

بررسی ارتباط کمال‌گرایی و عزت نفس با پیشرفت ورزشی در جوانان وزنه‌بردار حرفه‌ای کشور

دکتر عباس ابوالقاسمی^۱، حسن کردی^۲، پریناز اسکندری^۳

۱. استادیار دانشگاه محقق اردبیلی

۲. دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه اراک

۳. کارشناس تربیت بدنی دانشگاه محقق اردبیلی

تاریخ پذیرش مقاله: ۸۸/۲/۲۸

تاریخ دریافت مقاله: ۸۶/۹/۲۰

چکیده

هدف این مطالعه، بررسی رابطه کمال‌گرایی و عزت نفس با عملکرد ورزشی در جوانان وزنه‌بردار حرفه‌ای کشور بوده است. آزمودنی‌های پژوهش شامل تعداد ۵۴ وزنه‌بردار بود که از میان وزنه‌برداران جوان حرفه‌ای کشور در مجموعه ورزشی انقلاب انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها، از مقیاس کمال‌گرایی ورزشی، مقیاس عزت نفس و شاخص عملکرد ورزشی استفاده شد. نتایج تحقیق نشان می‌دهد که بین کمال‌گرایی و عملکرد ورزشی ($r = -0/45$) رابطه منفی معنی‌داری وجود دارد ($p < 0/01$). بین عزت نفس و عملکرد ورزشی ($r = 0/42$) رابطه مثبت معنی‌داری به دست آمد ($p < 0/01$). همچنین نتایج و بین کمال‌گرایی و عزت نفس ($r = 0/42$) رابطه منفی معنی‌داری وجود دارد ($p < 0/01$). همچنین نتایج نشان می‌دهد که قوی‌ترین متغیرهای پیش‌بینی‌کننده عملکرد ورزشی به ترتیب، مولفه فشار مری ادراک شده، کمال‌گرایی و عزت نفس بوده است. نتایج تحقیق حاضر نشان‌دهنده این است که سطح پایین کمال‌گرایی و عزت نفس بالا، عملکرد ورزشی را افزایش می‌دهد.

کلیدواژه‌های فارسی: کمال‌گرایی، عزت نفس، پیشرفت ورزشی.

مقدمه

توجه روان‌شناسی ورزش، به صورت ویژه‌ای به ورزش‌های حرفه‌ای و قهرمانی معطوف شده است؛ به طوری که یافته‌های پژوهش حاکی از این است که متغیرهای روان‌شناختی مانند اضطراب، کمال‌گرایی^۱ و عزت نفس^۲ اثرات مهم و متفاوتی بر عملکرد ورزشی ورزشکاران می‌گذارند (۱) و (۲). همچنین اهداف شخصی و استانداردها و مقایسه‌های بین فردی، از پیش‌بینی کننده‌های مهم اضطراب شناختی، اعتماد به نفس و پیشرفت ورزشی گزارش شده‌اند (۳ و ۴).

عملکرد ورزشی را می‌توان به عنوان کل ارزش مورد انتظار مربی از رویدادهای رفتاری مجزا که فرد در طی یک دوره زمانی مشخص انجام می‌دهد، تعریف کرد. این عملکرد یک ویژگی رفتاری است که بین مجموعه رفتارهای هم‌تیمی‌ها و رفتارهایی که از سوی یک فرد در زمان‌های متفاوت انجام می‌گیرد، تمایز قائل می‌شود. عملکرد ورزشی از متغیرهایی است که تحت تأثیر مسائل روان‌شناختی ورزشکاران قرار می‌گیرد. با توجه به اینکه متغیرهای کمال‌گرایی و عزت نفس ممکن است بخشی از عملکرد ورزشی و زنه برداران حرفه‌ای و قهرمانی را تبیین کنند، بررسی آنها از اهمیت زیادی برخوردار خواهد بود.

یکی از متغیرهایی که با عملکرد ورزشی ارتباط دارد، کمال‌گرایی است. کمال‌گرایی یک سازه تقریباً جدید روان‌شناختی است که اخیراً مورد توجه برخی از روان‌شناسان ورزشی قرار گرفته است، هرچند الگوی رفتاری کمال‌گرایی به عنوان یک عامل مثبت و سازگار توصیف شده (۵)، اما این سازه نیز به عنوان سبک منفی و ناسازگار در رفتار مورد توجه بوده است (۶). کمال‌گرایی به منزله تمایل پایدار فرد به وضع معیارهای کامل و دست نیافتنی و تلاش برای تحقق آنهاست (۷) که با خود ارزشیابی‌های انتقادی از عملکرد شخصی همراه می‌باشد (۸).

هماچک^۳ (۱۹۷۸) معتقد است که کمال‌گرایی بهنجار از تلاش و رقابت برای برتری و کمال لذت می‌برد و در عین حال محدودیت‌های شخصی را خوب می‌شناسد، و کمال‌گرایی نورویتیک، به دلیل انتظارات غیر واقع بینانه از عملکرد خود به هیچ‌وجه راضی نمی‌شود (۵). بلت^۴ (۱۹۹۵) معتقد است که کمال‌گرایی ناسازگار به شدت از شکست اجتناب می‌ورزند و در مقابل انتقاد دیگران آسیب پذیرند. چنین افرادی فعالیت‌ها و روابط اجتماعی را تهدید کننده، تحمیلی و

1. Perfectionism

2. Self-esteem

3. Hamacheck

4. Blatt

ناحمایت‌گر تلقی می‌کنند (۹). بر این اساس، فروست و هندرسن^۱ (۱۹۹۰) تمرکز بر اشتباهات و احتمال ارزشیابی اجتماعی منفی را در ورزشکاران دارای کمال‌گرایی نابهنجار، از عوامل شکست ورزشی آنها ذکر کرده‌اند (۱۰).

مطالعه اسکالنن، استین و راویزا^۲ (۱۹۸۹) در مورد تأثیرات مثبت و منفی کمال‌گرایی در ورزشکاران، مؤید دو نوع کمال‌گرایی مثبت و منفی است (۱۱). یافته‌های پژوهشی هاردی، گونز و گالد^۳ (۱۹۹۶) حاکی از ویژگی‌های مثبت تر کمال‌گرایی در ورزشکاران دارای رتبه جهانی است (۱۲). دان، گتوالز، والانس، کرافت و سایروتیوک^۴ (۲۰۰۵) در پژوهشی نشان دادند که قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های پیشرفت ورزشی، کمال‌گرایی خویش‌مدار و جامعه‌دار هستند (۱۳). مطالعات استوبر، اتو، پسچک و بکر^۵ (۲۰۰۶) حاکی از ارتباط کمال‌گرایی و اضطراب رقابتی است (۱۴). هال، کر، کوزاب و فینی^۶ (۲۰۰۷) در پژوهشی نشان دادند که ۳۱ درصد از رفتار تمرینی ورزشکاران توسط ترکیبی از متغیرهای جهت‌گیری هدف، توانایی، نگرانی در مورد اشتباهات و استانداردهای شخصی بالا تبیین می‌شود (۱۵). استوبر، استول^۷، پسچک و بکر (۲۰۰۸) نشان داده‌اند که کمال‌گرایی مثبت، با اهداف منجر به عملکرد ارتباط دارد، در صورتی که کمال‌گرایی منفی با اهداف اجتناب از عملکرد مرتبط است (۱۶). هیل، هال، اپلتون^۸ و کوزاب (۲۰۰۸) با انجام بررسی در مورد ورزشکاران نشان دادند که پذیرش خود غیر مشروط بر رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی (خویش‌مدار و جامعه‌مدار) و افت عملکرد ورزشی اثر واسطه‌ای دارد (۱۷). استول، لئو^۹ و استوبر (۲۰۰۸) نشان دادند که تلاش برای کامل بودن عملکرد و واکنش‌ها به ناکامل بودن، عملکرد پایین ورزشکاران را پیش‌بینی می‌کند (۱۸). اپلتون، هال و هیل (۲۰۰۹) بین کمال‌گرایی خویش‌مدار و جهت‌گیری هدف، رابطه معنی‌داری به دست آوردند. اما بین کمال‌گرایی جامعه‌مدار و جهت‌گیری هدف، رابطه معنی‌داری وجود نداشت (۱۹).

1. Handerson

2. Scanlan, Stien & Ravizza

3. Hardy, Gones & Gould

4. Dunn, Gotwals, Vallance, Craft & Syrotuik

5. Stoeber, Otto, Pescheck & Becker

6. Hall, Kerr, Kozub & Finnie

7. Stoll

8. Hill, Hall & Appleton

9. Lao

متغیر دیگر مرتبط با عملکرد ورزشی، عزت نفس است. که یکی از تعیین کننده‌های اصلی افکار، عواطف، بازخوردها و رفتارهای فردی محسوب می‌شود. عزت نفس به عنوان احساس ارزش قائل بودن برای خود یا میزان ارزشمندی، شایستگی و برخورداری از رضایت و خشنودی درونی تعریف شده است (۲۰). تأثیر متقابل عزت نفس و تجربه‌های شکست و موفقیت در زمینه‌های مختلف بررسی و مورد تأیید قرار گرفته است (۲۱ و ۲۲). کر و گوس^۱ (۱۹۹۷) نشان دادند که قهرمانان ژیمناستیک دارای عزت نفس پایین، فاقد احساس کنترل فردی هستند (۲۱). یافته‌های بری و هاو^۲ (۲۰۰۰) نیز نشان می‌دهد که ورزشکارانی که از عزت نفس پائینی برخوردارند، در مقایسه با افراد دارای عزت نفس بالا، بیشتر مستعد تجربه اضطراب رقابتی هستند (۲۲).

همچنین یافته‌های پژوهشی نشان داده اند که کمال‌گرایی بهنجار با عزت نفس بالاتر و کمال‌گرایی نورووتیک با عزت نفس پایین تر رابطه دارد (۵، ۹، ۷، ۲۴، ۲۵ و ۲۶). برخی از پژوهش‌ها در عین حال که همبستگی بین کمال‌گرایی نورووتیک و سطوح پایین تر عزت نفس را تأیید کرده اند، نشان داده‌اند که بین کمال‌گرایی بهنجار و عزت نفس، همبستگی وجود ندارد (۲۷ و ۲۸). بشارت، آقا محمدیان و حیدری (۱۳۸۳) با بررسی در مورد تعداد ۵۶ دانشجوی ورزشکار، بین کمال‌گرایی مثبت و عزت نفس رابطه مثبت و بین کمال‌گرایی منفی و عزت نفس رابطه معکوس معنی‌داری به دست آوردند (۲۹). هیل، هال، اپلتون^۳ و کزوب (۲۰۰۹) به این نتیجه رسیدند که عزت نفس، رابطه بین پذیرش خود نامشروط و وابستگی تمرینی را تعدیل می‌کند. همچنین کمال‌گرایی خویشتن مدار اثر مثبتی بر وابستگی تمرینی دارد. پذیرش خود نامشروط نیز بر رابطه بین کمال‌گرایی جامعه‌مدار و وابستگی تمرینی دارای اثر واسطه‌ای است (۳۰). با توجه به نتایج پژوهش‌های قبلی به نظر می‌رسد تاکنون ارتباط متغیرهای کمال‌گرایی و عزت نفس با عملکرد ورزشی وزنه برداران، مورد بررسی قرار نگرفته است. همچنین نقش ویژگی‌های کمال‌گرایانه، انتظارات غیر واقع‌بینانه و انتخاب معیارهای سطح بالای وزنه برداران برای خود (یا مربیان برای آنها) بر عملکرد و موفقیت ورزشی، دلیلی بر ضرورت انجام این پژوهش است. به طور کلی، در این پژوهش فرض اساسی عبارت بود از اینکه هر یک از متغیرهای کمال‌گرایی و عزت نفس با عملکرد ورزشی رابطه دارند، فرض دیگر پژوهش حاضر این بود که کدامیک از متغیرهای کمال‌گرایی و عزت نفس، عملکرد ورزشی وزنه‌برداران حرفه‌ای را پیش‌بینی می‌کنند.

^۱ . Kerr & Goss

^۲ . Berry & Howe

^۳ . Hill, Hall & Appleton

روش‌شناسی

این پژوهش از نوع همبستگی است که در آن رابطه کمال‌گرایی و عزت نفس با عملکرد ورزشی بررسی می‌شود. در این پژوهش، کمال‌گرایی و عزت نفس به عنوان متغیرهای پیش‌بین و عملکرد ورزشی به عنوان متغیر ملاک در نظر گرفته شده است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه جوانان وزنه‌بردار حرفه‌ای کشور در مجموعه ورزشی انقلاب در سال ۸۵ بوده است، به همین منظور از میان کلیه وزنه‌برداران حرفه‌ای جوان در اوزان مختلف (۵۶، ۶۲، ۶۹، ۷۷، ۸۵، ۹۴، ۱۰۵ و ۱۰۵+) تعداد ۶۰ نفر به صورت کل شمار انتخاب شدند. در ضمن، تعداد ۶ پرسشنامه به علت ناقص بودن حذف گردیدند و اطلاعات مربوط به تعداد ۵۴ آزمودنی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. میانگین و انحراف معیار سنی آزمودنی‌ها به ترتیب $X = 20/98$ و $(SD = 2/95)$ بوده است.

برای جمع‌آوری اطلاعات از ابزار مشروحه زیر استفاده شد:

الف) مقیاس کمال‌گرایی چندبعدی ورزش: مقیاس کمال‌گرایی چند بعدی ورزش^۱، توسط دان و همکاران (۲۰۰۵) بر اساس تحلیل عوامل ساخته شده است. این مقیاس دارای تعداد ۳۰ آیتم است که چهار خرده مقیاس را در بر می‌گیرد. این خرده مقیاس‌ها عبارت‌اند از:

۱. استانداردهای شخصی
۲. نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات
۳. فشار دریافت شده از طرف والدین^۲
۴. فشار دریافت شده از طرف مربی^۳

ضریب پایایی همسانی درونی این مقیاس (و خرده مقیاس‌های آن) از طریق ضریب آلفای کرونباخ در دامنه‌ای از ۰/۷۶ تا ۰/۸۹ گزارش شده است. برای بررسی اعتبار، مقیاس کمال‌گرایی چند بعدی ورزش با مقیاس کمال‌گرایی هویت و فلت در بازیکنان فوتبال و اسکیت همبسته شد، این همبستگی ($r = 0/61, P < 0/01$) معنی‌دار بوده است (۱۳). ابوالقاسمی (۱۳۸۶) در مطالعه‌ای ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۸۰ و ضریب همبستگی آن را با پرسشنامه کمال‌گرایی هویت و فلت ۰/۶۵ به‌دست آورده است (۳۱). در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۳ است.

^۱. Sport multidimensional Perfectionism Scale

^۲. Perceived parental pressure

^۳. Perceived coach pressure

ب) **مقیاس عزت نفس:** مقیاس عزت نفس روزنبرگ^۱ در سال ۱۹۶۵ ساخته شده است. این مقیاس ۱۰ آیتم دارد و به هر آیتم آن به صورت موافق یا مخالف پاسخ داده می شود. ضریب پایایی این آزمون از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۷ گزارش شده است. ضریب همبستگی این آزمون با مقیاس عزت نفس کوپر اسمیت ۰/۶۸ به دست آمده است (۳۲). عباسی، ابوالقاسمی، نریمانی و قمری (۱۳۸۶) پایایی این مقیاس را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۰ گزارش کرده اند (۳۳). در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۱ است.

ج) **چک لیست عملکرد ورزشی:** منظور از عملکرد ورزشی^۲ در این پژوهش، مجموع ارزیابی سه مربی (سر مربی، مربی بدنساز و مربی فنی) از عملکرد ورزشی وزنه برداران و موفقیت‌های آنان در کشور، آسیا و جهان در طی یک سال گذشته بوده است. ارزیابی سر مربی بر اساس نسبت رکورد وزنه برداران به وزن بدن آنها، نسبت رکوردهای ثبت شده با رکوردهای احتمالی وزنه برداران در مسابقه، نسبت حد نصاب رکورد جهانی برای کسب مدال با رکورد احتمالی وزنه برداران در مسابقه، احتمال کسب مدال و شناخت از وزنه بردار بوده، ارزیابی مربی بدنساز بر اساس آمادگی جسمانی (قدرت و استقامت عضلانی، توان انفجاری و انعطاف پذیری عضلانی) و ارزیابی مربی فنی نیز، بر اساس آمادگی وزنه بردار نسبت به تمرینات روزانه و اصلاح تکنیک‌ها بوده است. در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ چک لیست عملکرد ورزشی ۰/۷۱ می باشد. ضریب همبستگی این چک لیست با مقیاس اضطراب رقابتی مارتنز، ویلی و برتن (۱۹۹۰)، ($r = -0/47, P < 0/01$) به دست آمده است. همچنین برای قهرمانی در کشور ۱۰ امتیاز، قهرمانی در آسیا ۲۰ امتیاز و قهرمانی در جهان ۴۰ امتیاز در نظر گرفته شده است.

منظور از جوانان وزنه بردار حرفه‌ای کشور، وزنه بردارانی است که حداقل به مدت ۵ سال زیر نظر مربی باتجربه کار کرده و حداقل ۴ بار سابقه عضویت در تیم منتخب استان خود را برای حضور در مسابقات کشوری داشته‌اند.

شیوه اجرا: در این پژوهش، برای جمع آوری اطلاعات ابتدا آزمودنی‌ها انتخاب شدند و سپس هدف پژوهش برای آنها توضیح داده شد و از آنها درخواست گردید که پرسشنامه‌های تحقیق را با دقت تکمیل کنند و تا حد امکان هیچ سؤالی را بی‌جواب نگذارند. هر آزمودنی حدود ۲۰ دقیقه در محل اردو، به صورت انفرادی پرسشنامه‌های تحقیق را تکمیل می‌کرد، همچنین چک لیست عملکرد ورزشی توسط مربیان پاسخ داده می‌شد. سرانجام داده‌های جمع‌آوری شده مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفتند.

^۱ . Rosenberg Self-Esteem Scale

^۲ . Sport achievement

روش‌های تجزیه و تحلیل داده‌ها

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، از ضریب همبستگی پیرسون به منظور بررسی رابطه "کمال‌گرایی با عملکرد ورزشی"، "عزت نفس با عملکرد ورزشی" و "کمال‌گرایی با عزت نفس"؛ از تحلیل رگرسیون با روش ورود برای بررسی رابطه دو متغیری کمال‌گرایی و عزت نفس با عملکرد ورزشی و همچنین از تحلیل رگرسیون با روش گام به گام، برای بررسی پیش‌بینی کننده‌های عملکرد ورزشی از طریق مؤلفه‌هایی کمال‌گرایی و عزت نفس استفاده شده است.

نتایج پژوهش

جدول شماره ۱، فراوانی تجربه قهرمانی کشوری، آسیایی، جهانی و المپیک را در وزنه برداران حرفه‌ای در یک سال اخیر نشان می‌دهد. همان طور که ملاحظه می‌شود، تعداد ۱۱ نفر (۲۰/۴ درصد) از وزنه‌برداران، سابقه قهرمانی در کشور، تعداد ۵ نفر (۹/۳ درصد) سابقه قهرمانی در آسیا و ۱ نفر (۱/۹ درصد) سابقه قهرمانی در جهان را دارند و هیچ کدام از وزنه‌برداران سابقه قهرمانی در المپیک را ندارند.

جدول ۱. فراوانی قهرمانی کشوری، آسیایی و جهانی در وزنه برداران حرفه‌ای کشور در یک سال اخیر

درصد	فراوانی	قهرمانی
۲۰/۴	۱۱	کشوری
۹/۳	۵	آسیایی
۱/۹	۱	جهانی

جدول شماره ۲، میانگین و انحراف معیار کمال‌گرایی، عزت نفس و عملکرد ورزشی وزنه برداران را نشان می‌دهد. همان طور که مشاهده می‌شود، میانگین (و انحراف معیار) کمال‌گرایی ۷۸/۴۳ (۱۳/۸۲)، عزت نفس ۱۲/۲۲ (۲/۸۹) و عملکرد ورزشی ۲۴۷/۷ (۸۲/۲۹) است.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار کمال‌گرایی، عزت نفس و پیشرفت ورزشی در وزنه برداران

متغیر	میانگین	انحراف معیار	تعداد
کمال‌گرایی	۱۹/۷۸	۵/۴۴	۵۴
	۱۸/۸۷	۴/۵۹	۵۴
	۱۶/۸۹	۳/۹۳	۵۴
عزت نفس	۲۲/۸۹	۴/۱۴	۵۴
	۲۲/۲۲	۱۳/۸۲	۵۴
	۱۲/۲۲	۲/۸۹	۵۴
پیشرفت ورزشی	۲۴۷/۱۷	۸۲/۲۹	۵۴
	۲۴۷/۷	۸۲/۲۹	۵۴
	۲۴۷/۷	۸۲/۲۹	۵۴

همان‌طور که در جدول شماره ۳ مشاهده می‌شود، کمال‌گرایی با عملکرد ورزشی ($r = -0/45$) ارتباط منفی دارد ($P < 0/001$). همچنین استانداردهای شخصی ($r = -0/33$)، نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات ($r = -0/29$)، فشار دریافت شده از سوی والدین ($r = -0/34$) و فشار دریافت شده از طرف مربی ($r = -0/42$) با عملکرد ورزشی رابطه منفی داشتند ($P < 0/01$). بین عزت نفس و عملکرد ورزشی ($r = 0/42$) ارتباط مثبت معنی‌داری به‌دست آمده است ($P < 0/01$).

همچنین ضریب همبستگی پیرسون، بین کمال‌گرایی و عزت نفس محاسبه شد و نتایج نشان داد که کمال‌گرایی با عزت نفس ($r = -0/47$) ارتباط منفی دارد ($P < 0/001$). هر یک از مؤلفه‌های استانداردهای شخصی ($r = -0/39$)، نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات ($r = -0/46$)، فشار دریافت شده از طرف والدین ($r = -0/20$) و فشار دریافت شده از طرف مربی ($r = -0/35$) با عزت نفس رابطه منفی معنی‌داری داشتند ($P < 0/01$).

جدول ۳. ضریب همبستگی کمال‌گرایی و عزت نفس با پیشرفت ورزشی در وزنه برداران

عزت نفس	عملکرد ورزشی	متغیر	
-0/39	-0/33	استانداردهای شخصی	
**	**		
-0/46	-0/29	نگرانی بیش از حد...	کمال‌گرایی
**	**		
-0/20	-0/34	فشار والدین...	
**	**		
-0/35	-0/42	فشار مربی ...	
**	**		
-0/47	-0/45	کل	
**	**		
۱	0/42	عزت نفس	
	**		
	*	($P < 0/05$)	** ($P < 0/01$)

برای تعیین تأثیر هر یک از متغیرهای کمال‌گرایی و عزت نفس بر واریانس عملکرد ورزشی، کمال‌گرایی و عزت نفس به عنوان متغیرهای پیش‌بین، و عملکرد ورزشی به عنوان متغیر ملاک در معادله رگرسیون تحلیل شدند. در جدول شماره ۴ میزان F مشاهده شده معنی‌دار است ($p < 0/001$) و حدود ۲۶ درصد از واریانس مربوط به عملکرد ورزشی توسط متغیرهای فوق تبیین می‌شود. ضریب رگرسیون متغیرهای پیش‌بین نشان می‌دهند که متغیرهای

کمال‌گرایی و عزت‌نفس می‌توانند واریانس عملکرد ورزشی را به صورت معنی‌داری تبیین کنند. ضریب تأثیر کمال‌گرایی ($B = -0/645$) و عزت‌نفس ($B = 1/831$)، با توجه به آماره t نشان می‌دهند که می‌توانند تغییرات مربوط به عملکرد ورزشی را پیش‌بینی کنند.

جدول ۴. ضریب رگرسیون دو متغیری کمال‌گرایی و عزت‌نفس با پیشرفت ورزشی در وزنه برداران

متغیرهای پیش‌بین	شاخص	SS	df	MS	F (P)	R	R2	SE	B	Beta	t (P)
کمال‌گرایی	رگرسیون	۴۲۱۱/۴۴	۱	۴۲۱۱/۴۴	۱۳/۱۹ (۰/۰۰۱)	۰/۴۵۰	۰/۳۰۲	۰/۱۷۸	-۰/۶۴۵	-۰/۴۵۰	-۳/۶۳ (۰/۰۰۱)
	بقی‌ملده	۱۶۶۰۰/۰۶	۵۲	۳۱۹۲۳							
عزت‌نفس	رگرسیون	۵۳۶۹/۴۲	۲	۲۶۸۴/۷۱	۸/۸۷ (۰/۰۰۱)	۰/۵۰۸	۰/۳۵۸	۰/۹۳۷	۱/۸۳۱	۰/۳۶۷	۱/۹۶ (۰/۰۰۶)
	بقی‌ملده	۱۵۴۴۲/۰۸	۵۱	۳۰۲۷۱							

برای پیش‌بینی عملکرد ورزشی از طریق مؤلفه‌های کمال‌گرایی و عزت‌نفس از تحلیل رگرسیون گام به گام استفاده شد. همان‌گونه که در جدول شماره ۵ مشاهده می‌شود، مؤلفه‌های فشار دریافت شده از طرف والدین، استانداردهای شخصی و نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات، در پیش‌بینی عملکرد ورزشی وزنه‌برداران نقش معنی‌داری نداشته و بر این اساس از معادله حذف شده‌اند. نتایج آزمون تحلیل رگرسیون نشان داده است که قوی‌ترین متغیرهای پیش‌بین برای عملکرد ورزشی وزنه‌برداران به ترتیب: مؤلفه فشار دریافت شده از طرف مربی و عزت‌نفس می‌باشند ($P < 0/001$). به عبارت دیگر، مؤلفه فشار دریافت شده از طرف مربی به تنهایی حدود ۱۸ درصد و عزت‌نفس حدود ۸ درصد از واریانس عملکرد ورزشی را تبیین می‌کنند.

جدول ۵. خلاصه تحلیل رگرسیون گام به گام، برای پیش بینی عملکرد ورزشی از طریق مؤلفه‌های کمال‌گرایی و عزت نفس

متغیر ملاک	متغیرهای پیش بین	F (P)	R	R2	SE	B	Beta	t (P)
عملکرد ورزشی	فشار دریافت شده از مربی	۱۱/۲۶ (۰/۰۰۱)	۰/۴۲۱	۰/۱۷۷	۰/۶۰۲	-۲/۰۲	-۰/۴۲۱	-۳/۳۵ (۰/۰۰۱)
	عزت نفس	۹/۰۳ (۰/۰۰۱)	۰/۵۱۱	۰/۲۶۱	۰/۸۸۲	۲/۱۳	۰/۳۱۰	۲/۴۱ (۰/۰۲)

بحث و نتیجه گیری

این فرض که کمال‌گرایی با عملکرد ورزشی رابطه منفی دارد، مورد تأیید قرار گرفت ($p < 0/01$). به این معنی که با افزایش کمال‌گرایی، پیشرفت ورزشی و زنده برداران کاهش می‌یابد. این نتیجه با یافته‌های پژوهشی دیگر (۱۲، ۱۳، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸ و ۱۹) همخوانی دارد. این پژوهشگران نشان دادند که بین کمال‌گرایی و عملکرد ورزشی و زنده برداران رابطه منفی وجود دارد. برخی از پژوهش‌ها نشان داده‌اند که کمال‌گرایی منفی با پیشرفت ورزشی رابطه منفی و کمال‌گرایی مثبت با عملکرد ورزشی رابطه‌ای مثبت دارد (۱۲ و ۱۶). این نتیجه با یافته استول و همکاران (۲۰۰۸) - که تلاش برای کامل بودن عملکرد و واکنش منفی به ناکامل بودن، عملکرد پایین ورزشکاران را پیش‌بینی می‌کند - همسویی دارد (۱۸). همچنین نتایج مطالعه حاضر، در راستای یافته اپلتون و همکاران (۲۰۰۹) است مبنی بر اینکه بین کمال‌گرایی خویش‌مدار و جهت‌گیری هدف، رابطه معنی‌داری وجود دارد (۱۹).

به طور کلی کمال‌گرایی با شکل دهی به انتظارات و معیارهای غیر واقع بینانه و ارزشیابی انتقادی و سرزنش از خود، فرد را در زمینه روابط بین فردی با مشکل مواجه می‌سازد. این وضعیت نا مطلوب از یک سو باعث می‌شود که فرد کمال‌گرا فرصت و امکان برقراری رابطه مطلوب را از دست بدهد، و از سوی دیگر موجب خواهد شد تا جایگاه اصلی خود را در نزد

دیگران از دست بدهد. این چرخه معیوب عامل تداوم و تشدید پردازش به خود و مشکلات روان شناختی است، فرایندی که تا حدود زیادی همبستگی کمال‌گرایی و عملکرد ورزشی را تبیین می‌کند. همچنین در تبیین این نتیجه می‌توان گفت که عملکرد ورزشی کمتر افراد کمال‌گرا، ناشی از وجود ویژگی‌هایی نظیر تشدید معیارهای آرمانی انعطاف‌ناپذیر، تقویت انتظارات غیر واقع‌بینانه، توجه انتخابی و تعمیم افراطی شکست‌ها، ارزیابی سختگیرانه از خود، گرایش به تفکر همه یا هیچ و راهبردهای مقابله‌ای اجتنابی است (۷ و ۳۴). این ویژگی‌ها تا حدود زیادی از فرایندهای شناختی و تصور آرمانی از خود ناشی می‌شود.

این فرض که بین عزت نفس و عملکرد ورزشی ارتباط معنی‌داری وجود دارد، مورد تأیید قرار گرفته است. نتیجه حاضر با یافته‌های پژوهشی دیگر دارای همخوانی است (۲۲، ۲۴ و ۳۰). این پژوهشگران نشان داده‌اند که بین عزت نفس و عملکرد ورزشی وزنه برداران ارتباط مثبت و معنی‌داری وجود دارد.

این فرض که بین کمال‌گرایی و عزت نفس ارتباط منفی معنی‌داری وجود دارد، مورد تأیید قرار گرفت. نتیجه حاضر با یافته‌های پژوهشی دیگر همخوانی دارد (برای مثال ۲۵، ۲۶، ۲۷ و ۲۹). برخی از پژوهش‌ها در عین حال که همبستگی بین کمال‌گرایی نوروپیک و سطوح پایین تر عزت نفس را تایید کرده‌اند، نشان داده‌اند که بین کمال‌گرایی بهنجار و عزت نفس همبستگی وجود ندارد (برای مثال ۲۷ و ۲۸). سونستروم و مورگان^۱ (۱۹۸۹) معتقدند که احساس شایستگی شخصی و خویشتن‌پذیری نقش تعیین‌کننده‌ای در عزت نفس دارند. کمال‌گرایی مثبت و بهنجار به فرد این فرصت را می‌دهد که بتواند با وجود معیارهای بالا، محدودیت‌های شخصی و محیطی را به صورتی واقع‌بینانه بشناسد و بپذیرد و متناسب با قابلیت‌های شخصی، موفقیت و احساس رضایت را تجربه کند (۲۹ و ۳۵).

تجربه موفقیت و احساس رضایت با افزایش سطوح احساس شایستگی، عزت نفس را بالا می‌برد. بر عکس کمال‌گرایی منفی و نوروپیک، که بر حسب معیارهای شخصی کامل و دست‌نیافتنی و عدم رضایت و انتقادگری مستمر از عملکرد شخصی معین می‌شود، احتمال تجربه موفقیت و احساس رضایت را به شدت کاهش می‌دهد. این تجربه‌های ناخوشایند، احساسات عدم شایستگی را بر فرد تحمیل می‌کنند و از این طریق عزت نفس را کاهش می‌دهند (۵ و ۷). از طرفی خویشتن‌پذیری به عنوان احترام به خود در برابر خطاهای انجام شده، به فرد کمک می‌کند که صرف نظر از موفقیت یا شکست، به خویشتن احترام بگذارد. این وضعیت که با کمال‌گرایی مثبت مطابقت می‌کند، به افزایش سطح عزت نفس کمک می‌نماید. برعکس،

^۱ – Sonstroem & Morgan

کمال‌گرایی منفی و نورووتیک با انعطاف نا پذیری در برابر شکست‌ها و خطاها از یک سو، و خود سرزنش‌گری‌ها و انتقاد از خود و ارزشیابی‌های منفی ناشی از شکست‌ها و خطاها از سوی دیگر، خویشتن‌پذیری را تضعیف می‌کند. کاهش احترام به خود، کاهش عزت نفس را در پی خواهد داشت (۵ و ۹؛ نقل از ۲۹).

سرانجام این فرض که کمال‌گرایی و عزت نفس با عملکرد ورزشی رابطه دو متغیری دارند، مورد تأیید قرار گرفت ($P < 0/05$)؛ به این معنی که افزایش سطوح کمال‌گرایی، عملکرد ورزشی وزنه برداران را کاهش می‌دهد، در صورتی که افزایش سطح عزت نفس، افزایش عملکرد ورزشی را به همراه خواهد داشت. کمال‌گرایی و عزت نفس حدود ۲۶ درصد از واریانس عملکرد ورزشی وزنه برداران را تبیین کردند. این نتیجه نشان می‌دهد که احتمالاً ۷۴ درصد از واریانس باقی‌مانده توسط متغیرهای روان‌شناختی (مانند سلامت روانی)، اجتماعی (مانند انتظارات اجتماعی و غیره) و جسمانی (مانند متغیرهای زیست‌شیمیایی و غیره) تبیین می‌شود. نتیجه این تحقیق، در راستای مطالعه‌های همکاران (۲۰۰۷) است. آنها نتیجه‌گیری کردند که ۳۱ درصد از رفتار تمرینی ورزشکاران توسط ترکیبی از متغیرهای جهت‌گیری هدف، توانایی، نگرانی در مورد اشتباهات و استانداردهای شخصی بالا تبیین می‌شود (۱۵). به طور کلی نتایج این پژوهش حاکی از این است که افراد کمال‌گرا و دارای عزت نفس پایین سطوح پایین‌تری از عملکرد ورزشی را نشان می‌دهند. در مجموع کمال‌گرایی با پیامدهای نامطلوب، تنش و اضطراب را در فرد افزایش می‌دهد و در نتیجه، پیشرفت ورزشی کاهش یابد. حجم نمونه کوچک، از محدودیت‌های این پژوهش بوده است، بنابراین تعمیم‌پذیری نتایج می‌بایست با احتیاط صورت گیرد. توجه به آموزش مهارت‌های روان‌شناختی برای مقابله با کمال‌گرایی و تقویت عزت نفس ورزشکاران از پیشنهادات این پژوهش است.

منابع:

1. Martens, R., Vealy, R.S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, I.L: Human Kinetics.
2. Turner, P.E., & Raglin, J.S.(1996). Variability in pre competition anxiety and performance in college track and field athletes. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 28, 378-385.
3. Jones, G. Swain, A., & Cale, A. (1991). Gender differences in precipitation temporal patterning and antecedents of anxiety and self-confidence. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 1-15.

4. Lane, A. Terry, P., & Karageorghis, C. (1995). Antecedents of multidimensional competitive state anxiety and self-confidence in decathletes. *Perceptual and Motor Skills*, 80, 911-919.
5. Hmachek, D.E.(1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27-33.
6. Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Kolden, S. (1991). Dimensions of perfectionism and irrational thinking. *Journal of Rational – Emotive and Cognitive – Behavior Therapy*, 9, 185-201.
7. Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self – defeat. *Psychology Today*, November, 14, 34-51.
8. Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
9. Blatt, S.J. (1995). The destructiveness of perfectionism: implications for the treatment of depression. *American Psychologist*, 50, 1003-1020.
10. Frost, R.O., & Handerson, K.J.(1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 323-335.
11. Scanlan, T.K., Stien, G.L., & Ravizza, K. (1989). An in-dept study of former elite figure skaters: Sources of enjoyment. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 65-83.
12. Hardy, L., Gones, G., & Gould, D. (1996). Understanding psychological preparation for sport: theory and practice of elite performers. New York: Wiley.
13. Dunn, J. Jeffrey, K.H. etal. (2005). Establishing construct validity evidence for the sport multidimensional perfectionism scale. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(1), 57-79.
14. Stoeber, J., Otto, K., Pescheck, E., Becker, B., & Stoll, O.(2006). Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 959-969.
15. Hall, H.K., Kerr, A.W., Kozub, A. Finnie, S.B.(2007). Motivational antecedents of obligatory exercise: The influence of achievement goals and multidimensional perfectionism *Psychology of Sport and Exercise*, 8(3), 297-316.
16. Stoeber, J., Stoll, O., Pescheck, E., & 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.
17. Hill, A.P., Hall, H.K., Appleton, P.R., & Kozub, P.A.(2008). Perfectionism and burnout in junior elite soccer players: The mediating influence of unconditional

self-acceptance

Psychology of Sport and Exercise, 9(5), 630-644.

18. Stoll, O., Lau, A., Stoeber, J. (2008). Perfectionism and performance in a new basketball training task: Does striving for perfection enhance or undermine performance? *Psychology of Sport and Exercise*, 9(5), 620-629.
19. Appleton, P.R., Hall, H.K., Hill, A.P.(2009). Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, In Press, Corrected Proof.
۲۰. اقدسی، محمد تقی (۱۳۷۱). بررسی و مقایسه عزت نفس در دانش آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس.
21. Kerr, G.A., & Goss, J.D. (1997). Personal control in elite gymnasts: the relationships between locus, self-esteem, and trait anxiety. *Journal of Sport Behavior*, 20, 69-83.
22. Baldwin, M.K., & Courneya, K.S. (1997). Exercise and self-esteem in breast cancer survivors: an application of the exercise and self-esteem model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 347-358.
23. Berry, T.R., & Howe, B.L. (2000). Risk factors for disordered eating in female university athletes. *Journal of Sport Behavior*, 23, 207-219.
24. Rice, D.D., Ashby, J.S., & Slaney, R.B. (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: a structural equations analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 304-314.
25. Parker, W.D., (1997). An empirical typology of perfectionism in academically talented children. *American Educational Research Journal*, 34, 545-562.
26. Accordino, D.B., Accordino, M.p., & Slaney, R.B. (2002). An investigation of perfectionism, mental health, and achievement motivation in adolescents. *Psychology in the School*, 37, 535-345.
27. Campbell, J.D., & DiPaula, A. (2002). An perfectionist self-beliefs: their relation tom personality and goal pursuit. In Flett, Hewitt, P.L. (Eds), *Perfectionism: Theory, Research and Treatment* (PP. 181-198). Washington, D.C: American Psychological Association.
28. Koivula, N., Hassmén, P., & Fallby, J.(2002). Self-esteem and perfectionism in elite athletes: effects on competitive anxiety and self-confidence. *Personality and Individual Differences*, 32(5), 865-875.
۲۹. بشارت، محمد علی؛ آقامحمدیان، حمیدرضا و حیدری، فرانک (۱۳۸۳). کمال گرایی و عزت نفس در دانشجویان تربیت بدنی. دو فصلنامه تحقیقات علوم رفتاری، دوره ۲، صص: ۲۰-۲۵.

30. Hill, A.P., Hall, H.K., Appleton, P.R., & Kozub, P.A.(2009). The mediating influence of unconditional self-acceptance and labile self-esteem on the relationship between multidimensional perfectionism and exercise dependence. *Psychology of Sport and Exercise, 10(1)*, 35-44.
۳۱. ابوالقاسمی، عباس (۱۳۸۶). بررسی پایایی اعتبار یابی مقیاس کمال‌گرایی چند بعدی ورزش. گزارش منتشر نشده.
32. Rosenberg, M.(1965). Society and the adolescent self-image. New Jersey: Princeton University Press.
۳۳. عباسی، مسلم؛ ابوالقاسمی، عباس؛ نریمانی، محمد و قمری، حسین (۱۳۸۶). بررسی ارتباط برخی از متغیرهای شخصیتی با کارآفرینی و عملکرد. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه محقق اردبیلی.
34. Pacht, A.R.(1984). Reflections on perfect. *American Psychologist, 39*, 386-390.
35. Sonstroem, R.J., & Morgan, W.P. (1989). Exercise and self-esteem: rational and model. *Medicine and Science in Sport and exercise, 21*, 329-337.

