

The Role of Perfectionism Dimensions in Predicting Fear of Failure in Young Athletes

Nassour Ahmadi¹ , Behrouz Abdoli² , Omid Beizavi³ , Maryam Goudini³ 

1. Assistant Professor, Department of Behavioral & Cognitive Sciences and Technology in Sport, Faculty of Sport Sciences and Health, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.
2. Professor, Department of Behavioral & Cognitive Sciences and Technology in Sport, Faculty of Sport Sciences and Health, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.
3. Ph.D. Student, Department of Behavioral & Cognitive Sciences and Technology in Sport, Faculty of Sport Sciences and Health, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.

Article Info

Article type:
Research Article

Article history:

Received January 12, 2024
 Received in revised form
 March 12, 2024
 Accepted June 25, 2024
 Available online June 28,
 2024

Keywords:

sport,
 competition,
 coach pressure,
 performance failure,
 fear

ABSTRACT

Objective: The present study aimed to examine the role of perfectionism dimensions in predicting fear of failure among young athletes in Shiraz.

Methods: This study employed a descriptive-correlational design. The statistical population consisted of athletes with the age range of 21 in Shiraz, from which 309 participants (194 males and 115 females) were selected through convenience sampling from sports clubs. Data were collected using the Sport Multidimensional Perfectionism Scale (Dunn et al., 2006) and the Performance Failure Appraisal Inventory (Conroy et al., 2002). Data were analyzed using Pearson correlation coefficient and multiple linear regression analysis.

Results: The results of correlation analysis indicated that there were significant positive relationships between negative dimensions of perfectionism and various components of fear of failure ($p < 0.05$). The results of regression analysis showed that concern over mistakes significantly predicted all dimensions of fear of failure ($p < 0.05$). Additionally, perceived coach pressure significantly predicted some dimensions of fear of failure, including fear of experiencing shame and embarrassment, fear of upsetting important others, and fear of losing interest from important others. Moreover, perceived parental pressure was a significant predictor of fear of upsetting important others.

Conclusion: The findings suggest that negative dimensions of perfectionism, particularly concern over mistakes and perceived social pressures, play a significant role in the development of fear of failure among young athletes. Therefore, psychological interventions focusing on reducing maladaptive perfectionism and managing social pressures may be effective in decreasing fear of failure and improving athletes' mental health.

Cite this article: Ahmadi, N., Abdoli, B., Beizavi, O., & Goudini, M. Cold Executive Functions and Motor Skill Acquisition: Effects on Learning Speed and Performance of Open vs. Closed Skills Under Psychological Pressure in Novice Athletes. *Functional Research in Sport Psychology*, 2026;3(2):43-57. [10.22091/frs.2026.14704.1134](https://doi.org/10.22091/frs.2026.14704.1134)



© The Author(s).

DOI: [10.22091/frs.2026.14704.1134](https://doi.org/10.22091/frs.2026.14704.1134)

Publisher: University of Qom.

Extended Abstract**Introduction**

Perfectionism is one of the most important personality constructs in sport psychology and has attracted considerable scholarly attention in recent years. This construct is generally defined as an individual's tendency to set excessively high standards for performance while engaging in overly critical self-evaluation and persistent concern about mistakes. Contemporary research suggests that perfectionism is a multidimensional construct that may lead to both adaptive and maladaptive outcomes. In the context of sport, certain dimensions of perfectionism, such as personal standards and striving for excellence, may be associated with higher motivation, persistence, self-confidence, and athletic performance. In contrast, dimensions such as excessive concern over mistakes, perceived pressure from parents and coaches, and fear of negative evaluation have been linked to competitive anxiety, psychological burnout, reduced motivation, and emotional maladjustment.

One of the most important psychological consequences associated with perfectionism in sport is fear of failure. Fear of failure refers to an individual's tendency to perceive performance situations as threatening experiences accompanied by anxiety, worry, and anticipation of negative consequences. In competitive sport settings, particularly during adolescence and young adulthood, many athletes equate success with personal worth and perceive failure as a sign of incompetence, shame, or loss of social approval. Consequently, fear of failure may result in avoidance of challenging situations, impaired performance, decreased motivation,

and increased psychological vulnerability.

According to the multidimensional model proposed by Conroy and colleagues, fear of failure consists of five major dimensions: fear of experiencing shame and embarrassment, fear of devaluing one's self-esteem, fear of having an uncertain future, fear of losing the interest of significant others, and fear of upsetting significant others. Previous studies have shown that concern-oriented dimensions of perfectionism, particularly concern over mistakes and perceived external pressure, demonstrate stronger associations with different aspects of fear of failure. In contrast, striving-oriented dimensions such as personal standards have been associated with more adaptive and positive outcomes in some investigations.

Despite the growing body of research examining perfectionism and fear of failure, most previous studies have been conducted in Western societies and primarily focused on collegiate athletes. Therefore, limited evidence is available regarding young Iranian athletes. Accordingly, the present study aimed to investigate the role of different dimensions of perfectionism in predicting fear of failure among young Iranian athletes.

Methods**Research design**

The present study employed a descriptive-correlational design using a cross-sectional approach. The primary objective was to examine the predictive role of different perfectionism dimensions in relation to the dimensions of fear of failure among young athletes.

Participants

The statistical population consisted of male and female athletes aged 14 to 21 years in Shiraz, Iran, who were actively competing at the national level. A total of 309 athletes (194 males and 115 females) were selected

through convenience sampling. The participants' mean age was 18 years ($SD = 2$), and the mean duration of athletic experience was 6 years ($SD = 3$).

Participants represented both team and individual sports. Team sports included soccer, futsal, basketball, volleyball, and handball, whereas individual sports included table tennis, taekwondo, wrestling, archery, kung fu, and badminton. All participants had prior experience participating in national competitions.

Materials

Perfectionism was assessed using the Multidimensional Perfectionism in Sport Scale developed by Dunn and colleagues. The instrument consists of 30 items rated on a five-point Likert scale ranging from strongly disagree to strongly agree. The scale includes four subscales: personal standards, concern over mistakes, perceived parental pressure, and perceived coach pressure. Previous studies have reported satisfactory internal consistency coefficients for the subscales, and in the present study Cronbach's alpha coefficients for all dimensions exceeded .70.

Fear of failure was measured using the Performance Failure Appraisal Inventory (PFAI) developed by Conroy and colleagues. This instrument contains 25 items rated on a five-point Likert scale and measures five dimensions: fear of experiencing shame and embarrassment, fear of devaluing self-esteem, fear of having an uncertain future, fear of losing the interest of significant others, and fear of upsetting significant others. Reliability analyses conducted in the present study indicated acceptable internal consistency for all subscales.

Procedure

After obtaining the necessary coordination

with sports teams and clubs, participants received explanations regarding the objectives of the study and the procedure for completing the questionnaires. Participation was voluntary, and all athletes completed the questionnaires individually.

Data analysis

Descriptive statistics, Pearson correlation coefficients, and multivariate linear regression analyses were employed to analyze the data. Statistical analyses were performed using SPSS version 22, and the significance level was set at $p \leq .05$.

Results

Correlation analyses indicated that personal standards were not significantly associated with any dimension of fear of failure. In contrast, concern over mistakes, perceived parental pressure, and perceived coach pressure demonstrated significant positive correlations with several dimensions of fear of failure. Most significant correlations ranged from small to moderate effect sizes.

The results of multivariate regression analyses revealed that concern over mistakes was the strongest predictor of fear of failure and significantly predicted all dimensions of fear of failure. This variable showed particularly strong predictive power for fear of losing the interest of significant others and fear of having an uncertain future.

Furthermore, perceived coach pressure significantly predicted fear of experiencing shame and embarrassment, fear of losing the interest of significant others, and fear of upsetting significant others. Perceived parental pressure also significantly predicted fear of upsetting significant others.

By contrast, personal standards, which represent the striving dimension of perfectionism, did not significantly predict any dimension of fear of failure. These findings suggest that concern-oriented

dimensions of perfectionism are more strongly associated with negative emotional outcomes among young athletes than striving-oriented dimensions.

Discussion

The findings of the present study demonstrated that concern over mistakes was the most important perfectionism dimension in predicting fear of failure among young athletes. This finding is consistent with previous research indicating that athletes who interpret mistakes as signs of incompetence or threats to personal worth are more vulnerable to experiencing fear of failure.

Athletes characterized by concern-oriented perfectionism tend to be more sensitive to external evaluation and often associate failure with shame, decreased self-esteem, and loss of social approval. Such perceptions may increase competitive anxiety, promote avoidance of challenging situations, and negatively affect athletic performance. In contrast, personal standards, which reflect striving for high achievement, were not significantly related to fear of failure in the present study. This finding supports theoretical perspectives distinguishing between adaptive and maladaptive dimensions of perfectionism.

The results also highlighted the important role of perceived pressure from coaches and parents in shaping fear of failure. When athletes perceive that acceptance and support from significant others depend on athletic success, they are more likely to experience anxiety, worry, and fear of failure. These findings emphasize the importance of the social and interpersonal environment in the psychological experiences of young athletes. Overall, the findings support the multidimensional nature of perfectionism and indicate that not all dimensions of perfectionism lead to maladaptive outcomes. Whereas concern-oriented dimensions are associated with negative psychological

consequences, striving-oriented dimensions may reflect more adaptive characteristics. Therefore, coaches, sport psychologists, and parents should focus on reducing excessive concern about mistakes, moderating unrealistic expectations, and creating supportive motivational climates for young athletes.

Several limitations should be acknowledged. The use of convenience sampling and the cross-sectional nature of the study limit the generalizability of the findings and preclude causal inferences. Future studies are encouraged to employ longitudinal designs and investigate the mediating role of variables such as emotion regulation, competitive anxiety, and motivation in the relationship between perfectionism and fear of failure.

Conclusion

The present study demonstrated that concern-oriented dimensions of perfectionism, particularly concern over mistakes, play a significant role in predicting fear of failure among young athletes. Perceived pressure from coaches and parents was also associated with several dimensions of fear of failure, whereas personal standards showed no significant relationship with fear of failure. These findings suggest that not all dimensions of perfectionism are inherently maladaptive and that distinguishing between adaptive and maladaptive aspects of perfectionism is essential. Greater attention to these distinctions may contribute to the development of psychological interventions aimed at improving mental health and optimizing athletic performance among young athletes.

Keywords:

sport, competition, coach pressure, performance failure, fear

Article message

The findings of this study suggest that reducing excessive concern over mistakes and managing perceived pressure from coaches and parents may play an important role in decreasing fear of failure among young athletes. Therefore, coaches and sport psychologists should create supportive environments, encourage constructive attitudes toward mistakes, and teach effective coping strategies in order to promote both psychological well-being and optimal athletic performance.

Author Contributions

All authors contributed equally to the conceptualization of the article and writing of the original and subsequent drafts.

Data Availability Statement

Not applicable.

Acknowledgements

The authors would like to thank all participants of the present study.

Ethical considerations

This research was conducted in full compliance with the ethical principles for human research, aligning with the Declaration of Helsinki and the specific internal regulations of the Faculty of Sport Sciences and Health at Shahid Beheshti University, Tehran. Participation was entirely voluntary. Before the study commenced, a thorough explanation of its purpose, procedures, potential benefits, and any foreseeable risks, along with assurances regarding data confidentiality and the unwavering right to withdraw at any moment, was provided to both the participants and their parents or guardians. Written informed consent from parents and documented assent from the adolescents themselves were obtained. All participant data were

meticulously coded and maintained with strict confidentiality, accessible exclusively to the research team. The intensity and content of the training sessions strictly adhered to the customary practices for beginner wushu training and were conducted under the direct supervision of qualified coaches. Participants were always afforded the opportunity to pause or rest as needed. Therefore, all ethical research guidelines were strictly observed, and no animals were utilized in this study. For a more detailed understanding of the ethical framework, please refer to the specific ethical guidelines provided by the Research Ethics Committee of Shahid Beheshti University and the Faculty of Sport Sciences and Health.

Funding

This research did not receive any specific grant from funding agencies in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

Conflict of interest

The authors declare no conflict of interest.

نقش ابعاد کمال گرایی در پیش‌بینی ترس از شکست در ورزشکاران جوان

نصور احمدی^۱ , بهروز عبدلی^۲ , امید بیضاوی^۳ , مریم گودینی^۳ 

۱. استادیار گروه علوم رفتاری، شناختی و فناوری در ورزش، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران
۲. استاد گروه علوم رفتاری، شناختی و فناوری در ورزش، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران
۳. دانشجو دکترا، گروه علوم رفتاری، شناختی و فناوری در ورزش، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: مقاله پژوهشی	هدف: هدف از پژوهش حاضر، بررسی نقش ابعاد کمال گرایی در پیش‌بینی ترس از شکست در ورزشکاران جوان شهر شیراز بود.
تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۹/۰۹	روش‌ها: پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری شامل ورزشکاران ۱۴ تا ۲۱ سال شهر شیراز بود که از میان آن‌ها ۳۰۹ نفر (۱۹۴ مرد و ۱۱۵ زن) به روش نمونه‌گیری در دسترس از باشگاه‌های ورزشی انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس چندبعدی کمال گرایی ورزشی دان و همکاران (۲۰۰۶) و پرسشنامه ارزیابی ترس از شکست کانروی و همکاران (۲۰۰۲) استفاده شد. داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون خطی چندگانه مورد تحلیل قرار گرفتند.
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۰۲/۲۶	یافته‌ها: نتایج همبستگی نشان داد که بین ابعاد منفی کمال گرایی و مؤلفه‌های مختلف ترس از شکست رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ($p < ۰/۰۵$). نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات، پیش‌بینی‌کننده معنادار تمامی ابعاد ترس از شکست بود ($p < ۰/۰۵$). همچنین، فشار ادراک‌شده مربی توانست برخی ابعاد ترس از شکست از جمله ترس از تجربه شرم و خجالت، ترس از ناراحت شدن افراد مهم و ترس از دست دادن علاقه افراد مهم را به‌طور معناداری پیش‌بینی کند. علاوه بر این، فشار ادراک‌شده والدین نیز پیش‌بینی‌کننده معنادار ترس از ناراحت شدن افراد مهم بود.
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۳/۱۸	نتیجه‌گیری: یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که ابعاد منفی کمال گرایی، به‌ویژه نگرانی از اشتباهات و فشارهای ادراک‌شده اجتماعی، نقش مهمی در شکل‌گیری ترس از شکست در ورزشکاران جوان دارند. بر این اساس، طراحی مداخلات روان‌شناختی با تمرکز بر کاهش کمال گرایی ناسازگارانه و مدیریت فشارهای اجتماعی می‌تواند به کاهش ترس از شکست و بهبود سلامت روانی ورزشکاران کمک کند.
کلیدواژه‌ها: ورزش، رقابت، فشار مربی، شکست در عملکرد، ترس	

استناد: احمدی، منصور؛ عبدلی، بهروز؛ بیضاوی، امید؛ گودینی، مریم. تأثیر کارکردهای اجرایی سرد بر سرعت یادگیری و اجرای مهارت‌های حرکتی باز و بسته در شرایط

فشار روانی در ورزشکاران مبتدی. *مطالعات عملکردی در روانشناسی ورزشی*، ۱۴۰۵، ۳ (۳)، ۴۳-۵۷.

DOI: [10.22091/frs.2026.14704.1134](https://doi.org/10.22091/frs.2026.14704.1134)



مقدمه

کمال‌گرایی یکی از سازه‌های شخصیتی است که نقش مهمی در سازش‌یافتگی افراد ایفا می‌نماید. پژوهش و نظریه‌پردازی درباره کمال‌گرایی روند رو به رشدی داشته است [۱]. در سال‌های اخیر، کمال‌گرایی به‌عنوان یک سازه چندبعدی در حوزه ورزش و عملکرد ورزشی توجه پژوهشگران را به خود جلب کرده و در مطالعات فراتحلیلی به‌طور گسترده بررسی شده است [۲-۴]. کمال‌گرایی یعنی گرایش فرد به داشتن مجموعه‌ای از معیارهای افراطی و تمرکز بر شکست‌ها و نقص‌ها در عملکرد و اعتقاد به کامل بودن و احساس اضطراب و فشار روانی بالا و ترس از اینکه نتواند مطابق انتظارات خود زندگی کند [۵]. شواهد جدید نشان می‌دهد که به‌ویژه ابعاد ناسازگارانه کمال‌گرایی با مشکلاتی مانند تنظیم هیجانی ضعیف، اضطراب و افزایش آسیب‌پذیری روان‌شناختی در ورزشکاران مرتبط است [۶-۸]. افراد کمال‌گرا معتقدند که خود و محیط اطرافشان باید کامل بوده و هرگونه تلاشی در زندگی باید بدون اشتباه و خطا باشد. افراد کمال‌گرا معمولاً عدم پذیرش و طرد شدن از سوی دیگران را پیش‌بینی می‌کنند و از آن می‌ترسند. برای مقابله با این ترس و ناکامی احتمالی، آن‌ها در مقابل دیگران حالت دفاعی به خود می‌گیرند و دیگران را ناکام و از خود دور می‌کنند [۹].

کمال‌گرایی یک سازه تقریباً جدید در روان‌شناسی است که اخیراً مورد علاقه و توجه برخی از روان‌شناسان قرار گرفته است. هر چند الگوی رفتاری کمال‌گرایی به عنوان یک عامل مثبت سازگار تعریف شده است [۱۰]، ولی این سازه به عنوان یک سبک نوروتیک و منفی در رفتار مورد توجه بوده است [۱۱]. در دهه‌های اخیر روان‌شناسان بالینی بر اثرات بازدارنده کمال‌گرایی یا تفکر کمال‌گرایانه تاکید کرده‌اند. برای مثال، کمال‌گرایی به عنوان یکی از عوامل احتمالی افسردگی در کودکان و بزرگسالان، بی‌اشتهایی عصبی، اختلالات پارانوئید، اختلالات شخصیت تحریک‌پذیر، زخم‌های معده‌ای-روده‌ای و غیره شناسایی شده است [۱۲]. در همین راستا، پژوهش‌های جدید نشان داده‌اند که کمال‌گرایی ناسازگارانه می‌تواند از طریق اختلال در تنظیم هیجان، زمینه‌ساز فرسودگی روانی در ورزشکاران شود [۶، ۸، ۱۳].

کمال‌گرایی مستلزم استانداردهای بالای اجراست که با تمایل به ارزیابی انتقادی شدید رفتار فرد همراه است [۱۴]. اگرچه بعضی از مشخصات کمال‌گرایی به عنوان یک ویژگی می‌تواند به افراد نخبه برای دستیابی به عملکرد ورزشی کمک کنند [۱۵] و یادگیری یک مهارت ورزشی جدید را افزایش دهد [۱۶]، اما مشخصه‌های دیگر کمال‌گرایی به عنوان ویژگی‌هایی که عملکرد را تضعیف می‌کنند، مانعی برای رشد ورزشکاران هستند [۱۷]. مطالعات اخیر در حوزه روان‌شناسی ورزش نشان داده است که ابعاد نگرانی‌محور کمال‌گرایی ارتباط قوی‌تری با پیامدهای منفی عملکردی و روانی دارند، در حالی که ابعاد تلاش‌گرایانه ممکن است اثرات سازگارانۀ تری داشته باشند [۲، ۴، ۱۸]. نتایج تحقیقات نشان داد که تلاش کمال‌گرا ارتباط منفی و نگرانی کمال‌گرا ارتباط مثبت با افت ورزشکار خواهد داشت، در نتیجه باید به دنبال کاهش نگرانی کمال‌گرا در بین ورزشکاران بود [۱۹].

کمال‌گرایی یک ساختار چندبعدی و چندوجهی است. فراست و همکاران (۱۹۹۰) شش بُعد و مولفه را که احتمالاً در کل کمال‌گرایی سهم دارند، معرفی کرده‌اند [۱۴]. اولین و مهم‌ترین آن‌ها در این مفهوم‌پردازی، تمایل به واکنش منفی نسبت به اشتباهات را با ناکامی یکسان تلقی کردن است (نگرانی افراطی درباره اشتباهات) [۲۰]. دومین بُعد شامل مجموعه معیارهای شخصی عملکرد است. اکثر نظریه‌پردازان این بُعد را به عنوان ویژگی مرکزی کمال‌گرایی توصیف کرده‌اند، چون کمال‌گرایان معیارهای بسیار بالایی دارند و غالباً نمی‌توانند به‌طور رضایت‌بخشی به آن دست یابند. سومین و چهارمین بُعد، ادراک شخصی از انتظارات والدین و انتقادات افراطی آنان است که در این زمینه والدین به عنوان هسته اختلال توصیف شده‌اند [۲۱-۲۳]. پنجمین مولفه کمال‌گرایی، گرایش به شک و تردید در مورد چگونگی عملکرد شخصی است. بُعد ششم در نظریه کمال‌گرایی، گرایش به منظم بودن و سازمان یافته بودن است که تا حدی از ابعاد دیگر مستقل ولی مرتبط است. این بُعد نشان‌دهنده تاکید بر نظم یا ترتیبیاتی است که غالباً با کمال‌گرایی همراه هستند [۲۳]. پیشنهاد شده است که همه‌ی عوامل، غیر از معیارهای شخصی بالا و تمایل به نظم و سازماندهی، در ارتباط با پیامدهای منفی هستند. همچنین، مدل‌های بعدی مانند انشل و ائوم (۲۰۰۲)، بیلینگ و همکاران (۲۰۰۴) و دان و همکاران (۲۰۰۵) ابعاد مرتبط با ورزش را گسترش داده‌اند [۲۴-۲۶].

کمال‌گرایی با پیامدهای منفی مانند احساس شکست، احساس گناه، خودسرزنی، سستی، احساس شرم، کندکاری و عزت نفس پایین رابطه دارد. پژوهشگران معتقدند که مشکلات سازگاری افراد کمال‌گرا ناشی از وجود ویژگی‌هایی نظیر داشتن معیارهای غیرواقع‌گرایانه و تلاش برای کسب این معیارها، توجه انتخابی و تعمیم افراطی شکست‌ها، ارزیابی سختگیرانه از خود و گرایش به تفکر همه یا هیچ است [۲۷]. بعضی از احساسات، افکار و باورهای منفی، احتمالاً با کمال‌گرایی در ارتباط هستند. افراد کمال‌گرا، غالباً شکست و نرسیدن به هدف‌هایشان را با از دست دادن ارزش‌ها

و بهای شخصی مساوی می‌دانند. از سوی دیگر، از آن‌جا که ورزش یکی از مشهورترین حوزه‌های کسب موفقیت برای کودکان و نوجوانان است، لذا این حوزه بسیار رقابتی شده، به نحوی که نگرانی در مورد شکست در عملکرد و ارزیابی اجتماعی منفی، شایع‌ترین منابع نگرانی برای ورزشکاران جوان است [۲۸]. یافته‌های اخیر نشان می‌دهد که ترس از شکست یکی از متغیرهای کلیدی در تعیین پاسخ‌های هیجانی و رفتاری ورزشکاران است و با افزایش اضطراب رقابتی و اجتناب از موقعیت‌های چالش‌برانگیز همراه است [۴، ۶، ۸]. برد و باخت جنبه‌ای از ورزش رقابتی است و لذا بسیاری از ورزشکاران جوان برنده شدن را به عنوان استاندارد برای موفقیت می‌دانند و از این‌رو بازنده شدن را یک تهدید و به عنوان ناکامی تلقی می‌کنند [۲۹].

در سال‌های اخیر، پژوهش‌ها به بررسی ارتباط بین کمال‌گرایی و ترس از شکست در ورزشکاران پرداخته‌اند و نشان داده‌اند که ابعاد نگرانی‌محور کمال‌گرایی نقش مهم‌تری در این رابطه دارند [۲، ۴، ۶]. ترس از شکست وقتی به سراغ ورزشکار می‌آید که در حال پیشرفت است. رسیدن به موفقیت برای همه‌ی ورزشکاران خوشایند و لذت‌بخش است، اما به هر حال افرادی هم هستند که با قرار گرفتن در موقعیت‌های جدید و حتی با رسیدن به موفقیت دچار اضطراب می‌شوند و ترس از آن چه در آینده به سراغ‌شان می‌آید، سدی در مقابل پیشرفت‌هایشان خواهد شد [۳۰]. ترس از شکست، یک انگیزه برای جلوگیری از شکست در شرایط ارزیابی و بر پایه‌ی پیش‌بینی احساس شرم پس از شکست است. بر خلاف نظریه‌پردازان اولیه، ترس از شکست یک سازه‌ی تک بُعدی نیست، بلکه یک ساختار چندبُعدی است، همان‌طور که در مدل چند بُعدی کانروی و همکاران (۲۰۰۲) مشهود است. کانروی و همکاران، ترس از شکست را به عنوان یک گرایش به ارزیابی تهدیدکننده و احساس اضطراب در شرایطی که امکان شکست وجود دارد، تعریف کرده‌اند. آن‌ها اشاره کرده‌اند که شکست به عنوان یک تهدید است و ترس در افرادی به وجود می‌آید که آن را با عواقب بد مرتبط می‌سازند. مدل آن‌ها پنج باور را در مورد عواقب ناشی از شکست پیشنهاد کرده است که با ارزیابی تهدید و ترس مرتبط هستند. برای اندازه‌گیری این باورها کانروی و همکارانش (۲۰۰۲) پرسشنامه‌ی ارزیابی شکست در عملکرد را توسعه دادند که پنج بعد مرتبط با ترس از شکست را اندازه‌گیری می‌کند: ۱- تجربه‌ی شرم و خجالت ۲- کاهش عزت نفس ۳- داشتن آینده‌ای نامعلوم ۴- از دست دادن علاقه‌ی افراد مهم ۵- ناراحت شدن افراد مهم [۳۱].

اخیراً دو دسته از تحقیقات جنبه‌های مختلف کمال‌گرایی ورزشکاران را در ارتباط با مدل چندبُعدی ترس از شکست کانروی و همکاران بررسی کرده‌اند. گروه اول، در ارتباط با کمال‌گرایی و ترس از شکست، کمال‌گرایی خودمدار (جنبه‌ی کوششی مربوط به کمال‌گرایی) و کمال‌گرایی جامعه‌مدار (جنبه‌ی نگرانی مربوط به کمال‌گرایی) را در دانشجویانی بررسی کردند که در فعالیت‌های بدنی شرکت داشته‌اند. نتایج نشان داد که هر دو شکل کمال‌گرایی همبستگی تقریباً مشابهی با جنبه‌های ترس از شکست را نشان دادند. کمال‌گرایی جامعه‌مدار همبستگی مثبتی با همه‌ی جنبه‌های ترس از شکست داشت و کمال‌گرایی خودمدار ارتباط مثبتی با چهار جنبه از پنج جنبه‌ی ترس از شکست نشان داد (تنها با ترس از داشتن آینده‌ی نامعلوم ارتباط معنی‌داری نداشت). به هر حال زمانی که تجزیه و تحلیل رگرسیون انجام شد، فقط کمال‌گرایی جامعه‌مدار با ترس از دست دادن علاقه‌ی افراد مهم و ناراحت شدن افراد مهم (این به عنوان عواقب بدبینی از شکست طبقه‌بندی شده است) مرتبط بود، در حالی که کمال‌گرایی خودمدار با هیچ یک از جنبه‌ها ارتباطی نشان نداد. این یافته‌ها اشاره می‌کنند که بعد نگرانی کمال‌گرایی، نه بعد کوششی آن، ارتباط نزدیکی با ترس از شکست دارد. محققان نتیجه گرفتند که میل به کمال و دوری از شکست، درگیر فرایندهای پیچیده‌ی شناختی است و عوامل رفتاری و بعدهای کمال‌گرایی بهترین توصیف برای اجزاء کمال‌گرایی هستند [۳۲]. این نتایج توسط تحقیقات گروه دوم پذیرفته شده و توسعه یافت. آن‌ها چگونگی استانداردهای شخصی و نگرانی بیش از حد از اشتباه را با پنج جنبه‌ی ترس از شکست بررسی کردند. علاوه‌براین، فشار ادراک شده والدین از نمایش ورزشکاران، درکی که آن‌ها انتظار داشتند ورزشکاران عالی باشند و در غیر این صورت مورد انتقاد قرار می‌گرفتند، نیز مورد بررسی قرار گرفت. هنگامی که همبستگی‌ها بررسی شدند، استانداردهای شخصی فقط با از دست دادن علاقه‌ی افراد مهم و تجربه‌ی شرم و خجالت همبستگی مثبتی نشان داد. در مقابل، نگرانی بیش از حد از اشتباهات ارتباط مثبتی با هر پنج جنبه‌ی ترس از شکست و فشار ادراک شده والدین داشت [۲]. همچنین، استانداردهای شخصی کمال‌گرایی و ترس از شکست با عواقب مثبت، همبستگی نشان دادند در حالی که نگرانی بیش از حد از اشتباه، فشار ادراک شده والدین و همه‌ی پنج جنبه‌ی ترس از شکست با عواقب منفی، همبستگی نشان دادند. در مجموع، این یافته‌ها نشان می‌دهد که عمدتاً نگرانی از اشتباهات و درک فشار کامل بودن، نه استانداردهای شخصی مربوط به کمال‌گرایی، با ترس از شکست مرتبط هستند [۳۳]. در حالی که به نظر می‌رسد استانداردهای شخصی یک جنبه‌ی مثبت کمال‌گرایی است، نگرانی مربوط به کمال‌گرایی بر اشتباهات و درک فشار کامل بودن ارتباط نزدیکی با ترس از شکست و اثرات منفی داشت [۳۴].

با وجود افزایش پژوهش‌ها در این حوزه، هنوز شواهد کافی درباره این رابطه در بافت ورزشکاران جوان در کشورهای غیرغربی وجود ندارد [۴، ۸، ۱۸]. بنابراین، تحقیق حاضر در نظر دارد با توجه به نتایج تحقیقات گذشته و اهمیت رابطه‌ی کمال‌گرایی و ترس از شکست و این نکته که رابطه‌ی این دو موضوع در ورزشکاران ایرانی مشخص نشده است و همچنین از آن‌جا که جامعه‌ی هدف تحقیقات انجام شده، ورزشکاران دانشگاهی بوده است، به این سوال پاسخ دهد که رابطه‌ی کمال‌گرایی و ترس از شکست در ورزشکاران جوان ایرانی چگونه است

روش پژوهش

جامعه و نمونه آماری

جامعه‌ی آماری تحقیق حاضر ورزشکاران جوان (۱۴ تا ۲۱ سال) پسر و دختر شهر شیراز بود که در سطح مسابقات کشور فعالیت داشتند. تعداد ۳۰۹ نفر (۱۹۴ مرد و ۱۱۵ زن) با میانگین و انحراف معیار سن و سابقه فعالیت به ترتیب 18 ± 2 و 6 ± 3 سال، به صورت نمونه‌گیری در دسترس به عنوان نمونه تحقیق انتخاب شدند. برای پر کردن پرسش‌نامه، با مسئولان تیم‌های ورزشی که سابقه‌ی شرکت در مسابقات کشوری را داشتند، هماهنگی لازم انجام شد. در نمونه‌ی تحقیق، ورزشکاران رشته‌های تیمی شامل فوتبال (۷۶ مرد و ۱۶ زن)، فوتسال (۱۳ مرد)، بسکتبال (۱۰ مرد و ۱۳ زن)، والیبال (۱۴ مرد و ۱۰ زن)، هندبال (۱۴ مرد و ۱۵ زن) و ورزشکاران رشته‌های انفرادی شامل پینگ‌پنگ (۷ مرد و ۱۱ زن)، تکواندو (۱۱ مرد و ۱۶ زن)، کشتی (۱۵ مرد)، تیروکمان (۵ مرد و ۶ زن)، کونگ‌فو (۱۸ مرد و ۱۹ زن) و بدمینتون (۱۱ مرد و ۹ زن) حضور داشت.

روش اجرا

نحوه‌ی پر کردن پرسش‌نامه برای ورزشکاران به صورت مستقیم بود، بدین صورت که توضیحات لازم مربوط به پر کردن پرسش‌نامه به ورزشکاران داده می‌شود. ورزشکاران در صورت تمایل در همان جلسه و در غیر این صورت در جلسات بعدی پرسش‌نامه را پر می‌کردند.

ابزار

پرسشنامه کمال‌گرایی: مقیاس کمال‌گرایی چندبعدی در ورزش توسط دان و همکاران (۲۰۰۶) طراحی شده است. این مقیاس ۳۰ آیتم دارد که بر اساس طیف لیکرت پنج امتیازی از کاملاً مخالف (نمره یک) تا کاملاً موافق (نمره ۵) نمره‌گذاری شده است. مقیاس کمال‌گرایی چندبعدی در ورزش ۴ خرده مقیاس دارد که عبارتند از: معیارهای شخصی، نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات و فشار ادراک شده والدین، فشار ادراک شده مربی. ضریب پایایی همسانی درونی از طریق آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های آن در دامنه‌ای از ۰/۷۶ تا ۰/۸۹ گزارش شده است [۳۵]. در تحقیق حاضر نیز، ضریب آلفای کرونباخ چهار خرده‌مقیاس بالاتر از ۰/۷۰ بود.

پرسش‌نامه ارزیابی شکست در عملکرد (PFAI): این پرسش‌نامه توسط کانروی و همکاران (۲۰۰۲) براساس تئوری شناختی- انگیزشی- ارتباطی لازاروس (۱۹۹۱) طراحی شد که حاوی ۲۵ سوال با طیف پاسخ‌گویی ۵ ارزشی لیکرت از کاملاً مخالف (نمره ۲-) تا کاملاً موافق (نمره ۲) است. این پرسش‌نامه در ایران توسط عبدلی و همکاران (۱۳۹۲) اعتباریابی شد [۳۶] که براساس تحلیل عاملی تاییدی گویه‌های مربوط به ۵ عامل تایید شد ($\chi^2/df < 3$ ، $GFI > 0/90$ ، $NFI > 0/90$ ، $NFI > 0/90$ ، $RMSR < 0/05$)، اما همسانی درونی دو عامل ترس از داشتن آینده‌ای نامعلوم و ترس از ناراحت شدن افراد مهم پایین بود (۳۶). لذا در تحقیق حاضر، ابتدا در یک مطالعه مقدماتی میزان همسانی درونی عوامل از طریق ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شد که مقادیر داخل پراگندگی نشان می‌دهد که تمام عوامل ترس از تجربه شرم و خجالت^۱ ($\alpha = 0/76$)، ترس از کاهش عزت نفس خود^۲ ($\alpha = 0/73$)، ترس از داشتن آینده‌ای نامعلوم^۳ ($\alpha = 0/74$)، ترس از دست دادن علاقه افراد مهم^۴ ($\alpha = 0/76$)، و ترس از ناراحت شدن افراد مهم^۵ ($\alpha = 0/77$) همسانی درونی قابل قبولی داشتند

تحلیل آماری

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از رگرسیون خطی چندمتغیره در سطح معنی‌داری $\alpha = 0/05$ از طریق نرم‌افزار آماری اسپس‌اس نسخه ۲۲ استفاده شد

1. Fear of Experiencing Shame and Embarrassment
2. Fear of Devaluing One's Self-Estimate
3. Fear of Having an Uncertain Future
4. Fear of Important Others Losing Interest
5. Fear of Upsetting Important Others

یافته‌ها

به دنبال استراتژی تحلیلی پژوهش، ابتدا همبستگی‌های دوگانه محاسبه شدند (جدول ۱). بر اساس عوامل کمال‌گرایی و ترس از شکست، یافته‌ها نشان داد که معیارهای شخصی با هیچ‌کدام از عوامل ترس از شکست ارتباط معنی‌داری نداشت. به‌علاوه، در ارتباط با اندازه اثر همبستگی‌های معنی‌دار، بر اساس نظر کوهن (۱۹۹۲)، $r=0/10$ ، اندازه اثر کوچک؛ $r=0/30$ ، اندازه اثر متوسط و $r=0/50$ ، اندازه اثر بزرگ در نظر گرفته می‌شوند [۳۷]. بر این اساس، همبستگی‌های بیشتر عوامل کمال‌گرایی کوچک تا متوسط بودند.

جدول ۱. همبستگی‌های کمال‌گرایی و ترس از شکست ($N=309$)

متغیر	M	SD	همبستگی							
			۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱	۳/۴۷	۰/۵۲								
۲	۲/۷۸	۰/۶۰	***۰/۲۱							
۳	۳/۰۱	۰/۵۴	***۰/۲۰	***۰/۳۸						
۴	۳/۱۴	۰/۵۴	***۰/۱۹	***۰/۳۶	***۰/۲۲					
۵	-۰/۰۷	۰/۷۱	***۰/۳۵	***۰/۲۱	***۰/۲۲	***۰/۳۶				
۶	-۰/۴۶	۰/۷۶	***۰/۲۰	***۰/۱۱	***۰/۲۰	***۰/۳۶	***۰/۲۶			
۷	-۰/۵۱	۰/۷۱	***۰/۰۸	***۰/۳۲	***۰/۰۹	***۰/۲۸	***۰/۲۶	***۰/۲۴		
۸	-۰/۵۰	۰/۸۴	***۰/۰۷	***۰/۳۹	***۰/۲۴	***۰/۲۶	***۰/۴۷	***۰/۲۲	***۰/۲۴	
۹	۰/۰۲	۰/۶۷	***۰/۰۹	***۰/۲۶	***۰/۲۷	***۰/۲۷	***۰/۳۸	***۰/۲۴	***۰/۱۰	***۰/۳۵

کمال‌گرایی: ۱. معیارهای شخصی، ۲. نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات، ۳. فشار ادراک شده والدین، ۴. فشار ادراک شده مربی؛ ترس از شکست: ۵. ترس از تجربه شرم و خجالت، ۶. ترس از کاهش عزت نفس خود، ۷. ترس از داشتن آینده‌ای نامعلوم، ۸. ترس از دست دادن علاقه افراد مهم، ۹. ترس از ناراحت شدن افراد مهم. * $p<0/01$ ، ** $p<0/001$.

در ارتباط با تحلیل رگرسیون، عوامل کمال‌گرایی یعنی معیارهای شخصی، نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات، فشار ادراک شده والدین، و فشار ادراک شده مربی به‌عنوان متغیرهای پیش‌بین و عوامل ترس از شکست یعنی ترس از تجربه شرم و خجالت، ترس از کاهش عزت نفس خود، ترس از داشتن آینده‌ای نامعلوم، ترس از دست دادن علاقه افراد مهم، و ترس از ناراحت شدن افراد مهم به‌عنوان متغیرهای ملاک از طریق رگرسیون خطی چندمتغیره تحلیل شدند، که نتایج معنی‌داری مدل را نشان داد ($F(2,979)=6/16$ ، $p<0/01$). با توجه به معنی‌داری مدل رگرسیونی چندمتغیری، تحلیل ضرایب رگرسیونی نشان داد که در متغیر ترس از تجربه‌ی شرم و خجالت، عوامل نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات ($\beta=0/26$ ، $t=3/39$ ، $p=0/001$)؛ در متغیر ترس از تجربه‌ی شرم و خجالت، عوامل نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات ($\beta=0/37$ ، $t=5/44$ ، $p=0/0004$) و فشار ادراک شده مربی ($\beta=0/19$ ، $t=2/57$ ، $p=0/01$)؛ در متغیر ترس از داشتن آینده‌ای نامعلوم، عامل نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات ($\beta=0/40$ ، $t=5/64$ ، $p=0/001$)؛ در متغیر ترس از دادن علاقه‌ی افراد مهم، عوامل نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات ($\beta=0/48$ ، $t=6/03$ ، $p=0/0004$) و فشار ادراک شده مربی ($\beta=0/30$ ، $t=3/45$ ، $p=0/001$)؛ در متغیر ترس از ناراحت شدن افراد مهم، عوامل نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات ($\beta=0/19$ ، $t=2/88$ ، $p=0/004$)، فشار ادراک شده والدین ($\beta=0/17$ ، $t=2/24$ ، $p=0/03$) و فشار ادراک شده مربی ($\beta=0/23$ ، $t=3/22$ ، $p=0/001$) پیش‌بینی‌کننده‌های معنی‌داری بودند (جدول ۲).

جدول ۲. ضرایب رگرسیونی متغیرهای پیش‌بین برای هر یک از متغیرهای ملاک

متغیر ملاک	متغیر پیش‌بین	آماره	β	t	p
معیارهای شخصی	معیارهای شخصی	-۰/۱۱	-۰/۱۱	-۱/۳۲	۰/۱۹
کاهش عزت	نگرانی در مورد اشتباهات	۰/۲۶	۰/۲۶	۳/۳۹	۰/۰۰۱

نفس	فشار والدین	۰/۰۶	۰/۷۲	۰/۴۷
	فشار مربی	-۰/۰۱	-۰/۱۲	۰/۹۱
داشتن آینده‌ای نامعلوم	معیارهای شخصی	۰/۰۳	۰/۳۴	۰/۷۳
	نگرانی در مورد اشتباهات	۰/۴۰	۵/۶۴	۰/۰۰۱
	فشار والدین	-۰/۰۵	-۰/۶۲	۰/۵۴
	فشار مربی	-۰/۰۰۳	-۰/۰۴	۰/۹۷
ناراحت شدن افراد مهم	معیارهای شخصی	۰/۰۰۱	-۰/۰۰۴	۰/۹۹
	نگرانی در مورد اشتباهات	۰/۱۹	۲/۸۸	۰/۰۰۴
	فشار والدین	۰/۱۷	۲/۲۴	۰/۰۳
	فشار مربی	۰/۲۳	۳/۲۲	۰/۰۰۱
تجربه‌ی شرم و خجالت	معیارهای شخصی	-۰/۱۱	-۱/۴۵	۰/۱۵
	نگرانی در مورد اشتباهات	۰/۳۷	۵/۴۴	۰/۰۰۰۴
	فشار والدین	۰/۰۷	۰/۹۲	۰/۳۶
	فشار مربی	۰/۱۹	۲/۵۷	۰/۰۱
از دست دادن علاقه‌ی افراد مهم	معیارهای شخصی	-۰/۰۷	-۰/۸۴	۰/۴۰
	نگرانی در مورد اشتباهات	۰/۴۸	۶/۰۳	۰/۰۰۰۴
	فشار والدین	۰/۰۸	۰/۸۱	۰/۴۲
	فشار مربی	۰/۳۰	۳/۴۵	۰/۰۰۱

بحث

هدف از انجام این تحقیق، بررسی ارتباط میان کمال‌گرایی و ترس از شکست بود. در اینجا ارتباط میان چهار جنبه‌ی متفاوت کمال‌گرایی و پنج جنبه‌ی متفاوت ترس از شکست بررسی شد. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل رگرسیون نشان داد که نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات، پیش‌بینی‌کننده‌ی معنی‌دار تمام جنبه‌های ترس از شکست بود و فشار ادراک شده مربی، پیش‌بینی‌کننده‌ی معنی‌دار خرده مقیاس‌های ترس از تجربه‌ی شرم و خجالت، ترس از ناراحت شدن افراد مهم و ترس از دست دادن علاقه‌ی افراد مهم بود. شواهد نشان می‌دهند که کمال‌گرایی چه خودمدار و چه اجتماعی، از طریق استراتژی‌های تنظیم هیجانی ناکارآمد مانند خودسرزنی و فاجعه‌سازی، می‌تواند عزت نفس و دیدگاه فرد نسبت به خود را تضعیف کند [۶، ۱۳]. همچنین، فشار ادراک شده والدین، پیش‌بینی‌کننده‌ی معنی‌دار ترس از ناراحت شدن افراد مهم بود. با وجود این، معیارهای شخصی پیش‌بینی‌کننده‌ی هیچ‌کدام از جنبه‌های ترس از شکست نبود. مطالعه بازنگرانه روی مدل ۲×۲ کمال‌گرایی نشان داده است که وقتی از معیار شخصی استفاده می‌شود، اثر متفاوتی نسبت به نگرانی از ارزیابی بر فرسودگی و انگیزش وجود دارد [۴، ۱۸]. همچنین، هیچ‌کدام از جنبه‌های کمال‌گرایی پیش‌بینی‌کننده‌ی ترس از داشتن آینده‌ای نامعلوم نبودند. نتایج تحقیق حاضر، نتایج تحقیقات گذشته را تقویت می‌کند و با آن‌ها همسو است [۳۸-۴۰].

در تحقیقات گذشته همه‌ی جنبه‌های کمال‌گرایی با ترس از شکست همبستگی داشتند و نشان دادند که ترس از شکست موضوعی بارز در افراد کمال‌گراست [۴۰، ۶]. به علاوه، تحقیقات گذشته نشان دادند که نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات، پیش‌بینی‌کننده‌ی سطح بالایی از تمام جنبه‌های ترس از شکست بود. در حالی که معیارهای شخصی که یک جنبه‌ی مثبت کمال‌گرایی است، پیش‌بینی‌کننده‌ی سطح پایینی از ترس از تجربه‌ی شرم و خجالت بود و با سطح کمتری از ترس از شکست مرتبط بود، بعلاوه باعث اثراتی مثبت بعد از شکست شد [۳۸، ۱۸]. در مقابل فشار ادراک شده‌ی مربی پیش‌بینی‌کننده‌ی سطح بالایی از ترس از تجربه‌ی شرم و خجالت بود. علاوه‌براین، هر دو جنبه‌ی فشار ادراک شده مربی و فشار ادراک شده والدین پیش‌بینی‌کننده‌ی سطح بالایی از ترس از ناراحت شدن افراد مهم بودند. هرچند فقط فشار ادراک شده والدین پیش‌بینی‌کننده‌ی سطح بالایی از ترس از داشتن آینده‌ای نامعلوم بود [۳۸].

نتایج تحقیق حاضر نشان‌دهنده نقش متمایز ابعاد مختلف کمال‌گرایی در ورزشکاران است. نتایج ما اشاره می‌کند که نگرانی بیش از حد در مورد

اشتباهات و فشارهای وارده از اطرافیان همبستگی زیادی با ترس از شکست دارند. در مقابل، معیارهای شخصی، با ترس از شکست همبستگی ندارد و نشان می‌دهد که بعد نگرانی کمال‌گرایی با موقعیت شکست همبستگی دارد در حالی که بعد کوششی کمال‌گرایی با موقعیت پیروزی همبستگی دارد [۴۱، ۴].

با توجه به پاسخ‌های عاطفی به سناریوهای موفقیت و شکست، معیارهای شخصی پیش‌بینی‌کننده‌ی اثرات مثبت بعد از موفقیت و نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات، پیش‌بینی‌کننده‌ی اثرات منفی بعد از شکست بودند [۱۳، ۳۹]. شواهدی وجود دارد که جنبه‌های کمال‌گرایی مرتبط با بعد کوششی کمال‌گرایی (معیارهای شخصی، تلاش برای کمال)، همبستگی مثبتی با ویژگی‌های مثبت، فرایندها و نتیجه از قبیل اعتماد به نفس رقابتی، رویکرد جهت‌یابی هدف و اجرای تمرینات در ورزشکاران داشته‌اند [۲، ۴۰]. در مقابل، جنبه‌های کمال‌گرایی مرتبط با بعد نگرانی (نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات، انتظارات و انتقاد والدین)، همبستگی مثبتی با اضطراب رقابتی، اجتناب از جهت‌یابی هدف و فرسودگی شغلی در ورزشکاران داشته‌اند [۷، ۴۰]. مطالعات اخیر نشان داده‌اند که بعد منفی کمال‌گرایی یعنی نگرانی بیش از حد از اشتباهات از طریق ترس از شکست و خودناتوان‌سازی می‌تواند به فرسودگی و کاهش انگیزه در ورزشکاران منجر شود [۷، ۸].

کانروی و همکاران (۲۰۰۷) به این نتیجه رسیدند که کمال‌گرایی جامعه‌مدار بهتر از کمال‌گرایی دیگرمدار و خودمدار، باورهای مرتبط با ترس از شکست را پیش‌بینی می‌کنند [۳۲]. آن‌ها اظهار کردند که تعجب‌آور نیست که کمال‌گرایی جامعه‌مدار با باورهای آزرانده‌ی میان‌فردی مرتبط باشد که از شکست حاصل می‌شود، زیرا کمال‌گرایی جامعه‌مدار برای یک عملکرد، تمرکز را درگیر توقعات دیگران می‌کند. باورهایی که شکست را به سمت شرم و خجالت هدایت می‌کنند، فقط باورهای مرتبط با ترس از شکست هستند که یک ارتباط منحصر به فرد با دستیابی به هدف دارند [۴۲]. اما این موضوع در کمال‌گرایی جامعه‌مدار برعکس است. کمال‌گرایی جامعه‌مدار زمینه را برای افراد در اتخاذ دستیابی به اهداف ویژه مهیا می‌سازد و در درجه‌ی اول توسط امکان احساس شرم پدیدار نمی‌شود [۳۲].

نتایج تحقیق استوبر و بکر (۲۰۰۸) نشان داد که کوشش برای کمال با امید به موفقیت و خدمت به خود مرتبط است (اسناد درونی موفقیت) [۳۸]. علاوه‌براین، هنگامی که اشتراک میان هر دو جنبه‌ی کمال‌گرایی کنترل شد (کوشش مربوط به کمال‌گرایی و واکنش‌های منفی به نقص)، کوشش برای کمال‌گرایی ارتباط معکوسی با ترس از شکست و خصیصه‌ی ناچیزشماری خود داشت (اسناد درونی شکست) [۳۸]. در مقابل، واکنش‌های منفی به نقص ارتباط مثبتی با ترس از شکست و خصیصه‌ی ناچیزشماری خود (اسناد بیرونی موفقیت) و ارتباط معکوس با خصیصه‌ی خدمت به خود داشت (اسناد درونی موفقیت و اسناد بیرونی شکست) [۳۸]. آن‌ها به این نتیجه رسیدند که تلاش برای کمال در ورزش با یک الگوی تطبیقی از جهت‌گیری‌های انگیزشی مثبت و خدمت به خود با اسناد موفقیت و شکست مرتبط هستند که ممکن است به عملکرد ورزشی کمک کنند. در مقابل، واکنش‌های منفی به نقص با یک الگوی ناسازگارانه‌ی انگیزشی منفی و ناچیزشماری خود مرتبط هستند که به احتمال زیاد باعث تضعیف عملکرد ورزشی می‌شوند. در نتیجه، کمال‌گرایی در ورزش ممکن است برای ورزشکارانی که برای کمال تلاش می‌کنند، تطبیقی باشد، اما می‌تواند واکنش‌های منفی خود را در زمانی که عملکردشان از سطح عالی پایین‌تر است، کنترل کنند [۳۸]. برخی از محققان معتقدند که کمال‌گرایی عمدتاً تضعیف‌کننده عملکرد است ولی برخی دیگر بر این باورند که کمال‌گرایی در صورتی که با خودانتقادی منفی همراه نباشد، دارای خصوصیات انگیزشی خواهد بود که موجب تقویت تلاش فرد برای رسیدن به موفقیت خواهد بود [۴۳].

نتیجه‌گیری

در مجموع، کمال‌گرایی به‌طور ذاتی یکی از ابعاد ناپه‌نچار شخصیت نیست. بلکه چندبعدی است و جوانبی دارد که بعضی از آن‌ها مشخصاً ناپه‌نچار و برخی دیگر په‌نچار هستند [۴۴]. افراد کمال‌گرا نه به دلیل پیشرفت و ترقی، بلکه به‌خاطر 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 می‌کند [۴۵]. بنابراین، با توجه به نتایج تحقیق حاضر و نتایج تحقیقات گذشته به‌نظر می‌رسد که مربیان باید افراد کمال‌گرا را به سمت کمال‌گرایی مثبت (فرد کمال‌گرای مثبت از رقابت برای برتری و کمال لذت می‌برد و در راستای رسیدن به پیامدهای مطلوب تلاش می‌کند) هدایت کنند و از کمال‌گرایی منفی (فرد کمال‌گرای منفی انتظارات غیر واقع‌بینانه‌ای از عملکرد خود دارد و از پیامدهای منفی اجتناب می‌نماید) دوری کنند [۳۲، ۳۸، ۴۴، ۴۵]. در ضمن، با توجه به اینکه روش نمونه‌گیری مورد استفاده در این پژوهش از نوع در دسترس بوده است، این امر می‌تواند تعمیم‌پذیری نتایج به جامعه‌ی گسترده‌تر ورزشکاران را محدود کند و لذا به عنوان یکی از محدودیت‌های تحقیق در نظر گرفته می‌شود.

پیام مقاله

این پژوهش نشان می‌دهد که تمرکز بر کاهش نگرانی از اشتباهات و مدیریت فشارهای ادراک شده از سوی مربیان و والدین می‌تواند نقش مهمی در کاهش ترس از شکست ورزشکاران جوان داشته باشد. به کارگیری این نتایج در برنامه‌های آموزشی و روان‌شناختی می‌تواند به بهبود عملکرد و سلامت روانی ورزشکاران کمک کند.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

این مقاله با رعایت دستورالعمل‌های پژوهشی و اصول اخلاقی در رابطه با شرکت‌کنندگان از جمله رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان و حفاظت از اطلاعات محرمانه انجام پذیرفته است.

مشارکت نویسندگان

سهم هر نویسنده در انجام پژوهش.

نویسندگان پژوهش حاضر در مراحل اجرا، مشارک یکسانی داشتند و نویسنده اول، مسئولیت پژوهش را به عهده دارد.

حامی مالی

در پژوهش حاضر از هیچ‌گونه منبع تأمین مالی در بخش، عمومی، تجاری، و غیردولتی استفاده نشده است.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، این مقاله تعارض منافع نداد.

سپاسگزاری

از کلیه شرکت‌کنندگانی که در انجام پژوهش همکاری داشته‌اند، تشکر و قدردانی می‌گردد.

منابع

۳۶. عبدلی ب، احمدی ن، عظیم‌زاده ا، افشاری ج. تعیین روایی و پایایی پرسشنامه ارزیابی شکست در عملکرد. رشد و یادگیری حرکتی - ورزشی. ۱۳۹۲؛ ۴۸: ۳۴-۱۲.

References

1. Flett GL, Blankstein KR, Hewitt PL. Perfectionism, performance, and state positive and negative affect after a classroom test. *Can J Sch Psychol*. 2009;24(1):4-18.
2. Hill, A.P., Mallinson-Howard, S.H., & Jowett, G.E. Multidimensional Perfectionism in Sport: A Meta-Analytical Review. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 2018;7, 235-270.
3. Hill, A. P., Mallinson-Howard, S. H., & Jowett, G. E. Multidimensional perfectionism in sport: A meta-analytical review. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 2018;7:235-270.
4. Waleriańczyk, W., Hill, A. P., & Stolarski, M. A re-examination of the 2×2 model of perfectionism, burnout, and engagement in sports. *Psychology of Sport and Exercise*, 2022; 61, 102190. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102190>
5. Flett GL, Hewitt PL. Perfectionism, self-actualization and personal adjustment. *J Soc Behav Pers*. 1997;6:117-60.
6. Minichiello, H., Reasonover, M., & Fuglestad, P. *The indirect effects of perfectionism on athletes' self-views through maladaptive emotion regulation*. *Frontiers in Psychology*, 15, 1373461. DOI: 10.3389/fpsyg.2024;1373461
7. Kang, W., & Gong, C. *Exploring potential mediating mechanisms between maladaptive perfectionism and athlete burnout based on multi-theory perspectives*. *Frontiers in Psychology*, 15, 1416281. DOI: 10.3389/fpsyg. 2024;1416281
8. Kang, W., & Gong, C. Exploring mediating mechanisms between maladaptive perfectionism and athlete burnout. *Frontiers in Psychology*, 2024; 15, 1416281. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1416281>
9. Ma M, Zi F. A qualitative study on personality traits of negative perfectionists. *Procedia Soc Behav Sci*. 2011;29(1):116-21.
10. Hamachek DE. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*. 1978.

11. Flett GL, Hewitt PL, Blankstein KR, Mosher SW. Perfectionism, self-actualization, and personal adjustment. *J Soc Behav Pers.* 1991.
12. Petruzzello SJ, Landers DM, Salazar W. Exercise and anxiety reduction: Examination of university students. *J Sport Exerc Psychol.* 1993.
13. Minichiello, H., Reasonover, M., & Fuglestad, P. The indirect effects of perfectionism on athletes' self-views through maladaptive emotion regulation. *Frontiers in Psychology*, 2024; 15, 1373461. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1373461>
14. Frost RO, Marten P, Lahart C, Rosenblate R. The dimensions of perfectionism. *Cognit Ther Res.* 1990;14(5):449-68.
15. Gould D, Dieffenbach K, Moffett A. Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *J Appl Sport Psychol.* 2002;14(3):172-204.
16. Stoll O, Lau A, Stoeber J. Perfectionism and performance in a new basketball training task: Does striving for perfection enhance or undermine performance? *Psychol Sport Exerc.* 2008;9(5):620-9.
17. Flett GL, Hewitt PL. The perils of perfectionism in sports and exercise. *Curr Dir Psychol Sci.* 2005;14(1):14-8.
18. Waleriańczyk, W., Hill, A. P., & Stolarski, M. *A re-examination of the 2×2 model of perfectionism, burnout, and engagement in sports.* *Psychology of Sport & Exercise*, 61, 102190. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102190>
19. Jowett GE, Hill AP, Hall HK, Curran T. Perfectionism and junior athlete burnout: The mediating role of autonomous and controlled motivation. *Sport Exerc Perform Psychol.* 2013;2(1):48-61.
20. Correia, M. E. Fear of Failure and Perfectionism in Sport. *Cuadernos de Psicología del Deporte.* 2018;18(1), 161–172. Recuperado a partir de.
21. Stambaugh, T. *Helping your child deal with perfectionism.* Waco, TX: Prufrock Press. 2007.
22. Gould D, Udry E, Tuffey S, Loehr J. Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment. *Sport Psychol.* 1996.
23. Jackson T, Kim J, Piper A. Interactional anxiety in a pre-competition context. *Pers Individ Dif.* 1993;14(4):507-11.
24. Anshel MH, Eom H. Exploring the dimensions of perfectionism in sport. *Int J Psychol.* 2002.
25. Bieling, P. J., Israeli, A. L., & Antony, M. M. *Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct.* *Personality and Individual Differences.* 2004;36(6), 1373–1385. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00235-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00235-6).
26. Dunn JGH, Gotwals JK, Dunn JGC. An examination of the domain specificity of perfectionism among intercollegiate student-athletes. *Pers Individ Dif.* 2005.
27. Pacht AR. Reflections on perfection. *Am Psychol.* 1984;39(4):386-90.
28. Treasure J, Murphy T, Szukler T, Todd G, Gavan K, Joyce J. The experience of caregiving for severe mental illness: A comparison between anorexia nervosa and psychosis. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol.* 2001;36(7):343-7.
29. Scanlan TK, Lewthwaite R. From stress to enjoyment: Parental and coach influences on young participants. In: *Competitive Sports for Children and Youth.* 1988. p. 41-8.
30. Sagar SS, Lavalley D, Spray CM. Why young elite athletes fear failure: Consequences of failure. *J Sports Sci.* 2007;25(11):1171-84.
31. Conroy DE, Willow JP, Metzler JN. Multidimensional fear of failure measurement: The Performance Failure Appraisal Inventory. *J Appl Sport Psychol.* 2002;14(2):76-90.
32. Conroy DE, Kaye MP, Fifer AM. Cognitive links between fear of failure and perfectionism. *J Ration Emot Cogn Behav Ther.* 2007;25(4):237-53.
33. Kaye MP, Conroy DE, Fifer AM. Individual differences in incompetence avoidance. *J Sport Exerc Psychol.* 2008;30(1):110-32.
34. Stoeber J, Otto K. Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Pers Soc Psychol Rev.* 2006;10(4):295-319.
35. Dunn JGH, Causgrove Dunn J, Syrotuik DG. Establishing construct validity evidence for the Sport Multidimensional Perfectionism Scale. *Psychol Sport Exerc.* 2006;7:57-79.
36. Abdoli B, Ahmadi N, Azimzadeh E, Afshari J. Determining the validity and reliability of the Performance Failure Appraisal Inventory. *Motor Learning & Movement Development.* 2013;12:34-48. (In Persian).
37. Cohen J. A power primer. *Psychol Bull.* 1992;112:155-9.

38. Stoeber J, Becker C. Perfectionism, achievement motives, and attribution of success and failure in female soccer players. *Int J Psychol.* 2008;43(6):980-7.
39. Stoeber J, Kempe T, Keogh EJ. Facets of perfectionism and feelings of pride, shame, and guilt following success and failure. *Pers Individ Dif.* 2008;44(7):1506-16.
40. Sagar SS, Stoeber J. Perfectionism, fear of failure, and affective responses to success and failure: The central role of fear of experiencing shame and embarrassment. *J Sport Exerc Psychol.* 2009;31(5):602-27.
41. Frost RO, Henderson KJ. Perfectionism and reactions to athletic competition. *J Sport Exerc Psychol.* 1991.
42. Conroy DE. The unique psychological meanings of multidimensional fears of failing. *J Sport Exerc Psychol.* 2004;26(3):484-91.
43. Hill AP, Hall HK, Appleton PR, Kozub SA. Perfectionism and burnout in junior elite soccer players: The mediating influence of unconditional self-acceptance. *Psychol Sport Exerc.* 2008;9(5):630-44.
44. Slaney RB, Rice KG, Ashby JS. A programmatic approach to measuring perfectionism: The Almost Perfect Scales. In: Flett GL, Hewitt PL, editors. *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment.* Washington, DC: APA; 2002.
45. Hamachek DE. Borderline personality disorder: An investigation with the Multidimensional Perfectionism Scale. *Eur J Psychol Assess.* 2000;10:115-26.