

بررسی رابطه کمال‌گرایی و عزت‌نفس با ابراز وجود دانشجویان دختر دانشگاه آفاق ارومیه

فریبا گلیکانلو^۱

^۱کارشناس علوم تربیتی، گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه غیرانتفاعی آفاق
ارومیه، ارومیه، ایران

چکیده

مقدمه: ویژگی‌های شخصیتی که از دوران کودکی با تقلید از والدین و دوستان یا اثر آن‌ها شکل می‌گیرد در دوران بزرگسالی به شکل‌های مختلف بروز می‌کند. انجام کارها به نحوه احسنت و احساس مثبت یا منفی فرد نسبت به خود از ویژگی‌های افراد کمال‌گرا و با عزت‌نفس است که می‌تواند برخی از ویژگی‌های افراد از جمله ابراز وجود را تحت‌الشعاع قرار دهد در راستای بررسی رابطه بین این ویژگی‌ها، پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه کمال‌گرایی و عزت‌نفس با ابراز وجود دانشجویان دختر دانشگاه آفاق انجام گرفت.

روش اجرا: پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی می‌باشد که در دانشگاه غیرانتفاعی آفاق سال ۱۴۰۰ انجام گرفت. جامعه آماری پژوهش، تمام دانشجویان دختر دانشگاه غیرانتفاعی آفاق (۱۳۷۶ نفر) بودند که برای تعیین حجم نمونه از جدول کرجسی-مورگان استفاده شد و در نهایت با روش نمونه‌گیری تصادفی از ۳۰۰ نفر داده جمع‌آوری گردید. ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه استاندارد کمال‌گرایی (AHI)، عزت‌نفس کوپر اسمیت (۱۹۶۷) و ابراز وجود گمبریل و ریچی (۱۳۷۵) بود که روائی آن از نظر صاحب نظران تأیید شده بود و پایایی آن با استفاده از آلفای کرانباخ برای کمال‌گرایی ۰/۸۰، عزت‌نفس ۰/۸۳ و ابراز وجود ۰/۷۵ بدست آمد. تحلیل داده‌ها در دو سطح آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه) با استفاده از نرم افزار Spss نسخه ۱۶ انجام گرفت.

یافته‌ها: نتایج بدست آمده از این پژوهش نشان داد که بین کمال‌گرایی و عزت‌نفس با ابراز وجود دانشجویان دختر دانشگاه آفاق رابطه معنادار وجود دارد ($p \leq 0/05$).

نتیجه‌گیری: یا توجه به وجود رابطه معنادار بین کمال‌گرایی و عزت‌نفس با ابراز وجود دانشجویان دختر دانشگاه آفاق، پیشنهاد می‌شود با برگزاری دوره‌ها، ابراز وجود دانشجویان را از طریق یادگیری مهارت‌های خرده مقیاس در کمال‌گرایی و عزت‌نفس تقویت گردد

کلمات کلیدی: کمال‌گرایی، عزت‌نفس، ابراز وجود، دانشگاه

مقدمه

ابراز وجود از مهم‌ترین و اساسی‌ترین مهارت‌های اجتماعی است که در برقراری، حفظ و انسجام روابط بین فردی اهمیت دارد این مهارت به توانایی افراد برای بیان احساسات، عقاید و نیازها بصورت صادقانه، مستقیم، صریح، قاطع و بدون تعرض به حقوق دیگران همراه با جرات‌مندی اشاره دارد و بعنوان توانایی یک فرد برای دفاع از خود و نیز توانایی "نه گفتن" به تقاضاهایی که نمی‌خواهند انجام دهد، در نظر گرفته می‌شود (۱). روانشناسان آمریکایی جرات‌ورزی را بعنوان شیوه‌ای برای حفاظت از حقوق فردی مطرح کردند برخی دیگر آن را توانایی حفاظت از حقوق خود به شیوه‌ای دموکرات و انسانی بدون پیش‌داوری نسبت به حقوق بنیادی دیگران تعریف کردند (۲).

از مولفه‌هایی که رابطه آن با ابراز وجود تایید شده است کمال‌گرایی و عزت نفس می‌باشد. کمال‌گرایی انتظارات و رفتار فرد را در محیط‌های مختلف متأثر می‌سازد. فردی که کمال‌گراست مجموعه‌ای از رفتارها و افکارها را دارد که وی را به سمت تلاش برای بی‌نقص بودن سوق می‌دهد به گونه‌ای که به خاطر نرسیدن به پیامدهای کامل خود را سرزنش می‌کنند (۳). اگرچه منابع مختلف تاکید دارند که کمال‌گرایی ماهیتی چند بعدی دارد و بین کمال‌گرایی انطباقی و غیر انطباقی تمییز قائل شده‌اند و تلاش می‌کنند تا کمال‌گرایی را بعنوان یک سائق بنیادی ضروری برای موفقیت معرفی کنند (۴). افراد تحت تاثیر رفتار والدینشان در کودکی، به فردی کمال‌گرا در دوران بعدی زندگی‌شان تبدیل می‌شوند که معمولاً بطور مداوم به عواقب اعمال خود می‌اندیشد و همواره به بهترین روش تمرکز می‌کنند، آن‌ها همیشه انتظار دارند کارها خود را به بهترین نحو انجام دهند. اما هرگز نمی‌توانند به خوبی کار خود را به پایان برسانند چنین افرادی توقعات بسیار بالایی از عملکرد واقعی خود دارند، در نتیجه نمی‌توانند احساس خوبی از خود داشته باشند دلیل چنین معیارهای شخصی و افراطی، ترس از شکست است. ترس منجر به رفتارهای اجتنابی می‌شود و رفتار اجتنابی به این معنی است که فرد باید پیوسته به موضوعات ترسناک آگاه باشد. ترس از شکست ممکن است مولفه‌های کمال‌گرایی از قبیل جستجوی ایمنی، اصلاح دیگران و بررسی افراطی را برانگیزد، تا فرد به معیارهای غیرمنطقی خود نائل گردد. افراد کمال‌گرا به دلیل ترس از عدم تحقق معیارهای کمال‌گرایانه از موقعیت‌ها اجتناب می‌کنند و ممکن است دچار اهمال کاری شوند (۵).

مسئله عزت نفس و خود ارزشمندی از اساسی‌ترین عوامل در رشد مطلوب شخصیت افراد می‌باشد. عزت نفس میزان تایید، پذیرش و احساس ارزشمندی فرد نسبت به خویشتن است که بعنوان عدیل کننده نقش و مهم‌ترین منبع فردی در سازگاری با تنش‌ها شناخته شده است لذا افرادی که عزت نفس بالاتری دارند در موقعیت‌های پرتنش، احساس خود ارزشمندی بالاتری دارند و این اعتماد سبب رویارویی مؤثر آنان با چالش‌های زندگی می‌گردد (۶).

اشخاص با توانایی ابراز وجود، برای افکار و احساسات خود و دیگران به یک اندازه احترام قائل هستند این افراد، موقعیت را ارزیابی کرده و تصمیم می‌گیرند که چگونه بدون اضطراب و حساسیت نسبت به دیگران عمل نمایند بر این اساس پژوهشگران متغیرهای عزت‌نفس، کمال‌گرایی را از جمله عوامل مؤثر بر رفتار جرات‌ورزانه دانسته و نقش آن‌ها را در توانایی ابراز وجود مورد تاکید قرار داده‌اند (۷).

پژوهشگرانی از جمله همدانی سادات؛ (۱۳۹۶)، اسپویتز برگ^۱(۲۰۱۲)، جانسون^۲(۲۰۱۲)، الین^۳ و همکاران(۲۰۱۴)، اسکوموروفسکی و سودام^۴(۲۰۱۱)، کامیا^۵(۲۰۱۱)، دوتی^۶(۲۰۱۱) و واتسون و هیوبارد^۷(۲۰۱۰) در پژوهش‌های خود وجود رابطه بین متغیر عزت نفس و کمال‌گرایی را با ابراز وجود تایید کرده‌اند. با توجه به نقش عزت نفس و کمال‌گرایی در آموزش مهارت ابراز وجود محققان بر خود لازم دانستند به بررسی رابطه عزت‌نفس و کمال‌گرایی با ابراز وجود در بین دختران دانشگاه غیرانتفاعی آفاق بپردازند

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی است که با هدف بررسی رابطه بین کمال‌گرایی و عزت نفس با ابراز وجود در دانشجویان دختر دانشگاه غیرانتفاعی آفاق انجام گرفت. جامعه آماری پژوهش تمام دانشجویان دختر دانشگاه بودند(۱۳۷۶ نفر) که از بین آنها ۳۰۰ نفر بعنوان نمونه براساس جدول کرجسی و مورگان با روش نمونه‌گیری تصادفی و براساس معیار ورود به مطالعه انتخاب شدند. معیارهای ورود به مطالعه گذراندن حداقل دو ترم تحصیلی و رضایت جهت شرکت در پژوهش بود. در صورت نداشتن شرایط ورود به مطالعه، عدم رضایت برای تکمیل پرسشنامه و عدم تکمیل پرسشنامه در بازه زمانی تعیین شده نمونه‌ها از مطالعه خارج می‌شدند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه استاندارد کمال‌گرایی، عزت نفس و ابراز وجود بود که روایی آن قبلاً تایید شده بود. برای تعیین ضریب همسانی درونی، ضریب آلفای کرونباخ مورد استفاده قرار گرفت. پرسشنامه اولیه بر روی ۳۰ نفر از هر دانشگاه اجرا شد که مقادیر ضریب همسانی درونی برای پرسشنامه کمال‌گرایی ۰/۸۱، عزت نفس ۰/۸۳ و برای پرسشنامه ابراز وجود ۰/۷۵ بدست آمد. پرسشنامه دو بخش اصلی داشت بخش اول اطلاعات دموگرافیک از نوع بسته پاسخ و بخش دوم شامل سوالات چندگزینه‌ای بود که در طیف (کاملاً موافق، موافق، مخالف، کاملاً مخالف) طبقه‌بندی شد. داده‌های گردآوری شده با استفاده از نرم افزار Spss نسخه ۱۶ در دو سطح آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (آزمون ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه) تحلیل شدند.

یافته‌ها

میانگین سن دانشجویان $27 \pm 1/08$ سال و میانگین معدل شان $17/86 \pm 0/59$ بود. بیشترین شرکت‌کننده در پژوهش نیز از دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه آفاق با میانگین $36/69 \pm 0/63$ بودند.

جدول شماره ۱ نشان می‌دهد بین متغیرهای خودشیفتگی دانشجویان دختر دانشگاه آفاق شهرستان ارومیه با عزت نفس آنها در رابطه معنادار وجود دارد زیرا سطح معنی‌داری آزمون برابر ۰/۰۲۲ است و کمتر از خطای ۰/۰۵ می‌باشد.

جدول شماره ۱_ آزمون همبستگی بین متغیرهای عزت نفس و ابراز وجود

ابراز وجود	عزت نفس
------------	---------

۱ . Spitz leaves

۲ . Johnson

۳ .elin

۴ . Skomorowski and Sodam

۵ .kamyia

۶ . duti

۷ . Watson and Hubbard

۰/۴۴۷	۱/۰۰۰	همبستگی پیرسون	عزت نفس
۰/۰۲۲	-	سطح معنی داری	
۵۴۰	۵۴۰	تعداد	
۱/۰۰۰	۰/۴۴۷	همبستگی پیرسون	ابراز وجود
-	۰/۰۲۲	سطح معنی داری	
۵۴۰	۵۴۰	تعداد	

جدول شماره جدول ۲ نشان می‌دهد بین متغیرهای خودشیفتگی دانشجویان دختر دانشگاه آفاق شهرستان ارومیه با کمال‌گرایی آنها رابطه معنادار وجود دارد زیرا سطح معنی داری آزمون برابر ۰/۰۳۱ است و کمتر از خطای ۰/۰۵ می‌باشد.

جدول شماره ۲- آزمون همبستگی بین متغیرهای کمال‌گرایی و ابراز وجود

ابراز وجود	کمال‌گرایی		
۰/۳۰۲	۱/۰۰۰	همبستگی پیرسون	کمال‌گرایی
۰/۰۳۱	-	سطح معنی داری	
۵۴۰	۵۴۰	تعداد	
۱/۰۰۰	۰/۳۰۲	همبستگی پیرسون	ابراز وجود
-	۰/۰۳۱	سطح معنی داری	
۵۴۰	۵۴۰	تعداد	

جدول شماره ۳ نشان می‌دهد که بین متغیر ابراز وجود دانشجویان دختر دانشگاه آفاق شهرستان ارومیه با کمال‌گرایی و عزت نفس آنها رابطه معناداری وجود دارد زیرا سطح معنی داری آزمون کمتر از ۰/۰۰۱ است و لذا کمتر از خطای ۰/۰۵ می‌باشد

جدول شماره ۳_ جدول آنوای آزمون رگرسیون بین متغیرهای تحت بررسی

مجذور R	سطح معنی داری	آماره F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	مدل	
۰/۸۱۷	کمتر از ۰/۰۰۱ ^۱	۲۶/۲۶۱	۳۷/۰۰۸	۲	۷۴/۰۱۶	رگرسیون	۱
			۰/۴۵۶	۱۹۳	۸۸/۰۸۳	باقی مانده‌ها	
				۱۹۵	۱۶۲/۰۹۹	کل	
۰/۸۵۱	کمتر از ۰/۰۰۱ ^۲	۲۸/۳۱۶	۳۸/۶۸۴	۲	۷۷/۳۶۸	رگرسیون	۲
			۰/۴۷۴	۱۹۳	۹۱/۶۴۷	باقی مانده‌ها	
				۱۹۵	۱۶۹/۰۱۵	کل	

جدول شماره ۴ نشان می‌دهد تمامی ضرایب ثابت و متغیر رگرسیونی آزمون رگرسیون در سطح ۰/۰۵ معنی‌دار هستند زیرا هر یک از سه سطح معنی‌داری آزمون‌ها کمتر از خطای ۰/۰۵ می‌باشند. فرمول رگرسیونی معنی‌دار در سطح ۰/۰۵ برای پیش‌بینی مقادیر متغیر ابراز وجود دانشجویان دختر دانشگاه آفاق شهرستان ارومیه با توجه به متغیرهای پیشگوی کمال‌گرایی و عزت نفس آنها در رابطه (۱-۴) ارایه شده است.

جدول شماره ۴- جدول ضرایب آزمون رگرسیون بین متغیرهای تحت بررسی

سطح معنی‌داری	آماره t	ضرایب استاندارد	ضرایب غیر استاندارد		مدل	
		بتا	خطای استاندارد	بتا		
۰/۰۱۱	۰/۵۱۲		۰/۱۷۷	۰/۱۲۸	(ثابت)	۱
کمتر از ۰/۰۰۰۰۱	۱/۱۱۸	۰/۴۵۸	۰/۲۳۵	۰/۴۴۶	کمال‌گرایی	
کمتر از ۰/۰۰۰۰۱	۱/۱۴۹	۰/۵۴۲	۰/۱۴۴	۰/۵۳۷	عزت نفس	

$$y = 0,128 + (0,458)X_1 + (0,542)X_2 \quad (1-4)$$

با توجه به فرمول رگرسیون در رابطه (۱-۴): با افزایش ۱ واحدی هر یک از متغیرهای کمال‌گرایی و عزت نفس دانشجویان دانشگاه آفاق شهرستان ارومیه، ابراز وجود آنها به اندازه ۱/۱۲۸ واحد افزایش می‌یابد.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف بررسی رابطه کمال‌گرایی و عزت نفس با ابراز وجود دانشجویان دختر دانشگاه آفاق ارومیه در سال ۱۴۰۰ انجام گرفت و نتایج نشان داد که بین کمال‌گرایی و عزت نفس با ابراز وجود دانشجویان رابطه معنادار وجود دارد. نتایج بدست آمده این پژوهش با نتایج پژوهش‌های همدانی سادات؛ (۱۳۹۶)، قهرمانی (۱۳۹۶)، اسپویترز برگ^۸ (۲۰۱۲)، جانسون^۹ (۲۰۱۲)، الین^{۱۰} و

۸ . Spitz leaves

۹ . Johnson

۱۰ .elin

همکاران (۲۰۱۴)، اسکوموروفسکی و سودام^{۱۱} (۲۰۱۱)، کامیا^{۱۲} (۲۰۱۱)، دوتی^{۱۳} (۲۰۱۱) و واتسون و هیوبارد^{۱۴}، (۲۰۱۰) همسو می باشد.

مهارت ابراز وجود یکی از مباحث مهمی است که توجه زیادی را به خود جلب کرده است (۸) رفتار توام با ابراز وجود در موقعیت‌های اجتماعی و تحصیلی دانشجویان از اهمیت بسزایی برخوردار است و توانمندی دانشجویان در این زمینه می‌تواند موفقیت آنان در بسیاری از جنبه‌های تحصیلی، اجتماعی و نیز آینده شغلی‌شان را تحت تاثیر قرار دهد با وجود اینکه آموزش مهارت ابراز وجود به افراد می‌تواند کمک کننده باشد اما داشتن برخی از ویژگی‌های شخصیتی هم در زمینه ابراز وجود می‌تواند مؤثر باشد. نتایج این مطالعه نشان داد که افراد کمال‌گرا و با عزت نفس بالا توانایی ابراز وجود دارند و بهتر است از همان دوران کودکی تلاش والدین بر افزایش عزت نفس متمرکز باشد تا در دوران جوانی نیاز به آموزش‌های بسیار به یادگیری مهارت ابراز وجود کاهش یابد و از عواقب عدم ابراز وجود جلوگیری بعمل آید.

منابع

۱. کیا، سیماء، شعبانی حسن، احقر قدسی، مدانلو مهناز. تاثیر آموزش مهارت ابراز وجود بر عزت نفس دانش آموزان. نشریه روان پرستاری. ۱۳۹۵، دوره ۴. شماره ۱. صص ۳۸-۴۶.
۲. رنجبر کهن زهره، سادات سجادی نژاد مرضیه. تاثیر آموزش ابراز وجود بر عزت نفس و افسردگی در دانشجویان دانشگاه علم پزشکی اصفهان. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند. ۱۳۸۹. دوره ۱۷. شماره ۳.
۳. کریمی‌زاده آرزو، مهنام امین. یزدچی محمدرضا. شارت محمدعلی. رابطه کمال‌گرایی و ساختار مغز. نشریه روانشناسی معاصر. ۱۳۹۲. دوره ۸. شماره ۱. صص ۳-۱۰.
۴. سلیمانی بهاره. رکابدار قاسم. ارتباط ابعاد کمال‌گرایی با مهارت‌های مقدماتی ریاضی دانشجویان. نشریه روانشناسی تربیتی. ۱۳۸۹. دوره ۱. شماره ۳. صص ۷-۱۷.
۵. کوروش نیا مریم. لطیفیان مرتضی. رابطه مدل پنج عامل بزرگ شخصیت و کمال‌گرایی. نشریه مطالعات روان‌شناختی. ۱۳۹۰. دوره ۷. شماره ۴.
۶. برجلی احمد. اثربخشی آموزش ابراز وجود فرهنگ محور بر عزت نفس فرزندان طلاق. پژوهش‌های مشاوره (تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره). ۱۳۹۶. دوره ۱۶. شماره ۶۴.
۷. ترکشوند رویا، کرمانشاهی سیماء، آزاد فلاح پرویز. تاثیر گروه درمانی آموزشی بر میزان عزت نفس دختران نوجوان. ۱۳۹۰. دوره ۱۳. شماره ۳.
۸. مظلوم همدانی شهیده سادات. عموپور مسعود. رابطه کمال‌گرایی والدین با عزت‌نفس و خوش بینی فرزندان آن‌ها در بین دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های شهرستان رشت. ۱۳۹۶. دوره ۸. صص ۱۱۸-۱۲۳.

۱۱. Skomorowski and Sodam

۱۲. kamy

۱۳. duti

۱۴. Watson and Hubbard