

Occupational Psychology

ORIGINAL ARTICLE

The Role of Perfectionism and Life Satisfaction in Predicting Work Addiction in Various Occupation

Majid Saffarinia^{1*}, Farida Zandinejad², Minasadat Aref Kashfi³

1 Professor, Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran

2 MS.c., Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran

3 Ph.D. Student, Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran

Correspondence

Majid Saffarinia

Email: m.saffarinia@pnu.ac.ir

ABSTRACT

The aim of the present study was to determine the role of perfectionism and life satisfaction in predicting work addiction in various occupations. The research method was applied in terms of purpose and descriptive correlational in terms of method. The study population consisted of 200 individuals, including doctors, psychologists, pilots, and teachers, who worked more than 50 hours per week in the year 1401 (Persian calendar) and were selected through accessible and non-random sampling. Data were collected using the Spence and Robbins Work Addiction Questionnaire (1992), the Ahvaz Perfectionism Questionnaire (1378), and the Diener Life Satisfaction Questionnaire (1985). Multivariate correlation and regression tests were used for data analysis. The research results showed that perfectionism is positively related to work addiction and predicts it. Therefore, individuals who set very high standards for themselves and attach great importance to perfection and preventing any job-related failure are more likely to become involved in work addiction.

Additionally, life satisfaction has a negative relationship with work addiction and predicts it. Thus, individuals who are dissatisfied with their lives may resort to work instead of solving their problems, dedicating a significant portion of their lives to work.

KEY WORDS

Work Addiction, Life Satisfaction, Perfectionism

How to cite

M. Saffarinia, F. Zandinejad, M. Aref Kashfi. (2023). The Role of Perfectionism and Life Satisfaction in Predicting Work Addiction in Different Jobs. *Occupational Psychology*, 2 (1), 57-64.

نشریه علمی

روان‌شناسی کار

«مقاله پژوهشی»

نقش کمال‌گرایی و رضایت از زندگی در پیش‌بینی اعتیاد به کار در مشاغل مختلف

مجید صفاری نیا^{1*}، فریدا زندی نژاد²، مینالسادات عارف کشفی³

چکیده

هدف پژوهش حاضر، تعیین نقش کمال‌گرایی و رضایت از زندگی در پیش‌بینی اعتیاد به کار در مشاغل مختلف بود. روش پژوهش، از لحاظ هدف، کاربردی و از لحاظ روش، توصیفی، از نوع همبستگی است. جامعه پژوهش حاضر، شامل 200 نفر از پزشکان، روان‌شناسان، خلبان‌ها و معلم‌ها، با ساعت کاری بیش از 50 ساعت در هفته، که در سال 1401، مشغول به کار بودند، به صورت در دسترس و غیر تصادفی، انتخاب شدند. داده‌های پژوهش با استفاده از پرسش‌نامه اعتیاد به کار اسپنس و رایینز (1992)، پرسش‌نامه کمال‌گرایی اهواز (1378) و پرسش‌نامه رضایت از زندگی دینر (1985)، جمع‌آوری شد. برای تحلیل داده‌ها از آزمون‌های همبستگی و رگرسیون چند متغیره استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد، کمال‌گرایی، با اعتیاد به کار رابطه مثبت دارند و آن را پیش‌بینی می‌کند. بنابراین، افرادی که استانداردهای بسیار بالایی برای خود تعیین می‌کنند و به کامل بودن و جلوگیری از هرگونه شکست در شغل خود اهمیت می‌دهند، به احتمال بیشتری درگیر اعتیاد به کار می‌شوند.

همچنین، رضایت از زندگی، با اعتیاد به کار رابطه منفی دارد؛ و آن را پیش‌بینی می‌کند. بنابراین افرادی که از زندگی خود راضی نیستند، ممکن است، به جای حل مشکلات خود، به کار پناه ببرند؛ و ساعات زیادی از زندگی خود را درگیر کار شوند.

واژه‌های کلیدی

اعتیاد به کار، رضایت از زندگی و کمال‌گرایی

1 استاد، گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران
2 کارشناسی ارشد، روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران
3 دانشجوی دکتری، روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

نویسنده مسئول:

مجید صفاری نیا

رایانامه: m.saffarinia@pnu.ac.ir

استناد به این مقاله:

مجید صفاری نیا، فریدا زندی نژاد، مینالسادات عارف کشفی (1402). نقش کمال‌گرایی و رضایت از زندگی در پیش‌بینی اعتیاد به کار در مشاغل مختلف. فصلنامه روان‌شناسی کار، 2 (1)، 64-57

<https://etl.journals.pnu.ac.ir/>

مقدمه

می‌تواند اعتیاد به کار را پیش‌بینی کند (آلداهادا⁹، 2019؛ عبدی، شعبانی، جاویدفر و پاک، 1396).

کمال‌گرایی، یک ویژگی شخصیتی چند بعدی است، که با استحکام در تعیین استانداردهای شخصی بالا، همراه است. همچنین نقش مهمی در عملکردهای شناختی، رفتاری و عاطفی دارد (مانوز - ویلنا، گومز - لویز و گونزالز - هرناندز¹⁰، 2020). به طور کلی، کمال‌گرایی به مثابه شیوه‌ای از کنش‌وری است، که از طریق تمایل فرد برای تلاش به کامل و بی‌نقص به نظر رسیدن، در اغلب جنبه‌های زندگی فردی مشخص می‌شود، کمال‌گرایی به عنوان صفتی شخصیتی، سازه‌ای چند بعدی است، که با معیارهای بسیار بالا، برای عملکرد و نگرانی‌های ارزیابانه در مورد عواقب فردی و اجتماعی و دست نیافتن به این معیارهای بالا تعریف شده است (استوبر، موتیلینی و کور¹¹، 2016).

به گفته هالندر¹²، 1978، کمال‌گرایی یعنی فرد توقع عملکردی با کیفیت بالاتر از آنچه که مستلزم موقعیت است، از خود و دیگران دارد (ویسکرمی، صادقی و مرادی زاده، 1398). همچنین، به تلاش شدید یا وسواسی، برای کامل بودن در هر کاری اشاره دارد. افرادی که کمال‌گرایی مثبت دارند در کار و زندگی خود معمولاً به نتایج مثبتی می‌رسند و در مقابل، افراد با کمال‌گرایی منفی، در کار و زندگی، سطوح بالایی از خستگی عاطفی را تجربه می‌کنند (کانتن و یسیلتاس¹³، 2015).

از نظر اوتس¹⁴، 1971، معتادان به کار افرادی هستند که نیاز به کار در آنها به حدی زیاد و افراطی است که ممکن است خطری جدی برای سلامتی، شادی فرد، روابط درون‌فردی و وظایف و نقش‌های اجتماعی آنها به وجود آورد؛ چرا که تعهد غیرمعقولی به کار بیش از حد دارند و زمان بسیار زیادی را به طور دلخواه و درونی به فعالیت‌های کاری اختصاص می‌دهند (جنابادی و عزیززی نژاد، 1395). بنابراین، از نظر اسکات¹⁵ 1997، از رضایت پایینی در زندگی خود برخوردار هستند (فرح بخش و محمدی، 1394). بنابراین، اعتیاد به کار می‌تواند باعث کاهش رضایت از زندگی¹⁶ شود (صیادی تورانلو، سپهری و ذکی زاده، 1396).

رضایت از زندگی، بیانگر نگرش مثبت فرد، نسبت به جهانی است که در آن زندگی می‌کند و در واقع همان احساس

حفاظت و ارتقای ایمنی و سلامت شغلی کارکنان، مستلزم اقداماتی برای جلوگیری از قرار گرفتن در معرض عوامل خطر شغلی است. یکی از این عوامل، قرار گرفتن در معرض ساعات کاری طولانی است. تشدید رقابت در جهان، پیشرفت سریع فناوری اینترنت و شرایط اقتصادی، باعث شده افراد، زمان و انرژی بیشتری را به کار خود اختصاص دهند و در نتیجه پدیده اعتیاد به کار¹ گسترده‌تر شده است (پیگا، نفرادی، مومن، آجیتا، و استریکر²، 2021).

تعریف آکادمیک درباره اعتیاد به کار، اولین بار توسط اسپنس و رابینز³ در سال 1992 بیان شد، به اعتقاد آنها، اعتیاد به کار، از نگرش افراد سرچشمه می‌گیرد. اعتیاد به کار، باعث درگیری فراوان با کار، روحیات سخت‌گیرانه زیاد نسبت به کار و لذت کم نسبت به کار را شامل می‌شود؛ و بر اساس میزان سه مؤلفه عجین شدن با کار، تمایل درونی به کار و لذت از کار، مشخص می‌شود (فرح بخش و محمدی، 1394).

پژوهشگران در حوزه کار، اغلب ساعات کار طولانی را در سه دسته، 41-48، 49-54 و 55 ساعت در هفته، طبقه‌بندی می‌کنند، در حالی که ساعت کار استاندارد، 35-40 ساعت در هفته است (دسکاتا، سمباجو، پگا، اوجیتا و بائر⁴، 2020). اگرچه سخت‌کوشی و کار زیاد، نتایج مثبتی نیز به همراه دارد و باعث می‌شود که کارکنان نسبت به سازمان خود، دلبستگی پیدا کرده و در سازمان مشارکت کنند، در آن درگیر شوند و از عضویت در سازمان لذت ببرند، اما گاه این امر، حالت افراطی به خود می‌گیرد و زمینه‌ای برای شکل‌گیری اعتیاد به کار می‌شود (پورصادق، جهانگیر و بروشکی، 1390). البته ممکن است فشارهایی که از طرف محیط کاری وارد می‌شود، نیز باعث افزایش رفتارهای اعتیاد به کار شود (آندرسین، باکر، بیجرووات، مون و ماجروی⁵، 2017).

به گفته مک لویتز⁶، 1980، معتادان کار، اشخاصی هستند که همواره به فکر شغل‌شان هستند، حتی زمانی که در حال استراحت هستند. آنها سایر جنبه‌های زندگی را فدای کارشان می‌کنند (شفیعی و همکاران، 1394)؛ و یکی از مشخصه‌های آنها، کمال‌گرایی⁷ است (کان، اوربان، بوت، گریفیت و دمیتروویس⁸، 2020؛ زارعی، و فولادوند، 1400). کمال‌گرایی

9 Aldahadha

10 Munoz-Villena, Gomez-Lopez, & Gonzalez-Hernandez

11 Stoeber, Mutinelli, & Corr

12 Hollender

13 Kanten & Yesiltas

14 Oates

15 Scott

16 life satisfaction

1 workaholism

2 Pega, Nafradi, Momen, Ujita, & Streicher

3 Spence, & Robbins

4 Descatha, Sembajwe, Pega, Ujita, & Baer

5 Andreassen, Bakker, Bjorvatn, Moen, & Mageroy

6 Machlowitz

7 perfectionism

8 Kun, Urban, Bote, Griffiths, & Demetrovics

آیا کمال‌گرایی و رضایت از زندگی با اعتیاد به کار رابطه دارند و می‌توانند آن را پیش‌بینی کنند؟

روش پژوهش

روش پژوهش، از لحاظ هدف، کاربردی و از لحاظ روش، توصیفی، از نوع همبستگی است. جامعه آماری شامل کلیه افرادی بود، که در شهر تهران در سال 1401، دارای ساعت کاری بیش از 50 ساعت در هفته بودند.

به گفته دلور (1389)، حداقل تعداد نمونه برای مطالعات همبستگی و رگرسیون، به ازای هر متغیر، 30 تا 50 نفر است. در این پژوهش با توجه به مطالعه بر روی سه متغیر و برای اطمینان خاطر، نمونه را 200 نفر در نظر گرفتیم. ملاک ورود افراد به پژوهش، داشتن ساعت کاری بیش از 50 ساعت در هفته بود. که از بین پزشکان، روان‌شناسان، خلبان‌ها و معلم‌ها، به دلیل دردسترس بودن، نسبت به بقیه مشاغل، به صورت دردسترس و غیر تصادفی، 250 نفر در پژوهش شرکت داده شدند. که پس از حذف پرسش‌نامه‌های ناقص و غیر معتبر، اطلاعات مربوط به 200 آزمودنی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. به منظور تجزیه و تحلیل اطلاعات، از آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار و...) و آمار استنباطی (ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه) استفاده و با نرم‌افزار SPSS، تجزیه و تحلیل شد.

بعد از اطمینان بخشیدن به فرد، در حفظ امانت‌داری پاسخ‌های ارائه شده از طرف آزمودنی، از او خواسته شد با کمال صداقت، احساس و نگرش خود، به هر یک از عبارات را، با علامت زدن و انتخاب یکی از گزینه‌ها مشخص نماید.

ابزار پژوهش

پرسش‌نامه اعتیاد به کار اسپنس و رابینز 1992
این پرسش‌نامه اولین بار در ایران توسط خادم دزفولی (1389)، ترجمه و اعتباریابی شده است. ابزار موجود سه خرده مقیاس و 20 ماده دارد که عبارت هستند از لذت در کار (7 ماده)، تمایل درونی به کار (7 ماده)، عجزین شدن با کار (6 ماده) و پاسخ‌ها روی یک مقیاس 5 درجه‌ای از کاملاً مخالفم (1) تا کاملاً موافقم (5) مشخص می‌گردد. دامنه نمرات بین 20 تا 100، قابل تغییر است. در خارج از ایران، اعتبار پرسش‌نامه با استفاده از آلفای کرونباخ، برای کل مقیاس 0/80، و برای خرده مقیاس‌ها، بین 0/76 تا 0/82، به دست آمد. و روایی آن مورد تأیید قرار گرفت (زارعی و فولادوند، 1400). در پژوهش نعامی، ارشدی، خادم دزفولی و رضایی منش (1392)، ضرایب آلفای

خوشنودی است. رضایت از زندگی به متغیرهای متفاوتی بستگی دارد که یک سوی این نیازها به جامعه و سوی دیگر به خود شخص برمی‌گردد (سجودی، معصومی راد، آوردیده، عبدی، 1394). همچنین، یک صفت پایدار و عینی نیست، بلکه به تغییرات موقعیتی حساس بوده و بر اساس برداشت و دیدگاه خود افراد در نظر گرفته می‌شود (شیخی، هومن، احدی، سپاه منصور، 1390).

افراد، زمانی از زندگی رضایت دارند که به لحاظ زیستی، روانی، اقتصادی و اجتماعی از شرایط معینی برخوردار باشند. از این رو یکی از ویژگی‌های رضایت از زندگی، آن است که فرد احساس سلامت، شادکامی و سرزندگی داشته باشد (محسنی تبریزی و حیدری، 1390). رضایت از زندگی، مفهومی کلی و ناشی از نحوه ادراک شناختی - رفتاری شخص از کل زندگی است. به همین دلیل، افراد با رضایت از زندگی بالا، هیجان‌های مثبت بیشتری را تجربه کرده، از گذشته و آینده خود و دیگران، رویدادهای مثبت بیشتری را به یاد آورده و از پیرامون خود، ارزیابی مثبت‌تری دارند و آنها را خوشایند توصیف می‌کنند (تیم¹، 2010).

افراد معتاد به کار، رضایت از زندگی کمی دارند (گوو، ایلینز و ویلسون²، 2015؛ فولادپور، برزگر، سروقد، 1394)؛ و رفتار آنها به نحوی است که برای خانواده و زندگی اجتماعی آنها، در محیط کار و خارج از آن، زیان‌آور است. ولی پژوهش‌های تجربی کمی درباره بهبود و افزایش درک افراد از پدیده مذکور انجام شده است (عنایتی، شکاری، طهماسبی، صفاری، شعبانی، 1391).

قرار گرفتن در معرض ساعات کار طولانی باعث بروز بیماری‌های زیادی برای افراد می‌شود. حفاظت و ارتقای ایمنی و سلامت شغلی افراد، نیازمند مداخلاتی برای کاهش ساعات طولانی کار است (پیگا و همکاران، 2021)؛ و با توجه به این بررسی و مطالعه خصوصیات افراد در فرایندهای اشتغال به کار، بسیار مؤثر است (سپاه منصور، صفاری نیا و صفاری نیا، 1399). بنابراین پژوهش بر اعتیاد به کار و متغیرهای وابسته به آن، ضروری به نظر می‌رسد. همچنین، زمینه‌های آسیب‌پذیری و مشکلات ناخوشایندی که در نتیجه اعتیاد به کار ایجاد می‌شود، ممکن است از طریق بررسی برخی متغیرهایی که با آن ارتباط دارند و می‌توانند آن را پیش‌بینی کنند، از جمله، کمال‌گرایی و رضایت از زندگی را بتوان شناسایی کرد و در صورت تأیید رابطه آنها با اعتیاد به کار، به پیشگیری از بروز آن در افراد کمک کرد. از این رو مسئله اصلی این پژوهش این است که،

1 Thimm

2 Goh, Ilies, & Wilson

تغییر است (بیانی، کوچکی و گودرزی، 1386). دینر و همکاران، 1985، در نمونه‌ای متشکل از 176 دانشجوی دوره کارشناسی، مقیاس رضایت از زندگی را ارزشیابی کردند. میانگین و انحراف از استاندارد نمره‌های دانشجویان به ترتیب 23/5 و 6/43 و ضریب همبستگی بازآزمایی نمره‌ها پس از دو ماه اجرا 0/82 و ضریب آلفای کرونباخ 0/87 بود. بیانی و همکاران (1386)، با پژوهش بر 109 دانشجوی دانشگاه آزاد اسلامی واحد آزادشهر، اعتبار مقیاس رضایت از زندگی را با استفاده از روش آلفای کرونباخ 0/83 و با روش باز آزمایی 0/69 به دست آوردند.

جدول 2. آزمون کلموگروف - اسمیرنوف برای متغیرها

متغیرها	آماره z	Sig
کمال‌گرایی	0/604	0/205
رضایت از زندگی	0/431	0/301
اعتیاد به کار	0/673	0/081

یافته‌های پژوهش

در بررسی اطلاعات دموگرافیک شرکت‌کنندگان در پژوهش، از 200 شرکت‌کننده در پژوهش، تعداد 32 نفر زن و 168 نفر مرد

جدول 3. نتایج آزمون پیرسون برای متغیرها

متغیرها	اعتیاد به کار
کمال‌گرایی	**0/607
رضایت از زندگی	*-0/269

**p<0/01 *p<0/05

بودند. 25 نفر مدرک کارشناسی، 98 نفر مدرک کارشناسی ارشد و 77 نفر مدرک دکترا داشتند؛ همچنین، 76 نفر 30-40 ساله، 98 نفر 41-50 ساله و 26 نفر 51-60 ساله بودند.

نتایج جدول 1 نشان می‌دهد، آلفای کرونباخ متغیرها بالای 0/7 است. که نشانه پایایی پرسش‌نامه است. در جدول 2، برای

جدول 4. نتایج ضرایب رگرسیون در مورد پیش‌بینی اعتبار به کار توسط کمال‌گرایی و رضایت از زندگی

R	R ²	همبستگی چندگانه خطای معیار برآورد دوربین واتسون
0/609	0/371	0/354
0/694	9/055	1/694

آزمون توزیع متغیرهای مورد مطالعه پژوهش، از آزمون «کالموگروف - اسمیرنوف» استفاده شده است.

نتایج جدول 2، نشان می‌دهد، بر اساس نتایج آزمون نرمالیتی، سطح معناداری محاسبه شده برای تمام متغیرها، بیشتر از 0/05 است که از نرمال بودن توزیع آن‌ها حمایت شده است.

نتایج جدول 3، نشان می‌دهد، با توجه به خروجی آزمون همبستگی مشاهده می‌شود، که اولاً چون مقدار معناداری این آزمون کمتر از مقدار 0/05 شده است پس می‌پذیریم که بین همه متغیرهای پژوهش رابطه معناداری وجود دارد. مثبت بودن

کرونباخ سه خرد مقیاس عجین شدن با کار، تمایل درونی به کار و لذت در کار به ترتیب 0/75، 0/50 و 0/65 و ضریب اعتبار کل مجموعه 0/76 به دست آمد. همچنین برای سنجش اعتبار پرسش‌نامه، نمرات آن با نمرات آزمون خطر اعتیاد به کار رایبسون 1989، همبسته شد و مقدار اعتبار ابزار 0/36 به دست آمد؛ که در سطح 0/01 معنادار بود (نعامی و همکاران، 1392).

پرسش‌نامه کمال‌گرایی اهواز، (1378)

پرسش‌نامه کمال‌گرایی اهواز، یک مقیاس خودگزارشی 27 ماده‌ای است که به وسیله نجاریان و همکاران ساخته شده است. هر مقیاس این ماده دارای چهار گزینه، هرگز، به ندرت، گاهی اوقات و اغلب اوقات، است که به ترتیب نمره 1 تا 4 به آنها تعلق می‌گیرد. فقط سوالات، 11-16-17-22، به شیوه معکوس نمره‌گذاری می‌شود. دامنه نمرات بین 27 تا 108، قابل تغییر است. پایایی این مقیاس به روش آلفای کرونباخ 0/89، به دست آمد. همچنین برای سنجش روایی مقیاس کمال‌گرایی، مقیاس مذکور، هم‌زمان با مقیاس‌های الگوی رفتاری تیپ A سمی (TA1) و غیرسمی (TA2)، خرده مقیاس شکایات جسمانی R-SOL90 و مقیاس عزت نفس کوپراسمیت اجرا شد، که به ترتیب ضرایب 0/67، 0/41، و 0/39، به دست آمد (ویسکرمی و همکاران، 1398).

پرسش‌نامه رضایت از زندگی دینر، 1985

دینر، ایمونس، لارسن و گرین¹، 1985، مقیاس رضایت از زندگی را برای همه گروه‌های سنی تهیه کردند. این مقیاس متشکل از 48 سؤال بود که میزان رضایت از زندگی و بهزیستی را منعکس می‌کرد و تحلیل عاملی نشان داد که از سه عامل تشکیل شده است. 10 سؤال آن به رضایت از زندگی مرتبط بود که پس از بررسی‌های متعدد به 5 سؤال کاهش یافت و به عنوان یک مقیاس مجزا استفاده شد. پرسش‌نامه به صورت لیکرت 7 درجه‌ای از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم پاسخ داده می‌شود. در این پرسش‌نامه به عبارت کاملاً موافقم نمره 7 و به عبارت کاملاً مخالفم نمره 1 تعلق می‌گیرد. دامنه نمرات بین 5 تا 35، قابل

جدول 1. شاخص‌های توصیفی مربوط به متغیرهای کمال‌گرایی، رضایت از زندگی و اعتیاد به کار

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	آلفای کرونباخ
کمال‌گرایی	67/86	15/10	0/70
رضایت از زندگی	22/5	7/06	0/84
اعتیاد به کار	85	8/80	0/85

جدول 5. نتایج آزمون تحلیل پراکندگی یک متغیره در مورد پیش‌بینی اعتیاد به کار توسط کمال‌گرایی و رضایت از زندگی

منبع متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی df	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری
رگرسیون	3528/170	2	1764/085	21/515	0/000
باقیمانده	5985/461	197	81/993		
کل	9513/632	199			

فولادوند (1400)، است. در تبیین یافته فوق می‌توان چنین گفت، به گفته فراست و همکاران، 1990، کمال‌گرایی، تمایل پایدار فرد در برآورده ساختن انتظارات خود و دیگران است، البته با کیفیتی برتر و بهتر از آنچه موقعیت، اقتضا می‌کند (عبدی و همکاران، 1396). افراد کمال‌گرا، می‌خواهند توانایی‌ها و شایستگی‌های خود در کار را نشان دهند، تا تأیید و قدردانی بیشتری از افراد مهم دریافت کنند (کان و همکاران، 2020). بنابراین ساعات طولانی با کار خود درگیر می‌شوند، که می‌تواند باعث ایجاد اعتیاد در کار شود.

افرادی که استانداردهای بسیار بالایی برای خود تعیین می‌کنند و به کامل بودن و جلوگیری از هرگونه شکست در شغل خود اهمیت می‌دهند، به احتمال بیشتری درگیر اعتیاد به کار می‌شوند. همچنین، استانداردهای بالای ناشی از خصلت کمال‌گرایی، باعث ایجاد انگیزه بیشتر برای پیشرفت و نهایتاً کار بیش از حد می‌شود؛ که می‌تواند اعتیاد به کار را ایجاد کند. اگر یک فرد کمال‌گرا در مورد حالات عاطفی منفی و شکست‌های خود نشخوار کند، علائم اعتیاد به کار می‌تواند تشدید شود. این امر به ویژه، برای آن دسته از افرادی که می‌خواهند به طور کامل توسط دیگران تأیید شوند و می‌خواهند شایستگی خود را به والدین، اعضای خانواده، دوستان و یا همکاران خود نشان دهند صادق است (کان و همکاران، 2020).

کمال‌گرایی، بعد شخصیتی است، که در آن، افراد هنجارهای بسیار بالایی از عملکرد را برای خود تعیین می‌کنند و از رفتار خود بیش از حد انتقاد می‌کنند. باورهای فرد در مورد انتظارات بالا از خود و اعتقادات، در مورد پذیرفته شدن توسط دیگران، تنها در صورت رسیدن به این استانداردها اتفاق می‌افتد، که در مورد شغل افراد، به اعتیاد به کار تبدیل می‌شود.

نتیجه پژوهش نشان داد که رضایت از زندگی، با اعتیاد به کار رابطه منفی دارد و آن را پیش‌بینی می‌کند، این نتیجه، همسو با یافته‌های گوو و همکاران (2015)، فولادپور و همکاران (1394)، صیادی تورانلو و همکاران (1396)، است. در تبیین یافته فوق می‌توان چنین گفت، به گفته مک لویترز¹، 1980، معتادان کار، اشخاصی هستند که همواره به فکر شغل‌شان هستند، حتی زمانی که در حال استراحت هستند. آنها سایر جنبه‌های زندگی را فدای کارشان می‌کنند (شفیعی و همکاران، 1394).

مقدار آزمون پیرسون، در رابطه کمال‌گرایی و اعتیاد به کار، نشان‌دهنده مثبت بودن رابطه آنها است؛ و منفی بودن آزمون پیرسون در رابطه رضایت از زندگی و اعتیاد به کار، نشان‌دهنده رابطه منفی بین رضایت از زندگی و اعتیاد به کار است.

جدول 6. جدول ضرایب در مورد متغیرهای کمال‌گرایی و رضایت از زندگی

الگو	ضرایب غیر استاندارد		t	معناداری
	B	خطا		
عدد ثابت	41/500	8/562	4/847	0/000
کمال‌گرایی	3/577	0/608	5/883	0/000
رضایت از زندگی	-0/050	0/096	-2/522	0/04

نتایج جدول 4، نشان می‌دهد، مقدار دوربین واتسون در این برآورد، عددی بین 1/5 تا 2/5 است. بنابراین متغیرها از هم مستقل هستند و می‌توان از رگرسیون استفاده کرد. با توجه به مقدار ($R^2=0/371$)، نتیجه می‌گیریم که، متغیرهای کمال‌گرایی و رضایت از زندگی، با هم 37/1 درصد پیش‌بینی کننده متغیر اعتیاد به کار هستند.

نتایج جدول 5، نشان می‌دهد، با توجه به سطح معناداری و مقدار F، این رگرسیون معنادار است.

نتایج جدول 6، نشان می‌دهد ضریب رگرسیون تأثیر متغیر کمال‌گرایی بر اعتیاد به کار 0/636 است. به دست آمده است که با ارزش t برابر با 5/883 در سطح ($P<0/05$) معنادار است. ضریب رگرسیون تأثیر متغیر رضایت از زندگی بر اعتیاد به کار، 0/056 به دست آمده است که با ارزش t برابر با 2/522 در سطح ($P<0/05$) معنادار است؛ که نشان می‌دهد کمال‌گرایی و رضایت از زندگی، اعتیاد به کار را پیش‌بینی می‌کنند. اما سهم کمال‌گرایی در این پیش‌بینی بیشتر است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، تعیین نقش کمال‌گرایی و رضایت از زندگی در پیش‌بینی اعتیاد به کار در مشاغل مختلف بود. نتیجه آزمون فرضیه‌های پژوهش نشان داد که کمال‌گرایی و رضایت از زندگی، با اعتیاد به کار رابطه دارند و آن را پیش‌بینی می‌کنند.

کمال‌گرایی، با اعتیاد به کار رابطه مثبت دارد و آن را پیش‌بینی می‌کند، این نتیجه، همسو با یافته‌های کان و همکاران (2020)، آلداهادا (2019)، عبدی و همکاران (1396)، زارعی و

زیادی را برای خود ایجاد می‌کنند. از نظر اوتس (1971)، معنادان به کار افرادی هستند که نیاز به کار در آنها به حدی زیاد و افراطی است، که ممکن است خطری جدی برای سلامتی، شادی فرد، روابط درون فردی و وظایف و نقش‌های اجتماعی آنها به وجود آورد، چرا که تعهد غیرمعقولی به کار بیش از حد دارند و زمان بسیار زیادی را به طور دلخواه و درونی به فعالیت‌های کاری اختصاص می‌دهند (جنآبادی و عزیز نژاد، 1395)؛ و به این دلیل که رضایت از زندگی، با پرورش جنبه‌های متعددی از زندگی ایجاد می‌شود، نه فقط جنبه کاری، بنابراین رضایت از زندگی آنها کاهش می‌یابد.

افرادی که از زندگی خود راضی نیستند، ممکن است، به جای حل مشکلات خود به کار پناه ببرند؛ و به فعالیت‌های غیر کاری علاقه و تعهدی نداشته باشند، پس ساعات زیادی از زندگی خود را درگیر کار می‌شوند. بنابراین دچار اعتیاد به کار می‌شوند.

چنین پژوهش‌هایی، به ما کمک می‌کند تا عوامل فردی زمینه‌ساز اعتیاد به کار را بهتر درک کنیم. همچنین، مطالعات آتی بر روی هر دو فرآیند شناختی و عاطفی اعتیاد به کار، ممکن است، به روشن شدن جایگاه اعتیاد به کار در بین اعتیادهای رفتاری، به ما کمک کند. با توجه به اینکه جامعه آماری پژوهش محدود به چند شغل دردسترس بود، تعمیم نتایج پژوهش به جوامع دیگر با احتیاط انجام شود.

زارعی، سلمان، و فولادوند، خدیجه (1400). رابطه حرمت خود و کمال‌گرایی ناسازگار با اعتیاد به کار در بین کارکنان بهداشت و درمان: نقش واسطه‌ای نشخوار فکری. *نشریه روان پرستاری*، 9(6): 75-85.

سپاه منصور، مژگان، صفاری نیا، مجید، و صفاری نیا، سبا (1399). ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس سبک‌های تبادل اجتماعی و رابطه آن با صفات شخصیت در دانشجویان شهر تهران. *پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی*، 10(40): 171-151.

سجودی، عادل، معصومی راد، رضا، آوردیده، سولماز، و عبدی، فرزین (1394). بررسی عوامل اجتماعی مؤثر بر رضایت از زندگی. *رویش روان‌شناسی*، 4(12): 19-30.

شفیعی، عالییه، رجایی پور، سعید، و عریضی، حمیدرضا (1394). بررسی رابطه اعتیاد به کار و مؤلفه‌های بهره‌وری نیروی انسانی در بین کارکنان ستادی ادارات آموزش و پرورش شهر اصفهان، *فصلنامه رهبری و مدیریت آموزشی*، 9(2): 41-60.

فردی که اعتیاد به کار دارد، نیاز غیر قابل‌کنترلی برای کار مداوم دارد، به طوری که ممکن است منجر به غفلت از دیگر امور زندگی‌اش شود. این نیاز بیش از حد به کار کردن در سلامتی، شادکامی و روابط بین فردی او تأثیر منفی می‌گذارد (استوپر و همکاران، 2016)؛ که می‌تواند رضایت از زندگی فرد را تحت تأثیر قرار دهد.

به گفته اسمیت و سیمور، 2004، افرادی که تمایل درونی به کار دارند، اغلب به کاری که انجام می‌دهند فکر می‌کنند؛ و تمایل و شیفتگی زیادی به کارشان دارند و نمی‌توانند آن را متوقف و حتی کنترل کنند (عنایتی و همکاران، 1391). تنها چیزی که به آنها اعتبار می‌بخشد کارشان است، بنابراین فقط به این جنبه زندگی خود می‌پردازند. بنابراین به مرور زمان از لحاظ شناختی و هیجانی فرسوده می‌شوند و چون دائماً در فکر کار هستند، دچار برانگیختگی سمپاتیک می‌شوند و از لحاظ هیجانی آشفته می‌شوند (عسکری و نوری، 1390).

افرادی که با شغل خود عجین شده‌اند، شغل خود را جذاب، چالش‌برانگیز می‌دانند و بسیار به مشارکت در تصمیم‌های مرتبط با شغل و پذیرش مسئولیت‌های کاری جدید گرایش دارند. عجین شدن با کار، موجب می‌شود اوقات بسیار کمی وجود داشته باشد که افراد معتاد به کار، مشغول کار نباشند (عنایتی و همکاران، 1391).

این افراد، دارای تعهد کاری بالایی هستند؛ و به دلیل بی‌صبری و گرایش به مجموعه‌ای از عادات کاری، مشکلات

منابع

بیانی، علی اصغر، کوچکی، عاشورمحمد، گودرزی، حسنیه (1386). اعتبار و روایی مقیاس رضایت از زندگی. *فصلنامه روان‌شناسان ایرانی*، 3(11): 259-265.

پورصادق، ناصر، جهانگیر، اصغر، بروشکی، سعید (1390). بررسی رابطه ویژگی‌های شخصیتی افراد و اعتیاد به کار کارکنان یک سازمان دولتی. *رسالت مدیریت دولتی*، 2(1): 73-53.

جنآبادی، حسین، و عزیز نژاد، بهاره (1395). الگویابی ساختاری تأثیر کیفیت زندگی کاری بر اعتیاد به کار اعضای هیئت علمی دانشگاه، *پژوهش در نظام‌های آموزشی*، 35: 116-102.

خادم دزفولی، زهرا (1389). طراحی و آزمون الگویی از پیش‌بینندها و پیامدهای مهم اعتیاد به کار، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید چمران اهواز.
دلاور، علی (1389). *آمار استنباطی*. تهران: انتشارات رشد.

فولادپور، حسین، برزگر، مجید، سروقد، سیروس (1394). رابطه اعتیاد به کار با رضایت از زندگی و رضایت شغلی پرستاران بیمارستان دکتر غرضی سیرجان. دومین همایش بین‌المللی مدیریت و فرهنگ توسعه.

محسنی تبریزی، علیرضا، و حیدری، مهلقا (1390). بررسی تأثیر امنیت اجتماعی بر میزان رضایت از زندگی در میان دانشجویان. فصلنامه برنامه‌ریزی رفاه و توسعه اجتماعی، 10: 103-136.

نعامی، عبدالزهرا، ارشدی، نسرين، خادم دزفولی، زهرا، و رضایی منش، مهدی (1392). طراحی و آزمون الگویی از پیشایندها و پیامدهای مهم اعتیاد به کار در کارکنان شرکت گاز. مجله روان‌شناسی، 17(1): 67-82.

ویسکرمی، حسنی، صادقی، مسعود، و مرادی زاده، سیروس (1398). بررسی و مقایسه تیپ شخصیتی دی، سرسختی روان‌شناختی، تحمل ناکامی و کمال‌گرایی بیماران کرونر قلبی و افراد عادی شهر خرم آباد. مجله دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، 26(4): 477-486.

Aldahadha, B. (2019). The level of workaholism and its relation to the positive and negative perfectionism. Polish Psychol Bulletin. 50(2):157-166.

Andreassen, C. S., Bakker, A. B., Bjorvatn, B., Moen, B. E., Magerøy, N. Shimazu, A. Hetland, J. & Pallesen, S. (2017). Working Conditions and Individual Differences Are Weakly Associated with Workaholism: A 2-3-Year Prospective Study of Shift-Working Nurses, *Frontiers in psychology*. 8:1-10.

Descatha, A., Sembajwe, G., Pega, F., Ujita, Y., Baer, M., & et al. (2020). The effect of exposure to long working hours on stroke: a systematic review and meta-analysis from the WHO/ILO Joint Estimates of the Work-related Burden of Disease and Injury. *Environ. Int.* 142.

Goh, Z., Ilies, R., & Wilson, K. S. (2015). Supportive supervisors improve employees' daily lives: The role supervisors play in the impact of daily workload on life satisfaction via work-family conflict. *Journal of Vocational Behavior*. 89:65-73.

Kanten, P., Yesiltas, M. (2015). The Effects of Positive and Negative Perfectionism on Work Engagement, Psychological Well-being and Emotional Exhaustion. *Procedia Economics and Finance*. 23:1367-1375

Kun, B., Urban, R., Bote, B., Griffiths, M., Demetrovics, Z., & Kokonyei, G. (2020).

شیخی، منصوره، هومن، حیدرعلی، احدی، حسن، و سپاه منصور، مژگان (1390). مشخصه‌های روان‌سنجی مقیاس رضایت از زندگی. فصلنامه اندیشه و رفتار در روان‌شناسی، 19: 17-29.

صیادی تورانلو، حسین، سپهری، سعید، دزکی زاده، رویا (1396). تجزیه و تحلیل رابطه اعتیاد به کار با رضایت از زندگی. زن و مطالعات خانواده، 10(37): 107-133.

عبدی، رضا، شعبانی، نقی، جاویدفر، سمیه، و پاک، راضیه (1396). رابطه کمال‌گرایی و فرسودگی شغلی: نقش واسطه‌ای اعتیاد به کار. مجله مطالعات روان‌شناختی صنعتی و سازمانی، 4(2): 1-16.

عنایتی، غلامرضا، شکاری، غلامعباس، طهماسبی، رضا، صفاری، حسن، و شعبانی، مهدی (1391). بررسی رابطه اعتیاد به کار و تعهد سازمانی، فرایند مدیریت توسعه، 25(1): 93-114.

فرح بخش، سعید، و محمدی، طاهره (1394). بررسی تأثیر اعتیاد به کار در بهره‌وری نیروی انسانی با تعدیل‌گری سرمایه فکری کارکنان دانشگاه لرستان. فصلنامه مهندسی تصمیم، 1(2): 147-170.

Maladaptive Rumination Mediates the Relationship between Self-Esteem, Perfectionism, and Work Addiction: A Largescale Survey Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 17(19):7332.

Munoz-Villena, AJ., Gomez-Lopez, M., & Gonzalez-Hernandez, J. (2020). Perfectionism Profiles and Anger Responses: The Relevant Role of Self-Esteem in Athletes of Professional Quarries. *Int J Environ Res Public Health*. 17(1416):1-9.

Pega, F., Nafradi, B., Momen, N., Ujita, Y., Streicher, K. N., Prüss-Üstün, A. M., & et al. (2021). Global, regional, and national burdens of ischemic heart disease and stroke attributable to exposure to long working hours for 194 countries, 2000-2016, A systematic analysis from the WHO/ILO Joint Estimates of the Work-related Burden of Disease and Injury. *Environ. Int.* 154:1065965.

Stoeber, J., Mutinelli, S., & Corr, P. J. (2016). Perfectionism in students and positive career planning attitudes. *Personality and Individual Differences*, 97(1): 256-259.

Thimm, J. C. (2010). Personality and early maladaptive schemas: A five-factor model perspective. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. 41:373-380.