

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

گروه

تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه:

برای دریافت درجه کارشناسی ارشد

در رشته تربیت بدنی

عنوان:

بررسی رابطه کمال گرایی چند بعدی ورزشی با عزت نفس در دانشجویان ورزشکار

نگارش

حسین مختاری

استاد راهنما

آقای دکتر حمیدرضا طاهری

استاد مشاور

آقای دکتر محمد علی قره

بهمن ۱۳۹۱

تقدیم بہ

روح والای

مادر م

بہ پاس تمام محبتیں

و بہ پدر م
بہ پاس فداکاریہاں

”خدایا به من زیستنی عطا کن که در سخط مرگ بر بی ثمری سخط ای که برای زیستن گذشته است، حسرت نخورم و مردنی عطا کن که بر سیه دگیش سوگوار نباشم.“

حمد و سپاس خدای را که جز بیاری او اتمام این تحقیق میسر نبود. شایسته است که مراتب حق شناسی خود را از استاد راهنمای عزیزم جناب آقای دکتر حمید رضا طاهری که در تمام مراحل کار مرا از راهنمایی های دلسوزانه شان بی نصیب نگذاشتند ابراز دارم، و نیز از جناب آقای دکتر محمد علی قره که از مشاوره های ارزنده ایشان بسیار بهره گرفته ام تشکر نمایم. از سرکار خانم دکتر آقاییاری، مدیر گروه محترم، که با بزرگواری و مسند صدر، در حل مشکلات از یاوریهای بی دریغ روی برتافتند، قدر دانی می نمایم. بی شک به شمر رسیدن این تحقیق مرمون رحمت این بزرگواران است. از اساتید محترم گروه که در دوران تحصیل از محضرشان استفاده نمودم نیز پاسکزارم.

و در خاتمه لازم می دانم از خانواده گرامی ام که همواره مشوق و یاور من بوده اند، تشکر و قدر دانی نمایم.

چکیده:

کمال گرایی یکی از سازه های شخصیتی می باشد که نقش مهمی را در سازگاری انسان ایفا می کند و در دهه های اخیر توجه زیادی را به خود جلب نموده است. هدف از انجام تحقیق حاضر بررسی ارتباط بین ابعاد مختلف کمال گرایی ورزشکاران و عزت نفس آنان می باشد. جامعه آماری تحقیق شامل کلیه دانشجویان ورزشکار مناطق ۹ گانه وزارت علوم شرکت کننده در مسابقات بین دانشگاهی در سال تحصیلی ۸۸-۸۹ می باشد که از بین آنها و با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای از بین مناطق ۹ گانه وزارت علوم، دو منطقه انتخاب شدند. سپس از بین شرکت کنندگان در مسابقات این مناطق به روش تصادفی رشته های والیبال، هندبال، بدمینتون و تنیس روی میز ۴۵ نفر انتخاب شدند. اطلاعات فردی آزمودنی ها از قبیل سن، جنس، رشته ورزشی از طریق پرسشنامه مشخصات فردی جمع آوری شد. سپس کلیه افراد به کامل کردن پرسشنامه ها پرداختند. پس از جمع آوری اطلاعات مورد نیاز، فرضیه های تحقیق با استفاده از آزمون همبستگی پیرسون، مورد ارزیابی قرار گرفتند. نتایج تحلیل همبستگی نشان داد که ابعاد مثبت کمال گرایی (معیارهای شخصی و سازماندهی) رابطه معناداری با عزت نفس افراد ندارند و از میان معیارهای منفی کمال گرایی (نگرانی درباره اشتباهات، تردید در مورد نگرانی ها، ادراک فشار والدین و ادراک فشار مربی) تنها در بعد ادراک فشار والدین رابطه معناداری با عزت نفس ورزشکاران مشاهده شد. به نظر می رسد که به جز ادراک فشار والدین، بقیه ابعاد کمال گرایی ارتباط متوسطی با عزت نفس دارند. این نتایج نشان می دهند که عزت نفس نمی تواند ارتباط بالایی با کمال گرایی مثبت افراد داشته باشد.

عنوان صفحه

فصل اول: مقدمه و معرفی

۱-۱ مقدمه.....	۲
۲-۱ بیان مسأله.....	۴
۳-۱ ضرورت واهمیت تحقیق.....	۶
۴-۱ اهداف تحقیق.....	۸
۱-۴-۱ هدف کلی.....	۸
۲-۴-۱ اهداف اختصاصی.....	۸
۵-۱ فرضیه‌های تحقیق.....	۸
۶-۱ محدودیت‌های پژوهش.....	۹
الف) محدودیت قابل کنترل.....	۹
ب) محدودیت خارج از کنترل.....	۹
۷-۱ تعریف واژه‌ها واصطلاحات تحقیق.....	۹

فصل دوم: ادبیات و پیشینه تحقیق

۱-۲ مقدمه.....	۱۳
۲-۲ مبانی نظری.....	۱۴

- ۱۴-۲-۲ مفهوم کمال گرایی..... ۱۴
- ۱۴-۲-۲ ابعاد کمال گرایی..... ۱۴
- ۱۵-۲-۲ ابعاد دو گانه کمال گرایی..... ۱۵
- ۱۷-۲-۲ ابعاد چندگانه کمال گرایی..... ۱۷
- ۱۹-۲-۲ نظریه های کمال گرایی..... ۱۹
- ۲۱-۲-۲ کمال گرایی از دیدگاه اسلام..... ۲۱
- ۲۲-۲-۲ عوامل موثر در کمال گرایی..... ۲۲
- ۲۳-۲-۲ کمال گرایی و عزت نفس..... ۲۳
- ۲۴-۲-۲ مفهوم عزت نفس..... ۲۴
- ۲۵-۲-۲ تعاریف عزت نفس..... ۲۵
- ۲۵-۲-۲ ابعاد عزت نفس..... ۲۵
- ۲۶-۲-۲ نظریه های عزت نفس..... ۲۶
- ۲۹-۲-۲ عزت نفس از دیدگاه اسلام..... ۲۹
- ۳۰-۲-۲ عزت نفس بالا و پایین..... ۳۰
- ۳۱-۲-۲ عزت نفس و اهمیت و ضرورت آن برای مربیان ورزش..... ۳۱
- ۳۱-۲-۲ رشد عزت نفس و فعالیت بدنی..... ۳۱
- ۳۲-۲-۲ ادبیات و پیشینه تحقیق..... ۳۲

فصل سوم: روش شناسی تحقیق

- ۴۴-۱-۳ مقدمه..... ۴۴

۴۵	۲-۳ روش تحقیق
۴۵	۳-۳ جامعه آماری
۴۵	۴-۳ نمونه و تعیین حجم آن
۴۵	۵-۳ روش گردآوری اطلاعات
۴۵	۱-۵-۳ مقیاس کمال گرایی چند بعدی ورزشی گاتوالز و دان
۴۶	۲-۵-۳ پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت
۴۷	۶-۳ روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل آماری

۴۹	۱-۴ مقدمه
۵۰	۲-۴ ویژگی های جمعیت شناختی
۵۵	۳-۴ ۳-۴ آزمون فرضیه ها
۵۵	۱-۳-۴ فرضیه ۱
۵۶	۲-۳-۴ فرضیه ۲
۵۷	۳-۳-۴ فرضیه ۳
۵۸	۴-۳-۴ فرضیه ۴
۵۹	۵-۳-۴ فرضیه ۵
۶۰	۶-۳-۴ فرضیه ۶
۶۱	۷-۳-۴ فرضیه ۷

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۶۳	۱-۵ مقدمه
----	-----------

۲-۵ خلاصه تحقیق..... ۶۴

۳-۵ یافته‌های تحقیق..... ۶۴

۴-۵ بحث و نتیجه‌گیری..... ۶۴

۵-۵ پیشنهادات ۶۸

۱-۵-۵ مبتنی بر یافته‌های تحقیق..... ۶۸

۲-۵-۵ پیشنهاد هایی برای پژوهش های آینده ۶۸

منابع و مأخذ

منابع فارسی..... ۷۰

منابع لاتین..... ۷۱

پیوست ها

پرسشنامه..... ۷۶

چکیده انگلیسی..... ۸۲

فهرست جداول

جدول (۱-۴) توزیع فراوانی افراد شرکت کننده بر حسب سن..... ۵۰

جدول (۲-۴) توزیع فراوانی افراد شرکت کننده بر حسب جنسیت..... ۵۱

جدول (۳-۴) توزیع فراوانی افراد شرکت کننده بر حسب وضعیت تاهل..... ۵۲

جدول (۴-۴) توزیع فراوانی افراد شرکت کننده بر حسب رشته تحصیلی..... ۵۳

جدول (۵-۴) توزیع فراوانی افراد شرکت کننده بر حسب رشته ورزشی..... ۵۴

جدول (۶-۴) آزمون ضریب همبستگی پیرسون بین بعد معیارهای شخصی و عزت نفس..... ۵۵

جدول (۷-۴) آزمون ضریب همبستگی پیرسون بین بعد نگرانی در مورد اشتباهات و عزت نفس

ورزشکاران.....۵۶

جدول (۸-۴) آزمون ضریب همبستگی پیرسون بین بعد فشار والدین و عزت نفس ورزشکاران.....۵۷

جدول (۹-۴) آزمون ضریب همبستگی پیرسون بین بعد ادراک فشار مربی و عزت نفس

ورزشکاران.....۵۸

جدول (۱۰-۴) آزمون ضریب همبستگی پیرسون بین بعد تردید درباره فعالیت ها و عزت نفس

ورزشکاران.....۵۹

جدول (۱۱-۴) آزمون ضریب همبستگی پیرسون بین بعد سازماندهی و عزت نفس ورزشکاران.....۶۰

جدول (۱۲-۴) آزمون ضریب همبستگی پیرسون بین ابعاد کمال گرایی و عزت نفس ورزشکاران.....۶۱

فهرست نمودار

نمودار (۱-۴) توزیع فراوانی افراد شرکت کننده بر حسب سن.....۵۰

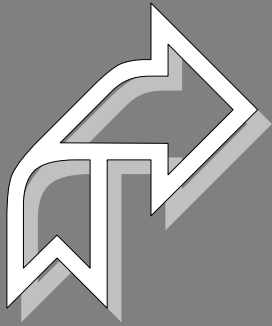
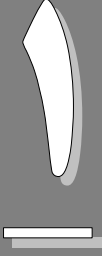
نمودار (۲-۴) توزیع فراوانی افراد شرکت کننده بر حسب جنسیت۵۱

نمودار (۳-۴) توزیع فراوانی افراد شرکت کننده بر حسب وضعیت تاهل.....۵۲

نمودار (۴-۴) توزیع فراوانی افراد شرکت کننده بر حسب رشته تحصیلی.....۵۳

نمودار (۵-۴) توزیع فراوانی افراد شرکت کننده بر حسب رشته ورزشی.....۵۴

فصل



طرح تحقيق

۱-۱ مقدمه

در جامعه ما، کمال^۱ به عنوان مدل نهایی و هدف برای افراد در کسب و کار، روابط اجتماعی، ظاهر و ورزش مدنظر می باشد. انگیزش برای کمال تأثیر شگرفی در رفتار انسان دارد. یکی از گرایشهای طبیعی انسان حرکت در مسیر تحقق توانایی های بالقوه خویش و شکوفا ساختن آنها تا بالاترین حد ممکن می باشد. این امر به خودی خود ارزشمند بوده و کمال گرایی^۲ در این مفهوم، امری مثبت و پسندیده است. اما کمال گرایی جنبه منفی و افراطی نیز دارد. اصطلاح کمال گرایی به آرزوی شخص جهت دستیابی به معیارهای بالای عملکرد از یک سو و ارزیابی های انتقادی بی جهت از عملکردهای خویش از سوی دیگر اشاره دارد (فروست^۳ ۱۹۹۰). کمال گرایی به عنوان یک ویژگی شخصیتی و انگیزشی، رفتار فرد را تحت تأثیر قرار می دهد.

هورنای^۴ (۱۹۵۰) کمال گرایی را شیوه ای از زندگی می داند که فرد برای رهایی از اضطراب اساسی^۵ آن را بکار می بندد. گرچه مفهوم کمال گرایی به صورت گسترده ای توجه روانشناسان را به خود اختصاص داده است، اما هنوز به عنوان پدیده ای تقریباً ناشناخته و ناسازگار تعریف شده است (شفران^۶ و کوپر^۷ ۲۰۰۰).

با توجه به تحقیقات بررسی خصوصیات قهرمانان جهانی، برخی روانشناسان ورزشی ابراز داشتند که کمال گرایی ممکن ویژگی خاص ورزشکاران نخبه باشد (انشل^۸ ۲۰۰۲). با این حال، فلت و هویت^۹ (۲۰۰۵) استدلال کردند که با وجود ضرورت عملکرد کامل در برخی ورزش ها مشکلات روانی و عملکردی ممکن بوسیله کسانی که دارای سطوح بالای کمال گرایی می باشند، تجربه شود. در نتیجه، به دلیل تأثیر انگیزشی کمال گرایی، ممکن است عواقب زیادی داشته باشد (هال^{۱۰}، ۲۰۰۶). ورزشکاران پیوسته برای کمال و نتیجه کامل در عملکردشان، تمرکز درونی بر قدرت جسم و روح شان و حرکت به سوی نتایج کامل فکر و تلاش می کنند. همچنین ورزشکاران تجربه فشارهای شدید خارجی و بسیار پر تنش محیط رقابتی و

^۱ Perfection

^۲ Perfectionism

^۳ Frost

^۴ Hornay

^۵ Basic anxiety

^۶ Shafran

^۷ Cooper

^۸ Anshel

^۹ Flett & Hewitt

^{۱۰} Hall

آرزوهای بزرگ مربیان، هم تیمی ها و خانواده ها برای نیل به کمال را دارند. با این حال، زمانی که به ناچار شکست اتفاق می افتد، نتایج مخرب و رفتارهای جبرانی همانند اضطراب عملکردی، افسردگی یا ناهنجاری های تغذیه ای بدنبال آن می آید.

در حالی که برخی از تحقیقات کمال گرایی را به عنوان ویژگی سازگار برای رسیدن به عملکرد بالا در ورزش در نظر می گیرند (گولد^۱ و همکاران ۲۰۰۲)، برخی دیگر کمال گرای را به عنوان یک ویژگی ناسازگار که تخریب کننده است و مانع پیشرفت عملکرد ورزشکار می شود، در نظر می گیرند (فلت، ۲۰۰۵؛ هال، ۲۰۰۶). در نتیجه ورزشکاران ممکن است با آنچه که فلت و هویت (۲۰۰۵) آن را پارادوکس کمال گرایی نامیدند، مواجه شوند: اگرچه در بسیاری ورزش ها از ورزشکاران انتظار می رود از خود عملکرد کامل نشان دهند، اما کمال گرایی در ورزشکاران می تواند مرتبط با ویژگی هایی باشد که باعث خستگی و بی نتیجه ماندن عملکرد در آنها شود.

از جمله مؤلفه های شخصیتی و انگیزشی مرتبط با کمال گرایی عزت نفس است. می سیلدین^۲ (۱۹۶۳) عزت نفس پایین و ناخشنودی از خود را به عنوان عناصر کلیدی کمال گرایی می داند. هلندر^۳ (۱۹۶۵) در تحقیق خود این طور بیان می کند که کوشش زیاد برای کمال جویی، پاسخ رایج افراد برای مقابله با اعتقاد به نامطلوب بودن ارزش خود است و اعتقاد او بر این است که خود آرمانی یا آنچه که دوست داریم باشیم با سطح آرزوها و اهداف بلند پروازانه ی شخصی که یکی از مشخصه های کمال گرایی است مرتبط می باشد. چنانچه این خویشتن آرمانی بسیار جاه طلبانه باشد ممکن است در شخص ایجاد بی ارزشی و حقارت نماید که به دنبال آن عزت نفس نیز کاهش می یابد؛ اما در صورتیکه کمال گرایی در تبیین خویشتن آرمانی، با ارزشیابی های مثبت از خود همراه باشد می تواند باعث افزایش عزت نفس و احساس موفقیت شخصی شود (۶۴).

^۱ Gould
^۲ Missildin
^۳ Holender

۲-۱ بیان مسأله

کمال گرایی در حوزه روانشناسی ورزش اهمیت ویژه ای دارد. بسیاری از روانشناسان سرشناس ورزشی، کمال گرایی را شاخصه ورزشکاران برجسته دانسته اند (۲۴ و ۲۵). اسکنلن^۱، استین^۲ و راویزا^۳ (۷۷) هنتشن^۴ (۵۴) و زینسر^۵ بانکر^۶ و ویلیمز^۷ (۹۵) تاثیرات مثبت (لذت بردن از رقابت) و منفی (مثل استرس ناشی از کامل کردن و بدون نقص بازی کردن اجباری) کمال گرایی در ورزشکاران را که موید دو نوع بهنجار و نوروپیک است، گزارش کرده اند. از لحاظ تاریخی، مفهوم کمال گرایی به عنوان یک مقوله روانشناسی و شخصیتی مورد توجه روانشناسان قرار گرفته از است (هورنای، ۱۹۵۰).

جدیدترین یافته های پژوهشی کمال گرایی را سازه ای چند بعدی می دانند (۴۶، ۲۴، ۲۶، ۵۶، ۶۱). اما فروست و همکاران (۱۹۹۰) کمال گرایی را به شش عامل فردی و اجتماعی تقسیم کردند که شامل: نگرانی در مورد اشتباهات، تردید در مورد فعالیت ها، معیارهای شخصی، انتظارات والدین، انتقادگری والدین و تمایل به نظم و سازمان دهی می باشد (۲۷). به عنوان مثال دان^۸ و همکاران (۲۰۰۶) کمال گرایی چند بعدی ورزشی را برای ارزیابی ابعاد درون فردی و میان فردی در ورزش که شامل چهار بعد معیارهای شخصی، نگرانی درباره اشتباهات، درک فشار والدین و درک فشار مربی در نظر گرفته اند (۲۱). اخیراً، گاتوالز^۹ و دان (۲۰۰۹) مقیاس کمال گرایی چند بعدی ورزشی را با افزودن دو زیر مقیاس جدید (تردید در مورد فعالیت ها و سازماندهی) تغییر داده اند (۳۰). ابعادی که منعکس کننده جنبه های درون فردی کمال گرایی در ورزش هستند شامل معیارهای شخصی و سازماندهی می شوند، در حالی که ابعادی که منعکس کننده جنبه های میان فردی کمالگرایی در ورزش هستند شامل نگرانی درباره اشتباهات، درک فشار والدین، درک فشار مربی، و شک و تردید در مورد فعالیت ها می باشند (دان، گاسگارو دان و همکاران، ۲۰۰۶؛ گاتوالز و دان، ۲۰۰۹).

از طرف دیگر، متغیرهای روانشناختی مختلفی می توانند با ابعاد مختلف کمال گرایی در ارتباط باشند. عزت نفس به عنوان یکی از این متغیرها می تواند با میزان کمال گرایی افراد در ارتباط باشد (۲۱، ۲۴، ۲۶، ۵۶، ۹۳، ۴۸، ۶۰). عزت نفس عبارت

^۱ Scanlan

^۲ Stein

^۳ Ravizza

^۴ Henschen

^۵ Zensser

^۶ Bunker

^۷ Williams

^۸ Dunn

^۹ Gotwals

است از میزان ارزشی که فرد برای خود قائل است. برخی از پژوهشگران بر این باورند که بین عزت نفس و مفهوم خود می توان تفاوت قائل شد. زیرا عزت نفس بیشتر ارزشیابی انفعالی از خود است. عزت نفس به چگونگی احساس فرد درباره ویژگی های مختلف خود مرتبط می شود (وگفلد^۱ و کارپاتین^۲ ۱۹۹۱). همچنین دانلی^۳ (۲۰۰۱)، عزت نفس را به عنوان اعتقادات تعریف کرده است. در مورد رابطه کمال گرایی و عزت نفس، یافته های پژوهشی نشان داده اند که کمال گرایی بهنجار با عزت نفس بالاتر و کمال گرایی نورویتیک با عزت نفس پایین تر همبستگی دارند (۲۱، ۲۴، ۲۶، ۵۶، ۷۷، ۸۰، ۹۳). البته دسته ای از پژوهش ها در عین حال که همبستگی کمال گرایی نورتیک را با سطوح پایین تر عزت نفس تایید کرده اند، نشان داده اند که بین کمال گرایی بهنجار و عزت نفس رابطه ای وجود ندارد (۹۵، ۲۵). با توجه به خصوصیات افراد کمال گرا به نظر می رسد که در چنین افرادی در نظر گرفتن معیارهای غیر منطقی و افراطی برای خود، با فاصله زیاد بین خود ایده آل و خویشتن فرد همراه است. بر همین اساس، بسیاری از تحقیقات نشان می دهند که کمال گرایی با سطوح پایین عزت نفس همراه است (فراست و همکاران، ۱۹۹۰). در برخی پژوهش ها نیز روشن شده است عزت نفس افراد کمال گرا مبتنی بر دسترسی به اهداف غیر قابل وصول و کمال گرایانه می باشد و بازخوردهای منفی از محیط باعث کاهش عزت نفس در آنها می گردد (هورنای، ۱۹۵۰؛ نقل از یانگ، کلوپتین و برکلی، ۲۰۰۳).

از آنجایی که کمال گرایی از یک طرف شامل سطح انتظارات نامتناسب و اهداف غیرواقعی (کامل بودن) می باشد، یک عدم رضایت همیشگی بدون توجه به عملکرد به همراه دارد و از طرفی جدیدیت و وظیفه شناسی شامل انتظارات واقعی و مناسب (اغلب بسیار سخت ولی اهداف قابل دستیابی) می باشد که یک حس رضایت همیشگی و پاداش را بوجود می آورد (گیلبرت و سایتو، ۲۰۰۵). از طرف دیگر عزت نفس نیروی قوی است که در هر یک از ما وجود دارد و فراتر از حس غریزی خودارزشی است. عزت نفس به عنوان شاخصی برای سلامت روان از اهمیت ویژه ای برخوردار است که کاهش آن می تواند سلامت روانی را به خطر بیندازد و منظور از آن ارزشی است که شخص برای خود قائل است (یحیی محمودی، ۱۳۸۲).

از طرف دیگر، در تحقیقات انجام شده در زمینه کمال گرایی و عزت نفس که اکثرا روی نمونه های غیر ورزشکار انجام گرفته است و تنها دو نمونه کار تحقیقی به بررسی رابطه کمال گرایی و عزت نفس در ورزش پرداخته است که فقط به دو شاخص از ابعاد کمال گرایی فراست (نگرانی در مورد اشتباهات، تردید در مورد فعالیت ها) پرداخته شده است (کوویلا^۴ و

^۱ Wigfield
^۲ Karpathin
^۳ Danely
^۴ Koivula

همکاران، ۲۰۰۲؛ گاتوالز، ۲۰۰۳). بدین منظور و با هدف پاسخ به سوالات ذکر شده، تحقیق حاضر به بررسی ارتباط میان تمامی ابعاد کمال گرایی ورزشی دان با عزت نفس دانشجویان ورزشکار پرداخته است.

۱-۳ ضرورت و اهمیت تحقیق

اهمیت پژوهش حاضر را از چند جهت می توان مورد توجه قرار داد ؛ کمال گرایی زمینه تازه ای در پژوهش های روانشناختی است و هر پژوهشی در این رابطه می تواند جنبه اکتشافی داشته باشد و به شناخت ماهیت کمال گرایی کمک کند. همین طور ، مطالعه این سازه در حوزه روانشناسی ورزش از اهمیت مضاعف برخوردار است، زیرا به صورت مستقیم عملکرد و موفقیت ورزشی فرد را تحت تاثیر قرار می دهد. همچنین در زمینه رابطه کمال گرایی و عزت نفس در ورزشکاران تا کنون در ایران پژوهشی انجام نشده است و در سایر کشورها نیز تعداد پژوهش های که صورت گرفته اندک می باشد و نیز نتایج حاصل از این تحقیقات دارای تناقض می باشند از این رو پژوهش حاضر نیز جنبه اکتشافی خواهد داشت. از طرف دیگر نتایج تحقیق حاضر کمک بسیاری به شناخت ارتباط میان ابعاد دورتر ورزشکاران کمال گرا و عزت نفس آنان می کند و در تعیین نقش ابعاد مختلف کمال گرایی که مستقیماً در زندگی شخصی بازیکنان نمود پیدا می کند، نقش مهمی را داراست.

تحقیقات داخلی

عباس پور و همکاران (۱۳۸۵) در پژوهشی با عنوان بررسی رابطه بین کمال گرایی و عزت نفس با سلامت روانشناختی در دانشجویان به این نتیجه رسیدند که بین کمال گرایی مرد و زن تفاوت معنی داری وجود دارد ، به این معنی که کمال گرایی مردان بیش از زنان می باشد. اما در دو متغیر عزت نفس و سلامت روانشناختی ، این تفاوت ها در دو جنس معنادار نبوده است و نتایج حاکی از وجود رابطه منفی و معنی دار بین دو متغیر کمال گرایی و سلامت روان شناختی و رابطه مثبت و معنادار بین متغیرهای عزت نفس و سلامت روانشناختی است. همچنین بررسی داده ها نشان داده است که بین دو متغیر کمال گرایی و عزت نفس رابطه منفی و معنی داری وجود دارد (۱۰). برادران (۱۳۸۵) در پژوهشی که بر روی افراد نخبه علمی و نخبه ورزشکار انجام داد به این نتیجه رسید که با بالا رفتن کمال گرایی مثبت عزت نفس افراد نیز افزایش می یابد (۳). بشارت (۱۳۸۴) کمال گرایی مثبت از طریق تقویت عزت نفس و اعتماد به خود احساس شایستگی ورزشکار را افزایش می

دهد و موجب می شود ورزشکار بتواند از حداکثر ظرفیت های خود برای موفقیت استفاده کند. کمال گرایی منفی از طریق تضعیف عزت نفس و اعتماد به خود، احساس شایستگی و کفایت ورزشکار را تحلیل کرده و سبب می شود ورزشکار نتواند از ظرفیت های خود برای موفقیت استفاده کند (۴).

تحقیقات خارجی

می سلدین (۱۹۶۳ به نقل از مهرابی زاده، ۱۳۸۲) نیز رابطه ی کمال گرایی را با عزت نفس مشاهده کرده است که عزت نفس پایین و ناخشنودی از خود عناصر کلیدی کمال گرایی هستند. بک^۱ (۱۹۶۷) عزت نفس پایین را به منزله نشانه ی مرکزی افسردگی قلمداد کرده است (۲۱). فلت^۲ و همکاران (۱۹۹۱)، کمال گرایی القاء شده اجتماعی به گونه معنی داری با کاهش عزت نفس ارتباط دارد. اما کمال گرایی خود مدار با افسردگی و عزت نفس ارتباط معنی داری ندارد (۳۸). بلات^۳ (۱۹۹۵) کمال گرایی نابهنجار با فقدان و یا کاهش عزت نفس در ارتباط است. تحقیقات دیگری به ارتباط بین کمال گرایی و عزت نفس پایین و افسردگی در افراد اشاره کرده اند (۲۲). تری شورت^۴ و همکاران (۱۹۹۵)، در بررسی رابطه کمال گرایی مثبت و منفی با عزت نفس به این نتیجه رسیدند که کمال گرایی مثبت با عزت نفس رابطه مثبت دارد، در حالی که کمال گرایی منفی با عزت نفس رابطه منفی دارد (۹۲).

کوی وولا و همکاران (۲۰۰۲)، پس از بررسی همبستگی بین کمال گرایی و عزت نفس نمونه ای از ورزشکاران سوئدی نتیجه گرفتند که عدم موفقیت می تواند تهدیدی جدی برای ورزشکاران کمال گرا با عزت نفس پایین باشد (۶۸).

گاتوالز و همکاران (۲۰۰۳)، یک نمونه ۸۷ نفری از ورزشکاران دانشگاهی با استفاده از پرسشنامه کمال گرایی همزمان با اندازه گیری عزت نفس عمومی، احساس شایستگی ورزشکار و رضایت از عملکرد ورزشی سنجیدند. آنها نتیجه گرفتند که ورزشکاران کمال گرا دارای عزت نفس پایینی می باشند و احساس شایستگی پایینی می کنند و از عملکرد ورزشی خود نیز ناراضی هستند (۴۷).

^۱ Bak
^۲ Flett
^۳ Blatt
^۴ Terry- short

۱-۴ اهداف تحقیق

۱-۴-۱ هدف کلی

هدف کلی تحقیق بررسی رابطه کمال گرایی چند بعدی ورزشی با عزت نفس در دانشجویان ورزشکار می باشد.

۱-۴-۲ اهداف اختصاصی

۱. تعیین رابطه کمال گرایی معیارهای شخصی با عزت نفس در دانشجویان ورزشکار.

۲. تعیین رابطه کمال گرایی نگرانی درباره اشتباهات با عزت نفس در دانشجویان ورزشکار

۳. تعیین رابطه کمال گرایی ادراک فشار والدین با عزت نفس در دانشجویان ورزشکار

۴. تعیین رابطه کمال گرایی ادراک فشار مربی با عزت نفس در دانشجویان

۵. تعیین رابطه کمال گرایی تردید درباره فعالیت ها با عزت نفس در دانشجویان

۶. تعیین رابطه کمال گرایی سازماندهی با عزت نفس در دانشجویان

۷. تعیین رابطه کمال گرایی چند بعدی ورزشی با عزت نفس در دانشجویان

۱-۵ فرضیه‌های تحقیق

۱. بین بعد معیارهای شخصی با عزت نفس در دانشجویان ورزشکار ارتباط معناداری وجود دارد.

۲. بین بعد نگرانی درباره اشتباهات با عزت نفس در دانشجویان ورزشکار ارتباط معناداری وجود دارد.

۳. بین بعد ادراک فشار والدین با عزت نفس در دانشجویان ورزشکار ارتباط معناداری وجود دارد.

۴. بین بعد ادراک فشار مربی با عزت نفس در دانشجویان ورزشکار ارتباط معناداری وجود دارد.

۵. بین بعد تردید درباره فعالیت ها با عزت نفس در دانشجویان ورزشکار ارتباط معناداری وجود دارد.

۶. بین بعد سازماندهی با عزت نفس در دانشجویان ورزشکار ارتباط معناداری وجود دارد.

۷. بین ابعاد کمال گرایی ورزشی با عزت نفس در دانشجویان ورزشکار ارتباط معناداری وجود دارد.

۶-۱ محدودیت‌های پژوهش

الف) محدودیت‌های قابل کنترل

۱. کلیه آزمودنی از سلامت جسمانی برخوردار بودند.

ب) محدودیت‌های خارج از کنترل

۱. شرایط روحی - روانی (اضطراب، ترس، هیجان) در آزمودنی‌های در هنگام آزمون.

۲. سطح فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی و غیره در آزمودنی‌ها.

۷-۱ تعریف واژه‌ها و اصطلاحات تحقیق

تعاریف نظری اصطلاحات

کمال گرایی:

کمال گرایی یعنی مقرر داشتن و تعیین کردن استانداردهای بسیار بالا و افراطی و غیر واقعی در رابطه با انتظارات و

اهداف فرد (کوک و کئیرنی، ۲۰۰۸).

نگرانی درباره اشتباهات:

کمال گراها بیشتر از دیگر افراد درباره اشتباهاتشان نگرانی دارند، زیرا آنها می ترسند دیگران در مورد آنها بد فکر کنند. کمال گراها برای اصلاح اشتباهات کمتر در صدد جستجوی کمک بر می آیند، تمایل قوی برای پوشاندن اشتباهات دارند. نگرانی بیش از حد درباره اشتباهات می تواند افراد را در معرض خطر اختلالات هواس و خلق قرار دارد (فراست، ۲۰۰۶).

معیارهای شخصی:

مجموعه استانداردهای بالا که شما احساس اجبار برای انجام دادن آن دارید شما را در طبقه کمال گراهای نرمال و نوروتیک قرار خواهد داد. مجموعه معیارهای شخصی بالا تفکری است که منجر به اختلالات بی اشتهایی عصبی می شود (فراست، ۲۰۰۶).

شک و تردید درباره اعمال و رفتار:

احساس عدم رضایت زمانی که کاری پایان می پذیرد یک ویژگی عمومی کمال گرایی هست. در نتیجه این افراد اغلب در رها ساختن تکالیف بی میل هستند و گاهی نیاز هست تا به آنها گفته شود: «هم اکنون آن را رها سازید». شک داشتن می تواند همچنین باعث شود کمال گراها بسیار مردد و دودل باشند (فراست، ۲۰۰۶).

سازماندهی:

کمال گراها تمایل دارند درباره هر کاری که انجام می دهند دقیق و ریز بین باشند، آنها همچنین دارای یک زمانبندی جهت انجام کارها بطور منظم و مرتب می باشند. این علت مستقیم کمال گرایی نیست اما بر اینکه چطور کمال گراها سعی می کنند تا به استانداردهای بالایشان دست یابند تاثیر گذار می باشند (فراست، ۲۰۰۶).

ادراک فشار والدین:

تلاش سخت و مضاعف در زندگی مطابق با استانداردهای والدین یک ویژگی عمومی در کمال گراها می باشد و این مورد می تواند موثر شود زیرا آنها در خانواده های پرورش می یابند که والدین به فرزندانشان عشق و محبت نثار می کنند و