

ارتباط بین کمال گرایی و خودتعیینی با راهبردهای مقابله ای دانشجویان تیم های ورزشی

مرتضی قالیباف طوسی نژاد^۱

مونا رضایی^۲

بهروز منتقمی^۳

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۶/۶/۴

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۶/۶/۱۳

هدف پژوهش حاضر، تعیین ارتباط بین کمال گرایی و خودتعیینی با راهبردهای مقابله ای دانشجویان تیم های ورزشی بود. جامعه آماری پژوهش شامل دانشجویان ورزشکار عضو تیم های ورزشی دانشگاه علم و صنعت (۲۳۲ نفر) بود که نمونه آماری نیز کل شمار در نظر گرفته شد. ابزار پژوهش، «پرسشنامه کمال گرایی چند بُعدی» (فراست و همکاران، ۱۹۹۰) با ضریب پایایی ۰/۸۷، «پرسشنامه تنظیم رفتاری ورزش» (لانسدیل و همکاران، ۲۰۰۸) با ضریب پایایی ۰/۸ و «مهارت های مقابله ای ورزشی» (اسمیت و همکاران، ۱۹۹۵) با ضریب پایایی ۰/۸۹۶ بود. تجزیه و تحلیل داده ها توسط میانگین، انحراف استاندارد، کلموگروف اسمیرنوف، ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون هم زمان به کمک نرم افزار اس پی اس نسخه ۲۰ انجام شد. طبق یافته ها، بین کمال گرایی ($r = 0/38, P = 0/00$) و ابعاد آن: نگرانی درباره اشتباهات ($r = 0/26, P = 0/00$)، شک درباره اعمال ($r = 0/17, P = 0/00$)، انتظارات والدینی ($r = 0/35, P = 0/00$)، انتقادگری والدینی ($r = 0/20, P = 0/00$)، استانداردهای شخصی ($r = 0/17, P = 0/00$) و سازماندهی ($r = 0/06, P = 0/00$) با راهبرد مقابله ای ارتباط مثبت معنی داری دارد. همچنین، انتظارات والدینی ($\beta = 0/26$) و انتقادگری والدینی ($\beta = 0/15$) پیش بینی کننده های معنادار راهبردهای مقابله ای بودند. بین خود تعیینی ($r = 0/27, P = 0/00$) و ابعاد آن، دلایل درونی ($r = 0/15, P = 0/01$)، دلایل هماهنگ سازی ($r = 0/17, P = 0/00$)، دلایل هویت پذیری ($r = 0/13, P = 0/04$)، دلایل تنظیم اجتنابی ($r = 0/21, P = 0/00$) و دلایل بیرونی اجتنابی ($r = 0/24, P = 0/00$)

^۱ دکترای مدیریت راهبردی سازمان ها و رویدادهای ورزشی، واحد تهران مرکز، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

Email: Morteza.toosi@gmail.com

^۲ استادیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، واحد ساوه، دانشگاه آزاد اسلامی، ساوه، ایران

^۳ دانشجوی دکتری مدیریت راهبردی سازمان ها و رویدادهای ورزشی، واحد تهران مرکز، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد. از بین ابعاد خود‌تعیینی، تنها بعد دلایل بیرونی اجتنابی ($P=0/00$) پیش‌بینی‌کننده معنادار راهبردهای مقابله‌ای بود. با توجه به ارتباط موجود بین متغیرها، کمال‌گرایی و خودتعیینی از راهبردهای مقابله‌ای میان ورزشکاران به شمار می‌آید.

واژگان کلیدی: کمال‌گرایی، خودتعیینی، راهبردهای مقابله‌ای و دانشجویان

همراه با افزایش توجه به ورزش قهرمانی، علوم ورزشی نیز به کمک ورزشکاران آمده است تا راه‌های بهبود عملکرد و ربودن گوی سبقت از دیگران را برای آن‌ها هموار کند (عبدلی، ۱۳۸۴: ۹۰).

یکی از عوامل مهم و تاثیرگذار در عملکرد ورزشکاران، کمال‌گرایی است که به منزله مجموعه‌ای از معیارهای بسیار بالا برای عملکرد بوده و با ارزشیابی انتقادی افراطی همراه است (فراست و همکاران، ۱۹۹۱: ۳۳۰). کمال‌گرایی به‌عنوان ویژگی شخصیتی جاه‌طلبانه مفهوم‌سازی شده است که از ویژگی بارز آن تعیین استانداردهای بالا توسط فرد برای عملکردش و همچنین وجود دیدگاه و ارزیابی انتقادی فرد نسبت به خودش است (کارو و همکاران^۱، ۲۰۱۱؛ ۴۴۲). مفهوم کمال‌گرایی به‌عنوان عاملی مهم و بنیادی در آسیب‌شناسی روانی شناخته شده است. کمال‌گرایی افرادی که علائم اختلال اضطراب، اختلالات تغذیه و افسردگی را دارند، در مقایسه با افراد سالم بالاتر است (وود^۲ و همکاران، ۲۰۰۷: ۸۴۵). کمال‌گرایی همیشه با آسیب‌شناسی روانی همراه نیست، بلکه ممکن است با نتایج مثبتی نیز همراه باشد (تريشور^۳، ۲۰۱۲: ۷۷)؛ بدین معنی که کمال‌گرایی ممکن است اثرات دوگانه به همراه داشته باشد. البته، پژوهشگران وجود برخی ویژگی‌های فردی نظیر خودپذیری (هیل و همکاران^۴، ۲۰۰۸: ۶۴۱) و ادراک از پیشرفت (آپلتون و همکاران^۵، ۲۰۰۹: ۴۶۲) را در ارتباط بین کمال‌گرایی دخیل می‌دانند. شرکت افراد مختلف در فعالیت‌های جسمانی و ورزشی به‌عنوان یک رفتار ورزشی، همواره مورد توجه متخصصان علوم ورزشی بوده است (ویلسون و همکاران^۶، ۲۰۰۷: ۱۱۰).

بررسی کمال‌گرایی در حوزه ورزش بر نقش ناسازگار این متغیر تاکید دارد. برای مثال، کمال‌گرایی می‌تواند پیش‌بینی‌کننده معنادار وابستگی به ورزش و سایر اشکال رفتارهای افراطی ورزشی باشد (ادموند^۷ و همکاران، ۲۰۰۶: ۲۲۶۱؛ هال و همکاران^۸، ۲۰۰۷: ۳۱۴؛ برلین^۹ و همکاران، ۲۰۰۶: ۲۲۸). از سوی دیگر، برخی تحقیقات نشان داده‌اند که کمال‌گرایی می‌تواند ابعاد ناسازگار و سازگار داشته باشد (بورگان^{۱۰}،

-
۱. Caro
 ۲. Wood
 ۳. Treasure
 ۴. Hill et al
 ۵. Appelton
 ۶. Wilson
 ۷. Edmond
 ۸. Hall
 ۹. Berlin
 ۱۰. Burgan

۲۰۱۰: ۱۲۰؛ کارو و همکاران، ۲۰۱۱: ۴۴۵). با وجود این که بیشتر تحقیقات ابعاد دوگانه کمال‌گرایی را بررسی کرده‌اند، تحقیقات اندکی به بررسی ابعاد دوگانه کمال‌گرایی در ورزش اختصاص یافته است. (ویلیامز^۱ و همکاران، ۲۰۱۳: ۲۱۰)

تئوری خودتعیینی، یکی از تئوری‌های مرتبط با انگیزش انسان است که توجهات زیادی را در حوزه کمال‌گرایی مرتبط به ورزش به خود معطوف ساخته است (بارتولومو^۲ و همکاران، ۲۰۱۱: ۱۴۷۰). خودتعیینی نسبتاً بالا منجر به نتایج ورزشی و فردی بهتری می‌شود (پلتیر^۳ و همکاران، ۲۰۱۳: ۳۳۹). راهبردهای مقابله‌ای در ورزشکاران شامل راهبردهای متمرکز بر عمل و راهبردهای متمرکز بر هیجان است. طبق نتایج تحقیق بشارت (۱۳۸۲) از میان راهبردهای مقابله‌ای، بهترین متغیرهای پیش بین برای عملکرد ورزشی در ورزشکاران انفرادی، به ترتیب راهبردهای مقابله‌ای جستجوی حمایت اجتماعی و کناره‌گیری/ تسلیم و در ورزشکاران تیمی به ترتیب راهبرد مقابله‌ای تجزیه و تحلیل منطقی و راهبرد مقابله‌ای جستجوی حمایت اجتماعی بوده اند (بشارت، ۱۳۸۲: ۱۸). تحقیق گوادریو و آنتل^۴ (۲۰۰۸: ۳۷۹) نشان داد انگیزش خودتعیینی در ورزش، رابطه بین کمال‌گرایی و راهبردهای مقابله‌ای را تعدیل می‌سازد.

لانگ‌باتم و همکاران^۵ (۲۰۱۲: ۲۳۳) با تحقیق بر روی ۲۵۴ دانشجو نتیجه گرفتند که رابطه بین کمال‌گرایی با رفتارهای ورزشی توسط فرایند خودنمایی و استقلال‌طلبی تعدیل می‌شود. همچنین، کمال‌گرایی ناسازگار تاثیر منفی بر استقلال‌طلبی و تاثیر مثبت بر خودنمایی دارد. برعکس، کمال‌گرایی سازگار تاثیر مثبت بر استقلال‌طلبی و تاثیر منفی بر خودنمایی دارد. کراچیون و همکاران^۶ (۲۰۱۴: ۵۱۰) به رابطه مثبت معناداری بین کمال‌گرایی با اجتناب از حمایت اجتماعی دست یافتند. از سوی دیگر، با توجه به این که کمال‌گرایی و راهبردهای مقابله‌ای از متغیرهای مهمی هستند که می‌توانند در میزان مشارکت ورزشکاران در تمرینات و نیز بهبود عملکردشان نقش مهمی را ایفا کنند و وجود این متغیرها در گروه انگیزش خودتعیینی افراد است، ورزش دانشگاهی از حوزه‌هایی است که می‌تواند در معرفی ورزشکاران به ورزش قهرمانی نقش مهمی داشته باشد. بنابراین لزوم انجام تحقیقی که بتواند میزان کمال‌گرایی و عوامل انگیزشی دانشجویان ورزشکار را بررسی کند، احساس شد.

۱ . Williams
۲ .Bartholomew
۳ . Pelletier
۴ . Gaudreau & Antl
۵ . Longbotom
۶ . Craciun

تحقیق حاضر می‌تواند از طریق بررسی ارتباط بین کمال‌گرایی و خودتعیینی با راهبردهای مقابله‌ای، از یک سو جنبه‌های سازگار و ناسازگار کمال‌گرایی را در ارتباط با راهبردهای مقابله‌ای را بررسی کند تا مسئولان تیم‌های ورزشی دانشگاهی را با استفاده از یافته‌های این پژوهش ورزشکاران خود را جهت حضور در مسابقات از لحاظ روانی آماده سازند و از سوی دیگر، یافته‌های این پژوهش می‌تواند رفتارهای ورزشی دانشجویان ورزشکار را از طریق شناسایی نوع ویژگی‌های کمال‌گرایی آن‌ها و نیز نوع راهبردهای مقابله‌ای دانشجویان ورزشکار را بر اساس تئوری خودتعیینی مشخص و به مریبان کمک کند تا رفتارهای ورزشی دانشجویان ورزشکار را در تمرینات و مسابقات ورزشی کنترل کنند. با توجه به کمبود پژوهش‌های انجام گرفته در داخل کشور، تحقیق حاضر در پی این است که آیا بین کمال‌گرایی و خودتعیینی با راهبردهای مقابله‌ای دانشجویان تیم‌های ورزشی رابطه‌ای وجود دارد؟

روش شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نوع همبستگی و از نظر هدف در زمره پژوهش‌های توسعه‌ای است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان ورزشکار عضو تیم‌های ورزشی (۲۳۲ نفر) بود و روش نمونه‌گیری به صورت کل‌شمار در نظر گرفته شد. ۶۴ نفر از آزمودنی‌ها زن و ۱۶۸ نفر مرد بوده‌اند. بیشترین تعداد آزمودنی‌ها در گروه سنی ۲۳ تا ۲۷ سال (۵۲ درصد) و کمترین تعداد بین ۳۸ تا ۴۲ سال (۲ درصد) بودند. ۷۶ درصد از افراد (بیشترین) ۱ تا ۱۰ سال و ۲ درصد (کمترین) بیش از ۳۰ سال سابقه فعالیت ورزشی داشتند. ابزارهای اندازه‌گیری پژوهش شامل سه پرسشنامه بود: «پرسشنامه کمال‌گرایی چند بعدی فراست^۱ و همکاران» (۱۹۹۰) شامل شش مولفه نگرانی درباره اشتباه‌ها، شک درباره اعمال، انتظارات والدینی، انتقادگری والدینی، استانداردهای شخصی و سازماندهی و ۳۵ سوال است. ضریب همسانی درونی پرسشنامه (۰/۸۶) برای زیرمقیاس‌های نگرانی درباره اشتباه‌ها، شک درباره اعمال، انتظارات والدینی، انتقادگری والدینی، معیارهای شخصی و سازماندهی به ترتیب برابر با ۰/۸۵، ۰/۷۲، ۰/۷۸، ۰/۴۷، ۰/۵۷، و ۰/۸۳ به دست آمد. ضریب بازآزمایی با فاصله یک هفته نیز برای کل پرسشنامه برابر با ۰/۹۰ و درمورد زیرمقیاس‌ها برای نگرانی درباره اشتباه‌ها ۰/۸۴؛ شک درباره اعمال ۰/۸۱؛ انتظارات والدینی ۰/۷۹؛ انتقادگری والدینی ۰/۵۳؛ معیارهای شخصی ۰/۸۵ و سازماندهی ۰/۸۳ بود. ضریب آلفای کرونباخ برای نگرانی درباره اشتباهات ۰/۷۸، شک درباره اعمال ۰/۷۲، انتظارات والدینی ۰/۸۱، انتقادگری والدینی ۰/۷۵، استانداردهای

۱. Frost

شخصی ۰/۷۷ و سازماندهی ۰/۸۳ به دست آمد. پرسشنامه تنظیم رفتار در ورزش (لانسدیل^۱ و همکاران، ۲۰۰۸) شامل ۲۷ سوال و خرده مقیاس‌های دلایل درونی (۳ آیتم)، دلایل هماهنگ‌سازی (۴ آیتم)، دلایل هویت‌پذیری (۴ آیتم) و برای خرده مقیاس انگیزش کنترل شده، دلایل تنظیم اجتنابی (۸ آیتم) و دلایل بیرونی اجتنابی (۸ آیتم) می‌باشد. ضریب آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۷۴، ۰/۷۴، ۰/۷۵ و ۰/۸۲ و نیز طبق نتایج، تحلیل عاملی تاییدی این پرسشنامه از روایی مطلوبی و مورد قبولی برخوردار است. ضریب آلفای کرونباخ دلایل درونی ۰/۸۰، دلایل هماهنگ‌سازی ۰/۷۶، دلایل هویت‌پذیری ۰/۸۲، دلایل تنظیم اجتنابی ۰/۸۵، دلایل بیرونی اجتنابی ۰/۷۹ و تنظیم رفتار در ورزش ۰/۸۳ به دست آمد. «پرسشنامه مهارت‌های مقابله‌ای ورزشی لانگبوتوم و همکاران» (۲۰۱۰) شامل ۲۸ آیتم و ۷ خرده مقیاس مقابله با ناملایمات، تاکتیک‌پذیری، تمرکز، اعتماد به نفس و انگیزه، هدف‌گذاری و آمادگی روانی، عملکرد خوب تحت فشار و رهایی از نگرانی است. روایی این پرسشنامه ۰/۷۸ گزارش شد و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۲ به دست آمد. پاسخ‌دهندگان پاسخ‌های خود را بر روی یک طیف ۵ گزینه‌ای لیکرت از کاملاً موافقم (۵) تا کاملاً مخالفم (۱) درجه‌بندی می‌کنند. محقق برای جمع‌آوری اطلاعات به محل تمرین تیم‌های ورزشی دانشگاه‌های تهران مراجعه و سپس هدف پژوهش را برای سرپرست و مربیان تیم‌ها توضیح و از ورزشکاران خواسته شد که پرسشنامه‌های پژوهش را با دقت تکمیل نمایند که با توجه به تاکید محقق و مربیان تیم‌های ورزشی تمام آزمودنی‌ها پرسشنامه‌ها را تکمیل کردند. روش آماری مورد استفاده در دو سطح توصیفی (میانگین، فراوانی و انحراف استاندارد) و استنباطی (آزمون کلموگروف اسمیرنوف، ضریب همبستگی، رگرسیون و آزمون تی) با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۰ انجام گرفت.

یافته‌های پژوهش

وضعیت متغیرهای تحقیق میانگین، انحراف معیار، کمترین و بیشترین مقدار هر متغیر و مولفه‌های مربوط به آن متغیر در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱: بررسی وضعیت متغیرهای پرسشنامه‌های کمال‌گرایی، راهبرد مقابله‌ای و خودتعیینی

بیشترین	کمترین	انحراف معیار	میانگین	متغیرهای تحقیق	کمال‌گرایی
۴۲/۰۰	۱۴/۰۰	۵/۱۴	۲۷/۴۶	نگرانی درباره اشتباهات	
۱۹/۰۰	۶/۰۰	۲/۵۷	۱۱/۸۱	شک درباره اعمال	

۱. Lansedil

۲۴/۰۰	۵/۰۰	۳/۳۵	۱۶/۲۰	انتظارات والدینی	
۱۷/۰۰	۴/۰۰	۲/۷۵	۱۰/۱۵	انتقادگری والدینی	
۳۵/۰۰	۱۶/۰۰	۳/۶۴	۲۵/۷۷	استانداردهای شخصی	
۳۰/۰۰	۱۳/۰۰	۳/۴۲	۲۴/۲۰	سازماندهی	
۱۲۴/۰۰	۶۵/۰۰	۱۰/۸۹	۹۱/۴۱	کمال گرایی کلی	
۷۰/۰۰	۲۲/۰۰	۸/۳۵	۴۲/۷۳	راهبرد مقابله ای	راهبرد مقابله ای
۱۵/۰۰	۴/۰۰	۱/۸۶	۹/۵۸	دلایل درونی	خود تعیینی
۱۹/۰۰	۸/۰۰	۲/۴۷	۱۲/۷۳	دلایل هماهنگ سازی	
۲۰/۰۰	۹/۰۰	۲/۴۶	۱۵/۷۰	دلایل هویت پذیری	
۳۹/۰۰	۱۹/۰۰	۳/۴۷	۳۰/۹۰	دلایل تنظیم اجتنابی	
۴۰/۰۰	۱۷/۰۰	۵/۰۶	۳۱/۶۰	دلایل بیرونی اجتنابی	
۱۲۹/۰۰	۷۰/۰۰	۱۱/۱۳	۱۰۰/۵۳	خود تعیینی کلی	

نتایج آزمون کلموگروف اسمیرنف نشان داد که توزیع داده های کمال گرایی ($Z=۰/۶۰$, $P=۰/۸۵$)، خود تعیینی ($Z=۰/۶۷$, $P=۰/۷۴$) و راهبرد مقابله ای ($Z=۰/۸۷$, $P=۰/۴۳$) نرمال است. جهت بررسی فرضیات تحقیق از آزمون همبستگی پیرسون برای معناداری روابط بین متغیرها استفاده شد. طبق نتایج، میان راهبرد مقابله ای با کمال گرایی ($r=۰/۳۸$, $P=۰/۰۰$) رابطه معنی داری وجود دارد. راهبرد مقابله ای از میان ابعاد کمال گرایی نگرانی درباره اشتباهات ($r=۰/۲۶$, $P=۰/۰۰$)، شک درباره اعمال ($r=۰/۱۷$, $P=۰/۰۰$)، انتظارات والدینی ($r=۰/۳۵$, $P=۰/۰۰$)، انتقادگری والدینی ($r=۰/۲۰$, $P=۰/۰۰$)، استانداردهای شخصی ($r=۰/۱۷$, $P=۰/۰۰$) و سازماندهی ($r=۰/۰۶$, $P=۰/۰۰$) ارتباط مثبت معنی داری دارد. گرچه روابط در حد ضعیف برآورد شده است، اما باید متذکر شد به ترتیب میزان کمال گرایی، انتظارات والدینی، نگرانی درباره اشتباهات، انتقادگری والدینی، استانداردهای شخصی، شک درباره اعمال و سازماندهی با راهبرد مقابله ای کاهش یافته است.

برای تعیین این که آیا ابعاد کمال گرایی پیش بین راهبرد مقابله ای در دانشجویان ورزشکار است، از رگرسیون استفاده شد که نتایج آن در جدول ۲ خلاصه شده است.

جدول ۲: آمار خلاصه مدل رگرسیون

مدل	R	R ^۲	تعدیل R ^۲	انحراف معیار برآورد
هم زمان	۰/۴۱	۰/۱۷	۰/۱۵	۷/۶۸

با توجه به مقدار ضریب همبستگی چندگانه (۰/۴۱) و ضریب تعیین به دست آمده (R^۲ = ۰/۱۷) مدل مورد نظر قابلیت تبیین ۱۷ درصد تغییرات راهبرد مقابله ای را بر اساس ابعاد کمال گرایی داراست. همچنین با توجه به مقدار آماره F تحلیل واریانس (۷/۹۰) و درجه آزادی (۲۲۳ و ۶) با سطح معنی داری ۰/۰۰، مدل رگرسیون هم زمان آزمون مناسبی جهت تشخیص تأثیر ابعاد کمال گرایی بر تغییرات راهبرد مقابله ای است.

بر اساس ضرایب استاندارد شده رگرسیونی (ضرایب تحلیل مسیر) و سطح معناداری بیشتر از ۰/۰۵ مشاهده می شود از میان ابعاد کمال گرایی، انتظارات والدینی (β=۰/۲۶)، انتقادگری والدینی (β=۰/۱۵) معنی دار است و به ازای افزایش یک واحد انتظارات والدینی، راهبرد مقابله ای و به ازای افزایش یک واحد انتقادگری والدینی، ۰/۱۵ راهبرد مقابله ای افزایش می یابد. معادله خط رگرسیون حاصل به صورت زیر است:

$$\text{راهبرد مقابله ای} = (۱۱/۷۲) - (۰/۶۵ \times \text{انتظارات والدینی}) + (۰/۴۵ \times \text{انتقادگری والدینی})$$

طبق نتایج آزمون پیرسون، میان راهبرد مقابله ای با خود تعیینی (r=۰/۲۷، P=۰/۰۰) رابطه مثبت معنی داری وجود دارد. راهبرد مقابله ای با ابعاد خود تعیینی دلایل درونی (r=۰/۱۵، P=۰/۰۱)، دلایل هماهنگ سازی (r=۰/۱۷، P=۰/۰۰)، دلایل هویت پذیری (r=۰/۱۳، P=۰/۰۴)، دلایل تنظیم اجتنابی (r=۰/۲۱، P=۰/۰۰) و دلایل بیرونی اجتنابی (r=۰/۲۴، P=۰/۰۰) رابطه مثبت معنی داری دارد. گرچه روابط در حد ضعیف برآورد شده است، اما باید متذکر شد به ترتیب میزان ارتباط خود تعیینی، دلایل بیرونی اجتنابی، دلایل تنظیم اجتنابی، دلایل هماهنگ سازی، دلایل درونی و دلایل هویت پذیری با راهبرد مقابله ای کاهش یافته است.

جدول ۳: گزارش آمار خلاصه مدل رگرسیون ابعاد خود تعیینی جهت پیش بینی راهبرد مقابله ای در دانشجویان ورزشکار

مدل	R	R ^۲	تعدیل R ^۲	انحراف معیار برآورد
هم زمان	۰/۲۹	۰/۰۸	۰/۰۶	۸/۰۷

با توجه به مقدار ضریب همبستگی چندگانه (۰/۲۹) و ضریب تعیین به دست آمده ($R^2 = 0/08$) مدل مورد نظر قابلیت تبیین ۸ درصد تغییرات راهبرد مقابله ای را بر اساس ابعاد خود تعیینی داراست. همچنین با توجه به مقدار آماره F تحلیل واریانس (۴/۱۷) با درجه آزادی (۲۲۴ و ۵) و سطح معنی داری ۰/۰۰۱، مدل رگرسیون هم زمان آزمون مناسبی جهت تشخیص تأثیر ابعاد خود تعیینی بر تغییرات راهبرد مقابله ای است.

بر اساس ضرایب استاندارد شده رگرسیونی (ضرایب تحلیل مسیر) و سطح معناداری بیشتر از ۰/۰۵، از میان ابعاد خود تعیینی، تنها بعد دلایل بیرونی اجتنابی ($\beta = 0/20$) معنی دار است و به ازای افزایش یک واحد دلایل بیرونی اجتنابی، ۰/۲۰ راهبرد مقابله ای افزایش می یابد. معادله خط رگرسیون حاصل به صورت زیر است:

$$\text{راهبرد مقابله ای} = 22/94 + (0/34 \times \text{دلایل بیرونی اجتنابی})$$

بحث و نتیجه گیری

هدف کلی پژوهش حاضر، تعیین ارتباط بین کمال گرایی و خودتعیینی با راهبردهای مقابله ای دانشجویان تیم های ورزشی بود.

یافته های پژوهش حاضر نشان داد که بین کمال گرایی با راهبرد مقابله ای ارتباط مثبت معنی داری وجود دارد. به عبارتی با افزایش سطح کمال گرایی مثبت (استانداردهای شخصی و سازماندهی) و کمال گرایی منفی (نگرانی درباره اشتباهات، شک درباره اعمال، انتظارات والدینی، انتقادگری والدینی) میزان استفاده از راهبردهای مقابله ای افزایش می یابد. در تفسیر این یافته می توان اذعان داشت که کمال گرایی از طریق تعیین مجموعه ای از معیارهای بسیار بالا برای عملکرد و با ارزشیابی انتقادی افراطی (فراست و همکاران، ۱۹۹۱: ۳۳۰) مشخص می شود و احتمالاً وقتی ورزشکاران معیارهای فراتر از عملکردشان را تعیین کنند، میزان تلاش هایی که برای کنترل و اداره کردن موقعیت های خطرناک و استرس زا انجام می دهند، بیشتر می شود.

از سوی دیگر، وقتی رفتارها در جهت پیشرفت به سوی اهداف سطح بالا و دستیابی به پیامدهای مثبت هدایت شوند و با تقویت مثبت و میل به پیشرفت تحریک شوند (اسی^۱ و همکاران، ۲۰۱۵: ۲۸) در واقع ورزشکار در رفتارهایش از استانداردهای شخصی و سازماندهی برخوردار بوده است و احتمالاً این استانداردهای شخصی و سازماندهی باعث می‌شود که ورزشکار بتواند موقعیت‌های استرس‌زا را به خوبی شناسایی و برای کنترل آن بیشتر تلاش کند. همچنین، وقتی فرد بخواهد رفتارهایی از خود نشان دهد که برای اجتناب یا رهایی از پیامدهای منفی باشد و با تقویت منفی و ترس از شکست این رفتارها تحریک شوند (اسی و همکاران، ۲۰۱۵: ۲۴)، احتمالاً این تلاش برای کنترل استرس بیشتر می‌شود. از سوی دیگر، کمال‌گرایی سازگار در عین حال که فرد را به وضع معیارهای دقیق برای عملکرد و تلاش‌های کمال‌گرایانه وادار می‌سازد (تری‌شور، ۲۰۱۲: ۸۶)، به دلیل ویژگی‌های بهنجار و سازش یافته‌اش، دغدغه‌ها و نگرانی‌های عدم تحقیق معیارهای بالا را کاهش می‌دهد.

کمال‌گرایی مثبت که شامل استانداردهای شخصی و سازماندهی است، از یک سو نیروهای انگیزشی لازم برای مواجهه و مقابله موفق به صورت تلاش مستقیم برای حل مسئله و تلاش غیر مستقیم به منظور تغییر معنا و ارزش مسئله را تامین می‌کند و از سوی دیگر، در تعامل سازش یافته و انطباقی با واقعیت‌ها، به تنظیم فاصله آرمان با واقعیت می‌پردازد (برلین و همکاران، ۲۰۰۶: ۲۲۶). براساس این مکانیزم‌ها، کمال‌گرایی مثبت هم به فعال‌سازی و پویایی فرد در مقابله کمک می‌کند و هم به سازش یافتگی راهبردهای مقابله‌ای به کار بسته شده. از طرف دیگر، کمال‌گرایی منفی (نگرانی درباره اشتباهات، شک درباره اعمال، انتظارات والدینی، انتقادگری والدینی) بر خلاف کمال‌گرایی مثبت و به رغم تلاش‌های جدی و طاقت فرسا، به دلیل ویژگی‌های نابهنجار و سازش نیافته‌اش، نگرانی‌های فرد از عدم تحقق معیارهای کمال‌گرایانه را پیوسته افزایش می‌دهد. اما بر خلاف انتظار در پژوهش حاضر این ارتباط مثبت بوده است، بدان مفهوم که هر چه این تلاش‌ها جدی‌تر باشد و نگرانی‌های فرد از تحقق معیارهای کمال‌گرایانه را پیوسته افزایش یابد، راهبردهای مقابله‌ای نیز افزایش می‌یابد. بنابراین، یافته‌های این بخش باید با احتیاط تعمیم داده شود و مستلزم تحقیقات بیشتر است. بشارت و همکاران (۱۳۸۷: ۱۴) در پژوهشی کمال‌گرایی و سبک‌های مقابله با تنیدگی را مورد بررسی قرار دادند.

جامعه آماری پژوهش حاضر را ۳۷۸ نفر از دانشجویان تشکیل دادند. در این پژوهش از پرسشنامه‌های مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی (تری‌شور، ۲۰۱۲: ۷۷) و مقیاس سبک‌های مقابله‌ای (بشارت، ۱۳۸۷: ۱۶)

^۱ Ascii

استفاده شد. نتایج نشان داد که کمال‌گرایی مثبت با سبک‌های مقابله‌ای مسئله‌مدار ارتباط مثبت معنادار دارد، در حالی که با سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار رابطه منفی معنادار داشت. با توجه به نتایج می‌توان به مسئولان تیم‌های ورزشی پیشنهاد کرد از طریق تعیین استانداردهای عملکردی مطلوب و منطقی میزان استرس ورزشکاران را کنترل کنند. فرمان بر و همکاران (۱۳۹۰: ۵۴) در تحقیقی با عنوان «رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی با ابعاد کمال‌گرایی و شیوه‌های مقابله با استرس در دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد مرودشت» که بر روی نمونه آماری ۳۷۰ نفری انجام دادند به این نتیجه دست یافتند که بین کمال‌گرایی مثبت و شیوه‌های مقابله‌ای مسئله‌مدار و بین کمال‌گرایی منفی و شیوه‌های مقابله‌ای هیجان‌مدار، رابطه مثبت معنادار وجود دارد. یافته‌های این بخش از پژوهش با نتایج تحقیق فرمان بر و همکاران (۱۳۹۰: ۵۴) همخوان می‌باشد، ولی با یافته‌های تحقیق بشارت و همکاران (۱۳۸۷: ۱۹) ناهمخوان است. از دلایل این ناهمخوانی می‌توان به تفاوت ابزارهای استفاده در پژوهش حاضر با تحقیق بشارت و همکاران (۱۳۸۷: ۱۹) اشاره کرد، چرا که در پژوهش حاضر از پرسشنامه کمال‌گرایی چند بُعدی (فراست و همکاران، ۱۹۹۱: ۳۳۰) و پرسشنامه مهارت‌های مقابله‌ای ورزشی (لانگوتوم و همکاران، ۲۰۱۰) استفاده شده است در حالی که بشارت و همکاران (۱۳۸۷: ۱۹) از پرسشنامه‌های مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی (تریشور، ۲۰۱۲: ۸۶) و مقیاس سبک‌های مقابله‌ای (بشارت، ۱۳۸۷: ۱۹) استفاده کرده‌اند.

از بین ابعاد کمال‌گرایی، انتظارات والدینی ($\beta=0/26$)، انتقادگری والدینی ($\beta=0/15$) پیش‌بینی‌کننده‌های معنادار راهبردهای مقابله‌ای بودند و با افزایش یک واحد انتظارات والدینی و انتقادگری والدینی به ترتیب ۰/۲۶ و ۰/۱۵ راهبرد مقابله‌ای افزایش یافت. این بدان مفهوم است که هر چه کمال‌گرایی منفی افزایش یابد، میزان استفاده از راهبردهای مقابله‌ای نیز افزایش می‌یابد. بنابراین می‌توان به مربیان و اولیای دانشجویان ورزشکار پیشنهاد کرد از طریق حمایت از ورزشکاران میزان استرس آنها را کاهش دهند. در تفسیر این یافته می‌توان اذعان داشت که هر چه دانشجویان ورزشکار رفتارهایی را بروز دهند که برای اجتناب یا رهایی از پیامدهای منفی باشد و با تقویت منفی و ترس از شکست تحریک شوند (اسی و همکاران، ۲۰۱۵)، از راهبردهای مقابله‌ای بیشتری استفاده می‌کنند. بشارت و همکاران (۱۳۸۷: ۱۴) در پژوهشی کمال‌گرایی و سبک‌های مقابله‌ای با تنیدگی را مورد بررسی قرار دادند و نشان دادند که کمال‌گرایی مثبت و منفی پیش‌بین معنادار راهبردهای مقابله‌ای بودند. این بخش از پژوهش با نتایج تحقیق بشارت و همکاران (۱۳۸۷: ۱۸) ناهمخوان است، زیرا در پژوهش حاضر فقط کمال‌گرایی منفی پیش‌بین معنادار بوده

است در حالی که در تحقیق بشارت و همکاران (۱۳۸۷: ۱۸) کمال گرایی مثبت و منفی پیش‌بین معنادار راهبردهای مقابله‌ای بودند.

بین خودتعیینی با راهبرد مقابله‌ای رابطه مثبت معنی‌داری وجود داشت. همچنین، راهبرد مقابله‌ای با ابعاد خودتعیینی که عبارت‌اند از دلایل درونی، دلایل هماهنگ‌سازی، دلایل هویت‌پذیری، دلایل تنظیم اجتنابی و دلایل بیرونی اجتنابی رابطه مثبت معنی‌داری داشت. با توجه به این یافته می‌توان به مریبان تیم‌های ورزشی پیشنهاد کرد دانشجویان ورزشکار را از لحاظ درونی و بیرونی برای شرکت در ورزش آماده سازند تا برای ارضای نیازهای درونی و بیرونی از راهبردهای مقابله‌ای اثربخش‌تری جهت تغییر موقعیت و رفتار دیگران استفاده کنند. در تفسیر این یافته می‌توان اذعان داشت که دلایل درونی، به درگیر شدن کامل در یک فعالیت برای لذت و رضایتی است که از انجام آن فعالیت ناشی می‌شود (مکینون^۱ و همکاران، ۲۰۱۲: ۲۶). وقتی که فردی به شکل درونی برانگیخته می‌شود، در نبود پاداش یا محدودیت‌های بیرونی نیز آن رفتار (ورزشی) را انجام می‌دهد (مکینون و همکاران، ۲۰۱۲: ۲۷). افراد به این دلیل ورزش می‌کنند که ورزش را جالب و ارضاکننده می‌بینند یا از تلاش برای پیشرفت لذت می‌برند و انگیزه درونی قابل توجهی نسبت به ورزش‌شان دارند. مکینون و همکاران اذعان می‌دارند نیتومانی^۲ (۲۰۱۲: ۱۲۶) که انگیزش درونی از نیازهای روان‌شناختی درونی مانند شایستگی و خودمختاری نشات می‌گیرد. بنابراین، انگیزش درونی یا همان دلایل درونی باعث می‌شوند که افراد احساس شایستگی و تعینی نسبت به شرکت در ورزش و رفتارهای ورزشی داشته باشند. از طرف دیگر، فرد در دلایل هماهنگ‌سازی، رفتار را به دلیل اینکه کاملاً با احساس خودش همخوانی دارد، انجام می‌دهد. هماهنگ‌سازی مشابه تنظیم درونی است؛ یعنی این که رفتار بدون احساس اجبار (هم درونی و هم بیرونی) انجام می‌شود و بنابراین کاملاً خودتعیین است. این گونه نظم‌جویی با نظم‌جویی درونی فرق دارد؛ یعنی این که رفتار هنوز به منظور دستیابی به نتایج تفکیک‌پذیر انجام می‌شود تا این که فقط برای رضایت درونی از انجام فعالیت باشد (اینگلدو، ۲۰۰۴: ۵۷۵). دلایل هویت‌پذیری زمانی رخ می‌دهد که افراد به یک رفتاری ارزش دهند یا آن را مهم تلقی و به طور ناخودآگاه اجرا کنند. هرچند که هویت‌پذیری به طور درونی تنظیم می‌شود، اما فعالیت همچنان به دلایل بیرونی (مانند دستیابی به اهداف شخصی) اجرا می‌گردد. ورزشکارانی که به دلیل این که احساس می‌کنند که انجام رفتارها موجب رشد و پیشرفت آن‌ها می‌شود، در ورزش شرکت می‌کنند (اینگلدو، ۲۰۰۴: ۵۷۹)

^۱ Mackinnon

^۲ Nitoumani

دلایل تنظیم و دلایل بیرونی اجتنابی آنها نیز به این دلیل رخ می‌دهد که وقتی از لحاظ بیرونی برانگیخته می‌شوند، رفتارهایی را به منظور کسب نتایج تفکیک‌پذیر یا پاداش‌های بیرونی انجام می‌دهند. ورزشکارانی که به منظور دریافت جایزه از مربیان شان یا به دلیل تاکید والدین شان در ورزش شرکت می‌کنند به وسیله دلایل بیرونی برانگیخته می‌شوند. در این مورد، ورزش برای لذت بردن انجام نمی‌شود، بلکه برای دریافت پاداش (مانند جایزه) یا اجتناب از پیامدهای منفی (مانند انتقاد والدین) است (مکینون و همکاران، ۲۰۱۲: ۲۶). بنابراین، با در نظر گرفتن تمامی این تفسیرها می‌توان اذعان داشت که ورزشکاران احتمالاً برای برآوردن این نیازهای درونی و بیرونی تلاش‌هایی برای کنترل و اداره کردن موقعیت‌های استرس‌زا از جمله تغییر موقعیت یا رفتار دیگران (مانند، والدین) و تلاش‌هایی برای بررسی مجدد نگرش‌ها و نیازهای خود انجام می‌دهند. نیتومانی (۲۰۱۲: ۹۲) در تحقیقی با عنوان «کمال‌گرایی، انگیزش خودتعیینی و راهبردهای مقابله‌ای در بین ورزشکاران بزرگسال» که بر روی ۳۳۳ ورزشکاران یونانی انجام دادند به این نتیجه دست یافتند که بین استانداردهای شخصی از خرده مقیاس کمال‌گرایی و خودپیروی و انگیزش کنترل شده رابطه مثبت معناداری وجود دارد. همچنین، انگیزش کنترل شده با راهبرد مقابله‌ای ارتباط مثبت معنادار داشت. یافته‌های این بخش از پژوهش با نتایج تحقیق نیتومانی (۲۰۱۲: ۱۲۶) هم‌خوان است. از دلایل این هم‌خوانی می‌توان به تشابه ابزارهای استفاده شده در پژوهش‌ها اشاره کرد.

طبق نتایج از بین ابعاد خودتعیینی، تنها بُعد دلایل بیرونی اجتنابی ($\beta=0/20$) پیش‌بینی کننده معنی‌دار بود و به ازای افزایش یک واحد دلایل بیرونی اجتنابی، ۰/۲۰ راهبرد مقابله‌ای افزایش یافت. دلایل بیرونی اجتنابی به منظور کسب نتایج تفکیک‌پذیر یا پاداش‌های بیرونی رخ می‌دهد. در این مورد، ورزش برای لذت بردن انجام نمی‌شود، بلکه برای دریافت پاداش (مانند جایزه) یا برای اجتناب از پیامدهای منفی (مانند انتقاد والدین) است (مکینون و همکاران، ۲۰۱۲: ۲۶)، بنابراین احتمالاً به دلیل تلاش ورزشکاران برای اجتناب از پیامدهای منفی میزان راهبردهای مقابله‌ای یعنی تلاش آن‌ها برای تغییر موقعیت یا رفتار دیگران افزایش می‌یابد. یافته‌های این بخش از پژوهش، تحقیقات هم‌خوان و ناهم‌خوان نداشت. با توجه به یافته پژوهش حاضر مبنی بر قابلیت دلایل بیرونی در پیش‌بینی راهبردهای مقابله‌ای، به مربیان و اولیای دانشجویان ورزشکار پیشنهاد می‌شود که از طریق تشویق و اجتناب از پیامدهای منفی (مانند انتقاد والدین) میزان بکارگیری از راهبرد مقابله‌ای اثربخش را در دانشجویان افزایش دهند و استرس آنها را کنترل نمایند.

- بشارت، محمد علی. (۱۳۸۷). «قابلیت اعتماد و درستی مقیاس کمال گرایی مثبت و منفی». علوم روانشناختی. شماره ۸. ص: ۱۲-۲۱.
- عبدلی، بهروز؛ رمضانزاده، حسام و عابدانزاده، رسول. (۱۳۹۲). «ارتباط بین نیمرخ‌های انگیزشی و مراحل تغییر رفتار تمرینی در دانشجویان». مطالعات روانشناسی ورزشی. شماره ۵، ص: ۸۵-۱۰۰.
- فرمان بر، ربیع اله؛ نیکنامی، شمس الدین؛ حیدرنیا، علیرضا و حاجی زاده، ابراهیم. (۱۳۹۰). «تاثیر تلفیق الگوی مرحله های تغییر و تئوری خود تعیین کنندگی در ارتقا و تداوم رفتارهای ورزشی». مجله دانشگاه علوم پزشکی گیلان. دوره بیست و یکم شماره ۸۲، صفحات: ۴۶-۵۶.
- نیکبخش، رضا؛ میرزایی، عادل و جهان‌سا، نسرین. (۱۳۹۳). «رابطه شخصیت و رفتارهای تمرینی ورزش؛ نظریه خودتعیین کنندگی». فصلنامه روان‌شناسی تحولی روان‌شناسان ایرانی. شماره ۲۹، ص: ۲۷۵-۲۸۴.
- Appleton, P. R., Hall, H. K., & Hill, A. P. (۲۰۰۹). **“Relations between multi dimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes”**. Psychology of Sport and Exercise, ۱۰: ۴۵۷-۴۶۵.
- Ascı, F., Lindwall, M., Altıntas, A., Gürsel, N. (۲۰۱۵). **“Gender differences in the relation of personality traits and self-presentation with physical activity”**. Science & Sports, ۳۰: ۲۳-۳۰.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Bosch, J. A., & Thøgersen Ntoumani, C. (۲۰۱۱). **“Self-determination theory and diminished functioning: the role of interpersonal control and psychological need thwarting”**. Personality and Social Psychology Bulletin, ۳۷: ۱۴۵۹-۱۴۷۳.

- Berlin, A. A., Kop, W. J., & Deuster, P. A. (۲۰۰۶). **“Depressive mood symptoms and fatigue after exercise withdrawal: The potential role of decreased fitness”**. *Psychosomatic Medicine*, ۶۸(۲): ۲۲۴–۲۳۰.
- Burgan, D. (۲۰۱۰). **“Perfectionism and Self-Reported Health-Related Behaviors”**. Ball State University. PP: ۹۸–۱۲۳.
- Caro, J. A., & Worthman, C. M. (۲۰۱۱). **“Changing family routines at kindergarten entry predict biomarkers of parental stress”**. *International Journal of Behavioral Development*, ۳۵(۵): ۴۴۱–۴۴۸.
- Craciun, B., Dudau, D. (۲۰۱۴). **“The relation between perfectionism, perfectionistic self-presentation and coping strategies in medical employees”**. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, ۱۲۷: ۵۰۹ – ۵۱۳.
- Edmund, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (۲۰۰۶a). **“A test of self-determination theory in the exercise domain”**. *Journal of Applied Social Psychology*, ۳۶: ۲۲۴۰–۲۲۶۵.
- Frost, R.O., & Henderson, J. (۱۹۹۱). **“Perfectionism and reactions to athletic competition”**. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, ۱۳:۳۲۳–۳۳۵.
- Gaudreau, P., & Antil, S. (۲۰۰۸). **“Athletes’ broad dimensions of dispositional perfectionism: examining changes in life satisfaction and the mediating role of sport-related motivation and coping”**. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, ۳۰: ۳۵۶–۳۸۲.

- Hall, H. K., Kerr, A. W., Kozub, S. A., & Finnie, S. B. (۲۰۰۷). **“Motivational antecedents of obligatory exercise: the influence of achievement goals and multidimensional perfectionism”**. *Psychology of Sport and Exercise*, ۸: ۲۹۷-۳۱۶.
- Hill, A. P., Hall, H. K., Appleton, P. R., & Kozub, S. A. (۲۰۰۸). **“Perfectionism and burnout in junior elite soccer players: The mediating influence of unconditional self-acceptance”**. *Psychology of Sport and Exercise*, ۹: ۶۳۰-۶۴۴.
- Ingledew, D. K., Markland, D., & Sheppard, K. E. (۲۰۰۴). **“Personality and self-determination of exercise behavior”**. *Personality and Individual Differences*, ۳۶: ۱۹۲۱-۱۹۳۲.
- Longbottom, J.-L., Grove, J. R., & Dimmock, J. A. (۲۰۱۰). **“An examination of perfectionism traits and physical activity motivation”**. *Psychology of Sport and Exercise*, ۱۱: ۵۷۴-۵۸۱.
- Longbottom, J. L., Grove, J. R., Dimmock, J. A. (۲۰۱۲). **“Trait perfectionism, self-determination, and self-presentation processes in relation to exercise behavior”**. *Psychology of Sport and Exercise*, ۱۳: ۲۲۴-۲۳۵.
- Mackinnon, S., Sherry, S. (۲۰۱۲). **“Perfectionistic self-presentation mediates the relationship between perfectionistic concerns and subjective well-being: A three-wave longitudinal study”**. *Personality and Individual Differences* ۵۳: ۲۲-۲۸.

- Miquelon, P., Vallarand, R. J., Grouzet, F. M. E., & Cardinal, G. (۲۰۰۵). **“Perfectionismes, academic motivation, and psychological ajustement: an intégrative model”**. *Personality and Social Psychology Bulletin*, ۳۱: ۹۱۳-۹۲۴.
- Nitoumani, C. (۲۰۰۷). **“A Self-determination Theory Approach to the Study of Body Image Concerns, Self-presentation and Self-perceptions in a Sample of Aerobics Instructors”**. *Journal of Health Psychology*, ۱۲(۲):۳۰۱-۳۱۵.
- Nitoumanis, N. (۲۰۱۲). **“A self-determination theory perspective on motivation in sport and physical education: current trends and possible future research directions”**. In G. Roberts, & D. Treasure (Eds.), *Advances in motivation in sport and exercise*. PP: ۹۱-۱۲۸.
- Pelletier, L.G., Vallerand, R. J., Sarrazin, P. (۲۰۰۷). **“The revised six factor Sport Motivation Scale”**. *Psychology of Sport and Exercise*, ۸: ۶۲۱-۶۱۵.
- Pelletier, L.G., Rocchi, M.A., Vallerand, R. J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (۲۰۱۳). **“Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II) ”**. *Psychology of Sport and Exercise* ۱۴: ۳۲۹-۳۴۱.
- Treasure, D. (۲۰۱۲). **Advances in Motivation in Sport and Exercise**. ۳rd Edition. HUMAN KINETICS
- Williams, CH., Cropley, M. (۲۰۱۳). **“The Relationship between Perfectionism and Preventive Health Behaviours: The Mediating Role of**

Self-Concealment". *Personality and Social Psychology Bulletin*, ۴۶: ۲۰۳-۲۱۴.

- Wilson, P. M., & Rodgers, W. M. (۲۰۰۷). **"Self-determination theory, exercise and well-being"**. In *M. S. Hagger, & N. L. D. Chatzisarantis* (Eds.) *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*, PP: ۱۰۱-۱۱۲.
- Wood, W., & Neal, D. T. (۲۰۰۷). **"A new look at habits and the habit-goal interface"**. *Psychological Review*, ۱۱۴(۴):۸۴۳-۸۶۳.

Relationship between Perfectionism, Self-determination and Contrastive Methods between Sport Teams

Morteza Ghalibaf Toosi Nejad

Ph.D. in Strategic Management in Sport Organizations and Events, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

Mona Rezaee

Ph.D., Assistant Professor, Physical Education and Sport Sciences Department, Faculty of Humanities, Saveh Branch, Islamic Azad University, Saveh, Iran

Behrooz Montaghemi

Ph.D. in Strategic Management in Sport Organizations and Events, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

Received: ۲۶ Aug. ۲۰۱۷

Accepted: ۴ Sep. ۲۰۱۷

The research is to investigate the relationship between perfectionism, self-determination and contrastive methods between sport teams. Research sample was the same as population (۲۳۲ persons) and were consisted of all of the athletic students. The data was collected by three questionnaires: perfectionism multidimensional (۱۹۹۰), ($\alpha=۰/۸۷$), Behavioral Regulation in Sport (۲۰۰۸), ($\alpha=۰/۸$) and Athletic Coping Skills Inventory (۱۹۹۰), ($\alpha=۰/۸۹۶$). The data was analyzed by mean, standard deviation, Kolmogorov– Smirnov, Pearson and regression by SPSS (۲۰). There was a positive significant relationship between perfectionism ($P=۰/۰۰$, $r=۰/۳۸$) and Concern over mistakes ($P=۰/۰۰$, $r=۰/۲۶$), suspect about performance ($P=۰/۰۰$, $r=۰/۱۷$), parental expectations ($P=۰/۰۰$, $r=۰/۳۰$), parental criticism ($P=۰/۰۰$, $r=۰/۳۰$), personal standards ($P=۰/۰۰$, $r=۰/۱۷$), and organization ($P=۰/۰۰$, $r=۰/۰۶$) and contrastive methods. Also, parental expectations ($\beta=۰/۲۶$) and parental criticism ($\beta=۰/۱۰$) were significant predications for contrastive methods. There was a positive significant relationship between self-determination ($P=۰/۰۴$, $r=۰/۱۳$) and internal reasons ($P=۰/۰۱$, $r=۰/۱۰$), coordination's reasons ($P=۰/۰۰$, $r=۰/۱۷$), identification ($P=۰/۰۴$, $r=۰/۱۳$), adjustment avoidance reasons ($P=۰/۰۰$, $r=۰/۲۱$) external avoidance reasons ($P=۰/۰۰$, $r=۰/۲۴$). The external avoidance reasons ($\beta=۰/۲۰$) was the only significant predication for contrastive methods. According to the results, perfectionism and self-determination were the contrastive methods for athletes.

Key Words: Perfectionism, Self-determination, Contrastive methods and Students

