

# کمال‌گرایی و اضطراب رقابتی در ورزشکاران

## Perfectionism and Competitive Anxiety in Athletes

Mohammad Ali Besharat, PhD  
University of Tehran

Seyedeh Asma Hoseini  
PhD Candidate  
University of Tehran

سیده اسماء حسینی  
دانشجوی دکتری روان‌شناسی سلامت  
دانشگاه تهران

دکتر محمدعلی بشارت  
استاد دانشگاه تهران

### چکیده

تبیین جنبه‌های مختلف اضطراب رقابتی شامل اضطراب شناختی، اضطراب بدنی و اعتماد به خود بر حسب ابعاد کمال‌گرایی شامل تلاش برای کامل بودن (کمال‌گرایی مثبت) و واکنش منفی به ناکامل بودن (کمال‌گرایی منفی) هدف پژوهش حاضر بود. ۱۷۳ ورزشکار داوطلب (۱۱۵ پسر و ۵۸ دختر) از فدراسیون‌های ورزشی تهران با تکمیل مقیاس کمال‌گرایی رقابتی (CPS؛ بشارت، ۱۳۸۸ الف) و پرسشنامه چندبُعدی اضطراب رقابتی (MCAQ؛ بشارت، ۱۳۸۸ ب) در این پژوهش شرکت کردند. نتایج پژوهش نشان دادند که تلاش برای کامل بودن (کمال‌گرایی مثبت) با اضطراب شناختی و بدنی ورزشکاران همبستگی منفی و با اعتماد به خود آنها همبستگی مثبت، واکنش منفی به ناکامل بودن (کمال‌گرایی منفی) با اضطراب شناختی و بدنی ورزشکاران همبستگی مثبت و با اعتماد به خود آنها همبستگی منفی دارد و ابعاد کمال‌گرایی می‌تواند تغییرات مربوط به اضطراب رقابتی ورزشکاران را پیش‌بینی کنند. همچنین تلاش برای کامل بودن از طریق تقویت احساسات شایستگی شخصی، تقویت قدرت مهار و مدیریت شرایط مسابقه و تمرکز و دقت در اجرای فنون و مهارت‌های ورزشی، اضطراب شناختی و بدنی را کاهش و اعتماد به خود را افزایش داد. در مقابل، واکنش منفی به ناکامل بودن، از طریق تضعیف احساسات شایستگی شخصی، تضعیف قدرت مهار و مدیریت شرایط مسابقه و اختلال تمرکز و دقت در اجرای فنون و مهارت‌های ورزشی، اضطراب شناختی و بدنی را افزایش و اعتماد به خود را کاهش داد.

واژه‌های کلیدی: کمال‌گرایی، اضطراب رقابتی، روان‌شناسی ورزشی

### Abstract

In order to explain different aspects of competitive anxiety including cognitive anxiety, somatic anxiety, and self-confidence as related to dimensions of perfectionism including striving for perfection (positive perfectionism) and negative reaction to imperfection (negative perfectionism), 173 volunteer athletes (115 males, 58 females) from different Iranian sport federations participated in the current study and completed the Competitive Perfectionism Scale (Besharat, 2009a) and the Multidimensional Competitive Anxiety Questionnaire (Besharat, 2009b). The results revealed that 1) striving for perfection (positive perfectionism) was negatively associated with cognitive and somatic anxiety, and positively associated with self-confidence, 2) negative reaction to imperfection (negative perfectionism) was positively associated with cognitive and somatic anxiety and negatively associated with self-confidence, and 3) dimensions of perfectionism can predict changes related to athletes' competitive anxiety. Moreover, striving for perfection decreased competitive anxiety and increased self-confidence through reinforcing personal feelings of competence, control and management of competitive conditions and concentration while performing sport skills and techniques. Conversely, negative reaction to imperfection, increased competitive anxiety and decreased self-confidence by weakening personal feelings of competence, control and management of competitive conditions and disturbing concentration while performing sport skills and techniques.

**Keywords:** perfectionism, competitive anxiety, sport psychology

received: 17 January 2012

accepted: 26 April 2012

Contact information: besharat@ut.ac.ir

دریافت: ۱۳۹۰/۱۰/۲۷

پذیرش: ۱۳۹۱/۲/۷

این مقاله بر گرفته از طرح پژوهشی با اعتبار معاونت پژوهشی دانشگاه تهران است.

## مقدمه

تسهیل‌کننده) مبدل می‌سازند؟ آیا کمال‌گرایی به عنوان یک ویژگی شخصیتی با شدت و ضعف اضطراب رقابتی رابطه دارد؟ رابطه بین کمال‌گرایی و شدت اضطراب پیش‌رقابتی در ورزش در پژوهش‌های مقدماتی تایید شده است (کویولا، هاسمن و فالبی، ۲۰۰۲؛ هال، کر و متیوس، ۱۹۹۸). یکی از نقاط ضعف این پژوهش‌های مقدماتی، علاوه بر محدودیت‌های مربوط به نمونه‌های مورد مطالعه، این است که کمال‌گرایی را به عنوان یک سازه شخصیتی کلی در نظر گرفته و سنجیده‌اند. در پژوهش حاضر، کمال‌گرایی ورزشی، به عنوان یک ویژگی اختصاصی که انگیزه و رفتار ورزشکار را در رابطه با فعالیت‌های ورزشی تحت تاثیر قرار می‌دهد، بررسی می‌شود. نتایج این پژوهش در عین حال به صورت اختصاصی نشان خواهد داد که چه رابطه‌ای بین ابعاد مختلف کمال‌گرایی و اضطراب رقابتی وجود دارد. همچنین این نتایج می‌توانند تا حدودی تعارض یافته‌های فعلی در زمینه آثار مثبت و منفی کمال‌گرایی بر عملکرد ورزشی را توجیه کنند (انشل و منصور، ۲۰۰۵؛ فلت و هویت، ۲۰۰۵؛ گالد، دیفنباخ و مافت، ۲۰۰۲؛ هال، ۲۰۰۶).

در حوزه ورزش، برخی از پژوهشگران کمال‌گرایی را بهنجار و قهرمان‌ساز می‌دانند؛ صفتی که به تحقق عملکرد عالی کمک می‌کند (گالد و دیگران، ۲۰۰۲). عده‌ای دیگر، کمال‌گرایی را برعکس صفتی نابهنجار توصیف می‌کنند و معتقدند باعث تضعیف عملکرد ورزشی می‌شود و آن را به صورت منفی تحت تاثیر قرار می‌دهد (انشل و منصور، ۲۰۰۵؛ فلت و هویت، ۲۰۰۵؛ هال، ۲۰۰۶). بخشی از این یافته‌های متعارض برحسب ماهیت ابعادی کمال‌گرایی قابل توجیه و تبیین است.

کمال‌گرایی به عنوان یک صفت شخصیتی، سازه‌ای چندبُعدی است (فروست، مارتن، لهارت و روزنبلت، ۱۹۹۰؛ هویت و فلت، ۱۹۹۱) که با تلاش برای بی‌نقص بودن و وضع معیارهای عالی برای عملکرد، همراه با تمایل به ارزشیابی‌های کاملاً انتقادی از رفتار شخصی و حساسیت بیش از حد در مورد اشتباهات، مشخص می‌شود (فروست و دیگران، ۱۹۹۰؛ فلت و هویت، ۲۰۰۲). مجموعه شواهد پژوهشی دو بُعد کمال‌گرایی را متمایز می‌کنند (استامف و پارکر، ۲۰۰۰؛ تری-شورت، اوئنز، اسلید و دیویی، ۱۹۹۵؛ سادارت و اسلنی، ۲۰۰۱؛ هماچک،

ماهیت رقابتی و تنیدگی‌آزای ورزش، مطالبات بسیاری را بر ورزشکار تحمیل می‌کند (جونز، ۱۹۹۵). بر این اساس، پاسخ‌های هیجانی به این عوامل تنیدگی‌زا، به ویژه اضطراب رقابتی، یکی از زمینه‌های پژوهشی در روان‌شناسی ورزشی است (مارتنس، ویلی و بارتون، ۱۹۹۰؛ وودمن و هاردی، ۲۰۰۱). در تجربه اضطراب رقابتی سه بُعد اصلی متمایز شده است: اضطراب شناختی<sup>۱</sup>، اضطراب بدنی<sup>۲</sup> و اعتماد به خود<sup>۳</sup> (مارتنس و دیگران، ۱۹۹۰). اضطراب شناختی مؤلفه روانی اضطراب است و با انتظارات منفی و نگرانی‌های شناختی درباره خود، موقعیت و پیامدهای احتمالی (مانند احتمال شکست) مشخص می‌شود. اضطراب بدنی مؤلفه جسمانی اضطراب است و ادراک فرد از پاسخ‌های فیزیولوژیک و برانگیختگی منفی را نشان می‌دهد. اعتماد به خود به باور شخص در مورد تسلط بر تکلیف و توانایی انجام موفق آن اطلاق می‌شود (بارتون، ۱۹۹۸؛ مارتنس و دیگران، ۱۹۹۰؛ وودمن و هاردی، ۲۰۰۱). مجموعه یافته‌های پژوهشی به طور کلی نشان داده‌اند که رابطه اضطراب شناختی و بدنی با عملکرد، منفی است. در حالی که رابطه اعتماد به خود با عملکرد مثبت است (روبازا و بارتولی، ۲۰۰۷). اعتماد به خود پیش از مسابقه و در جریان مسابقه، تعیین‌کننده اضطراب رقابتی پایین است و غالباً با عملکرد بهتر همبستگی دارد (بشارت و پوربهلول، ۲۰۱۱؛ کرفت، مگیار، بکر و فلتز، ۲۰۰۳). اضطراب رقابتی، مخصوصاً در جایی که اعتماد به خود ضعیف باشد، عملکرد را به صورت منفی تحت تاثیر قرار می‌دهد (بشارت و پوربهلول، ۲۰۱۱؛ مارتیننت و فراند، ۲۰۰۷؛ هنتون، نل و ملالیو، ۲۰۰۸؛ هنتون، ملالیو و هال، ۲۰۰۴). یافته‌های پژوهش همچنین نشان داده‌اند که ورزشکاران برجسته نشانه‌های اضطراب‌شان را بیش از ورزشکاران غیربرجسته، تسهیل‌کننده<sup>۴</sup> تفسیر می‌کنند (مارتیننت و فراند، ۲۰۰۷).

مطالعه اضطراب رقابتی به دلیل تأثیر مستقیم و تهدیدکننده آن بر عملکرد و موفقیت ورزشی، از اهمیت مضاعف برخوردار است. اما چه عوامل و زمینه‌هایی اضطراب رقابتی را به وجود می‌آورند، آن را تشدید می‌کنند، و به متغیری تهدیدکننده (و نه

1. cognitive anxiety  
2. somatic anxiety

3. self-confidence  
4. facilitative

کمال‌گرایی دارای پیامدهای مثبت و کدام بُعد دارای پیامدهای منفی خواهد بود. پژوهش‌های انجام‌شده در مورد رابطه کمال‌گرایی و اضطراب رقابتی نشان داده‌اند که نگرانی در مورد اشتباهات و واکنش منفی به ناکامل بودن (از مؤلفه‌های کمال‌گرایی منفی) با اضطراب رقابتی رابطه مثبت دارد (استوبر، اوتو، پشک، بکر و استول، ۲۰۰۷؛ فروست و هندرسن، ۱۹۹۱؛ کویولا و دیگران، ۲۰۰۲؛ هال و دیگران، ۱۹۹۸). همچنین، ورزشکارانی که فقط برای کامل بودن تلاش می‌کنند اما نگران اشتباه کردن نیستند، اضطراب کمتر و اعتماد به خود بیشتری در مسابقات دارند (استوبر و دیگران، ۲۰۰۷) و این ترکیب با عملکرد بهتر مرتبط است (انشل و منصور، ۲۰۰۵). بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که برخی از جنبه‌های کمال‌گرایی مثبت، سودمند و سازش‌یافته‌اند و برخی دیگر منفی، زیان‌آور و سازش‌نیافته‌اند (انس و کوکس، ۲۰۰۲؛ چنگ، ۲۰۰۳). مطابق با شواهد موجود، می‌توان اضطراب رقابتی را به جنبه‌های منفی کمال‌گرایی، و به طور اختصاصی به واکنش منفی به ناکامل بودن نسبت داد. این شواهد، اهمیت تمایز جنبه‌های مثبت و منفی کمال‌گرایی در ورزشکاران را نشان می‌دهند. بر این اساس، می‌توان با استناد به یافته‌های موجود، فرضیه‌های پژوهش را به این شرح مطرح کرد: تلاش برای کامل بودن (کمال‌گرایی مثبت) با اضطراب شناختی و بدنی رابطه منفی و با اعتماد به خود رابطه مثبت دارد؛ واکنش منفی به ناکامل بودن (کمال‌گرایی منفی) با اضطراب شناختی و بدنی رابطه مثبت و با اعتماد به خود رابطه منفی دارد.

## روش

این پژوهش اکتشافی با بررسی همبستگی بین متغیرها در مورد ورزشکاران حرفه‌ای ورزش‌های مختلف در سطح کشور انجام شد. تعداد ۱۹۶ ورزشکار از فدراسیون‌های ورزشی کشتی، بسکتبال، والیبال، فوتبال، کاراته، تکواندو، شنا و ژیمناستیک به صورت داوطلب از آبان ۱۳۸۷ تا شهریور ۱۳۸۸ در این پژوهش شرکت کردند. شرکت‌کنندگان در پژوهش، ورزشکاران شهرهای مختلف ایران بودند و در مناسبت‌های مختلف ورزشی در شهر تهران مورد مطالعه قرار گرفتند. از

۱۹۷۸). بُعد نخست به عنوان کمال‌گرایی مثبت، سالم یا سازش‌یافته توصیف شده است و جنبه‌هایی از کمال‌گرایی را دربرمی‌گیرد که به تلاش‌های کمال‌گرایانه‌ای چون داشتن معیارهای شخصی عالی، وضع معیارهای دقیق برای عملکرد شخصی و تلاش برای کامل بودن مربوط می‌شود. این بُعد از کمال‌گرایی با شاخص‌های سازش‌یافتگی مناسب مانند عاطفه مثبت، بردباری و عملکرد تحصیلی بالا، سبک‌های مقابله کارآمد و سلامت جسمانی همبستگی دارد (استامف و پارکر، ۲۰۰۰؛ استوبر و اوتو، ۲۰۰۶؛ استوبر، هریس و مون، ۲۰۰۷؛ استوبر، کمپ و کوگ، ۲۰۰۸؛ بشارت، عسگری، علی‌بخشی و موحدی‌نسب، ۱۳۸۹؛ بشارت، نادعلی، زبردست و صالحی، ۱۳۸۷؛ بیلینگ، اسرایلی، اسمیت و آنتونی، ۲۰۰۳؛ فروست، هیمبرگ، هلت، ماتیا و نیوپایر، ۱۹۹۳؛ فلت، بسر، هویت و دیویس، ۲۰۰۷؛ مارتیننت و فراند، ۲۰۰۷؛ هریس، پیر و ماک، ۲۰۰۸). بُعد دوم به عنوان کمال‌گرایی منفی، ناسالم یا سازش‌نیافته توصیف شده است و جنبه‌هایی از کمال‌گرایی را دربرمی‌گیرد که با ارزشیابی‌های انتقادی از عملکرد شخصی، نگرانی در مورد اشتباهات و احساس تعارض بین انتظارات و دستاوردها مرتبط است. این بُعد از کمال‌گرایی با شاخص‌های سازش‌نیافته مانند افسردگی، اضطراب، تنیدگی و عاطفه منفی، سبک‌های مقابله ناکارآمد و بیماری‌های جسمانی همبستگی دارد (استوبر و اوتو، ۲۰۰۶؛ استوبر و دیگران، ۲۰۰۷، ۲۰۰۸؛ بشارت و دیگران، ۱۳۸۷، ۱۳۸۹؛ بیلینگ، اسرایلی و آنتونی، ۲۰۰۴؛ دانکلی، زاروف و بلنکشتین، ۲۰۰۳؛ سادارت و اسلنی، ۲۰۰۱؛ صابونچی و لاند، ۱۹۹۷؛ فلت و دیگران، ۲۰۰۷؛ مارتیننت و فراند، ۲۰۰۷؛ مولنر، رکر، کالپ و سادوا، ۲۰۰۶؛ هریس و دیگران، ۲۰۰۸). براساس یافته‌های پژوهش‌های روان‌شناختی و یافته‌های مقدماتی پژوهش‌های انجام‌شده در رابطه با ورزشکاران (انشل و منصور، ۲۰۰۵؛ فلت و هویت، ۲۰۰۵؛ گالد و دیگران، ۲۰۰۲؛ هال، ۲۰۰۶)، می‌توان پیش‌بینی کرد که ابعاد مثبت و منفی کمال‌گرایی به صورت متفاوت با اضطراب رقابتی رابطه دارند.

در روان‌شناسی ورزش، تمایز بین کمال‌گرایی مثبت و منفی از این نظر مهم است که مشخص می‌کند کدام بُعد

تلاش برای کامل بودن<sup>۳</sup> و واکنش منفی به ناکامل بودن<sup>۴</sup> را در مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از نمره یک (خیلی کم) تا نمره پنج (خیلی زیاد) می‌سنجد. حداقل و حداکثر نمره آزمودنی در هر یک از زیرمقیاس‌ها به ترتیب ۵ و ۲۵ است. ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس کمال‌گرایی رقابتی در چندین پژوهش بررسی و تایید شده است (بشارت، ۱۳۸۸ الف). برحسب یافته‌های مقدماتی، ضرایب آلفای کرونباخ هر یک از زیرمقیاس‌ها در مورد یک نمونه ۱۳۳ نفری از ورزشکاران سطوح و رشته‌های مختلف ورزشی به ترتیب ۰/۹۳ و ۰/۹۰ محاسبه شد که نشانه همسانی درونی<sup>۵</sup> خوب مقیاس است. ضرایب همبستگی بین نمره‌های ۵۴ نفر از نمونه مذکور در دو نوبت با فاصله دو تا چهار هفته به ترتیب در مورد تلاش برای کامل بودن ( $r=0/83$ ) و برای واکنش منفی به ناکامل بودن ( $r=0/78$ )، در سطح  $P<0/001$  معنادار بودند. روایی محتوایی<sup>۶</sup> مقیاس کمال‌گرایی رقابتی بر اساس داوری ۱۰ نفر از متخصصان روان‌شناسی و تربیت بدنی بررسی و ضرایب توافق کندال برای هر یک از زیرمقیاس‌های پرسشنامه به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۸۵ محاسبه شد. روایی همگرا<sup>۷</sup> و تشخیصی (افتراقی)<sup>۸</sup> مقیاس کمال‌گرایی رقابتی از طریق اجرای همزمان مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی<sup>۹</sup> (تری-شورت و دیگران، ۱۹۹۵)، مقیاس موفقیت ورزشی<sup>۱۰</sup> (بشارت، عباسی و شجاع‌الدین، ۱۳۸۱) و مقیاس سلامت روانی<sup>۱۱</sup> (ویت و ویر، ۱۹۸۳) در مورد آزمودنی‌ها محاسبه شد و در دامنه‌ای از همبستگی‌های مثبت و منفی معنادار از ۰/۶۳ تا ۰/۸۶ مورد تایید قرار گرفت (بشارت، ۱۳۸۸ الف).

**پرسشنامه چندبُعدی اضطراب رقابتی** (بشارت، ۱۳۸۸ ب). این پرسشنامه یک مقیاس ۱۵ ماده‌ای است که برای سنجش ابعاد مختلف اضطراب رقابتی در نمونه‌های جامعه ایرانی ساخته و هنجاریابی شده است. ماده‌های آزمون سه بُعد اضطراب رقابتی<sup>۱۲</sup> شامل اضطراب شناختی، اضطراب بدنی و اعتماد به خود را در مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از نمره

ورزشکاران خواسته شد مقیاس کمال‌گرایی رقابتی<sup>۱</sup> (CPS؛ بشارت، ۱۳۸۸ الف) و پرسشنامه چندبُعدی اضطراب رقابتی<sup>۲</sup> (MCAQ؛ بشارت، ۱۳۸۸ ب) را تکمیل کنند. تعداد ۲۳ شرکت‌کننده به دلیل پاسخ ناقص به پرسشنامه‌ها از تحلیل‌های آماری کنار گذاشته شدند و بدین ترتیب نمونه پژوهش به ۱۷۳ ورزشکار (۱۱۵ پسر و ۵۸ دختر) تقلیل یافت. میانگین سنی کل ورزشکاران ۲۳ سال با دامنه ۱۸ تا ۲۹ سال و انحراف استاندارد ۲/۸۵، میانگین سن ورزشکاران پسر ۲۳/۵ سال با دامنه ۱۹ تا ۲۹ سال و انحراف استاندارد ۲/۹۰ و میانگین سن ورزشکاران دختر ۲۲/۵ سال با دامنه ۱۸ تا ۲۸ سال و انحراف استاندارد ۲/۸۰ بود.

پس از تشریح هدف‌های پژوهش و هماهنگی‌های لازم با مسوولان فدراسیون‌ها و باشگاه‌های ورزشی فوق‌الذکر، ضمن ارائه توضیحاتی در زمینه ضرورت و اهمیت پژوهش و نحوه پاسخدهی به پرسش‌ها، از ورزشکاران خواسته شد که به پرسشنامه‌ها پاسخ دهند. این پژوهش در بازه زمانی بین آبان ۱۳۸۷ تا شهریور ۱۳۸۸ اجرا شد. محدودیت زمانی برای پاسخ به سوال‌ها مطرح نبود، اما حداکثر زمان لازم برای تکمیل پرسشنامه‌ها از ۳۰ دقیقه تجاوز نکرد. هدف این بود که ورزشکاران بدون تحت فشار قرار گرفتن از نظر زمان تکمیل پرسشنامه‌ها، با آرامش و دقت به سوال‌ها پاسخ دهند تا ضریب دقت و اعتبار پاسخ‌ها افزایش یابد. هیچ اجباری برای شرکت در پژوهش اعمال نشد و همه ورزشکاران به صورت داوطلب در پژوهش شرکت کردند. پرسشنامه‌ها روز قبل از مسابقات به صورت گروهی بین ورزشکاران توزیع، تکمیل و جمع‌آوری شد. برای تحلیل داده‌های پژوهش از شاخص‌ها و روش‌های آماری شامل فراوانی، درصد، میانگین، انحراف استاندارد، ضرایب همبستگی و تحلیل رگرسیون استفاده شد.

**مقیاس کمال‌گرایی رقابتی** (بشارت، ۱۳۸۸ الف). این مقیاس با ۱۰ ماده برای سنجش ابعاد مثبت و منفی کمال‌گرایی رقابتی در نمونه‌های جامعه ایرانی ساخته و هنجاریابی شده است. ماده‌های مقیاس آزمون دو بُعد کمال‌گرایی رقابتی شامل

1. Competitive Perfectionism Scale (CPS)
2. Multidimensional Competitive Anxiety Questionnaire (MCAQ)
3. striving for perfection
4. negative reaction to imperfection
5. internal consistency
6. content validity

7. convergent
8. discriminant
9. Positive and Negative Perfectionism Scale
10. Sport Achievement Scale
11. Mental Health Inventory
12. competitive anxiety

پرسشنامه چندبُعدی اضطراب رقابتی از طریق اجرای همزمان مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی، مقیاس موفقیت ورزشی و مقیاس سلامت روانی در مورد آزمودنی‌ها محاسبه شد و در دامنه‌ای از همبستگی‌های مثبت و منفی معنادار از ۰/۶۷ تا ۰/۸۸ مورد تایید قرار گرفت (بشارت، ۱۳۸۸ ب).

### یافته‌ها

جدول ۱ شاخص‌های آماری شرکت‌کنندگان در پژوهش را در مورد نمره‌های کمال‌گرایی و اضطراب رقابتی نشان می‌دهد. نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان دادند که تلاش برای کامل بودن (کمال‌گرایی مثبت) با اضطراب شناختی و بدنی ورزشکاران همبستگی منفی و با اعتماد به خود آنها همبستگی مثبت دارد. در مقابل، واکنش منفی به ناکامل بودن (کمال‌گرایی منفی) با اضطراب شناختی و بدنی ورزشکاران همبستگی مثبت و با اعتماد به خود آنها همبستگی منفی داشت (جدول ۲). این نتایج فرضیه‌های پژوهش را تایید می‌کنند.

یک (خیلی کم) تا نمره پنج (خیلی زیاد) می‌سجد. حداقل و حداکثر نمره آزمودنی در زیرمقیاس‌های سه‌گانه پرسشنامه به ترتیب ۵ و ۲۵ است. ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه چندبُعدی اضطراب رقابتی در چندین پژوهش تایید شده است (بشارت، ۱۳۸۸ ب). برحسب یافته‌های مقدماتی، ضرایب آلفای کرونباخ هر یک از زیرمقیاس‌ها در مورد یک نمونه ۱۳۳ نفری از ورزشکاران سطوح و رشته‌های مختلف ورزشی به ترتیب ۰/۹۰، ۰/۸۳ و ۰/۸۹ محاسبه شد که نشانه همسانی درونی خوب پرسشنامه است. ضرایب همبستگی بین نمره‌های ۵۴ نفر از نمونه مذکور در دو نوبت با فاصله دو تا چهار هفته به ترتیب برای اضطراب شناختی ( $r=0/81$ )، برای اضطراب بدنی ( $r=0/72$ )، و برای اعتماد به خود ( $r=0/77$ ) در سطح  $P<0/001$  معنادار بودند. روایی محتوایی پرسشنامه چندبُعدی اضطراب رقابتی بر اساس داوری ۱۰ نفر از متخصصان روان‌شناسی و تربیت بدنی بررسی و ضرایب توافق کندال برای هر یک از زیرمقیاس‌های پرسشنامه به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۸۱ و ۰/۸۲ محاسبه شد. روایی همگرا و تشخیصی (اقتراقی)

جدول ۱

میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های کمال‌گرایی و اضطراب رقابتی ورزشکاران

متغیر	ورزشکاران پسر		ورزشکاران دختر		کل ورزشکاران	
	SD	M	SD	M	SD	M
تلاش برای کامل بودن	۳/۳۷	۲۰/۵۷	۳/۴۷	۱۹/۸۱	۳/۴۱	۲۰/۳۱
واکنش منفی به ناکامل بودن	۳/۴۰	۱۵/۶۰	۲/۵۲	۱۶/۲۷	۳/۱۴	۱۵/۸۲
اضطراب شناختی	۳/۰۹	۱۲/۰۴	۲/۷۴	۱۳/۵۳	۳/۰۵	۱۲/۵۴
اضطراب بدنی	۳/۲۱	۱۵/۱۹	۲/۴۶	۱۶/۳۶	۳/۰۲	۱۵/۵۸
اعتماد به خود	۳/۶۸	۱۸/۷۴	۳/۷۲	۱۷/۸۲	۳/۷۱	۱۸/۴۳

جدول ۲

ضرایب همبستگی بین نمره ابعاد کمال‌گرایی و اضطراب رقابتی ورزشکاران

متغیر	تلاش برای کامل بودن	واکنش منفی به ناکامل بودن
اضطراب شناختی	-۰/۴۸	۰/۴۵
اضطراب بدنی	-۰/۴۷	۰/۵۳
اعتماد به خود	۰/۴۳	-۰/۵۲

$P<0/001$

اضطراب بدنی و اعتماد به خود به عنوان متغیرهای ملاک در معادله رگرسیون تحلیل شدند. نتایج تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون بین میانگین نمره مقیاس‌های کمال‌گرایی با اضطراب رقابتی در جدول ۳ ارائه شده‌اند.

سپس برای تعیین سهم هر یک از متغیرهای کمال‌گرایی مثبت و منفی در تبیین واریانس اضطراب امتحان ورزشکاران، مقیاس‌های تلاش برای کامل بودن و واکنش منفی به ناکامل بودن به عنوان متغیرهای پیش‌بین و اضطراب شناختی،

## جدول ۳

خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون مقیاس‌های اضطراب رقابتی بر ابعاد کمال‌گرایی ورزشکاران

متغیر	F	R	R <sup>2</sup>	SE	B	t
اضطراب شناختی	۴۵/۴۲*	۰/۵۹۰	۰/۳۴۸	۲/۴۸		
تلاش برای کامل بودن					۰/۳۸۸	-۵/۹۹۱*
واکنش منفی به ناکامل بودن					۰/۳۴۷	۵/۳۵۶*
اضطراب بدنی	۵/۳۹*	۰/۶۲۸	۰/۳۹۵	۲/۳۷		
تلاش برای کامل بودن					-۰/۳۴۳	-۵/۴۹۸*
واکنش منفی به ناکامل بودن					۰/۴۳۶	۶/۹۹۲*
اعتماد به خود	۴۸/۲۶*	۰/۶۰۲	۰/۳۶۲	۲/۹۸		
تلاش برای کامل بودن					۰/۳۰۳	۴/۷۳۰*
واکنش منفی به ناکامل بودن					-۰/۴۴۰	-۶/۸۶۷*

\*P&lt;۰/۰۰۱

(کمال‌گرایی مثبت) با اضطراب شناختی و بدنی ورزشکاران همبستگی منفی و با اعتماد به خود آنها همبستگی مثبت دارد. به عکس، واکنش منفی به ناکامل بودن (کمال‌گرایی منفی) با اضطراب شناختی و بدنی ورزشکاران همبستگی مثبت و با اعتماد به خود آنها همبستگی منفی داشت. تحلیل این نتایج نیز نشان دادند که ابعاد کمال‌گرایی می‌توانند تغییرات مربوط به اضطراب رقابتی ورزشکاران را پیش‌بینی کنند. این یافته‌ها که با نتایج پژوهش‌های قبلی (استوبر و دیگران، ۲۰۰۷؛ بشارت و پورپهلول، ۲۰۱۱؛ کرفت و دیگران، ۲۰۰۳؛ هنتون و دیگران، ۲۰۰۸) مطابقت می‌کنند، برحسب احتمالات زیر تبیین می‌شوند.

تلاش برای کامل بودن به عنوان یکی از ابعاد یا جنبه‌های کمال‌گرایی، گرچه بر معیارهای شخصی عالی و معیارهای دقیق برای عملکرد شخصی استوار است (استامف و پارکر، ۲۰۰۰؛ تری-شورت و دیگران، ۱۹۹۵؛ سادارت و اسلنی، ۲۰۰۱؛ همپچک، ۱۹۷۸)، به دلیل ویژگی‌های بهنجار و سازش‌یافته‌اش، زمینه‌های درون‌روانی مثبت مانند حرمت خود و اعتماد به خود را تقویت می‌کند (اسلنی، رایس، مبلی، تری و اشبی، ۲۰۰۱؛ پارکر، ۱۹۹۷؛ چنگ، چانگ و وانگ، ۱۹۹۹؛ رایس، اشبی و اسلنی، ۱۹۹۸؛ کویولا و دیگران، ۲۰۰۲) و احساسات شایستگی شخصی را افزایش می‌دهد. ورزشکاری که از این ویژگی مثبت کمال‌گرایی برخوردار باشد، با تکیه بر این احساسات می‌تواند از ظرفیت‌ها و توانمندی‌های خود برای به کارگیری فنون و مهارت‌های ورزشی استفاده کند. این

براساس نتایج جدول ۳، F مشاهده شده معنادار است (P<۰/۰۰۱) و ۳۴ درصد واریانس مربوط به اضطراب شناختی به وسیله ابعاد کمال‌گرایی تبیین می‌شود. ضرایب رگرسیون نشان می‌دهند که تلاش برای کامل بودن ( $\beta = -0/388$ )،  $t = -5/991$ ) و واکنش منفی به ناکامل بودن ( $\beta = 0/347$ )،  $t = 5/356$ ) می‌توانند واریانس اضطراب شناختی را به صورت معنادار تبیین کنند. نتایج مربوط به اضطراب بدنی نشان می‌دهند که F مشاهده شده معنادار است (P<۰/۰۰۱) و ۳۹ درصد واریانس مربوط به اضطراب بدنی به وسیله ابعاد کمال‌گرایی تبیین می‌شود. ضرایب رگرسیون نشان می‌دهند که تلاش برای کامل بودن ( $\beta = -0/343$ )،  $t = -5/498$ ) و واکنش منفی به ناکامل بودن ( $\beta = 0/436$ )،  $t = 6/992$ ) می‌توانند واریانس اضطراب بدنی را به صورت معنادار تبیین کنند. نتایج مربوط به اعتماد به خود نشان می‌دهند که F مشاهده شده معنادار است (P<۰/۰۰۱) و ۳۶ درصد واریانس مربوط به اعتماد به خود به وسیله ابعاد کمال‌گرایی تبیین می‌شود. ضرایب رگرسیون نشان می‌دهند که تلاش برای کامل بودن ( $\beta = 0/303$ )،  $t = 4/730$ ) و واکنش منفی به ناکامل بودن ( $\beta = -0/440$ )،  $t = -6/867$ ) می‌توانند واریانس اعتماد به خود را به صورت معنادار تبیین کنند.

## بحث

نتایج پژوهش نشان دادند که تلاش برای کامل بودن

مثبت (استامف و پارکر، ۲۰۰۰؛ استوبر و اوتو، ۲۰۰۶؛ استوبر و دیگران، ۲۰۰۷، ۲۰۰۸؛ بیلینگ و دیگران، ۲۰۰۳؛ فروست و دیگران، ۱۹۹۳؛ فلت و دیگران، ۲۰۰۷؛ مارتیننت و فراند، ۲۰۰۷؛ هریس و دیگران، ۲۰۰۸) تقویت می‌شود.

واکنش منفی به ناکامل بودن به عنوان یکی از ابعاد یا جنبه‌های منفی کمال‌گرایی، برخلاف جنبه‌های مثبت کمال‌گرایی، به دلیل ویژگی‌های نابهنجار و سازش‌نیافته‌اش، نگرانی‌های فرد از عدم تحقق معیارهای کمال‌گرایانه را پیوسته افزایش می‌دهد (استامف و پارکر، ۲۰۰۰؛ تری-شورت و دیگران، ۱۹۹۵؛ سادارت و اسلنی، ۲۰۰۱؛ هماچک، ۱۹۷۸). محصول و نتیجه مستقیم این شرایط نگران‌کننده، درماندگی و ناتوانی ورزشکار در استفاده از فنون و مهارت‌های ورزشی است. این درماندگی و ناتوانی از یک سو اضطراب رقابتی (شناختی و بدنی) را افزایش می‌دهد و از سوی دیگر اعتماد به خود ورزشکار را تضعیف می‌کند. براساس یافته پژوهش حاضر می‌توان دیدگاه منفی‌نگر و تک‌بعدی کمال‌گرایی را این‌طور تعدیل و تفسیر کرد که تنها این بُعد از کمال‌گرایی نابهنجار است و باعث افزایش اضطراب و تضعیف عملکرد می‌شود (انشل و منصور، ۲۰۰۵؛ فلت و هویت، ۲۰۰۵؛ هال، ۲۰۰۶)، اما بُعد مثبت کمال‌گرایی می‌تواند تأثیری سازنده بر روحیه فرد و عملکرد وی داشته باشد (گالد و دیگران، ۲۰۰۲).

واکنش منفی به ناکامل بودن از طریق تضعیف حرمت خود و اعتماد به خود (اسلنی و دیگران، ۲۰۰۱؛ پارکر، ۱۹۹۷؛ چنگ و دیگران، ۱۹۹۹؛ رایس و دیگران، ۱۹۹۸؛ کویولا و دیگران، ۲۰۰۲) احساس شایستگی و کفایت شخصی ورزشکار را کم می‌کند و باعث می‌شود که وی نتواند از ظرفیت‌ها و توانمندی‌های خود برای به کارگیری فنون و مهارت‌های ورزشی به خوبی استفاده کند. این وضعیت نامطلوب و تهدیدکننده، اضطراب رقابتی (شناختی و بدنی) را افزایش و اعتماد به خود را کاهش می‌دهد.

واکنش منفی به ناکامل بودن، همچنین از طریق ویژگی‌هایی مانند انتظارات غیرواقع‌بینانه، عدم پذیرش محدودیت‌های شخصی، انعطاف‌ناپذیری و احساس نارضایتی و ناخرسندی مستمر از عملکرد شخصی (اسلنی و اشبی، ۱۹۹۶؛

وضعیت آرمانی و مطلوب، با اضطراب رقابتی (شناختی و بدنی) کمتر و اعتماد به خود بیشتر مطابقت می‌کند. این تبیین با یافته‌های قبلی در تایید کمال‌گرایی به عنوان ویژگی نابهنجار و لازم برای تحقق عملکرد عالی (گالد و دیگران، ۲۰۰۲) مطابقت می‌کند. این تبیین در مقابل دیدگاهی قرار می‌گیرد که کمال‌گرایی را به طور کلی صفتی نابهنجار توصیف می‌کند و معتقد است که باعث تضعیف عملکرد می‌شود (انشل و منصور، ۲۰۰۵؛ فلت و هویت، ۲۰۰۵؛ هال، ۲۰۰۶). افزون بر آن، این یافته از دیدگاه ابعادی کمال‌گرایی حمایت می‌کند.

تلاش برای کامل بودن، همچنین از طریق ویژگی‌هایی مانند واقع‌بینی، پذیرش محدودیت‌های شخصی، انعطاف‌پذیری و احساس رضایت و خرسندی از عملکرد شخصی (اسلنی و اشبی، ۱۹۹۶؛ فروست و دیگران، ۱۹۹۳؛ هماچک، ۱۹۷۸؛ هویت و فلت، ۱۹۸۹) به ورزشکار کمک می‌کند تا با مهار و مدیریت شرایط مسابقه، اضطراب رقابتی را کاهش دهد. کاهش اضطراب رقابتی، از آنجا که مقدمات موفقیت ورزشی فرد را نیز فراهم می‌سازد، در یک چرخه و تعامل مثبت، قدرت ورزشکار در مهار و مدیریت شرایط مسابقه را تقویت می‌کند، اضطراب را بیش از پیش کاهش می‌دهد و سطح اعتماد به خود را بالا می‌برد.

تلاش برای کامل بودن به عنوان یک ویژگی مثبت کمال‌گرایی، به فرد کمال‌گرا این امکان را می‌دهد تا بتواند از تلاش‌های دشوار و طاقت‌فرسای خود لذت ببرد و احساس رضایت کند (هماچک، ۱۹۷۸). این نتیجه با یافته‌های پیشین که نشان داده‌اند ورزشکاران برجسته نشانه‌های اضطراب‌شان را بیش از ورزشکاران غیربرجسته، تسهیل‌کننده تفسیر می‌کنند (مارتیننت و فراند، ۲۰۰۷) مطابقت دارد. امکان تجربه رضایت و خشنودی از عملکرد شخصی، به ورزشکار کمک می‌کند تا با تمرکز و دقت بیشتر به اجرای فنون و مهارت‌های ورزشی بپردازد و احتمال موفقیت خود را افزایش دهد. این وضعیت، هم اعتماد به خود را در ورزشکار بالا می‌برد و هم اضطراب و نگرانی‌های معمول رقابت را کاهش می‌دهد و قابل مهار می‌سازد. این تبیین بر اساس همبستگی‌های تاییدشده کمال‌گرایی مثبت با شاخص‌های سازش‌یافتگی و عواطف

زمینه‌ی درمانگری‌های مبتنی بر پردازش شناختی اطلاعات و تنظیم عواطف نیز تزریق شوند و بر کارآمدی آنها بیافزایند. در سطح نظری، یافته‌های پژوهش حاضر می‌توانند هم نظریه‌های فعلی مربوط به کمال‌گرایی و اضطراب را از جهاتی تأیید کنند و هم پرسش‌ها و فرضیه‌های جدید در مورد رابطه‌ی ابعاد کمال‌گرایی با شکل‌های مختلف اضطراب را مطرح سازند. تأیید سازه کمال‌گرایی به عنوان یکی از عوامل تأثیرگذار بر اضطراب رقابتی، به ویژه در ورزش حرفه‌ای، گامی در جهت توسعه آسیب‌شناسی روانی در حوزه ورزش است.

پژوهش حاضر، به دلیل آنکه نخستین بار است در جامعه ورزشی ایران انجام می‌شود، نیازمند تکرار در نمونه‌های مختلف و تأییدهای تجربی بیشتر است. تا آن موقع، یافته‌های پژوهش باید با احتیاط تفسیر شوند. همین طور، نمونه پژوهش (گروهی از ورزشکاران داوطلب) و نوع پژوهش (همبستگی)، محدودیت‌هایی را در زمینه تعمیم یافته‌ها، تفسیرها و اسنادهای علت‌شناختی متغیرهای مورد بررسی مطرح می‌کنند، که باید در نظر گرفته شوند. به علاوه، مشکلات احتمالی مربوط به روایی ابزار مورد استفاده در این پژوهش را نباید از نظر دور داشت. تکرار پژوهش‌های مشابه به منظور آزمون تکرارپذیری نتایج و انجام مطالعات مشابه با روش‌های تجربی و آزمایشگاهی با هدف دستیابی به یافته‌های دقیق‌تر، پیشنهاد می‌شود.

## منابع

- بشارت، م. ع. (۱۳۸۸الف). ساخت و هنجاریابی مقیاس کمال‌گرایی رقابتی. گزارش پژوهشی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران.
- بشارت، م. ع. (۱۳۸۸ب). ساخت و هنجاریابی پرسشنامه چندبعدی اضطراب رقابتی. گزارش پژوهشی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران.
- بشارت، م. ع.، عباسی، غ. ر. و شجاع‌الدین، ص. (۱۳۸۱). بررسی رابطه‌ی بین عزت نفس و موفقیت ورزشی در فوتبالیست‌ها و کشتی‌گیران. حرکت، ۱۲، ۴۴-۳۱.
- بشارت، م. ع.، عسگری، ع.، علی‌بخشی، س. ز. و موحدی‌نسب، ع. ا. (۱۳۸۹). کمال‌گرایی و سلامت جسمانی: اثر واسطه‌ای

بالت، ۱۹۹۵؛ فروست و دیگران، ۱۹۹۰، ۱۹۹۳؛ کوین و اوگلس، ۱۹۹۳؛ هماچک، ۱۹۷۸؛ هویت و فلت، ۱۹۸۹) قدرت مهار و مدیریت شرایط مسابقه را در ورزشکار تضعیف می‌کند و اضطراب رقابتی را افزایش می‌دهد. افزایش اضطراب رقابتی و ضعف مدیریت شرایط مسابقه در یک چرخه و تعامل منفی، علاوه بر تاثیرات زیان‌بخش بر یکدیگر، اعتماد به خود ورزشکار را نیز کاهش می‌دهند.

واکنش منفی به ناکامل بودن به عنوان یک ویژگی منفی کمال‌گرایی، باعث می‌شود که فرد کمال‌گرا نتواند از تلاش‌های دشوار و طاقت‌فرسای خود لذت ببرد و احساس رضایت کند (هماچک، ۱۹۷۸). این ناراضی‌تی، تمرکز و دقت ورزشکار را در اجرای فنون و مهارت‌های ورزشی برهم می‌زند و احتمال شکست و ناکامی را افزایش می‌دهد. این وضعیت، هم اضطراب و نگرانی‌های رقابت را افزایش می‌دهد و هم به اعتماد ورزشکار به خود و شایستگی‌هایش آسیب می‌رساند. این تبیین بر اساس همبستگی‌های تاییدشده کمال‌گرایی منفی با شاخص‌های ناسازگاری و عواطف منفی (استوبر و اوتو، ۲۰۰۶؛ استوبر و دیگران، ۲۰۰۷، ۲۰۰۸؛ بیلینگ، اسرایلی و آنتونی، ۲۰۰۴؛ دانکلی و دیگران، ۲۰۰۳؛ سادارت و اسلنی، ۲۰۰۱؛ صابونچی و لاند، ۱۹۹۷؛ فلت و دیگران، ۲۰۰۷؛ مارتیننت و فراند، ۲۰۰۷؛ مولنر و دیگران، ۲۰۰۶؛ هریس و دیگران، ۲۰۰۸) نیز تقویت می‌شود. بر این اساس، می‌توان نتیجه‌گیری کرد که کمال‌گرایی منفی، برعکس کمال‌گرایی مثبت، تأثیر تصدیق‌کننده و ناتوان‌ساز بر عملکرد دارد. این تاثیرگذاری از طریق افزایش اضطراب (و در این پژوهش خاص، اضطراب رقابتی) بر عملکرد اعمال می‌شود.

به طور خلاصه، نتایج این پژوهش نشان دادند که کمال‌گرایی در دو جهت مثبت و منفی تغییرات مربوط به اضطراب رقابتی را پیش‌بینی می‌کند. بر این اساس می‌توان به دو دسته پیامد عملی و نظری پژوهش حاضر اشاره کرد. در سطح عملی، به ویژه بالینی، تهیه برنامه‌های آموزشی مهارت‌های شناختی و عاطفی، می‌تواند همزمان ویژگی‌های مثبت و منفی کمال‌گرایی را تحت تاثیر قرار دهند. این برنامه‌ها می‌توانند به چارچوب برنامه‌های مداخله‌ای موجود در



(pp. 125-144). Washington, DC: American Psychological Association.

**Cheng, S. K., Chong, G. H., & Wong, C. W. (1999).** Chinese Frost Multidimensional Perfectionism Scale: A validation and prediction of self-esteem and psychological distress. *Journal of Clinical Psychology, 55*, 1051-1061.

**Coen, S. P., & Ogles, B. M. (1993).** Psychological characteristics of the obligatory runner: A critical examination of the anorexia analogue hypothesis. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 15*, 338-354.

**Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003).** The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 25*, 44-65.

**Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2003).** Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 234-252.

**Enss, M. W., & Cox, B. J. (2002).** The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis. In G. Flett & P. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 33-62). Washington, DC: American Psychological Association.

**Flett, G. L., Besser, A., Hewitt, P. L., & Davis, R. A. (2007).** Perfectionism, silencing the self, and depression. *Personality and Individual Differences, 43*, 1211-1222.

**Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002).** *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. Washington, DC: American Psychological Association.

عواطف مثبت و منفی. فصلنامه روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی، ۲۶، ۱۳۶-۱۲۳.

بشارت، م. ع.، نادعلی، ح.، زبردست، ع. و صالحی، م. (۱۳۸۷). کمال‌گرایی و سبک‌های مقابله با تنیدگی. فصلنامه روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی، ۱۷، ۱۸-۷.

**Anshel, M. H., & Mansouri, H. (2005).** Influences of perfectionism on motor performance, affect, and causal attributions in response to critical information feedback. *Journal of Sport Behavior, 28*, 99-124.

**Besharat, M. A., & Pourbohloul, S. (2011).** Moderating effects of self-confidence and sport self-efficacy on the relationship between competitive anxiety and sport performance. *Psychology, 7*, 760-765.

**Bieling, P. J., Israeli, A. L., & Antony, M. M. (2004).** Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences, 36*, 1373-1385.

**Bieling, P. J., Israeli, A. L., Smith, J., & Antony, M. M. (2003).** Making the grade: The behavioral consequences of perfectionism in the classroom. *Personality and Individual Differences, 35*, 163-178.

**Blatt, S. J. (1995).** The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist, 50*, 1003-1020.

**Burton, D. (1998).** Measuring competitive state anxiety. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 129-148). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

**Chang, E. C. (2003).** On the perfectibility of the individual: Going beyond the dialectic of good versus evil. In E. C. Chang & L. J. Sanna (Eds.), *Virtue, vice, and personality: The complexity of behavior*

- Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Hall, R. (2004).** Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 477-495.
- 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.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1989).** The multi-dimensional perfectionism scale: Development and validation. *Canadian Psychology*, 30, 339-347.
- 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.
- Jones, G. (1995).** More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology*, 86, 449-478.
- Koivula, N., Hassmen, P., & Fallby, J. (2002).** Self-esteem and perfectionism in elite athletes: Effects on competitive anxiety and self-confidence. *Personality and Individual Differences*, 32, 865-875.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990).** *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martinet, G., & Ferrand, C. (2007).** A cluster analysis of precompetitive anxiety: Relationship with perfectionism and trait anxiety. *Personality and Individual Differences* 43, 1676-1686.
- Molnar, D. S., Reker, D. L., Culp, N. A., & Sadava, S. W. (2006).** A mediated model of perfectionism, affect, and physical health. *Journal of Research in*
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2005).** The perils of perfectionism in sport and exercise. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 14-18.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993).** A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14, 119-126.
- Frost, R. O., & Henderson, K. J. (1991).** Perfectionism and reaction to athletic competition. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 323-335.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990).** The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002).** Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.
- Hall, H. K. (2006).** Perfectionism: A hallmark quality of world class performers or a psychological impediment to athletic development? In D. Hackfort, & G. Tenenbaum (Eds.), *Essential processes for attaining peak performance* (Vol. I, pp. 178-211). Oxford, UK: Meyer & Meyer.
- Hall, H. K., Kerr, A. W., & Matthews, J. (1998).** Precompetitive anxiety in sport: The contribution of achievement goals and perfectionism. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 94-217.
- Hamachek, D. E. (1978).** Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27-33.
- Hanton, S., Neil, R., & Mellalieu, S. D. (2008).** Recent developments in competitive anxiety direction and competition stress research. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1, 45-57.

- tionism and feelings of pride, shame, and guilt following success and failure. *Personality and Individual Differences*, 44, 1506-1516.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006).** Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295-319.
- Stoeber, J., Otto, K., Pescheck, E., Becker, C., & Stoll, O. (2007).** Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection. *Personality and Individual Differences*, 42, 959-969.
- Stumpf, H., & Parker, W. D. (2000).** A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Personality and Individual Differences*, 28, 837-852.
- Suddarth, B. H., & Slaney, R. B. (2001).** An investigation of the dimensions of perfectionism in college students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34, 157-165.
- Terry-short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., & Dewey, M. E. (1995).** Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 18, 663-668.
- Veit, C. T., & Ware, J. E. (1983).** The structure of psychological distress and well-being in general population. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 730-742.
- Woodman, T., & Hardy, L. (2001).** Stress and anxiety. In R. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (2nd ed., pp. 290-318). New York: Wiley.
- Personality*, 40, 482-500.
- Parker, W. D. (1997).** An empirical typology of perfectionism in academically talented children. *American Educational Research Journal*, 34, 545-562.
- Rice, K. G., Ashby, J. S., & Slaney, R. B. (1998).** Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 304-314.
- Rice, K. G., & Preusser, K. J. (2002).** The Adaptive/Maladaptive Perfectionism Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34, 210-222.
- Robazza, C., & Bortoli, L. (2007).** Perceived impact of anger and anxiety on performance in rugby players. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 875-890.
- Saboonchi, F., & Lundh, L. G. (1997).** Perfectionism, self-consciousness, and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 22, 921-928.
- Slaney, R. B., & Ashby, J. S. (1996).** Perfectionists: Study of a criterion group. *Journal of Counseling and Development*, 74, 393-398.
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. (2001).** The Revised Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34, 130-145.
- Stoeber, J., Harris, R. A., & Moon, P. S. (2007).** Perfectionism and the experience of pride, shame, and guilt: Comparing healthy perfectionists, unhealthy perfectionists, and non-perfectionists. *Personality and Individual Differences*, 43, 131-141.
- Stoeber, J., Kempe, T., & Keogh, E. J. (2008).** Facets of self-oriented and socially prescribed perfec-