

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ



دانشکده مهندسی صنایع و مدیریت

گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی

عنوان:

ارتباط کمال‌گرایی و پرخاشگری در بین دانش آموزان ورزشکار

دانشجو:

مریم خارکن

استاد راهنما:

دکتر رضا اندام

استاد مشاور:

دکتر حبیمه مهدی زاده

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد

شهریور ماه ۱۳۹۲



شماره :

بسمه تعالی

تاریخ :

مدیریت تحصیلات تکمیلی

ویرایش:

فرم شماره (۶)

### فرم صور تجلسه دفاع پایان نامه تحصیلی دوره کارشناسی

با تأییدات خداوند متعال و با استعانت از حضرت ولی عصر (عج) جلسه دفاع ار پایان نامه کارشناسی ارشد خانم مریم خارکن رشته تربیت بدنی گرایش مدیریت ورزشی تحت عنوان : ارتباط کمال‌گرایی و پرخاشگری در بین دانشآموزان ورزشکار که در تاریخ ..... با حضور هیأت محترم داوران در دانشگاه صنعتی شهرورد برگزار گردید به شرح زیر است :

مردود

دفاع مجدد

قبول ( با درجه : ..... امتیاز ..... )

۲- بسیار خوب ( ۱۸/۹۹ - ۱۸ )

۱- عالی ( ۲۰ - ۱۹ )

۴- قابل قبول ( ۱۵/۹۹ - ۱۴ )

۳- خوب ( ۱۷/۹۹ - ۱۶ )

۵- نمره کمتر از ۱۴ غیر قابل قبول

امضاء	مرتبه علمی	نام و نام خانوادگی	عضو هیأت داوران
			۱- استاد راهنمای
			۲- استاد مشاور
			۳- نماینده شورای تحصیلات تکمیلی
			۴- استاد ممتحن
			۵- استاد ممتحن

تأیید رئیس دانشکده

## تّعديم به پر و مادر عزیزم

والدین که بودشان تماج افتخاری است بر سرم و نشان دلیلی است بر بودنم چراکه این دو وجود، پس از پرورده کار مایه هستی ام  
بوده اند و ستم را گرفته و راه رفتن را در این وادی پر فرازو نشیب آموختند؛ آموختن کارانی که زندگی و انسان بودن را برایم معنا کردند.

حال این برگ سبزی است تنه دویش تّعديم آنان

و تّعديم به همسران مهربان زندگیم:

خواهر عزیزم و برادران نازنینم که با هم آغاز کردیم، دکنار هم آموختیم و به امید هم به آینده چشم می دوزیم.

قلیم لبریز از عشق به شاست و خوبیتی تان متهای آرزویم.

از استاد گرامی و فرزانه ام جناب آقای دکتر رضا ندانم که راهنمایی های ایشان ضمن آموختن درس زندگی، انگیزه ای

برای حرکت و تلاش شد؛

از استاد مشاور عزیزم سرکار خانم دکتر حمیده مهدی زاده برای مشاوره و اجرای پیمان نامه؛

و هچنین از استاد گرامی قدر خود آقایان دکتر حسن بحرالعلوم، دکتر علی یونسیان و دکتر علی حسن کمال مشکروقدروانی را

دارم.

دیپیمان از تمامی دوستان و همه کسانی که مراد انجام این پیمان نامه یاری کردند صمیمانه قدردانی می کنم و بهترین ها را برای

آنان آرزو دارم.

## تعهد نامه

اینجانب مریم خارکن دانشجوی دوره کارشناسی ارشد رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی- گرایش مدیریت ورزشی دانشکده مهندسی صنایع و مدیریت شاهروド نویسنده پایان نامه ارتباط کمال گرایی و پرخاشگری در بین دانش آموزان ورزشکار تحت راهنمایی آقای دکتر رضا اندام متعهد می شوم:

- تحقیقات در این پایان نامه توسط اینجانب انجام شده است و از صحت و اصالت برخوردار است.
- در استفاده از نتایج پژوهش های محققان دیگر به مرجع مورد استفاده استناد شده است.
- مطالب مندرج در پایان نامه تاکنون توسط خود یا فرد دیگری برای دریافت هیچ نوع مدرک یا امتیازی در هیچ جا ارائه نشده است.
- کلیه حقوق معنوی این اثر متعلق به دانشگاه صنعتی شاهرود می باشد و مقالات مستخرج با نام «دانشگاه صنعتی شاهرود» و یا «Shahrood University of Technology» به چاپ خواهد رسید.
- حقوق معنوی تمام افرادی که در به دست آمدن نتایج اصلی پایان نامه تأثیرگذار بوده- اند در مقالات مستخرج از پایان نامه رعایت می گردد.
- در کلیه مراحل انجام این پایان نامه، در مواردی که از موجود زنده (یا بافتهای آنها) استفاده شده است، ضوابط و اصول اخلاقی رعایت شده است.
- در کلیه مراحل انجام این پایان نامه، در مواردی که به حوزه اطلاعات شخصی افراد دسترسی یافته یا استفاده شده است اصل رازداری، ضوابط و اصول اخلاق انسانی رعایت شده است.

تاریخ: ۹۲/۰۶/۲۶

امضای دانشجو

## مالکیت نتایج و حق نشر

- کلیه حقوق معنوی این اثر و محصولات آن (مقالات مستخرج ، کتاب ، برنامه های رایانه ای ، نرم افزار ها و تجهیزات ساخته شده است ) متعلق به دانشگاه صنعتی شاهرود می باشد . این مطلب باید به نحو مقتضی در تولیدات علمی مربوطه ذکر شود .
- استفاده از اطلاعات و نتایج موجود در پایان نامه بدون ذکر مرجع مجاز نمی باشد.

## چکیده

### ارتباط کمال‌گرایی و پرخاشگری در بین دانشآموزان ورزشکار

هدف از پژوهش حاضر بررسی ارتباط کمال‌گرایی و پرخاشگری در بین دانشآموزان ورزشکار استان مازندران بود. روش پژوهش، توصیفی و از نوع مطالعات همبستگی بود. بدین منظور ۳۳۳ دانشآموز ورزشکار به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشهای انتخاب شدند و پرسشنامه‌های ویژگی‌های فردی، کمال‌گرایی چندبعدی در ورزش گتوالز و دان (۲۰۰۹) و پرخاشگری ورزشی بردمیر (۱۹۷۵) را تکمیل کردند. روایی پرسشنامه‌ها با بهره‌گیری از نظرات اصلاحی استادی مدیریت ورزشی، مربیان و ورزشکاران به دست آمد و پایایی آن‌ها با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۹ و ۰/۸۳ تعیین شد. داده‌ها با استفاده از آزمون‌های آماری توصیفی و استنباطی (آزمون کالموگراف-اسمیرنوف، ضریب همبستگی پیرسون، ANOVA و t مستقل) در سطح معناداری  $\alpha=0/05$  تجزیه و تحلیل شدند. نتایج، رابطه منفی و معنی داری بین کمال‌گرایی بهنجار و پرخاشگری دانشآموزان ورزشکار ( $r=-0/142$ ) و داده‌ها با استفاده از آزمون‌های آماری توصیفی و استنباطی (آزمون کالموگراف-اسمیرنوف، ضریب همبستگی پیرسون، ANOVA و t مستقل) در سطح معناداری  $\alpha=0/05$  تجزیه و تحلیل شدند. نتایج، رابطه منفی و معنی داری بین کمال‌گرایی بهنجار و پرخاشگری دانشآموزان ورزشکار ( $r=-0/142$ ) و رابطه مثبت و معنی‌داری بین کمال‌گرایی نابهنجار و پرخاشگری دانشآموزان ورزشکار ( $r=0/100$ ) و رابطه مثبت و معنی‌داری بین کمال‌گرایی نابهنجار و پرخاشگری دانشآموزان ورزشکار ( $r=0/001$ ) نشان داد. همچنین پرخاشگری دانشآموزان پسر نسبت به دانشآموزان دختر بیشتر بود و بین پرخاشگری دانشآموزان ورزشکار رشته‌های مختلف تفاوت معنی‌داری وجود نداشت. با توجه به نتایج تحقیق، باید به ابعاد بهنجار و نابهنجار کمال‌گرایی به طور همزمان توجه نمود.

**واژگان کلیدی:** کمال‌گرایی بهنجار، پرخاشگری ورزشی، مدرسه، جنسیت

## فهرست مطالب

عنوان	صفحه
فصل اول: طرح تحقیق	
۱-۱ مقدمه	۲
۱-۲ بیان مسئله	۳
۱-۳ ضرورت و اهمیت تحقیق	۷
۱-۴ اهداف تحقیق	۱۰
۱-۴-۱ هدف کلی	۱۰
۱-۴-۲ اهداف اختصاصی	۱۰
۱-۵ فرضیه های تحقیق	۱۰
۱-۶ محدودیت های تحقیق	۱۱
۱-۶-۱ محدودیت های قابل کنترل	۱۱
۱-۶-۲ محدودیت های غیرقابل کنترل	۱۱
۱-۷ پیش فرض های تحقیق	۱۱
۱-۸ تعریف واژه ها و اصطلاحات تحقیق	۱۲
فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه تحقیق	
۱-۲ مقدمه	۱۷
۱-۲-۱ علل کمال گرایی	۱۸
۱-۲-۲ دور معیوب در روند کمال گرایی	۲۰
۱-۲-۳ تلاش (پشتکار) سالم	۲۱
۱-۲-۴ ویژگی های کمال گرایی	۲۱

۲۲	۲-۵-۱-۲ ابعاد کمال‌گرایی
۲۶	۲-۲-۶ کمال‌گرایی و ورزش
۲۷	۲-۲-۷-۲ ویژگی‌های کمال‌گرایی در ورزش
۲۸	۲-۲-۸-۲ کمال‌گرایی، خشم و پرخاشگری
۲۹	۲-۳ تحقیقات انجام شده در زمینه کمال‌گرایی
۳۶	۲-۴ مبانی نظری پرخاشگری
۳۶	۲-۴-۱ مفهوم پرخاشگری
۳۷	۲-۴-۲-۲ انواع پرخاشگری
۳۷	۲-۴-۲-۱ پرخاشگری خصمانه
۳۸	۲-۴-۲-۲ پرخاشگری ابزاری
۳۹	۲-۴-۲-۳ ثبات پرخاشگری
۴۰	۲-۴-۲-۴ نظریه‌های ارائه شده در مورد پرخاشگری
۴۵	۲-۴-۲-۵ علل و عوامل پرخاشگری
۴۹	۲-۴-۲-۶ پرخاشگری در دوران نوجوانی
۵۰	۲-۴-۲-۷ کدام رفتار ابراز گرانه و کدام پرخاشگرانه است؟
۵۱	۲-۴-۲-۸ پرخاشگری و ورزش
۵۳	۲-۴-۲-۹ رفتار قاطعانه در برابر رفتار پرخاشگرانه
۵۳	۲-۴-۲-۱۰ متغیرهای مربوط به ورزشکار در بروز پرخاشگری
۵۵	۲-۴-۲-۱۱ پرخاشگری و عملکرد ورزشی
۵۷	۲-۵ تحقیقات انجام شده در زمینه پرخاشگری
۶۳	۲-۶ جمع‌بندی

## فصل سوم: روش شناسی تحقیق

۶۵ .....	۱-۳ مقدمه
۶۵ .....	۲-۳ نوع تحقیق
۶۵ .....	۳-۳ جامعه و نمونه آماری
۶۵ .....	۴-۳ ابزار تحقیق
۶۸ .....	۵-۳ روش اجرای تحقیق
۶۸ .....	۶-۳ روش‌های آماری تحقیق
فصل چهارم: تجزیه و تحلیل یافته های تحقیق	
۷۰ .....	۱-۴ مقدمه
۷۰ .....	۲-۴ توصیف آزمودنی‌های تحقیق
۷۳ .....	۳-۴ آزمون بررسی چگونگی توزیع داده‌ها
۷۳ .....	۴-۴ آزمون فرضیه های تحقیق
فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری	
۸۱ .....	۱-۵ مقدمه
۸۱ .....	۲-۵ خلاصه پژوهش
۸۵ .....	۳-۵ بحث و نتیجه گیری
۹۶ .....	۴-۵ پیشنهادهای تحقیق
۹۶ .....	۱-۴-۵ پیشنهادهای کاربردی
۹۷ .....	۲-۴-۵ پیشنهادهای پژوهشی
۹۸ .....	منابع
۱۰۷ .....	پیوست‌ها

## فهرست جداول

جدول (۱-۳)، میزان پایایی ابعاد پرسش نامه کمال‌گرایی	۶۷
جدول (۲-۳)، میزان پایایی ابعاد پرسش نامه پرخاشگری	۶۷
جدول (۴-۱)، ویژگی‌های جمعیت شناختی آزمودنی‌های تحقیق	۷۲
جدول (۴-۲)، نتایج آزمون کالموگروف- اسمیرنوف	۷۳
جدول (۴-۳)، ارتباط بین خرده مقیاس‌های کمال‌گرایی و خرده مقیاس‌های پرخاشگری	۷۴
جدول (۴-۴)، ارتباط بین انواع کمال‌گرایی و پرخاشگری	۷۶
جدول (۴-۵)، تفاوت پرخاشگری دانشآموزان ورزشکار بر اساس رشته ورزشی	۷۷
جدول (۴-۶)، تفاوت دانشآموزان ورزشکار دختر و پسر از نظر میزان کمال‌گرایی	۷۸
جدول (۴-۷)، تفاوت دانشآموزان ورزشکار دختر و پسر از نظر میزان پرخاشگری	۷۹

## فهرست پیوست‌ها

۱۰۸.....	پیوست (الف)، پرسشنامه ویژگی‌های جمعیت شناختی
۱۰۹.....	پیوست (ب)، پرسشنامه کمال‌گرایی در ورزش
۱۱۲.....	پیوست (ج)، پرسشنامه پرخاشگری ورزشی

فصل اول

طرح تحقیق

### ۱-۱ مقدمه

ورزش و فعالیت‌های مربوط به آن، زمان و انرژی فراوانی از افراد هر جامعه را به خود اختصاص داده و جایگاه مهمی در فرهنگ جوامع پیدا کرده است [۱]. بنابراین ورزشکاران با توجه به زمان و انرژی فراوانی که در ورزش صرف می‌کنند تلاش می‌کنند تا به بالاترین سطح رقابتی ممکن برسند و بهترین فرصت برای کسب تجربه برایشان فراهم شود، با چنین تأکیدی که روی کسب چنین هدف دشواری صورت می‌گیرد، شکست‌های حاصله تا حدودی اجتناب ناپذیر هستند [۱]. افراد کمال‌گرا، احتمالاً به طور چشمگیری تحت تأثیر این شکست‌ها قرار می‌گیرند، چگونگی واکنش افراد به شکست، با سطح و نوع کمال‌گرایی<sup>۱</sup> آن‌ها ارتباط دارد، آن‌هایی که عکس‌العمل‌های کمال‌گرایانه بهنجارتری را در مقابل شکست نشان می‌دهند، افکار مثبت و موفق‌مداری را درباره ورزش بیان می‌کنند و ورزشکارانی که عکس‌العمل‌های کمال‌گرایانه نابهنجاری را در مقابل شکست نشان می‌دهند، احتمالاً رفتارهای شکست مدار و منفی مثل خشم و پرخاشگری<sup>۲</sup> را به دنبال شکست در ورزش نشان می‌دهند [۲]. بنابراین در میادین ورزشی وجود کمال‌گرایی بهنجار<sup>۳</sup> یا کمال‌گرایی نابهنجار<sup>۴</sup> در ورزشکاران می‌تواند بر پرخاشگری آن‌ها تأثیر داشته باشد، از این رو ممکن است رابطه‌ای بین انواع کمال‌گرایی و پرخاشگری ورزشی<sup>۵</sup> وجود داشته باشد. اگر ورزشکاران اطلاعات کاملی از کمال‌گرایی بهنجار، کمال-گرایی نابهنجار و پرخاشگری ورزشی داشته باشند، نه تنها باعث موفقیتشان می‌شود بلکه موجب تلاش و پشتکار بیشتر در آن‌ها نیز می‌شود، به همین دلیل در تحقیق حاضر سعی بر آن خواهد بود که ارتباط بین کمال‌گرایی و پرخاشگری دانش‌آموزان ورزشکار مورد بررسی قرار گیرد.

- 
1. Perfectionism
  2. aggression
  3. Adaptive perfectionism
  4. Maladaptive perfectionism
  5. athletic aggression

### ۱-۲ بیان مسئله

شخصیت یکی از اساسی‌ترین موضوع روان‌شناسی و محور اصلی بحث در زمینه‌های یادگیری، انگیزه، ادراک، عواطف، هوش و اجزاء آن است. در مبحث شخصیت، کمال‌گرایی اغلب به عنوان نوعی ویژگی یا صفت مورد توجه بوده که می‌تواند نقش مؤثری در رفتارهای بهنجار یا نابهنجار ایفا کند [۳]. در روان‌شناسی ورزشی<sup>۱</sup> کمال‌گرایی اهمیت زیادی دارد زیرا، کمال‌گرایی یا کمک کننده در کسب هدف است و یا این که مانع کسب اهداف موفقیت ورزشکاران می‌شود [۴]. کمال‌گرایی افراد بسته به شرایطی که در آن قرار داشته و دارند و نگرش آن‌ها از این شرایط می‌تواند هم جنبه‌ی مثبت و بهنجار داشته باشد و به موفقیت، خشنودی و رضایتمندی بینجامد و هم جنبه‌ی نابهنجار داشته باشد و به ناخشنودی، نارضایتی، نالمیدی و آسیب‌های روان‌شناسی منجر گردد [۳].

کمال‌گرایی در اصل به عنوان تمایل پایدار فرد به وضع معیارهای کامل و دست نیافتی و تلاش برای تحقق آن‌ها است [۵] که با خود ارزشیابی‌های انتقادی از عملکرد شخصی همراه می‌باشد [۶،۷]. با وجود اینکه تعدادی از محققان، کمال‌گرایی بهنجار را به عنوان ویژگی کلیدی برای کسب عملکرد برگزیده در ورزش تعیین کرده‌اند [۸]. برخی دیگر، از کمال‌گرایی به عنوان یک ویژگی نابهنجار که باعث تخریب می‌شود، نام برده‌اند هر چند که به عملکرد ورزشکاران کمک کند [۹]، با این وجود محققان پیشنهاد نموده‌اند که با استی تو بعد کمال‌گرایی از هم تمیز شود [۱۰]؛ یک بعد مثبت که تحت عنوان کمال‌گرایی نرمال، سالم یا بهنجار تعریف شده است و یک بعد منفی که تحت عنوان کمال‌گرایی نوروتیک، ناسالم و نابهنجار توصیف شده است [۱۰،۸،۳].

بعد منفی کمال‌گرایی شامل اشکالی از کمال‌گرایی است که در ارتباط با نگرانی کمال‌گرایانه نظیر نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات<sup>۲</sup>، شک و تردید در مورد فعالیت‌ها<sup>۳</sup>، احساس اختلاف بین انتظارات و نتایج و واکنش منفی به اشتباهات می‌باشد، این بعد همچنین در ارتباط با پیامدهای منفی

1. Sport psychologists  
2. Concern Over Mistakes  
3. doubts about actions

## فصل اول / طرح تحقیق

نظیر اضطراب، ترس از ارزشیابی منفی و عزت نفس پایین می‌باشد؛ در مقابل بعد مثبت کمال‌گرایی شامل اشکالی از کمال‌گرایی است که در ارتباط با تلاش کمال‌گرایانه نظیر داشتن استانداردهای شخصی<sup>۱</sup> بالا و تلاش برای برتری است، این بعد در ارتباط با پیامدهای مثبت نظیر ارزشیابی مثبت از موفقیت گذشته، توقعات مثبت در رابطه با موفقیت آینده و عملکردهای بهتر است [۱۰].

عناصر کلیدی یک ورزشکار با الگوی انگیزشی سالم، برقراری اعتدال معیارهای شخصی بالا و مقادیر کم فشار والدین ادراک شده<sup>۲</sup> (فسار وارد شده از سوی والدین به ورزشکار)، نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات و فشار مربی ادراک شده<sup>۳</sup> (فسار وارد شده از سوی مربی به ورزشکار) می‌باشد، در مقابل ورزشکار الگوی انگیزشی ناسالم، معیارهای شخصی بالایی داشته و مقادیر زیادی (فسار والدین ادراک شده، فشار مربی ادراک شده و نگرانی در مورد اشتباهات) گزارش نمودند [۱۱].

معمولًاً تعداد بیشتری از والدین و مربیان معیارهایی برقرار می‌کنند که در واقع ورزشکاران در نائل شدن به آن‌ها ناتوان هستند. اگر معیارها قابل کسب نباشند، ورزشکاران از تلاش در کسب هدف دور شده و آن‌ها هرگز احساس لذت از انجام کارها نمی‌کنند [۱۱].

از طرفی دیگر، مطالعه آثار حیات انسان بیانگر این واقعیت است که حرکت فکری نمی‌تواند از جسم و روان انسان جدا باشد، چنانچه برای دفاع از خود و مجاہدت در راه ارزش‌های اخلاقی، بین استفاده از اعضای بدن در رابطه با اشیای خارج از وجود انسان، هماهنگی نیاز است [۱۲]. یکی از وسیله‌های ناپسند و نسنجدیده که بسیاری از افراد غالباً در کاربرد آن یک لحظه تأمل نمی‌کنند پرخاشگری است، این پدیده با ناکامی و ناتوانی فکری فرد یا افراد رابطه مستقیمی دارد، در واقع پرخاشگری حرکتی کودکانه، گاهی خطرناک و زیان بار است و به جای این که مشکلی را حل کند و از فشار و ناراحتی فرد بکاهد برایش دردسر و رنج تازه ای به وجود می‌آورد، هرچند ویژگی مخالفت کردن در انسان واکنش روانی هنجار به شمار می‌رود، اما در برخی از افراد، سطح، عمق و شدت بیشتری دارد که منجر

---

1. personal standards  
2. Perceived Parental Pressure  
3. Perceived Coach Pressure

## فصل اول / طرح تحقیق

به پرخاشگری می‌شود. مطالعه پرخاشگری در ورزش به دلایل متعددی اهمیت دارد، محققان علوم اجتماعی غالباً چنین استدلال می‌کنند که ورزش بازتابی از جامعه در کلیت خویش است؛ از این رو گفته می‌شود، ورزش جهانی کوچک از جامعه ای بزرگ‌تر است متأسفانه غلبه رفتار خشن بازیکنان و تماشاچیان زیاد شده و امروزه، موضوع اصلی در رقابت‌های ورزشی شده است [۱۲].

اعمال پرخاشگرانه در بیشتر موقعیت‌های ورزشی، توسط بازیکنان و حتی مربیان و طرفداران، نشان داده می‌شوند. در فعالیت‌هایی نظیر ورزش‌های برخوردي هاکی روی یخ، راگبی و فوتبال، پرخاشگری به عنوان یک عامل ضروری در عمل توصیف شده و زیاد مورد تشویق واقع می‌شوند [۱۳]. روان‌شناسان ورزشی در مورد استفاده از رفتار پرخاشگرانه در ورزش نگرانند و بررسی کرده‌اند که اساساً پرخاشگری منفی است و از نظر اخلاقی غیرقابل قبول است [۱۰].

نتیجه تعدادی از تحقیقات از این عقیده حمایت می‌کنند که پرخاشگری ممکن است ایجاد خشم و برانگیختگی کند که مانع تمرکز بازیکن شده و ممکن است که عملکرد را کاهش دهد [۱۴]؛ هر چند که این به طور کلی مورد قبول مربیان و بازیکنان ورزش‌های تماسی نیست، آن‌ها معتقد‌اند که ارتباط مثبت، بین پرخاشگری و عملکرد وجود دارد. تحقیقات در این زمینه، نتایج مبهمی داده‌اند که احتمالاً در نتیجه فقدان درک و فهم مشترک از آنچه که به عنوان پرخاشگری در نظر گرفته می‌شود، می‌باشد. مشکلات به این دلیل به وجود می‌آیند که مرز بین اعمال خشن و غیر خشن مشخص نیست، به عنوان مثال، عملی مشابه، به طور متفاوت در میان شرکت کنندگان و مشاهده کنندگان تفسیر می‌شود [۱۳].

همان طور که تحقیقات نشان داده‌اند دیدگاه‌های مربوط به پرخاشگری در ورزش، دیدگاه‌هایی دوسویه است. از یک سو، پرخاشگری نه تنها جایز شمرده می‌شود، بلکه مورد تشویق قرار می‌گیرد. از طرف دیگر، دادگاه‌های متعددی به خاطر تخلف از قوانین تشکیل می‌گردد. یکی از دلایل این دوسویه گرایی آن است که تفسیر ما از پرخاشگری در موقعیت‌های مختلف بسیار متفاوت است [۱۵]؛ اما پیچیدگی مسائل ایجاد شده در ورزش این پرسش را به وجود می‌آورد که آیا رفتارهای مطابق با

## فصل اول / طرح تحقیق

قوانين ورزشی که موجب صدمه دیدن شخص دیگر می‌شود، رفتار پرخاشگرانه تلقی می‌شود؟ برای تمایز رفتارهای مجاز و غیر مجاز در میادین ورزشی، بارن<sup>۱</sup> (۱۹۷۷) دو نوع پرخاشگری ابزاری<sup>۲</sup> و پرخاشگری خصمانه<sup>۳</sup> را از هم جدا می‌سازد [۱۵].

پرخاشگری خصمانه، اشاره به عمل مشهودی دارد که به قصد رساندن صدمه ای جسمانی یا روانی به خود یا دیگری انجام می‌شود. تقویت اصلی در پرخاشگری خصمانه، رضایت خاطری است که از دیدن درد یا آسیب وارد شده به دست می‌آید. بنابراین هدف از این نوع پرخاشگری، دستیابی به محصول نهایی یعنی آسیب جسمانی یا روانی است. بازیکن بسکتبالی که به طور عمد، حریفش را به طرف پایه‌های سبد هل می‌دهد، صرفاً برای این که به او صدمه بزند، دست به پرخاشگری خصومت آمیز می‌زند [۱۶]. پرخاشگری ابزاری را بر مبنای دلیل اجرای آن می‌توان، از پرخاشگری خصمانه متمایز کرد. بازیکن در پرخاشگری ابزاری نیز سعی در ایجاد درد و آسیب دارد، اما این عمل به خاطر دریافت یک تقویت مثبت بیرونی صورت می‌گیرد. دریافت یک تقویت مثبت، احتمال تکرار رفتار پرخاشگرانه را از جانب ورزشکار افزایش می‌دهد. اگر بازیکن به این قصد حریف را هل دهد که از تقویت کننده مثبتی چون تشویق مربی، هورای جمعیت یا شهرت ورزشی برخوردار شود، آن گاه عمل وی در پرخاشگری ابزاری طبقه بندی می‌شود. از این رو، در مورد پرخاشگری ابزاری، پاسخ پرخاشگرانه نیز همچون ابزاری برای رسیدن به یک هدف بیرونی استفاده می‌شود [۱۶].

از طرفی جامعه انتظار دارد که زنان و مردان نقش‌ها و رفتارهای مختلف جنسیتی را که ایجاد می‌شود، پذیرفته، باور داشته و آن را انجام دهند که به صورت کلیشه‌ای، از مردان انتظار می‌رود که قوی، مستقل و ورزشکار باشند، اما از زنان انتظار می‌رود تا آرام و مطیع باشند [۱۷]. انتظار متفاوت جامعه از دو جنسیت، محققان را بر آن داشته که رفتارهای جنسیتی را در موقعیت‌های مختلف از جمله در میادین ورزشی مورد بررسی قرار دهند تا بتوانند به سؤالات مطرح شده در این زمینه پاسخ

1. Baron

2. Instrumental aggression

3. Hostile aggression

## فصل اول / طرح تحقیق

گو باشند. هرچند روان‌شناسی عمومی بیان می‌کند که مردان نوعاً پرخاشگرتر از زنان هستند، اما شواهد و نتایج مربوط به وجود اختلافات جنسیتی در رفتارهای پرخاشگرانه مبهم و دوپهلو می‌باشند [۱۸]. از یک سو، گویی ورنا و دودا<sup>۱</sup> (۲۰۰۲) در تحقیقی که بر روی فوتbalیست‌های جوان انجام دادند، تفاوتی در تمایلات پرخاشگرانه زنان و مردان مشاهده نکردند [۱۸]. از سوی دیگر، برخی مطالعات به نتایج متفاوتی دست پیدا کردند. مکسول و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۰۹) گزارش کردند که پرخاشگری در مردان بیشتر از زنان است [۱۹]. مشاهدات کولومپ و همکاران<sup>۳</sup> (۲۰۰۶)، کلییر<sup>۴</sup> (۲۰۰۷)، رایان و مهر<sup>۵</sup> (۲۰۰۵)، مکسول (۲۰۰۴) نیز نشان‌گر وجود پرخاشگری بیشتر مردان نسبت به زنان در رفتارهای پرخاشگرانه و بروز پرخاشگری بود [۱۷، ۲۰، ۲۱، ۲۲].

با علم به متناقض بودن نتایج تحقیقات مختلف در زمینه پرخاشگری و کمال‌گرایی و با توجه به افزایش روز افزون میزان پرخاشگری و کمال‌گرایی نابهنجار در میادین ورزشی و همچنین محدودیت یافته‌های موجود، انجام تحقیقاتی در این زمینه ضروری می‌باشد؛ در حوزه ورزش، مطالعه کمال‌گرایی و پرخاشگری از اهمیت مضاعف برخوردار است زیرا، به صورت مستقیم عملکرد و موفقیت ورزشی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ لذا در این پژوهش محقق در صدد برآمد تا ارتباط بین کمال‌گرایی و پرخاشگری را در بین دانش‌آموzan ورزشکار بررسی کند.

### ۱-۳ ضرورت و اهمیت تحقیق

قوی‌ترین انگیزه در پیشرفت انسان احساس لذت از مهارت خویش و نتایج مورد انتظار در یک کار فردی و اجتماعی است، او تمایل دارد کاری را که در آن مهارت دارد به نحو مطلوب انجام داده و در آن پیشرفت چشمگیری داشته باشد [۲۳]. کسب موفقیت و قهرمانی نیاز به کوشش دارد، برای رسیدن ورزشکار به این مرحله از موقعیت و بهبود عملکرد وی و همچنین استعداد بالقوه در او نیازمند

1. Guivernau & Duda  
2. Maxwell et al  
3. Coulomb et al  
4. Keeler  
5. Ryan & Mohr

## فصل اول / طرح تحقیق

عوامل متعددی می‌باشد که از این نقطه نظر باید از تمام استعدادهای ذاتی، تجارب ورزشی و همه امکانات استفاده شود [۲۳].

شناخت عوامل مؤثر در قهرمانی و نیز آگاهی مربیان از ویژگی‌های جسمانی و خصوصیات روان شناختی مؤثر در پیروزی و موفقیت ورزشکاران، همواره به عنوان یکی از جنبه‌های بارز پیشرفت و موفقیت هر رشته ورزشی به شمار می‌آید [۱]. به همین دلیل بدیهی است که نشناختن عوامل مؤثر در موفقیت‌های ورزشی و همچنین ناآگاهی مربیان از توانایی‌ها و قابلیت‌های ورزشکاران، علاوه بر آن که برای آنان پیشرفته را در پی ندارد، انرژی و زمان را به هدر می‌دهد و هزینه‌های گزافی را به دنبال خواهد داشت و در مقابل آن، درک روشی از ارتباط مابین ویژگی‌های روانی و عملکردها، می‌تواند هم در شناسایی استعدادهای ورزشی و هم در روند آماده سازی ورزشکاران کمک کننده باشد [۲۴].

در زمینه ویژگی‌های روانی می‌توان بیان داشت، از آن جایی که بر طبق تحقیقات مشخص شده است، کمال‌گرایی اثرات بهنجار و نابهنجاری می‌تواند بر روی رفتار، عاطفه و شناخت داشته باشد [۳، ۲۵] و سازه بسیار مناسبی در روان‌شناسی ورزشی می‌باشد، چون که می‌تواند کمک کننده یا مانع کسب اهداف موفقیت توسط ورزشکاران گردد [۴]، همچنین با توجه به اینکه بر طبق تحقیقات مشخص شده است کمال‌گرایی بر پرخاشگری ورزشکاران تأثیر می‌گذارد؛ زیرا با افزایش سطح کمال‌گرایی نابهنجار، تمایل ورزشکار به خشم و عصبانیت در ورزش افزایش می‌یابد [۱۱] و از طرفی دیگر با توجه به تأثیر رفتار پرخاشگرانه بر روی عملکرد که در یافته‌های تحقیق در این مورد تناقض‌هایی دیده می‌شود [۱۳] و با توجه به اینکه فقط تعداد محدودی از محققان کمال‌گرایی و پرخاشگری را در زمینه ورزشی بررسی کرده‌اند و از آن جا که ارتباط تنگاتنگی بین روان‌شناسی ورزشی و مدیریت ورزشی<sup>۱</sup> وجود دارد با شناخت بیشتر ویژگی‌های شخصیتی ورزشکاران توسط روان‌شناسان ورزشی، مدیریت کردن ورزشکاران آسان‌تر می‌شود.

## فصل اول / طرح تحقیق

---

این مطالعه از جهت بعد افزایش اطلاعات ضرورت و اهمیت زیادی دارد. بنابراین پژوهش در این موارد باعث رشد و شکوفایی دانش روان‌شناسی و مدیریت ورزشی می‌شود.

با توجه به تأثیری که کمال‌گرایی و پرخاشگری بر فرد و کارکردهای او می‌گذارد، لزوم شناسایی، کمک، پیشگیری، تشخیص و درمان احساس می‌شود. همچنین نتایج این تحقیق می‌تواند به برنامه ریزی جهت پیشگیری از خسارت‌های جسمانی، روانی و اقتصادی و اتخاذ روش‌های درمانی و پیشگیرانه مناسب برای مقابله با کمال‌گرایی ناپنهنجار و پرخاشگری کمک کند.

در بحث کاربردی نیز مدیران، مربیان و روان‌شناسان ورزشی با استفاده از نتایج تحقیق می‌توانند به طور مؤثری به آماده سازی ورزشکاران برای شرکت در مسابقات ورزشی بپردازنند و در موقعیت رقابتی و عملکردی، ورزشکاران را با روش‌های تمرینی مناسب برای شرکت در مسابقه‌ها آماده کنند؛ زیرا یکی از هدف‌های عمدۀ این تحقیق بررسی ارتباط کمال‌گرایی و پرخاشگری در بین دانش‌آموزان ورزشکار است. وقتی پدیده‌ها را به اعداد و ارقام نشان دهیم، مربیان به راحتی می‌توانند آن‌ها را طبقه‌بندی کرده و روش‌های تمرینی متناسب با آن یافته‌ها را برای ورزشکاران وضع کنند.

شناسایی خصوصیات شخصیتی ورزشکاران و هدایت آن‌ها به ورزش با ویژگی‌های شخصیتی که دارند گامی مهم در جهت رسیدن به اهداف سطح بالا در ورزش است.

### ۱-۴-۱ اهداف تحقیق

#### ۱-۴-۱-۱ هدف کلی

هدف کلی تحقیق حاضر بررسی ارتباط کمال‌گرایی و پرخاشگری در بین دانشآموزان ورزشکار است.

#### ۱-۴-۲-۱ اهداف اختصاصی

۱. تعیین ارتباط بین خرده مقیاس‌های کمال‌گرایی و خرده مقیاس‌های پرخاشگری دانشآموزان ورزشکار
۲. تعیین ارتباط بین انواع کمال‌گرایی و پرخاشگری دانشآموزان ورزشکار
۳. تعیین اختلاف بین پرخاشگری دانشآموزان ورزشکار بر اساس رشته ورزشی
۴. تعیین اختلاف بین کمال‌گرایی دانشآموزان ورزشکار دختر و پسر
۵. تعیین اختلاف بین پرخاشگری دانشآموزان ورزشکار دختر و پسر

### ۱-۵ فرضیه‌های تحقیق

۱. بین خرده مقیاس‌های کمال‌گرایی و خرده مقیاس‌های پرخاشگری دانشآموزان ورزشکار ارتباط معناداری وجود دارد.
۲. بین انواع کمال‌گرایی و پرخاشگری دانشآموزان ورزشکار ارتباط معناداری وجود دارد.
۳. بین پرخاشگری دانشآموزان ورزشکار بر اساس رشته ورزشی اختلاف معناداری وجود دارد.
۴. بین کمال‌گرایی دانشآموزان ورزشکار دختر و پسر اختلاف معناداری وجود دارد.
۵. بین پرخاشگری دانشآموزان ورزشکار دختر و پسر اختلاف معناداری وجود دارد.

### ۱-۶ محدودیت‌های تحقیق

#### ۱-۶-۱ محدودیت‌های قابل کنترل

۱. محدودیت مکانی: این تحقیق در حوزه آموزش و پرورش شهرستان‌هایی که از طریق نمونه گیری تصادفی خوش‌های انتخاب شده‌اند، انجام شده است.
۲. محدودیت زمانی: دوره زمانی این تحقیق از فروردین ماه ۱۳۹۲ تا تیر ماه ۱۳۹۲ بوده است.
۳. آزمودنی‌ها: از بین دانشآموزان ورزشکار عضو تیم‌های منتخب استان مازندران در چهار رشته ورزشی، دانشآموزان ۸ شهرستان مطرح در استان، جزء نمونه آماری تحقیق بودند و کلیه دانشآموزان این ۸ شهرستان که پرسشنامه‌های توزیع شده را تکمیل کردند، در دامنه تحقیق قرار داشته‌اند.

#### ۱-۶-۲ محدودیت‌های غیرقابل کنترل

۱. عدم همکاری برخی از دانشآموزان در تکمیل و پاسخگویی به سوالات پرسشنامه.
۲. عدم کنترل محقق بر جلوگیری از اعمال نظر شخصی آزمودنی‌ها در پاسخ به سوالات پرسشنامه.
۳. موقعیت زمانی، از جنبه شرایط روحی و روانی که آزمودنی به سوالات پاسخ می‌دهد.
۴. عدم ایجاد شرایط یکسان برای تمام آزمودنی‌ها هنگام تکمیل پرسشنامه.

### ۱-۷ پیش‌فرض‌های تحقیق

۱. پرسشنامه‌های مورد استفاده در این پژوهش اهداف را به دقت می‌سنجند.
۲. پرسشنامه‌های مورد استفاده از روایی و اعتبار بالایی برخوردار هستند.
۳. هیچ یک از آزمودنی‌ها با پرسشنامه‌های محقق آشنایی قبلی نداشتند.

### ۱-۸ تعریف واژه‌ها و اصطلاحات تحقیق

#### - کمال‌گرایی:

کمال‌گرایی مجموعه‌ای از معیارهای بسیار بالا برای عملکرد است که با خود ارزشیابی منفی و انتقادی همراه است [۲۶].

منظور از کمال‌گرایی در این پژوهش شش خرده مقیاس استانداردهای شخصی، نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات، فشار والدین ادراک شده، فشار مری ادراک شده، شک و تردید در مورد فعالیت‌ها و نظم و سازماندهی می‌باشد که به وسیله ۳۹ سؤال پرسشنامه چندبعدی کمال‌گرایی در ورزش گتوالز و دان<sup>۱</sup> (۲۰۰۹) سنجیده شده است.

#### - استانداردهای شخصی

استانداردهای شخصی تمایل به تعیین استانداردهای بالا و وضع اهمیت بیش از حد بر این استانداردهای بالا جهت ارزیابی خویش است [۶]. استانداردهای شخصی در تحقیق حاضر اگر با مشخصه‌های مثبت مانند تلاش و رقابت سازگار برای پیشرفت و خود شکوفایی همراه باشد بهنجار است و اگر با مشخصه‌های منفی مانند ترس از شکست و خود سرزنش گری همراه باشد نابهنجار است و به وسیله ۶ سؤال سنجیده شده است.

#### - نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات

نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات، به واکنش‌های منفی نسبت به اشتباهات اطلاق می‌شود و تمایلی است به تفسیر اشتباهات هم ارز با شکست و باور اینکه به دنبال شکست، تحسین دیگران را از دست خواهد داد [۶] و به وسیله ۸ سؤال سنجیده شده است.

---

1. Gotwals & Dunn

## فصل اول / طرح تحقیق

### - فشار والدین ادراک شده

فشار والدین ادراک شده، تمایل والدین به مشارکت در ارزیابی همیشگی و غالباً انتقادی برای فرزندانشان است [۶] و به وسیله ۸ سؤال سنجیده شده است.

### - فشار مربی ادراک شده

فشار مربی ادراک شده، احساس نیاز به عملکرد کامل و بی نقص، جهت جلب توجه و تأیید مربی می باشد [۱۱] و به وسیله ۶ سؤال سنجیده شده است.

### - شک و تردید در مورد فعالیت‌ها

شک و تردید در مورد فعالیت‌ها، به این معنا است که کارها و فعالیت‌ها به طور رضایت بخشی کامل نشده‌اند و احساس بی اطمینانی نسبت به کاری که انجام داده و تمام شده، بنابراین تا زمانی که از افرادی که دچار شک و تردید هستند خواسته نشود کار را رها نمی‌کنند و همواره دچار دودلی هستند [۶] و به وسیله ۴ سؤال سنجیده شده است.

### - نظم و سازماندهی<sup>۱</sup>

منظور از نظم و سازماندهی در تحقیق حاضر تمایل به مرتب و منظم بودن است و به وسیله ۷ سؤال سنجیده شده است.

### - کمال‌گرایی بهنجار

افراد دارای کمال‌گرایی بهنجار، معیارهایی را برای خود در نظر می‌گیرند، اما به جای این که رسیدن و یا نرسیدن به آن معیارها برایشان مهم باشد، ماهیت تلاش کردن برای رسیدن به هدف در نظرشان اهمیت دارد، آن‌ها از تلاش و رقابت برای برتری و کمال لذت می‌برند و در عین حال محدودیت‌های شخصی را به رسمیت می‌شناسند و می‌کوشند ملاک‌های بالا اما انطباق‌پذیر و معقولانه-ای را انتخاب کنند [۲۷].

1. Organization

## فصل اول / طرح تحقیق

منظور از کمال‌گرایی بهنجار در تحقیق حاضر خرده مقیاس‌های استانداردهای شخصی و نظم و سازماندهی می‌باشد که توسط ۱۳ سؤال سنجیده شده است.

### - کمال‌گرایی نابهنجار

در کمال‌گرایی نابهنجار، فرد به دلیل انتظارات غیرواقع‌بینانه هرگز از عملکرد خود خشنود نخواهد شد و توان قبول محدودیت‌ها و قید و بندها را ندارد [۳].

منظور از کمال‌گرایی نابهنجار در پژوهش حاضر خرده‌مقیاس‌های استانداردهای شخصی، نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات، فشار والدین ادراک شده، فشار مربی ادراک شده و شک و تردید در مورد فعالیت‌ها می‌باشد که به وسیله ۳۲ سؤال سنجیده شده است.

### - پرخاشگری

سیلووا<sup>۱</sup> پرخاشگری را این گونه تعریف کرد: به هر رفتاری که جهت‌گیری آن رنجاندن یا آسیب رساندن به موجود زنده باشد پرخاشگری گفته می‌شود [۱۴].

منظور از پرخاشگری در این تحقیق، پرخاشگری خصمانه و پرخاشگری ابزاری می‌باشد که به وسیله ۳۰ سؤال پرسشنامه پرخاشگری ورزشی بردمیر<sup>۲</sup> (۱۹۷۵) سنجیده شده است.

### - پرخاشگری خصمانه

پرخاشگری خصمانه، اشاره به عمل مشهودی دارد که به قصد رساندن صدمه ای جسمانی یا روانی به خود یا دیگری انجام می‌شود. تقویت اصلی در پرخاشگری خصمانه، رضایت خاطری است که از دیدن درد یا آسیب وارد شده به دست می‌آید. بنابراین هدف اولیه پرخاشگری خصمانه رنجاندن یا آسیب زدن به دیگران است [۱۴]. پرخاشگری خصمانه در تحقیق حاضر به وسیله ۱۵ سؤال سنجیده شده است.

1. Silva  
2. Bredemeier

## فصل اول / طرح تحقیق

---

### - پرخاشگری ابزاری

ورزشکار در پرخاشگری ابزاری سعی در ایجاد درد و آسیب دارد، اما این عمل به خاطر دریافت یک تقویت مثبت بیرونی صورت می‌گیرد. دریافت یک تقویت مثبت، احتمال تکرار رفتار پرخاشگرانه را از جانب ورزشکار افزایش می‌دهد. هم چنین پرخاشگری ابزاری نوعی از پرخاشگری است که برای رسیدن به هدفی غیر پرخاشگرانه انجام می‌شود [۱۴]. پرخاشگری ابزاری در تحقیق حاضر به وسیله ۱۵ سؤال سنجیده شده است.

### - دانشآموز ورزشکار

منظور از دانشآموز ورزشکار در این تحقیق، دانشآموزی است که عضو یکی از تیم‌های منتخب ورزشی در یکی از رشته‌های بسکتبال، والیبال، تکواندو و کاراته بوده و حداقل ۲ سال سابقه ورزشی در رشته مورد نظر را داشته باشد.

### - رشته‌های ورزشی

منظور از رشته‌های ورزشی در مطالعه حاضر رشته‌های بسکتبال، والیبال، تکواندو و کاراته بوده است.

## فصل دوم

مبانی نظری

و

پیشینه تحقیق

### ۱-۲ مقدمه

در این فصل، مطالب در قالب دو بخش مبانی نظری و پیشینه تحقیق مربوط به کمال‌گرایی و مبانی نظری و پیشینه تحقیق مربوط به پرخاشگری مورد بررسی قرار می‌گیرد.

### ۲-۲ مبانی نظری کمال‌گرایی

کمال‌گرایی یکی از سازه‌های شخصیتی می‌باشد که نقش مهمی را در سازش یافتنگی افراد ایفا می‌نماید. پژوهش و نظریه پردازی پیرامون کمال‌گرایی طی دو دهه گذشته روند رو به رشدی داشته است. هم اکنون کمال‌گرایی به عنوان یک سازه چندبعدی در نظر گرفته می‌شود که این ابعاد می‌توانند از نظر همبستگی و نتایج، تفاوت زیادی با یکدیگر داشته باشند (۲۸). گرچه نویسنده‌گان تمایل دارند در ابتدا بر جوانب منفی و مخرب سازه کمال‌گرایی تأکید کنند؛ اما اخیراً علاقه زیادی به توجه بر ابعاد مثبت و سازگار آن شکل گرفته است (۲۹).

پژوهشگران معتقدند که مشکلات سازگاری افراد کمال‌گرا ناشی از وجود ویژگی‌هایی نظری داشتن معیارهای غیرواقع‌گرایانه و تلاش برای کسب این معیارها، ترس از شکست‌ها، ارزیابی سخت‌گیرانه از خود و گرایش به تفکر همه یا هیچ می‌باشد [۳۰].

شناخت نقش آسیب‌زای کمال‌گرایی دست کم به یافته‌های فروید<sup>۱</sup> (۱۹۵۹/۱۹۲۶) باز می‌گردد، اما بازشناسی این سازه شخصیتی مستلزم چند دهه فراموشی بود. تلاش‌های اخیر محققان به منظور تصریح ماهیت کمال‌گرایی، مشخصه‌های آن و مکانیسم‌های تأثیرگذاری این سازه بر فرآیندهای روان شناختی بهنجار و نابهنجار بسیار ارزشمند، اما همچنان ابتدایی و نابستنده است [۳۰].

کمال‌گرایی به منزله تمایل پایدار فرد به وضع معیارهای کامل و دست نیافتنی و تلاش برای تحقق آن‌ها [۵] که با خود ارزشیابی‌های انتقادی از عملکرد شخصی همراه می‌باشد [۶] تعریف شده است.

1. Freud

همچنین برنز<sup>۱</sup> (۱۹۸۰) کمال‌گرایی را به مفهوم ارزشیابی بسیار انتقادی و معیارهای شخصی بالا در برقراری اهداف شخصی بیان نموده است [۵]. هاماچک<sup>۲</sup> (۱۹۷۸) افزود که کمال‌گرایی نه تنها به شیوه رفتار مربوط می‌شود بلکه به طرز تفکر در مورد رفتار نیز مربوط می‌شود. او دو نوع کمال-گرایی، کمال‌گرایی بهنجار و نابهنجار، را تمییز نمود، به طوری که کمال‌گرایان بهنجار از تعقیب سختی‌ها در کسب اهدافشان لذت می‌برند در صورتی که کمال‌گرایان نابهنجار، به طور مداوم برای کسب معیارهای بالای غیر واقعی‌شان بدون احساس رضایت، تلاش می‌کنند [۳].

کمال‌گرایی به عنوان سازه چند بعدی که عوامل درون شخصی و بین شخصی را در بر می‌گیرد، نیز تعریف شده است [۳۱]. محققان معتقدند که کمال‌گرایی می‌تواند پیامدهای بهنجار و نابهنجار داشته باشد [۳۱].

### ۱-۲-۲ علل کمال‌گرایی

افرادی که کمال‌گرا هستند، احتمالاً در کودکی یاد گرفته‌اند که دیگران با توجه به میزان کارایی آن‌ها در انجام کارها به آن‌ها بها می‌دهند در نتیجه احتمالاً آن‌ها یاد گرفته‌اند، فقط بر پایه میزان پذیرش دیگران به خود بها دهنند، بنابراین عزت نفس آن‌ها، بر اساس معیارهای خارجی، پایه ریزی شده است. این امر می‌تواند آن‌ها را نسبت به نقطه نظرها و انتقادات دیگران، آسیب پذیر و به شدت حساس سازد. تلاش برای حمایت از خودشان و رهایی از این گونه انتقادات، سبب می‌گردد کامل بودن را تنها راه دفاع از خود بدانند، بعضی از احساسات، افکار و باورهای منفی زیر، احتمالاً با کمال‌گرایی مرتبط هستند: [۳۲].

- ترس از بازنده بودن:

افراد کمال‌گرا، غالباً شکست و نرسیدن به هدف‌هایشان را با از دادن ارزش و بهای شخصی مساوی می‌دانند [۳۲].

1. Burns  
2. Hamachek

## فصل دوم / مبانی نظری و پیشینه تحقیق

### - ترس از اشتباه کردن:

افراد کمال‌گرا، غالباً اشتباه را مساوی با شکست می‌دانند. موضع آن‌ها در زندگی، حول وحوش اجتناب از اشتباه است و به همین دلیل در بسیاری مواقع فرصت‌های یادگیری و ارتقاء را از دست می‌دهند [۳۲].

### - ترس از نارضایتی:

افراد کمال‌گرا در صورتی که دیگران شاهد نقایص یا معایب کارشان باشند، غالباً به دلیل ترس از عدم پذیرش از سوی آنان، دچار وحشت می‌گردند. تلاش برای کامل بودن در واقع روشی جهت حمایت گرفتن از دیگران به جای انتقاد، طرد شدن یا نارضایتی می‌باشد [۳۲].

### - همه یا هیچ پنداری:

افراد کمال‌گرا، به ندرت بر این باورند که، در صورت به پایان رسانیدن یک کار، به طور متوسط، هنوز با ارزش هستند افراد کمال‌گرا، در دیدن دورنمای موقعیت‌ها دچار مشکل هستند برای مثال، دانش آموزی که همیشه نمره ۲۰ داشته، در صورت گرفتن نمره ۱۸ بر این باور است که «من یک بازنده کامل هستم». [۳۲]

### - تأکید بسیار بر روی بایدها:

زندگی افراد کمال‌گرا، غالباً بر اساس لیست پایان ناپذیری از بایدها بنا شده است که با قوانین خشکی برای هدایت زندگی آن‌ها، به خدمت گرفته می‌شود. افراد کمال‌گرا با داشتن چنین تأکیدهایی بر روی بایدها به ندرت بر روی خواسته‌ها و آرزوهای خود حساب می‌کنند [۳۲].

### - اعتقاد داشتن به این امر که دیگران به آسانی به موفقیت می‌رسند:

افراد کمال‌گرا، مشاهدات خود را به گونه‌ای جمع‌آوری می‌کنند که بگویند افراد دیگر با کمترین تلاش، خطاهای کم، استرس‌های عاطفی کمتر و بالاترین اعتماد به نفس به موفقیت دست می‌یابند. در عین حال افراد کمال‌گرا کوشش‌های خود را پایان ناپذیر و ناکامی تلقی می‌کنند [۳۲].

### ۲-۲-۲ دور معیوب در روند کمال‌گرایی

نگرش کمال‌گرایانه، یک دور معیوب را به وجود می‌آورد. افراد کمال‌گرا، نخست مجموعه‌ای از اهداف غیر قابل دسترس را ردیف می‌کنند. در گام بعدی در رسیدن به این اهداف شکست می‌خورند، زیرا دسترسی به آن اهداف غیرممکن می‌باشد. در گام بعدی، زیر فشار میل به کمال و ناکامی‌های مزمن ناشی از آن، خلاقیت و کارآمدی آن‌ها کاهش می‌یابد و بالاخره این روند، افراد کمال‌گرا را به انتقاد از خود و سرزنش خود هدایت می‌کند که نتیجه این روند نیز عزت نفس پایین می‌باشد. این مسائل، احتمالاً اضطراب و افسردگی به همراه می‌آورد. در این موقعیت، افراد کمال‌گرا به طور کامل از اهداف خود صرف نظر می‌کنند و اهداف متفاوت غیر واقعی دیگری بر می‌گزینند با این اندیشه که «در این لحظه، تنها، اگر سخت‌تر کار کنم، موفق خواهم شد». چنین افکاری، مجدداً منجر به یک دور کاملاً معیوب می‌گردد. چنین دور معیوبی، با نگاهی به نحوه روابط بین فردی افراد کمال‌گرا، می‌تواند بهتر قابل تشریح باشد. افراد کمال‌گرا معمولاً عدم پذیرش و طرد شدن از سوی دیگران را پیش بینی می‌کنند و از آن می‌ترسند. با این ترس، آن‌ها در مقابل انتقاد دیگران حالت دفاعی به خود می‌گیرند و از این طریق دیگران را ناکام و از خود دور می‌سازند. کمال‌گراها بدون این که متوجه این موضوع باشند، معیارهای به شدت غیر واقع‌گرای خود را از دیگران نیز انتظار داشته و در نتیجه نسبت به دیگران متوقع و منتقد می‌گردند. در نهایت، ممکن است، افراد کمال‌گرا، به دیگران اجازه ندهند که شاهد اشتباهاتشان باشند. آن‌ها این نکته را در نظر نمی‌گیرند که خود افشای این فرصت را به آن‌ها می‌دهد که دیگران به چشم یک انسان به آن‌ها نگاه کرده و دوستشان بدارند. به دلیل وجود این دور معیوب، افراد کمال‌گرا، غالباً در داشتن روابط نزدیک با افراد دچار مشکل هستند و به همین خاطر رضایت کمتری از روابط بین فردی خود دارند [۳۲].

### ۳-۲-۲ تلاش(پشتکار) سالم

انتخاب اهداف سالم و داشتن تلاش و پشتکار، با فرایند خود تخریب گر کمال‌گرایی کاملاً تفاوت دارد. تلاش سالم و سازنده منجر به انتخاب اهداف بر پایه خواسته‌های شخصی و آرزوها و نه بر اساس پاسخگویی به انتظارات خارجی می‌گردد. اهداف این افراد، همیشه تنها یک قدم از آن چه همان زمان به پایان برده‌اند، فراتر است. به عبارتی اهداف آن‌ها، واقعی، خود جوش و ذاتاً قابل حصول است. افراد کوشای سالم از انجام کار در دست اجرا بیشتر از تفکر در مورد نتیجه پایانی آن لذت می‌برند. وقتی این افراد با تجاری چون نارضایتی یا شکست مواجه می‌شوند، واکنش‌های آن‌ها عموماً، به موقعیت ویژه موجود محدود می‌شود و این موضوع را به احساس ارزشمندی خویش تعمیم نمی‌دهند [۳۲].

### ۴-۲-۲ ویژگی‌های کمال‌گرایی

کمال‌گرایی به عنوان برقراری افراطی معیارهای بالای عملکرد همراه با خود ارزشیابی انتقادی بالا تعریف شده است و ویژگی‌هایی نظیر کمال‌گرایی، در هر موقعیت و هر زمانی بر رفتار اثر می‌گذارند [۶]. در موارد بی‌شماری، کمال‌گرایان تجربیاتشان را در دو بخش ارزیابی می‌کنند، چنانچه برنز (۱۹۸۰) تفکر همه یا هیچ می‌نامد (معمولًاً خوب یا بد) [۵]. آن‌ها همچنین با ویژگی‌هایی مثل پافشاری بی‌جهت، نظم و سازماندهی مشخص شده‌اند. کمال‌گرایان ادعا می‌کنند که افراد موفق، اهدافشان را با کمترین تلاش، اشتباه خیلی کم و شاید هیچ، اعتماد به نفس بالا و افسرده‌گی عاطفی کم و یا اصلًاً نه، به دست می‌آورند. تمامی این ویژگی‌ها در مورد ورزشکاران رقابتی نیز صادق است [۳۳]. در ادبیات روان‌شناسی عمومی، کمال‌گرایی با توجه به بعد ساختاری که بهنجار، سالم و مثبت نامیده می‌شود و هم بعد ناسازگاری که نابهنجار، غیر سالم و منفی نامیده می‌شود، مطالعه شده است [۳]. جنبه‌های بهنجار کمال‌گرایی، شامل تلاش در جهت موفقیت، خود واقع بینی، تطابق شخصی، هدف مداری بالا، با وجودان، خوداتکا و موفقیت می‌باشد [۲۶]. از طرف دیگر، کمال‌گرایان نابهنجار، بیش از اندازه، خود انتقادگر هستند و احساس عدم صلاحیت در انجام مسئولیت‌ها دارند و همیشه در

مورد چگونگی عملکردشان شک می‌کند [۲۵]. کمال‌گراهای شدید نسبت به کمال‌گراهای خفیف با فشار و استرس به طور ضعیف مقابله کرده و از افسردگی بیشتری رنج می‌برند [۳۳]. ویژگی‌های متعددی در ارتباط با کمال‌گرایی است. هاماچک (۱۹۷۸) پیشنهاد نمود که اثرات ممکن کمال‌گرایی، شامل پیشرفت افسردگی، احساس شرم‌ساری و گناه، ذهن خود کم بین و غیر قابل انعطاف و تعلل می‌باشد [۳]. کمال‌گرایی همچنین می‌تواند، قبول معیارهای غیرقابل دسترس و توسعه رفتارهای سفت و سخت، تفسیر نادرست از وقایع و شخصیت مبنی بر توانایی را نیز در بر بگیرد [۵]. کمال‌گرایی می‌تواند منتج به پیامدهای منفی نظیر، تکامل پاسخهای عاطفی نابهنجار و افت در کیفیت عملکرد ورزشی و سلامت فیزیکی شود [۳۱]. شافران و همکاران ۱ (۲۰۰۲) پیشنهاد نمودند که نتیجه توجه به کمال‌گرایی این است که فرد فقط روی برقراری و کسب معیارهای بالا تمرکز می‌کند، همچنین آن‌ها بیان نمودند که کمال‌گرایی، توسط تعقیب سخت در انجام مجموعه معیارهای بالا، انگیزه تحریک شده به وسیله ترس از شکست، ارزشیابی انتقادی از موفقیت، شکست در کسب اهداف بر پایه معیارهای بالا و اغلب موفقیت در کسب آن اهداف، حمایت می‌شود [۳۴].

### ۵-۲-۲ ابعاد کمال‌گرایی

مسئله‌ای که در ارتباط با مفهوم پردازی کمال‌گرایی می‌باشد، مقیاس کمال‌گرایی است که بر مبنای تنوع وسیعی از نظرات توسعه یافته است [۳۰].

فراست و همکاران<sup>۱</sup> (۱۹۹۰) شش بعد و مؤلفه را که احتمالاً در کل کمال‌گرایی سهم دارند، معرفی کرده‌اند [۶]. اولین و مهم‌ترین آن‌ها در این مفهوم پردازی، نگرانی افراطی از اشتباهات است، اما بایستی افرادی که کمال‌گرا هستند و موقعیت و شایستگی بالایی دارند از آن‌هایی که معیارهای بالایی برای خود دارند، متمایز کرد [۳،۶]. دومین بعد شامل مجموعه معیارهای شخصی عملکرد است.

اکثر نظریه‌پردازان این بعد را به عنوان ویژگی مرکزی کمال‌گرایی توصیف کرده‌اند، چون کمال‌گرایان

1. Shafran et al  
2. Frost et al

معیارهای بسیار بالایی دارند و غالباً نمی‌توانند به طور رضایت‌بخشی به آن دست یابند. سومین و چهارمین بعد، ادراک شخص از انتظارات والدین و انتقادات افراطی آنان است که در این زمینه والدین به عنوان هسته اختلال توصیف شده‌اند [۳،۵]. پنجمین مؤلفه کمال‌گرایی، گرایش به شک و تردید در مورد چگونگی عملکرد شخصی است. بعد ششم در نظریه کمال‌گرایی، گرایش به منظم بودن و سازمان یافته بودن است که تا حدی از ابعاد دیگر مستقل؛ ولی مرتبط است. این بعد نشان دهنده تأکید بر نظم یا ترتیباتی است که غالباً با کمال‌گرایی همراه هستند [۶]. پیشنهاد شده است که همه عوامل در ارتباط با پیامدهای منفی است به جز معیارهای شخصی بالا و تمایل به نظم و سازماندهی رویکرد دیگر برای تعریف و اندازه گیری کمال‌گرایی به وسیله هویت و فلت (۱۹۹۱) پایه ریزی شد [۲۵]. آن‌ها نشان دادند که کمال‌گرایی از سه بعد مجزا تشکیل شده است.

۱. کمال‌گرایی خود مدار<sup>۱</sup>

۲. کمال‌گرایی دیگر مدار<sup>۲</sup>

۳. کمال‌گرایی جامعه مدار<sup>۳</sup>

### - کمال‌گرایی خود مدار

یک مؤلفه انگیزشی است که شامل کوشش‌های فرد برای دستیابی به خویشتن کامل می‌باشد. در این بعد کمال‌گرایی، افراد دارای انگیزه قوی برای کمال، معیارهای بالای غیرواقعی، کوشش اجباری و دارای تفکر همه یا هیچ در رابطه با نتایج، به صورت موفقیت‌های تام می‌باشند، بر عیوب و شکست‌های گذشته خویش تمرکز می‌کنند و معیارهای شخصی غیرواقعی را در سرتاسر حوزه رفتاری خود تعمیم می‌دهند. این افراد به حد افراطی موشکاف و انتقادگر هستند، به طوری که نمی‌توانند عیوب و اشتباہات یا شکست‌های خود را در جنبه‌های مختلف زندگی بپذیرند [۲۵].

1. Self-Oriented Perfectionism  
2. Other-Oriented Perfectionism  
3. Socially Prescribed Perfectionism

### - کمال‌گرایی دیگر مدار

بعد مهم دیگر کمال‌گرایی شامل عقاید و انتظارات در مورد قابلیت‌های دیگران است [۲۵].

کمال‌گرایی دیگر مدار یک بعد میان فردی است که شامل تمایل به داشتن معیارهای کمال‌گرایانه برای اشخاصی است که برای فرد اهمیت بسیاری دارند؛ از این رو کمال‌گرایی ممکن است به روابط بین شخصی دشواری منتهی گردد [۲۵].

### - کمال‌گرایی جامعه مدار

این بعد اشاره به انتظارات اغراق آمیز و غیرواقعی دارد که دیگران از شخص دارند؛ گرچه برآوردن این انتظارات مشکل است ولی شخص باید به این استانداردها نایل آید تا مورد تأیید و پذیرش دیگران قرار گیرد [۶، ۲۵]. چون این معیارهای افراطی از طرف دیگران به عنوان معیارهای تحمیل شده خارجی تجربه می‌شوند، این احساس در فرد به وجود می‌آید که غیر قابل کنترل هستند و منجر به احساس شکست، اضطراب، خشم، درماندگی و نامیدی شده و با تفکرات خودکشی و افسردگی مرتبط می‌گردند [۶]. افراد دارای سطوح بالای کمال‌گرایی جامعه مدار در برخورد با معیارهای دیگران نگران می‌شوند، آن‌ها از ارزیابی منفی دیگران می‌ترسند و اهمیت بیشتری برای توجه و تأیید دیگران قائل می‌شوند [۲۵].

تری-شورت و همکاران<sup>۱</sup> (۱۹۹۵) از نظر تئوریکی بین کمال‌گرایی مثبت و کمال‌گرایی منفی تمیز قائل شده است [۳۵]. کمال‌گرایی مثبت به عنوان انگیزش برای رسیدن به یک هدف به منظور به دست آوردن نتایج مطلوب و ارزشمند است. کمال‌گرایی منفی به عنوان انگیزش برای رسیدن به یک هدف به منظور کسب نتایج نامطلوب تعریف شده است [۳۵].

هاماچک (۲۰۰۰) کمال‌گرایی بهنجار و کمال‌گرایی نابهنجار را مطرح می‌کند. در کمال‌گرایی بهنجار، فرد از تلاش و رقابت برای برتری و کمال لذت می‌برد و در عین حال محدودیت‌های شخصی

1. Terry- Short et al

## فصل دوم / مبانی نظری و پیشینه تحقیق

را به رسمیت می‌شناسد. اما در کمال‌گرایی نابهنجار، فرد به دلیل انتظارات غیرواقع‌بینانه هرگز از عملکرد خود خشنود نخواهد شد و توان قبول محدودیتها و قید و بندها را ندارد [۳]. آنچه و ام<sup>۱</sup> (۲۰۰۲) کمال‌گرایی را به شکلی که در ورزشکاران ظاهر می‌باشد، مفهوم سازی کرده‌اند. آن‌ها نشان دادند که عوامل مرتبط با کمال‌گرایی، نگرانی در مورد اشتباهات، معیارهای شخصی، انتقاد والدین و انتقاد مربی می‌باشد [۳۶].

بیلینگ و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۰۴) تشخیص دادند که کمال‌گرایی، نگرانی ارزیابی نابهنجار و کوشش مثبت را شامل می‌شود [۳۷]. نگرانی ارزیابی نابهنجار شامل ابعاد کمال‌گرایی جامعه مدار، نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات، انتظارات والدین ادراک شده، انتقاد والدین ادراک شده و شک در مورد اعمال می‌باشد. کوشش مثبت شامل ابعاد کمال‌گرایی خود مدار، کمال‌گرایی دیگر مدار، معیارهای شخصی و سازماندهی می‌باشد [۳۷].

مقیاس کمال‌گرایی اسلامی و همکاران<sup>۳</sup> (۲۰۰۲) شامل ابعاد استانداردهای شخصی، نظام و سازماندهی و ناهمانگی<sup>۴</sup> (عدم هماهنگی بین معیارهای فرد و عملکرد او) می‌باشد [۳۸].

مقیاس کمال‌گرایی چندبعدی در ورزش که توسط دان و همکاران (۲۰۰۵) بر اساس تحلیل عوامل ساخته شده است. این مقیاس شامل ابعاد استانداردهای شخصی، نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات، فشار والدین ادراک شده و فشار مربی ادراک شده می‌باشد [۳۹].

و بالاخره کمال‌گرایی چندبعدی در ورزش که توسط گتوالز و دان (۲۰۰۹) ساخته شده است و شامل شش خرده مقیاس استانداردهای شخصی، نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات، فشار والدین ادراک شده، فشار مربی ادراک شده، شک و تردید در مورد فعالیتها و نظم و سازماندهی می‌باشد [۴۰].

1. Anshel & Eom  
2. Bieling et al  
3. Slaney et al  
4. Discrepancy

### ۶-۲-۶ کمال‌گرایی و ورزش

گرایش به کمال در عملکرد، انگیزه مشترک برای بیشتر ورزشکاران است [۱]. ورزشکاران زیادی تلاش می‌کنند تا به بالاترین سطح رقابتی ممکن برسند. ورزشکاران رویای بازی راحت، اجرا یا مهارت اجرای مورد نیاز در ورزش را دارند. بیشتر وقت به تمرین و رقابت صرف می‌شود تا برای ورزشکاران بهترین فرصت برای کسب تجربه فراهم شود. با چنین تأکیدی که روی به دست آوردن چنین هدف دشواری صورت می‌گیرد، شکست‌های حاصله تا حدودی اجتناب ناپذیر هستند [۱]. افرادی که ویژگی‌های کیفیتی ساختار کمال‌گرایی را نشان می‌دهند احتمالاً به طور چشمگیری توسط این شکست‌ها تحت تأثیر قرار می‌گیرند [۲]. به طوری که محققان می‌گویند کمال‌گرایی در ورزش ممکن است برای افراد زیادی، گران تمام شود، این که افراد چگونه به شکست واکنش نشان می‌دهند با سطح و نوع کمال‌گرایی آن‌ها ارتباط دارد [۲]. آن‌هایی که عکس‌العمل‌های کمال‌گرایی نرمال‌تری به شکست نشان می‌دهند، احتمال بیشتری دارد که افکار مثبت و موفقی را درباره ورزش نشان دهند و آن‌هایی که عکس‌العمل‌هایشان با کمال‌گرایی ناسازگار منظم می‌شود، احتمالاً رفتارهای منفی را به دنبال شکست در ورزش نشان می‌دهند [۳,۶]. مطالعات جدید نشان می‌دهند که روش‌های سالم و ناسالم برای برانگیختن ورزشکاران به سوی برتر شدن وجود دارد. محققان یک گروه از ۱۷۴ بازیکن فوتبال کانادایی نخبه را مطالعه نمودند و به این نتیجه رسیدند که چندین عامل نظیر: معیارهای شخصی، نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات در حین رقابت و فشارهای والدین و مربی ادراک شده، می‌تواند روی این که چگونه ورزشکاران درباره عملکرد و خودشان احساس می‌کنند تأثیر بگذارد [۴]. این مطالعه دو نوع کمال‌گرایی در ورزش را تعیین کرد: روش سالم یا بهنجار و روش ناسالم یا نابهنجار. ورزشکاران با الگوی انگیزشی سالم اهداف شخصی معتدلی برای خودشان برقرار می‌کنند و سطح پایینی از فشار ادراک شده از مربیان و والدین را گزارش می‌دهند، آن‌ها همچنین به راحتی شکست‌هایشان را می‌پذیرند و نگرانی کمی در مورد آن‌ها دارند [۴]. در مقابل، یک ورزشکار با الگوی

انگیزشی ناسالم، معیارهای شخصی بالا و سطح بالایی از فشار را از والدین و مربیان ادراک می‌کند و نگرانی زیادی در مورد اشتباهات در حین رقابت دارد [۴۱].  
کمال‌گرایان نابهنجار نمی‌توانند از پیروزی‌شان لذت ببرند، چون که در مورد از دست دادن آن نگران هستند. کمال‌گرایان نابهنجار، هنوز هم، می‌توانند سطح بالایی از عملکرد را به انجام برسانند، اما این‌ها افرادی هستند که توسط ناکامی و شکست و ترس از خرابکاری برانگیخته شده‌اند. با توجه به این که استرس و اضطراب از انگیزش منفی ناشی می‌شود، شخص، اغلب خسته است و به ندرت احساس رضایت از انجام دادن خوب کارها می‌کند. در دراز مدت، شخص در خطر تحلیل رفتگی قرار می‌گیرد. دان (۲۰۰۳) می‌گوید: خوب است که ورزشکاران تلاش و کوشش نمایند، اما همچنین مهم است که به آن‌ها اهداف و استانداردهای قابل دسترس داده شود. در غیر این صورت ورزشکاران برای رسیدن به آن اهداف، ریسک نمی‌کنند و هرگز احساس رضایت از انجام دادن کارها به دست نمی‌آورند [۴۱].

### ۷-۲-۲ ویژگی‌های کمال‌گرایی در ورزش

با وجود این که کمال‌گرایی در ادبیات روان‌شناسی عمومی به طور وسیع مطالعه شده است، جای تعجب است که توسط محققان و نظریه‌پردازان ورزشی کمتر مورد توجه واقع شده است؛ گرچه ویژگی‌های بالا در مورد ورزشکاران نیز صادق است، ولی در این مورد باید مطالعه شود [۳۳]. در زمینه بافت ورزشی، قابل قبول است که فرض شود کمال‌گرایی زیاد، تلاش ورزشکاران را برای تداوم شرکت در ورزش کم می‌کند، به خاطر این که کمال‌گرایی زیاد، عاملی است که همیشه تقویت کننده شکست و صلاحیت پایین ادراک شده می‌باشد [۳۳]. معمولاً، تظاهرات کمال‌گرایی نابهنجار ممکن است اثرات آسیب رسانی روی لذات، احساسات و عملکرد ورزشکار داشته باشد [۶]. فرضیه موجه دیگر راجع به اثرات آسیب رسانی کمال‌گرایی در ورزش آن است که ورزشکاران کمال‌گرای نابهنجار در مقایسه با ورزشکاران کمال‌گرای بهنچار و غیر کمال‌گرای، احساس خشنودی کمتری

از ورزش می‌کنند و بنابراین احتمالاً بیشتر تجربه فشار و استرس مزمن دارند و از مشارکت ورزشی عقب نشینی می‌کنند [۳۳]. این به خاطر این است که رفتار کمال‌گرایی، فراوانی وقایع یا شکست‌های تنفس زا و تأثیرات روان شناختی منفی حوادث تنفس زا را افزایش می‌دهد و با اضطراب رابطه دارد [۳۳]. این ویژگی‌ها به عنوان پیشگوهای رضایت‌مندی کم و نهایتاً دوری از رقابت ورزشی تعیین شده‌اند [۳۳]. همان طوری که در ادبیات روان‌شناسی عمومی ذکر شده است، مهم است ورزشکارانی که در معرض خطر خود ارزشیابی منفی در مجموعه‌های ورزشی هستند تشخیص داده شوند [۳۳]. خوددارزیابی منفی با فراوانی بیشتر و شدت زیاد فشار ادراک شده، مخصوصاً در پاسخ به اشتباه، همراه است [۶].

### ۸-۲-۲ کمال‌گرایی، خشم و پرخاشگری

مطالعات محققان نشان داده است که بازیکنان جوان هاکی روی یخ با تمایلات کمال‌گرایانه ناسالم به سمت خشم پیش می‌روند. آن‌ها اضافه نمودند که این افراد در پاسخ به انتظارات غیر واقعی برقرار شده توسط والدین یا مریبیان برای آن‌ها، بیشتر از توانایی خودشان مطالبه می‌نمایند. وقتی معیارهای بازیکنان خیلی بالا باشد، با مشکل مواجه می‌شوند. وقتی این ورزشکاران مرتکب اشتباه می‌شوند، در خودشان احساس خشم می‌کنند و عصبانی شده و ناامید می‌گردند، به خاطر این که آن‌ها احساس می‌کنند که والدین و مریبیان آن‌ها برای کسب معیارهای عملکردی بالا، فشار زیادی به آن‌ها وارد آورده‌اند. هم چنین، هنگامی که استرس و فشار در بازی زیاد می‌شود، این بازیکنان از نظر احساسی آسیب‌پذیرتر می‌شوند به طوری که احتمال رفتار پرخاشگرانه در دوره سوم بازی نسبت به دوره اول بازی، بیشتر وجود دارد [۴۲].

دان (۲۰۰۳) بیان می‌کند که اگر خشم کنترل شود و به طور مناسب کانال داده شود می‌تواند به طور ساختاری مورد استفاده قرار گیرد. مخصوصاً به عنوان یک ابزار انگیزشی؛ ولی ورزشکاران نسبتاً کمی قادرند که خشم را در این شیوه مورد استفاده قرار دهند و مخصوصاً در میان بچه‌ها، خشم اثر

منفی روی عملکرد و احساس لذت از بازی دارد. اکثریت ورزشکاران، وقتی که بر اساس خشم رفتار می‌کنند تا اندازه زیادی کارها را به طرز ضعیف انجام می‌دهند. مثلاً در هاکی روی بیخ ممکن است که منجر به دریافت جریمه سخت شده و حتی سعی در آسیب رساندن به بازیکن دیگر داشته باشند. خشم حتی می‌تواند شناخت و بصیرت را تا اندازه‌ای مسدود کند که ورزشکار امتیاز را از دست داده و به شکست برسد [۴۲].

زمان و مکانی برای پرخاشگری در ورزش وجود دارد، اما خشم ابزار انگیزشی سالمی نیست. روش‌های مثبت زیادی برای ایجاد انگیزش در ورزش وجود دارد. یک روش ساده برای کاهش وقوع خشم، برقراری معیارهای بالا در حد اعتدال می‌باشد [۴۲]. وقتی که افراد به اهدافشان می‌رسند، احساس خوبی در مورد خودشان می‌کنند و سپس می‌توانند اهداف بالاتری برای خودشان برقرار کنند. تلاش برای کمال مثبت است اما توقع کمال مثبت نیست. هیچ ورزشکاری در جهان نمی‌تواند در همه زمان کامل باشد و انتظار کمال در همه زمان منتج به ناکامی و احتمالاً تحلیل رفتگی خواهد شد. این عامل، هم چنین منجر به عزت نفس پایین می‌شود، به خاطر این که ورزشکاران هرگز قادر نخواهند بود که به اهدافشان برسند. بر همین اساس دان پیشنهاد می‌کند که والدین و مربیان به تلاش بها بدeneند نه به پیامد و نتیجه [۴۲].

### ۳-۲ تحقیقات انجام شده در زمینه کمال‌گرایی

بشارت (۱۳۸۴) در تحقیقی تحت عنوان بررسی رابطه کمال‌گرایی و موفقیت ورزشی (دانشجویان رشته‌های مختلف ورزشی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران) به این نتیجه رسید که بین کمال‌گرایی مثبت و منفی به ترتیب با موفقیت ورزشی همبستگی مثبت و منفی وجود دارد. اما فقط کمال‌گرایی مثبت می‌تواند تغییرات مربوط به موفقیت ورزشی را به صورت معنی دار پیش بینی کند یعنی افزایش کمال‌گرایی مثبت سبب افزایش موفقیت ورزشی می‌شود. بنا بر نتایج پژوهش، کمال‌گرایی منفی توان پیش بینی موفقیت ورزشی را ندارد [۴۳].

**ملکیان بهابادی و همکاران (۱۳۸۸)** بیان کردند کمال‌گرایی مثبت عزت نفس را افزایش می‌دهد و کمال‌گرایی منفی موجب کاهش عزت نفس می‌شود [۴۴].

**ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۸۹)** در تحقیقی که بین تکواندوکاران انجام دادند به این نتیجه رسیدند که کمال‌گرایی، عملکرد ورزشی را کاهش می‌دهد، همچنین استانداردهای شخصی، نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات، فشار والدین ادراک شده و فشار مربی ادراک شده با عملکرد ورزشی رابطه منفی معنی دار و با اضطراب رقابتی رابطه مثبت معنی دار داشتند [۴۵].

**قنبری و همکاران (۱۳۸۹)** در تحقیقی به بررسی رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی دانشجویان و روابط مثبت آن‌ها با دیگران پرداختند. نتایج این تحقیق حاکی از این است که ابعاد بهنجار کمال‌گرایی همچون تمایل به نظم و سازماندهی و معیارهای فردی دارای رابطه مثبت و ابعاد نابهنجار آن همچون نگرانی در مورد اشتباهات و انتقاد والدین دارای رابطه منفی با روابط مثبت بین فردی است. به طور کلی نمی‌توان کمال‌گرایی را به عنوان یک عامل منفی در پیش بینی روابط مثبت با دیگران قلمداد کرد و باید در روابط بین فردی به ابعاد بهنجار و نابهنجار آن به طور همزمان توجه نمود [۴۶].

**آقاسی و همکاران (۱۳۸۹)** در پژوهش خود تحت عنوان بررسی ارتباط بین ابعاد کمال‌گرایی و حالات خلقی قبل از رقابت در ورزشکاران تیمی و انفرادی لیگ برتر به این نتیجه رسیدند که در رشته‌های تیمی و انفرادی بین میزان اهمیت به اشتباه به عنوان بعدی منفی از کمال‌گرایی و نمرات افسردگی، تنش، خستگی، سردرگمی و مجموع اختلالات خلقی قبل از رقابت ارتباطی مثبت و معنادار و با سرزندگی ارتباط منفی و معنادار وجود داشت [۴۷].

**عبدالخداوی و همکاران (۱۳۹۰)** در تحقیقی به بررسی رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی و اضطراب پنهان در دانشجویان پرداختند و به این نتیجه رسیدند که هرچه میزان کمال‌گرایی افزایش یابد میزان اضطراب پنهان نیز افزایش می‌یابد [۴۸].

## فصل دوم / مبانی نظری و پیشینه تحقیق

به اعتقاد رایس و دلوو<sup>۱</sup> (۲۰۰۲) کمال‌گرایی منفی پیش بینی کننده پیامدهای روان شناختی مشکل زا نظیر افسردگی اضطراب، فقدان اعتماد به نفس می‌باشد و در مقابل کمال‌گرایی مثبت، همبستگی معنی داری با معیارهای شخصی بالا، عملکرد مطلوب و سازگاری مثبت دارد [۴۹]. در تحقیقی که دان و سیروتیک<sup>۲</sup> (۲۰۰۳) در مورد کمال‌گرایی و خشم در میان بازیکنان فوتبال کانادایی انجام دادند به این نتیجه رسیدند که دو بعد کمال‌گرایی بیشتر در ارتباط با خشم در فوتبال بود: (نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات و فشار مربی ادراک شده). به طور کلی نتایج نشان دادند که ورزشکاران با تمایلات ناسالم و هدف گیری غیر عادی (مثل تکلیف مداری پایین و خود مداری بالا) بیشتر به سمت تجربه خشم در رقابت پیش می‌روند و کمتر قادر می‌شوند که پاسخهای خشم خود را در روش‌هایی کنترل کنند که باعث بهبود عملکرد شود [۵۰].

راسکا<sup>۳</sup> (۲۰۰۳) در پژوهشی دریافت که دانشآموزان ورزشکار گرایشات کمال‌گرایانه بیشتری نسبت به دانشجویان ورزشکار دارند و مردان نسبت به زنان گرایشات کمال‌گرایانه بیشتری دارند. در مجموع کمال‌گرایی با توجه به شرایط محیطی تغییر می‌کند و نیز اینکه مردان نسبت به زنان تمایل دارند نمره بالاتری به تمایلات کمال‌گرایانه قائل شوند [۵۱].

گتوالز و همکاران (۲۰۰۳) ارتباط بین عزت نفس و کمال‌گرایی را بر روی ۸۷ دانشجوی ورزشکار مطالعه نمودند و به این نتیجه رسیدند که ابعاد نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات و شک در مورد اعمال با عزت نفس پایین، نارضایتی از عملکرد و صلاحیت ورزشی ادراک شده پایین مرتبط است [۵۲].

دان و همکاران (۲۰۰۵) به این نکته مهم اشاره کردند که سطوح کمال‌گرایی در دختران و پسران فعال متفاوت است و پسران فعال کمال‌گرایی بالاتری نسبت به دختران فعال دارند [۳۹].

1. Rice & Dellwo  
2. Syrotuik  
3.. Ryska

دان و همکاران (۲۰۰۶) در مطالعه‌ای بر روی ۱۳۸ بازیکن مرد فوتبال، دریافتند که با افزایش سطح استانداردهای شخصی بازیکنان، نگرانی در مورد اشتباها و فشار مربی ادراک شده، تمایلاتی که منجر به عصبانیت در ورزش می‌شود نیز افزایش پیدا می‌کند. علاوه بر این، ورزشکارانی که تمایلات کمال‌گرایانه نابهنجار دارند بیشتر در معرض تجربه خشم و عصبانیت در ورزش هستند [۱۱].

والانس و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۰۶) در پژوهشی تحت عنوان کمال‌گرایی، خشم و بحران موقعیتی در ورزشکاران هاکی روی یخ جوان، نشان دادند که جهت گیری کمال‌گرایانه افزایش یافته با خشم صفت رقابتی افزایش یافته در ارتباط است. مقایسه پاسخ‌های خشم ورزشکاران با سطوح کم، متوسط و بالای کمال‌گرایی نشان داد که ورزشکاران با سطوح بالای کمال‌گرایی در مقایسه با ورزشکاران با سطوح کم و متوسط کمال‌گرایی، سطوح بالاتری از خشم را به دنبال اشتباها داشتند [۵۳].

استوبر و بکر<sup>۲</sup> (۲۰۰۷) مطالعه‌ای در رابطه با کمال‌گرایی، انگیزش‌های موفقیت و انتساب موفقیت و شکست در فوتبالیست‌های زن انجام دادند و به نتایج زیر دست یافتند: کمال‌گرایی در ورزش برای ورزشکارانی که برای کمال تلاش می‌کنند، ممکن است هنجار باشد و می‌تواند واکنش‌های منفی آن‌ها را زمانی که عملکرد کمتر از کمال است کنترل کند [۵۴]. به طور کلی ورزشکارانی که در حین رقابت برای کمال تلاش می‌کنند سطوح بالای امید به موفقیت و سطوح پایین ترس از شکست را نشان می‌دهند، در نتیجه آن‌ها توسط میل برای کسب موفقیت برانگیخته شده‌اند، نه میل برای دوری از شکست. وقتی آن‌ها به موفقیت می‌رسند، موفقیت را به طور درونی به خودشان نسبت می‌دهند و در نتیجه احساس فخر و مباراکه می‌کنند. وقتی که آن‌ها شکست را تجربه می‌کنند، بعید است که شکست را به طور درونی به خودشان نسبت دهند بنابراین عزت نفس حفظ شده و از احساس شرم جلوگیری می‌شود [۵۴].

1. Vallance et al  
2. Stober & Becker

استول و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۰۸) با بررسی ۱۲۲ دانشجوی ورزشکار دریافتند که کمال‌گرایی مثبت با عملکرد ورزشی ارتباط مثبت دارد، در صورتی که بین کمال‌گرایی منفی و عملکرد ورزشی ارتباط منفی معنی دار به دست آمد [۵۵].

هنریک و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۰۸) در پژوهش خود در زمینه ارتباط بین ابعاد کمال‌گرایی و حالات خلقی چنین اظهار داشتند که نگرانی در مورد اشتباهات در رقابت‌های ورزشی با پیامدهای منفی مختلفی مانند احساس شکست، گناه، شرم و سرزنش، همیشه همراه خود فرد خواهد بود و همچنین به وجود ارتباط مثبت و معنی دار بین بعد نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات کمال‌گرایی و مؤلفه‌های افسردگی، خستگی، تنفس، سردرگمی و مجموع اختلالات خلقی پی بردند [۵۶].

آکوردینو و همکاران<sup>۳</sup> (۲۰۰۸) در پژوهش خود به بررسی رابطه کمال‌گرایی با سلامت روانی دانش‌آموزان پرداخته و نتایج تجزیه و تحلیل چند متغیری بیانگر رابطه معنی دار و مثبت بین کمال‌گرایی نابهنجار و افسردگی بوده است [۵۷].

استوبر و همکاران (۲۰۰۸) به بررسی تأثیر مشارکت ورزشی و احساس شکست و موفقیت بر خودکارآمدی، کمال‌گرایی و احساس شادکامی دانش‌آموزان پرداختند. نتایج نشان داد کمال‌گرایی بنهنجار رابطه مثبت با باورهای خودکارآمدی و احساس شادکامی در دانش‌آموزانی که در فعالیتهای ورزشی شرکت می‌کنند دارد و هرچه افراد دارای کمال‌گرایی بنهنجار بالاتر باشند، دارای باورهای خود کارآمدی بیشتر هستند [۵۸].

در پژوهشی اونجان<sup>۴</sup> (۲۰۰۹) به اهمیت استانداردهای بالا و ناهمانگی در افزایش پرخاشگری پی برد و اشاره نمود افرادی که در کارهایشان نظم و سازماندهی بیشتری دارند، پرخاشگری در آن‌ها کاهش می‌یابد [۵۹].

1. Stoll et al

2. Henrik et al

3. Accordino et al

4. Ongen

استوبر و همکاران (۲۰۱۰) بیان کردند که کمال‌گرایی ارتباطی مثبت با مدت زمان اجرای فعالیت ورزشی دارد و افرادی که دارای کمال‌گرایی بهنچار بالاتر هستند تلاش بیشتری در اجرای تکالیف حرکتی می‌کنند [۶۰].

اونجان (۲۰۱۰)، در پژوهشی به بررسی رابطه بین کمال‌گرایی بهنچار و نابهنچار و پرخاشگری در بین نوجوانان مرد و زن ترکیه ای بین سنین ۱۵ تا ۱۸ سال پرداخت که پرخاشگری، با استفاده از پرسشنامه پرخاشگری باس و پری<sup>۱</sup> سنجیده شد که بر ۲۹ آیتم و ۴ فاکتور خشم، پرخاشگری فیزیکی، خصوصت و پرخاشگری کلامی مشتمل بود. کمال‌گرایی سه معیار را می‌سنجید، استانداردهای بالا، سازماندهی و ناهماهنگی. ناهماهنگی یک پیش‌بینی کننده مؤثر آماری برای پرخاشگری فیزیکی و خصوصت به شمار می‌آید. استانداردهای بالا یک پیش‌بینی کننده منفی برای خصوصت به شمار می‌آید، اما یک پیش‌بینی کننده مثبت برای پرخاشگری کلامی تلقی می‌شود. نتایج نشان می‌دهند که کمال‌گرایی نابهنچار مثل ناهماهنگی، ممکن است پرخاشگری را افزایش دهد، در حالی که نوع بهنچار آن مثل سازماندهی، ممکن است باعث کاهش پرخاشگری گردد و همچنین خاطرنشان کرد که این یافته‌ها در مورد ورزشکاران دانشگاهی صادق نمی‌باشد [۸].

بیرد<sup>۲</sup> (۲۰۱۱) در پایان‌نامه خود به بررسی ارتباط بین کمال‌گرایی، خشم، اضطراب و پرخاشگری ورزشی در ورزشکاران مرد رشته‌های ورزشی تماسی پرداخت که در مجموع ۵۰ ورزشکار در سه رشته ورزشی هاکی روی یخ، راگبی و فوتبال بودند، وی دریافت بین کمال‌گرایی کلی و پرخاشگری خصمانه ارتباط معنادار مثبت وجود دارد و بین کمال‌گرایی کلی و پرخاشگری ابزاری ارتباط معناداری وجود ندارد. وی همچنین به وجود رابطه منفی بین کمال‌گرایی بهنچار و پرخاشگری خصمانه پی برد و نشان داد بین کمال‌گرایی بهنچار و پرخاشگری ابزاری ارتباط معناداری وجود ندارد. وی دریافت کمال‌گرایی نابهنچار باعث افزایش پرخاشگری خصمانه در ورزشکاران می‌شود در حالی که

1. Buss & Perry  
2. Byrd

با پرخاشگری ابزاری ارتباط معناداری ندارد و خرده مقیاس‌های نگرانی در مورد اشتباها و نظم و سازماندهی کمال‌گرایی موفق به پیش بینی سطوحی از پرخاشگری خصم‌انه شدند و همچنین بین ورزشکاران رشته‌های مختلف از لحاظ خصیصه‌ی کمال‌گرایی و ابعاد آن تفاوت معنی‌داری مشاهده نکرد [۳۰].

استوبر (۲۰۱۱) در مطالعه‌ای تحت عنوان «ماهیت دوگانه در ورزش: ارتباط با احساسات، انگیزه و عملکرد» بیان کرد که کمال‌گرایی از دو جزء کوشش و نگرانی تشکیل شده است و نگرانی موجب افزایش اضطراب رقابتی، ترس از شکست، از دست دادن انگیزه و عملکرد پایین در ورزش می‌شود، در حالی که کوشش، رابطه مثبت با اعتماد به نفس، امید به موفقیت و عملکرد خوب دارد [۶۱].

علیزاده و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۱۳) در تحقیقی که بین بازیکنان هنبدال انجام دادند به این نتیجه رسیدند که کمال‌گرایی مثبت، اضطراب رقابتی را کاهش می‌دهد و کمال‌گرایی منفی موجب افزایش اضطراب رقابتی می‌شود [۶۲].

استوبر و همکاران (۲۰۱۳) در مطالعه خود به این نتیجه رسیدند که کمال‌گرایی خودمدار، به صورت مثبت، موفق به پیش بینی غرور، پس از موفقیت و خجالت پس از شکست می‌شود [۶۳].

هیل<sup>۲</sup> (۲۰۱۳) در تحقیقی تحت عنوان «کمال‌گرایی و فرسودگی شغلی در بازیکنان فوتبال» بیان کرد که استانداردهای شخصی با سطوح پایینی از فرسودگی شغلی در ارتباط است و نگرانی در مورد اشتباها با سطوح بالایی از فرسودگی شغلی ارتباط دارد [۶۴].

دهقانی و همکاران<sup>۳</sup> (۲۰۱۳) در پژوهشی که بین بازیکنان فوتبال انجام دادند به این نتیجه رسیدند که بین بعد نگرانی بیش از حد در مورد اشتباها کمال‌گرایی و پرخاشگری خصم‌انه ارتباط

1. Alizadeh et al

2. Hill

3. Dehghani et al

معنادار مثبت وجود دارد و خرده مقیاس‌های دیگر کمال‌گرایی (استانداردهای شخصی، فشار والدین ادراک شده و فشار مربی ادراک شده) با هیچ کدام از ابعاد پرخاشگری ارتباط معناداری نداشتند [۱].

### ۴-۲ مبانی نظری پرخاشگری

#### ۱-۴ مفهوم پرخاشگری

واژه پرخاشگری در زمینه‌های اجتماعی مختلف به کار می‌رود. در تجارت می‌شنویم که شرکت‌ها مایلند فروشنده‌گان پرخاشگر را استخدام کنند. در اینجا پرخاشگر به افراد بلند پروازی اطلاق می‌شود که برای رسیدن به هدف، انگیزه زیادی دارند. در ورزش می‌شنویم که شیوه بازی گلف گرگ نورمن<sup>۱</sup>، پرخاشگرانه است.

همچنین درباره بازی پرخاشگرانه‌ی نزدیک به تور تنیس یا درباره ریباند پرخاشگرانه جملاتی می‌شنویم. هر چند این مثال‌ها نشانگر مثبت بودن پدیده پرخاشگری است، اما از نظر علمی واژه پرخاشگری به پدیده متفاوتی اشاره می‌کند [۶۵].

سیلووا (۱۹۸۰) پرخاشگری را این گونه تعریف کرد: به هر رفتاری که جهت‌گیری آن رنجاندن یا آسیب رساندن به موجود زنده باشد پرخاشگری گفته می‌شود [۱۴].

این تعریف علمی سه ویژگی مشخص دارد:

۱. پرخاشگری یک رفتار است. اگر یک بازیکن فوتبال قصد کند لگدی به ساق پای حریف بزند پرخاشگر نیست، اما اگر این رفتار رخ دهد، فرد پرخاشگر محسوب می‌شود [۶۶].

۲. پرخاشگری باید عمدی باشد. بازیکن بسکتبالی که در حین ریباند، ناخودآگاه، با ضربه آرنج فک بازیکن دیگری را می‌شکند، پرخاشگر نیست. بازیکن برای آسیب زدن باید نیت قبلی داشته باشد تا پرخاشگر محسوب شود. مثال دیگر در فوتبال دیده می‌شود. اگر بازیکنی با تمام قدرت برای زدن توب حریف جلو بزد ولي پایش به جای توب به حریف برخورد کند و به وی آسیب برساند،

1. Greg Norman

پرخاشگری نکرده است و این امر ربطی به میزان انگیزه او یا مقدار قدرتش ندارد. حتی اگر بازیکن حریف آسیب جدی ببیند باز هم پرخاشگری رخ نداده و آسیب ایجاد شده تصادفی و بخشی از بازی محسوب می‌شود. البته برخی از مربیان و تماشاگران این رفتار را پرخاشگرانه می‌دانند، اما از دیدگاه علمی این طور نیست [۶۶]. از سوی دیگر، اگر بازیکن بسکتبال برای گرفتن توپ به حریف تنہ بزند، رفتار پرخاشگرانه‌ای کرده است، حتی اگر حریف آسیب جدی نبیند. قصد آسیب زدن را معمولاً داور تشخیص می‌دهد، اگرچه او هم گاهی اشتباه می‌کند [۶۵].

۳. پرخاشگری باید منجر به رنج و آسیب شود. پرخاشگری ممکن است بدنی (مانند پشت پا انداختن یا با آرنج به پهلوی حریف زدن) یا روانی (مانند گفتن کلمه‌ای رنج‌آور به حریف به منظور از بین بردن حرمت و شخصیت وی) باشد [۶۵].

به طور کلی، رفتار پرخاشگرانه معمولاً به رفتار و عملی اشاره می‌نماید که به قصد آسیب رسانی جسمانی یا روانی به خود یا دیگری انجام می‌شود [۲۴]. هاسمن<sup>۱</sup> و سیلووا (۱۹۸۴) جهت بررسی ماهیت پرخاشگری از دو اصطلاح پرخاشگری ابزاری و پرخاشگری خصم‌مانه استفاده کردند [۶۶].

### ۲-۴-۲ انواع پرخاشگری

#### ۱-۲-۴-۲ پرخاشگری خصم‌مانه

پرخاشگری خصم‌مانه نوعی رفتار است که فرد به منظور کسب رضایت خاطر از احساس درد یا آسیب رسانی به خود یا دیگری انجام می‌دهد [۶۶]. بنابراین هدف اصلی از این نوع پرخاشگری، ارضا نیاز شخصی فرد در رابطه با صدمه زدن به دیگری در هر دو بعد جسمانی و روانی می‌باشد. مثلاً فوتbalیستی که عمدتاً بازیکن تیم حریف را به زمین می‌اندازد تا او صدمه ببیند، در حقیقت به پرخاشگری خصم‌مانه دست می‌زند [۲۴]. پرخاشگری خصم‌مانه در ورزش پذیرفتی نیست، حتی اگر قوانین ورزش آن را مجاز بشمارند [۶۶].

### ۲-۴-۲ پرخاشگری ابزاری

در پرخاشگری ابزاری، با اینکه بازیکن در صدد آسیب رساندن می‌باشد، اما هدف از این نوع پرخاشگری، دریافت پاداش و تقویت کننده مثبت بیرونی از دیگران است [۶۶]، نه اینکه به خاطر انگیزه‌های شخصی فرد باشد و طبیعی است که تکرار دریافت چنین پاداش‌هایی، احتمال تکرار رفتارهای پرخاشگرانه توسط فرد را افزایش می‌دهد. به عنوان مثال، اگر فوتbalیست فوق‌الذکر، زمین زدن یا هل دادن عمدی حریف را به قصد دریافت پاداشی خارجی همچون تشویق مربیان خود یا جلب رضایت تماشاگران انجام دهد، در واقع به پرخاشگری ابزاری پرداخته است [۶۶]. هاسمن و سیلووا (۱۹۸۴) رفتار پرخاشگرانه ابزاری را نوعی از پرخاشگری دانسته‌اند که برای رسیدن به هدفی غیر پرخاشگرانه انجام می‌شود، در حالی که هدف اولیه پرخاشگری خصمانه رنجاندن یا آسیب زدن به دیگران است [۶۶].

در ورزش، بیشتر پرخاشگری ابزاری صورت می‌گیرد؛ زیرا از یک سو پرخاشگری خصومت‌آمیز با جریمه‌های سنگین داور همراه است و از سوی دیگر ورزشکاران حتی در هنگام انگیختگی بالا، با خشونت کمتری نسبت به غیر ورزشکاران واکنش نشان می‌دهند. دلیل دیگر برای استفاده کمتر ورزشکاران از پرخاشگری خصومت‌آمیز این است که ورزشکاران بسیار مایلند که موقعیت خود را ناشی از توانایی بالای خود کسب کنند تا از آسیب رساندن به رقیب؛ در واقع آن‌ها از آسیب رساندن عمدی به رقیب خود ناراحت می‌شوند [۶۷]. بر طبق ادبیات پیشینه معلوم شده است که پرخاشگری ابزاری در ورزش، از آنجایی که به نفع موفقیت فرد و گروه است خوشایند می‌باشد. در حالی که پرخاشگری خصمانه نامطلوب بوده و می‌تواند برای همه جنبه‌های ورزش زیان آور باشد [۶۸].

البته لازم به اشاره است که موارد زیادی مشاهده می‌گردد که در میادین مختلف ورزشی بازیکنان در حین بازی اعمالی را مرتکب می‌شوند که حتی ممکن است منجر به آسیب رساندن به بازیکن دیگری گردد؛ لیکن از سوی داوران به عنوان رفتار پرخاشگرانه قضاوت نشده و مشمول مجازات نمی‌گرددند، این نوع رفتارها از انرژی و قدرت بالای جسمانی بازیکن سرچشمه گرفته و در نتیجه از

حدود قوانین رسمی و مکتوب بازی تخطی نمی‌کند که سیلوا این نوع اعمال را به عنوان رفتارهای قاطعانه<sup>۱</sup> معرفی کرده و معتقد است که تشخیص رفتار پرخاشگرانه از رفتار قاطعانه در میادین ورزشی به عهده داوران مسابقات است که بایستی در جهت تمایز قائل شدن بین این دو نوع رفتار تلاش نمایند تا تجارب لازم را از نقطه نظر مشاهده رفتار و ارزیابی ذهنی و تحلیلی از قصد و نیت بازیکن در موقعیت‌های متنوع ورزشی به دست آورند تا بتوانند قضاوتی منصفانه داشته و در اعمال مجازات برای بازیکن عادلانه رفتار نمایند [۲۴].

### ۳-۴-۲ ثبات پرخاشگری

عوامل زیستی و وراثتی، یادگیری محیطی و پردازش شناختی از یک سو و محرک‌های مربوط به خود فرد از سوی دیگر، از جمله عوامل مهم بروز پرخاشگری هستند. مسئله‌ای که در اینجا با آن مواجه هستیم این است که آیا پرخاشگری قابل درمان است یا خیر؟ با توجه به سوابق نظری و درمانی پرخاشگری، نظریه‌های مختلفی در این خصوص مطرح شده‌اند. نظریه‌پردازانی که دیدگاه زیست-شناختی و غریزی بودن پرخاشگری را مطرح می‌کنند، طبعاً با دیدی بدینانه به امکان کنترل پرخاشگری می‌نگرند. آن‌ها کنترل پرخاشگری را غیر ممکن می‌دانند اما معتقدند که اگر آن را به مسیرهای مناسب و سالم‌تر هدایت کنیم از پیامدهای مخرب این رفتار کاسته می‌شود. تحقیقات بی-شماری نشان داده‌اند افرادی که در دوران خردسالی رفتارهای پرخاشگرانه نشان می‌دهند، به احتمال زیاد در جوانی و بزرگ‌سالی هم این‌گونه رفتارهای خود را ادامه خواهند داد. بالعکس، افرادی که از ابتدا پرخاشگر نباشند در آینده هم کمتر رفتارهای پرخاشگرانه از خود بروز خواهند داد. بدیهی است زمانی که فرد تحت شرایط استرس آور قرار می‌گیرد دست به اعمال خشن و زننده‌ای بزند. ولی پرخاشگری‌های شدید که بیش از چند ماه طول بکشد، ناشی از این رفتار است. به نظر می‌رسد که میزان پرخاشگری برای مردان و زنان به یک اندازه ثابت است و برای هر دو جنس ثبات این رفتار در طول دوره‌های زمانی کوتاه‌تر، بیشتر است. افق درک و فهم دانشمندان از شیوه‌های مختلف بروز

1. Assertive behaviors

پرخاشگری کودکان (دختر و پسر) نسبت به یکدیگر وسیع‌تر شده است. برای مثال، پسران در مقایسه با دختران بیشتر از پرخاشگری بدنی استفاده می‌کنند اما پرخاشگری دختران بیشتر به صورت طرد و منزوی کردن و دست‌کاری روابط اجتماعی است [۶۹].

مطالعات زیادی بر این امر تأکید دارند که محققان بایستی برای درک کامل شیوه پرخاشگری بدنی و کلامی، دوره اولیه کودکی را مد نظر قرار دهند [۶۹].

### ۴-۴-۲- نظریه‌های ارائه شده در مورد پرخاشگری

#### - نظریه پرخاشگری غریزی<sup>۱</sup>

این نظریه را زیگموند فروید (۱۹۷۹) ارائه کرد. فروید گفت انسان‌ها با غریزه زندگی و غریزه مرگ به دنیا می‌آیند. غریزه زندگی در غریزه جنسی بروز می‌کند، در حالی که غریزه مرگ در نیاز به پرخاشگری متجلی می‌شود و هدف‌ش انهدام شخص است. به نظر او، در ناخودآگاه هر یک از افراد، بین مرگ و زندگی رقابتی همیشگی وجود دارد. به همان اندازه که افراد به برقراری رابطه با دیگران نیاز دارند تا صاحب فرزند شوند و بقای نوع خود را تضمین کنند، دلشان می‌خواهد که خود و نوع خود را از بین ببرند تا به نیستی پیش از مرگ برگردند؛ از این رو برای اجتناب از صدمه رساندن توسط پرخاشگری می‌توان آن را به سوی دیگران نشانه رفت و به این ترتیب ارضایش کرد [به نقل ۷۰].

این نظریه، قدیمی‌ترین توضیح نظری درباره رفتار پرخاشگرانه است. رفتار گرایانی مانند لورن<sup>۲</sup> از نظریه پرخاشگری غریزی حمایت کردند. لورن (۱۹۶۶) باور داشت که پرخاشگری در درون افراد وجود دارد و به دنبال راهی برای رها شدن می‌گردد. رها شدن پرخاشگری ممکن است به صورت پذیرفتی یا ناپذیرفتی و ضد اجتماعی باشد، مثلاً ورزش وسیله‌ای مناسب و پذیرفتی برای رها شدن پرخاشگری است، در حالی که جنگ وسیله‌ای نامناسب است. در واقع لورن اعتقاد داشت که ورزش باید جانشین جنگ شود؛ به عبارت دیگر، چون تمام رقابت‌های ورزشی، شامل کشمکش حریفان است،

1. Instinctual Theory of Aggression  
2. Lorenz

این رقابت‌ها فرصتی برای بروز قابل قبول پرخاشگری فراهم می‌آورد. فرایند بروز پرخاشگری، پالایش نام دارد. از آنجا که بازیکن با آسیب زدن به حریف یا رنجاندن او حس خوبی پیدا می‌کند، این عمل وی نوعی پالایش است [۶۵].

### - نظریه یادگیری اجتماعی<sup>۱</sup>

باندورا<sup>۲</sup> (۱۹۷۳) شدیداً از نظریه ناکامی- پرخاشگری<sup>۳</sup> اعتقاد کرد. او پرخاشگری را رفتار اجتماعی آموخته شده معرفی کرد و گفت که در اتخاذ رفتار پرخاشگرانه دو موضوع اهمیت دارد: نخست اینکه افراد از طریق یادگیری مشاهدهای یا تجربیاتی که نشان می‌دهد رفتار پرخاشگرانه موفقیت آمیز است، به رفتار پرخاشگرانه روی می‌آورند. در واقع، فرد می‌آموزد که پرخاشگری نه تنها مجاز است، بلکه گاهی می‌توان از آن برای تغییر شرایط به نفع خود استفاده کرد. دوم اینکه رفتار پرخاشگرانه در نتیجه یادگیری و تجربه تعدل می‌شود و ساخت تازه و احتمالاً غیر پرخاشگرانه به خود می‌گیرد. به اعتقاد باندورا، رفتارهای بدون چالش و موفقیت آمیز، بعدها ممکن است به رفتارهای پرخاشگرانه منجر شود. این الگوی چرخشی پرخاشگری ممکن است استمرار و شدت یابد تا اینکه یک عامل تقویت کننده متقابل آن را متوقف سازد. بدین ترتیب، بر اساس یافته‌های باندورا، این نظر که ریشه پرخاشگری تخلیه عقده‌های روانی و فشارهای عصبی است، اعتبار ندارد [۷۰].

### - نظریه ناکامی- پرخاشگری

تحقیقات علوم اجتماعی مبین آن است که ناکامی، پرخاشگری را افزایش می‌دهد. البته این دیدگاه سابقه‌ای کهن دارد و حتی بر تصور فروید از غریزه مرگ پیشی می‌گیرد، اما نخستین بار در سال ۱۹۳۹ دلارد و همکارانش<sup>۴</sup> آن را به صورت نظریه مطرح کردند. تفاوت نظریه پرخاشگری غریزی با نظریه ناکامی- پرخاشگری در این است که مطابق نظریه اخیر، پرخاشگری ممکن است به جای غراییز بیولوژیکی، از تحریک کننده‌های دیگر نشئت بگیرد [۶۵].

- 
1. Social learning Theory
  2. Bandura
  3. Frustration-Aggression Theory
  4. Dollard et al

## فصل دوم / مبانی نظری و پیشینه تحقیق

بر اساس جدیدترین دیدگاه‌های مبتنی بر نظریه ناکامی- پرخاشگری، شدت پرخاشگری بستگی

دارد به:

- وفور ناکامی؛
- آستانه تحمل افراد در برابر ناکامی؛
- مقدار شایع ناکامی؛
- برداشت اولیه از رفتار فرد مقابل (در واقع، اگر ورزشکار درک کند که طرف مقابل قصد آسیب زدن به وی را دارد، با او پرخاشگرانه رفتار خواهد کرد) [۷۰].

برکویتز<sup>۱</sup> (۱۹۶۴) فرضیه ناکامی- پرخاشگری را بر پایه این نظریه بیان کرد که رفتارها پیامد اثر عوامل طبیعی و محیطی در مقیاس‌های متعدد بر موجودات زنده‌اند. بر این اساس ناکامی به طور خودکار موجب بروز پرخاشگری نمی‌شود، بلکه زمینه ساز بروز واکنش‌های پرخاشگرانه است [به نقل [۷۰.

نظریه ناکامی- پرخاشگری در روان‌شناسی ورزشی بسیار مفید است، زیرا ورزش می‌تواند ناکامی‌های زیادی به دنبال آورد که احتمالاً یکی از دلایل اصلی پرخاشگری در ورزش است، حتی اگر در اغلب موارد ناکامی را علت ناچیزی در ایجاد پرخاشگری بدانیم. بیکر و همکاران<sup>۲</sup> در سال ۱۹۹۰ دریافتند خشونت هنگامی افزایش می‌یابد که تیمی بباشد، به ویژه زمانی که بازی از اهمیت بالایی برخوردار باشد، احتمالاً این واکنش به دلیل ناکامی در این موقعیت صورت می‌گیرد [۱۵].

ورزشکاران، به سبب میل شدیدشان برای موفقیت در ورزش، احتمالاً بیشتر از دیگران در معرض تلاش زیاد و تحمل و عواقب نامطبوع آن، در صورت شکست، هستند. برای نمونه دو بازیکن بسکتبال که تلاش می‌کنند توپ را به هدف برسانند، هر دو خود را نزدیک بسکت می‌رسانند که گاهی اوقات با هل دادن و تنہ زدن همراه است. بازیکنی که توپ را به هدف نمی‌رساند ناکام می‌شود و ممکن است در نوبت بعدی مصمم‌تر عمل کند. این ناکامی می‌تواند بالا بگیرد و به دو گونه پرخاشگری

1. Berkowits  
2. Biker et al

منتھی شود. یا به پرخاشگری خصمانه منتهی می‌شود و یا به پرخاشگری ابزاری می‌انجامد، بنابراین اگر بازیکن به گونه‌ای عمدی به رقیب تنہ بزند تا فضای بهتری به دست آورد و توپ را به هدف برساند، پرخاشگری ابزاری رخ داده است. اما اگر تلاش‌های مکرر برای رسانیدن توپ به هدف، پیوسته ناموفق باشند و به بالا گرفتن ناکامی بیانجامد، ورزشکار ناکام شده به احتمال زیاد تلاش می‌کند تا به رقیب آسیب وارد کند [۶۷].

### - نظریه جدید ناکامی - پرخاشگری

به گفته برکویتز (۱۹۶۹)، نظریه جدید ناکامی - پرخاشگری عناصر اصلی فرضیه ناکامی - پرخاشگری را با نظریه یادگیری اجتماعی تلفیق کرده است. طبق این دیدگاه، ناکامی در تمام اوقات منجر به پرخاشگری نمی‌شود، بلکه از طریق افزایش انگیختگی و خشم، احتمال بروز پرخاشگری را افزایش می‌دهد [به نقل ۷۰]. با این حال، انگیختگی و خشم افزایش یافته فقط هنگامی به پرخاشگری منجر می‌شود که نشانه‌های آموخته شده اجتماعی، بروز آن را در موقعیت خاصی مناسب بداند؛ در غیر این صورت پرخاشگری بروز نخواهد کرد [۶۵]. در ادامه مطلب، فرایند پرخاشگری بر اساس مدل برکویتز نشان داده شده است. مطابق این مدل، ابتدا فرد به طریقی، مثلاً به علت باختن در بازی، ناکام می‌شود؛ سپس افزایش انگیختگی به شکل خشم و رنج نمایان می‌شود. در صورتی که فرد آموخته باشد که در این موقعیت می‌تواند پرخاشگری کند، پرخاشگری خواهد کرد. بر این اساس، مثلاً یک بازیکن بسکتبال فقط در صورتی ضربه آرنج حریف خود را تلافی خواهد کرد که پیش از این مربی اش نظیر این رفتار او را نادیده گرفته باشد [۷۰].

ناکامی —> افزایش انگیختگی —> نشانه‌های آموخته شده اجتماعی —> پرخاشگری  
نظر واینبرگ و گولد (۱۹۹۵) این است که نظریه جدید ناکامی - پرخاشگری از این نظر راه‌گشاست که بهترین عناصر نظریه‌های ناکامی - پرخاشگری و یادگیری اجتماعی اولیه را ترکیب کرده و برای تشریح رفتار، مدلی تعاملی ایجاد کرده است [به نقل ۷۰].

به طور خلاصه، بر اساس این نظریه، منابع درونی و منابع یادگیری پرخاشگری، هر دو وجود دارند. این نظریه همچنین بیانگر این است که هرچند ناکامی، پرخاشگری فرد را تحریک می‌کند، نشانه‌های اجتماعی است که تعیین می‌کند پرخاشگری رخ بدهد یا ندهد؛ مثلاً بازیکنی که در بسکتبال از مزاحمت‌های حریف خود درمانده شده، ممکن است به طرز پرخاشگرانه‌ای انتقام نگیرد، زیرا داور او را تحت نظر دارد؛ اما احتمالاً در موقعیتی دیگر که داور توجهی به او ندارد پرخاشگری می‌کند [۶۵].

### - نظریه پالایش<sup>۱</sup>

بر طبق این نظریه، برخی از انواع گرایش مضاعف به سمت رفتار پرخاش‌جویانه در انسان وجود دارد. افرادی که خشونت خود را ابراز می‌کنند، بدین ترتیب از احساس خشم خود رهایی یافته و بنابراین تا مدت‌ها آرام‌تر خواهند بود. آزمایشات انجام شده در این زمینه، این فرضیه را تأیید نمی‌کند [۲۴]. کودکانی که عصبانی می‌شوند و به آن‌ها اجازه داده می‌شود عصبانیت خود را به نوعی بروز کنند، نه تنها آرام نمی‌شوند بلکه عملًا یاد می‌گیرند که پرخاش جو باشند. هر موقع که خشونتی ابراز می‌شود، زمینه ساز تشکیل عادتی قوی‌تر گشته و محتوای هیجانی که در ورای آن قرار دارد کمتر و کمتر می‌شود. انواع مشخصی از ورزش‌ها را می‌توان در حالت رقابتی به عنوان مسیری برای تخلیه کنترل شده و بی ضرر برای احساسات خصومت آمیز به کار گرفت. این کار به دقت زیادی نیاز دارد تا مطمئن شویم که خشونت زیان بار به وجود نخواهد آمد و مطمئناً باید این کار را به عنوان کاربرد عمده ورزش در نظر بگیریم، همچنان که در بالا بدان اشاره شد اکثر بازی‌ها بیشتر برای کنترل احساسات خصومت آمیز طراحی شده‌اند نه برای آزادسازی این احساسات که امکان آسیب رساندن به بازیکنان دیگر را هم داشته باشد. آنچه که ورزش به صورت مؤثر می‌تواند انجام دهد این است که رفتار فیزیولوژیکی را از طریق تلاش شدید به حالت تعادل در می‌آورد و این به نوبه خود کمک می‌کند تا اختلالات هیجانی تسکین یابند. در واقع این نظریه با در نظر گرفتن تئوری انرژی اضافی و کاهش

1. Catharsiss Theory

رفتارهای پرخاشگرانه از طریق تخلیه انرژی اضافی و هیجانات زائد در هنگام فعالیتهای ورزشی و بازی مطرح گردیده است [۲۴]. به عقیده راسل و همکاران<sup>۱</sup> (۱۹۹۶) در این دیدگاه برای کاهش پرخاشگری باید تحریک لازم انجام شود [به نقل ۷۱].

افراد برای پالایش نیروی پرخاشگرانه از یکی از سه شیوه زیر استفاده می‌کنند:

۱. صرف انرژی پرخاش‌جویانه در فعالیتهای بدنی مانند بازی‌های ورزشی، دویدن، جست و

خیز، مشتزنی و...

۲. پرداختن به پرخاشگری خیالی و غیر مخبر.

۳. اعمال پرخاشگری مستقیم، حمله به فرد یا موضوع ناکام کننده، آزار و اذیت، ناسزا گفتن،

صدمه زدن، تخریب و دیگر رفتارهای مربوط به ویرانگری [به نقل ۷۱].

به گفته مایزر<sup>۲</sup>، در آغاز دهه ۱۹۹۰، شورای نمایندگان انجمن‌های روان‌شناسی آمریکا و مدیران

شورای بین‌المللی روان‌شناسی با انتشار بیانیه‌ای در مورد خشونت و پرخاشگری اعلام کردند که از نظر

علمی تصور این‌که هرگونه رفتار خشونت‌آمیز، خصیصه غریزی، ژنتیکی و طبیعی نوع بشر است، اشتباه

است [به نقل ۷۱].

### ۵-۴-۲ علل و عوامل پرخاشگری

#### - عوامل خانوادگی پرخاشگری

عوامل خانوادگی به عنوان یک سری از عوامل محیطی در بررسی عوامل تربیتی افراد مؤثر

می‌باشند، چرا که خانواده به عنوان اولین محیط اجتماعی زندگی افراد بسیار حائز اهمیت می‌باشد و

خیلی از چیزها را افراد در سال‌های اولیه حیات اجتماعی خود در آن می‌آموزنند [۷۲]. خانواده می‌تواند

از جهات مختلف موجب بروز یا تشدید پرخاشگری شود که مهم‌ترین این عوامل عبارتند از:

1. rossell et al  
2. Mayzers

### ۱. نحوه برخورد والدین با نیازهای کودک:

معمولًاً کودکی که وسایل و اسباب بازی مورد علاقه خود را در دست دیگری می‌بیند برانگیخته می‌شود و در صدد گرفتن آن حتی با اعمال خشونت می‌شود. تجربه نشانگر آن است که چنان که در کودکی همیشه توقعات و انتظارات فرد برآورده شده باشد او بیشتر از کسانی که توقعات و انتظاراتشان برآورده نشده است خشمگین و پرخاشگر می‌شود [۷۲].

### ۲. وجود الگوهای نامناسب:

داشتن الگوی مناسب در زندگی یکی از نیازهای انسان است زیرا انسان‌ها علاوه‌مند هستند که رفتار و کردار خود را مطابق با کسی که مورد علاقه خودشان است انجام دهند و چنین کسانی را راهنمای الگوی زندگی خود قرار دهند بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد که بیشتر کودکان پرخاشگر، والدین خشن و متخاصمی داشته‌اند، یعنی نه تنها کودک آن‌ها، از محبت لازم برخوردار نبود از الگوی پرخاشگری موجود در خانواده نیز تأثیر پذیرفته بود. دیکتاتوری‌های خانواده‌هایی که تابع اصول دیکتاتوری هستند، معمولًاً رشد فرزندانشان را محدود می‌کند در این نوع خانواده یک نفر حاکم بر اعمال و رفتار دیگران است که غالباً پدر چنین نقشی را دارد اما گاهی اوقات مادر، خواهران و برادران بزرگ‌تر نیز با دیکتاتوری رفتار می‌کنند در این گونه خانواده‌ها فرد دیکتاتور تصمیم می‌گیرد، هدف تعیین می‌کند، راه نشان می‌دهد، وظیفه معلوم می‌کند، برنامه می‌ریزد و همه باید به طور مطلق مطابق میل او رفتار کنند و حق اظهار نظر از آن اوست. بچه‌هایی که در محیط دیکتاتوری پرورش می‌یابند، ظاهرًاً حالت تسلیم و اطاعت در رفتارشان مشاهده می‌شود و همین حالت، آن‌ها را به هیجان و اضطراب وامی دارد. این بچه‌ها در مقابل دیگران حالت دشمنی و خصومت به خود می‌گیرند و به بچه‌های هم سن و سال خود یا کمتر از خود صدمه می‌رسانند. این افراد از تعصب خاصی نیز برخوردارند و از به سر بردن با دیگران عاجز هستند، در کارهای گروهی نمی‌توانند شرکت کنند و از اعتماد به نفس ضعیفی برخوردارند و در امور زندگی‌شان بی‌لیاقتی خود را نشان می‌دهند و اغلب در کارها با شکست روبه رو می‌شوند [۷۲].

### ۳. تأثیر رفتار پرخاشگرانه:

عده‌ای از افراد، پرخاشگری و زورگویی را تقبیح نمی‌کنند بلکه آن را نشانه شهامت و قدرت خود می‌دانند این افراد، اعمال پرخاشگرانه خود و دیگران را مثبت، موجه و حتی لازم می‌دانند [۷۲].

### ۴. تشویق رفتار پرخاشگرانه:

در موقعی که رفتار پرخاشگرانه توسط والدین و دیگر افراد سبب تقویت مثبت و تثبیت این رفتار می‌شود، گاه با والدین یا مربیانی روبرو می‌شویم که به بهانه آموزش دفاع از خود به کودکی می‌گویند «از کسی نخوری» «توسری نخوری» و ... که به طور وضوح به جای نشان دادن رفتارهای منطقی در مقابل برخورد با موانع، شخص را به پرخاشگری بی مورد تشویق می‌کنند [۷۲].

### ۵. تنبیه والدین و مربیان:

والدین و مربیان که در برابر پرخاشگری و خشونت کودک عصبانی می‌شوند، به صورت پرخاشگرانه او را تنبیه می‌کنند، در تشديد این رفتار در او مؤثرند. در چنین موقعی تنبیه عامل فزاینده و تقویت کننده پرخاشگری است زیرا علاوه بر اینکه سبب خشم و احتمالاً پرخاشگری کودک می‌شود، شخص تنبیه کننده الگوی نامناسبی برای پرخاشگری کودک می‌شود [۷۲].

### - عوامل محیطی پرخاشگری (اجتماعی - فرهنگی)

عواملی که در پیرامون زندگی انسان هستند در بروز یا تشديد پرخاشگری و تخفیف یا تعديل آن اثر گذار باشند. برخی از این گونه عوامل عبارتند از :

#### ۱. زندگی در ارتفاع خیلی بلند و تغذیه ناقص:

پژوهش‌های به عمل آمده در میان سرخپستان قبیله کولا که به پرخاشگرترین انسان‌های روی زمین شهرت دارند حاکی از آن است که پرخاشگری این قبیله سه دلیل دارد: (الف) زندگی در ارتفاعات خیلی بلند، کمبود مواد غذایی و بالاخره تغذیه ناقص. (ب) جویدن برگ کولا که محتوی کوکائین و نوع مخدر است و سبب می‌شود مصرف کنندگان آن موقتاً احساس آرامش بکنند اما اثرات

صرف دراز مدت آن برای سوخت و ساز بدن زیان آور است. ج) هنجار بودن پرخاشگری: در جامعه ای ممکن است پرخاشگری یک رفتار هنجاری تلقی شود؛ لذا در مقایسه با جوامعی که چنین وضعیتی را ندارند بیشتر است [۷۲].

### ۲. تقویت پرخاشگری به علت ضرر و زیان اجتماعی - فرهنگی:

در بعضی مواقع به علت جنگ یا عوامل دیگر، پرخاشگری در جامعه تقویت می‌شود. بدیهی است در چنین وضعیتی، پرخاشگری با فراوانی بیشتر در افکار یا تخیلات و اعمال افراد آن جامعه مشاهده می‌شود، چون جامعه به دلیل مقتضیات زمانی و مکانی خود، پرورش آن را ضروری می‌داند .[۷۲]

### ۳. مشاهدات اجتماعی:

مشاهده وقایع و اتفاقاتی که در جامعه رخ می‌دهد مانند درگیری‌های اجتماعی، تبعیضات، بی عدالتی‌ها و ... سبب ایجاد خشم و پرخاشگری می‌شود [۷۲].

### ۴. نقش رسانه‌های گروهی:

از عوامل اجتماعی- فرهنگی دیگر که در پیدایش و تقویت پرخاشگری نقش دارند، رسانه‌های گروهی به ویژه تلویزیون است. درجه تأثیر پذیری افراد از برنامه‌های تلویزیون به شرایط اجتماعی- اقتصادی و بسیاری از عوامل دیگر بستگی دارد اثر فیلم‌های خشونت آمیز در ایجاد رفتار خشونت آمیز و پرخاشگرانه در مطالعات محققین مورد تأیید قرار گرفته است [۷۲].

### ۵. نقش بازی‌های ویدئویی در پرخاشگری:

پژوهش در این زمینه با عنوان تأثیر بازی‌های ویدئویی بر پرخاشگری دانش‌آموزان پسر سال پنجم مقطع ابتدایی شهرستان خرم‌آباد به روش تجربی صورت گرفته است. یافته‌ها نشان می‌دهد که گروه‌های آزمایش که پرخاشگرانه بازی کرده بودند نسبت به گروه گواه افزایش معنی‌داری در

پرخاشگری نشان دادند، در نتیجه انجام بازی‌های ویدئویی پرخاشگرانه، پرخاشگری را به خصوص در بین کودکان افزایش می‌دهد [۷۲].

### ۶-۴-۶ پرخاشگری در دوران نوجوانی

در عصر حاضر، هم‌زمان با پیشرفت فناوری و صنعتی شدن جوامع، حوادث و خطرات ناشی از آن زندگی را بیشتر از گذشته تهدید می‌کند و باعث می‌شود که فشارهای روانی که از مخرب‌ترین نیروهای مؤثر بر انسان و جوامع به شمار می‌رود بسیار افزایش یابد و زندگی انسان را دچار مشکل و نابودی سازد. نوجوانی یعنی عبور شخص از مرحله کودکی به بزرگ‌سالی که طیف سنی ۱۱-۲۰ سال را در بر می‌گیرد. تغییرات عظیم فیزیولوژیک، روانی و اجتماعی، به منزله بحران یا طوفانی در زندگی نوجوان می‌باشد که طی آن، از مرحله وابستگی به والدین عبور کرده و به استقلال فردی می‌رسد [۷۳].

نوجوانان پرخاش‌گر معمولاً قدرت مهارت و تسلط بر رفتار خود را ندارند و رسوم و اخلاقیات جامعه‌ای را که در آن زندگی می‌کنند، زیر پا می‌گذارند. در اغلب موارد والدین و مدارس با آن‌ها درگیری پیدا می‌کنند و حرکات آن‌ها به حدی باعث آزار و آسیب اطرافیان می‌شود که به اخراج از مدرسه یا شکایات متعدد والدین و هم کلاسی‌ها از آن‌ها منتهی می‌شود. این نوجوانان در مقابل خواسته‌های خود قدرت مقاومت ندارند و می‌خواهند به سرعت آن‌ها را ارضاء نمایند. احساس مسئولیت جمعی ندارند و بیشتر از آن که به فکر دیگران باشند، منافع خود را در نظر می‌گیرند. این گروه از دانش‌آموزان بیشتر از بقیه گروه‌ها در مدرسه مشکل ساز هستند و از این نظر که می‌توان گفت در ردیف اول قرار دارند [۷۳].

پرخاشگری دوره نوجوانی نه تنها منجر به پرخاشگری در بزرگ‌سالی می‌شود، بلکه پیامدهای منفی دیگری نیز به دنبال دارد. به طوری که نوجوانانی که پرخاشگری زیادی دارند، زمینه ابتلا به بزه کاری، اختلال سلوک، ناسازگاری در مدرسه و اعتیاد در آن‌ها زیاد است [۷۳].

### ۷-۴-۲ کدام رفتار ابراز گرانه و کدام پرخاشگرانه است؟

در پژوهش اوسترو و پیلات<sup>۱</sup> (۲۰۰۶) در خصوص بررسی رابطه‌ی میان رفتار ابراز گرانه و پرخاش گرانه نشان دادند هر چند گاهی ممکن است این دو سازه با هم اشتباه گرفته شوند اما افراد ابرازگر در تست‌های پرخاشگری نمره‌ی پایین‌تر و افراد پرخاشگر در تست‌های ابراز وجود نمره‌ی پایین‌تری کسب می‌کنند و این مؤید این حقیقت است که پرخاشگری و ابراز وجود کاملاً رابطه‌ای معکوس دارند [۷۴].

سیان<sup>۲</sup> (۱۹۸۵) در کتاب خود پرخاشگری را با میل به مرحله خودشناسی پیوند می‌دهد و به راستی تأکید می‌ورزد که احساس کم بها دادن به شخص تا حد زیادی رفتار پرخاشگرانه او را تقویت می‌کند. تمامی انسان‌ها به نوعی به احساس اهمیت و هویت شخص نیاز دارند. در جوامع غربی، اکثریت کسانی که اعمال خشونت باری را در زمان صلح مرتکب می‌شوند از پایین‌ترین سطح طبقات اجتماعی بر می‌خیزند و متعلق به آن قشرهای اجتماعی‌اند که در آن‌ها افراد بسیاری احساس کمتری، عدم شایستگی و کارآمد بودن، درماندگی و به حساب نیامدن دارند. افراد بیکار، غیر ماهر و محروم و افراد بسیار فقیر به آسانی موقعیت‌های پست خود را نمی‌پذیرند، تصور آن‌ها بر این است که خشونت می‌تواند تنها راهی باشد برای ابراز وجود و تحت فشار قرار دادن دیگران تا خود را به وسیله آن مطرح سازند. سیان (۱۹۸۵) عقیده دارد، افرادی که احساس واقعی شایستگی‌شان و افکارشان جریحه‌دار شده است به عنوان وسیله عادی تأکید بر ابراز وجود، مایل به انجام خشونت می‌شوند، احتمالاً این تمایل را با ارج نهادن بر ارزش مثبت رفتار خشونت بار تشید می‌کند. این مسئله تجربه‌ای است که با قوت تمام به وسیله تعداد بی‌شماری از مجرمین گزارش شده است [۷۵].

روشن است مردمی که به شکل جدی بی ارزش تلقی می‌شوند احتمالاً جهت بیان به ابراز وجود، راههای خشن را بر می‌گزینند، زیرا آن‌ها سایرین را کسانی مشاهده می‌کنند که او را طرد کرده‌اند یا نسبت به ایشان بی‌تفاوتند. آن‌ها که شناخت بیشتری به دست آورده‌اند و در نتیجه

1. Ostrov & Pillat  
2. Sian

احساسی شایسته از ارزش شخصی را در مورد خود به اثبات رسانده‌اند، این توانایی را خواهند یافت که با دیگران به حالت خصم‌مانه‌ی خفیف‌تری رفتار کنند. اما هر شخصی هر قدر در زمان کودکی تجربه‌ی نیک‌بختی هم داشته باشد، نیاز دائمی به اثبات خود و ابراز وجود خود را ادامه می‌دهد. همه ما نیازمند شناخته شدن به عنوان افرادی هستیم که هویتی مستقل از دیگران داریم. اثبات هویت مستقل هر کس نیاز به «پرخاشگری» دارد. آن‌ها که فراموش شده‌اند و به آن‌ها کم بها داده شده است، نیاز مبرمی جهت جبران این امر یعنی ابراز وجود و اثبات خود دارند و بر اساس آن رفتارهای خشن دارند. آن‌هایی که با عشق پرورانیده شده‌اند و مورد تحسین بوده‌اند همان نیاز را دارند، اما می‌توانند فردیت خود را با روش‌هایی که ضد اجتماعی نمی‌باشند، به اثبات رسانند [۷۵].

### ۸-۴-۲- پرخاشگری و ورزش

پرخاشگری را از این منظر که در چارچوب روابط متقابل اجتماعی نیاز به تعریف دارد، می‌توان پدیده اجتماعی تلقی کرد. این پدیده با توجه به مکان، زمان و متغیرهای اجتماعی مانند سن، جنس، نژاد، قومیت، طبقه اجتماعی و خرده فرهنگ‌های گوناگون در هر جامعه شکل‌های متفاوتی به خود می‌گیرد [۷۱]. در عرصه فعالیت‌های ورزشی سه سطح برای بررسی و تحلیل پرخاشگری ملاحظه می-

شود:

۱. پرخاشگری ورزشکاران در مسابقات و رقابت‌های ورزشی
۲. پرخاشگری تماساگران و طرفداران تیم‌های ورزشی علیه ورزشکاران
۳. پرخاشگری تماساگران رویدادهای ورزشی که در قالب هواداری از تیم‌های یکدیگر و گاه اموال و دارایی‌های عمومی انجام می‌شود [۷۱].

مطالعه‌ی پرخاشگری در ورزش به دلایل متعددی از اهمیت برخوردار است محققین علوم اجتماعی غالباً چنین استدلال می‌کنند که ورزش بازتابی از جامعه در کلیت خویش است؛ از این‌رو گفته می‌شود که ورزش جهانی کوچک از جامعه‌ای بزرگ‌تر است. در صورت صحت این نظر، رفتار

پرخاشگرانه‌ای که در اغلب رویدادهای ورزشی مشاهده می‌شود شایان توجه است. هنگام تحلیل رفتار پرخاشگرانه در فعالیت‌های ورزشی، دو توضیح مطرح می‌شود. اولین توضیح این است که احتمالاً در ورزش بین رفتار پرخاشگرانه و پیامد اجرا رابطه مثبتی وجود دارد. یعنی تیم پرخاشگری می‌کند تا برنده بازی باشد. دومین توضیح این است که چون ناکامی بخش جدایی‌ناپذیر مسابقه است، تیمی که به اهدافش نرسد، پرخاشگری می‌کند [۷۶].

عامل دیگری که گاهی اوقات به تشریح علت بروز پرخاشگری در ورزش کمک می‌کند، نیت حریف است. چند تحقیق نشان داده شده است ورزشکارانی که گمان می‌کنند حریفشان قصد آزار رساندن و آسیب زدن به آنان را دارند، پرخاشگرانه‌تر رفتار می‌کنند [۷۶]. مثلاً برایس<sup>۱</sup> (۱۹۹۰) دریافت که مهم‌ترین دلیل بازیکنان هاکی دانشگاه برای آسیب رساندن به حریف این است که حریفشان پیش از این، به آنان آسیب زده یا قصد آسیب زدن به آنان را داشته‌اند. در عرصه فعالیت‌های ورزشی، پرخاشگری برای توصیف جنبه‌های گسترده‌ای از اعمال مورد استفاده قرار می‌گیرد. مثلاً یک ورزشکار گلف را می‌توان به دلیل اتخاذ رویه‌ای برای غلبه بر رقیبش در یک رقابت پرخاشگر نامید. یا اینکه شرکت کنندگان در فعالیت‌های ورزشی مختلفی مانند تنیس، فوتبال، مشتزنی یا حتی شطرنج می‌توانند دارای حالت‌هایی از پرخاشگری باشند. علاوه بر این شرکت کنندگان و تماشاگران فعالیت‌های ورزشی را می‌توان به خاطر انجام بعضی رفتارها که جنبه تحریک‌آمیز و توهین دارند، پرخاشگر نامید [۷۱].

احتمالاً پرخاشگری از این واقعیت ناشی می‌شود که رقابت خودبه‌خود تحریک کننده است، مسابقه دادن انگیختگی را بالا می‌برد و رقابت در این حالت، واکنش‌های شدید بازیکنان به محرک‌ها را به همراه دارد. یا اینکه رقابت مشمول ناکامی است، زیرا شکست همیشه محتمل است. علت دیگر، هیجان‌انگیز بودن رقابت‌های ورزشی است که باعث می‌شود افراد پرخاشگری کنند. هیجان آمیز بودن رقابت‌های ورزشی دیگر عاملی است که باعث پرخاشگری افراد می‌شود [۷۶].

### ۹-۴-۲ رفتار قاطعانه در برابر رفتار پرخاشگرانه

مربیان معمولاً به بازیکنان خود توصیه می‌کنند که محکم بازی کنند، در درگیری‌ها شرکت کنند و سعی کنند که در میدان درگیری پیروز بیرون بیایند، موقعیت در بعضی از رشته‌های ورزشی مانند مشتزنی و ورزش‌های رزمی نیز مستلزم وارد کردن ضربه‌های کاری به حریف است. مربیان تمایل دارند که بین رفتار قاطعانه و خشونت پرخاشگرانه تمایز قائل شوند [۷۱]. سیلووا (۱۹۸۰) معتقد است که رفتار قاطعانه درجات بالایی از قدرت جسمانی یا کلامی و نمایش تلاش و انرژی غیر عادی جسمانی را در بر می‌گیرد. تفاوت رفتار قاطعانه با پرخاشگری در این است که قصد رفتار قاطعانه در چهارچوب قانون و مقررات است ولی پرخاشگری جرم‌های قانونی برای بازیکن به همراه دارد [۷۶]. در بعضی منابع پرخاشگری را به مجاز و غیر مجاز تقسیم کرده‌اند. اپتر<sup>۱</sup> (۱۹۹۳) اظهار می‌دارد که اغلب مجموعه‌ای از قوانین غیر رسمی وجود دارد که رفتار پرخاشگرانه را مجاز می‌داند برای مثال موقعي که بازیکن فوتبال برای جلوگیری از دریافت یک گل مرتکب خطای حرفه‌ای و احتمالاً پرخاشگری می‌شود، با اینکه این عمل از نظر قانون مجاز شمرده نمی‌شود ولی نوعی از پرخاشگری ابزاری است که مجاز محسوب می‌شود. در ورزش‌های تماسی نیز تا حدودی پرخاشگری ابزاری پذیرفته شده است. به طور طبیعی در این ورزش‌ها مجموعه‌ای از مقررات ظرفی و وجود دارد که سطح متوسطی از پرخاشگری ابزاری را همراه اجرای مهارت مجاز می‌داند ولی پرخاشگری ابزاری شدید و پرخاشگری خصوصت‌آمیز را مستحق جرم‌های و مجازات می‌شمرد (۷۷).

### ۱۰-۴-۲ متغیرهای مربوط به ورزشکار در بروز پرخاشگری

#### - رقابت

یکی از دلایل معتبر وقوع پرخاشگری در مسابقات ورزشی، اجتناب ناپذیر بودن آن است. دو عامل تأثیر گذار بر رابطه رقابت با پرخاشگری، توسط مارتنز<sup>۲</sup> (۱۹۷۴) مشخص شده است. وی چنین

1. epbter  
2. Martens

مطرح کرد که وقتی حریفان تقریباً با هم برابر باشند، اختلافی اندک موجب درجات بالایی از ناکامی می‌گردد. زیرا پیروزی از آن تیم دیگر می‌شود. از طرفی وقتی پاداش داده شده به خاطر پیروزی زیاد باشد، باخت در قیاس با زمانی که پاداش از اهمیت کمتری برخوردار است، ناکامی بیشتری را موجب می‌شود. می‌توان چنین فرض کرد که درجات بالایی از ناکامی و در نتیجه احتمال بیشتر پرخاشگری در شرایط رقابتی خاص به وقوع می‌پیوندد که ویژگی اش نزدیک بودن رقابت یا احتمال دریافت پاداش‌های بالقوه می‌باشد [۷۶].

### - تهییج و تحریک

این موضوع که آیا تهییج و تحریک موجب برانگیختن پاسخ پرخاشگرانه می‌شود یا نه، به نوع پرخاشگری بستگی دارد که تجربه می‌شود. در پرخاشگری ابزاری، اثرات اندک و یا اساساً هیچ اثری در رابطه با فعالیت فیزیولوژیکی افزایش یافته به چشم نمی‌خورد زیرا هیچ وضعیت شناختی منفی چون خشم وجود ندارد، پاسخ پرخاشگرانه صرفاً برای رسیدن به هدف اجرا می‌گردد. از سوی دیگر همیشه در پرخاشگری خصوصت آمیز، افزایشی در تحریک به چشم می‌خورد. آیا این بدان معنی است که تحریک افزایش یافته همیشه موجب افزایش رفتار پرخاشگرانه می‌شود؟ [۷۶].

اگر ورزشکاری در حالت تهییج یا تحریک زیاد قرار داشته باشد و محرک‌های مربوط به پرخاشگری نیز در محیط ورزشی وجود داشته باشد، به احتمال قوی پاسخ پرخاشگرانه بروز خواهد کرد. اگر چنین محرک‌هایی وجود نداشته باشد، ضرورتاً درجات بالایی از تهییج منجر به ایجاد پاسخ پرخاشگرانه نخواهد شد [۷۶].

### - گناه و تقصیر

ورزشکاران بعد از ارتکاب پرخاشگری با عملی خشونت‌آمیز، تا اندازه‌ای احساس تقصیر و گناه می‌کنند. هر قدر چنین احساسی قوی‌تر باشد، احتمال تکرار پرخاشگری کمتر می‌شود. البته برخی از ورزشکاران به دلایلی مسئله پرخاشگری را امری طبیعی می‌پنداشند، در نتیجه آن را مجاز دانسته و

ممکن است مکرراً به آن مبادرت ورزند. آن‌ها ممکن است احساس کنند که با اعمال خشونت‌آمیز از جانب مریبان، بازیکنان هم تیمی و تماشاگران، به طور مثبت مورد توجه قرار گیرند [۷۶].

### - آمادگی جسمانی -

زیلمن<sup>۱</sup> (۱۹۷۹) می‌گوید که ورزشکاران بسیار تعلیم دیده و یا از لحاظ جسمانی آماده هنگام مواجهه با فشار جسمانی با حرکت‌های هیجان‌آور در محیط، با شدت پایینی از فعالیت فیزیولوژیکی واکنش نشان می‌دهند. زیلمن در این خصوص اظهار دارد که بایستی عوامل واسطه‌ای دیگر چون رفتارهای یاد گرفته شده هنگام بازی در یک مکان خاص (مثلًا این که ورزشکاران در چه پستی بازی می‌کنند و یا اساساً به چه ورزش رقابتی می‌پردازند) را در نظر گرفت. این عوامل و عواملی از قبیل توقع بازیکن از رفتار مربی، بازیکنان هم تیمی و تماشاگران، در بروز پاسخ پرخاشگرانه اثر دارد [۷۶].

### ۱۱-۴-۲ پرخاشگری و عملکرد ورزشی

نظر کلی روان‌شناسان ورزشی و تعداد زیادی از عامه مردم این است که رفتار پرخاشگرانه در ورزش از نظر اخلاقی غیر قابل قبول است و بایستی حذف شود [۱۳]. زمانی که ارتباط بین پرخاشگری و عملکرد در نظر گرفته می‌شود چندین عامل باید مد نظر قرار گیرد [۱۳]. رفتار پرخاشگرانه ممکن است منتج به کاهش تنفس شود که آن هم باعث عملکرد بهتر شود. مشابه با آن بیداری فیزیولوژیکی زیاد شده در رابطه با رفتار پرخاشگرانه با توجه به تفسیر افراد از این برانگیختگی‌ها، بالقوه هم مفید و هم مضر برای عملکرد است. در بافت ورزش تیمی، رفتار پرخاشگرانه می‌تواند به عنوان یک شمشیر دو لبه عمل کند. رفتار پرخاشگرانه ممکن است باعث اختلال در افکار و اعمال هم تیمی‌ها شود و اگر عملی توسط داوران تنبیه شود، می‌تواند منتج به اختلال در بازی، مجازات (پنالتی) و مجبور به بازی با یک بازیکن کمتر (اگر بازیکن خاطری اخراج شود) شوند، در مقابل پرخاشگری می‌تواند به عنوان یک زنگ تجدید قوا عمل نماید. نیمکت مبرا از نزاع، همه بازیکنان تیم

را در بر می‌گیرد که می‌تواند باعث افزایش انسجام گروهی در میان هم تیمی‌ها شود که آن هم می‌تواند به عملکرد بهتر در میدان منجر شود [۱۳].

متأسفانه پژوهش زیادی دربارهٔ خشونت در عملکرد ورزشی در دست نیست. اما، مربیان به طور کلی در این باره توافق دارند که در موقعیت‌های معینی پرخاشگری مؤثر است. برای نمونه چند مربی فوتبال (آمریکایی) کالج در رسانه‌ها اعلام کردند و در مصاحبه‌های شخصی تأیید کردند که معیار عمدۀ برای تعیین آیا بازیکنی در خط حمله یا دفاع بازی خواهد کرد بستگی به میزان پرخاشگری دارد که در تمرین‌ها از خود نشان می‌دهد. معمولاً از بازیکنان درشت هیکل، خصمانه و عصبی خواسته می‌شود که در خط دفاع بازی کنند، در حالی که بازیکنان کمتر پرخاشگر و با همان اندازه را در خط حمله می‌گذارند. این موضوع بر همه کس آشکار است که مربیان اغلب به ورزشکاران توصیه می‌کنند که با رقیبان خود، بدنهٔ درگیر شوند (۶۷). اسمیت<sup>۱</sup> (۱۹۴۵) کلمات یک هاکی را قبل از مسابقه چنین گزارش می‌کند: «ببین اگر این شخص خواست کاری بکند، زود بیندازش بیرون. ما نمی‌توانیم اجازه دهیم که او به همه سو حمله کند و به دیگران ضربه بزند، کسی باید او را با شدت بیرون اندازد. یادت نرود دستکش‌ها را بیرون کن و در مبارزه‌ای منصفانه کار را تمام کن» (۶۷).

سیلووا (۱۹۴۷) ارتباط برانگیختگی، خشونت و عملکرد را مورد آزمایش قرار داد و از عده‌ای خواست که در آزمودنی‌هایی که بسکتبال بازی می‌کردند خصومت ایجاد کنند. نتیجه نشان داد که شرکت کنندگان برانگیخته تمرکز کمتر و عملکرد ضعیفتری از افراد برانگیخته نشده، نشان دادند. سیلووا چنین نتیجه گرفت که سطح تمرکز و عملکرد بازیکنان، در نتیجه‌ی واکنش خصومت‌آمیز آنان و سطح انگیختگی که احتمالاً برای تکلیف مورد نظر بیش از اندازه بالا بود، صدمه دید. خشونت خصمانه زمانی بیشترین احتمال وقوع را دارد که شخص به هیجان می‌آید یا برانگیخته می‌شود (۶۷).

این عقیده که استفاده از پرخاشگری سبب برند شدن می‌شود، عمومیت دارد. لئوداچر<sup>۱</sup> (۱۹۶۳)، مری مشهور در بیس‌بال می‌گوید: «بهترین‌ها کار را تا انتهای تمام می‌کنند». در فهرست انگیزه ورزشکاری توتوکو و اجیلوی<sup>۲</sup> (۱۹۶۶) معتقد بودند که تهاجم یکی از ده خصوصیت شخصیتی است که با پیروزی ورزشی مرتبط می‌شود. یانگ<sup>۳</sup> (۱۹۹۳) خاطر نشان کرد که تهاجم غیر مجاز در ورزش‌های برخوردي در سال‌های اخیر افزایش یافته و اظهار داشت که این افزایش نتیجه مستقیم حرفة‌ای بودن و انگیزه مالی برند شدن است. گیل<sup>۴</sup> در سال ۱۹۸۶ تحقیق عواقب پرخاشگری در ورزش را مرور کرد. ارتباط کمی بین تهاجم و تقریباً همه تحقیقات چاپ شده در مورد هاکی روی یخ وجود داشت. نتایج در مورد ارتباط بین تهاجم و موفقیت در هاکی روی یخ دارای ابهام است [۷۷].

هر ورزش و هر مهارت ورزشی، احتمالاً سطح مطلوبی از پرخاشگری را در بر دارد. پرخاشگری بیش از اندازه کم، نمی‌گذارد که ورزشکار، با انرژی، سرعت و خشونت ذهنی لازم به رقابت بپردازد و پرخاشگری بیش از اندازه زیاد، به جریمه، انحراف توجه و کاهش تمرکز می‌انجامد به ویژه زمانی که هدف پرخاشگری تلافی کردن و آسیب رساندن به رقیبان باشد [۶۷].

### ۵-۲ تحقیقات انجام شده در زمینه پرخاشگری

همتی نژاد و همکاران (۱۳۷۹) در تحقیقی بیان کردند عوامل زیر به ترتیب اولویت در کاهش پرخاشگری ورزشکاران و تماشاگران تأثیر گذار هستند: نحوه داوری، شکست و ناکامی در مقایسه رفتار ورزشکاران تیم مقابل، حساسیت رقابت، مسابقه مهیج و محرک، یادگیری پرخاشگری، پرخاشگری ورزشکاران و تماشاگران، میزبان بودن تیم، ازدحام تماشاگران، سطح آمادگی جسمانی

1. Leodaocher  
2. totco & ogiloy  
3. Young  
4. Gill

## فصل دوم / مبانی نظری و پیشینه تحقیق

پایین، سن پایین، ناکامی در زندگی، رتبه تیم در جدول ردهبندی و سطح مهارت پایین، نظم و انضباط، حضور خانواده، حضور رسانه‌های گروهی و تنبیه [۱۲].

**شعبانی بهار و همکاران (۱۳۸۶)** به مقایسه و بررسی ارتباط بین ویژگی‌های شخصیتی و میزان پرخاشگری در ورزشکاران مرد رشته‌های منتخب ورزشی شهرستان همدان پرداختند. یافته‌ها نشان داد که بین ورزشکاران رشته‌های مختلف از لحاظ خصیصه‌ی پرخاشگری تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. بروز رفتار پرخاشگرانه در ورزش به رشته‌ی خاصی وابسته نیست و ممکن است به عوامل دیگری مرتبط باشد [۷۸].

در پژوهشی که بشارت و حسینی (۱۳۹۰) بین ورزشکاران رشته‌های منتخب ملی انجام دادند بین خشم و پرخاشگری، همبستگی مثبت و معناداری مشاهده کردند و به این نتیجه رسیدند که خشم در جریان رقابت‌های ورزشی به بروز رفتار پرخاشگرانه می‌انجامد و احتمال موفقیت ورزشکار را کاهش می‌دهد [۷۹].

**سیلووا (۱۹۸۰)** در یک آزمایش میدانی، به این نتیجه رسید، افرادی که رفتار پرخاشگرانه نشان دادند و بنابراین از نظر رفتاری تحریک شده بودند، نسبت به افرادی که رفتار پرخاشگرانه نشان نداده بودند، عملکرد ضعیفتری داشتند، همچنین نشان داد افرادی که پرخاشگری کردند سطوح تمرکز پایین‌تری نسبت به افرادی که پرخاشگری نکردند، داشتند. یافته‌های او ثابت کرد تحریک و برانگیختگی که به طور معمول با رفتار پرخاشگرانه همراه می‌شود، می‌تواند با عملکرد تداخل داشته باشد [۱۴].

**کولومپ و فیستر<sup>۱</sup> (۱۹۹۸)** که روی بازیکنان فوتبال مطالعه نمودند به این نتیجه رسیدند که سطوح پرخاشگری بین نیمه‌های مسابقه فرق می‌کند، پرخاشگری ابزاری در نیمه دوم مسابقه کاهش می‌یابد و پرخاشگری خصم‌مانه ارتباط بر عکس را نشان می‌دهد. این محققان پیشنهاد می‌کنند که پرخاشگری ابزاری، رفتار هدف مدار و منطقی است و بازیکنان می‌دانند که استفاده مؤثر از آن شанс

1. Coulomb & Pfister

موفقیت را زیاد می‌کند. پرخاشگری خصمانه پاسخ احساسی و غیر منطقی به موقعیت‌های تنفس زا می‌باشد و تصور شده است که در انتهای مسابقه بیشتر است چون که در این زمان سطوح ناکامی در بالاترین حد است [۸۰].

**راچفورت<sup>۱</sup> (۲۰۰۰)** نشان داد که ورزشکاران ورزش تماسی بیشتر از ورزشکاران ورزش نیمه تماسی به استفاده از پرخاشگری خصمانه موافقند [۶۸].

در مطالعه‌ای که توسط لacd و Liet<sup>۲</sup> (۲۰۰۱) بر روی بازیکنان هاکی در سه سطح بازی (سن ۱۰ تا ۱۵ سال) انجام شد نتیجه متفاوتی حاصل شد. اگرچه ورزشکاران، کمتر طرفدار پرخاشگری خصمانه می‌باشند ولی در این تحقیق امتیازات آن‌ها از پرخاشگری خصمانه تقریباً دو برابر امتیازات پرخاشگری ابزاری بود. به طور خلاصه به نظر می‌رسد که ورزشکاران، کمتر طرفدار پرخاشگری خصمانه می‌باشند ولی با این حال در شرایط بازی، احتمال زیادی وجود دارد که بازیکنان مرتكب پرخاشگری خصمانه شوند. یک دلیل محتمل برای این تناقض این است که ورزشکاران به سختی می‌توانند تمایز بین پرخاشگری ابزاری و خصمانه را درک کنند [۸۱].

**گوبی ورنا و دودا (۲۰۰۲)** در تحقیقی که بر روی فوتبالیست‌های جوان انجام دادند، تفاوتی در تمایلات پرخاشگرانه زنان و مردان مشاهده نکردند [۱۸].

**لمیوکس و همکاران<sup>۳</sup> (۲۰۰۲)** در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که ورزشکاران تماسی نسبت به ورزشکاران غیر تماسی پرخاشگری خصمانه بیشتری نشان دادند و ورزشکاران رشته‌های تماسی پرخاشگری ابزاری را برای بازی‌های ورزشی تماسی چندان شدید نمی‌دانند [۸۲].

**روبیته<sup>۴</sup> (۲۰۰۴)** تحقیقی روی بازیکنان بسکتبال، فوتبال و هنبال انجام داد و به این نتیجه رسید که رفتارهای خشونت‌آمیز در رقابت‌های ورزشی به سطوح پرخاشگری خود ورزشکار بستگی

1. Rochefort

2. Loughead & Leith

3. Lemieux et al

4. Rubyte

## فصل دوم / مبانی نظری و پیشینه تحقیق

دارد نه رشته‌ی ورزشی خاص. نتایج این پژوهش نشان داد که مربی و هم تیمی‌ها می‌توانند از عوامل اثرگذار در بروز پرخاشگری باشند [۸۳].

**رایان و مهر (۲۰۰۵)** نیز در تحقیقی به این نتیجه رسیدند که مردان، سطح بالاتری از پرخاشگری را به نسبت زنان نشان می‌دهند [۲۲].

**کولومپ و همکاران (۲۰۰۶)** دریافتند که مردان و زنان پرخاشگری‌های متفاوتی را در ورزش بروز می‌دهند. مردان، به خصوص در سطوح بالاتر بازی، پرخاشگری را که باعث آسیب رسیدن به طرف مقابل می‌شود، بیشتر از خود نشان می‌دهند، در حالی که زنان تفاوتی در سطح بازی برای انجام اعمال پرخاشگرانه نشان نمی‌دهند. این محققان بیان کردند که فشارهای اجتماعی مرتبط با مردان در این مسئله مؤثر می‌باشد. مردان در جامعه ما بیشتر پرخاشگر می‌شوند اما این امر در مورد زنان چندان صادق نمی‌باشد [۲۰].

نتایج مطالعه کلییر (۲۰۰۷) نشان داد که مردان نسبت به زنان سطوح بالاتری از پرخاشگری را نشان دادند، با این حال نوع ورزش، تفاوت معناداری را نشان نداد همچنین هیچ تفاوت معنی داری در پرخاشگری ابزاری و خصمانه بین مردان رشته‌های ورزشی تماسی و غیر تماسی مشاهده نشد [۲۱].

**دوناهو و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۰۹)** در تحقیقی با عنوان وقتی برنده شدن همه چیز است به بررسی اثر متقابل تعصب شدید ورزشکاران و رفتار پرخاشگرانه در ورزش پرداخته‌اند. نتایج تحقیق نشان داد که ورزشکاران با تعصب شدید دارای پرخاشگری بیشتری نسبت به ورزشکارانی که تعصب کمتری دارند، هستند [۸۴].

نتایج پژوهش **مکسول و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۰۹)** نشان داد که مردان، صرف نظر از نوع ورزش سطوح بالاتری از پرخاشگری را نسبت به زنان گزارش دادند. ورزشکاران ورزش‌های گروهی نسبت به ورزشکاران انفرادی سطوح بالاتری از پرخاشگری را گزارش دادند [۱۹].

1. Donahue et al  
2. Maxwell

**گرنگ و کر<sup>۱</sup>** (۲۰۰۹) تحقیقی روی پرخاشگری فوتبالیست‌های نخبه در کشور استرالیا انجام دادند. نتایج این تحقیق نشان داد که تفاوت در ادراک و تجربه‌ی فوتبالیست‌ها، هدف انتقام گیری و لذت بردن از پرخاشگری عوامل مؤثر بر بروز پرخاشگری در بین فوتبالیست‌ها می‌باشند [۸۵].

**بارسلمی<sup>۲</sup>** (۲۰۰۹) به بررسی رابطه بین پرخاشگری و پنج بعد بزرگ ویژگی شخصیتی در سازمان‌های موفق پرداخته است. نتایج نشان داد که رابطه معنی‌داری بین پنج بعد ویژگی شخصیتی و پرخاشگری وجود دارد. بین ویژگی‌های شخصیتی وجودی بودن، باز بودن نسبت به تجربه، برون‌گرایی و توافق پذیری با میزان پرخاشگری رابطه معنی‌دار و منفی وجود دارد، همچنین بین ویژگی روان- رنجور خوبی و پرخاشگری رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد [۸۶].

**بیرد** (۲۰۱۱) در پژوهش خود به این نتیجه رسید که بین ورزشکاران رشته‌های مختلف از لحاظ خصیصه‌ی پرخاشگری خصمانه و ابزاری تفاوت معنی‌داری وجود ندارد [۳۰].

**بار<sup>۳</sup>** (۲۰۱۲) در پایان‌نامه دکتری خود دریافت که پسران در ورزش نه تنها پرخاشگری بیشتری نسبت به دختران دارند بلکه آسیب‌دیدگی و قربانی آن‌ها هم بیشتر است. پرخاشگری پسران هم در مدرسه و هم در باشگاه‌های ورزشی از دختران بیشتر بود و شیوع آسیب‌دیدگی در باشگاه‌های ورزشی بیشتر از ورزش در مدرسه بود [۸۷].

**مشهودی و همکاران<sup>۴</sup>** (۲۰۱۳) در پژوهشی بیان کردند که بین پرخاشگری ورزشکاران جوان و بزرگ‌سال تفاوت معناداری وجود دارد و ورزشکاران جوان پرخاشگری بیشتری نسبت به بزرگ سالان دارند. آن‌ها همچنین به وجود پرخاشگری بیشتر مردان نسبت به زنان پی برند [۸۸].

---

1. Grange & Kerr  
2. Barthelem  
3. Baar  
4. Mashhoodi et al

اوپروی<sup>۱</sup> (۲۰۱۳) در تحقیقی تحت عنوان «ارتباط بین ورزش و پرخاشگری» دریافت که تفاوت بین ورزشکاران تیم‌های ورزشی زیر ۱۸ سال و زیر ۱۵ سال معنادار است و ورزشکاران زیر ۱۸ سال پرخاشگری بیشتری نسبت به ورزشکاران زیر ۱۵ سال داشتند؛ بنابراین وی به این نتیجه رسید که رفتارهای پرخاشگرانه در نوجوانان بیشتر است؛ زیرا آن‌ها خود را با دیگران مقایسه می‌کنند و می‌خواهند همه آن‌ها را قبول داشته باشند و در همه حال از خود قدرت نشان دهند. همچنین بیان کرد که وقتی پرخاشگری نوجوانان در بازی موجب پیروزی آن‌ها می‌شود، این پیروزی با تحسین و شادی والدین، مربیان و تماشاگران همراه می‌شود و این کار به نوبه خود موجب می‌شود که آن‌ها پرخاشگری را برای پیروزی در مسابقات ضروری بدانند، وی همچنین بیان کرد متأسفانه امروزه پرخاشگری در ورزش جایگزین بازی جوان مردانه شده است و راهکارهایی را برای کاهش پرخاشگری بیان کرد، مثل، ترویج و آموزش بازی جوان مردانه در ورزش همه ملل‌ها، بهبود برنامه‌های آموزشی طراحی شده برای مربیان [۸۹].

### ۶-۲ جمع بندی

با مرور ادبیات تحقیق ملاحظه می‌شود تحقیقات محدودی در زمینه کمال‌گرایی در داخل و خارج از کشور انجام شده است. بیشتر این تحقیقات نیز در حیطه روان‌شناسی صورت گرفته است. در بخش تربیت بدنی نیز تحقیقات محدودی انجام گرفته است و با توجه به اهمیت مقوله تربیت بدنی و کمال‌گرایی، انجام تحقیقات بیشتر در زمینه کمال‌گرایی بین ورزشکاران برای تشخیص کمال‌گرایی بهنجار و نابهنجار و ارائه راهکار مناسب برای رفع کمال‌گرایی نابهنجار در جامعه ورزشی ضروری به نظر می‌رسد. در ارتباط با پرخاشگری نیز با توجه به تحقیقات محدودی که در زمینه پرخاشگری در ورزش انجام شده است، انجام تحقیق حاضر برای شناخت بیشتر ورزشکاران پرخاشگر ضروری به نظر می‌رسد تا بدین وسیله مربیان و مدیران بتوانند از بروز رفتارهای پرخاشگرانه در ورزشکاران جلوگیری کنند.

مرور پیشینه تحقیق نشان داد که تحقیقات محدودی رابطه بین کمال‌گرایی و پرخاشگری را بررسی کرده‌اند که پرسشنامه‌های مورد استفاده و جامعه آماری آن‌ها هم متفاوت بوده است و سایر تحقیقات رابطه کمال‌گرایی را با متغیرهای دیگری همچون اضطراب، موفقیت و عملکرد ورزشی و غیره به جز پرخاشگری بررسی کرده‌اند. بنابراین، در این تحقیق سعی شده است رابطه بین کمال‌گرایی و پرخاشگری در بین دانشآموزان ورزشکار بررسی شود.

## فصل سوم

روش شناسی تحقیق

### ۱-۳ مقدمه

در این فصل به توضیح نوع تحقیق، جامعه و نمونه آماری، نحوه نمونه گیری، ابزار تحقیق، روش اجرای تحقیق، روش جمع‌آوری و تجزیه تحلیل داده‌ها می‌پردازیم.

### ۲-۳ نوع تحقیق

تحقیق حاضر از نظر هدف، از نوع تحقیقات کاربردی است و هدف اصلی این تحقیق بررسی ارتباط کمال‌گرایی و پرخاشگری در بین دانش‌آموزان ورزشکار است؛ لذا این تحقیق توصیفی و از نوع همبستگی می‌باشد. این پژوهش از نظر اجرا از نوع مطالعات میدانی است و ابزار جمع‌آوری اطلاعات، پرسشنامه‌های معتبری است که از روایی و پایایی لازم برخوردارند.

### ۳-۳ جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری این تحقیق را کلیه دانش‌آموزان ورزشکار منتخب دختر و پسر دوره متوسطه در رشته های والیبال، بسکتبال، تکواندو و کاراته استان مازندران که حداقل دو سال سابقه ورزشی در رشته مورد نظر را داشته و عضو یکی از تیم‌های مورد نظر در استان مازندران هستند، تشکیل داده‌اند. طبق آمار به دست آمده از آموزش و پرورش کل استان مازندران تعداد این دانش‌آموزان ۱۸۷۶ نفر بود و شهرهایی که در این رشته های ورزشی فعال‌تر بودند به صورت تصادفی خوشبای انتخاب شدند. این شهرها عبارتند از: ساری، بابل، آمل، قائم شهر، نکا، بهشهر، تنکابن، رامسر و بر اساس جدول مورگان ۳۲۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند.

### ۴-۳ ابزار تحقیق

مهتمترین ابزار گردآوری داده‌ها را پرسش نامه تشکیل می‌دهد که برای تکمیل آن از روش میدانی استفاده شده است. در این مطالعه از سه پرسشنامه ویژگی‌های جمعیت شناختی شامل ۶ سؤال (پیوست الف)، پرسشنامه کمال‌گرایی چند بعدی در ورزش گتوالز و دان (۲۰۰۹) شامل ۳۹

### فصل سوم / روش شناسی تحقیق

سؤال (پیوست ب) و پرسشنامه پرخاشگری ورزشی بردمیر (فرم کوتاه شده، ۱۹۷۵) شامل ۳۰ سؤال (پیوست ج) استفاده شد.

پرسشنامه کمال‌گرایی چندبعدی در ورزش گتوالز و دان (۲۰۰۹)، شامل شش خرده مقیاس استانداردهای شخصی با (۶ سؤال)، نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات با (۸ سؤال)، فشار والدین ادراک شده با (۸ سؤال)، فشار مربی ادراک شده با (۶ سؤال)، شک و تردید در مورد فعالیت‌ها با (۴ سؤال) و نظم و سازماندهی با (۷ سؤال) در قالب ۳۹ سؤال در طیف پنج ارزشی لیکرت (از کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۵)، مورد ارزیابی قرار گرفت.

قابل توجه اینکه پرسشنامه کمال‌گرایی در ورزش شامل ۴۲ سؤال بود که ۳ سؤال آن در مرحله‌ی گرفتن روایی با نظرات اصلاحی استادی صاحب نظر، مربیان و ورزشکاران حذف شد (پیوست ب). در این پرسشنامه، از خرده مقیاس‌های استانداردهای شخصی، نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات، فشار والدین ادراک شده، فشار مربی ادراک شده و شک و تردید در مورد فعالیت‌ها به عنوان کمال‌گرایی نابهنجار و از خرده مقیاس‌های استانداردهای شخصی و نظم و سازماندهی به عنوان کمال‌گرایی بهنجار نام برده شد.

در این میان، خرده مقیاس استانداردهای شخصی، هم به عنوان کمال‌گرایی بهنجار و هم کمال‌گرایی نابهنجار شناخته شده است.

پرسشنامه پرخاشگری ورزشی بردمیر (۱۹۷۵)، شامل دو خرده مقیاس پرخاشگری خصمانه با (۱۵ سؤال) و پرخاشگری ابزاری با (۱۵ سؤال) در قالب ۳۰ سؤال در طیف چهار ارزشی لیکرت از (کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۴) بود.

در مرحله اول این مطالعه، با استفاده از روش ترجمه استاندارد "Forward- Backward" نسخه اصلی پرسشنامه‌ها، از زبان انگلیسی به زبان فارسی ترجمه گردید، هدف ترجمه برگردان فراهم کردن موارد معادل در دو زبان متفاوت است. برای ترجمه برگردان پرسشنامه‌ها، محقق ابتدا نسخه اصلی پرسشنامه را در اختیار دو کارشناس مترجم قرار داد تا آن را به زبان فارسی ترجمه کنند. سپس دو

### فصل سوم / روش شناسی تحقیق

نسخه ترجمه شده را با کمک اساتید راهنما و مشاور ترکیب کرده و نسخه نهایی فارسی شده، برای برگردان به زبان انگلیسی در اختیار یک کارشناس مترجم (غیر از دو مترجم مذکور در مرحله اول) قرار داده شد. در مرحله آخر محقق با کمک اساتید راهنما و مشاور و نیز یکی از مترجمان مرحله اول، نسخه اصل پرسشنامه و نسخه برگردان انگلیسی را با هم تطبیق دادند. سپس، روایی آن‌ها توسط متخصصان مدیریت ورزشی، مربیان و دانشآموزان ورزشکار بررسی و تأیید شد و برای تعیین پایایی آن‌ها در مطالعه‌ای مقدماتی ۳۰ پرسشنامه در میان جامعه آماری توزیع شد که نتایج آزمون آلفای کرونباخ برای پرسشنامه کمال‌گرایی در ورزش ۰/۸۹ و برای پرسشنامه پرخاشگری ۰/۸۳ گزارش شد. پایایی هر یک از ابعاد کمال‌گرایی و پرخاشگری نیز جداگانه محاسبه شد که در جداول زیر مشاهده می‌کنید.

جدول (۱-۳)، میزان پایایی ابعاد پرسش نامه کمال‌گرایی

ابعاد کمال‌گرایی	شماره سؤالات در پرسش نامه	مقدار آلفای کرونباخ
استانداردهای شخصی	۳۱، ۲۱، ۱۹، ۱۵، ۸، ۱	۰/۹۵
نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات	۳۹، ۳۶، ۳۰، ۲۶، ۲۲، ۱۴، ۱۰، ۲	۰/۹۲
فشار والدین ادراک شده	۳۷، ۳۵، ۲۷، ۲۳، ۱۷، ۱۱، ۷، ۴	۰/۸۰
فشار مربی ادراک شده	۳۳، ۲۸، ۲۴، ۲۰، ۱۳، ۶	۰/۷۸
شك و تردید در مورد فعالیت‌ها	۳۴، ۲۹، ۱۲، ۳	۰/۷۴
نظم و سازماندهی	۳۸، ۳۲، ۲۵، ۱۸، ۱۶، ۹، ۵	۰/۹۶

جدول (۲-۳)، میزان پایایی ابعاد پرسش نامه پرخاشگری

ابعاد پرخاشگری	شماره سؤالات در پرسش نامه	مقدار آلفای کرونباخ
پرخاشگری خصم‌مانه	۳۰، ۲۷، ۲۶، ۲۵، ۱۷، ۱۶، ۱۴، ۹، ۸، ۷، ۶، ۵، ۴، ۳، ۲	۰/۹۱
پرخاشگری ابزاری	۲۹، ۲۸، ۲۴، ۲۳، ۲۲، ۲۱، ۲۰، ۱۹، ۱۸، ۱۵، ۱۳، ۱۲، ۱۱، ۱۰، ۱	۰/۷۸

### ۳-۵ روش اجرای تحقیق

پس از اخذ معرفی نامه و مجوز دانشگاه، این معرفی نامه توسط محقق به سازمان آموزش و پرورش استان مازندران برده شد و مجوزی از طرف آموزش و پرورش برای پخش پرسش نامه‌ها بین دانشآموزان ورزشکار گرفته شد، سپس پرسش نامه‌ها توسط محقق بین دانشآموزان ورزشکار توزیع و پس از تکمیل جمع آوری شد. جهت اطمینان از پر شدن صحیح و کامل پرسش نامه‌ها و پاسخگویی به مشکلات و ابهامات احتمالی آزمودنی‌ها در مورد محتوای سؤالات، محقق سعی نمود تا در کلیه مراحل تکمیل آن‌ها، حضور داشته باشد.

کل زمان جمع آوری داده‌ها حدود ۴ ماه به طول انجامید (فروردین ماه ۱۳۹۲ تا آخر تیر ماه ۱۳۹۲).

با در نظر گرفتن احتمال ناقص ماندن برخی پرسشنامه‌ها و عدم عودت برخی دیگر ۳۷۰ پرسشنامه بین دانشآموزان توزیع شد، گفتنی است از ۳۷۰ پرسشنامه توزیع شده، ۳۳۳ پرسشنامه به صورت کامل برگشت داده شد که در نهایت همین تعداد پرسشنامه بررسی و تجزیه تحلیل شد.

### ۳-۶ روش‌های آماری تحقیق

برای تحلیل داده‌های این پژوهش در سطح آمار توصیفی، از شاخص‌های مرکزی، انحراف معیار، محاسبه میانگین، درصدها و فراوانی‌ها و نمودارهای مربوط به داده‌ها استفاده شد. از آزمون آلفای کرونباخ برای تعیین میزان پایایی پرسشنامه‌ها استفاده شد و از آزمون آماری کالموگراف- اسمیرنوف نیز برای بررسی نوع توزیع داده‌ها استفاده شد. با توجه به طبیعی بودن توزیع داده‌ها از آزمون ضریب همبستگی پیرسون،  $t$  مستقل و ANOVA برای آزمون فرضیه‌ها استفاده شد. از نرم افزار SPSS نسخه ۱۹ برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش استفاده شد.

## فصل چهارم

تجزیه و تحلیل

یافته های تحقیق

### ۱-۴ مقدمه

در این فصل یافته های تحقیق از لحاظ توصیفی و استنباطی مورد بررسی قرار گرفته است و به صورت جدول های توزیع فراوانی و نمودارها ارائه می شود. از آزمون کالموگروف- اسمیرنوف برای بررسی نوع توزیع داده ها (طبیعی- غیرطبیعی) استفاده شد و با توجه به طبیعی بودن توزیع داده ها از آزمون های ضریب همبستگی پیرسون،  $t$  مستقل و ANOVA برای آزمون فرضیه های تحقیق استفاده شده است.

### ۲-۴ توصیف آزمودنی های تحقیق

بر اساس یافته های تحقیق از مجموع ۳۳۳ آزمودنی تحت بررسی، تعداد ۱۸۵ نفر پسر و ۱۴۸ نفر دختر بودند (به ترتیب شامل ۵۵/۶ و ۴۴/۴ درصد از کل دانش آموزان). میانگین سنی آن ها ( $16/47 \pm 8/83$ ) سال بوده، بیشترین تعداد آن ها ۱۷ سال سن داشتند که ۴۰/۵ درصد از کل دانش آموزان را تشکیل می دادند.

از نظر مقطع تحصیلی نیز بیشتر دانش آموزان در مقطع تحصیلی دوم دبیرستان بودند (۳۵/۸) درصد. دانش آموزان سوم دبیرستان نیز با ۳۴/۵ درصد در رتبه بعدی قرار داشتند. ۱۵/۳ درصد دانش آموزان در مقطع تحصیلی اول دبیرستان و ۱۴/۴ درصد در مقطع چهارم دبیرستان بودند.

## فصل چهارم / تجزیه و تحلیل یافته های تحقیق

---

با توجه به داده های جدول (۴-۱)، ۲۸/۵ درصد دانشآموزان ورزشکار در رشته بسکتبال، ۲۵/۸ درصد در رشته والیبال، ۲۴/۷ درصد در رشته تکواندو و در نهایت ۲۱ درصد در رشته کاراته بودند. از نظر سابقه قهرمانی نیز، ۴/۸ درصد از دانشآموزان ورزشکار سابقه قهرمانی نداشتند، ۳۳ درصد دارای سابقه شهرستانی، ۴/۶ درصد استانی، ۹/۶ درصد کشوری و ۱/۲ درصد دارای سابقه قهرمانی بینالمللی بودند. ملاحظه می شود که اغلب دانشآموزان دارای سابقه قهرمانی بودند و تنها حدود ۴/۸ درصد از آزمودنی ها سابقه قهرمانی نداشتند، همچنین میانگین سابقه فعالیت دانشآموزان ورزشکار در رشته های منتخب ( $۴/۹۵ \pm ۰/۸۸۳$ ) سال بود (جدول ۴-۱).

## فصل چهارم / تجزیه و تحلیل یافته های تحقیق

**جدول (۱-۴)، ویژگی های جمعیت شناختی آزمودنی های تحقیق**

درصد	فراوانی	وضعیت	نام متغیر
%۵۵/۶	۱۸۵	پسر	جنسیت
%۴۴/۴	۱۴۸	دختر	
%۱۰۰	۳۳۳	مجموع	
%۱۵/۳	۵۱	۱۵	سن
%۳۳/۱	۱۱۰	۱۶	
%۴۰/۵	۱۳۵	۱۷	
%۱۱/۱	۳۷	۱۸	
%۱۰۰	۳۳۳	مجموع	
%۱۵/۳	۵۱	اول دبیرستان	قطع تحصیلی
%۳۵/۸	۱۱۹	دوم دبیرستان	
%۳۴/۵	۱۱۵	سوم دبیرستان	
%۱۴/۴	۴۸	چهارم دبیرستان	
%۱۰۰	۳۳۳	مجموع	
%۲۸/۵	۹۵	بسکتبال	رشته ورزشی
%۲۵/۸	۸۶	والیبال	
%۲۴/۷	۸۲	تکواندو	
%۲۱	۷۰	کاراته	
%۱۰۰	۳۳۳	مجموع	
%۴/۸	۱۶	ندارد	سابقه قهرمانی
%۳۳	۱۱۰	شهرستانی	
%۵۱/۴	۱۷۱	استانی	
%۹/۶	۳۲	کشوری	
%۱/۲	۴	بین المللی	
%۱۰۰	۳۳۳	مجموع	

### ۴-۳ آزمون بررسی چگونگی توزیع داده ها

قبل از آزمون فرضیه های پژوهش، چگونگی توزیع داده ها با استفاده از آزمون کالموگروف-

اسمیرنوف بررسی شد (جدول ۲-۴).

جدول (۲-۴)، نتایج آزمون کالموگروف- اسمیرنوف

Sig	Z	متغیر
۰/۴۳۵	۰/۸۷۰	کمال‌گرایی
۰/۱۴۰	۱/۱۵۲	پرخاشگری

نتایج آزمون کالموگروف- اسمیرنوف نشان داد که هر دو متغیر کمال‌گرایی و پرخاشگری توزیع طبیعی داشته‌اند. با توجه به میزان Z و سطح معنی‌داری در آزمون کالموگروف- اسمیرنوف و مشخص شدن نوع توزیع متغیرها، از روش‌های آماری پارامتریک برای آزمون فرضیه‌ها استفاده شد.

### ۴-۴ آزمون فرضیه های تحقیق

در این قسمت تمام فرضیه های تحقیق در سطح معنی داری  $p \leq 0.05$  مورد بررسی قرار

گرفتند.

## فصل چهارم / تجزیه و تحلیل یافته های تحقیق

### فرضیه اول

فرض صفر: بین خرده مقیاس‌های کمال‌گرایی و خرده مقیاس‌های پرخاشگری دانشآموزان ورزشکار ارتباط معنی‌داری وجود ندارد.

جدول (۳-۴)، ارتباط بین خرده مقیاس‌های کمال‌گرایی و خرده مقیاس‌های پرخاشگری

پرخاشگری ابزاری	پرخاشگری خصم‌مانه		متغیرها
-۰/۰۹۰	**۰/۴۴۵	r	استانداردهای شخصی
۰/۱۰۳	۰/۰۰۱	sig	
-۰/۰۴۹	**۰/۵۳۲	r	نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات
۰/۳۷۳	۰/۰۰۱	sig	
۰/۰۲۴	۰/۰۴۳	r	فشار والدین ادراک شده
۰/۶۵۷	۰/۴۳۲	sig	
۰/۰۸۵	**۰/۳۶۵	r	فشار مریبی ادراک شده
۰/۱۲۱	۰/۰۰۱	sig	
۰/۰۸۴	۰/۱۰۳	r	شك و تردید در مورد فعالیت‌ها
۰/۱۲۵	۰/۰۶۱	sig	
-۰/۰۹۱	** - ۰/۳۵۷	r	نظم و سازماندهی
۰/۰۹۷	۰/۰۰۱	sig	

$P \leq 0/01$  \*\* در سطح معناداری

$r =$  ضریب همبستگی ✓

$sig =$  معنی‌داری ✓

## فصل چهارم / تجزیه و تحلیل یافته های تحقیق

---

همان طور که از نتایج جدول (۳-۴) استنباط می شود: بین خرده مقیاس های کمال گرایی با خرده مقیاس پرخاشگری ابزاری همبستگی معنی داری به دست نیامد. بنابراین فرض صفر تأیید می شود و در زمینه ارتباط خرده مقیاس های کمال گرایی با خرده مقیاس پرخاشگری خصمانه، همبستگی معنی داری بین خرده مقیاس های استانداردهای شخصی، نگرانی بیش از حد در مورد اشتباها، فشار مربی ادراک شده و نظم و سازماندهی با خرده مقیاس پرخاشگری خصمانه مشاهده شد که در این میان تنها ارتباط خرده مقیاس نظم و سازماندهی با خرده مقیاس پرخاشگری خصمانه منفی و معنی دار بود و باقی خرده مقیاس ها ارتباط مثبت و معنی داری با خرده مقیاس پرخاشگری خصمانه داشتند. بنابراین فرضیه صفر مبنی بر عدم وجود رابطه بین این چهار خرده مقیاس و خرده مقیاس پرخاشگری خصمانه رد می شود و از آن جا که بین خرده مقیاس های فشار والدین ادراک شده و شک و تردید در مورد فعالیت ها با خرده مقیاس پرخاشگری خصمانه، ارتباط معناداری مشاهده نشد، بنابراین فرضیه صفر در این مورد تأیید می شود.

## فرضیه دوم

فرض صفر: بین انواع کمال‌گرایی و پرخاشگری ارتباط معنی‌داری وجود ندارد.

جدول (۴-۴)، ارتباط بین انواع کمال‌گرایی و پرخاشگری

پرخاشگری	متغیرها	
** - ۰/۱۴۲	r	کمال‌گرایی بهنجار
۰/۰۱۰	sig	
** ۰/۴۴۹	r	کمال‌گرایی نابهنجار
۰/۰۰۱	sig	
** ۰/۱۹۵	r	کمال‌گرایی کلی
۰/۰۰۱	sig	

$$P \leq 0/01^{**}$$

بر اساس اطلاعات جدول (۴-۴) و با توجه به مقدار همبستگی پیرسون و سطح معنی‌داری مشاهده شده، فرض صفر رد می‌شود. بنابراین بین کمال‌گرایی بهنجار و پرخاشگری ارتباط منفی و معنی‌دار وجود دارد و بین کمال‌گرایی نابهنجار و کمال‌گرایی کلی با پرخاشگری ارتباط مثبت و معنی‌دار وجود دارد.

### فرضیه سوم

فرض صفر: بین پرخاشگری دانشآموزان ورزشکار بر اساس رشته ورزشی (بسکتبال، والیبال، تکواندو و کاراته) تفاوت معنی داری وجود ندارد.

جدول (۴-۵)، تفاوت پرخاشگری دانشآموزان ورزشکار بر اساس رشته ورزشی

منابع تغییر	میانگین مجدورات	درجه آزادی(df)	f	sig
بین گروهی	۰/۵۷۰	۳	۲/۲۱۴	۰/۰۸۶
درون گروهی	۲۸/۲۱۱	۳۲۹		

نتیجه آزمون ANOVA وجود تفاوت معنی دار در پرخاشگری ورزشی رشته های بسکتبال، والیبال، تکواندو و کاراته را تایید نکرد (جدول ۴-۵). بر این اساس فرض صفر پذیرفته می شود. به عبارت دیگر بین پرخاشگری دانشآموزان ورزشکار در رشته های بسکتبال، والیبال، تکواندو و کاراته تفاوت معنی داری وجود ندارد.

#### فرضیه چهارم

فرض صفر: بین کمالگرایی کلی دانشآموزان ورزشکار دختر و پسر تفاوت معنی‌داری وجود ندارد.

جدول (۴-۶)، تفاوت دانشآموزان ورزشکار دختر و پسر از نظر میزان کمالگرایی

Sig	درجه آزادی	t-test	M± SD	تعداد	
* .0/.37	۳۳۱	۲/۰.۹۳	۳/۲۰ ± ۰/۰۷	۱۴۸	ورزشکاران دختر
			۳/۲۷ ± ۰/۰۵	۱۸۵	ورزشکاران پسر

\* در سطح معناداری  $P \leq 0.05$

بر اساس اطلاعات جدول (۴-۶) و با توجه به مقدار  $t$  و سطح معنی‌داری مشاهده شده، فرض صفر رد می‌شود. بنابراین بین کمالگرایی دانشآموزان ورزشکار دختر و دانشآموزان ورزشکار پسر تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

### فرضیه پنجم

فرض صفر: بین پرخاشگری دانشآموزان ورزشکار دختر و پسر تفاوت معنی‌داری وجود ندارد.

جدول (۷-۴)، تفاوت دانشآموزان ورزشکار دختر و پسر از نظر میزان پرخاشگری

Sig	درجه آزادی	t-test	M± SD	تعداد	
۰/۰۰۱	۳۳۱	۶/۳۸۶	۲/۶۵ ± ۰/۲۶	۱۴۸	ورزشکاران دختر
			۲/۸۵ ± ۰/۲۸	۱۸۵	ورزشکاران پسر

بر اساس اطلاعات جدول (۷-۴) و با توجه به مقدار  $t$  و سطح معنی‌داری مشاهده شده، فرض صفر رد می‌شود. بنابراین بین پرخاشگری ورزشی دانشآموزان ورزشکار دختر و دانشآموزان ورزشکار پسر تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

## فصل پنجم

بحث

و

نتیجه گیری

## ۱-۵ مقدمه

در این فصل یافته‌های پژوهش مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرد. در ادامه پیشنهادات پژوهشی و کاربردی در خصوص موضوع این پژوهش ارائه می‌گردد.

## ۲-۵ خلاصه پژوهش

هدف از پژوهش حاضر بررسی ارتباط بین کمال‌گرایی و پرخاشگری در بین دانشآموزان ورزشکار استان مازندران بود.

گرایش به کمال‌گرایی در عملکرد، انگیزه مشترک برای بیشتر ورزشکاران است. ورزشکاران زیادی تلاش می‌کنند تا به بالاترین سطح رقابتی ممکن برسند. بیشتر وقت به تمرین و رقابت صرف می‌شود تا برای ورزشکاران بهترین فرصت برای کسب تجربه فراهم شود. با چنین تأکیدی که روی کسب چنین هدف دشواری صورت می‌گیرد، شکست‌های حاصله تا حدودی اجتناب ناپذیر هستند.

افراد کمال‌گرا، احتمالاً به طور چشمگیری تحت تأثیر این شکست‌ها قرار می‌گیرند [۱]. چگونگی واکنش افراد به شکست، با سطح و نوع کمال‌گرایی آن‌ها ارتباط دارد. آن‌هایی که عکس‌العمل‌های کمال‌گرایانه بهنجارتری را در مقابل شکست نشان می‌دهند، افکار مثبت و موفق مداری را درباره ورزش بیان می‌کنند. آن‌هایی که عکس‌العمل‌های کمال‌گرایانه نابهنجاری را در مقابل شکست نشان می‌دهند، احتمالاً رفتارهای شکست مدار و منفی مثل خشم و پرخاشگری را به دنبال شکست در ورزش نشان می‌دهند [۲].

ورزش سرشار از زیبایی‌هاست. اجرای ماهرانه ورزشکاران در میدان ورزش زیبایی‌هایی می‌آفريند که تماساگران و علاقهمندان به ورزش را به وجود می‌آورد. تماشاچیان همیشه برای لذت بردن از زیبایی‌های ورزش به ورزشگاهها و سالن‌های ورزشی روی می‌آورند و حضور آن‌ها موجب دلگرمی و افزایش انگیزه ورزشکاران می‌شود؛ اما صحنه زیبای رقابت ورزشی گاه توسط ورزشکاران به زشتی می‌گراید و با خشونت و پرخاشگری آلوده می‌شود. امروزه خشونت و پرخاشگری در میان ورزشکاران و

تماشاگران رو به افزایش است و این به حدی است که توماس توکر<sup>۱</sup> (۱۹۴۷) یکی از روانشناسان ورزشی گفته است: بیشتر اوقات رقابت‌های قهرمانی به میدان جنگ تبدیل شده است [۶۷] و همچنین اوپروی (۲۰۱۳) به این موضوع اشاره کرد که متأسفانه، امروزه پرخاشگری در ورزش جایگزین بازی جوان مردانه شده است [۸۹]. پرخاشگری در صحنه مسابقات بین‌المللی بارها موجب عدم استفاده مطلوب از انرژی روانی، مانع رسیدن به پیروزی و تجربه نشاط از ورزش گردیده و همچنین موجب می‌گردد که ورزشکاران ماهر و مسلط به انجام مهارت‌ها در رشته‌های مختلف ورزشی از نمایش و بروز توانایی خود احساس خرسندي و نشاط ننمایند. بروز رفتار پرخاشگرانه از جانب ورزشکاران به عنوان یک عامل منفی در اجرای عملکردهای ورزشی، از جمله متغیرهای مهمی است که مطالعه تأثیر آن می‌تواند، بسیاری از گره‌های روان‌شناختی در عملکرد ورزشکاران را باز کند. در صحنه مسابقات ورزشی داشتن روحیه و اخلاق مناسب و به دور از هرگونه رفتار پرخاشگرانه از جانب ورزشکاران بسیار حائز اهمیت است. چنانچه از سوی ورزشکاران در میادین ورزشی رفتار پرخاشگرانه رخ دهد، علاوه بر تضعیف احتمال موفقیت فردی و تیمی، می‌تواند تبعات منفی دیگری نیز داشته باشد [۱۲].

بنابراین، در میادین ورزشی وجود کمال‌گرایی بهنجهار یا نابهنهنجهار در ورزشکاران می‌تواند بر پرخاشگری آن‌ها تأثیر داشته باشد، از این رو ممکن است رابطه‌ای بین انواع کمال‌گرایی و پرخاشگری ورزشی وجود داشته باشد. اگر ورزشکاران اطلاعات کاملی از کمال‌گرایی بهنجهار، کمال‌گرایی نابهنهنجهار و پرخاشگری ورزشی داشته باشند، نه تنها باعث موفقیتشان می‌شود بلکه موجب تلاش و پشتکار بیشتر در آن‌ها نیز می‌شود. ضرورت بهکارگیری برنامه‌ها و آموزش‌هایی از طرف مدیران و مسئولان ورزشی برای دانش‌آموزان ورزشکار سبب شد تا محقق به بررسی ارتباط بین کمال‌گرایی و پرخاشگری در بین دانش‌آموزان ورزشکار بپردازد.

---

1. Tomas totker

بدین منظور، دانشآموزان ورزشکار ۸ شهرستان به عنوان نمونه آماری انتخاب شده و پرسشنامه های تحقیق در بین آنها توزیع شد. از پرسشنامه های کمالگرایی چندبعدی در ورزش گتوالز و دان (۲۰۰۹) و پرخاشگری ورزشی بردمیر (۱۹۷۵) برای جمع آوری دادهها استفاده شد.

پرسشنامه کمالگرایی در ورزش دارای ۳۹ سؤال از نوع مقیاس ۵ ارزشی لیکرتی (از کاملاً مخالف=۱ تا کاملاً موافق=۵) میباشد که ۶ خرده مقیاس کمالگرایی یعنی استانداردهای شخصی (۶ سؤال)، نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات (۸ سؤال)، فشار والدین ادراک شده (۸ سؤال)، فشار مربی ادراک شده (۶ سؤال)، شک و تردید در مورد فعالیتها (۴ سؤال) و نظم و سازماندهی (۷ سؤال) را مورد سنجش قرار میدهد. ۵ خرده مقیاس اول مربوط به کمالگرایی نابهنجار و خرده مقیاس استانداردهای شخصی و نظم و سازماندهی مربوط به کمالگرایی بهنجار میباشد که خرده مقیاس استانداردهای شخصی مربوط به هر دو نوع کمالگرایی بهنجار و نابهنجار میباشد. پرسشنامه پرخاشگری ورزشی بردمیر (۱۹۷۵) نیز شامل ۳۰ سؤال از نوع مقیاس ۴ ارزشی لیکرتی (از کاملاً مخالف=۱ تا کاملاً موافق=۴) است که دو نوع پرخاشگری خصم‌مانه (۱۵ سؤال) و پرخاشگری ابزاری (۱۵ سؤال) را مورد سنجش قرار میدهد.

به منظور تأیید روایی اولیه از اظهار نظر تخصصی صاحب نظران تربیت بدنی و مدیریت ورزشی و نظر مربیان ورزشی و دانشآموزان ورزشکار استفاده شد. پس از جمع آوری پرسشنامه‌ها، نظرات و پیشنهادات اصلاحی افراد ذکر شده در نسخه نهایی پرسشنامه اعمال شد. پایایی پرسشنامه‌ها نیز در یک مطالعه مقدماتی و به روش آلفای کرونباخ محاسبه شد، پایایی پرسشنامه کمالگرایی  $\alpha = 0.89$  و پایایی پرسشنامه پرخاشگری  $\alpha = 0.83$ . در نهایت ۳۷۰ پرسشنامه در بین دانشآموزان ورزشکار توزیع شد و پس از بررسی‌های اولیه ۳۳۳ پرسشنامه مورد تجزیه تحلیل آماری قرار گرفت. کل زمان جمع‌آوری داده‌ها حدود ۴ ماه طول کشید. برای تحلیل داده‌های این پژوهش در سطح آمار توصیفی از شاخص‌های مرکزی، انحراف معیار، محاسبه میانگین، درصد، فراوانی‌ها و نمودارهای مربوط به داده‌ها استفاده شد. از آزمون کالموگراف- اسمیرنوف برای بررسی نوع توزیع داده‌ها استفاده شد و به

خاطر طبیعی بودن توزیع داده‌ها از آزمون‌های ضریب همبستگی پیرسون،  $t$  مستقل و ANOVA استفاده شد. از نرم افزار SPSS نسخه ۱۹ برای تجزیه تحلیل داده‌ها استفاده شد. در نهایت، پس از تجزیه تحلیل داده‌ها نتایج زیر به دست آمد:

بر اساس یافته‌های تحقیق از مجموع ۳۳۳ آزمودنی تحت بررسی، تعداد ۱۸۵ نفر پسر و ۱۴۸ نفر دختر بودند. بیشترین تعداد ورزشکاران ۱۷ سال سن داشتند که  $40/5$  درصد از کل دانشآموزان را تشکیل می‌دادند. از نظر مقطع تحصیلی نیز بیشتر دانشآموزان در مقطع تحصیلی دوم دبیرستان بودند ( $35/8$  درصد). بیشترین تعداد ورزشکاران در رشته بسکتبال بودند ( $28/5$  درصد). از نظر سابقه قهرمانی نیز، فقط  $4/8$  درصد از دانشآموزان ورزشکار سابقه قهرمانی نداشتند.

در مورد ارتباط بین خرده مقیاس‌های کمال‌گرایی و خرده مقیاس‌های پرخاشگری می‌توان گفت: بین خرده مقیاس‌های استانداردهای شخصی، نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات و فشار مربی ادراک شده کمال‌گرایی با خرده مقیاس پرخاشگری خصمانه ارتباط مثبت و معنی دار مشاهده شد و بین خرده مقیاس نظم و سازماندهی کمال‌گرایی با خرده مقیاس پرخاشگری خصمانه ارتباط منفی و معنی دار به دست آمد و بین خرده مقیاس‌های فشار والدین ادراک شده و شک و تردید در مورد فعالیت‌های کمال‌گرایی با خرده مقیاس پرخاشگری خصمانه ارتباط معنی داری مشاهده نشد. همچنین بین هیچ کدام از خرده مقیاس‌های کمال‌گرایی با خرده مقیاس پرخاشگری ابزاری ارتباط معنی دار وجود نداشت.

در بخش دیگری از تحقیق حاضر، در مورد ارتباط بین انواع کمال‌گرایی و پرخاشگری نتایج زیر به دست آمد: بین کمال‌گرایی بهنجار و پرخاشگری ارتباط منفی و معنی دار بود ( $r = -0.142$  و  $p = 0.010$ ) و بین کمال‌گرایی نابهنجار و پرخاشگری ارتباط مثبت و معنی دار مشاهده شد ( $r = 0.449$  و  $p = 0.001$ ) و همچنین ارتباط بین کمال‌گرایی کلی و پرخاشگری مثبت و معنی دار بود ( $r = 0.195$  و  $p = 0.001$ ).

در بررسی پرخاشگری ورزشکاران در رشته‌های بسکتبال، والیبال، تکواندو و کاراته، نتایج آزمون ANOVA نشان داد که تفاوت معنی‌دار در پرخاشگری رشته‌های مورد نظر وجود ندارد ( $p=0.86$ ). در بخش دیگری از نتایج این تحقیق کمال‌گرایی دانش‌آموزان ورزشکار دختر و پسر بررسی شد که نتیجه آزمون  $t$  تفاوت معنی‌داری در این زمینه نشان داد ( $p=0.37$ ) و کمال‌گرایی ورزشکاران پسر بیشتر از دختران ورزشکار بود.

در بررسی پرخاشگری بین دانش‌آموزان ورزشکار دختر و پسر تفاوت مشاهده شده معنی‌دار بود ( $p=0.01$ ) و پرخاشگری مشاهده شده در پسران بیشتر از دختران بود.

### ۳-۵ بحث و نتیجه گیری

تجزیه و تحلیل یافته‌های پژوهش در مورد ارتباط بین خرده مقیاس‌های کمال‌گرایی و خرده مقیاس‌های پرخاشگری دانش‌آموزان ورزشکار نشان داد که بین خرده مقیاس استانداردهای شخصی کمال‌گرایی و پرخاشگری خصمانه ارتباط مثبت و معنی‌دار وجود دارد به عبارتی دانش‌آموزانی که استانداردهای شخصی در آن‌ها بالاتر بود پرخاشگری خصمانه بیشتری داشتند. نتیجه این تحقیق با نتیجه تحقیق اونجان (۲۰۰۹) هم خوانی دارد. اونجان (۲۰۰۹) در تحقیقی بین استانداردهای بالا و پرخاشگری ارتباط مثبت و معنی‌داری مشاهده کرد. در همین راستا، ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۸۹) در تحقیقی به این نتیجه رسیدند که استانداردهای شخصی با اضطراب رقابتی رابطه مثبت و معنی‌دار دارد. دان و همکاران (۲۰۰۶) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که با افزایش سطح استانداردهای شخصی بازیکنان، عصبانیت در آن‌ها افزایش پیدا می‌کند.

استانداردهای شخصی یکی از ابعاد کمال‌گرایی است که اکثر نظریه‌پردازان این بعد را به عنوان ویژگی مرکزی کمال‌گرایی توصیف کرده‌اند، ورزشکاران کمال‌گرا معیارهای بسیار بالایی دارند و همیشه سعی می‌کنند به آن استانداردها برسند؛ اما غالباً نمی‌توانند به طور رضایت‌بخشی به همه استانداردها دست یابند و این باعث پرخاشگری آن‌ها می‌شود [۳] و از آن جا که ویلیامز و لفینگول<sup>۱</sup> (۱۹۹۶)، نشان

1. Williams & Leffingwell

دادند، داشتن استانداردهای بالای کمال‌گرایی در ورزشکاران نخبه اغلب برای عملکرد ورزشکاران مفید و مؤثر است، اما عملکرد کمال‌گرایانه، احساسات مثبت را تبدیل به احساسات منفی مانند ترس از شکست و اضطراب می‌کند [۹۰]، این نتیجه قابل توجیه است، بنابراین می‌توان گفت، احتمالاً ورزشکاران معیارهایی که انتخاب می‌کنند، دور از واقعیت بوده و رسیدن به آن معیارهای مورد نظر برایشان ممکن نیست و وقتی که به اهدافشان نمی‌رسند احساس خوبی در مورد خودشان نمی‌کنند و نمی‌توانند اهداف بالاتری برای خودشان برقرار کنند، بنابراین احساس شکست کرده و دچار پرخاشگری می‌شوند.

همچنین این یافته با نتیجه پژوهش دهقانی و همکاران (۲۰۱۳) هم خوانی ندارد، دهقانی و همکاران (۲۰۱۳) بین استانداردهای شخصی و پرخاشگری خصمانه ارتباط معناداری مشاهده نکردند. علت این ناهمخوانی شاید به خاطر متفاوت بودن جامعه مورد مطالعه است، در تحقیق دهقانی جامعه مورد مطالعه بازیکنان فوتبال تیم‌های بزرگ سالان بود؛ اما جامعه تحقیق حاضر دانش‌آموزان ورزشکار در مقطع دبیرستان بودند.

همچنین در تحقیق حاضر بین خرده مقیاس نگرانی بیش از حد در مورد اشتباها کمال‌گرایی با پرخاشگری خصمانه ارتباط مثبت و معنی‌داری مشاهده شد که این یافته با نتیجه مطالعه دهقانی و همکاران (۲۰۱۳) در یک راستا می‌باشد. دهقانی و همکاران (۲۰۱۳) در پژوهشی بین بازیکنان فوتبال به این نتیجه رسیدند که بین بعد نگرانی بیش از حد در مورد اشتباها کمال‌گرایی و پرخاشگری خصمانه ارتباط معنادار و مثبت وجود دارد. در همین راستا استوبر (۲۰۱۱) در مطالعه خود دریافت که نگرانی موجب افزایش اضطراب رقابتی در ورزش می‌شود. ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۸۹) در تحقیقی که بین تکواندوکاران انجام دادند به این نتیجه رسیدند که نگرانی بیش از حد در مورد اشتباها با اضطراب رقابتی رابطه مثبت معنی دار داشت. در تحقیقی که دان و سیروتیک (۲۰۰۳) در مورد کمال‌گرایی و خشم در میان بازیکنان فوتبال کانادایی انجام دادند به این نتیجه رسیدند که نگرانی بیش از حد در ارتباط با خشم در فوتبال بود. دان و همکاران (۲۰۰۶) در تحقیقی به این نتیجه

رسیدند که اهمیت بیش از حد و تمرکز بر اشتباهات در حین رقابت باعث می‌شود که ورزشکار تمرکز خود را بر اجرا و عملکرد از دست داده که در نهایت منجر به کاهش سطح عملکرد فرد شده و او همواره خود را شکست خورده تلقی می‌کند که این احساس شکست زمینه ساز خشم و افسردگی او خواهد شد. هنریک و همکاران (۲۰۰۸) در پژوهش خود در زمینه ارتباط بین کمال‌گرایی و حالات خلقی چنین اظهار داشتند که نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات در رقابت‌های ورزشی با پیامدهای منفی مختلفی مانند احساس شکست، گناه، شرم و سرزنش، همیشه همراه خود فرد خواهد بود. فرات و همکاران (۱۹۹۰) نگرانی در مورد اشتباهات را اولین و مهم‌ترین بعد کمال‌گرایی می‌دانند [۶]. افراد با کمال‌گرایی منفی، غالباً اشتباه را مساوی با شکست می‌دانند، موضع آن‌ها در زندگی، حول وحش اجتناب از اشتباه است و به همین دلیل در بسیاری مواقع فرصت‌های یادگیری و ارتقاء را از دست می‌دهند. بنابراین، در تحقیق حاضر نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات در ورزشکاران، موجب پرخاشگری خصم‌مانه در آن‌ها شده است، احتمالاً این ورزشکاران به خاطر نگرانی زیادی که از اشتباه کردن‌شان داشته‌اند، نتوانسته‌اند تصورات منفی مانند ترس از شکست را از ذهن خود دور کنند و تمرکز خود را از دست داده‌اند که زمینه ساز بروز پرخاشگری در آن‌ها شده است.

نتایج تحقیق حاضر ارتباط مثبت و معنی داری بین فشار مربی ادراک شده و پرخاشگری خصم‌مانه نشان داد. در همین راستا ایوالقادسی و همکاران (۱۳۸۹) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که افزایش فشار مربی ادراک شده موجب افزایش اضطراب رقابتی در تکواندوکاران می‌شود. یافته تحقیق دان و سیروتیک (۲۰۰۳) نشان داد که افزایش فشار مربی ادراک شده باعث افزایش خشم می‌شود. دان و همکاران (۲۰۰۶) در پژوهشی دریافتند که با افزایش فشار مربی ادراک شده تمایلات منجر به عصبانیت در ورزش افزایش پیدا می‌کند.

بنابراین شاید مربیان ورزشی در تحقیق حاضر نسبت به فعالیت ورزشی و رقابتی ورزشکاران، انتظارات بالایی داشته‌اند و به خاطر اشتباهات کوچک ورزشکاران، از آن‌ها انتقاد کرده‌اند و فقط عملکرد عالی در مسابقه را مورد تشویق قرار داده‌اند، بنابراین، ورزشکاران نیز خود را بر اساس این

انتظارات ارزیابی کرده اند و در رقابت ورزشی سعی کرده اند که انتظارات مربی را برآورده سازند، با این وجود رقابت ورزشی دیگر برای ورزشکاران لذت بخش نبود و موجب پرخاشگری آنها شده است. همچنین نتیجه تحقیق حاضر با مطالعه دهقانی و همکاران (۲۰۱۳) هم خوانی ندارد. دهقانی و همکاران (۲۰۱۳) بین فشار مربی ادراک شده و پرخاشگری خصمانه ارتباط معناداری مشاهده نکردند. علت متناقض بودن تحقیق حاضر با پژوهش دهقانی و همکاران (۲۰۱۳) شاید به دلیل آن باشد که در تحقیق حاضر جامعه مورد مطالعه دانشآموزان بودند؛ اما در پژوهش دهقانی و همکاران (۲۰۱۳) جامعه مورد مطالعه فوتبالیست‌های بزرگ سال لیگ برتر بودند و احتمالاً پایین‌تر بودن رده سنی دانشآموزان موجب شده که نتوانند فشار مربی را درک کنند و باعث پرخاشگری آنها شود.

همچنین تحقیق حاضر نشان داد بین شک و تردید در مورد فعالیت‌ها و پرخاشگری خصمانه ارتباط معنی‌داری وجود ندارد. بنابراین، می‌توان گفت احتمالاً در تحقیق حاضر ورزشکاران از کافی بودن تمرین‌هایشان پیش از مسابقه اطمینان دارند و این اطمینان موجب آرامش و دلگرمی در آنها شده است و از بروز پرخاشگری در آنها جلوگیری کرده است. تحقیقی در این زمینه توسط محقق مشاهده نشد.

بر طبق یافته‌های تحقیق حاضر، بین بعد نظم و سازماندهی کمال‌گرایی با پرخاشگری خصمانه ارتباط معنی‌دار و منفی وجود دارد. یعنی با افزایش نظم و سازماندهی در ورزشکاران، پرخاشگری آنها کاهش می‌یابد. این یافته با نتیجه تحقیق اونجان (۲۰۰۹) هم راستا می‌باشد. اونجان (۲۰۰۹) بین نظم و سازماندهی با پرخاشگری ارتباط معنادار منفی گزارش کرد؛ از آن جایی که نظم و سازماندهی یکی از ابعاد کمال‌گرایی بهنجار می‌باشد، موجب کاهش پرخاشگری در ورزشکاران شده است. بنابراین، می‌توان گفت، احتمالاً در تحقیق حاضر، ورزشکاران برای انجام فعالیت‌های خود در تمرین و مسابقه دارای برنامه‌ریزی مناسب بودند و این نظم و برنامه مناسب موجب رضایت در آنها شده است و پرخاشگری را در آنها کاهش داده است.

در پژوهش حاضر بین خرد مقياس فشار والدین ادراک شده و پرخاشگری خصمانه ارتباط معنی داری مشاهده نشد. یافته تحقیق حاضر با نتایج پژوهش دهقانی و همکاران (۲۰۱۳)، هم خوانی دارد. دهقانی و همکاران (۲۰۱۳) نیز ارتباط معنی داری بین فشار والدین ادراک شده و پرخاشگری خصمانه مشاهده نکردند. همچنین یافته پژوهش حاضر با مطالعه ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۸۹) به نوعی ناهمخوان است. ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۸۹) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که فشار والدین ادراک شده با اضطراب رقابتی رابطه مثبت و معنی دار داشت. از آن جا که فشار والدین ادراک شده به عنوان یکی از خرده مقیاس‌های کمال‌گرایی در دانش‌آموزان ورزشکار، با پرخاشگری خصمانه ارتباط معنی دار نداشت، می‌توان گفت این دلیل شاید به مسائل و مشکلات فرهنگی بر گردد، به این صورت که شاید در استان مازندران، والدین، کمتر در فعالیت ورزشی و رقابت ورزشکاران دخالت می‌کنند، بنابراین، ورزشکاران ممکن است فشار ناشی از انتقادات والدین را ادراک نکنند و اگر هم ادراک کنند این فشار ناشی از داشتن انتقادات بالای والدین در مورد رقابت ورزشی ورزشکار نباشد و این احتمال هم وجود دارد که والدین، استانداردهای خیلی بالا برای فرزندان خود در نظر نمی‌گیرند و فقط به عملکرد عالی در مسابقه فکر نمی‌کنند و به خاطر اشتباهات کوچک در مسابقه فرزندان خود را سرزنش نمی‌کنند و متقابلاً ورزشکاران هم به این موضوع فکر نمی‌کنند که نمی‌توانند انتظارات والدین خود را برآورده کنند و دچار ترس و اضطراب نمی‌شوند که زمینه ساز بروز پرخاشگری است.

در توجیه یافته‌های بالا می‌توان گفت هر چه کمال‌گرایی نابهنجار در ورزشکاران بیشتر باشد میزان انتقادها و سرزنش‌های منفی علیه خود بیشتر می‌شود زیرا، همیشه ورزشکار سعی می‌کند خود را با استانداردهای شخصی، افکار ناشی از نگرانی در مورد اشتباهات و توصیه‌های مریب تطبیق دهد و این امر باعث پرخاشگری او خواهد شد و هر چه کمال‌گرایی بهنجار مانند نظم و سازماندهی در ورزشکاران بیشتر برای آن‌ها سودمند خواهد بود زیرا، پرخاشگری را در آن‌ها کاهش می‌دهد.

همان‌طور که نتایج تحقیق حاضر نشان داد، هیچ کدام از خرده مقیاس‌های کمال‌گرایی با پرخاشگری ابزاری ارتباط معنی داری نداشت. نتیجه مطالعه حاضر با پژوهش دهقانی و همکاران

(۲۰۱۳) در یک راستا می‌باشد، دهقانی و همکاران (۲۰۱۳) نیز ارتباط معنی‌داری بین خرد  
مقیاس‌های کمال‌گرایی و پرخاشگری ابزاری مشاهده نکردند.

دلیل این امر شاید این باشد که در استان مازندران، دانشآموزان ورزشکار با بروز پرخاشگری  
ابزاری مورد تشویق مربیان، والدین و تماشاگران قرار نگرفتند و به خاطر دریافت نکردن پاداش و  
تقویت کننده مثبت بیرونی از دیگران، طبیعی است که در مسابقات خود انگیزه‌ای برای بروز  
پرخاشگری ابزاری نداشته باشند و احتمالاً به همین دلیل بین هیچ کدام از خرده مقیاس‌های کمال-  
گرایی با پرخاشگری ابزاری ارتباطی وجود نداشت.

نتایج تحقیق حاضر همچنین در مورد ارتباط بین انواع کمال‌گرایی و پرخاشگری نشان داد که  
بین کمال‌گرایی بهنجار و پرخاشگری ارتباط منفی و معنی‌دار وجود دارد. یعنی اگر ورزشکاران دارای  
کمال‌گرایی بهنجار باشند باعث کاهش پرخاشگری آن‌ها می‌شود. به گفته ایجان و همکاران (۲۰۰۷)  
افراد دارای کمال‌گرایی بهنجار، معیارهایی را برای خود در نظر می‌گیرند؛ اما به جای این که رسیدن و  
یا نرسیدن به آن معیارها برایشان مهم باشد، ماهیت تلاش کردن برای رسیدن به هدف در نظرشان  
اهمیت دارد، آن‌ها از تلاش و رقابت برای برتری و کمال لذت می‌برند و در عین حال محدودیت‌های  
شخصی را به رسمیت می‌شناسند و می‌کوشند ملاک‌های بالا اما انطباق پذیر و معقولانه‌ای را انتخاب  
کنند، به بیان دیگر، افراد با کمال‌گرایی بهنجار، با خود رقیبند نه با دیگران [۲۷]. یافته تحقیق حاضر  
با پژوهش اونجان (۲۰۱۰) و بیرد (۲۰۱۱) در یک راستا می‌باشد. اونجان (۲۰۱۰)، در پژوهشی به این  
نتیجه رسید که کمال‌گرایی بهنجار پرخاشگری را کاهش می‌دهد. بیرد (۲۰۱۱) بین کمال‌گرایی  
بهنجار و پرخاشگری رابطه منفی و معنی دار مشاهده کرد.

در همین راستا علیزاده و همکاران (۲۰۱۳) بیان کردند که کمال‌گرایی مثبت، اضطراب رقابتی  
را کاهش می‌دهد. استوبر و همکاران (۲۰۰۷) با بررسی کمال‌گرایی و اضطراب رقابتی در ورزشکاران  
به این نتیجه رسیدند که تلاش برای کمال در ورزش نابهنجار نیست، بر عکس، ورزشکارانی که برای

کمال تلاش می‌کنند و به طور موفقیت آمیزی واکنش‌های منفی را کنترل می‌کنند، ممکن است اضطراب کمتری را در حین رقابت تجربه کنند.

بنابراین، می‌توان گفت که کمال‌گرایان نابهنجار می‌توانند محدودیت‌های بدنی خودشان و محدودیت‌های امکانات جامعه را بپذیرند و بر اساس آن، اهداف انعطاف‌پذیری مانند کسب یک مقام خوب در مسابقه را برای خودشان در نظر بگیرند. آن‌ها برای رسیدن به این هدف تلاش می‌کنند و همین تلاش هم آن‌ها را راضی می‌کند و اعتماد به نفسشان را بالا می‌برد. چنین شخصی حتی اگر شکست بخورد، می‌داند که سعی‌اش را کرده و به همین خاطر، با احساس رضایت شخصی از میدان بیرون می‌آید.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین کمال‌گرایی نابهنجار و پرخاشگری ارتباط معنی‌دار مثبت وجود دارد. به این معنی که با افزایش کمال‌گرایی نابهنجار در ورزشکاران، پرخاشگری آن‌ها نیز افزایش می‌یابد.

نتیجه تحقیق حاضر همسو با نتایج تحقیقات اونجان (۲۰۱۰) و بیرد (۲۰۱۱) می‌باشد. اونجان (۲۰۱۰)، در پژوهشی به این نتیجه رسید که کمال‌گرایی نابهنجار، پرخاشگری را افزایش می‌دهد. در تحقیقی که بیرد (۲۰۱۱) در ورزشکاران انجام داد بین کمال‌گرایی نابهنجار و پرخاشگری رابطه مثبت و معنی دار مشاهده کرد.

در همین راستا علیزاده و همکاران (۲۰۱۳) در مطالعه‌ای که بین بازیکنان هندبال انجام دادند دریافتند که کمال‌گرایی منفی موجب افزایش اضطراب رقابتی می‌شود. به اعتقاد رایس و دلوو (۲۰۰۲)، کمال‌گرایی منفی پیش‌بینی کننده پیامدهای روان‌شناختی مشکل زا نظیر افسردگی و اضطراب می‌باشد. دان و همکاران (۲۰۰۶) دریافتند ورزشکارانی که تمایلات کمال‌گرایانه نابهنجار دارند بیشتر در معرض تجربه خشم و عصبانیت در ورزش هستند. آکوردینو و همکاران (۲۰۰۸) در پژوهش خود به وجود رابطه مثبت و معنی دار بین کمال‌گرایی نابهنجار و افسردگی پی برده‌اند.

بنابراین، ورزشکارانی که کمال‌گرایی ناپهنجار دارند، از همان اول یک هدف بلندپروازانه و غیر واقع‌بینانه برای خودشان در نظر می‌گیرند؛ مثلاً می‌گویند باید حتماً در مسابقات المپیک به مقام اول برسند و گرنه دیگر هیچ مقامی ارزش ندارد و یک شکست کامل محسوب می‌شود. این افراد حتی اگر به مقام اول المپیک برسند، باز هم احساس رضایت نمی‌کنند و مثلاً حفظ این مقام را برای یک مدت ۱۰ ساله، یک موفقیت کامل می‌دانند و باز هم وقتی به آن می‌رسند، همین سیکل تکرار می‌شود، در حالات شدیدتر، آن‌ها حتی اگر در یک حوزه ورزشی به اوج برسند، تمایل دارند در حوزه‌های رفتاری دیگری مانند علم و هنر نیز اوج بگیرند، در واقع، ورزشکاران با کمال‌گرایی ناپهنجار هیچ وقت خود را پیروز میدان نمی‌دانند، آن‌ها حتی به خود اجازه نمی‌دهند که از دیگران کمک بگیرند چون حتی کمک نزدیک‌ترین دوستانشان باعث می‌شود خودشان را در مرکز موفقیت نبینند.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین کمال‌گرایی کلی و پرخاشگری ارتباط معنی دار و مثبت وجود دارد. به این معنی که با افزایش کمال‌گرایی در ورزشکاران، پرخاشگری آن‌ها نیز افزایش می‌یابد. اونجان (۲۰۱۰) در توصیف افراد کمال‌گرا اظهار می‌کند که محرک اصلی در زندگی این افراد رسیدن به خوبی‌بختی نیست، بلکه تکامل و برتری یافتن است. زندگی آن‌ها در یک سری بایدها و نبایدها خلاصه شده است. آن‌ها در هر کاری باید به کمال برسند و به بهترین شیوه آن را انجام دهند و گرنه خرسند نخواهند شد و نرسیدن به کمالات، آن‌ها را دچار اضطراب، پرخاشگری و افسردگی شدید می‌کند [۸]. یافته تحقیق حاضر با تحقیقات عبدالخداei و همکاران (۱۳۹۰)، والانس و همکاران (۲۰۰۶) و بیرد (۲۰۱۱)، هم خوانی دارد.

عبدالخداei و همکاران (۱۳۹۰) بیان کردند که هرچه میزان کمال‌گرایی افزایش یابد میزان اضطراب پنهان نیز افزایش می‌یابد. والانس و همکاران (۲۰۰۶) در تحقیقی نشان دادند که ورزشکاران با سطوح بالای کمال‌گرایی در مقایسه با ورزشکاران با سطوح کم و متوسط کمال‌گرایی، سطوح بالاتری از خشم را داشتند. در پژوهشی، بیرد (۲۰۱۱) به وجود رابطه مثبت و معنی‌دار بین کمال‌گرایی و خشم و اضطراب پی‌برد.

در توجیه این یافته می‌توان گفت همان‌گونه که کمال‌گرایی نابهنجار باعث افزایش اضطراب پنهان و خشم ورزشکاران شده است، این عوامل به نوبه خود باعث بروز پرخاشگری در ورزشکاران می‌شود.

در بررسی کمال‌گرایی کلی بین دانشآموزان ورزشکار دختر و پسر، نتایج این تحقیق نشان داد که پسران ورزشکار، کمال‌گرایی بیشتری نسبت به ورزشکاران دختر داشتند و نتیجه آزمون t نشان داد بین کمال‌گرایی دختران و پسران ورزشکار تفاوت معنی‌داری وجود دارد. راسکا (۲۰۰۳) در تحقیقی دریافت که به طور میانگین، مردان نسبت به زنان گرایشات کمال‌گرایانه بیشتری دارند. دان و همکاران (۲۰۰۵) نشان دادند که سطوح کمال‌گرایی در دختران و پسران فعال متفاوت است و پسران فعال کمال‌گرایی بالاتری نسبت به دختران فعال دارند. این نتیجه با نتایج راسکا (۲۰۰۳) و دان و همکاران (۲۰۰۵) هم خوانی دارد. با توجه به اینکه در داخل کشور، شرایط فرهنگی، نقش حمایت گر خانواده و شرایط اجتماعی در قبال دختران و پسران متفاوت است طبیعی است که پسران استانداردها و اهداف بالاتری نسبت به دختران برای خود در نظر بگیرند.

در این مطالعه مشخص شد که ورزشکاران پسر پرخاشگری بیشتری نسبت به ورزشکاران دختر داشتند. نتایج تحقیقات مشهودی و همکاران (۲۰۱۳)، بار (۲۰۱۲)، مکسول و همکاران (۲۰۰۹)، کلییر (۲۰۰۷) و رایان و مهر (۲۰۰۵)، با پژوهش حاضر هم خوانی دارد. بار (۲۰۱۲) در پایان‌نامه دکتری خود دریافت که پسران در ورزش پرخاشگری بیشتری نسبت به دختران دارند. مشهودی و همکاران (۲۰۱۳) در پژوهشی به وجود پرخاشگری بیشتر مردان نسبت به زنان پی برند. مشاهدات مکسول و همکاران (۲۰۰۹) نشان‌گر وجود اختلافات جنسیتی در رفتارهای پرخاشگرانه و بروز پرخاشگری بیشتر مردان نسبت به زنان بود. کلییر (۲۰۰۷) نشان داد که مردان نسبت به زنان سطوح بالاتری از پرخاشگری را نشان دادند. رایان و مهر (۲۰۰۵) نیز در تحقیقی به این نتیجه رسیدند که مردان، سطح بالاتری از پرخاشگری را به نسبت زنان نشان می‌دهند.

شاید اختلافات جنسیتی مشاهده شده در تحقیق حاضر به خاطر این باشد که دختران و پسران تحت تأثیر معیارهای تیم و جامعه هستند که رفتارهای پرخاشگرانه در جامعه ما برای مردان تا حدی مشروع و مجاز و برای زنان غیرمجاز شمرده می‌شود. از طرفی از مردان انتظار می‌رود که قوی، مستقل و ورزشکار باشند، اما از زنان انتظار می‌رود تا آرام و مطیع باشند، بنابراین، احتمالاً به خاطر همین دلایل در مطالعه حاضر، پرخاشگری پسران بیشتر از دختران بود.

نتیجه تحقیق حاضر با پژوهش گویی ورنا و دودا هم خوانی ندارد. گویی ورنا و دودا (۲۰۰۲) در تحقیقی که بر روی فوتbalیست‌های جوان انجام دادند، تفاوتی در تمایلات پرخاشگرانه زنان و مردان مشاهده نکردند؛ هرچند به نظر می‌رسد که نتایج به دست آمده از تحقیقات مختلف با یکدیگر مغایرت دارند، ولی با دیدی وسیع‌تر نسبت به این تحقیقات در می‌یابیم که ممکن است عوامل چندی از جمله خصوصیات متفاوت شرکت کنندگان از قبیل سطح مهارت، جنسیت، سن و نوع فعالیت ورزشی و غیره بر نتایج کسب شده تأثیر معناداری گذاشته باشد که نباید نادیده گرفته شوند.

همچنین در این مطالعه مشخص شد که بین پرخاشگری دانشآموزان ورزشکار در رشته‌های بسکتبال، والیبال، تکواندو و کاراته تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. یافته تحقیق حاضر با تحقیقات شعبانی بهار و همکاران (۱۳۸۶) و روبیته (۲۰۰۴) هم خوانی دارد. شعبانی بهار و همکاران (۱۳۸۶) در تحقیقی به مقایسه و بررسی ارتباط بین ویژگی‌های شخصیتی و میزان پرخاشگری در ورزشکاران مرد رشته‌های منتخب ورزشی شهرستان همدان پرداختند و به این نتیجه رسیدند که بین ورزشکاران رشته‌های مختلف از لحاظ خصیصه‌ی پرخاشگری تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. روبیته (۲۰۰۴)، تحقیقی روی بازیکنان بسکتبال، فوتبال و هندبال انجام داد و به این نتیجه رسید که رفتارهای خشونت‌آمیز در رقابت‌های ورزشی به سطوح پرخاشگری خود ورزشکار بستگی دارد نه رشته‌ی ورزشی خاص. بنابراین، تحقیق حاضر بیان کننده این واقعیت است که گرایش ورزشکاران به رفتار خشونت-آمیز تنها وابسته به رشته ورزشی آن‌ها نیست. عوامل بسیاری در بروز رفتار پرخاشگرانه آنان مؤثر می‌باشد. از جمله؛ حساسیت مسابقه، نتیجه مسابقه، اختلاف امتیاز، تحریک گروه مهمان از طریق

تماشاچیان گروه میزبان، سطح آمادگی جسمانی ورزشکار، عملکرد داوران، خستگی مفرط، برخوردهای بدنی و غیره.

به طور کلی نتایج تحقیق حاضر نشان داد که کمال‌گرایی بهنجار در دانشآموزان ورزشکار استان مازندران موجب کاهش پرخاشگری آن‌ها می‌شود، در حالی که کمال‌گرایی نابهنجار، پرخاشگری را در آن‌ها افزایش می‌دهد. کمال‌گرایی تقریباً ویژگی مشترک اکثر ورزشکاران است، اما نمی‌توان کمال‌گرایی را یک عامل منفی قلمداد کرد، بلکه همسو با نتایج تحقیق حاضر کمال‌گرایی هم دارای جوانب مثبت و هم منفی است و باید به ابعاد بهنجار و نابهنجار آن به طور همزمان توجه نمود. کمال‌گرایی ویژگی است که اگر به صورت بهنجار و مثبت در افراد شکل بگیرد موجبات تلاش و پیشرفت آن‌ها را فراهم می‌سازد و اگر به صورت منفی و نابهنجار باشد باعث عقب افتادن و تشدید احساسات منفی مثل پرخاشگری می‌شود و به همین دلیل کارایی فرد را به صورت منفی تحت تأثیر قرار می‌دهد. بنابراین، در ورزشکاران، بررسی، تشخیص و درمان کمال‌گرایی نابهنجار امری لازم و بدیهی است، چرا که ورزش در شکل رقابتی و حرفة‌ای خود، به معنای افتادن و بلند شدن و ادامه دادن و مجدداً افتادن است و اگر ویژگی شخصیتی ورزشکار، کمال‌گرایی منفی باشد او را نه تنها از حرکت و تلاش باز می‌دارد بلکه باعث می‌شود احساسات منفی شدیدی را نیز تجربه کند و به جای شناسایی مسایل موجود و دلایل توقف خود، به انتقاد و سرزنش خود، دیگران و جامعه پردازد. وقتی چنین اتفاقی می‌افتد احساسات منفی باعث می‌شود بسیاری از توانایی‌های فرد دست نخورده باقی مانده و ظرفیت‌ها و توانایی‌های او هیچ گاه در مسیر مناسب خود قرار نگرفته و او دچار توقف شود. دانش به دست آمده از تحقیق حاضر می‌تواند اطلاعات ارزشمندی برای آموزش و پرورش، مدیران، مربیان و مسئولان ورزشی و در نهایت جامعه ورزشی کشور فراهم آورد. به همین خاطر مربیان و مدیران ورزشی باید آگاه باشند و سعی کنند ورزشکارانی را که کمال‌گرایی نابهنجار دارند شناسایی کنند و با کمک روان‌شناس ورزشی در تعديل این ویژگی شخصیتی بکوشند تا از پرخاشگری ورزشکاران جلوگیری کنند یا موجب کاهش آن شوند و همچنین خود مربیان نباید توقع بیش از اندازه‌ای از

ورزشکاران داشته باشند و آن‌ها را تحت فشار قرار دهند. در مجموع می‌توان گفت که وجود تفاوت در انواع پرخاشگری بین پسران و دختران، می‌تواند ناشی از انتظارات متفاوت جامعه از دو جنسیت باشد که رفتارهای پرخاشگرانه برای مردان تا حدی مشروع و مجاز و برای زنان غیرمجاز شمرده می‌شود.

با توجه به اینکه رفتار خشونت آمیز ورزشکاران وابسته به رشتہ ورزشی نمی‌باشد و عوامل بسیاری می‌تواند در بروز رفتار پرخاشگرانه مؤثر باشد، لذا مسئولان ورزشی در هنگام مسابقات ورزشی باید به عملکرد داوران، زمین بازی، و غیره توجه نمایند تا بدین وسیله از بروز رفتارهای پرخاشگرانه جلوگیری کنند. در پایان، باید بیان کرد که مطرح شدن راههایی برای کاهش کمال‌گرایی نابهنجار توسط مدیران، مربیان و روان‌شناسان ورزشی به دانش‌آموزان ورزشکار می‌تواند موجب کاهش پرخاشگری در دانش‌آموزان ورزشکار شود. مانند: ورزشکاران، خود را به خاطر اشتباهات و شکست‌ها سرزنش نکنند؛ پس از هر شکست به روای عادی زندگی برگردند؛ این را بپذیرند که ایده آل فقط یک راهنمای هدف است که باید برای رسیدن به آن تلاش کرد، نه اینکه حتماً باید ۱۰۰٪ به آن برسند؛ این مسئله را درک کنند که همه انسان‌ها دچار شکست، ضعف و اشتباه می‌شوند و این مسائل برای انسان‌ها کاملاً طبیعی است و در انتهای دانش‌آموزان ورزشکار باید یاد بگیرند که خود را همان‌طور که هستند بپذیرند نه اینکه چطور می‌توانند باشند.

## ۴-۵ پیشنهادهای تحقیق

### ۴-۵-۱ پیشنهادهای کاربردی

۱. با توجه به اینکه بالا بودن استانداردهای شخصی در تحقیق حاضر موجب افزایش پرخاشگری در دانش‌آموزان ورزشکار استان مازندران شد پیشنهاد می‌شود مربیان، الگوی مناسبی را به ورزشکاران ارائه دهند و به آن‌ها کمک کنند معیارهایی را انتخاب کنند که دور از واقعیت نباشد و شخص در رسیدن به آن‌ها تلاش کند و مطمئن باشد که قابل کسب هستند، وقتی که ورزشکاران به اهدافشان می‌رسند احساس خوبی در مورد خودشان می‌کنند و سپس می‌توانند اهداف بالاتری برای خودشان

برقرار کنند و مدیریت کردن آن‌ها هم آسان‌تر می‌شود. در غیر این صورت شخص احساس شکست کرده و دچار افسردگی، اضطراب و پرخاشگری می‌شود.

۲. با توجه به اینکه بالا بودن فشار مربی ادراک شده در مطالعه حاضر موجب افزایش پرخاشگری در ورزشکاران شده است و با در نظر گرفتن این نکته که هیچ ورزشکاری در جهان نمی‌تواند در همه زمان کامل باشد و انتظار کامل بودن در همه زمان منتج به ناکامی خواهد شد، به مریبیان ورزشی پیشنهاد می‌شود که به جای بها دادن به پیامد و نتیجه کار ورزشکاران، به تلاش آن‌ها بها دهنده باعث پرخاشگری ورزشکاران نشود و یا از میزان آن کاسته شود.

۳. با توجه به ارتباط رفتار کمال‌گرایانه نابهنجار با پرخاشگری ورزشی، به مدیران و مسئولان ورزشی پیشنهاد می‌شود به منظور مطرح شدن راههایی برای کاهش کمال‌گرایی نابهنجار و بالطبع کاهش پرخاشگری دانشآموzan ورزشکار با برگزاری دوره‌های آموزشی و دادن فرصتی مناسب به ورزشکاران، زمینه کسب تجارب بیشتر و سودمندتر را برای آن‌ها ایجاد کنند.

۴. با توجه به اینکه رفتار خشونت آمیز ورزشکاران وابسته به رشته ورزشی نمی‌باشد و عوامل بسیاری می‌تواند در بروز رفتار پرخاشگرانه مؤثر باشد، لذا به مدیران و مسئولان ورزشی پیشنهاد می‌شود که در هنگام مسابقات ورزشی به عملکرد داوران، زمین بازی، تحریک گروه مهمان از طریق تماشاجیان گروه میزبان، حساسیت مسابقه، اختلاف امتیاز و غیره نیز توجه نمایند تا با مدیریت مناسب از بروز رفتارهای پرخاشگرانه جلوگیری نمایند.

## ۵-۴-۲- پیشنهادهای پژوهشی

۱. پیشنهاد می‌شود تحقیقی مشابه با تحقیق حاضر در بین دانشجویان ورزشکار انجام شود.
۲. پیشنهاد می‌شود تحقیقی با عنوان مقایسه کمال‌گرایی و پرخاشگری بین ورزشکاران و غیره ورزشکاران انجام شود.
۳. پژوهش حاضر فقط بر روی دانشآموzan ورزشکار استان مازندران انجام شده است، لذا توصیه می‌شود پژوهش جامع تری انجام شود که حداقل چند استان را در سطح کشور تحت پوشش قرار دهد.

# منابع

- [1] Dehghani M., Moharramzadeh M., Behtaj A., (2013) "Examining the relationship between perfectionism and sport aggression among football players" *International journal of behavioral social and movement sciences*, 2,1,135-143.
- [2] Sinclair J., Czech D.R., Jouner A.B., Munkasy B.A. (2006) "An exploration of state and trait anger, anger expression and perfectionism in collegiate springboard divers" *The sport Journal*, 9, 2.
- [3] Hamachek D.E. (2000) "Psychodynamics of normal and neurotic psychology" *A Journal of Human Behavior*, 15, 27- 33.
- [4] Dunn J, Dunn J.C., Babiak B., Syrotuik D.G., (2004) "Perfections of anger as a function of perfectionism and goal orientations in high performance Canadian football players" *sports science Association Alberta*.
- [5] Burns D. D., (1980) "The perfectionist's script for self-defeat" *Psychology Today*, 14, 34-52.
- [6] Frost R. O., Marten P., Lahart C., Rosenblate R., (1990) "The dimensions of perfectionism" *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
- [7] Dunkley D. M., Zuroff D. C., Balnkstein K. R., (2006) "Specific perfectionism components versus self-criticism in predicting maladjustment" *Personality and Individual Differences*, 40, 665-676.
- [8] Ongen D., E. (2010) "The relationships between adaptive and maladaptive perfectionism and aggression among Turkish adolescents" *Australian Journal of Guidance and Counseling*, 20, 99-108.
- [9] Flett G.L. and Hewitt P.L.(2005) "The perils of perfectionism in sports and exercise" *American Psychological Society*, 14, 14-18.
- [10] Stoeber J., Otto K. (2006) "Positive conceptions of perfectionism: approaches, evidence, challenges" *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295-319.
- [11] Dunn J. G. H., Gotwals J.K., Causgrove D. J., Syrotuik D. G., (2006) "Examining the relationship between perfectionism and trait anger in competitive sport" *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1, 7-24.

[۱۲] همتی نژاد م ع، رحمانی نیا ف، صالحی س، کیالاشکی ر، (۱۳۷۹) "بررسی عوامل پرخاشگری در میدان‌های ورزشی از دیدگاه ورزشکاران، تماشاگران و متخصصان تربیت بدنی" *فصلنامه علمیک*، سال هشتم، شماره ۳ و ۴(پیاپی ۱۸)، صص ۴۶-۳۹.

[13] Brown N. J., (2000), Thesis of Master of Arts "Aggressive and Assertive Behaviors of Rugby players", *School of physical Education*. University of Victoria.

[14] Silva J.M. (1980) "Understanding aggressive in behavior and its effects upon athletic performance" In W.F, Straub (Ed), *Sport psychology: An analysis of athlete behavior*, Ithaca, NY: Mouvement, 177-186.

[15] Jarvis M., (2004) "Sport Psychology" London, Rout Idge Gotwals publication.

[16] Weinberg R. S. and Gould D. (2003) "Foundation of sport and Exercise psychology" *Human Kinetics*.

[17] Maxwell J.P. (2004) "Anger rumination: an antecedent of athlete aggression?" *psychology of sport and Exercise*, 5, 279-289.

[18] Guiernau M, Duda L. J (2002) "Moral atmosphere and athletic aggressive tendencies in young soccer players" *Journal of Moral Education*, 31, 67-85.

[19] Maxwell J.P., Visek A.J., Moorse. E. (2009) "Anger and perceived legitimacy of aggression in male Hong Kong Chinese athletes: Effect of type of sport and level of competition" *Psychology of sport and Exercise*, 10, 289-296.

[20] Coulomb-Cabagno G. and Rasclle O. (2006) "Team sports players observed aggression as a function of gender, competitive level and sport type" *Journal of Applied Social Psychology*, 36, 1980-2000.

[21] Keeler L.A. (2007) "The differences in sport aggression, life aggression, and life assertion among adult male and female collision contact, and non-contact sport athletes" *Journal of Sport Behavior*, 30, 57-77.

[22] Ryan K.M. and Mohr Sh (2005) "Gender differences in playful Aggression averring courtship in college student" *Journal Sex Roles*, 53. (7), 591-601.

[23] Willi F. and Grinlis L, (2003) "Nareissm in football players, Sterotype or reality" *Sport psychology*.

[۲۴] محرم زاده م، (۱۳۷۶) "مبانی روانی/اجتماعی در تربیت بدنی" چاپ دوم، انتشارات دانشگاه پیام نور.

- [25] Hewitt P.L. and Flett G.L. (1991) "perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment and association with psychopathology" *Journal of personality and Social psychology*, 60, 456-470.
- [26] Flett G.L. and Hewitt P.L. (2002) "Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definition, and treatment issues. In G. L. Flett and P. L. Hewitt (Eds.), Perfectionism: Theory, research, and treatment" Washington, DC: *American Psychological Association*, 5-31.
- [27] Egan S., Piek J. P., Dyck M. J., Rees C. S., (2007) "The role of dichotomous thinking in perfectionism" *Behavior Reserch and therapy*, 45, 1822-1831.
- [28] Flett G.L., Blankstein K.R., Hewitt P.L (2009) "Perfectionism, Performance, and State Positive Affect and Negative Affect After a Classroom Test" *Canadian Journal of School Psychology*, 24; 4-19.
- [29] Flett G.L., and Hewitt P.L (2006) "Positive and negative perfectionism in psychopathology: A comment on Slade and Owens's dual process model" *Behavior Modification*, 30, 472-495.
- [30] Byrd M., (2011), Master. Thesis, "Perfectionism hurts: Examining the relationship between perfectionism, anger ,anxiety and sport aggression" Miami University, Department of Kinesiology and Health.
- [31] Hall H.K., (2005) "Perfectionism: Ahallmark quality of world class performers, or a psychological impediment to athletic development?" In D. Hackfort and G. Tenenbaum (Eds) Perspectives in sport and exercise psychology, Essential processes for attaining peak performance, Aachen, Germany, Meyer and Meyer publishers.
- [٣٢] نوری زاده، م، (۱۳۸۳) "شهریه مشترک دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران" شماره ۲۷- سال سوم.
- [33] Anshel M. H. and Mansouri H. (2005) "Influences of perfectionism on motor performance, affect, and causal attributions in response to critical information feedback" *Journal of sport Behavior*, , 28, 99-124.
- [34] Shafran R., Cooper Z., Fairburn C. G. (2002) "Clinical perfectionism: a cognitive-behavioural analysis" *Behaviour Research and Therapy*, 40, 773-791.

- [35] Terry- Short L. A., Owens R.G., Slade P.D., Dewey M.E. (1995) "Positive andnegative perfectionism" *Personality and Individual Differences*, 18, 663-668.
- [36] Anshel M.H. and Eom H, (2002) "Exploring the dimensions of perfectionism in sport" *International Journal of psychology*, 34, 255-271.
- [37] Bieling P.J., Israeli A.L., Antony M.M. (2004) "Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct" *Personality and Individual Differences*, 36, 1373-1385.
- [38] Slaney R.B., Rice K.G., Ashby J.S. (2002) "A programmatic approach to measure perfectionism: The almost perfect scale" In G.L. Flett and R. Hewitt (Eds.), *Perfectionism*, Washington, D.C. *American Psychological Association*, 63-88.
- [39] Dunn J.G.H., Gotwals J.K., Dunn J.C., (2005) "An examination of the domains specificity of perfectionism among intercollegiate student-athletes" *Personality and Individual Differences*, 38, 1439-1448.
- [40] Gotwals J.K. and Dunn J.G.H., (2009) "Amulti-method multi-analytic approach to establishing internal construct validity evidence: The sport Multidimensional perfections Scale 2" *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 13, 71-92.
- [41] http:// www. Sciencceblog.com/ community, (2003) "Perfectionism and sport: Achieving success the healthy way".
- [42] Smith R. (2006) "Study shows that Perfectionism and parents push young hochey players anger" *Sports Medicine/ Fitness News*.
- [٤٣] بشارت م ع، (۱۳۸۴) "بررسی رابطه کمالگرایی و موفقیت ورزشی" نشریه حرکت، شماره ۲۳، صص ۵۱-۶۵.
- [٤٤] ملکیان بهابادی م، محسنی ذنوی ه، کشاورز م، (۱۳۸۸) "کمالگرایی و عزت نفس در نخبگان علمی، ورزشی و افراد غیرنخبه در شهر تهران" دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی، شماره ۴۱، صص ۱۴۷-۱۲۷.
- [٤٥] ابوالقاسمی ع، کیامرثی آ، اسکندری پ، (۱۳۸۹) "بررسی ارتباط کمالگرایی، تکلیف گرایی و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی در تکواندو کاران" مجله رفتار حرکتی و روان شناسی ورزش، شماره ۴، صص ۲۷۸-۲۶۷.
- [٤٦] قنبری س، جواهری ع، سید موسوی پ س، ملحی ا، (۱۳۸۹) "رابطه بین ابعاد کمالگرایی دانشجویان و روابط مثبت آنها با دیگران" فصلنامه روان شناسی کاربردی، سال ۴، شماره (۱۶) ۴، صص ۸۴-۷۲.

[۴۷] آقاسی س و مترساعی ا، (۱۳۸۹) "بررسی ارتباط بین ابعاد کمالگرایی و حالات خلقوی قبل از رقابت در ورزشکاران تیمی و انفرادی لیگ برتر" دومین همایش علمی-کاربردی تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه های تهران، مقاله سخنرانی، صص ۱۶-۱۱.

[۴۸] عبدالخداei م س، مهرام ب، ایزانلو ز، (۱۳۹۰) "بررسی رابطه بین ابعاد کمالگرایی و اضطراب پنهان در دانشجویان" پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، ۱(۱)، صص ۵۸-۴۷.

[49] Rice K. G., Dellwo J. P. (2002) "Perfectionism and self development" *Journal of counseling psychology*, 188-197.

[50] Dunn J., Syrotuik D. G., (2003) "perfectionism and anger in canadaian football" University of Alberta, Canada.

[51] Ryska T. A. (2003) "Sport involvement and perceived scholastic competence in student-athletes: a multivariate analysis" *International Sports Journal*, 7, 155-171.

[52] Gotwals J.K., Dunn J.G.H., Wayment H.A., (2003) "An examination of perfectionism and self-esteem in intercollegiate athletes" *Journal of Sport Behavior*, 26, 17-38.

[53] Vallance J. and Dunn J. G.H., Dunn J. L. C. (2006) "Perfectionism, Anger, and situation Criticality in Competitive Youth Ice Hockey" *JSEP*, 28(3).

[54] Stoeber J., Becker C., (2007) "Perfectionism, Achievement Motives, and Attribution of Success and Failure in Female Soccer Players" *International Journal of Psychology*.

[55] Stoll O., Lau A., Stober J. (2008) "Perfectionism and performance in a new basketball training task: Does striving for perfection enhance or undermine performance?" *Psychology of sport and Exercise*, 5, 620-629.

[56] Henrik G., Peter H., Goran k., Mattias J. (2008) "A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes" *Psychology of sport and Exercise*, 9, 800-816.

[57] Accordino B.D., Michael P., Accordino B., Slaney B. R, (2008) "The relationships between perfectioniam, staudards for academic achievement, and emotional distress" *Psychology in the school*, 37, 6. 535-545.

[58] Stoeber J., Hutchfield J., Wood K.V.(2008) "Perfectionism, self-efficacy, and aspiration".

[59] Ongen D., E. (2009) "The relationships between perfectionism and aggression among adolescents" *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 1, 1073- 1077.

[60] Stoeber J. Chcsterman D., Tarn T.A. (2010) "Perfectionism and task performance: Time on task mediates the perfrctionist strivings-performance relationship", *Journal of personality and Individual Differences*. 48, 458-462.

[61] Stoeber J., (2011) " The dual nature of perfectionism in sports: relationships with emotion, motivation, and performance" *International Review of Sport and Exercise Psychology*, vol 4, No 2, 128-145.

[62] Alizadeh P.H., Alam SH., Monazami M., Bahmaei SH., (2013) "The relationship of positive and negative perfectionism with competitive state anxiety in adolescent handball players" *Annals of Biological Research*, 4 (5):216-221.

[63] Stoeber J., Kobori O., Tanno Y. (2013) "Perfectionism and self-conscious emotions in British and Japanese students: Predicting pride and embarrassment after success and failure" *European Journal of Personality*, 27(1), 59-70.

[64] Hill A.P., (2013) " Perfectionism and Burnout in Junior Soccer Players: A Test of the 2 x 2 Model of Dispositional Perfectionism" *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35, 18-29.

[۶۵] رابرتس گ، (۱۹۴۰) "آموزش روان‌شناسی" ترجمه واعظ موسوی م ک، شجاعی م، رشد، تهران.

[66] Hasman B.F, and Silva J.M. (1984) "Aggression in sport: Definitional and theoretical considerations, in J.M.Silva& Weinberg (Eds)" *psychological Foundations of sport*, Champagin. IL: Human kinetics, 246-260.

[۶۷] آنسل م. ه. (۱۹۴۸) "روان‌شناسی ورزش از تئوری تا عمل" ترجمه مجدد، اصغری ع، اطلاعات، تهران.

[68] Rochefort L., (2000) "Instrumental and Hostile Aggression and Their Roles In sports, Motivating Humans" (01.138b), *Department of psychology*, Carleton University.

[69] Casas J., Weigel S., Crick N., Ostrov J., Woods K., Jansen Y. E., Huddleston – Casas C., (2006) "Early parenting and childrens relational and physical aggression in the preschool and home contexts" *Applied Developmental Psychology* , 27, 209-227.

[۷۰] واعظ موسوی م. ک، مسیبی ف، (۱۳۹۱) "روان‌شناسی ورزشی" چاپ چهارم، انتشارات سمت، تهران.

[71] عبدالی ب، (۱۳۸۳) "مبانی روانی-اجتماعی تربیت بدنی و ورزش" بامداد کتاب، تهران.

[72] اکبری ا، (۱۳۸۱) "مشکلات نوجوانان و جوانان" چاپ دوم، نشر ساوالان، تهران.

[73] فرقانی ر. ش، (۱۳۷۲) "شناخت مشکلات رفتاری در کودکان و نوجوانان" انتشارات معاونت پرورشی وزارت آموزش و پرورش، تهران.

[74] Ostrov J.M., Pilat M.M., Crick N. R. (2006) "Assertion strategies and aggression during early childhood: A short term longitudinal study" *Early Childhood Research Quarterly*, 21,403- 416.

[75] استور آ، (۱۹۹۱) "سلکشنگ و انگیزه ویرانگری در انسان" ترجمه بلورچی پ.

[76] برد آ. م. (۱۹۸۵) "روان‌شناسی و رفتار ورزشی" ترجمه مرتضوی ح، سازمان تربیت بدنی.

[77] جارویس م. (۱۹۶۶) "تگری بر ورزش/از دیدگاه روان‌شناختی" ترجمه مقیمی م، انتشارات تحقیق، تهران.

[78] شعبانی بهار غ. ر، عرفانی ن، هادی پور م، (۱۳۸۶) "مقایسه و بررسی ارتباط بین ویژگی‌های شخصیتی و میزان پرخاشگری در ورزشکاران مرد رشته‌های منتخب ورزشی شهرستان همدان" پژوهش در علوم ورزشی، شماره ۱۴، صص .۹۹-۱۰۲

[79] بشارت م. ع، حسینی س. ا، (۱۳۹۰) "رابطه بین نشخوار خشم و پرخاشگری در ورزشکاران رشته های منتخب ملی" نشریه رشد و یادگیری حرکتی- ورزشی، شماره ۶، صص ۴۷-۶۲

[80] Coulomb G. and Pfister R. (1998) "Aggressive behaviors in soccer as a function of competitive level and time: a field study" *Journal of sport Behavior*, 2, 222-231.

[81] Loughead T.M., and Leith L.M. (2001) "Hockey coaches and players perception of aggression and the aggressive behavior of players" *Journal of Sport Behavior*, 24, 394-407.

[82] Lemieux P., McKelvie S.J., and Stout D. (2002) "Self-reported hostile aggression in contact athletes, no contact athletes and non-athletes. Athletic Insight" The online *Journal of Sport Psychology*, 4, 42-56.

- [83] Rubyte L. (2004) "the relationship among the level of the athletes aggressiveness from of aggression and situional factors" *sport Psychology*, V. putvinskio, LT 44211 Kaunas.
- [84] Donahue E. G., Rip B., vallerand R. j., (2009) "when winning is everything: on passion, identity, and aggression in sport" *psychology of sport and Exercise* 10, 526-534.
- [85] Grange P. and Kerr j.H. (2009) "physical aggression in Aastralian football: A qualitative study of elite athletes" *psychology of sport and Exercise*, Elsevier 11.
- [86] Barthelemy Juan J, (2009) "The Relationship Between Aggression and the Big Five Personality Factors in Predicting Academic Success" *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 19, 2, 159 – 170.
- [87] Baar P.L.M., (2012), Phd.thesis, "Peer aggression and victimization in Dutch elementary schools and sports clubs: Prevalence, stability, and approach across different contexts", Universiteit Utrecht op geza.
- [88] Mashhoodi S., Mokhtari P., Tajik H., (2013) " The comparison of the aggression of young and adult athletes in individual or team sports" *European Journal of Experimental Biology*, 3(1):661-663.
- [89] Oproiu I., (2013) " A Study on the Relationship Between Sports and Aggression" *Sport Science Review*, no. 1-2, 33-48.
- [90] Williams J. M., and Leffingwell T. R. L. (1996) "Cognitive strategies in sport and exercise psychology" In: J.L. Van Raalte and B,W. Brewer, Editors, *Exploring sport and exercise psychology*, American Psychological Association, Washington.

پیوست‌ها

پیوست (الف)، پرسشنامه ویژگی‌های جمعیت شناختی

بسمه تعالی

دانشآموز گرامی

با اهداء سلام

احتراماً به استحضار می‌رساند پرسشنامه پیوست به منظور جمع‌آوری اطلاعات مورد نیاز برای تکمیل پایان نامه کارشناسی ارشد اینجانب تحت عنوان «ارتباط کمال‌گرایی و پرخاشگری در بین دانش‌آموزان ورزشکار» می‌باشد. مطمئناً این امر بدون همکاری صمیمانه شما میسر نخواهد شد. پاسخ صادقانه شما به سؤالات در افزایش اعتیار و اهمیت نتیجه این تحقیق، بسیار مهم است. امید است که نتایج این تحقیق قسمتی از مشکلات شما دانش‌آموزان عزیز را حل نماید؛ لذا خواهشمند است با مطالعه دقیق سؤالات و ارائه پاسخ مناسب، پژوهشگر را در انجام این امر یاری فرمایید. قبل‌از همکاری صمیمانه شما تشکر و قدردانی می‌شود.

با تقدیم شایسته ترین احترامات

دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی دانشگاه شاهروд

مریم خارکن

پرسشنامه ویژگی‌های جمعیت شناختی

۱- سن: .....

۲- جنسیت:

(الف) پسر  (ب) دختر

۳- سطح تحصیلی:

(الف) اول دبیرستان  (ب) دوم دبیرستان

(ج) سوم دبیرستان  (د) چهارم دبیرستان

۴- رشته ورزشی: .....

۵- چند سال در این رشته فعالیت داشته‌اید؟ .....

۶- آیا سابقه قهرمانی در رشته خود را دارید؟

(الف) بله  (ب) خیر

(الف) شهرستانی  (ب) استانی

(ج) کشوری  (د) بین‌المللی

پیوست (ب)، پرسشنامه کمال‌گرایی در ورزش

ورزشکار محترم : لطفاً هر یک از جملات زیر را به دقت مطالعه نموده و پاسخی را که متناسب با ویژگی‌های شماست با علامت ضربدر مشخص نمایید.

ردیف	سوالات	نمایش	نمایش	نمایش	نمایش	نمایش	نمایش
۱	احساس می‌کنم اگر بالاترین استانداردها را در ورزش برای خود قرار ندهم به بازیکنی ضعیف و کم اهمیت تبدیل می‌شوم.						
۲	حتی اگر در مسابقه تا حدی شکست بخورم، برای من به اندازه‌ای که کاملاً شکست بخورم بد است.						
۳	معمولأً راجع به اینکه تمرین‌هایم واقعاً مرا برای مسابقه آماده می‌کند یا نه مطمئن نیستم.						
۴	والدینم استانداردهای خیلی بالایی برای من در ورزش قرار می‌دهند.						
۵	در روز مسابقه برنامه عادی روزانه‌ام را دنبال می‌کنم.						
۶	احساس می‌کنم مربی‌ام برای فعالیت‌هایی که در مسابقه به طور کامل انجام نمی‌دهم مرا مورد انتقاد قرار می‌دهد.						
۷	احساس می‌کنم در مسابقه هرگز نمی‌توانم انتظارات والدینم را برآورده کنم.						
۸	از این که در فعالیت‌های ورزشی، جزء بهترین‌ها نباشم، تأسف می‌خورم.						
۹	قبل از مسابقه همان برنامه‌ی روزانه‌ای که دارم را دنبال می‌کنم.						
۱۰	اگر در مسابقه شکست بخورم احساس می‌کنم، یک فرد شکست خورده هستم.						
۱۱	فقط، عملکرد عالی در مسابقه برای خانواده‌ام خوب است.						
۱۲	معمولأً راجع به کافی بودن تمرین‌هایم پیش از مسابقه مطمئن نیستم.						
۱۳	فقط، عملکرد عالی در مسابقه برای مربی‌ام خوب است.						
۱۴	اگر در مسابقه اشتباهات کمی مرتکب شوم، مردم بیشتر مرا دوست دارند.						
۱۵	برایم مهم است که در هر کاری تا اندازه‌ای رقابت کنم، من این کار را در ورزش نیز انجام می‌دهم.						

ادامه پرسشنامه کمال‌گرایی

ردیف	سوالات	کاملاً موافق	موافق	نظری ندارم	معنی‌افهم	کاملاً مخالف	مخالف
۱۶	من برنامه از پیش تعیین شده‌ی مرحله به مرحله‌ای را جهت آمادگی برای مسابقه دنبال می‌کنم.						
۱۷	احساس می‌کنم برای فعالیت‌هایی که در مسابقه به طور کامل انجام نمی‌دهم مورد انتقاد والدینم واقع می‌شوم.						
۱۸	پیش از مسابقه از تمرین‌هایم کاملاً رضایت دارم.						
۱۹	فکر می‌کنم که انتظار عملکرد بالاتر و نتایج بهتر را در آموزش‌های ورزش روزانه، نسبت به بازیکنان دیگر داشته‌ام.						
۲۰	احساس می‌کنم، هرگز در مسابقه به طور کامل نمی‌توانم به استانداردهای مربی‌ام دست یابم.						
۲۱	تصور می‌کنم که بازیکنان دیگر، استانداردهای پایین‌تری از من برای خود داشته‌اند.						
۲۲	اگر در مسابقه اشتباه کنم آشفته می‌شوم.						
۲۳	هرگز در مسابقه به طور کامل نمی‌توانم به استانداردهای والدینم دست یابم.						
۲۴	مربی برای من در مسابقه استانداردهای خیلی بالایی قرار می‌دهد.						
۲۵	برنامه روزانه‌ای را برای حضور هوشیارانه در مسابقه دنبال می‌کنم.						
۲۶	اگر یک بازیکن خودی در مسابقه بهتر از من بازی کند، احساس می‌کنم تا اندازه‌ای شکست خورده‌ام.						
۲۷	والدینم انتظارات زیادی در ورزش از من دارند.						
۲۸	مربی، انتظارات خیلی زیادی از من در زمان آموزش و مسابقه دارد.						
۲۹	به ندرت فکر می‌کنم به اندازه کافی برای آمادگی جهت شرکت در مسابقه تمرین کرده باشم.						
۳۰	احساس می‌کنم اگر در زمان مسابقه خوب بازی نکنم، مردم به من به عنوان یک ورزشکار نگاه نمی‌کنند.						
۳۱	اهداف تقریباً بالایی برای خودم در ورزش دارم.						
۳۲	برنامه‌هایی تنظیم می‌کنم که چگونگی نحوه عملکردم در مسابقه را تعیین کند.						
۳۳	احساس می‌کنم، مربی‌ام هرگز سعی نمی‌کند به طور کامل اشتباهات کوچک مرا بفهمد.						
۳۴	معمولًاً در تصمیم گیری راجع به زمان آمادگی‌ام برای رفتن به یک مسابقه مشکل دارم.						

ادامه پرسشنامه کمال‌گرایی

ردیف	سؤالات	کاملاً موافق	موافق	نژارم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۳۵	احساس می‌کنم والدینم هرگز سعی نمی‌کنند به طور کامل اشتباهات مرا در حین مسابقه بفهمند.					
۳۶	اگر در مسابقه اشتباهاتی مرتكب شوم، احتمالاً مردم کمتر به من توجه می‌کنند.					
۳۷	والدینم می‌خواهند من از همه بازیکنان هم بازی خود در ورزش بهتر باشم.					
۳۸	برنامه‌هایی تنظیم می‌کنم که بر روش‌های مورد نظرم که می‌خواهم در رقابت به کار ببرم تأکید داشته باشد.					
۳۹	اگر من خوب بازی کنم، اما تنها یک اشتباه آشکار در کل بازی داشته باشم، احساس دلسزدی و یاس می‌کنم.					

سؤالات کمال‌گرایی که پس از گرفتن روایی حذف شدند:

۱. اهداف پیشرفت بالاتری در مقایسه با اکثر ورزشکاران هم رشته‌ای خود دارم.
۲. والدینم همیشه انتظارات بالاتری در مقایسه با عملکرد خودم، از آینده ورزشی من داشته‌اند.
۳. به ندرت حس می‌کنم تمرین‌هایم کاملاً مرا برای مسابقه آماده کند.

سؤال ۱. مربوط به خرده مقیاس استانداردهای شخصی.

سؤال ۲. مربوط به خرده مقیاس فشار والدین ادراک شده.

سؤال ۳. مربوط به خرده مقیاس شک و تردید در مورد فعالیت‌ها.

پیوست (ج)، پرسشنامه پرخاشگری ورزشی  
ورزشکار محترم : لطفاً هر یک از جملات زیر را به دقت مطالعه نموده و پاسخی را که متناسب با  
ویژگی‌های شماست با علامت ضربدر مشخص نمایید.

ردیف	سوالات	کامل موافق	موافق	مخالف	کامل مخالف
۱	معمولًا در حین مسابقه از احساس خشم خود آگاهی ندارم.				
۲	معمولًا در حین مسابقه ورزشی، بیش از آنچه حریفم فکر می‌کند، خشمگین و عصبانی هستم.				
۳	از شکست دادن حریفم لذت می‌برم.				
۴	وقتی در مسابقه، همه چیز به هم می‌ریزد، مایل نیستم آن مسابقه را به نفع حریفم ترک نمایم.				
۵	دوست دارم حریفم را طوری کنار بزنم که از او اثری باقی نماند.				
۶	هنگامی که حریفم شکست می‌خورد، از تداوم شکست او لذت می‌برم.				
۷	وقتی حریفم، در مقایسه با من، نتیجه بهتری بدست می‌آورد، آنقدر عصبانی می‌شوم که چیزی را پرت می‌کنم.				
۸	گاهی اوقات، نمی‌توانم جلوی خودم را در صدمه زدن به حریف بگیرم.				
۹	گاهی اوقات از رفتار خشم خود در مورد حریفم، تعجب می‌کنم.				
۱۰	وقتی اتفاق دور از انتظاری در جریان مسابقه پیش می‌آید، معمولًا بدون آنکه خشمگین شوم، با آن کنار می‌آیم.				
۱۱	معمولًا، قبل از شرکت در مسابقه وضعیت روحی آرام و متعادلی دارم.				
۱۲	برایم خیلی آسان است، با حریفی رقابت کنم که شخصاً او را نمی‌شناسم.				
۱۳	به نظر من، خوب بازی کردن، به مراتب، مهم‌تر از رضایتی است که از شکست دادن حریفم، به دست می‌آورم.				
۱۴	در مسابقه ورزشی، خیلی زود از کوره در می‌روم.				
۱۵	بارها اتفاق افتاده بعد از پیروزی، بر حریف ضعیف، مرا سرزنش کرده‌اند.				
۱۶	شما باید برای برنده شدن به حریف آسیب برسانید.				
۱۷	وقتی که مربی با من رفتار درستی ندارد، در درونم احساس خشم می‌کنم.				
۱۸	در کل، وقتی احساساتم را کنترل می‌کنم و تمام فکرم را روی بازی متمرکر می‌کنم، بازی بهتری ارائه می‌دهم.				

## ادامه پرسشنامه پرخاشگری ورزشی

ردیف	سؤالات	کارهای مخالف	موافق	کارهای مخالف	کارهای موافق
۱۹	هیچ گاه بعد از شکست در مسابقه، هم تیمی‌های خود را ترک نمی‌کنم.				
۲۰	هیچ گاه حریفم قادر نیست که مرا ودار به اشتباہ کند.				
۲۱	بارها اتفاق افتاده که در هیجان مسابقه، وقتی مواطن حریفم بوده‌ام، متوجه چیزهای دیگر نشده‌ام.				
۲۲	هرگز، در موقعیت مسابقه ورزشی، از خود خشم نشان نمی‌دهم.				
۲۳	در حین مسابقه اغلب به کار خودم تمرکز می‌کنم و به سر و صدای بیرون اهمیت نمی‌دهم.				
۲۴	برنده واقعی کسی است که بازی او از عکس‌العمل‌های احساسی نسبت به حریف دور باشد.				
۲۵	من مسابقه را دوست دارم، زیرا می‌توانم در حین مسابقه ورزشی، خشم خود را بر حریفم خالی کنم.				
۲۶	هیچ گاه نمی‌توانم، عصبانیتم را نسبت به داوران کنترل کنم.				
۲۷	برایم خیلی آسان است که با تفکرات منفی در مورد حریفم، خودم را برای شرایط مسابقه آماده تر بسازم.				
۲۸	هیچ گاه به طور شدید، از حریفم متنفر نبوده‌ام.				
۲۹	هیچ گاه، در خود، میلی برای صدمه زدن به حریفم احساس نکرده‌ام.				
۳۰	فقط به خاطر فهمیدن نقشة بازی است که با حریفم دوستی می‌کنم.				

## **Abstract**

The relationship perfectionism and aggression among athlete students

The purpose of present study was to investigate the relationship between perfectionism and aggression among athlete students of Mazandaran province. The method of this study was descriptive-correlation. So, 333 students athlete selected by random cluster sampling and completed demographics, sport multidimensional perfectionism of Gotwals & Dunn (2009) and athletic aggression of Bredemeier (1975) questionnaires. The validity of questionnaires was confirmed by constructive comments of sport management professors, coaches and athletes and their reliability determined by cronbach alpha coefficient of 0.89 and 0.83 respectively. The data were analyzed using descriptive and inferential statistics Kolmogorov-Smirnove test, pearson correlation coefficient, ANOVA and independent t-test  $\alpha \leq 0.05$  significant level. The result showed negative significant correlation between Adaptive perfectionism and aggression of athlete students ( $p= 0.010$ ,  $r= -0.142$ ) and positive significant correlation between Maladaptive perfectionism and aggression of athlete students ( $p= 0.001$ ,  $r= 0.449$ ). Also, aggression of boy students in comparison to girl' students was more and There was no significant difference among aggression of athlete students in different fields. According to research result, Overall, perfectionism should not be considered as a negative predictor for aggression, because is reduces adaptive perfectionism to aggression. So, instead, attention should to both adaptive and maladaptive perfectionism dimension.

**Key words:** Adaptive Perfectionism, Athletic Aggression, School, Gender



**Shahrood University of Technology  
Faculty Industrial Engineering and management**

**The relationship perfectionism and aggression among  
athlete students**

**Thesis**

**Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the  
Degree of Master of Science (M.Sc)**

**Maryam Kharkan**

**Supervisor:  
Dr.R. Andam**

**Data: September 2013**