

کلیه حقوق مادی مرتبط بر نتایج مطالعات ابتکارات و
نوآوری‌های ناشی از تحقیق موضوع این پایان‌نامه
متعلق به دانشگاه رازی است.



دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی
گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد رشته تربیت بدنی و

علوم ورزشی گرایش رفتار حرکتی

تحت عنوان

رابطه بین تاب‌آوری و کمال‌گرایی در ورزشهای گروهی و انفرادی

در جانبازان ورزشکار استان کرمانشاه

استاد راهنما: دکتر علی حیرانی

استاد مشاور: دکتر کامران یزدان بخش

نگارش: سجاد گودینی

اردیبهشت ماه ۱۳۹۲

با حمایت مالی معاونت پژوهش و ارتباطات فرهنگی بنیاد شهید و امور ایثارگران استان

کرمانشاه



دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد رشته تربیت بدنی و
علوم ورزشی گرایش رفتار حرکتی

تحت عنوان

رابطه بین تاب‌آوری و کمال‌گرایی در ورزش‌های گروهی و انفرادی

در جانبازان ورزشکار استان کرمانشاه

توسط:

سجاد گودینی

در تاریخ ۱۳۹۲/۲/۲۸ توسط هیأت داوران زیر بررسی و با درجه عالی به تصویب نهایی رسید.

| | | | |
|-------|--------------------------|-----------------------|----------------------------|
| امضاء | با مرتبه‌ی علمی استادیار | دکتر علی حیرانی | ۱- استاد راهنما |
| امضاء | با مرتبه‌ی علمی استادیار | دکتر کامران یزدان بخش | ۲- استاد مشاور |
| امضاء | با مرتبه‌ی علمی دانشیار | دکتر بهرام یوسفی | ۳- استاد داور داخل گروه |
| امضاء | با مرتبه‌ی علمی دانشیار | دکتر محمدتقی اقدسی | ۴- استاد داور خارج از گروه |

تشکر و قدردانی

بدین وسیله از زحمات استادان فاضل و گرانقدر آقایان دکتر علی میرانی و کامران یزدان‌بفش به فاطر
راهنمایی‌ها و مشاوره‌های ارزشمندشان در انجام این پژوهش کمال تشکر و قدردانی را دارم.

همچنین از کلیه جانبازان و ورزشکار و دوستان عزیزی که به هر نحو در پیشبرد پژوهش اینجانب را یاری نموده‌اند سپاس و تشکر فراوان دارم موفقیت روز افزون برایشان آرزومندم.

تقدیم به:

پدر، مادر و همسر عزیزم که بعد از خداوند به آنها مدیونم

چکیده

هدف کلی از انجام این پژوهش بررسی رابطه بین تاب‌آوری و کمال‌گرایی در جانبازان ورزشکار (گروهی و انفرادی) استان کرمانشاه می‌باشد. بدین منظور ۱۱۸ آزمودنی مرد جانباز با میانگین سنی ۴۰/۹۷ در دو گروه

ورزش انفرادی (۶۰ نفر) و گروهی (۵۸ نفر) در تحقیق ما شرکت کردند. ابزار مورد استفاده پرسشنامه تاب‌آوری کانر-دیویدسون و کمال‌گرایی مثبت و منفی تری-شورت بودند. از روشهای آماری نظیر همبستگی، رگرسیون و t مستقل برای تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شد. نتایج تحقیق نشان داد کمال‌گرایی مثبت با تاب‌آوری رابطه مثبت و معنادار دارد در حالی که کمال‌گرایی منفی با تاب‌آوری رابطه منفی و معنادار دارد. همچنین بر طبق نتایج کمال‌گرایی مثبت، کمال‌گرایی منفی، رشته‌ی ورزشی گروهی و رشته‌ی ورزشی انفرادی به ترتیب پیش-بینی کننده‌های معنادار تاب‌آوری در ورزشکاران جانباز استان کرمانشاه بودند. کمال‌گرایی مثبت ($B=0/483$)، ورزش گروهی ($B=0/314$)، و ورزش انفرادی ($B=0/212$)، پیش‌بینی کننده‌های مثبت و کمال‌گرایی منفی ($B=-0/341$)، پیش‌بینی کننده‌ی منفی تاب‌آوری در ورزشکاران جانباز استان کرمانشاه بودند. بر اساس یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که ورزش‌های گروهی به طور مؤثرتری در بهبود تاب‌آوری افراد نقش دارند.

واژگان کلیدی: تاب‌آوری، کمال‌گرایی، ورزش گروهی، ورزش انفرادی، جانبازان ورزشکار

فهرست مطالب

صفحه

۱

۲

عنوان

فصل اول: طرح پژوهش

۱-۱ مقدمه

| | |
|----|---|
| ۴ | ۲-۱ شرح و بیان مسأله |
| ۷ | ۳-۱ اهمیت، ارزش و کاربرد نتایج پایان نامه |
| ۷ | ۴-۱ اهداف پایان نامه |
| ۷ | ۱-۴-۱ هدف کلی |
| ۸ | ۲-۴-۱ اهداف جزئی |
| ۸ | ۵-۱ فرضیه‌های پژوهش: |
| ۸ | ۶-۱ قلمرو پژوهش |
| ۹ | ۷-۱ محدودیت‌های پژوهش: |
| ۹ | ۸-۱ تعاریف مفهومی و عملیاتی واژه‌ها |
| ۱۱ | فصل دوم: ادبیات و پیشینه پژوهش |
| ۱۲ | ۱-۲ مقدمه: |
| ۱۲ | ۲-۲ نگاهی به تاریخچه روانشناسی ورزشی |
| ۱۴ | ۳-۲ ۲ جانبازان |
| ۱۴ | ۴-۲ کمال‌گرایی |
| ۱۶ | ۱-۴-۲ ابعاد کمال‌گرایی |
| ۲۰ | ۲-۴-۲ کمال‌گرایی مثبت و منفی |
| ۲۱ | ۳-۴-۲ کمال‌گرایی در فعالیت‌های ورزشی |
| ۲۲ | ۴-۳-۲ کمال‌گرایی خوب، کمال‌گرایی بد |
| ۲۳ | ۵-۴-۲ چرا بعضی‌ها کمال‌گرا می‌شوند |
| ۲۵ | ۵-۲ تاب‌آوری |
| ۲۶ | ۱-۵-۲ مکانیسم‌های تاب‌آوری |
| ۲۷ | ۲-۵-۲ ویژگی‌های افراد تاب‌آور |
| ۲۷ | ۳-۵-۲ عوامل مؤثر بر تاب‌آوری |
| ۲۸ | ۶-۲ پیشینه‌ی پژوهش |
| ۲۸ | ۱-۶-۲ پژوهش‌های مربوط به جانبازان |
| ۲۹ | ۲-۶-۲ پژوهش‌های مربوط به کمال‌گرایی |
| ۳۳ | ۳-۶-۲ پژوهش‌های مربوط به تاب‌آوری |

| | |
|----|---|
| ۳۴ | ۷-۲ نتیجه گیری |
| ۳۵ | فصل سوم: روش شناسی پژوهش |
| ۳۶ | ۱-۳ مقدمه |
| ۳۶ | ۲-۳ روش پژوهش |
| ۳۶ | ۳-۳ جامعه و نمونه آماری |
| ۳۶ | جامعه آماری |
| ۳۶ | نمونه آماری |
| ۳۶ | ۴-۳ متغیرهای پژوهش |
| ۳۷ | ۵-۳ ابزار گردآوری اطلاعات |
| ۳۷ | ۳-۶-۱ مقیاس کمال گرایی مثبت و منفی تری شورت و همکاران |
| ۳۸ | ۳-۶-۲ مقیاس تاب آوری کانر دیویدسون |
| ۳۹ | ۳-۶ روش گردآوری اطلاعات |
| ۳۹ | ۳-۷ روش تجزیه و تحلیل داده‌ها |
| ۴۰ | فصل چهارم: تحلیل یافته‌ها |
| ۴۱ | ۱-۴ مقدمه |
| ۴۱ | ۲-۴ شاخص‌های آمار توصیفی |
| ۴۱ | ۴-۲-۱ سن |
| ۴۱ | ۴-۲-۲ درصد جانبازی |
| ۴۲ | ۴-۲-۳ رشته ورزشی |
| ۴۳ | ۴-۲-۴ محل سکونت |
| ۴۳ | ۴-۲-۵ شاخص‌های توصیفی گروه نمونه در متغیرهای مورد پژوهش |
| ۴۴ | ۳-۴ تحلیل داده‌ها |
| ۴۵ | ۴-۳-۱ بررسی فصل اول پژوهش |
| ۴۵ | ۴-۳-۲ بررسی فرض دوم پژوهش |
| ۴۶ | ۴-۳-۳ بررسی فرض سوم پژوهش |
| ۵۰ | ۴-۳-۴ بررسی فرض چهارم پژوهش |
| ۵۰ | ۴-۳-۵ بررسی فرض پنجم پژوهش |

| | |
|----|--|
| ۵۱ | ۴-۳-۶ بررسی فرض ششم پژوهش |
| ۵۲ | فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری |
| ۵۳ | ۵-۱ مقدمه |
| ۵۳ | ۵-۲ خلاصه پژوهش |
| ۵۳ | ۵-۳ یافته‌های پژوهش |
| ۵۴ | ۵-۴ بحث |
| ۶۰ | ۵-۵ نتیجه گیری |
| ۶۰ | ۵-۶ پیشنهادهای پژوهشی |
| ۶۱ | ۵-۷ پیشنهادهای کاربردی |
| ۶۲ | منابع و مأخذ |
| ۷۱ | پیوست‌ها |
| | فهرست اشکال |
| ۴۱ | جدول ۴-۱ : شاخص‌های توصیفی گروه نمونه براساس سن |
| ۴۲ | جدول ۴-۲ : شاخص‌های توصیفی گروه نمونه براساس درصد جانبازی |
| ۴۲ | جدول ۴-۳ : شاخص‌های توصیفی گروه نمونه براساس رشته‌ی ورزشی |
| ۴۳ | جدول ۴-۴ : شاخص‌های توصیفی گروه نمونه براساس محل سکونت |
| ۴۴ | جدول ۴-۵ : شاخص‌های توصیفی گروه نمونه براساس متغیرهای مورد بررسی |
| ۴۴ | جدول ۴-۶: ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش |
| ۴۵ | جدول ۴-۷: رابطه‌ی همبستگی بین تاب‌آوری و کمال‌گرایی مثبت |
| ۴۵ | جدول ۴-۸: رابطه‌ی همبستگی بین تاب‌آوری و کمال‌گرایی منفی |
| ۴۶ | جدول ۴-۹ ترتیب حذف و اضافه شدن متغیرهای پیش‌بین در مدل رگرسیون گام‌به‌گام |
| ۴۷ | جدول ۴-۱۰ خلاصه‌ی مدل رگرسیون گام به گام |
| ۴۸ | جدول ۴-۱۱: تحلیل واریانس مدل گام به گام |
| ۴۹ | جدول ۴-۱۲- ضرایب رگرسیون گام به گام |
| | جدول ۴-۱۳: مقایسه میانگین‌های تاب‌آوری در جانبازان ورزشکار ورزش‌های گروهی و انفرادی |
| | جدول ۴-۱۴: مقایسه میانگین‌های کمال‌گرایی مثبت در ورزشکاران جانباز ورزش‌های گروهی و انفرادی |
| | جدول ۴-۱۵: مقایسه میانگین‌های کمال‌گرایی منفی در ورزشکاران جانباز ورزش‌های گروهی و انفرادی |

فصل یکم

کلیات پژوهش

امروزه رشته تربیت بدنی در سراسر دنیا توجه خاصی را به خود معطوف کرده است به طوری که علاقمندان این رشته رو به افزایش است، این رشته دارای شاخه‌های زیادی است که یکی از شاخه‌های آن رفتار حرکتی است. گرایش رفتار حرکتی دارای زیر مجموعه‌های کنترل حرکتی، یادگیری حرکتی، رشد حرکتی و روانشناسی ورزشی است. رشته روانشناسی ورزش، در طی دهه‌ی گذشته، به طور قابل توجهی از حیث دانش نظری و کاربردی توسعه یافته و این پیشرفت را می‌توان در گسترش بنیان علمی و افزایش کاربردهای بالینی آن مشاهده کرد (برد، ۱۳۷۰). روانشناسی ورزشی در سالهای گذشته چنان دست خوش تغییر و تحول شده است که کمتر کسی از حوزه‌های تشکیل دهنده آن اطلاع دقیقی دارد. اما می‌توان اذعان کرد که در حوزه ورزش کاربرد های فراوانی دارد. در تعریف های مختلفی که از روانشناسی ورزشی ارائه شده است عموماً دو حوزه سلامت روانی و بهبود عملکرد ورزشی را در نظر گرفته اند (رابرتس^۱ و همکاران، ۱۳۸۲). ارتقاء مهارت‌های روانی یکی از مسائلی است که مورد توجه محققان قرار گرفته است (واعظ موسوی، ۱۳۷۹). در تحقیقاتی که توسط لن و همکاران در ۲۰۰۹ صورت گرفته است این موضوع مورد تأیید قرار گرفته است. مهارت‌های روانی در اثر تمرین و تکرار بهتر می‌شوند این مهارت‌های روانی شامل انگیزش، تمرکز، اعتماد به نفس، کنترل حالات روانی، تصویر سازی ذهنی و هدفمندی می‌باشد (واعظ موسوی، ۱۳۷۹). امروزه ورزش بدون حضور روانشناس در کنار ورزشکاران و تیم‌های ورزشی معنی ندارد. رویکرد روانشناسی مثبت گرا، با توجه به استعداد ها و توانمندی های انسان (به جای پرداختن به ناهنجاری ها و اختلال ها)، در سالهای اخیر مورد توجه روانشناسان قرار گرفته است. این رویکرد هدف نهایی خود را شناسایی سازه ها و شیوه‌هایی می‌داند که بهزیستی و شادکامی انسان را به دنبال دارند. از این رو عواملی که سبب سازگاری هر چه بیشتر آدمی با نیازها و تهدید های زندگی گردند، بنیادی ترین سازه های مورد پژوهش این رویکرد می‌باشند. اصولاً هر جامعه‌ای از اقشار و گروه‌های بوجود می‌آید که هر کدام با توجه به وضعیت خویش در مراحل زندگی دچار افت و خیز می‌شوند. در این راستا تلاش و کوشش و همچنین جدیت آن‌هاست که باعث می‌گردد گروهی کامیاب گشته و پله‌های ترقی و پیشرفت را یکی پس از دیگری طی کرده و به قله رفیع موفقیت دست یابند و در مقابل، طیفی دیگر در پی مصائب و گرفتاریهای روزگار کمر خم کرده و درمانده از حل و فصل مشکلات گردیده و بدین ترتیب به دست فراموشی ایام سپرده می‌شوند. اساس ادامه زندگی فعال و بقاء پویا، حرکت و عرض اندام است، لذا بایستی در امر زمینه‌سازی و ایجاد محیطی مناسب برای جانبازان حداکثر تلاش را به خرج داد. در این پژوهش با توجه به اینکه هر جامعه‌ای علاوه بر افراد سالمی که دارد شامل گروه ویژه‌ای از افراد نیز می‌شود که نیاز به توجه ویژه‌ای نیز دارد از جمله این گروه‌ها می‌توان به سالمندان، معلولین و جانبازان اشاره کرد. بی‌تردید ورزش، عاملی است که معلولان را به سطح جامعه می

¹-Raberts

کشاند و آنان را در انجام فعالیتها مستقل می سازد . امروزه افراد معلول در سطح وسیعی در فعالیت های اجتماعی و مسابقات شرکت دارند و هویت خود را به جامعه شناسانده اند. تا نیم قرن پیش تفکر عمومی چنین بود که افراد معلول جایی در صحنه های ورزشی ندارند و فقط می توانند تماشاچی صحنه های ورزشی باشند. اما امروزه با پیشرفتهای چشمگیری که در ورزش معلولین بویژه افراد دارای ضایعه نخاعی انجام شده نقش با ارزش روز بروز جای خود را در زندگی اینگونه افراد بیشتر باز می کند بطوری که امروزه ورزش بعنوان جزء لاینفک از زندگی افراد نخاعی باعث شده که بخش عمده ای از فعالیتهای مراکز ضایعات نخاعی در سراسر دنیا را به خود اختصاص دهد هر چند امیداست که این امکانات برای جانبازان نخاعی بنحو احسن در مدت کوتاهی فراهم شود اما گستردگی و تنوع حرکات ورزشی برای جانبازان نخاعی هیچگاه آنها را وابسته به وجود امکانات پیچیده نکرده است. از فواید روحی و روانی ورزش میتوان با این موارد اشاره کرد:

۱- شادابی و امید به زندگی : ورزشکاران و کسانی که ورزش می کنند جزو شادابترین افراد جامعه هستند. آنها همیشه شاداب هستند و در برابر مشکلات زندگی امید خود را از دست نمی دهند و مقاومت می کنند و بسادگی تسلیم مشکلات نمی شوند. کسی که روحیه سالم و شاداب داشته باشد علیرغم اینکه ممکن است بدن او قادر به انجام تمام کارهایی که افراد دیگر انجام می دهند نباشد قادر به حل و غلبه بر تمام مسائل و مشکلات اطراف خود بوده و نه تنها خود را از افراد سالم کمتر احساس نمی کند بلکه خود را قویتر و دارای اراده ای مصمم تر نیز می داند.

۲- اعتماد به نفس : یک ورزشکار در طی دوران ورزش خود شاهد پیشرفت و رشد خود و تقویت بنیه جسمی و روحی خود می باشد . لذا اعتماد بنفس هم در وی تقویت می شود. مسلم است کسی که اعتماد بنفس نداشته باشد قادر به ادامه مفید زندگی و غلبه بر مسائل و مشکلات خود نمی باشد. پزشکان متخصص ورزش را به تمام افرادی (سالم یا معلول) که از اعتماد بنفس کمی برخوردار هستند بعنوان یکی از بهترین درمانها توصیه می کنند.

۳- جلوگیری از افسردگی و کسالت : همانطوری که ذکر شد ورزش باعث شادابی ، تماس با دیگران ، مشارکت در کارهای جمعی و جلوگیری از گوشه گیری و کسالت می شود. یکی از بهترین روشهای درمان افسردگی و کسالت ، انجام ورزش و مشارکت در کارها دسته جمعی می باشد. کسانی که ورزش نمی کنند و در خانه تنها می مانند به تنهایی عادت کرده و خروج از منزل برای آنها مشکل می شود. کم کم روحیه تنها بودن در آنها تقویت شده و حتی از صحبت با افراد خانواده خود امتناع می ورزند. روحیه افسرده باعث بروز بیماریهای جسمی نیز می شود و جسم بیمار روح افسرده را افسرده تر می کند، پس جهت جلوگیری یا درمان افسردگی و گوشه نشینی بهترین کار ورزش می باشد. در این پژوهش ما بر آنیم تا تأثیر ورزش را بر روی کمال گرایی و تاب آوری بسنجیم.

در این میان، تاب آوری^۲ و کمال‌گرایی^۳ جایگاه ویژه‌ای در حوزه‌های مختلف روانشناسی یافته‌اند به طوری که هر روز بر شمار پژوهش‌های مرتبط با این سازه افزوده می‌شود (به نقل از سامانی و همکاران، ۱۳۸۶). تاب آوری در فرهنگ لغات، کشسانی و خاصیت فنری و ارتجاعی ترجمه شده است. واژه تاب آوری را می‌توان به صورت توانایی بیرون آمدن از شرایط سخت یا تعدیل آن تعریف نمود. این فرآیند خود به خود ایجاد نمی‌شود، مگر اینکه فرد در موقعیت دشوار و ناخوشایندی قرار گیرد تا برای رهایی از آن صدمه‌پذیری، حداکثر تلاش را برای کشف و بهره‌گیری از این عوامل محافظت‌کننده (فردی و محیطی) در درون و بیرون خود که همواره به صورت بالقوه وجود دارد به کار گیرد (محمدی، جوکار، فرنام، افشاری، ۱۳۸۶).

کمال‌گرایی از اوایل قرن بیستم مفهوم مورد علاقه‌ی روانشناسان بوده است. اولین کسانی که بر روی کمال‌گرایی کار کرده‌اند آن را اینگونه تعریف کرده‌اند: گرایش افراطی فرد به بی‌عیب و نقص بودن، کوچکترین اشتباه خود را گناهی نابخشودنی پنداشتن و مضطربانه انتظار پیامدهای شوم شکست را کشیدن. البته بعدها کمال‌گرایی توسط روانشناسی به نام هامپک به کمال‌گرایی به هنجار و نابهنجار تقسیم شد. به زبان ورزشکاری افراد دارای کمال‌گرایی بهنجار می‌توانند محدودیت‌های بدنی خود و محدودیت‌های امکانات جامعه را بپذیرند.

۱-۲ شرح و بیان مسئله

از حوادث سده‌ی گذشته ایران، دو رویداد مهم را می‌توان نام برد: یکی پدیده انقلاب اسلامی و دیگری جنگ تحمیلی. در هر دو این پدیده‌ها نیروهایی چند از انسانها درگیر بودند که هزینه‌های زیادی، از جمله مادی و معنوی را متحمل شدند. گروه‌هایی از این انسانها ربا عنوان «جانباژ» می‌شناسند. جانباژ عنوان ایثارگرانی است که در جریان هر دو پدیده اجتماعی در ایران، به اختلالات و نقصهای عارضی جسمی و روانی دچار شدند و در نتیجه، در روند زندگی فردی و اجتماعی با محدودیتهایی مواجه گردیدند. این قشر به منظور حمایت از استمرار حرکت حماسی و فرهنگی و عقیدتی آنان و جبران محدودیتهای ناشی از نقصها و اختلالات عارضی، تحت پوشش بنیاد شهید و جانبازان قرار گرفته یا بر اساس اصولی قرار می‌گیرند. این مفهوم چون برای گروهی از افراد به کار می‌رود که دارای فعالیت‌های دینی نیز هستند، بنابراین دارای بار ارزشی است که به فرد «معلول جنگی» نیز اطلاق می‌شود. در حال حاضر، معلول را فردی می‌دانند که توانایی کمتر از حد طبیعی (بهنجار) با یک نارسایی کالبدی شناختی یا کنشی را داراست و در نتیجه برای اورقاب با همسالان خود مشکل است. اما عامل معلولیت چیست؟ در تعریف معلولیت عوامل مادرزادی، حوادث و غیره مهم هستند، اما جانباژ فردی است که در نتیجه یک عمل ارادیدر راه آرمانهایی مشخص معلول شده است. دانش روان‌شناسی به عنوان بخش مهمی از فرایند تعلیم و تربیت

^۲Resilience
^۳Perfectionism

همواره در پی آن بوده است تا با مشارکت خود در علوم مختلف زمینه‌های لازم را برای زیست بهتر و تقویت ابعاد وجودی انسان فراهم آورد. بر این اساس سلامت جسمانی و روانی هر کدام به سهم خود می‌توانند در سلامت عمومی انسان تأثیر داشته باشند. به همین دلیل در سالهای اخیر توجه به بهداشت روانی گسترش یافته است و تحقیقات فراوانی در این زمینه صورت گرفته است (بخردی، ۱۳۷۶) به مقایسه ویژگی‌های شخصیتی معلولین و جانبازان ورزشکار (رشته والیبال نشسته) با معلولین و جانبازان غیر ورزشکار گیلان پرداخت. وی بیان کرد که بین عزت نفس جانبازان و معلولین ورزشکار با غیر ورزشکاران تفاوتی وجود ندارد. پولادی ریشه‌ری (۱۳۸۹) به مقایسه عزت نفس و بهزیستی روانی در جانبازان ورزشکار گروهی، انفرادی و غیر ورزشکار استان بوشهر پرداخت. وی بیان کرد که جانبازان ورزشکار در مقایسه با جانبازانی که ورزش نمی‌کردند عزت نفس و بهزیستی روانی بالاتری داشتند. پورسلطانی (۱۳۸۲) پژوهشی را با عنوان رابطه بین فعالیت‌های ورزشی و سلامت عمومی جانبازان و معلولین قطع عضو ورزشکار ایران انجام دادند. نتایج این پژوهش حاکی از آن بود که ورزشکاران جانباز نسبت به غیر ورزشکاران، به لحاظ سلامت عمومی وضعیت بهتری دارند. معین نعمتی (۱۳۸۱) به بررسی عوامل مؤثر بر موفقیت ورزشی ورزشکاران معلول جسمی موفق شهر تهران در ورزش‌های انفرادی از دیدگاه آنان پرداخت و عزت نفس را از عوامل مهم موفقیت ورزشکاران انفرادی می‌داند. در همین راستا در پژوهش حاضر تلاش شده است تا به بررسی رابطه بین تاب‌آوری و کمال‌گرایی در ورزش‌های گروهی و انفرادی در جانبازان پرداخته شود. نیاز به ورزش و تأثیر سلامتی آن در افراد معلول بسیار بیشتر از افراد سالم احساس می‌شود. با توجه به مشکلاتی که این گروه از افراد با آن مواجه هستند بر آن شدیم تا در این تحقیق توجه خود را به مؤلفه‌های روانی جانبازان معطوف کنیم از جمله این جنبه‌ها می‌توان تاب‌آوری و کمال‌گرایی را نام برد. تاب‌آوری، عبارت است از توانایی یا قدرت بازگشت به حالت یا موقعیت اولیه، بعد از خمیده شدن، فشرده شدن، اما و در اصطلاح روانشناختی، توانایی بهبود سریع بعد از بیماری، افسردگی و ناخوشی است (پاترسون و بلوم^۴، ۱۹۹۶). تحقیقات انجام شده در حوزه تاب‌آوری را می‌توان در دو گروه کلی طبقه بندی نمود. گروه اول به عوامل تعیین کننده تاب‌آوری و ویژگی‌های افراد تاب‌آور می‌پردازند. دسته دوم پژوهش‌هایی است که فهم فرآیند تاب‌آوری (اینکه چگونه تاب‌آوری موجب سازگاری مؤثر با موقعیت‌های مخاطره آمیز را فراهم می‌آورد) را در دستور کار خود قرار داده اند (جوکار، ۱۳۸۶).

کمال‌گرایی، نوعی ارزیابی دقیق و حساس است که بر اساس آن افراد انتظار دارند کارهای خود را با عملکرد بسیار عالی، استاندارد و به گونه‌ای پیشبرنده انجام دهند (فراست^۵ و همکاران، ۱۹۹۰). افراد کمال‌گرا بر اساس آن چیزی

^۴Patterson & Blum
^۵Frost

که برن (۱۹۸۰) آن را همه یا هیچ می‌نامد، ارزیابی دوگانه یا دوقطبی از تجربیات خویش دارند و از این‌رو نحوه‌ی اندیشیدن آنان به دو قطب مثبت یا منفی تقسیم می‌شود (آنتونی^۶ و همکاران، ۱۹۹۸، بک^۷، ۱۹۹۵).

برنامه‌ریزی و تلاش برای بدست آوردن استانداردهای والای انسانی، تلاش برای کسب دستاوردهای مثبت، خودشکوفایی، سازگاری فردی، جهت‌گیری نسبت به اهداف بزرگ، هوشیاری، اعتماد به نفس و هوچنین موفقیت، از جمله جنبه‌های مثبت کمال‌گرایی هستند (فلت و هوایت^۸، ۲۰۰۶). در این راستا، جنبه‌های منفی کمال‌گرایی با اشتباهات فردمرتبط است و به اضطرابی و سواس گونه‌ی بیش از حد منجر می‌شود. از بین این جنبه‌ها می‌توان به تردید در مورد اعمال فردی (برای مثال عدم اطمینان از انجام کامل تکلیف)، برنامه‌ریزی افراطی برای رسیدن به استانداردهای بسیار بالا، ناتوانی در تشخیص موفقیت، عدم سازش‌پذیری، تاکید زیاد بر صحت و درستی، پاکیزگی و نظم افراطی، تمایل به انجام رفتارهای مخرب مانند انتظار فراوان از و نگرانی شدید از شکست اشاره کرد (هاماچک^۹، ۱۹۷۸، استویر و اتو^{۱۰}، ۲۰۰۶). ۱۲.

فراست (۱۹۹۰)، شش عامل نگرانی نسبت به اشتباهات^{۱۱}، استانداردهای شخصی^{۱۲}، نکوهش والدین^{۱۳}، تردید به اعمال^{۱۴}، انتظارات والدین^{۱۵} و سازماندهی^{۱۶} را به عنوان ابعاد تعیین کننده کمال‌گرایی معرفی می‌کند. عامل نگرانی نسبت به اشتباهات بر این امر تأکید می‌کند که خطا با شکست برابر است و فرد در صورت شکست، توجه و احترام دیگران را از دست می‌دهد. استانداردهای شخصی، تمایل فرد برای تعیین استانداردهای افراطی و اهمیت دادن به آنها برای ارزیابی خود است و عامل انتظارات والدین به تمایل والدین برای تعیین اهداف بسیار متعالی و آرمانی برای فرزندان گفته می‌شود. عالم نکوهش والدین، تمایل به مشارکت و ارزیابی مداوم و اغلب انتقادآمیز فرزندان است و عامل تردید نسبت به اعمال، به این باور فرد اشاره دارد که اعمال انجام گرفته از سوی او آنطور که شایسته است، در حد کامل انجام می‌گیرد و فرد به عمل یا عقیده‌ی خود اطمینان کافی ندارد. در نهایت عامل سازماندهی به میزان اهمیت دادن فرد به نظم و ارجحیت دادن آن اشاره دارد (ویلرز^{۱۷}، ۲۰۰۹). با

^۶Antony

^۷Beck

^۸Flett and Hewitt

^۹Hamachek

^{۱۰}Stober and Otto

^{۱۱}Concern over mistakes

^{۱۲}Personal standards

^{۱۳}Parentalcriticism

^{۱۴}Doubts about actions

^{۱۵}Parental expectations

^{۱۶}Prganization

^{۱۷}Valiers

توجه به اینکه برخی از جنبه‌های روانی در جانبازان مورد تحقیق قرار گرفته و نتایج مثبتی از تأثیر ورزش بر روی این جنبه‌ها به دست آمده ما در این پژوهش به دنبال تأثیر ورزش بر روی مؤلفه‌های تاب‌آوری و کمال‌گرایی هستیم.

۱-۳ اهمیت، ارزش و کاربرد نتایج پایان نامه:

بعد از هر جنگی که بین دو کشور اتفاق می‌افتد، تعدادی از جمعیت آن کشورها مجروح باقی می‌مانند، تعدادی شهید میشوند و گروهی نیز اسیر می‌گردند. بعد از جنگ نحوه برخورد با این سه گروه در هر جامعه‌ای نشانه حقانیت راهی است که آن کشور در ادامه جنگ داشته است. بنابراین، هر کشوری وقتی جنگ را تمام کرد، توجه ویژه‌ای به بازماندگان از جنگ دارد. واقعیت این است که گروهی در این جامعه برای دفاع از کشور و دین و انقلاب جان خود را به خطر انداخته و در نتیجه دارای نقایص جسمی متعددی شده‌اند. بررسی مشکلات این افراد برای رسیدگی زودتر و دقیقتر لازم است، چرا که وقتی می‌خواهیم مشکلی را شناسایی کنیم، ابتدا باید تصویر درستی از مسائل و مشکلات داشته باشیم، سپس راهکارهایی را پیدا نماییم. درباره جانبازان نیز وضع به همین شکل است. این مسأله می‌طلبد که درباره جانبازان تحقیقات متعددی انجام شود و مسائل و مشکلات آنان را برای برنامه ریزان مشخص کرد تا در مورد مشکلات آنان تصمیم‌گیری شود.

فراموش نکنیم که جانبازان ایران اسلامی، قهرمانانی هستند که از بدو انقلاب اسلامی و هشت سال دفاع مقدس با افتخار آفرینی و شهادت طلبی‌های خود، موفقیت‌های امروز جامعه را رقم زده‌اند و کشور ما بیش از هر کشور دیگری در تحقق این امر باید فعالیت که نه، به فداکاری‌های بی‌مثال آنان پاسخی در خور بدهد. علی‌رغم اینکه در زمینه تاب‌آوری و کمال‌گرایی تحقیقات بسیاری به صورت جداگانه انجام شده اما تحقیقی که به **بررسی** این دو متغیر در رابطه با هم در زمینه ورزش و به طور ویژه در رابطه با جانبازان انجام نشده و نیز با توجه به این مسئله که این قشر از جامعه نیازمند توجه ویژه می‌باشند بر آن شدیم که تحقیقی در این رابطه انجام دهیم. با توجه به موارد گفته شده در بالا و نیز این موضوع که جانبازان در عرصه‌های ملی و بین‌المللی در زمینه‌ی ورزش خوش درخشیده‌اند بر آن شدیم که مطالعه‌ی گسترده‌ای در زمینه‌ی تاب‌آوری و کمال‌گرایی برای کمک بیشتر به این قشر داشته باشیم. بهبود این متغیرها در افراد جانباز به این منجر می‌شود که در برابر محدودیت‌های خود به طور مثبت قرار گرفته و محدودیت‌های بدنی خود را شناخته و توقعات خود را به نسبت توانایی خود در نظر گرفته و به طور صحیحی با آن برخورد کنند

۱-۴ اهداف پایان نامه

۱-۴-۱ هدف کلی:

بررسی رابطه بین تاب‌آوری با کمال‌گرایی در جانبازان ورزشکار رشته‌های تیمی و انفرادی استان کرمانشاه

۱-۴-۱ هدف جزئی

۱. تعیین میزان رابطه بین تاب‌آوری و کمال‌گرایی مثبت در ورزشکاران جانباز استان کرمانشاه
۲. تعیین رابطه بین تاب‌آوری و کمال‌گرایی منفی در ورزشکاران جانباز استان کرمانشاه
۳. مقایسه‌ی میزان تاب‌آوری ورزشکاران جانباز رشته‌های گروهی و انفرادی استان کرمانشاه
۴. مقایسه‌ی میزان کمال‌گرایی مثبت ورزشکاران جانباز رشته‌های گروهی و انفرادی استان کرمانشاه
۵. مقایسه‌ی میزان کمال‌گرایی منفی ورزشکاران جانباز رشته‌های گروهی و انفرادی استان کرمانشاه

۱-۵ فرضیه‌های پژوهش

۱. بین تاب‌آوری و کمال‌گرایی مثبت در ورزشکاران جانباز استان کرمانشاه رابطه مثبت وجود دارد.
۲. بین تاب‌آوری و کمال‌گرایی منفی در ورزشکاران جانباز استان کرمانشاه رابطه منفی وجود دارد.
۳. نوع کمال‌گرایی (مثبت و منفی) و رشته ورزشی (تیمی و انفرادی) توان پیش‌بینی تاب‌آوری ورزشکاران جانباز استان کرمانشاه را دارند.
۴. در میزان تاب‌آوری ورزشکاران جانباز رشته‌های گروهی و انفرادی استان کرمانشاه تفاوت وجود دارد.
۵. در میزان کمال‌گرایی مثبت ورزشکاران جانباز رشته‌های گروهی و انفرادی استان کرمانشاه تفاوت وجود دارد.
۶. در میزان کمال‌گرایی منفی ورزشکاران جانباز رشته‌های گروهی و انفرادی استان کرمانشاه تفاوت وجود دارد.

۱-۶ قلمرو پژوهش

۱. جانبازان ورزشکار استان کرمانشاه که حداقل ۲ جلسه در هفته ورزش می‌کردند.
۲. جانبازان ورزشکار بالای ۳۰ درصد معلولیت.

۳. همه‌ی شرکت کنندگان مرد بودند.

۷-۱ محدودیت‌های پژوهش

۱. چون نمونه پژوهش یک نمونه محدود از جانبازان ورزشکار بود برای **تعمیم** نتایج به سایر جامعه‌ها باید با احتیاط برخورد کرد.
۲. از عواملی که ممکن است نتایج پژوهش را تحت تاثیر قرار داده باشد نوع پرسشنامه‌های پژوهش بود.
۳. نبود انگیزه کافی آزمودنی‌ها جهت پاسخ دادن به سوال‌های پرسشنامه‌ها که تا حدودی از کنترل پژوهشگر خارج است ممکن است بر نتایج پژوهش تاثیر گذاشته باشد

۸-۱ تعاریف مفهومی و عملیاتی واژه‌ها

جانبازان ورزشکار: جانبازان ورزشکار در مطالعه حاضر به گروهی از ورزشکارانی اطلاق می‌شود که در راه حفظ نظام و ارزش‌ها و در جبهه‌های جنگ دچار نقص عضو شده‌اند و در حال حاضر با وجود این نقص‌ها به فعالیت‌های ورزشی سازمان یافته می‌پردازند.

تاب‌آوری: کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) تاب‌آوری را توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی و روانی در شرایط خطرناک می‌دانند. آنها تاب‌آوری را تنها پایداری در برابر شرایط تهدید کننده نمی‌دانند بلکه شرکت فعال فرد در محیط را مهم می‌دانند. تاب‌آوری در مطالعه حاضر میزان نمره‌ای افراد در سازگاری با شرایط سخت، تعدیل و تحمل مشکلات می‌باشد.

کمال‌گرایی:

کمال‌گرایی مثبت: به آن دسته از شناخت‌ها و رفتارها گفته می‌شود که هدف آن‌ها کسب موفقیت‌ها و پیشرفت‌های سطح بالا به منظور دستیابی به پیامدهای مثبت است. کمال‌گرایی مثبت در نتیجه وجود تاریخچه‌ای از تقویت مثبت شکل می‌گیرد (اسلد و اوئنز، ۱۹۹۸). کمال‌گرایی مثبت در این پژوهش به افرادی اشاره دارد که برای خود اهدافی قابل دستیابی با توجه به شرایط و محدودیت‌ها در نظر می‌گیرند

کمال‌گرایی منفی: به شناخت‌ها و رفتارهایی گفته می‌شود که هدف آن‌ها کسب موفقیت‌ها و پیشرفت‌های سطح بالا به منظور اجتناب یا فرار از پیامدهای منفی است (اسلد^{۱۸} و اوئنز^{۱۹}، ۱۹۹۸). کمال‌گرایی منفی در مطالعه حاضر به شرایطی اشاره دارد که در آن فرد برای خود استانداردهای خیلی بالا و غیر قابل دستیابی که با شرایط بدنی او مطابقت ندارد برای خود در نظر می‌گیرد.

¹⁸Slsde
¹⁹Owens

ورزش انفرادی: منظور ما از ورزش انفرادی در مطالعه مذکور به فعالیت‌هایی اختصاص می‌یابد که افراد برای دستیابی به اهداف به صورت انفرادی تلاش می‌کنند.

ورزش گروهی: در این پژوهش ورزش گروهی به آن دسته از فعالیت‌های سازمان یافته‌ای اطلاق می‌شود که جامعه آماری ما در آن ورزش‌ها در ورزش‌های مورد نظر به صورت جمعی برای رسیدن به هدفی واحد تلاش می‌کنند.

فصل دوم

پیشینه پژوهش