 58(2).

20- Eysenck, H. J. "The Biological Basis of Personality". Spring Field, IL:Charles C Thomas. 1967.

21- Fisher, M.,Juszczak, L. & Fridman, S. "Sports Participation in and urban high School: Academic & Psychological Correlates". Journal Of Adolescence Health. 1996, 18(5), PP: 329-340.

- 22- Fisher, D, & Beer, I. "Codependency and Self-esteem among high school Students". 1990.
- 23- Fox , K. R. "Self -esteem, Self-perceptions and exercis". International Journal Of Sport Psychology, 2000, 31, PP :228-240.
- 24- Franken, R. "Human Motiviation". California : Cole Publishing Company, 1995.
- 25- Lewthwaite, R.& Scanlan, T.K. "Predictor of Competitive trait anxiety in WaLe youth sport Participants". Sports Exerc, 1989, 21(2), PP:221-229.
- 26- Ommandsen, Y. "V Soccer Competition anexity and enjometion young boy players, the influence of perceived competence and gignificant others, emotional involvement international". Journal Of Sport Psychology, 1991, 22.
- 27- Pope.A.W. "Self-esteem Enhancement with children & Adolescents". New York, Pergamon Press. 1989.
- 28- Richman, E.L & Shaffer, D.R. "If you let me play sport". How might sport participation influence the self-esteem of adolescent females"? Psychology of women Quarterly, 2000, 24, PP: 189-199.
- 29- Taylor, D.L. "A Comparison of College Athletic Participants & nonparticipants on Self-esteem" . Journal of College Student Development, 1995, 36, PP: 444-451.
- 30- Walters, S.T.& Martin, J.E. "Does aerobic exercise really enhance self-esteem in children? A Prospective Evaluation in 3rd-5th graders". Journal Of Sport Behavior, 2000, 23, PP: 51-60.
- 31- Weinberg, R. S & Gould, D."Foundation of Sport Exercise Psychology". Human Kinetics Publication. 1995, P :8.
- 32- Weiss, M. R & Ebbeck, V. "Self-esteem & Perceptions of Competence in

youth sports : Theory , Research & enhancement Strategies". In O, Bar-or (Ed.). The Child & Adolescent Athlete. Encylopaedia Of Sports Medicine, 1996, 6, PP: 364-382.

