

رشد و یادگیری حرکتی - ورزشی - پاییز ۱۳۹۵
دوره ۸، شماره ۳، ص: ۴۳۵-۴۴۹
تاریخ دریافت: ۱۰/۰۲/۹۴
تاریخ پذیرش: ۱۷/۰۷/۹۴

رابطه بین کمال‌گرایی مثبت و کمال‌گرایی منفی با اضطراب حالتی رقابتی بازیکنان

فوتبال غیر حرفه‌ای

جمال فاضل کلخوران^{۱*} - سحر عوض‌پور^۲ - حامد علیزاده^۳

۱. استاد یار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران، تهران، ایران. ۲. کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران، تهران، ایران. ۳. دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

چکیده

کمال‌گرایی، در واقع باوری غیرمنطقی است که اشخاص نسبت به خود و محیط اطرافشان دارند. به نظر افراد کمال‌گرا، خود و محیط اطرافشان باید کامل بوده و هر گونه تلاشی در زندگی باید بدون اشتباه و خطا باشد. هدف پژوهش حاضر تعیین رابطه بین کمال‌گرایی مثبت و کمال‌گرایی منفی با اضطراب حالتی بود. ۱۰۰ نفر از بازیکنان فوتبال پرسشنامه‌های کمال‌گرایی مثبت و منفی و پرسشنامه اضطراب حالتی رقابتی را کامل کردند. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها و تعیین ارتباط بین دو متغیر کمال‌گرایی مثبت و منفی با اضطراب حالتی رقابتی از ضریب همبستگی پیرسون، و در نهایت به منظور پیش‌بینی اضطراب حالتی رقابتی از روی کمال‌گرایی مثبت و منفی از رگرسیون چندمتغیره استفاده شد. برای کلیه فرضیه‌ها سطح معناداری $P=0/05$ در نظر گرفته شد. نتایج نشان داد بین کمال‌گرایی مثبت و اضطراب حالتی رقابتی و مؤلفه‌های جسمانی و شناختی آن رابطه منفی معناداری وجود دارد. اما بین کمال‌گرایی مثبت و مؤلفه اضطراب حالتی رقابتی اعتماد به نفس رابطه منفی معناداری وجود ندارد. در مقابل نتایج دیگر نشان داد فقط بین کمال‌گرایی منفی و مؤلفه اضطراب حالتی رقابتی اعتماد به نفس رابطه مثبت معناداری وجود دارد، اما در بین کمال‌گرایی منفی و اضطراب حالتی رقابتی و بقیه مؤلفه‌های آن رابطه معناداری گزارش نشد. سرانجام نتایج نهایی رگرسیون نشان داد کمال‌گرایی مثبت و منفی می‌توانند مؤلفه‌های اضطراب حالتی رقابتی را در فوتبال‌یست‌های غیر حرفه‌ای پیش‌بینی کنند.

واژه‌های کلیدی

اضطراب حالتی رقابتی، فوتبال، کمال‌گرایی مثبت، کمال‌گرایی منفی.

مقدمه

با کاوش دقیق در روحیات انسان درمی‌یابیم که انسان دوستدار کمال است و کمال‌گرایی یکی از صفات بارز او به‌شمار می‌رود (۱۲). به‌علاوه، بسیاری از روان‌شناسان ورزش، کمال‌گرایی را شاخصه ورزشکاران برجسته می‌دانند (۲۵)، زیرا یکی از صفات بارزی است که با رقابت در سطوح نخبگی همراه می‌شود (۱۶). از طرف دیگر، کلیه مسئولان تیم‌های ورزشی، استانداردهای بسیار بالایی برای عملکرد و موفقیت بازیکنان تیم ایجاد می‌کنند. در روان‌شناسی به این استانداردهای تعریف‌شده توسط خود ورزشکار و جامعه، کمال‌گرایی گفته می‌شود (۱۲). یافته‌های پژوهشی، کمال‌گرایی را سازه‌ای چندبعدی، و متشکل از دو بُعد بهنجار و نوروپیک می‌دانند (۲۹). گروه اول انعطاف‌پذیرند و از تلاش خود برای رسیدن به هدف احساس رضایت می‌کنند، هرچند معیارهای شخصی‌شان کاملاً محقق نشود (۱۸). اما گروه دوم انعطاف‌ناپذیرند، از عملکرد خود هرچند از نظر دیگران قابل ستایش باشند، راضی نیستند (۲۹، ۱۸). در ضمن ورزشکاران کمال‌گرای منفی شکست‌پذیرند، به اشتباهات منفی واکنش نشان می‌دهند، پیش از مسابقه با افکار منفی بیشتری درگیر می‌شوند و سرانجام سطوح بالاتری از اضطراب را تجربه می‌کنند (۲۶، ۲۱). هیوت، پل‌ال و همکاران (۲۰۰۲) با طرح مدلی به بررسی چگونگی عملکرد کمال‌گرایی به‌عنوان یک واسطه و تعدیل‌کننده از متغیرهای مذکور در تأثیرگذاری بر استرس و ایجاد یا حفظ علائم و اختلالات مختلف روحی و روانی پرداختند (۳۰). اضطراب حالتی رقابتی به هیجانات موقتی زمان رقابت، که با نگرانی و تنش همراه است، اطلاق می‌شود. اضطراب حالتی رقابتی از طریق سه بُعد بدنی، شناختی و اعتماد به خود متمایز می‌شود، که بُعد بدنی بازتابی چون تپش قلب، کوتاه شدن تنفس، عرق کردن دست‌ها و سفتی عضلات دارد (۸). بُعد شناختی با انتظارات منفی و نگرانی‌های شناختی درباره پیامدهای احتمالی شکست مشخص می‌شود. در نهایت بُعد اعتماد به خود، به باور شخصی در مورد تسلط به تکلیف و توانایی انجام موفق آن اطلاق می‌شود (۴) و از آنجا که رشته ورزشی فوتبال ویژگی‌هایی مانند درگیری تن‌به‌تن با حریفان، بازیافتن سریع خود پس از یک اشتباه، نرسیدن از ناکامی، درک سریع محیط متغیر و سرشار از تأثیرات متقابل دارد، در این صورت بازیکن، نیازمند روحیه آرام و آماده برای کار است، و نبود این روحیه در مسابقه به‌سرعت به برتری حریف خواهد انجامید. براساس نتایج برخی تحقیقات رابطه اضطراب شناختی و بدنی با عملکرد، منفی است، درحالی‌که رابطه اعتماد به خود با عملکرد، مثبت است (۳۴). فروست و بارتلو، پژوهشگر برجسته آمریکایی در حیطه روان‌شناسی ورزشی، به این نتیجه رسید که در ورزشکاران رشته‌های برخوردی رابطه کمال‌گرایی مثبت

با میزان اضطراب حالتی و رقابتی معنادار نیست و با هماهنگی گروهی، رابطه مثبت معنادار دارد (۲۴). روان‌شناسان تربیتی آمریکا در پژوهش روی نوجوانان فوتبالیست ۱۱ تا ۱۶ سال نتیجه گرفتند که شاخص‌های روانی از جمله ترس، اضطراب، کم‌رویی، استرس و افسردگی متأثر از وضعیت جسمانی فرد و فعالیت روزانه آن است. آنها بیان کردند افرادی که روزانه فعالیت بیشتری نسبت به سایرین داشتند (فوتبالیست‌ها)، در برخورد با شرایط استرس‌زا معقولانه‌تر رفتار کردند و فشارهای کمتر جسمانی و روحی را متحمل شدند (۳۳). گرگسن و هورویتز در پژوهش روی گروهی از بازیکنان فوتبال آماتور بیان کردند که کمال‌گرایی مثبت و منفی بر عوامل جسمانی (شاخص توده بدنی، درصد چربی و وزن بدن) که خود متأثر از عوامل روانی است و عوامل روانی (ترس، اضطراب، بی‌قراری، شکست و پیروزی) تأثیرگذار نیست (۲۸). نتایج تحقیق غفارثمر و همکاران (۲۰۰۹) نشان داد که از بین سه بعد کمال‌گرایی تنها کمال‌گرایی جامعه‌مدار پیش‌بینی‌کننده معناداری برای اضطراب خواندن و اکتساب خواندن است. همبستگی منفی معناداری نیز بین اضطراب خواندن و اکتساب خواندن به‌دست آمد (۱۱). در پژوهش فراست و همکاران، بازیکنان باکمال‌گرایی مثبت و کمال‌گرایی منفی، تکنیک‌ها و قدرت هجوم برابری داشتند و اضطراب حالتی رقابتی آنها متأثر از کمال‌گرایی آنها نبود (۲۵). آکوردین و همکاران در پژوهش روی بازیکنان راگی نتیجه گرفتند، قدرت تهاجم و اضطراب حالتی رقابتی بازیکنانی که دارای کمال‌گرایی مثبت و کمال‌گرایی منفی بودند، اختلاف معناداری وجود ندارد (۱۵). فلت و همکاران در پژوهش روی گروهی از پسران جوان ورزشکار، ارتباط کمال‌گرایی پسران جوان ورزشکار را با اضطراب حالتی و اعتماد به نفس گزارش کردند (۲۳). بیلینگ در پژوهشی روی دانش‌آموزان نوجوان نتایج فلت را تأیید کرد (۱۷). نتایج پژوهش شجاع نشان داد که ارتباط معناداری بین کمال‌گرایی و اضطراب بدنی اجتماعی زنان دارای فعالیت بدنی منظم وجود دارد. بر پایه یافته‌ها، او اظهار داشت به‌نظر می‌رسد پرداختن به فعالیت بدنی منظم با سطوح متوسط کمال‌گرایی و اضطراب بدنی اجتماعی مرتبط است (۷). نتایج پژوهش بشارت نشان داد بین کمال‌گرایی مثبت و منفی به‌ترتیب با موفقیت ورزشی، همبستگی ساده مثبت و منفی وجود دارد، اما فقط کمال‌گرایی مثبت می‌تواند تغییرات مربوط به موفقیت ورزشی را به‌صورت معنادار پیش‌بینی کند. کمال‌گرایی مثبت از طریق ویژگی‌هایی مانند واقع‌بینی، پذیرش محدودیت‌های شخصی، انعطاف‌پذیری، احساس رضایت و خرسندی از عملکرد شخصی، تقویت عزت نفس و اعتماد به خود و همچنین برداشت مثبت فرد از حمایت‌ها و ارزشیابی‌های اجتماعی با افزایش موفقیت ورزشی ارتباط دارد (۳). نتایج پژوهش عبدخدائی نشان داد

که بین ابعاد کمال‌گرایی (خودمدار، دیگرمدار و جامعه‌مدار) با اضطراب پنهان رابطه مثبت معناداری وجود دارد؛ یعنی با افزایش میزان کمال‌گرایی، میزان اضطراب پنهان نیز افزایش می‌یابد و در تعامل مؤلفه‌های کمال‌گرایی، کمال‌گرایی جامعه‌مدار پیش‌بینی‌کننده معناداری برای اضطراب پنهان دانشجویان است (۱۰). در پژوهش بیلینگ برخی از تفاوت‌های مهم بین انطباق‌پذیری و کمال‌گرایی ناسازگارانه وجود داشت. او نتیجه گرفت که یک مسیر بالقوه مهم از کمال‌گرایی به اختلالات افسردگی و اضطراب وجود دارد (۱۷). گریگرسن و همکاران (۲۰۰۲) در تحقیق خود با عنوان «یادگیری زبان و کمال‌گرایی: واکنش اضطرابی و غیراضطرابی زبان‌آموزان به کنش شفاهی خود»، اختلاف معناداری را در ارتباط بین اضطراب زبان و کمال‌گرایی، نتیجه گرفتند. آنان اظهار داشتند که فراگیران مضطرب و غیرمضطرب در استانداردهای عملکرد شخصی خود، تعویق، ترس از ارزیابی و توجه بیش‌ازحد به اشتباهات، متفاوت‌اند (۲۸). غفارثمر و همکاران (۱۳۸۹) در تحقیق خود با عنوان «ارتباط بین کمال‌گرایی، اضطراب و اکتساب مهارت خواندن در انگلیسی»، نتیجه گرفتند که از بین سه بعد کمال‌گرایی تنها کمال‌گرایی جامعه‌مدار پیش‌بینی‌کننده معناداری برای اضطراب خواندن و اکتساب خواندن است. آنان همبستگی منفی معناداری را نیز بین اضطراب خواندن و اکتساب خواندن به دست آوردند (۱۱). عده‌ای اضطراب را صفتی ناپه‌نجان توصیف می‌کنند و معتقدند موجب تضعیف عملکرد می‌شود (۴). با وجود این بیان شده که ایجاد استرس به چگونگی برداشت و درک فرد از موقعیت‌ها و حوادث بستگی دارد، زیرا ممکن است یک موقعیت برای فردی بی‌خطر و برای فرد دیگری به صورت یک تهدید درک شود (۲۰). بر این اساس محققان دیگر اعتقاد دارند اضطراب یک حالت ناخوشایند هیجانی است، که میزان اندک آن برای دستیابی به موفقیت مؤثر، و بیش‌ازحد آن مخرب است (۳۶). از این رو براساس این تحقیقات تصویر روشنی از اضطراب و تأثیر آن وجود ندارد، و با مطالعه و بررسی تحقیقات در خصوص ارتباط کمال‌گرایی با اضطراب حالتی رقابتی، شواهد تجربی محدودی در دسترس است، که در نتیجه در این زمینه به مطالعات بیشتری نیاز است. بر این اساس در این پژوهش، محقق علاوه بر بررسی رابطه کمال‌گرایی با اضطراب حالتی رقابتی، در پی پاسخ به این پرسش‌هاست که، آیا بین کمال‌گرایی مثبت و منفی با اضطراب حالتی رقابتی و مؤلفه‌های آن در فوتبالیست‌های نوجوان ارتباط وجود دارد؟ آیا ابعاد کمال‌گرایی می‌تواند اضطراب حالتی رقابتی فوتبالیست‌های غیرحرفه‌ای را پیش‌بینی کند؟ پاسخ به این پرسش‌ها، به ورزشکار این امکان را می‌دهد تا بتواند اضطراب خود را قبل و هنگام مسابقات کنترل کند، از طرف دیگر با توجه به مشخص شدن میزان مطلوب اضطراب، می‌توان

راهکارهای مناسبی را برای کاهش و افزایش آن در نظر گرفت، تا بُعد روانی بازیکن به حد اعتدال برسد، و در نهایت موجب شود ورزشکاران به موفقیت انفرادی و تیمی نائل شوند.

روش تحقیق

تحقیق حاضر توصیفی از نوع همبستگی است که داده‌های آن توسط پرسشنامه و به صورت میدانی جمع‌آوری شده است. برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه‌های کمال‌گرایی مثبت و منفی^۱ و پرسشنامه اضطراب حالتی رقابتی^۲ استفاده شد. جامعه آماری ۸ تیم فوتبال استان کهگیلویه و بویراحمد بود و نمونه آماری آن شامل ۱۰۰ نفر از جامعه مذکورند که به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آلفای کرونباخ، ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیری استفاده شد. در تحقیق ضرایب پایایی پرسشنامه کمال‌گرایی مثبت و منفی بین ۰/۷۰ تا ۰/۷۷ نوسان داشت، همچنین پایایی پرسشنامه اضطراب حالتی رقابتی برابر با ۰/۸۴ شد (۱۹)، که بیانگر ضرایب پایایی قابل قبول پرسشنامه‌های یادشده‌اند. در ضمن برای کلیه فرضیه‌ها سطح معناداری $P=0/05$ در نظر گرفته شد.

ابزار اندازه‌گیری

پرسشنامه کمال‌گرایی مثبت و منفی در سال ۱۹۹۵ توسط تری شورت^۳ و همکاران برای سنجش سطوح مختلف کمال‌گرایی مثبت و منفی ساخته شده است. این مقیاس ۴۰ سؤال دارد، که ۲۰ سؤال کمال‌گرایی مثبت و ۲۰ سؤال دیگر کمال‌گرایی منفی را ارزیابی می‌کند و براساس طیف ۵ درجه‌ای لیکرت از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم پاسخ داده می‌شود (۱).

پرسشنامه اضطراب حالتی: این مقیاس برای سنجش متغیر اضطراب حالتی رقابتی ورزشکاران استفاده می‌شود. در پژوهش حاضر از آخرین فرم تجدیدنظرشده این پرسشنامه (فرم D) که متشکل از ۲۷ سؤال است، استفاده شد. پرسشنامه اضطراب حالتی رقابتی ۲۷ سؤال دارد که دارای سه خرده‌مقیاس اضطراب ذهنی، اضطراب بدنی و اعتمادبه‌نفس است و به هر یک از این عوامل ۹ سؤال اختصاص داده شده است و با مقیاس ارزشی لیکرت (۱: اصلاً تا ۴: خیلی زیاد) ارزیابی می‌شود. بنابراین نمونه‌های نمونه‌ها بین ۴ تا ۳۶ متغیر است و نمره بالا نمایانگر سطح بالاتری در هر خرده‌مقیاس است (۲).

1. Positive and Negative Perfectionism Scale (PANPS)
2. State Anxiety Inventory (CSAI-1)
3. Terry-Short

روایی و پایایی

در پژوهش هس و پراپاوسیسی، ضریب آلفای کرونباخ خرده‌مقیاس‌های کمال‌گرایی مثبت و منفی به‌ترتیب ۰/۸۳ و ۰/۸۱ گزارش شد. در ادامه ضریب پایایی بازآزمایی این پرسشنامه ۰/۸۶ گزارش شد (۱).

با توجه به پژوهش‌های دیگر پایایی پرسشنامه اضطراب حالتی رقابتی از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۸ گزارش شد. در ضمن در ادامه روایی پرسشنامه نیز تأیید شد، چون روایی این پرسشنامه توسط پیتر و همکاران در سال ۲۰۰۳ برابر با ۰/۸۵ و ۰/۸۳ گزارش شده است (۲).

تجزیه و تحلیل یافته‌های تحقیق

در این تحقیق، ابتدا حدود ۱۲۰ پرسشنامه در بین ۸ تیم فوتبال استان کهگیلویه و بویراحمد توزیع شد، سپس ۱۰۲ پرسشنامه عودت داده شد. در ادامه برای تجزیه و تحلیل داده‌های خام تحقیق، اطلاعات پرسشنامه‌های کمال‌گرایی مثبت و منفی و همچنین پرسشنامه اضطراب حالتی رقابتی، وارد نرم‌افزار آماری SPSS شد. سپس، متغیرها و شاخص‌های اصلی تحقیق، بررسی شدند. به‌منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها جهت تعیین ارتباط بین دو متغیر کمال‌گرایی مثبت و منفی با اضطراب حالتی رقابتی از ضریب همبستگی پیرسون، و در نهایت برای پیش‌بینی اضطراب حالتی رقابتی از روی کمال‌گرایی مثبت و منفی از رگرسیون چندمتغیره استفاده شد. برای کلیه فرضیه‌ها سطح معناداری $P=0/05$ در نظر گرفته شد.

نتایج و یافته‌های تحقیق

در این بخش به‌منظور بررسی ارتباط بین کمال‌گرایی مثبت و منفی با اضطراب حالتی رقابتی، از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شد. از این آزمون، برای بررسی ارتباط خطی ساده بین دو متغیر استفاده می‌شود. چنانچه سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ باشد، ادعای همبستگی بین متغیرها پذیرفته می‌شود. وجود ارتباط بین دو متغیر، یکی از پیش‌شرط‌های آزمون آماری رگرسیون است. آزمون رگرسیون چندمتغیره برای مطالعه تأثیرات چند متغیر مستقل در متغیر وابسته کاملاً مناسب است. چنانچه سطح معناداری در این آزمون کمتر از ۰/۰۵ باشد، می‌توان گفت اضطراب حالتی رقابتی از طریق متغیر کمال‌گرایی مثبت و منفی قابل پیش‌بینی است.

جدول ۱. ضرایب همبستگی ساده بین کمال‌گرایی مثبت و منفی با اضطراب حالتی رقابتی

تعداد	سطح معناداری (p)	ضریب همبستگی (r)	شاخص آماری	متغیر
			متغیر ملاک	پیش‌بین
۱۰۰	۰/۰۴۲	-۰/۲۰۴	اضطراب حالتی رقابتی	کمال‌گرایی مثبت
	۰/۰۰۴	-۰/۲۸۹	اضطراب حالتی رقابتی در زمینه جسمی	
	۰/۰۰۲	-۰/۳۰۷	اضطراب حالتی رقابتی در زمینه شناختی	
	۰/۲۳۳	۰/۱۲۰	اضطراب حالتی رقابتی در زمینه اعتمادبه‌نفس	
	۰/۶۶۷	-۰/۰۴۴	اضطراب حالتی رقابتی	کمال‌گرایی منفی
	۰/۱۱۰	۰/۱۶۱	اضطراب حالتی رقابتی در زمینه جسمی	
	۰/۰۵۵	۰/۱۹۳	اضطراب حالتی رقابتی در زمینه شناختی	
	۰/۰۰۱	-۰/۳۲۱	اضطراب حالتی رقابتی در زمینه اعتمادبه‌نفس	

همان‌گونه که در جدول ۱ ملاحظه می‌شود،

- بین کمال‌گرایی مثبت و اضطراب حالتی رقابتی و مؤلفه‌های اضطراب حالتی رقابتی در زمینه‌های جسمی، شناختی در فوتبالیست‌های غیر حرفه‌ای رابطه منفی معناداری وجود دارد ($P < ۰/۰۰۴$ و $r = -۰/۲۸۹$) ($r = -۰/۳۰۷$ و $P < ۰/۰۰۲$). به عبارت دیگر، افزایش کمال‌گرایی مثبت، فوتبالیست‌های غیر حرفه‌ای را با کاهش اضطراب حالتی رقابتی همراه کرده است (جدول ۱).
- بین کمال‌گرایی مثبت و مؤلفه اضطراب حالتی رقابتی در زمینه‌های اعتمادبه‌نفس فوتبالیست‌های غیر حرفه‌ای رابطه معناداری وجود ندارد ($P > ۰/۲۳۳$ و $r = ۰/۱۲۰$) (جدول ۱).
- بین کمال‌گرایی منفی و اضطراب حالتی رقابتی و مؤلفه‌های اضطراب حالتی رقابتی جسمی و شناختی فوتبالیست‌های غیر حرفه‌ای رابطه معناداری مشاهده نمی‌شود ($P > ۰/۱۱۰$ و $r = ۰/۱۶۱$) ($P > ۰/۰۵۵$ و $r = ۰/۱۹۳$) (جدول ۱).
- بین کمال‌گرایی منفی و مؤلفه اضطراب حالتی رقابتی اعتمادبه‌نفس فوتبالیست‌های غیر حرفه‌ای رابطه منفی معناداری مشاهده می‌شود
- ($P < ۰/۰۰۱$ و $r = -۰/۳۲۱$) (جدول ۱).

جدول ۲. ضرایب همبستگی چندگانه کمال‌گرایی مثبت و کمال‌گرایی منفی با اضطراب حالتی رقابتی با روش ورود (enter)

روش	متغیرهای پیش‌بین	شاخص آماری	R	R ²	F	p	β	t	p
ورود	کمال‌گرایی مثبت	اضطراب حالتی	۰/۲۱۲	۰/۰۲۵	۲/۲۷۳	۰/۱۰۹	-۰/۲۰۷	-۲/۰۸۶	۰/۰۴
	کمال‌گرایی منفی	رقابتی					-۰/۰۵۶	۰/۵۳۹	۰/۵۷۷
	کمال‌گرایی مثبت	جسمی	۰/۳۲۳	۰/۰۸۶	۵/۶۴۰	۰/۰۰۵	-۰/۲۸۰	-۲/۹۱۳	۰/۰۰۴
	کمال‌گرایی منفی						۰/۴۱۴	۱/۵۰۱	۰/۱۳۷
	کمال-گرایی مثبت	شناختی	۰/۳۵۴	۰/۱۰۷	۶/۹۳۷	۰/۰۰۲	-۰/۲۹۷	-۳/۱۲۳	۰/۰۰۲
	کمال-گرایی منفی						۰/۱۷۶	۱/۸۴۶	۰/۰۶۸
	کمال‌گرایی مثبت	اعتماد به نفس	۰/۳۳۷	۰/۰۹۵	۶/۲۰۲	۰/۰۰۳	۰/۱۰۲	۱/۰۶۵	۰/۲۸۹
	کمال‌گرایی منفی						-۰/۳۱۵	-۳/۲۹۰	۰/۰۰۱

بحث و نتیجه‌گیری

هدف تحقیق حاضر، بررسی رابطه کمال‌گرایی مثبت و کمال‌گرایی منفی با اضطراب حالتی رقابتی بازیکنان فوتبال بود. تحقیق توصیفی از نوع همبستگی است که داده‌های آن توسط پرسشنامه و به صورت میدانی جمع‌آوری شد. برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه‌های کمال‌گرایی مثبت و منفی و پرسشنامه اضطراب حالتی رقابتی استفاده شد. بخش اول نتایج تحقیق حاکی از این بود که بین کمال-گرایی مثبت با اضطراب حالتی رقابتی و مؤلفه‌های جسمانی و شناختی آن در فوتبالیست‌های غیرحرفه-ای رابطه منفی معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر، با افزایش کمال‌گرایی مثبت میزان اضطراب حالتی رقابتی و مؤلفه شناختی و جسمی آن کاهش می‌یابد. این یافته با نتایج شجیع (۱۳۹۰) و بشارت (۱۳۹۰) همسوست، به دلیل اینکه ویژگی‌های کمال‌گرایی مثبت مانند واقع‌بینی، پذیرش محدودیت‌های

شخصی، تقویت عزت نفس و اعتماد به خود و برداشت مثبت فرد از حمایت‌ها و ارزشیابی اجتماعی، سبب افزایش موفقیت ورزشی می‌شود (۷، ۳). به‌نظر می‌رسد اضطراب حالتی رقابتی و مؤلفه‌های آن همچون بعد شناختی و جسمانی آن کاهش یابد. چون بعد شناختی به بازتاب‌هایی چون تپش قلب، کوتاه شدن تنفس، عرق کردن دست‌ها و سفتی عضلات و بُعد شناختی با انتظارات منفی و نگرانی‌های شناختی درباره پیامدهای احتمالی شکست اشاره دارد، از این‌رو پیشنهاد می‌شود کمال‌گرایی مثبت در بازیکنان افزایش یابد تا به دنبال آن اضطراب حالتی رقابتی و پیامدهای مخرب آن کاهش یابد. در مقابل این یافته‌ها با نتایج پاشا (۱۳۹۰)، بیلینگ^۱ و همکاران (۲۰۰۳)، و عبدخدائی (۱۳۹۰) غیرهمسوست. احتمالاً این تفاوت‌ها به دلیل تفاوت در نمونه‌های تحقیقات است، زیرا این محققان از غیرورزشکاران استفاده کرده‌اند و تحقیق حاضر از ورزشکاران استفاده کرده است، و چون در محیط ورزش ویژگی‌های کمال‌گرایی مثبت به‌صورت پی‌درپی اتفاق می‌افتد، قشر ورزشکار به دلیل برخورداری از این ویژگی‌ها، دارای ارتباطی منفی با اضطراب رقابتی‌اند به‌طوری‌که ورزشکاران اضطراب کمتری دارند.

نتایج نشان داد کمال‌گرایی مثبت رابطه معناداری با مؤلفه اعتماد به نفس اضطراب حالتی رقابتی ندارد. به‌عبارت دیگر با افزایش یا کاهش کمال‌گرایی مثبت میزان اعتماد به نفس بازیکنان تغییر معناداری نمی‌کند. این یافته‌ها با نتایج پاشا (۱۳۹۰)، بیلینگ و همکاران (۲۰۰۳) و عبدخدائی (۱۳۹۰) همسوست. ولی با تحقیقات شجیع (۱۳۹۰) و بشارت (۱۳۹۰) مغایر است، از آنجا که بعد اعتماد به نفس به بازتاب‌هایی چون بُعد اعتماد به خود، به باور شخصی در مورد تسلط به تکلیف و توانایی انجام موفق آن اطلاق می‌شود و ورزشکاران تحقیق حاضر به دلیل اینکه آماتورند، به‌نظر می‌رسد اضطراب حالتی رقابتی آنها در بعد اعتماد به نفس تغییر چندانی نمی‌کند.

بخش بعدی نتایج تحقیق حاکی از این بود که بین کمال‌گرایی منفی و اضطراب حالتی رقابتی و مؤلفه شناختی و جسمانی آن در فوتبالیست‌های غیر حرفه‌ای رابطه مثبت معناداری مشاهده نمی‌شود.

این نتایج با نتایج تحقیقات فروست و بارتولو^۲ (۲۰۰۲)، گرگسن و هورویتز^۳ (۲۰۰۲)، فراست و دیگران^۴ (۱۹۹۳) (به نقل از غفارثمر)، آکوردین^۵ و همکاران (۲۰۰۸)، فلت^۶ و همکاران (۲۰۰۹) و

1. Bieling, p. j. A. Israeli, j. Smith & M. M. Antony
2. Frost, R.O., & Di Bartolo, P.M.
3. Gregersen, T. S. & E. K. Horwitz.
4. Frost et all
5. Accordino, B
6. Flett, G. L

بیلینگ^۱ و همکاران (۲۰۰۳) همسوست. در این زمینه فوتبالیست‌های غیرحرفه‌ای به دلیل اینکه با جدیت در تمرینات فوتبال شرکت نمی‌کنند، در بُعد جسمانی به بازتاب‌هایی چون تپش قلب، کوتاه شدن تنفس، عرق کردن دست‌ها و سفتی عضلات و در بُعد شناختی با انتظارات منفی و نگرانی‌های شناختی درباره پیامدهای احتمالی شکست روبه‌رو نمی‌شوند، از این رو این ویژگی‌ها در این بازیکنان تغییر چندانی نمی‌کند. در مقابل این نتایج با تحقیقات عبدخدائی (۱۳۹۰) غیرهمسوست که به نظر می‌رسد دلیل این غیرهمسویی، متفاوت بودن آزمودنی‌ها از نظر سن، نوع فعالیت (در اینجا فوتبال)، سطح مهارت آزمودنی‌ها و میزان تعاملات درون‌گروهی آزمودنی‌ها باشد.

نتایج نشان داد بین کمال‌گرایی منفی و مؤلفه اضطراب حالتی رقابتی اعتمادبه‌نفس فوتبالیست‌های غیرحرفه‌ای رابطه منفی معناداری مشاهده می‌شود. چون در کمال‌گرایی منفی فرد محیط را متراجم و تهدیدکننده تلقی می‌کند، که پیامد چنین برداشتی از محیط، احساس ترس، نگرانی شدید، افکار منفی، تصور از شکست و در کل سطوح بالاتری از اضطراب قبل از مسابقه بر ورزشکار است، و در نهایت این شرایط مقدمات شکست ورزشکار را فراهم می‌سازد. همه این عوامل موجب کاهش اعتمادبه‌نفس فوتبالیست‌های غیرحرفه‌ای می‌شود.

یافته‌های تحلیل رگرسیون نشان داد کمال‌گرایی مثبت و منفی نمی‌توانند به‌طور معناداری اضطراب حالتی رقابتی فوتبالیست‌های غیرحرفه‌ای را پیش‌بینی کنند. علل بروز اضطراب حالتی رقابتی شامل عواملی مانند کسالت جسمی، ترس از شکست، عدم احساس امنیت، تنش زیاد، عدم احساس ثبات، وابسته بودن شخصیت افراد به اجرای مهارت ورزشی، مشغولیت ذهنی فرد با فشارهای نامناسب و مشکلات قبلی است (۸). از سوی دیگر فوتبالیست‌های غیرحرفه‌ای به‌صورت حرفه‌ای به تمرینات فوتبال نمی‌پردازند، بلکه تمرینات فوتبال را به قصد اوقات فراغت انجام می‌دهند. در ضمن ملزم نیستند فشار زیادی را در تمرینات تحمل کنند و مربی و یا اطرافیان آنها از این بازیکنان انتظارات بالای ورزشی ندارند و این مسئله سبب می‌شود که اضطراب حالتی رقابتی فوتبالیست‌های غیرحرفه‌ای از طریق کمال‌گرایی مثبت و منفی پیش‌بینی نشود.

رگرسیون پیش‌بینی اضطراب حالتی رقابتی در زمینه جسمانی فوتبالیست‌های غیرحرفه‌ای از روی کمال‌گرایی مثبت و منفی معنادار است. افراد کمال‌گرای مثبت از طریق ویژگی‌هایی مانند واقع‌بینی، پذیرش محدودیت‌های شخصی، تقویت عزت نفس و اعتماد به خود و برداشت مثبت فرد از حمایت‌ها و

1. Bieling, p. j. A.

ارزشیابی اجتماعی، موفقیت ورزشی خود را افزایش می‌دهند بشارت (۱۳۸۴). از سوی دیگر چون فرسودگی جسمانی به عواملی مانند تپش قلب، کوتاه شدن تنفس، عرق کردن دست‌ها، سفتی عضلات و خستگی بدنی و ذهنی هنگام اجرای ورزشی و تمرینات اشاره دارد، به نظر می‌رسد کمال‌گرایی مثبت با رهایی از عوامل بازدارنده و منحرف‌کننده روانی سبب می‌شود، عواملی مانند کوفتگی‌های بدنی، خستگی ذهنی، کاهش روحیه رقابت، و در کل مؤلفه اضطراب حالتی رقابتی جسمانی را پیش‌بینی کند. در مقابل افراد کمال‌گرای منفی پیوسته دارای عواطف منفی مثل ترس و نگرانی شدیدند، و این عوامل می‌تواند با مؤلفه جسمانی اضطراب حالتی رقابتی مانند عرق کردن دست و خستگی بدنی همپوشانی داشته باشد. از آنجا که ورزشکار غیرحرفه‌ای با نزدیک شدن به تنش و چالش مسابقه از نظر روانی خود را می‌بازد، توانایی حفظ آرامش و اطمینان در زمان مسابقه یکی از ابعاد مهم آمادگی روانی است. از این رو پیشنهاد می‌شود شب پیش از مسابقه بازیکنان استراحت کافی کنند، زیرا از دیدگاه یک بازیکن، شب پیش از مسابقه ممکن است با تنش همراه باشد، چون حقیقت مسابقه در ذهن روشن‌تر می‌شود. بنابراین باید از تنهایی طولانی پرهیز شود، چون هر نکته منفی در ژرفای ذهن یک ورزشکار در شب پیش از مسابقه با تأثیر هرچه بیشتر در نظر او مجسم می‌شود.

رگرسیون پیش‌بینی اضطراب حالتی رقابتی در زمینه شناختی فوتبالیست‌های غیرحرفه‌ای از روی کمال‌گرایی مثبت و منفی معنادار است، زیرا افراد کمال‌گرای منفی دارای ویژگی‌هایی مانند انتظارات غیرواقع‌بینانه، عدم پذیرش محدودیت‌های شخصی، نداشتن حق اشتباه، انعطاف‌ناپذیری و احساس نارضایتی و ناخرسندی مستمر از عملکرد شخصی، تضعیف عزت نفس و اعتماد به خود و همچنین عواطف منفی مثل ترس و نگرانی شدیدند، که به نظر می‌رسد این ویژگی‌ها با مؤلفه شناختی اضطراب حالتی رقابتی که با انتظارات منفی و نگرانی‌های شناختی درباره خود و موقعیت‌ها و پیامدهای احتمالی شکست مشخص می‌شود، همپوشانی داشته باشند. از طرفی محرک افراد کمال‌گرای منفی خودشکوفایی استعدادها نیست، بلکه برتری یافتن است، زیرا آنها باید در هر کاری به حد کمال برسند وگرنه راضی نمی‌شوند، نرسیدن به کمالات، آنان را دچار احساس گناه شدید و اضطراب می‌کند، زیرا این افراد به طور معمول در رسیدن به اهداف خود با شکست روبه‌رو شده، و در نتیجه ارزش آنان در نظر خودشان کاهش می‌یابد و دچار احساس بی‌ارزشی می‌شوند، و تصور می‌کنند که دیگران هم نسبت به آنان همین نظر را دارند، و به این باور می‌رسند که حرمت و اعتبار خود را نزد دیگران از دست داده‌اند، و در نتیجه دچار اضطراب بیشتر می‌شوند (۱۰). از این رو با افزایش کمال‌گرایی منفی احساس شایستگی و کفایت شخصی

ورزشکار تحلیل می‌رود و موقعیت فرد تضعیف شده و از این طریق سبب می‌شود ورزشکار نتواند از ظرفیت‌های خود برای موفقیت استفاده کند (۳).

یافته‌های پایانی تحلیل رگرسیون در این تحقیق نشان داد متغیر کمال‌گرایی منفی می‌تواند به‌طور مثبت و معناداری اضطراب حالتی رقابتی در زمینه اعتمادبه‌نفس فوتبالیست‌های غیرحرفه‌ای را پیش‌بینی کند. این نتایج با نتایج تحقیقات گوداس و تئودوراسکیس^۱ (۱۹۹۸)، لئون و نیشن^۲ (۲۰۰۲)، علیزاده پهلوانی و همکاران (۲۰۱۳) همخوانی دارد. دیگران نتیجه گرفتند ورزشکارانی که نمره بالایی در نگرانی از اشتباهات به‌دست آورده‌اند، اضطراب و تفکر منفی بیشتری قبل از رقابت، اعتمادبه‌نفس پایین‌تر هنگام رقابت، مشکل بیشتری در تمرکز و همچنین واکنش‌های منفی به اشتباهات دارند، و همه این عوامل موجب شکست بازیکن و تیم می‌شود (۳۲). در این زمینه بیان شده است، ورزشکاران موفق در مسابقات اعتمادبه‌نفس بیشتری دارند و همین امر به موفقیت آنها کمک می‌کند (۲۷). محققان دیگر بیان می‌کنند ورزشکاران غیربرتر، روش‌های آرامش‌دهی را به‌کار می‌برند تا شدت اضطراب خود را به‌حد مناسب و کنترل‌شدنی پایین بیاورند، به‌طوری‌که آنها را قادر سازند اعتمادبه‌نفس بیشتری داشته باشند (۲۲). در این زمینه گلف‌بازان از تصویرسازی ذهنی برای کاهش هیجانات و شناخت‌های منفی استفاده می‌کنند تا به بهبود عملکرد برسند، زیرا تصویرسازی ذهنی طی مسابقه به ورزشکاران کمک می‌کند تا تمرکزشان را حفظ کنند و در رابطه با عملکردشان اعتمادبه‌نفس پیدا کنند (۶). بر این اساس پیشنهاد می‌شود از راهکارهایی مثل تصویرسازی ذهنی، آرامش‌دهی و کاهش شاخص‌های کمال‌گرایی منفی مانند کاهش انتقاد والدین، مسئولان، کادر مربی‌گری برای افزایش اعتماد به نفس استفاده شود. از این‌رو پیشنهاد می‌شود مواردی که موجب افزایش کمال‌گرایی منفی به‌صورت مفرط می‌گردد، کاسته شود تا از افزایش مؤلفه‌های اضطراب حالتی رقابتی جلوگیری به‌عمل آید، زیرا اضطراب حالتی رقابتی زیاد بر عملکرد تأثیر سوء می‌گذارد و از بهینه بودن عملکرد می‌کاهد، در ضمن پیشنهاد می‌شود از راهکارهای مقابله‌ای با اضطراب، جهت حفظ اعتدال آن استفاده شود.

منابع و مأخذ

۱. احمدی طهور، محسن؛ جعفری، عیسی؛ کرمی‌نیا، رضا؛ اخوان، حمید (۱۳۸۹). "بررسی ارتباط

1. Goudas, M, y. Theodora skis

2. Leunes, A. D. & J. R. Nation

- کمال‌گرایی مثبت و منفی و تیپ شخصیتی D با سلامت عمومی سالمندان"، مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی همدان، دوره هفدهم، ش ۳، پاییز ۱۳۸۹، ص ۶۴-۶۹.
۲. اصفهانی، نوشین؛ قزل سفلو، حمید (۱۳۹۰). "بررسی رابطه اعتماد به نفس و عملکرد بر اضطراب حالتی رقابتی زنان فوتبالیست آماتور و حرفه‌ای"، مجله زن در توسعه و سیاست، دوره ۹، ش ۴، زمستان ۹۰، ص ۱۴۹-۱۳۵.
۳. بشارت، محمدعلی (۱۳۸۱). "بررسی رابطه کمال‌گرایی و موفقیت ورزشی"، مجله حرکت، ش ۲۳، ص ۶۵ - ۵۱.
۴. بشارت، محمدعلی (۱۳۹۰). "تأثیر واسطه‌ای خودکارآمدی ورزشی بر رابطه کمال‌گرایی و اضطراب رقابتی". مجله رشد و یادگیری ورزشی، ش ۸، ص ۲۷ - ۵.
۵. پاشا، غلامرضا؛ بزرگیان، رامین (۱۳۹۰). "رابطه فراشناخت و کمال‌گرایی و خودکارآمدی با استرس ادراک‌شده دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز"، سال ششم، ش ۱۸، ص ۱۱۴ - ۱۰۳.
۶. جعفری، اکرم؛ مرادی، محمدرضا؛ رفیعی‌نیا، پروین (۱۳۸۶). "مقایسه برخی مهارت‌های روانی تکواندوکاران زن برتر و غیربرتر"، فصلنامه المپیک، سال پانزدهم، ش ۱، ص ۱۲۴ - ۱۱۳.
۷. شجاع، رضا؛ کوزه‌چیان، هاشم؛ امیری، مجتبی؛ اقبالی‌هشتجین، فرشته (۱۳۹۰). "بررسی رابطه بین کمال‌گرایی و اضطراب بدنی اجتماعی زنان دارای فعالیت بدنی منظم"، مدیریت ورزشی، ش ۱۰، ص ۱۰۱ - ۸۵.
۸. صدارتی، مریم (۱۳۸۳). "بررسی میزان اضطراب رقابتی دانشجویان دختر در مسابقات قهرمانی"، مطالعات زنان، سال دوم، ش ۵، ص ۱۲۷ - ۱۱۲.
۹. صدارتی، مریم (۱۳۸۵). "بررسی میزان اضطراب دختران شرکت‌کننده در ششمین دوره المپیک فرهنگی ورزشی دانشجویان کشور"، پایان‌نامه دانشگاه الزهراء، دانشکده تربیت بدنی، ص ۱۱۲-۶۳.
۱۰. عبدخدائی، محمدسعید؛ مهram، بهروز؛ ایزانلو، زهرا (۱۳۹۰). "بررسی رابطه ابعاد کمال‌گرایی و اضطراب پنهان در دانشجویان"، پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی، ش ۱، ص ۵۸ - ۴۷.
۱۱. غفارثمر، رضا. شیری‌زاده، محسن (۱۳۸۹). "ارتباط بین کمال‌گرایی اضطراب و دست یافت مهارت خواندن در انگلیسی به‌عنوان زبان خارجی: مطالعه‌ای در روان‌شناسی یادگیری زبان"، فصل‌نامه پژوهش‌های زبان و ادبیات تطبیقی، دوره ۲، ش ۱، ص ۱۹ - ۱.
۱۲. فیضی، آیدا (۱۳۹۰). "ارتباط خودپذیری، کمال‌گرایی و تحلیل‌رفتگی در بازیکنان نخبه بسکتبال"،

پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، ص ۳۱-۴۰.

۱۳. قرقچیان، سعیده؛ نمازی زاده، مهدی؛ نشکاتی، زهره (۱۳۹۱). "بررسی و مقایسه اضطراب حالتی رقابتی ورزشکاران رشته دو و میدانی در دهمین المپιάد ورزشی دانشگاه های علوم پزشکی تابستان ۱۳۹۰"، همایش ملی تربیت بدنی کاربردی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تفت.
۱۴. ملانوروزی، کیوان؛ هنری، حبیب؛ زاهدمنش، فروزان (۱۳۸۹). "مقایسه اضطراب صفتی رقابتی ورزشکاران منتخب شرکت کننده در مسابقات قهرمانی دانشجویان"، همایش های OFIS دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلام شهر.

15. Accordino, B. Denice. Michael, P. Accordion, Slaney, B. Robert. (2008). "The relationships between perfectionism, standards for academic achievement, and emotional distress, psychology in the school". Volume 37 Issue 6. 535-545.
16. Appleton, P. R. , Hall, H. K. , & Hill, A. P. (2009). "Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes". *Psychology of Sport and Exercise*, 2009, 10, 457-465.
17. Bieling, p. j. A. Israeli, j. Smith & M. M. Antony. (2003). "Making and grade: The behavioral consequences of perfectionism in the classroom". *Personality and Individual differences*. 35, 163-178.
18. Blatt, S. J. (1995). "The destructiveness of perfectionism: implications for the treatment of depression". *American Psychologists*, 50, 1003-1020.
19. Boyerahmadi, A. Ahmadnia, Gh. Alizadehpahlavani, H. Yosef Taghipoorand Y. zeinodinifar, A. (2014). "THE RELATIONSHIP OF POSITIVE AND NEGATIVE PERFECTIONISM WITH COMPETITIVE STATE ANXIETY AND BURNOUT IN ADOLESCENT HANDBALL PLAYERS". *International Journal of Current Life Sciences - Vol. 4, Issue, 10, pp. 8079-8086, October, 2014.*
20. Clark, K. D. (2010). "The Relationship of perceived stress and self-efficacy among correctional employees in close-security and Medium-security-level institutions". Degree of doctor of philosophy, psychology, Walden University, 107 pages; 3396804
21. Coen, S. P., & Ogles, B. M. (1993). "Psychological characteristics of the obligatory runner: A critical examination of the anorexia analogue hypothesis". *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 75, 338-354.
22. Fletcher, D., S, Hanton (2001). "The Relationship Between psychological skill and competitive Anxiety response". *Psychological of sport and exercise*, 2, 89-101.
23. Flett, G. L.: K. R. Blankstein & P. L. Hewitt. (2009). "perfectionism, performance, and state positive affect and negative affect after a classroom test". *Canadian journal of school psychology*. 24(1), 4-18.
24. Frost, R. O., & Di Bartolo, P. M. (2002). "Perfectionism, Anxiety and obsessive compulsive Disorder". *Research and treatment. APA. Washington, DC, PP, 341-373.*

25. Frost, R. O. , Heimberg, R. G. , Holt, C. S. , Mattia, J. I. , &Neubeuer, A. L. (1993). "A comparison of two measures of perfectionism". *Personality and Individual Differences*, 14, 119-126.
26. Frost, R. O. , & Henderson, J. (1991). "Perfectionism and reactions to athletic competition". *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 73, 323-335.
27. Goudas, M, y. Theodora skis, & G. Karamousalidis (1998). "Psychological skill in basketball: preliminary study for development of a greek from of the athletic". *Coping skills Inventory-28 perceptual and motor skills*, 86(1), 59-65.
28. Gregersen, T. S. & E. K. Horwtiz. (2002). "Language learning and Perfectionism: Anxious and non-anxious language learners' reaction to their own oral performance". *The Modern language Journal*. 86(3), 562-570.
29. Hamachek, D. E, (1978). "Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism, psychology". *Journal of human behaviors*, 15, 27-33.
30. Hewitt, P, L. &Flett, G, L. (2002). "Perfectionism and stress processes in psychopathology". Washington DC. American psychological association, pp. 255-284.
31. <http://student.alzahra.ac.ir/tabid/377/articleType/ArticleView/articleId/1366/--.aspx>
32. Leunes, A. D. & J. R. Nation (2002). "Sport psychology-An Introduction (3rd ED.) ". Chicago, IL: Nelson-Hall publishers. [19] Mahoney MJ, Avener M., *Psychology of the elite athlete: An explanatory study, Cognitive Therapy and Research*, 1977, 1: 181-199.
33. Rice, KG. Dellwo, Jp. (2002). "Perfectionism and self-development". *Journal of counseling psychology*. 188-197.
34. Robazza, C., and Bortoli, L. (2007). "Perceived impact of anger and anxiety on performance in rugby players". *Psychology of sport and exercise*, 8, PP: 875-890.
35. Shirizadeh, M. (2009). "Perfectionism, Anxiety and performance: An investigation of reading and writing in English as a foreign language". Unpublished master's thesis, TrbiatModares University, Tehran, Iran, PP: 245-266
36. Spielberger, C. D. (1972). "Anxiety as on Emotional stat. In D. spiel Berger(Ed), *Anxiety: current trends in theory and research*". V. L. 1. New York, Academic press,pp:21-41