

اثر بخشی آموزش تفکر مثبت بر کمال‌گرایی ناسازگارانۀ دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج

تاریخ دریافت: ۹۱/۲/۱۸

تاریخ پذیرش: ۹۱/۷/۲۰

* کیوان پهلوان

** دکتر علیرضا کاوند

*** دکتر علیرضا کامنیش

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش تفکر مثبت بر کمال‌گرایی ناسازگارانۀ دانشجویان دختر بود. روش پژوهش، آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون و گروه کنترل و استفاده از گزینش تصادفی است. جامعه آماری پژوهش، ۱۶۰۰۰ نفر دانشجوی دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج بودند که ۲۷۰ نفر آنان از طریق نمونه‌گیری تصادفی مرحله‌ای انتخاب و با مقیاس کمال‌گرایی هیل پیش‌آزمون شدند، از بین آنان ۸۰ نفر کمال‌گرایی ناسازگار شناسایی و با آرایش تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه تقسیم شدند که برحسب ویژگی‌های وضعیت تأهل، سن و مقطع تحصیلی هم‌تا شده بودند و با توجه به ریزش نمونه نهایتاً ۲۸ نفر دانشجوی کمال‌گرای ناسازگار در دو گروه (۱۴ نفر آزمایش و ۱۴ نفر گواه) باقی ماند. اعضای گروه آزمایش طبق برنامه آموزش سونسون، ۹ جلسه تحت آموزش مثبت‌اندیشی قرار گرفتند و سپس، پس‌آزمون در هر دو گروه اجرا شد.

* کارشناس ارشد روان‌شناسی شخصیت، (نویسنده مسئول) Email: keivan.pahlavan@yahoo.com

** استاد دانشگاه خوارزمی

*** استادیار دانشگاه بین‌المللی قزوین

برای تحلیل داده‌ها و فرضیه‌های پژوهش از روش آماری و تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد آموزش تفکر مثبت در کاهش میزان بُعد ناسازگارانه کمال‌گرایی و همچنین در کاهش هر یک از خرده‌مقیاس‌های این بُعد (تلقی منفی از خود، ادراک فشار از سوی والدین و معیارهای بالا برای دیگران) مؤثر است. بنابراین پیشنهاد شد آموزش تفکر مثبت به عنوان یک راهبرد مؤثر در کاهش بُعد ناسازگارانه صفت کمال‌گرایی برای دانشجویان مورد استفاده قرار گیرد.

واژگان کلیدی: کمال‌گرایی ناسازگارانه، تفکر مثبت

مقدمه

یکی از سازه‌های شخصیتی که رابطه مثبت و منفی آن بر افکار، عواطف و رفتار از طریق پژوهش‌های زیادی (گیلمن^۱ و همکاران، ۲۰۰۵؛ مولنار^۲ و همکاران، ۲۰۰۶؛ شفران^۳ و همکاران، ۲۰۰۶) به تأیید رسیده کمال‌گرایی است.

کمال‌گرایی، یک ویژگی شخصیتی است که به وسیله تلاش برای کامل بودن و به دست آوردن استانداردهای بالا برای عملکرد و تمایل به ارزیابی انتقادی از رفتار خود مشخص می‌شود.

فلت و هویت^۴ (۲۰۰۲) به نقل از استوبر، هریس و مون^۵ (۲۰۰۷) و هاماکچک^۶ (۱۹۸۷)، پیشنهاد کردند کمال‌گرایی شامل دو بُعد بهنجار و نورو تیک است. کمال‌گرایی بهنجار، افرادی هستند که صرف نظر از نوع عملکردشان دید مثبت در مورد زندگی‌شان دارند. از طرف دیگر کمال‌گرایان نورو تیک دید منفی نسبت به زندگی‌شان دارند و موفقیت‌شان را در سطح ضعیفی ارزیابی می‌کنند. کمال‌گرایی از نگاه دو بُعدی با عناوینی نظیر کمال‌گرایی سازگارانه، بهنجار، سالم، سازش یافته یا مثبت توصیف شده است و جنبه‌هایی از کمال‌گرایی را شامل می‌شود که با تلاش‌های کمال‌گرایانه مثل داشتن معیارهای شخصی بالا، وضع معیارهایی دقیق برای عملکرد و تلاش برای عالی بودن مرتبط هستند. این بُعد با شاخص‌های سازگاری مطلوب، مثل عاطفه مثبت، همبستگی مثبت نشان داده است. بُعد دیگر با عناوین کمال‌گرایی ناسازگارانه، نورو تیک، ناسالم، سازش نیافته یا منفی توصیف

1. Gilman

2. Molnar

3. Shafran

4. Flett & Hoyt

5. Stober, Harris & Moon

6. Hamachek

شده است و جنبه‌هایی از کمال‌گرایی را شامل می‌شود که با نگرانی‌های کمال‌گرایانه مثل نگرانی در مورد اشتباهات، تردید در مورد اعمال، ترس از عدم تأیید دیگران و ناهماهنگی بین انتظارات و نتایج مرتبط است. این بعد با شاخص‌های ناسازگاری، مثل عاطفه منفی، همبستگی مثبت نشان داده است (استوبر و اوتو^۱، ۲۰۰۶؛ استوبر، هریس، و مون، ۲۰۰۷). کمال‌گرایی نیاز شدید به پیشرفت است که در دو شکل مثبت (سازگارانه) و منفی (ناسازگارانه) تجلی می‌یابد.

کمال‌گرایی در میان دانشجویان دارای فراوانی و کثرت بالایی است (قنبری، جواهری، سیدموسوی و ملحی، ۱۳۸۹). از طرفی شواهدی علمی وجود دارند که نشان می‌دهند بین دختران و پسران در ابعاد مثبت و منفی کمال‌گرایی تفاوت معناداری وجود دارد، به این ترتیب که دختران در کمال‌گرایی منفی و پسران در کمال‌گرایی مثبت نمرات بیشتری کسب می‌کنند (ساداتی، به‌پژوه، افروز و ملتفت، ۱۳۸۷).

کمال‌گرایی منفی، به عکس کمال‌گرایی مثبت، علی‌رغم تلاش‌های جدی و طاقت‌فرسا، به خاطر ویژگی‌های نابهنجار و سازش‌نیافته‌اش، نگرانی‌های فرد از عدم تحقق معیارهای کمال‌گرایانه را پیوسته افزایش می‌دهد (استامف و پارکر^۲، ۲۰۰۰؛ تری شورت، اوئنز، اسلد و دیویی^۳، ۱۹۹۵؛ سادارت و اسلنی^۴، ۲۰۰۱؛ هماچک، ۱۹۷۸). این شرایط، زمینه‌های درون روانی منفی مانند کاهش و تضعیف حرمت خود و اعتماد به خود را در پی خواهد داشت و درماندگی روانشناختی را افزایش می‌دهند. ویژگی‌های سازش‌نیافته این نوع کمال‌گرایی و پیامدهای منفی و نابهنجار آن، همزمان می‌توانند تأثیر معکوس و بازدارنده بر بهزیستی روانشناختی داشته باشند و از این طریق نیز سلامت روانی را کاهش دهند.

کمال‌گرایی منفی، همچنین از طریق ویژگی‌هایی مانند انتظارات غیرواقع‌بینانه، عدم پذیرش محدودیت‌های شخصی و انعطاف‌ناپذیری (فراست^۵ و همکاران، ۱۹۹۳؛ هماچک، ۱۹۷۸؛ هویت و فلت، ۲۰۰۲) باعث می‌شود که فرد نتواند از تلاش‌های دشوار و طاقت‌فرسای خود لذت ببرد و از عملکرد شخصی احساس رضایت کند (به نقل از هماچک، ۱۹۷۸). احساس عدم رضایت و ناخرسندی از عملکرد از مؤلفه‌های درماندگی روانشناختی محسوب می‌شود و به افزایش درماندگی روانشناختی و کاهش سلامت روانی منتهی

1. Stober & Otto

2. Stumpf & Parker

3. Terry-short, Owens, Slade & Dewey

4. Suddrath & Slaney

5. Frost

می‌گردد. همبستگی‌های تأیید شده کمال‌گرایی منفی با شاخص‌های ناسازگاری و عواطف منفی (استوبر و او تو^۱، ۲۰۰۶؛ استوبر، هریس و مون^۲، ۲۰۰۷) نیز از این تبیین حمایت می‌کنند. ویژگی‌های فوق، همزمان نگرانی‌ها و اضطراب‌های مرتبط با عملکرد شخصی و احتمال عدم تحقق معیارهای بالا را تقویت می‌کنند و با تأثیر منفی در بهزیستی روان‌شناختی، سطح سلامت روانی را کاهش می‌دهند (به نقل از بشارت، حبیب‌نژاد و گرانمایه پور، ۱۳۸۸).

مطالعات نشان داده‌اند که کمال‌گرایی با ادراک‌های درماندگی اکتسابی مرتبط است و افراد کمال‌گرا از ارزشیابی‌های انتقادی نسبت به استانداردهای شخصی برخوردارند (فلت و همکاران، ۱۹۹۸).

در عین حال یافته‌های پژوهشی پیامدهای آسیب‌شناختی کمال‌گرایی شامل اختلال‌های خلقی^۳ (هویت و فلت، ۱۹۹۱)، اختلال‌های شخصیتی^۴ (هویت و فلت، ۱۹۹۱a، ۱۹۹۱b) و مشکلات بین شخصی^۵، را نشان داده‌اند. پژوهش‌های معدودی نیز رابطه کمال‌گرایی بهنجار را با احساس شایستگی (فرست و همکاران، ۱۹۹۰)، موفقیت تحصیلی، و عواطف مثبت (فروست، همیبرگ، هلت، ماتیا و نیوبایر^۶، ۱۹۹۳؛ به نقل از بشارت، حبیب‌نژاد و گرانمایه پور، ۱۳۸۸) تأیید کرده‌اند.

از طرفی در تحقیقی که برنز و فدوا^۷ (۲۰۰۵) به منظور بررسی رابطه سبک‌های شناختی و تفکر کمال‌گرایانه انجام دادند، نشان دادند که کمال‌گرایان منفی‌گرا از تفکر سازنده کمتر استفاده می‌کنند و در واکنش به استرس، مقابله ناسازگارانه نشان می‌دهند و کمال‌گرایان مثبت‌گرا به طور فعال مسائل را انجام می‌دهند، هوشیارترند و از تفکر خلاق‌تری برخوردارند. همچنین کمال‌گرایان مثبت‌گرا از افکار کلیشه‌ای مثبت و کمال‌گرایان منفی‌گرا از افکار کلیشه‌ای منفی برخوردارند.

«مثبت‌اندیشی یا خوش‌بینی» در برخی منابع به عنوان یک حالت سطحی اندیشه، در برخی به عنوان یک صفت شخصیتی و در برخی منابع دیگر به عنوان سبک تبیین آورده شده است. برخی از نظریه‌پردازان از جمله تایگر^۸ (۱۹۷۹) خوش‌بینی را یک عاطفه دانسته‌اند.

1. Stoeber & Otto

3. mood disorders

5. interpersonal disorder

7. Burns & Fedewa

2. Stoeber, Harris & Moon

4. anxiety disorders

6. Frost, Heimberg, Holt, Mattia & Neubauer

8. Llionil Tiger

سلیگمن خوش‌بینی را یک حالت شناختی می‌داند که به نحوه تفکر افراد درباره علت‌ها برمی‌گردد. وی این صفت را «سبک تبیین» می‌نامد که فرد براساس آن امور و رویدادها را به علل خاصی نسبت می‌دهد. مکس مور^۱ (۱۹۹۸) نیز خوش‌بینی را یک حالت شناختی به شمار آورده و آن را نوعی فکر سازنده و مؤثر می‌داند. اما (شییر و کارور^۲، به نقل از کار، ۲۰۰۴؛ ترجمه پاشا شریفی و نجفی زند، ۱۳۸۵) خوش‌بینی را سبکی شخصیتی می‌دانند و عنوان «خوش‌بینی سرشتی» را مطرح می‌کنند. می‌توان گفت آنان خوش‌بینی را تلفیقی از شناخت و عاطفه می‌دانند.

مثبت‌اندیشی نوعی رویکرد و جهت‌گیری کلی درباره زندگی است، به عبارتی برخورداری از تعادل درونی مناسب و حفظ آرامش و خونسردی در مواجهه با مشکلات است تا فرد بتواند انگیزه شخصی خود را حفظ نماید، به اقدام مناسب بپردازد و از عملی که انجام می‌دهد احساس خوبی داشته باشد. لذا آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر بهبود توانایی‌های فردی به منظور رویارویی با موقعیت‌های منفی و تمرکز بر روی مهارت‌های مثبت تأکید دارد (استالاراد، ۲۰۰۸؛ به نقل از صدارت، ۱۳۸۸).

گلن^۳ (۱۹۹۸) خوش‌بینی را یکی از پنج مؤلفه اساسی هوش هیجانی در نظر گرفت و در مدل بار-آن نیز به عنوان یکی از عوامل‌های اصلی مطرح است (کول و دراوس^۴، ۲۰۰۸). یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های این دید به خوش‌بینی، قابلیت دستکاری و ارتقاء سطح خوش‌بینی از طریق آموزش مهارت‌های ارتباطی و هیجانی است (بلوم، ۲۰۰۸؛ به نقل از عیسی‌نژاد و همکاران، ۱۳۹۰).

خوش‌بینی مزایای متعددی دارد؛ این صفت کمک می‌کند تا فرد در برابر افسردگی که منجر به شکست و وقایع ناگوار زندگی می‌شود، ایستادگی کند. این موهبت به فرد کمک می‌کند تا در مقایسه با آنچه که دیگران از او انتظار دارند، موفقیت بیشتری در زندگی و محیط کاری و... به دست بیاورد. خوش‌بینی در فرد باعث فعال‌تر شدن دستگاه ایمنی می‌گردد که این امر موجب می‌شود تا فرد کمتر دچار بیماری‌های عفونی شود و به پزشک کمتر مراجعه کند، افراد خوش‌بین برای پذیرش واقعیت و زندگی در زمان حال آمادگی بیشتری دارند، در اهداف خود مصمم هستند و کمتر علائم ناسازگاری نشان می‌دهند (شییر^۵ و همکاران،

1. Max More

2. Scheier & Carver

3. Goleman

4. Cole & Deraves

5. Scheier

۲۰۰۱). در صورتی که بدبینی^۱ در فرد با افسردگی، اضطراب بیشتر، کاهش انتظار پیشرفت و وضعیت جسمانی نامناسب مرتبط است (سلیگمن و همکاران، ۱۳۸۳).

خوش‌بینی و به‌طور کلی، باورهای مثبت بر بیماری‌ها و سلامت جسمانی و روانی انسان تأثیر زیادی می‌گذارد. خوش‌بینی نقش مهمی در سازگاری با رویدادهای استرس‌زای زندگی دارد (تایلر و همکاران، ۲۰۰۰؛ به نقل از نصیر، ۱۳۸۹). همچنین نتایج پژوهش‌های انجام شده توسط بن زور (۲۰۱۲)، و عیسی زادگان و شیخی (۱۳۹۱)، نشان داد که خوش‌بینی رابطه مثبتی با سلامت داشته و می‌تواند نقش مثبتی را در سلامت ایفا نماید.

افراد مثبت‌اندیش برای پذیرش واقعیت و زندگی در زمان حال آمادگی بیشتری دارند، در اهداف خود مصمم هستند و کمتر علائم ناسازگاری نشان می‌دهند (شیپور و کارور، ۲۰۰۱؛ به نقل از عیسی نژاد، احمدی، بهرامی، باغبان و شجاع حیدری، ۱۳۹۰).

برخوری، رفاهی، فرح‌بخش (۱۳۹۰) در پژوهشی که اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر انگیزه پیشرفت، عزت‌نفس و شادکامی را می‌سنجید در نمونه‌ای شامل ۱۲۰ نفر از دانش‌آموزان پایه اول دبیرستان شهر جیرفت به این نتایج رسیدند که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی تأثیری معنادار بر افزایش نمره‌های انگیزه پیشرفت و افزایش نمره‌های شادکامی داشته است. همچنین، این نتایج بیانگر این بود که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر عزت‌نفس دانش‌آموزان تأثیری معنادار نداشته است. روی هم رفته، نتایج به دست آمده در این پژوهش سودمندی و تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی در افزایش انگیزه پیشرفت و شادکامی دانش‌آموزان دبیرستانی را تأیید می‌کند. بویراز و لایتسی^۲ (۲۰۱۲) در تحقیقی که بر روی ۲۳۲ نفر دانش‌آموز و خانه‌دار بزرگسال انجام دادند، دریافتند که افکار مثبت خودکار ارتباط بین حادثه استرس‌آور و معنادر زندگی را تعدیل کردند. برای افراد با سطح بالای تفکر مثبت، حادثه استرس‌آور بزرگتر با معنای زندگی بیشتر مرتبط بود. برای کسی که از سطح تفکر مثبت کمتری برخوردار بود، حادثه استرس‌آور بزرگتر با پایین بودن معنادر زندگی مرتبط بود. این نتایج در حالی به دست آمد که برای کنترل عاطفه مثبت، اثر تقابلی آن با حادثه استرس‌آور به خوبی تحت کنترل بود. نتایج پژوهشی که میل‌هابت و ورل‌هیاک^۳ (۲۰۱۲) انجام دادند نشان داد که واقع‌بینی یا پیش‌بینی

1. pessimism

2. Boyraz & Lightsey

3. Milhabet & Verlhiac

درست، موجب افزایش نگاه خوش‌بینانه درباره آینده و نهایتاً پذیرش مثبت اجتماعی می‌گردد. در مقابل افرادی که نگاهی نسبتاً بدبینانه داشتند به هنگام پیش‌بینی‌های غیرواقعی بینانه بیشتر جامعه‌پذیر می‌شدند تا وقتی که نگاهشان واقع‌بینانه بود. این موضوع با در نظر گرفتن هر دو قطب رویدادها (خوش‌بینی و واقع‌گرایی) درباره قضاوت‌های بیان شده آزمایش شد.

با این حال علیرغم رشد علمی به دست آمده در زمینه‌های فوق، دیدیم که کمال‌گرایی از بُعد نابهنجاری آن، هنوز در منابع معتبر علمی مثل (DSM) دارای جایگاه تشخیصی بالینی نیست و یا به عنوان یک عامل کمک‌کننده، هنوز مورد بررسی قرار دارد، لذا بحث در خصوص درمان آن به عنوان یک اختلال مجزا و یا یک عامل اثرگذار تابع نتایج بررسی‌های آتی خواهد بود. از طرفی در رابطه با درمان کمال‌گرایی تحقیقات معدودی انجام شده و چنانکه دیدیم روش‌های درمانی به کار گرفته شده یا مورد مطالعه و ارزیابی بعدی قرار نگرفته‌اند، یا گزارش کاملی در مورد اثربخشی آنها داده نشده، و یا به دلایل متعدد قابلیت تعمیم‌پذیری نداشته‌اند؛ بنابراین طبیعی است که در خصوص درمان جنبه نابهنجار آن هنوز راه درازی در پیش خواهد بود؛ از طرفی گسترش نفوذ روان‌شناسی مثبت‌نگر و ورود آن به بحث درمان از نظر جهت‌دهی به روش‌های پیشگیرانه و درمانی موجود که در غالب موارد با روش‌های شناختی ترکیب یافته، امروزه از اهمیت پژوهشی خاصی برخوردار می‌باشد و خوش‌بینی به عنوان مهم‌ترین الگوی این رویکرد در قالب یک شیوه درمانی، یک عامل پیشگیرانه و یا یک روش تعدیل‌کننده جایگاه ویژه‌ای در موضوعات پژوهشی کسب نموده به طوری که هم پژوهش‌های زیادی را به وجود آورده و هم زمینه‌های تحقیقی بسیاری را ایجاد نموده است.

لذا این سؤالات در ذهن ایجاد می‌شوند که: آیا مثبت‌اندیشی می‌تواند به عنوان یک روش اصلاحی و درمانی، از طریق آموزش در بهبود کمال‌گرایان ناسازگار (نوروتیک) مؤثر واقع شود؟ و آیا این روش بر روی هر یک از ابعاد منفی کمال‌گرایان ناسازگار می‌تواند مؤثر باشد؟ و از آنجا که در بسیاری از مطالعات مورد اشاره فوق به نحوه و سبک خاص تفکر کمال‌گرایان ناسازگار به عنوان وجه تمایز آنان با کمال‌گرایان سازگار اشاره شده است، و از طرفی مثبت‌اندیشی نیز به عنوان یک راهبرد مؤثر در تغییر زمینه افکار از منفی به سمت مثبت و رضایت‌بخش مطرح شده است؛ و از سوی دیگر طبق بررسی‌های به عمل آمده، تا این زمان

پژوهشی درخصوص تأثیر مثبت‌اندیشی بر کمال‌گرایی و خرده‌مقیاس‌های آن یافت نشده، انجام پژوهش در این زمینه می‌تواند به روشنگری علمی کمک نموده و پاسخ‌برخی از سؤال‌هایی را که در این خصوص مطرح می‌شوند، مشخص نماید.

فرضیه‌های پژوهش

۱. آموزش تفکر مثبت، در کاهش میزان بُعد کمال‌گرایی ناسازگارانه مؤثر است.
۲. آموزش تفکر مثبت در کاهش میزان بُعد تلقی منفی از خودکمال‌گرایی ناسازگارانه مؤثر است.
۳. آموزش تفکر مثبت در کاهش میزان بُعد ادراک فشار از سوی والدین کمال‌گرایی ناسازگارانه مؤثر است.
۴. آموزش تفکر مثبت در کاهش میزان بُعد معیارهای بالا برای دیگران خودکمال‌گرایی ناسازگارانه مؤثر است.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی بوده، و طرح آن به صورت پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل اجرا گردید.

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه پژوهش در این تحقیق شامل دانشجویان دختر شاغل به تحصیل در مقاطع کارشناسی ارشد، کارشناسی و کاردانی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج طی سال تحصیلی ۹۱-۹۰ می‌باشند. که براساس آمار حوزه معاونت آموزشی واحد مزبور تعداد آنها حدود ۱۶۰۰۰ نفر است. نمونه اولیه شامل ۲۷۰ نفر از جامعه آماری بود که از طریق روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای و براساس چهارچوب نمونه‌گیری یعنی فهرست کامل جامعه آماری در سال تحصیلی مورد اشاره انتخاب شدند و سپس با پرسشنامه کمال‌گرایی هیل مورد آزمون قرار گرفتند که نهایتاً از بین آنان ۸۰ نفری که نمره آنان در بُعد ناسازگارانه مقیاس یاد شده حدود یک انحراف معیار بالاتر از دیگران بود به عنوان کمال‌گرای ناسازگار شناسایی شدند. در این مقطع پس از انجام عملیات جایگزینی تصادفی، به منظور هم‌تاسازی دو گروه، ۱۲ نفر نیز به دلیل بدون هم‌تاسازی بودن از کل نمونه مورد مطالعه حذف شدند.

(همتاسازی دو گروه در متغیرهای در دسترس اعم از دامنه سنی، مقطع تحصیلی و وضعیت تأهل انجام گرفت) $34 = 2 \div 68 = 12 - 80$ بنابراین گروه ۳۴ نفره تحت عنوان‌های آزمایش و گواه به دست آمد. در نهایت با ۳۴ نفر باقی مانده در گروه آزمایش تماس گرفته شد و فقط ۲۵ نفر از بین آنها حاضر به ادامه همکاری شدند؛ که در طول مدت برگزاری جلسات از بین آنان نیز تنها ۱۴ نفر در اکثر جلسات حضور یافتند و بنابراین در کل ۲۸ نفر زن همتا شده در دو گروه آزمایش و گواه در این پژوهش مورد مطالعه قرار گرفتند.

ابزارهای اندازه‌گیری

در این تحقیق از مقیاس کمال‌گرایی هیل و پرسشنامه ۳۲ سؤالی مثبت‌اندیشی سوزان کوئیلیام و برنامه آموزش تفکر مثبت جنی سوینسون^۱ (۱۹۹۶) استفاده شده است، که در ذیل معرفی خواهند شد.

مقیاس کمال‌گرایی هیل: این مقیاس که توسط هیل، هولسمن، فوئر، کیبلر، ویسنت و کندی^۲ (۲۰۰۴) ساخته شد با تعاریف چندبُعدی از کمال‌گرایی هماهنگ است. این مقیاس در ایران توسط جمشیدی، حسین چاری، حقیقت و رزمی (۱۳۸۷) هنجاریابی شده است.

مقیاس مذکور، با تعاریف تک‌بُعدی اولیه از کمال‌گرایی، تعریف کمال‌گرایی به عنوان سازه‌ای دو بُعدی (دارای جنبه‌های سازگار و ناسازگار) و تعاریف چندبُعدی از کمال‌گرایی که در اغلب صورت‌بندی‌های جدید کمال‌گرایی به چشم می‌خورد، هماهنگ است. به اعتقاد آنان، کمال‌گرایی مشتمل بر ابعاد هشت‌گانه ذیل است:

(۱) تمرکز بر اشتباهات، (۲) معیارهای بالا برای دیگران، (۳) نیاز به تأیید، (۴) نظم و سازمان‌دهی، (۵) ادراک فشار از سوی والدین، (۶) هدفمندی، (۷) نشخوار فکر، (۸) تلاش برای عالی بودن

این مقیاس در مقایسه با معیارهای چندبُعدی دیگر بین جنبه‌های سازگار و ناسازگار کمال‌گرایی تمیز روشن‌تری قائل شده است. بدین ترتیب که از مجموع نمرات ابعاد نظم و سازمان‌دهی، هدفمندی، تلاش برای عالی بودن و معیارهای عالی برای دیگران، جنبه سازگار و از مجموع نمرات ابعاد نیاز به تأیید، تمرکز بر اشتباهات ادراک فشار از سوی

1. Ginny Swinson

2. Hill, Huelsmann, Furr, Kibler, Vicente & Kennedy

والدین و نشخوار فکر، جنبه ناسازگار کمال‌گرایی حاصل می‌شود. نمره کلی کمال‌گرایی نیز از مجموع نمرات عوامل هشتگانه به دست می‌آید. هیل و همکاران جهت تهیه مقیاس فوق به بررسی مقیاس‌های موجود در زمینه کمال‌گرایی پرداختند. نتیجه این بررسی تعیین ابعاد، تلاش برای عالی بودن، تمرکز بر اشتباهات، معیارهای بالا برای دیگران، نیاز به تأیید برای عملکرد کمال‌گرایانه، نظم و سازمان‌دهی و ادراک فشار از سوی والدین بود. از آنجا که شواهد پژوهشی به طور مکرر حاکی از وجود رابطه بین کمال‌گرایی و وسواس فکری - عملی بود، بُعد نشخوار فکر نیز به عنوان یکی از ابعاد کمال‌گرایی انتخاب گردید.

این مقیاس در پژوهش جمشیدی و همکاران (۱۳۸۸) جهت استفاده در فرهنگ ایرانی اعتبارسنجی شد. نتیجه تحلیل‌های ارائه شده در پژوهش مزبور حاکی از روایی و پایایی قابل قبول مقیاس فوق بوده به طوری که محاسبه ضرایب آلفای کرونباخ، حاکی از وجود همسانی درونی قابل ملاحظه در ابعاد این مقیاس بوده است. همچنین طبق گزارش جمشیدی و همکاران نتایج اعتباریابی یافته‌ها با بررسی انجام شده توسط سازندگان اصلی مقیاس در زمینه رابطه با مقیاس کوتاه اختلالات روان‌پزشکی همسو بوده است.

پایایی مقیاس هیل علاوه بر بررسی‌ای که توسط جمشیدی و همکاران در مطالعه فوق صورت گرفته بود، به طور جداگانه و به منظور کنترل پایایی این آزمون، در نمونه تحت بررسی حاضر نیز با روش آلفای کرونباخ اندازه‌گیری شد، که ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۷۰٪ و برای بُعد ناسازگاران ۷۲٪ به دست آمد.

شیوه اجرا

برنامه آموزشی مورد استفاده برای ۷ جلسه طراحی شده است لیکن با اضافه نمودن یک جلسه آشنایی با طرح و یک جلسه نمایش فیلم کمک آموزشی مستند درخصوص بینش مثبت، تعداد جلسات رسماً تا ۹ جلسه افزایش یافت که به دلیل محدودیت حضور آزمودنی‌ها جلسه به صورت هفته‌ای یک بار و بعضاً به دلیل وجود تعطیلی و همزمانی با امتحانات دانشجویان با تأخیر یک و دو هفته‌ای اجرا گردید. البته با وجود برخی تمرین‌ها که می‌بایست خارج از جلسات آموزشی انجام می‌شدند (علاوه بر دادن تمرین‌ها، محقق نیز به صورت تلفنی گروه را ترغیب به انجام تمرین‌ها می‌نمود) از اثر فاصله زمانی ایجاد شده تا حد زیادی کاسته شد.

برنامه آموزش تفکر مثبت سوینسون (۱۹۹۶)، این طرح که شالوده اصلی آن توسط استیفن کاوی^۱ با استفاده از تکنیک‌های شناختی - رفتاری تهیه شده توسط سوینسون، به منظور کمک به انسان برای بهبود زمینه‌های اندیشه به سمت تفکر مثبت به کار گرفته شده و در برگیرنده ۷ جلسه آموزشی می‌باشد. آنچه که نگارنده طرح به آن تأکید می‌نماید تغییر مسیر تفکر در سطوح شناختی است نه به صورت خوش بینی سطحی؛ طراحی بدین گونه است که قبل از اعلام برنامه هر جلسه، ابتدا به بیان اهداف درس و نحوه اجرای آن برای مربی می‌پردازد و سپس درس مزبور که تلفیقی از مباحث شناختی و تمرین‌های رفتاری می‌باشد ارائه می‌گردد که به منظور تقویت برنامه، نکاتی تحت عنوان توصیه نیز به آنها اضافه گردید. این برنامه آموزشی برای اولین بار در ایران ترجمه و اجرا شد.

منطق برنامه شامل هفت جلسه آموزشی یک ساعت و نیمه بود که طی آنها ابتدا مربی به مرور تکالیف جلسه قبل و اهدافی که می‌بایست اعضا به آن می‌رسیدند می‌پرداخت و بعد مبحث جدید به شکل ساده برای اعضای گروه تدریس و تفهیم می‌شد، ضمن اینکه به منظور اثربخشی بیشتر، از وسایل کمک آموزشی شامل تخته وایت‌برد، نمایش پاورپوینت و فیلم کمک آموزشی نیز استفاده می‌شد. آموزش در هر جلسه شامل سخنرانی (تدریس) موضوع و تفهیم آن همراه با مداخله اعضا در بحث، و نظرخواهی مستمر از آنان و سپس اجرای تمرین‌های مربوطه می‌شد. در هر جلسه یک موضوع با چهار زیرمجموعه و لذا چهار نوع تمرین متفاوت جزء برنامه بودند. گفتنی است که در اکثر مواقع به دلیل طولانی شدن تمرین‌ها، طول مدت جلسه از یک ساعت و نیم فراتر (به ندرت تا دو ساعت) می‌رفت.

لازم به ذکر است که در ابتدای هر جلسه، نسخه چاپی هر درس منظم به یک یا دو صفحه تمرین مجزای مثبت‌اندیشی برگرفته از یک منبع جداگانه، همراه با یک جلد مجله خانواده یا مجله موفقیت بین حاضرین توزیع می‌شد تا اولاً هنگام تدریس موضوع، از یادداشت برداری و در نتیجه به هم خوردن تمرکز آنها جلوگیری شود. ثانیاً در منزل نیز بتوانند به مطالب گفته شده رجوع نموده و آنها را مرور نمایند. و ثالثاً انگیزه ثانویه‌ای (در یافت نسخه‌های بعدی) برای حضور در جلسات بعد ایجاد گردد.

1. Covey, S.

روش‌های تجزیه و تحلیل داده‌ها

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از دو روش آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده شده است. به طوری که در بخش توصیفی از شاخص‌های گرایش مرکزی، میانگین و از شاخص‌های پراکندگی، انحراف استاندارد استفاده شده و در بخش استنباطی نیز به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها و تحلیل کوواریانس بهره گرفته شده است. ضمناً برای تمامی فرضیه‌ها سطح معناداری $\alpha = 0/05$ در نظر گرفته شده است.

یافته‌های پژوهش

یافته‌های پژوهش بر پایه چهار فرضیه بررسی شده به شرح ذیل می‌باشد.

جدول ۱- یافته‌های مربوط به آزمون تحلیل کوواریانس بُعد ناسازگارانه کمال‌گرایی و خرده‌مقیاس‌های آن

ردیف	بُعد و خرده‌مقیاس‌ها	منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
۱	بُعد ناسازگارانه کمال‌گرایی	اثر هم‌پراش	۲۸۷۵/۱۶۰	۱	۲۸۷۵/۱۶۰	۳۷/۸۱۹	۰/۰۰۱	۰/۶۰۲
		اثر گروه‌ها	۴۱۵۸/۷۱۰	۱	۴۱۵۸/۷۱۰	۵۴/۷۰۲	۰/۰۰۱	۰/۶۸۶
۲	خرده‌مقیاس تلقی منفی از خود	اثر هم‌پراش	۲۲۵۹/۰۰	۱	۲۲۵۹/۰۰	۵۱/۳۶۱	۰/۰۰۱	۰/۶۷۳
		اثر گروه‌ها	۲۰۹۹/۸۹۷	۱	۲۰۹۹/۸۹۷	۴۷/۷۴۴	۰/۰۰۱	۰/۶۵۶
۳	خرده‌مقیاس ادراک فشار از سوی والدین	اثر هم‌پراش	۴۵۶/۶۵۲	۱	۴۵۶/۶۵۲	۳۱/۸۹۰	۰/۰۰۱	۰/۵۶۱
		اثر گروه‌ها	۱۵۱/۶۲۵	۱	۱۵۱/۶۲۵	۱۰/۵۸۹	۰/۰۰۳	۰/۲۹۸
۴	خرده‌مقیاس معیارهای بالا برای دیگران	اثر هم‌پراش	۲۴۱/۶۷۸	۱	۲۴۱/۶۷۸	۳۳/۰۶۱	۰/۰۰۱	۰/۵۶۹
		اثر گروه‌ها	۷۰/۹۸۱	۱	۷۰/۹۸۱	۹/۷۱۰	۰/۰۰۵	۰/۲۸۰

فرضیه اول: آموزش تفکر مثبت، در کاهش میزان بُعد کمال‌گرایی ناسازگارانه مؤثر است. همان‌طور که نتایج جدول بالا در ردیف ۱ نشان می‌دهد، با توجه به اینکه سطح معناداری به دست آمده مربوط به اثر گروه (تفاوت دو گروه پس از کنترل تأثیر پیش‌آزمون)، برابر $0/001$ بوده و میزان آن از آلفای $= 0/05$ کمتر می‌باشد؛ با 95% اطمینان فرض صفر رد می‌شود بنابراین با توجه به میانگین‌های دو گروه (آزمایش $= 85/632$ و گواه $= 110/011$) و اندازه اثر گروه‌ها ($0/686$) تفاوت ایجاد شده بین گروه‌های آزمایش و گواه در این خصوص معنادار بوده و فرضیه اصلی تأیید می‌شود. بدین ترتیب می‌توان اذعان نمود که آموزش تفکر مثبت در کاهش بُعد ناسازگارانه کمال‌گرایی اثربخش بوده است.

فرضیه دوم: آموزش تفکر مثبت، در کاهش میزان بُعد تلقی منفی کمال‌گرایی ناسازگارانه مؤثر است.

همان‌طور که نتایج جدول بالا در ردیف ۲ نشان می‌دهد، با توجه به اینکه سطح معناداری به دست آمده مربوط به اثر گروه (تفاوت دو گروه پس از کنترل تأثیر پیش‌آزمون)، $= 0/001$ بوده و میزان آن از آلفای $= 0/05$ کمتر می‌باشد؛ با 95% اطمینان فرض صفر رد می‌شود بنابراین با توجه به میانگین‌های دو گروه (آزمایش $= 51/858$ و گواه $= 69/285$) و اندازه اثر گروه‌ها ($0/656$) تفاوت ایجاد شده بین گروه‌های آزمایش و گواه در این خصوص معنادار بوده و فرضیه اول نیز تأیید می‌شود. بدین ترتیب می‌توان اذعان داشت که آموزش تفکر مثبت در کاهش میزان تلقی منفی از خود کمال‌گرایان ناسازگار اثربخش بوده است.

فرضیه سوم: آموزش تفکر مثبت، در کاهش میزان بُعد ادراک فشار از سوی والدین کمال‌گرایی ناسازگارانه مؤثر است.

همان‌طور که نتایج جدول بالا در ردیف ۳ نشان می‌دهد، با توجه به اینکه سطح معناداری به دست آمده مربوط به اثر گروه (تفاوت دو گروه پس از کنترل تأثیر پیش‌آزمون)، $= 0/003$ بوده و میزان آن از آلفای $= 0/05$ کمتر می‌باشد؛ با 95% اطمینان فرض صفر رد می‌شود بنابراین با توجه به میانگین‌های دو گروه (آزمایش $= 18/639$ و گواه $= 23/433$) و اندازه اثر گروه‌ها ($0/298$) تفاوت ایجاد شده بین گروه‌های آزمایش و گواه در این خصوص معنادار بوده و فرضیه دوم نیز تأیید می‌شود. بدین ترتیب می‌توان اذعان داشت که آموزش تفکر مثبت در کاهش ادراک فشار از سوی والدین کمال‌گرایان ناسازگار اثربخش بوده است.

فرضیه چهارم: آموزش تفکر مثبت، در کاهش میزان بُعد معیارهای بالا برای دیگران کمال‌گرایی ناسازگارانه مؤثر است.

همانطور که نتایج جدول بالا در ردیف ۴ نشان می‌دهد، با توجه به اینکه سطح معناداری به دست آمده مربوط به اثر گروه (تفاوت دو گروه پس از کنترل تأثیر پیش‌آزمون)، $= 0/05$ بوده و میزان آن از آلفای $= 0/05$ کمتر می‌باشد؛ با 95% اطمینان فرض صفر رد می‌شود بنابراین با توجه به میانگین‌های دو گروه (آزمایش $= 14/613$ و گواه $= 17/816$) و اندازه اثر گروه‌ها ($0/280$) تفاوت ایجاد شده بین گروه‌های آزمایش و گواه در این خصوص معنادار بوده و فرضیه سوم نیز تأیید می‌شود. بدین ترتیب می‌توان اذعان داشت که آموزش تفکر مثبت در کاهش ویژگی معیارهای بالا برای دیگران کمال‌گرایان ناسازگار اثربخش بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌هایی که در جدول ۱ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت، بیانگر تأیید فرضیه اول پژوهش بوده و نشان داد که آموزش تفکر مثبت در کاهش بُعد ناسازگارانه کمال‌گرایی دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج مؤثر بوده است. ذکر این نکته در اینجا لازم است که هدف این پژوهش کاهش کمال‌گرایی نبوده است بلکه با توجه به اینکه کمال‌گرایی و حفظ انگیزه پیشرفت برای رشد و تعالی فرد و جامعه مؤثر و مفید می‌باشد، صرفاً کاهش بُعد ناسازگارانه نسبت به کفه مقابل آن (بُعد سازگارانه) مورد هدف بوده است.

با توجه به یافت نشدن تحقیقات داخلی و خارجی مشابه، اکتفا به گزارش همسو بودن یافته‌های این تحقیق با یافته‌های تحقیق برخوردی، رفاهی و فرحبخش (۱۳۹۰)، مبنی بر بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر انگیزه پیشرفت، به لحاظ مفهومی نزدیک‌ترین پژوهش به تحقیق حاضر بوده و نتایج حاصل از آن نیز اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر انگیزه پیشرفت را تأیید نموده و با پژوهش حاضر به لحاظ مفهومی همسو می‌باشد، اکتفا می‌شود. لیکن از آنجاکه در تحقیق یاد شده برای سنجش انگیزه پیشرفت از پرسشنامه انگیزه پیشرفت هرمنس استفاده شده و در این پرسشنامه بُعد مثبت و سازگارانه کمال‌گرایی بیشتر مد نظر است و به مانند آزمون هیل بُعد ناسازگار را همراه با خرده‌مقیاس‌هایش نمی‌سنجد، بنابراین همسویی نتایج حاصل از آن نیز، صرفاً در حد پذیرفتن اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر ویژگی کمال‌گرایی کلی پذیرفتنی است.

در تبیین یافته‌های پژوهش حاضر باید گفت (همان‌طور که در مطالعات مربوط به کمال‌گرایی و انگیزه پیشرفت دیدیم)، پیشرفت پدیده‌ای چندوجهی است که در یک هدف واحد قرار ندارد، بلکه در دامنه‌ای از فرایندهای اجتماعی، شناختی، و رشدی واقع است. بنابراین در اصلاح الگوهای پیشرفت توجه به این فرآیندهای مرتبط با هم و درهم تنیده لازم است. همچنان که دیدیم کمال‌گرایان ناسازگار با وجود معیارهای بسیار افراطی غیرواقع‌گرایانه، نقادی و ارزیابی مدام از عملکرد خود، ترس از شکست و احساس عدم رضایت از خود، پیامدهای منفی و تنبیه‌گری را تجربه می‌کنند. به گونه‌ای که این افراد قبل، ضمن و پس از ارزیابی کارهای خود، عاطفه منفی چشم‌گیری را تجربه می‌نمایند (فروست و همکاران ۱۹۹۰، به نقل از ریو، ۲۰۰۵، ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۸۹). عاطفه منفی نیز ترکیبی از علائم اضطراب و افسردگی است (فروست و دی بارتلو، ۲۰۰۲؛ به نقل از ریو، ۲۰۰۵؛ ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۸۹) و با استرس خود گزارش شده، مقابله ضعیف، شکایات مربوط به سلامتی و فراوانی وقایع ناخوشایند در ارتباط است (واتسون و همکاران، ۱۹۸۸). از طرفی دیدیم که افراد بر این اساس که هدف‌های «تسلط»، «عملکردی - گرایشی» و یا عملکردی - اجتنابی را بپذیرند به ترتیب به افراد رشدجو و تأییدجو تقسیم می‌شوند به گونه‌ای که هرچه افراد برای تأیید بیشتر تلاش کنند، به احتمال بیشتری هنگام تعامل اجتماعی مضطرب می‌شوند، از شکست می‌ترسند، عزت‌نفس پایین دارند، استقامت کمی در تکالیف نشان می‌دهند و به افسردگی شدید دچار می‌شوند. در مقابل، هرچه افراد برای رشد بیشتر تلاش کنند، به احتمال بیشتری در تعاملات اجتماعی اضطراب کم از شکست، عزت‌نفس بالا، استقامت زیاد در تکلیف، و افسردگی خفیف را تجربه می‌کنند، به طوری که افراد رشدجو خود را بیشتر در زمان حال احساس می‌کنند.

لازم به ذکر است که از دیدگاه مثبت‌نگری افکار منفی مانند تبیین‌هایی که توسط فروید، هورنای، ایس و بندورا از کمال‌گرایی به عمل آوردند، تحریف‌هایی هستند که در واقعیت صورت می‌گیرند (کوویلیام، ۲۰۰۳). میل به کمال‌گرایی، خواسته‌ای طبیعی است، اما اهداف کمال‌گرایانه ناگزیر به احساسات منفی منجر می‌شوند، زیرا در بیشتر مواقع دستیابی به ایده‌آل‌ها ممکن است و عملی نیست. به همین دلیل در مثبت‌اندیشی برای مقابله با کمال‌گرایی توصیه می‌شود در مورد انتظاراتی که از خود، از دیگران و از دنیا دارید، واقع‌بین باشید.

از سوی دیگر دیدیم که هدف روان‌شناسی مثبت‌نگر این است که بر توانایی‌ها و مزیت‌هایی که افراد و جوامع را قادر می‌سازند تا پیشرفت کنند، تکیه کند. از این منظر افراد برای جلوگیری از بیماری باید از توانایی‌هایی چون امید، خوش‌بینی، مهارت، پشتکار، انگیزش درونی و قابلیت روانی برخوردار باشند. مسئله این نیست که «چگونه می‌توانیم ضعف‌های افراد را اصلاح کنیم؟» بلکه این است که «چگونه می‌توانیم توانایی‌های افراد را پرورش دهیم و تقویت کنیم؟» بر این مبنا مثبت‌اندیشی به معنای آن است که تصور خوبی از خویش داشته باشیم (در مقابل ارزیابی‌های منفی کمال‌گرایان از خود)، مثبت‌اندیشی یعنی نیک‌اندیشیدن درباره دیگران و حسن ظن داشتن به آنها (در مقابل معیارهای بالا برای دیگران در نظر گرفتن و ارزیابی دائمی منفی آنان با این معیارها توسط کمال‌گرایان ناسازگار). مثبت‌اندیشی به این معناست که انتظار داشته باشیم تا در دنیا به بهترین چیزها برسیم و یقین داشتن به اینکه با برنامه‌ریزی مناسب به خواسته‌های منطقی و متناسب خود خواهیم رسید (در مقابل ترس از شکست و اضطراب و عاطفه منفی تجربه شده توسط کمال‌گرایان ناسازگار)، مثبت‌اندیشی یعنی تعیین هدف متناسب با ظرفیت‌های خود و برنامه‌ریزی و تلاش مناسب برای تحقق آن (در مقابل معیارهای بسیار افراطی و غیرواقع‌گرایانه کمال‌گرایان ناسازگار)، مثبت‌اندیشی یعنی درس گرفتن از شکست‌ها و پذیرش نقص‌ها و کاستی‌های خود و تغییر روش و برنامه تا حصول موفقیت (در مقابل ترس از شکست و احساس عدم رضایت از خود و عزت‌نفس شکننده و پایین کمال‌گرایان ناسازگار)، مثبت‌اندیشی یعنی برخورداری از تعادل درونی مناسب و حفظ آرامش و خونسردی در مواجهه با مشکلات برای حفظ انگیزه شخصی خود و برنامه‌ریزی برای اقدام مناسب و تلاش برای نیل به آنها و به عبارتی استفاده از روش‌های مقابله کارآمد (در مقابل حلقه‌های فلج‌کننده احساسات ناخوشایندی که کمال‌گرایان ناسازگار با ارزیابی‌های منفی دائمی از خود به وجود آورده و حالات اضطرابی، افسردگی و عزت‌نفس پایین را در خود حس می‌کنند). بنابراین با وجود این استدلال‌های متناظر، انتظار کاهش کمال‌گرایی ناسازگارانه توسط مثبت‌اندیشی که در فرضیه اول این پژوهش آورده شده، در مباحث نظری نیز معقول می‌باشد.

یافته‌های پژوهش حاضر با توجه به تأکیدی که در اهداف جلسات آموزشی بر شناساندن نقاط قوت و ضعف، توانایی‌ها و استعدادهای آزمودنی‌ها و همچنین یادگیری فنون تجسم

موفقیت برای نیل به اهداف واقع‌گرایانه آنان و جایگزینی الگوهای تفکر منفی با تفکر مثبت داشت، نشان داد که مثبت‌اندیشی می‌تواند در کاهش بُعد ناسازگارانه کمال‌گرایی مؤثر واقع شود.

سه فرضیه بعدی بر نقش کاهنده تفکر مثبت بر خرده‌مقیاس‌های بُعد ناسازگارانه کمال‌گرایی (به ترتیب تلقی منفی از خود، ادراک فشار از سوی والدین، و معیارهای بالا برای دیگران) استوار بودند.

یافته‌های درخصوص فرضیه دوم نشان داد آموزش تفکر مثبت در کاهش خرده‌مقیاس تلقی منفی از خود در دانشجویان دختر واحد کرج مؤثر بوده است.

درخصوص فرضیه سوم یافته‌های این پژوهش نشان دادند که آموزش تفکر مثبت در کاهش ویژگی ادراک فشار از سوی والدین دانشجویان دختر کمال‌گرای سازش‌نیافته واحد کرج مؤثر بوده است.

در مورد فرضیه چهارم تحقیق یافته‌ها نشان داد که آموزش تفکر مثبت می‌تواند در کاستن از الگوی فکری معیارهای بالا برای دیگران در کمال‌گرایان ناسازگار تأثیرگذار می‌باشد.

فروید، هورنای، آدلر، مزلو و ایس در نظریات خود درخصوص کمال‌گرایی نابهنجار، بر ویژگی روان‌رنجور بودن و استفاده از راهبردهای غیرواقع‌گرایانه تأکید نموده‌اند. از طرفی در تحقیقی که توسط کام و می‌یر (۲۰۱۲) در ارتباط خوش‌بینی و بدبینی با ابعاد شخصیت صورت گرفته چنین بیان می‌شود که بدبینی با روان‌رنجورگرایی ارتباط قوی‌تری دارد تا خوش‌بینی، بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که بدبینی یک ویژگی تقویت‌کننده و خوش‌بینی یک ویژگی بازدارنده در رشد ناسازگاری و در اینجا کمال‌گرایی ناسازگارانه می‌باشد و از آنجا که خرده‌مقیاس‌های بُعد ناسازگارانه کمال‌گرایی نیز سازش‌نیافته و نابهنجار می‌باشند. خوش‌بینی و تفکر مثبت در کاهش آنان نقش مؤثری ایفا می‌نمایند چنانکه یافته‌های پژوهش حاضر نیز مؤید این مطلب بود.

به طور کلی نتایج آماری به دست آمده از این پژوهش نشان داد که استفاده از آموزش تفکر مثبت روش مؤثری در کاهش جنبه‌های منفی و ناسازگارانه کمال‌گرایی دانشجویان دختر بوده است. و این اثربخشی هم در بُعد ناسازگارانه و هم در مورد زیرمقیاس‌های آن در سطح معناداری جلوه‌گر بوده است. چراکه در آموزش تفکر مثبت تقریباً نقطه نظرانی

آموزش داده می‌شود که به نوعی نقاط ضعف کمال‌گرایان سازش‌نا یافته محسوب می‌شدند، به عنوان مثال دیدیم که در جمع‌بندی تعاریف ارائه شده از کمال‌گرایی عناصر مشترکی در اغلب آنان به چشم می‌خورد که عبارت بودند از کوشش برای دستیابی به معیارهای بالا و اغلب غیر قابل دسترس، ترس از خطا و اشتباه، عزت نفس پایین و غیرواقعی بودن معیارها، که در شیوه آموزش به کار گرفته شده برای رشد تفکر مثبت، همین عناصر هدف قرار گرفته شده‌اند (تشخیص هیجان‌های منفی مثل ترس، خشم، نفرت و عصبانیت و تمرین جایگزینی آنها با واکنش‌های مثبت تر و شناساندن نقاط قوت و ضعف و توانایی‌ها و استعداد‌های افراد به آنان و چگونگی هدف‌گذاری‌های آنان براساس این نقاط ضعف و قدرت)، لذا اثربخشی این روش، در تئوری قابل انتظار بود. لازم به ذکر است که شیوه آموزش تفکر مثبت در این پژوهش مبتنی بر آموزش شناختی - رفتاری بود که سبب درک بهتر و عمیق‌تر آموزه‌ها و تکرار و تمرین آنها به منظور غالبی شدن رفتارها و شیوه‌های تفکر آموخته شده به جای شیوه‌های ناصحیح قبلی می‌شد.

بنابراین به عنوان نتیجه کلی تحقیق حاضر، می‌توان به این نکته اشاره کرد که با آموزش تفکر مثبت می‌توان جنبه‌های ناسازگارانه کمال‌گرایی دانشجویان را اصلاح نموده و سبب بهره‌وری بیشتر و مثبت‌تر این ویژگی در پیشبرد اهداف علمی آنان شد.

منابع

- برخوری، ح؛ رفاهی، ژ؛ فرح‌بخش، ک (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر انگیزه پیشرفت، عزت نفس و شادکامی دانش‌آموزان پسر پایه اول، فصلنامه رهیافتی نو در مدیریت آموزش، برگرفته از سایت magiran.com.
- بشارت، م؛ حبیب‌نژاد، م؛ گرانمایه‌پور، ش. (۱۳۸۸). کمال‌گرایی و سلامت روانی، فصلنامه تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره، ۲۹، ۲۲-۷.
- جمشیدی، ب؛ حسین چاری، م؛ حقیقت، ش و رزمی، م. (۱۳۸۸). اعتباریابی مقیاس جدید کمال‌گرایی. فصلنامه علوم رفتاری، ۲ و ۱، ۴۳-۳۵.
- رکابدار، ق؛ سلیمانی، ب (۱۳۸۷). مقایسه اضطراب ریاضی گونه‌های مختلف کمال‌گرایی دانش‌آموزان مقطع راهنمایی شهرستان خرمشهر، فصلنامه دانش و پژوهش در روان‌شناسی، ۳۵ و ۳۶، ۵۲-۳۲.

- ریو، ج. م. (۱۳۸۹). انگیزش و هیجان، ترجمه سیدمحمدی، یحیی. تهران: نشر ویرایش. (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۲۰۰۵).
- صدارت مرنی، م. (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی در کاهش اعتیادپذیری دانش‌آموزان دختر پایه اول دبیرستان‌های ملارد، پایان‌نامه چاپ نشده، دانشگاه علامه طباطبائی.
- علیزاده صحرايي، ا؛ خسروی، ز؛ بشارت، م. (۱۳۸۸). رابطه باورهای غیرمنطقی با کمال‌گرایی مثبت و منفی در دانش‌آموزان شهرستان نوشهر. فصلنامه مطالعات روان‌شناختی، سال ششم، ۱، ۲۱.
- عیسی زادگان، ع؛ شیخی، س. (۱۳۹۰). بررسی رابطه خوش‌بینی و راهبردهای کنترلی با سلامت عمومی، دو ماهنامه دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه، ۹، ۵.
- عیسی نژاد، ا؛ احمدی، س؛ بهرامی، ف؛ باغبان، ا؛ شجاع حیدری، م. (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط بر ارتقای خوش‌بینی و شادمانی زناشوی زوج‌ها، فصلنامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی، ۲۱، ۱۴۹-۱۲۹.
- قنبری، س؛ جواهری، ع؛ سیدموسوی، پ؛ ملحی، ا. (۱۳۸۹). رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی دانشجویان و روابط مثبت آنها با دیگران. فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، ۴، ۱۶، ۸۴-۷۲.
- کار، آ. (۱۳۸۵). روان‌شناسی مثبت، ترجمه پاشا شریفی، حسن؛ نجفی زند، جعفر؛ ثنائی، باقر، تهران: سخن. (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۲۰۰۴).
- کاکاوند، ع. (۱۳۸۹). بررسی رابطه بین کمال‌گرایی، عزت‌نفس و نگرش‌های ناکارآمد دانشجویان. پایان‌نامه چاپ نشده کارشناسی ارشد، دانشگاه بین‌المللی امام خمینی.
- کویلیام، س. (۱۳۸۶). مثبت‌اندیشی و مثبت‌گرایی کاربردی، ترجمه براتی سده، فرید؛ صادقی، افسانه. تهران: جوانه رشد. (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۲۰۰۳).
- مرادی، م؛ جعفری، س؛ عابدی، م. (۱۳۸۴). شادمانی و شخصیت: بررسی مروری، فصلنامه تازه‌های علوم شناختی، ۲، ۷۱-۶۰.

Ben-Zur, H. (2012). *Loneliness, and widowed individuals*. University of Haifa Israel. Web site: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>.

Boyratz, G., Lightsey O. Jr. (2012). *Can positive thinking help? Positive automatic thoughts as moderators of the stress-meaning relationship*. Tennessee State University USA. Web site: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>.

- Burns, L. & Fedewa, B.A. (2005). Cognitive styles: links with perfectionistic thinking. *Personality and Individual Differences*, 38, 103-113.
- Chester Kan, John P Meyer. (2012). Do optimism and pessimism have different relationships with personality dimensions? A re-examination. *Personality and Individual Differences*, 52, 123-127.
- Cole, J.E. & Draves, P.R. (2008). Examination of the Relationship between Optimism Worldview among University Students, *College Student Journal*, 42(2), 395-402.
- Flett, G.L. & Hewitt, P.L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An Overview of Theoretical, Definitional and Treatment Issues. In P.L. Hewitt, & G.L. Flett (Eds.) *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment*. (p. 5-31). Washington, DC: American Psychological Association.
- Flett, G.L., Hewitt, P.L. & Blankstein, K.R. (1998). Perfectionism in relation to Attributions for success or failure. *Development, Learning, Personality, Social*, 17, 249-262.
- Frost, R.O.; Heimberg, R.G.; Holt, C.S.; Malttia, J.I. & Neubauer, A.L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14, 119-126.
- Milhabet, I., Verlhac JF. (2012). *Social acceptance of comparative optimism and realism*. Universite de Nice-Sophia Antipolis, France. Website: <http://www.ncbi.Nih.Gov.pubmed>.
- Scheier, M., Carver, C. and Bridges, M. (2000). Optimism, pessimism and psychological well-being. In E Chang (ed.), *Optimism and Pessimism: Theory Research and Practice*. Washington, DC: Amercian Psychological Association.
- Serena Shian S, Fletcher, K.L. (2012). Perfectionism and social goals: What do perfectionists want to achieve in social situations? *ELSEVIER*. 52. (8) 919-924.

- Soenens, B., Elliot, A.J., Goosens, L., Vansteenkiste, M., Luyten, P., & Duriez, B. (2005). The intergeneration transmission of perfectionism: parent's psychological control as intervening variable. *Journal of Family Psychology*, 19, 358-366.
- Stoeber, J. & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 259-319.
- Stoeber, J.; Harris, R.A. & Moon, P.S. (2007). Perfectionism and the experience of pride, shame, and guilt: Comparing healthy perfectionists, unhealthy perfectionists, and non-perfectionists. *Personality and Individual Differences*, 43, 131-141.
- Suddarth, B.H. & Slaney, R.B. (2001). An investigation of the dimensions of perfectionism in college students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34, 157-165.
- Terry-short, L.A.; Owens, R.G.; Slade, P.D. & Dewey, M.E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 18, 663-668.