

رابطه کمال‌گرایی و هوش هیجانی با شادکامی در دانشجویان

مجید برادران^۱

مقدمه

طی دهه‌های اخیر مسائل مربوط به بهداشت روانی دانشجویان بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته است. باید اذعان نمود که دوره تحصیلات دانشگاهی به واسطه حضور عوامل متعدد، دوره‌ای فشارزا است، لذا باید عوامل و سازه‌هایی که در ارتقا بهداشت روانی این قشر فرهیخته نقش مهمی دارند را شناسایی نمود. روانشناسان علاقمند به حیطه روانشناسی مثبت‌نگر امروزه توجه خود را به منابع بالقوه احساس‌های مثبت نظیر شادکامی معطوف کرده‌اند، این سازه دو جنبه دارد: یکی عوامل عاطفی که نمایان‌گر تجربه هیجانی شادی، سرخوشی، خوشنودی و سایر هیجان‌های مثبت است و دیگری ارزیابی شناختی رضایت از قلمروهای مختلف زندگی که بیانگر شادکامی و بهزیستی روانی است.

ازگیل و هیلز (۲۰۰۲) شادکامی را برحسب سه مؤلفه فراوانی و شدت احساسات مثبت، وجود سطح متوسطی از رضامندی در طول یک دوره زمانی، و عدم وجود احساسات منفی مانند اضطراب و افسردگی تعریف می‌کنند. شرف (۲۰۰۲) به نقل علی‌پور و آگاه هریس، (۱۳۸۶) بر این باور است که شادکامی، ادراک تنیدگی را کاهش و توانایی شخص را برای کار و فعالیت افزایش می‌دهد. یک مؤلفه روانشناختی در حیطه بهداشت روانی و مرتبط با شادکامی، کمال‌گرایی است. کمال‌گرایی یکی از سازه‌های مثبتی می‌باشد که نقش مهمی را در سازش یافتگی، رشد شخصیت و شکوفایی انسان‌ها ایفا می‌نماید. هولندر (۱۹۷۸)؛ به نقل از شفران و منسل، (۲۰۰۱) کمال‌گرایی را ضرورت افزایش کیفیت عملکرد شخصی، نسبت به آنچه که در یک موقعیت مورد نیاز است می‌داند. تری- شورت و همکاران (۱۹۹۵) تمایزی را بین کمال‌گرایی نرمال و روان‌رنجور با مبنای نظری مطرح نمودند. کمال‌گرایی مثبت یا نرمال به عنوان انگیزش پیشرفت به سوی یک هدف معین به منظور دستیابی به پیامد مطلوب و کمال‌گرایی منفی یا روان‌رنجور به عنوان انگیزش به سوی یک هدف معین به منظور اجتناب از پیامدهای نامطلوب تعریف می‌گردد. یک مؤلفه دیگر روانشناختی که اخیراً در حیطه بهداشت روانی توجه بسیاری از پژوهشگران را به خود جلب نموده است، هوش هیجانی می‌باشد. هوش هیجانی با توانایی آگاهی، فهم، کنترل و تظاهر هیجان مرتبط است. با این وجود، توجه به این موضوع بسیار مهم است که سازه هوش هیجانی دارای پیچیدگی است و سایر توانایی‌های هیجانی، شخصی و بین فردی را نیز در بر می‌گیرد، توانایی‌هایی که برای اثرگذاری بر توانایی کلی شخص و به منظور تطابق مؤثر با مقتضیات و فشارهای زندگی با هم تعادل دارند، یکی از فواید مهم توانایی تنظیم هیجان، پرورش هیجانات خوشایند و مثبت است (مایر و سالوی، ۱۹۹۳)؛ به نقل از شات و همکاران (۲۰۰۷). بنابراین افرادی که در تنظیم هیجانات خود مهارت دارند بهتر می‌توانند حالات هیجانی منفی خود را از طریق فعالیت‌های خوشایند، جبران نمایند، ولی افرادی که در تنظیم هیجانات خود مشکل دارند فاقد این توانایی هستند.

نتایج فرا تحلیل شات و همکاران (۲۰۰۷) نشان داد که بین هوش هیجانی و سلامت روان همبستگی مثبت معناداری وجود دارد. یافته‌های آستین و همکاران (۲۰۰۵) نشان می‌دهند که هوش هیجانی با میزان رضایت از زندگی، گستره شبکه روابط اجتماعی و کیفیت آن رابطه مثبت و با افسردگی رابطه منفی دارد. با توجه به اهمیت موضوع، توجه به وضعیت سلامتی دانشجویان و برنامه‌ریزی در جهت شکوفایی استعدادها و حفظ و ارتقاء سلامت آنها از رسالت‌های مهم مؤسسات آموزشی و دانشگاه‌های کشور است. با توجه به مطالب مطرح شده فوق و نظر به اهمیت ارتقاء بهداشت روانی دانشجویان، مسأله اساسی پژوهش حاضر این است که آیا بین کمال‌گرایی و هوش هیجانی با شادکامی در دانشجویان رابطه وجود دارد؟

روش

شرکت‌کنندگان: جامعه آماری پژوهش حاضر را تمامی دانشجویان کارشناسی دانشگاه گیلان در سال تحصیلی ۱۳۸۸-۸۹ تشکیل می‌دهند که ۱۰۰ نفر (۷۳ دختر و ۲۷ پسر) با میانگین سنی ۲۲ سال با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند. با توجه به هدف اساسی مطالعه حاضر مبنی بر رابطه بین کمال‌گرایی و هوش هیجانی با شادکامی، این پژوهش از نمونه پژوهش‌های همبستگی می‌باشد. در راستای بررسی سازه‌های یاد شده، ابزارهای ذیل مورد استفاده قرار گرفتند.

ابزار: پرسشنامه کمال‌گرایی مثبت و منفی را تری- شورت و همکاران (۱۹۹۵) طراحی نمودند و دارای ۴۰ عبارت است که براساس مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت، کمال‌گرایی آزمودنی‌ها را از نمره یک تا نمره پنج در هر دو زمینه مثبت و منفی می‌سنجد. تری- شورت و همکاران (۱۹۹۵) آلفای کرونباخ کمال‌گرایی مثبت و منفی را به ترتیب ۰/۸۳ و ۰/۸۱ مطرح نمودند و از ویژگی روان‌سنجی مناسب پرسشنامه یاد کرده‌اند. بشارت (۱۳۸۳) آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌های مثبت و منفی را به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۸۷ ذکر نموده است. همبستگی نمره‌های آزمودنی‌ها بر حسب آزمون مجدد، با فاصله چهار هفته برای کل آزمودنی‌ها $T = 0/86$ بوده که نشانه اعتبار مناسب مقیاس می‌باشد.

مقیاس هوش هیجانی یک آزمون ۳۳ سؤالی است که توسط شات و همکاران در سال ۱۹۹۸ براساس مدل هوش هیجانی سالووی و مایر ساخته شده است. سؤال‌های آزمون سه مؤلفه سازه هوش هیجانی شامل تنظیم هیجان‌ها، بهره‌وری از هیجان‌ها و ارزیابی هیجان‌ها را در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از نمره یک (کاملاً مخالف) تا نمره

پنج (کاملاً موافق) می‌سنجد. همسانی درونی سؤال‌های آزمون بر حسب ضریب آلفای کرونباخ از ۰/۸۴ تا ۰/۹۰ گزارش شده است (آستین و همکاران، ۲۰۰۵). ضریب اعتبار بازنمایی مقیاس در مورد یک نمونه ۲۸ نفری از دانشجویان به فاصله دو هفته ۰/۷۸ محاسبه شد. اعتبار مقیاس هوش هیجانی نیز از طریق سنجش همبستگی آن با سازه‌های مرتبط، مطلوب گزارش شده است (آستین و همکاران، ۲۰۰۵). در فرم فارسی این مقیاس (بشارت، ۱۳۸۴) آلفای کرونباخ پرسش‌های مقیاس در مورد یک نمونه ۱۳۵ نفری از دانشجویان ۰/۸۸ محاسبه شد که نشانه همسانی خوب آزمون است. ضرایب همبستگی بین نمره‌های ۴۲ نفر از نمونه مذکور در دو نوبت با فاصله ۰/۸۳ محاسبه شد که نشانه اعتبار بازنمایی رضایت بخش مقیاس می‌باشد.

فهرست شادکامی آکسفورد با ۲۹ عبارت در مقیاس شش درجه‌ای لیکرت تنظیم شده است که دارای ۵ زیر مقیاس می‌باشد که عبارتند از: رضایت از زندگی، حرمت خود، بهزیستی فاضلی، رضایت‌خاطر و خلق مثبت. اعتبار آزمون با روش بازنمایی پس از هفت هفته ۰/۷۸ به دست آمد و به منظور بررسی اعتبار آزمون، ضرایب همبستگی فهرست شادکامی آکسفورد با آزمون افسردگی بک و پرسشنامه شخصیت آیزنک محاسبه گردید و نتایج نشان داد که ضرایب همبستگی شادکامی با افسردگی برابر با ۰/۴۸-، با روان‌رنجور خویی ۰/۳۹- و با برونگرایی ۰/۴۵ به دست آمد. همچنین ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس برابر با ۰/۹۱ بوده است (علی‌پور و آگاه هریس، ۱۳۸۶).

یافته‌ها

در این بخش براساس هدف پژوهش به بررسی رابطه سازه‌های کمال‌گرایی و هوش هیجانی با شادکامی پرداخته شده است که نتایج مربوط به آن براساس ضریب همبستگی پیرسون در جدول ۱ ارائه گردیده است.

جدول ۱

ضرایب همبستگی پیرسون بین سازه‌های کمال‌گرایی و هوش هیجانی با شادکامی

نوع	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱- رضایت از زندگی	۰.۳۸**											
۲- حرمت خود	۰.۳۸**	۰.۳۸**										
۳- بهزیستی فاضلی	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۰.۳۸**									
۴- رضایت خاطر	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۰.۳۸**								
۵- خلق مثبت	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۰.۳۸**							
۶- هوش هیجانی	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۰.۳۸**						
۷- شادکامی	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۰.۳۸**					
۸- رضایت از زندگی	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۰.۳۸**				
۹- رضایت خاطر	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۰.۳۸**			
۱۰- هوش هیجانی	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۰.۳۸**		
۱۱- شادکامی	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۰.۳۸**	
۱۲- شادکامی منفی	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۰.۳۸**

* $P < 0.05$

نتایج مندرج در جدول ۱، نشان می‌دهد که از یکسو بین سازه‌های شادکامی و هوش هیجانی با کمال‌گرایی مثبت معناداری وجود دارد و از سوی دیگر بین سازه‌های مذکور و کمال‌گرایی منفی همبستگی منفی معناداری وجود دارد.

^۱ عضو هیات علمی دانشگاه پیام نور، دانشگاه پیام نور واحد املش psycho_2000mb@yahoo.com

بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش حاضر نشانگر همبستگی مثبت و معنادار بین شادکامی و هوش هیجانی با کمال‌گرایی مثبت می‌باشد که همسو با نتایج شفرد (۲۰۰۲)؛ به نقل علی‌پور و آگاه هریس، (۱۳۸۶)، شات و همکاران (۲۰۰۷)، استین و همکاران (۲۰۰۵) و بشارت (۱۳۸۳) می‌باشد. باید گفت که افراد شاد با ارزنده سازی مهارت‌های خود، بیشتر با رویدادهای مثبت همراه می‌شوند تا اینکه خود را با رویدادهای منفی همراه کنند و در تصمیم‌گیری‌های مربوط به آینده زندگی خود بهتر عمل می‌نمایند، گرایش به پذیرش موقعیت‌های غیرقابل کنترل دارند و این پذیرش، گویای بازسازی تجربه شخصی است. به بیان دیگر، شادکامی با تأثیر بر نوع احساس‌ها و هیجان‌های فرد، نگرش و احساسات مثبت و در نتیجه انتظاراتی عقلانی و واقع‌گرایانه با توجه توانایی‌ها و محدودیت‌های فرد ایجاد می‌نماید که آن با کمال‌گرایی مثبت هماهنگ است. همچنین باید اشاره داشت که افراد دارای هوش هیجانی بالا، به خود متکی‌ترند، نگرش مثبت‌تری به خویش‌شان دارند و تمایل بیشتری به رویارویی با مشکلات دارند. این افراد در موقعیت‌های مسئله‌زا کمتر احساس تنهایی نموده و برای حل مشکل موجود از منابع فردی و اجتماعی خود بیشترین سود را می‌برند. هوش هیجانی بالا به افراد این توانایی را می‌دهد تا از دخالت عوامل نامطلوب درونی و بیرونی نظیر ناامیدی، خستگی، عوامل هیجانی منفی، فشار روانی اطرافیان و سایر عوامل مزاحم محیطی پیش‌گیری نماید. یافته‌های این مطالعه، نقش پیش‌بینی‌ساز هوش هیجانی بر پیامدهای سازگاران و به تبع آن سلامت روانشناختی را تأیید نمود. با توجه به تأکید متخصصان، مبنی بر آموختن بودن مهارت‌های گوناگون هوش هیجانی می‌توان انتظار داشت که با آموزش این مهارت‌ها به افراد، سطح سلامت روانشناختی افراد را ارتقا بخشید. از سوی دیگر یافته‌ها نشانگر همبستگی منفی و معنادار بین شادکامی و هوش هیجانی با کمال‌گرایی منفی می‌باشد که همسو با نتایج استین و همکاران (۲۰۰۵) و بشارت (۱۳۸۳) می‌باشد. حقیقت این است که کمال‌گرایی منفی، همان بعدی از کمال‌گرایی است که در پژوهش‌های مختلف همسو با آسیب‌شناسی روانی مطرح شده است. کمال‌گرایی منفی و نوروتیک، برحسب معیارهای دست‌نیافتنی، عدم رضایت و انتقاد دائمی از عملکرد شخصی تعیین می‌شود. چنین وضعیت، احتمال موفقیت و رضایت را محدود می‌کند و نوعی احساس عدم کفایت و شایستگی را رقم می‌زند. شاید شایع‌ترین هیجانی که امروزه آدمی - صرف‌نظر از گروه سنی خاص - در تعامل با شرایط اجتماعی و فناوری روز احساس می‌کند ناکامی، رنج‌دگی و دیگر احساس‌های مرتبط با آن می‌باشد. احساس مهار خود، نخستین گام در جهت مقابله با حوادث منفی و ناکامی‌های برخاسته از آن است و بدون مهارگری، پیشروی به سوی راه حل غیر محتمل است. امروزه با تأکید بر ماهیت فاعلی تنیدگی و نظریه‌های تبادل، نقش تفاوت‌های فردی را در شیوه مقابله افرادی که در معرض شرایط یکسان قرار می‌گیرند برجسته کرده‌اند و هوش هیجانی پاسخ مناسبی به این سؤال است، چرا که مدیریت و مهار هیجان‌ها به منزله پذیرندگی و منعکس کردن احساسات است. در پایان شایسته است توجه نمایم که پژوهش حاضر، پیرو طرحی از نوع همبستگی بوده، بنابراین به سادگی نمی‌توان به تبیین علی یافته‌ها پرداخت. با توجه به نتایج پژوهش حاضر، به نظر می‌رسد که برای داشتن افرادی کارآمد و شایسته می‌بایست همبسته‌های روانشناختی مؤثر بر بهداشت روان دانشجویان مورد بررسی و تجزیه و تحلیل بیشتری قرار بگیرند. سرانجام اینکه انجام پژوهش‌های طولی جهت تعیین نقش سازه‌های مورد بررسی بر سلامت روانشناختی افراد می‌تواند راهگشای بسیاری از موانع و مشکلات حاضر باشد.

منابع

- بشارت، محمد علی. (۱۳۸۳). بررسی رابطه کمال‌گرایی و حرمت خود در دانش‌آموزان پیش‌دانشگاهی. *فصلنامه روان‌شناسان ایرانی*، ۱، ۳۰-۲۱.
- بشارت، محمد علی؛ رضازاده، سید محمدرضا؛ فیروزی، منیژه و حبیبی، مجتبی (۱۳۸۴). بررسی تأثیر هوش هیجانی بر سلامت عمومی و موفقیت تحصیلی در مرحله انتقال از دبیرستان به دانشگاه. *مجله علوم روانشناختی*، ۱۳، ۴۲-۲۶.
- علی‌پور، احمد و آگاه هریس، مزگان (۱۳۸۶). اعتبار و روایی فهرست شادکامی آکسفورد در ایرانی‌ها. *فصلنامه روان‌شناسان ایرانی*، سوم، ۱۲، ۲۹۸-۲۸۷.
- Argyle, M., & Hills, p. (2002). Religious experiences and their relation with happiness and personality. *International Journal for psychology of religion*, 10, 157-172.
- Austin, E. J., Saklofske, D. H., & Egan, G. (2005). Personality, well-being and health correlates of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 38, 547-558.
- Schutte, N.S., Mallouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Bhullar, & Rooke, S. E. (2007). A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 42, 921-933.
- Shafran, R. and Mansell, W. (2001). Perfectionism Psychopathology: A review of research and treatment. *Clinical Psychology Review*, 21: 3, 879-905.
- Terry-short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D. and Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 18:5, 663-668.