

رابطه کمال‌گرایی ورزشی با نیم‌رخ حالات خلقی بازیکنان نخبه تنیس روی میز در قبل و بعد از رقابت

محمد کشتی‌دار^۱، محمد جهانگیری^۲، بهزاد بهزادنیا^۳

تاریخ دریافت مقاله: ۹۰/۳/۳۰

تاریخ پذیرش مقاله: ۹۰/۷/۲۴

چکیده

هدف از این پژوهش، بررسی کمال‌گرایی و رابطه احتمالی آن با نیم‌رخ حالات خلقی قبل و بعد از رقابت بود. جامعه آماری این پژوهش را ۱۲۰ بازیکن نخبه تنیس روی میز تشکیل می‌دهد که در المپیااد ایرانیان شرکت کرده بودند. ۹۷ ورزشکار به صورت تصادفی ساده به عنوان نمونه انتخاب شدند. شرکت کنندگان پرسش‌نامه‌های نیم‌رخ حالات خلقی (POMS) و مقیاس کمال‌گرایی چند بعدی (Sport-MPS) را تکمیل کردند. از آمار توصیفی برای توصیف داده‌ها و آمار استنباطی- از روش‌های ضریب همبستگی پیرسون، Z_r فیشر و رگرسیون خطی- استفاده شد ($P < 0/05$). نتایج نشان داد که بین ابعاد کمال‌گرایی و نمرات خلقی قبل و بعد از مسابقه رابطه معنی‌داری وجود دارد. نتایج تحلیل همبستگی رابطه معنی‌داری را بین کمال‌گرایی کلی و اختلال خلق کلی قبل از رقابت ($r = 0/62$ ، $P < 0/01$) و بین کمال‌گرایی کلی و اختلال خلقی کلی بعد از رقابت ($r = 0/45$ ، $P < 0/01$) نشان داد. با توجه به نتایج حاصله از این پژوهش می‌توان گفت که ارتباطی قوی بین فشارهای روانی و کمال‌گرایی وجود دارد.

واژه‌های کلیدی: کمال‌گرایی ورزشی، حالات خلقی قبل از رقابت، حالات خلقی بعد از رقابت، ورزشکار نخبه، تنیس روی میز.

Email: Mohammad_kash2002 @ yahoo.com

۱. استادیار دانشگاه بیرجند

۳ و ۲. کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی (۳. نویسنده مسئول)

Email: jahangirimohammad2008@yahoo.com

Email: Behzadnia_behzad@yahoo.com

مقدمه

در سال‌های اخیر، اکثر تحقیقات روان‌شناسی ورزش به دنبال تعیین متغیرهایی هستند که در اجرای مؤثر ورزشی سهمی عمده داشته باشند. در همین راستا که برای رسیدن به موفقیت‌های ورزشی لازم است ورزشکار در یک وضعیت بهینه قرار داشته باشد نقش برخی از این متغیرهای روانی همچون اضطراب، استرس و خلق در این زمینه مورد توجه قرار گرفته است و بیشتر بر جنبه‌های منفی روان‌شناسی اهمیت داده می‌شود، اما با توجه به رشد روان‌شناسی مثبت‌نگر^۱ طی سال‌های اخیر این حوزه زمینه‌ساز مطالعات مناسبی برای جنبه‌های مثبت روان‌شناسی بوده که از جمله آن می‌توان به بهزیستی، شادکامی و کمال‌گرایی اشاره کرد (۱). روان‌شناسی مثبت‌نگر حرکتی شناخته‌شده در جهت سوق دادن انسان به سمت رشد، شکوفایی و بالندگی است که نمی‌خواهد جای‌گزین هیچ‌یک از انواع درمان‌های روان‌شناختی شود. روان‌شناسی مثبت‌نگر همچنین بر روی حالات ارتقای عملکرد افراد در موقعیت‌های مختلف و رسیدن به اهداف خاص با ارزش‌های فرد توجه کرده است (۲). فردریکسون^۲ و همکاران (۲۰۰۰) کاربرد بالقوه روان‌شناسی مثبت‌نگر را در زمینه‌های متعدد و مختلف شامل بهبود و اصلاح آموزش و پرورش کودکان و نوجوانان؛ اصلاح، بهبود و ارتقای روش‌های روان‌درمانی؛ اصلاح و بهبود زندگی خانوادگی؛ اصلاح، بهبود و ارتقای میزان ویژگی‌های مثبت اخلاقی در نهادهای مختلف و نیز در کل جامعه، و در سال‌های اخیر در حوزه‌های مختلف ورزشی، عنوان کردند (۳). روان‌شناسی مثبت‌نگر حوزه‌ای جدید از مطالعات را در جنبه مثبت بررسی می‌کند و جای‌گزین وضعیت منفی از جمله، اضطراب، تنهایی و ... است و یک فرد را از لحاظ وضعیت سلامت (حالت مثبت سلامت یعنی نیک‌زیستی^۳) مورد آزمون قرار می‌دهد و به ارتقای حالات روانی افراد می‌پردازد.

در همین راستا، یکی از بحث‌های مهم انجام مطالعات درباره حوزه‌های این بحث و به‌خصوص کمال‌گرایی^۴ بوده که سبب به وجود آمدن سؤالات و فرضیه‌های مختلفی برای روان‌شناسان و مطالعات در این زمینه شده است. به عنوان مثال این سؤال وجود دارد است که کمال‌گرایی چگونه بر اجرای ورزشکاران تأثیر می‌گذارد. در پاسخ به این سؤال نتایج تحقیقی متناقضی ارائه شده است. برخی تحقیقات کمال‌گرایی را از ویژگی‌های ورزشکاران نخبه می‌دانند، در حالی که

-
1. Positive psychology
 2. Fredrickson et al
 3. Wellness
 4. Perfectionism

تحقیقات دیگر به کمال‌گرایی به عنوان یک ویژگی نابهنجار نگریده‌اند که بیشتر آسیب‌زنده به عملکرد است (۴).

از اولین تعاریف ارائه شده در زمینه کمال‌گرایی می‌توان به تعریف بورنز^۱ (۱۹۸۰) اشاره کرد. وی کمال‌گرایی را شبکه‌ای از ادراکات تعریف کرده است که در برگزیده انتظارات و ارزیابی فرد از رویدادهاست. وی می‌افزاید افراد کمال‌گرا انتظارات بسیار بالایی داشته و ارزش فردی را با توجه به موفقیت یا نتیجه رویدادها تعریف می‌کنند. به عقیده بورنز کمال‌گرایی صفت اثری و سواس گونه به سوی اهداف غیر ممکن است (۵). بعدها پت^۲ (۱۹۸۴) نیز با افزودن اینکه کمال‌گرایی موجب آشفتگی فرد می‌شود از عقیده بورنز حمایت کرد (۶). البته ذکر این نکته ضروری است که مفهوم کمال‌گرایی در ابتدا به صورت یک سازه دو بعدی نگریده می‌شد، اما امروزه کمال‌گرایی را سازه‌ای چند بعدی می‌دانند. به عنوان مثال، فراست^۳ و همکارانش (۱۹۹۰) از شش مولفه کمال‌گرایی یاد می‌کنند که عبارت از اهداف و معیارهای شخصی، اهمیت بیش از اندازه اشتباه، تعمق زیاد در اعمال، سازماندهی (زمانی است که فرد بر نظم و دقت تاکید می‌کند)، انتظارات والدین و انتقادات والدین هستند (۷). هرچند فلت و همکاران^۴ (۱۹۹۷) مفهوم چند بعدی دیگری از کمال‌گرایی ارائه کرده‌اند. آنها برای کمال‌گرایی سه بعد در نظر می‌گیرند که شامل بعد خود-محور (زمینه معیارهای فوق‌العاده بالا و خود ارزیابی کمال‌گرایانه)، بعد دیگر-مدار^۵ (ارزیابی عملکرد فرد با معیارهای فوق‌العاده بالا و غیر منطقی) و بعد جامعه‌مدار^۶ (ضرورت رعایت استانداردهای تجویزی از سوی افراد مهم) است (۸). با این وصف، نقطه اشتراک چند بعدی نگری کمال‌گرایی را این است که از این منظر کمال‌گرایی به عنوان عقیده‌ای غیر منعطف در نظر گرفته می‌شود که دربرگیرنده عقیده همه یا هیچ در مورد موفقیت و شکست (شکست یا پیروزی مطلق) تعریف می‌شود (۹ و ۱۰).

به طور کلی در طی تحقیقات متعددی که در مورد کمال‌گرایی صورت گرفته است علاوه بر نگاه دو بعدی و چند بعدی به کمال‌گرایی، یک نگاه سیاه و سفید یا همان نگاه منفی و مثبت هم وجود داشته است. بعد مثبت یا انطباقی^۷ که با تلاش‌های کمال‌گرایانه مانند معیارهای بالای

-
1. Burns
 2. Pacht
 3. Frost et al
 4. Flett
 5. Other - Oriented
 6. Socially – Oriented
 7. Adaptive perfectionism

شخصی و تلاش برای موفقیت مرتبط است؛ و بعد منفی یا ناسازگارانه^۱ که با مفاهیمی مانند اهمیت بیش از اندازه اشتباه، عدم اعتماد به نفس و واکنش منفی به اشتباه و خطا همراه بوده و با نتایجی مثل عزت نفس پایین، اضطراب و ترس همراه بوده است (۱۱). اگرچه برخی محققان مدعی‌اند که کمال‌گرایی عمدتاً تضعیف‌کننده عملکرد است ولی برخی دیگر بر این باورند که کمال‌گرایی در صورتی که با خود انتقادی منفی همراه نباشد دارای خصوصیات انگیزشی خواهد بود که موجب تقویت تلاش فرد برای رسیدن به موفقیت خواهد شد (۱۲).

مفهوم کمال‌گرایی با توجه به آنچه گفته شد، در مورد ورزشکاران نیز قابل بحث است. اعتقاد بر این است که هدف محوری و عملکرد ورزشی موفقیت‌آمیز، ارتباط نزدیکی با کمال‌گرایی دارد (۱۳). این ویژگی کمال‌گرایی، قطعاً فرد را در رسیدن به موفقیت‌های سطح بالا سوق می‌دهد؛ در عین حال همین ویژگی می‌تواند فوق‌العاده مخرب شود اگر ورزشکار این احساس را داشته باشد که برای جلوگیری از شکست باید به هر کاری دست زند (۱۴). در همین راستا می‌توان به اظهارات کوپوولا^۲ و همکارانش (۲۰۰۲) استناد کرد. آنها می‌گویند معیارهای بالا از ویژگی‌های ذاتی ورزشکاران نخبه است و شاید برای عملکرد ورزشی سودمند باشد اما هرگاه چیزی جز عملکرد بی‌عیب و نقص راضی‌کننده نباشد این انتظارات مثبت ممکن است به گسترش مفهوم منفی از خویشتن و سندرم ترس از شکست بیانجامد (۱۵ و ۱۶). بنابراین لازم است، تأثیر کمال‌گرایی بر خلق ورزشکاران از ابعاد مختلف مورد کنکاش قرار گیرد. مدارک زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد ثبات عاطفی برای موفقیت ورزشی لازم است، اما فرد به ثبات عاطفی نمی‌رسد مگر اینکه بین توانایی‌های خود و انتظارات محیطی تعادلی ایجاد نماید. به عبارت دیگر؛ باید فرد به تنظیم خلق بپردازد. همچنان که باندورا^۳ معتقد است خلق^۴ بخشی از فرآیند خودتنظیمی است که افراد به صورت فعالانه تعادل میان اهداف، توانایی‌ها و مشکلات موقعیتی را کنترل می‌کنند (۱۷). در این راستا، کوهن و همکاران^۵ حالات خلقی را دوره‌ای توصیف می‌کنند که فرد تلاش می‌کند با نیازهای محیطی سازگار شود. با توجه به این تعریف می‌توان گفت که نوسانات خلقی^۶ به شرایط محیطی بستگی دارد. این شرایط می‌تواند به محیط درونی (ارزیابی فرد از رویدادها) یا محیط بیرونی (آب و هوا و فعالیت بدنی) مربوط باشد (۱۸).

-
1. Maladaptive perfectionism
 2. Koivula
 3. Bandura
 4. Mood
 5. Cohen
 6. Mood Swings

آنچه مسلم اینکه خلق عنصری اساسی در رفتار انسان است لذا لازم است عوامل تأثیرگذار بر رفتار از منظر خلق بررسی شود.

کوکریل^۱ اظهار می‌دارد که مدارکی معتبر برای اثبات رابطه میان خلق و عملکرد ورزشی وجود دارد. در این رابطه پیشنهاد شده که خلق می‌تواند در ورزش‌های کوتاه‌مدت و مهارت‌های باز به‌عنوان شاخص پیش‌بینی‌کننده عملکرد مطرح باشد. نتایج تحقیق کوکریل ارتباط منفی میان خلق و عملکرد نشان داد شاید این رابطه به‌علت اختلال در فرآیندهای پردازش اطلاعات باشد که در نتیجه نوسانات خلقی بوجود آمده است (۱۹). نکته مهم تحقیق حاضر آن است که می‌خواهد از روی حالات خلقی قبل از رقابت، در صورتی که سایر شرایط مشابه باشند، عملکرد را پیش‌بینی کند (۹) و سؤال مهم تحقیق حاضر درک این نکته است که آیا بین کمال‌گرایی و نیم‌رخ حالات خلقی در قبل و بعد از رقابت رابطه‌ای وجود دارد یا نه؟

ارگان^۲ (۱۹۹۷) نشان داد که بین کمال‌گرایی و حالات خلق در بین دانشجویان با استعداد رابطه‌ای وجود دارد، که این رابطه می‌تواند قابل تعمیم به محیط‌های ورزشی باشد (۱۷). وو و ویی^۳ (۲۰۰۸)، ارتباط بین کمال‌گرایی (کمال‌گرایی وابسته به ارزیابی و کمال‌گرایی استاندارد‌های شخص^۴) و خلق منفی (اضطراب و افسردگی) را با نقش دو میانجی‌گر نیاز برای اطمینان‌آفرینی از دیگران و استعداد خود- تقویت^۵ بررسی کردند و نتایج نشان داد که نیاز برای اطمینان و استعداد خود- تقویت میانجی‌گر کامل ارتباط بین کمال‌گرایی وابسته به ارزیابی و اضطراب بود و به‌علاوه، تا یک اندازه میانجی‌گر ارتباط بین کمال‌گرایی استاندارد‌های شخص و اضطراب و افسردگی بود (۱۸).

هرچند اثرات ویژگی‌های کمال‌گرایانه بر حالات خلقی افسردگی، اضطراب، خستگی و فشارهای روانی در خارج از حیطه ورزش مورد تأیید قرار گرفته است - از جمله فراست و هندرسون^۶ (۱۹۹۱) با بررسی ۴۰ ورزشکار زن به این نتیجه رسیدند که بین اهمیت دادن بیش از اندازه به اشتباه و نتایج منفی مانند افزایش اضطراب رابطه وجود دارد (۲۲)-، اما به هر حال در مورد رابطه میان کمال‌گرایی و حالات خلقی در زمینه ورزش و به‌طور خاص، روان‌شناسی ورزشی اطلاعات اندکی در دست است و واضح است که پژوهش‌های بیشتری درباره ارتباط

-
1. Cockerill
 2. Organ
 3. Wu & Wei
 4. Evaluative concerns [EC] perfectionism and personal standards [PS] perfectionism
 5. Need for reassurance from others and the capacity for self-reinforcement
 6. Frost & Henderson

کمال‌گرایی و حالات خلق در حوزه ورزش مورد نیاز است. فلت و هویت^۱ (۲۰۰۵) بیان کردند که پژوهش بر روی کمال‌گرایی در حوزه علوم تمرین و ورزش نسبتاً جدید است و باید بیشتر به آن توجه شود (۲۷).

اگر رابطه‌ای میان کمال‌گرایی و حالات خلقی وجود داشته باشد مربیان قادر خواهند بود که از این دانش در بهبود هرچه بیشتر سلامت روانی ورزشکاران استفاده کنند لذا پژوهش حاضر در نظر دارد به این سؤال اساسی پاسخ دهد که آیا رابطه‌ای بین ابعاد کمال‌گرایی ورزشی (معیارهای بالا، اهمیت دادن بیش از اندازه به اشتباه، درک فشار مربی و درک فشار والدین) با حالات خلقی (تنش - اضطراب، افسردگی - اندوهگینی، خشم - خصومت، خستگی، سردرگمی، سرزندگی و اختلال خلقی کلی) قبل و بعد از مسابقه وجود دارد یا خیر؟

روش‌شناسی پژوهش

روش تحقیق از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را ورزشکاران شرکت‌کننده در المپιάد ورزشی ایرانیان در رشته تنیس روی میز تشکیل می‌دهند که حدود ۱۲۰ ورزشکار مرد بودند. لذا بر اساس جدول استاندارد تعیین نمونه مورگان ۹۷ ورزشکار به صورت تصادفی ساده به‌عنوان گروه نمونه انتخاب شدند.

ابزار گردآوری اطلاعات شامل دو پرسش‌نامه است. مقیاس کمال‌گرایی ورزشی چندبعدی^۲ دان و همکاران (۲۰۰۶ - MPS - Sport) برای اندازه‌گیری کمال‌گرایی چندبعدی یعنی معیارهای شخصی (من اهداف فوق‌العاده بالایی در رشته ورزشی‌ام دارم)، اهمیت بیش از اندازه اشتباه (حتی اگر یک اشتباه کوچک در مسابقه مرتکب شوم همانند یک شکست کامل است)، ادراک فشار والدین^۳ (معیارهای والدینم در رشته ورزشی‌ام فوق‌العاده بالاست) و ادراک فشار مربی^۴ (در صورت عدم اجرای بی‌عیب و نقص مورد سرزنش مربی قرار خواهم گرفت). مجموع این چهار بعد، نمره کلی کمال‌گرایی را مشخص می‌کند. هر مورد بر حسب مقیاس ۵ نمره‌ای لیکرت از ۱ (قویاً مخالفم) تا ۵ (قویاً موافقم) نمره‌گذاری شده است. آلفای کرونباخ برای معیارهای شخصی ۰/۷۳، برای اهمیت بیش از اندازه اشتباه ۰/۷۵، در ادراک فشار والدین ۰/۷۲ و در ادراک فشار مربی ۰/۷۱ بود که نشانه هم‌سانی درونی تقریباً بالای مقیاس است. این پرسش‌نامه در ایران توسط بشارت (۱۳۸۳) مورد استفاده و تأیید قرار گرفته شد ($\alpha=0/91$).

-
1. Flett & Hewitt
 2. Sport multidimensional perfectionism scale
 3. Perceived parental pressure
 4. Perceived coach pressure

برای اندازه‌گیری نیم‌رخ حالات خلقی قبل و بعد از مسابقه از پرسش‌نامه نیم‌رخ حالات خلقی^۱ (POMS) مکنیر و همکاران (۱۹۷۱) استفاده شد. این پرسش‌نامه حاوی ۶۵ سؤال است که برای اندازه‌گیری حالت‌های خلقی خشم، افسردگی، تنش، خستگی، سرزندگی و سردرگمی از آن استفاده شد. این پرسش‌نامه نیز با مقیاس ۵ نمره‌ای لیکرت از ۰ (اصلاً) تا ۴ (کاملاً) نمره‌گذاری شده است.

طریقه اجرای پرسش‌نامه به این صورت بود که یک ساعت قبل از مسابقه، پرسش‌نامه مربوط به اندازه‌گیری نیم‌رخ خلقی قبل از مسابقه و کمال‌گرایی در اختیار ورزشکاران قرار گرفت و جمع‌آوری شد. پرسش‌نامه مربوط به نیم‌رخ خلقی بعد از مسابقه نیز یک ساعت بعد از مسابقه توزیع و جمع‌آوری شد. فاصله زمانی یک ساعت قبل و بعد از مسابقه به این دلیل لحاظ شد که تا حد امکان تأثیرات ناشی از هیجان مسابقه و حالت خلقی از هم تفکیک شود. سپس از ضریب همبستگی پیرسون، Z_r فیشر و رگرسیون خطی برای تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شد.

یافته‌های تحقیق

جدول (۱) میانگین و انحراف استاندارد چهار بعد کمال‌گرایی را در میان ورزشکاران تنیس روی میز نشان می‌دهد. با توجه به نتایج جدول (۱) ورزشکاران دارای نمره میانگین بالایی در بعد معیارهای شخصی بودند.

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد ابعاد کمال‌گرایی در میان بازیکنان نخبه تنیس روی میز

انحراف استاندارد	میانگین	ابعاد کمال‌گرایی
۳/۳۳۹	۱۸/۸۸	معیارهای شخصی
۴/۰۶۱	۱۳/۷۵	اهمیت زیاد اشتباه
۳/۰۶۱	۱۳/۵	فشار مربی
۴/۵۷۱	۱۶/۲۴	فشار والدین

طبق جدول شماره ۱ مهم‌ترین عوامل کمال‌گرایی از نظر ورزشکاران تنیس روی میز به ترتیب عبارت بودند از: معیارهای شخصی، فشار والدین، اهمیت زیاد اشتباه و فشار مربی.

جدول ۲. نتایج شاخص‌های مرکزی و پراکندگی حالات خلقی قبل و بعد از مسابقه

در بازیکنان نخبه تنیس روی میز

حالات خلقی	میانگین قبل از مسابقه	انحراف معیار	میانگین بعد از مسابقه	انحراف معیار
تنش	۱۸/۳۱	۲/۹۷۵	۸/۲۸	۱/۷۹۳
افسردگی	۶/۳۰	۱/۷۳۹	۱۰/۰۲	۲/۲۵
خشم	۱۱/۹۶	۲/۶۸۳	۶/۸۸	۱/۹۱۸
سرزندگی	۲۳/۹۰	۲/۶۷۵	۱۵/۳۵	۱/۹۵۶
خستگی	۵/۵۶	۱/۵۰	۱۶/۱۵	۲/۲۵۶
سردرگمی	۱۱/۴۹	۱/۹۷۴	۶/۳۰	۱/۹۷۱
اختلال خلقی کلی	۲۹/۸۴	۶/۵۷۷	۳۲/۲۲	۶/۳۴۸

نتایج جدول شماره ۲ نشان می‌دهد به‌طور کلی میانگین نمرات اختلال خلقی بعد از مسابقه بیشتر از میانگین نمرات اختلال خلقی قبل از مسابقه است. به‌عبارت دیگر؛ ورزشکاران بعد از ورزش به حمایت بیشتری نیاز دارند و میان شش حالت خلقی هم‌چنانکه ملاحظه می‌شود به ترتیب از خستگی، افسردگی، تنش، خشم و سردرگمی رنج می‌برند و سرزندگی آن‌ها نیز نسبت به قبل از مسابقه کمتر شده است. البته لازم به تذکر است که تنش و سردرگمی بعد از مسابقه به میزان قابل توجهی (تقریباً به نصف) کاسته شده است.

جدول ۳. رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی و حالات خلقی قبل و بعد از مسابقه

در میان بازیکنان نخبه تنیس روی میز

حالت خلقی قبل کمال‌گرایی	تنش	افسردگی	خشم	سرزندگی	خستگی	سردرگمی	خلق کلی قبل از رقابت
معیارهای شخصی	**۰/۴۳	۰/۲۱	*۰/۲۵	**۰/۴۴	۰/۰۶	**۰/۳۹	**۰/۳۴
اهمیت زیاد به اشتباه	**۰/۳۸	**۰/۳۰	**۰/۴۶	**۰/۰۵	۰/۱۳	**۰/۵۲	**۰/۴۵
فشار مربی	**۰/۳۹	**۰/۳۲	**۰/۴۲	**۰/۵۷	۰/۲۰	**۰/۵۰	**۰/۴۶
فشار والدین	**۰/۳۹	**۰/۲۵	**۰/۳۹	**۰/۴۹	*۰/۲۲	**۰/۳۹	**۰/۴۰
کمال‌گرایی کلی	**۰/۵۹	**۰/۴۰	**۰/۵۷	**۰/۷۶	*۰/۲۵	**۰/۶۸	**۰/۶۲
معیارهای شخصی	۰/۱۷	**۰/۴۹	۰/۱۹	۰/۰۹	-۰/۰۰	۰/۱۶	*۰/۲۶
اهمیت زیاد به اشتباه	**۰/۳۷	۰/۰۹	**۰/۴۱	۰/۰۲	۰/۰۵	۰/۱۸	**۰/۳۱
فشار مربی	**۰/۲۸	*۰/۲۲	*۰/۲۳	۰/۲۱	۰/۱۳	*۰/۲۸	**۰/۳۴
فشار والدین	**۰/۴۴	۰/۲۱	۰/۱۵	۰/۱۶	۰/۰۳	۰/۱۹	**۰/۲۹
کمال‌گرایی کلی	**۰/۴۸	**۰/۳۶	**۰/۳۵	۰/۱۵	۰/۰۹	**۰/۳۱	**۰/۴۵

**معنی‌داری در سطح ۰/۰۱ می‌باشد.

*معنی‌داری در سطح ۰/۰۵ می‌باشد.

طبق جدول (۳) رابطه میان ابعاد کمال‌گرایی با زیرمؤلفه‌های حالات خلقی قبل و بعد از مسابقه از طریق ضریب همبستگی پیرسون ارزیابی گردید. بر اساس این جدول، بین ابعاد چهارگانه کمال‌گرایی و نمرات خلقی قبل و بعد از مسابقه و همچنین کمال‌گرایی کلی و نیم‌رخ خلقی کلی قبل و بعد از مسابقه رابطه‌ای معنی‌دار وجود دارد.

برای مقایسه دو ضریب همبستگی کلی بین کمال‌گرایی و حالات خلقی کلی قبل و بعد از مسابقه از آزمون Z_r فیشر استفاده شد. با توجه به آماره آزمون Z_r که برابر ۱/۴۷۹ است و این آماره کمتر از مقدار Z_r (۰/۹۷۵) جدول که برابر ۱/۹۶ است (در سطح ۰/۰۵)، لذا نتیجه می‌گیریم که رابطه بین کمال‌گرایی و حالات خلقی قبل و بعد از مسابقه یکسان می‌باشد و تفاوتی مشاهده نمی‌شود.

سپس ابعاد کمال‌گرایی به‌عنوان متغیر پیش‌بین و نیم‌رخ حالات خلقی کلی به‌عنوان متغیر ملاک وارد تحلیل رگرسیون شدند. خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون نیم‌رخ خلقی کلی قبل و بعد از مسابقه بر حسب ابعاد کمال‌گرایی را در جدول شماره ۴ و ۵ آورده‌ایم.

جدول ۴. خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون نیم‌رخ خلقی قبل از مسابقه بر حسب ابعاد کمال‌گرایی

شاخص	SS	df	MS	F	P	R	R ²	SE
رگرسیون	۱۳۱۵	۴	۳۲۸/۷۵	۱۱/۷۳	۰/۰۰۰	۰/۶۲	۰/۳۸	۵/۲۹
باقیمانده	۲۱۰۱/۹	۹۲	۲۸/۲۰					
معیارهای شخصی	۰/۳۸۳		۰/۱۹۲		۰/۱۹۴		۱/۹۹۵	۰/۵۰
اهمیت اشتباه	۰/۴۷۱		۰/۱۶۵		۰/۳۹۱		۲/۸۵۷	۰/۰۰۶
فشار مربی	۰/۴۲۰		۰/۲۳۴		۰/۱۹۶		۱/۷۹۹	۰/۷۶
فشار والدین	۰/۳۳۹		۰/۱۳۹		۰/۳۳۶		۲/۴۳۹	۰/۰۱۷

در این تحلیل، ابعاد کمال‌گرایی به‌عنوان متغیرهای پیش‌بین و نیم‌رخ حالات خلقی قبل از مسابقه به‌عنوان متغیر ملاک وارد معادله شدند. بر اساس نتایج، میزان F مشاهده شده ($P= ۰/۰۰۱$) معنی‌دار است و ۳۸ درصد واریانس مربوط به نیم‌رخ حالات خلقی توسط ابعاد کمال‌گرایی تبیین می‌شود. ضرایب رگرسیون هر یک از متغیرهای پیش‌بین نشان می‌دهد که ابعاد کمال‌گرایی می‌توانند واریانس حالات خلقی را به‌صورت معنی‌داری تبیین کنند. ضرایب تأثیر ابعاد اهمیت اشتباه ($B= ۰/۴۷$) و فشار والدین ($B= ۰/۳۴$) با توجه به آماره‌های t نشان

می‌دهد که این دو متغیر می‌توانند به ترتیب با ۹۹ و ۹۵ درصد تغییرات مربوط به نیم‌رخ حالات حلقی را پیش‌بینی کنند یعنی اهمیت دادن بیش اندازه به اشتباه و فشار والدین موجب افزایش اختلالات خلقی قبل از مسابقه می‌شود.

جدول ۵. خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون نیم‌رخ خلقی بعد از مسابقه بر حسب ابعاد کمال‌گرایی

SE	R ²	R	P	F	MS	df	SS	شاخص مدل
۵/۷۹۷	۰/۲۰۸	۰/۴۵۷	۰/۰۰۰	۴/۹۳۸	۱۶۵/۹۳	۴	۶۶۳/۷۱	رگرسیون
					۳۳/۶۰	۹۲	۲۵۲۰/۲۴	باقیمانده
۰/۱۶۰		۱/۴۲۱	۰/۱۵۷	۰/۲۱۰	۰/۲۹۸			معیارهای شخصی
۰/۰۹۸		۱/۶۷۸	۰/۱۹۴	۰/۱۸۱	۰/۳۰۳			اهمیت اشتباه
۰/۲۰۳		۱/۲۸۴	۰/۱۵۸	۰/۲۵۶	۰/۳۲۸			فشار مربی
۰/۱۳۲		۱/۵۲۱	۰/۱۶۷	۰/۱۵۲	۰/۲۳۲			فشار والدین

جدول شماره ۵ نشان می‌دهد که رگرسیون نیم‌رخ حالات خلقی کلی بر حسب کمال‌گرایی معنی‌دار و بیانگر این است که مجموعه چهار متغیر مستقل در قالب کمال‌گرایی کلی به‌طور معنی‌داری متغیر وابسته را پیش‌بینی می‌کند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این تحقیق، بررسی حالات خلقی قبل و بعد از مسابقه و رابطه آن با کمال‌گرایی ورزشی در میان ورزشکاران تنیس روی میز بود. نتایج تحلیل همبستگی نشان داد که رابطه‌ای معنی‌دار میان کمال‌گرایی و نیم‌رخ خلقی، چه قبل و چه بعد از مسابقه، وجود دارد و در این میان (جدول ۲) عوامل خلقی منفی قبل از مسابقه به ترتیب عبارت از تنش (۱۸،۳۱)، خشم (۱۱،۹۶)، سردرگمی (۱۱،۴۷)، افسردگی (۶،۳۰) و خستگی بودند در حالی که عوامل خلقی منفی بعد از مسابقه به ترتیب خستگی (۱۶،۱۵)، افسردگی (۱۰،۰۲)، تنش (۸،۲۸)، خشم (۶،۸۸) و سردرگمی (۶،۳۰) بودند، و همان‌طور که مشخص شد تنش و خشم قبل از مسابقه و خستگی و افسردگی بعد از مسابقه مهم‌ترین عوامل خلقی منفی هستند و این عوامل با توجه به جدول ۳ تنش قبل از مسابقه بیشترین رابطه را به ترتیب با معیارهای شخصی، فشار والدین، فشار مربیان و اهمیت زیاد به اشتباه دارد و خشم قبل از مسابقه نیز به ترتیب با اهمیت زیاد به اشتباه، فشار مربیان، فشار والدین و معیارهای شخصی دارد.

در نتیجه با توجه به تأثیر معیارهای شخصی و فشارهای والدین و مربیان در ایجاد تنش قبل از مسابقه، به عنوان مهم‌ترین حالت خلقی منفی، به نظر می‌رسد داشتن معیارهای معقول و منطقی و کم کردن فشارهای والدین و مربیان در کاستن از مهم‌ترین مشکل قبل از مسابقه اثرگذار باشد. در این راستا کویبوولا و همکارانش معتقدند انتظارات بالا ممکن است به گسترش مفهوم منفی از خویشتن و سندرم ترس از شکست منجر شود (۱۶، ۱۵)، بنابراین با کاستن از فشارهای والدین و مربیان و کمک به ورزشکاران در تدوین معیار معقول و واقع‌بینانه نه تنها از تنش قبل مسابقه بلکه از پیامدهای آن مانند گسترش مفهوم منفی از خویشتن و سندرم ترس از شکست نیز می‌توان جلوگیری کرد و از سوی دیگر، خستگی و افسردگی مهم‌ترین عوامل خلقی منفی بعد از مسابقه بودند (جدول ۲) و در این راستا رابطه‌ای معنادار میان افسردگی و برخی عوامل کمال‌گرایی به ترتیب اولویت با معیارهای شخصی و فشار مربیان مشاهده گردید (جدول ۳). لذا به نظر می‌رسد مربیان با تعدیل معیارهای شخصی ورزشکاران و کاستن از فشارهای نتایج می‌توانند از افسردگی بعد از مسابقه جلوگیری یا حداقل از شدت آن بکاهند و در سازگاری ورزشکار با محیط پیرامونش کمک کنند. هم‌چنانکه کوهن می‌گوید حالات خلقی دوره‌ای است که ورزشکار تلاش می‌کند خود را با نیازهای محیطی سازگار کند (۱۸)، نقش مربیان در این دوره می‌تواند کارساز باشد و همان‌طور که کوکریل اظهار نموده است علت نوسانات خلقی، اختلال در فرآیندهای پردازش اطلاعات است (۱۹). لذا مربیان باید تلاش کنند با پردازش منطقی نتایج و وزندهی معقول به عوامل اثرگذار در نتایج، از افسردگی بعد از مسابقه جلوگیری کنند یا حداقل آن را کاهش دهند. البته واضح است که ورزشکاران نیز همان‌گونه که باندورا اظهار می‌دارد (۱۹) باید سعی کنند به صورت فعالانه از طریق خودتنظیمی میان اهداف، توانایی‌ها و مشکلات موقعیتی تعادل ایجاد کنند و با اهمیت دادن بیش از اندازه به اشتباه، خود را اسیر افسردگی و اضطراب بعد از مسابقه نکنند (۲۲).

در نهایت، طبق نتایج (جدول ۵) بین کمال‌گرایی و نیم‌رخ خلقی قبل و بعد از مسابقه رابطه‌ای معنی‌دار وجود دارد و میزان کمال‌گرایی (جدول ۴) می‌تواند تا حدودی حالات خلقی ورزشکاران را تبیین کند. بر اساس این جدول، اهمیت زیاد به اشتباه به میزان ۴۷ درصد و فشار والدین به میزان ۳۴ درصد تغییرات حالات خلقی قبل از مسابقه را پیش‌بینی می‌کنند یعنی اهمیت زیاد به اشتباه و فشار والدین می‌توانند موجب افزایش اختلالات خلقی قبل از مسابقه شوند. این نتیجه با اظهارات بورنز هم‌خوانی دارد که معتقد است کمال‌گرایی صفت ارثی و سواس‌گونه‌ای به‌سوی اهداف غیرممکن است (۵) و می‌تواند باعث آشفتگی فرد شود (۶) و اگر چیزی جز عملکرد بی‌عیب و نقص راضی‌کننده والدین و مربیان نباشد این انتظارات

غیرواقع‌بینانه می‌تواند به شکست منجر شود (۱۶،۱۵) و با نتایجی مانند عزت نفس پایین، اضطراب و ترس همراه شود (۱۱). لذا توصیه می‌شود به‌جای نگاه غیرمنعطف (سیاه و سفید) و انتظارات غیرواقع‌بینانه‌ای همچون عملکرد بی و عیب و نقص، نگاه خاکستری و عملکردی در حد توان ورزشکار و معقول مورد انتظار باشد تا اختلالی در خلق ورزشکار قبل از مسابقه ایجاد نشود.

به‌طور کلی، نتایج تحقیق حاضر با نتایج ارگان (۱۹۹۷) که به رابطه بین خلق و کمال‌گرایی اشاره کرده بود هم‌خوان است. با توجه به اینکه در زمینه ارتباط خلق و کمال‌گرایی در ورزش تحقیق خاصی وجود ندارد از این رو تحقیقات بیشتری برای مشخص شدن دلایل امر لازم است. همچنین با توجه به تحقیق وو و ویی (۲۰۰۷) لازم به نظر می‌رسد که درباره نقش متغیرهایی که در این میان می‌توانند به‌عنوان میانجی‌گر باشند بحث و بررسی صورت گیرد. همچنین نتایج تحقیق حاضر بر ضرورت توجه به ویژگی‌های خلقی ورزشکاران تأکید می‌کند و پیشنهاد می‌شود که روان‌شناسان تیم‌های به‌منظور ارتباط با موفقیت ورزشکاران ورزشی به ویژگی‌های خلقی ورزشکاران توجه کنند. همچنین نتایج حاضر در بعد از مسابقه با تحقیق وو و ویی (۲۰۰۷) که ارتباط بین ویژگی‌های کمال‌گرایی را با حالات منفی خلق در دانشجویان بررسی کرده بودند هم‌خوان است.

نتایج حاصل از یافته‌های تحقیق می‌تواند دلیلی برای کاهش نگرانی‌های روان‌شناختی ورزشکاران و برای مربیان ورزشی باشد. همچنین با توجه به ارتباط بین خلق و کمال‌گرایی در قبل و بعد از مسابقه، می‌توان در کلینیک‌های ورزشی تأثیرات مربیان، والدین و دست‌اندرکاران امر در ورزش درباره روابط بین جهت‌گیری‌های کمال‌گرایی اختلالات خلق در ورزشکاران را بررسی کرد. در آخر، به‌عنوان تلویحات کلینیکی، مشاوران ورزشی می‌توانند ارزش‌ها و معیارهای ورزشکاران را با توجه به اهداف و موفقیت‌ها تعریف و برای تعیین مسیر در جهت ارتقای کمال‌گرایی، به دلیل اهمیت امر و رابطه مثبت آن با خلق، اقدام کنند.

منابع:

1. Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). *Positive psychology in practice*. New Jersey, John Wiley & Sons, Inc, Hoboken.
2. Seligman, M. E. P. (2006). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life* (3rd Ed. First E, 1990. 2nd Ed, 1998). The New York Times Book Review: Vintage Books.
3. Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C., & Tugade, M. M. (2000). The

- undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion*, 24, 237-258.
4. Shafran, R., Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clinical Psychology Review*, 21, 879-906.
 5. Burns, D.D. (1980a). *Feeling good: The new mood therapy*. New York: New American Library.
 6. Pacht, A.R. (1984). Reflections on Perfectionism. *American Psychologist*, 39, 386-390
 7. Frost, R.O., Marten, P., Lahart, C.M., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy Research*, 14, 449-468.
 8. Flett, G.L., & Hewitt, P.L. (2005). The perils of perfectionism in sports and exercise. *American Psychological Society*, 14, 14-18.
 9. Flett, G.L., Hewitt, P.L., Garshowitz, M. and Martin, T.R., 1997. Personality, negative social interactions, and depressive symptoms. *Canadian Journal of Behavioral Science* 29, pp. 28-37.
 10. Burns, R.L & Fedewa, A.B. (2005). Cognitive styles: links with perfectionistic thinking. *Personality and Individual Differences*, 38(1), 103-113
 11. Stoeber, J., Stoll, O., Pescheck, E and Otto, K. (2008). Perfectionism and achievement goals in athletes: Relations with approach and avoidance orientations in mastery and performance goals. *Psychology of sport and exercise*, 9(2), 102-121.
 12. Hill, P.A., Hall, K.H., Appleton, R.P and Kozub, A.S.) (2007). Perfectionism and burnout in junior elite soccer players: The mediating influence of unconditional self-acceptance. *Psychology of sport and exercise*, Article in press.
 13. Bradham, J. (2000). Achievement motivation and perfectionism as predictors of athletic performance. *The Science & Engineering*, 61, 5, 2740.
 14. Hamilton, L. (2003). Depression in dancers: Nobody's perfect--but try to tell that to an overachiever. *Dance Magazine*, 77, 10, 50-53.
 15. Koivula, N., Hassmén, P., and Fallby, J.(2002). Self-esteem and perfectionism in elite athletes: effects on competitive anxiety and self-confidence, *Personality and Individual Differences* 32, 865-875
 16. Stoeber, J., Otto, K., Eva Pescheck, Becker, C and Stoll, O. (2007). Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 959-969.
 17. Orange, C. (1997). Gifted students and perfectionism. *Roeper Review*, 20, 1, 39-43.
 18. Wu, T. F., & Wei, M. (2007). Perfectionism and Negative Mood: The Mediating Roles of Validation From Others Versus Self. *Journal of Counseling Psychology*,

Vol. 55, No. 2, 276–288.

19. Lane M.A., beedie, J.C., curry, A.D and Clark, N. (2001). Mood and performance: test of a conceptual model with a focus on depressed mood. *Psychology of sport and exercise*, 2(3), 157-172.
20. Lane, M. A., Whyte, P. G., Shave, R., Barney, S., Stevens, M & Wilson, M. (2005). Mood disturbance during cycling performance at extreme conditions. *Sport Science and Medicine*, 4, 52-57
21. Stevens, M.J & Lane, A.M. (2000). Mood-regulating strategies used by athletes. *Journal of sport sciences*, 18, 58-59.
22. Frost, R.O & Henderson, K.J. (1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 323-335.
23. Patrick M. Reilly & Michael S. Shopshire. (2002). *Anger Management for Substance Abuse and Mental Health Clients: A Cognitive Behavioral Therapy Manual*. U.S. Department of health and human services. www.samhsa.gov.
24. Speirs neumeister, L.K. (2004). Interpreting successes and failures: the influence of perfectionism on perspective. *Journal for the education of the gifted*. 27(4), 311-335.
25. Stoll, O., Lau, A and Stoeber, J. (2007). Perfectionism and performance in a new basketball training task: Does striving for perfection enhance or undermine performance? *Psychology of sport and exercise*, article in press.
26. McNair, D. M., Lorr, M., & Droppleman, L. F. (1971). *Manual for the Profile of Mood States*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Services.
27. Flett, G.L., & Hewitt, P.L. (2005). The perils of perfectionism in sports and exercise. *American Psychological Society*, 14, 14-18.