

رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی و هدف‌های پیشرفت با نقش واسطه‌ای انگیزه

پیشرفت در ورزشکاران حرفه‌ای

محمد وطن‌خواه^۱ و سیامک سامانی^{۲*}

چکیده

هدف این پژوهش آزمودن مدل رابطه ابعاد کمال‌گرایی با هدف‌های پیشرفت با میانجی‌گری انگیزه پیشرفت بود. جامعه آماری این پژوهش را تمام ورزشکاران حرفه‌ای استان بوشهر تشکیل داده است. از این جامعه آماری، نمونه‌ای به تعداد ۱۷۵ نفر با روش خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. برای سنجش متغیرهای پژوهش از پرسش‌نامه کمال‌گرایی مثبت و منفی تری-شورت و همکاران (۱۹۹۵)، پرسش‌نامه هدف‌های پیشرفت میگلی و همکاران (۲۰۰۰) و پرسش‌نامه انگیزه پیشرفت هرمنس (۱۹۷۰) استفاده شد. ارزیابی مدل پیشنهادی با استفاده از الگویابی معادله‌های ساختاری انجام گرفت. جهت آزمون روابط غیرمستقیم نیز از آزمون بوت‌استراپ استفاده شد. نتایج پژوهش نشان دادند که مدل پیشنهادی روابط بین متغیرهای یاد شده از برازش قابل قبولی برخوردار بود. روی هم رفته، نتایج نشان دادند که کمال‌گرایی مثبت و منفی هم به گونه مستقیم و هم به گونه غیرمستقیم از راه انگیزه پیشرفت، با هدف‌های پیشرفت در رابطه هستند. هم‌چنین، تمامی فرضیه‌های پژوهش مورد تایید قرار گرفتند.

واژه‌های کلیدی: کمال‌گرایی مثبت، کمال‌گرایی منفی، هدف‌های پیشرفت، انگیزه پیشرفت.

۱- دانشجوی کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی، واحد علوم و تحقیقات فارس، دانشگاه آزاد اسلامی.

۲- دانشیار گروه روان‌شناسی واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران.

*- نویسنده مسئول مقاله: Samanisiamak@gmail.com

پیشگفتار

موفقیت و پیشرفت برای هر فردی خوشایند و لذت بخش است و رسیدن به هدف‌ها باعث احساس رضایت در او می‌شود و هیچ‌کسی مستثنی از این امر نیست. ورزشکاران بویژه ورزشکاران حرفه‌ای برای رسیدن به هدف‌های خود تلاش و تمرین زیادی می‌کنند و به طبع، خواستار این هستند که در کار خود موفق بشوند. در راه رسیدن به هدف و موفقیت عامل‌های زیادی دخیل هستند که با شناخت این عوامل می‌توان راه رسیدن به هدف‌های را هموارتر کرد. امروزه علم روان‌شناسی ورزشی که شاخه‌ای نوین در علم ورزش است، در کنار سایر علوم ورزشی که سعی دارند ورزشکاران را از جنبه‌های گوناگون فیزیولوژیک، مهارتی و آمادگی جسمانی بررسی کنند، در جست‌وجوی پاسخ دادن به پرسش‌های گوناگون رفتار انسانی در حیطه ورزش است و رفتار ورزشکاران را از ابعاد ذهنی، روانی و رفتاری مورد آزمایش قرار می‌دهد و با شناسایی و توسعه مهارت‌های روانی ورزشکاران سعی بر بهبود هر چه بهتر عملکرد ورزشکاران دارد.

یکی از سازه‌های شخصیتی که به درجات متفاوت در افراد وجود دارد و می‌تواند در نوع و میزان پیشرفت و موفقیت افراد تأثیرگذار باشد، کمال‌گرایی^۱ است. گرایش به کمال‌گرایی یکی از ویژگی‌های شخصیتی است که در نهاد همه انسان‌ها وجود دارد و می‌تواند هم جنبه سازنده و مفید داشته باشد و هم جنبه منفی و ویرانگر.

پژوهش‌های اخیر در مورد کمال‌گرایی به این سازه به مثابه سازه‌ای چند بعدی می‌نگرند که شامل کمال‌گرایی سازگاران و کمال‌گرایی ناسازگاران می‌باشد (فلت و هویت^۲، ۲۰۰۲). کمال‌گرایی سازگاران شامل یک استاندارد بالای واقع‌گرایانه شخصی، نظم و سازماندهی و آرزوی بی‌نظیر بودن است. در مقابل، کمال‌گرایی ناسازگاران شامل استانداردهای بالای غیر واقعی، نگرانی مفرط در مورد اشتباهها و ادراک ناهماهنگی بین عملکرد و استانداردهای شخصی است (انزو کاکس^۳، ۲۰۰۲). تفاوت اساسی کمال‌گرایی سازگاران و ناسازگاران این است که در کمال‌گرایی ناسازگاران با وجود شواهد متضاد یا به بیان دیگر، شواهدی که حاکی از غیر واقعی بودن استانداردها هستند، تمایل‌های کمال‌گرایانه هم‌چنان، تداوم می‌یابند (استور و همکاران^۴، ۲۰۱۰). افزون بر این، با وجود این که کمال‌گرایان سازگار و ناسازگار هر دو با داشتن استانداردهای بالا برای عملکرد شخصی مشخص می‌شوند، اما تفاوت این افراد در آن است که کمال‌گرایان سازگار برای رسیدن به

^۱- Perfectionism

^۲-Flett & Hewitt

^۳- Enns & Cox

^۴- Stoeber et.al

این استانداردها تلاش خود را به خرج می‌دهند در حالی که عزت نفس^۱ خود را فدای آن نمی‌کنند (استوبر و همکاران، ۲۰۱۰). در مقابل، کمال‌گرایان ناسازگار، بیش تر نگران پیامدهای کار خود بوده و در صورت برآورده نشدن این استانداردها، واکنش‌های منفی زیادی نشان می‌دهند (استوبر و اوتو،^۲ ۲۰۰۶).

مادامی که برخی پژوهش کمال‌گرایی سازگاران را به عنوان ویژگی کلیدی برای رسیدن به اجرای عالی در ورزش شناسایی کرده‌اند (گلد و همکاران^۳، ۲۰۰۲)، پژوهشگران دیگری کمال‌گرایی را به عنوان یک ویژگی ناسازگاران می‌بینند که اجرای ورزشی را خراب می‌کند تا این که به آن کمک کند و بنابراین، یک مانع برای پیشرفت ورزشی ایجاد می‌کند (فلت، هیویت، ۲۰۰۵؛ هال^۴، ۲۰۰۶). در نتیجه، ورزشکاران ممکن است با آنچه که فلت و هیویت (۲۰۰۵) " تناقض کمال‌گرایی"^۵ می‌نامند روبه‌رو شوند. اگر چه در ورزش‌های بسیاری از ورزشکاران انتظار می‌رود بهترین عملکردشان را ارایه کنند، کمال‌گرایی در ورزشکاران می‌تواند با ویژگی‌هایی مرتبط شود که اجرا را بی نتیجه گذارد. با توجه به هدف‌های پیشرفت، فلت و هیویت فرض کردند که کمال‌گرایی با یک جهت‌گیری خود محور فراگیرنده^۶ مرتبط می‌شود، پیشنهاد می‌کنند که کمال‌گرایان مجذوب هدف‌های عملکردی می‌شوند و از هدف‌های تبحری غفلت می‌کنند. بنابراین، کمال‌گرایان ممکن است روی فراهم کردن توانایی‌شان تمرکز کنند و از بهبود توانایی‌شان غفلت کنند که در دراز مدت اثرهای مضر روی اجرای‌شان خواهد داشت. با وجود این، کمال‌گرایی چند بعدی^۷ و چند جنبه‌ای است، و تنها بعضی ابعاد و جنبه‌ها بطور واضح منفی، مضر و ناسازگاران هستند در صورتیکه ابعاد و جنبه‌های دیگر مثبت، بی خطر، و احتمالاً سازگاران هستند (انز و کاکس، ۲۰۰۲؛ استوبر و اوتو، ۲۰۰۶). برخلاف رویکرد کلاسیک نسبت به انگیزه پیشرفت، که توجهش به انگیزه افراد است و تفاوت بین افراد را از این نظر که چگونه قویاً برانگیخته می‌شوند و انرژی می‌گیرند، بررسی می‌کند، رویکرد معاصر نسبت به انگیزه پیشرفت، روی هدف‌های تمرکز می‌کند و دلایل متفاوتی را که افراد چرا برانگیخته می‌شوند تا پیشرفت کنند، بررسی می‌کند (استوبر و اوتو، ۲۰۰۶). در این تلاش، محققان هدف‌های پیشرفت را با استفاده از چهارچوب‌های مختلف با اتخاذ ابتدا چهارچوب دو

^۱ -Self-Steem

^۲ - Otto

^۳ -Gould et.al

^۴ - Hall

^۵ -Perfectionism Paradox

^۶ -Pervasive ego Orientation

^۷ -Multidimensional

مقوله‌ای، سپس یک چهارچوب سه مقوله‌ای و در نهایت یک چهارچوب 2×2 جستجو کرده‌اند (استوبر و اوتو، 2006). در چهارچوب دو مقوله‌ای، دو هدف‌گزینی پیشرفت مشخص شدند (نیکولز¹، 1989). یک جهت‌گیری به سوی هدف‌های تبحری² (هم‌چنین، هدف‌های تکلیف³ یا هدف‌های یادگیری⁴ نامیده می‌شود) و یک جهت‌گیری به سوی هدف‌های عملکردی⁵ (هم‌چنین، هدف‌های من⁶ نامیده می‌شود). افراد با یک هدف‌گزینی تبحری موقعیت‌های پیشرفت را به عنوان فرصت‌هایی برای بهبود توانایی‌شان می‌بینند. آن‌ها بر یادگیری تکالیف جدید یا بهبود تکالیف قدیم‌شان تمرکز می‌کنند و شکست‌ها و اشتباه‌ها را به عنوان فراهم‌کننده داده‌های مهم در چگونگی اصلاح در نظر می‌گیرند. در مقابل، افراد با یک هدف‌گزینی عملکردی تمایل دارند تا موقعیت‌های پیشرفت را به عنوان فرصت‌هایی برای ثابت کردن توانایی‌شان ببینند. هدف‌شان نشان دادن توانایی‌شان به دیگران است. در واقع آن‌ها می‌خواهند توانایی بالای خود را در مقایسه با دیگران نشان دهند. در مقابل، افراد با یک رویکرد عملکردی-اجتنابی به خودداری کردن برای وجود آوردن یک برداشت بد اهمیت می‌دهند. آن‌ها نمی‌خواهند بدتر از دیگران اجرا کنند. بنابراین، الگوی سه مقوله‌ای بین سه نوع از هدف‌های بالا می‌گذارد: هدف‌های تبحری، هدف‌های عملکردی-گرایشی و هدف‌های عملکردی-اجتنابی (پینتریچ⁷، 2000). در نهایت، در چهارچوب 2×2 تفاوت بین رویکردهای گرایشی و اجتنابی هم‌چنین، برای هدف‌های تبحری بکار برده شدند. افراد با یک رویکرد به سوی هدف‌های تبحری-گرایشی هدف ایجاد بهترین موقعیت را دارند و هم‌چنین، مطمئن از توانا بودن در انجام آن هستند، در صورتی که افراد با یک رویکرد به سوی هدف‌های تبحری-اجتنابی ترس از توانا نبودن برای تسلط یافتن بر تکلیف یا خلق نکردن بهترین موقعیت را دارند.

عامل دیگری که با کمال‌گرایی و هدف‌های پیشرفت مرتبط است، انگیزه پیشرفت⁸ می‌باشد. سازه انگیزه پیشرفت در رسیدن به هدف‌های و موفقیت نقش به‌سزایی دارد (گوآی و همکاران⁹،

1- Nicholls

2- Mastery

3- Task

4- Learning

5- Performance

6- Ego Goals

7- Pintrich

8- Achievement motivation

9- Guay et.al

(2011). پژوهشگران، انگیزه پیشرفت را تمایل به تلاش فرد برای کسب موفقیت یا احساس خوشایند مشروط به موفق شدن در انجام دادن وظایف تعریف می‌کنند (آچارایو جوشی¹، 2009). هرمنس (1970، به نقل از سابوته، 1389) عنوان می‌کند که انگیزه پیشرفت تمایل به انجام دادن کار به بهترین وجه در نظر خود و دیگران است. روان‌شناسان باور دارند که انگیزه پیشرفت افراد برای یادگیری مطالب درسی با عواملی نظیر اعتماد بنفس، تمرکز حواس، سخت‌کوشی، پشتکار در انجام دادن تکالیف دشوار، تمایل به ادامه تلاش در ساعات پس از پایان فعالیت و انتخاب فعالیت‌های نیازمند به تلاش بیش‌تر مرتبط است (رادل و همکاران²، 2010). در واقع، از راه انگیزه افراد برانگیخته می‌شوند تا فعالیت‌های خود را برای رسیدن به هدف‌ها و سطح مشخصی از تخصص، مهارت و موفقیت کامل کنند. رفتارهای افراد با انگیزه بالا، پارانرژی، هدفمند، جهت‌دار و باثبات است. هم‌چنین، افراد بویژه ورزشکاران با انگیزه بالا خود را درگیر فعالیت‌های سخت و دشوار کرده و برای یادگیری درحد تسلط بسیار تلاش می‌کنند (امرایی و همکاران، 2011).

با توجه به این که پژوهش‌هایی که در زمینه کمال‌گرایی و هدف‌های پیشرفت در خارج از کشور انجام گرفته است، این انگیزه ایجاد می‌شود که پژوهشی در این زمینه در داخل کشور انجام گیرد. همان‌گونه که مشاهده می‌شود، آخرین پژوهش به وسیله استوبر و همکاران (2009) انجام گرفته است که در این پژوهش ورزشکاران یاد شده نخبه سنین 14-15 سال را مورد پژوهش قرار دادند. بنابراین، پژوهش بیش‌تری لازم است تا نشان دهد یافته‌های پژوهش می‌توانند به ورزشکاران مؤنث حرفه‌ای و به گروه‌های سنی بزرگ‌تر تعمیم داده شوند و هم‌چنین، جهت‌گیری‌های هدف پیشرفت در ورزشکاران ممکن است تغییر یابد. هنگامی که ورزشکاران بزرگ‌تر می‌شوند (الیوت و همکاران³، 2006) و این که از ضرورت‌های دیگر این پژوهش میانجی قرار دادن متغیر انگیزه پیشرفت می‌باشد که با توجه بررسی‌های انجام شده به وسیله پژوهشگر برای نخستین بار این کار انجام می‌گیرد.

بنابراین، هدف از انجام این پژوهش بررسی رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی با هدف‌های پیشرفت با نقش واسطه‌ای انگیزه پیشرفت در ورزشکاران حرفه‌ای استان بوشهر می‌باشد.

1- Acharya & Joshi

2- Radel et.al

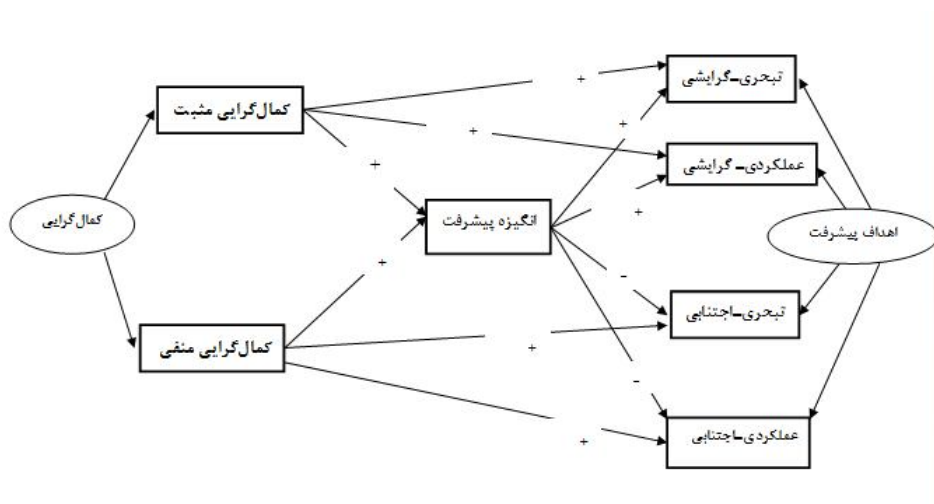
3- Elliot et.al

هدف پژوهش

هدف از این پژوهش بررسی نقش واسطه‌ای انگیزه پیشرفت در رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی و هدف‌های پیشرفت در ورزشکاران حرفه‌ای استان بوشهر می‌باشد.

فرضیه پژوهش

انگیزه پیشرفت در رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی و هدف‌های پیشرفت نقش واسطه‌ای ایفا می‌کند.



شکل ۱- مدل مفهومی مورد آزمون در پژوهش.

روش پژوهش

این پژوهش از لحاظ هدف، کاربردی و از نوع پژوهش‌های توصیفی - همبستگی می‌باشد. جامعه آماری در این پژوهش شامل تمامی ورزشکاران حرفه‌ای استان بوشهر می‌باشد که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای نمونه‌ای به حجم 175 نفر (به ازای هر متغیر 25 نفر) انتخاب شدند.

روش گردآوری داده‌ها

در این پژوهش از سه پرسش‌نامه به شرح زیر استفاده شده است:

الف) پرسش نامه کمال‌گرایی مثبت و منفی تری-شورت و همکاران: تری-شورت و همکاران^۱ برای اندازه‌گیری کمال‌گرایی مثبت و منفی در سال ۱۹۹۵ ابزاری را تهیه کردند که مشتمل بر ۴۰ گویه بود که ۲۰ گویه آن کمال‌گرایی مثبت (۲، ۳، ۶، ۹، ۱۴، ۱۶، ۱۸، ۱۹، ۲۱، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۲، ۳۴، ۳۵، ۳۷، ۴۰) و ۲۰ گویه دیگر کمال‌گرایی منفی (۱، ۴، ۵، ۷، ۸، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۵، ۱۷، ۲۰، ۲۲، ۲۶، ۲۷، ۳۱، ۳۳، ۳۶، ۳۸، ۳۹) را می‌سنجند و بر اساس طیف ۵ درجه‌ای لیکرت از کاملاً موافقم (۵) تا کاملاً مخالفم (۱) پاسخ داده می‌شود. کم‌ترین نمره آزمودنی‌ها ۴۰ و بیش‌ترین آن ۲۰۰ خواهد بود. بشارت (۱۳۸۲) جهت تعیین اعتبار این مقیاس، ضریب آلفا برای زیر مقیاس‌های کمال‌گرایی مثبت و منفی به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۸۷ برای کل آزمودنی‌ها ۰/۹۱ و ۰/۸۸ برای دانشجویان دختر ۰/۸۹ و ۰/۸۶ و برای دانشجویان پسر بدست آمده است که نشانه همسانی درونی بالای این مقیاس می‌باشد. هم‌چنین، بشارت (۱۳۸۲) ضرایب همبستگی بین نمره‌های ۹۰ نفر از آزمودنی‌ها در دو نوبت با فاصله ۴ هفته برای کل آزمودنی‌ها $r = 0/86$ ، برای آزمودنی‌های دختر $r = 0/84$ و برای آزمودنی‌های پسر $r = 0/87$ محاسبه شد که نشانه اعتبار رضایت بخش مقیاس می‌باشد. در پژوهش ساداتی (۱۳۸۷)، ضریب آلفا برای مقیاس‌های کمال‌گرایی مثبت و منفی به ترتیب ۰/۸۷ و ۰/۸۵ بدست آمد که ضرایب نشانه اعتبار رضایت بخش مقیاس می‌باشد. هم‌چنین، در این پژوهش ضریب‌های پایایی برای خرده مقیاس‌های پرسش نامه کمال‌گرایی با استفاده از روش آلفای کرونباخ و تنصیف به ترتیب برای کمال‌گرایی مثبت ۰/۷۹ و ۰/۷۶، کمال‌گرایی منفی ۰/۸۶ و ۰/۸۱ و کمال‌گرایی ۰/۶۹ و ۰/۷۳ بدست آمد که نشان دهنده پایایی قابل قبول پرسش نامه بالا می‌باشد. بشارت (۱۳۸۲) بمنظور تعیین روایی مقیاس از روش محاسبه ضریب همبستگی بین زیر مقیاس‌های این آزمون با زیر مقیاس‌های پرسش نامه سلامت عمومی گلدبرگ^۲ (۱۹۷۲) و مقیاس عزت نفس کوپر اسمیت (۱۹۶۷) با روش تحلیل مولفه‌های اصلی آزمون استفاده کرد. ضرایب و نتایج بدست آمده، روایی مقیاس پرسش نامه کمال‌گرایی مثبت و منفی تری-شورت و همکاران (۱۹۹۵) را تایید می‌کنند. در پژوهش ساداتی (۱۳۸۷) با استفاده از روش همسانی درونی، ضریب همبستگی هر گویه با نمره کل هر عامل مورد محاسبه قرار گرفت و ۶ پرسش (۵، ۸، ۱۷، ۲۲، ۳۱، ۳۸)، به دلیل همبستگی پایین با عامل خودش حذف شد، اما سایر گویه‌ها همبستگی بالا و متناسبی با نمره کل هر عامل داشت که این مسئله حاکی از روایی مطلوب آزمون یاد شده است و در این پژوهش در اجرای

۱- Terry-Shortet.al

۲- Goldberg

تحلیل عامل تأییدی پرسش‌نامه کمال‌گرایی مثبت و منفی، همه ماده‌ها بار عاملی مناسبی داشتند و روی عامل مربوط به خود بار مثبت و معنی‌دار، در سطح $p < 0/001$ گذاشته‌اند.

ب) پرسش‌نامه هدف‌های پیشرفت میگلی و همکاران

برای سنجش هدف‌های پیشرفت از مؤلفه‌های هدف تبحرگرا و هدف عملکردگرا مجموعه الگوهای یادگیری انطباقی، ساخته میگلی و همکاران¹ (2000) استفاده شده است. گفتنی است که در ایران سه مؤلفه هدف‌های پیشرفت، یعنی هدف تبحرگرا، عملکردگرا و عملکردگریز به وسیله هاشمی شیخ شبانی (1380) و مؤلفه هدف تبحرگریز به وسیله قلی زاده (1384) ترجمه و تعیین روایی و پایایی شدند. این چهار مؤلفه به صورت یک پرسش‌نامه 17 گویه‌ای تنظیم شده‌اند. هم‌چنین، پاسخ‌ها در این مقیاس بر اساس یک مقیاس پنج درجه‌ای از نوع لیکرت از کاملاً نادرست 1 تا کاملاً درست 5 تنظیم شده‌اند. در پژوهشی لایم و همکاران² (2008) ضرایب پایایی پرسش‌نامه هدف‌های پیشرفت را با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌های هدف تبحرگرا 0/89 و هدف عملکردگرا 0/67 بدست آوردند. هم‌چنین، رضانی (1389) ضرایب پایایی پرسش‌نامه هدف‌های پیشرفت را با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌های هدف تبحرگرا 0/69 و هدف عملکردگرا 0/62 بدست آورد که ضرایب نشانه اعتبار رضایت بخش مقیاس می‌باشد. در این پژوهش ضرایب پایایی برای خرده مقیاس‌های پرسش‌نامه هدف‌های پیشرفت با استفاده از روش آلفای کرونباخ و تنصیف به ترتیب برای تبحری-گرایشی 0/68 و 0/65، تبحری-اجتنابی 0/73 و 0/70، عملکردی-گرایشی 0/78 و 0/71، عملکردی-اجتنابی 0/74 و 0/69 و هدف‌های پیشرفت 0/65 و 0/63 بدست آمد که نشان دهنده پایایی قابل قبول پرسش‌نامه یاد شده می‌باشد.

رضانی (1389) برای تعیین روایی پرسش‌نامه هدف‌های پیشرفت از روش روایی سازه استفاده کرد و ضرایب روایی مؤلفه‌ها را از روش محاسبه ضرایب همبستگی بین این مؤلفه‌ها و گویه‌های محقق ساخته به ترتیب برای مؤلفه‌های هدف تبحرگرا 0/49 و هدف عملکردگرا 0/52 اعلام کرد که همگی در سطح $p < 0/001$ معنی‌دار بوده است. در اجرای تحلیل عامل تأییدی پرسش‌نامه هدف‌های پیشرفت، همه ماده‌ها بار عاملی مناسبی داشتند و روی عامل مربوط به خود بار مثبت و معنی‌دار، در سطح $p < 0/001$ گذاشته‌اند.

¹ - Midgley et.al

² - Liem et.al

ج) پرسش نامه انگیزه پیشرفت

آزمون انگیزه پیشرفت یکی از رایج‌ترین پرسش نامه‌های مداد کاغذی برای سنجش نیاز به پیشرفت است. هرمنس آن را بر مبنای دانش نظری و تجربی موجود درباره نیاز به پیشرفت و با بررسی بیش تر پژوهش‌های مربوط به آن تهیه کرد. پرسش نامه اولیه دارای ۹۲ پرسش بود که پس از اجرای آزمایشی، تجزیه و تحلیل پرسش‌ها و محاسبه همبستگی یک یک پرسش‌ها با کل آزمون ۲۹ پرسش به عنوان پرسش نامه نهایی انگیزه پیشرفت انتخاب شد که در مجموع ۹ مؤلفه را می‌سنجد که عبارتند از: سطح آرزوی بالا، انگیزه قوی برای تحرک به سوی بالا، مقاومت طولانی در رویارویی با تکالیف نیمه تمام، ادراک پویا از زمان یعنی این احساس که امور به سرعت روی می‌دهند، توجه به ملاک شایستگی در انتخاب دوست، همکار و الگو، آینده‌نگری، بازشناسی از راه عملکرد خوب در کار و کاری را به خوبی انجام دادن. پرسش نامه انگیزه پیشرفت هرمنس دارای ۲۹ پرسش است که به صورت جمله‌های ناتمام بیان شده‌اند، برای هر پرسش پرسش نامه ۴ گزینه نوشته شده است. نمره‌گذاری برخی پرسش‌ها به صورت مثبت و برخی دیگر به صورت منفی است که بیش‌ترین امتیاز ۱۱۶ است و معرف انگیزه پیشرفت تحصیلی بالا و کم‌ترین امتیاز ۲۹ است که معرف انگیزه پیشرفت تحصیلی پایین می‌باشد (منصوری، ۱۳۸۸). پرسش نامه انگیزه پیشرفت در پرسش نامه اولیه دارای ۹۲ پرسش بود که در ایران به وسیله هومن و عسکری (۱۳۷۹)، نقل از شکری، (۱۳۹۰) استاندارد شده است. هومن و عسکری جهت اعتباریابی، رواسازی و هنجاریابی این پرسش نامه، آزمون را روی گروه نمونه‌ای به حجم ۱۰۷۳ نفر (۵۶۰ دختر و ۵۱۳ پسر) از دانش‌آموزان شهر ساوه و حومه که با روش نمونه‌برداری چند مرحله‌ای انتخاب شدند، اجرا شده است که ضریب اعتبار آزمون با استفاده از آلفای کرونباخ پس از حذف ۸ پرسش برابر با ۰/۸۰۳ بدست آمد. هم‌چنین، ابگینی‌فرد (۱۳۸۲، نقل از شکری، ۱۳۹۰) در پژوهشی که در مورد ۲۱۰ دانش‌آموز دختر سال سوم دبیرستان انجام داد، برای محاسبه پایایی از آلفای کرونباخ و بازآزمایی استفاده کرد و ضریب پایایی ۰/۸۴ به دست آورد که بعد از سه هفته پرسشنامه را مجدداً به دانش‌آموزان داده و ضریب پایایی ۰/۸۲ بدست آورد. هم‌چنین، در پژوهش شکری ضریب پایایی ۰/۷۶ بدست آمده است. در این پژوهش نیز از ضرایب آلفای کرونباخ و تنصیف برای بررسی کفایت پایایی پرسش نامه انگیزه پیشرفت استفاده شده است. در این پژوهش ضرایب پایایی برای پرسش نامه انگیزه پیشرفت با استفاده از روش آلفای کرونباخ و تنصیف به ترتیب ۰/۵۶ و ۰/۵۵ بدست آمد که نشان‌دهنده پایایی قابل قبول پرسش نامه یاد شده می‌باشد.

هرمنس برای برآورد روایی آزمون، روش روایی محتوای را بکار گرفت که بنیان آن بر پژوهش‌های پیشین درباره انگیزه پیشرفت بود. او هم‌چنین، ضریب همبستگی دو تا از پرسش‌ها را با رفتارهای

پیشرفت‌گرا برآورد کرد که نشان دهنده روایی بالای آزمون ($r=0/88$) بود (غفاری و ارفع‌بلوچی، 1390). شکری (1390) برای روایی پرسش‌نامه از روایی صوری استفاده کرد که برای انجام آن پرسش‌نامه به وسیله چند تن از اساتید گروه مدیریت و علوم تربیتی دانشگاه شهید چمران مورد تأیید قرار گرفت. در اجرای تحلیل عامل تأییدی پرسش‌نامه انگیزه پیشرفت، همه ماده‌ها بار عاملی مناسبی داشتند و روی عامل مربوط به خود بار مثبت و معنی‌دار، در سطح $p0/001$ گذاشته‌اند.

یافته‌ها

در این بخش ابتدا یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش و سپس نتایج تحلیل‌های رگرسیون که بمنظور آزمون فرضیه پژوهش انجام گرفته‌اند، ارائه می‌شود.

جدول ۱- یافته‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	میانگین	انحراف معیار	کم‌ترین نمره	بیش‌ترین نمره
کمال‌گرایی مثبت	58/42	11/37	34	95
کمال‌گرایی منفی	54/89	10/41	29	91
انگیزه پیشرفت	75/69	18/95	43	99
تبحری-گرایشی	13/72	2/48	5	18
تبحری-اجتنابی	12/69	2/36	4	18
عملکردی-گرایشی	12/11	1/86	4	19
عملکردی-اجتنابی	11/85	1/65	4	17

N= 175

در جدول 1 میانگین، انحراف معیار، کم‌ترین نمره و بیش‌ترین نمره متغیرهای پژوهش نشان داده شده است.

جدول ۲- ماتریس همبستگی متغیرهای کمال‌گرایی، انگیزه پیشرفت و هدف‌های پیشرفت.

متغیرهای پژوهش	1	2	3	4	5	6	7
1 کمال‌گرایی مثبت	1						
2 کمال‌گرایی منفی	-0/49**	1					
3 انگیزه پیشرفت	0/54**	0/47**	1				
4 تبحری-گرایشی	0/52**	-0/35**	0/43**	1			
5 تبحری-اجتنابی	-0/38**	0/31**	-0/20**	-0/24**	1		
6 عملکردی-گرایشی	0/44**	-0/28**	0/37**	0/21**	-0/26**	1	
7 عملکردی-اجتنابی	-0/33**	0/39**	-0/37**	-0/26**	0/20**	-0/36**	1

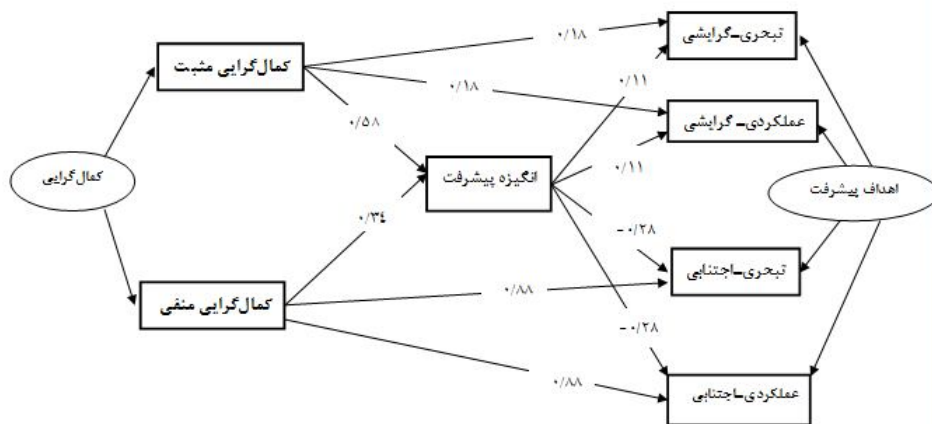
* $p \leq 0/05$, ** $p \leq 0/01$

همان گونه که در جدول 2 مشاهده می‌شود، تمامی ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش در سطح $p < 0/01$ معنی‌دارند.

جدول ۳- شاخص‌های برازندگی الگوی پیشنهادی.

شاخص‌های برازش	χ^2	Df	χ^2/df	GFI	AGFI	NFI	CFI	IFI	TLI	RMSEA
مدل پیشنهادی	9/18	4	2/29	0/99	0/93	0/26	0/99	0/99	0/99	0/07

با توجه به جدول 3، مقادیر شاخص‌های برازندگی مدل پیشنهادی حاکی از برازش مطلوب مدل پیشنهادی با داده‌ها می‌باشد. شاخص‌های برازندگی مثل مجذور کای (X^2) با مقدار 9/18، شاخص هنجار شده مجذور کای (X^2/df) با مقدار 2/29، شاخص نیکویی برازش (GFI) با مقدار 0/99، شاخص نیکویی برازندگی تطبیقی (AGFI) با مقدار 0/93، شاخص برازندگی هنجار شده (NFI) با مقدار 0/26، شاخص برازندگی تطبیقی (CFI) با مقدار 0/99، شاخص برازندگی افزایشی (IFI) با مقدار 0/99، شاخص توکر-لوئیس (TLI) با مقدار 0/99 و جذر میانگین مجذورات خطای تقریب (RMSEA) با مقدار 0/07 برازش مدل پیشنهادی با داده‌ها را تایید می‌کنند.



شکل ۲- نتایج آزمون مدل مفهوم پژوهش.

همان‌گونه که شکل 2 نشان می‌دهد، وزن‌های استاندارد رگرسیون (β) و معنی‌داری (p) هر یک از مسیرها آورده شده است که تمامی مسیرها در سطح $p = 0/001$ معنی‌دارند. ضرایب β و همچنین، سطح معنی‌داری آن‌ها برای مسیر کمال‌گرایی مثبت به انگیزه پیشرفت $\beta = 0/58$ و $p = 0/001$ ، برای مسیر کمال‌گرایی منفی به انگیزه پیشرفت $\beta = 0/34$ و $p = 0/001$ ، برای مسیر کمال‌گرایی مثبت به هدف‌های تبحری-گرایشی و عملکردی-گرایشی $\beta = 0/18$ و $p = 0/001$ ، برای مسیر کمال‌گرایی منفی به هدف‌های تبحری-اجتنابی و عملکردی-اجتنابی $\beta = 0/88$ و $p = 0/001$ ، برای مسیر انگیزه پیشرفت به هدف‌های تبحری-گرایشی و عملکردی-گرایشی $\beta = 0/11$ و $p = 0/001$ و برای مسیر انگیزه پیشرفت به هدف‌های تبحری-اجتنابی و عملکردی-اجتنابی $\beta = -0/28$ و $p = 0/001$ می‌باشد.

جدول ۴- آزمون میانجی‌گری روابط غیر مستقیم با استفاده از روش بوت استراپ ماکرو پریچر و هیز.

مسیر	داده	بوت	سوگیری	خطای	سطح اطمینان 95 درصد
				استاندارد	حد بالا / حد پایین
1. کمال‌گرایی مثبت با هدف‌های تبحری-گرایشی و عملکردی-گرایشی با میانجی‌گری انگیزه پیشرفت	0/2348	0/2323	-0/0025	0/0404	0/1571 / 0/3158
2. کمال‌گرایی منفیاهداف تبحری-اجتنابی و عملکردی-اجتنابی با میانجی‌گری انگیزه پیشرفت	0/2353	0/2353	-0/0030	0/0411	0/1579 / 0/3163

برای آزمون روابط واسطه‌ای از آزمون بوتاستراپ ماکروپریچر و هیز استفاده شد که نتایج آن در جدول 4 مشاهده می‌شود. جدول 4 نشان می‌دهد که نتایج آزمون بوتاستراپ برای تمامی مسیرهای واسطه‌ای، در سطح $p < 0/05$ معنادار است. فاصله اطمینان 0/95 و تعداد نمونه‌گیری دوباره بوتاستراپ 5000 است. با توجه به این که در تمامی مسیرها، صفر بیرون از فاصله اطمینان قرار می‌گیرد، تمامی روابط واسطه‌ای مفروض معنادار هستند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این پژوهش بررسی نقش واسطه‌ای انگیزه پیشرفت بین ابعاد کمال‌گرایی با هدف‌های پیشرفت در ورزشکاران حرفه‌ای استان بوشهر بود. نتایج تحلیل نشان داد که کمال‌گرایی مثبت و کمال‌گرایی منفی با انگیزه پیشرفت رابطه مثبت و معنادار دارد. این نتیجه با یافته‌های اسلد و اونز¹ (1998)، ترک‌نژاد آذربایجانی (1390) و حسینی (1389) هم سو می‌باشد. در تبیین این فرضیه می‌توان گفت که انگیزه پیشرفت یکی از مهم‌ترین انواع انگیزه می‌باشد. این انگیزه گرایش کلی به تلاش برای موفقیت و انتخاب فعالیت‌های موفقیت‌یاب یا شکست هدف

¹ - Slade & Owens

گراست (مک کلند، 1984، به نقل از ترک‌نژاد آذربایجانی، 1390) این مؤلفه تأثیرگذار در روند فعالیت، خود با متغیرهای روان‌شناختی گوناگونی در ارتباط است. یکی از این متغیرهای شخصیتی مهم کمال‌گرایی است که می‌تواند در نوع و مقدار انگیزه افراد تأثیر گذار باشد.

همان گونه که پیش‌تر گفته شد، کمال‌گرایی به عنوان یک سبک شخصیتی که با تلاش برای بی‌عیب بودن و تعیین معیارهای افراطی بالا برای عملکرد همراه با گرایش‌هایی برای ارزشیابی‌های انتقادی شدید از رفتار خود مشخص می‌شود، توصیف شده است (فلت، هیویت، 2002). از یک سو، بعد تلاش‌های کمال‌گرایانه نماینده تلاش برای کمال و معیارهای شخصی بالا برای عملکرد است. از سوی دیگر، بعد نگرانی‌های کمال‌گرایانه نماینده نگرانی زیاد از اشتباهها، واکنش‌های منفی نسبت به ناکامل بودن و ترس از شکست در برآورد انتظارات بالای دیگران است که هرچند این بعد یعنی کمال‌گرایی منفی ناسازگار است، ولی در انجام کارها و تلاش برای رسیدن به هدف‌های خود انگیزه کافی را دارند. هم‌چنین، موری در تعریف انگیزه پیشرفت آن را با داشتن استانداردهای بالا و انجام کارهای دشوار در رقابت با دیگران برای اثبات برتری خود همراه می‌داند با توجه به این تعریف انگیزه پیشرفت رامی‌توان با کمال‌گرایی مرتبط دانست (ادکینز و پارکر، 1996، به نقل از ترک‌نژاد آذربایجانی، 1390).

یکی دیگر از نتایج این پژوهش این بود که کمال‌گرایی مثبت با هدف‌های تبحری-گرایشی و عملکردی-گرایشی رابطه مثبت و معنادار دارد. این نتیجه با یافته‌های کاترین و همکاران¹ (2012)، هانچون² (2010)، ائوم و رایس³ (2010)، ورنر-فیلون و گائو دریئو⁴ (2010)، استوبر و همکاران (2009)، اسلد و اونز (1998) و داوری و همکاران (1391) هم‌سو می‌باشد.

در مدل فرایند دوسویه اسلد و اونز (1998) به ارتباط معنی‌دار کمال‌گرایی مثبت با هدف‌های گرایشی اشاره شده است. ادبیات از این ادعای مطالعاتی حمایت می‌کند که کمال‌گرایان مثبت یک رجحان برای هدف‌های تبحری-گرایشی و عملکردی-گرایشی همراه با نمایه‌ای خوب از عملکرد داشتند (استوبر و همکاران، 2008). از اینرو نتایج به دست آمده بیانگر آن است که ورزشکاران دارای کمال‌گرایی مثبت که انتظارات و توقعات واقعی از توانایی‌ها و عملکرد خود دارند و زمانی که در انجام کارها آزادی عمل داشته باشند، می‌کوشند تا به بهترین نحو ممکن عمل کنند اینان ورزشکارانی هستند که در امر ورزش به احتمال زیاد هدف‌های گرایشی را بر می‌گزینند، چرا که

1- Kathryn et.al

2- Hanchon

3- Eum& Rice

4- Verner-Filion&Gaudreau

آنان تنها به فکر یادگیری مطالب هستند و نهایت تلاش خود را می‌کنند تا بتوانند نسبت به هدف‌های مورد نظر خود تبحر لازم را کسب نمایند و تنها نفس تلاش کردن برای رسیدن به هدف برایشان مهم است و محدودیت‌های فردی و اجتماعی را می‌پذیرند. به نظر می‌رسد ویژگی‌های ورزشکاران کمال‌گرایی مثبت با ویژگی‌های ورزشکاران دارای هدف‌های تبحری-گرایشی و عملکردی-گرایشی هم‌خوانی دارد.

نتیجه دیگر این پژوهش نشان داد که کمال‌گرایی منفی با هدف‌های تبحری-اجتنابی و عملکردی-اجتنابی رابطه مثبت و معنادار دارد. این نتیجه با یافته‌های کاترین و همکاران (2012)، هانچون (2010)، ائوم و رایس (2010)، ورنر-فیلون و گائو درینو (2010)، استوبر و همکاران (2009)، اسلد و اونز (1998) و داوری و همکاران (1391) هم‌سو می‌باشد.

یافته دیگر این پژوهش نشان داد که بین کمال‌گرایی منفی و هدف‌های تبحری-اجتنابی و عملکردی-اجتنابی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. در پژوهش‌های زیادی به روابط گوناگون هدف‌های پیشرفت با کمال‌گرایی اشاره شده است. برای مثال استوبر و همکاران (2008)، اسلد و اونز (1998)، ائوم و رایس (2010) و هال (2006) نشان دادند که کمال‌گرایی مثبت با هر دو هدف تبحری-گرایشی و عملکردی-گرایشی ارتباط معنادار دارد و کمال‌گرایی منفی با هدف‌های تبحری-اجتنابی و عملکردی-اجتنابی مرتبط است. نتایج این پژوهش‌ها با یافته‌های این پژوهش هم‌سو می‌باشد.

ورزشکاران دارای هدف‌های اجتنابی صفات منفی دارند که با ورزشکاران کمال‌گرای منفی هم‌پوشی دارد. ورزشکاران دارای کمال‌گرایی منفی به دلیل در نظر گرفتن معیارهای بالا و نامعقول برای خود، به طور مداوم با عواطف منفی حاصل از شکست روبرو بوده و از عملکرد خود ناخشنودند و حتی اگر بهتر از دیگران عمل کنند از عملکرد خود راضی نیستند، و ورزشکاران دارای هدف‌های اجتنابی همیشه در حال مقایسه عملکرد خود با دیگران بوده و انجام هیچ کاری به نظر آنها کاملاً خوب به نظر نمی‌رسد و برای آنها هرکار یا مسئولیتی گونه‌ای تهدید به نظر می‌رسد که باید در یک مسابقه در پی برنده شدن باشند، آنها هیچ‌گاه احساس رضایت از عملکرد را تجربه نمی‌کنند، از این رو جنبه‌های از ویژگی‌های کمال‌گرایان منفی مطابق با برگزینندگان هدف‌های تبحری-اجتنابی و عملکردی-اجتنابی می‌باشد.

با توجه به نتایج تحلیل مسیرهای غیرمستقیم، رابطه ابعاد کمال‌گرایی با هدف‌های پیشرفت از راه‌انگیزه پیشرفت معنی‌دار می‌باشد. این نتیجه با یافته‌های اسلد و اونز (1998) و ورنر-فیلون و گائو درینو (2010) هم‌سو می‌باشد.

بررسی رابطه بین کمال‌گرایی و هدف‌های پیشرفت، با اتخاذ دو بعد کمال‌گرایی (مثبت و منفی) و پیروی از هدف‌های پیشرفت 2×2 با استفاده از ضریب همبستگی نشان داد که تلاش‌های کمال‌گرایانه (کمال‌گرایی مثبت) و نگرانی‌های کمال‌گرایانه (کمال‌گرایی منفی) با الگوهای متفاوتی از هدف‌های پیشرفت همبسته می‌شوند، همان‌گونه که بتازگی در دو مطالعه با ورزشکاران دانشجویان نشان داده شد (استوبر و همکاران، 2008). همبستگی بین کمال‌گرایی مثبت با هدف‌های تبحری -گرایشی و عملکردی-گرایشی، همبستگی کمال‌گرایی منفی با هدف‌های تبحری-اجتنابی و عملکردی-اجتنابی نشان می‌دهد که نخست، آن‌ها یافته‌های پیشین را تأیید می‌کنند که بر اساس این یافته‌ها کمال‌گرایی در ورزشکاران به گونه نزدیک با جهت‌گیری‌های هدف عملکردی همبسته می‌شود (لی مایرو همکاران¹، 2008؛ اومانسن و همکاران²، 2005). دوم، یافته‌ها اهمیت تمایز قایل شدن بین جنبه‌های مثبت کمال‌گرایی (تلاش برای کمال و معیارهای شخصی) و جنبه‌های منفی کمال‌گرایی (واکنش‌های منفی نسبت به ناکامل بودن و نگرانی مفرط از اشتباهها) و همچنین، بین جهت‌گیری‌های گرایشی و اجتنابی را نشان می‌دهند. سوم، یافته‌ها از تئوری فرآیند دوگانه کمال‌گرایی (اسلد و اونز، 1998) حمایت می‌کنند، این تئوری اظهار دارد که تلاش‌های کمال‌گرایانه با انگیزش گرایشی همبسته می‌شوند، در صورتی که نگرانی‌های کمال‌گرایانه با انگیزش اجتنابی همبسته می‌شوند.

این یافته‌های معانی ضمنی مهمی دارند. روی هم رفته، با توجه به پژوهش در زمینه کمال‌گرایی، نتایج باز هم اهمیت تفاوت گذاشتن بین تلاش‌های کمال‌گرایانه (کمال‌گرایی مثبت) و نگرانی‌های کمال‌گرایانه (کمال‌گرایی منفی) را نشان می‌دهند (استوبر و اوتو، 2006). افزون بر این، تأیید می‌کنند که تلاش‌های کمال‌گرایانه یا کمال‌گرایی مثبت با انگیزش گرایشی همبسته می‌شوند، همان‌گونه که به وسیله تئوری فرآیند دوگانه کمال‌گرایی فرض شده است (اسلد و اونز، 1998)، در صورتیکه هم راستا با فعالیت پژوهشی استوبر و همکاران (2008) نگرانی‌های کمال‌گرایانه یا کمال‌گرایی منفی با انگیزش اجتنابی همبسته می‌شوند، با توجه به پژوهش در زمینه کمال‌گرایی در ورزش، یافته‌های این پژوهش در ترکیب با کارهای پیشین با ورزشکاران دانشجویان (استوبر و همکاران، 2008) و ورزشکاران نوجوان نخبه حمایت بیش تری را برای این موقعیت فراهم می‌کنند که کمال‌گرایی مثبت با الگویی از جهت‌گیری‌های هدف پیشرفت همبسته می‌شوند که می‌تواند سازگارانه در نظر گرفته شود (به گونه مختصر، ترکیبی از هدف‌های تبحری-گرایشی و عملکردی-گرایشی). بنابراین، یافته‌ها شواهد بیش تری را در حمایت از این موقعیت فراهم می‌کنند

¹ - Lemyre et.al

² - Ommundsen et.al

که تمام جنبه‌های کمال‌گرایی در ورزشکاران الزاماً ناسازگارانه نیست، همان گونه که بتازگی یک بررسی در زمینه کمال‌گرایی در ورزش پیشنهاد شد (فلت و هیویت، 2005). بر عکس، کمال‌گرایی مثبت در ورزشکاران به نظر می‌رسد با ویژگی‌هایی مرتبط باشد که می‌تواند سازگارانه در نظر گرفته شود، هم چون: اعتماد به نفس رقابتی، امید به موفقیت، و اسنادهای خود کفایتی از موفقیت و شکست (استوبر و همکاران، 2008). بنابراین، کمال‌گرایی مثبت ممکن است بخشی از یک "پیگیری سالم از برتری" را تشکیل دهند (شافرانو همکاران، 2002) و شکلی از کمال‌گرایی سازگارانه را نشان دهند که گولد و همکاران (گلدو همکاران¹، 2002) در مصاحبه با قهرمانان المپیک دریافتند.

در مقابل، کمال‌گرایی منفی (نگرانی مفرط از اشتباهها، واکنش‌های منفی نسبت به ناکامل بودن) با الگویی از هدف‌های پیشرفت همبسته شدند که بایستی ناسازگارانه در نظر گرفته شود (به گونه مختصر، ترکیبی از هدف‌های تبحری-اجتنابی و عملکردی-اجتنابی) همان گونه که با یافته‌های پژوهش‌هایی که به واسطه پیروی از چهارچوب بسط یافته هدف‌های پیشرفت، نشان داده شده است (برای مثال؛ استوبر و همکاران، 2008). به گونه ویژه، هدف‌های تبحری-اجتنابی و عملکردی-اجتنابی در ورزشکاران با ویژگی‌ها و پیامدهای ناسازگارانه‌ای هم چون ترس از شکست و از دست دادن انگیزش همبسته شده است (کونرویو همکاران²، 2006). چون کمال‌گرایی مثبت و کمال‌گرایی منفی به گونه تنگاتنگ مرتبط می‌شوند، قابل فهم است که چرا پژوهش‌های مهمی تذکر داده‌اند که کمال‌گرایی در ورزش ممکن است اثرهای زیان باری بر عملکرد و پیشرفت ورزشکاران داشته باشد (فلت و هیویت، 2005؛ هال، 2006). در نتیجه، رهایی جنبه‌های مثبت و منفی کمال‌گرایی در ورزشکاران یک تکلیف چالش‌انگیز هم برای افرادی که در زمینه کمال‌گرایی در ورزشکاران کار می‌کنند و هم برای عالمان و روانشناسان کاربردی ورزش که با ورزشکاران کمال‌گرا و مربیان‌شان فعالیت می‌کنند، برجا می‌گذارد.

یافته‌ها اشاره‌های تئوریک و کاربردی مهمی برای فهم کمال‌گرایی در ورزش دارد. در مورد اشارات تئوریک، آن‌ها حمایت بیش تری برای این دیدگاه فراهم می‌کنند که کمال‌گرایی مثبت نباید منبعی از فشار و استرس باشد بلکه ممکن است بخشی از یک پیگیری سالم از برتری باشد و با پیامدهای سازگارانه همبسته شود اگر خود ارزشی مشروط به موفقیت یا شکست برای رسیدن به نتایج کامل نباشد (دی بارتولوو همکاران³، 2004). افزون بر این، آن‌ها از مفاهیمی حمایت می‌کنند که تلاش برای کمال هنجار، سالم و به احتمال زیاد، سازگارانه است هنگامی که از

¹ - Gould et.al

² - Conroy et.al

³ - DiBartolo et.al

جنبه‌های منفی کمال‌گرایی از قبیل نگرانی‌های کمال‌گرایانه، احساس ناهمخوانی و انتقاد سخت از خود جدا شود (استوبر و اوتو، 2006). در نهایت، بر این باوریم که این یافته‌ها به توضیح "تناقض کمال‌گرایی" که ورزشکاران ممکن است، تجربه کنند، کمک کنند (فلت و هیویت، 2005) زیرا آن‌ها نشان می‌دهند که کمال‌گرایی مثبت (شامل تلاش برای کمال و معیارهای شخصی) در ورزشکاران اغلب با کمال‌گرایی منفی (شامل نگرانی مفرط از اشتباهها و واکنش‌های منفی نسبت به ناکامل بودن) که با ویژگی‌ها و پیامدهای ناسازگارانه مرتبط هستند، همبسته می‌شود.

مادامی که ما از بحث‌ها و حساسیت‌ها درباره استفاده از اصطلاحات مثبت، سازگارانه، کارکردی، یا سالم در ترکیب با اصطلاح کمال‌گرایی در روان‌شناسی بالینی و مشاوره آگاه هستیم (بنسون¹، 2003)، استنتاج‌های مان هم راستا با مجموع شواهدی از یک بررسی تازه در زمینه مفاهیم مثبت کمال‌گرایی هستند (استوبر و اوتو، 2006) که نشان می‌دهند بعد کمال‌گرایی مثبت به گونه عمده با صفات، نگرش‌ها و پیامدهای مثبت مرتبط می‌شود. در مقابل، بعد کمال‌گرایی منفی تنها با صفات، نگرش‌ها و پیامدهای منفی مرتبط می‌شود و ممکن است به گونه نا بهینه سلامت روانی را تحت تأثیر قرار دهد (رایس و آلدیا²، 2006). افزون بر این، از بحث اهمیت نسبی ابعاد فردی کمال‌گرایی در ارتباط با رابطه بالینی سازه آگاه هستیم، آن گونه که به گونه وسیع در پژوهش‌ها و رفتار درمانی مطرح شده است (فلت و هیویت، 2002). بنابراین، ادعاهای مان را محدود به این می‌کنیم که کمال‌گرایی ممکن است تنها با بخش تلاش‌های کمال‌گرایانه سازه و با جمعیت‌های غیر بالینی، جنبه‌های مثبت، سازگارانه، کارکردی یا سالم داشته باشد.

در مورد اشاره‌های کاربردی، این یافته‌ها ممکن است ورزشکاران و مربیان‌شان را برای اتخاذ دیدگاه متفاوت‌تری نسبت به کمال‌گرایی تشویق کند. به خاطر جنبه‌های منفی نهادینه شده کمال‌گرایی، مربیان ممکن است بمنظور تشویق ورزشکاران جهت تلاش برای کمال تردید داشته باشند زیرا می‌بینند کمال و نقص با هم در تناقض هستند. ممکن است برای ورزشکاران بدون این‌که نسبت به نقص واکنش منفی نشان دهند، تلاش برای کمال دشوار باشد. با این حال، ورزشکاری که برای کمال تلاش می‌کند، لزوماً مجبور نیست نسبت به نقص واکنش منفی نشان دهد. حتی اگر چه همبستگی تجربی بین کمال‌گرایی مثبت و کمال‌گرایی منفی نسبتاً بالاست، اما هنوز کامل نیست. این موضوع نشان می‌دهد، ورزشکارانی وجود دارند که کمال‌گرایی مثبت بالایی دارند و نسبت به عیب و نقص به شدت نگران نیستند و نسبت به خطاها و اشتباهها در طی رقابت واکنش‌های منفی خیلی شدیدی را نشان نمی‌دهند. چنین ورزشکارانی ممکن است نماینده

¹ - Benson

² - Aldea

کمال‌گرایان سالمی باشند که به جای عصبانی بودن، ناامیدی، یا افسردگی نقص‌های‌شان را بپذیرند (لاوند، ۲۰۰۴، به نقل از قمری، ۱۳۸۹) و با یک ذهنیت جهت‌گیری تبخری-گرایشی، خطاها و اشتباه‌های‌شان را به عنوان بخش‌های جدایی‌ناپذیری از فرآیند یادگیری و مهم برای بهبود در آینده بنگرند. در نتیجه، مریبان ممکن است به خوبی تلاش ورزشکاران را در راستای کمال تقویت کنند. اگر هم زمان ورزشکاران را تشویق کنند تا بر بهترین عملکردشان بدون نگرانی در مورد اشتباهها تمرکز کنند، از تلاش کردن برای برتری لذت ببرند تا این که برای برآورد انتظاراتی که دارند، ترس داشته باشند و بر آنچه که نایل شده است، تمرکز کند تا این که به این موضوع فکر کند که اگر هر کاری را کامل تمرین کرده بود، به آنچه که در نظر داشت می‌رسید، با چنین میانه روی و اعتدالی، تلاش‌های کمال‌گرایانه یا کمال‌گرایی مثبت ممکن است کمک کننده باشد تا این که باعث خرابی عملکرد شود.

یک انگاره مرکزی که ما را به سوی کمال‌گرایی و ناسازگاری راهنمایی می‌کند، این است که کمال‌گرایی افراد را نسبت به پیامدهای منفی هم چون افسردگی آسیب پذیر می‌کند. اگر آن‌ها شکست شخصی را تجربه کنند (هیویت و فلت، ۲۰۰۲)، با بسط معنی، کمال‌گرایی که موفقیت را تجربه می‌کند، به احتمال زیاد، کم تر پریشانی^۱ را تجربه می‌کند. پژوهش‌های بیش تر عامل‌هایی را بررسی کرده‌اند که پیوند بین کمال‌گرایی و ناسازگاری را تحت تأثیر قرار می‌دهند. عامل‌های کلیدی که شناسایی شده‌اند، شامل سبک‌های مقابله^۲ و توانایی ادراک شده حل مسئله^۳ اند (هیویت و فلت، ۲۰۰۲). کمال‌گرایان در خطر بیش تری هستند اگر کمال‌گرایی‌شان همراه با شکل‌های ناسازگارانه‌ای از کنار آمدن (مقابله) (یعنی؛ کنار آمدن اجتناب محور و کنار آمدن هیجان محور شامل نشخوار ذهنی و سرزنش خود) و ارزیابی‌های منفی از توانایی حل مسئله باشد. ادراک خودکارآمدی^۴ و ادراک خود کنترلی^۵ (قوه خود داری) هم چنین، به گونه بالقوه تأثیرهایی مهم بر پیوند بین واکنش‌ها نسبت به پیامدهای عملکرد و هر دو کمال‌گرایی خودمدار و کمال‌گرایی القاء شده اجتماعی دارند. هم اکنون، پژوهش درباره چگونگی ترکیب کمال‌گرایی با استرس^۶ و کنار آمدن ناسازگارانه جهت ایجاد پیامدهای منفی هم چون پریشانی‌های روان شناختی در مورد نمونه‌های متداول از بیماران روان پزشکی و دانشجویان تمرکز کرده است و پژوهش تجربی کمی عامل‌های مداخله‌ای در ورزشکاران را ارزیابی کرده است (فلت و هیویت، ۲۰۰۵).

1- Distress

2- Coping Styles

3- Perceived Problem-Solving Ability

4- Self-Efficacy

5- Self-Control

6- Stress

ورزشکاران کمال‌گرا با درجاتی از "خطرهای کمال‌گرایی"^۱ محافظت خواهند شد اگر موفقیت را تجربه کنند و اگر فعالانه رویکرد تکلیف‌محور را برای مقابله با مشکلات و موانع توسعه داده باشند. یک جنبه کلیدی از فرآیند مقابله برای این ورزشکاران، توسعه دادن یک حس انعطاف‌پذیری است، برای این که آن‌ها هدف‌های شان را مطابق نیازهای موقعیتی و سطوح کنونی عملکرد شخصی تنظیم کنند. افزون بر این، بر اساس نظر فلت و هیویت (2005) و بر پایه بررسی خلاصه‌ای از پژوهش‌ها، ورزشکاران کمال‌گرا با سطوح پایینی از جهت‌گیری خود‌محور، احساس خودکارآمدی، و حساسیت نسبتاً پایینی به شکست باید نسبتاً انعطاف‌پذیر باشند. در مقابل، خطرهای ذاتی برای ورزشکاران کمال‌گرایی که به گونه دفاعی روی اشتباهها متمرکز می‌شوند و با ترس زیاد از شکست و نداشتن اعتماد به نفس^۲ مشخص می‌شوند، بالاتر هستند.

هنگام ارزیابی خطرهای همبسته با کمال‌گرایی عامل کلیدی دیگری که نیاز به توجه دارد، سطح واقعی مهارت افراد است. نیاز به کمال که از خود یا افراد دیگر نشأت می‌گیرد، هنگامی که این نیازها روی ورزشکاری که برآستی فاقد توانایی برای رسیدن به استانداردهای کمال‌گرایانه است، قاعدتاً غیر منطقی به نظر می‌رسد. نداشتن توانایی کافی باید احساس نارضایتی را بزرگ جلوه دهد. ورزشکارانی که بیش از حد تلاش می‌کنند تا به اندازه خیلی زیادی کمبود توانایی را جبران کنند، باید به گونه خاص احساس نارضایتی کنند و باید بویژه مستعد اثرهای منفی کمال‌گرایی باشند.

تفسیرها و تعبیرهایی متفاوت برای نتایج بدست آمده از این پژوهش بیان شد. در پایان، بایستی بیان داشت که در واقع، نتایج پژوهش مفهوم کمال‌گرایی و رابطه بین کمال‌گرایی و هدف‌های پیشرفت را که هدف اصلی ما از این پژوهش بود، کامل بیان نکرد. بنابراین، نمی‌توان در این باره به قاطعیت سخن گفت و این موضوع اشاره دارد که پژوهش بیش تری در این زمینه نیاز است.

منابع

- بشارت، م.ع. (1382). قابلیت اعتماد (پایایی) و اعتبار (روایی) مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی. مجله علوم روان‌شناختی، شماره 8، صص 349-356.
- ترک‌نژاد آذربایجانی، م. (1390). بررسی ارتباط بین ابعاد کمال‌گرایی با ترس از موفقیت و انگیزش پیشرفت تحصیلی در دانشجویان علوم پزشکی جزیره کیش. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور.

¹-Perils of Perfectionism

²-Self-Doubt

- حسینی، ع. (1389). بررسی رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی با ترس از موفقیت و انگیزش پیشرفت تحصیلی دانشجویان دختر و پسر کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه علامه طباطبایی تهران.
- داوری، م. غلامعلی لواسانی، م. و اژه‌ای، ج. (1391). رابطه بین کمال‌گرایی و خودکارآمدی تحصیلی با هدف‌های پیشرفت دانش‌آموزان. مجله روان‌شناسی 63، سال شانزدهم، شماره 3، صص 266-281.
- رضانی، ف. (1389). بررسی روابط ساده و چندگانه هدف‌های پیشرفت با اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان پسر سال اول دبیرستان‌های شهرستان ایزه. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- سابوته، ا. (1389). رابطه خودپنداره تحصیلی و انگیزش پیشرفت در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه دوم متوسطه منطقه 18 تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه سمنان.
- ساداتی، س. (1387). رابطه جهت‌گیری هدفی و کمال‌گرایی با خلاقیت در دانش‌آموزان دبیرستانی شاغل به تحصیل در مدارس استعدادهای درخشان، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران.
- شکری، ف. (1390). بررسی تأثیر ادراک از جو مدرسه بر انگیزه پیشرفت و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان مدارس هوشمند و عادی در پایه اول دبیرستان‌های شهر تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- غفاری، ا. و ارفع بلوچی، ف. (1390). رابطه انگیزش پیشرفت و خودپنداره تحصیلی با اضطراب امتحان در دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه فردوسی مشهد. پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، دوره 1، شماره 2، صص 121-136.
- قلی‌زاده، م. (1384). بررسی روابط ساده و چندگانه هدف‌های چهارگانه پیشرفت، با اضطراب امتحان، عملکرد تحصیلی، کارآمدی تحصیلی، و راهبردهای یادگیری خودگردان در دانش‌آموزان سال اول دبیرستان‌های ایزه. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه شهید چمران اهواز.
- قمری، ا. (1389). بررسی رابطه بین کمال‌گرایی و هدف‌های پیشرفت در ورزشکاران نخبه شهرستان اهواز با استفاده از مدل معادلات ساختاری. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شهید چمران اهواز.

- منصوری، ص. (1388). تأثیر مدارس هوشمند و عادی بر مهارت‌های تفکر انتقادی و انگیزش پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی.
- هاشمی شیخ‌شبان، ا. (1380). بررسی رابطه برخی پیشایندهای مهم و مربوط با خود‌ناتوان‌سازی تحصیلی و رابطه آن با پیامدهای برگزیده در دانش‌آموزان سال اول دبیرستان‌های اهواز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- Acharya, N., & Joshi, S. (2009). Influence of parents' education on achievement motivation of adolescents. *Indian Journal Social Science Researches*, 6(1), 72-79.
- Amrai, K., Elahimotlagh, S., Azizi, Z. H., & Pahon, H. (2011). The relationship between academic motivation and academic achievement students. *Journal of Social and Behavioral Sciences*, 15, 399-402.
- Benson, E. (2003). The many faces of perfectionism. *Monitor on Psychology*, 34(10), 18.
- Conroy, D. E., Kaye, M. P., & Coatsworth, J. D. (2006). Coaching climates and the destructive effects of mastery avoidance achievement goals on situational motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28, 69-92.
- DiBartolo, P. M., Frost, R. O., Chang, P., LaSota, M., & Grills, A. E. (2004). Shedding light on the relationship between personal standards and psychopathology: The case for contingent self-worth. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 22, 241-254.
- Elliot A. J., Fonseca, D., & Moller, A. C. (2006). A social-cognitive model of achievement motivation and the 2x2 achievement goals framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99, 666-679.
- Enns, M. W., & Cox, B. J. (2002). The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism* (pp. 33-62). Washington, DC: APA.
- Eum, K. Rice, K.G. (2010). Test anxiety, perfectionism, goal orientation, and academic performance. *Anxiety, Stress and Coping*, 10, 37-41.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2005). The perils of perfectionism in sports and exercise. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 14-18.

- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In P. L. Hewitt, & G. L. Flett (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 5–31). Washington, DC: American Psychological Association.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172–204.
- Guay, F., Ratelle, C.F., Roy, A., & Litalien, D. (2011). Academic self-concept, autonomous academic motivation, and academic achievement: Mediating and additive effects. *Journal of Learning and Individual Differences*, 20, 644-653.
- Hall, H.K. (2006). Perfectionism: A hallmark quality of world class performers, or a psychological impediment to athletic development? In D. Hackfort & G. Tenenbaum (Eds.), *Essential processes for attaining peak performance* (Vol. 1, pp. 178–211). Oxford, UK: Meyer & Meyer.
- Hanchon, T.A. (2010). The relation between perfectionism and achievement goals. *Journal of Personality and Individual Differences*, 49, 885-890.
- Kathryn, L., Fletcher., Sungok, S. S., & Cen Wang. (2012). Perfectionistic concerns mediate the relationship between psychologically controlling parenting and achievement goal orientations. *Journal of Personality and Individual Differences*, 52 (8), 876-881.
- Lemyre, P-N., Hall, H.K., & Roberts, G.C. (2008). A social cognitive approach to burnout in athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18, 221–234.
- Liem, A. D., Lau, S., & Nie, Y. (2008). The role of self-efficacy, task value, and achievement goals in predicting learning strategies, task disengagement, peer relationship, and achievement outcome. *Journal of Contemporary Educational Psychology*, 33, 486-512.
- Midgley, C., Maehr, M. L., Hruda, L., Anderman, E. M., Anderman, L., Freeman, K. E., Gheen, M., Kaplan, A., Kumar, R., Middleton, M. J., Nelson, J., Roeser, R., & Urdan, T. (2000). *Manual for the Patterns of Adaptive Learning Scales (PALS)*. Ann Arbor, MI: University of Michigan.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Harvard university press, Cambridge.

- Ommundsen, Y., Roberts, G.C., Lemyre, P-N., & Miller, B.W. (2005). Peer relationships in adolescent competitive soccer: Associations to perceived motivational climate, achievement goals and perfectionism. *Journal of Sports Sciences*, 23, 977–989.
- Pintrich, P. (2000). The role of goal orientations in self-regulated learning. In M. Boekaerts, P. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation: Theory, research, and applications* (pp. 451-502). San Diego: Academic Press.
- Radel, R., Sarrazin, P., Legrain, P., & Wild, T. C. (2010). Social contagion of motivation between teacher and student: Analyzing underlying processes. *Journal of Educational Psychology*, 102(3), 577-587.
- Rice, K. G., & Aldea, M. A. (2006). State dependence and trait stability of perfectionism: A short-term longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 205–212.
- Slade, P.D., & Owens, R.G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, 22, 372–390.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Journal of Personality and Social Psychology Review*, 10, 295–319.
- Stoeber, J., Chesterman, D; & Tarn, T. (2010). Perfectionism and task performance: Time on task mediates the perfectionistic strivings–performance relationship. *Journal of Personality and Individual Differences*, 48, 458 – 462.
- Stoeber, J., Harris, R. A., & Moon, P. S. (2007). Perfectionism and the experience of pride, shame, and guilt: Comparing healthy perfectionists, unhealthy perfectionists, and nonperfectionists. *Personality and Individual Differences*, 43, 131–141.
- Stoeber, J., Otto, K., Pescheck, E., Becker, C., & Stoll, O. (2007). Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection. *Personality and Individual Differences*, 42, 959-969.
- 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, 102-121.

-
- Stoeber, J., Stoll, O., Salmi, O., & Tiikkaja, J. (2009). Perfectionism and achievement goals in young Finnish ice-hockey players aspiring to make the Under-16 national team. *Journal of Sports Sciences*, 27, 85–94.
 - Terry-Short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., & Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Journal of Personality and Individual Differences*, 18, 663–668.
 - Verner-Filion, J., & Gaudreau, P. (2010). From perfectionism to academic adjustment: The mediating role of achievement goals. *Personality and Individual Differences*, 49, 181-186.