



Research paper

The Relationship between Perfectionism and Psychological Well-Being in Students: The Mediating Role of Self-Generated Stress and Depression

Akbar Nasiri *¹; Mehdi Arabzadeh ²; Ali Akbari Ahmad Mahmoudi ³

Abstract

Identifying the mechanisms that undermine psychological well-being is a key research objective in positive psychology. This study investigated the mediating roles of self-generated stress and depression in the relationship between perfectionism and psychological well-being among students at public universities in Tehran during the 2023-2024 academic year. A correlational design was employed, using data from 412 students (male and female) from various educational levels, selected through convenience sampling. Participants completed a battery of validated self-report questionnaires measuring multidimensional perfectionism, psychological well-being, self-generated stress, and depression. Data analysis included descriptive statistics, Pearson's correlation coefficients, and structural equation modeling (SEM) to evaluate the proposed direct and indirect pathways. The results demonstrated that depression fully mediated the negative relationship between maladaptive perfectionism and psychological well-being. In contrast, self-generated stress did not emerge as a significant mediator. Furthermore, all direct paths were significant except for the path from self-generated stress to psychological well-being. These results highlight the pivotal role of depression as a key mechanism in the relationship between perfectionism and reduced well-being. Accordingly, it is suggested that intervention programs for perfectionistic students should prioritize screening and treating depressive symptoms to enhance their psychological well-being.

Keywords: Depression, perfectionism, psychological well-being, university students, self-generated stress

¹ Corresponding Author: Ph.D. student of Educational Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran. a.nasiri.psy@gmail.com

² Associate Professor of Educational Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran.

³ M.A. in Educational Psychology, Faculty of Literature and Humanities, University of Qom, Qom, Iran.

رابطه کمال‌گرایی و بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان: نقش واسطه‌ای استرس خودتولیدشده و افسردگی

اکبر نصیری^{۱b*}، مهدی عرب‌زاده^{۲b}، علی اکبری احمد محمودی^{۳b}

چکیده

شناسایی سازوکارهایی که بهزیستی روان‌شناختی را تضعیف می‌کنند، از اهداف مهم پژوهش در حیطه روان‌شناسی مثبت‌نگر است. این مطالعه با هدف بررسی نقش واسطه‌ای استرس خودتولیدشده و افسردگی در رابطه بین کمال‌گرایی و بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان دانشگاه‌های دولتی تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ انجام شد. طرح پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل دانشجویان دختر و پسر همه مقاطع دانشگاه‌های سراسری تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بودند که ۴۱۲ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. شرکت‌کنندگان به مقیاس‌های استاندارد کمال‌گرایی، بهزیستی روان‌شناختی، استرس خودتولیدشده و افسردگی پاسخ دادند. برای تحلیل داده‌ها از روش‌های آماری توصیفی، ضریب همبستگی پیرسون و معادلات ساختاری استفاده شد. یافته‌ها نشان داد افسردگی به صورت کامل رابطه منفی بین کمال‌گرایی و بهزیستی روان‌شناختی را میانجی‌گری می‌کند، درحالی‌که استرس خودتولیدشده نقش واسطه‌ای معناداری نداشت. همچنین تمامی مسیرهای مستقیم به جز رابطه استرس خودتولیدشده با بهزیستی روان‌شناختی از نظر آماری معنادار بودند. این نتایج نقش محوری افسردگی را به عنوان سازوکار کلیدی ارتباط بین کمال‌گرایی و کاهش بهزیستی برجسته می‌سازد؛ بنابراین، طراحی مداخلات روان‌شناختی هدفمند برای کاهش افسردگی، به منظور بهبود بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان و به ویژه آنان که دارای ویژگی کمال‌گرایی هستند، پیشنهاد می‌شود.

کلیدواژه‌ها: افسردگی، استرس خودتولیدشده، بهزیستی روان‌شناختی، دانشجویان، کمال‌گرایی.

^۱ نویسنده مسئول: دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران. a.nasiri.psy@gmail.com

^۲ دانشیار گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

^۳ کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه قم، قم، ایران.

مقدمه

بهزیستی روان‌شناختی از پیشایندهای روانی-اجتماعی مهم در بافت تحصیلی دانشگاه است. با توجه به چالش‌ها و پیچیدگی‌های منحصربه‌فرد زندگی دانشگاهی، دانشجویان نسبت به جمعیت عمومی بیشتر مستعد تجربه فشار و پریشانی روانی هستند و بهزیستی روان‌شناختی آنها به یک نگرانی جهانی تبدیل شده است (مؤمنین^۱ و همکاران، ۲۰۲۴). بهزیستی روان‌شناختی از روان‌شناسی مثبت مشتق شده است و به‌عنوان ادراک و ارزیابی افراد از زندگی خود (فرناندز - گارسیا^۲ و همکاران، ۲۰۲۲) و درنهایت احساس شادکامی و عدم فشار روانی در زندگی تعریف می‌شود (لیزرت سیمون^۳ و همکاران، ۲۰۲۴). ریف^۴ (۱۹۸۹) از اولین کسانی است که بهزیستی روان‌شناختی را مفهوم‌پردازی کرده است (متقین^۵، ۲۰۲۲). او بهزیستی روان‌شناختی را یک ساختار پیچیده و چندعاملی معرفی می‌کند که به معنای برداشت مثبت افراد از ابعاد مختلف زندگی فردی و اجتماعی خود تعبیر می‌شود که شامل شش بُعد خودمختاری^۶ (احساسات خودتعیین‌گری، استقلال و رهایی از فشارهای اجتماعی)، تسلط بر محیط^۷ (توانایی تنظیم و نظارت بر محیط)، رشد و توسعه خود^۸ (انگیزه قرارگرفتن مستمر و آشکار در معرض تجارب زندگی برای به حداکثر رساندن توانمندی‌های خود)، داشتن روابط مثبت با دیگران^۹ (داشتن روابط باکیفیت و رضایت‌بخش با دیگران که با گرمی، اعتماد، همدلی و صمیمیت همراه باشد)، هدف در زندگی^{۱۰} (داشتن اهداف معنادار) و پذیرش خود^{۱۱} (توانایی پذیرش جنبه‌های مختلف مثبت و منفی و همچنین گذشته زندگی خود) است (ریف، ۱۹۸۹).

زندگی در دانشگاه فرصت‌های مهمی برای رشد شخصی فراهم می‌آورد. با این حال، این مرحله رشدی با دوره اوج خطر برای شروع اختلالات سلامت روان هم‌زمان است؛ زیرا عوامل خاص سبک زندگی دانشگاهی، از جمله اختلال در خواب و استرس تحصیلی و مالی، به ایجاد یا تشدید پریشانی روانی در دانشجویان کمک می‌کند (فیراری^{۱۲} و همکاران، ۲۰۲۲). در همین راستا، مطالعات نشان داده‌اند که دانشجویان، به‌ویژه آنان که با چالش‌های تحصیلی و عملکرد ضعیف‌تر مواجه هستند، سطح پایین‌تری از بهزیستی روان‌شناختی را تجربه می‌کنند. این یافته‌ها تأکید می‌کنند که فشارهای دانشگاهی می‌تواند به کاهش قابل توجه بهزیستی در دانشجویان نسبت به جمعیت عمومی منجر شود (فیراری و همکاران، ۲۰۲۲؛ فرانزن^{۱۳} و همکاران، ۲۰۲۱).

بهزیستی روان‌شناختی پایین دانشجویان با دخالت در سازه‌های تحصیلی مانند کاهش درگیری تحصیلی (لیزرت - سیمون، ۲۰۲۴) و درنهایت اختلال در عملکرد تحصیلی همراه است (فرانزن و همکاران، ۲۰۲۱). از سوی دیگر، بدیهی است که وجود بهزیستی روان‌شناختی تسهیل‌گر سازه‌های تحصیلی از جمله انگیزه تحصیلی، درگیری تحصیلی و عملکرد مناسب در بین دانشجویان

1. Mumenin
2. Fernández-García
3. Li zarte Simón
4. Ryff
5. Muttaqin
6. autonomy
7. environmental mastery
8. self-developmen
9. positive relations with others
10. purpose in life
11. self-acceptance
12. Ferrari
13. Franzen

است. بنابراین به تعبیر لیزارت سیمون و همکاران (۲۰۲۴)، بهزیستی روان‌شناختی می‌تواند از طریق تعهد تحصیلی، ماندگاری تحصیلی و کاهش نرخ ترک تحصیل نقش محافظتی را ایفا کند. از این رو، تحلیل نظام‌دار بهزیستی روان‌شناختی به دلیل همبسته بودن با متغیرهای تحصیلی شامل موفقیت، انگیزش تحصیلی، مشغولیت تحصیلی و از سوی دیگر، بهبود سلامت روان دانشجویان دارای اهمیت فراوان است.

بهزیستی روان‌شناختی به‌عنوان سازه‌ای چندبعدی و پیچیده برآیند نقش‌آفرینی عوامل متعدد و مختلف درونی و بیرونی است (متقین، ۲۰۲۲). متقین (۲۰۲۲)؛ بهزیستی روان‌شناختی را سازه‌ای چندبعدی و پویا می‌داند که تحت تأثیر تعامل مستمر عوامل درونی و بیرونی شکل می‌گیرد. از دیدگاه او، عوامل درونی شامل ویژگی‌های شخصیتی، انگیزش‌های درونی، سبک‌های شناختی، و خودکارآمدی فرد هستند که نقش مهمی در ادراک فرد از کیفیت زندگی و رضایت درونی ایفا می‌کنند. در مقابل، عوامل بیرونی مانند حمایت اجتماعی، کیفیت روابط بین‌فردی، شرایط اقتصادی، رویدادهای زندگی، و محیط فرهنگی و اجتماعی نیز می‌توانند به‌صورت مستقیم یا غیرمستقیم بر تجربه بهزیستی روان‌شناختی تأثیرگذار باشند. متقین تأکید می‌کند که درک جامع از بهزیستی روان‌شناختی مستلزم توجه به هر دو عوامل درونی و بیرونی است.

یکی از عوامل پیش‌بینی درونی قابل‌انتخاب در تفسیر بهزیستی روان‌شناختی کمال‌گرایی است (لی^۱ و همکاران، ۲۰۲۴؛ سیرسیر و تاگی^۲، ۲۰۲۴؛ فرناندز-گارسیا و همکاران، ۲۰۲۲؛ شریفی و همکاران، ۱۴۰۲؛ عطادخت و عبادی، ۱۴۰۱). کمال‌گرایی ناسازگارانه یک ویژگی شخصیتی چندبعدی است که با استانداردهای عملکردی بسیار بالا، ارزیابی‌های خودانتقادی بیش‌ازحد (دی فابو^۳ و همکاران، ۲۰۲۲)، تلاش بی‌وقفه برای بی‌نقص بودن (فیهر^۴ و همکاران، ۲۰۲۰)، سوگیری‌های شناختی، قوانین سفت‌وسخت و رویکرد انگیزشی اجتناب از شکست مشخص می‌شود (سیرسیر و تاگی^۵، ۲۰۲۴). به‌این‌ترتیب کمال‌گرایان با تعیین استانداردهای غیرواقع‌بینانه، فشارهای شدید درونی و بیرونی را برای دستیابی به کمال تحمل می‌کنند (لای^۶ و همکاران، ۲۰۲۴). طبق مدل نظری فلت و همکاران (فلت و همکاران، ۲۰۲۰؛ فلت و هیوایت^۷، ۲۰۱۶)؛ این ساختار هدفی غیرواقع‌بینانه معمولاً با ناکامی و به دنبال آن احساس ناکافی بودن، خودانتقادی و ناامیدی و نهایتاً با تجربه فشار روانی همراه است که می‌تواند بهزیستی روان‌شناختی و سلامت روان افراد را سلب کند.

پژوهش‌ها کمال‌گرایی را به‌عنوان یک وضعیت ناسازگار گزارش داده‌اند (سیرسیر و تاگی، ۲۰۲۴؛ فرناندز - گارسیا و همکاران، ۲۰۲۲). با این تفسیر که دانشجویان کمال‌گرا سطوح بالاتری از خستگی، اضطراب، افسردگی و خصومت را نشان می‌دهند و به همین ترتیب، سطوح بالای کمال‌گرایی در دانشجویان می‌تواند عملکرد تحصیلی و بهزیستی روان‌شناختی آنها را به خطر بیندازد (فرناندز - گارسیا و همکاران، ۲۰۲۲)؛ بنابراین درک ماهیت پیچیده کمال‌گرایی و پیوند آن با آسیب‌شناسی روانی برای پرداختن به چالش‌های مربوط به سلامت روان و بهزیستی روان‌شناختی ضروری است. اگرچه انباشت شواهد تجربی درباره نقش

1. Lee
2. Circir & Tagay
3. Di Fabio
4. Feher
5. Circir & Tagay
6. Li
7. Flett & Hewitt

۱۳۰ رابطه کمال‌گرایی و بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان: نقش واسطه‌ای استرس...

کمال‌گرایی در کاهش بهزیستی روان‌شناختی انکارناپذیر است (لی و همکاران، ۲۰۲۴؛ سیرسیر و تاگی، ۲۰۲۴؛ فرناندز - گارسیا و همکاران، ۲۰۲۲؛ شریفی و همکاران، ۱۴۰۲؛ عطا دخت و عبادی (۱۴۰۱)؛ اما واریسی نکردن سازوکارهای استرس خودتولیدشده و افسردگی در رابطه مزبور به‌ویژه در دانشجویان ایرانی سبب شده است که پژوهشگران در مطالعه حاضر، باهدف بسط ظرفیت تفسیری کمال‌گرایی در بطن توضیح بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان، نقش میانجی استرس خودتولیدشده و افسردگی را مورد توجه قرار دهند.

دانشجویان در دوران دانشگاه با چالش‌های متعددی روبه‌رو می‌شوند که آنها را در معرض استرس و فشارهای روانی قرار می‌دهد. این چالش‌ها شامل تفاوت‌های محیط دانشگاه با مدرسه، روش‌های آموزشی جدید، تغییر در روابط با استادان و هم‌دانشگاهی‌ها، افزایش حجم درسی، مسئولیت‌های تحصیلی و دشواری‌های تطابق با سبک زندگی دانشگاهی است. در نتیجه، این دوره از نظر عاطفی و هیجانی می‌تواند بسیار دشوار باشد (راسابی، ۲۰۲۱). لای و هاسون^۱ (۲۰۲۰) در مطالعه مروری خود با بررسی پژوهش‌های متعدد نشان‌دادند که استرس یکی از ویژگی‌های زندگی دانشجویی است که در کاهش بهزیستی روان‌شناختی آنها تأثیرگذار است و یک تهدید جدی است که می‌تواند به بروز بیماری‌های روانی یا جسمی منجر شود.

مفهوم‌پردازی‌های زیادی برای استرس وجود دارد. یکی از این مفهوم‌پردازی‌ها استرس خودتولیدشده است که هدف مطالعه حاضر است. مرور شواهد تجربی و نظری نشان می‌دهد که برای سال‌های زیادی این دیدگاه کلی در ادبیات تحقیقاتی وجود داشت که استرس غیرقابل کنترل است و فقط برای فردی اتفاق می‌افتد که قربانی بدشانسی شده است (فلت^۲ و همکاران، ۲۰۲۰). کار بنیادین هامن^۳ (۱۹۹۱) باعث تغییر این دیدگاه شد. هامن (۲۰۱۵) مفهوم جدیدی تحت عنوان استرس خودتولیدشده را معرفی کرد. این مفهوم مبنی بر این توضیح است که برخی افراد ممکن است مسئول بخشی یا بیشتر استرس زندگی خود باشند زیرا رفتارهای خاصی انجام داده‌اند و تصمیماتی گرفته‌اند که زندگی آنها را پر استرس‌تر کرده است. به عبارت دقیق‌تر، انتخاب روش‌های مقابله‌ای نامناسب در مواجهه با شرایط استرس‌زای پیش‌آمده، انتخاب افراد نامناسب برای تعامل و به‌صورت کلی انتخاب‌های نامناسب در زندگی، حل مسئله‌های ضعیف، منجر به تولید مشکلات جدید در شرایط استرس‌زا می‌شود (ابدالسبار و آلتان-آتالای، ۲۰۲۵؛ گودمن^۴ و همکاران، ۲۰۲۳؛ فلت و همکاران، ۲۰۲۰). استرس خودتولیدشده در طول زمان پتانسیل این را دارد که وضعیت استرس مزمن را سبب شود و مشکلات روانی و جسمی را بدتر کند (گودمن و همکاران، ۲۰۲۳؛ فلت و همکاران، ۲۰۲۰). به همین دلیل است که پژوهش‌های متعدد رابطه استرس با کاهش بهزیستی روانی را تأیید کرده‌اند (یازچی^۵ - کبادایی و اوزتمل، ۲۰۲۴؛ لابراگ^۶، ۲۰۲۱؛ بابایی و همکاران، ۱۴۰۲)

بر اساس شواهد تجربی و نظری، یکی دیگر از معابر مفهومی تبیین‌کننده کاهش بهزیستی روانی، افسردگی است. به‌طوری‌که افزایش روزافزون بروز افسردگی در دانشجویان منجر به نگرانی فزاینده در مورد بهزیستی روان‌شناختی آنها شده است (مؤمین و همکاران، ۲۰۲۴؛ فهدودین و موریس، ۲۰۲۵). افسردگی که از اختلالات شایع سلامت روان در بین دانشجویان است، به‌طور

1. Li & Hasson
2. Flett
3. Hammen
4. Goodman
5. Yazıcı-Kabadayı & Öztemel
6. Labrague

قابل توجهی به تعاملات اجتماعی، موفقیت‌های تحصیلی و بهزیستی روان‌شناختی آنها آسیب می‌رساند (مومنین و همکاران، ۲۰۲۴). مطالعات نشان داده‌اند که بروز افسردگی در بین دانشجویان نرخ قابل توجهی دارد (فانگ و وانگ، ۲۰۲۴؛ لای^۲ و همکاران، ۲۰۲۴). با این تبیین که دانشجویان دانشگاه با انواع مختلف فشارها از تغییر نقش‌ها، وظایف تحصیلی، روابط بین فردی و اشتغال مواجه هستند. اگر این فشارها به‌موقع تسکین نیابند، این سرکوب عاطفی می‌تواند به‌راحتی اختلالات روانی مثل افسردگی را موجب شوند (فرنانز، ۲۰۲۱). طبق مطالعات متعدد، افسردگی با کاهش قابل توجه بهزیستی روان‌شناختی همراه است (مامانی-بنیتو^۳ و همکاران، ۲۰۲۲؛ زارعی، ۱۴۰۰).

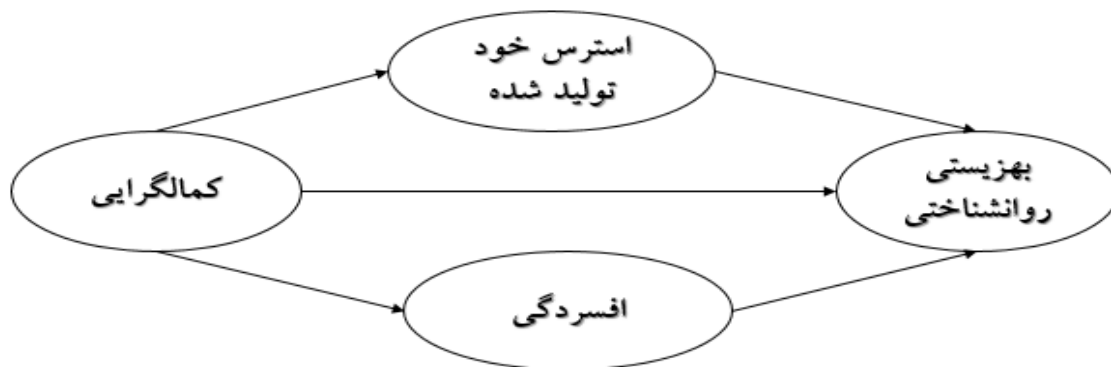
با توجه به آنچه از نظر گذشت، ادبیات تحقیق پیرامون مدل پیشنهادی نشان می‌دهند که کمال‌گرایی از دو مسیر به کاهش بهزیستی روان‌شناختی منجر می‌شود: (۱) از طریق ایجاد استرس خودتولیدشده ناشی از استانداردهای غیرواقع‌بینانه و راهبردهای مقابله‌ای ناسازگار (ابدالسبار و آلتان-آتالای^۴، ۲۰۲۵؛ فلت و همکاران، ۲۰۲۰؛ هامن، ۲۰۰۶) و (۲) از طریق تشدید افسردگی به‌واسطه شکاف بین انتظارات و دستاوردها و نشخوار فکری (بوتا و همکاران، ۲۰۲۴؛ فانگ و وانگ، ۲۰۲۴؛ فهدودین و موریس، ۲۰۲۵) هر دو مکانیسم کاهش عاطفه مثبت و رضایت از زندگی را به دنبال دارند که می‌تواند بهزیستی روان‌شناختی را هدف قرار دهند (مامانی-بنیتو و همکاران، ۲۰۲۲؛ لابراگ، ۲۰۲۱). مرور ادبیات تجربی نیز حاکی از همبسته بودن کمال‌گرایی با استرس و افسردگی و بهزیستی روان‌شناختی و از سوی دیگر، ارتباط استرس و افسردگی با بهزیستی روان‌شناختی بوده است. در صورتی که بررسی نقش میانجی‌گری استرس و افسردگی در رابطه بین کمال‌گرایی و بهزیستی به‌ویژه در بین دانشجویان مغفول مانده است. با توجه به اهمیت حیاتی بهزیستی روان‌شناختی در سلامت روان و رضایت از زندگی دانشجویان و همچنین نقش کلیدی آن در تسهیل مؤلفه‌های موفقیت تحصیلی (مانند انگیزش، تمرکز، سازگاری تحصیلی، درگیری تحصیلی و عملکرد مطلوب)، بررسی سازوکارهای مؤثر بر این سازه ضرورتی انکارناپذیر دارد. از سوی دیگر، کمبود ادبیات تحقیق بخصوص در مطالعات داخلی در زمینه مکانیسم‌های واسطه‌ای بین کمال‌گرایی و بهزیستی روان‌شناختی به‌ویژه با تأکید بر نقش استرس خودتولیدشده و افسردگی؛ شکافی است که این مطالعه احتمالاً به پر کردن آن کمک می‌کند. یافته‌های این پژوهش ضمن افزایش ظرفیت تبیینی ادبیات تحقیق، می‌تواند با ارائه یک مدل یکپارچه؛ مبنایی برای طراحی مداخلات روان‌شناختی هدفمند جهت بهبود بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان موردتوجه قرار گیرد. هدف مطالعه حاضر، آزمون مدل مفروض رابطه کمال‌گرایی و بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان با واسطه‌مندی استرس خودتولیدشده و افسردگی بود. فرضیه‌های پژوهش حاضر و مدل مفروض (شکل شماره ۱) به شرح زیر هستند:

- بین کمال‌گرایی و بهزیستی روان‌شناختی رابطه منفی وجود دارد.

- بین کمال‌گرایی و استرس خودتولیدشده و افسردگی رابطه مثبت وجود دارد.

- بین استرس خودتولیدشده و افسردگی با بهزیستی روان‌شناختی رابطه منفی وجود دارد.

1. Fang & Wang
2. Lim
3. Mamani-Benito
4. Abdulcebbbar & Altan-Atalay



شکل ۱. مدل مفروض پژوهش

روش پژوهش

مطالعه حاضر با رویکرد توصیفی-همبستگی و بهره‌گیری از مدل‌سازی معادلات ساختاری انجام شد. جامعه پژوهش شامل دانشجویان دختر و پسر دانشگاه‌های سراسری تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بود که ۴۱۲ نفر از طریق نمونه‌گیری در دسترس به صورت آنلاین مشارکت کردند. اگرچه روش غیرتصادفی محدودیت‌هایی در تعمیم‌پذیری دارد، اما با رعایت تنوع نمونه از نظر سن، جنس، رشته، مقطع و دانشگاه، این محدودیت تا حدی کاهش یافت. در خصوص حجم نمونه، با توجه به توصیه کلاین (۲۰۲۳) مبنی بر حداقل ۲۰۰ نفر و منطق ۱۰ شرکت‌کننده به ازای هر گویه (میرز و همکاران، ۲۰۱۷)، و با در نظر گرفتن ۴۱ گویه، حجم نمونه ۴۱۲ نفر با توان آماری ۰/۸۰ و سطح خطای ۰/۰۵ تعیین شد. پرسشنامه الکترونیکی برای ۴۳۰ نفر ارسال شد و ۴۱۲ نفر پاسخ دادند. ملاک‌های ورود شامل دانشجویی در حال تحصیل، گذراندن حداقل یک ترم، و رضایت آگاهانه برای مشارکت بود. لینک پرسشنامه از طریق پیام‌رسان‌های مجازی به گروه‌های دانشجویی در ۶ دانشگاه ارسال شد و رضایت‌نامه آنلاین شامل اهداف مطالعه، اختیاری بودن مشارکت و تضمین محرمانگی داده‌ها اخذ گردید. زمان پاسخ‌دهی بین ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بود و داده‌ها پس از ذخیره‌سازی امن، حذف شدند. برای تحلیل آماری، از نرم‌افزار SPSS-27 در راستای بررسی آماره‌های توصیفی و همبستگی پیرسون، و از AMOS-24 برای آزمون برازش مدل مفروض و تحلیل عاملی تأییدی استفاده شد.

ابزارهای سنجش

مقیاس کمال‌گرایی (BTSP-SF)^۱: مقیاس کوتاه‌شده کمال‌گرایی فیهر^۲ و همکاران (۲۰۲۰)؛ شامل ۱۶ گویه در سه بعد: کمال‌گرایی سفت‌وسخت^۳ (گویه‌های ۱ تا ۵)، خودانتقادی^۴ (گویه‌های ۶ تا ۱۰) و خودشیفته^۵ (گویه‌های ۱۱ تا ۱۶) است. این مقیاس با طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود. نمرات بین ۱۶ تا ۸۰ متغیر بوده و نمره

1. the Big Three Perfectionism Scale-Short Form
2. Feher
3. rigid
4. self-critical
5. narcissistic

کل بالاتر نشان‌دهنده کمال‌گرایی بیشتر است. فیهر و همکاران (۲۰۲۰) با اجرای تحلیل عاملی اکتشافی، ساختار سه‌عاملی این مقیاس را شناسایی کردند و روایی همزمان مناسبی (همبستگی بین ۰/۹۶ تا ۰/۹۶ با نسخه اصلی ۴۵ گویه ای) گزارش نمودند. همچنین پایایی درونی ابعاد آن (سفت‌وسخت، خودانتقادی و خودشیفته) با آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۹۰، ۰/۸۹ و ۰/۸۶ و پایایی زمانی آن در بازه ۵۸ روز، به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۷۵ و ۰/۷۱ گزارش شده است. در مطالعه‌ای بر روی نمونه ایرانی، عارف‌نیا و همکاران (۲۰۲۵) گزارش کردند که مقیاس کوتاه‌شده کمال‌گرایی از روایی همزمان مطلوبی برخوردار است (همبستگی ۰/۸۲ با نسخه اصلی ۴۵ گویه‌ای) و همچنین ساختار سه‌عاملی این مقیاس را تأیید و پایایی دونیمه‌سازی آن را ۰/۹۴ نشان دادند. در پژوهش حاضر، آلفای کرونباخ کل مقیاس کمال‌گرایی ۰/۸۸ محاسبه شد.

مقیاس بهزیستی روان‌شناختی (FS): مقیاس بهزیستی روان‌شناختی داینر^۲ و همکاران (۲۰۱۰) یک ابزار تک‌عاملی شامل ۸ گویه است که با طیف لیکرت ۷ درجه‌ای از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۷ (کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود. نمرات بین ۸ تا ۵۶ متغیر بوده و نمره بالاتر نشان‌دهنده بهزیستی روان‌شناختی بیشتر است. داینر و همکاران (۲۰۱۰) آلفای کرونباخ ۰/۸۷ و ثبات زمانی در طول یک ماه را ۰/۷۱ گزارش کردند و روایی همگرایی آن با مقیاس رضایت از زندگی ($r = 0.62$) تأیید شد. حسنی و نادى (۱۳۹۵) در نمونه ایرانی آلفای کرونباخ ۰/۸۴، بازآزمایی ۰/۸۳ و روایی هم‌زمان با مقیاس ریف؛ ($r = 0.73$) را گزارش کردند. در پژوهش حاضر، نتایج تحلیل عاملی اکتشافی؛ ساختار تک‌عاملی مقیاس بهزیستی روان‌شناختی را تأیید کرد. این عامل ۶۵/۰ از واریانس سازه را تبیین نمود و پایایی مقیاس با آلفای کرونباخ ۰/۸۷ محاسبه شد.

استرس خودتولیدشده (SGSS): مقیاس استرس خودتولیدشده فلت^۴ و همکاران (۲۰۲۰) یک ابزار تک‌عاملی شامل ۷ گویه است که با طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود. نمرات بین ۷ تا ۳۵ متغیر بوده و نمره بالاتر نشان‌دهنده استرس خودتولیدشده بیشتر است. فلت و همکاران در نمونه‌های مختلف، آلفای کرونباخ ۰/۸۵، ۰/۸۱ و ۰/۷۹ و همچنین روایی همزمان با مقیاس افسردگی رادلوف^۵؛ ($r = 0.53$) را گزارش نمودند. در پژوهش حاضر، نتایج تحلیل عاملی اکتشافی؛ ساختار تک‌عاملی مقیاس استرس خودتولیدشده را تأیید کرد. این عامل ۶۳/۰ از واریانس سازه را تبیین نمود و پایایی مقیاس با آلفای کرونباخ ۰/۸۷ به‌دست آمد.

مقیاس افسردگی (CES-D-10^۶): مقیاس افسردگی یو^۷ و همکاران (۲۰۱۳) یک ابزار تک‌عاملی شامل ۱۰ گویه است که با طیف ۴ درجه‌ای از ۰ (هرگز) تا ۳ (اغلب اوقات) نمره‌گذاری می‌شود. گویه‌های ۴ و ۷ به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. نمرات از ۰ تا ۳۰ متغیر بوده و نمرات بالاتر نشان‌دهنده افسردگی بیشتر است. این مقیاس برای جمعیت عمومی و غیر بالینی

1. Flourishing Scale
2. Diener
8. the Self-Generated Stress Scale
4. Flett
5. Radloff
6. the Center for Epidemiological Studies Depression
7. Yu

۱۳۴ رابطه کمال‌گرایی و بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان: نقش واسطه‌ای استرس...

طراحی شده، اما در جمعیت بالینی نیز معتبر است. یو و همکاران (۲۰۱۳) آلفای کرونباخ ۰/۸۰ گزارش دادند. همچنین، روایی همزمان مقیاس CES-D-10 با استفاده از ملاک تشخیص بالینی تأیید شد. به طوری که میانگین نمره گروه بالینی (۱۳/۸۱) به طور معناداری ($p < ۰/۰۰۱$) بالاتر از گروه غیربالینی (۵/۸۸) بود. این نتیجه حاکی از توانایی مناسب مقیاس در تمایز بین افراد افسرده و غیرافسرده است. در پژوهش حاضر، نتایج تحلیل عاملی اکتشافی؛ ساختار تک‌عاملی مقیاس افسردگی را تأیید کرد. این عامل ۰/۶۱ از واریانس سازه را تبیین نمود و پایایی مقیاس با آلفای کرونباخ ۰/۸۷ محاسبه شد.

یافته‌ها

در این پژوهش، ۴۱۲ نفر با میانگین سنی ۲۵/۶۲ و انحراف استاندارد ۸ از ۶ دانشگاه سراسری تهران شرکت کردند. از این تعداد، ۲۹۴ نفر (۷۱/۴٪) زن و ۱۱۸ نفر (۲۸/۶٪) مرد بودند. از نظر دوره تحصیلی، ۴۷ نفر (۱۱/۴٪) دانشجوی کاردانی، ۱۷۴ نفر (۴۲/۳٪) کارشناسی، ۱۲۰ نفر (۲۹/۲٪) کارشناسی ارشد، ۶۱ نفر (۱۴/۸٪) دکترای تخصصی و ۵ نفر (۱/۲٪) دانشجوی پزشکی عمومی بودند.

در جدول شماره ۱، شاخص‌های توصیفی متغیرها شامل میانگین و انحراف استاندارد و همچنین پیش‌فرض‌های آماری شامل نرمال بودن و شاخص‌های عدم هم خطی چندگانه محاسبه و ارائه گردید. مطابق با جدول ۱، پیش‌فرض‌های آماری شامل نرمال بودن توزیع داده‌ها (با شاخص‌های کجی و کشیدگی در محدوده -۱ تا +۱)، عدم هم‌خطی چندگانه ($> ۰/۰۱$ مقادیر تحمل $VIF < ۱۰$) و استقلال خطاها (آزمون دوربین-واتسون = ۱.۹۵) همگی تأیید شدند.

جدول شماره ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرها و پیش‌فرض‌های آماری

میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی	مقدار تحمل	عامل تورم واریانس
۳/۰۸	۰/۵۹	۰/۰۱	۰/۰۲	۰/۷۲	۱/۳۹
۲/۹۱	۰/۷۹	۰/۱۵	۰/۰۸	۰/۶۲	۱/۶۲
۱/۱۹	۰/۵۳	۰/۳۱	-۰/۲۹	۰/۶۹	۱/۴۶
۵/۳۶	۰/۹۵	-۰/۹۱	۰/۹۲	-	-

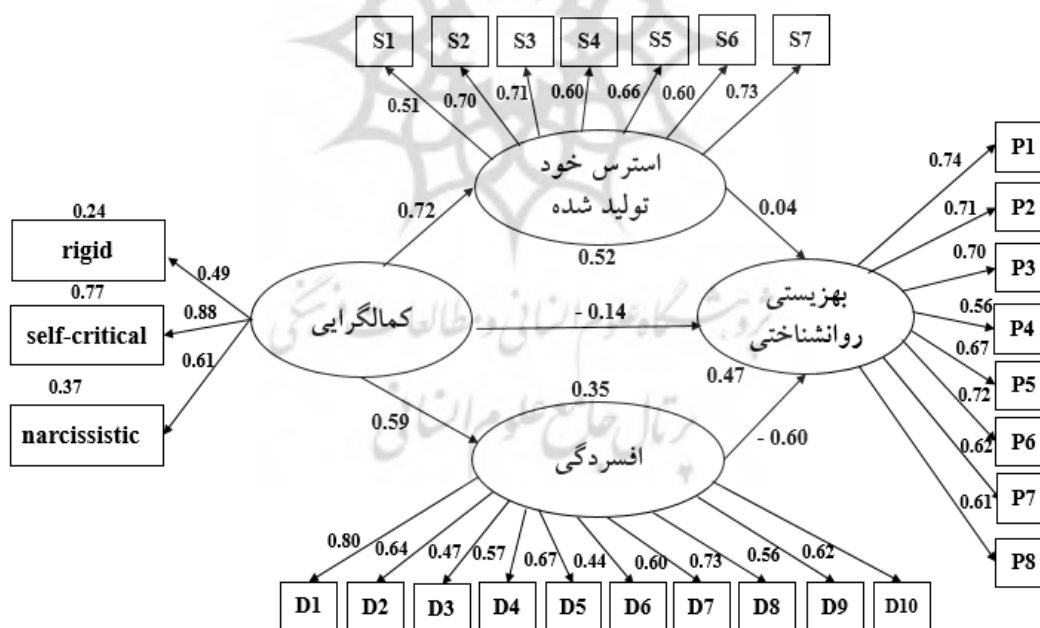
نتایج جدول شماره ۲، نشان می‌دهد که روابط همبستگی بین کمال‌گرایی و استرس خودتولیدشده ($r = ۰/۵۰, P < ۰/۰۱$) و افسردگی ($r = ۰/۴۱, P < ۰/۰۱$) مثبت و معنادار و با بهزیستی روان‌شناختی ($r = -۰/۲۸, P < ۰/۰۱$) منفی و معنادار است. همچنین رابطه همبستگی بین استرس خودتولیدشده ($r = -۰/۳۳, P < ۰/۰۱$) و افسردگی ($r = -۰/۵۹, P < ۰/۰۱$) با بهزیستی روان‌شناختی منفی و معنادار است.

جدول ۲. ضرایب همبستگی و سطح معناداری بین متغیرها

۴	۳	۲	۱	
			-	۱- کمال‌گرایی
		-	۰/۵۰**	۲- استرس خودتولیدشده
	-	۰/۵۴**	۰/۴۱**	۳- افسردگی
-	-۰/۵۹**	-۰/۳۳**	-۰/۲۸**	۴- بهزیستی روان‌شناختی

** : P < ۰/۰۱

شکل ۲، مدل نهایی پژوهش را نشان می‌دهد. به‌منظور بهبود و اصلاح شاخص‌های برازش مدل اولیه و درنهایت دقت مدل نهایی، کوواریانس‌هایی بین خطاهای برخی نشانگرهای استرس خودتولیدشده، افسردگی و بهزیستی روان‌شناختی اضافه شد. این اصلاح به این دلیل انجام گرفت که برخی از نشانگرها به‌طور طبیعی همپوشانی مفهومی داشتند. بنابراین، ایجاد این ارتباط بین خطاها به مدل کمک کرد تا این همپوشانی طبیعی را بهتر منعکس کند و برآوردهای دقیق‌تری از روابط اصلی بین متغیرها ارائه دهد. در جدول شماره ۳، شاخص‌های بعد از اصلاح قابل ملاحظه است.



شکل شماره ۲. مدل نهایی پژوهش پس از اصلاح با ضرایب استانداردشده

شاخص نسبت خنثی دو به دو به درجه آزادی (χ^2/df) تا مقدار ۳ و در برخی منابع تا مقدار ۵، شاخص ریشه دوم متوسط مجذورات خطای تقریب (RMSEA) تا ۰/۰۸، شاخص ریشه میانگین مربعات باقیمانده استاندارد (SRMR) تا ۰/۱۰ و شاخص‌های برازش تطبیقی (CFI)، توکر لوییس (TLI)، برازش فزاینده (IFI)، نیکویی برازش (GFI)، نیکویی برازش تعدیل یافته (AGFI)

۱۳۶ رابطه کمال‌گرایی و بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان: نقش واسطه‌ای استرس...

بالای ۰/۹۰ قابل قبول می‌باشند. همان‌گونه که در جدول ۳، شاخص‌های برازش بعد از اصلاح قابل مشاهده است، تمامی شاخص‌ها به‌جز شاخص GFI، AGFI که البته نزدیک به ۰/۹۰ می‌باشند، قابل قبول می‌باشند. در این خصوص هاینر^۱ و همکاران (۲۰۱۳) اظهار می‌دارند که احتمال برازش پذیرفتنی همه شاخص‌های مدل اندک است. از این رو توصیه کرده است که برای پذیرفتن یک مدل دست‌کم سه شاخص باید از برازش پذیرفتنی برخوردار باشد. در مدل حاضر ۶ شاخص از برازش پذیرفتنی برخوردار است و دو شاخص دیگر در مرز می‌باشند. بنابراین برازندگی مدل مفروض با داده‌های تجربی تأیید می‌گردد.

جدول شماره ۳. شاخص‌های برازندگی قبل از اصلاح و بعد از اصلاح

شاخص	RMSEA	SRMR	CFI	TLI	IFI	AGFI	GFI	χ^2/df
قبل اصلاح	۰/۰۷	۰/۰۸	۰/۸۴	۰/۸۲	۰/۸۴	۰/۸۰	۰/۸۳	۳/۲۵
بعد اصلاح	۰/۰۶	۰/۰۷	۰/۹۱	۰/۹۱	۰/۹۱	۰/۸۶	۰/۸۸	۲/۳۷

جدول شماره ۴؛ اثرات مستقیم بین متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. نتایج بیانگر این است که کمال‌گرایی به‌طور معناداری با افزایش سطح استرس خودتولیدشده و افسردگی مرتبط است. با این حال، در بررسی روابط بعدی مشاهده شد که استرس خودتولیدشده تأثیر قابل توجهی بر بهزیستی روان‌شناختی نداشت و غیرمعنادار شد، در مقابل، افسردگی رابطه منفی و معناداری با بهزیستی روان‌شناختی نشان داد.

جدول شماره ۴. ضرایب استاندارد مسیرهای مستقیم در مدل برازش‌شده پژوهش

مسیرهای مستقیم	مقدار t	اثر مستقیم	سطح معناداری
کمال‌گرایی به بهزیستی	-۱/۶۳	-۰/۱۶	۰/۰۹۷
کمال‌گرایی به استرس خودتولیدشده	۷/۵۹	۰/۷۲	۰/۰۰۱
کمال‌گرایی به افسردگی	۷/۹۲	۰/۵۹	۰/۰۰۱
استرس خودتولیدشده به بهزیستی	۰/۴۹	۰/۰۴	۰/۶۷۵
افسردگی به بهزیستی	-۷/۱۹	-۰/۶۰	۰/۰۰۱

در این مطالعه به‌منظور بررسی معناداری آماری اثر غیرمستقیم کمال‌گرایی بر بهزیستی روان‌شناختی با میانجی‌گری استرس خودتولیدشده و افسردگی از روش بوت استراپ استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره ۵ نشان داده شده است. نتایج حاکی از آن است که کمال‌گرایی به‌صورت غیرمستقیم و از طریق استرس خودتولیدشده، تأثیر معناداری بر بهزیستی روان‌شناختی نداشت. در مقابل، افسردگی به‌طور کامل و معنادار رابطه منفی کمال‌گرایی و بهزیستی روان‌شناختی را میانجی‌گری کرد. این یافته‌ها نشان می‌دهد که افسردگی نقش کلیدی‌تری نسبت به استرس خودتولیدشده در ارتباط بین کمال‌گرایی و بهزیستی روان‌شناختی ایفا می‌کند؛ بنابراین، فرضیه اثر غیرمستقیم کمال‌گرایی بر بهزیستی روان‌شناختی از طریق استرس خودتولیدشده رد

و فرضیه اثر غیرمستقیم کمال‌گرایی بر بهزیستی روان‌شناختی از طریق افسردگی تأیید شد. نکته جالب توجه اینکه هرکدام از متغیرهای میانجی (استرس خودتولیدشده و افسردگی) به‌تنهایی نقش میانجی‌گری آنها در آزمون مدل تأیید می‌شد، اما زمانی که به اتفاق هم در مدل مورد آزمون قرار می‌گرفتند، تنها نقش میانجی‌گری افسردگی تأیید شد.

جدول شماره ۵. ضرایب استاندارد مسیرهای غیرمستقیم در مدل برازش شده پژوهش

مسیرهای غیرمستقیم	برآورد استاندارد	برآورد غیراستاندارد	حد پایین	حد بالا	سطح معناداری
کمال‌گرایی ← استرس خودتولیدشده ← بهزیستی	۰/۰۳	۰/۰۰۸	-۰/۰۳۴	۰/۰۵۰	۰/۶۴۲
کمال‌گرایی ← افسردگی ← بهزیستی	-۰/۳۵	-۰/۱۰۶	-۱/۱۶۰	-۰/۷۳	۰/۰۰۱

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر باهدف آزمون مدل واسطه‌گری نسبی استرس خودتولیدشده و افسردگی در رابطه کمال‌گرایی و بهزیستی روان‌شناختی در نمونه دانشجویان دانشگاه‌های سراسری تهران انجام شد. نتایج پژوهش همسو با مطالعات سیرسیر و تاگی (۲۰۲۴)، لی و همکاران (۲۰۲۴)؛ فرناندز-گارسیا و همکاران (۲۰۲۲)، شریفی و همکاران (۱۴۰۲)، عطادخت و عبادی (۱۴۰۱)؛ از نقش تبیینی کمال‌گرایی در پیش‌بینی کاهش بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان حمایت کرد.

در تبیین کاهش بهزیستی روان‌شناختی از طریق کمال‌گرایی، ادبیات علمی ثابت می‌کند؛ انتظارات بالا و هدف‌گزینی غیرواقع‌بینانه که مشخصه کمال‌گرایان است، می‌تواند ناراحتی و سرزنش درونی را موجب شود. به این صورت که همواره شکاف بین آنچه آنها آرزوی دستیابی به آن را دارند و آنچه معتقدند واقعاً به دست آورده‌اند ناراحتی و سرزنش و احساس ناکامی را برای آنها به ارمغان می‌آورد (فلت و هیوایت، ۲۰۱۶). به سخن دیگر، هسته اصلی آسیب‌زایی کمال‌گرایی در ایجاد یک چرخه معیوب نهفته است: هدف‌گزینی غیرواقع‌بینانه در ترکیب با سبک فکری همه‌یاهیچ، شکاف عمیقی بین وضعیت موجود و مطلوب فرد ایجاد می‌کند. این شکاف نه تنها با خودانتقادی شدید و احساس شکست همراه می‌شود، بلکه می‌تواند به انزوای اجتماعی بینجامد، چرا که فرد به دلیل ترس از قضاوت، از روابط صمیمانه فاصله می‌گیرد. یافته‌ها حاکی از آن است که این فرایند می‌تواند تمام ابعاد بهزیستی روان‌شناختی آنان را تحت تأثیر قرار دهد (لی و همکاران، ۲۰۲۴؛ فرناندز-گارسیا، ۲۰۲۲؛ دی فابیو و همکاران، ۲۰۲۲). بنابراین درحالی‌که کمال‌گرایی در ابتدا به افراد اجازه می‌دهد تا تلاش کنند و موفق شوند، اما با تمایل به ارزیابی منفی خود در نهایت خسته‌کننده می‌شود و منجر به کاهش سطح شفقت به خود (به عنوان یکی از مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی) می‌شود (سیرسیر و تاگی، ۲۰۲۴).

کاهش بهزیستی روان‌شناختی از طریق کمال‌گرایی بدون سازوکارهای واسطه‌ای، خطی و ساده‌انگارانه به نظر می‌رسد. از این رو محققان مطالعه پیش رو، دو سازوکار و مکانسیم استرس خودتولیدشده و افسردگی را به‌عنوان بازوهای کمال‌گرایی برای تصریح کیفیت بهزیستی روان‌شناختی مورد توجه قرار دادند. در پژوهش حاضر، رابطه منفی و معنادار کمال‌گرایی با استرس خودتولیدشده

۱۳۸ رابطه کمال‌گرایی و بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان: نقش واسطه‌ای استرس...

و افسردگی بر فرضیه محققین صحنه گذاشت. این یافته با تحقیقات پیشین همسو بود. به این معنا که کسانی که درجه بالاتری از کمال‌گرایی را دارند، سطوح بالاتری از علائم افسردگی و استرس را تجربه می‌کنند (فرناندز-گارسیا و همکاران، ۲۰۲۲؛ فیهر و همکاران، ۲۰۲۰؛ فلت و همکاران، ۲۰۲۰). از سوی دیگر، در مطالعه حاضر همسو با یافته‌های یازیچی-کبادایی و اوزتمل (۲۰۲۴)، لابرگ (۲۰۲۱)، لای و هاسون (۲۰۲۰)، بابایی و همکاران (۱۴۰۲)، بهزیستی روان‌شناختی پایین دانشجویان از طریق استرس خودتولیدشده پیش‌بینی شد. همچنین همسو با نتایج مامانی-بنیتو و همکاران (۲۰۲۲)؛ زارعی (۱۴۰۰)؛ نقش پیش‌بینی افسردگی در کاهش بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان حمایت شد.

کمال‌گرایی از طریق دو مسیر متمایز اما مرتبط، یعنی تولید استرس مزمن و افزایش آسیب‌پذیری نسبت به افسردگی بهزیستی روان‌شناختی را تضعیف می‌کند. در مسیر نخست، کمال‌گرایی با تعیین استانداردهای غیرواقع‌بینانه، قوانین سخت‌گیرانه و خودانتقادی مفرط، به‌عنوان منبعی درون‌زاد برای استرس عمل می‌کند (لای و همکاران، ۲۰۲۴؛ لابرگ، ۲۰۲۱؛ فیهر و همکاران، ۲۰۲۰). این فشارهای شناختی و هیجانی با ایجاد ترس از شکست و نگرانی از ارزیابی منفی دیگران، موقعیت‌های تحصیلی و بین‌فردی را به منابع دائمی تنش تبدیل می‌سازند (ابدالسبار و آلتان-آتالای، ۲۰۲۵). استرس خودتولیدشده حاصل از این فرایند، با تضعیف توانایی فرد در خودتنظیمی (یعنی مدیریت هیجانات و رفتارها) موجب کاهش بهزیستی روان‌شناختی می‌شود. فردی که در تنظیم هیجانات منفی ناتوان باشد، بیشتر در معرض آشفتگی روانی، نارضایتی و احساس فقدان کنترل قرار می‌گیرد. در نتیجه، ضعف در خودتنظیمی مسیر اثرگذاری منفی استرس بر سلامت روان و بهزیستی روان‌شناختی را تسهیل می‌کند (یازیچی-کبادایی و اوزتمل، ۲۰۲۴). به‌طور کلی، کمال‌گرایی نه‌تنها یک ویژگی آسیب‌پذیر در برابر استرس است، بلکه به‌صورت فعال در تولید و تداوم آن نقش دارد.

در مسیر دوم، کمال‌گرایی از طریق مکانیسم‌های شناختی-هیجانی خاص، زمینه را برای بروز افسردگی فراهم می‌سازد. در آمیختگی شناختی^۱ یعنی پذیرش بی‌قید و شرط افکاری مانند «شکست به معنای بی‌ارزشی است» و اجتناب تجربه‌ای^۲ یعنی فاصله‌گیری از هیجانات ناخوشایند در این فرایند نقش محوری دارند (فهرودین و موریس، ۲۰۲۵). این مکانیسم‌ها موجب می‌شوند شکست‌ها به‌عنوان تهدیدی برای هویت فرد درک شده و با تشدید خودانتقادی و نشخوار فکری، علائم افسردگی تسریع شوند (فانگ و وانگ، ۲۰۲۴؛ بوتا و همکاران، ۲۰۲۲). افزون بر این، کمال‌گرایی با سوق دادن فرد به سمت انزوا و کناره‌گیری اجتماعی، شبکه‌های حمایتی را تضعیف کرده و این امر به‌عنوان یک عامل خطر مستقل، آسیب‌پذیری نسبت به افسردگی را افزایش می‌دهد (لی و همکاران، ۲۰۲۴؛ فرناندز-گارسیا و همکاران، ۲۰۲۲). بنابراین، کمال‌گرایی ناسازگار می‌تواند از طریق سازوکارهای چندوجهی، بهزیستی روان‌شناختی را به‌طور معناداری کاهش می‌دهد.

نتایج مطالعه حاضر نشان داد که افسردگی به‌طور کامل رابطه بین کمال‌گرایی و بهزیستی روان‌شناختی را میانجی می‌کند. در مقابل، نقش واسطه‌ای استرس خودتولیدشده به‌طور جداگانه غیرمعنادار بود. با این حال، الگوی جالب توجهی مشاهده شد. به

این صورت که؛ هنگامی که استرس به تنهایی در مدل آزمون شد، اثر واسطه‌ای معناداری داشت، اما با حضور همزمان افسردگی در مدل، این اثر معناداری از بین رفت و تنها افسردگی نقش واسطه‌ای معنادار خود را حفظ کرد.

به نظر می‌رسد که غیرمعنادار شدن نقش استرس خودتولیدشده در حضور افسردگی را بتوان با همپوشانی مفهومی و تجربی بین این دو متغیر تبیین کرد. این همپوشانی در مطالعه حاضر نیز با همبستگی متوسط بین دو متغیر تأیید شد. این یافته با چهارچوب نظری گودمن و همکاران (۲۰۲۳) همسوست که نشان می‌دهد افسردگی می‌تواند منجر به ایجاد استرس شود و یک رابطه چرخه‌ای پویا بین آنها برقرار است؛ به طوری که علائم روان‌شناختی (مانند افسردگی) استرس تولید می‌کنند و این استرس خودتولیدشده به نوبه خود باعث تداوم و تشدید علائم می‌شود. همچنین مطابق مدل فلت و همکاران (۲۰۲۰)، افراد کمال‌گرا با تعقیب اهداف غیرواقع‌بینانه، خود را در معرض فشارهای مزمن قرار می‌دهند که نه تنها مستقیماً به افسردگی می‌انجامد، بلکه از طریق ایجاد چرخه‌های معیوب (مانند انزوا و تجمع تکالیف)، استرس بیشتری تولید می‌کند.

از سوی دیگر، به نظر می‌رسد افسردگی به عنوان یک سازه بالینی با دامنه تأثیر گسترده‌تر (شامل نقص در کارکردهای شناختی، هیجانی و اجتماعی)، سهم بیشتری در کاهش بهزیستی روان‌شناختی دارد (لای و همکاران، ۲۰۲۴؛ هیوایت و فلت، ۲۰۲۰؛ هامن، ۲۰۱۵، ۲۰۰۶). افسردگی با مکانیسم‌هایی مانند نشخوار فکری و خودانتقادی (بوتا و همکاران، ۲۰۲۲)، اثرات کمال‌گرایی را تشدید می‌کند، در حالی که استرس خودتولیدشده عمدتاً در چهارچوب پاسخ‌های هیجانی کوتاه‌مدت عمل می‌کند. این الگو با مدل هامن (۲۰۱۵، ۲۰۰۶، ۱۹۹۱) همخوانی دارد که نشان می‌دهد اگرچه استرس می‌تواند باعث آغاز یا تشدید افسردگی شود، اما در نهایت این افسردگی است که با ایجاد تغییرات پایدار در عملکرد فرد، تأثیر عمیق‌تری بر بهزیستی روان‌شناختی بر جای می‌گذارد.

بنابراین، می‌توان استدلال کرد که در مدل حاضر، افسردگی با جذب بخش عمده‌ای از واریانس مشترک با استرس، نقش واسطه‌ای مستقل استرس را تحت الشعاع قرار داده است. این تفسیر با یافته‌های فلت و همکاران (۲۰۲۰) نیز همسوست که نشان می‌دهد استرس خودتولیدشده در بافت کمال‌گرایی، اغلب نه به عنوان یک مکانیسم مستقل، بلکه به عنوان یک پیش‌نیاز یا بستر برای شکل‌گیری افسردگی عمل می‌کند. یازیچی-کبادایی و اوزتمل (۲۰۲۴) نیز در مطالعه‌ای نشان دادند؛ سازوکارهایی مانند نشخوار فکری و ضعف در تنظیم هیجانی (به عنوان نشانه‌های افسردگی)، اثرات استرس خودتولیدشده را جذب و تشدید می‌کند.

نتایج مطالعه حاضر نشان داد که افسردگی رابطه کمال‌گرایی و بهزیستی روان‌شناختی را به خوبی میانجی‌گری می‌کند. نتیجه جالب توجه پیرامون نقش واسطه‌ای استرس خودتولیدشده با تبیین رابطه پیچیده و همپوشانی بین افسردگی تشریح شد. اگرچه مطالعه حاضر بینش‌های ارزشمندی درباره نقش عملکردی افسردگی در رابطه بین کمال‌گرایی و بهزیستی روان‌شناختی ارائه می‌دهد، اما با محدودیت‌هایی همراه است. مهم‌ترین آنها شامل طراحی مقطعی پژوهش (که مانع استنتاج علی می‌شود)، استفاده از روش خودگزارشی (با احتمال سوگیری پاسخ)، تمرکز نمونه‌گیری بر دانشجویان دانشگاه‌های دولتی تهران با سهم بالای زنان، و عدم بررسی مدل‌های جایگزین است. برای رفع این محدودیت‌ها، پیشنهاد می‌شود؛ مطالعات آینده با طراحی طولی، روش‌های متنوع گردآوری داده، نمونه‌گیری گسترده‌تر و آزمون مدل‌های رقیب انجام شود تا درک دقیق‌تری از سازوکارهای موجود حاصل

۱۴۰ رابطه کمال‌گرایی و بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان: نقش واسطه‌ای استرس...

گردد. در نهایت، پیشنهاد می‌شود مداخلات بالینی بر کاهش مستقیم کمال‌گرایی با تعدیل باورهای ناسازگار و مدیریت غیرمستقیم مکانیسم‌ها از طریق آموزش ذهن‌آگاهی (برای استرس) و درمان شناختی- رفتاری (برای افسردگی) متمرکز شوند.

تعارض منافع و حمایت مالی: در این پژوهش هیچ‌گونه تعارض منافع و حمایت مالی وجود نداشت.

تشکر و قدردانی: نویسندگان بر خود لازم می‌دانند از همه شرکت‌کنندگانی که با همکاری صمیمانه خود انجام این پژوهش را میسر ساختند، تشکر و قدردانی کنند.

منابع

- بابایی، زینت؛ آذر، الهام؛ جعفری، فریبا و حقیقی، امیرحسین. (۱۴۰۲). تأثیر استرس ادراک شده بر پریشانی روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی با نقش میانجی حس انسجام در پرستاران. *فصلنامه مدیریت پرستاری*، ۱۲ (۱): ۴۹-۶۱.
- حسنی، مژگان و نادى خوراسگانی، محمد علی. (۱۳۹۵). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی و هنجاریابی مقیاس شکوفایی در دانش‌آموزان دختر پایه سوم دبیرستان. *پژوهشنامه روان‌شناسی مثبت*، ۲(۱): ۶۳-۷۴. doi: 10.22108/ppls.2016.21297
- زارعی، سلمان. (۱۴۰۰). نقش تعدیل‌کنندگی خودشفقت‌ورزی در رابطه بین نشانگان افسردگی با بهزیستی روان‌شناختی زنان بیوه. *مطالعات اجتماعی روان‌شناختی زنان*، ۱۹(۲): ۹۳-۱۱۸. doi: 10.22051/jwsp.2021.33777.2322
- شریفی، مرضیه؛ قادری، افتخار؛ صالح زاده، نرجس و سربازحسینی، فرزانه. (۱۴۰۲). بررسی روابط ساختاری بین کمال‌گرایی و بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان: نقش میانجی استرس ادراک‌شده مجله. *پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری*، ۸ (۵۶): ۷۶۷-۷۶۷
- عطادخت، اکبر و عبادی، متینه. (۱۴۰۱). نقش واسطه‌ای هیجان‌های تحصیلی و بهزیستی روان‌شناختی در رابطه کمال‌گرایی و تنیدگی تحصیلی در دانشجویان. *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی*، ۱۳(۲): ۲۸۳-۳۰۲. doi: 10.22059/japr.2022.323644.643840
- Abdulcebbar, A., & Altan-Atalay, A. (2025). The relationship between perfectionism and stress generation: the moderating role of looming cognitive style. *Current Psychology*, 44(10), 8282-8290. doi.org/10.1007/s12144-025-07791-2
- Atadokht, A., & Ebadi, M. (2022). The mediating role of academic emotions and psychological well-being in the relationship between perfectionism and academic stress in students. *Journal of Applied Psychological Researches*, 13(2), 283-302. doi:10.22059/japr.2022.323644.643840
- Babaii, Z., Jafari, A., & Haghighi, A. (2023). The impact of perceived stress on psychological distress and psychological well-being with the mediating role of sense of coherence in nurses. *Nursing Management Quarterly*, 12(1), 49-61.
- Botha, M., Panebianco, C., & Masenge, A. (2022). The relationship between perfectionism, cognitive rumination, mindfulness and mental health in music students at a South African University. *Muziki*, 19(1), 3-20. https://doi.org/10.1080/18125980.2022.2089721
- Çırcır, O., & Tagay, Ö. (2024). The relationships between cognitive flexibility, perfectionism, optimism, self-compassion and psychological well-being: A mixed study. *Current Psychology*, 43(22), 19830-19846. https://doi.org/10.1007/s12144-024-05775-2
- Di Fabio, A., Saklofske, D. H., Gori, A., & Svicher, A. (2022). Perfectionism: A network analysis of relationships between the Big Three Perfectionism dimensions and the Big Five Personality traits. *Personality and Individual Differences*, 199, 111839. https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111839

- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social indicators research*, 97(2), 143-156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Emad, S., Atashpoor, H., & Zakerifard, M. (2016). The moderating role of mindfulness and acceptance in predicting psychological well-being based on students' perfectionism. *Positive Psychology Research Journal*, 2(3), 49-66. doi: 10.22108/pppls.2016.21540
- Fahroedin, D., & Morris, E. (2025). Perfectionism and allied health professional training: the role of psychological flexibility in burnout and depression. *Clinical Psychologist*, 1-18. doi.org/10.1080/13284207.2025.2533125
- Fang, F., & Wang, J. (2024). The relationship between attachment and depression among college students: the mediating role of perfectionism. *Frontiers in Psychology*, 15, 1352094. doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1352094
- Feher, A., Smith, M. M., Saklofske, D. H., Plouffe, R. A., Wilson, C. A., & Sherry, S. B. (2020). The big three perfectionism scale—short form (BTPS-SF): Development of a brief self-report measure of multidimensional perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 38(1), 37-52. <https://doi.org/10.1177/0734282919878553>
- Fernández-García, O., Gil-Llario, M. D., Castro-Calvo, J., Morell-Mengual, V., Ballester-Arnal, R., & Estruch-García, V. (2022). Academic perfectionism, psychological well-being, and suicidal ideation in college students. *International journal of environmental research and public health*, 20(1), 85. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010085>
- Ferrari, M., Allan, S., Arnold, C., Eleftheriadis, D., Alvarez-Jimenez, M., Gumley, A., & Gleeson, J. F. (2022). Digital interventions for psychological well-being in university students: systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 24(9), e39686. doi:10.2196/39686
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2016). Still measuring perfectionism after all these years: Reflections and an introduction to the special issue on advances in the assessment of perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 34(7), 615-619. <https://doi.org/10.1177/0734282916651540>
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Nepon, T. (2020). The self-generated stress scale: Development, psychometric features, and associations with perfectionism, self-criticism, and distress. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 38(1), 69-83. <https://doi.org/10.1177/0734282919879542>
- Franzen, J., Jermann, F., Ghisletta, P., Rudaz, S., Bondolfi, G., & Tran, N. T. (2021). Psychological distress and well-being among students of health disciplines: The importance of academic satisfaction. *International journal of environmental research and public health*, 18(4), 2151. doi.org/10.3390/ijerph18042151
- Goodman, F. R., Birg, J. A., Daniel, K. E., & Kashdan, T. B. (2023). Stress generation in social anxiety and depression: A two-study community assessment. *Journal of affective disorders*, 329, 285-292. doi.org/10.1016/j.jad.2023.02.053
- Hair Jr, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., Sarstedt, M. (2013). a primer on partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM). sage publications. <https://doi.org/10.54055/ejtr.v6i2.134>
- Hammen, C. (2006). Stress generation in depression: Reflections on origins, research, and future directions. *Journal of clinical psychology*, 62(9), 1065-1082. <https://doi.org/10.1002/jclp.20293>
- Hammen, C. L. (2015). Stress and depression: old questions, new approaches. *Current Opinion in Psychology*, 4, 80-85. [10.1016/j.copsyc.2014.12.024](https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2014.12.024)

- Hassani, Mojgan and Nadi Khorasgani, Mohammad Ali. (2016). Investigating the psychometric properties and norming of the flourishing scale in third grade female high school students. *Journal of Positive Psychology*, 2(1), 63-74. doi: 10.22108/ppls.2016.21297
- Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling* (5th ed.). The Guilford Press.
- Labrague, L. J. (2021). Resilience as a mediator in the relationship between stress-associated with the Covid-19 pandemic, life satisfaction, and psychological well-being in student nurses: A cross-sectional study. *Nurse Education in Practice*, 56, 103182. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2021.103182>
- Lee, Y. A., Park, H. G., Cheon, J. E., Rice, K. G., & Kim, Y. H. (2024). Mediating role of social skills in the longitudinal relationship between intrapersonal perfectionism and psychological well-being of preadolescents. *Journal of School Psychology*, 102, 101257. doi.org/10.1016/j.jsp.2023.101257
- Li, N., Zhang, X., Zheng, Y., Liu, Q., Niu, S., Qin, Y., ... & Wang, J. (2024). The Impact of Perfectionism on the Incidence of Major Depression in Chinese Medical Freshmen: From a 1-Year Longitudinal Study. *Psychology Research and Behavior Management*, 4053-4062. doi.org/10.2147/PRBM.S479381
- Li, Z. S., & Hasson, F. (2020). Resilience, stress, and psychological well-being in nursing students: A systematic review. *Nurse education today*, 90, 104440. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2020.104440>
- Liu, X., Ping, S., & Gao, W. (2019). Changes in undergraduate students' psychological well-being as they experience university life. *International journal of environmental research and public health*, 16(16), 2864. <https://doi.org/10.3390/ijerph16162864>
- Lizarte Simón, E. J., Gijón Puerta, J., Galván Malagón, M. C., & Khaled Gijón, M. (2024). Influence of Self-Efficacy, Anxiety and Psychological Well-Being on Academic Engagement During University Education. *Education Sciences*, 14(12), 1367. <https://doi.org/10.3390/educsci1412136>
- Mamani-Benito, O., Esteban, R. F. C., Castillo-Blanco, R., Caycho-Rodriguez, T., Tito-Betancur, M., & Farfán-Solís, R. (2022). Anxiety and depression as predictors of life satisfaction during pre-professional health internships in COVID-19 times: the mediating role of psychological well-being. *Heliyon*, 8(10),1-7. [10.1016/j.heliyon.2022.e11025](https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e11025)
- Meyers, L. S., Gamst, G., & Guarino, A. J. (2017). *Applied multivariate research: Design and interpretation* (3rd ed.). SAGE Publications. <https://doi.org/10.4135/9781071802687>
- Mi, T., Lan, G., Yang, X., Li, X., Qiao, S., Shen, Z., & Zhou, Y. (2022). HIV-Related stigma, sexual identity, and depressive symptoms among MSM Living with HIV in China: a moderated mediation modeling analysis. *American Journal of Men's Health*, 16(2). doi.org/10.1177/15579883221087531
- Mumenin, N., Hossain, A. K., Hossain, M. A., Debnath, P. P., Della, M. N., Rashed, M. M. H., ... & Hossain, M. S. (2024). Screening depression among university students utilizing GHQ-12 and machine learning. *Heliyon*, 10(17),1-7. doi:10.1016/j.heliyon.2024.e37182
- Muttaqin, D. (2022). Internal structure evaluation on the Indonesian version of psychological well-being scales. *Psymphatic: Journal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 1-16. <https://doi.org/10.15575/psy.v9i1.10710>
- Rassaby, M., Cassiello-Robbins, C., & Sauer-Zavala, S. (2021). When perfect is never good enough: The predictive role of discrepancy on anxiety, time spent on academic tasks, and psychological

- well-being in university students. *Personality and Individual Differences*, 168, 110305. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110305>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sharifi, M., Ghaderi, E., Salehzadeh, N., & Sarbazhosseini, F. (2023). Structural relationships between perfectionism and psychological well-being in students: Investigating the mediating role of perceived stress. *Journal of New Advances in Behavioral Sciences*, 8 (56), 767-777.
- Yazıcı-Kabadayı, S., & Öztemel, K. (2024). The mediating role of rumination and self-regulation between self-generated stress and psychological well-being. *Psychological Reports*, 127(2), 550-576. <https://doi.org/10.1177/00332941221119415>
- Yu, S. C., Lin, Y. H., & Hsu, W. H. (2013). Applying structural equation modeling to report psychometric properties of Chinese version 10-item CES-D depression scale. *Quality & Quantity*, 47, 1511-1518. <https://doi.org/10.1007/s11135-011-9604-0>
- Zarei, S. (2021). The moderating Role of Self- Compassion in the Relationship between Depression Symptoms and Psychological Well-being in Widowed Women. *Women's Studies Sociological and Psychological*, 19(2), 93-118. doi: 10.22051/jwsps.2021.33777.2322



This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-Noncommercial 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0 license) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی