

ارتباط کمال‌گرایی و پرخاشگری در بین دانش‌آموزان ورزشکار

رضا اندام^۱، مریم خارکن^۲، رحیمه مهدی‌زاده^۳

تاریخ دریافت: ۹۲/۵/۱۰

تاریخ پذیرش: ۹۲/۹/۱۰

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی ارتباط کمال‌گرایی و پرخاشگری در بین دانش‌آموزان ورزشکار بود. روش پژوهش، توصیفی و از نوع مطالعات همبستگی بود. بدین منظور ۳۳۳ دانش‌آموز ورزشکار با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شده و پرسش‌نامه‌های ویژگی‌های فردی، کمال‌گرایی چندبعدی در ورزش گتوالز و دان، و پرخاشگری ورزشی بردمیر را تکمیل کردند. روایی پرسش‌نامه‌ها با بهره‌گیری از نظرات اصلاحی اساتید روان‌شناسی و مدیریت ورزشی، مربیان و ورزشکاران به دست آمد و پایایی آن‌ها با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۹ و ۰/۸۳ تعیین شد. داده‌ها با استفاده از آزمون‌های آماری توصیفی و استنباطی (آزمون کولموگراف-اسمیرنوف، ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه) تجزیه و تحلیل شدند. نتایج پژوهش نشان داد، کمال‌گرایی با پرخاشگری ورزشی دانش‌آموزان ورزشکار ارتباط مثبت و معناداری داشته است؛ همچنین از میان خرده‌مقیاس‌های کمال‌گرایی، تنها بین خرده‌مقیاس ادراک فشار والدین با پرخاشگری ورزشی ارتباط معناداری مشاهده نشد. در نتایج تحلیل رگرسیون، خرده‌مقیاس نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات، به‌عنوان بهترین پیش‌بینی‌کننده پرخاشگری خصمانه شناخته شد. با توجه به نتایج پژوهش حاضر، همیشه نمی‌توان کمال‌گرایی را به‌عنوان یک عامل منفی در پیش‌بینی پرخاشگری قلمداد کرد؛ زیرا کمال‌گرایی بهنجار، موجب کاهش پرخاشگری می‌شود؛ بنابراین باید به ابعاد بهنجار و نابهنجار کمال‌گرایی به‌طور همزمان توجه نمود.

واژه‌های کلیدی: استانداردهای شخصی، کمال‌گرایی بهنجار، پرخاشگری ورزشی، دانش‌آموز ورزشکار.

The relationship between perfectionism and aggression among athlete students

Reza Andam, Maryam kharkan, Rahimeh Mehdizadeh

Abstract

The aim of present study was to investigate the relationship between perfectionism and aggression among athlete students. The method of this research was descriptive correlation. So, 333 athlete students were selected by random cluster sampling and completed demographics, sport multidimensional perfectionism of Gotwals & Dunn and athletic aggression of Bredemeier questionnaires. The validity of questionnaires was confirmed by constructive comments of psychologists and sport management professors coaches and athletes and their reliability determined by Cronbach's alpha coefficient of 0.89 and 0.83 respectively. The data were analyzed using descriptive and inferential statistics Kolmogorov-Smirnov test (KS-test), Pearson correlation and multivariable regression. The results of this study indicated that perfectionism has positive and significant correlation with athlete students aggression. Also, through subscales of perfectionism, only the perceived parental pressure subscale does not correlate significantly with athletic aggression. The results of regression analysis subscale concern over mistakes were recognized as the best predictor of hostile aggression. According to results of this study, perfectionism must not be considered as a negative predictor for aggression, because it reduces adaptive perfectionism to aggression. Therefore, both adaptive and maladaptive perfectionism dimensions must be noted synchronously.

Key words: Personal Standards, Adaptive perfectionism, Athletic aggression, Athlete student.

۱. دانشیار دانشگاه شاهرود

۲. دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت ورزش دانشگاه شاهرود (نویسنده مسئول)

۳. استادیار دانشگاه شاهرود

Email: maryamkharkan@yahoo.com

مقدمه

آموزش و پرورش به‌عنوان یک نهاد اجتماعی، نقش مهمی در رشد و پیشرفت هر جامعه دارد. به‌طوری‌که ارتقاء سطح فرهنگی، سیاسی، اجتماعی و ورزشی هر جامعه، نیازمند توجه به آموزش و پرورش و برنامه‌ریزی مناسب و توسعه کمی و کیفی آن است. در این راستا، تربیت بدنی و ورزش نیز یک پدیده مؤثر در ارتقاء فرهنگ جوامع به‌شمار می‌رود. از این رو، می‌توان با توسعه فعالیت‌های تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس، علاوه بر سطح توانایی‌های جسمانی و روانی، بلوغ فکری و عقلی دانش‌آموزان را نیز افزایش داد که پیامد آن کاهش تنش‌های روانی و جسمانی است. علاوه بر این، شناخت نظرات و خواسته‌ها به‌ویژه نیازهای ورزشی دانش‌آموزان و اولویت‌بندی نیازها از دیدگاه آن‌ها به مربیان و پژوهشگران علوم ورزشی کمک می‌کند تا با آگاهی از برنامه‌ها و فعالیت‌های مناسب با خواسته‌ها و نیازهای واقعی دانش‌آموزان، برای رسیدن به اهداف اختصاصی متناسب با آن‌ها برنامه‌ریزی کنند (مضانی‌نژاد، ۱۳۷۲، به‌نقل از عبدلی، شمسی‌پوردهکردی، شمس و فقهی، ۱۳۸۹)، داشتن روحیه حساس و هیجانات شدید، احساس عدم‌اطمینان، تنش، ناسازگاری و پرخاشگری^۱ از یک سو و انتظارات جامعه از سوی دیگر لزوم شناخت نگرش‌ها، ویژگی‌ها، مشکلات و نیازهای آنان و همچنین دستیابی به روش‌های صحیح ارتباط با این قشر فعال و پویای جامعه را ضروری می‌سازد (اسروفه، کوپر و دهارت^۲، ۱۹۹۶).

کمال‌گرایی^۳ و پرخاشگری دو سازه روان‌شناختی هستند که اخیراً توسط روان‌شناسان ورزش^۴ مورد

توجه قرار گرفته‌اند. زیرا بر اساس شواهد پژوهشی، این دو عامل نقش مهمی در تسهیل یا تضعیف عملکرد ورزشی ایفا می‌کنند (بیرد^۵، ۲۰۱۱). کمال‌گرایی، گرایش فرد به داشتن مجموعه‌ای از معیارهای افراطی و تمرکز بر شکست‌ها و نقص‌ها در عملکرد و اعتقاد به کامل بودن و احساس اضطراب و فشار روانی بالا و ترس از عدم توانایی در تطابق انتظارات خود با زندگی تعریف شده‌است (فلت، بلنکستین و هویت^۶، ۲۰۰۹).

اگرچه شخصیت، یکی از اساسی‌ترین موضوعات روان‌شناسی و محور اصلی بحث در زمینه‌های یادگیری، انگیزه، ادراک، عواطف، هوش و اجزای آن است، اما در ارتباط با کمال‌گرایی اغلب به‌عنوان نوعی ویژگی یا صفت مورد توجه بوده که می‌تواند نقش مؤثری در رفتارهای بهنجار یا نابهنجار ایفا کند (هاماچک^۷، ۲۰۰۰).

کمال‌گرایی در ورزش اهمیت زیادی دارد؛ زیرا این یک واژه دوسویه است که هم می‌تواند عامل کمک‌کننده در کسب هدف باشد و هم مانع کسب موفقیت و اهداف عالی در ورزشکاران شود. کمال‌گرایی به شرایطی که فرد در آن قرار دارد، وابسته است و نگرش افراد از این شرایط می‌تواند هم جنبه مثبت و بهنجار داشته باشد و به موفقیت، خشنودی و رضایتمندی و کسب عملکرد برگزیده در ورزش بیانجامد و هم جنبه منفی و نابهنجار داشته باشد و باعث ناخشنودی، نارضایتی، ناامیدی و آسیب‌های روان‌شناختی گردد (هاماچک، ۲۰۰۰).

اگرچه در ابتدای امر بیشتر بر جوانب منفی و مخرب کمال‌گرایی تأکید می‌شود، اما اخیراً علاقه زیادی به توجه بر ابعاد مثبت و سازگار آن شکل گرفته است

5. Byrd
6. Flett, Blankstein & Hewitt
7. Hamachek

1. Aggression
2. Sroufe, Cooper & Dehart
3. Perfectionism
4. Sport psychologists

(فلت و هویت، ۲۰۰۶).

کمال‌گرایی ورزشکاران به‌طور عمده ساختاری سالم و بهنجار دارد. در این نوع کمال‌گرایی مکانیسم‌های عقلانی فعالند. در این مکانیسم، کانون توجه از خصومت و عصبانیت به سماجت و پشتکار تغییر می‌یابد؛ از این رو ورزشکاران برای موفقیت در ورزش کمتر به جنبه‌های نگران‌کننده آن توجه می‌کنند (اندریوز، سینگ و بوند، ۲۰۰۴). در حیطه روان-شناسی ورزش، مطالعه این سازه از اهمیت مضاعف برخوردار است؛ زیرا به‌صورت مستقیم عملکرد و موفقیت ورزشی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد (بیرد، ۲۰۱۱).

دیدگاه‌های مربوط به پرخاشگری در ورزش، دیدگاه‌هایی دوسویه است. از یک‌سو، پرخاشگری نه‌تنها جایز شمرده می‌شود، بلکه مورد تشویق قرار می‌گیرد. از طرف دیگر، دادگاه‌های متعددی به‌دلیل تخلف از قوانین تشکیل می‌گردد. یکی از دلایل این دوسویه‌گرایی آن است که تفسیر ما از پرخاشگری در موقعیت‌های مختلف بسیار متفاوت است (جارویس، ۲۰۰۴).
بدین جهت پژوهشگران تلاش کرده‌اند تا تعریف واضح‌تری در مورد پرخاشگری ارائه دهند و در یک نگاه کلی پرخاشگری را این‌گونه تعریف می‌کنند: «هر نوع رفتاری که به قصد آسیب‌رساندن عمدی به شخص دیگر انجام شود که ممکن است روانی یا جسمانی باشد» (برد میر، ۱۹۸۴ و استیفنز، ۲۰۰۱).
برای تمایز رفتارهای مجاز و غیرمجاز در میداين ورزشی، بارون^{۱۲} (۱۹۷۷) دو نوع پرخاشگری ابزاری^{۱۳} و پرخاشگری خصمانه^{۱۴} را از هم جدا می‌سازد

(جارویس، ۲۰۰۴).

پرخاشگری خصمانه، به عمل مشهودی اشاره دارد که به‌قصد صدمه‌رساندن جسمانی یا روانی به خود یا دیگری انجام می‌شود. تقویت اصلی در پرخاشگری خصمانه، رضایت خاطری است که از دیدن درد یا آسیب وارد شده به‌دست می‌آید. بنابراین هدف از این نوع پرخاشگری، دستیابی به محصول نهایی یعنی آسیب جسمانی یا روانی است. بازیکن بسکتبالی که به‌طور عمد، حریف خود را به‌طرف پایه‌های سید هل می‌دهد، صرفاً برای این‌که به او صدمه بزند، دست به پرخاشگری خصومت‌آمیز می‌زند (سیلوا^{۱۵}، ۱۹۸۳).
پرخاشگری ابزاری را بر مبنای دلیل اجرای آن می‌توان، از پرخاشگری خصمانه متمایز کرد. بازیکن در پرخاشگری ابزاری نیز سعی در ایجاد درد و آسیب دارد. اما این عمل به‌دلیل دریافت یک تقویت مثبت بیرونی صورت می‌گیرد. دریافت یک تقویت مثبت، احتمال تکرار رفتار پرخاشگرانه را از جانب ورزشکار افزایش می‌دهد. اگر بازیکن به این قصد حریف را هل دهد تا از تقویت‌کننده مثبتی چون تشویق مربی، هورای جمعیت و شهرت ورزشی برخوردار شود، آن‌گاه عمل وی در پرخاشگری ابزاری طبقه‌بندی می‌شود. از این‌رو، در مورد پرخاشگری ابزاری، پاسخ پرخاشگرانه نیز همچون ابزاری برای رسیدن به یک هدف بیرونی استفاده می‌شود (سیلوا، ۱۹۸۳). در مجموع، پرخاشگری ابزاری در مسابقات مطلوب بوده و برای موفقیت فرد و گروه مفید است (راچفورت^۱، ۲۰۰۰). هرچند ویژگی مخالفت‌کردن در انسان یک واکنش روانی بهنجار به-شمار می‌رود، اما در برخی از افراد سطح، عمق و شدت بیشتری دارد که به پرخاشگری منجر می‌شود. مطالعه پرخاشگری در ورزش به‌دلایل متعددی اهمیت دارد. پژوهشگران علوم اجتماعی غالباً چنین

8. Andrews, Singh & Bond
9. Jarvis
10. Bredemeire
11. Stephens
12. Baron
13. Instrumental aggression
14. Hostile aggression

15. Silva
1. Rochefort

ادراک شده^۸) با هیچ‌کدام از ابعاد پرخاشگری ارتباط معناداری مشاهده نکردند (دهقانی و دیگران، ۲۰۱۳). در پژوهشی اونجان^۹ (۲۰۰۹) به اهمیت استانداردهای بالا و ناهماهنگی در افزایش پرخاشگری پی‌برد و اشاره نمود افرادی که در کارهایشان نظم و سازماندهی^{۱۰} بیشتری دارند، پرخاشگری در آنها کاهش می‌یابد. آنان همچنین به این نتیجه رسیدند که کمال‌گرایی ناپه‌نچار^{۱۱} می‌تواند باعث افزایش پرخاشگری شود، درحالی‌که شکل په‌نچار آن می‌تواند پرخاشگری را کاهش دهد (اونجان، ۲۰۰۹).

بیرد (۲۰۱۱) در بررسی ارتباط بین کمال‌گرایی، خشم، اضطراب و پرخاشگری ورزشی^{۱۲}، دریافت که بین کمال‌گرایی کلی و پرخاشگری خصمانه ارتباط معنادار و مثبت وجود دارد و بین کمال‌گرایی کلی و پرخاشگری ابزاری ارتباط معناداری وجود ندارد. وی همچنین به‌وجود رابطه منفی بین کمال‌گرایی په‌نچار^{۱۳} و پرخاشگری خصمانه پی‌برد و نشان داد بین کمال‌گرایی په‌نچار و پرخاشگری ابزاری ارتباط معناداری وجود ندارد. وی همچنین دریافت کمال-گرایی ناپه‌نچار باعث افزایش پرخاشگری خصمانه در ورزشکاران می‌شود درحالی‌که با پرخاشگری ابزاری ارتباط معناداری ندارد و خرده‌مقیاس‌های نگرانی در مورد اشتباهات و نظم و سازماندهی کمال‌گرایی، موفق به پیش‌بینی سطوحی از پرخاشگری خصمانه شدند (بیرد، ۲۰۱۱).

در پژوهشی دان و سیروتیک^{۱۴} (۲۰۰۳) در مورد کمال‌گرایی و خشم در میان بازیکنان فوتبال کانادایی

استدلال می‌کنند که ورزش بازتابی از جامعه در کلیت خویش است. از این‌رو گفته می‌شود ورزش، جهانی کوچک از جامعه‌ای بزرگ‌تر است. امروزه در ورزش، ارائه رفتارهای خشن از سوی بازیکنان و تماشاچیان به موضوعی اصلی در رقابت‌های ورزشی تبدیل شده است (همتی‌نژاد، رحمانی‌نیا، صالحی و کیالاشکی، ۱۳۷۹).

اعمال پرخاشگرانه در بیشتر موقعیت‌های ورزشی، توسط بازیکنان و حتی مربیان و طرفداران، نشان داده می‌شوند. در فعالیت‌هایی نظیر ورزش‌های برخوردی هاک روی یخ، راگی و فوتبال، پرخاشگری به‌عنوان یک عامل ضروری در عمل توصیف شده و زیاد مورد تشویق واقع می‌شوند (براون^۲، ۲۰۰۰). روان‌شناسان ورزشی در مورد استفاده از رفتار پرخاشگرانه در ورزش نگرانند و بررسی کرده‌اند که اساساً پرخاشگری منفی است و از نظر اخلاقی غیرقابل قبول است (استوبر و اتو^۳، ۲۰۰۶). توجه به مسائل اخلاقی در ورزش همواره مورد تأکید مسئولان و جامعه ورزش کشور بوده است؛ از این‌رو مطالعه در ابعاد گوناگون این حوزه می‌تواند زمینه‌های بروز بسیاری از بداخلاقی‌های حاضر در ورزش کشور را شناسایی نموده و راه‌حل‌های متناسب با آن را پیشنهاد نماید.

دهقانی، محرم‌زاده و بهتاج^۴ (۲۰۱۳) با مطالعه ارتباط بین کمال‌گرایی و پرخاشگری ورزشی در بین بازیکنان فوتبال پی‌بردند که با افزایش بعد نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات^۵ کمال‌گرایی، پرخاشگری خصمانه ورزشکاران افزایش می‌یابد و بین خرده‌مقیاس‌های دیگر کمال‌گرایی (استانداردهای شخصی^۶، فشار والدین ادراک شده^۷ و فشار مربی

7. Perceived Parental Pressure

8. Perceived Coach Pressure

9. Ongen

10. Organization

11. Maladaptive perfectionism

12. athletic aggression

13. Adaptive perfectionism

14. Dunn & Syrotuik

2. Brown

3. Stober & Otto

4. Dehghani, Moharramzadeh & Behtaj

5. Concern Over Mistakes

6. Personal Standards

اضطراب و فقدان اعتمادبه‌نفس می‌باشد و در مقابل، کمال‌گرایی مثبت، همبستگی معنی‌داری با معیارهای شخصی بالا، عملکرد مطلوب و سازگاری مثبت دارد (رایس و دلو، ۲۰۰۲).

استول، لاو و استوبر^{۱۸} (۲۰۰۸) با بررسی ۱۲۲ دانشجوی ورزشکار دریافتند که کمال‌گرایی مثبت با عملکرد ورزشی ارتباط مثبت دارد، در صورتی که بین کمال‌گرایی منفی و عملکرد ورزشی ارتباط منفی و معنادار به‌دست‌آمد (استول و دیگران، ۲۰۰۸).

نتایج پژوهش دانکلی، زوروف و بلنکستین^{۱۹} (۲۰۰۶) نشان‌داد که تردید و نگرانی در مورد کارها، خود-انتقادگری و همچنین انتقادات والدین، با استفاده از راهبردهای اجتنابی در موقعیت‌های اجتماعی، مشاخره‌کردن و خلق و خوی منفی رابطه مثبت و با خلق‌وخوی مثبت و توانایی دریافت حمایت اجتماعی رابطه منفی دارد (دانکلی و دیگران، ۲۰۰۶).

بشارت و حسینی (۱۳۹۰) در پژوهشی نشان‌دادند بین خشم و پرخاشگری ورزشکاران ملی رشته‌های منتخب، همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد، آن‌ها همچنین به این نتیجه رسیدند که خشم در جریان رقابت‌های ورزشی به بروز رفتار پرخاشگرانه می‌انجامد و احتمال موفقیت ورزشکار را کاهش می‌دهد (بشارت و حسینی، ۱۳۹۰).

براساس پژوهش‌های انجام‌شده، کمال‌گرایی می‌تواند اثرات بهنجار و نابهنجاری بر رفتار ورزشکاران داشته باشد (هاماچک، ۲۰۰۰؛ اونجان، ۲۰۱۰، بیرد، ۲۰۱۱) و سازه بسیار مهمی در روان‌شناسی ورزشی می‌باشد، زیرا، می‌تواند کمک‌کننده یا مانع کسب اهداف موفقیت، توسط ورزشکاران گردد (دان و دیگران، ۲۰۰۶).

براساس مطالعات پژوهشگر، تاکنون ارتباط بین

به این نتیجه رسیدند دو بعد نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات و فشار مربی ادراک شده از ابعاد کمال‌گرایی بیشتر در ارتباط با خشم در فوتبال بوده- است. به‌طور کلی نتایج نشان می‌دهد که ورزشکاران با تمایلات ناسالم و هدف‌گیری غیرعادی (مانند: تکلیف‌مداری پایین و خودمداری بالا) بیشتر به سمت تجربه خشم در رقابت پیش می‌روند و کمتر قادر می‌شوند تا پاسخ‌های خشم خود را با روش‌هایی کنترل کنند که باعث بهبود عملکرد شود (دان و سیروتیک، ۲۰۰۳).

هنریک، پیتر، گوران و ماتیاس^{۱۵} (۲۰۰۸)، در پژوهش‌های خود در زمینه ارتباط بین ابعاد کمال-گرایی و حالات خلقی چنین اظهار داشتند که نگرانی در مورد اشتباهات در رقابت‌های ورزشی با پیامدهای منفی مختلفی مانند احساس شکست، گناه، شرم و سرزنش همیشه همراه خود فرد خواهد بود. بین بعد نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات کمال‌گرایی و مؤلفه‌های افسردگی، خستگی، تنش، سردرگمی و مجموع اختلالات خلقی ارتباط منفی و معنادار وجود- دارد (هنریک و دیگران، ۲۰۰۸).

دان، کاسگروودان و سیروتیک^{۱۶} (۲۰۰۶) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند اهمیت بیش از حد و تمرکز بر اشتباهات در حین رقابت، باعث می‌شود ورزشکار تمرکز خود را بر اجرا و عملکرد از دست‌داده و در نهایت این امر به کاهش سطح عملکرد فرد منجر شده و او همواره خود را شکست خورده تلقی می‌کند که این احساس شکست زمینه‌ساز خشم و افسردگی خواهد شد (دان و دیگران، ۲۰۰۶). به اعتقاد رایس و دلوو^{۱۷} (۲۰۰۲)، کمال‌گرایی منفی پیش‌بینی‌کننده پیامدهای روان‌شناختی مشکل‌زا نظیر افسردگی،

15. Henrik, Peter, Goran & Mattias

16. Causgrove Dunn & Syrotuik

17. Rice & Dellwo

18. Stoll, Lau & Stober

19. Dunkley, Zurroff & Blankstein

ورزش گتوالز و دان^۱ (۲۰۰۹) و پرسش‌نامه پرخاشگری ورزشی بردمیر (۱۹۷۵) استفاده شد.

پرسش‌نامه کمال‌گرایی چندبعدی در ورزش، شامل شش خرده‌مقیاس استانداردهای شخصی با (۶ سؤال)، نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات با (۸ سؤال)، ادراک فشار والدین با (۸ سؤال)، ادراک فشار مربی با (۶ سؤال)، شک و تردید در مورد فعالیت‌ها با (۴ سؤال) و نظم و سازماندهی با (۷ سؤال) در قالب ۳۹ سؤال در طیف پنج ارزشی لیکرت (از کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۵)، مورد ارزیابی قرار گرفت. قابل توجه اینکه پرسش‌نامه کمال‌گرایی در ورزش شامل ۴۲ سؤال بود که ۳ سؤال آن زمان گرفتن روایی با نظرات اصلاحی اساتید صاحب نظر حذف شد. در این پرسش‌نامه، از خرده‌مقیاس‌های استانداردهای شخصی، نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات، ادراک فشار والدین، ادراک فشار مربی و شک و تردید در مورد فعالیت‌ها به‌عنوان کمال‌گرایی ناپه‌نجا و از خرده‌مقیاس‌های استانداردهای شخصی و نظم و سازماندهی به‌عنوان کمال‌گرایی به‌نجا نام‌برده شد. در این میان، خرده‌مقیاس استانداردهای شخصی، به‌عنوان کمال‌گرایی به‌نجا و کمال‌گرایی ناپه‌نجا شناخته شده است. پرسش‌نامه پرخاشگری ورزشی شامل دو خرده‌مقیاس پرخاشگری خصمانه با (۱۵ سؤال) و پرخاشگری ابزاری با (۱۵ سؤال) در قالب ۳۰ سؤال در طیف چهار ارزشی لیکرت از (کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۴) بود.

در مرحله اول پژوهش حاضر، با استفاده از روش ترجمه-بازترجمه^۲ نسخه اصلی پرسش‌نامه‌ها، از زبان انگلیسی به زبان فارسی ترجمه گردید؛ سپس روایی آن‌ها توسط متخصصان مدیریت و روان‌شناسی ورزشی، مربیان و دانش‌آموزان ورزشکار بررسی و

کمال‌گرایی و پرخاشگری در ورزشکاران نوجوان مورد بررسی قرار نگرفته است. از این رو به دلیل محدود بودن پژوهش‌های انجام‌گرفته در خصوص ارتباط بین این دو متغیر، ضرورت انجام مطالعاتی از این دست در حیطه ورزش احساس می‌شود. نتایج چنین پژوهش‌هایی می‌تواند به مربیان و روان‌شناسان ورزشی کمک‌نماید تا با آگاهی از خصوصیات شخصیتی ورزشکاران و نیازهای روان‌شناختی رشته‌های ورزشی، نوجوانان را به سوی ورزش‌های مناسب هدایت نمایند. از این رو، برای نیل به این اهداف، پژوهش حاضر در نظر دارد، رابطه بین کمال‌گرایی و پرخاشگری را در بین دانش‌آموزان ورزشکار بررسی نماید.

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر، توصیفی از نوع همبستگی بود که به شیوه میدانی و با استفاده از پرسش‌نامه انجام شده بود. جامعه آماری پژوهش را کلیه دانش‌آموزان ورزشکار دختر و پسر دوره متوسطه در رشته‌های والیبال، بسکتبال، تکواندو و کاراته تشکیل می‌دادند که حداقل دو سال سابقه ورزشی در رشته مورد نظر را داشته و عضو یکی از تیم‌های منتخب دانش‌آموزی بودند. طبق آمار به‌دست‌آمده، تعداد دانش‌آموزان ورزشکار در جامعه مورد مطالعه ۱۸۷۶ نفر بودند که بر اساس جدول مورگان ۳۲۰ نفر به‌صورت خوشه‌ای تصادفی به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. با در نظر گرفتن احتمال ناقص ماندن برخی پرسش‌نامه‌ها و عدم عودت برخی دیگر، ۳۷۰ پرسش‌نامه بین دانش‌آموزان توزیع شد، گفتنی است از ۳۷۰ پرسش‌نامه توزیع شده، ۳۳۳ پرسش‌نامه به‌طور کامل برگشت داده شد که در نهایت همین تعداد پرسش‌نامه مورد بررسی و تجزیه و تحلیل قرار گرفت. برای جمع‌آوری اطلاعات از سه پرسش‌نامه ویژگی‌های فردی، کمال‌گرایی چندبعدی در

1. Gotwals & Dunn
2. Forward- Backward

چندگانه با استفاده از نرم‌افزار آماری اس.پی.اس.اس. نسخه ۱۹ استفاده شد (۰/۰۵ - α).

یافته‌های پژوهش

یافته‌های پژوهش در دو بخش توصیفی و استنباطی ارائه می‌شوند. بر اساس یافته‌های توصیفی پژوهش، ۵۵/۶ درصد آزمودنی‌ها پسر و ۴۴/۴ درصد دختر و بیشتر آن‌ها در مقطع تحصیلی دوم‌دبیرستان بودند. دیگر اطلاعات توصیفی در جدول ۱ گزارش شده است.

تأیید شد و برای تعیین پایداری آن‌ها در مطالعه‌ای مقدماتی ۳۰ پرسش‌نامه در میان جامعه آماری توزیع شد که نتایج آزمون آلفای کرونباخ برای پرسش‌نامه کمال‌گرایی در ورزش ۰/۸۹ و برای پرسش‌نامه پرخاشگری ورزشی ۰/۸۳ گزارش شد. به‌منظور سامان‌دادن و خلاصه‌کردن نمره‌های خام و توصیف اندازه‌های به‌دست آمده از نمونه‌ها از شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین و درصد) و برای بررسی چگونگی توزیع داده‌ها از آزمون آماری کولموگراف-اسمیرنوف استفاده شد. با توجه به طبیعی‌بودن توزیع داده‌ها برای تعیین رابطه، از آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت شناختی

متغیرها	تعداد	درصد
جنسیت	پسر	۱۸۵
	دختر	۱۴۸
سطح تحصیلی	اول‌دبیرستان	۵۱
	دوم‌دبیرستان	۱۱۹
	سوم‌دبیرستان	۱۱۵
	چهارم‌دبیرستان	۴۸
رشته ورزشی	بسکتبال	۹۵
	والیبال	۸۶
	تکواندو	۸۲
	کاراته	۷۰
سابقه قهرمانی	ندارد	۱۶
	شهرستانی	۱۱۰
	استانی	۱۷۱
کشوری	کشوری	۳۲
	بین‌المللی	۴

جدول ۲. ماتریس همبستگی برای بررسی ارتباط بین خرده‌مقیاس‌های کمال‌گرایی با خرده‌مقیاس‌های پرخاشگری (N=۳۳۳)

متغیرها	پرخاشگری ورزشی	پرخاشگری خصمانه	پرخاشگری ابزاری
کمال‌گرایی	همبستگی پیرسون معناداری ۰/۱۹۵** ۰/۰۰۱	۰/۳۰۰** ۰/۰۰۱	-۰/۰۶۱ ۰/۲۶۹
استانداردهای شخصی	همبستگی پیرسون معناداری ۰/۲۹۰** ۰/۰۰۱	۰/۴۴۵** ۰/۰۰۱	-۰/۰۹۰ ۰/۱۰۳
نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات	همبستگی پیرسون معناداری ۰/۳۹۰** ۰/۰۰۱	۰/۵۳۳** ۰/۰۰۱	-۰/۰۴۹ ۰/۳۷۳
ادراک فشار والدین	همبستگی پیرسون معناداری ۰/۰۵۳ ۰/۳۳۴	۰/۰۴۳ ۰/۴۳۲	۰/۰۲۴ ۰/۶۵۷
ادراک فشار مربی	همبستگی پیرسون معناداری ۰/۳۵۷** ۰/۰۰۱	۰/۳۶۵** ۰/۰۰۱	۰/۰۸۵ ۰/۱۲۱
شک و تردید در مورد فعالیت‌ها	همبستگی پیرسون معناداری ۰/۱۴۶** ۰/۰۰۸	۰/۱۰۳ ۰/۰۶۱	۰/۰۸۴ ۰/۱۲۵
نظم و سازماندهی	همبستگی پیرسون معناداری ۰/۳۵۵** ۰/۰۰۱	۰/۳۵۷** ۰/۰۰۱	-۰/۰۹۱ ۰/۰۹۷
کمال‌گرایی بهنجار	همبستگی پیرسون معناداری ۰/۱۴۲** ۰/۰۱۰	۰/۰۵۱ ۰/۳۵۶	-۰/۱۳۴* ۰/۰۱۴
کمال‌گرایی نابهنجار	همبستگی پیرسون معناداری ۰/۴۴۹** ۰/۰۰۱	۰/۵۶۶** ۰/۰۰۱	-۰/۰۰۷ ۰/۸۹۶

** p < ۰/۰۱ * p < ۰/۰۵

مثبت دارد که تنها ارتباط منفی پرخاشگری ورزشی با خرده‌مقیاس نظم و سازماندهی می‌باشد و پرخاشگری خصمانه با همه خرده‌مقیاس‌های کمال‌گرایی به جز ادراک فشار والدین و شک و تردید در مورد فعالیت‌ها ارتباط معنادار و مثبت دارد که در این‌جا نیز تنها ارتباط منفی پرخاشگری خصمانه با خرده‌مقیاس نظم و سازماندهی می‌باشد و پرخاشگری ابزاری با هیچ‌کدام از خرده‌مقیاس‌های کمال‌گرایی ارتباط معناداری ندارد. همچنین کمال‌گرایی بهنجار با پرخاشگری خصمانه ارتباط معنی‌داری ندارد. اما با پرخاشگری ابزاری ارتباط منفی و معنی‌دار دارد و کمال‌گرایی نابهنجار با پرخاشگری خصمانه ارتباط مثبت و معناداری دارد و با پرخاشگری ابزاری ارتباط معناداری ندارد.

نتایج آزمون نشان می‌دهد رابطه مثبت و معناداری بین کمال‌گرایی کلی و کمال‌گرایی نابهنجار با پرخاشگری ورزشی دانش‌آموزان وجود دارد ($r=0/195, P=0/001$). به عبارتی، دانش‌آموزانی که ابعاد بالاتری از کمال‌گرایی کلی و کمال‌گرایی نابهنجار دارند، پرخاشگری بیشتری داشته و بین کمال‌گرایی بهنجار و پرخاشگری ورزشی آن‌ها رابطه منفی و معناداری وجود دارد ($r=0/449, P=0/001$). به عبارتی، ورزشکارانی که ابعاد بالاتری از کمال‌گرایی بهنجار دارند، پرخاشگری کمتری دارند. در مورد روابط بین خرده‌مقیاس‌های دو متغیر (کمال‌گرایی و پرخاشگری ورزشی) یافته‌ها نشان می‌دهد پرخاشگری ورزشی با همه خرده‌مقیاس‌های کمال‌گرایی به غیر از ادراک فشار والدین ارتباط معنادار و

جدول ۳. پیش‌بینی پرخاشگری ورزشی، پرخاشگری خصمانه و پرخاشگری ابزاری دانش‌آموزان ورزشکار از روی خرده‌مقیاس‌های کمال‌گرایی

پرخاشگری ابزاری	پرخاشگری خصمانه	پرخاشگری ورزشی		
- ۰/۱۰۱	۰/۳۵۵	۰/۲۵۴	B	استانداردهای شخصی
- ۰/۱۰۱	۰/۳۳۳	۰/۱۹۱		
۰/۰۷۲	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	sig	نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات
- ۰/۱۰۳	۰/۳۶۶	۰/۲۶۳	B	
- ۰/۱۱۴	۰/۳۷۹	۰/۲۱۹		
۰/۰۶۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	sig	ادراک فشار والدین
۰/۰۲۷	۰/۰۳۹	۰/۰۶۶	B	
۰/۰۲۲	۰/۰۳۰	۰/۰۴۱		ادراک فشار مربی
۰/۶۹۱	- ۰/۴۵۳	۰/۳۷۸	sig	
۰/۲۰۶	۰/۲۰۵	۰/۴۱۱	B	
۰/۱۲۵	۰/۱۱۷	۰/۱۸۸		شک و تردید در مورد فعالیت‌ها
۰/۰۳۷	۰/۰۰۸	۰/۰۰۱	sig	
۰/۳۰۲	۰/۲۲۵	۰/۵۲۷	B	
۰/۰۹۱	۰/۰۶۴	۰/۱۲۰		نظم و سازماندهی
۰/۱۰۰	۰/۱۱۷	۰/۰۱۰	sig	
- ۰/۰۷۳	- ۰/۱۷۱	- ۰/۲۴۴	B	
- ۰/۱۰۹	- ۰/۲۳۸	- ۰/۲۷۳		
۰/۰۵۲	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	sig	
۰/۲۰۸	۰/۶۹۷	۰/۵۷۰	R	
۰/۰۴۳	۰/۴۸۶	۰/۳۲۴	R ²	

از آن‌جایی که مقیاس کمال‌گرایی، ترکیبی از خرده- مقیاس‌ها است، برای بررسی این‌که این خرده- مقیاس‌ها چه اندازه در پیش‌بینی پرخاشگری، پرخاشگری خصمانه و پرخاشگری ابزاری می‌توانند مؤثر باشند از تحلیل رگرسیون چندگانه به روش همزمان استفاده شد (جدول ۳). در این تحلیل، خرده- مقیاس‌های کمال‌گرایی به‌عنوان متغیرهای پیش‌بین، پرخاشگری ورزشی، پرخاشگری خصمانه و پرخاشگری ابزاری، هر کدام به صورت جداگانه به- عنوان متغیرهای ملاک وارد معادله رگرسیون شدند.

بر این اساس، تنها خرده مقیاس ادراک فشار والدین نتوانست پرخاشگری ورزشی را به‌طور معنی‌دار پیش- بینی کند. به‌جز خرده‌مقیاس نظم و سازماندهی که به صورت منفی و معنادار پرخاشگری ورزشی را پیش- بینی کرد باقی خرده‌مقیاس‌ها به‌صورت مثبت و معنادار پرخاشگری ورزشی را پیش‌بینی کردند. خرده- مقیاس‌های کمال‌گرایی می‌توانند ۳۲ درصد تغییرات واریانس پرخاشگری ورزشی را پیش‌بینی نمایند.

درجه‌های بالای کمال آن‌ها را دچار اضطراب و پرخاشگری و افسردگی شدید می‌کند (اونجان، ۲۰۱۰)؛ در نتیجه کمال‌گرایی افراطی در افراد باعث پرخاشگری آن‌ها می‌شود.

همچنین این یافته با نتایج پژوهش بشارت و حسینی (۱۳۹۰)، همسو است. آن‌ها در پژوهشی تحت عنوان رابطه بین خشم و پرخاشگری در ورزشکاران رشته‌های منتخب ملی به این نتیجه رسیدند که بین خشم و پرخاشگری رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و این موضوع نشان می‌دهد که خشم در جریان رقابت‌های ورزشی به بروز رفتار پرخاشگرانه می‌انجامد و احتمال موفقیت ورزشکار را کاهش می‌دهد (بشارت و حسینی، ۱۳۹۰). همان‌گونه که کمال‌گرایی افراطی موجب افزایش اضطراب رقابتی و خشم در ورزشکاران شده و عملکرد ورزشی را در آن‌ها کاهش می‌دهد، این عوامل به نوبه خود باعث بروز پرخاشگری در ورزشکاران می‌شود.

با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر، در مورد روابط بین خرده‌مقیاس‌های دو متغیر (کمال‌گرایی و پرخاشگری ورزشی)، مشخص شد بین خرده‌مقیاس استانداردهای شخصی با پرخاشگری ورزشی و پرخاشگری خصمانه ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد؛ به عبارتی دانش‌آموزانی که استانداردهای شخصی در آن‌ها بالاتر بود پرخاشگری بیشتری نیز داشتند. این یافته با نتایج پژوهش اونجان (۲۰۰۹) همخوانی دارد. اونجان (۲۰۰۹) در پژوهشی بین استانداردهای بالا و پرخاشگری ارتباط مثبت و معناداری مشاهده کرد. یافته پژوهش حاضر با پژوهش دهقانی و همکاران (۲۰۱۳) همخوانی ندارد. علت این موضوع شاید به دلیل متفاوت بودن جامعه مورد مطالعه باشد، در پژوهش آن‌ها جامعه مورد مطالعه، بازیکنان فوتبال تیم‌های بزرگسال بودند که با جامعه پژوهش حاضر، متفاوت بود. دهقانی و دیگران (۲۰۱۳) بین استانداردهای شخصی با پرخاشگری

درمورد پیش‌بینی پرخاشگری خصمانه توسط خرده-مقیاس‌های کمال‌گرایی می‌توان گفت که استانداردهای شخصی و نگرانی در مورد اشتباهات پیش‌بینی‌کننده مثبت و معنادار و نظم و سازماندهی، پیش‌بینی‌کننده منفی برای پرخاشگری خصمانه بودند که خرده‌مقیاس‌های کمال‌گرایی روی هم‌رفته ۴۸ درصد تغییرات واریانس پرخاشگری خصمانه را پیش‌بینی کرده‌اند و هیچ‌کدام از خرده‌مقیاس‌های کمال‌گرایی موفق به پیش‌بینی پرخاشگری ابزاری نشدند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف کلی پژوهش حاضر تعیین رابطه بین کمال‌گرایی و پرخاشگری در بین دانش‌آموزان ورزشکار بود. نتایج نشان داد که رابطه مثبت و معناداری بین مقیاس کمال‌گرایی و مقیاس پرخاشگری ورزشی و همچنین بین کمال‌گرایی و پرخاشگری خصمانه دانش‌آموزان ورزشکار وجود دارد. اما بین کمال‌گرایی و پرخاشگری ابزاری دانش‌آموزان ارتباط معناداری مشاهده نشد؛ بنابراین دانش‌آموزانی که کمال‌گرایی بالاتری دارند، پرخاشگری ورزشی و پرخاشگری خصمانه بیشتری نیز خواهند داشت. این یافته با پژوهش بیرد (۲۰۱۱) هم‌خوانی دارد.

بیرد (۲۰۱۱) در پژوهشی تحت عنوان بررسی ارتباط بین کمال‌گرایی، خشم، اضطراب و پرخاشگری ورزشی، بین کمال‌گرایی و پرخاشگری ورزشی و همچنین بین کمال‌گرایی و پرخاشگری خصمانه ارتباط مثبت و معناداری مشاهده کرد و بیان کرد که بین کمال‌گرایی و پرخاشگری ابزاری ارتباط معنی‌داری وجود ندارد (بیرد، ۲۰۱۱). اونجان (۲۰۱۰)، در توصیف افراد کمال‌گرا اظهار کرد، محرک اصلی در زندگی این افراد رسیدن به خوشبختی نیست؛ بلکه تکامل و برتری یافتن است. زندگی آن‌ها در یک سری بایدها و نبایدها خلاصه شده است. آن‌ها در هر کاری باید به کمال برسند و به‌بهترین شیوه آن را انجام دهند در غیر این صورت خرسند نخواهند شد و نرسیدن به

ورزشی، ارتباطی مشاهده نکردند. استانداردهای شخصی یکی از ابعاد کمال‌گرایی است که اکثر نظریه‌پردازان این بعد را به‌عنوان ویژگی مرکزی کمال‌گرایی توصیف کرده‌اند؛ چون ورزشکاران با کمال‌گرایی منفی، معیارهای بسیار بالایی دارند و همیشه سعی می‌کنند به آن استانداردها برسند. اما غالباً نمی‌توانند به‌طور رضایت‌بخشی به همه استانداردها دست یابند و این امر باعث پرخاشگری در آن‌ها می‌شود (هاماچک، ۲۰۰۰). استانداردهای شخصی اگر در حد توانایی ورزشکاران باشد موجب موفقیت آنان شده و اگر بیش از حد توانایی‌شان باشد، باعث پرخاشگری آنان می‌شود. از آن‌جا که ویلیامز و لفی‌نگول^۱ (۱۹۹۶)، نشان دادند، وجود استانداردهای بالای کمال‌گرایی در ورزشکاران نخبه اغلب برای عملکرد آن‌ها مفید و مؤثر است. این درحالی‌است که عملکرد کمال‌گرایانه، احساسات مثبت را به احساسات منفی (مانند: ترس از شکست و اضطراب) تبدیل می‌کند (ویلیامز و لفی‌نگول، ۱۹۹۶). از طرفی بین استانداردهای شخصی و پرخاشگری ابزاری ارتباط معنی‌داری مشاهده‌نشده. این نتیجه با پژوهش دهقانی و همکاران (۲۰۱۳)، هخوانی دارد.

همچنین در پژوهش حاضر بین بعد نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات با پرخاشگری ورزشی و پرخاشگری خصمانه ارتباط مثبت و معناداری مشاهده شد. این نشان‌دهنده آن است که ورزشکاران هر چه بیشتر در مورد اشتباهاتشان در ورزش نگران باشند باعث پرخاشگری بیشتر در آن‌ها می‌شود. این یافته با نتایج پژوهش‌های دهقانی و همکاران (۲۰۱۳)، دان و سیروتیک (۲۰۰۳)، هنریک و همکاران (۲۰۰۸)، دان و همکاران (۲۰۰۶) در یک راستا می‌باشد. هنریک و همکاران (۲۰۰۸) در پژوهش خود در زمینه ارتباط بین کمال‌گرایی و حالات خلقی چنین اظهار داشتند که نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات در رقابت‌های ورزشی با پیامدهای منفی مختلفی مانند احساس شکست، گناه، شرم و سرزنش، همیشه همراه خود فرد خواهد بود. دان و همکاران (۲۰۰۶) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که اهمیت بیش از حد و تمرکز بر اشتباهات در حین رقابت باعث می‌شود که ورزشکار تمرکز خود را بر اجرا و عملکرد ازدست‌داده که در نهایت به کاهش سطح عملکرد فرد منجر شده و او همواره خود را شکست‌خورده تلقی می‌کند که این احساس شکست، زمینه‌ساز خشم و افسردگی او خواهد شد (دان و همکاران، ۲۰۰۶). فراست^۲ و همکاران (۱۹۹۰) نگرانی در مورد اشتباهات را اولین و مهم‌ترین بعد کمال‌گرایی می‌دانند (هاماچک، ۲۰۰۰). افراد کمال‌گرا، غالباً اشتباه را مساوی با شکست می‌دانند. موضع آن‌ها در زندگی، حول وحوش اجتناب از اشتباه است و به همین دلیل در بسیاری مواقع فرصت‌های یادگیری و ارتقاء را از دست می‌دهند. تمرکز بر اشتباهات و احتمال ارزشیابی منفی ممکن است موجب شود ورزشکاران، بلافاصله پس از یک خطا در جریان رقابت، تمرکز بر رفتار مربوط به تکلیف را از دست بدهند. فقدان تمرکز در نهایت به توقف در سطح عملکرد منجر می‌شود. با توجه به این‌که عملکردهای بدون نقص در ورزش کمتر پیش می‌آید، ورزشکارانی که بیش از حد نگران اشتباهاتشان هستند به‌ندرت از عملکردشان راضی خواهند شد و خود را شکست‌خورده تلقی می‌کنند که این امر موجب پرخاشگری آن‌ها می‌شود. از طرفی، بین نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات و پرخاشگری ابزاری ارتباط معنی‌داری مشاهده‌نشده. این نتیجه با پژوهش دهقانی و همکاران (۲۰۱۳)، همخوانی دارد.

ورزشی، ارتباطی مشاهده نکردند. استانداردهای شخصی یکی از ابعاد کمال‌گرایی است که اکثر نظریه‌پردازان این بعد را به‌عنوان ویژگی مرکزی کمال‌گرایی توصیف کرده‌اند؛ چون ورزشکاران با کمال‌گرایی منفی، معیارهای بسیار بالایی دارند و همیشه سعی می‌کنند به آن استانداردها برسند. اما غالباً نمی‌توانند به‌طور رضایت‌بخشی به همه استانداردها دست یابند و این امر باعث پرخاشگری در آن‌ها می‌شود (هاماچک، ۲۰۰۰). استانداردهای شخصی اگر در حد توانایی ورزشکاران باشد موجب موفقیت آنان شده و اگر بیش از حد توانایی‌شان باشد، باعث پرخاشگری آنان می‌شود. از آن‌جا که ویلیامز و لفی‌نگول^۱ (۱۹۹۶)، نشان دادند، وجود استانداردهای بالای کمال‌گرایی در ورزشکاران نخبه اغلب برای عملکرد آن‌ها مفید و مؤثر است. این درحالی‌است که عملکرد کمال‌گرایانه، احساسات مثبت را به احساسات منفی (مانند: ترس از شکست و اضطراب) تبدیل می‌کند (ویلیامز و لفی‌نگول، ۱۹۹۶). از طرفی بین استانداردهای شخصی و پرخاشگری ابزاری ارتباط معنی‌داری مشاهده‌نشده. این نتیجه با پژوهش دهقانی و همکاران (۲۰۱۳)، هخوانی دارد.

همچنین در پژوهش حاضر بین بعد نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات با پرخاشگری ورزشی و پرخاشگری خصمانه ارتباط مثبت و معناداری مشاهده شد. این نشان‌دهنده آن است که ورزشکاران هر چه بیشتر در مورد اشتباهاتشان در ورزش نگران باشند باعث پرخاشگری بیشتر در آن‌ها می‌شود. این یافته با نتایج پژوهش‌های دهقانی و همکاران (۲۰۱۳)، دان و سیروتیک (۲۰۰۳)، هنریک و همکاران (۲۰۰۸)، دان و همکاران (۲۰۰۶) در یک راستا می‌باشد. هنریک و همکاران (۲۰۰۸) در پژوهش خود در زمینه ارتباط بین کمال‌گرایی و حالات خلقی چنین اظهار داشتند که نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات در رقابت‌های ورزشی با پیامدهای منفی مختلفی مانند احساس شکست، گناه، شرم و سرزنش، همیشه همراه خود فرد خواهد بود. دان و همکاران (۲۰۰۶) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که اهمیت بیش از حد و تمرکز بر اشتباهات در حین رقابت باعث می‌شود که ورزشکار تمرکز خود را بر اجرا و عملکرد ازدست‌داده که در نهایت به کاهش سطح عملکرد فرد منجر شده و او همواره خود را شکست‌خورده تلقی می‌کند که این احساس شکست، زمینه‌ساز خشم و افسردگی او خواهد شد (دان و همکاران، ۲۰۰۶). فراست^۲ و همکاران (۱۹۹۰) نگرانی در مورد اشتباهات را اولین و مهم‌ترین بعد کمال‌گرایی می‌دانند (هاماچک، ۲۰۰۰). افراد کمال‌گرا، غالباً اشتباه را مساوی با شکست می‌دانند. موضع آن‌ها در زندگی، حول وحوش اجتناب از اشتباه است و به همین دلیل در بسیاری مواقع فرصت‌های یادگیری و ارتقاء را از دست می‌دهند. تمرکز بر اشتباهات و احتمال ارزشیابی منفی ممکن است موجب شود ورزشکاران، بلافاصله پس از یک خطا در جریان رقابت، تمرکز بر رفتار مربوط به تکلیف را از دست بدهند. فقدان تمرکز در نهایت به توقف در سطح عملکرد منجر می‌شود. با توجه به این‌که عملکردهای بدون نقص در ورزش کمتر پیش می‌آید، ورزشکارانی که بیش از حد نگران اشتباهاتشان هستند به‌ندرت از عملکردشان راضی خواهند شد و خود را شکست‌خورده تلقی می‌کنند که این امر موجب پرخاشگری آن‌ها می‌شود. از طرفی، بین نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات و پرخاشگری ابزاری ارتباط معنی‌داری مشاهده‌نشده. این نتیجه با پژوهش دهقانی و همکاران (۲۰۱۳)، همخوانی دارد.

2. Frost

1. Williams & Leffingwell

۲۰۰۶). از این‌رو افراد هر اندازه در مورد فعالیت‌هایشان بیشتر شک و تردید داشته باشند، این مسئله باعث پرخاشگری ورزشی بیشتری در آن‌ها می‌شود و همچنین بین شک و تردید در مورد فعالیت‌ها و ابعاد پرخاشگری (خصمانه و ابزاری) ارتباط معناداری مشاهده نشد.

بر طبق یافته‌های پژوهش حاضر، بین بعد نظم و سازماندهی کمال‌گرایی با پرخاشگری ورزشی و پرخاشگری خصمانه ارتباط معنادار، اما منفی وجود دارد. به این معنی که با افزایش نظم و سازماندهی ورزشکاران، پرخاشگری آن‌ها کاهش می‌یابد. این یافته با نتایج پژوهش اونجان (۲۰۰۹) هم‌راستا است. اونجان (۲۰۰۹) بین نظم و سازماندهی با پرخاشگری ارتباط معنادار و منفی گزارش کرد. همچنین در پژوهش حاضر بین نظم و سازماندهی با پرخاشگری ابزاری ارتباطی مشاهده نشد (اونجان، ۲۰۰۹).

در پژوهش حاضر بین بعد ادراک فشار والدین و پرخاشگری ورزشی و دو بعد آن ارتباط معناداری مشاهده نشد. یافته پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌های دهقانی و همکاران (۲۰۱۳)، هم‌خوانی دارد.

از آن‌جا که ادراک فشار والدین به‌عنوان یکی از خرده‌مقیاس‌های کمال‌گرایی با هیچ‌کدام از ابعاد پرخاشگری ارتباط معنی‌داری نداشت، می‌توان گفت این دلیل شاید به مسائل و مشکلات فرهنگی برگردد، به‌این‌صورت که در جامعه پژوهش حاضر، والدین، کمتر در فعالیت ورزشی و رقابت ورزشکاران دخالت می‌کنند، بنابراین ورزشکاران ممکن است فشار ناشی از انتقادات والدین را درک نکنند و اگر هم درک کنند این فشار ناشی از داشتن انتقادات بالای والدین در مورد رقابت ورزشی فرد نباشد.

در توجیه یافته‌های بالا می‌توان گفت که هرچه کمال‌گرایی افراطی در افراد بیشتر باشد، میزان انتقادات و سرزنش‌های منفی علیه خود بیشتر می‌شود.

نتایج پژوهش حاضر ارتباط مثبت و معناداری بین ادراک فشار مربی و پرخاشگری ورزشی و پرخاشگری خصمانه نشان داد. این یافته با نتایج پژوهش دان و سیروتیک (۲۰۰۳) هم‌خوانی دارد. آن‌ها به این نتیجه رسیدند دو بعد نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات و فشار مربی ادراک شده از ابعاد کمال‌گرایی بیشتر در ارتباط با خشم در بازیکنان فوتبال بود (دان و سیروتیک، ۲۰۰۳). یافته پژوهش حاضر با نتایج پژوهش دهقانی و همکاران (۲۰۱۳) هم‌خوانی ندارد. علت این تناقض شاید به دلیل آن باشد که در پژوهش حاضر جامعه مورد مطالعه، دانش‌آموزان بودند. اما جامعه پژوهش دهقانی و همکاران (۲۰۱۳) فوتبال‌بست‌های بزرگ‌سال لیگ برتر بودند و پایین‌تر بودن رده سنی دانش‌آموزان شاید موجب شود تا نتوانند فشار واردشده از طرف مربی را درک کنند و باعث پرخاشگری آن‌ها شود. این پژوهشگران بین ادراک فشار مربی و پرخاشگری، ارتباطی مشاهده نکردند.

نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که هر چه مربی، فشار بیشتری بر ورزشکاران وارد کند، پرخاشگری آن‌ها نیز افزایش پیدا می‌کند. از طرفی بین ادراک فشار مربی و پرخاشگری ابزاری ارتباط معنی‌داری مشاهده نشد. این نتیجه با پژوهش‌های دهقانی و همکاران (۲۰۱۳)، هم‌خوانی دارد.

همچنین پژوهش حاضر ارتباط مثبت و معناداری بین شک و تردید در مورد فعالیت‌ها و پرخاشگری ورزشی نشان داد. این یافته با نتایج پژوهش دانکلی و همکاران (۲۰۰۶) هم‌راستا است. نتایج پژوهش دانکلی و همکاران (۲۰۰۶) نشان داد، تردید و نگرانی در مورد کارها، خودانتقادگری و همچنین انتقادات والدین، با استفاده از راهبردهای اجتنابی در موقعیت‌های اجتماعی، مشاجره‌کردن و خلق منفی رابطه مثبت و با خلق مثبت و توانایی دریافت حمایت اجتماعی رابطه منفی دارد (دانکلی و همکاران،

پژوهش حاضر با نتایج مطالعات اونجان (۲۰۰۹)، رایس و دلوو (۲۰۰۲)، استول و همکاران (۲۰۰۸) هخوانی دارد. اونجان (۲۰۰۹) در پژوهشی به این نتیجه رسید که شکل بهنجار کمال‌گرایی می‌تواند پرخاشگری را کاهش دهد. رایس و دلوو (۲۰۰۲)، همبستگی معنی‌داری بین کمال‌گرایی بهنجار و عملکرد مطلوب و سازگاری مشاهده کردند (رایس و دلوو، ۲۰۰۲). استول و همکاران، (۲۰۰۹) با بررسی ۱۲۲ دانشجوی ورزشکار دریافتند که کمال‌گرایی مثبت با عملکرد ورزشی ارتباط مثبت دارد.

یافته پژوهش حاضر با نتیجه بیرد (۲۰۱۱) همخوانی ندارد. بیرد (۲۰۱۱) در پژوهشی به این نتیجه رسید که بین کمال‌گرایی بهنجار و پرخاشگری ابزاری ارتباط معناداری وجود ندارد (بیرد، ۲۰۱۱). علت این تناقض شاید به دلیل متفاوت بودن خصوصیات متفاوت ورزشکاران از قبیل سطح مهارت، جنسیت، سن و نوع فعالیت ورزشی و غیره باشد که نباید نادیده گرفته شوند.

همچنین بین کمال‌گرایی بهنجار و پرخاشگری خصمانه ارتباط معناداری وجود ندارد. یافته پژوهش حاضر با پژوهش بیرد (۲۰۱۱) هم‌راستا نیست، بیرد بین کمال‌گرایی بهنجار و پرخاشگری خصمانه ارتباط معنی‌دار و منفی مشاهده کرد (بیرد، ۲۰۱۱). علت این موضوع شاید به دلیل متفاوت بودن رشته‌های ورزشی مورد مطالعه باشد که در پژوهش بیرد (۲۰۱۱) روی ورزشکاران رشته‌های هاکی روی یخ، راگی و فوتبال مطالعه کردند.

در مجموع، کمال‌گرایان بهنجار می‌توانند محدودیت‌های بدنی خودشان و محدودیت‌های امکانات جامعه را بپذیرند و براساس آن، اهداف انعطاف‌پذیری مانند کسب یک مقام خوب در مسابقه را برای خودشان در نظر بگیرند. آن‌ها برای رسیدن به این هدف تلاش می‌کنند و همین تلاش هم آن‌ها را راضی می‌کند و اعتماد به نفسشان را بالا می‌برد.

زیرا همیشه ورزشکار سعی می‌کند خود را با استانداردهای شخصی، افکار ناشی از نگرانی در مورد اشتباهات و شک و تردید در مورد فعالیت‌ها و توصیه‌های مربی تطبیق دهد و این امر موجب پرخاشگری او خواهد شد.

همان‌طور که نتایج پژوهش نشان‌داد، هیچ‌کدام از خرده‌مقیاس‌های کمال‌گرایی با پرخاشگری ابزاری ارتباط معنی‌داری نداشتند، دلیل این امر شاید این باشد که دانش‌آموزان با بروز پرخاشگری ابزاری مورد تشویق مربیان، والدین و تماشاگران قرار نگرفتند و به دلیل دریافت نکردن پاداش و تقویت‌کننده مثبت بیرونی از دیگران، طبیعی است که در مسابقات خود انگیزه‌ای برای بروز پرخاشگری ابزاری نداشته باشند و احتمالاً به همین دلیل بین هیچ‌کدام از خرده-مقیاس‌های کمال‌گرایی با پرخاشگری ابزاری ارتباط معناداری وجود نداشت.

نتایج پژوهش حاضر نشان‌داد که بین کمال‌گرایی بهنجار و پرخاشگری ورزشی و پرخاشگری ابزاری ارتباط معنی‌دار منفی وجود دارد، یعنی کمال‌گرایی بهنجار در ورزشکاران، پرخاشگری را در آن‌ها کاهش می‌دهد. بر اساس نتایج ایجان، پیک، دایک و ریس^۱ (۲۰۰۷)، افراد دارای کمال‌گرایی بهنجار، معیارهایی را برای خود در نظر می‌گیرند، اما به‌جای این‌که رسیدن و یا نرسیدن به آن معیارها برایشان مهم باشد، ماهیت تلاش کردن برای رسیدن به هدف در نظرشان اهمیت دارد، آن‌ها از تلاش و رقابت برای برتری و کمال لذت می‌برند و در عین حال محدودیت‌های شخصی را به رسمیت می‌شناسد و می‌کوشند ملاک‌های بالا اما انطباق‌پذیر و معقولانه‌ای را انتخاب کنند. به بیان دیگر، افراد با کمال‌گرایی بهنجار، با خود رقابت می‌کنند نه با دیگران (ایجان و همکاران، ۲۰۰۷). نتیجه

همین سیکل تکرار می‌شود، در حالات شدیدتر، آن‌ها حتی اگر در یک حوزه ورزشی به اوج برسند، تمایل دارند در حوزه‌های رفتاری دیگری مانند علم و هنر نیز اوج بگیرند، در واقع، ورزشکاران با کمال‌گرایی نابهنجار هیچ‌وقت خود را پیروز میدان نمی‌دانند، آن‌ها حتی به خود اجازه نمی‌دهند که از دیگران کمک بگیرند، چون حتی کمک نزدیک‌ترین دوستانشان باعث می‌شود خودشان را در مرکز موفقیت نبینند.

همچنین نتایج پژوهش حاضر نشان‌داد بین کمال‌گرایی نابهنجار و پرخاشگری ابزاری ارتباط معناداری وجود ندارد، این یافته با پژوهش بیرد (۲۰۱۱) در یک راستاست.

نتایج رگرسیون چندگانه در پژوهش حاضر نشان‌داد به ترتیب، خرده‌مقیاس‌های نظم و سازماندهی، نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات، استانداردهای شخصی، ادراک فشار مربی و شک و تردید در مورد فعالیت‌ها، قوی‌ترین متغیرها برای پیش‌بینی پرخاشگری ورزشی در ورزشکاران می‌باشند که در بین این خرده‌مقیاس‌ها تنها متغیر نظم و سازماندهی به‌طور منفی و معنادار پرخاشگری ورزشی را پیش‌بینی می‌کند و بقیه، پیش‌بینی‌کننده مثبت و معنادار پرخاشگری ورزشی می‌باشند و تنها خرده‌مقیاس ادراک فشار والدین نتوانست پرخاشگری ورزشی را به‌طور معنادار پیش‌بینی کند.

همچنین نتایج رگرسیون چندگانه در پژوهش حاضر نشان‌داد که نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات و استانداردهای شخصی به‌ترتیب به‌طور قوی‌تری پیش‌بینی‌کننده مثبت و معنادار برای پرخاشگری خصمانه می‌باشند و بعد از آن‌ها خرده‌مقیاس نظم و سازماندهی پیش‌بینی‌کننده منفی و معنادار پرخاشگری خصمانه می‌باشد.

در نهایت هیچ‌کدام از خرده‌مقیاس‌های کمال‌گرایی موفق به پیش‌بینی پرخاشگری ابزاری در بین دانش‌آموزان ورزشکار نشدند.

چنین شخصی حتی اگر شکست بخورد، می‌داند که تمام تلاش خود را کرده است و به همین دلیل، با احساس رضایت از میدان مسابقه بیرون می‌آید.

نتایج پژوهش حاضر نشان‌داد بین کمال‌گرایی نابهنجار و پرخاشگری ورزشی و پرخاشگری خصمانه ارتباط معنی‌دار و مثبت وجود دارد. به این معنی که با افزایش کمال‌گرایی نابهنجار در ورزشکاران، پرخاشگری ورزشی و پرخاشگری خصمانه آن‌ها نیز افزایش می‌یابد. نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های بیرد (۲۰۱۱)، اونجان (۲۰۰۹)، دان و سیروتیک (۲۰۰۳)، رایس و دلوو (۲۰۰۲)، هم‌راستا است. بیرد (۲۰۱۱) بین کمال‌گرایی نابهنجار و پرخاشگری خصمانه ارتباط معنادار و مثبت مشاهده کرد (بیرد، ۲۰۱۱). اونجان (۲۰۰۹) در پژوهشی به این نتیجه رسید که کمال‌گرایی نابهنجار می‌تواند باعث افزایش پرخاشگری شود (اونجان، ۲۰۰۹). پژوهش‌های دان و سیروتیک (۲۰۰۳) به‌طور کلی نشان‌داد ورزشکاران با تمایلات ناسالم و هدف‌گیری غیرعادی، بیشتر به سمت تجربه خشم در رقابت پیش‌می‌روند و کمتر قادر می‌شوند که پاسخ‌های خشم خود را با روش‌هایی کنترل کنند که باعث بهبود عملکرد شود. رایس و دلوو (۲۰۰۲) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند کمال‌گرایی منفی پیش‌بینی‌کننده پیامدهای روان-شناختی مشکل‌زا نظیر افسردگی، اضطراب و فقدان اعتمادبه‌نفس می‌باشد.

ورزشکارانی که کمال‌گرایی نابهنجار دارند، از همان اول یک هدف بلندپروازانه و غیرواقع‌بینانه برای خودشان در نظر می‌گیرند، مثلاً، می‌گویند باید حتماً در مسابقات المپیک به مقام اول برسند و گرنه دیگر هیچ مقامی ارزش ندارد و یک شکست کامل محسوب می‌شود. این افراد حتی اگر به مقام اول المپیک برسند، باز هم احساس رضایت نمی‌کنند و حفظ این مقام را برای یک مدت ۱۰ ساله، یک موفقیت کامل می‌دانند و باز هم وقتی به آن می‌رسند،

یافته‌های پژوهش حاضر با پژوهش‌های بیرد (۲۰۱۱) و اونجان (۲۰۰۹)، در یک راستاست. بیرد (۲۰۱۱) به این نتیجه رسید که خرده‌مقیاس‌های نگرانی در مورد اشتباهات به صورت مثبت و معنادار و نظم و سازماندهی به صورت منفی و معنادار، سطوحی از پرخاشگری خصمانه را پیش‌بینی می‌کنند. اونجان (۲۰۰۹) در پژوهش خود نشان داد استانداردهای شخصی به طور مثبت و معنادار، خصومت و پرخاشگری کلامی را پیش‌بینی می‌کند و نظم و سازماندهی پیش‌بینی‌کننده منفی خشم، پرخاشگری فیزیکی و کلامی است.

در توجیه این یافته‌ها می‌توان گفت؛ چون نظم و سازماندهی پیش‌بینی‌کننده منفی پرخاشگری ورزشی و پرخاشگری خصمانه بوده است، به این معنی است که هر اندازه نظم و سازماندهی دانش‌آموزان بیشتر باشد، پرخاشگری ورزشی و پرخاشگری خصمانه کمتری در آن‌ها دیده می‌شود و از آن‌جا که در دانش‌آموزان ورزشکار، نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات نیز پرخاشگری ورزشی و پرخاشگری خصمانه را به طور مثبت و معنادار پیش‌بینی کرده است، می‌توان گفت که نگرانی در مورد اشتباهات نیز باعث افزایش پرخاشگری ورزشی و پرخاشگری خصمانه ورزشکاران می‌شود، چراکه نگرانی بیش از حد، ارزیابی‌های منفی نسبت به رقابت و مسابقه را بیشتر می‌کند و از آن‌جا که ادراک فشار مربی، پرخاشگری ورزشی را به صورت مثبت و معنادار پیش‌بینی کرد به این نتیجه می‌رسیم که هر اندازه مربیان ورزشی نسبت به فعالیت ورزشی و رقابتی ورزشکار، انتظارات بالایی داشته باشد، ورزشکار همیشه خود را بر اساس این انتظارات ارزیابی خواهد کرد و در رقابت ورزشی سعی بر آن دارد که انتظارات مربی را برآورده سازد، با این وجود، رقابت ورزشی دیگر برای ورزشکار لذت‌بخش نخواهد بود و موجب پرخاشگری وی می‌شود و استانداردهای شخصی نیز در پژوهش حاضر پیش-

بینی‌کننده مثبت و معنادار برای پرخاشگری ورزشی و پرخاشگری خصمانه است، استانداردهای شخصی بالا موجب مشغول شدن فکر ورزشکار به موفقیت و نتایج منفی شکست می‌شود و این مشغولیت ذهنی در رقابت ورزشی موجب ایجاد پیامدهای منفی شده و پرخاشگری را در ورزشکار افزایش می‌دهد. درخصوص شک و تردید در مورد فعالیت‌ها نیز می‌توان گفت با افزایش شک و تردید در مورد فعالیت‌ها، پرخاشگری ورزشی نیز افزایش می‌یابد و در مورد ادراک فشار والدین که موفق به پیش‌بینی پرخاشگری و خرده‌مقیاس‌های آن نشد، می‌توان گفت شاید در پژوهش حاضر فشار والدین در اندازه‌ای نبود که موجب پرخاشگری ورزشکاران شود.

همچنین در توجیه این‌که هیچ‌کدام از خرده-مقیاس‌های کمال‌گرایی موفق به پیش‌بینی پرخاشگری ابزاری نشدند، می‌توان گفت شاید به دلیل مورد تشویق قرار نگرفتن دانش‌آموزان ورزشکار با انجام پرخاشگری ابزاری باشد.

نتایج پژوهش حاضر نشان‌داد کمال‌گرایی بهنجار در دانش‌آموزان ورزشکار موجب کاهش پرخاشگری آن‌ها می‌شود، درحالی‌که کمال‌گرایی نابهنجار پرخاشگری را در آن‌ها افزایش می‌دهد. کمال‌گرایی تقریباً ویژگی مشترک اکثر ورزشکاران است. اما نمی‌توان همیشه کمال‌گرایی را به عنوان یک عامل منفی قلمداد کرد، بلکه هم‌سو با نتایج پژوهش حاضر کمال‌گرایی هم دارای جوانب مثبت و هم منفی است و باید به ابعاد بهنجار و نابهنجار آن به طور همزمان توجه کرد. کمال‌گرایی ویژگی است که اگر به صورت بهنجار و مثبت در افراد شکل بگیرد موجبات تلاش و پیشرفت آن‌ها را فراهم می‌سازد و اگر به صورت منفی و نابهنجار باشد باعث عقب افتادن و تشدید احساسات منفی مثل پرخاشگری می‌شود و به همین دلیل کارایی فرد را به صورت منفی تحت تأثیر قرار می‌دهد. بنابراین در ورزشکاران، بررسی، تشخیص و

چطور می‌توانند باشند.

منابع:

۱. بشارت، محمدعلی و حسینی، سیده‌اسماء. (۱۳۹۰). رابطه بین نشخوار خشم و پرخاشگری در ورزشکاران رشته‌های منتخب ملی. رشد و یادگیری حرکتی - ورزشی، ش ۶، صص ۶۲-۴۷.
۲. عبدلی، بهروز. شمسی‌پوردهکردی، پروانه. شمس، امیر و فقهی، ایمان. (۱۳۸۹). تأثیر مشارکت ورزشی بر ویژگی‌های شخصیتی کمال‌گرایی و خودکارآمدی دانش‌آموزان نوجوان و ارتباط این ویژگی‌ها با رشد اجتماعی. فصلنامه تعلیم و تربیت، ش ۱۰۲، صص ۹۵-۱۱۰.
۳. همتی‌نژاد، مهرعلی. رحمانی‌نیا، فرهاد. صالحی، سیروس و کیالاشکی، رشاد. (۱۳۷۹). بررسی عوامل پرخاشگری در میدان‌های ورزشی از دیدگاه ورزشکاران. تماشاگران و متخصصان تربیت بدنی، فصلنامه المپیک، ش ۳ و ۴ (پیاپی ۱۸)، صص ۳۹-۴۶.
4. Andrews, G., Singh, M., Bond, M. (2004). The Defense Style Questionner, Journal of Nervosa and Mental Disease. 12, 246-250.
5. Barthelemy, J. (2009). The Relationship Between Aggression and the Big Five Personality Factors in Predicting Academic Success, Journal of Human Behavior in the Social Environment. 2, 159-170.
6. Bredemeire, B., Shields, D. (1984). Divergence in moral reasoning about sport and every life. Sociology sport Journal. 348-357.

درمان کمال‌گرایی امری لازم و بدیهی است، چراکه ورزش در شکل رقابتی و حرفه‌ای، به معنای افتادن و بلندشدن و ادامه‌دادن و مجدداً افتادن است و اگر ویژگی شخصیتی ورزشکار، کمال‌گرایی منفی باشد او را نه تنها از حرکت و تلاش باز می‌دارد؛ بلکه باعث می‌شود احساسات منفی شدیدی را نیز تجربه کند و به‌جای شناسایی مسایل موجود و دلایل توقف خود، به انتقاد و سرزنش خود، دیگران و جامعه بپردازد. وقتی چنین اتفاقی می‌افتد احساسات منفی باعث می‌شود بسیاری از توانایی‌های فرد دست‌نخورده باقی‌مانده و ظرفیت‌ها و توانایی‌های او هیچ‌گاه در مسیر مناسب خود قرار نگرفته و او دچار توقف شود. دانش به‌دست‌آمده از پژوهش حاضر می‌تواند اطلاعات ارزشمندی برای آموزش و پرورش، مربیان و مسئولان ورزشی فراهم آورد. به‌همین دلیل مربیان باید آگاه باشند ورزشکارانی که کمال‌گرایی ناپه‌نجا دارند را شناسایی کنند و با کمک روان‌شناس ورزشی در تعدیل این ویژگی شخصیتی بکوشند تا از پرخاشگری ورزشکاران جلوگیری کنند و همچنین مربیان نباید توقع بیش از اندازه‌ای از ورزشکاران داشته باشند و آن‌ها را تحت فشار قرار دهند. در پایان، باید بیان کرد که مطرح‌شدن راه‌هایی توسط مربیان و روان‌شناسان ورزشی برای کاهش کمال‌گرایی ناپه‌نجا به دانش‌آموزان ورزشکار می‌تواند موجب کاهش پرخاشگری در آنان شود. مانند: ورزشکاران، به دلیل اشتباهات و شکست‌ها خود را سرزنش نکنند؛ پس از هر شکست به روال عادی زندگی برگردند؛ این را بپذیرند که ایده‌آل فقط یک راهنما و هدف است که باید برای رسیدن به آن تلاش کرد، نه این‌که حتماً باید ۱۰۰ درصد به آن برسند؛ این مسئله را درک کنند که همه انسان‌ها دچار شکست، ضعف و اشتباه می‌شوند و این مسائل برای انسان‌ها کاملاً طبیعی است و در انتها دانش‌آموزان ورزشکار باید یاد بگیرند تا خود را همان‌طور که هستند بپذیرند، نه این‌که

7. Brown, N. J. (2000). Aggressive and Assertive Behaviors of Rugby players, Thesis of Master of Arts, School of Physical Education, University of Victoria.
8. Byrd, M. (2011). Perfectionism hurts: Examining the relationship between perfectionism, anger ,anxiety and sport aggression, Submitted to the Faculty of Miami University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Science, Department of Kinesiology and Health.
9. Dehghani, M., Moharramzadeh, M., Behtaj, A. (2013). Examining the relationship between perfectionism and sport aggression among football players, International journal of brhavioral social and movement sciences,135-143.
10. Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., Blankstein, K. R. (2006). Specific perfectionism components versus self-criticism in predictcting maladjustment, Personality and individual defferences. 40, 665-676.
11. Dunn, J., Causgrove, D. J., Syrotuik, D. G. (2006). Examining the relationship between perfectionism and trait anger in competitive sport, International journal of sport and Exercise Psychology. 1, 7-24.
12. Dunn, J., Syrotuik, D. G. (2003). perfectionism and anger in canadaian football. University of Alberta, Canada.
13. Egan, S., Piek, J. P., Dyck, M. J., Rees, C. S., (2007). The role of dichotomous thinking in perfectionism, Behavior Reserch and therapy, 45,1822-1831.
14. Flett, G. L., Blankstein, K. R., Hewitt, P. L. (2009). Perfectionism, performance, and State positive Affect and Negative Affect After a Classroom Test Canadian Journal of School Psychology. 24, 4-19.
15. Flett, G. L., Hewitt P. L. (2006). Positive and negative perfectionism in psychopathology: Acomment on Slade and Owens dual process model, Behavior Modification. 30, 472-495.
16. Hamachek, D. E. (2000). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism, A Journal of Human Behavior. 15, 27-33.
17. Henrik, G., Peter, H., Goran, k., Mattias, J. (2008). A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes, Psychology of sport and Exercise. 9, 800-816.
18. Jarvis, M. (2004). Sport Psychology , London, Rout Idge Gotwals publication.
19. Ongen, D., E. (2009). the relationships between perfectionism and aggression among adolescents. Procedia Social and Behavioral Sciences.1, 1073- 1077.
20. Ongen, D., E. (2010). The relationships between adaptive and maladaptive perfectionism and aggression among Turkish adolescents, Australian Journal of Guidance and Counseling. 20, 99-108.
21. Rice, K. G., Dellwo, J. P. (2002). Perfectionism and self development, Journal of counseling psychology. 188-197.
22. Rochefort, L. (2000). Instrumental and Hostile Aggression and Their Roles In Sport, Motivating Humans (01.138b). Department of Psychology, Carleton University.
23. Silva, J. M. (1983).The perceived legitimacy of rule violating behavior in sport. Journal of sport psychology. 5, 438-448.
24. Sroufe, L. A., Cooper, R. G., Dehart, G. (1996). Child development. Newyork, MC Growthill inc. 95-99.

25. Stephens, D. (2001). predictors of aggressive tendencies in girls basketball, RQES. 257-266.
26. Stoeber, J., Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: approaches, evidence, challenges. Personality and Social Psychology Review. 10, 295-319.
27. Stoll, O., Lau, A., Stober, J. (2008). Perfectionism and performance in a new basketball training task: Does striving for perfection enhance or undermine performance? Psychology of sport and Exercise. 5, 620-629.
28. Williams, J. M., Leffingwell, T. R. L. (1996). Cognitive strategies in sport and exercise psychology. In: J.L. Van Raalte and B.W. Brewer, Editors, Exploring sport and exercise psychology, American Psychological Association, Washington.

