



**Article Type: Original**

**The Role of Social Comparison Orientation, Self-Efficacy, and Competitive Anxiety in Enhancing Athletic Performance: A Psychological Model**

**Leily Alizadeh\*<sup>1</sup>**, **Sahar Mohammadzadeh<sup>2</sup>**

1. Assistant Professor of Motor Behavior, Sports Science Department, Faculty of Education and Psychology, Azarbaijan Shahid Madani University, Tabriz, Iran.
2. Assistant Professor of Motor Behavior, Sports Science Department, Faculty of Literature and Humanities, Damghan University, Damghan, Iran.

**Received: 17/12/2024, Revised: 21/05/2025, Accepted: 10/06/2025**

\* Corresponding Author: Leily Alizadeh, E-mail: [ipak65@gmail.com](mailto:ipak65@gmail.com)

**How to Cite:** Alizadeh, L., Mohammadzadeh, S. (2025). The Role of Social Comparison Orientation, Self-Efficacy, and Competitive Anxiety in Enhancing Athletic Performance: A Psychological Model. *Sport Psychology Studies*, 14(53), 82-99. In Persian.

**Extended Abstract**

**Background and Purpose**

Sports performance, especially at competitive levels, is influenced by a dynamic combination of physical capabilities and psychological factors. Among the psychological variables, social comparison orientation (SCO), self-efficacy, and competitive anxiety have been identified as critical elements shaping athletic outcomes. SCO refers to the degree to which individuals evaluate themselves in relation to others. This process, as proposed by Festinger (1954), plays a pivotal role in motivation, affective responses, and behavioral choices. Within sports, athletes frequently engage in social comparisons, either upward (with superior peers), downward (with inferior peers), or lateral (with similar peers), which can have both motivating and debilitating effects.

Self-efficacy, defined by Bandura (1997) as an individual's belief in their ability to succeed in specific situations, influences athletes' resilience, goal setting, and persistence. High self-efficacy is generally associated with better performance outcomes. On the other hand, competitive anxiety specific form of anxiety experienced before or during athletic competition—can impair performance by disrupting concentration, increasing muscle tension, and provoking self-doubt.

While prior studies have examined pairwise relationships among these variables, limited research has offered a comprehensive model elucidating how SCO impacts athletic performance through the mediating roles of self-efficacy and competitive anxiety.

**Materials and Methods**

The study adopted a descriptive-correlational design based on structural equation modeling



(SEM). The population included over 3,500 university student-athletes who participated in the 16th National Student Sports Olympiad in summer 2024, hosted by Isfahan University and Isfahan University of Technology. Using a convenience sampling method, 214 athletes (123 males and 91 females) from five individual sports (taekwondo, badminton, table tennis, swimming, and karate) were selected. The average age was  $21.87 \pm 3.42$  years. To assess the study variables, the following instruments were used:

1. Social Comparison Orientation: Measured using the SCO scale developed by Gibbons and Buunk (1999), consisting of 11 items rated on a 5-point Likert scale.
2. Self-Efficacy: Assessed with the General Self-Efficacy Scale (GSES) by Sherer and Adams (1982), comprising 17 items measuring beliefs in overcoming challenges.
3. Competitive Anxiety: Evaluated through the Sport Competition Anxiety Test (SCAT) by Martens (1977), which includes 15 items distinguishing between cognitive and somatic anxiety.
4. Athletic Performance: Measured with a 5-item scale developed by Charbonneau et al. (2001), capturing athletes' perceptions of their competitive performance.

The questionnaires demonstrated high reliability (Cronbach's  $\alpha > 0.80$ ). Data were collected in-person during non-competitive periods of the Olympiad and analyzed using SPSS version 24 and AMOS version 26. Analytical methods included descriptive statistics, Pearson correlation coefficients, SEM, and the Sobel test for mediating effects.

Assumptions of normality were verified using the Kolmogorov–Smirnov test.

### Findings

The descriptive analysis revealed notable differences in psychological profiles across sports disciplines. Swimming athletes had the highest mean performance scores, while karate athletes exhibited the highest levels of competitive anxiety. Taekwondo athletes demonstrated the highest self-efficacy levels.

Correlation analysis using Pearson's R showed statistically significant relationships among all variables across sports. SCO was positively correlated with both self-efficacy and sports performance in all groups. For example, the correlation between SCO and performance ranged from  $r = 0.384$  to  $r = 0.534$  depending on the sport. Competitive anxiety consistently exhibited a negative relationship with performance, with coefficients ranging from  $r = -0.226$  to  $r = -0.361$ .

The structural equation model provided a good fit for the data (CMIN/DF = 3.75, RMSEA = 0.075, GFI = 0.90, CFI = 0.90). The model confirmed that SCO directly predicted sports performance ( $\beta = 0.32$ ,  $p < 0.001$ ), and also influenced it indirectly through self-efficacy ( $\beta = 0.389$ ,  $p < 0.001$ ) and competitive anxiety ( $\beta = 0.14$ ,  $p < 0.001$ ). Self-efficacy had a strong positive effect on performance ( $\beta = 0.479$ ,  $p < 0.001$ ), while competitive anxiety had a negative effect ( $\beta = -0.372$ ,  $p < 0.001$ ).

The Sobel test confirmed both mediating roles. Self-efficacy partially mediated the relationship between SCO and performance ( $z = 5.004$ ,  $p < 0.001$ ), and competitive anxiety also partially mediated this relationship

negatively ( $z = 3.256, p < 0.001$ ). These results validate the conceptual model proposed in the study.

### **Conclusion**

The results revealed significant positive correlations between SCO and self-efficacy, SCO and performance and self-efficacy and performance. Meanwhile, competitive anxiety negatively correlated with both self-efficacy and performance. The SEM analysis supported the hypothesized structural model. SCO had a direct positive effect on performance while also influencing performance indirectly through two mediators. Specifically, self-efficacy was found to mediate the relationship between SCO and performance positively, as validated by the Sobel test ( $z = 5.004, p < 0.001$ ). Likewise, competitive anxiety served as a significant negative mediator ( $z = 3.256, p < 0.001$ ), underscoring its capacity to undermine performance. These findings emphasize that SCO's impact is not monolithic—it may inspire athletes through enhanced confidence or hinder them via increased anxiety.

Furthermore, the analysis demonstrated that sports type influenced the psychological profile of athletes. For instance, swimmers exhibited the highest mean performance and competitive anxiety, while karate athletes had the highest anxiety levels. Such variability underscores the importance of sport-specific psychological interventions.

These findings offer practical implications for coaches, sports psychologists, and training programs. Enhancing athletes' self-efficacy while mitigating competitive anxiety through targeted interventions (e.g., imagery training,

stress management) could foster more consistent and optimal performance outcomes. Importantly, not all social comparisons are detrimental; when guided by realistic standards and positive reinforcement, upward comparisons can be motivating rather than discouraging.

Future studies are encouraged to investigate longitudinal relationships among these variables. Cross-cultural examinations may also yield insights into how cultural expectations shape SCO and its psychological consequences. Finally, exploring team sports and gender-specific differences may enrich the generalizability and application of these findings.

### **Funding**

This study did not receive financial support from any funding agency or organization.

### **Acknowledgement**

We would like to express our sincere appreciation to all the student-athletes who participated in the study. Special thanks to the organizers of the 16th National Student Sports Olympiad for facilitating access to participants and providing logistical support.



نوع مقاله: پژوهشی اصیل

## نقش جهت‌گیری مقایسه‌ اجتماعی، خودکارآمدی و اضطراب رقابتی در بهبود عملکرد ورزشی: یک مدل روان‌شناختی

لیلی علیزاده<sup>۱\*</sup>، سحر محمدزاده<sup>۲</sup>

۱. استادیار رفتار حرکتی، گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران.

۲. استادیار رفتار حرکتی، گروه علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه دامغان، دامغان، ایران.

**تاریخ دریافت:** ۱۴۰۳/۰۹/۲۷، **تاریخ اصلاح:** ۱۴۰۴/۰۱/۳۱، **تاریخ پذیرش:** ۱۴۰۴/۰۳/۲۰

\* Corresponding Author: Leily Alizadeh, E-mail: [ipak65@gmail.com](mailto:ipak65@gmail.com)

**How to Cite:** Alizadeh, L., Mohammadzadeh, S. (2025). The Role of Social Comparison Orientation, Self-Efficacy, and Competitive Anxiety in Enhancing Athletic Performance: A Psychological Model. *Sport Psychology Studies*, 14(53), 82-99. In Persian.

### چکیده

**هدف:** این پژوهش با هدف بررسی تأثیر جهت‌گیری مقایسه‌ اجتماعی بر عملکرد ورزشی با توجه به نقش میانجی خودکارآمدی و اضطراب رقابتی در ورزشکاران انجام شد. رویکرد اصلی این پژوهش مبتنی بر بررسی مدلی مفهومی بود که در آن نقش مستقیم و غیرمستقیم متغیرهای روان‌شناختی بر عملکرد ورزشی بررسی شد.

**مواد و روش‌ها:** روش پژوهش توصیفی-همبستگی بوده و جامعه آماری شامل ۲۱۴ دانشجوی ورزشکار (۱۲۳ مرد و ۹۱ زن) شرکت‌کننده در شانزدهمین المپاد فرهنگی-ورزشی دانشجویان کشور بود. ابزارهای گردآوری اطلاعات شامل پرسشنامه‌های استاندارد جهت‌گیری مقایسه‌ اجتماعی، خودکارآمدی عمومی، اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشی بودند. داده‌ها با استفاده از مدل‌سازی معادلات ساختاری و آزمون سوبل تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** 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. همچنین، جهت‌گیری مقایسه‌ اجتماعی به شکل مثبتی بر خودکارآمدی و به شکل منفی بر اضطراب رقابتی تأثیرگذار بود.

**نتیجه‌گیری:** این یافته‌ها نشان می‌دهد که جهت‌گیری مقایسه‌ اجتماعی می‌تواند ابزار مفیدی برای بهبود عملکرد ورزشی از طریق تقویت خودکارآمدی و کاهش اثرات منفی اضطراب رقابتی باشد. این پژوهش بر اهمیت مداخلات روان‌شناختی در مدیریت عوامل مرتبط با عملکرد ورزشی تأکید دارد. پیشنهاد می‌شود که مربیان و روانشناسان ورزشی از راهبردهایی برای تقویت خودکارآمدی و کاهش اضطراب رقابتی استفاده کنند. همچنین انجام پژوهش‌های طولی برای بررسی پایداری روابط میان متغیرها در سایر گروه‌های سنی و سطوح ورزشی توصیه می‌شود.

**کلید واژه‌ها:** مقایسه‌ اجتماعی، خودکارآمدی، اضطراب رقابتی، عملکرد ورزشی، عوامل روان‌شناختی.



## مقدمه

دنیای ورزش دنیای رقابت است و مقایسه خود با سایر ورزشکاران نقش مهمی در انگیزه و عملکرد یک ورزشکار دارد (دیل<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۱). مقایسه اجتماعی، یکی از فرآیندهای روان‌شناختی است که افراد به واسطه آن خود را با دیگران مقایسه می‌کنند و یکی از منابع مهم کسب اطلاعات درباره خود است که در زندگی روزمره همه ما نقش مهمی ایفا می‌کند. این پدیده که اولین بار توسط فستینگر<sup>۲</sup> (۱۹۵۴) مطرح شد، به‌عنوان یکی از نظریات پایه‌ای در روان‌شناسی اجتماعی، چارچوب نظری این پژوهش را تشکیل می‌دهد. این نظریه بیان می‌کند که افراد با مقایسه خود با دیگران، به ارزیابی توانایی‌ها، مهارت‌ها و ویژگی‌ها و موفقیت‌هایشان می‌پردازند.

در حوزه ورزش، مقایسه اجتماعی اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند، زیرا ورزشکاران به طور مداوم در حال مقایسه عملکرد خود با هم‌تایان و رقبای خود هستند (گربر، ویلر و سالز<sup>۳</sup>، ۲۰۱۸). مقایسه اجتماعی به دو شکل اصلی رو به بالا (مقایسه با افراد بهتر) و رو به پایین (مقایسه با افراد ضعیف‌تر) صورت می‌گیرد. علاوه بر این، نوع سومی از مقایسه به نام مقایسه جانبی نیز وجود دارد که در آن فرد خود را با افرادی در سطح مشابه مقایسه می‌کند (ویلر، مارتین و سالز، ۱۹۹۷). هر یک از این انواع مقایسه می‌تواند پیامدهای متفاوتی برای عملکرد و سلامت روانی ورزشکاران داشته باشد. پژوهش‌های گذشته نشان داده‌اند که مقایسه‌ی رو به بالا، اگرچه می‌تواند انگیزه‌بخش باشد، ممکن است سطح اضطراب ورزشکاران را نیز افزایش دهد (پیللا<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۴). در مقابل، مقایسه‌ی رو به پایین اغلب به‌عنوان یک راهبرد مقابله‌ای کوتاه‌مدت برای تقویت عزت‌نفس عمل می‌کند، اما در بلندمدت تأثیر پایداری بر عملکرد ندارد (مارتینوت و ردسدورف<sup>۵</sup>، ۲۰۰۳). باردل و همکاران (۲۰۱۰) تأثیر نتایج مسابقه و مقایسه اجتماعی را بر تغییرات عزت‌نفس ورزشی در بازیکنان تنیس بررسی کردند. نتایج نشان داد که شکست مقابل حریف ضعیف‌تر تأثیر منفی بیشتری بر عزت‌نفس دارد، در حالی که پیروزی مقابل حریف قوی‌تر عزت‌نفس ورزشی را به‌طور قابل توجهی تقویت می‌کند. همچنین، در مقایسه با حریف هم‌سطح، تغییر قابل توجهی در عزت‌نفس ورزشی مشاهده نشد. پژوهش‌های گذشته رابطه مثبتی بین مقایسه اجتماعی صعودی در ورزشکاران و عملکرد ورزشی آن‌ها یافته‌اند (دیل و همکاران، ۲۰۲۱). به‌عبارت دیگر، ورزشکارانی که خود را با ورزشکاران با عملکرد

بالاتر مقایسه می‌کنند، تمایل به نشان دادن سطوح بالاتری از عملکرد دارند.

مطالعات پیشین بر تأثیر مقایسه اجتماعی بر عملکرد ورزشی تأکید داشته‌اند، اما این مطالعات عمدتاً به بررسی روابط دو به دو میان متغیرها محدود بوده‌اند (راک<sup>۶</sup>، ۲۰۲۳). به‌عنوان مثال، برخی پژوهش‌ها به رابطه میان مقایسه اجتماعی و خودکارآمدی پرداخته‌اند (لین و همکاران<sup>۷</sup>، ۲۰۱۶)، در حالی که برخی دیگر، ارتباط بین اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشی را مورد بررسی قرار داده‌اند (روئیز<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۱۷). با این حال، هیچ یک از این پژوهش‌ها یک مدل جامع ارائه نکرده‌اند که تعامل پیچیده‌ی این متغیرها را به‌صورت یکپارچه تحلیل کند.

مدل مفهومی این پژوهش، بر اساس نظریه مقایسه‌ی اجتماعی فستینگر (۱۹۵۴) و نظریه خودکارآمدی بندورا (۱۹۹۷) طراحی شده است. این مدل فرض می‌کند که مقایسه اجتماعی می‌تواند به دو طریق مستقیم و غیرمستقیم بر عملکرد ورزشی تأثیر بگذارد: ۱- به‌طور مستقیم از طریق جهت‌گیری مقایسه‌ی اجتماعی ۲- به‌طور غیرمستقیم از طریق نقش واسطه‌ای متغیرهای روان‌شناختی مانند خودکارآمدی و اضطراب رقابتی.

با این حال، مکانیسم‌های زیربنایی این رابطه همچنان نامشخص است. این پیامدها بستگی به نوع مقایسه (مثبت یا منفی) و همچنین متغیرهای روان‌شناختی واسطه‌ای مانند خودکارآمدی و اضطراب رقابتی دارد (مک کارتی<sup>۹</sup>، ۲۰۲۰؛ راک، ۲۰۲۳؛ باردل و همکاران، ۲۰۱۰ و دیل و همکاران، ۲۰۲۱). خودکارآمدی، مفهومی که توسط بندورا (۱۹۹۷) مطرح شد، به باور فرد در مورد توانایی‌هایش برای انجام موفقیت‌آمیز یک تکلیف اشاره دارد. در زمینه ورزش، خودکارآمدی نقش مهمی در تعیین میزان تلاش و پشتکار ورزشکاران در مواجهه با چالش‌ها ایفا می‌کند. به‌عنوان مثال در مطالعه مکاری‌ساعی، حسینی و احمدی (۲۰۲۴)، مشخص شد خودکارآمدی عمومی بر مدیریت روان‌شناختی بسکتبالیست‌های لیگ برتر تأثیر معناداری در جهت مثبت دارد. مطالعات اخیر نشان داده‌اند که مقایسه اجتماعی نیز می‌تواند بر خودکارآمدی ورزشکاران تأثیر بگذارد (لین و همکاران، ۲۰۱۶). در کنار مقایسه اجتماعی، عوامل روان‌شناختی دیگری نیز بر عملکرد ورزشکاران تأثیرگذار هستند. اضطراب رقابتی، که توسط مارتنز و همکاران (۱۹۹۰) در مدل چند بعدی اضطراب رقابتی مورد بررسی

6 . Rack  
7 . Lin et al  
8 . Ruiz  
9 . McCarthy

1 . Diel  
2 . Festinger  
3 . Gerber, Wheeler, & Suls  
4 . Pila  
5 . Martinot & Redersdorff

دریافتند که افراد به ویژه مبتلایان به افسردگی و اضطراب اجتماعی احساسات منفی بیشتری را در مقایسه‌های نزولی و صعودی نسبت به نتایج یکسان گزارش می‌کنند. در مقابل ورزشکارانی با خودکارآمدی بالا ممکن است حتی در مواجهه با مقایسه‌های رو به بالا، اضطراب کمتری را تجربه کنند (والتون<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۲۰).

همچنین، مهارت‌های ذهنی خاص، مانند کنترل اضطراب و تصویرسازی ذهنی، ممکن است نقش مهمی در تعدیل اثرات منفی مقایسه‌های اجتماعی نامطلوب و اضطراب رقابتی بر عملکرد داشته باشند (روتلین<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). با این حال، چگونگی تعامل این عوامل و تأثیر آنها بر عملکرد ورزشی هنوز به طور کامل درک نشده است. علاوه بر این، اکثر مطالعات در این زمینه بر ورزش‌های خاص یا گروه‌های سنی محدود تمرکز داشته‌اند. برای مثال، روبازا<sup>۱۰</sup> و همکاران (۲۰۱۶) مطالعه خود را بر روی تیراندازان نخبه انجام داده‌اند. این امر تعمیم‌پذیری یافته‌ها را محدود می‌کند و نیاز به مطالعه‌ای جامع‌تر که طیف وسیعی از ورزش‌های قهرمانی را پوشش دهد، احساس می‌شود.

علاوه بر این، پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که عوامل فرهنگی و جنسیتی می‌توانند به‌طور مستقیم بر نحوه و شدت مقایسه‌های اجتماعی تأثیر بگذارند؛ زنان معمولاً نسبت به مردان حساسیت بیشتری به مقایسه‌های صعودی نشان می‌دهند که ممکن است این حساسیت به افزایش اضطراب و کاهش عزت‌نفس منجر شود (بانک<sup>۱۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۲). از سوی دیگر، مردان ممکن است مقایسه‌های صعودی را بیشتر به‌عنوان چالش تلقی کرده و در نتیجه انگیزه بیشتری برای بهبود عملکرد خود پیدا کنند (پیلا و همکاران، ۲۰۱۴). همچنین، تحقیقات نشان داده‌اند که زنان بیشتر تمایل دارند مقایسه‌های اجتماعی خود را در زمینه روابط بین‌فردی انجام دهند، در حالی که مردان این مقایسه‌ها را بیشتر در زمینه عملکرد و توانایی‌های فردی تجربه می‌کنند (مارتینوت و ردرسدورف<sup>۱۲</sup>، ۲۰۰۳). این تفاوت‌های جنسیتی ممکن است به دلیل عوامل فرهنگی و اجتماعی باشد که انتظارات متفاوتی را از مردان و زنان ایجاد می‌کنند. برای مثال، در جوامعی که تأکید بیشتری بر موفقیت فردی دارند، مردان ممکن است تحت فشار بیشتری برای مقایسه و رقابت قرار گیرند، در حالی که

قرار گرفته، یکی از این عوامل است. براساس این نظریه، اضطراب رقابتی را می‌توان به دو مؤلفه تفکیک کرد: اضطراب شناختی و اضطراب جسمانی. اضطراب شناختی شامل عناصری مانند انتظارات منفی و نگرانی است، درحالی‌که اضطراب جسمانی به عناصر فیزیولوژیکی-عاطفی تجربه اضطراب اشاره دارد (کاسالی<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۲).

این نظریه بیان می‌کند که اضطراب شناختی با عملکرد ورزشی رابطه منفی دارد، درحالی‌که اضطراب جسمانی به‌صورت رابطه یو وارونه با عملکرد مرتبط است. مالزیری، باقری و نادری (۲۰۲۵) در پژوهشی نشان دادند که افزایش اضطراب رقابتی با افزایش خطر بروز آسیب‌های ورزشی همراه است و به ازای هر امتیاز افزایش اضطراب رقابتی، احتمال بروز آسیب‌های ورزشی به میزان ۱۳ درصد افزایش می‌یابد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که مقایسه‌های اجتماعی منفی هم می‌توانند منجر به افزایش اضطراب رقابتی شوند (روئیز<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۷). علی‌رغم اهمیت این متغیرها، مطالعات پیشین عمدتاً به بررسی روابط دو به دو میان این عوامل پرداخته‌اند و یک مدل جامع که نقش میانجی خودکارآمدی و اضطراب رقابتی را در اثرات مقایسه اجتماعی بر عملکرد ورزشی بررسی کند، ارائه نشده است. به عنوان مثال، هوگ<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۱۷) ارتباط بین مقایسه اجتماعی و اضطراب رقابتی را بررسی کرده‌اند، در حالی که نیکولز<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۱۶) بر رابطه بین اضطراب رقابتی و خودکارآمدی تمرکز داشته‌اند.

کالینز (۱۹۹۶) معتقد است که مقایسه‌های رو به بالا اثرات منفی و مقایسه‌های رو به پایین اثرات مثبتی بر عملکرد دارند، در حالی که مقایسه‌های نزولی و جانبی اثرات مشابهی دارند. ویلز (۱۹۹۱) مقایسه‌های جانبی را نوعی از مقایسه‌های نزولی می‌داند، زیرا هر دو پاسخ‌های دفاعی به تهدیدات روان‌شناختی برای خودپنداره هستند و اغلب توسط رویدادهای استرس‌زا تحریک می‌شوند. اما پژوهش‌های جدیدتر نشان می‌دهد که این روابط پیچیده‌تر هستند و علاوه بر جهت مقایسه، به درجه تقابل یا تشابه با هدف مقایسه نیز بستگی دارند (بلانتون و استاپل<sup>۵</sup>، ۲۰۲۳). مقایسه‌های رو به پایین و جانبی به عنوان مکانیسم‌های مقابله‌ای و دفاعی عمل می‌کنند و از خودپنداره افراد در برابر تهدیدات بالقوه محافظت می‌کنند (فولکمن و موسکوویتز<sup>۶</sup>، ۲۰۰۰). پاز<sup>۷</sup> و همکاران (۲۰۲۳) در مطالعه خود

7 . Paz  
8 . Walton  
9 . Röthlin  
10 . Robazza  
11 . Buunk  
12 . Martinot & Redersdorff

1 . Casali  
5 . Ruiz  
3 . Hogue  
4 . Nicholls  
5 . Blanton & Stapel  
6 . Folkman & Moskowitz

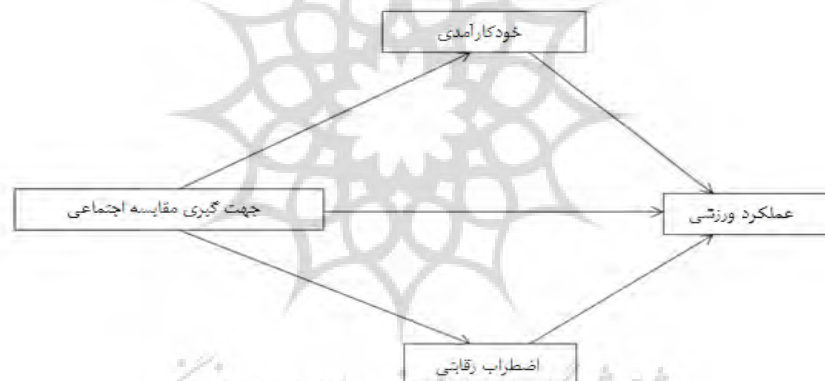
به دو طریق مستقیم و غیرمستقیم بر عملکرد ورزشی بررسی می‌کند. این مدل بر اساس نظریات پایه فستینگر (۱۹۵۴)، بندورا (۱۹۹۷) و یافته‌های اخیر راک (۲۰۲۳) و والتون و همکاران (۲۰۲۰) طراحی شده است که در آن فرض می‌شود جهت‌گیری مقایسه اجتماعی بر عملکرد ورزشی تأثیر می‌گذارد و تلاش دارد چارچوبی برای مطالعه جامع روابط روان‌شناختی در ورزش ارائه دهد. به‌طور کلی در این پژوهش، سه فرضیه اصلی مورد بررسی قرار گرفت:

۱. بین جهت‌گیری مقایسه اجتماعی و عملکرد ورزشی رابطه معناداری وجود دارد. روش آماری: آزمون همبستگی پیرسون (برای بررسی ارتباط بین دو متغیر کمی)
۲. خودکارآمدی به عنوان یک متغیر میانجی بین جهت‌گیری مقایسه اجتماعی و عملکرد ورزشی عمل می‌کند. روش آماری: مدل‌یابی معادلات ساختاری و آزمون سوپل
۳. اضطراب رقابتی تأثیر منفی بر عملکرد ورزشی دارد. روش آماری: مدل‌یابی معادلات ساختاری و آزمون سوپل

زنان در جوامع جمع‌گرا ممکن است بیشتر تحت تأثیر مقایسه‌های اجتماعی در زمینه روابط اجتماعی قرار بگیرند (هنین و همکاران، ۲۰۰۱).

مطالعات اخیر نشان داده‌اند که تعامل میان جهت‌گیری مقایسه اجتماعی، خودکارآمدی و اضطراب رقابتی، پیچیده‌تر از روابط ساده دو متغیره است. برای مثال، راک (۲۰۲۳) تأثیر مقایسه رو به بالا بر تعیین اهداف خود-بهبود و عملکرد ورزشی را مورد بررسی قرار داد و نشان داد که این مقایسه می‌تواند انگیزه را افزایش دهد، اما برای اثرگذاری بر عملکرد، نیازمند واسطه‌هایی مانند خودکارآمدی است. با این حال، خلأ پژوهشی در ارائه مدلی جامع که به تحلیل اثرات هم‌زمان این عوامل بپردازد، مشهود است.

پژوهش حاضر با هدف پر کردن این شکاف، یک مدل مفهومی جامع ارائه می‌دهد که روابط علی و پویای این متغیرها را تحلیل کرده و راهکارهایی برای بهبود عملکرد ورزشکاران پیشنهاد کند. مدل مفهومی این پژوهش، همان‌گونه که در شکل یک نشان داده شده است، نقش واسطه‌ای خودکارآمدی و اضطراب رقابتی را در اثرات جهت‌گیری مقایسه اجتماعی



شکل ۱- مدل مفهومی پژوهش

سنی ۲۱/۸۷±۳/۴۲ سال شامل ورزشکاران رشته‌های مختلف انفرادی تکواندو، بدمینتون، تنیس روی میز، شنا و کاراته شرکت کردند. به منظور انجام پژوهش و جمع‌آوری اطلاعات از پرسش‌نامه‌های زیر استفاده شد:

- ۱- **مقیاس جهت‌گیری مقایسه اجتماعی:** توسط گیبونز و بانک<sup>۱</sup> (۱۹۹۹) به منظور سنجش تفاوت‌های فردی در جهت‌گیری مقایسه اجتماعی تدوین شده است. مقیاس جهت‌گیری مقایسه اجتماعی دارای ۱۱ گویه و دو خرده‌مقیاس توانایی و عقیده است که به صورت لیکرت پنج درجه‌ای کاملاً مخالفم (۱)، مخالفم (۲)، نظری ندارم (۳)، موافقم (۴) و کاملاً موافقم (۵) نمره‌گذاری می‌شود. گیبونز و بانک (۱۹۹۹) پایایی

## روش شناسی پژوهش

### روش پژوهش

این پژوهش به روش توصیفی-همبستگی انجام شده است.

### جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری پژوهش، شامل بیش از ۳۵۰۰ دانشجوی ورزشکار شرکت‌کننده در شانزدهمین المپیاد فرهنگی ورزشی دانشجویان کشور در تابستان سال ۱۴۰۳ به میزبانی دانشگاه اصفهان و دانشگاه صنعتی اصفهان بود. در این پژوهش ۲۱۴ نفر (۱۲۳ مرد و ۹۱ زن) به‌صورت در دسترس با دامنه

1 . Gibbons & Buunk

ساخته شده، شامل ۱۷ سؤال در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت است و سه بعد اصلی باور به توانایی آغاز رفتار، تمایل به تلاش برای کامل کردن رفتار و مقاومت در رویارویی با موانع را می‌سنجد. دامنه نمرات این پرسش‌نامه بین ۱۷ تا ۸۵ است که نمره ۱۷-۳۹ نشان‌دهنده خودکارآمدی پایین، ۴۰-۶۲ خودکارآمدی متوسط و ۶۳-۸۵ خودکارآمدی بالا را نشان می‌دهد. این پرسش‌نامه با ضریب آلفای کرونباخ بالای ۰/۸۲ از پایایی مناسبی برخوردار است و به طور گسترده در حوزه‌های مختلف روان‌شناسی، مشاوره و پژوهش مورد استفاده قرار می‌گیرد (شوارزر<sup>۵</sup>، ۱۹۹۵).

**۴- پرسش‌نامه اضطراب رقابتی:** پرسش‌نامه اضطراب رقابتی ورزشی<sup>۷</sup> (SCAT) که توسط راینر مارتنز<sup>۸</sup> در سال ۱۹۷۷ طراحی شده، ابزاری استاندارد برای سنجش میزان اضطراب ورزشکاران در موقعیت‌های رقابتی است. این پرسش‌نامه شامل ۱۵ سؤال است که در مقیاس سه درجه‌ای لیکرت (به‌ندرت، گاهی اوقات، اغلب) نمره‌گذاری می‌شود و سه بعد اصلی اضطراب شناختی، اضطراب جسمانی و اعتماد به نفس ورزشی را می‌سنجد. دامنه نمرات بین ۱۰ تا ۳۰ است که نمره ۱۰-۱۶ نشان‌دهنده اضطراب پایین، ۱۷-۲۳ اضطراب متوسط و ۲۴-۳۰ اضطراب بالا را نشان می‌دهد. این پرسش‌نامه با ضریب آلفای کرونباخ بالای ۰/۸۰ از پایایی مناسبی برخوردار است و به طور گسترده در پژوهش‌های روان‌شناسی ورزشی و ارزیابی‌های بالینی مورد استفاده قرار می‌گیرد. پس از اصلاح مفهوم سوالات توسط متخصصان و تأیید روایی صوری و محتوایی آن، پرسش‌نامه در جامعه هدف به شکل در دسترس در دو مرحله با تعداد نمونه مورد نیاز توزیع شد. تمام پرسش‌نامه‌ها در طول استراحت بین بازی‌های هر رشته ورزشی و در روزهای غیر از مسابقه در بین ورزشکاران به صورت انفرادی، توزیع، تکمیل و جمع‌آوری شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار) و برای تأیید و رد فرضیات پژوهش از روش آمار استنباطی (معادلات ساختاری، آزمون کولموگروف اسمیرنوف، آزمون ضریب همبستگی پیرسون) استفاده شد. همچنین تمام مراحل توصیف و ترکیب و آزمون فرضیات با استفاده از بسته نرم‌افزاری SPSS نسخه ۲۴ و نرم‌افزار آموس ۲۶ انجام شد.

### یافته‌ها

نتایج توصیفی و استنباطی به‌دست آمده از این پژوهش به شرح جدول زیر می‌باشد.

مقیاس را در نمونه‌های مختلف بین ۰/۷۷ تا ۰/۸۵ گزارش و روایی مقیاس را نیز با استفاده از روش‌های روایی وابسته به ملاک و روایی سازه تأیید کرده‌اند. آن‌ها برای بررسی روایی وابسته به ملاک مقیاس از ملاک‌های زیادی از جمله عزت نفس و خوش‌بینی استفاده کردند. در پژوهش بانک، بنبروک، استیگلیس، واندنبرگ، ساندنمن و هاگدون<sup>۱</sup> (۲۰۱۲) پایایی مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۳ گزارش شده است. در ایران نیز این پرسش‌نامه توسط احمدی و مهدی‌زاده (۱۳۹۸) اعتبارسنجی شده است که روایی مقیاس با استفاده از روش‌های روایی وابسته به ملاک و روایی سازه تأیید شد و پایایی آن نیز ۰/۸۰ گزارش شده است.

### ۲- پرسش‌نامه عملکرد ورزشکاران چارونو، بارلینگ و

**کلوی<sup>۲</sup> (۲۰۰۱):** این پرسش‌نامه در سال ۲۰۰۱، توسط چارونو ساخته شد. پرسش‌نامه پنج سؤال در مقیاس لیکرت دارد و برای ارزیابی عملکرد ورزشکاران طراحی شده است. نمرات بدست آمده از پنج سؤال، نمرات نهایی عملکرد ورزشکار را نشان می‌دهد (چارونو، بارلینگ و کلوی، ۲۰۰۱). میانگین ضرایب پایایی این پرسش‌نامه توسط چارونو ۰/۷۱ محاسبه و گزارش شد. برای اطمینان بیشتر، ۵ نفر از اساتید دانشگاهی روایی صوری پرسش‌نامه را تأیید کردند. ارزیابی روایی صوری کمی با تعیین ضریب تأثیر گویه انجام شد که میزان تأثیر گویه بین ۲/۸۸ تا ۴/۸۳ به‌دست آمد و بدین ترتیب هیچ کدام از گویه‌ها حذف نشدند. برای بررسی روایی محتوایی کیفی از پنج نفر از افراد متخصص در زمینه روان‌شناسی ورزشی دعوت شد تا به بررسی پرسش‌نامه بپردازند و نکته نظرات تکمیلی و دیدگاه‌های اصلاحی خود را اعلام کنند. همچنین برای بررسی روایی محتوایی کمی پرسش‌نامه از اساتید خواسته شد تا فرم‌های مربوطه را که به‌صورت ایمیل در اختیارشان گذاشته شده بود، جهت سنجش شاخص روایی محتوایی<sup>۳</sup> تکمیل کنند (بر اساس سه معیار مربوط بودن، سادگی و وضوح هر گویه). نمره شاخص روایی محتوا ۰/۷۸ و بالاتر در نظر گرفته شد. همچنین پایایی مجدد این پرسش‌نامه به روش آلفای کرونباخ محاسبه و ضریب آن ۰/۷۶ تعیین شد.

### ۳- پرسش‌نامه خودکارآمدی: پرسش‌نامه خودکارآمدی عمومی<sup>۴</sup> که

توسط شرر و آدامز<sup>۵</sup> در سال ۱۹۸۲ طراحی شده، ابزاری استاندارد برای سنجش باورهای افراد درباره توانایی‌هایشان در مواجهه با موقعیت‌های مختلف است. این پرسش‌نامه که بر اساس نظریه خودکارآمدی بندورا

5 . Sherer & Adams

6 . Schwarzer

7 . Sport Competition Anxiety Test (SCAT)

8 . Rainer Martens

1 . Buunk, Bennenbroek, Stiegelis, Van Den Bergh, Sandeman & Hagedoorn

2 . Charbonneau, Barling & Kelloway

3 . Content Validity Index (CVI)

5 . General Self-Efficacy Scale

جدول ۱- شاخص‌های آمار توصیفی ورزشکاران شرکت‌کننده در پژوهش

رشته ورزشی	فراوانی	درصد	میانگین سن	مقایسه اجتماعی	عملکرد ورزشکاران	خودکارآمدی	اضطراب رقابتی
تکواندو	35	16.35	22.4±2.3	52.12±4.12	17.01±2.21	64.22±3.29	24.31±1.18
بدمینتون	41	19.15	20.82±2.1	48.12±3.54	15.56±2.14	58.36±3.41	22.52±1.42
تنیس روی میز	38	17.75	21.9±1.9	54.34±3.67	16.98±1.94	62.41±3.12	26.56±1.14
شنا	54	25.23	22.6±1.8	56.41±4.21	17.48±2.32	56.38±2.87	23.30±1.41
کاراته	46	21.50	21.65±2.1	49.24±4.31	14.75±2.31	60.41±3.24	27.34±1.25
مجموع	214	100	21.87±3.42	51.14±4.24	15.80±2.16	60.21±3.31	24.81±1.22

جدول ۱ نشان می‌دهد بالاترین میزان میانگین جهت‌گیری مقایسه اجتماعی در رشته ورزشی شنا و کمترین میزان میانگین جهت‌گیری مقایسه اجتماعی در رشته ورزشی بدمینتون است. بالاترین میزان عملکرد ورزشی در رشته شنا و کمترین میزان آن در رشته بدمینتون است. برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شده است.

جدول ۱ نشان می‌دهد بالاترین میزان میانگین جهت‌گیری مقایسه اجتماعی در رشته ورزشی شنا و کمترین میزان میانگین جهت‌گیری مقایسه اجتماعی در رشته ورزشی بدمینتون است. بالاترین میزان عملکرد ورزشی در رشته شنا و کمترین میزان عملکرد ورزشی در رشته کاراته است.

جدول ۲- نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها

متغیرها	تعداد	آماره Z	P
جهت‌گیری مقایسه اجتماعی	214	1.246	0.097
عملکرد ورزشی	214	1.327	0.063
خودکارآمدی	214	1.248	0.095
اضطراب رقابتی	214	1.194	0.115

سطوح معناداری به دست آمده بیانگر آن است که متغیرهای جهت‌گیری مقایسه اجتماعی، عملکرد ورزشی، خودکارآمدی و اضطراب رقابتی دارای توزیع نرمال می‌باشند (سطوح معناداری بزرگ‌تر از ۰/۰۵). در ادامه برای بررسی روابط بین متغیرها و بررسی فرضیه اول پژوهش، از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شد.

سطوح معناداری به دست آمده بیانگر آن است که متغیرهای جهت‌گیری مقایسه اجتماعی، عملکرد ورزشی، خودکارآمدی و اضطراب رقابتی دارای توزیع نرمال می‌باشند (سطوح معناداری بزرگ‌تر از ۰/۰۵). در ادامه برای

جدول ۳- آزمون همبستگی پیرسون برای بررسی رابطه بین متغیرهای پژوهش

رشته‌های ورزشی					رابطه متغیرها
کاراته	شنا	تنیس روی میز	بدمینتون	تکواندو	همبستگی و معناداری
0.384	0.441	0.476	0.426	0.534	r
0.005	0.006	0.017	0.027	0.001	p
0.485	0.541	0.421	0.365	0.445	r
0.001	0.005	0.01	0.001	0.001	p
-0.287	-0.354	-0.226	-0.361	-0.324	r
0.001	0.005	0.001	0.024	0.007	p
0.286	0.412	0.325	0.433	0.254	r
0.005	0.001	0.001	0.009	0.01	p
0.431	0.473	0.347	0.429	0.341	r
0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	p

P<0.05

در ادامه ابتدا برازش مدل مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. شاخص‌های برازش دارای سه نوع مطلق، تطبیقی و مقتصد هستند که در این پژوهش از هر کدام حداقل دو مورد گزارش شده است. مقدار شاخص نسبت بحرانی به درجه آزادی (DF/CMIN) برابر ۳/۷۵، شاخص نیکویی برازش (GFI) ۰/۹۰، شاخص برازش تطبیقی (CFI) برابر ۰/۹۰، شاخص برازش مقتصد هنجار شده (PNFI) ۰/۷۴ و مقدار ریشه میانگین مربعات خطای برآورد (RMSEA) نیز ۰/۰۷۵ است. همه این شاخص‌ها در محدوده برازش مطلوب قرار دارند. همچنین شاخص توکر-لویس (TLI) ۰/۸۸ است که با توجه به اختلاف کم با ملاک در نظر گرفته شده در حد قابل قبول است. بنابراین در کل می‌توان نتیجه گرفت که مدل ساختاری ارائه شده دارای برازش مطلوب می‌باشد. در ادامه برای بررسی فرضیه دوم و سوم پژوهش از مدل‌سازی معادلات ساختاری استفاده شد. نتایج این تحلیل در جدول ۵ و شکل ۱ ارائه شده است.

در جدول ۳ روابط بین متغیرهای روان‌شناختی (مانند جهت‌گیری مقایسه اجتماعی، خودکارآمدی و اضطراب رقابتی) و عملکرد ورزشی در پنج رشته منتخب (تکواندو، بدمینتون، تیس روی میز، شنا و کاراته) مورد بررسی قرار گرفت. انتخاب این رشته‌ها به دلیل تنوع در ویژگی‌های فیزیولوژیکی و روان‌شناختی، محبوبیت در سطح ملی، دسترسی به جامعه آماری مناسب و اهمیت روان‌شناختی در ورزش‌های انفرادی انجام شد. این تنوع به درک بهتر تفاوت‌ها و شباهت‌ها در روابط بین متغیرهای پژوهش در بافت‌های مختلف ورزشی کمک می‌کند و یافته‌های پژوهش را تعمیم‌پذیرتر می‌سازد. نتایج همبستگی پیرسون نشان می‌دهد که بین جهت‌گیری مقایسه اجتماعی ورزشکاران و خودکارآمدی با عملکرد ورزشی ورزشکاران در تمام رشته‌های ورزشی بررسی شده رابطه مثبت معنادار و بین اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی ورزشکاران رابطه منفی معناداری وجود دارد. همچنین بین جهت‌گیری مقایسه اجتماعی ورزشکاران رشته‌های مختلف با خودکارآمدی و اضطراب رقابتی نیز رابطه مثبت معناداری وجود دارد.

جدول ۴- شاخص‌های برازش مدل ساختاری عملکرد ورزشی بر اساس جهت‌گیری مقایسه اجتماعی، خودکارآمدی و اضطراب رقابتی

شاخص برازش	میزان	ملاک	تفسیر
مطلق	DF/CMIN	3.75	Desired fit
	$\chi^2$ -value x	0.001	Unacceptable
تطبیقی	شاخص نیکویی برازش (GFI)	0.90	Desired fit
	شاخص توکر-لویس (TLI)	0.88	acceptable
	شاخص برازش تطبیقی (CFI)	0.90	Desired fit
مقتصد	ریشه میانگین مربعات خطای برآورد (RMSEA)	0.75	Desired fit
	شاخص برازش مقتصد هنجار شده (PNFI)	0.74	Desired fit

جدول ۵- جدول ضرایب برآورد شده مدل ساختاری عملکرد ورزشی بر اساس جهت‌گیری مقایسه اجتماعی، خودکارآمدی و اضطراب رقابتی

متغیر مستقل	متغیر وابسته	ضریب برآورد شده	خطای معیار برآورد	نسبت بحرانی	P	ضریب برآورد استاندارد
جهت‌گیری مقایسه اجتماعی	عملکرد ورزشی	0.177	0.032	5.478	0.001	0.32
جهت‌گیری مقایسه اجتماعی	خودکارآمدی	0.206	0.032	6.359	0.001	0.389
جهت‌گیری مقایسه اجتماعی	اضطراب رقابتی	0.162	0.027	2.351	0.009	0.14
خودکارآمدی	عملکرد ورزشی	0.501	0.063	7.946	0.001	0.479
اضطراب رقابتی	عملکرد ورزشی	-0.29	0.06	1.987	0.000	-0.372

اضطراب رقابتی بر عملکرد ورزشی با ضریب  $t = -0.29$  ( $p = 0.001$ )،  $p = 0.001$ ،  $t = 1.987$  تأثیر منفی معناداری دارد. در ادامه برای بررسی نقش میانجی دو متغیر خودکارآمدی و اضطراب رقابتی در رابطه بین جهت‌گیری مقایسه اجتماعی و عملکرد ورزشی از روش سوئل استفاده شد. اگر هم اثر مستقیم و هم اثر غیرمستقیم معنادار شوند اثر میانجی جزئی و اگر اثر مستقیم غیرمعنادار و اثر غیرمستقیم معنادار شوند اثر میانجی کامل وجود دارد.

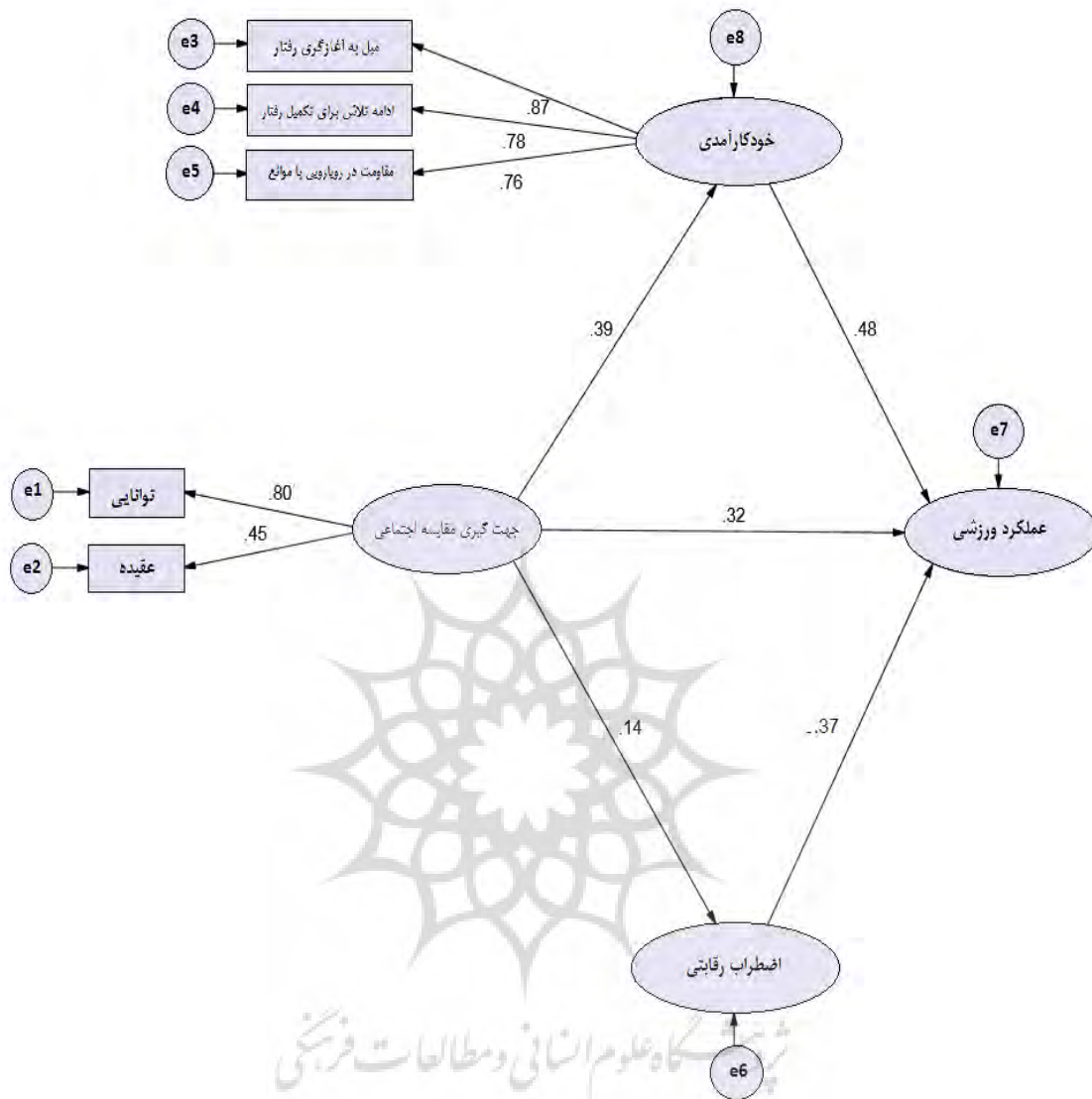
با توجه به جدول پنج و همچنین شکل یک ملاحظه می‌شود که رابطه جهت‌گیری مقایسه اجتماعی ورزشکاران و عملکرد ورزشی با ضرایب مسیر  $0.177$  و  $t = 5.48$ ، رابطه جهت‌گیری مقایسه اجتماعی ورزشکاران و خودکارآمدی با ضرایب مسیر  $0.206$  و  $t = 6.36$  و رابطه جهت‌گیری مقایسه اجتماعی ورزشکاران و اضطراب رقابتی با ضرایب مسیر  $0.162$  و  $t = 2.35$  معنادار است. همچنین ملاحظه می‌شود که خودکارآمدی بر عملکرد ورزشی با ضریب  $0.501$  ( $p = 0.001$ )،  $t = 7.95$  تأثیر مثبت و

جدول ۶- نتایج تحلیل مسیر و آزمون سوئل برای تأثیر جهت‌گیری مقایسه اجتماعی بر عملکرد ورزشی با میانجی‌گری خودکارآمدی و اضطراب رقابتی

مسیر	ضریب برآورد شده	خطای معیار برآورد	نسبت بحرانی	P	ضریب برآورد استاندارد
تأثیر جهت‌گیری مقایسه اجتماعی بر خودکارآمدی	0.206	0.032	6.359	0.001	0.389
تأثیر خودکارآمدی بر عملکرد ورزشی	0.501	0.063	7.947	0.001	0.479
آزمون سوئل		0.021	5.004	0.001	
تأثیر جهت‌گیری مقایسه اجتماعی بر اضطراب رقابتی	0.162	0.027	2.351	0.009	0.14
تأثیر اضطراب رقابتی بر عملکرد ورزشی	-0.29	0.06	1.987	0.001	-0.372
آزمون سوئل		0.004	3.256	0.001	

عملکرد ورزشی به اندازه  $0.501$  انحراف استاندارد افزایش خواهد یافت. همچنین مقدار آزمون سوئل برای مسیر غیرمستقیم جهت‌گیری مقایسه اجتماعی - اضطراب رقابتی - عملکرد ورزشی برابر  $3.256$  و سطح معناداری برابر  $0.001$  است. چون مقدار آماره  $t$  این مسیر بیشتر از قدر مطلق  $1.987$  و سطح معناداری کمتر از  $0.05$  است نتیجه گرفته می‌شود که مسیر غیرمستقیم جهت‌گیری مقایسه اجتماعی - اضطراب رقابتی - عملکرد ورزشی در سطح  $95\%$  درصد اطمینان معنادار می‌باشد. بنابراین نتیجه گرفته می‌شود که اضطراب رقابتی در رابطه بین جهت‌گیری مقایسه اجتماعی و عملکرد ورزشی اثر میانجی‌گری جزئی دارد. چون مقدار ضریب بتای بین این سازه‌ها منفی به دست آمده است، می‌توان نتیجه گرفت که با افزایش یک انحراف استاندارد در اضطراب رقابتی، عملکرد ورزشی به اندازه  $0.29$  انحراف استاندارد کاهش خواهد یافت.

با توجه به جدول شش ملاحظه می‌شود که مقدار آزمون سوئل برای مسیر غیرمستقیم جهت‌گیری مقایسه اجتماعی - خودکارآمدی - عملکرد ورزشی برابر  $5.004$  و سطح معناداری برابر  $0.001$  است. چون مقدار آماره  $t$  این مسیر بیشتر از قدر مطلق  $1.987$  و سطح معناداری کمتر از  $0.05$  است نتیجه گرفته می‌شود که مسیر غیرمستقیم جهت‌گیری مقایسه اجتماعی - خودکارآمدی - عملکرد ورزشی در سطح  $99\%$  درصد اطمینان معنادار می‌باشد. از طرفی در مدل میانجی، مسیر مستقیم جهت‌گیری مقایسه اجتماعی بر عملکرد ورزشی در سطح  $99\%$  درصد اطمینان معنادار شده است ( $p = 0.001$ ). بنابراین نتیجه گرفته می‌شود که خودکارآمدی در رابطه بین جهت‌گیری مقایسه اجتماعی و عملکرد ورزشی اثر میانجی‌گری جزئی دارد. چون مقدار ضریب بتای بین این سازه‌ها مثبت به دست آمده است، می‌توان نتیجه گرفت که با افزایش یک انحراف استاندارد در خودکارآمدی،



شکل ۱- مدل ساختاری عملکرد ورزشی بر اساس جهت گیری مقایسه اجتماعی، خودکارآمدی و اضطراب رقابتی

### بحث و نتیجه گیری

ورزشکاران توانایی‌ها و عملکرد خود را با رقبا، هم‌تیمی‌ها یا قهرمانان رشته خود مقایسه می‌کنند. با در نظر گرفتن این مقایسه‌ها به عنوان بخشی طبیعی و جدایی‌ناپذیر از ورزش، این پژوهش بینش‌هایی درباره تعامل بین فرآیندهای مقایسه اجتماعی و تأثیرات خودکارآمدی و اضطراب، همچنین تمایلات و گرایش‌های مقایسه‌ای در یک زمینه ورزشی واقعی ارائه می‌دهد. این پژوهش با هدف بررسی ارتباط بین جهت‌گیری مقایسه اجتماعی، اضطراب رقابتی، خودکارآمدی و تأثیر این عوامل بر عملکرد ورزشکاران انجام شد. نتایج نشان داد که جهت‌گیری مقایسه اجتماعی تأثیر مثبت معناداری بر عملکرد ورزشی دارد که با یافته‌های پیلا و همکاران (۲۰۱۴) هم‌خوانی دارد. این یافته را می‌توان در چارچوب نظریه مقایسه اجتماعی فستینگر (۱۹۵۴) مطرح کرد که بیان می‌کند افراد تمایل ذاتی به ارزیابی خود از طریق مقایسه با دیگران دارند. با این حال، این نظریه در بستری فرهنگی متفاوت از جمله ایران، ممکن است تفسیر و کاربرد متفاوتی داشته باشد. به عنوان مثال، در جوامعی که ارزش‌های جمع‌گرایانه غالب هستند، مقایسه اجتماعی ممکن است به جای رقابت فردی، به تقویت انسجام گروهی و حمایت اجتماعی منجر شود. از سوی دیگر، نظریه خودکارآمدی بندورا (۱۹۹۷) تأکید دارد که باور افراد به توانایی‌هایشان بر عملکرد و انگیزه آن‌ها تأثیر دارد. در ایران، که فرهنگ موفقیت در ورزش اغلب با انتظارات اجتماعی و خانوادگی گره خورده است، خودکارآمدی ممکن است تحت تأثیر حمایت خانواده و مربیان قرار گیرد. مطابق با یافته‌های گربر و همکاران (۲۰۱۸)، مقایسه اجتماعی می‌تواند اثرات انگیزشی مثبتی داشته باشد (گربر و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸). نتایج نشان داد که در رشته‌های مختلف ورزشی، میزان جهت‌گیری مقایسه اجتماعی متفاوت است، به طوری که بالاترین میزان در رشته شنا و کمترین میزان در رشته بدنپتون مشاهده شد. در زمینه مقایسه اجتماعی میان ورزشکاران

حرفه‌ای و آماتور، مطالعه مستقیمی انجام نشده است. پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند که ورزشکاران نخبه معمولاً خودکارآمدی بالاتری دارند و ممکن است در برابر اثرات منفی اضطراب رقابتی مقاوم‌تر باشند. یافته‌های جدول سه هم نشان می‌دهد که بین مقایسه اجتماعی، خودکارآمدی و عملکرد ورزشی همبستگی معناداری وجود دارد، اما نیاز به تحلیل‌های دقیق‌تری برای بررسی این که آیا این روابط در سطوح مهارتی مختلف تفاوت دارند یا خیر، احساس می‌شود. پژوهش‌های آینده می‌توانند با تفکیک زیر گروه‌های ورزشکاران، نقش تعدیل‌کننده سطح مهارت و تجربه را در این متغیرهای روان‌شناختی مورد بررسی قرار دهند.

در رابطه با نقش میانجی خودکارآمدی، نتایج نشان داد که خودکارآمدی در رابطه بین جهت‌گیری مقایسه اجتماعی و عملکرد ورزشی نقش میانجی جزئی دارد. براساس نظریه شناختی-اجتماعی بندورا (۱۹۹۷)، خودکارآمدی از طریق تجارب موفق، تجارب جانشینی، ترغیب کلامی و حالات عاطفی شکل می‌گیرد. این یافته با نظریه خودکارآمدی بندورا (۱۹۹۷) همسو است که تأکید می‌کند باور افراد به توانایی‌های خود نقش مهمی در مواجهه با چالش‌ها و دستیابی به موفقیت دارد. این یافته با نتایج لیمز و همکاران (۲۰۲۱) هم‌خوانی دارد که نشان دادند متغیرهای روان‌شناختی می‌توانند نقش میانجی در رابطه بین مقایسه اجتماعی و عملکرد داشته باشند. همچنین با مطالعه لین و همکاران (۲۰۱۶) که نشان دادند خودکارآمدی می‌تواند اثرات منفی اضطراب رقابتی را کاهش داده و عملکرد رقابتی را بهبود بخشد و نیکولز و همکاران (۲۰۱۶) که نشان دادند خودکارآمدی نقش تعدیل‌کننده‌ای در مدیریت استرس‌های ورزشی و بهبود عملکرد دارد، همسو می‌باشد.

اضطراب رقابتی ویژگی‌ای است که می‌تواند عملکرد ورزشکاران را در صورت تشدید و تشخیص داده نشدن به‌طور منفی تحت تأثیر قرار دهد (فورد<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۷) و احتمالاً خطر آسیب‌های عصبی-

در حالی که شنا بیشتر بر استقامت و توان هوازی تأکید دارد. تنیس روی میز نیاز به هماهنگی چشم و دست و بدمیتون نیازمند چابکی است. این تفاوت‌ها امکان بررسی روابط روان‌شناختی متغیرهای مورد مطالعه در بافت‌های مختلف ورزشی را فراهم می‌کند. اگرچه همه این رشته‌ها ورزش‌های انفرادی محسوب می‌شوند، اما در بطن خود دارای ویژگی‌های رقابتی گروهی نیز هستند. به عنوان مثال، در تکواندو و کاراته، ورزشکاران به صورت انفرادی رقابت می‌کنند، اما در قالب تیم ملی یا باشگاهی فعالیت دارند. این ویژگی به ما کمک می‌کند تا تأثیر جهت‌گیری مقایسه اجتماعی در موقعیت‌های رقابتی انفرادی را با در نظر گرفتن تعلق گروهی مورد ارزیابی قرار دهیم. هرچند که در ورزش‌های انفرادی، ویژگی‌های روان‌شناختی نظیر خودکارآمدی، اضطراب رقابتی و جهت‌گیری مقایسه اجتماعی نقش پررنگ‌تری ایفا می‌کنند (هیل و شو، ۲۰۱۳).

همچنین یافته‌های پژوهش حاضر نیز تأیید می‌کند که اضطراب رقابتی می‌تواند نقش میانجی جزئی در رابطه بین جهت‌گیری مقایسه اجتماعی و عملکرد ورزشی ایفا کند، به طوری که جهت‌گیری مقایسه اجتماعی تأثیر مثبت معناداری بر اضطراب رقابتی دارد. نتایج همچنین نشان داد که خودکارآمدی بر عملکرد ورزشی تأثیر مثبت و اضطراب رقابتی تأثیر منفی معناداری دارد. این یافته با نتایج والتون و همکاران (۲۰۲۰) همسو است که نشان دادند ورزشکاران با خودکارآمدی بالا، حتی در شرایط مقایسه‌های اجتماعی چالش‌برانگیز، اضطراب کمتری را تجربه می‌کنند (التون<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). طبق نظر روثلین و همکاران (۲۰۲۰)، خودکارآمدی بالا می‌تواند به عنوان یک سپر محافظتی در برابر اثرات منفی اضطراب عمل کند.

مقایسه با استانداردهای دست‌نیافتنی می‌تواند منجر به «خفگی» شود، یعنی کاهش ناگهانی عملکرد ورزشی تحت تأثیر شرایط فشارزا. این موضوع نه تنها در کوتاه‌مدت، بلکه در بلندمدت نیز عملکرد ورزشی را به طور منفی تحت تأثیر قرار می‌دهد (هیل و شو<sup>۴</sup>، ۲۰۱۳). همچنین،

عضلانی را افزایش دهد (کاگل<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۷). بنابراین نتایج پژوهش حاضر در مورد اضطراب رقابتی نشان داد که این متغیر تأثیر منفی معناداری بر عملکرد ورزشی دارد و در رابطه بین جهت‌گیری مقایسه اجتماعی و عملکرد ورزشی نقش میانجی جزئی ایفا می‌کند. این یافته با مطالعه روئیز و همکاران (۲۰۱۷) هم‌خوانی دارد که نشان دادند اضطراب رقابتی می‌تواند بر عملکرد ورزشکاران تأثیر منفی بگذارد. بانگوو<sup>۲</sup> (۲۰۲۳) نیز در پژوهشی نشان داد که مقایسه‌های اجتماعی رو به بالا می‌تواند منجر به افزایش نگرانی‌های مرتبط با عملکرد و اضطراب رقابتی شود. نظریه چند بعدی اضطراب مارتنز و همکاران نیز، بر تأثیر متقابل اضطراب شناختی و جسمانی بر عملکرد تأکید دارد.

پیلا و همکاران (۲۰۱۴) در مطالعه خود نشان دادند که مقایسه‌های اجتماعی می‌توانند منجر به افزایش اضطراب رقابتی شوند و بسته به نوع مقایسه، این تأثیر می‌تواند مثبت یا منفی باشد. مقایسه صعودی، اگرچه ممکن است انگیزه‌بخش باشد، اما اغلب منجر به افزایش اضطراب شناختی و بدنی می‌شود، زیرا فرد فشار بیشتری برای دستیابی به استانداردهای بالا تجربه می‌کند، در مقابل مقایسه نزولی می‌تواند اضطراب را کاهش دهد، اما در بلندمدت ممکن است به رضایت کاذب منجر شود و تلاش برای بهبود عملکرد را محدود کند (کاسالی و همکاران، ۲۰۲۲). اضطراب رقابتی ناشی از مقایسه‌های اجتماعی اغلب از طریق نگرانی‌های منفی و واکنش‌های فیزیولوژیکی ظاهر می‌شود که این امر تمرکز و عملکرد ورزشکاران را تحت تأثیر قرار می‌دهد (روئیز و همکاران، ۲۰۱۷).

انتخاب رشته‌های ورزشی مختلف در این پژوهش با دقت و با توجه به اهداف علمی و عملی پژوهش انجام شده است. پنج رشته ورزشی منتخب شامل تکواندو، بدمیتون، تنیس روی میز، شنا و کاراته به لحاظ ویژگی‌های فیزیولوژیکی و مهارتی، تفاوت‌های قابل توجهی دارند. به عنوان مثال، تکواندو و کاراته نیازمند قدرت و تمرکز بالاست،

3 . Walton  
4 . Hill & Shaw

1 . Cagle  
2 . Bhangoo

نمونه‌گیری در دسترس و تمرکز بر ورزشکاران انفرادی بود که ممکن است تعمیم‌پذیری یافته‌ها را محدود کند. برای اطمینان از اعتبار یافته‌ها، متغیرهای مداخله‌گری مانند سن، جنسیت و تجربه رقابتی قبلی در تحلیل‌ها کنترل شدند. در این مطالعه از مدل‌یابی معادلات ساختاری برای تفکیک اثرات مستقیم و غیرمستقیم مقایسه اجتماعی بر عملکرد ورزشی استفاده شد. آزمون سوبل نیز نشان داد که خودکارآمدی به عنوان یک میانجی بین مقایسه اجتماعی و عملکرد ورزشی نقش ایفا می‌کند، در حالی که اضطراب رقابتی به عنوان یک میانجی منفی عمل می‌کند. با این وجود، مطالعات آتی باید سایر عوامل روان‌شناختی و محیطی مانند سبک مربیگری، حمایت اجتماعی و شرایط تمرینی را نیز در مدل‌های تحلیلی خود لحاظ کنند تا روابط بین متغیرها به شکل جامع‌تری بررسی شوند.

برای پژوهش‌های آینده، پیشنهاد می‌شود که مطالعات طولی در بررسی تأثیر مداخلات روان‌شناختی بر خودکارآمدی و اضطراب رقابتی انجام شود. همچنین، پژوهش‌های مقایسه‌ای میان ورزش‌های تیمی و انفرادی، بین سایر گروه‌های سنی و بررسی اثرات سطوح حرفه‌ای می‌توانند درک بهتری از تفاوت‌های موجود ارائه دهند. بررسی تأثیر تفاوت‌های فرهنگی بر مقایسه اجتماعی ورزشکاران و تأثیر آن بر عملکرد ورزشی نیز ضروری است. در نهایت استفاده از روش‌های عصب‌روان‌شناسی برای مطالعه ارتباط بین فعالیت مغزی و خودکارآمدی در شرایط رقابتی، رویکردی نوین برای تحقیقات آینده خواهد بود.

### مشارکت نویسندگان

نویسندگان در طراحی، اجرا و نگارش بخش‌های پژوهش مشارکت یکسانی داشته‌اند.

### تعارض منافع

این مقاله تعارض منافع ندارد.

### تشکر و قدردانی

در پایان از تمامی دانشجویان ورزشکار شرکت‌کننده در این پژوهش و عزیزانی که ما را در بخش جمع‌آوری اطلاعات یاری رسانده‌اند، بینهایت سپاسگزاریم.

فشار زیاد برای برآورده کردن انتظارات مربیان و والدین می‌تواند احساسات منفی را در فرد ایجاد کند. پایداری به این تمایز و تمرکز بر استانداردهای دست‌یافتنی و واقع‌بینانه می‌تواند از شکل‌گیری احساس کم‌ارزشی جلوگیری کند؛ پدیده‌ای که در ورزش به‌عنوان «اثر ماهی بزرگ در دریاچه کوچک» شناخته می‌شود (دیل و همکاران، ۲۰۲۱). مطالعه نشان داد که جهت‌گیری مقایسه اجتماعی می‌تواند خودکارآمدی را تقویت کرده و اضطراب رقابتی را کاهش دهد. این نتایج با پژوهش‌هایی که اثر مثبت مقایسه اجتماعی صعودی در انگیزش و بهبود عملکرد را تأیید کرده‌اند، هم‌خوانی دارد (بیلا و همکاران، ۲۰۱۴)؛ با این حال، استفاده از مقایسه‌های غیرمنطقی یا دست‌نیافتنی ممکن است به فشار روانی منجر شود و در بلندمدت تأثیرات منفی بر عملکرد داشته باشد (هیل و شو، ۲۰۱۳). این یافته‌ها نشان می‌دهد که توجه به عوامل روان‌شناختی می‌تواند در بهبود عملکرد ورزشکاران موثر باشد. به منظور تقویت عملکرد ورزشی، استفاده از راهبردهایی که خودکارآمدی را افزایش داده و اضطراب رقابتی را کاهش دهد، توصیه می‌شود.

از نظر کاربردی، این یافته‌ها اهمیت توجه به جنبه‌های روان‌شناختی در بهبود عملکرد ورزشکاران را نشان می‌دهد. سیکس، بردلی و دافی<sup>۱</sup> (۲۰۲۰) تأکید می‌کنند که مربیان و روان‌شناسان ورزشی می‌توانند با آگاهی از تأثیر مقایسه‌های اجتماعی بر خودکارآمدی و اضطراب رقابتی، راهبردهای مؤثرتری برای مدیریت این عوامل و بهبود عملکرد ورزشکاران طراحی کنند. به‌طور کلی، پژوهش حاضر نشان داد که جهت‌گیری مقایسه اجتماعی می‌تواند هم فرصت‌ها و هم چالش‌هایی را برای ورزشکاران ایجاد کند. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که جهت‌گیری مقایسه اجتماعی هم به صورت مستقیم و هم با تمرکز بر افزایش خودکارآمدی و مدیریت اضطراب رقابتی، می‌تواند تأثیرات مثبتی بر عملکرد ورزشی ایجاد کرده و مسیر پیشرفت ورزشکاران را هموارتر سازد. این یافته‌ها می‌تواند در طراحی مداخلات روان‌شناختی برای بهبود عملکرد ورزشکاران مورد استفاده قرار گیرد. این پژوهش دارای محدودیت‌هایی از جمله استفاده از روش

1 . Seekis, Bradley, & Duffy

## References

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Bardel, M.-H., Fontayne, P., Colombel, F., & Schiphof, L. (2010). Effects of match result and social comparison on sport state self-esteem fluctuations. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(3), 171-176. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.01.005>
- Blanton, H., & Stapel, D. A. (2013). "Unconscious and spontaneous and ... complex: The three selves model of social comparison assimilation and contrast": Retraction of Blanton and Stapel (2008). *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(1), 198. <https://doi.org/10.1037/a0031266>
- Buunk, A. P., Bennenbroek, F. T. C., Stiegelis, H. E., Van Den Bergh, A. C. M., Sandeman, R., & Hagedoorn, M. (2012). Follow-up effects of social comparison information on the quality of life of cancer patients: The moderating role of social comparison orientation. *Psychology and Health*, 27(6), 641. <http://dx.doi.org/10.1080/08870446.2011.613994>
- Cagle, J. A., Overcash, K. B., Rowe, D. P., & Needle, A. R. (2017). Trait Anxiety as a Risk Factor for Musculoskeletal Injury in Athletes: A Critically Appraised Topic. *International Journal of Athletic Therapy & Training*, 22(3). <http://dx.doi.org/10.1123/ijatt.2016-0065>
- Casali, N., Ghisi, M., Jansen, P., Feraco, T., & Meneghetti, C. (2022). What can affect competition anxiety in Athletes? The role of self-compassion and repetitive negative thinking. *Psychological reports*, 125(4), 2009-2028. <https://doi.org/10.1177/00332941211017>
- Charbonneau, D., Barling, J., & Kelloway, E.K. (2001). Transformational leadership and sports performance, the mediating role of intrinsic motivation. *Journal of Applied Social Psychology*, pp, 1521-1534. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2001.tb02686.x>
- Collins, R. (1996). For better or worse: The impact of upward social comparison on self-evaluations. *Psychological bulletin*, 119 (1), 51. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.119.1.51>
- Diel, K., Broeker, L., Raab, M., & Hofmann, W. (2021). Motivational and emotional effects of social comparison in sports. *Psychology of Sport and Exercise*, 57, 102048. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102048>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relations*, 7(2), 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American psychologist*, 55(6), 647. <https://doi.org/10.1177/001872675400700>
- Ford, J. L., Ildefonso, K., Jones, M. L., & Arvinen-Barrow, M. (2017). Sport-related anxiety: current insights. *Open access journal of sports medicine*, 205-212. <https://doi.org/10.2147/OAJSM.S125845>
- Gerber, J. P., Wheeler, L., & Suls, J. (2018). A social comparison theory meta-analysis 60+ years on. *Psychological bulletin*, 144(2), 177. <http://dx.doi.org/10.1037/bul0000127>
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: development of a scale of social comparison orientation. *Journal of personality and social psychology*, 76(1), 129-142. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.76.1.129>
- Gotwals, J., & Wayment, H. A. (2010). Evaluation strategies, self-esteem, and athletic performance. *Current research in social psychology*, 8(6), 84-101.
- Hill, D. M., & Shaw, G. (2013). A qualitative examination of choking under pressure in team sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(1): 101-4. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.07.008>
- Hogue, C. M., Fry, M. D., & Fry, A. C. (2017). The differential impact of motivational

- climate on adolescents' psychological and physiological stress responses. *Psychology of Sport and Exercise*, 30, 118-127 .  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.02.004>
18. Lane, A. M., Totterdell, P., MacDonald, I., Devonport, T. J., Friesen, A. P., & Beedie, C. J. (2016). Brief online training enhances competitive performance: Findings of the BBC Lab UK psychological skills intervention study. *Frontiers in Psychology*, 7, 186881.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00413>
  19. Malziri, M. , Bagheri, S. and Naderi, A. (2025). Influence of Competitive Anxiety and Psychological Stress as Predictors of Sports Injuries in Youth Soccer Players: a prospective cohort study. *Sport Psychology Studies*. (In Persian).  
<https://doi.org/10.22089/spsyj.2024.17205.2507>
  20. Martens, R. (1990). Development and validation of the competitive state anxiety inventory-2. *Competitive state anxiety in sport/Human Kinetics*.  
<https://doi.org/10.1123/jsep.25.4.519>
  21. Martinot, D., & Redersdorff, S. (2003). Impact of comparisons with out-group members on women's self-esteem: Role of the stereotypical connotation of the performance context. *International Journal of Psychology*, 38(6), 348-358 .  
<https://doi.org/10.1080/00207590344000015>
  22. Mokari Saei, S; Hosseini, F. S; & Ahmadi, M. (2024). The Role of General Self-Efficacy and Psychological Resistance to Psychological Management in Premier League Basketball Players. *Sport Psychology Studies*, 12(46), 41-56. (In Persian).  
<https://doi.org/10.22089/spsyj.2020.9224.2003>
  23. Nicholls, A. R., Levy, A. R., Carson, F., Thompson, M. A., & Perry, J. L. (2016). The applicability of self-regulation theories in sport: goal adjustment capacities, stress appraisals, coping, and well-being among athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 27, 47-55 .  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.07.011>
  24. Paz, V., Nicolaisen-Sobesky, E., Fernández-Theoduloz, G., Pérez, A., Cervantes Constantino, F., Martínez-Montes, E., . . . Gradin, V. B. (2023). Event-related potentials of social comparisons in depression and social anxiety. *Psychophysiology*, e14643 .  
<https://doi.org/10.1111/psyp.14643>
  25. Pila, E., Stamiris, A., Castonguay, A., & Sabiston, C. M. (2014). Body-related envy: A social comparison perspective in sport and exercise. *Journal of sport and exercise psychology*, 36(1), 93-106 .  
<https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0100>
  26. Rack, N. (2023). The Effect of Upward Social Comparison on Student Athletes' Performance: The Role of Self-Approach Goals and Envy. URI:
  27. Robazza, C., Bertollo, M., Filho, E., Hanin, Y., & Bortoli, L. (2016). Perceived control and hedonic tone dynamics during performance in elite shooters. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(3), 284-294 .  
<https://doi.org/10.1080/02701367.2016.1185081>
  28. Röthlin, P., Horvath, S., Trösch, S., Holtforth, M. g., & Birrer, D. (2020). Differential and shared effects of psychological skills training and mindfulness training on performance-relevant psychological factors in sport: a randomized controlled trial. *BMC psychology*, 8, 1-13.  
<https://doi.org/10.1186/s40359-020-00449-7>
  29. Ruiz, M. C., Haapanen, S., Tolvanen, A., Robazza, C., & Duda, J. L. (2017). Predicting athletes' functional and dysfunctional emotions: The role of the motivational climate and motivation regulations. *Journal of sports sciences*, 35(16), 1598-1606 .  
<https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1225975>
  30. Schwarzer, R. (1995). Generalized self-efficacy scale. *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs/Nfer-Nelson*
  31. Seekis, V ,Bradley, G. L., & Duffy, A. L. (2020). Appearance-related social networking sites and body image in young women:

- Testing an objectification-social comparison model. *Psychology of Women Quarterly*, 44(3), 377-392 .  
<https://doi.org/10.1177/0361684320920826>
32. Sherer, M., & Adams, C. H. (1983). Construct validation of the self-efficacy scale. *Psychological reports*, 53(3), 899-902 .  
<https://doi.org/10.2466/pr0.1983.53.3.899>
33. Stapel, D. A., & Koomen, W. (2001). I, we, and the effects of others on me: how self-construal level moderates social comparison effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 766 .  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.5.766>
34. Walton, C. C., Baranoff, J., Gilbert, P., & Kirby, J. (2020). Self-compassion, social rank, and psychological distress in athletes of varying competitive levels. *Psychology of Sport and Exercise*, 50, 101733.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101733>
35. Wheeler, L., Martin ,R., & Suls, J. (1997). The proxy model of social comparison for self-assessment of ability. *Personality and Social Psychology Review*, 1(1), 54-61.  
[https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0101\\_4](https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0101_4)

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
 رتال جامع علوم انسانی