



چاپ اول

# اضطراب رقابت ورزشی



مؤلف : مهدی اقبالی مهدی آبادی



# اضطراب رقابت ورزشی

مؤلف

مهدی اقبال مهدي آبادی

|                         |                                                                                                                                     |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرسناسه                 | اقبالى مهدى آبادى، مهدى، ۱۳۴۹ -                                                                                                     |
| عنوان و نام پديدآور     | اضطراب رقابت ورزشى / مولف مهدى اقبالى مهدى آبادى.                                                                                   |
| مشخصات نشر              | تهران: سبز راين گستر، ۱۴۰۱.                                                                                                         |
| مشخصات ظاهرى            | ۱۲۲ ص.                                                                                                                              |
| شابک                    | 978-600-416-782-6                                                                                                                   |
| وضعيت فهرست نويسى       | فيا                                                                                                                                 |
| يادداشت                 | کتابنامه:ص. [۹۹] - ۱۰۷.                                                                                                             |
| موضوع                   | رقابت‌هاى ورزشى -- ايران -- جنبه‌هاى روان‌شناسى -- نمونه‌پژوهى<br>Sports rivalries -- Psychological aspects -- Iran -- Case studies |
| رده بندى کنگره          | GV۷۰۶/۴                                                                                                                             |
| رده بندى ديويى          | ۷۹۶/۰۱                                                                                                                              |
| شماره کتابشناسى ملي     | ۹۰۲۶۷۳۸                                                                                                                             |
| اطلاعات رکورد کتابشناسى | فيا                                                                                                                                 |



انتشارات سبز راين گستر

عنوان : اضطراب رقابت ورزشى

مؤلف : مهدى اقبالى مهدى آبادى

ناشر: سبز راين گستر

شابک : 978-600-416-782-6

نوبت چاپ : اول

تعداد صفحه : ۱۲۲ ص

تاريخ نشر: ۱۴۰۱

تيراژ : ۱۰۰۰ عدد

قيمت : ۵۰۰۰۰ تومان

آدرس : تهران ميدان انقلاب، خيابان منيرى جاويد، پ ۷۱ واحد ۲

تلفن : ۶۶۴۱۶۵۶۵

## تقدیم به

کسانی که دردِ فهمیدن و فهماندن و مفهوم شدن همگی مال آنهاست.



## فهرست مطالب

|    |                                          |
|----|------------------------------------------|
| ۱۱ | <b>فصل اول</b>                           |
| ۱۱ | <b>نگاه کلی به کتاب</b>                  |
| ۱۳ | پیشگفتار                                 |
| ۱۷ | اهمیت کتاب                               |
| ۱۸ | پنداره ها                                |
| ۲۱ | <b>فصل دوم</b>                           |
| ۲۱ | <b>اصول و مبانی</b>                      |
| ۲۱ | اضطراب رقابت                             |
| ۲۲ | هیجان                                    |
| ۲۲ | برانگیختگی                               |
| ۲۳ | استرس یا فشار روانی                      |
| ۲۴ | اضطراب                                   |
| ۲۵ | تفاوت اضطراب و ترس                       |
| ۲۶ | تفاوت اضطراب و فشار روانی                |
| ۲۶ | نظریه های روان شناختی پیرامون اضطراب     |
| ۲۶ | نظریه روانکاوی                           |
| ۲۷ | نظریه رفتارگرایان                        |
| ۲۸ | نظریه شناختی                             |
| ۲۸ | نظریه زیست شناختی                        |
| ۲۸ | انواع اضطراب                             |
| ۲۸ | اضطراب حالتی و اضطراب صفتی (ویژه)        |
| ۲۹ | اضطراب سوماتیک و اضطراب شناختی           |
| ۳۰ | اضطراب رقابت                             |
| ۳۱ | عوامل ایجاد اضطراب و فشار روانی          |
| ۳۱ | اهمیت رویداد ورزشی                       |
| ۳۱ | انتظارات                                 |
| ۳۲ | عدم اطمینان (تردید)                      |
| ۳۲ | اضطراب خصلتی                             |
| ۳۳ | خودباوری و خودکفایی                      |
| ۳۳ | روابط عملکرد- اضطراب                     |
| ۳۴ | تئوری سائق                               |
| ۳۵ | تئوری U وارونه                           |
| ۳۸ | مناطق کارکرد بهینه هانین                 |
| ۴۰ | مدل اضطراب رقابت مارتنز                  |
| ۴۲ | اضطراب چند بُعدی و تأثیرات آن روی عملکرد |
| ۴۴ | تئوری وارونگی                            |

|    |                                       |
|----|---------------------------------------|
| ۴۴ | کمال گرایی                            |
| ۴۴ | مفهوم کمال گرایی                      |
| ۵۰ | ویژگی های کمال گرایی                  |
| ۵۱ | ویژگی های افراد کمال گرا              |
| ۵۲ | طبقه بندی های کمالگرایی               |
| ۵۳ | ابعاد کمالگرایی                       |
| ۵۵ | علل کمالگرایی                         |
| ۵۷ | سرسختی روانشناختی                     |
| ۵۷ | مفهوم سرسختی روانشناختی               |
| ۶۰ | مؤلفه های سرسختی روانشناختی           |
| ۶۱ | ویژگی های سرسختی روانشناختی           |
| ۶۲ | عوامل موثر بر سرسختی روانشناختی       |
| ۶۳ | همبسته های سرسختی روانشناختی          |
| ۶۶ | نظریه های سرسختی روانشناختی           |
| ۶۶ | نظریه کوباسا                          |
| ۶۸ | نظریه براون                           |
| ۶۹ | نظریه لماکی                           |
| ۶۹ | نظریه مدی و پوکتی                     |
| ۷۰ | تاب آوری                              |
| ۷۰ | مفهوم تاب آوری                        |
| ۷۱ | عوامل محافظت کننده و عوامل بهبودی بخش |
| ۷۴ | تاریخچه مطالعه تاب آوری در روانشناسی  |
| ۷۵ | موج های پژوهش درباره تاب آوری         |
| ۷۸ | راهبردهای پرورش تاب آوری              |
| ۷۸ | مدل های تاب آوری                      |
| ۸۰ | الگوهای تاب آوری                      |
| ۸۰ | تاب آوری در افراد                     |
| ۸۲ | نظریه های تاب آوری                    |
| ۸۲ | نظریه کامپفر                          |
| ۸۳ | نظریه توانمندی محور                   |
| ۸۳ | نظریه توگدا                           |
| ۸۳ | نظریه لپر و رونسن                     |
| ۸۳ | نظریه ورنر                            |
| ۸۴ | پیشگامان پژوهش ( ایرانی و خارجی )     |
| ۸۹ | <b>فصل سوم</b>                        |
| ۸۹ | <b>یافته ها</b>                       |
| ۸۹ | شاخص های توصیفی                       |



|                                                                                                     |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| جدول ۳-۱ شاخص‌های توصیفی متغیرهای کمال گرایی مثبت، سرسختی روانشناختی، تاب آوری و اضطراب رقابت ..... | ۸۹  |
| جدول ۳-۲ نتیجه آزمون کلموگروف اسمیرنوف و دوریین واتسون متغیرهای مورد بررسی .....                    | ۸۹  |
| تئوری‌ها .....                                                                                      | ۹۰  |
| جدول ۳-۳ ضریب همبستگی و سطح معناداری بین کمال گرایی مثبت با اضطراب رقابت .....                      | ۹۰  |
| جدول ۳-۴ ضریب همبستگی و سطح معناداری سرسختی روانشناختی با اضطراب رقابت .....                        | ۹۰  |
| جدول ۳-۵ ضریب همبستگی و سطح معناداری تاب آوری با اضطراب رقابت .....                                 | ۹۱  |
| جدول ۳-۶ تحلیل رگرسیون اضطراب رقابت براساس کمال گرایی مثبت، سرسختی روانشناختی و تاب آوری .....      | ۹۱  |
| جدول ۳-۷ ضرایب رگرسیونی متغیرهای کمال گرایی مثبت، سرسختی روانشناختی و تاب آوری .....                | ۹۲  |
| <b>فصل چهارم</b> .....                                                                              | ۹۳  |
| <b>کلام آخر</b> .....                                                                               | ۹۳  |
| پیشنهادهای مولف .....                                                                               | ۹۷  |
| منابع و مأخذ .....                                                                                  | ۹۹  |
| ضمائم .....                                                                                         | ۱۰۹ |
| پرسشنامه اضطراب رقابت (SCAT) .....                                                                  | ۱۱۰ |
| پرسشنامه کمال گرایی .....                                                                           | ۱۱۲ |
| پرسشنامه سرسختی روانشناختی .....                                                                    | ۱۱۶ |
| پرسشنامه تاب آوری .....                                                                             | ۱۲۰ |



## فصل اول

### نگاه کلی به کتاب

ورزشکاران به دلایل مختلف از جمله کسب موفقیت در ورزش و یا تفاوت میان توانایی خود و قابلیت مورد نیاز عملکرد ورزشی مضطرب می شوند.

پژوهشگران، اضطراب را یک حالت هیجانی منفی که با بیقراری، تشویش، نگرانی و فعالسازی یا انگیزش بدنی همراه است می دانند.

براساس ادعای مارتنز<sup>۱</sup> نگرانی بخش ذهنی اضطراب است و به وسیله ارزشیابی منفی در مورد عملکرد و اجرا به وجود می آید. در حالی که اضطراب جسمانی عنصر فیزیولوژیک و هیجانی تجربه اضطراب است و با برانگیختگی دستگاه عصبی خودمختار در ارتباط است.

علائم اضطراب بدنی شامل: دل پیچه، تعریق کف دست، تنش عضلانی، افزایش ضربان قلب و تنگی نفس است.

ورزش رقابت چالش برانگیز است. رقابت یک فرآیند اجتماعی است که در آن فرد اجرای ورزشی خود را با برخی معیارها در مقابل حداقل یک فرد دیگر، مقایسه می کند. به عقیده برخی از متخصصین، افراد رقابتگر موقعیت و شرایط ورزشی را نسبت به افراد غیررقابتگر تفسیر می کنند و نوع ادراک آنها از شرایط رقابت بر رفتار آنها مؤثر است.

هنگامی که شخص مسابقه می دهد، همه ی قوای ذهنی و جسمی اش به کار گرفته می شود. در دنیای امروز، استاندارد همه مسابقات به طور قابل ملاحظه ای افزایش یافته، به همین خاطر برای ورزشکاران ساده نیست که در ورزش مربوط به خود تسلطشان را حفظ کنند. حالات ذهنی یک ورزشکار نقش بسزایی بر کارایی اش دارد.

اضطراب زمانی آغاز می شود که یک ورزشکار نسبت به توانایی هایش در مقابله با شرایط دچار تردید شود. بیشتر مواقع، استعداد ضامن کارایی نیست، بلکه چگونگی مقابله با فراز و نشیب های رقابت بر کارایی تأثیر می گذارد افرادی که اضطراب بدنی آنها کاهش یافته

مطمئناً محیط ورزش برای آنها اضطراب انگیز نبوده است. همچنین موفقیت و عدم موفقیت در فعالیت های قبلی نیز می تواند در میزان اضطراب اثرگذار باشد. اگر فرد در رقابت های قبلی موفق باشد مطمئناً در آزمون ها یا رقابت های بعدی اضطراب چندانی ندارد و بالعکس.

ورزشکاران ممکن است برای موضوعات بسیاری مانند برنامه های تمرین، آسیب دیدن، مسائل مالی و ارتباطات نگران باشند؛ اما به نظر می رسد که مسابقه مهمترین منبع اضطراب ورزشکاران است و به همین علت، بررسی اضطراب رقابت توجه بسیاری از روانشناسان را جلب کرده است؛ زیرا، در رقابت نزدیک، اضطراب افزایش پیدا می کند و اعتماد به نفس کاهش می یابد.

### پیشگفتار

ماهیت رقابت و تنیدگی زای ورزش، مطالبات بسیاری را بر ورزشکار تحمیل می کند بر این اساس، پاسخ های هیجانی به این عوامل تنیدگی زا، به ویژه اضطراب رقابت، یکی از زمینه های پژوهشی در روانشناسی ورزشی است.

در تجربه اضطراب رقابت سه بُعد اصلی متمایز شده است: اضطراب شناختی<sup>۱</sup>، اضطراب بدنی<sup>۲</sup> و اعتماد به خود<sup>۳</sup>.

اضطراب شناختی مؤلفه روانی اضطراب است و با انتظارات منفی و نگرانی های شناختی درباره خود، موقعیت و پیامدهای احتمالی (مانند احتمال شکست) مشخص می شود. اضطراب بدنی مؤلفه جسمانی اضطراب است و ادراک فرد از پاسخ های فیزیولوژیک و برانگیختگی منفی را نشان می دهد.

اعتماد به خود به باور شخص در مورد تسلط بر تکلیف و توانایی انجام موفق آن اطلاق می شود.

مجموعه یافته های پژوهشی به طور کلی نشان داده اند که رابطه اضطراب شناختی و بدنی با عملکرد، منفی است. در حالی که رابطه اعتماد به خود با عملکرد مثبت است. اعتماد به خود پیش از مسابقه و در جریان مسابقه، تعیین کننده اضطراب رقابت پایین است و غالباً با عملکرد بهتر همبستگی دارد.

اضطراب رقابت، مخصوصاً در جایی که اعتماد به خود ضعیف باشد، عملکرد را به صورت منفی تحت تاثیر قرار می دهد.

مطالعه اضطراب رقابت به دلیل تأثیر مستقیم و تهدیدکننده آن بر عملکرد و موفقیت ورزشی، از اهمیت مضاعف برخوردار است. اما چه عوامل و زمینه هایی اضطراب رقابت را به وجود می آورند، آن را تشدید می کنند و به متغیری تهدیدکننده تبدیل می کند؟

---

1 cognitive anxiety

2 somatic anxiety

3 self-confidence

یکی از متغیرهای تاثیرگذار بر اضطراب رقابت، کمال گرایی می باشد. کمال گرایی<sup>۱</sup> در اصل به عنوان تمایل پایدار فرد به وضع معیارهای کامل و دست نیافتنی و تلاش برای تحقق آنها است. که با ارزشیابی های انتقادی از عملکرد شخصی خود همراه می باشد. کمال گرایی از ویژگی های عاطفی است که هر انسانی مانند اضطراب، مقداری از آن را دارد. هماچک<sup>۲</sup> با تمایز کمال گرایی بهنجار<sup>۳</sup> نورووتیک<sup>۴</sup> معتقد است کمال گرای بهنجار از تلاش و رقابت برای برتری و کمال لذت می برد و در عین حال محدودیت های شخصی را به رسمیت می شناسد و کمال گرای نورووتیک به دلیل انتظارات غیرواقع بینانه هرگز از عملکرد خود خشنود نخواهد شد.

به طور کلی دو بعد بهنجار و نابهنجار کمال گرایی مورد تأیید قرار گرفته است. بر اساس تقسیم بندی بهنجار- نورووتیک، دو نوع کمال گرایی مثبت و منفی وجود دارد. کمال گرایی مثبت یا انطباقی، با استانداردهای شخصی سطح بالا اما قابل دسترس، گرایش به نظم و سازماندهی در امور، احساس رضایت مندی از عملکرد خود، جستجو برای تعالی در امور و انگیزش برای رسیدن به پاداش های مثبت، مشخص می شود.

کمال گرایی منفی یا غیرانطباقی با استانداردهای سطح بالا و غیر واقع بینانه، نگرانی مفرط درباره ی اشتباهات و نقایص شناختی، ادراک فشار زیاد از محیط برای کامل بودن، ادراک فاصله ی زیاد بین عملکرد شخصی و استانداردها، شک و تردید اجبارگونه در امور و پرهیز از عواقب کارکردهای شخصی تعریف می شود.

ممکن است کمالگرایان فشار زیادی برای عالی بودن متحمل شوند، زیرا آنها احساس می کنند که علاوه بر معیارهای بالای خودشان باید مطابق با معیارهای دیگران هم رفتار کنند بنابراین، به هیچ عنوان شگفت آور نیست که کمالگرایان باید با سطوح بالاتر استرس و اضطراب رقابت مواجه باشند.

---

1 perfectionism

2 Hamachek

3 perfectionism normal

4 perfectionism neurotic

براساس یافته‌های روانشناختی و یافته‌های مقدماتی پژوهش‌های انجام شده در رابطه با ورزشکاران می‌توان پیش‌بینی کرد که ابعاد مثبت و منفی کمال‌گرایی به صورت متفاوت با اضطراب رقابت رابطه دارند.

علاوه بر کمال‌گرایی، سرسختی روانشناختی را نیز ممکن است با اضطراب مرتبط دانست. مفهوم سرسختی روانشناختی توسط کوپاسا پیشنهاد شد و به عنوان منظومه‌ای از ویژگی‌های شخصیت در نظر گرفته می‌شود که به عنوان یک منبع تاب‌آوری در مواجهه با وقایع استرس‌زای زندگی عمل می‌کند.

حالت شخصیتی که به عنوان سرسختی روانشناختی شناخته شده، یک سبک کلی از عملکرد را توصیف می‌کند که با حس قوی از تعهد (توانایی دیدن جهان به صورت جالب و پرمعنی)، کنترل (این عقیده که توانایی خود شخص وقایع را متاثر می‌کند) و چالش (دیدن تجارب جدید به عنوان فرصت‌های جدید برای رشد شخصی) مشخص شده است.

افرادی که از سرسختی روانشناختی بالایی برخوردارند در شرایط پراسترس بیمار نمی‌شوند. افراد سرسخت عمیقاً درگیر فعالیت‌های زندگی هستند و بر پیچیدگی‌های زندگی چیره می‌شوند. آنها معتقدند زندگیشان هدفمند است، تماشاگر منفعلی نیستند و برای معنادار کردن زندگی خود مسئولیت می‌پذیرند.

افراد متعهد، رویدادهای زندگی را به عنوان تجارب معنادار تعبیر می‌کنند و معتقدند که همه فعالیت‌های زندگی آن‌ها یک هدف کلی دارد. شواهد بسیاری وجود دارد که نشان می‌دهد سرسختی روانشناختی به طور مثبتی به سلامت جسمانی و روانی مرتبط می‌شود و نتایج منفی سلامتی ناشی از استرس را تعدیل می‌کند.

افراد سرسخت، گرایش به تجربه استرس کمتری دارند و نسبت به افراد غیر سرسخت، بهزیستی روانشناختی بهتری دارند.

در پژوهش‌های قبل از این مشخص شده که ویژگی سرسختی روانشناختی، دارای ارتباط معکوس با هیجانات منفی، از جمله غم‌گینی، اضطراب و احساس گناه است. طبق این پژوهش‌ها، افرادی که از ویژگی سرسختی کمتری برخوردار هستند، سطوح بالاتری از

ویژگی های ناسالم شخصیتی و هیجانات منفی، از جمله غمگینی، اضطراب و احساس گناه را دارا هستند.

و اما متغیر دیگری که در این کتاب به آن اشاره می شود، تاب آوری است. تاب آوری<sup>۱</sup> ویژگی شخصیتی است که فرد را قادر می سازد تا جهش وار از سختی ها بگذرد، متعادل شود و در برخورد با شرایط نامطلوب به شکوفایی و نمو یافتگی برسد.

از منظر شخصیتی افراد تاب آور معمولاً با ویژگی هایی مانند مسند مهارگری درونی، خودتصوری مثبت، خوش بینی، مقابله فعال، سرسختی و خودکارآمدی می شوند.

بنابر نظر بندورا<sup>۲</sup>، افراد تاب آور از طریق فرایندهای چهارگانه شناختی، عاطفی، انگیزشی و انتخابی، رفتار می کنند. این افراد به چالش ها به عنوان فرصتی برای رشد (شناختی)، با حداقل تنیدگی (عاطفی)، حداکثر برپایی (انگیزشی) و جهت ساماندهی مجدد زندگی (انتخابی) نگاه می کنند. بدین ترتیب، افراد تاب آور، در مواجهه با شرایط زندگی، پویا و انعطاف پذیر هستند.

پژوهش های کاواکا و آنا<sup>۳</sup>، مک<sup>۴</sup> و همکارانش رابطه منفی تاب آوری با اضطراب، افکار خودکشی، درماندگی روانشناختی و افسردگی را آشکار کرده اند.

افزون بر برونس<sup>۵</sup> و همکارانش، آبیو و آدوفیا<sup>۶</sup> و تیانکینگ، داجون و جین لیانگ<sup>۷</sup> در فراتحلیل ارتباط تاب آوری و سلامت روانی دریافتند نه تنها تاب آوری با سلامت روانی دارای رابطه مثبت معنادار است، بلکه با نشانگرهای مثبت سلامت روانی رابطه مثبت و با نشانگرهای منفی سلامت روانی رابطه منفی دارد.

بنابراین تحقیقات درباره اضطراب رقابت ورزشکاران، بسیار مهم است و عدم توجه به آن می تواند منجر به شکست های مستمر و کناره گیری از ورزش شود. همچنین بررسی این

---

1 Resilience

2 Bandura

3 Kwaku & Anna

4 Mak

5 Burns

6 Abiola & Udofia

7 Tianqiang, Dajun & Jinliang



نکته که کدامیک از متغیرهای کمال گرایی، سرسختی روانشناختی و تاب آوری نقش مؤثرتری درپیش بینی اضطراب رقابت ورزشکاران دارد، می تواند در ارائه ی راهکارهایی برای جلوگیری از عواقب نامطلوب مرتبط با اضطراب ورزشی مؤثر باشد.

### اهمیت کتاب

اضطراب به عنوان یک احساس منفی، بر ادراک فرد در مسابقات ورزشی تأثیری گذارد، و منجر به کاهش عملکرد می گردد. البته تعداد زیادی از ورزشکاران این نوع اضطراب را تجربه می کنند و در زمانی رخ می دهد که انتظارات وی یا شرایط جسمانی و تکنیکی ورزشی در رقابت با رقیب مورد نظر بیشتر از حد توانایی های ورزشکار باشد.

اضطراب یک احساس منفی همیشگی است که توسط ورزشکاران در تمام سطوح عملکرد تجربه می شود و یک حالت کلی از عملکرد شناخت فرد نسبت به خود در رقابت است که همواره در صورتی که حتی فکر رقابت هم به سر ورزشکار بیاید اضطراب خود به خود ایجاد می شود و یکی از علائم آن همواره نگرانی فرد از ارزیابی توانایی های خود و انتظارات اطرافیان است که از اعتماد به نفس پایین نشات می گیرد.

برانگیختگی و عملکرد اضطراب یک وضعیت عاطفی منفی است که شامل احساس عصبی، نگرانی و دلهره می شود. اضطراب با سطح فعال سازی یا برانگیختگی بدن همراه است. برانگیختگی یک فعالیت فیزیولوژیکی و روانشناختی کلی است که در یک زنجیره از خواب عمیق تا هیجان شدید متفاوت است.

سطح برانگیختگی ورزشکار مربوط به عملکرد رقابت است. برای دستیابی به یک سطح بهینه از عملکرد، ورزشکار ممکن است نیاز به کنترل سطح اضطراب خود داشته باشد.

تئوری U معکوس نشان می دهد که با افزایش برانگیختگی، سطح مطلوب عملکرد وجود دارد اما وقتی برانگیختگی بیش از حد زیاد باشد، عملکرد به تدریج کاهش می یابد. روانشناسان و مربیان ورزشی می توانند با شناخت متغیرهای مرتبط و با انتخاب تکنیک های مناسب برای مدیریت اضطراب به ورزشکاران کمک کنند.

مدیریت استرس و اضطراب برای بسیاری از ورزشکاران می تواند بسیار ناخوشایند باشد، ایجاد انتظارات مثبت از موفقیت به شما کمک می کند تا اعتماد به نفس داشته باشید و به احتمال زیاد نزدیک به بهترین های خود عمل کنید.

### پنداره ها

#### اضطراب رقابت :

انگیزه پرهیز از شکست در محیط ویژه ورزشی یا گرایش به نگران بودن درخصوص شکست در ورزش

#### کمال گرایی :

داشتن استانداردهای بالا برای عملکرد خود به همراه خود ارزیابی انتقادی و تلاش برای رفع نواقص می باشد و کمال گرایان افرادی هستند که می خواهند در همه ابعاد زندگی افراد کاملی باشند و یا ویژگی هایی همچون تلاش فزاینده برای بی نقص بودن و تعیین کردن استانداردهای افراطی به طور مدام برای خود همراه با تمایل برای ارزیابی انتقادی بالا برای رفتارشان مشخص می شوند.

#### سرسختی روانشناختی :

کوباسا سرسختی روانشناختی را ترکیبی از باورها در مورد خویشتن و جهان تعریف می کند که از سه سازه تعهد (توانایی دیدن جهان به صورت جالب و پرمعنی)، کنترل (این عقیده که توانایی خود شخص وقایع را متاثر می کند) و مبارزه جویی (دیدن تجارب جدید به عنوان فرصت های جدید برای رشد شخصی) تشکیل شده است.

### تاب آوری :

تاب آوری، سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار است البته تاب آوری، تنها پایداری در برابر آسیب ها یا شرایط تهدید کننده نیست و حالتی انفعالی در رویارویی با شرایط خطرناک نمی باشد، بلکه شرکت فعال و سازنده در محیط پیرامونی خود است. می توان گفت تاب آوری، توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی-روانی، در شرایط خطرناک است.



## فصل دوم اصول و مبانی



در این فصل به بررسی منابع نظری و تحقیقات داخلی و خارجی می پردازیم.

### اضطراب رقابت<sup>۱</sup>

عقل سیلم می گوید که رابطه مهمی بین ورزش و برانگیختگی<sup>۲</sup>، اضطراب<sup>۳</sup> و فشار روانی<sup>۴</sup> وجود دارد. ورزش، رقابتی است که معمولاً به نوبه خود موجب هیجان می شود و برانگیختگی را افزایش می دهد. شما ممکن است زمانی که مضطرب نیستید عملکرد ورزشی بهتری داشته باشید تا زمانی که مضطرب هستید، یا اینکه در موقع اضطراب تحت فشار هستید مرتکب اشتباه شده و تجربه ناخوشایندی کسب می نمایید.

روان شناسان ورزشی به دنبال شناخت عواملی هستند که بر برانگیختگی، اضطراب و فشار روانی مؤثرند، چگونه این عوامل در عملکرد ورزشکار تأثیر می گذارد. چگونه می توان به منظور ارتقاء عملکرد ورزشی میزان برانگیختگی و اضطراب را کنترل کرد. همان گونه که جونز<sup>۵</sup> گفته است، در بالاترین سطوح ورزشی (حداقل در بسیاری از ورزش ها)، کمترین اختلاف در سطوح مهارت ورزشکاران وجود دارد. پس اغلب آن ها توانایی دارند که برانگیختگی، اضطراب و فشار روانی را که موجب تمایز برنده و بازنده می گردد، کنترل نمایند. قبل از اینکه به بحث های دیگر پرداخته شود روان شناسان به هنگام استفاده از مقوله هایی نظیر برانگیختگی، اضطراب و فشار روانی چه چیزی را مدنظر دارند، از اهمیت خاصی برخوردار است.

1 Competitive anxiety

2 Arousal

3 Anxiety

4 Stress

5 Jones

## هیجان<sup>۱</sup>

هیجان در جهان واقعی ورزش و تمرین نقش برجسته‌ای دارد. ما با شوق و شغف پیروزی و تألم پس از شکست ورزشکاران، از ورزشکاران سطح المپیک گرفته تا کودکان ۱۰ ساله به‌خوبی آشنا هستیم.

ممکن است بعد از «دویدن» روزانه احساس نشاط کنیم، یا زمانی که در باشگاه بدنسازی درآینه به خود نگاه می‌کنیم، دچار آشفتگی شویم، تنوع هیجانات در ورزش و تمرین در کل منعکس‌کننده پیچیدگی‌های روان‌شناسی رفتار است؛ یعنی هیجانات درواقع ترکیبی پویا و پیچیده از جنبه‌های روان‌شناختی، زیست‌شناختی و اجتماعی است که به زندگی اضافه می‌شود و علما و دانش‌پژوهان سنتی در تبیین آن با شکست مواجه می‌شوند. پژوهندگان مختلف به روش‌های متفاوتی هیجان را تعریف و اندازه‌گیری کرده‌اند. در اینجا ما از تعریف نافذ کلین جینا<sup>۲</sup> برای هیجان استفاده خواهیم کرد.

«هیجان مجموعه‌ای پیچیده از تعاملات بین عواملی عینی و ذهنی همراه با میانجیگری سیستم‌های عصبی یا هورمونی است که می‌تواند

الف) موجب تجربیات عاطفی مثل احساسات برانگیختگی، مطلوب یا نامطلوب شود؛

ب) موجب شناخت فرایندهای شناختی شود؛

ج) تطابق‌های فیزیولوژیکی گسترده‌ای را بر اساس شرایط برانگیختگی فعال کند؛

د) منجر به رفتاری شود که اغلب، اما نه همیشه، گویا، هدف‌گرا و سازگارانه باشد».

## برانگیختگی

برانگیختگی ازجمله اصطلاحات مهم مرتبط با هیجان در کار روانشناسی ورزش و تمرین خصوصاً اضطراب رقابت است.

برانگیختگی مربوط به بُعد شدت رفتار است که به‌عنوان یک فعالیت کلی بر روی یک پیوستار در گستره‌ای از خواب عمیق تا هیجان شدید توصیف می‌شود.

1 Emotion

2 Kleinginna

برانگیختگی فی نفسه نه مثبت نه منفی. می توان از این نتیجه گیری دریافت که بودن در وضعیت برانگیختگی شدید یا خفیف به خودی خود الزاماً تجربه خوشایند یا ناخوشایندی نیست.

### استرس یا فشار روانی

واژه فشار روانی معنی گسترده تری نسبت به اضطراب دارد. فشار روانی فرایندی است که به واسطه آن فرد خطری را احساس می کند و به کمک مجموعه ای از فعل و انفعالات فیزیولوژیکی از جمله برانگیختگی روزافزون و تجربه اضطراب، به آن پاسخ می دهد. به نظر اسپیلبرگر<sup>۱</sup> استرس درک یک موقعیت عدم تعادل بین یک نیاز و توانایی پاسخ به آن نیاز می باشد.

لازاروس و فولکمن<sup>۲</sup> تعریفی از استرس نموده اند که همگان پذیرفته اند.

استرس الگویی از حالت های منفی و پاسخ های روان شناختی است و در موقعیت هایی رخ می دهد که افراد تهدیدی نسبت به خود احساس کنند که از عهده آن بر نمی آیند. فشارهای روانی شامل سه عنصرند: محیط شما، تصورات شما و پاسخ هایی که شما به آن ها به صورت برانگیختگی می دهید.

هنگامی که افراد فشار روانی را تجربه می کنند به نوبه خود سعی دارند علت آن را پیدا کنند و معمولاً محیط را مقصر می دانند. «هنگامی که چشمم به آن همه افراد افتاد، وحشت کردم».

درباره تصورات می توان گفت که این محیط نیست که باعث تجربه فشارهای روانی می شود بلکه چگونگی درک ما از وقایع، این تجربه را ایجاد می کند. یک ورزشکار می تواند بازی در یک ورزشگاه پرجمعیت را یک فرصت مغتنم برای نشان دادن توانایی خود بداند یا برعکس موقعیتی را که آبروی او در خطر است در ذهن مجسم کند.

1 Spealberger

2 Lazaraus & Folkman

سومین عنصر فشارهای روانی، پاسخ افراد به محیط به صورت برانگیختگی است. بعضی از تغییرات فیزیولوژیکی، روانی و رفتاری که افراد هنگامی که تحت فشار هستند نشان می‌دهند عبارتند از:

علائم فیزیولوژیکی: افزایش ضربان قلب، فشارخون، تعریق، فعالیت امواج مغزی، اتساع مردمک چشم، تنفس، تنش عضلانی، اکسیژن مصرفی، هورمون آدرنالین و کاهش جریان خون، پوست همچنین خشک شدن دهان و تکرار ادرار.

علائم روان‌شناختی: نگرانی، ناتوانی در تصمیم‌گیری، احساس پریشانی، مشکل تمرکز محدود شدن توجه و احساس کنترل.

علائم رفتاری: تند صحبت کردن، جویدن ناخن، گرفتگی عضلات، خمیازه کشیدن، لکنت زبان، لرزش بدن، پرش پلک‌ها.

### اضطراب

اضطراب یکی از مهم‌ترین هیجانات است و نوعاً به عنوان برانگیختگی، همراه با یک جهت‌دهی منفی (اجتناب) تعریف می‌شود.

به نظر بورکیس<sup>۱</sup> و همکارانش، اضطراب می‌تواند به عنوان یک میزان افزایش یافته‌ای از انگیزتگی مستقیم سیستم عصبی تعریف شود که معمولاً به شاخه سمپاتیک نزدیک می‌شود و با ادراک اثرات منفی حرکتی همراه است.

اضطراب در اصل حالتی از انگیزتگی مستقل است که با ادراک احساسات و دریافت ذهنی همراه است. پس اضطراب هم جنبه بیولوژیکی و هم جنبه روانی دارد و هر دو جنبه در مواقعی که فرد مضطرب است تا حدودی در او عینیت می‌یابد.

در حقیقت حالات اضطرابی با احساس تنش به طور عینی، ترس و ناآرامی، نگرانی، برانگیختگی و فعالیت سیستم عصبی خود مشخص می‌شود.



بررسی نوسک<sup>۱</sup> نشان داد که زنان معلول نسبت به زنان غیرمعلول به طور معناداری خودشناسی و اعتماد به نفس پایین تری دارند و از لحاظ اجتماعی منزوی تر و تنهاتر هستند و ارتباط صمیمی کمتر، اضطراب و ترس بیشتری دارند. افراد مبتلا به ناتوانی و معلولیت جسمانی چنین حالاتی را دو یا حتی سه برابر بیشتر گزارش می‌دهند.

فرد معلول همیشه به خاطر کمبودهایی که حس می‌کند، به دنبال راه‌هایی است که نشان دهد چیزی از افراد عادی کم ندارد و با وجود آنکه از رسیدن به موفقیت هراس دارد ولی همیشه سعی می‌کند از انگیزه‌ای قوی برای رسیدن به موفقیت و دستیابی به اهداف خود برخوردار باشد هرچند که به آنها دست نیابد. وینبرگ و گلد<sup>۲</sup> در تعریف از اضطراب این‌گونه گفته‌اند: «اضطراب یک حالت عاطفی منفی با احساس عصبانیت، نگرانی و تشویش همراه با فعالیت یا برانگیختگی جسمی است»؛ بنابراین می‌توان این‌گونه پنداشت که اضطراب به‌عنوان حالت ناخوشایندی از تحریک‌پذیری شدید قلمداد می‌شود.

### تفاوت اضطراب و ترس

ادوارد موری<sup>۳</sup> معتقد است که از نظر آثار فیزیولوژیکی، ترس و اضطراب باهم تفاوتی ندارند اما ترس یک تهدید فیزیکی و اختصاصی است درحالی‌که اضطراب واکنشی است عمومی در برابر تهدیدهایی که جنبه شخصی دارند، اموری که برای آدمی جنبه خصوصی دارند و به همین دلیل اضطراب‌آورند.

به اعتقاد آلن راس<sup>۴</sup>، اضطراب ترس نیست، عکس‌العمل‌های فیزیولوژیکی بدن نسبت به اضطراب و ترس یکسان و یا خیلی شبیه هم هستند. نخستین اختلاف ترس و اضطراب این

---

1 Nosek

2 Weinberg & Gould

3 Edward Mori

4 Allen Russ

است که ترس یک عامل مشخص و عینی دارد، فرد می‌داند که از چیزی می‌ترسد. این عامل ممکن است چیزی باشد که در زمان اضطراب یک عامل مشخص و عینی ندارد. اضطراب یک حالت مبهم و نامعلوم است، یک احساس تعمیم یافته از رنج و ناراحتی و یا ترس و هراس است که فرد اغلب قادر به توضیح و تفسیر آن نیست. مرعشیان در تحقیقی دریافت که معلولین جسمی نسبت به افراد عادی میزان ترس از موفقیت بیشتری دارند و مقدمیان هم نشان داد که بین ترس از موفقیت و خوداثربخشی کل دانشجویان رابطه منفی معنی داری وجود دارد.

### تفاوت اضطراب و فشار روانی

هرچند اضطراب و فشار روانی دارای وجوه مشترک زیادی هستند ولی آن‌ها یکی نیستند. فشار روانی، عکس‌العملی است که فرد نسبت به یک رویداد یا به یک موقعیت که در گذشته آن را تجربه کرده نشان می‌دهد، درحالی‌که اضطراب نتیجه رویدادهای مبهم و نامعلوم است که امکان دارد فرد در آینده با آن مواجه شود. همچنین اضطراب جنبه انتظاری<sup>۱</sup> دارد اما فشار روانی جنبه واکنشی<sup>۲</sup> دارد. به‌علاوه منبع فشار روانی را معمولاً بر اساس بررسی تجربه‌های فرد می‌توان شناخت، در مقابل منبع و سرچشمه اضطراب معمولاً بسیار دشوار است.

### نظریه‌های روان شناختی پیرامون اضطراب

#### نظریه روانکاوی

این نظریه بر اساس نظام روانکاوی فروید<sup>۳</sup> به وجود آمد. روانکاوان معتقدند که علل عمده اضطراب در انسان ناکامی‌های ناشی از تعارض‌های درونی است و وقتی که انگیزه‌های متعارض در انسان نیرومند و برای زمان طولانی بر وجود او مستولی شوند تنش و اضطراب او

---

1 Anticipatory

2 Reactive

3 Freud

حتمی خواهد بود. در چنین حالات اضطراب‌انگیز و دلهره‌آوری انسان می‌کوشد دلهره را از وجود خود بزداید و آرامش و تعادل خود را حفظ کند.

از دیدگاه روانکاوی، اضطراب عبارت است از یک گام مهم دفاع از خود، زمانی که فرد نه تنها حالت شوک‌آور (درماندگی و ناراحتی) را انتظار می‌کشد بلکه آن را پیش‌بینی نیز می‌کند. اضطراب همان انتظار وقوع آسیب روانی است.

اضطراب با انتظار یا پیش‌بینی یک خطر بالقوه ارتباط دارد. انسان از این جهت در اضطراب است که مبدا اتفاقی آسیب‌زا برایش بیفتد.

### نظریه رفتارگرایان

بر طبق نظریه رفتارگرایی، اضطراب یک واکنش شرطی نسبت به محرکی خاص است. برای مثال کودک از هیچ حیوانی نمی‌ترسد اما در مواجهه با صدای بلند، واکنش از جا پریدن و گریه کردن را نشان می‌دهد.

در الگوی شرطی‌سازی کلاسیک، خرگوش «محرک شرطی» و صدا «محرک غیرشرطی» است. در نتیجه همزمانی مکرر محرک شرطی (خرگوش) و محرک غیرشرطی (صدا)، کودک در مواجهه با خرگوش واکنش از جا پریدن یعنی واکنش شرطی را نشان می‌دهد.

این یادگیری که به شرطی‌سازی کلاسیک مشهور است، می‌تواند مسئول پیدایش و دوام اضطراب شود. در ورزش، موقعی که ورزشکار به‌طور مکرر در محیطی قرار می‌گیرد که در آن موفقیتی کسب نکرده و از سوی تماشاچیان مورد حمله لفظی قرار گرفته است، حضور مجدد او در میدان و سروصدای تماشاچیان اضطراب را در او ایجاد می‌کند.

در زمینه یادگیری اجتماعی، بندورا اعتقاد دارد که ترس و اضطراب علاوه بر یادگیری شرطی‌سازی، ممکن است با تقلید واکنش‌های اضطرابی والدین (الگوهای دیگر) واکنش‌های درونی اضطراب را بیاموزد.

### نظریه شناختی

روانشناسان شناختی بر این باورند که هیچ واقعه‌ای به‌خودی‌خود علت اضطراب نیست، بلکه تفسیر و تعبیر شخص از این واقعیت‌ها است که منجر به اضطراب می‌شود؛ یعنی هر احساس اضطرابی که از یک فکر ناشی می‌شود و در شناخت ریشه دارد و به علت ارزیابی نادرست از یک موقعیت دوام می‌یابد و باعث می‌شود که فرد یک موقعیت را که به‌خودی‌خود خطرناک نیست، خطرناک بیندارد، این ارزیابی نادرست به ادراک معقول منجر می‌شود.

### نظریه زیست شناختی

زیست‌شناسان علت اضطراب را بر اساس معیارهای عینی جستجو می‌کنند. آن‌ها عملکرد نادرست مغز، غدد، نقایص فیزیولوژیکی و همچنین عامل توارث را از علل مهم پیدایش اضطراب می‌دانند.

### انواع اضطراب

#### اضطراب حالتی و اضطراب صفتی (ویژه)

اسپیلبرگر به احتمال، اولین کسی بود که اضطراب را به دو دسته، حالت و صفت تقسیم‌بندی کرد. اضطراب حالتی<sup>۱</sup> ناپایدار است، به این معنا که هر زمان نوسان دارد. مارتنز<sup>۲</sup> و همکاران اضطراب حالت رقابت را به‌عنوان احساس‌های آگاهانه از بیم و تنش تعریف می‌کنند که به‌گونه‌ای عمده در نتیجه ادراک شخص از تهدیدآمیز بودن موقعیت فعلی یا نزدیک بروز کند. این حالت ممکن است در اثر وضعیت محیط تغییر کند. مثلاً در آغاز بازی ممکن است یک بازیکن تا اندازه‌ای اضطراب حالتی احساس کند، اما با روند آغاز بازی اضطرابش افت کند.

1 A-state, State Anxiety

2 Martens

از سوی دیگر اضطراب ویژه<sup>۱</sup> گرایش رفتاری نسبتاً پایدار و اکتسابی است که اغلب به عنوان یک ویژگی شخصیتی توصیف می شود. اضطراب ویژه موجب می شود تا فرد دامنه گسترده ای از شرایط غیر خطرناک را تهدید زا و خطرناک درک کند.

اضطراب صفتی به عنوان یک جنبه از شخصیت اطلاق می شود. فردی که از اضطراب زیادی برخوردار است، صرف نظر از هر حالتی دائماً مضطرب می باشد.

آیسنک<sup>۲</sup> عقیده داشت که برخی افراد عموماً مضطرب تر از دیگران بوده و نسبت به بقیه خلق و خوی ثابتی ندارند (دمدمی مزاج هستند)؛ زیرا ساختار ژنتیکی آن ها طوری است که نسبت به تهدیدات محیط اطرافشان عکس العمل شدیدتری نشان می دهند.

اسپیلبرگرپیش بینی می کند آنهایی که دارای اضطراب صفتی زیادی هستند، موقعیتهای بیشتری را تهدیدآمیز می پندارند و به چالش ها، با اضطراب حالتی بیشتری پاسخ می دهند تا کسانی که اضطراب صفتی شان اندک است.

### اضطراب سوماتیک و اضطراب شناختی

مارتنز<sup>۳</sup> و همکارانش بین دو جنبه از اضطراب تفاوت قائل شدند. اضطراب سوماتیک<sup>۴</sup> مربوط به تغییرات فیزیولوژیک است که به هنگام اضطراب احساس می کنیم مانند افزایش ضربان قلب، حرکات دودی شکل معده و افزایش تنفس.

همان طور که گاهی اضطراب سوماتیک را تجربه می کنیم، ممکن است اضطراب شناختی<sup>۵</sup> را نیز تجربه کنیم. اضطراب شناختی معمولاً همراه با اضطراب سوماتیک است و مربوط به تفکر اضطراب آور شامل نگرانی، تردید به خود و تصور شکست و تحقیر است.

مؤلفه شناختی اضطراب نوعاً شامل دلوپسی راجع به ارزیابی عملکرد یا احتمال شکست است.

1 A-trait, Trait Anxiety

2 Eysenck

3 Martens

4 Somatic

5 Cognitive Anxiety

نتایج نشان داده است که قبل از مسابقه هم اضطراب سوماتیک و هم اضطراب شناختی افزایش می‌یابد. ولی محققین معتقدند که به محض شروع مسابقه، اضطراب سوماتیک سریعاً کاهش می‌یابد ولی اضطراب شناختی بسته به شرایط مسابقه باقی می‌ماند. به همین دلیل اغلب محققین معتقدند خطاهایی که در طول مسابقه در عملکرد اتفاق می‌افتد ناشی از اضطراب شناختی است.

کاکس<sup>۱</sup> اشاره می‌کند که اضطراب شناختی رابطه منفی با عملکرد دارد و به محض اینکه اضطراب شناختی افزایش یابد، عملکرد افت می‌کند.

همچنین سوین و جونز<sup>۲</sup> در تحقیقی یافتند که برای اجرای بهتر مهارت، ورزشکاران نیازمند درجه معینی از اضطراب شناختی هستند.

### اضطراب رقابت

ورزشکاران ممکن است برای موضوعات بسیاری نگران باشند؛ مانند برنامه‌های تمرین، آسیب دیدن، مسائل مالی و ارتباطات؛ اما به نظر می‌رسد که مهم‌ترین منبع اضطراب ورزشکاران مسابقه است و به همین علت، بررسی اضطراب مسابقه (اضطرابی که در محیط‌های ویژه ورزش پدید می‌آید) توجه بسیاری از روانشناسان ورزشی را جلب کرده است.

اضطراب رقابت، اضطرابی است که در موقعیت‌های رقابت‌جویانه ورزشی ایجاد می‌شود؛ بنابراین شکل ویژه‌ای از اضطراب می‌باشد که به عنوان تابعی از موقعیت‌های رقابت رخ می‌دهد. اضطراب رقابت نیز می‌تواند از نظر ماهیت به عنوان صفت یا حالت طبقه‌بندی شود. مارتنز با تکیه بر مفهوم اسپیلبرگر از اضطراب صفتی، مفهوم اضطراب رقابت را به عنوان ساختار موقعیت‌های ویژه یا مختص به ورزش استنتاج نمود. او اضطراب صفت رقابت را

---

1 Cox

2 Swain jones

به عنوان تمایل به درک موقعیت‌های رقابت به مثابه عاملی تهدیدکننده و نیز پاسخ به این موقعیت‌ها با احساس نگرانی یا تنش تعریف کرد.

اشخاص دارای اضطراب صفت رقابت بالا موقعیت‌های رقابت را به مراتب تهدیدآمیز درک نموده و در نتیجه درجات بالاتری از اضطراب را در آن موقعیت‌ها تجربه می‌کنند، اما واکنش اضطرابی که در موقعیت‌های خاص رقابت تولید می‌شود، اضطراب حالتی رقابت نامیده می‌شود. این حالت به طور کلی شبیه به اضطراب حالتی است با این تفاوت که محرک برانگیزاننده واکنش اضطراب همیشه موقعیت ورزشی است.

### عوامل ایجاد اضطراب و فشار روانی

#### اهمیت رویداد ورزشی

هرچه رویداد ورزشی از اهمیت بالاتری برخوردار باشد، اضطراب بیشتری به همراه دارد. احتمالاً درست است که بیشتر بازیکنان فوتبال در مسابقات جام جهانی مضطرب‌تر هستند تا در مسابقات دوستانه، لیکن باید به خاطر داشت که اهمیت رویداد ورزشی از نظر «فرد» است که مدنظر می‌باشد و این مسئله الزاماً بستگی به وضعیت مسابقه ندارد. مثلاً ورزشکاری که زیر ذره‌بین کارشناسان فن قرار گرفته و یا برای اولین بار خانواده نظاره‌گر عملکرد وی در مسابقه هستند، بدون شک احساس اضطراب بیشتری می‌کند.

#### انتظارات

توقعات خیلی زیاد از طرف مربیان، معلمان و خانواده می‌تواند اضطراب ناشی از مسابقه را به میزان بسیار زیادی اضافه کند. البته عکس این قضیه هم می‌تواند صادق باشد. فرد یا تیمی که خود را کاملاً مغلوب تیم مقابل می‌بیند ممکن است به سادگی نتوان به او روحیه داد و لذا با انگیزه بسیار پایین به بازی می‌پردازد.

### عدم اطمینان (تردید)

به طور کلی عدم اطمینان تنش‌زاست و هر چه عدم اطمینان پیرامون مسابقه بیشتر باشد شرکت‌کنندگان اضطراب بیشتری خواهند داشت. البته اگر در مورد نتیجه مسابقات ورزشی اطمینان وجود داشته باشد بایستی در برگزاری مسابقه کمی بیشتر دقت کنیم. لیکن همان‌گونه که وینبرگ و گولد اشاره دارند معلمین و مربیان می‌توانند عامل اطمینان را تا حدی از مسابقه ورزشی حذف نمایند و این کار از طریق اطمینان بخشی به ورزشکارانی که از روند زمان و مکان مسابقه، قواعد شروع مسابقه و غیره آگاهی کامل دارند، انجام می‌پذیرد. مشابه این روحیه برای اطمینان داوران از داوری منطقی خود نیز مهم است زیرا باید برای ورزشکاران روشن باشد که کدام عمل قابل قبول و کدام غیرقابل قبول است.

### اضطراب خصلتی

صرف نظر از موقعیت، برخی از افراد نسبت به دیگران بیشتر مستعد اضطراب هستند. این وضعیت را می‌توان از طریق عامل ژنتیک و تجربه توضیح داد. نظریه پردازان یادگیری اجتماعی بر این عقیده‌اند که اضطراب خصلتی ممکن است در دوران کودکی از بزرگسالان آموخته شود. دیدگاه پویایی روانی<sup>۱</sup> بر اهمیت روابط خانوادگی در دوران کودکی و این حقیقت که اشخاص با مشاهده آسیب‌هایی در دوران کودکی یا فروپاشی خانواده، بعداً متحمل اضطراب مزمن می‌شوند تأکید دارد. چنین به نظر می‌رسد که افراد با اضطراب خصلتی زیاد، رقابت‌های ورزشی را بسیار تنش‌زا قلمداد می‌کنند.



### خودباوری و خودکفایی

اگرچه این واژگان پیچیده عموماً اختلافات ظریفی با یکدیگر دارند، لیکن این تفاوت‌ها از نظر معنایی بسیار مهم است. خودباوری<sup>۱</sup> (اعتماد به نفس) به این اطلاق می‌گردد که ما در مورد خودمان چه احساسی داریم.

خودکفایی<sup>۲</sup> به باورهای ما در مورد توانایی‌هایمان اطلاق می‌گردد؛ بنابراین خودباوری، یک احساس طبیعی است ولی خودکفایی، احساس شناختی است. خودباوری و خودکفایی هر دو مربوط به توانایی سازگاری با تنش هستند.

میزان خودباوری و خودکفایی ضعیف، وقتی تحت فشار هستیم، میزان اضطراب را بالا می‌برد.

### روابط عملکرد- اضطراب

روابط عملکرد- اضطراب یک موضوع پژوهشی برجسته و حوزه عملکرد مورد علاقه مشارکت‌کنندگان ورزشی است. هدف از نطق‌های تهییجی و برنامه‌های تشریفاتی نوعاً برای افزایش برانگیختگی یا شارژ روحی بازیکنان برای رقابت است. آنهایی که از راهبردهای شارژ روحی استفاده می‌کنند، بایستی بر این باور باشند که چنین تاکتیک‌هایی باعث افزایش عملکرد می‌شود. بیشتر ما می‌توانیم لحظاتی که یک نطق تهییجی عملاً سودمند واقع شده باشد را به یاد بیاوریم و یا زمانی که یک ورزشکار به دلیل نطق تهییجی مربی در یک بازی بزرگ، بهترین عملکرد در طول سال را ارائه داده باشد.

تئوری‌های ابتدایی و پژوهش در حوزه اضطراب و عملکرد در روانشناسی چند دسته می‌باشد. در ابتدا تسلط با مدل‌های مبتنی بر رابطه بین برانگیختگی و عملکرد از جمله تئوری سائق و تئوری U وارونه می‌باشد که هر دو تئوری مبتنی بر پژوهش روانشناسی تجربی و اغلب مطالعات انجام گرفته با حیوانات می‌باشد.

1 Self - esteem

2 Self - efficacy

### تئوری سائق<sup>۱</sup>

یکی از نخستین تعبیرها از رابطه میان انگیزتگی و عملکرد، مبنی بر این بود که هر چه انگیزتگی افزایش می‌یابد، عملکرد نیز بهتر می‌شود.

نظریه سائق به‌وسیله هال<sup>۲</sup> طراحی و توسط اسپنس<sup>۳</sup> اصلاح شد. بر اساس نظریه سائق سه عامل عمده عملکرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد که عبارتند از پیچیدگی مهارت، عادات آموخته شده و انگیزتگی.

اگر مهارت پیچیده باشد و یا هنوز به آن تسلط نداشته باشیم (به صورت عادی درنیامده باشد) انگیزتگی مانع از اجرا خواهد بود. به علت اینکه سطح انگیزتگی در محیط مسابقه، بیشتر از محیط تمرین است، به تناسب اهمیت رقابت نیز رو به افزایش خواهد بود.

نظریه سائق همچنین پیش‌بینی می‌کند ورزشکاران ماهر، اغلب عادات صحیح و ورزشکاران مبتدی عادات نادرست دارند. به این دلیل مبتدیان تحت شرایط استرس‌زا مرتکب اشتباه می‌شوند. اهمیت کاربرد مفاهیم مذکور آن است که اگر مبتدیان بخواهند مهارت‌های بهتری را کسب کنند، باید تحت شرایط انگیزتگی کمتری تمرین کنند و در مسابقه با حداقل تماشاچی و حداقل رقابت حضور یابند.

می‌توانیم پیش‌بینی تئوری سائق را برای ورزش و عملکرد حرکتی به صورت‌های زیر خلاصه کنیم:

با افزایش برانگیزتگی، احتمال رخداد پاسخ مسلط یا سائق افزایش می‌یابد. اگر مهارتی نسبتاً ساده باشد یا به‌خوبی آموخته شده باشد، پاسخ مسلط، پاسخ صحیح است و افزایش برانگیزتگی با بهبود عملکرد همراه خواهد شد.

اگر مهارتی پیچیده باشد (همان‌طوری که اکثر مهارت‌های ورزشی هستند) و خوب آموخته نشده باشد، پاسخ مسلط یک پاسخ صحیح نیست و برانگیزتگی، افت عملکرد را در پی خواهد داشت.

1 drive theory

2 Hall

3 Spens

نظریه سائق نحوه اجرای ماهرانه مهارت‌ها توسط ورزشکاران نخبه تحت شرایط مسابقه و عدم موفقیت مبتدیان در این شرایط را به‌خوبی توجیه می‌کند و به ما بینشی در خصوص سطح مطلوب انگیزتگی ورزشکاران در طول تمرین ارائه می‌دهد؛ اما این نظریه نمی‌تواند توضیح دهد که چرا ورزشکاران خیلی ماهر باوجود انگیزته شدن بیش‌ازحد مرتکب خطا می‌شوند. همچنین در تفسیر نوع انگیزتگی تجربه شده یا عوامل شناختی همراه انگیزتگی (مانند اضطراب شناختی) ناتوان هستند.

منتقدان نظریه سائق معتقدند که تکلیف کامل آموخته شده را نمی‌توان تعریف کرد. آزمایش آن حتی در محیط زندگی سخت‌تر است، زیرا بسیاری از تکالیف، دارای عنصر کامل آموخته شده و جدیدند. وانگهی، شواهدی از موقعیت‌های گوناگون در دست است که نشان می‌دهد فراتر از حد معینی انگیزتگی، عملکرد فرد حتی در تکالیف به‌خوبی آموخته شده نیز تنزل می‌یابد.

### تئوری U وارونه

در حدود سال‌های ۱۹۷۰ روانشناسان که نظریه سائق را برای توجیه رابطه انگیزتگی-عملکرد کافی نمی‌دانستند مجدداً به تئوری U وارونه<sup>۱</sup> روی آوردند. این تئوری ابتدا توسط یرکز و دادسون<sup>۲</sup> ارائه شد. آن‌ها معتقد بودند که برای هر تکلیفی یک سطح انگیزتگی مطلوب وجود دارد که بهترین عملکرد در آن سطح انجام می‌گیرد و انگیزتگی بیشتر یا کمتر از این سطح مطلوب موجب افت عملکرد می‌شود. در تئوری U وارونه سطح مطلوب انگیزتگی برای هر تکلیف به پیچیدگی آن مهارت بستگی دارد. برای مثال در مهارت‌های حرکتی ظریف مانند تیراندازی، سطح پایین انگیزتگی و در تکالیف درشت مانند وزنه‌برداری، سطح انگیزتگی بالا مطلوب است.

1 Inverted – u theory

2 Yerkes and Dodson

«مطلوب» لزوماً معنای «حداکثر» نیست. برای نمونه، ضربه زدن به توپ گلف به برانگیختگی کمتری از ضربه زدن به توپ بیس‌بال نیاز دارد، اما هر کدام برای عملکرد مطلوب نیازمند سطح مطلوب برانگیختگی ویژه خودش است. نه فقط این سطح مطلوب برای هر مهارتی بلکه برای نیازهای هر بازیکن و هر موقعیت، به گونه‌ای متفاوت تعریف می‌شود. اگرچه U وارونه یک احساس شهودی را می‌سازد، اما انجام آزمون‌های کنترل شده در خصوص رابطه خطوط منحنی دشوار است و حمایت‌های تجربی موجود برای آن محدود است.

مارتنز و لندرز<sup>۱</sup> تئوری U وارونه را با عملکرد حرکتی پسران دبیرستانی در یک تکلیف دوومیدانی تحت شرایط آزمایشی کنترل شده و وضعیت‌های استرس بالا، متوسط و پایین بررسی کردند.

با این سه وضعیت استرس، سه سطح انگیزتگی ایجاد شد که با مقیاس‌های فیزیولوژیکی و خودسنجی تأیید گردید و نمرات عملکرد نشان‌دهنده یک الگوی U وارونه با بهترین عملکرد تحت شرایط استرس متوسط بود.

سنسترم و برناردو<sup>۲</sup> الگوی U وارونه را در یک مطالعه میدانی با بازیکنان تیم بسکتبال زنان دانشگاه تأیید کردند. همچنین دریافتند که U وارونه برای ورزشکاران باحالت اضطراب رقابت بالا قطعی‌تر و ترسیم کننده تفاوت‌های فردی بود.

به موازات تفاوت بین افراد، سطوح بهینه نیز ممکن است در میان تکالیف و مهارت‌ها متفاوت باشد. اکسندین<sup>۳</sup> دستورالعمل‌های زیر را برای تعیین سطوح بهینه برانگیختگی تکالیف ورزشی متعدد پیشنهاد می‌کند:

برای فعالیت‌های حرکتی شدید مثل فعالیت‌های قدرتی، استقامتی یا سرعتی سطح برانگیختگی بهینه بالایی مورد نیاز است.

---

1 Landers

2 Sanstrom & Bernardo

3 Oxendine

برای انجام مهارت‌های پیچیده، مثل مهارت‌هایی که به حرکات ماهیچه‌ای ظریف، هماهنگی و تمرکز نیاز دارد، سطح بالای انگیزتگی موجب اختلال در عملکرد می‌شود. برای کلیه تکالیف حرکتی، سطح برانگیزتگی کمی بالاتر از متوسط نسبت به حالت برانگیزتگی هنجار یا زیر هنجار ترجیح داده می‌شود.

همان‌طوری که لندرز<sup>۱</sup> ذکر کرد، دستورالعمل‌های اکسندین ممکن است تا حدی کاربرد عملی داشته باشد، اما از حمایت‌های پژوهشی اندکی برخوردار است.

بر اساس هیچ پژوهشی نمی‌توان استناد کرد که در کلیه فعالیت‌های ورزشی حرکتی یا تکلیف حرکتی، سطح برانگیزتگی بالاتر از متوسط موجب افزایش عملکرد می‌شود. مثلاً انگیزتگی برای مهارت‌های باز زیان‌آورتر است تا مهارت‌های بسته، زیرا مهارت‌های باز در محیطی پیش‌بینی نشده اجرا می‌شوند و از این‌رو، ضرورت‌های ذهنی، شناختی بیشتری را اجراکننده طلب می‌کنند.

کلیه فعالیت‌های ورزشی در عین حال که نیاز به سرعت و قدرت دارند به تمرکز و هماهنگی نیز نیازمند می‌باشند. برای مثال، یک دوندۀ دو سرعت با مانع هم بایستی از روی مانع عبور کند و هم باید از برخورد با موانع اجتناب ورزد؛ بنابراین تکالیف ورزشی را نمی‌توان به راحتی دسته‌بندی کرد. ما می‌توانیم نتیجه‌گیری کنیم که عملکرد بهینه در یک سطح متوسط از برانگیزتگی رخ می‌دهد و می‌توانیم بگوییم که رابطه بین سطوح بهینه در میان تکالیف و افراد مختلف است؛ اما نمی‌توانیم دقیقاً سطوح بهینه برانگیزتگی تکالیف مختلف را پیش‌بینی کنیم. عملاً ممکن است ما بهتر بتوانیم به ورزشکارانی که حالت‌های بهینه فردی‌شان را برای موقعیت‌های مختلف می‌شناسند، کمک کنیم.

روانشناسان ورزش و تمرین این تئوری‌ها را پذیرفته‌اند و آن‌ها را آزموده‌اند. مارتنز و لندرز<sup>۲</sup> یکی از مطالعات مهمی که تأییدکننده U وارونه است را منتشر کرده‌اند. جدال بین تئوری سائق و U وارونه قابل توجه است.

---

1 Landers

2 Martens & Landers

U وارونه شاید به دلیل حمایت‌های پژوهشی بیشتر برنده این جدال باشد، تئوری سائق درواقع «شکست» نخورده است و دربرخی از کارها (برای نمونه: تأثیر حصار بر عملکرد) مورد تأیید است و U وارونه نیز درواقع پیروز نشد و برای مدت زیادی در روانشناسی ورزش و تمرین موردتوجه قرار نگرفت.

هم تئوری سائق و هم تئوری U وارونه از چشم‌انداز روان‌شناختی یک عنصر کلیدی، یعنی تفکر یا ارزیابی شناختی را نادیده گرفتند. هم تئوری سائق، هم تئوری U وارونه یک مرحله شناختی را در نظر نگرفته‌اند و هیچ‌کدام امروزه خیلی مهم نیستند. در سال‌های اخیر تأکید بر روانشناسی ورزش از مطالعه ارتباط عملکرد با برانگیختگی ساده به سمت پدیده‌ای پیچیده‌تر به نام اضطراب تغییر جهت داده است، بنابراین نظریه‌های دیگری در زمینه ارتباط عملکرد با اضطراب مطرح گردید.

### مناطق کارکرد بهینه هانین<sup>۱</sup>

یوری هانین<sup>۲</sup> روانشناسی روسی متخصص در ورزش (۱۹۸۹-۱۹۹۵) نظر دیگری را پیشنهاد داده است که با مدل U وارونه در ارتباط است، اما او بر تفاوت‌های فردی تکیه می‌کند، هانین فرضش بر این است که ورزشکاران دارای منطقه‌ای از کارکرد بهینه (ZOF) هستند؛ او اظهار می‌کند که ZOF برای هر شخصی منحصر به فرد است و می‌تواند از طریق تجزیه و تحلیل‌های گذشته‌نگری و مشاهدات سیستماتیک چند بُعدی حالت اضطراب ورزشکاران و سطوح عملکردی شناسایی شود.

در این نظریه شکل رابطه عملکرد- اضطراب (که در نظریه‌های قبلی نکته کلیدی است) چندان مهم نیست، بلکه سطح و یا منطقه اضطرابی که «تسهیل‌کننده» و «کارکردی» یا «تضعیف‌کننده» و «غیر کارکردی» برای عملکرد فرد است، مهم می‌باشد.

1 Hanin's zones of optimal functioning (ZOF)

2 Yorry Hanin

به طور خلاصه مطالعاتی که در چارچوب نظری منطقه مطلوب کارکردی انجام شده نشان داده است که:

اضطراب مطلوب به مقدار زیادی فردی است و می تواند نسبتاً بالا، متوسط یا پایین باشد. بهترین عملکرد ورزشکار هنگامی رخ می دهد که سطح اضطراب او در منطقه مطلوب فردی اش باشد.

هرگاه اضطراب قبل یا حین اجرای تکلیف خارج از منطقه کارکرد مطلوب فرد قرار گیرد عملکرد او مختل خواهد شد.

رابطه عملکرد اضطراب و یا الگوهای اضطراب حالتی برای تکالیف مشابه و متفاوت کاملاً فردی و منحصر به فرد است.

هانین مدلش را در سیستم شوروی سابق با تأکید بر کار کاربردی با ورزشکاران نخبه تهیه کرد. بدین ترتیب، مدل ZOF جاذبه عملی دارد، همچنین تاندازه‌ای از حمایت تجربی برخوردار است.

بعضی از این باور پشتیبانی می کنند که ورزشکاران به هنگام برخورداری از میزان اضطراب مورد نظرشان نهایت سعی خود را می کنند.

اینلای<sup>۱</sup> و همکاران به بررسی سطح اضطراب در ورزشکاران دوومیدانی طی هفت مسابقه پرداختند و دریافتند که از بین ورزشکارانی که مورد ارزیابی نظریه ZOF قرار گرفتند، ۶۳ درصد کار خود را به خوبی و ۳۱ درصد کار خود را بد انجام داده اند. این مسئله حمایت نسبی از نظریه ZOF را مطرح می سازد. لیکن در این مورد و تحقیقات مشابه مشکلاتی وجود دارد. اضطراب قبل از مسابقه به جای اینکه قبل از انجام کار ارزیابی گردد، بعد از آن ارزیابی شد؛ یعنی اینکه در مورد دقت در ارزیابی، تردید وجود دارد. به علاوه هانین تفاوتی بین اضطراب فکری و جسمی نیافت.

در مطالعه دیگر راندل و وینبرگ<sup>۱</sup> به منظور ارزیابی اضطراب فکری و جسمی سیزده ورزشکار دانشجوی مؤنث فوتبالیست از آزمون اضطراب استفاده کردند و آن را به عملکرد ورزشی ارتباط دادند. تفاوتی بین عملکرد آنهایی که در آزمون ZOF قرار داشتند با آنهایی که قرار نداشتند وجود نداشت، لذا تحقیق، ایده حدود عملکرد مطلوب را تأیید نکرده لیکن علیرغم این مشکلات روش هانین کاربردهای عملی بسیاری دارد و در میان ورزشکاران، مربیان و روانشناسان ورزشی مشهود است.

### مدل اضطراب رقابت مارتنز

رقابت تقریباً در هر کسی تا اندازه‌ای ایجاد اضطراب می‌کند و شدت اضطراب یا تا اندازه‌ای مانعی برای عملکرد خوب است یا فعالیت را لذت‌بخش‌تر می‌کند. اکثر ورزشکاران باید گاهی اوقات شدت اضطراب را بررسی کنند و رقابت‌کنندگان ممکن است گستره‌ای از حالت‌های اضطراب از نسبتاً آرام تا کاملاً مضطربانه را تجربه کنند. مارتنز کارش را با مشاهدات جهان واقعی شروع کرد و سپس بر اساس کار روان‌شناختی موجود چهار دستورالعمل را بنا نهاد:

۱- «رویکرد تعاملی»: اضطراب رقابت اهمیت یک رویکرد تعاملی را روشن می‌کند. تفاوت‌های فردی در اضطراب به آسانی قابل مشاهده هستند و در عوامل موقعیتی ایفا نقش می‌کنند. بازی‌های مهم اضطراب بیشتری را نسبت به مسابقات غیر مهم ایجاد می‌کنند. حتی آرام‌ترین ورزشکاران ممکن است تحت برخی از شرایط مضطرب شوند؛ یک مشکل خانوادگی، امتحان آینده یا حضور حضار ممکن است حتی ورزشکاران نخبه را دچار مشکل کند. برای فهم اضطراب رقابت، ما باید شخص، موقعیت و فرایند تعاملی مداومی را مورد بررسی قرار دهیم.



۲- «تمایز حالت- صفت اضطراب»: اسپیلبرگر<sup>۱</sup> در مدلی برای اضطراب رقابت، ویژگیهای شخصیتی نسبتاً با ثبات صفت شخصیت را از احساسات بی‌ثبات موقتی همراه با حالت رقابت متمایز می‌سازد.

«صفت اضطراب» بیانگر آمادگی به مضطرب شده در موقعیت‌های استرس‌زا (یک آمادگی شخصیتی) است.

رویکرد اسپیلبرگر با مدل اولیه استرس لازاروس که در آن صفت اضطراب یک متغیر شخصیتی با نفوذ از تهدید درک شده (ارزیابی شناختی) است، هماهنگی دارد. سپس تهدید درک شده حالت اضطراب را برمی‌انگیزد، چیزی که با پاسخ هیجان فوری (واکنش مبارزه با فرار و پاسخ‌های مرتبط) است.

شخصی که دارای صفات بالایی برای مضطرب شدن می‌باشد، ممکن است یک مسابقه تنیس در آینده را به‌عنوان یک تهدید تصور کند و با حالت اضطراب به آن پاسخ می‌دهد، درحالی‌که دیگری ممکن است آن را به‌عنوان یک مبارزه درک کند و نسبتاً آرام باشد.

۳- «اضطراب کلی در مقابل اضطراب ویژه»<sup>۲</sup> اگرچه اشخاص با صفت مضطربانه بالا تمایل به مضطرب شدن در موقعیت‌های استرس‌زا دارند، اما آن‌ها ممکن است در تمام موقعیت‌ها به یک اندازه مضطرب نشوند. شخص ممکن است در ورزش رقابت به‌شدت مضطرب شود، اما در امتحانات دانشگاهی کاملاً آرام باشد. دیگری ممکن است هرگز در حالت رقابت مضطرب نشود، اما در زمینه‌های اجتماعی به‌شدت دچار اضطراب گردد.

قبل از اینکه مارتنز کارش را شروع کند، پژوهشگران روانشناسی اثبات کرده بودند که مقیاس اضطراب ویژه موقعیت، حالت اضطراب را به‌طور دقیق‌تری نسبت به مقیاس‌های اضطراب کلی‌تر پیش‌بینی می‌کنند.

برای مثال مندler و ساراسون<sup>۳</sup> گزارش کردند که مقیاس‌های تست اضطراب، آزمودنی‌هایی را که در موقعیت‌های آکادمیک بیشتر مضطرب می‌شوند، بهتر شناسایی می‌کنند. در راستای

---

1 Spielberger

2 General versus specific anxiety

3 Mandler & Sarason

این خط فکری، مارتنز یک مقیاس اضطراب ویژه ورزش را برای پیش‌بینی حالت اضطراب در ورزش‌های رقابت ارائه داد. او ترکیب شخصیتی «صفت اضطراب» رقابت را به‌عنوان «گرایش به درک موقعیت‌های رقابت به‌عنوان تهدیدکننده و پاسخ به این موقعیت‌ها با احساسات ترس و تنش» تعریف می‌کند.

۴- «فرایند رقابت» مرحله‌نهایی در چارچوب نظری مارتنز جایگاه اضطراب رقابت در زمینه فرایند رقابت بود. موقعیت رقابت عینی، این موقعیت جلوه‌گر می‌سازد و منبع موقعیت اضطراب رقابت، تهدید از ارزیابی است. ما دوست داریم تا به بهترین نحو عمل کنیم و راجع به عملکرد ضعیفمان دلواپس هستیم؛ اما همه به یک اندازه دلواپس نیستیم. صفت اضطراب رقابت بر ادراکات ما از تهدید و پیامد اضطراب از طریق موقعیت ذهنی رقابت، یعنی فرایند ارزیابی شناختی مرکز همه هیجانات است، تأثیر می‌گذارد.

### اضطراب چند بُعدی و تأثیرات آن روی عملکرد

مدل اضطراب رقابت مارتنز پژوهش روانشناسی ورزش و تمرین را در اضطراب توسعه داد، تغییر ساختارها و مقیاس‌های ویژه ورزشی را بنا نهاد و منعکس‌کننده حرکت به سوی پژوهش‌های میدانی شد و یک چشم‌انداز تعاملی شخص (صفت اضطراب رقابت) و موقعیت (رقابت یا غیررقابت) را بررسی کرد.

مارتنز<sup>۱</sup> و همکارانش از یک رویکرد مشابه برای حالت اضطراب استفاده کردند و با نگاه به اضطراب به‌عنوان یک پدیده چندبُعدی گام مهم دیگری را برداشتند. براین اساس مارتنز و همکارانش پیش‌بینی کردند که اضطراب شناختی و اعتمادبه‌نفس باید پیش‌بینی‌کننده‌های قوی‌تری از عملکرد نسبت به اضطراب سوماتیک باشند، زیرا اضطراب سوماتیک با شروع رقابت ناپدید می‌شود.

بارتن<sup>۱</sup> نیز یک رابطه مشابه U وارونه بین اضطراب سوماتیک و عملکرد و یک رابطه خطی منفی بین اضطراب شناختی و عملکرد (و یک رابطه خطی مثبت بین اعتماد به نفس و عملکرد) را پیش‌بینی کرد. این یافته‌ها پیش‌بینی‌های قبلی را تأیید و از کاربرد تئوری اضطراب چندبُعدی در ورزش رقابت حمایت کرد؛ اما از سویی تحقیقات دیگری از جمله تحقیقات گلد<sup>۲</sup> و همکارانش که از یک رویکرد درون فردی استفاده کردند اگرچه وجود ارتباط U وارونه بین اضطراب سوماتیک و عملکرد را تأیید کرد، اما وجود رابطه‌ای بین اضطراب شناختی و عملکرد را نشان نداد.

سایر مطالعات نیز برای پیدا کردن روابط بین عملکرد- اضطراب با شکست مواجه شدند، بنابراین ما نمی‌توانیم نتیجه‌گیری‌های قطعی در این مورد داشته باشیم. این عدم همسازی موجب جلب توجه پژوهشگران به‌سوی رویکردهای چندبُعدی و مدل‌های گسترده‌تر عملکرد اضطراب شد.

مدل‌های جدید بیان می‌کند که به‌جای بررسی چندین بُعد به‌طور جداگانه، باید تعاملات متقابل را مطرح کنیم. به‌عنوان یک نمونه تعامل ساده، اگر اضطراب شناختی مثبت است (اعتماد نه نگرانی)، آنگاه اضطراب سوماتیک با برانگیختگی فیزیولوژیکی به‌طور مثبتی با عملکرد در ارتباط است؛ اما اگر اضطراب منفی است (نگرانی بالا)، آنگاه اضطراب سوماتیک و عملکرد به‌طور منفی باهم مرتبط هستند.

بنابراین در زمینه ارتباط اضطراب- عملکرد به بررسی دو تئوری دیگر به نام وارونگی و مدل اضطراب شناختی فاجعه‌آمیز خواهیم پرداخت که اضطراب را با یک دید چندبُعدی مورد توجه قرار می‌دهند.

---

1 Burton  
2 Gold

### تئوری وارونگی

تئوری وارونگی<sup>۱</sup> نخست به عنوان یک چارچوب به عاطفه هیجانی و برانگیختگی اپتر<sup>۲</sup> اختصاص یافت و اظهار می کند که رابطه بین برانگیختگی و عاطفه به تفسیر شناختی برانگیختگی (بازهم شناختی مهم است) بستگی دارد. برانگیختگی بالا ممکن است در عبارات مثبت، مثل برانگیختگی یا به طور منفی اضطراب تفسیر شود. هم برانگیختگی و هم تفسیر عاطفی در طول یک پیوستار متنوع می باشند و تئوری وارونگی نیز اضافه می کند که یک شخص ممکن است از یک منحنی به منحنی دیگر در نوسان باشد.

کی یر<sup>۳</sup> تئوری وارونگی را برای اضطراب همراه با برانگیختگی و ابعاد (مثبت) استرس ارائه داده است که چهار حالت را به بار می آورد.

بسیار محرک (اضطراب)، تحریک بسیار اندک (ملال)، خواب برانگیختگی.

شاید از مهم ترین دستورالعمل های تئوری وارونگی این باشد که برانگیختگی ممکن است مثبت یا منفی باشد و این که تفسیر شناختی در کل، رابطه عملکرد- اضطراب را متنوع می سازد.

### کمال گرایی

#### مفهوم کمال گرایی

ویژگی های شخصیتی برای یک شخص در طول زمان معمولاً ثابت و بین افراد متفاوت هستند و زیر بنای رفتار را تشکیل می دهند.

کمال گرایی یکی از ویژگی های شخصیتی است. وبستر<sup>۴</sup>، کمال گرایی روان نژدانه به بی عیب و نقص بودن، کوچکترین اشتباه خود را گناهی نابخشودنی پنداشتن و مضطربانه انتظار عواقب شوم آن را کشیدن تعریف می کند.

1 Reversal theory

2 Apter

3 Keer

4 Webster

هولندر<sup>۱</sup> برای اولین بار از کمال گرایی به عنوان یک ویژگی شخصیتی نام برد و آن را به صورت داشتن انتظاری بیش از حد مورد نیاز از خود یا دیگران در موقعیتی خاص تعریف کرد.

کمال گرایی به منزله تمایل پایدار فرد به وضع معیارهای کامل و دست نیافتنی و تلاش برای تحقق آنها که با خود ارزشیابی های انتقادی از عملکرد شخصی همراه است تعریف شده است.

کمال گرایی یعنی گرایش فرد به داشتن مجموعه ای از معیارهای افراطی و تمرکز بر شکست ها و نقص ها در عملکرد و اعتقاد به کامل بودن و احساس اضطراب و فشار روانی بالا و ترس از اینکه نتواند مطابق انتظارات خود زندگی کند و نیز کمال گرایی را نیاز شدید فرد بر انجام تمام کارها، کاملاً بدون عیب و نقص تعریف می کنند.

فلت و همکاران عقیده دارند که کمال گرایی قرار دادن استانداردهای بسیار بالا برای عملکرد است که همواره با گرایش به ارائه ارزیابی های بسیار انتقادی از خود می باشد.

افراد کمال گرا نه به خاطر میل به پیشرفت و ترقی، بلکه به خاطر ترس از شکست برانگیخته می شوند. ترس موجب رفتار اجتنابی می شود و رفتار اجتنابی پیوسته فرد را گوش به زنگ نگه می دارد و به موجب آن فرد از آنچه که ترس آور است اجتناب می نماید. کمال گرایی مفهومی است که تاریخی نسبتاً طولانی دارد و توسط عده ای از روانشناسان تأثیرگذار و بزرگ دنبال شده است.

در این قسمت تعدادی از نظریه های کمال گرایی به اجمال بررسی می گردد :

فروید<sup>۲</sup> در سال ۱۹۵۷ در توصیف افراد کمال گرا بیان می دارد که محرک اصلی در زندگی این افراد رسیدن به خوشبختی نیست، بلکه تکامل و برتری یافتن است. آنها باید در هر کاری به کمال دست یابند و به بهترین نحو آن را انجام دهند، در غیر این صورت راضی

---

1 Holander

2 Freud

نخواهند شد. نرسیدن به کمال آن‌ها را دچار اضطراب و افسردگی و احساس گناه شدید می‌کند.

آدلر<sup>۱</sup> تلاش برای برتری را به عنوان واقعیت اساسی زندگی توصیف کرد. منظور او از برتری، انگیزه‌ای برای کمال بود. واژه‌ی کمال از کلمه‌ی لاتین به معنی کامل بودن گرفته شده است. بنابراین، نظر آدلر این بود که ما برای برتری تلاش می‌کنیم تا خود را کامل کنیم و خود را به صورت یکپارچه در آوریم.

آدلر کمال‌گرایی را هم به صورت سالم (تلاش افراد سالم برای بهتر کردن خودشان و جامعه‌شان و با هدف خلق یک جامعه‌ی آرمانی و مترقی) و هم روان‌رنجور (فرار از بی‌اعتباری و بی‌آبرویی به دلیل احساس حقارت) مفهوم‌سازی کرد.

هورنای ۱۰ نیاز روان رنجور را برای انسان برشمرد که نیاز به کمال نیز در بین آن‌ها دیده می‌شود. به نظر هورنای کمال‌گرایی افراد ناشی از خود انگاره‌ی آرمانی غیر واقع بینانه است که بر پایه‌ی آرمان دست‌نیافتنی کمال مطلق استوار است.

داشتن این خودانگاره، روان‌رنجورانه است و این افراد را برای تحقق بخشیدن به این آرمان دست‌نیافتنی، به چیزی که هورنای آن را استبداد باید‌ها نامید می‌پردازند. آن‌ها به خودشان می‌گویند باید بهترین یا عالی‌ترین دانشجو، همسر، والد، معشوق، کارمند، دوست یا فرزند باشند. چون از نظر آن‌ها خودانگاره‌ی واقعیشان ناخوشایند است تصور می‌کنند که باید مطابق با خود آرمانی خیالی خود عمل کنند و به موجب آن خود را به صورت بسیار مثبت می‌بینند.

هاماچک مانند آدلر میان کمال‌گرایی بهنجار و روان‌آزردگی تفاوت قائل شد. وی معتقد است، کمال‌گراهای بهنجار افرادی هستند که عزت نفسشان را از طریق عملکرد خوب، ارتقا می‌دهند. آنها کار خوبشان را تحسین می‌کنند و از تلاشهایشان نتیجه خوشایندی می‌گیرند. به علاوه، کمال‌گرایان بهنجار، اهداف مناسب و دست‌یافتنی برای عملکردشان تعیین می‌کنند، زیرا آن‌ها درک واقع بینانه‌ای از توانایی هایشان دارند.

هاماچک مشاهده کرد که کمال‌گرایان روان‌رنجور، به جای تمایل به پیشرفت، به وسیله‌ی ترس از شکست برانگیخته می‌شوند. آن‌ها نیازهای خود را در سطح بالاتری از توانایی هایشان قرار می‌دهند و به علت انتظارات غیر واقع‌بینانه، هیچ رضایتی از پیشرفت شان کسب نمی‌کنند. کمال‌گرایان روان‌رنجور، درگیر چرخه‌ی بی‌پایانی از رفتارهای متناقض خود هستند. در تلاش برای غلبه‌کردن بر حس قویشان از حقارت می‌کوشند تا از طریق دستیابی به اهدافشان به مقبولیت برسند و تأیید شوند. با این حال این اهداف، غیر واقع‌بینانه و غیر قابل دسترس هستند و آن‌ها هرگز نمی‌توانند به آرمان خود درباره‌ی کمال دست یابند.

سورتزکین میان کمال‌گرایی خود دوستدار<sup>۱</sup> و کمال‌گرایی روان‌رنجور تمایز قائل شد. او کمال‌گرایی خود دوستدار را به عنوان تلاشی برای اجتناب از احساس گناه در نظر گرفت. کمال‌گرایان خود دوستدار تلاش می‌کنند تا تصویر خود را بزرگ‌نمایی کنند و روان‌رنجورها می‌کوشند، در جهت درخواست‌های یک فرامن خشن رفتار کنند. سورتزکین، همچنین چندمین سبک شناختی افراد کمال‌گرا را مورد بحث قرار داد. او معتقد بود افکار کمال‌گراها دو بخشی است و رویدادها را تنها، به صورت سیاه و سفید می‌بینند. آن‌ها ارزش خود را به وسیله‌ی دستیابی به اهدافشان اندازه‌گیری می‌کنند و با توجه به این که این اهداف، غیر واقع‌بینانه هستند، هرگونه انحراف از آنها به خود انتقادی و عزت نفس پائین منتهی می‌شود.

پاتچ<sup>۲</sup> معتقد بود که کمال‌گرایی، تنها یک هدف ناسالم را ارائه می‌دهد. آنان در تلاشند تا به عنوان راهی برای مواجه شدن با احساس عدم محبوبیت، کامل باشند. کمال‌گراها باور دارند که احتمالاً نمی‌توانند موفق شوند در نتیجه، دایماً در حال ناامید شدن به وسیله‌ی شکست‌هایشان هستند. حتی دستیابی ۹۵ یا ۹۹ درصدی از هدفشان، به عنوان شکست تلقی می‌شود که منجر به احساس‌های منفی نسبت به خود می‌گردد.

---

1 Narcissistic perfectionism

2 Patch

کمال‌گراها معتقدند یا انسان‌های شگفت‌آوری هستند و یا انسان‌های مهیب و ترسناک؛ حد وسطی وجود ندارد.

پیروت<sup>۱</sup> معتقد بود که کمال‌گراها در چرخه‌ی تضاد با خود درگیرند. وی اعتقاد داشت، آنان از طریق تمرکز بر روی خود به دنبال جبران عزت نفس پائین خویش هستند. هنگامی که کمال‌گراها تصور می‌کنند شکست خورده‌اند یا نالایق هستند، متحمل عزت نفس پائین می‌گردند که اضطراب یا افسردگی را در پی دارد.

هولندر کمال‌گرایی را ضرورت افزایش کیفیت عملکرد شاخصی از آن چه که در یک موقعیت مورد نیاز است، می‌داند. او کمال‌گرایی را شبکه گسترده‌ای از شناخت‌ها می‌داند که شامل انتظارات، تفسیر حوادث و ارزیابی خود می‌باشد. او این اصطلاح را با جزئیات بیشتری بیان می‌کند:

افرادی که معیارهای بسیار بالایی دارند، به طور مداوم و وسواس گونه به سوی اهداف ناممکن در تلاشند و ارزش خود را برحسب سودآوری و کامل بودن می‌سنجند.

الگوی یادگیری اجتماعی بر نقش تقلید کمال‌گرایی که احتمالاً در والدین وجود دارد تأکید دارد. کودکانی که والدین کمال‌گرا دارند گرایش به تقلید از والدین خود را خواهند داشت. بندورا به نقش یادگیری اجتماعی در داشتن عقاید کمال‌گرایانه اشاره کرد و روانشناسان اجتماعی نیز نشان دادند که کودکان گرایش دارند از معیارهای ارزش‌های دیگران تقلید کرده و آن‌ها را بپذیرند. این الگو، تقلید از گرایش‌های خودارزیابانه بزرگسالان را نیز شامل می‌شود.

الگوی واکنش اجتماعی بیان می‌کند کودکانی کمال‌گرا می‌شوند که در معرض محیطی خشن قرار دارند. این محیط به شکل‌های مختلف چون سوء استفاده‌ی جسمی، بدرفتاری روانی، محرومیت از عشق و رؤیاریی با شرم یا محیط خانوادگی مغشوش دیده می‌شود.

کودک احتمالاً با گرایش به کمال‌گرایی به این محیط پاسخ می‌دهد و از آن به عنوان ساز و کاری دفاعی استفاده می‌کند. کودک می‌تواند برای گریز از سوء استفاده‌های بعدی یا



کاهش احساس شرم و تحقیر کمال‌گرا شود (مثلاً: اگر من کامل باشم کسی به من صدمه نخواهد زد). همچنین ممکن است کودک از کمال‌گرایی به عنوان ابزاری جهت ایجاد احساس کنترل و پیش‌بینی بر محیط غیرقابل پیش‌بینی استفاده کند.

تمرکز اساسی الگوی تربیت اضطراب‌انگیز نیز بر روی والدینی است که در تربیت اضطراب‌انگیز خود به صورتی اشتباه با خطای فرزندان روبرو می‌شوند. حمایت بیش از حد، ممکن است شکل خاصی از فرزندپروری باشد که به طور مداوم به کودک یادآوری می‌کند مراقب خطای اجتماعی در آینده باشد و این می‌تواند تهدیدی برای سلامت جسمانی و هیجانی کودک شود. این تربیت اضطراب‌انگیز رشد گرایشهای کمال‌گرایانه را موجب می‌شود و جهت‌گیری آتی را شامل می‌شود که شامل نیاز به اجتناب از تهدید مرتبط با خطاهای قابل پیش‌بینی است.

پژوهش‌های زیادی نشان داده‌اند که افراد مبتلا به اختلال‌های اضطرابی، فقدان مراقبت والدین یا حمایت زیاد والدین را گزارش کرده‌اند. اما پژوهشگران اخیراً به طور خاص بر نقش تربیت اضطراب‌انگیز در ترویج رشد شناخت‌های مضطربانه متمرکز شده‌اند.

فراست و لهارت کمال‌گرایی را مجموعه‌ای از معیارهای بسیار بالا در عملکرد تعریف کردند. که با ارزشیابی انتقادی افراطی همراه است. این معیارهای بالا با ترس از شکست مرتبط می‌باشد. کمال‌گرایی یک ویژگی شخصیتی است. آن‌ها کمال‌گرایی را چنین تعریف کرده‌اند: افراد کمال‌گرا معیارهای بسیار عالی دارند، به طور مداوم در حال تلاش‌اند و خواستار کیفیت بالایی از عملکرد در یک موقعیت تعیین شده هستند.

کمال‌گرایی می‌تواند تمام جنبه‌های زندگی فرد را در بر بگیرد. بنابراین، افرادی که در یک جنبه از زندگی کمال‌گرا هستند معمولاً گرایش دارند در جنبه‌های دیگر زندگی هم کمال‌گرا باشند. افرادی که سطوح کمال‌گرایی بالایی دارند همواره برای رسیدن به کامل بودن تلاش می‌کنند این افراد معیارهای عالی برای خود تعیین می‌کنند و از انتقاد و ارزیابی رفتارشان اجتناب می‌کنند.

(فراست و همکارانش، و فلت و هویت و برنر کمال‌گرایی را معادل تعریف شناختی می‌دانند. افراد کمال‌گرا افکارشان تابع قانون همه یا هیچ است. برای مثال زمانی که در عملکردشان به طور جزئی دچار مشکل می‌شوند، احساس شکست کامل می‌کنند. فلت کمال‌گرایی را برحسب افکار منفی و مکرر در تعارض بین خود آرمانی و خود واقعی توصیف کرده است.

### ویژگی‌های کمال‌گرایی

ویژگی‌های کمال‌گرایی توسط محققان به خوبی بررسی شده است. هلندر ویژگی‌های بیشتری از کمال‌گرایی ارائه کرد. او به فرآیندهای شناختی توجه کرد که کمال‌گرایی را در فرد پایدار می‌کند. مانند توجه انتخابی<sup>۱</sup>، یعنی افراد کمال‌گرا اغلب به اشتباهات و نقایص خود، تمرکز می‌کنند.

از نظر هلندر کمال‌گرایی یک صفت منفی محسوب می‌شود و افراد کمال‌گرا دارای یک خود-تقصیری<sup>۲</sup> هستند. کمال‌گرایان بیش از آنکه نیاز به پیشرفت داشته باشند از شکست می‌ترسند.

افراد کمال‌گرا در اولویت بندی امور مشکل دارند و غالباً بر روی تکالیف، صرف نظر از اهمیت شان، به طور یکسان وقت صرف می‌کنند. بنابراین افراد کمال‌گرا از عملکرد خود ناراضی هستند و چنین باور دارند که نمی‌توانند به آنچه که می‌خواهند برسند.

کمال‌گرایی معمولاً با خطاکاری همراه است، کسی که همیشه به کامل و بی نقص بودن کارها فکر می‌کند، هیچ چیز او را خشنود نمی‌سازد. افراد کمال‌گرا، زمانی که با نقایص در عملکرد مواجه می‌شوند، شکست را تجربه می‌کنند در نتیجه عزت نفس آن‌ها کاهش می‌یابد.

---

1 Selective attention

2 Self - belittlement

کمال‌گرایی یک پدیده ناتوان کننده و شایع است و کمال‌گرایان به حالات منفی مانند احساس گناه، احساس شکست و عزت نفس پایین حساس هستند.

هورنای، آلیس و هولندر کمال‌گرایی را به منزله یک شکل روانشناختی می‌دانند و معتقدند که جنبه‌های معینی از کمال‌گرایی با افسردگی رابطه دارد.

در واقع این افراد اشتباه را یک فاجعه بزرگ می‌دانند که این خود منجر به افسردگی می‌شود، به علاوه این افراد می‌پندارند که هرگز به خواسته‌های خود نمی‌رسند. در نتیجه منجر به انتقاد از خود می‌شود که زمینه را برای افسردگی آماده می‌کند.

هاماچک مشاهده کرد افراد کمال‌گرا در مورد اهداف خود اضطراب بالایی دارند، به رغم آنان، این اهداف باید به طور کامل و مطلقاً خوب انجام شود. کوشش‌های این افراد حتی در بهترین حالت خود، هرگز به اندازه کافی خوب نیست. این افراد برای خود معیارها و اهداف دشواری را تعیین می‌کنند که فراتر از توانایی‌هایشان است. ماهیت دشوار و شخصی این معیارها به توضیح اینکه چرا افراد کمال‌گرا همواره در تلاش برای بهتر انجام دادن کارها هستند، کمک می‌کند.

### ویژگی‌های افراد کمال‌گرا

۱. تفکر همه یا هیچ: کمال‌گرایان خود را وقف پیگیری معیارهای دشوار و شخصی خویش می‌کنند، این امر مستلزم خود مهارگری بسیار عالی است، این خود مهارگری معمولاً شامل محدود مدور نبودن فعالیت‌های لذت بخش است که مستقیماً با فعالیت و پیگیری هدف مورد نظر ارتباط ندارند.
۲. ارزیابی از عملکرد: افراد کمال‌گرا پس از تدوین معیارهای بسیار عالی، عملکرد خود را در راه رسیدن به آن معیارها به طور مکرر و سختگیرانه مورد ارزیابی قرار می‌دهند.
۳. شکست در رسیدن به معیارها با افراد کمال‌گرا معیارها و عملکرد خود را به روش سوگیرانه ارزیابی می‌کنند. چنین سوگیری‌ها شامل توجه انتخابی به شکست و به حساب نیاوردن موفقیت است. این امر، بیشتر مستلزم توجه خاص به اشتباهات فرضی یا واقعی است تا بخش‌هایی از عملکرد که به خوبی و با موفقیت انجام شده است.

### طبقه بندی های کمال گرایی

محققان مختلف با طرح کمال گرایی کنش ور<sup>۱</sup> در مقابل کمال گرایی نارساکنش ور<sup>۲</sup>، کمال گرایی سالم<sup>۳</sup> در مقابل کمال گرایی ناسالم<sup>۴</sup>، یا کمال گرایی بهنجار<sup>۵</sup> در مقابل کمال گرایی روان رنجور<sup>۶</sup> جنبه های مثبت را در مقابل جنبه های منفی این سازه متمایز کرده اند.

کمال گرایی مثبت : کمال گرایی مثبت (تلاش برای پیشرفت) عبارت است از: تلاش برای دستیابی به معیارهای شخصی بالا بدون خود انتقادی. این بعد، با خصوصیات منفی مانند اضطراب رابطه ای ندارد. کمال گرایی مثبت، بیشتر بر روی انتظارات مربوط به پیشرفت، رقابت، توانایی، هیجان مربوط به تجربه ی یک کار و رضایتمندی متمرکز است.

برخلاف کمال گراهای منفی، کمال گراهای مثبت در عین حال که معیارهای شخصی بالایی برای خود وضع می کنند، می توانند محدودیت های شخصی و محیطی را بپذیرند و خود را موفق بدانند، حتی اگر استانداردهای شخصی آنها کاملاً محقق نشود.

کمال گرایی منفی : بعد منفی کمال گرایی شامل آن شکل از کمال گرایی است که به شرح نگرانی های کمال گرایانه، از قبیل: توجه بیش از حد به اشتباهات، شک و تردید در مورد اعمال و واکنش های منفی به اشتباهات می پردازد. این بعد با اضطراب، رابطه دارد.

کمال گرایی منفی بر روی هیجاناتی مانند برآورده نشدن انتظارات، هم در مورد دیگران و هم در رابطه با انتظاراتی که فرد از خود دارد، محکوم شدن، احساس گناه، شرم و شکست متمرکز است به علاوه این افراد به شدت از شکست اجتناب می کنند و در برابر احتمال انتقادگری دیگران آسیب پذیرند. این گروه از کمال گراها، حوزه های مختلف فعالیت و روابط اجتماعی را تهدیدکننده، تحمیلی و ناحمایتگر تلقی می کنند.

- 
- 1 Functional perfectionism
  - 2 Dysfunctional perfectionism
  - 3 Health perfectionism
  - 4 Unhealth perfectionism
  - 5 Normal perfectionism
  - 6 Neurotic perfectionism

### ابعاد کمال‌گرایی

در اوایل دهه‌ی ۱۹۹۰ بود که کمال‌گرایی به عنوان سازه‌ای چند بعدی در نظر گرفته شد. این تغییر در دیدگاه به دو دلیل صورت گرفت: اول این که، تحقیقات انجام شده درباره‌ی افراد کمال‌گرا، آنان را افرادی توصیف می‌نمود که در مورد اشتباهات خود، اشتغالات ذهنی و نگرانی‌های بسیاری دارند، در مورد کیفیت اعمال خود مردد هستند، برای انتظارات والدین ارزش قابل ملاحظه‌ای قائلند، تأکیدی بیش از حد به اعمال نظم و قانون بر فعالیت‌هایشان دارند. دوم این که، مشاهدات مستقل بالینی، دیدگاهی را موجب گردید که طبق آن، کمال‌گرایی نیز جنبه‌های میان فردی خاص خود را دارد و این جنبه‌ها هر یک به نوبه‌ی خود در بروز مشکلات اهمیت دارند. از این رو، برای تشخیص و اندازه‌گیری این مؤلفه‌ها، یا به عبارتی ابعاد مختلف کمال‌گرایی، ابزارهایی ساخته شد. یکی از این ابزارها، مقیاس چند بعدی هویت و فلت است.

این مقیاس سه بعد را برای کمال‌گرایی در نظر می‌گیرد :

کمال‌گرایی خودمدار : رفتارهای کمال‌گرایانه‌ای است که به سمت خود گرایش دارد و به عنوان یک بعد از کمال‌گرایی، با نام کمال‌گرایی خودمدار<sup>۱</sup> تعریف می‌شود. این رفتارها شامل مجموعه‌ی اهداف، با توجه به معیارهای افراطی و ارزیابی دقیق از رفتار خود است. این بعد از کمال‌گرایی از درون نشأت می‌گیرد و فرد در آن از انگیزه‌های قوی برای کامل‌بودن و ایجاد حالتی برتر در میان افراد همسان خود برخوردار است.

کمال‌گرایی دیگرمدار : بیان‌کننده‌ی تمایل به داشتن انتظارات افراطی و ارزشیابی انتقادی از دیگران است؛ این نوع کمال‌گرایی با خصومت و سرزنش دیگران همراه است. این جنبه در اصل همان کمال‌گرایی خودمدار است، اما رفتار کمال‌گرایی به سوی دیگران جهت‌گیری شده است.

---

1 Self- oriented perfectionism

درواقع بعد کمال‌گرایی دیگرمدار<sup>۱</sup> باورها و انتظارات درباره‌ی قابلیت‌های دیگران، را شامل می‌شود. رفتار کمال‌گرایان دیگرمدار شامل تعیین معیارهای غیرواقعی، برای دیگران و ارزیابی دقیق عملکرد آنان است.

این افراد برای بدشانسی‌هایشان، دیگران را سرزنش می‌کنند. چنین کمال‌گرایی بسته به اعتقادات و انتظارات افراد مهمی که در زندگی فرد نقش دارند، بوجود می‌آید. در این حالت، فرد سعی می‌کند به عنوان یک شخص مهم از خود انتظاراتی داشته باشد، انتظاراتی که معمولاً مردم از یک فرد بزرگ و مهم دارند.

در این وضعیت، فرد کمال‌گرا مجموعه‌ای از استانداردها را برای خود قائل می‌شود که با آن‌ها افراد محیط خود را می‌سنجد. مثلاً برای وی بسیار مهم است که فردی که با وی معاشرت می‌کند دارای همان استانداردهای رفتاری و عقیدتی باشد و در غیر این صورت خود را از وی دور نگه می‌دارد.

کمال‌گرایی جامعه‌مدار : سومین بعد، شامل درک نیاز به دستیابی معیارها و انتظاراتی است که توسط دیگران تعیین می‌شود. کمال‌گرایی جامعه‌مدار<sup>۲</sup> به ادراکی اشاره دارد که فرد از دیگران دارد، مانند این باور که دیگران انتظارات غیرواقعی را بر او تحمیل می‌کنند، او را سخت‌گیرانه مورد ارزیابی قرار می‌دهند و او را به خاطر کامل و بی نقص بودن تحت فشار قرار می‌دهند.

در این بعد، شخص مجدداً از بعد دیگری بر روی خود و سایر افراد تکیه کرده و شرایط خاصی را بنا می‌نهد.

چنین فردی که متأثر از تجویزهای این و آن است، پیوسته سعی می‌کند خود را با خواسته‌های این و آن تطبیق دهد و آن بشود که آن‌ها می‌خواهند. در این حالت، فرد زندگی خود را بر اساس خواسته‌های مردم تنظیم می‌کند و در نتیجه نسبت به انتظارات آن‌ها بسیار حساس و زودرنج می‌شود. از نظر چنین فردی، ارزش‌هایی که دیگران برای زندگی اجتماعی

---

1 Other oriented perfectionism

2 Socially prescribed perfectionism

قرار داده‌اند در درجه‌ی اول اهمیت قرار دارد و سعی می‌کند تا آن‌ها را در خود استوار سازد و از آن‌ها تبعیت نماید.

### علل کمال‌گرایی

چندین نظریه برای ریشه‌ها و علل کمال‌گرایی وجود دارد. مدل انتظارات اجتماعی هامپک، کمال‌گرایی را پاسخی منفی به تأیید مشروط والدینی می‌داند. بر اساس این مدل، کودک یاد می‌گیرد و بر این باور است که با انجام دادن عالی کارها می‌تواند تأیید والدین خود را به‌دست آورد.

با توجه به مدل یادگیری اجتماعی که می‌گوید، کودکان رفتارها را از طریق مشاهده و تقلید از دیگران یاد می‌گیرند، می‌توان نتیجه گرفت که کودکانی که والدین کمال‌گرا دارند، با احتمال بیشتری کمال‌گرایی را نشان می‌دهند. در این خصوص شماری از مطالعات این سؤال را مطرح کرده‌اند که آیا کمال‌گرایی در والدین با کمال‌گرایی در فرزندان‌شان همراه است. در حالی که بعضی از مطالعات گزارش دادند که یک همبستگی معنی‌دار کمی وجود دارد، برخی گزارش کردند که این چنین هماهنگی وجود ندارد و برخی دیگر استنتاج می‌کنند که یک همراهی معنی‌داری فقط در مورد والدین جنس مشابه وجود دارد.

هامپک معتقد است که کمال‌گرایی روان‌رنجورانه از دو محیط عاطفی بر می‌خیزد. یکی از این محیط‌ها، محیط عدم تأیید یا اعمال تأییدات غیردائمی و دیگری محیطی است که به لحاظ عاطفی، تأیید مثبت شرطی فراهم می‌آورد. در یکی، کودک هرگز نمی‌آموزد که والدینش را چگونه راضی و خشنود گرداند، و در دیگری، تأیید والدین تنها هنگامی صورت می‌گیرد که کارها به خوبی انجام شود.

این گونه نتایج ممکن است حتی به دلیل تأثیر عوامل ژنتیکی باشد و ممکن است کمال‌گرایی بیشتر جنبه‌ی ارثی و کمتر یادگیری داشته باشد.

مدل واکنش اجتماعی که توسط فلت و همکارانش مطرح شده است، بر این استوار است که کمال‌گرایی واکنشی به سخت‌گیری خانواده و مقتضیات اجتماعی است و ممکن است با

داشتن والدین مضطربی که دائما روی اشتباه نکردن و پی آمدهای منفی اشتباه کردن تأکید دارند، رابطه داشته باشد.

این مدل‌ها به طور کلی بر نقش خانواده در پدیدآیی کمال‌گرایی تأکید دارند. فلت و همکارانش نیز عنوان می‌کنند که عوامل مربوط به کودکی مانند مزاج و سبک دلبستگی، عوامل مربوط به والدین مانند اهداف، تجربیات، سبک فرزندپروری، و شخصیت، به علاوه فشارهای محیطی مانند فرهنگ، همسالان، مربیان و شغل، نیز نقش مهمی در پدید آیی کمال‌گرایی دارند. والدین مستبد که از کودکان خود انتظار دارند پیشرفت‌های سطح بالا داشته باشند زمینه‌های کمال‌گرایی را در کودکان به وجود می‌آورند.

کودکان جامعه‌پذیر و متأثر از دیگران احتمال بالاتری برای کمال‌گرایی دارند. عوامل مربوط به مزاج کودک مانند تهییج‌پذیری بالا و سماجت نیز از عوامل کودکی تأثیرگذار بر کمال‌گرایی است.

فشارهای اجتماعی برای پیشرفت در تحصیل و کار که مستلزم رقابت و مقایسه‌های مکرر با دیگران است از عوامل محیطی مؤثر بر کمال‌گرایی است.

مدرسه و شرایط رقابت‌آمیز و ناسالم حاکم بر آن را نیز از عوامل تشدیدکننده‌ی کمال‌گرایی در کودکان و نوجوانان می‌توان در نظر گرفت. معلمی که خود در محیط و فرهنگی تکامل‌گرا پرورش یافته و نمره‌ی بیست را ملاک موفقیت و عدم موفقیت دانش‌آموزان خود در نظر می‌گیرد، شرایط رقابت در کلاس را تشدید می‌بخشد و محیطی را به وجود می‌آورد که دانش‌آموزان در آن مجبورند برای اثبات شایستگی خود به معلم و والدین، نهایت تلاش خود را برای کامل و بی نقص بودن به کار گیرند.

ارزیابی‌های نامتعادل و غیرطبیعی دوران ابتدایی است که از مدرسه به طرف خانه سرازیر شده و از خانه به کودک تحمیل می‌گردد.



## سرسختی روانشناختی

### مفهوم سرسختی روانشناختی

اگر شخصیت را ترکیبی از رفتار، افکار، هیجانات و انگیزش های فرد بدانیم، عوامل سازنده شخصیت ممکن است در افراد مختلف، متفاوت باشد. از سوی دیگر، امکان دارد این عوامل به شیوه های مختلفی ترکیب شده باشد به گونه ای که الگوهای شخصیتی گوناگونی را به وجود آورد.

بسیاری از پژوهشگران معتقدند وجود تفاوت های فردی و ویژگی های شخصیتی متفاوت، واکنش افراد را نسبت به موقعیت ها و فشار زها متمایز می کند؛ یکی از این ویژگیهای شخصیتی، سرسختی روانشناختی است.

سرسختی روانشناختی چیزی فراتر از جمع سه مؤلفه تعهد، کنترل و مبارزه جویی است. انعطاف پذیری روانشناختی افراد سرسخت، صرفاً از تأثیر انفرادی این سه مؤلفه سرچشمه نمی گیرد، بلکه ناشی از شیوه مقابله ای خاصی است که با ترکیب پویای این سرسختی روانشناختی یک سازه شخصیتی مثبت است که برای اولین بار توسط مدی و کوباسا در دهه هشتاد قرن بیستم بر اساس نظریه های وجودی شخصیت مورد توجه ویژه قرار گرفت کوباسا در یکی از مطالعات عمیق خود مفهوم سرسختی روانشناختی را به عنوان یک خصیصه عمومی مورد شناسایی قرار داد. در همین رابطه کوباسا و همکاران مفهوم شخصیت سرسخت را به عنوان تبیینی برای ارتباط بین فشار روانی با بیماری ها در بعضی از افراد پیشنهاد کردند.

میزان سرسختی روانشناختی بسته به زمان و مکانی که فرد در آن قرار دارد و میزان فراوانی و نوع سبک یادگیری که آموخته شده در افراد مختلف متفاوت است.

کوباسا سرسختی روانشناختی را ترکیبی از باورها در مورد خویشتن و جهان تعریف می کند که از سه مؤلفه تعهد، کنترل و مبارزه جویی تشکیل یافته است. سرسختی روانشناختی احساس بنیادی از کنترل است که به فرد سرسخت امکان ترسیم و دسترسی به فهرستی از راهبردها را می دهد. در نهایت سرسختی روانشناختی باعث پرورش دیدی خوش بینانه نسبت به فشار زها می شود؛ به عبارتی، صفت مبارزه جویی، فرد سرسخت را قادر

می سازد تا حتی حوادث ناخوشایند را بر حسب امکانی برای یادگیری به تهدیدی برای ایمنی در نظر بگیرد و تمامی این جنبه ها باعث پیشگیری و یا کوتاه شدن مدت پیامدهای منفی تنش را می شود و در واقع سرسختی روانشناختی، سپری در مقابل برانگیختگی شدید فیزیولوژیک در اثر حوادث تنش زا است که سلیه و دیگر پژوهشگران، عامل آسیب پذیری در مقابل بیماری ها می دانند.

کوباسا در تلاش برای رسیدن به عوامل مؤثر پاسخ در برابر استرس که تأثیر منفی وقایع استرس زا را کنترل می کند، به نکات ظریفی در کار سلیه اشاره می کند.

واسطه های میانجی استرس و بیماری شامل آمادگی فیزیولوژیکی، تجربیات دوران اولیه کودکی، منابع اجتماعی و شخصیت (که در اینجا بر آن تأکید می شود) همگی مسؤل چیزی هستند که سلیه آن را شیوه مشخص برخورد هر فرد با وقایع استرس زای زندگی می نامد. کوباسا این نظریه را ارائه کرد که سرسختی روانشناختی مجموعه ای از ویژگی های شخصیتی است که در هنگام مواجه با وقایع استرس زای زندگی، به عنوان منبع مقاومت ایفای نقش می کند، امکان بروز علایم بیماری را کاهش می دهد و از تجربیات مفید و متفاوت دوران کودکی نشأت می گیرد.

سرسختی روانشناختی به عنوان تعدیل کننده، روابط بین تنش و بیماری روانشناختی و جسمانی عمل می کند. افرادی که از سرسختی روانشناختی قوی برخوردارند، احتمال کمتری دارد که در مقایسه با افراد دارای سرسختی روانشناختی ضعیف در پاسخ به تنش، دچار آسیب جسمانی و یا روانی شوند. هم چنین یافته های تجربی نقش تعدیل کننده سرسختی روانشناختی را در مقایسه با فشارهای جانبی تنش تأیید می کند.

دیگر یافته ها بیان می کند که بین دو جنس از نظر سرسختی روانشناختی تفاوت معنی داری نیست.

طی چند سال اخیر سرسختی روانشناختی به عنوان یک ویژگی مفید و مثبت در حوزه آسیب شناسی روانی مورد بررسی گسترده ای قرار گرفته است. تاکنون هیچ گونه شواهدی مبنی بر نقش وراثت در ایجاد سرسختی روانشناختی افراد وجود ندارد. اما شواهدی حاکی از این است که والدین سرسخت، فرزندان سرسخت نیز دارند.

تبیین های احتمالی، الگو سازی، همانندسازی فرزندان با والدین و شیوه های فرزند پروری مناسب و صحیح می باشد. افراد سرسخت نسبت به افراد غیر سرسخت، سیستم ایمنی قوی تر و ایموگلوبین بیشتر، واکنش پذیری فشار خون انقباضی بیشتر حین تکلیف تهدیدآمیز و افزایش کمتری در انگیختگی سمپاتیک (یعنی تنش) در خلال شرایط ارزیابی تکلیف دارند. افراد سرسخت، الگوهایی در پیش رو داشته اند که آنها را در زمینه تعهد، کنترل و مبارزه جویی سرمشق قرار داده اند. از آنجا که سرسختی روانشناختی را می توان یاد گرفت، احتمالاً افراد در مواجهه یا وقایع، احساس کارآمدی و کنترل بر محیط را کسب کرده اند.

سرسختی روانشناختی به عنوان یک سازه شخصیتی مثبت برای اولین بار توسط مدی و کوباسا در دهه هشتاد قرن بیستم بر اساس نظریه های وجودی شخصیت مورد توجه ویژه ای قرار گرفت. در سال های اخیر، متخصصان و محققان شخصیت توجه خاص را به سازه سرسختی روانشناختی به عنوان یک منبع متعادل کننده اثرات استرس بر روی سلامت روانی و جسمی مبذول داشته اند.

کوباسا این نظریه را ارائه داد که سرسختی روانشناختی مجموعه ای از ویژگی های شخصیتی است که در هنگام مواجهه با وقایع استرس زای زندگی، به عنوان منبع مقاومت ایفای نقش می کند.

از دیدگاه مدی ریشه های مفهومی این سازه، برخلاف دیدگاه های معتقد به واکنش انفعالی انسان که در اغلب کارها در زمینه استرس و بیماری مشاهده می شود، مجموعه ای از رویکردها در مورد رفتار انسانی است که در مقوله بندی نظریه های عمده شخصیت، آنها را نظریه های تکامل می نامد.

لامبرت می گوید پدیده سرسختی روانشناختی به صورت قیاسی از هستی گرایی مشتق شده است که کوباسا این دیدگاه هستی گرایانه سرسختی روانشناختی را به مفهوم دقیقی از زندگی واقعی، شایستگی، تلاش متناسب سوگیری خلاق بدل کرده است.

کوباسا با استفاده از نظریه های وجودی شخصیت، سرسختی روانشناختی را ترکیبی از باورهای در مورد خویشتن و جهان تعریف می کند که از سه مؤلفه تعهد، کنترل و مبارزه مشخصه عمومی دارد:

الف) توانایی احساس عمیق درآمیختگی و یا تعهد نسبت به فعالیت هایی که فرد انجام می دهد.

ب) اعتقاد به این که قادر به کنترل و یا تاثیرگذاری بر روی حوادث است و استرس های روانی را قابل تغییر می داند.

ج) انتظار این که تغییر یک مبارزه هیجان انگیز برای رشد بیشتر است و آن را جنبه ای عادی از زندگی می داند.

پارکر و رندال سرسختی روانشناختی را چیزی فراتر از جمع سه مؤلفه تعهد، کنترل و مبارزه جویی می دانند و آن را ناشی از شیوه مقابله ای خاصی می داند که با ترکیب مؤلفه هایش می پردازد و درآنها یک همگونی ایجاد می کند.

### مؤلفه های سرسختی روانشناختی

از دیدگاه کوباسا فردی سرسخت است که سه مشخصه عمومی را داشته باشد:

الف) تعهد      ب) کنترل      ج) مبارزه جویی

تعهد: شخصی که از تعهد بالایی (نقطه مقابل بیگانگی) برخوردار است، به اهمیت ارزش و معنای اینکه چه کسی هست و چه فعالیت هایی انجام می دهد، باور دارد و بر همین مبنا قادر است در مورد هر آنچه که انجام می دهد، معنایی بیاید و کنجکاو خود را برانگیزد.

این اشخاص با بسیاری از جنبه های زندگی شان همچون: شغل، خانواده، روابط بین فردی کاملاً در آمیخته می شوند. یعنی اعتقاد به اهمیت، جالب بودن و معنی داری فعالیت های زندگی است. کوباسا معتقد است که تعهد، اساسی ترین عامل حفظ بهداشت است.

کنترل: کوباسا با استفاده از منبع کنترل راتر به مفهوم کنترل دست یافت. افرادی که در مؤلفه کنترل (نقطه مقابل ناتوانی) قوی هستند، رویدادهای زندگی را قابل پیش بینی و

کنترل می‌دانند، و بر این باورند که قادرند با تلاش آنچه را که در اطرافشان رخ می‌دهد تحت تاثیر قرار دهند. چنین اشخاصی برای حل مشکلات، به مسئولیت خود، بیش از اعمال و یا اشتباهات دیگران تاکید می‌کنند. افراد منبع کنترل را بر اساس تجارب و یادگیری مرتبط با تقویت می‌آموزند.

ویژگی شخصیتی کنترل شامل تمایل شخص به احساس و اقدام به نحوی که گویی در رویارویی با شرایط و مقتضیات گوناگون زندگی صاحب نفوذ و تسلط است، می‌باشد. مبارزه جویی : مبارزه جویی (نقطه مقابل احساس خطر یا تهدید) نیز باور به این امر است که تغییر و نه ثبات و امنیت، جنبه طبیعی زندگی است. اشخاصی که مبارزه جویی بالایی دارند، موقعیت‌های مثبت و یا منفی را که به سازگاری مجدد نیاز دارند، فرصتی برای یادگیری و رشد بیشتر می‌دانند تا تهدیدی برای امنیت و آسایش خویش. چنین باوری انعطاف پذیری، و قدرت تحمل رویدادها و موقعیت‌های مبهم و ناراحت کننده زندگی را به همراه دارد. تعهد به عنوان سیستم اعتقادی است که تهدید ادراک شده ناشی از وقایع استرس زای زندگی را به حد اقل می‌رساند. یعنی این اعتقاد که در زندگی تغییر از ثبات عادی تر است و این که انتظار تغییر داشتن محرکی برای رشد است نه تهدیدی برای امنیت. افراد مبارزه جو تغییر را با آغوش باز می‌پذیرند و آن را نوعی چالش تلقی می‌کنند.

### ویژگی های سرسختی روانشناختی

در مجموع ویژگی های سرسختی روانشناختی عبارتند از :

حس کنجکاوی قابل توجه.

تمایل به داشتن تجارب معنی دار.

اعتقاد به مؤثر بودن آنچه که مورد تصور ذهنی قرار گرفته است.

انتظار این که تغییر امری طبیعی است و هر محرک با اهمیت می‌تواند موجب رشد و

پیشرفت گردد.

ابراز وجود، نیرومندی و پراورزی بودن.

توانایی استقامت و مقاومت.

### عوامل موثر بر سرسختی روانشناختی

طی چند سال اخیر سرسختی روانشناختی به عنوان یک ویژگی مفید و مثبت در حوزه آسیب شناسی روانی مورد بررسی گسترده ای قرار گرفته است.

در کنار سرسختی روانشناختی، عوامل دیگری مانند حمایت اجتماعی، عزت نفس و خوش بینی می تواند نقش همسانی داشته باشد.

عوامل سرشتی: تاکنون هیچ گونه شواهدی مبنی بر نقش وراثت در ایجاد سرسختی روانشناختی افراد وجود ندارد. اما شواهدی حاکی از این است که والدین سرسخت، فرزندان سرسخت نیز دارند. تبیین های احتمالی، الگو سازی، همانندسازی فرزندان با والدین و شیوه های فرزند پروری مناسب و صحیح می باشد.

عوامل زیست شیمیایی: افراد سرسخت نسبت به افراد غیر سرسخت، سیستم ایمنی قوی تر و ایموگلوبین بیشتر، واکنش پذیری فشار خون انقباضی بیشتر حین تکلیف تهدید آمیز و افزایش کمتری در انگیزختگی سمپاتیک (یعنی تنش) در خلال شرایط ارزیابی تکلیف دارند.

یادگیری: افراد سرسخت، الگوهایی در پیش رو داشته اند که آنها را در زمینه تعهد، کنترل و مبارزه جویی سرمشق قرار داده اند. از آنجا که سرسختی روانشناختی را می توان یاد گرفت، احتمالاً افراد در مواجهه با وقایع، احساس کارآمدی و کنترل بر محیط را کسب کرده اند.

آنتوفسکی معتقد است که احساس پیوستگی فرد (یعنی احساس اعتماد به محیط درونی و بیرونی که منجر به پیش بینی منطقی وقایع می شود) مهمترین پیشامد مربوط به سرسختی روانشناختی است.

یکی از پیامدهای ویژگی سرسختی روانشناختی، حفظ سلامت در برابر وقایع استرس آور زندگی است.

### همبسته های سرسختی روانشناختی

استرس؛ در سرسختی روانشناختی به عنوان تعدیل کننده روابط بین اثرات منفی استرس، زندگی و سلامت روانی عمل می کند.

ویب و ویلیامز مدل مفهومی ارتباط سرسختی روانشناختی با استرسورها و سلامتی را بر مبنای یک دیدگاه فیزیولوژیکی-روانی-اجتماعی ارائه کرده اند. بر اساس مدل ویبه و ویلیامز، تهدید آمیزی یک رویداد و پاسخ های مقابله ای بی ثمر عامل افزایش برانگیختگی فیزیولوژیکی هستند و برانگیختگی فیزیولوژیکی مکرر و طولانی نیز به فشار و اختلال در عملکرد سیستم ایمنی و در نهایت به بیماری منجر می شود، اما سرسختی روانشناختی با ایجاد تغییر در ارزیابی رویدادها و پاسخ های مقابله ای از برانگیختگی فیزیولوژیکی منفی و آسیب زا جلوگیری می کند.

وقایع استرس زای زندگی با افزایش علائم بیماری مرتبط هستند، اما سرسختی روانشناختی به عنوان میانجی بین وقایع استرس زا و بیماری عمل میکند و امکان بروز علائم بیماری را کاهش می دهد. این تعامل مهم و پیش بینی کننده، نشانگر این مسئله می باشد که اگر فردی با وقایع شدیداً استرس زا مواجه شود برای سالم ماندن نیاز دارد که سرسخت باشد. زیرا افرادی که سرسختی روانشناختی بالایی دارند احتمال کمتری دارد که درمقایسه با افراد دارای سرسختی روانشناختی پایین در پاسخ به فشار روانی دچار آسیب جسمانی یا روانی شوند. مدی و کوباسا اظهار داشتند که سرسختی روانشناختی سازه شخصیتی است که از تجربیات مفید و متفاوت دوران کودکی نشأت می گیرد و یک احساس عمومی می باشد مبتنی بر این که شرایط محیط ایده آل است و باعث می شود که انسان موقعیت های پر استرس را بالقوه، با معنی و جالب ببیند و آنها را به تجارب بزرگ تبدیل کند. از این رو اثری مهم در محافظت از سلامتی در هنگام حوادث تنش زا دارد. از این رو اگر ثابت شود که فردی از سرسختی روانشناختی بالایی برخوردار است تحمل ناکامی بیشتر از خود نشان می دهند و این سرسختی روانشناختی با میزان اضطراب و افسردگی آن شخص روابط معکوس خواهد داشت. استرس موجب افزایش کلسترول، فشار خون و کورتیزول و کاهش میزان سلول T در افرادی که از سرسختی روانشناختی پایینی برخوردار باشند، می شود.

ارزیابی شناختی؛ افراد دارای سرسختی روانشناختی پایین وقایع ایجاد کننده تغییر در زندگی را، در مقایسه با افراد سرسختی روانشناختی بالا، منفی تر و غیر قابل کنترل ارزیابی می کنند، شیوه اسنادی کلی و درونی برای وقایع منفی و اسنادهای خارجی و خاص برای وقایع مثبت دارند و ترجیح می دهند که از استراتژی سازگاری واپس رونده مثل ترک و انکار رفتار و شناختی که نه موقعیت را دگرگون و نه مشکل را حل می کند، استفاده کنند و حتی ممکن است مشکل احساسی و ناسازگاری احساسی را افزایش دهند.

افراد دارای سرسختی روانشناختی بالا، حوادث و رویدادها را کمتر پردغدغه ارزیابی می کنند و در توانایی شان برای سازگاری با آن خوشبین هستند، ترجیح می دهند که روی سازگاری تبدیلی فعالی تکیه کنند که استرس را به وسیله راهبردهای متمرکز بر مشکل به تجربه ای مثبت تبدیل می کند و در پاسخ به تکلیف تهدید آمیز اظهارات شخصی مثبت تری دارند.

خودشکوفایی؛ افراد خودشکوفای دارای رسالت یا تمرکزی بر مشکلات بیرون خود می باشد (یعنی تعهد)، آنان نسبت به پیشامدها احساس کنترل می کنند، با هیجان به استقبال تغییر می روند و آن را چالش آور می یابند.

واکنش های فیزیولوژیک؛ افراد سرسخت واکنش های آسیب شناختی و فیزیولوژیکی کمتری (از قبیل فشار خون پایین تر، ضربان قلب معمولی در هنگام مواجهه با استرس ها و پاسخ الکتریکی پوست کمتر) نسبت به افراد غیر سرسخت نشان می دهند.

عزت نفس؛ عزت نفس اجتماعی یعنی درجه ارزیابی مثبت - منفی یک فرد که درباره عضویت خود در گروه های اجتماعی دارد که این ارزیابی مبتنی بر ارزش های خود و درون دادهای خودش از دیگران وموقعیت های خاص است.

عزت نفس به طور کلی و عزت نفس اجتماعی به طور خاص، متأثر از کیفیت ارتباطات نزدیک با دیگران است. از طرفی ناکامی در چالش ها و استرس های بین فردی بر ارزیابی و نگرش فرد نسبت به خود در زمینه روابط اجتماعی تأثیر منفی می گذارد. در نتیجه حل کارآمد چالش ها و استرس های بین فردی بر عزت نفس اجتماعی تأثیر مثبت می گذارد.



حل کارآمد چالش‌ها و استرس‌های بین فردی ازجمله ویژگی‌های افراد سرسخت می‌باشد. سرسختی روانشناختی مجموعه‌ای متشکل از ویژگی‌های شخصیتی است که در مواجهه با حوادث فشارزای زندگی، به عنوان منبعی از مقاومت به عنوان سپری محافظ عمل می‌کند با توجه به زیربنای مفهومی و نظری عزت نفس و سرسختی روانشناختی، هر دو سازه در دوران کودکی و به وسیله بازخوردهای والدین و اطرافیان به وجود می‌آیند و به مرور زمان تداوم پیدا می‌کنند. همچنین، می‌توان این گونه بیان کرد که این دو سازه روانشناختی همسو می‌باشند و افرادی که دارای سرسختی روانشناختی بالایی می‌باشند به نوعی از عزت نفس بالایی برخوردارند.

منبع کنترل؛ سرسختی روانشناختی با منبع کنترل درونی رابطه مثبت و با منبع کنترل بیرونی همبستگی منفی دارد.

عملکرد تحصیلی؛ سرسختی روانشناختی بالاتر، موفقیت تحصیلی بیشتر را نیز به همراه دارد. دانش‌آموزان دارای سرسختی روانشناختی بالا که ارزش و فایده کار برای آنان مشخص شده، کار را بهتر انجام می‌دهند و این تأثیر از طریق مبادرت آنان برای سرگرم‌کننده‌تر کردن فعالیت به صورت غیرمستقیم می‌باشد. اگر رغبت کافی برای عملکرد نباشد افراد سرسخت به طور فعال و عمدتاً خود را درگیر راهبردهایی می‌کنند تا کار محول شده را جالب‌تر کنند.

جنسیت؛ از آنجا که مردان کمتر هیجانی و بیشتر عقلانی‌اند، از زنان سرسخت‌ترند. حمایت‌های اجتماعی؛ حمایت‌های اجتماعی موقعی که سرسختی روانشناختی بالا است تأثیر بیشتری در حفظ سلامت دارند. سرسختی روانشناختی به طور مستقیم از طریق حمایت‌های اجتماعی، سازگاری را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

افراد سرسخت تمایل به روابطی که در زمان‌های پر استرس از سازگاری تبدیلی حمایت می‌کند، دارند. در صورتی که افراد با سرسختی روانشناختی پایین به جستجوی این روابط برنیامده و موجب افزایش تمایل به سازگاری واپس‌رونده هنگام مواجهه با استرس می‌شود.

## نظریه های سرسختی روانشناختی

### نظریه کوباسا

کوباسا با استفاده از نظریه های وجودی در شخصیت، سرسختی روانشناختی را ترکیبی از باورها در مورد خویشتن و جهان تعریف می کند که سه مؤلفه تعهد، کنترل و مبارزه جویی تشکیل شده است.

شخصیتی که از تعهد بالایی برخوردار است به اهمیت، ارزش و معنای این که چه کسی است و چه فعالیت هایی انجام می دهد، پی برده است و به همین مبنا قادر است در مورد آنچه که انجام می دهد معنایی بیابد و کنجکاوی خود را برانگیزد. این اشخاص در بسیاری از جنبه های زندگیشان همچون شغل، خانواده و روابط بین فردی کاملاً آمیخته می شوند. افرادی که در مؤلفه کنترل قوی هستند، رویداد زندگی را قابل پیش بینی و کنترل می دانند و بر این باورند که قادرند با تلاش، آنچه را در اطرافشان رخ می دهند تحت تأثیر قرار دهند. چنین اشخاصی برای حل مشکلات، به مسئولیت خود بیش از اعمال و یا اشتباهات دیگران تأکید می کنند. مبارزه جویی نیز باور به این امر است که تغییر، نه ثبات و نه امنیت، جنبه طبیعی زندگی است.

اشخاصی که مبارزه جویی بالایی دارند، موقعیت های مثبت و یا منفی را که به سازگاری مجدد نیاز دارند، فرصتی برای یادگیری رشد می دانند تا تهدیدی برای امنیت آسایش خویش. چنین باوری انعطاف پذیری شناختی، قدرت تحمل رویدادها و موقعیت های مبهم و ناراحت کننده زندگی را به همراه دارد.

از دیدگاه کوباسا سرسخت کسی است که سه مشخصه عمومی دارد.

(۱) اعتقاد به این که قادر به کنترل یا تأثیر گذاری بروی حوادث است و استرس را قابل تغییر می داند.

(۲) توانایی احساس عمیق در آمیختگی و یا تعهد نسبت به فعالیت هایی که فرد انجام می دهد.

(۳) انتظار این که تغییر، یک مبارزه هیجان انگیز برای رشد بیشتر است و آن را جنبه ای از زندگی می داند.

کوباسا برای بررسی این تئوری سه تئوری ارائه کرد و آنها را در پژوهش خود مورد آزمایش قرار داد و این فرضیات به صورت زیر بوده اند.

تئوری ۱) در میان اشخاصی که تحت شرایط پر استرس هستند، آنهایی که دارای احساس کنترل بیشتری بر روی اتفاقات زندگی شان هستند، از سلامتی بیشتری نسبت به افراد که در مقابل نیروهای خارجی احساس ضعف می کنند، برخوردارند.

تئوری ۲) در میان اشخاصی که تحت شرایط پر استرس هستند آنهایی که به مسائل مختلف زندگی شان احساس تعهد می کنند سالم تر از افرادی هستند که دچار بیگانگی می شوند.

تئوری ۳) در میان اشخاصی که تحت شرایط پر استرس هستند آن دسته که تغییر را یک مبارزه می دانند سالم تر از اشخاصی هستند که تغییر را یک تعهد در نظر می گیرند.

سرسختی روانشناختی چیزی فراتر از جمع سه مولفه تعهد، کنترل و مبارزه جویی است.

کوباسا، مدی و زولا اظهار می دارند که انعطاف پذیری روانشناختی افراد سرسخت، صرفاً از تأثیر انفرادی این سه مولفه سرچشمه می گیرد بلکه ناشی از شیوه مقابله ای خاصی است که با ترکیب پویایی این سه مولفه همخوان است.

از دید کوباسا و همکارانش در واقع، سرسختی روانشناختی ساختار واحدی است که یکپارچه سازی مولفه هایش می پردازد، به عبارت دیگر سرسختی روانشناختی تمایزهای مولفه هایش را از بین می برد و در آنها یکی یکی همگونی ایجاد می کند و ویژگی شخصیتی سرسختی روانشناختی نگرش درونی خاصی را به وجود می آورد که شیوه رویارویی افراد با مسائل مختلف زندگی را تحت تأثیر قرار می دهد، همچنین سرسختی روانشناختی باعث می شود که فرد استرسورها را به صورتی واقع بینانه و با بلندنظری مورد توجه قرار می دهد.

همچنین سرسختی روانشناختی زائیده دانشی است که بر مبنای آن شخص به منابع بیشتری برای پاسخ گویی به استرسورها دسترسی پیدا می کند.

در نهایت سرسختی روانشناختی باعث پژوهش دیدی خوشبینانه نسبت به استرسورها می شود. به عبارتی صفت مبارزه جویی فرد سرسخت را قادر می سازد تا حتی حوادث

ناخوشایند را بر حسب امکانی برای یاد گیری نه برای ایمنی در نظر بگیرد و تمامی این جنبه ها باعث پیشگیری یا کوتاه شدن مدت پیامد های منفی حوادث استرس زا می شود. در واقع سرسختی روانشناختی سپری در مقابل برانگیختگی شدید فیزیولوژیکی در اثر حوادث استرس زا است که سلیه و دیگر محققان معتقدند عامل آسیب پذیری در مقابل بیماری ها می باشد.

### نظریه براون

از دید براون ویژگی های سرسختی روانشناختی عبارتند از :

حس کنجکاوی قابل توجه : توانایی شناختی برای پرس و جو، پرورش کنجکاوی و ارزش دادن به آن، افزایش دانش و معلومات، پرس و جوی عمیق، رشد خلاقیت. تمایل به داشتن تجارب معنی دار: درک تجربه، ارزش دادن به تجربه، توانایی نظم دادن به اهداف، آسوده بودن و آرامش داشتن، جرقه ذهنی پرس و جو.

اعتقاد به مؤثر بودن آنچه که مورد تصور ذهنی قرار گرفته است : اعتقاد به مؤثر بودن رفتارها، تجارب گذشته بتواند موجب پرورش این اعتقاد شود که شخص توانایی تأثیرگذاری دارد، تمایز گذاری، سرسختی روانشناختی و اصرار، اعتقاد زیاد به خود، تحقق امور مورد انتظار، دانش و معلومات لازم برای انتخاب کردن، قدرت اداره کردن، دانش کنترل شخصی.

انتظار این که تغییر امری طبیعی است و هر محرک با اهمیت می تواند موجب رشد و پیشرفت گردد: تجارب قبلی از تغییر مؤثر و کارآمد، موافق تغییر (میزان تغییر اندک تا شدید)، توانای شناختی برای پذیرش تغییر مهارت های اجتماعی برای دستیابی به حمایت و کمک، محرک جویی، تحمل بالا برای تغییر، جستجو گر تغییر، خود شکوفایی.

ابراز وجود، نیرومندی و پر انرژی بودن : داشتن رفتار ابراز وجود قبلی که با ادراک موقعیت همراه بوده باشد، توانمندی فیزیکی، کنترل شخصی، خودشکوفایی.

توانایی استقامت و مقاومت : توانمندی، تجارب گذشته مثبت همراه با سرسختی روانشناختی، توانمندی ذهنی (آمادگی)، توانایی مقابله با استرس، دستیابی به هدف.

این ویژگی های مختلف می توانند در سازگاری با وقایع استرس آور زندگی مفید باشند.

منطق انتخاب این ویژگی‌ها ارزیابی‌های شناختی خوش بینانه‌ای است که می‌تواند علیرغم استرس آور بودن آنها باعث درک معنی‌داری و طبیعی ویژگی‌ها از سوی فرد شوند. با این وجود تصمیم‌گیری قاطعانه می‌تواند منجر به یکپارچگی آنان در تجربارب آینده شود. به این ترتیب افراد سرسخت وقایع استرس آور را به وقایع قابل تحمل‌تر تبدیل می‌کنند.

### نظریه لماکی

لماکی پیشنهاد می‌کند افرادی که تفسیرهای بد بینانه‌ای از زندگی دارند در معرض مخاطرات طبیعی هستند زیرا سیستم دفاعی بدن آنها عملکرد مطلوب ندارد. به این ترتیب وقایع استرس آورده‌گی به عنوان پیشرو یا پیشایند سلامت و سرسختی روانشناختی عامل تعدیل‌کننده در پیوستار بیماری استرس می‌باشد و معتقد است که احساس پیوستگی فرد مهمترین پیشایند مربوط به سرسختی روانشناختی است. وی می‌گوید :

پیوستگی شامل احساسات و پویایی اعتماد است که شخص نسبت به محیط بیرونی و درونی دارد و می‌تواند بر احساس آنها به صورت منطقی وقایع را پیش‌بینی کند. چرا که بعضی از افراد از دیگران از لحاظ روانشناختی سرسخت‌ترند؟ دلیل این امر چیست؟

دو تجربه را که احتمالاً منجر به این وضع می‌شود پیشنهاد می‌کنند.

اول احتمال افراد سرسخت الگویی در پیش‌رو داشته‌اند که آن‌ها را در زمینه تعهد، کنترل و مبارزه طلبی سرمشق قرار داده‌اند و این الگو با پیامدهای مثبت و سالمی رو به رو داشته‌اند.

دوم، از آنجا که سرسختی روانشناختی را می‌توان یاد گرفت، احتمالاً افراد در مواجهه با وقایع کارآمدی و کنترل بر محیط کسب کرده‌اند.

### نظریه مدی و پوکتی

مدی و پوکتی اظهار می‌دارند احتمالاً تجارب دوره کودکی و تعامل با والدین و اطرافیان می‌تواند منجر به یک شخصیت سرسخت شود.

این نویسندگان در این زمینه بر جنبه های مثبت رابطه تأکید دارد. احساس کنترل می تواند ناشی از تجارب منظم و موفقیت در انجام وظایف باشد و مبارزه طلبی را می توان از طریق تجارب متعدد و توأم با تغییرات در هنجار ها برای کودک به وجود آورد، یک پیامد ویژگی سرسختی روانشناختی، حفظ سلامت در برابر وقایع استرس آور زندگی است و آثار واسطه ای و تعدیل کننده سرسختی روانشناختی به عنوان یک محافظ اساسی در برابر بیماری عمل می کند. آثار واسطه ای زمانی رخ می دهد که وقایع رنج آور زندگی خیلی منفی تلقی نشوند و در نتیجه چندان زیانبار به حساب نیایند. در این نظریه بیان شده است که افراد با سرسختی روانشناختی بالا در مقایسه با افرادی با سرسختی روانشناختی پایین، رویدادهای استرس زا را مثبت تر و قابل کنترل تر ارزیابی می کنند و همین امر باعث می شود تا برانگیختگی های فیزیولوژیکی که در ارزیابی منفی رویدادها ایجاد می شود و به بروز بیماری ها منجر می گردد.

## تاب آوری

### مفهوم تاب آوری

تاب آوری، فراتر از عدم وجود عوامل خطر زاست؛ بلکه حضور عوامل محافظت کننده است.

تاب آوری به عنوان «فرایند مقابله با دشواری ها، تغییر، یا تقویت و استحکام کیفیت عوامل حمایتی» تعریف می شود.

تاب آوری عبارت است از «پیامد های مناسب، علیرغم تهدیدهای جدی نسبت به سازگاری و رشد».

تاب آوری، ظرفیت حفظ کارکرد شایسته در مواجهه با عوامل استرس زای اصلی زندگی است.

ویلنت<sup>۱</sup> تاب آوری را به عنوان تمایلات خود اصلاحی شخص<sup>۲</sup> تعریف کرده است. هم توانایی خم شدن بدون شکستن و هم توانایی که به محض خم شدن با حالت ارتجاعی به عقب بر می گردد.

تاب آوری به عنوان مهارتها، توانایی ها، دانش، و بینشی است که در طی زمان و هنگامی که افراد در حال کشمکش به منظور غلبه بر مشکلات و برآورده ساختن چالش هایشان هستند، شکل می گیرد.

تاب آوری گنجینه ای در حال رشد از انرژی و مهارت است که می تواند در چالش های جاری مورد استفاده قرار گیرد.

تاب آوری، ظرفیت و توانایی برای سازگاری موفقیت آمیز، کارکرد مثبت و شایسته، به رغم وضعیت دارای خطر بالا، استرس مزمن یا ترومای شدید و طولانی است.

تاب آوری، اساساً به عنوان حضور عوامل محافظت کننده (شخصی، اجتماعی، خانوادگی) است که افراد را قادر می سازد در مقابل عوامل استرس زای زندگی مقاومت کنند.

تاب آوری در هر لحظه با استفاده از نسبت بین حضور عوامل محافظت کننده و حضور عوامل خطرزا محاسبه می شود.

مک کوپین<sup>۳</sup> و همکارانش تاب آوری را متشکل از دو بخش می دانند:

### عوامل محافظت کننده و عوامل بهبودی بخش

(۱) عوامل محافظت کننده : رشد توانایی های خانواده است که اعضای آن را آماده مقابله با چالش ها و نزاع ها می کند. این عامل به خانواده کمک می کند تا انعطاف پذیری و سازگاری خود را گسترش دهد. عوامل محافظت کننده مهم خانوادگی عبارتند از : جشن های خانوادگی مانند روز تولدها، تعطیلات، کارهای روزمره خانواده، سلامت خانواده و.... .

---

1 Vaillant  
2 self-righting  
3 McQuben

عوامل بهبودی بخش: به خصوص درمقابله با یک بیماری جدی، مرگ نابهنگام، از دست دادن شغل، یا یک فاجعه طبیعی، سودمند است.

تعاریف اخیر از تاب آوری متغیر و مشکل زا هستند.

برخی تاب آوری را به عنوان یک صفت یا ویژگی مشخص تعبیر کرده اند، در حالی که دیگران آن را به عنوان یک فرآیند تحولی فرارونده که سازگاری مثبت در شرایط سخت و دشوار را باز می نمایند تلقی کرده اند.

ترشی و کیلر<sup>۱</sup>، و بروکس<sup>۲</sup>، تاب آوری را به عنوان «ظرفیت کودک در مدارای مؤثر با استرس و فشار مقابله با چالش های روزمره، بازگشت از ناامیدی ها، اشتباهات، ضربه ها، و مصائب به ایجاد توسعه اهداف روشن و واقع گرایانه، حل مسائل، تعامل راحت با دیگران و رفتار توأم با احترام و وقار با خود و دیگران و نیز به عنوان «توانایی برخورد با چالش های زندگی همراه با اطمینان، هدفمندی، مسئولیت پذیری، همدلی، و امید و متفکرانه» تعریف کرده اند.

ماستن<sup>۳</sup> پس از مطالعات گسترده در حوزه تاب آوری در کودکان و نوجوانان به این نتیجه رسید که برنامه های پیشگیرانه در حوزه سلامت روان که بر بعد مثبت آن تمرکز داشته باشد. علاوه بر ارتقاء سلامت روان افراد می توان ارتقاء سلامت جامعه را به طور کلی نیز دربرداشته باشند.

دولین<sup>۴</sup> تاب آوری را به عنوان انطباق موفق و سازگارانه علیرغم وجود خطرات و ناملایمات تعریف می کند.

ماستن، بست<sup>۵</sup> و گارمزی تاب آوری را به عنوان فرآیند، ظرفیت یا نتیجه انطباق موفق با وجود شرایط چالش یا تهدید کند.

1 Tershi & Kiler

2 Brocs

3 Masten

4 Dolin

5 Best



اسمیت<sup>۱</sup> تاب آوری را به عنوان فرایندی که به آگاهی قوی و محکم منجر می شود تعریف کرده است. اما تاب آوری روانشناختی ممکن است به صورت عملیاتی به عنوان آگاهی قوی و محکم تعریف شود، یعنی این باور که فرد می تواند با استقامت تکالیف مربوط به هدف را در میان چالش های متغیر و موقعیت های دشوار و ناگوار پیگیری کند و انجام دهد. وینسلو، ساندلر و ولیچیک<sup>۲</sup> تاب آوری را دستیابی کودک به نتایج تحول مثبت و اجتناب از نتایج غیرانطباق در شرایطی که به طور قابل ملاحظه دشوار و فلاکت بار است تعریف کرده اند.

این تعریف سه مفهوم اصلی مصیبت یا فلاکت، نتایج مثبت و منابعی که دستیابی به نتایج مثبت را تحت شرایط سخت و دشوار فراهم می کند را شامل می شود. مصیبت یا شرایط سخت به رابطه بین کودکان و محیطشان اطلاق می شود که در آن ارضای نیازهای اساسی و تحقق اهداف بنیادی تهدید می شود یا انجام موفقیت آمیز تکالیف تحول مناسب با سن مختل می شود. مصائب با شرایط سخت می تواند در حوزه های فردی و مانند آسیب های خانوادگی مانند طلاق، سازمانی و جامعه مانند (فقر، تبعیض، بی نظمی و خشونت) اتفاق بیفتد.

بخشی از مطالعات تاب آوری بر شناسایی منابعی که وقوع و حصول نتایج مثبت و منفی به صورت بهم پیوسته و مرتبط به هم مفهوم سازی شده است که تحقق و انجام موفق تکالیف تحولی و نیز اجتناب از مشکلات و مسائل هیجانی رفتاری و اختلال های ذهنی را شامل می شود.

منابع در حوزه های فردی، خانوادگی، سازمانی و جامعه از طریق بهبود و ارتقاء فرایندهای انطباق مؤثر و نیز کاهش مواجهه کودک با شرایط سخت و مصائب موجب تسهیل نتایج مثبت می شوند. منابع فردی، مهارت های شناختی-هیجانی و رفتارهای مانند توانایی شناختی بالا، خودتنظیم گری و تلاش های مقابله ای مؤثر را شامل می شود. این منابع

---

1 Smit

2 Winslow, Sandler & Wolchik

حفاظتی مهم همراه با منابع خانوادگی و اجتماعی نقش اساسی در تأمین سلامت و افزایش تاب آوری افراد در مواقع فشارزا ایفا می کنند.

تاب آوری روانشناختی به فرایند پویای انطباق و سازگاری مثبت با تجارب تلخ و ناگوار در زندگی گفته می شود.

تاب آوری افراد را قادر می سازد تا یک شبکه اجتماعی حمایتی از خانواده و دوستان داشته باشند که در مواقع پرتنش مورد حمایت آنها قرار گیرند همچنین این افراد توانایی بالایی در مقابله با موقعیت های چالش زا دارند.

### تاریخچه مطالعه تاب آوری در روانشناسی

در حدود سال ۱۹۷۰ گروهی از دانشمندان روانشناسی تحولی توجه خود را به کودکی معطوف کردند که علیرغم تجربه خطر، موفقیت را تجربه می کرد. این پژوهشگران بر این عقیده اند که مطالعه تاب آوری می تواند برای تدوین برنامه ها، سیاست ها و مداخلات معطوف بر ارتقاء شایستگی و پیشگیری یا تخفیف مشکلات در زندگی کودکان آگاهی بخش باشد. اندیشه های این پیشگامان الهام بخش سه دهه پژوهش در زمینه تاب آوری است که مدل ها، روش ها و اطلاعاتی را که با تلویحاتی برای نظریه، پژوهش و مداخله فراهم نمودند. اندیشه تاب آوری فردی علیرغم مواجهه با شرایط ناگوار، از سال ها قبل در اسطوره ها، افسانه ها، هنر و ادبیات وجود داشته است. وقتی که روانشناسی تحول کار خود را به عنوان یک علم در اواخر قرن ۱۹ و اوایل قرن ۲۰ شروع کرد، تمایل واضحی در زمینه سازگاری فرد با محیط وجود داشت که در طیف نظرات، از انتخاب طبیعی تا روانشناسی تحلیلی خود مشهود است.

برای مثال فروید به توانایی قابل توجه انسان جهت تفوق بر شرایط ناگوار توجه می کند علاوه بر این مفاهیم اولیه انگیزه تفوق، شایستگی و کفایت خود در روانشناسی قرن ۲۰ بر جنبه های مثبت سازگاری در رشد تمرکز کردند.

### موج های پژوهش درباره تاب آوری

پژوهش در زمینه تاب آوری بیشتر در بافتار شناسایی پدیدار شناختی ویژگی های افرادی که به بافت های خطرزا زندگی می کنند، نشأت گرفته است. در این زمینه سه موج در پژوهش و توجه به تاب آوری مطرح شده است.

موج اول : ویژگی های تاب آوری : موج اول واکنشی به این پرسش بود که چه ویژگی هایی تفکیک کننده افرادی است که علیرغم عوامل خطرزا یا شرایط ناگوار، نسبت به افرادی است که رفتارهای مخرب نشان می دهند، پیشرفت می کنند.

بیشتر ادبیات و منابع موجود تاب آوری جستجویی است جهت توصیف ویژگی های تاب آورانه درونی و بیرونی که به افراد کمک می کند تا خود را تطابق داده و کارکرد قبلی خود را بازیابند. از یک نظرگاه تاریخچه ای، اولین موج بررسی تاب آوری بر تغییر الگو از توجه به عوامل خطرزایی که منجر به مشکلات روانشناختی شده به شناسایی توانایی های یک فرد، متمرکز بود. ویژگی و فرض تاب آوری این است که افراد توانایی هایی را دارا هستند که به آنها کمک می کند تا علیرغم شرایط ناگوار، به بقای خود ادامه دهند.

اینکه تاب آوری نوعی یادگیری است یا بخشی از ماهیت ژنتیکی فرد، موضوعی است که محققان در حال بررسی آن هستند. ویژگی های تاب آوری همچنین به عنوان عوامل محافظتی و دارایی های تحولی، نیز در نظر گرفته شده است. در این ارتباط مطالعه اولیه ای که در اکثر ادبیات تاب آوری مورد اشاره قرار می گیرد، کاری است که توسط ورنر و اسمیت انجام شده و طی آن یافته های یک مطالعه بلند مدت ۳۰ ساله گزارش گردید.

ورنر با پژوهش های خود دریافت که کودکان علیرغم عوامل خطرزا، کارکرد مناسبی داشتند. در این ارتباط ورنر ویژگی های تاب آوری را که به این افراد کمک کرده بود که علیرغم تجربه عوامل خطرزا، بدون مشکل باقی بمانند دسته بندی کرد.

پدیده شناسی ورنر شامل ویژگی های فردی از قبیل مؤنث بودن، تنومند، از نظر اجتماعی مسئول، سازگار و متحمل بودن، پیشرفت گرایی، قدرت کلامی و عزت نفس بود. وی همچنین بر این اعتقاد است که یک محیط مراقبتی (بیرون و درون خانواده) به فرد کمک می کند تا شرایط ناگوار را راحت تر پشت سر بگذارد.

موج دوم : فرآیند تاب آوری : موج دوم تلاشی بود جهت کشف فرآیندهای دستیابی به ویژگی های شناخته شده تاب آوری.

بنابراین تاب آوری به عنوان فرآیندهای تطابق با شرایط ناگوار، به صورتی مطرح بود که به شناسایی، تحکیم و تقویت تاب آوری یا عوامل محافظتی منجر گردد.

موج دوم بررسی تاب آوری تلاشی بود جهت پاسخ به این پرسش که حالات تاب آوری چگونه کسب می شود؟ حالات تاب آوری طی یک فرآیند شکست و انسجام مجدد بوجود می آیند. یک فرآیند با جزئیات بیشتر در زمینه کسب حالات تاب آوری به عنوان کارکردی از انتخاب هشیار یا ناهشیار بوسیله ریچاردسون مطرح گردید.

ریچاردسون مدلی خطی را ارائه می دهد که طی آن فرد یا گروه از میان مراحل تعادل زیستی-روانی-معنوی، تعامل با فوریت های زندگی، از هم گسیختگی، آمادگی برای انسجام مجدد به صورتی تاب آورانه، برگشت به تعادل یا با فقدان می گذرد. توصیف تاب آوری وقتی شروع می شود که فرد در نقطه های از زمان، خود را با موقعیتش در زندگی تطابق داده است. استفاده از واژه تعادل زیستی-روانی-معنوی، به منظور توصیف حالات تطابق یافته ذهن، بدن و روح است.

تعادل زیستی-روانی-معنوی زمانی است که فرد به صورت جسمی، روانی و معنوی خود را با مجموعه ای از شرایط خوب و بد تطابق داده است. انسجام مجدد تاب آورانه عبارت است از : تجربه بینش و رشد از طریق از هم گسیختگی. این یک فرآیند تجربه درون نگرانه در شناسایی، دستیابی و پرورش حالات تاب آوری است.

انسجام مجدد تاب آورانه به شناسایی و تقویت حالات تاب آوری منجر می شود. انسجام مجدد ناکارآمد وقتی رخ می دهد که فرد مواد مخدر، رفتارهای تخریبی یا سایر ابزارها برای از عهده فوریت های زندگی بر آمدن، پناه می برد.

تعادل زیستی-روانی-اجتماعی به طور معمول از سوی عوامل درونی و بیرونی، فشارها، شرایط ناگوار، فرصت ها و سایر اشکال تغییر، مورد هجوم قرار می گیرد. اثرگذاری این عوامل، به حالات تاب آوری و انسجام های مجدد تاب آورانه قبلی بستگی دارد.

در واقع تعامل بین فوریت های زندگی و عوامل محافظتی است که تعیین می کند که از هم گسیختگی رخ خواهد داد یا خیر. انسجام مجدد می تواند به صورت های تاب آورانه، تلاش برای برگشت به تعادل زیستی-روانی-اجتماعی، انسجام مجدد با خسارت یا انسجام مجدد ناکارآمد باشد. بهبودی همراه با خسارت بدین معنی است که افراد به خاطر فشار فوریت های زندگی انگیزه، امید و کشش خود را از دست می دهند.

پیشرفت در زندگی تابع انسجام های مجدد و مکرر تاب آورانه است که از هم گسیختگی برنامه ریزی شده یا واکنشی ناشی می شود. رکود در زندگی تابع توسل به تعادل و استفاده نکردن از تجارب در جهت رشد است. انحراف در زندگی از انسجام مجدد همراه با خسارت ناشی می شود.

جنبش تاب آوری این باور را مطرح می کند که تاب آوری و انسجام مجدد تاب آورانه بیشتر یک رشد یا تطابق بواسطه از هم گسیختگی است تا بهبود یافتن، یا کارکرد قبلی را باز یافتن. بدین ترتیب می توان چنین پنداشت که تاب آوری فرا نظریه ای است که نظرات افرادی چون پیاژه<sup>۱</sup> و کلبیرگ<sup>۲</sup> را در بر می گیرد.

موج سوم : نظریه تاب آوری : موج سوم به مفهوم تاب آوری منجر می گردد. طی این پژوهش ها مشخص گردید که طی فرآیند انسجام مجدد، از هم گسیختگی در زندگی نوعی انرژی انگیزشی مورد نیاز است. در واقع فرا نظریه تاب آوری، فراهم کننده ایده ای برای اکثر نظریه های روانشناختی و آموزشی است. انسجام مجدد تاب آورانه برای رشد به انرژی نیاز دارد، و طبق نظریه تاب آوری، منبع این انرژی یک منبع معنوی و ذاتی است.

یکی از عبارات نظریه تاب آوری این است که نیرویی در درون هر فرد وجود دارد که او را به سوی خود شکوفایی، نوع دوستی، خرد و هماهنگی سوق می دهد. این نیرو یک منبع معنوی دارد. پرسشی که به موج سوم بررسی تاب آوری منجر گردید عبارت بود از این که منبع انرژی یا انگیزشی که به انسجام مجدد تاب آورانه منجر می شود چیست و کجاست؟

---

1 piaget

2 Kleberg

### راهبردهای پرورش تاب آوری

مدل ها و درس هایی که از پژوهش تاب آوری می گیرند، ارائه کننده چارچوبی نوین برای طرح برنامه های پیشگیرانه و مداخله ای است. از نظر مفهومی کار بر روی تاب آوری تبیین کننده این موضوع است که ما نیازمندیم تا اهداف مثبت را در اولویت قرار دهیم. ارتقاء تحول و شایستگی حداقل به اهمیت پیشگیری از وقوع مشکلات است و در واقع به نتایج یکسانی منجر می شوند. به عنوان یک جامعه، لازم است تا بر روی شایستگی کودکان و نوجوانان، سرمایه گذاری کنیم. این بدین معنی است که باید از چگونگی ایجاد توانایی برای پیشرفت تحصیلی و رفتار، تبعیت از قواعد یا شهروندی خوب، درک درستی داشته باشیم. این مهم است که خطرزاها را شناسایی کرده و در صورت امکان از بروز آنها جلوگیری کنیم. اما شناسایی دارایی ها و سیستم های محافظتی از آنها نیز از اهمیت بسزایی برخوردار است.

### مدل های تاب آوری

پژوهشگران حوزه تاب آوری سازوکارهای چندی را توصیف کرده اند که به وسیله آنها عوامل محیطی و فردی به کاهش عوامل خطر را کمک می کنند. در حالی که پژوهشگران گاهی مدل های گوناگون را پیشنهاد می کنند، ولی در اکثر موارد افراد به مکانیسم یکسانی نام های متعدد می دهند،

برای توصیف تأثیر استرس و ویژگی های فردی بر کیفیت سازگاری و تطابق مدل هایی را ارائه می دهند :

(۱) مدل جبرانی<sup>۱</sup>

(۲) مدل چالش<sup>۲</sup>

(۳) مدل محافظتی<sup>۳</sup>

1 compensatory

2 challenge

3 protective

مدل جبرانی : عامل جبرانی متغیری است که تأثیر مواجهه با خطر را خنثی می کند. این عامل در تعامل با عامل خطر زا قرار ندارد، بلکه تأثیری مستقیم بر پیامد مورد نظر دارد. هر دو عامل خطرزا و جبرانی در پیش بینی پیامد نقش دارند.

برای مثال: در این مدل، استرس (عامل خطر زا) و اعتماد به نفس (عامل جبرانی) در پیش بینی کفایت (پیامد) به صورت افزایشی ترکیب می شوند. بدین ترتیب زمانی که یکی از متغیرهای مستقل، استرس یا اعتماد به نفس، تداوم می یابند، شایستگی با توجه به سطوح در حال تغییر متغیر مستقل دیگر، تغییر می یابد. در سطوح بالاتر اعتماد به نفس، جبران کننده سطوح بالاتر مواجهه استرس است.

مدل چالش : مطابق این مدل، فشار زا (عامل خطر) خود ارتقاء دهنده ذاتی تطابق موفق است. در این مدل همچنین استرس خیلی کم چالش کافی را ایجاد نمی کند و سطوح بالای استرس نیز می تواند به رفتار ناسازگارانه منجر شود. ولی سطوح متوسط استرس فرد را با چالش روبرو می کند که در صورت غلبه بر آن، موجب تقویت کفایت می شود. اگر چالش به صورتی موفقیت آمیز صورت پذیرد، به فرد کمک می کند تا برای مشکل بعدی آماده باشد. اگر چالش موفقیت آمیز نباشد فرد نسبت به خطر آسیب پذیر می شود. بدین ترتیب سطح بهینه استرس زمانی است که طی آن مواجهه با چالش موجب تقویت سازگاری و تطابق می گردد.

مدل عامل حفاظتی : مطابق این مدل یک عامل محافظتی، به منظور کاهش احتمال یک پیامد منفی با یک عامل خطر زا در تعامل قرار می گیرد.

این عامل با تعدیل اثر رویارویی با خطر و به وسیله اصلاح و تغییر واکنش به یک عامل خطر زا به عنوان یک تسریع کننده عمل می کند.

یک عامل محافظتی می تواند تأثیری مستقیم بر پیامد داشته باشد، اما در حضور یک عامل فشارزا، اثر آن قویتر می شود راتر یک مکانیسم محافظتی به عنوان یک فرآیند متعادل در نظر می گیرد که به شناسایی تعاملات افزایش یابنده یا اثرات همکاری کننده ای کمک می کند، که طی آن یک متغیر اثرات یک متغیر دیگر را تقویت می کند.

### الگوهای تاب آوری

پولک<sup>۱</sup> چهار الگوی تاب آوری را بر اساس ادبیات مربوط به تاب آوری فردی مطرح ساخته است :

الگوی منشی<sup>۲</sup>: این الگو مرتبط با اسندهای روانی اجتماعی و جسمانی مرتبط با ایگو است که باعث ارتقای تاب آوری می شود. این الگو مستلزم جنبه هایی از یک فرد است که باعث افزایش تاب آوری نسبت به استرس های زندگی می شود و می تواند شامل احساس خودمختاری و خوداتکایی، احساس خودارزشی، سلامت جسمی مناسب، و ظاهر جسمانی خوب باشد.

الگوی رابطه ای<sup>۳</sup>: این الگو مرتبط با نقش های فرد در جامعه و روابط وی با دیگران است. این نقش ها و روابط می تواند دامنه ای از روابط نزدیک و دوستانه تا روابط در نظام های اجتماعی گسترده تر را شامل شود.

الگوی موقعیتی : این الگو به جنبه هایی می پردازد که شامل ارتباط و پیوند بین فرد و یک موقعیت استرس زا است. این موضوع می تواند شامل توانایی حل مسأله شخصی، توانایی ارزیابی موقعیت ها و پاسخ ها، و توانایی اقدام به پاسخ دادن در یک موقعیت خاص باشد.

الگوی فلسفی: این الگو اشاره به جهان بینی فرد یا پارادایم زندگی وی دارد. این موضوع می تواند شامل باورهای گوناگون باشد که باعث افزایش تاب آوری می شود؛ مانند این باور که معنای مثبت می تواند در تمامی تجارب یافت شوند، این باور که رشد شخصی ارزشمند است، این باور که زندگی هدفمند است و ... .

### تاب آوری در افراد

یک فرد تاب آور، فردی است از لحاظ هیجانی سالم و قادر است با موفقیت با چالش ها مواجهه شود و درباره آنها گفتگو کند و به طور موثر با موانع، سدها و مشکلات مقابله نماید.

---

1 Polk

2 dispositional pattern

3 relational pattern



ویژگی فرد تاب آور عبارتند از : توانایی جهت خودگردانی، احساس امید، خود ارزشی، داشتن اهداف و انتظارات واقع گرایانه، داشتن مهارت های حل مسأله، برخورداری از مهارت های میان فردی موثر و راهکار های مقابله ای.

افراد تاب آور آینده نگر هستند و دارای مکان کنترل درونی اند و انرژی خود را صرف جنبه هایی از زندگی می کنند که بر آن کنترل دارند. این افراد، احساسی نیرومند نسبت به خود دارند و به اشتباهات شخصی و مشکلات به عنوان چالشی می نگرند که توانایی و مهارت لازم را جهت کنترل موفقیت آمیز آن دارند. گرچه، از ضعف های خود آگاه اند، اما قادرند توانایی های خود را نیز شناسایی کنند. نه تنها والدین، منابع اولیه حمایت، مراقبت، و ارزش های نوجوانان هستند، بلکه آنها اولین معلمان و مربیان آنها نیز هستند.

والدین می توانند با آموزش همدلی، ارتباط موثر، و پذیرش غیر مشروط، تاب آوری را در فرزندان خود پرورش دهند. خانواده دارای بیشترین تأثیر بر رشد تاب آوری افراد است. افزایش دانش والدین درباره فعالیت ها و علائق فرزندان باعث کاهش رفتارهای پر خطر در آنها می شود.

بل با مرور بر ادبیات مربوطه، موارد زیر را در پرورش تاب آوری در افراد را بر می شمارد :  
(۱) یک شیوه جهت افزایش تاب آوری، سلامت جسمی است. مراقبت های بهداشتی یک راهکار مهم برای ایجاد تاب آوری است.

(۲) بهبود پیوند ها، دلبستگی ها و پویایی های ارتباطی، مولفه های کلیدی برای تقویت تاب آوری است. نزدیکی بیشتر به هم، اظهارات مثبت خانواده، تسهیل در برقراری ارتباطات شفاف، و ترغیب به انسجام هیجانی به تاب آوری اعضای خانواده کمک می کند.

(۳) بهبود عزت نفس، احساس بی همتایی، و احساس قدرت به تاب آوری کمک می کند. همچنین توانایی مفهوم سازی، شکل گیری علاقه و اشتیاق و میل به کنجکاوی و افزایش مهارت عقلانی باعث بیشتر شدن تاب آوری می شود.

(۴) تاب آوری با ایجاد فرصت هایی برای افراد جهت افزایش مهارت های اجتماعی، ارتباطی، مهارت های رهبری، حل مسئله، مدیریت منابع، توانایی برداشتن موانع در مسیر موفقیت، توانایی جهت طرح ریزی و برنامه ریزی به وجود می آید.

۵) چگونگی نظارت و کنترل از جانب والدین بر کودکان و نوجوانان و آموزش مهارت‌های اجتماعی به آنها باعث کاهش رفتارهای پر خطر می‌شود.

۶) کاستن از میزان تروما باعث افزایش تاب‌آوری می‌شود. این راهکار با حمایت از نوجوان جهت انتقال از درماندگی آموخته شده به چاره‌جویی آموخته شده صورت می‌گیرد.

### نظریه‌های تاب‌آوری

#### نظریه کامپفر

کامپفر معتقد است که تاب‌آوری نقش مهمی در بازگشت به تعادل اولیه یا رسیدن به سطح بالاتر دارد و از این رو سازگاری مثبت و موافق در زندگی فراهم می‌کند در عین حال کامپفر به این نکته اشاره دارد که سازگاری مثبت با زندگی هم می‌تواند پیامد تاب‌آوری را سبب شود ولی این مسئله را ناشی از پیچیدگی تعریف و نگاه فرایندی به تاب‌آوری می‌داند.

#### نظریه سیستم بوم‌شناختی – اجتماعی

در این مدل تاب‌آوری افراد را با توجه به بافت ارتباطی خود مانند خانواده، دوستان همسایه‌ها و سایر ابعاد جامعه بزرگتر تعریف کرده است و آن را فقط یک خصوصیت منحصر به فرد افراد نمی‌داند بلکه شامل خصوصیت مربوط به جامعه است.

تاب‌آوری یک واکنش مربوط به شبکه ارتباطی تاثیرگذار است این شبکه دنیای درونی افراد خانواده، مدرسه، همسایه و سایر ابعاد جامعه را شامل می‌شود که حتی عواملی چون سیاست‌های علمی، جرائم اقتصادی بزرگ تروریسم و... نیز در آن نقش دارند.

مطابق با پژوهش میشل آنگار تاب‌آوری یک مفهوم کلی است که از نظر بافتی و فرهنگی ابعاد خاص مربوط به خود را دارد، به عبارتی الگوهای فرهنگی و بافتی جامعه بر ابعاد مختلف زندگی کودک (که در تاب‌آوری نقش دارد) تاثیر می‌گذارد از طرفی ابعاد تاب‌آوری به معنی ادراک شده‌ی تاب‌آوری تفاوت تجربه‌های آن در هفت زمینه مختلف

است که عبارت هستند از دسترسی به منابع مادی، ارتباط بین فردی احساس هویت و تبعیت فرهنگی عدالت اجتماعی احساس کنترل و قدرت همبستگی.

### نظریه توانمندی محور

این نظریه مشابه روانشناسی انسان گرا یا تحول مثبت فرد است و بر رشد و توانمندی استعداد های طبیعی صلاحیت و شایستگی فرد برای ایجاد یک سازگاری موفقیت آمیز و مثبت در تعامل با دنیای بیرون تاکید دارد.

### نظریه توگدا

تاب آوری عبارتست از قابلیت انعطاف و تحمل در واکنش به تغییر خواسته های موقعیتی و توانایی بازگشت و دوباره قد راست کردن در تجربه های هیجانی منفی.

### نظریه لپر و رونسن

لپر و رونسن تاب آوری را به بهبود، پایداری و باز شکل دهی تقسیم می کنند. بهبود فقط به معنای بازگشت به سطح پایه کارکرد است، در حالی که پایداری هنگامی است که شخص هیچ نشانی از اختلال و آشفتگی (درماندگی اندک) پس از رخداد آسیبزا نشان نمی دهد. باز شکل دهی نیز مربوط به وقتی است که افراد در شکلی متفاوت به تعادل حیاتی بازمی گردند؛ یعنی آنها پس از تجربه آسیب زایی که داشته اند (خواه مثبت یا منفی) تغییر می کنند.

### نظریه ورنر

در مطالعه ابتکار آمیزی که ورنر و اسمیت در دهه های ۱۹۷۰ و ۱۹۸۰ انجام دادند، چند عامل خطر ساز مرتبط با افرادی که تاب آوری ندارند مورد شناسایی قرار گرفت. آن ها پس از پیگیری گروهی از نوزادان، از تولد تا میان سالی، به این نتیجه رسیدند که افرادی که با عوامل خطر زای زیر روبه رو بودند، نسبت به افرادی که با این عوامل روبه رو نبودند، احتمال بیشتری داشت که تسلیم شوند: وزن کم هنگام تولد، وضعیت اجتماعی - اقتصادی

پایین، تحصیلات پایین مادر، ساختار بی ثبات خانوادگی (مانند طلاق، بهره کشی یا سوء مصرف مواد).

### پیشگامان پژوهش (ایرانی و خارجی)

نقی پور قزله، خلعتبری، قربان شیرودی و تیزدست در پژوهشی با عنوان «تدوین مدل پیش بینی اضطراب رقابت ورزشکاران تیم های ملی بر اساس ذهن آگاهی با میانجی گری سرسختی روانشناختی» نشان دادند که مدل پیش بینی اضطراب رقابت بر اساس ذهن آگاهی با در نظر گرفتن نقش میانجی سرسختی بر اساس داده های تجربی از برازش مطلوبی برخوردار است. همچنین اثر مستقیم و غیرمستقیم ذهن آگاهی بر اضطراب رقابت ورزشکاران مورد تایید قرار گرفت.

ابراهیمی بجدنی، بنیسی و وطن خواه در پژوهشی با عنوان «پیش بینی اضطراب رقابت بر اساس سرسختی روانشناختی، تاب آوری و راهبردهای مقابله با استرس نوجوانان ورزشکار شهر تهران» نشان دادند بین سرسختی روانشناختی، تاب آوری و راهبردهای مقابله مسئله مدار با اضطراب رقابت رابطه منفی و معناداری وجود دارد. همچنین یافته ها نشان داد که بین راهبردهای مقابله هیجان مدار با اضطراب رقابت رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه نیز آشکار کرد که ۶۸ درصد واریانس اضطراب رقابت به وسیله ابعاد سرسختی روانشناختی، ۵۱/۷ درصد به وسیله تاب آوری و ۸۱/۵ درصد به وسیله راهبردهای مقابله با استرس تبیین می شود.

یافته های این پژوهش نشان می دهد که سرسختی روانشناختی، تاب آوری و راهبردهای مقابله با استرس نقش مهمی در پیش بینی اضطراب رقابت نوجوانان ورزشکار دارند. جباری هم در پژوهشی تحت عنوان نقش سرسختی ذهنی در پیش بینی اضطراب رقابت ورزشکاران استان مازندران نشان داد که سرسختی ذهنی رابطه معناداری با اضطراب رقابت ورزشکاران دارد.

علم، رفیعی و کاشی زاده در پژوهشی با عنوان «ارتباط کمال گرایی با اضطراب رقابت و فرسودگی ورزشی در تکواندوکاران مرد لیگ برتر جمهوری اسلامی ایران» نشان دادند بین

کمال گرایی منفی با اضطراب رقابت و فرسودگی ورزشی تکواندوکاران مرد لیگ برتر رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. اما کمال گرایی مثبت با اضطراب رقابت و فرسودگی ورزشی تکواندوکاران مرد لیگ برتر رابطه معناداری نداشت. همچنین نتایج این پژوهش نشان داد کمال گرایی منفی (از طریق اضطراب حالتی رقابت) بر فرسودگی اثر مثبت غیرمستقیم دارد. براساس نتایج کتاب حاضر می توان پیشنهاد نمود برای افزایش کارایی و عملکرد ورزشکاران این متغیرهای روان شناختی در نظر گرفته شوند.

ارباب، موسوی و بادامی هم در پژوهشی با عنوان «رابطه کمال گرایی ورزشی و اضطراب رقابت بازیکنان تیم ملی کاراته بانوان کشور» نشان دادند کمالگرایی ورزشی با اعتمادبه نفس همبستگی منفی و با اضطراب صفتی همبستگی مثبت دارد.

نتایج رگرسیون گام به گام نشان داد کمالگرایی کلی قوی ترین پیش بینی کننده اضطراب صفتی است و فشار ادراک شده ازطرف مربی پیش بینی کننده اضطراب شناختی و اعتمادبه نفس است. همچنین نگرانی بیش از حد درباره اشتباهات و استانداردهای شخصی پیش بینی کننده اضطراب جسمانی است.

تعدیل کمال گرایی به ورزشکار کمک می کند تا کمتر تحت تأثیر اضطراب رقابت قرار بگیرد و اعتمادبه نفسش افزایش یابد و بدین گونه احتمال موفقیت بیشتر می شود.

دست فال، فهیمی عقدا، یزدان پناه و پورقایی اردکانی نیز در پژوهشی با عنوان «ارتباط بین وضعیت اقتصادی- اجتماعی و تاب آوری با اضطراب رقابت تکواندوکاران لیگ برتر ایران» نشان دادند تنها بین وضعیت اقتصادی- اجتماعی با مؤلفه بدنی اضطراب رقابت ارتباط معنی داری وجود ندارد.

نتایج دیگر پژوهش حاکی از ارتباط بین متغیرهای تاب آوری و وضعیت اقتصادی - اجتماعی با هر سه مؤلفه اضطراب رقابت (بدنی، شناختی و اعتمادبه نفس) بود. نتایج به دست آمده با توجه به ماهیت متفاوت ورزش های انفرادی مورد بحث و بررسی قرار گرفت.

قاسمی، اصلانخانی و فرخی هم در پژوهشی با عنوان «رابطه بین سرسختی ذهنی و اضطراب رقابت واترپلوئیست های نخبه» نشان دادند مؤلفه اطمینان و ثبات در سرسختی ذهنی با اعتماد به نفس رابطه معناداری دارد اما مؤلفه کنترل در سرسختی ذهنی با

مؤلفه‌های اضطراب رقابت یعنی اضطراب جسمانی رابطه منفی معنادار و با اعتماد به نفس رابطه مثبت معناداری نشان داد. همچنین در بررسی رابطه سرسختی ذهنی با مؤلفه اعتماد به نفس رابطه مثبت معناداری دیده شد و رابطه منفی معناداری بین سرسختی ذهنی و مؤلفه‌های اضطراب جسمانی و اضطراب شناختی مشاهده گردید.

نتایج تحقیق نشان می‌دهد که با افزایش سرسختی ذهنی، دو مؤلفه منفی اضطراب رقابت یعنی اضطراب جسمانی و اضطراب شناختی کاهش یافته ولی مؤلفه اعتماد به نفس افزایش می‌یابد.

بشارت و حسینی در پژوهشی با عنوان «کمال گرایی و اضطراب رقابتی در ورزشکاران» نشان دادند تلاش برای کامل بودن (کمال گرایی مثبت) با اضطراب شناختی و بدنی ورزشکاران همبستگی منفی و با اعتماد به خود آنها همبستگی مثبت، واکنش منفی به ناکامل بودن (کمال گرایی منفی) با اضطراب شناختی و بدنی ورزشکاران همبستگی مثبت و با اعتماد به خود آنها همبستگی منفی دارد و ابعاد کمال گرایی می‌تواند تغییرات مربوط به اضطراب رقابتی ورزشکاران را پیش بینی کنند. همچنین تلاش برای کامل بودن از طریق تقویت احساسات شایستگی شخصی، تقویت قدرت مهار و مدیریت شرایط مسابقه و تمرکز و دقت در اجرای فنون و مهارت های ورزشی، اضطراب شناختی و بدنی را کاهش و اعتماد به خود را افزایش داد. در مقابل، واکنش منفی به ناکامل بودن، از طریق تضعیف احساسات شایستگی شخصی، تضعیف قدرت مهار و مدیریت شرایط مسابقه و اختلال تمرکز و دقت در اجرای فنون و مهارت های ورزشی، اضطراب شناختی و بدنی را افزایش و اعتماد به خود را کاهش داد.

گونزالز-هرناندز<sup>۱</sup> و همکارانش در پژوهش خود نشان دادند اضطراب رقابت بر اساس ابعاد تاب آوری در نوجوانان ورزشکار قابل پیش بینی است.

کلودیوس و همکارانش نیز در پژوهش خود نشان دادند سرسختی روانشناختی رابطه معناداری با اضطراب رقابت ورزشکاران دارد.

---

1 González-Hernández

ایواسکوویچ هم در پژوهش خود نشان داد اضطراب رقابت بر اساس ابعاد سرسختی روانشناختی در نوجوانان ورزشکار قابل پیش بینی است.

تریگوروس<sup>۱</sup> و همکارانش در پژوهش خود نشان دادند اضطراب رقابت بر اساس ابعاد تاب آوری در نوجوانان ورزشکار قابل پیش بینی است.

لیوینگستون و ایساکویتز<sup>۲</sup> هم در پژوهش خود نشان دادند سرسختی ذهنی با اضطراب رقابت ورزشکاران رابطه منفی دارد.

استویر<sup>۳</sup> در پژوهش خود بیان کرد که کمالگرایی کلی با اضطراب صفتی و حالتی رقابت در ارتباط است و با آن رابطه ی منفی دارد.

ویلسون نیز در پژوهش خود نشان داد بین کمال گرایی منفی و اضطراب رقابت رابطه مثبت معنادار وجود دارد.

یوری هانین<sup>۴</sup> روانشناسی روسی متخصص در ورزش نظری را پیشنهاد داده است که با مدل U وارونه در ارتباط است، در این نظریه شکل رابطه عملکرد- اضطراب چندان مهم نیست، بلکه سطح و یا منطقه اضطرابی که «تسهیل کننده» و «کارکردی» یا «تضعیف کننده» و «غیر کارکردی» برای عملکرد فرد است، مهم می باشد.

به طور خلاصه باید گفت مطالعاتی که در چارچوب نظری منطقه مطلوب کارکردی انجام شده نشان داده است که اضطراب مطلوب به مقدار زیادی فردی است و می تواند نسبتاً بالا، متوسط یا پایین باشد.

بهترین عملکرد ورزشکار هنگامی رخ می دهد که سطح اضطراب او در منطقه مطلوب فردی اش باشد. هرگاه اضطراب قبل یا حین اجرای تکلیف خارج از منطقه کارکرد مطلوب فرد قرار گیرد عملکرد او مختل خواهد شد. رابطه عملکرد- اضطراب و یا الگوهای اضطراب حالتی برای تکالیف مشابه و متفاوت کاملاً فردی و منحصر به فرد است.

1 Trigueros

2 Livingstone &amp; Isaacowitz

3 Stoeber

4 Yorry Hanin

فلت و همکاران عقیده دارند که کمال گرایی قرار دادن استانداردهای بسیار بالا برای عملکرد است که همواره با گرایش به ارائه ارزیابی های بسیار انتقادی از خود می باشد. افراد کمال گرا نه به خاطر میل به پیشرفت و ترقی، بلکه به خاطر ترس از شکست برانگیخته می شوند. ترس موجب رفتار اجتنابی می شود و رفتار اجتنابی پیوسته فرد را گوش به زنگ نگه می دارد و به موجب آن فرد از آنچه که ترس آور است اجتناب می نماید. مدی و پوکتی هم اظهار می دارند احتمالاً تجارب دوره کودکی و تعامل با والدین و اطرافیان می تواند منجر به یک شخصیت سرسخت شود. این نویسندگان در این زمینه بر جنبه های مثبت رابطه تأکید دارد.

احساس کنترل می تواند ناشی از تجارب منظم و موفقیت در انجام وظایف باشد و مبارزه طلبی را می توان از طریق تجارب متعدد و توأم با تغییرات در هنجار ها برای کودک به وجود آورد، یک پیامد ویژگی سرسختی روانشناختی، حفظ سلامت در برابر وقایع استرس آور زندگی است و آثار واسطه ای و تعدیل کننده سرسختی روانشناختی به عنوان یک محافظ اساسی در برابر بیماری عمل می کند. آثار واسطه ای زمانی رخ می دهد که وقایع رنج آور زندگی خیلی منفی تلقی نشوند و در نتیجه چندان زیانبار به حساب نیایند.

در این نظریه بیان شده است که افراد با سرسختی روانشناختی بالا در مقایسه با افرادی با سرسختی روانشناختی پایین، رویدادهای استرس زا را مثبت تر و قابل کنترل تر ارزیابی می کنند و همین امر باعث می شود تا برانگیختگی های فیزیولوژیکی که در ارزیابی منفی رویدادها ایجاد می شود و به بروز بیماری ها منجر می گردد.

کامپفر معتقد است که تاب آوری نقش مهمی در بازگشت به تعادل اولیه یا رسیدن به سطح بالاتر دارد و از این رو سازگاری مثبت و موافق در زندگی فراهم می کند در عین حال کامپفر به این نکته اشاره دارد که سازگاری مثبت با زندگی هم می تواند پیامد تاب آوری را سبب شود ولی این مسئله را ناشی از پیچیدگی تعریف و نگاه فرایندی به تاب آوری می داند.



## فصل سوم

## یافته ها

این فصل شامل دو قسمت عمده توصیف داده‌ها و تحلیل داده‌ها است. در قسمت توصیف داده‌ها به توصیف متغیرها توسط توزیع فراوانی و آماره‌های توصیفی پرداخته می‌شود. در قسمت تحلیل داده‌ها به بررسی تئوری‌ها پرداخته می‌شود. برای بررسی تئوری‌ها همبستگی پیرسون (رابطه دو متغیر) به کار رفته است. برای بررسی رابطه چند متغیری از رگرسیون استفاده شده است.

## شاخص‌های توصیفی

جدول ۱-۳ شاخص‌های توصیفی متغیرهای کمال گرایی مثبت، سرسختی روانشناختی، تاب آوری و اضطراب رقابت

| شاخص متغیر        | میانگین | انحراف معیار |
|-------------------|---------|--------------|
| اضطراب رقابت      | ۲۵/۰۲   | ۳/۸۲         |
| کمال گرایی مثبت   | ۸۱/۹۴   | ۵/۲۶         |
| سرسختی روانشناختی | ۷۶/۶۷   | ۴/۹۴         |
| تاب آوری          | ۵۳/۱۹   | ۴/۱۴         |

جدول ۲-۳ نتیجه آزمون کلموگروف اسمیرنوف و دوربین واتسون متغیرهای مورد بررسی

| متغیر             | آماره Z کلموگروف اسمیرنوف | سطح معناداری | آزمون دوربین واتسون |
|-------------------|---------------------------|--------------|---------------------|
| اضطراب رقابت      | ۰/۵۹                      | ۰/۱۶         | ۱/۷۳                |
| کمال گرایی مثبت   | ۰/۷۲                      | ۰/۱۷         | ۱/۷۹                |
| سرسختی روانشناختی | ۰/۶۳                      | ۰/۱۹         | ۱/۶۶                |
| تاب آوری          | ۰/۶۶                      | ۰/۲۰         | ۱/۶۸                |

از آنجاکه سطح معناداری بیشتر از ۰/۰۵ است فرض نرمال بودن متغیرهای مورد بررسی پذیرفته می‌شود. برای بررسی تئوری استقلال مشاهدات می‌توان از آزمون دوربین واتسون استفاده کرد. با توجه به اینکه مقدار این آماره در بازه مجاز ۱/۵ تا ۲/۵ است، تئوری تأیید می‌شود؛ بنابراین مشاهدات مستقل هستند.

### تئوری‌ها

تئوری اول: بین کمال گرایی مثبت با اضطراب رقابت ورزشکاران رابطه وجود دارد.  
جدول ۳-۳ ضریب همبستگی و سطح معناداری بین کمال گرایی مثبت با اضطراب رقابت

| متغیرها<br>شاخص                    | ضریب همبستگی | فراوانی | سطح معناداری |
|------------------------------------|--------------|---------|--------------|
| کمال گرایی مثبت با<br>اضطراب رقابت | -۰/۳۲        | ۷۲      | ۰/۰۰۱        |

همان‌گونه که در جدول فوق مشاهده می‌شود، ضریب همبستگی پیرسون بین دو متغیر ۰/۳۲ - و در سطح ۰/۰۰۱ معنادار است و بر این اساس تئوری اول مورد تأیید قرار می‌گیرد، بنابراین بین کمال گرایی مثبت با اضطراب رقابت رابطه معکوس وجود دارد.

تئوری دوم: بین سرسختی روانشناختی با اضطراب رقابت ورزشکاران رابطه وجود دارد.  
جدول ۳-۴ ضریب همبستگی و سطح معناداری سرسختی روانشناختی با اضطراب رقابت

| متغیرها<br>شاخص                      | ضریب همبستگی | فراوانی | سطح معناداری |
|--------------------------------------|--------------|---------|--------------|
| سرسختی روانشناختی با اضطراب<br>رقابت | -۰/۳۶        | ۷۲      | ۰/۰۰۱        |

همان گونه که در جدول فوق مشاهده می‌شود، ضریب همبستگی پیرسون بین دو متغیر ۳۶- و در سطح ۰/۰۰۱ معنادار است و بنابراین تئوری دوم مورد تأیید قرار می‌گیرد و بر این اساس بین سرسختی روانشناختی با اضطراب رقابت رابطه معکوس وجود دارد.

تئوری سوم: بین تاب آوری با اضطراب رقابت ورزشکاران رابطه وجود دارد.

**جدول ۵-۳ ضریب همبستگی و سطح معناداری تاب آوری با اضطراب رقابت**

| متغیرها<br>شاخص             | ضریب<br>همبستگی | فراوانی | سطح معناداری |
|-----------------------------|-----------------|---------|--------------|
| تاب آوری با اضطراب<br>رقابت | -۰/۲۶           | ۷۲      | ۰/۰۰۱        |

همان گونه که در جدول فوق مشاهده می‌شود، ضریب همبستگی پیرسون بین دو متغیر ۲۶- و در سطح ۰/۰۰۱ معنادار است و بنابراین تئوری سوم مورد تأیید قرار می‌گیرد و بر این اساس بین تاب آوری با اضطراب رقابت رابطه معکوس وجود دارد.

تئوری چهارم: بین کمال گرایی مثبت، سرسختی روانشناختی و تاب آوری با اضطراب رقابت ورزشکاران رابطه وجود دارد.

**جدول ۶-۳ تحلیل رگرسیون اضطراب رقابت بر اساس کمال گرایی مثبت، سرسختی روانشناختی و تاب آوری**

| منبع<br>تغییرات | مجموع<br>مربعات | درجه<br>آزادی | میانگین<br>مربعات | آماره F | سطح<br>معناداری | R    | R <sup>2</sup> |
|-----------------|-----------------|---------------|-------------------|---------|-----------------|------|----------------|
| رگرسیون         | ۱۹۳۱/۰۲         | ۳             | ۶۴۳/۶۷            | ۱۸/۶۸   | ۰/۰۰۱           | ۰/۳۰ | ۰/۰۹           |
| باقیمانده‌ها    | ۲۴۶۹/۳۷         | ۶۸            | ۳۶/۳۱             |         |                 |      |                |
| کل              | ۴۴۰۰/۳۹         | ۷۱            |                   |         |                 |      |                |

با توجه به اینکه سطح معناداری F (۱۸/۶۸) در جدول ۶-۳ از ۰/۰۱ کمتر است. رابطه بین متغیرهای مورد بررسی معنادار است و بنابراین تئوری چهارم تأیید می‌گردد و همچنین

بر اساس  $R^2$  به دست آمده می توان گفت که ۹ درصد واریانس متغیر اضطراب رقابت به وسیله کمال گرایی مثبت، سرسختی روانشناختی و تاب آوری تبیین می گردد. جدول ۷-۳ ضرایب رگرسیونی متغیرهای کمال گرایی مثبت، سرسختی روانشناختی و تاب آوری

| سطح معناداری | آماره t | خطای معیار | Beta  | ضرایب رگرسیونی استاندارد شده | متغیرها در مدل    |
|--------------|---------|------------|-------|------------------------------|-------------------|
| ۰/۰۰۰        | ۹/۰۹    | ۶/۸۸       | -     | ۹/۲۱                         | ثابت              |
| ۰/۰۰۱        | -۲/۳۹   | ۰/۳۱       | -۰/۳۲ | -۰/۲۱                        | سرسختی روانشناختی |
| ۰/۰۰۶        | -۱/۸۱   | ۰/۲۲       | -۰/۳۰ | -۰/۲۰                        | کمال گرایی مثبت   |
| ۰/۰۱۳        | -۱/۰۹   | ۰/۳۰       | -۰/۲۷ | -۰/۱۲                        | تاب آوری          |

با توجه به سطح معناداری سرسختی روانشناختی (۰/۰۰۱)، کمال گرایی مثبت (۰/۰۰۶)، تاب آوری (۰/۰۱۳)، می توان گفت که سرسختی روانشناختی، کمال گرایی مثبت و تاب آوری، به ترتیب بیشترین قدرت تبیین اضطراب رقابت را دارند.

## فصل چهارم

### کلام آخر



تئوری اول : بین کمال گرایی با اضطراب رقابت ورزشکاران رابطه وجود دارد.  
یافته های آماری تئوری فوق را تایید کرد، بنابراین بین کمال گرایی مثبت با اضطراب رقابت رابطه معکوس وجود دارد.

این یافته با نتایج تحقیقات علمی همخوان است. ورزشکاران ممکن است برای موضوعات بسیاری مانند برنامه های تمرین، آسیب دیدن، مسائل مالی و ارتباطات نگران باشند؛ اما به نظر می رسد که مسابقه مهمترین منبع اضطراب ورزشکاران است و به همین علت، بررسی اضطراب رقابت توجه بسیاری از روان شناسان را جلب کرده است؛ زیرا، در رقابت نزدیک، اضطراب افزایش پیدا می کند و اعتماد به نفس کاهش می یابد.

کمال گرایی در اصل به عنوان تمایل پایدار فرد به وضع معیارهای کامل و دست نیافتنی و تلاش برای تحقق آنها است که با ارزشیابی های انتقادی از عملکرد شخصی خود همراه می باشد. کمال گرایی مثبت یا انطباقی، با استانداردهای شخصی سطح بالا اما قابل دسترس، گرایش به نظم و سازماندهی در امور، احساس رضایت مندی از عملکرد خود، جستجو برای تعالی در امور و انگیزش برای رسیدن به پاداش های مثبت، مشخص می شود.

حالات اضطرابی با احساس تنش به طور عینی، ترس و ناآرامی، نگرانی، برانگیختگی و فعالیت سیستم عصبی خود مشخص می شود. اشخاص دارای اضطراب صفت رقابت بالا موقعیت های رقابت را به مراتب تهدیدآمیز درک نموده و در نتیجه درجات بالاتری از اضطراب را در آن موقعیت ها تجربه می کنند، اما واکنش اضطرابی که در موقعیت های خاص رقابت تولید می شود، اضطراب حالتی رقابت نامیده می شود.

بنابراین می توان نتیجه گرفت که کمال گرایی با سعی در دستیابی به اهداف و معیارهای مناسب با اضطراب رقابت که باعث کاهش عملکرد فرد می شود رابطه معکوس دارد و در نتیجه تئوری اینکه بین کمال گرایی مثبت با اضطراب رقابت ورزشکاران رابطه وجود دارد تایید می شود.

تئوری دوم: بین سرسختی روانشناختی با اضطراب رقابت ورزشکاران رابطه وجود دارد. یافته‌های آماری تئوری فوق را تایید کرد و بنابراین تئوری دوم مورد تأیید قرار می‌گیرد و بر این اساس بین سرسختی روانشناختی با اضطراب رقابت رابطه معکوس وجود دارد.

نتایج تحقیقات با یافته‌های کتاب حاضر همخوان است.

افراد سرسخت عمیقاً درگیر فعالیت‌های زندگی هستند و بر پیچیدگی‌های زندگی چیره می‌شوند. آنها معتقدند زندگیشان هدفمند است، تماشاگر منفعلی نیستند و برای معنادار کردن زندگی خود مسئولیت می‌پذیرند.

افراد متعهد، رویدادهای زندگی را به عنوان تجرب معنادار تعبیر می‌کنند و معتقدند که همه فعالیت‌های زندگی آنها یک هدف کلی دارد. سرسختی توانایی مقابله با فشارها و سختی‌ها، عبور از موانع و شکست‌ها، تمرکز بر هدف، حفظ و کسب آرامش پس از شکست، اجرای اثبات در سطوح بالای رقابت و رقابت جویی. اغلب، سرسختی روان‌شناختی را غلبه مؤثر بر فشار و شدت تعریف کرده‌اند به‌طوری‌که اجرا تحت تأثیر موقعیت پرفشار قرار نگیرد. برگشت به حالت اولیه و بازگشت از شکست‌ها در نتیجه افزایش عزم برای موفقیت، مقاومت در برابر شکست، داشتن اعتماد پایدار به خود در کنترل سرنوشت خویش و نیز داشتن مهارت‌های ذهنی زیاد به عنوان ویژگی‌های پایه سرسختی روان‌شناختی و افراد سرسخت بیان شده است. سرسختی روانشناختی به طور مثبتی به سلامت جسمانی و روانی مرتبط می‌شود و نتایج منفی سلامتی ناشی از استرس را تعدیل می‌کند.

افراد سرسخت گرایش به تجربه استرس کمتری دارند و نسبت به افراد غیر سرسخت، بهزیستی روانشناختی بهتری دارند. سرسختی روانشناختی، دارای ارتباط معکوس با هیجانات منفی، از جمله غمگینی، اضطراب و احساس گناه است. طبق این پژوهش‌ها، افرادی که از ویژگی سرسختی کمتری برخوردار هستند، سطوح بالاتری از ویژگی‌های ناسالم شخصیتی و هیجانات منفی، از جمله غمگینی، اضطراب و احساس گناه را دارا هستند.

اضطراب رقابت به انگیزه پرهیز از شکست در محیط ویژه ورزشی یا گرایش به نگران بودن در خصوص شکست در ورزش گفته می‌شود. بنابراین می‌توان گفت که سرسختی و توانایی مقابله با فشارها و سختی‌ها با اضطراب رقابت رابطه معکوس دارد و لذا تئوری دوم

مبنی بر اینکه بین سرسختی روانشناختی با اضطراب رقابت ورزشکاران رابطه وجود دارد، تایید می شود.

تئوری سوم: بین تاب آوری با اضطراب رقابت ورزشکاران رابطه وجود دارد. یافته های آماری تئوری فوق را تایید کرد و بنابراین تئوری سوم مورد تایید قرار می گیرد و بر این اساس بین تاب آوری با اضطراب رقابت رابطه معکوس وجود دارد. تاب آوری ویژگی شخصیتی است که فرد را قادر می سازد تا جهش وار از سختی ها بگذرد، متعادل شود و در برخورد با شرایط نامطلوب به شکوفایی و نمو یافتگی برسد. از منظر شخصیتی افراد تاب آور معمولاً با ویژگی هایی مانند مسند مهارگری درونی، خودتصوری مثبت، خوش بینی، مقابله فعال، سرسختی و خودکارآمدی می شوند.

تاب آوری ویژگی شخصیتی است که فرد را قادر می سازد تا جهش وار از سختی ها بگذرد، متعادل شود و در برخورد با شرایط نامطلوب به شکوفایی و نمو یافتگی برسد. نه تنها تاب آوری با سلامت روانی دارای رابطه مثبت معنادار است، بلکه با نشانگرهای مثبت سلامت روانی رابطه مثبت و با نشانگرهای منفی سلامت روانی رابطه منفی دارد. بنابراین اضطراب رقابت ورزشکاران، بسیار مهم است و عدم توجه به آن می تواند منجر به شکست های مستمر و کناره گیری از ورزش شود. اضطراب یک وضعیت عاطفی منفی است که شامل احساس عصبی، نگرانی و دلهره می شود.

اضطراب با سطح فعال سازی یا برانگیختگی بدن همراه است. برانگیختگی یک فعالیت فیزیولوژیکی و روانشناختی کلی است که در یک زنجیره از خواب عمیق تا هیجان شدید متفاوت است. سطح برانگیختگی این ورزشکار مربوط به عملکرد رقابت است.

برای دستیابی به یک سطح بهینه از عملکرد، ورزشکار ممکن است نیاز به کنترل سطح اضطراب خود داشته باشد. بنابراین تاب آوری یعنی توانایی مدیریت استرس و مشکلات با اضطراب در موقعیت های رقابت رابطه معکوس دارد. لذا تئوری سوم مبنی بر اینکه بین تاب آوری با اضطراب رقابت ورزشکاران رابطه وجود دارد، تایید می شود.

تئوری چهارم: بین کمال گرایی مثبت، سرسختی روانشناختی و تاب آوری با اضطراب رقابت ورزشکاران رابطه وجود دارد.

بر اساس نتایج به دست آمده در این کتاب رابطه بین متغیرهای مورد بررسی معنادار است و بنابراین تئوری چهارم تأیید می‌گردد و همچنین بر اساس  $R^2$  به دست آمده می‌توان گفت که ۹ درصد واریانس متغیر اضطراب رقابت به وسیله کمال گرایی مثبت، سرسختی روانشناختی و تاب آوری تبیین می‌گردد. سرسختی روانشناختی و کمال گرایی مثبت و تاب آوری به ترتیب بیشترین نقش را در تبیین اضطراب رقابت دارند.

کمال گرایی فرد را به سمت اهداف مهم حرکت می‌دهد. تاب آوری، سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار است البته تاب آوری، تنها پایداری در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدید کننده نیست و حالتی انفعالی در رویارویی با شرایط خطرناک نمی‌باشد، بلکه شرکت فعال و سازنده در محیط پیرامونی خود است.

می‌توان گفت تاب آوری، توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی- روانی، در شرایط خطرناک است. اضطراب یک حالت عاطفی منفی با احساس عصبانیت، نگرانی و تشویش همراه با فعالیت یا برانگیختگی جسمی است؛ بنابراین می‌توان این‌گونه پنداشت که اضطراب به‌عنوان حالت ناخوشایندی از تحریک‌پذیری شدید قلمداد می‌شود.

اضطراب رقابت، اضطرابی است که در موقعیت‌های رقابت‌جویانه ورزشی ایجاد می‌شود؛ بنابراین شکل ویژه‌ای از اضطراب می‌باشد که بعنوان تابعی از موقعیت‌های رقابت رخ می‌دهد. بنابراین می‌توان گفت بین کمال گرایی مثبت، سرسختی روانشناختی و تاب آوری با اضطراب رقابت ورزشکاران رابطه معکوس وجود دارد و از آنجایی که سرسختی روانشناسی در زندگی انسان‌ها توانایی مقابله با فشارها و سختی‌ها، عبور از موانع و شکست‌ها، تمرکز بر هدف، است لذا نقش مهمتری در تبیین اضطراب رقابت دارد.



### پیشنهادهای مولف

تحقیقات مشابه در گروه‌های مختلفی مخصوصاً غیر ورزشکاران اجرا شود تا تعمیم‌پذیری نتایج افزایش یابد.

در این کتاب بیان شد که :

۱- بین کمال گرایی مثبت با اضطراب رقابت رابطه معکوس وجود دارد. بنابراین پیشنهاد می‌شود به منظور کاهش اضطراب رقابت ورزشکاران، ویژگی شخصیتی کمال گرایی ورزشکاران بررسی، ارزیابی و تقویت شود و از طرفی تعدیل کمال گرایی به ورزشکار کمک می‌کند تا کمتر تحت تأثیر اضطراب رقابت قرار بگیرد و اعتماد به نفسش افزایش یابد و بدین گونه احتمال موفقیت بیشتر می‌شود.

۲- بین سرسختی روانشناختی با اضطراب رقابت رابطه معکوس وجود دارد. با توجه به نتایج حاصله در این پژوهش پیشنهاد می‌شود که راه‌های افزایش سرسختی را به مربیان آموزش دهند تا مربیان با کمک روانشناسان ورزشی تلاش کنند اعتماد به نفس ورزشکاران افزایش یابد و باعث شود اضطراب رقابت در وضعیت مناسب نگه داشته شود.

۳- بین تاب آوری با اضطراب رقابت رابطه معکوس وجود دارد. تاب آوری سعی در تغییر روش تعبیر و تفسیر افراد مضطرب نسبت به خودشان و موقعیت‌ها دارد. در ورزشکاران نیز که اضطراب بالایی را تجربه می‌کنند، آموزش تاب آوری می‌تواند، در رفع اضطراب رقابت مؤثر باشد.



## منابع و مآخذ

## منابع فارسی

۱. ابراهیمی بجدنی، ف. بنیسی، پ. وطن خواه، ح. (۱۴۰۰). پیش بینی اضطراب رقابت بر اساس سرسختی روانشناختی، تاب آوری و راهبردهای مقابله با استرس نوجوانان ورزشکار شهر تهران، فصلنامه روانشناسی تربیتی، مقاله ۱، دوره ۱۲، شماره ۱ - شماره پیاپی ۴۵، صفحه ۱-۱۴.
۲. احمدی، س. (۱۳۹۴). مقایسه انگیزش پیشرفت تیم‌های رده بالا و پایین لیگ برتر فوتبال. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه شهید بهشتی.
۳. ارباب، ب. موسوی، م. بادامی، ر. (۱۳۹۴). رابطه کمال گرایی ورزشی و اضطراب رقابت بازیکنان تیم ملی کاراته بانوان کشور، پژوهش در مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، شماره ۲۶.
۴. افضل‌نیا، م. ر. (۱۳۹۳). بهداشت روانی خانواده. تهران: تزکیه.
۵. انشل، م. (۱۳۹۰). روانشناسی ورزش: از تئوری تا عمل. ترجمه سید علی مسدد. چاپ اول. انتشارات اطلاعات.
۶. بال، ساموئل. (۱۹۹۱)، انگیزش در آموزش و پرورش، ترجمه سید علی اصغر مسدد (۱۳۹۰)، انتشارات دانشگاه شیراز، چاپ دوم.
۷. بشارت، م. ع. (۱۳۹۱). ساخت و اعتباریابی مقیاس کمال گرایی چند بعدی تهران، پژوهش‌های روانشناختی، دوره ۱۰، شماره ۲-۱ (پیاپی ۱۹)، ص ۴۹-۶۷.
۸. بشارت، م. حسینی، ا. (۱۳۹۱). کمال گرایی و اضطراب رقابتی در ورزشکاران، روانشناسی تحولی (روانشناسان ایرانی)، دوره ۹، شماره ۳۳، ص ۱۵ - ۲۵.
۹. پورسردار، ف. عباس پور، ذ. عبدی زرین، ع. سنگری، ع. ا. (۱۳۹۱). تاثیر تاب آوری بر سلامت روانی و رضایت از زندگی یک الگوی روان شناختی از بهزیستی، نشریه یافته، دوره ۱۴، شماره ۱.
۱۰. جارویس، م. (۱۳۹۴). نگرشی بر ورزش از دیدگاه روانشناختی. ترجمه مهناز مقیمی و همکاران. تهران: انتشارات تحقیق.
۱۱. جباری، ش. (۱۳۹۶). نقش سرسختی ذهنی در پیش بینی اضطراب رقابت ورزشکاران استان مازندران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی.
۱۲. جمشیدی، ا. (۱۳۹۵). ارتباط بین جهت گیری ورزشی با اضطراب رقابت در ورزشکاران زن و مرد رشته‌های تیمی و انفرادی. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تهران.

۱۳. حسن نژاد، ن. هداوندخانی، ف. احمدی، پ. خانبانی، ز. (۱۳۹۲). رابطه سرسختی روانشناختی و حمایت اجتماعی با سازگاری: مطالعه‌ای بر روی بیماران مالتیپل اسکروزیس. مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد. ۲۱ (۴): ۴۶۵-۴۷۴.
۱۴. حقیقی، ج. عطاری، ی. رحیمی، ع. سلیمانی نیا، ل. (۱۳۹۱). رابطه سرسختی و مؤلفه های آن با سلامت روان در دانشجویان پسر دوره کارشناسی دانشگاه. مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، سال ششم، شماره های ۳ و ۲.
۱۵. دست فال، م. فهیمی عقدا، ط. یزدان پناه، م. پورقایی اردکانی، ز. (۱۳۹۴). ارتباط بین وضعیت اقتصادی- اجتماعی و تاب آوری با اضطراب رقابت تکنوکاران لیگ برتر ایران، اولین همایش ملی دستاوردهای نوین تربیت بدنی و ورزش
۱۶. سردار زاده، ف. ژیان باقری، ژ. فراهانی مشهدی، م. (۱۳۹۵). نقش تاب آوری در کاهش استرس شغلی و فرسودگی شغلی کارمندان طرح اقماری شرکت نفت فلات قاره ایران، مجله روانشناسی و روان پزشکی شناخت سال سوم، شماره ۴، ص ۶۱-۷۷.
۱۷. سرو، م. (۱۳۹۷). مقایسه‌ی نقش میانجی اضطراب امتحان در رابطه‌ی بین کمالگرایی و موفقیت تحصیلی در دانش‌آموزان تیز هوش و عادی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه شهید بهشتی.
۱۸. سمائی، س. (۱۳۸۹). اعتباریابی، رواسازی و نرم یابی سیاهه ی کمالگرایی هیل. پایان نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه شهید بهشتی.
۱۹. شاکری نیا، ا. محمدپورشاطری، م. (۱۳۹۰). رابطه استرس شغلی و تاب آوری با فرسودگی شغلی در پرستاران زن، مجله دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، دوره ۱۴، شماره ۲ (پیاپی ۴۶)، ص ۱۶۱-۱۶۹.
۲۰. شریفی، خ. عریضی، پ. و نامداری، ک. (۱۳۹۴). بررسی رابطه بین عملکرد خانواده و سرسختی روانشناختی در دانش‌آموزان. مجله دانشور رفتار، شماره ۱۰.
۲۱. شمشیری ب. (۱۳۹۳). بررسی رابطه بین هدف جهت گیری و اضطراب حالت رقابت در ورزشکاران مرد، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.
۲۲. شیربیم، ز. سودانی، م. شفیع آبادی، ع. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مهارت های مدیریت استرس بر افزایش سلامت روان دانشجویان. فصلنامه اندیشه و رفتار، دوره دوم، شماره ۸.
۲۳. صفاری نیا، م. بازیاری میمند، م. (۱۳۹۱). مقایسه تاب‌آوری هیجانی و اجتماعی در دانش‌آموزان مناطق محروم با غیرمحروم، فصلنامه اندیشه های نوین تربیتی، دوره ۸، شماره ۱، صفحه ۱۰۷-۱۲۴.
۲۴. طارمیان، ف. (۱۳۹۳). بررسی عوامل پیش بین روانی- اجتماعی مصرف مواد در نوجوانان با تکیه بر نظریه گروه دوستان، پایان نامه دکتری، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.

۲۵. عبدلی، ب. (۱۳۹۴). مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی و ورزش. چاپ دوم. انتشارات بامداد کتاب.
۲۶. علم، ش. رفیعی، ص. کاشی زاده، م. (۱۳۹۵). ارتباط کمال‌گرایی با اضطراب رقابت و فرسودگی ورزشی در تکواندوکاران مرد لیگ برتر جمهوری اسلامی ایران، مطالعات روانشناسی ورزشی، شماره ۱۵.
۲۷. قاسمی، م. اصلانخانی، م. فرخی، ا. (۱۳۹۴). رابطه بین سرسختی ذهنی و اضطراب رقابت واترپلوئیست‌های نخبه، روانشناسی ورزش، دوره ۶، شماره ۱ - شماره پیاپی ۱، صفحه ۸۸۹-۸۹۶.
۲۸. کیانی دهکردی، م. (۱۳۹۳). بررسی عوامل عینی و مداخله‌پذیر تاب‌آوری در برابر وابستگی به مواد در پسران مردان وابسته و غیروابسته به مواد. پایان‌نامه دکتری روانپزشکی، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
۲۹. کیامرثی، م. (۱۳۹۱). ساخت اعتباریابی برای سنجش مقیاس سرسختی روانشناختی و بررسی رابطه آن با تیپ شخصیتی الف، کانون مهار، عزت نفس، شکایات جسمانی و عملکرد تحصیلی در دانشجویان دختر و پسر دانشگاه پیام نور صحنه، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی دانشگاه پیام نور واحد صحنه.
۳۰. گنجی، ح. (۱۳۹۴). بهداشت روانی، تهران، انتشارات ارسباران.
۳۱. گیل، د. (۱۳۹۳). پویایی‌های روانشناختی در ورزش. ترجمه نورعلی خواجه‌وند. انتشارات کوثر.
۳۲. محمدی، م. (۱۳۹۴). بررسی عوامل مؤثر بر تاب‌آوری در افراد در معرض خطر سوء‌مصرف مواد، پایان‌نامه دکتری، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
۳۳. محمودی کهریز، ب. (۱۳۹۸). بررسی نقش متغیر میانجی تنظیم هیجان شناختی در ارتباط میان کمال‌گرایی و درماندگی روانی در جامعه‌ی دانشجویی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه شهید بهشتی.
۳۴. مظلوم، ن. نیسی، ن. مکوندی، ب. (۱۳۹۳). رابطه سرسختی روانشناختی و انگیزه پیشرفت با عملکرد تحصیلی در دانشجویان دانشگاه پیام نور شهر اهواز. اولین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی.
۳۵. مهرصفر، ا. خبیری، م. مقدم زاده، ع. (۱۳۹۵). بررسی اعتبار عاملی و پایایی نسخه فارسی سیاهه اضطراب حالتی رقابت در ابعاد شدت، جهت و فرکانس، رشد و یادگیری حرکتی - ورزشی، سال هشتم، شماره ۲ (پیاپی ۲۴).
۳۶. نقی پور قزلجه، م. خلعتبری، ج. قربان شیروودی، ش. تیزدست، ط. (۱۴۰۰). تدوین مدل پیش‌بینی اضطراب رقابت ورزشکاران تیم‌های ملی بر اساس ذهن آگاهی با میانجیگری سرسختی

روانشناختی، علوم پزشکی رازی (مجله دانشگاه علوم پزشکی ایران)، دوره ۲۸، شماره ۳، ص ۱۲۷ - ۱۳۶.

۳۷. نیسی، ع. شهنی ییلاق، م. فراشبندی، ا. (۱۳۹۴). بررسی رابطه ساده و چندگانه متغیرهای عزت نفس، اضطراب عمومی، حمایت اجتماعی ادراک شده، سرسختی روانشناختی با اضطراب اجتماعی دانش آموزان شهرستان آبادان. مجله علوم تربیتی و روانشناسی، دوره سوم، شماره ۳. ۳۸. واعظ موسوی، م. مسیبی، ف. (۱۳۹۶). روانشناسی ورزشی. چاپ اول. تهران: انتشارات سمت. شماره ۵۰، ص ۱۷۵-۲۲۵.

۳۹. وودز، ب. (۱۳۹۶). روانشناسی ورزشی. ترجمه فتح الله مسیبی. انتشارات بامداد کتاب. ۴۰. هاشمی، ل. لطیفیان، م. (۱۳۸۸). بررسی رابطه بین کمال‌گرایی و جهت‌گزینی هدف در میان دانش آموزان پیش‌دانشگاهی دولتی (با گرایش‌های علوم تجربی و ریاضی)، فصلنامه علمی مطالعات روانشناختی، دوره ۵، شماره ۳، ص ۹-۲۶.

## منابع غیرفارسی

1. Abby, L. Goldsteina, Breanne, Faulkner. Christine Wekerle. (2013). The relationship among internal resilience, smoking, alcohol use, and depression symptoms in emerging adults transitioning out of child welfare. *Child Abuse & Neglect*, 37, 22– 32.
2. Abiola, T., & Udofia, O. (2011). Psychometric assessment of the Wagnild and Young's resilience scale in Kano, Nigeria. *BioMedicn Central Research Notes*, 23 (4), 500-509 .
3. Ablard, K. E., & Parker, W. D. (2017). Parents\_ achievement goals and perfectionism in their academically talented children. *Journal of Youth and Adolescence*, 26, 651–667.
4. Anshel, M. H., & Mansouri, H. (2005). Influences of perfectionism on motor performance, affect, and causal attributions in response to critical information feedback. *Journal of Sport Behavior*, 28, 99-124 .
5. Ashby, J. S., Rice, K. G., & Martin, J. L. (2006). Perfectionism, shame, and depressive symptoms. *Journal of Counseling & Development*, 84(2), 148-156 .
6. Besharat, M. A., & Pourbohloul, S. (2011). Moderating effects of self-confidence and sport selfefficacy on the relationship between competitive anxiety and sport performance. *Psychology*, 7, 760-765
7. Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, November, 34-52.
8. Burns, R. A., Anstey, K. J., & Windsor, T. D. (2011). Subjective well-being mediates the effects of resilience and mastery on depression and anxiety in a large community sample of young and middle-aged adults. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 45, 240-248 .
9. Burton, D. (2008). Measuring competitive state anxiety. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 129-148). Morgantown, WV: Fitness Information Technology .
10. Chang, Y. (2012). The relationship between maladaptive perfectionism with burn out, Testing mediatating effect if emotion focused coping. *Personality and individual differences*, 53 (5), abstract.
11. Cludius, B., Mennin, D. & Ehring, T. (2020). Emotion regulation as a transdiagnostic process. *Emotion*, 20(1), 37-42 .
12. Cox, BJ. (2012). Adaptive and maladaptive perfectionism: developmental origins and association with depression proneness. *Personal Individ Differ*, 33(6): 921 -35.

13. Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2013). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 44-65 .
14. Flett, G. L. & Hewitt, P. T. (2012). Perfectionism, Self-actualization and personal adjustment. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6: 117-160.
15. Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2015). Perfectionism: Theory, research, and treatment. Washington, DC: American Psychological Association .
16. Friborg, O., Hjemdal, O., Martinussen, M., & Rosenvinge, J. H. (2009). Empirical support for resilience as more than the counterpart and absence of vulnerability and symptoms of mental disorder. *Journal of Individual Differences*, 30, 138-151 .
17. Garmezy, N. (2014). Resilience and vulnerability to adverse development outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34, 416-430.
18. González-Hernández, J., Gomariz-Gea, M., Valero-Valenzuela, A., Gómez-López, M. (2020). Resilient Resources in Youth Athletes and Their Relationship with Anxiety in Different Team Sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 55-69 .
19. Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2012). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172 -204 .
20. Haase, A. M., Prapavessis, H., (2014). Perfectionism and eating attitudes in competitive rowers: moderating effects of body mass, weight classification and gender. *Psychology and Health*, 14, 643–657.
21. Hall, H. K. (2016). Perfectionism: A hallmark quality of world class performers or a psychological impediment to athletic development? In D. Hackfort, & G. Tenenbaum (Eds.), *Essential processes for attaining peak performance* (Vol. I, pp. 178 -211). Oxford, UK: Meyer & Meyer
22. Hamachek, D. E. (2008). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27-33.
23. Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Hall, R. (2014). Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 477 -495 .
24. Hanton, S., Neil, R., & Mellalieu, S. D. (2018). Recent developments in competitive anxiety direction and competition stress



research. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1, 45 - 57.

25. Ivaskevych, D., Fedorchuk, S., Borysova, O., Kohut, I., Marynych, V., Petrushevskyi, Y., Tukaiev, S. (2020). Association between competitive anxiety, hardiness, and coping strategies: a study of the national handball team. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(1), 477-483.

26. Jones, G. (2015). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology*, 86, 449 -478.

27. Kaplan, H. I., & Sadock. B. J. (2016). *Synopsis Psychiatry, Behavioral Science/ Clinic ed.* Baltimor: Williams & Wilkins, 685-699.

28. Kobasa SC, Maddi SR, Zola MA. (2014). Personality and social resources in stress resistance. Type a and hardiness. *J Beh Med*; 45(2): 41-51.

29. Kobasa SC. (2014). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *J Pers Social Psychol*; 37(1): 1-11.

30. Kobasa, S. C. (1988). Hardiness in Lindzey, Thompson and Spring (Eds) *psychology* (3rd ed). New York: Worth Publishers.

31. Kobasa, S. C. (1989). Hardiness in Lindzey, Thompson and Spring (Eds) *psychology* (3rd ed). New York: Worth Publishers.

32. Kobasa, S.C., Maddi, S.R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 168-177

33. Kobasa, SC. (2014). Personality and social resources in stress resistance. *J Pers Soc Psychol*; 45(4): 839-5 Flett, G. L. & Hewitt, P. T. (2012). Perfectionism, Self-actualization and personal adjustment. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6: 117-160.

34. Kwaku, O. A., & Anna, M-W. (2015). International note: Association between perceived resilience and health risk behaviours in homeless youth. *Journal of Adolescence*, 39, 36-39

35. Limegrover, E. (2020). The relationship between trait anxiety and goal orientations among starting and non-starting college football players. Department of physical Education. Morgantown, West Virginia.

36. Livingstone, K. M., & Isaacowitz, D. M. (2019). Age similarities and differences in spontaneous use of emotion regulation tactics across five laboratory tasks. *Journal of Experimental Psychology: General*, 148(11), 1972–1992.

37. Maddi SR. (2014). Comments on trends in hardiness research and theorizing. *Consul Psychol J Prac Res*; 51(3): 67-71.
38. Mak, W. W. S., Ng, I. S. W., & Wong, C. C. Y. (2011). Resilience: Enhancing well-being through the positive cognitive triad. *Journal of Counseling Psychology*, 58, 610-617
39. Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (2009). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics
40. Martin, AJ. Marsh, HW. (2014). Academic resilience and academic buoyancy: multidimensional and hierarchical conceptual framing of causes, correlates and cognate constructs. *Oxford Rev Educ*. 35(3):353-70.
41. Martinent, G., & Ferrand, C. (2017). A cluster analysis of precompetitive anxiety: Relationship with perfectionism and trait anxiety. *Personality and Individual Differences* 43, 1676 –1686 .
42. Masten, A. S. (2011). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, 227-238.
43. Mitchelson J K, Burns L R. (2008). Career Mothers and Perfectionism: Stress at Work and at Home: *Personality and Individual Differences*, 25 .
44. NosratZehi, A., & Saravani, M. R. (2015). Relationship between perfectionism and job satisfaction of teachers the Saravan, s secondary schools. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences*, 5(2), 1926-1929 .
45. O'Connor, D. B., O'Connor, R. C., & Marshall. R. (2017). Perfectionism and psychological distress: Evidence of mediating effects of rumination. *European Journal of Personality*, 21, 429- 452.
46. Paolo, S., Cristina, C., Liliana, D., Claudia, C., Sara, P., Gabriella, D. E., Ilaria, R., Alberto, C., & Alessandro, R. (2015). Resilience and coping in trauma spectrum symptoms prediction: A structural equation modeling approach. *Journal of Personality and Individual Differences*, 77, 55-61 .
47. Pett, M. (2014). A survey study of college faculty and student procrastination. *College Student Journal*, 12, 256-262.
48. Rak. F.C., Patterson. L (2019). Promoting resilience in at risk children, *Journal of counseling and development*. 21,328-340.
49. Richardson, B.G. Struening, E. Neese –Todd, S. Asmussen, S., Phelan, J.C. (2012). Stigma as a barrier to recovery: the consequences of stigma for the self- esteem of people with mental illnesses, 41,1, 15-25.

50. Robazza, C., & Bortoli, L. (2007). Perceived impact of anger and anxiety on performance in rugby players. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 875-890.
51. Sandler, I. N. Tein, J. Y. & West, S. G. (2014). Coping, stress, and the psychological symptoms of children of divorce: A cross sectional and longitudinal study. *Child Development*, 65 (6) 1744-1763.
52. Schultz, D.P. & Schultz, S. E. (2017). Educational achievement in Germany society: Psychological analysis of academic success of Germany adolescents. *Germany Journal of Psychological and Social Issues*, 14, 63–109.
53. Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2012). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioral analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 773-791.
54. Stoeber, J. (2011). The dual nature of perfectionism in sport: Relationships with emotion, motivation and performers. *International Review of Sport and Exercise psychology*. ISSN: 1750-9895.
55. Thompson, T.S., Davidson, S.A. (2008). The influence of parental support, knowledge, and authoritative parenting on Hmong and European American adolescent development. *Journal of Family Issues*, 9, 1214 – 1232.
56. Tianqiang, H., Dajun, Z., & Jinliang, W. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Journal of Personality and Individual Differences*, 76, 18-27.
57. Trigueros, R., Mercader, I., González-Bernal, J. J., Aguilar-Parra, J. M., González-Santos, J., NavarroGómez, N., Soto-Cámara, R. (2020). The Influence of the Trainer's Social Behaviors on the Resilience, Anxiety, Stress, Depression and Eating Habits of Athletes. *Nutrients*, 12(8), 2405-2021.
58. Vieth, A. Z., & Trull, T. J. (2009). Family patterns of perfectionism: An examination of college students and their parents. *Journal of Personality Assessment*, 72, 49–67.
59. Waller, M. A. (2019). Resilience in ecosystemic context: Evolution of the child. *American Journal of Orthopsychiatry*, 71, 290-297.
60. Williams, L. (2000). Psychological dynamic of sport and exercise. *Human Kinetics second edition chapter 8*. 103-125.
61. Woodman, T., & Hardy, L. (2012). Stress and anxiety. In R. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (2nd ed., pp. 290-318). New York: Wiley.



# ضمائم

### پرسشنامه اضطراب رقابت (SCAT)

لطفا جملات زیر را بخوانید و مشخص کنید که آیا شما هنگام رقابت در ورزش به ندرت، گاهی اوقات یا معمولا چنین احساسی دارید و با علامت (x) مناسب ترین حالت خود را علامت بزنید.

- ۱- رقابت با دیگران یک لذت جمعی است.  

|        |            |         |
|--------|------------|---------|
| معمولا | گاهی اوقات | به ندرت |
|--------|------------|---------|
- ۲- قبل از رقابت نگران هستم.  

|        |            |         |
|--------|------------|---------|
| معمولا | گاهی اوقات | به ندرت |
|--------|------------|---------|
- ۳- قبل از رقابت نگرانم که خوب عمل نکنم.  

|        |            |         |
|--------|------------|---------|
| معمولا | گاهی اوقات | به ندرت |
|--------|------------|---------|
- ۴- هنگام رقابت ورزشکار خوبی هستم.  

|        |            |         |
|--------|------------|---------|
| معمولا | گاهی اوقات | به ندرت |
|--------|------------|---------|
- ۵- در هنگام رقابت نگران اشتباه کردن هستم.  

|        |            |         |
|--------|------------|---------|
| معمولا | گاهی اوقات | به ندرت |
|--------|------------|---------|
- ۶- قبل از رقابت آرام هستم.  

|        |            |         |
|--------|------------|---------|
| معمولا | گاهی اوقات | به ندرت |
|--------|------------|---------|
- ۷- تعیین هدف در رقابت مهم است.  

|        |            |         |
|--------|------------|---------|
| معمولا | گاهی اوقات | به ندرت |
|--------|------------|---------|
- ۸- قبل از رقابت دچار دلشوره می شوم.  

|        |            |         |
|--------|------------|---------|
| معمولا | گاهی اوقات | به ندرت |
|--------|------------|---------|
- ۹- دقیقا قبل از رقابت احساس می کنم که قلبم سریعتر از معمول می تپد.  

|        |            |         |
|--------|------------|---------|
| معمولا | گاهی اوقات | به ندرت |
|--------|------------|---------|
- ۱۰- دوست دارم در بازی هایی رقابت کنم که انرژی بدنی زیادی نیاز دارد.  

|        |            |         |
|--------|------------|---------|
| معمولا | گاهی اوقات | به ندرت |
|--------|------------|---------|
- ۱۱- قبل از رقابت احساس آرامش می کنم.  

|        |            |         |
|--------|------------|---------|
| معمولا | گاهی اوقات | به ندرت |
|--------|------------|---------|
- ۱۲- قبل از رقابت عصبی هستم.  

|        |            |         |
|--------|------------|---------|
| معمولا | گاهی اوقات | به ندرت |
|--------|------------|---------|

۱۳- ورزش های تیمی هیجان انگیز تر از ورزش های انفرادی هستند.

به ندرت گاهی اوقات معمولاً

۱۴- هنگامی که می خواهم رقابت را شروع کنم عصبی می شوم.

به ندرت گاهی اوقات معمولاً

۱۵- قبل از رقابت معمولاً خیلی عصبی می شوم.

به ندرت گاهی اوقات معمولاً

## پرسشنامه کمال گرایی

| عبارات                                                                                                     | کاملاً موافقم | تا حدی موافقم | نه موافقم نه مخالف | تا حدی مخالف | کاملاً مخالفم |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|--------------------|--------------|---------------|
| ۱- من تنها زمانی احساس رضایت می‌کنم که تکالیفم را بی‌عیب و نقص انجام داده باشم و نتایج عالی بدست آورم.     |               |               |                    |              |               |
| ۲- من به توصیه‌های دیگران در مورد خودم خیلی حساس هستم.                                                     |               |               |                    |              |               |
| ۳- وقتی کیفیت کار اطرافیانم با معیارهایم هماهنگ نباشد، معمولاً به آنها گوشزد می‌کنم.                       |               |               |                    |              |               |
| ۴- من آدم فوق‌العاده منظمی هستم.                                                                           |               |               |                    |              |               |
| ۵- قبل از تصمیم‌گیری همه راه‌ها را به دقت بررسی می‌کنم.                                                    |               |               |                    |              |               |
| ۶- اگر اشتباه کنم در نظر دیگران کوچک خواهم شد.                                                             |               |               |                    |              |               |
| ۷- احساس می‌کنم والدینم اصرار دارند که من در همه زمینه‌ها موفق باشم.                                       |               |               |                    |              |               |
| ۸- اگر در انجام کاری نتوانم نتایج عالی و کامل کسب کنم، مدت زیادی ناراحتی حاصل از آن، در ذهنم باقی می‌ماند. |               |               |                    |              |               |
| ۹- من تمام نیروی خود را برای رسیدن به نتایج کامل و بی‌نقص صرف می‌کنم.                                      |               |               |                    |              |               |
| ۱۰- وقتی نتایج کار خود را با دیگران مقایسه می‌کنم اغلب احساس بی‌لیاقتی می‌کنم.                             |               |               |                    |              |               |
| ۱۱- وقتی اطرافیانم کارها را با کیفیتی که می‌خواهم، انجام نمی‌دهند ناراحت می‌شوم.                           |               |               |                    |              |               |
| ۱۲- من اعتقاد دارم که هر چیزی باید سر جای خودش قرار بگیرد.                                                 |               |               |                    |              |               |
| ۱۳- من بخشی از وقتم را صرف برنامه‌ریزی برای کارهایم می‌کنم.                                                |               |               |                    |              |               |
| ۱۴- وقتی در انجام تکلیفی شکست می‌خورم خیلی احساس شرمندگی می‌کنم.                                           |               |               |                    |              |               |



| عبارات                                                                           | کاملاً موافقم | تأخیدی موافقم | تأخیدی مخالفم | کاملاً مخالفم |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| ۱۵- والدینم از من انتظار دارند که به اهداف و موفقیت خیلی بالاتری برسم.           |               |               |               |               |
| ۱۶- من در بیشتر مواقع نگران کارهایی هستم که انجام داده‌ام یا باید انجام بدهم.    |               |               |               |               |
| ۱۷- من نمی‌توانم کاری را نیمه کاره رها کنم.                                      |               |               |               |               |
| ۱۸- عکس العمل دیگران نسبت به کارهایم خیلی برایم مهم است.                         |               |               |               |               |
| ۱۹- من از آدم‌های که خوب کار نمی‌کنند و بعد بهانه تراشی می‌کنند، بدم می‌آید.     |               |               |               |               |
| ۲۰- فکر می‌کنم که آدم منظم و مرتبی هستم.                                         |               |               |               |               |
| ۲۱- اغلب تصمیم‌هایم را بعد از فکر کردن بسیار می‌گیرم.                            |               |               |               |               |
| ۲۲- وقتی اشتباه می‌کنم خیلی ناراحت می‌شوم.                                       |               |               |               |               |
| ۲۳- والدینم به سختی از من راضی می‌شوند.                                          |               |               |               |               |
| ۲۴- وقتی اشتباهی از من سر بزند احساس می‌کنم تمام آن روزم خراب شده است.           |               |               |               |               |
| ۲۵- فکر می‌کنم باید در هر زمین‌های بهترین باشم.                                  |               |               |               |               |
| ۲۶- همیشه دوست دارم دیگران کارهای تایید کرده و از من تعریف کنند.                 |               |               |               |               |
| ۲۷- من اغلب از دیگران انتقاد می‌کنم.                                             |               |               |               |               |
| ۲۸- دوست دارم همیشه مرتب و منظم باشم.                                            |               |               |               |               |
| ۲۹- همیشه اول خوب فکر می‌کنم بعد تصمیم می‌گیرم که چکار کنم و دنبال چه هدفی باشم. |               |               |               |               |
| ۳۰- اگر اشتباه کنم و کسی به من بگوید اشتباه می‌کنی، احساس بی‌ارزشی می‌کنم.       |               |               |               |               |
| ۳۱- والدینم از من انتظار دارند که به پیشرفت تحصیلی و شغلی بالایی برسم.           |               |               |               |               |
| ۳۲- اگر حرف بی‌معنی بزنم یا کار بیهوده‌ای انجام بدهم،                            |               |               |               |               |

| عبارات                                                                                       | کاملاً موافقم | تأخیدی موافقم | مخالف نه موافقم نه | تأخیدی مخالفم | کاملاً مخالفم |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|--------------------|---------------|---------------|
| تمام روز به آن فکر می‌کنم و ناراحت می‌شوم.                                                   |               |               |                    |               |               |
| ۳۳- از خودم انتظار دارم به نتایج خیلی مطلوبی دست یابم.                                       |               |               |                    |               |               |
| ۳۴- من خیلی کم حرف می‌زنم زیرا نمی‌خواهم اشتباه کنم.                                         |               |               |                    |               |               |
| ۳۵- تنبلی و شلختگی اطرافیانم مرا خیلی عصبانی می‌کند.                                         |               |               |                    |               |               |
| ۳۶- اغلب اتاق خود را تمیز و مرتب نگه می‌دارم.                                                |               |               |                    |               |               |
| ۳۷- قبل از انجام هر عملی ابتدا مدت زیادی برنامه‌ریزی می‌کنم و نقشه می‌ریزم.                  |               |               |                    |               |               |
| ۳۸- فکر می‌کنم اگر در زمینه‌ای موفق نشوم دیگران سایر موفقیت‌هایم را نیز نادیده خواهند گرفت.  |               |               |                    |               |               |
| ۳۹- روز به روز بیشتر احساس می‌کنم که باید کارها را درست‌تر انجام دهم.                        |               |               |                    |               |               |
| ۴۰- وقتی اشتباهی از من سر می‌زند، نمی‌توانم ناراحتی حاصل از آن را از ذهنم بیرون کنم.         |               |               |                    |               |               |
| ۴۱- من احساس می‌کنم هر کاری را باید به بهترین نحو انجام دهم.                                 |               |               |                    |               |               |
| ۴۲- اغلب دلوایس این مسئله هستم که دیگران در مورد من چطور فکر می‌کنند.                        |               |               |                    |               |               |
| ۴۳- وقتی اطرافیانم از روی بی‌دقتی اشتباه می‌کنند، تحمل خود را از دست می‌دهم و عصبانی می‌شوم. |               |               |                    |               |               |
| ۴۴- وقتی از چیزی استفاده می‌کنم، بلافاصله آن را سرجایش می‌گذارم تا همه چیز مرتب باشد.        |               |               |                    |               |               |
| ۴۵- قبل از هر عملی ابتدا مدت زیادی در مورد چگونگی انجام آن فکر می‌کنم.                       |               |               |                    |               |               |
| ۴۶- از نظر من اشتباه کردن یعنی شکست خوردن.                                                   |               |               |                    |               |               |
| ۴۷- حس می‌کنم والدینم فشار زیادی بر من وارد می‌کنند تا من موفق شوم.                          |               |               |                    |               |               |
| ۴۸- من اغلب به کارهایی که انجام داده‌ام، به ویژه                                             |               |               |                    |               |               |

| عبارات                                                                                     | کاملاً موافقم | ناحدی موافقم | ناحدی مخالفم | کاملاً مخالفم |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| اشتباهاتی که کرده‌ام فکر می‌کنم.                                                           |               |              |              |               |
| ۴۹- من اغلب می‌ترسم که مردم، حرف‌های مرا خوب نفهمند و بد برداشت کنند.                      |               |              |              |               |
| ۵۰- وقتی اطرافیانم اشتباه می‌کنند من احساس ناراحتی و ناکامی می‌کنم.                        |               |              |              |               |
| ۵۱- کم‌د و سایر وسایلم مرتب و منظم است.                                                    |               |              |              |               |
| ۵۲- من یکباره و بدون تفکر قبلی تصمیم نمی‌گیرم.                                             |               |              |              |               |
| ۵۳- به نظر من اشتباه کردن نشانه حماقت است.                                                 |               |              |              |               |
| ۵۴- حس می‌کنم والدینم از من انتظار دارند که آدم کاملی باشم و در همه زمینه‌ها عالی عمل کنم. |               |              |              |               |
| ۵۵- وقتی کاری را شروع می‌کنم دائم فکر می‌کنم که چگونه می‌توانم آن کار را بهتر انجام دهم.   |               |              |              |               |
| ۵۶- محل مطالعه من اغلب اوقات منظم و مرتب است.                                              |               |              |              |               |
| ۵۷- وقتی اشتباه بزرگی از من سر می‌زند، حس می‌کنم که آدم به درد نخوری هستم.                 |               |              |              |               |
| ۵۸- والدینم عقیده دارند که به هر قیمتی که شده من باید بهترین نمره‌ها و نتایج را کسب کنم.   |               |              |              |               |
| ۵۹- همیشه نگران این موضوعم که دیگران در مورد من چگونه قضاوت می‌کنند.                       |               |              |              |               |

## پرسشنامه سرسختی روانشناختی

| عبارات                                                                                                         | اصلا صحیح نیست | تاحدودی صحیح است | تقریبا صحیح است | کاملا صحیح است |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-----------------|----------------|
| ۱. اغلب روزها با شوق از خواب بیدار می شوم تا زندگیم را از جایی که در روز قبل ناتمام مانده ادامه دهم.           |                |                  |                 |                |
| ۲. در کارم تنوع و گوناگونی را دوست دارم.                                                                       |                |                  |                 |                |
| ۳. بیشتر اوقات روسا یا اشخاص مافوق به حرف های من گوش می دهند.                                                  |                |                  |                 |                |
| ۴. برنامه ریزی به موقع موجب جلوگیری از بروز بیشتر مشکلات در آینده خواهد شد.                                    |                |                  |                 |                |
| ۵. غالبا احساس می کنم که با انجام اعمال امروز خود می توانم روند اتفاقاتی را که ممکن است فردا رخ دهد تغییر دهم. |                |                  |                 |                |
| ۶. از اینکه مجبور شوم در برنامه روزانه ام تغییری ایجاد کنم احساس ناراحتی می کنم.                               |                |                  |                 |                |
| ۷. علیرغم کوشش هایی که انجام می دهم تلاش هایم بی ثمر می ماند.                                                  |                |                  |                 |                |
| ۸. این تصور که از کار کردن به شورو هیجان درآیم برایم مشکل است.                                                 |                |                  |                 |                |
| ۹. علیرغم آنچه انجام میدهید شیوه های امتحان شده که قبلا صحت خود را به اثبات رسانده اند همیشه بهترین ها هستند.  |                |                  |                 |                |
| ۱۰. احساس می کنم اکثر اوقات غیرممکن است عقیده همسرم را درباره چیزی تغییر دهم.                                  |                |                  |                 |                |
| ۱۱. اکثر کسانی که برای امرار معاش کار می کنند صرفا زیر نفوذ روسای خود هستند.                                   |                |                  |                 |                |
| ۱۲. اگر تصویب قوانین جدید به پایمال شدن درآمد شخص منجر شود نباید چنین قوانینی وضع گردد.                        |                |                  |                 |                |
| ۱۳. با ازدواج و بچه دار شدن آزادی خود را از دست                                                                |                |                  |                 |                |

|  |  |  |  |                                                                                                               |
|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  | خواهید داد.                                                                                                   |
|  |  |  |  | ۱۴. هراندازه که سخت کار کنید اهمیتی ندارد زیرا به نظرمی رسد شما هرگز به اهداف خود نخواهید رسید.               |
|  |  |  |  | ۱۵. برای یک قضاوت قابل اعتماد می توان به نظر کسی متکی بود که به ندرت عقاید خود را تغییر دهد.                  |
|  |  |  |  | ۱۶. من معتقدم در زندگی هرچه قرار است اتفاق بیفتد می افتد و این چنین تقدیر شده است.                            |
|  |  |  |  | ۱۷. هراندازه که شما در کارتان تلاش کنید بی فایده است. زیرا فقط روسا هستند که از تلاش شما بهره می برند.        |
|  |  |  |  | ۱۸. من دوست ندارم با کسانی صحبت کنم که در بیان منظور خود ابهام دارند.                                         |
|  |  |  |  | ۱۹. غالباً سعی زیاد بی فایده است چرا که هیچ گاه چیزی درست از آب در نمی آید.                                   |
|  |  |  |  | ۲۰. مهیج ترین چیز برای من خیالبافی های من است.                                                                |
|  |  |  |  | ۲۱. من به سوال هیچ کس پاسخ نمی دهم مگر اینکه منظور او برای من روشن شده باشد.                                  |
|  |  |  |  | ۲۲. وقتی برنامه ای طرح می کنم اطمینان دارم که از عهده انجام آن برخوادم آمد.                                   |
|  |  |  |  | ۲۳. من واقعا مشتاق کارم هستم.                                                                                 |
|  |  |  |  | ۲۴. وقتی مشغول انجام کاری هستم اگر در همان زمان از من بخواهند کار دیگری انجام دهم از این بابت ناراحت نمی شوم. |
|  |  |  |  | ۲۵. وقتی در حین انجام کاری بوده و یا وظیفه ای دشوار مواجه شوم می دانم که در چه زمان از دیگران کمک بخوادم.     |
|  |  |  |  | ۲۶. برایم هیجان انگیز است که درباره خودم چیزهایی بدانم.                                                       |
|  |  |  |  | ۲۷. دوست دارم با کسانی باشم که رفتارهای غیرقابل پیش بینی دارند.                                               |
|  |  |  |  | ۲۸. غالباً برایم دشوار است که نظر دوست خود را درباره                                                          |

|  |  |  |  |                                                                                               |
|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  | چیزی تغییر دهم.                                                                               |
|  |  |  |  | ۲۹. این تصور که من فردی آزاد هستم صرفاً مرا دستخوش ناکامی و ناراحتی می کند.                   |
|  |  |  |  | ۳۰. از این که مسئله ای غیرقابل پیش بینی زندگی روزمره ام را مختل کند آزرده خاطر می شوم.        |
|  |  |  |  | ۳۱. وقتی اشتباهی را مرتکب شوم می دانم برای جبران آن کاری از من ساخته نیست.                    |
|  |  |  |  | ۳۲. احساس می کنم تلاش کردن زیاد در انجام کار ضرورتی ندارد زیرا در نهایت تفاوتی ایجاد نمی کند. |
|  |  |  |  | ۳۳. به مقررات احترام می گذارم از این جهت که مقررات راهنمای من هستند.                          |
|  |  |  |  | ۳۴. یکی از بهترین راه های مواجه شدن با مشکل این است که صرفاً درباره آن فکر نکنیم.             |
|  |  |  |  | ۳۵. من معتقدم بیشتر ورزشکاران از ابتدا برای این کار به دنیا آمده اند.                         |
|  |  |  |  | ۳۶. دوست ندارم مسائل نامشخص و غیرقابل پیش بینی باشند.                                         |
|  |  |  |  | ۳۷. کسانی که تلاش خود را می کنند باید کاملاً تحت حمایت مالی جامعه قرار گیرند.                 |
|  |  |  |  | ۳۸. بیشتر عمرم را صرف انجام کارهایی کرده ام که هیچ معنایی ندارند.                             |
|  |  |  |  | ۳۹. بیشتر اوقات واقعا نمی دانم چه عقاید یا افکاری دارم.                                       |
|  |  |  |  | ۴۰. از دید من نظریه هایی که دقیقاً مبتنی بر حقایق نیستند بلا استفاده اند.                     |
|  |  |  |  | ۴۱. به نظم کارهای معمولی به حدی کسل کننده اند که ارزش انجام دادن ندارند.                      |
|  |  |  |  | ۴۲. وقتی دیگران از دستم عصبانی شوند غالباً برای عصبانی شدن دلیل درست و حسابی ندارند.          |
|  |  |  |  | ۴۳. هرگاه در روند کارهای من تغییری ایجاد شود ناراحت می شوم.                                   |

|  |  |  |  |                                                                                                         |
|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  | ۴۴. من به سختی می توانم گفت کسانی را که می گویند کارشان برای جامعه ارزشمند است باور کنم.                |
|  |  |  |  | ۴۵. من معتقدم اگر کسی قصد آزار مرا داشته باشند برای جلوگیری از آن غالبا کار چندانی نمی توانم انجام دهم. |
|  |  |  |  | ۴۶. بیشتر روزها زندگی برایم چندان جالب نیست.                                                            |
|  |  |  |  | ۴۷. معتقدم کسانی را که راجع به حرمت فردی سخن می گویند صرفا قصد دارند دیگران را تحت تاثیر قرار دهند.     |
|  |  |  |  | ۴۸. وقتی در کارم مواخذه می شوم غالبا برای آن دلیل موجهی نمی یابم.                                       |
|  |  |  |  | ۴۹. می خواهم اطمینان داشته باشم که به هنگام پیری کسی از من مراقبت خواهد کرد.                            |
|  |  |  |  | ۵۰. این سیاست مداران هستند که زندگی ما را اداره می کنند.                                                |

## پرسشنامه تاب آوری

برای پاسخگویی لطفا مشخص کنید هر یک از عبارات زیر چقدر درباره شما صدق می کند و

مناسب ترین گزینه مورد نظر خود را بر حسب شدت در جدول علامت بزنید.

| ردیف | عبارات                                                                                                                 | کاملا درست | به ندرت | گاهی درست | اغلب درست | کاملا درست |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|-----------|-----------|------------|
| ۱    | وقتی تغییری رخ می دهد، می توانم خودم را با آن سازگار کنم.                                                              |            |         |           |           |            |
| ۲    | حداقل یک نفر هست که رابطه نزدیک و صمیمی ام با او در زمان استرس به من کمک می کند.                                       |            |         |           |           |            |
| ۳    | وقتی راه حل روشنی برای مشکلاتم وجود ندارد. گاهی تقدیر می تواند کمک کند.                                                |            |         |           |           |            |
| ۴    | می توانم برای هر چیزی که سر راهم قرار می گیرد، چاره ای بیندیشم.                                                        |            |         |           |           |            |
| ۵    | موفقیت هایی که در گذشته داشته ام چنان اطمینانی در من ایجاد کرده اند که می توانم با چالش ها و مشکلات پیش رو برخورد کنم. |            |         |           |           |            |
| ۶    | وقتی با مشکلی رو به رو می شوم سعی می کنم جنبه های خنده دار آن ها را هم ببینم.                                          |            |         |           |           |            |
| ۷    | لزوم کنار آمدن با استرس موجب قوی تر شدنم می شود.                                                                       |            |         |           |           |            |
| ۸    | معمولا پس از بیماری، صدمه و دیگر سختی ها به حال اولم بر می گردم.                                                       |            |         |           |           |            |
| ۹    | معتقدم در هر اتفاق خوب یا بدی، مصلحتی نهفته است.                                                                       |            |         |           |           |            |
| ۱۰   | در هر کاری بیشترین تلاش را می کنم و به نتیجه هم کاری ندارم.                                                            |            |         |           |           |            |



|    |                                                                                   |  |  |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| ۱۱ | معتقدم به رغم وجود موانع، می توانم به اهدافم دست یابم.                            |  |  |  |  |
| ۱۲ | حتی وقتی اوضاع ناامید کننده می شود مأیوس نمی شوم.                                 |  |  |  |  |
| ۱۳ | در لحظات استرس زا و بحران، می دانم برای کمک گرفتن به کجا مراجعه کنم.              |  |  |  |  |
| ۱۴ | وقتی تحت فشار هستم تمرکزم را از دست نمی دهم و درست فکر می کنم.                    |  |  |  |  |
| ۱۵ | ترجیح می دهم خودم مشکلاتم را حل کنم تا این که دیگران همه تصمیم ها را بگیرند.      |  |  |  |  |
| ۱۶ | اگر شکست بخورم به راحتی دلسرد نمی شوم.                                            |  |  |  |  |
| ۱۷ | وقتی با چالش ها و مشکلات زندگی دست و پنجه نرم می کنم، خود را فردی توانا می دانم.  |  |  |  |  |
| ۱۸ | در صورت لزوم می توانم تصمیمات غیرمنتظره ای بگیرم که دیگران را تحت تأثیر قرار دهد. |  |  |  |  |
| ۱۹ | می توانم احساسات ناخوشایندی چون غم، ترس و خشم را کنترل کنم.                       |  |  |  |  |
| ۲۰ | در برخورد با مشکلات زندگی، گاهی لازم می شود صرفاً بر اساس حدس و گمان عمل کنم.     |  |  |  |  |
| ۲۱ | در زندگی یک حس نیرومند هدفمند دارم.                                               |  |  |  |  |
| ۲۲ | حس می کنم بر زندگی ام کنترل دارم.                                                 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |                                                                    |    |
|--|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------|----|
|  |  |  |  |  | چالش های زندگی را دوست دارم.                                       | ۲۳ |
|  |  |  |  |  | بدون در نظر گرفتن موانع پیش رو،<br>برای رسیدن به هدفم تلاش می کنم. | ۲۴ |
|  |  |  |  |  | به خاطر پیشرفت هایم به خود<br>می بالم.                             | ۲۵ |