

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه صنعتی شاهرود

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

گرایش مدیریت ورزشی

پایان نامه کارشناسی ارشد

ارتباط بین کمال گرایی مثبت، شادکامی و عملکرد ورزشی ادراک شده
دانش آموزان

دانشجو: محمد پور جاوید

استاد راهنما:

دکتر حسن بحر العلوم

استاد مشاور:

دکتر رضا حسینی نیا

بهمن ۱۳۹۴



مدیریت تحصیلات تکمیلی

فرم شماره (۶)

باسمه تعالی

شماره:

تاریخ:

ویرایش:

فرم صورت جلسه دفاع از پایان نامه تحصیلی دوره کارشناسی ارشد

با تأییدات خداوند متعال و با استعانت از حضرت ولی عصر (عج) نتیجه ارزیابی جلسه دفاع از پایان نامه کارشناسی ارشد خانم / آقای محمد پور جاوید به شماره دانشجویی ۹۲۰۳۷۳۴ رشته تربیت بدنی گرایش مدیریت ورزشی تحت عنوان "ارتباط بین کمال گرایی مثبت، شادکامی و عملکرد ورزشی ادراک شده دانش آموزان" که در تاریخ ۹۴/۱۱/۲۸ با حضور هیأت محترم داوران در دانشگاه شاهرود برگزار گردید به شرح ذیل اعلام می گردد:

| | | |
|--|------------------------------------|--------------------------------|
| قبول (با درجه : _____ امتیاز : _____) <input type="checkbox"/> | دفاع مجدد <input type="checkbox"/> | مردود <input type="checkbox"/> |
|--|------------------------------------|--------------------------------|

۲- بسیار خوب (۱۸ - ۱۸/۹۹)

۱- عالی (۱۹ - ۲۰)

۴- قابل قبول (۱۴ - ۱۵/۹۹)

۳- خوب (۱۶ - ۱۷/۹۹)

۵- نمره کمتر از ۱۴ غیر قابل قبول

| امضاء | مرتبه علمی | نام و نام خانوادگی | عضو هیأت داوران |
|-------|------------|------------------------|---------------------------------|
| | | دکتر حسن بحر العلوم | ۱- استاد راهنما |
| | | دکتر سید رضا حسینی نیا | ۲- استاد مشاور |
| | | دکتر علی یونسیان | ۳- نماینده شورای تحصیلات تکمیلی |
| | | دکتر رضا اندام | ۴- استاد ممتحن |
| | | دکتر هادی باقری | ۵- استاد ممتحن |

رئیس دانشکده : امضاء

به پاس عاطفه سرشار و گرمای امید بخش وجودشان که هر لحظه، وجودم را از چشمه سار پر از عشق چشانشان

سیراب میکنند

به پاس قلب های بزرگ و مهر آسمانی شان که آرام بخش آلام زمینی ام است

و به پاس محبت های بی دریغ و سجده می ایثارشان که گل محبت را در وجودم پرورانده است

ماحصل آموخته هایم را تقدیم می کنم به پدر و مادر عزیزم

آنان که اسوه مهر و محبتند...

آنان که معنی عشق و سخاوتند...

آنان که کوهی از صبر و استقامتند...

سپاس و ستایش شایان نثار از دستان که با لطف بی‌متش، درهای علم را بر ما گشود و عمری و فرصتی عطا فرمود تا بدان، این پیمان نامه را به اتمام برسانیم.

و سپاس بی پایان از استاد فرهیخته؛ جناب آقای دکتر حسن بحر العلوم

که با کرامتی چون خورشید، سرزمین دل را روشنی بخشید و گلشن سراسی علم و دانش را بار بار به نمانی های کار ساز و سازنده بارور ساختند.

و با تقدیر و تشکر شایسته از استاد ارجمند؛ جناب آقای دکتر سید رضا حسینی نیا

که با شور و مشاوره امی بی نظیر، همراه با نکته های دلایز و گفته های بلند، همواره راه گشای نگارنده در اتمام و تکمال پیمان نامه بوده اند.

و سپاس بیکران از استاد فاضل و اندیشمند؛ جناب آقای دکتر رضا اندام

که در کمال سعه صدر، با حسن خلق و فروتنی، از بیج گلی در این عرصه بر من دریغ ننمودند و از محضر پر فیض تدریسیشان، بهره برده ام.

و همچنین از محضر ارزشمند پدر و مادر عزیزم

که هر چه آموختم در مکتب عشقشان بوده و همدلی و همراهیشان، آرامش روحی و آسایش فکریم را فراهم نموده تا پیمان نامه ام را به اتمام برسانم؛

پاسکزاری می نمایم.

تعهد نامه

اینجانب **محمد پورجاوید** دانشجوی دوره کارشناسی ارشد رشته مدیریت ورزشی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه شاهرود، نویسنده پایان نامه با عنوان "ارتباط کمال گرایی مثبت، شادکامی و عملکرد ورزشی ادراک شده دانش آموزان" تحت راهنمایی جناب آقای **دکتر حسن بحر العلوم** متعهد می شوم.

- تحقیقات در این پایان نامه توسط اینجانب انجام شده است و از صحت و اصالت برخوردار است.
- در استفاده از نتایج پژوهشهای محققان دیگر به مرجع مورد استفاده استناد شده است.
- مطالب مندرج در پایان نامه تاکنون توسط خود یا فرد دیگری برای دریافت هیچ نوع مدرک یا امتیازی در هیچ جا ارائه نشده است.
- کلیه حقوق معنوی این اثر متعلق به دانشگاه شاهرود می باشد و مقالات مستخرج با نام « دانشگاه شاهرود » و یا « Shahrood University » به چاپ خواهد رسید.
- حقوق معنوی تمام افرادی که در به دست آمدن نتایج اصلی پایان نامه تأثیرگذار بوده اند در مقالات مستخرج از پایان نامه رعایت می گردد.
- در کلیه مراحل انجام این پایان نامه ، در مواردی که از موجود زنده (یا بافتهای آنها) استفاده شده است ضوابط و اصول اخلاقی رعایت شده است.
- در کلیه مراحل انجام این پایان نامه، در مواردی که به حوزه اطلاعات شخصی افراد دسترسی یافته یا استفاده شده است اصل رازداری ، ضوابط و اصول اخلاق انسانی رعایت شده است

تاریخ: ۹۴/۱۱/--

امضای دانشجو

مالکیت نتایج و حق نشر

- کلیه حقوق معنوی این اثر و محصولات آن (مقالات مستخرج، کتاب، برنامه های رایانه ای، نرم افزار ها و تجهیزات ساخته شده است) متعلق به دانشگاه شاهرود می باشد. این مطلب باید به نحو مقتضی در تولیدات علمی مربوطه ذکر شود.
- استفاده از اطلاعات و نتایج موجود در پایان نامه بدون ذکر مرجع مجاز نمی باشد.

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی ارتباط بین شادکامی، کمال‌گرایی مثبت و عملکرد ورزشی ادراک شده دانش‌آموزان پسر شرکت‌کننده در اولین دوره المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای بود. روش پژوهش توصیفی و از نوع مطالعات همبستگی بود. جامعه آماری این تحقیق را کلیه دانش‌آموزان پسر خراسان رضوی (متوسطه دوم) شرکت‌کننده در المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای ($N=157,537$) تشکیل دادند که بر اساس جدول مورگان، ۳۷۰ نفر به صورت خوشه‌ای تصادفی از شهرهای مشهد، فریمان، خواف، سبزوار، تربت حیدریه، نیشابور، رشتخوار، تبادکان، کاشمر و سرخس به عنوان نمونه انتخاب شدند و پرسشنامه‌های ویژگی‌های فردی، عملکرد ورزشی ادراک شده تیم گلن (۲۰۰۳)، شادی لیبومیرسکی (۱۹۹۱) و کمال‌گرایی چندبعدی در ورزش گتوالز و دان (۲۰۰۹) را تکمیل کردند. روایی پرسشنامه‌ها توسط ده نفر از متخصصان مدیریت ورزشی، روانشناسان، معلمان تربیت‌بدنی و دانش‌آموزان ورزشکار مورد تأیید قرار گرفت و پایایی آنها با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۲، ۰/۷۶ و ۰/۸۰ تعیین شد. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون‌های آماری توصیفی و استنباطی (آزمون‌های همبستگی پیرسون و ضرایب رگرسیون) در سطح معناداری $\alpha \leq 0/05$ استفاده شد.

یافته‌ها نشان دادند که عامل کمال‌گرایی مثبت بر عملکرد ورزشی ادراک شده مؤثر است. به طوریکه کمال‌گرایی مثبت ۳۵/۷٪، عملکرد ورزشی ادراک شده را پیش‌بینی کرد. اما شادکامی تأثیر معناداری بر عملکرد ورزشی نداشت. کمال‌گرایی مثبت ($r=0/358$ و $p=0/001$) رابطه مثبت و معناداری با عملکرد ورزشی ادراک شده داشت. علاوه بر این بین کمال‌گرایی مثبت و شادکامی ($r=0/230$ و $p=0/001$) نیز رابطه مثبت و معناداری وجود داشت. با توجه به اهمیت پیشرفت در عملکرد ورزشی، مربیان می‌توانند با توجه کردن به متغیرهای مرتبط با عملکرد ورزشی از جمله شادکامی و کمال‌گرایی مثبت آن را بهبود بخشند.

واژه‌های کلیدی: کمال‌گرایی مثبت، شادکامی، عملکرد ورزشی ادراک شده، المپیاد ورزشی درون-مدرسه‌ای

فصل اول: طرح پژوهش

| | |
|--|----|
| ۱-۱ مقدمه | ۲ |
| ۲-۱ بیان مسئله | ۴ |
| ۳-۱ ضرورت و اهمیت تحقیق | ۸ |
| ۴-۱ اهداف تحقیق | ۱۱ |
| ۱-۴-۱ هدف کلی | ۱۱ |
| ۲-۴-۱ اهداف اختصاصی | ۱۱ |
| ۵-۱ فرضیه‌های تحقیق | ۱۲ |
| ۶-۱ پیش فرض‌های تحقیق | ۱۲ |
| ۷-۱ محدودیت‌های تحقیق | ۱۲ |
| ۱-۷-۱ محدودیت‌های قابل کنترل | ۱۲ |
| ۲-۷-۱ محدودیت‌های غیر قابل کنترل | ۱۳ |
| ۸-۱ تعریف واژه‌ها و اصطلاحات تحقیق | ۱۳ |

فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه تحقیق

| | |
|--------------------------------------|----|
| ۱-۲ مقدمه | ۱۶ |
| ۲-۲ مبانی نظری کمال‌گرایی مثبت | ۱۶ |
| ۱-۲-۲ کمال‌گرایی کلی | ۱۶ |
| ۲-۲-۲ ابعاد کمال‌گرایی | ۱۷ |
| ۳-۲-۲ کمال‌گرایی مثبت | ۱۹ |

| | |
|----|--|
| ۲۰ | ۴-۲-۲ ابعاد کمال‌گرایی مثبت |
| ۲۱ | ۵-۲-۲ ویژگی‌های کمال‌گرایی در ورزش |
| ۲۳ | ۳-۲ مبانی نظری شادکامی |
| ۲۵ | ۱-۳-۲ تعریف شادکامی |
| ۲۷ | ۲-۳-۲ اجزاء اساسی شادکامی |
| ۲۷ | ۳-۳-۲ انواع شادکامی |
| ۲۸ | ۴-۳-۲ دو دیدگاه اصلی در ارتباط با شادکامی |
| ۲۹ | ۵-۳-۲ شادکامی و موفقیت |
| ۲۹ | ۶-۳-۲ عوامل مؤثر بر شادمانی |
| ۳۴ | ۴-۲ مبانی نظری عملکرد ورزشی |
| ۳۴ | ۱-۴-۲ عملکرد ورزشی و مدیریت آن |
| ۳۶ | ۲-۴-۲ عوامل تاثیرگذار در پیشرفت عملکرد ورزشی |
| ۳۷ | ۳-۴-۲ عوامل روانشناختی عملکرد ورزشی |
| ۳۷ | ۵-۲ پیشینه تحقیق |
| ۴۷ | ۶-۲ جمع بندی |

فصل سوم: روش‌شناسی تحقیق

| | |
|----|-------------------------------|
| ۵۰ | ۱-۳ مقدمه |
| ۵۰ | ۲-۳ نوع تحقیق |
| ۵۰ | ۳-۳ جامعه و نمونه آماری |
| ۵۰ | ۴-۳ ابزار تحقیق |
| ۵۲ | ۵-۳ روایی و پایایی |
| ۵۲ | ۶-۳ روش اجرای تحقیق |
| ۵۳ | ۷-۳ روش‌های آماری تحقیق |

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل یافته‌های تحقیق

| | | |
|-----|------------------------------|----|
| ۱-۴ | مقدمه | ۵۶ |
| ۲-۴ | توصیف آزمودنی‌های تحقیق | ۵۶ |
| ۳-۴ | آزمون فرض نرمال بودن متغیرها | ۵۸ |
| ۴-۴ | آزمون فرضیه‌های تحقیق | ۵۹ |

فصل پنجم: بحث و نتیجه‌گیری

| | | |
|-------|---------------------|----|
| ۱-۵ | مقدمه | ۶۶ |
| ۲-۵ | خلاصه پژوهش | ۶۶ |
| ۳-۵ | بحث و نتیجه‌گیری | ۷۰ |
| ۴-۵ | پیشنهاد‌های تحقیق | ۷۷ |
| ۱-۴-۵ | پیشنهاد‌های کاربردی | ۷۷ |
| ۲-۴-۵ | پیشنهاد‌های پژوهشی | ۷۸ |
| منابع | | ۷۹ |
| پیوست | | ۹۳ |

فهرست جداول

صفحه

عنوان

-
- جدول (۱-۳): زیر مقیاس‌ها و سؤالات پرسشنامه کمال‌گرایی مثبت ۵۱
- جدول (۱-۴): ویژگی‌های جمعیت‌شناختی آزمودنی‌های تحقیق ۵۷
- جدول (۲-۴): نتایج آزمون چولگی و کشیدگی ۵۸
- جدول (۳-۴): نتایج تحلیل رگرسیون نقش کمال‌گرایی مثبت و شادکامی بر عملکرد ورزشی ۶۰
- جدول (۴-۴): ضرایب رگرسیونی تأثیر کمال‌گرایی مثبت و شادکامی بر عملکرد ورزشی ۶۰
- جدول (۵-۴): آزمون همبستگی، ارتباط بین کمال‌گرایی مثبت و عملکرد ورزشی ۶۱
- جدول (۶-۴): آزمون همبستگی، ارتباط بین خرده مقیاس‌های کمال‌گرایی مثبت و عملکرد ورزشی ۶۲
- جدول (۷-۴): آزمون همبستگی، ارتباط بین شادکامی و عملکرد ورزشی ۶۳
- جدول (۸-۴): آزمون همبستگی، ارتباط بین کمال‌گرایی مثبت و شادکامی ۶۴

فهرست پیوست ها

| صفحه | عنوان |
|---------|--|
| ۹۴..... | پیوست (الف)، پرسشنامه ویژگی‌های جمعیت شناختی |
| ۹۵..... | پیوست (ب)، پرسشنامه عملکرد ورزشی ادراک شده |
| ۹۶..... | پیوست (ج)، پرسشنامه کمال‌گرایی مثبت در ورزش |
| ۹۷..... | پیوست (د)، پرسشنامه شادی ذهنی |

فصل اول

طرح تحقیق

بهبود ورزش در مدارس، نه تنها موجب سلامت روح و جسم فراگیران می‌شود، بلکه نشاط جامعه و بهبود عملکرد تحصیلی فراگیران در سایر زمینه‌ها را نیز به همراه دارد. امروزه، عملکرد دانش‌آموزان در زمینه‌ی ورزش و فعالیت‌های جسمانی مقوله‌ای مهم و مورد توجه دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت است (۱). با توجه به سطح مسابقات ورزشی در عرصه‌های بین‌المللی، می‌توان دریافت که نقش عوامل روان‌شناختی در توانمندی‌های ورزشی بسیار مهم و قابل توجه است (۲). چرا که در رابطه با موفقیت ورزشی، مطالعات معلوم ساخته‌اند که متغیرهای روان‌شناختی زیادی می‌توانند دخیل باشند (۳). از این رو روان‌شناسان ورزشی، به عملکرد ورزشی ورزشکاران از طریق اجرا و استفاده از روش‌های روانی توجه دارند (۴).

یکی از این متغیرها، شادکامی است که غالباً با کارکرد مطلوب و سلامت روانی همراه است (۵). شادکامی، ادراک تنیدگی را کاهش و توانایی شخص را برای کار و فعالیت افزایش می‌دهد (۶). در گذشته روانشناسی بیشتر بر هیجانات منفی مثل اضطراب و افسردگی تمرکز می‌کرد تا بر هیجانات مثبت از قبیل شادکامی و رضایت از زندگی (۷) لکن در چند دهه‌ی اخیر، علاقه‌ی بسیاری از محققین و نویسندگان به سوی لذت، شادمانی و رضایت از زندگی معطوف گردیده است (۸). روان‌شناسان علاقمند به حیطة روان‌شناسی مثبت‌نگر، توجه خود را بر منابع بالقوه احساس‌های مثبت، نظیر احساس شادکامی متمرکز کرده‌اند (۹).

تجارب عاطفی مثبت نه تنها به بهزیستی شخصی، بلکه به رشد و تکامل شخصی نیز کمک می‌کند. هیجان‌های مثبت مجموعه فکر و عمل آنی را گسترش می‌دهد. این گستردگی مجموعه فکر و عمل فرصت‌هایی را برای به وجود آوردن تدابیر شخصی با دوام فراهم می‌کند (۱۰).

رجاس^۱ (۲۰۰۷) شادکامی را مجموعه‌ای از عواطف و ارزیابی شناختی از زندگی تعریف کرده است و درجه‌ای از کیفیت زندگی افراد می‌داند که به طور کلی مثبت ارزیابی می‌کنند (۱۱). پژوهش‌ها نشان می‌دهد که افراد شاد، به علت استفاده از استراتژی‌های کارآمدتر، تصمیم‌گیری‌های موثرتری نیز در زندگی دارند (۱۲).

¹ Rojas

کمال‌گرایی نیز به عنوان یک متغیر روانشناختی در ورزشکاران به طور عمده، ساختاری سالم و بهنجار دارد. در این نوع کمال‌گرایی، مکانیسم‌های عقلانی در تعیین معیارها و اهداف فعالند. در این مکانیسم، کانون توجه از خصومت و عصبانیت به سماجت و پشتکار تغییر می‌یابد؛ از این رو ورزشکاران برای موفقیت در ورزش کمتر به جنبه‌های نگران‌کننده‌ی آن توجه می‌کنند. کمال‌گرایی مثبت (بهنجار) در واقع نوعی سازوکار دفاعی رشدیافته است که به شیوه‌ی سازش‌یافته، بهنجار و کارآمد عمل می‌کند و باعث موفقیت افراد می‌شود (۱۳).

گرچه نویسندگان تمایل داشتند در ابتدا بر جوانب منفی و مخرب سازه کمال‌گرایی تأکید کنند اما اخیراً علاقه زیادی به توجه بر ابعاد مثبت و سازگار آن شکل گرفته است (۱۴). بعدی از کمال‌گرایی که با عنوان کمال‌گرایی بهنجار، انطباقی یا کمال‌گرایی استانداردهای فردی شناخته می‌شود، با ویژگی‌هایی همچون استانداردهای فردی سطح بالا در مورد توانایی‌های فردی، انتظار بالا از عملکرد فردی و اهداف بسیار بالا شناخته می‌شود و با ویژگی‌های سبک‌های مقابله‌ای فعال و مؤثر، اعتماد به نفس بالا و پیشرفت رابطه مثبت دارد (۱۵).

در سال تحصیلی ۱۳۹۴-۱۳۹۳ برای اولین بار، المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای در مدارس سراسر کشور با توجه به علایق دانش‌آموزان و امکانات مدارس، ویژگی‌ها و شرایط اقلیمی منطقه و مناسبت‌های خاص توسط آموزش و پرورش به مرحله اجرا گذاشته شد. از آنجایی که مربیان و ورزشکاران به دنبال بهترین عملکرد در مسابقات مختلف مثل المپیادها هستند و در این بین توجه به مسائل روانشناسی از جمله شادکامی و کمال‌گرایی مثبت از اهمیت دوچندانی برخوردار است لذا در این تحقیق سعی بر آن شده تا رابطه بین شادکامی، کمال‌گرایی مثبت و عملکرد ورزشی مورد بررسی قرار گیرد.

۱-۲ بیان مسئله

آموزش و پرورش به عنوان یک نهاد اجتماعی، نقش مهمی در رشد و پیشرفت هر جامعه دارد. به طوری که ارتقاء سطح فرهنگی، سیاسی، اجتماعی و ورزشی هر جامعه، نیازمند توجه به آموزش و پرورش و برنامه‌ریزی مناسب و توسعه‌ی کمی و کیفی آن است. از این رو می‌توان با توسعه‌ی فعالیت‌های تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس، علاوه بر سطح توانایی‌های جسمانی و روانی، بلوغ فکری و عقلی دانش‌آموزان را نیز افزایش داد که پیامد آن کاهش تنش‌های روانی و جسمانی است (به نقل ۱۶) به همین منظور معاونت تربیت‌بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش در راستای عملیاتی نمودن سند تحول بنیادین نظام آموزش و پرورش و تمرکز بر ساحت‌های یادگیری زیستی، بدنی و همچنین اخلاقی و اجتماعی دانش‌آموزان و با عنایت به ضرورت تحقق عدالت آموزشی و پرورشی، المپیادهای ورزشی درون مدرسه‌ای را در سال تحصیلی ۹۳-۹۴ برگزار کرد و این مهم با استفاده از ظرفیت عظیم مدارس بعنوان اصلی‌ترین و تاثیرگذارترین کانون حضور دانش‌آموزان و همچنین مشارکت همه‌جانبه مدیران، معلمان، دانش‌آموزان، اولیاء و سایر سازمان‌های مرتبط، حرکتی گسترده را در سطح کشور آغاز نمود تا زمینه‌ساز پیشرفت ورزش حرفه‌ای کشور شود.

افراد شرکت‌کننده در رویدادهای ورزشی مثل المپیاد به دنبال کسب بهترین نتایج و رتبه‌های عالی در مسابقات می‌باشند. این افراد سعی می‌کنند که بهترین اجرای خود را به نمایش بگذارند (۱۷). برای مدیریت عملکرد ورزشکاران، شناسایی عامل‌های روان‌شناختی تأثیرگذار بر رفتار و موفقیت ورزشی یک ضرورت به شمار می‌رود (۱۸) از این رو جوامعی که همراه با افزایش کارآیی فنی و تکنیکی به بهبود توانایی روان‌شناختی ورزشکاران نیز می‌پردازند، هم در صحنه‌های رقابت بین‌المللی و هم در سالم‌سازی جامعه ورزشی، موفقیت قابل ملاحظه‌ای کسب می‌کنند. امروزه، محققان مدیریت ورزشی و روان‌شناسان ورزشی تأثیر ورزش را بر متغیرهای مختلف روان‌شناختی و نیز تأثیر این متغیرها را بر عملکرد ورزشی بررسی کرده‌اند (۱۹).

مربیان آرزوی عملکرد کامل را برای ورزشکارانشان دارند، در این بین توجه به مسائل روانشناسی از اهمیت دوچندانی برخوردار شده است (۲۰). ویژگی‌های روان‌شناختی ورزشکاران، شامل ویژگی‌های شخصیتی، مهارت‌های روانی - حرکتی، خصوصیات اخلاقی، سبک‌های مقابله و کمال‌گرایی در سطوح متفاوت موفقیت ورزشی، در تعدادی از پژوهش‌ها بررسی شده‌اند (۱۸).

پژوهشگران معتقدند که مهارت‌های روانی با عملکرد عالی بازیکنان در ورزش رابطه دارد (۲۱) از اصلی-ترین محورهای مطرح شده در این زمینه، عملکرد ورزشی ورزشکاران است (به نقل از ۲۲)

در چند دهه‌ی اخیر، علاقه‌ی بسیاری از محققین و نویسندگان به سوی لذت، شادمانی و رضایت از زندگی معطوف گردیده است به طوری که سلیگمن^۱ و همکاران (۱۹۹۹) اظهار می‌دارند که طی دهه‌ی ۱۹۸۰، چکیده‌های مقالات روان‌شناسی در مورد سلامت ذهن، شادکامی و رضایت از زندگی به حدود ۷۸۰ مقاله رسیده است (۸). روان‌شناسان علاقمند به حیطة روان‌شناسی مثبت‌نگر، توجه خود را بر منابع بالقوه احساس‌های مثبت، نظیر احساس شادکامی متمرکز کرده‌اند (۹).

به باور مزلو^۲، شاخص اصلی انسان‌هایی که در راستای خودشکوفایی، کمال، ویژگی‌ها و توانمندی‌های خود تلاش می‌کنند احساس بارز شادی است (به نقل ۲۳).

شادکامی، نام علمی ارزیابی افراد از زندگی‌شان است. افراد زندگی‌شان را در یک قضاوت کلی (رضایتمندی از زندگی یا احساس خرسندی) یا به صورت تحلیل یکی از حیطة‌های خاص زندگی‌شان (ازدواج یا کار) یا احساسات هیجانی اخیر خود در رابطه با آنچه برایشان رخ داده است، بررسی و ارزیابی می‌کنند (۲۴). شادکامی به عنوان یک تجربه‌ی درونی مثبت و یکی از شاخص‌های سلامت روانی که ناشی از ارزیابی شناختی و عاطفی افراد از زندگی‌شان می‌باشد، مورد توجه روان‌شناسان بسیاری در سه دهه‌ی اخیر قرار گرفته است (۲۵). اصطلاح شادکامی، گاهی اوقات به معنای عاطفه مثبت منهای عاطفه منفی به کار

¹ Seligman

² maslow

برده می‌شود (۱۰) و بعضی اوقات ترکیبی از رضایت از زندگی و عاطفه مثبت بدون وجود عاطفه منفی معنی می‌شود (۲۶).

شادکامی مفهومی گسترده است که دارای دو مؤلفه شناختی و عاطفی است. مولفه‌ی عاطفی به معنای لذت (توازن بین عاطفه‌ی خوشایند و ناخوشایند) و مولفه‌ی شناختی هم همان سلامت ذهنی می‌باشد، افراد اگر شاد باشند، دنیا را مکانی امن‌تر می‌بینند، حس همکاری و کمک به دیگران دارند و اطلاعات را به گونه‌ای پردازش می‌کنند که به شادی بیشتر آنها بینجامد (۲۷). از طرفی هم آرگایل و کراسلند^۱ (۱۹۸۷)، فرض کردند که شادکامی دارای سه مؤلفه اصلی می‌باشد: درجه‌ای از خلق مثبت یا لذت، داشتن رضایت کافی در یک مدت مشخص و نبود احساسات منفی مثل افسردگی و اضطراب (۲۸). از بین عوامل روان‌شناختی، کمال‌گرایی مثبت بیشترین تأثیر را بر عملکرد ورزشی دارد (۱۹). کمال‌گرایی مخصوصاً در ورزش می‌تواند تأثیرات مثبت یا منفی داشته باشد. به طور کلی داشتن معیارهای بالا جزء لاینفک هر ورزشی محسوب می‌شود و اغلب می‌تواند کارکرد ورزشی ورزشکاران را بهبود ببخشد. در حقیقت، بسیاری از ورزشکاران برای رسیدن به کارکردی عالی و بی نقص تلاش می‌کنند، با این حال افرادی که ویژگی‌هایی چون داشتن معیارهای کمال‌گرایانه و دستیابی به ایده‌آل‌ها را دارند، دچار اضطراب می‌شوند؛ زیرا بین خود واقعی‌شان و خود ایده‌آل‌شان تفاوت وجود دارد (۲۹). کمال‌گرایی به عنوان ویژگی شخصیتی، باعث می‌شود که دانش‌آموزان انتظارات بالایی از خود داشته و دائم تلاش کنند، عملکرد بهتری داشته‌باشند و به طور مداوم از خود، ارزیابی انتقادی داشته‌باشند. این انتظارات بالا از خود و ارزیابی انتقادی از عملکرد را کمال‌گرایی گویند (۳۰).

پژوهشگران قبلاً کمال‌گرایی را تک بعدی می‌دانستند، اما امروزه اعتقاد بر این است که این سازه ماهیتی چندبعدی دارد (۳۱). هم‌اکنون کمال‌گرایی به عنوان یک سازه چندبعدی در نظر گرفته می‌شود که این ابعاد می‌توانند از نظر همبستگی و نتایج تفاوت زیادی با یکدیگر داشته باشند (۳۲). گرچه نویسندگان

¹ Argyle & Crossland

تمایل داشتند در ابتدا بر جوانب منفی و مخرب سازه کمال‌گرایی تأکید کنند اما اخیراً علاقه زیادی به توجه بر ابعاد مثبت و سازگار آن شکل گرفته است (۱۴).

گالوسی^۱ (۲۰۰۸) در پژوهشی دریافت کمال‌گرایی در ورزشکاران عمدتاً ساختاری سالم و بهنجار دارد. آن‌ها در این سازوکار کانون توجه خود را از رفتار پرخاشگرانه و عصبانیت به پشتکار و تلاش تغییر می‌دهند و کمتر به جنبه‌های نگران‌کننده توجه می‌کنند تا بتوانند ابعاد منطقی موقعیت‌های ورزشی را به خوبی ادراک کنند (۳۳).

بعدی از کمال‌گرایی که با عنوان کمال‌گرایی بهنجار، انطباقی یا کمال‌گرایی استانداردهای فردی شناخته می‌شود، با ویژگی‌هایی همچون استانداردهای فردی سطح بالا درمورد توانایی‌های فردی، انتظار بالا از عملکرد فردی و اهداف بسیار بالا شناخته می‌شود و با ویژگی‌های سبک‌های مقابله‌ای فعال و مؤثر، اعتماد به نفس بالا و پیشرفت رابطه مثبت دارد (۱۵).

هاماچک^۲ (۱۹۷۸) و فلت^۳ و همکاران (۱۹۹۱) بر این باورند که کمال‌گرایی بهنجار سالم، سازش یافته و مثبت است و با تلاش‌های کمال‌گرایانه مانند داشتن معیارهای شخصی بالا و دقیق برای عملکرد و تلاش برای عالی بودن رابطه دارند. این نوع کمال‌گرایی با شاخص‌های سازگاری مانند عاطفه‌ی مثبت رابطه‌ای مثبت دارد. کمال‌گرایان بهنجار محدودیت‌های شخصی و موقعیتی را می‌پذیرند و هدف‌های چالش‌انگیز و در عین حال منطقی برای خود تعیین می‌کنند (۳۴ و ۳۵).

علیرغم این که مربیان رشته‌های مختلف ورزشی به دنبال بهبود عملکرد ورزشکارانشان هستند ولی بعضاً به مسائل روانشناسی توجه کافی ندارند حال آن‌که با توضیحات ارائه شده، توجه به مسائل روان‌شناسی از جمله شادکامی و کمال‌گرایی مثبت از اهمیت دوچندانی برخوردار است و می‌تواند به طور مستقیم یا غیر مستقیم عملکرد ورزشکاران را تحت تأثیر قرار دهد. با توجه به محدودیت یافته‌های موجود و این که هنوز پژوهشی در زمینه ارتباط بین شادکامی، کمال‌گرایی مثبت و عملکرد ورزشی ادراک شده

¹ Gallucci

² Hamachek

³ Flett

مشاهده نشده است و المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای نیز برای اولین سال در مدارس اجرایی شد لذا سعی بر آن شد تا با اجرای این تحقیق، ارتباط بین شادکامی، کمال‌گرایی مثبت و عملکرد ورزشی دانش‌آموزان پسر شرکت‌کننده در المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای بررسی شود.

۱-۳ ضرورت و اهمیت تحقیق

علوم مدیریت ورزشی و روان‌شناسی ورزش، جایگاه ویژه‌ای در موفقیت و عملکرد تیم‌های ورزشی به خود اختصاص داده‌اند. مربیان و ورزشکاران با گذشت زمان، بیشتر به این حقیقت پی می‌برند که در موفقیت ورزشی چیزی بیش از تمرین نقش دارد (۱۷).

امروزه در جهان ورزش، برنده‌ها و بازنده‌ها اغلب با دهم‌هایی از ثانیه یا فقط یک شوت یا یک خطای بحرانی از یکدیگر جدا می‌شوند و در سطوح بالای رقابتی سطح مهارت اغلب برابر و یکسان است. در نتیجه، آنچه سبب تمایز ورزشکاران موفق از کمتر موفق می‌شود، مهارت‌های روانشناختی است (۳۶). تاکنون متغیرهای روانشناختی بسیاری شناسایی شده‌اند که بر موفقیت و شکست ورزشکاران اثرگذار بوده‌اند. یکی از متغیرهایی که در تحقیقات است به عنوان یک صفت یا ویژگی شخصیتی روان‌شناسی ورزشی بسیار مورد توجه قرار گرفته، کمال‌گرایی است (۳۷).

کمال‌گرایی به منزله تمایل پایدار فرد به وضع معیارهای کامل و دست نیافتنی و تلاش برای تحقق آنهاست که تأثیرات روانی و رفتاری مثبت و منفی در بین ورزشکاران به ویژه ورزشکاران رقابتی دارد (۳۸).

کمال‌گرایی در ورزش اهمیت زیادی دارد؛ زیرا این یک واژه دوسویه است که هم می‌تواند عامل کمک‌کننده در کسب هدف باشد و هم مانع کسب موفقیت و اهداف عالی در ورزشکاران شود. کمال‌گرایی به شرایطی که فرد در آن قرار دارد، وابسته است و نگرش افراد از این شرایط می‌تواند هم جنبه مثبت و بهنجار داشته باشد و به موفقیت، خشنودی و رضایتمندی و کسب عملکرد برگزیده در ورزش بیانجامد و

هم جنبه منفی و نابهنجار داشته باشد و باعث ناخشنودی، نارضایتی، ناامیدی و آسیب‌های روانشناختی گردد (۳۴).

گرچه نویسندگان تمایل دارند در ابتدا بر جوانب منفی و مخرب سازه کمال‌گرایی تأکید کنند اما اخیراً علاقه زیادی به توجه برابعد مثبت و سازگار آن شکل گرفته است (۳۸). در حیطه روان‌شناسی ورزش، مطالعه کمال‌گرایی مثبت از اهمیت مضاعف برخوردار است؛ زیرا به صورت مستقیم عملکرد و موفقیت ورزشی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد (۳۹).

استوبر و همکاران (۲۰۰۷) معتقدند کمال‌گرایی مثبت به دلیل ویژگی‌های بهنجار و سازش یافته‌اش، نگرانی‌های حاصل از تحقق نیافتن معیارهای بالا را کاهش می‌دهد و انگیزش لازم را برای به کارگیری راهبردهای مقابله‌ای کارآمد در فرد افزایش می‌دهد. در این سبک مقابله‌ای فرد قادر است فاصله آرمان-هایش را با واقعیت تنظیم کند. تنظیم فاصله آرمان با واقعیت، فرد را از گرفتار شدن در چرخه آسیب‌زای ناهماهنگی‌های شناختی و عاطفی باز می‌دارد (۴۰).

بعدی از کمال‌گرایی که با عنوان کمال‌گرایی بهنجار، مثبت، انطباقی یا کمال‌گرایی استانداردهای فردی شناخته می‌شود، با ویژگی‌هایی همچون استانداردهای فردی سطح بالا در مورد توانایی‌های فردی، انتظار بالا از عملکرد فردی و اهداف بسیار بالا شناخته می‌شود و با ویژگی‌های سبک‌های مقابله‌ای فعال و مؤثر، اعتماد به نفس بالا و پیشرفت رابطه مثبت دارد (۱۵). نتایج پژوهش بشارت و همکاران (۱۳۹۱) نشان داد که تلاش برای کامل بودن (کمال‌گرایی مثبت) با اضطراب شناختی و بدنی ورزشکاران همبستگی منفی و با اعتماد به خود آنها همبستگی مثبت دارد به طوری که 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 می‌دهد (۴۱).

با توجه به استرس‌های مختلف امروز، اهمیت شادی و نشاط در جنبه‌های مختلف زندگی و کیفیت رفتار انسان بر کسی پوشیده نیست. نشاط یک مفهوم جدید روانشناسی است که تاکنون کمتر مورد توجه

قرار گرفته است (۴۲). شادکامی عبارت است از مقدار ارزش مثبتی که یک فرد برای خود قایل است (۴۳). آرگایل و کراسلند (۱۹۸۷) فرض کردند که شادکامی دارای سه مؤلفه اصلی می‌باشد: درجه‌ای از خلق مثبت یا لذت، داشتن رضایت کافی در یک مدت مشخص و نبود احساسات منفی مثل افسردگی و اضطراب (۲۸).

در تحقیقات اخیر مشخص شده که شادکامی، با میزان ورزش هفتگی ارتباط مثبت معنی‌داری دارد (۴۴) و با عواملی چون ورزش، عضویت در گروه‌های ورزشی با کارهای عام‌المنفعه و سلامت عمومی ارتباط دارد (۳).

افراد با شادکامی و بهزیستی بالا، بطور عمده‌ای هیجان‌ات مثبت را تجربه می‌کنند و از حوادث و وقایع پیرامون خود ارزیابی مثبتی دارند، در حالی که افراد با احساس شادکامی و بهزیستی پایین، حوادث و موقعیت زندگی‌شان را نامطلوب ارزیابی می‌کنند و بیشتر هیجان‌ات منفی نظیر اضطراب، افسردگی و خشم را تجربه می‌کنند (۴۵).

اهمیت بحث شادکامی از آن جهت است که باعث افزایش کیفیت کاری افراد می‌گردد (۴۶) و در واقع شادکامی با کارکرد مطلوب و سلامتی روانی همراه است (۵). آگاهی مربیان از ویژگی‌های جسمانی و خصوصیات روان‌شناختی مؤثر در پیروزی و موفقیت ورزشکاران، همواره به عنوان یکی از جنبه‌های بارز پیشرفت و موفقیت هر رشته ورزشی به شمار می‌رود (۴۷) درک روشن از ارتباط مابین ویژگی‌های روانی و عملکردها، می‌تواند هم در شناسایی و هم در روند آماده‌سازی ورزشکاران کمک‌کننده باشد. از آنجا که ارتباط تنگاتنگی بین روان‌شناسی ورزشی و مدیریت ورزشی وجود دارد با شناخت بیشتر ویژگی‌های شخصیتی ورزشکاران توسط روان‌شناسان ورزشی، مدیریت کردن ورزشکاران آسان‌تر می‌شود (۴۸).

با توجه به این که المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای برای اولین بار در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ برگزار گردید اطلاعات این تحقیق می‌تواند برای مدیران ورزشی، برگزارکنندگان المپیاد، مدیران مدارس، مربیان و معلمان ورزش و دانش‌آموزان ورزشکار مفید باشد و اطلاعات مناسبی را به شکل اعداد و ارقام از عملکرد

ورزشی دانش‌آموزان، میزان شادی، میزان کمال‌گرایی مثبت و ارتباط آنها با یکدیگر را در اختیار آنان قرار دهد.

در بحث کاربردی، مربیان و مدیران ورزشی می‌توانند با استفاده از نتایج این پژوهش، استعدادهای ورزشی را بهتر بشناسند و در تمرینات به ویژگی‌های روان‌شناختی ورزشکاران دقت و توجه کافی داشته باشند تا با رشد و شکوفایی این ویژگی‌ها بهترین عملکرد را از ورزشکاران خود در مسابقات مختلف از جمله المپیادها شاهد باشند با این اتفاق مهم زمینه‌ی رشد المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای نیز فراهم می‌شود. شناساندن ویژگی‌های شخصیتی افراد کمال‌گرا و شاد، چگونگی به وجود آمدن سبک کمال‌گرایی در افراد توسط خانواده، وجود پژوهش‌های اندک در این زمینه، تسلط فرهنگ موفقیت‌مداری در جامعه از دلایل دیگر انجام این پژوهش بود.

۴-۱ اهداف تحقیق

۴-۱-۱ هدف کلی

هدف کلی این تحقیق بررسی رابطه بین کمال‌گرایی مثبت، شادکامی و عملکرد ورزشی ادراک شده دانش‌آموزان می‌باشد.

۴-۱-۲ اهداف اختصاصی

۱. تعیین نقش کمال‌گرایی مثبت و شادکامی در عملکرد ورزشی ادراک شده دانش‌آموزان
۲. تعیین ارتباط بین کمال‌گرایی مثبت و عملکرد ورزشی ادراک شده دانش‌آموزان
۳. تعیین ارتباط بین ابعاد کمال‌گرایی مثبت و عملکرد ورزشی ادراک شده دانش‌آموزان
۴. تعیین ارتباط بین شادکامی و عملکرد ورزشی ادراک شده دانش‌آموزان
۵. تعیین ارتباط بین کمال‌گرایی مثبت و شادکامی دانش‌آموزان ورزشکار

۵-۱ فرضیه‌های تحقیق

۱. کمال‌گرایی مثبت و شادکامی، عملکرد ورزشی ادراک شده دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کنند.
۲. بین کمال‌گرایی مثبت و عملکرد ورزشی ادراک شده دانش‌آموزان رابطه معناداری وجود دارد.
۳. بین ابعاد کمال‌گرایی مثبت و عملکرد ورزشی ادراک شده دانش‌آموزان رابطه معناداری وجود دارد.
۴. بین شادکامی و عملکرد ورزشی ادراک شده دانش‌آموزان رابطه معناداری وجود دارد.
۵. بین کمال‌گرایی مثبت و شادکامی دانش‌آموزان رابطه معناداری وجود دارد.

۶-۱ پیش‌فرض‌های تحقیق

- ❖ پرسش‌نامه‌های مورد استفاده، اهداف پژوهش را به خوبی آزمون می‌کند.
- ❖ آزمودنی‌ها درک درستی از سؤالات پرسشنامه دارند.
- ❖ آزمودنی‌ها با دقت و صداقت به پرسشنامه‌ها پاسخ می‌دهند.
- ❖ هیچ‌یک از آزمودنی‌ها با پرسش‌نامه‌های محقق آشنایی قبلی نداشتند.

۷-۱ محدودیت‌های تحقیق

۱-۷-۱ محدودیت‌های قابل کنترل

- ❖ این تحقیق در بین دانش‌آموزان پسر شرکت کننده در المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای استان خراسان رضوی در سال تحصیلی ۱۳۹۳-۱۳۹۴ صورت گرفته است.
- ❖ توزیع پرسشنامه‌ها در ۹ شهرستان مطرح خراسان رضوی (مشهد، سبزوار، فریمان، سرخس، رشتخوار، نیشابور، خواف، کاشمر، تربت حیدریه) صورت گرفته است.
- ❖ زمان اجرای این تحقیق از اسفند ۱۳۹۳ تا خرداد ۱۳۹۴ می‌باشد.

۱-۷-۲ محدودیت‌های غیر قابل کنترل

- ❖ تفاوت در کیفیت برگزاری المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای در شهرستان‌های مختلف
- ❖ عدم همکاری بعضی از ورزشکاران در تکمیل پرسشنامه‌ها

۱-۸ تعریف مفهومی و عملیاتی واژه‌ها و اصطلاحات تحقیق

- کمال‌گرایی مثبت

جنبه بهنجار کمال‌گرایی می‌باشد که در آن مکانیسم‌های عقلانی فعالند. در این مکانیسم، کانون توجه از خصومت و عصبانیت به سماجت و پشتکار تغییر می‌یابد؛ از این رو ورزشکاران برای موفقیت در ورزش کمتر به جنبه‌های نگران‌کننده آن توجه می‌کنند (۱۳). کمال‌گرای بهنجار محدودیت‌های شخصی و موقعیتی را می‌پذیرند و هدف‌های چالش‌انگیز و در عین حال منطقی برای خود تعیین می‌کنند (۳۴) و (۳۵).

منظور از کمال‌گرایی مثبت در این تحقیق دو خرده‌مقیاس استانداردهای شخصی و نظم و سازمان‌دهی می‌باشد که به وسیله ۱۳ سؤال برگرفته شده از پرسشنامه کمال‌گرایی در ورزش گتوالز و دان (۲۰۰۹) سنجیده شده است.

- استانداردهای شخصی

استانداردهای شخصی تمایل به تعیین استانداردهای بالا و وضع اهمیت بیش از حد بر این استانداردهای بالا جهت ارزیابی خویش است (۴۸). استانداردهای شخصی در تحقیق حاضر که با مشخصه‌های مثبت تلاش و رقابت سازگار برای پیشرفت و خودشکوفایی همراه است به وسیله ۶ سؤال سنجیده شده است.

- نظم و سازماندهی

منظور از نظم و سازماندهی در تحقیق حاضر تمایل به مرتب و منظم بودن است و به وسیله ۷ سؤال سنجیده شده است.

- شادکامی

شادکامی عبارت است از مقدار ارزش مثبتی که یک فرد برای خود قایل است (۴۳) و به معنای رضایت از زندگی و عاطفه مثبت بدون وجود عاطفه منفی معنی می‌شود (۲۶).

شادکامی به عنوان یک تجربه‌ی درونی مثبت و یکی از شاخص‌های سلامت روانی که ناشی از ارزیابی شناختی و عاطفی افراد از زندگی‌شان می‌باشد (۲۵). شادکامی در این تحقیق به وسیله پرسشنامه ۴ سؤالی لیبومیرسکی مورد سنجش قرار گرفت.

- عملکرد ورزشی ادراک شده

میزان پیشرفت و بهبودی است که بازیکنان احساس می‌کنند در مهارت، تکنیک و تاکتیک آن‌ها در طول مسابقات ایجاد شده است (۴۹).

عملکرد ورزشی یک ویژگی رفتاری است که بین مجموعه رفتارهای هم تیمی‌ها و رفتارهایی که از سوی یک فرد در زمان‌های متفاوت انجام می‌گیرد، تمایز قائل می‌شود (۵۰). عملکرد ورزشی در این پژوهش به وسیله پرسشنامه عملکرد ادراک شده گلن (۲۰۰۳) که یک پرسشنامه ۶ سؤالی می‌باشد سنجیده شده است.

- المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای

عبارتست از برگزاری بازی‌ها و مسابقات مختلف ورزشی در یک دوره زمانی مشخص از سال تحصیلی که با توجه به علائق دانش‌آموزان و امکانات مدرسه، ویژگی‌ها و شرایط اقلیمی منطقه و مناسبت‌های خاص به مرحله اجرا گذاشته می‌شود.

- دانش‌آموز ورزشکار

منظور از دانش‌آموز ورزشکار در این تحقیق، دانش‌آموزی است که حداقل یک سال سابقه فعالیت در رشته ورزشی خود را داشته باشد و در المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای هم شرکت کرده باشد.

فصل دوم

مبانی نظری

و

پیشینه تحقیق

۱-۲ مقدمه

در این فصل ابتدا به مبانی نظری شادکامی و کمال‌گرایی مثبت پرداخته شده است و در ادامه، تحقیقات مرتبط با شادکامی و کمال‌گرایی مثبت مورد بررسی قرار گرفته است.

۲-۲ مبانی نظری کمال‌گرایی مثبت

۱-۲-۲ کمال‌گرایی کلی

کمال‌گرایی به مثابه نوعی سبک شخصیتی آشکار در تلاش فرد برای رسیدن به تمامیت است (۵۱) و به عنوان یکی از سازه‌های شخصیتی می‌باشد که نقش مهمی را در سازش یافتگی افراد ایفا می‌نماید. طی دو دهه گذشته پژوهش و نظریه‌پردازی پیرامون کمال‌گرایی روند روبه‌رشدی داشته است. هم‌اکنون کمال‌گرایی به عنوان یک سازه چند بعدی در نظر گرفته می‌شود. که این ابعاد می‌توانند از نظر همبستگی و نتایج، تفاوت زیادی با یکدیگر داشته باشند (۳۲) گرچه نویسندگان تمایل دارند در ابتدا بر جوانب منفی و مخرب سازه کمال‌گرایی تأکید کنند اما اخیراً علاقه زیادی به توجه بر ابعاد مثبت و سازگار آن شکل گرفته است (۱۴).

برنز (۱۹۸۰) به نقل از تران^۱ (۲۰۰۰) کمال‌گرایی را به عنوان الگوی شناختی انتظارات فرد تعریف کرده است که ویژگی اصلی آن تدوین اهداف محکم و انعطاف‌ناپذیر برای عملکرد و تنظیم استانداردهای غیر واقعی و بالاست (۵۲).

کمال‌گرایی به عنوان ویژگی شخصیتی، باعث می‌شود که دانش‌آموزان انتظارات بالایی از خود داشته و دائم تلاش کنند، عملکرد بهتری داشته باشند و به طور مداوم از خود، ارزیابی انتقادی داشته باشند. این انتظارات بالا از خود و ارزیابی انتقادی از عملکرد را کمال‌گرایی گویند (۳۰).

^۱ Tran

فروید^۱ (۱۹۷۵) در توصیف افراد کمال‌گرا اظهار می‌کند که محرک اصلی در زندگی این افراد رسیدن به خوشبختی نیست، بلکه تکامل و برتری یافتن است. زندگی آنها در یکسری حتم‌ها، بایدها و نبایدها خلاصه شده است. آنها در هر کاری باید به کمال برسند و به بهترین شیوه آن را انجام دهند و گرنه خرسند نخواهند شد و نرسیدن به کمالات آنها را دچار اضطراب و افسردگی شدید می‌کند. این توقعات بی‌جا و عهده‌دار شدن مسئولیت سنگین و غیر منطقی، عرصه زندگی را بر آنان تنگ می‌کند (به نقل از ۵۳).

افراد کمال‌گرا نه به خاطر میل به پیشرفت و ترقی، بلکه به خاطر ترس از شکست، برانگیخته می‌شوند. ترس موجب رفتار اجتنابی می‌شود و رفتار اجتنابی پیوسته فرد را گوش به زنگ نگه می‌دارد و به موجب آن فرد از آنچه که ترس‌آور است، اجتناب می‌نماید (۵۴).

گالوسی^۲ (۲۰۰۸) در پژوهشی دریافت کمال‌گرایی در ورزشکاران عمدتاً ساختاری سالم و بهنجار دارد. آنها در این سازوکار کانون توجه خود را از رفتار پرخاشگرانه و عصبانیت به پشتکار و تلاش تغییر می‌دهند و کمتر به جنبه‌های نگران‌کننده توجه می‌کنند تا بتوانند ابعاد منطقی موقعیت‌های ورزشی را به خوبی ادراک کنند (۳۳).

۲-۲-۲ ابعاد کمال‌گرایی

هویت و فلت (۱۹۹۱) کمال‌گرایی را به عنوان سازه‌ای چند بعدی در نظر گرفته‌اند که شامل ابعاد کمال‌گرایی خویشتن‌مدار، دیگرمدار و جامعه‌مدار می‌شود.

- کمال‌گرایی خویشتن‌مدار

کمال‌گرایی خویشتن‌مدار مجموعه استانداردهایی دقیق، برای ارزیابی رفتار فرد به شیوه‌ای دقیق و افراطی است. این زیر مقیاس دارای یک مؤلفه انگیزش‌نیرومند است که در تلاش‌های شخص برای

¹ Freud

² Gallucci

رسیدن به خویشتن کامل و اجتناب از شکست نمایان شده و منجر به انتقاد از خود و خود تنبیهی می‌شود. به عنوان مثال من تلاش خواهم کرد که هر روز بهتر از دیروز باشم. این کمال‌گرایی باعث تفاوت بین خود ایده‌آل و خود واقعی می‌شود و در نتیجه با افسردگی همراه است (۵۵).

- کمال‌گرایی جامعه‌مدار

کمال‌گرایی جامعه‌مدار شامل معیارهای کمال‌گرایانه یا غیر واقع بینانه تحمیلی از سوی دیگران بر فرد است. دیگران به نحو دقیقی فرد را ارزیابی می‌کنند و برای کامل بودن به او فشار می‌آورند. به عبارت دیگر آنها انتظار دارند که فرد کامل باشد. به عنوان مثال، مردم هیچ چیزی را کمتر از کامل انجام دادن از من انتظار ندارند. اضطراب و خشم برآیندهای این نوع کمال‌گرایی هستند زیرا معیارهای تحمیل شده افراطی و غیرقابل کنترل هستند. آسیب شناسی روانی، درخواست تأیید از سوی دیگران و ترس از ارزیابی منفی از علائم این نوع کمال‌گرایی هستند (۵۳).

- کمال‌گرایی دیگرمدار

کمال‌گرایی دیگرمدار تمایل به داشتن معیارهای بالای غیر واقع بینانه به خاطر رفتار افراد مهم در زندگی شخص است. این مؤلفه منجر به سرزنش دیگران، فقدان اعتماد به نفس و احساس ناکامی در روابط با دیگران، بدبینی، تنهایی و مشکلات زناشویی و خانوادگی می‌شود (۵۶).

طی تحقیقات متعدد انجام گرفته در مورد کمال‌گرایی، می‌توان به بعد منفی یا ناسازگارانه و بعد مثبت یا سازگارانه اشاره کرد. بعد منفی یا ناسازگارانه با مفاهیمی مانند اهمیت دادن بیش از اندازه به اشتباه، تردید در اعمال و واکنش منفی به خطا و اشتباه و با نتایجی مثل عزت نفس ضعیف، اضطراب و ترس همراه است، درحالی که بعد مثبت یا سازگارانه با تلاش‌های کمال‌گرایانه مانند معیارهای شخصی و تلاش برای موفقیت مرتبط است. اما برخی محققان کمال‌گرایی را سازه‌ای

چندبعده می‌دانند. در همین راستا فراست^۱ و همکاران (۱۹۹۰) از شش بعد کمال‌گرایی یاد می‌کنند که عبارتند از: اهداف و معیارهای شخصی اهمیت دادن بیش از اندازه به اشتباه، انتظارات والدین، انتقادات والدین، تردید در اعمال و سازماندهی. از این میان، معیارهای شخصی و سازماندهی، تبیین‌کننده کمال‌گرایی مثبت یا سازگارانه و دیگر ابعاد تبیین‌کننده کمال‌گرایی منفی یا ناسازگارانه است (۳۰).

۲-۲-۳ کمال‌گرایی مثبت

کمال‌گرایی مثبت (بهنجار) در واقع نوعی سازوکار دفاعی والاگرایی رشدیافته است که به شیوه سازش یافته، بهنجار و کارآمد عمل می‌کند و باعث موفقیت افراد می‌شود (۱۳). فراست و همکاران (۱۹۹۳) بیان کردند که ابعاد نظم و معیارهای شخصی با عواطف مثبت همبستگی دارند. بنابراین این ابعاد بازتاب کمال‌گرایی بهنجار (مثبت) می‌باشند (۳۰).

برنامه‌ریزی و تلاش برای به دست آوردن استانداردهای والای انسانی، تلاش برای کسب دستاوردهای مثبت، خودشکوفایی، سازگاری فردی، جهت‌گیری نسبت به اهداف بزرگ، هوشیاری، اعتماد به نفس و همچنین موفقیت، از جمله جنبه‌های مثبت کمال‌گرایی هستند (۵۷).

هاماچک (۱۹۷۸) و فلت و همکاران (۱۹۹۱) بر این باورند که کمال‌گرایی بهنجار سالم، سازش یافته و مثبت است و با تلاش‌های کمال‌گرایانه مانند داشتن معیارهای شخصی بالا و دقیق برای عملکرد و تلاش برای عالی بودن رابطه دارند. این نوع کمال‌گرایی با شاخص‌های سازگاری مانند عاطفه مثبت رابطه‌ای مثبت دارد. کمال‌گرایان بهنجار محدودیت‌های شخصی و موقعیتی را می‌پذیرند و هدف‌های چالش‌انگیز و در عین حال منطقی برای خود تعیین می‌کنند (۳۴ و ۳۵).

بعده از کمال‌گرایی که با عنوان کمال‌گرایی مثبت، بهنجار، انطباقی یا کمال‌گرایی استانداردهای فردی شناخته می‌شود، با ویژگی‌هایی همچون استانداردهای فردی سطح بالا در مورد توانایی‌های فردی، انتظار

¹ Frost

بالا از عملکرد فردی و اهداف بسیار بالا شناخته می‌شود و با ویژگی‌های سبک‌های مقابله‌ای فعال و مؤثر، اعتماد به نفس بالا و پیشرفت رابطه مثبت دارد (۱۵).

نتایج پژوهش بشارت و همکاران (۱۳۹۱) نشان داد که تلاش برای کامل بودن (کمال‌گرایی مثبت) با اضطراب شناختی و بدنی ورزشکاران همبستگی منفی و با اعتماد به خود آنها همبستگی مثبت دارد به طوری‌که 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 می‌دهد (۴۱).

کمال‌گرایی مثبت به دلیل ویژگی‌های بهنجار و سازش یافته‌اش، نگرانی‌های حاصل از تحقق نیافتن معیارهای بالا را کاهش می‌دهد و انگیزش لازم را برای به کارگیری راهبردهای مقابله‌ای کارآمد در فرد افزایش می‌دهد. در این سبک مقابله‌ای فرد قادر است فاصله آرمان‌هایش را با واقعیت تنظیم کند. تنظیم فاصله آرمان با واقعیت، فرد را از گرفتار شدن در چرخه آسیب‌زای ناهماهنگی‌های شناختی و عاطفی باز می‌دارد (۴۰).

پژوهش‌های موجود نشان داده است، افرادی که کمال‌گرایی سازگارانه دارند در مقایسه با افرادی که دارای کمال‌گرایی ناسازگارانه‌اند یا افراد غیر کمال‌گرا، حرمت خود و اعتماد به خود بالاتری دارند، از لحاظ علمی سرآمد و به طور کلی دارای شرایط عاطفی و سازگاری بهتری هستند (۵۸).

کمال‌گرایان انطباقی (مثبت) یک رجحان برای اهداف تبحری دارند. (۵۹) همچنین کمال‌گرایی مثبت با احساس پیشرفت و کمال، رضایتمندی و سلامت روانی و عاطفه مثبت رابطه دارد. کمال‌گرایی مثبت، همبستگی معنی‌داری با معیارهای شخصی بالا، عملکرد مطلوب و سازگاری مثبت دارد (۶۰).

۲-۲-۴ ابعاد کمال‌گرایی مثبت

- استانداردهای شخصی

استانداردهای شخصی تمایل به تعیین استانداردهای بالا و وضع اهمیت بیش از حد بر این استانداردهای بالا جهت ارزیابی خویش است. استانداردهای شخصی با مشخصه‌های مثبت تلاش و رقابت سازگار برای پیشرفت و خودشکوفایی همراه است (۴۸).

- نظم و سازماندهی

منظور از نظم و سازماندهی تمایل به مرتب و منظم بودن است (۴۸) این نظم به وسیله برنامه ریزی مدون جهت شرکت در تمرینات و حضور در مسابقات به دست می آید.

۲-۲-۵ ویژگی‌های کمال‌گرایی در ورزش

گولد^۱ و همکاران (۲۰۰۲) به نقل از استویر^۲ و همکاران (۲۰۰۸) کمال‌گرایی را یک ویژگی مهم روان‌شناختی ورزشکاران نخبه شرکت‌کننده در المپیک دانستند (۶۱).

کمال‌گرایی مخصوصاً در ورزش می‌تواند تأثیرات مثبت یا منفی داشته باشد. به طور کلی داشتن معیارهای بالا جزء لاینفک هر ورزشی محسوب می‌شود و اغلب می‌تواند کارکرد ورزشی ورزشکاران را بهبود ببخشد. در حقیقت، بسیاری از ورزشکاران برای رسیدن به کارکردی عالی و بی نقص تلاش می‌کنند، با این حال افرادی که ویژگی‌هایی چون داشتن معیارهای کمال‌گرایانه و دستیابی به ایده‌آل‌ها را دارند دچار اضطراب می‌شوند؛ زیرا بین خود واقعی‌شان و خود ایده‌آل‌شان تفاوت وجود دارد (۲۹).

گروهی از محققان که بر روی بازیکنان فوتبال مطالعه می‌کردند به این نتیجه رسیدند که عوامل مختلفی نظیر: معیارهای شخصی، نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات در حین رقابت و فشارهای والدین و مربی می‌تواند روی این که چگونه ورزشکاران درباره عملکرد و خودشان احساس می‌کنند تأثیر بگذارد (به نقل از ۴۸).

¹ Goold

² Stoeber

کمال‌گرایی ورزشکاران به طور عمده ساختاری سالم و بهنجار دارد. در این نوع کمال‌گرایی مکانیسم‌های عقلانی فعالند. در این مکانیسم، کانون توجه از خصومت و عصبانیت به سماجت و پشتکار تغییر می‌یابد؛ از این رو ورزشکاران برای موفقیت در ورزش کمتر به جنبه‌های نگران‌کننده آن توجه می‌کنند (۱۳). ورزشکارانی که فقط برای کامل بودن تلاش می‌کنند نگران اشتباه کردن نیستند، اضطراب کمتر و اعتماد به خود بیشتری در مسابقات دارند (۶۲) و این ترکیب با عملکرد بهتر مرتبط است (۶۳).

تری-شورت^۱ و همکاران (۱۹۹۵) بر این اساس مقیاسی را طراحی نمودند و نشان دادند که افراد ورزشکار، نمره بالاتری در کمال‌گرایی مثبت و بیماران مبتلا به اختلال خوردن و بیماران افسرده نمره بالاتری را در کمال‌گرایی منفی کسب می‌نمایند (۶۴).

گرایش به کمال در عملکرد، انگیزه مشترک برای بیشتر ورزشکاران است. ورزشکاران زیادی تلاش می‌کنند تا به بالاترین سطح رقابتی ممکن برسند. ورزشکاران رؤیای بازی راحت، اجرا یا مهارت اجرای مورد نیاز در ورزش را دارند و با تأکیدی که روی به دست آوردن اهداف دشوار صورت می‌گیرد، شکست‌های حاصله تا حدودی اجتناب‌ناپذیر است. حال ورزشکارانی که عکس‌العمل‌های کمال‌گرایی نرمال‌تری به شکست نشان می‌دهند، احتمال بیشتری دارد که افکار مثبت و موفق‌ی را درباره ورزش نشان دهند. دان^۲ (۲۰۰۳) می‌گوید: خوب است که ورزشکاران تلاش و کوشش نمایند، اما همچنین مهم است که به آنها اهداف و استانداردهای قابل دسترس داده شود. در غیر این صورت ورزشکاران برای رسیدن به آن اهداف، ریسک نمی‌کنند و هرگز احساس رضایت از انجام دادن کارها به دست نمی‌آورند (به نقل از (۴۸).

¹ Terry-short

² Dunn

این بُعد از کمال‌گرایی با شاخص‌های سازش‌یافتگی مناسب مانند عاطفه مثبت، بردباری و عملکرد تحصیلی و سلامت جسمانی همبستگی دارد (به نقل از ۴۲). کمال‌گرایان خواهان برتری، پیروزی و تسلط‌اند و تنها به آن شیوه است که به اضطراب‌ها و ترس خود غلبه می‌کنند (۶۵).

نظرات متعددی درباره چگونگی شکل‌گیری کمال‌گرایی مطرح شده است. یکی از این نظریه‌ها بر این باور است که ریشه کمال‌گرایی را باید در والدین کمال‌گرا جستجو کرد. بر اساس نظر پژوهشگران، فرد کمال‌گرای مثبت از رقابت برای برتری و کمال لذت می‌برد و در راستای رسیدن به پیامدهای مطلوب تلاش می‌نماید؛ در حالی که کمال‌گرای منفی، انتظارات غیرواقع بینانه‌ای از عملکرد خویش دارد و از پیامدهای منفی اجتناب می‌نماید (۵۳).

استامپ^۱ و پارکر^۲ (۲۰۰۰) مطرح نمودند که کمال‌گرایی مثبت از یکسو با خودشکوفایی و احساس پیشرفت ارتباط مثبت و با افسردگی، اختلالات خوردن و اضطراب رابطه منفی دارد (۳۱). هاس^۳ و همکاران (۲۰۰۲) با بررسی ورزشکاران نخبه به این نتیجه رسیدند که بین کمال‌گرایی مثبت با اختلال خوردن و اضطراب اجتماعی ارتباط منفی وجود دارد (۶۶). استوبر و اتو^۴ (۲۰۰۸) بیان نمودند که کمال‌گرایی مثبت با سازگاری مطلوب، عاطفه مثبت، شکیبایی و پیشرفت تحصیلی رابطه دارد (۶۷).

۲-۳ مبانی نظری شادکامی

شادمانی و نشاط به عنوان یکی از مهم‌ترین نیازهای روانی بشر، به دلیل تأثیرات عمده‌ای که بر شکل‌گیری شخصیت آدمی و در یک کلام مجموعه زندگی انسان دارد، همیشه ذهن انسان را به خود مشغول کرده است.

¹ Stumpf

² Parker

³ Haase

⁴ Otto

از عهد باستان به احساسات مثبت انسان از جمله شادمانی توجه شده است. به عقیده ارسطو، دست کم سه نوع شادمانی وجود دارد؛ در پایین ترین سطح، عقیده مردم عادی است که شادمانی را معادل موفقیت و کامیابی می‌داند و در سطح بالاتر از آن، شادمانی مورد نظر ارسطو یا شادمانی ناشی از معنویت قرار می‌گیرد (به نقل از ۶۸).

به نظر پژوهشگران، شادی متغیری است، شخصیتی که پایه ای زیست شناختی دارد. روابط مثبت با دیگران، هدفمند بودن زندگی، رشد شخصیتی، دوست داشتن دیگران و طبیعت نیز، شروط لازم برای رسیدن به شادی است. مردم شاد، دنیا را مکانی امن تر می‌یابند، آسان تر تصمیم می‌گیرند، مشاغل مورد علاقه‌ی خود را می‌یابند، حس همکاری و کمک به دیگران دارند و اطلاعات را به گونه‌ای پردازش و تفسیر می‌کنند که به شادی آنها می‌انجامد (۶۹).

همانطور که وین هون^۱ (۲۰۱۰) خاطر نشان می‌کند، شادکامی و به تعبیری، رضایت از زندگی از عناصر اصلی رفاه ذهنی محسوب می‌شود (۷۰) کومینز^۲ (۱۹۹۸) نیز معتقد است که شادکامی در واقع بخش قابل توجهی از مفهوم رفاه ذهنی را تشکیل می‌دهد (۷۱). طبق بسیاری از تئوری‌های هیجان، شادکامی یکی از شش هیجان بزرگ یعنی تعجب، ترس، خشم، شادکامی، تنفر، و نگرانی است. آیزنک^۳ (۱۹۴۵) شادکامی را به عنوان برون‌گرایی پایدار در نظر گرفت و خاطر نشان ساخت از زمانی که عواطف مثبت در شادکامی مورد توجه واقع شدند، شادکامی با جامعه‌پذیری آسان و تعامل مطلوب و لذت‌بخش با دیگران مرتبط دانسته شد. برخی دیگر از محققان پیشنهاد کرده‌اند که شادکامی را در صورتی می‌توان به عنوان صفت در نظر گرفت که سه ملاک پایداری زمانی، همسانی بین موقعیت و علیت درونی را دارا باشد. همچنین شادکامی را وابسته به فراوانی و درجه‌ی عواطف مثبت یا لذت، سطوح بالای رضایت در طول زندگی و نبود احساسات منفی نظیر افسردگی و اضطراب دانسته‌اند (۷۲).

¹ Veenhoven

² Cummins

³ Eysenck

۲-۳-۱ تعریف شادکامی

از آن جا که شادی یکی از هیجان‌ات اساسی بشر است، لذا هر کس به فراخور خود آن را تجربه می‌نماید. اما تعریف شادی به سادگی تجربه‌ی آن نیست. افلاطون در کتاب جمهوری به سه عنصر در وجود انسان اشاره می‌کند که عبارت‌اند از: قوه عقل یا استدلال، احساسات و امیال. افلاطون شادی را حالتی از انسان می‌داند که بین این سه عنصر، تعادل و هماهنگی وجود داشته باشد. ارسطو شادی را زندگی معنوی می‌داند. جان لاک^۱ و جرمی بنتام^۲ معتقدند که شادی مبتنی بر تعداد وقایع لذت‌بخش است. آرجیل^۳ و همکاران (۱۹۹۵) شادی را ترکیبی از وجود عاطفه مثبت، فقدان عاطفی منفی و رضایت از زندگی می‌دانند (به نقل از ۶۸).

دینر^۴ و دینر (۱۹۹۵) در تعریف شادکامی معتقدند که شادکامی شامل حالت خوشحالی یا سرور (هیجان‌ات مثبت)، راضی بودن از زندگی و فقدان افسردگی و اضطراب (عوامل منفی) است (۷۳).

رجاس^۵ (۲۰۰۷) شادکامی را مجموعه‌ای از عواطف و ارزیابی شناختی از زندگی تعریف کرده است و درجه‌ای از کیفیت زندگی افراد می‌داند که به طور کلی مثبت ارزیابی می‌کنند (۱۱). شادکامی نام علمی ارزیابی افراد از زندگی‌شان است. افراد زندگی‌شان را یک قضاوت کلی (رضایتمندی از زندگی یا احساس خرسندی) یا احساسات هیجانی اخیر خود در رابطه با آنچه برایشان رخ داده است (هیجان‌ات خوشایند، که از ارزیابی‌های مثبت تجربیات فردی ناشی می‌شود و سطوح پایین احساسات ناخوشایند که از ارزیابی‌های منفی تجربیات فردی ناشی می‌شود) بررسی و ارزیابی می‌کنند (۲۴).

ون هوون (۱۹۹۲) شادکامی کلی را به صورت زیر تعریف می‌کند: «شادکامی کلی درجه و میزانی است که با آن یک فرد کیفیت کلی زندگی‌اش را به عنوان یک زندگی کاملاً مطلوب مورد قضاوت قرار می‌دهد». به عبارت دیگر، زندگی را که شخص در حال هدایت آن است، چقدر دوست دارد.

¹ John Locke

² Jeremy Bentham

³ Argyll

⁴ Diener

⁵ Rojas

واژه کلیدی تعریف به ترتیب عبارتند از:

الف) میزان و درجه^۱: لغت شادکامی برای این امر به کار نمی‌رود تا به یک قدردانی خوش‌بینانه از زندگی دلالت کند. بلکه این مفهوم شبیه مفاهیم قد و وزن است که به یک درجه اشاره می‌کند و به کمتر یا بیشتر بودن از چیزی اشاره دارد. وقتی که می‌گوییم فردی شادکام است، به این مفهوم می‌باشد که وی زندگیش را بیشتر از آن که نامطلوب بداند، مطلوب فرض می‌کند (۷۴).

ب) قضاوت

واژه شادمانی وقتی به کار می‌رود که فرد درباره‌ی زندگی خود یک قضاوت کلی می‌کند. قضاوت به یک فعالیت عقلانی اشاره دارد. قضاوت کلی یعنی ارزیابی تجارب پیشین و پیش‌بینی تجارت آتی. به عبارت بهتر، شادمانی جمع ساده لذات نیست، بلکه شناختی است که فرد از بررسی تجارب مختلف به دست می‌آورد. واژه شادمانی برای اشاره به جنبه‌ی خاصی از زندگی به کار نمی‌رود، بلکه کل زندگی فرد را مدنظر دارد. البته به این معنی نیست که به تمام وقایع زندگی خود ارزش یا وزن واحدی داده شود، بلکه منظور این است که فرد برای ابراز میزان نشاط خود، برداشت خود از یکی از ابعاد و وقایع زندگیش را ملاک قرار می‌دهد (به نقل از ۶۸).

ج) مطلوبیت

در تعریف شادمانی منظور از خوشایندی، ارزشمند و دوست داشتنی بودن زندگی از طرف خود فرد می‌باشد. اسگود^۲ (۱۹۷۱) در این مورد چنین می‌گوید: «در تمام فرهنگ‌ها مصادیقی از خوبی و بدی وجود دارد که افراد آن جوامع طبق این مصادیق خوشایندی یا ناخوشایندی زندگی خویش را مورد قضاوت قرار می‌دهند.» (۷۲).

¹degree

²osgood

د) شخصی بودن:

واژه شادمانی صرفاً برای توصیف حالت یک فرد به کار می‌رود و قابل تعمیم به اجتماعات، اشیا و وقایع نمی‌باشد. بنابراین اگر بخواهیم شادمانی یک ملت را مورد بحث قرار دهیم، بهتر است بگوییم اکثر شهروندان آن کشور خود را شادمان تصور می‌کنند (به نقل از ۶۸).

و) ارزیابی کلی:

در قضاوت، ارزیابی کلی زندگی مورد بحث است؛ یعنی این قضاوت، عملی شناختی است که بر اساس ارزشها و ترجیحات فرد شکل می‌گیرد. در این ارزیابی همه‌ی معیارها توسط فرد یکپارچه می‌شود (۷۴).

۲-۳-۲ اجزاء اساسی شادکامی

شادکامی سه جزء اساسی را در برمی‌گیرد. جزء هیجانی که فرد شادکام از نظر خلقی، شاد و خوشحال است، جزء اجتماعی، که فرد شادکام از روابط اجتماعی خوبی با دیگران برخوردار است و می‌تواند از آنها حمایت اجتماعی دریافت کند و سرانجام جزء شناختی، که باعث می‌شود فرد شادکام اطلاعات را به روش خاصی پردازش کرده، مورد تعبیر و تفسیر قرار دهد که در نهایت، باعث احساس شادی و خوشبینی در وی می‌گردد. از این رو، در شادکامی، ارزشیابی افراد از خود و زندگی‌شان می‌تواند، جنبه‌های شناختی، مثل قضاوت در مورد خشنودی از زندگی و یا جنبه‌های هیجانی از جمله خلق یا عواطف، در واکنش به رویدادهای زندگی را در برگیرد (۶۸).

۳-۳-۲ انواع شادکامی

- شادکامی عینی

در این نوع، از رهگذر شرایط محسوس زندگی همچون زناشویی، تحصیل، شغل، آسایش و به طور کلی امکانات مالی و رفاهی حاصل می‌گردد که به آن وجه عینی شادکامی می‌گویند (۷۵).

- شادکامی ذهنی

این نوع شادکامی متأثر از حالات درونی و ادراکات شخصی است که از آن به احساس شادکامی نیز تعبیر می‌شود. شواهد موجود گویای آن هستند که احساس شادکامی (شادکامی ذهنی) مولد انرژی، شور و نشاط و حرکت و پویایی است و همچون سپری می‌تواند آدمی را در برابر استرس‌ها و مشکلات محافظت نماید (۷۵).

۲-۳-۴ دو دیدگاه اصلی در ارتباط با شادکامی

- تئوری لذت‌گرایی

بر اساس اصول لذت‌گرایی، موجودات زنده برانگیخته می‌شوند تا به دنبال لذت باشند و از درد اجتناب نمایند. لذت‌گرایی به طور معمول در چارچوب احساس‌هایی مفهوم‌سازی می‌شود که یا ناشی از تحریک دستگاه‌های حسی مختلف (بینایی، شنوایی، چشایی، بویایی، و لامسه) است و یا ناشی از بمباران حسی (برانگیختگی) است. بر اساس اصول لذت‌گرایی، احساس‌ها را می‌توان به صورت پیوستاری نمایش داد که عاطفه‌ی مثبت در یک انتها و عاطفه‌ی منفی در انتهای دیگر آن قرار دارد. شادی بالاترین سطح عاطفه‌ی مثبت است (۷۶).

- تئوری شناختی

نظریه پردازان شناختی معتقدند برای این که بتوان عاطفه را هیجان نامید، باید موضوعی مرکزی و مشترک با آن داشته باشد. موضوعات مرکزی حاصل ارزیابی تعاملات فرد با محیط است. در مورد شادی، موضوع اصلی عبارت از فرایند پیشرفت قابل قبول به سمت هدف است. بنابراین تعامل شخص با محیط نشان می‌دهد که هیجان وجود دارد. از نگاه نظریه‌پردازان شناختی، شادی چیزی است که فرد در مسیر هدف تجربه می‌کند (۷۷).

یکی دیگر از متغیرهای شناختی که با سطح شادکامی مرتبط است، شیوه‌های گزینش در افراد است. به این ترتیب که افراد با شیوه‌ی گزینش بیشتر خواهی چه در بعد ظاهری یا رفتاری و چه در بعد انتخاب-های ذهنی، سطح شادی کمتری را تجربه می‌کنند. در حالی که افراد رضایت خواه اگر چه به نتایج ضعیف‌تری دست می‌یابند، اما از سطح رضایت بالاتری برخوردارند (۷۸).

۲-۳-۵ شادکامی و موفقیت

مطالعات، نشان داده‌اند که انسان‌های شاد و سالم در جامعه متمدّن، انسان‌هایی مسئولیت‌پذیر و شهروندانی خوب خواهند بود. هر چه هوش هیجانی (مهارتی - اکتسابی) در ما بالاتر باشد، هیجان‌ات و احساسات، به ما بیشتر کمک می‌کنند تا اطلاعات مربوط به پایه و اساس سلامتی (یعنی شادی) را جمع‌آوری، اولویت‌بندی و پردازش کنیم تا به بهترین شکل از آنها استفاده گردد. کسانی که هوش هیجانی بالاتری دارند، با توسل به مهارت خودشناسی^۱، بیشتر می‌توانند به ریشه‌های پنهان شادی یا غم خود، آگاه شوند و آن را مدیریت کنند و طبعاً چنین کسانی به موفقیت، نزدیک‌ترند. شادکامی، تأثیر مهمی در موفقیت افراد دارد. افراد شادکام، نگرش خوشبینانه‌ای نسبت به وقایع و رویدادهای اطراف خود دارند و به جای جبهه‌گیری منفی نسبت به اتفاقات پیرامون خود، سعی در استفاده بهینه از این رویدادها دارند (۷۹).

۲-۳-۶ عوامل مؤثر بر شادمانی

۱- شخصیت^۱

مطالعات مختلف نشان می‌دهد که ابعاد شخصیتی افراد بر شادمانی آنها تأثیر زیادی دارد. آیزنک (۱۹۴۵) معتقد است که اکثر مردم شخصیتی تک‌بعدی و افراطی ندارند، یعنی فرد طبیعی کسی است که نه کاملاً درونگر است و نه کاملاً برونگر؛ نه عصبانی و خشن است و نه کاملاً آرام و خونسرد. با این حال، شخصیت بسیاری از افراد در یک بعد نسبت به بعد دیگر پیشرفته‌تر است و به همین جهت برخی

^۱ personality

را برونگرا و برخی را درونگرا می‌نامیم. افراد برون‌گرا به پاداش دهنده‌ها توجه دارند و به همین علت خود را مثبت می‌یابند و افراد روان‌رنجور به تنبیه‌گرها توجه دارند و به همین علت خود را منفی می‌یابند (۸۰).

روان‌شناسان درباره‌ی تأثیر شخصیت بر میزان شادمانی مطالعات زیادی کرده‌اند که همگی رابطه مثبت برونگرایی با شادی را تأیید می‌کنند. پژوهش طولی کاستا^۱، مک‌کرا^۲ و نوریس^۳ (۱۹۸۱) نتیجه جالب توجهی به دست می‌دهد. آن‌ها گزارش کرده‌اند که برونگرایی می‌تواند وجود عاطفه‌ی مثبت و شادی ۱۷ سال بعد فرد را پیش‌بینی کند. این مطالعه نشان می‌دهد که برونگرایی آن‌قدر مسلم و قوی است که برخی از صاحب‌نظران تعریف شادی را بدون در نظر گرفتن برونگرایی صحیح نمی‌دانند و تعریف خود را از شادی را این‌گونه بیان می‌کنند: «شادی چیزی است به نام برونگرایی ثابت» (۸۱).

دنیو و کوپر^۴ (۱۹۹۸) و آرچیل، مارتین و لو^۵ (۱۹۹۵) با انجام مطالعات مختلف همبستگی برونگرایی و شادی را به ترتیب ۰/۲۲ و ۰/۴۵ گزارش کرده‌اند (۸۲ و ۸۳).

۲- عزت‌نفس

عزت‌نفس نیز یکی از عواملی است که بر میزان شادمانی افراد تأثیر زیادی دارد. وارت^۶ (۲۰۰۱) عزت‌نفس را اساسی‌ترین عامل شادمانی می‌داند (۸۴) و ویلسون^۷ (۱۹۶۷) گزارش کرده است که عزت‌نفس در ایجاد شادمانی به حدی است که برخی از صاحب‌نظران و پژوهشگران روان‌شناسی شادی، آن را جزء جدایی‌ناپذیر شادمانی می‌دانند (۸۵). تحقیقات از جمله بنتال^۸ (۱۹۹۲) نشان می‌دهد که دانش‌آموزانی

¹ Costa

² MacCrae

³ Norris

⁴ Deneve & Cooper

⁵ Argyle, Martin & Lu

⁶ Wart

⁷ Wilson

⁸ Bental

که دارای عزت نفس پایین هستند، از حضور در جمع خودداری می‌کنند و این امر سبب گوشه‌گیر شدن آن‌ها و در نتیجه ایجاد افسردگی در آن‌ها می‌گردد. افسردگی نیز موجب کاهش میزان شادمانی فرد می‌شود (۸۶).

۳- اعتقادات مذهبی

مایرز^۱ (۲۰۰۰) معتقد است ایمان مذهبی تأثیر زیادی بر میزان شادمانی دارد. ایمان موردنظر مایرز ایمانی است که حمایت اجتماعی، هدف‌مندی، احساس پذیرفته شدن و امیدواری را برای فرد به ارمغان می‌آورد (۷). از نظر گرلی^۲ (۱۹۷۵) فعالیت‌های مذهبی دارای کارکردهایی هستند که نهایتاً موجب افزایش شادمانی فردی می‌گردد. در زمینه تأثیر ایمان و فعالیت‌های مذهبی بر میزان شادمانی افراد، تحقیقات متعددی شده است (۸۷). های^۳ (۱۹۸۲) در تحقیق خود گزارش کرده است که ۶۱ درصد کسانی که در مراسم مذهبی شرکت می‌کنند، احساس آرامش و شادمانی می‌کنند (۸۸).

۴- سرمایه اجتماعی

پوتنام^۴ و همکاران (۲۰۰۱) در تحقیقی که با همکاری دانشگاه هاروارد^۵ و مرکز بشردوستی دانشگاه ایندیانا^۶ انجام دادند، دریافتند که افرادی که از نظر روابط اجتماعی مهارت بیش‌تر دارند و بهتر می‌توانند با مردم رابطه برقرار کنند، نسبت به افرادی که از نظر مالی غنی‌تر، ولی روابط اجتماعی مطلوبی ندارند، شادمان‌تر هستند. در واقع سرمایه اجتماعی عبارت است از ارتباطاتی که بین مردم وجود دارد و محل زندگی آن‌ها را از نظر روابط غنی می‌سازد. آن‌ها معتقدند که سرمایه اجتماعی، در واقع یک پیش‌بینی‌کننده قوی

¹ Myers

² Greely

³ Hay

⁴ Putnam

⁵ Harvard University

⁶ Indiana University

برای تعیین میزان شادمانی افراد و کیفیت زندگی در اجتماع است، لذا برای افزایش سطح شادمانی مردم سرمایه‌گذاری در سرمایه اجتماعی بسیار ارزشمندتر از سرمایه‌گذاری‌های اقتصادی است (به نقل ۶۸).

۵- فعالیت‌های اوقات فراغت

از آن‌جا که فعالیت‌های اوقات فراغت، فعالیت‌هایی هستند که فرد با توجه به علاقه خود و با آزادی عمل در مورد آن‌ها تصمیم‌گیری می‌کند؛ این‌گونه فعالیت‌ها حتی وقتی که فرد را از نظر جسمانی آزار می‌دهند نیز موجب شادمانی او می‌شوند. به عنوان مثال می‌توان به ورزش بوکس و دوی ماراتون اشاره کرد. یکی از فعالیت‌های اوقات فراغت که می‌تواند خستگی را از بین ببرد و بر سرزندگی و شادمانی فرد بیفزاید، ورزش است. ورزش به دلیل سرعت بخشیدن به فعالیت‌های دستگاه گردش خون و دستگاه تنفس، عضلات را تقویت می‌کند. به دنبال تقویت جسمانی، فرد احساس می‌کند که تواناییش افزایش یافته است و انجام کارها برایش آسانتر می‌نماید. استپتو و بولتون^۱ (۱۹۸۸) معتقدند ورزش خستگی، تنش، اضطراب و افسردگی را کاهش می‌دهد و بر انرژی فرد می‌افزاید. به نظر بیدل و موتریه^۲ (۱۹۹۱)، ورزش علاوه بر کاهش افسردگی و اضطراب، عزت نفس فرد را تقویت می‌کند و نهایتاً موجب افزایش میزان شادی او می‌گردد (به نقل از ۶۸).

۶- وضعیت اقتصادی

در سطح ملی و بین‌المللی نیز، درباره وضعیت اقتصادی کشورها و میزان شادمانی مردم آن‌ها تحقیقاتی شده است. از جمله، کلارک و اسوالد^۳ (۱۹۹۴) در این زمینه نتایج قابل توجهی به دست آورده‌اند. آن‌ها گزارش کرده‌اند که شواهدی وجود دارد که افزایش درآمد ملی شادمانی مردم را افزایش می‌دهد (۸۹).

۷- رضایت شغلی

¹ Steptoe & Boiton

² Biddle & Mutrie

³ Clark & Oswald

رضایت شغلی یکی از عوامل تأثیرگذار بر شادمانی افراد است. تایت و پاجت^۱ (۱۹۸۹) پس از بررسی ۳۴ پژوهش، گزارش کردند که میزان همبستگی میان رضایت شغلی و شادمانی ۰/۴۶ است. سیکزنت میهالایی^۲ (۱۹۹۷) معتقد است که رضایت شغلی یکی از مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های شادمانی باشد (به نقل از ۶۸).

۸- سلامت

سالوی^۳ و همکاران (۲۰۰۰) معتقدند که عواطف مثبت، به خصوص شادی، فعالیت‌های قلبی عروقی و سیستم ایمنی را بهبود می‌بخشد (۹۰). وینهوون (۱۹۸۸) نیز ارتباط شادمانی با سلامت را چنین بیان می‌کند که اولاً، فقدان شادمانی استرس‌زاست و استرس می‌تواند بیماری‌های خطرناکی تولید کند. ثانیاً، فرد شادمان در صورت مواجهه با یک بیماری سخت بهتر می‌تواند از پس آن برآید و ثالثاً شادمانی برای رشد روانی فرد لازم و مفید است، زیرا شادمانی به شخص کمک می‌کند که با فشارهای روحی مقابله کند (۹۱).

۹- وضعیت تأهل

شادمانی در بزرگسالان ارتباط زیادی با وضعیت تأهل دارد. لوپری و فرایدرس^۴ (۱۹۸۱) روند زندگی زناشویی و ارتباط آن با میزان شادمانی را به شکل (U) تصور می‌کنند. آن‌ها معتقدند که وقتی فرد تصمیم می‌گیرد ازدواج کند، شادی او افزایش می‌یابد، وقتی که ازدواج صورت می‌گیرد از شادی ایجاد شده کم می‌شود و این کاهش تا زمان رسیدن فرزندان به سن نوجوانی، ادامه می‌یابد. بعد از این دوره، شادمانی مجدداً سیر صعودی پیدا می‌کند تا به سطح اولیه خود می‌رسد. داینر و همکاران (۱۹۹۹)

¹ Tait & Padgett

² Csikszentmihalyi

³ Salovey

⁴ Lupri & Freideres

معتقدند که افراد متأهل نسبت به کسانی که هرگز ازدواج نکرده یا جدا شده‌اند و یا همسر خود را از دست داده‌اند، بیش‌تر احساس شادی و شادمانی می‌کنند (به نقل از ۶۸).

۱۰- جنسیت

داینر و همکاران (۱۹۹۹) معتقدند که میزان شادمانی زنان و مردان برابر است، اما هنگامی که افسردگی را در نظر می‌گیریم، موضوع تا حدودی پیچیده می‌شود. به این صورت که با وجود شادی یکسان زنان و مردان، افسردگی در زنان بیش‌تر از مردان است. توضیح این امر توسط محققان فوق این است که زنان نسبت به مردان هم عاطفه منفی بیش‌تری و هم عاطفه مثبت بیش‌تری را تجربه می‌کنند و برآیند این دو عاطفه، شادی زنان و مردان را یکسان می‌سازد (۹۲).

۲-۴ مبانی نظری عملکرد ورزشی

۲-۴-۱ عملکرد ورزشی و مدیریت آن

مدیریت عملکرد یکی از مباحث ویژه مدیریت منابع انسانی استراتژیک است و ابزار مناسبی برای ارتقای عملکرد کارکنان و سازمان به حساب می‌آید. در صورتی که مدیریت عملکرد با ملزومات و پیش‌نیاز آن در سازمان طراحی و اجرا شود، می‌تواند بخشی از مسائل و مشکلات سازمان را شناسایی و در جهت حل آنها راهکارهای عملی ارائه کند. مدیریت عملکرد نگرش جامعی به عملکرد افراد و سازمان دارد و با سازوکارهایی مشخص بین عملکرد فردی و سازمانی هم‌افزایی ایجاد می‌کند (۹۳).

بهبود مستمر عملکرد سازمانها، نیروی عظیم هم‌افزایی ایجاد می‌کند که این نیروها می‌تواند پشتیبان برنامه رشد، توسعه و ایجاد فرصت‌های تعالی سازمانی شود. دولت‌ها و سازمانها و مؤسسات همواره در جهت نیل به این هدف می‌کوشند. بدون بررسی و کسب آگاهی از میزان پیشرفت و دستیابی به اهداف و بدون شناسایی چالش‌های پیش روی سازمان و کسب بازخور و اطلاع از میزان اجرای سیاست‌های تدوین شده و شناسایی مواردی که به بهبود جدی نیاز دارند، بهبود مستمر عملکرد میسر نخواهد شد. دستیابی به این اهداف بدون اندازه‌گیری و ارزیابی امکان‌پذیر نیست (۹۴).

مدیریت عملکرد را می توان مجموعه‌های از اقدامات و اطلاعات تلقی کرد که جهت افزایش سطح استفاده بهینه از امکانات و منابع در جهت دستیابی به هدفها به شیوه‌های اقتصادی توأم با کارایی و اثربخشی صورت می گیرد. فنون و ابزار مدیریت عملکرد در جهت بالا بردن بهره‌وری کارکنان و کسب مزیت رقابتی سازمان بکار می‌رود (۹۵)

معیار سنجش موفقیت هر سازمان، به میزان مطلوبیت عملکرد کارکنان آن سازمان می‌باشد، بنابراین برای سنجش موفقیت سازمانها نیاز به نظامهای منابع انسانی مترقی می‌باشد که بتوانند با ارائه راهکارهای مناسب و ایجاد هماهنگی لازم بین اهداف سازمان و اهداف کارکنان، بر بهره‌وری کل سیستم بیافزایند و سازمان را در رسیدن به اهداف خود هر چه بیشتر یاری نموده و به پیش ببرند. به منظور بهره‌گیری هر چه بهتر از عامل نیروی انسانی، می‌بایست آموزشهای لازم تدوین و هماهنگی و همدلی در بین کارکنان ایجاد و اهداف آنها را با اهداف سازمان همسو نمود. مدیریت عملکرد با ایجاد محیطی مشارکتی و ابلاغ اهداف سازمان به کارکنان و راههای دستیابی به آنها و همچنین برقراری جلسات ارزیابی و هدایت کارکنان و نیز با بهره‌گیری از سیستمهای پرداخت بر مبنای عملکرد، باعث ایجاد همسویی اهداف کارکنان و سازمان گردیده و بهره‌وری نیروی کار را افزایش می‌دهد. در چنین نظامی افراد احساس تعلق خاطر بیشتری به سازمان می‌نمایند. انجام رضایت‌بخش امور محوله توسط کارکنان باعث بهبود عملکرد کل سازمان می‌گردد. بنابراین یک تعهد دوسویه بین کارکنان و سازمان ایجاد می‌شود که نتیجه آن چیزی جز بهبود عملکرد، کارایی و بهره‌وری سازمان نمی‌باشد. یک نوع هماهنگی بین اهداف کارکنان و اهداف سازمانی ایجاد می‌شود که هر چه کارکنان برای تحقق اهداف سازمانی بیشتر تلاش نمایند، اهداف خودشان نیز که آمیزه‌ای از دریافتهای جبرانی و احترام بیشتر است، بیشتر محقق می‌گردد و از سوی دیگر سازمان نیز با افزایش بهره‌وری که به دست می‌آورد بهتر می‌تواند در محیط رقابتی به کسب درآمد بپردازد و پرداختهای جبرانی و تسهیلات بهتری را در اختیار نیروی انسانی خود قرار دهد (۹۴).

عملکرد تیمی و پویایی‌های گروهی ورزشکاران، یکی از مسائل اصلی علوم ورزشی طی دهه‌های گذشته بوده و شناسایی دلایلی که چرا برخی افراد و گروه‌ها به موفقیت می‌رسند، هدف مشترک ادبیات روانشناسی ورزشی است. کار، «کار تیمی» و «کار وظیفه‌ای» است. عملکرد تیم مستلزم تعامل همزمان اعضای تیم در وظیفه‌ای به آن چه تیم انجام می‌دهد، مانند بازی در مسابقه یا ساخت محصول، اطلاق می‌شود. در مقابل، کار تیمی به تعاملات بین‌فردی میان اعضای تیم، اشاره می‌کند که برای تبادل اطلاعات، توسعه و حفظ الگوی ارتباطی، هماهنگی اقدامات و حفظ نظام اجتماعی صورت می‌دهند. در واقع کار تیمی همیشه جزء جدایی‌ناپذیر ورزش محسوب می‌شود (به نقل از ۹۶).

تلاش جسمانی و روانی یک فرد یا یک گروه و یا تیم ورزشی که به منظور رسیدن به یک هدف مشخص صورت می‌گیرد را می‌توان عملکرد ورزشی نامید. این تعریف عامیانه‌ای از عملکرد ورزشی می‌باشد که شامل هر گونه عمل ورزشی می‌شود. به عبارتی هم برای ورزشکاران حرفه‌ای و هم کسانی که برای سلامتی جسمانی ورزش می‌کنند بکار گرفته می‌شود (۹۷).

هولتون و بیتز^۱ (۱۹۹۶) در معنای عملکرد گفته‌اند: "عملکرد یک ساختار چندبعدی است که ارزیابی آن، بسته به انواع عوامل، متفاوت است. در روش‌های ارزیابی عملکرد دو دیدگاه سنتی و نوین وجود دارد (به نقل از ۹۶).

راسل^۲ (۱۹۹۶) و برادلی^۳ (۱۹۹۲) به ترتیب از نظریه‌پردازان سنتی و نوین هستند. در دیدگاه سنتی، مهمترین هدف ارزیابی، قضاوت و ارزیابی عملکرد مورد نظر می‌باشد؛ در حالی که در دیدگاه مدرن، فلسفه ارزیابی بر رشد و توسعه و بهبود ظرفیت ارزیابی شونده متمرکز شده است (به نقل از ۹۶).

۲-۴-۲ عوامل تاثیر گذار در پیشرفت عملکرد ورزشی

¹ Holton & Betze

² Rasel

³ Beradly

عواملی که در پیشرفت ورزش یا بهبود عملکرد یک ورزشکار و یا یک تیم ورزشی تاثیر گذار می باشند بسیار گوناگون است. شاید بسیاری از این عوامل انهایی باشند که در اینجا نامبرده می شوند. این عوامل عبارتند از شرایط اقتصادی، اجتماعی، و فرهنگی، اقلیمی، جامعه شناختی، مدیریتی و عوامل روانشناختی و جسمانی ورزشکاران چون تیپ شخصیتی ورزشکاران، میزان انگیزه ورزشکاران، حالات روحی و روانی ورزشکاران، استرس و اضطراب ورزشکاران، میزان اعتماد به نفس و خود باوری ورزشکاران، نوع روابط بین ورزشکاران و مربیان و مدیران ورزشی از لحاظ صمیمیت و دوستی، و آمادگی جسمانی ورزشکاران و غیره. اگر چه همه عوامل فوق در کیفیت عملکرد ورزشی بسیار موثر است، اما به اعتقاد من عوامل روانشناختی ورزشکاران در میزان بهبود عملکرد ورزشی بسیار موثرتر از دیگر عوامل می باشد (به نقل از ۹۶).

۲-۴-۳ عوامل روانشناختی عملکرد ورزشی

حالت‌های روانی انسان که ناشی از تجربیات و تربیت گذشته او و همچنین طرز نگرش حال حاضر او می باشد عملکرد فعلی او را مشخص می سازد. این عوامل روانشناختی را می توان تحت عنوان عوامل روانشناختی مثبت و منفی مورد بررسی قرار داد که البته مثبت و یا منفی بودن آنها در افراط و تفریط بودن آنها مشخص می شود. به عبارتی حالت‌های روانشناختی باید متعادل باشد تا یک ورزشکار بهترین عملکرد را به نمایش بگذارد. برای مثال استرس و اضطراب بسیار زیاد و همچنین استرس و اضطراب بسیار پایین نیز باعث کاهش عملکرد انسان می گردد. تعدادی از عوامل روانشناختی تاثیر گزار بر عملکرد ورزشی عبارتند از: ۱. اعتماد به نفس، ۲. استرس و اضطراب ۳. تمرکز حواس ۴. حالات افسردگی ۵. روحیه پرخاشگری ۶. توانایی ایجاد ارتباط اجتماعی مناسب و غیره (به نقل از ۹۶).

۲-۵ پیشینه تحقیق

بشارت (۱۳۸۴) در تحقیقی تحت عنوان بررسی رابطه کمال‌گرایی و موفقیت ورزشی به این نتیجه رسید که بین کمال‌گرایی مثبت و موفقیت ورزشی همبستگی مثبت وجود دارد و فقط کمال‌گرایی مثبت می‌تواند موفقیت ورزشی را پیش‌بینی نماید. کمال‌گرایی مثبت از طریق ویژگی‌هایی مانند واقع بینی،

پذیرش محدودیت‌های شخصی، انعطاف‌پذیری، احساس رضایت و خرسندی از عملکرد شخصی، تقویت عزت نفس و اعتماد به خود و همچنین برداشت مثبت فرد از حمایت‌ها و ارزشیابی‌های اجتماعی، با افزایش موفقیت ورزشی ارتباط دارد (۹۸).

یافته‌های پژوهش **کشاورز (۱۳۸۶)** حاکی از آن است که بین سن، جنسیت، فعالیت هنری، فعالیت ورزشی، روابط خانوادگی و اجتماعی، خوش‌بینی نسبت به آینده و فعالیت مذهبی با شادکامی، رابطه‌ی مثبت و معناداری وجود دارد (۹۹).

عنصری (۱۳۸۶) بر روی ۱۰۰ تا از دانشجویان تحقیقی انجام دادند و دریافتند که بین کارکرد جسمانی و شادکامی و همچنین کارکرد اجتماعی و شادکامی رابطه‌ی معنی‌داری وجود ندارد (۵).

ملکی (۱۳۸۶) در مطالعه خود بر روی دانشجویان دانشگاه تبریز نشان داد که وجود شادمانی عملکرد دستگاه ایمنی بدن را بهبود می‌بخشد (۱۰).

نتایج پژوهش **خوش کنش و کشاورز افشار (۱۳۸۷)** نشان داد که بین احساس شادکامی با مشکلات روانی، علائم جسمانی، اضطراب و افسردگی در دانشجویان دختر و پسر رابطه‌ی منفی معناداری وجود دارد (۱۰۰).

کشاورز، مولوی و کلانتری (۱۳۸۷) مطرح نمودند که شادکامی با رضایت زناشویی، خوش‌بینی، حضور در اماکن مذهبی، میزان فعالیت هنری، رضایت از زندگی و میزان ورزش هفتگی ارتباط مثبت معنی‌دار و با سابقه بیماری‌های جسمانی و روان‌شناختی ارتباط منفی معنی‌دار دارد (۴۴).

نتایج به دست آمده از مطالعه **ملیکان بهابادی و همکاران (۱۳۸۸)** که با عنوان "کمال‌گرایی و عزت نفس در نخبگان علمی، ورزشی و افراد غیرنخبه در شهر تهران" انجام دادند نشان داد که در دو گروه مورد بررسی، بین کمال‌گرایی مثبت و عزت نفس رابطه مثبت و معنادار و بین کمال‌گرایی منفی و عزت نفس رابطه منفی معناداری وجود دارد. همچنین یافته‌ها بیانگر این نکته است که بین کمال‌گرایی و عزت نفس آزمودنی‌های نخبه و غیرنخبه تفاوت معناداری وجود دارد (۵۳).

پژوهش **ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۸۸)** با عنوان " بررسی ارتباط کمال‌گرایی و عزت نفس با پیشرفت ورزشی در جوانان وزنه بردار حرفه‌ای کشور " مشخص کرد که بین کمال‌گرایی و خرده‌مقیاس‌هایش از جمله استانداردهای شخصی، نگرانی بیش از حد، فشار والدین ادراک شده و فشار مربی ادراک شده و عملکرد ورزشی وزنه برداران رابطه منفی معناداری وجود دارد. همچنین مشخص شد که کمال‌گرایی و عزت نفس می‌توانند عملکرد ورزشی را پیش بینی نمایند (۵۰).

زارعی متین و همکاران (۱۳۸۸) نقش دانشگاه در ایجاد عوامل مؤثر بر شادی را مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد که افرادی که شاد زندگی می‌کنند باعث افزایش تمرکز خود شده و همیشه موفق می‌شوند و در هنگام مواجهه با مشکلات و شرایط ناگوار می‌توانند با صرف حداقل انرژی و با استفاده از راه‌های کوتاه و مؤثر آن مشکلات را حل کنند و کمتر دچار سردرگمی و پریشانی شوند. شادی و نشاط نه تنها در پدیده‌های اجتماعی مانند روابط فردی نفوذ می‌کند بلکه به تنهایی در فرایندهای شناختی مانند حافظه، یادگیری، حل مسأله و انعطاف‌پذیری فکری نیز اثر می‌گذارد (۱۰۱).

نتایج تحقیق **مظفری و همکاران (۱۳۸۹)** نشان داد که عواملی چون کسب نشاط و شادابی، تقویت جسم و روان، داشتن اعتماد به نفس و داشتن رفتار و اخلاق نیکو به ترتیب مهم‌ترین علل و انگیزه‌های مشارکت در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی محسوب می‌شوند (۱۰۲).

ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۸۹) در تحقیقی که بین تکواندوکاران انجام دادند به این نتیجه رسیدند که کمال‌گرایی، عملکرد ورزشی را کاهش می‌دهد (۱۰۳).

یافته‌های **قنبری و همکاران (۱۳۸۹)** در تحقیقی که بر روی ۳۸۱ دانشجو انجام دادند نشان داد به طور کلی کمال‌گرایی با روابط مثبت رابطه معناداری دارد، با این وجود ابعاد سازش یافته آن همچون تمایل به نظم و سازماندهی و معیارهای فردی دارای رابطه مثبت و ابعاد سازش نیافته آن همچون تردید در مورد کارها، نگرانی در مورد اشتباهات و انتقادگری والدین دارای رابطه منفی با روابط مثبت بین فردی است (۱۰۴).

حقیقتیان و عبداللهی (۱۳۹۰) در تحقیق خود که با نمونه ۳۷۸ نفر دانش‌آموز دبیرستانی به انجام رساندند، دریافتند که بین شادکامی و تعهد اجتماعی رابطه مستقیم معناداری وجود دارد به طوریکه مشخص شد شادی و شاد بودن افراد در تعهد اجتماعی تأثیر مهمی دارد (۱۰۵).

بحرالعلوم (۱۳۹۰) در پژوهش خود با عنوان "ارتباط بین هوش هیجانی و شادکامی دانشجویان دختر شرکت‌کننده در دهمین المپیاد ورزشی دانشگاه‌های دولتی" دریافتند که بین سن و شادکامی ارتباط معناداری وجود ندارد ولی بین سابقه ورزشی و شادکامی همبستگی معنی‌داری وجود دارد و از طرفی بین شادکامی و هوش هیجانی نیز ارتباط معنی‌دار وجود دارد (۱۰۶).

در پژوهشی که **شکوهی مقدم و همکاران (۱۳۹۰)** بر روی ۳۸۴ دانش‌آموز دختر و پسر دبیرستانی شهر کرمان انجام دادند به این نتیجه رسیدند که بین ورزش و شادکامی، ورزش و سلامت روانی، سلامت روانی و شادکامی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد (۳).

غلامی و چاری (۱۳۹۰) پیش‌بینی شادمانی دانش‌آموزان دوره راهنمایی بر اساس ادراک آنها از انتظارات معلم، نحوه تعامل معلم و خودکارآمدی مورد بررسی قرار گرفت. نتایج حاکی از آن بود که برخی از ابعاد تعامل معلم و دانش‌آموزان و انتظارات معلم به صورت مستقیم قدرت پیش‌بینی شادمانی را دارند و نیز برخی از این ابعاد پیش‌بینی‌کننده مستقیم خودکارآمدی هستند (۱۰۷).

یعقوبی و برادران (۱۳۹۰) با انتخاب تصادفی ۱۶۰ نفر از دانشجویان نخبه ایرانی در سال تحصیلی ۸۸-۸۷ تحقیقی با عنوان "همبسته‌های سلامت: همبسته‌های سلامت روانی: شادکامی، ورزش و هوش هیجانی" انجام دادند که در نهایت به این نتیجه رسیدند که نمره کل شادکامی افراد ورزشکار بیشتر از نمره کل شادکامی غیر ورزشکاران می‌باشد به طوری که این تفاوت معنادار بود، از طرفی مشخص گردید که شادکامی، ورزش و هوش هیجانی با سلامت روانشناختی همبستگی مثبت معناداری دارد. همچنین یافته‌ها بیانگر این مطلب است که بین دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار در سازه‌های شادکامی، هوش هیجانی و سلامت روانشناختی تفاوت معناداری وجود دارد (۱۰۸).

نتایج پژوهش **بشارت و همکاران (۱۳۹۱)** نشان داد که تلاش برای کامل بودن (کمال‌گرایی مثبت) با اضطراب شناختی و بدنی ورزشکاران همبستگی منفی و با اعتماد به خود آنها همبستگی مثبت دارد به طوری که 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 می‌دهد (۴۱).

در تحقیقی که **عزیزی و نیک‌بخش (۱۳۹۱)** بر روی ۱۱۸ ورزشکار نخبه معلول جسمانی - حرکتی جهت تعیین رابطه کمال‌گرایی و فرسودگی ورزشکاران انجام دادند دریافتند که کمال‌گرایی مثبت روابط منفی معناداری با کاهش احساس پیشرفت، خستگی جسمانی - هیجانی، احساس بی‌ارزشی و سطح کلی فرسودگی دارد (۱۰۹).

نتایج پژوهش **داوری و همکاران (۱۳۹۱)** که بر روی ۳۰۲ دانش‌آموز دبیرستانی انجام دادند نشان داد که کمال‌گرایی مثبت به صورت مثبت، سهم معنی‌داری در پیش‌بینی اهداف رویکرد - تبحری و رویکرد - عملکردی داشت (۱۱۰).

در پژوهشی که **قادری (۱۳۹۱)** بر روی تعدادی از ورزشکاران تیم ملی، ورزشکاران حرفه‌ای و غیر حرفه‌ای آذربایجان شرقی انجام داد به این نتیجه رسید که ورزشکاران تیم ملی از دو گروه دیگر برون‌گراترند و ورزشکاران حرفه‌ای هم نسبت به ورزشکاران غیر حرفه‌ای برون‌گراترند. ورزشکاران تیم ملی از دو گروه دیگر گشوده‌تر و شادکام‌ترند و ورزشکاران حرفه‌ای هم نسبت به ورزشکاران غیر حرفه‌ای گشوده‌تر و شادکام‌ترند. همچنین دریافت که بین پنج عامل شادکامی، گشودگی، وظیفه‌شناسی، توافق‌جویی و برون‌گرایی با موفقیت ورزشی رابطه‌ی مثبت و معنی‌داری وجود دارد (۱۱۱).

زارعی و همکاران (۱۳۹۲) در مطالعه‌ای تحت عنوان "رابطه بین کمال‌گرایی و سبک‌های شناختی در دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های شهر کرج" دریافتند که بین کمال‌گرایی مثبت با سبک‌های شناختی

رابطه مستقیم معناداری وجود دارد و در واقع کمال‌گرایی مثبت با مقابله عاطفی با مشکلات، مقابله رفتاری با مشکلات و خوش بینی رابطه مستقیم معناداری دارد (۱۱۲).

پژوهش میلر به نقل از نیاز آذری (۱۳۹۳) با عنوان "مدارس شاد مساوی است با موفقیت" بیان می‌کند که مدارس دارای سه جزء اساسی برای خلق یک مدرسه شاد است. آنها مکانی را می‌سازند که کودکان با دوستانشان باشند، دانش جدید را یاد بگیرند و مهارت رؤیا داشتن، رشد کردن و برنامه‌ریزی را بیابند و نیز محیط فیزیکی خوشایند و مطلوب در ساختن یک مدرسه شاداب بسیار مهم است (۱۱۳). در پژوهشی که صفاری و همکاران (۱۳۹۳) بر روی تعداد ۱۸۰ دانشجو انجام دادند به این نتیجه رسیدند که همبستگی مثبت و معنی‌داری بین سه متغیر اصلی مطالعه یعنی شادکامی، خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی وجود دارد (۱۱۴).

حکمتی و همکاران (۱۳۹۳) در پژوهشی که بر روی ۱۶۲ جودوکار استان آذربایجان شرقی تحت عنوان "عوامل روان‌شناختی مؤثر بر عملکرد ورزشی جودوکاران استان آذربایجان شرقی: مطالعه بر اساس مدل معادلات ساختاری" انجام دادند به این نتیجه رسیدند که از بین عوامل روانشناختی، کمال‌گرایی مثبت بیشترین اثر مستقیم و اثر کلی و خودگویی شناختی بیشترین اثر غیر مستقیم را بر عملکرد ورزشی دارند (۱۹).

به باور مزلو (۱۹۸۸)، شاخص اصلی انسان‌هایی که در راستای خودشکوفایی، کمال، ویژگی‌ها و توانمندی‌های خود تلاش می‌کنند احساس بارز شادی است (به نقل از ۲۳).

فلت، هویت، بلنکستین و اویراین (۱۹۹۱) بر این باورند که کمال‌گرایی بهنجار سالم، سازش یافته و مثبت است و با تلاش‌های کمال‌گرایانه مانند داشتن معیارهای شخصی بالا و دقیق برای عملکرد و تلاش برای عالی بودن رابطه دارند. این نوع کمال‌گرایی با شاخص‌های سازگاری مانند عاطفه‌ی مثبت رابطه‌ای مثبت دارد (۳۵).

استامپ و پارکر (۲۰۰۰) مطرح نمودند که کمال‌گرایی مثبت از یکسو با خودشکوفایی و احساس پیشرفت ارتباط مثبت و با افسردگی، اختلالات خوردن و اضطراب رابطه منفی دارد (۳۱).

هاس و همکاران (۲۰۰۲) با بررسی ورزشکاران نخبه به این نتیجه رسیدند که بین کمال‌گرایی مثبت با اختلال خوردن و اضطراب اجتماعی ارتباط منفی وجود دارد (۶۶).

مطالعه رایس^۱ و دلوو^۲ (۲۰۰۲) مشخص کرد که کمال‌گرایی مثبت با احساس پیشرفت، کمال‌رضایتمندی، سلامت روانی و عاطفه مثبت رابطه معناداری دارد و در واقع کمال‌گرایی مثبت، با معیارهای شخصی بالا، سازگاری مثبت و عملکرد مطلوب، همبستگی مثبتی دارد (۶۰).

آسپینوال و استودینگر (۲۰۰۳)، دریافتند که هیجان‌ات مثبت، موجب گسترش دامنه‌ی توجه و در نتیجه افزایش آگاهی نسبت به شرایط جسمانی و محیطی می‌شود. پژوهش آنها نشان داد که افراد شاد، به علت استفاده از استراتژی‌های کارآمدتر، تصمیم‌گیری‌های موثرتری نیز در زندگی دارند (۱۲).

گرزگورک^۳ و همکاران (۲۰۰۴) دریافتند افرادی که کمال‌گرایی سازگارانه دارند در مقایسه با افرادی که دارای کمال‌گرایی ناسازگارانه‌اند یا افراد غیر کمال‌گرا، حرمت خود و اعتماد به خود بالاتری دارند، از لحاظ علمی سرآمد و به طور کلی دارای شرایط عاطفی و سازگاری بهتری هستند (۵۸).

اندروز، سینگ و بوند^۴ (۲۰۰۴) پژوهشی که روی ورزشکاران انجام دادند به این نتیجه رسیدند که کمال‌گرایی مثبت (بهنجار) نوعی سازوکار دفاعی والاگرایی رشدیافته است که به شیوه‌ سازش یافته، بهنجار و کارآمد عمل می‌کند و باعث موفقیت افراد می‌شود (۱۳).

¹ Rice

² Dellwo

³ Grzegorek

⁴ Andrews, Singh & Bond

رم^۱ (۲۰۰۵) در پژوهش خود نشان داد که بین سطوح بالای کمال‌گرایی مثبت و سطوح بالای انگیزه پیشرفت رابطه معناداری وجود دارد (۱۱۵).

با مطالعه‌ای که آلیسون^۲ (۲۰۰۵) بر روی دانشجویان انجام داد مشخص شد که کمال‌گرایی مثبت رابطه مثبت و معناداری با عملکرد تحصیلی، انگیزش عملکرد و بهزیستی دارد (۱۱۶).

استوبر و اتو^۳ (۲۰۰۶) بیان نمودند که کمال‌گرایی مثبت با سازگاری مطلوب، عاطفه مثبت، شکیبایی و پیشرفت تحصیلی رابطه دارد (۶۷).

لیبومیرسکی و همکاران^۴ (۲۰۰۶) طی مطالعه‌ای که روی ۶۱ کارمند بازنشسته انجام دادند به این نتیجه رسیدند که بین عزت نفس و شادکامی رابطه بالایی وجود دارد (۱۱۴).

ترامپتر^۳ و همکاران (۲۰۰۶) در بررسی رابطه کمال‌گرایی و عزت نفس در دانش‌آموزان پیش‌دانشگاهی به این نتیجه رسیدند که کمال‌گرایی مثبت با عزت نفس بالاتر ارتباط دارد در حالی که کمال‌گرایی منفی با عزت نفس پایین‌تر مرتبط است (۱).

استوبر و همکاران^۴ (۲۰۰۷) دریافتند که کمال‌گرایی مثبت به دلیل ویژگی‌های بهنجار و سازش یافته‌اش، نگرانی‌های حاصل از تحقق نیافتن معیارهای بالا را کاهش می‌دهد و انگیزش لازم را برای به کارگیری راهبردهای مقابله‌ای کارآمد در فرد افزایش می‌دهد. در این سبک مقابله‌ای فرد قادر است فاصله آرمان-هایش را با واقعیت تنظیم کند. تنظیم فاصله آرمان با واقعیت، فرد را از گرفتار شدن در چرخه آسیب‌زای ناهماهنگی‌های شناختی و عاطفی باز می‌دارد (۴۰).

استوبر و بکر^۴ (۲۰۰۸) مطالعه‌ای در رابطه با کمال‌گرایی، انگیزش‌های موفقیت و انتساب موفقیت و شکست در فوتبالیست‌های زن انجام دادند، دریافتند که کمال‌گرایی در ورزش برای ورزشکارانی که برای

¹ Ram

² Alison

³ Trumpeter

⁴ Becker

کمال تلاش می‌کنند، سطوح بالای امید به موفقیت و سطوح پایین ترس از شکست را نشان می‌دهند، در نتیجه آنها توسط میل برای کسب موفقیت برانگیخته شده اند (۱۱۸).

استول^۱ و همکاران (۲۰۰۸) با مطالعه روی ۱۲۲ بسکتبالیست نشان دادند که کمال گرایی لزوماً عملکرد ورزشی را تضعیف نمی‌کند بلکه دریافته‌اند که کمال‌گرایی مثبت با عملکرد ورزشی ارتباط مثبت دارد، در صورتیکه و کمال‌گرایی منفی با عملکرد ورزشی ارتباط منفی و معناداری دارد (۱۱۹).

استوبر و همکاران (۲۰۰۸) به بررسی تأثیر مشارکت ورزشی، احساس شکست و موفقیت بر خودکارآمدی، کمال‌گرایی و احساس شادکامی دانش‌آموزان پرداختند. نتایج نشان داد کمال‌گرایی مثبت با باورهای خودکارآمدی و احساس شادکامی در دانش‌آموزانی که در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند ارتباط معنادار دارد و هر چه افراد دارای کمال‌گرایی مثبت بالاتر باشند، دارای باورهای خودکارآمدی بیشتری هستند (۱۲۰).

استوبر و همکاران (۲۰۰۸) در تحقیقی با عنوان " کمال‌گرایی، انگیزه پیشرفت و رابطه آن با موفقیت یا شکست بازیکنان زن فوتبال " دریافته‌اند که کمال‌گرایی دو جنبه مثبت و منفی دارد به طوری که جنبه مثبت آن به بهبود عملکرد ورزشی کمک می‌کند و بعد تلاش کمال‌گرایی مثبت، امید به موفقیت را افزایش می‌دهد و انگیزه پیشرفت را در ورزشکاران بیشتر کرده که به این طریق عملکرد ورزشی آنان را بهبود می‌بخشد (۶۱).

ولک (۲۰۰۸) در " شادمانی در مدارس " به این نتایج دست یافت که اصولی از قبیل جلوه‌نمایی کارهای دانش‌آموزان، قرار دادن زمانی برای بازی، جذاب کردن فضای مدرسه، وجود کتاب‌های خوب برای خواندن، ایجاد کلاس‌های ورزشی و هنری شادی بیشتری را به دانش‌آموزان برای رفتن به مدرسه می‌افزاید (۱۲۱).

¹ Stoll

ن و همکاران (۲۰۰۹) دریافتند که هیجان‌ها با عملکرد موفق از جمله: شادکامی، نیرومندی، آرامش و همچنین با عملکرد ضعیف شامل گیجی، افسردگی و خستگی ارتباط معناداری وجود دارد (۱۲۲).

استوبر و همکاران (۲۰۰۹) در مطالعه خود به این نتیجه رسیدند که استانداردهای شخصی کمال‌گرایی نه تنها عملکرد رقابتی ورزشکاران را تخریب نمی‌کند بلکه مرتبط است با اهدافی که به ورزشکار کمک می‌کند تا به بهترین عملکرد ممکن برسد (۱۲۳).

در مورد رابطه کمال‌گرایی و اهداف پیشرفت، **هانچون^۱ (۲۰۱۰)** در پژوهش خود به این نتیجه رسید که کمال‌گرایان انطباقی (مثبت) یک رجحان برای اهداف تبحری دارند (۵۹).

استوبر و همکاران (۲۰۱۰) بیان کرد که کمال‌گرایی ارتباط مثبتی با مدت زمان اجرای فعالیت ورزشی دارد و افرادی که دارای کمال‌گرایی مثبت هستند تلاش بیشتری در اجرای تکالیف حرکتی می‌کنند (۱۲۴).

استوبر (۲۰۱۱) در مطالعه‌ای تحت عنوان "ماهیت دوگانه در ورزش: ارتباط با احساسات، انگیزه و عملکرد" بیان کرد که کمال‌گرایی از دو جزء کوشش و نگرانی تشکیل شده است و کوشش، رابطه مثبت معناداری با اعتماد به نفس، امید به موفقیت و عملکرد خوب دارد (۱۲۵).

مطالعه **بیرد^۲ (۲۰۱۱)** نشان داد که کمال‌گرایی مثبت به صورت مستقیم عملکرد و موفقیت ورزشی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد (۳۹).

گوتوالز^۳ و همکاران (۲۰۱۲) در تحقیقی نشان دادند که تلاش برای برتری و کمال در بیشتر اوقات نقش سازگاران‌های را برای ورزشکاران دارد به شرط آن که نگرانی‌ها برای رسیدن به کمال کنترل شود (۱۲۶).

¹ Hanchon

² Byrd

³

استوبر (۲۰۱۲) دریافت که بعد تلاش و رقابت طلبی کمال‌گراها رابطه مثبت معناداری با عملکرد ورزشی دارد و باعث می‌شود که این افراد سطح عملکرد بالاتری را نسبت به افراد عادی داشته باشند این در حالی است که بعد نگرانی کمال‌گرایی رابطه معناداری را با عملکرد ورزشی ندارد (۱۲۷).

براندی^۱ و همکاران (۲۰۱۳) در بررسی نقش کمال‌گرایی مثبت و منفی در عملکرد ۶۵ نفر از دانشجویان دریافتند که کمال‌گرایی مثبت نسبت به کمال‌گرایی منفی با سطوح بالای عملکرد، عزت نفس و خودکارآمدی رابطه معناداری دارد و مهمتر اینکه کمال‌گرایی مثبت بیشترین نقش را در افزایش عملکرد نسبت به عزت نفس و خودکارآمدی داشت (۱۲۸).

در پژوهشی که **هیل^۲ و همکاران (۲۰۱۴)** بر روی نمونه ۲۳۱ نفری از پاروزنان انجام دادند به این نتیجه رسیدند که خرده‌مقیاس استانداردهای شخصی (از ابعاد کمال‌گرایی مثبت) با سطوح بالای عملکرد ورزشی تیم رابطه مثبت معناداری وجود دارد (۱۲۹).

۲-۶ جمع بندی

با مرور ادبیات تحقیق مشخص شد که توجه به متغیرهای مرتبط با عملکرد ورزشی، می‌تواند نتایج سودمندی داشته باشد و ورزشکار در مسابقات از شرایط بهتری نسبت به دیگر رقبا برخوردار باشد. سبک رهبری خدمتگزار، احساسات، هیجانات، کمال‌گرایی، عزت نفس، خودکارآمدی و ... از متغیرهایی هستند که رابطه آنها با عملکرد ورزشی مورد بررسی قرار گرفته است. در مورد کمال‌گرایی، تمرکز محققین بیشتر بر جنبه منفی آن بوده و کمتر به کمال‌گرایی بهنجار (مثبت) پرداخته‌اند حال آن‌که به نظر می‌رسد مربیان تیم‌های ورزشی می‌توانند با تقویت کمال‌گرایی مثبت در ورزشکاران، به بهبود عملکرد ورزشی آنها کمک کنند. در تحقیقات گذشته مشخص شده که ورزش نقش بسزایی در ایجاد شادکامی ایفا می‌کند و در واقع بعضی افراد با انگیزه شاد شدن ورزش می‌کنند. از طرفی افراد شاد، برون‌گراترند و

¹ Brandy

² Hill

عزت نفس بالاتری دارند ولی اینکه شادکامی با عملکرد ورزشی رابطه‌ای دارد یا نه تحقیقات زیادی صورت نگرفته است.

مرور پیشینه تحقیق نشان داد با وجود اینکه رابطه کمال‌گرایی مثبت و شادکامی با متغیرهای مختلفی همچون خودکارآمدی، موفقیت ورزشی، عزت‌نفس و ... با تحقیقاتی محدود و با پرسشنامه‌ها و جوامع آماری متفاوت بررسی شده‌است، اما با توجه به اهمیت ارتقا عملکرد ورزشی هنوز نیاز به تحقیقات بیشتری در این زمینه احساس می‌شود. لذا در این تحقیق سعی شده‌است تا ارتباط کمال‌گرایی مثبت، شادکامی و عملکرد ورزشی ادراک شده دانش‌آموزان پسر مورد بررسی قرار گیرد.

فصل سوم

روش شناسی تحقیق

۱-۳ مقدمه

در این فصل به توضیح نوع تحقیق، جامعه و نمونه آماری، نحوه نمونه‌گیری، ابزار تحقیق، روش اجرای تحقیق، روش جمع‌آوری و روش تجزیه و تحلیل داده‌ها پرداخته شده است.

۲-۳ نوع تحقیق

تحقیق حاضر، توصیفی و از نوع همبستگی است. این تحقیق از نظر هدف، از نوع تحقیقات کاربردی است که هدف اصلی آن بررسی ارتباط بین شادکامی، کمال‌گرایی مثبت و عملکرد ورزشی دانش‌آموزان شرکت‌کننده در اولین دوره المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای است. این پژوهش از نظر اجرا از نوع مطالعات میدانی است و ابزار جمع‌آوری اطلاعات، پرسشنامه‌های معتبری است که روایی و پایایی آنها مورد تأیید قرار گرفته است.

۳-۳ جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری این تحقیق را کلیه دانش‌آموزان پسر خراسان رضوی (متوسطه دوم) شرکت‌کننده در المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای، در رشته‌های والیبال، فوتبال، هندبال، بسکتبال و تنیس روی میز تشکیل دادند که طبق آمار به دست آمده از آموزش و پرورش کل خراسان رضوی، تعداد دانش‌آموزان پسر در مقطع متوسطه دوم که در المپیاد شرکت کرده‌اند در سال تحصیلی ۱۳۹۴-۱۳۹۳، ۱۵۷,۵۳۷ نفر بود. از این بین بر اساس جدول مورگان، ۳۷۰ نفر به صورت خوشه‌ای تصادفی از شهرهای مشهد، فریمان، خواف، سبزوار، تربت حیدریه، نیشابور، رشتخوار، تبادکان، کاشمر و سرخس به عنوان نمونه انتخاب شدند.

۴-۳ ابزار تحقیق

ابزار گردآوری داده‌ها در این تحقیق پرسش‌نامه‌های استاندارد بود که برای تکمیل آن از روش میدانی استفاده شده است. در این مطالعه از چهار پرسش‌نامه ویژگی‌های جمعیت‌شناختی شامل ۷ سؤال (پیوست الف)، پرسش‌نامه کمال‌گرایی چندبعدی در ورزش گتوالز و دان (۲۰۰۹) شامل ۱۳ سؤال

(پیوست ب)، پرسشنامه شادی لیبومیرسکی (۱۹۹۱) شامل ۴ سؤال (پیوست ج) و پرسشنامه عملکرد ورزشی ادراک شده تیم گلن (۲۰۰۳) شامل ۶ سؤال (پیوست د) استفاده شد.

پرسشنامه کمال‌گرایی چندبعدی در ورزش گتوالز و دان (۲۰۰۹)، شامل ۴۲ سؤال و ۶ خرده‌مقیاس در طیف پنج‌ارزشی لیکرت (از کاملاً مخالفم = ۱ تا کاملاً موافقم = ۵) است که ۳ سؤال آن در مرحله گرفتن روایی توسط خارکن (۱۳۹۲) با نظرات اصلاحی اساتید، مربیان و ورزشکاران حذف شد و از آن جایی که در این تحقیق فقط کمال‌گرایی مثبت مورد سنجش قرار گرفت، ۲ خرده‌مقیاس استانداردهای شخصی با (۶ سؤال) و نظم و سازمان‌دهی با (۷ سؤال) انتخاب شد تا در مجموع کمال‌گرایی مثبت با ۱۳ سؤال سنجیده شد. ضمناً شماره سؤالات مرتبط با هر یک از زیرمقیاس‌ها به شرح جدول زیر می‌باشد.

جدول (۱-۳): زیرمقیاس‌ها و سؤالات پرسشنامه کمال‌گرایی مثبت

| شماره | زیرمقیاس‌ها | سؤالات |
|-------|-------------------|---|
| ۱ | استانداردهای شخصی | ۱ - ۲ - ۳ - ۴ - ۵ - ۶ - ۷ - ۸ - ۹ - ۱۰ - ۱۱ - ۱۲ |
| ۲ | نظم و سازمان‌دهی | ۱ - ۲ - ۳ - ۴ - ۵ - ۶ - ۷ - ۸ - ۹ - ۱۰ - ۱۱ - ۱۲ - ۱۳ |

پرسشنامه دوم، پرسشنامه شادی لیبومیرسکی (۱۹۹۱) است که برای اولین بار در مجله شاخص‌های اجتماعی معرفی، تأیید و به چاپ رسید. این پرسشنامه شامل ۴ سؤال در مقیاس ۷ گزینه‌ای (از کاملاً مخالفم = ۱ تا خیلی موافقم = ۷) در سؤال یک و دو و از خیلی کم = ۱ تا خیلی زیاد = ۷ در سؤال سه و چهار) است.

پرسشنامه سوم، پرسشنامه عملکرد ورزشی ادراک‌شده گلن (۲۰۰۳) است که جهت سنجش ادراک ورزشکاران از عملکرد خود در ۶ سؤال طراحی شده است. این ابزار بر اساس مقیاس لیکرت (از خیلی کم = ۱ تا خیلی زیاد = ۵) ارزش‌گذاری شده است.

۳-۵ روایی و پایایی

ابتدا روایی پرسشنامه‌ها توسط ده نفر از متخصصان مدیریت ورزشی، روانشناسان، معلمان تربیت‌بدنی و ورزشکاران مورد تأیید قرار گرفت. هرچند که پایایی این پرسشنامه‌ها در پژوهش‌های مختلف داخلی و خارجی مورد تأیید قرار گرفته بود به طوری که پرسشنامه عملکرد ادراک شده در یک تحقیق انگلیسی توسط گلن (۲۰۰۳) و در یک تحقیق داخلی توسط حسینی‌نیا (۱۳۹۱) مورد تأیید و استفاده قرار گرفت. نتایج آلفای کرونباخ در پژوهش خارکن (۱۳۹۲) برای پرسشنامه کمال‌گرایی در ورزش ۰/۸۹ و برای خرده‌مقیاس استانداردهای شخصی ۰/۹۵ و خرده‌مقیاس نظم و سازماندهی ۰/۹۶ به دست آمد که مجموع این دو خرده‌مقیاس، متغیر کمال‌گرایی مثبت می‌باشد.

پایایی پرسشنامه شادی لیبومیرسکی (۱۹۹۱) طی مطالعاتی که در ایالات متحده و روسیه با شرکت ۲۷۳۲ نفر در دو گروه دانش‌آموزان دبیرستانی و دانشجویان انجام پذیرفت؛ مورد تأیید قرار گرفت. در مطالعه اوگانیمی^۱ و اوویلی^۲ (۲۰۱۴) ضریب آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه ۰/۶۲ به دست آمد و در تحقیق داخلی نادى و سجادیان (۱۳۹۰) ضریب آلفای کرونباخ ۰/۵۶ به دست آمد. جهت تعیین پایایی پرسشنامه‌ها در مطالعه‌ای مقدماتی، ۳۰ پرسشنامه در میان جامعه آماری توزیع شد که نتایج آزمون آلفای کرونباخ برای پرسشنامه عملکرد ورزشی ۰/۸۲، کمال‌گرایی مثبت ۰/۸۰ و شادکامی ۰/۷۶ گزارش شد.

۳-۶ روش اجرای تحقیق

پرسشنامه‌ها با همکاری آموزش و پرورش خراسان رضوی، برگزارکنندگان المپیاد ورزشی درون-مدرسه‌ای و معلمان تربیت‌بدنی در بین دانش‌آموزان شرکت‌کننده در المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای در طول ۲ ماه اردیبهشت و خرداد توزیع و جمع‌آوری شد.

¹ Ogunyemi

² Awoyele

با در نظر گرفتن احتمال ناقص ماندن برخی پرسشنامه‌ها و عدم عودت برخی دیگر، ۴۰۰ پرسشنامه بین دانش‌آموزان توزیع شد. از ۴۰۰ پرسشنامه توزیع شده، ۳۷۰ پرسشنامه به صورت کامل برگشت داده شد که در نهایت همین تعداد پرسشنامه بررسی و تجزیه و تحلیل شد.

۳-۷ روش‌های آماری تحقیق

در این تحقیق به منظور تحلیل داده‌ها در سطح آمار توصیفی از جدول فراوانی، میانگین، انحراف معیار، درصدها و فراوانی‌ها استفاده شد. از آلفای کرونباخ جهت تعیین پایایی پرسشنامه‌ها و از آزمون چولگی و کشیدگی برای تعیین چگونگی توزیع داده‌ها استفاده شد. با توجه به نرمال بودن داده‌ها از آزمون‌های همبستگی پیرسون و ضرایب رگرسیون برای پاسخ به فرضیه‌های تحقیق استفاده گردید. از نرم افزار spss نسخه ۲۲ برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش استفاده شد.

فصل چهارم

تجزیه و تحلیل یافته‌های تحقیق

۱-۴ مقدمه

در این فصل یافته‌های تحقیق از لحاظ توصیفی و استنباطی مورد بررسی قرار گرفته است و به صورت جدول‌های توزیع فراوانی ارائه شده است. نتایج آزمون چولگی و کشیدگی جهت بررسی نوع توزیع داده‌ها (نرمال - غیر نرمال) گزارش شده است و با توجه به طبیعی بودن داده‌ها از آزمون‌های ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی جهت آزمون فرضیه‌های تحقیق استفاده شده است.

۲-۴ توصیف آزمودنی‌های تحقیق

با توجه به یافته‌های تحقیق که در جدول (۱-۴) آمده است میانگین سنی آزمودنی‌ها (۹۷۴/۰ + ۱۶/۰۶) سال است که بیشترین آنها ۱۶ سال داشته‌اند و ۳۶/۲ درصد از کل دانش‌آموزان را تشکیل می‌دهند.

بیش از نیمی از دانش‌آموزان (۵۱/۹ درصد) در مقطع اول متوسطه و مابقی در پایه‌های دوم (۳۳/۵ درصد) و سوم (۱۴/۶ درصد) بودند. ۵۹/۲ درصد دانش‌آموزان در رشته فوتبال و یا فوتسال فعالیت داشتند و ۲۴ درصد هم در رشته والیبال و مابقی آنها در رشته‌های هندبال، بسکتبال و تنیس روی میز فعالیت می‌کردند.

از نظر رشته تحصیلی ۳۲/۴ درصد دانش‌آموزان در رشته‌های فنی و حرفه‌ای، ۶/۸ درصد رشته انسانی، ۵/۴ درصد رشته تجربی، ۳/۵ درصد رشته ریاضی و در نهایت ۵۱/۹ درصد آنها هم عمومی بودند.

بیشتر دانش‌آموزان ورزشکار (۵۹/۵ درصد) بین ۱ تا ۴ سال در رشته ورزشی خود فعالیت داشته‌اند. ۳۳ درصد آنها بین ۵ تا ۸ سال، ۷/۵ درصد آنها ۹ تا ۱۲ سال در رشته ورزشی خود فعالیت داشته‌اند.

از نظر سابقه قهرمانی نیز، ۳۹/۲ درصد دانش‌آموزان در سطح شهرستان سابقه قهرمانی دارند. ۱۱/۶ درصد در سطح استانی، ۴/۳ درصد در سطح ملی، ۸/۰ درصد نیز در سطح بین‌المللی و در نهایت ۴۴/۱ درصد سابقه قهرمانی ندارند.

جدول (۱-۴): ویژگی‌های جمعیت‌شناختی آزمودنی‌های

| نام متغیر | وضعیت | فراوانی | درصد |
|--------------------|-----------------|---------|------|
| سن | ۱۴ | ۹ | ۲/۴ |
| | ۱۵ | ۱۰۷ | ۲۸/۹ |
| | ۱۶ | ۱۳۴ | ۳۶/۲ |
| | ۱۷ | ۹۵ | ۲۵/۷ |
| | ۱۸ | ۲۱ | ۵/۷ |
| | ۱۹ | ۴ | ۱/۱ |
| | مجموع | ۳۷۰ | ۱۰۰ |
| رشته تحصیلی | عمومی | ۱۹۲ | ۵۱/۹ |
| | انسانی | ۲۵ | ۶/۸ |
| | تجربی | ۲۰ | ۵/۴ |
| | ریاضی | ۱۳ | ۳/۵ |
| | فنی و حرفه ای | ۱۲۰ | ۳۲/۴ |
| | مجموع | ۳۷۰ | ۱۰۰ |
| مقطع تحصیلی | اول متوسطه دوم | ۱۹۲ | ۵۱/۹ |
| | دوم متوسطه دوم | ۱۲۴ | ۳۳/۵ |
| | سوم متوسطه دوم | ۵۴ | ۱۴/۶ |
| | مجموع | ۳۷۰ | ۱۰۰ |
| رشته ورزشی | والیبال | ۸۹ | ۲۴ |
| | فوتبال | ۲۱۹ | ۵۹/۲ |
| | سایر رشته ها | ۶۲ | ۱۶/۸ |
| | مجموع | ۳۷۰ | ۱۰۰ |
| سابقه فعالیت ورزشی | بین ۱ تا ۴ سال | ۲۲۰ | ۵۹/۵ |
| | بین ۵ تا ۸ سال | ۱۲۲ | ۳۳/۰ |
| | بین ۹ تا ۱۲ سال | ۲۸ | ۷/۵ |
| | مجموع | ۳۷۰ | ۱۰۰ |
| سابقه قهرمانی | ندارد | ۱۶۳ | ۴۴/۱ |
| | شهرستانی | ۱۴۵ | ۳۹/۲ |
| | استانی | ۴۳ | ۱۱/۶ |
| | کشوری | ۱۶ | ۴/۳ |
| | بین المللی | ۳ | ۰/۸ |
| | مجموع | ۳۷۰ | ۱۰۰ |

۳-۴ آزمون فرض نرمال بودن متغیرها

قبل از استفاده از آزمون‌ها لازم است چگونگی توزیع داده‌ها (نرمال - غیرنرمال) با استفاده از آزمون چولگی و کشیدگی مشخص شود.

جدول (۲-۴): نتایج آزمون چولگی و کشیدگی

| نتیجه | خطای معیار | کشیدگی | خطای معیار | چولگی | متغیر |
|-------|------------|--------|------------|--------|-----------------|
| نرمال | ۰/۲۵۳ | -۰/۰۶۲ | ۰/۱۲۷ | -۰/۰۰۱ | عملکرد ورزشی |
| نرمال | ۰/۲۵۳ | -۰/۱۵۴ | ۰/۱۲۷ | -۰/۳۳۷ | شادکامی |
| نرمال | ۰/۲۵۳ | -۰/۲۳۵ | ۰/۱۲۷ | ۰/۰۶۳ | کمال‌گرایی مثبت |

با توجه به نظر کلاین (۲۰۰۵)، در صورتی که چولگی کمتر از $|۳|$ و کشیدگی کمتر از $|۱۰|$ باشد نشان دهنده نرمال بودن متغیرها می‌باشد (۱۳۰). نتایج جدول (۲-۴) نشان می‌دهد که همه متغیرها نرمال بوده و می‌توان برای آزمون فرضیه‌ها از روش‌های آماری پارامتریک استفاده کرد.

۴-۴ آزمون فرضیه‌های تحقیق

فرضیه اول

فرض صفر: کمال‌گرایی مثبت و شادکامی، عملکرد ورزشی را پیش‌بینی نمی‌کند.

برای استفاده از رگرسیون چند پیش‌فرض وجود دارد. یکی از مفروضات رگرسیون، مستقل بودن خطاها از یکدیگر است (خطاها همان تفاوت بین مقادیر واقعی و مقادیر پیش‌بینی شده توسط معادله رگرسیون هستند). در صورتی که خطاها با یکدیگر همبستگی داشته باشند، امکان استفاده از رگرسیون وجود ندارد. به منظور بررسی استقلال خطاها از یکدیگر از آزمونی به نام آزمون دوربین - واتسون استفاده می‌شود. اگر مقدار آماره آزمون بین $1/5$ تا $2/5$ باشد می‌توان از رگرسیون استفاده کرد در غیر این صورت زنگ هشدار برای وجود خود همبستگی مثبت یا منفی بین باقیمانده می‌باشد.

یکی دیگر از پیش‌فرض‌های استفاده از رگرسیون، هم‌خطی است. هم‌خطی وضعیتی است که نشان می‌دهد یک متغیر مستقل تابعی خطی از سایر متغیرهای مستقل دیگر در معادله خط رگرسیون است. اگر هم‌خطی در یک معادله رگرسیون بالا باشد، بدین معنی است که بین متغیرهای مستقل همبستگی بالایی وجود دارد و ممکن است با وجود بالا بودن R^2 ، مدل دارای اعتبار بالایی نباشد. به عبارت دیگر با وجود آن که مدل خوب به نظر می‌رسد ولی دارای متغیرهای مستقل معنی‌داری نمی‌باشد. هر چقدر تولرانس کم باشد، اطلاعات مربوط به متغیرها کم بوده و مشکلاتی در استفاده از رگرسیون ایجاد می‌شود. عامل تورم واریانس نیز معکوس تولرانس بوده و هر چقدر افزایش یابد باعث می‌شود واریانس ضرایب رگرسیون افزایش یافته و رگرسیون را برای پیش‌بینی نامناسب می‌سازد. نتایج مربوط به آماره تولرانس و عامل تورم واریانس (VIF) در جدول (۳-۴) نشان می‌دهد که بین متغیرهای مستقل هم‌خطی چندگانه وجود ندارد.

جدول (۳-۴): نتایج تحلیل رگرسیون نقش کمال‌گرایی مثبت و شادکامی بر عملکرد ورزشی

| مدل | مجموع مربعات | درجه آزادی | میانگین مربعات | آماره F | سطح معناداری | R | R ² | دوربین واتسون |
|-----------|--------------|------------|----------------|---------|--------------|-------|----------------|---------------|
| رگرسیون | ۲۳/۶۹۲ | ۲ | ۱۱/۸۴۶ | ۲۶/۹۱۲ | ۰/۰۰۱ | ۰/۳۵۸ | ۰/۱۲۸ | ۱/۶۷۱ |
| باقیمانده | ۱۶۱/۵۴۱ | ۳۶۷ | ۰/۴۴۰ | | | | | |
| کل | ۱۸۵/۲۳۳ | ۳۶۹ | | | | | | |

تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون در جدول (۳-۴) نشان داد که فرض صفر رد می‌شود و نمرات ضریب رگرسیون نشان می‌دهد که یک رابطه خطی معنی‌داری بین شادکامی و عملکرد ورزشی برقرار است.

جدول (۴-۴): ضرایب رگرسیونی تأثیر کمال‌گرایی مثبت و شادکامی بر عملکرد ورزشی

| شاخص متغیر | ضریب رگرسیون | انحراف معیار ضریب | ضریب تأثیر | آماره t | سطح معناداری آماره t | هم‌خطی | |
|-----------------|--------------|-------------------|------------|---------|----------------------|--------|---------|
| | | | | | | VIF | تولرانس |
| مقدار ثابت | ۱/۶۰۰ | ۰/۲۸۰ | | ۵/۷۰۸ | ۰/۰۰۱ | | |
| کمال‌گرایی مثبت | ۰/۴۶۶ | ۰/۰۶۵ | ۰/۳۵۷ | ۷/۱۲۵ | ۰/۰۰۱ | ۰/۹۴۷ | ۱/۰۵۶ |
| شادکامی | ۰/۰۰۳ | ۰/۰۴۰ | ۰/۰۰۳ | ۰/۰۶۷ | ۰/۹۴۷ | ۰/۹۴۷ | ۱/۰۵۶ |

نتایج جدول (۴-۴) نشان داد که عامل کمال‌گرایی مثبت بر عملکرد ورزشی مؤثر است. به طوریکه کمال‌گرایی مثبت ۳۵/۷٪ عملکرد ورزشی را پیش‌بینی کرد. اما شادکامی تأثیر معناداری بر عملکرد ورزشی نداشت.

فرضیه دوم

فرض صفر: بین کمال‌گرایی مثبت و عملکرد ورزشی رابطه معناداری وجود ندارد.

جدول (۴-۵): ضریب همبستگی بین کمال‌گرایی مثبت و عملکرد ورزشی

| عملکرد ورزشی | متغیر | |
|--------------|--------------|------------|
| ۰/۳۵۸ | ضریب همبستگی | کمال‌گرایی |
| ۰/۰۰۱ | سطح معناداری | مثبت |

بر اساس اطلاعات جدول (۴-۵) و با توجه به مقدار ضریب همبستگی و سطح معناداری مشاهده شده، فرض صفر رد شد. بنابراین بین کمال‌گرایی مثبت و عملکرد ورزشی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و با افزایش سطح کمال‌گرایی مثبت در بین دانش‌آموزان، میزان عملکرد ادراک شده آنها نیز افزایش می‌یابد.

فرضیه سوم

فرض صفر: بین خرده‌مقیاس‌های کمال‌گرایی مثبت و عملکرد ورزشی رابطه معناداری وجود ندارد.

جدول (۴-۶): ضریب همبستگی بین خرده‌مقیاس‌های کمال‌گرایی مثبت و عملکرد ورزشی

| عملکرد ورزشی | متغیرها | |
|--------------|--------------|-------------------|
| ۰/۲۷۸ | ضریب همبستگی | استانداردهای شخصی |
| ۰/۰۰۱ | سطح معناداری | |
| ۰/۳۲۱ | ضریب همبستگی | نظم و سازماندهی |
| ۰/۰۰۱ | سطح معناداری | |

همان‌طور که در جدول (۴-۶)، ضرایب همبستگی پیرسون و سطح معناداری را مشاهده می‌کنید، فرض صفر رد شد. بنابراین بین خرده‌مقیاس‌های استانداردهای شخصی و نظم و سازماندهی با عملکرد ورزشی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

فرضیه چهارم

فرض صفر: بین شادکامی و عملکرد ورزشی ارتباط معنی‌داری وجود ندارد.

جدول (۷-۴): ضریب همبستگی بین شادکامی و عملکرد ورزشی

| عملکرد ورزشی | متغیر | |
|--------------|--------------|---------|
| ۰/۰۸۵ | ضریب همبستگی | شادکامی |
| ۰/۱۰۱ | سطح معناداری | |

همان‌طور که در جدول (۷-۴) مشاهده می‌کنید سطح معناداری ۰/۱۰۱ بوده که نشان می‌دهد بین شادکامی و عملکرد ورزشی رابطه معناداری وجود ندارد و فرض صفر در این فرضیه پذیرفته شد.

فرضیه پنجم

فرض صفر: بین کمال گرایی مثبت و شادکامی ارتباط معنی داری وجود ندارد.

جدول (۴-۸): ضریب همبستگی بین کمال گرایی مثبت و شادکامی

| شادکامی | متغیر | |
|---------|--------------|-----------------|
| ۰/۲۳۰ | ضریب همبستگی | کمال گرایی مثبت |
| ۰/۰۰۱ | سطح معناداری | |

بر اساس اطلاعات جدول (۴-۸) و با توجه به مقدار ضریب همبستگی و سطح معناداری مشاهده شده،

فرض صفر رد شد. بنابراین بین کمال گرایی مثبت و شادکامی ارتباط مثبت معنی داری وجود دارد.

فصل پنجم

بحث و نتیجه گیری

۵-۱ مقدمه

در این فصل به طور اجمالی طرح پژوهشی، مبانی نظری، پیشینه و نتایج پژوهش مرور شده است. سپس یافته‌های تحقیق، مورد بحث و بررسی قرار گرفته است و در نهایت پیشنهادات کاربردی برای مدیران، مربیان، ورزشکاران، معلمان تربیت‌بدنی و برگزارکنندگان المپیاد و همچنین پیشنهاداتی برای مطالعات آینده ارائه شده است.

۵-۲ خلاصه پژوهش

هدف از تحقیق حاضر بررسی ارتباط کمال‌گرایی مثبت، شادکامی و عملکرد ورزشی دانش‌آموزان پسر خراسان رضوی که در المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای شرکت کرده‌اند؛ بوده است.

شناخت عوامل مؤثر در قهرمانی و نیز آگاهی مربیان از ویژگی‌های جسمانی و خصوصیات روان‌شناختی مؤثر در پیروزی و موفقیت ورزشکاران، همواره به عنوان یکی از جنبه‌های بارز پیشرفت و موفقیت هر رشته ورزشی به شمار می‌آید (۴۷). عملکرد ورزشی یک ویژگی رفتاری است که بین مجموعه‌ی رفتارهای هم‌تیمی‌ها و رفتارهایی که از سوی یک فرد در زمان‌های متفاوت انجام می‌گیرد، تمایز قائل می‌شود. عملکرد ورزشی از متغیرهایی است که تحت تأثیر مسائل روانشناختی ورزشکاران قرار می‌گیرد (۵۰). با توجه به اینکه متغیرهای کمال‌گرایی مثبت و شادکامی از سازه‌های مثبت روان‌شناسی محسوب می‌شوند ممکن است بخشی از عملکرد ورزشی دانش‌آموزان را تبیین کنند.

کمال‌گرایی مثبت به رفتار اشخاصی کمال‌گرا اشاره دارد که از نزدیکی به محرک‌ها رضایت داشته، برای نیل به استانداردهای بالای قابل دستیابی تلاش می‌کنند؛ این گونه افراد به تنظیم اهداف بالا و استانداردهای شخصی برای خود می‌پردازند و برای کسب پاداش مربوط به پیشرفت تلاش می‌کنند؛ در عین حال که توانایی رضایت از عملکرد شخصی را نیز حفظ می‌کنند (۱۳۱ و ۱۳۲).

کمال‌گرایی مثبت به عنوان انگیزشی برای رسیدن به یک هدف، به منظور به دست آوردن نتایج مطلوب و ارزشمند است (۶۴) کمال‌گراهای مثبت، انعطاف‌پذیرند و از تلاش‌های خود برای رسیدن به هدف،

احساس رضایت دارند؛ هر چند معیارهای شخصی‌شان کاملاً محقق نشود. به عبارت دیگر، کمال‌گرایان بهنجار قادرند محدودیت‌های شخصی و موانع محیطی که آنها را از تحقق عملکرد آرمانی باز می‌دارد، بپذیرند. در عین حال این افراد از نظر ارزشیابی اجتماعی، محیط را نسبتاً حمایت‌گر و غیرتهدیدکننده می‌بینند.

گرچه در مطالعات مختلف بالینی و تربیتی به جنبه منفی کمال‌گرایی پرداخته‌اند اما بسیاری از روان‌شناسان ورزش، کمال‌گرایی را شاخصی ورزشکاران برجسته می‌دانند. این ویژگی منسوب به ورزشکاران برجسته، با بعدی از کمال‌گرایی که تحت عنوان بهنجار، سازش‌یافته و مثبت در نظریه‌های مربوط به کمال‌گرایی به آن اشاره شده است، مطابقت می‌کند (به نقل از ۹۸).

حکمتی و همکاران (۱۳۹۳) در تحقیق خود به این نتیجه رسیدند که از بین عوامل روان‌شناختی، کمال‌گرایی مثبت بیشترین اثر مستقیم و اثر کلی و خودگویی شناختی بیشترین اثر غیر مستقیم را بر عملکرد ورزشی دارند (۱۹) مطالعه بیرد (۲۰۱۱) نشان داد که کمال‌گرایی مثبت به صورت مستقیم عملکرد و موفقیت ورزشی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد (۳۹).

فلت، هویت، بلنکشتین و اویراین (۱۹۹۱)، استول، لاو و استوبر (۲۰۰۸)، استوبر (۲۰۱۲)، براندی و همکاران (۲۰۱۳)، هیل و همکاران (۲۰۱۴)، بشارت (۱۳۸۴) و جمع دیگری از محققان به نتایج مشابهی مبنی بر ارتباط کمال‌گرایی مثبت و عملکرد ورزشی در جوامع و شرایط مختلفی دست یافتند (۳۵، ۱۱۹، ۱۲۷، ۱۲۸، ۱۲۹، ۹۸).

شادکامی، یکی دیگر از متغیرهای روانشناختی است که می‌تواند در بهبود عملکرد ورزشی نقش تأثیرگذاری را داشته باشد در همین راستا قادری (۱۳۹۱) در تحقیق خود به این نتیجه می‌رسد که شادکامی، یکی از پنج عامل شخصیتی می‌باشد که با موفقیت ورزشی رابطه مثبت و معناداری دارد (۱۱۱).

تعاریف متعددی درباره‌ی شادی توسط نظریه‌پردازان ارائه شده است که در همه‌ی آنها به نوعی تجربه کردن احساسات مثبت به چشم می‌خورد. شادی؛ یعنی احساسات مثبت زیاد، رضایت بالا از زندگی و کمتر داشتن احساسات منفی است. این سه عامل، عوامل مهمی در بهزیستی می‌باشند (۱۳۳) رویکرد روانشناسی مثبت، شادکامی را به عنوان چیزی که متشکل از هیجان‌ها و فعالیت‌های مثبت است تعریف می‌کند (۱۳۴). احساس شادکامی و بهزیستی، هم دارای مؤلفه‌های عاطفی و هم مؤلفه‌های شناختی است. افراد با شادکامی و بهزیستی بالا، بطور عمده‌ای هیجان‌ات مثبت را تجربه می‌کنند و از حوادث و وقایع پیرامون خودارزیابی مثبتی دارند (۴۵).

نتایج تحقیق مظفری و همکارانش (۱۳۸۹) نشان داد که عواملی چون کسب نشاط و شادابی، تقویت جسم و روان، داشتن اعتماد به نفس و داشتن رفتار و اخلاق نیکو به ترتیب مهم‌ترین علل و انگیزه‌های مشارکت در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی محسوب می‌شوند (۱۰۲).

نه تنها تحقیقات محدودی در زمینه ارتباط شادکامی و ورزش انجام گرفته است؛ که در بیشتر این تحقیقات، تأثیر ورزش را بر میزان شادکامی سنجیده‌اند و پژوهشی که تأثیر میزان شادکامی را بر بهبود عملکرد ورزشی سنجیده باشد مشاهده نشده است. لذا تصمیم بر آن شد تا با اجرای این تحقیق ارتباط شادکامی، کمال‌گرایی مثبت و عملکرد ورزشی در دانش‌آموزان پسر شرکت کننده در المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای مورد سنجش قرار گیرد.

برای این کار از بین ۱۵۷،۵۳۷ دانش‌آموز پسر مقطع متوسطه دوم که در سال تحصیلی ۹۳-۹۴ در المپیاد شرکت کرده بودند، ۳۷۰ نفر به صورت خوشه‌ای تصادفی از شهرهای مشهد، فریمان، خواف، سبزوار، تربت حیدریه، نیشابور، رشتخوار، تبادکان، کاشمر و سرخس به عنوان نمونه انتخاب شد و پرسشنامه‌های تحقیق در بین آنها در طول ۲ ماه، توزیع و جمع‌آوری شد. از پرسشنامه‌های عملکرد ورزشی ادراک‌شده گلن (۲۰۰۳)، کمال‌گرایی چندبعدی در ورزش گتوالز و دان (۲۰۰۹) و شادی لیبومیرسکی (۱۹۹۱) برای جمع‌آوری داده‌ها استفاده شد.

روایی پرسشنامه‌ها توسط ده نفر از متخصصان مدیریت ورزشی، روانشناسان، معلمان تربیت‌بدنی و دانش‌آموزان ورزشکار مورد تأیید قرار گرفت و نظرات آنها در تنظیم نسخه نهایی پرسشنامه لحاظ گردید. جهت تعیین پایایی پرسشنامه‌ها در مطالعه‌ای مقدماتی، ۳۰ پرسشنامه در میان جامعه آماری توزیع شد که نتایج آزمون آلفای کرونباخ برای پرسشنامه عملکرد ورزشی ۰/۸۲، کمال‌گرایی مثبت ۰/۸۰ و شادکامی ۰/۷۶ گزارش شد.

برای تحلیل داده‌های این پژوهش در سطح آمار توصیفی از جدول فراوانی، میانگین، انحراف معیار، درصدها، فراوانی‌ها و نمودارهای مربوط به داده‌ها استفاده شد. از آلفای کرونباخ جهت تعیین پایایی پرسشنامه‌ها و از آزمون چولگی و کشیدگی برای تعیین چگونگی توزیع داده‌ها استفاده شد. با توجه به نرمال بودن داده‌ها از آزمون‌های همبستگی پیرسون و ضرایب رگرسیون برای پاسخ به فرضیه‌های تحقیق استفاده گردید. از نرم افزار spss نسخه ۲۲ برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش استفاده شد.

توصیف ویژگی‌های فردی آزمودنی‌ها (۳۷۰ نفر) نشان داد که بیشترین آنها ۱۶ سال داشته‌اند و ۳۶/۲ درصد از کل دانش‌آموزان را تشکیل می‌دهند. بیش از نیمی از دانش‌آموزان (۵۱/۹ درصد) در مقطع اول متوسطه و مابقی در پایه‌های دوم (۳۳/۵ درصد) و سوم (۱۴/۶ درصد) بودند. ۵۹/۲ درصد دانش‌آموزان در رشته فوتبال و یا فوتسال فعالیت داشتند و ۲۴ درصد هم در رشته والیبال و مابقی آنها در رشته‌های دیگری فعالیت می‌کردند.

از نظر رشته تحصیلی ۳۲/۴ درصد دانش‌آموزان در رشته‌های فنی و حرفه‌ای، ۶/۸ درصد رشته انسانی، ۵/۴ درصد رشته تجربی، ۳/۵ درصد رشته ریاضی و در نهایت ۵۱/۹ درصد آنها هم عمومی بودند. بیشتر دانش‌آموزان ورزشکار (۵۹/۵ درصد) بین ۱ تا ۴ سال در رشته ورزشی خود فعالیت داشته‌اند. ۳۳ درصد آنها بین ۵ تا ۸ سال و ۷/۵ درصد آنها ۹ تا ۱۲ سال در رشته ورزشی خود فعالیت داشته‌اند. از نظر سابقه قهرمانی نیز، ۳۹/۲ درصد دانش‌آموزان در سطح شهرستان سابقه قهرمانی دارند. ۱۱/۶ درصد در سطح

استانی، ۴/۳ درصد در سطح ملی، ۸/۱ درصد نیز در سطح بین‌المللی و در نهایت اینکه ۴۴/۱ درصد سابقه قهرمانی ندارند.

یافته‌ها نشان دادند که عامل کمال‌گرایی مثبت بر عملکرد ورزشی مؤثر می‌باشد. به طوریکه کمال‌گرایی مثبت ۳۵/۷٪ عملکرد ورزشی را پیش‌بینی می‌کند. اما شادکامی، تأثیر معناداری بر عملکرد ورزشی ندارد. با توجه به نتایج به دست آمده از آزمون هبستگی پیرسون نشان داد که بین کمال‌گرایی مثبت و عملکرد ورزشی ($r = 0/358$ و $p = 0/001$)، خرده‌مقیاس استانداردهای شخصی و عملکرد ورزشی ($r = 0/278$ و $p = 0/001$)، خرده‌مقیاس نظم و سازماندهی و عملکرد ورزشی ($r = 0/321$ و $p = 0/001$)، کمال‌گرایی مثبت و شادکامی ($r = 0/230$ و $p = 0/001$) رابطه مثبت معناداری وجود دارد. اما بین شادکامی و عملکرد ورزشی ($r = 0/085$ و $p = 0/101$) رابطه معناداری مشاهده نشد.

۳-۵ بحث و نتیجه‌گیری

نتایج حاصل از تحقیق نشان داد که بین کمال‌گرایی مثبت و عملکرد ورزشی، ارتباط مثبت و معنی‌دار وجود دارد.

این یافته با پژوهش استول، لاو و استوبر (۲۰۰۸) که بر روی ۱۲۲ دانشجوی ورزشکار مطالعه کردند هم‌خوانی داشت چرا که آنها نیز دریافتند که کمال‌گرایی مثبت با عملکرد ورزشی ارتباط مثبت و معنی‌داری دارد.

در همین راستا استوبر و همکاران (۲۰۰۸) در تحقیقی با عنوان "کمال‌گرایی، انگیزه پیشرفت و رابطه آن با موفقیت یا شکست بازیکنان زن فوتبال" دریافتند که کمال‌گرایی دو جنبه مثبت و منفی دارد به طوری که جنبه مثبت آن به بهبود عملکرد ورزشی کمک می‌کند و بعد تلاش کمال‌گرایی مثبت، امید به موفقیت را افزایش می‌دهد و انگیزه پیشرفت را در ورزشکاران بیشتر کرده که به این طریق عملکرد ورزشی آنان را بهبود می‌بخشد (۱۱۸). براندی و همکاران (۲۰۱۳) در بررسی نقش کمال‌گرایی مثبت و منفی در عملکرد ۶۵ نفر از دانشجویان دریافتند که کمال‌گرایی مثبت نسبت به کمال‌گرایی منفی با

سطوح بالای عملکرد، عزت‌نفس و خودکارآمدی رابطه معناداری دارد و مهمتر اینکه کمال‌گرایی مثبت بیشترین نقش را در افزایش عملکرد نسبت به عزت‌نفس و خودکارآمدی داشت (۱۲۸). حکمتی و همکاران (۱۳۹۳) نیز در پژوهشی که بر روی ۱۶۲ جودوکار استان آذربایجان شرقی تحت عنوان "عوامل روان‌شناختی مؤثر بر عملکرد ورزشی جودوکاران استان آذربایجان شرقی: مطالعه بر اساس مدل معادلات ساختاری" انجام دادند به این نتیجه رسیدند که از بین عوامل روانشناختی، کمال‌گرایی مثبت بیشترین اثر مستقیم و اثر کلی را بر عملکرد ورزشی دارند (۱۹). مطالعه بیرد (۲۰۱۱) نشان داد که کمال‌گرایی مثبت به صورت مستقیم عملکرد و موفقیت ورزشی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد (۳۹).

رایس و همکاران (۲۰۰۲)، فلت، هویت، بلنکشتین و اویراین (۱۹۹۱)، اندروز و سینگ و بوند (۲۰۰۴)، رایس و دلوو (۲۰۰۲)، رم (۲۰۰۵)، استوبر (۲۰۱۲)، بشارت (۱۳۸۴) و استوبر (۲۰۱۱) نیز به نتایج مشابهی مبنی بر ارتباط کمال‌گرایی مثبت و عملکرد ورزشی دست یافتند.

به نظر می‌رسد کمال‌گرایی مثبت از طریق ویژگی‌هایی مانند واقع‌بینی، پذیرش محدودیت‌های شخصی، انعطاف‌پذیری، احساس رضایت و خرسندی از عملکرد شخصی، تقویت عزت‌نفس و اعتماد به خود و همچنین برداشت مثبت فرد از حمایت‌ها و ارزشیابی‌های اجتماعی با بهبود عملکرد ورزشی و افزایش موفقیت ورزشی ارتباط دارد. در کمال‌گرایی بهنجار اشخاص به کارهای سخت روی می‌آورند و با هدف موفقیت، برانگیخته می‌شوند و ضمن تأکید بر معیارهای سطح بالای عملکردی، می‌توانند واقعیت‌های بیرونی را درک کنند و محدودیت‌ها را بپذیرند. در کمال‌گرایی بهنجار، شخص کمال‌گرا از انجام کارهای سخت و طاقت‌فرسا لذت می‌برد و زمانی که احساس می‌کند در انجام کارها آزاد است، می‌کوشد به بهترین صورت عمل کند و با موفقیت در انجام کارها به گونه‌ای احساس خشنودی و رضایت می‌رسد. افرادی که ویژگی کمال‌گرایی از نوع مثبت را دارند برای رسیدن به عملکرد مطلوب برنامه‌ریزی و تلاش می‌کنند و با سماجت و پشتکاری که در تمرینات دارند عملکرد بهتری را به نمایش می‌گذارند.

تجزیه و تحلیل یافته‌های تحقیق در مورد ارتباط خرده‌مقیاس‌های کمال‌گرایی مثبت و عملکرد ورزشی دانش‌آموزان نشان داد که بین خرده‌مقیاس استانداردهای شخصی و عملکرد ورزشی ارتباط مثبت و معنی‌دار وجود دارد. به عبارتی دانش‌آموزانی که استانداردهای شخصی در آنها بالا بود عملکرد بهتری به لحاظ تکنیکی و تاکتیکی داشتند. نتیجه این تحقیق با نتیجه پژوهشی که هیل و همکاران (۲۰۱۴) بر روی نمونه ۲۳۱ نفری از پاروزنان انجام دادند هم‌خوانی دارد چرا که آنها نیز به این نتیجه رسیدند که خرده‌مقیاس استانداردهای شخصی (از ابعاد کمال‌گرایی مثبت) با سطوح بالای عملکرد ورزشی تیم رابطه مثبت معناداری وجود دارد (۱۲۹). در همین راستا استوبور و همکاران (۲۰۰۹) در مطالعه خود به این نتیجه رسیدند که استانداردهای شخصی کمال‌گرایی نه تنها عملکرد رقابتی ورزشکاران را تخریب نمی‌کند بلکه مرتبط است با اهدافی که به ورزشکار کمک می‌کند تا به بهترین عملکرد ممکن برسد (۱۲۳).

استانداردهای شخصی یکی از ابعاد کمال‌گرایی است که اکثر نظریه‌پردازان این بعد را به عنوان ویژگی مرکزی کمال‌گرایی توصیف کرده‌اند. ورزشکاران کمال‌گرا معیارهای بسیار بالایی دارند و همیشه سعی می‌کنند به آن استانداردها برسند و از آن جایی که ویلیامز و لفرینگول^۱ (۱۹۹۶) نشان دادند، داشتن استانداردهای بالای کمال‌گرایی در ورزشکاران نخبه اغلب برای عملکرد ورزشکاران مفید و مؤثر است (به نقل از ۴۸). اما این یافته‌ها با نتایج پژوهش ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۸۸) هم‌خوانی ندارد، ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۸۸) دریافتند که بین استانداردهای شخصی و عملکرد ورزشی ارتباط منفی معنی‌دار وجود دارد.

از آن جایی که جامعه مورد مطالعه ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۸۸) وزنه‌برداران حرفه‌ای بوده و استانداردهای شخصی آنها با دانش‌آموزان ورزشکار متفاوت است بنابراین شاید علت این تناقض متفاوت بودن جامعه مورد مطالعه باشد.

¹ Williams & Leffingwell

همچنین در تحقیق حاضر مشخص شد بین خرده‌مقیاس نظم و سازماندهی و عملکرد ورزشی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. در مطالعات قبلی پژوهشی که تأثیر این متغیر را بر عملکرد ورزشی سنجیده باشد یافت نشد ولی تحقیق قنبری و همکاران (۱۳۸۹) نشان داد که بین بعد نظم و سازماندهی به عنوان یکی از ابعاد سازش‌یافته کمال‌گرایی و روابط مثبت فردی رابطه مثبت معناداری وجود دارد. همچنین اونجان (۲۰۰۹) و خارکن و همکاران (۱۳۹۲) در تحقیقات خود به این نتیجه رسیدند که نظم و سازماندهی با پرخاشگری رابطه منفی معنی‌داری دارد.

طبیعی به نظر می‌رسد ورزشکارانی که برای رسیدن به اهداف بالای خود برنامه‌ریزی مناسبی دارند و تمرینات منظم و با برنامه‌ای دارند عملکرد مطلوب‌تری را خواهند داشت.

در ادامه این مطالعه به این نتیجه رسیدیم که بین کمال‌گرایی مثبت و شادکامی رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد. این یافته با تحقیق استوبر و همکاران (۲۰۰۸) که به بررسی تأثیر مشارکت ورزشی و احساس شکست و موفقیت بر خودکارآمدی، کمال‌گرایی و احساس شادکامی دانش‌آموزان پرداختند؛ هم‌خوانی داشت (۱۲۰).

استوبر و اتو (۲۰۰۶) بیان نمودند که کمال‌گرایی مثبت با سازگاری مطلوب، عاطفه مثبت (شادی)، شکیبایی و پیشرفت تحصیلی رابطه دارد (۶۷). در همین راستا فلت، هویت، بلنکشتین و اویراین (۱۹۹۱) بر این باورند که کمال‌گرایی بهنجار سالم، سازش‌یافته و مثبت است و با تلاش‌های کمال‌گرایانه مانند داشتن معیارهای شخصی بالا و دقیق برای عملکرد و تلاش برای عالی بودن رابطه دارند. این نوع کمال‌گرایی با شاخص‌های سازگاری مانند عاطفه مثبت رابطه‌ای مثبت دارد (۳۵).

استوبر و همکاران (۲۰۰۷) هم دریافتند که کمال‌گرایی مثبت به دلیل ویژگی‌های بهنجار و سازش‌یافته‌اش، نگرانی‌های حاصل از تحقق نیافتن معیارهای بالا را کاهش می‌دهد و انگیزش لازم را برای به کارگیری راهبردهای مقابله‌ای کارآمد در فرد افزایش می‌دهد. در این سبک مقابله‌ای فرد قادر است فاصله‌ی آرمان-هایش را با واقعیت تنظیم کند. تنظیم فاصله‌ی آرمان با واقعیت، فرد را از گرفتار شدن در چرخه‌ی آسیب‌زای ناهماهنگی‌های شناختی و عاطفی باز می‌دارد (۴۰).

گزرگورک و همکاران (۲۰۰۴) دریافتند افرادی که کمال‌گرایی سازگارانه دارند در مقایسه با افرادی که دارای کمال‌گرایی ناسازگارانه‌اند به طور کلی دارای شرایط عاطفی و سازگاری بهتری هستند (۵۸).

مطالعه رایس و دلوو (۲۰۰۲) مشخص کرد که کمال‌گرایی مثبت با احساس پیشرفت، کمال‌رضایتمندی، سلامت روانی و عاطفه مثبت رابطه معناداری دارد و در واقع کمال‌گرایی مثبت، با معیارهای شخصی بالا، سازگاری مثبت و عملکرد مطلوب، همبستگی مثبتی دارد (۶۰).

با توجه به این که بر اساس اصول لذت‌گرایی، شادی بالاترین سطح عاطفه‌ی مثبت است و بر اساس تئوری شناختی، شادی چیزی است که فرد در مسیر هدف تجربه می‌کند به نظر می‌رسد در پژوهش‌های نام برده شده افرادی که دارای ویژگی کمال‌گرایی مثبت هستند، از میزان شادی بالاتری برخوردار هستند. این افراد، کانون توجه خود را از رفتار پرخاشگرانه و عصبانیت به پشتکار و تلاش تغییر می‌دهند و کمتر به جنبه‌های نگران‌کننده توجه می‌کنند تا بتوانند ابعاد منطقی موقعیت‌های ورزشی را به خوبی ادراک کنند. فرد کمال‌گرای مثبت از رقابت برای برتری و کمال لذت می‌برد و در راستای رسیدن به پیامدهای مطلوب تلاش می‌نماید. ورزشکارانی که فقط برای کامل بودن تلاش می‌کنند نگران اشتباه کردن نیستند، اضطراب کمتر و اعتماد به خود بیشتری در مسابقات دارند. در این نوع کمال‌گرایی انتظارات و توقعات منطقی به فرد اجازه می‌دهد از تلاش‌های خود لذت ببرد و در انجام وظایف بکوشد، رشد کند و کارش را به بهترین شیوه انجام دهد. آنان می‌توانند کمال‌گرایی‌شان را تنظیم کنند و به همین دلیل نیز این نوع کمال‌گرایی با تمایل به پیشرفت در سطح بالا و عواطف مثبت که همان سطح بالای شادکامی است رابطه دارد. بنابراین با همه این تفاسیر، ارتباط کمال‌گرایی مثبت و شادکامی طبیعی به نظر می‌رسد.

در بخش دیگری از تحقیق، یافته‌ها نشان داد که عامل کمال‌گرایی مثبت بر عملکرد ورزشی مؤثر است. به طوریکه مشخص شد کمال‌گرایی مثبت ۳۵/۷٪ عملکرد ورزشی را پیش‌بینی می‌کند. اما شادکامی تأثیر معناداری بر عملکرد ورزشی ندارد.

حکمتی و همکاران (۱۳۹۳) در پژوهشی که بر روی ۱۶۲ جودوکار استان آذربایجان شرقی تحت عنوان "عوامل روان‌شناختی مؤثر بر عملکرد ورزشی جودوکاران استان آذربایجان شرقی: مطالعه بر اساس مدل معادلات ساختاری" انجام دادند به این نتیجه رسیدند که از بین عوامل روانشناختی، کمال‌گرایی مثبت بیشترین اثر مستقیم را در پیش‌بینی عملکرد ورزشی دارد.

این بخش از یافته‌ها با پژوهش‌های براندی و همکاران (۲۰۱۳)، استوبر و همکاران (۲۰۰۸)، بشارت (۱۳۸۴)، بیرد (۲۰۱۱) و قادری (۱۳۹۱) هم‌خوانی داشت.

براندی و همکاران (۲۰۱۳) در بررسی نقش کمال‌گرایی مثبت و منفی در عملکرد ۶۵ نفر از دانشجویان دریافتند که کمال‌گرایی مثبت نسبت به کمال‌گرایی منفی با سطوح بالای عملکرد، عزت‌نفس و خودکارآمدی رابطه معناداری دارد و مهمتر اینکه کمال‌گرایی مثبت بیشترین نقش را در افزایش و پیش‌بینی عملکرد نسبت به عزت‌نفس و خودکارآمدی داشت (۱۲۸). نتایج پژوهش استوبر و همکاران (۲۰۰۸) که بر روی نمونه ۱۰۰ نفری از دانشجویان کارشناسی انجام گرفت نشان داد که بعد تلاش کمال‌گرایی با رابطه مثبتی که با خودکارآمدی و افزایش سطح انتظارات قبل از بازخورد دارد می‌تواند موفقیت افراد را پیش‌بینی نماید (۱۲۰). بشارت (۱۳۸۴) در تحقیقی تحت عنوان بررسی رابطه کمال‌گرایی و موفقیت ورزشی به این نتیجه رسید که بین کمال‌گرایی مثبت و موفقیت ورزشی همبستگی مثبت وجود دارد و فقط کمال‌گرایی مثبت می‌تواند موفقیت ورزشی را پیش‌بینی نماید (۹۸). در همین راستا بیرد (۲۰۱۱) نشان داد که کمال‌گرایی مثبت به صورت مستقیم عملکرد و موفقیت ورزشی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

اما پژوهش قادری (۱۳۹۱) با این بخش از تحقیق هم‌خوانی ندارد چراکه ایشان دریافت که پنج عامل شادکامی، گشودگی، وظیفه‌شناسی، توافق‌جویی و برون‌گرایی در موفقیت ورزشی ورزشکاران تیم ملی تأثیر گزارند. در واقع ورزشکاران حرفه‌ای و ورزشکاران تیم ملی نسبت به ورزشکاران غیرحرفه‌ای شادکام‌ترند و از عملکرد بهتری نیز برخوردارند.

در توضیح این بخش از یافته‌ها باید گفت که توجه به عوامل پیش‌بینی‌کننده و مرتبط با عملکرد ورزشی از اهمیت شایانی برخوردار می‌باشند. عوامل متعددی وجود دارد که بر عملکرد ورزشی تأثیرگذار است؛ به طور کلی می‌توان به عوامل جسمانی، محیطی، اقتصادی، روانشناختی و غیره اشاره کرد. عملکرد و موفقیت ورزشی تا حدود زیادی تحت تأثیر عوامل روانی قرار دارد. از بین عوامل روانشناختی نیز عوامل متعددی مثل استرس، اضطراب، عزت‌نفس، شادکامی و کمال‌گرایی می‌توانند عملکرد ورزشی را پیش-بینی نمایند. برای مثال یافته‌های دیرکس (۲۰۰۰) حاکی از آن بود که اعتماد ورزشکار به مربی اثر معنی‌داری بر عملکرد ورزشی دارد. ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۸۸) دریافتند که کمال‌گرایی و عزت‌نفس می‌تواند عملکرد ورزشی را پیش‌بینی نماید. بنابراین از این قبیل پژوهش‌ها که نقش عوامل روانشناختی را بر عملکرد ورزشی سنجیده باشد؛ زیاد دیده شده است. حال در مورد متغیر کمال‌گرایی مثبت دلایل قانع‌کننده‌ای وجود دارد که می‌تواند تأثیر آن را بر عملکرد ورزشی توجیه نماید. متغیر کمال‌گرایی مثبت از سازه‌های مثبت روانشناسی است؛ افراد با کمال‌گرایی مثبت از طریق تقویت احساسات شایستگی شخصی، تقویت قدرت مهار، مدیریت شرایط مسابقه، تمرکز و دقت در اجرای فنون و مهارت‌های ورزشی، اضطراب شناختی و بدنی را کاهش و اعتماد به خود را افزایش می‌دهد؛ هر یک از این فاکتورها به ورزشکار کمک می‌کند تا بهترین عملکرد را در روز مسابقه داشته باشند.

در ادامه تحقیق مشخص شد که شادکامی با عملکرد ورزشی رابطه معنی‌داری ندارد. اگر چه در رابطه با این بخش از یافته‌ها پیشینه‌ی قوی یافت نشد اما تحقیقاتی وجود دارد که با این بخش از تحقیق همخوانی ندارد. برای نمونه قادری (۱۳۹۱) در مطالعه خود که بر روی تعدادی از ورزشکاران تیم ملی، ورزشکاران حرفه‌ای و غیرحرفه‌ای آذربایجان شرقی انجام داد به این نتیجه رسید که بین پنج عامل شادکامی، گشودگی، وظیفه‌شناسی، توافق‌جویی و برون‌گرایی با موفقیت ورزشی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد (۱۱۱). مولوی و کلانتری (۱۳۸۷) مطرح نمودند که شادکامی با میزان ورزش هفتگی ارتباط مثبت معنی‌دار و با سابقه بیماری‌های جسمانی و روان‌شناختی ارتباط منفی معنی‌دار دارد (۴۴). به دلیل

اینکه در اکثر مطالعات قبلی از پرسشنامه شادکامی آکسفورد استفاده شده است ولی در این تحقیق از پرسشنامه شادی لیبومیرسکی (۱۹۹۱) استفاده شد این ناهمخوانی قابل توجیه است. به طور کلی نتایج تحقیق حاضر نشان داد که وجود کمال‌گرایی مثبت و شادکامی در دانش‌آموزان دبیرستانی موجب بهبود در عملکرد ورزشی آنها در المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای می‌شود. اگر کمال‌گرایی مثبت در ورزشکاران شکل بگیرد موجبات تلاش و پیشرفت را در مسابقات فراهم می‌نماید، در واقع این گونه افراد به تنظیم اهداف بالا و استانداردهای شخصی برای خود می‌پردازند و برای کسب پاداش مربوط به پیشرفت تلاش می‌کنند. این تلاش و پشتکار مضاعف همراه با برنامه‌ریزی منظم و مدون زمینه رسیدن به بهترین عملکرد را فراهم می‌کند. بنابراین لازم است مربیان، به ویژگی‌های شخصیتی و روحی و روانی ورزشکاران خود دقت و توجه داشته باشند و با همکاری روانشناسان ورزشی به آنها کمک کنند تا اهداف تقریباً بالایی در ورزش برای خود تعیین کنند، استانداردهای بالایی برای خود تنظیم نمایند، برنامه‌ریزی منظم و مدونی را برای رسیدن به بهترین عملکرد داشته باشند؛ یعنی به طور کلی کمال‌گرایی مثبت را در آنها تقویت کنند. البته باید مربیان توجه داشته باشند که انتظارات خیلی بالا از ورزشکار و تحت فشار قرار دادن آنها می‌تواند نتیجه عکس داشته باشد و عملکرد ورزشی دانش‌آموزان را تضعیف و تخریب کند.

۴-۵ پیشنهاد های تحقیق

در این قسمت پیشنهادهای تحقیق در دو قسمت کاربردی و پژوهشی ارائه می‌شود.

۱-۴-۵ پیشنهادهای کاربردی

۱. با توجه به اینکه متغیر روانشناختی کمال‌گرایی مثبت در بهبود عملکرد ورزشی مؤثرند به مربیان پیشنهاد می‌شود تا در انتخاب و گزینش بازیکنان علاوه بر اهمیت دادن به شرایط جسمانی و تکنیکی، به ویژگی‌های روانی و شخصیتی افراد توجه داشته باشند.
۲. با استفاده از نتایج تحقیق که نشان داد بین کمال‌گرایی مثبت و عملکرد ورزشی رابطه معناداری وجود دارد و این که برنامه‌ریزی، نظم و سازماندهی از بارزترین ویژگی‌های کمال‌گرایان مثبت

می‌باشد به ورزشکاران توصیه می‌شود که در تعیین اهداف و تنظیم برنامه ورزشی خود با مربیان و روانشناسان ورزشی مشورت نمایند.

۳. با توجه به نتایج این تحقیق که نشان داد ارتباط معنی‌داری بین شادکامی و کمال‌گرایی مثبت وجود دارد به مسؤلان و برگزارکنندگان مسابقات و المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای پیشنهاد می‌شود برنامه‌های شاد و مفرحی را هم در افتتاحیه و هم در خلال مسابقات برای ورزشکاران تدارک ببینند تا به این طریق علاوه بر تقویت روحیه ورزشکاران، کمال‌گرایی منفی را کنترل کرده و کمال‌گرایی مثبت را تقویت کنند و عملکرد آنها را بالا ببرند.

۴. با استفاده از نتایج این تحقیق مبنی بر ارتباط مثبت و معنادار کمال‌گرایی مثبت و عملکرد ورزشی و همچنین با استفاده از نتایج تحقیقات قبلی مبنی بر ارتباط منفی بین کمال‌گرایی منفی با عملکرد ورزشی به سرپرستان و مربیان تیم‌ها پیشنهاد می‌گردد تا جلسه‌ای را با والدین دانش‌آموزان ورزشکار تدارک ببینند و در آن جلسه تأکید گردد که از فرزند خود انتظارات و توقعات بالایی نداشته باشند و آنها را تحت فشار قرار ندهند که ممکن است به جای کمال‌گرایی بهنجار، کمال‌گرایی نابهنجار در دانش‌آموز شکل بگیرد و با استرس و نگرانی و اضطراب به مسابقه پردازد که این مسئله عملکرد ورزشکار را به شدت تضعیف می‌کند.

۵-۴-۲ پیشنهادهای پژوهشی

۱. پیشنهاد می‌شود تأثیر ابعاد منفی و مثبت کمال‌گرایی روی عملکرد ورزشی مورد بررسی قرار گیرد.

۲. پیشنهاد می‌شود تحقیقی مشابه در دوره‌های بعدی المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای در بین دانش‌آموزان دختر انجام گیرد.

۳. پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آینده ارتباط ابعاد کمال‌گرایی، شادکامی با رضایت ورزشکاران بررسی شود.

۴. پیشنهاد می‌شود مشابه تحقیق حاضر در المپیاد ورزشی دانشجویان کشور نیز انجام بگیرد.

منابع

- 1- Trunpeter, N., Watson, R. J., & O'Leary, B. J (2006). Factors within multidimensional perfectionism scales: Complexity of relationships with self-esteem, narcissism, selfcontrol and self-criticism. *Personality and Individual Differences*, 41: 849-860.
- 2- Roberts D. Coping Strategies of Runners: Perceived Effectiveness and Match to Pre-Competitive Anxiety. *J sport behav.* 2001; 24: 144-61.
- ۳- شکوهی مقدم، سولماز، زیوری رحمان، محمود. لسانی، مهدی. " بررسی نقش ورزش در سلامت روان و شادکامی دانش آموزان مقطع متوسطه شهر کرمان". فصل نامه سلامت و روان شناسی (دوره ۱. شماره ۳)
- 4- Newman, M. (2010). Emotional intelligence sports inventory. Technical paper
- ۵- عناصری، مه‌ریار (۱۳۸۶). " رابطه بین سلامت روان و شادکامی دانشجویان دختر و پسر ". مجله اندیشه رفتار. دوره ۲، شماره ۶، از صفحه ۷۵ تا صفحه ۸۴
- ۶- کار، آلن (۲۰۰۴) روانشناسی مثبت. ترجمه حسن پاشا شریفی و جعفر نجفی زند (۱۳۸۵). تهران: نشر سخن.
- 7- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55, 56-67.
- 8- Seligman, M. (1999). The prevention of depression and anxiety. prevention and treatment. 2, Article & Available on the word wide web:
<http://journal.apa.org/prevention/volume2/pre0020008a.html>
- 9- Pressman SD, Cohen S. Does positive affect influence health? *Psychol Bull* 2005; 131(6): 925-71.
- 10- Maleki K. Study of relation between meaning in life and coping strategies with happiness of students of Tabriz University. [Thesis]: Tabriz: Tabriz University; 2007.
- 11- Rojas, M. (2007). Heterogeneity in the relationship between in com and happiness: aconceptual- referent- therapy explanation. *Journal of economic psychology*. 28: 1.
- 12- Aspinwall , L. & Staudinger ,U.(2003). A Psychology of Human Strengths. *Fundamental Questions*

and Future Directions for a Positive Psychology. Washington, DC: American Psychological Association

13- Andrews, G., Singh, M., Bond, M. (2004). The Defense Style Questionner, Journal of Nervosa and Mental Disease. 12, 246-250

14- Flett, G. L., & Hewitt, P. L (2006). Positive and negative perfectionism in psychopathology: A comment on Slade and Owens's dual process model. Behavior Modification, 30, 472-495.

15- Rice, K, G, & Lapsley, D, K, (2001), Perfectionism, coping, and emotional adjustment. Journal of College Student Development, 42: 157-168.

۱۶- خارکن، مریم. اندام، رضا. مهدی زاده، رحیمه (۱۳۹۲). ارتباط کمال‌گرایی و پرخاشگری در بین

دانش‌آموزان ورزشکار. مطالعات روانشناسی ورزشی، شماره ۵، صص ۸۴-۶۷

17- Jourkesh M, Ahmaidi S, Mehdipoor Keikha B, Sadri I, Ojagi A (2011) Effects of six weeks sodium bicarbonate supplementation and high-intensity interval training on endurance performance and body composition. Annals of Biological Research;2(2):403-13.

18- Williams, J.M. & Krane, V. (2001). Psychological characteristics of peak performance. In. J. M. Williams(Ed), applied sport psychology: personal. growth to peak performance: 137-147.

۱۹- حکمتی، عیسی. نشاطی، ابوالفضل. قلی زاده، حسین (۱۳۹۳). "عوامل روان شناختی مؤثر بر

عملکرد ورزشی جودوکاران استان آذربایجان شرقی: مطالعه بر اساس مدل معادلات ساختاری". مطالعات

مدیریت ورزشی، شماره ۲۴، صص ۱۵۲-۱۳۱

۲۰- رضانی نژاد، رحیم. خبیری، محمد. اسدی، حسن. همتی نژاد، مهرعلی. (1379). "بررسی عوامل

استرس زای شغلی در بین مربیان تربیت بدنی و ورزش دانشگاه های دولتی کشور". حرکت، شماره 6،

صص ۷۱-۵۹

21- Salmela, J., Saneti Monfared, S., Mosayebi., & Bush, N. D. (2009). Mental skill profiles and expertise levels of elite Iranian athletes. Journal of sport psychology. 39, 361-373.

۲۲- سرداری پور، مهران. احدی، حسن. نمازی زاده، مهدی(۱۳۸۹). "بررسی نقش اضطراب شناختی و جسمی در عملکرد ورزشی". فصلنامه روان شناسی تربیتی، سال پنجم، شماره ۱۵، صفحات ۱۲۵-۱۰۹

۲۳- عرفانی، نصراله(۱۳۹۲). "پیش بینی عملکرد ورزشی بر پایه انگیزه های ورزشی و اضطراب رقابتی تکواندوکاران المپیاد دانشجویی". پژوهش های معاصر در مدیریت ورزشی، ۳(۶)، صص ۴۹-۵۹.

- 24- Diener, E.(2005). Frequently asked questions about subjective well-being (Happiness and Life satisfaction). Aprimer for reporters and newcomers
- 25- Diener, E. (1984). "Subjective well-being". Psychological Bulletin, 95, 542-575.
- 26- Diener E, Seligman ME. Very happy people. Psychol Sci 2002; 13(1): 81-4.
- 27- Cohen, S, Herbert TB. (1996). Health psychology: psychological factors and physical disease from the perspective of human psychoneuro immunology. Annu. Rev.psychology.47:113-142.
- 28-Argyle, M., & Crossland, J. Dimensions of positive emotion. British Journal of Social Psychology 1987; 26:127-137.
- 29- Koivula N, Hassmen P, Fallby J. Self-esteem and perfectionism in elite athletes: effects on competitive anxiety and self-confidence. Pers Indivi differs. 2002; 32: 865 75.
- 30- Frost, R.O., & Rosenblate,R.(1990). The dimensions of perfectionism. Cognitive Therapy and Research, 14, 449-468.
- 31- Stumpf H, Parker W D. A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. Pers Indivi differs. 2000; 28: 837-852.
- 32- Flett, G. L., Blankstein, K. R. & Hewitt, P. L (2009). "Perfectionism, Performance, and State Positive Affect and Negative Affect After a Classroom Test" Canadian Journal of School Psychology, 24; 4-19
- 33- Gallucci, N. T. (2008). Sport psychology; performance enhancement, performance inhibition, individuals and teams. New York. Psychology press.
- 34- Hamachek, D. E.(1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. Psychology, 15, 27-33
- 35-Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & O,Brien, S. (1991). Perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem. Personality and individual differences, 12, 61-68.

۳۶- دایان، گیل (. ۲۰۰۰). "پویایی های روانشناختی در ورزش". ترجمه نورعلی خواجهوند (۱۳۸۲)، انتشارات کوثر.

۳۷- واعظ موسوی، سید محمد کاظم . مسیبی، فتح اله (. ۱۳۸۶). "روانشناسی ورزشی". انتشارات سمت، چاپ اول.

38- Stirling,E.A & Kerr,A.G,(2006). " Perfectionism and mood states among recreational and elite athletes" . Athletic Insight: The online journal of sport psychology.

39- Byrd, M. (2011). Perfectionism hurts: Examining the relationship between perfectionism, anger ,anxiety and sport aggression, Submitted to the Faculty of Miami University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Science, Department of Kinesiology and Health

40- Stoeber, J., Harris, R. A., & Moom, P. S. (2007). Perfectionism and the experience of pride, shame, and guilt: comparing healthy perfectionists,

۴۱- بشارت، محمد علی. حسینی، سیده اسماء(۱۳۹۱). "کمال گرایی و اضطراب رقابتی در ورزشکاران".

روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی، سال نهم، شماره ۳۳

42- Aghayar.S and Sharifidaramadi.P(2006), Emotional intelligence, Sepahan Pub. Pp 36-38.

43- Veenhoven R. Hedonism and happiness. Journal of Happiness Studies 2003; 4(4): 437-57.

۴۴- کشاورز، امیر، مولوی، حسین و کلانتری، مهرداد (۱۳۸۷). " رابطه بین سرزندگی و ویژگی های

جمعیت شناختی با شادکامی در مردم شهر اصفهان". مطالعات روان شناختی، دوره ۴، شماره ۴، صص

۴۵- ۶۴

45- Myers, D., & Diener, E. D. (1995). Who is happy? Psychological Science, 6, pp: 10-19.

46- Hershberger PJ. Prescribing happiness: positive psychology & family medicine. Fam Med 2005; 37:663-664.

47- Dehghani, M., Moharramzadeh, M., Behtaj, A. (2013). Examining the relationship between perfectionism and sport aggression among football players, International journal of behavioral social and movement sciences,135-143.

۴۸- خارکن، مریم (۱۳۹۲)، پایان نامه ارشد: "ارتباط کمالگرایی و پرخاشگری در بین دانش‌آموزان ورزشکار"، دانشگاه شاهرود

49- Glenn S. D. (2003) "Filling the Leadership Void: The Impact of Peer and Coach Leaders on Team Dynamics and Performance" Unpublished Doctoral Dissertation. University of Idaho, Moscow.

۵۰- ابوالقاسمی، عباس؛ کردی، حسن؛ اسکندری، پریناز (۱۳۸۸). "بررسی ارتباط کمال‌گرایی و عزت نفس با پیشرفت ورزشی در جوانان وزنه بردار حرفه ای کشور". پژوهش در علوم ورزشی، شماره ۲۴، صص ۲۸-۱۳.

51- Flett, G. L., & Hewitt, P.L. (2005). The perils of perfectionism in sports & exercise. *Current Directions in Psychological Science*, 14(1), 14- 18

52-Tran.H.V.Mun.(2000). perfectionism,motivational orientation and academic perfectionism. M.A thesis. Lakehead university.

۵۳- ملکیان بهابادی، محسن. محسنی دنوزی، هاشم. کشاورز، محسن (۱۳۸۸). "کمال‌گرایی و عزت نفس در نخبگان علمی، ورزشی و افراد غیرنخبه در شهر تهران". دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، شمارهٔ چهل و یک، صص ۱۴۷-۱۲۷

54- Hamachek, D.E (2000). "Borderline personality disorder, A investigation with the multi dimensional perfectionism scale". *European journal of psychological assessment* , 10. 115- 126.

55- 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.

56- Shefran, R. Mensell, W (2001). "Perfectionism, psychopathology: A review research and treatment". *Clinical psychology review*, 21 (3). 879-905.

57- Flett, G.L. and Hewitt, P.L.(2006). "Positive versus negative perfectionism in psychopathology: a comment on Slade and Owen's dual process model". *Behavior modification*, 39, PP:472-495.

58- Grzegorek, J. L., Slaney, R. B., Franze, S., & Rice, K. G. (2004). Self-criticism,

- dependency, self-esteem, and GPA satisfaction among clusters of perfectionists and non-perfectionists. *Journal of Counseling Psychology*, 51: 192–200.
- 59- Hanchon, T.A. (2010). The relation between perfectionism and achievement goals. *Personality and Individual Difference*, 49, 885-890.
- 60- Rice, K. G., & Dellwo, J. P. (2002), Perfectionism and self-development: Implications for college adjustment. *Journal of Counseling & Development*, 80: 188-196.
- 61- Stoeber, J., Stoll, O., Pescheck, E., & Kathleen, O (2008). "Perfectionism and achievement goals in athletes: Relations with approach and avoidance orientations in mastery and performance goals". *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 102-121.
- 62- 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
- 63- 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
- 64- 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
- ۶۵- مهربابی زاده هنرمند، مهنراز. و مینا وردی. (۱۳۸۲). "کمال گرایی مثبت/ کمال گرایی منفی"، اهواز، نشر رسش.
- 66- Haase, A.M., Prapavessis, H., & Owens, R.G (2002). "Perfectionism, social physique anxiety and disordered eating: A comparison of male and female elite athletes". *Psychology of Sport Exercise*, 3, 209-222.
- 67- Stoeber, J., & Otto, K (2008). "Positive conception of perfectionism: Approaches, evidence, challenges". *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295-319.
- ۶۸- میرشاه جعفری، ابراهیم؛ عابدی، محمدرضا؛ دریکوندی؛ هدایت الله (۱۳۸۱). "شادمانی و عوامل مؤثر بر آن". *تازه های علوم شناختی*، سال ۴، شماره ۳، صص ۵۸ - ۵۰
- 69- Joseph, so., & Linley, P. A .(2004). Positive therapy: A positive psychological theory of the rape tic practice. In P.A Linley s.Joseph (Eds). *Positive psychology in practice*. Hoboken, Ng: wiley, 354-368
- 70- Veenhoven R. Greater Happiness for a Greater Number Is that Possible and Desirable? *J Happiness Stud*. Oct 2010;11(5):605-629

71- Cummins RA. The second approximation to an international standard for life satisfaction. Soc Indic Res. Mar 1998;43(3):307- 334.

۷۲- هادی‌نژاد، حسن و زارعی، فاطمه (۱۳۸۸). "پایایی، اعتبار، و هنجاریایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد". فصلنامه پژوهش‌های روان‌شناختی، دوره 12، شماره ۱ و ۲ ص ۶۲

73- Diener, E. & Diener, M. (1995). Factors predicting the subjective well –being of nations. Journal of Personality and Social Psychology, 69, 851– 864.

74- Veenhoven, R.(1992).Happiness in nations.Erasmus University, Rotterdam, Netherlands.

۷۵- نیاز آذری، کیومرث؛ صفری، شهربانو (۱۳۹۰). "رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی و شادکامی در بین دانشجویان دانشگاه آزاد آزادشهر". فصلنامه روانشناسی تربیتی دانشگاه آزاد تنکابن، سال دوم، شماره سوم، صص ۶۵-۷۵

۷۶- ریو، جان مارشال (۱۳۸۶). "انگیزش و هیجان ترجمه یحیی سید محمدی". تهران: ویرایش. تاریخ. انتشار به زبان اصلی

۷۷- فرانکن، رابرت (۱۳۸۴). "انگیزش و هیجان". مترجمان حسن شمس اسفندآبادی، غلامرضا محمودی، سوزان امامی پور. تهران: نی. تاریخ انتشار به زبان اصلی

۷۸- جوکار، بهرام و سپهری، صفورا (۱۳۸۵). "رابطه‌ی شادی و شیوه‌های گزینش. مطالعات روانشناختی". دانشکده‌ی علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهرا. دوره‌ی ۲، شماره‌ی ۳ و ۴، صص ۱۲۵-۱۳۸

۷۹- حدیث زندگی. (۱۳۸۷). "هوش هیجانی و شادکامی". شماره ۴۱

۸۰- تقی‌لو، صادق؛ صالحی، مهدیه؛ کوشکی، شیرین؛ منصوبی‌فر؛ محسن و ثابت، مهرداد (۱۳۸۹). "مدل ساختاری روابط بین صفات شخصیت، حل مسئله اجتماعی و بهزیستی ذهنی". مجموعه مقالات سومین. کنگره انجمن روان‌شناسی ایران 218.

- 81- Costa, P.R., MacCrae, & Norris. A.(1981). Personal adjustment to aging: Longitudinal prediction from neuroticism and extraversion. *Journal of Gerontology*, 3, 78- 85
- 82-Deneve, K.M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well – being. *Psychology Bulletin* ,124(2), 197- 229
- 83- Argyle, M., Martin, M., & Lu, L. (1995). Testing for stress and happiness: The role of social and cognitive factors. In C. D. Spilberger & I. Sarason(Eds.), *Stress and emotion*(pp.173-187).Washington:Taylor.
- 84-Wart, P. J. (2001) What determines happiness [http:// Vanderbilt owc. Well source. Com Idh/ content – print. Asp? ID=290](http://Vanderbilt.owc.Well.source.Com/Idh/content-print.Asp?ID=290)
- 85- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness . *Psychological Bulletin*, 67,294-306.
- 86- Bental, R.P. (1992).Words: a proposal to classify happiness as a psychiatric disorder. *Journal of Medical Ethics*, 18, 94-98
- 87- Greely, A.M. (1974). Sociology of paranormal. In P. Hills & M Argyle(Eds.), *Musical and religious experiences and their relationship to happiness. Personality and Individual Differences*, 25, 91-102.
- 88- Hay, D. (1982). *Explorign inner space*. Harmondsworth: Penguin
- 89- Clark, A., & Oswald, A.J. (1994). Unhappiness and unemployment. *Economic Journal*, 104, 648-659.
- 90- Salovey, P., Rothman, A. J., Detweler, J., Develer, J. B., & Steward, W.T. (2000). Emotional states and physical health. *American Psychologist*, 55(1),110-121.
- 91- veenhoven, R. (1988). The utility of happiness. *Social Indicators Research*, 20, 254-333.
- 92- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R. E., & smith, H. L. (1999). Subjective well – being three decades of well – being. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- ۹۳- احمدی، پرویز (۱۳۸۰). "مدل بهبود بهره‌وری نیروی انسانی با نگرش مدیریت بهره‌وری". پایان‌نامه

(دکتری)، دانشگاه تربیت مدرس، دانشکده علوم انسانی

94- Anderson E. (2008). Participative Management: Understanding, Creating and Delivering Value, Prentice-Hall, Business Process Management Journal Vol.9 No. 5, pp, 672-688.

۹۵- الماسی، حسن (۱۳۵۶). "از ارزیابی عملکرد تا مدیریت عملکرد". مجله تدبیر، شماره ۵۶.

۹۶- عشوره، سوسن (۱۳۹۳). پایان نامه ارشد: "رابطه سبک رهبری خدمتگزار مربیان با اعتماد به مربی و عملکرد تیم‌های ورزشی دانشگاهی"، دانشگاه شاهرود.

97- Barker, D. (2007) Reconsidering teamwork. National Association for kinesiology and Physical Education in Higher Education. *Quest*, 59 ,P415-427.

۹۸- بشارت م ع، (۱۳۸۴) " بررسی رابطه کمال گرایی و موفقیت ورزشی " نشریه حرکت، شماره ۲۳، صص ۵۱-۶۵

۹۹- کشاورز، امیر و محبوبه وفاپیان، (۱۳۸۶). " بررسی عوامل تأثیرگذار بر میزان شادکامی ". مجله روانشناسی کاربردی، ۵:۷۵.

۱۰۰- خوش کنش، ابوالقاسم. کشاورز افشار، حسین (۱۳۸۷). "رابطه شادکامی و سلامت روانی دانشجویان". اندیشه و رفتار، دوره ی دوم، شماره ۷

۱۰۱- زارعی متین، حسن، احمدی زهرانی و زلفا حق گویان (۱۳۸۸). " نقش دانشگاه در ایجاد عوامل مؤثر بر شادی ". مجله فرهنگ در دانشگاه اسلامی، سال سیزدهم، شماره ۲.

۱۰۲- مظفری، امیراحمد؛ کلاته آهنی، کامیار؛ شجیع، امیررضا؛ هادوی، فریده. (۱۳۸۹). "توصیف نگرش و گرایش مردم به فعالیت های حرکتی و ورزشی در جمهوری اسلامی ایران". فصل نامه المپیک، ۱:۲۵

۱۰۳- ابوالقاسمی ع، کیامرثی آ، اسکندری پ، (۱۳۸۹) " بررسی ارتباط کمال گرایی، تکلیف گرایی و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی در تکواندوکاران " مجله رفتار حرکتی و روان شناسی ورزش، شماره ۴، صص ۲۶۷-۲۷۸.

۱۰۴- قنبری، سعید. جواهری، عابدین. سید موسوی، پریرسا سادات. ملحی، الناز (۱۳۸۹). " رابطه بین ابعاد کمال گرایی دانشجویان و روابط مثبت آنها با دیگران ". فصلنامه روان شناسی کاربردی، سال ۴،

شماره ۴(۱۶)، صفحات ۸۴- ۷۲

۱۰۵- حقیقتیان، منصور و عبداللهی، منیژه (۱۳۹۰). "عوامل مؤثر بر تعهد اجتماعی در بین دانش آموزان مقطع دبیرستان شهر اصفهان". مجله مطالعات توسعه اجتماعی ایران، سال سوم/ شماره چهارم، از صفحه 65 تا صفحه 75.

۱۰۶- بحرالعلوم، حسن (۱۳۹۰). "ارتباط بین هوش هیجانی و شادکامی دانشجویان دختر شرکت کننده در دهمین المپیاد ورزشی دانشگاه های دولتی". طرح پژوهشی دانشگاه شاهرود، کد ۴۲۰۱۶

۱۰۷- غلامی، سمیه. چاری، مسعود حسین (۱۳۹۰). "پیش بینی شادمانی دانش آموزان با توجه به ادراک آنها از انتظارات معلم، نحوه تعامل معلم و خودکارآمدی". مجله مطالعات آموزش و یادگیری، دوره سوم، شماره اول، بهار و تابستان.

۱۰۸- برادران، مجید، یعقوبی، حمید (۱۳۹۰). "همبسته های روانی: شادکامی، ورزش و هوش هیجانی". فصلنامه پژوهش های نوین روانشناختی، سال ششم شماره ۲۳، از صفحه ۲۰۱ تا صفحه ۲۲۱

۱۰۹- عزیزی، سارا. نیک بخش، رضا (۱۳۹۱). "رابطه کمال گرایی و فرسودگی در ورزشکاران نخبه دارای معلولیت های جسمانی - حرکتی". روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی - سال نهم/ شماره ۳۴

۱۱۰- داوری، مزده. غلامعلی لواسانی، مسعود. ازه ای، جواد (۱۳۹۱). "رابطه بین کمال گرایی و خودکارآمدی تحصیلی با اهداف پیشرفت دانش آموزان". مجله روانشناسی / ۶۳ سال شانزدهم، شماره ۳، صص ۲۸۱ - ۲۶۶

۱۱۱- قادری، داود (۱۳۹۱). "بررسی و مقایسه رابطه بین پنج عامل بزرگ شخصیتی، شادکامی و موفقیت ورزشی در ورزشکاران تیمهای ملی، ورزشکاران حرفه ای و غیرحرفه ای آذربایجان شرقی". فصلنامه علوم رفتاری، دوره ۴، شماره ۱۱، از صفحه ۱۰۷ تا صفحه ۱۳۶.

۱۱۲- زارعی، شکرانه. کاکاوند، علی رضا. لبادی، زهرا (۱۳۹۲). "رابطه بین کمالگرایی و سبک های شناختی در دانش آموزان دختر دبیرستان های شهر کرج". فصلنامه روانشناسی تربیتی شماره بیست و هفتم، سال نهم

۱۱۳- نیاز آذری، کیومرث (۱۳۹۳). " بررسی تأثیر شادابی و نشاط در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه شهرستان ساری". فصلنامه مطالعات برنامه‌ریزی آموزشی، دوره ۲، شماره ۳، صفحه ۳۵-۵۷

۱۱۴- صفاری، محسن. سنایی نسب، هرمز. رشیدی جهان، حجت. پورتقی، غلامحسین. پاکپور حاجی آقا، امیر (۱۳۹۳). " شادکامی ، خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی در دانشجویان". مجله‌ی توسعه‌ی آموزش در علوم پزشکی، دوره‌ی ۷، شماره ۱۳، صفحات ۲۲ تا ۲۹

115- Ram, A. (2005). The relationship of positive and negative perfectionism to Academic Achievement, Achievement Motivation, and well-being in tertiary students. Thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Arts in psychology, Department of psychology, university of Canterbury

116- Alison, R. (2005). The relationship of positive and negative perfectionism to Academic Achievement, Achievement motivation, and Well-Being in Tertiary students. University of Conterbury.

117- Lyubomirsky, S, Tkach , Chris & Dimatteo, M. R. (2006). What are the difference between happiness & self-esteem-? Social Indicators Research ,78: 363-404.

118-Stoeber, J., & Becker, C. (2008). Perfectionism, achievement motives, and attribution of success and failure in female soccer players. International Journal of Psychology, 43(6), 980-987.

119- Stoll, O., Lau, A., & Stoeber, J. (2008). Perfectionism and performance in a new basketball training task: Does striving for perfection enhance or undermine performance? Psychology of Sport and Exercise, 9, 620-629

120- Stoeber, J., Hutchfield, J., & Wood, K. V. (2008). Perfectionism, self-efficacy, and aspiration

level: Differential effects of perfectionistic striving and self-criticism after success and failure

Personality and Individual Differences, 45(4), 323-327

121- Wolk ,S. (2008). Joy in School. The Positive Class room. A. S. C. D. Vo. 66 .N.

1 pp. 8-15.

- 122- Lane, A.M.,Thelwell,R.Devonport,T.J. (2009). Emotional intelligence and mood states associated with optimal performance. *Electronic Journal of Applied Psychology: General Articles*. 5(1): 67-73
- 123- Stoeber, J., Uphill, M. A., & Hotham, S. (2009). Predicting race performance in triathlon: The role of perfectionism, achievement goals, and personal goal setting. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31(2), 211-245
- 124- Stober J., Chesterma D., Tarn T. A. (2010) “perfectionism and task performance: Time on task mediates the perfrctionist strivings-performance relationship”, *Journal of personality and Individual Differences*. 48, 458-462.
- 125- Stober J., (2011) “ The dual nature of perfectionism in sports: relationships with emotion, motivation and performance” *International Review of Sport and Exercise Psychology*, vol4, No 2, 128-145
- 126- Gotwals, J. K., Stoeber, J., Dunn, J. G. H., & Stoll, O. (2012). Are perfectionistic strivings in sport adaptive? A systematic review of confirmatory, contradictory, and mixed evidence. *Canadian Psychology*, 53(4), 263-279.
- 127- Stoeber, J. (2012). Perfectionism and performance. In S. M. Murphy (Ed.), *Oxford handbook of sport and performance psychology* (pp. 294-306). New York: Oxford University Press
- 128- Brandy M. Chufar, Terry F. Pettijohn II.(2013). Meeting High Standards: The Effect of Perfectionism on Task Performance, Self-Esteem, and Self-Efficacy in College Students. *Psychology and Behavioral Sciences*. Vol. 2, No. 3, pp. 117-123.
- 129- Hill, A. P., Stoeber, J., Brown, A., & Appleton, P. R. (2014). Team perfectionism and team performance: A prospective study. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 36, 303-315
- 130- Kline, R. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling* (2nd Ed.). NY: Guilford Press
- 131- SpeirsNeumeister KL, Williams KK, Cross TL. Gifted high-school student’s perspectives on the development of perfectionism. *Roeper Review* 2009; 31: 198-206
- 132- Silverman LK. Perfectionism: The crucible of giftedness. *Gifted Education International* 2007; 23(3): 233-45. 6

133- Lyubomirsky, S.; M. Sheldon & D. Schkade (2005). "Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change". *Review of General Psychology*, Vol. 9, No. 2: 111-131.

134- Ryff, C. D. (1989). Happiness is every thing, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, pp: 1069-1081

پیوست

پیوست (الف)، پرسشنامه ویژگی های جمعیت شناختی

بسمه تعالی

دانش آموز گرامی

با اهداء سلام

احتراماً به استحضار می رساند پرسشنامه حاضر به منظور جمع آوری اطلاعات مورد نیاز جهت تکمیل پایان نامه کارشناسی ارشد اینجانب تحت عنوان "ارتباط شادکامی، کمال گرایی مثبت و عملکرد ورزشی ادراک شده دانش آموزان" تهیه و تنظیم شده است. پاسخ صادقانه شما به سؤالات در افزایش اعتبار و اهمیت نتیجه این تحقیق، بسیار مهم است؛ لذا خواهشمند است با مطالعه دقیق سؤالات و ارائه پاسخ مناسب، پژوهشگر را در انجام این تحقیق یاری نمایید. قبلاً از همکاری صمیمانه شما تشکر و قدردانی می شود.

با سپاس فراوان

محمد پور جاوید

دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی دانشگاه شاهرود

۱- سن
۲- رشته تحصیلی:

۳- پایه تحصیلی:
۴- رشته ورزشی:

۵- چند سال در این رشته فعالیت داشته اید؟

۶- آیا سابقه قهرمانی در رشته خود را دارید؟
 بله خیر

۷- در چه سطحی سابقه قهرمانی دارید؟ الف) شهرستانی ب) استانی ج) کشوری

د) بین المللی

پیوست (ب)، پرسشنامه عملکرد ورزشی ادراک شده

ورزشکار محترم

با توجه به برگزاری المپیاد درون مدرسه ای در طول سال تحصیلی، سؤالات را به دقت مطالعه نموده و گزینه مد نظر خود را انتخاب نمایید.

| بسیار زیاد | زیاد | نا حده | کم | بسیار کم | سؤالات | ردیف |
|------------|------|-----------|----|----------|---|------|
| | | | | | در المپیاد درون مدرسه ای تا چه حد به اهداف فردی خود دست یافته اید؟ | ۱ |
| | | | | | در المپیاد درون مدرسه ای تیم شما تا چه حد به اهداف تیمی دست یافته است؟ | ۲ |
| | | | | | در المپیاد درون مدرسه ای مهارت های تکنیکی شما چقدر بهبود یافته است؟ | ۳ |
| | | | | | در المپیاد درون مدرسه ای دانش تاکتیکی شما چقدر بهبود یافته است؟ | ۴ |
| | | | | | تیم شما در المپیاد درون مدرسه ای از نظر تکنیکی تا چه حد بهبود یافته است؟ | ۵ |
| | | | | | تیم شما در المپیاد درون مدرسه ای از نظر تاکتیکی تا چه حد بهبود یافته است؟ | ۶ |

پیوست (ج)، پرسشنامه کمال‌گرایی مثبت در ورزش

ورزشکار محترم : لطفاً هر یک از جملات زیر را به دقت مطالعه نموده و پاسخی را که متناسب با ویژگی‌های شماست را با علامت ضربدر مشخص نمایید.

| ردیف | سؤالات | کاملاً مخالفم | مخالفم | نظری ندارم | موافقم | کاملاً موافقم |
|------|---|---------------|--------|------------|--------|---------------|
| ۱ | اهداف تقریباً بالایی در ورزش برای خودم دارم. | | | | | |
| ۲ | از این که در فعالیت‌های ورزشی، جزء بهترین‌ها نباشم، تأسف می‌خورم. | | | | | |
| ۳ | برایم مهم است که در ورزش رقابت کنم. | | | | | |
| ۴ | برنامه‌هایی تنظیم می‌کنم که چگونگی عملکردم در مسابقه را تعیین کند. | | | | | |
| ۵ | من از تمرین‌هایی که پیش از مسابقه انجام می‌دهم کاملاً رضایت دارم. | | | | | |
| ۶ | احساس می‌کنم اگر بالاترین استانداردها را در ورزش برای خود قرار ندهم به بازیکنی ضعیف و کم‌اهمیت تبدیل می‌شوم. | | | | | |
| ۷ | در روز مسابقه برنامه عادی روزانه‌ام را دنبال می‌کنم. | | | | | |
| ۸ | قبل از مسابقه همان برنامه‌ی روزانه‌ای که دارم را دنبال می‌کنم. | | | | | |
| ۹ | من جهت آمادگی برای مسابقه، برنامه‌ی از پیش تعیین شده‌ای را دنبال می‌کنم. | | | | | |
| ۱۰ | تصور می‌کنم که بازیکنان دیگر نسبت به من، استانداردهای پایین‌تری در ورزش برای خود دارند. | | | | | |
| ۱۱ | برنامه روزانه‌ای را برای حضور هوشیارانه در مسابقه دنبال می‌کنم. | | | | | |
| ۱۲ | فکر می‌کنم که در تمرینات ورزشی روزانه‌ام انتظار عملکرد بالاتر و نتایج بهتر را نسبت به بازیکنان دیگر داشته‌ام. | | | | | |
| ۱۳ | برنامه‌هایی را تنظیم می‌کنم که بتواند بر روش‌های مورد نظرم در رقابت تأکید داشته باشد. | | | | | |

پیوست (د)، پرسشنامه شادی ذهنی

ورزشکار محترم : لطفاً گزینه ای را انتخاب کنید که توصیف کننده احساس شما می باشد.

کاملاً مخالفم کاملاً موافقم

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|--|
| ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | به طور کلی من یک فرد شاد هستم. |
| ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | در مقایسه با بسیاری از همسالانم، خودم را یک فرد شاد تصور می کنم. |

خیلی کم خیلی زیاد

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | به طور کلی برخی از افراد خیلی شاد هستند و بدون در نظر گرفتن آنچه اتفاق می افتد از زندگی لذت می برند. تا چه حد این ویژگی در شما وجود دارد؟ |
| ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | به طور کلی برخی از افراد خیلی شاد نیستند. یعنی اگرچه افسرده نیستند، اما شاد هم به نظر نمی رسند. تا چه حد این ویژگی در شما وجود دارد؟ |

The relation between positive perfectionism, happiness and perceptual athletic performance of the students

Abstract

The aim of this study was to investigate the relation between happiness, positive perfectionism and perceptual athletic performance of the male students who participated in a first tournament intra-school athletic Olympiad. It was a correlative study and the methodology was descriptive. The population was all of the second grade high school boys in Khorasan Razavi province that were participated in an intra-school Olympiad (N=157,537). Based on Morgan's table, 370 individuals selected as random cluster sample from Mashhad, Fariman, Khaaf, Sabzevar, Torbat Heydariye, Neyshabour, Roshtkhar, Tabadkan, Kashmar and Sarakhs. The questionnaires of personal characteristics, Glan team perceptual athletic performance (2003), Lubomirski happiness (1991) and Gotwals and Dunn multidimensional perfectionism in sport (2009) were filled by the participants. The validity of the questionnaires confirmed by sport management specialist, psychologists, teachers and athlete students and their reliability determined 0.82, 0.76 and 0.8 by Cronbach's alpha test, respectively. In order to analysis the data from statistical descriptive and inferential tests (Pearson correlation test and regression coefficients), in the meaningful area $\alpha \leq 0.05$ was used. Results showed that the positive perfectionism factor affects the perceptual athletic performance; in a way that the positive perfectionism impact factor was 35.7%. However the happiness didn't have a meaningful impact on the athletic performance. Positive perfectionism ($r=0.358$, $p=0.001$), personal standard subscales ($p=0.001$, $r=0.278$), and discipline and arrangement ($p=0.001$, $r=0.321$) have a positive and meaningful relation with perceptual athletic performance. In addition there is a positive and meaningful relation between positive perfectionism and happiness ($p=0.001$ and $r=0.230$). Due to the importance of progress in athletic performance, teachers and coaches can improve athletic performance by attending its related parameters including happiness and perfectionism.

Key words: Positive perfectionism, Happiness, Perceptual athletic performance, Intra-school Olympiad



Shahroud University of Technology

Faculty of Physical Education

The relation between positive perfectionism, happiness and perceptual athletic performance of the students

Mohammad pourjavid

Supervisor:

Dr.H.Bahrololoum

January 2016