

رابطه شادکامی با کمالگرایی و سبک‌های دفاعی در بین کارکنان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن

کبری محمدی میرزایی^۱ و دکتر معصومه بهبودی^۲

چکیده:

هدف از انجام این پژوهش رابطه شادکامی با کمالگرایی و سبک‌های دفاعی در بین کارکنان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن بوده است. روش پژوهش همبستگی از نوع کاربردی است. جامعه آماری شامل کلیه ی کارکنان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن در سال ۱۳۹۵ می باشد که تعداد آنها ۴۰۰ نفر است. حجم نمونه با رعایت نسبت زن و مرد ۲۴۰ نفر انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده‌ها (۱) پرسشنامه شادکامی (آکسفورد)، (۲) پرسشنامه کمالگرایی (هویت و فلت) و (۳) پرسشنامه سبک‌های دفاعی (-DSM-۴) است. در بخش آمار توصیفی به توصیف نمونه ی آماری در قالب شاخص‌های مرکزی و شاخص‌های پراکندگی مانند میانگین - میانه - نما - واریانس - انحراف معیار و جداول توزیع فراوانی استفاده شده است. در بخش آمار استنباطی از رگرسیون چند متغیره استفاده شد. یافته‌ها نشان می‌دهد که بین شادکامی و سبک‌های دفاعی رشد یافته رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. و بین شادکامی با کمالگرایی و شادکامی با سبک‌های دفاعی در این پژوهش رابطه معناداری دیده نشده است.

کلیدواژه‌ها: شادکامی، کمالگرایی، سبک‌های دفاعی

^۱ دانشگاه آزاد واحد رودهن، گروه مشاوره، رودهن، ایران
^۲ دانشگاه آزاد واحد رودهن، گروه مشاوره، رودهن، ایران k

مقدمه

شادکامی، یعنی دستیابی به هرآنچه افراد می‌خواهند و برخی مواقع سعادت معادل با شادکامی در نظر گرفته می‌شود. همچنین، شادکامی، خشنودی پایدار و طولانی مدت است (امیرپور، ۱۳۹۱: ۱۴۴). شادکامی، یک متغیر شخصیتی است که می‌توان برای آن پایه‌ی زیست‌شناختی در نظر گرفت (علی‌پور و نوربالا، ۱۳۷۸: ۵۶). شادکامی، نام علمی ارزیابی افراد از زندگی خودشان می‌باشد. افراد می‌توانند زندگی خود را به صورت قضاوت کلی و یا به صورت ارزیابی از حیطه‌های خاص و یا احساسات هیجانی اخیر خود در رابطه با آنچه برای آن‌ها رخ داده است مورد بررسی قرار دهند (رفیعی، موسوی‌پور و آقاجفی، ۱۳۸۹: ۱۷).

کمال‌گرایی از جمله ویژگی‌های شخصیتی است که در چندین دهه اخیر پژوهش‌های متعددی در مورد آن انجام شده است (فلت و هویت، ۲۰۰۲: ۳۰). کمال‌گرایی به عنوان وضع معیارهای شخصی بیش از حد بالا در عملکرد همراه با گرایش انتقادی بودن بیش از حد در ارزیابی عملکرد خود شخص توصیف شده است (فراست و همکاران، ۱۹۹۰: غ به نقل از السون، ۲۰۰۷: ۱). در واقع اشخاص کمالگرا کسانی هستند که فکر می‌کنند آنها می‌توانند و باید به صورت دقیق کار کنند، هر چیزی که دقیق نباشد از نظر آنها رضایت بخش نیست و آنها به نشانه‌های عدم دستیابی به معیارهای بالای عملکرد توجه سوگیرانه دارند (برنز، ۱۹۸۴: ۳۴).

مفهوم مکانیسم‌های دفاعی یکی از مهم‌ترین کمک‌های روانکاوی به مطالعه شخصیت است (آفر و همکاران، ۲۰۰۰: ۳۵). مکانیسم‌های دفاعی در DSM IV به عنوان فرآیندهای روانشناختی خودکارآمدی تعریف شده‌اند که از فرد در مقابل اضطراب و آگاهی از رویدادهای استرس‌زای بیرونی و درونی حمایت می‌کنند (سان مارتینی و همکاران، ۲۰۰۴: ۷۱۵). افراد در مکانیسم‌های دفاعی خاصی که به کار می‌برند با هم اختلاف پیدا می‌کنند، به این تفاوت‌های منش شناختی، سبک‌های دفاعی گفته می‌شود (کان و السون، ۲۰۰۷: ۷۱۷).

اندروز، سینگ و باند (۱۹۹۳: ۲۵۰) بر اساس طبقه‌بندی سلسله‌مراتبی (وایلنت ۱۹۹۴) در مورد مکانیسم‌های دفاعی، بیست مکانیسم را به سه سبک دفاعی رشد یافته، روان‌آزوده وار، و رشد نیافته تقسیم کردند. مکانیسم‌های دفاعی رشد یافته به منزله شیوه‌های مواجهه انطباقی، به‌هنگار و کارآمد

رابطه شادکامی با کمالگرایی و سبک‌های دفاعی در بین کارکنان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن □ ۱۳۱

محسوب می‌شوند، در حالی که مکانیسم‌های دفاعی روان‌آزرده وار و رشد نیافته، شیوه‌های مواجهه غیر انطباقی و ناکارآمد هستند (بشارت، ۱۳۸۷: ۱۸۲).

مکانیسم‌های دفاعی که مسئولیت محافظت از من را در مواجهه با شکل‌های مختلف اضطراب بر عهده دارند تحت تاثیر سازه‌های مختلف شخصیتی ممکن است کنش‌وری بهنجار یا نابهنجار داشته باشند (بشارت، ۱۳۸۴: ۱۰). عمدتاً یکی از دلایل توجه نمودن به بررسی کمالگرایی و سبک‌های دفاعی اینست که کمال‌گرایان، غالباً به عنوان افرادی با مزاج‌های مضطرب توصیف شده‌اند و هدف سبک‌ها یا مکانیسم‌های دفاعی خنثی کردن اضطراب مرتبط با تضادها و تهدیدهای من می‌باشد (فلت و همکاران، ۲۰۰۲: ۱۳۵۸).

یکی دو دهه اخیر رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر مورد توجه روانشناسان بسیاری قرار گرفته است (سلیگمن^۱ و سکرنتمی‌هالی^۲، ۲۰۰۱: ۲۲۰). یکی از مباحثی که در سال‌های اخیر در رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر مورد توجه قرار گرفته است، مبحث شادی^۳ است. واژه شادی مفهومی روانشناختی است که دارای تعاریف و ابعاد مختلفی می‌باشد. در واژه‌نامه‌ها، شادی با واژه‌هایی همچون خوشحالی، شادکامی، خوشی و نشاط هم معنا دانسته شده است (معین، ۱۳۷۱). در سطح عموم مردم، شادی، بودن در حالت خوشحالی و سرور و یا دیگر هیجانات مثبت، رضایت از زندگی و فقدان افسردگی و دیگر عواطف منفی است. در مباحث روانشناختی، شادی به عنوان یکی از هیجانات مثبت طبقه‌بندی شده است که انسانها در فعالیت‌های روزمره‌ی خود آن را تجربه می‌کنند. روانشناسانی همچون آرگایل^۴ (۲۰۰۱: ۱۲۴)، نیز شادی را ترکیبی از وجود عاطفه‌ی مثبت، عدم وجود عاطفه‌ی منفی و رضایت از زندگی میدانند. سرور یکی از سه مؤلفه‌ی شادی یا شادکامی است. همانگونه که در تعریف آرگایل مشخص شده است دو بعد دیگر شادی، رضایت از زندگی جنبه‌شناختی آن می‌باشد (آرگایل، ۱۹۹۳: ۱۲۴).

^۱. selligman

^۲. scikszentimihaiy

^۳. happiness

^۴. veenhoven

شادی جنبه ای از عواطف انسانی است که دارای جنبه ها و تجلیات مختلف فردی- اجتماعی، روانی - جسمانی و شناختی - عاطفی می باشد. از آنجا که شادی تأثیر کمی و کیفی زیادی بر زندگی دارد، در فرآیند تحول و توسعه مورد تأکید و توجه قرار گرفته است. هدف از پژوهش های مربوط به شادی، فرآیند های مولد آن است، برخی از علل آن نظیر شخصیت نیز تا حدی قابل تغییرند. از سوی دیگر، داشتن شادی و خلق خوب پیامد های کاربردی و عملی در زندگی و عملکرد شغلی فرد دارد. شادی فعالیت فرد را بر می انگیزد، بر آگاهی او می افزاید، خلاقیت وی را تقویت میکند و روابط اجتماعی او را تسهیل می نماید. شادی همچنین مشارکت سیاسی را رونق می بخشد و موجب حفظ سلامتی و طول عمر افراد می شود (وینهون^۱ ۱۹۹۳: ۵۳). شادی و آرامش روحی زمینه های باروری خرد و اندیشه را بوجود می آورد (مظفر، ۱۳۸۱: ۹۸).

در سالهای اخیر در ادبیات پژوهشی مشاوره و روان درمانی علاقه ی روز افزونی نسبت به کمالگرایی مشاهده می شود. 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 تعریف شده است، با ویژگی هایی همچون اسانداردهای فردی بالا (در مورد توانایی های فردی، انتظار بالا از عملکرد فردی، و اهداف بسیار بالا) شناخته می شود و با ویژگی های سبک های مقابله ای فعال و مؤثر، اعتماد به نفس بالا و پیشرفت رابطه دارد (رایس و لاپسلی، به نقل از قنبری و همکاران: ۶۵). همچنین کمالگرایی مثبت با احساس پیشرفت و کمال، رضایت مندی و سلامت روانی و عاطفه ی مثبت رابطه دارد (رایس و دلو، ۲۰۰۲: ۱۵۵). این در حالی است که بعد دیگری از کمالگرایی با عنوان کمالگرایی روان رنجور یا غیر انطباقی شناخته می شود و با ویژگی هایی 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. این بعد از کمالگرایی با مشکلات روانشناختی مانند اضطراب، افسردگی، اختلال خوردن و نگرشهای غیر انطباقی همراه است (رایس و دلو، ۲۰۰۲، بلینگ، اسرائیل و آنتونی، ۲۰۰۴: ۳۶) به نظر (هویت فلت، ۱۹۹۱) کمال - گرایی منفی دارای سه مؤلفه است که به عنوان سه بعد کمالگرایی تعریف می شود. کمالگرایی خویشتن مدار، کمالگرایی دیگر مدار و کمالگرایی

رابطه شادکامی با کمالگرایی و سبک‌های دفاعی در بین کارکنان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن □ ۱۳۳

جامعه مدار. این ابعاد به صورت صفات شخصیتی در افراد تثبیت می‌شوند. کمالگرایی خود مدار به معنای کوشش فرد برای دستیابی به خویشتن کامل با توجه به معیارهای افراطی و دقیق برای خود و ارزشیابی سخت گیرانه و اطمینان بخش از رفتار خود و سانسورهای شخصی می‌باشد. کمالگرایی دیگر مدار، بیانگر تمایل به داشتن انتظارات افراطی و دقیق برای خود و ارزشیابی انتقادی از دیگران است (مانند سرزنش دیگران، وضع معیارهای غیر واقعی برای سایرین و ارزیابی سخت گیرانه از کارکرد آنان) و شامل توقعات و باورهایی درباره توانایی دیگران مانند گرایش‌های کمالگرایانه والدین برای فرزندانشان می‌باشد. کمالگرایی جامعه مدار شامل عقیده یا ادراک افراد دال بر این مطلب است که افراد مهم زندگی شان معیارهای غیر واقعی برای آنها وضع می‌کنند، آنها را به سختی ارزیابی می‌کنند و آنها را برای کامل بودن تحت فشار قرار میدهند و تنها زمانی راضی خواهند شد که انتظارات آنها برآورده شود (به نقل از عبد خدایی و همکاران ۱۳۹۰: ۵۳).

مکانیسم‌های دفاعی به لحاظ سنتی سازه‌های روانشناختی هستند که برای جلوگیری از آگاهی هشیار برای محرک‌های غیر قابل قبول ناخودآگاه طراحی شده‌اند. کار آنها درست مثل سیستم ایمنی با پاتوزنه‌هاست (بوونیز، ۲۰۰۴: ۱۲۴). اندیشه‌های به کار گرفتن اعمال دفاعی در سال ۱۸۹۴ توسط زیگموند فروید مطرح شد. به اعتقاد وی مکانیسم‌های دفاعی موجب کنار زدن افکار متعارض از حیطه هوشیاری می‌شوند (دوچ، ۲۰۰۹).

در واقع، کاربرد مکانیسم‌های دفاعی نشان از نوعی شیوه سازگاری است که افراد برای جلوگیری از تنزل عزت نفس و مقابله با افزایش اضطراب به آنها متوسل می‌شوند. فروید اصطلاح مکانیسم‌های دفاعی را به تدابیر ناهشیار اطلاق می‌کند که آدمی برای حل و فصل هیجان‌ات منفی به کار می‌برد. این تدابیر هیجان مدار، موقعیت تنش‌زا را تغییر نمی‌دهند، بلکه فقط شیوه دریافت یا اندیشیدن شخص را به آن عوض می‌کنند. به این ترتیب در همه‌ی مکانیسم‌های دفاعی عنصر «خود فریبکاری» در کار است (اتکینسون و همکاران، ۱۳۸۹: ۱۷۰). برای فهم دقیق جایگاه مکانیسم‌های دفاعی که گاهی از آنها به عنوان مانورهای روانشناختی یاد می‌شود توجه به نکات زیر ضروری است: کاربرد مکانیسم‌های دفاعی به خودی خود نشانه‌ی بیماری نیست زیرا در بسیاری از مواقع مکانیسم‌های دفاعی نقش حیاتی در رفاه روانی انسان ایفا می‌کنند. در واقع مکانیسم‌های دفاعی شکلی از رفتار بهنجار تلقی می‌شوند. مشروط به اینکه در کاربرد آنها زیاده روی نشود. مکانیسم‌های دفاعی امری اکتسابی به شمار

می آیند که برای جلوگیری از تخریب و بی ارزش شدن «من» به کار می روند. تکرار مداوم آنها موجب تبدیل آنها به عادت می شود (وایلانت، ۲۰۱۰: ۱۲۰).

گلبارد (۲۰۱۰: ۱۷۰) در کتاب خود با عنوان «روان درمانی پویای طولانی مدت» مکانیسم های دفاعی را در سه طبقه، بدوی (رشد نیافته)، نوروتیک (روان آزرده) و پخته (رشد یافته) جای داده است. از زمان طرح مفهوم مکانیسم های دفاعی تا کنون شمار مکانیسم های دفاعی به گونه ای متفاوت ارائه گردیده است. پاره ای از مؤلفان تعداد این مکانیسم ها را حتی ۱۰۱ دفاع گسترش بخشیده اند (بلاکمن، ۲۰۰۴: ۱۲۰). و در کنار این گسترش کمی دغدغه بنیادین متخصصان، شیوه ی ارزیابی این مکانیسم ها بود.

هر چند در زمینه پژوهش حاضر تحقیقاتی انجام شده که برخی از آنها در فوق نیز ذکر گردیده است ولی هیچ یک پاسخی به سؤال پژوهشی حاضر نبود از این رو مسأله پژوهش حاضر عبارت است از اینکه آیا رابطه ای بین شادکامی با کمال گرایی و سبک های دفاعی در بین کارکنان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن وجود دارد؟

شادمانی واژه ای است که شاید ما به سادگی از کنار آن بگذریم و نسبت به آن توجهی نشان ندهیم. در واقع، روانشناسی قرن بیستم بیشتر بر هیجانات منفی نظیر افسردگی متمرکز بوده، تا بر هیجانات مثبت نظیر شادی. در حالی که از دهه ۱۹۸۰ به بعد در تعریف سلامت تغییرات جدیدی پدید آمد. متون مرتبط با روان شناسی سلامت تنها به جنبه های منفی در انسانها محدود نمی شود. ویژگی مهم روانی که فرد واجد سلامت می بایست از آن برخوردار باشد، احساس بهزیستی یا شادی و شادمانی است. باید به خاطر داشت که شادی، نه تنها به میزان بالای عواطف و احساسات مثبت، بلکه به برداشت فرد از خشنودی کلی زندگی اش نیز بستگی دارد. شاد بودن مستلزم آن است که فرد از آنچه در طول زندگی داشته است راضی و خشنود باشد. حالات احساسی مثبت، تداوم کمی دارند ولی خشنودی، مدت زیادی به طول می انجامد و بنابراین می تواند یکی از اهداف واقعی تر وجود انسان باشد. به نظر می رسد عوامل مختلفی بر زندگی رضایت بخش و شادکامی افراد تاثیر گذار باشند. برای لذت بردن از چیزی، لازم نیست آن را به نحو کامل و بی نقص انجام دهیم، علاوه بر این دست و پا زدن برای این کمال و

رابطه شادکامی با کمالگرایی و سبک‌های دفاعی در بین کارکنان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن □۱۳۵

ارائه کار استثنایی، خشنودی را تضمین نمی‌کند، بلکه این کار در اغلب موارد با رضایت کمتری همراه است.

بر خلاف باور عموم، کمالگرایی یک تلاش سالم برای رسیدن به اهداف واقعی نیست، بلکه یک فشار احساسی به سمت اهداف غیر واقعی و غیر ممکن است، که فرد کمالگرا به گونه‌ای وسواس گونه، برای رسیدن به آنها تلاش می‌کند و در این مسیر خود را برای خطاهایش تنبیه کرده و در نتیجه عزت نفس و شادابی خود را تضعیف می‌کند. به عقیده فروید محرک اصلی در زندگی افراد کمالگرا، رسیدن به خوشبختی نیست، بلکه تکامل و برتری یافتن است و در غیر این صورت راضی نخواهند شد. چون کمالگرا با خودش مهربان نیست و خودش را دوست ندارد برای فرار از واقعیت خود و برای این که کمتر احساس بازنده بودن کند رو به افراط در رفتارهایی مثل نوشیدن الکل، مصرف مواد مخدر، پرخوری، خرید، س. ک. س، کشیدن سیگار و ... می‌آورد. برای این کار شعور خود آگاه فرد از ابزارهایی کمک می‌گیرد که به آنها مکانیزم‌های دفاعی می‌گوئیم. استفاده از مکانیسم‌های دفاعی کاری طبیعی شمرده می‌شود ولی افراط در آن می‌تواند انسان را به خطا کاری، بزهکاری، ناسازگاری سوق دهد. مکانیسم‌های دفاعی وجود دارند که سعی می‌کنند شخص را در مقابل این فشارها در حالت تعادل نگه دارند از این رو همه‌ی ما از این روش‌های دفاعی استفاده می‌کنیم. در برابر شکست‌ها و خطاها دست به دلیل تراشی می‌زنیم و گرنه احساس ناامیدی دامنگیرمان می‌شود. رفتار و کردارمان را با (فلسفه بافی) توجیه می‌کنیم تا خودمان را سرزنش نکنیم. این تدابیر ما را سر پا نگه می‌دارد تا راه حل بهتری برای حل تعارض‌هایمان پیدا کنیم. به همین ترتیب، (انکار) و (واپس رانی) نیز آدمی را تا وقتی که راه حلی برای مشکل خود بیابد از اضطراب می‌رهاند. گرچه مکانیسم‌های دفاعی می‌توانند ما را به طور موقت آرام کنند. اما در عین حال معمولاً موجب تحریف هم می‌شوند و از این راه در جریان حل خود مسئله اخلال می‌کنند. کسی که به مکانیسم‌های دفاعی اتکا پیدا کند ممکن است هیچگاه شیوه‌های کارآمدتری برای کنار آمدن با مشکلات را فرا نگیرد (هیلگارد و دیگران، ۱۳۷۰).

در این قسمت به پیشینه‌های مرتبط به موضوع می‌پردازیم: شادی، یکی از هیجانات مثبت است که در مقابل هیجانات منفی مانند افسردگی و اضطراب و یأس قرار دارد. همان‌طور که افسردگی و یأس بر عملکرد افراد تأثیر منفی می‌گذارد، توجه به شادی و نشاط اجتماعی بر عملکرد و بهره‌وری افراد تأثیر

مثبت گذاشته و باعث افزایش آن در جامعه می‌شود و راه را برای توسعه و پیشرفت جامعه هموار می‌کند (عباس‌زاده، علیزاده، کوهی و علی‌پور، ۱۳۹۰: ۲۱۶).

آرجیل، مارتین و لو در سال ۱۹۹۵ شادی را ترکیبی از وجود عاطفه‌ی مثبت، فقدان عاطفه‌ی منفی و رضایت از زندگی است (میرشاه‌جعفری، عابدی و دریکوندی، ۱۳۸۱: ۵۲). میچالوس^۱ در سال ۲۰۰۷ معتقد است که شادکامی از ترکیب عوامل هماهنگ درونی و بیرونی به وجود آمده است (برنا و سواری، ۱۳۸۸).

از دیدگاه اسلام، شادکامی، حقیقتی است که بر یک سری واقعیت‌ها مبتنی است، بر اساس تفکر توحیدی اسلام، این حقیقت توسط خداوند به وجود آمده و واقعیت‌های آن را او تعیین و تنظیم کرده است. کسی که بخواهد به شادکامی دست یابد، باید تمام ابعاد وجودی خود را متناسب با این واقعیت‌ها تنظیم کند (پسندیده، ۱۳۹۰: ۲۴).

الیس^۲ کمالگرایی را چنین شرح می‌دهد، پذیرش این باور که فرد باید، کاملاً شایسته، لایق و باهوش بوده و در تمام امور ممکن پیشرو باشد به جای این باور که یک فرد باید خود را بعنوان موجودی ناکامل بپذیرد یعنی موجودی که با محدودیت‌های عمومی انسان‌ها مواجه است و جایز الخطاست (الیس - ۱۹۸۷: ۳۲۱).

هویت و فلت معتقد هستند که کمالگرایی عبارتست از گرایش فرد به داشتن مجموعه‌ای از معیارهای بالا، افراطی و تمرکز بر شکست‌ها و نقص‌ها در عملکرد (هویت و فلت، ۱۹۹۱، به نقل از ترک نژاد آذربایجانی ۱۳۹۰: ۱۱۵).

مکانیزم‌های دفاعی پایه و اساس سایر ساختارهای روان تحلیل‌گری دیگر بوده (فروید، ۱۹۱۴) و حتی می‌توان گفت که مکانیزم‌ها شرایط فهم شخصیت و آسیب‌شناسی را فراهم می‌کنند (کوپر و همکاران، ۱۹۹۱).

کرامر^۳ (۲۰۰۶)، نظریه تحول مکانیزم‌های دفاعی را مطرح کرد که بیان می‌کند مکانیزم‌های دفاعی مختلف در مراحل مختلف رشد غلبه دارند. برای هر دفاع یک مسیر تحول وجود دارد که در یک نقطه

^۱. Michalos

^۲. Elis

^۳. Cramer

رابطه شادکامی با کمالگرایی و سبک‌های دفاعی در بین کارکنان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن □۱۳۷

از تحول استفاده از آن افزایش می‌یابد و با اهمیت یافتن دفاع دیگر استفاده از آن کاهش می‌یابد. برای مثال استفاده از انکار در اوایل کودکی غلبه دارد و در افراد رشد یافته و بزرگسالان فراوانی کمتری دارد (زوکالی، ۲۰۰۶).

هدف پژوهش

تعیین رابطه بین شادکامی با کمالگرایی و سبک‌های دفاعی در بین کارکنان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.

سوال پژوهش

بین شادکامی با کمال‌گرایی و سبک‌های دفاعی در بین کارکنان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن چه رابطه‌ایی وجود دارد؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر یک پژوهش همبستگی از نوع کاربردی است که به مطالعه بین شادکامی با ابعاد کمال‌گرایی و ابعاد سبک‌های دفاعی می‌پردازد.

جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری

با توجه به تعریف، یک جامعه آماری عبارت است از مجموعه‌ای از افراد یا واحدها که دارای حداقل یک صفت مشترک باشند. معمولاً در پژوهش جامعه مورد بررسی یک جامعه آماری است که پژوهشگر مایل است درباره صفت (صفت‌ها) متغیر واحدهای آن به مطالعه بپردازد (سرمد، ۱۳۷۷: ۱۷۷). جامعه آماری در این پژوهش شامل کلیه کارکنان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن در سال ۱۳۹۵ به تعداد ۴۰۰ نفر می‌باشد. تعداد نمونه حداقل ۲۰۰ نفر می‌باشد که برای جلوگیری از افت آزمودنی ۱۰ درصد به این تعداد اضافه می‌گردد. از این رو تعداد نمونه ۲۴۰ نفر انتخاب می‌شود. نمونه پژوهش حاضر با توجه به رعایت نسبت زن و مرد در بخش‌های مختلف دانشگاه که شامل بخش پژوهشی (۷۰ زن، ۳۰ مرد)، آموزشی (۴۰ مرد و ۴۸ زن)، فرهنگی، دانشجویی (۵ زن و ۳۸ مرد)، عمران (۵۰ مرد) و اداری (۱۰ زن و

۱۳۸ □ فصلنامه علمی - پژوهشی تحقیقات مدیریت آموزشی سال هشتم، شماره سوم، بهار ۱۳۹۶

۹۰ مرد) می باشد. ۲۴۰ نفر کارکنان در بخش‌های مربوط انتخاب و از مجموع ۲۴۰ نفر تعداد ۸۰ نفر از کارکنان زن و ۱۶۰ نفر کارکنان مرد پرسشنامه توزیع گردید.

ابزار پژوهش

در این پژوهش ابزار جمع‌آوری داده‌ها عبارتند از: ۱- پرسشنامه شادکامی (آکسفورد) ۲- پرسشنامه کمالگرایی (هویت و فلت، ۲۰۰۲) ۳- پرسشنامه‌ی سبک‌های دفاعی (۴۰- DSQ)

پرسشنامه شادکامی آکسفورد

نسخه اولیه این پرسشنامه در سال ۱۹۸۹ توسط آرگیل، مارتین و کراسلند بعنوان ابزاری برای اندازه‌گیری شادی شخصی طرح ریزی شده است. در سال ۱۹۹۵، ارتقای مقیاس و برخی از خصوصیات آن توسط آرگیل و لو مورد بررسی قرار گرفت. دارای ۲۹ آیت چهارگزینه‌ای است (هیلز و آرگیل به نقل از هادی نژاد وزاری، ۱۳۸۸) که ۵ عامل رضایت، خلق مثبت، کارآمدی و عزت نفس را می‌سنجد. پایه نظری این پرسشنامه، تعریف آرگیل و همکاران (۱۹۸۹) از شادی است. به باور آنان این پرسشنامه نقطه مقابل پرسشنامه افسردگی بک است. در این آزمون به گزینه الف نمره ۱، به گزینه ب نمره ۲، به گزینه ج نمره ۳ و گزینه د نمره ۴ تعلق می‌گیرد. دامنه تغییرات از ۲۹ تا ۱۱۶ می‌باشد. افرادی که نمره ۲۹ تا ۵۱ می‌گیرند در چارک اول، نمره ۵۲ تا ۷۲ چارک دوم، نمره ۷۴ تا ۹۵ در چارک سوم و از ۹۵ به بالا در چارک چهارم قرار می‌گیرند.

روایی و پایایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد

آرگیل و همکاران (۱۹۸۹) ثبات درونی پرسشنامه آکسفورد را به روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ با ۳۴۷ آزمودنی و پایایی آن را به روش بازآزمایی به فاصله هفت هفته ۰/۷۸ گزارش کردند. فارنهایم و پرونیگ (۱۹۹۰) آلفای ۰/۸۷ را با ۱۰۱ آزمودنی ونور (۱۹۹۳) با فرم کوتاهی از پرسشنامه، آلفای ۰/۸۴ را با ۱۸۰ آزمودنی به دست آورده‌اند (به نقل از خزیمه، ۱۳۹۱). آرگیل و مارتین و کراسلند برای بررسی روایی همزمان این پرسشنامه از روش ارزیابی و قضاوت دوستان کمک گرفتند و از دانشجویان خواستند

رابطه شادکامی با کمالگرایی و سبک‌های دفاعی در بین کارکنان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن □ ۱۳۹

تا دوستانشان را بر اساس یک مقیاس ده درجه ای از شادکامی درجه بندی کنند که همبستگی میان این درجه بندی و پرسشنامه شادکامی ۴۳٪ بوده، همچنین افزون بر همبستگی بالا با ارزیابی دوستان، با ابعاد شخصیتی و فشار روانی و حمایت اجتماعی رابطه قوی داشته است (آرگیل، ۲۰۰۱).

فرانیس و همکاران (۱۹۹۸) در پژوهشی بین فرهنگی برای روایی و پایایی پرسشنامه آکسفورد در دانشجویان انگلیس، آمریکایی، استرالیایی و کانادایی ضریب آلفای این پرسشنامه را ۹۰٪-۸۹٪ گزارش نموده اند. در ایران پرسشنامه شادکامی آکسفورد توسط علی پور و نور بالا، ترجمه شده و درستی آن توسط هشت متخصص تایید شده است (به نقل از خزیمه، ۱۳۹۱).

هادی نژاد و زارعی (۱۳۸۸) در پژوهشی با هدف هنجاریابی پرسش نامه شادکامی آکسفورد، ۱۰۲۱ دانش آموز دختر و پسر سالهای اول، دوم، سوم، دبیرستان در شهرهای استان زنجان در سال تحصیلی ۸۴-۸۵ را مورد آزمون قرار داده اند. اعتبار ۱۵ پرسشنامه از طریق بازآزمایی با فاصله زمانی چهار هفته، ۷۸٪ و از طریق محاسبه ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه در مرحله آزمون برابر ۸۷٪ گزارش شده است. همچنین علیپور و نور بالا (۱۹۹۹) نیز ضریب اعتبار آن را با استفاده از روش آلفای کرونباخ روی ۱۳۲ نفر نمونه ایرانی معادل ۹۳٪ بدست آورده اند (ثابت و لطفی کاشانی، ۱۳۸۹).

مقیاس کمالگرایی (هویت وفلت)

این مقیاس توسط هویت وفلت (۱۹۹۱) ابداع و از سه خرده مقیاس ۳۰ سوالی تشکیل شده است که ۱۰ ماده اول کمالگرایی خود مدار، ۱۰ ماده دوم کمالگرایی دیگر مدار و ۱۰ ماده آخر کمالگرایی جامعه مدار را اندازه می گیرند. ابعاد کمالگرایی بر مقیاس ۵ درجه لیکرت از نمره ۱ تا ۵ سنجیده میشود. نمره گذاری این مقیاس بدین صورت است که به هریک از گزینه های کاملا موافق نمره ۵، موافق نمره ۴، فرقی ندارد نمره ۳، مخالف نمره ۲، کاملا مخالف نمره ۱ تعلق می گیرد. حداقل و حداکثر نمره آزمودنی در زیر مقیاس های سه گانه آزمودنی به ترتیب ۱۰، ۵۰ خواهد بود یعنی کسی که نمره ۱۰ را بدست آورده دارای کمترین میزان کمالگرایی و کسی که نمره ۵۰ را کسب نموده است دارای بیشترین میزان

کمالگرایی در هر یک از ابعاد کمالگرایی می باشد. هویت وفلت (۱۹۹۱) در تحقیق خود بر روی یک نمونه ۲۶۳ نفری از بیماران همسانی درونی مقیاس MPS خود را قابل قبول اعلام کردند که به ترتیب برای کمالگرایی خود مدار، کمالگرایی دیگر مدار و کمالگرایی جامعه مدار برابر ۸۸٪، ۷۴٪، ۸۱٪ بوده است و پایداری بازآزمایی این ابزار برای کمالگرایی خود مدار، کمالگرایی دیگر مدار و کمالگرایی جامعه مدار به ترتیب برابر ۶۹٪، ۶۶٪، ۶۰٪ می باشد. و اعتبار مقدماتی فرم ایرانی بر روی ۴۸۰ نفر از دانشجویان توسط بشارت (۱۳۸۴) انجام شده است. ضریب آلفای کرونباخ برای کمالگرایی خود مدار ۸۹٪، برای کمالگرایی دیگر مدار ۸۳٪ و برای کمالگرایی جامعه مدار ۸۰٪ بود که نشانه پایداری بازآزمایی بالای فرم ایرانی این مقیاس است.

در مطالعات روانسنجی این مقیاس که در نمونه‌ای متشکل از پانصد دانشجوی دانشگاه تهران اجرا شد، ضریب آلفای کرونباخ زیر مقیاس کمالگرایی خود محور، دیگر محور، جامعه محور به ترتیب ۹۰٪، ۹۱٪، ۸۱٪ محاسبه شد که نشانه همسانی درونی خوب این مقیاس است.

پرسشنامه سبک های دفاعی (DSQ-۴۰)

برای سنجش مکانیسم های دفاعی از پرسشنامه ای که اندروز، سینک و باند (۱۹۹۳) معرفی کردند که داری چهل سوال است و سه سبک دفاعی رشد یافته، روان رنجور، رشد نایافته را می سنجد، استفاده می شود.

- مکانیسم های دفاعی رشد یافته: والایش، شوخ طبعی، پیشاپیش گری و سرکوب
 - مکانیسم های دفاعی روان رنجو: باطل سازی، نوع دوستی کاذب، واکنش وارونه آرمانی سازی
 - مکانیسم های دفاعی رشد نایافته: فرافکنی، پرخاشگری انفعالی، برون ریزی، بی ارزش سازی، خیالپردازی در خود مانده، انکار، جابه جایی، دونیمه سازی، گسستگی، دلیل تراشی و جسمانی سازی
- این پرسشنامه را در ایران حیدری نسب (۱۳۸۵) مورد بررسی و هنجار یابی قرار داده است. وی نشان داد که نسخه ترجمه شده این پرسشنامه بر پایه بررسی های مربوط به روایی همزمان وسازه،

رابطه شادکامی با کمالگرایی و سبک‌های دفاعی در بین کارکنان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن □ ۱۴۱

همانند نسخه اصلی از روایی مطلوبی برخوردار است. پایایی این پرسشنامه نیز از طریق روش بازآزمایی و نیز محاسبه آلفای کورنباخ بررسی و مشخص گردید که از پایایی مناسبی برخوردار است. آلفای کورنباخ هریک از سبک‌های دفاعی رشد یافته، روان رنجور و رشد نایافته در پژوهش حاضر به ترتیب برابر با ۷۴٪، ۷۲٪، ۷۴٪ به دست آمده و پرسشنامه دارای ۹ مقیاس درجه ای لیکرت است (از کاملا مخالفم تا کاملا موافقم). در نمره گذاری برای هر سبک دفاعی، میانگین نمره‌های آن محاسبه میشود (کجویی، ۱۳۹۱).

یافته های پژوهش

جهت تحلیل استنباطی داده‌ها ابتدا داده‌ها توسط آزمون کالموگروف — اسمیرنوف از نظر طبیعی بودن، آزمون شدند تا مشخص شود که از کدام دست آمار برای تحلیل آن‌ها استفاده شود. نتایج این آزمون در جدول ۱ نشان داده شده است.

(جدول ۱) آزمون تقریب نرمال مؤلفه‌های پرسشنامه (آزمون کالموگروف اسمیرنوف)

شاخص‌ها	میانگین	انحراف معیار	Z	مقدار احتمال	نوع توزیع
شادکامی	۴۳,۷۹	۱۴,۰۵۶	۰,۶۹۴	۰,۷۲۱	نرمال
کمال‌گرایی	۹۱,۸۶	۱۵,۳۹۳	۱,۰۲۷	۰,۲۴۲	نرمال
سبک‌های دفاعی	۱۹۹,۰۰	۳۶,۹۷۹	۰,۷۳۷	۰,۶۵۰	نرمال
کمال‌گرایی خودمدار	۴۳,۶۳	۸,۳۷۶	۱,۲۶۸	۰,۰۷۷	نرمال
کمال‌گرایی دیگرمدار	۳۵,۲۳	۶,۴۸۷	۱,۲۷۴	۰,۰۷۶	نرمال
کمال‌گرایی جامعه‌مدار	۱۳,۰۰	۲,۸۸۶	۱,۲۵۲	۰,۰۸۷	نرمال
سبک دفاعی رشد یافته	۴۳,۷۴	۱۰,۰۵۹	۰,۷۰۳	۰,۷۰۶	نرمال
سبک دفاعی رشد نایافته	۱۱۶,۰۸	۲۴,۸۲۹	۰,۹۱۳	۰,۳۷۵	نرمال
سبک دفاعی روان‌رنجور	۳۹,۱۸	۹,۶۵۷	۰,۸۵۸	۰,۴۵۳	نرمال

با توجه به این که توزیع پاسخ افراد گروه نمونه در هر یک از پرسشنامه‌ها و ابعاد آن‌ها با ۰/۰۵ $p \geq$ معنی‌دار نمی‌باشد، نتیجه گرفته می‌شود که توزیع این متغیرها نرمال بوده، به همین دلیل در تحلیل اطلاعات از آزمون‌های پارامتریک استفاده خواهد شد.

آزمون سوالات و فرضیه‌های تحقیق

۱- آیا بین شادکامی و کمال‌گرایی در بین کارکنان دانشگاه آزاد اسلامی واحد

رودهن رابطه‌ی معناداری وجود دارد؟

فرض صفر و خلاف سؤال فوق به شرح زیر می‌باشد:

H_0 : بین شادکامی و کمال‌گرایی در بین کارکنان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن رابطه‌ی

معناداری وجود ندارد.

H_A : بین شادکامی و کمال‌گرایی در بین کارکنان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن رابطه‌ی

معناداری وجود دارد.

نتیجه‌ی تحلیل اطلاعات به‌وسیله‌ی ضریب همبستگی پیرسون در جدول زیر آمده است.

(جدول ۲) ضریب همبستگی شادکامی و کمال‌گرایی در بین کارکنان دانشگاه آزاد اسلامی واحد

رودهن

متغیر X	متغیر Y	تعداد	ضریب همبستگی	سطح معنی‌داری
شادکامی	کمال‌گرایی	۲۴۰	-۰/۰۳۸	۰/۵۵۳

ضریب همبستگی پیرسون ($r = -۰/۰۳۸$) نشان می‌دهد که بین شادکامی و کمال‌گرایی در بین کارکنان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن با $p > ۰/۰۵$ (با اطمینان ۹۵ درصد) رابطه‌ی معنی‌داری وجود ندارد. بنابراین فرض خلاف (فرض محقق) رد شده و فرض صفر تأیید می‌شود.

۲- آیا بین شادکامی و سبک‌های دفاعی در بین کارکنان دانشگاه آزاد اسلامی واحد

رودهن رابطه‌ی معناداری وجود دارد؟

فرض صفر و خلاف سؤال فوق به شرح زیر می‌باشد:

H_0 : بین شادکامی و سبک‌های دفاعی در بین کارکنان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن رابطه‌ی

معناداری وجود ندارد.

H_A : بین شادکامی و سبک‌های دفاعی در بین کارکنان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن رابطه‌ی

معناداری وجود دارد.

رابطه شادکامی با کمالگرایی و سبک‌های دفاعی در بین کارکنان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن □ ۱۴۳

نتیجه‌ی تحلیل اطلاعات به‌وسیله‌ی ضریب همبستگی پیرسون در جدول زیر آمده است.
(جدول ۳) ضریب همبستگی شادکامی و سبک‌های دفاعی در بین کارکنان دانشگاه آزاد اسلامی

واحد رودهن

متغیر X	متغیر Y	تعداد	ضریب همبستگی	سطح معنی‌داری
شادکامی	سبک‌های دفاعی	۲۴۰	۰/۰۰۷	۰/۹۱۴

ضریب همبستگی پیرسون ($r = ۰/۰۰۷$) نشان می‌دهد که بین شادکامی و سبک‌های دفاعی در بین کارکنان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن با $p > ۰/۰۵$ (با اطمینان ۹۵ درصد) رابطه‌ی معنی‌داری وجود ندارد. بنابر این فرض خلاف (فرض محقق) رد شده و فرض صفر تأیید می‌شود.

۳- آیا بین هریک از مؤلفه‌های کمال‌گرایی (خودمدار، دیگرمدار، جامعه‌مدار) با شادکامی کارکنان دانشگاه آزاد واحد رودهن رابطه‌ی معناداری وجود دارد؟

H_0 : بین کمال‌گرایی خودمدار، دیگرمدار، جامعه‌مدار و شادکامی کارکنان دانشگاه آزاد واحد رودهن رابطه‌ی معناداری وجود ندارد.

H_A : بین کمال‌گرایی خودمدار، دیگرمدار، جامعه‌مدار و شادکامی کارکنان دانشگاه آزاد واحد رودهن رابطه‌ی معناداری وجود دارد.

هر چند به دلیل همبستگی پایین تک به تک مؤلفه‌های کمال‌گرایی با شادکامی کارکنان دانشگاه آزاد واحد رودهن نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام دارای خطا می‌باشد اما نتایج تحلیل رگرسیون همزمان به شرح زیر می‌باشد:

(جدول ۴) آماره‌های توصیفی

متغیرها	بیانگین	انحراف استاندارد
شادکامی	۴۳,۷۹	۱۴,۰۵۶
کمال‌گرایی خودمدار	۴۳,۶۳	۸,۳۷۶
کمال‌گرایی دیگرمدار	۳۵,۲۳	۶,۴۸۷
کمال‌گرایی جامعه‌مدار	۱۳,۰۰	۲,۸۸۶

(جدول ۵) ماتریس همبستگی متغیرها

شادکامی	خودمدار	دیگرمدار	جامعه‌مدار
شادکامی	۱		
کمال‌گرایی خودمدار Sig	-۰,۰۸۴ ۰,۰۹۸	۱	
کمال‌گرایی دیگرمدار Sig	۰,۰۰۵ ۰,۴۷۰	۰,۶۳۷ -۰,۰۸۴	۱
کمال‌گرایی جامعه‌مدار Sig	۰,۰۲۶ ۰,۳۴۳	۰,۵۴۹ ۰,۰۰۵	۰,۵۵۲ ۰,۰۰۰

(جدول ۶) رگرسیون چندگانه همزمان

Model	میزان تغییر متغیر وابسته (Beta)	b	سطح معنی‌داری	R	R ^۲	ضریب a	F (معادله رگرسیون)
کمال‌گرایی خودمدار	-۰,۱۷۳	-۰,۲۹۱	۰,۰۵۱	-۰/۱۳	-۰/۰۱۷	۴۵/۹۲۱	۱/۳۶۳
کمال‌گرایی دیگرمدار	۰,۰۶۹	۰,۱۵۱	۰,۴۳۱				
کمال‌گرایی جامعه‌مدار	۰,۰۸۳	۰,۴۰۵	۰,۳۰۷				

نتایج نشان می‌دهد همبستگی بین ابعاد کمال‌گرایی و شادکامی کارکنان دانشگاه آزاد واحد رودهن ۰/۱۳ بوده و نشان می‌دهد که ۰/۰۱۷ درصد واریانس بین این متغیرها مشترک می‌باشد. همچنین اگر همه‌ی متغیرها (ابعاد کمال‌گرایی) همزمان کنترل و وارد معادله‌ی رگرسیون گردند، هیچ کدام از ابعاد کمال‌گرایی رابطه‌ی معنی‌داری با شادکامی کارکنان دانشگاه آزاد واحد رودهن ندارد.

۴- آیا بین هریک از مؤلفه‌های سبک‌های دفاعی (رشد یافته، رشد نیافته، روان رنجور) با شادکامی کارکنان دانشگاه آزاد واحد رودهن رابطه‌ی معناداری وجود دارد؟

H_0 : بین سبک‌های دفاعی رشد یافته، رشد نیافته، روان رنجور و شادکامی کارکنان دانشگاه آزاد

واحد رودهن رابطه‌ی معناداری وجود ندارد.

رابطه شادکامی با کمالگرایی و سبک‌های دفاعی در بین کارکنان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن □ ۱۴۵

H_A : بین سبک‌های دفاعی رشد یافته، رشد نایافته، روان رنجور و شادکامی کارکنان دانشگاه آزاد

واحد رودهن رابطه‌ی معناداری وجود دارد.

نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام به شرح زیر می‌باشد:

(جدول ۷) آماره‌های توصیفی

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد
شادکامی	۴۳,۷۹	۱۴,۰۵۶
سبک‌های دفاعی رشد یافته	۴۳,۷۴	۱۰,۰۵۹
سبک‌های دفاعی رشد نایافته	۱۱۶,۰۸	۲۴,۸۲۹
سبک‌های دفاعی روان رنجور	۳۹,۱۸	۹,۶۵۷

(جدول ۸) ماتریس همبستگی متغیرها

شادکامی	رشد یافته	رشد نایافته	روان رنجور
۱			
۰,۲۱۷ ۰,۰۰۰	۱		
-۰,۰۶۶ ۰,۱۵۴	۰,۴۳۰ ۰,۰۰۰	۱	
-۰,۰۲۹ ۰,۳۲۵	۰,۵۴۰ ۰,۰۰۰	۰,۴۹۴ ۰,۰۰۰	۱

(جدول ۹) رگرسیون چندگانه گام به گام

Model	R	R ^۲	F (معادله رگرسیون)	ضریب a	b	میزان تغییر متغیر وابسته (Beta)	سطح معنی‌داری
سبک دفاعی رشد یافته	۰/۲۱۷	۰/۰۴۷	۱۱/۸۰۳	۳۰/۵۰۳	۰/۳۰۴	۰/۲۱۷	۰/۰۰۱
سبک دفاعی رشد یافته	۰/۲۸۰	۰/۰۷۹	۱۰/۱۰۴	۳۸/۲۳۰	۰/۴۲۲	۰/۳۰۲	۰/۰۰۰
سبک دفاعی رشد نایافته					-۰/۱۱۱	-۰/۱۹۶	۰/۰۰۵

همانگونه که در جداول فوق ملاحظه می‌شود، پس از محاسبه رگرسیون گام به گام میان «ابعاد سبک‌های دفاعی» با «شادکامی» از بین ۳ مؤلفه‌ی افزوده شده‌ی فوق به معادله‌ی رگرسیون به عنوان متغیرهای پیش‌بینی کننده‌ی شادکامی کارکنان دانشگاه آزاد واحد رودهن، دو مؤلفه‌ی «سبک دفاعی رشد یافته» و «سبک دفاعی رشد نایافته» پیش‌بینی کننده‌های قابل اعتماد شادکامی بوده و مؤلفه‌ی

سبک دفاعی روان رنجور از معادله حذف شده است. مقدار همبستگی محاسبه شده میان سبک دفاعی رشد یافته با شادکامی ۰/۲۱۷ بوده که نشان می‌دهد این مؤلفه توانسته است ۰/۰۴۷ از واریانس متغیر وابسته یعنی شادکامی را توضیح دهد. با اضافه شدن مؤلفه‌ی «سبک دفاعی رشد نیافته» مقدار همبستگی محاسبه شده میان «سبک دفاعی رشد یافته» و «سبک دفاعی رشد نیافته» با شادکامی کارکنان دانشگاه آزاد واحد رودهن ۰/۲۸۰ بوده که نشان می‌دهد این دو مؤلفه توانسته‌اند ۰/۰۷۹ از واریانس متغیر وابسته یعنی شادکامی را توضیح دهد؛ که سهم «سبک دفاعی رشد نیافته» به تنهایی ۰/۰۳۲ می‌باشد.

سبک دفاعی رشد نیافته b_2x + سبک دفاعی رشد یافته $a + b_1x$ = شادکامی
سبک دفاعی رشد نیافته $x(-0/111)$ + سبک دفاعی رشد یافته $x 0/422$ + $38/230$ = شادکامی

بحث و نتیجه گیری

بین شادکامی با کمال‌گرایی و سبک‌های دفاعی در بین کارکنان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن رابطه‌ی معناداری وجود دارد.

با توجه به نتایج به دست آمده در بخش آماری نشان داده شد که بین شادکامی با سبک‌های دفاعی رشد یافته رابطه وجود دارد. این یافته با نتایج یافته‌های بشارت محمد علی (۱۳۸۴)، مظفری (۱۳۹۲)، نامجو (۱۳۹۱)، زمزم (۱۳۸۹)، محمد قلی زاده (۱۳۸۹)، یعقوبی (۱۳۹۲-۱۳۹۱) همسویی دارد و با نظریه‌های وایلنت و اندروز که در فصل دوم آمده است همراستاست. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که استفاده از دفاع‌های رشد یافته با سلامت روان مرتبط است. و می‌تواند پیش‌بینی‌کننده شادمانی، موفقیت شغلی، رضایت مندی زنا شویی، تحول روانی اجتماعی و عدم پاتولوژی باشد (رومانو ۱۹۹۹). بنابراین استفاده از سبک‌های دفاعی رشد یافته پیش‌بینی‌کننده‌ی خوبی برای شادکامی افراد است و افرادی که از سبک‌های دفاعی رشد یافته استفاده می‌کنند شادتر می‌باشند.

رابطه شادکامی با کمالگرایی و سبک‌های دفاعی در بین کارکنان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن □ ۱۴۷

منابع فارسی

- آرگایل، م. (۱۳۸۸). روانشناسی شادی. ترجمه مسعود گوهر انارکی، حمید طاهر نشاط دوست، حسن پالاهنگ و فاطمه بهرامی. اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۲۰۰۱)، ص: ۱۲۴-۱۲۶.
- امیر پور، ب. (۱۳۹۱). رابطه تفکر انتقادی و ابعاد آن با شادکامی و عزت نفس اجتماعی دانشجویان. فصلنامه راهبردهای آموزش، دوره پنجم، شماره سوم، ص: ۱۴۳-۱۴۷.
- اتکینسون، ریچارد، اسمیت، ادوارد، بم، داربل، هوگسما (۱۳۸۹). زمینه روانشناسی هیلگارد. ترجمه براهانی، محمد تقی؛ کریمی، یوسف؛ شهرآرای، مهرناز؛ بیرشک، بهروز، بیک، مهرداد، گاهان، نیسان، زمانی، رضا، بناب، مهدی محی الدین، تهران، رشد. ۱۶۷-۱۷۰.
- برنا، م. و سواری، ک. (۱۳۸۸). ارتباط ساده و چندگانه نگرش‌های مذهبی، سلامت روانی، رضایت از زندگی و عزت نفس با احساس شادکامی در بین دانشجویان. مجله یافته‌های نو در روان‌شناسی، شماره سوم، ص: ۷۶-۸۶.
- برنز، دیوید، از حال بد به حال خوب، ترجمه مهدی قراچه داغی، (۱۳۸۳)، ۸۵-۸۹.
- بشارت، محمد علی، جوشن لو، محسن و میرزمانی، سید محمود (۱۳۸۴). رابطه سبک‌های دلبستگی و کمال‌گرایی مثبت و منفی. کج‌له علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه سیستان و بوچستان دوره اول، ۷۹، ۶۳-۱۰۰-۱۰۵.
- پسندیده، ع.، گلزاری، م. و براتی سده، ف. (۱۳۹۱). پایه نظری رضامندی از دیدگاه اسلام. مجله روان‌شناسی و دین، سال پنجم، شماره چهارم، ص: ۸۵-۱۰۴.
- ثابت، مهرداد، لطفی کاشانی، فرح، (۱۳۸۹)، هنجاریابی آزمون شادکامی اکسفورد، فصلنامه اندیشه و رفتار، شماره ۱۵، ۱۸-۷، ص: ۲۴-۲۹.
- رفیعی، م.، موسوی پور، س. و آقا نجفی، م. (۱۳۸۹). بررسی شادکامی، سلامت روانی و ارتباط بین آنها در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اراک در سال ۱۳۸۹. مجله علمی- پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی اراک، سال پانزدهم، شماره سوم، ص: ۱۵-۲۵.
- عباس زاده، م.، علیزاده، م.، کوهی، ک. و علی‌پور، پ. (۱۳۹۰). انواع سرمایه‌ها، حلقه مفقوده در تبیین شادکامی دانشجویان تبریز. فصلنامه علمی- پژوهشی رفاه اجتماعی، سال سیزدهم، شماره پنجاه و یکم، ص: ۲۱۵-۲۴۴.
- عبد خدایی، محمد سعید، مهرا، بهروز، ایزانلو، زهرا (۱۳۹۰). بررسی رابطه بین ابعاد کمالگرایی و اضطراب پنهان در دانشجویان، پژوهش‌های روانشناسی بالینی و مشاوره (۱)، ص: ۴۷-۵۸.
- هیلگارد، ا.، اتکینسون، ر (۱۳۷۰) زمینه روانشناسی. ترجمه م.ن.، براهنی و همکاران. تهران: انتشارات رشد

منابع لاتین

- Blankstein.K.R.&Dunkley.D.M, (۲۰۰۲), *Evaluative concerns, Self-critical, and personal standards perfectionism: A Structural Equation Modeling strategy*. In -G. L, Flett & P.L. Hewitt, (Eds). *Perfectionism: Theory, Research and treatment*. pg ۲۵۸-۳۱۵.
- Bowins (۲۰۰۴), *Psychological Defense Mechanisms: A New Perspective*. The American Journal of Psychoanalysis, Vol.۶۴. No.۱.
- Ellis, A, (۱۹۸۷), *How to live with & without it*. Secaucus, N, J, Citadel press.۳۲۱-۳۲۶.
- Flett, G, L, & Hewitt. P.L.(۲۰۰۲). *Perfectionism and maladjustment: An over view of theoretical, definitional, and treatment issues*. pp: ۵-۳۱
- Rice, K. G, & dellwo, J. P (۲۰۰۲). *perfectionism and self- development: implicatios for college adjustment*. Journal. F counseling and development, ۸۰-۱۱۸-۱۹۶.
- Veenhoven, R. (۱۹۹۳). *Happiness in nations*. Rotterdam: university Rptterdam, Netherlands.۲۹-۷۸.
- Vaillant, G. E. (۲۰۰۰). *Adaptive mental mechanisms: Their role in a psychology*, American psychologist, ۵۵: ۸۹-۹۸.
- Zoccali, R. Muscatello, M. R. A, Bruno, A, Cedro, C. Campolo, D, Pandolof, G. Meduri, M. (۲۰۰۶). *The role of defense mechanisms in the modulation of anger experience and expression: Gender*.۳۱۸-۳۴۰.