تعیین ارتباط و مقایسه کمال‌گرایی ورزشی و حالات خلقی در ورزشکاران ورزش‌های تیمی و انفرادی

احمد فرخی*، سمیرا آقاسی بروجنی**، ابراهیم متشرعی***، ابوالفضل فراهانی****

* استادیار دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران

** کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه پیام نور مرکز تهران

*** کارشناس ارشد رفتار حرکتی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران

**** استاد گروه تربیت بدنی پیام نور مرکز تهران

تاریخ دریافت مقاله: ۸۹/۰۸ تاریخ پذیرش مقاله: ۹۰/۰۹

چکیده

کمال‌گرایی و حالات خلقی سازه‌هایی روان‌شناختی هستند که بر طبق نتایج تحقیقات اخیر نقش بسزایی در عملکرد ورزشی ایفا می‌کنند. هدف از انجام این تحقیق تعیین ارتباط و مقایسه کمال‌گرایی ورزشی و حالات خلقی در ورزشکاران تیمی و انفرادی بود. روش پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی است.براساس نمونه‌گیری تصادفی، ۷۰ ورزشکار انفرادی و ۷۰ ورزشکار تیمی از میان ورزشکاران حاضر در لیگ برتر کشور انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از دو پرسش‌نامه کمال‌گرایی ورزشی دان و همکاران (۲۰۰۶) و حالات خلقی برومزتری و همکاران (۲۰۰۳) و برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آماری ضریب همبستگی پیرسون، t مستقل و z فیشر استفاده شد. یافته‌های تحقیق نشان داد در رشته‌های تیمی و انفرادی میزان مهم شمردن اشتباه به‌عنوان بعد منفی کمال‌گرایی و حالات خلقی منفی قبل از رقابت ارتباطی مثبت و معنی‌دار و سرزندگی ارتباط منفی و معنی‌دار وجود داشت. بین ابعاد کمال‌گرایی در ورزشکاران تیمی و انفرادی تفاوت معنی‌داری وجود نداشت، اما در حالات خلقی، افسردگی و خستگی ورزشکاران تیمی بیشتر از ورزشکاران انفرادی بود. نتایج آزمون z فیشرنشان داد بین ضرایب همبستگی کمال‌گرایی و حالات خلقی قبل از رقابت تفاوت معنی‌داری وجود نداشت. کمال‌گرایی منفی از طریق مکانیسم واکنش منفی نسبت به خطا و اشتباه زمینه‌ساز بروز بسیاری از خلقیات منفی شده در صورتی که کمال‌گرایی مثبت به دلیل اثرات انگیزشی موجب بهبود حالات خلقی مثبت می‌شود.

واژه‌های کلیدی: کمال‌گرایی، حالات خلقی، ورزشکاران تیمی و انفرادی.

[Downloaded from ndea10.khu.ac.ir on 2026-11-03]

مقدمه

تاکنون متغیرهای روان‌شناختی بسیاری شناسایی شده‌اند که بر موفقیت و شکست ورزشکاران اثرگذار بوده‌اند(۳). از میان این متغیرها سازه روان‌شناختی تقریباً جدیدی مورد توجه قرارگرفته است. این سازه که کمال-گرایی[1] نام دارد به منزله تمایل پایدار فرد به وضع معیارهای کامل و دست‌نیافتنی و تلاش برای تحقق آن-هاست (۱۳ و ۲۱).

مفهوم کمال‌گرایی در ابتدا به صورت سازه‌ای دو بعدی نگریسته می‌شد. بعد منفی، ناسازگارانه[2]یا نابهنجار که با نتایجی مانند عزت نفس پایین، اضطراب و خشم همراه است و بعد مثبت، سازگارانه[3] یا بهنجار که با تلاش برای موفقیت و دست‌یابی به معیارهای بالا قرین است (۱۱). امروزه کمال‌گرایی را سازه‌ای چندبعدی می‌دانند (۱۱، ۱۲ و ۱۳). در همین راستا فراست و همکاران (۱۹۹۰) از شش بعد کمال‌گرایی یاد می‌کنند که عبارت‌اند از: اهداف و معیارهای شخصی، مهم شمردن اشتباه، انتظارات والدین، انتقادات والدین، تردید در اعمال و سازماندهی. از این میان معیارهای شخصی و سازماندهی تبیین‌کنندهٔ کمال‌گرایی مثبت یا سازگارانه و سایر ابعاد تبیین‌کننده کمال‌گرایی منفی یا ناسازگارانه هستند(۱۳).

بسیاری از یافته‌های پژوهشی نشان داده‌اند که ویژگی‌هایی همچون کمال‌گرایی تعیین‌کننده‌های اصلی بازخوردها، گرایش‌ها و رفتار محسوب می‌شوند و بسته به اینکه کمال‌گرایی مثبت (بهنجار) باشد یا منفی (نابهنجار)، تأثیراتی متفاوت بر عملکرد و پیشرفت فرد کمال‌گرا خواهد گذاشت (۱). در روان‌شناسی ورزش نیز این سؤال که کمال‌گرایی چگونه بر اجرا تأثیر می‌گذارد همواره بحث برانگیز بوده است. درحالی‌که برخی پژوهشگران معتقدند کمال‌گرایی تسهیل‌کننده است و سبب ارتقای عملکرد می‌شود، برخی نیز کمال‌گرایی را ویژگی نابهنجاری توصیف کرده‌اند که بیشتر موجب تخریب عملکرد می‌شود تا بهبود آن (٦).

برخی روان‌شناسان معتقدند کمال‌گرایی اثرات مثبتی به دنبال دارد. به همین دلیل انز و همکاران (۲۰۰۲) در تحقیقی به بررسی جنبه‌های مثبت و منفی کمال‌گرایی پرداختند. نتایج تحقیق آن‌ها نشان داد کمال‌گرایی بهنجار دارای خصوصیات انگیزشی است که موجب تقویت تلاش فرد برای رسیدن به موفقیت می‌شود و نتایج مثبتی به دنبال خواهد داشت. علاوه بر این، ممکن است سبب درمان بسیاری از آشفتگی‌ها و درماندگی‌های روانی گردد که در این صورت کمال‌گرایی نقش مثبتی در پیشرفت فرد خواهد داشت (۱۰).

فلتو هویت (۲۰۰٦) در تحقیقی به مقایسهٔ کمال‌گرایی مثبت و منفی و تأثیر آن بر اختلالات روانی پرداختند. نتایج تحقیق نشان داد که کمال‌گرایی منفی، با ایجاد تمایل افراطی در فرد به وضع معیارهای بالا و تفکر غیرمنطقی برای دست‌یابی به آن‌ها فرد را در معرض انواع فشارها قرار می‌دهد و در صورت عدم دست‌یابی به

[1]Perfectionism
[2]Maladaptive
[3]Adaptive

[Downloaded from ndea10.khu.ac.ir on 2026-11-03]

اهداف مورد نظر، فرد همواره خود را سرزنش می‌کند. در نتیجه احساس خستگی، افسردگی و فرسودگی روانی اجتنابناپذیر خواهد بود (۱۱). نتایج مطالعه دان و همکاران (۲۰۰٦) نیز نشان داد کمال‌گرایی مثبت (بهنجار) از قوی‌ترین پیش بینی‌کننده‌های موقعیت و پیشرفت ورزشی محسوب می‌گردد (۸).

سازه روان‌شناختی دیگری که در این پژوهش به‌عنوان متغیر پیش‌بین مورد بررسی قرار گرفته، حالات خلقی[1] است که درروان‌شناسی ورزش عاملی اثرگذار در اجرای ورزشی تلقی شده و در راستای پیش‌بینی هرچه بهتر و دقیق‌تر عملکرد ورزشکاران مورد استفاده قرار می‌گیرد (۵ و ۷). لین و همکاران (۲۰۰۵) خلق را مجموعه احساسات زود گذر که از نظر شدت و مدت متغیر است و معمولاً از هیجان طولانی‌تر است در نظر می‌گیرند و آن را عاملی می‌دانند که در ارزیابی و تفسیر یک موقعیت روان‌شناختی وچگونگی عملکرد در گذشته، حال و آینده مداخله می‌کند. محتوای خلق وخو به‌گونه‌ای است که بر شناخت و رفتار افراد و موفقیت و شکست آن‌ها در موقعیت‌های بیرونی تأثیرگذار است و براساس تقسیم‌بندی دوبعدی خلق به صورت مثبت ومنفی، می‌توان اضطراب، افسردگی، خشم، خستگی و سردرگمی را خلق منفی و سرزندگی، نشاط و سرخوشی را خلق مثبت درنظر گرفت (۱۸). مورگان (۱۹۸۵) پس از تحقیق دربارهٔ ورزشکاران نشان داد ورزشکاران موفق دارای خصیصه‌های سلامت روانی مثبت‌ترند و از خصیصه‌های سلامت روانی منفی کمتری نسبت به توده مردم و ورزشکاران کمتر موفق برخوردار هستند و نیم‌رخ خلقی منحصربه‌فردی دارندکه آن را «نیم‌رخ کوه یخی[2]» نامید. در این حالت نمرات ورزشکاران در مؤلفه‌های منفی خلق در پایین نمودار و مؤلفه‌های مثبت در بالای نمودار قرار می‌گیرند و شکلی شبیه کوه یخ ایجاد می‌کنند. یعنی نمرهٔ سرزندگی بالاتر از نمره‌های دیگر و نمرهٔ خلق‌های منفی پایین‌تر از این سطح قرار دارد. در نتیجه، فرضیهٔ مورگان را به این صورت می‌توان ساده کرد که ورزشکاران موفق کوه یخی بزرگ‌تری نسبت به ورزشکاران کم‌تر موفق دارند (۷ و ۲۳).

همچنین لین و تری (۲۰۰۵) بیان کردند حالات خلقی مثبت با فراهم‌آوردن اطلاعات کافی از تکلیف مورد نظر و موقعیت ایجادشده، منابع مناسبی را برای تمرکز فرد ایجاد می‌کند و او را قادر می‌سازد که نتیجهٔ رویداد را طبق استراتژی خود پیش‌بینی کند، در حالی که خلقیات منفی به علت ایجاد ناهمخوانی بین استانداردهای شخصی فرد و وضعیت درک‌شدهٔ موجود ظاهر می‌شوند و با ایجاد موقعیتی مشکل‌آفرین و سخت میزان عزت نفس و به دنبال آن سطح عملکرد را کاهش می‌دهند(۱۸).

از طرف دیگر، خلق و حالات آن عنصری اساسی در رفتار انسان و مرتبط با کمال‌گرایی شناخته شده است، بنابراین بررسی عوامل تأثیرگذار بر رفتار از منظر خلق می‌تواند مؤثر باشد (۲۱). استرلینگ و کر (۲۰۰٦) با بررسی ٤٤ ورزشکار در پژوهشی به بررسی ارتباط بین کمال‌گرایی و حالات خلقی ورزشکاران رشته‌های تفریحی و نخبه پرداختند. نتایج پژوهش آن‌ها همبستگی معنی‌داری را میان نمرات مؤلفه‌های حالات خلقی و ابعاد مختلف

[1] Mood States
[2] Ice berg Profile

[Downloaded from ndea10.khu.ac.ir on 2026-11-03]

کمال‌گرایی نشان داد و این ارتباط مثبت بین فشار والدین و فشار مربی ادراک‌شده به عنوان ابعادی از کمال‌گرایی و تنش، اضطراب و افسردگی به‌عنوان مؤلفه‌های حالات خلقی در ورزشکاران مشاهده شد (۲۱). کوویولا و همکاران (۲۰۰۲) *نیز* گزارش کردند در ورزشکاران نخبه بین دو بعد کمال‌گرایی یعنی نگرانی در مورد اشتباهات و شک و تردید در کارها با افسردگی، اضطراب و نشانه‌های استرس که جملگی از حالات خلقی ورزشکاران است، ارتباط مثبت و معنی‌داری وجود دارد (۱۷).

ارتباط و تأثیر ابعاد مثبت (بهنجار) و منفی (نابهنجار) کمال‌گرایی بر مؤلفه‌های حالات خلقی در تحقیقات متعددی از جمله استوبر و همکاران (۲۰۰۷) و مارتینت و همکاران (۲۰۰۷) در اضطراب صفتی و رقابتی (۱۹ و ۲۲)، هنریک و همکاران (۲۰۰۸) و هیل و همکاران (۲۰۰۹) در خستگی (۱۳ و۱۵)، جفری و همکاران (۲۰۰٦) و دان و گتوالز (۲۰۰٦) در خشم (۹ و ۱۵) و پاتریک و همکاران (۲۰۰۸) در افسردگی (۲۰) مورد بررسی قرار گرفته است که نشان‌دهندهٔ تأثیرگذاری متقابل این دو سازه روان‌شناختی بر یکدیگر و اهمیت ارتباط این دو سازه در حوزه روان‌شناسی ورزش است. به طور کلی، نتایج این تحقیقات تأثیر مثبت و منفی کمال‌گرایی را به‌عنوان یک ویژگی شخصیتی بر حالات خلقی و عملکرد ورزشی این‌گونه بیان می‌کنند که درنظرگرفتن معیارهای بالا بخش جدایی‌ناپذیر ورزشکاران نخبه است و دارای اثری انگیزشی است که افراد را در جهت رسیدن به کمال و دست‌یابی به اهداف تشویق می‌کند. همچنین با ایجاد روحیه‌ای سرزنده وشاداب، زمینهٔ بروز خلقیات مثبت را در فرد فراهم خواهد آورد که اغلب برای عملکرد ورزشی سودمند است. اما در صورتی که ورزشکار فقط انتظار عملکرد بی‌عیب و نقصی را داشته باشد، در صورت برآورده‌نشدن این خواسته، انتظار او منجر به واکنش منفی به اشتباه، سرزنش خویشتن، ترس از شکست و در نهایت حالات خلقی منفی می‌شود (۱۵ و ۱۷). برخی محققان ماهیت رشته ورزشی را عاملی مؤثر در متغیرهای روان‌شناختی ورزشکاران عنوان کرده‌اند (۳ و ٤). بشارت و همکاران (۱۳۸٦) در مطالعه خود که به مقایسهٔ سازه‌های سخت‌کوشی، جامعه‌گرایی و خودپیروی در ورزش‌های تیمی و انفرادی پرداختند، گزارش کردند که نمرات این سازه‌ها در ورزشکاران گروهی و انفرادی به شکل معنی‌داری تفاوت دارد. متغیرهای سخت‌کوشی و جامعه‌گرایی واریانس موفقیت ورزشی را در ورزش‌های گروهی و متغیرهای سخت‌کوشی و خودپیروی موفقیت ورزشی را در ورزش‌های انفرادی تبیین می‌کند.

فلت و هویت (۲۰۰۵) اظهار کردند که تحقیقات کمال‌گرایی در حوزه علوم ورزشی نسبتاً جدید است و با توجه به نقش احتمالی آن در تسهیل یا تضعیف عملکرد ورزشکاران، سزاوار توجه و بررسی‌های بیشتر است(۱۲). بنابراین با توجه به تازگی موضوع کمال‌گرایی در حوزه روان‌شناسی ورزش (۱۲) و همچنین نتایج متضاد یافته‌های پژوهشی در زمینه ارتباط و تأثیرگذاری ابعاد متناقض کمال‌گرایی (مثبت و منفی) با توانایی کنترل حالات خلقی در فعالیت‌های ورزشی (۹، ۱۵، ۱۳ و ۲۲) که به دلیل استفاده از پرسش‌نامه‌های عمومی و نه اختصاصی حوزه ورزشی است، بررسی ارتباط این دو سازه روان‌شناختی در ورزشکاران ضروری به نظر می‌رسد.

[Downloaded from ndea10.khu.ac.ir on 2026-11-03]

علاوه بر این، با توجه به پژوهش‌های قبلی به نظر نمی‌رسد تاکنون ماهیت رشته‌های ورزشی که مطابق برخی تحقیقات بر سازه‌های روان‌شناختی و میزان ارتباط آن‌ها عاملی تأثیرگذار است (۲)، در کمال‌گرایی، حالات خلقی و ارتباط احتمالی آن‌ها مورد بررسی قرار گرفته باشد.

در نتیجه، پژوهش حاضر بـا هدف بررسی میزان ارتباط و چگونگی تأثیرگذاری ابعاد دوگانه کمال‌گرایی درمؤلفه-های مثبت و منفی حالات خلقی انجام گرفت و درصدد پاسخ به این سؤال بود که آیا ماهیت رشته‌های ورزشی ۱- بر دو سازه حالات خلق و کمال‌گرایی و همچنین ۲- میزان و چگونگی ارتباط آن‌ها تأثیرگذار است یا خیر؟

روش‌شناسی

روش پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعـه آمـاری تحقیـق حاضـر را ٤۰۰ ورزشـکار مـرد شرکت‌کننده در مسابقات لیگ برتر در دو رشته انفرادی تکوانـدو و دو و میـدانی و دو رشـته تیمـی بسـکتبال و واترپلو تشکیل دادند. بـرای دستیابی بـه حجم نمونه مورد نیاز، ابتـدا مطالعـه‌ای مقـدماتی دربـارۀ ۲۰ ورزشـکار رشته‌های انفرادی (۱۰ نفر تکواندو و ۱۰ نفر دو و میدانی) و ۲۰ ورزشکار رشته‌های تیمی (۱۰ نفر بسکتبال و ۱۰ نفر واترپلو) انجام شد و پرسش‌نامه‌های حالات خلقی بروموز و کمال‌گرایی ورزشی در بین این ورزشکاران توزیع و تکمیل شد. سپس بر اساس واریانس مطالعه مقدماتی، فرمول حجم نمونه، توان آزمون ۸۰ درصد و اطمینان ۹۵ درصد، تعداد ۷۰ نفر ورزشکار در رشته‌های انفرادی و ۷۰ نفر ورزشکار در رشته‌های تیمـی، مجموعـاً ۱٤۰ نفـر ورزشکار، به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند.

ابزار گردآوری اطلاعات

ابزار گردآوری اطلاعات شامل دو پرسش‌نامه کمال‌گرایی چندبعدی ورزشی و پرسش‌نامه حـالات خلقـی برومـز (Brums)[1] است. مقیـاس کمـال‌گرایی ورزشی دان و همکاران (sport-MPS, ۲۰۰٦)[2] بـرای انـدازه‌گیـری کمال-گرایی چندبعدی یعنی معیارهای شخصی[3]، مهم شمردن اشتباه[4]، ادراک فشار والدین[5] و ادراک فشار مربـی[6] مـورد استفاده قرار گرفت. این پرسـش‌نامـه ۳۰ سـؤال دارد کـه هـر مـورد بـرحسـب مقیـاس ۵ نمـره‌ای لیکـرت از ۱ (کاملاًمخالفم) تا ۵ (کاملاًموافقم) نمره‌گذاری شده است. اعتبار مقیاس کمال‌گرایی ورزشی توسط دان و همکاران (۲۰۰٦) با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی و همچنین روایی همزمان با پرسش‌نامه کمال‌گرایی فلت و هویتمـورد تأیید قرار گرفت (۸). پایایی (همسانی درونی) خرده‌مقیاس‌های این پرسش‌نامه نیز از طریق آلفای کرونبـاخ ایـن

[1] Brunel Mood Scale
[2] Sport Multidimensional Perfectionism Scale
[3] Personal Standards(PS)
[4] Concern Over Mistakes(COM)
[5] Perceived Parental Pressure(PPP)
[6] Perceived Coach Pressure(PCP)

[Downloaded from ndea10.khu.ac.ir on 2026-11-03]

مقیاس در دامنه‌ای از ۰/۷٦ تا ۰/۸۹ گزارش شد (۸). در تحقیق حاضر نیز روایی نسخه ترجمه‌شده مقیاس کمال-گرایی ورزشی از طریق روایی همزمان با مقیاس کمال‌گرایی اهواز نجاریان و همکاران (۱۳۸۰) که روایی و پایایی نسخه فارسی آن مورد تأیید قرار گرفته است (٤) محاسبه شد. نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد بین کمال‌گرایی کلی هر دو پرسش‌نامه همبستگی معناداری وجود دارد ($p <0/01$ ، $r= 0/81$). همچنین برای سنجش همسانی درونی نسخه ترجمه‌شده مقیاس کمال‌گرایی ورزشی، ضریب آلفای کرونباخ به‌کار گرفته شد و ضرایب به دست آمده خرده‌مقیاس‌ها در دامنه‌ای از ۰/۷۲ تا ۰/۹۱ متفاوت بود که نشان‌دهنده قابل قبول بودن پایایی پرسش‌نامه است.

پرسش‌نامه نیم‌رخ حالات خلقی برومز (BRUMS-24 items) ٢٤ سؤال دارد که سؤالات بر اساس مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از صفر (اصلاً) تا چهار (کاملاً) نمره‌گذاری شده است. این مقیاس شش حالت روانی تنش[1]، خشم[2]، افسردگی[3]، خستگی[4]، سردرگمی[5] و سرزندگی[6] را مورد سنجش قرار می‌دهد. تری و همکاران (۲۰۰۳) روایی پرسش‌نامه را از طریق تحلیل عاملی تأییدی و همچنین روایی همزمان با پرسش‌نامه نیم‌رخ حالات خلقی (POMS)[7] مورگان، مورد تأیید قرار دادند و برای همسانی درونی خرده‌مقیاس‌ها از طریق ضریب آلفای کرونباخ برای هر خرده‌مقیاس به ترتیب مقادیر زیر را ارائه دادند: ۹۱٪، ۷٦٪، ۷۹٪، ۷٤٪، ۷۲٪ و ۷۳٪ (۲۳).

در تحقیق حاضر نیز روایی پرسش‌نامه برومز از طریق روایی همزمان با پرسش‌نامه POM مورگان که روایی و پایایی نسخه فارسی آن مورد تأیید قرار گرفته است (۵) محاسبه شد. نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین مجموع اختلالات خلقی (مؤلفه‌های منفی) و سرزندگی (مؤلفه مثبت) هر دو پرسش‌نامه همبستگی معناداری وجود دارد ($p <0/01$ ، $r= 0/85$; $p <0/05$, $r= 0/79$). پایایی پرسش‌نامه برومز نیز به وسیله ضریب پایایی همسانی درونی و روش آماری آلفای کرونباخ مورد بررسی قرار گرفت و نتایج در دامنه‌ای از ۰/۷۳ تا ۰/۸۸ به دست آمد که نشان‌دهنده پایایی مناسب و قابل قبول تمام خرده‌مقیاس‌ها است. مطابق دستورالعمل تری و همکاران (۲۰۰۳) پرسش‌نامه حالات خلقی برومز ۲ ساعت قبل از مسابقه و بر اساس راهنمای دان و همکاران (۲۰۰٦) پرسش‌نامه کمال‌گرایی ورزشی ٢٤ ساعت قبل از مسابقه در بین ورزشکاران به صورت انفرادی و در غیاب مربیان توزیع و تکمیل شد (۸ و ۲۳).

[1]Tension
[2]Anger
[3] Depression
[4] Fatigue
[5]Confused
[6]Vigor
[7]Profile of Mood States

[Downloaded from ndea10.khu.ac.ir on 2026-11-03]

روش‌های آماری

در پژوهش حاضر میانگین و انحراف استاندارد مؤلفه‌های کمال‌گرایی و حالات خلقی ورزشکاران به تفکیک رشته‌های تیمی و انفرادی تعیین شد. سپس در بخش آمار استنباطی، از آزمون کلموگروف اسمیرنوف جهت بررسی توزیع طبیعی داده‌ها، ازضریب همبستگی پیرسون جهت تعیین ارتباط خرده‌مقیاس‌های کمال‌گرایی و مؤلفه‌های حالات خلقی، آزمون t مستقل جهت مقایسه میانگین خرده‌مقیاس‌های کمال‌گرایی و مؤلفه‌های حالات خلقی در رشته‌های تیمی و انفرادی و آزمون Z فیشر جهت تعیین میزان تأثیر ماهیت ورزشی (انفرادی- تیمی) بر ارتباط کمال‌گرایی و حالات خلقی یا به عبارت دیگر تعیین تفاوت ضرایب همبستگی کمال‌گرایی و حالات خلقی ورزشکاران در رشته‌های تیمی و انفرادی استفاده شد. برای تمامی آزمون‌های آماری سطح معنی‌داری $p<0/05$ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

در ابتدا برای بررسی پیش‌فرض‌های آزمون‌های ضریب همبستگی پیرسون و t مستقل، از آزمون کلموگروف – اسمیرنوف (K-S) استفاده شد. نتایج این آزمون نشان داد توزیع نمرات در تمامی خرده‌مقیاس‌های کمال‌گرایی و حالات خلقی طبیعی (نرمال) است ($p>0/05$).

نتایج ضریب همبستگی پیرسون بین ابعاد کمال‌گرایی و حالات خلقی نشان داد کهدر رشته‌های تیمی بین میزان مهم شمردنِ اشتباه به‌عنوان بعدی منفی از کمال‌گرایی و نمرات افسردگی (0/404 =(68) r ,p=0/004)، خستگی (0/328,p= 0/020 =(68) r)، تنش (0/391,p= 0/005 =(68) r)، سردرگمی(0/321, p= 0/023 =(68) r) و مجموع اختلالات خلقی قبل از رقابت (0/380,p= 0/ =(68) 007r) ارتباطی مثبت و معنی‌دار و با سرزندگی (0/012 =p, 0/353- =r(68)) ارتباطی منفی و معنی‌دار وجود داشت. در رشته‌های انفرادی نیز بین میزان اهمیت دادن به اشتباه به‌عنوان بعدی منفی از کمال‌گرایی و نمرات افسردگی (0/018 =p, 0/332 =r(68))، خشم (=r(68) 0/049 =p, 0/274) و مجموع اختلالات خلقی قبل از رقابت ارتباطی مثبت و معنی‌دار (0/283,p=0/04 =r(68)) و با سرزندگی ارتباطی منفی و معنی‌دار(0/044 =p, 0/286- =r(68)) وجود داشت.

مطابق جدول ۲ و با توجه به نتایج آزمون t مستقل، بین ابعاد کمال‌گرایی در ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی تفاوت معنی‌داری وجود نداشت ($p> 0/05$). همچنین بر اساس نتایج آزمون t مستقل درمؤلفه‌های حالات خلقی ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی (جدول ۳)، بین افسردگی (0/04 =p, 2/04 =t(138)) و خستگی (0/03 =p, 2/13 =t(138)) تفاوت معنی‌داری وجود داشته، به طوری که میانگین نمرات این دو مؤلفه در ورزشکاران رشته‌های تیمی بیشتر از ورزشکاران رشته‌های انفرادی بود (شکل ۱).

[Downloaded from ndea10.khu.ac.ir on 2026-11-03]

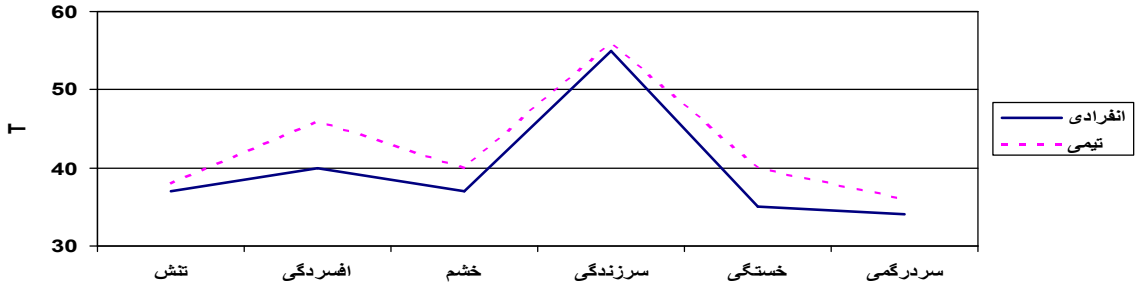
جدول ۲- نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه ابعاد کمال‌گرایی در ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی

کمال‌گرایی		معیارهای شخصی	اهمیت بیش از اندازه به اشتباه	ادراک فشار والدین	ادراک فشار مربی	کمال‌گرای کلی
میانگین	تیمی	۲۶/۷۲	۲۲/۴۰	۲۶/۷۶	۲۰/۱۴	۹۶/۰۲
	انفرادی	۲۵/۶۶	۲۱/۴۲	۲۸/۱۶	۱۹/۶۲	۹۴/۸۶
انحراف استاندارد	تیمی	۳/۶۲	۴/۵۵	۴/۸۱	۲/۵۱	۱۰/۷۸
	انفرادی	۳/۶۶	۳/۶۹	۹/۹۳	۲/۵۸	۹/۷۴
درجه آزادی		۱۳۸	۱۳۸	۱۳۸	۱۳۸	۱۳۸
T		۱/۴۵	۱/۱۸	-۱/۵۹	۱/۰۱	۰/۵۶
Sig (معناداری)		۰/۱۴	۰/۲۴	۰/۱۱	۰/۳۱	۰/۵۷

جدول ۳- نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه مؤلفه‌های حالات خلقی در ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی

حالت‌های خلقی		افسردگی	خشم	خستگی	تنش	سردرگمی	مجموع اختلالات خلقی	سرزندگی
میانگین	تیمی	۱۴/۱۸	۱۱/۹۴	۸/۲۲	۹/۳۶	۵/۵۴	۴۹/۰۰	۲۲/۷۲
	انفرادی	۱۰/۸۶	۹/۷۸	۵/۹۰	۹/۲۴	۵/۸۲	۴۱/۶۰	۲۲/۳۰
انحراف استاندارد	تیمی	۸۸/۸	۹/۱۶	۶/۲۸	۴/۹۳	۴/۲۲	۲۸/۵۵	۴/۸۱
	انفرادی	۷/۲۲	۷/۹۹	۴/۴۴	۴/۷۲	۴/۲۵	۲۵/۸۵	۵/۲۴
درجه آزادی		۱۳۸	۱۳۸	۱۳۸	۱۳۸	۱۳۸	۱۳۸	۱۳۸
T		۲/۰۴	۱/۲۵	۲/۱۳	۰/۱۲	-۰/۳۳	۱/۳۵	۰/۴۱
Sig (معناداری)		۰/۰۴*	۰/۲۱	۰/۰۳*	۰/۹۰	۰/۷۴	۰/۱۷	۰/۶۷

[Downloaded from ndea10.khu.ac.ir on 2026-11-03]



شکل ۱، نمودار حالات خلقی ورزشکاران رشته‌های انفرادی و تیمی

در نهایت بر اساس نتایج آزمون Z فیشر در جدول ٤، بین ضرایب همبستگی کمال‌گرایی و حالات خلقی قبل از رقابت در ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی تفاوت معنی‌داری وجود نداشت (p>0/05 ، z= 0/31).

جدول ۴- نتایج ضرایب همبستگی کمال‌گرایی و حالات خلقی قبل از رقابت در ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی

متغیرها	ضریب همبستگی	z	Z	p
مجموع اختلالات خلقی انفرادی/ کمال‌گرایی کلی انفرادی	۰/۰۹٦	۰/۰۹٦	۰/۳۱	p>0/05
مجموع اختلالات خلقی تیمی/ کمال‌گرایی کلی تیمی	۰/۰٤۲	۰/۰٤۲		

بحث ونتیجه‌گیری

هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی ارتباط بین ابعاد کمال‌گرایی ورزشی و حالات خلقی قبل از رقابت در ورزشکاران انفرادی و تیمی شرکت‌کننده در مسابقات لیگ برتر باشگاه‌های کشور بود. نتایج تحقیق حاضر نشان داد در ورزشکاران تیمی قبل از رقابت، بین مهم شمردنِ اشتباه به‌عنوان بعدی منفی از کمال‌گرایی و مؤلفه‌های افسردگی، خستگی، تنش، سردرگمی و مجموع اختلالات خلقی قبل از رقابت ارتباطی مثبت و معنی‌دار و با سرزندگی ارتباطی منفی و معنی‌دار وجود داشت. این نتیجه با یافته‌های استوبر و همکاران (۲۰۰۷)، مارتینت (۲۰۰۷)، پاتریک و همکاران (۲۰۰۸) و هنریک و همکاران (۲۰۰۸) همخوانی داشت. این محققان در زمینهٔ ارتباط بین ابعاد کمال‌گرایی و حالات خلقی اظهار داشتند که احساس نگرانی در مورد بروز اشتباهات در رقابت‌های

[Downloaded from ndea10.khu.ac.ir on 2026-11-03]

ورزشی با پیامدهای منفی مختلفی مانند احساس شکست و احساس گناه همراه خواهد بود و باعث می‌شود عزت نفس و اعتمادبه نفس ورزشکار کاهش یابد. برای مثال، نتایج تحقیق استوبر و همکارانش (۲۰۰۷) و مارتینت (۲۰۰۷) در تحقیقاتی که به طور مجزا به بررسی ارتباط کمال‌گرایی و اضطراب (از مؤلفه‌های حالات خلقی) پرداختند، نشان داد که مهم شمردنِ اشتباه و عکس‌العمل منفی در مقابل آن، باعث افزایش اضطراب و تنش ورزشکار می‌شود که در طولانی‌مدت بروز افسردگی و کاهش سرزندگی را به دنبال خواهد داشت. همچنین این دو محقق اظهار داشتند که زیاد اهمیت دادن به اشتباه و نگرانی بیش از حد در صورت ارتکاب به آن، به علت ایجاد احساس حقارت و آسیب‌پذیری در فرد، باعث می‌شود ورزشکار همزمان با اینکه تلاش می‌کند رضایت و خشنودی دیگران را فراهم کند، به شدت بکوشد از هرگونه شکست و خطا و مورد ارزیابی منفی قرارگرفتن بپرهیزد. در نتیجه این هراس و نگرانی افراطی دربارهٔ اشتباه، باعث افزایش اضطراب، تنش و سردرگمی او می‌شود (۱۹ و ۲۲).

همچنین در زمینهٔ ارتباط بین کمال‌گرایی نابهنجار و بروز نشانه‌های افسردگی، پاتریک و همکاران (۲۰۰۸) در تحقیقی نشان دادند که افراد کمال‌گرا در رقابت‌های ورزشی همواره در پی تأیید یا برآوردن معیارهای بسیار سخت مربی یا هم‌تیمی‌های خود هستند و همیشه نگران و مضطرب از دست دادن پشتیبانی و علاقهٔ دیگران می‌باشند، به همین علت به دنبال ارتکاب اشتباه، دچار خود انتقادی شدید می‌شوند و با تعمیم افراطی این اشتباه، به این باورمی‌رسند که نمی‌توانند توقعات و معیارهای دیگران را برآورده سازند، لذا دچار سرخوردگی می‌شوند و در معرض افسردگی قرار می‌گیرند (۲۰). دربارهٔ کمال‌گرایی و خستگی نیز هنریک و همکاران (۲۰۰۸) با تحقیقی که در مورد ۱۰ ورزشکار نخبه سوئدی انجام دادند به این نتیجه رسیدند که کمال‌گرایی منفی همچون بیش از حد مهم شمردن اشتباه باعث می‌شود که ورزشکار حتی بعد از رسیدن به هدف مورد نظر احساس رضایت کامل نداشته باشد. در نتیجه این عدم خشنودی، باعث اختلال در خلق و خوی او می‌شود و انرژی اندکی را برای لذت‌بردن از چالش مورد نظر باقی می‌گذارد. بنابراین، ورزشکار از نظر روانی بسیار خسته به نظر می‌رسد (۱٤). همچنین هیل و همکاران (۲۰۰۹) در تحقیقی که به بررسی ارتباط بین کمال‌گرایی چندبعدی وخستگی در ورزشکاران مرد نخبه پرداختند، اظهار کردند که بعد مثبت کمال‌گرایی یعنی درنظر گرفتن معیارهای شخصی دارای اثری انگیزشی است و در صورتی منجر به بروزخلقیات مثبت در فرد می‌شود که ضمن معقول بودن معیارها، تلاش برای دست‌یابی به آن‌ها نیز افراطی و خارج از توان فرد نباشد، چرا که در این صورت بروز خستگی و دیگر خلقیات منفی اجتناب‌ناپذیرخواهد بود (۱۵).

در بخش دیگری از یافته‌های تحقیق، نتایج همبستگی پیرسون نشان داد که در ورزشکاران انفرادی در قبل از رقابت بین مهم شمردن اشتباه و مؤلفه‌های افسردگی، خشم و مجموع اختلالات خلقی ارتباطی مثبت و معنی‌دار و با سرزندگی ارتباطی منفی و معنی‌دار وجود داشت. نتایج این بخش نیز با یافته‌های جفری و همکاران (۲۰۰٦) و

[Downloaded from ndea10.khu.ac.ir on 2026-11-03]

دان و گتوالز (۲۰۰۶) همخوانی دارد. این محققان در پژوهش‌های خود به این نتیجه رسیدند که زیاد مهم شمردن و تمرکز بر اشتباهات در حین رقابت باعث می‌شود ورزشکار تمرکز خود را بر اجرا و عملکرد از دست بدهد که در نهایت منجر به کاهش سطح عملکرد فرد می‌شود بنابراین او همواره خود را شکست خورده تلقی می‌کند این احساس شکست زمینه‌ساز خشم و افسردگی او خواهد شد. این محققان در تبیین این یافته‌ها اظهار داشتند که حساسیت افراطی به بروز اشتباه و سرزنش افراطی هنگام ارتکاب به آن باعث می‌شود ورزشکار به لیاقت و شایستگی خود برای برتر بودن شک کند و امید خود را برای رسیدن به معیارهای مورد نظرش از دست بدهد، لذا این احساس ناتوانی را به صورت خشم و پرخاشگری نشان می‌دهد (۹ و ۱۶).

نتایج تحقیق حاضر با تحقیق استرلینگ و کر (۲۰۰۶) هم‌راستا نبود (۲۱). در مطالعه استرلینگ و کر (۲۰۰۶) که به بررسی ارتباط بین کمال‌گرایی وحالات خلقی در ورزشکاران نخبه و تفریحی پرداختند، بین ابعاد فشار والدین و فشار مربی ادراک‌شده ازکمال‌گرایی و خلقیات منفی مانند تنش، اضطراب، افسردگی و خستگی نیز ارتباطی مثبت وجود دارد، در حالی که در تحقیق حاضر تنها بین اهمیت داشتن بیش از حد اشتباه در کمال‌گرایی با حالات خلقی منفی ارتباط مثبت وجود داشت. علت احتمالی عدم همسویی یافته‌ها را می‌توان به استفاده از پرسش‌نامه-های متفاوت نسبت داد. در تحقیق استرلینگ و کر (۲۰۰۶) برای سنجش حالات خلقی و کمال‌گرایی به ترتیب از پرسش‌نامه پومز (POMS)[1] و مقیاس کمال‌گرایی چندبعدی (MPA)[2] استفاده شده که بر اساس اظهارات تری و همکاران (۲۰۰۳) و دان و همکاران (۲۰۰۶) هر دو پرسش‌نامه جنبه عمومی داشته‌اند (۸ و ۲۳). در حالی که در تحقیق حاضر از پرسش‌نامه‌های بروز و کمال‌گرایی ورزشی که به صورت اختصاصی برای جامعه ورزشکاران طراحی شد استفاده گردید.

بخش دیگر یافته‌های تحقیق حاضر نشان داد که بین نمرات ابعاد کمال‌گرایی در دو گروه ورزشکاران تیمی و انفرادی تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. از آن‌جا که تا کنون پژوهشی در زمینه مقایسه کمال‌گرایی در دو گروه ورزشکاران تیمی و انفرادی انجام نشده است، عدم اختلاف در کمال‌گرایی را می‌توان چنین تفسیر کرد که ورزش و فعالیت بدنی جدای از ماهیت رشته ورزشی می‌تواند کمال‌گرایی را تحت تأثیر قرار دهد. از طرفی، کمال‌گرایی به‌عنوان سازه‌ای شخصیتی به‌تنهایی تعیین‌کنندهٔ جهت‌گیری ورزشی فرد و تمایل وی به ورزش‌های فردی یا گروهی نیست و شرایط دیگری نیز در انتخاب نوع رشتهٔ ورزشی دخیل هستند (۳).

در مقایسهٔ میانگین مؤلفه‌های حالات خلقی در دو گروه ورزشکاران تیمی و انفرادی، نتایج نشان داد که بین میانگین دو مؤلفه خستگی و افسردگی تفاوت معنی‌داری وجود دارد، به این معنی که میانگین نمرات دو مؤلفه در ورزشکاران تیمی بیشتر از ورزشکاران انفرادی بوده است. این بخش از یافته‌ها با مطالعه بشارت و همکاران (۱۳۸۶) که در برخی سازه‌های روان‌شناختی از جمله سخت‌کوشی، تفاوت معنی‌داری در ورزشکاران گروهی و

[1] Profile of Mood States
[2] Multidimensional Sport Perfectionisms

[Downloaded from ndea10.khu.ac.ir on 2026-11-03]

انفرادی گزارش کردند، هم‌راستا است (۲). برای توجیه احتمالی این یافته می‌توان عنوان کرد کـه در ورزش‌هـای گروهی علت وجود سازوکارهای تعامل با دیگران و انگیزهٔ همبستگی و حفظ و تداوم روابط اجتماعی، عملکرد و موفقیت ورزشی تحت تأثیر عملکرد گروهی قرار می‌گیرد و نتایج پیروزی و شکست بـه صـورت گروهـی رقـم خواهد خورد، بنابراین خلقیات هر فرد تحت تأثیر حالات خلقی گروه قرار می‌گیرد، به طوری که خلقیات منفـی هر کدام از اعضای تیم قبل از رقابت ورزشی می‌تواند خلق و خوی تک‌تک افراد را به صورت منفی تحت تـأثیر قرار دهد. اما در ورزش‌های انفرادی موفقیت ورزشی به توانمندی‌ها و ویژگی‌های فردی ورزشکار وابسته است و فرد از طریق فعال‌سازی انگیـزهٔ شخصی پیشـرفت بـه رقابت مـی‌پـردازد، بنـابراین حـالات خلقـی تحـت تـأثیر ویژگی‌های فردی قرار خواهد گرفت و نوسانات خلقی نیز کمتر از ورزشکاران تیمی خواهد بود (۲).

بخش پایانی یافته‌های تحقیق حاضر نشان داد که بین ضرایب همبستگی حالات خلقی و کمال‌گرایی ورزشـکاران رشته‌های تیمی و انفرادی تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. به عبارت دیگر، ارتباط مثبت ابعاد منفی کمال‌گرایی بـا مؤلفه‌های منفی حالات خلقی و ارتباط منفی ابعاد کمال‌گرایی با مؤلفهٔ مثبت حالات خلقی (سـرزندگی) فـارغ از ماهیت رشته ورزشی است. در نتیجه، ماهیت رشته‌های ورزشی (تیمی و انفرادی) در پژوهش حاضر تـأثیری بـر میزان و چگونگی ارتباط دو سازه کمال‌گرایی و حالات خلقی در رشته‌ها نداشته است. البته با توجه به اینکه هـر دو مفهوم کمال‌گرایی و حالات خلقی مفاهیم نسبتاً جدیدی در حـوزه روان‌شناسـی ورزشـی و همچنـین بسـیار گسترده می‌باشند و با تعداد بی‌شماری از عناصر تشکیل‌دهنده همراه هستند، به نظرمی‌رسـد نتیجـه‌گیـری در ایـن باب نیازمند تحقیقات گسترده‌تری است.

منابع

۱. بشارت، محمدعلی (۱۳۸۳). بررسی رابطه کمال‌گرایی و موفقیت ورزشی. نشریه حرکت ، شماره ۲۳ ، ص ص :۵۱-۶۵.
۲. بشارت، محمدعلی. عباسی، غلامرضا. میرزمانی، سیدمحمود. (۱۳۸۶). مقایسه سازه‌های شخصیتی سخت‌کوشی ، جامعه‌گرایی و خودپیروی در ورزش‌های گروهی و فردی و تأثیر آنها بر موفقیت ورزشی. نشریه حرکت ، شماره ۳۳،ص ص:۱۳۵-۱۵۱.
۳. گیل، دایان (۱۹۹۸). پویایی‌های روان‌شناختی در ورزش. ترجمه خواجوند، نورعلي، تهران : انتشارات کوثر ۱۳۸۲.
۴. نجاریان، بهمن؛ عطاری، یوسفعلی و زرگر، یدا...(۱۳۸۰). ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش کمال‌گرایی. مجله دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دوره سوم، سال پنجم، شماره‌های ۳و۴، صفحات ۴۳-۵۸.
۵. واعظ موسوی، سیدمحمدکاظم. (۱۳۸۰). تعیین روایی و پایایی سه پرسش‌نامه آمادگی روانی ورزشکاران. طرح پژوهشی پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی.
6. 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
7. Beedie, C.J., Terry, P.C., & Lane, A.M. (2000). The profile of mood states and athletic performance: Two Meta analyses. Journal of Applied Sport Psychology, 12, 49–68.
8. Dunn, J.G.H., Causgrove Dunn. J., & Syrotuik, (2006). Establishing construct validity evidence for the Sport Multidimensional Perfectionism Scale. Psychology of Sport and Exercise, 7, 57-79.

[Downloaded from ndea10.khu.ac.ir on 2026-11-03]

9. Dunn, J.G.H., Gotwals, J.K., Causgrove Dunn. J.,& Syrotuik, D.G. (2006).Examining the relationship between perfectionism and trait anger in competitive sport. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 4 (1), 7-24.
10. Enns, M.W., cox,B.J.,& Clara.L. (2002).Adaptive and Maladaptive Perfectionism: developmental origins and association with depression proneness. Personality and Individual Differences, 33(6), 921-935.
11. Flett, G. L., & Hewitt. P. L. (2006).Positive versus negative perfectionism in psychopathology: a comment on Slade and Owen's dual process model. Behavior Modification, 30, 472–495.
12. Flett. G.L., & Hewitt, P.L. (2005).The perils of perfectionism in sports and exercise. American Psychological Society*, 14,* 14-18
13. Frost, R.O., Marten, P., Lahart, C.M., & Rosenblate, R. (1990).The dimensions of perfectionism. Cognitive Therapy Research*, 14,* 449-468.
14. Gustafsson, H., Hassmen, P., kentta, G., & Johasson, M. (2008).A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes.Psychology of sport and Exercise 9,800-816.
15. Hill, A.P., Hall,H.K., Appleton, P.R., & Howard, K.H (2009).Relations between multidimensional perfectionism and burn out in junior-elite maleathletes. Psychology and sport exercise, 10 (4), 457-465.
16. Jeffrey K.H., Vallance, J., and Causgrove, D. (2006).Perfectionism, anger, and situation criticality in competitive Youth Ice Hockey. Journal of sport & Exercise psychology, 28 (3), 383-406.
17. Koivula, N., Hassmen, & Fallby J. (2002). Self-esteem and perfectionism in elite athletes: Effects on competitive anxiety and self-confidence, Personality and Individual differences, 32 (5), 865-875.
18. Terry, P.C., Lane, A.M.,& Nevill, A.M.(2005).Mood, self-set goals and examination performance: the moderating effect of depressed mood. Personality and Individual Differences, 39,143-153.
19. Martinet, G.,& Ferrand, C. (2007).A cluster analysis of precompetitive anxiety: Relationship with perfectionism and trait anxiety. Personality and Individual Differences, 43 (7), 1676-1686.
20. Harris, P. W., Pepper, C.M.,& Maack.D.J. (2008). The relationship between maladaptive perfectionism and depressive symptoms: The mediating role of rumination. Personality and Individual Differences, 44 (1), 150–160
21. Stirling, E.A & Kerr, A.G. (2006). Perfectionism and mood states among recreational and elite athletes.Athletic Insight: The online journal of sport psychology.8(4), 13-27
22. Stober, J., Otto, K.,Peschek. E. (2007).Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection. Personality and individual Differences, 42(6), 959-969.
23. Terry, P. C., Lane, A. M., & Fogarty, G. (2003). Construct validity of the Profile of Mood States – A for use with adults. Psychology of Sport and Exercise, *4 (2),* 125-139.

[Downloaded from ndea10.khu.ac.ir on 2026-11-03]

The Relationship and Comparison between Perfectionism andMood States of Team and Individual Sports Athletes

Farrokhi, A., (Ph.D.) Tehran University
Aghasi Brojeni, S., (M.Sc.) Payam Noor University
Motesharee, E., (M.Sc.) Tehran University
Farahani, A., (Ph.D.) Payam Noor University

Abstract

Perfectionism and mood states are psychological constructs which according to the results of recent studies, have substantial role in sport performance. The purpose of this research was to determine and compare therelationship between sport perfectionism and mood states inteam and idiviual sports athletes. The Research method used is descriptive with a correlative approach. Based on random sampling, 70 athletes in individual fields and 70 in team fields have selected from national super league. for data collection, two questionnaires of sport perfectionism, Dunn,et al (2006) and Brums, Terry et.al (2003) were used and for data analysis took Pearson correlation coefficient, independent t-test and Z Fischer. The results indicated that in team and individual fields, there was a positively significant relationship between concern over mistakes as a negative aspect of perfectionism and scores obtained on negative mood before competition, while such relationship was negative for vigor. There was no significant relationship between perfectionism of athletes of team and individual but depression and fatigueof team athletes significantly was better than individual athletes. Finally the results of Z Fischer test showed no significant difference between perfectionism correlation coefficients and mood states before competition in team and individual athletes. Negative performance via negative reaction mechanism regarding to error and mistake causes negative mood while positive perfectionism due to motivational effects results in improving positive mood.

Key words: Perfectionism, Mood states, Individual and team athletes.

[Downloaded from ndea10.khu.ac.ir on 2026-11-03]