

## نقش باورهای امید و کمال‌گرایی در پیش‌بینی انگیزه ورزشی دانشجویان

صادق نصری<sup>۱</sup>، و سحر یوسفی<sup>۲</sup>

۱. دانشیار روان‌شناسی گروه علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، تهران، ایران ( نویسنده مسئول)

۲. کارشناسی ارشد روان‌شناسی شخصیت، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات، تهران، ایران.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۴/۲۵ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۱۲/۱۸

### چکیده

هدف پژوهش حاضر شناسایی نقش کمال‌گرایی و امید در پیش‌بینی انگیزه ورزشی در دانشجویان بود. روش پژوهش توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری دانشجویان دانشگاه شهید رجایی و نمونه آماری ۲۸۲ نفر (۱۳۲ زن و ۱۵۰ مرد) بود که به روش نمونه‌گیری طبقه‌ای تصادفی انتخاب شدند. برای سنجش متغیرها از پرسش‌نامه‌های چند بعدی کمال‌گرایی تهران، امیدواری و انگیزه مشارکت ورزشی استفاده شد. فرضیه‌ها با استفاده از رگرسیون چند متغیری آزمون شدند. نتایج نشان داد بین کمال‌گرایی و امید با انگیزه ورزشی رابطه مثبت وجود دارد. از بین متغیرهای کمال‌گرایی و امید، تنها کمال‌گرایی قادر است ۶ درصد از واریانس انگیزه ورزشی را تبیین نماید. از بین مؤلفه‌های کمال‌گرایی، کمال‌گرایی خویش‌مدار توانسته است ۸ درصد واریانس را توضیح دهد. همچنین مؤلفه تفکر عاملی امید می‌تواند ۳ درصد تغییرات انگیزه ورزشی را تبیین نماید. نتایج می‌تواند در پیش‌بینی انگیزه ورزشی در دانشجویان استفاده شود.

**کلید واژه‌ها:** انگیزش ورزشی، باورهای امید، کمال‌گرایی

1. Email: sadegh\_nasri@yahoo.com

2. Email: sahyosefi1353@gmail.com

## مقدمه

در طی سه دهه گذشته شعار «ورزش برای همه» به صورت اصل بنیادی و اولویت برنامه‌های ورزشی در اغلب کشورهای جهان پذیرفته شده است. برای تحقق این شعار همگانی، شرکت‌ها و سازمان‌های دولتی و خصوصی و بسیاری از سازمان‌های غیر ورزشی با صرف هزینه‌های بسیار زیاد برنامه‌های مدون و سازمان‌یافته‌ای را به منظور مشارکت همه قشرهای اجتماعی و فراهم کردن فرصت‌های برابر در ورزش های تفریحی و انواع فعالیت‌های مفرح جسمانی شروع و اجرا کردند. هدف اصلی این فعالیت‌ها و برنامه‌ها، افزایش کیفیت شیوه‌های زندگی، افزایش میزان تفریح، شادابی و ارتقا بهداشت و سلامتی افراد با تأکید بر برنامه‌های گوناگون ورزشی بوده است (مکینتاش و گلدر،<sup>۱</sup> ۱۹۹۰).

فواید آشکار مشارکت در فعالیت‌های بدنی را می‌توان در سه بعد برشمرد: از جمله فواید جسمانی مشارکت در فعالیت‌های بدنی، افزایش سطح سلامت، افزایش آمادگی جسمانی، کاهش وزن، افزایش قدرت بدنی است. از کارکردهای روان‌شناختی یا فردی مشارکت در فعالیت‌های بدنی می‌توان از افزایش بهزیستی روان-شناختی، کسب شادی و طراوت، لذت و تفریح و از جمله کارکردهای اجتماعی آن می‌توان گسترش شبکه روابط اجتماعی و کسب پاداش‌های اجتماعی را نام برد (بلیر، بوت، جیافارس، ایوان، ماری<sup>۲</sup> و دیگران، ۱۹۹۶؛ بوت، اوون، ناركوس و بومن<sup>۳</sup>، ۱۹۹۳). علی‌رغم وجود شواهد تحقیقاتی مبنی بر فواید آشکار جسمانی، روان‌شناختی و اجتماعی مشارکت فرد در فعالیت‌های بدنی و ورزش، بخش قابل توجهی از افراد جامعه در فعالیت‌های بدنی و ورزش‌های همگانی مشارکت نمی‌کنند.

این مسئله در کشور ما از دغدغه‌های اصلی دست‌اندرکاران توسعه فعالیت‌های بدنی و ورزش در بین شهروندان از جمله دانشجویان است. در تحقیقات اخیر در کشور به موانع و عوامل متعددی چون نداشتن انگیزش کافی، عدم درک فواید ورزش، نداشتن فرصت مناسب، نبود وسایل و تجهیزات، انجام کارهای مهمتر از ورزش، شرایط آب و هوایی نامناسب، حمایت ضعیف مسئولان، گرفتاری‌های روزمره و... اشاره شده است. پوتنام<sup>۴</sup> مشهورترین نظریه‌پرداز سرمایه اجتماعی معتقد است که بیشتر ورزش‌ها با توجه به ماهیتشان فعالیتی ارتباطی محسوب شده و مشارکت در ورزش شامل شرکت آگاهانه افراد به صورت مشارکت‌کننده و تماشاچی است که با هم ارتباط دارند و در اثر این روابط متقابل پاداش‌های اجتماعی میان آن‌ها مبادله می‌شود. او سرمایه اجتماعی را به عنوان روابطی بین افراد که نشان‌دهنده ویژگی‌های خاصی از زندگی اجتماعی شامل شبکه‌ها، هنجارها و اعتماد متقابل و محصول فرعی از تعاملات اجتماعی که همکاری‌های ناشی از این تعاملات را برای مشارکت‌کنندگان آسان‌تر و محتمل‌تر می‌سازد، تعریف می‌کند (پرکس<sup>۵</sup>، ۲۰۰۷). پوتنام، عضویت و مشارکت در گروه‌های دارای نظم افقی و شبکه‌های مشارکت مدنی را یکی از اشکال ضروری سرمایه اجتماعی می‌داند (شارع‌پور، ۲۰۰۶). به همین صورت، روابط شخصی که از طریق مشارکت در اجتماعات ایجاد می‌شود، دارای قابلیت مناسب برای توسعه هنجارهای تعاملی تعمیم یافته است (پوتنام، ۲۰۰۰). بسیاری از سیاست‌گذاران و توسعه‌دهندگان فعالیت‌های فیزیکی که نقش مثبتی برای سرمایه اجتماعی در افزایش فعالیت‌های ورزشی قائلند، معتقدند توجه به عوامل محیطی اجتماعی گام اساسی در تحقیقات در زمینه فعالیت‌های ورزشی است. از نظر آن

4. Putnam  
5. Perks

1. Macintosh & Goldner  
2. Blair, Booth, Gyafas, Iwane, Mari  
3. Booth, Owen, Narcus, & Bauman

همکاران، ۲۰۱۸) و انگیزه‌های مشارکت در ورزش (رمضانی‌نژاد، رحمانی‌نیا و تقوی‌تکیار، ۲۰۰۹؛ پارسا مهر، ۲۰۱۱) اشاره کرد.

از جمله متغیرهای فردی احتمالی تأثیرگذار در انگیزه ورزشی، باورهای امید و کمال‌گرایی است. امید شامل شناخت‌هایی هستند که باعث می‌شوند شخص انتظار داشته باشد نتایج مورد نظرش به احتمال زیاد در آینده رخ می‌دهند. این شناخت‌ها رفتارهای جهت‌گیری هدف را تحت تأثیر قرار می‌دهند و بر بهزیستی روان شناختی که شامل هیجانات مثبت و منفی هستند اثر می‌گذارند. اسنایدر<sup>۵</sup> بنیان‌گذار نظریه امید و درمان مبتنی بر آن، عقیده دارد که برای ایجاد امید وجود دو نوع تفکر الزامی است: تفکر راهبردی<sup>۶</sup> و تفکر عاملی<sup>۷</sup>. تفکر راهبردی یا مسیر، جزء شناختی امید و نشان‌دهنده ظرفیت و توان فرد برای خلق مسیر و تفکر عامل جزء انگیزشی امید است که فرد خود را برای استفاده از این مسیرها بر می‌انگیزاند (فلدمن و کوباتا<sup>۸</sup>، ۲۰۱۵). امید می‌تواند سلامت جسمی و روانی را پیش‌بینی نماید (دو، برنارد و یونگ<sup>۹</sup>، ۲۰۱۵).

متغیر دیگری که کمتر در این حوزه مورد توجه قرار گرفته است، کمال‌گرایی<sup>۱۰</sup> است. برنز<sup>۱۱</sup> (۲۰۰۰) کمال‌گرایی را تمایل پایدار فرد به وضع استانداردهای کامل و دست‌نیافتنی و تلاش برای تحقق آن‌ها می‌داند. هورنای<sup>۱۲</sup> (۱۹۳۷) کمال‌گرایی را گرایش روان رنجورانه به بی‌عیب و نقص بودن، کوچک‌ترین اشتباه خود را گناه نابخشودنی پنداشتن و مضطربانه انتظار شوم آن را کشیدن، تعریف می‌کند. ویژگی‌های افراد کمال‌گرا عبارت است از: در انجام هیچ کاری احساس

ها جوامعی با سرمایه اجتماعی بالا در موقعیت بهتری برای تقویت هنجارهای مثبت اجتماعی به منظور انجام فعالیت‌های ورزشی قرار دارند و این عمل از طریق تقویت و تداوم اطمینان و اعتماد و همچنین وادار ساختن افراد به منظور دستیابی به اهداف مشترک صورت می‌گیرد (لی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۵). برای آن‌هایی که به بررسی سرمایه اجتماعی علاقمند شده‌اند، مطالعه ورزش و باشگاه‌های ورزشی به تدریج به موضوع جالب توجه تبدیل شده است (جاروی، ۲۰۰۳). عاملی که سبب می‌شود از میان عناصر مختلف اجتماعی در درون یک جامعه، ورزش به طور گسترده مورد توجه بیشتر محققان سرمایه اجتماعی قرار گیرد، این است که فعالیت‌های ورزشی در سطح غیرسازمان‌یافته این قابلیت را دارند که می‌توانند باعث انگیزش، الهام بخشی و ایجاد روحیه اجتماعی در جامعه شوند (اسکینر و زاکاس<sup>۲</sup>، ۲۰۰۸). ورزش می‌تواند به عنوان وسیله‌ای برای ایجاد روابط دوستانه و ارتباطات اجتماعی جدید به ویژه بین طبقات مختلف از لحاظ مذهب و قومیت مورد استفاده قرار گیرد. این افراد می‌توانند شامل ورزشکاران و مشارکت‌کنندگان غیرورزشکار باشد و در نهایت می‌تواند به افزایش هنجارهای اعتماد و تعامل منجر شود (تونت<sup>۳</sup>، ۲۰۰۵).

در ادبیات پژوهشی ایران عوامل متنوع موثر بر شرکت در فعالیت‌های ورزشی مورد مطالعه قرار گرفته‌اند. برای نمونه می‌توان به تفاوت‌های جنسیتی در انگیزش مشارکت ورزشی (پیری، آهار و محمودی، ۲۰۱۵؛ محبی و محمدی، ۲۰۱۲)، رابطه خوش‌بینی و خودکارآمدی با انگیزه پیشرفت ورزشی (اسلامی و

7. Pathways thinking
8. Feldman & Kubota
9. Du, Bernardo & Yeung
10. Perfectionism
11. Burns
12. Horney

1. Lee
2. Skinner & Zakus
3. Thonet
4. Hope
5. Snyder
6. Agency Thinking

دانشجویان در فعالیت‌های بدنی در محیط‌های دانشگاهی از دغدغه‌های اصلی آموزش عالی است و در این راستا هم نقش احتمالی عواملی چون تفکرات، باورها و ویژگی‌های شخصیتی فرد در انگیزه ورزشی دانشجویان کمتر مورد توجه قرار گرفته است. پژوهش حاضر در زمینه مطالعه عوامل فردی مانند ویژگی‌های شخصیتی و باورها انجام شده است.

در پژوهش حاضر متغیر باورهای امید و مؤلفه‌های آن شامل تفکر راهبردی و تفکر عاملی و همچنین سازه کمال‌گرایی و مؤلفه‌های آن شامل خودمدار، دیگرمدار و جامعه‌مدار به عنوان متغیرهای پیش‌بین یا مستقل مورد نظر هستند و متغیر انگیزه ورزشی متغیر ملاک یا وابسته است. سؤال اساسی مطالعه آن بوده است که آیا باورهای امید و کمال‌گرایی می‌تواند انگیزه ورزشی را در دانشجویان پیش‌بینی نماید؟

## روش‌شناسی

### طرح پژوهش

از نظر هدف پژوهش حاضر کاربردی و از نظر روش جمع‌آوری داده‌ها، توصیفی نوع همبستگی بوده است.

### شرکت‌کنندگان

جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان مشغول به تحصیل در مقاطع مختلف تحصیلی دانشگاه شهید رجایی تهران در سال تحصیلی ۹۷-۹۸ بوده است. نمونه آماری شامل ۲۸۲ نفر (۱۳۲ زن و ۱۵۰ مرد) بود که به روش نمونه‌گیری طبقه‌ای تصادفی (بر اساس جنسیت و دانشکده) انتخاب شدند. حجم نمونه بر اساس فرمول کوکران محاسبه شد.

### مواد و روش‌های اندازه‌گیری

از ابزارهای زیر برای سنجش متغیرها استفاده شد:

رضایت نمی‌کنند؛ ارزیابی سختگیرانه‌ای از اعمال خود دارند؛ انتظارات بالا دارند؛ اغلب شکست را پیش‌بینی می‌کنند؛ با ترس از شکست برانگیخته می‌شوند. در داشتن انگیزه برای دستیابی به موفقیت، مهارت سازمان‌دهی و برنامه‌ریزی ضعیفی دارند و در نهایت بلندپروازی را نوعی ارزش می‌دانند.

هویت و فلت<sup>۱</sup> (۲۰۰۲) و همچنین فلت، استیتون، هویت، شری و لی<sup>۲</sup> (۲۰۱۲) بر این باورند که کمال‌گرایی دارای سه بعد به شرح زیر است: ۱- کمال‌گرایی خودمدار<sup>۳</sup> یک مؤلفه انگیزشی است که شامل تلاش‌های فرد برای دستیابی به خویشتن کامل است. این افراد استانداردهای شخصی بالایی را برای خود برگزیده و عملکرد خود را در رسیدن به این استانداردها ارزیابی می‌کنند. ۲- کمال‌گرایی دیگرمدار<sup>۴</sup> که این بعد از کمال‌گرایی از ابعاد میان فردی است و در برگزیده انتظارات بالا برای عملکرد دیگران است. پس منبع کمال‌گرایی، درونی اما موضوع آن بیرونی است. ۳- کمال‌گرایی جامعه‌مدار<sup>۵</sup> که این بعد از کمال‌گرایی از ابعاد میان فردی دیگران ساخته شده است. این عقیده‌ای است که دیگران انتظارات اغراق‌آمیز و غیر واقعی را بر شخص اعمال می‌کنند، هر چند که برآورده کردن آن‌ها ناممکن و یا دشوار است، ولی شخص باید این توقعات و انتظارات را برآورده سازد تا مورد تأیید و پذیرش دیگران قرار گیرد (هویت و فلت، ۱۹۹۱).

اگر چه متغیر کمال‌گرایی در حوزه عملکرد ورزشی مورد مطالعه قرار گرفته است، ولی در ارتباط با مشارکت فرد در ورزش توجه پژوهشی کمتری را دریافت نموده است. در کنار بهبود و ارتقا وضعیت علمی دانشجویان، یکی از رسالت‌های مهم دانشگاه‌ها، بهبود وضعیت سلامت جسمی و روانی در دانشجویان است. مشارکت پایین

4. Other-Oriented
5. Socially Prescribed

1. Hewitt & Flett
2. Stainton, Hewitt, Sherry & Lay
3. Self-Oriented

ایران توسط بشارت (۲۰۰۷) روی نمونه ایرانی هنجاریابی و اعتباریابی شده است. این مقیاس یک آزمون ۳۰ سؤالی است که ده ماده اول آن کمال‌گرایی خویش‌دار، ده ماده دوم کمال‌گرایی دیگرمدار و ده ماده آخر کمال‌گرایی جامعه‌مدار را مورد بررسی و ارزیابی قرار داده است. سؤالات ۱ تا ۱۰ کمال‌گرایی خویش‌مدار، سؤالات ۱۱ تا ۲۰ کمال‌گرایی دیگرمدار و سؤالات ۲۱ تا ۳۰ کمال‌گرایی جامعه‌مدار را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. مقیاس‌های سه‌گانه به ترتیب ۱۰ و ۵۰ است؛ یعنی کسی که نمره ۱۰ را به دست آورده است دارای کمترین میزان کمال‌گرایی و کسی که نمره ۵۰ را کسب نموده دارای بیشترین میزان کمال‌گرایی در هر یک از سه بعد کمال‌گرایی هست. چنانچه نمره محاسبه شده بین ۶۰ تا ۹۰ باشد، کمال‌گرایی در فرد متوسط هست. چنانچه نمره محاسبه شده ۹۰ به بالا باشد، کمال‌گرایی در فرد بالا هست. این پرسش‌نامه به دلیل استاندارد بودن و این‌که بارها در ایران اجرا و هنجاریابی شده است، دارای روایی لازم هست. در ارزیابی پایایی فرم ایرانی این مقیاس روی یک نمونه ۱۸۰ نفری از دانشجویان دانشکده‌های مختلف دانشگاه تهران، آلفای کرونباخ به دست آمده برای کمال‌گرایی خویش‌مدار ۰/۹۰، برای کمال‌گرایی دیگرمدار ۰/۸۳ و برای کمال‌گرایی جامعه‌مدار ۰/۷۸ بود که نشانه همسانی درونی بالایی مقیاس است. ضرایب همبستگی بین ۴۰ نفر از دانشجویان در دو نوبت با فاصله چهار هفته‌ای برای کمال‌گرایی خویش‌مدار ۰/۸۴ و برای کمال‌گرایی دیگرمدار ۰/۸۲ و برای کمال‌گرایی جامعه‌مدار ۰/۸۰ بود که نشانه پایایی باز آزمون بالایی فرم ایران مقیاس است. در پژوهش بشارت (۲۰۰۷) ضریب آلفای کرونباخ به دست آمده برای پرسش‌نامه ابعاد کمال‌گرایی برابر ۰/۸۹ است. در پژوهش حاضر نیز

۱- پرسش‌نامه انگیزه مشارکت ورزشی<sup>۱</sup> (SPMQ): این پرسش‌نامه که توسط گیل، گروس و هودلستون<sup>۲</sup> (۱۹۸۳) تهیه شده است. دلایل افراد را از شرکت در فعالیت‌های بدنی و ورزشی بر اساس ۸ خرده مقیاس موفقیت، گروه‌گرایی، آمادگی، تخلیه انرژی، عوامل موقعیتی، بهبود مهارت، دوست‌یابی، تفریح و سرگرمی اندازه‌گیری می‌کند و شامل ۳۰ پرسش است. این پرسش‌نامه بر روی یک طیف لیکرت ۳ گزینه‌ای از اصلا مهم نیست (۱) تا خیلی مهم است (۳) نمره‌گذاری می‌شود. بالاترین نمره‌ای که فرد در این مقیاس می‌تواند اخذ نماید ۹۰ و پایین‌ترین نمره ۳۰ است. نمره بالا و نزدیک به ۹۰ نشانگر اشتیاق فرد به مشارکت در فعالیت‌های ورزشی است و نمره نزدیک به ۳۰ نشانگر عدم اشتیاق به شرکت در فعالیت‌های ورزشی است. ضریب آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه توسط گیل و همکاران (۱۹۸۳) برای خرده مقیاس‌های آن بین ۰/۳۰ تا ۰/۷۸ گزارش شد. همچنین پایایی باز آزمایی این آزمون حدود ۰/۶۸ به دست آمده است. آن‌ها روایی عاملی این پرسش‌نامه را نیز رضایت‌بخش و مؤید هشت مقیاس فوق دانسته‌اند. در ایران، مطالعه‌ای که توسط شفیخ‌زاده (۲۰۰۶) انجام شد، نتایج آلفای کرونباخ نشان داد در کل پرسش‌نامه، انگیزش شرکت در فعالیت‌های بدنی دارای ثبات درونی مناسبی است (۰/۸۳). در بررسی پایایی هر کدام از خرده مقیاس‌های پرسش‌نامه، کمترین مقدار مربوط به دوست‌یابی (۰/۳۷) و بالاترین مقدار مربوط به موفقیت و شهرت (۰/۷۵) بوده است.

۲- مقیاس کمال‌گرایی: مقیاس چند بعدی کمال‌گرایی<sup>۳</sup> (MPS) پرسش‌نامه‌ای است که در سال ۱۹۹۱ توسط هویت و فلت ساخته شده است و در

### 3. Multidimensional Perfectionism Scale

1. Sport Participation Motivation Questionnaire
2. Gill, Gross & Huddleston

آزمون کلموگروف - اسمیرنوف و رگرسیون چند متغیری استفاده شد.

پایایی پرسش‌نامه با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹ به دست آمد.

### پرسش‌نامه امیدواری<sup>۱</sup> (HQ):

پرسش‌نامه امیدواری توسط اسنایدر و همکاران در سال ۱۹۹۱ برای سنجش امیدواری ساخته شد. دارای ۱۲ عبارت است و به صورت خودسنجی اجرا می‌شود و برای افراد ۱۵ سال به بالا طراحی شده است. شیوه نمره‌گذاری آن بر اساس طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای است. از این عبارات، ۴ عبارت برای سنجش تفکر عاملی، ۴ عبارت برای سنجش تفکر راهبردی، ۴ عبارت انحرافی است. بنابراین این پرسش‌نامه دو زیر مقیاس عامل و راهبرد را اندازه‌گیری می‌کند. پرسش‌نامه امید تأیید روایی توافقی و تفکیکی قابل توجهی را دریافت کرده است. در روایی سازه‌ای، افراد امیدوار به راحتی راه‌های زیادی برای رسیدن به اهداف‌شان ایجاد می‌کنند و از عاملیت ذهنی بیشتر برای به کارگیری آن راه‌ها برخوردارند. همبستگی این پرسش‌نامه در ایران با پرسش‌نامه ناامیدی یک برابر با ۰/۵۱- و با پرسش‌نامه افسردگی یک برابر با ۰/۴۲- بود که نشان‌دهنده روایی مناسب است (قاسمی، عابدی و باغبان، ۲۰۰۹). در پژوهش اسنایدر و همکاران (۱۹۹۱) ضریب پایایی آن با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۰ و ضریب پایایی پس از یک ماه ۰/۷۴ محاسبه شد. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۴ به دست آمد.

### روش پردازش داده‌ها

برای توصیف داده‌ها از آماره‌های توصیفی (میانگین، انحراف معیار، چولگی، کشیدگی، انواع فراوانی‌ها و ضریب همبستگی پیرسون) و برای آزمون فرضیه‌ها از

### یافته‌ها

۴۶/۸ درصد دانشجویان مورد پژوهش زن و ۵۳/۲ درصد آنان مرد بودند. ۶۴/۲ درصد دانشجویان در مقطع کارشناسی، ۲۴/۸ درصد در مقطع کارشناسی ارشد و ۱۱ درصد در مقطع دکتری مشغول به تحصیل بودند. بیشتر دانشجویان (۷۰/۲ درصد) دارای دامنه سنی ۳۰-۱۹ سال و کمترین آن‌ها (۱۰/۳ درصد) بین ۵۰-۴۱ سال سن داشتند. میانگین سنی دانشجویان زن ۲۹/۲۶ سال و دانشجویان مرد ۲۶/۳۸ سال بوده است. ۶۹/۵ درصد دانشجویان مجرد، ۲۴/۴ درصد متأهل و ۶/۱ درصد سایر وضعیت را دارا بودند. ۶۳/۳ درصد دانشجویان شاغل و ۳۶/۷ درصد غیرشاغل بودند. نوع شغل اغلب دانشجویان دبیری بوده است. بیشتر دانشجویان (۵۳/۹ درصد) از رشته‌های فنی و مهندسی و کمترین آنان (۲۱/۳ درصد) از رشته‌های علوم انسانی بودند. بیشتر افراد (۲۸/۶۷ درصد) ورزش نمی‌کردند. در بین آزمودنی‌های مورد مطالعه که به ورزش می‌پرداختند بیشتر آن‌ها به ورزش فوتبال (۱۷/۸۹ درصد) و کمترین آن‌ها (۲/۰۶ درصد) به ورزش دوومیدانی می‌پرداختند. قابل ذکر است که بیشتر دانشجویان به بیش از یک ورزش می‌پرداختند و تعداد دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار بیشتر از تعداد نمونه (۲۸۲ نفر) گزارش شده است. در جدول (۱) میانگین، انحراف معیار و شاخص‌های کجی و کشیدگی متغیرهای پژوهش آمده است.

## 1. Hope Questionnaire

جدول ۱- میانگین، انحراف معیار و شاخص‌های کجی و کشیدگی متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی
انگیزه ورزشی	۶۵/۰۴	۱۰/۲۲	-۰/۲۷۷	-۰/۰۸۸
موفقیت	۱۳/۱۸	۳/۰۳۱	-۰/۱۵۹	-۰/۷۰۸
گروه گرایی	۶/۶۸	۱/۸۶۲	-۰/۴۰۱	-۰/۷۹۲
آمدگی	۷/۵۳۹	۱/۴۵	-۰/۹۶۹	۰/۴۴۹
تخلیه انرژی	۱۱/۱۳۶	۲/۰۳۲	-۰/۲۴۸	-۰/۴۷۱
عوامل موقعیتی	۶/۰۳	۱/۴۰۱	۰/۱۱۴	-۰/۶۵۸
بهبود مهارت	۷/۰۲۶	۱/۵۹	-۰/۵۴۰	-۰/۴۳۷
دوست‌یابی	۸/۴۳	۲/۰۲	-۰/۳۹۴	-۰/۳۷۵
تفریح و سرگرمی	۷/۵۳	۱/۳۱	-۰/۶۷۵	-۰/۰۰۹
کمال‌گرایی	۹۲/۲۲	۱۵/۳۵	۰/۳۲۵	۰/۷۵۷
خویش‌مدار	۳۱/۶۹	۶/۸۶	۰/۱۵۲	-۰/۱۴۵
دیگرمدار	۳۱/۱۳	۶/۱۲	۰/۲۳۳	۰/۳۱۴
جامعه‌مدار	۲۹/۶۹	۶/۴۵	۰/۲۱۴	۰/۴۰۹
امید	۲۵/۵۱	۳/۸۷	-۰/۹۳۵	۰/۹۸۷
تفکر عاملی	۱۲/۵۸	۲/۲۸	۰/۹۹۴	۰/۸۵۵
تفکر راهبردی	۱۲/۹۵	۲/۰۴	-۰/۷۷۵	۰/۹۸۱

میانگین نمرات دانشجویان در متغیر انگیزه ورزشی ۶۵/۰۴ و با انحراف معیار ۱۰/۲۲ بوده است که با توجه به دامنه نمره ۳۰ تا ۹۰ ابزار، از حد متوسط بالاتر است. همچنین میانگین نمرات کمال‌گرایی ۹۲/۲۲ و با انحراف معیار ۱۵/۳۵ بود که بر اساس دامنه نمرات پرسش‌نامه کمال‌گرایی که ۳۰ تا ۱۵۰ است، میزان کمال‌گرایی دانشجویان قدری بالاتر از حد متوسط گزارش شده است. در نهایت میانگین نمرات امید نیز ۲۵/۵۱ و با انحراف معیار ۳/۸۷ بود که با توجه به دامنه نمره ۸ تا ۳۳، میزان امید در دانشجویان نسبتاً بالاست. همچنین شاخص‌های کجی و کشیدگی متغیرهای اصلی و مؤلفه‌های آن نشان می‌دهد تمامی مقادیر بین +۱ تا -۱ است. این مقادیر حاکی از آن است که متغیرهای تحقیق از توزیع نسبتاً بهنجاری برخوردار هستند. در جدول (۲) ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش آمده است.

میانگین نمرات دانشجویان در متغیر انگیزه ورزشی ۶۵/۰۴ و با انحراف معیار ۱۰/۲۲ بوده است که با توجه به دامنه نمره ۳۰ تا ۹۰ ابزار، از حد متوسط بالاتر است. همچنین میانگین نمرات کمال‌گرایی ۹۲/۲۲ و با انحراف معیار ۱۵/۳۵ بود که بر اساس دامنه نمرات پرسش‌نامه کمال‌گرایی که ۳۰ تا ۱۵۰ است، میزان کمال‌گرایی دانشجویان قدری بالاتر از حد متوسط گزارش شده است. در نهایت میانگین نمرات امید نیز ۲۵/۵۱ و با انحراف معیار ۳/۸۷ بود که با توجه به دامنه نمره ۸ تا ۳۳، میزان امید در دانشجویان نسبتاً بالاست. همچنین شاخص‌های کجی و کشیدگی متغیرهای اصلی و مؤلفه‌های آن نشان می‌دهد تمامی مقادیر بین +۱ تا -۱ است. این مقادیر حاکی از آن است که متغیرهای تحقیق از توزیع نسبتاً بهنجاری برخوردار هستند. در جدول (۲) ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش آمده است.

جدول ۲- ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱- انگیزه ورزشی	۱							
۲- کمال‌گرایی	۰/۲۴۵**	۱						
۳- خویش‌مدار	۰/۲۷۷**	۰/۷۸۱**	۱					
۴- دیگرمدار	۰/۱۴۹*	۰/۸۲۷**	۰/۵۰۴**	۱				
۵- جامعه‌مدار	۰/۱۳۸	۰/۷۴۸**	۰/۳۰۳**	۰/۴۴۶**	۱			
۶- امید	۰/۱۴۶*	-۰/۰۲۱	-۰/۰۷۶	۰/۰۱۳	۰/۰۰۱	۱		
۷- تفکر عاملی	۰/۱۷۲*	۰/۰۰۱	-۰/۰۴۸	-۰/۰۴۴	-۰/۰۰۵	۰/۰۹۰**	۱	
۸- تفکر راهبردی	۰/۰۸۵	-۰/۰۴۰	-۰/۰۹۰	-۰/۰۲۴	۰/۰۰۶	۰/۸۸۳**	۰/۶۰۸**	۱

\*\* P<۰/۰۱, \* P<۰/۰۵

مطابق با نتایج جدول (۲) بین متغیر انگیزه ورزشی دانشجویان با کمال‌گرایی و مؤلفه‌های آن رابطه مثبت وجود دارد. همچنین بین متغیر امید و مؤلفه تفکر عاملی آن با انگیزه ورزشی رابطه مثبت مشاهده گردید. بین کمال‌گرایی و مؤلفه‌های آن با امید و مؤلفه‌های آن رابطه معنادار مشاهده نشد. به منظور مشخص کردن سهم متغیرهای کمال‌گرایی، امید و مؤلفه‌های آن‌ها در پیش‌بینی میزان انگیزه ورزشی در دانشجویان از رگرسیون چندگانه به روش گام به گام استفاده شد. جدول (۳) خلاصه مدل رگرسیون متغیرهای کمال‌گرایی و امید بر انگیزه ورزشی را نشان می‌دهد.

جدول ۳- خلاصه مدل تحلیل رگرسیون گام به گام کمال‌گرایی و امید بر انگیزه ورزشی دانشجویان

مدل	متغیر	همبستگی	مجذور	مجذور همبستگی	انحراف	دوربین
	پیش بین		همبستگی	تعدیل شده	استاندارد برآورد	واتسون
۱	کمال‌گرایی	۰/۳۴۴	۰/۰۵۹	۰/۰۵۳	۹/۹۵۴	۱/۰۲

متغیر ملاک: انگیزه ورزشی

جدول (۴) نشان می‌دهد در یک مرحله، همبستگی متغیر کمال‌گرایی با انگیزه ورزشی دانشجویان برابر ۰/۳۴۴ و مجذور همبستگی آن ۰/۰۵۹ است. به عبارت دیگر کمال‌گرایی ۶ درصد از انگیزه

ورزشی دانشجویان را به طور مثبت پیش‌بینی می‌کند. نمره کل امید نقشی در پیش‌بینی انگیزه ورزشی نداشته است. جدول ۴ آزمون تحلیل واریانس برای معناداری مدل را نشان می‌دهد:

جدول ۴- آزمون تحلیل واریانس مدل رگرسیون کمال‌گرایی بر انگیزه ورزشی

مدل	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری
	رگرسیون	۹۵۷/۳۳۷	۱	۹۵۷/۳۳۷		
۱	باقی مانده	۲۷۸۴۲/۱۹۸	۲۸۱	۹۹/۰۸۳	۹/۶۶۲	۰/۰۰۲
	جمع	۲۸۷۹۹/۵۳۵	۲۸۲			

متغیر پیش‌بین: کمال‌گرایی  
متغیر ملاک: انگیزه ورزشی دانشجویان

با توجه به نتایج جدول (۴) در مدل ۱ مقدار F محاسبه شده برابر با ۹/۶۶۲ بوده است که در سطح خطای ۰/۰۰۲ حاکی از معناداری همبستگی چندگانه است.

جدول (۵) معناداری ضرایب رگرسیون مدل را نمایش می‌دهد:



جدول ۵- ضرایب رگرسیون کمال گرایی بر انگیزه ورزشی

عامل تورم واریانس	ضریب تحمل	سطح معناداری	مقدار t	ضرایب استاندارد	استاندارد خطا	ضرایب رگرسیون	مدل متغیر
		۰/۰۰۰۱	۱۰/۷۸۵		۴/۸۹۷	۵۲/۸۲۰	مقدار ثابت
۱/۰۰۰	۱/۰۰۰	۰/۰۰۲	۳/۱۰۸	۰/۲۴۴	۰/۰۵۲	۰/۱۶۲	کمال گرایی

متغیر ملاک: انگیزه ورزشی

نتایج رگرسیون گویای این است که کمال گرایی دارای ضریب بتای برابر با ۰/۱۶۲ برای انگیزه ورزشی دانشجویان است. به این معناست که به ازای افزایش یک نمره انحراف معیار کمال گرایی، ۰/۱۶۲ نمره انحراف معیار به انگیزه ورزشی دانشجویان افزوده می شود. در مجموع فرضیه اصلی پژوهش مورد تایید قرار گرفته است.

با توجه به نتایج جدول (۵) کمال گرایی به طور مثبت با انگیزه ورزشی در دانشجویان ( $P < 0.002, t = 3.108$ ) را پیش بینی می کند. معادله رگرسیونی برای برآورد متغیر انگیزه ورزشی دانشجویان به کمک متغیر کمال گرایی به شرح زیر است:  
 کمال گرایی  $\times (0.162) + 52.82 =$  انگیزه ورزشی دانشجویان

جدول ۶- خلاصه مدل تحلیل رگرسیون گام به گام مؤلفه های کمال گرایی بر انگیزه ورزشی دانشجویان

مدل	متغیر پیش بین	همبستگی	مجذور همبستگی	انحراف استاندارد برآورد	دوربین واتسون
۱	کمال گرایی خویشتن مدار	۰/۲۸۰	۰/۰۷۸	۹/۸۲۹	۱/۰۶۴

متغیر ملاک: انگیزه ورزشی

درصد از انگیزه ورزشی دانشجویان را به طور مثبت پیش بینی می کند. مؤلفه های کمال گرایی دیگر مدار و جامعه مدار نقشی در پیش بینی انگیزه ورزشی نداشته اند. جدول (۷) آزمون تحلیل واریانس برای معناداری مدل را نشان می دهد:

جدول (۶) نشان می دهد در یک مرحله، همبستگی متغیر کمال گرایی خویشتن مدار با انگیزه ورزشی دانشجویان برابر ۰/۲۸۰ و مجذور همبستگی آن ۰/۰۷۸ است. به عبارت دیگر کمال گرایی خویشتن مدار ۸

جدول ۷- آزمون تحلیل واریانس مدل رگرسیون کمال‌گرایی خویشتن‌مدار بر انگیزه ورزشی

مدل	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری
	رگرسیون	۱۲۶۳/۵۶۰	۱	۱۲۶۳/۵۶۰		
۱	باقی مانده	۲۷۱۴۵/۰۹۲	۲۸۱	۹۶/۶۰۲	۱۳/۰۸	۰/۰۰۰۱
	جمع	۲۸۴۰۸/۶۵۲	۲۸۲			

متغیر پیش‌بین: کمال‌گرایی خویشتن‌مدار / متغیر ملاک: انگیزه ورزشی دانشجویان

با توجه به نتایج جدول (۷) در مدل ۱ مقدار F محاسبه شده با درجه آزادی ۱ و ۲۸۱ برابر با ۱۳/۰۸ بوده است که در سطح خطای ۰/۰۰۰۱ نشان دهنده معناداری همبستگی چندگانه است. جدول (۸) معناداری ضرایب رگرسیون مدل را نمایش می‌دهد:

جدول ۸- ضرایب رگرسیون کمال‌گرایی خویشتن‌مدار بر انگیزه ورزشی

مدل	متغیر	ضرایب رگرسیون	استاندارد خطا	ضرایب استاندارد	مقدار t	سطح معناداری	ضریب تحمل	عامل تورم واریانس
	مقدار ثابت	۵۴/۸۴۹	۳/۶۶۹		۱۴/۹۵۱	۰/۰۰۰۱		
۱	کمال‌گرایی خویشتن‌مدار	۰/۴۱۰	۰/۱۱۳	۰/۲۸۰	۳/۶۱۷	۰/۰۰۰۱	۱/۰۰۰	۱/۰۰۰

متغیر ملاک: انگیزه ورزشی

است که کمال‌گرایی خویشتن‌مدار دارای ضریب بتای برابر با ۰/۴۱۰ برای انگیزه ورزشی دانشجویان است. به این معناست که به ازای افزایش یک نمره انحراف معیار کمال‌گرایی خویشتن‌مدار، ۰/۴۱۰ نمره انحراف معیار به انگیزه ورزشی دانشجویان افزوده می‌شود. در مجموع فرضیه فرعی اول مورد تأیید قرار گرفته است و یکی از مؤلفه‌های کمال‌گرایی قدرت پیش‌بینی انگیزه ورزشی را در دانشجویان داشته است.

با توجه به نتایج جدول (۸) کمال‌گرایی خویشتن‌مدار به طور مثبت ( $t = 3/617$ ,  $P < 0/0001$ ) انگیزه ورزشی در دانشجویان را پیش‌بینی می‌کند. معادله رگرسیونی برای برآورد متغیر انگیزه ورزشی دانشجویان به کمک متغیر کمال‌گرایی خویشتن‌مدار به شرح زیر است:  
 کمال‌گرایی خویشتن‌مدار  $\times (0/410) + 54/849 =$   
 انگیزه ورزشی دانشجویان نتایج رگرسیون گویای این

جدول ۹- خلاصه مدل تحلیل رگرسیون گام به گام مؤلفه‌های امید بر انگیزه ورزشی دانشجویان

مدل	متغیر پیش بین	همبستگی	مجذور همبستگی	انحراف استاندارد برآورد	دوربین واتسون
۱	تفکر عاملی	۰/۱۷۲	۰/۰۳	۱۰/۰۳	۱/۱۲

متغیر ملاک: انگیزه ورزشی

جدول (۹) نشان می‌دهد در یک مرحله، همبستگی متغیر تفکر عاملی با انگیزه ورزشی دانشجویان برابر ۰/۱۷۲ و مجذور همبستگی آن ۰/۰۳ است. به عبارت دیگر تفکر عاملی ۳ درصد از انگیزه ورزشی دانشجویان را به طور مثبت پیش‌بینی می‌کند. مؤلفه تفکر راهبردی نقشی در پیش‌بینی انگیزه ورزشی نداشته‌اند. جدول (۱۰) آزمون تحلیل واریانس برای معناداری مدل را نشان می‌دهد:

جدول ۱۰- آزمون تحلیل واریانس مدل رگرسیون تفکر عاملی بر انگیزه ورزشی

مدل	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری
۱	رگرسیون	۵۲۹/۳۳۶	۱	۵۲۹/۳۳۶		
	باقی مانده	۲۸۲۶۸/۴۹	۲۸۱	۱۰۰/۶۰۰	۵/۲۶۲	۰/۰۲۳
	جمع	۲۸۷۹۷/۸۲۶	۲۸۲			

متغیر پیش بین: تفکر عاملی / متغیر ملاک: انگیزه ورزشی دانشجویان

با توجه به نتایج جدول (۱۰) در مدل ۱ مقدار F محاسبه شده با درجه آزادی ۱ و ۲۸۱ برابر با ۵/۲۶۲ بوده است که در سطح خطای ۰/۰۲۳ نشان‌دهنده معناداری همبستگی چندگانه است. جدول (۱۱) معناداری ضرایب رگرسیون مدل را نمایش می‌دهد:

جدول ۱۱- ضرایب رگرسیون تفکر عاملی بر انگیزه ورزشی

مدل	متغیر رگرسیون	ضرایب استاندارد خطا	ضرایب استاندارد	مقدار t	سطح معناداری	ضریب تحمل	عامل تورم واریانس
۱	مقدار ثابت	۵۸/۴۶۶		۱۳/۶۶۹	۰/۰۰۰۱		
	تفکر عاملی	۰/۷۷۱	۰/۳۳۶	۰/۱۷۲	۲/۲۹۴	۰/۰۲۳	۱/۰۰۰

متغیر ملاک: انگیزه ورزشی

نقشی در پیش‌بینی انگیزه ورزشی نداشته‌اند. نتایج با پژوهش اسلامی، آزادی، قراقی زندی و عمالدین (۲۰۱۸) همخوانی دارد. بر اساس دیدگاه شناختی-رفتاری، کمال‌گرایی شامل مجموعه‌ای دقیق از استانداردها، کوشش وافر برای به دست آوردن استانداردها، انگیزه برای به دست آوردن تأیید دیگران یا اجتناب از ترس، فراشناخت درباره این که به دست آوردن این استانداردها ضروری است، توجه انتخابی به اشتباهات و شکست‌ها، ارزیابی سخت‌گیرانه عملکرد و پیامد‌های ناهنجار کمال‌گرایی است (کابوری، ۲۰۰۶). کمال‌گرایی خویش‌مدار با مشخصه‌های مثبت تلاش و رقابت برای پیشرفت، عزت‌نفس و خود شکوفایی از یک سو و مشخصه‌های منفی خود-شیفتگی، خود سرزنشگری، خود انتقادگری، احساس گناه و افسردگی از سوی دیگر در ارتباط قرار می‌گیرد. کمال‌گرایی دیگر مدار با مشخصه‌های منفی، شامل دیگر سرزنشگری، اقتدارگرایی و سلطه جویی، خود شیفتگی و ضد اجتماعی همبستگی دارد. کمال‌گرایی جامعه‌مدار با نیاز به تأیید دیگران، ترس از ارزشیابی منفی، منبع کنترل بیرونی، بیش تعمیم‌دهی شکست، خود انتقادگری، خود سرزنشگری و دیگر سرزنشگری، افسردگی و اضطراب مرتبط است. کمال‌گرایان خود را وقف پیگیری استانداردهای دشوار و شخصی خویش می‌کنند. این امر مستلزم خود مهارگری بسیار بالایی است. این خود مهارگری معمولاً شامل محدود نمودن فعالیت‌های لذت بخشی است که مستقیماً با فعالیت و پیگیری هدف مورد نظر ارتباطی ندارد (شافران، کوپر و فایربورن، ۲۰۰۲). افراد کمال‌گرا زیر سلطه بایدها و نیایدها قرار دارند. آنان خود را مقید به رعایت قوانین خشک و انعطاف ناپذیری می‌دانند و تخطی از آنها در حکم قانون شکنی و ارتکاب به گناهی نابخشوندنی تلقی می‌گردد. برنز (۲۰۰۰) برخی از بایدهای مورد

با توجه به نتایج جدول (۱۱) تفکر عاملی به طور مثبت ( $P < 0.023, t = 2/294$ ) انگیزه ورزشی در دانشجویان را پیش‌بینی می‌کند. معادله رگرسیونی برای برآورد متغیر انگیزه ورزشی دانشجویان به کمک متغیر تفکر عاملی به شرح زیر است:

$$\text{تفکر عاملی} \times (0.771) + 58/466 = \text{انگیزه}$$

ورزشی دانشجویان

نتایج رگرسیون گویای این است که تفکر عاملی دارای ضریب بتای برابر با ۰/۷۷۱ برای انگیزه ورزشی دانشجویان است. به این معناست که به ازای افزایش یک نمره انحراف معیار تفکر عاملی، ۰/۷۷۱ نمره انحراف معیار به انگیزه ورزشی دانشجویان افزوده می‌شود. در مجموع فرضیه فرعی دوم مورد تأیید قرار گرفته است و یکی از مؤلفه‌های امید قدرت پیش‌بینی انگیزه ورزشی را در دانشجویان داشته است.

## بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش نشان داد بین متغیر انگیزه ورزشی دانشجویان با کمال‌گرایی و مؤلفه‌های آن رابطه مثبت وجود دارد. همچنین بین متغیر امید و مؤلفه تفکر عاملی آن با انگیزه ورزشی رابطه مثبت مشاهده گردید. بین کمال‌گرایی و مؤلفه‌های آن با امید و مؤلفه‌های آن رابطه معنادار مشاهده نشد. تحلیل رگرسیون مشخص کرد که کمال‌گرایی ۶ درصد از انگیزه ورزشی دانشجویان را به طور مثبت پیش‌بینی می‌کند. نمره کل امید نقشی در پیش‌بینی انگیزه ورزشی نداشته است. کمال‌گرایی خویش‌مدار ۸ درصد از انگیزه ورزشی دانشجویان را به طور مثبت پیش‌بینی می‌کند. مؤلفه‌های کمال‌گرایی دیگر مدار و جامعه‌مدار نقشی در پیش‌بینی انگیزه ورزشی نداشته‌اند. همچنین تفکر عاملی امید ۳ درصد از انگیزه ورزشی دانشجویان را به طور مثبت پیش‌بینی می‌کند. مؤلفه تفکر راهبردی امید

همان). مولفه انگیزشی در نظریه امید تفکر عاملی است یعنی " توانایی درک شده فرد در استفاده از راه های مختلف به منظور رسیدن به اهداف مورد نظر ". تفکر عاملی شامل افکاری است که هم شروع حرکت در مسیرهای خاص و هم ادامه آن مسیر را در بر می گیرد. معمولاً افراد امیدوار جملاتی را با خود تکرار می کنند، مثلاً " من می‌توانم این کار را انجام دهم و متوقف نمی‌شوم ". تفکر عاملی در همه افکار هدف‌دار مهم است اما در هنگام مواجهه با مشکلات نقش خیلی مهمی دارد. در این مواقع عامل به مردم کمک می‌کند تا انگیزه لازم برای به کارگیری راه‌های جانشین را داشته باشند (اسنایدر و لویز<sup>۳</sup>، ۲۰۰۲). عامل همچنین می‌تواند ارزیابی شخص را از توانایی خود برای ثابت قدم ماندن تا رسیدن به هدف نشان دهد. با توجه به جنبه‌های مثبت و منفی سازه شخصیتی کمال‌گرایی، نقش آن در بهبود رفتارها از جمله انگیزه ورزشی نمی‌تواند قابل توجه باشد. کمال‌گرایی مثبت یا سازگارانه باعث ایجاد انگیزش بیشتر، جدیت و پشتکار بالا برای رسیدن به اهداف می‌گردد. مطالعات در حوزه ورزش نشان می‌دهد ارتباط کمال‌گرایی با عملکرد و موفقیت ورزشی رابطه‌ای غیرخطی است. نقش نه چندان قوی کمال‌گرایی در پیش‌بینی انگیزه ورزشی در دانشجویان حاکی از این سطح ارتباط است. تا حدی کمال‌گرایی در خصوص خود فرد حالت انگیزشی برای پرداختن به ورزش ایجاد می‌نماید ولی برخی استانداردها و انتظارات بالای فرد مانع از تداوم فعالیت بدنی می‌گردد. درباره نقش امید نیز تفکر عاملی جنبه انگیزاننده در فرد دارد و توانسته تأثیر مثبت روی انگیزش ورزشی داشته باشد. این نوع تفکر بیشتر با اهداف فرد و روش‌های دسترسی به آنها عجین است و از این رو می‌تواند جنبه انگیزشی داشته باشد و انگیزه ورزشی را تحت تأثیر

علاقه افراد کمال‌گرا را شامل موارد زیر می‌داند: باید بهتر شناخته شوم، باید سخت‌تر مطالعه یا کار کنم و ... گفته‌های باید وقتی در مورد اعمال به کار روند، زیان‌بارند و اگر در مورد احساس به کار روند به مراتب زیان‌بارترند. کسانی که از خود انتقاد می‌کنند غالباً به دلیل بروز احساساتی چون خشم و پرخاشگرانه حتی خوشحالی خود را سرزنش می‌کنند. زیرا نمی‌بایست چنین احساساتی به آنها دست می‌داد (گنجی، ۱۳۸۳). از سویی، امید به زندگی به عنوان یک نیروی درونی تعریف شده است که می‌تواند باعث غنای زندگی شود و بیماران را قادر سازد که چشم‌اندازی فراتر از وضعیت کنونی و نابسامان درد و رنج خود را ببینند. امید یعنی حالت انگیزشی مثبت بر اساس حالت مشتق شده از نوعی تعامل و کنش موفقیت‌آمیز که مبتنی است بر عاملیت (انرژی درونی هدفمندسازی خود) و سپس مسیریابی و برنامه‌ریزی در راستای نیل بدان اهداف و آمال. از نتایج مثبت ارتقا امید می‌توان به معنی‌دار شدن زندگی، انرژی برای کار، حفظ شادی و حفظ زندگی، اعتماد به نفس، آرامش و سازگاری با شرایط و برتری و تفوق در زندگی اشاره نمود (فارانل<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۷؛ به نقل از موحدی، موحدی و فرهادی، ۲۰۱۶). جهت‌یابی آینده، انتظارات مثبت، هدفمندی، واقع‌گرایی، تنظیم اهداف و ارتباطات درونی از ویژگی‌های مهم امید به زندگی هستند. برعکس ناامیدی به عنوان تحمل وضعیت فائق نیامدنی تعریف می‌شود که در آن دستیابی به هیچ هدفی مورد انتظار نیست و با افسردگی، آرزوی مرگ و خودکشی ارتباط دارد. از تعاریف چنین برمی‌آید که امید به زندگی دربردارنده تصورات و توجه افراد به آینده است و با این تصور که احتمال دارد نتایج مثبت حاصل گردد، باعث تلاش بیمار می‌شود (رالی هانت<sup>۲</sup>، ۱۹۹۲؛ به نقل از

3. Lopez

1. Farranl  
2. Raleigh Hunt

داشته باشد. محدود بودن جامعه آماری به یک دانشگاه و تردید در مورد میزان علاقه شرکت‌کنندگان در پاسخگویی به ابزارهای سنجش و داشتن صداقت لازم از محدودیت‌های پژوهش حاضر بوده است.

قرار دهد. شناخت ویژگی‌های فردی از جمله سازه‌های شخصیتی کمال‌گرایی و باورهای امید می‌تواند به ما کمک کند که تا چه میزان افراد تمایل به مشارکت در ورزش دارند. در کنار سایر عوامل، متغیرهای مورد مطالعه هم می‌تواند در پیش‌بینی انگیزش ورزشی نقش

### منابع

- Besharat, M. A. (2007). Construction and Validation of Tehran Multidimensional Perfectionism Scale, *Journal of Psychological Research*, No. 19, 67-49. In Persian
- Blair, S. N., Booth, I. G., H. Iwane, B. Mari, V. M. Et al (1996). "Development of public policy and physically activity initiatives internationally". *Sport Medicine* 21, PP: 157-163.
- Booth, M. P. Macaskhll. N. Owen, B. Oldenburg. B. H. Narcus, and Bauman A. (1993). "Population prevalence and correlates of stages of change in Physical activity". *Heal education quarterly*". 20. PP: 431-440.
- Burns, L.H., & Covington, S.N. (2000). In *fertility counselling: A comprehensive handbook for children*. New York: Parthenon.
- Du, H., Bernardo, A, B, I., Yeung, S, S. (2015). Locus-of-hope and life satisfaction: The mediating roles of personal self-esteem and relational self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 83, 228–233.
- Feldman, D, B., Kubota, M., (2015). Hope, self-efficacy, optimism, and academic achievement: Distinguishing constructs and levels of specificity in predicting college. *Learning and Individual Differences*, 37, 210–216.
- Flett, G. L., Stainton, M., Hewitt, P. L., Sherry, S. B., & Lay, C. (2012). Procrastination automatic thoughts as a personality construct: An analysis of the procrastinator cognitions inventory. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30 (4), 223–236.
- Ganji, L. (2004). Investigating the Relationship between Perfectionism and Dimensions of Academic Performance, Depression and Anxiety in High School Students in Tehran, in academic year 2004-2005. Bachelor of Science Degree in Allameh Tabatabai University. In Persian
- Ghasemi, A; Abedi, A, Baghban, I. (2009). The Effectiveness of Group training the base on Snyder Hope Theory in Elderly Happiness. *Knowledge and Research in Applied Psychology*, 14, 17–40. In Persian.
- Gill, D. L., Gross, J. B., & Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International journal of sport psychology*, 14 (1), 1-14.

11. Hewitt, P.L & Flett, G.L, (2002). Perfectionism and stress processes in psychopathology. Washington, D.C: American psychological association.
12. 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, 456 – 470.
13. Hewitt, P.L & Flett, G.L, (2002). Perfectionism and stress processes in psychopathology. Washington, D.C.
14. 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, 456 – 470
15. Hornay, k. (1937). The neurotic personality of our time. New York: Norton. American Psychological Association.
16. Islami, M. A., Azadi, Y; Gharaqi Zandi, H; Emadeddin. (2018). The Relationship between Optimism and Self-efficacy with Motivation for Sport Improvement in Physical Education Students. Journal of Counseling and Psychotherapy Culture, 8 (32), 111-132. In Persian.
17. Jarvie, G. (2003). “Communitarianism, sport and social capital”. International Review for the Sociology of Sport, 38, 139-153.
18. Kabori, O. (2006). A cognitive model of perfectionism: The relationship of perfectionism personality to psychological adaptation and maladaptation. Unpublished doctoral dissertation, University of Tokyo, Tokyo.
19. Lee, E. (2005). The relationship of motivation and flow experience to academic procrastination in university students. The Journal of Genetic Psychology, 166, 5-14.
20. McIntosh, W., Robert. & Goeldner, R., Charles. (1990). Tourism principles, philosophies. 6<sup>Th</sup> ed., New York, NY: John Wiley & Son, Inc.
21. Mohebbi, S; Mohammadi, S. (2012). Motivation of physical education students to participate in sports activities. Proceedings of the 6th National Conference of Iranian Students of Physical Education and Sport Sciences. Tehran. In Persian.
22. Movahedi M., Movahedi Y., & Farhadi A. (2016). The effect of Hope Therapy education on life expectancy and general health of cancer patients. Journal of Holistic Nursing and Midwifery, V. 25, Nu. 76; 92-84. In Persian
23. Parsa Mehr, M. (2011). Investigating the motives associated with continuous participation in sport activities among physical education students. Journal of Sport Management and Motor Behavior Research, 13. In Persian.
24. Perks, Thomas. (2007). “Does sport foster social capital? The contribution of sport to a life style of community participation”. Sociology of Sport Journal. 24, 378-401.
25. Piri, M., Ahar, S., Mahmoodi, A. (2015). Comparison of Gender Differences in Athletic Students' Motivation for Athletic Participation. Journal of Education and Evaluation, 29, 123-109. In Persian.

26. Putnam, R. (2000). "Bowling alone: the collapse and revival of American community". Simon and Schuster, New York.
27. Ramazani Nejad, R; Rahmani Nia, F; Taghavi Takyar, S. A. (2009). Investigating the motivations of participants in public sports in the open air. *Journal of Sport Management*, 1(2), 5-23. In Persian.
28. Shafizadeh, M. (2006). Validating the Athletic Participation Scale of Motivation and Homework and Self-Esteem. "Research Project, Institute for Physical Education and Sport Sciences, pp. 43-42. In Persian.
29. Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioral analysis. *Behavior Research and Therapy*, 40(7), 773-791.
30. Sharepour, M. (2006). *Conceptualizing Measurement and Policy Implications*. Sari, Mazandaran Management and Planning Organization, p. 63. In Persian.
31. Skinner, J., Zakus, D. H. (2008). "Development through sport: building social capital in disadvantaged communities". *Sport management review*, 11, 253-275.
32. Snyder CR; Lopez SJ. (2002). *Hand Book of Positive Psychology* London, Oxford University Press.
33. Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The will and the ways: development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal personality social psychology*, 60(4):570-585.
34. Tonts, M. (2005). "Competitive sport and social capital in rural Australia". *Journal of rural studies*, 21, 137-149.

### ارجاع دهی

نصری، صادق؛ و یوسفی، سحر. (۱۳۹۸). نقش باورهای امید و کمال‌گرایی در پیش‌بینی انگیزه ورزشی دانشجویان. *مطالعات روان‌شناسی ورزشی*، ۸ (۳۰)، ص. ۸۸-۱۷۳. شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2020.7687.1831

Nasri, S; & Yousefi, S. (2020) The Role of Hope and Perfectionism in Predicting the Sport Motivation in Students. *Sport Psychology Studies*, 8 (30), Pp: 173-88. In Persian. DOI: 10.22089/spsyj.2020.7687.1831



## The Role of Hope and Perfectionism in Predicting the Sport Motivation in Students

S. Nasri<sup>1</sup>, and S. Yousefi<sup>2</sup>

1. Associate Professor of Psychology, Department of Education and Psychology, Faculty of Humanities, Shahid Rajaei University, Tehran, Iran (Corresponding Author)

2. Master of Personality Psychology, Faculty of Humanities and Social Sciences, Islamic Azad University, Science Research Branch, Tehran, Iran.

Received: 2019/07/16 Accepted: 2020/03/08

---

---

### Abstract

The purpose of this study was to identify the role of perfectionism and hope in predicting the sport motivation in students. The research method was descriptive-correlational. The statistical population of the students was Shahid Rajaei University and 282 participants (132 males and 150 males) were selected through stratified random sampling method. To measure the variables, multidimensional questionnaire of Tehran's perfectionism, Hopefulness and Sport Participation Motivation Questionnaire were used. Hypotheses were tested using multivariable regression. The results showed that there was positive relationship between perfectionism and sport-based hope. Among the variables of perfectionism and hope, only perfectionism can explain 6% of the variance of sport motivation. Among the components of perfectionism, self-oriented has been able to explain 8% of variance. Also, agency thinking component of hope can explain 3% of the sport's motivational changes. Results can be used to predict the student's motivation.

**Keywords:** Hope, Perfectionism, Sport Motivation

---

---

---

1. Email: sadegh\_nasri@yahoo.com

2. Email: sahyousefi1353@gmail.com

