



بررسی رابطه کمالگرایی در ورزش با اضطراب شناختی و جسمانی ورزشکاران تیمی و انفرادی

شهاب بهرامی^{۹۹} - سعید آریاپوران^{۱۰۰} - دکتر بهرام یوسفی^{۱۰۱}

چکیده

هدف مطالعه حاضر بررسی رابطه کمالگرایی در ورزش با اضطراب شناختی و جسمانی ورزشکاران انفرادی و تیمی بوده است. به همین منظور ۴۰۰ نفر از ورزشکاران تیمی و انفرادی شهرستان کرمانشاه با روش طبقه ای تصادفی (۵۰ درصد تیمی و ۵۰ درصد انفرادی) انتخاب شدند و مقیاسهای کمالگرایی در ورزش دان و همکاران (۲۰۰۵) و اضطراب رقابتی مارتنز و همکاران [۱۵] (سوالات مربوط به دو زیر مقیاس اضطراب حالت شناختی و اضطراب حالت جسمانی) را تکمیل نمودند. نتایج همبستگی پیرسون نشان داد که هم در ورزشکاران تیمی و هم در ورزشکاران انفرادی بین استانداردهای شخصی، نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات، فشار ادراک شده مربی و کمالگرایی کلی با اضطراب حالت شناختی و جسمانی همبستگی مثبت و معنی دار وجود داشت. اما در هر دو گروه ورزشکاران تیمی و انفرادی بین فشار ادراک شده والدین با اضطراب حالت شناختی و جسمانی همبستگی معنی دار بدست نیامد. نتایج رگرسیون چند متغیری با روش ورود نشان داد که به ترتیب متغیرهای فشار ادراک شده مربی و نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات قوی ترین متغیرها برای پیش بینی اضطراب رقابتی در ورزشکاران تیمی و به ترتیب استانداردهای شخصی، فشار ادراک شده مربی و نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات قوی ترین متغیرها برای پیش بینی اضطراب رقابتی در ورزشکاران انفرادی بودند ($p < 0/05$).

واژگان کلیدی: کمالگرایی، اضطراب رقابتی، ورزشکاران تیمی، ورزشکاران انفرادی

^{۱۷۹} - عضو هیئت علمی گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه

^{۱۸۰} - دانشجوی دکترای روانشناسی دانشگاه محقق اردبیلی

^{۱۸۱} - استادیار دانشگاه رازی کرمانشاه



مقدمه

امروزه رقابت ورزشی در جوامعی که با در نظر گرفتن توانایی رقابت کنندگان، دلایل توجیهی رقابت و سطوح مهارت شرکت کنندگان، بشدت انتظارات بلندپروازانه ای از نتایج رقابتهای ورزشی نسبت به دیگر جوامع شرکت کننده در رقابت دارند، از اهمیت بخصوصی برخوردار است. در این نوع جوامع رقابت ورزشی تقاضاهای زیادی را در ورزشکاران رقابتی ایجاد می کند و اغلب اوقات نتایج رقابتهای ورزشی با دقایقی تفاوت در ادراک و مهارت رقابت کنندگان مصمم و قطعی می شود. این نوع شرایط رقابت، استرس بالایی را در افراد شرکت کننده ایجاد می کند و این استرس معمولاً ناشی از اضطراب رقابتی^{۱۰۲} و ورزشکاران است (اوفنایگر^{۱۰۳}) [۲]. اضطراب رقابتی یکی از کامل ترین و جامع ترین موضوعات بررسی شده در ادبیات روانشناسی است. اغلب تحقیقات در این زمینه اساساً مربوط به تأثیرات زیان بخش اضطراب بر روی عملکرد با ایجاد دیدگاه منفی ای در اغلب افراد درگیر در این مفهوم، می شود. اضطراب به عنوان احساسات ناآرامی و تنش ناشی از تقاضاهای فشارزای محیطی تعریف شده است که با برانگیختگی در ارتباط است و نشان دهنده ادراک ناهماهنگی بین تقاضاهای محیط و توانایی ورزشکار برای انجام دادن آن تقاضاها می باشد (گولد و همکاران^{۱۰۴}، ۲۰۰۲). بر اساس ادعای مارتنز و همکاران^{۱۰۵} [۱۵]، اضطراب شناختی^{۱۰۶}، بخش ذهنی اضطراب است و به وسیله ارزشیابی منفی در مورد عملکرد و اجرا به وجود می آید، در حالی که اضطراب جسمانی^{۱۰۷} عنصر فیزیولوژیک و عاطفی تجربه اضطرابی است و با برانگیختگی دستگاه عصبی خودکار ارتباط دارد. علائم اضطراب بدنی شامل دل پیچه، تعریق کف دست، تنش عضلاتی، افزایش ضربان قلب و تنگی نفس است. یکی از متغیرهایی که می تواند بر اضطراب رقابتی تأثیر داشته باشد، کمالگرایی می باشد که به معنای شبکه ای از شناختها و تفسیرها تعریف شده است که استانداردهای غیر واقعی را در مورد عملکرد مطلوب نشان می دهد (بارنز^{۱۰۸}) [۴]. در جای دیگر کمال گرایی به منزله تمایل پایدار فرد به وضع معیارهای کامل و دست نیافتنی و تلاش برای تحقق آنها (بارنز) [۳] که با خود ارزشیابی های انتقادی از عملکرد شخصی همراه می باشد (فروست، مارتن، لهارت و روزنبلت) [۸]، تعریف شده است. فلت و همکاران^{۱۰۹} [۵] نشان دادند که کمالگرایی باعث پیامدهای

102 . competitive anxiety

103 . Aufenanger

104 . Gould et al

105 . Martens et al

106 . cognitive anxiety

107 . somatic anxiety

108 . Burns

109 . Flett et al



منفی ای از جمله احساس شکست و اضطراب می شود. فلت، هویت، اندلر و تاسون^{۱۱۰} [۶] رابطه بین کمال گرایی و اضطراب حالت و صفت را مورد بررسی قرار دادند. نتایج کلی مطالعات آنها نشان می دهد که کمالگرایی با نگرانی شناختی و برانگیختگی علائم اضطراب حالت و صفت رابطه معنی داری دارد. در پژوهشهای مختلف روانشناسی ورزش، کمالگرایی در رابطه با آسیبهای روانی نظیر اختلالات تغذیه (هاس و همکاران^{۱۱۱}) [۱۱] مشکلات در عملکرد رقابتی ورزشکاران (هال و همکاران^{۱۱۲}) [۱۲] و اضطراب صفت (گولد و همکاران^{۱۱۳}) [۱۰] مورد بررسی قرار گرفته است. به طور کلی بر اساس این تحقیقات ورزشکاران در حین عملکرد در رقابت ورزشی تفکر کمالگرایی مربوط به نتایج مسابقه دارند. تریشوت و همکاران^{۱۱۴} [۱۶] نشان دادند که ورزشکاران نسبت به افراد دارای اختلالات تغذیه و گروههای بالینی نمرات بالاتری در کمالگرایی مثبت کسب نموده اند. ویلیامز و لفینگول^{۱۱۵} [۱۷] نشان دادند که داشتن استانداردهای بالای کمالگرایی در ورزشکاران نخبه اغلب برای عملکرد ورزشکاران مفید و مؤثر است، اما عملکرد کمالگرایانه احساسات مثبت را تبدیل به احساسات منفی مانند خودپنداره منفی و ایجاد نشانه های ترس از شکست می کند. همچنین ورزشکارانی که به عنوان کمالگرا تقسیم بندی می شوند نشخوارهای شناختی^{۱۱۶} زیادی در مورد موفقیت مطلوب خود دارند و بیشتر در مورد اشتباهات خود نگران هستند و در مورد فعالیت و عملکرد خود شک و تردید دارند. فروست و هندرسون^{۱۱۷} [۷] ادعا کردند که ورزشکاران کمالگرا توجه خود را روی اشتباهاتی که در طول رقابت مرتکب می شوند، متمرکز می کنند و به شدت در مورد آنها دچار فراموشی شده و عملکرد ورزشی آنان پایین آمده است. همچنین آنها نشان دادند که ورزشکاران دارای نمرات بالا در نگرانی در مورد اشتباهات به عنوان بعدی از ابعاد کمالگرایی، اضطراب و افکار منفی قبل از رقابت بالا، اعتماد به نفس پایین و واکنشهای منفی بالایی نسبت به اشتباهات خود دارند. جونز و همکاران^{۱۱۸} [۱۳] نشان دادند که اهداف و استانداردهای شخصی و مقایسه های بین شخصی در موفقیت که نشانه های کمالگرایی هستند، پیش بینی کننده های

110 . Andler & Tassone

111 . Hass et al

112 . Hall et al

113 . gould et al

114 . Terry-Short et a

115 . Williams & Leffingwell

116 . mental ruminations

117 . Frost and Henderson

118 . Jones et al



اضطراب رقابتی بوده اند. کایولا و همکاران^{۱۱۹} [۱۴] نشان دادند که کمالگرایی با نمرات بالای اضطراب رقابتی مرتبط است. با توجه به نتایج پژوهشهای قبلی، به نظر می رسد که ارتباط کمالگرایی با اضطراب رقابتی مخصوصاً در ایران کمتر مورد بررسی قرار گرفته است و بررسی این رابطه در ورزشکاران تیمی و انفرادی برای اولین بار در این پژوهش مطرح شده است، بنابراین انجام این پژوهش از بعد افزایشی می تواند باعث تقویت علم روانشناسی ورزش شود. به طور کلی در این پژوهش فرض اساسی این بود که کمالگرایی (استانداردهای شخصی، نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات، فشار والدین ادراک شده و فشار مربی ادراک شده) با اضطراب حالت شناختی و جسمانی در ورزشکاران تیمی و انفرادی رابطه دارد. همچنین تعیین متغیرهای پیش بین اضطراب رقابتی از بین ابعاد کمالگرایی در ورزش به عنوان سؤال مطرح بوده است.

روش پژوهش

روش تحقیق این پژوهش از نوع همبستگی می باشد. به این دلیل که هدف مطالعه حاضر بررسی رابطه کمالگرایی در ورزش با اضطراب شناختی و جسمانی ورزشکاران تیمی و انفرادی است. در این مطالعه متغیر کمالگرایی و زیر مقیاسهای آن به عنوان متغیر پیش بین و متغیر اضطراب رقابتی (اضطراب حالت جسمانی و اضطراب حالت شناختی) به عنوان متغیر ملاک در نظر گرفته شده است.

- جامعه، نمونه و روش نمونه گیری: جامعه آماری این پژوهش را کل ورزشکاران تیمی و انفرادی شهرستان کرمانشاه تشکیل می دهند که دارای سابقه ورزشی ۲ سال و نیم و بیشتر بوده اند و به نظر مربیان توانایی شرکت در مسابقات ورزشی را داشته اند. نمونه آماری این پژوهش را ۴۰۰ نفر از ورزشکاران تیمی و انفرادی تشکیل دادند که با روش طبقه ای تصادفی (۵۰ درصد تیمی و ۵۰ درصد انفرادی) از جامعه پژوهش انتخاب شده اند. ورزشکاران انفرادی به نسبت مساوی از چهار رشته ورزشی کاراته، کونگ فو، تکواندو و کشتی (هر کدام ۲۵/۰ درصد) و ورزشکاران تیمی به نسبت مساوی از چهار رشته ورزشی فوتبال، بسکتبال، والیبال و هندبال (هر کدام ۲۵/۰ درصد) انتخاب شده اند. میانگین و انحراف معیار سنی آزمودنی ها به ترتیب $\bar{X} = 24/43$ و $SD = 3/56$ بوده است.

ابزارهای جمع آوری اطلاعات: ابزارهای جمع آوری اطلاعات در این پژوهش عبارت بودند از:

¹¹⁹. Koivula et al



الف) مقیاس کمالگرایی در ورزش: این مقیاس توسط دان و همکاران^{۱۲۰} [۱۵] بر اساس تحلیل عوامل ساخته شده است. این مقیاس ۳۰ آیتم دارد که هر آزمودنی به صورت کاملاً مخالف، مخالف، نه مخالف نه موافق، موافق و کاملاً موافق پاسخ می دهد و این گزینه ها به ترتیب ۱، ۲، ۳، ۴ و ۵ نمره گذاری می شوند. این مقیاس دارای ۴ خرده مقیاس است که عبارتند از ۱- استانداردهای شخصی^{۱۲۱} (۷ آیتم)، ۲- نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات^{۱۲۲} (۸ آیتم)، ۳- فشار والدین ادراک شده^{۱۲۳} (۹ آیتم) و ۴- فشار مربی ادراک شده^{۱۲۴} (۶ آیتم). ضریب پایای همسانی درونی از طریق آلفای کرونباخ این مقیاس و خرده مقیاسهای آن در دامنه ای از ۰/۷۶ تا ۰/۸۹ گزارش شده است. برای بررسی اعتبار مقیاس کمالگرایی چند بعدی ورزش با مقیاس کمالگرایی هویت و فلت همبسته شد و اکثر این ضرایب معنی دار می باشند، که بیانگر اعتبار رضایت بخش و مطلوب این مقیاس هستند (ابوالقاسمی و نریمانی، ۱۳۸۴). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ برای زیر مقیاسهای استانداردهای شخصی، نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات، فشار والدین ادراک شده و فشار مربی ادراک شده به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۷۱، ۰/۸۰ و ۰/۷۲ بوده است.

ب) مقیاس اضطراب رقابتی: این مقیاس دارای ۲۷ آیتم می باشد و توسط مارتنز و همکاران [۱۵] ساخته شده و دارای ۳ زیر مقیاس اعتماد به نفس، اضطراب حالت شناختی و اضطراب حالت جسمانی می باشد. آزمودنی به این مقیاس روی یک مقیاس ۴ درجه ای لیکرت (خیلی کم، کم، زیاد و خیلی زیاد) پاسخ می دهد. آلفای کرونباخ این پرسشنامه برای زیر مقیاس اعتماد به نفس ۰/۸۸، اضطراب شناختی ۰/۸۸ و اضطراب جسمانی ۰/۸۵ گزارش شده است. در این پژوهش از زیر مقیاسهای اضطراب حالت شناختی و اضطراب حالت جسمانی که هر کدام دارای ۹ زیر مقیاس می باشند، استفاده شده است. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ برای این دو زیر مقیاس به ترتیب ۰/۷۳ و ۰/۷۸ بوده است.

روش اجرا: نحوه اجرای تحقیق به این صورت بود که بعد از انتخاب نمونه پژوهشی، پژوهشگر به باشگاه های ورزشی مربوط به مردان در شهرستان کرمانشاه مراجعه کرده و پرسشنامه های پژوهش را در اختیار ورزشکاران تیمی و انفرادی (۲۰۰ نفر ورزشکار تیمی و ۲۰۰ نفر ورزشکار انفرادی) که دارای حداقل دو سال و نیم سابقه ورزشی بودند، قرار داده و آنها

¹²⁰ . Dune et al

¹²¹ . personal standards

¹²² . concern over mistakes

¹²³ . perceived parent pressure

¹²⁴ . perceived coach pressure



پرسشنامه ها را به صورت انفرادی به مدت نیم ساعت تکمیل کردند. بعد از جمع آوری اطلاعات داده های خام وارد کامپیوتر شده و با نرم افزار **SPSS** مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. در این پژوهش برای بررسی تجزیه و تحلیل داده ها از آزمونهای آماری همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیری با روش ورود استفاده شده است.

نتایج و یافته های تحقیق

جدول شماره ۱: خلاصه آزمون همبستگی برای بررسی رابطه کمالگرایی (استانداردهای شخصی، نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات، فشار والدین ادراک شده و فشار مربی ادراک شده) با اضطراب حالت شناختی در ورزشکاران تیمی و انفرادی

متغیر ملاک		متغیرهای پیش بین
اضطراب حالت شناختی		
ورزشکاران انفرادی	ورزشکاران تیمی	
۰/۲۳۵ ($p=۰/۰۳$)	۰/۱۷ ($p=۰/۰۵$)	استانداردهای شخصی
۰/۱۷ ($p=۰/۰۵$)	۰/۲۴ ($p=۰/۰۲$)	نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات
۰/۱۳ ($p=۰/۰۹$)	۰/۱۴۵ ($p=۰/۰۸$)	فشار والدین ادراک شده
۰/۲۵ ($p=۰/۰۳۵$)	۰/۲۱ ($p=۰/۰۳۵$)	فشار مربی ادراک شده
۰/۲۱ ($p=۰/۰۳$)	۰/۲۴ ($p=۰/۰۳$)	کمالگرایی

همانطور که در جدول شماره ۱ مشاهده می شود هم در ورزشکاران تیمی و هم در ورزشکاران انفرادی بین استانداردهای شخصی، نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات، فشار مربی ادراک شده و کمالگرایی کلی با اضطراب حالت شناختی همبستگی مثبت و معنی دار وجود دارد. اما در هر دو گروه ورزشکاران تیمی و انفرادی بین فشار والدین ادراک شده با اضطراب حالت شناختی همبستگی معنی دار بدست نیامد ($p < ۰/۰۵$).

جدول شماره ۲: خلاصه آزمون همبستگی برای بررسی رابطه کمالگرایی (استانداردهای شخصی، نگرانی بیش از حد در مورد

اشتباهات، فشار والدین ادراک شده و فشار مربی ادراک شده) با اضطراب حالت جسمانی در ورزشکاران تیمی و انفرادی



متغیر ملاک		متغیرهای پیش بین
اضطراب حالت شناختی		
ورزشکاران انفرادی	ورزشکاران تیمی	
۰/۲۱ (p=۰/۰۳)	۰/۱۶۵ (p=۰/۰۵)	استانداردهای شخصی
۰/۱۹ (p=۰/۰۴)	۰/۱۸ (p=۰/۰۴)	نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات
۰/۹ (p=۰/۱۴۵)	۰/۱۱ (p=۰/۱۰۵)	فشار والدین ادراک شده
۰/۲۰ (p=۰/۰۳۵)	۰/۱۷ (p=۰/۰۵)	فشار مربی ادراک شده
۰/۱۹۵ (p=۰/۰۴)	۰/۱۸۵ (p=۰/۰۴)	کمالگرایی

همانطور که در جدول شماره ۲ مشاهده می شود هم در ورزشکاران تیمی و هم در ورزشکاران انفرادی بین استانداردهای شخصی، نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات، فشار مربی ادراک شده و کمالگرایی کلی با اضطراب حالت جسمانی همبستگی مثبت و معنی دار وجود دارد. اما در هر دو گروه ورزشکاران تیمی و انفرادی بین فشار والدین ادراک شده با اضطراب حالت جسمانی همبستگی معنی دار بدست نیامد ($p < ۰/۰۵$).

جدول شماره ۳: ضریب رگرسیون چند متغیری (با روش ورود) استانداردهای شخصی، نگرانی بیش از حد در مورد

اشتباهات، فشار والدین ادراک شده و فشار مربی ادراک شده با اضطراب رقابتی ورزشکاران تیمی

متغیر ملاک	متغیر پیش بین	MR	RS	F (p)	B	t	P
اضطراب حالت جسمانی	استانداردهای شخصی	۰/۱۱۹	۰/۰۱۴	۲/۱۴ (۰/۰۸)	۰/۱۱۲	۲/۲۴	۰/۰۸
	نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات	۰/۲۰۲	۰/۰۴۱	۵/۰۳ (۰/۰۴)	۰/۲۱۲	۴/۱۴	۰/۰۴
	فشار والدین ادراک شده	۰/۱۲۴	۰/۰۱۵	۲/۲۲ (۰/۰۷۵)	۰/۱۰۸	۲/۶۷	۰/۰۷
	فشار مربی ادراک شده	۰/۲۲۱	۰/۰۴۹	۵/۶۷ (۰/۰۱)	۰/۲۲۴	۴/۵۴	۰/۰۲

همانطور که در جدول شماره ۳ مشاهده می شود ضریب همبستگی چند متغیری برای ترکیب خطی متغیرهای استانداردهای شخصی ($MR=۰/۱۱۹$)، نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات ($MR=۰/۲۰۲$)، فشار والدین ادراک شده ($MR=۰/۱۲۴$) و



فشار مربی ادراک شده ($MR=0/221$)، بیشتر از ضرایب همبستگی ساده این متغیرها با اضطراب رقابتی در ورزشکاران تیمی می باشد. با توجه به p بدست آمده و مقدار MR به ترتیب متغیرهای فشار مربی ادراک شده و نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات قوی ترین متغیرها برای پیش بینی اضطراب رقابتی در ورزشکاران تیمی می باشند ($p < 0/05$).

جدول شماره ۴: ضریب رگرسیون چند متغیری (با روش ورود) استانداردهای شخصی، نگرانی بیش از حد در مورد

اشتباهات، فشار والدین ادراک شده و فشار مربی ادراک شده با اضطراب رقابتی ورزشکاران انفرادی

متغیر ملاک	متغیر پیش بین	MR	RS	F (p)	B	t	P
اضطراب رقابتی	استانداردهای شخصی	0/216	0/047	5/52 (0/003)	0/216	4/43	0/03
	نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات	0/197	0/038	4/82 (0/05)	0/182	4/01	0/05
	فشار والدین ادراک شده	0/109	0/012	1/93 (0/09)	0/101	2/12	0/095
	فشار مربی ادراک شده	0/205	0/042	5/06 (0/04)	0/201	4/08	0/04

همانطور که در جدول شماره ۴ مشاهده می شود ضریب همبستگی چند متغیری برای ترکیب خطی متغیرهای استانداردهای شخصی ($MR=0/216$)، نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات ($MR=0/197$)، فشار والدین ادراک شده ($MR=0/109$) و فشار مربی ادراک شده ($MR=0/205$) بیشتر از ضرایب همبستگی ساده این متغیرها با اضطراب رقابتی در ورزشکاران انفرادی می باشد. با توجه به p بدست آمده و مقدار MR به ترتیب متغیرهای استانداردهای شخصی، فشار مربی ادراک شده و نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات قوی ترین متغیرها برای پیش بینی اضطراب رقابتی در ورزشکاران انفرادی می باشند ($p < 0/05$).



بحث و نتیجه گیری

نتایج همبستگی پیرسون نشان داد که در ورزشکاران تیمی بین استانداردهای شخصی با اضطراب حالت شناختی همبستگی مثبت و معنی دار ($r=0/17$)، بین نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات با اضطراب حالت شناختی همبستگی مثبت و معنی دار ($r=0/24$)، بین فشار مربی ادراک شده با اضطراب حالت شناختی همبستگی مثبت و معنی دار ($r=0/21$) و بین کمالگرایی با اضطراب حالت شناختی همبستگی مثبت و معنی دار ($r=0/24$) وجود دارد. اما بین فشار والدین ادراک شده با اضطراب حالت شناختی همبستگی معنی دار بدست نیامد ($p<0/05$). بنابراین فرضیه شماره ۱ در مورد ورزشکاران تیمی مورد تأیید قرار گرفت. این یافته با نتایج هاس و همکاران [۱۱]، کایولا و همکاران [۱۴]، جونز و همکاران [۱۳] و فروست و هندرسون [۷] همخوانی دارد. آنها در پژوهشهای خود به رابطه کمالگرایی با اضطراب رقابتی اشاره کرده اند.

در توجیه این یافته می توان گفت که هر چه کمالگرایی در افراد بیشتر باشد میزان انتقادات و سرزنشهای منفی علیه خود بیشتر می شود. زیرا همیشه ورزشکار سعی می کند خود را با استانداردهای شخصی، افکار ناشی از نگرانی در مورد اشتباهات و توصیه های مربی تطبیق دهد و این امر باعث اضطراب رقابتی او خواهد شد و از آنجا که ویلیامز و لفینگول [۱۶] نشان دادند که داشتن استانداردهای بالای کمالگرایی در ورزشکاران نخبه اغلب برای عملکرد ورزشکاران مفید و مؤثر است، اما عملکرد کمالگرایانه احساسات مثبت را تبدیل به احساسات منفی مانند خودپنداره منفی و ایجاد نشانه های ترس از شکست می کند، این نتیجه قابل توجیه است.

همچنین نتایج همبستگی پیرسون نشان داد که در ورزشکاران انفرادی بین استانداردهای شخصی با اضطراب حالت شناختی همبستگی منفی و معنی دار ($r=0/235$)، بین نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات با اضطراب حالت شناختی همبستگی مثبت و معنی دار ($r=0/17$)، بین فشار مربی ادراک شده با اضطراب حالت شناختی همبستگی مثبت و معنی دار ($r=0/25$) و بین کمالگرایی با اضطراب حالت شناختی همبستگی مثبت و معنی دار ($r=0/21$) وجود دارد. اما بین فشار والدین ادراک شده با اضطراب حالت شناختی همبستگی معنی دار بدست نیامد ($p<0/05$). بنابراین فرضیه شماره ۱ در مورد ورزشکاران انفرادی مورد تأیید قرار گرفت. این یافته با نتایج هاس و همکاران [۱۱]، کایولا و همکاران [۱۴]، جونز و همکاران [۱۳] و فروست و هندرسون [۷] همخوانی دارد. آنها در پژوهشهای خود به رابطه کمالگرایی با اضطراب رقابتی اشاره کرده اند.



از آنجا که افرادی که به عنوان کمالگرا تقسیم بندی می شوند نشخوار های شناختی زیادی در مورد موفقیت مطلوب خود دارند و بیشتر در مورد اشتباهات خود نگران هستند و در مورد فعالیت و عملکرد خود شک و تردید دارند (ویلیامز و لفینگول) [۱۷] بنابراین می توان گفت که در ورزشکاران انفرادی این امر یعنی داشتن استانداردهای بالا که ناشی از انتظارات مربی و خود شخص می باشد، می تواند باعث احساسات منفی از جمله اضطراب رقابتی آنان شود.

نتایج همبستگی پیرسون نشان داد در ورزشکاران تیمی بین استانداردهای شخصی با اضطراب حالت جسمانی همبستگی منفی و معنی دار ($r=0/165$)، بین نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات با اضطراب حالت جسمانی همبستگی مثبت و معنی دار ($r=0/18$)، بین فشار مربی ادراک شده با اضطراب حالت جسمانی همبستگی مثبت و معنی دار ($r=0/17$) و بین کمالگرایی با اضطراب حالت جسمانی همبستگی مثبت و معنی دار ($r=0/185$) وجود دارد. اما بین فشار والدین ادراک شده با اضطراب حالت جسمانی همبستگی معنی دار بدست نیامد ($p < 0/05$). بنابراین فرضیه شماره ۲ در مورد ورزشکاران تیمی مورد تأیید قرار گرفت. این یافته با نتایج هاس و همکاران [۱۱]، کایولا و همکاران [۱۴]، جونز و همکاران [۱۳] و فروست و هندرسون [۷] همخوانی دارد. آنها در پژوهشهای خود به رابطه کمالگرایی با اضطراب رقابتی اشاره کرده اند.

در توجیه این یافته می توان گفت که ورزشکاران کمالگرا توجه خود را روی اشتباهاتی متمرکز می کنند که در طول رقابت مرتکب می شوند و به شدت در مورد آنها دچار فراموشی شده و به طور کلی افکار مزاحم آنها که مربوط به کمالگرایی بوده است باعث پایین آمدن عملکرد آنها می شود (فروست و هندرسون) [۷]، این امر به نوبه خود باعث اضطراب رقابتی ورزشکاران می شود. بنابراین این افراد علایم ظاهری و جسمانی اضطراب که بیشتر علایم رفتاری اضطراب هستند را نشان می دهند و از عرق کردن، سفتی ماهیچه ها، دلریختگی و حتی سردردهای ناشی از اضطراب همیشه شکایت می کنند. می توان گفت که این موضوع می تواند به این علت باشد که همیشه جسم تحت تأثیر روان قرار گرفته و اضطراب جسمانی نیز می تواند باعث اضطراب روان شناختی شود.

همچنین نتایج همبستگی پیرسون نشان داد که در ورزشکاران انفرادی بین استانداردهای شخصی با اضطراب حالت جسمانی همبستگی منفی و معنی دار ($r=0/21$)، بین نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات با اضطراب حالت جسمانی همبستگی مثبت و معنی دار ($r=0/19$)، بین فشار مربی ادراک شده با اضطراب حالت جسمانی همبستگی مثبت و معنی دار ($r=0/20$) و بین



کمالگرایی با اضطراب حالت جسمانی همبستگی مثبت و معنی دار ($r=0/195$) وجود دارد. اما بین فشار والدین ادراک شده با اضطراب حالت جسمانی همبستگی معنی دار بدست نیامد ($p<0/05$). بنابراین فرضیه شماره ۲ در مورد ورزشکاران انفرادی مورد تأیید قرار گرفت. این یافته با نتایج هاس و همکاران [۱۱]، کاپولا و همکاران [۱۴]، جونز و همکاران [۱۳] و فروست و هندرسون [۷] همخوانی دارد. آنها در پژوهشهای خود به رابطه کمالگرایی با اضطراب رقابتی اشاره کرده اند.

از آنجا که در ورزشکاران، سطوح بالای اشتباهات در مورد عملکرد منجر به کاهش اعتماد به نفس در صحنه های ورزشی می شود و باعث می شود که آنان اشتباهات را بیشتر تصویرسازی کنند و نگرانی بیشتری در مورد واکنشهای شنوایی داشته باشند (فروست و هندرسون، ۱۹۹۱)، می توان گفت که این احساسات می تواند باعث اضطراب رقابتی شود و از آنجا که اضطراب شناختی با اضطراب جسمانی همبستگی دارد و نمود ظاهری آن بیشتر به صورت شکایات جسمانی مانند تعریق، سردرد، دل ریختگی است این یافته قابل توجه است.

نکته: از آنجا که فشار والدین ادراک شده به عنوان یکی از متغیرهای پیش بین با هیچ کدام از متغیرهای ملاک (اضطراب حالت شناختی و جسمانی) رابطه معنی دار نداشته است، می توان گفت این دلیل شاید به مسائل و مشکلات فرهنگی بر گردد، به این صورت که در کشور ایران والدین کمتر در فعالیت ورزشی و رقابت ورزشکاران دخالت می کنند، بنابراین ورزشکاران ممکن است فشار ناشی از انتظارات والدین را ادراک نکنند و اگر هم ادراک کند این فشار ناشی از داشتن انتظارات بالای والدین در مورد رقابت ورزشی فرد نمی باشد.

نتایج رگرسیون چند متغیری با روش ورود نشان داد که به ترتیب متغیرهای فشار مربی ادراک شده و نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات قوی ترین متغیرها برای پیش بینی اضطراب رقابتی در ورزشکاران تیمی می باشند ($p<0/05$). این یافته می تواند با نتایج هاس و همکاران [۱۱]، جونز و همکاران [۱۳] و فروست و هندرسون [۷] همخوانی دارد. آنها در پژوهشهای خود به رابطه کمالگرایی با اضطراب رقابتی اشاره کرده اند.

در توجه این یافته می توان گفت که هر چقدر مربیان ورزشی نسبت به فعالیت ورزشی و رقابتی ورزشکار انتظارات بالایی داشته باشند، ورزشکار همیشه خود را بر اساس این انتظارات ارزیابی خواهد کرد و در رقابت ورزشی سعی بر آن دارد که انتظارات مربی را برآورده سازد، با این وجود رقابت ورزشی دیگر برای او لذت بخش نخواهد بود و اضطراب رقابتی را به



عنوان یک پیامد منفی این انتظارات تجربه خواهد کرد. از آنجا که در ورزشکاران تیمی نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات نیز اضطراب رقابتی را پیش بینی کرده است می توان گفت که نگرانی در مورد اشتباهات نیز باعث افزایش اضطراب رقابتی ورزشکاران می شود، چرا که نگرانی بیش از حد ارزیابیهای منفی نسبت به رقابت و مسابقه را بیشتر می کند. از آنجا که استانداردهای شخصی در ورزشکاران تیمی نتوانسته است اضطراب رقابتی را پیش بینی کند می توان گفت شاید این یافته با این دلیل باشد که در ورزشکاران تیمی استانداردهای شخصی کم رنگ تر است، زیرا عملکرد فرد تحت تأثیر انتظارات تیمی قرار گرفته و استانداردهای افراد به صورت تیمی خواهد بود. به عبارت دیگر عملکرد یک ورزشکار تیمی تحت تأثیر عملکرد تیمی قرار گرفته و فرد ورزشکار باید برای رسیدن به موفقیت در رقابت ورزشی همیشه خود را با گروه هماهنگ کند نه اینکه استانداردهایی برای خود قرار دهد و عملکرد خود را بر اساس این انتظارات ارزیابی کند.

همچنین نتایج رگرسیون چند متغیری با روش ورود نشان داد که به ترتیب متغیرهای استانداردهای شخصی، فشار مربی ادراک شده و نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات قوی ترین متغیرها برای پیش بینی اضطراب رقابتی در ورزشکاران انفرادی می باشند ($p > 0/05$). در توجیه این یافته نیز می توان گفت که انتظارات بالای مربی و نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات نیز باعث اضطراب رقابتی ورزشکاران تیمی می شود. از سوی دیگر استانداردهای شخصی بالا باعث مشغول شدن فکر ورزشکار به موفقیت و نتایج منفی شکست می شود و این مشغولیت ذهنی باعث نشخوار ذهنی در مورد رقابت ورزشی و پیامدهای منفی آن شده و اضطراب رقابتی را در ورزشکار بیشتر خواهد کرد. با توجه به نتایج این پژوهش، به دست اندرکاران امر ورزش پیشنهاد می شود که برای کاهش اضطراب رقابتی راههای تعدیل کردن کمالگرایی را به مربیان در قالب کارگاههای آموزشی، آموزش دهند تا مربیان انتظارات بالای خود را از ورزشکاران تعدیل کرده و فشار ناشی از این انتظارات را که منجر به اضطراب رقابتی ورزشکاران می شود، کاهش دهند.



فهرست منابع

۱. ابوالقاسمی، عباس و نریمانی، محمد (۱۳۸۵). آزمونهای روانشناختی. اردبیل: چاپ اول، انتشارات باغ رضوان.
2. Aufenanger, S.J. (2005). Relationship between mental skills and competitive anxiety interpretation in open skill and close skill athletes. *A Thesis Submitted to the Faculty of Miami University in Partial Fulfillment of the requirements for the Degree of Master of Science. Miami University Oxford, Ohio.*
3. Burns, D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, pp. 34-51.
4. Burns, D. (1983). The spouse who is a perfectionist. *Medical Aspects of Human Sexuality* 17, pp. 219-230.
5. Flett, G.L., Hewitt, P.L. and Dyck, D.G. (1989). Self-oriented perfectionism, neuroticism, and anxiety. *Personality and Individual Differences* 10, pp.
6. Flett, G.L., Hewitt, P.L., Endler, N.S., & Tassone, C. (1994). Perfectionism and components of state and trait anxiety. *Current Psychological Research and Reviews*, 13, 326-350.
7. Frost, R.O., & Henderson, K.J. (1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 323-335. Jones et al., 1991.
8. Frost, R.O., Marten, P.A., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
9. Gould, D., Greenleaf, C., & Krane, V. (2002) The relationship between arousal and athletic performance: current status and future directions. In T.S. Horn's (Ed.) *Advances in Sport Psychology*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
10. Gould, D., Udry, E., Tuffey, S. and Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment. *The Sport Psychologist* 10, pp. 332-340.
11. Haase, A.M., Prapavessis, H. and Owens, R.G. (1999). Perfectionism and eating attitudes in competitive rowers: moderating effects of body mass, weight classification and gender. *Psychology and Health* 14, pp. 643-657.
12. Hall, H.K., Kerr, A.W. and Matthews, J. (1998). Pre-competitive anxiety in sport: the contribution of achievement goals and perfectionism. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 20, pp. 194-217.



13. Jones, G. Swain, A and Cale, A. (1991). Gender differences in pre-competition temporal patterning and antecedents of anxiety and self-confidence. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 13, pp. 1-15.
14. Koivula, N, Hassmén, and Fallby J. (2002). Self-esteem and perfectionism in elite athletes: effects on competitive anxiety and self-confidence, *Personality and Individual Differences*, 32, P 865-875.
15. Martens, R, Burton, D. Vealey, R. Bump, L and Smith, D. (1999). The development of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). In: R. Martens, R.S. Vealey and D. Burton, Editors, *Competitive anxiety in sport*, Human Kinetics, Champaign, IL, pp. 117-190.
16. Terry-Short, L.A., Owens, R.G., Slade, P.D., & Dewey, M.E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 18, 663-668.
17. Williams & Leffingwell, (1996). J.M. Williams and T.R. Leffingwell, *Cognitive strategies in sport and exercise psychology*. In: J.L. Van Raalte and B.W. Brewer, Editors, *Exploring sport and exercise psychology*, American Psychological Association, Washington, DC (1996).

Archive of SID

Study of Relationship between Perfectionism in Sport with Cognitive and Somatic Anxiety in Team and Individual athletes

Authors:

Bahrami, S, (Faculty Member of Body training and sportive Science in Azad Eslami University in Kermanshah)

Ariapooran, S. (Ph.D student of Psychology in Ardabil Mohaghegh university)

Yosefi, B. (Faculty Member of Body training and sportive Science in Razi University of Kermanshah)

Abstract

The purpose of this study was Study of Relationship between Perfectionism in Sport with Cognitive and Somatic Anxiety in Team and Individual athletes. For this fields, 400 team and individual athletes that were selected according to stratified random sampling and completed the Sport Multidimensional Perfectionism(Dunn et al ,2005) and competitive anxiety(Martens et al, 1990)(items of two sub-scales of this scale: cognitive and somatic state anxiety)scales. Results of Pierson correlation was indicated that was positive correlation between personal standards, concern over mistakes, perceived coach pressure and perfectionism with cognitive and somatic anxiety in Team and individual athletes. But was not correlation between perceived parental pressure with cognitive and somatic anxiety in Team and individual athletes. Results of multiple regression by enter method showed that the most powerful variables for predictive of competitive anxiety in team athletes orderly were perceived coach pressure and concern over mistakes and the most powerful variables for predictive of competitive anxiety in individual athletes orderly were personal standards, perceived coach pressure and concern over mistakes ($p<0/05$).

Keywords: perfectionism, competitive anxiety, team athletes, group athletes