

## مقایسه کمال‌گرایی و عزت نفس و ارتباط آنها با تحول روانی - اجتماعی در دختران نوجوان فعال و غیر فعال مناطق ۲، ۴ و ۵ تهران

\*دکتر محمدعلی اصلانخانی<sup>۱</sup>، پروانه شمسی‌پور<sup>۲</sup>، امیر شمس<sup>۳</sup>

تاریخ دریافت مقاله: ۸۷/۸/۲۷

تاریخ پذیرش مقاله: ۸۷/۱۱/۲۷

### چکیده

هدف از انجام پژوهش حاضر، مقایسه کمال‌گرایی و عزت نفس و ارتباط آنها با تحول روانی - اجتماعی در دختران نوجوان فعال و غیر فعال مناطق ۲، ۴ و ۵ تهران بود. بدین منظور تعداد ۷۵ دانش آموز دختر نوجوان فعال که به طور منظم در فعالیت‌های بدنی شرکت داشتند و ۸۰ دانش آموز نوجوان غیر فعالی که در این فعالیت‌ها هیچ گونه مشارکتی نداشتند، از مدارس مقطع راهنمایی و متوسطه و باشگاه‌های ورزشی شهر تهران به صورت نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه تحول روانی- اجتماعی هاولی (۱۹۸۸)، پرسشنامه کمال‌گرایی هیل و همکاران (۲۰۰۴) و پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت (۱۹۶۷) بود که پایایی پرسشنامه‌ها در نمونه‌های داخلی به ترتیب ۰/۷۴، ۰/۹۰ و ۰/۸۵ گزارش شده است. داده‌ها با استفاده از روش‌های آمار توصیفی مانند میانگین و انحراف معیار و آمار استنباطی مانند  $t$  مستقل، همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چند متغیره همزمان تحلیل شد. نتایج پژوهش نشان داد که بین دختران فعال و غیر فعال از نظر ویژگی‌های شخصیتی (کمال‌گرایی و عزت نفس) و نمره کلی تحول روانی- اجتماعی تفاوت معنی‌داری وجود دارد ( $P < ۰,۰۵$ ). علاوه بر این، بین ویژگی‌های شخصیتی کمال‌گرایی و عزت نفس با تحول روانی اجتماعی در دختران فعال، همبستگی مثبت و معنی‌داری وجود داشت ( $P < ۰/۰۵$ ). همچنین نتایج تحقیق نشان داد که ویژگی‌های شخصیتی کمال‌گرایی و عزت نفس در دختران نوجوان فعال دارای رابطه خطی با متغیر معیار (تحول روانی- اجتماعی) است و می‌تواند واریانس تحول روانی- اجتماعی را به صورت معنی‌دار پیش‌بینی کند.

**کلیدواژه‌های فارسی:** دختران نوجوان فعال، تحول روانی- اجتماعی، کمال‌گرایی، عزت نفس.

<sup>۱</sup>. استاد دانشگاه شهید بهشتی

<sup>۲</sup> و <sup>۳</sup>. دانشجوی دکترای رفتار حرکتی دانشگاه شهید بهشتی

### مقدمه

از آنجایی که نوجوانان به‌ویژه دانش‌آموزان دختر، به عنوان آینده سازان و مادران آینده و یکی از ارکان اساسی نظام آموزشی کشور در دستیابی به اهداف تربیتی از نقش و جایگاه ویژه‌ای برخوردارند، بنابراین به نظر می‌رسد توجه به امر آموزش و تربیت این قشر از جامعه، موجب باروری و شکوفایی هر چه بیشتر نظام آموزشی و تربیتی جامعه شود. تحقیقات نشان داده‌اند که توجه به عوامل روان شناختی از جمله تحول روانی- اجتماعی و ویژگی‌های شخصیتی یکی از عوامل بسیار مهم در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان محسوب است (۱). اصطلاح تحول روانی- اجتماعی بیانگر ویژگی‌های رشد و تحول شخصیت در نظریه اریکسون<sup>۲</sup> است، نظریه‌ای که بر تعامل بین شخص و محیط روانی، اجتماعی و جسمانی فرد تأکید دارد. وی با بیان این نظریه معتقد است، هر فرد از دوران کودکی تا سالمندی، هشت مرحله متوالی رشد روانی- اجتماعی را پشت سر می‌گذارد و هر مرحله را به وسیله یک تعارض یا بحران که منحصراً متعلق به فرد می‌باشد، مشخص کرده است. در واقع، حل تعارض به "من"<sup>۳</sup> نیرو می‌بخشد و به طور مثبت به حل تعارض مرحله بعدی کمک می‌کند. این تعارض، حاصل تعامل نیروهای زیست شناختی، روان شناختی و فرهنگی است. اریکسون معتقد است بیشترین مشکلات روانی و اجتماعی طی دوره نوجوانی یعنی مرحله پنجم رشد روی می‌دهد، او این مرحله را "هویت"<sup>۴</sup> در برابر "سردرگمی نقش"<sup>۵</sup> یعنی بحران هویت نامید. به اعتقاد وی، فرد در مرحله نوجوانی با مسئله اساسی هویت‌یابی مواجه می‌شود و اغلب اندیشه‌های خود را تغییر می‌دهد و به تجربه و آزمایش نگرش‌ها و دیدگاه‌های جدید دست می‌زند. این ویژگی بارز نوجوانی، "مهلت خواهی"<sup>۶</sup> نامیده می‌شود. هر نوجوانی که از این وضعیت مشکل و حساس پیروز بیرون آید؛ یعنی به احراز هویت نیرومند و یکپارچه نائل شود، با احساس کفایت، شایستگی و اعتماد به نفس، خود را برای ورود به دوره‌های جوانی، میانسالی و سالمندی آماده می‌کند و به نحو مطلوبی مورد پذیرش اجتماع واقع می‌گردد. 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 و بیرون رفتن آنان از مسیر سالم و سازنده زندگی و همانندسازی با دوستان منحرف منجر شود. به اعتقاد اریکسون، دستیابی به احساس کفایت

1. □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□

2. □□□□□□□□

3. □□□

4. □□□□□□□□

5. □□□□ □□□□□□□□□□

6. □□□□□□□□

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 (۳،۴،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. بر این اساس، ویسمن<sup>۱</sup>

(۲۰۰۴) روبرتس و کاسپی<sup>۲</sup> (۲۰۰۳) دریافتند ورزش و فعالیت بدنی نه تنها امر 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 (۵،۶). پایین و ایساکس<sup>۳</sup> (۲۰۰۸) و کوکلی<sup>۴</sup>

(۱۹۹۳) نیز معتقدند که آینده‌نگری، کسب هویت، پذیرش اجتماعی، کمال‌گرایی و عزت نفس از مفاهیم و مؤلفه‌های رشد اجتماعی در نوجوانان هستند که از طریق فعالیت و مشارکت ورزشی تقویت می‌شوند (۷، ۸). 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. بر این مبنای یکی از ویژگی‌های شخصیتی که تحت تأثیر مشارکت ورزشی قرار می‌گیرد، کمال‌گرایی<sup>۵</sup> است. کمال‌گرایی یا گرایش

به کمال و تمایل به وضعیت بهتر، یکی از صفات شخصیتی انسان به شمار می‌رود. جدید ترین یافته‌های پژوهشی، کمال‌گرایی را سازه‌ای چند بُعدی می‌دانند که می‌توان مطابق با نظر هماچک<sup>۶</sup> دو بعد بهنجار (سازش یافته) و نوروتیک (سازش نیافته) را از آن متمایز

کرد. کمال‌گرایان بهنجار انعطاف پذیرند و از تلاش‌های خود برای رسیدن به هدف (حتی اگر معیارهای شخصی آنها کاملاً تحقق نیابد) احساس رضایت می‌کنند. به عبارت دیگر، این افراد قادرند محدودیت‌های شخصی و عوامل محیطی‌ای که آنها را از تحقق عملکرد آرمانی باز می‌دارد، بپذیرند. اما کمال‌گرایان نوروتیک انعطاف‌پذیری ندارند، به طوری که از عملکرد خود هر چند از نظر دیگران قابل ستایش باشد، راضی نیستند.

آنها همواره تحت تأثیر ترس و نگرانی شدید از شکست قرار دارند و به همین دلیل محیط را از نظر ارزشیابی اجتماعی تهدیدکننده و غیر حمایت‌گر می‌بینند (۹، ۱۰، ۱۱). از دیگر ویژگی‌های شخصیتی که تحت تأثیر مشارکت ورزشی و فعالیت بدنی قرار می‌گیرد عزت

رتال جامع علوم انسانی

1. □□□□□□

2. □□□□□□ □ □□□□□

3. □□□□□ □ □□□□□□

4. □□□□□□□

5. □□□□□□□□□□□□

6. □□□□□□□□

نفس است. کوپر اسمیت<sup>۱</sup> عزت نفس را به منزله متغیری آستانه‌ای در نظر می‌گیرد که پایین بودن آن تأثیری بازدارنده بر پشتکار، اعتماد بنفس و کارکرد تحصیلی دارد و موجب می‌شود که فرد در جهت تغییر موقعیت خود یا سازش یافتگی با آن گام بردارد (۱۱). یافته‌های پژوهشی در ارتباط با کمال‌گرایی و عزت نفس نشان داده اند که کمال‌گرایی بهنجار با عزت نفس بالاتر، و کمال‌گرایی نورویتیک با عزت نفس پایین‌تر ارتباط دارند. بر این اساس، آکوردینو و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۰۲)، کمپل و دیپائولا<sup>۳</sup> (۲۰۰۲)، هس و همکاران<sup>۴</sup> (۱۹۹۹) در عین حال که بر همبستگی کمال‌گرایی نورویتیک با سطوح پایین عزت نفس تأکید کردند، دریافتند که بین کمال‌گرایی بهنجار و عزت نفس رابطه‌ای وجود ندارد (۱۳،۱۲،۱۰). همچنین سایمون و رین<sup>۵</sup> (۲۰۰۱) و گلبی و شی رد<sup>۶</sup> (۲۰۰۴) در تحقیقات خود به این نتیجه رسیده‌اند که ویژگی‌های شخصیتی منسجم از عواملی است که بر عملکرد اجتماعی (روابط بین فردی و سلامت روانی) و نهایتاً تحول روانی- اجتماعی نوجوانان تأثیر می‌گذارد. از این رو فعالیت بدنی به عنوان یک اهرم، نیروی بالقوه افراد را بالفعل می‌سازد و به عنوان یک نیاز فطری، پدیده‌ای اجتماعی- آموزشی و بخشی از تعلیم و تربیت، در تکامل جسمانی و روانی نوجوانان رسالتی بزرگ دارد (۱۵،۱۴). نقطه مقابل سلامت و بهداشت روانی، اختلالات روانی همچون افسردگی، اضطراب، پرخاشگری، کمال‌گرایی منفی و نداشتن عزت نفس است. بر اساس اطلاعات سازمان بهداشت جهانی اختلالات روانی می‌توانند ویژگی‌های شخصیتی نوجوان و سازگاری اجتماعی او را به طور منفی تحت تأثیر قرار دهد و او را با تعارض و بحران هویت مواجه سازد (۱۶،۱۷،۱۸). از این رو اهمیت توجه به مسائل نوجوانان و جوانان در کشوری که ۷۰ درصد جمعیت آن جوان است و توجه به رسالت و نقشی که دختران امروز به عنوان مادران فردای جامعه بر عهده دارند و همچنین با 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 شده است که به طور ویژه‌ای به سلامت جسمانی و روانی این قشر نگریده شده شود. از این رو، هدف اول این پژوهش، مقایسه دختران نوجوان فعال و غیر فعال از نظر ویژگی‌های شخصیتی کمال‌گرایی، عزت نفس و تحول روانی- اجتماعی می‌باشد و هدف دوم پژوهش حاضر، پاسخ به این سؤال است که آیا دو متغیر ویژگی‌های شخصیتی کمال‌گرایی و عزت نفس، توانایی پیش‌بینی تحول روانی-

1. □□□□□□ □□□□□□

2. □□□□□□□□□□ □□ □□.

3. □□□□□□□□ □ □□□□□□□

4. □□□□ □□ □□.

5. □□□□□ □ □□□□□□

6. □□□□□ □ □□□□□□□□

اجتماعی را در دختران نوجوان بر حسب فعال یا غیر فعال بودن آنها خواهد داشت یا خیر؟

### روش‌شناسی تحقیق

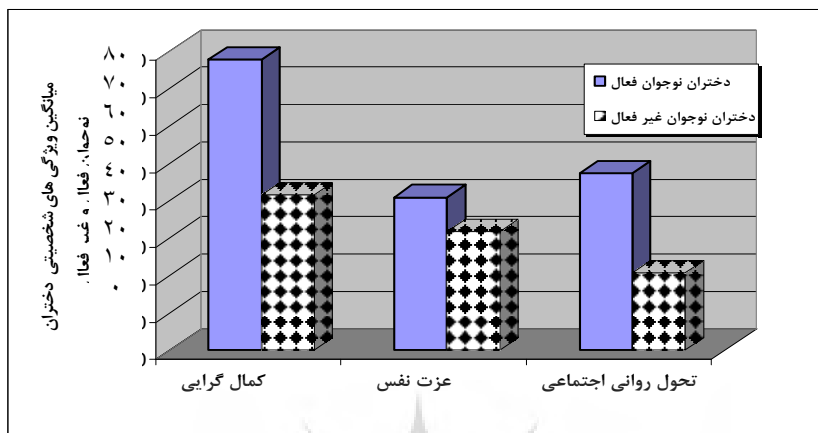
تحقیق حاضر از نوع همبستگی است. تعداد ۸۰ دانش‌آموز دختر نوجوان غیر فعال و ۷۵ دانش‌آموز دختر نوجوان فعال که به مدت ۳ سال پی‌پی‌فعالیت بدنی داشتند و عضو تیم‌های مدرسه ای و استانی بودند، با دامنه سنی ۱۲-۱۵ سال از مناطق ۲، ۴ و ۵ شهر تهران به روش نمونه‌گیری در دسترس از مدارس راهنمایی و متوسطه، باشگاه‌ها و مجتمع‌های ورزشی شهر تهران بر اساس متغیرهای سن، توانایی انجام ورزش و سابقه شرکت و عضویت در باشگاه‌ها و تیم‌های ورزشی مدارس در مطالعه حاضر شرکت کردند.

برای ارزیابی کمال‌گرایی آزمودنی‌ها، از پرسشنامه کمال‌گرایی هیل و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۰۴) استفاده شد. سوالات این پرسشنامه در مقیاس ۵ امتیازی لیکرت، کمال‌گرایی آزمودنی‌ها را از نمرات ۱ تا ۵ می‌سنجد. ثبات درونی پرسشنامه توسط هیل و همکاران (۲۰۰۴) با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۱ و با استفاده از تحلیل عاملی ۰/۸۳ گزارش شد. در نسخه فارسی پایایی این پرسشنامه توسط جمشیدی و همکاران (۱۳۸۸) با استفاده از تحلیل عاملی ۰/۹۰ گزارش گردید (۱۹). همچنین، جهت اندازه‌گیری عزت نفس از پرسشنامه ۵۸ سوالی عزت نفس کوپراسمیت (۱۹۶۷) استفاده شد که نمره‌گذاری آن به صورت صفر و یک است. در مطالعات داخلی، ضرایب پایایی و اعتبار آن با استفاده از روش‌های آلفای کرونباخ و گاتمن به ترتیب ۰/۸۵ و ۰/۸۰ و  $r = ۰/۸۰$  به دست آمد (۲۰). برای بررسی تحول روانی-اجتماعی از پرسشنامه تحول روانی-اجتماعی هاولی (۱۹۸۸) استفاده شد که دارای ۱۱۲ جمله توصیفی و ۷ خرده مقیاس با دو بُعد منفی و مثبت (اعتماد-عدم اعتماد، استقلال عمل-شک و تردید، ابتکار-احساس گناه، کوشایی-احساس کمتری، احساس هویت-انزوا طلبی، زاینده‌گی-بی حاصلی و کمال-نومیدی) است. در پژوهش حاضر، از نمره کلی این پرسشنامه که نشان‌دهنده حل تعارض است، استفاده شد. ضرایب همسانی درونی در پژوهش‌های داخلی ۰/۳۷ تا ۰/۷۴ برای مقیاس‌های مثبت و ۰/۴۹ تا ۰/۷۸ برای مقیاس‌های منفی به دست آمد (۲۱). برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (آزمون  $t$  مستقل، ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره به روش همزمان) در سطح معنی‌داری ۰/۰۵  $P <$  استفاده شد.

### یافته‌های پژوهش

میانگین ویژگی‌های شخصیتی کمال‌گرایی، عزت نفس و تحول روانی-اجتماعی (حل تعارض) دختران نوجوان فعال و غیر فعال در نمودار شماره ۱ ارائه شده است.

<sup>۱</sup>. □□□□ □□ □□.



نمودار ۱. میانگین نمرات کمال‌گرایی، عزت نفس و تحول روانی اجتماعی (حل تعارض) دختران نوجوان فعال و غیر فعال

برای تحلیل داده‌ها ابتدا از آزمون  $t$  مستقل برای مقایسه نمرات ویژگی‌های شخصیتی دختران نوجوان فعال و غیر فعال استفاده شد و نتایج، نشان‌دهنده برتری معنی‌دار دختران فعال در ویژگی‌های شخصیتی کمال‌گرایی، عزت نفس و تحول روانی - اجتماعی (حل تعارض) نسبت به دختران غیر فعال بود (جدول شماره ۱).

جدول ۱. نتایج آزمون  $t$  مستقل دو گروه دختران فعال و غیر فعال در ویژگی‌های شخصیتی کمال‌گرایی، عزت نفس و تحول روانی- اجتماعی (حل تعارض)

متغیر	گروه	شاخص	DF	t	P
کمال‌گرایی	دختران فعال	فعال	۱۵۳	۲۰/۴۸	*۰/۰۰۰۱
	دختران غیر فعال	غیر فعال			
عزت نفس	دختران فعال	فعال	۱۵۳	۱۱/۴۲	*۰/۰۰۰۱
	دختران غیر فعال	غیر فعال			
تحول روانی- اجتماعی	دختران فعال	فعال	۱۵۳	۳۳/۵	*۰/۰۰۰۱
	دختران غیر فعال	غیر فعال			

\* معنی‌داری در سطح  $P < 0/05$

با توجه به تفاوت نمرات دختران نوجوان فعال و غیر فعال در مورد متغیرهای اصلی پژوهش، ضرایب همبستگی پیرسون بین کمال‌گرایی و عزت‌نفس با تحول روانی-اجتماعی (حل تعارض) برای دختران نوجوان فعال و غیر فعال به طور جداگانه محاسبه شده است (جدول شماره ۲).

جدول ۲. ضرایب همبستگی پیرسون ویژگی‌های شخصیتی دختران نوجوان فعال و غیر فعال

متغیر شاخص آماری	ضریب همبستگی	سطح معنی‌داری
کمال‌گرایی با تحول روانی-اجتماعی (دختران فعال)	۰/۲۲۸	*۰/۰۲۵
عزت نفس با تحول روانی-اجتماعی (دختران فعال)	۰/۳۷۸	*۰/۰۰۱
کمال‌گرایی با تحول روانی-اجتماعی (غیر فعال)	-۰/۱۰	۰/۱۷
عزت نفس با تحول روانی-اجتماعی (غیر فعال)	۰/۰۸	۰/۲۲

\* معنی‌داری در سطح  $P < 0/05$

رابطه ویژگی‌های شخصیتی (کمال‌گرایی و عزت نفس) به عنوان متغیرهای پیش‌بین و تحول روانی-اجتماعی (حل تعارض) به عنوان متغیر ملاک برای دختران فعال در معادله رگرسیون تحلیل شد. نتایج تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون بین حل تعارض با کمال‌گرایی و عزت نفس در جدول شماره ۳ ارائه شده است. بر اساس این نتایج، مقدار F مشاهده شده معنی‌دار است ( $P < 0/001$ ) و ۱۷ درصد از واریانس مربوط به حل تعارض دختران فعال به وسیله متغیرهای شخصیتی کمال‌گرایی و عزت نفس تبیین می‌شود ( $R^2 = 0/179$ ). ضرایب تأثیر متغیر شخصیتی کمال‌گرایی ( $t = 1/111$ ) و عزت نفس ( $B = 0/166$ ) و عزت نفس ( $t = -2/227$  و  $B = -0/523$ ) نشان می‌دهد که متغیر عزت نفس با اطمینان ۹۸ درصد می‌تواند تغییرات مربوط به تحول روانی-اجتماعی (حل تعارض) را در دختران فعال پیش‌بینی کند؛ یعنی در این پژوهش افزایش عزت نفس موجب حل تعارض مطلوب‌تر (تحول روانی - اجتماعی بالاتر) در دختران فعال می‌شود (جدول شماره ۳).

جدول ۳. خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون حل تعارض در دختران نوجوان فعال بر متغیرهای کمال‌گرایی و عزت نفس

شاخص مدل	SS	df	Ms	F	P	R	R2	SE
رگرسیون	۰/۵۸۸	۲	۰/۲۹۴	۴۱۱	۰/۰۰۱	۰/۴۲۳	۰/۱۷۹	۰/۱۲
باقی مانده	۰/۰۷۹	۷	۰/۰۳۹	۷	۰/۰۰۱	۰/۴۲۳	۰/۱۷۹	۰/۱۲
	۳۷۷۲	۲						

بر اساس نتایج حاصله معادله رگرسیون حل تعارض (Y) دختران فعال از روی متغیرهای کمال‌گرایی (X1)، عزت نفس (X2) برابر است با:

$$Y = 0/523 X1 - 0/166 X2 + 0/290$$

همچنین رابطه ویژگی‌های شخصیتی (کمال‌گرایی و عزت نفس) به عنوان متغیرهای پیش‌بین، و حل تعارض به عنوان متغیر ملاک برای دختران غیر فعال در معادله رگرسیون تحلیل شد. نتایج تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون بین حل

تعارض با کمال‌گرایی و عزت‌نفس در جدول شماره ۴ ارائه شده است. بر اساس این جدول، مقدار F مشاهده شده معنی‌دار نیست ( $P < 0/696$ ) و ۱ درصد واریانس مربوط به حل تعارض دختران غیر فعال به وسیله متغیرهای شخصیتی تبیین می‌شود ( $R^2 = 0/01$ ). ضرایب تأثیر متغیر شخصیتی کمال‌گرایی ( $t = -0/889$  و  $B = -0/085$ ) و عزت نفس ( $t = -0/689$  و  $B = -0/094$ ) نشان می‌دهد که هیچ یک از متغیرهای کمال‌گرایی و عزت نفس نمی‌توانند تغییرات مربوط به تحول روانی- اجتماعی را پیش‌بینی کنند (جدول شماره ۴).

جدول ۴. خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون حل تعارض در دختران غیر فعال بر ویژگی‌های کمال‌گرایی و عزت نفس

شاخص مدل	SS	Df	Ms	F	P	R	R2	SE
رگرسیون	۴۴/۴۷	۲	۲۲/۲۳۹۴	۰/۶۹۶	۰/۵۰۲	۰/۱۳۳	۰/۰۱۸	۴/۱۲
باقی مانده	۲۴۰۶/۹۱	۷۷	۳۱/۹۶					

### بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد، میانگین نمرات دختران فعال در ویژگی‌های شخصیتی کمال‌گرایی و عزت نفس بالاتر از دختران غیر فعال بود. این نتایج با یافته‌های پژوهشی کمپل و دیپائولو (۲۰۰۲) و هس و همکاران (۱۹۹۹) و پارکر<sup>۱</sup> (۱۹۹۹) که نشان دادند کمال‌گرایی از طریق تقویت عزت نفس و اعتماد به نفس احساس شایستگی نوجوان را افزایش می‌دهد و موجب می‌شود فرد بتواند از حداکثر ظرفیت‌های خود استفاده کند و بالعکس، کمال‌گرایی پایین از طریق تضعیف عزت نفس و اعتماد به نفس احساس شایستگی و کفایت شخصی را در نوجوان به تحلیل می‌برد و سبب می‌شود فرد نتواند از ظرفیت‌های خود استفاده کند، همسو است (۲۲،۱۳،۱۰). دوشافر<sup>۲</sup> (۲۰۰۰) نیز در مطالعه خود مدلی را مشخص کرد که در آن دختران شرکت‌کننده در فعالیت‌های ورزشی، تصور مثبت از بدن خود را تقویت می‌کنند و احساس قابلیت مطلوب جسمانی را افزایش می‌دهند که این امر پیشگویی عزت نفس بیشتر را در آنها فراهم می‌آورد. همچنین نتایج پژوهش حاضر نشان داد که دختران فعال نسبت به دختران غیرفعال از تحول روانی- اجتماعی بالاتری برخوردارند. نتایج پژوهش‌های آلبرت<sup>۳</sup> (۲۰۰۴) و استنبوری (۲۰۰۴) 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 (۲۳،۱۶). پاین و ایساکس (۲۰۰۸)

۱. □□□□□□

۲. □□□□□□□□□□

۳. □□□□□□



در مدل نظری خود معتقدند که فعالیت بدنی و پذیرش اجتماعی با یکدیگر مرتبط هستند و در همه مراحل کودکی تا بزرگسالی و سالخوردگی از مهم‌ترین عناصر مؤثر رشد روانی-اجتماعی، جسمی و فرهنگی فرد محسوب می‌شوند. دلیل احتمالی این امر را می‌توان وجود آثار روان شناختی مثبتی همچون اعتماد به نفس، احساس امیدواری و عزت نفس بیشتر، کمال‌گرایی بالاتر، روابط اجتماعی قوی‌تر، توانایی انطباق و سازگاری با مشکلات دانست که بخشی از آن به دلایل ماهیت فعالیت بدنی و مشارکت ورزشی در طول عمر به دست می‌آید (۷).

نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که ویژگی‌های شخصیتی کمال‌گرایی و عزت نفس در دختران فعال، با تحول روانی-اجتماعی دختران نوجوان دارای همبستگی معنی‌داری می‌باشند. نتایج تحقیقات پیشین نیز با این یافته همسویی دارد. بیژمن و یونیون<sup>۱</sup> (۲۰۰۲)، بری و هاو<sup>۲</sup> (۲۰۰۰) نیز دریافتند که افراد از کمال‌گرایی و عزت نفس پایین‌تر، در روابط بین فردی خود دارای احساس عدم امنیت و اعتماد برخوردارند و نمی‌توانند تعارضات خود را حل و فصل کنند. اما ویژگی‌های شخصیتی کمال‌گرایی و عزت نفس بالاتر، 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 (۲۵،۲۴).

نتایج تحلیل رگرسیون نیز نشان داد که ویژگی‌های شخصیتی کمال‌گرایی و عزت نفس در دختران فعال دارای رابطه‌ی خطی با متغیر معیار است و می‌تواند تحول روانی-اجتماعی را پیش‌بینی کند. در همین راستا، گریگوری و همکاران<sup>۳</sup> (۲۰۰۴)، رایس و همکاران (۱۹۹۸) در پژوهش‌های خود به این نتیجه رسیدند که افراد با حس وظیفه‌شناسی، توافق‌پذیری، عزت‌نفس و کمال‌گرایی بالاتر، عملکرد اجتماعی بهتری دارند (۲۷،۲۶). به طور کلی، نتایج این تحقیقات نشان داده‌اند که هر چه دختران نوجوان از یک شخصیت منسجم و یکپارچه‌تری برخوردار باشند، تحت تأثیر تجارب محیطی و تفکرات فرهنگی-اجتماعی، کمتر 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. آنان 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 خود با پرداختن به فعالیت بدنی و مشارکت جسمانی به عنوان یک تجربه‌ی مطلوب محیطی می‌توانند تا حدودی تعارضات شخصیتی خود را کاهش دهند و به تحول روانی-اجتماعی مطلوب‌تری دست یابند؛ چرا که فعالیت بدنی و مشارکت ورزشی، علاوه بر ایجاد تغییرات هورمونی و جسمانی، سبب ایجاد روابط صمیمی با دوستان می‌شود.

۱. □□□□□□ □ □□□□□

۲. □□□□□□ □ □□□□□

۳. □□□□□□□□ □□ □□.

به طور کلی، از نتایج تحقیق حاضر 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 می‌بایست خطمشیء مشخصی در زمینه رشد و توسعه تندرستی از طریق تربیت بدنی برای مربیان تربیت بدنی در دست باشد تا بدین ترتیب از روی چنین پایه استواری بتوان به مقوله ورزش قهرمانی 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 کردن مدارس با وسایل ورزشی باشد.

#### منابع:

۱. آسواهولا، س. و هتفیلد، ب (۱۹۹۵). «روانشناسی ورزش با رویکرد روانی اجتماعی». ترجمه فلاحی و م. حاجیلو (۱۳۷۲). تهران: معاونت امور فرهنگی و آموزشی سازمان تربیت بدنی، دفتر تحقیقات و آموزش.
2. Erikson, E. H. (1996). *The Life Cycle Completed: A review*. New York: Norton.
- Hannah, M.T., Domino, G., Figueredo, A.J. & Hendrickson, R. The Prediction of ego integrity in older person. *Journal of Educational & Psychological Measurement*. (1982), Vol. 56(6), 930-950.
3. Erikson E .H., & Erikson, J .M.,& Kivnick ,H.Q. (1986). *Vital involvement in old age: The experience of old age in our time*. New York: Norton.
4. Brennan, M.(2002). *Spirituality & Psychosocial Development in Middle & older Adults with Vision loss*. *Journal of Adult Development*. Vol. g, No- Ag.1.
5. Weissman, M. E. (2004). *Sport psychology services in public schools*, Dissertation abstracts International. Section B: The science and Engineering, 65(6-B).
6. Roberts, B. W., & Caspi, A. (2003). The cumulative continuity model of personality development: Striking a balance between continuity and change. *Landenberg*, Pp. 183-214.
7. Payne, G & Isaacs. (2008). "Human motor development lifespan approach ". Mc Grow Hill Publisher, 7th edition.
8. Coakley, J. (1993). Socialization and sport. In R. N. Singer, Murphey, and L. K. Tennant (Ed.), *Handbook of research on sport psychology*. New York: Macmillan.
9. Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism: implications for the treatment of depression. *American psychologist*. 50, Pp: 1003-1020.

10. Campbell, J. D., and Dipaula, A. (2002). Perfectionist self – beliefs: their relation to personality and goal pursuit. Washington, DC: American Psychological association, Pp: 181-198.
11. Frost, R. O., Marten, O., Lahart, C., Rosenbalte., R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, Pp: 449-468.
12. Accordion, D. B., Accordino, M. P., and Slaney, R. B. (2002). An investigation of perfectionism, mental health, and achievement motivation in adolescent's psychology in the schools. *Journal of sport behavior*, 37, Pp: 535-545.
13. Vohs, K. D., Bardone, A. M. Joiner, Jr. T. E., Abramson, L. Y., Heatertone, T. F. (1999). Perfectionism, perceived weight states, and self esteem interact to predict bulimic symptoms: a model of bulimic symptom development. *Journal abnormal psychology*, 108, Pp: 695-700.
14. Simon & Rheen. (2000). Non cognitive predictors of student athletes, academic performance. *J. College Reading and Learning*. 30(2), Pp: 167-181.
15. Golby A., & Sheared N.B. (2004) Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *J. Personality and individual differences*, 37, Pp: 933-944.
16. Stansbury. (2004). Evaluating academic success in student athletes: A literature review. Sternberg, R. J & Grigorneco. E. L. (1997). Are cognitive still in styles? *American Psychologist*, 25, (7), Pp: 700-712.
17. Aries. (2004). Comparison of athletes and non-athletes at highly selective colleges academic performance and personal development. *Research in higher education*, Vol. 45.
18. Zhang, L. F. (2005). Validating the theory of mental self-government in a non academic setting. *Journal of personality and individual differences*. Vol. 34. Pp. 1915-1925.
۱۹. جمشیدی و همکاران (۱۳۸۸). «اعتباریابی مقیاس جدید کمال‌گرایی». مجله علوم رفتاری، دوره سوم، شماره اول، صص: ۳۵-۴۳.
۲۰. نیسی، عبدالکاسم (۱۳۵۸). «تأثیر عزت نفس بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان دبیرستانی». پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه شهید چمران اهواز، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی.
۲۱. پاکدامن، ش (۱۳۸۰). بررسی ارتباط بین دلبستگی و جامعه طلبی در نوجوانی». پایان‌نامه دکتری روان‌شناسی دانشگاه تهران، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.
22. Parker, W. D. (1997). An empirical typology of perfectionism in academically talented children. *American educational research Journal*, 34, Pp: 545-562.
23. Albert J. Petitpas F. (2004). A life skills development for high school students-athletes.

24. Bizman, Y. & Union, R. (2002). Engaging in distancing tactics among sport fan effect of self esteem and emotional responses. Soc. Psychology. 142, Pp: 381-392.
25. Berry, T. R. and Howe, B. L. (2000). Risk factors for disordered eating in female university athletes. Journal of sport behavior. 23, Pp: 207-219.
26. Garegory, J. L., Slaney R. B., Franze S., Rice KG. (2004). Self-criticism, dependency, self-esteem, and grade point average satisfaction among clusters of perfectionists and non-perfectionists. Journal of Counseling Psychology; 51(2), Pp: 192-200.
27. Rice, K. G., Ashby, J. S. and Slaney, R. B. (1998). Self esteem as a mediator between perfectionism and depression: a structural equations analysis. Journal of counseling psychology, 45, Pp: 304-314.

