

رابطه بین نهایی خواهی رقابتی و نستوهی در رزمی کاران نخبه

The relationship between competitive perfectionism and sport mental toughness in elite martial arts

M. Mohebi, M.A.

محمود محبی *

H. Gharayagh Zandi, Ph.D.

دکتر حسن غرایاغ زندی **

N. Nazaritab, M.A.

نوری نظری طباطبائی ***

S. Zarei, M.A.

سحر زارعی *

چکیده

نستوهی از مهم ترین ویژگی های روانشناختی مؤثر بر موفقیت ورزشکاران است. یکی از مسائل بسیار مهم درک عوامل مؤثر بر آن است، به نظر می رسد از راهکارهای توسعه این ویژگی توجه به معیارهای تعیین شده است. از این رو مسئله پژوهش حاضر بررسی رابطه بین نهایی خواهی رقابتی و نستوهی در رزمی کاران نخبه بود، طرح این پژوهش همبستگی و جامعه آماری آن کلیه رزمی کاران ایرانی حاضر در اردوهای تیم ملی بود، نمونه پژوهش ۱۳۲ ورزشکار بودند که به روش تصادفی انتخاب شدند و مقیاس های نهایی خواهی استوبر و

*. دانشجوی دکترای روانشناسی ورزشی، دانشگاه تهران

**. استادیار روانشناسی ورزشی، دانشگاه تهران

***. کارشناس ارشد، روانشناسی ورزشی، دانشگاه تهران (نویسنده مسؤول)

همکاران (۲۰۰۷) و نستوهی شیرد و همکاران (۲۰۰۹) را تکمیل نمودند. داده‌ها از طریق آزمون‌های آماری همبستگی پیرسون، رگرسیون چندگانه و آنوا تحلیل شد. نتایج همبستگی پیرسون نشان داد که نهایی خواهی با نستوهی رابطه معناداری دارند. نتایج تحلیل رگرسیون نیز نشان داد ابعاد نهایی خواهی مثبت و منفی به ترتیب به صورت مثبت و منفی در مجموع ۳۴ درصد از تغییرات نستوهی را پیش‌بینی می‌کند. نتایج آنوا نشان داد که مردان نسبت به زنان به طور معناداری از نهایی خواهی مثبت تری و نستوهی بالاتری برخوردارند ($P \leq 0.01$). در کل، ابعاد نهایی خواهی می‌توانند هدف مفیدی به منظور پی‌ریزی برنامه‌های آموزشی نستوهی رزمی کاران و همچنین برای استعدادیابی در آن‌ها مورد توجه قرار گیرد. همچنین نتایج همبستگی پیرسون نشان داد که بین نهایی خواهی مثبت و منفی با نستوهی به ترتیب ارتباط مثبت و منفی معناداری ($p < 0.01$) وجود دارد. این بدان معناست که ورزشکارانی که دارای ویژگی نهایی خواهی منفی می‌باشند، نستوهی کمتری دارند.

واژه-کلیدها: اهمیت به اشتباه، رزمی کاران نخبه، نهایی خواهی، معیارهای شخصی، نستوهی.

Abstract

Mental toughness is one of the most important psychological characteristics that have large impact on athlete's success. One of the most important issues is to understand factors that affect it; it seems that paying attention to determined standards is one of the ways to develop this characteristic. Thus, the purpose of present study was to investigate the relationship between competitive perfectionism and mental toughness in elite martial arts. Present research method was correlational. Statistic population was included all of martial arts that were in the national team camps and 132 athletes selected based on random sampling, and completed the Scales of mental toughness sheard et al (2009) and perfectionism Stoeber et al (2007). The data was analyzed by Pearson correlation, multiple regressions and anova. Pearson correlation showed a significant relationship between perfectionism and mental toughness. Regression analysis showed that positive and negative perfectionism dimensions predict 34 percent of mental toughness variance altogether.

Also results of Anova test showed that men relative to femail had significantly higher mental toughness and more positive perfectionism ($P \leq 0.01$). Generally, results showed that perfectionism dimensions can be a useful procedure for martial arts talent identification and also to founding mental toughness educational programs for them. The results of Pearson correlation showed that there is a significant positive and negative correlation between the that positive and negative perfectionism and mental toughness ($p < 0.01$).

This means that athletes who have the positive perfectionism have a higher level of mental toughness and athletes who have the negative perfectionism have a lower level of mental toughness.

Keywords: Concern over Mistake, Elite Martial Arts, Perfectionism, Personal standards, Mental Toughness.

Contact information: *Nori_n2000@yahoo.com*

مقدمه

امروزه برتری در ورزش های رزمی^۱ علاوه بر ویژگی های جسمانی خاص، نیازمند سطوح بالایی از توانش های روانی از جمله نستوهی^۲ است که بر موفقیت رزمی کاران نقش قابل توجهی دارد (حسن پور، گل محمدی و کاشانی، ۱۳۹۵؛ زندی و محبی، ۲۰۱۶). مفهوم اولیه نستوهی توسط جیمز لوه رواج یافت و آن را توانایی مدیریت استرس های مختلف تعریف کرد، در راستای مفهوم سازی شفافتر از این ویژگی اخیراً گویچاردی، گوردن و دیموک (۲۰۰۹) اظهار داشتند نستوهی سازه ای چندبعدی مشتمل بر ارزش ها، نگرش ها، شناخت ها و هیجاناتی عمومی - اختصاصی مرتبط با ورزش است که ذاتی یا اکتسابی است و بر نحوه روی آوری، پاسخ و ارزیابی فرد از کشاکش ها، دشواری ها و پایداری در رسیدن به اهداف به صورت مثبت و منفی اثرگذار است، برحسب این دیدگاه ویژگی های اطمینان^۳ پایداری^۴ و مهار کردن^۵ به عنوان مشخصه های کلیدی نستوهی بر این فرایند اثرگذار هستند (ملیزیوا، ۲۰۱۴)، در مجموع نظریه پردازان نستوهی را پشتکار مداوم و اعتقاد راسخ به سوی برخی اهداف علیرغم شدت و فشار تعریف کردند (محبی، ۱۳۹۳)، و آن را یک ویژگی چندبعدی متأثر از محیط با عوامل زیربنایی مختلفی مانند اطمینان، مهار کردن، تعهد، کشاکش^۶ (کلاف، ارلی و سیول، ۲۰۰۲)، تمرکز^۷، غلبه بر فشار^۸، برگشت سریع تر از شکست (جونز، هنتون و کانافتون، ۲۰۰۷)

پایداری، تاب‌آوری^۹، امید و خوش‌بینی^{۱۰} می‌دانند (گیولین و لورد، ۲۰۱۳)، و علیرغم تفاوت‌های مشهود در مفهوم‌سازی آن، نقش آن بر سخت‌کوشی و موفقیت ورزشی غیرقابل انکار است و یافته‌های پژوهشی به‌طور کلی نشان داده‌اند رابطه نستوهی با موفقیت ورزشکاران مثبت است (گوچپاردی و جونز، ۲۰۱۲؛ حسن‌پور و همکاران، ۱۳۹۵)، لذا مطالعه و شناسایی عوامل ایجادکننده و مرتبط با نستوهی به‌دلیل تأثیر مستقیم آن در غلبه بر دشواری‌ها و موفقیت ورزشی، از اهمیت مضاعف برخوردار است، یکی از عوامل شخصیتی که احتمالاً بر نستوهی مؤثر باشد نهایی‌خواهی است؛ مطالعات نشان داده‌اند که این دو ویژگی از عوامل اثرگذار بر عملکرد ورزشکاران نخبه و به‌ویژه رزمی‌کاران هستند (گولد، دیفینگ و مافیت، ۲۰۰۲؛ ابوالقاسمی، کیامرثی و اسکندری، ۱۳۸۹)؛ و این ویژگی با سخت‌کوشی^{۱۱} ورزشکاران رابطه معناداری دارد (سیندیک، ناذور و ویوکوسا، ۲۰۱۱)، این سازه اساس نظریه نستوهی کلاف و همکاران (۲۰۰۲) بوده است و دو عامل تعهد و مهارکردن از عوامل اصلی و زیربنایی مشترک این سازه‌ها هستند (حسن‌پور و همکاران، ۱۳۹۵).

نهایی‌خواهی^{۱۲} به‌منزله تعیین معیارهای بسیار بالا برای عملکرد و تلاش زیاد برای رسیدن به آن‌هاست که با خود ارزشیابی انتقادی افراطی همراه است (هیل و کوران، ۲۰۱۵). در حوزه ورزش برخی از پژوهشگران نهایی‌خواهی را بهنجار^{۱۳} می‌دانند که به تحقق عملکرد عالی کمک می‌کند (گولد و همکاران، ۲۰۰۲؛ بشارت و حسینی، ۱۳۹۲؛ محبی، ۱۳۹۳). عده‌ای دیگر، برعکس آن را صفتی تضعیف‌کننده^{۱۴} عملکرد ورزشی توصیف می‌کنند (فلت و هویت، ۲۰۰۵؛ ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۸۹). بخشی از این یافته‌های متعارض برحسب ماهیت ابعادی نهایی‌خواهی قابل تبیین است، که تحت‌عنوان دو بعد نهایی‌خواهی مثبت و منفی تقسیم شده‌اند، مطابق این دیدگاه، نهایی‌گرایان مثبت مجموعه‌ای از انتظارات معقول از خوددارند و انگیزش پیشرفت و حرمت خود بالایی دارند، آن‌ها از تلاششان برای رسیدن به نهایی لذت می‌برند، درحالی‌که، نهایی‌خواهی منفی به مجموعه‌ای از افکار و رفتارهای خود مخرب اشاره دارد که با نگرانی و ترس از شکست زیاد برای دستیابی به اهداف غیرواقعی همراه است، در روانشناسی ورزشی تمایز ابعاد مثبت و منفی نهایی‌خواهی مهم است، از این جهت که این ابعاد پیش‌بینی‌کننده شناخت‌ها، هیجانات و رفتارهاست (هیل و کوران، ۲۰۱۵)؛ و بررسی اثرگذاری

آن‌ها بر نستوهی به عنوان ویژگی چندبعدی متشکل از ارزش‌ها، نگرش‌ها، هیجاناتی که بر عملکرد ورزشی اثرگذار است (ملیزیوا، ۲۰۱۴) حائز اهمیت است؛ براساس پژوهش‌های انجام شده، نهایی خواهی بر حسب ابعاد مثبت و منفی آن اثرات بهنجار و نابهنجاری بر عملکرد، هیجانات، راهبردهای کنار آمدن با تنیدگی، انگیزش و سلامت روان دارد (هیل و کوران، ۲۰۱۵)؛ از سوی دیگر مطابق نتایج مطالعات صورت گرفته شده، سطوح بالای نستوهی اثر مثبتی بر ویژگی‌های ذکر شده فوق دارد (کراست، ۲۰۰۸؛ گوچاردی و جونز، ۲۰۱۲)؛ علاوه بر موارد بیان شده مطالعات گسترده‌ای نشان داده‌اند نهایی خواهی منفی با تعیین معیارهای غیرواقعی و تلاش زیاد برای دستیابی به آن‌ها با تحلیل رفتگی ورزشکاران رابطه مستقیم دارد (هیل و کوران، ۲۰۱۵)، درحالی که ابعاد مثبت نهایی خواهی و نستوهی با تحلیل رفتگی رابطه معکوسی دارند (ویسران، ۲۰۱۲؛ هیل و کوران، ۲۰۱۵). همچنین مطالعات نشان داده‌اند که از نظر ارزشیابی اجتماعی افراد با نهایی خواهی مثبت محیط را حمایت‌گر و در عین حال نهایی گرایان منفی آن را تهدیدکننده و غیرحمایت‌گر می‌بینند و عملکرد خانواده با نهایی خواهی ورزشکاران و غیروزشکاران ارتباط معناداری دارد (بشارت، عزیزی و پورشریفی، ۱۳۹۰؛ مظفری، ۱۳۹۴). مطالعات نیز نشان دادند که افراد با نستوهی از حمایت بالاتر مربیان و خانواده برخوردارند که بر رشد نستوهی ورزشکاران مؤثرند (گوچاردی و جونز، ۲۰۱۲؛ کراست و کلاف، ۲۰۱۱). فلت و هویت (۲۰۰۶) در پژوهش خود بیان می‌دارند که تمرکز و انگیزش دو مؤلفه اصلی نهایی خواهی مثبت هستند، همچنین فلت و هویت (۲۰۱۴) ارتقاء تاب‌آوری (از مؤلفه‌های بنیادین نستوهی) برای پیشگیری از هیجانات منفی نهایی خواهی را در نوجوانان ضروری می‌دانند که با مرور ادبیات پیشینه از عوامل نستوهی محسوب می‌شوند (جونز و همکاران، ۲۰۰۷؛ گلیون و لبرود، ۲۰۱۳). علاوه بر روابط غیرمستقیم و همسویی فراوان در مبانی نظری بین نهایی خواهی و نستوهی، یافته پژوهش‌های صورت گرفته شده حاکی از آن است که نهایی خواهی بر حسب ابعاد مثبت و منفی رابطه مستقیم و یا معکوسی با تاب‌آوری و سخت‌کوشی در غیروزشکاران (مظفری، ۱۳۹۴؛ کیلیرت و همکاران، ۲۰۱۴)، همچنین با اعتماد به خود (بشارت و حسینی، ۱۳۹۱)، انگیزش (استوبر، ۲۰۱۱) و مهارکردن (استوبر و بیکر، ۲۰۰۸)، در ورزشکاران دارد که با مرور ادبیات پیشینه از عوامل نستوهی محسوب

می شوند.

در مجموع نهایی خواهی با تعیین استانداردهای سطح بالا و نحوه واکنش به دستیابی آن‌ها احتمالاً اثرات متفاوتی بر نستوهی دارد با وجود اهمیت این دو ویژگی بر موفقیت رزمی کاران و با توجه به خلأ پژوهش‌های انجام‌شده در این رابطه به نظر می‌رسد که تعیین تأثیر این ابعاد نهایی خواهی بر نستوهی در حوزه ورزش به منظور شناخت بیشتر از اثرات و سازوکارهای ایجادکننده آن، نیاز به تحقیق بیشتر دارد. لذا هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین نهایی خواهی رقابتی و نستوهی در رزمی کاران نخبه بود، نتایج این تحقیق می‌تواند پیشنهادهای عملی و کاربردی برای مربیان و روانشناسان ورزشی به منظور بهبود مداخلات روانشناختی و برنامه‌ریزی بهتر تمرین و استعدادیابی ورزشی ارائه کند.

سؤال پژوهش

آیا بین نهایی خواهی رقابتی و نستوهی رزمی کاران نخبه رابطه‌ای وجود دارد؟

آیا نهایی خواهی رقابتی قادر به پیش‌بینی تغییرات متغیر نستوهی رزمی کاران نخبه هست؟

روش

روش اجرای پژوهش، جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری: طرح پژوهش حاضر پیمایشی و از نوع همبستگی و پس رویدادی و جامعه آماری آن تمامی رزمی کاران ملی پوش (ووشو، تکواندو، کاراته، کیک بوکسینگ) در سال ۱۳۹۴ بود، با توجه به این که در مطالعات رگرسیون چندگانه در دسته مطالعات چندمتغیری قرار می‌گیرد، تاباچنیک و فیدل فرمول $m \geq 50 + 8N$ را برای تعیین حداقل حجم مورد نیاز پیشنهاد کردند، در این فرمول N حداقل حجم نمونه مورد نیاز و m تعداد متغیرهای پیش‌بین می‌باشد (حسن پور و همکاران، ۱۳۹۵). در نتیجه، در پژوهش حاضر که شامل دو متغیر پیش‌بین ابعاد نهایی خواهی است، حداقل نمونه برابر با ۶۶ نفر از هر جنس و مجموع ۱۳۲ رزمی کار با میانگین سنی $(24/77 \pm 2/95)$ انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها بعد از کسب اطلاع از زمان و مکان برگزاری اردوهای تیم ملی طی مکاتباتی با سرپرستان تیم‌های ملی، هماهنگی‌های لازم و کسب رضایت جهت شرکت ورزشکاران در این پژوهش انجام گرفت. سپس اهداف پژوهش و آموزش‌های لازم جهت تکمیل پرسش‌نامه

نیز به صورت شفاهی برای بازیکنان در محل تشکیل اردوی آمادگی آنان تشریح شد و مقیاس های نهایی خواهی و نستوهی قبل از شروع تمرین به صورت انفرادی و در غیاب مربیان، در بین ورزشکاران توزیع و تکمیل شد.

ابزار پژوهش:

مقیاس نهایی خواهی: از مقیاس ۱۰ سؤالی نهایی خواهی ورزشی رقابتی استوبر و همکاران (۲۰۰۷) استفاده شد که ابعاد تلاش برای کامل بودن (نهایی خواهی مثبت) و واکنش منفی به ناکامل بودن (نهایی خواهی منفی) را در مقیاس پنج ارزشی لیکرت می سنجد، ضریب قابلیت اعتماد آن ۰/۸۰ و درستی آزمایی محتوایی زیرمقیاس های آن به ترتیب ۰/۷۸ و ۰/۸۰ محاسبه شد.

مقیاس نستوهی: از مقیاس نستوهی ۱۴ سؤالی گلبی و شیرد (۲۰۰۹) استفاده شد. درستی آزمایی آن توسط فرخی و همکاران (۱۳۹۰) تأیید شده و ضریب قابلیت اعتماد خرده مقیاس ها بین ۰/۷۱-۰/۸۰ گزارش شده است. این پرسش نامه مشتمل بر سه خرده مقیاس اطمینان، پایداری و مهار کردن است که بر اساس مقیاس پنج ارزشی لیکرت نمره گذاری می شود.

تحلیل داده ها: در تحلیل داده ها از شاخص های توصیفی و استنباطی (آزمون آنوا، همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیره به روش همزمان) بعد از برقراری پیش فرض های آماری استفاده شد، با استفاده از نسخه ۲۱ نرم افزار SPSS در سطح معناداری ۰/۰۵ صورت گرفت.

داده ها و یافته ها

جدول ۱: میانگین، انحراف معیار و آزمون آنوا در متغیرهای پژوهش در رزمی کاران

آنوا		گروه				شاخص متغیر
		زن		مرد		
Sig	F	SD	M	SD	M	
۰/۰۰۱***	۱۳/۸۱	۴/۲۸	۱۷/۱۹	۶/۶۸	۲۱/۸۶	نهایی خواهی مثبت
۰/۰۰۲**	۱۰/۱۱	۷/۲۳	۱۳/۸۷	۵/۳۳	۹/۱۷	نهایی خواهی منفی
۰/۰۲۱*	۵/۴۲	۳/۲۵	۵۷/۵۰	۶/۰۰	۵۹/۴۴	نستوهی

*p<۰/۰۵ **p<۰/۰۱ ***p<۰/۰۰۱

نتایج آزمون آنوا در جدول شماره (۱) نشان می‌دهد که مردان در نهایی خواهی مثبت و نستوهی و زنان در نهایی خواهی منفی به طور معناداری نمرات بالاتری نسبت به هم‌تایان خود کسب کردند.

یکی از سؤال‌های پژوهش حاضر مربوط به بررسی رابطه بین نهایی خواهی رقابتی و نستوهی رزمی کاران نخبه بود که نتایج این بررسی در جدول شماره (۲) ذکر شده است.

جدول ۲: ماتریس همبستگی بین نهایی خواهی و نستوهی در رزمی کاران

گروه	متغیر	نستوهی
کل نمونه	نهایی خواهی مثبت	۰/۵۲ ^{***}
	نهایی خواهی منفی	-۰/۴۲ ^{***}
مردان	نهایی خواهی مثبت	۰/۵۲ ^{***}
	نهایی خواهی منفی	-۰/۴۱ ^{***}
	نستوهی	۰/۵۲ ^{***}
زنان	نهایی خواهی مثبت	۰/۴۳ ^{***}
	نهایی خواهی منفی	-۰/۴۴ ^{***}

**p<۰/۰۱

در جدول شماره (۲) نتایج ضرایب همبستگی پیرسون نشان می‌دهد که بین نهایی خواهی مثبت و منفی با نستوهی به ترتیب رابطه مثبت و منفی معناداری وجود دارد ($p \leq 0/01$). برای بررسی سؤال پژوهشی مبنی بر این که آیا نهایی خواهی رقابتی قادر به پیش‌بینی پیش‌بینی تغییرات متغیر نستوهی رزمی کاران نخبه هست از تحلیل رگرسیون چندمتغیره استفاده شد و نتایج آن در جدول شماره (۳) ذکر شده است.

جدول ۳: خلاصه مدل پیش‌بینی نستوهی بر اساس ابعاد نهایی خواهی

گروه	متغیرهای پیش‌بین	B	β	T	R	Adj R ²	F
کل نمونه	نهایی خواهی مثبت	۰/۳۶۴	۰/۴۳۶	۵/۸۱ ^{***}	۰/۵۹	۰/۳۴	۳۴/۱۱ ^{***}
	نهایی خواهی منفی	-۰/۲۱۰	-۰/۲۸۰	-۳/۷۳ ^{***}			
مردان	نهایی خواهی مثبت	۰/۳۹۴	۰/۴۴۰	۴/۱۷ ^{***}	۰/۶۰	۰/۳۳	۱۷/۱۴ ^{***}
	نهایی خواهی منفی	-۰/۳۴۰	-۰/۳۰۰	-۲/۸۴ [*]			
زنان	نهایی خواهی مثبت	۰/۲۶۰	۰/۳۴۲	۳/۱۲ ^{***}	۰/۵۴	۰/۲۸	۱۳/۵۸ ^{***}
	نهایی خواهی منفی	-۰/۱۵۵	-۰/۳۴۴	-۳/۱۴ ^{***}			

$$***p<0.001$$

همان گونه که در جدول شماره (۳) مشاهده می شود نتایج تحلیل رگرسیون برای تعیین میزان سهم تغییرات مربوط به متغیر نستوهی بر حسب ابعاد نهایی خواهی نشان داد که ابعاد نهایی خواهی ۳۴ درصد از واریانس نستوهی را پیش بینی می کنند، به طوری که نهایی خواهی مثبت به صورت مستقیم ($\beta = 0.44$) و نهایی خواهی منفی به صورت معکوس ($\beta = -0.33$) نستوهی را پیش بینی کردند. همچنین، به منظور بررسی نقش جنسیت، علاوه بر تحلیل کل نمونه، روی نمونه های مرد و زن هم تحلیل های جداگانه ای انجام شد. نتایج حاکی از آن است که ابعاد نهایی خواهی در رزمی کاران مرد و زن به ترتیب ۳۳ و ۲۸ درصد از تغییرات نستوهی را پیش بینی کنند.

بحث و نتیجه گیری

نتایج برآمده از این پژوهش حاکی از آن بود که بعد تلاش برای کامل بودن (معیارهای شخصی بالا) به عنوان نهایی خواهی مثبت و بعد واکنش منفی برای ناکامل بودن (اشتباه) به عنوان نهایی خواهی منفی به ترتیب به صورت مثبت و منفی با نستوهی رابطه معناداری وجود دارد و این دو بعد قادر به پیش بینی تغییرات نستوهی هستند. این نتایج بدین معناست که هرچه معیارهای شخصی بالاتر و واکنش منفی به اشتباهات کمتر باشد نستوهی بالاتر است و همسو با مبانی نظری و پیشینه تحقیقاتی است که این ابعاد را به عنوان مهم ترین مشخصه نهایی خواهی در نظر گرفته اند و نشان داده اند این دو بعد پیش بینی کننده شناخت ها، هیجانات و رفتارهاست (هیل و کوران، ۲۰۱۵)؛ بنابراین یافته های پژوهش حاضر بیان کننده اثر متفاوت ابعاد مثبت و منفی نهایی خواهی بر نستوهی است و بدین معناست که هرچه نهایی خواهی مثبت تر باشد، نستوهی نیز بیشتر خواهد بود و با نتایج پژوهش های سیندیک و همکاران (۲۰۱۱)، کیلبرت و همکاران (۲۰۱۴)، فلت و هویت (۲۰۱۴)، مظفری (۱۳۹۴) همخوان است. در خصوص نتایج به دست آمده با توجه به این که نستوهی بالا ویژگی مهم ورزشکاران موفق است و با نهایی خواهی رابطه مثبتی دارد می توان این نتایج را همسو با نظرات صاحب نظرانی دانست که عمدتاً کمال گرایی ورزشکاران را ساختاری بهنجار می دانند (گولد و همکاران، ۲۰۰۲)؛ در این نوع کمال گرایی

مکانیسم‌های عقلانی فعال‌اند و ورزشکاران کانون توجه خود را از خصومت و عصبانیت به سماجت و پشتکار تغییر می‌دهند و کمتر به جنبه‌های نگران‌کننده توجه می‌کنند تا ابعاد عقلانی و غیرهیجانی یک موفقیت ورزشی را ادراک کنند (مظفری، ۱۳۹۴).

در تبیین رابطه بین نهایی خواهی و نستوهی با توجه به این که در نهایی خواهی مثبت معیارهای شخصی برای عملکرد تعیین می‌شود که منعطف و در دسترس هستند می‌توان بیان نمود که احتمالاً افراد اطمینان بیشتری برای دستیابی به آن‌ها دارند (بشارت و حسینی، ۱۳۹۱؛ استوبر، ۲۰۱۱) علاوه بر آن چون که این معیارها تحت کنترل هستند، در مقایسه با نهایی خواهی منفی فرد توانایی ادراک مهارکردن بیشتری دارد که متمایز کننده انگیزش خودمختار و غیرخودمختار است (استوبر و اتو، ۲۰۰۶)، بنابراین برحسب پژوهش‌هایی که نشان داده‌اند معیارهای نهایی خواهی با انگیزش خودمختار همبسته است (هیل و اپلتون، ۲۰۱۲، نقل از محبی، ۱۳۹۳). به نظر می‌رسد که نهایی خواهی مثبت با تعیین معیارهای منطقی با افزایش اطمینان و انگیزش به نستوهی بالاتری در فرد منجر می‌شود چرا که اطمینان و انگیزش از مؤلفه‌های کلیدی نستوهی هستند (گوچاردی و جونز، ۲۰۱۲)، علاوه بر آن، اجتناب از تعیین معیارهای افراطی و غیرقابل دسترس در نهایی خواهی مثبت باعث ادراک تنیدگی و تجربه هیجانات منفی کمتری می‌شوند (هیل و کوران، ۲۰۱۵) و این به نوبه خود به ارزیابی شناختی بهتر و استفاده از راهبردهای کنار آمدن مؤثرتر در برخورد با کشاکش‌های دستیابی به معیار تعیین شده منجر می‌شود (نیکولز و همکاران، ۲۰۰۹)؛ و با توجه رابطه مثبت راهبردهای کنار آمدن فعال و نستوهی (نیکولز و همکاران، ۲۰۰۸). ممکن است نهایی خواهی مثبت با به کارگیری راهبردهای کنار آمدن مناسب نستوهی را افزایش دهد. همچنین توانایی ادراک مهارکردن به واسطه تعیین معیارهای در دسترس و منعطف می‌تواند به امید بیشتری بینجامد (استوبر، ۲۰۱۱؛ استوبر و بیکر، ۲۰۰۸)؛ که از ویژگی‌های مهم افراد نستوه است (گیولین و لبورد، ۲۰۱۳). در مقابل افراد با نهایی خواهی منفی به دلیل انتظارات غیرواقع بینانه به جای احساس پیروزی و میل به موفقیت، ترس از شکست دارند (استوبر، ۲۰۱۱). راهبرد کنار آمدن ناسازگاری در برابر مشکلات به کار می‌گیرند (استوبر و اتو، ۲۰۰۶)؛ و با محدود کردن توجه بر روی اشتباهات (فلت و هویت، ۲۰۰۶) مانع به کارگیری فرایندهای شناختی مناسب مانند تمرکز می‌شود (دان و همکاران،

۲۰۰۶) در صورتی که افراد با نهایی‌خواهی مثبت پیوسته بر دستیابی به اهداف و انجام تکلیف در دست اجرا تمرکز دارند (فلت و هیویت، ۲۰۰۶) بنابراین با توجه به اینکه تمرکز از ویژگی‌های مهم افراد نستوه است (جونز و همکاران، ۲۰۰۷؛ ملیزیوا، ۲۰۱۴)، ممکن است نهایی‌خواهی مثبت از طریق تقویت تمرکز به نستوهی بیشتری بینجامد.

بخش دیگری از نتایج این مطالعه نشان داد که مردان نسبت به زنان به‌طور معناداری از نستوهی بالاتری برخوردار هستند، که با نتایج نیکولز و همکاران (۲۰۰۹)، فرخی و همکاران (۱۳۹۰) همسو و با نتایج پژوهش کاشانی، شیری و حمیده (۱۳۹۳) مغایر است که نشان دادند نستوهی زنان بیشتر از مردان است؛ که دلایل احتمالی آن را می‌توان به متفاوت بودن نوع نمونه آماری، سطح رقابتی و ابزار مورد استفاده اشاره کرد؛ زیرا نمونه آماری پژوهش حاضر را رزمی‌کاران نخبه تشکیل می‌دهد در پژوهش کاشانی و همکاران (۱۳۹۳) نیز نمونه دانشجویان ورزشکار رشته‌های مختلف و ابزار مورد مطالعه مقیاس نستوهی بود که نستوهی را تک‌بعدی می‌سنجد؛ کاشانی و همکاران دلیل احتمالی این اختلاف را نمونه آماری کم در بخش ورزشکار زن با مقادیر میانگین نستوهی بالاتر و پراکندگی کمتر از مردان گزارش کردند. از آنجایی که بر اساس یافته‌های ما مردان در مقایسه با زنان به‌طور معناداری معیارهای شخصی بالاتر واکنش مثبت‌تری به اشتباهات می‌دادند و این ابعاد نهایی‌خواهی پیش‌بینی‌کننده تغییرات نستوهی در بین دو جنس هستند، لذا به‌نظر می‌رسد که مردان با تعیین معیارهای معقول‌تر و واکنش مثبت‌تر به اشتباهات و عدم نهایی‌خواهی، اطمینان بالاتر و پایداری بیشتری در دستیابی اهداف دارند و با سرعت بیشتری به خودتنظیمی می‌رسند که باعث می‌شود از نستوهی بالاتری برخوردار باشند. هرچند این تبیین را نمی‌توان با قطعیت پذیرفت چراکه در این پژوهش از رابطه همبستگی استفاده شده است و به‌واسطه آن نمی‌توان ارتباط علت- معلولی را استنباط کرد.

با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر، نهایی‌خواهی در هر دو جهت مثبت و منفی تغییرات مربوط به نستوهی را پیش‌بینی می‌کند و رزمی‌کاران مردی که نسبت به زنان نهایی‌خواهی سالم‌تری داشتند از نستوهی بالاتری برخوردار بودند؛ این یافته‌ها نقش متفاوت ابعاد نهایی‌خواهی در توسعه نستوهی ورزشکاران رزمی‌کار به‌ویژه در زنان را برجسته می‌کند.

بنابراین ضروری است در راستای توسعه نستوهی رزمی کاران به نقش نهایی خواهی توجه بیشتری شود، پیشنهاد می شود پژوهش های آتی معطوف به طرح های تجربی مرتبط با آموزش و مداخلات روانشناختی در راستای ارتقاء ابعاد سازگار نهایی خواهی باشد که از منظر کاربردی به بهبود نستوهی و عملکرد در ورزشکار بینجامد.

پی نوشت ها:

- | | |
|------------------|---------------------|
| 1- Martial Arts | 2- Mental toughness |
| 3- Confidence | 4- Consistency |
| 5- Control | 6- Challenge |
| 7- Concentration | 8- Cope |
| 9- Resilience | 10- Optimism |
| 11- Hardiness | 12- Perfectionism |
| 13- Adaptive | 14- Mal Adaptive |

منابع و مآخذ فارسی:

- ابوالقاسمی، عباس؛ کیامرثی، آذر؛ اسکندری، پرناز. (۱۳۸۹). رابطه نهایی خواهی، وظیفه مداری و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی در تکواندو. رفتار حرکتی و روانشناسی، شماره ۴، صص ۲۸۷-۲۶۷.
- بشارت، محمدعلی؛ کوروش، عزیزی؛ پورشریفی، حمید. (۱۳۹۰). رابطه سبک های فرزند پروری والدین با نهایی خواهی فرزندان در نمونه ای از خانواده های ایرانی. خانواده پژوهی، ۷(۲۶)، صص ۱۴۵-۱۶۰.
- بشارت، محمدعلی؛ حسینی، اسماء. (۱۳۹۱). نهایی خواهی اضطراب رقابتی در ورزشکاران. روانشناسی تحولی در روانشناسان ایرانی. شماره ۳۳، صص ۱۵-۲۵.
- حسن پور، فرحنا، گل محمدی، بهروز، کاشانی ولی اله. (۱۳۹۴). ارتباط استحکام ذهنی با موفقیت ورزشی در زنان و مردان رزمی کار. مطالعات روانشناسی ورزشی، سال پنجم، شماره ۱۷، صص ۹۷-۱۱۶.
- کاشانی، ولی اله؛ شیر، هاجر؛ معاصری، حمیده. (۱۳۹۳). ویژگی های روانسنجی و هنجاریابی نسخه فارسی مقیاس نستوهی (MTS) در دانشجویان ورزشکار. پژوهش در ورزش

دانشگاهی، شماره ۷، صص ۸۳-۹۷.

فرخی، احمد؛ کاشانی، ولی‌اله؛ متشرعی، ابراهیم. (۱۳۹۰). مقایسه نستوهی زنان و مردان ورزشکار رشته‌های تماسی و غیرتماسی در سطوح مختلف مهارتی. رفتار حرکتی و

روانشناسی ورزشی، سال پنجم، شماره ۸، صص ۸۶-۷۱.

مجبی، محمود. (۱۳۹۳). تعیین نیمرخ روانشناختی تکواندوکاران موفق ایرانی. پایان‌نامه

کارشناسی ارشد. دانشگاه تهران، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، صص ۲۰-۳۰.

مظفری، معصومه. (۱۳۹۴). رابطه سبک‌های فرزند پروری و نهایی خواهی با تاب‌آوری دختران

دبیرستان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد رشت، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم

ورزشی. صص ۳۰-۴۰.

منابع و مأخذ خارجی:

- Clough, P.J., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in Sport Psychology* (pp. 32-43). London: Thomson Publishing.
- Crust, L. (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*, 45(7), 576-583.
- Crust, L., & Clough, P. J. (2011). Developing mental toughness: from research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 21-32.
- Dunn, J.G.H., Causgrove Dunn, J., & Syrotuik, (2006). Establishing construct validity evidence for the Sport Multidimensional Perfectionism Scale. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 57-79.
- Flett, G.L., & Hewitt, P.L. (2006). Positive versus negative perfectionism in psychology: A comment on Slade and Owens's dual process model. *Behavior Modification*, 30, 472-495.
- Flett, G.L., & Hewitt, P.L. (2014). A proposed framework for preventing perfectionism and promoting resilience and mental health among vulnerable children and adolescents. *Psychology in the Schools*, 51(9), 899-912.
- Gould, D., Dieffenbach, K., and Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.

- Gucciardi, D.F., & Jones, M.I. (2012). Beyond optimal performance: mental toughness profiles and developmental success in adolescent cricketers. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 34(1), 16.
- Guillén, F., & Laborde, S. (2013). Higher-order structure of mental toughness and the analysis of latent mean differences between athletes from 34 disciplines and non-athletes. *Personality and Individual Differences*.
- Hill, A.P., & Curran, T. (2015). Multidimensional Perfectionism and Burnout A Meta-Analysis. *Personality and Social Psychology Review*.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243-264.
- Klibert, J., Lamis, D.A., Collins, W., & et al. (2014). Resilience mediates the relations between perfectionism and college student distress. *Journal of Counseling & Development*, 92(1), 75-82.
- Mleziva, M.E. (2014). *Effects of a short term mental skills training program on mental toughness*. Electronic Theses and Dissertations. 84.
- Nicholls, A.R., Jones, C.R., Polman, R.C.J., & Borkoles, E. (2009). Acute sport-related stressors, coping, and emotion among professional rugby union players during training and matches. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 19(1), 113-120.
- Nicholls, A.R., Polman, R.C., Levy, A.R., & Backhouse, S.H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1182-1192.
- Sindik, J., Nazor, D., & Vukosav, J. (2011). Correlation between the conative characteristics at top senior basketball players. *Sport Science*, 4(1).
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and social Psychology review*, 10, 296-319.
- Stoeber, J., Otto, K. Eva, P., Claudia, B., & Stoll, O. (2007). Perfectionism and competitive anxiety in athletes :Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection. *Personality and Individual Differences*, 42, 959-969.
- Stoeber, J., & Becker, C. (2008). Perfectionism, achievement motives, and attribution of success and failure in female soccer players. *International Journal of Psychology*, 43(6), 980-987.
- Stoeber, J. (2011). The dual nature of perfectionism in sports: Relationships with emotion, motivation, and performance. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 128-145.

- Visram, A. (2012). *Impact of Mental Toughness Training on Psychological and Physical Predictors of Illness and Injury* (Doctoral dissertation) University of Massachusetts, Amherst, 11-19.
- Zandi, H., & Mohebi, M. (2016). Investigating distinctive psychological characteristics of successful and unsuccessful iraninan elite Taekwondo. *Journal of Jiater*, 3(1), 1-8.