

## رابطه ی بین کمال گرایی و شادکامی در دانش آموزان ورزشکار پسر

یگانة سلیمانی<sup>۱</sup>، احسان تقدیسی<sup>۲</sup>، سهیلا توحیدی<sup>۳</sup> و مهدی پاشائی<sup>۴\*</sup>

۱ کارشناسی ارشد گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه ارومیه، ایران

۲ کارشناسی ارشد گروه مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی کرج، کرج، ایران

۳ دانشجویی دکترای گروه مدیریت ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی اردبیل، اردبیل، ایران

۴ باشگاه پژوهشگران جوان ونخبگان، دانشگاه آزاد اسلامی مشکین شهر، مشکین شهر، ایران

\* نویسنده مسئول: مهدی پاشائی

### چکیده

هدف تحقیق حاضر، بررسی رابطه ی بین کمال گرایی و شادکامی در دانش آموزان ورزشکار پسر استان اردبیل بود. روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود. نمونه ی آماری ۵۶ نفر از دانش آموزان ورزشکار بودند به طور تصادفی از بین دانش آموزانی که در مسابقات انتخابی بین مدارس در سال ۱۳۹۴ شرکت کرده بودند انتخاب شدند. ابزار جمع-آوری داده ها شامل پرسشنامه های کمال گرایی چند بعدی در ورزش (۲۰۰۵) و شادکامی آکسفورد (۱۹۹۳) بود. برای توصیف داده ها از آمار توصیفی و برای آزمون فرضیه ها از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار spss22 استفاده شد. نتایج نشان داد، بین کمال گرایی ورزشی و شادکامی همبستگی ۰،۳۶ وجود دارد که مثبت و معنادار می باشد

**واژگان کلیدی:** کمال گرایی، شادکامی، دانش آموزان ورزشکار پسر

## مقدمه

یکی از بحث‌هایی که در حوزه‌ی شخصیت و روان‌شناسی سلامت اهمیت دارد، موضوع شادکامی است. به باور برخی از پژوهشگران، شادکامی سه جزء اساسی دارد: "هیجان مثبت"، "رضایت از زندگی" و "نبود هیجان‌های منفی" همچون افسردگی و اضطراب. روابط مثبت با دیگران، هدفمند بودن زندگی، رشد شخصیتی و دوست داشتن دیگران و زندگی، از اجزای شادکامی هستند (آرگیل، مارتین و لو، ۱۹۹۵). افزون بر این، بیشتر بررسی‌ها (برای نمونه، آرگیل و لو، ۱۹۹۰؛ فارنهام و بروینگ، ۱۹۹۰؛ هوتارد و همکاران، ۱۹۸۹؛ مایزر و داینر ۱۹۸۹ و کوستا و مککر، ۱۹۸۰) نشان می‌دهند که شادکامی یک ویژگی شخصیتی است. در سال ۲۰۰۰ میلادی، مارتین سلینگمن<sup>۱</sup> با بیان نظریه‌ی شادکامی که به مفهوم اودایمونیا<sup>۲</sup> ارسطو شباهت بسیاری دارد، گام بزرگی را در جهت تعریف شادکامی برداشت. ارسطو شادکامی را خوب بودن، نیکی کردن و زندگی در سایه‌ی آن می‌دانست و سلینگمن به پیروی از این جمله، شادکامی حقیقی را رسیدن به فراخانی‌شناسایی و رشد توانایی (کنجکاو، نیروی حیاتی و قدردانی) در بازی، کار و عشق بیان کرده است. جامع‌ترین و در عین حال عملیاتی‌ترین تعریف شادکامی را وینهون<sup>۳</sup> (۱۹۹۳) ارائه می‌دهد. به نظر او، شادکامی به قضاوت فرد از درجه یا میزان مطلوبیت کیفیت کل زندگی‌اش اطلاق می‌شود. به عبارت دیگر، شادکامی به این معناست که فرد چقدر زندگی خود را دوست دارد (میرشاه جعفری و دیگران، ۱۳۸۴).

فرد شادکام فردی سالم، فرهیخته، برونگرا، مذهبی و خوشبین است. همچنین افراد شاد دارای روابط دوستانه باثبات و نگرش‌های مذهبی محکمی هستند. برخی از نظریه پردازان رسیدن به شادکامی را از طریق توجه به ارزش‌ها و اهداف معنوی، نیازهای اساسی، معنادار بودن زندگی و عشق به خدا امکان پذیر می‌دانند. مالهرب<sup>۴</sup> (۲۰۰۱) با طرح این پرسش که آیا راهی وجود دارد که بفهمیم چگونه بهترین و پایدارترین شادکامی به دست می‌آید، شادکامی معنوی را یگانه شادکامی می‌داند که در همه‌ی شرایط پابرجا و زوال ناپذیر است. از نظر وی این احساس شادکامی با سختی‌ها و فشارهای روانی زندگی، همزیستی مطلوبی دارد. افراد با گرایش دینی و این عقیده که در جهان مقصد والایی وجود دارد می‌توانند شادکامی خود را ارتقا بخشند. چون دین الهی به حقیقت انسان و نیازهای او توجه دارد و برنامه‌ی همه‌جانبه‌ای را برای زندگی وی ارائه می‌دهد، پای‌بندی به ارزش‌ها و آموزه‌های دینی که مبتنی بر ویژگی‌ها و نیازهای فطری انسان است تأمین‌کننده‌ی آرامش، سلامت روان، بهزیستی و شادکامی دین‌داران خواهد بود. خدای متعال در باره‌ی اهل بیت می‌فرماید: الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ؛ آنان کسانی هستند که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن است؛ آگاه باشید که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد (رعد، ۲۸). دین‌ورزی قدمتی دیرینه دارد، به طوری که مطالعات باستان‌شناسی و انسان‌شناسی نشان داده‌اند مذهب جزء لاینفک زندگی بشری در تمام اعصار بوده است. داشتن معنا در زندگی، امیدواری به یاری خداوند در شرایط مشکل‌زا، بهره‌مندی از حمایت‌های اجتماعی و معنوی و احساس تعلق داشتن به منبعی والا همگی از جمله روش‌هایی هستند که افراد مذهبی با دارا بودن آن‌ها می‌توانند در مواجهه با حوادث آسیب‌رسان، فشار کمتری را متحمل شوند. در مجموع، منظور از نگرش و جهت‌گیری مذهبی، نگرش نظام‌داری از باورها و اعمال نسبت به امور مقدس است (یاوری، ۱۳۸۵).

روانشناسی دینی که عبارت است از مطالعه‌ی مذهب و پدیده‌های مذهبی با استفاده از مفاهیم روانشناسی، اشاره به این دارد که مذهب و واقعیات روانشناسی از یکدیگر تأثیر می‌پذیرند. در حیطه‌ی روانشناسی دینی، تمایل فزاینده‌ای وجود دارد که چشم‌اندازهای تئوریک، به واسطه‌ی پژوهش‌های تجربی حمایت شود. از این رو افزایش تحقیقات در زمینه‌های گوناگون نظیر میزان مذهبی بودن، نیاز به مذهب، تأثیر دین در سلامت جسم و روان و غیره بسیار چشمگیر بوده است. پژوهش‌های بسیاری در زمینه‌ی بررسی رابطه‌ی مذهب و شادکامی انجام شده‌اند؛ برخی از این پژوهش‌ها رابطه‌ی مثبت معناداری را بین این دو متغیر نشان داده‌اند. به عنوان مثال "عقیلی و کومار، پولنر، ون ریجن، آرگیل و همکاران، لویس و همکاران، لایوبومرسکی و همکاران، والیان، لکس، موکرجی و برون". اما برخی پژوهش‌های دیگر به چنین رابطه‌ای دست نیافته‌اند. به عنوان مثال "هیسل و فالکنر، پولومو و پندلتون، عبدالخالق". یکی از دلایل این یافته‌های متفاوت می‌تواند علاوه بر شرایط

1. Martin Selligman
2. Eudaimonia
3. Veenhoven
4. Malherbe

فرهنگی و ارزشی متفاوت در جوامع مختلف، استفاده از ابزارهای گوناگون توسط محققان جهت سنجش شادکامی و نیز مذهب باشد. کمال-گرایی، یکی از متغیرهایی است که در چند دهه‌ی گذشته به عنوان یک سازه‌ی چند بعدی مورد مطالعه قرار گرفته است. در حال حاضر مطالعات بسیار ناچیزی به بررسی رابطه‌ی کمال‌گرایی و شادکامی پرداخته است، ولی در زمینه‌ی ارتباط کمال‌گرایی و سلامتی، شواهد زیادی وجود دارد مبنی بر این که این سازه با جنبه‌های مختلف ناسازگاری و انواع آسیب‌های روانشناختی مانند اضطراب، افسردگی، بی‌اشتهایی عصبی، علائم وسواس و باورهای غیرمنطقی که درست نقطه‌ی مقابل شادکامی هستند، ارتباط دارد (پارکر و استامف، ۲۰۰۰). در نتیجه با توجه به مباحث فوق هدف اصلی از این مطالعه این است که: رابطه‌ی بین کمال‌گرایی با شادکامی در میان دانش آموزان ورزشکار چگونه است؟ و آیا متغیر کمال‌گرایی می‌تواند شادکامی را در این ورزشکاران پیش بینی کند؟

### روش پژوهش

روش تحقیق پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی می‌باشد. جامعه‌ی آماری پژوهش حاضر، با توجه به محدودیت تعداد دانش آموزان ورزشکار ورزش‌های انفرادی ۵۶ نفر از ورزشکاران پسر با میانگین سنی ۱۴/۷ سال می‌باشد که به طور تصادفی از بین دانش آموزانی که در مسابقات انتخابی مدارس استان اردبیل در سال ۱۳۹۴ شرکت کرده بودند انتخاب شدند. دانش آموزان مورد مطالعه ۳-۴ سال سابقه‌ی شرکت در مسابقات بین مدارس را دارند. به منظور گردآوری اطلاعات مرتبط با موضوع از پرسشنامه‌های روایی سنجی شده موجود برای هر مؤلفه استفاده شد. بدیهی است متداول‌ترین روش رابرای گردآوری اطلاعات، روش کتابخانه‌ای است. در گردآوری اطلاعات حاضر از دو پرسشنامه‌ی کمال‌گرایی چند بعدی در ورزش و شادکامی آکسفورد استفاده به عمل آمد. روش آماری این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است، که برای خلاصه کردن و توصیف داده‌ها از آمار توصیفی و برای آزمون فرضیه‌ها از همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم افزار SPSS نسخه‌ی ۲۲ استفاده شده است.

### یافته های تحقیق

#### یافته توصیفی

جداول مربوط به توزیع فراوانی و اطلاعات توصیفی نمونه تحقیق در بخش زیر آورده شده است:

#### جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد سن و سابقه‌ی ورزشی

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد
سن (سال)	۱۴,۷۰	۴,۸۶
سابقه ورزشی (سال)	۵,۸۲	۴,۳۳

نتایج مندرج در جدول شماره ۱ نشان می‌دهد که میانگین سن و سابقه‌ی ورزشی در دانش آموزان ورزشکار مورد مطالعه به ترتیب ۱۴,۷۰ و ۵,۸۲ می‌باشد.

### فرض تحقیق

بین کمال‌گرایی با میزان شادکامی دانش آموزان ورزشکار پسر رابطه وجود دارد.

#### جدول ۳ نتایج مربوط به همبستگی بین کمال‌گرایی با میزان شادکامی (n=۵۶)

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
استانداردهای شخصی	همبستگی								
	۱								
معناداری	-								
نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات	همبستگی	۰,۵۷							
	۲	۱							
معناداری	-	۰,۰۰۱							
فشار والدین ادراک شده	همبستگی	۰,۵۲	۰,۶۹						
	۳	۱	۱						
معناداری	-	۰,۰۰۱	۰,۰۰۱						

۴	فشار مربی ادراک شده	همبستگی	۰,۶۹	۰,۷۴	۰,۶۹	۱	۰,۶۹	۱
		معناداری	۰,۰۰۱	۰,۰۰۱	۰,۰۰۱	-	۰,۰۰۱	-
۵	کمال گرایی	همبستگی	۰,۸۱	۰,۸۷	۰,۸۶	۱	۰,۸۹	۱
		معناداری	۰,۰۰۱	۰,۰۰۱	۰,۰۰۱	-	۰,۰۰۱	-
۶	هیجان مثبت	همبستگی	۰,۶۵	۰,۴۶	۰,۳۶	۱	۰,۵۵	۱
		معناداری	۰,۰۰۱	۰,۰۰۱	۰,۰۰۱	-	۰,۰۰۱	-
۷	فقدان هیجان منفی	همبستگی	۰,۴۲	۰,۳۲	۰,۲۲	۱	۰,۶۶	۱
		معناداری	۰,۰۰۱	۰,۰۰۱	۰,۰۵۵	-	۰,۰۰۱	-
۸	رضایت از زندگی	همبستگی	۰,۶۴	۰,۴۷	۰,۳۳	۱	۰,۷۲	۱
		معناداری	۰,۰۰۱	۰,۰۰۱	۰,۰۰۱	-	۰,۰۰۱	-
۹	شادکامی	همبستگی	۰,۶۶	۰,۴۸	۰,۳۶	۱	۰,۷۷	۱
		معناداری	۰,۰۰۱	۰,۰۰۱	۰,۰۰۱	-	۰,۰۰۱	-

نتایج مندرج در جدول فوق نشان می‌دهد که بین کمال‌گرایی ورزشی و شادکامی همبستگی  $0,36$  وجود دارد که مثبت و معنادار می‌باشد ( $r = 0,36$ ,  $p = 0,001$ ). همچنین همبستگی بین کمال‌گرایی و ابعاد شادکامی شامل هیجان مثبت ( $r = 0,55$ ,  $p = 0,001$ )، فقدان هیجان منفی ( $r = 0,36$ ,  $p = 0,001$ ) و رضایت از زندگی ( $r = 0,53$ ,  $p = 0,001$ )، مثبت و معنادار بدست آمد ( $P < 0,05$ ).

#### نتایج پژوهش

طبق فرضیه‌ی تحقیق بین کمال‌گرایی ورزشی و شادکامی همبستگی  $0,36$  وجود دارد که مثبت و معنادار می‌باشد. همچنین همبستگی بین کمال‌گرایی و ابعاد شادکامی شامل هیجان مثبت، فقدان هیجان منفی و رضایت از زندگی، مثبت و معنادار بدست آمد. پژوهش حاضر با پژوهش حسن کیاده (۱۳۹۱) که در مطالعه‌ای به بررسی رابطه‌ی بین خودکارآمدی و شادکامی با کمال‌گرایی دانش آموزان دختر دوره‌ی متوسطه‌ی شهر تهران پرداخت و به این نتیجه رسید که بین نمره‌ی کمال‌گرایی مثبت و شادکامی دختران همبستگی مثبت معنادار وجود دارد هم‌خوانی دارد. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که کمال‌گرایی می‌تواند با شادکامی در ارتباط باشد. کمال‌گرایی اگر چه در دو دهه‌ی پایانی قرن بیستم مورد توجه قرار گرفته اما هنوز به عنوان پدیده‌ای تقریباً ناشناخته مطرح شده است. با توجه به اینکه پژوهش‌هایی در مورد رابطه‌ی کمال‌گرایی و شادکامی صورت نگرفته است (به غیر از پژوهش حسن کیاده، ۱۳۹۱) اما گروهی از پژوهشگران در مورد افسردگی و اضطراب و دیگر مؤلفه‌ها که درست قطب مخالف شادکامی است تحقیقات چندی انجام داده‌اند، از آن جمله: یافته‌های پژوهش‌های هویت و فلت (۲۰۰۲) نشان داد کمال‌گرایی خودمدار در تعامل با استرس اجتماعی می‌تواند اضطراب را پیش‌بینی کند. هویت و فلت (۲۰۰۴) به این نتیجه رسیدند که افکار خودکار درگیر کمال‌گرایی و جنبه‌های بین‌فردی سازه‌ی کمال‌گرایی با شدت اضطراب در ارتباط می‌باشد. نتایج پژوهش مهرابی‌زاده و همکاران (۱۳۶۷) نشان داد که بین کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی رابطه‌ی مثبت معنی‌داری وجود دارد. بشارت (۱۳۸۳) نشان داد که بین کمال‌گرایی مثبت والدین و اضطراب امتحان فرزندان همبستگی منفی و بین کمال‌گرایی منفی والدین و اضطراب امتحان فرزندان همبستگی مثبت وجود دارد. با توجه به نتایج پژوهش‌های انجام شده می‌توان به این نتیجه رسید که اگر کمال‌گرایی با استرس و اضطراب در ارتباط باشد پس می‌تواند با شادکامی که نقطه‌ی مقابل استرس و اضطراب است در ارتباط باشد. اما هنوز معلوم نیست که کمال‌گرایی و شادکامی چگونه به هم مربوطند و شاید پدیده‌های دیگر، در این نقش واسطه را ایفا می‌کند.

#### منابع

1. Aghili M, Kumar GV. *Relationship between religious attitudes and happiness among professional employees*. Journal of Indian Academy of applied psychology 2008; 34(Special issue): 66-69(Persian).
2. Ahmed M. Abdel-Khalek M. *Happiness , health , and religiosity: Significant relation*. Mental health, Religion & Culture 2006;9(1): 85-97.

3. Ahmed M. Abdel-Khalek M. *Happiness , health , and religiosity: Significant relation*. Mental health, Religion & Culture 2006;9(1): 85-97.
4. Argyle M. *The Psychology of Happiness*. London: Rutledge; 2001.
5. Argyll, Michael: (2001), "Psychology of Happiness", translated by Masoud Gohari Anaraki, Hamid Tahernashat Dost, Hassan Palahang, Fatemeh Bahrami, Isfahan, Isfahan University Jihad, Second Edition.
6. Azmode, peiman: Shahriar Shahidi and Esmat Danesh (2007). The Relationship between Religious Orientation and Stubbornness in Students. Journal of Psychology, No. 31, 74-60(**Persian**).
7. Christopher A, John M. Sue B. *Religion and happiness: Still no association*. Mental health , Religion & culture 2000;21(9): 233-236.
8. Christopher A, Sharon M, *Religion and happiness: Consensus , contradiction , comments and concerns*. Mental health, Religion & Culture 2006;9(2): 213-225.
9. David H, Rosemarie A, Kenneth I. Paramount A, Annette M. *The role of religiousness in anxiety, depression, and happiness in a Jewish community sample: A preliminary investigation*. Mental health & culture 2009;12(3): 97-113.
10. Diener E, Lucas ER. *Subjective emotional well-being. Handbook of emotions*. 2nd ed. New York: Guilford; 2000: 325-337.
11. Dodanjeh Hassan Kiaida, S: (2012), "The Relationship Between Self-Efficacy and Happiness with Happiness among High School Students in Tehran", Master's thesis, Islamic Azad University, Tehran Branch(**Persian**).
12. Eisenck, Michael: (1378), "Always be happy." Chauvenger's translation, Novandesh generation publication.
13. Eisenck, Michael: (1990), "Psychology of Happiness". Translated by Mohammad Firouz Bakht and Khalil Beigi, Badr Publications, Tehran.
14. Flett. G.L. & Hewitt, P.T (1997). *Perfectionism, self actualization and personal adjustment*. Journal of social behavior and personality, 6. 117- 160.
15. Holy Quran. Elahi ghomsheei translation(**Persian**).
16. Neshat Doost HT, Mehrabi HA, Nouri N, Kalantari M, Palahang H, Soltani I. *Predicting factor of happiness in Mobarakeh steel company personel*. Journal of Applied Sociology of the University of Isfahan 2002; 20(1): 105-118(**Persian**).
17. Schultz, D: (1990), *Perfection Psychology, Healthy Personality Patterns*, Ghitti khoshdel Translation (2009), Sixth Edition, Peykan Publishing, Tehran
18. Sumi K, Kanda K. *Relationship between neurotic perfection ism, depression, anxiety and psychosomatic symptoms : a prospective study among Japanese men*. Journal of personality and individual differences. 2002;32:817-826.
19. Yang KP, Mao XY. *A study of nurses' spiritual intelligence: a cross sectional questionnaire survey*. Intl J Nurs Stud 2007; 44(6): 999-1010.
20. Yavori, F (2006), "The Effect of Semantic Films on Personality Indicators on Religious Attitudes and the Importance of Life in Undergraduate Students", Faculty of Psychology and Educational Sciences, Shahid Beheshti University(**Persian**).