

## رابطه سرسختی ذهنی و کمال‌گرایی ورزشی با اضطراب رقابتی و میانجی‌گری خودکارآمدی ورزشی در ورزشکاران صنعت نفت

فاطمه شریفی<sup>۱\*</sup>، سودابه بساک نژاد<sup>۲</sup>، مرتضی امیدیان

۱. کارشناس ارشد، روان‌شناسی بالینی، دانشگاه شهید چمران، اهواز، ایران

۲. استاد، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران، اهواز، ایران

۳. استاد، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران، اهواز، ایران

### چکیده:

هدف پژوهش حاضر، بررسی رابطه بین سرسختی ذهنی و کمال‌گرایی ورزشی با اضطراب رقابتی با در نظر گرفتن نقش میانجی خودکارآمدی در میان ورزشکاران بود. این تحقیق از نظر هدف، کاربردی و از نظر ماهیت در رده مطالعات توصیفی-همبستگی است و به بررسی همبستگی‌ها با استفاده از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری پرداخته است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه ورزشکاران مشغول به فعالیت ورزشی در صنعت نفت امیدیه در سال ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بود که با روش نمونه‌گیری در دسترس، ۲۴۰ نفر از آن‌ها مورد مطالعه قرار گرفتند. ابزار پژوهش شامل سیاهه بازنگری شده اضطراب حالتی رقابتی-۲ کاکس و همکاران (۲۰۰۳)، پرسشنامه سرسختی ذهنی شیرد و گلبی (۲۰۰۹)، مقیاس کمال‌گرایی چندبعدی ورزشی-۲ گوتوالس و دان (۲۰۱۰) و مقیاس خودکارآمدی ورزشی-۲ کوچاک (۲۰۲۰) به کار برده شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار Amos و spss ویراست ۲۶ جهت ارائه یک مدل جامع برای اضطراب رقابتی استفاده گردید. نتایج نشان داد که مدل از شاخص‌های برازش مطلوبی برخوردار است. متغیر سرسختی ذهنی، کمال‌گرایی ورزشی و خودکارآمدی ورزشی با اضطراب رقابتی دارای اثر مستقیم معنادار هستند ( $p < 0/001$ ). علاوه بر این نتایج بوت استروپ نشان داد که این مکانیسم‌ها به صورت غیرمستقیم و از طریق میانجی‌گری خودکارآمدی ورزشی می‌تواند بر اضطراب رقابتی اثرگذار باشد ( $p < 0/001$ ). از نتایج این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که سرسختی ذهنی، کمال‌گرایی و خودکارآمدی ورزشی از جمله عواملی هستند که می‌توانند بهزیستی روانشناختی ورزشکاران را تحت تأثیر قرار دهند در نتیجه برای کاهش اضطراب رقابتی ورزشکاران، تمرکز بر تقویت و آموزش سرسختی ذهنی و آموزش کنترل کمال‌گرایی حائز اهمیت است.

واژگان کلیدی: سرسختی ذهنی، کمال‌گرایی ورزشی، اضطراب رقابتی، خودکارآمدی ورزشی.

\* ایمیل نویسنده مسئول: [fatemeh.sharifi2597@gmail.com](mailto:fatemeh.sharifi2597@gmail.com)

**مقدمه:**

ورزش همواره توأم با رقابت است و این رقابت به‌عنوان یکی از عناصر مهم و ضروری در رشد و پیشرفت ورزشکاران تلقی می‌شود (کلاوسن<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۴). ورزشکاران به دلیل آسیب‌های ورزشی و انتظارات مربی، بیشتر در معرض مشکلات سلامت روان هستند به همین علت افزون بر آمادگی جسمانی باید از لحاظ روانی نیز در وضعیت مطلوبی باشند تا بتوانند در رقابت‌ها موفقیت دست یابند؛ با این حال باید توجه داشت که رقابت ماهیت انتخابی دارد و همیشه عاری از مفاهیم منفی نیست (وایس و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۲۴؛ خالقی، ۲۰۲۵). مسابقات ورزشی می‌توانند در هر دو رشته تیمی و انفرادی، سطحی از استرس و اضطراب را در ورزشکاران ایجاد کند که این امر می‌تواند بر نتیجه مسابقات ورزشی تأثیر گذارد (پومپوانگ<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). ورزشکاران مانند سایر افراد از ابتلاء به اختلالات روانی مصون نیستند. حتی ورزشکارانی که در میداین ملی و بین‌المللی رقابت می‌کنند با چالش‌ها و فشارهای روانی متعددی رو به رو هستند که خطر ابتلا به مشکلات سلامت روان را افزایش می‌دهد (گالیور<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۰). ورزشکارانی که از سلامت روان مطلوبی برخوردار هستند معمولاً در عملکرد ورزشی موفق ترند و این وضعیت به افزایش اعتمادبه‌نفس و شادابی آن‌ها در تمرینات کمک می‌کند (پیلکینگتون<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). از آنجایی که اضطراب رقابتی<sup>۶</sup> یک تجربه رایج برای بسیاری از ورزشکاران است می‌توان آن را ترس از شکست یا ارزیابی منفی در عملکرد ورزشی تعریف کرد که منجر به بروز مشکلات فیزیولوژیکی می‌شود و درنهایت عملکرد ورزشکار را تحت تأثیر قرار می‌دهد (بارو و لالرینزوالا<sup>۷</sup>، ۲۰۲۳). بر اساس نظریه چندبعدی اضطراب رقابتی، اضطراب حالت رقابتی دارای مؤلفه‌های متعددی از جمله اضطراب شناختی، اضطراب جسمانی و اعتمادبه‌نفس است و این مؤلفه‌ها می‌توانند به صورت مستقیم یا غیرمستقیم بر عملکرد ورزشی تأثیر بگذارند (پومپوانگ<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). یکی از سازه‌های روان شناختی مرتبط با اضطراب رقابتی، سرسختی ذهنی<sup>۹</sup> است که به‌عنوان ویژگی ذهنی برتر یک ورزشکار تعریف می‌شود و نقش مهمی را در حفظ موفقیت و تعالی در ورزش را ایفا می‌کند (کالینین<sup>۱۰</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). بر اساس پژوهش هودانیه و ماستوره<sup>۱۱</sup> (۲۰۲۴) و خالقی (۲۰۲۵) ورزشکارانی که از سرسختی ذهنی بیشتری برخوردارند، در موقعیت‌های پرفشار دچار اضطراب کمتری می‌شوند و در نتیجه می‌توانند عملکرد بهتری از خود نشان دهند. از سوی دیگر، استفاده از راهبردهای

1. Claussen

2. Weiß

3. Pumpuang

4. Gulliver

5. Pilkington

6. Competitive Anxiety

7. Boro & Lalrinzuala

8. Pumpuang

9. Mental toughness

10. Kalinin

11. Hudaniah & Masturah

سرسختی ذهنی می‌تواند انگیزه ورزشکاران را افزایش دهد؛ عاملی که مستقیماً بر عملکرد آن‌ها اثرگذار است. مطالعه‌ای که توسط آپریناواتی<sup>۱۲</sup> و همکاران (۲۰۲۳) انجام شده، نشان می‌دهد که توسعه خودآگاهی و بهره‌گیری از تکنیک‌های روان‌شناختی می‌تواند به ورزشکاران در مقابله با استرس رقابتی کمک کند و در نهایت موجب بهبود نتایج عملکرد آن‌ها شود. در همین راستا، پژوهش بیتتی<sup>۱۳</sup> و همکاران (۲۰۱۹) نیز بر اهمیت آموزش سرسختی ذهنی تأکید دارد و بیان می‌کند که این آموزش سبب پرورش تاب‌آوری شده و توانایی ورزشکاران برای عملکرد مؤثر در شرایط دشوار را افزایش می‌دهد. به علاوه، سرسختی ذهنی آمادگی ذهنی برای یک رقابت سالم را در ورزشکار ایجاد کند. محققان همچنین موافق هستند که سرسختی ذهنی یک منبع روان‌شناختی است که ورزشکاران را توانمند می‌سازد تا حین مواجهه با عوامل استرس‌زا که از نظر مدت، فرکانس و شدت متفاوت هستند تلاش‌های هدف‌محوری را برای دستیابی به سطوح بهینه عملکرد، آغاز و حفظ کنند (دورلینگ و بهر<sup>۱۴</sup>، ۲۰۲۴). با این حال، باید توجه داشت که واکنش همه ورزشکاران به آموزش سرسختی ذهنی یکسان نیست. پژوهش اکبر<sup>۱۵</sup> و همکاران (۲۰۲۴) نشان می‌دهد که تفاوت‌های فردی می‌تواند بر چگونگی رشد و به‌کارگیری سرسختی ذهنی در موقعیت‌های رقابتی تأثیرگذار باشد.

متغیر مهمی دیگری که می‌تواند بر اضطراب رقابتی مؤثر باشد کمال‌گرایی ورزشی<sup>۱۶</sup> است که به صورت گرایش به سوی عملکرد بی‌نقص، تعیین اهداف آرمان‌گرایانه و ارزیابی‌های انتقادی و سخت‌گیرانه نسبت به عملکرد خود در طول رقابت‌ها در نظر گرفته می‌شود (هیل<sup>۱۷</sup> و همکاران، ۲۰۲۴). کمال‌گرایی ورزشی در حال حاضر به دودسته کمال‌گرایی سازگار (تلاش کمال‌گرا) در مقابل کمال‌گرایی ناسازگار (نگرانی کمال‌گرا) تقسیم می‌شود. در کمال‌گرایی سازگار فرد استانداردهای شخصی بالایی را در جستجو تعالی ایجاد می‌کند اما کمال‌گرایی ناسازگار شامل ویژگی‌هایی مانند نگرانی دائمی از اشتباهات، ترس از شکست، انتقاد از خود، استرس، احساس شایستگی پایین و واکنش هیجانی منفی در زمانی که فرد به انتظارات خود نرسیده است می‌باشد (نونز<sup>۱۸</sup> و همکاران، ۲۰۲۴) که این عوامل نوبه خود می‌توانند اضطراب رقابتی در ورزشکار را افزایش دهند (کلخوران، ۱۳۹۶).

پژوهش کوربا<sup>۱۹</sup> (۲۰۱۸) نشان می‌دهد که نگرانی در مورد اشتباهات و تردید در مورد اعمال، به‌عنوان جنبه‌های اصلی کمال‌گرایی شناخته می‌شوند و ترس از شکست در ورزشکاران را پیش‌بینی می‌کنند. علاوه بر این ورزشکارانی که تلاش‌های کمال‌گرایانه بالایی از خود نشان می‌دهند، تمایل دارند رویکردی وظیفه‌محور داشته باشند و عملکرد خود را از طریق انگیزه

12. Aprinawati

13. Beattie

14. Dorling & Bahr

15. Akbar

16. Sport Perfectionism

17. Hill

18. Núñez

19. Correia

و سازماندهی افزایش دهند (فریره<sup>۲۰</sup> و همکاران، ۲۰۲۲). علیرغم مزایای بالقوه تلاش‌های کمال‌گرایانه، اثرات مضر نگرانی‌های کمال‌گرایانه مانند ضعف در خودتنظیمی نشان می‌دهد که یک رویکرد متعادل برای عملکرد ورزشی بهینه ضروری است (تامینن<sup>۲۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۱). جنبه‌های منفی کمال‌گرایی به دلیل ویژگی‌های ناسازگار و غیر انطباقی خود، نگرانی فرد را نسبت به نرسیدن به معیارهای کمال‌گرایانه افزایش می‌دهد. این مسئله با تضعیف عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس، احساس شایستگی و کفایت شخصی ورزشکار را کاهش داده و باعث می‌شود او نتواند از ظرفیت‌ها و توانمندی‌هایش در استفاده مؤثر از فنون و مهارت‌های ورزشی بهره‌مند شود. چنین شرایط نامطلوب و تهدیدکننده‌ای در نهایت سطح اضطراب رقابتی، هم در بُعد شناختی و هم در بُعد بدنی، را تشدید می‌کند (بشارت، ۱۳۹۰). این پیچیدگی، اهمیت مداخلات روان‌شناختی را برای کاهش کمال‌گرایی ناسازگارانه برجسته می‌کند. ورزشکارانی که دارای ویژگی‌های کمال‌گرایی هستند، ممکن است به دلیل فشار برای رسیدن به استانداردهای عملکرد ایده آل، در کنترل وزن دچار مشکل شوند و این امر منجر به رفتارهای ناسالم شود. همچنین می‌تواند منجر به افزایش سطح اضطراب در ورزشکاران شود زیرا در این حالت ورزشکاران همیشه به دنبال انجام دقیق و بی‌نقص وظایف خود هستند و این می‌تواند نوعی اضطراب را برای آن‌ها به همراه داشته باشد (گونزالس-هرناندز<sup>۲۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۴).

مؤلفه دیگری که در روان‌شناسی ورزشی می‌تواند بر اضطراب رقابتی مؤثر باشد، خودکارآمدی ورزشکار<sup>۲۳</sup> است. به گفته ویبوو<sup>۲۴</sup> و همکاران (۲۰۲۴)، این سازه بیشترین ارتباط را با اضطراب نشان می‌دهد. خودکارآمدی ورزشی به‌عنوان باور ورزشکار به توانایی خود برای انجام موفقیت‌آمیز یک عمل ورزشی تعریف می‌شود. به‌عبارت‌دیگر، این مفهوم بیانگر احساس شایستگی و توانایی فرد در مقابله با چالش‌هایی است که در جریان رقابت‌های ورزشی با آن‌ها روبه‌رو می‌شود. سیوریکایا<sup>۲۵</sup> (۲۰۱۹) اشاره می‌کند که خودکارآمدی شامل ابعادی مانند توانایی‌های فردی ورزشکار، آمادگی جسمانی و روانی، مهارت‌های رهبری، مربیگری و برتری موقعیتی در میدان رقابت است. همچنین نسیف<sup>۲۶</sup> (۲۰۲۳) بر این نکته تأکید دارد که خودکارآمدی با اجرای صحیح مهارت‌های پایه در ورزش مرتبط است و پیامدهای مهمی برای آموزش، یادگیری و ارتقاء عملکرد ورزشی دارد. از منظر نظری، خودکارآمدی بندورا یکی از پرکاربردترین رویکردها در تبیین ارتباط میان اعتمادبه‌نفس، خودکارآمدی ورزشی و مهارت‌های حرکتی ورزشکاران است. بندورا تأکید می‌کند که خودکارآمدی نه تنها بر تصمیم‌گیری و رفتار، بلکه بر فرآیندهای عاطفی، شناختی و انگیزشی فرد نیز اثرگذار است. برای مثال، افرادی که از سطح بالای خودکارآمدی برخوردارند، برانگیختگی روانی را به‌عنوان عاملی مثبت در بهبود عملکرد خود تلقی می‌کنند، که این امر منجر به سرسختی ذهنی و پشتکار بیشتر در رقابت‌ها می‌شود. در مقابل، سطوح پایین خودکارآمدی معمولاً با اضطراب صفت بالا،

20. Freire

21. Tamminen

22. González-Hernández

23. Athlete self-efficacy

24. Wibowo

25. Sivrikaya

26. Nsaif

روان رنجورخویی، و علائم اضطراب و افسردگی همراه است؛ عواملی که سلامت روان ورزشکار را به شدت تضعیف می کنند (کولوانه<sup>۲۷</sup>، ۲۰۲۴). در همین راستا، بریس<sup>۲۸</sup> (۲۰۲۰) طی بررسی های خود نشان داد که خودکارآمدی می تواند تأثیر معنی داری بر افزایش سرسختی ذهنی ورزشکار داشته باشد. همچنین حسنان<sup>۲۹</sup> و همکاران (۲۰۲۵) تأکید کرده اند که تقویت خودکارآمدی از طریق مداخلات روان شناختی و عملی می تواند به شکلی مؤثر موجب ارتقاء مهارت های زندگی ورزشکاران شود. این مداخلات، آن ها را برای مقابله با فشارهای رقابتی و چالش های روزمره زندگی ورزشی آماده تر می سازند برای مثال در پژوهش اعجاز<sup>۳۰</sup> و همکاران (۲۰۲۰) نشان داده شد که خودکارآمدی از طریق مداخلاتی مانند تقویت سرسختی باعث بهبود اضطراب رقابتی در ورزشکاران می شود.

یافته های این پژوهش می تواند به متخصصان امور ورزشی در صنعت نفت کمک کند تا رفتارهای پاتولوژیک را در ورزشکاران حرفه ای این سازمان مورد شناسایی قرار دهند و عوامل مرتبط با آن را بشناسند تا برنامه های آموزشی مناسب را برای رشد و پیشرفت ورزشکاران حرفه ای ایجاد کند و آن ها را برای رقابت سالم بدون اضطراب و نگرانی آماده سازند. علی رغم تحقیقات گسترده در زمینه اضطراب رقابتی، بسیاری از مطالعات به صورت پراکنده به هر یک از متغیرهای سرسختی ذهنی، کمال گرایی و خودکارآمدی پرداخته اند و مدل جامع و علی که تعاملات پیچیده بین اضطراب رقابتی، سرسختی ذهنی و کمال گرایی را با در نظر گرفتن خودکارآمدی ورزشی به عنوان یک میانجی بررسی کرده باشند در دسترس نیست همچنین در اکثر پژوهش ها کمال گرایی به عنوان یک سازه شخصیتی کلی قلمداد شده است در حالی که ما در این پژوهش بر آن هستیم که کمال گرایی ورزشی را به عنوان شاخص اختصاصی که رفتار و انگیزه ورزشکاران را در فعالیت های ورزشی هدایت می کند بررسی کنیم؛ بنابراین این مطالعه با هدف بررسی رابطه سرسختی ذهنی و کمال گرایی ورزشی با اضطراب رقابتی و میانجی گری خودکارآمدی ورزشی در ورزشکاران صنعت نفت صورت گرفت.

### روش پژوهش:

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر ماهیت در رده مطالعات توصیفی - همبستگی است و به بررسی همبستگی ها با استفاده از روش مدل یابی معادلات ساختاری و بوت استروپ پرداخته است. جامعه آماری شامل ۲۴۰ ورزشکار در رشته فوتسال، والیبال، هندبال، تنیس، بسکتبال می باشد که در سال ۱۴۰۲-۱۴۰۳ به کلینیک پزشکی ورزشی و حرکات اصلاحی شهرستان امیدیه مراجعه کرده بودند. روش نمونه گیری در این پژوهش به صورت در دسترس انجام شد. بدین ترتیب که پنج رشته ورزشی (والیبال، هندبال، بسکتبال، فوتسال و تنیس) انتخاب گردید و پرسشنامه ها میان ورزشکاران این رشته ها مراجعه کرده بودند، توزیع شد. در تحلیل داده ها، علاوه بر شاخص های آمار توصیفی، از شاخص های آمار استنباطی و مدل یابی معادلات ساختاری استفاده شد. کلیه تحلیل ها با بهره گیری از نرم افزار SPSS و AMOS ویراست ۲۶ انجام گرفت.

27. Kvelvane

28. Brace

29. Hasnan

30. Ijaz

### ابزار پژوهشی مورد استفاده شامل:

۱- سیاهه بازنگری شده اضطراب حالتی رقابتی - ۲<sup>۳۱</sup>: این پرسشنامه توسط کاکس<sup>۳۲</sup> و همکاران (۲۰۰۳) با هدف ارزیابی اضطراب حالتی رقابتی در ورزشکاران طراحی شد. این پرسشنامه دارای ۱۷ سؤال و ۳ خرده مقیاس با عنوان و سؤالات زیر است: عامل اول: اضطراب جسمانی ۷ سؤال: ۱، ۴، ۶، ۹، ۱۲، ۱۵، ۱۷. عامل دوم: اضطراب شناختی ۵ سؤال: ۳، ۷، ۱۰، ۱۳، ۱۶. عامل سوم: اعتمادبه نفس ۵ سؤال: ۲، ۵، ۸، ۱۱، ۱۴. خرده مقیاس اضطراب جسمانی و اضطراب شناختی به صورت مستقیم و خرده مقیاس اعتمادبه نفس به صورت معکوس نمره گذاری می شود. پاسخ های سؤالات از طیف چهارگزینه ای لیکرت می باشد. نمره گذاری این پرسشنامه به این صورت که به پاسخ هرگز نمره ۱ تا حدودی نمره ۲، نسبتاً زیاد نمره ۳ و خیلی زیاد نمره ۴ تعلق می گیرد. آندرد و همکاران در سال ۲۰۰۷ همسانی درونی این پرسشنامه را در خرده مقیاس های مختلف بین ۷۹ تا ۸۳ صدم محاسبه کردند. کاکس و همکاران (۲۰۰۳) به بررسی روایی نسخه بازبینی شده پرسشنامه اضطراب حالتی رقابتی - ۲ با استفاده روش تحلیل عاملی تأییدی پرداختند و گزارش کردند که این نسخه از روایی مطلوبی برخوردار است. پایایی فارسی این پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ تعیین گردید و برای خرده مقیاس های اضطراب جسمانی ۰/۸۳، اعتمادبه نفس ۰/۸۰، اضطراب شناختی ۰/۷۵ و برای کل پرسشنامه ۰/۷۶ گزارش شد. برای تعیین روایی سازه نسخه فارسی از تحلیل عاملی تأییدی مبتنی بر مدل یابی معادلات ساختاری استفاده شد. نتایج تحلیل عاملی درجه اول نشان داد که شاخص های برازندگی قابل قبول می باشد (کاشانی و مصفايي فر، ۱۳۹۴).

۲- پرسشنامه سرسختی ذهنی<sup>۳۳</sup>: این پرسشنامه در سال ۲۰۰۹ توسط شیرد و همکاران<sup>۳۴</sup> با هدف سنجش سرسختی ذهنی طراحی و روایی سنجی شده است. نمره گذاری این پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرت چهار ارزشی می باشد و شامل سه خرده مقیاس اطمینان، ثبات و کنترل است. این پرسشنامه در کل ۱۴ سؤال دارد که خرده مقیاس اطمینان (اعتمادبه نفس) ۶ سؤال: ۱-۵-۶-۱۱-۱۳-۱۴، خرده مقیاس پایداری (ثبات) ۴ سؤال: ۳-۸-۱۰-۱۲ و خرده مقیاس کنترل ۴ سؤال: ۲-۴-۷-۹ دارد.

پایایی پرسشنامه از روش آلفای کرونباخ مورد تأیید قرار گرفت و ضرایب آلفای کرونباخ خرده مقیاس اطمینان ۰/۸۰، ثبات ۰/۷۴، کنترل ۰/۷۱ و برای کل پرسشنامه بین ۰/۷۳ تا ۰/۸۳ گزارش شد. روایی پرسشنامه از طریق تحلیل عاملی تأییدی و اکتشافی مورد تأیید قرار گرفت (شیرد و همکاران، ۲۰۰۹). در پژوهش فرخی و همکاران (۱۳۹۰) پایایی و روایی نسخه فارسی این پرسشنامه تأیید شده است؛ و ضریب همسانی درونی، به روش آلفای کرونباخ از ۰/۷۳ تا ۰/۸۳ گزارش شد همچنین ضریب ثبات زمانی آن با استفاده از روش آزمون-بازآزمون برای خرده مقیاس ها از ۰/۷۸ تا ۰/۸۵ به دست آمد.

<sup>31</sup>. Revised Competitive State Anxiety-2 (CSAI-2R)

<sup>32</sup>. Cox

<sup>33</sup>. Sport mental toughness questionnaire (SMTQ)

<sup>34</sup> Sheard et al

۳- مقیاس کمال گرایی چندبعدی ورزشی-<sup>۳۵</sup> ۲: این پرسشنامه در سال ۲۰۱۰ با هدف اندازه‌گیری کمال گرایی چندبعدی در ورزشکاران توسط گوتوالس<sup>۳۶</sup> و همکاران (۲۰۱۰) طراحی شد. این پرسشنامه ۴۲ سؤال دارد که پاسخ سؤالات از طیف ۵ گزینه‌ای لیکرت می‌باشد همچنین شامل ۶ خرده مقیاس از جمله سازمان‌دهی، معیارهای شخصی، تردید نسبت به اعمال، اهمیت بیش‌ازاندازه به اشتباه، ادراک فشار مربی و ادراک فشار والدین است و هر سؤال از ۱ تا ۵ امتیاز دارد که گزینه کاملاً مخالف امتیاز ۱ و کاملاً موافق امتیاز ۵ را می‌گیرد. آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس معیارهای شخصی ۰/۸۰، تردید نسبت به اعمال ۰/۸۳، اهمیت بیش‌ازاندازه به اشتباهات ۰/۹۱، ادراک فشار مربی ۰/۷۵، ادراک فشار والدین ۰/۹۶ و برای کل پرسشنامه ۰/۹۱ برآورد شده است. در نتیجه ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌ها بیشتر از ۰/۷۴ گزارش شده و پایایی آن مورد تأیید قرار گرفته است. همچنین روایی همگرا بعد از اضافه شدن دو خرده مقیاس تردید نسبت به اعمال و سازمان‌دهی از طریق همبستگی با مقیاس جهانی عزت‌نفس مورد تأیید قرار گرفت همچنین روایی سازه از طریق تحلیل عاملی تأییدی و اکتشافی مورد تأیید قرار گرفت. در نسخه فارسی پرسشنامه، روایی سازه از طریق تحلیل عاملی تأییدی نشان داد که مدل اولیه ۴۲ سؤالی از برازش مطلوبی برخوردار نیست که پس از حذف سؤال‌های ۱۰، ۲۲، و ۳۵ شاخص‌های برازندگی مطلوب گزارش شد. ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس سازمان‌دهی ۰/۸۰، تردید نسبت به اعمال ۰/۷۱، ادراک فشار مربی ۰/۷۶، ادراک فشار والدین ۰/۷۴، اهمیت بیش‌ازاندازه به اشتباه ۰/۷۵، معیارهای شخصی ۰/۷۸ و برای کل مقیاس ۰/۷۸ می‌باشد (زمانی و همکاران، ۱۳۹۲).

۴- مقیاس خودکارآمدی ورزشکار<sup>۳۷</sup>: این پرسشنامه توسط کوچاک<sup>۳۸</sup> (۲۰۲۰) ساخته شده است. در این پرسشنامه شامل ۴ خرده مقیاس (کارآمدی در رشته ورزشی، کارآمدی روان‌شناختی، کارآمدی تفکر حرفه‌ای، کارآمدی شخصیت) و ۱۶ گویه است. کمترین نمره ۱ و بالاترین نمره ۸۰ است. پایایی در پژوهش اولیه کوچاک (۲۰۲۰) به روش آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۸۹، برای خرده مقیاس‌های کارآمدی در رشته ورزشی ۰/۸۴، کارآمدی روان‌شناختی ۰/۷۵، کارآمدی تفکر حرفه‌ای ۰/۷۵ و کارآمدی شخصیت ۰/۷۶ گزارش شده است. تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی در جهت بررسی روایی سازه این پرسشنامه صورت گرفته و روایی سازه مناسبی گزارش نموده‌اند. در پژوهش حاضر برای سنجش پایایی پرسشنامه خودکارآمدی ورزشی از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که برای خرده مقیاس‌های کارآمدی در رشته ورزشی ۰/۹۲، کارآمدی تفکر حرفه‌ای ۰/۹۱، کارآمدی شخصیتی ۰/۹۱ و کارآمدی روان‌شناختی ۰/۹۲ و برای کل پرسشنامه ۰/۹۱ محاسبه شد که بیانگر پایایی مطلوب پرسشنامه یادشده است. همچنین روایی سازه این پرسشنامه با استفاده از روش تحلیل عاملی تأییدی محاسبه گردید که شاخص‌های اولیه برازش مناسبی داشته است.

<sup>35</sup>. Sport Multidimensional Perfectionism Scale ( SMPS)

<sup>36</sup>. Gotwals

<sup>37</sup>. Athlete self-efficacy Scale (ASES)

<sup>38</sup>. Koçak

یافته‌های پژوهش:

یافته‌های جمعیت شناختی نشان داد نیمی از شرکت‌کنندگان زن و نیم دیگر مرد بودند. رشته‌های ورزشی شامل والیبال، تنیس، بسکتبال، فوتسال، هندبال می‌باشد. ۳۲/۵ درصد دیپلم، ۳/۱ درصد سیکل، ۳۰ درصد کارشناسی، ۱۳/۸ درصد کارشناسی ارشد و ۲/۵ درصد در سطح دکتری تحصیلات داشتند. میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۲۶/۲۸ با انحراف معیار ۸ بود. نتایج آزمون کلوموگراف - اسمیرنوف نشان داد که توزیع داده‌های پژوهش حاضر طبیعی است. با توجه به طبیعی بودن توزیع داده‌ها از نرم‌افزار ایموس استفاده گردید. از آنجا که زیربنای اصلی مدل‌های تحلیل مسیر ماتریس همبستگی است، در جدول ۱، ماتریس همبستگی، میانگین و انحراف معیار بین متغیرهای پژوهش ارائه شده است. نتایج این جدول نشان داد که میان متغیرهای پژوهش رابطه معناداری وجود دارد.

جدول ۱. ماتریس ضرایب همبستگی، میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش

Table 1. Correlation Coefficients Matrix, Means, and Standard Deviations of the Study Variables

متغیرها Variables	میانگین Mean	انحراف معیار Standard Deviation	۱	۲	۳	۴
سرسختی ذهنی	۳۶/۰۷	۱۰/۳۱	۱			
کمال‌گرایی ورزشی	۱۱۳/۱۶	۴۶/۴۱	-۰/۹۳**	۱		
خودکارآمدی ورزشکار	۵۰/۵۲	۱۸/۶۷	۰/۸۶**	-۰/۹۳**	۱	
اضطراب رقابتی	۴۱/۹۹	۱۵/۰۵	-۰/۹۱**	۰/۷۸**	-۰/۸۱**	۱

\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$

برای ارزیابی هم‌زمان فرضیه‌های پژوهش، از روش الگویابی معادلات ساختاری بهره گرفته شده است. برای استفاده از این روش ابتدا داده‌های گمشده و داده‌های پرت مدیریت شد سپس مقادیر چولگی و کشیدگی محاسبه شد. مقادیر چولگی و کشیدگی بین ۲+ و ۲- نشان‌دهنده توزیع بهنجار هستند. در این مطالعه، مقادیر چولگی و کشیدگی در این محدوده قرار داشت.

یکی از پیش‌فرض‌های مدل‌سازی، تعیین هم‌خطی چندگانه است. برای تشخیص وجود هم‌خطی باید به بررسی دو شاخص عامل تورم واریانس و پارامتر تحمل پرداخت. با توجه به جدول ۲ عامل تورم واریانس کمتر از ۱۰ و پارامتر تحمل آن‌ها بیشتر از صفر و نزدیک به یک است که نشان از میزان پایین هم‌خطی است.

جدول ۲. نتایج بررسی هم‌خطی چندگانه

Table 2. Results of Multicollinearity Analysis

متغیرها Variable	عامل افزایش واریانس Variance Inflation Factor	مقدار تحمل Tolerance
سرسختی ذهنی	۱/۷۶	۰/۷۸
کمال‌گرایی ورزشی	۱/۳۹	۰/۵۲
خودکارآمدی ورزشی	۱/۳۷	۰/۶۴

نتایج برازندگی الگوی پژوهش حاضر در جدول ۳ ارائه شده است. که هرکدام از این شاخص‌ها به اختصار توضیح داده شده‌اند.

جدول ۳. شاخص‌های برازش نیکویی پژوهش

Table 3. Goodness-of-Fit Indices of the Study

تفسیر Interpretation	ملاک‌های مطلوب Optimal Criteria	برآورد Estimate	شاخص‌های برازش Fit Indices
مطلوب	سطح معنی‌داری بالاتر از ۰/۰۵	۲۴۱/۵۵	مجذور کای
مطلوب	کمتر از ۳	۲/۴۶	نسبت مجذور کای نسبی
مطلوب	بالاتر از ۰/۹۰	۰/۹۳	شاخص نیکویی برازش
مطلوب	بالاتر از ۰/۹۰	۰/۸۹	شاخص تعدیل‌شده نیکویی برازش
مطلوب	بالاتر از ۰/۹۰	۰/۹۶	شاخص بنتلر - بونت
مطلوب	بالاتر از ۰/۹۰	۰/۹۸	شاخص برازندگی تطبیقی
مطلوب	بالاتر از ۰/۹۰	۰/۹۷	شاخص تاکر - لویز
مطلوب	کمتر از ۰/۱	۰/۰۷	جذر برآورد خطای تقریب

مطابق با شاخص‌های محاسبه‌شده در جدول فوق مشخص گردید که مدل از برازش مناسبی برخوردار است. جدول ۴ پارامترهای مربوط به اثرات مستقیم متغیرها بر یکدیگر را در مدل پژوهش حاضر نشان می‌دهد.

جدول ۴. پارامترهای اثرات مستقیم بین متغیرها

Table 4. Parameters of Direct Effects Between Variables

سطح معنی‌داری Significance Level	برآورد استاندارد Standardized Estimate	مسیرها Paths
۰/۰۰۱	۰/۴۵	سرسختی ذهنی به خودکارآمدی ورزشی
۰/۰۰۱	-۰/۳۹	سرسختی ذهنی به اضطراب رقابتی
۰/۰۰۱	-۰/۸۷	کمال‌گرایی ورزشی به خودکارآمدی ورزشی
۰/۰۰۳	۰/۵۰	کمال‌گرایی ورزشی به اضطراب رقابتی
۰/۰۴	-۰/۳۵	خودکارآمدی ورزشی به اضطراب رقابتی

همان‌گونه که نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد، تمامی مسیرهای مستقیم معنادار بودند. در جدول ۵ نتایج بوت-استرپ برای مسیرهای واسطه‌ای مورد بررسی قرار گرفته است.

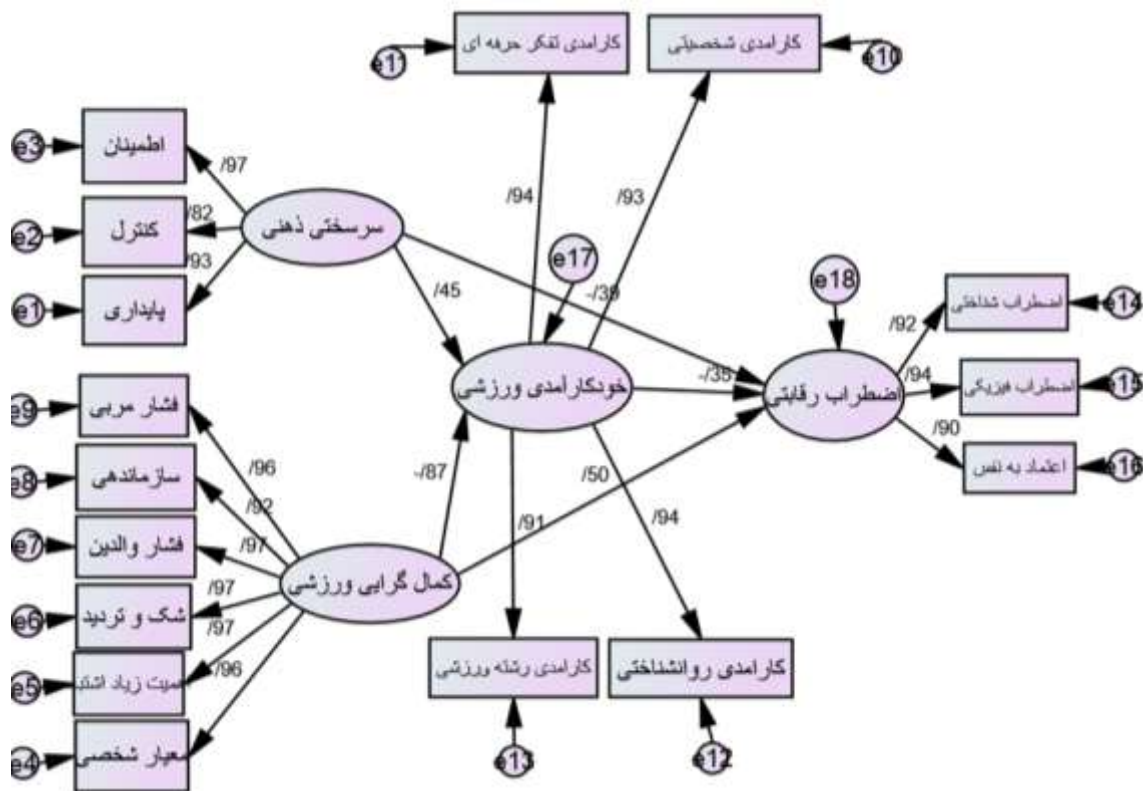
جدول ۵. نتایج بوت-استرپ برای مسیرهای واسطه‌ای

Table 5. Bootstrap Results for Mediating Paths

سطح معناداری Significance Level	حد بالا Upper	حد پایین Lower	$\beta$	مسیر Paths
۰/۰۰۱	-۰/۴۲	-۰/۷۸	-۰/۵۲	سرسختی ذهنی ← خودکارآمدی ورزشی ← اضطراب رقابتی
۰/۰۰۱	۰/۶۵	۰/۲۳	۰/۴۵	کمال‌گرایی ورزشی ← خودکارآمدی ورزشی ← اضطراب رقابتی

همان گونه که در جدول ۵ نشان می‌دهد، اثر غیرمستقیم سرسختی ذهنی و کمال‌گرایی ورزشی بر اضطراب رقابتی از طریق خودکارآمدی ورزشی که در سطح ۰/۰۰۱ قرار دارد از لحاظ آماری معنی‌دار می‌باشد.

نمودار ۱ ضرایب مسیر استاندارد الگوی پژوهش حاضر را نشان می‌دهد.



نمودار ۱. برون‌داد الگوی پژوهش

Figure 1. Output of the Research Model

### بحث و نتیجه‌گیری:

در پژوهش حاضر، جهت بررسی رابطه سرسختی ذهنی و کمال‌گرایی ورزشی با اضطراب رقابتی و میانجی‌گری خودکارآمدی ورزشی مدلی طراحی شد. نتایج نشان داد سرسختی ذهنی بر اضطراب رقابتی تأثیر منفی مستقیم دارد. این یافته‌ها با نتایج پژوهش کالینین و همکاران (۲۰۱۹)، هودانیه و ماستوره (۲۰۲۴)، آپریناواتی و همکاران (۲۰۲۳)، بی‌تی و همکاران (۲۰۱۹)، دورلینگ و بهر (۲۰۲۴) همخوانی دارد. یافته‌های این محققین نشان می‌دهد که افزایش سرسختی ذهنی می‌تواند به

ورزشکاران کمک کند تا در شرایط فشار و استرس، آرامش خود را حفظ کنند و در نتیجه عملکرد بهتری داشته باشند. ورزشکارانی که دارای سطوح بالاتری از سرسختی ذهنی هستند، توانایی بیشتری در مدیریت استرس‌های ناشی از رقابت هستند و احساس کنترل بیشتری بر روی احساسات خود تجربه می‌کنند. این ویژگی می‌تواند به ورزشکاران کمک کند تا در مواجهه با چالش‌های رقابتی، بهتر بتوانند از توانمندی‌های خود بهتر بهره‌برداری کنند (هوادینه و ماستوره، ۲۰۲۴).

یافته‌ی دیگر این بود که کمال‌گرایی ورزشی بر اضطراب رقابتی تأثیر مثبت مستقیم دارد. این یافته با یافته‌های پژوهش هیل و همکاران (۲۰۲۴)، نونز و همکاران (۲۰۲۴)، فریره و همکاران (۲۰۲۲)، گونزالس-هرناندز و همکاران (۲۰۲۴) همخوانی دارد. کمال‌گرایان به طور طبیعی بیشتر بر روی عملکرد خود تمرکز می‌کنند و از اشتباهات می‌ترسند که این نگرانی‌ها می‌تواند باعث ایجاد استرس و اضطراب قبل و حین رقابت شود. در نتیجه فشار ناشی از انتظارات کمال‌گرایانه، احساس ناتوانی و نگرانی در مورد عملکرد را تشدید می‌کند (توت و همکاران، ۲۰۲۲). علاوه بر این، انتظارات بالای والدین، مربیان و هم‌تیمی‌ها می‌تواند به طور قابل توجهی بر احساسات ورزشکاران تأثیر بگذارد و آن‌ها را به سمت اضطراب بیشتر هدایت کند. از سوی دیگر، کمال‌گرایی معمولاً با خودتنظیمی ضعیف مرتبط است. ورزشکارانی که نمی‌توانند احساسات و نگرانی‌های خود را به خوبی مدیریت کنند، بیشتر در معرض اضطراب قرار دارند. در نتیجه ضعف در خودتنظیمی می‌تواند به افزایش احساسات منفی و اضطراب در زمان رقابت منجر شود (تامینین و همکاران، ۲۰۲۱). احساس ناکافی بودن نیز یکی دیگر از جنبه‌های مهم این تأثیر است. کمال‌گرایان ممکن است احساس کنند که هرگز به استانداردهای خود نمی‌رسند و این احساس می‌تواند بر روحیه و اعتمادبه‌نفس آن‌ها تأثیر بگذارد و منجر به افزایش اضطراب در زمان رقابت شود. در نهایت، ترس از شکست و پیامدهای منفی آن می‌تواند به کاهش تمرکز و توانایی‌های شناختی در طول رقابت منجر شود (گونزالس-هرناندز و همکاران، ۲۰۲۴؛ کوریا، ۲۰۱۸؛ کلخوران، ۱۳۹۵).

همچنین نتایج نشان داد خودکارآمدی ورزشی بر اضطراب رقابتی تأثیر منفی مستقیم دارد. این نتیجه با یافته‌های پژوهش ویبوو و همکاران (۲۰۲۴)، سیوریکایا (۲۰۱۹)، نسیف (۲۰۲۳)، جورویچ<sup>۳۹</sup> (۲۰۲۱)، حسنان و همکاران (۲۰۲۵) همخوانی دارد. خودکارآمدی به ورزشکاران کمک می‌کند که نه تنها توانایی‌های خود را باور کنند، بلکه در مواجهه با فشارها و چالش‌های رقابتی نیز اعتمادبه‌نفس بیشتری داشته باشند. افرادی که اعتماد بیشتری به توانایی‌های خود دارند، کمتر در شرایط رقابتی دچار تردید و ترس از شکست می‌شوند. این افراد در مواجهه با چالش‌ها، به جای تمرکز بر اضطراب و نگرانی‌های مربوط به نتیجه، توجه خود را بر اجرای بهینه مهارت‌ها و استراتژی‌ها معطوف می‌کنند؛ بنابراین، خودکارآمدی بالا نقش محافظتی در برابر اضطراب رقابتی ایفا می‌کند (ویبوو و همکاران، ۲۰۲۴؛ کولوانه، ۲۰۲۴).

یافته‌ها همچنین نشان داد میان سرسختی ذهنی و خودکارآمدی ورزشی اثر مثبت مستقیم وجود دارد. این نتیجه با یافته‌های پژوهش بریس (۲۰۲۰) همخوانی دارد. سرسختی ذهنی با بهبود عملکرد ورزشی، مقابله با استرس و اضطراب و افزایش اعتمادبه‌نفس و توانمندی‌های روان‌شناختی مرتبط است که به طور طبیعی منجر به افزایش خودکارآمدی می‌شود (کالینین

<sup>39</sup> Đurović

و همکاران، ۲۰۱۹). سرسختی ذهنی به ورزشکاران کمک می‌کند تا با استرس‌ها و فشارهای رقابتی بهتر مقابله کنند و در نتیجه احساس توانمندی و اعتماد به نفس بیشتری در اجرای مهارت‌های ورزشی خود داشته باشند. همچنین ورزشکاران با سرسختی ذهنی بالا، راهبرد مقابله‌ای بهتری دارند، چراکه این افراد توانایی بیشتری در مواجهه با چالش‌ها و فشارهای روانی دارند. این نتایج نشان می‌دهد که سرسختی ذهنی از طریق تقویت مهارت‌های مقابله‌ای و اعتماد به نفس، می‌تواند خودکارآمدی ورزشی را افزایش دهد.

همچنین یافته‌ها نشان داد که گرایشی در سرسختی بر خودکارآمدی ورزشی اثر منفی دارد. این نتیجه با یافته بشارت (۱۳۹۰) همخوانی دارد. ورزشکاران با گرایشی منفی ممکن است فشار زیادی برای دستیابی به استانداردهای بالا احساس کنند. این فشار می‌تواند منجر به افزایش اضطراب و کاهش خودکارآمدی شود، زیرا ورزشکاران ممکن است احساس کنند که نمی‌توانند انتظارات خود را برآورده کنند (فریره و همکاران، ۲۰۲۲). کمال‌گرایان به شدت نگران اشتباهات و ناکامی‌ها هستند. این نگرانی می‌تواند باعث کاهش اعتماد به نفس در توانایی‌های خود شود و احساس خودکارآمدی را کاهش دهد. به عنوان مثال، تحقیقات نشان می‌دهند که ورزشکارانی که به شدت به کمال‌گرایی منفی متمایل هستند، در مواجهه با چالش‌ها، احتمالاً احساس ناتوانی بیشتری خواهند داشت (توت و همکاران، ۲۰۲۲). کمال‌گرایی ورزشی، به ویژه در ابعاد منفی خود، تأثیر منفی بر خودکارآمدی دارد. این تأثیر ناشی از فشارهای روانی، ترس از شکست، کاهش رضایت از عملکرد و افزایش اضطراب رقابتی است (توت و همکاران، ۲۰۲۲؛ فریره و همکاران، ۲۰۲۲).

علاوه بر این نتایج نشان داد که بین سرسختی ذهنی با اضطراب رقابتی ورزشکاران از طریق خودکارآمدی ورزشی رابطه معنی‌داری وجود دارد. این نتیجه با یافته خالقی و همکاران (۲۰۲۵) همخوانی دارد. سرسختی ذهنی به ورزشکاران کمک می‌کند تا با فشارهای روانی و چالش‌های فیزیکی بهتر مقابله کنند. این افراد به دلیل توانایی بالای خود در مدیریت استرس و تمرکز بر روی اهدافشان، خود را در رسیدن به موفقیت‌ها توانمند می‌دانند در نتیجه به طور قابل توجهی خودکارآمدی بالاتری دارند (کالینین و همکاران، ۲۰۱۹). خودکارآمدی با کاهش اضطراب شناختی در ورزشکاران مرتبط است، به این معنا که ورزشکارانی که به توانایی خود اطمینان دارند، کمتر دچار افکار منفی و نگرانی‌های مربوط به عملکرد خود می‌شوند. از سوی دیگر، خودکارآمدی بالا همچنین به کاهش اضطراب فیزیولوژیکی (بدنی) کمک می‌کند. ورزشکارانی که خودکارآمدی بیشتری دارند، در موقعیت‌های رقابتی کمتر دچار علائم فیزیکی اضطراب، مانند افزایش ضربان قلب، تنش عضلانی و لرزش دست‌ها می‌شوند. این به آن معناست که خودکارآمدی ورزشی نه تنها اضطراب شناختی بلکه اضطراب جسمی را نیز کاهش می‌دهد که می‌تواند به بهبود عملکرد ورزشکار در موقعیت‌های استرس‌زا کمک کند.

نتایج پژوهش همچنین نشان داد که کمال‌گرایی ورزشی از طریق خودکارآمدی ورزشی بر اضطراب رقابتی اثر غیرمستقیم دارد. این نتیجه با یافته‌های پژوهش اعجاز و همکاران (۲۰۲۲) همخوانی دارد. کمال‌گرایان معمولاً تمایل دارند که عملکرد خود را بر اساس استانداردهای غیرواقع‌بینانه و بسیار سخت‌گیرانه ارزیابی کنند. این افراد تمایل دارند که حتی موفقیت‌های کوچک را ناکامی ببینند و تمرکز بیشتری بر روی اشتباهات و ضعف‌های خود داشته باشند. این نگرانی‌های کمال‌گرایانه در مورد اشتباهات و تردید در توانایی‌ها می‌تواند منجر به کاهش شدید اعتماد به نفس شود. کاهش اعتماد به نفس به طور مستقیم

به کاهش خودکارآمدی ورزشی منجر می‌شود، چراکه فرد دیگر به توانایی‌های خود برای مدیریت موفقیت‌آمیز شرایط رقابتی اعتماد ندارد. این کاهش در خودکارآمدی، به‌ویژه در مواقعی که ورزشکار با شرایط بحرانی یا چالش‌برانگیز مواجه است، اضطراب رقابتی را افزایش می‌دهد (توت و همکاران، ۲۰۲۲). کمال‌گرایان نه‌تنها در مورد عملکرد خود، بلکه در مورد انتظارات دیگران نیز نگرانی زیادی دارند. این نگرانی‌های اجتماعی می‌تواند شامل ترس از قضاوت مربیان، هم‌تیمی‌ها، یا حتی تماشاگران باشد. این فشارهای اجتماعی و ترس از ناتوانی در برآورده کردن انتظارات دیگران، باعث می‌شود که ورزشکار اعتماد به‌نفس و خودکارآمدی خود را از دست بدهد. درنهایت، این کاهش خودکارآمدی منجر به افزایش اضطراب رقابتی می‌شود، زیرا فرد احساس می‌کند که دیگران دائماً آن‌ها را قضاوت می‌کنند و هرگونه ناکامی در مسابقه می‌تواند به تحقیر اجتماعی منجر شود. با توجه به این‌که پژوهش بر روی نمونه‌ای از ورزشکاران در یک منطقه جغرافیایی خاص انجام شده است ممکن است به دلیل تفاوت‌های فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی، تعمیم‌یافته‌ها با محدودیت همراه باشد. همچنین جامعه مورد بررسی تنها از ورزشکارانی تشکیل شده است که برای گرفتن کارت ورزشی به کلینیک پزشکی، ورزشی و حرکات اصلاحی مراجعه کرده بودند در نتیجه تعمیم به سایر گروه‌ها ممکن نیست. پیشنهاد می‌شود مدل‌های فرضی مشابه این پژوهش بر روی رشته‌های ورزشی غیر توپی انجام گیرد تا تعمیم‌پذیری نتایج بهتر بررسی شود. علاوه بر این پژوهشی مقایسه‌ای بین ورزشکاران حرفه‌ای و آماتور انجام شود تا مشخص شود آیا حرفه‌ای بودن ورزشکار در این رابطه تأثیری دارد یا خیر. درنهایت کارگاه‌هایی برای ورزشکاران جهت آموزش مهارت‌های سرسختی ذهنی و راهکارهای مقابله با اضطراب رقابتی برگزار شود. این مشاوره‌ها می‌تواند شامل تکنیک‌های شناختی-رفتاری باشد. این پیشنهادها کاربردی می‌توانند در محیط‌های ورزشی اجرا شوند و به بهبود وضعیت روانی و عملکرد ورزشکاران کمک کنند.

تشکر و قدردانی: از همه شرکت کنندگان در این پژوهش تشکر و قدردانی می‌شود.

### ملاحظات اخلاقی

در این پژوهش تمامی اصول و موازین اخلاقی رعایت گردید. اهداف و مراحل اجرای تحقیق به طور کامل برای شرکت کنندگان توضیح داده شد و به آنها اطمینان داده شد که اطلاعاتشان محرمانه باقی خواهد ماند. همچنین، اختیار خروج از مطالعه در هر مرحله برای آنها محفوظ بود. در صورت تمایل، نتایج پژوهش در اختیار مشارکت کنندگان قرار گرفت. پیش از آغاز گردآوری داده‌ها، رضایت‌نامه‌ی کتبی از تمامی شرکت کنندگان اخذ شد. علاوه بر این، دستورالعمل‌های اخلاقی انجمن روان‌شناسی آمریکا (APA) و اصول کنوانسیون هلسینکی مورد توجه و رعایت قرار گرفت.

**حامی مالی:** این مطالعه از پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی بالینی با کد ۲۳۱۲۰۲۲۹ استخراج شده است.

**مشارکت نویسندگان:** طراحی و نظارت: نویسنده دوم و سوم؛ روش: نویسنده اول و سوم؛ اجرای پژوهش، نگارش پیش نویس اصلی: همه نویسندگان

**تعارض منافع:** نویسندگان اعلام می‌کنند هیچ گونه تضاد منافی وجود نداشته است.

**پیام مقاله:** یافته‌های این پژوهش نشان داد که سرسختی ذهنی به‌طور مستقیم موجب کاهش اضطراب رقابتی می‌شود و در عین حال با تقویت خودکارآمدی ورزشی، نقش غیرمستقیمی نیز در کاهش اضطراب ایفا می‌کند. در مقابل، کمال‌گرایی ورزشی به‌طور مستقیم موجب افزایش اضطراب رقابتی شده و از طریق تضعیف خودکارآمدی ورزشی نیز بر اضطراب اثرگذار است. بنابراین، خودکارآمدی ورزشی نقش میانجی معناداری در این روابط ایفا می‌کند. این نتایج اهمیت توسعه مداخلات روان‌شناختی برای ارتقای سرسختی ذهنی و خودکارآمدی، و همچنین مدیریت جنبه‌های منفی کمال‌گرایی را در ورزشکاران صنعت نفت برجسته می‌سازد. بر اساس این یافته‌ها، مربیان و روان‌شناسان ورزشی می‌توانند با طراحی برنامه‌های آموزشی و مداخلاتی هدفمند، سطح خودکارآمدی و سرسختی ذهنی ورزشکاران را ارتقا داده و از شدت اضطراب رقابتی آنان بکاهند.

منابع:

- بشارت، محمدعلی؛ حومینیان، داود؛ قهرمانی، محمد حسین؛ نقی پورگیوی، بهنام. (۱۳۹۰). تأثیر واسطه ای خودکارآمدی ورزشی بر رابطه بین کمالگرایی و اضطراب رقابتی. نشریه رشد و یادگیری حرکتی ورزشی، ۳(۲)، ۵-۲۷. [https://jsmdl.ut.ac.ir/article\\_24635.html](https://jsmdl.ut.ac.ir/article_24635.html)
- زمانی، آریتا؛ زیدآبادی، رسول؛ متشرعی، ابرهیم. (۱۳۹۲). تعیین روایی و پایایی نسخه فارسی مقیاس کمال گرایی چند بعدی ورزشی-۲. مطالعات روان شناسی ورزشی، ۳، ۱۰۳-۱۲۲. <https://doi.org/10.22080/jsmb.2018.7832.2069>
- فاضل کلخوران، جمال؛ عوض پور، سحر؛ عزیززاده حامد. (۱۳۹۵). رابطه بین کمال گرایی مثبت و کمال گرایی منفی با اضطراب حالتی رقابتی بازیکنان فوتبال غیرحرفه ای. نشریه رشد و یادگیری حرکتی ورزشی، ۸(۳)، ۴۳۵-۴۴۹. <https://doi.org/10.22059/jmlm.2016.59380>
- فرخی، ا.، کاشانی، و.، متشرعی، ا. (۱۳۹۰). مقایسه سرسختی ذهنی زنان و مردان ورزشکار رشته های تماسی و غیر تماسی در سطوح مختلف مهارتی. رفتار حرکتی، ۸، ۷۱-۸۶. <https://doi.org/10.22059/jmlm.2016.59380>
- کاشانی، ولی الله؛ مصطفایی فر، الهه (۱۳۹۴). ویژگی های روان سنجی نسخه فارسی پرسش نامه بازبینی شده اضطراب حالتی رقابتی-۲. مطالعات روانشناسی ورزشی، ۱۶، ۳۵-۵۴. <https://doi.org/10.22054/jem.2016.5738>
1. Akbar, A., Abd Karim, Z., Zakaria, J., Kurniawan, R., Dwatra, F. D., & Cahyani, F. (2024). Comprensión de la fortaleza mental en estudiantes-atletas: conocimientos de la psicología del deporte (understanding mental toughness in student-athletes: insights from sport psychology). *Retos*, 54, 1-9. <https://doi.org/10.47197/retos.v54.102230>
  2. Aprinawati, A., Naibaho, S., Fachridan, R., Siddik, A., & Sibuea, A. F. N. (2023). Resilience in competition: Adapting strategies for lasting advantage. *Wawasan: Jurnal Ilmu Manajemen, Ekonomi Dan Kewirausahaan*, 2(1), 322-327. <https://doi.org/10.58192/wawasan.v2i1.1646>
  3. Beattie, S., Hardy, L., Cooke, A., & Gucciardi, D. F. (2019). Mental toughness training (pp. 255-270). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781351189750-14>
  4. Brace, A. W., George, K., & Lovell, G. P. (2020). Mental toughness and self-efficacy of elite ultra-marathon runners. *PLOS ONE*, 15(11). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0241284>
  5. Boro, N., & Lalrinzuala, P. (2023). Survey on sports competitive anxiety of 1st division senior football players of lunglel district. *Mizoram Education and Society*, 83(19), 123-125. <https://www.researchgate.net/publication/370934623>
  6. Brace, A. W., George, K., & Lovell, G. P. (2020). Mental toughness and self-efficacy of elite ultra-marathon runners. *PLOS ONE*, 15(11). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0241284>
  7. Claussen, M. C., Burger, J. W., Menon, R., Nishida, M., Koh Boon Yau, E., Nahman, C., ... & Glick, I. (2024). The underestimated role of the sports psychiatrist in athletic performance restoration, maintenance, and enhancement in sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 34(8), e14697. <https://doi.org/10.1111/sms.14697>
  8. Correia, M. E. (2018). Fear of Failure and Perfectionism in Sport. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1), 161-172. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/244091>
  9. Cox, R. H., Martens, M. P., & Russell, W. D. (2003). Measuring anxiety in athletics: The revised competitive state anxiety inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(4), 519-533. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.4.519>
  10. Dorling, J., & Bahr, M. (2024). Mental Toughness in Sports People (No. 9bhnu\_v1). Center for Open Science. <https://doi.org/10.31219/osf.io/9bhnu>
  11. Đurović, D., Popov, S., Sokić, J., Grujić, S., & Veljković, A. Z. A. (2021). Rethinking the role of anxiety and self-efficacy in collective sports achievements. *Primenjena Psihologija*, 14(1), 103-115. <https://doi.org/10.19090/pp.2021.1.103-115>

12. Freire, G. L. M., Santos, M. M. dos, Lima-Junior, D. de, Fortes, L. de S., Oliveira, D. V., & Nascimento Junior, J. R. A. do. (2022). A influência de traços perfeccionistas na orientação as metas de jovens atletas. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 22(1), 116-123. <https://doi.org/10.6018/cpd.420151>
13. Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: A systematic review. *BMC Psychiatry*, 30;10(1):113. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-10-113>
14. González-Hernández, J., Barrera-Vázquez, D., & Gómez-López, M. (2024). Self-Confidence in Young Athletes: A Protective Factor Against Perfectionism and Anxiety in Competitive Grassroots Sport. *Perceptual and Motor Skills*, 131(6), 2324–2345. <https://doi.org/10.1177/00315125241290563>
15. Gotwals, J. K., Dunn, J. G., Dunn, J. C., & Gamache, V. (2010). Establishing validity evidence for the Sport Multidimensional Perfectionism Scale-2 in intercollegiate sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 423–432. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.04.013>
16. Hasnan, R. N. N. R. A., Latif, R. A., Tumijan, W., Nawi, N. F., Rahayuni, K., & Siswantoyo, S. (2025). Exploring the connection between self-efficacy and life skills among young athletes. *Malaysian Journal of Sport Science and Recreation*, 21(1), 1–10. <https://doi.org/10.24191/mjssr.v21i1.5716>
17. 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*, 42(6), 612–634. <https://doi.org/10.1177/07342829241231149>
18. Hudaniah, H., & Masturah, A. N. (2024). Ketangguhan mental sebagai solusi kecemasan bertanding atlet. *Jurnal Psikologi*, 20(2), 157. <https://doi.org/10.24014/jp.v20i2.23019>
19. Ijaz, A., Ahmed, A. S., Qudus, A., Hanif, S., Azam, F., & Tabassum, M. F. (2022). Self-Efficacy Acting As A Mediator Between Perfectionism And Competitive Anxiety Among Chess Players. *J Posit Sch Psychol*, 16;6(11):1067–80. <https://journalppw.com/index.php/jpsp/article/view/14091>
20. Khaleghi, B., Sheykhzadeh, G. R., & Derakhshan, S. (2025). Mental toughness and competitive state anxiety in Iranian adolescent athletes: The mediating role of emotional self-efficacy and mindfulness. *Sport Sci Health*, 2025, 1–10. <https://doi.org/10.1007/s11332-025-01411-z>
21. Kalinin, R., Balázs, R., Péntek, I., Duică, Ștefania, & Hanțiu, I. (2019). Relationship between competitive anxiety and mental toughness: A latent regression analysis. *Health, Sports & Rehabilitation Medicine*, 20(2), 70–74. <http://dx.doi.org/10.26659/pm3.2019.20.2.70>
22. Koçak, Ç. V. (2020). Athlete self-efficacy scale: Development and psychometric properties. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 12(6), 5. <http://dx.doi.org/10.29359/BJHPA.2020.Suppl.1.05>
23. Kvelvane, U. C. T. (2024). Trenerens rolle i å utvikle mestringstro blant unge eliteutøvere i skiskyting: En systematisk litteraturstudie basert på Banduras self-efficacy teori. Master's thesis, University of Inland Norway, Frontpage.
24. Nsaif, B. J. (2023). Building and applying scale of perceived self-efficacy and its relationship to performance of some basic skills for volleyball players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 10(4), 127–132. <https://doi.org/10.22271/kheljournal.2023.v10.i4b.3018>
25. Núñez, E. F. D., Villanueva, L. M. S., Mendoza, M. A. T., Alcoser, S. D. I., Garay, J. P. P., & Hernández-Vásquez, R. (2024). Perfectionism as a paradoxical factor in sport and exercise performance: An umbrella review. *Iranian Journal of Psychiatry*, 19(2), 247. <https://doi.org/10.18502/ijps.v19i2.15111>
26. Pilkington, V., Rice, S., Olive, L., Walton, C., & Purcell, R. (2024). Athlete mental health and wellbeing during the transition into elite sport: Strategies to prepare the system. *Sports Medicine-Open*, 10(1), 24. <https://doi.org/10.1186/s40798-024-00690-z>
27. Pumpuang, W., Chusakul, C., & Popa, A. (2023). Competitive anxiety in athletes with disabilities: A systematic review. *Proceedings of the 8th ACPES (ASEAN Council of Physical Education and Sport) International Conference, ACPES 2022, October 28th–30th, 2022, Medan, North Sumatera, Indonesia*. <http://dx.doi.org/10.4108/eai.28-10-2022.2327386>

28. Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, P. (2009). Progress Toward Construct Validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25, 186-193. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.3.186>
29. Tamminen, K., Kim, J., Danyluck, C., McEwen, C., Wagstaff, C., & Wolf, A. (2021). The effect of self- and interpersonal emotion regulation on athletes' anxiety and goal achievement in competition. *Psychology of Sport and Exercise*, 57, 102034. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102034>
30. 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, 994126. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.994126>
31. Weiß, M., Büttner, M., & Richlan, F. (2024). The role of sport psychology in injury prevention and rehabilitation in junior athletes. *Behavioral Sciences*, 14(3), 254. <https://doi.org/10.3390/bs14030254>
32. Wibowo, M. S. R., Prasetyo, Y., Sriwahyuniati, C. F., & Prabowo, T. A. (2024). The effect of self-efficacy, social support, and achievement motivation on archery athlete's performance. *Retos*, 54, 348-354. <https://doi.org/10.47197/retos.v54.102211>

## The causal relationship between mental toughness and sports perfectionism with competitive anxiety and the mediation of sports self-efficacy in oil industry athletes

Fatemeh Sharifi<sup>1\*</sup>, Soodabeh Bassak-Nejad<sup>2\*</sup>, Morteza Omidian<sup>3</sup>

1. Master of clinical psychology, Faculty of Education And Psychology, University of Shahid Chamran Ahvaz, Ahvaz, Iran.
2. Professor of Psychology Department, Faculty of Education And Psychology, University of Shahid Chamran of Ahvaz, Ahvaz, Iran.
3. Professor of Psychology Department, Faculty of Education And Psychology, University of Shahid Chamran of Ahvaz, Ahvaz, Iran.

---

### Abstract:

The aim of the present study was to investigate the relationship between mental toughness and sports perfectionism with competitive anxiety, considering the mediating role of self-efficacy among athletes. This study is applied in terms of purpose and is in the category of descriptive-correlational studies in terms of nature, and it examined correlations using the structural equation modeling method. The statistical population of the study included all athletes engaged in sports activities in the Omidiyeh oil industry in 1402-1403, of which 240 people were studied using the available sampling method. The research instruments used included the Revised Competitive State Anxiety Inventory-2 by Cox et al. (2003), the Mental Toughness Questionnaire by Sheard and Golby (2009), the Multidimensional Sports Perfectionism Scale-2 by Gotwals and Dunn (2010), and the Sports Self-Efficacy Scale-2 by Koçak (2020). Amos and SPSS version 26 software were used to analyze the data to provide a comprehensive model for competitive anxiety. The results showed that the model had good fit indices. The variables of mental toughness, sports perfectionism, and sports self-efficacy have a significant direct effect on competitive anxiety ( $p < 0.001$ ). In addition, the bootstrap results showed that these mechanisms can indirectly affect competitive anxiety through the mediation of sports self-efficacy ( $p < 0.001$ ). From the results of this study, it can be concluded that mental toughness, perfectionism, and sports self-efficacy are among the factors that can affect the psychological well-being of athletes. As a result, to reduce athletes' competitive anxiety, it is important to focus on strengthening and training mental toughness and training to control perfectionism.

**Keywords:** *Competitive anxiety, mental toughness, sports perfectionism, sports self-efficacy.*

---

\* Correspondence: [fatemeh.sharifi2597@gmail.com](mailto:fatemeh.sharifi2597@gmail.com)