

# بررسی رابطه بین شادکامی و کمال‌گرایی در دانشجویان دختر و پسر مؤسسه آموزش عالی جهاد دانشگاهی خوزستان

حمید تمیمی پور<sup>۱\*</sup>

۱. عضو هیئت‌علمی، آموزش عالی جهاد دانشگاهی، خوزستان، ایران. (نویسنده مسئول)

مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره دوم، شماره یازدهم، شهریورماه ۱۳۹۶، صفحات ۷۸-۸۴

## چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه بین شادکامی و کمال‌گرایی در دانشجویان دختر و پسر مؤسسه آموزش عالی جهاد دانشگاهی خوزستان بود. فرضیه اصلی عبارت بود از این‌که بین شادکامی و کمال‌گرایی دانشجویان دختر و پسر مؤسسه آموزش عالی جهاد دانشگاهی رابطه معناداری وجود دارد. آزمودنی‌های تحقیق شامل، ۱۰۰ دانشجو (۵۰ دختر و ۵۰ پسر) بود به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده از بین دانشجویان مؤسسه آموزش عالی جهاد دانشگاهی خوزستان انتخاب شدند. طرح پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی است و برای سنجش متغیرها، از پرسشنامه شادکامی آکسفورد و مقیاس کمال‌گرایی ... به‌عنوان ابزار پژوهش استفاده شد. نتایج حاصل از روش ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین شادکامی و کمال‌گرایی رابطه معنی‌داری وجود دارد. **واژه‌های کلیدی:** شادکامی، کمال‌گرایی، دانشجویان

## مقدمه

شادکامی ذهنی عبارت است از «ارزیابی شناختی و هیجانی فرد از زندگی‌اش» این ارزیابی از یک سو واکنش‌های هیجانی به حوادث و از سوی دیگر قضاوت‌های شناختی در مورد رضایت و به سرانجام رساندن وظیفه را دربر می‌گیرد؛ بنابراین شادکامی ذهنی مفهوم وسیعی است که تجربه هیجان‌های مطلوب، سطوح پایین هیجان‌های منفی و رضایت بالا از زندگی را دربر می‌گیرد (استوارت<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۰). شادکامی به‌عنوان یک احساس رضایت و خشنودی تعریف می‌شود و هنگامی ایجاد می‌شود که همه نیازهای جسمانی، روان‌شناختی، عقلانی و معنوی فرد ارضاء شده باشد، شادکامی داشتن هدف و معنا در زندگی است (دینر<sup>۲</sup>، ۲۰۰۳).

کمال‌گرایی یکی از ویژگی‌های شخصیتی است. مهم‌ترین مشخصه کمال‌گرایی داشتن اهداف بلندپروازانه، جاه‌طلبانه، مهم و غیرقابل‌وصول و تلاش افراطی برای رسیدن به این اهداف است. انگیزه کمال و تأثیر آن بر رفتار انسان در طول تاریخ به‌صورت همه‌جانبه و گسترده‌ای توسط روانشناسان به‌ویژه نظریه‌پردازان رویکرد روانکاوی مورد بحث قرار گرفته است. در این دیدگاه کمال‌گرایی با پیامدهای منفی مختلفی همچون احساس شکست، احساس گناه، بی‌تصمیمی و اختلال‌های شخصیت ارتباط دارد. نظریه‌های مایرز در مورد تعامل شادکامی و افسردگی و چگونگی کیفیت رابطه بین دو بعد عاطفی هست. تحقیقات نشان داده که شادکامی تنها متضاد افسردگی نیست. این مسئله با احساس رایج در مورد شادکامی همخوان است. رابینز<sup>۳</sup> شادکامی را متغیری می‌داند که پایه‌های زیست‌شناختی دارد و در اثر عوامل موقعیتی و محیطی ایجاد می‌شود. او همچنین معتقد است که شادکامی تنها به عوامل درونی بستگی ندارد، عوامل خارجی و محیطی نیز در میزان شادکامی نقش دارند به‌عبارت‌دیگر اساس وراثت در شناخت شادکامی نقش کمی را بر عهده دارد و عوامل روان‌شناختی فقط قسمتی از این تفاوت‌ها را نشان می‌دهد پس به عقیده رابینز شادکامی نتیجه عوامل خارجی و محیطی است که سهم بیشتری از وراثت دارد (رضازاده، ۱۳۷۶). آدلر (۱۹۳۷) انگیزش انسان را برحسب انتظارات آینده می‌داند وی مدعی بود که ما نمی‌توانیم به غرایز یا تکانه‌های اولیه به‌عنوان اصل توجیهی دست‌یابیم. تنها هدف نهایی برتری یا کمال می‌تواند شخصیت و رفتار را تعیین کند. از دید او، هدف نهایی برتری یا کمال است، ولی تلاش برای دستیابی به آن در شکل روان رنجور با گرایش به قدرت و کنترل دیگران خودنمایی کند، ولی در شکل بهنجار می‌تواند به گونه نیروی محرکه‌ای برای تلاش و کوشش به‌سوی اتحاد و کمال باشد (شولتز، ۱۳۷۷). پرلز<sup>۴</sup> معتقد بود وضعیت‌های ناتمام یا گشتالت‌های ناقص، سائق انسان را معین می‌کنند. او می‌گوید: هر موجود زنده‌ای به تمامیت و کمال خواهی گرایش دارد. هر چیزی که این گشتالت (به کمال گرائیدن) را بازدارد یا بگسلد، برای موجود زنده زیان‌آور است و به وضعیت ناتمام می‌انجامد که بی‌تردید نیازمند به پایان رساندن (تمام کامل شدن) است.

1 .....  
 2 .....  
 3 .....  
 4 .....  
 .....

کیانی و همکاران (۱۳۹۰) در پژوهشی با عنوان رابطه بین سلامت روان و شادکامی در بین ورزشکاران و غیر ورزشکاران پرداختند، نتایج نشان داد که شادکامی در بین افراد ورزشکار بیشتر از افراد غیر ورزشکار است، همچنین رابطه بین سلامت روان و شادکامی مثبت و در سطح ۰/۰۱ معنادار می‌باشد. اوزتوک و ماتلو<sup>۱</sup> (۲۰۱۰) در مطالعه خود رابطه بین سبک‌های دل‌بستگی، بهزیستی روانی، شادکامی و اضطراب اجتماعی را در بین دانشجویان مورد بررسی قرار دادند، نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که سبک دل‌بستگی ایمن با شادکامی و بهزیستی روان رابطه مثبت و معنادار اما با اضطراب اجتماعی همبستگی کفیف مشاهده شد، از دیگر نتایج این پژوهش این بود که شادکامی و سبک دل‌بستگی ایمن حدود ۰/۲۷ از واریانس بهزیستی روان را تبیین می‌کنند، همچنین نتایج نشان داد که سبک دل‌بستگی اجتنابی و پریشان با اضطراب اجتماعی رابطه مثبت و با شادکامی و بهزیستی روان رابطه منفی دارند.

### روش پژوهش

جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان دختر و پسر مؤسسه آموزش عالی جهاد دانشگاهی خوزستان می‌باشد. نمونه پژوهش شامل ۱۰۰ دانشجو (۵۰ دختر و ۵۰ پسر) بودند که در مؤسسه آموزش عالی جهاد دانشگاهی خوزستان مشغول به تحصیل بودند. برای انتخاب نمونه پژوهش حاضر از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده استفاده گردید. روش اجرای این پژوهش و طرح پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود.

**پرسشنامه شادکامی:** پرسشنامه شادکامی (آرگیل و هیلز، ۲۰۰۲) دارای ۲۹ ماده است و پنج حیطه رضایت (۱۱ ماده)، خلق مثبت (۸ ماده)، سلامتی (۶ ماده)، کارآمدی (۴ ماده) و عزت نفس (۲ ماده) را در برمی‌گیرد. مقیاس‌های این پرسشنامه به صورت لیکرت ۴ درجه‌ای تهیه شده که به گزینه اصلاً نمره صفر، به گزینه کم نمره یک، گزینه متوسط نمره دو و گزینه زیاد نمره سه تعلق می‌گیرد. حداقل نمره در این پرسشنامه صفر و حداکثر آن ۸۷ است. همچنین نمره بالا بیانگر شادکامی بیشتر و نمره پایین بیانگر شادکامی کمتر هستند.

**پرسشنامه کمال‌گرایی:** آزمون کمال‌گرایی اهواز ... توسط نجاریان، عطاری و زرگر (۱۳۸۰) بر اساس تحلیل عوامل پاسخ‌های آزمودنی‌های دختر و پسر دانشگاه آزاد اسلامی اهواز ساخته شده است. مقیاس کمال‌گرایی اهواز یک مقیاس خود گزارشی مداد-کاغذی است که دارای ۲۷ ماده می‌باشد پیوستار پاسخ شما در مقیاس ۲۷ ماده ایی کمال‌گرایی بر پایه‌ی طیف هرگز بندرت - گاهی اوقات - اغلب اوقات رتبه‌بندی شده است و به ترتیب نمره‌های (۰) - (۱) - (۲) - (۳) به هر گزینه اختصاص یافته است، در این مقیاس به استثنای ماده‌های ۱-۱۶-۱۷-۲۲ که به شیوه‌ی معکوس نمره می‌گیرند بقیه ماده‌ها بر اساس مقادیر ذکر شده نمره‌گذاری می‌شوند در نهایت حاصل جمع نمرات میزان کمال‌گرایی فرد را نشان می‌دهد.

.....<sup>۱</sup>

در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آماره‌های توصیفی و استنباطی نظیر میانگین، انحراف معیار، ضریب همبستگی پیرسون و آزمون . نمونه‌های مستقل استفاده شد. همچنین برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزارهای ... استفاده شد و برای آزمون فرضیه سطح معناداری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

در این بخش با استفاده از آزمون تی دو گروه مستقل و ضریب همبستگی پیرسون به تجزیه و تحلیل فرضیه‌های پژوهش می‌پردازیم. **فرضیه اصلی:** بین شادکامی و کمال‌گرایی دانشجویان دختر و پسر موسسه آموزش عالی جهاد دانشگاهی خوزستان رابطه معنی‌داری وجود دارد.

جدول ۱. ضریب همبستگی پیرسون شادکامی و کمال‌گرایی دانشجویان دختر و پسر

متغیرها	F	$\bar{X}$	S.D	R	P
شادکامی دختران	۵۰	۴۷/۶	۱/۷۴	-۰/۲۶	با آلفای ۰/۰۱ معنی‌دار است.
شادکامی پسران	۵۰	۵۰/۸	۱/۷۲	-۰/۲۶	با آلفای ۰/۰۱ معنی‌دار است.
کمال‌گرایی دختران	۵۰	۳۸/۲۶	۱/۵۰۲	-۰/۲۶	با آلفای ۰/۰۱ معنی‌دار است.
کمال‌گرایی پسران	۵۰	۳۸/۴۶	۱/۴۴	-۰/۲۶	با آلفای ۰/۰۱ معنی‌دار است.

با توجه به جدول شماره ۱ رابطه معنی‌داری دیده شد. بدین معنا که رابطه منفی (معکوس) و معنی‌داری بین سطح کمال‌گرایی و شادکامی وجود دارد؛ بنابراین فرض صفر رد و فرض خلاف تأیید می‌شود.

**فرضیه فرعی اول:** بین شادکامی دانشجویان دختر و پسر موسسه آموزش عالی جهاد دانشگاهی خوزستان تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

جدول ۲. آزمون تی دو گروه مستقل متغیر شادکامی دانشجویان دختر و پسر

متغیرهای تحقیق فرضیه فرعی اول	تعداد	.	درجه آزادی	سطح معنی‌داری P
شادکامی پسران و دختران	۵۰	۱,۳۰۴	۹۸	معنی‌دار نیست

همان‌گونه که در جدول ۲ آمده است آزمون . دو گروه مستقل شادکامی دانشجویان دختر و پسر با توجه به نتایج به دست آمده . مشاهده شده در آلفای ۰/۰۵ و درجه آزادی ۹۸ و . جدول کوچک‌تر است و تفاوت معنی‌داری را نشان نمی‌دهد. بدین معنی که تفاوت آماری معنی‌داری بین میانگین شادکامی دانشجویان دختر و پسر وجود ندارد.

فرضیه فرعی دوم: بین کمال‌گرایی دانشجویان دختر و پسر موسسه آموزش عالی جهاد دانشگاهی خوزستان تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

جدول ۳. آزمون تی دو گروه مستقل متغیر کمال‌گرایی دانشجویان دختر و پسر

متغیرهای تحقیق فرضیه فرعی دوم	تعداد	.	درجه آزادی	سطح معنی‌داری
کمال‌گرایی پسران و دختران	۵۰	۰/۹۶	۹۸	معنی‌دار نیست

همان‌گونه که در جدول ۳ آمده است آزمون تی دو گروه مستقل کمال‌گرایی دانشجویان دختر و پسر با توجه به نتایج به دست آمده مشاهده شده در آلفای ۰/۰۵ و درجه آزادی ۹۸ و جدول کوچک‌تر است و تفاوت معنی‌داری را نشان نمی‌دهد. بدین معنی که تفاوت آماری معنی‌داری بین میانگین کمال‌گرایی دانشجویان دختر و پسر وجود ندارد.

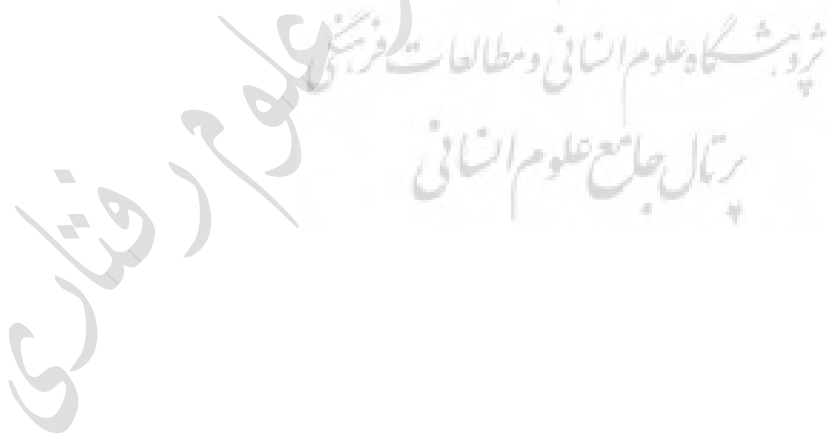
### بحث و نتیجه‌گیری

بین شادکامی و کمال‌گرایی در دانشجویان دختر و پسر رابطه معنی‌داری وجود دارد. با توجه به یافته‌های جدول ۱ که مربوط به نتایج یافته‌های ضریب همبستگی پیرسون و بررسی رابطه شادکامی و کمال‌گرایی می‌باشد ( $r = -0/26$  و  $p = 0/01$ ). به این نتیجه می‌رسیم که بین شادکامی و کمال‌گرایی رابطه معنی‌داری وجود دارد که این نتیجه با یافته‌های پژوهشی کلونینگرو زوهر (۲۰۱۱)، قنبری و همکاران، پیشوا و همکاران (۲۰۱۱) و یوتسیف، هوک فیشر، بیل وت (۲۰۰۸) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته‌ها می‌توان به این نکته اشاره کرد که افراد شادکام احساس کنترل شخصی بیشتری دارند، بیشتر به توانایی‌های خود می‌اندیشند تا به ناتوانی‌ها و درماندگی خویش، با استرس‌های زندگی مقابله بیشتری می‌کنند، عزت‌نفس بالایی دارند، برای خودشان ارزش قائل هستند و خودشان را دوست دارند. این افراد به اخلاقیات توجه بسیار دارند و عقلانی رفتار می‌کنند. استعداد ذاتی افراد کمال‌گرا به متعصب بودن، بزرگی طلب بودن گرایش‌های خودشکوفایی در آن‌ها با شادکامی بالا رابطه مثبت دارد. به‌طورکلی شادکامی و کمال‌گرایی می‌تواند گستره زندگی و نحوه ارتباط و تعامل افراد را با محیط پیرامونش را تحت تأثیر قرار دهد.

منابع

- آرگیل، م، (۲۰۰۳). روانشناسی شادی ترجمه‌ی فرهاد بهرامی، مهرداد کلانتری. اصفهان؛ جهاد دانشگاهی (۱۳۸۳).
- رضا زاده، حمیدرضا (۱۳۷۶). درآمدی بر روانشناسی خود، تهران؛ انتشارات بعثت.
- شولتز، دو، آن و شولتز، سیدنی آلن (۱۳۷۵). روانشناسی کمال، ترجمه‌ی سید محمدی. چاپ ششم، تهران.
- نجاریان، بهمن عطاری، یوسفعلی و زرگر، یدالله (۱۳۸۰). ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش کمال گرایی، مجله‌ی علوم تربیتی دانشگاه شهید چمران اهواز، سال ششم، شماره‌های ۳ و ۴.
- هورنای، کارن (۱۳۶۷). عصبیت و رشد آدمی ترجمه‌ی مصفا. چاپ هفتم، تهران، انتشارات بهجت.

- .....
- .....
- being, happiness and social anxiety among university'. Procedia Social and Behavioral  
.....
- .....
- .....



## The Investigation of the Relationship between Happiness and Perfectionism in Male and Female Students of the Institute for Higher Education ACECR Khouzestan

Hamid Tamimipour<sup>1</sup>

### Abstract

.....

Keywords: .....

