

## مقایسه حرمت خود، منبع کنترل و کمال‌گرایی

### در دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار

صابر مهري\*

محسن پروازی شندی\*\*

بی‌تا آجیل‌چی\*\*\*

#### چکیده

هدف از پژوهش حاضر مقایسه حرمت خود، منبع کنترل و کمال‌گرایی در دانشجویان زن و مرد ورزشکار با دانشجویان زن و مرد غیر ورزشکار بود. روش پژوهش علی‌مقایسه‌ای بود. جامعه آماری کلیه دانشجویان ورزشکار زن و مرد در دوازدهمین دوره المپیاد بازی‌های ورزشی در مردادماه سال ۱۳۹۳ در تهران بودند که از این تعداد ۹۲ نفر به‌صورت نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند و با ۹۲ دانشجوی غیر ورزشکار زن و مرد دانشگاه‌های تهران، شهید بهشتی، علامه طباطبائی و قم، از لحاظ متغیرهای جمعیت‌شناختی شامل سن، جنس، سطح تحصیلات، وضعیت تأهل هم‌تا شدند به‌منظور جمع‌آوری داده‌ها از پرسش‌نامه‌های حرمت خود کوپر اسمیت (۱۹۶۷)، منبع کنترل نوویکی و استریکلند (۱۹۷۳) و آزمون کمال‌گرایی مثبت و منفی تری-شورت و همکاران (۱۹۹۵) استفاده شد. تحلیل واریانس دوعاملی چند متغیری نشان داد که بین افراد ورزشکار و غیر ورزشکار، در متغیرهای منبع کنترل و حرمت خود تفاوت معناداری وجود دارد؛ اما در مقایسه جنسیتی، زنان و مردان تنها در متغیر منبع کنترل تفاوت معنادار دارند. بررسی تعامل گروه با جنسیت نیز نشان داد که بین زنان و مردان ورزشکار در مقایسه با زنان و مردان غیر ورزشکار تنها در متغیر منبع کنترل تفاوت معنادار وجود دارد. تفاوت معناداری بین ورزشکاران و غیر ورزشکاران و زنان و مردان و همچنین تعامل ورزشکاری و جنس در خصوص متغیر کمال‌گرایی مشاهده نشد ( $P < 0/05$ ). با توجه به یافته فوق به نظر می‌رسد تأثیر ورزش در بالا بردن حرمت خود در دانشجویان نه‌تنها در مواجهه آنان با مشکلات و شکست‌ها می‌تواند مفید باشد بلکه تأثیر به‌سزایی در تعاملات بهینه آنان دارد.

**واژه‌های کلیدی:** حرمت خود، دانشجویان غیر ورزشکار، دانشجویان ورزشکار، کمال‌گرایی، منبع کنترل

---

\* کارشناس ارشد روان‌شناسی ورزش دانشگاه علامه طباطبائی.

\*\* کارشناس ارشد روان‌شناسی ورزش دانشگاه علامه طباطبائی.

\*\*\* دکترای روان‌شناسی عمومی، گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه علامه

طباطبائی، (نویسنده مسئول). پست الکترونیک: Ajilchi\_b@yahoo.com

## مقدمه

ساختار شخصیت آدمی، حالت پیچیده‌ای است که بررسی مؤلفه‌های زیست‌شناختی، روان‌شناختی و اجتماعی فرد را لازم می‌کند. این ساختار دو عامل مهم دارد، یکی از آن‌ها خود<sup>۱</sup> و دیگری دنیای بیرونی فرد است که تعامل این دو، شخصیت را شکل می‌دهد (ارن<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶). از آنجایی که هر دوی این عوامل محورهای اصلی منبع کنترل و حرمت خود هستند، مطالعه این دو مفهوم و رابطه آن‌ها، به شناخت شخصیت فرد و رفتار او کمک می‌کند.

حرمت خود<sup>۳</sup> به‌عنوان شکلی از پذیرش خود<sup>۴</sup>، قدردانی شخصی و احترام ذهنی فرد نسبت به خود تعریف می‌شود (مورگان<sup>۵</sup>، ۲۰۰۵ نقل از ماتلو، بالبارگ و کمرک<sup>۶</sup>، ۲۰۱۰). خودپنداشت مثبت، تنش‌های ناشی از تعارضات موجود در زندگی فرد را کاهش داده و موجب هماهنگی فرد با خود و محیطش می‌گردد (تنس<sup>۷</sup>، ۱۹۹۹ نقل از ماتلو و همکاران، ۲۰۱۰).

به‌طور کلی حرمت خود پایین با پیامدهای منفی زندگی از قبیل سوء‌مصرف مواد، تخلف، ناخشنودی، افسردگی، اختلالات خوردن، تأخیر در بهبود بیماری‌ها (هوایل<sup>۸</sup> و همکاران، ۱۹۹۹؛ لیری و مک‌دونالد<sup>۹</sup>، ۲۰۰۳؛ به نقل از پرواسنر، بالدوین، ددویک، رنویک، ماهانی، لرد، مینی و لوپین<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۵) و اعتیاد به اینترنت در ارتباط است (آرمسترانگ، فیلیپز و سالینگ<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۰). درحالی‌که حرمت خود بالا با ویژگی‌های

- 
1. self
  2. Eren
  3. self-esteem
  4. self-acceptance
  5. Morgganett
  6. Mutlu, Balbag & Cemerik
  7. Tanc
  8. Hoyle
  9. Leary & McDonald
  10. Pruessner, Baldwin, Dedovic, Renwick, Mahani, Lord, Meaney & Lupien
  11. Armstrong, Phillips, & Saling

مثبت از قبیل، ابتکار، مهارت‌های مقابله‌ای قوی، استواری در برابر چالش‌ها، خشنودی و طول عمر مرتبط است (بامیستر، کمپل، کروگر و ووهمس<sup>۱</sup>، ۲۰۰۳).

پژوهش‌های متعدد در زمینه حرمت خود در ورزشکاران و غیر ورزشکاران نشان داد، بین حرمت خود ورزشکاران و غیر ورزشکاران تفاوت معناداری وجود دارد به طوری که ورزشکاران از حرمت خود بیشتری نسبت به غیر ورزشکاران برخوردارند (گریفین و کربی<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷؛ حمایت‌طلب، بزازان و لحمی، ۱۳۸۲؛ خورند، ۱۳۸۳) هم‌چنین مطالعه غفاری، فتوکیان و مظلوم (۱۳۸۶) نشان داد که برنامه ورزشی منظم و گروهی باعث ارتقای حرمت خود در دانشجویان می‌شود.

پژوهش‌های بسیاری نشان داده‌اند که منبع کنترل نقش مهمی در زندگی فرد بر عهده داشته و سلامت جسمانی و روانی وی را در گستره وسیعی، تحت تأثیر قرار می‌دهد (ماتلو و همکاران، ۲۰۱۰). منبع کنترل، گستره‌ای از باور افراد نسبت به کنترل داشتن بر سرنوشت خویش است (نگ، سورنسن و ابی<sup>۳</sup>، ۲۰۰۶)؛ که می‌تواند از طریق باورهای بیرونی و درونی متمایز شود، باور درونی یعنی این‌که افراد کنترل بیشتری بر سرنوشت خویش داشته و بنابراین، مستقیماً برای کنترل محیط بیرونی تلاش می‌کنند، در صورتی که افراد دارای باور بیرونی، زندگی را تحت تأثیر عوامل محیطی، شانس و خارج از کنترل خویش تصور می‌کنند (زیمباردو<sup>۴</sup>، ۱۹۸۵ نقل از ساگون و دی کارولی<sup>۵</sup>، ۲۰۱۴). پژوهش حیدر و ناعیم<sup>۶</sup> (۲۰۱۳) که در ۱۰۰ نفر از دانشجویان (زن و مرد) فارغ‌التحصیل دانشگاه انجام گرفت، نشان داد که مردان از منبع کنترل درونی‌تر و زنان از منبع کنترل بیرونی‌تری برخوردارند. سیدهو و آرورا<sup>۷</sup> (۲۰۱۷) در پژوهش خود نشان دادند که منبع کنترل ورزشکاران در مقایسه با غیر ورزشکاران درونی‌تر است. هم‌چنین

- 
1. Baumeister, Campbell, Krueger & Vohs
  2. Griffin, & Kirby
  3. Ng, Sorensen & Eby
  4. Zimbardo
  5. Sagone & De Caroli
  6. Haidar & Naeem
  7. Sidhu & Arora

چوگ، کاله و جها<sup>۱</sup> (۲۰۱۲) نیز دریافتند که بازیکنان کریکت منبع کنترل درونی داشته و بازیکنان بین‌المللی در مقایسه با بازیکنان در سطح مدارس، کالج و کلوپ‌های ورزشی منبع کنترل درونی‌تری دارند. سمایی، نوبخت رضانی و حسینی سمنانی (۲۰۱۲) نیز در پژوهش خود تفاوت معنادار بین منبع کنترل دختران ورزشکار و غیر ورزشکار به دست آوردند، به طوری که منبع کنترل در دختران ورزشکار درونی‌تر و در دختران غیر ورزشکار بیرونی‌تر بود، آن‌ها نسبت به گروه ورزشکار گرایش بیشتری به شانس داشته و عقیده داشتند که کنترل کمتری روی زندگی خود دارند. همچنین واتسون<sup>۲</sup> (۲۰۱۶) در پژوهش خود نشان داد که منبع کنترل ادراک استرس را در ورزشکاران پیش‌بینی می‌کند.

پژوهش‌های صورت گرفته در زمینه منبع کنترل و حرمت خود نیز نشان‌دهنده رابطه معنادار بین منبع کنترل و حرمت خود است (سوئینی<sup>۳</sup>، ۱۹۹۲). مطالعات بسیاری نشان داده‌اند که حرمت خود بالا با منبع کنترل درونی، یا اطمینان از این‌که فعالیت‌های فرد، پیامدهای زندگی او را تعیین می‌کنند، قویاً در ارتباط است (دلونگیز<sup>۴</sup> و همکاران، ۱۹۸۸؛ لو<sup>۵</sup>، ۲۰۰۲؛ پتری و راترام<sup>۶</sup>، ۱۹۸۲؛ ویشمن و کاون<sup>۷</sup>، ۱۹۹۳ نقل از پرواسنرو همکاران، ۲۰۰۵؛ رحیمی بانیانی، ۱۳۸۱). سعادت، قاسم‌زاده، کرمی و سلیمانی (۲۰۱۲) نیز در پژوهش خود بر روی دانشجویان دریافتند که منبع کنترل درونی با حرمت خود و تمامی مؤلفه‌های آن رابطه مثبت داشته و آن‌ها را پیش‌بینی می‌کند، درحالی که منبع کنترل بیرونی با حرمت خود و مؤلفه‌های آن رابطه منفی دارد. در این مطالعه که بر روی ۳۷۰ نفر از دانشجویان ایرانی انجام شد ارتباط معناداری بین حرمت خود و منبع کنترل گزارش شد.

- 
1. Chugh, Kalw & Jha
  2. Watson
  3. Swinny
  4. Delongis
  5. Lo
  6. Petrie & Rotherram
  7. Wishman & Kown

از سوی دیگر در دهه‌های اخیر به مسائل مربوط به بهداشت روان دانشجویان بیش‌ازپیش توجه شده است، زیرا دانشگاه‌ها محیط‌هایی به‌شدت ارزشیابی‌کننده هستند و دانشجویان مدام با آزمون تکلیف و امتحان مواجه می‌شوند و شایستگی آنان ارزشیابی می‌شود. از این‌رو مسئله‌ای که ممکن است در شرایط ارزشیابی محقق شود، کمال‌گرایی<sup>۱</sup> است (کرنز، فوربس و گاردینر، ۲۰۰۷). دیگر پژوهشگران (هولندر، ۱۹۷۸<sup>۲</sup>؛ شفران و مانسل، ۲۰۰۱<sup>۳</sup>) کمال‌گرایی را ضرورت افزایش کیفیت عملکرد شخصی، در برابر آنچه در یک موقعیت موردنیاز است، می‌دانند.

کمال‌گرایی یک سازه شخصی مهم در سلامت روان و عملکرد تحصیلی افراد است. اوکانر، راسموسن و هوتن<sup>۴</sup> (۲۰۱۰) بسیاری از دانشجویان تمایلات کمال‌گرایانه نشان می‌دهند و استانداردهای چشم‌گیری برای خود قرار می‌دهند و اغلب آنان کمال‌گرایی را به‌عنوان خصیصه مثبت می‌شناسند که موجب تلاش بیشتر می‌شود، در حالی تحقیقات اخیر، بر اساس مفهوم‌سازی ارائه شده توسط سالنی، رایس، موبلی، تریپی و اشبی<sup>۵</sup> (۲۰۰۱) نقل از اسمیت، شری، چن، ساکلوفسکی، موشکواش، فلت و هویت<sup>۶</sup>، (۲۰۱۷) این سازه را یک سازه‌ی چندبعدی می‌دانند که شامل دو بعد کمال‌گرایی سازگارانه و کمال‌گرایی ناسازگارانه است (بسیر، فلت و هویت<sup>۷</sup>، ۲۰۱۰، ایوم و رایس<sup>۸</sup>، ۲۰۱۰). کمال‌گرایی سازگارانه شامل استانداردهای بالای واقع‌گرایانه‌ی شخصی، نظم و سازمان‌دهی و آرزوی بی‌نظیر بودن است، در مقابل، کمال‌گرایی ناسازگارانه شامل استانداردهای بالای غیرواقعی، نگرانی مفرط در مورد اشتباهات و ادراک ناهماهنگی بین عملکرد و استانداردهای شخصی است (انس و کاکس، کلارا<sup>۹</sup>،

- 
1. perfectionism
  2. Hollender
  3. Shafren & Mansell
  4. O'Connor, Rasmussen & Hawton
  5. Slaney, Rice, Mobley, Trippi & Ashby
  6. Smith, Sherry, Chen, Saklofske, Mushquash, Flett & Hewitt
  7. Besser, Flett & Hewitt
  8. Eum & Rice
  9. Enns, Cox & Clara

۲۰۰۲) که ممکن است کمال‌گرایی پیامدهای منفی مانند اضطراب و افسردگی داشته باشد (چانگ، سانا، چانگ و بودم<sup>۱</sup>، ۲۰۰۸) که این به علت عدم شناخت کافی افراد از کمال‌گرایی و جنبه مثبت و منفی بودن آن باشد.

نتایج پژوهش‌های لانگ‌بوتوم، گرو و دیمک<sup>۲</sup> (۲۰۱۲) نشان داد که کمال‌گرایی سازگاران به‌طور مثبت با رفتار سازگاران و جنبه شناختی انگیزشی که مربوط به خودکارآمدی<sup>۳</sup>، برنامه‌ریزی و فعالیت جسمانی مداوم است مرتبط بوده و کمال‌گرایی ناسازگاران به‌طور معناداری با ممانعت و ترس از شکست و توفیق نیافتن و اجتناب از فعالیت جسمانی همراه است.

گالوسی<sup>۴</sup> (۲۰۰۸) نشان داد، کمال‌گرایی در ورزشکاران عمدتاً ساختاری سالم و بهنجار دارد به‌طوری‌که آن‌ها در این سازوکار توجه خود را از رفتار پرخاشگرانه و عصبانیت به پشتکار و تلاش تغییر می‌دهند و کمتر به جنبه‌های نگران‌کننده توجه می‌کنند تا بتوانند ابعاد منطقی و موقعیت‌های ورزشی را به‌خوبی درک کنند؛ اما برخی مواقع با قرار دادن معیارهای خیلی بالا و توجه بیش‌ازحد به اشتباهات ممکن است، سبک کمال‌گرایی بازیکن منفی شود که در کمال‌گرایی منفی انگیزش زیاد موجب می‌شود تا بازیکن فعالیت‌های زیادی را در زمان طولانی و با استراحت کم انجام دهد که در چنین شرایطی معمولاً درماندگی و فرسودگی روی می‌دهد.

به نظر می‌رسد روان‌شناسان ورزشی به‌منظور بهبود عملکرد ورزشکاران ایرانی از طریق شناسایی صفات شخصیتی و طراحی تمرینات مناسب ورزشی و انجام مداخلات و آموزش‌ها در این زمینه می‌توانند به نحو مؤثرتری عمل کنند. چراکه آنچه سبب تمایز ورزشکاران موفق از سایر ورزشکاران می‌شود داشتن مهارت‌های روان‌شناختی است (فرخی، متشرعی، زیدآبادی، آقاسی و پارسا، ۱۳۹۲) و لازمه این امر انجام پژوهش‌های مؤثر و راهگشا در این مسیر است.

- 
1. Chang, Sanna, Chang & Bodem
  2. Longbottom, Grove & Dimmock
  3. self-efficacy
  4. Gallucci

علی‌رغم پژوهش‌های متعددی که در ورزشکاران انجام شده، اما پژوهش‌های اندکی روی دانشجویان ورزشکار در مقایسه با هم‌تایان غیر ورزشکار انجام گردیده است. همچنین در بسیاری از پژوهش‌های داخلی مقایسه جنسیتی انجام نشده است از آنجاکه در دهه‌های اخیر ورود دختران در عرصه ورزش در کشورمان بسیار چشمگیر بوده است. نیاز به این امر واضح است. از طرفی پژوهش‌های خارجی انجام گرفته در این زمینه، با وجود تفاوت‌های فرهنگی نشان‌دهنده نیاز به پژوهش حاضر را نمایان می‌کند؛ بنابراین پژوهش حاضر برای پاسخ به این سؤال شکل گرفت که چه تفاوتی بین حرمت خود، منبع کنترل و کمال‌گرایی زنان و مردان ورزشکار و غیر ورزشکار وجود دارد؟

### روش

روش پژوهش از نوع علی مقایسه‌ای است. جامعه آماری کلیه دانشجویان ورزشکار زن و مرد در دوازدهمین دوره بازی‌های المپیاد ورزشی دانشجویان در مردادماه سال ۱۳۹۳ در تهران بودند که از این تعداد ۹۲ نفر به صورت نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند و با ۹۲ دانشجوی غیر ورزشکار دانشگاه‌های تهران، شهید بهشتی، علامه طباطبائی و قم، از لحاظ متغیرهای جمعیت‌شناسی شامل سن، جنس، سطح تحصیلات و وضعیت تأهل هم‌تا شدند بدین ترتیب که در گروه ورزشکار ۳۸ درصد زن و ۶۲ درصد مرد و در گروه غیر ورزشکار ۴۳/۵ درصد زن و ۵۶/۵ درصد مرد بودند. در گروه ورزشکار ۵۵/۶ درصد بین ۲۰ تا ۲۵ سال و ۴۴/۴ درصد بین ۲۵ تا ۳۵ ساله بودند و در گروه غیر ورزشکار نیز ۵۷/۶ درصد بین ۲۰ تا ۲۵ و ۴۲/۴ درصد بین ۲۵ تا ۳۵ ساله بودند. در گروه ورزشکار ۷۱ درصد مجرد و ۲۱ درصد متأهل و در گروه غیر ورزشکار ۷۲ درصد مجرد و ۲۰ درصد متأهل بودند. در گروه ورزشکار ۱۶/۳ درصد فوق‌دیپلم، ۴۳/۵ درصد لیسانس، ۳۸ درصد فوق‌لیسانس و ۲/۲ درصد دکترا داشتند و در گروه غیر ورزشکار ۱۶/۳ درصد فوق‌دیپلم، ۵۱/۱ درصد لیسانس، ۳۱/۵ درصد فوق‌لیسانس و ۱/۱ درصد دکترا داشتند. شرکت‌کنندگان کلیه گویه‌های پرسش‌نامه‌های حرمت خود

(کوپر اسمیت<sup>۱</sup>، ۱۹۶۷) منبع کنترل (نوویکی و استریکلند<sup>۲</sup>، ۱۹۷۳) و کمال‌گرایی مثبت و منفی تری-شورت، او، اسلاد، دوی<sup>۳</sup> (۱۹۹۵) پاسخ دادند. دامنه سنی افراد نمونه در هر دو گروه ۱۹-۳۶ سال بود. ابزار مورد استفاده در پژوهش حاضر از قرار زیر است: آزمون حرمت خود کوپر اسمیت (۱۹۶۷): این آزمون دارای ۵۸ گویه است که ۵۰ گویه آن به ۴ خرده مقیاس حرمت خود عمومی، حرمت خود اجتماعی، حرمت خود خانوادگی و حرمت خود تحصیلی تقسیم شده است و ۸ سؤال دروغ‌سنج دارد. در پژوهش کوپر اسمیت (۱۹۶۷) روایی و اعتبار آزمون تأیید شده است. همچنین در مطالعه مقدماتی کوزه‌چیان، حسینی و مرادی (۱۳۹۰) آلفای کرونباخ ۰/۷۷۸ به دست آمد که نشان‌دهنده پایایی مطلوب این پرسش‌نامه است. آلفای کرونباخ مقیاس فوق در پژوهش حاضر ۰/۵۴ به دست آمد. برومند (۱۳۸۰)، حرمت خود کوپر اسمیت را برای دانش‌آموزان دوره دبیرستان و پیش‌دانشگاهی شهرستان اسلام‌شهر هنجاریابی کرد. ضریب اعتبار با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۹ محاسبه شد. جهت بررسی روایی، همبستگی نمره‌های آن با نمره‌های حاصل از پرسش‌نامه آیزنگ محاسبه شد و ضریب همبستگی ۰/۸۱۴ نشان‌دهنده روایی ملاکی قابل قبول برای این پرسش‌نامه است.

آزمون منبع کنترل نوویکی و استریکلند (۱۹۷۳): آزمون منبع کنترل درونی-بیرونی نوویکی-استریکلند دارای ۴۰ سؤال است که با «بلی» یا «خیر» پاسخ داده می‌شوند. این مقیاس به صورت صفر و یک نمره‌گذاری می‌شود و جهت طبقه‌بندی کردن نمرات سه سطح را در نظر می‌گیرد؛ که شامل ضعیف: این اشخاص تمایل دارند، کنترل خود را بر عهده داشته باشند، آن‌ها خود را مسئول موفقیت‌ها یا شکست‌های خود می‌دانند، تقریباً افراد بین (۰-۸) نمره می‌آورند. متوسط: این اشخاص خود را تا اندازه‌ای مسئول اعمال خود می‌دانند و تصور می‌کنند که بر کار تسلط دارند، اما نه در همه موارد زندگی، اکثر افراد بین ۹ تا ۱۶ نمره می‌آورند. قوی: برای این افراد، زندگی بیشتر نوعی بازی شانس

- 
1. Coopersmith
  2. Nowicki, & Strickland
  3. Terry-Short, Owe, Slade & Dewey

است، به نظر آن‌ها موفقیت بیشتر به شانس یا لطف دیگران بستگی دارد. تقریباً ۱۵٪ اشخاص بین ۱۷ تا ۴۰ نمره می‌آورند. این مقیاس از لحاظ روش‌شناختی، نمرات قابل اعتماد و دقیقی را از منبع کنترل افراد در سنین مختلف به دست می‌دهد.

در روایی این آزمون ضریب همبستگی بین مقیاس منبع کنترل راتر و مقیاس نوویکی استریکلند ۰/۴۷ است (ابوالقاسمی و نریمانی، ۱۳۸۴). همچنین اعتبار آزمون از طریق دو نیمه‌سازی، آلفای کرونباخ و بازآزمایی به ترتیب ۰/۴۷، ۰/۳۹ و ۰/۴۹ به دست آمد (برومندنسب و همکاران، ۱۳۷۳ نقل از ابوالقاسمی و نریمانی، ۱۳۸۴).

در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ مقیاس فوق ۰/۲۴ به دست آمد.

آزمون کمال‌گرایی مثبت و منفی (تری-شورت و همکاران، ۱۹۹۵): این مقیاس به منظور تشخیص کمال‌گرایی مثبت و کمال‌گرایی منفی تدوین شده است. این مقیاس ۴۰ سؤال دارد و هر آزمودنی به سؤالات با یک مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت پاسخ می‌دهد. ۲۰ سؤال کمال‌گرایی مثبت و ۲۰ سؤال کمال‌گرایی منفی را می‌سنجد. (هس، پراپاوسیسی و اونز، ۲۰۰۴ نقل از ابوالقاسمی و نریمانی، ۱۳۸۴). دامنه نمرات هر آزمودنی در این مقیاس ۲۰ تا ۱۰۰ است. نقطه برش این آزمون برای افراد دارای اختلال در خرده مقیاس منفی ۶۹ به بالاست. ضریب آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌های کمال‌گرایی مثبت و منفی را به ترتیب ۰/۸۳ و ۰/۸۱ گزارش کردند. بشارت (۱۳۸۳) نیز ضریب همسانی درونی کمال‌گرایی مثبت و منفی را به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۸۷ به دست آورد. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۷۲ به دست آمد. جهت تعیین روایی این پرسش‌نامه، ضریب همبستگی خرده مقیاس‌های کمال‌گرایی مثبت و منفی با مقیاس کمال‌گرایی هویت و فلت به ترتیب ۰/۴۶ و ۰/۵۳ در پژوهش (جاجلو، صبحی قراملکی، محمدی، ۱۳۹۲) به دست آمد. همچنین بشارت (۱۳۸۲) به منظور تعیین روایی مقیاس از طریق محاسبه ضریب همبستگی بین زیر مقیاس‌های این آزمون با زیر مقیاس‌های پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ (۱۹۷۲) و مقیاس عزت‌نفس کوپر اسمیت (۱۹۶۷) و با روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی آزمون استفاده کرد. ضرایب و نتایج



متغیره استفاده شد. آزمون‌های مقدماتی جهت برقراری مفروضه‌های تحلیل واریانس دوعاملی صورت گرفت. مفروضه نرمال بودن توزیع حرمت خود در گروه‌های پژوهش با استفاده از آزمون کولموگروف-اسمیرنف تأیید شد (برای زنان  $0/067 = \text{سطح معنی داری}$ ،  $0/135 = \text{آماره}$ ، برای مردان  $0/087 = \text{سطح معنی داری}$   $0/138 = \text{آماره}$ ، برای ورزشکاران  $0/065 = \text{سطح معنی داری}$ ،  $0/102 = \text{آماره}$ ، برای غیر ورزشکاران  $0/200 = \text{سطح معنی داری}$ ،  $0/084 = \text{آماره}$ ). شرط همسانی واریانس‌ها با استفاده از آزمون برابری واریانس خطای لوین بررسی شد. با توجه به معنی دار نبودن مقدار  $F$  به دست آمده ( $0/229 = \text{سطح معنی داری}$   $F=1/468$ ) مفروضه همسانی واریانس‌ها تأیید شد؛ بنابراین نتایج تحلیل واریانس در ادامه ارائه می‌شوند.

جدول ۲. تحلیل واریانس دوعاملی تک متغیری برای حرمت خود با توجه به جنسیت

اندازه اثر	سطح معنی داری	F	میانگین مربعات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	
گروه (ورزشکار/ غیر ورزشکار)	0/0005	26/59	915/79	1	915/79	
جنس (مرد/زن)	0/59	0/29	10/03	1	10/029	
گروه* جنس	0/18	1/81	62/21	1	62/210	
خطا			34/44	160	5510/89	
کل				163	6620/56	

جدول ۲ نشان می‌دهد که بین افراد ورزشکار و غیر ورزشکار، در متغیر حرمت خود تفاوت معناداری وجود دارد؛ اما در مقایسه جنسیتی تفاوتی مشاهده نشد. با مراجعه به مقادیر میانگین‌ها درمی‌یابیم این تفاوت به علت بالاتر بودن حرمت خود در گروه ورزشکار است. بررسی تعامل گروه با جنسیت نشان می‌دهد که بین زنان و مردان ورزشکار در مقایسه با زنان و مردان غیر ورزشکار در متغیر حرمت خود تفاوت معناداری وجود ندارد ( $P < 0/05$ ).

به منظور بررسی معنی‌داری تفاوت‌های مشاهده‌شده در میانگین‌های منبع کنترل به دلیل وجود دو متغیر مستقل (دو گروه، گروه اول ورزشکار و غیر ورزشکار و گروه دوم جنس) و یک متغیر وابسته (منبع کنترل) از آزمون تحلیل واریانس دو عاملی تک متغیره استفاده شد. آزمون‌های مقدماتی جهت برقراری مفروضه‌های تحلیل واریانس دو عاملی صورت گرفت. مفروضه نرمال بودن توزیع حرمت خود در گروه‌های پژوهش با استفاده از آزمون کولموگروف-اسمیرنف تأیید شد (برای زنان  $0/05 = \text{سطح معنی‌داری}$ ،  $0/20 = \text{آماره}$ ، برای مردان  $0/20 = \text{سطح معنی‌داری}$ ،  $0/83 = \text{آماره}$ ، برای ورزشکاران  $0/07 = \text{سطح معنی‌داری}$ ،  $0/09 = \text{آماره}$ ، برای غیر ورزشکاران،  $0/81 = \text{سطح معنی‌داری}$ ،  $0/98 = \text{آماره}$ ). شرط همسانی واریانس‌ها با استفاده از آزمون برابری واریانس خطای لوین بررسی شد. با توجه به معنی‌دار نبودن مقدار  $F$  به دست آمده ( $0/21 = \text{سطح معنی‌داری}$ ،  $F=1/383$ ) مفروضه همسانی واریانس‌ها تأیید شد؛ بنابراین نتایج تحلیل واریانس در ادامه ارائه می‌شوند.

جدول ۳. تحلیل واریانس دو عاملی تک متغیری برای منبع کنترل با توجه به جنسیت

اندازه اثر	سطح معنی‌داری	F	میانگین مربعات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	
0/37	0/0005	95/63	144/26	1	1446/26	گروه (ورزشکار/ غیر ورزشکار)
0/12	0/0005	20/85	315/26	1	315/26	جنس (مرد/زن)
0/01	0/0005	16/89	255/49	1	255/49	گروه* جنس
			15/12	160	2419/69	خطا
				163	4358/85	کل

جدول ۳ نشان می‌دهد که بین زنان و مردان و همچنین بین افراد ورزشکار و غیر ورزشکار، در متغیر منبع کنترل تفاوت معناداری وجود دارد. با مراجعه به مقادیر میانگین‌ها درمی‌یابیم این تفاوت به علت بالاتر بودن نمره منبع کنترل در مردان نسبت به زنان و غیر ورزشکاران نسبت به ورزشکاران است. بررسی تعامل گروه با جنسیت

نشان می‌دهد که بین زنان و مردان ورزشکار در مقایسه با زنان و مردان غیر ورزشکار در متغیر منبع کنترل تفاوت معناداری وجود دارد که بررسی مقادیر میانگین‌ها روشن می‌کند که نمره منبع کنترل مردان غیر ورزشکار هم از مردان ورزشکار و هم از زنان ورزشکار بالاتر است همچنین نمره منبع کنترل زنان غیر ورزشکار هم از زنان ورزشکار و هم از مردان ورزشکار بالاتر است  $(P < 0/05)$ .

به‌منظور بررسی معنی‌داری تفاوت‌های مشاهده‌شده در میانگین‌های کمال‌گرایی مثبت و منفی به دلیل وجود دو متغیر مستقل (دو گروه، گروه اول ورزشکار و غیر ورزشکار و گروه دوم جنس) و دو متغیر وابسته (کمال‌گرایی مثبت و کمال‌گرایی منفی) از آزمون تحلیل واریانس دوعاملی چند متغیره استفاده شد. آزمون‌های مقدماتی جهت برقراری مفروضه‌های تحلیل واریانس دوعاملی صورت گرفت. مفروضه نرمال بودن توزیع حرمت خود در گروه‌های پژوهش با استفاده از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف تأیید شد (کمال‌گرایی مثبت برای زنان  $= 0/200$  سطح معنی‌داری،  $= 0/051$  آماره برای مردان  $= 0/065$  سطح معنی‌داری  $= 0/092$  آماره، برای ورزشکاران  $= 0/200$  سطح معنی‌داری،  $= 0/071$  آماره، برای غیر ورزشکاران  $= 0/200$  سطح معنی‌داری،  $= 0/067$  آماره و کمال‌گرایی منفی برای زنان  $= 0/200$  سطح معنی‌داری،  $= 0/070$  آماره، برای مردان  $= 0/096$  سطح معنی‌داری،  $= 0/098$  آماره، برای ورزشکاران  $= 0/073$  سطح معنی‌داری،  $= 0/089$  آماره، برای غیر ورزشکاران  $= 0/200$  سطح معنی‌داری،  $= 0/079$  آماره). شرط همسانی واریانس‌ها با استفاده از آزمون برابری واریانس خطای لوین بررسی شد. با توجه به معنی‌دار نبودن مقادیر  $F$  به دست آمده (کمال‌گرایی مثبت  $= 0/515$  سطح معنی‌داری،  $F = 0/766$ ، کمال‌گرایی منفی  $= 0/116$  سطح معنی‌داری،  $F = 2/003$ ) مفروضه همسانی واریانس‌ها تأیید شد. معنادار نبودن آماره‌ام باکس مفروضه همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس را تأیید کرد ( $= 0/089$  سطح معنی‌داری،  $F = 1/695$ ،  $F = 15/626$  ام باکس)؛ بنابراین نتایج تحلیل واریانس در ادامه ارائه می‌شوند.

جدول ۴. تحلیل واریانس دوعاملی چند متغیری برای کمال‌گرایی با توجه به جنسیت

اندازه اثر	سطح معنی‌داری	F	میانگین مربعات	درجه آزادی	مجموع مجذورات		
۰/۰۰	۰/۵۸	۰/۳۶	۱۸/۴۷	۱	۱۸/۴۷	کمال‌گرایی مثبت	گروه (ورزشکار/ غیر ورزشکار)
۰/۰۰	۰/۷۷	۰/۰۹	۶/۴۴	۱	۶/۴۴	کمال‌گرایی منفی	
۰/۰۱	۰/۱۵	۲/۰۵	۱۲۰/۴۷	۱	۱۲۰/۴۷	کمال‌گرایی مثبت	جنس (مرد/زن)
۰/۰۲	۰/۱۲	۲/۴۴	۱۷۷/۰۸	۱	۱۷۷/۰۸	کمال‌گرایی منفی	
۰/۰۰	۰/۲۵	۱/۳۳	۷۸/۲۴	۱	۷۸/۲۴	کمال‌گرایی مثبت	گروه* جنس
۰/۰۱	۰/۴۴	۰/۵۹	۴۲/۷۳	۱	۴۲/۷۳	کمال‌گرایی منفی	
			۵۸/۷۲	۱۶۰	۹۳۹۵/۶۷	کمال‌گرایی مثبت	خطا
			۷۲/۴۹	۱۶۰	۱۱۵۹۹/۰۳	کمال‌گرایی منفی	
				۱۶۳	۹۶۵۶/۰۲	کمال‌گرایی مثبت	کل
				۱۶۳	۱۱۸۳۵/۱۶	کمال‌گرایی منفی	

جدول ۴ نشان می‌دهد که بین زنان و مردان و همچنین افراد ورزشکار و غیر ورزشکار، در متغیرهای کمال‌گرایی مثبت و کمال‌گرایی منفی تفاوت معناداری وجود ندارد. بررسی تعامل گروه با جنسیت نیز تفاوت معناداری را در هیچ‌یک از کمال‌گرایی‌های مثبت و منفی نشان نداد ( $P < ۰/۰۵$ ).

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر به منظور بررسی تفاوت بین زنان و مردان ورزشکار در متغیرهای عزت‌نفس، منبع کنترل و کمال‌گرایی انجام شد. نتایج به دست آمده نشان داد که افراد ورزشکار و غیر ورزشکار در متغیر حرمت خود با یکدیگر تفاوت معنادار دارند؛ اما جنسیت نقشی در این تفاوت بر عهده نداشت. مراجعه به مقادیر میانگین‌ها نشان می‌دهد که این تفاوت به علت بالاتر بودن حرمت خود زنان و مردان ورزشکار در مقایسه با زنان و مردان غیر ورزشکار است. این یافته با پژوهش‌های (گریفین و کربی<sup>۱</sup>،

۲۰۰۷؛ مارش<sup>۱</sup>، ۱۹۹۵؛ حمایت‌طلب و همکاران، ۱۳۸۲؛ خورند، ۱۳۸۳؛ غفاری و همکاران، ۱۳۸۶) که نشان دادند بین حرمت خود ورزشکاران و غیر ورزشکاران تفاوت معناداری وجود دارد به طوری که ورزشکاران از حرمت خود بیشتری نسبت به غیر ورزشکاران برخوردارند همسو است. در تبیین این یافته به نظر می‌رسد که ورزشکاران به علت تصویر بدنی<sup>۲</sup> بهتری که در نتیجه تمرینات ورزشی منظم کسب کرده‌اند مورد توجه همسالان و سایر افراد مهم زندگی‌شان قرار می‌گیرند (جان جتوویک، ۱۹۹۶، اوپاسیک<sup>۳</sup>، ۱۹۹۵ نقل از پاووسییک، جوکسیموویک و جانجتوویک<sup>۴</sup>، ۲۰۰۶) از حرمت خود بالاتری برخوردارند. ضمن اینکه ورزشکاران پژوهش حاضر از آنجاکه از دوران کودکی شروع به تمرین و آموزش مهارت‌های لازم کرده‌اند از بازخوردهای مثبت<sup>۵</sup> خانواده، معلمان، مربیان و سایر روابط اجتماعی برخوردار بودند که این عوامل موجب افزایش اعتماد به نفس در دانشجویان ورزشکار در مقایسه با دانشجویان غیر ورزشکار شده است.

همچنین نتایج به دست آمده نشان داد که بین افراد ورزشکار و غیر ورزشکار در متغیر منبع کنترل تفاوت معنادار وجود دارد. مراجعه به مقادیر میانگین‌ها نشان می‌دهد که این تفاوت به علت پایین‌تر بودن نمره این متغیر در مردان و زنان ورزشکار نسبت به مردان و زنان غیر ورزشکار است. از آنجایی که پایین‌تر بودن نمره در این متغیر نشان‌دهنده درونی‌تر بودن منبع کنترل است بنابراین می‌توان گفت که افراد ورزشکار منبع کنترلشان درونی‌تر از افراد غیر ورزشکار است. این یافته با پژوهش‌های سیدهو و آرورا (۲۰۱۷)، چوک و همکاران (۲۰۱۲) و سمایی و همکاران (۲۰۱۲) همخوان است. در تعامل گروه با جنسیت نیز منبع کنترل معنادار بود و علت آن پایین‌تر بودن نمره منبع کنترل زنان غیر ورزشکار در مقایسه با مردان غیر ورزشکار بود، یعنی زنان غیر

- 
1. Marsh & et al
  2. body image
  3. Janjetovic & Opacic
  4. Pavisic, Joksimovic & Janjetovic
  5. positive feed back

ورزشکار منبع کنترل درونی‌تری از مردان غیر ورزشکار داشتند. منبع کنترل زنان و مردان ورزشکار تفاوتی با هم نداشت.

در تبیین تفاوت معنادار منبع کنترل دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار می‌توان به نظر لوینسون (۱۹۷۳) استناد کرد که معتقد بود جهت‌گیری درونی، انگیزش فرد برای تداوم در یک فعالیت را افزایش می‌دهد درحالی‌که جهت‌گیری بیرونی اراده فرد برای ماندن در فعالیتی که احساس می‌کند توانایی کمی برای نفوذ در آن دارد را کاهش می‌دهد، بنابراین منبع کنترل درونی می‌تواند به موفقیت‌های ورزشی کمک کند. پژوهش‌های مربوط به منبع کنترل و هدف‌گذاری (مانند لاک و لاتهام، ۱۹۹۰) نیز نشان داده‌اند که بین دشواری هدف و عملکرد برای رسیدن به آن با منبع کنترل درونی رابطه مثبت وجود دارد. همچنین می‌توان بیان داشت از آنجاکه در این مطالعه حرمت خود در ورزشکاران بالاتر از غیر ورزشکاران بوده و نتایج بسیاری از پژوهش‌ها نشان‌دهنده رابطه معنادار بین منبع کنترل و حرمت خود است (سوئینی<sup>۱</sup>، ۱۹۹۲). همچنین مطالعات بسیاری نشان داده‌اند که حرمت خود بالا با منبع کنترل درونی، یا اطمینان از این‌که فعالیت‌های فرد، پیامدهای زندگی او را تعیین می‌کنند، قویاً در ارتباط است (دلونگیز<sup>۲</sup> و همکاران، ۱۹۸۸؛ لو<sup>۳</sup>، ۲۰۰۲؛ پتری و راترام<sup>۴</sup>، ۱۹۸۲؛ ویشمن و کاون<sup>۵</sup>، ۱۹۹۳؛ به نقل از پرواسنرو همکاران، ۲۰۰۵؛ رحیمی و بانیانی، ۱۳۸۱). با توجه به ارتباط فوق‌پس می‌توان انتظار داشت که ورزشکاران در مقایسه با غیر ورزشکاران از منبع کنترل درونی‌تری برخوردار باشند. همچنین به نظر می‌رسد که دانشجویان ورزشکار در رقابت‌ها و عملکردهای ورزشی با شکست مواجه شدند و برای موفقیت در سایر موقعیت‌های ورزشی، نتایج را به نحوه فعالیت خودشان نسبت می‌دهند و این باور را به سایر موقعیت‌های زندگی نیز تعمیم می‌دهند درحالی‌که دانشجویان غیر ورزشکار

- 
1. Swinny
  2. Delongis
  3. Lo
  4. Petrie & Rotherram
  5. Wishman & Kown

چنین موقعیت‌هایی را کمتر تجربه کرده‌اند بنابراین دانشجویان ورزشکار از منبع کنترل درونی‌تری نسبت به دانشجویان غیر ورزشکار برخوردارند. در واقع موفقیت در فعالیت‌های ورزشی و بازخورد مطلوب<sup>۱</sup> در ورزشکاران جوان مربوط به منبع کنترل درونی است که ارتباط معناداری با باورهای خودکارآمدی<sup>۲</sup> و حرمت خود دارد. از طرفی می‌توان به نقش مربیان ورزشی در بالا بردن حرمت خود با تأکید بر مجموعه‌ای از اهداف عملکردی خاص و تمرکز بر بالا بردن مهارت‌ها و نه صرفاً برنده شدن در موقعیت ورزشی اشاره کرد که موجب تقویت منبع کنترل درونی نیز می‌گردند (پاویسیک، جوکسیموویک و جانجتوویک<sup>۳</sup>، ۲۰۰۶).

در این مطالعه منبع کنترل زنان غیر ورزشکار دانشجویان درونی‌تر از مردان غیر ورزشکار دانشجویان بود. این یافته با نتایج حاصل از پژوهش‌هایی از قبیل مک فرسون و مارتین (۲۰۱۷) رودریگز-مارین و انگلیس (۲۰۱۱) و سوارز-آلوارز-پدروزا، گارسیا-کوئتو و مونیز (۲۰۱۶) که همگی منبع کنترل زنان را در مقایسه با مردان درونی‌تر یافتند هم‌خوان است؛ اما با پژوهش‌های دیگری همچون مطالعات حیدر و ناعیم (۲۰۱۳) زایدی و محسین (۲۰۱۳) و مونترز-هیدالگو و توماس-سابادو (۲۰۱۶) که نشان دادند زنان پیامدهای رفتارشان را به عوامل خارج از کنترلشان همچون خوش‌شانسی، سرنوشت و یا دخالت دیگران نسبت داده درحالی‌که مردان منبع کنترل درونی نشان دادند ناهم‌خوان است. علاوه بر این با دسته دیگری از پژوهش‌ها مانند مطالعه ساگون و دکارولی (۲۰۱۴) که تفاوتی بین منبع کنترل زنان و مردان به دست نیاوردند نیز ناهم‌خوان محسوب می‌شود.

به نظر می‌رسد دلیل این تناقضات در نتایج به علت تفاوت در نظریه‌های پایه مطالعات و ابزارهای اندازه‌گیری باشد. راتر (۱۹۶۶) منبع کنترل را به‌عنوان یک سازه تک‌بعدی معرفی کرد اما لف کورت، ون بایر، وار و کاکس (۱۹۷۹) منبع کنترل را یک

- 
1. favorable feed back
  2. self-efficacy beliefs
  3. Pavisic, Joksimovic & Janjetovic

سازه چندبعدي دانستند بنابراین مطالعات مبتنی بر این نظریه، تفاوت بین زنان و مردان را بر اساس ابعاد منبع کنترل درونی و بیرونی مورد مطالعه قرار می‌دهند و نتایجی متفاوت با مطالعاتی که بر اساس نظریه راتر مبنی بر تک‌بعدي بودن منبع کنترل درونی و بیرونی انجام می‌گیرند به دست می‌دهند. به‌عنوان مثال پژوهش‌های صورت گرفته بر اساس چندبعدي بودن منبع کنترل نشان داده‌اند که زنان سطوح بالاتر منبع کنترل بیرونی را در ابعاد مربوط به سرنوشت روابط بین فردی نشان می‌دهند (به‌عنوان مثال جورادو-گارسیا، گوئدا-دلگادو، رامیرز-للانز، مونداکا-فرناندز و بناویدز-پاندو، ۲۰۱۷، مونتز-هیدالگو و توماس-سابادو، ۲۰۱۶، زایدی و محسین، ۲۰۱۳) و مردان سطوح بالاتر منبع کنترل بیرونی را در ابعاد خوش‌شانسی (جورادو-گارسیا و همکاران، ۲۰۱۷، رودریگز-مارین و انگلیس، ۲۰۱۱، سوارز-آلوارز پدروزا، گارسیا-کوئتو و مونیز، ۲۰۱۶) و روابط بین فردی (جورادو-گارسیا و همکاران، ۲۰۱۷) نشان می‌دهند.

علاوه بر این، یافته‌های پژوهش نشان داد که بین ورزشکاران و غیر ورزشکاران در متغیر کمال‌گرایی تفاوت معناداری وجود ندارد. همان‌طور که پژوهش‌ها (گالوسی، ۲۰۰۸) نشان داد، کمال‌گرایی در ورزشکاران عمدتاً ساختاری سالم و بهنجار دارد به‌طوری‌که آن‌ها در این سازوکار توجه خود را از رفتار پرخاشگرانه و عصبانیت به پشتکار و تلاش تغییر می‌دهند و کمتر به جنبه‌های نگران‌کننده توجه می‌کنند تا بتوانند ابعاد منطقی و موقعیت‌های ورزشی را به‌خوبی درک کنند، به نظر می‌رسد که دانشجویان غیر ورزشکار از طریق موفقیت‌های تحصیلی خود به کمال‌گرایی مثبت رسیده‌اند. چنانچه در پژوهش اوکانر، راسموسن و هوتن<sup>۱</sup> (۲۰۱۰) بسیاری از دانشجویان تمایلات کمال‌گرایانه نشان می‌دهند و استانداردهای چشم‌گیری برای خود قرار می‌دهند و اغلب آنان کمال‌گرایی را به‌عنوان خصیصه مثبت می‌شناسند که موجب تلاش بیشتر می‌شود، از آنجاکه دانشگاه‌ها محیط‌هایی به‌شدت ارزشیابی‌کننده هستند و دانشجویان مدام با آزمون تکلیف و امتحان مواجه می‌شوند و شایستگی آنان ارزشیابی

می‌شود. از این‌رو مسئله‌ای که ممکن است در شرایط ارزشیابی محقق شود، همان کمال‌گرایی است پس انتظار می‌رود که بین دانشجویان ورزشکار و دانشجوی غیر ورزشکار در این متغیر تفاوت معناداری وجود نداشته باشد.

عدم تفکیک ورزشکاران از لحاظ نوع ورزش (فردی و گروهی) و همچنین در نظر نگرفتن رشته ورزشی و سابقه ورزشی از محدودیت‌های پژوهش حاضر محسوب می‌گردد. پیشنهاد می‌گردد موارد فوق در پژوهش‌های آتی مورد توجه قرار گیرند. همچنین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی سازه منبع کنترل چندبعدی در نظر گرفته شده و پژوهش جهت مقایسه و تعمیم بهتر نتایج تکرار شود.

### منابع

- ابوالقاسمی، عباس و نریمانی، محمد. (۱۳۸۴). *آزمون‌های روان‌شناختی*. چاپ اول. تهران: باغ رضوان.
- بشارت، محمد علی. (۱۳۸۲). قابلیت اعتماد و اعتبار مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی. *مجله علوم روان‌شناختی*، ۸، ۳۵۹-۳۶۶.
- بشارت، محمد علی. (۱۳۸۳). بررسی رابطه کمال‌گرایی و حرمت خود در دانش‌آموزان پیش‌دانشگاهی. *فصلنامه روان‌شناسان ایرانی*، ۱(۱)، ۲۱-۳۰.
- برومند، مهدی. (۱۳۸۰). *بررسی عملی بودن اعتبار و روایی و هنجاریابی آزمون عزت‌نفس کوپر اسمیت در شهرستان اسلام‌شهر*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشکده روان‌شناسی و علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز.
- حاجلو، نادر؛ صبحی قراملکی، ناصر و محمدی، عیسی. (۱۳۹۲). تأثیر کمال‌گرایی بر روی تجربه غرور و عزت‌نفس. *مجله علوم رفتاری*، ۷، ۲، ۱۰۸-۱۰۱.
- حمایت‌طلب، رسول؛ بزازان، صدیقه و لحمی، ریحانه. (۱۳۸۲). مقایسه میزان شادکامی و سلامت روانی دانشجویان دختر ورزشکار با غیر ورزشکار دانشگاه‌های تهران و پیام نور. *حرکت*، ۱۸، ۱۴۰-۱۳۱.
- خورد، محمد تقی. (۱۳۸۳). مقایسه حرمت خود دانشجویان دختر ورزشکار با غیر ورزشکار، دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی. *حرکت*، ۲۱، ۱۷۴-۱۶۱.

- رحیمی بانیانی، ع. (۱۳۸۱). مقایسه حرمت خود و مرکز کنترل دانش‌آموزان شرکت کننده و غیر شرکت کننده در برنامه‌های اوقات فراغت کانون‌های ورزشی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خوراسگان
- غفاری، فاطمه؛ فتوکیان، زهرا و مظلوم، سید رضا. (۱۳۸۶). تأثیر برنامه ورزشی منظم گروهی بر حرمت خود دانشجویان پرستاری. *مجله علوم پزشکی بابل*، ۹(۱)، ۵۷-۵۲.
- فرخی، احمد؛ متشرعی، ابراهیم؛ زیدآبادی، رسول؛ آقاسی، سمیرا و پارسا، غلامرضا. (۱۳۹۲). تعیین روایی و اعتبار نسخه فارسی کمال‌گرایی ورزشی در جامعه ورزشکاران ایران. *رشد یادگیری حرکتی ورزشی*، ۱۱، ۷۶-۵۵.
- کوزه چیان، هاشم؛ نوروزی سید حسینی، رسول و مرادی، حدیث. (۱۳۹۱). مقایسه حرمت خود و رضایت از زندگی دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه تربیت مدرس. *مطالعه مدیریت ورزشی*، ۱۴، ۷۶-۶۱.
- Armstrong, L., Phillips, J., & Saling, L. (2000). Potential determinants of heavier internet usage. *International Journal of Human-Computer Studies*, 53, 537-550.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. K., Krueger, J. I., & Vohs, K. D., (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychology Science Public Interest*, 4, 1-44.
- Besser, A., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2010). Perfectionistic self-presentation and trait perfectionism in social problem-solving ability and depressive symptoms. *Journal of Applied Social Psychology*, 40(8), 2121-2154.
- Certel, Z., Aksoy, D., Caliskan, E., Lapa, T. Y., Ozcelik, M. A., & Celik, G. (2013). Research on Self-esteem in Decision Making and Decision-making Styles in Taekwondo Athletes. *Journal of Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 93, 1971-1975.
- Chang, E. C., Sanna, L. L., Chang, R., & Bodem, M. R. (2008). A preliminary look at loneliness as a moderator of the link between perfectionism and depressive and anxious symptoms in college students: Does being lonely make perfectionistic strivings more distressing? *Behaviour Research and Therapy*, 46, 877-886.
- Chugh, G. D., Kalw, R. K., & Jha, P. C. (2012). Locus of control of cricket players. *SPORT - Science & Practice*, 2(5), 29-38.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: Freeman.

- Enns, M. W., Cox, B. J., & Clara, I. (2002). Adaptive and maladaptive perfectionism: Developmental origins and association with depression proneness. *Personality and Individual Differences*, 33, 921-935.
- Eren, E. (2006). *Örgütsel Davran ve Yönetim Psikolojisi*. Istanbul: Beta BasımYayın.
- Eum, K., & Rice, K. G. (2010). Test anxiety, perfectionism, goal orientation, and academic performance. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24(2), 167-178.
- Gallucci, N. T. (2008). *Sport psychology: Performance enhancement, performance inhibition, individuals, and teams*. New York, NY: Psychology Press.
- Gasic Pavisic, S., Jaksimovic, S., & Janjetovic, D. (2006). General self-esteem and locus of control of young sportsmen. *Institute for Educational Research, Belgrade*, 38(2), 385-400.
- Griffin, M. & Kirby, SH. (2007). The Effect of Gender in Improving Body Image and Self Esteem. *Journal of Sport Psychology*, 9(32), 83-92.
- Haidar, I. Z. & Naeem, M. M. (2013). Locus of Control in Graduation Students. *International Journal of Psychological Research*, 6(1), 15-20.
- Jurado-Garcia, P. J., Gueda-Delgado, J. C., Ramirez-Llanes, L., Mondaca-Fenandez, F., & Benavides-Pando, E.V. (2017). Locus of Control in Mexican University Students Comparisons by Gender. *European Scientific Journal*, 13(2), 2235-242.
- Kearns, H., Forbes, A., & Gardiner, M. (2007). A cognitive behavioural coaching intervention for the treatment of perfectionism and self-handicapping in a non-clinical population. *Behaviour Change*, 24(3), 157-172.
- Lefcourt, H. M., Von Baeyer, C. L., Ware, E. E. y. & Cox, D. J. (1979). The multidimensional-multi attributional causality scale: The development of a goal specific locus of control scale. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue comediennne des sciences du comportement*, 11(4), 286.
- Levenson, H. (1973). Multidimensional locus of control in psychiatric patients. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 4, 397-404.
- Locke, E. A. & Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting and task performance*. Upper Saddle River, New Jersey: Prentice Hall.
- Longbottom, J. L., Grove, J. R., & Dimmock, J. A. (2012). Trait Perfectionism, Self-determination, and Self-presentation Processes in Relation to Exercise Behavior. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(2), 224-235. doi: 10.1016/j.psychsport.2011.11.003.

- McPherson, A. & Martin, C. R. (2017). Are there gender differences in locus of control specific to alcohol dependence? *Journal of Clinical Nursing*, 26(1-2), 258-265.
- Montes-Hidalgo, J. y. & Tomás-Sábado, J. (2016). Autoestima, resiliencia, locus de control y riesgo suicida en estudiantes de enfermería. *Enfermería Clínica*, 26(5). 248-252.
- Mutlu, T., Balbag, Z., & Cemerik, F. (2010). The role of self-esteem, locus of control and big five personality traits in predicting hopelessness. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 9, 1788–1792.
- Ng, T. W. H., Sorensen, K. L., & Eby, T. I. (2006). Locus of control at work: a Meta-analysis. *Journal of organizational Behaviour*, 27(8), 1057-1087.
- Nowicki, S., & Strickland, B. R. (1973). A locus of control scale for children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 40(1), 148-154.
- O'Connor, R. C., Rasmussen, S., & Hawton, K. (2010). Predicting Depression, Anxiety and Self-harm in Adolescents: The role of Perfectionism and Acute Life Stress. *Behaviour Research and Therapy*, 48(1), 52-59. doi: 10.1016/j.brat.2009.09.008
- Pruessner, J. C., Baldwin, M. W., Dedovic, K., Renwick, R., Mahani, N. K., Lord, C., Meaney, M., & Lupien, S. (2005). Self-esteem, locus of control, hippocampal volume, and cortisol regulation in young and old adulthood. *NeuroImage*, 28, 815 – 826.
- Rodríguez-Marín, J. y. & Inglés, C. J. (2011). Diferencias de sexo y curso en autoatribuciones académicas de estudiantes universitarios. *Revista Mexicana de Psicología*, 28(2), 173-181.
- Saadat, M., Ghasemzadeh, A., Karami, S., & Soleimani, M. (2012). Relationship between self-esteem and locus of control in Iranian University students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 31, 530-535.
- Sagone, E. & De Caroli, M. E. (2014). Locus of control and academic self-efficacy in university students: the effects of Self-concepts. *Journal of Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 114, 222 – 228.
- Sagone, E. y. & De Caroli, M. E. (2014). Locus of control and academic self-efficacy in university students: the effects of self-concepts. *Social and Behavioral Sciences*, 114, 222-228.
- Samaei, L., Nobakht Ramezani, Z., & Hosseini Semnani, A. S. (2012). Relationship between locus of control (internal-external) and a feeling of the loneliness between athletic and non-athletic girl. *European Journal of Experimental Biology*, 2(5), 1862-1867.

- Sidhu, A. & Arora, A. K. (2017). A study of passion and locus of control among athletes and non-athletes. *International Journal of Yoga, Physiotherapy and Physical Education*, 2(5), 222-223.
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Chen, S., Saklofske, D. H., Mushquash, Ch., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2017). The perniciousness of perfectionism: A meta-analytic review of the perfectionism–suicide relationship. *Journal of Personality*, 1-27. 10.1111/jopy.12333.
- Suárez-Álvarez, J., Pedrosa, I., García-Cueto, E. y. & Muñiz, J. (2016). Locus of control revisited: development of a new bi-dimensional measure. *Anales de psicología*, 32(2), 578-586.
- Swinny, J. E. (1992). Self- esteem, Locus of control and perceived health statues in African-American with cancer. The University of Texas, *AZ STIN*, 48(22), 118-123.
- Terry-Short, L. A., Owe, R. G., Slade, P. D., & Dewey, M. E. (1995). Positive and Negative Perfectionism Scale. *Personality and Individual Differences*, 18, 663-668.
- Watson, J. C. (2016). The Effect of Athletic Identity and Locus of Control on the Stress Perceptions of Community College Student-Athletes. *Community College Journal of Research and Practice*, 40 (9), 729-738.
- Zaidi, I. H. y. & Mohsin, M. N. (2013). Locus of Control in Graduation Students. *International Journal of Psychological Research*, 6(1), 15-20.