

حرکت

شماره ۲۳ - ص ص: ۶۵ - ۵۱

تاریخ دریافت: ۸۳/۰۹/۲۸

تاریخ تصویب: ۸۳/۱۰/۱۶

بررسی رابطه کمال‌گرایی و موفقیت ورزشی

دکتر محمد علی بشارت^۱

دانشیار دانشگاه تهران

چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی رابطه کمال‌گرایی و موفقیت ورزشی در ورزشکاران بود. بدین منظور یک نمونه ۷۴ نفری (۴۴ پسر و ۳۰ دختر) از دانشجویان رشته‌های مختلف ورزشی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران در این پژوهش شرکت کردند. برای سنجش کمال‌گرایی، از ورزشکاران خواسته شد مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی را تکمیل کنند و برای ارزیابی موفقیت ورزشی، مقیاس موفقیت ورزشی توسط مربیان و ورزشکاران اجرا شد.

نتایج پژوهش نشان داد بین کمال‌گرایی مثبت و منفی به ترتیب با موفقیت ورزشی همبستگی ساده مثبت و منفی وجود دارد. اما فقط کمال‌گرایی مثبت می‌تواند تغییرات مربوط به موفقیت ورزشی را به صورت معنی‌دار 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.

واژه‌های کلیدی

کمال‌گرایی، موفقیت ورزشی، روان‌شناسی ورزش.

مقدمه

جدیدترین یافته‌های پژوهشی کمال‌گرایی^۱ را سازه‌ای چند بعدی می‌دانند (۱۷، ۲۰، ۲۳، ۲۴ و ۳۸) که می‌توان مطابق با نظر هماچک (۲۰) دو بعد بهنجار^۲ (سازش یافته) و نوروتیک^۳ (سازش نایافته) را متمایز کرد. کمال‌گراهای بهنجار و نوروتیک هر دو معیارهای متعالی برای عملکرد خود دارند، اما گروه اول انعطاف‌پذیرند و از تلاش‌های خود برای رسیدن به هدف احساس رضایت می‌کنند، هر چند معیارهای شخصی‌شان کاملاً محقق نشود. به عبارت دیگر، کمال‌گراهای بهنجار قادرند محدودیت‌های شخصی و موانع محیطی را که آنها را از تحقق عملکرد آرمانی باز می‌دارد، بپذیرند (۸). در عین حال از نظر ارزشیابی اجتماعی^۴، محیط را نسبتاً حمایتگر و غیر تهدیدکننده می‌بینند (۲۰).

گروه دوم یعنی کمال‌گراهای نوروتیک، فاقد انعطاف‌پذیری هستند، به همین دلیل از عملکرد خود هرچند از نظر دیگران قابل ستایش باشد، راضی نیستند. آنها همواره تحت تاثیر ترس و نگرانی شدید از شکست قرار دارند (۸ و ۲۰) و به همین دلیل محیط را از نظر ارزشیابی اجتماعی تهدیدکننده و غیرحمایتگر می‌بینند. کمال‌گراهای نوروتیک حق چندانی برای ارتکاب اشتباه ندارند (۱۲). در ارزیابی عملکردشان انتقادگرند (۱۷)، تحت تاثیر تصور شکست احساس ناپسندگی می‌کنند (۹) و در موقعیت‌های پیشرفت گرفتار عواطف منفی می‌شوند (۸). مطالعات اخیر، وجود جنبه‌های مثبت و منفی کمال‌گرایی را مشابه آنچه در مدل هماچک (۲۰) آمده، تایید کرده‌اند (۱۵، ۱۷ و ۳۳). نظریه‌پردازان معتقدند این ابعاد کمال‌گرایی به طور متفاوت ادراک، تفسیر و پاسخ‌دهی افراد به پیشرفت شخصی را تحت تاثیر قرار می‌دهند. براین اساس، کمال‌گرایی بهنجار و نوروتیک به عنوان سازه‌های مربوط به انگیزه پیشرفت، طرح‌واره‌های ادراکی، عاطفی و رفتاری فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهند و چگونگی تفسیر فرد، احساس وی و عکس‌العمل او به تلاش‌های مربوط به پیشرفت را سازمان می‌دهند.

ماهیت ناتوان‌ساز کمال‌گرایی نوروتیک به صورت مشخص در پژوهش‌های بالینی و تربیتی

1- Perfectionism

2- Normal

3- Neurotic

4- Social evaluation

شناسایی شده است. با این حال مطالعات معدودی برای بررسی تاثیرات کمال‌گرایی روی شناخت‌ها، عواطف و رفتارهای مربوط به عملکرد در ورزش انجام شده است (۱۵). کمال‌گرایی در حوزه روان‌شناسی ورزش^۱ اهمیت ویژه‌ای دارد. بسیاری از روان‌شناسان سرشناس ورزش، کمال‌گرایی را شاخصه ورزشکاران برجسته دانسته‌اند (۱۴ و ۱۵). این ویژگی منسوب به ورزشکاران برجسته با بعدی از کمال‌گرایی که تحت عناوین بهنجار، سازش یافته، و مثبت در نظریه‌های مربوط به کمال‌گرایی به آن اشاره شد، مطابقت می‌کند. در عین حال، اسکنلن، استین و راویزا (۳۲)، هنشن (۲۲) و زینسر، بانکر و ویلیامز (۴۰) تاثیرات مثبت (مثل لذت بردن از رقابت) و منفی (مثل استرس ناشی از کامل و بدون نقص بازی کردن اجباری) کمال‌گرایی در ورزشکاران را که موید دو نوع کمال‌گرایی بهنجار و نورویتیک است، گزارش کرده‌اند. از سوی دیگر، فروست و هندرسن (۱۶) نشان دادند که ورزشکاران دارای کمال‌گرایی نورویتیک که کمتر به خود اعتماد داشتند، شکست‌پذیرتر بودند. نسبت به اشتباهات منفی واکنش نشان می‌دادند، ۲۴ ساعت قبل از مسابقه با افکار منفی بیشتری درگیر بودند و سطوح بالاتری از اضطراب را تجربه می‌کردند. یافته‌های مشابه در پژوهش توئن و اوگلس (۱۲) در مورد ورزشکاران دوندگزارش شده است. گالد، تافی، آدری و لوهر (۱۹) نیز تاثیرات منفی پایدار کمال‌گرایی را بر ورزشکاران جوان تایید کردند.

فروست و هندرسن (۱۶) این فرض را مطرح کردند که تمرکز بر اشتباهات و احتمال ارزشیابی منفی اجتماعی ممکن است موجب شود ورزشکاران دارای کمال‌گرایی نورویتیک بلافاصله پس از یک خصا در جریان رقابت، تمرکز بر رفتار مربوط به تکلیف را از دست بدهند. به اعتقاد این پژوهشگران، فقدان تمرکز در نهایت به توقف در سطح عملکرد منجر می‌شود. باتوجه به اینکه عملکردهای بدون نقص در ورزش کمتر پیش می‌آید، ورزشکاران دارای جهت‌گیری‌های کمال‌گرایانه نورویتیک بندرت از عملکردشان راضی خواهند شد و خود را شکست‌خورده تلقی می‌کنند. باتوجه به رابطه نزدیک احساس شکست و عزت نفس، تأثیر متقابل عزت نفس و تجربه‌های موفقیت و شکست در زمینه‌های مختلف، از جمله عزت نفس و

عملکرد (موفقیت و شکست) ورزشی، در پژوهش‌های مختلف بررسی شده و مورد تایید قرار گرفته است (۱).

کر وگوس (۲۵) با مقایسه قهرمانان ژیمناستیک دارای عزت نفس بالا و پایین نشان داد که دسته اخیر فاقد احساس کنترل شخصی بودند. یافته‌های پژوهش بری و هاو (۷) نیز نشان داد که ورزشکاران دارای عزت نفس پایین در مقایسه با کسانی که عزت نفس بالا داشتند، بیشتر مستعد تجربه اضطراب رقابتی بودند.

بر اساس نظر بعضی از محققان، خویشتن‌پذیری (خودباوری) و نگرش فرد در مورد سطح شایستگی شخصی، تعیین‌کننده عزت نفس‌اند (۳۵ و ۳۶). براین اساس، پیش‌بینی می‌شود که احساس شایستگی در زمینه‌ای خاص، صرف‌نظر از موفقیت یا شکست، به افزایش ارزش و احترام شخصی و در نتیجه بالا رفتن عزت نفس فرد در آن زمینه منجر می‌شود (۳۵ و ۳۶).

در مورد رابطه کمال‌گرایی و عزت نفس، یافته‌های پژوهشی نشان داده‌اند که کمال‌گرایی بهنجار با عزت نفس بالاتر و کمال‌گرایی نورویتیک با عزت نفس پایین‌تر همبستگی دارند (۸، ۹، ۱۱، ۲۰، ۲۸، ۲۹ و ۳۴). البته دسته‌ای از پژوهش‌ها در عین حال که همبستگی کمال‌گرایی نورویتیک را با سطوح پایین‌تر عزت نفس تایید کرده‌اند، نشان داده‌اند که بین کمال‌گرایی بهنجار و عزت نفس رابطه‌ای وجود ندارد (۵، ۱۰ و ۳۹).

بر اساس نتایج پژوهش‌های انجام شده در مورد کمال‌گرایی، پژوهش‌هایی که عمدتاً در حوزه‌های روان‌شناسی اجتماعی^۱، و بالینی^۲ انجام شده و در حوزه روان‌شناسی ورزش تعداد آنها بسیار کم است، بسته به اینکه کمال‌گرایی بهنجار (مثبت) باشد یا نورویتیک (منفی)، تاثیرات متفاوت بر عملکرد^۳ و پیشرفت^۴ فرد کمال‌گرا خواهد گذاشت. در حوزه روان‌شناسی ورزش، مطالعه این سازه از اهمیت مضاعف برخوردار است. زیرا به صورت مستقیم عملکرد و موفقیت ورزشی^۵ فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهد. محدودیت یافته‌های موجود نیز ضرورت انجام

1- Social psychology

2- Clinical psychology

3- Performance

4- Achievement

5- Sport achievement

پژوهش‌های مربوط به کمال‌گرایی در ورزش را بیشتر نمایان می‌سازد. هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه کمال‌گرایی و موفقیت ورزشی در ورزشکاران است. در این پژوهش دو فرضیه به شرح زیر آزمون می‌شوند:

۱. بین کمال‌گرایی مثبت و موفقیت ورزشی ورزشکاران همبستگی مثبت وجود دارد.
۲. بین کمال‌گرایی منفی و موفقیت ورزشی ورزشکاران همبستگی منفی وجود دارد.

روش تحقیق

الف) جامعه آماری، نمونه و روش اجرای آزمون

جامعه آماری این پژوهش دانشجویان رشته‌های مختلف ورزشی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران بودند. ۷۴ ورزشکار (۴۴ پسر و ۳۰ دختر) به صورت تصادفی انتخاب شدند. پس از توضیحات لازم در مورد اهداف پژوهش و جلب مشارکت و همکاری آنان با تکمیل «مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی» در این پژوهش شرکت کردند. میانگین سنی کل آزمودنی‌ها ۲۲/۱۷ سال ($sd = ۲/۴۴$)، میانگین سن ورزشکاران پسر ۲۳/۱۵ سال ($sd = ۲/۵۶$) و میانگین سن ورزشکاران دختر ۲۰/۷۳ سال ($sd = ۱/۲۸$) بود. فراوانی و درصد رشته‌های مختلف ورزشی عبارتند از: دو و میدانی ۱۸ (۲۴/۳ درصد)، فوتبال ۱۳ (۱۷/۶ درصد)، عمومی ۷ (۹/۵ درصد)، شنا، والیبال و بوکس هر کدام ۵ (۶/۸ درصد)، رزمی و بسکتبال هر کدام ۴ (۵/۴ درصد)، فوتسال، واترپولو و ژیمناستیک هر کدام ۳ (۴/۱ درصد)، کشتی و هندبال هر کدام ۲ (۲/۷ درصد).

در مرحله بعد، به منظور سنجش موفقیت ورزشی آزمودنی‌ها، «مقیاس موفقیت ورزشی» در اختیار مربیان ورزشکاران قرار گرفت و ضمن تشریح اهداف پژوهش، از آنها خواسته شد پرسشنامه را تکمیل کنند. پس از اجرای مقیاس موفقیت ورزشی توسط مربی ورزشکار، براساس دستورالعمل نمره‌گذاری آزمون برحسب مقیاس ۵ درجه ای لیکرت، نمره موفقیت ورزشی آزمودنی‌ها مشخص شد.

پژوهش حاضر، پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است که براساس آن رابطه کمال‌گرایی (در دو سطح مثبت و منفی) به عنوان متغیر پیش‌بینی با موفقیت ورزشی، به عنوان متغیر ملاک

سنجیده می شود. برای تحلیل داده های پژوهش از شاخص ها و روش های آماری شامل فراوانی، درصد، میانگین، انحراف معیار، ضرایب همبستگی و تحلیل رگرسیون استفاده شد. از آنجا که متغیر مورد مطالعه کمی پیوسته بوده، دارای توزیع بهنجار است و شرایط استقلال مشاهدات و برابری واریانس ها نیز فراهم است، از تحلیل های آماری پارامتری استفاده شده است.

ب) ابزار سنجش

مقیاس کمال گرایی مثبت و منفی (۳۸).

یک آزمون ۴۰ سوالی است که ۲۰ ماده آن کمال گرایی مثبت و ۲۰ ماده دیگر کمال گرایی منفی را می سنجد. پرسش ها در مقیاس ۵ درجه ای لیکرت، کمال گرایی آزمودنی ها را از نمره ۱ تا ۵ در دو زمینه مثبت و منفی می سنجد. حداقل نمره آزمودنی ها در هر یک از مقیاس های آزمون ۲۰ و حداکثر آن ۱۰۰ خواهد بود. در فرم فارسی این پرسشنامه (۱) آلفای کرونباخ پرسش های هر یک از زیرمقیاس ها در یک نمونه ۲۱۲ نفری از دانشجویان، به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۸۷ برای کل آزمودنی ها، ۰/۹۱ و ۰/۸۸ برای دانشجویان دختر و ۰/۸۹ و ۰/۸۶ برای دانشجویان پسر بود که نشانه همسانی درونی^۱ بالای مقیاس است. ضرایب همبستگی بین نمره های ۹۰ آزمودنی در دو نوبت با فاصله ۴ هفته برای کل آزمودنی ها ۰/۸۶ = r برای آزمودنی های دختر ۰/۸۴ = r و برای آزمودنی های پسر ۰/۸۷ = r محاسبه شد که نشانه پایایی بازآزمایی^۲ رضایت بخش است.

اعتبار^۳ مقیاس کمال گرایی مثبت و منفی با محاسبه ضرایب همبستگی بین زیرمقیاس های این آزمون با زیرمقیاس های پرسشنامه سلامت عمومی^۴ (۱۸) و مقیاس عزت نفس کوپراسمیت^۵ (۱۳) و با روش تحلیل مؤلفه های اصلی آزمون بررسی شد. ضرایب و نتایج

1- Internal consistency

2- Test - retest reliability

3- Validity

4- General Health Questionnaire

5- Coopersmith self - esteem inventory

بدست آمده، اعتبار مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی را تایید می‌کند (۲).

مقیاس موفقیت ورزشی

این آزمون یک ابزار ۱۶ ماده‌ای است که بر حسب مقیاس ۵ درجه ای لیکرت، میزان موفقیت ورزشی آزمودنی را می‌سنجد. در این مقیاس پاسخ‌های آزمودنی از خیلی کم تا خیلی زیاد به این صورت محاسبه می‌شود:

خیلی کم = ۱، کم = ۲، متوسط = ۳، زیاد = ۴، خیلی زیاد = ۵

نتایج اعتبار محتوایی مقیاس موفقیت ورزشی بر حسب نظر مربیان و داوران ورزشی نشان داده که ضریب تطابق کندال براساس نظر مربیان برابر با ۰/۵۴ و بنابر نظر داوران برابر با ۰/۴۴ است.

نتایج مجذور خی برای آزمون معنی‌داری ضرایب بالا نشان داد که همبستگی‌های بدست آمده برای مربیان ($P < ۰/۰۰۱$ ، $X^2 = ۱۶۳/۱۸$ ، $df = ۱۵$) و برای داوران ($P < ۰/۰۰۱$ ، $X^2 = ۱۰۶/۶۴$ ، $df = ۱۵$) از نظر آماری معنی‌دار است (۳).

ضریب آلفای کرونباخ ماده‌های مقیاس موفقیت ورزشی در مورد نمونه‌ای از ورزشکاران فوتبالیست و کشتی‌گیر (۲) برای نمره مربیان و داوران به ترتیب ۰/۹۷ و ۰/۹۸ و برای کل نمونه ۰/۹۷ بود که بیانگر همسانی درونی بالای آزمون است.

نتایج یافته‌های تحقیق

جدول ۱ شاخص‌های مرکزی آزمودنی‌ها را در مورد نمره‌های کمال‌گرایی مثبت و منفی و موفقیت ورزشی نشان می‌دهد. میانگین و انحراف معیار نمره‌های کمال‌گرایی مثبت، کمال‌گرایی منفی و موفقیت ورزشی به ترتیب برای ورزشکاران پسر (۶/۸۷) (۴/۸۶)، (۴/۴۰) (۵۷/۹۳)، (۷/۵۹) (۷/۳۶)، برای ورزشکاران دختر (۷/۴۸) (۷/۶۳)، (۴/۶۲) (۵۸/۷۶)، (۹/۴۹) (۶۱/۴۰)، و برای کل ورزشکاران (۷/۱۶) (۸۳/۹۵)، (۴/۴۷) (۵۸/۲۷)، و (۸/۴۰) (۶۲/۵۶) محاسبه شد.

جدول ۱ - میانگین و انحراف معیار نمره‌های کمال‌گرایی مثبت، کمال‌گرایی منفی و موفقیت ورزشی و ورزشکاران

موفقیت ورزشی M(SD)	کمال‌گرایی منفی M(SD)	کمال‌گرایی مثبت M(SD)	شاخص گروه
۶۳/۳۶ (۷/۵۹)	۵۷/۹۳ (۴/۴۰)	۸۴/۸۶ (۶/۸۷)	ورزشکاران پسر
۶۱/۴۰ (۹/۴۹)	۵۸/۷۶ (۴/۶۲)	۸۲/۶۳ (۷/۴۸)	ورزشکاران دختر
۶۲/۵۶ (۸/۴۰)	۵۸/۲۷ (۴/۴۷)	۸۳/۹۵ (۷/۱۶)	کل

برای تحلیل داده‌ها و آزمون فرضیه‌های پژوهش، نخست نتایج آزمون t برای مقایسه ورزشکاران دختر و پسر در مورد نمره‌های کمال‌گرایی مثبت و منفی و موفقیت ورزشی بررسی شد. خلاصه نتایج آزمون t نشان داد که ورزشکاران دختر و پسر در هیچ یک از سه متغیر مذکور با هم تفاوت معنی داری نداشتند (جدول ۲).

جدول ۲ - نتایج آزمون t برای مقایسه ورزشکاران پسر و دختر بر حسب متغیرهای کمال‌گرایی مثبت و منفی و موفقیت ورزشی

P	t	df	انحراف معیار	میانگین	شاخص گروه	متغیر
۰/۱۹	۱/۳۲	۷۲	۶/۸۷	۸۴/۸۶	ورزشکاران پسر	کمال‌گرایی
			۷/۴۸	۸۲/۶۳	ورزشکاران دختر	مثبت
۰/۴۳	-۰/۷۸	۷۲	۴/۴۰	۵۷/۹۳	ورزشکاران پسر	کمال‌گرایی
			۴/۶۲	۵۸/۷۶	ورزشکاران دختر	منفی
۰/۳۲	۰/۹۸	۷۲	۷/۵۹	۶۳/۳۶	ورزشکاران پسر	موفقیت
			۹/۴۹	۶۱/۴۰	ورزشکاران دختر	ورزشی

به همین دلیل ضرایب همبستگی برای ورزشکاران پسر و دختر در مورد متغیرهای پژوهش هم انجام شد. نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که بین نمره کمال‌گرایی مثبت و نمره

موفقیت ورزشی ورزشکاران همبستگی مثبت معنی‌دار ($r = 0/72, p = 0/001$) و بین نمره کمال‌گرایی منفی و نمره موفقیت ورزشی ورزشکاران همبستگی منفی معنی‌دار ($p = 0/003$)، $r = 0/34$) وجود دارد. سپس رابطه کمال‌گرایی مثبت و منفی ورزشکاران به عنوان متغیرهای پیش‌بین و موفقیت ورزشی آنها به عنوان متغیر ملاک در معادله رگرسیون تحلیل شد. نتایج تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون بین موفقیت ورزشی با کمال‌گرایی مثبت و منفی در جدول ۳ ارائه شده است. براساس این نتایج، میزان F مشاهده شده معنی‌دار است ($P < 0/001$) و ۵۱ درصد واریانس مربوط به موفقیت ورزشی ورزشکاران به وسیله کمال‌گرایی مثبت و منفی تبیین می‌شود ($R^2 = 0/51$). ضرایب تاثیر کمال‌گرایی مثبت ($\beta = 0/844$) و کمال‌گرایی منفی ($\beta = 0/4/85$) با توجه به آماره‌های t نشان می‌دهند که فقط متغیر کمال‌گرایی مثبت می‌تواند با اطمینان ۹۹ درصد تغییرات مربوط به متغیر موفقیت ورزشی ورزشکاران را پیش‌بینی کند. یعنی افزایش کمال‌گرایی مثبت سبب افزایش موفقیت ورزشی می‌شود. بنابر نتایج پژوهش حاضر، کمال‌گرایی منفی توان پیش‌بینی موفقیت ورزشی را ندارد.

جدول ۳- خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون موفقیت

ورزشی بر کمال‌گرایی مثبت و منفی ورزشکاران

مدل / شاخص	SS	df	Ms	F	P	R	R2	SE
رگرسیون	۲۶۷۸/۰۸	۲	۱۳۳۹/۰۴	۳۸/۳۰	۰/۰۰	۰/۷۲۰	۰/۵۱۹	۵/۹۱
باقیمانده	۲۴۸۲/۰۸	۷۱	۳۴/۹۵					

متغیر / شاخص	B	SEB	Beta	t	P
کمال‌گرایی مثبت	۰/۸۴۴	۰/۱۰۹	۰/۷۱۹	۷/۷۱۰	۰/۰۰
کمال‌گرایی منفی	-۴/۸۵	۰/۱۷۵	-۰/۰۰۳	-۰/۰۲۸	۰/۹۷

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش نشان داد که کمال‌گرایی مثبت با موفقیت ورزشی ورزشکاران همبستگی مثبت و کمال‌گرایی منفی با موفقیت ورزشی همبستگی منفی دارد. این نتایج در سطح همبستگی ساده

هم جهت با فرضیه‌های پژوهش است. اما وقتی هر دو متغیر پیش‌بین، کمال‌گرایی مثبت و منفی، با هم وارد معادله رگرسیون شدند، مشخص گردید که فقط کمال‌گرایی مثبت می‌تواند موفقیت ورزشی را به صورت معنی‌دار پیش‌بینی کند. این نتایج که با یافته‌های محدود منتشر شده در مورد ورزشکاران (۲۱ و ۲۲) مطابقت می‌کند، برحسب چند احتمال تبیین می‌شوند:

۱. کمال‌گرایی مثبت از طریق ویژگی‌هایی مانند واقع‌بینی، پذیرش محدودیت‌های شخصی، انعطاف‌پذیری و احساس رضایت و خرسندی از عملکرد شخصی (۱۵، ۲۰ و ۳۳) از یک سو، اضطراب و افکار منفی مرتبط با رقابت ورزشی را در حد واقعیت‌ها و ضرورت‌های مسابقه کنترل می‌کند و از سوی دیگر این امکان را برای فرد به وجود می‌آورد تا از استعداد‌های روان‌شناختی (عاطفی و شناختی) و جسمانی خود به نحو مطلوب برای برتری و موفقیت استفاده کند.

۲. کمال‌گرایی مثبت از طریق تقویت عزت نفس و اعتماد به خود (۱۱، ۲۶، ۲۹ و ۳۴) احساس شایستگی ورزشکار را افزایش می‌دهد و موجب می‌شود ورزشکار بتواند از حداکثر ظرفیت‌های خود برای موفقیت استفاده کند.

۳. علاوه بر ویژگی‌های شخصیتی پیش‌گفته، خصیصه‌های کمال‌گرایانه مثبت، از نظر ارزشیابی‌های اجتماعی به فرد کمک می‌کند تا محیط را حمایتگر و غیر تهدیدکننده تلقی کند (۲۰). داشتن احساس و ادراک مثبت از حمایت‌ها و ارزشیابی‌های اجتماعی نیز به سهم خود بر عملکرد و موفقیت ورزشی فرد تاثیرگذار خواهد بود.

در مورد رابطه منفی کمال‌گرایی منفی و موفقیت ورزشی، در حد همبستگی ساده براساس یافته‌های پژوهش حاضر و نه به عنوان متغیری پیش‌بینی کننده، می‌توان تبیین‌های بالا را به صورت معکوس مطرح ساخت.

۴. کمال‌گرایی منفی از طریق ویژگی‌هایی مانند انتظارات غیر واقع‌بینانه، عدم پذیرش محدودیت‌های شخصی، انعطاف‌ناپذیری و احساس نارضایتی و ناخرسندی مستمر از عملکرد شخصی (۸، ۱۲، ۱۵، ۱۷، ۲۰ و ۳۳)، با افزایش اضطراب و افکار منفی مربوط به رقابت ورزشی موقعیت فرد را تضعیف می‌کند. در نتیجه، ورزشکار قادر نخواهد بود از استعداد‌های روان‌شناختی (عاطفی و شناختی) و جسمانی خود به نحو مطلوب برای کسب موفقیت استفاده

کند.

۵. کمال‌گرایی منفی از طریق تضعیف عزت نفس و اعتماد به خود (۱۱، ۲۶، ۲۸، ۲۹ و ۳۴)، احساس شایستگی و کفایت شخصی ورزشکار را تحلیل می‌برد و سبب می‌شود ورزشکار نتواند از ظرفیت‌های خود برای موفقیت استفاده کند.

۶. از نظر ارزشیابی‌های اجتماعی و تاثیرات محیطی، خصیصه‌های کمال‌گرایانه منفی موجب می‌شوند که فرد، محیط را متخاصم و تهدیدکننده تلقی کند (۸ و ۲۰). چنین برداشتی از محیط، احساسات ترس و نگرانی شدید، افکار منفی، تصور شکست و احساس نابسندگی (۸ و ۹) را بر ورزشکار تحمیل می‌کند و مقدمات شکست وی را فراهم می‌سازد.

محدودیت جامعه آماری پژوهش و نوع پژوهش، محدودیت‌هایی را در زمینه تعمیم یافته‌ها، تفسیرها و اسنادهای علت شناختی متغیرهای مورد بررسی، مطرح می‌کنند که باید در نظر گرفته شوند. برای بررسی بیشتر رابطه کمال‌گرایی و موفقیت ورزشی، همین‌طور مؤلفه‌های کمال‌گرایی و مقایسه‌های دقیق‌تر ورزشکاران دختر و پسر، انجام پژوهش‌های متناسب با این اهداف، با تعداد ورزشکاران بیشتر و از طریق مقایسه ورزش‌های مختلف پیشنهاد می‌شود.

منابع و مآخذ

- ۱- اقدسی، محمدتقی. "بررسی و مقایسه عزت نفس دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار". پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت مدرس، ۱۳۷۱.
- ۲- بشارت، محمدعلی. "قابلیت اعتماد (پایایی) و درستی (اعتبار) مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی"، مجله علوم روان‌شناختی، ۱۳۸۲، شماره ۸، صص ۳۵۹-۳۴۶.
- ۳- بشارت، محمدعلی. عباسی، غلامرضا. شجاع‌الدین، صدرالدین. "بررسی رابطه بین عزت نفس و موفقیت ورزشی در فوتبالیست‌ها و کشتی‌گیران". نشریه حرکت، ۱۳۸۰، شماره ۱۲، صص ۴۴-۳۱.
- ۴- بلوچ مقدم، امیر. "بررسی ارتباط بین اجزای آمادگی جسمانی و عزت نفس دانشجویان پسر دانشگاه فردوسی مشهد"، پایان‌نامه ارشد، دانشگاه فردوسی مشهد، ۱۳۷۳.
- 5- Accordino, D.B., Accordino, M.P., and Slaney, R.B. "An investigation of

perfectionism, mental health, and achievement motivation in adolescents". *Psychology in the Schools*, 2002, 37, PP: 535-545.

6- Baldwin, M.K., and Courneya, K.S. "Exercise and self - esteem in breast cancer survivors: an application of the exercise and self - esteem model". *Journal of sport and exercise psychology*, 1997, 19, PP: 347-458.

7- Berry, T.R., and Howe, B.L. "Risk factors for disordered eating in female university athletes". *Journal of sport behavior*, 2000, 23, PP: 207-219.

8- Blatt, S.J. "The destructiveness of perfectionism: implications for the treatment of depression". *American Psychologist*, 1995, 50, PP: 1003-1020.

9- Burns, D.D. "The perfectionist's script for self - defeat". *Psychology today*, 1980, 14, PP: 34-52.

10- Campbell, J.D., and Dipaula, A. "Perfectionistic self - beliefs: their relation to personality and goal pursuit". In G. L. Flett and P.L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, Research, and treatment* (pp. 181-198). Washington, DC: American psychological association. 2002.

11- Cheng, S.K., Chong, G.H., and Wong, C.W. "Chinese frost multidimensional distress". *Journal of Clinical psychology*, 1999, 55, PP: 1051-1061.

12- Coen, S.P., and Ogles, B.M. "Psychological characteristics of the obligatory runner: a critical examination of the anorexia analogue hypothesis". *Journal of sport and exercise psychology*, 1993, 15, PP: 338-354.

13- Coopersmith, S. "The Antecedents of self - esteem". San Francisco: Freeman. 1967.

14- Fox, K.R. "Self - esteem, self - perceptions and exercise". *International Journal of sport psychology*, 2000, 31, PP: 228-240.

15- Frost, R.O., Heimberg, R.G., Holt, C.S., Mattia, J.I., and Neubauer, A.L. "A comparison of two measures of perfectionism". *Personality and Individual differences*, 1993, 14, PP: 119-126.

16- Frost, R.O., and Henderson, K.J. "Perfectionism and reaction to athletic competition". *Journal of sport and exercise psychology*, 1991, 13, PP: 323 - 335.

17- Frost, R.O., Marten, P., Lahart, C., Rosenbalte., R. "The dimensions of perfectionism". *Cognitive Therapy and Research*, 1990, 14, PP: 449-468.

18- Goldberg, D.P. "The detection of psychiatric illness by questionnaire". *Maudsley Monograph*, 21. Oxford: Oxford university press. 1972.

19- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., Loehr, J. "Burnout in competitive junior tennis players: II. quantitative analysis". *The sport psychologist*, 1996, 10, PP: 341-366.

20- Hamachek, D.E. "Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism". *psychology*, 15, PP: 27-33.

21- Hardy, L., Jones, G., and Gould, D. "Understanding psychological preparation for sport: theory and practice of elite performers". New York: Wiley. 1996.

22- Henschen, K. "Maladaptive fatigue syndrome and emotions in sport". In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 231 - 242). Champaign, IL: Human Kinetics. 2000.

23- Hewitt, P.L., and Flett, G.L. "Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment and association with psychopathology". *Journal of Personality and Social psychology*, 1991a, 60, PP: 456-470.

24- Hewitt, P.L., and Flett. G.L. "Dimensions of perfectionism in unipolar

depression" Journal of Abnormal psychology, 1991b, 100, PP: 98-101.

25- Kerr, G.A., and Goss, J.D. "Personal control in elite gymnasts: the relationships between locus of control, self - esteem, and trait anxiety". Journal of sport behavior, 1997, 20, PP: 69-83.

26- Koivula, N., Hassam, N.P., and Fallby, J. "Self - esteem and perfectionism in elite athletes: effects on competitive anxiety and self - confidence". Personality and Individual Differences, 2002, 32, PP: 865-875.

27- Leary, M.R., Tambor, E.S., Terdal, S.K. and Downs, D.L. "Self - esteem as an interpersonal monitor: the sociometer hypothesis". Journal of Personality and social psychology, 1995, 68, PP: 518-530.

28- Parker, W.D. "An empirical typology of perfectionism in academically talented children". American educational research Journal, 1997, 34, PP: 545-562.

29- Rice, K.G., Ashby, J.S., and Slaney, R.B. "Self - esteem as a mediator between perfectionism and depression: a structural equations analysis". Journal of counseling psychology, 1998, 45, PP: 304-314.

30- Richman, E.L., and Shaffer, D.R. "If you let me play sport". How might sport participation influence the self - esteem of adolescent females? Psychology of women quarterly, 2000, 24, PP: 189-199.

31- Scanlan, T.K., Stein, G. L., and Ravizza, K. "An in-dept study of former elite figure skaters: II. Sources of enjoyment". Journal of sport and exercise psychology, 1989, 11, PP: 65-83.

32- Scanlan, T.K., Stein, G.L., and Ravizza, K. "An in - dept study of former elite figure skaters: III. Sources of stress". Journal of sport and exercise psychology, 1991, 13, PP: 103-120.

- 33- Slaney, R.B., and Ashby, J.S.. "Perfectionists: study of a criterion group". *Journal of Counseling and Development*, 1996, 74, PP: 393-398.
- 34- Slaney, R.B., Rice, K.G., Mobley, M., Trippi, J., and Ashby, J.S. "The revised almost perfect scale". *Measurement and evaluation in counseling and development*, 2001, 34, PP: 130-145.
- 35- Sonstroem, R.J., and Morgan, W.P. "Exercise and self-esteem: rationale and model". *Medicine and science in sports and exercise*, 1989, 21, PP: 329-337.
- 36- Sonstroem, R.J., Harlow, L.L., Gemma, L.M., and Osborne, S. "Test of structural relationships within a proposed exercise and self - esteem model". *Journal of personality assessment*, 1991, 56, PP: 348-364.
- 37- Taylor, D.L. "A comparison of college athletic participants and onparticipants on self - esteem". *Journal of College student development*, 1995, 36, PP: 444-451.
- 38- Terry- short, L.A., Owens, R.G., Slade, P.D., and Dewey, M.E. "Positive and negative perfectionism". *Personality and Individual Differences*, 1995, 18, PP: 663-668.
- 39- Vohs, K.D., Bardone, A.M., Joiner, Jr. T.E., abramson, L.Y., Heatherton, T.F. "Perfectionism, perceived weight stutes, and self - esteem interact to predict bulimic symptoms: a model of bulimic symptom development". *Journal of abnormal psychology*, 1999, 108, PP: 695-700.
- 40- Zinsser, N., Bunker, L., and williams, J.M. "Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance". In J.M. willimas (ed.), *applied sport psychology: personal growth to peak performance* (4th ed., pp. 284-311). Mountain View, CA: Mayfield. 2000.

