

## بررسی ارتباط بین ابعاد کمال‌گرایی و خودکارآمدی در دانشجویان دختر شرکت‌کننده در کلاس‌های ایروبیک و سایر دانشجویان

حسام رمضان‌زاده<sup>۱</sup>، بتول عرب‌نرمی<sup>۲</sup>، بهشته اقبالی هاشجین<sup>۳</sup>

تاریخ ارسال: ۱۳۹۱/۹/۱۳ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۲/۵/۵

### چکیده

هدف این مطالعه بررسی ارتباط بین ابعاد کمال‌گرایی و خودکارآمدی در دو گروه از دانشجویان شرکت‌کننده در کلاس‌های ایروبیک و دانشجویانی بود که در این کلاس‌ها شرکت نکرده بودند. برای این منظور، ۵۰ دانشجوی دختر شرکت‌کننده در کلاس‌های ایروبیک دانشگاه تهران، به‌عنوان نمونه، و ۵۰ دانشجوی دیگر نیز به‌طور تصادفی از همان جامعه انتخاب شدند. برای ارزیابی ابعاد کمال‌گرایی از مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی فلت، و برای ارزیابی خودکارآمدی از مقیاس خودکارآمدی شوارتز استفاده شد. نتایج آزمون تی نشان داد که دو گروه تنها در بعد کمال‌گرایی منفی اختلاف معناداری باهم داشتند. نتایج همچنین نشان داد که بین خودکارآمدی و بعد مثبت کمال‌گرایی ارتباط مثبت معنادار و بین خودکارآمدی و بعد منفی کمال‌گرایی ارتباط منفی معنادار وجود دارد. این نتایج نشان می‌دهد که شرکت در فعالیت‌های ایروبیک، اگرچه ممکن است به بروز و پیشرفت ویژگی‌های مربوط به کمال‌گرایی مثبت منجر نشود، اما ویژگی‌های مربوط به کمال‌گرایی منفی را کاهش می‌دهد.

**کلید واژه‌ها:** کمال‌گرایی، خودکارآمدی، ایروبیک.

## Relationship between dimensions of perfectionism and efficacy in female students participating in aerobics classes and other students

Hesam Ramezan zadeh, Batoul Arab Narmi, Beheshteh Eghbali Hashjin

### Abstract

The purpose of this study was to examine the relationship between dimensions of perfectionism and self-efficacy in two groups of participant in aerobic classes and those who have not participated in this class. For this purpose 50 female students in the Tehran University who participant in aerobic classes based on the samples available were selected. 50 other individuals randomly recruited from the community. To measure perfectionism "positive and negative perfectionism scale" and to measure self-efficacy "self-efficacy scale" were used. T-test results showed that two groups only in negative perfectionism were significantly different. Test results also showed that there is significant positive correlation between self-efficacy and positive perfectionism and there is significant negative correlation between self-efficacy and negative perfectionism. This results show that participation in aerobic activities, though may not lead to improvements in characteristic associated with positive perfectionism, but reduce characteristic associated with negative perfectionism.

**Keywords:** Perfectionism, efficacy, aerobic.

Email: hesam\_ramezanzade@yahoo.com

۱. دانشجوی دکتری رفتار حرکتی دانشگاه شهید بهشتی (نویسنده مسئول)

۲. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی دانشگاه تهران

۳. کارشناس پژوهشی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

## مقدمه

امروزه روان‌شناسی به‌صورت بخش مهمی در علوم ورزشی نمایان شده و نقش تعیین‌کننده‌ای در موفقیت و شکست ورزشکاران ایفا می‌کند. یکی از سازه‌های روان‌شناسی که اخیراً مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته، کمال‌گرایی<sup>۱</sup> است. کمال‌گرایی برآورده‌ساختن انتظارات خود و دیگران است با کیفیتی برتر و بهتر از آن چه موقعیت اقتضا می‌کند. کمال‌گرایی به‌صورت گرایش به‌سمت عملکرد بی‌نقص، تعیین اهداف در سطح بالا و ارزیابی سخت‌گیرانه نسبت به‌خود شناخته می‌شود (فراست و لاهارت<sup>۲</sup>، ۱۹۹۰؛ فلت و هویت<sup>۳</sup>، ۲۰۰۲) پژوهش‌های بسیاری، ابعاد مختلفی را برای کمال‌گرایی در نظر گرفته‌اند که از مهم‌ترین آنها می‌توان به کمال‌گرایی سازگار (مثبت) و ناسازگار (منفی) اشاره کرد (هامچک<sup>۴</sup>، ۱۹۷۸؛ فراست و لاهارت، ۱۹۹۰؛ گانکس و اشبی<sup>۵</sup>، ۲۰۰۷ و هانچون<sup>۶</sup>، ۲۰۱۰). کمال‌گرایان مثبت و منفی هر دو نسبت به افراد غیرکمال‌گرا معیارهای خاص و متعالی دارند. اهمیت زیادی به ارزیابی دیگران می‌دهند و از تأییدکردن دیگران نگرانند. کمال‌گرایان استانداردهای بالایی دارند؛ از این‌رو مستعد تجربه‌های ناخوشایندی هستند (استوبر و یانگ<sup>۷</sup>، ۲۰۱۰). کمال‌گرایان سازگار انعطاف‌پذیرند و از تلاش‌های خود برای رسیدن به هدف احساس رضایت می‌کنند. هرچند معیارهای شخصی آنها محقق نشود. بنابراین محیط را نسبتاً غیر تهدیدکننده و حمایت‌گر می‌بینند (بلت<sup>۸</sup>، ۱۹۹۵؛ هامچک، ۱۹۹۷) درمقابل، کمال‌گرایان ناسازگار، انعطاف‌پذیری ندارند و

به‌همین دلیل، از عملکرد خود هر چند از دید دیگران قابل ستایش باشد، راضی نیستند. آنها همواره تحت تأثیر ترس از شکست قرار دارند و لذا محیط را تهدیدکننده و غیرحمایت‌گر می‌دانند. کمال‌گرایان مثبت ارتباط مثبتی را با احساس رضایت و سربلندی پس از دستیابی به‌هدف نشان می‌دهند و ارتباط مثبتی با عدم رضایت پس از شکست دارند. درمقابل، کمال‌گرایان منفی ارتباط مثبت با عدم رضایت پس از هر دو شرایط موفقیت و شکست از خود نشان می‌دهند (استوبر و یانگ، ۲۰۱۰). به‌طورکلی کمال‌گرایی منفی با پیامدهای آسیب‌شناختی نظیر عزت نفس پایین، اضطراب و تعلل، باورهای غیرمنطقی، خودسرزنش‌گری، خودانتقادگری، احساس گناه و نشانگان افسردگی مرتبط است. درحالی‌که کمال‌گرایی مثبت با تجارب سالم‌تری از جمله کوشش برای پیشرفت، عاطفه مثبت، عزت نفس بالا، خودکارآمدی و خودشکوفایی در ارتباط است (بشارت، ۲۰۰۲؛ عزیززاده و صحرایی، ۲۰۰۷؛ استوبر، ۲۰۰۸). خودکارآمدی<sup>۹</sup> یکی دیگر از سازه‌های روان‌شناسی بسیار مهم است. خودکارآمدی، باور به توانایی انجام شایسته و وظیفه خاصی است و اهمیت آن در تأثیر بر عملکرد ورزشکاران است. افرادی که معتقدند می‌توانند نتایج مطلوب را با فعالیت‌هایشان ایجادکنند، در پیگیری کارها در برخورد با مشکلات، دلگرمی‌هایی دارند و دارای خودکارآمدی بالاتری هستند. اما شخصی که شک دارد بتواند رفتار خاص مورد انتظار را انجام دهد، دارای خودکارآمدی پایینی است (پروین و جان<sup>۱۰</sup>، ۱۹۹۹). خودکارآمدی بالا به تلاش و پافشاری در برخورد با مسأله و به‌دست‌آوردن اهداف بالاتر منتهی می‌شود. درحالی‌که خودکارآمدی پایین باعث یأس و دست‌کشیدن از کار می‌شود (باندورا، ۱۹۸۹، نقل از کلونینجر<sup>۲۰۰۴</sup>). پژوهش‌های مختلف بر نقش

1. Perfectionism
2. Frost & Lahart
3. Flett & Hewitt
4. Hamachek
5. Ganske and Ashby
6. Hanchon
7. Stoeber and Yang
8. Blatt

9. Self - efficacy
10. Pervin and Jan

در رسیدن به اهدافشان احساس عجز و ناتوانی می‌کنند. به‌نظر می‌رسد این فقدان اعتماد و احساس نالایقی و درمانگری که با مفهوم خودکارآمد بندورا همسان باشد. بررسی‌های اخیر (لانگباتم، گراو و دیماک<sup>۶</sup>، ۲۰۱۰) در رابطه با شکل‌های مثبت و منفی کمال‌گرایی، اساساً از فرایندهای شناختی و رفتاری متمایز این دو شکل حمایت کرده‌اند. مطالعه کمال‌گرایی مثبت و منفی به‌طور خاص در رابطه با تمرین، به‌طور وسیع مورد غفلت واقع شده است و ممکن است نشانه‌ها و مدارکی را ارائه کنند مبنی بر اینکه چگونه شکل‌های سالم و ناسالم فعالیت‌های جسمانی آغاز شده و حفظ می‌شود. نتایج برخی از این پژوهش‌ها نشان داده است که کمال‌گرایی سازگار (مثبت) به‌طور مثبتی با جنبه‌های سازگار شناختی و رفتاری انگیزه مرتبط است که این، منعکس‌کننده خودکارآمدی، برنامه‌ریزی و پایداری در فعالیت جسمانی است و کمال‌گرایی ناسازگار به‌طور معناداری با ابعاد انگیزشی ناسازگاری مرتبط است که عدم قطعیت درباره هدایت تمرین، ترس از شکست و خودداری از فعالیت جسمانی را منعکس می‌کند. یافته‌های این پژوهش‌ها پیشنهاد می‌کند که شکل‌های ویژه کمال‌گرایی، افراد را مستعد می‌کند تا اساساً فرایندهای شناختی و رفتار متفاوتی را به‌کار برند که ممکن است به‌عنوان نتایج مثبت نیروبخش (تحریک‌کننده) و سازشی در تمرین و فعالیت، عمل کنند. ازطرفی تمرین بدنی، فواید روان‌شناختی متعددی مانند کاهش احساس آشفتگی، بهبود کیفیت زندگی، بهزیستی و خودکارآمدی دارد (کرافت و پما<sup>۷</sup>، ۲۰۰۴). مک آلوی و بلسیمر<sup>۸</sup> (۲۰۰۰) بر ارتباط دوسویه ورزش و خودکارآمدی تأکید کرده و خودکارآمدی را شاخصی تعیین‌کننده برای ورزش و

میانجی خودکارآمدی در بروز رفتارهای مختلف کمال‌گرایان مثبت و منفی تأکید کرده‌اند (ایون هین سئو<sup>۱</sup>، ۲۰۰۸). از آن‌جمله کریستینا ماری<sup>۲</sup> (۲۰۰۹) نشان داد که افراد با کمال‌گرایی مثبت خودکارآمدی بالایی دارند و اضطراب کمتری را تجربه می‌کنند. درحالی‌که افراد با کمال‌گرایی منفی اضطراب بیشتری در اجرا دارند و از نظر خودکارآمدی در سطح پایینی قرار دارند. در پژوهش دیگری استوبر و هاچفیلد<sup>۳</sup> (۲۰۰۸) به بررسی شکل‌های مختلف کمال‌گرایی و ارتباط آن با خودکارآمدی، سطح انتظار و واکنش‌های هیجانی نسبت به موفقیت و شکست پرداختند. نتایج نشان داد که کمال‌گرایی منفی (انتقاد از خود) با خودکارآمدی پایین مرتبط است و باعث می‌شود که فرد کمال‌گرا پس از شکست اعتماد به نفس خود را از دست دهد. در مقابل، کمال‌گرایی مثبت با سطح انتظار بالاتر مرتبط است و باعث می‌شود که فرد کمال‌گرا پس از پیروزی اهداف بالاتری را کسب نماید. همچنین در پژوهش ناکانوک<sup>۴</sup> (۲۰۰۹) کمال‌گرایان سازگار با امتیازات بالا در خودکارآمدی و امتیازهای پایین در افسردگی شناسایی شدند، نسبت به کمال‌گرایان منفی و غیرکمال‌گرایان که خودکارآمدی پایین و افسردگی بالایی داشتند. همچنین برنز<sup>۵</sup> (۱۹۸۰) درخصوص ارتباط کمال‌گرایی و خودکارآمدی ادعا کرده است که الگوهای شناختی متناقض و غیرعقلانی کمال‌گرایان، احساس‌شان از خودکارآمدی را تحلیل می‌برد. کمال‌گرایان خودشان را مبتنی بر این توهم که دیگران با کمترین تلاش و خطا و پریشانی روانی به اهدافشان می‌رسند، ناکارآمد و نالایق می‌پندارند و چون تلاش‌های انطباقی محدود کمال‌گرایان مناسب با این خیال و تصور نیست آنها

1. Eun Hee Seo
2. Christina Marie
3. Stoerber & Hatchfield
4. Nakanok
5. Burns

6. Longbottom, Grove & Dimmock
7. Craft & Pema
8. McAuley & Blissmer

نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شد. لازم به ذکر است که افراد این گروه فعالیت بدنی منظمی نداشته و عضو تیم ورزشی خاصی نبوده‌اند. برای اندازه‌گیری کمال-گرایی از مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی فلت (۲۰۰۵) استفاده شد. این پرسش‌نامه شامل ۱۵ سوال است که هشت ماده آن کمال‌گرایی منفی و هفت ماده دیگر کمال‌گرایی مثبت را اندازه‌گیری می‌کند. پرسش‌ها در مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت کمال‌گرایی آزمودنی‌ها را از امتیاز یک تا پنج در دو زمینه مثبت و منفی می‌سنجند. روایی این پرسش‌نامه با استفاده از پرسش‌نامه کمال‌گرایی بشارت (۱۳۸۲) تأیید شده است. این پرسش‌نامه شامل ۴۰ سؤال است که ۲۰ سؤال آن کمال‌گرایی مثبت و ۲۰ سؤال دیگر، کمال-گرایی منفی را اندازه‌گیری می‌کند. پایایی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ،  $0/88$  به دست آمد. همچنین برای اندازه‌گیری خودکارآمدی از مقیاس خودکارآمدی شوارتز (۱۹۹۹) استفاده شد که شامل ۱۰ سوال می‌باشد. پرسش‌ها در مقیاس چهار درجه‌ای لیکرت خودکارآمدی آزمودنی‌ها را از امتیاز یک تا چهار می‌سنجد. کرمی (۱۳۸۳) روایی این پرسش‌نامه را تأیید کرده و میزان پایایی آن نیز از طریق آلفای کرونباخ  $0/81$  به دست آمده است. برای تعیین ارتباط خرده‌مقیاس‌های کمال‌گرایی (مثبت و منفی) با خودکارآمدی افراد از ضریب همبستگی پیرسون و از رگرسیون چندمتغیره به روش همزمان برای تعیین میزان قدرت پیش‌بینی متغیر ملاک توسط متغیرهای پیش‌بین استفاده شد. همچنین برای مقایسه میانگین این عوامل در دانشجویان دختر شرکت‌کننده در فعالیت (ایروبیک) و سایرین، از آزمون آماری تی مستقل استفاده شد. در نهایت به منظور تعیین تفاوت ضرایب همبستگی کمال‌گرایی و خودکارآمدی در دانشجویان فعال و غیرفعال از آزمون آماری Z فیشر استفاده گردید.

فعالیت بدنی و همچنین حاصل از ورزش می‌دانند. مطالعات بسیاری نشان می‌دهند که تغییر باورهای خودکارآمدی سبب تغییر عملکرد و رفتار تمرینی می‌شود. از آن جمله در مورد شیرجه‌روها و ژیمناست‌ها مشاهده شده که دستاوردهای عملکردی، خودکارآمدی را افزایش داده و آن نیز به نوبه خود سبب بهبود عملکرد (مک‌آلوی و بلیسمر، ۲۰۰۲) و ترجیح تمرین (مک‌آلوی، ۱۹۹۳، ۱۹۹۲) شده است. سطوح بالاتر خودکارآمدی با عملکرد سطح بالا ارتباط دارد (موریس و کوهن، ۲۰۰۴). علاوه بر این، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که فعالیت بدنی و ورزش نیز بر باورهای خودکارآمدی تأثیر می‌گذارد (وینبرگ و گولد، ۲۰۰۸). پترسون، مک‌گورگ و کنون<sup>۲</sup> (۲۰۰۶) دریافتند که دانشجویان پسری که از فعالیت جسمانی بیش‌تری برخوردار بودند، خودکارآمدی بالایی نیز داشته و احتمال بیشتری وجود داشت که به فعالیت بدنی ادامه دهند. با وجود این پژوهش‌ها، تاکنون رابطه کمال-گرایی در ارتباط با خودکارآمدی در افراد فعال و غیرفعال بررسی نشده است. از این رو این پژوهش به دنبال آن است تا این دو سازه مهم روان‌شناسی و ارتباط بین آنها را در دو گروه دارای فعالیت (تمرین-های ایروبیک) و غیرفعال بررسی کرده و به این سؤال پاسخ دهد که آیا افراد شرکت‌کننده در کلاس‌های ایروبیک (فعالیت جسمانی) با سایر افراد از نظر ابعاد مختلف کمال‌گرایی و خودکارآمدی، متفاوتند یا خیر؟

### روش پژوهش

پژوهش حاضر، نیمه تجربی از نوع علی - مقایسه‌ای است. جامعه آماری این پژوهش دانشجویان دختر دانشگاه تهران بودند که از بین آنها تعداد ۵۰ نفر نمونه در دسترس انتخاب شدند که بین یک تا سه سال در کلاس‌های ایروبیک شرکت داشتند. در گروه دوم (گروه غیر ایروبیک) نیز تعداد ۵۰ دانشجو به روش

- 1 . Weinberg & Gould
- 2 . Patterson, McGeorgh & Cannon

ناچیزی بین میانگین‌های خودکارآمدی و بعد کمال-گرایی مثبت به نفع گروه فعالیت ایروبیکی وجود دارد. اما در بعد کمال‌گرایی منفی اختلاف میانگین‌ها مشهود و به نفع گروه فعالیت ایروبیکی است.

### یافته‌ها

جدول شماره ۱، شاخص‌های مرکزی آزمودنی‌ها را در مورد کمال‌گرایی مثبت، کمال‌گرایی منفی و خودکارآمدی نشان می‌دهد. به‌طورکلی تنها تفاوت

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد نمرات کمال‌گرایی مثبت، کمال‌گرایی منفی و خودکارآمدی‌های فعالیت ایروبیکی و سایر

شاخص گروه	کمال‌گرایی مثبت میانگین / انحراف استاندارد	کمال‌گرایی منفی میانگین / انحراف استاندارد	خودکارآمدی میانگین / انحراف استاندارد
گروه فعالیت ایروبیکی	۰,۳۲۰ / ۲,۵۸۶	۰,۴۵۸ / ۱,۸۴۲	۰,۶۵۲ / ۳,۰۲۶
سایر	۰,۴۰۲ / ۲,۵۷۰	۰,۴۳۹ / ۲,۰۶۰	۰,۴۸۱ / ۳,۰۶۴
مجموع	۰,۳۶۲ / ۲,۵۷۸	۰,۴۶۰ / ۱,۹۵۱	۰,۵۷۰ / ۳,۰۴۵

در عامل کمال‌گرایی منفی با هم اختلاف معناداری داشتند ( $P < 0.05$ ). اما در دو عامل کمال‌گرایی مثبت و خودکارآمدی بین دو گروه اختلاف معناداری مشاهده نشد (جدول شماره ۲).

برای تحلیل داده‌ها، نخست نتایج آزمون تی برای مقایسه دو گروه فعالیت ایروبیکی و سایر درمورد نمره-های کمال‌گرایی مثبت، کمال‌گرایی منفی و خودکارآمدی بررسی شد. نتایج آزمون تی نشان داد که دو گروه فعالیت ایروبیکی و سایر دانشجویان تنها

جدول ۲. نتایج آزمون تی برای مقایسه دو گروه فعالیت ایروبیکی و سایر دانشجویان بر حسب متغیرهای کمال-گرایی مثبت، کمال‌گرایی منفی و خودکارآمدی

متغیر	گروه	شاخص	df	t	p
خودکارآمدی	فعالیت ایروبیکی		۹۸	-۰,۳۳۲	۰,۷۴۱
	سایر				
کمال‌گرایی مثبت	فعالیت ایروبیکی		۹۸	-۰,۴۲۷	۰,۶۷۱
	سایر				
کمال‌گرایی منفی	فعالیت ایروبیکی		۹۸	-۲,۱۸۷	۰,۰۳۱*
	سایر				

\* معنی دار  $P < 0.05$

گرایی منفی، رابطه منفی معنادار ( $P = 0.034$ ) وجود دارد. علاوه بر این بین دو بعد کمال‌گرایی مثبت و کمال‌گرایی منفی رابطه مثبت معناداری ( $P = 0.019$ ) مشاهده شد.

همچنین ضرایب همبستگی برای آزمودنی‌های هر دو گروه در مورد متغیرهای پژوهش انجام شد. نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که بین خودکارآمدی و بعد کمال‌گرایی مثبت رابطه مثبت معنادار ( $P = 0.049$ ) و بین خودکارآمدی و بعد کمال-

نتایج آزمون آماری Z فیشر نشان داد که بین ضرایب همبستگی کمال‌گرایی و خودکارآمدی در دو گروه فعالیت ایروبی و سایر دانشجویان، تفاوت معناداری وجود نداشت ( $P > 0/05$ ). (شماره ۳).

جدول ۳. خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون خودکارآمدی بر متغیرهای ابعاد کمال‌گرایی مثبت و منفی

شاخص	SS	df	MS	F	P	R	R <sup>2</sup>
رگرسیون	۳,۵۰۵	۲	۱,۷۵۳	۵,۹۱۹	*۰,۰۰۴	۰,۳۳۰	۰,۱۰۹
باقی مانده	۲۸,۷۲۲	۹۷	۰,۲۹۶				

\* معنی دار  $P < 0/05$

براساس این نتایج مقدار F مشاهده شده، معنادار است و ۱۰/۹ درصد از واریانس مربوط به خودکارآمدی به وسیله ابعاد کمال‌گرایی تبیین می‌شود. همچنین بر اساس نتایج جدول ۴ ضرایب تأثیر بعد کمال‌گرایی مثبت ( $t = 2/629$  و  $B = 0/408$ ) و بعد

جدول ۴. خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون خودکارآمدی بر متغیرهای ابعاد کمال‌گرایی مثبت و منفی

متغیر	B	SE	Beta	T	P
بعد کمال‌گرایی مثبت	۰,۴۰۸	۰,۱۵۵	۰,۲۵۹	۲,۶۲۹	*۰,۰۱۰
بعد کمال‌گرایی منفی	-۰,۳۳۹	۰,۱۲۲	-۰,۲۷۳	-۲,۷۷۱	*۰,۰۰۷

\* معنی دار  $P < 0/05$

همان‌طور که جدول فوق نشان می‌دهد، بعد کمال‌گرایی مثبت خودکارآمدی را به‌طور مثبت و بعد کمال‌گرایی منفی خودکارآمدی را به‌طور منفی پیش‌بینی می‌کند. یعنی در این پژوهش افزایش بعد کمال‌گرایی مثبت و کاهش بعد منفی کمال‌گرایی، خودکارآمدی مطلوب‌تر را در دانشجویان دختر هر دو گروه موجب می‌شود.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی ارتباط بین ابعاد کمال-

گرایی و خودکارآمدی در دو گروه از دانشجویان شرکت‌کننده در کلاس‌های ایروبی و کسانی بود که در این کلاس‌ها شرکت نداشته‌اند. بدین‌منظور تعداد ۵۰ نفر از دانشجویان دختر شرکت‌کننده در کلاس-های ایروبی براساس نمونه‌های دردسترس انتخاب شدند. تعداد ۵۰ نفر دیگر به‌صورت تصادفی از همان جامعه انتخاب شدند. نتایج نشان داد که خودکارآمدی با کمال‌گرایی مثبت رابطه مثبت معنادار و با کمال-گرایی منفی رابطه منفی معناداری دارد. بدین معنا که افراد دارای خودکارآمدی بالا دارای ویژگی‌های بیشتر

نسبت داده شده به کمال‌گرایان مثبت و ویژگی‌های کمتر نسبت‌داده‌شده به کمال‌گرایان منفی هستند. همچنین نتایج نشان داد که هر دو متغیر کمال‌گرایی مثبت و کمال‌گرایی منفی، به‌خوبی متغیر خودکارآمدی را پیش‌بینی می‌کنند. این نتایج با پژوهش‌های مختلفی از جمله هیک<sup>۱</sup> (۲۰۰۶)، ناکانوک (۲۰۰۹)، استوبر (۲۰۰۸) و کریستینا ماری (۲۰۰۹) همراستا است. یکی از دلایل احتمالی این نقش، ارتباطی است که هر کدام از این سازه‌های روان‌شناسی با عزت نفس افراد دارند. این واقعیت که کمال‌گرایی با ویژگی‌هایی مثل عزت نفس ارتباط دارد (استوبر و اتو<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶)، باعث می‌شود که سایر متغیرهایی که با عزت نفس در ارتباط هستند نیز به‌عنوان متغیرهایی مطرح شوند که به‌صورت بالقوه امکان دارد دارای همبستگی با کمال‌گرایی باشند.

از سوی دیگر کمال‌گرایان مثبت (سازگار) و منفی (ناسازگار) در گزارش‌هایشان در دستیابی به اهداف، با هم متفاوت هستند. بنا بر انتظار، افراد دارای کمال‌گرایی مثبت، در اهداف مهم برتری نشان می‌دهند. اگرچه افراد گروه دارای کمال‌گرایی منفی همانند گروه کمال‌گرایی مثبت، اهداف مهمی را گزارش می‌کنند اما آنها در اهداف اجرایی سطح بالا، نیم‌رخ ضعیفی از خود بروز می‌دهند. تعداد بسیاری از نظریه‌پردازان بیان کرده‌اند که به‌طور ویژه افراد با استانداردهای کمال‌خواهانه (کمال‌گرایی منفی) مستعد احساس اضطراب هستند. این اضطراب وقتی ظاهر می‌شود که فرد یک ناهمخوانی بین خود و خود‌ایده-آلش ادراک کند (مور و همکاران<sup>۳</sup>، ۱۹۹۵). به‌گونه‌ای همسو با پژوهش‌های تجربی، فرضیه ارتباط بین گرایش‌های کمال‌خواهانه و اضطراب را مسجل کرده

اند (ویت‌تیگر<sup>۴</sup>، ۲۰۰۲). وجود ارتباط بین اضطراب و هر یک از ابعاد کمال‌گرایی از یک سو (فلت، هویت و اندلر<sup>۵</sup>، ۱۹۹۹) و همبسته‌بودن اضطراب و عزت نفس (جاریدات<sup>۶</sup>، ۲۰۰۴) از سوی دیگر، این فرض را محتمل می‌کند که احتمالاً اضطراب در پرداختن کمال‌گرایان به رفتارهای اهمال‌کارانه می‌تواند نقش مهمی بازی کند و از این رو، خودکارآمدی فرد را کاهش می‌دهد. تئوری شناختی اجتماعی باندورا (۱۹۸۶)، بیان می‌کند که اگر یک رفتار تابعی از پیامدهایش باشد می‌تواند از طریق میانجیگری‌های شناختی تغییر یابد. این تئوری پیشنهاد می‌کند که مکانیسم‌های خودگردانی ما می‌توانند بر ارتباط بین برانگیختگی هیجانی و فعالیت یا عملکردمان اثر بگذارند.

خودکارآمدی یکی از این مکانیسم‌های خودگردانی است. در تئوری شناختی اجتماعی، خودکارآمدی ادراک‌شده برای اعمال کنترل بر تهدیدهای بالقوه نقشی مرکزی در انگیزش اضطرابی بازی می‌کند. مردمی که بر توان خود در اعمال کنترل بر تهدیدهای بالقوه باور دارند در تفکرات پریشان‌کننده و مضطرب درگیر نمی‌شوند (بندورا، ۱۹۸۸). طبق پژوهش‌های انجام‌گرفته اضطراب با خودکارآمدی به‌صورت منفی همبسته است (دورندل و هاگ<sup>۷</sup>، ۲۰۰۲). بنابراین این احتمال وجود دارد که رفتار کمال‌گرایانه منفی با ایجاد اضطراب که به کاهش عزت نفس منجر می‌شود، بر خودکارآمدی و عملکرد افراد اثر بگذارد. نتایج این پژوهش همچنین نشان داد که بین دو گروه دارای فعالیت ایروبیک و گروهی که در این فعالیت‌ها شرکت نکرده‌اند تنها در بعد کمال‌گرایی منفی اختلاف معناداری وجود دارد. بدین‌معناکه، شرکت در فعالیت‌های ایروبیک، اگرچه ممکن است با ویژگی‌های

4. Whittaker  
5. Flett, Hewitt & Endler  
6. Jaradat  
7. Durndell & Haag

1. Hake  
2. Stoeber & Otto  
3. Moor et al.

کلاس‌های تنیس و یوگا ثبت‌نام کرده بودند. یافته‌های آنان نشان داد که شرکت در هر کدام از این فعالیت‌ها آثار مشابهی دارد. با این حال نتایج این پژوهش به‌طور جدی بر فواید روانی شرکت در دوره‌های فعالیت جسمانی تأکید می‌کند. از این‌رو افراد شرکت‌کننده در فعالیت‌های ایروبیکی، احتمالاً به‌علت عزت نفس بالاتر، خودکارآمدی بالاتری نیز دارند و این خود بر اساس پژوهش‌های ذکرشده در بخش‌های پیشین، ابعاد کمال‌گرایی را تعدیل می‌کند.

#### منابع:

۱. بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۳). رابطه کمال‌گرایی و موفقیت ورزشی، مجله حرکت، شماره ۲۳، صص ۶۵ - ۵۱
  ۲. نیکنام، ماندانا؛ حسینیان، سیمین؛ یزدی، سیده منور. (۱۳۸۹). رابطه باورهای کمال‌گرایانه و رفتارهای خودناتوان‌ساز در دانشجویان، مجله علوم رفتاری، دوره چهارم، شماره ۲، صص ۱۰۸ - ۱۰۳
  3. Bandura, A. (1988). Self -Efficacy conception of anxiety , stress and coping, Vol.1, No, 2 , 77 - 98
  4. Burns, D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. Psychology Today, November, 34-52.
  5. Craft, I.I., Pema, F.M. (2004). The benefits of exercise for the clinically depressed. Primary care companion, J Clin Psychiatry 6(3): 104 - 111.
  6. Durndell, A., Haag,Z. (2002). Computer self-efficacy, computer anxiety, attitudes towards the internet and reported experience with the internet, by gender in an east European sample, Computers in Human Behavior, Vol.18, No.5, 521-535.
- مربوط به کمال‌گرایی مثبت از جمله عزت نفس بالا، خودکارآمدی، خودشکوفایی و عاطفه مثبت ارتباطی نداشته باشد، اما با عدم وجود ویژگی‌های مربوط به کمال‌گرایی منفی از جمله اضطراب و تعلل، باورهای غیرمنطقی، انتقادگری و احساس گناه مرتبط است. این موضوع می‌تواند به این دلیل باشد که فردی که تمرین‌های ایروبیکی را به‌طور منظم انجام می‌دهد، به‌علت دستیابی به بسیاری از عوامل جسمانی مورد نیاز، در اغلب موقعیت‌های زندگی و ورزش، خودپنداره جسمانی بالاتری دارد. برخی از مطالعات نشان داده‌اند که فعالیت بدنی سبب افزایش طولانی‌مدت اتکا به خود، اعتماد به‌نفس و خودپنداره می‌شود (پلنت و رودین، ۱۹۹۰). فاکس (۲۰۰۰) در پژوهشی که در زمینه خودپنداره جسمانی، عزت نفس و تمرین انجام داد، ارتباط مثبت معناداری را بین خودپنداره جسمانی و عزت نفس گزارش کرد. وی اهمیت خودجسمانی را مورد تأیید قرار داد و علت آن را نقش منحصر به‌فرد بدن به‌عنوان یک میانجی بین فرد و محیط دانست. بر اساس نظر استپتو (۱۹۹۴) بسیاری از اثرات کوتاه‌مدت روان‌شناختی و فیزیولوژیکی پس از فعالیت بدنی دیده می‌شوند. بنابراین ممکن است تغییرات طولانی‌مدت از سازگاری حاصل از اثرات مثبت پس از تمرین حاصل شوند. افرادی که در تمرینات بدنی شرکت می‌کنند، نسبت به کسانی که تمایلی برای شرکت در این تمرین‌ها ندارند، شرایط عاطفی و روانی بهتری دارند. لندرز و پتروزلو (۱۹۹۴)، در فراگیرترین مروری که تاکنون بر موضوع تمرین بدنی و کاهش اضطراب شده است، در بررسی نتیجه ۲۷ مرور روایی که از سال ۱۹۶۰ تا سال ۱۹۹۲ انجام شده بود، دریافتند که ۸۰ درصد آن‌ها نتیجه گرفته‌اند که فعالیت بدنی و آمادگی جسمانی به کاهش اضطراب پس از تمرین مربوط بوده است. راویزا و ریس (۱۹۸۳) کاهش اضطراب حالتی را که یکی از ویژگی‌های کمال‌گرایی منفی است در دانشجویانی مقایسه کردند که در



7. Flett, G.L., Hewitt, P.L. (2006). Positive versus negative perfectionism in psychopathology: A comment on Slad and Owens dual process, Behavior Modification. Vol.30, No. 4. 472-495
8. Frost RO, Marten P, Lahart C, Rosenblate R. (1990). The dimensions of perfectionism. Cogn Ther Res; 14:449-68.
9. Flett, G.L., Hewitt PL. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional and treatment issues. In: Hewitt PL, Flett GL, editors. Perfectionism. Washington, DC: American Psychological Association
10. Hanchon, L., Timothy, A. (2010). The relations between perfectionism and achievement goals, Personality and individual differences, DEC, 49,8, 885-890,
11. Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. Psychology, 15, 27- 33
12. Hart, B.A., Gilner, F.H., Handal, P.J., and Gfeller, J.D. (1998). The relationship between perfectionism and self- efficacy, Personal Individual Differences. Vol.24, No.1, 109-113.
13. Jaradat, A.M. (2004). Test anxiety in Jordanian students: Measurement, Correlates, and Treatment. Unpublished dissertation. The university of Marburg.
14. Kathryn, H; Jeffrey, S., Ashby (2007). perfectionism and career decision-making self-efficacy, Journal of Employment Counseling; Mar 44, 1; ABI/INFORM Global, pg. 17
15. Longbottom, J. L., Robert, G. J., Dimmock, J.A. (2010). An examination of perfectionism traits and physical activity motivation. Psychology of Sport and Exercise, Volume 11, Issue 6, November, Pages 574-581
16. McAuley, E., Blissmer, B. (2000). Self-efficacy determinants and consequences of physical activity. Exercise sport science review; 28:85-88.
17. McQuade, Christina Marie. (2009). An investigation of the relationships among performance anxiety, perfectionism, optimism, and self-efficacy in student performers. Fordham University, 108 pages; AAT 3361368.
18. Mor, S.H., Day, H.I., Flett, G.L., Hewitt, P.L. (1995). Perfectionism, Control, and Components of performance anxiety in professional artists. Cognitive Therapy and Research, Vol.19, No.2, 207- 225.
19. Nakano, Keiko. (2009). perfectionism, self-efficacy, and depression: preliminary analysis of the Japanese version of the almost perfect scale – revised, psychological reports, 104, 3, 896-908, JUN.
20. Patterson, E., McGeorgh. Cannon, E. (2006). Self-efficacy, Stage of change and physical activity in Irish college students, Journal of public Health 14:81-86.
21. Stoeber, Joachim, Yang, Hongfei. (2010). Perfectionism and emotional reactions to perfect and flawed achievements: Satisfaction and pride only when perfect, Personality and individual differences 49, 3, 246-251
22. Stoeber, J., Hutchfield, J., 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, 4, 323-327, SEP

23. Slade, P.D., Owens, R.G. (1995). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory, Behavior Modification, 22, 372-390.
24. Weinberg, D., Robert, S., Goul, D. (2008). Foundation of sport and Exercise psychology, 4<sup>th</sup> Edition, Human Kinetics.
25. Whittaker, P.D. (2002). Perfectionism's relationship to anxiety, depression and attributional style within a stressful task paradigm, An Unpublished dissertation, The Texas Tech University.