

دوفصلنامه علوم ورزشی و توان رزم

دوره ۲، شماره ۳: ۱۲۴-۱۰۷

مقایسه کمال گرایی، سرسختی ذهنی و پرخاشگری ورزشکاران رشته‌های رزمی و نیروهای ویژه تیب ۶۵ ارتش جمهوری اسلامی ایران

مریم عبدالشاهی^{۱*}، طاهره علیپور^۲، مرجان هاشمی^۲

۱. استادیار گروه رفتار حرکتی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه الزهراء(س)، تهران، ایران
۲. دانش‌آموخته کارشناسی ارشد رفتار حرکتی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه الزهراء(س)، تهران، ایران

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۴/۰۲

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۱/۲۵

چکیده

هدف: پژوهش حاضر به مقایسه کمال گرایی، سرسختی ذهنی و پرخاشگری رزمی کاران و تکاوران ارتش پرداخته است.

روش‌شناسی: شرکت‌کنندگان، شامل ۷۴ نفر از ورزشکاران مرد باشگاه‌های شهر تهران (منطقه ۵، ۹، ۲۲) با بیش از ۷ سال سابقه ورزشی در ده رشته رزمی (کاراته، تکواندو، ووشو، کیگ‌بوکسینگ، بوکس، جودو، کشتی، کیوکشین، هاپکیدو، کنگ‌فو) و ۷۸ نفر از تکاوران نیروهای ویژه تیب ۶۵ ارتش جمهوری اسلامی ایران با بیش از ۷ سال سابقه بودند که به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. پرسشنامه‌های استاندارد سرسختی ذهنی ورزشی (گلبی و شیرد)، کمال‌گرایی چندبعدی ورزشی -۲ (کالاتوس و همکاران) و خشم و پرخاشگری رقابتی (ماکسول و موریس) استفاده شدند.

یافته‌ها: نتایج آزمون تی گروه‌های مستقل نشان داد که این دو گروه از لحاظ میانگین سنی و تجربه ورزشی تفاوت نداشتند. همچنین متغیرهای خشم، پرخاشگری و خشم کلی و متغیرهای معیار شخصی، اهمیت به اشتباه، فشار مربی و کمال‌گرایی کلی گروه تکاوران ارتش به‌طور معناداری از گروه ورزشکاران رزمی بالاتر بود. اما سرسختی ذهنی ورزشی و خرده‌مقیاس‌های آن در دو گروه تفاوت معناداری نداشت.

نتیجه‌گیری: یافته‌ها تأکید می‌کنند که احتمالاً متغیرهای روان‌شناختی تحت تأثیر رشته‌های ورزشی رزمی قرار نگرفته‌اند، بلکه شاید محیط، نوع و شدت تمرین‌ها یا ویژگی‌های شخصیتی تکاوران موجب بالاتر رفتن میزان پرخاشگری و کمال‌گرایی آنان شده است.

واژه‌های کلیدی: کمال‌گرایی، سرسختی ذهنی، پرخاشگری، رزمی کاران، تکاوران ارتش.

مقدمه

در سطح بالایی یک رقابت ورزشی که آمادگی جسمانی و مهارتی ورزشکار به اوج می‌رسد، این عوامل روانی هستند که نقشی تعیین‌کننده در موفقیت ورزشکاران ایفا می‌کنند. اما به‌طور دقیق مشخص نیست که آیا انواع تمرین‌های طاقت‌فرسا و با شدت بالا مثل تمرین‌های رزمی یا نظامی می‌توانند روی خُلق و عوامل شخصیتی ورزشکاران تأثیر بگذارند یا نه (گالوسی^۱، ۲۰۰۸). یکی از عوامل روانی بسیار مهم که ممکن است تحت تأثیر انواع تمرین‌ها قرار گیرد، سرسختی ذهنی ورزشی^۲ است (فرخی و متشرعی، ۱۳۹۰). سرسختی ذهنی، داشتن برتری و مزایای روانی به ارث برده‌شده یا توسعه داده‌شده‌ای است که فرد را قادر می‌سازد به‌طور عمومی، برخورد بهتری نسبت به حریف خود در مسابقه، تمرین و شیوه زندگی داشته باشد و نیز به‌طور ویژه، از ثبات و پایداری بهتری در مقایسه با حریف، در مسئله تمرکز، اعتماد به نفس، مصمم بودن و کنترل شرایط پرسترس برخوردار باشد (جونز، هنتون و کاناکتون^۳، ۲۰۰۷). سرسختی ذهنی با عملکرد بهتر ورزشکاران رابطه مستقیم دارد. سرسختی ذهنی را «توانایی مقابله با استرس و پشت سر گذاشتن موانع و عبور از شکست‌ها با متمرکز شدن بر روی اهداف، ضمن حفظ خونسردی و آرامش پس از شکست و عملکرد با ثبات در سطوح رقابتی بالا» تعریف کرده‌اند. در واقع،

سرسختی ذهنی یک نوع مهارت است که فرد را قادر می‌سازد تا در موقعیت‌های سخت و پرفشار، قدرتمندتر و موفق‌تر عمل کند (جونز و همکاران، ۲۰۰۷). نتایج برخی از پژوهش‌ها نشان داد که خودباوری، میل و انگیزش، تسلط بر فشار و اضطراب، تمرکز بر اجرا، تسلط بر سبک زندگی و به دست آوردن کنترل روانی با وجود محدودیت‌ها و آسیب‌های جسمانی که گاهی برای ورزشکار به وجود می‌آید، از مهم‌ترین ویژگی‌های افراد سرسخت است (جونز و پارکر^۴، ۲۰۱۳). گویچاردی و گانز^۵ (۲۰۱۲) طی تحقیقی با هدف بررسی رابطه بین سرسختی ذهنی با موفقیت و تجربه ورزشی بازیکنان کریکت دریافتند که ۱۴ درصد از تغییرات ذهنی به وسیله موفقیت ورزشی افراد پیش‌بینی می‌شود و بین دو مؤلفه سرسختی ذهنی و تجربه ورزشی ارتباط معنادار مثبت وجود دارد. یکی از مهم‌ترین مدل‌های توسعه داده‌شده در مورد سرسختی ذهنی، مدل کلاف، ارلی و اسویل^۶ (۲۰۰۲) است که سرسختی ذهنی را شامل چهار عامل می‌داند و به مدل «چهار سی» معروف است. این چهار عامل شامل: «تعهد، چالش، کنترل زندگی و احساسات و اعتماد به توانایی‌ها و اعتماد بین فردی» است. همچنین آنها اشاره کردند که افراد دارای سرسختی ذهنی بالا، اجتماعی و معاشرتی‌تر هستند و قادرند در شرایط سخت، آرام و راحت باقی بمانند. این افراد در بیشتر موقعیت‌های رقابتی، سطوح اضطراب پایین‌تری نسبت به دیگران دارند. احساس خودباوری بالا و اعتقاد راسخ دارند که می‌توانند سرنوشت خود را تعیین

۴. Jones and Parker

۵. Gucciardi, and Gones

۶. Clough, Earle and Sewell

۱. Gallucci

۲. Mental Toughness

۳. Jones, Hanton and Connanghton

تلاش برای موفق شدن و به دست آوردن معیارهای مد نظر شخص همراه است (گالوسی، ۲۰۰۸). امروزه محققان کمال‌گرایی را در شش بعد بررسی می‌کنند: اهداف شخصی، مهم شمردن خطا، انتظارات والدین، انتقادات والدین، تردید در اعمال و سازماندهی. در این بین، سازماندهی و اهداف شخصی نشان‌دهنده کمال‌گرایی مثبت یا هنجار است و کمال‌گرایی منفی یا ناهنجار از سایر ابعاد بررسی می‌شود (گالوسی، ۲۰۰۸). بعضی از پژوهشگران عقیده دارند که کمال‌گرایی تسهیل‌کننده است و باعث بالا رفتن سطح عملکرد فرد می‌شود. اما برخی دیگر کمال‌گرایی را یک خصیصه ناهنجار ذکر کرده‌اند که بیشتر سبب از بین رفتن سطح کیفی عملکرد فرد می‌شود تا ارتقای کیفیت آن. به عقیده گالوسی (۲۰۰۸)، کمال‌گرایی در ورزشکاران عمدتاً ساختاری سالم و بهنجار دارد؛ به طوری که ورزشکاران در این سازوکار، کانون توجه خود را از رفتاری پرخاشگرانه و عصبی، به پشتکار و تلاش تبدیل می‌کنند و توجه خود را کمتر به جهات نگران‌کننده معطوف می‌کنند، تا توان شناسایی و درک ابعاد منطقی موقعیت‌های ورزشی را پیدا کنند. در پژوهش دیگری مشخص شد که تمایلات و تلاش‌های کمال‌گرایانه به شکل تنظیم ملاک‌های عملکرد شخصی خیلی بالا، معمولاً برای ورزشکاران جنبه سازگار و بهنجار دارد و به ندرت ناهنجار تلقی می‌شود (گاتوالس، دونن، استوبور و استول^۵، ۲۰۱۲). بشارت (۲۰۰۵) در پژوهشی به جنبه‌های مثبت و منفی کمال‌گرایی

کنند و هنگام سختی و رقابت تقریباً بدون تأثیر باقی بمانند (کلاف و همکاران، ۲۰۰۲). اجراکننده با استحکام ذهنی بالا دارای تعهد دستیابی به هدف، تحت تأثیر قرار نگرفتن در برابر اشتباهات رخ داده، تمرکز مداوم بر کار در حال اجرا، گرفتن تصمیم‌های درست، کنترل افکار و احساسات خود، هدایت اضطراب خود و نیز قادر به انطباق و کنار آمدن بدون حواس‌پرتی در دستیابی به عملکرد مطلوب است (جونز و همکاران، ۲۰۰۷). سوان، کیگان، پایگوت و کروس^۱ (۲۰۱۲) براهمیت تمرکز و اجتناب از اضطراب حالتی، حفظ آرامش در شرایط حساس و داشتن ارزیابی ذهنی مثبت ورزشکار از خودش تأکید دارند که موجب سرسختی ذهنی می‌شود. همچنین جکمن، سوان و کروس^۲ (۲۰۱۶) در تحقیقی پیشنهاد کردند که برای مثال، هنگام از دست دادن امتیاز در مسابقه باید بر افکار منفی غلبه کرد و به خودگویی مثبت پرداخت و نباید در اشتباه مرتکب شده ماند.

از طرف دیگر، یکی از متغیرهای روان‌شناختی که ممکن است تحت تأثیر شدت تمرین‌ها قرار گیرد، کمال‌گرایی^۳ است. کمال‌گرایی به معنی میل دست یافتن به معیارهای کامل و تلاش برای رسیدن به آنهاست (فراست، مارتن، لاهارت و روزنبلات^۴، ۱۹۹۰). مفهوم کمال‌گرایی ابتدا به صورت سازه‌ای دو بعدی بررسی شد: بُعد منفی یا نابهنجار که با عزت نفس پایین، خشم و اضطراب ارتباط نزدیکی دارد، و بُعد مثبت یا بهنجار که با

۱. Swann, Keegan, Piggott and Crust

۲. Jackman, Swann and Crust

۳. Idealism

۴. Frost, Marten, Lahart and Rosenblate

۵. Gotwals, Dunn, Stober and Stoll

کروست، جکمن و دوکت^۲، ۲۰۱۹). در پژوهشی در اسپانیا با هدف بررسی کمال‌گرایی، واکنش‌های تکانشی و بدون برنامه‌ریزی قبلی که روی ورزشکاران رزمی، استقامتی و تیمی انجام شد، به این نتیجه رسیدند که کمال‌گرایی در رزمی‌کاران بیشتر است. ورزشکارانی که دارای افکار مثبت هستند، برنامه‌ریزی دقیق‌تری دارند و نسبت به محیط حساسیت کمتری نشان می‌دهند. بنابراین، کمال‌گرایی برای ورزشکارانی که می‌خواهند بهترین باشند، مفید است. این مهم است که مربیان بدانند تجربه و کمال‌گرایی می‌تواند منبع مؤثری برای ایجاد فرصت‌های بهتر و عملکرد بالا باشد (گنزالز - هرمنز، دایاز، لوییز^۳، ۲۰۱۹).

متغیر روان‌شناختی اثرگذار دیگری که اگر کنترل نشود می‌تواند به عملکرد ورزشی افراد آسیب برساند، «خشم و پرخاشگری»^۴ است. هنوز به‌طور دقیق مشخص نیست که آیا خشم و پرخاشگری نیز تحت تأثیر نوع و شدت تمرین‌ها قرار می‌گیرد. به هرگونه رفتاری که هدف آن صدمه زدن به خود یا دیگران باشد، پرخاشگری گفته می‌شود که قصد و نیت فرد در آن بسیار مهم است (آنشل و مانسوری^۵، ۲۰۰۵). پرخاشگری می‌تواند به صورت سه مؤلفه خشم، خصومت و پرخاشگری جسمانی و کلامی بروز کند. خشم یک احساس است که دامنه آن، از ناراحتی کم تا خشم و غضب زیاد

پرداخت و نشان داد که کمال‌گرایی مثبت یا بهنجار دارای خصوصیات انگیزشی است که تلاش فرد برای رسیدن به موفقیت ورزشی را افزایش می‌دهد و پیامدهای مثبتی به دنبال خواهد داشت. در مقایسه این پژوهش‌ها، فلیت و هیوت^۱ (۲۰۰۶) در پژوهشی در زمینه مقایسه کمال‌گرایی مثبت و منفی و آثار آن بر اختلال‌های روانی نشان دادند که کمال‌گرایی نابهنجار یا منفی با افزایش میل افراطی فرد به انتخاب معیارهای بالا و غیرمنطقی، فرد را در معرض استرس و فشار روانی قرار می‌دهد و در حالی که به اهداف مورد نظر خود دست یافته است، همواره خود را سرزنش می‌کند که این خود باعث به وجود آمدن فرسودگی روانی و افسردگی ورزشکار می‌شود. همچنین در پژوهشیکه اخیراً روی ۳۱۸ تنیس‌باز آمریکایی انجام شده است، به بررسی کمال‌گرایی از نوع استاندارد (ویژگی درونی و شخصی فرد متعادل است و هیچ عامل خارجی مثل مربی، والدین و... تأثیرگذار نیست) و نقش میانجی‌گری سرسختی ذهنی ورزشکاران پرداختند. نتایج نشان داد که این دو عامل رابطه‌ای مستقیم و مثبت دارند و در ایجاد انگیزه و عملکرد بالای ورزشی نقش بسزایی ایفا می‌کنند. همچنین این مطالعه نشان داد که سرسختی ذهنی با بعد کمال‌گرایی منفی رابطه منفی دارد. آنها اشاره می‌کنند که نقش‌های واسطه‌ای و محیطی که ورزشکار را زیاد به سمت سرسختی و کمال‌گرایی سوق می‌دهند، وی را در معرض اختلالات روانی، مثل استرس زیاد، کم‌خوابی و افسردگی قرار می‌دهند (کاودین،

۲. Cowden, Crust, Jackman and Duckett

۳. Hernández, Díaz and López

۴. Agression

۵. Anshel and Mansouri

۱. Flett and Hewitt

بشارت و غیابی^۳ (۲۰۱۲) استدلال می‌کنند که از دست دادن توجه در ورزشکاران اغلب منجر به شکست و تشدید عصبانیت آنها می‌شود و می‌تواند عملکردشان را ضعیف کند. همچنین ترس و اضطراب در مورد شکست نیز ممکن است به پرخاشگری منجر شود. هیودین، گالواز و پندزیک^۴ (۲۰۲۰) در مطالعه‌ای که با هدف مقایسه سطح پرخاشگری در ورزش‌های برخوردی و غیربرخوردی روی ۱۵۴ ورزشکار زن و مرد در رشته‌های رزمی و غیررزمی انجام دادند، نتیجه گرفتند که پرخاشگری و عصبانیت در هنگام رقابت، بیشتر است؛ اما تفاوت چندانی بین رشته‌های برخوردی و غیربرخوردی وجود ندارد. روی و فرناندو^۵ (۲۰۱۷) معتقدند که یکی از موافقی که خشم بروز می‌کند، زمانی است که هویت فرد تحقیر می‌شود و این می‌تواند یکی از دلایل پرخاشگری در ورزش باشد. بابایی، خیبری، سهیلی‌پور و شیخ (۱۳۹۵) در پژوهشی که با هدف بررسی پرخاشگری ورزشکاران رشته‌های برخوردی و غیربرخوردی و همچنین غیرورزشکار انجام شد، نشان دادند که شرکت در ورزش و فعالیت‌های ورزشی، می‌تواند راه‌حلی مناسب برای کاهش میزان پرخاشگری در بین افراد باشد. اما در نوع رشته ورزشی برای تعدیل پرخاشگری تفاوتی وجود ندارد.

به طور خلاصه نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند که ورزشکاران رزمی برای داشتن عملکرد مطلوب

می‌تواند ادامه پیدا کند. زمانی که فرد خشمگین می‌شود، ممکن است قادر به کنترل محرک درونی نباشد و رفتار او به صورت یک رفتار پرخاشگرانه بروز کند، اما خصومت یک مجموعه پیچیده از نگرش‌ها و قضاوت فرد است که ممکن است باعث بروز رفتار پرخاشگرانه شود. بنابراین، خشم یک احساس است و پرخاشگری یک رفتار، اما خصومت یک نوع دیدگاه منفی است که موجب تنفر از دیگران می‌شود. طبق برخی از پژوهش‌هایی که محققان و روان‌شناسان ورزشی انجام داده‌اند، میزان بروز رفتار پرخاشگرانه در ورزش را می‌توان به خود ورزشکار نسبت داد تا به رشته ورزشی خاصی که در آن شرکت دارد. همچنین سطح رقابتی ورزشکار و مؤلفه‌های دیگر مربوط به مسابقه، در بروز رفتار پرخاشگرانه در فرد می‌تواند تأثیرگذار باشد (آنشل و مانسوری، ۲۰۰۵). اما ماکسول^۱ (۲۰۰۴) بیان کرد که بین میزان پرخاشگری ورزشکاران با نوع رشته ورزشی آنها ارتباط معناداری وجود دارد. ویدمایر و بریج^۲ (۱۹۹۷) با ارائه منحنی رابطه پرخاشگری و موفقیت فردی، بیان داشتند که بازیکنان تراز اول دانشگاهی یا خیلی پرخاشگر بودند یا اصلاً پرخاشگر نبودند. همچنین ورزشکارانی که تراز اول نبودند، در اندازه متعادلی، پرخاشگر بودند. در پژوهشی دیگر همبستگی متوسطی بین خشم و کمال‌گرایی منفی و همبستگی ضعیفی بین خشم و کمال‌گرایی مثبت به دست آمد (گاتوالس و همکاران، ۲۰۱۲).

۳. Besharat and Ghiabi

۴. Hudin2Glavaš and Pandžić

۵. Rui and Fernando

۱. Maxwell

۲. Widmeyer and Birch

حاضر این گونه شکل گرفت: آیا افرادی که تحت تمرین‌های نظامی سخت و طاقت‌فرسا قرار می‌گیرند، دارای ویژگی‌های شخصیتی متفاوتی با ورزشکاران رزمی هستند؟ به عبارت دیگر، آیا ماهیت تمرین‌های نظامی و ورزش‌های رزمی موجب بروز ویژگی‌های شخصیتی متفاوت می‌شود؟ مرور پژوهش‌های پیشین نشان داد که تاکنون پژوهشی در زمینه مقایسه عوامل شخصیتی این دو نوع فعالیت بدنی (تمرین‌های نظامی در مقابل ورزش‌های رزمی) صورت نگرفته است. بنابراین، هدف از انجام پژوهش حاضر، مقایسه سه ویژگی مهم و اثرگذار شخصیتی در عملکرد ورزشکاران یعنی کمال‌گرایی، سرسختی ذهنی ورزشی و پرخاشگری بین دو گروه ورزشکاران رشته‌های رزمی و نیروهای ویژه ارتش بوده است.

روش‌شناسی پژوهش

روش پژوهش حاضر از نوع توصیفی-علی مقایسه‌ای بود. این پژوهش به منظور مقایسه سه مولفه روان‌شناختی سرسختی ذهنی، کمال‌گرایی و پرخاشگری ورزشی در بین ورزشکاران رشته‌های رزمی و تکاوران تیپ ۶۵ ارتش جمهوری اسلامی ایران انجام گرفت.

شرکت‌کنندگان

جامعه آماری، شامل ورزشکاران مرد باشگاه‌های شهر تهران (منطقه ۵، ۹، ۲۲) با بیش از ۷ سال سابقه ورزشی در ده رشته رزمی (کاراته، تکواندو، ووشو، کیگ بوکسینگ، بوکس، جودو، کشتی،

باید بین ویژگی‌های شخصیتی خود، مقررات و عملکرد، تعادل را حفظ کنند. بنابراین، برای رسیدن به عملکرد بهینه لازم است که مربیان و ورزشکاران رزمی از ویژگی‌های روان‌شناختی مطلوب و مورد نیاز این ورزش‌ها آگاه باشند. با وجود تعداد بی‌شماری از پژوهش‌ها در زمینه عوامل روان‌شناسی و ویژگی‌های شخصیتی ورزش‌های رزمی و برخوردی، اما هنوز سؤالات بی‌شماری بی‌پاسخ مانده‌اند. برای مثال، آیا ویژگی‌های شخصیتی موجب جذب افراد به ورزش‌های رزمی می‌شود؟ آیا کمال‌گرایی و سرسختی ذهنی را می‌توان ویژگی مثبت در ورزش‌های برخوردی دانست؟ آیا ورزشکاران رشته‌های رزمی ویژگی‌های شخصیتی خاصی نسبت به سایر ورزشکاران دارند؟ آیا تمرین‌های طاقت‌فرسا و با شدت بالا می‌تواند روی خلق و عوامل شخصیتی ورزشکاران تأثیر بگذارد؟ برای پاسخ به این سؤالات، محققان پژوهش حاضر به دنبال یک جامعه خاص ورزشی با ویژگی‌های تمرینی متفاوت از ورزش‌های رزمی، اما با شدت بالا بودند. بدین منظور، نیروهای ویژه ارتش (تکاوران یا رنجرها) بهترین جامعه‌ای بود که می‌توانست تعدادی از این سؤالات را پاسخ دهد؛ زیرا همان‌طور که آشکار است، تکاوران ارتش با انجام دادن تمرین‌های بدنی سخت، ویژه و طاقت‌فرسا، خود را برای مبارزه با دشمن و قرار گرفتن در لحظات سخت جنگی آماده می‌کنند. تکاوران ارتش همواره تحت آموزش‌ها و تمرین‌های بدنی و ذهنی برای دفاع از حریم میهن خود قرار می‌گیرند. لذا سؤال اصلی پژوهش

کیوکشین، هاپکیدو، کنگ فو) بود. جامعه آماری دیگر شامل تکاوران نیروهای ویژه تیپ ۶۵ ارتش جمهوری اسلامی ایران می‌شد. برای انجام پژوهش حاضر، تعداد ۷۴ نفر از بین این ورزشکاران رزمی و تعداد ۷۸ نفر نیز از بین تکاوران (رنجرها) نیروی ویژه ارتش، به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده، به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. ملاک‌های انتخاب و ورود نمونه‌ها به مطالعه به وسیله یک پرسشنامه محقق ساخته تکمیل شده توسط آزمودنی‌ها مورد بررسی قرار گرفت. دامنه سنی بین ۲۲ تا ۳۵ سال، سابقه تجربه ورزش رزمی و سابقه فعالیت تکاوری بیشتر از ۷ سال، نداشتن سابقه اختلالات روانی، عدم مصرف داروهای شیمیایی روانی، داشتن فعالیت در حال حاضر در رشته مورد نظر، داشتن خواب شبانه منظم و تغذیه معمولی و منظم، از جمله ملاک‌های ورود به مطالعه بود که در صورت عدم رعایت هریک از این موارد، شرکت‌کننده از مطالعه خارج می‌شد.

ابزار جمع‌آوری اطلاعات

پرسشنامه سرسختی ذهنی ورزشی (گلبی و شیرد^۱، ۲۰۰۹): دارای ۱۴ سؤال و سه مؤلفه است و در مقیاس چهار درجه لیکرت (از کاملاً نادرست تا کاملاً درست) تنظیم شده است. شش سؤال آن خرده‌مقیاس اطمینان و چهار سؤال خرده‌مقیاس ثبات و چهار سؤال دیگر آن خرده‌مقیاس کنترل را می‌سند. روایی و پایایی این پرسشنامه به طور

کامل تأیید شده و ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های آن از ۰/۷۱ تا ۰/۸۰ گزارش شده است (به نقل از یاور، نارمنجی و شجاعی، ۱۳۹۴). روایی و پایایی این پرسشنامه روی نمونه‌های ایرانی هم مورد تأیید قرار گرفته است. ضریب ثبات زمانی این پرسشنامه، با استفاده از روش آزمون - آزمون مجدد، برای خرده‌مقیاس‌ها از ۰/۷۸ تا ۰/۸۵ و ضریب همسانی درونی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ از ۰/۷۳ تا ۰/۸۳ گزارش شده است (کاشانی، فرخی، کاظم‌نژاد و شیخ، ۱۳۹۴).

مقیاس کمال‌گرایی چند بعدی ورزشی: این مقیاس توسط گاتوالس، دان، استوبر و استول^۲ (۲۰۱۰) برای اندازه‌گیری کمال‌گرایی چند بعدی طراحی شده است که شامل ۶ خرده‌مقیاس است: معیارهای شخصی، اهمیت بیش از اندازه به اشتباه، ادراک فشار از سوی والدین، ادراک فشار از سوی مربی، تردید نسبت به فعالیت‌های خود و سازماندهی. مجموع این شش بعد، نمره کلی کمال‌گرایی چند بعدی ورزشی را مشخص می‌کند. این پرسشنامه دارای ۴۲ پرسش است که براساس مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از (۱ کاملاً مخالفم تا ۵ کاملاً موافقم) نمره‌گذاری شده است. نتایج حاصل از بررسی روایی و پایایی در ایران، نشان‌دهنده مطلوب بودن همسانی درونی این مقیاس پس از حذف سه پرسش (در نهایت، ۳۹ سؤال) بود. همچنین مشخص شد که از شاخص برازندگی $RMSEA=0/06$ ، $CFI=0/91$ و $TLI=0/90$ ،

۱. Golby and Sherd

۲. Gotwals, Dunn, Stober and Stoll

پاسخ‌دهی به پرسش‌ها و محرمانه بودن پاسخ‌ها، از رزمی‌کاران و تکاوران به صورت مجزا خواسته شد صادقانه پرسشنامه‌ها را تکمیل کنند. گفتنی است هیچ اجباری برای شرکت در پژوهش اعمال نشد و تمام ورزشکاران و تکاوران با رضایت کامل در پژوهش شرکت کردند.

روش تحلیل داده‌ها

از آمار توصیفی برای محاسبه شاخص‌های مرکزی و پراکندگی استفاده شد. در بخش آمار استنباطی به منظور آگاهی از نرمال بودن توزیع داده متغیرهای وابسته، از آزمون کولموگروف - اسمیرنوف استفاده شده است. همچنین آزمون لون برای تعیین تجانس واریانس‌ها و آزمون تی گروه‌های مستقل^۲ برای مقایسه میانگین متغیرهای وابسته در دو گروه رزمی‌کاران و تکاوران استفاده شد. سطح معناداری $\alpha = 0/05$ در نظر گرفته شد. داده‌های این پژوهش با استفاده از نرم‌افزار اس. پی. اس. اس. نسخه ۲۴ مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت.

یافته‌های پژوهش

ابتدا میانگین سنی گروه تکاوران ($N=78$)، $28/3 \pm 72/29$ و میانگین سنی گروه رزمی‌کاران ($N=74$)، $28/3 \pm 26/05$ ، همچنین میانگین میزان تجربه گروه تکاوران ($7/10 \pm 2/88$) و تجربه ورزشی گروه رزمی‌کاران ($7/57 \pm 1/16$) مورد مقایسه قرار گرفت. نتیجه آزمون تی گروه‌های

همسانی درونی $0/70$ و پایایی زمانی $0/75$ قابل قبولی برخوردار است (زمانی، زیدآبادی و مشرعی، ۱۳۹۲).

پرسشنامه خشم و پرخاشگری رقابتی (ماکسول و موریس^۱، ۲۰۰۷): شامل دو عامل خشم و پرخاشگری در مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای (۱ کاملاً مخالفم تا ۵ کاملاً موافقم) نمره‌گذاری شده است. برای به دست آوردن امتیاز هر بعد، مجموع امتیازات آن بعد محاسبه می‌شود و برای کسب امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات تک تک سؤالات را محاسبه می‌کنند. بررسی روایی و پایایی نسخه فارسی در ایران نشان‌دهنده مطلوب بودن همسانی درونی این مقیاس است. همچنین مشخص شد که از شاخص برازندگی، همسانی درونی خرده‌مقیاس پرخاشگری را تا $0/67$ و خرده‌مقیاس خشم را تا $0/74$ و برای کل مقیاس $0/78$ را گزارش دادند (فتحی رضایی، عبدلی و فارسی، ۱۳۹۳).

روش اجرای پژوهش

ابتدا نمونه‌های مورد نظر در ده رشته رزمی، شامل: کشتی، کاراته، تکواندو، ووشو، بوکس، جودو، کیک بوکسینگ و ... و تیپ ۶۵ (نیروهای ویژه) ارتش جمهوری اسلامی با توجه به معیارهای ورود و خروج به مطالعه انتخاب شدند. سپس هماهنگی‌های لازم با ورزشکاران انجام شد. ضمن ارائه توضیحاتی در زمینه نحوه

۲. Independent Sample T-Test

۱. Maxwell and Moriss

در نتیجه، فرض یکسانی خطای واریانس‌ها برای استفاده از آزمون تی گروه‌های مستقل (دو دامنه) برقرار بود. اما آزمون لون برای سرسختی ذهنی ورزشی « $F=4/43, p=0/03$ » به دست آمد که از فرض نابرابری واریانس‌ها برای گزارش نتایج استفاده شد.

به منظور مقایسه میانگین متغیر خشم و پرخاشگری بین دو گروه رزمی کاران و تکاوران از آزمون تی گروه‌های مستقل استفاده شد. میانگین خرده‌مقیاس‌های خشم و پرخاشگری و نتایج این مقایسه در جدول ۱ و ۲ قابل مشاهده است ($p \leq 0/05$). با توجه به میانگین‌ها مشاهده می‌شود که سه متغیر خشم، پرخاشگری و خشم کلی گروه تکاوران به‌طور معناداری از گروه ورزشکاران رزمی بالاتر بود.

مستقل (دو دامنه) برای مقایسه سن و میزان سال تجربه ورزشی دو گروه مورد نظر، نشان داد تفاوت معناداری بین میانگین سنی ($t=-0/89, p=0/37$)، $t=1/29, p=0/19$ و تجربه ورزشی ($df=150$) این دو گروه وجود ندارد ($p \leq 0/05$).

همچنین نتایج آزمون کلموگروف - اسمیرنوف برای متغیر خشم و پرخاشگری ($df=150, p=0/20$)، متغیر کمال‌گرایی ($df=150, p=0/051$) و متغیر سرسختی ذهنی ($df=150, p=0/67$) نشان داد که توزیع داده‌ها نرمال است. علاوه بر این، یکسانی خطای واریانس متغیرهای وابسته با استفاده از آزمون لون مورد بررسی قرار گرفت. با توجه به اینکه سطح معناداری مقدار محاسبه‌شده لون برای متغیر پرخاشگری « $F=3/20, p=0/07$ » و کمال‌گرایی « $F=3/02, p=0/08$ » به دست آمد،

جدول ۱. میانگین خرده‌مقیاس‌های خشم و پرخاشگری رقابتی بین رزمی کاران و تکاوران

| خبرده‌مقیاس خشونت | گروه | تعداد | میانگین | انحراف معیار |
|-------------------|---------|-------|---------|--------------|
| خشم | ورزشکار | ۷۴ | ۱۵/۰۵ | ۴/۰۶۸ |
| | تکاور | ۷۸ | ۱۶/۵۶ | ۳/۵۷۷ |
| پرخاشگری | ورزشکار | ۷۴ | ۱۵/۱۴ | ۴/۵۰۴ |
| | تکاور | ۷۸ | ۱۷/۴۱ | ۴/۰۹۸ |
| خشم کلی | ورزشکار | ۷۴ | ۳۰/۱۹ | ۷/۰۰۴ |
| | تکاور | ۷۸ | ۳۳/۹۷ | ۶/۰۵۶ |

جدول ۲. آزمون تی گروه‌های مستقل برای مقایسه میانگین خشم و پرخاشگری رقابتی بین رزمی کاران و تکاوران

| تی | درجات آزادی | سطح معناداری | تفاوت میانگین | |
|-------|-------------|--------------|---------------|----------|
| -۲/۴۳ | ۱۵۰ | ۰/۰۱۶ | -۱/۵۱ | خشم |
| -۳/۲۶ | ۱۵۰ | ۰/۰۰۱ | -۲/۲۷ | پرخاشگری |

| | | | | |
|----------|-------|-----|--------|-------|
| خشیم کلی | -۳/۵۶ | ۱۵۰ | ۰/۰۰۰۱ | -۳/۷۸ |
|----------|-------|-----|--------|-------|

برای مقایسه میانگین متغیر کمال گرایی بین دو گروه رزمی کاران و تکاوران از آزمون تی گروه‌های مستقل استفاده شد. میانگین خرده‌مقیاس‌های کمال گرایی و نتایج این مقایسه در جدول‌های ۳ و ۴ قابل مشاهده است ($p \leq 0/05$). با توجه به میانگین‌ها مشاهده می‌شود که متغیرهای اهمیت

دادن به اشتباه، فشار مربی و کمال گرایی کلی گروه تکاوران به طور معناداری از گروه ورزشکاران رزمی بالاتر بود. اما خرده‌مقیاس معیار شخصی گروه رزمی کاران به طور معناداری از تکاوران بالاتر بود.

جدول ۳. میانگین خرده‌مقیاس‌های کمال گرایی بین رزمی کاران و تکاوران

| خرده‌مقیاس کمال گرایی | گروه | تعداد | میانگین | انحراف معیار |
|-----------------------|---------|-------|---------|--------------|
| شک به خود | ورزشکار | ۷۴ | ۱۷/۲۰ | ۳/۸۱ |
| | تکاور | ۷۸ | ۱۶/۹۷ | ۴/۰۴ |
| سازماندهی | ورزشکار | ۷۴ | ۲۳/۱۹ | ۲/۸۲ |
| | تکاور | ۷۸ | ۲۲/۷۷ | ۳/۴۴ |
| معیار شخصی | ورزشکار | ۷۴ | ۲۶/۰۱ | ۳/۸۲ |
| | تکاور | ۷۸ | ۲۴/۶۲ | ۳/۹۵ |
| اهمیت دادن به اشتباه | ورزشکار | ۷۴ | ۲۳/۲۷ | ۵/۰۲ |
| | تکاور | ۷۸ | ۲۵/۹۷ | ۳/۶۷ |
| فشار والدین | ورزشکار | ۷۴ | ۲۵/۷۷ | ۴/۵۸ |
| | تکاور | ۷۸ | ۲۶/۷۳ | ۳/۹۰ |
| فشار مربی | ورزشکار | ۷۴ | ۱۸/۴۱ | ۲/۹۰ |
| | تکاور | ۷۸ | ۲۱/۵۶ | ۲/۶۳ |
| کمال گرایی کلی | ورزشکار | ۷۴ | ۱۳۳/۸۵ | ۱۴/۷۸ |
| | تکاور | ۷۸ | ۱۳۸/۶۳ | ۱۱/۹۲ |

جدول ۴. آزمون تی مستقل برای مقایسه میانگین کمال گرایی و خرده‌مقیاس‌های آن بین رزمی کاران و تکاوران

| تی | درجات آزادی | سطح معناداری | تفاوت میانگین |
|-------|-------------|--------------|---------------|
| ۰/۳۸ | ۱۵۰ | ۰/۷۲۱ | -۰/۲۲ |
| ۰/۸۲ | ۱۵۰ | ۰/۴۱۴ | -۰/۴۲ |
| ۲/۲۱ | ۱۵۰ | ۰/۰۲۸ | ۱/۳۹ |
| -۳/۷۷ | ۱۵۰ | ۰/۰۰۰۱ | -۲/۷۰ |
| -۱/۳۹ | ۱۵۰ | ۰/۱۶۶ | -۰/۹۶ |

مقایسه کمالگرایی، سرسختی ذهنی و پرخاشگری ورزشکاران رشته‌های رزمی و نیروهای ویژه تیب ۶۵ ارتش ج.ا.ا.

| | | | | |
|----------------|--------|-----|--------|-------|
| فشار مری | -۷/۰۳ | ۱۵۰ | ۰/۰۰۰۱ | -۳/۱۵ |
| کمال‌گرایی کلی | -۲/۱۹۸ | ۱۵۰ | ۰/۰۲۹ | -۴/۷۷ |

برای مقایسه میانگین متغیر سرسختی ورزشی بین دو گروه رزمی‌کاران و تکاوران از آزمون تی گروه‌های مستقل استفاده شد. میانگین سرسختی ذهنی ورزشی و خرده‌مقیاس‌های آن بین گروه تکاوران و گروه ورزشکاران رزمی تفاوت معناداری نداشتند. جدول ۵ و ۶ قابل مشاهده است ($p \leq 0/05$).

جدول ۵. میانگین خرده‌مقیاس‌های سرسختی بین رزمی‌کاران و تکاوران

| خرده‌مقیاس سرسختی | گروه | تعداد | میانگین | انحراف معیار |
|-------------------|---------|-------|---------|--------------|
| اطمینان | ورزشکار | ۷۴ | ۱۶/۷۶ | ۲/۵۸ |
| | تکاور | ۷۸ | ۱۷/۲۶ | ۳/۲۶ |
| ثبات | ورزشکار | ۷۴ | ۱۰/۸۹ | ۱/۳۶ |
| | تکاور | ۷۸ | ۱۰/۵۶ | ۱/۷۶ |
| کنترل | ورزشکار | ۷۴ | ۸/۲۴ | ۱/۶۸ |
| | تکاور | ۷۸ | ۸/۳۷ | ۲/۱۶ |
| سرسختی کلی | ورزشکار | ۷۴ | ۳۵/۸۹ | ۲/۸۸ |
| | تکاور | ۷۸ | ۳۶/۱۹ | ۳/۶۴ |

جدول ۶. آزمون تی مستقل برای مقایسه میانگین سرسختی و خرده‌مقیاس‌های آن بین رزمی‌کاران و تکاوران

| متغیر | تی | درجات آزادی | سطح معناداری | تفاوت میانگین |
|------------|-------|-------------|--------------|---------------|
| اطمینان | -۱/۰۴ | ۱۵۰ | ۰/۲۹۶ | -۰/۵۰ |
| ثبات | ۱/۲۸ | ۱۵۰ | ۰/۲۰۰ | ۰/۳۲ |
| کنترل | -۰/۴۰ | ۱۵۰ | ۰/۶۸ | -۰/۱۲ |
| سرسختی کلی | -۰/۵۶ | ۱۵۰ | ۰/۵۷ | -۰/۳۰ |

بحث
روان‌شناسی ورزش در انواع تمرین‌های بدنی و هدف از پژوهش حاضر، تأکید بر اهمیت نقش ورزشی، به‌ویژه سطوح حرفه‌ای، و اهمیت اثر

داده‌اند که ورزشکاران رزمی خشونت بیشتری نسبت به ورزشکاران غیررزمی دارند؛ (ج) تحقیقاتی که بررسی می‌کنند: آیا افراد با ویژگی‌های خاص شخصیتی، جذب رشته‌های خاص ورزشی می‌شوند؟ مثلاً پژوهش هیودین و همکاران (۲۰۲۰) اشاره دارد که ویژگی شخصیتی خاص ضرورتاً موجب جذب فرد به ورزش‌های رزمی نمی‌شود.

با توجه به نتایج به دست آمده مشاهده شد که میزان **خشم و پرخاشگری** در تکاوران بیشتر بود. این نتیجه، هم‌راستا با پژوهش‌های دسته دوم است. در این زمینه، نتایج پژوهش ماکسول (۲۰۰۴) نشان داد که بین پرخاشگری و نوع رشته ورزشی ارتباط معنادار وجود دارد که با یافته‌های پژوهش حاضر نیز همسو است. همچنین خان‌محمدی، همایونی، همایون‌نیا و خلعتبری (۱۳۹۴) در پژوهشی نشان دادند که پرداختن به تمرین‌های هوش هیجانی، پرخاشگری را کاهش می‌دهد؛ بدین معنی که نوع تمرین‌ها می‌تواند بر میزان پرخاشگری اثر بگذارد. این نتیجه نیز با نتایج پژوهش حاضر همسو است. از طرف دیگر، روی و جوزه (۲۰۱۷) دلیل خشم در ورزش و مسابقه را تحقیر شدن فرد می‌دانند و معتقدند که الزاماً نوع رشته ورزشی (رزمی) دخیل نیست. این یافته با نتایج پژوهش حاضر هم‌سو نیست. همچنین پژوهش دیگری، بروز رفتار پرخاشگرانه را به خود ورزشکار و سطح رقابت نسبت می‌دهد تا به نوع رشته ورزشی که فرد در آن شرکت دارد. این نیز هم‌راستا با یافته پژوهش حاضر نیست

تمرین‌های مختلف در ویژگی‌های شخصیتی ورزشکاران بود. در واقع، پژوهش حاضر درصدد پاسخ به این سؤال بود: آیا افرادی که تحت تمرین‌های نظامی سخت و طاقت‌فرسا قرار می‌گیرند، ویژگی‌های شخصیتی مشابهی با ورزشکاران رزمی دارند؟ به عبارتی، آیا ماهیت تمرین‌های نظامی و ورزش‌های رزمی موجب بروز ویژگی‌های شخصیتی یکسان می‌شود؟ در همین زمینه، به مقایسه سه فاکتور مهم شخصیتی سرسختی ذهنی ورزشی، کمال‌گرایی و پرخاشگری در دو گروه رزمی‌کاران و تکاوران ارتش پرداخته شد. به طور کلی، نتایج پژوهش نشان داد که متغیرهای خشم، پرخاشگری و خشم کلی در گروه تکاوران بیشتر از رزمی‌کاران بود. همچنین خرده‌مقیاس‌های اهمیت به اشتباه، فشار مربی و کمال‌گرایی کلی در گروه تکاوران بیشتر از رزمی‌کاران بود. اما خرده‌مقیاس معیار شخصی (کمال‌گرایی) در گروه رزمی‌کاران از تکاوران بیشتر بود، درحالی‌که در سرسختی ذهنی ورزشی تفاوتی بین دو گروه مشاهده نشد.

به طور کلی، پژوهش‌ها در این زمینه را می‌توان به سه بخش تقسیم کرد: الف) تحقیقاتی که نشان می‌دهند ویژگی‌های روانی و شخصیتی ورزشکاران با نوع ورزش آنها ارتباط ندارد؛ یعنی نوع ورزش تأثیری در ایجاد تغییر در این عوامل نداشته است؛ ب) تحقیقاتی که نشان می‌دهند نوع رشته ورزشی و شدت تمرین با ویژگی‌های روانی و شخصیتی ورزشکاران ارتباط دارد و ممکن است بعضی از متغیرهای روان‌شناختی را افزایش یا کاهش دهد. برای مثال، برخی از تحقیقات نشان

آماده می‌کنند. بنابراین، تکاوران علاوه بر داشتن توان بدنی بالا، همواره در ذهن خود نیز با دشمن فرضی وطنشان مبارزه می‌کنند. تکاوران ارتش مدام تحت آموزش‌ها و تمرین‌های بدنی و ذهنی برای مبارزه با دشمن و دفاع از حریم میهن خود قرار می‌گیرند. لذا احتمالاً این آمادگی بدنی بالا به واسطه تمرین‌های جسمانی سخت و طاقت‌فرسا همراه با آمادگی ذهنی بالا به واسطه تمرین‌ها و مرور ذهنی برای نشان دادن خشونت در برابر دشمن، موجب افزایش میزان خشم و پرخاشگری میان آنان نسبت به رزمی‌کاران ماهر شده است. هدف دوم پژوهش حاضر، مقایسه کمال‌گرایی و خرده‌مقیاس‌های آن بین رزمی‌کاران و تکاوران بود. نتایج نشان داد که کمال‌گرایی کلی و خرده‌مقیاس‌های اهمیت دادن به اشتباه و فشار مربی، در گروه تکاوران بیشتر از رزمی‌کاران بود. از پژوهش‌های همسو، گالوسی (۲۰۰۸)، گاتوالس و همکاران (۲۰۱۲)، گنزالزهرمنز و همکاران (۲۰۱۹) و کاودین و همکاران (۲۰۱۹) را می‌توان نام برد که بیان می‌کنند کمال‌گرایی در ورزشکاران با تمرین‌های شدید، سازوکار بهتری دارد. در راستای نتایج پژوهش حاضر، کاودین و همکاران (۲۰۱۹) نشان دادند که کمال‌گرایی مثبت در ایجاد انگیزه برای انجام تمرین‌های سخت و شدید با هدف عملکرد بالای ورزشی نقش بسزایی دارد. بعضی از پژوهشگران عقیده دارند که کمال‌گرایی تسهیل‌کننده است و باعث بالا رفتن سطح عملکرد فرد می‌شود. برخی دیگر نیز معتقدند کمال‌گرایی بیشتر سبب از بین رفتن سطح کیفی عملکرد فرد می‌شود. در پژوهش دیگری مشخص

(کاسترز و ساسنوزلکی^۱، ۲۰۲۱). در همین زمینه، هیودین و همکاران (۲۰۲۰) نیز نشان دادند که بیشتر ویژگی‌های روانی، وابسته به نوع ورزش رزمی نیستند. آنها دیدگاه عمومی در مورد پرخاشگر بودن رزمی‌کاران در رقابت و الگوی رفتاری مهاجم خارج از ورزش را به چالش کشیدند. همچنین اشاره کردند که در ورزش‌های رزمی، ویژگی شخصیتی ضرورتاً فرد را به ورزش جذب نمی‌کند. این یافته از یک جنبه با یافته‌های پژوهش حاضر همسو است؛ زیرا احتمالاً نوع تمرین‌ها (یعنی تمرین‌های تکاوران ارتش) موجب افزایش خشم و پرخاشگری آنان نسبت به رزمی‌کاران شده است، پس نوع ورزش رزمی میزان پرخاشگری را معین نمی‌کند. گفتنی است نتایج پژوهش حاضر، با نتایج بابایی و همکاران (۱۳۹۵) هم‌راستا نبود.

بنابراین، با توجه به نتایج متضاد پژوهش‌های گذشته، علت به دست آمدن نتایج حاضر را می‌توان با دو موضوع استدلال کرد: اولاً، شاید رزمی‌کاران نسبت به تکاوران، کمتر تحت تأثیر نوع ورزش و تمرین‌های رزمی خود قرار گرفته‌اند. ثانیاً، می‌توان استنباط کرد که شاید نوع تمرین‌های تکاوران که از درجه سختی و شدت بیشتری برخوردار است، موجب افزایش میزان خشم و پرخاشگری آنان شده باشد. همان‌طور که می‌دانیم، تکاوران ارتش با انجام دادن تمرین‌های بدنی ویژه و طاقت‌فرسا، خود را برای مبارزه با دشمن و قرار گرفتن در لحظات سخت جنگی

۱. Kosterz and Sas-Nowosielski

دارای کمال‌گرایی بالاتری نسبت به رزمی‌کاران هستند. این مهم است که مربیان بدانند تجربه و کمال‌گرایی می‌تواند منبع مؤثری برای ایجاد فرصت‌های بهتر و عملکرد بالا باشد (گنزالزهرمنز و همکاران، ۲۰۱۹). اما کاودین و همکاران (۲۰۱۹) تأکید کردند که مربی و محیطی که ورزشکار را زیاد به سمت سرسختی و کمال‌گرایی سوق می‌دهند، وی را در معرض اختلالات روانی مثل استرس زیاد، کم‌خوابی و افسردگی قرار می‌دهد. بنابراین، مربیان و روان‌شناسان ورزشی باید میزان استاندارد کمال‌گرایی را همواره مورد نظر داشته باشند.

نتایج در مورد میزان سرسختی ذهنی ورزشی بین دو گروه تکاوران و رزمی‌کاران تفاوت معناداری را نشان نداد. نتایج حاصل با پژوهش‌های گویاردی و جونز (۲۰۱۲)، کلاف و همکاران (۲۰۰۲)، فراسست و همکاران (۱۹۹۰)، جونز و همکاران (۲۰۱۳) و جکمن و همکاران (۲۰۱۶) هم‌راستا بود. پژوهش‌ها گویای رابطه مستقیم سرسختی ذهنی با عملکرد ورزشی است (فراسست و همکاران، ۲۰۰۷). همچنین جونز و همکاران (۲۰۱۳) بر وجود رابطه معناداری بین سرسختی ذهنی و موفقیت ورزشی اشاره کرده‌اند که بر اهمیت متغیرهای روان‌شناختی در هنگام اجرا تأکید می‌کند. در پژوهش حاضر به علت اینکه رزمی‌کاران و تکاوران دارای سابقه ورزشی بیشتر از ۷ سال بوده‌اند و سطح عملکرد ماهر داشتند، بنابراین، می‌توان گفت سرسختی این افراد برای موفقیت در رشته ورزشی خود در بالاترین سطح

شد که تلاش‌های کمال‌گرایانه به شکل تنظیم ملاک‌های عملکرد شخصی خیلی بالا، معمولاً برای ورزشکاران جنبه سالم، سازگار و بهنجار دارد (گاتوالس و همکاران، ۲۰۱۲). به طوری که ورزشکاران کمال‌گرا پشتکار و تلاش بیشتری دارند و توان شناسایی و درک ابعاد منطقی موقعیت‌های ورزشی را پیدا می‌کنند (گالوسی، ۲۰۰۸). بشارت (۲۰۰۵) نیز نشان داد که کمال‌گرایی مثبت یا بهنجار دارای خصوصیات انگیزشی است که تلاش فرد برای رسیدن به موفقیت ورزشی را افزایش می‌دهد و پیامدهای مثبتی را به دنبال خواهد داشت. در مقایسه این پژوهش‌ها، فلیت و هویت (۲۰۰۶) نیز نشان دادند که کمال‌گرایی نابهنجار یا منفی با افزایش میل افراطی به انتخاب معیارهای بالا و غیرمنطقی، فرد را در معرض فشار روانی قرار می‌دهد و باعث فرسودگی روانی و افسردگی ورزشکار می‌شود. این نتایج، با نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر در مورد خرده‌مقیاس‌های منفی کمال‌گرایی (اهمیت دادن به اشتباه و فشار مربی) هم‌راستا بود. از طرفی، گنزالزهرمنز و همکاران (۲۰۱۹) در بخشی دیگر از یافته‌هایشان به این نتیجه رسیدند که کمال‌گرایی در رزمی‌کاران بیشتر است. این بخش، با نتایج ما هم‌راستا نیست. اما این محققان اظهار داشتند که ورزشکارانی که دارای افکار مثبت هستند، برنامه‌ریزی دقیق‌تری دارند و به خوبی توانمندی خود را نشان می‌دهند و کمال‌گرایی برای ورزشکارانی که می‌خواهند بهترین باشند، مفید است. بنابراین، احتمالاً تکاوران در پژوهش حاضر به علت اینکه می‌خواهند بهترین باشند،

دشوار است. بنابراین، نتایج این تحقیقات تأکید می‌کند که برای موفقیت در ورزش‌های رزمی، به برنامه‌ریزی خاصی متشکل از آماده‌سازی فیزیکی، فنی و تاکتیکی و روانی نیاز است که به طور منحصر به فردی با یکدیگر مرتبط هستند. در نهایت، تعامل بین این آمادگی‌ها کیفیت برنامه را برای دستیابی به هدف ورزشی افزایش می‌دهد.

نتیجه‌گیری

به‌طور کلی، براساس نتایج پژوهش حاضر متغیرهای خشم، پرخاشگری و خشم کلی، خرده‌مقیاس‌های اهمیت به اشتباه، فشار مربی و کمال‌گرایی کلی در گروه تکاوران بیشتر از رزمی‌کاران بود؛ درحالی‌که در سرسختی ذهنی ورزشی تفاوتی بین دو گروه تکاوران و رزمی‌کاران مشاهده نشد. این یافته‌ها نشان داد که احتمالاً نیروهای ویژه ارتش که در معرض تمرین‌های بدنی بسیار سخت، همراه با آموزش‌های ذهنی برای دفاع از میهن و مبارزه واقعی با دشمنان قرار می‌گیرند، دارای سطح بالاتری از خشم و پرخاشگری هستند. همچنین طبق این نتایج، میزان کمال‌گرایی در ورزشکارانی که در معرض تمرین‌های طاقت‌فرسا با شدت و سختی بالا هستند، نسبت به ورزشکاران رزمی بسیار بالاتر است. به عبارت دیگر، خشم، پرخاشگری و کمال‌گرایی تحت تأثیر آموزش‌های ذهنی و شدت تمرین‌ها قرار گرفته‌اند. با توجه به نتایج به دست آمده و پژوهش‌های پیشین، اهمیت به نقش روان‌شناسی ورزش در همه سطوح ورزشی پررنگ‌تر شده است و شناخت عوامل خشم،

خود قرار داشته است. به همین دلیل، تفاوت معناداری بین دو گروه مشاهده نشده است. از طرف دیگر، تحقیقات نشان داده‌اند که اجراکننده با استحکام ذهنی بالا دارای تعهد رسیدن به هدف، تمرکز بالا، تصمیم‌های درست، کنترل افکار و اضطراب، در دستیابی به عملکرد مطلوب هستند (جونز و همکاران، ۲۰۰۷). در این راستا می‌توان گفت چون هر دو گروه در رشته خود بسیار ماهر بوده‌اند. لذا دارای سرسختی بالا برای تحمل فشارهای تمرینی نیز بوده و تفاوت معناداری در میزان سرسختی نداشته‌اند. وقتی که استحکام ذهنی توسعه داده شد، سه سازوکار زیربنایی ادراک‌شده، شامل: تمایل و انگیزه برای رسیدن به موفقیت، شبکه حمایتی با افراد ورزشی و غیرورزشی و استفاده مؤثر از مهارت‌های اساسی و پیشرفته روانی برای حفظ عملکرد مناسب این سه سازه مورد نیاز هستند (مرادی و زارعی، ۱۳۹۷). به این ترتیب، ورزشکاران دو گروه دارای استحکام ذهنی توسعه داده‌شده‌ای برای دستیابی به اهداف خود بودند.

در واقع، وضعیت عاطفی و ذهنی ورزشکار حین مسابقه در نوسانات شدید قرار دارد. این برای یک رزمی‌کار چالش محسوب می‌شود. او باید به طور هم‌زمان حمله و دفاع کند و در حالی که قصدش را از حریف پنهان می‌کند، بتواند آرامش خود را برای تصمیم‌گیری درست حفظ کند که این خود باعث تنش شدید می‌شود. تصمیم‌گیری در زمان کوتاه، هنگام مواجهه با رقیب و توجه به انتخاب روش مناسب برای رسیدن به اهداف تعیین شده

به‌ویژه سرسختی ذهنی و کمال‌گرایی مثبت توسط دستگاه‌های ورزشی مربوط برگزار شود تا مربیان و ورزشکاران، تمرین‌های مربوط به شناخت و کنترل و نیز کاربرد هریک از عوامل روان‌شناختی را فرابگیرند و در برنامه تمرین‌های ورزشی خود قرار دهند. در پژوهش‌های آتی می‌توان به بررسی مهم‌ترین عوامل روان‌شناختی مؤثر در موفقیت‌های ورزشی در رشته‌های تیمی و انفرادی غیررزمی در سطح حرفه‌ای، انجام پژوهش بر روی زنان رزمی‌کار و مطالعه اثر این متغیرها در رفتارهای اجتماعی آنان پرداخت.

منابع

- خان محمدی اطاقسرا، ارسلان؛ علیرضا همایونی؛ مرتضی همایون‌نیا فیروزجاه و آمنه خلعتبری (۱۳۹۴)، «تأثیر آموزش هوش هیجانی بر جهت‌گیری ورزشی و پرخاشگری نوجوانان ورزشکار»، فصلنامه روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تنکابن، ش ۶، ش ۴، ۳۳-۲۳.
- زمانی، آزیتا؛ رسول زیدآبادی و ابراهیم منشرعی (۱۳۹۲)، «تعیین روایی پایایی نسخه فارسی مقیاس کمال‌گرایی چند بعدی ورزشی»، مجله مطالعات روان‌شناسی ورزش، ش ۳، ۱۱۸-۱۰۳.
- فرخی، احمد و ابراهیم منشرعی (۱۳۹۰)، «مقایسه سرسختی ذهنی زنان و مردان ورزشکار رشته‌های تماسی و غیرتماسی در سطوح مختلف مهارتی»، نشریه رفتار حرکتی و روان‌شناسی ورزشی، ۸، ۷۱-۸۶.
- فتحی رضایی، زهرا؛ بهروز عبدلی و علیرضا

سرسختی ذهنی و کمال‌گرایی در افراد می‌تواند در توانمندی و توسعه ورزش کشور کمک‌کننده باشد؛ زیرا در موفقیت‌های بیشتر ورزشکاران نقش بسزایی دارد. از طرف دیگر، این نتایج تأکید می‌کند که تشدید تمرین‌های جسمانی به همراه آموزش‌های دفاعی، خشم و پرخاشگری افراد را بالا برده، چه‌بسا ممکن است زندگی شخصی و اجتماعی این افراد را تحت تأثیر قرار دهد و عدم موفقیت در زندگی خانوادگی و اجتماعی، در برقراری ارتباط با افراد جامعه، در کنار آمدن با شرایط دشوار و حل مشکلات زندگی را به دنبال داشته باشد. همچنین مربیان باید در نظر داشته باشند سطوح بالای خشم و پرخاشگری می‌تواند سلامت روان این ورزشکاران را نیز به خطر بیندازد و موجب افزایش استرس، اضطراب و افسردگی آنان شود (فلت و هویت، ۲۰۰۶). بنابراین، نتایج پژوهش حاضر برای مسئولان و مربیان یگان ویژه ارتش و تکاوران، مربیان رشته‌های رزمی، روان‌شناسان ورزشی و ورزشکاران بسیار مفید است.

از آنجا که انجام هر پژوهشی با محدودیت‌هایی همراه است، پژوهش حاضر نیز دارای محدودیت‌هایی، از جمله یافتن آزمودنی‌های متناسب با ملاک‌های ورود به مطالعه، عدم آگاهی از انگیزه کافی شرکت‌کنندگان در پر کردن پرسشنامه و عدم کنترل شرایط روحی آنان بود. با توجه به نتایج این مطالعه پیشنهاد می‌شود برای تداوم فعالیت و حضور افراد در تیم‌های ورزشی که یکی از دغدغه‌های مربیان است، دوره‌های کارگاهی و آموزش مهارت‌های روان‌شناختی،

- psychological preparation in elite combat sport programs -The case of judo. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 3, 7-25.
- Clough, P. J., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental Toughness: The Concept and Its Measurement. In Cockerill (Ed.), *Solutions in Sport Psychology*, 32-43.
 - Comment on Slade and Owen's dual process model. *Behavior Modification*, 30, 472-495.
 - Cowden, R. G., Crust, L., Jackman, P. C., Duckett, T. R. (2019). Perfectionism and motivation in sport: The mediating role of mental toughness. *S. Afr. J. Sci.*, 115(1), 52-71.
 - Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2006). Positive versus negative perfectionism in psychopathology: Comment on Slade and Owen's dual process model. *Behavior Modification*, 30, 472-495.
 - Frost, R.O., Marten, P., Lahart, C.M., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of Perfectionism Cognitive Therapy Research, *Journal of Physical Education and Sport*, 14, 449-468.
 - Gallucci, N. T. (2008). Sport psychology; performance enhancement, performance inhibition, individuals and teams. New York: Psychology Press, 1,342-357.
 - González-Hernández, J., Capilla Díaz, C., and Gómez-López, M. (2019). Impulsiveness and Cognitive Patterns. Understanding the Perfectionistic Responses in Spanish Competitive. *Junior Athletes Front. Psychol.*, 10, 1605.
 - Gotwals, J. K., Dunn, J. G., Stober, J., & Stoll, O. (2012). Are فارسی (۱۳۹۳)، «تعیین روایی پایایی نسخه فارسی مقیاس پرخاشگری و خشم رقابتی در ورزشکاران»، *مجله مطالعات روان‌شناسی ورزش، ش ۷، ۱۴-۱*.
 - کاشانی، ولی ا...؛ احمد فرخی؛ انوشیروان کاظم‌نژاد و محمود شیخ (۱۳۹۴)، «تعیین روایی پایایی نسخه فارسی پرسشنامه سرسختی ذهنی ورزشی (SMTQ)»، *مجله رفتار حرکتی، ش ۲۰، ۷۲-۴۲*.
 - مرادی، جلیل و فردین زارعی (۱۳۹۷)، «ارتباط استحکام ذهنی و تعهد ورزشی ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی»، *مجله مطالعات روان‌شناسی ورزشی، ش ۲۵، ۶۳-۷۶*.
 - یآوری، نرجس؛ فرزانه نارمنجی و معصومه شجاعی (۱۳۹۴)، *آزمون‌های روان‌شناسی در علوم ورزشی و تمرین، تهران: بامداد کتاب. چاپ اول*.
 - 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, 99-134.
 - Besharat, M. A. (2005). The relationship between perfectionism and athletic success. *Journal of Harakat*, 23, 51-65.
 - Besharat, M. A., & Ghiabi, B. (2012). Anger and aggression in contact and non-contact sports. *Comprehensive Psychology*, 1(9), 1-7.
 - Blumenstein, B., Lidor, R. and Tenenbaum, G. (2005). Periodization and planning of

- (2012). Beyond optimal performance, Mental toughness profile and indicators of developmental success in adolescent cricketers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34, 16-36.
- Hudin, N., Glavaš, D., Pandžić, M. (2020). Contact sports as a sport of more aggressive athletes. *Fakultet za sport i turizam, Novi Sad, Tims, Acta*, 14, 5-16
 - Jackman, P.C., Swann, C., & Crust, L. (2016). Exploring athletes' perceptions of the relationship between mental toughness and dispositional flow in sport, *Psychology of Sport & Exercise*, 7, ۷۱-۸۳.
 - Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sports performers. *Journal of applied sport psychology*, 14, 205-218.
 - Jones, M. I., & Parker, G. K. (2013). What is the size of the relationship between global mental toughness? An invention of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 54, 519-523.
 - Kostorz, K., Sas-Nowosielski, K. (2021). Martial arts, combat sports, and self-determined motivation as perfectionistic strivings in sport adaptive? A systematic review of confirmatory, contradictory, and mixed evidence. *Canadian Psychology*, 53(4), 263-279.
 - Gucciardi, D. F., & Gones, M. I. predictors of aggressive tendencies. *Journal of Physical Education and Sport*, 21 (1), 122-129.
 - Maxwell, J. P. (2004). Anger Rumination: An Antecedent of Athlete Aggression. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 279-289
 - Rui, S., & José, F. A. (2017). Cruz Unveiling anger and aggression in sports: The effects of type of sport, competitive category and success level. *Journal of Sport Psychology*, ۲۶, ۲۱-۳۴.
 - Swann, C., Keegan, R. J., Piggott, D., & Crust, L. (2012). A systematic review of the experience, occurrence and controllability of flow states in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(6), 807-819.
 - Widmeyer, B. (1997). The relationship between aggression and performance in outcome in hock. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, ۴, ۹۱-۹۴.

استناد به مقاله

- عبدالشاهی، مریم؛ علیپور، طاهره و هاشمی، مرجان. (۱۴۰۰). مقایسه کمالگرایی، سرسختی ذهنی و پرخاشگری ورزشکاران رشته‌های رزمی و نیروهای ویژه تیپ ۶۵ ارتش جمهوری اسلامی ایران، علوم ورزشی و توان رزم، ۲ (۳)، ۱۰۷-۱۲۴.

- Abdoshahi, M.; Alipour, T. and Hashemi, M. (2021). Comparison of Perfectionism, Mental Toughness, and Aggression of Combat Athletes and Military Commandos, *Biannual Journal of Sport Science and Battle Ability*, 2 (3), 107-124.