

رابطه سبک‌های هویتی و کمال‌گرایی با احساس شادکامی در دانشجویان*

Relationship between Identity Styles and Perfectionism with Happiness among Students[□]

Jafar Bahadori Khosroshahi, M.Sc. ✉

Jalil Babapour Kheyroddin, Ph.D.,

جعفر بهادری خسروشاهی**

دکتر جلیل باباپور خیرالدین**

Abstract

The aim of the present study was to investigate the relationship between identity styles and perfectionism with happiness among Tabriz University students. In a descriptive-correlation study, 200 students (100 male, 100 female) were selected via multi-stage random sampling. The Berzonsky Identity Styles Inventory, the Tery-Short's Perfectionism Scale and the Oxford Happiness Inventory were used as research instruments. Data were analyzed using correlation coefficient and regression analysis. Results indicated that there were significant positive relations between happiness and informative, normative identity styles, but significant negative relation between happiness and avoidant identity styles. Also there was a significant positive relationship between happiness and significant positive perfectionism, and a negative relation between happiness and negative perfectionism. Finally, regression analysis showed that identity styles and perfectionism predicted happiness, significantly in university students.

Keywords: identity styles, perfectionism, happiness, university students

چکیده

هدف پژوهش حاضر شناخت رابطه بین سبک‌های هویتی و کمال‌گرایی با شادکامی در دانشجویان دانشگاه تبریز بود. این پژوهش مطالعه توصیفی از نوع همبستگی است. دویست نفر دانشجوی (۱۰۰ دختر و ۱۰۰ پسر) به روش نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای از رشته‌های مختلف دانشگاه تبریز در این پژوهش شرکت کردند و برای جمع‌آوری داده‌ها از «سبک‌های سبک هویت برزونسکی»، «مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی تری-شورت» و «سبک‌های شادکامی آکسفورد» استفاده شد. نتایج به‌دست آمده نشان داد که شادکامی با سبک‌های هویتی اطلاعاتی و هنجاری رابطه مثبت و معنی‌دار و با سبک‌های هویتی اجتنابی رابطه منفی و معنی‌دار دارد. همچنین شادکامی با کمال‌گرایی مثبت رابطه مثبت و با کمال‌گرایی منفی رابطه منفی دارد. نهایتاً با استفاده از روش تحلیل رگرسیون همزمان مشخص شد که متغیرهای پیش‌بین قادرند تغییرات متغیر ملاک (شادکامی) را به طور معنی‌داری پیش‌بینی کنند.

کلیدواژه‌ها: سبک‌های هویتی، کمال‌گرایی، شادکامی، دانشجویان.



□ Department of Psychology, University of Tabriz,
I.R. Iran. ✉ Email: jafar.b2010@yahoo.com

* دریافت مقاله: ۱۳۸۹/۱۲/۷ تصویب نهایی: ۱۳۹۰/۸/۸
** گروه روانشناسی، دانشگاه تبریز

● مقدمه

یکی از رشته‌های بدیع روانشناسی که در اواخر سده بیستم میلادی پا به عرصه وجود نهاده و افق تازه‌ای را پیش روی دانشجویان و پژوهشگران گشوده است «روانشناسی مثبت»^۱ نامیده می‌شود. «شادکامی»^۲ بنیادی‌ترین مفهوم در روانشناسی مثبت گرامی باشد و یکی از مفاهیم و مؤلفه‌های اساسی زندگی افراد به ویژه دانشجویان به شمار می‌رود و بسیاری از رشته‌ها از جمله شاخه‌هایی از روانشناسی، سعی در فهم و تسهیل آن در زندگی افراد دارند. «شادکامی» دارای سه جزء اصلی است: «هیجان مثبت»، «رضایت از زندگی»، «فقدان هیجان منفی» از قبیل افسردگی و اضطراب. روابط مثبت با دیگران، هدفمند بودن زندگی، رشد شخصی، دوست داشتن دیگران و طبیعت نیز از اجزای شادکامی به حساب می‌آیند (کار، ۲۰۰۴). لیومیرسکی (۲۰۰۷) معتقد است که افراد شاد به طور کلی در بسیاری از حوزه‌های زندگی، نسبت به افراد کمتر شاد و یا ناشاد موفق تر هستند. اشخاص دارای ویژگی‌های مثبت نگر مثل خلق مثبت، احساس شادمانی و بهزیستی از سلامت روان و کیفیت بالای زندگی برخوردارند و وجود افراد سالم از جمله دانشجویان به منزله بخش قابل توجهی از افراد جامعه، به ایجاد اجتماعی مثبت نگر، سالم و کارآمد می‌انجامد. شادکامی ناشی از قضاوت و داوری انسان درباره چگونگی گذران زندگی است. این نوع داوری از بیرون به فرد تحمیل نمی‌شود، بلکه حالتی است درونی که از هیجان‌های مثبت تاثیر می‌پذیرد (مایرز و دینر، ۱۹۹۵).

افلاطون شادی را حالت تعادل میان سه عنصر «استدلال»^۳، «هیجان»^۴ و «میال»^۵ (دیکی، ۱۹۹۹) و ارسطو آن را عبارت از زندگی معنوی می‌دانست (آیزنک، ۱۹۹۰). مایرز (۱۹۹۵) شادکامی را به عنوان حس خوشی، احساس این‌که زندگی در کل به خوبی و خوشی ادامه می‌یابد تعریف می‌کند. او معتقد است که این احساس از طریق رسیدن به چیزهای خیلی زیاد و برجسته بدست نمی‌آید بلکه لذت‌های کوچک بیشتر ما را شادمان می‌سازند.

شوارتز و استراک (۱۹۹۱) باور دارند که افراد شادکام کسانی هستند که در پردازش اطلاعات «سوگیری» دارند و این سوگیری در جهت خوش بینی و خوشحالی است، یعنی اطلاعات را بگونه‌ای پردازش و تفسیر می‌کنند که به خوشحالی می‌انجامد. با

توجه به اهمیت شادکامی به عنوان یک شاخص مثبت متغیرهای زیادی در بروز شادکامی افراد دخیل هستند که در این پژوهش از میان آنها «کمال‌گرایی»^۶ و «هویت یابی»^۷ مورد بررسی قرار می‌گیرد تا رابطه کمال‌گرایی و هویت یابی با شادکامی مشخص شود.

انگیزه کمال و تاثیر آن بر رفتار انسان در طول تاریخ به صورت همه جانبه و گسترده‌ای توسط روانشناسان به ویژه نظریه پردازان رویکرد روان تحلیل‌گری، مورد بحث قرار گرفته است. هرچند «کمال‌گرایی» تاریخچه طولانی دارد اما پژوهش‌های تجربی اندکی برای این سازه انجام شده است. کمال‌گراها به‌عنوان افرادی شناخته می‌شوند که تمایل دارند در تمام ابعاد زندگی کامل باشند (استوبر، ۲۰۰۹). کمال‌گرایی، به صورت گرایش به سوی عملکرد بی نقص، تعیین اهداف در سطح بالا و ارزیابی‌های سختگیرانه نسبت به خود، شناخته می‌شود (فراست، ۱۹۹۰؛ فلت، ۲۰۰۲). کمال‌گراها اهمیت زیادی به ارزیابی‌های دیگران می‌دهند؛ از عدم تایید توسط دیگران نگرانند و از انجام کارهایی که باعث رنجش و در نتیجه عدم تایید دیگران می‌شود اجتناب می‌ورزند (فلت، ۲۰۰۲).

«کمال‌گرایی» در اصل به عنوان تمایل پایدار فرد به وضع معیارهای کامل و دست نیافتنی و تلاش برای تحقق آنهاست که با خودارزشیابی‌های خودانتقادی از عملکرد شخصی همراه می‌باشد (دانکلی و همکاران، ۲۰۰۶، برنز (۱۹۸۰) کمال‌گرایی را به عنوان یک سازه شخصیتی و به منزله تمایل پایدار فرد به وضع معیار کامل و دست نیافتنی تعریف می‌کند که فرد برای تحقق آنها تلاش می‌کند و براین اساس آن را سازه‌ای نوروپیک می‌داند. آلبرت الیس^۸ کمال‌گرایی را این گونه تعریف کرده است: پذیرش این باور که فرد باید کاملاً شایسته، لایق و باهوش بوده و در تمام امور ممکن پیشرو باشد و این که همواره یک راه حل دقیق، کامل و درست برای مشکلات انسانی وجود دارد و اگر این راه حل کامل پیدا نشود فاجعه آمیز خواهد بود (الیس، ۱۹۵۸ به نقل از ایگان، ۲۰۰۵).

تری-شورت و همکاران (۱۹۹۵) تمایزی را بین کمال‌گرایی بهنجار و نوروگرایی با مبنای نظری مطرح نمودند. کمال‌گرایی مثبت یا بهنجار به عنوان انگیزش پیشرفت به سوی یک هدف معین به منظور دستیابی به پیامد مطلوب و کمال‌گرایی منفی یا

نورزگرایی به عنوان انگیزش به سوی یک هدف معین به منظور اجتناب از پیامدهای نامطلوب تعریف می‌گردد.

بی شک مرحله نوجوانی را می‌توان به عنوان آستانه شکل‌گیری شخصیت فردی یکی از مهمترین مراحل رشد شخصیت دانست. در همین دوره است که مانند مرحله دوران کودکی فرد به آگهی ضروری می‌رسد که به شناخت وی نسبت به موقعیت‌اش در جهان اطراف منتج گردد. علم روانشناسی این شناخت را در اصطلاح «هویت‌یابی» مورد مطالعه قرار می‌دهد. بدین ترتیب هویت‌یابی و نوجوانی توانسته‌اند دوگانه‌ای پایدار را در مباحث نظری روانشناسی به خود اختصاص دهند. در این دوره انسان با انرژی و حساسیت در برابر بازتاب‌های محیط و مسئولیت‌پذیری فردی به دنبال کسب هویت است و باید نقطه اتکایی برای پیوند خود، با جنس متفاوت و ارزش‌های فرهنگی و اجتماعی اطراف بیابد. مطابق با دیدگاه/ریکسون (۱۹۶۸) موضوع هویت‌یابی مهمترین دغدغه دوران نوجوانی بوده و این پدیده کلیت زندگی آدمی را در همه عرصه‌ها تحت تاثیر قرار می‌دهد. به نظر/ریکسون شکل‌گیری هویت ترکیب مهارت‌ها، جهان‌بینی و همانند سازه‌های دوران کودکی است که به صورت کل یک‌پارچه و منحصر به فرد در می‌آید (کروگر، ۲۰۰۰). به نظر/ریکسون (۱۹۶۸، ۱۹۸۶) موجود انسانی از نخستین روز پیدایش در عرصه زندگی تا واپسین روزهای زندگی تلاش بر این دارد که پایگاه و نقش خویش را در عرصه‌های پرپیچ و تاب اجتماعی ترسیم کند و بدین واسطه وجود و هستی خویش را معنا بخشد (برک، ۲۰۰۲). برزونسکی سه سبک هویت «اطلاعاتی»^۹، «هنجاری»^{۱۰} و «اجتنابی»^{۱۱} را معرفی می‌نماید. افراد دارای سبک «هویت‌اطلاعاتی» در مورد مشاهدات خود شکاک هستند و تمایل دارند که قضاوت در مورد رویدادهای اطرافشان را به تعویق بیندازند؛ تا زمانی که بتوانند اطلاعات را ارزیابی و پردازش کنند. افراد دارای سبک «هویت‌هنجاری» به دلیل تبعیت از انتظارات و دیدگاه‌های افراد مهم زندگی شان، با تعارضات هویت روبه‌رو می‌شوند. افراد دارای سبک «هویت‌اجتنابی» مشکلات شخصی شان را به تعویق می‌اندازند و تمایلی برای مواجه شدن با تعارضات و مشکلاتشان ندارند (برزونسکی، ۱۹۹۲).

ویلیام گلاسر^{۱۲} معتقد است هویت یک ساختار روانی-اجتماعی است و باعث تمایز فرد از سایرین می‌شود. به اعتقاد او هویت با شخصیت مترادف است و برای هر

فرد یک هویت متصور است و آن تصویری است که فرد از خویش‌تن دارد. گلاسر هویت را جز جدایی ناپذیر زندگی همه انسان‌ها در همه فرهنگ‌ها می‌داند که از تولد تا مرگ ادامه می‌یابد.

مروری در متون پژوهشی حاکی از آن است مطالعاتی که به بررسی و مطالعه سبک‌های هویتی و کمال‌گرایی با شادکامی پرداخته‌اند محدود است. بنابراین ارائه نتایج تحقیقاتی که در پی می‌آید ممکن است به طور مستقیم با موضوع تحقیق حاضر ارتباط نداشته باشد ولی در راستای سوابق محسوب می‌شوند. در پژوهشی برادران (۱۳۸۷) نشان داد که شادکامی با کمال‌گرایی مثبت رابطه مستقیم و معنی‌دار و با کمال‌گرایی منفی رابطه معکوس و معنی‌دار دارد. همچنین در تحقیقی نیک‌نام و همکاران (۱۳۸۷) نشان دادند که بین کمال‌گرایی دختران و پسران تفاوت معناداری وجود ندارد. کمال‌گرایی منفی با سرکوب هیجانی به عنوان یک مکانیزم دفاعی، اغراق، ناکارآمدی شناختی، افسردگی و پشیمانی در ارتباط است در حالی که کمال‌گرایی مثبت با رضایتمندی از زندگی و بزرگ‌نمایی ارتباط داشت و با ویژگی‌هایی نظیر ناکارآمدی شناختی، افسردگی و سایر خصوصیات منفی همراه نبود (برگمن و همکاران، ۲۰۰۷)

شلدون^{۱۳} در پژوهشی بر روی دانشجویان به این نتیجه رسید که دانشجویان برای آنکه بخواهند احساس شادی کنند باید معتقد باشند افرادی خود مختارند، دارای حرمت خود هستند و احساس صمیمیت با دیگران می‌کنند. افرادی که برای پول، زیبایی و مشهور بودن بیشتر از صمیمیت و ارتباط اجتماعی ارزش قایل هستند از لحاظ بهداشت روانی پایین‌تر و از لحاظ غمگینی بالاتر می‌باشند. کمال‌گرایی با بسیاری از پیامدهای منفی و ناگوار نظیر احساس گناه و شکست، تردید و دو دلی، پایین بودن حرمت خود و احساس شرم همراه است (هاماچیک، ۱۹۷۸؛ هالندر، ۱۹۶۵). همچنین با بسیاری از آسیب‌های روانشناختی مانند الکلیسم، بی‌اشتهایی عصبی، افسردگی و اختلال‌های شخصیت در ارتباط می‌باشد. کمال‌گرایی نابهنجار باعث ایجاد تنیدگی و افسردگی و رفتارهای منفی می‌شود در حالی که کمال‌گرایی سازگارانه کمتر با ارزیابی‌های منفی همراه است. بررسی‌ها نشان داده‌اند که رفتارهای پرخطر در دوره نوجوانی افزایش می‌یابند و گرایش به تنوع رفتارهای پرخطر و یا پرداختن به چندین رفتار پرخطر با هم در این دوران دیده می‌شود. برای نمونه ممکن است سوء مصرف مواد و روابط جنسی

ناایمن با هم رخ دهند (فارل، دانیس و هوارد، ۱۹۹۲).

نتایج پژوهش ولوراس و بوسما (۲۰۰۵) نیز نشان داد که اجتناب از مواجهه با موضوعات مربوط به هویت با شادکامی رابطه منفی دارد، در حالی که وقتی فرد یا افراد با موضوعات هویت مواجه می‌شوند، شیوه ترجیحی آنان در مواجهه با موضوعات هویت با اهمیت به نظر نمی‌رسد. به نظر مارسیا (۱۹۸۹) رابطه بین سلامت روان و هویت‌یابی به این صورت قابل تبیین است که مشکلات بیشتر سازگاری در افراد دارای هویت مهلت خواه و سردرگم و مشکلات کمتر در افراد دارای هویت زود هنگام و کسب شده دیده می‌شود. بنابراین با توجه به مباحث نظری و یافته‌های پژوهشی فوق مسئله اساسی در این پژوهش، بررسی رابطه بین سبک‌های هویتی و کمال‌گرایی با شادکامی بود. در واقع هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی میزان تاثیر شادکامی بر سبک‌های هویتی و کمال‌گرایی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه تبریز بود.

● روش پژوهش

○ «جامعه آماری» این پژوهش را دانشجویان دختر و پسر دانشگاه تبریز که در سال تحصیلی ۱۳۸۷-۸۸ مشغول به تحصیل بودند تشکیل می‌داد. از این جامعه تعداد ۲۰۰ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب شدند. بدین ترتیب از بین دانشکده‌های مختلف دانشگاه تبریز، چهار دانشکده (دانشکده‌های برق، علوم تربیتی، کشاورزی، و فنی مهندسی) به صورت تصادفی انتخاب شدند. سپس با در نظر گرفتن تعداد دانشجویان این دانشکده‌ها از هر کدام از آنها نیز ۵۰ نفر به صورت تصادفی برگزیده شدند. پژوهش حاضر، پژوهشی توصیفی از نوع همبستگی است و برای تحلیل داده‌های آن از شاخص‌ها و روش‌های آماری شامل میانگین، انحراف معیار، ضرایب همبستگی و تحلیل رگرسیون استفاده شد و نتایج با استفاده از برنامه آماری SPSS مورد تحلیل قرار گرفت.

● ابزار

□ الف. «سیاهه شادکامی آکسفورد»^{۱۴} که توسط آرجیل و لو (۱۹۹۰) تهیه شد، ابزاری است که برای اندازه‌گیری شادکامی مورد استفاده قرار گرفت. این دارای ۲۹ ماده می‌باشد.

هر یک از سئوال‌های این آزمون دارای ۴ گزینه می باشد که از صفر تا ۳ نمره به خود اختصاص می دهند. بنابراین حداکثر نمره کل آزمون ۸۷ می باشد. این آزمون در دانشجویان تهران اعتباریابی شد. اعتبار سیاهه با روش دو نیمه ۰/۹۲ و از طریق همسانی درونی و آلفای کرونباخ ۰/۹۳ به دست آمد. آرجیل و همکاران (۱۹۸۹) اعتبار این ابزار را به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ و اعتبار بازآزمایی آن پس از ۷ هفته ۰/۷۸ گزارش کرده‌اند. روایی همزمان این سیاهه نیز با بهره‌گیری از ارزیابی دوستان افراد درباره شادی آنان ۰/۴۳ محاسبه شد. در بررسی فرانسيس و همکاران (۱۹۹۸) آلفای کرونباخ ۰/۹۲ بدست آمده است.

□ ب. «مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی»^{۱۵} توسط تری-شورت و همکاران ساخته شده است. این مقیاس دو خرده مقیاس مثبت و منفی دارد و یک آزمون ۴۰ سوالی است که ۲۰ ماده آن کمال‌گرایی مثبت و ۲۰ ماده دیگر کمال‌گرایی منفی را می‌سنجد. پرسش‌ها در مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت، کمال‌گرایی آزمودنی‌ها را از نمره یک تا نمره پنج در دو زمینه مثبت و منفی می‌سنجد. حداقل نمره آزمودنی‌ها در هریک از مقیاس‌های آزمون ۲۰ و حداکثر آن ۱۰۰ خواهد بود. ضریب آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌های کمال‌گرایی مثبت و منفی به ترتیب ۰/۸۳ و ۰/۸۱ گزارش شده است. ضریب همبستگی خرده مقیاس‌های کمال‌گرایی مثبت و منفی با «مقیاس کمال‌گرایی فلت و هویت» به ترتیب ۰/۴۶- و ۰/۵۳ می‌باشد (تری-شورت، ۱۹۹۵). ضرایب همبستگی ۹۰ نفر از آزمودنی‌ها $r=0/86$ ، برای آزمودنی‌های دختر $r=0/84$ و برای آزمودنی‌های پسر $r=0/87$ محاسبه شد که نشانه اعتبار بازآزمایی رضایت بخش مقیاس می‌باشد. بشارت (۱۳۸۳) آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌های مثبت و منفی را به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۸۷ ذکر نموده است.

□ ج. سیاهه سبک هویت برزونسکی^{۱۶} برای اندازه‌گیری سبک‌های هویت از «سیاهه سبک‌های هویت برزونسکی» استفاده شد. این سیاهه حاوی ۴۰ ماده است که ۱۱ ماده برای سبک اطلاعاتی، ۹ ماده برای سبک هنجاری، ۱۰ ماده برای سبک سردگم اجتنابی و ۱۰ ماده دیگر مربوط به مقیاس تعهد است که برای تحلیل ثانویه استفاده می‌شود و یک سبک هویتی محسوب نمی‌شود. در مقابل هر ماده طیف ۵ گزینه‌ای لیکرت قرار داشت که کاملاً موافق نمره ۵ و کاملاً مخالف نمره ۱ می‌گرفت که پاسخ دهنده باید یکی از آنها را

انتخاب می‌نمود. برزونسکی (۱۹۹۲) در آخرین نسخه تجدید نظر شده خود ضریب آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌های اطلاعاتی را ۰/۶۲، هنجاری را ۰/۶۶ و سردرگم اجتنابی را ۰/۷۳ گزارش کرده است. در ایران نیز غُصنفری (۱۳۸۲)، به نقل از پور علی فرد، (۱۳۸۳) برای کل نمونه تحقیق خود، ضریب آلفای ۰/۶۸ را به دست آورد. همچنین برای سه خرده مقیاس اطلاعاتی، هنجاری و اجتنابی، ضرایب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۷، ۰/۶۰ و ۰/۶۶ گزارش شده‌اند (فارسی‌نژاد، ۱۳۸۴). در پژوهش مغاللو و همکاران (۱۳۸۷) ضرایب آلفای کرونباخ برای همسانی درونی برای سه سبک هویت اطلاعاتی، هویت سردرگم/اجتنابی، و هویت هنجاری به ترتیب برابر با ۰/۷۶، ۰/۶۹ و ۰/۶۸ به دست آمد.

● یافته‌ها

جدول ۱ شاخص‌های آماری آزمودنی‌ها را در مورد نمره‌های سبک‌های هویتی، کمال‌گرایی و شادکامی نشان می‌دهد. نگاهی به نتایج مندرج در این جدول نشان می‌دهد که بیشترین میانگین از سبک‌های هویتی مربوط به سبک اطلاعاتی با میانگین ۳۹/۵۰ و همچنین در مقیاس کمال‌گرایی نیز کمال‌گرایی مثبت با میانگین ۶۵/۵۶ از میانگین بالاتری نسبت به کمال‌گرایی منفی ($M=55/65$) برخوردار است.

جدول ۱- آماره‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

کل	دانشجویان پسر		دانشجویان دختر		گروه	
	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین
						متغیر شاخص‌ها
۱۰/۷۸	۳۷/۳۵	۹/۶۰	۳۵/۲۱	۱۱/۴۹	۳۹/۵۰	سبک هویت اطلاعاتی
۷/۸۹	۲۷/۵۷	۷/۲۵	۲۶/۰۷	۸/۲۵	۲۹/۰۷	سبک هویت هنجاری
۱۰/۴۱	۱۹/۸۲	۱۰/۳۴	۲۰/۲۷	۱۰/۵۱	۱۹/۳۷	سبک هویت اجتنابی
۲۰/۲۸	۶۲/۳۰	۲۰/۵۳	۵۹/۰۵	۱۹/۵۸	۶۵/۵۶	کمال‌گرایی مثبت
۲۲/۷۵	۵۶/۵۲	۲۲/۸۲	۵۷/۴۰	۲۲/۷۶	۵۵/۶۵	کمال‌گرایی منفی
۱۹/۱۳	۵۶/۹۵	۱۸/۹۱	۵۵/۲۶	۱۹/۲۹	۵۸/۶۵	شادکامی

نتایج بررسی ارتباط شادکامی با سبک‌های هویتی و کمال‌گرایی به کمک ضریب همبستگی پیرسون، در جدول ۲ گزارش شده است.

جدول ۲- ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱- سبک هویت اطلاعاتی	۱					
۲- سبک هویت هنجاری	۰/۴۶**	۱				
۳- سبک هویت اجتنابی	-۰/۳۷**	-۰/۳۶**	۱			
۴- کمال‌گرایی مثبت	۰/۳۰**	۰/۱۴*	-۰/۲۰**	۱		
۵- کمال‌گرایی منفی	-۰/۲۱**	-۰/۲۲**	۰/۳۹**	-۰/۱۱	۱	
۶- شادکامی	۰/۳۰**	۰/۱۴*	-۰/۳۱**	۰/۲۸**	-۰/۲۱**	۱

** p < ۰/۰۱

*p < ۰/۰۵

این جدول ۲ ماتریس همبستگی موارد مطالعه را نشان می‌دهد. مندرجات این جدول حاکی از آن است که بین شادکامی با سبک‌های هویتی اطلاعاتی و هنجاری همبستگی مثبت و معنی‌دار و با سبک هویت اجتنابی ارتباط معکوس و معنی‌دار وجود دارد. از سویی شادکامی با کمال‌گرایی مثبت رابطه مثبت و معنی‌دار و با کمال‌گرایی منفی ارتباط منفی و معنی‌دار دارد. همچنین نتایج جدول ۲ نشان داد که کمال‌گرایی مثبت با سبک هویت اطلاعاتی و هنجاری همبستگی مثبت و با سبک هویت اجتنابی همبستگی منفی دارد. از طرفی نیز کمال‌گرایی منفی با سبک‌های هویت اطلاعاتی و هنجاری ارتباط منفی اما با سبک هویتی اجتنابی ارتباط مثبت دارد.

برای تعیین تاثیر هر یک از متغیرهای «سبک‌های هویتی» و «کمال‌گرایی» بر واریانس شادکامی، سبک‌های هویتی و کمال‌گرایی به عنوان متغیرهای پیش‌بین و شادکامی به عنوان متغیر ملاک وارد معادله رگرسیون شدند. نتایج تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون بین میانگین نمره شادکامی با سبک‌های هویت و کمال‌گرایی در جدول ۳ ارائه شده‌اند. بر اساس این جدول چنین استنباط می‌شود که همبستگی متغیرهای پیش‌بین با متغیر ملاک حدود $R=0/42$ است و ضریب تعیین این

جدول ۳- تحلیل واریانس تغییرات متغیر ملاک بر اساس تغییرات متغیرهای پیش‌بین و ضریب تبیینی

شاخص‌ها مدل	تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	R	R ²
همزمان	رگرسیون	۱۳۰۷۴/۵۱	۵	۲۶۱۴/۹۰	۸/۴۸	۰/۰۰۰	۰/۴۲	۰/۱۷
	باقیمانده	۵۹۸۱۲/۰۷	۱۹۴	۳۰۸/۳۱				
	مجموع	۷۲۸۸۶/۵۹	۱۹۹					

متغیرها برابر است با $R^2 = 0/17$. این میزان همبستگی و ضریب تعیین با $F = 8/48$ در سطح $p < 0/001$ معنی دار است. بنابراین متغیرهای پیش بین قادرند تغییرات متغیر ملاک را به طور معنی داری پیش بینی کنند. به تعبیر دیگر این متغیرها $0/17$ از تغییرات متغیر ملاک را به طور معنی داری پیش بینی می‌کنند. نتایج حاصل از تحلیل واریانس جدول ۳ همچنین نشان می‌دهد که رگرسیون متغیرهای پیش بین به طرف میانگین متغیر ملاک از نظر آماری معنی دار می‌باشد. چرا که F محاسبه شده $8/48$ در سطح $p < 0/001$ از نظر آماری معنی دار می‌باشد.

با توجه به ضرایب β مندرج در جدول ۴ معلوم می‌شود که از بین متغیرهای پیش بین، سبک هویتی اطلاعاتی ($B = 0/18, p < 0/05$)، سبک هویت هنجاری ($p < 0/05$) و $B = -0/06$)، سبک هویت اجتنابی ($B = -0/19, p < 0/05$)، کمال گرایی مثبت ($B = 0/18, p < 0/01$) به ترتیب به شکل معنی داری احساس شادکامی را در دانشجویان تبیین می‌کنند. و کمال گرایی منفی ($B = -0/09$) به طور معنی داری شادکامی را تبیین نمی‌کند.

جدول ۴- پیش بینی شادکامی از روی متغیرهای پیش بین

شاخصها متغیرها	B	β	t	p
سبک هویت اطلاعاتی	0/32	0/18	2/33	0/020
سبک هویت هنجاری	-0/14	-0/06	-0/80	0/424
سبک هویت اجتنابی	-0/35	-0/19	-2/48	0/014
کمال گرایی مثبت	0/17	0/18	2/73	0/007
کمال گرایی منفی	-0/07	-0/09	-1/32	0/187

● بحث و نتیجه گیری

○ پژوهش حاضر که به بررسی «ارتباط بین سبک‌های هویتی و کمال گرایی با احساس شادکامی» پرداخته است نشان داد که بین سبک‌های «هویتی اطلاعاتی» و «هنجاری» با «شادکامی» ارتباط مستقیم و معنی دار وجود دارد. یعنی با افزایش میزان سبک هویتی اطلاعاتی و هنجاری میزان شادکامی دانشجویان نیز افزایش می‌یابد، از سویی بین سبک هویتی اجتنابی با شادکامی ارتباط منفی و معکوس دیده می‌شود که

نشان می‌دهد هرچه نمره سبک هویتی اجتنابی افزایش می‌یابد نمره شادکامی کاهش می‌یابد. نتایج این بخش از پژوهش با یافته‌های امیدیان (۱۳۸۷) و مارسیا (۱۹۸۹) همخوانی دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت: که افراد با سبک اطلاعاتی در برخورد با موضوعات مربوط به هویت سنجیده عمل کرده و تلاش ذهنی زیادی نیز نشان می‌دهند. این افراد هدفمند به جستجو و ارزیابی مبادرت ورزیده و نسبت به اطلاعات مربوط به خود اعتماد و اطمینان لازم را نشان می‌دهند. نسبت به دیدگاه‌های خود موضعی شکاکانه اتخاذ کرده و مشتاقانه قضاوت خود را به تأخیر انداخته و در مواجهه با بازخورد ناهمساز ابعاد خودساخته وجود خود را مورد ارزیابی مجدد قرار می‌دهند و نسبت به زندگی خود رضایت داشته و احساس شادمانی می‌کنند (نورمی و همکاران، ۱۹۹۷). در پژوهش برزونسکی و همکاران هویت موفق، بالاترین سطح سلامت روانی را داشته و هویت سردرگم، پایین‌ترین سطح سلامت روانی را نشان می‌دهد. این مسئله شاید ناشی از این امر باشد که افراد دارای هویت موفق، موفقیت بیشتری داشته و بازخورد مثبت از اجتماع دریافت می‌کنند و همین امر باعث می‌شود که آنها دید مثبت‌تری به زندگی خود داشته و احساس خوشحالی کنند، در حالی که افراد دارای هویت اجتنابی از تمام تجربه‌هایی که باعث شادمانی آنها می‌شود اجتناب می‌کنند و نمی‌توانند دید مثبت‌تری داشته باشند.

○ نتایج تحقیق وایت و همکاران (۱۹۹۸) نشان داد که افراد دارای سبک هویتی اطلاعاتی خوشبین‌تر بوده، رضایت بیشتری از زندگی داشته و وابستگی متقابل کمتری دارند. به علاوه الگوهای رفتاری و نگرش آنها نشان دهنده اراده آینده مدار به منظور بررسی گزینه‌های سودمند بود. بررسی‌ها نشان دادند که افراد با سبک «آشفته-اجتنابی» افسرده‌تر و نوزگراتر و همچنین در مقایسه با گروه‌های هنجاری و اطلاعاتی کمتر با وجدان هستند (برزونسکی و کاک، ۲۰۰۲). همچنین افراد سبک هویت اجتنابی کارهای خود را نیمه کاره رها می‌کنند و در زندگی از موفقیت اندکی برخوردارند.

○ یافته دیگر این تحقیق همبستگی مثبت شادکامی با کمال‌گرایی مثبت و همبستگی منفی شادکامی با کمال‌گرایی منفی را نشان داد. یعنی با افزایش کمال‌گرایی مثبت نمره شادکامی افزایش و با کاهش کمال‌گرایی منفی نمره شادکامی افزایش می‌یابد. این یافته با نتایج پژوهش آستین و همکاران (۲۰۰۵) و بشارت (۱۳۸۳) همسو

است. در تبیین این یافته که اشکال مثبت کمال‌گرایی با رضایتمندی بالا از زندگی، معیارهای شخصی بالا، عملکرد مطلوب و احساس شادمانی و شکل منفی کمال‌گرایی با رضایتمندی پایین زندگی، مرتکب اشتباهات اساسی، سطوح بالایی از خود تردیدی و خود انتقادی بالا می‌باشند این عوامل بالطبع پیش‌بینی کننده پیامدهای روانشناختی مشکل نظیر اضطراب و افسردگی، فقدان حرمت خود و شرم درونی می‌باشد تداعی می‌شود که این عوامل نشان می‌دهد افرادی که کمال‌گرایی منفی دارند از شادکامی اندکی نیز برخوردارند. همچنین افراد شاد با ارزنده سازی مهارت‌های خود بیشتر با رویدادهای مثبت همراه می‌شوند و در تصمیم‌گیری‌های مربوط به آینده زندگی خود بهتر عمل می‌کنند. به بیان دیگر شادکامی با تاثیر بر نوع احساس‌ها و هیجان‌های فرد، نگرش و احساسات مثبت و در نتیجه انتظاراتی عقلانی و واقع‌گرایانه با توجه توانایی‌ها و محدودیت‌های فرد ایجاد می‌نماید که آن با کمال‌گرایی مثبت هماهنگ است. از سویی کمال‌گرایی منفی و نورزگرایی بر حسب معیارهای دست نیافتنی، عدم رضایت و انتقاد دائمی از عملکرد شخصی تعیین می‌شود. چنین وضعیتی احتمال موفقیت و رضایت را محدود می‌کند و نوعی احساس عدم کفایت و شایستگی را رقم می‌زند.

○ نتایج تحقیق همچنین نشان داد که «کمال‌گرایی مثبت» با سبک هویت «اطلاعاتی» و «هنجاری» رابطه مثبت و با سبک هویت اجتنابی رابطه منفی دارد. این بدان معنی است که با افزایش کمال‌گرایی مثبت، سبک هویت اطلاعاتی و هنجاری افزایش می‌یابد از سویی کمال‌گرایی منفی با سبک اجتنابی رابطه مثبت و با سبک‌های اطلاعاتی و هنجاری رابطه منفی دارد. یعنی هرچه سبک هویتی فرد به صورت اجتنابی باشد میزان کمال‌گرایی منفی فرد بیشتر است. در تبیین این یافته اگر افراد میان خود واقعی، یعنی آنچه که هستیم و «خود آرمانی»، یعنی آنچه که باید به آن برسیم، فاصله‌ای منطقی وجود داشته باشد، موجب افزایش تحرک و خلاقیت خواهد شد. ولی در صورتی که فرد دارای روحیه کمال‌گرایی افراطی و منفی باشد، به میزان گرایش به آرمان‌هایش، از خود واقعی‌اش دور می‌شود و دچار تضاد درونی می‌شود و به بحران هویت دچار می‌شود.

○ کمال‌گرایان منفی، اهداف گرایشی و اجتنابی را انتخاب می‌کنند. از آنجایی که

کمال‌گرایان منفی بر این باور هستند که دیگران به‌ویژه والدین معیارهای کمال‌گرایانه و غیر واقع‌بینانه‌ای برای آنها انتخاب کرده‌اند و دسترسی به این معیارهای کمال‌گرایانه اگر محال نباشد، حداقل دشوار است؛ بیش از کمال‌گرایان مثبت از افسردگی، اضطراب، ترس از ارزشیابی منفی، بیش‌تعمیم‌دهی شکست، خودانتقادگری، خودسرزنشگری و دیگر سرزنشگری رنج می‌برند. ممکن است این پیامدها به‌ویژه افسردگی و اضطراب سبب شود این افراد دست یافتن به معیارهای غیر واقع‌گرایانه دیگران را نامحتمل پندارند و به درماندگی آموخته شده دچار شوند و از هرگونه تلاش برای دست یافتن به تأیید دیگران دست بکشند.



یادداشت‌ها

- | | |
|---|--------------------------------|
| 1- positive psychology | 2- happiness |
| 3- reasoning | 4- emotion |
| 5- appetites | 6- perfectionism |
| 7-identity | 8- Ellis, A. |
| 9- informative | 10- normative |
| 11- aviodant | 12- Glaser, W. |
| 13- Sheldon | 14- Oxford Happiness Inventory |
| 15- Perfectionidm Scale Positive and Negative | |
| 16- Berzonsky Identity Styles Inventory | |

منابع

- بشارت، محمد علی (۱۳۸۳). بررسی رابطه کمال‌گرایی با حرمت خود در دانش‌آموزان پیش‌دانشگاهی. *فصلنامه روانشناسان ایرانی*، ۱، ۲۱-۳۰.
- برادران، مجید (۱۳۸۷). رابطه کمال‌گرایی و هوش هیجانی با شادکامی در دانشجویان. *مقالات پنجمین سمینار سراسری بهداشت روانی*.
- فارسی‌نژاد، معصومه (۱۳۸۴). *بررسی رابطه سبک‌های هویت با سلامت اجتماعی و خود کارآمدی تحصیلی در دانش‌آموزان دختر و پسر پایه ۲ دبیرستان شهر تهران*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.
- مغاللو، مهناز؛ وفایی، مریم؛ شهرآرای، مهناز (۱۳۸۷). رابطه عوامل مدل پنج‌عاملی شخصیت و سبک‌های هویت. *مجله پژوهش‌های روانشناختی*، دوره ۱۱، شماره ۱ و ۲.
- نیکنام، ماندانا؛ حسینیان، سیمین؛ یزدی، سیده منور (۱۳۸۷). مقایسه کمال‌گرایی مثبت و منفی در دختران و پسران دانشجویی. *مقالات پنجمین سمینار سراسری بهداشت روانی*.
- هاشمی، لادن؛ لطیفیان، مرتضی (۱۳۸۷). بررسی رابطه بین کمال‌گرایی و جهت‌گزینی هدف در میان دانش‌آموزان پیش‌دانشگاهی دولتی. *مجله مطالعات روانشناختی دانشگاه الزهراء*، دوره ۵، شماره ۳.

- Argyle, M., & Lu, L. (1990). The happiness of extraverts, *Personality and Individual Differences, 11*, 1011-1017.
- Austin, E. J., Saklofske, D. H., & Egan, G. (2005). Personality, well-being and health correlates of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences, 38*, 547-558.
- Berk, L. (2002). *Developmental psychology*. (5th eds). New York, Academic Press.
- Berzonsky, M.D. (1992). Identity style and coping strategies, *Journal of Personality, 60*, 771-788
- Berzonsky, M.D. & Kuk, L. S. (2002). *Identity processing style*. *Psychosocial resources, personal problems, and academic performance*. Paper presented at a symposium on identity, personal well-being and problem behaviors. A process perspective held at the meetings of the society for research on adolescence. New Orleans, Louisiana.
- Burns, D. (1980). The perfectionist's script for selfdefeat. *Psychology Today, 34-51*.
- Burgman, A.G, Nyland, J.E & Burns, L.R, (2007). Correlates with perfectionism and the utility of dual process model, *Personality and Individual Differences, 43*, 299-399.
- Carr, A. (2004). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. 27 Church Road, Hove, East Sussex BN3 2FA.
- Dickey, M. T. (1999). *The pursuit of happiness*. Available on: <http://www.dickey.org/happy.htm>.
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Balnkstein, K. R. (2006) Specific perfectionism components versus selfcriticism in predicting maladjustment. *Personality and Individual Differences, 40*, 665-676.
- Egan, S. (2005). *An investigation of positive and negative perfectionism*, Unpublished master's thesis, Curtin University of Technology Human Research. Australia.
- Erikson E. (1968). *Youth identity and crisis*. London: Faber & Faber.
- Erikson, E. (1986). *The life cycle completed*. New York: Norton.
- Eysenck, M.W. (1990). *Happiness facts and myths*. East sussey, England: Erlbaum.
- Farrell, A.D., Danish, S.J., & Howard, C.W. (1992). Relationship between drug use and other problem behaviors in urban adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 60*, 705-12.
- Flett G.L., & Hewitt P.L. (2002) Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional and treatment issues. In: Hewitt P.L., & Flett G.L., (Eds). *Perfectionism*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Francis, L. J., Brown, I.B., Leste, D., & Philipchalk, P. (1998). Happiness as stable extraversion: A cross-cultural examination of the reliability and validity of the Oxford Happiness Inventory among students in U.K., U.S.A, Australian, and Canada, *Personality and Individual Difference, 24*, 167-171

- Frost R.O., Marten P, Lahart C., & Rosenblate R.(1990).The dimensions of perfectionism. *Cogn Ther Res.*;14: 449-68.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27-33.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychology*, 6, 94-103.
- Kroger,J.(2000).Identity development: Adolescent through adulthood. *Journal of Person*, 31
- Lybomirsky,S. (2007). Happiness may lead to success via positive emotions. <http://www.apa.org/Journals/releases/bul1316803.pdf> seligman.e.p.m. (1998). *Positive Psychology* Net work.
- Marcia, J. E. (1989). Identity and intervention, *Journal of Adolescence*, 12, 401-410. www.who.int/topics/mental-health/en/
- Myers, D. G., & Diener, E (1995) Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10-19
- Nurmi, J.-E., Berzonsky, M. D., Tammi, K., & Kinnet, A. (1997). Identity processing orientation, cognitive and behavioural strategies and well-being. *International Journal of Behavioral Development*, 21, 555-570.
- Schwartz, N. & Strack, F. (1991). Evaluating one's life: A judgement model of subjective well-being. In F. Strack, M. Argyl & N. Schwartz (Eds).
- Stoeber J., & Stoeber FS.(2009).Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender,age and satisfaction with life. *Pers Individ Dif*;46:530-5.
- Terry-short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., & Dewey. M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and IndividualDifferences*, 18:(5), 663-668.
- Vleioras,G. &Bosma, H .(2005). Are identity styles important for psychological well-being?. *Journal of Adolescence*. 28,397-409.
- White . J .M et.al. (1998). The identity style inventory ; A revision with a sixth grade reading level (ISI – 6 G) *Journal of Adolescent Research* ; vol DBNO . 2223-245.

Archives of SID