

حرکت

شماره ۲۳ - ص ص : ۵۰ - ۴۱

تاریخ دریافت : ۸۳/۱۱/۰۴

تاریخ تصویب : ۸۳/۱۲/۰۸

**بررسی اثر بُرد و باخت و جهت‌گیری هدفی بر میزان عزت‌نفس در فوتبالیست‌های لیگ کشور**

دکتر فضل‌ا... باقرزاده<sup>۱</sup> - دکتر محمود شیخ - رحمن سوری - شهاب بهرامی  
استادیار دانشگاه تهران - استادیار دانشگاه تهران - دانشجوی دکتری دانشگاه تهران -  
عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد کرمان

**چکیده**

یکی از هدف‌های عمده هر علم بخصوص روان‌شناسی ورزش، اندازه‌گیری پدیده‌های مورد نظر و دادن جنبه کمی به آنهاست. در این زمینه، پژوهشی با هدف بررسی اثر برد و باخت با توجه به جهت‌گیری هدفی (وظیفه‌مدار و خودمدار) بر میزان عزت‌نفس در فوتبالیست‌های لیگ کشور (دسته اول و برتر) تنظیم و به مورد اجرا گذاشته شد. بدین منظور ۶۰ آزمودنی با انتخاب تصادفی تحت عنوان حجم نمونه در جامعه آماری تیم‌های شرکت‌کننده در لیگ دسته اول و برتر کشور به پرسشنامه عزت‌نفس کوپر اسمیت و پرسشنامه‌های وظیفه‌مداری و خودمداری در ورزش پاسخ دادند. پس از استخراج یافته‌ها و تنظیم جداول توزیع فراوانی، به بررسی داده‌های حاصله با نرم‌مندرج در پرسشنامه به ارزیابی میزان عزت‌نفس آزمودنی‌ها پرداخته شد. سپس با استفاده از روش‌های آماری و T وابسته و T مستقل به بررسی اثر برد و باخت و جهت‌گیری هدفی بر میزان عزت‌نفس اقدام شد. نتایج حاصل از تحقیق نشان می‌دهد که بین میزان عزت‌نفس و وظیفه‌مداران قبل از مسابقه و بعد از بُرد ( $P = ۰/۲۲۶$ ) و همچنین بعد از باخت ( $P = ۰/۷۴$ ) تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. این نتیجه در مورد خودمداران قبل از مسابقه و بعد از برد ( $P = ۰/۱۸۶$ ) و نیز بعد از باخت ( $P = ۰/۰۵۴$ ) تفاوت معنی‌داری را نشان نداد. همچنین بین میانگین نمره‌های عزت‌نفس در دو گروه وظیفه‌مدار و خودمدار متعاقب برد ( $P = ۰/۰۵۴$ ) و نیز پس از باخت ( $P = ۰/۴۵۰$ ) تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد.

**واژه‌های کلیدی**

عزت‌نفس، وظیفه‌مدار، خودمدار و لیگ کشور.

## مقدمه

روان‌شناسی ورزش امروزه به صورت بخش مهمی از مربیگری ورزش درآمده است. یکی از اهداف عمده هر علم بخصوص روان‌شناسی ورزش، اندازه‌گیری پدیده‌های مورد نظر و دادن جنبه‌های کمی به آنهاست. موفقیت و شکست در میداین ورزشی به عوامل بسیاری بستگی دارد. اهداف ورزشکار در گرایش به یک رشته ورزشی خاص و خصوصیات شخصیتی او، چگونگی روابط ورزشکاران با یکدیگر و شناخت مربی از ورزشکاران، همگی از جمله عواملی اند که بر کیفیت ارایه بازی و نتایج مسابقات ورزشی اثر خواهند گذاشت. در زمینه تأیید اثر هر کدام از این عوامل بر مسابقات ورزشی پدیده‌های روانی خاصی می‌تواند ظهور کند که شناخت این پدیده‌ها به ورزشکاران، مربیان، داوران، تماشاگران در ارایه ورزش موفق و شناساندن نواقص تیم، کمک می‌کند (۴).

در خصوص موارد مذکور می‌توان به صفت عزت نفس<sup>۱</sup> ورزشکاران اشاره کرد. واژه عزت نفس تعاریف مختلفی دارد. به عقیده برخی محققان، عزت نفس عبارت است از ارزشی که خصوصیات و صفات روانی خودپنداره، برای فرد دارد که از اعتقادات فرد در مورد تمام چیزهایی که در او وجود دارد، ناشی می‌شود. بیشتر صاحب‌نظران، عزت نفس را عامل مرکزی و اساسی در سازگاری‌های عاطفی - اجتماعی تلقی می‌کنند و آن را علاوه بر اینکه جزئی از سلامت روانی فرد است، با موفقیت وی در ارتباط می‌دانند (۲).

ویلیام جیمز<sup>۲</sup> تحلیلی را در بیان عزت نفس مبنی بر اینکه آرزوها و ارزش‌هایی که آدمی برای خود دارد، بیان می‌کند و به طور کلی به نظر وی عزت نفس توانایی‌های بالفعل نسبت به توانایی‌های بالقوه است. به عقیده کوپر اسمیت<sup>۳</sup>، عزت نفس به قضاوت شخص در مورد ارزش خویشتن اطلاق می‌شود. همان‌طور که بیان شد، تعاریف متعددی از عزت نفس ارایه شده که در نهایت مفهوم اغلب آنها مشابه بوده و احتمالاً اختلاف ظاهری ناشی از ابعاد مختلف «خود و عزت نفس» است. چرا که عزت نفس باتوجه به منبع ظهورش می‌تواند جنبه‌های متفاوتی را

1- Self-Steem

2- William james

3- Cooper smith

شامل شود که هر کدام در بررسی علل پیدایش آن منابع و عوامل متعددی را در مرحله‌ای از رشد شامل می‌شود. جهت‌گیری هدفی<sup>۱</sup> (توفیق‌گرایی) نیز نوعی انگیزه درونی برای رسیدن به کمال و موفقیت است. این انگیزه یا به عبارت دیگر نیاز به موفقیت بر پایه برتری‌طلبی، رقابت، اهداف چالشی، اصرار بر انجام کار و فائق آمدن بر مشکلات بنا شده است (۵). اشخاص با توفیق‌گرایی بالا علاقه‌مندند که اهداف نسبتاً دشوار و دست‌یافتنی را انتخاب کنند. در این افراد، اگرچه انگیزه بیرونی اهمیت دارد، ولی خود موفقیت و لذت درونی از حصول آن مهم‌تر است. محیط‌های ورزشی زمینه مساعدی را برای شناخت رفتارهای توفیق‌گرایانه فراهم می‌کنند و در کنار سایر روش‌های تعلیم و تربیت در رشد توفیق‌گرایی مؤثرند. در رویکرد مبتنی بر جهت‌گیری هدفی (خودمداری و وظیفه‌مداری) در ورزش و فعالیت‌های جسمانی با اشاره به نقش تجربیات (برای مثال برد و باخت در مسابقات ورزشی) در شکل‌گیری انتظارات مثبت، می‌توان چرخه مثبتی فراهم کرد تا افراد رفتارهای توفیق‌گرایانه بیشتری داشته باشند. در بررسی اماندسون و گیوم<sup>۲</sup> روی بازیکنان فوتبال مشخص شد که ارائه بازی خوب با عزت نفس بالا رابطه دارد. همچنین تصویر خوب بازیکنان از توانایی خود در بازی فوتبال با لذت و خشنودی از فوتبال در ارتباط است (۹). نتایج تحقیق اولوسکان<sup>۳</sup> نشان داد که کسب مهارت در تمرینات بسکتبال و هاکی منجر به افزایش عزت نفس می‌شود (۸).

از نظر دوگانیس<sup>۴</sup> بین عزت نفس و منبع کنترل بیرونی ارتباط منفی وجود دارد (۷). تورونتون و ریگمن<sup>۵</sup> نتیجه گرفتند که کارایی بدنی و جذابیت جسمی با عزت نفس در دختران و پسران رابطه معنی‌داری دارند (۱۱). در تحقیق اقدسی تفاوت معنی‌داری بین سطح عزت نفس دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار مشاهده شد (۱). خواجه‌ای نشان داد که ورزش و فعالیت جسمانی بر عزت نفس دانشجویان پسر غیرورزشکار تاثیر معنی‌داری دارد (۳).

محمد‌هادی یا قوتی و مهدی نمازی زاده، مطالعه‌ای تحت عنوان مقایسه عزت نفس و منبع

1- Goal orientation

2- Onununden and peraglum

3- Olusegan

4- Dogunis

5- Thornton and ryckman

کنترل دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار انجام دادند. نتایج نشان داد که تفاوت میانگین‌های نمرات عزت نفس و منبع کنترل دانشجویان ورزشکار رشته‌های انفرادی، تیمی و دانشجویان غیرورزشکار دانشگاه اصفهان از لحاظ آماری معنی دار نیست. به عبارت دیگر، می‌توان گفت مشارکت ورزشی و همچنین نوع ورزش اعم از انفرادی یا تیمی تاثیری بر عزت نفس و منبع کنترل دانشجویان نداشته است. علاوه بر این، مشخص شد تحصیلات پدر و مادر، شغل پدر، سن مادر، میانگین تحصیلی، تعداد اعضای خانواده، ترتیب تولد، تعداد اتاق‌های منزل، داشتن اتومبیل شخصی و محل سکونت، رابطه معنی داری با عزت نفس و منبع کنترل ندارند. به نظر می‌رسد میزان تمرین‌های تیم‌های دانشجویی در حال حاضر در سطحی نیست که بر دو عامل عزت نفس و منبع کنترل تاثیرگذار باشد (۶).

در بررسی محققان دیگر، نتایج متفاوتی مشاهده می‌شود. برای مثال محققانی که عزت نفس را با توجه به خودپنداره برندگان و بازندگان بررسی کرده‌اند، دریافتند که برندگان دائمی از عزت نفس و خودپنداره بالایی برخوردارند، در صورتی که این رابطه در برندگان غیردائمی مصداق ندارد (۱۰). در بررسی‌های متعدد دیگری نیز نتایج نسبتاً متفاوتی در ورزش‌های جمعی و انفرادی مشاهده شده است. تحقیقات در مورد ورزش‌های انفرادی از رابطه قوی‌تری بین برد و میزان عزت نفس ورزشکار خبر می‌دهد. با توجه به ابعاد مختلف موضوع، نوع ورزشکاران در ورزش‌های تیمی و انفرادی و تلقی وظیفه‌مداری یا خودمداری آنها و حتی نتیجه مسابقه، میزان عزت نفس ورزشکار چه به صورت مقطعی بعد از رقابت و چه به صورت نسبتاً طولانی مدت با توجه به نتیجه رقابت، دستخوش تغییرات می‌شود که نتایج تحقیقات در این زمینه نیز متفاوت و در مواردی همسوست. در این مورد، محققان در پی یافتن اثر هر یک از مؤلفه‌های بالا در موفقیت ورزشکاران می‌باشند تا مربیان را در ارائه راهکارهای مناسب برای رویارویی با موقعیت‌های خاص عاطفی و روانی در ورزش یاری دهند. در زمینه دستیابی به هدف مذکور، پژوهشی با هدف بررسی اثر برد و باخت و جهت‌گیری هدفی بر میزان عزت نفس در فوتبال‌بست‌های لیگ کشور طراحی و به اجرا گذاشته شد. در پایان با توجه به نقش فعالیت و رقابت و نتایج حاصل از آن در شکل‌گیری و میزان عزت نفس و توفیق‌گرایی در ورزشکاران، پژوهش ورزشکاران سطح نخبه و ملی و اهمیت شناسایی این موارد برای ارائه تدابیر بعدی از

سوی مربیان، ضرورت تحقیق و بررسی در این زمینه تایید می‌شود.

### روش تحقیق

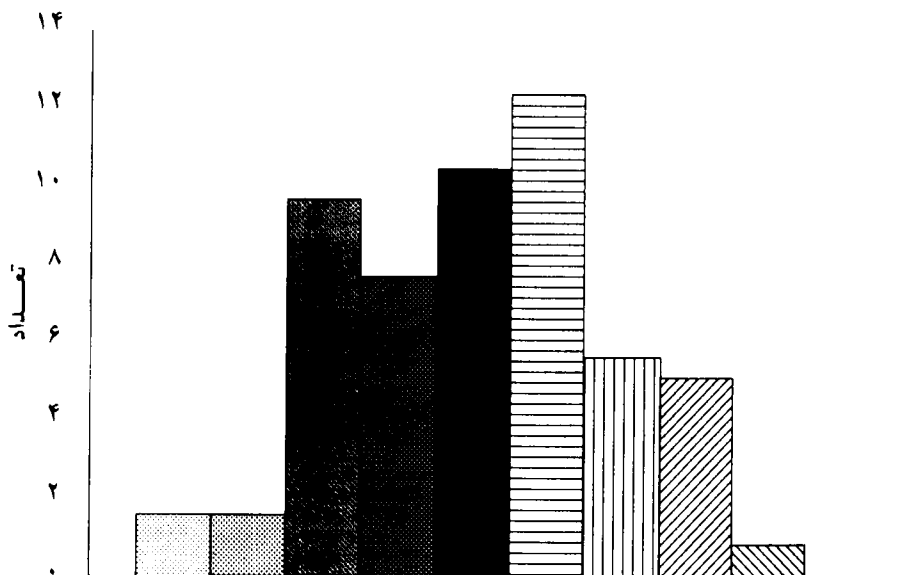
روش این پژوهش از نوع میدانی است و ابزار آن را پرسشنامه تشکیل می‌دهد و جامعه آماری شامل کلیه فوتبالیست‌های حاضر در لیگ دسته اول و لیگ برتر کشور در سال ۱۳۸۳ است. براساس نمونه‌گیری تصادفی دو بازی در لیگ برتر (شامل ۴ تیم) و دو بازی در لیگ دسته اول (شامل ۴ تیم) انتخاب شدند. در این بررسی ۶۰ فوتبالیست با دامنه سنی  $27 \pm 2$ ، در نظر گرفته شدند. آزمودنی‌ها روز قبل از مسابقه پس از ارائه توضیحات محقق، به پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت (پرسشنامه‌ای متشکل از ۵۸ سؤال با پاسخ‌های بلی یا خیر) و پرسشنامه جهت‌گیری هدفی (شامل ۱۳ سؤال که ۷ مورد مربوط به وظیفه‌مداری و ۶ مورد مربوط به خودمداری است) پاسخ دادند. در ادامه پس از رقابت و متعاقب برد یا باخت، افراد برای بار دوم به پرسشنامه عزت نفس پاسخ دادند. در پایان از آمار توصیفی، میانگین، انحراف معیار و نیز آمار استنباطی «تی مستقل» برای مقایسه میانگین‌ها استفاده شد.

### نتایج و یافته‌های تحقیق

در این بخش ابتدا در خصوص ویژگی سنی جامعه تحت بررسی اطلاعات ارائه شد. سپس با توجه به اهداف پژوهش، به نتایج حاصله اشاره می‌شود. در جدول و نمودار ۱ اطلاعات سنی آزمودنی‌ها نمایش داده شده است.

جدول ۱- توزیع فراوانی سن آزمودنی‌ها

سن	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	جمع
تعداد	۲	۲	۱۰	۸	۱۱	۱۳	۷	۶	۱	۶۰
درصد فراوانی	۳/۳۰	۳/۳	۱۶/۷	۱۳/۳	۱۸/۳	۲۱/۷	۱۱/۷	۱۰	۱/۷	۱۰۰



### سن

#### نمودار ۱- توزیع فراوانی سن آزمودنی‌ها

در جدول ۲، توصیف زیرگروه‌ها (وظیفه مدار و خودمدار) ارایه شده است. همچنین وجود عدم تفاوت معنی‌دار بین عزت نفس در دو گروه خودمدار و وظیفه‌مدار (باتوجه به جهت‌گیری هدفی) در قبل از مسابقه مشخص شده است.

#### جدول ۲- آزمون تی برای گروه‌های مستقل وظیفه‌مدار و خودمدار

ارزش P	درجه آزادی	انحراف معیار	میانگین	تعداد	عزت نفس قبل از مسابقه
۰/۱۶۸	۵۸	۵/۶۷	۳۳/۸۳	۳۶	وظیفه‌مدار
		۴/۱۷	۳۶/۶۱	۲۴	خودمدار

در جدول ۳، تفاوت معنی‌دار بین عزت نفس وظیفه‌مداران قبل از مسابقه و بعد از برد و

باخت بررسی شده است. براین اساس باتوجه به مقدار ( $P = ۰/۲۲۶$ ) بعد از بُرد و باخت ( $P = ۰/۰۷۴$ ) مشخص می‌شود که میزان عزت‌نفس وظیفه‌مداران پس از هر دو حالت بُرد و باخت دستخوش تغییرات معنی‌دار نشده است.

جدول ۳- تفاوت بین عزت‌نفس وظیفه‌مداران قبل و بعد از بُرد و باخت

وظیفه‌مدار	شرایط	عزت‌نفس	میانگین	انحراف معیار	df	ارزش t	P
	پس از بُرد	قبل از رقابت	۳۵/۵۲	۴/۳۷	۱۸	۱/۲۵۲	۰/۲۶۶
		بعد از رقابت	۳۳/۸۹	۵/۵۴			
	پس از باخت	قبل از رقابت	۳۵/۷۰	۴/۰۷	۱۶	۱/۹۱۴	۰/۰۷۴
بعد از رقابت		۳۲/۵۸	۶/۲۶				

در جدول ۴، وجود تفاوت معنی‌دار بین عزت‌نفس خودمداران قبل از مسابقه و بعد از بُرد و نیز در شرایط بعد از باخت بررسی شده است. باتوجه به نتایج و نیز با در نظر گرفتن مقدار ( $P = ۰/۱۸۶$ ) بعد از بُرد و نیز بعد از باخت ( $P = ۰/۰۵۴$ ) روشن است که میزان عزت‌نفس خودمداران در هر دو شرایط پس از بُرد و باخت تغییر معنی‌داری نداشته است.

جدول ۴- تفاوت بین عزت‌نفس خودمداران قبل از مسابقه و بعد از بُرد و باخت

خودمدار	شرایط	عزت‌نفس	میانگین	انحراف معیار	df	ارزش t	P
	پس از بُرد	قبل از رقابت	۳۳/۱۸	۶/۴۷	۱۰	۱/۴۱۸	۰/۱۸۶
		بعد از رقابت	۲۸/۰۹	۷/۷۹			
	پس از باخت	قبل از رقابت	۳۴/۳۸	۵/۱۰	۱۲	۲/۱۳۴	۰/۰۵۴
بعد از رقابت		۳۱/۰۷	۶/۴۷				

در جدول ۵، اطلاعات مربوط به مقایسه‌گروه‌های وظیفه‌مدار و خودمدار پس از شرایط بُرد و باخت مشخص شده است. باتوجه به نتایج و نیز با در نظر گرفتن مقدار ( $P = ۰/۰۵۴$ )

می‌توان نتیجه گرفت که پس از برد، بین عزت نفس دو گروه وظیفه مدار و خودمدار تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

جدول ۵- مقایسه گروه‌های وظیفه مدار و خودمدار بعد از برد

ارزش P	درجه آزادی	انحراف معیار	میانگین	تعداد	عزت نفس بعد از مسابقه
۰/۰۵۴	۲۸	۵/۵۴	۳۳/۸۹	۱۹	وظیفه مدار برنده
		۷/۷۹	۲۸/۹۰	۱۱	خودمدار برنده

(سطح معنی‌داری  $P \leq 0/05$ )

در جدول ۶، اطلاعات مربوط به مقایسه گروه‌های وظیفه مدار و خودمدار پس از شرایط باخت در رقابت مشخص شده است. باتوجه به نتایج و نیز با در نظر گرفتن مقدار ( $P = 0/524$ ) می‌توان نتیجه گرفت که پس از باخت بین عزت نفس دو گروه وظیفه مدار و خودمدار تفاوت معنی‌داری وجود ندارد.

جدول ۶- مقایسه گروه‌های وظیفه مدار و خودمدار بعد از باخت

ارزش P	درجه آزادی	انحراف معیار	میانگین	تعداد	عزت نفس بعد از مسابقه
۰/۵۲۴	۲۸	۶/۲۶	۳۲/۵۸	۱۷	وظیفه مدار بازنده
		۶/۴۷	۳۱/۰۷	۱۳	خودمدار بازنده

(سطح معنی‌داری  $P \leq 0/05$ )

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از تحقیق، بررسی برد و باخت باتوجه به جهت‌گیری هدفی بر میزان عزت نفس فوتبالیست‌های لیگ کشور (دسته اول و برتر) است. بدین منظور ۶۰ آزمودنی تحت عنوان نمونه در جامعه آماری تیم‌های شرکت‌کننده در لیگ دسته اول و برتر کشور به صورت تصادفی انتخاب شدند. آزمودنی‌ها قبل از رقابت به پرسشنامه عزت نفس و جهت‌گیری هدفی پاسخ



دادند. همچنین پس از رقابت آزمودنی‌های تیم‌های برنده و بازنده نیز برای بار دوم به پرسشنامه عزت‌نفس پاسخ دادند. پس از استخراج داده‌ها و تجزیه و تحلیل آنها، مشخص شد که بین عزت‌نفس و وظیفه‌مداران قبل از برد و نیز پس از باخت تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. این نتیجه در مورد خودمداران نیز صادق است. به طوری که میزان عزت‌نفس خودمداران نیز پس از برد و باخت نسبت به مقدار آن در قبل از رقابت تغییر معنی‌داری نداشت. یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد که بین میانگین‌های مقادیر عزت‌نفس در دو گروه وظیفه‌مدار و خودمدار پس از برد و نیز متعاقب باخت تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد.

باتوجه به بررسی اماندسون و گیوم روی بازیکنان فوتبال که نشان داد ارائه بازی خوب با عزت‌نفس بالا رابطه دارد، همچنین تصویر خوب بازیکنان از توانایی خود در بازی فوتبال با لذت و خشنودی از فوتبال در ارتباط است و نیز نتایج تحقیق اولوسکان که کسب مهارت در تمرینات ورزشی منجر به افزایش عزت‌نفس می‌شود و از آنجا که آزمودنی‌های این تحقیق از قبل دارای عزت‌نفس بالایی بودند، از این رو با در نظر گرفتن نتایج بررسی محمد هادی یا قوتی و مهدی نمازی زاده در تفسیر نتایج تحقیق، می‌توان گفت به علت وجود مهارت‌های بالا در آزمودنی‌ها و نیز تأثیر ورزش و فعالیت‌های بدنی، آنها از قبل عزت‌نفس بالاتری داشته و به طوری که یک برد یا باخت موقتی نخواهد توانست عزت‌نفس ورزشکاران را تحت تأثیر قرار دهد.

## منابع و مآخذ

- ۱- اقدسی، محمد تقی. "بررسی و مقایسه عزت‌نفس ورزشکاران با غیرورزشکاران"، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه تربیت مدرس، ۱۳۷۱.
- ۲- بیابانگرد، اسماعیل. "بررسی رابطه مفاهیم کنترل و عزت‌نفس و پیشرفت تحصیلی پسران سال سوم دبیرستان‌های شهر تهران"، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه علامه طباطبایی، ۱۳۷۱.
- ۳- خواجه‌ای، رامبد. "مطالعه تأثیر ورزش و فعالیت جسمانی بر عزت‌نفس دانشجویان پسر غیرورزشکار دانشگاه گیلان"، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه گیلان، ۱۳۷۸.

- ۴- رمضانی نژاد، رحیم. "مقایسه صفات شخصیتی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار مرد". پایان نامه کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه تربیت مدرس، ۱۳۷۲.
- ۵- مایسرونی و دینولین. "نقش فعالیت‌های جسمانی در پیشگیری و درمان بیماری‌ها". ترجمه فیروز مددی و همکاران. انتشارات تحقیقات و آموزش تربیت بدنی.
- ۶- یاقوتی، محمد هادی. نمازی، مهدی. "بررسی و مقایسه میزان عزت نفس و منبع کنترل دانشجویان ورزشکار رشته‌های انفرادی، تیمی و دانشجویی غیرورزشکار دانشگاه اصفهان". پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه اصفهان، ۱۳۷۹.
- 7- Doganis, G. "Self esteem and locus of control in adult femel fitnessprogram participant, int", Journal of sport psychology, 1991, vol 22.
- 8- Olusegan, S. "Effect of training in basketball and field hokey skills on self esteem of nigeran adouleccents". Journal, int. society of sport psychology. 1990, vol 21 (2).
- 9- Ommundsen and Vagcum,. "Soccer Competition anxiety and enjoyment in young male players". Sport psychology, 1991, 22, PP: 35-49.
- 10- Robert, S. weimberg; "Foundation of sport an exercise psychology", Human kinetic.
- 11- Thoronton, B. Rvckman, R.M. "Relationship between physical attractiveness, physical effectiveness and self - esteem". Journal of adolecence. 1991, Vol 4 (1).