



Research Paper

Predicting competitive anxiety based on emotion regulation and perfectionism in taekwondo players

* Samira Qobakhlou ¹

1. Master of Science in Clinical Psychology, Islamic Azad University, Semnan, Iran

Received:
10 Mar 2025

Accepted:
9 Apr 2025

Available Online:
14 May 2025

Keywords:

competitive
anxiety,
emotion
regulation
processes,
perfectionism.

ABSTRACT:

Introduction: The present study aimed to predict competitive anxiety based on emotion regulation and perfectionism processes in taekwondo players.

Methods: The research method was descriptive-correlational. The statistical population of this study consisted of all female Taekwondo fighters (Kyurugi) participating in the 1403 winter competitions of Tehran province, which numbered 120 people, and using the Cochran formula, 92 people were selected as samples by the available and voluntary sampling method. The competitive anxiety questionnaire of Besharat et al. (2009), the cognitive emotional self-regulation questionnaire of Garnfsgi and Kraj (2006), and the Short perfectionism questionnaire (1995) were used to collect data. The data were analyzed using the correlation coefficient and multivariate regression analysis in the simultaneous method.

Results: : The results showed that there was a significant relationship between emotion regulation processes and negative perfectionism with competitive anxiety in taekwondo players ($p < 0.01$). There was a significant negative relationship between positive emotion regulation processes and positive perfectionism with competitive anxiety in taekwondo players ($p < 0.01$). There was a significant positive relationship between negative emotion regulation processes and negative perfectionism with competitive anxiety in taekwondo players ($p < 0.01$). Regression analysis also indicated that emotion regulation processes and perfectionism have a role in predicting competitive anxiety and explained 46% of the variance in competitive anxiety.

Conclusion: Overall, the research findings indicate that emotion regulation and perfectionism processes play an important and effective role in competitive anxiety, and taekwondo practitioners who benefited from positive emotions and positive perfectionism had less competitive anxiety and higher self-confidence. Therefore, in order to reduce and manage competitive anxiety, given that there is also a protocol for emotion regulation training and perfectionism treatment in this field, interventions should be used to employ more effective emotion regulation and positive perfectionism processes in taekwondo practitioners, especially in female taekwondo practitioners.

* Corresponding Author: Samira Qobakhlou

E-mail: Samira.ghobakhlou1361@gmail.com



مقاله پژوهشی:

پیش‌بینی اضطراب رقابتی بر اساس فرایند تنظیم هیجان و کمال‌گرایی در بازیکنان تکواندو

*سمیرا قباخلو^۱

۱. کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، سمنان، ایران.

تاریخ دریافت:

۲۰ اسفند ۱۴۰۳

تاریخ پذیرش:

۲۱ فروردین ۱۴۰۴

تاریخ انتشار:

۲۵ اردیبهشت ۱۴۰۴

چکیده:

مقدمه: پژوهش حاضر باهدف پیش‌بینی اضطراب رقابتی بر اساس فرایندهای تنظیم هیجان و کمال‌گرایی در بازیکنان تکواندو انجام شد.

روش: روش پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش را کلیه تکواندوکاران زن سبک مبارزه (کیوروگی)، شرکت‌کننده در مسابقات زمستان ۱۴۰۳ استان تهران که تعداد ۱۲۰ نفر بودند، تشکیل داد و با استفاده از فرمول کوکران ۹۲ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس و داوطلب به عنوان نمونه انتخاب شدند. از پرسشنامه اضطراب رقابتی بشارت و همکاران (۱۳۸۸)، پرسشنامه خود‌نظم‌جویی شناختی هیجانی گارنفسکی و کراج (۲۰۰۶)، پرسشنامه کمال‌گرایی شورت (۱۹۹۵) برای جمع‌آوری داده‌ها استفاده شد. داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی و تحلیل رگرسیون چند متغیره به روش همزمان تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که بین فرایندهای تنظیم هیجان و کمال‌گرایی منفی با اضطراب رقابتی در تکواندوکاران رابطه معناداری وجود داشت ($P < 0/01$). بین فرایندهای تنظیم هیجان مثبت و کمال‌گرایی مثبت با اضطراب رقابتی در تکواندوکاران رابطه منفی معناداری وجود داشت ($P < 0/01$). بین فرایندهای تنظیم هیجان منفی و کمال‌گرایی منفی با اضطراب رقابتی در تکواندوکاران رابطه مثبت معناداری وجود داشت ($P < 0/01$). تحلیل رگرسیون نیز بیانگر آن بود که فرایندهای تنظیم هیجان و کمال‌گرایی در پیش‌بینی اضطراب رقابتی، سهم دارند و ۴۶ درصد از واریانس اضطراب رقابتی را تبیین کردند.

نتیجه‌گیری: یافته‌های پژوهش در کل بیانگر آن است که فرایندهای تنظیم هیجان و کمال‌گرایی نقش مهم و مؤثر در اضطراب رقابتی دارند و تکواندوکاران که از هیجان‌ناات مثبت و کمال‌گرایی مثبت بهره می‌گرفتند از اضطراب رقابتی کمتر و اعتماد به نفس بالاتری برخوردار بودند. بنابراین در راستای کاهش و مدیریت اضطراب رقابتی، با توجه به اینکه در این زمینه پروتکل آموزش تنظیم هیجان و درمان کمال‌گرایی نیز وجود دارد، مداخلات برای به کارگیری فرایندهای مؤثرتر تنظیم هیجان و کمال‌گرایی مثبت در تکواندوکاران و به ویژه در زنان تکواندو کار استفاده شود.

کلید واژه‌ها:

اضطراب رقابتی،

فرایندهای تنظیم هیجان،

کمال‌گرایی

*نویسنده مسئول: سمیرا قباخلو

پست الکترونیکی: Samira.ghobakhlu1361@gmail.com



مقدمه:

در نتیجه، در موقعیت‌های رقابتی، درجات بالاتری از اضطراب حالت تجربه خواهند کرد. به همین خاطر، ورزشکاران دارای اضطراب صفت بالا، بیشتر از سایرین، مستعد افت در عملکرد هستند (گیل^۶ و همکاران، ۲۰۱۹). اضطراب حالت رقابتی، واکنش اضطرابی است که در موقعیت‌های خاص رقابتی ایجاد می‌شود و دارای سه بعد (اضطراب شناختی مؤلفه ذهنی اضطراب شامل نگرانی، خود تردیدی و تصورات شکست و...)، حالات بدنی (مؤلفه جسمانی اضطراب شامل پاسخ‌های فیزیولوژیک و برانگیختگی منفی مانند تنش) و اعتمادبه‌نفس ورزشکار که در برگیرنده درجه باوری است که ورزشکار از توانایی‌ها خود برای انجام تکلیف در دست اجرا دارد (گیل و همکاران، ۲۰۱۹). اضطراب رقابتی می‌تواند به شیوه‌های مختلفی در عملکرد ورزشکاران تأثیر بگذارد. برای مثال، هر چه میزان اضطراب رقابتی (صفتی و حالتی) بیشتر باشد، اعتمادبه‌نفس پایین‌تر خواهد بود و احتمال آسیب‌دیدگی افزایش خواهد یافت. در نتیجه، تحت تأثیر اضطراب رقابتی، ورزشکار نمی‌تواند موفق عمل کند و این عدم موفقیت به مرور زمان باعث می‌شود تا او تمرینات را یکنواخت، فشارزا و بی‌نتیجه ادراک کند. این عوامل در نهایت، باعث تحلیل رفتگی و کناره‌گیری از ورزش می‌شوند (حیدرزاده و درخشان جزی، ۱۳۹۹).

بنابراین شناسایی عوامل مؤثر در کنترل اضطراب رقابتی ورزشکاران به دلیل تأثیر مستقیم و تهدیدکننده آن بر جنبه‌های مختلف عملکرد ورزشی، از اهمیت مضاعف برخوردار است. مطالعات نشان می‌دهد که افراد رویدادهای استرس‌زا را به شیوه‌های متفاوتی ارزیابی می‌کنند. در این راستا، تنظیم‌شناختی هیجانی^۷ یکی از مهم‌ترین عوامل در سازگاری مثبت با رویدادهای پر استرس در نظر گرفته می‌شود (فورد^۸ و همکاران، ۲۰۱۷). از این‌رو به نظر می‌رسد توانمندی فرد در ارزیابی و تنظیم هیجان در شرایط رقابتی عامل مؤثری بر اضطراب رقابتی باشد. تنظیم هیجان به راهبردهایی اطلاق می‌شود که به‌منظور کاهش، افزایش و یا نگهداری تجارب هیجانی برای کنار آمدن با شرایط استرس‌زا مورد

یکی از رایج‌ترین هنرهای رزمی در جهان تکواندو است که ۲۰۶ عضو رسمی در فدراسیون جهانی تکواندو دارد. تکواندو یک رزش رزمی برخوردار است که در سال ۲۰۰۰ المپیک شد و در حال گسترش روز افزون می‌باشد، به طوری که کشورهای زیادی، خواهان موفقیت و کسب مدال در این ورزش هستند (زارعی، ۱۳۹۸). بنابراین همراه با افزایش سطح رقابت‌ها به دلیل المپیک بودن، انتظارات و ارزیابی مریبان از ورزشکاران برای موفقیت و کسب مدال بالاتر می‌رود، افزون بر این، با توجه به آنکه یکی از اصلی‌ترین مشخصه‌های این ورزش، فن ضربات پای سریع است و تکواندوکاران باید به طور همزمان حمله و دفاع کنند، بنابراین ماهیت رقابتی و استرس‌آور آن، مطالبات بسیاری را بر ورزشکار تحمیل کرده و ورزشکاران دامنه وسیعی از هیجانات منفی و مثبت را قبل، بعد و در حین رقابت تجربه می‌کنند که این خود، موفقیت ورزشی را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد (آپفیل^۱ و همکاران، ۲۰۱۲). یکی از قابل توجه‌ترین هیجانات منفی، اضطراب رقابتی^۲ است از این جهت که از علل اصلی افت عملکرد ورزشکاران محسوب می‌شود (کوان^۳ و همکاران، ۲۰۱۸)؛ و با افزایش آن، میزان بروز آسیب‌دیدگی و کناره‌گیری از ورزش و تحلیل رفتگی در ورزشکاران افزایش می‌یابد. اضطراب^۴ یک حالت هیجانی منفی است که در آن احساسات عصبانیت، ناراحتی، استرس، خودمحموری و تشویش، با فعالیت یا انگیزتگی بدنی همراه بوده و توجه و شناخت فرد را به‌صورت منفی تحت تأثیر قرار می‌دهد (وایتلی^۵، ۲۰۱۳).

سیمون و ماتنز (۱۹۹۷) باتکیه بر تعریف اشپیل برگر از اضطراب، مفهوم اضطراب رقابتی را به‌عنوان ساختار موقعیت‌های ویژه و یا اضطراب مخصوص ورزش، استنتاج نمود. بر این استنتاج، اضطراب را می‌توان از نظر ماهیت به دو نوع اضطراب صفت و یا اضطراب حالت، طبقه‌بندی کرد (وایتلی، ۲۰۱۳) در نظر گرفته می‌شود، از این‌رو صرف‌نظر از سطوح مهارتی، ورزشکارانی که دارای اضطراب رقابتی بالایی هستند، نسبت به سایرین موقعیت‌های رقابتی را به‌مراتب تهدیدآمیزتر ادراک می‌کنند و

5. Whiteley, G

6. Gill, D

7. motion regulation

8. Ford, J. L

1. Uphill, M. A

2. competitive anxiety

3. Kuan, G

4. anxiety



آن را همه یا هیچ می‌نامند، ارزیابی دوگانه‌ای یا دوقطبی از تجربیات خویش دارند و از رو نحوه اندیشیدن آنان به دو قطب مثبت یا منفی تقسیم می‌شود. بر اساس تقسیم‌بندی بهنجار و نوروتیک دو نوع کمال‌گرایی شامل کمال‌گرایی مثبت و کمال‌گرایی منفی وجود دارد (هیویت^۵ و همکاران، ۲۰۰۳). در کمال‌گرایی مثبت^۶ یا انطباقی، فرد با استانداردهای شخصی بالا اما قابل‌دسترس، گرایش به نظم و سازماندهی در امور، احساس رضایتمندی از عملکرد خود، جستجو برای تعالی در امور و انگیزش برای رسیدن به پاداش‌های مثبت مواجه است که این بعد با شاخص‌های سازگاری مانند عاطفه مستقیم رابطه مستقیم دارد. در کمال‌گرایی منفی^۷ یا غیرانطباقی فرد با استانداردهای شخصی سطح بالا و غیرواقع‌بینانه، نگرانی مفرط درباره اشتباهات و نقایص شخصی، ادراک فشار زیاد از محیط برای کامل‌بودن، ادراک فاصله زیاد بین عملکرد شخصی و استانداردها و شک‌وترددید اجبارگونه در امور و پرهیز از عواقب کارکردهای شخصی مواجه است که این بعد با شاخص‌های ناسازگاری مثل عاطفه منفی رابطه مستقیم دارد (ملازم و همکاران، ۱۴۰۱). در این شرایط به نظر می‌رسد توانایی کنار آمدن با فشار، برای کنترل و کاهش هیجانات منفی از جمله اضطراب، بخش جدایی‌ناپذیر موفقیت در رقابت‌های تکواندو باشد؛ بنابراین، از آنجا که وجود حریف، خطر آسیب‌دیدگی و سرعت عمل و عکس‌العمل بالای تکنیکی، ورزشکاران را تحت‌فشار زیادی قرار می‌دهد و همه این عوامل باعث می‌شوند تا اضطراب تکواندوکاران در مسابقات، افزایش یابد و افت عملکرد پیدا کنند (سلیمانی و محمدزاده، ۱۴۰۱). از این رو با مرور پژوهش‌ها در ایران پژوهشی که به صورت هدفمند به بررسی اضطراب رقابتی، فرایند تنظیم هیجان و کمال‌گرایی در بازیکنان تکواندو پراخته باشد، یافت نشد. لذا در این پژوهش به بررسی این خلاء پژوهشی و با هدف پیش‌بینی اضطراب رقابتی بر اساس فرایند تنظیم هیجان و کمال-گرایی در بازیکنان تکواندو انجام شد.

روش:

استفاده قرار می‌گیرد (گراس و جان^۱، ۲۰۰۳). تنظیم هیجان وجه ذاتی گرایش‌های پاسخ هیجانی است. راهبردهای تنظیم هیجان موضوع بسیار وسیع، فراگیر و گسترده است که طیف وسیعی از فرآیندهای ذهنی، فیزیولوژیکی و رفتاری را در بر می‌گیرد (نکته اساسی این است که، هیجانات بخش مهمی از اجزای زندگی هستند که بر زندگی ما، تأثیر می‌گذارد و از آن تأثیر می‌پذیرد. راهبردهای تنظیم هیجانی شامل فرآیندهای درونی و برونی است که مسئول نظارت، ارزیابی و تغییر واکنش‌های هیجانی به خصوص ویژگی‌های شدت و زمان رسیدن به اهداف است. هر چند هیجان‌ها (مانند ترس، خشم، و تنفر) دارای پایه زیستی هستند، ولی افراد قادر به تأثیر، مدت و نوع تجارب هیجانی خود می‌باشند (سارپ و توسون^۲، ۲۰۱۱). بنابراین راهبردهای تنظیم هیجانی نه تنها بر هیجان‌های منفی بلکه بر هیجان‌های مثبت نیز متمرکز است که در مطالعات مختلف، نه فرایند نظم‌جویی شناختی هیجان شناخته شده است و به دو دسته سازگارانه و ناسازگارانه تقسیم می‌شوند (گارفنسکی و کرایچ^۳، ۲۰۰۶). مطالعه‌ای که بر روی دانشجویان ورزشکار رشته‌های تیمی غیر نخبه که با هدف تعیین ویژگی‌های روان‌سنجی ابزار تنظیم هیجان گروس انجام شد، نشان دادند که راهبرد باز ارزیابی و هیجانات ناخوشایند ارتباط معناداری مشاهده نشد (۱۷). در پژوهش دیگری یافته‌ها نشان داد که ورزشکاران نیمه حرفه‌ای از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان سازش یافته‌تری نسبت به ورزشکاران آماتور برخوردارند (امین‌نژاد و همکاران، ۱۳۹۹). در حالی که مطالعه دیگری نشان داد که تنظیم هیجان بر عملکرد باستانی کاران غیر نخبه تأثیری ندارد (صاحبی و همکاران، ۱۳۹۶).

یکی دیگر از علل اصلی اضطراب رقابتی، کمال‌گرایی^۴ است. فشار مداوم ناشی از توقعات و انتظارات اجتماع، اطرافیان و مربی می‌تواند به عنوان یک عاملی منفی در عملکرد ورزشی، اختلال ایجاد کند. به عبارتی افراد کمال‌گرا اضطراب شدیدتری را تجربه کنند (کلخوران و همکاران، ۱۳۹۵). کمال‌گرایی به منزله تمایل پایدار فرد به وضع معیارهای کامل و دست‌نیافتنی و تلاش برای تحقق آنها است که با ارزشیابی‌های انتقادی از عملکرد شخصی همراه است. افراد کمال‌گرا، بر اساس آن چیزی که

5. Hewitt, P. L

6. positive perfectionism

7. negative perfectionism

1. Gross, J. J., & John, O. P

2. Sarp, N., & Tosun, A.

3. Garnefski, N., & Kraaij, V

4. perfectionism



رقابتهای رقابتی. روایی محتوایی پرسشنامه چند بعدی اضطراب رقابتی بر اساس داوری ۱۰ نفر از متخصصان روان‌شناسی و تربیت بدنی بررسی و ضرایب توافق کندانال برای هر یک از زیرمقیاس‌های پرسشنامه به ترتیب ۰/۷۹ و ۰/۸۱ و ۰/۸۲ محاسبه شد. روایی همگرا و تشخیص افتراقی پرسشنامه چند بعدی اضطراب رقابتی از طریق اجرای همزمان مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی، مقیاس موفقیت ورزشی و سلامت روانی در مورد آزمودنی‌ها محاسبه شد و مورد تأیید قرار گرفت (بشارت، ۱۳۸۸). در مطالعه حاضر نیز، ضریب آلفای کرونباخ برای اضطراب شناختی ۰/۷۵، اضطراب بدنی ۰/۶۸، و برای اعتماد به خود ۰/۷۳ و برای کل پرسشنامه ۰/۷۷ بدست آمد.

پرسشنامه نظم جویی شناختی هیجان (CERQ-P): این ابزار توسط گارنفسکی، کراج (۲۰۰۶) تدوین شده است. پرسشنامه‌ای چند بعدی است که جهت شناسایی راهبردهای مقابله‌ای شناختی افراد، پس از تجربه کردن وقایع یا موقعیت‌های منفی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این پرسشنامه یک ابزار خودگزارشی است و دارای ۳۶ ماده می‌باشد. نحوه پاسخ به آن براساس مقیاس درجه‌بندی لیکرت در دامنه‌ای از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) قرار دارد. عبارات این پرسشنامه از نظر مفهومی ۹ خرده مقیاس متمایز از هم را تشکیل می‌دهند که هر یک به منزله راهبردی خاص از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و دارای ۴ عبارت است. خرده مقیاس‌ها عبارتند از سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوارگری، فاجعه‌سازی، تمرکز مجدد مثبت، دیدگاه‌پذیری، پذیرش. هر مقیاس نیز دارای چهار عبارت است که از طریق جمع بستن نمرات داده شده به هر عبارت، نمره هر خرده مقیاس (در دامنه‌ای از ۴ تا ۲۰) به دست می‌آید. در بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه گارنفسکی و همکاران اعتبار آزمون را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب برابر ۰/۹۱، ۰/۸۷ و ۰/۹۳ به دست آوردند (گارنفسکی و کرایج، ۲۰۰۶). در ایران اعتبار پرسشنامه از طریق محاسبه ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۲ گزارش شد (واحدی، ۱۳۸۴). در مطالعه حاضر نیز، ضریب آلفای کرونباخ ۰/۶۶ بدست آمد.

پژوهش حاضر توصیفی (غیر آزمایشی) از نوع پژوهش‌های همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش را کلیه تکواندو کاران زن استان تهران سبک مبارزه (کیوروگی^۱)، شرکت کننده در مسابقات لیگ کشوری در زمستان سال ۱۴۰۳ که تعداد ۱۲۰ نفر بودند، تشکیل داد. حجم نمونه با توجه به جمعیت آماری (۱۲۰) از فرمول کوکران برابر با ۹۲ نفر به دست آمد. انتخاب نمونه مورد پژوهش نیز به روش هدفمند و در دسترس صورت گرفت و مورد مطالعه قرار گرفتند. رقابت حداقل در سطح مسابقات استانی، بازیکن اصلی، رده بزرگسالان (دامنه سنی ۱۷ – ۲۷ سال)، داشتن کمربند مشکی و نداشتن هر گونه آسیب دیدگی به عنوان معیارهای ورود به مطالعه در نظر گرفته شد و بازیکن ذخیره بودن، آسیب دیدگی داشتن، رده پایین‌تر سنی نیز معیارهای خروج از مطالعه بودند.

ابزار گردآوری داده‌ها:

پرسشنامه چند بعدی اضطراب رقابتی: این پرسشنامه توسط بشارت و همکاران در سال (۱۳۸۸) در نمونه‌های جامعه ایرانی ساخته شده و هنجاریابی شده و برای ابعاد مختلف اضطراب رقابتی بکار گرفته می‌شود و دارای ۱۵ سؤال است (بشارت، ۱۳۸۸). و سوال‌های آزمون سه بعد اضطراب رقابتی شامل اضطراب شناختی، اضطراب بدنی و اعتماد به خود را اندازه‌گیری می‌کند. نحوه پاسخ به پرسشنامه براساس مقیاس درجه‌بندی لیکرت در دامنه‌ای از ۱ (خیلی کم) تا ۵ (خیلی زیاد) قرار دارد. حداقل و حداکثر نمره آزمودنی در زیر مقیاس‌های سه گانه پرسشنامه به ترتیب ۵ و ۲۵ خواهد بود. ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه چند بعدی اضطراب رقابتی در چندین پژوهش بررسی و تأیید شده است. بر حسب یافته‌های مقدماتی، آلفای کرونباخ پرسش‌های هر یک از زیر مقیاس‌ها در مورد یک نمونه ۱۳۳ نفری از ورزشکاران سطوح و رشته‌های مختلف ورزشی به ترتیب ۰/۹۰، ۰/۸۳، ۰/۸۹ محاسبه شد که بیانگر همسانی درونی خوب پرسشنامه است. ضرایب همبستگی بین نمره‌های ۵۴ نفر از نمونه مذکور در دو نوبت با فاصله ۲ تا ۴ هفته به ترتیب برای اضطراب شناختی ۰/۸۱، اضطراب بدنی ۰/۷۲، و اعتماد به خود ۰/۷۷ به دست آمد که در سطح ۰/۰۱ معنادار بود. این ضرایب بیانگر پیاپی باز آزمایشی رضایت‌بخش پرسشنامه چند بعدی اضطراب

^۱. kyorugi



(۱۳۸۷)، ضریب آلفا برای مقیاس‌های کمال‌گرایی مثبت و منفی به ترتیب ۰/۸۷ و ۰/۸۵ به دست آمد، که ضرایب نشانه اعتبار رضایت‌بخش مقیاس می‌باشد (ساداتی و همکاران، ۱۳۸۷). بشارت (۱۳۸۴) به منظور تعیین روایی مقیاس از طریق محاسبه ضریب همبستگی بین زیر مقیاس‌های این آزمون با زیرمقیاس‌های پرسشنامه سلامت‌عمومی-گلدبرگ (۱۹۷۲) و مقیاس عزت‌نفس کوپر اسمیت (۱۹۶۷) و با روش تحلیل مولفه‌های اصلی آزمون استفاده کرد. ضرایب و نتایج به دست آمده، روایی مقیاس پرسشنامه کمال‌گرایی مثبت و منفی تری - شورت و همکاران (۱۹۹۵) را تأیید می‌کنند. در مطالعه حاضر نیز، ضریب آلفای کرونباخ برای کمال‌گرایی مثبت ۰/۷۴ و برای کمال‌گرایی منفی ۰/۷۵ بدست آمد.

روش اجرا و تحلیل: تحلیل داده‌ها به کمک نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۷ و در دو سطح آمار توصیفی (شاخص مرکزی، شاخص پراکندگی، جهت بررسی طبیعی بودن توزیع داده‌ها از آزمون کولموگروف - اسمیرنوف) و آمار استنباطی (روش ضریب همبستگی و تحلیل رگرسیون چند متغیره) صورت پذیرفت.

یافته‌ها:

در این پژوهش، از روش‌های آماری در دو سطح توصیفی و استنباطی استفاده می‌شود. با توجه به جدول ۱ توزیع درصد و فراوانی پاسخ دهندگان مشخص شده است.

جدول ۱. توزیع فراوانی اطلاعات جمعیت شناختی افراد نمونه آماری

متغیر	فراوانی	درصد
سن	۱۷-۲۰	۱۵/۴۷
	۲۰-۲۳	۶۳/۳۲
	۲۳-۲۷	۲۱/۲۱
	کل	۱۰۰
مدت فعالیت ورزشی	۳-۶	۱۱/۵۳
	۶-۹	۶۵/۲۳
	۹-۱۲	۲۳/۲۴
	کل	۱۰۰

پرسشنامه کمال‌گرایی: تری- شورت و همکاران برای اندازه‌گیری کمال‌گرایی مثبت و منفی در سال (۱۹۹۵) ابزاری را تهیه کردند که مشتمل بر ۴۰ گویه می‌باشد که ۲۰ گویه آن کمال‌گرایی مثبت و ۲۰ گویه دیگر کمال‌گرایی منفی را می‌سنجند (ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۹۲). به این پرسشنامه بر اساس طیف ۵ درجه‌ای لیکرت از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم پاسخ داده می‌شود. شیوه نمره‌گذاری و تفسیر آزمون بدین‌صورت است که: ۲۰ گویه (۲، ۳، ۹، ۶، ۱۴، ۱۶، ۱۸، ۱۹، ۲۱، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۲، ۳۴، ۳۵، ۳۷، ۴۰) کمال‌گرایی مثبت و بیست‌گویه دیگر (۱، ۴، ۵، ۷، ۸، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۵، ۱۷، ۲۰، ۲۲، ۲۶، ۲۷، ۳۱، ۳۳، ۳۶، ۳۸، ۳۹) کمال‌گرایی منفی را ارزیابی می‌نمایند. گویه‌ها در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرتی از کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافق=۵ می‌باشد. کمال‌گرایی آزمودنی‌ها را از نمره یک تا پنج در دو زمینه مثبت و منفی می‌سنجند. حداقل نمره آزمودنی‌ها در هریک از مقیاس‌های آزمون ۴۰ و حداکثر آن ۲۰۰ خواهد بود. ابوالقاسمی (۱۳۸۶) جهت تعیین اعتبار این مقیاس، ضریب آلفا برای زیر مقیاس‌های کمال‌گرایی مثبت و منفی به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۸۷ برای کل آزمودنی‌ها ۰/۹۱ و ۰/۸۸ برای دانشجویان دختر ۰/۸۹ و ۰/۸۶ و برای دانشجویان پسر بدست آمده است که نشانه همسانی درونی بالای این مقیاس می‌باشد (ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۹۲). همچنین بشارت (۱۳۸۴) ضرایب-همبستگی بین نمره‌های ۹۰ نفر از آزمودنی‌ها در دو نوبت با فاصله ۴ هفته برای کل آزمودنی‌ها $r=0/86$ برای آزمودنی‌های دختر $r=0/84$ برای آزمودنی‌های پسر $r=0/87$ محاسبه شد که نشانه اعتبار رضایت-بخش مقیاس می‌باشد (بشارت، ۱۳۸۴). در پژوهش ساداتی و همکاران



جدول ۲: میانگین و انحراف استاندارد نمرات مؤلفه‌های اضطراب رقابتی

خرده مقیاس	میانگین	انحراف استاندارد	واریانس	کمینه	بیشینه
اضطراب شناختی	۱۲.۰۷	۳.۱۰	۹.۶۱	۵	۱۸
اضطراب بدنی	۱۵.۲۲	۳.۲۲	۱۰.۳۶	۶	۲۱
اعتماد به خود	۱۸.۶۸	۳.۷۳	۱۳.۹۱	۸	۲۲
اضطراب رقابتی	۵۱.۵۵	۶.۲۴	۳۸.۹۳	۱۵	۳۵

همان‌طور که در جدول ۲ ملاحظه می‌شود گروه مورد مطالعه در خرده مقیاس اعتماد به خود (۱۸.۶۸) بالاترین میانگین و در خرده مقیاس اضطراب شناختی (۱۲.۰۷) پایین‌ترین میانگین را کسب کرده است.

جدول ۳: میانگین و انحراف استاندارد نمرات مؤلفه‌های فرایند تنظیم هیجان

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	واریانس	کمینه	بیشینه
مقصر خود	۸	۲/۶۷	۷/۱۰۳	۳	۱۲
مقصر دیگران	۱۲/۲۷	۴/۷۳	۲۲/۴۰۹	۴	۱۴
نشخوار فکری	۱۳/۰۳	۶/۰۵	۳۶/۶۵۴	۴	۹
ملامت	۱۵/۴۳	۴/۰۲	۱۶/۱۸۵	۳	۱۰
هیجان منفی (کل)	۶۲/۷۳	۹/۸۵	۹۷/۰۹۹	۵	۱۹
صلابت خویش	۱۰/۷۳	۴/۲۹	۸/۱۳۳	۴	۱۲
تمرکز مجدد مثبت	۱۰	۴/۸۹	۱۱/۷۹۳	۴	۱۸
تمرکز بر برنامه ریزی	۱۲/۸۷	۴/۶۶	۱۷/۲۲۳	۳	۱۲
ارزیابی مثبت	۱۳/۴۰	۴/۹۳	۲۳/۸۳۴	۴	۱۹
پذیرش	۸/۱۳	۴/۲۴	۶/۱۸۹	۵	۱۲
هیجان مثبت (کل)	۵۵/۱۳	۲۳/۴۸	۱۳۸/۲۵۷	۵	۱۴

همان‌طور که در جدول ۳ ملاحظه می‌شود گروه مورد مطالعه در میانگین بالاتری را نسبت به هیجان‌ات مثبت (۵۵.۱۳) به دست آورده‌اند. هیجان‌ات منفی (۶۲.۷۳)

جدول ۴: میانگین و انحراف استاندارد نمرات مؤلفه‌های کمال‌گرایی

خرده مقیاس	میانگین	انحراف استاندارد	واریانس	کمینه	بیشینه
کمال‌گرایی منفی	۵۱/۷۴	۲۱/۱۹	۴۴۹/۲۵	۴۰	۹۵
کمال‌گرایی مثبت	۴۸/۰۴	۱۳/۰۹	۱۷۱/۴۹	۳۰	۸۰



جهت بررسی نرمال بودن توزیع فراوانی هر یک از موارد محاسبه شده از آزمون کولموگروف - اسمیرنف استفاده شد.

همان‌طور که در جدول ۴ ملاحظه می‌شود گروه مورد مطالعه در خرده مقیاس کمال‌گرایی منفی (۵۱.۷۴) بالاترین میانگین و در خرده مقیاس کمال‌گرایی مثبت (۴۸.۰۴) پایین‌ترین میانگین را به دست آورده‌اند.

جدول ۵: نتایج آزمون کولموگروف - اسمیرنف جهت بررسی نرمال بودن متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	کولموگروف - اسمیرنف	معناداری (P)
اضطراب شناختی	۲/۲۴	۰/۱۰
اضطراب بدنی	۱/۸۷	۰/۰۹
اعتماد به خود	۰/۹۸	۰/۳۵
اضطراب رقابتی	۰/۹۲	۰/۳۲
هیجان مثبت	۰/۸۷	۰/۴۲
هیجان منفی	۱/۱۶	۰/۱۳
فرایند تنظیم هیجان	۱/۲۱	۰/۱۱
کمال‌گرایی مثبت	۱/۰۷	۰/۱۹
کمال‌گرایی منفی	۰/۹۶	۰/۳۱

به منظور پیش‌بینی اضطراب رقابتی بر اساس فرایند تنظیم هیجان و کمال‌گرایی در بازیکنان تکواندو، ابتدا از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج در جدول ۶ ارائه شده است.

همان‌طور که مشاهده می‌گردد با توجه به معنی‌دار نبودن مقدار F و نیز سطح معنی‌داری بالاتر از $P > 0.05$ داده‌های متغیرهای حاضر نرمال هستند. لذا می‌توان از آزمون‌های پارامتریک مناسب برای تحلیل داده‌ها استفاده کرد.

جدول ۶: خلاصه نتایج ماتریس همبستگی بین اضطراب رقابتی با فرایند تنظیم هیجان و کمال‌گرایی

متغیرها	۱	۲	۳	۴
۱- فرایند تنظیم هیجان	-			
۲- کمال‌گرایی منفی	** -۰/۴۷	-		
۳- کمال‌گرایی مثبت	** ۰/۳۶	* -۰/۳۷	-	
۴- اضطراب رقابتی	** -۰/۴۷	** ۰/۲۹	** -۰/۵۲	-

$P < 0.05^*$ $p < 0.01^{**}$

اساس فرایند تنظیم هیجان و کمال‌گرایی از رگرسیون چند متغیره به روش همزمان استفاده شد. قبل از انجام تحلیل‌های مربوطه، وضعیت کلی داده‌ها مورد بررسی قرار گرفت. ابتدا مفروضات این روش مورد بررسی قرار گرفت. به منظور ارزیابی مفروضه همخطی بودن عامل تورم

با توجه به جدول ۶ و نتایج ماتریس همبستگی ملاحظه می‌شود که بین اضطراب رقابتی با فرایند تنظیم هیجان رابطه منفی معنادار و بین اضطراب رقابتی با کمال‌گرایی مثبت رابطه منفی معنادار و بین اضطراب رقابتی با کمال‌گرایی منفی رابطه مثبت معنادار وجود داشت. علاوه بر نتایج بدست آمده از ضرایب همبستگی بین متغیرهای پیش‌بین با ملاک در این پژوهش به منظور پیش‌بینی اضطراب رقابتی بر



به منظور آزمون استقلال خطاها در بین متغیرهای پیش‌بین، ارزش شاخص دوربین واتسون مورد بررسی قرار گرفت، ارزش شاخص مذکور ۱/۲۱ بود که نشان می‌دهد خطاها از یکدیگر مستقل هستند، زیرا مقادیر بین ۱/۵ تا ۲/۵ بیانگر استقلال خطاهاست. بر این اساس با توجه به ارزش شاخص دوربین واتسون محاسبه شده، می‌توان گفت مفروضه استقلال خطاها نیز در بین داده‌های پژوهش برقرار بود. بنابراین از تجزیه و تحلیل رگرسیون چند متغیره می‌توان استفاده کرد که نتایج آن در زیر آمده است.

واریانس^۱ (VIF) و ضریب تحمل^۲، به منظور آزمون استقلال خطاها در بین متغیرهای پیش‌بین، ارزش شاخص دوربین واتسون (خود همبستگی) استفاده شد. ضریب تحمل و تورم واریانس متغیرهای پژوهش به ترتیب بزرگتر از ۰/۱ و کوچکتر از ۱۰ است. این مطلب نشان دهنده آن است که پدیده همخطی بودن در متغیرهای پژوهش وجود ندارد. براساس دیدگاه مایر، گامست و گوارینو (۲۰۰۶) ارزش عامل تورم واریانس بالاتر از ۱۰ و ارزش ضریب تحمل کمتر از ۰/۱ باشد نشان دهنده هم خطی بودن است (مایرز و همکاران، ۲۰۰۶). در این مطالعه

جدول ۷: خلاصه نتایج معنی‌داری مدل رگرسیون برای پیش‌بینی اضطراب رقابتی بر اساس فرایند تنظیم هیجان و کمال‌گرایی

شاخص آماری	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	R	R ²
رگرسیون	۱۰۶۹۸/۰۲۶	۳	۳۵۶۶	۲۲/۶۸	۰/۰۰۱	۰/۶۸۰	۰/۴۶۲
باقیمانده	۱۳۸۳۲/۱۷۴	۸۸	۱۵۷/۱۸				
مجموع	۲۴۵۳۰/۲۰۰	۹۱					

رقابتی توسط فرایند تنظیم هیجان و کمال‌گرایی تبیین می‌شود. این میزان ضریب تبیین به ویژه در علوم انسانی مقدار مطلوبی است.

میزان ضریب تبیین R² برای پیش‌بینی اضطراب رقابتی برابر با ۰/۴۶ می‌باشد که نشان می‌دهد ۴۶ درصد اضطراب رقابتی به فرایند تنظیم هیجان و کمال‌گرایی وابسته می‌باشد یعنی ۴۶ درصد از متغیر اضطراب

جدول ۸: خلاصه جدول ضرایب رگرسیون برای پیش‌بینی اضطراب رقابتی بر اساس فرایند تنظیم هیجان و کمال‌گرایی

متغیر	B	سهم متغیرها	T	سطح معناداری
ضریب ثابت	۳۱/۹۷		۳/۹۹	۰/۰۰۰
فرایند تنظیم هیجان	-۰/۱۸۱	۰/۱۸	-۱/۵۶	۰/۰۵
کمال‌گرایی مثبت	-۰/۲۲۳	۰/۲۰۰	-۱/۹۶	*۰/۰۴
کمال‌گرایی منفی	۰/۶۸۵	۰/۶۶۱	۶/۶۴۸	**۰/۰۰۱

بحث و نتیجه‌گیری:

هدف از پژوهش حاضر، پیش‌بینی اضطراب رقابتی بر اساس فرایند تنظیم هیجان و کمال‌گرایی در بازیکنان تکواندو بود. نتایج به دست

نتایج حاصل از جدول ۸ نشان می‌دهد به ترتیب متغیر فرایند تنظیم هیجانی (۰/۱۸)، متغیر کمال‌گرایی مثبت (۰/۲۰) و کمال‌گرایی منفی (۰/۶۶) در پیش‌بینی اضطراب رقابتی سهم دارند. بیشترین سهم مربوط به کمال‌گرایی منفی است.

². tolerance

¹. variance inflation factor



سلامت، انسان را تهدید می‌کنند، اما انسان توانایی فوق‌العاده‌ای برای تنظیم این هیجان‌های برانگیخته شده دارد. تلاش برای تنظیم هیجان‌ها به طور گسترده‌ای تعیین‌کننده اثری است که این مشکلات بر بهزیستی روانی و جسمانی ما دارند. به طوری که شیوه خاصی که فرد برای تنظیم هیجان‌ها خود به کار می‌گیرد. ممکن است باعث سازگاری بیشتر او نسبت به دیگران در کنار آمدن با رویدادهای استرس‌آوری مانند اضطراب شود. بر اساس نظریه تنظیم شناختی هیجان، تنظیم هیجان با استفاده از فرآیندهای شناختی صورت می‌گیرد. به عبارتی، شناخت‌ها یا فرآیندهای شناختی به افراد کمک می‌کنند تا هیجان‌ها و احساس‌های خود را تنظیم کرده و مغلوب شدت هیجان‌ها نشوند. فرآیندهای شناختی را می‌توان به فرآیندهای سالم شناختی نظیر ارزیابی مثبت برنامه‌ریزی کردن و فرآیندهای ناقص نظیر ملامت خویش و دیگران شرایط تقسیم کرد (شمس عالم و بشارت، ۱۴۰۳). فرآیندهای تنظیم هیجانی با افزایش سرسختی ذهنی همراه است که این ویژگی به نوبه خود باعث می‌شود افراد موقعیت‌ها را به عنوان چالش و نه تهدید تفسیر کنند. به همین خاطر، آنها قادر می‌شوند که هیجان‌ها منفی مانند اضطراب، افسردگی و خشم را تعدیل کنند. علاوه بر این، به نظر می‌رسد راهبردهای تنظیم شناختی هیجانی با اثرگذاری بر کمال‌گرایی افراد، اضطراب رقابتی را کاهش می‌دهد، چرا که در این راهبرد، به جای تمرکز بر معیارهای نامنعطف و از پیش تعیین شده، ارتباط بین حالات درونی و محرک، همواره از نو مورد بررسی و بازبینی قرار می‌گیرند و به تبع آن، فرد نه تنها ممکن است معیارهای سازگارانه‌تری انتخاب کند، بلکه، سوگیری منفی کمتری نسبت به رویدادهای چالش‌زا خواهد داشت و این باعث می‌شود که فرد شرایط استرس‌زا را بهتر ارزیابی کند. به همین خاطر، در این حالت از بروز و شدت هیجان‌ها منفی کاسته می‌شود، و این تبیین بر اساس نتایج پژوهش‌هایی که نشان می‌دهند راهبردهای تنظیم هیجان با کمال‌گرایی مثبت در ورزشکاران همراه است توجیه می‌شود. در مقابل، تلاش مزمین برای بازداري هیجان‌ها منفی مانند اضطراب باعث می‌شود تا افراد در شناسایی، توصیف و تمایز تجارب هیجانی خود از یکدیگر دچار اشکال شوند (درک ضعیف هیجان‌ها) و به جای آنکه هیجان‌ها منبع اطلاعاتی برای هدایت رفتار باشند، به صورت آزارنده و نامطلوب تجربه می‌شوند (امین‌نژاد و همکاران، ۱۳۹۹). تجربه هیجان‌ها مثبت می‌تواند عاملی مؤثر بر انگیزش و پایداری افراد و تاب‌آوری ورزشکاران باشد. از طرفی هرچه از فرایند کارآمد ارزیابی مثبت برای

آمده نشان می‌دهند که بین فرایند تنظیم هیجانی و کمال‌گرایی با اضطراب رقابتی در تکواندوکاران رابطه معنادار وجود دارد. به طوری که با افزایش تنظیم هیجان مثبت و کمال‌گرایی مثبت، اضطراب رقابتی در تکواندوکاران کاهش می‌یابد و با افزایش کمال‌گرایی منفی اضطراب رقابتی نیز در این افراد افزایش می‌یابد. بررسی سهم هر یک از فرآیندهای تنظیم هیجان و کمال‌گرایی با استفاده از تحلیل رگرسیون چند متغیره نشان داد که (تنظیم هیجان و کمال‌گرایی) پیش‌بینی‌کننده اضطراب رقابتی است و با هم ۴۶ درصد واریانس اضطراب رقابتی را تبیین کردند. بیشترین سهم مربوط به متغیر کمال‌گرایی منفی بود. می‌توان گفت این یافته با پژوهش‌های ملازم، پیمانی‌راد، اسماعیل‌زاده‌قندهاری و فهیم-دوین (۱۴۰۱)؛ حیدرزاده و درخشان‌جری (۱۳۹۹)؛ امین‌نژاد، همپوشی، خجسته و زیدآبادی (۱۳۹۹)؛ محبی و زارعی (۱۳۹۸)؛ صاحبی، شهابی-کاسب و زیدآبادی (۱۳۹۶)؛ کلخوران، عوض‌پور و علیزاده (۱۳۹۵)؛ توت، ترنر، کوکینی و تو (۲۰۲۲)؛ فریر و همکاران (۲۰۲۰) همخوانی دارد. نتایج آنها نشان داد که با افزایش فرآیندهای مثبت و سازگار و کاهش فرآیندهای منفی و ناسازگار تنظیم هیجان، اضطراب رقابتی نیز کاهش می‌یابد. همچنین تلاش برای کامل بودن (کمال‌گرایی مثبت) با اضطراب شناختی و بدنی ورزشکاران همبستگی منفی و با اعتماد به خود آنها همبستگی مثبت، واکنش منفی به ناکامل بودن (کمال‌گرایی منفی) با اضطراب شناختی و بدنی ورزشکاران همبستگی مثبت و با اعتماد به خود آنها همبستگی ندارد و ابعاد کمال‌گرایی می‌تواند تغییرات مربوط به اضطراب رقابتی ورزشکاران را پیش‌بینی کند.

در تبیین نتایج بدست آمده می‌توان گفت امروزه به روشنی مشخص شده است که تنظیم هیجان نقش مهمی در سازگاری با وقایع استرس‌آور زندگی بازی می‌کند. بسیاری از موضوعات مورد مطالعه روان‌شناسی از قبیل انکار و خاطرات پریشان‌کننده و اشتغالات ذهنی با دوام، در اصل در حیطه شناخت دارند و نظریه‌های متعددی مانند دیدگاه روان‌تحلیل‌گرانه آسیب‌شناسی روان در اواخر قرن گذشته، به منظور تفسیر این پدیده‌ها تلاش کرده‌اند. تنظیم هیجان‌ها انسان‌ها به شناخت‌ها یا فرآیندهای شناختی آنها بستگی دارد که در شناخت احساسات یاری رسانده و از غرق شدن در هیجان‌ها جلوگیری می‌کند. تنظیم هیجان‌ها از طریق شناخت به طور پیچیده‌ای با زندگی انسان ارتباط یافته است (گراس، ۲۰۱۵). تعارض‌ها، شکست‌ها و فقدان‌های



و مانع از کنار آمدن سازگاران موفقی‌آمیز با حالات هیجانی منفی شود (کومار^۱، ۲۰۱۶).

کمال‌گرایی در ورزشکاران لزوماً ناسازگار نیست و عمدتاً ساختاری سالم و بهنجار دارد در حالی که دیگر مطالعات کمال‌گرایی را یک شاخصه ناسازگار توصیف می‌کنند که به جای کمک به عملکرد ورزشی، مانعی برای رشد ورزشکار است و ورزشکار با وضع معیارهای بالا، خود را در معرض انواع استرس‌ها قرار داده و بدین ترتیب احساس خستگی، افسردگی و فرسودگی روانی اجتناب‌ناپذیری را به وجود می‌آورد. بررسی و شناخت شاخص‌های مهم روانی ورزشکاران از جمله انگیزه و کمال‌گرایی می‌تواند راهنمای خوبی برای مربیان و ورزشکاران باشد و از سرخوردگی و عدم دستیابی به موفقیت جلوگیری کند. موفقیت ورزشی نیز که معیار مهم و اصلی تمام ورزشکاران علی‌الخصوص ورزشکاران قهرمان است، می‌تواند بر اهمیت و ضرورت انجام این پژوهش در این حوزه بیفزاید. 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 به کارگیری فنون و مهارت‌های ورزشی استفاده کند و در نتیجه اعتمادبه‌نفس ورزشکار افزایش می‌یابد و کمتر تحت تأثیر اضطراب رقابتی (شناختی و جسمانی) قرار می‌گیرد (سمیع‌نیا، ۱۳۹۷). ورزشکاری که از ویژگی مثبت کمال‌گرایی برخوردار باشد، با تکیه بر این احساسات می‌تواند از ظرفیت‌ها و توانمندی‌های خود برای به کارگیری فنون و مهارت‌های ورزشی استفاده کند. این وضعیت آرمانی و مطلوب، با اضطراب رقابتی (شناختی و بدنی) کمتر و اعتماد به خود بیشتر مطابقت می‌کند. این تبیین با یافته‌های قبلی در تأیید کمال‌گرایی به عنوان ویژگی بهنجار و لازم برای تحقق عملکرد عالی (فریره^۲ و همکاران، ۲۰۲۰) نیز مطابقت می‌کند. این تبیین در مقابل دیدگاهی قرار می‌گیرد که کمال‌گرایی را به طور کلی صفتی نابهنجار توصیف می‌کند و معتقد است که باعث تضعیف عملکرد می‌شود. افزون بر آن، این یافته‌ها از دیدگاه‌های ابعادی کمال‌گرایی

تنظیم هیجان بیشتر استفاده شود، اعتمادبه‌نفس نیز بالاتر خواهد بود. در مقابل، بهره‌گیری از راهبرد ناکارآمد بازداری منجر به کاهش اعتمادبه‌نفس می‌شود. با توجه به رابطه منفی اضطراب با اعتمادبه‌نفس و نتایج این پژوهش می‌توان اینگونه نتیجه گرفت که هیجانات مثبت با کاهش و میزان اضطراب رقابتی میزان اعتمادبه‌نفس را افزایش می‌دهد چرا که راهبرد پیش از ایجاد هیجان و یا در آغاز بروز آن فعال می‌شود. فرد احتمالاً کنترل بیشتری بر روی اضطراب احساس خواهد کرد، علائم انگیختگی و هیجانات منفی را مثبت‌تر تفسیر می‌کند و به جای اینکه توجه خود را معطوف به سرکوبی هیجانات منفی کند، بیشتر روی تکلیف در دست اجرا متمرکز می‌شود در نتیجه میزان موفقیت او بیشتر می‌شود و اعتمادبه‌نفس بیشتری خواهد داشت. یافته‌های پژوهشی نشان داده‌اند که ورزشکاران ماهرتر نشانه‌های اضطراب را بیشتر تسهیل کننده تفسیر می‌کنند و اعتمادبه‌نفس بالاتری دارند (محبی و زارعی، ۱۳۹۸). استفاده از فرایندهای منفی و ناسازگاران تنظیم هیجان توسط تکنوکاران، از قبیل نشخوار فکری در مورد مسابقات و فاجعه‌سازی از این مسائل، نه تنها نگرانی، خشم و اضطراب را در آنها به وجود می‌آورد بلکه باعث استفاده کمتر از فرایندهای مثبت و سازگاران تنظیم هیجان می‌شود و این ورزشکاران را همواره در رسیدن به اهدافشان در محیط با ناکامی مواجه می‌سازد که این خود می‌تواند باعث به خطر انداختن سلامت روانی آنها باشد. بنابراین، یکی از دلایل احتمالی اینکه ورزشکاران نخبه اضطراب را تسهیل کننده تفسیر می‌کنند و عملکرد موفق‌تری دارند این است که از اضطراب به عنوان منبع اطلاعاتی برای ارزیابی و بهبود عملکرد خود بهره می‌برند، از این‌رو بهره‌گیری مداوم از راهبرد بازداری ممکن است فراوانی و شدت تجارب اضطرابی را افزایش دهد. و مانع بروز و ایجاد تکانه‌های هیجانی منفی و در نتیجه، عدم سازگاری و پاسخ‌های مقابله‌ای مؤثر در طولانی مدت شود. چرا که افراد به جای ارزیابی‌های اولیه هیجان، همیشه در حال نظارت بر رفتار خود و نشخوار ذهن هستند تا تظاهرات رفتاری خود را در موقع بروز کامل هیجان اصلاح کنند و این فرآیند نیازمند صرف انرژی زیادی است که می‌تواند منابع شناختی را کاهش دهد و در عوض استفاده از راهبردهای ناکارآمد تنظیم هیجان مانند نشخواری فکری را پس از رویارویی با رویداد هیجانی افزایش دهد

¹. Kumar, A

². Freire, G. L. M



جامعه محدود به زنان تکواندوکار شهر تهران در زمستان سال ۱۴۰۳ بود، لذا توجه به این نکته در تعمیم‌دهی نتایج به گروه‌های دیگر نیز حائز اهمیت است. از این‌رو انجام دادن پژوهش‌های مشابه در میان جامعه متفاوت ضرورت می‌یابد. همچنین استفاده از ابزارهای مختلفی مثل مشاهده، مصاحبه و درجه‌بندی رفتار بر قابلیت اعتماد نتایج پژوهش خواهد افزود. بیشتر پژوهش‌ها در این مورد، بر اساس مطالعات مقطعی بوده است. نظر به اینکه در مطالعات طولی می‌توان، اطلاعات از وضعیت گذشته فرد، تفاوت‌های فردی، خصوصیات روانی، سابقه اضطراب و استرس در ورزشکاران را به عنوان عوامل تعیین کننده بررسی کرد، لذا پیشنهاد می‌شود با استفاده از مطالعه طولی، رابطه فرایندهای تنظیم هیجان و کمال‌گرایی با اضطراب رقابتی بررسی شود تا تعمیم پذیری بیشتری برای یافته‌های این پژوهش تأمین گردد. از آنجایی که اضطراب رقابتی عامل منفی اثرگذار بر عملکرد و موفقیت ورزشکاران است. بنابراین به مربیان توصیه می‌شود با برنامه‌ریزی صحیح و فراهم کردن محیط آموزشی به گونه‌ای که ورزشکاران در تجربیات حرکتی خود به موفقیت برسند، موجبات احساس کفایت و شایستگی از انجام تکالیف مهم را در ورزشکاران خود فراهم آورند. همچنین پیشنهاد می‌شود راه‌های کاهش کمال‌گرایی منفی به مربیان آموزش داده شود تا مربیان انتظارات بالای خود را در ورزشکاران کاهش دهند، همچنین مربیان با کمک روان‌شناسان ورزشی تلاش کنند تا کمال‌گرایی را کاهش دهند، تا اعتمادبه‌نفس ورزشکاران افزایش یابد و باعث شود اضطراب رقابتی در وضعیت مناسب نگهداشته شود. با توجه به اهمیت اضطراب در موقعیت‌های ورزشی و زندگی حرفه‌ای ورزشکاران به ویژه برای زنان تکواندوکار پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی به طرح‌های تجربی مرتبط با آموزش و مداخلات روان‌شناسی در راستای ارتقای راهبردهای کارآمدتر تنظیم هیجان معطوف باشد تا بتواند از منظر کاربردی، به بهبود اضطراب رقابتی و عملکرد در ورزشکاران منجر شود.

به طور کلی با توجه یافته‌های پژوهش حاضر، مشخص شد فرایندهای تنظیم هیجان و کمال‌گرایی نقش مهم و مؤثری در اضطراب رقابتی دارند و تکواندوکاران که از هیجانات مثبت بهره می‌گرفتند از اضطراب رقابتی کمتر و اعتمادبه‌نفس بالاتری برخوردار بودند. تأیید سازه تنظیم

حمایت می‌کند. تلاش برای کامل بودن، همچنین از طریق ویژگی‌هایی مانند واقع بینی، پذیرش محدودیت‌های شخصی، انعطاف پذیری و احساس رضایت و خرسندی از عملکرد شخصی به ورزشکار کمک می‌کند تا با مهار و مدیریت شرایط مسابقه، اضطراب رقابتی را کاهش دهد. کاهش اضطراب رقابتی، از آنجا که مقدمات موفقیت ورزشی فرد را نیز فراهم می‌سازد، در چرخه و تعامل مثبت، قدرت ورزشکار در مهار و مدیریت شرایط مسابقه را تقویت می‌کند، اضطراب را بیش از پیش کاهش می‌دهد و سطح اعتماد به خود را بالا می‌برد (توات^۱ و همکاران، ۲۰۲۲). واکنش منفی به ناکامل بودن به عنوان یکی از ابعاد یا جنبه‌های منفی کمال‌گرایی، بر خلاف جنبه‌های مثبت کمال‌گرایی، به دلیل ویژگی‌های نابهنجار و سازش نایافته‌اش، نگرانی‌های فرد از عدم تحقق معیارهای کمال‌گرایانه را پیوسته افزایش می‌دهد. محصول و نتیجه مستقیم این شرایط نگران‌کننده، درماندگی و ناتوانی ورزشکار در استفاده از فنون و مهارت‌های ورزشی است. این درماندگی و ناتوانی از یک سو اضطراب رقابتی (شناختی و بدنی) را افزایش می‌دهد و از سوی دیگر اعتماد به خود ورزشکار را تضعیف می‌کند. بر اساس یافته پژوهش حاضر می‌توان دیدگاه منفی‌نگر و تک بعدی کمال‌گرایی را اینطور تعدیل و تفسیر کرد که تنها این بعد از کمال‌گرایی نابهنجار است و باعث افزایش اضطراب و تضعیف عملکرد می‌شود. اما بعد مثبت کمال‌گرایی می‌تواند تأثیری سازنده بر روحیه فرد و عملکرد وی داشته باشد (فریره و همکاران، ۲۰۲۰). واکنش منفی به ناکامل بودن، همچنین از طریق ویژگی‌هایی مانند انتظارات غیر واقع بینانه، عدم پذیرش محدودیت‌های شخصی، انعطاف‌پذیری و احساس نارضایتی و ناخرسندی مستمر از عملکرد شخصی، قدرت مدیریت شرایط مسابقه را در ورزشکار تضعیف می‌کند و اضطراب رقابتی را افزایش می‌دهد. افزایش اضطراب رقابتی و ضعف مدیریت شرایط مسابقه در یک چرخه و تعامل منفی، علاوه بر تاثیرات زیان بخش بر یکدیگر، اعتماد به خود ورزشکار را نیز کاهش می‌دهند (امیریان و همکاران، ۱۳۹۷). در پایان باید به محدودیت‌های پژوهش اشاره کرد که نمونه مطالعه تکواندوکاران زن استان تهران بودند، بنابراین نمونه مورد مطالعه در این پژوهش نمی‌تواند نمایانگر جامعه کل تکواندوکاران و مردان تکواندوکار باشد. یافته‌های این پژوهش حاصل اطلاعات گردآوری شده از طریق پرسشنامه‌های خود گزارش‌دهی در

^۱. Tóth, R



هیجان به عنوان یکی از عوامل مؤثر بر اضطراب رقابتی به ویژه در حوزه ورزش حرفه‌ای، گامی در جهت توسعه آسیب‌شناسی روانی در حوزه ورزش است و نتایج این پژوهش از این حیث حائز اهمیت است که نشان می‌دهد ورزشکاران با سطوح بالای اضطراب رقابتی در مقایسه با سطوح پایین‌تر آن، از فرایندهای تنظیم هیجان ناکارآمد (هیجانان منفی) بهره می‌برند که با توجه به رابطه اضطراب و اعتمادبه‌نفس می‌تواند آنها را بیشتر مستعد تجربه اضطراب در موقعیت‌های رقابتی، کاهش اعتمادبه‌نفس و در نهایت افت عملکرد کند. بنابراین در راستای کاهش و مدیریت اضطراب رقابتی، با توجه به اینکه در این زمینه پروتکل آموزش تنظیم هیجان نیز وجود دارد، مداخلات برای به کارگیری راهبردهای موثرتر تنظیم هیجان در تکواندوکاران و به ویژه در زنان تکواندو کار استفاده شود.

ملاحظات اخلاقی:

پیروی از اصول اخلاقی پژوهش:

تمامی اصول اخلاقی در این پژوهش رعایت شده است.

حامی مالی:

این تحقیق هیچ گونه کمک مالی از سازمان، ارگان یا دانشگاهی دریافت نکرده است.

تعارض منافع:

بنابر اظهار نویسندگان تعارض منافع ندارد.

پژوهشنامه جامعه‌شناختی ورزش



References:

- Abolghasemi, A., Kiamarshi, A., & Eskandar, P. (2013). The relationship between perfectionism, conscientiousness, and competitive anxiety with athletic performance of taekwondo athletes. *Journal of Motor Behavior and Sport Psychology*, 2(1), 265–287.
- Aminnejad, P., Hampushi, L., Khosresteh, M., & Zeidabadi, R. (2020). Structural relationships between sport mindfulness and emotion regulation strategies with competitive anxiety of athletes. *Scientific-Research Journal of Psychology*, (95), 317–333.
- Amirian, M., Hejazi-Dinan, P., & Rahimian-Mashhadi, M. (2018). The effect of gender and type of sport on achievement motivation and fear of failure in individual and team elite athletes. *Studies in Sport Psychology*, 7(25), 131–148.
- Besharat, M. A. (2005). The relationship between perfectionism and sport success. *Movement Journal*, (23), 51–65.
- Besharat, M. A. (2009). Development and norming of the multidimensional competitive anxiety questionnaire [Research report]. University of Tehran.
- Ford, J. L., Ildefonso, K., Jones, M. L., & Arvinen-Barrow, M. (2017). Sport-related anxiety: Current insights. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 8, 205–212.
- Freire, G. L. M., da Cruz Sousa, V., Alves, J. F. N., de Moraes, J. F. V. N., de Oliveira, D. V., & do Nascimento Junior, J. R. A. (2020). Are the traits of perfectionism associated with pre-competitive anxiety in young athletes? Perfectionism and pre-competitive anxiety in young athletes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(2), 37–46.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1659–1669.
- Gill, D. L., Williams, L., & Reifsteck, E. J. (2017). *Psychological dynamics of sport and exercise* (4th ed., pp. 46–50). Human Kinetics.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Besser, A., Sherry, S. B., & McGee, B. (2003). Perfectionism is multidimensional: A reply to. *Behaviour Research and Therapy*, 41(10), 1221–1236.
- Heydarzadeh, B., & Derakhshan-Jazi, S. (2020). Examining psychological factors of success in taekwondo sport. *Proceedings of the 3rd International Conference on Psychology, Counseling, and Education*.
- Kalkhoran, J. F., Avazpour, S., & Alizadeh, H. (2016). Relationship between positive and negative perfectionism and state competitive anxiety in non-professional football players. *Quarterly Journal of Growth and Motor Learning, Sport*, 8(3), 435–449.
- Kuan, G., Morris, T., Kueh, Y. C., & Terry, P. C. (2018). Effects of relaxing and arousing music during imagery training on dart-throwing performance, physiological arousal indices, and competitive state anxiety. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 14.



- Kumar, A. (2016). A study of pre-competitive anxiety involving male and female players competing in team versus individual events. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3(1), 135–137.
- Meyers, L. S., Gamst, G. G., & Guarino, A. J. (2006). *Applied multivariate research: Design and interpretation* (1st ed.). Sage Publications.
- Mohseni, M., & Zarei, [Initial]. (2019). The relationship between emotion regulation strategies and dimensions of trait and state competitive anxiety in taekwondo athletes at the Ambassador Cup in South Korea. *Journal of Cognitive Psychology and Psychiatry*, 6(2)
- Mohseni, M., & Zarei, S. (2019). The relationship between emotion regulation strategies and trait-state dimensions of competitive anxiety in taekwondo athletes at the Ambassador Cup in South Korea. *Journal of Cognitive Psychology and Psychiatry*, 6(2), 86–101.
- Molazem, T., Peymanirad, H., Esmaeilzadeh-Ghandahari, M. R., & Fahim-Dovin, H. (2022). Identifying and explaining factors influencing perfectionism in professional managers, coaches, and athletes in the country. *Knowledge Management in Sport*, 2(1), 62–78.
- Sadati, S. S., Malatef, G., Afrouz, G., & Behpouzh, A. (2008). The relationship between dimensions of perfectionism and creativity in high school students attending gifted schools. In *Proceedings of the 1st National Conference on Creativity and Innovation in Iran* [Conference paper].
- Sahebi, A., Shahabi Kasab, M. R., & Zeidabadi, R. (2017). Effects of external focus distances and cognitive emotion regulation strategies on performance of charkh tizh and jomani bastani practitioners. *Studies in Sport Psychology*, (19), 31–42.
- Salman, Z., Khosravi, Z., Zareian, E., & Ajilchi, B. (2016). Determining the validity and reliability of the sports injury anxiety questionnaire. *Educational Measurement Quarterly*, 7(25), 49–74. Allameh Tabataba'i University.
- Samienia, M., Nikbakhsh, R., & Safania, A. M. (2018). Perfectionism, burnout, and engagement in athletes: The mediating role of self-determination theory. *Studies in Sport Psychology*, (26), 121–132.
- Sarp, N., & Tosun, A. (2011). Duygu ve otobiyografik bellek. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), 395–414.
- Shams-Alam, S. B., & Besharat, M. A. (2024). A multidimensional review of the emotion regulation construct. *Royesh-e Psychology*, (5), 45–56.
- Simon, J. A., & Martens, R. (1977). S.C.A.T. as a predictor of A-states in varying competitive situations. In D. M. Landers & R. W. Christina (Eds.), *Psychology of motor behavior and sport* (Vol. 2, pp. 146–156). Human Kinetics.
- Soleimani, M., & Mohammadzadeh, H. (2022). The relationship between perfectionism, psychological distress, and coping strategies in endurance athletes. *Mind, Movement and Behavior*, 1(1), 171–184.
- Terry-Short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., & Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 18(5), 663–668.
- Tóth, R., Turner, M. J., Kökény, T., & Tóth, L. (2022). “I must be perfect”: The role of irrational beliefs and perfectionism on the competitive anxiety of Hungarian athletes. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 994126.
- Uphill, M. A., Lane, A. M., & Jones, M. V. (2012). Emotion regulation questionnaire for use with



athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(6), 761–770.

Vahedi, H. (2005). Reliability, validity, and psychometric properties of the cognitive regulation questionnaire. *Quarterly Journal of Psychological Research*, 12(23), 18–24.

Whiteley, G. (2013). *How trait and state anxiety influence athletic performance* (Bachelor's thesis, Wittenberg University). Wittenberg University Repository.

پژوهشنامه
جامعه شناختی ورزش