

دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی

دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان)

شماره چهل و یک - پاییز ۱۳۸۸

صص ۱۲۷-۱۲۶

## کمال‌گرایی و عزت‌نفس در نخبگان علمی، ورزشی و افراد غیرنخبه در شهر تهران

محسن ملکیان بهابادی<sup>۱</sup> - هاشم محسنی ذنوزی<sup>۲</sup> - محسن کشاورز<sup>۳</sup>

### چکیده

کمال‌گرایی و عزت‌نفس دو سازه مهم شخصیتی هستند که مدتهاست مورد توجه روان‌شناسان قرار گرفته و پژوهش‌های متنوعی واری‌های هر کدام از آنها را به شکل منفک و جبهه‌همت خود قرار داده‌اند، اما تعدادی از پژوهش‌ها نیز بررسی همزمان دو متغیر یاد شده را پی گرفته‌اند. بر این اساس، هدف اساسی پژوهش حاضر، بررسی رابطه بین کمال‌گرایی و عزت‌نفس در آزمودنی‌های نخبه علمی، ورزشی و غیرنخبه بوده است. بدین منظور ۲۰۰ آزمودنی نخبه (۱۰۰ نخبه علمی و ۱۰۰ نخبه ورزشی) و ۲۰۰ آزمودنی غیرنخبه (۱۰۰ آزمودنی غیرنخبه منطبق با نخبگان علمی و ۱۰۰ آزمودنی غیرنخبه منطبق با نخبگان ورزشی) در شهر تهران مورد مطالعه قرار گرفته‌اند. اندازه‌گیری متغیرهای یاد شده به وسیله پرسشنامه کمال‌گرایی مثبت و منفی تری -

۱. کارشناسی ارشد تحقیقات آموزشی، (نویسنده مسئول) b.malekian@yahoo.com

۲. استادیار دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران hashem.mohseni@yahoo.com

۳. کارشناس ارشد برنامه‌ریزی آموزشی

شورت و همکاران (۱۹۹۵) و عزت نفس نوجنت و توماس (۱۹۹۳) انجام شده است. روش پژوهش در این تحقیق همبستگی و تحلیل واریانس می‌باشد. نتایج به‌دست آمده نشان می‌دهد که در دو گروه مورد بررسی، بین کمال‌گرایی مثبت و عزت نفس رابطه مثبت و معنادار و بین کمال‌گرایی منفی و عزت نفس رابطه منفی معناداری در سطح ۰/۰۱ وجود دارد. همچنین یافته‌ها بیانگر این نکته است که بین کمال‌گرایی و عزت نفس آزمودنی‌های نخبه و غیرنخبه تفاوت معناداری در سطح ۰/۰۱ وجود دارد. **کلید واژه‌ها:** کمال‌گرایی مثبت، کمال‌گرایی منفی، عزت‌نفس، نخبه علمی و ورزشی.

#### مقدمه

کمال‌گرایی یکی از سازه‌های شخصیتی می‌باشد که نقش مهمی را در سازش یافتگی افراد ایفا می‌نماید. پژوهش و نظریه‌پردازی پیرامون کمال‌گرایی<sup>۱</sup> طی دو دهه گذشته روند روبه رشدی داشته است. هم‌اکنون کمال‌گرایی به عنوان یک سازه چند بعدی در نظر گرفته می‌شود. که این ابعاد می‌توانند از نظر همبستگی و نتایج تفاوت زیادی با یکدیگر داشته باشند (فلت و هویت<sup>۲</sup>، ۲۰۰۹). گرچه نویسندگان 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 (فلت و هویت، ۲۰۰۶).

کمال‌گرایی یعنی گرایش فرد به داشتن مجموعه‌ای از معیارهای افراطی و تمرکز بر شکست‌ها و نقص‌ها در عملکرد و اعتقاد به کامل بودن و احساس اضطراب و فشار روانی بالا و ترس از اینکه نتواند مطابق انتظارات خود زندگی کند (فلت و هویت، ۱۹۹۷). بر این اساس، فرد کمال‌گرا یعنی فردی که نیاز و عطش دارد از هر نظر کامل و بی نقص باشد، خود را درست مطابق تصویر آرمانی که از خودش دارد فرض می‌کند و چون گمان می‌کند به راستی همان چیزی است که به حکم خودآزمایی باید باشد، بر این اساس خود را در زمینه‌های اخلاقی، عقلی و معنوی از همه نظر کامل و از همه

1. Perfectionism

2. Flett & Hewitt

کس برتر حس می‌کند و دیگران را به چشم حقارت و کوچکی می‌نگرد، ولی به حکم بخش دیگری از تصویر آرمانی‌اش، احساس حقارت دیگران را حتی از چشم خود هم پنهان می‌کند. کمال‌گرایان خواهان برتری، پیروزی و تسلط‌اند و تنها به آن شیوه است که به اضطراب‌ها و ترس خود غلبه می‌کنند (مهرابی زاده هنرمند و وردی، ۱۳۸۳).

فروید (۱۹۷۵) در توصیف افراد کمال‌گرا اظهار می‌کند که محرک اصلی در زندگی این افراد رسیدن به خوشبختی نیست، بلکه تکامل و برتری یافتن است. زندگی آنها در یکسری حتم‌ها، 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 رسیدن به کمالات آنها را دچار اضطراب و افسردگی شدید می‌کند. این توقعات بی‌جا و عهده دار شدن مسولیت سنگین و غیر منطقی، عرصه زندگی را بر آنان تنگ می‌کند (فروید، ۱۹۷۵؛ به نقل از خانبنانی، ۱۳۸۵).

افراد کمال‌گرا نه به‌خاطر میل به پیشرفت و ترقی، بلکه به‌خاطر ترس از شکست، برانگیخته می‌شوند. ترس موجب رفتار اجتنابی می‌شود و رفتار اجتنابی پیوسته فرد را گوش به زنگ نگه می‌دارد. و به موجب آن فرد از آنچه که ترس‌آور است، اجتناب می‌نماید (هاماچک<sup>۱</sup>، ۲۰۰۰). نظرات متعددی درباره چگونگی شکل‌گیری کمال‌گرایی مطرح شده است. یکی از این نظریه‌ها بر این باور است که ریشه کمال‌گرایی را باید در والدین کمال‌گرا جستجو کرد (فروست، لهارت، روزنبلتو، ۲۰۰۵).

تا قبل از ۱۹۹۰ به کمال‌گرایی به عنوان سازه‌ای تک بعدی نگریسته می‌شد و عمدتاً به شناخت‌های خود مدارانه متمركز شده بود، ولی در اواخر ۱۹۹۰ کمال‌گرایی به عنوان سازه‌ای چند بعدی مدنظر قرار گرفت. از جمله هویت و فلت (۱۹۹۱) کمال‌گرایی را به عنوان سازه‌ای چند بعدی مدنظر گرفته‌اند که شامل ابعاد کمال‌گرایی خویش‌نهاد، دیگر مدار و جامعه مدار می‌شود.

کمال‌گرایی خویش‌نهاد مدار مجموعه استانداردهای دقیق برای ارزیابی رفتار فرد به شیوه‌ای دقیق و افراطی است. این زیر مقیاس دارای یک مولفه انگیزش نیرومند

است که در تلاش‌های شخص برای رسیدن به خویشتن کامل و اجتناب از شکست نمایان شده و منجر به انتقاد از خود و خودتنبیهی می‌شود. به عنوان مثال من تلاش خواهم کرد که هر روز بهتر از دیروز باشم (هویت و فلت، ۱۹۹۱). این کمال‌گرایی باعث تفاوت بین خود ایدآل و خود واقعی می‌شود. و در نتیجه با افسردگی همراه است. کمال‌گرایی جامعه مدار شامل معیارهای کمال‌گرایانه یا غیر واقع بینانه تحمیلی از سوی دیگران بر فرد است. دیگران به نحو دقیقی فرد را ارزیابی می‌کنند و برای کامل بودن به او فشار می‌آورند. به عبارت دیگر آنها انتظار دارند که فرد کامل باشد. به عنوان مثال، مردم هیچ چیزی را کمتر از کامل انجام دادن از من انتظار ندارند. اضطراب و خشم برآیندهای این نوع کمال‌گرایی هستند زیرا معیارهای تحمیل شده افراطی و غیرقابل کنترل هستند. آسیب‌شناسی روانی، درخواست تأیید از سوی دیگران، و ترس از ارزیابی منفی از علائم این نوع کمال‌گرایی هستند (عباسی، ۱۳۸۰).

کمال‌گرایی دیگر مدار تمایل به داشتن معیارهای بالای غیر واقع بینانه به خاطر رفتار افراد مهم در زندگی شخص است. این مولفه منجر به سرزنش دیگران، فقدان اعتماد به نفس و احساس ناکامی در روابط با دیگران، بدبینی، تنهایی و مشکلات زناشویی و خانوادگی می‌شود (شفران و منسل، ۲۰۰۱). کمال‌گرایی دیگر مدار با ناسازگاری در ارتباط برقرار می‌گردد. (عباسی، ۱۳۸۰).

در جایی دیگر اسلانی، موبلی، تریپای، اشبی و جانسون<sup>۱</sup> مقیاس تجدیدنظر شده تقریباً کاملی<sup>۲</sup> را از کمال‌گرایی ارائه داده‌اند. آنها اظهار می‌کنند که کمال‌گرایی به‌طور ذاتی یکی از ابعاد نابهنجار شخصیت نیست. بلکه چند بعدی است و جوانبی دارد که بعضی از آنها مشخصاً نابهنجار و برخی دیگر بهنجار هستند (اسلانی، رایس و اشبی، ۲۰۰۲).

وجه تمایز این مقیاس این است که تفاوت بین انتظاراتی که دیگران از عملکرد افراد دارند و ارزیابی‌های انجام گرفته توسط خود آنها را اندازه می‌گیرد. بنابراین بهترین نشانگر برای کمال‌گرایی نابهنجار است. به طوری که چندین مطالعه و بررسی

1. Slaney, Mobley, Trippi, Ashby & Johnson

2. Almost Perfect Scale- Revised (APS-R),

انجام گرفته در این زمینه این موضوع را تأیید کرده‌اند (وی<sup>۱</sup>، مالین‌کرات<sup>۲</sup>، راسل<sup>۳</sup> و آبراهام<sup>۴</sup>، ۲۰۰۴).

براساس اطلاعات به دست آمده از ۸۰۰ دانشجو که به صورت تصادفی از دانشکده‌های مختلف انتخاب شده بودند، ساختار عاملی «APS-R» را مورد بررسی قرار دادند و از طریق مقایسه با دیگر مقیاس‌های کمال‌گرایی، اعتبار همگرایی نمره‌های آن را مورد تأیید قرار دادند ایشان رابطه نزدیکی بین ابعاد «APS-R» و میانگین نمره کل مشارکت‌کنندگان (ارتباط مثبت با استانداردهای سطح بالا و رابطه منفی با تفاوت‌ها) و نیز میان ابعاد «APS-R» و نشانگرهای مختلف توانایی و پریشانی روانی یافتند (رایس، اسلانی و اشپی، ۲۰۰۷). اعتماد به نفس نیز به عنوان یک سازه شخصیتی ترجمه واژه Self-esteem و در فارسی معادل واژه حرمت خود می‌باشد. منظور از اعتماد به نفس، عمدتاً ارزشیابی ذهنی است. مبنی بر اینکه شخص با ارزش یا بلعکس شخصی بی ارزش و ناشایست است (وایتن<sup>۵</sup>، ۲۰۰۴). از دیدگاه راجرز<sup>۶</sup> (۱۹۶۱) اعتماد به نفس عبارتست از ارزیابی مداوم و مستمر فرد نسبت به ارزشمندی خود. این صفت در انسان حالت عمومی دارد و محدود و زود گذر نیست (راجرز، ۱۹۶۱؛ به نقل از خانبانی، ۱۳۸۵). رایسن<sup>۷</sup> (۱۹۸۶) اعتماد به نفس را عبارت از حس رضایتمندی و خویش‌نپذیری می‌داند که از ارزیابی خود در باره ارزشمندی، قدر و منزلت، جذابیت، شایستگی و کفایت و توانایی ارضای تمایلات و خواسته‌های فرد منتج می‌شود (رایسن، ۱۹۸۶؛ به نقل از محمودی، ۱۳۸۲). در دیدگاه کوپراسمیت<sup>۸</sup> حرمت خود یا

1. Wei

2. Mallinckrodt

3. Russell

4. Abraham

5. Weiten

6. Rogers

7. Robson

8. Coopersmith

اعتماد به نفس عبارتست از ارزشیابی فرد درباره خود (خانبانی، ۱۳۸۵). بزعم گرینبرگ<sup>۱</sup> (۲۰۰۲) روان‌شناسان مختلف همواره درباره احتیاج انسان‌ها به اعتماد به نفس تأکید کرده‌اند. اما اینکه چرا چنین نیازی وجود دارد نادیده گرفته شده است. مبحث دیگری که در این مقاله به آن اشاره شده است، افراد سرآمد و نخبه هستند. کنجکاوی و تفکر پیرامون افراد سرآمد و با استعداد سابقه‌ای بس طولانی و دو هزار ساله دارد. و احتمالاً به موقعی بر می‌گردد که انسان‌ها برای اولین بار علاقه مند شدند، بفهمند که چرا اشخاص با هم تفاوت دارند. هر روز هم شاهد انجام تحقیقات گوناگون بر روی افراد تیزهوش و جنبه‌های مختلف زندگی آنان هستیم. علاقه روزافزون دانشمندان به تحقیق بر روی این افراد حاکی از اهمیتی است که این افراد در پیشرفت زندگی بشر داشته‌اند. به عبارت دیگر توجه روزافزون جوامع بشری نسبت به شناسایی و آموزش و پرورش تیزهوشان و با استعدادها ناشی از تشخیص این است که افراد برجسته می‌توانند برای مشکلات اجتماعی فردا راه حل‌های منطقی بیاندیشند و از به وجود آمدن بحران‌های گوناگون اجتماعی، سیاسی و اقتصادی جلوگیری ورزند. و یا در صورت وقوع آنها را کاهش داده و مهار کنند. مفهوم تیزهوشی (توانایی بالا)<sup>۲</sup>، تیزهوشی<sup>۳</sup>، استعداد<sup>۴</sup>، به صورت مترادف به کار می‌روند) به توانایی منحصر به فرد برای کسب موفقیت برجسته در یک یا چند حوزه توانمندی دلالت می‌کند. نیازمندی‌های پرورش این استعداد منحصر بفرد «تلاش شخصی»، «انگیزش شخصی» و یک «محیط اجتماعی پشتیبان» هستند (اژه ای، ۱۳۸۳).

### پژوهش‌های انجام شده در زمینه کمال‌گرایی و عزت نفس

پژوهش‌های متعددی در این زمینه انجام شده است. از جمله تحقیقات صورت گرفته در زمینه رابطه کمال‌گرایی با آسیب‌شناسی روانی نشان داده است که این سازه با

- 
1. Greenberg
  2. High ability
  3. Giftedness
  4. Talent

افسردگی<sup>۱</sup> (کاکس، انس و کلارا<sup>۲</sup>، ۲۰۰۲)، اختلالات خوردن<sup>۳</sup>، بیخوابی<sup>۴</sup> (وین سنت و والکر<sup>۵</sup>، ۲۰۰۰)، اختلال وسواس و خودکشی<sup>۶</sup> (همیلتون و شوایتزر<sup>۷</sup>، ۲۰۰۰) رابطه دارد. برای نخستین بار تری-شورت<sup>۸</sup> و همکاران (۱۹۹۵) بین کمال‌گرایی مثبت و منفی تمایزی اساسی قائل شدند.

بر اساس نظر این پژوهشگران، فرد کمال‌گرای مثبت از رقابت برای برتری و کمال لذت می‌برد و در راستای رسیدن به پیامدهای مطلوب تلاش می‌نماید؛ در حالی که کمال‌گرای منفی، انتظارات غیرواقع‌بینانه‌ای از عملکرد خویش دارد و از پیامدهای منفی اجتناب می‌نماید. تری-شورت و همکاران (۱۹۹۵) بر این اساس مقیاسی را طراحی نمودند و نشان دادند که افراد ورزشکار، نمره بالاتری در کمال‌گرایی مثبت؛ و بیماران مبتلا به اختلال خوردن و بیماران افسرده نمره بالاتری را در کمال‌گرایی منفی کسب می‌نمایند. پس از آن، پژوهشهای زیادی در راستای ارتباط ابعاد مثبت و منفی کمال‌گرایی با ویژگی‌های مختلف شخصیتی و بر روی آزمودنیهای گوناگون صورت گرفت.

استامپ و پارکر<sup>۹</sup> (۲۰۰۰) مطرح نمودند که کمال‌گرایی مثبت از یکسو با خودشکوفایی و احساس پیشرفت ارتباط مثبت و با افسردگی، اختلالات خوردن و اضطراب رابطه منفی دارد. هاس<sup>۱۰</sup> و همکاران (۲۰۰۲) با بررسی ورزشکاران نخبه به این نتیجه رسیدند که بین کمال‌گرایی مثبت با اختلال خوردن و اضطراب اجتماعی

- 
1. Depression
  2. Cox., Enns & Clara
  3. Eating Disorder
  4. Insomnia
  5. Vincent & Walker
  6. Suicide
  7. Hamilton & Schweitzer
  8. Terry-short
  9. Stumpf & Parker
  10. Haase

ارتباط منفی وجود دارد. گولد<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۲)، به نقل از استویر<sup>۲</sup> و همکاران، (۲۰۰۸) کمال گرایی را یک ویژگی مهم روان شناختی ورزشکاران نخبه شرکت کننده در المپیک دانستند.

دانکلی<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۰۳) به این نتیجه رسیدند که کمال گرایی منفی با افسردگی، اضطراب و عزت نفس پایین ارتباط دارد.

استویر و اتو<sup>۴</sup> (۲۰۰۶) بیان نمودند که کمال گرایی مثبت با سازگاری مطلوب، عاطفه مثبت، شکیبایی و پیشرفت تحصیلی رابطه دارد. یکی از متغیرهایی که به عنوان یک عامل تعدیل کننده نقش مهمی را بین کمال گرایی و سلامت روانی<sup>۵</sup> ایفا می نماید، عزت نفس می باشد. عزت نفس یکی از عوامل مهم و اساسی در رشد شخصیت و شکوفایی انسانها قلمداد می گردد، تأثیر متقابل عزت نفس و تجربه های موفقیت و شکست در زمینه های مختلف شخصی و بین شخصی در پژوهشهای مختلف تأکید شده است. بشارت (۱۳۸۳) در بررسی رابطه کمال گرایی و عزت نفس در دانش آموزان پیش دانشگاهی به این نتیجه رسید که خویشتن پذیری<sup>۶</sup> به فرد کمک می کند که صرفنظر از موفقیت یا شکست، به خود احترام بگذارد و این امر با کمال گرایی مثبت هماهنگ است، در حالی که کمال گرایی منفی با خود انتقادگری<sup>۷</sup> و کاهش عزت نفس ارتباط دارد. بهرامی پور (۱۳۷۵) به بررسی عزت نفس و افسردگی در نوجوانان سرآمد و عادی پرداخت و نشان داد که دانش آموزان سرآمد، عزت نفس بالاتر و افسردگی کمتری در مقایسه با نوجوانان عادی دارند. یافته های شفیع زاده (۱۳۷۹) نشان داد که عزت نفس ورزشکاران نخبه در مقایسه با ورزشکاران غیرنخبه بالاتر است

---

1. Gold

2. Stoeber

3. Dunkley

4. Otto

5. Mental health

6. Self-acceptance

7. Self-criticism



که وی دلیل این برتری را تمرین زیاد، کسب مقامهای ورزشی و سطح مهارت ورزشکاران نخبه ذکر نمود. اقدسی (۱۳۷۱) در پژوهشی به مقایسه عزت‌نفس ۲۱۶ دانش‌آموز ورزشکار و ۲۰۹ دانش‌آموز غیر ورزشکار پرداخت و مطرح نمود که اختلاف معناداری بین عزت‌نفس دانش‌آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار وجود دارد. در راستای رابطه کمال‌گرایی و عزت‌نفس، یافته‌های پژوهشی نشان داده‌اند که کمال‌گرایی مثبت با عزت‌نفس بالاتر و کمال‌گرایی منفی با عزت‌نفس پایین ارتباط دارد (رایس<sup>۱</sup> و همکاران، ۱۹۹۸؛ گاتوالز<sup>۲</sup>، ۲۰۰۳؛ و ترامپتر<sup>۳</sup>، ۲۰۰۶). همان‌طور که ملاحظه شد ارتباط دو سازه شخصیتی کمال‌گرایی و عزت‌نفس با مؤلفه‌های شخصیتی مختلف مورد بررسی قرار گرفته است. با توجه به مطالب ذکر شده، پژوهش حاضر نیز به بررسی این سازه‌های روان‌شناختی در گروه‌های خاص، نخبگان علمی و ورزشی، پرداخته است. بر این اساس، مسأله اساسی پژوهش حاضر این است که آیا بین کمال‌گرایی و عزت‌نفس در نخبگان علمی، ورزشی و افراد غیرنخبه رابطه وجود دارد؟ و اینکه آیا بین سازه‌های کمال‌گرایی و عزت‌نفس در گروه‌های یاد شده تفاوت وجود دارد؟

- 
1. Rice
  2. Gotwals
  3. Trumpeter

## روش تحقیق

**الف - جامعه آماری:** جامعه آماری پژوهش حاضر در برگیرنده نخبگان علمی، ورزشی و افراد غیرنخبه در شهر تهران می‌باشد.

**ب - نمونه پژوهش و روش انتخاب نمونه:** در پژوهش حاضر ۴۰۰ آزمودنی مورد بررسی قرار گرفته است که شامل ۲۰۰ آزمودنی نخبه (۱۰۰ آزمودنی نخبه علمی و ۱۰۰ آزمودنی نخبه ورزشی) و ۲۰۰ آزمودنی غیر نخبه (متناسب با دو گروه ۱۰۰ نفری نخبگان) می‌باشد. انتخاب نمونه در پژوهش حاضر به صورت زیر انجام گرفته است: **انتخاب نخبه‌های علمی:** نمونه‌گیری طی یک دوره ۲ ماهه به طور متوالی و سیستماتیک از افراد مراجعه کننده به انجمن علمی نخبگان که در لیست عضویت این انجمن بودند صورت گرفت (۵۷ نفر مرد و ۴۳ نفر زن با میانگین و انحراف معیار سنی ۲۴/۷۵ و ۴/۴۷).

**انتخاب نخبه‌های ورزشی:** نمونه‌گیری طی یک دوره ۲ ماهه به طور متوالی و سیستماتیک از افراد مراجعه کننده به کمیته ملی المپیک که در لیست عضویت این کمیته بودند صورت گرفت (۶۴ نفر مرد و ۳۶ نفر زن با میانگین و انحراف معیار سنی ۲۳/۹ و ۳/۹).

**انتخاب غیرنخبه‌ها:** نمونه‌گیری طی یک دوره ۱ ماهه و با توجه به متغیرهای سن، جنس و تحصیلات نخبه‌ها جهت هم‌تاسازی نمونه‌ها صورت گرفت (۱۲۱ نفر مرد و ۷۹ نفر زن با میانگین و انحراف معیار سنی ۲۴/۱ و ۳/۹۸). قابل توجه است که تحلیل واریانس مربوط به سن آزمودنی‌های گروه‌های چهارگانه نشان داده است که  $F$  مشاهده شده (۱/۷۹) بر اساس آلفای ۰/۰۵ معنادار نمی‌باشد.

**ج - روش اجرا:** در این پژوهش از پرسشنامه استفاده شده است و به صورت سیستماتیک و متوالی به افراد که هم تیمی بودند و هم انفرادی بودند داده شده است این دو گروه به صورت کاملاً تصادفی پرسشنامه پر کرده اند.

### ابزار پژوهش

**الف - پرسشنامه کمال‌گرایی مثبت و منفی:** این آزمون دارای ۴۰ عبارت می‌باشد که توسط تری- شورت و همکاران (۱۹۹۵) طراحی شده است و بر اساس مقیاس ۵ درجه ای لیکرت، کمال‌گرایی آزمودنی‌ها را (از نمره یک تا نمره پنج) در دو زمینه مثبت و منفی می‌سنجد. تری- شورت و همکاران (۱۹۹۵) آلفای کرونباخ کمال‌گرایی مثبت و منفی را به ترتیب ۰/۸۳ و ۰/۸۱ گزارش دادند. بشارت (۱۳۸۲) ضریب آلفای کرونباخ مقیاس را در یک نمونه ۲۱۲ نفری از دانشجویان دختر و پسر به ترتیب ۰/۸۴ و ۰/۸۷ محاسبه نمود. همچنین همبستگی نمره‌های آزمودنی‌ها بر حسب آزمون و آزمون مجدد با فاصله چهار هفته، برای کل آزمودنی‌ها ۰/۸۶ بوده است. روایی مقیاس بر اساس محاسبه ضرایب همبستگی بین خرده مقیاس‌های این آزمون با خرده مقیاس‌های پرسشنامه سلامت عمومی و مقیاس عزت‌نفس کوپر اسمیت انجام شده است که ضرایب بدست آمده، مطلوب و مناسب بوده است (بشارت، ۱۳۸۲). در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ زیر مقیاس‌های کمال‌گرایی مثبت و منفی برای کل آزمودنی‌ها به ترتیب ۰/۸۵ و ۰/۷۷ به دست آمده است.

**ب - پرسشنامه عزت‌نفس:** دارای ۴۰ گویه می‌باشد که توسط توماس و نوجنت<sup>۱</sup> (۱۹۹۳، ص ۲۱۰) ساخته شده است و بر اساس یک مقیاس ۷ درجه‌ای تنظیم شده است. در پژوهش شعیری و همکاران (۱۳۸۶، ص ۳۵۴) آلفای کرونباخ مقیاس ۰/۹۲، همبستگی ناشی از بازآزمایی به فاصله یک هفته برابر ۰/۷۸ و همبستگی با مقیاس عزت‌نفس کوپر اسمیت برابر ۰/۸۳ محاسبه شده است که نتایج به‌دست آمده بیانگر مقبولیت اعتبار و روایی این آزمون می‌باشد. در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۴ می‌باشد.

### روش تجزیه و تحلیل

در پژوهش حاضر برای تحلیل داده‌ها، از نرم افزار آماری SPSS استفاده شده است. و با توجه به شاخص‌های مرکزی و پراکندگی نظیر فراوانی، درصد، میانگین و انحراف

---

1. Thomas & Nugent

معیار به تفسیر آنها پرداخته شده است. و به منظور آزمودن فرضیه‌ها، روشهای آماری همبستگی پیرسون و تحلیل واریانس تک‌عاملی مورد استفاده قرار گرفته است.

### یافته‌های پژوهش

در این بخش ابتدا نتایج توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش در گروههای چهارگانه در جدول ۱ ارائه می‌گردد. سپس در جدول ۲ به ارائه همبستگی بین متغیرهای کمال گرایی و عزت نفس در آزمودنی‌های نخبه و غیر نخبه می‌پردازیم. در جدول ۳ خلاصه نتایج تحلیل واریانس تک‌عاملی مربوط به متغیرهای پژوهش ارائه می‌گردد و در جدول (۴) نتایج آزمون توکی مربوط به متغیرهای پژوهش ارائه می‌گردد.

جدول ۱- شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر		کمال گرایی مثبت		کمال گرایی منفی		عزت نفس	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
گروهها	نخبه	علمی	۸۷/۰۹	۵/۴۶	۵۳/۱۷	۷/۲۷	۲۳۸/۸
	ورزشی	۸۸/۰۲	۵/۴۹	۵۴/۷۸	۷/۷۱	۲۳۸/۶۵	۱۱/۶۷
غیر نخبه	منطبق با نخبه علمی	۷۹/۴۴	۴/۷۲	۵۸/۵۴	۵/۴۸	۲۲۲/۹۳	۱۱/۶۸
	منطبق با نخبه ورزشی	۷۸/۰۹	۴/۴۹	۶۰/۴۹	۶/۳۷	۲۱۶/۵۵	۱۱/۶۸

همان‌طور که نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد آزمودنی‌های نخبه در ابعاد کمال گرایی مثبت و عزت نفس نسبت به آزمودنی‌های غیرنخبه دارای میانگین بالاتر و در بعد کمال گرایی منفی، آزمودنی‌های غیرنخبه نسبت به آزمودنی‌های نخبه دارای میانگین بالاتر هستند.

جدول ۲- همبستگی بین متغیرهای کمال‌گرایی و عزت‌نفس در آزمودنی‌های پژوهش

آزمودنی	متغیر	عزت‌نفس	کمال‌گرایی	
			مثبت	منفی
نخبه علمی	عزت‌نفس	۱	—	—
	کمال‌گرایی مثبت	*۰/۳۹	۱	—
	کمال‌گرایی منفی	**۰/۴۷-	*۰/۳۴-	۱
نخبه ورزشی	عزت‌نفس	۱	—	—
	کمال‌گرایی مثبت	**۰/۴۲	۱	—
	کمال‌گرایی منفی	*۰/۳۰-	*۰/۲۲-	۱
غیرنخبه منطبق با نخبه علمی	عزت‌نفس	۱	—	—
	کمال‌گرایی مثبت	**۰/۴۲	۱	—
	کمال‌گرایی منفی	*۰/۳۸-	*۰/۰۴-	۱
غیرنخبه منطبق با نخبه ورزشی	عزت‌نفس	۱	—	—
	کمال‌گرایی مثبت	*۰/۳۷	۱	—
	کمال‌گرایی منفی	**۰/۵۹-	*۰/۱۲-	۱

\* P<۰/۰۵      \*\* P<0/01

نتایج مندرج در جدول ۲ نشان می‌دهد که بین کمال‌گرایی مثبت و عزت‌نفس در گروه‌های چهارگانه مورد بررسی، همبستگی مثبت معنادار و بین کمال‌گرایی منفی و عزت‌نفس همبستگی منفی معنادار وجود دارد. لازم به ذکر است که بیشترین ضریب همبستگی منفی بین کمال‌گرایی منفی و عزت‌نفس بین غیرنخبه در مقایسه با نخبه علمی می‌باشد.

جدول ۳- خلاصه نتایج تحلیل واریانس تک عاملی مربوط به  
نمرات آزمودنی ها در پرسشنامه کمال گرایی و عزت نفس

متغیر شاخص	منبع پراش	درجه آزادی	مجموع مجدورات	میانگین مجدورات	F	P
کمال گرایی مثبت	بین گروهی	۳	۷۸۱۱/۰۷	۲۶۰۳/۶۹	۱۰۱/۷۷	۰/۰۰۱
	درون گروهی	۳۹۶	۱۰۱۳۱/۳۷	۲۵/۵۸		
	کل	۳۹۹	۱۷۹۴۲/۴۴	—		
کمال گرایی منفی	بین گروهی	۳	۳۳۲۷/۴۴	۱۱۰۹/۱۵	۲۳/۹۰	۰/۰۰۱
	درون گروهی	۳۹۶	۱۸۳۷۷/۶۰	۴۶/۴۱		
	کل	۳۹۹	۲۱۷۰۵/۴۰	—		
عزت نفس	بین گروهی	۳	۳۷۳۲۹/۵۷	۱۲۴۴۳/۱۹	۸۷/۹۱	۰/۰۰۱
	درون گروهی	۳۹۶	۵۶۰۵۰/۵۱	۱۴۱/۵۴		
	کل	۳۹۹	۹۳۳۸۰/۰۷	—		

نگاهی به نتایج به دست آمده در جدول ۳ نشان می‌دهد که کمال گرایی مثبت، منفی و عزت نفس با  $F(۱۰۱,۹/۷۷)$  و  $۲۳/۹۰$  و  $۸۷/۹۱$  و سطح آلفای  $۰/۰۰۱$  معنا دار می‌باشد. اما اینکه کدامیک از گروهها به شکل دو به دو در زمینه متغیرهای پژوهش با یکدیگر متفاوت هستند، نیازمند انجام آزمون تعقیبی بود که به این منظور از آزمون توکی استفاده شد.

جدول ۴- نتایج آزمون توکی برای مقایسه میانگین گروهها

متغیر	گروهها		نخبه علمی	نخبه ورزشی	غیرنخبه منطبق با نخبه علمی	غیرنخبه منطبق با نخبه ورزشی
	میانگین	گروهها				
کمال‌گرایی مثبت	۸۷/۰۹	نخبه علمی			*	*
	۸۷/۰۲	نخبه ورزشی			*	*
	۷۹/۴۴	غیرنخبه منطبق با نخبه علمی				
	۷۸/۰۹	غیرنخبه منطبق با نخبه ورزشی				
کمال‌گرایی منفی	۵۳/۱۷	نخبه علمی			*	*
	۵۴/۷۸	نخبه ورزشی			*	*
	۵۸/۵۴	غیرنخبه منطبق با نخبه علمی				
	۶۰/۴۹	غیرنخبه منطبق با نخبه ورزشی				
عزت نفس	۲۳۸/۷۸	نخبه علمی			*	*
	۲۳۸/۶۵	نخبه ورزشی			*	*
	۲۲۳/۲۸	غیرنخبه منطبق با نخبه علمی				
	۲۱۶/۶۶	غیرنخبه منطبق با نخبه ورزشی				

نتایج جدول ۴ بیانگر این است که در سه متغیر تحقیق یعنی کمال‌گرایی مثبت و منفی و عزت نفس در نخبه های علمی و ورزشی نسبت به گروههای دیگر بیشتر است و معنا دار شده است.

### بحث و نتیجه‌گیری

هر جامعه ای که به بقا و پیشرفت خود می‌اندیشد استعدادهای خود را در کانون توجه قرار می دهد. به طور کلی سالهاست که یک حرکت جهانی شروع شده و به سمت توجه ویژه در قبال نخبگان و تیزهوشان جهت گیری نموده است. کشورهایی که خود

را با این حرکت همگام نمی‌کنند نه فقط در حال توقف نیستند، بلکه روز به روز سیر قهقرایی را می‌پیمایند و فاصله بسیار زیادی را با این کاروان می‌گیرند (اژه ای، ۸۳). به‌طور کلی یافته‌های حاصل از این پژوهش بیانگر وجود رابطه معنادار بین کمال‌گرایی مثبت و عزت نفس در آزمودنیهای نخبه و غیر نخبه بوده است. باید به این نکته توجه داشت که کمال‌گرایی مثبت، انتظاراتی عقلانی و واقع‌گرایانه با توجه به توانایی‌ها و محدودیتهای فرد ایجاد می‌نماید که این واقع‌بینی با محدود سازی انتظارات در دو زمینه شخصی و بین شخصی به فرد کمک می‌نماید تا معیارهای سخت و هدفهای تحقق نیافتنی را بر خود و دیگران تحمیل ننماید و در سایه این واقعیت روانشناختی با کاهش ترس از شکست و افزایش رضایت شخصی، عزت نفس خود را تقویت می‌کند. این عمل به فرد کمک می‌نماید تا از یکسو با قدرت و موفقیت بیشتر با واقعیت‌ها مواجه گردد و از سوی دیگر، محدودیتهای خود را آسان‌تر بپذیرد. همچنین یافته‌ها بیانگر رابطه منفی بین کمال‌گرایی منفی و عزت نفس بوده‌اند، حقیقت امر اینست که کمال‌گرایی منفی براساس عدم رضایت و انتقاد دائمی از عملکرد شخصی تعیین می‌شود که چنین وضعیتی نوعی احساس عدم شایستگی را رقم می‌زند. در این راستا پژوهش حاضر همسو با نتایج پژوهش بشارت (۱۳۸۳)، رایس و همکاران (۱۹۹۸)، گاتوالز و همکاران (۲۰۰۳)، استور و اتو (۲۰۰۶) و ترامپتر (۲۰۰۶) می‌باشد. نتایج پژوهش حاضر همچنین نشانگر میزان بالاتر کمال‌گرایی مثبت و میزان پایین کمال‌گرایی منفی در افراد نخبه در مقایسه با افراد غیر نخبه بوده است که این یافته‌ها با نتایج پژوهش تری-شورت و همکاران (۱۹۹۵)، هاس و همکاران (۲۰۰۲) و گولد و همکاران (۲۰۰۲)؛ به نقل از استور و همکاران، (۲۰۰۸) مطابقت دارد. همانطور که اشاره شد، کمال‌گرایی مثبت دارا بودن احساس پیشرفت و رسیدن به پیامدهای مطلوب است که این امر موجب می‌گردد تا فرد محدودیتهای و موانع را بپذیرد، همچنین سازه کمال‌گرایی منفی اغلب به عنوان یک همبسته با بیماریهای روانی مورد تأیید قرار گرفته است که بر اساس عدم رضایت و انتقاد دائمی از عملکرد شخصی مشخص می‌گردد. پر واضح است که افراد نخبه بدلیل ویژگی‌های شخصی و روانی، از تنظیم اهداف



واقعی و قابل حصول بیشتر آگاهی داشته و در راه رسیدن به اهداف مثبت آرمانی از قبل تعیین شده گام بر می دارند. نتایج همچنین نشانگر بالاتر بودن عزت نفس آزمودنی های نخبه در مقایسه با آزمودنی های غیر نخبه بوده است، که نتایج پژوهش حاضر همگام با پژوهش اقدسی (۱۳۷۱)، بهرامی پور (۱۳۷۵) و شفیع زاده (۱۳۷۹) می باشد. یافته ها حاکی است که افراد نخبه قدرت تمرکز زیادی در قابلیت های روانی و تقویت عزت نفس خود دارند و اغلب از نحوه مقابله کارآمد با استرس های محیطی برخوردارند، لذا عزت نفس آنها به عنوان مانعی در برابر خطرات و تهدیدهای زندگی روزمره از آنها محافظت می نماید. در وهله اول آنچه به دست آمده است، میزان همبستگی متغیرهای کمال گرایی و عزت نفس در آزمودنی های نخبه و غیر نخبه بوده است، اما همین ارتباط نیز به ما یادآور می شود که این دو متغیر نقش اساسی در رفتار آدمی ایفا می نمایند. اما مقایسه نتایج گروهها بر اساس تحلیل واریانس نشان می دهد که آزمودنی های نخبه از عزت نفس و کمال گرایی مثبت بیشتری برخوردارند. این امر، توجه به تربیت ویژگی های شخصیتی و گسترش توانمندی ها را در کودکان برای بهره گیری مناسب در آینده نشان می دهد. با توجه به نتایج پژوهش حاضر، به نظر می رسد که برای داشتن افرادی کارآمد و شایسته می بایست همبسته های روانشناختی ابعاد مثبت و منفی کمال گرایی مورد بررسی و تجزیه و تحلیل بیشتری قرار بگیرند.

## منابع

- اژه ای، جواد. (۱۳۸۳)، *ویژگیهای شخصیتی تیزهوشان*، تهران، انتشارات سمپاد.
- اقدسی، محمدتقی. (۱۳۷۱)، «بررسی و مقایسه عزت نفس دانش آموزان ورزشکار و غیرورزشکار»، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تربیت مدرس.
- بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۲)، «قابلیت اعتبار و پایایی مقیاس کمال گرایی مثبت و منفی»، *مجله علوم روان شناختی*، شماره ۸.

- بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۳)، «بررسی رابطه کمال‌گرایی و حرمت خود در دانش‌آموزان پیش‌دانشگاهی»، *فصلنامه روان‌شناسان ایرانی*، شماره ۱.
- بهرامی‌پور، مهدی. (۱۳۷۵)، «بررسی تحولی رابطه بین ناهمگنی در خود پنداشت، حرمت خود و افسردگی در نوجوانان سرآمد و عادی»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران.
- خانیانی، مهدی. (۱۳۸۵)، «کمال‌گرایی و حرمت خود در دانش‌آموزان دبیرستانی پایه اول تیزهوش و عادی»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران.
- سیف‌نراقی، مریم. و عزت‌الله نادری. (۱۳۸۳)، *روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنایی*، تهران، انتشارات سمت.
- شعیری، محمدرضا. مهدیه عطری فرد و مرضیه خادمیان. (۱۳۸۶)، «بررسی ویژگیهای مبتنی بر روان‌سنجی مقیاس درجه‌بندی حرمت خود»، *مجله علوم روان‌شناختی*، شماره ۲۴.
- شفیع‌زاده، مهدی. (۱۳۷۹)، «مقایسه اعتماد به نفس ورزشی در بین ورزشکاران رشته‌های مشت‌زنی، کشتی، وزنه‌برداری و همبستگی آن با نخبگی و سابقه تمرینی»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تربیت معلم.
- عباسی، مریم. (۱۳۸۰)، «بررسی رابطه بین اضطراب و کمال‌گرایی منفی والدین با اضطراب امتحان دانش‌آموزان سوم دبیرستان شهرستان ملایر»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران.
- محمودی، زهرا. (۱۳۸۲)، «بررسی رابطه بین کمال‌گرایی و مشکلات بین شخصی»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران.
- مونکس، فرانتس. رابین فلوگر. «آموزش تیزهوشان در ۲۱ کشور اروپایی: وضع موجود و چشم‌انداز»، *فصلنامه سازمان ملی پرورش استعدادهای درخشان*، ترجمه رضا گلشن مهرجردی، (۱۳۸۷)، شماره ۳.
- مهرابی‌زاده هنرمند، مهناز. و مینا وردی. (۱۳۸۲)، *کمال‌گرایی مثبت/ کمال‌گرایی منفی*، اهواز، نشر رسش.

- Cox, B.J., Enns, M.W., & Clara, I.D (2002). "The multidimensional structure of perfectionism in clinically distressed and college student samples". *Psychological Assessment*, 14, 365-373.
- Dunkley, D.M., Zuroff, D.C., & Blankstein, K.R (2003) "Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping". *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 234-252.
- Ferrari, J.R., 1995, "Perfectionism cognitions with nonclinical and clinical samples". *Journal of Social Behaviour and Personality*, 10, 143-156.
- Flett, G. L., & 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.
- 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.
- Flett, G.L. & Hewitt, P.T (1997). "Perfectionism, self actualization and personal adjustment". *Journal of social behavior and personality*, 6. 117-160.
- Frost, R.O. Lahart, C.M. and Rosenblate, R (2005). "The department of perfectionism: A study daughters and their parent". *Cognitive therapy and research*, 15, 469- 486.
- Gotwals, J. k., Dumm, J. G. H. & wayment, H. A (2003). "An examination of perfectionism and self-esteem in intercollegiate athletes". *Journal of Sport Behavior*, 26, 17-38.
- Greenberg, G.Y (2002). "The effect of relationship enhancement program on martial communication and self esteem". *Journal of applied social sciences*.5, 1378- 1394.

- Haase, A.M., Prapavessis, H., & Owens, R.G (2002). "Perfectionism, social physique anxiety and disordered eating: A comparison of male and female elite athletes". *Psychology of Sport Exercise*, 3, 209-222.
- Hamachek, D.E (2000). "Borderline personality disorder, A investigation with the multi dimensional perfectionism scale". *European journal of psychological assessment* , 10. 115- 126.
- Hamilton, T.K., & Schweitzer, R.D (2000). "The cost of being perfect: Perfectionism and suicide ideation in university students". *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 34, 829-835.
- Hewitt, P.L., & 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.
- Nugent, W.R. & Thomas, J.W (1993). "Validation of clinical measure of self-esteem". *Research on Social Work Practice*, 3, 208-218.
- Rice, K. G., & Slaney, R. B., Ashby, J. S (2007). "Perfectionism and the Five-Factor Model of Personality". *Journal of Assessment*: 14,385-398.
- Rice, K. G., Ashby, J. S. and Slaney, R. B (1998). "Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: a structural equations analysis". *Journal of Counseling Psychology*, 45, 304-314.
- Shefran, R. Mensell, W (2001). "Perfectionism, psychopathology: A review research and treatment". *Clinical psychology review*, 21 (3). 879-905.
- Slaney, R.B., Rice, K.G., & Ashby, J.S (2002). "A programmatic approach to measuring perfectionism: The Almost Perfect Scales". In G.L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 63-88). Washington, DC: American Psychological Association.

- Stoeber, J., & Otto, K (2006). "Positive conception of perfectionism: Approaches, evidence, challenges". *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295-319.
- Stoeber, J., Stoll, O., Pescheck, E., & Kathleen, O (2008). "Perfectionism and achievement goals in athletes: Relations with approach and avoidance orientations in mastery and performance goals". *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 102-121.
- Stumpf, H. & Parker, W.D (2000). "A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to the personality characteristics". *Personality and Individual Differences*, 28, 837-852.
- Terry-short, L.A., Owens, R.G., Slade, P.D., & Dewey. M.E., (1995). "Positive and negative perfectionism". *Personality and Individual Differences*, 18, 663-668.
- their relation with eating disorder Pearson, C.A., & Gleaves, D.H (2006). "The multiple dimensions of perfectionism and features". *Personality and Individual Differences*, 41, 225-235.
- Trumpeter, N., Watson, R. J., & Oleary, B. J (2006). "Factors within multidimensional perfectionism scales: Complexity of relationships with self-esteem, narcissism, self-control and self-criticism". *Personality and Individual Differences*, 41, 849-860.
- Vincent, N.K., & Walker, J.R (2000). "Perfectionism and chronic insomnia". *Journal of Psychosomatic Research*, 49, 349-354.
- Wei, M., Mallinckrodt, B., Russell, D. & Abraham, T (2004). "Maladaptive perfectionism as a mediator and moderator between attachment and depressive mood". *Journal of Counseling Psychology*, 51, 201-212.
- Weiten. A.T (2004). "Psychology of self". New York. Guilford press.