



تدوین مدل پیش بینی اضطراب رقابتی ورزشکاران تیم‌های ملی بر اساس کمال‌گرایی با میانجی‌گری سرسختی روانشناختی

میترا نقی‌پور قزلجه: دانشجوی دکتری مشاوره، گروه روانشناسی و مشاوره، واحد تنکابن، دانشگاه آزاد اسلامی، تنکابن، ایران

جواد خلعتبری: دانشیار، گروه روانشناسی، واحد تنکابن، دانشگاه آزاد اسلامی تنکابن، ایران (* نویسنده مسئول) Javadkhalatbaripsy2@gmail.com

شهره قربان شیروودی: دانشیار، گروه روانشناسی، واحد تنکابن، دانشگاه آزاد اسلامی، تنکابن، ایران

طاهر تیزدست: استادیار، گروه روانشناسی، واحد تنکابن، دانشگاه آزاد اسلامی، تنکابن، ایران

چکیده

کلیدواژه‌ها

اضطراب رقابتی،
کمال‌گرایی،
سرسختی

زمینه و هدف: پژوهش در زمینه عوامل مرتبط با اضطراب رقابتی حائز اهمیت است، لذا هدف پژوهش حاضر بررسی مدل پیش‌بینی اضطراب رقابتی بر اساس کمال‌گرایی با در نظر گرفتن نقش میانجی سرسختی در ورزشکاران تیم‌های ملی بود. **روش کار:** روش پژوهش توصیفی و از نوع مدل‌سازی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری در این پژوهش شامل کلیه ورزشکاران تیم‌های ملی انفرادی و تیمی در سال ۱۳۹۸ بودند. تعداد افراد نمونه ۳۰۰ ورزشکار بود که بر اساس ملاک‌های ورود و خروج پژوهش و به‌صورت در دسترس انتخاب شدند. ابزار پژوهش شامل پرسش‌نامه سرسختی کوباسا (۱۹۸۹)، مقیاس اضطراب رقابتی مارتنز و همکاران (۱۹۹۰) و پرسش‌نامه کمال‌گرایی شورت و همکاران (۱۹۹۵) بودند. داده‌های گردآوری شده با روش مدل‌سازی معادلات ساختاری تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که مدل پیش‌بینی اضطراب رقابتی بر اساس کمال‌گرایی با در نظر گرفتن نقش میانجی سرسختی بر اساس داده‌های تجربی از برازش مطلوبی برخوردار است. همچنین کمال‌گرایی به‌طور مستقیم بر اضطراب رقابتی ورزشکاران اثر می‌گذارد ($p < 0/05$). همچنین سرسختی به‌طور مستقیم بر اضطراب رقابتی ورزشکاران اثر می‌گذارد ($p < 0/05$). **نتیجه‌گیری:** به‌طور کلی یافته‌های پژوهش حاضر اهمیت و ضرورت توجه به متغیرهای واسطه‌ای کمال‌گرایی را به‌عنوان عوامل اثرگذار با اضطراب رقابتی در ورزشکاران مطرح ساخت.

تعارض منافع: گزارش نشده است.

منبع حمایت‌کننده: حامی مالی نداشته است.

شیوه استناد به این مقاله:

Naghipour Ghezjeljeh M, Khalatbari J, Ghorban Shiroudi Sh, Tizdast T. Investigate the model of predicting competitive anxiety based on perfectionism by considering the mediating role of psychological hardiness in national team athletes. Razi J Med Sci. 2020;27(Special Issue-Psychology):86-95.

*انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با **CC BY-NC-SA 3.0** صورت گرفته است.



Original Article

Investigate the model of predicting competitive anxiety based on perfectionism by considering the mediating role of psychological hardiness in national team athletes

Mitra Naghipour Ghezalje: PhD Student, Department of Psychology and Counseling, Tonekabon Branch, Islamic Azad University, Tonekabon, Iran

Javad Khalatbari: Associate Professor, Department of Psychology, Tonekabon Branch, Islamic Azad University, Tonekabon, Iran (* Corresponding author) Javadkhalatbaripsy2@gmail.com

Shohreh Ghorban Shiroudi: Associate Professor, Department of Psychology, Tonekabon Branch, Islamic Azad University, Tonekabon, Iran

Taher Tizdast: Assistant Professor, Department of Psychology, Tonekabon Branch, Islamic Azad University, Tonekabon, Iran

Abstract

Background & Aims: These are very important and influential elements on the productivity of sports teams, players, and sports coaches. Therefore, their physical and especially mental condition is of special importance in sports teams. Successful teamwork requires self-confidence and belief in the abilities of the team. In sports, and especially in team sports, like other groups and organizations, the necessary condition for achieving a common goal is to have faith in one's own abilities and those of the team. The competitive and stressful nature of sport imposes many demands on the athlete, and athletes experience a wide range of positive and negative emotions before, after, and during a competition, which in turn greatly affects athletic success. One of the most significant negative emotions is competitive anxiety because it is one of the main causes of decreased performance of athletes and with its increase, the incidence of injury and withdrawal from sports, and exhaustion in athletes increases. Anxiety is a negative emotional state that is associated with physical arousal activity in feelings of anger, sadness, stress, self-centeredness, and anxiety, and negatively affects a person's attention and cognition. On the other hand, sports performance is closely related to perfectionism. The motivation for perfection and its effect on human states and behavior has been extensively discussed by psychologists throughout history. Perfectionism is known as the tendency towards perfect performance, setting high-level goals, and rigorous self-evaluations. Perfectionism is essentially the persistent desire of the individual to set complete and unattainable standards and strive to achieve them, which is accompanied by critical self-assessment of personal performance. In contrast, positive perfectionism is the strongest predictor of athletic success. Psychological toughness has been considered a resilient personality trait in the face of stress. People who are strong in the control component consider life events to be predictable and controllable and believe that they are able to influence what is happening around them by trying. The performance of people with complete control shows that they deal with stressful events and insist on their responsibilities for life and are able to act independently. People who are at a high level in the component of struggle, instead of relying on fixed aspects of life, focus on making changes and adapting to the situation. Accordingly, research in the field of sports

Keywords

Competitive Anxiety,
Perfectionism,
Stubbornness

Received: 06/07/2020

Published: 28/02/2021

psychology is necessary and unavoidable to identify important and influential variables within the individual in order to help athletes perform sports skills and also reduce factors such as anxiety that impair performance and efficiency. Given the above, research into the factors associated with competitive anxiety is important; Therefore, the present study seeks to develop a model for predicting the competitive anxiety of national team athletes based on perfectionism mediated by psychological hardiness.

Methods: The research method is descriptive and of correlation schemes and structural equation modeling method. The statistical population in this study included all athletes of national individual and team teams in 1398. To select the sample, the purposeful sampling method was used, so that among the athletes of national teams based on the criteria for entry and exit of the research (criteria for entry into the study, including being in the age category (18-35) years having at least a diploma, membership in a national team with a minimum of 6 months of national experience, and exclusion criteria are a history of acute psychiatric disorders during the past year and are available as a sample group. The sample size was 300 athletes who were selected based on the inclusion and exclusion criteria of the study and available. The research tools included Kubasa's (1989) Hardness Questionnaire, Martens et al.'s Competitive Anxiety Scale (1990), and Short et al.'s Perfectionism Questionnaire (1995). The collected data were analyzed by structural equation modeling.

Results: The results of data analysis showed that the model of predicting competitive anxiety based on perfectionism, considering the role of stubborn mediator based on experimental data, has a good fit. Perfectionism also directly affects athletes' competitive anxiety ($p < 0.05$). Stubbornness also directly affects athletes' competitive anxiety ($p < 0.05$).

Conclusion: In general, the findings of the present study raised the importance and necessity of paying attention to the mediating variables of perfectionism as effective factors with competitive anxiety in athletes. Among the limitations of the present study include: Structural relationships of variables were tested through structural equation modeling, which is a non-experimental method. Non-experimental methods have limitations such as the lack of control of some interveners, such as the level of education in the sport, which should be considered. The sample of the present study were athletes of Iranian national teams. Therefore, caution should be exercised in generalizing the results to other groups and other athletes. Therefore, it is suggested that research on competitive anxiety and its antecedents be conducted in communities other than the community of national team athletes (for example, semi-professional athletes) to compare the effectiveness of competitive anxiety on research variables in different groups.

Conflicts of interest: None

Funding: None

Cite this article as:

Naghipour Ghezalje M, Khalatbari J, Ghorban Shiroudi Sh, Tizdast T. Investigate the model of predicting competitive anxiety based on perfectionism by considering the mediating role of psychological hardiness in national team athletes. Razi J Med Sci. 2020;27(Special Issue-Psychology):86-95.

***This work is published under CC BY-NC-SA 3.0 licence.**

مقدمه

انجام موفقیت آمیز هر کار گروهی مستلزم خودباوری و باور به توانایی‌های گروه است. در ورزش و به خصوص در ورزش‌های گروهی مانند سایر گروه‌ها و سازمان‌ها شرط لازم برای تحقق هدف مشترک، داشتن اعتقاد به توانایی‌های خود و تیم است (۱). ماهیت رقابتی و استرس‌آور ورزش، مطالبات بسیاری را بر ورزشکار تحمیل کرده و ورزشکاران دامنه‌ی وسیعی از هیجانات مثبت و منفی را قبل، بعد و در حین رقابت تجربه می‌کنند که این خود، موفقیت ورزشی را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد (۲). یکی از قابل توجه‌ترین هیجانات منفی اضطراب رقابتی (competitive anxiety) است از این جهت که از علل اصلی افت عملکرد ورزشکاران محسوب می‌شود و با افزایش آن، میزان بروز آسیب‌دیدگی و کناره‌گیری از ورزش، و تحلیل رفتگی در ورزشکاران افزایش می‌یابد (۳). اضطراب یک حالت هیجانی منفی است که در احساسات عصبانیت، ناراحتی، استرس، خودمحوری و تشویش، با فعالیت انگیزندگی بدنی همراه بوده و توجه و شناخت فرد را به صورت منفی تحت تأثیر قرار می‌دهد (۴).

از طرفی عملکرد ورزشی ارتباط نزدیکی با کمال‌گرایی دارد (۵). انگیزه‌ی کمال و تأثیر آن بر حالات و رفتار انسان در طول تاریخ به صورت همه‌جانبه و گسترده‌ای توسط روانشناسان مورد بحث قرار گرفته است. کمال‌گرایی، به صورت گرایش به سوی عملکرد بی‌نقص، تعیین اهداف در سطح بالا و ارزیابی‌های سخت‌گیرانه نسبت به خود شناخته می‌شود (۶). کمال‌گراها اهمیت زیادی به ارزیابی‌های دیگران می‌دهند، از عدم تأیید توسط دیگران نگران‌اند و از انجام کارهایی که باعث رنجش و در نتیجه عدم تأیید دیگران می‌شود اجتناب می‌ورزند (۷). رثودل کمال-گرایی را واجد جنبه‌های مثبت و منفی می‌داند و آن را معادل کمال‌گرایی بهنجار و روان آزرده قرار می‌دهد (۸). کمال‌گرایی مثبت، به جای اضطراب و نگرانی درباره تحقق نیافتن اهداف و معیارهای دست نیافتنی، مثبت‌نگری و خوش‌بینی و آرمان‌های تحقق‌پذیر را در فرد فعال می‌کند. از طرفی دیگر، هویت و فلت کمال‌گرایی منفی را دارای سه مؤلفه می‌دانند که شامل کمال‌گرایی خودمدار (تمایل به وضع استانداردهای غیر

واقع‌بینانه برای خود)، کمال‌گرایی دیگرمدار (تمایل به داشتن انتظارات افراطی و ارزشیابی انتقادی از دیگران) و کمال‌گرایی جامعه‌مدار (احساس ضرورت رعایت معیارها به منظور کسب تأیید از سوی دیگران) است. این ابعاد به صورت صفات شخصیتی در افراد تثبیت می‌شوند. کمال‌گرایی در اصل به عنوان تمایل پایدار فرد به وضع معیارهای کامل و دست نیافتنی و تلاش برای تحقق آن هاست که با خودارزشیابی‌های انتقادی از عملکرد شخصی همراه است (۹). کمال‌گرایی منفی با ایجاد تمایل افراطی فرد در وضع معیارهای بالا و تفکر غیرمنطقی برای دستیابی به هدف‌های ورزشی فرد را در معرض فشار قرار می‌دهد و در صورت عدم دستیابی فرد خود را سرزنش می‌کند که نتیجه آن احساس خستگی، افسردگی و فرسودگی روانی است. در مقابل کمال‌گرایی مثبت قوی‌ترین پیش‌بینی کننده موفقیت ورزشی است (۱۰).

سرسختی روان‌شناختی به عنوان یک ویژگی شخصیتی مقاوم‌ساز در مقابله با فشارهای روانی، امروزه مورد توجه قرار گرفته است (۱۱). کوباسا و همکاران مفهوم سرسختی شخصیت را به عنوان یک منبع مقاومت که واسطه پیامدهای منفی استرس سطح بالا هستند، توصیف کردند (۱۲). سرسختی در واقع به عملکرد فرد بر اساس ارزیابی شناختی اشاره داشته افراد سرسخت با جنبه‌های منفی خود و زندگی شان کمتر مبارزه می‌کنند (۱۳). کوباسا با استفاده از نظریه‌های موجود درباره شخصیت، سرسختی را ترکیبی از باورها در مورد خود و جهان که از عمل یکپارچه و هماهنگ تعهد، کنترل و مبارزه جویی سرچشمه می‌گیرد، تعریف کرد. افراد متعهد به توانایی خود برای تغییر تجارب زندگی در جهتی جالب و معنی دار اطمینان دارند (۱۴). افرادی که در مؤلفه کنترل قوی هستند، رویدادهای زندگی را قابل پیش‌بینی و کنترل می‌دانند و بر این باورند که قادرند با تلاش آنچه را در اطرافشان رخ می‌دهد، تحت تأثیر قرار دهند. عملکرد افرادی که کنترل کامل دارند نشان می‌دهد که آن‌ها با حوادث استرس‌زا برخورد می‌کنند و در مسئولیت‌های خود برای زندگی اصرار دارند و قادرند به طور مستقل عمل کنند. افرادی که در مؤلفه مبارزه‌جویی در سطح بالایی قرار دارند، به جای اتکا بر جنبه‌های ثابت زندگی بر انجام

نمونه باید حداقل ۱۰ برابر تعداد متغیرها به اضافه ۵۰ باشد. در پژوهش حاضر در مجموع ۲۱ خرده‌مقیاس مشاهده شده وجود دارد ($260 = 50 + 10 * 21$). بنابراین حداقل ۲۶۰ نمونه مورد نیاز است. در این مطالعه برای کاهش خطای نمونه‌برداری و جلوگیری از افت آزمودنی‌ها تا ۳۰۰ نفر افزایش داده شد.

ابزار پژوهش

پرسش‌نامه اضطراب حالتی رقابتی (SCAL-2): پرسش‌نامه اضطراب حالتی رقابتی (SCAL-2) توسط مارتنز و همکاران ساخته شده است و ۲۷ ماده دارد که سه عامل مستقل شامل اضطراب شناختی، اضطراب جسمانی و اعتماد به نفس را اندازه می‌گیرد. پاسخ‌ها به صورت یک مقیاس ۴ درجه‌ای (اصلاً، کمی، نسبتاً و خیلی) می‌باشد. شیوه‌ی نمره‌گذاری به صورت ۱ تا ۴ است. به شرکت‌کنندگان توصیه شد که ۳۰ تا ۴۰ دقیقه قبل از مسابقه به پرسش‌نامه مذکور پاسخ دهند. این پرسش‌نامه در مطالعات خارجی و داخلی بسیاری استفاده شده و از روایی و پایایی کافی برخوردار بوده است. مارتنز و همکاران ضرایب پایایی مقیاس‌ها را بین ۰/۷۹ تا ۰/۹۰ محاسبه نمودند. محسن پور پایایی و روایی نسخه‌ی فارسی این پرسش‌نامه را به ترتیب ۰/۸۳ و ۰/۷۵ محاسبه نمود.

مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی: این مقیاس توسط شورت و همکاران طراحی شد که دارای ۴۰ سوال می‌باشد که ۲۰ سوال آن کمال‌گرایی مثبت و ۲۰ سوال دیگر کمال‌گرایی منفی را ارزیابی می‌نماید. سؤالات در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت، کمال‌گرایی آزمودنی‌ها را از نمره‌ی ۱ تا ۵ در دو زمینه مثبت و منفی می‌سنجد. حداقل نمره آزمودنی در هر یک از مقیاس‌ها ۲۰ و حداکثر آن ۱۰۰ می‌باشد. این مقیاس توسط بشارت به فارسی ترجمه و جهت تعیین اعتبار آن در یک نمونه ۲۱۲ نفری از دانشجویان از روش آلفای کرونباخ استفاده کرد و برای زیر مقیاس‌های کمال‌گرایی مثبت و منفی به ترتیب ۰/۹ و ۰/۸۷ برای کل آزمودنی‌ها، ۰/۸۹ برای دانشجویان دختر و ۰/۸۶ برای دانشجویان پسر به دست آورد که نشانه‌ی همسانی درونی بالای این مقیاس می‌باشد.

پرسش‌نامه سرسختی روانشناختی کوباسا (۱۹۷۹):

تغییرات و تطابق با شرایط تمرکز دارند (۱۵). بر این اساس پژوهش در حوزه روانشناسی ورزش برای شناسایی متغیرهای مهم و تأثیرگذار درون‌فردی به منظور یاری رساندن به ورزشکاران در اجرای مهارت‌های ورزشی و همچنین کاهش عواملی مثل اضطراب که عملکرد و کارایی را تضعیف می‌کند، ضروری و اجتناب‌ناپذیر است. اضطراب مستلزم مفهوم ناامنی یا تهدیدی است که فرد منبع آن را به وضوح درک نمی‌کند. اضطراب رقابتی در موقعیت‌های رقابت‌جویانه ورزشی ایجاد می‌شود. حتی بازیکنان حرفه‌ای که اضطراب زیادی دارند، در مقایسه با بازیکنانی که اضطراب کمی دارند، وقتی در حالت اضطرابی قرار گیرند، افزایش زیادی را در انگیزتگی فیزیولوژی از خود نشان می‌دهند، بنابراین بیشتر مستعد افت در اجرا هستند. با توجه به مطالب گفته شده پژوهش در زمینه عوامل مرتبط با اضطراب رقابتی حائز اهمیت است؛ لذا پژوهش حاضر در صدد تدوین مدل پیش‌بینی اضطراب رقابتی ورزشکاران تیم ملی بر اساس کمال‌گرایی یا میانجی‌گری سرسختی روانشناختی است.

روش کار

روش پژوهش توصیفی و از نوع طرح‌های همبستگی و روش مدل‌یابی معادلات ساختاری می‌باشد. جامعه آماری در این پژوهش شامل کلیه ورزشکاران تیم‌های ملی انفرادی و تیمی در سال ۱۳۹۸ بودند. برای انتخاب نمونه مورد پژوهش از روش نمونه‌گیری هدفمند استفاده شد، به این صورت که از بین ورزشکاران تیم‌های ملی بر اساس ملاک‌های ورود و خروج پژوهش (ملاک‌های ورود افراد به پژوهش شامل قرار داشتن در رده سنی (۱۸-۳۵) سال، داشتن حداقل تحصیلات دیپلم، عضویت در یکی از تیم‌های ملی و با حداقل ۶ ماه سابقه ملی و ملاک‌های خروج از پژوهش عبارت‌اند از سابقه یا ابتلا به اختلالات حاد روانپزشکی (مانند اختلالات سایکوتیک، دوقطبی و افسردگی اساسی، اختلالات عصبی-شناختی) طی یک سال گذشته و به صورت در دسترس به عنوان گروه نمونه انتخاب شد. با توجه به نوع مطالعه و تعداد متغیرهای پیش‌بین در تحلیل معادلات ساختاری بنا به توصیه محققان حجم

قربانی و دژکام ترجمه و روایی صوی و محتوایی آن محاسبه شده است.

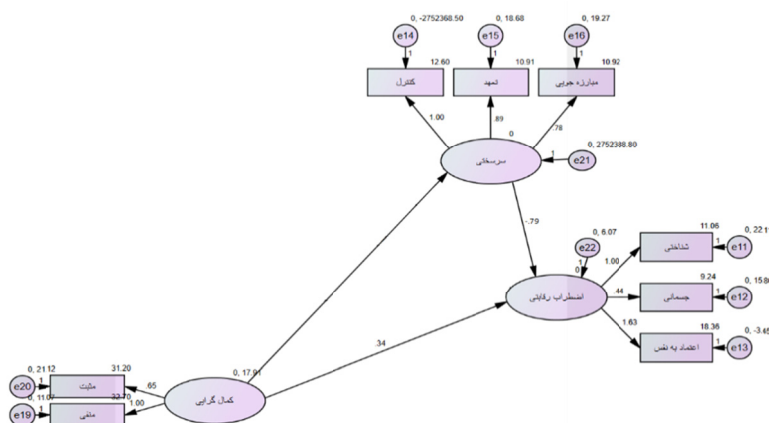
برای انجام تجزیه و تحلیل داده‌های تحقیق از نرم افزار کامپیوتری Amos و SPSS نسخه ۲۲ استفاده شد. همچنین به منظور آزمون فرضیه‌های پژوهش از مدل سازی معادلات ساختاری استفاده شد.

یافته‌ها

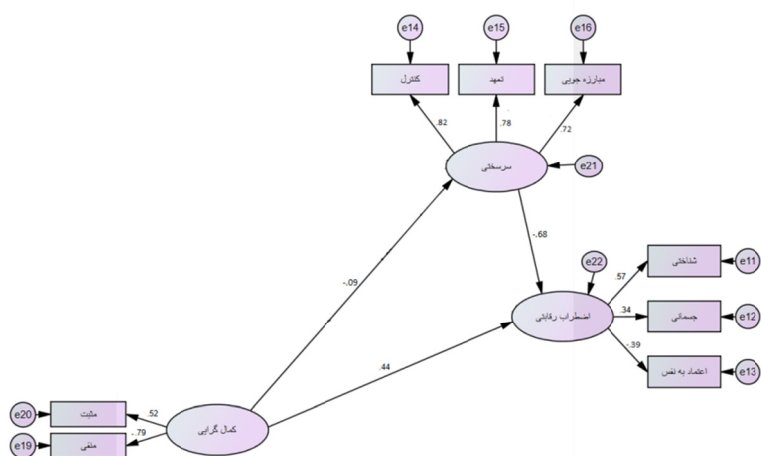
نتایج مربوط به اجرای مدل در حالت استاندارد شده و استاندارد نشده به همراه برخی از مهمترین شاخص‌های برازش تحلیل مسیر مدل اولیه در شکل ۱، شکل ۲ و جدول ۲ ارائه شده است.

به طور کلی در کار با برنامه اموس هر یک از شاخص‌های به دست آمده به تنهایی دلیل برازندگی یا عدم برازندگی مدل نیستند و این شاخص‌ها را در کنار

این آزمون به وسیله کوباسا تهیه شد. آزمون زمینه‌یابی دیدگاه‌های شخصی، یک پرسش نامه خودگزارشی است که میزان سرسختی روانشناختی افراد با آن سنجیده می‌شود و دارای ۵۰ ماده و سه خرده مقیاس کنترل، تعهد و مبارزه‌جویی است که هر یک از آن‌ها ۱۷، ۱۶، ۱۷ ماده از آزمون را به خود اختصاص داده‌اند. آزمودنی برای پاسخگویی باید نظر خود را در یک مقیاس لیکرت ۴ درجه‌ای (اصلاً صحیح نیست، تقریباً صحیح است؛ غالباً صحیح است و کاملاً صحیح است) بیان کند. نمره‌گذاری مقیاس از صفر تا سه می‌باشد. در مطالعه کیامرثی و ابوالقاسمی، پایایی آزمون به روش آلفای کرونباخ محاسبه شده است که مقدار ضریب به دست آمده برای مقیاس سرسختی روانشناختی و خرده مقیاس‌های تعهد، کنترل و مبارزه‌جویی به ترتیب ۰.۸۶، ۰.۸۲، ۰.۷۲ و ۰.۶۹ بود. ضمناً این آزمون توسط



شکل ۱- مدل در حالت ضرایب استاندارد نشده.



شکل ۲- مدل در حالت ضرایب استاندارد شده.

پژوهش هستند، در ادامه به همراه جداول اثرات مستقیم به آزمون سایر مسیرها پرداخته شده است؛ لذا اثر مستقیم و غیر مستقیم مورد بررسی قرار می‌گیرد. آنچه از نتایج جدول ۳ برمی‌آید این است که کمال‌گرایی اثر مستقیم بر اضطراب رقابتی داشته است، رابطه ذهن آگاهی با اضطراب رقابتی به صورت مستقیم برابر ($t = 4/56$ و $\beta = 0/44$) است؛ لذا اثر مستقیم کمال‌گرایی بر اضطراب رقابتی ورزشکاران تیم‌های ملی با ۹۵ درصد اطمینان مورد تأیید بوده است. همچنین آنچه از

هم بایستی تفسیر نمود. مقدارهای به دست آمده برای این شاخص‌ها نشان می‌دهد که در مجموع الگو در جهت تبیین و برازش از وضعیت مناسبی برخوردار است. در ادامه شاخص‌های مدل اندازه‌گیری ابتدا گزارش می‌شود.

آنچه از نتایج جدول ۳ برمی‌آید این است که عوامل هر شش مقیاس بار عاملی معناداری در سطح اطمینان ۹۵ درصد دارند. با توجه به اینکه در مدل‌های آزمون شده بالا، مسیرهای بین متغیرها همان فرضیه‌های

جدول ۱- شاخص‌های برازش مدل

شاخص‌های برازش	نام شاخص
مقدار	χ^2
حد مجاز	df
کمتر از ۳	ریشه میانگین خطای برآورد (RMSEA) ^۱
کمتر از ۰/۱	بrazندگی تعدیل یافته (CFI) ^۲
بالاتر از ۰/۹	بrazندگی نرم شده (NFI) ^۳
بالاتر از ۰/۹	نیکویی برازش (GFI) ^۴
بالاتر از ۰/۹	نیکویی برازش اصلاح شده (AGFI) ^۵

¹ Root Mean Square Error Approximation

² Comparative Fit Index

³ Normed Fit Index

⁴ Goodness of Fit Index

⁵ Goodness of Fit Index

جدول ۲- ضرایب و معناداری بارهای عاملی مدل‌های اندازه‌گیری

مقیاس	مؤلفه	وزن استاندارد شده	آماره t	sig
کمال‌گرایی	کمال‌گرایی مثبت	۰/۵۲	۸/۹۹	۰/۰۰۱
	کمال‌گرایی منفی	-۰/۷۹	۱۲/۰۲	۰/۰۰۱
سرسختی	کنترل	۰/۸۲	۱۲/۷۷	۰/۰۰۱
	تعهد	۰/۷۸	۱۱/۸۹	۰/۰۰۱
	مبارزه جویی	۰/۷۲	۱۰/۶۳	۰/۰۰۱
اضطراب رقابتی	اضطراب شناختی	۰/۵۷	۹/۴۵	۰/۰۰۱
	اضطراب جسمانی	۰/۳۴	۵/۰۷	۰/۰۰۱
	اعتماد به نفس	-۰/۳۹	۶/۱۴	۰/۰۰۱

جدول ۳- ضرایب و معناداری اثر مستقیم و غیر مستقیم کمال‌گرایی بر اضطراب رقابتی

متغیر ملاک	متغیر پیش‌بین	نوع اثر	ضریب استاندارد نشده	β استاندارد شده	آماره معناداری	sig
اضطراب رقابتی	کمال‌گرایی	مستقیم	-۰/۴۴	۰/۴۴	۴/۵۶	۰/۰۰۱
اضطراب رقابتی	کمال‌گرایی	غیرمستقیم (سرسختی)	-۰/۲۴	۰/۲۷	۳/۱۰	۰/۰۰۱

جدول ۴- ضرایب و معناداری اثر مستقیم سرسختی بر اضطراب رقابتی

متغیر ملاک	متغیر پیش‌بین	نوع اثر	ضریب استاندارد نشده	β استاندارد شده	آماره معناداری	sig
اضطراب رقابتی	سرسختی	مستقیم	-۰/۷۹	-۰/۶۸	-۷/۳۵	۰/۰۰۱

همه شرایط از قبل برنامه ریزی کرده باشد، می توان پیش بینی کرد که با کمترین فشار و اضطراب مواجه خواهد شد.

همچنین نتایج آزمون آماری نشان داد سرسختی بر اضطراب رقابتی به طور مستقیم اثر می گذارد. این یافته با نظر لوهر که تأکید کرد مربیان و ورزشکاران بر این باورند که حداقل ۵۰ درصد موفقیت در نتیجه عوامل روانی است که از سرسختی ذهنی، منتج می شود، نیز هماهنگ است (۱۸). بر طبق نظریه او ورزشکاران با سرسختی ذهنی بالا به شیوه های مختلفی پاسخ می دهند که منجر به احساسات آرمیدگی، آرامش و انرژی زایی می شود چرا که آن ها یاد گرفته اند تا دو مهارت خود را بهبود بخشند؛ از سویی استفاده از انرژی به صورت مثبت در شرایط بحرانی و سخت و از سویی دیگر تفکر به شیوه اختصاصی که

آن ها را قادر می سازد با صفات و خصوصیات درست و صحیح، با مسائل، فشارها و اشتباهات در مسابقه رودر رو شوند از آنجا که در تمرینات آموزشی این تحقیق در جلسه نخست روی تمرکز بر تنفس جهت کنترل حالت های انگیزتگی آموزش داده شد که یک روش آرام سازی بیولوژیکی اثبات شده می باشد، موجب شد که توانایی عملکرد در موقعیت های پرفشار و تنش زا افزایش یابد (۱۹). تبیین دیگر این یافته را می توان طبق نظریه چندبعدی اضطراب نشان داد که ارتباطات دوطرفه را بین اضطراب شناختی (یا نگرانی) اضطراب بدنی، اعتماد به نفس و اجرا توصیف می کند (۲۰).

دیویدسون و شوارتز نظریه چند بعدی بودن اضطراب و اجرای ورزشی را این گونه پیشنهاد کردند که مؤلفه های شناختی و بدنی اضطراب حالتی از طریق ساز و کارهای متفاوتی بر عملکرد تأثیر می گذارند. این نظریه پیش بینی می کند که چون مؤلفه شناختی با نتایج شکست سروکار دارد رابطه خطی منفی با اجرا دارد و مؤلفه بدنی دارای رابطه U وارونه با اجرا است. در واقع تکنیک به کار گرفته شده تمرکز بر تنفس در جلسه آموزش با تمرکز بر مؤلفه بدنی یا جسمانی اضطراب موجب کاهش اضطراب شده است؛ از آنجا که در موقعیت های تحت فشار ورزشکار با عجله تنفس می کند در این حال بیش از هر زمان دیگری نیاز به استفاده تکنیک در تنفس نیاز دارد. همچنین آموزش

نتایج جدول فوق بر می آید این است که اثر غیرمستقیم کمال گرایی بر اضطراب رقابتی ورزشکاران تیم های ملی به واسطه سرسختی با ۹۵ درصد اطمینان مورد تأیید بوده است ($p < 0/05$).

آنچه از نتایج جدول ۴ بر می آید این است که عوامل سرسختی اثر مستقیم بر اضطراب رقابتی داشته است، رابطه سرسختی با اضطراب رقابتی به صورت مستقیم برابر $t = -7/35$ و $\beta = -0/68$ است. بنابراین اثر مستقیم سرسختی بر اضطراب رقابتی ورزشکاران تیم های ملی با ۹۵ درصد اطمینان مورد تأیید بوده است.

بحث

تدوین مدل پیش بینی اضطراب رقابتی ورزشکاران تیم های ملی بر اساس کمال گرایی با میانجی گری سرسختی روانشناختی انجام شد. نتایج آزمون آماری نشان داد کمال گرایی بر اضطراب رقابتی به طور مستقیم اثر می گذارد. همسو با پژوهش حاضر نتایج پژوهش استوبر و همکاران نشان داد بین کمال گرایی و اضطراب حالتی رقابتی و مؤلفه های جسمانی و شناختی آن رابطه منفی معناداری وجود دارد (۱۶). حمیدی و همکاران در پژوهشی تحت عنوان ارتباط کمال گرایی با اضطراب رقابتی در ورزشکاران انجام دادند. نتایج این پژوهش نشان داد کمال گرایی منفی (از طریق اضطراب حالتی رقابتی) بر فرسودگی اثر مثبت غیرمستقیم دارد (۱۷). برای توجیه چرایی تأیید این فرضیه و وجود رابطه بین کمال گرایی و اضطراب رقابتی می توان به ویژگی های یک ورزشکار کمال گرای بهنجار اشاره کرد. وجود یک برتامه مشخص برای ورزشکار، رکن اساسی نیل به موفقیت است. با وجود برنامه مشخص برای همه ی روزهای تمرینی و حتی شرایط مسابقه، دلیل برای ترس و اضطراب وجود ندارد و اگر هم وجود داشته باشد، در پایین ترین حد می باشد. توجیه کننده ی این اضطراب و ترس کم، عدم وجود گم گشتگی، ابهام و بی برنامه گی می باشد. زیرا فاکتور اصلی برای ایجاد اضطراب در افراد، مخصوصاً در شرایطی که نیازمند تحمل فشار بالایی است، ابهام و بلا تکلیفی است. سؤالات بدون جواب همیشه حامل فشار روانی زیادی خواهند بود. اما در شرایطی که ورزشکار برای

عوامل اثرگذار با اضطراب رقابتی در ورزشکاران مطرح ساخت.

References

- Hagan Jr JE, Pollmann D, Schack T. Elite athletes' in-event competitive anxiety responses and psychological skills usage under differing conditions. *Front Psychol.* 2017;8:2280.
- Ramis Y, Torregrosa M, Viladrich C, Cruz J. The effect of coaches' controlling style on the competitive anxiety of young athletes. *Front Psychol.* 2017;8:572.
- Ehrlenspiel F, Erlacher D, Ziegler M. Changes in subjective sleep quality before a competition and their relation to competitive anxiety. *Behav Sleep Med.* 2018;16(6):553-68.
- Verdaguer FXP, Abad AS, Mas AG. The impact of competitive anxiety and parental influence on the performance of young swimmers. *Rev Iberoamer Psicol Ejerc Deporte.* 2016;11(2):229-37.
- Hill AP, Mallinson-Howard SH, Jowett GE. Multidimensional perfectionism in sport: A meta-analytical review. *Sport Exerc Perform Psychol.* 2018;7(3):235.
- Hill AP, Madigan DJ. A short review of perfectionism in sport, dance and exercise: Out with the old, in with the 2× 2. *Curr Opinion Psychol.* 2017;16:72-7.
- Correia ME. Fear of failure and perfectionism in sport. *Cuader Psicol Deporte.* 2018;18(1):161-72.
- Hill AP, Appleton PR, Mallinson SH. Development and initial validation of the Performance Perfectionism Scale for Sport (PPS-S). *J Psychoeduc Assess.* 2016;34(7):653-69.
- Appleton PR, Curran T. The origins of perfectionism in sport, dance, and exercise. *Psychol Perfect Sport Dance Exerc.* 2016:57-81.
- Stoeber J. Perfectionism in sport and dance: A double-edged sword. *Int J Sport Psychol.* 2014;45(4):385-94.
- Sajedi H, Kirkbir F. The Relation between Mental Stubbornness and Sports-Burnout of Injured Athletes at Karadeniz Technical University. *J Educ Issues.* 2020;6(2):87-97.
- Babaieamiri N. The relationship between job burnout, perceived social support and psychological hardiness with mental health among nurses. *Avicenna J Nurs Midwif Care.* 2016;24(2):120-8.
- Bartone PT, Valdes JJ, Sandvik A. Psychological hardiness predicts cardiovascular health. *Psychol Health Med.* 2016;21(6):743-9.
- Kowalski CM, Schermer JA. Hardiness, perseverative cognition, anxiety, and health-related outcomes: A case for and against psychological

در جلسه پنجم که علاوه بر تنفس متمرکز با تمرینات ذهنی (خودگویی مثبت، تصویرسازی ذهنی) روی بعد شناختی اضطراب متمرکز است که موجب به کارگیری ورزشکاران و کاهش اضطراب در آنان شده است (۲۱). بر اساس تعریف، سرسختی ذهنی، مجموعه‌ای از ارزش‌ها، نگرش‌ها، شناخت‌ها و هیجانات ذاتی و اکتسابی توسعه یافته که بر چگونگی نزدیک شدن، پاسخ دادن و ارزیابی فرد از ناملایمات، چالش‌ها و فشارهای درک شده مثبت و منفی، در مسیر رسیدن به هدف تأثیر می‌گذارد. در واقع سرسختی ذهنی را توانایی مقابله با سختی و انجام عملکرد بهتر در شرایط استرس‌زا بیان کرده‌اند (۲۲). در تبیین دیگر این یافته‌ها طبق نظر گیز و همکاران در خصوص سرسختی ذهنی، می‌توان چنین اظهار داشت که باور به توانایی‌ها و قابلیت‌های خود در هنگام مسابقه که تحت عنوان اعتماد به نفس از آن یاد می‌شود، کلید اصلی و پیش شرط مهارت‌های کنترل هیجانات منفی مانند استرس و اضطراب و پایداری و ثبات در عملکرد علی‌رغم شرایط پرفشار و چالش‌انگیز رقابت می‌باشد (۲۳).

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر شامل: روابط ساختاری متغیرها از طریق مدل‌سازی معادلات ساختاری که یک روش غیر آزمایشی است، آزمون شد. روش‌های غیر آزمایشی دارای محدودیت‌هایی از قبیل عدم کنترل برخی مداخله‌گرها مانند سطح تحصیلات رشته‌ای ورزشی هستند که باید مورد توجه قرار بگیرند. نمونه مورد بررسی تحقیق حاضر ورزشکاران تیم‌های ملی ایران بودند. بنابراین در تعمیم نتایج به سایر گروه‌ها و سایر ورزشکاران بایستی جانب احتیاط را رعایت کرد. بنابراین پیشنهاد می‌شود که پژوهش در مورد اضطراب رقابتی و پیشایندهای آن در جوامعی به جز جامعه ورزشکاران تیم‌های ملی (به طور مثال ورزشکاران نیمه حرفه‌ای) انجام شود تا امکان مقایسه میزان اثرپذیری اضطراب رقابتی از متغیرهای پژوهش در گروه‌های مختلف فراهم شود.

نتیجه‌گیری

ه‌طور کلی یافته‌های پژوهش حاضر اهمیت و ضرورت توجه به متغیرهای واسطه‌ای کمال‌گرایی را به‌عنوان

hardiness. *Psychol Rep.* 2019;122(6):2096-118.

15. Hatamipour K, Hoveida F, Rahimaghaee F, Babaeiamiri N, Ashoori J. The nurses' quality of life based on burnout, perceived social support and psychological hardiness. *J Res Develop Nurs Midwif.* 2017;14(1):22-8.

16. Stoeber J, Otto K, Pescheck E, Becker C, Stoll O. Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection. *Person Individ Differ.* 2007;42(6):959-69.

17. Hamidi S, Besharat MA. Perfectionism and competitive anxiety in athletes. *Proced Soc Behav Sci.* 2010;5:813-7.

18. Jones G, Swain A. Intensity and direction as dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness. *Percept Motor Skills.* 1992;74(2):467-72.

19. Craft LL, Magyar TM, Becker BJ, Feltz DL. The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *J Sport Exerc Psychol.* 2003;25(1):44-65.

20. Hanton S, Evans L, Neil R. Hardiness and the competitive trait anxiety response. *Anxiety Stress Coping.* 2003;16(2):167-84.

21. Hagan Jr JE, Pollmann D, Schack T. Interaction between gender and skill on competitive state anxiety using the time-to-event paradigm: what roles do intensity, direction, and frequency dimensions play? *Front Psychol.* 2017;8:692.

22. Neil R, Mellalieu SD, Hanton S. Psychological skills usage and the competitive anxiety response as a function of skill level in rugby union. *J Sports Sci Med.* 2006;5(3):415.

23. Hanton S, Neil R, Mellalieu SD. Recent developments in competitive anxiety direction and competition stress research. *Int Rev Sport Exerc Psychol.* 2008;1(1):45-57.