

Research Paper

Predicting competitive anxiety based on perfectionism, achievement motivation and ego empowerment in physical education students

first writer: Seyyed Mehdi Sarkeshikiyan*1, second writer: Mehsa Sadat Sarkeshikiyan²

Corresponding author: seyed mehdi sarkeshikiyan, Ph.D. in Educational Psychology, Department of Educational Psychology, Roudhen Branch, Islamic Azad University, Roudhen, Iran.
mehdikiyan110@gmail.com

Second author: Mahsa Sadat Sarkeshikiyan: Master of General Psychology, Department of Psychology, Kashan Branch, Islamic Azad University, Kashan, Iran mahsasarkeshikian@gmail.com

Keywords:

competitive anxiety
perfectionism
progress motivation
ego empowerment
physical education students

Abstract

Purpose: The purpose of the research was to predict competitive anxiety based on perfectionism, progress motivation and ego empowerment in physical education students. **Research implementation method:** This research was one of the basic researches and of the descriptive-correlation type. The statistical population of the present study included all students of physical education at Azad University, branch of Qom province. The size of the sample was considered to be 200 people who were included in the research by available sampling method. To collect data from the state-competitive anxiety questionnaire by Martens et al. (1990), the multidimensional perfectionism scale of Hewitt and Felt (1991), the ego strength questionnaire by Markstrom et al. (1997), the achievement motivation questionnaire by Hermans (1977)) was used to measure and collect data. The collected data were analyzed by correlation matrix and regression method. SPSS26 software was used for data analysis.

Findings: The determination coefficient of the model was estimated as 0.347. This means that 34.7% of the changes in the competitive anxiety variable are explained and predicted based on perfectionism, progress motivation and ego capability in the model. Also, the t-statistic value of the independent variables of perfectionism (2.782), motivation to progress (2.925) and ego empowerment (3.851) was estimated to be above 1.96, which showed the confirmation of the research hypotheses.

Conclusion: Based on the research findings of perfectionism, progress motivation and ego strength have the power to predict competitive anxiety.

Key words: competitive anxiety, perfectionism, progress motivation and ego empowerment, physical education students

Corresponding author:

Address:

Tell:

Email:

پیش بینی اضطراب رقابتی بر اساس کمال گرایی، انگیزه پیشرفت و توانمندی ایگو در دانشجویان تربیت بدنی

نویسنده اول: سید مهدی سرکشیکیان^{۱*}، نویسنده دوم: مهسا سادات سرکشیکیان^۲

نویسنده مسئول: سید مهدی سرکشیکیان، دکتری تخصصی روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی تربیتی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.
mehdikiyan110@gmail.com

نویسنده دوم: مهسا سادات سرکشیکیان: کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، واحد کاشان، دانشگاه آزاد اسلامی، کاشان، ایران
mahsasarkeshikian@gmail.com

شماره صفحات:

چکیده

هدف: هدف از انجام پژوهش، پیش بینی اضطراب رقابتی بر اساس کمال گرایی، انگیزه پیشرفت و توانمندی ایگو در دانشجویان تربیت بدنی انجام شد. روش اجرای تحقیق: این پژوهش در زمره پژوهش‌های بنیادین و از نوع توصیفی - همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر، شامل کلیه دانشجویان رشته تربیت بدنی دانشگاه آزاد واحد استان قم بودند. حجم نمونه به تعداد ۲۰۰ نفر در نظر گرفته شد که به شیوه نمونه‌گیری در دسترس به پژوهش وارد شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه اضطراب حالتی-رقابتی توسط مارتنز و همکاران (۱۹۹۰)، مقیاس چندبعدی کمال گرایی هویت و فلت (۱۹۹۱)، پرسشنامه سنجش نیرومندی ایگو (من) مارکستروم و همکاران (۱۹۹۷)، پرسشنامه انگیزه پیشرفت هرمنس (۱۹۷۷) برای اندازه‌گیری و گردآوری اطلاعات استفاده شد. داده‌های جمع‌آوری شده به روش ماتریس همبستگی و رگرسیون تحلیل شد. از نرم افزار spss ۲۶ برای آنالیز داده‌ها استفاده شد.

یافته‌ها: ضریب تعیین مدل برابر با ۰٫۳۴۷ برآورد شد. این بدین معناست که ۳۴٫۷٪ از تغییرات متغیر اضطراب رقابتی بر اساس کمال گرایی، انگیزه پیشرفت و توانمندی ایگو در مدل تبیین و توضیح و پیش‌بینی می‌شود. همچنین مقدار آماره تی متغیرهای مستقل کمال گرایی (۲٫۷۸۲)، انگیزه پیشرفت (۲٫۹۲۵) و توانمندی ایگو (۳٫۸۵۱) بالای ۱/۹۶ برآورد شد که نشان از تایید فرضیات پژوهش بود. نتیجه‌گیری: بر اساس یافته‌های تحقیق کمال گرایی، انگیزه پیشرفت و توانمندی ایگو قدرت پیش‌بینی اضطراب رقابتی را دارند.

واژگان کلیدی: اضطراب رقابتی، کمال گرایی، انگیزه پیشرفت و توانمندی ایگو، دانشجویان تربیت بدنی

واژه‌های کلیدی:

اضطراب رقابتی، کمال گرایی، انگیزه پیشرفت، توانمندی ایگو دانشجویان تربیت بدنی

* نویسنده مسئول: سید مهدی سرکشیکیان، دکتری تخصصی روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی تربیتی، واحد رودهن، دانشگاه

آزاد اسلامی، رودهن، ایران

تلفن: ۰۹۱۰۱۲۴۸۹۲۹

پست الکترونیکی: mehdikiyan110@gmail.com

Extended Abstract

Introduction:

Competitive anxiety is one of the important factors that can affect a person's performance in competitive situations. Competitive anxiety can have a significant impact on a person's performance; in some cases, this type of anxiety can lead to reduced concentration, poor decision-making, and even a decrease in performance quality. When a person is stressed, they may become distracted and unable to demonstrate their abilities properly. Anxiety can also cause feelings of hopelessness and a decrease in motivation, which ultimately leads to a decrease in the quality of work or performance in competitive situations. However, in some people, a certain amount of anxiety can act as a trigger and increase focus and motivation. In fact, feeling a little anxious can be motivating and increase focus and attention to detail. Competitive anxiety symptoms are an individual affair, but they are generally recognizable at two levels: cognitive symptoms related to thought processes, including fear, recklessness, concentration, etc (Describing Trust and Dialogue with Failure. Physical symptoms include muscle pressure, arm and leg, increased heart rate.

Another thing that can affect competitive anxiety is perfectionism. Perfectionism means the desire to have or achieve perfection and ideals. This concept has been proposed as a lifestyle and a personality philosophy in which a person seeks to have and achieve the best and perfection in any field. From the perspective of perfectionists, the goal of life is to achieve perfection and ideals, and they seek continuous improvement and the realization of their abilities and talents. Without a doubt, perfectionism is a personality trait that can be both constructive, useful and positive, as well as neurotic and deviant. People who have this trait may seek to achieve perfection and greater performance and, as a result, experience more anxiety in competitive situations. This can reduce performance and increase stress in competitive situations. Therefore, perfectionism and competitive anxiety can directly affect each other and need to be managed appropriately. Another variable that affects competitive anxiety is the motivation to progress. Achievement motivation refers to behaviors that lead to learning and progress. In other words, achievement motivation is the pervasive desire to do well in a specific domain and to evaluate one's performance spontaneously. Achievement motivation is often identified by achievement-oriented behaviors such as persisting with a difficult task, working hard or striving to learn to mastery, and choosing tasks that require effort.

Another variable that influences competitive anxiety is ego empowerment. Ego empowerment can be considered an indicator of psychosocial health at each stage of development, referring to the extent to which individuals view themselves and others in a complex and integrated whole, as opposed to a simplistic way. People with high ego empowerment strive for self-actualization and understanding of intrapsychic distinctions, and they accept conflicts and reject conformity. Research shows that ego empowerment or maturity helps individuals to be emotionally stable and cope with internal and external stressors.

Therefore, based on the above, predicting competitive anxiety based on perfectionism, achievement motivation, and ego empowerment in physical education students is an important and widely used issue that requires a detailed and comprehensive study. This issue is of

particular importance because it has a direct impact on the performance and behavior of physical education students. The gap in previous research shows that previous studies in this area are not complete and comprehensive, and there is a need for more and more detailed research in this field. Therefore, a detailed study of these gaps and conducting more comprehensive research in this field can help to better understand this issue and ultimately lead to more effective solutions for managing competitive anxiety in physical education students. Therefore, our goal in this study is to predict competitive anxiety based on perfectionism, achievement motivation, and ego empowerment in physical education students.

Materials and Methods:

This research was a basic research and was descriptive-correlational. This research is also a quantitative research. The statistical population of the present study included all students of the Physical Education Department of Qom Azad University who were studying in the academic year 2023-2024. The sample size was estimated based on the formula of Tabachnik and Fidel (2007). In this formula, the number of people is considered based on the number of variables. Based on this formula, the number of 74 people was estimated, but in order to increase external validity, statistical power and generalization power and the possibility of sample dropout, 200 people were considered and entered into the research using the available sampling method. The entry criteria for the study of Physical Education students of Qom Azad University will be the age range of 18 to 35 years, no disruptive psychological and medical problems, no substance use, no failure, and the exit criteria will be lack of enough time, and incomplete filling of the research questionnaires. To collect data from the state-competitive anxiety questionnaire by Martens et al. (1990), the multidimensional perfectionism scale of Hewitt and Felt (1991), the ego strength questionnaire by Markstrom et al (1997) and the achievement motivation questionnaire by Hermans (1977) was used to measure. Ethical considerations of the research include providing written information about the research to participants, assuring individuals that the information obtained will be kept confidential and used only for research purposes, voluntary participation in the study, not recording their names and surnames in order to respect privacy, and obtaining written consent from participants. Finally, data were analyzed using the correlation matrix method and structural equation modeling using SPSS 26 software.

Results:

First, the demographic characteristics of the study sample are reported. 150 participants were female and 50 were male. The mean age was 25.14 and the standard deviation was 4.3. Competitive anxiety has a positive and significant relationship with perfectionism and a negative and significant relationship with ego strength and achievement motivation. Also, the highest correlation was between the relationship between competitive anxiety and perfectionism ($p < 0.01$, $r = 0.65$) and the lowest correlation was between competitive anxiety and achievement motivation ($p < 0.01$, $r = 0.25$). Linear regression was used to examine the hypotheses. As can be seen, the coefficient of determination of the model is 0.347, which means that 34.7% of the changes in the competitive anxiety variable are explained and predicted in the model based on perfectionism, achievement motivation, and ego empowerment. Also, the t-statistic value of the independent variables perfectionism (2.782), achievement motivation

(2.925), and ego empowerment (3.851) was estimated to be above 1.96, which indicated confirmation of the research hypotheses.

Conclusion:

The purpose of this study was to predict competitive anxiety based on perfectionism, achievement motivation, and ego empowerment in physical education students. The results showed that the general research model of perfectionism, achievement motivation, and ego empowerment is effective on competitive anxiety and affects the response variable in the model. As a result, the researcher's hypothesis is confirmed at a 0.95 level of confidence. This study had limitations, including the sampling method available, lack of control over other influential variables, and the role of social and economic factors of the participants that could affect the dependent variable. According to the findings of the study, it is clear that various factors can play a role in predicting competitive anxiety in physical education students. Therefore, in designing anxiety management programs and strategies, it is necessary to pay special attention to the various factors mentioned. For example, training based on strengthening the motivation to progress and increasing the sense of empowerment and personal power can be used as effective strategies in reducing competitive anxiety in physical education students. Finally, the results of this study showed that a better understanding of the factors predicting competitive anxiety in physical education students can help improve their performance and satisfaction in this area.

Ethical considerations:

Following the principles of research ethics:

The ethical considerations of the research have been observed.

Sponsor:

The costs of this study were covered by the authors of the article.

Authors' participation:

All authors participated in the research and were influential in its implementation.

Conflict of interest:

According to the authors, this article does not have any conflict of interest.

مقدمه

اضطراب رقابتی یکی از عوامل مهمی است که می تواند عمل کرد فرد را در موقعیت های رقابتی تحت تاثیر قرار دهد. اضطراب رقابتی می تواند تأثیر قابل توجهی بر عملکرد فرد داشته باشد (سانادر و همکاران، ۲۰۲۱). در برخی موارد، این نوع اضطراب می تواند به کاهش تمرکز،

تصمیم‌گیری ضعیف و حتی افت کیفیت عملکرد منجر شود (ناجی بیرق و همکاران، ۱۴۰۱). زمانی که فرد تحت فشار قرار می‌گیرد، ممکن است دچار حواس‌پرتی شود و نتواند توانایی‌های خود را به درستی به نمایش بگذارد. همچنین، اضطراب می‌تواند باعث ایجاد احساس ناامیدی و کاهش انگیزه شود که در نهایت به کاهش کیفیت کار یا عملکرد در موقعیت‌های رقابتی منجر می‌شود (اسپیلبرگ و همکاران، ۲۰۲۱). با این حال، در برخی افراد، مقدار معینی از اضطراب می‌تواند به عنوان محرک عمل کند و باعث افزایش تمرکز و انگیزه شود. در واقع، احساس کمی از اضطراب می‌تواند انگیزه بخش باشد و باعث افزایش تمرکز و توجه به جزئیات شود (گوربیا و همکاران، ۲۰۲۰). علائم اضطراب رقابتی یک امر فردی است، اما به طور کلی آنها در سه سطح قابل تشخیص هستند: علائم شناختی مربوط به فرآیند‌های فکری، از جمله ترس، بی‌احتیاطی، تمرکز ضعیف، از دست دادن اعتماد به نفس و گفتگو با شکست است. علائم جسمی (جسمی) شامل فشار عضلانی، دست و پا چسبیده، افزایش ضربان قلب مربوط می‌شود. اضطراب رقابتی اغلب با ترس از شکست در ارتباط است. (توکلی، ۱۴۰۱)

یکی دیگر از مواردی که می‌تواند در اضطراب رقابتی تاثیر گذار باشد کمال‌گرایی است. کمال‌گرایی به معنی تمایل به داشتن یا تحقق کمال‌ها و ایده‌آل‌ها است (جویت و همکاران، ۲۰۲۳). این مفهوم به عنوان یک سبک زندگی و یک فلسفه شخصیتی مطرح شده است که در آن فرد به دنبال داشتن و تحقق دادن بهترین‌ها و کمال‌ها در هر زمینه‌ای است (هیل و همکاران، ۲۰۲۰). از دیدگاه کمال‌گرایان، هدف زندگی دستیابی به کمال و ایده‌آل‌هاست و آن‌ها به دنبال بهبود مستمر و تحقق بخشیدن به توانایی‌ها و استعداد‌های خود هستند. (آوان و همکاران، ۲۰۲۳). بی‌تردید کمال‌گرایی یکی از ویژگی‌های شخصیتی می‌باشد که می‌تواند هم سازنده، مفید و مثبت باشد و هم نوروپیک و کژکنش (هیل و همکاران، ۲۰۲۴). کلی (۱۹۹۸) کمال‌گرایی را اعتقاد فرد به کامل بودن و احساس اضطراب و فشار روانی بالا و ترس از این که نتواند مطابق انتظارات خود زندگی کند، تعریف می‌کند. (دی ماریا و همکاران، ۲۰۲۴). افرادی که دارای این ویژگی هستند، ممکن است به دنبال دستیابی به کمال و عملکرد بیشتر باشند و در نتیجه در مواقع رقابتی، اضطراب بیشتری تجربه کنند. این موضوع می‌تواند باعث کاهش عملکرد و افزایش استرس در شرایط رقابتی شود. بنابراین، کمال‌گرایی و اضطراب رقابتی می‌توانند به‌طور مستقیم تأثیر گذار بر یکدیگر باشند و نیاز به مدیریت مناسب داشته باشند. (سهرابیان و همکاران، ۱۳۹۹).

یکی دیگر از متغیرهایی که در اضطراب رقابتی تاثیر گذار است انگیزه پیشرفت است. انگیزه پیشرفت به رفتارهایی اطلاق می‌شود که منجر به یادگیری و پیشرفت می‌شود (توماس و همکاران، ۲۰۲۲). به عبارت دیگر، انگیزه پیشرفت تمایل فراگیر است به آن که کاری را در قلمرو خاصی به خوبی انجام می‌دهد و عملکردش را به طور خودجوش ارزیابی کند (شونک و همکاران، ۲۰۲۱). غالباً از رفتارهای پیشرفت‌گرا به انگیزه پیشرفت پی برده خواهد شد مانند پافشاری برای انجام تکلیفی دشوار، سخت‌کوشی یا کوشش در جهت یادگیری در حد تسلط و انتخاب تکالیفی که به تلاش نیاز دارد (سیدس و همکاران، ۲۰۲۰). انگیزه پیشرفت یکی از مهمترین انگیزه‌های اکتسابی هر فرد است که برای نخستین بار توسط موری مطرح شد (کد و همکاران، ۲۰۲۰). شخص می‌داند عملکرد او برای تعیین صلاحیتش مورد ارزشیابی قرار می‌گیرد. گیج و برلاینر (۱۹۹۲) افرادی که به پیشرفت زیاد اهمیت می‌دهند در مقایسه با افرادی که پیشرفت کم قانع هستند، در عوض تکالیف آسان تکالیف سخت را برمی‌گزینند. نه تنها از تکالیف دشوار فرار نمی‌کنند بلکه در انجام وظایف سخت عملکرد بهتری دارند (آفوسو و همکاران، ۲۰۲۳). انگیزه پیشرفت‌گرایشی است برای ارزیابی کلی عملکرد خود با توجه به برترین معیارها، کوشش برای موفقیت در کارکرد و بدست آوردن لذتی که با موفقیت در عملکرد همراه است. برخی از محققان این دیدگاه را که افراد، شخصیت در عملکرد همراه است. (رافیاولا و همکاران، ۲۰۲۰). انتظار پیروزی در آینده می‌تواند بعضی وقت‌ها انگیزه افراد را برای دستیابی به آن موفقیت زیاد کند (آلمایهو و همکاران، ۲۰۲۳). تصور می‌کنند که افراد زمانی که آنها تکمیل موفقیت خود را از نظر یک سوم شخص ببینند برای موفقیت در مورد کار آینده شان انگیزه بیشتری دارند (یابوکوشی و همکاران، ۲۰۲۱). اگر شرایط بیش از اندازه پیچیده باشد برای کودک اثر منفی دارد و به جای انگیزه پیشرفت انگیزه فرار از شکست در او رشد می‌کند (خجسته و همکاران، ۲۰۲۲). در نظریه مک‌کلند گفته می‌شود کسانی که انگیزه زیادی برای پیشرفت دارند بیشتر حرفه‌ای را انتخاب می‌کنند که احتمال موفقیت در آن زیاد است و با بیش از حد سخت است و از دست زدن به کارهایی که بسیار آسان هستند خود داری می‌کنند (چون) حالت چالشی ندارد و بالاخره این افراد به مشاغل روی می‌آورند که شانس پیروزی در آن بیش‌تر است (بادورا و همکاران، ۲۰۲۰). زمانی فعالیت‌های فرد در جهت پیشرفت ادامه می‌یابد که انتظار دارد کارکرد او بسیار خوب ارزیابی خواهد شد. کسانی که انگیزه ضعیفی برای پیشرفت دارند تمایل دارند کارهایی را انجام دهند که از نظر میزان سختی در حد متوسط باشند (برندت و همکاران، ۲۰۲۴). انگیزه پیشرفت یکی از عوامل مهمی است که می‌تواند در اضطراب رقابتی تأثیر گذار باشد. وقتی که فرد دغدغه‌های مربوط به پیشرفت و پیشرفت شخصی خود را در ذهن دارد، ممکن است اضطراب رقابتی بیشتری را تجربه کند (صیادپور و همکاران، ۱۳۹۶). زیرا این انگیزه می‌تواند باعث فشار بیشتر برای رسیدن به اهداف شود و در نتیجه احساس استرس و اضطراب افزایش یابد.

به عنوان مثال، فردی که به دنبال پیشرفت حرفه‌ای خود است و با رقبا و هم‌تایان خود رقابت می‌کند، ممکن است تحت فشار قرار گیرد و اضطراب بیشتری را تجربه کند تا بتواند به اهداف خود دست یابد (رحیمی و همکاران، ۱۳۹۸).

یکی دیگر از متغیرهایی که در اضطراب رقابتی تاثیر گذار است توانمندی ایگو است. توانمندی ایگو را میتوان به عنوان شاخصی از سلامت روانی - اجتماعی در هر یک از مراحل تحول در نظر گرفت که اشاره به میزانی دارد که افراد خود و دیگران را در یک مجموعه پیچیده و یکپارچه، در مقابل یک شیوه ساده انگارانه می‌نگرند (توپراک و همکاران، ۲۰۲۲). افرادی که توانمندی ایگو بالایی دارند برای خودشکوفایی و درک تمایزات درون روانی تلاش می‌کنند و تعارضات را می‌پذیرند و متابعت را رد میکنند (استینر و همکاران، ۲۰۲۰). تحقیقات نشان می‌دهند که توانمندی یا بلوغ ایگو به افراد کمک میکند تا پایداری احساسی داشته باشند و با استرس‌های درونی و بیرونی مقابله کنند. (سندفلدر و همکاران، ۲۰۲۱). توانمندی ایگو پایین در آسیب شناسی روانی سهیم است چرا که ایگو نمیتواند عملکردهای سنجش واقعیت را به درستی انجام دهد و تحریفات درونی و بین فردی افزایش می‌یابد (نصیرپور و همکاران، ۱۴۰۱). توانمندی ایگو یکی از عوامل مهم در اضطراب رقابتی است. وقتی فرد تمایل دارد که در مقایسه با دیگران برتری داشته باشد و به دنبال تأیید و تشویق از سوی دیگران است، این ممکن است باعث افزایش استرس و اضطراب شود (شجاعی و همکاران، ۱۴۰۲). این امر می‌تواند منجر به فشارهای روانی و احساس ناکامی شود که در نهایت باعث افزایش اضطراب رقابتی می‌شود. بنابراین، توانمندی ایگو و اضطراب رقابتی به طور مستقیم به یکدیگر مرتبط هستند و درک این رابطه می‌تواند به فهم بهتری از روند اضطراب رقابتی کمک کند. (عبدالملکی و همکاران، ۱۳۹۸).

لذا بر اساس مطالب فوق پیش بینی اضطراب رقابتی بر اساس کمال گرایی، انگیزه پیشرفت و توانمندی ایگو در دانشجویان تربیت بدنی یک موضوع مهم و پرکاربرد است که نیاز به بررسی دقیق و جامع دارد. این موضوع از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است زیرا تأثیر مستقیمی بر عملکرد و رفتار دانشجویان تربیت بدنی دارد. خلأ پژوهش‌های قبلی نشان می‌دهد که مطالعات قبلی در این حوزه کامل و جامع نبوده و نیاز به تحقیقات بیشتر و دقیق‌تر در این زمینه وجود دارد. بنابراین، بررسی دقیق این خلأها و انجام تحقیقات جامع‌تر در این زمینه می‌تواند به فهم بهتر و کاربردی‌تر این مسئله کمک کند و در نهایت منجر به راهکارهای موثرتر برای مدیریت اضطراب رقابتی در دانشجویان تربیت بدنی شود. بنابراین هدف ما در این پژوهش پیش بینی اضطراب رقابتی بر اساس کمال گرایی، انگیزه پیشرفت و توانمندی ایگو در دانشجویان تربیت بدنی می‌باشد.

روش شناسی پژوهش

این پژوهش در زمره پژوهش‌های بنیادین و از نوع توصیفی - همبستگی بود. همچنین این پژوهش در زمره پژوهش‌های کمی قرار می‌گیرد. جامعه آماری پژوهش حاضر، شامل کلیه دانشجویان رشته تربیت بدنی دانشگاه آزاد واحد استان قم بودند که در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ مشغول به تحصیل بودند. حجم نمونه بر اساس فرمول تپاچینیک و فیدل (۲۰۰۷) برآورد شد. در این فرمول بر اساس تعداد متغیرهای پیش تعداد افراد در نظر گرفته می‌شود. بر اساس این فرمول تعداد ۷۴ نفر برآورد شد اما جهت افزایش اعتبار بیرونی، توان آماری و قدرت تعمیم و احتمال افت و ریزش نمونه تعداد ۲۰۰ نفر در نظر گرفته شد که به شیوه نمونه‌گیری در دسترس به پژوهش وارد شدند. معیار ورود به پژوهش دانشجویان رشته تربیت بدنی دانشگاه آزاد قم، دامنه سنی ۱۸ تا ۳۵ سال، نداشتن مشکلات روانشناختی و پزشکی مختل کننده، عدم مصرف مواد، عدم مردودی و معیار خروج نداشتن زمان کافی، و پر کردن ناقص پرسشنامه‌های تحقیق خواهد بود. ملاحظیات اخلاقی پژوهش شامل ارائه اطلاعات کتبی درباره پژوهش به شرکت کنندگان، اطمینان خاطر به افراد درباره رعایت محرمانه بودن اطلاعات به دست آمده و استفاده از آن فقط در امور پژوهشی، داوطلبانه بودن مشارکت در مطالعه، ثبت نشدن نام و نام خانوادگی ایشان به منظور رعایت حریم خصوصی و دریافت رضایت کتبی از شرکت کنندگان خواهد بود. در نهایت داده به روش ماتریس همبستگی و مدل یابی معادلات ساختاری با استفاده از نرم افزار spss ۲۶ تحلیل شدند.

پرسشنامه اضطراب رقابتی:

پرسشنامه اضطراب حالتی-رقابتی توسط مارتنز و همکاران (۱۹۹۰) برای ارزیابی اضطراب مورد استفاده قرار گرفت. این سیاهه دارای ۲۷ سؤال می‌باشد و به سه خرده مقیاس اضطراب شناختی، اضطراب جسمانی و اعتماد به نفس تقسیم می‌شود که هر کدام از خرده مقیاس‌ها شامل ۹ سؤال است. سوالات این پرسشنامه به صورت طیف چهار گزینه‌ای لیکرت به شکل زیر نمره گذاری می‌شود: گزینه اصلاً=۱ امتیاز، کم=۲، متوسط=۳ و گزینه خیلی زیاد=۴ امتیاز. سوالات ۱-۴-۷-۱۰-۱۳-۱۶-۱۹-۲۲-۲۵ مربوط به عامل شناختی، سوالات ۲-۵-۸-۱۱-۱۴-۱۷-۲۰-۲۳-۲۶ مربوط به عامل جسمانی (به سؤال ۱۴ به طور معکوس نمره داده می‌شود) و سوالات ۳-۶-۹-۱۲-۱۵-۱۸-۲۱-۲۴-۲۷ مربوط به عامل اعتماد به نفس می‌باشد. دامنه امتیازات برای هر زیر مقیاس بین ۹ تا ۳۶ است. روایی همزمان، سازه و محتوایی این پرسشنامه طی مطالعات متعددی بسیار مطلوب گزارش شده است و ضریب پایایی هر یک از سه خرده مقیاس آن با استفاده از ضریب آلفای

کرونباخ طی پژوهش معین و همکاران (۱۳۹۲) برای اضطراب شناختی $0/81$ ، اضطراب بدنی $0/83$ و اعتماد به نفس $0/90$ به دست آمده است. در این پژوهش آلفای کرونباخ $0/91$ به دست آمده است.

پرسشنامه کمال گرایی:

مقیاس چندبعدی کمال گرایی (MPS) پرسشنامه ای است که در سال ۱۹۹۱ توسط هویت و فلت ساخته شده است و در ایران توسط بشارت روی نمونه ایرانی هنجاریابی و اعتباریابی شده است. این مقیاس یک آزمون ۳۰ سوالی است که ده ماده اول آن کمال گرایی خویشتن دار، ده ماده دوم کمال گرایی دیگرمدار و ده ماده آخر کمال گرایی جامعه مدار را مورد بررسی و ارزیابی قرار داده است که بر اساس طیف لیکرت ۵ گزینه ای (کامل مخالف تا کاملاً موافق) نمره گذاری شده است. روایی و پایایی این مطالعه در پژوهش هویت و فلت ۲۰۰۷ مورد تأیید قرار گرفته است. در مطالعه روانسنجی این مقیاس که توسط بشارت (۱۳۸۶) ضرایب آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس های کمال گرایی خود مدار و جامعه مدار به ترتیب $0/90$ و $0/80$ به دست آمده است همچنین ضرایب بازآزمایی به ترتیب $0/85$ و $0/84$ به دست آمده است. در این پژوهش آلفای کرونباخ $0/82$ به دست آمده است.

پرسشنامه قدرت ایگو:

پرسشنامه سنجش نیرومندی ایگو (من) به وسیله مارکستروم و همکاران (۱۹۹۷) و بر پایه دیدگاه روانی اجتماعی اریکسون ارائه شده است. از ۸ زیر مقیاس ساخته شده است و هر زیرمقیاس شاخصی از نیرومندی من در یکی از مراحل رشد روانی اجتماعی است. نسخه اولیه این پرسشنامه دارای ۱۲۸ گویه است که در یک مقیاس لیکرت از پنج (کاملاً درست) تا یک (کاملاً غلط) نمره گذاری می شود. برخی از پرسش ها نیز برعکس نمره گذاری می شوند. نسخه نهایی این پرسشنامه دارای ۶۴ پرسش است و یک فرم کوتاه ۳۲ سوالی نیز دارد. روایی صوری و محتوایی پرسشنامه مورد تأیید قرار گرفته است. همسانی درونی آن در پژوهش های گوناگون تأیید شده و روایی همزمان آن از راه بررسی ارتباط با پیشرفت هویت، عزت نفس، هدف در زندگی، جایگاه کنترل درونی و نقش های جنسی نشان داده شده است. روایی افتراقی آن نیز با همبستگی منفی میان نیرومندی من با ناامیدی، آشفتگی هویت و درماندگی مورد تأیید قرار گرفته است. پژوهش های مارکستروم (مارکستروم و همکاران، ۱۹۹۷؛ مارکستروم و مارشال ۲۰۰۷) نشان دهنده همسانی درونی مقیاس است. آلفای کرونباخ برای هر یک از زیرمقیاس های هشتگانه عبارتند از: امید ($0/81$ تا $0/83$)، اراده ($0/69$)، هدف ($0/52$ تا $0/71$)، شایستگی ($0/78$)، وفاداری ($0/62$)، شیفستگی ($0/60$) تا $0/64$)، مراقبت ($0/84$) و خرد ($0/72$ تا $0/80$)، آلفای کرونباخ کل مقیاس $0/94$ به دست آمده است. در این پژوهش آلفای کرونباخ $0/79$ به دست آمده است.

پرسشنامه انگیزه پیشرفت:

پرسشنامه توسط هرمنس (۱۹۷۷) ساخته شده است. پرسشنامه دارای ۲۹ سوال است که هر سوال دارای ۴ جواب متفاوت می باشد. نمره گذاری انگیزه پیشرفت هرمنس با توجه به ویژگیهای ۹ گانه که سوالات براساس آنها تهیه شده است، انجام می گیرد. دامنه تغییرات از ۲۹ تا ۱۱۶ می باشد. هرمنس (۱۹۷۰) برای محاسبه روایی از روایی محتوا که اساس آن را پژوهش قبلی درباره انگیزه پیشرفت تشکیل میداد، استفاده کرد و همچنین او ضریب همبستگی هر سوال را با رفتارهای پیشرفتگرا محاسبه کرده است. ضرایب به ترتیب سوالات پرسشنامه در دامنه ای از $0/30$ تا $0/57$ میباشد. علاوه بر این در یک مطالعه هرمنس بوجود ضریب همبستگی بین انگیزه پیشرفت هرمنس و آزمون اندریافت موضوع (TAT) اشاره دارد. هرمنس در سال ۱۹۷۰ برای محاسبه پایایی آزمون انگیزش پیشرفت تحصیلی از روش آزمون آلفای کرونباخ استفاده کرد. ضریب پایایی محاسبه شده برای پرسشنامه به میزان $0/84$ بدست آمد. با استفاده از روش بازآزمایی در مطالعه اصلی پرسشنامه بعد از گذشت سه هفته مجدداً به کارآموزان داده شد. ضریب پایایی بدست آمده $0/84$ بدست آمد. در این پژوهش آلفای کرونباخ $0/81$ به دست آمده است.

یافته ها

در ابتدا ویژگی های جمعیت شناختی نمونه پژوهش گزارش می شود. ۱۵۰ نفر از شرکت کنندگان زن و ۵۰ نفر مرد بودند. میانگین سنی $25/14$ و انحراف معیار $4/3$ بود. در ادامه شاخص های توصیفی متغیرهای تحقیق گزارش شده است.

جدول ۱- شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	کمترین	بیشترین	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشدگی
اضطراب رقابتی	27/0	53/00	40/14	9/28	0/33	1/52
کمال گرایی	30/0	90/00	62/02	5/43	0/54	1/48
قدرت ایگو	64/0	100/00	75/09	15/88	0/66	1/77
انگیزه پیشرفت	29/0	116/00	67/11	9/66	0/58	1/80

در جدول فوق مقادیر پژوهش قابل مشاهده است. همان طور که مشاهده می شود چون مقدار چولگی و کشدگی در بازه منفی ۲ تا مثبت ۲ قرار گرفته است داده ها از توزیع نرمال تبعیت می کنند. در بررسی صورت گرفته با باکس پلات داده پرتی مشاهده نشد. همچنین شاخص تورم واریانس نشان داد چون مقادیر به دست آمده از این آزمون کمتر از ۱۰ می باشد که هم خطی وجود ندارد. همچنین مقدار آماره دوربین واتسون ۱/۹۳۷ برآورد شده که نشان می دهد خطاها از یک دیگر استقلال دارند.

همبستگی متغیرهای
 (* P < ۰/۰۵ **)

ردیف	متغیر	۱	۲	۳	۴
1	اضطراب رقابتی	۱			
2	کمال گرایی	۰/۶۵ **	۱		
3	قدرت ایگو	۰/۳۲ **	۰/۴۰ **	۱	
4	انگیزه پیشرفت	۰/۲۵ **	۰/۵۱ **	۰/۲۷ **	۱

جدول ۲- ماتریس
 پژوهش (P < ۰/۰۱)

همان طور که در جدول ماتریس همبستگی نمایش داده می شود روابط بین متغیرهای تحقیق در سطح ۹۵ درصد اطمینان و ۹۹ درصد اطمینان قابل مشاهده است. همان طور که مشاهده می شود اضطراب رقابتی با کمال گرایی رابطه مثبت و معنادار دارد و با قدرت ایگو و انگیزه پیشرفت رابطه منفی و معنادار دارد. همچنین بیشترین همبستگی بین رابطه بین اضطراب رقابتی و کمال گرایی (P < ۰/۰۱، r = ۰/۶۵) و کم ترین همبستگی مربوط به اضطراب رقابتی و انگیزه پیشرفت (P < ۰/۰۱، r = ۰/۲۵) بود.

جدول ۳- خلاصه برازش مدل

مدل	همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده	خطای استاندارد برآورد
۱	/۵۸۹	/۳۴۷	/۳۰۱	۱,۵۷۰

برای بررسی فرضیات از رگرسیون خطی استفاده شده است. همانطوریکه ملاحظه می شود ضریب تعیین مدل برابر با ۰,۳۴۷، این بدین معناست که ۳۴,۷٪ از تغییرات متغیر اضطراب رقابتی بر اساس کمال گرایی، انگیزه پیشرفت و توانمندی ایگو در مدل تبیین و توضیح و پیش بینی می شود.

جدول ۴- تحلیل آنالیز واریانس

مدل	مجموع مربعات	df	میانگین مربعات	F	.Sig
رگرسیون	74.820	3	24.940	13.512	.000
باقیمانده	352.544	197	1.846		
جمع کل	427.365	200			

جدول تحلیل واریانس مربوط به صحت مدل برازش داده شده است که شامل مجموع مربعات، درجه آزادی، میانگین توان دوم ها، آماره F و مقدار معنی داری می باشد با توجه به آماره F و هم اینطور مقدار معنی داری (کمتر از ۰,۰۵) این مدل صحیح می باشد و به شکل معنی دار متغیر مستقل بر متغیر وابسته تاثیر دارد.

جدول ۵- ضرایب رگرسیونی

Model	B	ضرایب غیر استاندارد		t	.Sig
		خطای استاندارد	Beta		
(Constant)	4.202	.471		8.920	.000
قدرت ایگو	-.288	.075	-.279	-3.851	.000
انگیزه پیشرفت	-.220	.082	-.215	-2.925	.010
کمال گرایی	.237	.085	.197	2.782	.006

برای مشخص کردن اهمیت هر یک از متغیرها و نقش آن‌ها در مدل رگرسیونی، باید به ستون یا ضرایب استاندارد شده توجه کرد. ستون‌های T و Sig نیز به آزمون فرض ضرایب پرداخته‌اند. هر چه مقدار T بزرگ باشد (بزرگتر از ۱/۹۶)، فرض صفر بودن ضریب، ضعیف‌تر شده و نقش آن متغیر در مدل‌سازی، بیشتر است. این بزرگی را به کمک مقدار Sig نیز مشخص می‌کنند. اگر مقدار Sig کوچکتر از ۰,۰۵ باشد، فرض صفر که بیانگر بی‌اثر بودن متغیر در مدل است، رد می‌شود. با توجه به مقدار T و سطح معناداری یا Sig که کوچکتر از ۰,۰۵ هست می‌توان بیان کرد که متغیر مستقل قابلیت پیش بینی و تبیین متغیر وابسته را دارد. در این جدول مشاهده می‌شود که در مدل کلی تحقیق

کمال گرایی، انگیزه پیشرفت و توانمندی ایگو بر اضطراب رقابتی مؤثر است و در مدل برروی متغیر پاسخ اثر می گذارد. در نتیجه فرضیه محقق در سطح ۰/۹۵ اطمینان تایید می شود.

بحث و نتیجه گیری

هدف از این پژوهش پیش بینی اضطراب رقابتی بر اساس کمال گرایی، انگیزه پیشرفت و توانمندی ایگو در دانشجویان تربیت بدنی بود. نتایج نشان داد مدل کلی تحقیق کمال گرایی، انگیزه پیشرفت و توانمندی ایگو بر اضطراب رقابتی مؤثر است و در مدل برروی متغیر پاسخ اثر می گذارد. در نتیجه فرضیه محقق در سطح ۰/۹۵ اطمینان تایید می شود.

یکی از یافته های پژوهش نشان داد که اضطراب رقابتی بر اساس کمال گرایی پیش بینی می شود. این یافته با نتایج تحقیقات ملازاده و همکاران (۱۴۰۲)، علم و همکاران (۱۳۹۵)، فاضل و همکاران (۱۳۹۵)، ارباب و همکاران (۱۳۹۴)، کمارات و همکاران (۲۰۲۲) هم سو است. کمال گرایی به عنوان یک عامل مهم در پیش بینی اضطراب رقابتی مطرح است. دانشجویانی که دارای این ویژگی هستند، ممکن است تمایل داشته باشند که در رقابت ها و فعالیت های ورزشی خود برتری و کمال را تجربه کنند. این تمایل به کمال می تواند باعث افزایش فشار روانی و اضطراب در مواجهه با رقابت های ورزشی شود. هویت و فلت کمال گرایی را به عنوان سازه های چند بعدی در نظر گرفته اند. کمال گرایی استانداردهای دقیق، برای ارزیابی رفتار فرد به شیوه های دقیق و افراطی است. همچنین کمال گرایی دارای مؤلفه های انگیزشی و نیرومند است که در تلاش های شخصی برای رسیدن به خویشتن کامل و اجتناب از شکست نمایان شده و منجر به انتقام از خود و خود تنبیهی و تجربه هیجان های منفی مانند اضطراب می شود

یکی از یافته های پژوهش نشان داد که اضطراب رقابتی بر اساس انگیزه پیشرفت پیش بینی می شود. این یافته با تحقیقات میرزایی (۱۴۰۲)، عرب محمدی (۱۳۹۹) هم سو است. همچنین، انگیزه پیشرفت نیز می تواند به عنوان یک عامل تعیین کننده در پیش بینی اضطراب رقابتی مطرح شود. دانشجویانی که انگیزه قوی برای پیشرفت و بهبود در عملکرد ورزشی خود دارند، ممکن است در مواجهه با رقابت ها و فشارهای مربوط به آن ها، از خود استحکام بیشتری نشان داده و کمتر دچار اضطراب شوند. سازه انگیزه پیشرفت در رسیدن به هدف ها و موفقیت نقش به سزایی دارد. محققان نیاز و انگیزه پیشرفت را نتیجه تعارض هیجانی بین امید به موفقیت و میل به دوری و گریز از شکست می دانند. اینکه امید به موفقیت از سویی به هیجانان و عقاید مثبت پیرامون موفقیت وابسته است و از سوی دیگر ترس از شکست به هیجانان منفی و اینکه موقعیت پیشرفت دور از دسترس و خارج از توان او می باشد، مرتبط است. این اساس انگیزه پیشرفت، میل یا اشتیاق فرد برای کسب موفقیت در موقعیت هایی است که موفقیت در آنها به کوشش و توانایی فرد وابسته است. افراد دارای سطح انگیزه پیشرفت بالا برای حل مشکلات و رسیدن به موفقیت بسیار کوشا هستند. این افراد حتی پس از آنکه شکست می خورند دست از تلاش بر نمی دارند و تا رسیدن به موفقیت به کوشش ادامه می دهند (هولدینگ، ۲۰۲۰).

یکی دیگر از یافته های پژوهش نشان داد که اضطراب رقابتی بر اساس توانمندی ایگو پیش بینی می شود. این یافته با نتایج تحقیقات طاهری نیام (۱۳۹۶)، بشارت (۱۳۹۵) هم سو است. در این راستا، توانمندی ایگو نیز می تواند به عنوان یک عامل مؤثر در پیش بینی اضطراب رقابتی در دانشجویان تربیت بدنی مطرح شود. افرادی که تمایل دارند تا به عنوان فرد برتر و با توانایی های منحصر به فرد شناخته شوند، ممکن است در رقابت های ورزشی با فشارهای اضافی مواجه شده و اضطراب بیشتری را تجربه کنند. توانمندی و قدرت ایگو اشاره دارد به ظرفیت ایگو در اداره کردن تقاضاهای متعارض سوپرایگو و نهاد و همچنین و مقتضیات واقعیات بیرونی که اگر ایگو توانایی لازم در ایجاد تعادل کارکردی را نداشته باشد شخصیت فرد دچار اختلال و بحران خواهد شد. بنابراین منظور از توانمندی و قدرت ایگو، توانایی برای مواجهه با واقعیت بیرونی است و زمانی که ایگو بتواند بین خواسته های سوپرایگو، نهاد و محیط بیرون تعادل لازم را برقرار کند. ایگو براساس مجموعه نسبتاً پایداری از ویژگی های شخصیتی است که در توانایی حفظ سلامت روان منکس میشود. در واقع قدرت ایگو نشان دهنده ظرفیت فرد در تحمل استرس بدون تجربه اضطراب فلج کننده می باشد. قدرت ایگو می تواند انعطاف پذیری در استفاده از مکانیسم های دفاعی را به ارمغان آورد. بنابراین میتوان گفت نیرومندی و قدرت ایگو و نحوه بکارگیری مکانیسم های دفاعی در برابر رویدادها و در زمان تجربه هیجانان ناخوشایند، از جمله عوامل مرتبط با انجام و تداوم رفتار خود آسیمی است (استینر، ۲۰۲۰).

این پژوهش دارای محدودیت های بود از جمله روش نمونه گیری در دسترس، فقدان کنترل بر سایر متغیرهای اثر گذار و نقش عوامل اجتماعی و اقتصادی شرکت کنندگان که می توانست متغیر وابسته را تحت تاثیر قرار دهد. با توجه به یافته های مطالعه، مشخص است که عوامل مختلفی می توانند در پیش بینی اضطراب رقابتی در دانشجویان تربیت بدنی نقش داشته باشند. بنابراین، در طراحی برنامه ها و راهبردهای مدیریت اضطراب، لازم است به عوامل مختلف مذکور توجه ویژه ای شود. به عنوان مثال، آموزش های مبتنی بر تقویت انگیزه پیشرفت و افزایش احساس توانمندی و قدرت شخصی می تواند به عنوان راهکارهای مؤثر در کاهش اضطراب رقابتی در دانشجویان تربیت

بدنی مورد استفاده قرار گیرند. در نهایت، نتایج این مطالعه نشان داد که فهم بهتر از عوامل پیش بینی کننده ی اضطراب رقابتی در دانشجویان تربیت بدنی می تواند به بهبود عملکرد و رضایت آنها در این حوزه کمک شایانی نماید.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

ملاحظات اخلاقی پژوهش رعایت شده است.

حامی مالی

هزینه های مطالعه حاضر توسط نویسندگان مقاله تامین شد.

مشارکت نویسندگان

همه نویسندگان در انجام پژوهش شرکت داشته اند و در انجام آن موثر بوده اند.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان مقاله حاضر فاقد هرگونه تعارض منافع بوده است

References

- Abdulmaleki, Leila, Amiri, Hassan, Hosseini, Saeeda Sadat, Amirpour, Barzo, and Afsharina, Karim. (2018). The role of self-compassion and ego strength in secondary traumatic stress disorder of war veterans' wives. *Military Care Sciences*, 6(4 (serial 22)), 267-275.
- Affuso, G., Zannone, A., Esposito, C., Pannone, M., Miranda, M. C., De Angelis, G., ... & Bacchini, D. (2023). The effects of teacher support, parental monitoring, motivation and self-efficacy on academic performance over time. *European Journal of Psychology of Education*, 38(1), 1-23.
- Alemayehu, L., & Chen, H. L. (2023). The influence of motivation on learning engagement: The mediating role of learning self-efficacy and self-monitoring in online learning environments. *Interactive Learning Environments*, 31(7), 4605-4618.
- Alwan, S. A., Jawad, K. K., Alyaseri, N. H. A., Subhi, K. A., Hussein, E. K., Aned, A. M., ... & Abed, R. A. (2023). The psychological effects of perfectionism on sport, economic and engineering students. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 18(3), 330-333.
- Aryapouran, Saeed, and Gudarzi, Amirhossein. (1400). The effectiveness of mindfulness training based on stress reduction on competitive anxiety and psychological strength of adolescent wrestlers. *Sports Psychology Studies*, 10(35), 143-166.
- Badura, K. L., Grijalva, E., Galvin, B. M., Owens, B. P., & Joseph, D. L. (2020). Motivation to lead: A meta-analysis and distal-proximal model of motivation and leadership. *Journal of Applied Psychology*, 105(4), 331.
- Brandt, L., Gardner, D. S., & Clark, S. K. (2024). Providing proximal rewards: Rethinking reading rewards and motivation. *The Reading Teacher*, 77(6), 927-936.
- Casali, N., Ghisi, M., Jansen, P., Feraco, T., & Meneghetti, C. (2022). What can affect competition anxiety in Athletes? The role of self-compassion and repetitive negative thinking. *Psychological Reports*, 125(4), 2009-2028.
- Code, J. (2020, February). Agency for learning: Intention, motivation, self-efficacy and self-regulation. In *Frontiers in education* (Vol. 5, p. 19). Frontiers Media SA.
- De Maria, A., Mallia, L., Lombardo, C., Vacca, M., & Zelli, A. (2021). The personal and interpersonal components of perfectionism: The Italian validation of "multidimensional inventory of perfectionism in sport". *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2657.
- Guiriba, R. A. M., Cruz, L. A. D., & Camarador, R. A. Sports competitive anxiety and burnout level among collegiate athletes. *International Journal of Health, Physical Education & Computer Science in Sports*, 78.۲۰۲۰
- Hill, A. P., Madigan, D. J., Curran, T., Jowett, G. E., & Rumbold, J. L. (2024). Exploring and evaluating the two-factor model of perfectionism in sport. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 07342829241231149.

- Hill, A. P., Mallinson-Howard, S. H., Madigan, D. J., & Jowett, G. E. (2020). Perfectionism in sport, dance, and exercise: An extended review and reanalysis. *Handbook of sport psychology*, 121-157.
- Jowett, G. E., Mallinson-Howard, S. H., Hill, A. P., & Madigan, D. J. (2023). An update and extension of the independent effects approach to perfectionism in sport, dance, and exercise. *The Psychology of Perfectionism in Sport, Dance, and Exercise*, 75-161.
- Kemarat, S., Theanthong, A., Yeemin, W., & Suwankan, S. (2022). Personality characteristics and competitive anxiety in individual and team athletes. *Plos one*, 17(1), e0262486.
- Khojasteh, S. (2022). The Effectiveness of E-Learning Through the Shad Program on Students' Motivation for Progress and Time Management During Coronavirus Disease. *Technology and scholarship in education*, 1(2), 45-54.
- Mehr Safar, Amir Hossein, Saghat Talab, Rasool, Parsai, Nasreen, Hafizi, Elaha, and Mansoori Kalash, Ramin. (1400). The effect of mindfulness intervention on competitive anxiety, self-regulation and salivary alpha-amylase levels in elite wushu athletes. *Sports Psychology Studies*, 10(36), 1-22.
- Molazadeh, Mehdi, Gharayag Zandi, Hassan, and Souri, Rahman. (1402). The effectiveness of "Adlani progressive sedation" on the postural-competitive status and salivary cortisol of elite male taekwondo athletes. *Health Promotion Management*, 12(5), 1-10.
- Naji Biraq, Samad, and Abbasi, Morteza. (1401). Investigating the effectiveness of positive self-talk and relaxation on the competitive anxiety of martial arts karate athletes. *National conference of new researches in science and technology*
- Nasirpour, Nasim, Abbasian, Mohammad Mahdi, and Pour Aghajan, Abbas Ali. (1401). Providing audit quality model based on personality organization, job stress and ego capability. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology (thought and behavior)*, 28(1), 62-75.
- Rafiola, R., Setyosari, P., Radjah, C., & Ramli, M. (2020). The effect of learning motivation, self-efficacy, and blended learning on students' achievement in the industrial revolution 4.0. *International Journal of Emerging Technologies in Learning (ijET)*, 15(8), 71-82.
- Rahimi, Mahdi, Rasouli, Fatehabad, Fatemeh, and Zare, Maryam. (2018). The effect of teaching parents' participation in doing homework on motivating students' progress and school anxiety. *School Psychology*, 8(4(32)), 92-111.
- Samadi, Hossein, Aitizadeh Tafti, Farhanaz, and Kivanlu, Fahima. (1401). The effectiveness of psychological intervention based on the mindfulness model on the levels of competitive anxiety and self-confidence of athletes. *Razi Medical Sciences (Journal of Iran University of Medical Sciences)*, 29(1), 106-96.
- Sanader, A. A., Petrović, J. R., Bačanac, L., Ivković, I., Petrović, I. B., & Knežević, O. (2021). Competitive trait anxiety and general self-esteem of athletes according to the sport type and gender. *Primenjena psihologija*, 41(3), 277-307.
- Sandfelder, D., Vijayan, P., & Hamilton, W. L. (2021, June). Ego-gnns: Exploiting ego structures in graph neural networks. In *ICASSP 2021-2021 IEEE International Conference on Acoustics, Speech and Signal Processing (ICASSP)* (pp. 8523-8527).
- Sayadpour, Zahra, and Sayadpour, Marjan. (2016). The effect of collaborative learning on students' anxiety and academic achievement motivation. *Research in educational systems*, 11(39), 97-112.
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2021). Self-efficacy and human motivation. In *Advances in motivation science* (Vol. 8, pp. 153-179). Elsevier.
- Shojaei, Mehgol, and Dehghani, Akram. (1402). Investigating mentalization based on attachment styles, ego strength, thematic relationships and anxiety manifestation pattern in students. *Behavioral Science Research*, 21(1), 176-189.
- Sides, J. D., & Cuevas, J. A. (2020). Effect of goal setting for motivation, self-Efficacy, and performance in Elementary mathematics. *International Journal of Instruction*, 13(4), 1-16.
- Sohrabian, Tahira, Gholamrezaei, Simin, and Sephondi, Gholamali. (2019). Prediction of insomnia disorder based on the components of neuroticism and perfectionism with the mediation of cognitive regulation of emotion and anxiety. *Clinical Psychology*, 12(4(48)), 25-36.

- Spielberger, C. D. (2021). Stress and anxiety in sports. In *Anxiety in sports* (pp. 3-17). Taylor & Francis.
- Stirner, M. (2020). The ego and its own: the case of the individual against authority (Vol. 28). Pattern Books.
- Tavakoli, Mohammad Bagher. (1401). Investigating the relationship between competitive anxiety and academic motivation with mental health in students. *Razi Medical Sciences (Journal of Iran University of Medical Sciences)*, 29(11), 241-250
- Thomas, B., Clegg, K. A., Holding, A. C., & Koestner, R. (2022). From the good life to good living: A longitudinal study investigating the relationship between good-life coherence and motivation, goal progress and subjective well-being. *Journal of happiness studies*, 23(5), 1887-1900.
- Toprak, M., Boldrini, C., Passarella, A., & Conti, M. (2022). Harnessing the power of ego network layers for link prediction in online social networks. *IEEE Transactions on Computational Social Systems*, 10(1), 48-60.
- Wang, L. (2023). How self-reflection and resilience can affect pre-competition anxiety? Evidence from national competitive table tennis in adolescent players. *Current Psychology*, 42(14), 12034-12044.
- Yabukoshi, T. (2021). Self-regulation and self-efficacy for the improvement of listening proficiency outside the classroom. *The Language Learning Journal*, 49(1), 27-40.
- Alam, S., Rafiei, S., & Kashizadeh, M. (2016). Relationship between Perfectionism, Competitive Anxiety and Sport Deterioration among Taekwondo Men of Premier League. *Sport Psychology Studies*, 5(15), 78-65. doi: 10.22089/spsyj.2016.599.
- Arbab B, Vaez Moosavi M K, Badami R.(2015). The Relation Between Sports Perfectionism and Competitive Anxiety in Women's National Karate Team. *JRSM*; 5 (10) :27-35
- Fazel, J. , Avazpour, S. , & Alizadeh, H. (2016). The Relationship of Positive and Negative Perfectionism with Competitive State Anxiety in Non-Professional Soccer Players. *Journal of Sports and Motor Development and Learning*, 8(3), 435-449. doi: 10.22059/jmlm.2016.59380
- Mirzaei, H. (2023). The Role of Self-efficacy in the Relationship Between Achievement Motivation and Competitive Anxiety and Athletic Performance in Students Participating in School Sports Olympiads. *New Paradigms in Educational Research*, 2(3), 1-18.
- Holding, A. C., Barlow, M., Koestner, R., & Wrosch, C. (2020). Why are we together? A dyadic longitudinal investigation of relationship motivation, goal progress, and adjustment. *Journal of personality*, 88(3), 464-477.
- TAHERINIYAM, A. , Gharayagh Zandi, H. G. Z. , & Honarmand, P. (2017). The Role of Mental Toughness in Prediction of Coping Strategies And Competitive Anxiety of Elite Track and Field. *Journal of Applied Psychological Research*, 8(1), 79-94. doi: 10.22059/japr.2017.69044
- Besharat, M. A., Asadi, M. M., & Gholamali Lavasani, M. (2017). The Mediating Role of Ego Strength in the Effects of Dimensions of Perfectionism on Anxiety Symptoms. *Positive Psychology Research*, 2(4), 1-18. doi: 10.22108/pppls.2017.21717