

رشد و یادگیری حرکتی _ ورزشی _ پاییز و زمستان ۱۳۹۰

شماره ۸ - ص ص : ۲۷ - ۵

تاریخ دریافت : ۱۱ / ۱۰ / ۸۹

تاریخ تصویب : ۱۹ / ۰۷ / ۹۰

تأثیر واسطه‌ای خودکارآمدی ورزشی بر رابطه بین کمال‌گرایی و اضطراب رقابتی

۱. محمدعلی بشارت^۱ _ ۲. داود حومینیان _ ۳. محمدحسین قهرمانی _ ۴. بهنام نقی‌پور گیوی
۱. استاد دانشگاه تهران، ۲. استادیار دانشگاه تهران، ۳. کارشناس ارشد دانشگاه شهید بهشتی
۴. کارشناس ارشد دانشگاه تهران

چکیده

هدف اصلی این پژوهش، مطالعه تأثیر واسطه‌ای خودکارآمدی ورزشی بر رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی و اضطراب رقابتی در نمونه‌ای از ورزشکاران ایرانی بود. ۲۳۳ ورزشکار (۱۴۵ پسر و ۸۸ دختر) در رشته‌های مختلف ورزشی به‌صورت داوطلب در این پژوهش شرکت کردند. از ورزشکاران خواسته شد مقیاس کمال‌گرایی رقابتی (CPS)، پرسشنامه چندبعدی اضطراب رقابتی (MCAQ) و مقیاس خودکارآمدی ورزشی (SSES) را تکمیل کنند. نتایج نشان داد که تلاش برای کامل بودن (کمال‌گرایی مثبت) با اضطراب شناختی و بدنی ورزشکاران همبستگی منفی و با اعتماد به خود آنها همبستگی مثبت دارد. واکنش منفی به ناکامل بودن (کمال‌گرایی منفی)، برعکس با اضطراب شناختی و بدنی ورزشکاران همبستگی مثبت و با اعتماد به خود آنها همبستگی منفی داشت. تحلیل این نتایج نشان داد که خودکارآمدی ورزشی بر رابطه بین ابعاد مثبت و منفی کمال‌گرایی با اضطراب رقابتی تأثیر واسطه‌ای دارد.

واژه‌های کلیدی

خودکارآمدی، کمال‌گرایی، اضطراب رقابتی، روانشناسی ورزشی.

مقدمه

ماهیت رقابتی و استرس‌زای ورزش، مطالبات بسیاری را بر ورزشکار تحمیل می‌کند (۴۰). بر این اساس، پاسخ‌های هیجانی به این عوامل استرس‌زا، به‌ویژه اضطراب رقابتی، یکی از زمینه‌های پژوهشی در روانشناسی ورزشی است (۴۴، ۶۷). در تجربه اضطراب رقابتی سه بعد اصلی متمایز شده است: اضطراب شناختی^۱، اضطراب بدنی^۲ و اعتماد به خود^۳ (۴۴). اضطراب شناختی مؤلفه روانی اضطراب است و با انتظارات منفی و نگرانی‌های شناختی درباره خود، موقعیت و پیامدهای احتمالی (مثل احتمال شکست) مشخص می‌شود. اضطراب بدنی مؤلفه جسمانی اضطراب است و ادراک فرد از پاسخ‌های فیزیولوژیک و برانگیختگی منفی را نشان می‌دهد. اعتماد به خود، به باور شخص در مورد تسلط بر تکلیف و توانایی انجام موفق آن اطلاق می‌شود (۲۲، ۴۴، ۶۷). مجموعه یافته‌های پژوهشی به‌طور کلی نشان می‌دهند که رابطه اضطراب شناختی و بدنی با عملکرد منفی است. درحالی-که رابطه اعتماد به خود با عملکرد مثبت است (۵۱). اعتماد به خود پیش از مسابقه و در جریان آن، تعیین‌کننده اضطراب رقابتی اندک است و اغلب با عملکرد بهتر همبستگی دارد (۲۵).

مطالعه اضطراب رقابتی به‌دلیل تأثیر مستقیم و تهدیدکننده آن بر عملکرد و موفقیت ورزشی، اهمیت زیادی دارد، اما چه عوامل و زمینه‌هایی اضطراب رقابتی را به‌وجود می‌آورند، آن را تشدید می‌کنند، و به متغیری تهدیدکننده (و نه تسهیل‌کننده) مبدل می‌سازند؟ آیا کمال‌گرایی به‌عنوان یک ویژگی شخصیتی با شدت و ضعف اضطراب رقابتی رابطه دارد؟ رابطه بین کمال‌گرایی و شدت اضطراب پیش‌رقابتی در ورزش در پژوهش‌های مقدماتی تأیید شده است (۳۴، ۴۲). یکی از ضعف‌های پژوهش‌های مقدماتی، علاوه بر محدودیت‌های نمونه‌های مورد بررسی این است که کمال‌گرایی را به‌عنوان یک سازه شخصیتی کلی در نظر گرفته و سنجیده‌اند. در پژوهش حاضر، کمال‌گرایی ورزشی، به‌عنوان یک ویژگی اختصاصی که انگیزه و رفتار ورزشکار را در رابطه با فعالیت‌های ورزشی تحت تأثیر قرار می‌دهد، بررسی می‌شود. نتایج این پژوهش در عین حال به‌صورت اختصاصی نشان خواهد داد که چه رابطه‌ای بین ابعاد مختلف کمال‌گرایی و اضطراب رقابتی وجود دارد. این نتایج همچنین تا حدودی تعارض یافته‌های فعلی در زمینه تأثیرات متفاوت (مثبت و منفی) کمال‌گرایی بر عملکرد ورزشی را

1 - Cognitive anxiety

2 - Somatic anxiety

3 - Self - confidence

توجیه می‌کنند (۱۳، ۲۹، ۳۲، ۳۳). در حوزه ورزشی، بعضی پژوهشگران کمال‌گرایی را بهنجار و قهرمان‌ساز می‌دانند؛ صفتی که به تحقق عملکرد عالی کمک می‌کند (۲، ۳۲). عده‌ای دیگر، کمال‌گرایی را برعکس، صفتی نابهنجار توصیف می‌کنند و معتقدند موجب تضعیف عملکرد ورزشی می‌شود و آن را به‌صورت منفی تحت تأثیر قرار می‌دهد (۱۳، ۲۹، ۳۳). بخشی از این یافته‌های متعارض برحسب ماهیت ابعادی کمال‌گرایی قابل توجیه و تبیین است.

کمال‌گرایی به‌عنوان یک صفت شخصیتی، سازه‌ای چندبعدی است (۳۱، ۳۹) که با تلاش برای بی‌نقص بودن و وضع معیارهای عالی برای عملکرد، همراه با تمایل به ارزشیابی‌های کاملاً انتقادی از رفتار شخصی و حساسیت بیش از حد در مورد اشتباهات، مشخص می‌شود (۲۸، ۳۱). مجموعه شواهد پژوهشی دو بعد کمال-گرایی را متمایز می‌کنند (۳۵، ۴۵، ۵۹، ۶۱، ۶۳). بعد نخست به‌عنوان کمال‌گرایی مثبت، سالم یا سازش‌یافته توصیف شده است و جنبه‌هایی از کمال‌گرایی را دربرمی‌گیرد که به تلاش‌های کمال‌گرایانه‌ای چون داشتن معیارهای شخصی عالی، وضع معیارهای دقیق برای عملکرد شخصی و تلاش برای کامل بودن مربوط می‌شود. این بعد از کمال‌گرایی با شاخص‌های سازگاری خوب مانند مقابله کارآمد، سبک‌های دفاعی رشدیافته، سبک دلبستگی ایمن، عاطفه مثبت، بردباری، روابط بین‌شخصی، عملکرد تحصیلی بالا و موفقیت ورزشی همبستگی دارد (۲، ۳، ۸، ۹، ۱۲، ۲۰، ۲۷، ۳۰، ۳۸، ۴۵، ۵۵، ۵۷، ۵۸، ۵۹). بعد دوم به‌عنوان کمال‌گرایی منفی، ناسالم یا سازش‌نیافته توصیف شده است و جنبه‌هایی از کمال‌گرایی را دربرمی‌گیرد که با ارزشیابی‌های انتقادی از عملکرد شخصی، نگرانی در مورد اشتباهات و احساس تعارض بین انتظارات و دستاوردها مرتبط است. این بعد از کمال‌گرایی با شاخص‌های ناسازگاری مثل افسردگی، اضطراب، استرس و عاطفه منفی همبستگی دارد (۱، ۲، ۳، ۸، ۹، ۱۱، ۱۲، ۱۹، ۲۶، ۲۷، ۳۸، ۴۵، ۴۶، ۵۳، ۵۵، ۵۷، ۵۸، ۶۱). براساس یافته‌های مربوط به پژوهش‌های روانشناختی، و همین‌طور یافته‌های مقدماتی مربوط به پژوهش‌های انجام گرفته در رابطه با ورزشکاران (۳، ۱۳، ۲۹، ۳۲، ۳۳) می‌توان پیش‌بینی کرد که ابعاد مثبت و منفی کمال‌گرایی به‌صورت متفاوت با اضطراب رقابتی رابطه دارند. اما آیا رابطه بین کمال‌گرایی و اضطراب رقابتی، ساده است یا ممکن است عوامل روانشناختی دیگری در این زمینه نقش واسطه‌ای داشته باشند؟ پاسخ به این پرسش یکی دیگر از هدف‌های انجام این پژوهش است که با بررسی

متغیر واسطه‌ای خودکارآمدی ورزشی^۱ محقق خواهد شد. خودکارآمدی به باور فرد در مورد توانایی انجام رفتارهای خاص برای به دست آوردن نتایج مطلوب اطلاق می‌شود (۱۴). براساس نظریه خودکارآمدی بندورا^۲ که به تأثیر افکار به خود بر رفتار و انگیزه افراد اشاره دارد، ادراک افراد از توانایی‌های خود بر سطوح انگیزش آنها، الگوی تفکر و واکنش‌های هیجانی و رفتاری آنها در موقعیت‌های استرس‌زا تأثیر دارد (۱۴). براساس مبانی نظریه اجتماعی - شناختی، افراد با سطوح بالای خودکارآمدی در مقایسه با افراد دارای خودکارآمدی کمتر، در مقابل برانگیختگی‌های هیجانی شدید کمتر آسیب‌پذیر خواهند بود و برای مقابله سازش‌یافته با برانگیختگی هیجانی مستعدترند (۱۴، ۱۵). از سوی دیگر، پژوهش‌های مقدماتی نشان داده‌اند که کمال‌گرایی مثبت (تلاش برای کامل بودن) با خودکارآمدی عمومی رابطه مثبت و کمال‌گرایی منفی (واکنش منفی به ناکامل بودن و خودانتقادگری) با خودکارآمدی عمومی رابطه منفی دارد (۲۶، ۵۶، ۵۹، ۶۰). اما آیا خودکارآمدی ورزشی می‌تواند به‌عنوان متغیر واسطه‌ای، رابطه بین کمال‌گرایی و اضطراب رقابتی را تحت تأثیر قرار دهد؟ پاسخ به این پرسش، یعنی بررسی نقش واسطه‌ای خودکارآمدی ورزشی در رابطه بین کمال‌گرایی و اضطراب رقابتی، هدف اصلی پژوهش حاضر بود. باتوجه به شواهد تجربی موجود، فرضیه‌های پژوهش به این شرح آزمون شدند:

فرضیه اول: خودکارآمدی ورزشی در رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی و اضطراب شناختی تأثیر واسطه‌ای دارد؛

فرضیه دوم: خودکارآمدی ورزشی در رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی و اضطراب بدنی تأثیر واسطه‌ای دارد؛

فرضیه سوم: خودکارآمدی ورزشی در رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی و اعتماد به خود تأثیر واسطه‌ای دارد.

روش تحقیق

جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش

جامعه آماری این پژوهش، ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی در سطح کشور بودند. ۲۵۲ ورزشکار به‌صورت داوطلب در این پژوهش شرکت کردند. از ورزشکاران خواسته شد مقیاس کمال‌گرایی رقابتی^۳ (CPS)

1 - Sport self - efficacy

2 - Bandura

3 - Competitive perfectionism scale

(۵)، پرسشنامه چندبعدی اضطراب رقابتی^۱ (MCAQ) (۶) و مقیاس خودکارآمدی ورزشی^۲ (SSES) (۴) را تکمیل کنند. ۱۹ شرکت‌کننده به دلیل پاسخ ناقص به پرسشنامه‌ها از تحلیل‌های آماری کنار گذاشته شدند و به این ترتیب نمونه پژوهش به ۲۳۳ ورزشکار (۱۴۵ پسر و ۸۸ دختر) تقلیل یافت. میانگین سنی کل ورزشکاران ۲۳/۳ سال با دامنه ۱۸ تا ۳۲ سال و انحراف استاندارد ۲/۹۵، میانگین سن ورزشکاران پسر ۲۳/۸ سال با دامنه ۱۸ تا ۳۲ سال و انحراف استاندارد ۳/۱۰ و میانگین سن ورزشکاران دختر ۲۲/۶ سال با دامنه ۱۸ تا ۲۹ سال و انحراف استاندارد ۲/۷۰ بود. پس از تشریح هدف‌های پژوهش و هماهنگی‌های لازم با مسئولان فدراسیون‌ها و باشگاه‌های ورزشی مذکور، ضمن ارائه توضیحاتی در زمینه ضرورت و اهمیت پژوهش و نحوه پاسخ‌دهی به پرسش‌ها، از ورزشکاران خواسته شد به پرسشنامه‌ها پاسخ دهند. محدودیت زمانی برای پاسخ به سؤال‌ها مطرح نبود اما حداکثر زمان لازم برای تکمیل پرسشنامه‌ها از ۳۰ دقیقه تجاوز نکرد. هدف این بود که ورزشکاران بدون تحت فشار قرار گرفتن از نظر زمان تکمیل پرسشنامه‌ها، با آرامش و دقت به سؤال‌ها پاسخ دهند تا ضریب دقت و اعتبار پاسخ‌ها افزایش یابد. هیچ اجباری برای شرکت در پژوهش اعمال نشد و همه ورزشکاران به صورت داوطلب در پژوهش شرکت کردند. پرسشنامه‌ها روز قبل از مسابقات به صورت گروهی بین ورزشکاران توزیع، تکمیل و جمع‌آوری شد. برای تحلیل داده‌های پژوهش از شاخص‌ها و روش‌های آماری شامل فراوانی، درصد، میانگین، انحراف معیار، ضرایب همبستگی، تحلیل رگرسیون و تحلیل واریانس استفاده شد.

ابزار سنجش

مقیاس کمال‌گرایی رقابتی

این آزمون یک مقیاس ۱۰ سؤالی است که بشارت (۵) آن را برای سنجش ابعاد مثبت و منفی کمال‌گرایی رقابتی در نمونه‌های جامعه ایرانی ساخته و هنجاریابی کرده است. سؤال‌های آزمون دو بعد کمال‌گرایی رقابتی شامل تلاش برای کامل بودن^۳ و واکنش منفی به ناکامل بودن^۴ را در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از نمره ۱ (خیلی کم) تا نمره ۵ (خیلی زیاد) می‌سنجد. حداقل و حداکثر نمره آزمودنی در هریک از زیرمقیاس‌ها به ترتیب ۵ و ۲۵

1 - Multidimensional competitive anxiety questionnaire

2 - Sport self – efficacy scale

3 - Striving for perfection

4 - Negative reaction to imperfection

خواهد بود. ویژگی‌های روانسنجی مقیاس کمال‌گرایی رقابتی در چندین پژوهش بررسی و تأیید شده است (۵). برحسب یافته‌های مقدماتی، آلفای کرونباخ پرسش‌های هریک از زیرمقیاس‌ها در مورد یک نمونه ۱۳۳ نفری از ورزشکاران سطوح و رشته‌های مختلف ورزشی به ترتیب ۰/۹۳ و ۰/۹۰ محاسبه شد که بیانگر همسانی درونی^۱ خوب مقیاس است. ضرایب همبستگی بین نمره‌های ۵۴ نفر از نمونه مذکور در دو نوبت با فاصله دو تا چهار هفته به ترتیب برای تلاش برای کامل بودن $r = 0/83$ و برای واکنش منفی به ناکامل بودن $r = 0/78$ به دست آمد که در سطح $P < 0/001$ معنادار بودند. این ضرایب بیانگر پایایی بازآزمایی^۲ رضایت‌بخش مقیاس کمال‌گرایی رقابتی‌اند. روایی محتوایی^۳ مقیاس کمال‌گرایی رقابتی براساس داوری ۱۰ نفر از متخصصان روانشناسی و تربیت بدنی بررسی و ضرایب توافق کندال برای هریک از زیرمقیاس‌های پرسشنامه به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۸۵ محاسبه شد. روایی همگرا^۴ و تشخیصی (افتراقی)^۵ مقیاس کمال‌گرایی رقابتی از طریق اجرای همزمان مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی^۶ (۱۷، ۱۸)، مقیاس موفقیت ورزشی^۷ (۱۱) و مقیاس سلامت روانی^۸ (۷) در مورد آزمودنی‌ها محاسبه شد و مورد تأیید قرار گرفت (۵).

پرسشنامه چندبعدی اضطراب رقابتی

این پرسشنامه یک مقیاس ۱۵ سؤالی است که بشارت (۶) آن را برای سنجش ابعاد مختلف اضطراب رقابتی در نمونه‌های جامعه ایرانی ساخته و هنجاریابی کرده است. سؤال‌های آزمون سه بعد اضطراب رقابتی^۹ شامل اضطراب شناختی^{۱۰}، اضطراب بدنی^{۱۱} و اعتماد به خود^{۱۲} را در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از نمره ۱ (خیلی کم) تا نمره ۵ (خیلی زیاد) می‌سنجد. حداقل و حداکثر نمره آزمودنی در زیرمقیاس‌های سه‌گانه پرسشنامه به ترتیب ۵ و

-
- 1 - Internal consistency
 - 2 - Test – retest reliability
 - 3 - Content validity
 - 4 - Convergent
 - 5 - Discriminant
 - 6 - Positive and negative perfectionism scale
 - 7 - Sport achievement scale
 - 8 - Mental health inventory
 - 9 - Competitive anxiety
 - 10 - Cognitive anxiety
 - 11 - Somatic anxiety
 - 12 - Self - confidence

۲۵ خواهد بود. ویژگی‌های روانسنجی پرسشنامه چندبعدی اضطراب رقابتی در چندین پژوهش بررسی و تأیید شده است (۶). برحسب یافته‌های مقدماتی، آلفای کرونباخ پرسش‌های هریک از زیرمقیاس‌ها در مورد یک نمونه ۱۳۳ نفری از ورزشکاران سطوح و رشته‌های مختلف ورزشی به ترتیب ۰/۹۰، ۰/۸۳ و ۰/۸۹ محاسبه شد که بیانگر همسانی درونی خوب پرسشنامه است. ضرایب همبستگی بین نمره‌های ۵۴ نفر از نمونه مذکور در دو نوبت با فاصله ۲ تا ۴ هفته به ترتیب برای اضطراب شناختی $r = 0/81$ ، اضطراب بدنی $r = 0/72$ و اعتماد به خود $r = 0/77$ به دست آمد که در سطح $P < 0/01$ معنادار بودند. این ضرایب بیانگر پایایی بازآزمایی رضایت‌بخش پرسشنامه چندبعدی اضطراب رقابتی‌اند. روایی محتوایی پرسشنامه چندبعدی اضطراب رقابتی براساس داوری ۱۰ نفر از متخصصان روانشناسی و تربیت بدنی بررسی و ضرایب توافق کندال برای هریک از زیرمقیاس‌های پرسشنامه به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۸۱ و ۰/۸۲ محاسبه شد. روایی همگرا و تشخیصی (افتراقی) پرسشنامه چندبعدی اضطراب رقابتی از طریق اجرای همزمان مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی (۱۷، ۱۸)، مقیاس موفقیت ورزشی (۱۱) و مقیاس سلامت روانی (۷) در مورد آزمودنی‌ها محاسبه شد و مورد تأیید قرار گرفت (۶).

مقیاس خودکارآمدی ورزشی

مقیاس خودکارآمدی ورزشی یک آزمون ۱۰ سوالی است و خودکارآمدی ورزشی را از صفر تا ۱۰۰ می‌سنجد. حداقل نمره آزمودنی در این مقیاس صفر و حداکثر نمره یعنی ۱۰۰ خواهد بود. نمره بیشتر نشان‌دهنده سطوح بالاتر خودکارآمدی ورزشی و مهارت‌های مرتبط با این سازه است. این مقیاس براساس مدل‌های نظری خودکارآمدی و پرسشنامه‌های مرتبط با این سازه (برای مثال ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۴۳) برای سنجش خودکارآمدی اختصاصی ورزشی شناخته شده است (۴). ویژگی‌های روانسنجی مقیاس کمال‌گرایی رقابتی در چندین پژوهش بررسی و تأیید شده است (۴). برحسب یافته‌های مقدماتی، آلفای کرونباخ پرسش‌های مقیاس در مورد یک نمونه ۲۳۶ نفری از ورزشکاران سطوح و رشته‌های مختلف ورزشی، ۰/۹۳ محاسبه شد که بیانگر همسانی درونی خوب مقیاس است. ضرایب همبستگی بین نمره‌های ۷۶ نفر از نمونه مذکور در دو نوبت با فاصله ۲ تا ۴ هفته $r = 0/78$ به دست آمد و در سطح $P < 0/01$ پایایی بازآزمایی مقیاس خودکارآمدی ورزشی را تأیید کرد. روایی محتوایی مقیاس خودکارآمدی ورزشی براساس داوری ۶ نفر از متخصصان روانشناسی و تربیت بدنی بررسی و با ضرایب توافق کندال ۰/۸۷ تأیید شد. روایی همگرا و تشخیصی (افتراقی) مقیاس خودکارآمدی ورزشی از طریق

اجرای همزمان مقیاس موفقیت ورزشی (۱۱)، مقیاس درجه بندی حرمت خود^۱ (ناجنت و توماس، ۱۹۹۳) و مقیاس سلامت روانی (۷) در مورد آزمودنی‌ها محاسبه و تأیید شد. نتایج تحلیل عاملی اکتشافی^۲ نیز یک عامل کلی خودکارامدی را برای این مقیاس تأیید کرد (۴).

نتایج و یافته‌های تحقیق

جدول ۱ شاخص‌های آماری شرکت‌کنندگان در پژوهش را در مورد نمره‌های کمال‌گرایی، اضطراب رقابتی و خودکارامدی ورزشی نشان می‌دهد.

جدول ۱ - میانگین و انحراف معیار نمره‌های کمال‌گرایی، اضطراب رقابتی و خودکارامدی ورزشی

کل ورزشکاران		ورزشکاران دختر		ورزشکاران پسر		گروه و شاخص
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	متغیر
۳/۴۳	۲۰/۲۲	۳/۴۰	۱۹/۷۲	۳/۴۳	۲۰/۵۳	تلاش برای کامل بودن
۳/۰۷	۱۵/۹۱	۲/۳۵	۱۶/۳۷	۳/۴۱	۱۵/۶۴	واکنش منفی به ناکامل بودن
۳/۰۱	۱۲/۷۳	۲/۵۲	۱۳/۸۱	۳/۱۰	۱۲/۰۷	اضطراب شناختی
۲/۹۶	۱۵/۶۷	۲/۲۹	۱۶/۴۳	۳/۲۲	۱۵/۲۲	اضطراب بدنی
۳/۹۲	۱۸/۰۷	۴/۰۳	۱۷/۰۷	۳/۷۳	۱۸/۶۸	اعتماد به خود
۱۱۵/۴۲	۷۰۷/۹۳	۱۱۹/۵۴	۷۰۱/۴۲	۱۱۳/۰۹	۷۱۱/۸۹	خودکارامدی ورزشی

نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که بین نمره‌های کمال‌گرایی، اضطراب رقابتی و خودکارامدی ورزشی شرکت‌کنندگان در جهت تأیید فرضیه‌های پژوهش همبستگی‌های معنادار وجود دارد (جدول ۲). نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که تلاش برای کامل بودن (کمال‌گرایی مثبت) با اضطراب شناختی و بدنی ورزشکاران همبستگی منفی و با اعتماد به خود آنها همبستگی مثبت دارد. واکنش منفی به ناکامل بودن (کمال-گرایی منفی)، برعکس، با اضطراب شناختی و بدنی ورزشکاران همبستگی مثبت و با اعتماد به خود آنها همبستگی منفی داشت (جدول ۲).

1 - Self – esteem rating scale

2 - Exploratory factor analysis

جدول ۲- ضرایب همبستگی پیرسون بین نمره‌های ابعاد کمال‌گرایی، اضطراب رقابتی و خودکارآمدی ورزشی

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱. تلاش برای کامل بودن	۱					
۲. واکنش منفی به ناکامل بودن	-۰/۳۴	۱				
۳. اضطراب شناختی	-۰/۵۱	۰/۴۹	۱			
۴. اضطراب بدنی	-۰/۴۹	۰/۵۶	۰/۵۳	۱		
۵. اعتماد به خود	-۰/۳۲	-۰/۵۸	-۰/۵۷	-۰/۴۷	۱	
۶. خودکارآمدی ورزشی	۰/۱۸	-۰/۴۰	-۰/۴۲	-۰/۳۷	۰/۷۴	۱

همبستگی‌ها در سطح ۰/۰۱ معنادارند.

سپس برای سنجش میزان تأثیر واسطه‌ای خودکارآمدی ورزشی بر رابطه کمال‌گرایی و اضطراب شناختی، مجموعه‌ای از تحلیل‌های رگرسیونی دوگامی انجام گرفت. نتایج این تحلیل‌ها در جدول ۳ ارائه شده است. این نتایج نشان داد که با وارد شدن خودکارآمدی ورزشی به‌عنوان متغیر واسطه‌ای در معادله رگرسیون، ضریب β برای "تلاش برای کامل بودن" از $-۰/۵۱$ به $-۰/۴۵$ کاهش یافت. آزمون سوبل^۱ نشان داد که این مقدار تغییر معنادار است ($t = -۶/۳۹, P < ۰/۰۰۱$) و تلاش برای کامل بودن نیز همچنان معنادار باقی ماند ($P < ۰/۰۰۱$). همچنین مشخص شد که با وارد شدن خودکارآمدی ورزشی به‌عنوان متغیر واسطه‌ای در معادله رگرسیون، ضریب β برای "واکنش منفی به ناکامل بودن" از $۰/۴۹$ به $۰/۳۹$ کاهش یافت. آزمون سوبل نشان داد که این مقدار تغییر معنادار است ($P < ۰/۰۰۱, t = -۴/۳۹$) و "واکنش منفی به ناکامل بودن" نیز همچنان معنادار باقی ماند ($P < ۰/۰۰۱, t = ۶/۵۴$). این نتایج نشان می‌دهد که خودکارآمدی ورزشی توانسته است، به‌عنوان متغیر واسطه‌ای، رابطه کمال‌گرایی و اضطراب شناختی را به‌صورت جزئی تحت تأثیر قرار دهد. این نتایج در جهت تأیید نسبی فرضیه اول پژوهش است.

1 - Sobel test

جدول ۳ - خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری اثر واسطه‌ای خودکارآمدی ورزشی بر رابطه کمال‌گرایی و اضطراب شناختی ورزشی

متغیر	B	SEB	β	t	P
گام اول: تلاش برای کامل بودن ($R^2 = 0/26$)	-0/452	0/049	-0/517	-9/17	0/001
گام دوم: تلاش برای کامل بودن	-0/400	0/046	-0/456	-8/61	0/001
خودکارآمدی ورزشی ($R^2 = 0/11$, $\Delta R^2 = 0/37$)	-8/84	0/001	-0/338	-6/39	0/001
گام اول: واکنش منفی به ناکامل بودن ($R^2 = 0/24$)	0/488	0/056	0/498	8/72	0/001
گام دوم: واکنش منفی به ناکامل بودن	0/385	0/059	0/392	6/54	0/001
خودکارآمدی ورزشی ($R^2 = 0/05$, $\Delta R^2 = 0/30$)	-6/88	0/002	-0/263	-4/39	0/001

برای سنجش میزان تأثیر واسطه‌ای خودکارآمدی ورزشی بر رابطه کمال‌گرایی و اضطراب بدنی، مجموعه‌ای از تحلیل‌های رگرسیونی دوگامی انجام گرفت. نتایج این تحلیل‌ها در جدول ۴ ارائه شده است. این نتایج نشان داد که با وارد شدن خودکارآمدی ورزشی به‌عنوان متغیر واسطه‌ای در معادله رگرسیون، ضریب β برای "تلاش برای کامل بودن" از $0/49$ به $0/44$ کاهش یافت. آزمون سوبل نشان داد که این مقدار تغییر معنادار است ($t = -5/42$, $P < 0/001$) و "تلاش برای کامل بودن" نیز همچنان معنادار باقی ماند ($t = -8/12$, $P < 0/001$).

همچنین مشخص شد که با وارد شدن خودکارآمدی ورزشی به‌عنوان متغیر واسطه‌ای در معادله رگرسیون، ضریب β برای "واکنش منفی به ناکامل بودن" از $0/56$ به $0/49$ کاهش یافت. آزمون سوبل نشان داد که این مقدار تغییر معنادار است ($t = -3/06$, $P < 0/002$) و "واکنش منفی به ناکامل بودن" نیز همچنان معنادار باقی ماند ($t = 8/59$, $P < 0/001$). این نتایج نشان می‌دهند که خودکارآمدی ورزشی توانسته است به‌عنوان متغیر واسطه‌ای، رابطه کمال‌گرایی و اضطراب بدنی را به‌صورت جزئی تحت تأثیر قرار دهد. این نتایج در جهت تأیید نسبی فرضیه دوم پژوهش است.

جدول ۴ - خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری اثر واسطه‌ای خودکارآمدی ورزشی بر رابطه

کمال‌گرایی و اضطراب بدنی ورزشی

متغیر	B	SEB	β	t	P
گام اول: تلاش برای کامل بودن ($R^2 = 0/25$)	-0/429	0/049	-0/498	-8/73	0/001
گام دوم: تلاش برای کامل بودن	-0/383	0/047	-0/445	-8/12	0/001
خودکارآمدی ورزشی ($R^2 = 0/33$, $\Delta R^2 = 0/08$)	-7/61	0/001	-0/297	-5/42	0/001
گام اول: واکنش منفی به ناکامل بودن ($R^2 = 0/32$)	0/548	0/052	0/569	10/52	0/001
گام دوم: واکنش منفی به ناکامل بودن	0/480	0/056	0/498	8/59	0/001
خودکارآمدی ورزشی ($R^2 = 0/35$, $\Delta R^2 = 0/03$)	-4/55	0/001	-0/177	-3/06	0/001

برای سنجش میزان تأثیر واسطه‌ای خودکارآمدی ورزشی بر رابطه کمال‌گرایی و اعتماد به خود، مجموعه‌ای از تحلیل‌های رگرسیونی دوگامی انجام گرفت. نتایج این تحلیل‌ها در جدول ۵ ارائه شده است. این نتایج نشان داد که با وارد شدن خودکارآمدی ورزشی به‌عنوان متغیر واسطه‌ای در معادله رگرسیون، ضریب β برای "تلاش برای کامل بودن" از 0/32 به 0/20 کاهش یافت. آزمون سوئل نشان داد که این مقدار تغییر معنادار است ($t = 16/45$, $P < 0/001$) و "تلاش برای کامل بودن" نیز همچنان معنادار باقی ماند ($t = 4/67$, $P < 0/001$).

همچنین مشخص شد با وارد شدن خودکارآمدی ورزشی به‌عنوان متغیر واسطه‌ای در معادله رگرسیون، ضریب β برای "واکنش منفی به ناکامل بودن" از 0/58- به 0/34- کاهش یافت. آزمون سوئل نشان داد که این مقدار تغییر معنادار است ($t = 14/21$, $P < 0/001$) و "واکنش منفی به ناکامل بودن" نیز همچنان معنادار باقی ماند ($t = -8/17$, $P < 0/001$). این نتایج نشان می‌دهند که خودکارآمدی ورزشی توانسته است به‌عنوان متغیر واسطه‌ای، رابطه کمال‌گرایی و اعتماد به خود ورزشکار را به‌صورت جزئی تحت تأثیر قرار دهد. این نتایج در جهت تأیید نسبی فرضیه سوم پژوهش است.

جدول ۵ - خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری اثر واسطه‌ای خودکارآمدی ورزشی بر رابطه کمال‌گرایی و اعتماد به خود ورزشکار

متغیر	B	SEB	β	t	P
گام اول : تلاش برای کامل بودن ($R^2 = 0/11$)	0/374	0/071	0/328	5/28	0/001
گام دوم : تلاش برای کامل بودن خودکارآمدی ورزشی ($R^2 = 0/48$, $\Delta R^2 = 0/59$)	0/229	0/049	0/201	4/67	0/001
گام اول : واکنش منفی به ناکامل بودن ($R^2 = 0/34$)	-0/751	0/068	-0/589	-11/06	0/001
گام دوم : واکنش منفی به ناکامل بودن خودکارآمدی ورزشی ($R^2 = 0/31$, $\Delta R^2 = 0/65$)	-0/442	0/054	-0/347	-8/17	0/001
	2/05	0/001	0/603	14/21	0/001

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش نشان داد که خودکارآمدی با کمال‌گرایی مثبت (تلاش برای کامل بودن) در ورزشکاران همبستگی مثبت معنادار و با کمال‌گرایی منفی (واکنش منفی به ناکامل بودن) در آنها همبستگی منفی معنادار دارد و می‌تواند در رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی و اضطراب رقابتی تأثیر واسطه‌ای داشته باشد. تحلیل آماری داده‌ها مشخص کرد که افزایش سطح خودکارآمدی رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی و اضطراب رقابتی را کاهش می‌دهد. این تأثیرات واسطه‌ای که برای هر دو بعد کمال‌گرایی مثبت و منفی جزئی بود، در جهت تأیید نسبی فرضیه‌های پژوهش قرار داشتند. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های قبلی در زمینه رابطه ساده ابعاد کمال‌گرایی و اضطراب رقابتی (۲۵، ۵۵) مطابقت می‌کنند و براساس احتمالات زیر تبیین می‌شوند:

خودکارآمدی ورزشی یعنی باور ورزشکار به توانایی اجرای موفق وظایف و مهارت‌های اختصاصی ورزشی که بر واکنش‌های هیجانی و رفتاری ورزشکار در موقعیت‌های استرس‌زای مسابقه تأثیر می‌گذارد. بندورا (۱۴، ۱۵) با مقایسه افراد با خودکارآمدی زیاد و کم نشان داد که گروه نخست کمتر آسیب‌پذیر بودند و رفتارهای سازش-یافته‌تری از خود نشان دادند. براین اساس، می‌توان این احتمال را مطرح کرد که خودکارآمدی ورزشی به

ورزشکار کمک می‌کند تا در جریان مسابقه با تکیه بر احساسات بهتر بتواند از ظرفیت‌ها و توانمندی‌های خود برای به‌کارگیری فنون و مهارت‌های ورزشی استفاده کند. در نتیجه این وضعیت، از یک سو اعتماد به نفس ورزشکار افزایش می‌یابد و از سوی دیگر کمتر تحت تأثیر اضطراب رقابتی (شناختی و بدنی) قرار می‌گیرد. تلاش برای کامل بودن به‌عنوان یکی از ابعاد یا جنبه‌های مثبت کمال‌گرایی، از طریق خودکارآمدی ورزشی، زمینه‌های درون‌روانی مثبت مانند عزت نفس و اعتماد به نفس را تقویت می‌کند (۲۴، ۴۲، ۴۹، ۵۰، ۵۴). این ویژگی‌های مثبت نیز اضطراب رقابتی (شناختی و بدنی) ورزشکار را کاهش می‌دهند.

کمال‌گرایی منفی (واکنش منفی به ناکامل بودن) به‌عنوان یکی از ابعاد یا جنبه‌های منفی کمال‌گرایی، برخلاف جنبه‌های مثبت کمال‌گرایی، به‌دلیل ویژگی‌های نابهنجار و سازش‌نیافته‌اش، نگرانی‌های فرد از عدم تحقق معیارهای کمال‌گرایانه را پیوسته افزایش می‌دهد (۳۵، ۵۹، ۶۱، ۶۳) و از طریق تضعیف عزت نفس و اعتماد به نفس (۲۴، ۴۲، ۵۰، ۵۴)، احساس شایستگی و کفایت شخصی ورزشکار را تحلیل می‌برد و موجب می‌شود وی نتواند از ظرفیت‌ها و توانمندی‌های خود برای به‌کارگیری فنون و مهارت‌های ورزشی به‌خوبی استفاده کند. این وضعیت نامطلوب و تهدیدکننده، اضطراب رقابتی (شناختی و بدنی) را افزایش و اعتماد به خود را کاهش می‌دهد. براساس نتایج پژوهش حاضر، می‌توان این فرض را مطرح کرد که خودکارآمدی با تأثیرگذاری بر رابطه بین کمال‌گرایی منفی و اضطراب رقابتی، پیامدهای نامطلوب کمال‌گرایی منفی را کاهش می‌دهد.

خودکارآمدی ورزشی، همچنین از طریق تقویت راهبردهای مقابله کارآمد (برای مثال ۱۴، ۱۵، ۴۱، ۴۷، ۵۲، ۶۲، ۶۴، ۶۵)، ورزشکار را برای مواجهه فعال با اضطراب رقابتی آماده می‌سازد. به‌کارگیری راهبردهای مقابله کارآمد با موقعیت‌های اضطراب‌انگیز به ورزشکار کمک می‌کند تا این موقعیت‌ها را بهتر مدیریت و کنترل کند و از این راه، اضطراب رقابتی خود را کاهش دهد. تفسیر و ارزیابی مثبت نشانه‌های مرتبط با اضطراب رقابتی، تبیین دیگری است که می‌توان براساس نظریه کنترل - فرایند (۲۳) و فرضیه "انتظار مقابله مثبت" در نظریه فعال‌سازی شناختی استرس (۶۶) در این زمینه مطرح کرد. خودکارآمدی ورزشی از طریق ارزیابی مثبت نشانه‌های مرتبط با اضطراب تجربه‌شده از سوی بازیکن، به ورزشکار کمک می‌کند تا اضطراب را کنترل شدنی بداند و بتواند با آن بهتر مقابله کند (برای مثال ۳۶، ۳۷، ۵۱، ۶۶). یورسین و اریکسن^۱ (۶۶) معتقدند که انتظار مقابله

1 - Ursin, H. & Eriksen, H.R.

مثبت ورزشکار، یعنی احساس توانایی کنترل موقعیت با منابع موجود مقابله، احتمال هیجان‌های منفی را کاهش می‌دهد. خودکارآمدی ورزشی به احتمال زیاد می‌تواند انتظار مقابله مثبت را در ورزشکار افزایش دهد؛ احتمالی که یافته‌های پژوهش حاضر آن را تأیید می‌کنند. براین اساس، می‌توان نتیجه گرفت که کمال‌گرایی مثبت (تلاش برای کامل بودن)، از طریق خودکارآمدی ورزشی به ورزشکار کمک می‌کند تا با مهار و مدیریت شرایط مسابقه و تفسیر و ارزیابی مثبت شرایط مسابقه، اضطراب رقابتی را کاهش دهد. کاهش اضطراب رقابتی، از آنجا که مقدمات موفقیت ورزشی فرد را نیز فراهم می‌سازد، در یک چرخه و تعامل مثبت، قدرت ورزشکار در مهار و مدیریت شرایط مسابقه را تقویت می‌کند و اضطراب رقابتی را بیش از پیش کاهش می‌دهد.

واکنش منفی به ناکامل بودن، از سوی دیگر از طریق ویژگی‌هایی مانند انتظارات غیرواقع‌بینانه، عدم پذیرش محدودیت‌های شخصی، انعطاف‌ناپذیری و احساس نارضایتی و ناخرسندی مستمر از عملکرد شخصی (۲۱، ۳۰، ۳۱، ۳۵) قدرت کنترل و مدیریت شرایط مسابقه را در ورزشکار تضعیف می‌کند و اضطراب رقابتی را افزایش می‌دهد. افزایش اضطراب رقابتی و ضعف مدیریت شرایط مسابقه در یک چرخه و تعامل منفی، علاوه بر تأثیرات زیان‌بخش بر یکدیگر، اعتماد به خود ورزشکار را نیز به شدت تحلیل می‌برند. یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که خودکارآمدی ورزشی می‌تواند به‌عنوان متغیر واسطه‌ای این تأثیرات منفی را کاهش دهد.

تأثیر خودکارآمدی بر کنترل و کاهش هیجان‌های منفی در پژوهش‌های مختلف تأیید شده است (برای مثال ۱۴، ۱۵، ۴۱، ۴۷، ۵۲، ۶۲، ۶۴، ۶۵). براین اساس، می‌توان این احتمال را مطرح کرد که خودکارآمدی ورزشی به ورزشکار کمک می‌کند تا هیجان‌های منفی مختص رقابت‌های ورزشی مثل اضطراب رقابتی را کنترل کند و کاهش دهد. این توانمندی، احساس تسلط و شایستگی ورزشکار را در جریان مسابقه تقویت می‌کند. خودکارآمدی همچنین از طریق تقویت پشتکار (۶۴)، به حفظ و تداوم کنترل و مدیریت شرایط استرس‌زای مسابقه کمک می‌کند. در نتیجه چنین پشتکاری، هیجان‌های منفی از جمله اضطراب رقابتی کاهش خواهند یافت. این وضعیت، احتمال عملکرد بهتر و موفقیت ورزشی را افزایش می‌دهد. خودکارآمدی ورزشی می‌تواند رابطه بین ابعاد مثبت و منفی کمال‌گرایی با اضطراب رقابتی را در دو جهت تحت تأثیر قرار دهد: افزایش سطوح احساس تسلط و شایستگی و پشتکار ورزشکار و کاهش اضطراب رقابتی (شناختی و بدنی) ورزشکار.

تلاش برای کامل بودن به‌عنوان یک ویژگی مثبت کمال‌گرایی، به فرد کمال‌گرا این امکان را می‌دهد تا بتواند از تلاش‌های دشوار و طاقت‌فرسای خود لذت ببرد و احساس رضایت کند (۳۵). این نتیجه با یافته‌های پیشین که نشان داده‌اند ورزشکاران برجسته نشانه‌های اضطرابشان را بیش از ورزشکاران غیربرجسته، تسهیل‌کننده تفسیر می‌کنند (۴۵) مطابقت دارد. امکان تجربه رضایت و خشنودی از عملکرد شخصی به ورزشکار کمک می‌کند تا با تمرکز و دقت بیشتر به اجرای فنون و مهارت‌های ورزشی بپردازد و احتمال موفقیت خود را افزایش دهد. این وضعیت، اعتماد به نفس ورزشکار را افزایش و اضطراب و نگرانی‌های معمول رقابت را کاهش می‌دهد و قابل کنترل می‌سازد. واکنش منفی به ناکامل بودن، برعکس سبب می‌شود فرد کمال‌گرا نتواند از تلاش‌های دشوار و طاقت‌فرسای خود لذت ببرد و احساس رضایت کند (۳۵). این ناراضی، تمرکز و دقت ورزشکار را در اجرای فنون و مهارت‌های ورزشی برهم می‌زند و احتمال شکست و ناکامی را افزایش می‌دهد. این وضعیت، هم اضطراب و نگرانی‌های رقابت را افزایش می‌دهد و هم به اعتماد ورزشکار به خود و شایستگی‌هایش آسیب می‌رساند. باتوجه به تأثیرات مثبت خودکارآمدی ورزشی بر عملکرد ورزشکار، می‌توان گفت که ابعاد کمال‌گرایی از طریق خودکارآمدی ورزشی با شاخص‌های سازگاری و عواطف مثبت و منفی (۲۰، ۲۷، ۳۰، ۳۸، ۴۵، ۴۶، ۵۵، ۵۷، ۵۸، ۵۹) ارتباط دارد و همزمان اضطراب رقابتی را کاهش می‌دهد و موجب افزایش اعتماد به خود می‌شود.

به‌طور خلاصه، نتایج این پژوهش نشان داد که خودکارآمدی ورزشی در رابطه بین ابعاد مثبت و منفی کمال‌گرایی با اضطراب رقابتی تأثیر واسطه‌ای دارد. بر این اساس، می‌توان به دو دسته پیامد عملی و نظری پژوهش حاضر اشاره کرد. در سطح عملی، یافته‌های پژوهش اهمیت و ضرورت توجه به متغیرهای واسطه‌ای مثل خودکارآمدی ورزشی را به‌عنوان عوامل تأثیرگذار بر رابطه ابعاد مثبت و منفی کمال‌گرایی با اضطراب رقابتی در ورزشکاران مطرح ساختند. شناسایی این سازه‌های روانشناختی به‌عنوان متغیرهای واسطه‌ای در ورزشکاران می‌تواند با‌عنوان گامی مؤثر در پیشگیری از پیامدهای نامطلوب مسابقات ورزشی در نظر گرفته شود. تهیه و تدوین برنامه‌های آموزشی و مداخله‌ای به‌منظور بهبود سطح خودکارآمدی ورزشی، به‌ویژه در رقابت‌های ملی و بین‌المللی، اقدام عملی دیگری است که می‌توان برای تعدیل سطوح هیجان‌های منفی و بهبود عملکرد ورزشی ورزشکاران انجام داد. در سطح پیامدهای نظری، یافته‌های این پژوهش می‌تواند در خدمت نظریه‌های مرتبط با هیجان‌ها، تنظیم هیجان‌ها، راهبردهای مقابله و مدیریت استرس به‌ویژه در حوزه روانشناسی ورزشی، قرار گیرند.

پرسش‌ها و فرضیه‌های جدید در مورد رابطه ابعاد کمال‌گرایی با شکل‌های مختلف اضطراب رقابتی و نقش متغیرهای واسطه‌ای می‌توانند در این سطح مطرح شوند.

پژوهش حاضر به دلیل اینکه از اولین تحقیقات در این زمینه و در جامعه ورزشی ایران محسوب می‌شود، نیازمند تکرار در نمونه‌های مختلف و تأییدهای تجربی بیشتر است. تا آن موقع، یافته‌های پژوهش باید با احتیاط تفسیر شوند. همین‌طور، نمونه پژوهش (گروهی از ورزشکاران داوطلب) و نوع پژوهش (همبستگی)، محدودیت‌هایی را در زمینه تعمیم یافته‌ها، تفسیرها و اسنادهای علت‌شناختی متغیرهای مورد بررسی مطرح می‌کنند که باید در نظر گرفته شوند. به علاوه، مشکلات و محدودیت‌های مربوط به ابزارهای خودگزارش‌دهی در این پژوهش را نباید از نظر دور داشت.

منابع و مأخذ

۱. بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۳). "رابطه کمال‌گرایی و مشکلات بین‌شخصی در دانشجویان دانشگاه تهران". مجله دانشور رفتار، شماره ۱۶، صص ۸ - ۱.
۲. بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۴). "الف. بررسی رابطه کمال‌گرایی و موفقیت ورزشی". مجله حرکت، شماره ۲۳، صص ۶۵ - ۵۱.
۳. بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۴). "ب. بررسی رابطه کمال‌گرایی مثبت و منفی و مکانیسم‌های دفاعی". پژوهش‌های روانشناختی، شماره ۱۵، صص ۲۲ - ۷.
۴. بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۷). "ساخت و هنجاریابی مقیاس خودکارآمدی ورزشی". گزارش پژوهشی، دانشگاه تهران.
۵. بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۸). "الف. ساخت و هنجاریابی مقیاس کمال‌گرایی رقابتی". گزارش پژوهشی، دانشگاه تهران.

۶. بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۸). "ب. ساخت و هنجاریابی پرسشنامه چندبعدی اضطراب رقابتی". گزارش پژوهشی، دانشگاه تهران.
۷. بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۸). "ج. پایایی و روایی فرم ۲۸ سؤالی مقیاس سلامت روانی در جمعیت ایرانی". مجله پزشکی قانونی، شماره ۵۴، صص ۹۱ - ۸۷.
۸. بشارت، محمدعلی. آقامحمدیان، حمیدرضا. حیدری، فرانک. (۱۳۸۳). "بررسی رابطه کمال‌گرایی و عزت نفس در دانشجویان رشته تربیت بدنی". دو فصلنامه تحقیقات علوم رفتاری، شماره ۴، صص ۲۵ - ۲۰.
۹. بشارت، محمدعلی. جوشن لو، محسن. میرزمانی، محمود. (۱۳۸۶). "رابطه سبک‌های دلبستگی و کمال‌گرایی"، مجله دانشور رفتار، شماره ۲۵، صص ۱۸ - ۱۱.
۱۰. بشارت، محمدعلی. عباسی، مریم. رسول‌زاده طباطبایی، کاظم. (۱۳۸۴). "بررسی رابطه اضطراب و کمال‌گرایی والدین با اضطراب امتحان دانش‌آموزان". دو فصلنامه تحقیقات علوم رفتاری، سال دوم، شماره ۱، صص ۲۷ - ۲۱.
۱۱. بشارت، محمدعلی. عباسی، غلامرضا. شجاع‌الدین، صدرالدین. (۱۳۸۱). "بررسی رابطه بین عزت نفس و موفقیت ورزشی در فوتبالیست‌ها و کشتی‌گیران". مجله حرکت، شماره ۱۲، صص ۴۴ - ۳۱.
۱۲. بشارت، محمدعلی. نادعلی، حسین. زبردست، عذرا. صالحی، مریم. (۱۳۸۷). "کمال‌گرایی و سبک‌های مقابله با تنیدگی". مجله روانشناسان ایرانی، شماره ۱۷، صص ۱۸ - ۷.
13. Anshel, M. H., and Mansouri, H. (2005). "Influences of perfectionism on motor performance, affect, and causal attributions in response to critical information feedback". *Journal of sport behavior*, 28, PP: 99-124.
14. Bandura, A. (1997). "Self – efficacy: the exercise of control". New York: Freeman.
15. Bandura, A. (2001). "Social cognitive theory: an agentic perspective". *Annual Review of Psychology*, 52, PP:1-26.

16. Bandura, A. (2006). "Guid for constructing self – efficacy scales". In F. Pajares, and T. Urdan (Eds.), *Self – efficacy belifes of adolescents* (PP: 307-337). Greenwich, CT: Information Age Publishing.
17. Besharat, M.A. (2005). "Evaluating the psychometric properties of Farsi version of the Positive and Negative Perfectionism Scale". *Psychological Reports*, 97, PP:33- 42.
18. Besharat, M.A. (2009). "Reliability and factorial validity of Farsi version of the Positive and Negative perfectionism scale". *Psychological reports*. 105, PP:99-110.
19. Bieling, P.J., Israeli, A. L., and Antony, M.M. (2004). "Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct". *Personality and individual differences*, 36, PP:1373-1385.
20. Bieling, P.J., Israeli, A.L., Smith, J., and Antony, M.M. (2003). "Making the grade: The behavioral consequences of perfectionism in the classroom". *Personality and Individual Differces*, 35, PP:163-178.
21. Blatt, S.J. (1995). "The destructiveness of perfectionism: implications for the treatment of depression". *American Pscyhologist*, 50,PP:1003-1020.
22. Burton, D. (1998). "Measuring competitive state anxiety". In J. L. Duda (Ed.), *advances in sport and exercise psychology measurement* (PP:129-148). Morgantown, WV: fitness Information Technology.
23. Carver, C.S., and scheier, M.F. (1988). "A control – process perspective on anxiety". *Anxiety Research*, 1, PP:17-22.
24. Cheng, S.K., Chong, G.H., and Wong, C.W. (1999). "Chinese Frost Mulidimensional Perfectionism scale: a validation and prediction of selfesteem and psychological distress". *Journal of Clinical Psychology*, 55, PP:1051-1061.
25. Craft, L.L., Magyar, T.M., Becker, B.J., and Feltz, D.L. (2003). "The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory – 2 and sport

performance: a meta – analysis". *Journal of Sport and exercise Psychology*, 25, PP:44-65.

26. Dunkley, D.M., Zuroff, D.C., and Blankstein, K.R. (2003). "Self – critical perfectionism and daily affect: dispositional and situational influences on stress and coping". *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, PP:234-252.

27. Flett, G.L., Besser, A., Hewitt, P.L., and Davis, R.A. (2007). "Perfectionism, silencing the self, and depression". *Personality and Individual Differences*, 43, PP:1211-1222.

28. Flett, G.L., and Hewitt, P.L. (2002). "Perfectionism: theory, research and treatment". *Washington DV: American Psychological Association*.

29. Flett, G.L., and Hewitt, P.L. (2005). "The perils of perfectionism in sport and exercise". *Current Directions in Psychological Science*, 14, PP:14-18.

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

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

32. Gould, D., Dieffenbach, K., and Moffett, A. (2002). "Psychological characteristics and their development in Olympic champions". *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, PP: 172-204.

33. Hall, H.K. (2006). "Perfectionism: a hallmark quality of world class performers or a psychological impediment to athletic development?" In D. Hackfort, and G. Tenenbaum (Eds.), *Essential processes for attaining peak performance (Vol. I, pp. 178-211)*. Oxford, UK: Meyer and Meyer.

34. Hall, H.K., Kerr, A.W., and Matthews, J. (1998). "Precompetitive anxiety in sport: the contribution of achievement goals and perfectionism". *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, PP:94-217.

35. Hamachek, d.E. (1978). "Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism". *Psychology*, 15, PP: 27-33.
36. Hanton, S., and Connaughton, D. (2002). "Perceived control of anxiety and the relationship with self – confidence performance: A qualitative explanation". *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73, PP:87-97.
37. Hanton, S., O'Brien, M., and Mellalieu, S.D. (2003). "Individual differences, perceived control and competitive trait anxiety". *Journal of Sport Behavior*. 26, PP:39-55.
38. Harris, P. W., Pepper, C.M., and Maack, D.J. (2008). "The relationship between maladaptive perfectionism and depressive symptoms: The mediating role of rumination". *Personality and Individual Differences* 44, PP: 150-160.
39. Hewitt, P.L., and Flett, G.L. (1991). "Perfectionism in the self and social contests: conceptualization, assessment and association with psychopathology". *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, PP: 456-470.
40. Jones, G. (1995). "More than just a game: research developments and issues in competitive anxiety in sport". *British Journal of Psychology*, 86, PP:449-479.
41. Keefe, F.J., Rumble, M.E., Scipio, C.D., Giordano, L.A., and Perri, L.M. (2004). "Psychological aspects of persistent pain: Current state of the science". *Journal of Pain*, 5, PP:195-211.
42. Koivula, N., Hassmen, P., and Fallby, J. (2002). "Self – esteem and perfectionism in elite athletes: effects on competitive anxiety and self – confidence". *Personality and Individual Differences*, 32, PP:865-875.
43. Liewellyn, D.J., Sanchez, X., Asghar, A., and Jones, G. (2008). "Self – efficacy, risk taking and performance in rock climbing". *Personality and Individual Differences*, 45, PP:75-81.

44. Martens, R., Vealey, R.S., and Burton, D. (1990). "Competitive anxiety in sport". Champaign, IL: Human Kinetics.
45. Martinent, G., and Ferrand, C. (2007). "A cluster analysis of precompetitive anxiety: Relationship with perfectionism and trait anxiety". *Personality and Individual Differences*, 43, PP:1676-1686.
46. Molnar, D.S., Reker, D.L., Culp, N.A., and Sadava, S.W. (2006). "A mediated model of perfectionism, affect, and physical health". *Journal of Research in Personality*, 40, PP:482-500.
47. Nicholas, M.K. (2007). "The pain self – efficacy questionnaire: Taking pain into account". *European Journal of Pain*, 11, PP:154-63.
48. Nugent, W.R., and Thomas, J. (1993). "Validation of the Self – Esteem rating Scale". *Research on Social Work Practice*, 3, PP:191-207.
49. Parker, W.D. (1997). "An empirical typology of perfectionism in academically talented children". *American Educational Research Journal*, 34, PP: 545 – 562.
50. Rice, K.G., Ashby, J.S., and slaney, R.B. (1998). "Self – esteem as a mediator between perfectionism and depression: a structural equations analysis". *Journal of Counseling Psychology*, 45, PP:304-314.
51. Robazza, C., and Bortoli, L. (2007). "Perceived impact of anger and anxiety on performance in rugby players". *Psychology of Sport and Exercise*, 8, PP:875-890.
52. Rudy, T.E., Liber, S.J., Boston, J.R., Gourley, L.M., and Baysal, E. (2003). " Psychosocial predictors of physical performance in disabled individuals with chronic pain". *Clinical Journal of Pai*, 19, PP:18-30.
53. Saboonchi, F., and Lundh, L.G. (1997). "Perfectionism, self – consciousness, and anxiety". *Personality and Individual Differences*, 22, PP: 921-928.

54. Slaney, R.B., Rice, K.G., Mobley, M., Trippi, J., and Ashby, J.S. (2001). "The revised Almost Perfect Scale". *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34, PP:130-145.
55. Stoeber, J., Harris, R.A., and Moon, P.S. (2007). "Perfectionism and the experience of pride, shame and guilt: comparing healthy perfectionists, unhealthy perfectionists and non – perfectionists". *Personality and Individual Differences*, 43, PP:131 – 141.
56. Stoeber, J., Hutchfield, J., and Wood, K. V. (2008). "Perfectionism, self – efficacy, and aspiration level: Differential effects of perfectionistic striving and self – criticism after success and failure". *Personality and Individual Differences*, 45, PP:323-327.
57. Stoeber, J., Kemper, T. and Keogh, E.J. (2008). "Facets of self – oriented and socially prescribed perfectionism and feelings of pride, shame, and guilt following success and failure". *Personality and Individual Differences*, 44, PP:1506-1516.
58. Stoeber, J., and Otto, K. (2006). "Positive conceptions of perfectionism: approaches, evidence, challenges". *Personality and Social Psychology Review*, 10, PP:295-319.
59. Stumpf, H., and Parker, W.D. (2000). "A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics". *Personality and Individual Differences*, 28, PP:837-852.
60. Sturman, E.D., and Mongrain, M. (2008). "The role of personality in defeat: A revised social rank model". *European Journal of Personality*, 22, PP:55-79.
61. Suddarth, B.H., and Slaney, R.B. (2001). "An investigation of the dimensions of perfectionism in college students". *Measurement and Evaluation in Counseling and development*, 34, PP:157-165.

62. Taylor, W.J., Deans, S.G., and Siegert, R.J. (2006). "Differential association of general and health self – efficacy with disability, health – related quality of life and psychological distress from musculoskeletal pain in a crosssectional general adult population survey". *Pain*, 125, PP:225-32.

63. Terry – short, L. A., Owens, R.G., Slade, P.D., and Dewey, M.E. (1995). "Positive and negative perfectionism". *Personality and Individual differences*, 18, PP:663-668.

64. Turk, D.C., and Okifuji, A. (2002). "Psychological factors in chronic pain: Evolution and Revolution". *Journal of consulting and clinical psychology*, Vol. 70, No. 3, PP:678-690.

65. Turner, J. A., Ersek, M., and Kemp, C. (2005). "Self – efficacy for managing pain is associated with disability, depression, and pain coping among retirement community residents with chronic pain". *Journal of Pain*, 6, PP:471-9.

66. Ursin, H., Eriksen, H. R. (2004). "The cognitive activation theory of stress". *Psychoneuroendocrinology*, 29, PP:567 – 592.

67. Woodman, T., and Hardy, L., (2001). "Stress and anxiety". In R. Singer, H. A. Hausenblas, and C. M. Janelle (Eds.) , *Handbook of Research on Sport Psychology* (2nd ed., pp. 290-318). New York: Wiley.