

## رابطه‌ی بین ویژگی‌های شخصیتی با ابعاد کمال‌گرایی و شیوه‌های مقابله با استرس در دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد مرودشت

سیروس سروقد<sup>۱</sup>، مجید برزگر<sup>۲</sup> و طاهره بلاغی<sup>۳\*</sup>

### چکیده

هدف از این پژوهش بررسی رابطه‌ی ویژگی‌های شخصیتی با ابعاد کمال‌گرایی و شیوه‌های مقابله با استرس در دانشجویان دختر و پسر گروه‌های مختلف تحصیلی است. بدین منظور ۳۷۰ نفر (۱۸۵ دختر و ۱۸۵ پسر) از دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد مرودشت به روش تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای از گروه‌های مختلف انسانی، تجربی و ریاضی انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های نئو، کمال‌گرایی و مقابله با استرس پاسخ دادند. نتایج از راه ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون به شیوه‌ی گام به گام تحلیل گردید نشان دادند که: بین ویژگی‌های شخصیتی (عامل‌های برون‌گرایی، باز بودن، توافق‌پذیری و وجدانی بودن) با کمال‌گرایی مثبت رابطه‌ی مثبت معنادار و بین عامل روان‌نژندی و کمال‌گرایی منفی رابطه‌ی مثبت و معنادار وجود دارد. بین روان‌نژندی و شیوه‌های مقابله‌ای هیجان‌مدار رابطه‌ی مثبت و معنادار و بین توافق‌پذیری و شیوه‌های مقابله‌ای هیجان‌مدار رابطه‌ی منفی و معنادار وجود دارد. همچنین، بین وجدانی بودن و شیوه‌ی مقابله‌ای مسئله‌مدار رابطه‌ی مثبت وجود دارد. بین کمال‌گرایی مثبت و شیوه‌های مقابله‌ای مسئله‌مدار و بین کمال‌گرایی منفی و شیوه‌های مقابله‌ای هیجان‌مدار، رابطه‌ی مثبت معنادار وجود دارد.

**واژه‌های کلیدی:** ویژگی‌های شخصیتی، کمال‌گرایی، شیوه‌های مقابله با استرس.

۱- استادیار، عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد مرودشت، گروه علوم انسانی، مرودشت، ایران.

Sarvghad1333@yahoo.com

۲- عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد مرودشت، گروه علوم انسانی، مرودشت، ایران.

Mbarzegar55@yahoo.com

۳- کارشناس ارشد مشاوره‌ی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد مرودشت.

\*- نویسنده‌ی مسئول مقاله: Tahereh\_ba@yahoo.com

### پیشگفتار

توجه روز افزون به تأثیر ابعاد گوناگون شخصیت بر استرس و شیوه‌هایی که افراد در مقابله با آن بکار می‌برند، زمینه ساز انجام پژوهش‌های متعدد شده است. به بیان دیگر، شواهد بدست آمده حاکی از آن است که شخصیت با هر دو عامل استرس و سبک مقابله با استرس مرتبط است. برای مثال، با در نظر گرفتن سبک مقابله‌ی مشخص شده، افراد با ویژگی‌های شخصیتی متفاوت سبک‌های مقابله‌ای متفاوت (منفعلا نه در برابر فعال) در برابر تجربه‌ی استرس از خود نشان می‌دهند (Watson & Clark, 1992).

پیرلین و اسکوتر (Pearlin & Schooler, 1978) بیان کرده اند که مقابله عبارت از هر گونه پاسخی است که در برابر ناملایمات زندگی داده می‌شود، از ناراحتی عاطفی جلوگیری می‌کند یا فرد را از آن مصون می‌دارد یا بر آن چیره می‌گرداند.

فرآیند کنار آمدن و مقابله با استرس به کلیه‌ی تلاش‌های رفتاری و شناختی شخص برای مدارا (کاهش، چیره شدن و یا تحمل) با مطالبات درونی و بیرونی گفته می‌شود که به نوعی منابع موجود شخص را مورد حمله و یا تعرض قرار می‌دهند (Folkman, Dunkel-Schetter, DeLongis, 1986).

شیوه‌های مقابله را به دو دسته‌ی کلی نیز می‌توان تقسیم کرد: ۱- شیوه‌های مقابله‌ی ای مسئله‌دار: در این نوع مقابله در جهت تغییر موقعیت، یا در جهت گسترش مهارت‌ها و پاسخ‌های جدید عمل می‌کند. در واقع، فرد سعی می‌کند برای رفع استرس یا به کم‌تر کردن آن فعالیت‌های انجام دهد. فرد تلاش و کوشش فراوانی در جهت حل مسئله انجام می‌دهد.

این شیوه زمانی به کار می‌رود که فرد فکر می‌کند می‌تواند کاری در مورد حل مسئله انجام دهد (Mohammad Khani, 1992). ۲- شیوه‌های مقابله‌ی ای هیجان مدار: در این نوع از مقابله بر عواطف ناشی از استرس تأکید می‌شود. زمانی که مسئله فراتر از کنترل فرد ادراک می‌شود، فرد برای کاهش پریشانی هیجانی و آرام ساختن خود اعمالی را انجام می‌دهد. در این مرحله فرد می‌کوشد تا خود را از آشفتگی‌ها و پریشانی‌های حاصل از وقوع استرس رها سازد در واقع تأکید فرد در این نوع مقابله نه بر خود مسئله که بر عواطف ناشی از آن است.

فرد در جهت حل مسئله تلاش خاص انجام نمی‌دهد بلکه فقط خود را آرام می‌سازد و از آشفتگی خارج می‌کند (Mohammad khani, 1992).

با در نظر گرفتن روش مقابله، مشخص شده است که افراد با ویژگی روان رنجورخویی بالا در شیوه‌های منفعلانه و نامناسب مقابله شرکت می‌کنند، در حالی که افراد با ویژگی برون‌گرایی بالا راهبردهای مقابله‌ای فعالانه و کسب حمایت اجتماعی را در پی می‌گیرند (Amirkhan et al, 1995).

برخی از ویژگی‌های خاص شخصیتی باعث می‌شوند تا افراد در موقعیت‌های گوناگون زندگی رفتارهای سازگارانه و متعادل از خود نشان دهند. داشتن آگاهی و دانش لازم درباره‌ی شخصیت، به کار عادی دانستن و برخی رفتارها در مراحل گوناگون رشد شخصیت نمی‌آید بلکه این دانش در پیشگیری یا اقدام احتمالی در مورد بروز اختلال‌ها و نابسامانی‌های شخصیتی نیز می‌تواند به کمک فرد بیاید (Verdi, 2001).

شخصیت مفهومی ساده و عینی که بتوان به راحتی آن را تعریف نمود، نمی‌باشد بلکه مفهومی انتزاعی یا به اصطلاح سازه است و این حقیقت که شخصیت یک سازه است تعریف آن را دشوار می‌سازد. راس (Ross, 1992). کتل (Cattell, 1959) بر این باور است که باید نظریه‌ی شخصیت این هدف را داشته باشد که رفتار آدمی را در شرایط و اوضاع و احوال گوناگون پیش بینی کند. از این رو، در تعریف شخصیت می‌گوید، شخصیت مفهومی است که اجازه می‌دهد تا پیش بینی کنیم آدمی در اوضاع و احوال معین چه رفتاری خواهد داشت (Quoted by Saatchi, 2003).

مک کری و کاستا (McCrae & Costa, 1996) با ارایه‌ی تئوری پنج عامل، کوششی را برای ساخت نظریه آغاز کردند، نظریه‌ای که با دانش موجود از شخصیت هماهنگ باشد.

تا اواخر دهه‌ی ۱۹۳۰ توافق اندکی بین روان شناسان و نظریه‌پردازان شخصیت در مورد روش‌های ارزیابی و اندازه‌گیری شخصیت وجود داشته است. در دهه‌ی ۱۹۴۰ نظریه‌های چند صفتی و روش‌های ارزیابی گروهی در شخصیت توسعه می‌یابد و با ارایه‌ی دیدگاهی مانند نظریه‌ی ۱۶ عاملی Cattell، سه عاملی Eysenk و در نهایت رویکرد پنج عاملی شخصیت یا «پنج بزرگ» پیشرفتی مهم در نظریه‌های شخصیتی و روش‌های اندازه‌گیری آن بوجود می‌آید.

پنج عامل بزرگ شخصیت و مقیاس‌های آن عبارتند از: **عصبی بودن یا بی ثباتی هیجانی**<sup>۱</sup>، از جمله ابعاد گسترده‌ی شخصیت مقایسه‌ی سازگاری، ثبات عاطفی، ناسازگاری و عصبی بودن یا روان نژندگرایی است. شخص با گرایش روان نژندی ناراحت است، وی دارای تلون مزاج است و مستعد ابتلا به افسردگی است، هوارد و هوارد (Howard & Howard, 1998). **برون گرایی**<sup>۲</sup>: برون‌گرایان تمایل به فعالیت‌های جسمی و کلامی دارند و درون‌گرایان به تنهایی و استقلال علاقمند هستند. فردی متوسط، ترکیبی از فعالیت‌های اجتماعی و دوری‌گزینی را بر می‌گزیند. برون‌گرایان افرادی اجتماعی هستند، ولی اجتماعی بودن فقط یکی از ویژگی‌های این افراد است. افزون بر دوستدار دیگران بودن و تمایل به شرکت در اجتماعات و مهمانی‌ها، این افراد در عمل قاطع، فعال، حراف و

<sup>۱</sup> - Neuroticism

<sup>۲</sup> - Extraversion

اهل گفتگو هستند، مک کری و کاستا (McCrae & Costa, 1980). **باز بودن**<sup>۱</sup>: به عنوان یکی از ابعاد اصلی شخصیت، باز بودن به تجربه‌ها بسیار کم‌تر از عصبیت و برون‌گرایی در نزد اهل فن شناخته شده است. شخصی که در مقابل تجربه باز است، علایق وسیع دارد. وی هر چیز تازه‌ای را دوست دارد. این عامل با خردمندی، باز بودن در مقابل ایده‌های جدید، علایق فرهنگی، نگرش‌های تربیتی و خلاقیت در ارتباط است. این اشخاص دارای تصورات فعال، حساسیت به زیبایی، توجه به تجربه‌های عاطفی درونی و داوری مستقل هستند، کاستا و مک کری (Costa & McCrae, 1985). **توافق**<sup>۲</sup>: همانند برون‌گرایی، شاخص توافق بر گرایش ارتباط بین فردی تأکید دارد. فرد موافق اساساً نوع‌دوست است. با دیگران احساس هم‌دردی می‌کند، مشتاق به کمک به آنان است و باور دارد که دیگران نیز با او همین رابطه را دارند. عامل توافق‌پذیری با از خودگذشتگی نیز مشخص می‌شود. افراد موافق متواضع، گرم و همدل هستند، کاستا و مک کری (Costa & McCrae, 1992). **وجدانی بودن**<sup>۳</sup>: فرد وجدانی دارای هدف و خواست‌های قوی و از پیش تعیین شده است. وجدانی کارآمد دارد، مرتب و مسئول است، نظم و دقت زیادی در انجام امور دارد، قابل اطمینان است و در انجام تکلیفی که به او محول می‌شود، کوتاهی نمی‌کند (Boot-Kewley & Vickers, 1994). کمال‌گرایی افراد بسته به شرایطی که در آن قرار داشته و دارند و نگرش آن‌ها از این شرایط می‌تواند هم جنبه‌ی مثبت و بهنجار داشته باشد و به موفقیت، خشنودی و رضایت‌مندی بینجامد و هم جنبه‌ی نابهنجار داشته باشد و به ناخشنودی، نارضایتی، ناامیدی و آسیب‌های روان‌شناختی منجر گردد (Homachek, 1978). ویزمن (Wissman, 1980) باور دارد که کمال‌گرایی نیاز شدید برای پیشرفت است و این گرایش به صورت معیارهای شخصی بالا و غیر واقع‌بینانه آشکار می‌شود (Quoted by Blatt, 1995). فراست، مارتن، لاهارت و روزنبلت (Frost, Marten, Lahert & Rosenblate, 1990) کمال‌گرایی را به عنوان مجموعه معیارهای بسیار بالا برای عملکرد که با خود ارزشیابی انتقادی همراه است، تعریف کرده‌اند. می‌سیل‌دین (Missildine, 1963) آورده است که در **کمال‌گرایی بهنجار (مثبت)** افراد می‌توانند مقداری عیب را در خودشان تحمل کنند، و از موفقیت‌هایشان لذت ببرند و از خودشان راضی باشند. آن‌ها از کارهای سخت و طاقت‌فرسا لذت می‌برند و زمانی که احساس می‌کنند در انجام کارها آزادند، می‌کوشند که به بهترین صورت عمل کنند (Quoted by Verdi, 2001).

<sup>1</sup> - Openness

<sup>2</sup> - Agreeableness

<sup>3</sup> - Conscientiousness

در **کمال‌گرایی منفی** افراد رفتارهای ناقص و تقویت منفی نشان می‌دهند. برای مثال، افراد در مورد ارزیابی خود به وسیله‌ی دیگران شک می‌برند و از این‌که اشتباهی را بیش از حد مرتکب شوند، نگران هستند. انجام رفتارهای افراطی اجتنابی باعث مشکلاتی در مورد ارزش خویشتن و در نهایت، به نتایج منفی منجر می‌شود (Slade & Owens, 1998).

### پیشینه‌ی پژوهش

بشارت (Besharat, 2007) بمنظور بررسی رابطه‌ی ویژگی‌های شخصیت و سبک‌های مقابله با استرس در مورد ۳۷۸ دانشجوی (۱۷۶ پسر و ۲۰۲ دختر) مقیاس‌های (NEO) و شیوه‌های مقابله‌ی تهران را اجرا کردند. نتایج پژوهش نشان دادند که نوروزگرایی، برون‌گرایی و وظیفه‌شناسی می‌توانند تغییرات مربوط به شیوه‌های مقابله‌ی ای مسئله مدار و هیجان مدار منفی را پیش‌بینی کنند، تجربه‌پذیری می‌تواند تغییرات مربوط به سبک‌های مقابله‌ای مسئله مدار و هیجان مدار منفی را پیش‌بینی کند و همسازی (توافق) فقط تغییرات مربوط به سبک‌های مقابله‌ی هیجان مدار منفی را پیش‌بینی می‌کند. در نتیجه، صفات شخصیتی بر راهبردهایی که فرد در مقابله با استرس‌های زندگی از آن‌ها استفاده می‌کند تأثیر می‌گذارند.

مولایی (Molayee, 2007) در پژوهشی بمنظور بررسی رابطه‌ی کمال‌گرایی (مثبت و منفی) و ویژگی‌های شخصیتی ۹۰ دانشجوی دختر و پسر در مقاطع کارشناسی ارشد و دکترا با استفاده از مقیاس کمال‌گرایی و ویژگی‌های شخصیتی نشان داد که تنها همبستگی بین کمال‌گرایی مثبت و همسازی (توافق) معنادار است و در سایر عوامل همبستگی معناداری مشاهده نشده است. همچنین، نتایج نشان دادند که تنها همبستگی منفی بین کمال‌گرایی منفی و تجربه‌پذیری معنادار است و در سایر عوامل همبستگی معناداری بین کمال‌گرایی منفی و سایر عوامل مشاهده نشده است.

هرمزی نژاد (Hormozi Nezhad, 2001)، در پژوهشی در مورد دانشجویان دانشگاه نشان داد که میان کمال‌گرایی و ابراز وجود (برون‌گرایی که یکی از عوامل شخصیتی است) دانشجویان رابطه‌ی منفی معنی‌داری وجود دارد، یعنی هرچه دانشجویان کمال‌گراتر باشند، از نظر ابراز وجود (توانایی گرفتن حق مسلم) ناتوان‌ترند. یکی از صفاتی که فرد را مستعد و آماده‌ی فشار روانی می‌کند، سطح پایین ابراز وجود است، یعنی فرد در اظهار باورهای شخصی، نگرش‌ها و احساسات دچار مشکل است و نمی‌تواند در برابر چشم‌داشت‌های بیش از حد دیگران واکنش نشان دهد. سطح پایین جرأت‌ورزی (عدم ابراز وجود) اغلب با گرایش شدید کمال‌گرایانه همراه است، یعنی فرد هر چیزی را درست و کامل می‌خواهد چنین شخصیتی می‌خواهد همه چیز را در کنترل داشته باشد و

کارهایش مورد پسند همه قرار گیرد و همین موضوع می‌تواند در سطوح بالایی از ناکامی و فشار روانی بینجامد.

کاردام و کراپیک (Kardum & Krapic, 2001) در پژوهش خود نشان دادند که افراد با نوروژگرایی<sup>۱</sup> بالا در مواجهه با موقعیت‌های تنیدگی‌زا از راهبرد منفعلانه از قبیل اجتناب، خود ملامت‌گری، تفکر آرزومندانه و هم‌چنین شیوه‌های مبتنی بر ستیزه‌جویی بین فردی از قبیل واکنش خصمانه و تخلیه هیجانی استفاده می‌کنند. لذا، سطوح بالاتر نوروژگرایی به گونه‌ای فزاینده خطر تجربه عواطف منفی را تشدید می‌کند که باعث می‌شود بهزیستی ذهنی افراد کاهش یابد. هم‌چنین، نتایج نشان داد که برون‌گرایی بر سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار و مسئله‌مدار اثر مثبت مستقیم و روان‌رنجورخویی بر سبک مقابله‌ای اجتنابی اثر مثبت مستقیم دارد.

فلکمن و همکاران (Folkman et al, 1986) در مطالعه‌ای در مورد زوج‌های مهاجر دریافتند، آن‌ها که نشانه‌های روان‌رنجورخویی بالاتری داشتند، مقابله‌ی رویاروی‌گر، خویش‌تن‌داری و گریز-اجتناب بیش‌تری بکار برده و مسئولیت بیش‌تری نیز پذیرفتند. در همین نمونه، نشانه‌های روان‌شناختی ارتباطی مثبت با مقابله‌ای رویاروی‌گر و ارتباط منفی با حل‌مدبرانه مسئله داشتند. در پژوهشی که ناکانو (Nakano, 1992) با عنوان "ارتباط بین برون‌گرایی و درون‌گرایی با راهبردهای مقابله‌ای" در مورد ۱۷۶ ژاپنی انجام داد، به این نتیجه رسید که افراد برون‌گرا اغلب نه تنها از راهبرد مسئله‌مدار جستجوی حمایت اجتماعی استفاده می‌کنند بلکه از اجتناب نیز در مقایسه با افراد درون‌گرا بیش‌تر استفاده می‌کنند.

والراس و تارگرسون (Vollrath & Torgerson, 2000) در پژوهش خود نشان دادند که روان‌رنجورخویی بر سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار اثر منفی معنادار، بر سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار اثر مثبت و غیر معنادار و بر سبک مقابله‌ای اجتنابی اثر منفی و غیر معنادار دارد. هم‌چنین، نشان دادند که افراد برون‌گرا بیش‌تر به استفاده از اشکال سازگارانه‌ی مقابله، مانند جستجوی حمایت اجتماعی، تفکر مثبت یا تفسیر دوباره یا جانشین‌سازی و کنترل تمایل نشان می‌دهند.

بولگر (Bolger, 1992) در پژوهشی که ارتباط بین ویژگی‌های شخصیت و راهبرد مقابله را مورد بررسی قرار داد، به این نتیجه رسید که بین راهبرد مقابله‌ای مسئله‌مدار و ویژگی شخصیتی روان‌رنجورخویی همبستگی منفی معنادار وجود دارد. به بیان دیگر، هرچه میزان روان‌رنجورخویی آزمودنی کم‌تر باشد، در برابر استرس، راهکارهای مقابله‌ای مسئله‌مدارتری اتخاذ خواهد کرد.

<sup>۱</sup>-Neuroticism

کلینک (Klinike, 1998) در پژوهش خود نشان داد که برون‌گرایی با مقابله‌ی مسئله مدار ارتباط مثبت دارد و همچنین، روان‌رنجورخویی با مقابله‌ی مسئله مدار ارتباط منفی دارد (Quoted by Aghayousefi, 2001).

یافته‌های پژوهش پنلی و توماکا (Penley & Tomaka, 2002) نشان دادند که بین عامل روان‌رنجور خویی با تجربه‌ی هیجان‌های منفی و استفاده از راهکارهای هیجان‌مدارانه و بین عامل برون‌گرایی، وظیفه‌شناسی و پذیرش با تجربه‌ی عواطفی از قبیل شادمانی ذهنی و احساس ذهنی سلامتی و استفاده از راهکارهای مسئله‌مدارانه همبستگی وجود دارد.

فولکمن و لازاروس (Folkman & Lazarus, 1986) پس از بررسی خود تفاوتی بین شیوه‌های بکار گرفته شده به وسیله‌ی دختران و پسران در موقعیت‌های استرس‌زا دست نیافتند.

کارور و همکاران (Carvar et al, 1989) در بررسی‌های خود نشان دادند که دختران بیش‌تر از پسران ترجیح می‌دهند از راهبرد حمایت اجتماعی در برخورد با استرس بهره ببرند. همچنین، زنان تمایل بیش‌تری به برون‌ریزی عواطف خود در مواقع استرس‌زا داشتند و از سوی دیگر، مردان فقط در استفاده از دارو و الکل به عنوان راههای اجتنابی مقابله با استرس نسبت به زنان برتری داشتند.

همپل (Hampel, 2007) در پژوهش خود نشان داد که دختران از روش‌های کنار آمدن هیجان‌مدار بیش‌تر استفاده می‌کنند و راهبرد مقابله‌ای ناسازگارانه مثل برون‌ریزی عاطفی، نشخوارهای ذهنی، اجتناب و کنارگیری را نسبت به پسران بیش‌تر بکار می‌برند.

هیویت و فلت (Hewitt & Flett, 1991) در پژوهشی نشان دادند که ابعاد شخصیتی روان‌رنجور خویی و وجدانی بودن رابطه‌ی مثبت با کمال‌گرایی دارند و ابعاد شخصیتی برون‌گرایی و توافق‌پذیری رابطه‌ی منفی با کمال‌گرایی دارند؛ آن‌ها رابطه‌ی معناداری را بین باز بودن به تجربه و کمال‌گرایی نیافتند.

فرری و موتز (Ferrari & Mutz, 1997) در بررسی رابطه‌ی کمال‌گرایی و انعطاف‌پذیری (که یکی از ویژگی‌های شخصیتی است) در مورد ۱۰۸ دانشجو به این نتیجه رسیدند که افرادی که به آسانی نمی‌توانند فعالیت خود را به فعالیت دیگری تغییر دهند و افرادی که نمی‌توانند به آسانی با محیط‌های جدید سازگار شوند، به کمال‌گرایی گرایش دارند. این افراد برای کنار آمدن با اثرات فشارهای روانی زندگی مشکل دارند و ممکن است سبک زندگی سفت و سخت‌شان، آنان را از سازش یافتن با تغییرات پیش‌بینی‌ناپذیر زندگی باز دارد.

استامف و پارکر (Stumpf & Parker, 2000) در پژوهشی بیان کردند که بین کمال‌گرایی منفی و روان‌رنجوری رابطه وجود دارد؛ به این دلیل که افراد روان‌رنجور نگران از اشتباه کردن هستند و در کارهایشان شک و تردید دارند، با کمال‌گرایی رابطه دارد. همچنین، نشان دادند که بین کمال

گرایی مثبت و وجدانی بودن رابطه‌ی معنادار وجود دارد از آن جهت که ارتباطی را بین وجدانی بودن و استاندارد‌های شخصی یافتند.

در پژوهشی استوبر، اوتو و دالبرت (Stoeber, Otto & Dalbert, 2009) با عنوان «کمال گرایی و پنج عامل شخصیتی» در مورد ۲۱۴ نوجوان ۱۴ تا ۱۹ ساله که دو بار در طول یک دوره‌ی ۵-۸ ماهه انجام دادند، نشان دادند که وجدانی بودن افزایش طولی را در کمال گرایی خود مدار پیش بینی می‌کند و روان نژند گرایی هیچ نوع کمال گرایی را پیش بینی نکرد؛ نه کمال گرایی خود مدار و نه کمال گرایی القاء شده‌ی اجتماعی. یافته‌ها نشان دادند که وجدانی بودن نقشی مهم را در کمال گرایی خود مدار ایفا می‌کند.

اسلد و اونز (Slade & Owens, 1998) در پژوهشی برای بررسی این موضوع که کدام یک از صفات شخصیتی با کمال گرایی رابطه دارد، خاطر نشان ساختند که کمال گرایی مثبت با وجدانی بودن (وظیفه شناسی) در ارتباط می باشد و ممکن است که بعضی از اشکال خاص این بعد را در بر بگیرد.

فراست و همکاران (Frost et al, 1990) در پژوهشی در زمینه‌ی رابطه‌ی بین ویژگی‌های شخصیتی و کمال گرایی نشان دادند که روان رنجوری و برون گرایی با کمال گرایی منفی در ارتباط می‌باشند، بدین معنی که روان رنجوری با کمال گرایی منفی رابطه‌ی مثبت معنادار دارد و برون گرایی با کمال گرایی منفی رابطه‌ی منفی معنادار دارد.

برای تحقق پژوهش چندین فرضیه و پرسش مورد بررسی قرار گرفتند که از این قرارند:

### فرضیه‌های پژوهش

- ۱- بین ویژگی‌های شخصیتی و کمال گرایی رابطه‌ی معنا دار وجود دارد.
- ۲- بین ویژگی‌های شخصیتی و شیوه‌های مقابله با استرس رابطه‌ی معنا دار وجود دارد.
- ۳- بین کمال گرایی دختران و پسران تفاوت معنی‌دار وجود دارد.
- ۴- بین شیوه‌های مقابله با استرس دختران و پسران تفاوت معنی دار وجود دارد.



### پرسش‌های پژوهش

- ۱- کدام ویژگی شخصیتی پیش‌بینی‌کننده‌ی قوی تری برای کمال‌گرایی مثبت دانشجویان است؟
- ۲- کدام ویژگی شخصیتی پیش‌بینی‌کننده‌ی قوی تری برای کمال‌گرایی منفی دانشجویان است؟
- ۳- کدام ویژگی شخصیتی پیش‌بینی‌کننده‌ی قوی تری برای شیوه‌های مقابله با استرس (هیجان‌مدار) دختران و پسران دانشجویان است؟
- ۴- کدام ویژگی شخصیتی پیش‌بینی‌کننده‌ی قوی تری برای شیوه‌های مقابله با استرس (مسئله‌مدار) دختران و پسران دانشجویان است؟

### روش پژوهش

روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی می‌باشد.

جامعه‌ی آماری این پژوهش را دانشجویان دختر و پسر کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد مرودشت که شامل ۱۰۰۰۰ دانشجوی دختر و پسر از گروه‌های مختلف انسانی، تجربی و ریاضی تشکیل داده است. بر اساس جدول مورگان نمونه‌ای به حجم ۳۷۰ نفر (۱۸۵ دختر و ۱۸۵ پسر) به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند به این صورت که ابتدا گروه‌های مختلف مشخص شده و از بین آن‌ها رشته‌های گوناگون به صورت تصادفی انتخاب و از بین چندین رشته، چندین کلاس به گونه‌ی تصادفی گزینش شده و پرسشنامه‌های ویژگی‌های شخصیتی، کمال‌گرایی و راهبردهای مقابله را تکمیل کردند.

**الف- پرسشنامه شخصیت نئو:** در این پژوهش از فرم کوتاه پرسشنامه‌ی نئو- پی‌آی- آر<sup>۱</sup> یعنی نئو- اف اف‌آی<sup>۲</sup>، که به وسیله‌ی حق‌شناس (Haghshenas, 2004)، هنجاریابی شده، استفاده گردیده است. این پرسشنامه پنج عامل شخصیت (روان‌نژند‌گرایی، برون‌گرایی، بازبودن، توافق‌پذیری، باوجدان‌بودن) را مورد سنجش قرار می‌دهد.

پرسشنامه دارای ۶۰ پرسش است و دارای نمره‌ی کل نمی‌باشد. ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ به وسیله‌ی کاستا و مک‌کری (Costa & McCrae, 2004) از ۰/۷۵

<sup>۱</sup>-NEO Personality inventory – Revised (NEO –PI- R)

<sup>۲</sup>-NEO Five Factor Inventory (NEO-FFI)

تا ۰/۸۳ گزارش شده است و حق شناس (Haghshenas, 2004) ضریب پایایی این پرسشنامه را از ۰/۶۸ تا ۰/۸۱ گزارش کرده است و در این پژوهش از ۰/۷۱ تا ۰/۸۳ می‌باشد.

ب- **مقیاس کمال‌گرایی:** این مقیاس به وسیله‌ی تری-شورت و همکاران (Terry-short et al, 1995) ساخته شد که دارای ۲ خرده مقیاس مثبت و منفی است و ۴۰ پرسش دارد. نقطه‌ی برش این آزمون برای افراد دارای اختلال در خرده مقیاس کمال‌گرایی ۶۹- به بالاست. این پرسشنامه نمره‌ی کل ندارد.

بشارت (Besharat, 2004) ضریب همسانی درونی کمال‌گرایی مثبت و منفی را به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۸۷ بدست آورد. همچنین ضریب باز آزمایی این آزمون ۰/۸۶ بدست آمد (Abolghasemi & Narimani, 2005). ضریب پایایی این پرسشنامه در این پژوهش به روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۲ و ۰/۸۴ می‌باشد.

ج- **پرسشنامه‌ی شیوه‌های مقابله‌ای:** پرسشنامه‌ی شیوه‌های مقابله‌ای<sup>۱</sup> که به وسیله‌ی فلک من و لازاروس (Folkman & Lazarus, 1988) تهیه شده است، شامل ۶ ماده است که هشت شیوه‌ی مقابله‌ای مساله مدار و هیجان مدار را اندازه گیری می‌کند.

این الگوهای هشت گانه به دو دسته روش‌های مسئله مدار (جستجوی حمایت اجتماعی، مسئولیت پذیری، حل مسوله برنامه ریزی شده و ارزیابی دوباره‌ی مثبت) و هیجان مدار (مقابله‌ای، دوری‌گزینی، فرار - اجتناب و خویش‌نوازی) تقسیم شده است و نمره‌ی کل ندارد (Aghyousefi, 2001). در روش‌های رویارویی لازاروس و فلک من پایایی پرسشنامه با استفاده از روش همسانی درونی ۰/۷۵ و پایایی خرده مقیاس‌های آن از ۰/۶۱ برای روش دوری‌گزینی تا ۰/۷۹ برای ارزیابی مثبت گزارش شده است (Folkman & Lazarus, 1988). نریمانی و آریان‌پور (Narimani & Arian pour, 2006) پایایی پرسشنامه را با استفاده از روش همسانی درونی (آلفای کرونباخ) ۰/۸۸ برآورد کرد که این نشان می‌دهد آزمون از پایایی قابل قبولی برخوردار است. ضریب پایایی این پرسشنامه در این پژوهش به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۴ برآورد شده است.

تجزیه و تحلیل داده‌ها به روش‌های آمار توصیفی، ضریب همبستگی پیرسون، آزمون t مستقل و رگرسیون به روش گام به گام انجام گرفت.

<sup>۱</sup>-Coping styles

### یافته‌ها

جدول ۱ میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۱- میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار
روان نژندی	۲۳/۹۹	۷/۵۳
برون گرایی	۲۸/۳۳	۶/۷۹
باز بودن	۲۵/۳۳	۵/۷۹
توافق پذیری	۲۷/۶۱	۶/۵۴
وجدانی بودن	۳۱/۰۴	۷/۰۰
کمال گرایی مثبت	۷۰/۵۳	۱۱/۲۵
کمال گرایی منفی	۵۹/۷۷	۹/۴۲
راهبرد هیجان مدار	۴۳/۶۸	۱۱/۰۹
راهبرد مسئله مدار	۴۱/۳۰	۱۰/۵۴

فرضیه‌ی نخست: بین ویژگی‌های شخصیتی و کمال گرایی رابطه‌ی معنا دار وجود دارد. برای بررسی این فرضیه از ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردید که نتایج آن در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲- ماتریس همبستگی بین ویژگی‌های شخصیتی و کمال گرایی

متغیرها	روان نژندی	برون گرایی	باز بودن	توافق پذیری	وجدانی بودن
کمال گرایی مثبت	-۰/۰۸	۰/۲۷**	۰/۱۵**	۰/۲۲**	۰/۳۱**
کمال گرایی منفی	۰/۳۰**	۰/۰۲	۰/۰۱	-۰/۰۸	۰/۰۳

\*\* p < ۰/۰۱

نتایج این تحلیل‌ها گویای آن بودند که بین برون گرایی، باز بودن، توافق پذیری و وجدانی بودن و کمال گرایی مثبت رابطه‌ی مثبت معنادار وجود دارد و بین روان نژندی و کمال گرایی منفی رابطه‌ی مثبت معنادار وجود دارد. افزایش در برون گرایی، باز بودن، توافق پذیری و وجدانی بودن با

افزایش در کمال گرایی مثبت و افزایش در روان نژندی با افزایش در کمال گرایی منفی همراه است.

**فرضیه‌ی دوم:** بین ویژگی‌های شخصیتی و شیوه‌های مقابله با استرس رابطه معنا دار وجود دارد. برای بررسی این فرضیه از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج آن در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳- ماتریس همبستگی بین ویژگی‌های شخصیتی با شیوه‌های مقابله با استرس

متغیرها	روان نژندی	برون گرایی	باز بودن	توافق پذیری	وجدانی بودن
شیوه‌ی مقابله‌ای هیجان مدار	** ۰/۲۲	-۰/۰۰۷	-۰/۰۰۵	** ۰/۲۴	-۰/۰۳
شیوه‌ی مقابله‌ای مسئله مدار	۰/۰۷	۰/۰۹	-۰/۰۴	-۰/۰۸	** ۰/۱۰

\*\* $P < ۰/۰۱$

همان گونه که در جدول ۳ نشان داده شده است، راهبرد هیجان مدار با روان نژندی رابطه‌ی مثبت و معنادار و با عامل توافق پذیری رابطه‌ی منفی معنادار دارد و راهبرد مسئله مدار با وجدانی بودن رابطه‌ی مثبت معنادار دارد. بدین معنی که افزایش در روان نژندی با افزایش راهبرد هیجان مدار و کاهش در توافق پذیری با افزایش استفاده از راهبرد هیجان مدار همراه است و افزایش در عامل وجدانی بودن با افزایش استفاده از راهبرد مسئله مدار همراه است.

**فرضیه‌ی سوم:** بین کمال گرایی دختران و پسران تفاوت معنی دار وجود دارد.

برای بررسی این فرضیه از آزمون t مستقل استفاده گردید که نتایج آن در جدول ۴ ارائه شده است.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

جدول ۴- مقایسه‌ی میانگین‌های کمال گرایی مثبت و منفی به تفکیک جنسیت

متغیرها	جنسیت	میانگین	انحراف معیار	درجه‌ی آزادی	t	سطح معناداری
کمال گرایی مثبت	دختر	۷۰/۶۳	۱۱/۲۲	۳۶۸	۰/۱۷	۰/۸۶
	پسر	۷۰/۴۳	۱۱/۳۱			
کمال گرایی منفی	دختر	۵۹/۳۶	۱۰/۰۳	۳۶۸	-۰/۸۴	۰/۳۹
	پسر	۶۰/۱۹	۸/۷۸			

همان گونه که در جدول ۴ نشان داده شده است، بین کمال گرایی منفی و مثبت دختران و پسران تفاوتی معنی دار وجود ندارد.

**فرضیه‌ی چهارم:** بین شیوه‌های مقابله با استرس دختران و پسران تفاوت معنی دار وجود دارد.

برای بررسی این فرضیه از آزمون t مستقل استفاده گردید که نتایج آن در جدول ۵ ارائه شده است.

جدول ۵- مقایسه میانگین‌های شیوه‌های مقابله‌ای به تفکیک جنسیت

متغیرها	جنسیت	میانگین	انحراف معیار	درجه‌ی آزادی	t	سطح معناداری
راهبرد هیجان مدار	دختر	۴۴/۸۱	۱۱/۵۵	۳۶۸	۱۰/۹۵	۰/۰۵
	پسر	۴۲/۵۶	۱۰/۳۷			
راهبرد مسئله مدار	دختر	۴۲/۲۳	۱۰/۴۷	۳۶۸	۱/۶۹	۰/۰۹
	پسر	۴۰/۳۸	۱۰/۵۵			

همان گونه که در جدول ۵ نشان داده شده است، بین شیوه‌های مقابله‌ای هیجان مدار دختران و پسران تفاوت معنادار وجود دارد، اما بین راهبرد مسئله مدار دختران و پسران تفاوتی مشاهده نشد. پرسش ۱: کدام ویژگی شخصیتی پیش بینی کننده‌ی قوی تری برای کمال گرایی مثبت دانشجویان است؟

برای بررسی این پرسش (پیش بینی کمال گرایی مثبت دانشجویان بر اساس ویژگی‌های شخصیتی) از تحلیل رگرسیون استفاده گردید که نتایج آن در جدول ۶ ارائه شده است.

جدول ۶- پیش بینی کمال گرایی مثبت دانشجویان بر حسب ویژگی‌های شخصیتی

عامل‌های شخصیتی	جنسیت	R	R <sup>2</sup>	F	P
وجدانی بودن	دختران	۰/۳۳	۰/۱۱	۶۱/۲۳	۰/۰۰۰
توافق پذیری	پسران	۰/۲۹	۰/۰۸	۱۷/۴۲	۰/۰۰۰

جدول ۶ گویای آن است که وجدانی بودن پیش بینی کننده‌ی قوی تری برای کمال گرایی مثبت در دختران دانشجو است و توافق پذیری پیش بینی کننده‌ی قوی تری برای کمال گرایی مثبت در پسران دانشجو است.

**پرسش ۲-** کدام ویژگی شخصیتی پیش بینی کننده‌ی قوی تری برای کمال گرایی منفی دانشجویان است؟

برای بررسی این پرسش (پیش بینی کمال گرایی منفی دانشجویان بر اساس ویژگی‌های شخصیتی) از تحلیل رگرسیون استفاده گردید. نتایج آن در جدول ۷ ارائه شده است.

جدول ۷- پیش بینی کمال گرایی منفی دانشجویان بر حسب ویژگی‌های شخصیتی

عامل شخصیتی	جنس	R	R <sup>2</sup>	F	P
روان نژندی	دختر	۰/۱۹	۰/۰۳	۶/۸۸	۰/۰۰۰
	پسر	۰/۲۱	۰/۰۴	۹/۰۷	۰/۰۰۰

همان گونه که در جدول ۷ نشان داده شده است، روان نژندی قوی ترین پیش بینی کننده‌ی کمال گرایی منفی دختران و پسران است.

**پرسش ۳:** کدام ویژگی شخصیتی پیش بینی کننده‌ی قوی تری برای شیوه‌های مقابله با استرس (هیجان مدار) دختران و پسران دانشجو است؟  
برای بررسی این پرسش (پیش بینی شیوه‌های مقابله با استرس دختران و پسران دانشجو بر اساس ویژگی‌های شخصیتی) از تحلیل رگرسیون استفاده گردید که نتایج آن در جدول ۸ ارائه شده است.

جدول ۸- پیش بینی شیوه‌های مقابله با استرس (هیجان مدار) دختران و پسران دانشجو بر حسب ویژگی‌های شخصیتی

جنس	عامل شخصیتی	R	R <sup>2</sup>	F	P
دختران	توافق پذیری	۰/۲۴	۰/۰۶	۱۱/۸۶	۰/۰۰۰
	روان نژندی	۰/۲۹	۰/۰۸	۸/۸۹	۰/۰۰۰
پسران	توافق پذیری	۰/۲۴	۰/۰۵	۱۱/۲۵	۰/۰۰۰
	روان نژندی	۰/۲۹	۰/۰۸	۸/۵۲	۰/۰۰۰

همان گونه که در جدول ۸ نشان داده شده است، توافق پذیری در گام نخست و در گام بعدی روان نژندی، پیش بینی کننده‌های قوی تری برای راهبرد مقابله‌ای هیجان مدار در دختران و پسران دانشجو می‌باشند.

**پرسش ۴:** کدام ویژگی شخصیتی پیش بینی کننده‌ی قوی تری برای شیوه‌های مقابله با استرس (مسئله مدار) دختران و پسران دانشجو است؟  
برای بررسی این پرسش (پیش بینی شیوه‌های مقابله با استرس دختران و پسران دانشجو بر اساس ویژگی‌های شخصیتی) از تحلیل رگرسیون استفاده گردید که نتایج آن در جدول ۹ ارائه شده است.

جدول ۹- پیش بینی شیوه‌های مقابله با استرس (مسئله مدار) دختران و پسران دانشجو بر حسب ویژگی‌های شخصیتی

جنس	عامل شخصیتی	R	R <sup>2</sup>	F	P
دختران	برون گرایی	۰/۰۶	۰/۰۵	۵/۸۹	۰/۰۰۰
پسران					

همان گونه که در جدول ۹ نشان داده شده است، برون گرایی قوی ترین پیش بینی کننده برای راهبرد مقابله‌ای مسئله مدار در دختران و پسران دانشجو می‌باشد.

### بحث و نتیجه‌گیری

افراد با ویژگی برون‌گرایی تمایل به فعالیت‌های اجتماعی دارند، همیشه در تلاش و تکاپو هستند و اگر با مشکلی مواجه شوند، راه‌های دیگری را امتحان می‌کنند، هیجان و تحرک را دوست دارند و به موفقیت در آینده امیدوار هستند. مک کری و کاستا (McCrae & Costa, 1980). هم‌چنین، این افراد از در جمع بودن احساس آرامش و شادی می‌کنند، دارای هیجان‌های مثبت می‌باشند و از لحاظ اجتماعی پیشرو و پیشگام‌اند که این ویژگی‌ها ارتباط با کمال‌گرایی مثبت را نشان می‌دهد؛ بدین صورت که افراد کمال‌گرا رضایت واقع‌گرایانه از رفتارها دارند، با تحسین به صورت مثبت تهییج می‌شوند و برای رسیدن به موفقیت تلاش می‌کنند، اما نتایج شکست آن‌ها نیز رفتاری سازگارانه است؛ مانند تغییر دادن استانداردهای شخصی و یا تلاش بیش‌تر و یا آسان‌تر گرفتن امور و کارهاست. هم‌چنین، با جمعیت غیر بالینی، یعنی جمعیتی که در آن احساس آرامش و شادی می‌کنند، در ارتباط‌اند.

افراد با ویژگی باز بودن به تجربه از آن جهت که زندگی آن‌ها از تجربه غنی است و هیجان‌های مثبت و منفی را تجربه می‌کنند و تمایل به تلاش در فعالیت‌های گوناگون دارند، با کمال‌گرایی مثبت در ارتباط‌اند کاستا و مک کری (Costa & McCrae, 1992). افراد با ویژگی توافق‌پذیری، دارای اعتماد به نفس بالا می‌باشند، پرخاشگری خود را پنهان می‌کنند و تمایل به احترام‌گذاری به دیگران دارند کاستا و مک کری (Costa & McCrae, 1992). یکی از خصایص افراد موافق این است که در برابر رویدادهای زندگی به صورت سازش‌پذیر و منعطف پاسخ می‌دهند که این خصایص ارتباط بین کمال‌گرایی مثبت و توافق‌پذیری را نشان می‌دهد بدین صورت که کمال‌گرایان در مواجهه با مسایل بارها آن را یادآوری می‌کنند، احساس شکست را درک می‌کنند و توجه خود را از شکست منحرف می‌سازند. بر اساس نتایج استامف و پارکر (Stumpf & Parker, 2000) مبنی بر وجود رابطه‌ی بین کمال‌گرایی مثبت و وجدانی بودن می‌توان بیان کرد که وجدانی بودن به دلیل ارتباط مثبتی که با استانداردهای شخصی دارد، با کمال‌گرایی مثبت رابطه دارد. هم‌چنین، افراد با ویژگی وجدانی بودن به آسانی می‌توانند فعالیت خود را به فعالیت دیگری تغییر دهند و با محیط‌های جدید به آسانی سازگار شوند که این خصایص رابطه‌ی این افراد را با کمال‌گرایان مثبت نشان می‌دهد. افراد روان‌رنجور از این رو که نگران اشتباه کردن‌اند و در انجام کارهایشان شک و تردید دارند، کمال‌گرایی منفی را پیشه می‌کنند. افراد کمال‌گرای منفی از اشتباه کردن می‌پرهیزند برای شخص انجام هیچ کاری خوب بنظر نمی‌رسد و از بدست آوردن خشنودی از آنچه در حالت طبیعی خوب انجام شده است، ناتوان است، احساس‌های حقارت و آسیب‌پذیری او را فرا می‌گیرد و از لحاظ هیجانی پیش از این‌که کاری را شروع کنند، خسته است. از این رو، با افراد با



ویژگی روان رنجوری که دارای تلون مزاج‌اند و مستعد ابتلا به افسردگی بوده و عدم بی ثباتی عاطفی (اضطراب، خشم، افسردگی و...) دارند، هم‌خوان می‌باشد.

افراد با خصیصه‌ی روان رنجوری مقیاس‌های خشم، اضطراب، شرم، تکانشگری و آسیب پذیری از استرس را نشان می‌دهند و تکانشگری به ناتوانی در کنترل امیال، آرزوها و خواسته‌ها مربوط می‌شود و در نهایت، آسیب پذیری، احساس ناتوانی در مقابله با استرس است. افراد مضطرب وقتی با موقعیتی اضطرابی مواجه می‌شوند، ناامید شده و دچار ترس می‌شوند. از این رو، افراد با نمره‌ی بالا در روان رنجوری شیوه‌های مقابله‌ای هیجان مدار را پیشه می‌کنند، مک کری و جان (McCrae & John, 1992). ویژگی افراد توافق پذیر: فروتنی، اعتماد، نوع‌دوستی، احساس هم‌دردی با دیگران و اشتیاق برای کمک به دیگران می‌باشد، کاستا و مک کری (Costa & McCrae, 1992) که این ویژگی‌ها با شیوه‌ی مقابله‌ای مسئله مدار رابطه‌ی مثبت و با شیوه‌ی مقابله‌ای هیجان مدار رابطه‌ی منفی دارد، بدین صورت که این افراد با این ویژگی کمتر در برابر استرس شیوه‌ی مقابله‌ای هیجان مدار را پیشه می‌کنند. همچنین، افراد با ویژگی وجدانی بودن (وظیفه‌شناسی) از آن‌جا که سخت کوش و هدفمند بوده و قدرت جهت دهی خوبی در زندگی و نظم درونی در شروع و مداومت کار دارند، به آسانی در ادامه‌ی کار ناامید نمی‌شوند و کار را متوقف نمی‌کنند و در هنگام مواجهه با مشکل به صورت تکانشی پاسخ نمی‌دهند. از این رو، این افراد شیوه‌ی مقابله‌ای مسئله مدار را پیشه می‌کنند (Costa & McCrae, 1992).

افراد کمال‌گرا ممکن است به دلیل تفاوت‌های فردی که یکی از دلایل آن عوامل خانوادگی از جمله: والدین غیر تأییدگر و یا گاه‌گاه تأییدگر، سخت‌گیر، انتقادگر و... می‌باشد، هماچک (Homachek, 1978)، کمال‌گرایی را پیشه کنند، اما جنسیت تفاوتی را در کمال‌گرایی ایجاد نمی‌کند.

دختران از روش‌های کنار آمدن هیجان‌مدار بیشتر استفاده می‌کنند و راهبرد مقابله‌ای ناسازگارانه مثل برون‌ریزی عاطفی، نشخوارهای ذهنی، اجتناب و کنارگیری را نسبت به پسران بیش‌تر بکار می‌برند (Hampel, 2007).

وجدانی بودن ارتباطی مثبت با استانداردهای شخصی دارد، بدین معنی که افراد وجدانی استانداردها و ایده‌آل‌های شخصی برای خود قرار می‌دهند. افراد با ویژگی وجدانی بودن به آسانی می‌توانند فعالیت خود را به فعالیت دیگری تغییر دهند و با محیط‌های جدید به آسانی سازگار شوند که این خصایص رابطه‌ی این افراد را با کمال‌گرایان مثبت نشان می‌دهد به همین دلیل، افراد وجدانی کمال‌گرایی مثبت را پیشه می‌کنند.

افراد موافق (با ویژگی توافق‌پذیری)، دارای اعتماد به نفس بالا هستند، تمایل به احترام‌گذاری به دیگران دارند و پرخاشگری خود را پنهان می‌کنند (Costa & McCrae, 1992). یکی از خصایص افراد موافق این است که در برابر رویدادهای زندگی به صورت سازش‌پذیر و منعطف پاسخ می‌دهند که این خصایص ارتباط بین کمال‌گرایی مثبت و توافق‌پذیری را نشان می‌دهد، بدین صورت که کمال‌گرایان در مواجهه با مسایل مکرراً آن را یادآوری می‌کنند، احساس شکست را درک می‌کنند و توجه خود را از شکست منحرف می‌کنند که این خصایص با کمال‌گرایی مثبت در ارتباط می‌باشد.

افراد روان‌رنجور نگران از اشتباه کردن هستند و در انجام کارهایشان شک و تردید دارند. این افراد احتمال بیش‌تری دارد که دارای باورهای غیر منطقی باشند. افراد کمال‌گرای منفی از اشتباه کردن می‌پرهیزند، برای شخص انجام هیچ کاری خوب بنظر نمی‌رسد، از بدست آوردن خوشنودی از آن‌چه در حالت طبیعی خوب انجام شده است، ناتوان است، احساس‌های حقارت و آسیب‌پذیری آن‌ها را فرا می‌گیرد و از لحاظ هیجانی پیش از این‌که کاری را شروع کنند، خسته‌اند. از این رو، با افراد با ویژگی روان‌رنجوری که دارای تلون مزاج می‌باشند، مستعد ابتلا به افسردگی بوده و عدم بی‌ثباتی عاطفی (اضطراب، خشم، افسردگی و...) دارند، هم‌خوان می‌باشند. از این رو، می‌توان بیان کرد افراد روان‌رنجور کمال‌گرایی منفی را پیشه می‌کنند.

افراد روان‌رنجور در مقابله با استرس خشم و تکانشگری را نشان می‌دهند و در هنگام مواجهه با مشکل احساس ناامیدی، ترس، تنهایی و ناتوانی می‌کنند (McCrae & John, 1992). بدین معنی که در برابر مشکلات از راهبرد های هیجان‌مدار استفاده می‌کنند. و از آن‌جا که ویژگی افراد موافق (توافق‌پذیر) سادگی، اعتماد، نوع‌دوستی و همدلی است، به دیگران مشتاقانه کمک می‌کنند و باور دارند که دیگران نیز با آن‌ها همین‌گونه رفتار می‌کنند، ممکن است در برابر مشکلات دیگران را یاریگر نبینند و این‌گونه فکر کنند که دیگران او را یاری نمی‌دهند. از این رو، ممکن است در مواجهه با مشکل، هیجان‌های منفی مانند ترس، اضطراب، عصبانیت و غم و اندوه (که همان شیوه‌های مقابله‌ای هیجان‌مدارند) را تجربه کنند که وجود این هیجان‌ها مانع از تفکر و تصمیم‌گیری صحیح جهت برطرف کردن استرس و حل مسئله می‌شود. به دلیل این‌که افراد برون‌گرا به مسایل و مشکلات به صورت یک چالش نگاه می‌کنند و روحیه‌ی جمع‌گرایی دارند، وقتی با مشکلات مواجه می‌شوند، از حمایت اجتماعی که یکی از شیوه‌های مقابله‌ای مسئله‌مدار است، استفاده می‌کنند (Watson & Clark, 1992; Goldberg, 1990).

### References

- 1- Abolghasemi, Abbas. Narimani, Mohammad. (1384). Psychological tests, publication of Rezvan garden. First edition. . (Persian)
- 2 -Aghayousefi, Alireza. (1380). Effect of personality characteristics on coping styles and effect of therapeutical coping style on personal characteristics, Ph.D thesis on psychology, Tarbiat Modarres university. (Persian)
- 3- Amirkhan, J. H. Risinger, R.T. & Swickert, R.J. (1995), Extraversion: A "hidden" personality factor in coping? Journal of personality , 63, 189-212.
- 4- Beshaarat, Mohammad Ali. (1383). Effect of emotional intelligence on social communication quality, psychological Journal, 2-3, Tehran. (Persian)
- 5- Beshaarat , Mohammad Ali. (1386). Personality and styles of coping. Journal of psychology, Tabriz university. Autumn, 1385. (Persian)
- 6- Blatt, S.J. (1995). The destructiveness of perfectionism: implications for the treatment of depression. American psychologist, 50- 1003- 1020.
- 7- Bolger, N. (1992). Coping as personality process: A prospective study. Journal of personality and Social Psychology, 59: 525- 37.
- 8- Booth- kewley, S. and Vickers, R.R, J.R. (1994). Associations between major domains of personality and health behavior. Journal of personality: 62, 6289- 298.
- 9- Carver, C.S. I shierer, M.F. & weintrab, J.K. (1989). Assessing Coping Strategies Theoretically Based Approach. Journal of personality and social psychology, vol: 56 N: 2pp: 267-883.
- 10- Costa, P.T. & McCrae, R.R. (1985). Comparison of EPI and psychoticism scales with measures of the five- factor model of Personality and Individual Differences, 96, 587- 597.
- 11- Casta, P.T. and McCrae, R.R. (1992). NEO PI-R professional manual. Odessa, FL: psychological Assessment Resources.
- 12- Casta, P.T. and McCrae, R.R. (2004). A contemplated revision NEO Five-factor Inventory ,Journal of Personality and Individual Differences. 36 , 578-596.
- 13- Ferrari, J.R. & Mautz, W.T. (1997). Predicting Perfectionism: Applying tests of rigidity. Journal of clinical psychology. 23 (1), 1-6.
- 14- Frost, R.O., Marten, P., Lahart, C., Rosenblate, R. (1990). The dimintions of perfectionism. Cognitive Therapy and Research, 14, 449- 468.
- 15- Folkman, S. Lazarus, R.S. Gruen, R.J and Delnogis, A. (1986). Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms, Journal of personality and Social psychology, Vol. 50 (3), 571- 579.
- 16- Folkman, S. & Lazarus. R.S., (1986). Stress, appraisal, and Coping, New York: springer.
- 17- Folkman, S. & Lazarus, R.S. (1988). Stress, appraisal, and Coping, New York: springer.

- 18- Goldberg, L.R. (1990). An alternative "description of personality": The Big-Five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology*.59, 1216-1229.
- 19- Haghshenas, hasan. (1383). Project of five-factor personality, interpretation director and tests manner of NEOFFI-NEOPI-R. Shiraz, medical science of university and mental health services. . (Persian)
- 20- Hampel, P., (2007). Brief report: Coping Among Austrian children and Adolescents, *Journal of Adolescents, Journal of Adolescence*, Vol, 30, 885-890.
- 21- Hewitt, P.L. Flett, G.L. (1991). Dimensions of Perfectionism and Suicide Ideation. *Cognitive therapy and Research*, 18, (5).Pg 439- 459.
- 22- Homacheck. D.E. (1978).Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27-33.
- 23- Hormozi Nezhad, M. (1380). Simple and multiple relationship of self esteem variable, social anxiety and perfectionism with self express on students of Ahvaz Chamran university, M.A thesis on educational psychology, Ahvaz university. (Persian)
- 24- Howard, O.J. and Howard, K.J.M. (1998). An introduction to five- factor model for personality for Human resource professionals. Accessed June 7<sup>th</sup>, 1999 at [www.Centacs.com/quik-pt3.htm](http://www.Centacs.com/quik-pt3.htm).
- 25- Kardum, I. & Krapic, N. (2001). "Personality traits, stressful life events and coping styles in early edolescence." *Personality and Individual Differences* , 30, (503-515).
- 26- McCrae, R.R. & Costa, P.T. J.R. (1980). Openness to experience and ego level in loevinger'sentce completion test: Dispositional contribution to developmental models of personality. *Journal of personality and social psychology*. 39: 1179-1190.
- 27- McCrae, R.R. and John, O.P. (1992). An introduction to the five- factor lodel and it's applications. *Journal of personality*, 60, 175-215.
- 28- McCrae, R.R. Costa, P.T. (1996). Toward a new generation of "personality theories: Theoretical contexts for the five- factor model. In J.S. wiggins(Ed.), *The five- factor model of personality, theoretical perspectives* (pp. 51-87). New York: Guilford press.
- 29- Mohammad khani, Parvane. (1371). Investigation of coping styles and symptom on OCD patient, thesis on M.A, Tehran, psychiatry instrute. . (Persian)
- 30- Molayee, Zahra. (1386). Investigation of relationship between positive and negative perfectionism and personality trait, *Journal of psychological science*. autumn 1386. (Persian)
- 31- Nakano, K.(1992). Role of Personality Characteristic in Coping Behaviors. *Psychological Report, Des: 71 (3 pt 1): 687- 90*.

- 32- Narimani, Mohammad. Arian Pour, Saeed. (1385). "investigation of relationship between mental-social problems and coping styles with educational advancement on girl student" psychological research of psychology and educational science college of Alzahra university 1385. Second time, n: 3-4. . (Persian)
- 33- Pearlin, L. & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*- vol: 19, 2-21.
- 34- Penley, J.A. Tomaka, J. (2002). "Associations among the Big-Five, emotional responses, and coping with acute stress". *Personality and Individual Differences*, 32, 1215-1228.
- 35- Ross, Allen. (1992). *Personality psychology (theories and processes)*, translate: Siavash jamalfar. Besat publication institute.
- 36- Saatchi, Mahmood. (1382). *Functional psychology for manager at home, school, organization and society*, 7<sup>th</sup> edition, virayesh publication.
- 37- Saatchi, Mahmood. (1382). *Performance psychology in organization and management*, Tehran, virayesh publication, 4<sup>th</sup> edition. . (Persian)
- 38- Slade, P.D. & Owens, R.G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, 22(3), 372- 390.
- 39- Stoeber, J. Otto, K. Dalbert, K. (2009). Perfectionism and Big Five: Conscientiousness predicts longitudinal increases in self-oriented perfectionism. *Journal of Personality and Individual Differences*. 47(2009) 363-368.
- 40- Stumpf, H. & Parker, W.D. (2000). A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Personality and Individual Differences*, 28, 837- 852.
- 41- Terry- Short, L.A. Owens, Slado, P.D. & Dewey, M.E. (1995). Positive and Negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*, Volume 18, Issue 5, 1995, pages 663- 668.
- 42- Verdi, M. (1380). *Psychological correlates of mental happiness*, thesis on M.A. shiraz university.
- 43- Vollrath, M., Torgerson, S. (2000). Personality types and coping. *Personality and Individual Differences*, 29(2), 367-378.
- 44- Watson, D. Clark, L.A. (1992). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063- 1070.
- 45- Watson, D. & Clark, L.A. (1992). On traits and temperament: General and specific factors of emotional experience and their relation to the five factor model. *Journal of Personality*, 60, 441-476.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی