

رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی دانشجویان و روابط مثبت آن‌ها با دیگران Relationship between dimensions of perfectionism in university students and their positive relations with others

S. Ghanbari: PhD student in Psychology
E-mail: ghanbari_sbu@yahoo.com
A. Javaheri: MA in Psychology
P.S. Seyed Mousavi: PhD student in Psychology
E. Melhi: BA student in Psychology

سعید قنبری: دانشجوی دکتری روان شناسی
عابدین جواهری: کارشناسی ارشد روان شناسی
پریسا سادات سیدموسوی: دانشجوی دکتری روان شناسی
الناز ملحی: دانشجوی کارشناسی روان شناسی

Abstract

Aim: Aim of this research was to determine the role of adaptive and maladaptive dimensions of perfectionism in predicting the quality of interpersonal relationships in students. **Method:** Design of this research was correlational and 381 college students were selected by available sampling from Shahid Beheshti University in Tehran. Participants completed the Multidimensional Perfectionism Scale (Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990) and the Positive Relationships Scale (Ryff, 1989). **Results:** Results showed perfectionism was significantly related to positive relationships. However, adaptive dimensions such as organization and personal standards were negatively related and maladaptive dimensions such as doubt about actions, concern over mistakes and parental criticism were positively related to positive interpersonal relationship. **Conclusion:** Overall, perfectionism should not be considered as a negative predictor for positive relationships with others. Instead, attention should be paid to both adaptive and maladaptive dimensions.

Keywords: perfectionism, positive relations, university students

چکیده

هدف: هدف پژوهش تعیین نقش ابعاد سازش‌یافته و سازش‌نیافته کمال‌گرایی در پیش‌بینی کیفیت روابط بین فردی در دانشجویان بود. **روش:** طرح پژوهش از نوع همبستگی بود و ۳۸۱ دانشجو به روش نمونه‌گیری در دسترس از دانشگاه شهید بهشتی انتخاب شدند و مقیاس‌های کمال‌گرایی چندبعدی فراست، مارتن، لاهارت و روزنبلت (۱۹۹۰) و روابط مثبت با دیگران ریف (۱۹۸۹) را تکمیل نمودند. **یافته‌ها:** یافته‌ها نشان داد به طور کلی کمال‌گرایی با روابط مثبت رابطه معناداری دارد، با این وجود ابعاد سازش‌یافته آن همچون تمایل به نظم و سازماندهی و معیارهای فردی دارای رابطه مثبت و ابعاد سازش‌نیافته آن همچون تردید در مورد کارها، نگرانی در مورد اشتباهات و انتقادگری والدین دارای رابطه منفی با روابط مثبت بین فردی است. **نتیجه‌گیری:** به طور کلی نمی‌توان کمال‌گرایی را به عنوان یک عامل منفی در پیش‌بینی روابط مثبت با دیگران قلمداد کرد و باید در روابط بین فردی به ابعاد سازش‌یافته و سازش‌نیافته آن به طور همزمان توجه نمود.

کلیدواژه‌ها: دانشجویان، روابط مثبت، کمال‌گرایی

مقدمه

در سال‌های اخیر در ادبیات پژوهشی مشاوره و روان‌درمانی دانشجویان علاقه روزافزونی نسبت به کمال‌گرایی مشاهده می‌شود. مشاوران و روان‌درمانگرانی که با دانشجویان سروکار دارند، به دلیل شیوع بالای کمال‌گرایی در میان این جمعیت (بیش از ۷۰ درصد در بعضی از پژوهش‌ها) مدام با دانشجویان کمال‌گرا و مشکلات ناشی از آن مواجه هستند (گرزگورک، اسلانی، فرانز و رایس^۱، ۲۰۰۴). همزمان با گسترش علاقه به مفهوم کمال‌گرایی، مفهوم سازی چند بعدی مفیدی از آن ارائه شده است. بعدی از کمال‌گرایی که با عنوان کمال‌گرایی بهنجار، انطباقی یا کمال‌گرایی استانداردهای فردی شناخته می‌شود، با ویژگی‌هایی همچون استانداردهای فردی سطح بالا (درمورد توانایی‌های فردی، انتظار بالا از عملکرد فردی و اهداف بسیار بالا) شناخته می‌شود و با ویژگی‌های سبک‌های مقابله‌ای فعال و موثر، اعتماد به نفس بالا و پیشرفت رابطه مثبت دارد (رایس و لاپسلی^۲، ۲۰۰۱). همچنین کمال‌گرایی مثبت با احساس پیشرفت و کمال، رضایت مندی و سلامت روانی و عاطفه مثبت رابطه دارد (رایس و دلو^۳، ۲۰۰۲).

این در حالی است که بعد دیگری از کمال‌گرایی با عنوان کمال‌گرایی روان‌رنجورانه یا غیرانطباقی شناخته می‌شود و با ویژگی‌هایی نظیر نگرانی بیش از حد در مورد اشتباه کردن، شک و تردید نسبت به خود، احساس بازنده بودن و شکست خوردن در صورت عدم دستیابی به اهداف بلند بالا، ارتباط دارد. کمال‌گرایی منفی همچنین با احساس شکست، مقابله ناکارآمد در برابر تنیدگی و عدم پذیرش خود و دیگران همراه است. این بعد از کمال‌گرایی با مشکلات روان-شناختی مانند افسردگی، اضطراب، اختلال‌های خوردن و نگرش‌های غیر انطباقی همراه است (رایس و دلو، ۲۰۰۲؛ بلینگ، اسرائیل و آنتونی^۴، ۲۰۰۴). از دیگر جنبه‌های منفی کمال‌گرایی ناتوانی افراد کمال‌گرا در برقراری رابطه و اتحاد درمانی با درمانگر است (زاروف، بلت، ساتسکی، کراپنیک، مارتین و سانی اسلو^۵، ۲۰۰۰). ضعف در برقراری رابطه محدود به موقعیت‌های درمانی نمی‌شود، این افراد که اصولاً افرادی درون‌گرا (دانکلی، سانی اسلو، گریلو، مک‌گلاشان^۶، ۲۰۰۴) هستند، از روابط اجتماعی خود احساس رضایت نمی‌کنند (شاهار، بلت، زاروف، کراپنیک و ساتسکی^۷، ۲۰۰۴). شواهد پژوهشی در حمایت از این الگوی دوعاملی کمال‌گرایی وجود دارد. در

-
1. Grzegorek, Slaney, Franze & Rice
 2. Lapsley
 3. Dellwo
 4. Bieling, Israeli & Antony
 5. Zuroff, Blatt, Sotsky, Krupnick, Martin & Sanislow
 6. Dunkley, Grilo & McGlashan
 7. Shahar, Blatt, Krupnick & Sotsky

تحلیل عامل چندین شاخص کمال گرایی ریشه‌های دوامی نیرومندی یافتند که به عنوان جنبه‌های مثبت و منفی کمال گرایی تفسیر می‌شود. مطالعاتی که رابطه ابعاد مختلف کمال-گرایی با عوامل شخصیتی را بررسی کرده اند به طور همسانی به این نتیجه رسیدند که ابعاد کمال گرایی بهنجار همبستگی نیرومندی با وجدانی بودن دارند، در حالی که ابعاد کمال گرایی نابهنجار همبستگی بالا با روان رنجورگرایی دارد. چندین نظریه پیشنهاد کرده اند که ریشه‌های کمال گرایی در تجربیات تحولی دوران کودکی، به ویژه رابطه والد-فرزند قرار دارد. این فرضیه مطرح شده است که کمال گرایی نابهنجار در کودکانی ایجاد می‌شود که والدینشان انتظارات بالایی دارند اما هرگز از عملکرد فرزندشان راضی نمی‌شوند. در مقابل کمال گرایی بهنجار در کودکانی ایجاد می‌شود که بصورت انعطاف پذیری از معیارهای بالا حمایت می‌کنند. بلات فرض کرد که کمال گرایی خود انتقادی در کودکانی رشد می‌یابد که یادگرفته اند تأیید والدین وابسته به برآورده کردن انتظارات بالای والدینی است که کنترل کننده و تنبیه‌گرند (اونگن^۱، ۲۰۰۹؛ مورای، براین و یان^۲، ۲۰۰۲).

پژوهش‌های بسیاری بر عوامل پیش بینی کننده تداوم و رضایتبخشی روابط صمیمی، تمرکز یافته‌اند. فهم و درک عوامل دخیل در داشتن احساس مثبت در روابط بلند مدت در موقعیت‌های بالینی از اهمیت به‌سزایی برخوردار است. کمال گرایی بواسطه اثرگذاری مستقیم و غیر مستقیم بر روابط صمیمی می‌تواند عامل مهمی در این قلمرو باشد (هابک، هیویت و فلت^۳، ۱۹۹۹). براساس نظریه‌های خود نظم جویی، رفتارها در موقعیت‌های اجتماعی براساس سه مؤلفه شناختی «معیارها»، «خود نظارتی» و «خود ارزیابی»- در مورد این که آیا عملکرد مناسب و کافی بوده است- هدایت می‌شود. در این چهارچوب برخی از پژوهشگران اعتقاد دارند که کمال-گرایی از طریق اثرگذاری بر معیارها است که باعث هیجان‌های منفی در موقعیت‌های اجتماعی می‌شود. اعتقاد به ناکافی بودن و مناسب نبودن عملکرد در موقعیت‌های اجتماعی به دلیل سطح بالا دیدن آن‌ها، احتمالاً باعث درماندگی عاطفی و کاهش رفتارهای اجتماعی می‌شود، و به شکست در روابط اجتماعی می‌انجامد که پیامد این موضوع است که با افزایش کمال گرایی همراه است (دانکلی، زاروف و بلانکشتاین^۴، ۲۰۰۶). پژوهشگران دیگر اعتقاد دارند که معیارهای بالای کمال‌گرایان به تنهایی نمی‌تواند توضیحی برای شکست آن‌ها در روابط اجتماعی باشد، آن‌ها بر قضاوت فرد نسبت به میزان توانایی و چگونگی نظارت و ارزیابی بر عملکرد کمال‌گرایان

-
1. Ongen
 2. Murray, Brian & Ian
 3. Habke, Hewitt & Flett
 4. Blankstein

رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی دانشجویان و روابط مثبت آن‌ها با دیگران

تأکید کردند و معتقدند که نظارت و ارزیابی‌های آن‌ها دچار تحریف‌های شناختی جدی است. آن‌ها معمولاً در مورد توانایی‌های خود دچار شک و تردیدند و ارزیابی‌های مکرر در هنگام تعاملات اجتماعی مانع بزرگی بر سر برقراری روابط مناسب اجتماعی آن‌ها است (آلدن و بیلینگ^۱، ۱۹۹۳).

پژوهش‌های بسیاری بر عوامل پیش‌بینی‌کننده تداوم و رضایت‌بخشی روابط صمیمی، تمرکز یافته‌اند. فهم و درک عوامل دخیل در داشتن احساس مثبت در روابط بلندمدت در موقعیت‌های بالینی از اهمیت به‌سزایی برخوردار است. کمال‌گرایی به واسطه اثرگذاری مستقیم و غیرمستقیم بر روابط صمیمی می‌تواند عامل مهمی در این قلمرو باشد (هابک و همکاران، ۱۹۹۹). یافته‌های پژوهشی در زمینه بررسی ابعاد مثبت و منفی کمال‌گرایی، همبستگی این مؤلفه را با ویژگی‌های شخصیتی نشان داده است. از سوی دیگر کمال‌گرایی سازگاران و ناسازگاران با عواطف منفی نظیر اضطراب و افسردگی مرتبط است و این نکته از مفهوم چندبعدی کمال‌گرایی حمایت می‌کند. در پژوهش‌هایی که اخیراً انجام شده نقش کمال‌گرایی در بروز اضطراب اجتماعی که اغلب عاملی بازدارنده در روابط با دیگران است، مورد بحث و بررسی قرار گرفته است (لارنتی، براچ و هاس^۲، ۲۰۰۸). پژوهش‌های موجود نشان داده است، افرادی که کمال‌گرایی سازگاران دارند در مقایسه با افرادی که دارای کمال‌گرایی ناسازگارانند یا افراد غیر کمال‌گرا، حرمت خود و اعتماد به خود بالاتری دارند، از لحاظ علمی سرآمد و به‌طور کلی دارای شرایط عاطفی و سازگاری بهتری هستند. این در حالی است که افرادی که از کمال‌گرایی ناسازگاران برخوردارند، برای پیشرفت‌های علمی هزینه‌های عاطفی بسیاری می‌پردازند و در نهایت متفاوت از دیگر دانشجویان هستند. این افراد در مورد توانایی‌هایشان دچار شک و تردیدند و اغلب خود را قابل مقایسه با دیگر نمی‌یابند (گزرگورک و همکاران، ۲۰۰۴).

همچنین کمال‌گرایی معطوف به خود در زنان و مردان با جرأت‌مندی و صفات بین‌فردی سازگاران مرتبط است. کمال‌گرایی معطوف به دیگران در زنان و مردان با خودبینی و تکبر، سلطه‌گری، کینه‌توزی به همراه اندکی پریشانی بین‌فردی مرتبط است و کمال‌گرایی که از طریق اجتماع تعیین و تجویز شده در مردان با خودبینی و فاصله‌اجتماعی و در زنان با ناسازگاری بین‌فردی و پریشانی مرتبط است. گرایش‌های کمال‌گرایی ارتباط‌های بین‌فردی گوناگونی را ایجاد می‌کند که به انواع تجربه‌های کمال‌گرایی وابسته است (هیل، زرول و ترلینگتون^۳، ۱۹۹۷).

-
1. Alden & Bieling
 2. Laurenti, Bruch & Haase
 3. Hill, Zrull & Turlington

پژوهش فلت، هویت، شاپیرو و ریمن^۱ (۲۰۰۱) در زمینه کمال گرایی و سازگاری در روابط عاشقانه حاکی از آن است که افراد با سطوح بالای کمال گرایی منعطف به خود و کمال گرایی منعطف به دیگران، اعتقادات سختی در مورد روابط، صداقت و حمایت دارند. به عبارتی این افراد معیارهای خاص و سطح بالایی در این زمینه‌ها دارند. اگرچه کمال گرایی که از طریق اجتماع تعیین و تجویز می‌شود با اعتقادات خاص در زمینه روابط بین فردی ارتباط اندکی دارد، با گرایش فرد به ابزار پاسخ‌های ارتباطی مخرب نظیر ترک رابطه، نادیده انگاری و عدم حساسیت مرتبط است. از این یافته‌ها می‌توان نتیجه گرفت، جنبه‌های درون فردی کمال گرایی با گرایش‌های متناقض و علیه خود در روابط عاشقانه مرتبط است. بر این اساس هدف اصلی این پژوهش تعیین نقش کمال گرایی در برقراری و تداوم روابط بین فردی بود. همچنین با توجه به تاکید مطالعات پیشین بر تمایز بین کمال گرایی انطباقی و غیر انطباقی، مطالعه و بررسی این دو بعد کمال گرایی و نقش آن‌ها در پیش‌بینی روابط مثبت با دیگران نیز در این پژوهش مد نظر قرار گرفت.

روش

پژوهش حاضر از نوع همبستگی و جامعه آماری دانشجویان مشغول به تحصیل سال ۱۳۸۸-۱۳۸۷ دوره کارشناسی دانشگاه شهید بهشتی بود. ابتدا چهار دانشکده انتخاب شد و سپس ۴۰۰ پرسشنامه به طور مساوی در این دانشکده‌ها و بین دانشجویان دوره کارشناسی که در دسترس بودند و تمایل به شرکت در پژوهش داشتند، توزیع و پس از تکمیل جمع‌آوری شد. از میان آن‌ها، داده‌های ۳۸۱ پرسشنامه که به طور کامل پر شده بود، تحلیل شد.

ابزار پژوهش

۱. مقیاس کمال گرایی چند بعدی. این مقیاس توسط فراست، مارتن، لاهارت و روزنبلت^۲ (۱۹۹۰) برای سنجش کمال گرایی طراحی شد. شامل ۳۵ سؤال است و کمال گرایی را در شش بعد می‌سنجد که ۹ سؤال به مؤلفه نگرانی در خصوص اشتباهات، ۷ سؤال به مؤلفه معیارهای فردی، ۵ سؤال به مؤلفه انتظارات والدین، ۴ سؤال به مؤلفه انتقادگری والدین، ۴ سؤال به مؤلفه تردید در مورد کارها و ۶ سؤال باقیمانده هم به مؤلفه سازماندهی اختصاص دارد. این شش بعد همبستگی بالایی با یکدیگر دارند اما «سازماندهی» کمترین همبستگی را با ابعاد دیگر و نمره

1. Shapiro, Rayman
2. Frost, Marten, Lahart, Rosenblate

رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی دانشجویان و روابط مثبت آن‌ها با دیگران

کلی کمال‌گرایی دارد. به همین دلیل در محاسبه نمره کلی کمال‌گرایی، نمره این بعد محسوب نمی‌شود. ارزش آلفای کرونباخ نگرانی در خصوص اشتباهات ۰/۸۸، معیارهای فردی ۰/۸۳، انتظارات والدین ۰/۸۴، انتقادگری والدین ۰/۸۴، تردید در مورد کارها ۰/۷۷، تمایل به نظم و سازمان دهی ۰/۹۳ گزارش شده است (فراست و همکاران، ۱۹۹۰). ضرایب زیر مقیاس‌های این مقیاس در جامعه‌ای از دانشجویان ایرانی به ترتیب برابر با ۰/۸۳، ۰/۷۲، ۰/۷۷، ۰/۶۳، ۰/۷۷، ۰/۸۱ و همچنین اعتبار آزمون- باز آزمون این مقیاس برابر با ۰/۸۶ و همسانی درونی برابر با ۰/۷۵ بوده است (عباسپور، ۱۳۸۵).

۲. مقیاس روابط مثبت با دیگران: این مقیاس یکی از مقیاس‌های ششگانه بهزیستی روان‌شناختی ریف است که برای اولین بار توسط ریف^۱ (۱۹۸۹) طراحی و ساخته شده است. این مقیاس ۱۴ جمله‌ای در یک درجه بندی لیکرتی روابط فرد با دیگران را به روش خودگزارش دهی مورد ارزیابی قرار می‌دهد. در این مقیاس ۷ جمله دربرگیرنده تعاملات و ارتباط‌های مثبت با دیگران است و ۷ جمله دیگر تعاملات و ارتباط‌های منفی را ارزیابی می‌کند که درنهایت پس از معکوس کردن ۷ جمله دوم نمره کلی روابط مثبت با دیگران محاسبه می‌شود. همسانی درونی این مقیاس در پژوهش سگرین و تیلور^۲ (۲۰۰۷) که برای سنجش روابطه مثبت با دیگران استفاده شده ۰/۸۹ گزارش شده است. با توجه به این که این پرسشنامه، براساس پرسشنامه ریف (۱۹۸۹) طراحی شده، بنابراین از روایی لازم برخوردار است. همچنین برای اطمینان کامل در مورد روایی پرسشنامه پژوهش، از نظرات اساتید استفاده شد و اصلاحات لازم لحاظ گردید. همچنین نتایج به دست آمده از الگوی تحلیل عاملی تاییدی با استفاده از نرم افزار لیزرل، حاکی از تایید سوالات پرسشنامه است. نتایج این الگو در شکل و جدول ۱ آمده است. پس از تایید ترجمه، این پرسشنامه توسط چند تن از اساتید روان‌شناسی، در نمونه ۸۰ نفری از دانشجویان اجرا شد که پایایی آزمون- بازآزمون آن برابر با ۰/۶۸ و آلفای کرنباخ این مقیاس در پژوهش حاضر برابر با ۰/۷۶ بود.

۳. نتایج نیکوئی برآزش الگوی تحلیل عاملی. برای ارزیابی پرسشنامه‌های تحلیل عاملی تاییدی چندین شاخص برازندگی وجود دارد که موارد استفاده شده در این پژوهش عبارت‌اند از: ریشه خطای میانگین مجذورات تقریب، شاخص نیکوئی برآزش و شاخص نیکوئی برآزش تعدیل شده. شاخص ریشه خطای میانگین مجذورات تقریب برای پرسشنامه‌های خوب برابر با ۰/۰۵ یا کمتر است. همان‌طور که مشاهده می‌شود ریشه خطای میانگین مجذورات تقریب این

1. Ryff

2. Segrin & Taylor

پرسشنامه ۰/۰۴۷ است که می توان گفت در وضعیت مناسبی قرار دارد. هرچه شاخص نیکوئی برآزش و شاخص نیکوئی برآزش تعدیل شده به ۱ نزدیک تر باشد پرسشنامه با داده ها برآزش بهتری دارد. در پرسشنامه این دو شاخص به ترتیب برابرند با ۰/۹۱ و ۰/۸۷ که نشان دهنده برآزش خوب پرسشنامه است.

یافته ها

در این پژوهش ۳۸۱ نفر شامل ۱۸۱ پسر و ۲۰۰ دختر شرکت داشتند. میانگین سنی افراد ۲۰/۳ بود جدول ۱ داده های توصیفی مربوط به دانشکده ها و جنس پاسخ دهندگان را نشان می دهد.

جدول ۱. توزیع فراوانی پاسخگویان بر حسب دانشکده و جنس

دانشکده	فراوانی	درصد	جنس	فراوانی	درصد
ادبیات	۹۶	۲۵/۲	مرد	۱۸۲	۴۷/۸
اقتصاد	۹۴	۲۴/۷			
علوم	۹۴	۲۴/۷	زن	۱۹۹	۵۲/۲
برق	۹۷	۲۵/۵			
جمع	۳۸۱	۱۰۰	جمع	۳۸۱	۱۰۰

در جدول ۱ مشاهده می شود که توزیع فراوانی آزمودنی ها در دانشکده های مختلف تقریباً یکسان است به طور کلی ۴۷/۸ درصد از پاسخگویان مرد و ۵۲/۲ درصد زن بودند.

جدول ۲. داده های توصیفی مربوط به دو گروه دختران و پسران

شاخص	میانگین پسران	انحراف معیار پسران	میانگین دختران	انحراف معیار دختران
۱. نگرانی در مورد اشتباهات	۲۴/۵۷	۵/۵۲	۲۵/۰۲	۵/۶۲
۲. انتظار والدین	۱۶/۶۵	۴/۲۵	۱۶/۵۷	۴/۳۲
۳. معیارهای فردی	۲۴/۴۵	۳/۴۷	۲۵/۲۳	۴/۲۱
۴. انتقادگری والدین	۹/۴۶	۲/۳۸	۹/۴۵	۲/۳۶
۵. تردید در مورد کارها	۱۱/۱۶	۲/۸۳	۱۰/۱۹	۲/۸۰
۶. تمایل به نظم و سازمان دهی	۲۴/۷۰	۳/۳۸	۲۵/۳۴	۳/۴۱
۷. روابط مثبت با دیگران	۵۱/۲۲	۳/۸۷	۵۰/۲۵	۳/۹۲

رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی دانشجویان و روابط مثبت آن‌ها با دیگران

جدول ۲ میانگین و انحراف معیار نمره دانشجویان پسر و دختر را در خرده مقیاس های کمال-گرایی نشان می دهد.

جدول ۳. ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱. نگرانی درمورد اشتباهات	۱/۰۰						
۲. انتظار والدین	۰/۵۶**	۱/۰۰					
۳. معیارهای فردی	۰/۱۳*	۰/۴۱**	۱/۰۰				
۴. انتقادگری والدین	۰/۴۳**	۰/۳۲**	۰/۰۴	۱/۰۰			
۵. تردید در مورد کارها	۰/۵۶**	۰/۲۹**	-۰/۲۹**	۰/۲۷**	۱/۰۰		
۶. تمایل به نظم و سازمان دهی	۰/۱۳**	۰/۲۱**	۰/۳۸**	۰/۳۳**	۰/۰۳	۱/۰۰	
۷. روابط مثبت با دیگران	-۰/۳۹**	-۰/۱۱*	۰/۳۳**	-۰/۲۲**	-۰/۴۱**	۰/۱۱	۱/۰۰

** P < 0/01 * P < 0/05

جدول ۳ نشان می دهد همبستگی بین مؤلفه های تردید در مورد کارها، نگرانی در مورد اشتباهات، انتقادگری والدین و انتظار والدین با روابط مثبت با دیگران منفی و معنادار است. این در حالی است که معیارهای فردی و تمایل به نظم و سازمان دهی با این روابط همبستگی مثبت داشتند که از این بین فقط همبستگی معیارهای فردی دارای معنی آماری است.

جدول ۴. نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام روابط مثبت با دیگران براساس زیر مقیاس های کمال گرایی

متغیرها	B	SEB	β	R ²	R ²	R ² تغییر
گام ۱	-۰/۵۷	۳/۵۵	-۰/۴۱	۰/۱۷	۰/۱۷	۰/۱۷
گام ۲	-۰/۱۷	۳/۴۷	-۰/۲۴	۰/۰۴	۰/۲۱	۰/۰۴
گام ۳	۰/۲۲۲	۳/۳۳۷	۰/۲۲۳	۰/۰۱۶	۰/۲۲۶	۰/۰۱۶

از آنجایی که مقیاس کمال گرایی ترکیبی از زیرمقیاس ها است، برای بررسی سهم این عوامل در پیش بینی روابط مثبت با دیگران، از تحلیل رگرسیون گام به گام استفاده شد (جدول ۴). در این تحلیل زیر مقیاس های کمال گرایی، یعنی نگرانی در مورد اشتباهات، انتظار والدین، معیارهای

فردی، انتقاد گری والدین، تردید در مورد کارها و تمایل به نظم و سازماندهی، به عنوان متغیرهای پیش بین و روابط مثبت با دیگران به عنوان متغیر ملاک وارد معادله رگرسیون گردیدند. همان طور که جدول ۴ نشان می دهد تنها سه متغیر تردید در مورد کارها، نگرانی در مورد اشتباهات و معیارهای فردی به ترتیب وارد معادله رگرسیون شدند. نتایج نشان داد متغیر تردید در مورد کارها می تواند ۱۷٪ تغییرات واریانس روابط مثبت با دیگران را پیش بینی نماید. با وارد شدن متغیر نگرانی در مورد اشتباهات، ضریب تبیین به ۲۱٪ و با ورود متغیر معیارهای فردی ضریب تبیین به ۲۶٪ افزایش یافت که این میزان افزایش معنادار بود. تردید در مورد کارها و نگرانی در مورد اشتباهات پیش بینی کننده منفی معنادار و معیارهای فردی، پیش بینی کننده مثبت معنادار برای روابط مثبت با دیگران بودند.

بحث و نتیجه گیری

همان طور که انتظار می رفت و نتایج پژوهش های پیشین در قلمرو کمال گرایی نیز نشان داده بود، نمی توان کمال گرایی را به طور کلی به عنوان یک عامل منفی در پیش بینی پیامدهای سازگاران، همچون روابط مثبت با دیگران قلمداد کرد، بلکه همسو با نتایج پژوهش های پیشین (آلدن و بیلینگ، ۱۹۹۳؛ دانکلی و همکاران ۲۰۰۶؛ رایس، ورگارا و آلدن، ۲۰۰۶) کمال گرایی هم دارای جوانب مثبت و هم منفی است. طبق نتایج این پژوهش تردید در مورد کارها، نگرانی در مورد اشتباهات و انتقادگری والدین مؤلفه هایی بودند که به ترتیب بیشترین رابطه منفی را با روابط بین فردی مثبت داشتند و در کنار مؤلفه انتظار والدین، جنبه منفی و سازش نیافته کمال گرایی بودند. از سوی دیگر، تمایل به نظم و سازماندهی و معیارهای فردی، رابطه مثبت با روابط بین فردی مثبت داشت و جنبه سازش یافته کمال گرایی را بود. همچنین نتایج پژوهش نشان داد که مؤلفه های تردید در مورد کارها و نگرانی در مورد اشتباهات پیش بینی کننده معنادار منفی و معیارهای فردی، پیش بینی کننده مثبت معنادار برای روابط مثبت با دیگران بود.

هر چند بیشتر پژوهشگران بر این باورند که کمال گراها دارای مشکلاتی در زمینه روابط بین فردی هستند، ولی مطالعات تجربی محدودی در این زمینه صورت گرفته است. از دیدگاه نظریه-های خود نظم جویی، آثار زبان آور کمال گرایی ناشی از وضع معیارهای نارسا کنش ور است (آلدن و بیلینگ، ۱۹۹۳). طبق این الگو، افراد کمال گرا خود را در برابر معیارهای سخت و غیرقابل انعطاف می بینند و در نتیجه از لحاظ شخصی احساس ناکارآمدی و درماندگی هیجانی می کنند. در زمینه روابط بین فردی، احساس ناکارآمدی و درماندگی هیجانی می تواند منجر به

رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی دانشجویان و روابط مثبت آن‌ها با دیگران

رفتار بین فردی ضعیف، شکست اجتماعی و جز آن شود. البته این عامل به تنهایی نمی‌تواند تبیین‌کننده باشد. بنابراین الگوهای خود‌نظم‌جویی دو عامل اجتماعی را نیز در الگو خویش وارد نمودند: قضاوت فرد در مورد توانایی هایش و ارزیابی فرد در مورد عملکردش. بر این اساس، مشکلات بین فردی برخاسته از تردید کمال‌گراها درباره توانایی هایشان در رویارویی با معیارهای فردی و یا معیارهای دیگران است تا از معیارهای فردی بالای.

لارنتی و همکاران (۲۰۰۸) نیز نشان دادند که کمال‌گرایی با اضطراب اجتماعی و عدم توافق با دیگران رابطه مثبت دارد. رایس و همکاران (۲۰۰۶) نشان دادند که افرادی که دارای مؤلفه‌های سازش‌نیافته کمال‌گرایی هستند، دید خشک، نامنصف و دو بعدی درباره خود، افراد دیگر و موضوعات دارند. همچنین نتایج برخی دیگر از پژوهش‌ها نیز نشان داد که بعد سازش‌نیافته کمال‌گرایی با سبک‌های اسناد (چنج و سانا، ۲۰۰۱) و راهبردهای حل مسئله نارسا کنش‌ور (چنج، ۲۰۰۳) و اشکال در مدیریت استرس و مهارت‌های مقابله با آن (دانکلی و همکاران ۲۰۰۳) رابطه مثبت دارد. نتایج پژوهش دانکلی و همکاران (۲۰۰۶) نشان داد که تردید و نگرانی در مورد کارها، خود انتقاد گری و همچنین انتقادات والدین، با استفاده از راهبردهای اجتنابی در موقعیت‌های اجتماعی، جرو بحث کردن و خلق منفی رابطه مثبت؛ و با خلق مثبت و توانایی دریافت حمایت اجتماعی رابطه منفی دارد. بنابراین با توجه به این که این نوع از افراد کمال‌گرا نمی‌توانند در موقعیت‌های اجتماعی از راهبردهای حل مسئله سازش‌یافته و سبک‌های اسناد مثبت استفاده کنند و از طرف دیگر بیشتر گرایش به خلق منفی و استفاده از راهبردهای اجتنابی یا ستیزه‌جویانه و دفاعی (جر و بحث کردن) دارند، نمی‌توانند روابط مثبت بین فردی برقرار کنند و یا آن را تداوم بخشند. از سوی دیگر نتایج پژوهش رایس و همکاران (۲۰۰۶) همسو با نتایج این پژوهش نشان داد که معیارهای فردی می‌تواند به عنوان بعد سازش‌یافته کمال‌گرایی عمل کند و با پیامدهای سازگارانه رابطه داشته باشد. آن‌ها ادعا کردند که معیارهای فردی با مهارت‌های خود‌نظم‌جویی سازگارانه رابطه مثبت و با خودارزیابی‌های متناقض و خود انتقاد گری رابطه منفی دارد، همچنین معیارهای فردی موجب می‌شود که فرد شکاف کمتری را بین میزان استرس‌های محیطی و منابع درونی مورد نیاز برای مقابله با آن احساس کند. بنابراین مؤلفه معیارهای فردی می‌تواند به عنوان بعد سازش‌یافته کمال‌گرایی، رابطه مثبت با روابط بین فردی رضایت‌بخش داشته باشد. در برخی پژوهش‌ها کمال‌گرایی را بر حسب معیارهای فردی، به دو دسته کمال‌گرایی متمرکز بر خود و کمال‌گرایی اجتماعی تقسیم می‌کنند (آلدن و بیلینگ، ۱۹۹۳). بر این اساس کمال‌گرایی متمرکز بر خود با اضطراب اجتماعی رابطه ای

ندارد و بر پاسخ سازش یافته فرد در موقعیت ارتباطی اثر منفی نمی گذارد. در حالی که کمال گرایی منفی موجب افزایش تمرکز بر خود و خودارزیابی می شود و به دنبال این تمرکز و ارزیابی، فرد توانایی های اجتماعی خویش را به طور منفی و کم برآورد می کند که این عامل موجب شکست اجتماعی و رفتار اجتماعی مشکل ساز می گردد. همچنین با توجه به این تمایز، اسلانی، پینکوس، اولیزک و وانگ^۱ (۲۰۰۶) به این نتیجه رسیدند که کمال گرایی معطوف به دیگران با خصیصه های بین فردی خصمانه و کمال گرایی سازش یافته با سبک بین فردی دوستانه و فروتنانه رابطه دارد. ویب و مک کیب^۲ (۲۰۰۲) نیز اشاره نمودند که افراد دارای کمال گرایی سازش نیافته احساس می کنند که دوستان یا شریکشان نمی توانند معیارهای آنان را برآورده سازند و در نتیجه در روابطشان احساس درماندگی و ناراحتی می کنند. آن ها چند تبیین برای این احساس ارائه می کنند، اول این که این افراد از یک نوع راهبرد مقابله ای استفاده می کنند تا با کنترل دیگران آن ها را وادار به پیروی از خود کنند. دوم این که، آن ها از دیگران انتقاد می کنند و آن ها را در مورد مشکلات مقصر می شمارند و در نهایت آن ها از رویارویی با ناامیدی های بین فردی اجتناب می کنند. به طور کلی از نتایج پژوهش این گونه بر می آید که ابعاد سازش یافته و سازش نیافته کمال گرایی می تواند به طور مختلف و حتی متناقضی پیش بینی کننده روابط مثبت با دیگران باشد و تنها دارا بودن ویژگی کمال گرایی نمی تواند پیش بینی کننده پیامدهای منفی و عدم سازگاری فرد باشد. از آنجایی که این پژوهش از نوع همبستگی بود، نمی توان انتظار نتایج علی از آن داشت، بنابراین پیشنهاد می شود که در پژوهش های آتی به این مسئله توجه بیشتری شود. همچنین نمونه این پژوهش و ابزارهای مورد استفاده محدود بود. در پژوهش های بعدی با استفاده از نمونه های متنوع تر و ابزارهای بیشتر، به منظور بررسی متغیرهای دیگر، کنش وری این سازه بیشتر مشخص خواهد گشت. با این وجود، نتایج پژوهش هم در موقعیت های مطالعاتی و هم بالینی می تواند قابل استفاده باشد. یادآوری این نکته به متخصصان می شود لازم است که نباید از این سازه به عنوان عاملی در نارسا کنش وری افراد یاد کرد و همواره باید بر جنبه های مختلف آن توجه کرد.

1. Slaney, Pincus, Uliaszek & Wang
2. Wiebe & McCabe

منابع

عباسپور، پرستو. (۱۳۸۵). بررسی رابطه بین کمال‌گرایی و عزت نفس با سلامت روانشناختی در دانشجویان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. تهران: دانشگاه تربیت معلم. دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.

- Alden, L. E., & Bieling, P. M. (1993). Perfectionism in an interpersonal context. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68: 114-124.
- Bieling, P. J., Israeli, A. L., & Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining the models of perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*, 36: 1373- 1385.
- Chang, E. C., & Sanna, R. (2001). Negative attributional style as a moderator of the link between perfectionism and depressive symptoms: Preliminary evidence for an integrative model. *Journal of Counseling Psychology*, 48: 490-495.
- Chang, E. C. (2003). On the perfectibility of the individual: Going beyond the dialectic of good versus evil. In E. C. Chang & L. J. Sanna (Eds.), *Virtue, vice, and personality: The complexity of behavior* (pp. 125-143). Washington, DC: American Psychological Association.
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84: 234-252.
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2006). Specific perfectionism components versus self-criticism in predicting maladjustment. *Personality and individual differences*, 40: 665-676.
- Dunkley, D. M., Sanislow, C. A., Grilo, C. M., & McGlashan, T. H. (2004). Validity of DAS perfectionism and need for approval in relation to the five-factor model of personality. *Personality and individual differences*, 37: 1391- 400.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimension of perfectionism. *Cognitive therapy research*, 14: 449- 468.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Shapiro, B., & Rayman, J. (2001). Perfectionism, beliefs and adjustment in dating relationships. *Behavioral science*, 20(4): 289- 311.
- Grzegorek, J. L., Slaney, R. B., Franze, S., & Rice, K. G. (2004). Self-criticism, dependency, self-esteem, and GPA satisfaction among clusters of perfectionists and non-perfectionists. *Journal of Counseling Psychology*, 51: 192-200.
- Habke, A. M., Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1999). Perfectionism and Sexual Satisfaction in Intimate Relationships. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 21(4): 212-224.
- Hill, R. W., Zrull, M. C., & Turlington, S. (1997). Perfectionism and interpersonal problems. *Journal of Personality Assessment*, 69(1): 81- 103.
- Laurenti, J. H., Bruch, A. M., & Haase, R. F. (2008). Social anxiety and socially prescribed perfectionism: Unique and interactive relationships with maladaptive appraisal of interpersonal situations. *Personality and Individual Differences*, 45: 55-61.

- Murray, W. E., Brian, J. C., & Ian, C. (2002). Adaptive and maladaptive perfectionism: developmental origins and association with depression proneness. *Personality and individual*, 33: 921-935.
- Ongen. D. E. (2009). The relationships between perfectionism and aggression among adolescent. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 1: 1073- 1077.
- Rice, K. G., Vergara, D. T., & Aldea, M. A. (2006). Cognitive-affective mediators of perfectionism and college student adjustment. *Personality and individual differences*, 40: 463-473.
- Rice, K. G., & Dellwo, J. P. (2002), Perfectionism and self-development: Implications for college adjustment. *Journal of Counseling & Development*, 80: 188-196.
- Rice, K. G., & Lapsley, D. K. (2001), Perfectionism, coping, and emotional adjustment. *Journal of College Student Development*, 42: 157-168.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6): 1069- 1081.
- Shahar. G., Blatt. S. J., Zuroff. D. C., Krupnick. J. L., & Sotsky. S. M. (2004). Perfectionism impedes social relations and response to brief treatment for depression. *Journal of Clinical Psychology*, 23: 140 – 54.
- Segrin, C., & Taylor, M. (2007). Positive interpersonal relationships mediate the association between social skills and psychological well-being. *Personality and individual differences*, 43: 637-646.
- Slaney, R. B., Pincus, A. L., Uliaszek, A. A., & Wang, K. T. (2006). Conceptions of Perfectionism and Interpersonal Problems: Evaluating Groups Using the Structural Summary Method for Circumplex Data. *Assessment*, 13: 138-153.
- Wiebe, R. E., & McCabe, S. B. (2002). Relationship perfectionism, dysphoria, and hostile interpersonal behaviors. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21: 67-90.
- Zuroff, D. C., Blatt, S. J., Sotsky, S. M., Krupnick, J. L., Martin, D. J., & Sanislow, C. A. (2000). Relation of therapeutic alliance and perfectionism to outcome in brief outpatient treatment of depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68: 114-124.