

بررسی ارتباط کمال‌گرایی، تکلیف‌گرایی و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی در تکواندوکاران

عباس ابوالقاسمی^۱، آذر کیامرثی^۲، پرناز اسکندری^۳

۱- دانشیار گروه روانشناسی دانشگاه محقق اردبیلی

۲- عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل

۳- کارشناس تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه محقق اردبیلی

تاریخ پذیرش مقاله: ۸۹/۳/۲۳

تاریخ دریافت مقاله: ۸۸/۱۲/۸

چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر تعیین ارتباط کمال‌گرایی، تکلیف‌گرایی و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی بود. روش تحقیق: نمونه پژوهش ۱۶۵ ورزشکار مرد بود که از میان تکواندوکاران شهر اردبیل به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها، از مقیاس کمال‌گرایی چند بعدی ورزش، مقیاس هدف‌گرایی، مقیاس اضطراب رقابتی و چک‌لیست عملکرد ورزشی استفاده شد. داده‌های پژوهش با روش‌های ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه تجزیه و تحلیل شدند. یافته‌ها: نتایج نشان داد که کمال‌گرایی ($r = -0.44$) و اضطراب رقابتی ($r = -0.28$) با عملکرد ورزشی رابطه منفی معنی‌داری داشتند ($p < 0.01$). بین تکلیف‌گرایی و عملکرد ورزشی ($r = 0.42$) رابطه مثبت معنی‌داری بدست آمد ($p < 0.01$). همچنین، نتایج نشان داد که قوی‌ترین متغیرهای پیش‌بینی کننده عملکرد ورزشی، به ترتیب، کمال‌گرایی و تکلیف‌گرایی بودند. از مولفه‌های کمال‌گرایی، مولفه فشار مربی ادراک شده و مولفه فشار والدین ادراک شده ۲۹ درصد عملکرد ورزشی را تبیین کردند. بحث و نتیجه‌گیری: این نتایج ضمن همسویی با یافته‌های دیگر، تلویحات مهمی در مورد بهداشت روانی ورزشکاران دارد.

واژه‌های کلیدی: کمال‌گرایی، تکلیف‌گرایی، اضطراب رقابتی، عملکرد ورزشی

The relationship of perfectionism, task-orientation and competitive anxiety with sport performance in tecwando

Abstract

Purpose: The aim of the present study was to determine the relationship of perfectionism, task-oriented and competitive anxiety with athletic performance. **Methods:** The research sample consisted of 165 men who were selected through random sampling method in tecwando. To collect the data, Sport Dimensional Perfectionism Scale, Goal Orientation Scale, Competitive Anxiety Scale and Checklist of Sport Performance were used. Data was analyzed using Pearson correlation coefficient and multiple regression analyses. **Results:** The results showed that perfectionism ($r = -0.45$) and competitive anxiety ($r = -0.28$) were negatively related to sport performance, and task-oriented was positively related to sport performance ($r = 0.42$, $P < 0.01$). The results showed that perfectionism and task-oriented were respectively the best predictors for sport performance. Also, components of perceived coach pressure and perceived parent pressure of perfectionism explained 29 percent of variance of sport performance. **Conclusion:** This results that fairly in keeping with other findings, are important implications about mental health in athletics.

Keywords: perfectionism, task-orientation, competitive anxiety, sport performance

* آدرس نویسنده مسئول: عباس ابوالقاسمی

اردبیل - انتهای خیابان دانشگاه - دانشگاه محقق اردبیلی - حوزه پژوهشی و فناوری دانشگاه - صندوق پستی: ۱۷۹ کد پستی: ۵۶۱۹۹-۱۱۳۶۷
تلفن: ۵۵۱۰۱۳۵-۰۴۵۱ و ۰۹۱۴۴۳۵۳۵۴۸۲
E-mail: abolghasemi1344@uma.ac.ir

مقدمه

عملکرد ورزشی^۱ را می توان به عنوان کل ارزش مورد انتظار مربی از رویدادهای رفتاری مجزا که فرد طی یک دوره زمانی مشخص انجام می دهد، تعریف نمود. این عملکرد یک ویژگی رفتاری است که بین مجموعه رفتارهایی که توسط هم تیمی ها و رفتارهایی که از سوی یک فرد در زمانهای متفاوت انجام می گیرد، تمایز قائل می شود (۱). عملکرد ورزشی تحت تاثیر متغیرهای زیادی است یکی از این متغیرها کمال گرایی^۲ است. کمال گرایی به منزله تمایل پایدار فرد به وضع معیارهای کامل و دست نیافتنی و تلاش برای تحقق آنها است (۲) که با خود ارزشیابی های انتقادی از عملکرد شخصی همراه می باشد (۳). فروست و هندرسن (۴) تمرکز بر اشتباهات و احتمال ارزشیابی اجتماعی منفی را در ورزشکاران دارای کمال گرایی ناهنجار از عوامل شکست ورزشی آنها ذکر کرده اند (۵).

برخی پژوهشگران کمال گرایی سازگاران را به عنوان تسهیل کننده عملکرد ورزشی ذکر کرده اند (۶)، اما به اعتقاد برخی از پژوهشگران دیگر، کمال گرایی به عنوان یک ویژگی ناسازگاران است که عملکرد ورزشی را مختل می کند (۷ و ۸).

مطالعه اسکانلن، استین و راویزا (۹) موید تاثیر دو نوع کمال گرایی مثبت و منفی بر عملکرد ورزشی است. یافته های پژوهشی هاردی، جونز و گولد (۱۰) حاکی از ویژگیهای مثبت تر کمال گرایی در ورزشکاران دارای رتبه جهانی است (۵). دان و همکاران (۱۱) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که قویترین پیش بینی کننده های عملکرد ورزشی، کمال گرایی خویشتن مدار و جامعه دار هستند. استول، لائو و استوبر (۱۲) با بررسی ۱۲۲ دانشجو ورزشکار دریافتند که کمال گرایی مثبت با عملکرد ورزشی ارتباط مثبت دارد، در صورتی که بین کمال گرایی منفی و عملکرد ورزشی ارتباط منفی معنی داری بدست آمد.

از متغیرهایی دیگری که با عملکرد ورزشی ارتباط دارد، تکلیف گرایی^۳ است. افراد دارای این جهت گیری بر یادگیری مهارتهای جدید تمرکز دارند و با فراهم سازی اطلاعات مناسب برای بهبود روشهایی قدیمی و اصلاح شکست ها یا اشتباهات تلاش می کنند. این افراد تمایل

دارند که موقعیت های پیشرفت را به عنوان فرصتهایی برای بهبود توانایی در نظر گیرند و این جهت گیری به عنوان پیش بینی کننده عملکرد ورزشی معرفی شده است (۱۳). آمز (۱۴) بیان می کند ورزشکارانی که دارای اهداف تکلیف گرا هستند جو مربوط به ورزش را تسلط آمیز می دانند، انگیزش درونی بیشتری دریافت می کنند، نگرش مثبتی در مورد ورزش دارند و برای ارزیابی عملکرد خود، از اهداف و اطلاعات مناسبتر استفاده می کنند و در نتیجه باورهای خودکارآمدی آنها بالا می رود (۱۵). دودا و نیکلز (۱۶) بین تکلیف گرایی و عملکرد ورزشی ارتباط مثبت بدست آوردند. هاتزگورگیادیس (۱۷) با پژوهشی بر روی ۷۱ بازیکن رشته والیبال در مرحله فینال مسابقات به این نتیجه رسیدند که تکلیف گرایی با افکار نامناسب رابطه منفی دارد. در حالی که خود گرایی در موقعیت شکست با تجربه چنین افکاری رابطه مثبت داشت. سیت و لیندندر (۱۸) و اماندسن (۱۹) به این نتیجه رسیدند که سطوح بالای تکلیف گرایی، عملکرد ورزشی را افزایش می دهد. ابوالقاسمی و آریا پوران (۲۰) در پژوهشی بر روی ۱۷۱ نفر دانشجوی پسر به این نتیجه رسیدند که هدف گرایی با عملکرد ورزشی در ورزشکاران انفرادی و گروهی رابطه مثبت معنی داری دارد.

یکی دیگر از متغیرهایی که با عملکرد ورزشی ارتباط معنی داری دارد، اضطراب رقابتی^۴ است. منظور از اضطراب رقابتی، اضطرابی است که در موقعیت های رقابت جویانه ورزشی ایجاد می شود. یکی از علل عمده اضطراب رقابتی فشار مداوم ناشی از توقعات و انتظارات اجتماع، اطرافیان و مربی است که به عنوان یک عامل منفی در عملکرد ورزشی دخالت می کند. هر چند ارتباط بین اضطراب و عملکرد ورزشی مورد بررسی زیادی قرار گرفته است (۲۱، ۲۲ و ۲۳)، اما یافته های کمی این ارتباط را پیش بینی کرده اند. استفاده مکرر از ابزارهای عملکرد کلی یکی از دلایل احتمالی این ارتباط ذکر شده است. به طور کلی ارتباط میان اضطراب و نحوه عملکرد ورزشی توسط نظریه های سائق و فرضیه U ی وارونه بیان می شود. بر اساس نظریه سائق بین اضطراب و اجرای ورزشی ارتباط خطی وجود دارد؛

1- competitive anxiety
3- perfectionism

2- athletic performance
4- task- orientation

آریا پوران و دورتاج (۳۵) در پژوهشی بین اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشی دانش‌آموزان ورزشکار ارتباط منفی معنی‌داری بدست آوردند. اضطراب رقابتی به عنوان پیش‌بینی‌کننده مهمی از عملکرد ورزشی بود.

در مجموع در مسابقات ورزشی، نقش عوامل روانشناختی در قابلیت‌های ورزشی بسیار مهم و قابل توجه است. جوامعی که با ایجاد توانایی‌های روانشناختی به قابلیت‌های جسمانی ورزشکاران اهتمام می‌ورزند هم در صحنه‌های رقابت بین‌المللی و هم در سالم‌سازی جامعه ورزشی خود موفقیت قابل ملاحظه‌ای کسب می‌نمایند. با توجه به پیشرفت ورزش قهرمانی تکواندو و ناکامی در برخی اوقات، انجام تحقیق در زمینه بررسی ارتباط متغیرهای کمال‌گرایی، تکلیف‌گرایی و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی ضروری و مهم بنظر می‌رسد. بررسی این متغیرها و ارتباط آن با عملکرد ورزشی، زمینه‌ای مناسب برای برنامه‌ریزی‌های لازم کوتاه مدت و بلند مدت جهت آرامش روانی ورزشکاران فراهم خواهد کرد که می‌تواند در افزایش عملکرد ورزشی و نتیجه‌گیری ورزشکاران به طور چشم‌گیری موثر باشد. با توجه به این که در زمینه ارتباط سه متغیر کمال‌گرایی، تکلیف‌گرایی و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی در داخل کشور پژوهشی انجام نشده است، بنظر می‌رسد که چنین تحقیقاتی باعث رشد و شکوفایی دانش روانشناسی ورزشی شود. در بحث کاربردی نیز، مربیان و روانشناسان ورزشی با استفاده از این نتایج می‌توانند به طور موثری به پرورش ورزشکاران پرداخته و با آشنایی به اهمیت و نقش این متغیرها در عملکرد ورزشی، آنان را با دادن تمرینات مناسب آماده مسابقات نمایند.

با توجه به یافته‌های پژوهشی فرض اساسی پژوهش حاضر این بود که هر یک از متغیرهای کمال‌گرایی، تکلیف‌گرایی و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی تکواندوکاران رابطه دارند. فرض دیگر این بود که متغیرهای کمال‌گرایی، تکلیف‌گرایی و اضطراب رقابتی، عملکرد ورزشی تکواندوکاران را پیش‌بینی می‌کنند.

روش تحقیق

این پژوهش از نوع همبستگی است. در این پژوهش کمال‌گرایی، تکلیف‌گرایی و اضطراب رقابتی به عنوان

بدین معنی که با افزایش اضطراب، سطح عملکرد متناسب با آن نیز افزایش می‌یابد. نظریه U ی وارونه یرکیس و دادسون به این معنی است که عملکرد، همزمان با حالت برانگیختگی تسهیل می‌شود و تا سطح مطلوب ادامه می‌یابد (۲۴). چندین مدل دیگر اثرات بازدارنده اضطراب را بر عملکرد ورزشی مورد بررسی قرار داده‌اند. برای مثال طبق مدل مسترز (۲۵) افزایش اضطراب حالت و دانش آشکار در مورد عملکرد احتمالاً سبب اختلال در پردازش بهنجار شده و در نتیجه عملکرد ورزشی را کاهش می‌دهد. اخیراً مدل تمرکز بر خود بامایستر (۲۶) شواهد پژوهشی زیادی دریافت کرده است. این مدل بیان می‌کند خودآگاهی زیاد در مورد عملکرد، توجه به اجرای مهارت گام به گام را مختل کرده و سبب پردازش نابهنجار در مورد تکلیف می‌شود (۲۷).

مارتنز، ویلی و برتن (۱) و هنین (۲۸) بین اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشی ارتباط منفی معنی‌داری بدست آوردند. هانتون، توماس و ماینارد (۲۹) نشان دادند که شدت اضطراب ورزشکاران با نزدیک شدن به مسابقه افزایش و اعتماد به نفس آنها کاهش می‌یابد. همچنین بین اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشی ارتباط منفی معنی‌داری بدست آمد. گروسبارد و همکاران (۳۰) و ابراهامسون، روبرتز و پنزگارد (۳۱) به این نتیجه رسیدند که هدف‌گرایی و اضطراب با عملکرد ورزشی رابطه معنی‌داری دارد. روبازا و بورتیلو (۳۲) دریافتند که خشم و اضطراب از پیش‌بینی‌کننده‌های مهم عملکرد ورزشی هستند. هر چند سطح بالای اضطراب تاثیر منفی بر عملکرد ورزشی دارد اما شواهدی وجود دارد که این موضوع را به چالش کشیده است. این نتایج نشان داده‌اند که همیشه اضطراب نقش تعیین‌کننده‌ای بر عملکرد ورزشی ندارد (۳۳ و ۳۴).

تجاری (۳۴) اضطراب رقابتی و اجرای کشتی رابطه معنی‌داری بدست آورد. صدارتی (۲۴) در پژوهشی بر روی دانشجویان دختر در مسابقات المپیاد ورزشی نشان داد که بیشترین میانگین اضطراب رقابتی در ورزشکاران شطرنج و کمترین آن در ورزشکاران بسکتبال دیده می‌شود. ابوالقاسمی و آریا پوران (۲۰) در پژوهشی بر روی ۱۷۱ نفر دانشجوی پسر به این نتیجه رسیدند که در ورزشهای گروهی بین اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشی ورزشکاران رابطه منفی معنی‌داری وجود دارد. ابوالقاسمی، کیامرثی،

۰/۸۰ گزارش شده است. ضریب همبستگی این پرسشنامه با پرسشنامه جو انگیزشی ادراک شده در ورزش ($r=0/68, P<0/01$) معنی دار می باشد (۱۶). ابوالقاسمی (۳۶) در پژوهشی ضریب پایایی و اعتبار این مقیاس را محاسبه نموده است. ضریب آلفای کرونباخ مقیاس ۰/۸۱ گزارش شد. همچنین ضریب همبستگی این مقیاس با پرسشنامه راهبردهای مقابله ای گادر و بلاندین ۰/۵۸ بدست آمد. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۰ می باشد.

ج) پرسشنامه اضطراب رقابتی: پرسشنامه اضطراب رقابتی توسط مارتنز، ویلی و برتن (۱) ساخته شده است. این پرسشنامه ۱۵ آیتم دارد که اضطراب حالت را می سنجد و در موقعیتهای رقابت ورزشی مورد استفاده قرار می گیرد. هر آزمودنی به این آیتم ها با مقیاس پنج درجه ای (از هرگز تا خیلی زیاد) پاسخ می دهد. ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه در دامنه ای از ۰/۷۹ تا ۰/۹۰ گزارش شده است (۲۴). بین این پرسشنامه و پرسشنامه اضطراب صفت-حالت اسپیل برگر ($r=0/63, P<0/01$) ضریب همبستگی معنی دار وجود دارد. ابوالقاسمی (۳۶) در پژوهشی ضریب پایایی و اعتبار این پرسشنامه را محاسبه نموده است. ضریب آلفای کرونباخ مقیاس ۰/۷۹ گزارش شد. همچنین ضریب همبستگی این پرسشنامه با پرسشنامه راهبردهای مقابله ای گادر و بلاندین ۰/۴۶- بدست آمد. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۴ می باشد.

ه) چک لیست عملکرد ورزشی: منظور از عملکرد ورزشی در این پژوهش مجموع ارزیابی مربی از عملکرد تکواندوکاران و موفقیت های آنها در یک سال گذشته بوده است. این چک لیست شامل ۱۵ آیتم در مورد آمادگی جسمانی و اجرای تکنیکها بود که توسط مربی از طریق یک مقیاس ۷ درجه ای (هرگز تا خیلی زیاد) تکمیل می گردید. به علاوه عملکرد آنها در مسابقات و نتایج ورزشی در سطح استان و یا کشور مورد توجه قرار گرفت و برای قهرمانی در کشور ۱۰ امتیاز در نظر گرفته شد. مجموع نمرات ۱۵ سؤال و امتیاز کسب شده بابت قهرمانی کشوری به عنوان عملکرد ورزشی لحاظ گردیده است. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ این چک لیست ۰/۷۷ می باشد. ابوالقاسمی (۳۶) ضریب

متغیرهای پیش بین و عملکرد ورزشی متغیر ملاک در نظر گرفته شدند. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه تکواندوکاران مرد ۱۸ تا ۳۰ ساله سرآمد در باشگاه های ورزشی شهر اردبیل در سال ۸۶ بود. به همین منظور از میان کلیه تکواندوکاران شهر (حدود ۲۰۰۰ نفر) ۱۷۰ ورزشکار به شرح زیر صورت انتخاب شدند: ابتدا فهرست کاملی از تکواندوکاران که هر تیم ورزشی بودند، تهیه شد و سپس ۱۷۰ آزمودنی به صورت تصادفی ساده از میان تیمها انتخاب شدند. میانگین و انحراف معیار سنی آزمودنی ها به ترتیب $X=24/41$ و $SD=4/65$ بود. در این پژوهش منظور از تکواندوکاران کشور، ورزشکارانی است که حداقل به مدت ۵ سال زیر نظر مربی با تجربه کار کرده و حداقل ۴ بار سابقه شرکت در قهرمانی استان را داشته اند.

ابزار بکار برده شده در این تحقیق عبارتند از:

الف) مقیاس کمال گرایی چندبعدی ورزش: مقیاس کمال گرایی چند بعدی ورزش توسط دان و همکاران (۱۱) بر اساس تحلیل عوامل ساخته شده است. این مقیاس ۳۰ آیتم دارد و هر آزمودنی به این آیتم ها با مقیاس پنج درجه ای (از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) پاسخ می دهد. این خرده مقیاسها عبارتند از: ۱- استانداردهای شخصی، ۲- نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات، ۳- فشار والدین ادراک شده و ۴- فشار مربی ادراک شده. ضریب پایایی همسانی درونی این مقیاس (و خرده مقیاس های آن) از طریق ضریب آلفای کرونباخ در دامنه ای از ۰/۷۶ تا ۰/۸۹ گزارش شده است. ضریب همبستگی مقیاس کمال گرایی چند بعدی ورزش با مقیاس کمال گرایی هویت و فلت در بازیکنان فوتبال و اسکیت ($r=0/61, P<0/01$) معنی دار بود (۱۱). ابوالقاسمی (۳۶) در مطالعه ای ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۸۰ و ضریب همبستگی آن را با پرسشنامه کمال گرایی هویت و فلت (۳۷) ۰/۶۵ بدست آورده است.

ب) مقیاس هدف گرایی: مقیاس هدف گرایی دودا و نیکولز (۱۶) برای اندازه گیری تکلیف گرایی استفاده شد. این پرسشنامه ۱۳ آیتم دارد و هر آزمودنی به این آیتم ها با مقیاس پنج درجه ای (از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) پاسخ می دهد. ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه

استانداردهای شخصی، نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات، فشار والدین ادراک شده و فشار مربی ادراک شده با عملکرد ورزشی رابطه منفی داشتند. بین تکلیف‌گرایی و عملکرد ورزشی ارتباط مثبت معنی داری بدست آمد. همچنین بین اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشی ارتباط منفی معنی داری وجود دارد ($P < 0/01$). هر یک از مولفه های استانداردهای شخصی، نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات، فشار والدین ادراک شده و فشار مربی ادراک شده با تکلیف‌گرایی رابطه منفی معنی داری داشتند ($P < 0/01$). کمال‌گرایی و هر یک از مولفه های استانداردهای شخصی، نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات، فشار والدین ادراک شده و فشار مربی ادراک شده با اضطراب رقابتی رابطه مثبت معنی داری داشتند ($P < 0/01$).

با توجه به اینکه این پژوهش به دنبال پیش بینی عملکرد ورزشی بوده است، این متغیر به ترتیب روی هر یک از متغیرهای کمال‌گرایی، تکلیف‌گرایی و اضطراب رقابتی به شیوه رگرسیون گام به گام مورد تحلیل قرار گرفت. همان گونه که در جدول شماره ۳ ملاحظه می شود اضطراب رقابتی در پیش بینی عملکرد ورزشی نقش معنی داری نداشت و بر این اساس از معادله حذف شد. نتایج نشان می دهد که کمال‌گرایی و تکلیف‌گرایی بهترین پیش بینی کننده عملکرد ورزشی بوده اند. نسبت های معنی دار F بیانگر ارتباط این متغیر ها با عملکرد ورزشی است ($p < 0/001$).

همبستگی این چک لیست را با مقیاس اضطراب رقابتی مارتنز، ویلی و برتن (۱) بدست آمد ($r = -0/47, P < 0/01$). شیوه اجرای تحقیق: در این پژوهش برای جمع آوری اطلاعات ابتدا آزمودنی ها انتخاب شدند و سپس هدف پژوهش برای آنها توضیح داده شد و از آنها درخواست گردید که پرسشنامه های تحقیق را با دقت تکمیل نمایند و سئوالی را تا حد امکان بی جواب نگذارند. هر آزمودنی حدود ۲۰ تا ۲۵ دقیقه در محل باشگاه به صورت انفرادی پرسشنامه های تحقیق را تکمیل می نمود. همچنین چک لیست عملکرد ورزشی توسط مربیان پاسخ داده می شد. سرانجام داده های جمع آوری شده مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفتند. برای تجزیه و تحلیل داده علاوه بر روشهای آماری توصیفی (میانگین و انحراف معیار)، از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چند متغیری روش گام به گام استفاده شد. این تجزیه و تحلیل آماری بوسیله بسته نرم‌افزار آماری در علوم اجتماعی نسخه ۱۴ انجام گرفت.

یافته‌ها

جدول شماره ۱ میانگین و انحراف معیار کمال‌گرایی، تکلیف‌گرایی، اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشی تکواندوکاران را نشان می دهد. همانطور که در جدول شماره ۲ مشاهده می‌شود کمال‌گرایی با عملکرد ورزشی ارتباط منفی دارد. همچنین

جدول شماره ۱: میانگین و انحراف معیار کمال‌گرایی، تکلیف‌گرایی، اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشی تکواندوکاران

متغیر	میانگین	انحراف معیار
کمال‌گرایی	استاندارد های شخصی	۲۰/۷۵
	نگرانی بیش از حد....	۱۹/۰۳
	فشار والدین...	۱۹/۶۸
	فشار مربی	۱۹/۷۹
	کل	۷۹/۲۶
تکلیف‌گرایی	۱۳/۶۸	۴/۱۵
اضطراب رقابتی	۲۴/۵۲	۴/۳۵
عملکرد ورزشی	۷۰/۳۹	۱۶/۰۶

جدول شماره ۲: ضریب همبستگی کمال گرایی، تکلیف گرایی و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی در تکواندوکاران

اضطراب رقابتی	جهت گیری	عملکرد ورزشی		
۰/۵۵ (<۰/۰۰۱)	-۰/۲۹ (<۰/۰۱)	-۰/۳۳ (<۰/۰۱)	استاندارد های شخصی	کمال گرایی
۰/۵۳ (<۰/۰۰۱)	-۰/۳۲ (<۰/۰۱)	-۰/۲۷ (<۰/۰۱)	نگرانی بیش از حد....	
۰/۲۹ (<۰/۰۱)	-۰/۳۱ (<۰/۰۱)	-۰/۳۰ (<۰/۰۱)	فشار والدین....	
۰/۴۱ (<۰/۰۰۱)	-۰/۲۵ (<۰/۰۱)	-۰/۴۹ (<۰/۰۰۱)	فشار مربی	
۰/۶۰ (<۰/۰۰۱)	-۰/۴۰ (<۰/۰۰۱)	-۰/۴۴ (<۰/۰۰۱)	کل	
-۰/۳۴ (<۰/۰۱)	۱	۰/۴۲ (<۰/۰۰۱)	تکلیف گرایی	
۱	-۰/۳۴ (<۰/۰۱)	-۰/۲۸ (<۰/۰۱)	اضطراب رقابتی	

جدول شماره ۳- نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیری عملکرد ورزشی روی متغیرهای کمال گرایی،

تکلیف گرایی و اضطراب رقابتی در تکواندوکاران

P	F	MS	df	SS	شاخص منبع	متغیر پیش بین
(۰/۰۰۱)	۳۹/۲۱	۸۲۰۷/۲۵	۱	۸۲۰۷/۲۵	رگرسیون	کمال گرایی
		۲۰۹/۳۰	۱۶۳	۳۴۱۱۶/۱۵	باقیمانده	
(۰/۰۰۱)	۳۱/۰۸	۵۸۶۷/۹۲	۳	۱۱۷۳۵/۸۵	رگرسیون	جهت گیری پیشرفت
		۱۸۸/۸۱	۱۶۲	۳۰۵۸۷/۵۵	باقیمانده	

مورد اشتباهات، فشار والدین ادراک شده و فشار مربی ادراک شده به شیوه رگرسیون گام به گام مورد تحلیل قرار گرفت. همان گونه که در جدول شماره ۵ ملاحظه می شود استانداردهای شخصی و نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات در پیش بینی عملکرد ورزشی نقش معنی داری نداشته اند و بر این اساس از معادله حذف شده اند. نتایج نشان می دهد که فشار والدین ادراک شده و فشار مربی ادراک شده بهترین پیش بینی کننده عملکرد ورزشی بوده اند. نسبت های معنی دار F بیانگر ارتباط این متغیر ها با عملکرد ورزشی است ($p < ۰/۰۰۱$).

خلاصه اطلاعات مربوط به ضریب تعیین و نسبت های

خلاصه اطلاعات مربوط به ضریب تعیین و نسبت های حاصل از تحلیل رگرسیون عملکرد ورزشی، روی متغیرهای کمال گرایی و تکلیف گرایی، در جدول فوق نشان داده شده اند. با توجه به جدول شماره ۴ می توان نتیجه گرفت که کمال گرایی به تنهایی حدود ۱۹ درصد واریانس عملکرد ورزشی را تبیین می کند. اما با افزودن جهت گیری پیشرفت، میزان تبیین این دو متغیر حدود ۲۸ درصد گردید.

با توجه به اینکه این پژوهش به دنبال پیش بینی عملکرد ورزشی بوده است، این متغیر به ترتیب روی هر یک از متغیرهای استانداردهای شخصی، نگرانی بیش از حد در

شده به تنهایی حدود ۲۵ درصد واریانس عملکرد ورزشی را تبیین می‌کند. اما با افزودن مولفه فشار والدین ادراک شده، میزان تبیین این دو متغیر حدود ۲۹ درصد گردید.

حاصل از تحلیل رگرسیون عملکرد ورزشی، روی مولفه های فشار مربی ادراک شده و فشار والدین ادراک شده، در جدول فوق نشان داده شده اند. با توجه به جدول شماره ۶ می‌توان نتیجه گرفت که مولفه فشار مربی ادراک

جدول شماره ۴- نتایج مربوط به ضریب تعیین و ضرایب رگرسیون جدول ۳

متغیر ملاک	متغیر پیش بین	R	R2	SE	B	Beta	t (P)
عملکرد ورزشی	کمال گرایی	۰/۴۴۰	۰/۱۹۴	۰/۱۸۴	-۰/۵۲۵	-۰/۴۴۰	-۶/۲۶ (۰/۰۰۱)
	جهت گیری پیشرفت	۰/۵۲۷	۰/۲۷۷	۰/۲۸۲	۱/۲۱۸	۰/۳۱۵	۴/۲۳ (۰/۰۰۱)

جدول شماره ۵- نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیری عملکرد ورزشی روی مولفه های کمال گرایی در تکواندوکاران

متغیر پیش بین	شاخص منبع	SS	df	MS	F	P
فشار مربی...	رگرسیون	۱۰۴۲۳/۴۴	۱	۱۰۴۲۳/۴۴	۵۳/۲۶	(۰/۰۰۱)
	باقیمانده	۳۱۸۹۹/۹۵	۱۶۳	۱۹۵/۷۱		
فشار والدین....	رگرسیون	۱۳۳۸۶/۵۴	۳	۶۱۹۳/۸۰	۳۳/۵۱	(۰/۰۰۱)
	باقیمانده	۲۹۹۳۶/۸۶	۱۶۲	۱۸۴/۸۰		

جدول شماره ۶- نتایج مربوط به ضریب تعیین و ضرایب رگرسیون جدول ۵

متغیر ملاک	متغیر پیش بین	R	R2	SE	B	Beta	t (P)
عملکرد ورزشی	فشار مربی ...	۰/۴۹۶	۰/۲۴۶	۰/۲۷۱	-۱/۹۸۱	-۰/۴۹۶	-۷/۳۰ (۰/۰۰۱)
	فشار والدین....	۰/۵۴۱	۰/۲۹۳	۰/۳۰۳	-۰/۹۸۹	۰/۲۲۴	۳/۲۶ (۰/۰۰۱)

بحث و نتیجه گیری

شکل دهی به انتظارات و معیارهای غیر واقع بینانه و ارزشیابی انتقادی و سرزنش از خود، فرد را در زمینه روابط بین فردی با مشکل مواجه می‌سازد. این وضعیت نا مطلوب باعث می‌شود که فرد کمال گرا فرصت و امکان برقراری رابطه مطلوب و از سوی دیگر جایگاه اصلی خود را در نزد دیگران از دست بدهد. این چرخه معیوب عامل تداوم و تشدید پردازش به خود و مشکلات روان شناختی است،

نتایج پژوهش نشان داد که بین کمال گرایی و عملکرد ورزشی رابطه منفی وجود دارد ($p < 0/01$). این نتیجه با یافته های پژوهشی دیگر (۱۰، ۱۱ و ۱۲) همسویی دارد. این پژوهشگران نشان دادند که کمال گرایی، عملکرد ورزشی ورزشکاران را کاهش می‌دهد. برخی از پژوهشها نشان داده اند که کمال گرایی با عملکرد ورزشی رابطه منفی معنی داری دارد (۱۰). به طور کلی کمال گرایی با

فرایندی که تا حدود زیادی همبستگی کمال گرایی و عملکرد ورزشی را تبیین می کند.

همچنین در تبیین این نتیجه می توان گفت که عملکرد ورزشی کمتر افراد کمال گرا، ناشی از وجود ویژگی هایی نظیر تشدید معیارهای آرمانی انعطاف ناپذیر، تقویت انتظارات غیر واقع بینانه، توجه انتخابی و تعمیم افراطی شکست ها، ارزیابی سختگیرانه از خود، گرایش به تفکر همه یا هیچ و راهبردهای مقابله ای اجتنابی می باشد (۲، ۵ و ۳۷). این ویژگیها تا حدود زیادی از فرایندهای شناختی و تصور آرمانی از خود، ناشی می شود. این یافته نیز حمایت بیشتری برای مدل های چند بعدی کمال گرایی فروست و همکاران (۳) فراهم می کند. در این مدل به ابعاد منفی و انگیزش اجتنابی کمال گرایی توجه شده است. هر چند یافته های این پژوهش در راستای نتایج تحقیقات دیگر می باشد اما این تحقیقات در مورد تکواندوکاران نبوده است.

همچنین بین تکلیف گرایی و عملکرد ورزشی رابطه مثبت معنی داری بدست آمد ($p=0/05$). این نتیجه با یافته های پژوهشی دیگر (۱۶، ۱۸، ۱۸، ۱۹ و ۳۰) همسویی دارد. این پژوهشگران به نقش تکلیف گرایی در عملکرد ورزشی اشاره کرده اند. تکلیف گرایی بر یادگیری مهارتهای جدید تاثیر می گذارد و نیز باعث می شود با فراهم سازی اطلاعات مناسب برای بهبود روشهایی قدیمی و اصلاح شکست ها یا اشتباهات فرد تلاش بیشتری نماید. این افراد تمایل دارند که موقعیت های پیشرفت را به عنوان فرصت هایی برای بهبود توانایی خود در نظر گیرند (۱۳). همچنین می توان بیان کرد که ورزشکاران دارای تکلیف گرایی، انگیزش درونی بیشتری دریافت می کنند، نگرش مثبتی در مورد ورزش دارند و از اهداف و اطلاعات برای ارزیابی عملکرد بهتر استفاده می کنند و در نتیجه باورهای خودکارآمدی آنها بالا می رود (۱۵).

نتایج نیز نشان داد که بین اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشی رابطه منفی وجود دارد ($p<0/05$). این نتیجه با یافته های پژوهشی دیگر (۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۱ و ۳۲) همسویی دارد. این پژوهشگران نشان دادند که اضطراب رقابتی بالا، موفقیت ورزشکاران را تحت تاثیر قرار داده و عملکرد ورزشی آنها کاهش می یابد.

ارتباط میان اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشی را می توان

با نظریه های سائق و فرضیه U ی وارونه تبیین کرد. بر اساس نظریه سائق با افزایش اضطراب، سطح عملکرد متناسب با آن نیز افزایش می یابد. نظریه U ی وارونه بیان می کند که عملکرد، همزمان با حالت برانگیختگی تسهیل می شود و تا سطح مطلوب ادامه می یابد (۲۴). به طور کلی بر اساس الگوی محدوده کارکرد بهینه که رابطه انگیزتگی و اضطراب با عملکرد را مورد توجه قرار می دهد، هر فرد ورزشکار محدوده اضطرابی بهینه منحصر به فردی دارد که عملکرد وی در آن محدوده به طور مناسبی بالا می رود. به عبارت دیگر، هر ورزشکار در محدوده خاصی از اضطراب، بهترین عملکرد را دارد. ورزشکار زمانی بهترین عملکرد را دارد که اضطراب وی در محدوده کارکرد بهینه قرار داشته باشد. از سوی دیگر، هنگامی که اضطراب ورزشکار خارج از محدوده کارکرد بهینه قرار داشته باشد، عملکرد وی ضعیف می شود. تبیین احتمالی دیگر رابطه اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشی تکواندو کاران این است که در ورزشهای انفرادی مانند تکواندو ورزشکاران شخصا مسئول برد یا باخت هستند و عواملی مانند صدمه یا آسیب، توانایی حریف، آمادگی انجام مسابقه و غیره در آنها بسیار مهمتر از هر چیزی است و در نتیجه اضطراب رقابتی فرد افزایش و عملکرد ورزشی وی تحت تاثیر جدی قرار می گیرد.

سرانجام نتایج نشان داد که کمال گرایی، تکلیف گرایی و اضطراب رقابتی، عملکرد ورزشی تکواندوکاران را پیش بینی می کنند ($p<0/05$). به این معنی که کمال گرایی به تنهایی حدود ۱۹ درصد واریانس عملکرد ورزشی را تبیین می کند. اما با افزودن تکلیف گرایی، میزان تبیین این دو متغیر حدود ۲۸ درصد گردید. البته کمال گرایی سهم بیشتری در تبیین تغییرات عملکرد ورزشی دارد و افزودن تکلیف گرایی به این متغیر فقط ۹ درصد ضریب تبیین را افزایش داده است. این نتیجه نشان می دهد که احتمالاً ۷۲ درصد واریانس باقیمانده توسط متغیرهای روانشناختی (برای مثال سلامت روانی)، اجتماعی (برای مثال انتظارات اجتماعی و غیره) و جسمانی (برای مثال متغیرهای زیست شیمیایی و غیره) تبیین می شود.

همچنین از میان مولفه های کمال گرایی مولفه فشار مربی ادراک شده به تنهایی حدود ۲۵ درصد واریانس عملکرد ورزشی را تبیین می کند. اما با افزودن مولفه فشار والدین

منابع

- ادراک شده، میزان تبیین این دو متغیر حدود ۲۹ درصد گردید. البته مولفه فشار مربی ادراک شده، سهم بیشتری در تبیین تغییرات عملکرد ورزشی دارد و افزودن مولفه فشار والدین ادراک شده به این متغیر، فقط ۴ درصد ضریب تبیین را افزایش داده است. این نتیجه نشان می‌دهد که احتمالاً ۷۱ درصد واریانس باقیمانده توسط متغیرهای به غیر از کمال‌گرایی تبیین می‌شود.
- به طور کلی نتایج این پژوهش حاکی از این است که افراد کمال‌گرا و متمرکز بر خود، سطوح پایین تری از عملکرد ورزشی را نشان می‌دهند. کمال‌گرایی پیامدهای نامطلوب، تنش و اضطراب را در فرد افزایش داده، جهت‌گیری فرد را دچار مشکل کرده و در نتیجه عملکرد ورزشی را کاهش می‌دهد.
- حجم نمونه تقریباً کوچک تکواندوکاران شهر اردبیل و توجه به جنبه‌های منفی کمال‌گرایی از محدودیت‌های این پژوهش بود، بنابراین تعمیم‌پذیری نتایج بایستی با احتیاط صورت گیرد. پیشنهاد می‌شود که تحقیقات آینده بر روی تکواندوکاران منطقه‌ای از کشور صورت گیرد و جنبه‌های مثبت کمال‌گرایی نیز مورد توجه قرار گیرد. توجه به آموزش مهارت‌های روانشناختی برای مقابله با کمال‌گرایی و اهمیت دادن به تکلیف‌گرایی به منظور کاهش اضطراب و تنش‌های ناشی از رقابت و افزایش عملکرد ورزشی تکواندوکاران از پیشنهادات این پژوهش می‌باشد.
- 1-Martens R., Vealy R.S., & Burton D. (1990). "Competitive anxiety in sport". Champaign, I.L: Human Kinetics.
 - 2- Burns D. D. (1980). The perfectionist's script for self – defeat. *Psychology Today*. 14 و 1, pp. 34-51.
 - 3- Frost R. O., Marten P., Lahart C., & Rosenblate R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*. 14(3): PP. 449-468.
 - 4- Frost R. O., & Handerson K.J.(1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 13, 2: PP. 323-335.
 - ۵- بشارت محمد علی، آقامحمدیان حمیدرضا، حیدری فرانک (۱۳۸۳). کمال‌گرایی و عزت نفس در دانشجویان تربیت بدنی. دو فصلنامه تحقیقات علوم رفتاری. شماره ۲. صفحات ۲۵-۲۰.
 - 6-Gould D., Dieffenbach K., & Moffett A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*. 14, 1: pp, 172–204.
 - 7-Flett G. L. & Hewitt P. L. (2005). The perils of perfectionism in sports and exercise. *Current Directions in Psychological Science*. 14, 1: PP. 14–18.
 - 8-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. pp. 178–211.
 - 9 -Scanlan T. K., Stien G. L., & Ravizza K. (1989). An in-dept study of former elite figure skaters: Sources of enjoyment. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 11, 1: pp. 65-83.

- 19- Ommundsen Y. (2004). Self-handicapping related to task and performance-approach and avoidance goals in physical education. *Journal of Applied Sport Psychology*. 16, 2: pp. 183–197.
- ۲۰- ابوالقاسمی عباس، آریاپوران سعید (۱۳۸۵). ارتباط راهبردهای مقابله ای، جهت گیری هدف و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی دانشجویان ورزشکار گروهی و انفرادی. فصلنامه پژوهش در علوم رفتار. شماره ۱۳. صفحات ۱۴۱-۱۵۵.
- 21-Gill D. L. (1994). A sport and exercise psychology perspective on stress. *Quest*, 46, 1: PP. 20–27.
- 22-Smith R. E., Smoll F. L., & Wiechman S. A. (1998). Measurement of trait anxiety in sport. In J. L. Duda (Ed.). *Advances in sport and exercise psychology measurement* Morgantown, W. V: Fitness Information Technology. pp. 105–127.
- 23- Raglin J. S. & Hanin Y. L. (2000). Competitive anxiety. In: Y.L. Hanin, Editor, *Emotions in sport*, Human Kinetics, Champaign, IL. pp. 93–111.
- ۲۴- صدارتی مریم (۱۳۸۳). بررسی میزان اضطراب رقابتی دانشجویان دختر در مسابقات قهرمانی. مطالعات زنان. شماره ۵. صفحات ۱۲۵-۱۱۲.
- 25-Masters R. S. W. (2000). Theoretical aspects of implicit learning in sport. *International Journal of Sport Psychology*. 31, 3: PP. 530–541.
- 26-Baumeister R. F. (1984). Choking under pressure: self-consciousness and paradoxical effects on incentives on skillful performance. *Journal of Personality and Social Psychology*. 46, 4: 610–620.
- 27- Pijpers T. R., Rao^ul R. D., Bakker F. C.(2003). Anxiety–performance relationships in climbing: a process-oriented approach. *Psychology of Sport and Exercise*. 4, 2: PP. 283–304.
- 28- Hanin, Y. L. (1980), A study of anxiety in sport. In W. F. Straub (Ed.). *Sport psychology: An analysis of athlete behavior*. Ithaca, NY: Movement. pp.236-249.
- 10- Hardy, L., Gones, G., & Gould, D. (1996). "Understanding psychological preparation for sport: theory and practice of elite performers". New York: Wiley.
- 11- Dunn J. etal. (2005). Establishing construct validity evidence for the sport multidimensional perfectionism scale. *Psychology of Sport and Exercise*. 7, 1: PP. 57-79.
- 12-Stoll O., Lau A., & Stoeber J. (2008). Perfectionism and performance in a new basketball training task: Does striving for perfection enhance or undermine performance? *Psychology of Sport and Exercise*. 9, 5: pp. 620-629.
- 13- Moller A. C. & Elliot A. J. (2006). The 2×2 achievement goal framework: An overview of empirical research. In: A. V. Mitel, Editor, *Focus on educational psychology research*, Nova Science Publishers, New York. pp. 307–326.
- 14-Ames C. (1992). Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. In: Roberts, G.C., Editor, *Motivation in sport and exercise*. Human Kinetics, Champaign, IL. pp.161–176.
- 15-Ferrer-Caji E. & Weiss M. R.. (2000). Predictors of intrinsic motivation among adolescent students in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 71, 2: pp. 267–279.
- 16- Duda J. L. & Nicholls J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*. 84, 2: PP. 290–299.
- 17- Hatzigeorgiadis A.(2002). "Thought of escape during competition". *Psychology of Spore and Exercise*. 3, 3: PP. 195-207.
- 18- Sit, H. P., & Lindner, K. J. (2005). Motivational orientations in youth sport participation. *Personality and Individual Differences*. 38, 3: pp. 605-618.

- 37- Hewitt P., & Flett G.(1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*. 60, 3: PP. 456-470.
- 38- Pacht A. R.(1984). Reflections on perfect. *American Psychologist*. 39, 2: PP. 386-390.
- 29-Hanton S., Thomas O., & Maynard I. (2004). Competitive anxiety response in the week leading up to competition. *Psychology of sport and exercise*. 5, 1: PP. 169-187.
- 30- Grossbard J. R., Cumming S. P., Standage M, Smith R.E. & Smoll F.L.(2005). Social desirability and relations between goal orientations and competitive trait anxiety in young athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. 8, 4: PP. 491-505.
- 31- Abrahamsen F. E., Roberts G.P., & Pensgaard A. M.(2008). Achievement goals and gender effects on multidimensional anxiety in national elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*. 9,4: PP. 449-464.
- 32-Robazza C, & Bortoli L. (2007). Perceived impact of anger and anxiety on sporting performance in rugby players, *Psychology of Sport and Exercise*. 8, 6: pp. 875-896.
- 33-Hanin Y. L.(1986). State-trait anxiety research on sports in the USSR. In: C.D. Spielberger and R. Diaz-Guerrero, Editors, *Cross cultural anxiety* Vol. 3, Hemisphere, Washington, DC. pp. 45-64.
- ۳۴- تجاری فرشاد(۱۳۷۹). اضطراب رقابتی، اجرای کشتی و خود سودمندی. فصلنامه المپیک. شماره ۱۸. صفحات ۸۹-۱۰۰.
- ۳۵- ابوالقاسمی عباس، آریاپوران سعید، کیامرثی آذر، درتاج فریبرز (۱۳۸۵). بررسی ارتباط ابهام نقش، تعارض نقش و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان. فصلنامه پژوهش و برنامه ریزی آموزش عالی. شماره ۴۰. صفحات ۳۹-۵۴.
- ۳۶- ابوالقاسمی عباس (۱۳۸۸). بررسی ارتباط کمال‌گرایی و عزت نفس با پیشرفت ورزشی در جوانان وزنه‌بردار حرفه‌ای کشور. مجله پژوهش در علوم ورزشی. شماره ۲۴، صفحات ۲۸-۱۳.

