

رابطه کمال گرایی ورزشی و اضطراب رقابتی بازیکنان تیم ملی کاراته بانوان کشور

بهناز ارباب*، سیدمحمد کاظم واعظ موسوی**، رخساره بادامی***

* کارشناس ارشد روان شناسی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان)

** استاد دانشگاه جامع امام حسین (ع)

*** عضو هیئت علمی و استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۳/۵/۲۸

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۳/۱۱/۱۳

چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین رابطه کمال گرایی ورزشی و اضطراب رقابتی بازیکنان تیم ملی کاراته بانوان کشور بود. این تحقیق توصیفی و از نوع همبستگی است که در آن ۳۰ نفر از بازیکنان تیم ملی کاراته بانوان کشور در رده سنی امید و بزرگسال، که کل جامعه آماری را تشکیل می دادند، پرسش نامه اضطراب حالتی رقابتی و صفتی رقابتی مارتنز و پرسش نامه کمال گرایی ورزشی دان و همکاران را تکمیل کردند. یافته های تحقیق با استفاده از شاخص های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار)، ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام تجزیه و تحلیل شد. نتایج همبستگی پیرسون نشان داد که کمال گرایی ورزشی با اعتماد به نفس همبستگی منفی و با اضطراب صفتی همبستگی مثبت دارد. نتایج رگرسیون گام به گام نشان داد کمال گرایی کلی قوی ترین پیش بینی کننده اضطراب صفتی است و فشار ادراک شده از طرف مربی پیش بینی کننده اضطراب شناختی و اعتماد به نفس است. همچنین نگرانی بیش از حد درباره اشتباهات و استانداردهای شخصی پیش بینی کننده اضطراب جسمانی است. تعدیل کمال گرایی به ورزشکار کمک می کند تا کمتر تحت تأثیر اضطراب رقابتی قرار بگیرد و اعتماد به نفسش افزایش یابد و بدین گونه احتمال موفقیت بیشتر می شود.

واژگان کلیدی: اضطراب رقابتی، کمال گرایی، کاراته، نخبه.

مقدمه

یکی از عوامل مهم روان‌شناختی که عملکرد ورزشکاران را، به‌ویژه در موقعیت‌های حساس و تعیین‌کننده، به‌شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد اضطراب رقابتی^۱ است (۱). اضطراب رقابتی عبارت است از انگیزه پرهیز از شکست در محیط ویژه ورزشی یا گرایش به نگران‌بودن درخصوص شکست در ورزش (۲). اسپیلبرگر^۲ (۱۹۶۶) اضطراب رقابتی در ورزش را به دو بعد اضطراب صفتی^۳ و اضطراب حالتی^۴ تقسیم کرد. اضطراب حالتی به هیجان‌های موقتی که با نگرانی و تنش همراه است اطلاق می‌شود و به اضطراب فرد در لحظه‌ای خاص دلالت دارد. اضطراب صفتی گرایش رفتاری نسبتاً پایدار و اکتسابی است که اغلب ویژگی شخصیتی توصیف می‌شود. این نوع اضطراب موجب می‌شود تا فرد دامنه گسترده‌ای از شرایط بی‌خطر را تهدیدزا یا خطرناک درک کند (۳). مارتنز، ویلی و بورتون^۵ (۱۹۹۰) در کتابی با عنوان اضطراب رقابتی در ورزش به دو نوع اضطراب صفتی و حالتی اشاره کرده‌اند و مراحل ساخت پرسش‌نامه برای سنجش این دو نوع اضطراب را گزارش کرده‌اند. آنها اضطراب حالتی را شامل سه عنصر اضطراب شناختی، اضطراب جسمانی و اعتمادبه‌نفس دانسته‌اند (۴). مارتنز، ویلی و بورتون (۱۹۹۰) معتقدند که مؤلفه شناختی اضطراب حالتی، بخش ذهنی اضطراب است و به‌وسیله ارزشیابی منفی و انتظارات منفی به وجود می‌آید، درحالی‌که مؤلفه جسمانی اضطراب حالتی، به طور مستقیم با انگیزه‌های فیزیولوژیک همراه است (۲). مؤلفه اعتمادبه‌نفس هم به درجه باور و اطمینانی که ورزشکار درباره توانایی‌ها و عملکرد خود در خلال مسابقه دارد اطلاق می‌شود (۵). یکی از علل اصلی اضطراب رقابتی، فشار مداوم ناشی از توقعات و انتظارات اجتماع، اطرافیان و مربی است که همچون عاملی منفی در عملکرد ورزشی دخالت می‌کنند. همچنین این امکان وجود دارد که افراد کمال‌گرا اضطراب شدیدتری را تجربه کنند (۶). کمال‌گرایی به‌منزله تمایل پایدار فرد به وضع معیارهای کامل و دست‌نیافتنی و تلاش برای تحقق آنها است (۷) که با ارزشیابی‌های انتقادی از عملکرد شخصی همراه است (۸). افراد کمال‌گرا، براساس آن چیزی که برنز آن را «همه یا هیچ» می‌نامد، ارزیابی دوگانه‌ای یا دوقطبی از تجربیات خویش دارند و از این رو نحوه‌اندیشیدن آنان به دو قطب مثبت یا منفی تقسیم می‌شود (۹). بنابراین برخی جنبه‌های کمال‌گرایی، مثبت، سودمند و سازش‌یافته‌اند و برخی دیگر، منفی، زیان‌آور و سازش‌نایافته‌اند (۱۱، ۱۰). برنامه‌ریزی و تلاش برای به‌دست‌آوردن استانداردهای والای انسانی، تلاش برای کسب دستاوردهای مثبت، خودشکوفایی، سازگاری فردی، جهت‌گیری نسبت به اهداف بزرگ، اعتمادبه‌نفس و همچنین موفقیت، ازجمله جنبه‌های مثبت کمال‌گرایی هستند (۱۲). رایس و دیلوو (۲۰۰۲) کمال‌گرایی منفی را پیش‌بینی‌کننده پیامدهای روان‌شناختی مشکل‌زا نظیر افسردگی و اضطراب، نگرانی شدید از شکست، فقدان عزت نفس و شرم درونی بیان کردند (۱۳). در این زمینه، جنبه‌های منفی کمال‌گرایی با اشتباهات فرد مرتبط است و به اضطرابی وسواس‌گونه و بیش‌از حد منجر می‌شود.

در حوزه ورزش، برخی پژوهشگران کمال‌گرایی را بهنجار و قهرمان‌ساز می‌دانند؛ صفتی که به تحقق عملکرد عالی کمک می‌کند (۱۴). عده‌ای دیگر، کمال‌گرایی را صفتی نابهنجار توصیف می‌کنند و معتقدند باعث تضعیف عملکرد ورزشی می‌شود (۱۵، ۱۶، ۱۷) و آن را به صورت منفی تحت تأثیر قرار می‌دهد (۱۸). استوبر و همکاران (۲۰۰۷) بیان کردند که کمال‌گرایی کلی با اضطراب صفتی و حالتی رقابتی در ارتباط است (۱۹). بهرامی و همکاران (۱۳۸۷) نشان دادند که هم در ورزشکاران تیمی و هم در ورزشکاران انفرادی بین استانداردهای شخصی، نگرانی بیش‌از حد درباره اشتباهات، فشار ادراک‌شده مربی و کمال‌گرایی کلی با اضطراب شناختی و جسمانی همبستگی مثبت و معنی‌داری وجود دارد (۲۰). شجیع و همکاران (۱۳۸۹) نشان دادند بین کمال‌گرایی و اضطراب بدنی اجتماعی زنان ورزشکار رابطه معنی‌داری وجود دارد (۲۱). بشارت و همکاران (۱۳۹۰) بیان کردند که کمال‌گرایی مثبت با اضطراب شناختی و بدنی ورزشکاران همبستگی منفی و با اعتمادبه‌نفس همبستگی مثبت دارد و به‌صورت بالعکس، کمال‌گرایی منفی، با اضطراب شناختی و بدنی ورزشکاران همبستگی مثبت و با اعتمادبه‌نفس همبستگی منفی دارد (۲۲). تحقیقات استوبر (۲۰۱۱) نشان داد، کمال‌گرایی مثبت با

1. Competitive anxiety
2. Spielberger
3. Trait Anxiety
4. State Anxiety

5. Martens, Vealy & Burton

اعتماد به نفس، امید به موفقیت و هدفمندی در تمرین و رقابت ارتباط مثبت دارد (۲۳). بشارت و حسینی (۱۳۹۱) به این نتیجه رسیدند که کمال گرایی مثبت با اضطراب شناختی و بدنی ورزشکاران همبستگی منفی و با اعتماد به نفس همبستگی مثبت دارد و ابعاد کمال گرایی می تواند تغییرات مربوط به اضطراب رقابتی ورزشکاران را پیش بینی کند (۱۸). صابر علی^۱ و همکاران (۲۰۱۲) بیان کردند بین کمال گرایی و اضطراب صفتی همبستگی وجود دارد. استانداردهای شخصی و فشار ادراک شده مربی اضطراب صفتی را کاهش می دهد، در حالی که اشتباهات زیاد و فشار والدین اضطراب صفتی بازیکنان را افزایش می دهد (۲۴).

هدف اصلی تحقیق حاضر سنجش رابطه احتمالی کمال گرایی ورزشی با اضطراب رقابتی، چه حالتی، چه صفتی است. با این حال، دو ویژگی عمده، پژوهش حاضر را از پژوهش های قبلی متمایز می کند. اولین ویژگی رعایت زمان دقیق پرکردن پرسش نامه اضطراب حالتی است. اکثر پژوهش های گذشته به زمان دقیق پرکردن پرسش نامه اضطراب حالتی رقابتی اشاره نکرده اند (مثلاً ۲۰، ۱۸). یافته های پژوهشی حاکی از این است که نوع اضطراب با مدت باقی مانده تا مسابقه تعامل می کند. برای مثال، اضطراب شناختی از میزان زیاد شروع می شود و نزدیک شدن به مسابقه میزان آن را تغییر نمی دهد، در حالی که اضطراب جسمانی از سطح پایین آغاز می شود و میزان آن با نزدیک شدن به زمان مسابقه افزایش می یابد (۲). به نظر می رسد دقت برخی گزارش های پیشین درباره میزان اضطراب رقابتی حالتی با ابهام روبه رو است. ویژگی دوم پژوهش حاضر انتخاب جامعه آماری تحقیق از بالاترین سطح قهرمانان یک رشته ورزشی است. پژوهش های گذشته درباره قهرمانان رشته های متفاوت انجام شده اند. مطالبات روان شناختی متفاوت در رشته های متفاوت ورزشی بالقوه ممکن است نتایج را مخدوش کند. طراحی تحقیق حاضر فاقد چنین محدودیتی است. از این رو این پژوهش به دنبال آن بود که به این سؤالات پاسخ دهد که آیا کمال گرایی ورزشی با اضطراب صفتی و مؤلفه های اضطراب حالتی رقابتی بازیکنان تیم ملی کاراته بانوان کشور رابطه دارد؟ آیا مؤلفه های کمال گرایی ورزشی، اضطراب صفتی - رقابتی و مؤلفه های اضطراب حالتی - رقابتی بازیکنان تیم ملی کاراته بانوان کشور را پیش بینی می کنند؟

روش شناسی

پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی است. کمال گرایی و مؤلفه های آن به عنوان متغیر پیش بین و اضطراب صفتی رقابتی و مؤلفه های اضطراب حالتی رقابتی متغیر ملاک در نظر گرفته شده اند جامعه آماری این پژوهش را بازیکنان تیم ملی کاراته بانوان در رده سنی امید و بزرگسال در سال ۱۳۹۲ تشکیل دادند که تعداد آنها ۳۰ نفر بود. نمونه ها به طور تمام شمار انتخاب شدند.

ابزار جمع آوری اطلاعات: ابزار استفاده شده در این پژوهش عبارت بودند از:

۱- پرسش نامه اضطراب حالتی - رقابتی^۲ (CSAI-2): این مقیاس از ۲۷ سؤال تشکیل شده است. این مقیاس، اضطراب حالتی قبل از مسابقه را به سه جزء اضطراب شناختی، اضطراب جسمانی و اعتماد به نفس تقسیم کرده است. به هریک از عوامل سه گانه ۹ سؤال اختصاص داده شده است. پاسخ سؤال به صورت مقیاس ۴ درجه ای (اصلاً، کمی، نسبتاً، خیلی) است. پایایی هریک از مؤلفه ها در مطالعات مارتنز و همکاران (۱۹۹۰)، برای اضطراب شناختی (۰/۷۹ - ۰/۸۱)، اضطراب جسمانی (۰/۸۲ - ۰/۸۴) و اعتماد به نفس (۰/۸۸ - ۰/۹۰) گزارش شده است (۴). روایی محتوایی این آزمون به تأیید متخصصان رسیده و روایی همزمان این آزمون نیز خوب گزارش شده است (۲۵).

۲- پرسش نامه اضطراب صفتی رقابتی^۳ (SCAT): این مقیاس متشکل از ۱۵ سؤال ساده است و قابلیت اجرای آن برای کشورهای مختلف و با فرهنگ های مختلف وجود دارد. سؤالات این آزمون برخلاف اکثر آزمون های دیگر به صورت غیرمستقیم است و در هیچ جای آن به طور مستقیم به مفهوم اضطراب اشاره نشده است. در این مقیاس پاسخ سؤال ها به صورت مقیاس ۳ درجه ای (به ندرت - بعضی اوقات - غالباً) است. روایی این آزمون را مارتنز در سال ۱۹۷۷ تأیید کرده و پایایی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ گزارش شده است (۲۶). ضریب همبستگی این مقیاس ۰/۷۴ تا ۰/۸۸ و با میانگین ۰/۸۱ گزارش شده است (۲۷).

1. Sabir Ali

2. Competitive State Anxiety Inventory

3. Sport Competitive Anxiety Test

۳- پرسش نامه کمال گرایی ورزشی چندبعدی: مقیاس کمال گرایی ورزشی به کوشش دان^۱ و همکاران (۲۸) براساس تحلیل عوامل ساخته شده است. این مقیاس دارای ۳۰ سؤال است. هر مورد براساس مقیاس پنج ارزشی لیکرت از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) نمره گذاری شده است. دارای چهار خرده مقیاس است که ۷ مورد معیارهای شخصی، ۸ مورد نگرانی بیش از حد درباره اشتباهات، ۹ مورد فشار ادراک شده والدین، و ۶ مورد فشار ادراک شده مربی را می سنجد. بهرامی و همکاران (۲۰) براساس ضریب آلفای کرونباخ برای معیارهای شخصی ۰/۷۳، نگرانی بیش از حد درباره اشتباهات ۰/۷۵، فشار ادراک شده والدین ۰/۷۲، و فشار ادراک شده مربی ۰/۷۱ گزارش کرده اند. همچنین ابوالقاسمی در مطالعه ای ضریب آلفای کرونباخ این پرسش نامه را ۰/۸۰ و ضریب همبستگی آن را با مقیاس کمال گرایی هویت و فلت (۱۹۹۱) ۰/۶۵ گزارش کرده است (۶).

روش اجرا: یک روز پیش از مسابقه از بازیکنان خواسته شد پرسش نامه کمال گرایی ورزشی دان را تکمیل کنند و پرسش نامه اضطراب حالتی رقابتی، ۳۰ دقیقه قبل از شروع مسابقه و پرسش نامه اضطراب صفتی رقابتی نیز بعد از مسابقه در زمانی که در وضعیت فشار روانی و اضطراب نبودند تکمیل شد.

در پژوهش حاضر برای تجزیه و تحلیل داده ها علاوه بر آمار توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد)، از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیری به روش گام به گام استفاده شد.

یافته های تحقیق

در جدول ۱، شاخص های توصیفی شامل میانگین، انحراف استاندارد، کمترین و بیشترین نمره متغیرهای پژوهش ارائه شده است. همان گونه که مشاهده می شود، از بین مؤلفه های اضطراب حالتی، اعتماد به نفس دارای میانگین بالاتر است و از بین مؤلفه های کمال گرایی و فشار ادراک شده والدین، میانگین بالاتری را نشان می دهند.

جدول ۱. یافته های توصیفی حاصل از متغیرهای پژوهش

متغیر / شاخص	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	حداقل نمره	حداکثر نمره
اضطراب شناختی	۳۰	۲۲/۵۳	۳/۷۴	۱۲	۳۱
اعتماد به نفس	۳۰	۲۲/۹۶	۴/۱۰	۱۴	۳۳
اضطراب جسمانی	۳۰	۲۱/۹	۳/۲۳	۱۲	۲۸
اضطراب صفتی رقابتی	۳۰	۱۸/۸۳	۴/۵	۱۰	۲۶
کمال گرایی ورزشی	۳۰	۱۰۳/۸۳	۱۲/۰۴	۷۴	۱۲۴
استانداردهای شخصی	۳۰	۲۶/۴	۳/۲۴	۲۰	۳۲
نگرانی بیش از حد درباره اشتباهات	۳۰	۲۵/۱۴	۶/۴	۱۶	۳۷
فشار ادراک شده والدین	۳۰	۲۹/۵	۵/۹	۱۵	۳۸
فشار ادراک شده مربی	۳۰	۲۲/۴	۴/۵	۱۳	۳۲

در جدول شماره ۲، همبستگی درونی متغیرهای پژوهش ارائه شده است. همان گونه که مشاهده می شود رابطه اضطراب شناختی تنها با فشار مربی ادراک شده مثبت و معنی دار است ($p < ۰/۰۵$). همچنین رابطه بین اعتماد به نفس نیز با کمال گرایی ورزشی و فشار ادراک شده مربی مثبت و معنی دار است ($p < ۰/۰۵$). متغیر اضطراب جسمانی رابطه مثبت و معنی داری با نگرانی درباره اشتباهات نشان داده است ($p < ۰/۰۵$). اضطراب صفتی رقابتی رابطه مثبت و معنی داری با کمال گرایی ورزشی و فشار والدین ادراک شده نشان داده است ($p < ۰/۰۵$).

1. Dune et al

جدول ۲. نتایج تحلیل همبستگی بین کمال گرایی و اضطراب صفتی رقابتی و مؤلفه‌های اضطراب حالتی رقابتی

متغیر	ضریب همبستگی	معنی‌داری	تعداد
اضطراب شناختی	۰/۲۸۵	۰/۱۲۷	۳۰
اعتماد به نفس	-۰/۴۴۹	۰/۰۱۳	۳۰
اضطراب جسمانی	۰/۲۹۳	۰/۱۱۶	۳۰
اضطراب صفتی رقابتی	۰/۴۴۸	۰/۰۱۳	۳۰

پژوهش حاضر به دنبال پیش‌بینی متغیر اضطراب صفتی و مؤلفه‌های اضطراب حالتی از مؤلفه‌های کمال‌گرایی ورزشی بود. این متغیرها به ترتیب روی هریک از مؤلفه‌های استانداردهای شخصی، نگرانی بیش از حد درباره اشتباهات، فشار ادراک‌شده والدین و فشار ادراک‌شده مربی، از طریق رگرسیون گام به گام تحت تحلیل قرار گرفت. همان‌گونه که در جدول شماره ۳ ملاحظه می‌شود، فشار ادراک‌شده مربی نزدیک به ۱۵/۳ درصد متغیر اضطراب شناختی را پیش‌بینی می‌کند. هرچه میزان فشار ادراک‌شده مربی افزایش یابد، میزان اضطراب شناختی در بازیکنان افزایش می‌یابد. اما مؤلفه‌های دیگر از قبیل استانداردهای شخصی، نگرانی از اشتباهات و فشار ادراک‌شده والدین، به دلیل نداشتن قدرت تبیین و رابطه با اضطراب شناختی از رگرسیون خارج شده‌اند. نتایج تحلیل رگرسیون درباره متغیر ملاک اضطراب جسمانی، نشان می‌دهد که نگرانی درباره اشتباهات نزدیک به ۲۷ درصد از متغیر اضطراب جسمانی را پیش‌بینی می‌کند. با اضافه‌شدن استانداردهای شخصی قدرت پیش‌بینی این دو عامل با هم نزدیک به ۴۲/۲ درصد از متغیر اضطراب جسمانی را پیش‌بینی می‌کند. رابطه بین عامل نگرانی نسبت به اشتباهات و اضطراب جسمانی مثبت و رابطه بین استانداردهای شخصی با این متغیر منفی است. دیگر مؤلفه‌ها یعنی فشار ادراک‌شده والدین و فشار ادراک‌شده مربی به دلیل نداشتن قدرت تبیین و رابطه با اضطراب جسمانی از رگرسیون خارج شده است. نتایج دیگر رگرسیون در مورد متغیر ملاک اعتماد به نفس در جدول نشان می‌دهد که فشار ادراک‌شده مربی نزدیک به ۲۷ درصد متغیر اعتماد به نفس را پیش‌بینی می‌کند. رابطه بین فشار مربی با اعتماد به نفس منفی است. سایر مؤلفه‌های کمال‌گرایی ورزشی یعنی استانداردهای شخصی، نگرانی درباره اشتباهات و فشار والدین به دلیل نداشتن قدرت تبیین و رابطه با اعتماد به نفس از رگرسیون خارج شده است. نتایج تحلیل رگرسیون در مورد متغیر ملاک اضطراب صفتی نشان می‌دهد، فشار ادراک‌شده والدین نزدیک به ۱۴ درصد متغیر اضطراب صفتی رقابتی را پیش‌بینی می‌کند. رابطه بین اضطراب صفتی رقابتی و فشار ادراک‌شده والدین مثبت است. سایر مؤلفه‌ها یعنی استانداردهای شخصی، نگرانی درباره اشتباهات و فشار مربی به دلیل نداشتن قدرت تبیین و رابطه با اضطراب صفتی رقابتی از رگرسیون خارج شده است.

جدول ۳. تحلیل رگرسیون به روش گام به گام برای پیش‌بینی اضطراب صفتی و مؤلفه‌های اضطراب حالتی از طریق مؤلفه‌های کمال‌گرایی

متغیر ملاک	شاخص	R	R ²	F تغییر	معنی‌داری	B	SE _b	β	T	معنی‌داری
اضطراب شناختی	مرحله اول	عدد ثابت				۱۵.۲۲۴	۳.۳۰۷	-	۴.۶۰۳	.۰۰۰
	مرحله اول	فشار ادراک‌شده مربی	۰/۳۹۲	۰/۱۵۳	۵/۰۷۵	۰/۰۳۲	۰/۳۲۶	۰/۱۴۵	۰/۳۹۲	۰/۰۳۲
اضطراب جسمانی	مرحله اول	عدد ثابت				۲۵.۴۳	۴.۱۱۳	-	۶.۰۸۹	.۰۰۰
	مرحله اول	نگرانی درباره اشتباهات	۰/۵۱۹	۰/۲۶۹	۰/۲۶۹	۰/۰۰۳	۰/۲۸۷	۰/۰۷۹	۰/۵۶۹	۰/۰۰۱
	مرحله دوم	استانداردهای شخصی	۰/۶۵	۰/۴۲۲	۰/۱۵۳	۰/۰۱۳	-۰/۳۹۲	۱۴۷	-۰/۳۹۴	۰/۰۱۳
اعتماد به نفس	مرحله اول	عدد ثابت				۳۳.۵۹۴	۳.۳۶۳	-	۹.۹۸۸	.۰۰۰
	مرحله اول	فشار ادراک‌شده مربی	۰/۵۲۰	۰/۲۷۰	۱۰/۳۷۴	۰/۰۰۳	-۰/۴۷۴	۰/۱۴۷	-۰/۵۲۰	۰/۰۰۳
اضطراب صفتی	مرحله اول	عدد ثابت				۱۰.۳۹۴	۴/۰۰۷	-	۲/۵۹۴	۰/۰۱۵
	مرحله اول	فشار ادراک‌شده والدین	۰/۳۷۶	۰/۱۴۱	۴/۶۰۷	۰/۰۴۱	۰/۲۸۶	۰/۱۳۳	۰/۳۷۶	۰/۰۴۱

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر به منظور تعیین رابطه بین کمال‌گرایی ورزشی و اضطراب رقابتی بازیکنان تیم ملی کاراته بانوان کشور انجام شد. نتایج این تحقیق نشان داد بین کمال‌گرایی و اعتمادبه‌نفس رابطه منفی وجود دارد. این یافته با تحقیقات بشارت (۱۳۹۱، ۱۳۹۰) و استویر (۲۰۱۱، ۲۰۰۷) همخوانی دارد. این پژوهشگران به رابطه کمال‌گرایی و اعتمادبه‌نفس اشاره کردند. بنابراین به نظر می‌رسد افزایش کمال‌گرایی باعث نارضایتی و انتقاد دائمی از عملکرد می‌گردد، اما کاهش کمال‌گرایی باعث ایجاد احساس پیشرفت و رسیدن به پیامدهای مطلوب می‌شود. این امر موجب می‌شود تا فرد محدودیت‌ها و موانع را بپذیرد و برای رسیدن به موفقیت تلاش کند. کاهش کمال‌گرایی به ورزشکار کمک می‌کند تا در جریان مسابقه از ظرفیت‌ها و توانمندی‌های خود برای به‌کارگیری فنون و مهارت‌های ورزشی استفاده کند و در نتیجه اعتمادبه‌نفس ورزشکار افزایش می‌یابد و کمتر تحت تأثیر اضطراب رقابتی (شناختی و جسمانی) قرار می‌گیرد (۲۲).

نتایج رگرسیون نشان داد از بین مؤلفه‌های کمال‌گرایی، فشار ادراک‌شده مربی، پیش‌بینی‌کننده اعتماد به نفس است. این نتایج با یافته‌های بهرامی (۱۳۸۷) همخوانی دارد. اعتماد به نفس و باورکردن خود سبب می‌شود که فرد با اشتباهات خود و موانعی که پیش می‌آید به‌درستی کنار آید و به تلاش ادامه دهد (۲). به طور کلی، اعتماد به نفس بر هیجان‌ها، رفتار و شناخت فرد اثر می‌گذارد. درمقابل، ورزشکارانی که اعتماد به نفسشان کم است، درباره خود و داشتن شایستگی‌های لازم برای موفقیت تردید دارند. تردید به خود، با افزایش اضطراب، کاهش تمرکز بر وظیفه و متوجه‌ساختن ذهن به کاستی‌ها عملکرد را تضعیف می‌کند (۳). بندورا در نظریه اجتماعی شناختی بیان می‌کند تقویت خودبستگی مستلزم کسب موفقیت است که با تکالیف سخت این امر محقق نخواهد شد؛ بنابراین مربیان باید تکالیفی به افراد محول کنند که متناسب با توانایی آنها باشد تا آنان به موفقیت خود باور پیدا کنند (۲). بنابراین توقع و انتظارات مربیان باید براساس شرایط و موقعیت موجود و شناخت قابلیت‌های جسمانی و روانی ورزشکاران باشد تا باعث ایجاد اعتماد به نفس در ورزشکار و افزایش عملکرد ورزشی شود.

نتایج این تحقیق نشان داد که بین کمال‌گرایی با اضطراب شناختی و اضطراب جسمانی که هر دو از مؤلفه‌های اضطراب حالتی هستند رابطه‌ای ندارد. این یافته‌ها با نتایج تحقیقات استوبر و همکاران (۲۰۰۷)، بهرامی و همکاران (۱۳۸۷)، شجاع و همکاران (۱۳۸۹) و بشارت (۱۳۹۱، ۱۳۹۰) همخوانی ندارد. این ناهمخوانی ممکن است به دلیل تفاوت شرکت‌کنندگان در تحقیق حاضر باشد. نمونه تحقیق حاضر متشکل از برگزیدگان یک رشته ورزشی است. در صورتی که در مطالعات پیش‌گفته، نمونه آماری از ورزشکاران رشته‌های مختلف انتخاب شده و بیشتر آنها در بالاترین سطح عملکرد قرار نداشتند. بی‌تردید، تفاوت‌های زیادی بین رشته‌های مختلف ورزشی از لحاظ نیازهای جسمانی، روانی، مهارت‌های حرکتی و تکنیکی وجود دارد (۲۹) به نظر می‌رسد مطالبات بدنی و روان‌شناختی متفاوت رشته‌های مختلف ورزشی بر میزان رابطه کمال‌گرایی و اضطراب شناختی و جسمانی اثرگذار بوده است.

نتایج رگرسیون نشان داد از بین مؤلفه‌های کمال‌گرایی، فشار ادراک‌شده مربی پیش‌بینی‌کننده اضطراب شناختی است. این نتایج با یافته‌های بهرامی (۱۳۸۷) همخوانی دارد. فشار و انتظارات بالای مربیان در فعالیت ورزشی و رقابتی از ورزشکار باعث مشغول‌شدن فکر ورزشکار به برآورده کردن توقعات و انتظارات مربی می‌شود و این مشغولیت ذهنی، اعتماد به نفس را کم و همچنین اضطراب رقابتی را در ورزشکار بیشتر خواهد کرد (۲۰). انتظارات غیرواقع‌بینانه، عدم پذیرش محدودیت‌های شخصی، انعطاف‌ناپذیری، احساس نارضایتی و ناخرسندی مستمر از عملکرد شخصی، قدرت کنترل و مدیریت مسابقه را در ورزشکار تضعیف می‌کند و اضطراب رقابتی را افزایش می‌دهد. افزایش اضطراب رقابتی و ضعف مدیریت مسابقه، اعتماد به نفس ورزشکار را نیز به شدت کاهش می‌دهد (۲۲). همچنین نتایج رگرسیون نشان داد از بین مؤلفه‌های کمال‌گرایی، نگرانی بیش از حد درباره اشتباهات و استانداردهای شخصی پیش‌بینی‌کننده اضطراب جسمانی است. این نتایج با یافته‌های بهرامی و همکاران (۱۳۸۷) همخوانی دارد. احساس نگرانی درباره بروز اشتباهات در رقابت‌های ورزشی با پیامدهای منفی مختلفی مانند احساس شکست و احساس گناه همراه خواهد بود و باعث می‌شود عزت نفس و اعتماد به نفس ورزشکار کاهش یابد (۱۹). ترس از شکست و ارزیابی از سوی والدین، دوستان و مربیان می‌تواند بر همه ورزشکاران در سطوح مختلف تأثیرگذار باشد (۲۶). افرادی که نگران سرزدن خطا از خود و ارزیابی منفی دیگران هستند، همواره با تجربه‌های اضطراب زندگی می‌کنند. مهم‌شمردن اشتباهات قبل و حین رقابت، عاملی برای ایجاد علائم اضطراب جسمانی است که شامل تنش عضلانی، عرق‌کردن، دل‌پیچه، افزایش ضربان قلب و تنگی نفس است و باعث می‌شود ورزشکار تمرکز خود را در اجرا از دست بدهد و بر عملکرد ورزشی اثر منفی بگذارد. درمقابل، افرادی که استانداردهای شخصی بالایی دارند این علائم را کمتر نشان می‌دهند.

نتایج این تحقیق نشان داد بین کمال‌گرایی و اضطراب صفتی رقابتی رابطه مثبتی وجود دارد. این یافته‌ها با نتایج تحقیقات استوبر و همکاران (۲۰۰۷) و صابری و همکاران (۲۰۱۲) همخوانی دارد که بیان کردند کمال‌گرایی کلی با اضطراب صفتی در ارتباط است. همچنین نتایج رگرسیون نشان داد از بین مؤلفه‌های کمال‌گرایی، فشار ادراک‌شده والدین پیش‌بینی‌کننده اضطراب صفتی است. بنابراین می‌توان بیان کرد افزایش کمال‌گرایی باعث می‌شود که فرد اغلب اوقات در حالت اضطراب به سر ببرد و آمادگی دریافت تهدید را از موقعی‌های مختلف که اغلب بی‌ضرر بوده‌اند داشته باشد. یکی از این موقعیت‌ها ارزیابی اجتماعی، و مصاحبه یا ظاهرشدن درمقابل

تماشاچیان است که به آسانی فرد را مضطرب می‌کند. آنان نگران دخالت‌ها و اظهارنظرهای دیگران درباره خودشان هستند و از ارزشیابی دیگران اضطراب دارند (۳۰). انتظارات بالای والدین میزان اضطراب را در ورزشکاران افزایش می‌دهد و عاملی برای کاهش عملکرد ورزشی آنها می‌شود. انتظارات بالای والدین در موفقیت فرزندان و مقایسه آنها با هم‌تیمی‌هایشان و نگرش و سرزنش آنها به‌خاطر برآورده نشدن انتظاراتشان باعث ایجاد اضطراب در موقعیت‌های مختلف ورزشی می‌شود که می‌تواند عملکرد ورزشکاران را تحت تأثیر قرار دهد.

با توجه به نتایج این پژوهش پیشنهاد می‌شود که راه‌های کاهش کمال‌گرایی را به مربیان آموزش دهند تا مربیان انتظارات بالای خود را در ورزشکاران کاهش دهند. همچنین مربیان با کمک روان‌شناسان ورزشی تلاش کنند تا کمال‌گرایی را کاهش دهند، تا اعتماد به نفس ورزشکاران افزایش یابد و باعث شود اضطراب رقابتی در وضعیت مناسب نگه داشته شود. روان‌شناسان ورزشی با تشکیل جلسات مشاوره و راهنمایی والدین، توقعات و انتظارات بالای آنان را از فرزندان کاهش دهند.

منابع

۱. جمشیدی، اکبر؛ عرب عامری، الهه؛ علیزاده، نرجس؛ سلمانیان، افشین. (۱۳۹۰). ارتباط جهت‌گیری ورزشی و اضطراب رقابتی در ورزشکاران شرکت‌کننده در دهمین المپیاد ورزشی دانشجویی. رشد و یادگیری حرکتی _ ورزشی، ۹: ۳۷-۵.
۲. واعظ موسوی، محمد کاظم؛ مسیبی، فتح‌الله. (۱۳۸۶). روانشناسی ورزشی. چاپ اول. تهران: انتشارات سمت. ۵۳: ۱۷۵، ۲۰۸.
۳. رابرتس گ، س، اسپینک ک، س، پمبرتن س. (۱۳۸۸). آموزش روانشناسی ورزش، راهنمای عملی برای درک مفاهیم اساسی روانشناسی ورزش. مترجمان م موسوی. م شجاعی. چاپ دوم. تهران: انتشارات رشد، ۲۴۰ صفحه.
4. Martens, R., Vealy, R.S., Burton, D. (1990). Competitive anxiety in sport. Champaign, I.L: Human Kinetics.
۵. صدارتی، مریم. (۱۳۸۳). بررسی میزان اضطراب رقابتی دانشجویان دختر در مسابقات قهرمانی. مطالعات زنان، ۵: ۱۲۷-۱۱۳.
۶. ابوالقاسمی، عباس؛ کیامرئی، آذر؛ اسکندری، پرناز. (۱۳۸۹). بررسی ارتباط کمال‌گرایی، تکلیف‌گرایی و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی در تکواندوکاران. مجله رفتار حرکتی و روانشناسی ورزش، ۴: ۲۸۷-۲۶۷.
7. Burns, D.D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 14, 1:34-51. sociological factors in sport, ed p. Klavora and K.A.W.Wipper , 362-366. Toronto : publication Division. University of Toronto.
8. Frost, R.O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*. 14(3): PP. 449-468.
9. Antony, M.M., Purdon, C.L., Hut, V., Swinson, R.P. (1998). Dimensions of perfectionism across the anxiety disorders. *Journal of Behaviour Research and Therapy*, 36: 1143-1154.
10. Chang, E.C. (2003). On the perfectibility of the individual: Going beyond the dialectic of good. Versus evil. In E. C Chang & L. J. Sanna (Eds.), *Virtue, and personality: The complexity of behavior* (pp.125-144). washinton.dc: American Psychological Association.
11. Enss, M.W., Cox, B.J. (2007). The nature and assessment of perfectionism: Aanalysis In G. Flett & P. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 33-62). Washington, DC: America.
12. Flett, G.L., Hewitt, P.L, Davis RA. (2007). Perfectionism, silencing the self, and depression. *Personality and Individual Differences*, 43: 1211-1222.
13. Hamachek, D.E. (1978). Psychodynamcis of normal and perfectionism. *Psychology*, 15:27-33.
14. Gould, D., Dieffenbach, K., Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Psychology*, 14: 172- 204.
15. Anshe, M.H., Mansouri, H. (2005). Influences of perfectionism on moto performance, affect and causal attributions in response to critical information feedback. *Journal of Sport.Behavior*, 28: 99-124.
16. Flett, GL., Hewitt, P. L. (2005). The perelis of perfectionism in sport and exercise. *Current Directions in Psychological Science*, 14: 14-18
17. Hall, H.K. (2006). Perfectionism: A hallmark quality of world class performers, or a psychological impediment to athletic development. In: D. Hackfort and G. "Tenenbaum, Editors", *Essential processes for attaining peak performance*. Vol. 1, Meyer & Meyer, Oxford,UK. 178-211.
۱۸. بشارت، محمد علی؛ حسینی، اسماء. (۱۳۹۱). کمال گرایی و اضطراب رقابتی در ورزشکاران. روانشناسی تحولی در روانشناسان ایرانی، ۳۳: ۲۵-۱۵.
19. Stoeber, J., Otto, K., Pescheck, E., Becker, C., Stoll, O. (2007). Perfectionism and competitive anxietyin athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection. *Personality and Individual Differences*, 42: 959-96

۲۰. بهرامی، شهاب؛ آریاپوران، سعید؛ یوسفی، بهرام. (۱۳۸۷). بررسی رابطه کمالگرایی در ورزش با اضطراب شناختی و جسمانی ورزشکاران تیمی و انفرادی. همایش روانشناسی و کاربرد آن در جامعه. دانشگاه آزاد واحد مرودشت. آذر.
۲۱. شجاع، رضا؛ کوزه چیان، هاشم؛ امیری، مجتبی؛ اقبالی هشتجین، فرشته. (۱۳۹۰). تعیین رابطه بین کمالگرایی و اضطراب بدنی، اجتماعی زنان دارای فعالیت بدنی منظم. نشریه مدیریت ورزشی، ۱۰: ۱۰۱-۸۵.
۲۲. بشارت، محمد علی؛ پورگیوی، بهنام؛ قهرمانی، محمد حسین؛ حومینیان، داود. (۱۳۹۰). تأثیر واسطه ای خودکارآمدی ورزشی بر رابطه بین کمالگرایی و اضطراب رقابتی. رشد و یادگیری حرکتی _ ورزشی، ۸: ۲۷-۵.
23. Stoeber, J. (2011). The dual nature of perfectionism in sport: Relationships with emotion, motivation and performers. *International Review of Sport and Exercise psychology*. ISSN: 1750-9895. (in press).
24. Sabir Ali, S., Adhikari S., Nandy, S. (2012). The relation between anxiety and sports perfectionism of kabaddi players. *Journal of and Research Poblacions*, 10: 1- 4.
۲۵. برخواه، محمدحسین. (۱۳۸۴). مقایسه میزان اضطراب صفتی رقابتی و حالتی رقابتی وزنه برداران نخبه کشور. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج.
۲۶. زمانی، علی رضا؛ مرادی، علی. (۱۳۸۸). مقایسه اضطراب صفتی، اضطراب رقابتی و اعتماد به نفس ورزشکاران مرد ورزش های گروهی و ورزش های انفرادی. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ۴۰: ۶۳-۷۳.
۲۷. آهولا، اسو؛ هتفیلد، براد. (۱۹۹۳). روانشناسی ورزش، رویکرد روانی اجتماعی. مترجمان: ر فلاحی. م حاجیلو. تهران: سازمان تربیت بدنی، معاونت امور فرهنگی و آموزشی دفتر تحقیقات و آموزش، ۵۹۰ صفحه.
۲8. Dunn, J., etal. (2005). Establishing construct validity evidence for the sport multidimensional perfectionism scale. *Psychology of Sport and Exercise*. 7, 1: 57-79.
۲۹. سیف، محمدرضا. (۱۳۷۵). مقایسه اضطراب دانش آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار منطقه ۱۸ تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد، تربیت بدنی و علوم ورزشی. تهران.
۳۰. عبدخدائی، محمد سعید؛ مهram، بهروز؛ ایزانلو، زهرا. (۱۳۹۰). بررسی رابطه بین ابعاد کمال گرایی و اضطراب پنهان در دانشجویان. پژوهش های روانشناسی بالینی و مشاوره، ۱: ۵۸-۴۷.