

رابطه بین کمال‌گرایی با تیپ شخصیتی و شادکامی در ورزشکاران جانباز و معلول

مجید کیانی^۱، علیرضا امیدي^۲، محمدرضا مرادی^۳، سمیه صفری^۴

^۱ دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی دانشگاه بوعلی سینا همدان، همدان، ایران.

^۲ استادیار گروه مدیریت ورزشی، دانشگاه شهرکرد، شهرکرد، ایران.

^۳ استادیار گروه مدیریت ورزشی، دانشگاه شهرکرد، شهرکرد، ایران.

^۴ استادیار گروه مدیریت ورزشی، دانشگاه شهرکرد، شهرکرد، ایران.

نام نویسنده مسئول:

مجید کیانی

چکیده

شادکامی، قضاوت فرد از درجه یا میزان مطلوب بودن کیفیت کل زندگی می‌باشد. یکی از مهم‌ترین عوامل در ایجاد شادکامی، پرداختن به ورزش و فعالیت بدنی است. فعالیت بدنی و ورزش، عاملی در جهت تکامل نارسای‌یهای جسمی و روانی جانبازان و معلولان است. تقویت و حمایت از فعالیت‌های ورزشی افراد جانباز و معلول به منظور تامین سلامت، نشاط روحی و بازتوانی جسمی و شادکامی آنان از جمله مهم‌ترین اهداف تربیت بدنی جانبازان و معلولان به شمار می‌آید. بنابراین هدف پژوهش حاضر، رابطه بین کمال‌گرایی با تیپ شخصیتی و شادکامی در ورزشکاران جانباز و معلول بود. این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی در سال ۱۳۹۶ تعداد ۸۰ نفر از ورزشکاران جانباز و معلول استان چهارمحال و بختیاری به روش نمونه‌گیری دردسترس انتخاب شده و در پژوهش شرکت کردند. ابزار پژوهش، شامل سه پرسشنامه شادکامی آکسفورد، پرسشنامه شخصیتی NEO-FFI و مقیاس کمال‌گرایی اهواز بود. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌های گردآوری شده از شاخص‌های آماری نظیر میانگین، انحراف معیار، ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه و رگرسیون استفاده شد. بین شادکامی و کمال‌گرایی در بین ورزشکاران جانباز و معلول رابطه معکوس و معنی‌داری وجود دارد. همچنین از مجموع عوامل شخصیت، روان‌نژندگرایی با کمال‌گرایی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. و دیگر عوامل شخصیت شامل برون‌گرایی، انعطاف‌پذیری، دلبذیر بودن و باوجدان بودن با کمال‌گرایی رابطه معکوس و معنی‌داری دارند. لذا هرچه کمال‌گرایی و توقعات بلندپروازانه بدون توجه به توانایی‌های فرد بیشتر باشد، میزان اضطراب بیشتر و شادکامی کمتر خواهد شد.

واژگان کلیدی: کمال‌گرایی، تیپ شخصیتی، شادکامی و ورزشکاران جانباز و معلول.

مقدمه

امروزه یکی از عرصه‌های فعال پژوهش، مربوط به روانشناسی مثبت‌نگر به ویژه مفهوم شادکامی اختصاص یافته است و از این زمینه، یافته‌های جدید و امید بخشی فراهم آمده است. سر زندگی و نشاط روانی انسان به دلیل تأثیر بسیاری که بر تمامی جنبه‌های شخصی انسان و چگونگی بروز و ظهور رفتارهای مختلف در او دارد، همواره مورد توجه ذهن محققان بوده است، انسان موجودی تک بعدی نیست و شخصیت او از ابعاد شناختی، عاطفی، جسمانی و اجتماعی تشکیل شده است لذا سلامت روانی و جسمانی وی مرهون رشد همه جانبه و هماهنگ این ابعاد می‌باشد، از این رو در سال‌های اخیر با رشد و توسعه روانشناسی مثبت‌نگر، متغیر شادمانی مورد توجه قرار گرفته است. البته دنبال کردن شادکامی تنها یکی از جنبه‌های روانشناسی مثبت‌نگر است. بر این اساس شادکامی و رضایت از زندگی علاقه‌های اصلی در حوزه روانشناسی مثبت‌گرا هستند [۱]. واژه (شادکامی) چندین مفهوم متفاوت را به ذهن متبادر می‌کند (برای مثال شادی، خشنودی، لذت و خوشایندی و ...). از این رو تعدادی از روانشناسان به اصطلاح بهزیستی ذهنی^۱ اشاره می‌کنند که یک اصطلاح چتری و دربرگیرنده انواع ارزشیابی‌هایی است که فرد از خود و زندگی‌اش به عمل می‌آورد. این ارزشیابی‌ها، مواردی از قبیل خشنودی از زندگی، هیجان و خلق مثبت، فقدان افسردگی و اضطراب را شامل شده و جنبه‌های مختلف آن نیز به شکل شناخت‌ها و عواطف است. بنابراین اگر فرد اعلام کند که از زندگی ناخشنود است، تجارب لذت‌بخش و عواطف مثبت اندک و احساسات هیجانی منفی مانند خشم و اضطراب دارد و از خوشبختی ذهنی اندکی برخوردار است [۲]. شادکامی یک فعالیت علمی است که بر درک و تبیین شادکامی و سلامت روانی و پیش بینی عواملی که تأثیرگذار بر این حالتند تأکید می‌ورزد و به دنبال تعیین روش‌های متعدد تولید شادکامی سالم می‌باشد [۳]. شادکامی با عملکرد و سلامت هم به صورت مستقیم و هم غیرمستقیم مرتبط می‌باشد. شادکامی همچنین راهبردهای کنارآمدن مسئله‌مدار و راه‌های مؤثرتر تنظیمات روانی را بیشتر به کار می‌گیرد، که هر دو به عملکرد بهتر منجر می‌شوند [۴]. شوارتز و استراک^۲ (۲۰۰۰) معتقدند که افراد شادکام کسانی هستند که در پردازش اطلاعات در جهت خوش بینی و خوشحالی سوگیری دارند، یعنی اطلاعات را طوری پردازش و تفسیر می‌کنند که به شادمانی آن‌ها منجر می‌شود [۵]. در تعریفی دیگر شادکامی یک مسئله نسبی است و نسبت به کیفیت زندگی فرد حساس است، برای مثال یک فرد قضاوت‌هایی را به‌طور کلی و آگاهانه در مورد خشنودی از زندگی به عمل می‌آورد و یا به جنبه‌های خاصی از زندگی مانند تفریحات اشاره می‌کند [۶]. تفاوت‌های فردی در احساس شادکامی، تا حد زیادی با تفاوت‌های شخصیتی مرتبط است. تفاوت‌هایی که می‌توانند ناشی از عوامل ژنتیکی باشد [۷]. به عبارت دیگر، شادکامی، یک متغیر شخصیتی است که می‌توان برای آن پایه‌ی زیست شناختی در نظر گرفت. پژوهش‌ها، نشان می‌دهد که شادکامی با سطح بالای برون گرایی و سطح پایین روان رنجوری مرتبط است [۸].

برای توصیف شخصیت هر کس معمولاً به ویژگی‌های شخصیتی او اشاره می‌شود؛ یعنی به صفاتی از قبیل باهوش بودن، برونگرایی، پرخاشگری، بی‌خیالی، بدبینی و نظایر آن. یکی از الگوهای با اهمیت در خصوص شخصیت، الگوی پنج عامل بزرگ شخصیت است. گلدبرگ اظهار می‌دارد که الگوی پنج عامل بزرگ شخصیت برای پژوهشگران علاقه‌مند به شناسایی تفاوت‌های فردی زیربنایی در شخصیت همانند یک کشف بنیادی به نظر می‌رسد [۹]. اگر شخصیت را به عنوان ترکیبی از اعمال، افکار، هیجانات و انگیزش‌های فرد بدانیم، مؤلفه‌های سازنده شخصیت ممکن است در افراد متفاوت باشد از سوی دیگر امکان دارد این مؤلفه‌ها به طرق مختلفی ترکیب شده باشند. به طوری که الگوهای شخصیتی متفاوتی را به وجود آورند، بسیاری از محققان معتقدند وجود تفاوت‌های فردی و ویژگی‌های شخصی متفاوت واکنش افراد را نسبت به موقعیت‌ها و فشارها متمایز می‌گرداند [۱۰]. شخصیت مفهومی است که همه آن را می‌دانند ولی نمی‌توانند دقیقاً آن را تعریف کنند. مفهوم شخصیت در روانشناسی یک مفهوم رایج و معمول در عین حال فوق‌العاده پیچیده است. کاربرد عامیانه آن گاهی به حدی که مفهوم مطلوب در دیدگاه دیگران تنزل یافته است، درحالی که مفهوم علمی آن در کل مورد مناقشه است. هر انسان آمیزه‌ای از سه ویژگی نوعی، فرهنگی و فردی را در خود دارد. و مجموعاً کلیت منحصر به فردی را تشکیل می‌دهد که مورد توجه و امکان نظر روانشناسی شخصیت است. به گفته پروین، دامنه تعاریف از فرآیندهای درونی ارگانیسم تا رفتارهای مشهود ناشی از تعامل افراد، در نوسان است [۱۱]. ارزیابی شخصیت نیز کاربردی‌ترین شیوه در این زمینه است. روان‌شناسان بالینی سعی می‌کنند با ارزیابی شخصیت بیماران یا درمان‌جویان خود از نشانه‌های آن‌ها آگاه شوند. متخصصان بالینی فقط با ارزیابی شخصیت به این طریق می‌توانند اختلال‌ها را تشخیص دهند و بهترین روند درمان را تعیین کنند. آگاهی از شخصیت، شالوده اغلب روان‌درمانی‌ها و نظریه‌های آسیب‌شناسی را تشکیل می‌دهد. شاید بدون اغراق بتوان گفت که بدون آگاهی از این مفهوم، نمی‌توان روش‌های روان‌درمانی و تعدادی از اختلال‌های روان‌شناختی را به‌روشنی درک کرد [۱۲].

^۱ . Mental well-being^۲ . Schwarz & Strack

مک گری و کوستا^۱ (۱۹۹۱) نظریه معروف پنج عاملی را در شخصیت مطرح کرده‌اند و سعی دارند همگرایی رویکردهای گوناگون را حول این محور به اثبات رسانند. به گفته پروین اساس روش‌های تحلیل عوامل صفت است. و منظور از آن آمادگی کلی انسان در رفتار به سبکی خاص است. در این مفهوم شخصیت به معنای مجموعه صفاتی است که یک فرد را مشخص می‌کند [۱۳].

این فرم، پنج عامل اصلی شخصیت را اندازه می‌گیرد. این پنج عامل عبارت‌اند از روان‌نژندگرایی^۲ (N)، برون‌گرایی^۳ (E)، انعطاف‌پذیری^۴ (O)، دلپذیر بودن^۵ (A) و باوجدان بودن^۶ (C). هر یک از این عوامل شامل شش خصوصیت است. مدل پنج عاملی کاربردهای گسترده‌ای در امور بالینی دارد و متخصصین بالینی می‌توانند از راهبردهای ارزیابی مدل پنج عاملی بهره‌مند شوند [۱۱].

سازه کمال‌گرایی در دهه‌های اخیر مورد توجه پژوهشگران بسیاری قرار گرفته است و هرکدام به فراخور دیدگاه خود تعریف متفاوتی از آن ارائه داده‌اند. امروزه در توصیف کمال‌گرایی، بر چندبعدی بودن ساختار آن تأکید می‌شود. اما درباره ویژگی‌های آن ابعاد توافق کلی وجود ندارد. باین‌حال بیشتر پژوهشگران بر این امر که معیارهای بلندمرتبه برای عملکرد، مفهوم اساسی کمال‌گرایی است، سازش دارند [۱۴].

واضح است که ویژگی‌های شخصیتی می‌تواند بر انتخاب اهدافی که نقش اساسی بر شادکامی افراد دارد، تأثیر بگذارد و یکی از ویژگی‌های افراد که می‌تواند در این انتخاب با تأثیر از ویژگی‌های شخصیتی نقش داشته باشد، کمال‌گرایی است. کمال‌گرایی یکی از ویژگی‌های شخصیتی است [۱۵]. تعریف و ماهیت کمال‌گرایی به عنوان ویژگی شخصیتی همواره امری دشوار بوده است. اگر چه هنوز اتفاق نظری در میان دانشمندان در رابطه با این ساختار روانی وجود ندارد اما محققان در تعاریف متعددی که از کمال‌گرایی به عمل آورده‌اند، همه بر این باورند که داشتن معیارهای بسیار بالا برای شادکامی خویش، مفهوم اساسی و مرکزی کمال‌گرایی می‌باشد [۱۶]. کمال‌گرایی به منزله‌ی تمایل پایدار فرد به وضع معیارهای کامل و دست نیافتنی و تلاش برای تحقق آنها [۱۷]. در واقع اشخاص کمال‌گرا کسانی هستند که فکر می‌کنند آنها باید بصورت دقیق کار کنند، هر چیزی که دقیق نباشد از نظر آنها رضایت بخش نیست و آنها به نشانه‌های عدم دستیابی به معیارهای بالای عملکردی توجه سوگیرانه دارند [۱۸]. مهم‌ترین مشخصه کمال‌گرایی داشتن اهداف بلند پروازانه، جاه‌طلبانه، مهم و غیرقابل وصول و تلاش افراطی برای رسیدن به این اهداف است. انگیزه کمال و تأثیر آن بر رفتار انسان در طول تاریخ به صورت همه جانبه و گسترده‌ای توسط روانشناسان به ویژه نظریه پردازان رویکرد روانکاو مورد بحث قرار گرفته است. در این دیدگاه کمال‌گرایی با پیامدهای منفی مختلفی همچون احساس شکست، احساس گناه، بی‌تصمیمی و اختلال‌های شخصیت ارتباط دارد [۱۹].

انواع کمال‌گرایی عبارت‌اند از بهنجار و نابهنجار. هامپچک^۷ (۱۹۹۷)، میان کمال‌گرایی بهنجار و روان‌نژندی تفاوت گذاشت و معتقد بود که کمال‌گرایی هم به فعالیت طبیعی سازگار و هم به سازگارهای روانی وابسته است. در کمال‌گرایی بهنجار اشخاص از کارهای سخت و طاقت‌فرسا لذت می‌برند و زمانی که احساس می‌کنند در انجام کارها آزادند، می‌کوشند تا به بهترین صورت عمل کنند. موفقیت در انجام کارها، گونه‌ای احساس خشنودی، رضایت و اعتماد به نفس به همراه می‌آورد [۲۰].

داینر (۲۰۰۳) با مرور چندین مطالعه که از کشورهای مختلف جمع‌آوری شده بود گزارش داده است که راه رسیدن افراد به شادکامی و خوشبختی رسیدن آنان به اهداف و ارزش‌های کمال‌گرایانه است [۲۱]. اسپچماک^۸ (۲۰۰۷)، در پژوهشی تحت عنوان همبسته‌های شخصیتی شادکامی و افسردگی به این نتیجه رسیدند که روان‌رنجورخویی با شادکامی رابطه منفی معنی‌دار، و بین برون‌گرایی و شادکامی رابطه مثبت معنی‌دار وجود دارد [۲۲]. بهادری و باباپور (۱۳۹۱) در پژوهشی تحت عنوان رابطه‌ی سبک‌های هویتی و کمال‌گرایی با احساس شادکامی در دانشجویان به این نتیجه رسید که شادکامی با کمال‌گرایی مثبت رابطه مثبت و با کمال‌گرایی منفی رابطه منفی دارد. همچنین کمال‌گرایی می‌تواند شادکامی را پیش بینی کند. [۲۳].

در زمینه‌ی ارتباط شخصیت و ابعاد کمال‌گرایی، مولنار^۹ و دیگران (۲۰۰۶) نشان دادند کمال‌گرایی خود مدار، بیشتر با عناصر سالم و سازگار شخصیت مانند با وجدان بودن و برون‌گرایی ارتباط دارد، در حالی که کمال‌گرایی جامعه مدار، با عناصر ناسالم شخصیت مثل روان‌نژندگرایی ارتباط مثبت و با بقیه ابعاد ارتباط منفی دارد [۲۴]. نادری نوپندگانی و همکاران (۱۳۹۳) در پژوهش خود با عنوان ارائه یک مدل مفهومی جهت تبیین رابطه میان سبک‌هایی هویتی، ویژگی‌های شخصیتی نئو و کمال‌گرایی به این نتیجه رسید که بین سبک‌های هویتی با ویژگی‌های شخصیتی و کمال‌گرایی رابطه معناداری وجود دارد [۲۵]. شیرزاد و همکاران (۱۳۹۵) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که کمال

۱. Costa & Mc cre

۲. Neuroticism

۳. Extraversion

۴. Openness

۵. Agreeableness

۶. Conscientiousness

۷. Hamachek

۸. Schimmack

۹. Molnar

گرایی و تیپ های شخصیتی با اضطراب امتحان دانشجویان رابطه مثبت نو معناداری وجود دارد و همچنین بین کمال گرایی با تیپ شخصیتی A نیز رابطه معنادار و مثبتی وجود دارد. نتیجه گیری کلی این بود در دانشجویان کمال گرا و دانشجویان دارای تیپ شخصیتی A میزان اضطراب امتحان بالا است [۲۶]. نوفرستی و همکاران (۱۳۹۵)، در پژوهشی بیان کردند که روان رنجورخویی، برون گرایی، انجام فعالیت های ارادی، سلامت جسمانی و سطح درآمد مهمترین پیش بینی کننده های شادکامی در جانبازان و ایثارگران بود [۲۷]. همچنین در تحقیقی مشخص شد که کمال گرایی و تیپ شخصیتی D از مؤلفه های تأثیرگذار در بروز بیماری قلبی بوده و چه بسا بیماری قلبی و دشواری های همراه آن موجب کاهش شادکامی در این افراد بشود [۲۸].

کمال گرایی نقش مهمی را در اتیولوژی، تداوم و فرایند اختلالات روانی بر عهده دارد. شری و دیگران نیز کمال گرایی را به عنوان عاملی می دانند که فرد را مستعد تجربه استرس و آشفتگی های روانی می کند و با اختلالات شخصیت نیز مرتبط است. در تحقیقی که برای بررسی رابطه ابعاد شخصیت و ابعاد کمال گرایی با سلامت عمومی دانشجویان دانشگاه تبریز اجرا شده است معلوم گردید که ابعاد کمال گرایی دارای ارتباط مثبت با روان نژندگرایی و ارتباط منفی با برون گرایی و دلپذیری بودند [۲۹].

یافته ها رابطه بین ویژگی های شخصیتی و کمال گرایی را تأیید کرده اند. برای مثال، در پژوهش دانکلی، بلانک استین و زورف^۱ (۲۰۰۶) در بررسی رابطه کمال گرایی منفی و مثبت و صفات شخصیت دریافتند که کمال گرایی منفی با روان رنجوری رابطه مثبت دارد اما با برون گرایی و توافق پذیری رابطه منفی نشان می دهد. همچنین کمال گرایی مثبت مستقیماً با وظیفه مداری رابطه مثبت دارد [۳۰]. با این حال، نتایج پژوهش دانش و همکاران (۱۳۹۳) در مورد رابطه صفات شخصیتی با کمال گرایی نشان داد که روان رنجورخویی با کمال گرایی غیرانطباقی دختران رابطه مثبت و گشودگی در برابر تجربیات با این نوع کمال گرایی رابطه منفی داشت. همچنین مسئولیت پذیری و برون گرایی با کمال گرایی انطباقی رابطه مثبت و روان رنجورخویی با این نوع کمال گرایی رابطه منفی داشت. لذا روان رنجوری و گشودگی در برابر تجارب قادر به پیش بینی کمال گرایی غیرانطباقی دختران است [۳۱].

بنابراین با توجه به اینکه افزایش شادی فردی و اجتماعی جانبازان و معلولین یکی از اهداف و اولویت های سازمان ها و مؤسسات وابسته به این قشر می باشد و همچنین توجه به مباحث نظری و یافته های پژوهشی فوق مسئله اساسی در این پژوهش، بررسی رابطه بین کمال گرایی با تیپ شخصیتی و شادکامی بود. در واقع هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی میزان تأثیر شادکامی و تیپ شخصیت با کمال گرایی در ورزشکاران جانباز و معلول می باشد.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی بوده که داده های آن به شیوه میدانی و با استفاده از پرسشنامه جمع آوری گردید. جامعه آماری شامل ورزشکاران جانباز و معلول استان چهارمحال و بختیاری در سال ۱۳۹۶ به تعداد ۱۰۰ بودند. به منظور تخمین و انتخاب حجم نمونه آماری از جدول کرجسی و مورگان (۱۹۷۰) تعداد ۸۰ نفر تعیین شد. با مراجعه به اداره کل ورزش و جوانان و هیأت ورزشی جانبازان و معلولان استان، آمار باشگاه ها، تیم های ورزشی و ورزشکاران این جامعه به دست آمد. آزمودنی ها از سه رشته گروهی فوتبال، بسکتبال و والیبال و چهار رشته انفرادی تیراندازی، تنیس روی میز، دو و میدانی و شنا، به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شده و با اعلام رضایت شفاهی، در پژوهش شرکت کردند. ابزار اندازه گیری متغیرهای پژوهش، شامل پرسشنامه پرسشنامه شادکامی آکسفورد، پرسشنامه شخصیتی NEO-FFI و مقیاس کمال گرایی اهواز بودند. پرسشنامه شادکامی آکسفورد، توسط آرجیل و لو^۲ (۱۹۸۹) ساخته شده و مشتمل بر ۲۹ سوال ۴ گزینه ای است. آرجیل و لو (۱۹۹۰) پایایی این پرسشنامه را (۰/۹۰) گزارش کردند [۳۲]. پرسشنامه دوم پرسشنامه شخصیتی NEO-FFI توسط مک کری و کاستا (۱۹۸۵) ساخته شد [۶] که شامل ۶۰ سوال ۵ گزینه ای است و پنج مؤلفه ۱. روان نژندگرایی ۲. برون گرایی ۳. انعطاف پذیری ۴. توافق پذیری و ۵. باوجدان بودن را می سنجد. در تحقیق مرتضوی (۱۳۹۰)، پایایی پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ، (۰/۸۱) به دست آمد. پرسشنامه سوم مقیاس کمال گرایی اهواز توسط نجویان، عطاری و زرگر (۱۳۸۰) ساخته شد که شامل ۲۷ سوال ۴ گزینه ای است. در تحقیق نجویان و همکاران (۱۳۸۰)، پایایی پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ، (۰/۹۰) به دست آمد [۳۳]. پس از دریافت آمار ورزشکاران معلول و جانباز از اداره کل ورزش و جوانان استان و هیأت ورزشی جانبازان، باشگاه های ورزشی مرتبط شناسایی و با اخذ مجوز، کار جمع آوری داده ها شروع شد. آزمودنی ها از بین ورزشکاران معلول و جانباز به طور داوطلبانه و با اعلام رضایت شفاهی در پژوهش شرکت کردند. پس از تکمیل و جمع آوری، پرسش نامه ها، داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS تجزیه و تحلیل شدند. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از آمار توصیفی مثل محاسبه میانگین، انحراف استاندارد، ترسیم جدول، محاسبه درصد و نیز آزمون های

^۱. Dunkley, Blankstein, Zuroff,

^۲. Argyle & Lu

آماري مثل ضريب همبستگي پيرسون و تحليل رگرسيون چند متغيره دوعاملی جهت آزمون فرضيه‌ها استفاده شد. به منظور اطمینان از روايي پرسشنامه، با استفاده از روش روايي محتوایی، پرسشنامه در اختيار اساتيد متخصص مدیریت ورزشی قرار گرفت و نظرات اصلاحی ایشان در طراحی نهایی پرسشنامه منظور گردید. برای تعیین پایایی پرسشنامه از ضريب آلفای کرونباخ استفاده شده است نتایج حاصل از آزمون پایایی در جدول (۱) نشان داده شده است:

جدول ۱: پایایی پرسشنامه‌ها

پرسشنامه	آلفای کرونباخ
ویژگی‌های شخصیتی	۰/۷۸۹
شادکامی آکسفورد	۰/۸۹۲
مقیاس کمال‌گرایی اهواز	۰/۹۱۳

نتایج پژوهش

با توجه به نتایج به دست‌آمده، ۶۸/۳ درصد ورزشکاران جانباز و معلول دارای مدرک تحصیلی دیپلم و ۳۱/۷ درصد ورزشکاران جانباز و معلول دارای مدرک تحصیلی کارشناسی است. هم‌چنین میانگین سنی افراد مورد مطالعه ۳۳/۴ بود. نمونه آماری شامل ۷۱/۱ درصد زنان و ۲۸/۹ درصد مردان بود.

جدول ۲: وضعیت نرمال بودن توزیع داده‌های متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد	آماره آزمون کولموگروف اسمیرنوف	سطح معنی‌داری
روان‌رنجوری	۱۳/۸۴	۴/۵۹	۰/۶۳۸	۰/۲۱۶
برون‌گرایی	۲۰/۴۳	۴/۹۸	۰/۵۱۸	۰/۳۱۹
انعطاف‌پذیری	۳۱/۵۴	۷/۵۵	۰/۴۴۳	۰/۳۲۹
توافق‌پذیری	۲۴/۵۹	۸/۴۸	۰/۲۷۶	۰/۳۵۲
باوجدان	۱۰/۴۲	۵/۲۵	۰/۲۵۷	۰/۴۵۵
ویژگی‌های شخصیتی	۶۵/۸۲	۱۴/۷۷	۰/۵۳۴	۰/۱۵۵
شادکامی	۷۹/۳۴	۱۴/۹۱	۰/۶۶۷	۰/۲۹۰
کمال‌گرایی	۶۸/۴۵	۱۲/۷۳	۰/۴۸۷	۰/۲۰۸

نتایج آزمون کولموگروف اسمیرنوف جدول ۲ نشان داد که بین توزیع داده‌های متغیرهای پژوهش با توزیع نرمال تفاوت معنی‌داری وجود ندارد ($p > ۰/۰۵$)، بنابراین شکل توزیع داده‌ها در متغیر مورد نظر نرمال می‌باشد. برای بررسی رابطه شادکامی با کمال‌گرایی از ضريب همبستگي پيرسون استفاده شد که نتایج آن در جدول ۳ آمده است. با توجه به نتایج داده‌ها، بین شادکامی و کمال‌گرایی همبستگی منفی و معناداری در سطح ۰/۰۰۱ وجود دارد. یعنی با افزایش میزان کمال‌گرایی، میزان شادکامی کاهش می‌یابد.

جدول ۳: ماتریس همبستگی شادکامی با کمال‌گرایی

متغیر	کمال‌گرایی		
	تعداد	ضريب همبستگي	سطح معناداري
شادکامی	۸۰	-۰/۶	۰/۰۰۱

در جدول ۴ نتایج آزمون ضريب همبستگي ابعاد شخصیت با کمال‌گرایی نمایش داده شده است. طبق جدول ۴ نتایج نشان می‌دهد که از مجموع عوامل شخصیت صفات روان‌نژندگرایی با کمال‌گرایی رابطه مثبت و معنادار ولی عوامل دیگر شخصیت یعنی برون‌گرایی، انعطاف‌پذیری، دلپذیر بودن و باوجدان با کمال‌گرایی رابطه منفی و معنادار وجود دارد. با توجه به روش کدگذاری داده‌ها، همبستگی مثبت

روان رنجوری با کمال گرایی بدین معنی است که با افزایش نمره روان رنجوری نمره کمال گرایی بیشتر می شود. و با کاهش نمره برون گرایی، انعطاف پذیری، دلیپذیر بودن و باوجدان بودن نمره کمال گرایی بیشتر می شود.

جدول ۴: ماتریس همبستگی ابعاد شخصیت با کمال گرایی

متغیرهای پژوهش	کمال گرایی	روان رنجوری	برون گرایی	انعطاف پذیری	توافق پذیری	باوجدان بودن
روان رنجوری	*-۰/۵	۱				
برون گرایی	*۰/۳۲	**۰/۴۲	۱			
انعطاف پذیری	۰/۱۵	۰/۱۵	۰/۰۰۹	۱		
توافق پذیری	**۰/۳۸	-۰/۲	۰/۲۵	**۰/۴۶	۱	
باوجدان	۰/۱۸	-۰/۲۱	**۰/۴۳	*۰/۳	**۰/۴۹	۱

** $p < 0.01$ * $p < 0.05$

در جدول ۵، نتایج رگرسیون چندگانه هر یک از متغیرهای شادکامی و عوامل شخصیت با کمال گرایی نشان داده می شوند. بر اساس نتایج مندرج در جدول ۲ مقدار رگرسیون چندگانه به دست آمده ۰/۷۶ است. مقدار $F(17/9)$ در سطح ۰/۰۱ معنادار است که این نشان دهنده معناداری میزان R به دست آمده است.

جدول ۵: نتایج آزمون تحلیل رگرسیون چندگانه جهت بررسی رابطه شادکامی و تیپ شخصیت با کمال گرایی

روش ورود متغیرها	مقدار رگرسیون (R)	ضریب تبیین	F مقدار	سطح معناداری
رگرسیون چندگانه (همزمان)	۰/۷۶	۰/۵۷۷	۱۷/۹	۰/۰۰۱
متغیرهای پیش بین	ضرایب غیر استاندارد		ضرایب استاندارد	سطح معناداری
	B	خطای استاندارد	Beta	
مقدار ثابت	۱۹/۳	۱۰/۶۱	-	۵/۳
شادکامی	۲/۳۵	۰/۸۹	۰/۷۶	۲/۶۱
روان نژندگرایی	-۰/۴۵	۰/۰۸۴	-۰/۵۹	-۵/۳
برون گرایی	۲/۰۵	۰/۴۵	۰/۷۹	۲/۳
انعطاف پذیری	۰/۰۲۹	۰/۱۱	۰/۱۰۸	۰/۴۳۷
دلیپذیر بودن	-۳۰/۰۱	۰/۹۵	۱/۲	۴/۱۴
باوجدان	۰/۰۸۳	۰/۰۱۸	۰/۰۳۷	۱/۰۶

نتایج نشان دهنده این است که تقریباً ۵۷ درصد از واریانس کمال گرایی توسط ابعاد شخصیت و شادکامی تبیین می شود. با توجه به نتایج مندرج در جدول ابعاد روان نژندگرایی، برون گرایی و دلیپذیر بودن شخصیت به همراه شادکامی قدرت پیش بینی کنندگی معنادار کمال گرایی را دارند.

بحث و نتیجه‌گیری

شادکامی کمال بخشیدن به قابلیت‌ها و مسئله‌ای است که ضرورت و نیاز دنیای امروز می‌باشد. شادکامی پیامدهای مثبتی بر روی سبک زندگی و موفقیت ورزشکاران جانباز و معلول دارد و میل به انجام رفتارهایی که با موفقیت مرتبط هستند را افزایش می‌دهد. هدف از این پژوهش بررسی رابطه بین کمال‌گرایی با تیپ شخصیتی و شادکامی در ورزشکاران جانباز و معلول بود. بدین منظور ۸۰ نفر از ورزشکاران جانباز و معلول استان چهارمحال و بختیاری مورد بررسی قرار گرفت. بر اساس نتایج حاصله از ضریب همبستگی، بین شادکامی و کمال‌گرایی همبستگی منفی و معناداری در سطح ۰/۰۰۱ وجود دارد. که با نتایج تحقیقات انجام شده توسط هویت، فلت و استرومن^۱ (۲۰۰۹)؛ بهادری و باباپور (۱۳۹۱)؛ شیرزاد و همکاران (۱۳۹۵)؛ گروسی فرشی و همکاران (۱۳۸۰) همخوانی داشت [۶، ۲۳، ۲۶، ۳۴]. تبیین این همبستگی بدین شرح است که احساس شادکامی دارای زمینه‌ای از عواطف مثبت همچون رضایت از کار، خشنودی از شغل، و لذت و کام‌جویی است و کمال‌گرایی دارای معیارهای بسیار بالا برای عملکرد، گرایش به قانون همه‌یاهی و انتظار رسیدن به نتایج بی‌نقص و کامل است. که دستیابی به آن دور از انتظار است و موجب اضطراب می‌شود که به موجب آن بر میزان شادی و رضایت و خشنودی فرد کاسته می‌شود. اکثر محققان بر این توافق دارند که معیارهای بالا برای عملکرد مفهوم اساسی کمال‌گرایی است و کمال‌گراها معتقدند آن‌ها باید در هر کاری به حد کمال برسند و به بهترین نحو آن را انجام دهند وگرنه راضی نخواهند شد و شخص با این خصوصیات باید در قضاوت صد درصد اشتباه نکند. اگر این‌گونه افراد به ایده‌آل‌های خودساخته و بسیار دشوار نرسند اضطراب و احساس تقصیر به آن‌ها دست خواهد داد، خود را سرزنش می‌کنند، حتی اگر این افراد تحت شرایط دشواری پرورش یافته باشند، احساس می‌کنند که این عوامل نباید از رسیدن به مقاصد آن‌ها جلوگیری نماید. زیرا به تصور خود باید به قدری قوی باشند که بتوانند سختی‌ها را تحمل کنند بدون اینکه احساساتی مانند ترس و تسلیم و عناد از خود ظاهر سازند [۱۶]. از سوی دیگر گاهی معیارهای کمال‌گرایانه و غیرواقع‌بینانه از سوی دیگران بر فرد تحمیل می‌شود که دسترسی به این معیارها، بسیار دشوار است. از آنجایی که این معیارهای افراطی بوده و به عنوان تجربیاتی تحمیلی بیرونی مطرح‌اند، بنابراین می‌توانند نوعی احساس عدم کنترل را در فرد ایجاد کنند، که نتایج آن شکست، اضطراب، خشم، درماندگی و ناامیدی و همچنین گرفتن انرژی لازم برای شادی و عواطف مثبت است [۲۱]. بنابراین چنانچه سطح انتظارات و توقعات والدین، اقشار جامعه و دیگران با توانایی‌ها و امکانات ورزشکاران جانباز و معلول متناسب نباشد و انتظاراتی نابجا و غیرمنطقی از آنان داشته باشند، باعث افزایش اضطراب و از بین بردن نگرش مثبت و شادی در جانبازان و معلولین می‌شود. لذا در تبیین این یافته‌ها می‌توان به این نکته اشاره کرد که ورزشکاران جانباز و معلول شادکام احساس کنترل شخصی بیشتری دارند، بیشتر به توانایی‌های خود می‌اندیشند تا به ناتوانی‌ها و درماندگی خویش، با استرس‌های زندگی مقابله بیشتری می‌کنند، عزت نفس بالایی دارند، برای خودشان ارزش قائل هستند و خودشان را دوست دارند. این افراد به اخلاقیات توجه بسیار دارند و عقلانی رفتار می‌کنند.

نتایج مربوط به یافته‌های فرضیه دوم نشان می‌دهد که از مجموع عوامل شخصیت صفات روان‌رنجوری با کمال‌گرایی همبستگی منفی و معنادار و عوامل دیگر شخصیت یعنی برون‌گرایی، انعطاف‌پذیری، دلبپذیر بودن و باوجدان بودن با کمال‌گرایی همبستگی مثبت و معنادار مشاهده شد. که با نتایج تحقیقات مولنار^۲ و دیگران (۲۰۰۶)، نوفرستی و همکاران (۱۳۹۵)، دانش و همکاران (۱۳۹۳)، صوفیانی (۱۳۸۶)، اکبری و همکاران (۱۳۹۴) و شیرزاد و همکاران (۱۳۹۵) همخوان بوده است [۲۴، ۲۷، ۲۹، ۲۸، ۲۶، ۳۱]. یافته‌ها نشان داد که با افزایش ویژگی‌های روان‌رنجوری ورزشکاران جانباز و معلول شادکامی آنها کاهش می‌یابد و بالعکس. در تبیین این یافته می‌توان به این نکته اشاره کرد که فرد روان‌رنجور خود بیمار انگار است. ولی افکار کسی که از روان‌رنجوری در عذاب است بیهوده نیست، بلکه در واقع حالت‌های مبالغه‌آمیز از دیدگاهی معقول‌تر است. مثلاً کسی که همیشه این احساس را داشته باشد که بیش از حد ممنون کارهایی باشد که برایش انجام می‌دهند، از روان‌رنجوری خفیفی رنج می‌برد. حق شناسی او بی‌جا نیست، اما از حد خارج است. نگرش فرد روان‌رنجور در واقع ابلهانه نیست، بلکه ممکن است نسبت به موقعیت‌های واقعی نامناسب باشد. روان‌رنجور همیشه کسی است که می‌توان با او منطقی و معقول صحبت کرد، و اگر سعی شود، می‌تواند به تصایر کاملاً درستی از آنچه برایش اتفاق می‌افتد، دست یابد. به عبارتی چنین شخصی دارای ذهن خودآگاه است که به صورتی معقول سازمان یافته، اما در عین حال نمی‌تواند با آنچه رخ می‌دهد سازگار باشد و اغلب پایش رفتار خود را از دست می‌دهد. پس فردی با چنین ویژگی نمی‌تواند موجب شادکامی و به کمال‌گرایی دیگران باشد. کمال‌گرایی روان‌رنجور به علت پرهیز زیاد از اشتباه به وجود می‌آید. برای شخص انجام هیچ کاری کاملاً خوب به نظر نمی‌رسد و فرد از به دست آوردن خشنودی از آنچه در حالت طبیعی خوب انجام شده و یا حتی از کارهای دیگران، ناتوان است. همچنین می‌توان گفت محرک اصلی در زندگی افراد کمال‌گرا، خودشکوفایی استعدادها نیست، بلکه برتری یافتن است، آن‌ها باید در هر کاری به حد کمال برسند و به بهترین نحو آن را انجام دهند وگرنه راضی نخواهند شد. نرسیدن به کمالات آنان را دچار اضطراب و احساس گناه شدید می‌کند. این افراد معمولاً در رسیدن به اهداف خود با شکست مواجه شده و در نتیجه ارزش آنان در نظر

1. Hewitt, Flett & Sturman

2. Molnar

خودشان کاهش می‌یابد و دچار کهنتری می‌شوند و چنین تصور می‌کنند که دیگران هم نسبت به آنان همین نظر را دارند و به این باور می‌رسند که حرمت و اعتبار خود را نزد دیگران از دست داده‌اند و در نتیجه دچار اضطراب می‌شوند که همسو با یافته‌های هویت^۱ و همکاران (۲۰۰۹) و نوفرستی و همکاران (۱۳۹۵) است [۲۷، ۳۴].

یافته‌ها نشان داد که با افزایش ویژگی‌های برون‌گرایی، انعطاف‌پذیری، دلپذیر بودن و باوجدان بودن ورزشکاران جانباز و معلول شادکامی آنها افزایش می‌یابد و بالعکس. در تبیین ویژگی برون‌گرایی ورزشکاران جانباز و معلول می‌توان به این نکته اشاره کرد که افراد انرژی را از معاشرت و تعامل با دیگران بدست می‌آورند و این انرژی را روی آنها (دیگران) متمرکز می‌کنند. افراد برون‌گرا از آمادگی کمتری برای تسلط بر نفس خویش برخوردارند. معمولاً نسبت به افراد درون‌گرا اعتماد بنفس بالاتری دارند و بودن در جمع دوستان و فعالیت‌های گروهی را به تنهایی و فعالیت‌های ذهنی و انفرادی ترجیح می‌دهند و همین احساس مسئولیت و فعالیت‌های جمعی موجب تقویت شادکامی و کمال‌گرایی در ورزشکاران جانباز و معلول می‌گردد. در تبیین ویژگی انعطاف‌پذیری ورزشکاران جانباز و معلول می‌توان به این نکته اشاره کرد که انعطاف‌پذیری یکی از ویژگی‌های شخصیتی است که معمولاً در درون هر فرد نهادینه می‌شود. البته افراد به میزان و درجات متفاوت از این فاکتور برخوردارند. در واقع می‌توان اینگونه گفت که انعطاف‌پذیری در نحوه رویارویی افراد با مسائل و تجربه‌های جدید ظاهر می‌گردد و قطعاً نقش مؤثری را در نتیجه‌ای که از این رویارویی ناشی می‌گردد بر عهده دارد. بی‌شک تمام افرادی که تاکنون به موفقیت دست یافته‌اند از این فاکتور برخوردارند و همچنین افرادی که از این پس قصد دارند نام خود را در زمره افراد موفق ثبت کنند نیز باید از این اصل مهم برخوردار گردند و آن را در خود تقویت نمایند. از این رو این مسئله از اصل مهم در دستیابی به موفقیت بشمار می‌رود. شاید به همین خاطر است که امروزه اغلب افراد انعطاف‌پذیری را یک هنر می‌دانند. انعطاف‌پذیری در تجربه فرد، فرد را به سمت تجربه حالات هیجانی مثبت و هم حالات هیجانی منفی هدایت می‌کند، بنابراین ارتباط مستقیمی بین شادکامی و ویژگی شخصیتی انعطاف‌پذیری ورزشکاران جانباز و معلول وجود دارد. در تبیین ویژگی توافق‌پذیری ورزشکاران جانباز و معلول می‌توان به این نکته اشاره کرد که افراد توافق‌پذیر به طور مخلصانه از بودن با دیگران لذت می‌برند، اما با وجود این ویژگی معمولاً برنامه خود اصلاحی برای خود دارند و هنگامی که شیوه خود را به دیگران اعمال می‌کنند افرادی مسلط و هل دهنده به نظر می‌رسند و به دلیل وجود این ویژگی‌ها احتمالاً کمتر دست به همنوایی می‌زنند که این ویژگی به نظر می‌رسد می‌تواند در شادکامی ورزشکاران جانباز و معلول نقش مؤثری داشته باشد. در تبیین ویژگی وظیفه‌شناسی ورزشکاران جانباز و معلول می‌توان به این نکته اشاره کرد که وظیفه‌شناس‌ها به اصول اخلاقی پایبند هستند و تا کارشان را درست و تمام انجام ندهند، آرام نمی‌گیرند. آنها به خانواده خود وفادارند و از مقامات مافوق اطاعت می‌کنند. کار زیاد، ویژگی بارز این گونه‌ی شخصیتی است وظیفه‌شناس‌ها موفقیت طلب هستند، و افراد وظیفه‌شناس به دلیل حس پذیرش مسئولیت با روحیه به وظایف محاله خود می‌پردازند و همین امر موجب دلگرمی سایر افراد می‌شوند. چون افراد دارای سطح بالای کمال‌گرا نگران برخورد با معیارهای دیگران هستند باید ترس بیشتری از قضاوت منفی دیگران داشته باشند و اهمیت زیادی به دسترسی به کمال و اجتناب از ناامید کردن دیگران بدهند چون معیارهای تحمیل‌شده توسط جامعه و افراد معنی‌دار زندگی بسیار شدید و غیرقابل کنترل ادراک می‌شود، تجربه شکست و حالات هیجانی همچون خشم، احساس گناه و افسردگی معمول است و از طریق کمال‌گرایان مشکلی در زمینه فرمان‌برداری و انعطاف‌پذیری در روابطشان دارند که گاه به شکل اضطراب و درون‌گرایی خود را نشان می‌دهند. ترس از ارزیابی منفی توسط دیگران و اهمیت داشتن نظر سایرین در بین این اشخاص کاملاً آشکار است که همین امر می‌تواند بر برون‌گرایی، انعطاف‌پذیری، دلپذیر بودن و باوجدان بودن تأثیرات منفی داشته باشد. که همسو با تحقیقات مولنار و دیگران (۲۰۰۶)، است [۲۴].

نتایج تحلیل رگرسیون و اطلاعات جدول ۵ حاکی از آن بود که تقریباً ۵۷ درصد از واریانس کمال‌گرایی توسط ابعاد شخصیت و شادکامی تبیین می‌شود. با توجه به نتایج مندرج ضرایب تأثیر استاندارد موجود در جدول ابعاد روان‌نژندگرایی، برون‌گرایی و دلپذیر بودن شخصیت به همراه شادکامی قدرت پیش‌بینی کنندگی معنادار کمال‌گرایی را دارند. این یافته با نتایج تحقیق شیرزاد و همکاران (۱۳۹۵) و نوفرستی و همکاران (۱۳۹۵) مطابق و همسو می‌باشد [۲۶ - ۲۷]. در تبیین این یافته می‌توان به این نکته اشاره کرد که ورزشکاران جانباز و معلول کمال‌گرا ممکن است به دلیل تفاوت‌های فردی که یکی از دلایل آن عوامل خانوادگی از جمله: والدین غیر تأییدگر و یا گاهگاه تأییدگر، سخت‌گیر، انتقادگر و... می‌باشد و همچنین به دلیل ویژگی برون‌گرایی و دلپذیر بودن شخصیت در طول زندگی قادر هستند به بهترین شکل ممکن با این ویژگی خود کنار بیایند. لذا استعداد ذاتی افراد کمال‌گرا به متعصب بودن، بزرگی طلب بودن گرایش‌های خودشکوفایی در آنها با شادکامی بالا رابطه مثبت دارد. بطور کلی شادکامی و کمال‌گرایی می‌توانند گستره زندگی و نحوه ارتباط و تعامل ورزشکاران جانباز و معلول را با محیط پیرامونش را تحت تأثیر قرار دهد.

در نهایت می‌توان چنین جمع‌بندی کرد که کمال‌گرایی منفی در بین ورزشکاران جانباز و معلول، در همه ابعاد آن می‌تواند یکی از منابع اضطراب باشد زیرا که اغلب اوقات فرد را با احساس ناکامی، شکست، عدم خشنودی و نارضایتی از شغل باقی می‌گذارد. افراد کمال‌گرا خود را

^۱. Hewitt

ملزم به بی‌نقص بودن می‌دانند و این انتظار ثابت و مداوم یک منبع اضطراب محسوب می‌شود. آلبرت آلیس نیز کمال‌گرایی منفی را یکی از دوازده باور غیرمنطقی اساسی تعریف می‌کند که به پریشانی روان‌شناختی منجر می‌شود. با توجه به بالا رفتن سطح انتظارات از خود در بین ورزشکاران جانباز و معلول می‌تواند نکته فراوانی بوده و اقدامات آموزشی و درمانی ویژه را بطلبد.

به هر حال، با توجه به این که جامعه آماری پژوهش، تنها مربوط به ورزشکاران جانباز و معلول بود مشکل در تعمیم یافته‌های پژوهش به کل جمعیت و سایر ورزشکاران جانباز و معلول ایران وجود دارد. به علت زیاد بودن تعداد سوالات و طولانی بودن آن‌ها، احتمال می‌رود گاهی دقت کافی در پاسخ‌گویی به سوالات صورت نگرفته باشد و از آن جا که ابزار جمع‌آوری، پرسش‌نامه بوده، درباره‌ی صحت و صدق پاسخ‌ها اطمینان وجود ندارد و انجام پژوهش با استفاده از پرسش‌نامه معایب مرتبط با این ابزار اندازه‌گیری در این پژوهش را به همراه دارد.

سپاسگزاری

از تمام دوستان و عزیزانی که ما را در اجرای این پژوهش یاری دادند و نیز از هیأت‌ها و مربیان ورزش‌های جانبازان و معلولان استان چهارمحال و بختیاری، همچنین جانبازان عزیز این استان که وقت باارزش خود را برای شرکت در این پژوهش صرف نمودند کمال تشکر و قدردانی را داریم.

تأییدیه اخلاقی

عدم درج نام و مشخصات فردی در پرسش‌نامه‌ها، اطلاعات مربوط به افراد به صورت محرمانه نگهداری شده و همچنین حضور خود محقق برای جمع‌آوری اطلاعات از نکات اخلاقی تحقیق حاضر بود. و آزمودنی‌هایی که به دریافت نتایج تحقیق علاقه‌مند بودند، از طریق پست الکترونیک از این نتایج مطلع شدند

منابع و مراجع

- [1] Hill, P., & Argyle, M. (2001). Happiness, introversion extraversion and happy introverts. *Personality and Individual Differences*, 30, 595-608.
- [2] Diener E. Frequently Asked question (FAQ'S) about subjective well-being (Happiness and life satisfaction). A printer for report and new comers. 2003. <http://www.s.psych.uivc.edu/-ediener/fag.html>.
- [3] Buss D. (2009). The evolution of happiness. *American Psychologist*. 55(1):15-23. Doi: 10.1037/0003-066X.55.1.15.
- [4] Francis L, Jones H, Wilcox C. (2011). Religiosity and Happiness: during adolescence, young adulthood and later life. *Journal of Psychology and Christian* 19: 245-57.
- [5] Schwarz N, & Strack F. evaluating one's life: A judgment model of subjective well-being. In F. Strack, M. Argyle and N. Schwarz (Eds.). *Subjective Well-Being: An Interdisciplinary Perspective*. Oxford: Pergamum Press. . 2003; 23(6):319-335.
- [۶] گروسی فرشی، میرتی. (۱۳۸۰). رویکردهای نوین در ارزیابی شخصیت (کاربرد تحلیل عاملی در مطالعات شخصیت). تبریز: نشر جامعه پژوه.
- [7] Buss, D. (2000). The evaluation of happiness. *American Psychologist*, 55, 15- 23.
- [8] Furnham, A. (2007). The happy personality: meditational role of trait emotional intelligence. *Personality and individual Differences*, 42 (8), 1633-1639.
- [9] Furnham, A., & Zacherl, M., (2013). Personality and job satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 1,453-459.
- [۱۰] مک کری و کاستا (۱۹۸۸). شخصیت در بزرگسالی. (ترجمه میرتی گروسی فرشی و محمدی، ۱۳۸۱). تبریز: نشر جامعه پژوه.
- [11] Smith J (2007) How to write a manuscript. Rep 485, Department of Geodetic Science, The Ohio State University, Columbus.
- [۱۲] شولتز، دوان پی؛ شولتز، سیدنی آلن. (۱۳۸۶).. نظریه‌های شخصیت. ترجمه یحیی سید محمدی، تهران: نشر ویرایش.
- [13] Mc crea R, & Costa P.T. (1991). The full five – factor model and well – being. *Personality and social psychology bulletin*, 17, pp. 227- 232.
- [۱۴] مهرابی زاده هنرمند، مهناز؛ وردی، مینا. (۱۳۸۲). کمال‌گرایی مثبت، کمال‌گرایی منفی. اهواز: نشر ریش.
- [15] Besharat, Mohammad Ali (2007). Investigating the relationship between positive and negative perfectionism and defense mechanism. *Journal of Psychological Research*, 8 (21), 7-21.
- [16] Stoeber, J. (2009). Perfectionism and the big Five: conscientiousness predicts longitudinal increases in self- oriented. *Personality and Individual Difference*, 450, 323-327.
- [17] Kenneth, A., & Jeffrey, S. (2012). Multidimensional perfectionism and self- reported self- efficacy in college students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 15, 47- 55.
- [18] Niyaz Azari, Kiumars (2005) Investigating the effect of vitality and vitality on the academic achievement of students in Sari city. *Journal of Planning Studies*. 2 (3) 35-57.
- [19] Tezer, E. (2010). Adaptive and maladaptive perfectionism, Adult attachment, and big five personality traits. *Journal of Psychology*, 144 (4), 327- 340.
- [20] Hamachek, D. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *And research*. 1997; 15, pp.27-33.
- [21] Diener E. (2003) Frequently Asked question (FAQ'S) about subjective well-being (Happiness and life satisfaction). A printer for report and new comers. 2003. <http://www.s.psych.uivc.edu/-ediener/fag.html>
- [22] Schimmack U. Culture, personality, and subjective well-being: Integrating process models of life satisfaction, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2007; 82, pp. 582-593.
- [۲۳] بهادری خسرو شاهی، جعفر؛ باباپور خیرالدین، جلیل (۱۳۹۱). رابطه سبک‌های هویتی و کمال‌گرایی با احساس شادکامی در دانشجویان. مجله روانشناسی، دوره ۱۶، شماره ۱، ص: ۳۶-۵۰.

- [24] Molnar, S. Daniel; Reker. L.Dana; Culp, A. Neil; Sadava, W. Stan; Decourvill, H. Nancy. A (2006), A meditated model of perfectionism, affect and physical health. Research in article, 10, 21 – 39.
- [25] نادری نوبندگانی، زهرا؛ مهرآور مومنی، جاوید؛ حسینیان، سیمین (۱۳۹۳). ارائه یک مدل مفهومی جهت تبیین رابطه میان سبک‌های هویتی، ویژگی‌های شخصیتی نئو و کمال‌گرایی. دوره ۴، شماره ۱۶، صفحه ۸۵-۹۹.
- [26] شیرزاد، مینا؛ شفائی، محمد؛ درنواز، مسعود (۱۳۹۵). بررسی رابطه ی تیپ های شخصیتی و کمال گرایی با اضطراب امتحان دانشجویان. فصلنامه مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی. دوره ۲، شماره ۱، صفحات ۶۲-۷۱.
- [27] نوفرستی، اعظم؛ گنجی، نیما؛ سلیمانی، علی اکبر (۱۳۹۵). پیش بینی شادکامی در جانبازان و ایثارگران. فصلنامه دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، سال هفدهم، شماره ۶۶، صص ۵۰-۵۸.
- [28] اکبری، بهمن؛ افخمی، پیمان؛ برغندان، سپیده (۱۳۹۴). تیپ شخصیت نوع D، کمال گرایی و شادکامی در بیماران قلبی-عروقی و افراد عادی. ۲۴: ۲۴-۳۴.
- [29] صوفیانی، حکیمه. (۱۳۸۶). بررسی رابطه ابعاد شخصیت و ابعاد کمال‌گرایی با سلامت عمومی در دانشجویان دانشگاه تبریز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تبریز.
- [30] Dunkley, D. M., & Blankstein, K. R., & Zuroff, D. C. (2006). Self-critical and personal standards factors of perfectionism are located within the five-factor model of personality. *Personality and Individual Differences*, 44, 445-424.
- [31] دانش، عصمت؛ نیکومنش، نرسانگا؛ سلیمی نیا، نرگس؛ سابقی، لیلا؛ شمشیری، مینا (۱۳۹۳). رابطه صفات شخصیتی مادران با کمال گرایی دختران نوجوان آن‌ها. فصلنامه روان شناسی کاربردی، سال هشتم، شماره ۴، صص ۶۳-۷۸.
- [32] Argyle M. & Lu L. The happiness of extraverts. *Personality an Individual Differences*. 1989; 11, 1011-1017.
- [33] نجاریان، بهمن؛ عطاری، یوسف علی؛ زرگر، یدالله. (۱۳۸۰). ساخت و اعتبار یابی مقیاسی برای سنجش کمال‌گرایی. مجله علوم تربیتی و روان‌شناختی دانشگاه شهید چمران اهواز. سال ششم، شماره‌های ۳ و ۴.
- [34] Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Sturman E. D, & Rudolph S. G. (2009). Dimensions of perfectionism and self-worth contingencies in depression. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 2009; 27 (4), pp.213-231.