

بررسی نقش تعاملی مشارکت ورزشی و ویژگی شخصیتی کمال‌گرایی بر تحول روانی - اجتماعی دختران نوجوان

امیر شمس^۱، مهدیه اسلامی نصرت‌آبادی^۲، سیده منصوره نعیمی تاجدار^۳

۱. استادیار رفتار حرکتی، پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی .
۲. دانشجوی دکتری رفتار حرکتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی* .
۳. دانشجوی دکتری رفتار حرکتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۱۰/۱۵

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۰۴/۰۵

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش تعاملی مشارکت ورزشی و ویژگی شخصیتی کمال‌گرایی بر تحول روانی - اجتماعی دختران نوجوان شهر تهران انجام شد. بدین‌منظور ۷۵ دانش‌آموز دختر نوجوان فعال که به طور منظم در فعالیت‌های بدنی شرکت داشتند و ۸۰ دانش‌آموز نوجوان غیرفعال که در این فعالیت‌ها هیچ‌گونه مشارکتی نداشتند، از مدارس و باشگاه‌های ورزشی شهر تهران به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه کمال‌گرایی و پرسشنامه تحول روانی - اجتماعی هاوولی (MPD) بود. از روش‌های آمار توصیفی نظیر میانگین و انحراف معیار و آمار استنباطی نظیر تی‌مستقل و تحلیل واریانس عاملی با استفاده از نرم‌افزار اسپاس نسخه ۱۵ برای تحلیل آماری یافته‌ها استفاده شد. نتایج نشان داد که بین ویژگی شخصیتی کمال‌گرایی و تحول روانی - اجتماعی در دختران فعال و غیرفعال تفاوت معنی‌داری وجود دارد و دختران فعال با کمال‌گرایی مثبت، تحول روانی - اجتماعی بیشتری نسبت به دختران غیرفعال با کمال‌گرایی منفی داشتند. بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان این‌گونه استنباط کرد که تقویت مؤلفه‌های شخصیتی از طریق مشارکت ورزشی در دوران نوجوانی منجر به افزایش تحول روانی - اجتماعی و احساس کسب هویت در نوجوانان می‌شود.

واژگان کلیدی: تحول روانی - اجتماعی، دختران فعال و غیرفعال، کمال‌گرایی، مشارکت اجتماعی

مقدمه

از آنجا که نوجوانان به‌ویژه دانش‌آموزان دختر به‌عنوان آینده‌سازان و مادران آینده یکی از رکن‌های اساسی نظام آموزشی کشور، نقش و جایگاه ویژه‌ای در دستیابی به اهداف تربیتی دارند، به نظر می‌رسد توجه به آموزش و تربیت این قشر از جامعه، باروری و شکوفایی هرچه بیشتر نظام آموزشی و تربیتی جامعه را موجب می‌شود. پژوهش‌ها نشان داده‌اند توجه به عوامل روان‌شناختی از جمله تحول روانی - اجتماعی و ویژگی‌های شخصیتی یکی از عوامل بسیار مهم در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان است (انشل، ۲۰۰۴: ۱۱۴). اصطلاح تحول روانی - اجتماعی^۱ بیانگر ویژگی‌های رشد و تحول شخصیت در نظریهٔ اریکسون^۲ است، نظریه‌ای که بر تعامل بین شخص و محیط روانی، اجتماعی و جسمانی وی تأکید دارد. اریکسون با بیان نظریهٔ تحول روانی - اجتماعی خود معتقد است هر فرد هشت مرحلهٔ متوالی رشد روانی - اجتماعی را از کودکی تا سالمندی پشت سر می‌گذارد و هر مرحله را یک تعارض یا بحران - که منحصراً متعلق به فرد است - مشخص می‌کند. در واقع حل تعارض به «من^۳» نیرو می‌بخشد و به طور مثبت به حل تعارض مرحلهٔ بعدی کمک می‌کند. این تعارض حاصل تعامل نیروهای زیست‌شناختی، روان‌شناختی و فرهنگی است. اریکسون معتقد است تحول روانی فرد بستگی به روابط اجتماعی خاصی دارد که در زمان‌های گوناگون در طول زندگی خود برقرار می‌کند و پیامد مطلوب هر مرحله به موفقیت در مرحلهٔ پیشین بستگی دارد. وی در این نظریه بیان می‌کند بیشترین مشکلات روانی و اجتماعی طی دورهٔ نوجوانی، یعنی مرحلهٔ پنجم رشد روی می‌دهد. اریکسون این مرحله را «هویت^۴» در برابر «سردرگمی نقش^۵» یعنی بحران هویت نامیده است. به اعتقاد او نوجوانی دورهٔ بسیار مهم و سرنوشت‌سازی است؛ زیرا در این مرحله است که نوجوان با مسئلهٔ اساسی هویت‌یابی مواجه می‌شود و اغلب اندیشه‌ها و باورهای خود را تغییر می‌دهد و به تجربه و آزمایش نگرش‌ها و دیدگاه‌های جدید دست می‌زند. این ویژگی بارز نوجوانی «مهلت خواهی^۶» نامیده می‌شود. هر نوجوانی که از این وضعیت مشکل و حساس پیروز بیرون آید، یعنی به احراز هویت نیرومند و یکپارچه نائل آید، با احساس کفایت و شایستگی و اعتمادبه‌نفس خود را برای ورود به دوره‌های جوانی، میان‌سالی و سالمندی آماده می‌کند و به نحو

-
- 1.....
 - 2.....
 - 3.....
 - 4.....
 - 5.....
 - 6.....

مطلوبی در اجتماع پذیرفته می‌شود. اما آن دسته از نوجوانانی که نتوانند به وحدت هویت دست یابند، باید بحران هویت را که نشانه بارز آن سردرگمی است، تجربه کنند. ممکن است سردرگمی و تداوم بحران هویت، به شکست و سرخوردگی نوجوانان از زندگی، بیرون رفتن آنان از راستای سالم و سازنده زندگی و همانندسازی با دوستان منحرف منجر گردد. در مجموع، تجارب نوجوانان در این مرحله می‌تواند به طور مستقیم بر مراحل بعدی زندگی‌شان اثر بگذارد؛ زیرا در این مرحله تحولی است که جستجوی حرفه، ارزش‌ها و باورها آغاز می‌شود. به اعتقاد اریکسون دستیابی به احساس کفایت و شایستگی و تحول روانی - اجتماعی مطلوب در نوجوانان تحت تأثیر خانواده، پایگاه‌های اجتماعی - اقتصادی، مشارکت ورزشی، فعالیت بدنی، مدرسه، گروه دوستان و همسالان قرار می‌گیرد (اریکسون و همکاران، ۲۰۰۲: ۲۰ و ناظر و همکاران، ۲۰۱۲: ۲). نتایج پژوهش‌های مختلف حاکی از آن است که روی آوردن به فعالیت بدنی و ورزش، یکی از بهترین روش‌های دستیابی به تعامل اجتماعی مطلوب است. در این راستا، ناظر و همکاران (۲۰۱۲)، روبرتس و کاسپی^۱ (۲۰۰۳)، ویسمن^۲ (۲۰۰۴) و پارکر^۳ و همکاران (۲۰۱۱) در پژوهش‌های خود به این نتیجه رسیدند که ورزش و فعالیت بدنی نه تنها اجتماعی شدن نوجوانان را تسریع می‌کند، بلکه در سلامت روانی - اجتماعی و سازگاری اجتماعی آنان نیز مؤثر است. این محققان بر توان اجتماعی ورزش در ایجاد موقعیت برای برقراری روابط اجتماعی تأکید می‌کنند.

پاین و ایساکس^۴ (۲۰۱۲) نیز معتقدند که مسئولیت‌پذیری، آینده‌نگری، کسب هویت، پذیرش اجتماعی و کمال‌گرایی از مفاهیم و مؤلفه‌های رشد اجتماعی در نوجوانان هستند که از طریق فعالیت و مشارکت ورزشی تقویت می‌شوند. ورزش و فعالیت بدنی موجب افزایش کارایی ذهن، احساس شادابی و سلامت می‌شود و با ایجاد نگرش خوب به زندگی، سلامت روانی فرد را تأمین می‌کند. در این ارتباط، مطالعات نشان داده‌اند دختران بیشتر از پسران تحت تأثیر عوامل روانی فعالیت‌های ورزشی قرار می‌گیرند و احساس شادابی در آنها بیش از پسران افزایش می‌یابد (دینر و همکاران، ۱۹۹۹: ۲۰۰، فوجیتا و همکاران، ۲۰۰۷: ۴۲۸ و جمالی و سیف، ۲۰۱۲: ۱۲۵).

بر این مبنا، یکی از ویژگی‌های شخصیتی که تحت تأثیر مشارکت ورزشی قرار می‌گیرد، کمال‌گرایی^۵ است. کمال‌گرایی یا گرایش به کمال و تمایل به وضعیت بهتر، یکی از صفات شخصیتی انسان به

1... ..
 2... ..
 3... ..
 4... ..
 5... ..

شمار می‌رود. جدیدترین یافته‌های پژوهشی، کمال‌گرایی را سازه‌ای دوبعدی می‌دانند (اوزباس و موگ، ۲۰۱۰: ۸۹۹) و محققان به دنبال بررسی این تصور هستند که کمال‌گرایی به واقع متضمن کارکردی دوگانه، یعنی هم سازگاران^۱ یا بهنجار (مثبت) و هم ناسازگاران^۲ یا نابهنجار (منفی) است (چانگ و همکاران، ۲۰۱۲: ۱۰۷۵ و بدری و همکاران، ۲۰۱۴: ۲۶). بُعد ناسازگاران با مفاهیمی چون بیش‌ازاندازه به اشتباه اهمیت‌دادن، تردید در اعمال و واکنش منفی به خطا و اشتباه مشخص می‌شود که با پیامدهایی همچون عزت‌نفس اندک، اضطراب و ترس همراه است؛ درحالی‌که بُعد سازگاران با تلاش‌های کمال‌گرایانه‌ای همچون معیارهای شخصی و تلاش برای موفقیت مرتبط است (انز^۳ و همکاران، ۲۰۰۲: ۹۲۵ و زمانی و همکاران، ۲۰۱۳: ۱۰۴). اما برخی پژوهشگران کمال‌گرایی را سازه‌ای چندبعدی می‌دانند؛ کمال‌گرایی خودمدار^۴، کمال‌گرایی دیگرمدار و کمال‌گرایی جامعه‌مدار^۵ (زمانی و همکاران، ۲۰۱۳: ۱۰۴، فلت و همکاران، ۱۹۹۱: ۴۷۳ و دان^۶ و همکاران، ۲۰۰۶: ۸). کمال‌گرایی خودمدار مؤلفه‌ای انگیزشی شامل به‌کارگرفتن معیارهای فردی و تلاش فرد برای کامل‌بودن است. کمال‌گرایی دیگرمدار، یک بُعد میان‌فردی است که دربردارنده گرایش به داشتن معیارهای کمال‌گرایانه برای اشخاصی است که برای فرد اهمیت زیادی دارند، مانند گرایش‌های کمال‌گرایانه والدین برای فرزندان‌شان. در نهایت، کمال‌گرایی جامعه‌مدار به جنبه‌هایی از کمال‌گرایی چون نگرانی افراطی از اشتباهات، شک در عمل و نگرانی از ارزیابی دیگران در مورد عمل فرد اطلاق می‌شود (زمانی و همکاران، ۲۰۱۳: ۱۰۵ و فلت و همکاران، ۲۰۰۶: ۴۷۴). از سوی دیگر، پژوهش‌ها بین اهداف پیشرفت و کمال‌گرایی به رابطه معناداری دست یافتند (ورنر - فیلون و همکاران، ۲۰۱۰: ۱۸۲ و استوبر و همکاران، ۲۰۰۹: ۲۹). برخی شواهد پژوهشی نیز حاکی از ارتباط مثبت بین کمال‌گرایی خودمدار با هدف پیشرفت تبحری و عملکردگرایی هستند (بدری و همکاران، ۲۰۱۴: ۲۲ و استوبر و همکاران، ۲۰۰۸: ۱۵۰۷). طبق مدل اسلاد و اوونز^۷ (۱۹۹۸)، فرد دارای کمال‌گرایی جامعه‌مدار به علت فشار واردشده از سوی دیگران، به جای پیگیری تعاریف درونی خویش از شایستگی، در پی درک ملاک‌های بیرونی موفقیت است. در واقع، کمال‌گرایی جامعه‌مدار با هر دو نوع اهداف عملکردی به طور مثبت رابطه دارد؛ اما با اهداف تبحری یا رابطه غیرمعنادار یا

.....
1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

رابطه معکوس دارد. از سوی دیگر، عاملی که فرد دارای کمال‌گرایی خودمدار را برمی‌انگیزد، عمدتاً نیاز به کسب موفقیت است که انگیزه زیربنایی اهداف‌گرایشی است. یعنی این فرد باید به درک توانمندی‌های خویش و هم کسب پیشرفت نسبت به دیگران برسد. در واقع، کمال‌گرایی خودمدار با اهداف تبحری و عملکردگرایی رابطه مستقیم دارد. البته فلت و هویت (۲۰۰۶) ادعا می‌کنند که کمال‌گرایی خودمدار به طور مشترک هم با تمایل به موفقیت و هم ترس از شکست مرتبط است. کمال‌گرایی جامعه‌مدار، ناسازگارانه و با مشکلات سازگاری متعدد مرتبط است. برعکس، کمال‌گرایی خودمدار، با سازگاری شخصی بیشتر مرتبط است و می‌تواند پیامدهای مثبت‌تری به همراه داشته باشد. البته مرور ادبیات پژوهش حاکی از این موضوع است که تمام یافته‌ها در مورد اینکه کمال‌گرایی جامعه‌مدار شکل ناسازگارانه کمال‌گرایی است و با ویژگی‌های منفی رابطه دارد، توافق دارند، اما در مورد کمال‌گرایی خودمدار این‌گونه نیست؛ بدین معنی که برخی یافته‌ها رابطه آن را با ویژگی‌های منفی و برخی با ویژگی‌های مثبت نظیر رضایت و بهزیستی تأیید کرده‌اند (زمانی و همکاران، ۲۰۱۳: ۱۱۲). انجن^۱ (۲۰۰۹). در بررسی نقش کمال‌گرایی بر رضایت از زندگی نوجوانان. ترکیه‌ای به این نتیجه رسید. که داشتن نظم و معیارهایی نظیر بهزیستی روان‌شناختی، از متغیرهای پیش‌بین مثبت رضایت از زندگی هستند؛ در حالی که ناهمخوانی میان معیارهای شخصی و عملکرد واقعی، شخص، پیش‌بین منفی رضایت از زندگی بود. همچنین پارک، هپنر و لی^۲ (۲۰۱۰) نیز معتقدند کمال‌گرایی فرد با میانجی‌گری متغیرهای کنارآمدن ناسازگارانه و عزت‌نفس اندک می‌تواند موجب درماندگی روانی شود.

همچنین بر اساس نتایج مطالعات انجام‌شده، ویژگی شخصیتی منسجم از عواملی است که بر عملکرد اجتماعی (روابط بین‌فردی و سلامت روانی) و نهایتاً تحول روانی - اجتماعی نوجوانان تأثیر می‌گذارد (استور و همکاران، ۲۰۰۹ و گلبی و شیرد، ۲۰۰۴: ۹۳۷). از این‌رو، فعالیت بدنی به‌عنوان یک اهرم، نیروی بالقوه افراد را به فعل می‌رساند و به‌عنوان یک نیاز فطری، پدیده‌ای اجتماعی، آموزشی و بخشی از تعلیم و تربیت، رسالتی بزرگ در تکامل جسمانی و روانی نوجوانان دارد و کمک به پرورش شخصیت، تحول روانی - اجتماعی و ایجاد سلامت روانی از اهداف مهم آن است. نقطه مقابل سلامت و بهداشت روانی، اختلالات روانی‌ای همچون افسردگی، اضطراب، پرخاشگری و کمال‌گرایی منفی است. بر اساس اطلاعات سازمان بهداشت جهانی^۳، افسردگی و بیماری قلبی دو

1

2.....

3.....

عامل اصلی مرگومیر در سطح جهان به شمار می‌آیند. اختلالات روانی می‌توانند ویژگی‌های شخصیتی نوجوان و سازگاری اجتماعی او را به طور منفی تحت تأثیر قرار دهند و او را با تعارض و بحران هویت مواجه کنند. از این رو، اهمیت توجه به مسائل نوجوانان و جوانان در کشوری که ۷۰ درصد جمعیت آن نیروی جوان است، از یک سو و توجه به رسالت و نقشی که دختران امروز به عنوان مادران فردای جامعه بر عهده دارند از سوی دیگر، و همچنین عنایت به نقشی که مشارکت ورزشی و تربیت بدنی می‌تواند از طریق نظام آموزش و پرورش برای پیشرفت تحصیلی و تعلیم و تربیت ویژگی‌های شخصیتی و مراحل تحول روانی - اجتماعی دانش‌آموزان بر عهده داشته باشد، باعث می‌شود به سلامت جسمانی و روانی این قشر نگاه ویژه‌ای داشته باشیم.

با توجه به آنچه بیان شد و به دلیل حساسیت و چالش‌های دوران نوجوانی و اهمیت شکل‌گیری ویژگی‌های شخصیتی و مهارت‌های روانی - اجتماعی خاص این دوران و همچنین نقشی که آموزش و پرورش از طریق غنی‌سازی مشارکت ورزشی تربیت بدنی مدارس برای نوجوانان و ایجاد تحول روانی - اجتماعی مطلوب دارد، ضرورت پژوهش حاضر مشخص می‌شود. به علاوه، محققانی همچون آریس^۱ (۲۰۰۴) و ترجستام، جوپیر و هسنانک^۲ (۲۰۱۰) در پژوهش‌های خود به این نتیجه رسیده‌اند که دانش‌آموزان نوجوان فعال به دلیل صفات شخصیتی و تعامل اجتماعی برتر نسبت به دانش‌آموزان نوجوان غیرفعال، موفقیت‌های تحصیلی و ورزشی بیشتری به دست می‌آورند و در موقعیت‌های آموزشی و ورزشی به طور کارآمدتر و موفق‌تر ظاهر می‌شوند؛ از این رو، هدف پژوهش حاضر بررسی نقش تعاملی مشارکت ورزشی و ویژگی شخصیتی کمال‌گرایی بر تحول روانی - اجتماعی دختران نوجوان بود.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع توصیفی - پس‌رویدادی است، زیرا به مواردی اشاره دارد که علت از پیش رخ داده است. هشتاد دانش‌آموز دختر نوجوان غیرفعال و ۷۵ دانش‌آموز دختر نوجوان فعال که به مدت سه سال پی‌پای فعالیت بدنی داشتند و عضو تیم‌های مدرسه‌ای و استانی بودند با دامنه سنی ۱۲ تا ۱۵ سال از مناطق دو، چهار و پنج شهر تهران به روش نمونه‌گیری در دسترس از مدارس متوسطه دوره اول، باشگاه‌ها و مجتمع‌های ورزشی شهر تهران انتخاب شدند.

1.

2.

در این پژوهش برای اندازه‌گیری کمال‌گرایی از پرسش‌نامه کمال‌گرایی هیل و همکاران (۲۰۰۴) استفاده شد. نسخه اصلی این پرسشنامه از ۵۹ سؤال در مقیاس پنج‌امتیازی لیکرت (از کاملاً مخالفم (نمره یک) تا کاملاً موافقم (نمره پنج)) تشکیل شده است. همچنین، حداقل نمره هر فرد ۵۹ و حداکثر آن ۲۹۵ است. نسخه فارسی و استانداردشده این پرسشنامه، شش مؤلفه و دو بُعد مثبت و منفی دارد. بُعد مثبت کمال‌گرایی شامل مؤلفه‌هایی شامل تلاش برای عالی بودن، نظم و سازماندهی و هدفمندی است؛ بُعد منفی نیز شامل مؤلفه‌های تلقی منفی از خود، استانداردهای بالا برای دیگران و ادراک فشار از سوی والدین می‌شود (جمشیدی و همکاران، ۲۰۰۷). هیل و همکاران در سال ۲۰۰۴ ثبات درونی این پرسشنامه را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۱ گزارش کردند. جمشیدی و همکاران (۲۰۰۷) ثبات درونی و پایایی زمانی مؤلفه‌ها و ابعاد آن را ۰/۶۸ تا ۰/۸۷ گزارش کردند. در پژوهش حاضر نیز پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌ها و ابعاد آن بین ۰/۸۱ تا ۰/۸۹ به دست آمد.

برای بررسی تحول روانی - اجتماعی از پرسشنامه تحول روانی - اجتماعی هاوولی (. .) که بر اساس تعبیرهای نظریه اریکسون است، استفاده شد. این پرسشنامه از ۱۱۲ جمله توصیفی و هفت خرده‌مقیاس با دو بُعد منفی و مثبت (اعتماد - فقدان اعتماد، استقلال عمل - شک و تردید، ابتکار - احساس گناه، کوشایی - احساس کمتری، احساس هویت - انزوای طلبی، زاینده‌گی - بی‌حاصلی و کمال - نومیدی) تشکیل شده است. در این پژوهش به منظور سنجش تحول روانی - اجتماعی از نمره کلی پرسشنامه که نشان‌دهنده حل تعارض است، استفاده شد. ضرایب همسانی درونی در بررسی‌های ایرانی ۰/۷۴ تا ۰/۷۸ به دست آمده است (پاکدامن، ۲۰۰۱: ۱۱۰). در پژوهش حاضر نیز پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به دست آمد.

پس از جمع‌آوری داده‌ها از آمار توصیفی برای توصیف داده‌ها استفاده شد و در آمار استنباطی از آزمون کالموگروف - اسمیرنوف برای بررسی چگونگی توزیع داده‌ها، از آزمون تی مستقل برای بررسی تفاوت میانگین ویژگی‌های شخصیتی کمال‌گرایی و مؤلفه‌های آن و تحول روانی اجتماعی (حل تعارض) دانش‌آموزان دختر فعال و غیرفعال استفاده شد. همچنین، از تحلیل واریانس دوراهه (کمال‌گرایی) $\times 2$ (دختران فعال و غیرفعال) ۲ برای تعیین ویژگی شخصیتی کمال‌گرایی با تحول روانی - اجتماعی (حل تعارض) در دختران فعال و غیرفعال استفاده شد و داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار اسپاس پی‌اس اس نسخه ۱۵ تحلیل شدند.

نتایج

مقادیر میانگین و انحراف معیار ویژگی‌های شخصیتی کمال‌گرایی و تحول روانی - اجتماعی (حل تعارض) دختران نوجوان فعال و غیرفعال در جدول شماره یک ارائه شده است.

جدول ۱- میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های کمال‌گرایی و تحول روانی - اجتماعی (حل تعارض)

متغیر	شاخص	دختران فعال	دختران غیرفعال
نمره کلی کمال‌گرایی		۷۷/۸۵±۳/۳۹	۶۳/۴۵±۶/۶۵
مؤلفه تلقی منفی از خود		۱۱/۲۰±۰/۵۶	۱۳/۱۰±۱/۰۵
مؤلفه تلاش برای عالی‌بودن		۱۵/۱۳±۰/۷۵	۹/۰۶±۰/۵۵
مؤلفه نظم و سازماندهی		۱۷/۱۲±۰/۴۵	۱۰/۱۴±۱/۳۵
مؤلفه ادراک فشار از سوی والدین		۸/۴۳±۰/۶۵	۱۱/۱۵±۰/۷۵
مؤلفه هدفمندی		۱۸/۷۳±۰/۵۳	۱۰/۷۵±۱/۵۰
مؤلفه استانداردهای بالا برای دیگران		۷/۲۴±۰/۴۵	۹/۲۵±۱/۴۵
بُعد منفی کمال‌گرایی		۲۶/۸۷±۱/۶۶	۳۳/۵۰±۳/۲۵
بُعد مثبت کمال‌گرایی		۵۰/۹۸±۱/۷۳	۲۹/۹۵±۳/۴۰
تحول روانی - اجتماعی (حل تعارض)		۴۷/۴۶±۷/۸۷	۴۲/۵۲±۵/۶۳

ابتدا چگونگی توزیع داده‌های پژوهش با استفاده از آزمون کالموگروف - اسمیرنوف بررسی شد. نتایج این آزمون برای هر دو متغیر تحول روان اجتماعی (حل تعارض) و کمال‌گرایی (نمرات هر شش مؤلفه و دو بُعد منفی و مثبت) نشان داد متغیرهای مورد بررسی از توزیع نرمال برخوردارند ($P > 0.05$)؛ از این رو، برای تحلیل‌های استنباطی از روش‌های آماری پارامتریک استفاده شد. براین اساس، برای مقایسه نمرات متغیرهای کمال‌گرایی (هر شش مؤلفه آن و دو بُعد مثبت و منفی) و تحول روانی - اجتماعی (حل تعارض) در دختران نوجوان فعال و غیرفعال از آزمون تی مستقل استفاده شد (جدول شماره دو). نتایج آزمون لون برای بررسی تجانس واریانس گروه‌های مورد مطالعه نیز نشان داد در متغیرهای مورد بررسی، تجانس واریانس‌ها رعایت شده است ($P > 0.05$). در ادامه، نتایج آزمون تی نشان داد تفاوت میان متغیرهای تحول روانی - اجتماعی (حل تعارض) و کمال‌گرایی (نمرات هر شش مؤلفه و دو بُعد مثبت و منفی) در دختران فعال و غیرفعال معنادار است. با مقایسه میانگین متغیرهای مورد بررسی در جدول شماره یک مشخص شد که دختران فعال در ویژگی‌های شخصیتی کمال‌گرایی، مؤلفه‌ها و ابعاد مثبت و منفی آن و حل تعارض بهتر از دختران غیرفعال هستند. به علاوه در مؤلفه‌های مرتبط با بُعد منفی کمال‌گرایی، نمرات کمتر نشان‌دهنده کمال‌گرایی بهتر هستند.

جدول ۲- خلاصه محاسبات آزمون تی مستقل در دو گروه دختران نوجوان فعال و غیرفعال

متغیر	گروه	درجات آزادی	تی	سطح معناداری
مؤلفه تلقی منفی از خود	دختران فعال دختران غیرفعال	۱۵۳	-۱۴/۱۸	۰/۰۰۱
مؤلفه تلاش برای عالی بودن	دختران فعال دختران غیرفعال	۱۵۳	۵۷/۱۶	۰/۰۰۱
مؤلفه نظم و سازماندهی	دختران فعال دختران غیرفعال	۱۵۳	۴۳/۷۳	۰/۰۰۱
مؤلفه ادراک فشار از سوی والدین	دختران فعال دختران غیرفعال	۱۵۳	-۲۴/۱۸	۰/۰۰۱
مؤلفه هدفمندی	دختران فعال دختران غیرفعال	۱۵۳	۴۴/۷۱	۰/۰۰۱
مؤلفه استانداردهای بالا برای دیگران	دختران فعال دختران غیرفعال	۱۵۳	-۱۱/۸۱	۰/۰۰۱
نمره کلی کمال گرایی	دختران فعال دختران غیرفعال	۱۵۳	۱۷/۱۴	۰/۰۰۱
بُعد منفی کمال گرایی	دختران فعال دختران غیرفعال	۱۵۳	-۱۶/۱۴	۰/۰۰۱
بُعد مثبت کمال گرایی	دختران فعال دختران غیرفعال	۱۵۳	۴۸/۹۸	۰/۰۰۱
تحول روانی - اجتماعی (حل تعارض)	دختران فعال دختران غیرفعال	۱۵۳	۲۳/۹۹	۰/۰۰۱

در نهایت برای ارزیابی و بررسی نقش تعاملی مشارکت ورزشی (دختران فعال و غیرفعال) و ویژگی شخصیتی کمال گرایی بر تحول روانی - اجتماعی دختران نوجوان از آزمون تحلیل واریانس دوراهه استفاده شد. نتایج این آزمون در جدول سه ارائه شده است.

جدول ۳- نتایج تحلیل واریانس دوراهه تحول روانی - اجتماعی (حل تعارض) بر اساس مشارکت ورزشی (گروه فعال و غیرفعال) و کمال گرایی

متغیرها	مجموع مجزورات	درجه آزادی	اف	سطح معناداری
اثر اصلی مشارکت ورزشی (فعال و غیرفعال)	۵۸۸/۷۱۴	۱	۱۴/۲۸۳	۰/۰۰۱
اثر اصلی کمال گرایی	۴۶۵/۳۷۲	۱	۱۱/۲۹۱	۰/۰۰۱
اثر تعاملی مشارکت ورزشی و نمره کلی کمال گرایی	۵۵۴/۴۰۸	۱	۱۳/۴۵۱	۰/۰۰۲

بر اساس نتایج ارائه شده در جدول شماره سه، اثر اصلی مشارکت ورزشی معنادار است (۰/۰۵). با مقایسه میانگین دو گروه در جدول شماره یک مشخص شد که دختران نوجوان فعال، قابلیت حل تعارض بیشتری نسبت به دختران نوجوان غیرفعال دارند. همچنین، نتایج نشان داد اثر اصلی ویژگی شخصیتی کمال‌گرایی نیز معنادار است (۰/۰۵). از این‌روی، ویژگی شخصیتی کمال‌گرایی بر حل تعارض دو گروه تأثیر دارد، به طوری که دختران دارای کمال‌گرایی مثبت، ویژگی حل تعارض بهتری نسبت به دختران دارای کمال‌گرایی منفی دارند. در نهایت، نتایج آزمون تحلیل واریانس دوراهه نشان داد اثر تعاملی مشارکت ورزشی و کمال‌گرایی در تحول روانی اجتماعی دختران معنادار است (۰/۰۵). بنابراین، بین دختران فعال و غیرفعال در ویژگی شخصیتی کمال‌گرایی (بعد مثبت و منفی) با توجه به سطح مشارکت ورزشی (فعال و غیرفعال)، در حل تعارض تفاوت وجود دارد و دختران فعال با کمال‌گرایی مثبت، از قابلیت حل تعارض بیشتری نسبت به دختران غیرفعال برخوردارند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش تعاملی مشارکت ورزشی و ویژگی شخصیتی کمال‌گرایی بر تحول روانی - اجتماعی دختران نوجوان شهر تهران بود. نتایج پژوهش نشان داد میانگین نمرات دختران فعال در ویژگی‌های شخصیتی کمال‌گرایی، مؤلفه‌ها و ابعاد مثبت و منفی آن بهتر از دختران غیرفعال بود. این نتایج با یافته‌های وهس^۱ و همکاران (۱۹۹۹)، انجن (۲۰۰۹)، و پارک و همکاران (۲۰۱۰) که به این نتیجه رسیدند که کمال‌گرایی مثبت از طریق تقویت عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس احساس شایستگی نوجوان فعال را افزایش می‌دهد و موجب می‌شود فرد بتواند از حداکثر ظرفیت‌های خود استفاده کند و بالعکس، کمال‌گرایی منفی از طریق تضعیف عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس، احساس شایستگی و کفایت شخصی را در نوجوان تحلیل می‌برد و سبب می‌شود فرد نتواند از ظرفیت‌های خود استفاده کند، همسوست. از نظر ارزشیابی اجتماعی و تأثیرات محیطی نیز ویژگی کمال‌گرایی مثبت به فرد کمک می‌کند تا احساس و ادراکی مثبت از حمایت‌ها و ارزش‌های اجتماعی داشته باشد و محیط را حمایتگر و غیرتهدیدکننده تلقی کند؛ در مقابل، کمال‌گرایی منفی سبب می‌شود فرد برداشتی منفی همراه با ترس و نگرانی شدید از محیط داشته باشد و محیط را از نظر اجتماعی تهدیدکننده تلقی کند. در واقع، افراد کمال‌گرا نگران آنند که دیگران در موردشان چگونه می‌اندیشند و آنان نیز درباره موقعیت‌هایی که دیگران عملکرد آنها را در آن موقعیت‌ها

مشاهده می‌کنند، نگران هستند. این مسئله موجب افزایش آسیب‌پذیری آنها در مقابل دامنه وسیعی از حالت‌های اضطرابی و افسردگی می‌شود (بلینگ و همکاران، ۲۰۰۴).

نتایج پژوهش نشان داد که دختران فعال از تحول روانی - اجتماعی بالاتری نسبت به دختران غیرفعال برخوردارند. نتایج پژوهش‌های ماوی^۱ (۲۰۰۴)، پاپینو^۲ و همکاران (۲۰۰۴) و پدرسن و سیدمن^۳ (۲۰۰۴) نیز بیانگر این امر است که فعالیت بدنی به دلیل ایجاد محیط مساعد برای یادگیری مهارت‌های بنیادی، مشارکت و تعاون، ویژگی‌های شناختی و انگیزشی، توانایی‌های حرکتی و مهارت‌های اجتماعی، جنبه‌های متنوع تحول روانی - اجتماعی را در فرد برمی‌انگیزد. پژوهشگران معمولاً انگیزش، مشارکت، یادگیری و تأثیرات فرهنگی را در تعریف اجتماعی شدن می‌گنجانند. هنگامی که به اجتماعی شدن از دیدگاه انگیزشی نگاه می‌شود، اطلاعاتی درباره ارزش یا پیامدهای مشارکت در ورزش به دست می‌آید. ارزش‌های مرتبط با اجتماعی شدن دربرگیرنده گسترش دوستی‌ها، ضوابط روان‌شناختی حرمت خود، ارزش خود، مقابله و مدیریت تنیدگی هستند. اگرچه بخش عمده‌ای از شخصیت انسانی، حاصل عوامل ژنتیک است، فرایند اجتماعی شدن می‌تواند با تقویت باورها و بازخوردها و گزینش بر مبنای تجربه‌ها، جهت‌های خاصی برای آن تعیین کند. این نکته در محیط‌های ورزشی مشهود است (پاپینو و همکاران، ۲۰۰۴).

به نظر می‌رسد بیش از مشوق‌ها و نگرش‌های مثبت جامعه، پیرامون پرداختن به فعالیت بدنی منظم، نگرش‌ها و برداشت‌های منفی جامعه به تیپ بدنی فرد، زمینه ایجاد نوعی اضطراب و پرداختن به فعالیت بدنی منظم در فرد را فراهم می‌سازد. با افزایش مدت پرداختن فرد به فعالیت بدنی منظم، به تدریج از اضطراب بدنی اجتماعی فرد کاسته می‌شود و عوامل دیگری زمینه‌های حفظ فعالیت بدنی در فرد را فراهم می‌آورند؛ بنابراین، به نظر می‌رسد مکانیسم‌های آغاز، حفظ و ترک فعالیت بدنی منظم با یکدیگر متفاوت باشند. کمال‌گرایی بر پایه تجربیات بلندمدت فرد شکل می‌گیرد و در مقابل، اضطراب بدنی اجتماعی معلول شرایط حاکم در محیط زندگی فرد و تعامل این شرایط با برداشت‌های ذهنی وی نسبت به بدن خویش است. این دلایل می‌توانند توجیهی برای رابطه معنادار و ضعیف میان کمال‌گرایی و اضطراب بدنی اجتماعی با فعالیت بدنی منظم باشند. بر این اساس که با حفظ فعالیت بدنی منظم از سوی فرد، به تدریج از نقش انگیزاننده اضطراب بدنی اجتماعی کاسته می‌شود و در مقابل، کمال‌گرایی و به‌ویژه خرده‌مقیاس سازماندهی در کنار دیگر عوامل تأثیرگذار، همچنان نقش کلیدی خود را در حفظ فعالیت بدنی منظم ایفا می‌کنند (پدرسون

1.....

2.....

3.....

و سیدمن، ۲۰۰۴: ۴۱۹ و ویگر، ۲۰۰۱: ۵). بنابراین، کمال‌گرایی می‌تواند علاوه بر ایفای نقش میانجی در شروع فعالیت بدنی منظم، میزان و شدت اضطراب بدنی اجتماعی افراد را نیز تحت تأثیر قرار دهد (ویلرز، ۲۰۰۹). همچنین کارتلیج و میلبرن^۱ (۱۹۸۶) در پژوهش خود دریافتند که میزان ناسازگاری اجتماعی دختران فعال، کمتر از ناسازگاری اجتماعی دختران غیرفعال است؛ زیرا بازی‌های گروهی به رشد مهارت‌های اجتماعی کمک می‌کنند. در واقع رفتار کودک و نوجوان در بازی‌ها و فعالیت‌های اوقات فراغت همراه با حس مشارکت و همکاری سبب ایجاد مهارت‌هایی همچون دوست‌یابی، سازش با دیگران، یادگیری نحوه مشارکت و تعامل اجتماعی می‌شود.

نتایج تحلیل واریانس دوره‌ها نیز نشان داد دختران دارای کمال‌گرایی مثبت از تحول روانی-اجتماعی بالاتری برخوردارند. بیژمن و یونیون^۲ (۲۰۰۲) و بری و هاو^۳ (۲۰۰۰) نیز در پژوهش‌های خود بر ویژگی‌های شخصیتی کمال‌گرایی به این نتیجه رسیدند که افراد دارای کمال‌گرایی منفی، در روابط بین‌فردی خود احساس فقدان امنیت و اعتماد می‌کنند و نمی‌توانند تعارضات خود را حل و فصل کنند؛ اما ویژگی‌های شخصیتی کمال‌گرایی مثبت منجر به ثبات هیجانی و توافق اجتماعی بالا می‌شود. این محققان معتقدند هرچه ارتباط ویژگی‌های مثبت شخصیتی با تحول روانی-اجتماعی بالاتر باشد، فرد دارای سازش و تعامل اجتماعی مطلوب‌تری است.

در پژوهش‌های گیلمن^۴ و همکاران (۲۰۰۵) و مولنر^۵ (۲۰۰۶) نیز نتایج به‌دست‌آمده نشان داد کمال‌گرایی مثبت عموماً بر سلامت روان فرد تأثیر مثبت می‌گذارد. از دیدگاه استوبر و همکاران (۲۰۰۸ و ۲۰۰۹) کمال‌گرایان نابهنجار (مثبت) افرادی هستند که سطوح بالایی از کوشش‌های کمال‌گرایانه را با سطح کمی از نگرانی‌های کمال‌گرایانه نشان می‌دهند و در مقابل، کمال‌گرایان نابهنجار (منفی) افرادی با سطوح بالای کوشش‌های کمال‌گرایانه و نگرانی‌های سطح بالای کمال‌گرایانه هستند. توجه انتخابی، تعمیم افراطی شکست‌ها، ارزیابی سخت‌گیرانه از خود و گرایش به تفکر همه یا هیچ، از ویژگی‌های دیگر افراد کمال‌گرای نابهنجار است که آنها را با مشکلات سازگاری روبه‌رو می‌کند.

به طور کلی نتایج این پژوهش‌ها نشان داده‌اند که هرچه دختران نوجوان از شخصیت منسجم‌تر و یکپارچه‌تری برخوردار باشند، تحت تأثیر تجارب محیطی و تفکرات فرهنگی-اجتماعی کمتر

-
1.
 2.
 3.
 4.
 5.

دستخوش تغییرات بارز شخصیتی می‌شوند. با توجه به مراحل تحول روانی - اجتماعی اریکسون و تعارضات مربوط به هر مرحله، این افراد هنگام مواجهه با چالش‌ها به احتمال کمتری دچار آشفتگی می‌شوند و قادر به کنترل هیجانات منفی خود هستند و به نحو مؤثری به حل مسئله خود می‌پردازند. از این رو می‌توان این‌گونه استنباط کرد که دختران دارای تعارضات شخصیتی در طول عمر با پرداختن به فعالیت بدنی و مشارکت جسمانی به‌عنوان یک تجربه مطلوب محیطی می‌توانند تا حدودی تعارضات شخصیتی خود را کاهش دهند و به تحول روانی - اجتماعی مطلوب‌تری دست یابند؛ زیرا فعالیت بدنی و مشارکت ورزشی علاوه بر ایجاد تغییرات هورمونی و جسمانی، سبب ایجاد روابط صمیمی با دوستان می‌شود.

به نظر می‌رسد از یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان این‌گونه استنباط کرد که تقویت مؤلفه‌های شخصیتی از طریق فعالیت بدنی و مشارکت ورزشی در دوران کودکی و نوجوانی منجر به قابلیت حل تعارض بهتر و ایجاد احساس کسب هویت در نوجوانان و جلوگیری از سردرگمی و بحران هویت در آنها می‌شود. از زاویه مشارکت در ورزش برخی پژوهشگران همچون پاپینو و همکاران (۲۰۰۴) کوشیده‌اند تا اثرات مشارکت ورزشی و اهمیت انگیزش را آشکار و ارتباط بین تحول طبیعی آمادگی و مشارکت ورزشی، جنبه‌های بالقوه مثبت و منفی مشارکت در فعالیت‌های ورزشی را نشان دهند. با توجه به مراحل تحول روانی - اجتماعی اریکسون و تعارضات مربوط به هر مرحله، نوجوانانی که تعارضات مراحل تحولی خود را به‌خوبی حل کنند، از شخصیت منسجم‌تری برخوردارند. از این رو، هنگام مواجهه با چالش‌ها به احتمال کمتری دچار آشفتگی و لغزش می‌شوند، قادر به کنترل هیجانات منفی خود هستند و به نحو مؤثری به حل مسائل خود می‌پردازند.

با توجه به این امر، امروزه برنامه‌های ورزشی از سنین کودکی و از مهدهای کودک آغاز می‌شوند تا با تأثیر بر ویژگی‌های شناختی، انگیزشی و منزلت اجتماعی، توانایی‌های حرکتی، مهارت‌ها، توانایی‌های کنشی و ویژگی‌های ریخت‌شناختی، جنبه‌های متنوع تحول روانی - اجتماعی کودک را برانگیزند. در خلال سال‌های کودکی و نوجوانی که غالباً با تغییر و تحول‌های گسترده‌ای در روابط انسانی و اجتماعی همراه است، جهت‌گیری‌های اساسی حاکم بر رفتار و سبک زندگی آینده شکل می‌گیرند؛ بنابراین، مهارت اجتماعی و برخورداری از سلامت، دو هدف آموزشی مهم محسوب می‌شوند. در اینجا فعالیت جسمانی نقشی حائز اهمیت ایفا می‌کند (ویگر، ۲۰۰۱: ۶).

اگرچه سودمندی بالقوه حمایت اجتماعی در ورزش، به‌ویژه ورزش‌های گروهی بر همگان روشن است، شواهد تجربی مرتبط با این سودمندی بسیار اندک است. با این حال، پیوند بین حمایت اجتماعی با انسجام گروهی، مقابله با تنش حاصل از موقعیت رقابت جویانه، افت عملکرد، از یاد آمدن،

آسیب‌پذیری ناشی از جراحی و سبک‌های رهبری بر کسی پوشیده نیست. به‌طور کلی، از نتایج پژوهش می‌توان نتیجه گرفت از آنجایی که تندرستی و زمینه‌های جسمانی مطلوب و ارتباط آن با ورزش قهرمانی مستلزم داشتن هرم توجهات در نظام برنامه‌ریزی آموزشی کشور است، در تدوین برنامه‌های آموزشی نظام آموزش و پرورش کشور می‌باید خط‌مشی مشخصی در زمینه رشد و توسعه تندرستی از طریق تربیت بدنی برای مربیان تربیت بدنی در دست باشد که از روی چنین پایه استواری به مقوله ورزش قهرمانی نیز بتوان پرداخت. این شیوه تفکر همزمان می‌تواند دلیلی روشن برای تربیت متخصصان، برنامه‌ریزان و مربیان تربیت بدنی و آشناسازی آنان با تأثیر نقش فعالیت بدنی و مشارکت ورزشی بر بهداشت روانی و فاکتورهای شخصیتی و تعاملات اجتماعی دانش‌آموزان، بالاخص دانش‌آموزان دختر و تجهیز مدارس به وسایل ورزشی باشد.

از آنجا که شکل‌گیری بسیاری از خصوصیات چون کمال‌گرایی در افراد، وابسته به چگونگی رفتار و انتظارات والدین است، پیشنهاد می‌شود جلسات مشاوره و راهنمایی‌های لازم برای شناخت و ایجاد رفتارهای صحیح با نوجوانان برای والدین گذاشته شود. لازم و ضروری است که جلسات مشاوره تخصصی برای راهنمایی و پیشگیری و همچنین حل مسئله در مدارس کشور به طور مستمر برای مربیان و دانش‌آموزان نیز وجود داشته باشد؛ زیرا مدرسه خانه دوم فرزندان است و مهم‌ترین مکانی است که فرزندان بعد از خانه در آن تعاملات اجتماعی دارند و با بازخوردهایی که دریافت می‌کنند بخش بزرگی از صفات شخصیتی خود را شکل می‌دهند. همچنین، با توجه به تهدیدها و فرصت‌های جدی در دوره نوجوانی و اینکه هرگونه اختلال می‌تواند اثرات دیرپایی در زندگی فرد به جا بگذارد، پرداختن به بحث سلامت روان، اهمیت ویژه‌ای می‌یابد. با توجه به نتایج این‌گونه تحقیقات، لازم است متخصصان، برنامه‌های جامع و کاملی برای بهبود سلامت روان و کاهش مشکلات هیجانی و همچنین پیشگیری از مشکلات طرح‌ریزی و اجرا کنند.

منابع

.....

 ooggg's cddemcc prrformnee nnd prrsonal dvvooomnn.. Resaarhh in highrr
 ..

 ..

 ..

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... and Owen's dull proecess mod... Bhhvvoor

.....

.....

.....

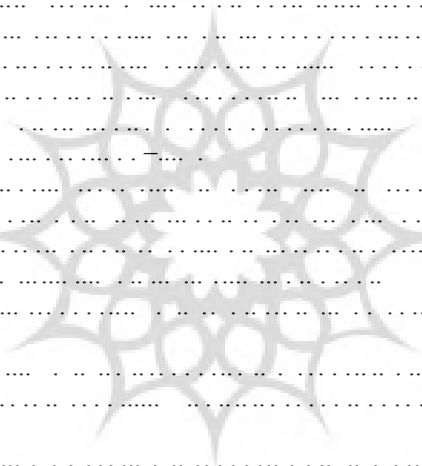
.....

.....

.....

.....





پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
 پرتال جامع علوم انسانی

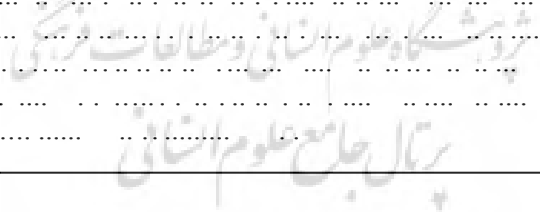
35. zz B,, A, üü g,, D. (2010). Adppooood o.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

استناد به مقاله

شمس، امیر، اسلامی نصرت‌آبادی، مهدیه، نعیمی تاجدار، سیده منصور. (۱۳۹۶)، بهار و تابستان بررسی نقش تعاملی مشارکت ورزشی و ویژگی شخصیتی کمال‌گرایی بر تحول روانی - اجتماعی دختران نوجوان. پژوهش در ورزش تربیتی، ۵(۱۲): ۷۰-۱۵۳. شناسه دیجیتال:

.....
.....
.....
.....
.....





پروفیسر شہناز گل خان
پرنسپل جامعہ اسلامیہ اسلامیہ
پرنسپل جامعہ اسلامیہ اسلامیہ

Determine the Interactive Roles of Sport Cooperation and Personality Characteristic of Perfectionism in Psychosocial Development of Active and Non-Active Young Girls

A. Shams¹, M. Eslami², S. M. Naeimi Tajdar³

1. Assistant Professor of Motor Behavior, Sport Science Research Institute
2. Ph.D. Student in Motor Behavior, Islamic Azad University, Tehran Central Branch *
3. Ph.D. Student in Motor Behavior, Islamic Azad University, Tehran Central Branch

Received: 2016/06/25

Accepted: 2017/01/04

Abstract

The purpose of this study was to determine the interactive roles of sport cooperation and perfectionism personality characteristic in psychosocial development of active and non-active young girls in Tehran city. Therefore, 75 active female teenagers who have regularly participated in the physical activities; and 80 non-active female teenagers who had no part in such activities have been chosen in a cluster sampling way from among the schools and the sport clubs in Tehran city. The necessary tools for this research were the Hawley Measures of Psychosocial Development and the Perfectionism Scale. The statistical methods which have been used in the statistical analysis of the data can be accounted as the descriptive statistics methods like average and standard deviation; the inferential statistics methods like independent t test, factorial ANOVA with the use of SPSS software, version 15. Results show that the level of personality traits of perfectionism and psychosocial development in active girls was higher than inactive girls. Psychosocial development in active girls with positive perfectionism traits was higher than inactive girls. Based on research results, it can be concluded that strengthen the personality traits through sports participation during adolescence leads to increased psychosocial development and identity in adolescent.

Keywords: Psycho Sociological Development, Active and Inactive Girls, Perfectionism, Sport Cooperation.

* Corresponding Author

Email:mahdieeslami64@gmail.com