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

**بهناز ارباب*، سیدمحمدکاظم 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 کمال‌گرایی 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 می‌دادند، پرسش‌نامه اضطراب حالتی رقابتی و صفتی رقابتی مارتنز و پرسش‌نامه کمال‌گرایی ورزشی دان و همکاران را تکمیل کردند. یافته‌های تحقیق با استفاده از شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار)، ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام تجزیه و تحلیل شد. نتایج همبستگی پیرسون نشان داد که کمال‌گرایی ورزشی با اعتمادبه‌نفس همبستگی منفی و با اضطراب صفتی همبستگی مثبت دارد. نتایج رگرسیون گام به گام نشان داد کمال‌گرایی کلّی قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده اضطراب صفتی است و فشار ادراک‌شده ازطرف مربی پیش‌بینی‌کننده اضطراب شناختی و اعتمادبه‌نفس است. همچنین نگرانی بیش‌از حد درباره اشتباهات و استانداردهای شخصی پیش‌بینی‌کننده اضطراب جسمانی است. تعدیل کمال‌گرایی به ورزشکار کمک می‌کند تا کمتر تحت تأثیر اضطراب رقابتی قرار بگیرد و اعتمادبه‌نفسش افزایش یابد و بدین‌گونه احتمال موفقیت بیشتر می‌شود.

**واژگان کلیدی:** اضطراب رقابتی، کمال‌گرایی، کاراته، نخبه.

[ Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-11-03 ]

## مقدمه

یکی از عوامل مهم روان‌شناختی که عملکرد ورزشکاران را، به‌ویژه در موقعیت‌های حساس و تعیین‌کننده، به‌شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد اضطراب رقابتی[1] 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[2] (۱۹۶۶) اضطراب رقابتی در ورزش را به دو بعد اضطراب صفتی[3] و اضطراب حالتی[4] 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[5] (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 انگیختگی 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 نحوهٔ اندیشیدن 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 رابطهٔ 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



[ Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-11-03 ]

اعتمادبه‌نفس، امید به موفقیت و هدفمداری در تمرین و رقابت ارتباط مثبت دارد(۲۳). بشارت و حسینی (۱۳۹۱) به این نتیجه رسیدند که کمال‌گرایی مثبت با اضطراب شناختی و بدنی ورزشکاران همبستگی منفی و با اعتمادبه‌نفس همبستگی مثبت دارد و ابعاد کمال‌گرایی می‌تواند تغییرات مربوط به اضطراب رقابتی ورزشکاران را پیش‌بینی کند (۱۸). صابرعلی[1] و همکاران (۲۰۱۲) بیان کردند بین کمال‌گرایی و اضطراب صفتی همبستگی وجود دارد. استانداردهای شخصی و فشار ادراک‌شده مربی اضطراب صفتی را کاهش می‌دهد، درحالی‌که اشتباهات زیاد و فشار والدین اضطراب صفتی بازیکنان را افزایش می‌دهد (۲۴).

هدف اصلی تحقیق حاضر سنجش رابطه احتمالی کمال‌گرایی ورزشی با اضطراب رقابتی، چه حالتی، چه صفتی است. با این حال، دو ویژگی عمده، پژوهش حاضر را از پژوهش‌های قبلی متمایز می‌کند. اولین ویژگی رعایت زمان دقیق پرکردن پرسش‌نامه اضطراب حالتی است. اکثر پژوهش‌های گذشته به زمان دقیق پرکردن پرسش‌نامه اضطراب حالتی رقابتی اشاره نکرده‌اند (مثلاً ۲۰، ۱۸). یافته‌های پژوهشی حاکی از این است که نوع اضطراب با مدت باقی‌مانده تا مسابقه تعامل می‌کند. برای مثال، اضطراب شناختی از میزان زیاد شروع می‌شود و نزدیک‌شدن به مسابقه میزان آن را تغییر نمی‌دهد، درحالی‌که اضطراب جسمانی از سطح پایین آغاز می‌شود و میزان آن با نزدیک‌شدن به زمان مسابقه افزایش می‌یابد (۲). به نظر می‌رسد دقت برخی گزارش‌های پیشین درباره میزان اضطراب رقابتی حالتی با ابهام روبه‌رو است. ویژگی دوم پژوهش حاضر انتخاب جامعه آماری تحقیق از بالاترین سطح قهرمانان یک رشته ورزشی است. پژوهش‌های گذشته درباره قهرمانان رشته‌های متفاوت انجام شده‌اند. مطالبات روان‌شناختی متفاوت در رشته‌های متفاوت ورزشی بالقوه ممکن است نتایج را مخدوش کند. طراحی تحقیق حاضر فاقد چنین محدودیتی است. ازاین‌رو این پژوهش به دنبال آن بود که به این سؤالات پاسخ دهد که آیا کمال‌گرایی ورزشی با اضطراب صفتی و مؤلفه‌های اضطراب حالتی رقابتی بازیکنان تیم ملی کاراته بانوان کشور رابطه دارد؟ آیا مؤلفه‌های کمال‌گرایی ورزشی، اضطراب صفتی- رقابتی و مؤلفه‌های اضطراب حالتی - رقابتی بازیکنان تیم ملی کاراته بانوان کشور را پیش‌بینی می‌کنند؟

## روش‌شناسی

پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی است. کمال‌گرایی و مؤلفه‌های آن به‌عنوان متغیر پیش‌بین و اضطراب صفتی رقابتی و مؤلفه‌های اضطراب حالتی رقابتی متغیر ملاک در نظر گرفته شده‌اند 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. نمونه‌ها به‌طور تمام‌شمار انتخاب شدند.

**ابزار جمع‌آوری اطلاعات**: ابزار استفاده‌شده در این پژوهش عبارت بودند از:

**۱- پرسش‌نامه اضطراب حالتی - رقابتی [2]( 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 اعتمادبه‌نفس تقسیم کرده است. به هریک از عوامل سه‌گانه ۹ سؤال اختصاص داده شده است. پاسخ سؤال به‌صورت مقیاس ۴ درجه‌ای (اصلاً، کمی، نسبتاً، خیلی) است. پایایی هریک از مؤلفه‌ها در مطالعات مارتنز و همکاران (۱۹۹۰)، برای اضطراب شناختی (۰/۷۹ – ۰/۸۱)، اضطراب جسمانی (۰/۸۲ – ۰/۸۴) و اعتمادبه‌نفس (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- پرسش‌نامه اضطراب صفتی رقابتی [3]( SCAT )**: این مقیاس متشکل از ۱۵ سؤال ساده است و قابلیت اجرای آن برای کشورهای مختلف و با فرهنگ‌های مختلف وجود دارد. سؤالات این آزمون برخلاف اکثر آزمون‌های دیگر به صورت غیرمستقیم است و در هیچ‌جای آن به‌طور مستقیم به مفهوم اضطراب اشاره نشده است. در این مقیاس پاسخ سؤال‌ها به‌صورت مقیاس ۳ درجه‌ای (به‌ندرت – 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



[ Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-11-03 ]

**۳- پرسش‌نامه کمال‌گرایی ورزشی چندبعدی**: مقیاس کمال‌گرایی ورزشی به کوشش دان[1] 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) نمره‌گذاری شده است. دارای چهار خرده‌مقیاس است که ۷ مورد معیارهای شخصی، ۸ مورد نگرانی بیش از حد درباره اشتباهات، ۹ مورد فشار ادراک‌شده والدین، و ۶ مورد فشار ادراک‌شده مربی را می‌سنجد. بهرامی و همکاران (۲۰) براساس ضریب آلفای کرونباخ برای معیارهای شخصی ۰/۷۳، نگرانی بیش از حد درباره اشتباهات ۰/۷۵، فشار ادراک‌شده والدین ۰/۷۲، و فشار ادراک‌شده مربی ۰/۷۱ گزارش کرده‌اند. همچنین ابوالقاسمی در مطالعه‌ای ضریب آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه را ۰/۸۰ و ضریب همبستگی آن را با مقیاس کمال‌گرایی هویت و فلت (۱۹۹۱) ۰/۶۵ گزارش کرده است (۶).

**روش اجرا**: یک روز پیش از مسابقه از بازیکنان خواسته شد پرسش‌نامه کمال‌گرایی ورزشی دان را تکمیل کنند و پرسش‌نامه اضطراب حالتی رقابتی، ۳۰ دقیقه قبل از شروع مسابقه و پرسش‌نامه 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 داده‌ها 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، شاخص‌های توصیفی شامل میانگین، انحراف استاندارد، کمترین و بیشترین نمره متغیرهای پژوهش ارائه شده است. همان‌گونه که مشاهده می‌شود، از بین مؤلفه‌های اضطراب حالتی، اعتمادبه‌نفس دارای میانگین بالاتر است و از بین مؤلفه‌های کمال‌گرایی و فشار ادراک‌شده والدین، میانگین بالاتری را نشان می‌دهند.

جدول ۱. یافته‌های توصیفی حاصل از متغیرهای پژوهش

| متغیر / شاخص | تعداد | میانگین | انحراف استاندارد | حداقل نمره | حداکثر نمره |
|---|---|---|---|---|---|
| اضطراب شناختی | ۳۰ | ۲۲/۵۳ | ۳/۷۴ | ۱۲ | ۳۱ |
| اعتمادبه‌نفس | 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 |
| کمال‌گرایی 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 ادراک‌شده والدین | ۳۰ | ۲۹/۵ | ۵/۹ | ۱۵ | ۳۸ |
| فشار ادارک‌شده مربی | ۳۰ | ۲۲/۴ | ۴/۵ | ۱۳ | ۳۲ |

در جدول شماره ۲، همبستگی درونی متغیرهای پژوهش ارائه شده است. همان‌گونه که مشاهده می‌شود رابطه اضطراب شناختی تنها با فشار مربی ادراک‌شده مثبت و معنی‌دار است ($p<۰/۰۵$). همچنین رابطه بین اعتمادبه‌نفس نیز با کمال‌گرایی ورزشی و فشار ادراک‌شده مربی مثبت و معنی‌دار است ($p<۰/۰۵$). متغیر اضطراب جسمانی رابطه مثبت و معنی‌داری با نگرانی درباره اشتباهات نشان داده است ($p<۰/۰۵$). اضطراب صفتی رقابتی رابطه مثبت و معنی‌داری با کمال‌گرایی ورزشی و فشار والدین ادراک‌شده نشان داده است ($p<۰/۰۵$).

1. Dune et al



[ Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-11-03 ]

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

| متغیر | ضریب همبستگی | معنی‌داری | تعداد |
|---|---|---|---|
| اضطراب شناختی | ۰/۲۸۵ | ۰/۱۲۷ | ۳۰ |
| اعتمادبه‌نفس | -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، ازطریق 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 درباب 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 اعتمادبه‌نفس در جدول نشان می‌دهد که فشار ادراک‌شده مربی نزدیک به ۲۷ درصد متغیر اعتمادبه‌نفس را پیش‌بینی می‌کند. رابطه بین فشار مربی با اعتمادبه‌نفس منفی است. سایر مؤلفه‌های کمال‌گرایی ورزشی یعنی استانداردهای شخصی، نگرانی درباره اشتباهات و فشار والدین به دلیل نداشتن قدرت تبیین و رابطه با اعتمادبه‌نفس 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.

[ Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-11-03 ]

جدول ۳. تحلیل رگرسیون به روش گام به گام برای پیش‌بینی اضطراب صفتی و مؤلفه‌های اضطراب حالتی ازطریق 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 |
| | | فشار ادارک‌شده مربی | ۰/۳۹۲ | ۰/۱۵۳ | ۵/۰۷۵ | ۰/۰۳۲ | .۳۲۶ | . ۱۴۵ | . ۳۹۲ | ۲.۲۵۳ | ۰.۰۳۲ |
| اضطراب جسمانی | مرحله اول | عدد ثابت | | | | | ۲۵.۴۳ | ۴.۱۱۳ | – | ۶.۰۸۹ | .۰۰۰ |
| | | نگرانی درباره اشتباهات | ۰/۵۱۹ | ۰/۲۶۹ | ۰/۲۶۹ | ۰/۰۰۳ | ..۲۸۷ | ۰۷۹ | .۵۶۹ | ۳.۸۵۷ | .۰۰۱ |
| | مرحله دوم | استانداردهای شخصی | ۰/۶۵ | ۰/۴۲۲ | ۰/۱۵۳ | ۰/۰۱۳ | –. ۳۹۲ | ۱۴۷. | –.۳۹۴ | –۲.۶۷ | .۰۱۳ |
| اعتماد به نفس | مرحله اول | عدد ثابت | | | | | ۳۳.۵۹۴ | ۳.۳۶۳ | – | ۹.۹۸۸ | .۰۰۰ |
| | | فشار ادراک‌شده مربی | ۰/۵۲۰ | ۰/۲۷۰ | ۱۰/۳۷۴ | ۰/۰۳ | –.۴۷۴ | .۱۴۷ | –. ۵۲۰ | –۳.۲۲۱ | .۰۰۳ |
| اضطراب صفتی | مرحله اول | عدد ثابت | | | | | ۱۰.۳۹۴ | ۴/۰۰۷ | – | ۲/۵۹۴ | ۰/۰۱۵ |
| | | فشار ادراک‌شده والدین | ۰/۳۷۶ | ۰/۱۴۱ | ۴/۶۰۷ | ۰/۰۴۱ | .۲۸۶ | .۱۳۳ | .۳۷۶ | ۲.۱۴۶ | .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 استوبر (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 درنتیجه اعتمادبه‌نفس ورزشکار افزایش می‌یابد و کمتر تحت تأثیر اضطراب رقابتی (شناختی و جسمانی) قرار می‌گیرد (۲۲).

[ Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-11-03 ]

نتایج رگرسیون نشان داد از بین مؤلفه‌های کمال‌گرایی، فشار ادراک‌شده مربی، پیش‌بینی‌کننده اعتماد به نفس است. این نتایج با یافته‌های بهرامی (۱۳۸۷) همخوانی داد. 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 خودبسندگی 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)، شجیع و همکاران (۱۳۸۹) و بشارت (۱۳۹۱، ۱۳۹۰) همخوانی ندارد. این ناهمخوانی ممکن است به دلیل تفاوت شرکت‌کنندگان در تحقیق حاضر باشد. نمونهٔ تحقیق حاضر متشکل از برگزیدگان یک رشته ورزشی است. در صورتی که در مطالعات پیش‌گفته، نمونهٔ آماری از ورزشکاران رشته‌های مختلف انتخاب شده و بیشتر آنها در بالاترین سطح عملکرد قرار نداشتند. بی‌تردید، تفاوت‌های زیادی بین رشته‌های مختلف ورزشی ازلحاظ 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 برآورده‌کردن 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 به‌شدت 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 صابرعلی 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 موقعی های مختلف که اغلب بی‌ضرر بوده‌اند داشته باشد. یکی از این موقعیت‌ها ارزیابی اجتماعی، و مصاحبه یا ظاهرشدن درمقابل



[ Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-11-03 ]

تماشاچیان است که به‌آسانی 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 نکوهش و سرزنش آنها به‌خاطر برآورده‌نشدن 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 جهت گیری ورزشی و اضطراب رقابتی در ورزشکاران شرکت کننده در دهمین المپیاد ورزشی دانشجویی. رشد و یادگیری حرکتی ـ ورزشی، ۹ : ۳۷-۵ .

۲. واعظ موسوی، محمد کاظم؛ مسیبی، فتح الله. (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؛ کیامرثی، آذر؛ اسکندری، پرناز. (۱۳۸۹). بررسی ارتباط کمال گرایی، تکلیف گرایی و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی درتکواندوکاران. 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 perlis 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 واضطراب 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


[ Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-11-03 ]

۲۰. بهرامی، شـهاب؛ آریاپوران، سـعید؛ یوسـفی، بهرام. (۱۳۸۷). بررسـی رابطه کمالگرایی در ورزش با اضـطراب شناختی و جسمانی ورزشکاران تیمی و انفرادی. همایش روانشناسی و کاربرد آن در جامعه. دانشگاه آزاد واحد مرودشت . آذر.

۲۱. شجیع، رضا؛ کوزه چیان، هاشم؛امیری، مجتبی؛ اقبالی هشتجین، فرشته. (۱۳۹۰). تعیین رابطهٔ بین کمالگرایی و اضطراب بدنی، اجتماعی زنان دارای فعالیت بدنی منظم. نشریهٔ مدیریت ورزشی، ۱۰: ۱۰۱ – ۸۵.

۲۲. بشـارت، محمد علی؛ پورگیوی، بهنام؛ قهرمانی، محمد حسین؛ حومینیان، داود. (۱۳۹۰). تأثیر واسطه ای خودکارآمدی ورزشی بررابطه بین کمالگرایی و اضطراب رقابتی. رشد و یادگیری حرکتی ــ ورزشی، ۸: ۲۷– ۵.

23. Stoeber, J. (2011). The dual nature of perfectionism in sport: Relationships with emotion, motivation and performans. 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 Poblications, 10: 1- 4.

۲۵. برخواه، محمدحسین. (۱۳۸۴). مقایسه میزان اضطراب صفتی رقابتی وحالتی رقابتی وزنه برداران نخبه کشور. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج.

۲۶. زمانی، علی رضـا؛ مرادی، علی. (۱۳۸۸). مقایسـه 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؛ مهرام، بهروز؛ ایزانلو، زهرا. (۱۳۹۰). بررسی رابطه بین ابعاد کمال گرایی و اضطراب پنهان در دانشجویان. پژوهش های روانشناسی بالینی و مشاوره،۱: ۵۸–۴۷

[ Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-11-03 ]