

# SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری STES



فیلم های آموزشی

## کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی



مقاله نویسی علوم انسانی



اصول تنظیم قراردادها



آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقاله

## نقش کمال‌گرایی مثبت و منفی در میزان رضایت از زندگی دانشجویان

زهرا برادران شکوهی\*

دانشجوی کارشناسی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان

### چکیده

کمال‌گرایی به عنوان عامل فراتشخیصی در بسیاری از مشکلات هیجانی دخیل است. هدف از پژوهش حاضر، بررسی نقش کمال‌گرایی مثبت و منفی در میزان رضایت از زندگی دانشجویان بود. تعداد ۲۹ دانشجو با کمال‌گرایی مثبت و ۹۶ دانشجو با کمال‌گرایی منفی از میان دانشجویان دانشگاه شهید مدنی به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه رضایت از زندگی دینر و همکاران و پرسشنامه کمال‌گرایی هیل بود. یافته‌ها نشان داد بین میانگین دو گروه با کمال‌گرایی مثبت و منفی تفاوت معناداری وجود دارد. سطح رضایت از زندگی در گروه دارای کمال‌گرایی مثبت به‌طور معناداری بالاتر از سطح رضایت از زندگی در گروه دارای کمال‌گرایی منفی بود. افراد کمال‌گرای مثبت بر خلاف افراد کمال‌گرای منفی، با آگاهی از ضعف‌ها و قوت‌های خود و دیگران، انتظارات بجا و معقولی از خود و دیگران دارند.

**کلید واژه‌ها:** رضایت از زندگی؛ کمال‌گرایی مثبت؛ کمال‌گرایی منفی؛ دانشجو

### مقدمه

تجربه شادمانی و رضایت از زندگی، هدف برتر در زندگی افراد بشر به شمار می‌رود، لذا افراد در تمام طول زندگی خود در تلاش برای دستیابی به آن هستند. در این میان تحقیقات نشان داده‌اند که یکی از متغیرهایی که می‌تواند بر رضایت از زندگی تاثیر بگذارد، کمال‌گرایی است (موسوی و همکاران، ۱۳۹۰). مطالعات اخیر درباره‌ی کمال‌گرایی به این سازه همانند یک سازه چند بعدی می‌نگرند که شامل کمال‌گرایی سازگارانه و ناسازگارانه می‌باشد. تفاوت کلیدی این دو در این است که کمال‌گرایی سازگارانه مرتبط با میزان افزایش عزت نفس و بهزیستی روانی، است اما کمال‌گرایی ناسازگارانه باعث فرسودگی افراد می‌باشد. همانگونه که در مطالعات پیشین نتیجه گرفته شده است بین ابعاد کمال‌گرایی و سلامت عمومی همبستگی منفی وجود دارد. همچنین تحقیقات نشان داده‌اند که کمال‌گرایی مثبت با سبک‌های مقابله‌ای مسئله محور همبستگی مثبت دارد.

از آنجا که در بسیاری از افراد به دلیل وجود ویژگی‌های منفی، از جمله افراط‌طلبی‌ها و کمال‌گرایی‌های منفی، میل زندگی کم شده است، این پژوهش در راستای اثبات رابطه این دو متغیر و در نهایت ارائه‌ی راه حل‌هایی برای افزایش سطح رضایت از زندگی افراد صورت گرفت. لذا هدف این تحقیق، بررسی میزان کمال‌گرایی مثبت و منفی در رضایت از زندگی و بهزیستی روانی در دانشجویان دانشگاه شهید مدنی آذربایجان بود. بر این اساس، فرضیه‌های این پژوهش به صورت زیر بود:

۱. کمال‌گرایی منفی با رضایت از زندگی رابطه‌ی منفی دارد.

۲. کمال‌گرایی مثبت با رضایت از زندگی رابطه‌ی مثبت دارد.

### روش

#### شرکت‌کنندگان

جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانشجویان دانشگاه شهید مدنی آذربایجان در سال تحصیلی ۱۳۹۴-۱۳۹۳ تشکیل داده‌اند که از بین آن‌ها ۱۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. از این بین ۲۹ دانشجو با کمال‌گرایی مثبت یا سازگارانه و ۹۶ دانشجو با کمال‌گرایی منفی یا ناسازگارانه پس از غربال انتخاب و در دو گروه تخصیص داده شدند. طرح پژوهش توصیفی از نوع علی-مقایسه‌ای بوده است.

#### ابزار

پرسشنامه‌ی رضایت از زندگی دینر و همکاران (۱۹۸۴)

پرسشنامه‌ی کمال‌گرایی هیل (۲۰۰۴)

#### شیوه‌ی اجرا

پرسشنامه‌ها توسط پژوهشگر به‌صورت گروهی اجرا شدند. برای تجزیه و تحلیل نتایج از آزمون t گروه‌های مستقل استفاده گردید.

\* e-mail: z.b.shukuhi@gmail.com

## نتایج

به منظور تجزیه و تحلیل نتایج، با استفاده از روش آماری T برای دو گروه مستقل میزان تاثیر کمال‌گرایی مثبت و منفی در رضایت فرد از زندگی مورد بررسی قرار گرفت. مطابق با جدول ۱ نتایج نشان داد تفاوت بین دو گروه با کمال‌گرایی مثبت و کمال‌گرایی منفی معنا دار می‌باشد. بنا بر این می‌توان چنین نتیجه گرفت که بین میانگین نمرات رضایت از زندگی و کمال‌گرایی مثبت و منفی تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول ۱

متغیر	گروه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	اختلاف میانگین‌ها	درجه آزادی	آزمون t	سطح معنا داری
رضایت از زندگی	کمال‌گرایی مثبت	۲۹	۲۴/۶۸	۶/۳۴	۴/۷۴	۱۲۳	۳/۳۹	۰/۰۱
	کمال‌گرایی منفی	۹۶	۱۹/۹۴	۶/۶۵				

## بحث

نتایج پژوهش نشان داد که کمال‌گرایی مثبت با رضایت از زندگی همبستگی مثبت و کمال‌گرایی منفی با رضایت از زندگی همبستگی منفی دارد. با توجه به تحلیل آماری داده‌ها همبستگی‌های به دست آمده حاکی از این است که افزایش کمال‌گرایی مثبت باعث افزایش رضایت از زندگی می‌شود. در تبیین این نتیجه می‌توان گفت افراد کمال‌گرای مثبت با آگاهی از ضعف‌ها و قوت‌های خود و دیگران انتظارات به‌جا و معقولی از خود و دیگران دارند. برخلاف این گروه افراد دارای کمال‌گرایی منفی که با تعیین هدف‌های آرمان‌گرایانه برای خود باعث ناکامی در دستیابی به اهداف و در نتیجه برآورد منفی از زندگی و تلخ‌کامی می‌شوند. یافته‌های این پژوهش همسو با تحقیقاتی (؟؟) است که نشان می‌دهد کمال‌گرایی ناسازگارانه با استرس ادراک شده و فرسودگی تحصیلی همبستگی مثبت و با عزت نفس همبستگی منفی دارد. موارد ذکر شده جزئی از متغیرهای تاثیر گذار بر نگرش بر رضایت از زندگی است بنابراین ناکامی در آنها می‌تواند موجب ناکامی در زندگی نیز شود. از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان بر عدم کنترل هوش دانشجویان، عوامل اقتصادی، عوامل فرهنگی و متغیرهای محیطی دیگر اشاره کرد.

## منابع

- جمشیدی، بهنام؛ حسین چاری، مسعود؛ حقیقت، شهربانو و رزمی، محمدرضا (۱۳۸۸). اعتباریابی مقیاس جدید کمال‌گرایی. *مجله علوم رفتاری*، ۱ (۳)، ۳۳-۳۵.
- رکابداری، قاسم و سلیمانی، بهاره (۱۳۹۰). رابطه کمال‌گرایی، استرس ادراک شده و حمایت اجتماعی با فرسودگی تحصیلی. *راهبرد فرهنگ*، ۲۰ (۵)، ۸۳-۱۰۲.
- شیخی، منصوره؛ هومن، حیدرعلی؛ احدی، حسن و سپاه منصور، مژگان (۱۳۹۰). مشخصه‌های روان‌سنجی مقیاس رضایت از زندگی. *اندیشه و رفتار (روانشناسی کاربردی)*، ۱۹ (۵)، ۲۶-۱۵.
- میرفرهادی، نسترن؛ موسوی، ساقی؛ تبری، خمیران و رسول، احسان کاظم نژاد لیلی (۱۳۹۰). بررسی نقش عوامل فردی بر رضایت از زندگی در پرستاران شاغل در بیمارستان‌های وابسته به دانشگاه علوم پزشکی شهر رشت. *دوفصل‌نامه دانشکده‌های پرستاری و مامایی استان گیلان*، ۶۵، ۵۲-۵۸.
- محمدی، زهره و جوکار، بهرام (۱۳۸۹). کمال‌گرایی، مشکلات هیجانی و رضایت از زندگی در دانشجویان ایرانی. *روانشناسی تحولی (روانشناسان ایرانی)*، ۶ (۲۳)، سیف، علی اکبر (۱۳۹۲). *روش تهیه‌ی پژوهشنامه*. تهران: نشر دوران.

# SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری STES



فیلم های آموزشی

## کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی



مقاله نویسی علوم انسانی



اصول تنظیم قراردادها



آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقاله