


Original Article

Meta-analysis of Psychological Variables Associated with Wrestlers' Performance: A Systematic Review of Studies (–2014 2024)

Ehsan Farhadi Shourbalaghi*¹ 



Citation: Farhadi Shourbalaghi, E. Meta-analysis of Psychological Variables Associated with Wrestlers' Performance: A Systematic Review of Studies (2014–2024). *Iranian Journal of Motor Behavior and Sport Psychology*, 2025; 5(4): 56-63.

 10.22034/ijmbpsp.2026.568814.1156

-  **Received:** 6 June 2025
-  **Revised:** 25 November 2025
-  **Accepted:** 27 November 2025
-  **Published:** 31 December 2025

*1. Department of Psychology, Faculty of Humanities, University of Science and Culture, Tehran, Iran. (Corresponding Author).
E-mail: efarhadi.psych@gmail.com

Abstract

The present study aimed to estimate the effect sizes of psychological variables associated with wrestlers' performance and to examine heterogeneity across existing studies. This systematic review and quantitative meta-analysis was conducted in accordance with the PRISMA 2020 guidelines. A systematic search was performed in PubMed, Scopus, PsycINFO, SPORTDiscus, and the Persian databases SID, MagIran, and IranDoc for studies published between 2014 and 2024. Following screening, 12 correlational effect sizes were extracted from eligible studies. Correlation coefficients were transformed into Fisher's z values and analyzed using a random-effects model, with between-study variance estimated by Restricted Maximum Likelihood (REML) and confidence intervals adjusted using the Hartung–Knapp–Sidik–Jonkman method. The findings indicated a significant negative association between competitive anxiety and performance ($r = -0.50$, 95% CI: -0.62 to -0.36). Role ambiguity/conflict was also negatively associated with performance ($r = -0.35$, 95% CI: -0.46 to -0.24). In the psychological skills domain, only one effect size was available, showing a very strong positive relationship with performance ($r = 0.98$, 95% CI: 0.97 to 0.99); therefore, this finding was interpreted as single-study evidence. In the motivation/goal orientation domain statistical pooling was not performed because of limited evidence and dependent effect sizes, and findings were synthesized descriptively. Overall, the available evidence suggests that competitive anxiety and role-related stressors are associated with poorer performance, whereas psychological skills are linked to enhanced performance in wrestlers. Given the limited number of studies and observed heterogeneity, further research using standardized performance indicators is recommended.

Keywords: meta-analysis; wrestling; competitive anxiety; mental skills; motivation; role ambiguity; sport performance

مقاله پژوهشی

فرا تحلیل متغیرهای روان‌شناختی مرتبط با عملکرد کشتی‌گیران: مرور نظام‌مند مطالعات ۲۰۱۴ تا

۲۰۲۴

احسان فرهادی شوربالغی^{۱*}

چکیده

هدف پژوهش حاضر، برآورد اندازه‌اثر متغیرهای روان‌شناختی مرتبط با عملکرد کشتی‌گیران و بررسی ناهمگونی یافته‌های مطالعات موجود بود. این پژوهش به‌صورت مرور نظام‌مند و فرا تحلیل کمی و مطابق با دستورالعمل PRISMA ۲۰۲۰ انجام شد. جست‌وجوی نظام‌مند در پایگاه‌های SID، MagIran و IranDoc در بازه زمانی ۲۰۱۴ تا ۲۰۲۴ انجام گرفت. پس از غربالگری مطالعات، ۱۲ اندازه‌اثر همبستگی از مطالعات واجد شرایط استخراج شد. ضرایب همبستگی به Fisher's z تبدیل و با استفاده از مدل اثرات تصادفی، برآورد واریانس بین‌مطالعه‌ای به روش REML و اصلاح Hartung-Knapp-Sidik-Jonkman تحلیل شدند. یافته‌ها نشان داد اضطراب رقابتی با عملکرد کشتی‌گیران رابطه منفی و معنادار دارد ($r = -0.50$; $95\% CI: -0.62$ تا -0.36). همچنین ابهام و تعارض نقش با عملکرد رابطه منفی و معنادار داشتند ($r = -0.35$; $95\% CI: -0.46$ تا -0.24). در حوزه مهارت‌های روان‌شناختی تنها یک اندازه‌اثر در دسترس بود که رابطه‌ای مثبت و بسیار قوی با عملکرد نشان داد ($r = 0.98$; $95\% CI: 0.97$ تا 0.99). از این‌رو این یافته به‌عنوان شواهد تک‌مطالعه‌ای تفسیر شد. در حوزه انگیزش و جهت‌گیری هدف، به‌دلیل محدودیت شواهد و وابستگی اندازه‌اثرها، از تجمیع آماری اجتناب و نتایج به‌صورت توصیفی گزارش شد. به‌طور کلی، شواهد موجود نشان می‌دهد اضطراب رقابتی و استرس‌ورهای نقش با افت عملکرد و مهارت‌های روان‌شناختی با بهبود عملکرد کشتی‌گیران همراه هستند. با توجه به محدودیت تعداد مطالعات و ناهمگونی موجود، انجام پژوهش‌های بیشتر با شاخص‌های عملکردی استاندارد توصیه می‌شود.

واژه‌های کلیدی: فرا تحلیل؛ کشتی؛ اضطراب رقابتی؛ مهارت‌های روان‌شناختی؛ عملکرد ورزشی

تاریخ دریافت: ۱۶ خرداد ۱۴۰۴
تاریخ بازنگری: ۴ آذر ۱۴۰۴
تاریخ پذیرش: ۶ آذر ۱۴۰۴
تاریخ انتشار: ۱۰ دی ۱۴۰۴

۱. دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه علم و فرهنگ، تهران، ایران. (نویسنده مسئول).
E-mail: efarhadi.psych@gmail.com

مقدمه

اضطراب قبل و حین رقابت می‌تواند از مسیر اختلال در توجه، کاهش کارایی تصمیم‌گیری و تغییر الگوهای برانگیختگی، به افت عملکرد منجر شود؛ این الگو در متآنالیزهای عملکرد-اضطراب نیز گزارش شده است (۲۹، ۲۶). از سوی دیگر، مهارت‌های روان‌شناختی (مانند کنترل هیجان، تصویرسازی ذهنی، گفت‌وگوی درونی و تمرکز) به‌عنوان منابع خودتنظیمی در برخورد با فشار مسابقه مطرح‌اند و در ادبیات «آموزش مهارت‌های روان‌شناختی» جایگاه محوری دارند (۴، ۲۱). همچنین متغیرهای انگیزشی و جهت‌گیری‌های هدف (تکلیف/تسلط در برابر خودمحور/نتیجه‌محور) می‌توانند با شکل‌دهی به ارزیابی موقعیت رقابتی و پایداری تلاش، مسیرهای متفاوتی از عملکرد را رقم بزنند، اما نتایج مطالعات در این حوزه یکدست نیست و ناهمگونی قابل توجه گزارش شده است (۵، ۲۴، ۳۰). با وجود افزایش مطالعات کاربردی در روان‌شناسی ورزش، در کشتی- به‌ویژه در ادبیات فارسی- یافته‌ها پراکنده‌اند و پژوهش‌های همبستگی غالباً با شاخص‌های عملکردی متفاوت (نتیجه مسابقه، رتبه، ارزیابی مربی، یا

کشتی به‌عنوان یک ورزش رقابتی با ماهیت «تعامل مستقیم» و تصمیم‌گیری‌های سریع، ورزشکار را در معرض فشارهای روان‌شناختی ویژه‌ای قرار می‌دهد؛ فشارهایی که می‌توانند در کنار آمادگی جسمانی و فنی، تعیین‌کننده کیفیت اجرای مهارت در مسابقه باشند. مرورهای اخیر در حوزه ورزش نشان می‌دهد که متغیرهای روان‌شناختی مانند اضطراب رقابتی، مهارت‌های روان‌شناختی، باورهای کنترلی، تاب‌آوری و راهبردهای خودتنظیمی، هم در تبیین افت عملکرد تحت فشار و هم در تبیین عملکرد نقش دارند (۱، ۲، ۲۵). در واقع در ورزش‌های رقابتی شواهد نشان می‌دهد مداخلات و تمرین‌های ذهنی می‌تواند بر نشانگرهای هیجانی-شناختی (از جمله اضطراب و خوداطمینانی) و حتی شاخص‌های عملکردی اثرگذار باشد؛ هرچند پژوهش‌های علمی انجام‌شده در این حوزه از نظر نوع مداخله، شاخص عملکرد و کیفیت روش‌شناختی ناهمگون گزارش شده است (۳، ۱۹، ۲۰، ۲۲، ۲۳، ۲۸). در چارچوب نظریه‌های کلاسیک اضطراب رقابتی،

این موضوع در تفسیر نتایج و بحث محدودیت‌ها لحاظ گردید. مطالعات مداخله‌ای، کیفی، موردپژوهی، فاقد شاخص عملکرد یا فاقد داده کمی، و مطالعاتی که فقط بر ورزش‌های رقابتی مختلط متمرکز بودند و امکان استخراج داده اختصاصی کشتی وجود نداشت، حذف شدند. از هر مطالعه اطلاعاتی شامل سال/کشور، ویژگی‌های نمونه، دامنه روان‌شناختی، ابزار سنجش، شاخص عملکرد و اندازه‌اثر استخراج شد. در مواردی که یک مطالعه چند سازه از یک دامنه را گزارش کرده بود، هر سازه به‌عنوان یک اندازه‌اثر جداگانه استخراج شد. در دامنه‌هایی که چند اندازه‌اثر از یک مطالعه گزارش شد (به‌ویژه انگیزش/هدف‌گرایی)، به‌دلیل وابستگی درون‌مطالعه‌ای و خطر سوگیری وزن‌دهی، از تجمیع آماری اجتناب و نتایج به‌صورت توصیفی گزارش شد؛ در پژوهش‌های آینده استفاده از مدل‌های چندسطحی یا برآورد واریانس مقاوم (RVE) همراه با اصلاحات نمونه کوچک توصیه می‌شود (۱۲-۱۴، ۳۰). همه اندازه‌اثرها ابتدا به ضریب همبستگی پیرسون (r) تبدیل شدند. برای اثرهای d از رابطه $(F + r = d / \sqrt{d^2 + r^2})$ استفاده شد. سپس r به z Fisher's تبدیل شد: $z = 0.5 \ln((r+1)/(r-1))$. واریانس هر z با $(3-N)/1$ محاسبه شد. برای برآورد اثر کلی هر دامنه از مدل اثرات تصادفی استفاده شد؛ واریانس بین‌مطالعه‌ای (τ^2) با روش Restricted Maximum Likelihood (REML) برآورد شد و برای محاسبه فاصله‌های اطمینان ۷۵٪ از اصلاح Hartung-Knapp-Sidik-Jonkman (HKSJ)) استفاده شد تا در شرایط k کوچک، برآوردها محافظه‌کارانه‌تر باشند (۱۰، ۱۱، ۱۷). ناهمگونی با آماره Q و شاخص I^2 گزارش شد (۷) و اصول تفسیر ناهمگونی مطابق توصیه‌های مرجع‌های استاندارد مرور نظام‌مند انجام شد (۱۸). در تفسیر نتایج، اگر فاصله اطمینان شامل صفر بود، اثر «معنادار» تلقی نشد و صرفاً جهت اثر گزارش شد. در صورتی که تعداد اندازه‌اثرها در یک دامنه کمتر از ۱۰ بود، ارزیابی سوگیری انتشار (مانند آزمون Egger) اجرا نشد و به‌جای آن محدودیت‌های مربوطه در بحث گزارش شد (۹). چکلیست JBI شامل هشت گویه برای مطالعات تحلیلی مقطعی بود و نتایج ارزیابی کیفیت به‌صورت توصیفی گزارش و در تفسیر یافته‌ها لحاظ شد.

نتایج

در نسخه نهایی داده‌ها، ۱۲ اندازه‌اثر همبستگی از مطالعات واجد شرایط استخراج شد. بسته به ویژگی‌های هر دامنه و ملاحظات روش‌شناختی، اندازه‌اثرها به‌صورت فراتحلیل یا سنتز توصیفی گزارش شدند. همه ضرایب همبستگی به z Fisher's تبدیل و در چارچوب مدل اثرات تصادفی تجمیع شدند. اضطراب رقابتی و عملکرد (ANX Performance): در این دامنه، $k=3$ اندازه‌اثر وارد مدل شد. اثر تجمیعی نشان داد اضطراب رقابتی با عملکرد کشتی‌گیران رابطه منفی و معنادار دارد ($r = -0.50$; CI ۹۵٪: -0.62 تا -0.36) و ناهمگونی در حد متوسط تا بالا

اجرای مهارت) گزارش می‌شوند؛ این ناهمگونی، قضاوت مبتنی بر شواهد و اولویت‌بندی مداخلات روان‌شناختی برای فدراسیون‌ها و مربیان را دشوار می‌کند. مرورهای اخیر نشان می‌دهند که ادبیات روان‌شناسی ورزش در سال‌های اخیر به سمت تلفیق شواهد مبتنی بر فراتحلیل حرکت کرده است (۳۱). در یک مرور دامنه‌ای جامع از فراتحلیل‌های روان‌شناسی ورزش، اضطراب رقابتی، اهداف پیشرفت، اعتمادبه‌نفس، ذهن‌آگاهی و مهارت‌های روان‌شناختی از مهم‌ترین سازه‌های مرتبط با عملکرد ورزشی معرفی شده‌اند (۳۲). همچنین شواهد جدید حاکی از آن است که متغیرهایی نظیر تاب‌آوری، خودکارآمدی و راهبردهای تنظیم هیجان می‌توانند نقش معناداری در تبیین تفاوت‌های عملکردی ورزشکاران ایفا کنند (۳۳). با وجود این پیشرفت‌ها، بخش عمده این شواهد بر رشته‌های ورزشی مختلف متمرکز بوده و تاکنون سنتز کمی اختصاصی و متمرکز دربارۀ کشتی‌گیران انجام نشده است. از این‌رو، ضرورت دارد شواهد موجود در حوزه کشتی به‌صورت نظام‌مند تجمیع و تحلیل شوند تا بتوان تصویری روشن‌تر از عوامل روان‌شناختی مرتبط با عملکرد در این رشته ارائه کرد. بنابراین، فراتحلیل حاضر با هدف تجمیع شواهد کمی و برآورد اندازه‌اثر متغیرهای روان‌شناختی مؤثر بر عملکرد کشتی‌گیران در بازه جست‌وجوی ۲۰۱۴ تا ۲۰۲۴ انجام شد. از آنجا که در برخی دامنه‌ها (به‌ویژه نقش استرسورها) شواهد کشتی در بازه زمانی موردنظر محدود بود، یک مطالعه کلاسیک ایرانی خارج از بازه برای تحلیل اکتشافی/حساسیت نیز استفاده شد؛ این موضوع در تفسیر نتایج لحاظ شده است.

روش‌شناسی

این پژوهش یک مرور نظام‌مند کمی و فراتحلیل همبستگی است که مطابق با چکلیست PRISMA ۲۰۲۰ گزارش شد (۶). راهبرد جست‌وجو: جست‌وجوی نظام‌مند در پایگاه‌های PubMed/MEDLINE، Scopus، SPORTDiscus و PsycINFO و در پایگاه‌های فارسی SID، MagIran و IranDoc انجام شد. بازه زمانی جست‌وجو ژانویه ۲۰۱۴ تا دسامبر ۲۰۲۴ بود. ترکیب واژه‌های کلیدی شامل «wrestling/wrestler/grappling» با مفاهیم مربوط به اضطراب رقابتی، مهارت‌های روان‌شناختی، انگیزش/هدف‌گرایی، و ابهام/تعارض نقش و نیز واژه‌های مرتبط با عملکرد (performance/match outcome/competitive level) بود. در پایگاه‌های فارسی، معادل‌های فارسی کلیدواژه‌ها جست‌وجو و علاوه بر آن، جست‌وجوی دست‌نامه‌ای در فهرست منابع مطالعات منتخب انجام شد. فرایند غربالگری عناوین، چکیده‌ها و متون کامل توسط دو پژوهشگر به‌صورت مستقل انجام شد و موارد اختلاف از طریق بحث و توافق نهایی حل گردید. تمامی مطالعات اصلی واردشده به فراتحلیل بر کشتی‌گیران انجام شده بودند. با این حال، در دامنه ابهام/تعارض نقش، به دلیل محدودیت شواهد اختصاصی در کشتی، یک مطالعه ایرانی مرتبط با ورزشکاران انفرادی و تیمی به‌صورت تحلیل اکتشافی/حساسیت وارد شد.

اکتشافی گزارش شد؛ شواهد نشان می‌دهد جهت و شدت همبستگی بسته به خرده‌مؤلفه انگیزشی و نوع شاخص عملکرد متفاوت است و در برخی موارد فاصله اطمینان صفر را پوشش می‌دهد. ابهام/تعارض نقش و عملکرد (ROLE Performance): در این دامنه، $k=4$ اندازه‌اثر وارد مدل شد و نتیجه نشان داد نقش استرسورها با عملکرد رابطه منفی و معنادار دارند ($Q(3)=5.82$; $I^2=48.46\%$; $CI=0.35$ تا -0.46) و ناهمگونی در حد متوسط بود ($Q(3)=0.0079$). جدول‌های ۱ تا ۳ ویژگی مطالعات، نتایج دامنه‌ای و ملاحظات روش‌شناختی هر حوزه را نشان می‌دهد. جدول‌های ۱ تا ۳ ویژگی مطالعات، اندازه‌اثرهای تجمیعی و نکات روش‌شناختی هر دامنه را نشان می‌دهد.

بود ($Q(2)=6.05$; $I^2=66.93\%$; $CI=0.156$)؛ بنابراین برآورد تجمیعی باید به‌عنوان میانگین اثر در شرایط ناهمگون تفسیر شود. مهارت‌های روان‌شناختی و عملکرد (MSK Performance): در این دامنه تنها یک اندازه‌اثر ($k=1$; OMSAT) موجود بود؛ بنابراین نتیجه صرفاً به‌عنوان شواهد تک‌مطالعه‌ای گزارش می‌شود ($I^2=0.98$; $CI=0.97$ تا 0.99) و شاخص‌های ناهمگونی قابل محاسبه نیست. انگیزش و جهت‌گیری هدف و عملکرد (MOT Performance): در این دامنه، $k=4$ اندازه‌اثر از یک مطالعه واحد استخراج شد. به دلیل وابستگی درون‌مطالعه‌ای و عدم امکان اجرای روش‌های مناسب برای اثرهای وابسته (مانند مدل چندسطحی یا RVE) با $k=1$ ، از تجمیع آماری پرهیز و نتایج به‌صورت توصیفی/

جدول ۱. ویژگی‌های مطالعات وارد شده در فراتحلیل

شاخص عملکرد	(متغیرها)	حوزه	حجم نمونه	رشته	کشور	سال انتشار	شناسه مطالعه
عملکرد مراقبتی	وظیفه‌گرایی، تسلط‌گرایی، خودمحوری، نارضایتی	انگیزش	۱۱۴	کشتی	ایران	۲۰۱۵	IR_GOAL_ ANX_PERF
عملکرد در مسابقات قهرمانی	اضطراب مراقبتی	اضطراب	۱۵۹	کشتی	ایران	۲۰۱۹	IR_ ANX_ TAKHTI
عملکرد امریابی شده توسط مربی	ابهام نقش، تعارض نقش	استرس نقش	۱۱۸	وسرزش‌های انفرادی	ایران	۲۰۰۶	IR_ROLE_ IND
عملکرد امریابی شده توسط مربی	ابهام نقش، تعارض نقش	استرس نقش	۱۲۶	وسرزش‌های تیمی	ایران	۲۰۰۶	IR_ROLE_ TEAM
اجرای مهارت	نمره کل ابزار آتاوا	مهارت‌های روان‌شناختی	۵۰	کشتی	ایران	۲۰۲۰	IR_OMSAT_ SKILL

جدول ۲. نتایج سنتز کمی و گزارش توصیفی بر حسب حوزه‌های روان‌شناختی

²	I^2 (%)	فاصله اطمینان ۹۵٪	اندازه‌اثر (r)	نوع شواهد	حوزه
۰.۰۱۵۶	۶۶.۹۳	-۰.۶۲ تا ۰.۳۶	-۰.۵۰	فراتحلیل	اضطراب مراقبتی
-	-	۰.۹۷ تا ۰.۹۹	۰.۹۸	شواهد تک مطالعه‌ای	مهارت‌های روان‌شناختی
-	-	-	-	گزارش توصیفی	انگیزش/هدف‌گرایی
۰.۰۰۷۹	۴۸.۴۶	-۰.۴۶ تا ۰.۲۴	-۰.۳۵	فراتحلیل	ابهام/تعارض نقش

روانشناختی) حاصل تجمیع نیست و صرفاً اندازه اثر مطالعه منفرد است. در حوزه انگیزش/هدف‌گرایی، به دلیل محدودیت شواهد و وابستگی اندازه‌اثرها استخراج چند مؤلفه از یک مطالعه امکان نتیجه‌گیری آماری پایدار وجود ندارد؛ بنابراین این دامنه صرفاً به‌عنوان شواهد توصیفی/ اکتشافی گزارش می‌شود و هرگونه استنباط علی یا تعمیم کلان باید با احتیاط انجام شود.

مطالعات ورزش‌های انفرادی و تیمی در دامنه ابهام/تعارض نقش، به دلیل محدودیت شواهد اختصاصی کشتی، به‌صورت اکتشافی وارد تحلیل شدند و نتایج مربوط به این دامنه با احتیاط تفسیر می‌شوند.

$r =$ ضریب همبستگی پیرسون

یادداشت. مقادیر r پس از بازتبدیل از Fisher's z گزارش شده‌اند. † چهار اندازه‌اثر از یک مطالعه استخراج شده و به دلیل وابستگی درون‌مطالعه‌ای باید با احتیاط تفسیر شود. در دامنه مهارت‌های ذهنی ($k = 1$)، شاخص‌های ناهمگونی قابل محاسبه نیست. مقدار ۰.۹۸ (مهارت‌های

جدول ۳. جمع‌بندی نتایج دامنه‌ای و ملاحظات روش‌شناختی فراتحلیل

ملاحظه روش‌شناختی	قدرت اثر	جهت اثر	دامنه روان‌شناختی
رابطه معکوس پایدار؛ ناهمگونی متوسط تا بالا	متوسط تا قوی	منفی	اضطراب رقابتی
شواهد محدود به یک اندازه‌اثر ($k = 1$)	بسیار قوی	مثبت	مهارت‌های ذهنی
شواهد محدود و وابسته (چند اندازه‌اثر اثر یک مطالعه)؛ ارائه نتایج به صورت توصیفی و پرهیز از تجمیع آماری؛ توصیه به مدل چندسطحی یا RVE در پژوهش‌های بعدی (۱۲).	نامشخص	ناهمگون / غیرقطعی	انگیزش / جهت‌گیری هدف
شواهد محدود اختصاصی در کشتی؛ نتایج این دامنه به دلیل استفاده از داده‌های اکتشافی خارج از جمعیت هدف، با احتیاط تفسیر می‌شوند.	متوسط	منفی	ابهام نقش / تعارض نقش

بحث

هدف این فراتحلیل، تجمیع شواهد کمی درباره ارتباط متغیرهای روان‌شناختی با عملکرد کشتی‌گیران بود. یافته‌های دامنه‌ای نشان داد اضطراب رقابتی با افت عملکرد همراه است. این نتیجه با ادبیات «عملکرد تحت فشار» همخوان است که نشان می‌دهد ارزیابی تهدیدآمیز موقعیت رقابتی و برانگیختگی نامتناسب می‌تواند از طریق اختلال در کنترل توجه و تصمیم‌گیری، زمینه افت عملکرد را فراهم کند (۱، ۲۹، ۲۶). از منظر کاربردی، این یافته از اولویت‌دهی به مداخلات تنظیم هیجان، بازسازی شناختی ارزیابی رقابت و مداخلات روان‌شناختی مبتنی بر شواهد در برنامه‌های روان‌شناسی کشتی‌حمایت می‌کند (۲۱، ۲۸). در مقابل، مهارت‌های روان‌شناختی اثر مثبت بسیار بزرگی نشان داد؛ با این حال، بزرگی بسیار زیاد این اندازه‌اثر باید با احتیاط تفسیر شود؛ زیرا این برآورد تنها بر یک مطالعه با حجم نمونه محدود مبتنی است و ممکن است تحت تأثیر ویژگی‌های ابزار اندازه‌گیری یا ویژگی‌های نمونه قرار گرفته باشد. همچنین، چون فقط یک اندازه‌اثر در این دامنه موجود بود، این نتیجه باید به عنوان شواهد اولیه و تک‌مطالعه‌ای تفسیر شود. با وجود این محدودیت، مرورهای نظام‌مند و متاآنالیزها در ورزش‌های رقابتی بر نقش مداخلات ذهنی (مانند تصویرسازی، خودگفتاری، آرام‌سازی و ذهن‌آگاهی) در بهبود شاخص‌های روان‌شناختی و در برخی موارد شاخص‌های عملکردی تأکید کرده‌اند (۳، ۱۹، ۲۰، ۲۲، ۲۳). این یافته‌ها با نتایج مطالعه حاضر در خصوص نقش اضطراب رقابتی و مهارت‌های روان‌شناختی همسو است. در دامنه انگیزش/هدف‌گرایی، به دلیل استخراج چند اندازه‌اثر از یک مطالعه و وابستگی درون‌مطالعه‌ای، تجمیع آماری انجام نشد و یافته‌ها به صورت توصیفی گزارش شد؛ از این رو، نتیجه‌گیری درباره رابطه انگیزش و عملکرد باید محتاطانه و محدود به همان شواهد موجود باشد. این الگو با ادبیات نظری اهداف پیشرفت همسو است که اثرات متفاوت جهت‌گیری تکلیف/تسلط در برابر جهت‌گیری خودمحور/ نتیجه‌محور را بر شاخص‌های عملکرد و پایداری تلاش گزارش می‌کند (۵، ۲۴، ۲۷). در نتیجه، توصیه می‌شود مطالعات آینده در کشتی، زیرموضوع‌های

یافته‌های فراتحلیل حاضر در چارچوب شواهد جدید روان‌شناسی ورزش نیز قابل تفسیر است. مرورهای کمی اخیر نشان داده‌اند که متغیرهای روان‌شناختی نه تنها با شاخص‌های عملکردی ورزشکاران ارتباط دارند، بلکه نقش مهمی در عملکرد تحت فشار، حفظ تمرکز، تاب‌آوری و پایداری عملکرد ایفا می‌کنند. همچنین مطالعات فراتحلیلی جدید درباره ذهن‌آگاهی و تاب‌آوری ورزشی نشان داده‌اند که سازه‌های روان‌شناختی می‌توانند از طریق بهبود تنظیم هیجان، کنترل توجه و مقابله مؤثر با فشار رقابتی، عملکرد ورزشکاران را تحت تأثیر قرار دهند (۳۱). میزان ناهمگونی مشاهده‌شده در برخی دامنه‌ها، به‌ویژه حوزه انگیزش/جهت‌گیری هدف، احتمالاً ناشی از تفاوت در تعریف سازه‌های انگیزشی،

کرد. در مقابل، درباره انگیزش/هدف‌گرایی، به دلیل محدودیت شواهد و وابستگی اندازه‌اثرها، امکان نتیجه‌گیری تجمیعی فراهم نبود و نتایج صرفاً به‌صورت توصیفی گزارش شدند. یافته‌های حاضر از توجه بیشتر به غربالگری و مدیریت اضطراب رقابتی و نیز آموزش مهارت‌های روان‌شناختی در برنامه‌های توسعه عملکرد کشتی‌حمایت می‌کند. همچنین پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با استفاده از طرح‌های همبستگی دقیق‌تر، نمونه‌های بزرگ‌تر و شاخص‌های عملکردی استاندارد، زمینه را برای فراتحلیل‌های پایدارتر و نتیجه‌گیری‌های معتبرتر فراهم سازند. با این حال، محدود بودن تعداد مطالعات در برخی دامنه‌ها و ناهمگونی بخشی از شواهد ایجاب می‌کند که یافته‌های حاضر با احتیاط تفسیر شوند.

ملاحظات اخلاقی

حامی مالی

این تحقیق هیچ‌گونه کمک مالی از سازمان‌های تامین مالی در بخش‌های عمومی، تجاری یا غیرانتفاعی دریافت نکرد.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسنده این مقاله تعارض منافع ندارد.

تنوع شاخص‌های عملکرد، تفاوت سطوح مهارتی نمونه‌ها و ناهمسانی ابزارهای اندازه‌گیری بوده است. با توجه به تعداد محدود مطالعات، امکان اجرای تحلیل‌های تعدیل‌گر یا فراتحلیل رگرسیونی برای بررسی منابع ناهمگونی وجود نداشت؛ بنابراین یافته‌های این حوزه باید با احتیاط تفسیر شوند.

این فراتحلیل با چند محدودیت همراه است. نخست، تعداد مطالعات واجد شرایط در برخی دامنه‌ها محدود بود و در حوزه مهارت‌های روان‌شناختی تنها یک اندازه‌اثر در دسترس قرار داشت. دوم، در دامنه انگیزش/جهت‌گیری هدف، وابستگی اندازه‌اثرهای استخراج‌شده از یک مطالعه مانع انجام تجمیع آماری شد و نتایج صرفاً به‌صورت توصیفی گزارش گردید. سوم، بخشی از شواهد مربوط به ابهام و تعارض نقش از مطالعاتی خارج از جمعیت اختصاصی کشتی یا خارج از بازه زمانی اصلی جست‌وجو تأمین شد که می‌تواند تعمیم‌پذیری یافته‌ها را محدود کند. چهارم، به دلیل تعداد کم مطالعات، امکان بررسی سوگیری انتشار، اجرای تحلیل‌های تعدیل‌گر و فراتحلیل رگرسیونی برای شناسایی منابع ناهمگونی وجود نداشت.

نتیجه‌گیری

بر اساس شواهد تجمیع‌شده، اضطراب رقابتی و ابهام/تعارض نقش با کاهش عملکرد کشتی‌گیران همراه بودند و در دامنه مهارت‌های روان‌شناختی، شواهد تک‌مطالعه‌ای از رابطه مثبت با عملکرد حمایت

References

- Hufton JR, Vella SA, Goddard SG, Schweickle MJ. How do athletes perform well under pressure? A meta-study. *Int Rev Sport Exerc Psychol*. 2024. doi:10.1080/1750984X.2024.2414442
- Ayranci T, et al. Psychological factors and sports performance: A systematic review and meta-analysis. *PLoS One*. 2025;20(8):e0322244. doi:10.1371/journal.pone.0322244
- Andreato LV, dos Santos MG, Andrade A. What do we know about the effects of mental training applied to combat sports? A systematic review. *Psychol Sport Exerc*. 2022;63:102267. doi:10.1016/j.psychsport.2022.102267
- Park I, Jeon J. Psychological skills training for athletes in sports: A Web of Science bibliometric analysis. *Healthcare (Basel)*. 2023;11(2):259. doi:10.3390/healthcare11020259
- Lochbaum M, et al. Approaching achievement goals in sport and physical activity: A meta-analysis. *Front Psychol*. 2024;15:1391072. doi:10.3389/fpsyg.2024.1391072
- Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*. 2021;372:n71. doi:10.1136/bmj.n71
- Higgins JPT, Thompson SG, Deeks JJ, Altman DG. Measuring inconsistency in meta-analyses. *BMJ*. 2003;327(7414):557-560. doi:10.1136/bmj.327.7414.557
- DerSimonian R, Laird N. Meta-analysis in clinical trials. *Control Clin Trials*. 1986;7(3):177-188. doi:10.1016/0197-2456(86)90046-2
- Egger M, Davey Smith G, Schneider M, Minder C. Bias in meta-analysis detected by a simple, graphical test. *BMJ*. 1997;315(7109):629-634. doi:10.1136/bmj.315.7109.629
- IntHout J, Ioannidis JPA, Borm GF. The Hartung-Knapp-Sidik-Jonkman method for random effects meta-analysis is straightforward and considerably outperforms the standard DerSimonian-Laird method. *BMC Med Res Methodol*. 2014;14:25. doi:10.1186/1471-2288-14-25
- Röver C, Knapp G, Friede T. Hartung-Knapp-Sidik-Jonkman approach and its modification for random-effects meta-analysis with few studies. *BMC Med Res Methodol*. 2015;15:99. doi:10.1186/s12874-015-0091-1
- Hedges LV, Tipton E, Johnson MC. Robust variance estimation in meta-regression with dependent effect size estimates. *Res Synth Methods*. 2010;1(1):39-65. doi:10.1002/jrsm.5
- Fisher Z, Tipton E. robumeta: An R-package for robust variance estimation in meta-analysis. *arXiv*. 2015:1503.02220.
- Tipton E. Small sample adjustments for robust variance estimation with meta-regression. *Psychol Methods*. 2015;20(3):375-393. doi:10.1037/met0000011
- Langan D, Higgins JPT, Simmonds M. A comparison of heterogeneity variance estimators in simulated random-effects meta-analyses. *Res Synth Methods*. 2019;10(1):83-98. doi:10.1002/jrsm.1316
- Veroniki AA, Jackson D, Viechtbauer W, Bender R, Bowden J, Knapp G, et al. Methods to estimate the between-study variance and its uncertainty in meta-analysis. *Res Synth Methods*. 2016;7(1):55-79. doi:10.1002/jrsm.1164
- Jackson D, Law M, Rücker G, Schwarzer G. The Hartung-Knapp modification for random-effects meta-analysis: a useful refinement or too conservative? *Stat Med*. 2017;36(17):2645-2663. doi:10.1002/sim.7416
- Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions. Chapter 10: Analysing data and undertaking meta-analyses. Cochrane; updated

- regularly.
19. Reinebo G, Alfonsson S, Jansson-Fröjmark M, et al. Effects of psychological interventions to enhance athletic performance: a systematic review and meta-analysis. *Sports Med.* 2024;54(2):347-373. doi:10.1007/s40279-023-01931-z
 20. Lange-Smith S, et al. The efficacy of psychological skills training for enhancing performance in sport: an umbrella review. *J Sports Sci.* 2024. doi:10.1080/1612197X.2023.2168725
 21. Ong NCH, et al. Effects of psychological interventions on competitive anxiety in athletes: a systematic review and meta-analysis. *Psychol Sport Exerc.* 2021;54:101904. doi:10.1016/j.psychsport.2020.101904
 22. Si XW, et al. A meta-analysis of the intervention effect of mindfulness training on athletes' performance. *Front Psychol.* 2024;15:1375608. doi:10.3389/fpsyg.2024.1375608
 23. Xie B, et al. Impact of mindfulness-based interventions on sports performance and mental health outcomes: systematic review and meta-analysis. *Front Psychol.* 2025. (PMC article).
 24. Lochbaum M, et al. A Systematic Review with a Meta-Analysis of the Motivational Climate and Achievement Goal Orientation Correlates in Competitive Sport. *Int J Environ Res Public Health.* 2024. (PMC article).
 25. Lochbaum M. Mapping 50 Years of Sport Psychology-Performance Meta-Analyses: A Scoping Review. *Sports (Basel).* 2025;13(12):420. doi:10.3390/sports13120420
 26. Conde-Ripoll R, et al. Pre- and post-competitive anxiety and self-confidence and their relationship with match outcomes. *Front Sports Act Living.* 2024;6:1393980. doi:10.3389/fspor.2024.1393980
 27. Wu Z, et al. Examining the effects of competitive state anxiety and goal orientation on athletes' sport performance. *Front Psychol.* 2025;16:1607747. doi:10.3389/fpsyg.2025.1607747
 28. Brown DJ, Fletcher D. Effects of psychological and psychosocial interventions on sport performance: a meta-analysis. *Sports Med.* 2017;47(1):77-99. doi:10.1007/s40279-016-0552-7
 29. Craft LL, Magyar TM, Becker BJ, Feltz DL. The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: a meta-analysis. *J Sport Exerc Psychol.* 2003;25(1):44-65.
 30. Pustejovsky JE, Tipton E. Meta-analysis with cluster-robust variance estimation (clubSandwich) vignette. CRAN. 2026 Feb 1.
 31. Wang, Q., Zhong, J., Wang, Y., Bao, H., & Guo, S. (2026). Mindfulness practice and sport-specific performance: Evidence from a systematic review and three-level meta-analysis. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 0(0).
 32. Lochbaum M, Lane AM. Mapping 50 Years of Sport Psychology-Performance Meta-Analyses: A PRISMA-ScR Scoping Review. *Sports (Basel).* 2025 Dec 1;13(12):420. doi: 10.3390/sports13120420. PMID: 41441404; PMCID: PMC12737111.
 33. Mei, Z., Cai, C., Lam, C. et al. The association between resilience and athletic performance: findings from a systematic review and meta-analysis of observational studies. *BMC Psychol* 14, 526 (2026). <https://doi.org/10.1186/s40359-026-04247-5>