

**Research Paper****The Structural Model of Self-Esteem of Athletes Based on Psychological Hardiness and Perfectionism with Mediator Affective Control****A. Khoraminejad<sup>1</sup>, and F. Jahan<sup>2</sup>**

1. MSc, Psychology, Semnan Unit, Islamic Azad University, Semnan, Iran
2. Ph.D., Assistant Professor, Department of Psychology, Semnan Unit, Islamic Azad University, Semnan, Iran (Corresponding Author)

---

**Received:** 05  
Sep 2019

**Accepted:** 08  
Mar 2020

**Keywords:**  
Self-Esteem,  
Psychological  
Hardiness,  
Perfectionism,  
Affective  
Control.

**Abstract**

The purpose of this study was to structural model of self-esteem of athletes based on psychological hardiness and perfectionism with mediator affective control. This research is a correlation study in which the relationships between research variables are studied using equation structural modeling. The statistical population included all athletes Tehran city in year 2019. The participants consisted of 320 athletes were selected through convenience sampling technique. The research instruments included Rosenberg self-Esteem scale (1989), psychological hardiness scale of Ahwaz of Kiamersi, Najarian and Mehrabizadeh Honarmand (1998), multidimensional perfectionism scale (MPS) of Hewitt & Flett (1991) and affective control scale (ACS) of Williams, Chambless & Ahrens (1997) which the participants completed. Fitness of the proposed model was examined through structural equation modeling using lisrel software package. The indirect relationships were tested by using bootstrapping procedure in Preacher and Hayes Macro command. The proposed model had an acceptable fitness to the data. Overall, the results showed all the direct paths of were found significant. Also results showed, also this model showed indirect path psychological hardiness and perfectionism with self-esteem through mediator role affective control. The evaluated model has a good fit and is an important step in identifying the factors that are effective in affective control of athletes.

---

---

1. Email: asal.nej@gmail.com

2. Email: faeze.jahan@gmail.com

### Extended Abstract

#### Abstract

Self-esteem in athletes contributes to the mental development of individuals and motivates progress in athletes, as well as athletes who have greater self-esteem than others have better psychological well-being and psychological hardiness. Naturalism is regarded as normal and heroic, a trait that helps achieve great performance. Others describe perfectionism as an abnormal trait and believe it undermines sports performance and adversely affects it. Perfectionism is one of the personality and motivational traits that influence one's behavior and it is characterized by features such as trying to be perfect and perfecting extremely extreme performance criteria along with a tendency to critically evaluate behavior. With respect to what is mentioned in this study, we intend to develop a causal model of athletes' self-esteem based on psychological hardiness. And perfectionism by mediating the control of emotions. The present study was a descriptive-correlation and structural equation study. The statistical population was all athletes in Tehran in 2019. Kramer formula was used to estimate sample size. According to Kramer formula, 40 individuals were selected for each predictor and mediator variable. Therefore, based on the Kramer formula, the sample size was 320 people. The sampling method was available in this study. Athletes participated in at least one regional, national, and international competition, having a regular and professional program in their field

informed the individual's consent to participate in the research. Descriptive and inferential statistics were used for data analysis. At the descriptive level, mean and standard deviation were used to measure the research variables. At the inferential level, Pearson correlation coefficient and structural equation modeling were used to investigate the relationships between variables using SPSS and AMOS version 24 software. To measure self-esteem, psychological hardiness, perfectionism, and self-esteem, respectively, the Rosenberg (1989) Self-Esteem Questionnaire; Ahwaz Psychological Hardiness Questionnaire (Kiamarsi, Najarian and Mehrabi Zadeh Hunter, 1998); Felt (1991) and the Williams, Chambles & Ahrens (1997) Emotion Control Questionnaire were used. The number of participants was 320. One-sample Kolmogorov-Smirnov test showed that the distribution of the research variables was 95% normal ( $P < 0.05$ ), so the distribution of the scores was normal. In the following, path analysis using structural equations is used to mediate the mediating role of emotional control in the relationship between psychological hardiness and perfectionism with self-esteem. Because the basis of path analysis is correlation between variables, Pearson correlation coefficient results showed that there is a significant relationship between psychological hardiness, perfectionism and affect control with self-esteem. These results make it possible to continue the hypothesis analysis using the structural equation method. In order to investigate the indirect relation of the proposed

model, the Bootstrap method was used in Pritcher's and Hayes (2004) computer simulations. Based on the results of the test, it can be concluded that perfectionism and psychological stubbornness by controlling emotions are indirectly related to self-esteem and the indirect causal path is significant. The following indicators are used to check the suitability of the model. If the Normal Fit Index (NFI), Non Normal Fit Index (NNFI), Comparative Fit Index (CFI), Incremental Fit Index (IFI), Good Fit Index (GFI) and Adjusted or Adapted Goodness Index (AGFI) are greater than 0.90 indicates appropriate and desirable fit of the model. As the results show, these indices are all greater than 0.9. Also, if the root mean square error (RMSEA) value is less than 0.08, the model fits (including Engels, Mosbragger, & Muller, 2003). According to the data, the RMSEA index is 0.061 which according to Klein model (2016) shows good and desirable fit of the model. Therefore, it can be said that the model of perfectionism and psychological stubbornness have a significant effect on self-esteem with the mediating role of emotional control.

Based on the results of this study, the proposed model had a good fit. In explaining the relationship between perfectionism and self-esteem, it can be said that perfectionism is the fulfillment of one's own and others' expectations of a higher quality than the situation demands. Perfectionism is characterized by a tendency toward performance deficiencies, high-level goals, and rigorous self-evaluation.

Perfectionism is one's excessive tendency to fail and over-criticize as a result of irrational expectations and ineffective attention to performance (Golestani, Amin Badokhti, and Ja'fari, 2018). In explaining the relationship between psychological stubbornness and self-esteem, it can be said that a person with commitment attributes their sport activities to be interesting, important and meaningful. This belief reduces the stressfulness of sports competitions. Hardiness components in stressful sports situations will cause the athlete to not have a threat assessment of their sporting position and race and to use correct strategies for problem solving. In explaining the mediating role of emotion control in the relation of perfectionism and self-esteem, it can be said that perfectionism as a tendency toward impeccable performance is associated with emotion control (Driberg, Macau, Hollis, Shaw & Agan, 2019) and can be controllable Affect emotions such as anger and anxiety. Athletes with negative perfectionism are defeated, respond to negative errors, engage with more negative thoughts before the race, and eventually experience higher levels of anxiety and uncontrollable emotions. Positive perfectionism traits such as realism, acceptance of personal limitations, self-esteem, self-esteem, and positive perceptions of social support and evaluation increase athletic success in the individual.

**Keywords:** Self-Esteem, Psychological Hardiness, Perfectionism, Emotion Control

## مقاله پژوهشی

تدوین مدل علی عزت نفس ورزشکاران بر اساس سرسختی روان‌شناختی و  
کمال‌گرایی با میانجی‌گری کنترل عواطفعسل خرمی‌نژاد<sup>۱</sup> و فائزه جهان<sup>۲</sup>

۱. کارشناسی ارشد، روان‌شناسی، واحد سمنان، دانشگاه آزاد اسلامی، سمنان، ایران  
 ۲. استادیار گروه روان‌شناسی، واحد سمنان، دانشگاه آزاد اسلامی، سمنان، ایران (نویسنده مسئول)

## چکیده

هدف از انجام پژوهش حاضر تدوین مدل علی عزت نفس ورزشکاران بر اساس سرسختی روان‌شناختی و کمال‌گرایی با میانجی‌گری کنترل عواطف بود. این مطالعه از نوع همبستگی است. روابط بین متغیرهای پژوهش با استفاده از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری بررسی شده است. شرکت‌کنندگان پژوهش ۳۳۰ نفر از ورزشکاران شهر تهران در سال ۲۰۱۹ بودند که بر اساس روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. آنها پرسش‌نامه‌های عزت نفس روزنبرگ (۱۹۸۹)، سرسختی روان‌شناختی اهواز کیامرئی، نجاریان و مهرابی زاده هنرمند (۱۹۹۸)، کمال‌گرایی چندبعدی هویت و فلت (۱۹۹۱) و کنترل عواطف ویلیامز، چامپلس و آهرنس (۱۹۹۷) را تکمیل کردند. ارزیابی الگوی پیشنهادی از طریق الگویابی معادلات ساختاری و با استفاده از نرم‌افزار لیزرل انجام گرفت. جهت آزمون روابط غیرمستقیم از روش بوت استرپ در دستور کامپیوتری ماکرو پریچر و هیز استفاده شد. بر اساس نتایج این پژوهش، مدل پیشنهادی از برازش مطلوبی برخوردار بود. به طور کلی نتایج نشان داد تمام مسیرهای مستقیم معنادار شدند. همچنین نتایج نشان داد مسیرهای غیرمستقیم کمال‌گرایی و سرسختی روان‌شناختی نیز از طریق کنترل عواطف با عزت نفس معنادار بود. مدل ارزیابی شده از برازندگی مطلوبی برخوردار است و گام مهمی در جهت شناخت عوامل مؤثر بر عزت نفس ورزشکاران است.

## تاریخ دریافت:

۱۳۹۸/۰۶/۱۴

## تاریخ پذیرش:

۱۳۹۸/۱۲/۱۸

## واژگان کلیدی:

عزت نفس،  
سرسختی روان  
شناختی، کمال  
گرایی، کنترل  
عواطف

## مقدمه

عزت نفس؛ مفهومی است که بر اساس ساختار فرهنگی و اعتقادی که فرد با آن زندگی می‌کند، به احساس ارزشمند بودن فرد در جهان اطلاق می‌شود.

به عبارتی دیگر، شخصی که از عزت نفس بالایی برخوردار است، خود را به گونه‌ای ارزشمند ارزیابی می‌کند که توانایی قرارگرفتن در تعاملات مثبت با دیگران را نیز داراست (سوویسلو و اورث؛ ۲۰۱۳؛ به نقل از سلیمانی، زرآبادی پور، پهلوان شریف و مطلبی، ۲۰۱۹). عزت نفس در ورزشکاران عامل رشد روانی افراد است و اثرات برجسته‌ای را در جریان فکری، احساسات، ارزش‌ها و هدف‌های فرد ایفا می‌کند و

1. Email: asal.nej@gmail.com

2. Email: faeze.jahan@gmail.com

و آنها را موقعیت‌های مطلوب، کنترل پذیر و چالش انگیز می‌بینند. در پژوهشی کادیان و مالیک (۲۰۱۷) به بررسی رابطه سرسختی و عزت نفس در میان ورزشکاران زن کشتی‌گیر پرداختند. نتایج این پژوهش نشان داد بین عزت نفس و سرسختی و سازه‌های آن یعنی کنترل، تعهد و چالش ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد. نتایج این پژوهش نشان داد ورزش ابزار بزرگی برای ارتقاء عزت نفس و سرسختی در میان زنان است.

از طرف دیگر، در حوزه ورزش، برخی پژوهشگران کمال‌گرایی<sup>۱</sup> را بهنجار و قهرمان‌ساز می‌دانند؛ صفتی که به تحقق عملکرد عالی کمک می‌کند. عده ای دیگر، کمال‌گرایی را صفتی ناهنجار توصیف می‌کنند و معتقدند باعث تضعیف عملکرد ورزشی می‌شود و آن را به صورت منفی تحت تأثیر قرار می‌دهد (ارباب، واعظ موسوی و بادامی، ۲۰۱۶).

کمال‌گرایی یکی از ویژگی‌های شخصیتی و انگیزشی فرد است که رفتار فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد و با ویژگی‌هایی همچون تلاش برای کامل و بی‌نقص بودن و تعیین معیارهای بسیار افراطی در عملکرد همراه با گرایش به ارزیابی انتقادی رفتار مشخص می‌شود. به عبارتی دیگر، کمال‌گرایی، به عنوان ترکیبی از استانداردهای شخصی بیش از حد بالا و خودارزیابی-های انتقادی تعریف شده است (کوران و هیل<sup>۲</sup>، ۲۰۱۹). هویت و فلت<sup>۳</sup> (۱۹۹۱) کمال‌گرایی را دارای سه بعد ذکر کرده اند: کمال‌گرایی خویشتن مدار، کمال‌گرایی دیگر مدار و کمال‌گرایی جامعه مدار. کمال‌گرایی خویشتن مدار، خود هدایت کننده است و شامل وضع

باعث انگیزش پیشرفت در ورزشکاران می‌شود (ملکی، محمدزاده، سیدعامری و زمانی ثابت، ۲۰۱۱). ورزشکاران وقتی از عزت نفس بالایی برخوردار هستند، سلامت روانی<sup>۱</sup> بالاتری را نیز تجربه می‌کنند که این امر می‌تواند بر بهبود عملکرد ورزشی آنان تأثیرگذار باشد (بوچانی<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). همچنین ورزشکارانی که عزت نفس بیشتری نسبت به سایرین دارند از بهزیستی (قاسیم، تلفا و هاداد<sup>۳</sup>، ۲۰۱۹) و سرسختی روان‌شناختی<sup>۴</sup> مطلوب‌تری نیز برخوردار هستند (سعادتخواه، جعفری بنفشه درق، رستمی ثمرین و محمدی، ۲۰۱۵).

سرسختی مجموعه‌ای از ویژگی‌های شخصیتی است و به عنوان یک منبع مقاومت در مواجهه با رویدادهای استرس‌زای زندگی عمل می‌کند. به عبارتی دیگر سرسختی روان‌شناختی به عنوان این‌که فرد نسبت به آنچه انجام می‌دهد متعهد بوده و خود را وقف هدف می‌کند (تعهد<sup>۵</sup>)، احساس تسلط بر اوضاع دارد (کنترل<sup>۶</sup>) و چالش‌ها و محدودیت‌های زندگی را به عنوان فرصت رشد می‌داند (مبارزه‌طلبی<sup>۷</sup>) تعریف شده است (هاشمی، درویزه و یزدی، ۲۰۱۹). ورزشکاران سرسخت خود را وقف هدف می‌کنند، نسبت به آنچه انجام می‌دهند متعهدترند و احساس می‌کنند بر اوضاع مسلطند و خودشان تعیین کننده‌اند. سرسختی روان‌شناختی با بهبود عملکرد ورزشکاران نقش مهمی در بهبود اجرای تکنیک‌های آنان دارد (سیوریکایا<sup>۸</sup>، ۲۰۱۸). بر این اساس آیک، یتیم و آیک<sup>۹</sup> (۲۰۱۹) معتقدند ورزشکاران سرسخت از عزت نفس بالاتری برخوردارند، رقابت‌های ورزشی را کمتر استرس‌زا تفسیر می‌کنند

7. Challenge
8. Sivrikaya
9. Aybek, Yetim & Aybek
10. Kadyan & Malik
11. Perfectionism
12. Curran & Hill
13. Hewitt & Flett

1. Mental Health
2. Bojanic, Nedeljkovic, Sakan, Mitic, Milovanovic & Drid
3. Qasim, Telfah & Haddad
4. Psychological Hardiness
5. Commitment
6. Control

کمال‌گرایی سازش نایافته با عزت نفس پایین‌تر و افسردگی بالاتر ارتباط دارد. در واقع کمال‌گرایان سازش نایافته تنها وقتی افسردگی را تجربه می‌کنند که آنها احساس خودارزشمندی پایین و احساس بی‌کفایتی می‌کنند. نتایج این پژوهش همچنین نشان داد تنها در بافت پیشرفت یا عملکرد بین کمال‌گرایی سازش یافته با عزت نفس ارتباط مثبت وجود دارد (گیلبرت، دورانت و مک ایوان، ۲۰۰۶).

یکی از عوامل مرتبط با عزت نفس کنترل عواطف<sup>۵</sup> است (موریس، ۲۰۰۴). منظور از مهارت کنترل عواطف این است که فرد بیاموزد که چگونه عواطف خود را در موقعیت‌های گوناگون تشخیص دهد و آن را ابراز و کنترل نماید. کنترل عواطف با ارزیابی‌های شناختی مرتبط است و متمایز کننده انسان از سایر موجودات است. افراط و تفریط در هیجانات منجر به ناسازگاری، پرخاشگری، خشم، نفرت و اضطراب افراد می‌شود که به صورت کنترل نشده، بهداشت روانی و عاطفی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد (طاهر، ایوالقاسمی، مجرد و آبینیکی، ۲۰۱۷). یکی از مهمترین عواطفی که نقش مهمی منفی در عملکرد ورزشی ورزشکاران دارد اضطراب است، به طوری که عدم کنترل چنین عواطفی باعث می‌شود افراد ورزشکار نتوانند در میدان ورزشی تکنیک‌های خود را اجرایی کنند (کوریو و روسادو، ۲۰۱۹). از سوی دیگر پرلینی و هالورسون<sup>۸</sup> (۲۰۰۶) هوش هیجانی بازیکنان هاکی و افراد معمولی را با هم مقایسه کردند و به این نتیجه دست یافتند که بازیکنان هاکی، هوش هیجانی بالاتری در مقایسه با افراد عادی دارند. همچنین کنترل عواطف به طور مثبت با عملکرد ورزشکاران در حین بازی مرتبط بود. در پژوهشی مشخص شد عزت نفس پایین با سطح بالای

استاندارهای بالا و غیر واقع بینانه برای خود، تلاش برای رسیدن به این استانداردها و تمرکز بر نقص‌ها و شکست‌ها در عملکرد، همراه با خود نظارت‌گری‌های دقیق است (هاماچک، ۱۹۷۸؛ هویت و فلت، ۱۹۹۱). کمال‌گرایان دیگر مدار، استانداردهای سطح بالایی را برای دیگران تعیین می‌کنند، رفتار مردم را سخت گیرانه مورد قضاوت قرار می‌دهند و دارای انتظارات افراطی و ارزشیابی انتقادی از دیگران هستند. کمال‌گرایان جامعه‌گرا بر این باورند که دیگران انتظارات و استانداردهای بالا و گاه غیر واقعی از آنها دارند (هویت و فلت، ۱۹۹۱).

کمال‌گرایی در ورزش به منزله تمایل پایدار فرد به وضع معیارهای کامل و دست نیافتنی و تلاش برای تحقق آنهاست که از جهت روان‌شناختی، تأثیرات مثبت و منفی در بین ورزشکاران رقابتی دارد (استرلینگ و کر، ۲۰۰۷). کمال‌گرایی، ویژگی مشترک ورزشکاران رقابتی است که در عملکرد شناختی، هیجانی و رفتاری آنان اثر مخرب می‌گذارد. بسیاری از روان‌شناسان ورزشی کمال‌گرایی را شاخص ورزشکاران برجسته دانسته‌اند. این ویژگی ورزشکاران برجسته با بعد بهنجار، سازش یافته و مثبت کمال‌گرایی مطابقت می‌کند. در عین حال، پژوهشگران تأثیرات مثبت کمال‌گرایی (مانند معیارهای شخصی عالی، تنظیم معیارهای دقیق برای برای عملکرد شخصی و لذت بردن از رقابت) و تأثیرات منفی کمال‌گرایی (مانند استرس ناشی از کامل و بدون نقص بازی کردن اجباری و احساس تعارض بین انتظارات و دستاوردها) را نشان دهنده دو نوع کمال‌گرایی بهنجار (سازش یافته) و ناسالم (سازش نایافته) می‌دانند. (هریس، پیر، ماک، ۲۰۰۸). در پژوهشی نشان داده شد،

5. affective control
6. Muris
7. Correia & Rosado
8. Perlina & Halverson

1. Hamachek
2. Stirling & Kerr
3. Harris, Pepper & Maack
4. Gilbert, Durrant, McEwan

این پژوهش در دسترس بود. شرکت ورزشکاران حداقل در یکی از مسابقات منطقه‌ای، کشوری و بین‌المللی، داشتن برنامه منظم و حرفه‌ای در رشته خود و رضایت آگاهانه فرد برای شرکت در پژوهش از ملاک‌های ورود به پژوهش بود. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها در سطح توصیفی و استنباطی عمل شد. در سطح توصیفی جهت سنجش متغیرهای پژوهش از میانگین و انحراف معیار استفاده شد. در سطح استنباطی جهت بررسی روابط بین متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون و مدل‌یابی معادلات ساختاری<sup>۱</sup> با استفاده از نرم افزار SPSS و AMOS نسخه ۲۴ استفاده شد.

### ابزارهای پژوهش

#### مقیاس عزت نفس

مقیاس عزت نفس توسط روزنبرگ<sup>۲</sup> (۱۹۸۹) تهیه شده است. این مقیاس شامل ۱۰ سؤال و دو مؤلفه عزت نفس مثبت با سؤالات ۱، ۲، ۳، ۴ و ۵؛ عزت نفس منفی با سؤالات ۶، ۷، ۸، ۹ و ۱۰ را اندازه‌گیری می‌کند (کیلیکویکز، ماسونا و مک لائوقلین، ۲۰۱۹). نمره-گذاری مقیاس در طیف لیکرت ۴ درجه‌ای است. به این صورت که کاملاً موافقم ۴ نمره، موافقم ۳ نمره، مخالفم ۲ نمره و کاملاً مخالفم ۱ نمره تعلق می‌گیرد. در یک پژوهش دیگر پایایی مقیاس از طریق روش آلفای کرونباخ ۰/۷۷ به دست آمده است (سلیمانی و همکاران، ۲۰۱۹). در خارج از کشور نیز برای بررسی قابلیت اعتماد مقیاس از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب ۰/۹۱ محاسبه شده است (اکسین، لی و لیو، ۲۰۱۹). در یک پژوهش دیگر ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به دست آمده است (ماریکوتویو، پاینه و لیسکو، ۲۰۱۹). آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر ۰/۷۴ به دست آمد.

اضطراب، افسردگی، روان‌رنجورخویی و به طور کلی عواطف منفی ارتباط دارد (موریس، ۲۰۰۲). در مجموع، با توجه به آنچه گفته شد ورزشکاران به جهت چالش‌های متعدد خود، به شدت نیازمند داشتن عزت نفس برای انجام موفقیت آمیز فعالیت ورزشی خود هستند. بر این اساس شناسایی علل مؤثر بر عزت نفس در ورزشکاران گامی مهم در جهت موفقیت ورزشی آنان است و احساس کفایت و شایستگی در آنها بوجد می‌آورد و به پیشرفت در عملکرد ورزشی آنها منجر می‌شود. از سوی دیگر بررسی عزت نفس و متغیرهای تأثیرگذار بر آن در قالب یک مدل معادلات ساختاری در ورزشکاران، خود یک ایده پژوهشی جدید محسوب می‌شود که در پژوهش‌های پیشین یافت نمی‌شود و می‌تواند ابعاد جدیدی را برای این جامعه خاص روشن سازد. در عین حال این بررسی می‌تواند یافته‌های کاربردی در خصوص توسعه ویژگی‌های روان‌شناختی ورزشکاران به همراه داشته باشد. لذا با توجه به آنچه گفته شد پژوهش حاضر در پی پاسخگویی به این سؤال است که آیا کنترل عواطف در رابطه بین کمال‌گرایی و سرسختی روان‌شناختی با عزت نفس ورزشکاران نقش میانجی ایفا می‌کند؟

### روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی و از نوع معادلات ساختاری بود. جامعه آماری کلیه ورزشکاران شهر تهران در سال ۲۰۱۹ بودند. برای برآورد حجم نمونه از فرمول کرامر استفاده شد. بر اساس فرمول کرامر به ازای هر متغیر پیش‌بینی و میانجی ۴۰ نفر نمونه انتخاب شد. لذا بر اساس محاسبه فرمول کرامر حجم نمونه در این پژوهش ۳۲۰ نفر برآورد شد. روش نمونه‌گیری در

4. Xin, Li & Liu  
5. Maricutoiu, Payne & Iliescu

1. Structural Equation Model (SEM)  
2. Rosenberg Self-Esteem Scale (RSEs)  
3. Kielkiewicz, Mathúna & McLaughlin

### پرسش‌نامه سرسختی روان‌شناختی

پرسش‌نامه سرسختی روان‌شناختی اهواز<sup>۱</sup> توسط کیامرئی، نجاریان و مهرابی زاده هنرمند (۱۹۹۸) تهیه شده است. این پرسش‌نامه شامل ۲۷ سؤال است و نمره‌گذاری آن در طیف لیکرت ۴ گزینه‌ای است. به این صورت که هرگز صفر نمره، به ندرت ۱ نمره، گاهی اوقات ۲ نمره و بیشتر اوقات ۳ نمره تعلق می‌گیرد. سؤالات ۶، ۷، ۱۰، ۱۳، ۱۷ و ۲۱ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند (مقتدر، محمدزاده و اسدی مجره، ۲۰۱۹). نمره بیشتر در این پرسش‌نامه نشان دهنده سرسختی روان‌شناختی بالاتر در افراد است. در یک پژوهش برای قابلیت اعتماد پرسش‌نامه از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضرایب کرونباخ در دامنه ۰/۷۴ تا ۰/۷۶ به دست آمده است (شهیازی راد، غضنفری، عباسی و محمدی، ۲۰۱۵). آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر ۰/۸۱ به دست آمد.

### مقیاس کمال‌گرایی

مقیاس کمال‌گرایی چندبعدی<sup>۲</sup> توسط هویت و فلت (۱۹۹۱) تهیه شده است. این مقیاس شامل ۳۰ سؤال و سه خرده مقیاس خودمحور<sup>۳</sup> با سؤالات ۱، ۳، ۵، ۷، ۹، ۱۱، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۲۱، ۲۳، ۲۵، ۲۶، ۲۸ و ۳۰؛ دیگر محور<sup>۴</sup> با سؤالات ۴، ۸، ۱۰، ۱۲، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۷ و ۲۹؛ جامعه محور<sup>۵</sup> با سؤالات ۲، ۶، ۲۲ و ۲۴ را اندازه‌گیری می‌کند. نمره‌گذاری پرسش‌نامه در طیف لیکرت ۷ درجه‌ای است. به این صورت که به شدت مخالفم ۱ نمره، خیلی مخالفم ۲ نمره، نه موافقم و نه مخالفم ۳ نمره، مخالفم ۴ نمره، موافقم ۵ نمره، خیلی

موافقم ۶ نمره و به شدت موافقم ۷ نمره تعلق می‌گیرد (چن، هویت، فلت و روکسبورگ<sup>۶</sup>، ۲۰۱۹). در داخل ایران قابلیت اعتماد پرسش‌نامه با آلفای کرونباخ برای خودمحور ۰/۸۵، دیگرمحور ۰/۸۳ و جامعه‌محور ۰/۸۷ به دست آمده است (بشارت، کاشانکی، ۲۰۱۸). در خارج از کشور برای قابلیت اعتماد پرسش‌نامه از آلفای کرونباخ استفاده شده است که در یک پژوهش ضریب ۰/۹۰ به دست آمده است (اسپوسیتو، استوبر، دامیان، الساندری و لامباردو<sup>۷</sup>، ۲۰۱۹). در یک پژوهش دیگر آلفای کرونباخ پرسش‌نامه در دامنه بین ۰/۷۰ تا ۰/۷۵ محاسبه شده است (زیفمن، آنتونی و کوه<sup>۸</sup>، ۲۰۲۰). آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر ۰/۹۰ به دست آمد. به علت اهمیت ادراک این سؤال که کمال‌گرایی خود مدار، دیگر مدار و جامعه مدار کدام یک از اهمیت بالاتری در پیش بینی عزت نفس ورزشکاران برخوردار است و روشن ساختن این مسئله که ورزشکاران بیشتر معیارهای کمال‌گرایانه شخصی دارند یا احساس فشار برای کامل بودن را از بیرون ادراک می‌کنند یا معیارهای کمال‌گرایانه ای برای دیگران دارند، مناسب‌ترین پرسش‌نامه برای این پژوهش پرسش‌نامه کمال‌گرایی هویت و فلت (۱۹۹۱) تشخیص داده شد.

### پرسش‌نامه کنترل عواطف

پرسش‌نامه کنترل عواطف<sup>۹</sup> توسط ویلیامز، چامبلز و آهرنس (۱۹۹۷) تهیه شده است. این پرسش‌نامه ۴۲ سؤال دارد و ۴ مؤلفه خشم<sup>۱۰</sup> با سؤالات ۱، ۸، ۱۱، ۱۶، ۲۸، ۳۰، ۳۴ و ۳۹؛ خلق افسرده<sup>۱۱</sup> با سؤالات ۳، ۴، ۱۳، ۱۹، ۲۵، ۲۷، ۲۹ و ۳۷؛ اضطراب<sup>۱۲</sup> با سؤالات ۵، ۷، ۹

7. Esposito, Stoeber, Damian, Alessandri & Lombardo
8. Zeifman, Antony & Kuo
9. Affective Control Scale (ACS)
10. Williams, Chambless & Ahrens
11. Anger
12. Depressed Mood
13. Anxiety

1. Psychological Hardiness Scale of Ahwaz (PHSA)
2. Multidimensional Perfectionism Scale (MPS)
3. sSlf-Oriented Perfectionism
4. Other-Oriented Perfectionism
5. Socially Prescribed Perfectionism
6. Chen, Hewitt, Flett & Roxborough



### یافته‌ها

از میان پسران ورزشکار ۶ نفر (۳/۶ درصد) زیر دیپلم، ۶۹ نفر (۴۰/۸ درصد) دیپلم، ۳۰ نفر (۱۷/۸ درصد) فوق دیپلم و ۶۴ نفر (۳۷/۹ درصد) لیسانس و بالاتر بودند. از میان دختران ورزشکار ۵ نفر (۳/۳ درصد) زیر دیپلم، ۶۱ نفر (۴۰/۴ درصد) دیپلم، ۲۶ نفر (۱۷/۲ درصد) فوق دیپلم و ۵۹ نفر (۳۹/۱ درصد) لیسانس و بالاتر بودند. میانگین سنی پسران ورزشکار ۲۷/۱۸ سال و میانگین سنی دختران ورزشکار ۲۷/۲۳ سال بود. از میان پسران ورزشکار ۴۷ نفر (۲۷/۸ درصد) فوتبالیست، ۳۴ نفر (۲۰/۱ درصد) بدنساز، ۳۶ نفر (۲۱/۳ درصد) هندبالیست، ۲۷ نفر (۱۶/۰ درصد) فوتسال‌بست، ۱۶ نفر (۹/۵ درصد) دوچرخه‌سوار و ۹ نفر (۵/۳ درصد) والیبالیست بودند. از میان دختران ورزشکار ۳۸ نفر (۲۵/۲ درصد) فوتبالیست، ۲۶ نفر (۱۷/۲ درصد) بدنساز، ۳۶ نفر (۲۳/۸ درصد) هندبالیست، ۲۷ نفر (۱۷/۹ درصد) فوتسال‌بست، ۱۵ نفر (۶/۹ درصد) دوچرخه‌سوار و ۹ نفر (۶/۰ درصد) والیبالیست بودند.

۱۵، ۱۷، ۲۰، ۲۱، ۲۴، ۲۶، ۲۳، ۳۵، ۳۸ و ۴۰: فقدان عاطفه مثبت<sup>۱</sup> با سؤالات ۲، ۶، ۱۰، ۱۲، ۱۴، ۱۸، ۲۲، ۲۳، ۳۱، ۳۳، ۳۶، ۴۱ و ۴۲ را اندازه‌گیری می‌کند (طاهر و همکاران، ۲۰۱۷). نمره‌گذاری پرسش‌نامه در طیف لیکرت ۷ درجه‌ای است. به این صورت که به شدت مخالفم ۱ نمره، خیلی مخالفم ۲ نمره، نه موافقم و نه مخالفم ۳ نمره، مخالفم ۴ نمره، موافقم ۵ نمره، خیلی موافقم ۶ نمره و به شدت موافقم ۷ نمره تعلق می‌گیرد (کرمی و کاظم‌آبادی فراهانی، ۲۰۱۹). سؤالات ۴، ۹، ۱۲، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۲۱، ۲۲، ۲۷، ۳۰، ۳۱ و ۳۸ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. در داخل ایران برای بررسی قابلیت اعتماد (پایایی) پرسش‌نامه از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب کل سؤالات ۰/۹۴ و مؤلفه‌ها در دامنه ۰/۷۲ تا ۰/۹۱ به دست آمده است (مرادمند و خانبانی، ۲۰۱۶). در خارج از کشور ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷ گزارش شده است (هسو، فورگراد، استین، بتارد و بوجورگوینسون، ۲۰۱۹). آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر ۰/۷۶ به دست آمد.

جدول ۱- شاخص‌های توصیفی و نرمال بودن متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار	آماره نرمال بودن	معناداری
عزت نفس-مثبت	۱۲	۱۷	۱۴/۵۸	۱/۵۹	۰/۷۲	۰/۳۶۵
عزت نفس-منفی	۹	۱۷	۱۲/۴۲	۲/۴۸	۱/۰۲	۰/۱۲۹
سرسختی روان‌شناختی	۲۰	۴۷	۳۳/۱۷	۱۰/۹۰	۱/۰۲	۰/۱۳۵
کمال‌گرایی-خودمحور	۲۵	۴۳	۳۴/۰۱	۶/۵۹	۱/۰۱	۰/۱۳۹
کمال‌گرایی-دیگرمحور	۲۴	۴۲	۳۲/۲۰	۶/۷۸	۰/۷۱	۰/۳۶۵
کمال‌گرایی-جامعه‌محور	۱۲	۲۴	۱۷/۲۰	۴/۳۸	۱/۰۲	۰/۱۲۹
کنترل عواطف-خشم	۱۸	۳۷	۲۵/۱۸	۶/۶۵	۱/۰۱	۰/۱۱۰
کنترل عواطف-خلق افسرده	۱۷	۳۶	۲۴/۷۱	۷/۰۶	۰/۰۵	۰/۰۵۲
کنترل عواطف-اضطراب	۱۶	۳۴	۲۳/۰۳	۵/۸۶	۱/۰۲	۰/۱۲۵
کنترل عواطف-فقدان عاطفه مثبت	۱۷	۳۷	۲۶/۲۷	۷/۷۵	۰/۱۴	۰/۱۶۷

2. Hsu, Forgeard, Stein, Beard & Björgvinsson

1. Positive Affect

جدول شماره ۱ شاخص‌های توصیفی و نرمال بودن متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. تعداد شرکت کنندگان ۳۲۰ نفر بودند. آزمون کلموگروف اسمیرنوف تک نمونه‌ای نشان می‌دهد همان گونه که مشاهده می‌شود توزیع نمرات متغیرهای پژوهش با ۹۵ درصد اطمینان طبیعی است ( $P > 0/05$ )، لذا توزیع نمرات دارای توزیع نرمال است. در ادامه برای نقش میانجی کنترل عواطف در رابطه بین سرسختی روان‌شناختی و کمال‌گرایی با عزت نفس از تحلیل مسیر با استفاده از معادلات ساختاری استفاده شده است. به دلیل این که اساس تحلیل مسیر، همبستگی بین متغیرهاست، ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش در جدول ۲ آمده است.

جدول ۲- ماتریس ضریب همبستگی پیرسون متغیرهای مورد مطالعه

متغیرهای پژوهش	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱- عزت نفس مثبت	۱						
۲- عزت نفس منفی	-۰/۵۴۷**	۱					
۳- سرسختی روان‌شناختی	۰/۵۷۴**	-۰/۶۳۳**	۱				
۴- کمال‌گرایی خودمحور	-۰/۵۵۵**	۰/۶۹۴**	-۰/۸۷۹**	۱			
۵- کمال‌گرایی دیگرمحور	-۰/۵۸۲**	۰/۵۳۱**	-۰/۷۴۹**	۰/۸۳۸**	۱		
۶- کمال‌گرایی جامعه محور	-۰/۲۲۰*	۰/۲۸۶*	-۰/۳۳۷*	۰/۷۰۱**	۰/۶۶۳**	۱	
۷- کنترل عواطف	-۰/۱۷۵*	۰/۲۶۶*	-۰/۵۲۹**	۰/۵۲۹**	۰/۷۸۶**	۰/۷۹۸**	۱

\*\* مقدار احتمال در سطح ۰/۰۱

\* مقدار احتمال در سطح ۰/۰۵

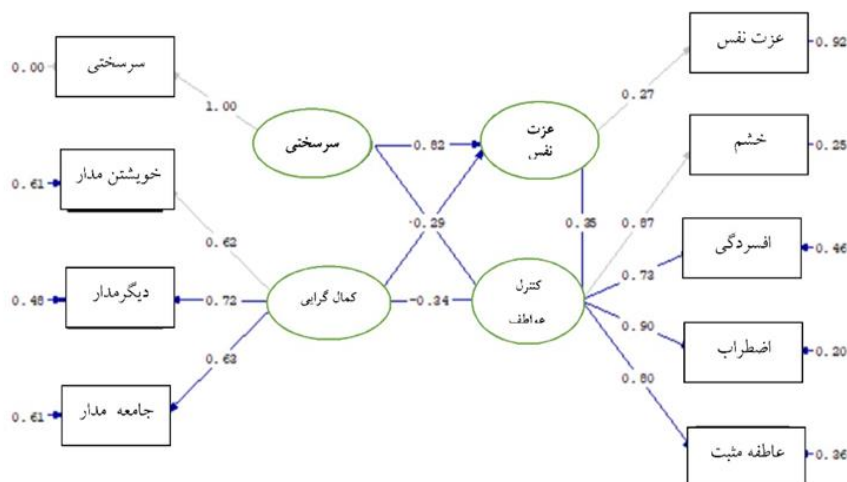
معناداری وجود دارد. این نتایج ادامه تحلیل فرضیه با روش معادلات ساختاری را امکان‌پذیر می‌سازد. در ادامه در جدول شماره ۳ ضرایب مسیر اثرات مستقیم بین متغیرهای پژوهش در مدل پیشنهادی آمده است.

بر اساس جدول شماره ۲ نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد بین سرسختی روان‌شناختی، کمال‌گرایی و کنترل عواطف با عزت نفس رابطه

جدول ۳- ضرایب مسیر اثرات مستقیم بین متغیرهای پژوهش در مدل پیشنهادی

معناداری	ضریب بتا (β)	مسیر
۰/۰۰۲	۰/۱۹۱	سرسختی روان‌شناختی ← عزت نفس مثبت
۰/۰۰۱	-۰/۲۸۶	سرسختی روان‌شناختی ← عزت نفس منفی
۰/۰۰۳	-۰/۱۸۴	کمال‌گرایی ← عزت نفس مثبت
۰/۰۰۱	۰/۸۰۱	کمال‌گرایی ← عزت نفس منفی
۰/۰۰۱	-۰/۲۶۱	سرسختی روان‌شناختی ← کنترل عواطف
۰/۰۰۵	۰/۱۳۸	کمال‌گرایی ← کنترل عواطف
۰/۰۰۱	۰/۶۴۱	کنترل عواطف ← عزت نفس منفی
۰/۰۰۱	-۰/۸۳۵	کنترل عواطف ← عزت نفس مثبت

همان‌طور که در جدول ۳- مشاهده می‌شود در مدل پژوهش مسیرهای مستقیم معنادار هستند.



شکل ۱- ضرایب استاندارد بین متغیرهای پژوهش

جدول ۴- آزمون واسطه‌گری روابط غیرمستقیم به روش بوت استروپ

معناداری	بوت	مسیر غیر مستقیم
۰/۰۰۱	۰/۰۲۲۷	کمال‌گرایی ← کنترل عواطف ← عزت نفس مثبت
۰/۰۰۲	۰/۰۲۴۵	کمال‌گرایی ← کنترل عواطف ← عزت نفس منفی
۰/۰۰۳	۰/۰۲۲۶	سرسختی روان‌شناختی ← کنترل عواطف ← عزت نفس مثبت
۰/۰۰۲	۰/۰۲۴۱	سرسختی روان‌شناختی ← کنترل عواطف ← عزت نفس منفی

فوق می‌توان نتیجه گرفت کمال‌گرایی و سرسختی روان‌شناختی از طریق کنترل عواطف با عزت نفس رابطه غیرمستقیم دارد و مسیر علی غیرمستقیم معنادار است. در ادامه به بررسی برازندگی مدل از طریق سنجش شاخص‌های برازندگی پرداخته خواهد شد.

جهت بررسی رابطه غیرمستقیم مدل پیشنهادی از روش بوت استروپ در دستور کامپیوتری پریچر و هیز (۲۰۰۴) استفاده شده است. نتایج روش بوت استروپ برای بررسی مسیرهای غیرمستقیم (میانجی) در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴ آزمون بوت استروپ رابطه علی غیرمستقیم متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. بر اساس جدول

جدول ۵- شاخص‌های برازندگی مدل پژوهش

شاخص‌ها	مقدار به دست آمده	مقدار قابل قبول
مجذور کای ( $\chi^2$ )	۶۳/۲۴	-
درجه آزادی (DF)	۲۵	-
$\chi^2/df$	۲/۵۲	کمتر از ۳
خطای ریشه‌ی مجذور میانگین تقریب (RMSEA)	۰/۰۶۱	کمتر از ۰/۰۸
شاخص برازش مقایسه‌ای (CFI)	۰/۹۷۱	بیشتر از ۰/۹
شاخص نیکویی برازش تعدیل شده یا انطباقی (AGFI)	۰/۹۳۱	بیشتر از ۰/۹
شاخص برازندگی افزایشی (IFI)	۰/۹۲۶	بیشتر از ۰/۹
شاخص نیکویی برازش (GFI)	۰/۹۶۶	بیشتر از ۰/۹
شاخص برازش هنجار نشده (NNFI)	۰/۹۱۱	بیشتر از ۰/۹
شاخص برازش هنجار شده (NFI)	۰/۹۷۳	بیشتر از ۰/۹

جدول فوق مشاهده می‌شود این شاخص‌ها همگی بزرگتر از ۰/۹ هستند. همچنین اگر مقدار شاخص خطای ریشه مجذور میانگین تقریب (RMSEA) کمتر از ۰/۰۸ باشد نشان دهنده برازش مدل است (شرمله انگل، موسبرگر و مولر<sup>۸</sup>، ۲۰۰۳). با توجه به داده‌های حاصل از جدول ۵ شاخص RMSEA برابر ۰/۰۶۱ است که بر اساس مدل کلاین<sup>۹</sup> (۲۰۱۶) نشان دهنده برازش خوب و مطلوب مدل است. لذا می‌توان

برای بررسی برازندگی مدل از شاخص‌های آمده شده در جدول ۵ استفاده شده است. اگر شاخص‌های برازش هنجار شده (NFI)<sup>۲</sup>، شاخص برازش هنجار نشده (NNFI)<sup>۳</sup>، شاخص برازش مقایسه‌ای (CFI)<sup>۴</sup>، شاخص برازندگی افزایشی (IFI)<sup>۵</sup>، شاخص نیکویی برازش (GFI)<sup>۶</sup> و شاخص نیکویی برازش تعدیل شده یا انطباقی (AGFI)<sup>۷</sup> بزرگتر از ۰/۹۰ باشد و بر برازش مناسب و مطلوب مدل دلالت دارند. همان گونه که در

#### 6. Adjusted Goodness of Fit Index

(AGFI)

7. Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)

8. Schermelleh-Engel, Moosbrugger & Müller

9. Kline

1. Preacher and Hayes

2. Normal Fit Index (NFI)

3. Non – Normed Fit Index (NNFI)

4. Comparative Fit Index (CFI)

5. Goodness of Fit Index (GFI)

خود معیارهای سطح بالای منطقی و واقع‌بینانه‌ای در نظر می‌گیرد و نگرش مثبتی به اشتباهات خود در میداین ورزشی دارد و همین امر باعث می‌شود در هنگام شکست در میداین ورزشی عزت نفس خود را از دست ندهد. لذا منطقی است بین کمال‌گرایی و عزت نفس رابطه وجود داشته باشد.

ورزشکاران کمال‌گرا سازش نایافته معیارهای سختی را برای خود در نظر می‌گیرند و انتظارات غیرواقع‌بینانه‌ای از خود دارند این ورزشکاران می‌خواهند خود را به گونه مبالغه آمیزی با معیارهای غیرواقعی کامل ببینند و اگر آنها به این معیارها نرسند خود را مورد سرزنش و نکوهش قرار می‌دهند. این سرزنش‌ها و تحقیرها آنها را دچار خودکم بینی می‌کند که این امر خود منجر به کاهش عزت نفس در آنها می‌گردد. در تأیید این مطلب پژوهش کویولا، هاسمن و فابلی (۲۰۱۲) نیز نشان داد کمال‌گرایی سازش نایافته با عزت نفس پایین تر و افسردگی بالاتر ارتباط دارد. نتایج این پژوهش همچنین نشان داد افرادی که در کمال‌گرایی نمره بالایی می‌گیرند به نظر می‌رسد استانداردهای بالاتری دارند. در عین حال ورزشکارانی که عزت نفس پایه بالایی دارند معمولاً میزان اشتباه، شک و تردید پایینی در مسابقات ورزشی دارند. هولندر (۲۰۱۵) ادعا می‌کند تلاش افراطی برای کمال‌گرایی پاسخ رایج به خود ارزشی و عزت نفس پایین است.

در تبیین رابطه بین سرسختی روان‌شناختی با عزت نفس می‌توان گفت فردی که دارای خصوصیت تعهد است، فعالیت‌های زندگی ورزشی خود را جالب، با اهمیت و معنادار می‌پندارد. چنین اعتقادی، از فشارزا بودن مسابقات ورزشی می‌کاهد. مؤلفه‌های سرسختی در موقعیت‌های فشارزا ورزشی سبب خواهند شد فرد ورزشکار ارزیابی تهدیدآمیزی از موقعیت و مسابقه ورزشی خود نداشته باشد و از راهبردهای صحیح برای

گفت که مدل کمال‌گرایی و سرسختی روان‌شناختی بر عزت نفس با نقش میانجی کنترل عواطف معنادار است.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام پژوهش حاضر تدوین مدل علی عزت نفس ورزشکاران بر اساس سرسختی روان‌شناختی و کمال‌گرایی با میانجی‌گری کنترل عواطف بود. بر اساس نتایج این پژوهش، مدل پیشنهادی از برازش مطلوبی برخوردار بود. به طور کلی نتایج نشان داد تمام مسیرهای مستقیم معنادار شدند. همچنین نتایج نشان داد مسیرهای غیرمستقیم کمال‌گرایی و سرسختی روان‌شناختی نیز از طریق کنترل عواطف با عزت نفس معنادار بود. این نتیجه به دست آمده با نتایج پژوهش‌های کوریا و روسادو (۲۰۱۹)، آیبیک و همکاران (۲۰۱۹)، ارباب و همکاران (۲۰۱۶)، علم و همکاران (۲۰۱۶) و کویولا، هاسمن و فابلی (۲۰۱۲) همسویی دارد. در تبیین رابطه بین کمال‌گرایی با عزت نفس می‌توان گفت کمال‌گرایی برآورده ساختن انتظارات خود و دیگران است با کیفیتی برتر و بهتر از آنچه موقعیت اقتضا می‌کند. کمال‌گرایی به صورت گرایش به سمت عملکرد بی‌نقص، تعیین اهداف در سطح بالا و ارزیابی سختگیرانه نسبت به خود شناخته می‌شود. کمال‌گرایی گرایش افراطی فرد در توجه به شکست‌ها و خودانتقادگری بیش از حد در نتیجه انتظارات غیرمعقول و توجه ناکارآمد نسبت به عملکرد است (گلستانی، امین بیدختی و جعفری، ۲۰۱۸). کمال‌گرایی خودمدار با استانداردهای شخصی سطح بالا، اما در دسترس، گرایش به نظم و سازماندهی در امور و احساس رضایتمندی از عملکرد خود را شامل می‌شود. (رئوف، خادمی اشکذری و نقش، ۲۰۱۹). وقتی یک فرد ورزشکار کمال‌گرایی مثبتی در خود شکل دهد برای

حل مسئله استفاده نماید. از طرفی دیگر دیگر، وقتی سرسختی روان‌شناختی افراد ورزشکار ضعیف باشد، آنها فاقد مؤلفه‌های تعهد، کنترل و مبارزه‌جویی هستند و در معرض خطر شکست در مسابقات ورزشی قرار می‌گیرند به طوری که فرد از مسابقه ورزشی خود یک مصیبت و فاجعه می‌سازد. افراد ورزشکار دارای سرسختی روان‌شناختی پایین وقایع ایجادکننده تغییر در زندگی را در مقایسه با افراد سرسخت بالا، منفی‌تر و غیرقابل کنترل ارزیابی می‌کنند شیوه اسنادی کلی و درونی برای وقایع منفی و اسنادهای خارجی برای وقایع مثبت دارند و ترجیح می‌دهند از راهبرد سازگاری واپس رونده مثل ترک و انکار رفتار و شناختی که نه موقعیت را دگرگون و نه مشکل را حل می‌کند، استفاده کنند. لذا منطقی است بین سرسختی روان‌شناختی و عزت نفس رابطه وجود داشته باشد. در عین حال می‌توان گفت سرسختی بیانگر اعتماد شخص به توانایی خود برای مقابله با شرایط مختلف و حس استقلال و خود پیروی را افزایش می‌دهد و سبب ارتقا عملکرد فرد و نیز منجر به داشتن زندگی بهتر، بهبود ارتقای تطابق در فرد می‌شود (ریچاردسون، ۲۰۰۲). در واقع سرسختی پیامدهای مثبت متعددی از جمله خودکارآمدی و عزت نفس را در پی دارد و با سلامت روانی و موفقیت ورزشی و بهزیستی روانی رابطه مثبت و با استرس رابطه منفی دارد (تول، سونگ و چوردن، ۲۰۱۳).

در تبیین نقش میانجی کنترل عواطف در رابطه کمال-گرایی و عزت نفس می‌توان گفت کمال‌گرایی به عنوان گرایش به سوی عملکرد بی نقص و بی‌عیب با کنترل عواطف در ارتباط است (دریبرگ، مک‌اوی، هولیس، شو و اگان، ۲۰۱۹) و می‌تواند کنترل‌پذیری عواطف مانند خشم و اضطراب را تحت تأثیر قرار دهد. ورزشکاران دارای کمال‌گرایی منفی شکست پذیرند، به اشتباهات

منفی واکنش نشان می‌دهند، پیش از مسابقه با افکار منفی بیشتری درگیر می‌شوند و سرانجام سطوح بالاتری از اضطراب و کنترل‌ناپذیری عواطف را تجربه می‌کنند. به دلیل این که ویژگی‌های کمال‌گرایی مثبت مانند واقع‌بینی، پذیرش محدودیت‌های شخصی، تقویت عزت نفس، اعتماد به خود و برداشت مثبت فرد از حمایت‌ها و ارزشیابی اجتماعی، سبب افزایش موفقیت ورزشی در فرد ورزشکار می‌شود. لذا وقتی فرد ورزشکار از ویژگی‌های کمال‌گرایی منفی برخوردار باشد، و به دنبال معیارهای سطح بالای عملکرد (کمال‌گرایی خودمحور)، تمایل و انتظار فرد از تحقق استانداردهای عالی و عملکرد کامل دیگران (کمال-گرایی دیگرمحور) و تلاش برای رسیدن به استانداردها و انتظارات تجویز شده از جانب دیگران (کمال‌گرایی جامعه‌محور) باشد، کمتر بر توانایی‌های مثبت خود تمرکز می‌کند و همین امر اضطراب وی را بالاتر برده و سبب کنترل‌پذیری عواطف منفی در وی می‌شود. وقتی فرد ورزشکار نتواند عواطف خود را کنترل کند قادر به موفقیت در رشته ورزشی خود نخواهد بود و شکست‌های پیش آمده در مسابقات عزت نفس منفی را در وی شکل می‌دهد. لذا منطقی است که کنترل عواطف در رابطه کمال‌گرایی و عزت نفس ورزشکاران نقش میانجی داشته باشد.

در عین حال بعد مثبت کمال‌گرایی یعنی در نظر گرفتن معیارهای شخصی دارای اثر انگیزی است و در صورتی منجر به بروز خلقیات مثبت در فرد می‌شود که ضمن معقول بودن معیارها، تلاش برای دستیابی به آنها نیز افراطی و خارج از توان نباشد؛ چرا که در این صورت بروز خلقیات منفی و درماندگی روان‌شناختی اجتناب‌ناپذیر خواهد بود. در واقع ورزشکاران با تغییر

توجه خود از جنبه‌های نگران‌کننده به پشتکار و تلاش به خوبی می‌تواند ابعاد منطقی موقعیت‌های ورزشی را درک نمایند. در مقابل مهم شمردن و تمرکز زیاد بر اشتباهات حین رقابت باعث می‌شود ورزشکار تمرکز خود را بر عملکرد از دست بدهد که در نهایت منجر به کاهش آن می‌شود. بنابراین ممکن است خود را شکست خورده تلقی کند. بنابراین این احساس شکست زمینه ساز خشم و افسردگی او خواهد شد. حساسیت افراطی به بروز اشتباه و سرزنش خود باعث می‌شود ورزشکار نسبت به احساس لیاقت، شایستگی و عزت نفس خود تردید کند و امید خود را برای رسیدن به معیارهای مورد نظرش از دست بدهد. این خود منجر به کاهش عزت نفس در فرد می‌شود.

در تبیین نقش میانجی کنترل عواطف در رابطه سرسختی روان‌شناختی و عزت نفس می‌توان گفت سرسختی، فشارزا بودن مسابقات ورزشی و همچنین برانگیختگی روانی-جسمی حاصل از این مسابقات را کاهش می‌دهد و تأثیری مثبت بر سلامت افراد ورزشکار دارد. بر اساس نظریه سرسختی کوباسا ویژگی‌های روان‌شناختی سرسختی از جمله حس کنجکاو قابل توجه، گرایش به داشتن تجارب جالب و معنادار، ابراز وجود، پرنرزی بودن و این که تغییر در زندگی امری طبیعی است، می‌تواند در سازش و تطابق فرد با رویدادهای تنیدگی‌زای زندگی افراد سودمند باشد (کوباسا و پوچتی، ۱۹۸۳؛ به نقل از چوپچیان لنگرودی و زربخش، ۲۰۱۸). لذا وقتی ورزشکار بتواند با تغییرات زندگی ورزشی خود سازگاری پیدا کند و انرژی و نیروی خود را حفظ کند، قادر به کنترل عواطف خود در زندگی ورزشی است و ویژگی‌های عاطفی مانند خشم، اضطراب، فقدان عواطف مثبت و خلق افسرده نخواهد توانست عملکرد ورزشی فرد ورزشکار را تضعیف کند. به واسطه همین کنترل‌پذیری عواطف و بهبود عملکرد

ورزشی عزت نفس بالاتری را نیز تجربه خواهد کرد. لذا منطقی است که کنترل عواطف در رابطه سرسختی روان‌شناختی و عزت نفس ورزشکاران نقش میانجی داشته باشد.

در استفاده از نتایج باید دقت داشت که یافته‌های این پژوهش، محدود به ورزشکاران شهر تهران بوده است. بنابراین در تعمیم نتایج به دیگر ورزشکاران در دیگر شهرها باید محتاطانه عمل کرد. مطالعه حاضر از نوع مطالعات همبستگی از نوع توصیفی بود. لذا روابط به دست آمده را نمی‌توان به عنوان روابط علت و معلولی تفسیر و تعبیر کرد. از محدودیت‌های دیگر پژوهش این بوده است که اطلاعات جمع‌آوری شده صرفاً به وسیله گزارش‌های خود ورزشکاران پر شده است. استفاده از منابع چندگانه دریافت اطلاعات از جمله دیگر اعضای تیمی آنها و همچنین از گزارش‌های مربیان به غنی‌تر شدن یافته‌های مطالعه حاضر منجر خواهد شد. انجام این پژوهش با روش نمونه‌گیری در دسترس و حجم نمونه کمتری مقدور بود. در صورتی که نمونه بزرگ-تری در دسترس بود این احتمال وجود داشت نتایج متفاوت‌تری از نتیجه به دست آمده از پژوهش حاضر به دست می‌آمد. پیشنهاد می‌شود برای تعمیم‌پذیری بیشتر نتایج، پژوهشگران چنین پژوهش‌هایی را در سایر شهرها تکرار کنند تا شواهدی از روابط به دست آمده فراهم شود. استفاده از مطالعات طولی و سایر روش‌های پژوهش (ترکیبی شامل کیفی و کمی) می‌تواند برای بررسی این مطالعه سودمندتر باشد. به این صورت که پیشنهاد می‌گردد با استفاده از مطالعه کیفی به بررسی عوامل مؤثر بر عزت نفس ورزشکاران از دیدگاه خود آنان پرداخته شود. دستاوردها و پیامدهای این پژوهش را می‌توان در دو سطح نظری و عملی مطرح کرد. در سطح نظری، یافته‌های پژوهش می‌توانند با تبیین نحوه اثرگذاری کمال‌گرایی و سرسختی روان‌شناختی با نقش

پژوهش می‌تواند در جهت تدوین برنامه‌ها و مداخله‌های آموزشی در سازمان‌ها و فدراسیون‌های ورزشی جهت طراحی مداخلاتی مانند آموزش سرسختی روان‌شناختی و آموزش تنظیم عواطف هیجانات به بهبود عزت نفس ورزشکاران کمک شود و مشاوران و روان‌شناسان ورزشی می‌توانند بر این اساس از نتایج این پژوهش استفاده کنند.

میانجی کنترل عواطف به گسترش دانش، مفاهیم و مدل‌های موجود در زمینه عزت نفس ورزشکاران کمک کنند. همچنین، نتایج پژوهش حاضر می‌تواند راهگشای پژوهش‌های جدیدتر به منظور گسترش دانش روان‌شناختی در زمینه عوامل مؤثر بر شکل‌گیری عزت نفس افراد ورزشکار شود. در سطح عملی، از یافته‌های این

## منابع

1. Alam, S.H., Rafiei, S., & Kashizadeh, M. (2016). Relationship between perfectionism, competitive anxiety and sport deterioration among taekwondo men of premier league. *Sport Psychology Studies*, 5 (15), 65-78. In Persian.
2. Arbab, B., Vaez Moosavi, M.K., & Badami, R. (2016). The relation between sports perfectionism and competitive anxiety in women's national karate team. *JRSM*, 5 (10), 27-35. In Persian.
3. Aybek, A., Yetim, A., & Aybek, S. (2019). The Study of Psychological Endurance of the Elite Athletes in Turkey Depending on Their Ages and the League Playing in. *Universal Journal of Educational Research*, 7 (4), 937-941.
4. Besharat, M., & Kashanaki, H. (2018). Perfectionism Dimensions and Interpersonal Problems: Gender Differences. *Frooyesh*, 6 (4), 73-92. In Persian.
5. Bojanic, Z., Nedeljkovic, J., Sakan, D., Mitic, P. M., Milovanovic, I., & Drid, P. (2019). Personality traits and self-esteem in combat and team sports. *Frontiers in Psychology*, 10, 2280.
6. Chen, C., Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Roxborough, H. M. (2019). Multidimensional perfectionism and borderline personality organization in emerging adults: A two-wave longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 146, 143-148.
7. Choubchian Langarudi, H., & Zarbakhsh, M. (2018). The Relationship between Psychological Hardiness, Coping Styles, Emotion Regulation, and Tendency toward Addiction among Students. *QJFR*, 15 (3), 31-50. In Persian.
8. Correia, M., & Rosado, A. (2019). Anxiety in Athletes: Gender and Type of Sport Differences. *International Journal of Psychological Research*, 12 (1), 9-17.
9. Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145 (4), 1-72.
10. Drieberg, H., McEvoy, P. M., Hoiles, K. J., Shu, C. Y., & Egan, S. J. (2019). An examination of direct, indirect and reciprocal relationships between perfectionism, eating disorder symptoms, anxiety, and depression in children and adolescents with eating disorders. *Eating behaviors*, 32, 53-59.
11. Esposito, R. M., Stoeber, J., Damian, L. E., Alessandri, G., & Lombardo, C. (2019). Eating disorder symptoms and the 2x2 model of perfectionism: mixed perfectionism is the most maladaptive combination. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 24 (4), 749-755.



12. Gilbert, P., Durrant, R., McEwan, K. (2006). Investigating relationships between perfectionism, forms and functions of self-criticism, and sensitivity to put-down. *Personality and Individual Differences*, 41, 1299-1308.
13. Golestani, H., Amindokhti, A., & Jafari, S. (2018). Relationship of self-oriented and society-oriented perfectionism with academic burn-out regarding mediating role of the internal and external motivation. *Journal of Clinical Psychology*, 10 (1), 79-89. In Persian.
14. Hamachek, D. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Journal of Psychology*, 15 (3), 27 - 33.
15. Harris, P. W., Pepper, C. M., & Maack, D. J. (2008). The relationship between maladaptive perfectionism and depressive symptoms: The mediating role of rumination. *Personality and Individual Differences*, 44, 150-160.
16. Hashemi, M., Darvishzoh, Z., & Yazdi, M. (2019). Comparison of psychological hardiness and cognitive emotion regulation in students with social anxiety disorder and normal students. *Quarterly of Journal Psychological Studies*, 15 (1), 41-56. In Persian.
17. Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of personality and social psychology*, 60 (3), 456.
18. Hollander, M. H. (2015). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6, 94-103.
19. Hsu, K. J., Forgeard, M., Stein, A. T., Beard, C., & Björgvinsson, T. (2019). Examining differential relationships among self-reported attentional control, depression, and anxiety in a transdiagnostic clinical sample. *Journal of affective disorders*, 248, 29-33.
20. Kadyan, A., & Malik, S. (2017). Hardiness and self-esteem among female wrestlers: A correlational study. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 8 (11).
21. Karami, A., & Kazemabadi Farahani, Z. (2018). Effect of group therapy based on choice theory on emotional control and life expectancy in patients with MS in Tehran. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 1 (1), 1-10. In Persian.
22. Kiamersi, A., Najarian, B., and Mehrabizadeh Honarmand, M. (1998). Develop and validating a scale for psychological hardiness. *Journal of Psychology*, 7 (2), 271-284. In Persian.
23. Kielkiewicz, K., Mathúna, C. Ó., & McLaughlin, C. (2019). Construct Validity and Dimensionality of the Rosenberg Self-Esteem Scale and Its Association with Spiritual Values Within Irish Population. *Journal of religion and health*, 1-18.
24. Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling*. (4th Ed.). New York: The Guilford Press.
25. Koivula, N., Hassmén, P., & Fallby, J. (2012). Self-esteem and perfectionism in elite athletes: Effects on competitive anxiety and self-confidence. *Personality and individual differences*, 32 (5), 865-875.
26. Maleki, B., Mohammadzadeh, H., SeyedAmeri, M., & ZamaniSani, S. (2011). The relationship between self-esteem and achievement motivation among successful and unsuccessful athletes in east azarbaijan province. *Research in Rehabilitation Sciences*, 7 (1), 1-10. In Persian.
27. Maricuțoiu, L. P., Payne, B. K., & Iliescu, D. (2019). It works both ways. Enhancing explicit self-esteem using the self-reference task. *Journal of Experimental Social Psychology*, 80, 8-16.
28. Mohammad Zadeh, M., Moghtader, L., & Asadi Majareh, S. (2019). Relationship between mental hardiness and emotional adjustment with emotional intelligence of Mothers with

- a mentally retarded child. *IJNR*, 14 (1), 29-35. In Persian.
29. Moradmand1, M., & Khanbani, M. (2016). Efficacy of written emotional disclosure on self-efficacy and affective control in student with anxiety. *Journal of Applied Psychology*, 10 (1), 21-37. In Persian.
  30. Muris P. (2006). Unique and interactive effects of neuroticism and effortful control on psychopathological symptoms in nonclinical adolescents. *Personal Individ Differ*, 40(14),19-29.
  31. Perlini, A. H., & Halverson, T. R. (2006). Emotional intelligence in the National Hockey League. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 38 (2), 109-121.
  32. Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004). SPSS estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, 36 (4), 717-731.
  33. Qasim, S., Telfah, Y., & Haddad, Y. (2019). Physical self-esteem of wheelchair basketball players. *Acta Gymnica*, 49 (1), 3-9.
  34. Raof, K., Khademi Ashkzari, M., & Naghsh, Z. (2019). Relationship between perfectionism and academic procrastination: the mediating role of academic self-efficacy, self-esteem and academic self-handicapping. *Quarterly of New Thoughts on Education*, 15 (1), 207-236. In Persian.
  35. Richardson, G.E., (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*, 58 (3),307-321.
  36. Rosenberg, M. (1989). Determinants of self-esteem-a citation classic commentary on society and the adolescent self-image by Rosenberg, M. *Current Contents/Social & Behavioral Sciences*, (11), 16-16.
  37. Sadatkah, M., Jafari Banafsheh Dargh, A., Rostamisamrin, H., & Mohamadi, M. (2015). Comparison of emotional intelligence, self-esteem and psychological hardiness between athletes and non-athletes. *The first congress of psychology, educational sciences, and community pathology*, Tehran, 42-54. In Persian.
  38. Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of psychological research online*, 8 (2), 23-74.
  39. Shahbazirad, A., Ghazanfari, F., Abbasi, M., & Mohammadi, F. (2015). The Role of Psychological Hardiness and Spiritual Health in Predict of Quality of Life in Students of Kermanshah University of Medical Sciences. *J Educ Community Health*, 2 (2), 20-27. In Persian.
  40. Sivrikaya, M. H. (2018). The Role of Psychological Hardiness on Performance of Scissors Kick. *Journal of Education and Training Studies*, 6 (n12a), 70-74.
  41. Soleimani, M A., Zarabadi-Pour, S., Pahlevan Sharif, S., & Motalebi, S. A. (2019). The Relationship Between Death Anxiety and Self-esteem in Patients With Acute Myocardial Infarction. *J Qazvin Univ Med Sci*, 23 (1), 14-25. In Persian.
  42. 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, 84-102.
  43. Stirling, A. E., & Kerr, G. A. (2007). Elite female swimmers' experiences of emotional abuse across time. *Journal of Emotional Abuse*, 7, 89-113.
  44. Taher, M., Abolghasemi, A., Mojarrad, A., & Abniki, E. (2017). The Role of Procrastination and Affect Control in Predicting Interpersonal Reactivity in Seniors. *CPAP*, 15 (1), 51-61 . In Persian.
  45. Tol WA, Song S, Jordans MJ. (2013). Annual researchreview: Resilience and

- mental health in children and adolescents living in areas of armed conflict—a systematic review of findings in low -andmiddle-income countries *J Child Psychol Psychiatry*, 54, 445-60
46. Williams, K. E., Chambless, D. L., & Ahrens, A. (1997). Are emotions frightening? An extension of the fear of fear construct. *Behaviour research and therapy*, 35 (3), 239-248
47. Xin, Y., Li, Q., & Liu, C. (2019). Adolescent self-esteem and social adaptation: Chain mediation of peer trust and perceived social support. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 47 (4), 1-9.
48. Zeifman, R. J., Antony, M. M., & Kuo, J. R. (2020). When being imperfect just won't do: Exploring the relationship between perfectionism, emotion dysregulation, and suicidal ideation. *Personality and Individual Differences*, 152, 109612.

### ارجاع دهی

خرمی نژاد، عسل؛ و جهان، فائزه. (۱۳۹۹). تدوین مدل علی عزت نفس ورزشکاران بر اساس سرسختی روان‌شناختی و کمال‌گرایی با میانجی‌گری کنترل عواطف. *مطالعات روان‌شناسی ورزشی*، ۹ (۳۳)، ۲۸-۱۰۹. شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2020.7678.1832

Khoraminejad, A; & Jahan, F. (2020). The Structural Model of Self-Esteem of Athletes Based on Psychological Hardiness and Perfectionism with Mediator Affective Control. *Sport Psychology Studies*, 9 (33), 109-28. In Persian. DOI: 10.22089/spsyj.2020.7678.1832