

مطالعه رابطه کمال گرایی و سرسختی روانشناختی با خودپنداره تحصیلی در دانش آموزان پسر نخبه ورزشکار

علی آسایش^۱، مریم فیض بخش واقف^۲، سلیمان کابینی مقدم^۳، معصومه عشوریان^۴،
عبداله صیادی^۵

- ^۱ دکترای روانشناسی و مدرس دانشگاه پیام نور آستارا، آستارا، ایران.
^۲ دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهر قدس، تهران، ایران.
^۳ دکترای روانشناسی تربیتی و مدرس دانشگاه پیام نور رشت، رشت، ایران.
^۴ کارشناس مدیریت مرکز علمی کاربردی هلال احمر رشت، رشت، ایران.
^۵ کارشناس ارشد روانشناسی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد لاهیجان، لاهیجان، ایران.

نام نویسنده مسئول:

علی آسایش

چکیده

این پژوهش با هدف مطالعه رابطه کمال گرایی و سرسختی روانشناختی با خودپنداره تحصیلی در دانش آموزان پسر نخبه ورزشکار استان گیلان در سال تحصیلی ۱۳۹۶-۹۷ بود. جامعه آماری این تحقیق شامل دانش آموزان پسر نخبه ورزشکار استان گیلان به تعداد ۲۹۲ بودند که از بین آن ها تعداد ۱۶۵ نفر به صورت تصادفی طبقه ای انتخاب شدند. نوع تحقیق توصیفی و روش آن نیز همبستگی بود. به منظور جمع آوری داده های مورد نیاز از طریق پرسشنامه های کمال گرایی تری شورت (۱۹۹۵)، سرسختی روانشناختی کوباسا و همکاران (۱۹۸۲) و خودپنداره تحصیلی دلاور (۱۳۷۳) استفاده شد. همچنین در قسمت تحلیل و استنباط آماری از آزمون آماری پارامتریک ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه استفاده شد. یافته های تحقیق نشان داد که؛ بین کمال گرایی با خودپنداره تحصیلی در دانش آموزان پسر نخبه ورزشکار رابطه وجود دارد ($P < 0/01$). بین سرسختی روانشناختی با خودپنداره تحصیلی در دانش آموزان پسر نخبه ورزشکار رابطه وجود دارد ($P < 0/01$).

واژگان کلیدی: کمال گرایی، سرسختی روانشناختی، خودپنداره تحصیلی، دانش آموزان پسر نخبه ورزشکار.

مقدمه

امروزه ورزش یکی از اموری است که به عناوین مختلف در جهان مطرح شده و گروه زیادی به اشکال گوناگون با آن سرو کار دارند. برخی از مردم، ورزشکار حرفه ای اند و گروهی ورزشکار آماتور. گروهی طرفدار و علاقه مند به ورزش و دیدن برنامه ها، مسابقات و نمایش های ورزشی بوده، وعده ای نیز از راه ورزش امور زندگی خویش را می گذرانند. وزارتخانه ها و ادارات ورزشی فراوانی تأسیس شده و مخارج زیادی صرف ورزش، ساختن استادیوم ها، مجتمع ها و باشگاه های ورزشی و نیز تهیه وسائل و لباس های ورزشی و یا تماشای مسابقات ورزشی می شود. بخش های قابل توجهی از برنامه های تلویزیون، رادیو، مجلات و سایر رسانه های گروهی، به ورزشی و اخبار ورزشی اختصاص دارد و خلاصه ورزش یکی از اموری است که در جهان به صورت جدی مطرح بوده و از جهات مختلف دارای اهمیت می باشد. نقش و اهمیت فعالیت های بدنی دیرزمانی است که در میان افراد کم تحرک شناخته شده است. این مسئله باعث شد تا افراد جامعه تمایل پیدا کنند نسبت به تأثیرات مختلف فعالیت های بدنی حساس شوند و تلاش نمایند تا دانش و اطلاعات خود را توسعه بخشند. بدون تردید آرزوی هر فردی بهبود کیفیت و طول عمر زندگی اش می باشد. با این همه، نکاتی که باعث پیشبرد موضوع مورد بحث ما می شود همچنان ناشناخته باقی مانده است. تعاریف ابتدایی مربوط به ورزش (تمرین)، آمادگی جسمانی و تندرستی همواره مورد بحث و مجادله است. بعضی، فعالیت بدنی یا تمرین را تحرک بدن همراه با انقباض عضلانی و مصرف انرژی تعریف می کنند. بنابراین از آمادگی جسمانی نیز به عنوان یک سری از شاخص های تعیین کننده ظرفیت در اجرای فعالیت های بدنی نام می برند. تندرستی هم بود یا نبود بیماری نیست، بلکه تندرستی شاخصی است که تمامی مراحل مختلف حیات جسمانی از آغاز تا پایان زندگی را در بر می گیرد. ورزش، علمی است که در آن به مسائل علمی و تخصصی ورزش پرداخته می شود و هدف از این علم آن است که علاقه مندان به ورزش از این طریق پی به کلیه مسائل مربوط به علوم ورزش برده و آن را بکار بندند تا کمتر دچار آسیب شده و همچنین از طریق علم ورزش مهارت خود را در هر رشته ورزشی افزایش دهند [۱].

یکی از برنامه های ثابت و پرتعداد در برنامه مدارس تربیت بدنی است. تربیت بدنی و ورزش مقوله ای است که در هر اجتماعی جایگاه ویژه ای دارد و نقش آن در شکوفایی استعداد های مختلف افراد و متعاقب آن تقویت و افزایش ظرفیت های اخلاقی، تربیتی، جسمانی، ذهنی، عقلی، مهارتی، عاطفی و اجتماعی افراد انکار ناپذیر است، تربیت بدنی بخشی از تعلیم و تربیت است و باعث رشد ابعاد شخصیتی و شناختی و اجتماعی کودکان می شود. در حالی که تحقیقات نشان داده اند دختران و پسران ایرانی این نظر را دارند که تربیت بدنی و ورزش مدرسه ای به آن ها کمک کرده تا بدنی آماده و سالم داشته باشند. گاهی مشاهده می شود که این مقوله مهم در مدارس نادیده گرفته می شود و ساعت آن صرف دروس نظری می گردد. این در حالی است که کودکان بطور تقریبی یک سوم ساعات روز خود را در مدرسه می گذرانند و امکان دارد در خارج از مدرسه فرصتی برای ورزش نداشته باشند [۲].

بیان مسأله

خودپنداره تحصیلی^۱ یکی از موضوعات مورد توجه صاحب نظران در حوزه تعلیم و تربیت است. یانگ^۲ (۱۹۹۶) خودپنداره تحصیلی را ادراک شخصی فرد از خودکارآمدی در موضوع های درسی می داند. در سال های اخیر، این نظریه که استعداد هر فرد به عنوان تنها عامل مستقل در تحصیل نقش دارد مورد تردید قرار گرفته و بر خودپنداره تحصیلی و تأثیر آن در انگیزه پیشرفت توجه بیشتری شده است. به باور مارش و یونگ^۳ (۱۹۹۷) خودپنداره تحصیلی گذشته، بر پیشرفت آینده تأثیر دارد و پیشرفت گذشته نیز، بر خودپنداره آینده تأثیر می گذارد. توجه به رابطه خودپنداره پیشرفت از آنجا ناشی می شود که خودپنداره تحصیلی دارای ویژگی های انگیزشی است و تغییر در خودپنداره تحصیلی به تغییر در پیشرفت تحصیلی بعدی منجر می شود. بنابراین خودپنداره دانش آموزان، نه تنها به پیشرفت تحصیلی ربط می یابد، بلکه با مهارت های مورد نیاز موفقیت در محیط آموزشی هم ارتباط دارد [۳]. خودپنداره، یکی از مهمترین عوامل موفقیت در زندگی افراد می باشد. اگر فرد توانایی ها و استعدادهای خود را بشناسد و تلقی و برداشت مثبتی از توانایی های خود داشته باشد و به این باور برسد که می تواند به آن چیزی که استعدادش را دارد دست یابد، این امور موجب افزایش بازدهی و کارآمدی و تحقق اهداف وی می شود [۴]. خودپنداره از «عزت نفس» و «خودگزارش شده» متفاوت است. عزت نفس شامل خودپنداره نیز می شود، ولی از آن کلی تر است. عزت نفس بر اساس ترکیب ارزیابی های عینی و ذهنی استوار است. خودپنداره یعنی خودواقعی شخص که به طور عینی ادراک شده است، و عزت نفس از فاصله خودواقعی به خودآرمانی ایجاد می شود و از اینجا مسأله ذهنی بودن عزت نفس مشخص می شود. در واقع عزت نفس احساس ارزش شخص و سطح رضایت از خود می باشد، در حالی که خودپنداره احساس فرد از خودش، توانایی و قابلیت و عواطف خودش می باشد. همچنین

1- Academic Self-Concept

2- Young

3- Marsh & Yeung

خودپنداره از خودگزارش دهی نیز متفاوت است. خودگزارش دهی همان چیزی است که شخص می خواهد و قادر است آن را بیان کند و گزارش کند [۵].

فرام^۱ (۱۹۵۶) خودپنداره را در واقع «روح آشکار شدن از خودش» تعریف می کند. آلپورت^۲ (۱۹۶۱) خودپنداره را به عنوان «ادراک شخص از شخصیت خود می داند» و بنابراین ماهیت خودپنداره ممکن است به این صورت تعریف شود «ادراک افراد از صفاتی که دارا هستند و نیز افراد نسبت به شخصیت خودشان. استون^۳ (۱۹۹۰) خودپنداره را چنین تعریف می کند؛ خودپنداره کودکان یک جنبه مهم از تمایلات توان شناختی از محیط آن ها می باشد. در واقع خودپنداره در یک مجموعه از اعتقادات درباره ماهیت واقعی فرد و کیفیت های بی نظیر او و رفتار نوعی فرد می باشد. هامچک^۴ (۱۹۹۲) مطرح کرده است که مردم مفاهیم جداگانه از جنبه های فیزیولوژیکی-اجتماعی هیجانات و انتخاب های هوشمندانه خودشان دارند که این خودپنداره های گوناگون توسط تمایز بین احساسات فرد مشخص می شود. ویلیام پرکی^۵ (۱۹۸۸) خودپنداره را مجموعه ای از نظام پویا و مشکل و پیچیده از اعتقادات آموخته شده ای می داند که در هر شخص آن حقیقت مربوط به وجود خودش را حفظ می کند [۶]. فرهنگ توصیفی روانشناسی، خودپنداره را ارزیابی کلی فرد از شخصیت خودش می داند. این ارزیابی ناشی از ارزیابی ذهنی است که معمولاً از ویژگی های رفتاری خود به عمل می آوریم و در نتیجه خودپنداره ممکن است مثبت یا منفی باشد. به نظر این فرهنگ اصطلاحاتی چون عقده حقارت، خودپنداره منفی و عزت نفس پایین از اصطلاحاتی هستند که می توان کم و بیش آن ها را به جای هم به کار برد. یکی از متغیرهایی که در تعیین خودپنداره تحصیلی افراد نقش دارد سرسختی روانشناختی^۶ است.

سرسختی روانشناختی یک سازه شخصیتی مثبت است که برای اولین بار توسط مدی و کوباسا^۷ (۱۹۷۹) در دهه هشتاد قرن بیستم بر اساس نظریه های وجودی شخصیت مورد توجه ویژه قرار گرفت. کوباسا (۱۹۷۹) سرسختی روانشناختی را ترکیبی از باورها در مورد خویشتن و جهان تعریف می کند که از سه مؤلفه تعهد، کنترل و مبارزه جویی تشکیل یافته است. کوباسا این نظریه را ارائه کرد که سرسختی روانشناختی مجموعه ای از ویژگی های شخصیتی است که در هنگام مواجهه با وقایع استرس زای زندگی، به عنوان منبع مقاومت ایفای نقش می کند، امکان بروز علایم بیماری را کاهش می دهد و از تجربیات مفید و متفاوت دوران کودکی نشأت می گیرد. او نشان داد افرادی که از سرسختی زیادی برخوردارند، هرچند درجه بالایی از استرس ها را تجربه می کنند، ولی بیمار نمی شوند. این افراد از نظر ویژگی سرسختی، متفاوت از کسانی هستند که در شرایط پر استرس بیمار می شوند [۷]. سرسختی از ویژگی های شخصیتی^۸ است که همه افراد به درجاتی از آن برخوردارند. این ساختار با سه مؤلفه تعهد^۹، مهار^{۱۰} و مبارزه جویی^{۱۱} می تواند فرد را علیرغم زندگی در شرایط کاملاً استرس زا^{۱۲} از بیماری مصون نگه دارد. افراد سرسخت، احساس مسئولیت و هدفمندی قوی دارند و بر رویدادها احساس تسلط می کنند و به جای این که دگرگونی ها را تهدید تلقی کنند، آن را مایه بالندگی می دانند [۸]. سرسختی احساس بنیادی از کنترل است که به فرد سرسخت امکان ترسیم و دسترسی به فهرستی از راهبردها را می دهد. در نهایت سرسختی باعث پرورش دیدی خوش بینانه نسبت به فشارها می شود؛ به عبارتی، صفت مبارزه جویی، فرد سرسخت را قادر می سازد تا حتی حوادث ناخوشایند را بر حسب امکانی برای یادگیری به تهدیدی برای ایمنی در نظر بگیرد و تمامی این جنبه ها باعث پیشگیری و یا کوتاه شدن مدت پیامدهای منفی تنش را می شود و در واقع سرسختی، سپری در مقابل برانگیختگی شدید فیزیولوژیک در اثر حوادث تنش زا است که سیله و دیگر پژوهشگران، عامل آسیب پذیری در مقابل بیماری ها می دانند [۹].

سرسختی روانشناختی به عنوان تعدیل کننده، روابط بین تنش و بیماری روانشناختی و جسمانی عمل می کند. افرادی که از سرسختی روانشناختی قوی برخوردارند، احتمال کمتری دارد که در مقایسه با افراد دارای سرسختی روان شناختی ضعیف در پاسخ به تنش، دچار آسیب جسمانی و یا روانی شوند. همچنین یافته های تجربی نقش تعدیل کننده سرسختی روانشناختی را در مقایسه با فشارهای جانبی تنش تأیید می کند. از نظر برانون و فیست^{۱۳} (۱۹۹۷) ویژگی های سرسختی روانشناختی به این ترتیب است: ۱- حس کنجکاو قابل توجه ۲- تمایل به داشتن تجربه های جالب و معنی دار ۳- اعتقاد به مؤثر بودن آنچه مورد تصور ذهنی قرار گرفته است ۴- باور به اینکه تغییر، طبیعی است و هر محرک با اهمیتی می تواند موجب رشد و پیشرفت شود ۵- ابراز وجود و نیرومندی ۶- توانایی استقامت و مقاومت. این

1- Fram

2- Allport

3- Steven

4- Hamachek

5- William Purkey

6- Psychological Tenacity

7- Maddi & Kobasa

8- Personality Characteristics

9- Commitment

10- Control

11- Challenge

12- Stressors

13- Brannon & Feist

ویژگی های مختلف می تواند در خصوص سازگاری با وقایع تنش آور زندگی مفید باشد [۱۰]. علاوه بر مطالب شرح بالا، سازه کمال گرایی^۱ نیز در پیش بینی خودپنداره تحصیلی دانش آموزان مؤثر است.

کمال گرایی از اوایل قرن بیستم مفهوم مورد علاقه روان شناسان بوده است. اولین کسانی که بر روی کمال گرایی کار کردند آن را این گونه تعریف کردند؛ گرایش افراطی فرد به بی عیب و نقص بودن، کوچکترین اشتباه خود را گناهی نا بخشودنی پنداشتن و مضطربانه انتظار پیامدهای شوم شکست را کشیدن. به زبان ساده تر افراد کمال گرا معیارهای خیلی خیلی بالایی را برای موفقیت در نظر می گیرند و اگر به آن اهداف بلند پروازانه نرسند خود را شکست خورده می پندارند. آن ها دنیا را با قانون همه یا هیچ می شناسند. هر نتیجه ممکن یا شکست کامل است یا موفقیت کامل. در بحث آموزش، این پدیده به وضوح در نظر دانش آموزان بعد از انجام آزمون نمود پیدا می کند. آن هایی که دریافت نمره پایین را یک شکست می دانند و اصلاً به عوامل دیگر دخیل در نتیجه کاری ندارند احتمالاً افرادی کمال گرا هستند. اگر قبل از آزمون نیز با دانش آموزان کمال گرا گفتگو شود، احتمالاً آنان بیش از هر چیز، ترس از شکست ذهنشان را مشغول کرده است [۱۱].

سازه کمال گرایی از دو دهه قبل تاکنون چه به لحاظ بالینی و چه به لحاظ روانشناسی شخصیت، توجه گسترده ای را به خود معطوف داشته است. محققان هر کدام از منظرهای به سازه کمال گرایی توجه نموده اند. هولندر^۲ (۱۹۶۵) به فرایندهای شناختی که کمال گرایی را در فرد، پایدار می ماند، توجه کرد. مانند توجه انتخابی، یعنی افراد کمال گرا اغلب بر اشتباهات و نقایص خود تمرکز می کنند. هامچک^۳ (۱۹۷۸) بین کمال گرایی نرمال و روان رنجور تمایز ایجاد نمود، از یک سو کمال گرایان روان نرمال رضایت زیادی تجربه می نمایند و عزت نفس آن ها بر اساس پیشرفت هایشان، افزایش می یابد. از سوی دیگر، کمال گرایان روان رنجور نمی توانند احساس رضایت مناسبی را تجربه کنند، زیرا از دید آن ها چیز خوبی وجود ندارد، بدین خاطر، تنها بر شکست و عدم موفقیت در تلاش هایشان تمرکز می نمایند [۱۲]. در همین رابطه پژوهش های متعددی صورت گرفته که از آن جمله می توان به تحقیقی که توسط زاهد بابان و همکاران [۱۳] صورت گرفته اشاره کرد. نتایج این تحقیق نشان داد که کمال گرایی، جهت گزینی هدف تسلط و عملکرد تحصیلی پیش بین معنی دار فرسودگی تحصیلی است. عملکرد تحصیلی، جهت گزینی هدف تسلط و کمال گرایی مثبت به طور منفی و معنی دار و کمال گرایی منفی به طور مثبت معنی دار پیش بین فرسودگی شغلی است. همچنین لو و همکاران^۴ [۱۴] در پژوهشی نتیجه گرفتند که؛ بدرفتاری در دوران کودکی رابطه منفی با خودپنداری، خودکارآمد بودن و انگیزش شکنندگی در بزرگسالی دارد. خودپنداره با خودکارآمدی و انگیزش مطلق رابطه مثبت دارد و برعکس، ارتباط معنی داری بین خودکارآمدی و انگیزش خستگی وجود نداشت. با توجه به مطالب شرح بالا در این پژوهش هم این سؤال مطرح است که آیا بین کمال گرایی و سرسختی روانشناختی با خودپنداره تحصیلی در دانش آموزان پسر نخبه ورزشکار رابطه وجود دارد؟

جامعه آماری این تحقیق شامل دانش آموزان پسر نخبه ورزشکار استان گیلان به تعداد ۲۹۲ بودند که از بین آن ها تعداد ۱۶۵ نفر به صورت تصادفی طبقه ای انتخاب شدند. نوع تحقیق توصیفی و روش آن نیز همبستگی بود. به منظور جمع آوری داده های مورد نیاز از طریق پرسشنامه های کمال گرایی تری شورت (۱۹۹۵)، سرسختی روانشناختی کوباسا و همکاران (۱۹۸۲) و خودپنداره تحصیلی دلاور (۱۳۷۳) استفاده شد. همچنین در قسمت تحلیل و استنباط آماری از آزمون آماری پارامتریک ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه استفاده شد. این تحقیق از دو فرضیه شرح زیر تشکیل شده است؛ بین کمال گرایی با خودپنداره تحصیلی در دانش آموزان پسر نخبه ورزشکار رابطه وجود دارد. بین سرسختی روانشناختی با خودپنداره تحصیلی در دانش آموزان پسر نخبه ورزشکار رابطه وجود دارد. در همین رابطه پیش بینی می شود که این تحقیق می تواند نتایج بنیادی و کاربردی زیادی داشته باشد. بدین صورت که با مطالعه و بررسی منابع مرتبط با مبانی نظری، مباحث جدیدی در این زمینه ارائه می شود ضمن این که یافته های حاصل از آن به طور کاربردی مورد استفاده قرار خواهد گرفت.

یافته ها و نتیجه گیری

جهت آزمون فرضیه ها و با توجه به مقیاس اندازه گیری متغیرها که در سطح فاصله ای قرار دارند از آزمون های آمار استنباطی پارامتریک پیرسون و رگرسیون چندگانه استفاده گردید که نتایج آن به شرح زیر ارائه می گردد. قبل از ارائه نتایج یافته های استنباطی، به یافته های توصیفی اشاره می شود:

1- Perfectionism

2- Holender

3- Hamachk

4- Lu & et al

جدول ۱. محاسبه آزمون کولموگروف- اسمیرنف متغیرهای پژوهش

آماره	P	آزمون کولموگروف- اسمیرنف متغیرها
۰/۶۲۵	۰/۲۲۹	کمال گرایی
۰/۵۸۷	۰/۱۸۱	سرسختی روانشناختی
۱/۹۸۷	۰/۰۶۹	خودپنداره تحصیلی

نتایج جدول بالا، نتیجه آزمون کولموگروف- اسمیرنف برای هر سه متغیر (کمال گرایی، سرسختی روانشناختی و خودپنداره تحصیلی) بزرگتر از ۰/۰۵ است که نشان می دهد توزیع داده ها در متغیرها نرمال می باشد.

جدول ۲. محاسبه میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش

شاخص های آماری متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد
کمال گرایی	۵۶/۹۸	۵/۴۹
سرسختی روانشناختی	۴۵/۴۴	۳/۵۶
خودپنداره تحصیلی	۷۸/۵۰	۱۰/۱۹

نتایج جدول بالا، نتیجه یافته های توصیفی شامل میانگین و انحراف استاندارد برای هر سه متغیر (کمال گرایی، سرسختی روانشناختی و خودپنداره تحصیلی) می باشد. همانطوری که مشاهده می شود متغیر کمال گرایی دارای میانگین ۵۶/۹۸ و انحراف استاندارد ۵/۴۹، متغیر سرسختی روانشناختی دارای میانگین ۴۵/۴۴ و انحراف استاندارد ۳/۵۶ و متغیر خودپنداره تحصیلی نیز دارای میانگین ۷۸/۵۰ و انحراف استاندارد ۱۰/۱۹ می باشد.

فرضیه اول: بین کمال گرایی با خودپنداره تحصیلی در دانش آموزان پسر نخبه ورزشکار رابطه وجود دارد.

جدول ۳. محاسبه ضریب همبستگی پیرسون در مورد فرضیه اول

متغیر	۱	۲
کمال گرایی	۱	
خودپنداره تحصیلی	***۰/۳۶۹	۱

*** $P < 0.001$ ** $P < 0.01$ * $P < 0.05$

با توجه به نتایج بدست آمده از جدول بالا؛ ضریب همبستگی محاسبه شده در سطح $P < 0.01$ معنادار است. این نتیجه نشان می دهد که بین کمال گرایی با خودپنداره تحصیلی در دانش آموزان پسر نخبه ورزشکار رابطه وجود دارد. به طوری که مقدار این رابطه برابر ۰/۳۶۹ و به صورت مستقیم (مثبت) می باشد.

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس در مورد فرضیه اول

مجموع مجدورات	df	مجدور میانگین	F	sig	R	R^2 تعدیل شده
۷۶۳/۸۹۷	۲	۳۸۱/۹۴۸	۳/۷۹۷	۰/۰۲۴	۰/۵۱۲	۰/۳۳۳
۱۶۲۹۷/۳۴۰	۱۶۲	۱۰۰/۶۰۱				
۱۷۰۶۱/۲۳۶	۱۶۴					

رگرسیون

باقیمانده

کل

پیش‌بین: (مقدار ثابت): مؤلفه های کمال گرایی

ملاک: خودپنداره تحصیلی

طبق داده‌های جدول بالا؛ مقدار $R=0/512$ و مجذور R^2 تصحیح شده برابر $0/333$ محاسبه گردید. $F(2,162)=3/797$ و $P<0/024$ نشان داد که مؤلفه های کمال گرایی پیشگوی مناسبی برای خودپنداره تحصیلی دانش آموزان می باشد. به عبارت دیگر، $33/3$ درصد تغییرات خودپنداره تحصیلی دانش آموزان را می توان با استفاده از تغییرات مؤلفه های کمال گرایی تبیین نمود.

جدول ۵. سهم تفکیکی متغیرهای پیش بین در پیش بینی متغیر ملاک

ضرایب استاندارد نشده		ضرایب استاندارد شده			
B	خطای استاندارد	$Beta$	t	sig	
۸۸/۶۵۴	۸/۲۰۶	-	۱۰/۸۰۴	۰/۰۰۰	مقدار ثابت
۰/۱۵۳	۰/۲۱۳	۰/۰۵۵	۰/۷۱۹	۰/۰۱۴	کمال گرایی مثبت
۰/۵۴۷	۰/۲۰۳	۰/۲۰۷	۵/۶۹۷	۰/۰۰۸	کمال گرایی منفی

با توجه به موارد مطرح شده و بر اساس جدول بالا؛ می توان معادله رگرسیون زیر را برای پیش‌بینی خودپنداره تحصیلی دانش آموزان در نظر گرفت:

(کمال گرایی منفی) $0/547$ + (کمال گرایی مثبت) $0/153$ + (مقدار ثابت) $88/654$ = خودپنداره تحصیلی دانش آموزان
فرضیه دوم: بین سرسختی روانشناختی با خودپنداره تحصیلی در دانش آموزان پسر نخبه ورزشکار رابطه وجود دارد.

جدول ۶. محاسبه ضریب همبستگی پیرسون در مورد فرضیه دوم

متغیر	۱	۲
سرسختی روانشناختی	۱	
خودپنداره تحصیلی	$0/262^{***}$	۱

$P<0/05$ * $P<0/01$ ** $P<0/001$ ***

با توجه به نتایج بدست آمده از جدول بالا؛ ضریب همبستگی محاسبه شده در سطح $P<0/01$ معنادار است. این نتیجه نشان می‌دهد که بین سرسختی روانشناختی با خودپنداره تحصیلی در دانش آموزان پسر نخبه ورزشکار رابطه وجود دارد. به طوری که مقدار این رابطه برابر $0/369$ و به صورت مستقیم (مثبت) می‌باشد.

جدول ۷. نتایج تحلیل واریانس در مورد فرضیه دوم

مجموع مجزورات	df	مجذور میانگین	F	sig	R	R^2 تعدیل شده
رگرسیون	۳	۶۲۷/۴۵۶	۶/۶۵۵	۰/۰۰۱	۰/۴۳۲	۰/۲۹۴
باقیمانده	۱۶۱	۹۴/۲۷۹				
کل	۱۶۴	۱۷۰۶۱/۲۳۶				

پیش‌بین: (مقدار ثابت): مؤلفه های سرسختی روانشناختی

ملاک: خودپنداره تحصیلی

طبق داده‌های جدول بالا؛ مقدار $R=0/432$ و مجذور R^2 تصحیح شده برابر $0/294$ محاسبه گردید. $F(3,161)=6/655$ و $P<0/001$ نشان داد که مؤلفه های سرسختی روانشناختی پیشگوی مناسبی برای خودپنداره تحصیلی دانش آموزان می باشد. به عبارت دیگر، $29/4$ درصد تغییرات خودپنداره تحصیلی دانش آموزان را می توان با استفاده از تغییرات مؤلفه های سرسختی روانشناختی تبیین نمود.

جدول ۸. سهم تفکیکی متغیرهای پیش بین در پیش بینی متغیر ملاک

ضرایب استاندارد نشده		ضرایب استاندارد شده			
<i>B</i>	خطای استاندارد	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>sig</i>	
۷۳/۱۷۲	۱۰/۱۶۱	-	۷/۲۰۱	۰/۰۰۰	مقدار ثابت
۰/۶۸۴	۰/۳۸۸	۰/۱۳۷	۱/۷۶۰	۰/۰۴۰	تعهد
۰/۶۵۰	۰/۴۰۴	۰/۱۲۴	۱/۶۰۹	۰/۱۱۰	کنترل
۱/۸۵۶	۰/۵۱۰	۰/۲۷۶	۳/۶۴۰	۰/۰۰۰	مبارزه جویی

با توجه به موارد مطرح شده و بر اساس جدول بالا؛ می‌توان معادله رگرسیون زیر را برای پیش‌بینی خودپنداره تحصیلی دانش آموزان در نظر گرفت:

(مبارزه جویی) ۱/۸۵۶ + (کنترل) ۰/۶۵۰ + (تعهد) ۰/۶۸۴ + (مقدار ثابت) ۷۳/۱۷۲ = خودپنداره تحصیلی دانش آموزان

منابع و مراجع

- [۱] اقدسی، محمدتقی؛ صمدی، حسین و قاری، برهان الدین. (۱۳۹۴). مقایسه رضایت مندی از ابعاد بدنی و اضطراب جسمانی-اجتماعی جانبازان ورزشکار رشته های تیمی و انفرادی. *فصلنامه طب جانباز*، ۷(۳)، ۱۷۳-۱۶۷.
- [۲] [۲] پروین، مریم؛ موحدی، احمدرضا و فرامرزی، سالار. (۱۳۹۴). تأثیر بازی های کودکانه جسمانی بر بهبود کمروبی دانش آموزان دختر دبستانی. *مجله رشد و یادگیری حرکتی*، ۷(۲)، ۱۸۷-۲۰۱.
- [3] Lowrence, W.W. (2014). Employee engagement and manager self-efficacy. *Journal of Management Development*, 2(1), 376-387.
- [4] Pajares, F. & Miller, M.D. (2015). Role of Self-efficacy and self-concept beliefs in mathematical problem solving: A path analysis. *Journal of Educational psychology*, 86(2), 193-203.
- [۵] [۵] شیخ الاسلامی، علی؛ جعفری، عیسی و عبادیان، علی. (۱۳۹۴). تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر خودپنداره دانش آموزان دارای افت تحصیلی. پایان نامه کارشناسی ارشد در رشته روانشناسی دانشگاه محقق اردبیلی.
- [6] Brown, N.W., & Cross, J.R. (2015). Comparing the self concept of children with cerebral palsy to the perceptions of their parents. *Disability and Rehabilitation*, 33(3), 385- 393.
- [۷] [۷] رجائی، زهرا؛ شفیع زاد، حمید؛ بابایی، ناهید؛ امیرفخرایی، آریتا و عاشوری، جمال. (۱۳۹۶). نقش فرسودگی شغلی، حمایت اجتماعی ادراک شده و سرسختی روانشناختی در پیش بینی کیفیت زندگی پرستاران. *نشریه پرستاری ایران*، ۳۰(۱۰۳)، ۱-۱۰.
- [8] Rush, M.C.; Schoel, W. & Barnard, S.M. (2012). Psychology Resiliency in the Public Sector. Hardiness and Pressure for change, *Journal of occupational Health Psychology*, 3(14), 239-250.
- [۹] [۹] آقاییوسفی، علیرضا و شاهنده، مریم. (۱۳۹۱). رابطه علی خشم و سرسختی روانشناختی با کیفیت زندگی در بیماران عروق کرونری. *مجله روانشناسی سلامت*، ۳، ۱۱-۱.
- [10] Paleologou, M, & Dellaporta, A. (2013). Hardiness vs Alienation Personality Construct Essentially Explains Burnout Proclivity and Erroneous Computer Entry Problems in Rural Hellenic Hospital Labs. *International Journal of Human and Social Sciences (IJHSS)*, 5(7), 438-453.
- [۱۱] [۱۱] رهنما، نقی و پوقوسیان، روبن. (۱۳۹۳). الگوی پیش بین کمال گرایی مثبت و منفی در نمونه ای از دانشجویان شمال کشور. *دوماهنامه علمی پژوهشی دانشگاه شاهد*، ۲۲(۱۱۴)، ۳۲-۲۱.
- [۱۲] [۱۲] باباپور خیرالدین، جلیل؛ اسماعیل پور، خلیل و سعیدی دهقانی، سمیه. (۱۳۹۴). نقش کمال گرایی در پیش بینی احساس خستگی شناختی، جسمانی و اجتماعی. *مجله روانشناسی*، ۷۴، ۱۹(۲)، ۱۷۴-۱۶۳.
- [۱۳] [۱۳] زاهد بابلان، عادل؛ پوربهرام، روشنگر و رحمانی جوانمرد، سمیرا. (۱۳۹۲). رابطه کمال گرایی، جهت گزینی هدف و عملکرد تحصیلی با فرسودگی تحصیلی. *فصلنامه علمی- پژوهشی رهیافتی نو در مدیریت آموزشی*، ۵(۲)، ۱۲۴-۱۰۹.
- [14] Lu, F.Y., Wen, S., Deng, G. & Tang, Y.L. (2017). Self-concept mediate the relationship between childhood maltreatment and abstinence motivation as well as self-efficacy among drug addicts. *Addictive Behaviors*, 68(25), 52-58.