

---

## رابطه باورهای غیرمنطقی با کمال‌گرایی مثبت و منفی در دانش‌آموزان شهرستان نوشهر

---

ام هانی علیزاده صحرائی\*

مدرس مؤسسه آموزش عالی غیرانتفاعی غیردولتی طبرستان

دکتر زهره خسروی

دانشیار دانشگاه الزهراء(س)

دکتر محمد علی بشارت

استاد دانشگاه تهران

### چکیده:

باورهای غیرمنطقی میانجی‌گر حالات هیجانی هستند و می‌توانند به عنوان علت اصلی پریشانی هیجانی تجربه شوند. این باورها همچنین به عنوان عامل علی در شکل‌گیری کمال‌گرایی مطرح شده‌اند. بنابراین، هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی رابطه باورهای غیرمنطقی با کمال‌گرایی مثبت و منفی در دانش‌آموزان بود. ۲۸۰ دانش‌آموز دختر دبیرستانی از پایه دوم و سوم به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. از آزمودنی‌ها خواسته شد به پرسشنامه باورهای غیرمنطقی جونز و مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی پاسخ دهند. روش پژوهش از نوع توصیفی و همبستگی بود.

نتایج نشان داد بین نمره کل باورهای غیرمنطقی و تمام خرده‌مقیاس‌های آن با کمال‌گرایی منفی، رابطه مثبت معنادار وجود دارد به جز خرده‌مقیاس کمال‌گرایی که برخلاف انتظار، رابطه منفی معنی‌دار با کمال‌گرایی منفی داشت. درباره کمال‌گرایی مثبت بین نمره کل باورهای غیرمنطقی با کمال‌گرایی مثبت، رابطه منفی معنادار وجود داشت. همچنین بین کمال‌گرایی مثبت با خرده‌مقیاس‌های باورهای غیرمنطقی شامل نیاز به تأیید دیگران، واکنش به ناکامی، بی‌مسئولیتی عاطفی و اجتناب از مشکلات، رابطه منفی معنادار وجود داشت. بین تمایل به سرزنش و کمال‌گرایی مثبت نیز، رابطه مثبت معنادار به دست آمد. بین سایر خرده‌مقیاس‌ها با کمال‌گرایی مثبت رابطه معنادار حاصل نشد.

تحلیل رگرسیون گام به گام، که به تفکیک برای کمال‌گرایی منفی و مثبت، انجام شده بود، نتایج آن نشان داد بهترین متغیر پیش‌بینی‌کننده کمال‌گرایی منفی به ترتیب نگرانی زیاد توأم با اضطراب، انتظار بالا از خود، بی‌مسئولیتی

---

\*نویسنده مسئول o\_Alizadeh@hotmail.com

عاطفی، درماندگی نسبت به تغییر و اجتناب از مشکلات و بهترین متغیر پیش‌بینی‌کننده کمال‌گرایی مثبت به ترتیب، بی‌مسئولیتی عاطفی، تمایل به سرزنش و واکنش به ناکامی است.

نتایج این پژوهش ضمن دارا بودن تلویحات ضمنی مهم در خصوص تفاوت کمال‌گرایی مثبت و منفی در نوع باورها، می‌توان از آن در درمان بالینی کمال‌گرایی استفاده کرد.

**کلید واژه‌ها:**

باورهای غیرمنطقی، کمال‌گرایی مثبت، کمال‌گرایی منفی، دانش‌آموزان

### مقدمه

بیش از یک قرن است که کمال‌گرایی شناخته شده است. با وجود این برای سالیان زیادی بیشتر از این که تحقیقات تجربی به آن توجه کنند، به سادگی پزشکان آن را به عنوان یک سازه مطرح می‌کردند. اکثر تعاریف اولیه، عمدتاً کمال‌گرایی را ویژگی ناکارآمدی در نظر می‌گیرند. (ژانت<sup>۱</sup>، ۱۸۹۸ به نقل از ایجان<sup>۲</sup>، ۲۰۰۵) اولین فردی بود که در خصوص کمال‌گرایی نوشت. او کمال‌گرایان را افرادی با عقاید محکم و ثابت می‌دانست. در نتیجه سختی عقاید و انعطاف‌ناپذیری یکی از اولین خصوصیات بود که درباره کمال‌گرایی مطرح شد. در این میان آلبرت ایس<sup>۳</sup> نخستین نظریه پرداز شناختی - رفتاری بود که کمال‌گرایی را شرح داد. او کمال‌گرایی را به عنوان یکی از دوازده باور غیرمنطقی اساسی تعریف کرد که به پریشانی روان‌شناختی منجر می‌شود. ایس کمال‌گرایی را این گونه تعریف کرده است: «پذیرش این باور که فرد باید کاملاً شایسته، لایق و باهوش بوده و در تمام امور ممکن پیشرو باشد و این که همواره یک راه‌حل دقیق، کامل و درست برای مشکلات انسانی وجود دارد و اگر این راه‌حل کامل پیدا نشود، فاجعه‌آمیز خواهد بود» (ایس، ۱۹۵۸ به نقل از ایجان، ۲۰۰۵). از دیگر ویژگی‌های افراد با سطوح بالای کمال‌گرایی، تلاش زیاد برای بی‌عیب بودن و وضع معیارهای بسیار بالا و افراطی برای عملکرد است که با تمایل به خودارزیابی‌های انتقادی از رفتار همراه می‌شود (فلت و

- 
1. Janet
  2. Egan
  3. Allbert Ellis

هویت<sup>۱</sup>، ۲۰۰۲ به نقل از استوئبر و استوئبر<sup>۲</sup>، ۲۰۰۹؛ فروست<sup>۳</sup> و همکاران، (۱۹۹۰). خودانتقادگری بازتاب سوگیری درون نگرانه‌ای است که بر دستیابی به اهداف شخصی و بسیار رقابت طلب بودن متمرکز است. افراد با خود انتقادگری بالا با احساسات پستی، گناه و خود ارزشی پایین شناخته می‌شوند که بخشی از آن از تمایل به تلاش برای معیارهای کاملاً بی نقص نشأت می‌گیرد (بلت و زروف<sup>۴</sup>، ۱۹۹۲، به نقل از بسر<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۰۳). در نتیجه کمال‌گرایان در خصوص دستیابی به اهداف سطح بالا و غیرواقع بینانه دائماً نگران هستند (ایجان<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۰۷). این نگرانی حتی به حوزه‌هایی گسترش می‌یابد، که در آن به عملکرد بالا نیازی نیست. به بیان دیگر آنها افرادی با نگرانی افراطی درباره احتمال شکست‌های خود تعریف می‌شوند که ممکن است درباره ترس از اشتباه کردن نشخوار فکری داشته باشند تا جایی که شکست‌های آنها به دلیل این نشخوار وسواس گونه، بزرگ جلوه می‌کند (فلت و همکاران، ۱۹۸۸ به نقل از برنز و فودا، ۲۰۰۵). به همین دلیل افراد با سطوح بالای کمال‌گرایی در مقایسه با افراد با سطوح پایین کمال‌گرایی، به علت نوع خاص شناخت‌ها و عملکرد خود به طرز منفی تری به شکست واکنش نشان داده و به طور ویژه به شکست آسیب پذیرتر هستند (آنشل و منصور<sup>۷</sup>، ۲۰۰۵؛ بسر و همکاران، ۲۰۰۴).

به دنبال تعاریف متعددی که کمال‌گرایی را خصیصه‌ای تک بعدی و ناکارآمد در نظر می‌گرفتند، نخستین بار هماچک<sup>۸</sup> (۱۹۷۸) در تعریف خود دو بعد برای کمال‌گرایی مطرح کرد. او معتقد بود دو نوع کمال‌گرایی وجود دارد: کمال‌گرایی بهنجار و نابهنجار<sup>۹</sup>. در کمال‌گرایی بهنجار اشخاص از کارهای سخت و طاقت فرسا لذت می‌برند، با هدف به مؤفقیته برانگیخته می‌شوند و ضمن تأکید بر معیارهای سطح بالای عملکردی می‌توانند محدودیت‌های شخصی و اجتماعی را بپذیرند. در مقابل کمال‌گرایان نابهنجار با ترس از شکست برانگیخته می‌شوند و به

- 
1. Flett & Hewitt
  2. Stoeber & Stoeber
  3. Frost
  4. Blatt & Zuroff
  5. Besser, Flett & Davis
  6. Egan, Piek, Dyck & Rees
  7. Anshel & Mansuri
  8. Hamachek
  9. Normal & neurotic perfectionism

دلیل انتظارات غیرواقع‌بینانه هرگز از عملکرد خود خشنود نخواهند شد (پچ<sup>۱</sup>، ۱۹۸۴ به نقل از بشارت، ۱۳۸۴). تعریف ابعادی دیگر توسط هویت و فلت ( ۱۹۹۱ الف به نقل از رایس<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۳ ) پایه ریزی شد. آنها نشان دادند که کمال‌گرایی از سه بعد جداگانه تشکیل شده است: کمال‌گرایی خود مدار<sup>۳</sup>، کمال‌گرایی اجتماع مدار<sup>۴</sup> و کمال‌گرایی دیگر مدار<sup>۵</sup>. کمال‌گرایی خود مدار به خودانتقادگری سخت‌گیرانه، معیارهای بالای غیرواقعی و دقیق و کوشش اجباری اشاره می‌کند که فرد از خود خواستار است. بنابراین، منبع و موضوع کمال‌گرایی درونی است. کمال‌گرایی اجتماع مدار از ابعاد میان فردی دیگران ساخته شده است، عقیده‌ای است که دیگران انتظارات اغراق‌آمیز و غیر واقعی را بر شخص اعمال می‌کنند که هرچند برآوردن آنها دشوار است، ولی شخص باید به این استانداردها دست یابد تا از طرف دیگران تأیید و پذیرفته شود. چون این معیارهای افراطی از طرف دیگران به عنوان معیارهای تحمیل شده بیرونی تجربه می‌شوند، این احساس در فرد به وجود می‌آید که کنترل نشدنی است و به احساس شکست، اضطراب، خشم، درماندگی و ناامیدی می‌انجامد. آنها از ارزیابی منفی دیگران می‌ترسند و از تأیید نشدن از طرف دیگران می‌پرهیزند و اهمیت بیشتری به دستیابی به توجه دیگران نشان می‌دهند ( هویت و فلت، ۱۹۹۱ الف به نقل از مهرابی زاده هنرمند و وردی، ۱۳۸۲؛ هال، ۲۰۰۵ به نقل از نومیستر<sup>۶</sup>، ۲۰۰۲). در واقع این افراد با وجود وانمودکردن به استقلال فکری و عاطفی در حقیقت بسیار کم اراده هستند و دائماً برای تصمیم‌گیری به دیگران تکیه می‌کنند (هورنای<sup>۷</sup>، ۱۹۵۰، به نقل از مهرابی زاده هنرمند و وردی، ۱۳۸۲) در نتیجه منبع کمال‌گرایی بیرونی و موضوع آن درونی است. منظور از کمال‌گرایی دیگر مدار نیز، داشتن انتظارات سطح بالا برای عملکرد دیگران است. در نتیجه منبع کمال‌گرایی درونی و موضوع آن بیرونی است (فلت و هویت، ۲۰۰۲ به نقل از کوک و کرنی<sup>۸</sup>، ۲۰۰۹).

- 
1. Patch
  2. Rice
  3. Self-oriented perfectionism
  4. Socially prescribed perfectionism
  5. Other-oriented perfectionism
  6. Neumeister
  7. Horney
  8. Cook & Kearney

فروست و همکاران (۱۹۹۰) به نقل از شافران و مانسل، (۲۰۰۱) نیز شش بعد برای کمال گرایی مطرح کردند. این ابعاد عبارت است از نگرانی افراطی درباره اشتباهات<sup>۱</sup>، مجموعه معیارهای شخصی عملکرد<sup>۲</sup>، درک شخص از انتقادات والدین<sup>۳</sup>، درک شخص از انتظارات والدین<sup>۴</sup>، تمایل به شک و تردید<sup>۵</sup>، گرایش به نظم و سازمان یافته بودن<sup>۶</sup>. تری شورت<sup>۷</sup> و همکاران (۱۹۹۵) به نقل از بشارت، (۱۳۸۴) بر اساس تقسیم‌بندی بهنجار- نابهنجار هماچک از کمال‌گرایی، در چهارچوب یک مدل نظری، دو نوع کمال‌گرایی مثبت و منفی<sup>۸</sup> را متمایز کردند. کمال‌گرایی مثبت به آن دسته از شناخت‌ها و رفتارها گفته می‌شود که هدف آنها کسب موفقیت‌ها و پیشرفت‌های سطح بالا به منظور دستیابی به پیامدهای مثبت است و کمال‌گرایی منفی به شناخت‌ها و رفتارهایی گفته می‌شود که هدف آنها کسب موفقیت‌ها و پیشرفت‌های سطح بالا به منظور اجتناب یا فرار از پیامدهای منفی است (اسلد و اوئنز<sup>۹</sup>، ۱۹۹۸) به نقل از ایجان، (۲۰۰۵). بدین ترتیب تعاریف چند بعدی از کمال‌گرایی شکل گرفت.

در دهه اخیر، مطالعات مرتبط با کمال‌گرایی در دهه اخیر به طور چشمگیری رشد کرده است. امروز بعد از گذشت سی سال از انتشار اولین تقسیم‌بندی از کمال‌گرایی توسط هماچک (۱۹۷۸)، پژوهش‌های علمی بیشماری با استفاده از مقیاس‌ها و معیارهای تازه توسعه یافته، شواهد ثابتی را ارائه می‌دهند که (۱) کمال‌گرایی ساختار چند بعدی دارد (هویت و فلت، ۱۹۹۱ الف؛ اسلنی<sup>۱۰</sup> و همکاران، ۲۰۰۱) به نقل از رایس، ورجرا و آلد، (۲۰۰۶)، (۲) می‌تواند به شکل ابعادی یا طبقه‌ای، مفهوم سازی و درک شود (رایس و میرزاده، ۲۰۰۰؛ رایس، اشبی و اسلنی<sup>۱۱</sup>، ۱۹۹۸)، (۳) به شکل بحث انگیز در کنار ابعاد غیرانطباقی (منفی) جنبه نسبتاً انطباقی

- 
1. Concern over mistakes
  2. Personal standards
  3. Parental expectations
  4. Parental criticism
  5. Doubts about actions
  6. Organization
  7. Terry-Short
  8. Positive & Negative Perfectionism
  9. Slade & Owenes
  10. Slaney
  11. Mirzadeh
  12. Ashby

(مثبت) نیز داشته باشد (چانگ<sup>۱</sup>، ۲۰۰۳ به نقل از رایس و همکاران، ۲۰۰۶). علاوه بر این استوئبر و اتو<sup>۲</sup> (۲۰۰۶) معتقد هستند برخلاف مفهوم سازی‌های متنوعی که از دو بعد مثبت و منفی کمال‌گرایی شده است و عناوین متفاوتی که به این ابعاد داده شده، برای مثال کوشش مثبت/ نگرانی‌های غیرانطباقی از ارزیابی<sup>۳</sup> (فراست و همکاران، ۱۹۹۳)، کمال‌گرایی فعال/منفعل<sup>۴</sup> (ادکینز و پارکر<sup>۵</sup>، ۱۹۹۶)، کمال‌گرایی کارآمد/ ناکارآمد<sup>۶</sup> (رومه<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۰۰، غیره)، بین دیدگاه‌های نظریه پردازان مختلف درباره این که کدام رویه‌ها دو شکل کمال‌گرایی را تعریف می‌کند، توافق جالبی وجود دارد. این رویه برای بعد کوشش‌های کمال‌گرایانه مثبت، شامل معیارهای سطح بالای عملکردی و کمال‌گرایی خودمدار است و برای بعد نگرانی‌های کمال‌گرایانه منفی، نگرانی افراطی درباره اشتباهات، شک و تردید درباره عملکرد، کمال‌گرایی اجتماع مدار و انتظارات سطح بالا را در برمی‌گیرد.

درخصوص تمایز دو جنبه مثبت و منفی کمال‌گرایی، تنها یک مدل ارائه شده که همان مدل پردازش دو گانه<sup>۸</sup> اسلد و اوئنز (۱۹۹۸) است. این مدل که بر مبنای تئوری تقویت رفتاری ایجاد شده، آشکارا نظریاتی درباره نحوه شکل‌گیری کمال‌گرایی ارائه می‌دهد. اسلد و اوئنز (۱۹۹۸) بر این باور هستند، اگرچه رفتارهای کمال‌گرایان مثبت و منفی از دیدگاه عینی ممکن است یکسان به نظر برسد، اما در واقع بر مبنای تفاوت‌های کارکردی زیربنایی قرار دارد. این تفاوت‌ها در حقیقت بازتاب تمایز اسکینر (۱۹۶۸) به نقل از ایجان، (۲۰۰۵) درباره تقویت مثبت و منفی است. طبق نظر اسلد و اوئنز (۱۹۹۸)، کمال‌گرایی مثبت در نتیجه وجود تاریخچه‌ای از تقویت مثبت شکل می‌گیرد؛ آن‌جا که کودکان با الگوسازی یک فرد کمال‌گرای مثبت، خصوصیات او را می‌آموزند. در حالیکه کمال‌گرایی منفی ممکن است از تاریخچه غیاب کامل تقویت یا شرطی کردن کامل تقویت به عملکرد درست نشأت بگیرد (به نقل از ایجان،

- 
1. Chang
  2. Otto
  3. Positive struing / maladaptive evaluation concerns
  4. Active / passive perfectionism
  5. Adkins & parker
  6. Functional / dysfunctional perfectionism
  7. Rheume
  8. Dual process model

۲۰۰۵). کمال‌گرایان مثبت پاداش‌هایی نظیر تأیید، موفقیت شخصی و عزت نفس بالا به دست می‌آورند و بیشتر از این که به داشتن معیارهای دست‌نیافتنی تمایل داشته باشند به معیارهای واقع‌بینانه تمایل نشان می‌دهند. این افراد برای پیشرفت، بسیاری کوشند و در مواجهه با شکست رفتارهای انطباقی نشان می‌دهند مانند تغییر معیارها و سخت‌تر کار کردن (هماچک، ۱۹۷۸). به نقل از برگمن و همکاران، (۲۰۰۷). در مقابل کمال‌گرایان منفی به دنبال اجتناب یا فرار از شکست‌های شخصی بوده و در فعالیت‌هایی درگیر می‌شوند که در نهایت ضعیف شدن دستیابی به اهداف و استانداردها را باعث می‌شود مانند اهمال کاری در انجام دادن امور (کمپل و دی‌پائولا<sup>۱</sup> ۲۰۰۲ به نقل از نومیستر، ۲۰۰۲؛ کراکر و پارک، ۲۰۰۴). این راهبردها به افراد اجازه می‌دهند از عملکرد کمتر از کمال اجتناب کنند (فراست و مارتن، ۱۹۹۰؛ فلت و همکاران، ۱۹۹۴ به نقل از رم، ۲۰۰۵؛ پیترز<sup>۲</sup>، ۲۰۰۵؛ برنزو فودا، ۲۰۰۵؛ فلت و همکاران، ۱۹۹۶ به نقل از هویت و فلت، ۲۰۰۲؛ رایس و لاپسلی<sup>۳</sup>، ۲۰۰۱ به نقل از نومیستر، ۲۰۰۲). اسلدو اوئنز (۱۹۹۸) به نقل از برگمن و همکاران، (۲۰۰۷) چنین تفاوت‌های کارکردی بین دو جنبه کمال‌گرایی را با فرایندهای شناختی زیرین و حالات هیجانی متفاوت، همراه می‌دانند. در دیدگاه آن‌ها، کمال‌گرایان مثبت با تأکید به دستیابی به موفقیت در مسیر جستجوی کمال، حتی در زمان شکست می‌توانند از لحاظ هیجانی ایمن باقی بمانند. در مقابل کمال‌گرایان منفی با انگیزه اجتناب از شکست، از آینده می‌ترسند و احتمال شکست را در هر لحظه از زندگی، همراه خود می‌بینند. بنابراین، اینگونه تصور می‌شود که تمایزهای انگیزشی درباره این که کمال‌گرایی به پیامدهای مثبت یا منفی ختم شود، نقش اصلی را بازی می‌کنند.

به طور کلی تحقیقات اخیر به درک مکانیسم‌هایی متمرکز شده اند که کمال‌گرایی ممکن است با استفاده از آنها پیامدهای سازگاری مختلفی به بار آورد. مدل عمومی مطرح در اکثر تحقیقات این است که کمال‌گرایی راهبردهای خودتنظیمی عاطفی و شناختی ویژه‌ای را فعال می‌کند و این شیوه‌های خودتنظیمی پیامدهای سازگاری بهتر یا بدتری را به بار می‌آورند (به نقل از رایس و همکاران، ۲۰۰۶). در واقع تا این تاریخ، مدل‌های بسیار کمی درباره کمال‌گرایی

- 
1. Campell & Dipaula
  2. Peter
  3. Laupsly

مطرح شده است که این خود از انتقاداتی است که به تحقیقات انجام شده درباره کمال‌گرایی وارد است. به بیان دیگر این تحقیقات و به تبع آن تعاریف انجام شده از کمال‌گرایی بیشتر از این که با مدل‌ها هدایت شده باشد با ابزارها انجام شده اند. به غیر از مدل پردازش دوگانه اسلد و اوئنز (۱۹۹۸) که به طور خاص به تمایز کمال‌گرایی مثبت و منفی اقدام کرده است، می‌توان به دو مدل دیگر اشاره کرد: مدل شناختی- رفتاری<sup>۱</sup> شافران<sup>۲</sup> و همکاران، (۲۰۰۲) که عوامل نگهدارنده کمال‌گرایی را ذکر می‌کند و در توجیه رفتار کمال‌گرایان منفی می‌توان از آن استفاده کرد و مدل اولیه شکل‌گیری کمال‌گرایی فلت<sup>۳</sup> و همکاران، (۲۰۰۲) به نقل از ایجان، (۲۰۰۲) که به بررسی عوامل علی در شکل‌گیری کمال‌گرایی منفی اختصاص دارد.

برطبق مدل شناختی- رفتاری شافران (۲۰۰۲)، در افراد کمال‌گرای بالینی (منفی)، خودارزیابی‌ها به طرز افراطی به دسترسی به معیارهای شخصی وابسته است. از طرفی مشکل اصلی این افراد وجود همزمان ترس از شکست و کوشش مداوم برای دستیابی به موفقیت است. در این افراد هرگونه شکست ادراک شده به خود انتقادگری منجر می‌شود که باقی‌نگه داشتن خود انگاره منفی<sup>۴</sup> را باعث می‌شود. این خود، می‌تواند قدرتمندسازی وابستگی خودانگاره کمال‌گرایان به دسترسی به اهداف را باعث شود. این وابستگی منجر می‌شود کمال‌گرایان اهداف سطح بالا وضع کنند، که در مدل نقطه شروع زنجیره باقی ماندن کمال‌گرایی به حساب می‌آید. از طرف دیگر زمانی که اهداف وضع می‌شوند، افراد با کمال‌گرایی منفی عملکرد خود را به شیوه‌ای دوقطبی<sup>۵</sup> (همه یا هیچ) ارزیابی می‌کنند. منظور این است که عملکرد آنها از دیدی کمال‌گرایانه خوب است یا بد. در واقع افراد با کمال‌گرایی منفی معیارهای خود را به شکل قوانین عملیاتی می‌کنند و بعد به شکل مداوم و سرسختانه با تفکر دو قطبی معیارهای شخصی را ارزیابی می‌کنند. ابتدا در خصوص زمان‌هایی که به معیارها دست نیافته اند، عملکرد به شیوه‌ای سوگیرانه ارزیابی می‌شود به این معنا که این افراد به شکست‌ها توجه انتخابی کرده و موفقیت‌های خود را ناچیز به حساب می‌آورند. در چنین

- 
1. Cognitive and Behavioral Model
  2. Shafraan
  3. Flett
  4. Negative self – view
  5. Dichotomous thinking



زمان‌هایی افراد همچنین در خود نظارتی بیش‌هوشیارانه<sup>۱</sup> درگیر می‌شوند و این سوگیری پردازش اطلاعات خود احتمال شکست در این افراد را بالا می‌برد. البته، زمان‌هایی نیز وجود دارد که افراد کمال‌گرا به معیارهای سطح بالای خود دست می‌یابند. شافران و همکاران، (۲۰۰۲) معتقد هستند این دستیابی می‌تواند به بهبودی موقتی خودارزیابی در این افراد منتهی شود یا حتی دوری از خود ارزیابی منفی را باعث شود یا تعقیب اهداف سطح بالا را تقویت کند. اگرچه دیری نمی‌پاید که این معیارها توسط کمال‌گرایان به دلیل به اندازه کافی آمرانه بودن، دوباره ارزیابی می‌شود. یعنی کمال‌گرایان موفقیت خود را به آسانی معیارها نسبت می‌دهند. در نتیجه معیارها حتی به شکل معیارهای سطح بالاتر دوباره وضع می‌شوند. این خود باز احتمال شکست را بالا می‌برد و در نتیجه خود انتقادگری باقی می‌ماند. بنابراین، طبق این مدل، کمال‌گرایی تحت تأثیر یک چرخه معیوب است.

تحت تأثیر مکانیسم‌های مطرح شده، علاوه بر نتایج مثبتی نظیر دستیابی موقتی به موفقیت، اجتناب از شکست عینی، به دست آوردن کنترل، پیامدهای منفی را نیز از کمال‌گرایان بالینی (منفی) می‌توان انتظار داشت. از آن جمله می‌توان به از دست رفتن زمان، انزوای اجتماعی، اضطراب عملکردی، محدود شدن دامنه علائق، خلق پایین، تعلیق و سهل‌انگاری در انجام دادن امور اشاره داشت.

در مدل علت شناسانه فلت و همکاران (۲۰۰۲ به نقل از ایجان، ۲۰۰۵)<sup>۲</sup> سه حوزه عامل‌های والدینی، محیطی و مربوط به خود، جزء فاکتورهای خطر ساز در شکل‌گیری کمال‌گرایی به حساب می‌آیند. در خصوص عوامل والدینی کمال‌گرایی زمانی شکل می‌گیرد که کودک والدین استبدادی را تجربه می‌کند. والدینی که خواستار عملکرد بالا در موقعیت‌های پیشرفت هستند و خود به عنوان والد اهداف کمال‌گرایی و معیارهای سطح بالا دارند. به بیان دیگر الگوسازی با والدین کمال‌گرایی اتفاق می‌افتد که خود به طرز مداوم درباره کامل بودن اشتغال ذهنی دارند یا عموماً مضطرب هستند، در نتیجه کودکان برای اجتناب از ارتکاب اشتباه و به حداقل رساندن تهدیدهای احتمالی، کمال‌گرا خواهند شد. تحقیقات اخیر از این ادعا حمایت

---

1. Hypervigilant monitoring

2. Ram

کرده اند. برای مثال نتایج مطالعه نومیستر و فینچ<sup>۱</sup> (۲۰۰۶) نشان داد در دانش‌آموزان با توانایی بالا<sup>۲</sup>، سبک دل بستگی نایمن با سبک تربیتی استبدادی و غیرمشارکتی در والدین، کمال‌گرایی خودمدار و جامعه مدار ارتباط نزدیکی داشت. سوئنس<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۰۵، ۲۰۰۸) نشان دادند کنترل روان‌شناختی<sup>۴</sup> والدین با کمال‌گرایی غیرانطباقی بالا در جوانان مرتبط بود. درباره تأثیرات مدل سازی (یادگیری اجتماعی) نیز نتایج مطالعات انجام شده حاکی از همبستگی بالای کمال‌گرایی فرزندان با والدین است. (بچنر - ملمان<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۰۷ به نقل از کوک و کرنی<sup>۶</sup>، ۲۰۰۹؛ توزی<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۰۴). چنین مدل سازی‌هایی شامل مراقبان اولیه می‌شود یا از تعاملات هم جنس (برای مثال پدرها با پسرها) نشأت می‌گیرد. (چانگ، ۲۰۰۰ به نقل از کوک و کرنی، ۲۰۰۹؛ فراست و همکاران ۱۹۹۰؛ ویس و ترول<sup>۸</sup>، ۱۹۹۹). محققان دریافته‌اند جوانان مضطرب عموماً والدین مضطرب دارند و این که کمال‌گرایی والدین با اضطراب امتحان در کودک ارتباط دارد (بشارت، ۲۰۰۳؛ فیساک<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۰۷ به نقل از کوک و کرنی، ۲۰۰۹) دوم، در خصوص فاکتورهای مرتبط با کودک معتقد هستند، در کودکانی که آمادگی برای جامعه پذیری و تأثیر پذیری از دیگران نشان می‌دهند، احتمال برای شکل‌گیری کمال‌گرایی وجود دارد. سایر عوامل مرتبط با کودک خلق و خو (مزاج) را شامل می‌شود که از نظر آنها خلق و خوی کمال‌گرایانه شامل سطوح بالای هیجان‌پذیری<sup>۱۰</sup> و سماجت<sup>۱۱</sup> (پشتکار) است. سوم، در خصوص فاکتورهای محیطی آنها بر این باور هستند که جامعه برای دستیابی به پیشرفت در موقعیت آموزشی و کاری بر افراد فشار وارد می‌کند که این خود با ایجاد محیط رقابتی، به مقایسه‌های اجتماعی مکرر منجر می‌شود. فلت و همکاران (۲۰۰۲ به نقل از ایجان، ۲۰۰۵) عنوان

- 
1. Neumeister & Finch
  2. High-ability
  3. Soenens
  4. Psychological control
  5. Bachner-Melman
  6. Cook & Kearney
  7. Tozzi
  8. Veith & trull
  9. Fisak
  10. Emotionality
  11. Persistence

کرده اند زمانی که فشار برای کامل بودن وجود دارد در پاسخ به فشار در برخی از افراد ممکن است کمال‌گرایی خود مدار و در برخی دیگر کمال‌گرایی اجتماع مدار (یا هر دو نوع) شکل بگیرد. فلت و همکاران، همچنین عقیده دارند در برخی از افراد که تحت فشار والدین، خود و محیط قرار می‌گیرند، کمال‌گرایی رشد نمی‌کند، زیرا در مقابل فشار ایستادگی می‌کنند. برای مثال فردی می‌شوند که با والدین کمال‌گرا، بسیار متفاوت است. این مدل امید بخش است زیرا بازتاب تلاش‌هایی برای فهم علت شناسی کمال‌گرایی است. اگرچه در مراحل ابتدایی آن قرار دارد و باید تکرار شود.

با توجه به ویژگی‌های مطرح شده در خصوص این دو دسته افراد کمال‌گرا، به نظر می‌رسد افراد با کمال‌گرایی منفی باورهای غیرمنطقی زیادی دارند در حالیکه نوع نگرش‌ها در افراد با کمال‌گرایی مثبت، متفاوت است. به طور کلی درباره رابطه باورهای غیرمنطقی با کمال‌گرایی مثبت و منفی دو تحقیق مستقیم انجام شده است. البته، در هیچ یک از آنها از پرسشنامه کمال‌گرایی مثبت و منفی استفاده نشده است.

فلت و همکاران (۱۹۹۱) دو مطالعه برای بررسی ارتباط بین ابعاد کمال‌گرایی و تفکرات غیرمنطقی انجام دادند. در مطالعه اول تعداد ۱۰۲ فارغ‌التحصیل دانشگاه، مقیاس چند بعدی کمال‌گرایی (MPS-H) و آزمون تفکرات غیرمنطقی (IBT) را تکمیل کردند. تحلیل‌ها نشان داد که کمال‌گرایی خود مدار به طور مثبت با خرده مقیاس «انتظارات بیش از حد از خود» رابطه داشت. کمال‌گرایی جامعه مدار، با «انتظارات بیش از حد از خود»، «نیاز به تأیید دیگران»، «وابستگی»، «تمایل به سرزنش خود» و «نگرانی زیاد توأم با اضطراب» و کمال‌گرایی دیگر مدار با «انتظارات بیش از حد از خود» همبستگی مثبت نشان داد. در مطالعه دوم، تعداد ۱۳۰ فارغ‌التحصیل، مقیاس چند بعدی کمال‌گرایی (MPS-H) و زمینه‌یابی تفکرات شخصی<sup>۱</sup> را تکمیل کردند. تحلیل‌ها نشان داد که کمال‌گرایی خود مدار با بایدهای خودفرمان<sup>۲</sup>، بایدهای دیگر فرمان و خود پذیری کل ارتباط دارد.

برگمن و همکاران، (۲۰۰۷) در تحقیقی با استفاده از پرسشنامه کمال‌گرایی مثبت و منفی تری شورت و همکاران (۱۹۹۵) همبسته‌های کمال‌گرایی و سودمندی مدل پردازش دوگانه

- 
1. Survey of personal Beliefs
  2. Self – directed

اسلد و اوئنز (۱۹۹۸) را در دانشجویان مطالعه کردند. نتایج پژوهش نشان داد کمال‌گرایی منفی با سرکوب هیجانی به عنوان یک مکانیسم دفاعی، اغراق (بزرگ‌نمایی)، ناکارآمدی شناختی (ارزیابی عملکرد و نیاز به تأیید شدن از جانب دیگران)، افسردگی و پشیمانی در ارتباط است در حالیکه کمال‌گرایی مثبت با رضایت‌مندی از زندگی و بزرگ‌نمایی ارتباط داشت و با ویژگی‌هایی نظیر ناکارآمدی شناختی، افسردگی، تأسف و سایر خصوصیت منفی مرتبط نبود. نتایج این تحقیق از مدل پردازش دو گانه و کاربرد آن در تفسیر کمال‌گرایی، حمایت کرد.

وو و وی<sup>۱</sup> (۲۰۰۸) در مطالعه‌ای مدلی را بررسی کردند که در آن نیاز به دریافت اطمینان از دیگران و توانایی تقویت خود، رابطه بین دو بعد کمال‌گرایی (نگرانی‌های ارزیابانه (EC) و معیارهای شخصی عملکرد (PS)) را با اضطراب و افسردگی، میانجی‌گری می‌کرد. نتایج معادله ساختاری<sup>۲</sup> انجام شده بر ۲۹۵ دانشجویان نشان داد نیاز به دریافت اطمینان از دیگران و توانایی تقویت خود، به طور کامل رابطه بین نگرانی‌های ارزیابانه و اضطراب و به طور بخشی رابطه بین معیارهای شخصی عملکرد و اضطراب و افسردگی را میانجی‌گری می‌کند. همچنین نگرانی‌های ارزیابانه (EC)، معیارهای شخصی عملکرد (PS) نیاز به دریافت اطمینان از دیگران و توانایی تقویت خود ۴۱٪ از واریانس اضطراب و ۵۰٪ از واریانس افسردگی را پیش‌بینی می‌کرد.

بلنکشتاین و همکاران، (۱۹۹۳) رابطه ابعاد کمال‌گرایی با ترس‌های غیرمنطقی را در نمونه‌ای از ۱۸۹ دانشجوی بررسی کردند. در این مطالعه برای سنجش کمال‌گرایی از پرسشنامه ابعاد کمال‌گرایی هویت و فلت (۱۹۹۱ الف) و زمینه‌یابی ترس استفاده شد نتایج پژوهش نشان داد که کمال‌گرایی خودمدار و اجتماع‌مدار با ترس‌های ویژه‌ای درباره شکست، اشتباه کردن، از دست‌دادن کنترل و احساس خشم در ارتباط است. همچنین کمال‌گرایی اجتماع‌مدار با ترس‌هایی که بازتاب نگرانی درباره ارزیابی‌های اجتماعی بودند مانند مورد انتقاد قرارگرفتن و در نظر دیگران احمق جلوه‌کردن، در ارتباط بود. کمال‌گرایی دیگرمدار با ترس ویژه‌ای به شکل مثبت ارتباط نداشت.

با توجه به کمبود مطالعات انجام شده در این زمینه، بررسی بیشتر در این باره لازم به نظر

- 
1. Wu & wei
  2. Structural equations

می‌رسد. به این دلیل مطالعه حاضر، رابطه کمال‌گرایی مثبت و منفی را با باورهای غیرمنطقی بررسی کرده است. برای بررسی کمال‌گرایی مثبت و منفی از پرسشنامه تری شورت و همکاران (۱۹۹۵) استفاده شده است. زیرا پرسشنامه‌هایی نظیر ابعاد کمال‌گرایی فلت و هویت (۱۹۹۱ الف) یا ابعاد کمال‌گرایی فروست و همکاران (۱۹۹۰) اگرچه به کرات در تحقیقات پیشین از آنها استفاده شده است، اما بیشتر از آن که با هدف تمایز گذاشتن بین کمال‌گرایی مثبت و منفی طراحی شده باشند جنبه‌های متعددی از کمال‌گرایی را می‌سنجند. نمونه به کار رفته در این تحقیق نیز از دانش‌آموزان دوره دبیرستان است زیرا درحالی‌که مطالعات زیادی درباره کمال‌گرایی در نمونه‌های دانشجویی انجام شده، دانش‌اندکی درباره کمال‌گرایی در دانش‌آموزان وجود دارد.

در این مطالعه همسو با شواهد موجود در خصوص ویژگی‌های شخصیتی و انگیزشی کمال‌گرایان مثبت و منفی این گونه فرض شده است که کمال‌گرایی منفی بالا، با باورهای غیرمنطقی بالاتر و کمال‌گرایی مثبت بالا با باورهای غیرمنطقی پایین در ارتباط باشد. اگر تحقیق حاضر بتواند شواهدی در خصوص بالا بودن باورهای غیرمنطقی در کمال‌گرایان منفی و پایین بودن آن در کمال‌گرایان مثبت ارائه دهد، ضمن اینکه این یافته تأییدی ضمنی بر تمایز کمال‌گرایی مثبت و منفی خواهد بود، همچنین می‌تواند کمک کننده باشد در شناسایی انواع باورهای غیرمنطقی در دانش‌آموزان کمال‌گرایان منفی و این که کدام باور از شدت بیشتری برخوردار است. به دلیل خسارت زیادی که کمال‌گرایی، به ویژه در حوزه تحصیلی به بار می‌آورد شناسایی این باورها اهمیت زیادی دارد و می‌تواند در مرکز توجه درمانگران به منظور مداخله هر چه مؤثرتر قرار بگیرد.

### فرضیه‌ها

- ۱- بین باورهای غیرمنطقی و کمال‌گرایی منفی، رابطه مثبت وجود دارد.
- ۲- بین باورهای غیرمنطقی و کمال‌گرایی مثبت، رابطه منفی وجود دارد.
- ۳- بین مؤلفه‌های باورهای غیرمنطقی با کمال‌گرایی منفی، رابطه مثبت وجود دارد.
- ۴- بین مؤلفه‌های باورهای غیرمنطقی با کمال‌گرایی مثبت، رابطه منفی وجود دارد.
- ۵- مؤلفه‌های باورهای غیرمنطقی سهم تعیین کننده‌ای در پیش‌بینی کمال‌گرایی منفی، دارند.

۶- مؤلفه‌های باورهای غیرمنطقی سهم تعیین کننده‌ای در پیش‌بینی کمال‌گرایی مثبت دارند.

## روش

### جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری

روش پژوهش از نوع توصیفی و همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش‌آموزان دختر دبیرستانی سال دوم و سوم تشکیل می‌داد که در سال تحصیلی ۸۶-۱۳۸۵ در دبیرستانهای دولتی و غیرانتفاعی شهرستان نوشهر و در یکی از سه رشته تحصیلی ریاضی، تجربی و انسانی تحصیل می‌کردند. این جامعه، دبیرستانهای شبانه، بزرگسالان و رشته‌های فنی و حرفه‌ای را دربر نمی‌گرفت. ۲۸۰ دانش‌آموز دختر دبیرستانی از ۶ دبیرستان موجود (۳ دبیرستان دولتی و ۳ دبیرستان غیرانتفاعی) از طریق نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی انتخاب شدند. شایان ذکر است در نمونه‌گیری این پژوهش به دلیل محدود بودن تعداد دبیرستانهای موجود در منطقه شهری شهرستان و سهولت دسترسی به آنها از تمام دبیرستانهای جامعه استفاده شده است. بدین ترتیب در گام اول با رجوع به هریک از این مدارس، لیست کلاس‌های پایه دوم و سوم استخراج شد. سپس در گام بعدی به شکل تصادفی از هر مدرسه یک کلاس از پایه دوم و یک کلاس از پایه سوم به منظور شرکت در پژوهش برگزیده شد. پس از تشریح اهداف پژوهش و جلب مشارکت و همکاری آزمودنی‌ها، پرسشنامه باورهای غیرمنطقی جونز و مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی بر آنها اجرا شد. میانگین سنی کل آزمودنی‌ها ۱۶/۳۱ سال (دامنه = ۱۸-۱۵،  $\sigma = ۰/۷۵$  انحراف معیار) بود.

## ابزار سنجش

### ۱- پرسشنامه باورهای غیرمنطقی جونز

این پرسشنامه براساس نظریه آلبرت ایس تهیه شده است و انواع باورهای غیرمنطقی را با استفاده از ۱۰۰ سؤال بررسی می‌کند. این پرسشنامه در کل از ده مقیاس و هر مقیاس از ۱۰ سؤال تشکیل یافته است. سؤال‌های آزمون به روش لیکرت و به صورت ۵ درجه‌ای از کاملاً مؤافقم تا کاملاً مخالفم تهیه شده اند. آزمودنی پس از خواندن سؤالات، مؤافقت و مخالفت

خود را با توجه به درجات مشخص می‌کند. جهت نمره‌گذاری به طرف غیرمنطقی بودن است. به بیان دیگر نمره بالا در این پرسشنامه نشان دهنده باور غیرمنطقی بالا و نمره پایین نشان دهنده باور منطقی کمتر است. حداقل نمره در این مقیاس ۱۰۰ و حداکثر ۵۰۰ است. ده باور غیر منطقی که توسط این پرسشنامه سنجیده می‌شود عبارت است از: از نیاز به تأیید دیگران<sup>۱</sup>، انتظار بالا از خود<sup>۲</sup>، تمایل به سرزنش<sup>۳</sup>، واکنش به ناکامی<sup>۴</sup>، بی‌مسئولیتی عاطفی<sup>۵</sup>، نگرانی زیاد توأم با اضطراب<sup>۶</sup>، اجتناب از مشکلات<sup>۷</sup>، وابستگی<sup>۸</sup>، درماندگی نسبت به تغییر<sup>۹</sup> و کمال‌گرایی<sup>۱۰</sup>. جونز (۱۹۶۹ به نقل از گردی، ۱۳۸۲) با استفاده از روش آزمون مجدد مشاهده کرد که پایایی آزمون معادل ۰/۹۲ است. پایایی هر یک از مقیاس‌های ۱۰ گانه از ۰/۶۶ تا ۰/۸۰ و میانگین پایایی همه خرده مقیاس‌ها ۰/۷۴ است. در تحقیق تقی پور (۱۳۷۳ به نقل از گردی، ۱۳۸۲) پایایی این آزمون از طریق آلفای کرونباخ ۰/۷۱ گزارش شده است. دوناپوش (۱۳۷۷ به نقل از گردی، ۱۳۸۲) تحقیقی را به منظور هنجاریابی آزمون جونز انجام داد و برای بررسی روایی آزمون، از دو روش روایی صوری و روایی همگرا استفاده کرد. برای بررسی روایی همگرا، همبستگی آزمون جونز با آزمون افسردگی بک محاسبه شد که ضریب به دست آمده ۰/۸۲ بود. روایی صوری آزمون را نیز متخصصان روان‌شناسی و علوم تربیتی تأیید کردند.

## ۲- مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی

این مقیاس یک آزمون ۴۰ سؤالی است که ۲۰ ماده آن کمال‌گرایی مثبت و ۲۰ ماده دیگر کمال‌گرایی منفی را می‌سنجد. پرسش‌ها در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت، کمال‌گرایی آزمودنی‌ها را از نمره یک تا نمره پنجم در دو زمینه مثبت و منفی می‌سنجد. حداقل نمره آزمودنی‌ها در هر یک از مقیاس‌های آزمون ۲۰ و حداکثر آن ۱۰۰ خواهد بود. در فرم فارسی این پرسشنامه

- 
1. Demand for approval
  2. High self – Expectations
  3. Blaming Proneness
  4. Frustration Reactive
  5. Emotional Irresponsibility
  6. Anxious over Concern
  7. Problem avoidance
  8. Dependency
  9. Helplessness for change
  10. Perfectionism

(بشارت، ۱۳۸۲ به نقل از بشارت، ۱۳۸۴) آلفای کرونباخ پرسش‌های هر یک از زیر مقیاس‌ها را در یک نمونه ۲۱۲ نفری از دانشجویان به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۸۷ برای کل آزمودنی‌ها؛ ۰/۹۱ و ۰/۸۸ برای دانشجویان دختر ۰/۸۹ و ۰/۸۶ برای دانشجویان پسر بود که نشانه همسانی درونی بالای این مقیاس بود. ضرایب همبستگی بین نمره‌های ۹۰ نفر از آزمودنی‌ها در دو نوبت با فاصله چهار هفته برای کل آزمودنی‌ها  $r=0/86$ ، برای آزمودنی‌های دختر  $r=0/84$  و برای آزمودنی‌های پسر  $r=0/87$  محاسبه شد که نشانه پایایی بازآزمایی رضایت‌بخش مقیاس است.

اعتبار مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی از طریق محاسبه ضریب همبستگی بین زیرمقیاس‌های این آزمون با زیر مقیاس‌های پرسشنامه سلامت عمومی (گلدبرگ ۱۹۷۲ به نقل از بشارت، ۱۳۸۴) و مقیاس عزت نفس کوپر اسمیت (کوپر اسمیت، ۱۹۶۷ به نقل از بشارت، ۱۳۸۴) و با روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی آزمون بررسی شد. ضرایب همبستگی بین زیر مقیاس‌های کمال‌گرایی مثبت و منفی به ترتیب با نشانه‌های بدنی ۰/۳۲- و ۰/۳۳؛ با اضطراب و بی‌خوابی ۰/۴۱- و ۰/۳۹؛ با اختلال در کارکرد اجتماعی ۰/۵۴- و ۰/۵۷؛ با افسردگی ۰/۵۸- و ۰/۶۳؛ و با نمره کل پرسشنامه سلامت عمومی ۰/۴۶- و ۰/۴۸ محاسبه شد. ضرایب همبستگی بین زیر مقیاس‌های کمال‌گرایی مثبت و منفی به ترتیب با عزت نفس ۰/۴۴ و ۰/۵۲- به دست آمد (بشارت، ۱۳۸۲ به نقل از بشارت، ۱۳۸۴).



## نتایج

یافته‌های این پژوهش در دو بخش توصیفی و یافته‌های اصلی ارائه می‌شود.

### الف) یافته‌های توصیفی

جدول ۱: یافته‌های توصیفی مربوط به مقیاس‌ها

تعداد	بیشترین	کمترین	انحراف استاندارد	میانگین	شاخص آماری / مقیاس
۲۸۰	۳۴۵	۱۹۱	۲۴/۱۲	۲۸۹/۰۵	باورهای غیرمنطقی
۲۸۰	۴۷	۱۴	۵/۲۲	۲۹/۲۸	نیاز به تأیید دیگران
۲۸۰	۴۳	۱۵	۴/۷۵	۳۱/۱۱	انتظار بالا از خود
۲۸۰	۴۱	۱۴	۴/۵۱	۲۷/۹۰	تمایل به سرزنش
۲۸۰	۳۹	۱۶	۳/۶۵	۲۸/۸۷	واکنش به ناکامی
۲۸۰	۴۱	۱۱	۵/۲۱	۲۳/۶۰	بی‌مسئولیتی عاطفی
۲۸۰	۴۶	۱۳	۵/۶۳	۳۲/۶۵	نگرانی زیاد توأم با اضطراب
۲۸۰	۴۰	۱۴	۴/۲۹	۲۸/۱۳	اجتناب از مشکلات
۲۸۰	۴۲	۱۳	۴/۲۹	۲۷/۷۱	وابستگی
۲۸۰	۴۸	۱۱	۶/۰۴	۳۰/۱۱	درماندگی نسبت به تغییر
۲۸۰	۴۱	۱۴	۴/۵۵	۲۹/۶۵	کمال‌گرایی
۲۸۰	۹۹	۵۶	۷/۵۸	۸۳/۱۸	کمال‌گرایی مثبت
۲۸۰	۹۰	۴۲	۹/۷۴	۶۶/۹۶	کمال‌گرایی منفی

یافته‌های توصیفی این پژوهش میانگین، انحراف معیار و تعداد را در آزمون باورهای غیرمنطقی چونز و کمال‌گرایی مثبت و منفی گزارش می‌دهند. این یافته‌ها در جدول ۱ گزارش شده است. در جدول ۱، خلاصه اطلاعات توصیفی درباره چهار پرسشنامه به کار رفته در پژوهش، آمده است. درباره پرسشنامه باورهای غیرمنطقی بر اساس نتایج به دست آمده، از ۲۸۰ نفر دانش آموز گروه نمونه، بیشترین میانگین از ۱۰ خرده مقیاس باورهای غیرمنطقی به خرده مقیاس نگرانی زیاد توأم با اضطراب با میانگین  $M=32/65$  و کمترین میانگین به خرده مقیاس بی‌مسئولیتی عاطفی با میانگین  $M=23/60$  تعلق دارد. لازم به یادآوری است که حداقل و حداکثر نمره‌ای که آزمودنی‌ها می‌توانند در این خرده مقیاس‌ها کسب کنند در محدوده ۵۰-۱۰ نمره است. همچنین در مقیاس کمال‌گرایی نیز کمال‌گرایی مثبت با میانگین  $M=83/18$  از

میانگین بالاتری نسبت به کمال‌گرایی منفی  $M=۶۶/۹۶$  برخوردار است. حداقل و حداکثر نمره آزمودنی‌ها در این دو خرده‌مقیاس ۲۰-۱۰۰ است.

**ب) یافته‌های مربوط به فرضیه‌ها**

یافته‌های مربوط به فرضیه ۱ و ۲ به صورت ضرایب همبستگی پیرسون در جدول ۲ نشان داده شده است. همان‌طور که در جدول ۲ ملاحظه می‌شود بین نمره باورهای غیرمنطقی و کمال‌گرایی منفی رابطه مثبت معنادار ( $r=۰/۴۵, P<۰/۰۱$ ) وجود دارد. بنابراین، فرضیه اول تأیید می‌شود. همچنین با توجه به نتایج مندرج در جدول ۲، همبستگی منفی معنادار بین نمره کمال‌گرایی مثبت و باورهای غیرمنطقی ( $r=-۰/۱۳, P<۰/۰۱$ ) وجود دارد. در نتیجه فرضیه دوم هم تأیید می‌شود.

جدول ۲: ضرایب همبستگی پیرسون بین مقیاس باورهای غیرمنطقی جونز و کمال‌گرایی مثبت و منفی

کمال‌گرایی منفی			کمال‌گرایی مثبت			مقیاس
N	P	r	N	P	r	
۲۸۰	<۰/۰۱	۰/۴۵**	۲۸۰	<۰/۰۱	-۰/۱۳**	باورهای غیرمنطقی جونز

\*\* $p<۰/۰۱$

جدول ۳: ضرایب همبستگی پیرسون بین خرده‌مقیاس‌های باورهای غیرمنطقی با کمال‌گرایی منفی

N	P	کمال‌گرایی منفی	مقیاس
۲۸۰	۰/۰۰۱	۰/۲۸**	نیاز به تأیید دیگران
۲۸۰	۰/۰۰۱	۰/۴۲**	انتظار بالا از خود
۲۸۰	۰/۰۱۳	۰/۱۴**	تمایل به سرزنش
۲۸۰	۰/۰۰۱	۰/۲۰۹**	واکنش به ناکامی
۲۸۰	۰/۰۱۸	۰/۱۰*	بی‌مسئولیتی عاطفی
۲۸۰	۰/۰۰۱	۰/۴۶**	نگرانی زیاد توأم با اضطراب
۲۸۰	۰/۰۰۱	۰/۳۳**	اجتناب از مشکلات
۲۸۰	۰/۰۱۹	۰/۱۲*	وابستگی
۲۸۰	۰/۰۰۱	۰/۳۹**	درماندگی نسبت به تغییر
۲۸۰	۰/۰۰۱	-۰/۲۷**	کمال‌گرایی

\*\* $p<۰/۰۱$

\* $p<۰/۰۵$

یافته‌های مربوط به فرضیه ۳ در جدول ۳ آمده است. همان طور که در جدول مشخص شده، بین خرده مقیاس‌های نیاز به تأیید ( $r=0/28$ )، انتظار بالا از خود ( $r=0/42$ )، تمایل به سرزنش ( $r=0/14$ )، واکنش به ناکامی ( $r=0/20$ )، بی مسئولیتی عاطفی ( $r=0/10$ )، نگرانی زیاد توأم با اضطراب ( $r=0/46$ )، اجتناب از مشکلات ( $r=0/33$ )، وابستگی ( $r=0/12$ ) و درماندگی نسبت به تغییر ( $r=0/39$ ) با کمال‌گرایی منفی، رابطه مثبت معنادار به دست آمده است که همگی به جز خرده مقیاس‌های بی مسئولیتی عاطفی و وابستگی (که در سطح  $P < 0/05$  معنی دار است)، در سطح  $P < 0/01$  معنادار هستند. به بیان دیگر افزایش این باورها با افزایش کمال‌گرایی منفی همراه است. خرده مقیاس کمال‌گرایی هم برخلاف انتظار رابطه منفی با کمال‌گرایی منفی ( $r=-0/27$ ) نشان داد. یعنی افزایش در باور غیرمنطقی کمال‌گرایی با کاهش در کمال‌گرایی منفی همراه است. بنابراین، فرضیه سوم در خصوص ۸ خرده مقیاس از ۱۰ خرده مقیاس باورهای غیرمنطقی، تأیید می‌شود.

جدول ۴: ضرایب همبستگی پیرسون بین خرده مقیاس‌های باورهای غیرمنطقی با کمال‌گرایی مثبت

N	P	کمال‌گرایی مثبت	مقیاس
			مقیاس
۲۸۰	۰/۰۳۵	-۰/۱۰*	نیاز به تأیید دیگران
۲۸۰	۰/۰۴۷	-۰/۰۱	انتظار بالا از خود
۲۸۰	۰/۰۲۶	۰/۱۱*	تمایل به سرزنش
۲۸۰	۰/۰۰۱	-۰/۱۹**	واکنش به ناکامی
۲۸۰	۰/۰۰۱	-۰/۲۸**	بی مسئولیتی عاطفی
۲۸۰	۰/۰۰۱	-۰/۱۰*	نگرانی زیاد توأم با اضطراب
۲۸۰	۰/۰۰۸	-۰/۱۴*	اجتناب از مشکلات
۲۸۰	۰/۰۴۸	-۰/۰۱	وابستگی
۲۸۰	۰/۲۰۴	۰/۰۵	درماندگی نسبت به تغییر
۲۸۰	۰/۰۶۷	۰/۰۹	کمال‌گرایی

\*\* $p < 0/01$

\* $p < 0/05$

نتایج مربوط به فرضیه ۴ در جدول ۴ گزارش شده است. همان طور که در جدول آمده، بین خرده مقیاس‌های نیاز به تأیید ( $r=0/10$ ،  $p < 0/05$ )، واکنش به ناکامی ( $P < 0/01$ )،



تفکیک در جدول آمده است.

متغیرهای پیش‌بینی که به ترتیب وارد معادله شده عبارت است از مدل ۱: نگرانی زیاد توأم با اضطراب. مدل ۲: نگرانی زیاد توأم با اضطراب و انتظار بالا از خود. مدل ۳: نگرانی زیاد توأم با اضطراب، انتظار بالا از خود و بی‌مسئولیتی عاطفی. مدل ۴: نگرانی زیاد توأم با اضطراب، انتظار بالا از خود، بی‌مسئولیتی عاطفی و اجتناب از مشکلات. مدل ۵: نگرانی زیاد توأم با اضطراب، انتظار بالا از خود، بی‌مسئولیتی عاطفی، اجتناب از مشکلات و درماندگی نسبت به تغییر.

جدول ۶: خلاصه مدل رگرسیون مرحله‌ای کمال‌گرایی مثبت بر باورهای غیرمنطقی

آمار تغییرات					SE	R <sup>2</sup>	R	عوامل پیش‌بین
Sig. F change	df <sub>2</sub>	df <sub>1</sub>	F change	R <sup>2</sup> change				
۰/۰۱	۲۷۸	۱	۲۵/۰۲	۰/۰۸	۷/۲۸	۰/۰۸	۰/۲۹	۱
۰/۰۰۸	۲۷۷	۱	۷/۰۲	۰/۰۲	۷/۲۰	۰/۱۱	۰/۳۲	۲
۰/۰۱۶	۲۷۶	۱	۵/۹۰	۰/۰۲	۷/۱۴	۰/۱۲	۰/۳۵	۳

در ادامه در جدول ۶ نتایج تحلیل رگرسیون به روش مرحله‌ای برای کمال‌گرایی مثبت گزارش شده است. همانطور که در جدول مشاهده می‌شود بهترین متغیر پیش‌بینی کننده کمال‌گرایی مثبت به ترتیب، بی‌مسئولیتی عاطفی، تمایل به سرزنش و واکنش به ناکامی است. سایر متغیرها نیز از معادله رگرسیون حذف شده اند. همان‌طور که مشاهده می‌شود میزان  $R^2$  برای سه متغیر چندان بالا نیست و این می‌تواند نشان دهنده این باشد که باورهای غیرمنطقی در پیش‌بینی کمال‌گرایی مثبت نقش چندان را ندارند. متغیرهای پیش‌بینی که به ترتیب وارد معادله شده عبارت است از مدل ۱: بی‌مسئولیتی عاطفی. مدل ۲: بی‌مسئولیتی عاطفی و تمایل به سرزنش. مدل ۳: بی‌مسئولیتی عاطفی و تمایل به سرزنش و واکنش به ناکامی.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه باورهای غیرمنطقی با کمال‌گرایی مثبت و منفی بود. بر همین اساس یافته‌های تحقیق نشان داد که بین باورهای غیرمنطقی و کمال‌گرایی منفی،

همبستگی مثبت معنادار وجود دارد. منظور این است با افزایش باورهای غیرمنطقی، کمال‌گرایی منفی نیز افزایش می‌یابد. یافته‌های تحقیق با یافته‌های فلت و همکاران (۱۹۹۱)؛ فروست و همکاران (۱۹۹۰)؛ هال، (۲۰۰۵) به نقل از نومیستر، (۲۰۰۲)؛ اسلد و اوئنز (۱۹۹۸)؛ شافران و همکاران، (۲۰۰۲)، فلت و هویت (۲۰۰۲) به نقل از استوئبر و استوئبر، (۲۰۰۹) هم‌خوانی دارد. این نظریه پردازان به وجود باورهای غیرمنطقی نظیر انتظارات بالا از خود، نیاز به تأیید و نگرانی در خصوص دستیابی به اهداف سطح بالا و غیرواقع بینانه، خودارزیابی‌های بسیار انتقادی در افراد کمال‌گرای منفی، اشاره کرده‌اند و بر این باور هستند که کمال‌گرایی منفی از طریق تشدید معیارهای آرمانی انعطاف ناپذیر و تقویت انتظارات غیرواقع بینانه، فرد را همواره با شکست و ناکامی در تحقق معیارها و رسیدن به اهداف مواجه می‌کند.

یافته‌های این تحقیق در رابطه با دانش‌آموزان نشان می‌دهد با افزایش کمال‌گرایی منفی بر میزان باورهای غیرمنطقی نیز افزوده می‌شود که خود می‌تواند در حیطه انگیزه پیشرفت بروز کرده و از موانع موفقیت این دانش‌آموزان به حساب آید.

نتایج پژوهش در خصوص فرضیه دوم، حاکی از همبستگی منفی معنادار بین باور غیرمنطقی و کمال‌گرایی مثبت بود. بدان معنی که کاهش در باورهای غیرمنطقی با افزایش کمال‌گرایی مثبت ارتباط دارد. یافته‌های تحقیق با یافته‌های فلت و همکاران (۱۹۹۱) مبنی بر کمتر بودن باورهای غیرمنطقی در اشکال مثبت کمال‌گرایی هم‌خوان است. در تبیین یافته فوق می‌توان به وجود ویژگی‌های نظیر تلاش برای برتری و کمال همراه با پذیرش محدودیت‌های شخصی در افراد کمال‌گرای مثبت، اشاره کرد (هماچک، ۱۹۷۸). به بیان دیگر کمال‌گرایی مثبت از طریق افزایش آمادگی‌ها و توانمندی‌های فرد برای واقع بینی (هماچک، ۱۹۷۸) در دو زمینه محدودیتها و امکانات شخصی، فرد را از انتظارات و اهداف غیرواقع بینانه دور می‌کند، که معمولاً تحقق ناپذیر نیز هستند و موجبات ناکامی را فراهم می‌کنند.

همچنین، نتایج پژوهش حاضر در خصوص فرضیه سه نشان می‌دهد که بین مؤلفه‌های باورهای غیرمنطقی (نیاز به تأیید، انتظار بالا از خود، تمایل به سرزنش، واکنش به ناکامی، بی‌مسئولیتی عاطفی، نگرانی زیاد توأم با اضطراب، اجتناب از مشکلات و وابستگی) با کمال‌گرایی منفی رابطه مثبت معنادار وجود دارد. یافته‌های تحقیق در دو خرده مقیاس نیاز به تأیید و انتظار بالا از خود با یافته‌های برگمن و همکاران، (۲۰۰۷)، وو و وی (۲۰۰۸) هم‌خوان

است و به نوعی تأیید مدل پردازش دوگانه اسلد و اوئنز (۱۹۹۸) به حساب می‌آید. این همبستگی مثبت بدان معنی است که با افزایش باورهای غیرمنطقی بر میزان کمال‌گرایی منفی افزوده خواهد شد. همچنین نتایج پژوهش حاکی از رابطه منفی معنادار خرده‌مقیاس کمال‌گرایی با کمال‌گرایی منفی بود. بدین معنی که افزایش نمره‌ها در خرده‌مقیاس کمال‌گرایی با کاهش نمره‌ها در کمال‌گرایی منفی همراه است. تبیین‌های احتمالی برای یافته‌های فوق به شرح زیر است:

در تبیین همبستگی مثبت معنادار بین نیاز به تأیید با کمال‌گرایی منفی می‌توان به وجود ترس از ارزیابی منفی (صابونچی و لاند، ۱۹۹۷ به نقل از شافران و منسل، ۲۰۰۱). در این افراد اشاره کرد. ترس از ارزیابی منفی به عنوان یک ویژگی مشترک در اضطراب اجتماعی و کمال‌گرایی به صورت میل به اثر گذاری مطلوب بر دیگران و احساس بی‌کفایتی درباره توانایی مشخص می‌شود. منشاء چنین نیازی را می‌توان در تجربه‌های دوران کودکی افراد کمال‌گرای منفی در برخورد با والدین جستجو کرد.

هماچک (۱۹۷۸) معتقد است افراد با کمال‌گرایی منفی (ناهنجار) که با ویژگی نگرانی زیاد در خصوص اشتباه و ترس از داوری‌های منفی دیگران مشخص می‌شوند، والدینی غیر تأییدگر یا گاه‌گاه تأییدگر دارند، که علاقه آنها به کودک به عملکرد او بستگی دارد این والدین بیش از اندازه انتقاد می‌کنند، سختگیر هستند، و عموماً کمتر از فرزندان خود پشتیبانی می‌کنند. کودکی که در چنین محیطی پرورش می‌یابد نمی‌تواند از یک عملکرد که به اندازه کافی خوب است، مفهومی را ایجاد کند. این کودکان برای دوری از انتقادات والدین خود و برآورده کردن انتظار آنها باید همواره بی‌نقص باشند. در نتیجه فرد کمال‌گرا به تلاش خود ادامه می‌دهد تا این که تأیید والدین را به دست آورد. همچنین انتقاد بی‌در پی و غیر سازنده اطرافیان موجب می‌شود که کودک برای پرهیز از اهانت‌ها و تحقیرهای احتمالی، خود را از انجام دادن کارها پس بکشد، ارزش برای خود قائل نشود و از جایگاه پایین و با ترس با مسائل برخورد کند. چنین کودکی با دوری از نوآوری‌ها و احساس اضطراب و اعتماد نداشتن به توانایی‌های خود یاد می‌گیرد که برای حفظ اعتبار و احترام خود در جهت خشنودی و به دست آوردن خرسندی دیگران گام بردارد. به این دلیل برای او این مسأله که فرد باید مورد تأیید و علاقه همگان قرار گیرد، اهمیت دوچندان می‌یابد.

همچنین نتایج پژوهش نشان داد که بین انتظارات بالا از خود و کمال‌گرایی منفی همبستگی مثبت معنادار وجود دارد. دو تبیین احتمالی برای یافته فوق می‌توان مطرح کرد:

۱- افراد کمال‌گرای منفی اغلب والدینی با سبک تربیتی استبدادی دارند. داشتن این نوع سبک تربیتی که با دوست داشتن شرطی آمیخته باشد می‌تواند در طی سال‌های تحولی کودک به شکل‌گیری کمال‌گرایی منجر شود. در چنین محیطی کودک این اعتقاد را پیدا می‌کند که من برای وجود خودم ارزش دوست داشته شدن را ندارم، بلکه تنها در صورتی که دقیق باشم و کارهایم را به‌کامل‌ترین نحو انجام دهم، ارزش دوست داشتن پیدا می‌کنم. در نتیجه، فرد این باور را پیدا می‌کند که لازمه احساس ارزشمندی، وجود حداکثر لیاقت، کمال و فعالیت شدید است.

۲- کمال‌گرا بودن می‌تواند با مشاهده رفتارهای والدین کمال‌گرا شکل بگیرد. (فلت و هویت ۲۰۰۲ به نقل از ایجان، ۲۰۰۲) بر طبق نظریه بندورا (۱۹۷۷) به نقل از مهرابی زاده هنرمند و وردی، (۱۳۸۲)، از جمله چیزهایی که انسان از تجربه مستقیم یا غیرمستقیم (جانشینی) می‌آموزد، معیارهای عملکرد است. تاریخچه زندگی افراد کمال‌گرا، حاکی از وجود والدین کمال‌گرا است که خود انتظارات سطح بالایی دارند و دائم کودکان خود را نیز برای کمال‌گرا شدن تشویق می‌کنند. به بیان دیگر والدین خود می‌توانند به عنوان الگویی برای کودکان عمل کنند.

از دیگر یافته‌های این تحقیق ارتباط مثبت تمایل به سرزنش و واکنش به ناکامی با کمال‌گرایی منفی بود. در تبیین یافته فوق می‌توان به وجود تعدادی فرایند اشاره کرد، که در باقی ماندن کمال‌گرایی دخالت دارند. (شافران و همکاران، ۲۰۰۲).

یک تبیین احتمالی وضع اهداف دوقطبی در این افراد و داشتن تفکر همه یا هیچ است که نقش مرکزی را در نگهداری کمال‌گرایی بازی می‌کند (شافران و همکاران، ۲۰۰۲). افراد کمال‌گرا معیارهای خود را به طور درونی و در قالب قوانین عملیاتی می‌کنند. این قوانین ماهیتی دوگانه دارند، یا در دسترس هستند یا در دسترس نیستند. تلاش برای رسیدن به این قوانین سفت و سخت به این معنی است که فرد تحت فرمان باید باشد و زمانی که نمی‌تواند به آنها دست یابد، احساس گناه و خود تهمتی وجود او را فرا می‌گیرد. به بیان دیگر این افراد بر بایدها تأکید می‌کنند و زمانی که نمی‌توانند به آن دست یابند، احساس بیچارگی و اندوه



شدید وجود آنها را فرا می‌گیرد.

یافته‌های پژوهش در خصوص ارتباط مثبت خرده مقیاس نگرانی زیاد توأم با اضطراب با نتایج ایجان و همکاران (۲۰۰۷)؛ فلت و همکاران، (۱۹۸۸) به نقل از برنز و فودا، (۲۰۰۵) هم خوان است چند احتمال را می‌توان در تبیین این یافته مطرح کرد:

۱- فردکمال‌گرایی منفی از افکارکمال‌گرایی به عنوان شیوه‌ای برای رهایی از اضطراب استفاده می‌کند. یک جهان کامل که تحت کنترل فرد است، جهانی امن است که شانس در آن جایی ندارد و در واقع همه چیز چنان به دقت طراحی شده که جایی برای اشتباه کردن باقی نمی‌گذارد. به بیان دیگر افرادکمال‌گرایی منفی نیاز شدیدی برای کنترل کردن امور و گرایش شدیدی به سازماندهی از خود نشان می‌دهند و در برابر کوچکترین چیز بر هم زنده این کنترل مقاومت می‌کنند، و آمادگی مواجهه با تغییرات ناگهانی و موقعیت‌های دور از انتظار را ندارند در نتیجه در مواجهه با امور همواره نگرانی زیادی را متحمل می‌شوند.

۲- ویژگی شخصیتی کمال‌گرایی زمینه ساز اختلال وسواسی جبری است و تئوری‌های مختلفی در خصوص اختلال وسواسی جبری نقش افکارکمال‌گرایانه را تأکید کرده اند (ژانت، ۱۹۰۳ به نقل از فروست و استکتی<sup>۱</sup>، ۱۹۹۷؛ مک فال و ولرشیم<sup>۲</sup>، ۱۹۷۹ به نقل از فروست و استکتی، ۱۹۹۷). در دیدگاه مالینگر<sup>۳</sup> (۱۹۸۴) به نقل از فروست و استکتی، (۱۹۹۷) درباره اختلال وسواسی - جبری، کمال‌گرایی به عنوان شیوه‌ای در نظر گرفته شده که از آن طریق، بیمار مبتلا به اختلال وسواسی - جبری برای باقی نگه داشتن کنترل با کاهش احتمال آسیب دیدگی و اطمینان از امنیت، می‌کوشد. همچنین ادراک مبالغه آمیز از خطر هم نقش مرکزی را در اختلال وسواسی - جبری بازی می‌کند که خود از اهمیت بیش از اندازه در خصوص احتمال و هزینه وقوع وقایع منفی ناشی می‌شود. همچنین شباهت‌های زیادی بین توصیف شخصیت کمال‌گرا و اختلال شخصیت وسواسی - جبری<sup>۴</sup> (ocpd) وجود دارد و کمال‌گرایی به عنوان یکی از ملاک‌های تشخیصی این اختلال در DSM-IV مطرح شده است. با توجه به این ارتباطات، یک تبیین احتمالی این است که آزمودنی‌های تحقیق ممکن است در کنار

- 
1. Steketee
  2. McFall & Wollersheim
  3. Malinger
  4. Obsessive-compulsive personality disorder

کمال‌گرایی بالا، به یکی از این دو اختلال هم مبتلا باشند. نتایج تحقیق همچنین نشان داد که بین اجتناب از مشکلات و کمال‌گرایی منفی، همبستگی مثبت معنادار وجود دارد. این رابطه مثبت معنادار به این معنی است که با افزایش سطح کمال‌گرایی منفی، اجتناب از مشکلات هم افزایش می‌یابد.

یافته‌های این تحقیق با یافته‌های برنز و فودا (۲۰۰۵)؛ فلت و همکاران (۱۹۹۴) به نقل از رم، (۲۰۰۵)؛ فلت و همکاران (۱۹۹۶) به نقل از هویت و فلت، (۲۰۰۲)؛ رایس و لاپسلی<sup>۱</sup> (۲۰۰۱) به نقل از نومیستر، (۲۰۰۲) و کراکر و پارک (۲۰۰۴) مبنی بر وجود سبک‌های مقابله‌ای غیرانطباقی در کمال‌گرایان منفی در مقابل با کمال‌گرایان مثبت هم‌خوانی دارد. یافته‌های این تحقیق در خصوص دانش آموزان بدان معنی است که دانش آموزان با کمال‌گرایی منفی بالا از آن جا که خودارزشمندی خود را به طور افراطی به پیشرفت تحصیلی معطوف می‌کنند برای اعتبار بخشی به این خود ارزشمندی، اهدافی را انتخاب می‌کنند و به این دلیل برای موفق شدن به طور ویژه احساس چالش می‌کنند. از طرفی نسبت به تهدیدها و چالش‌ها به شیوه‌ای مخرب یا خود ناتوان ساز پاسخ می‌دهد. این دانش آموزان به اطلاعات منفی درباره خود اعتراض کرده و بر اساس نظرات دیگران درباره خود مشغولیت ذهنی پیدا می‌کنند. زمانی که احتمال موفقیت در اهداف قطعی نیست، احساس اضطراب کرده و به کارهایی متوسل می‌شوند که احتمال موفقیت را پایین می‌آورد و برای شکست توجیه به دست می‌دهد برای مثال خود ناتوان سازی و سهل انگاری (اهمال کاری) در انجام کارها (کراکر و پارک، ۲۰۰۴). در واقع به جای مواجهه با مشکلات و مسئولیت‌پذیری درباره آنها اجتناب پیشه می‌کنند و از این طریق از کاهش عزت نفس و خود ارزشمندی خود حفاظت می‌کنند. در نتیجه آنها بیشتر نگران شکست‌های اجتنابی در حوزه وابستگی خود ارزشمندی بوده و با احتمال بیشتری اهداف عزت نفس اجتنابی یا پیشگیری کننده انتخاب می‌کنند. بنابراین، این گروه از دانش آموزان کمال‌گرای منفی، اگرچه همچون گروه کمال‌گرای مثبت به دنبال عزت نفس هستند، این کار را از روش متفاوتی دنبال می‌کنند (کراکر و پارک، ۲۰۰۴). خلاصه این‌که این گونه اهداف اجتنابی عموماً با اضطراب، کاهش علاقه اجتماعی و عملکرد ضعیف در دانش آموزان مرتبط است.

نتایج پژوهش در خصوص ارتباط خرده مقیاس وابستگی با کمال‌گرایی منفی نیز حاکی از همبستگی مثبت معنادار بود. این بدان معنی است که با افزایش سطح کمال‌گرایی منفی، میزان وابستگی نیز افزایش می‌یابد. یافته فوق با نظر هورنای (۱۹۵۰) به نقل از مهرابی زاده هنرمند و وردی، ۱۳۸۲؛ فروست و همکاران، ۱۹۹۰؛ هویت و فلت، ۱۹۹۱ (الف) مطابقت دارد. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که افراد کمال‌گرای منفی چون به نظر دیگران درباره خود و کامل به نظر رسیدن از دید دیگران اهمیت زیادی می‌دهند دائماً برای تصمیم‌گیری به دیگران تکیه می‌کنند. در واقع افراد کمال‌گرا برخلاف وانمودکردن به استقلال فکری و عاطفی در حقیقت بسیار کم اراده هستند و به نوعی به دنبال گریز از ارزیابی منفی شدن از طرف دیگران هستند. دلیل دیگر می‌تواند وجود عزت نفس پایین در افراد کمال‌گرای منفی باشد که تحت تأثیر باورهای غیرمنطقی شکل می‌گیرد. از آن جا که از ویژگی‌های عزت نفس پایین، خود تردیدی است این افراد به توانایی خود برای تصمیم‌گیری اعتماد ندارد و در نتیجه به دیگران وابستگی بیش از حد نشان می‌دهند.

یافته دیگر این تحقیق همبستگی مثبت معنادار بین کمال‌گرایی منفی با درماندگی نسبت به تغییر است. این همبستگی بدان معنی است که با افزایش سطح کمال‌گرایی منفی، درماندگی نسبت به تغییر هم افزایش می‌یابد. دلیل این همبستگی می‌تواند ویژگی‌هایی نظیر جرئت مندی پایین در این افراد باشد. در واقع این افراد قدرت مواجهه با آن چه عقیده آنها را نقض می‌کند ندارند. در نتیجه به باورهای خود محکم می‌چسبند و منعطف نیستند. این مسأله حتی در طرح درمان کمال‌گراها به خوبی مشهود است.

نتایج تحقیق همچنین در خصوص ارتباط مؤلفه‌های باورهای غیرمنطقی با کمال‌گرایی مثبت نشان داد با افزایش کمال‌گرایی مثبت در باورهای غیرمنطقی نیاز به تأیید، واکنش به ناکامی، بی مسئولیتی عاطفی، نگرانی زیاد توأم با اضطراب و اجتناب از مشکلات، کاهش رخ می‌دهد. بین تمایل به سرزنش و کمال‌گرایی مثبت نیز رابطه مثبت وجود داشت. بین سایر خرده مقیاس‌ها (انتظار بالا از خود، وابستگی و کمال‌گرایی) با کمال‌گرایی مثبت نیز، رابطه معناداری به دست نیامد.

در تبیین یافته‌های فوق می‌توان به ویژگی‌هایی در افراد کمال‌گرایی مثبت اشاره کرد. این افراد از تلاش و رقابت برای برتری و کمال لذت می‌برند و در عین حال محدودیت‌های

شخصی را به رسمیت می‌شناسند. بنابراین، برخلاف کمال‌گرای منفی، مثبت‌نگر بوده و برای رسیدن به پیامدهای مثبت می‌کوشند. یافته‌های مطالعات پیشین نشان می‌دهند کمال‌گرای خودمدار در خصوص مؤفقیتهای اسنادهای درونی مطرح می‌کنند (نومیستر، ۲۰۰۲) و درباره شکست‌ها نیز الگوی اسنادی پایدار ندارند. به طور کلی این افراد از اسنادهای واقع بینانه درونی یا بیرونی استفاده می‌کنند که مختص مؤفقیتهای باشد، (نومیستر، ۲۰۰۲). از نظر سبک مقابله‌ای نیز، فعال هستند (برنز و فودا، ۲۰۰۵). با توجه به خصوصیات ذکر شده می‌توان انتظار داشت که با افزایش کمال‌گرایی مثبت نیاز به تأیید کاسته شود، واکنش به ناکامی پایین بیاید، فرد در برابر وقایع از اسنادهای درونی استفاده کند، در خصوص وقایع ترسناک نگرانی بیش از حد پیدا نکند و در مواجهه با مسائل ترس به خود راه ندهد. از طرفی نبود رابطه معنادار بین انتظار بالا از خود با کمال‌گرایی مثبت به نوعی از مدل پردازش دوگانه (اسلد و اوئنز، ۱۹۹۸) حمایت می‌کند. زیرا در این مدل هم افراد کمال‌گرای مثبت افرادی با انتظارات منطقی و واقع بینانه در نظر گرفته شده‌اند. اگرچه این نتیجه با نتایج فلت و همکاران (۱۹۹۱) ناهم‌خوان است. یک دلیل احتمالی می‌تواند تفاوت در ابزارهای به کار رفته در این تحقیق با مطالعه فلت و همکاران باشد. در مطالعه فلت و همکاران (۱۹۹۱) از پرسشنامه ابعاد کمال‌گرایی هویت و فلت (۱۹۹۱) الف) استفاده شده است که از نظر مفهومی نوع سؤال‌های متفاوتی را می‌سنجند. درباره نبود رابطه معنادار خرده مقیاس وابستگی می‌توان شفاف نبودن برخی سؤال‌ها و در واقع وجود ابهام در برخی از آن‌ها را مطرح کرد. برای مثال از سؤال «من تنها کسی هستم که می‌توانم مشکلات را به درستی درک کرده و با آن مقابله کنم» الزاماً این برداشت نمی‌شود، که من به فرد دیگری برای کمک نیاز دارم. ممکن است فرد استنباط کند که به غیر از او هم هستند افرادی که این توانایی را دارند. نبود رابطه معنادار بین خرده مقیاس کمال‌گرایی با کمال‌گرایی مثبت هم می‌تواند به دلیل تفاوت مفهومی در نوع سؤال‌های دو پرسشنامه باشد. نوع سؤال‌های پرسشنامه جونز به گونه‌ای است که کمال‌گرایی را به عنوان یک باور غیرمنطقی نامطلوب مطرح می‌کند درحالی‌که نوع سؤال‌های کمال‌گرایی مثبت به نوعی است که در آن فرد به منظور دستیابی به پیامدهای مثبت برای دسترسی به معیارهای بالا تلاش می‌کند.

نتایج تحقیق حاضر حاوی دلالت‌های ضمنی برای معلمان مدارس، والدین و درمانگران است. این یافته‌ها ضمن این که بر تمایز کمال‌گرایی مثبت و منفی صحنه می‌گذارد، نشانه تمایز

دو دسته دانش آموز کمال‌گرا از لحاظ شناخت‌ها و طرز برخورد با یکدیگر است. برخی معلمان ممکن است بی‌اطلاع باشند که کمال‌گرایی در دانش‌آموزان ممکن است نتیجه‌انگیزه‌ها و باورهای ناسالم باشد. معلمان ممکن است با دیدن پیشرفت بالا در دانش‌آموزان، دیگر نگران نشوند و تصور کنند این کمال‌گرایی از لحاظ تحصیلی بر دانش‌آموزان اثر مخرب ندارد. در حالی که عملکرد دانش‌آموزان می‌تواند نتیجه وجود انگیزه ترس از شکست و سایر باورهای غیرمنطقی باشد که بر مبنای این انگیزه بنا شده است. از آن جایی که زندگی با چنین احساس ترسی به دفعات با سطوح اضطراب، افسردگی و احساس منفی درباره خود ارزشی مرتبط است، این دانش‌آموزان به‌رغم سطوح بالای پیشرفت تحصیلی، در مقایسه با سایر دانش‌آموزان پریشانی روانشناختی زیادی را تجربه می‌کنند. تحقیق حاضر همچنین از این نظر ارزشمند است، که باورهای غیرمنطقی در افراد کمال‌گرایی مثبت و منفی را شناسایی کرده است و مشخص می‌کند برای ارائه آموزش و پیشگیری از شکل‌گیری کمال‌گرایی به چه باورهایی باید توجه کرد.

نتایج نشان داد دانش‌آموزان کمال‌گرای منفی باورهایی نظیر نگرانی زیاد توأم با اضطراب، انتظار بالا از خود، نیاز به تأیید، اجتناب از مشکلات و... دارند. بنابراین، می‌توان به مشاوران مدارس درباره وجود چنین باورهایی و این که کدام باور در این افراد غالب تر است توضیحاتی ارائه کرد تا در صورت مواجه شدن با این نوع از دانش‌آموزان آماده باشند. علاوه بر این مشاوران می‌توانند با ارائه کارگاه‌های آموزشی برای دانش‌آموزان درباره کمال‌گرایی و انواع آن آموزش‌های لازم را بدهند.

این تحقیق همچنین با محدودیت‌هایی مواجه بود. از آن جمله می‌توان به طرح پژوهشی اشاره کرد. از آن جا که طرح تحقیق از نوع همبستگی است، امکان نتیجه‌گیری علی امکان پذیر نیست. محدودیت دیگر استفاده از ابزارهای خود گزارشی است. در نتیجه همسو با سایر تحقیقات انجام شده با استفاده از این نوع ابزارها، امکان سوگیری‌هایی وجود دارد؛ برای مثال ممکن است عده‌ای بهتر از آنچه هستند خود را نشان دهند یا نسبت به آن چه ابزار خودسنجی می‌سنجد، بینش درستی نداشته باشند. از طرف دیگر محدود بودن جامعه به دانش‌آموزان تعمیم‌پذیری نتایج به سایر گروه‌ها را با مشکل مواجه می‌کند. زیاد بودن تعداد سؤال‌هایی که هر فرد باید به آن پاسخ می‌گفت، می‌تواند از دیگر محدودیت‌ها باشد.

با توجه به محدودیت‌های ذکر شده، استفاده از سایر شیوه‌ها مثل مصاحبه یا انجام دادن مطالعات کیفی در تحقیق درباره کمال‌گرایی مثبت و منفی، پیشنهاد می‌شود. همبستگی مثبت بین متغیرها ممکن است ناشی از علت‌های دیگری باشد که تنها از طریق پژوهش‌های مقطعی نمی‌توان به آنها پی برد در این راستا انجام دادن مطالعات طولی می‌تواند کمک کننده باشد. استفاده از پرسشنامه‌های دیگری به جای پرسشنامه باورهای غیرمنطقی جونز، برای سنجش شناخت‌های کمال‌گرایانه توصیه می‌شود.

پژوهش حاضر برخی از باورهای غیرمنطقی در افراد کمال‌گرای منفی را بررسی کرد. در نظر گرفتن سایر عوامل شناختی مرتبط با کمال‌گرایی مانند انعطاف نداشتن در شناخت، تفکر دو قطبی و سایر باورهایی توصیه می‌شود، که در مدل‌های کمال‌گرایی مطرح شده است. نمونه پژوهش حاضر از دانش‌آموزان دبیرستانی بود که در مدارس عادی مشغول به تحصیل بودند، با توجه به اهمیتی که کمال‌گرایی در دانش‌آموزان سرآمد ایفا می‌کند، تکرار پژوهش در مدارس تیزهوشان توصیه می‌شود.

## منابع

بشارت، محمدعلی، (۱۳۸۴). بررسی رابطه کمال‌گرایی مثبت و منفی و مکانیسم‌های دفاعی، پژوهش‌های روان‌شناختی، شماره ۲-۱، دوره هشتم، ص ۲۱-۷.

گردی، فلور، (۱۳۸۲). ارتباط نوع و میزان تفکرات غیرمنطقی با سلامت روانی دانشجویان دوره کارشناسی ارشد گروه‌های مختلف تحصیلی دانشگاه شهید بهشتی، پایان‌نامه تحصیلی کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید بهشتی.

مهرابی زاده هنرمند، مهناز و مینا وردی، (۱۳۸۲). کمال‌گرایی مثبت، کمال‌گرایی منفی، (چاپ اول)، اهواز، رسش.

- Adkins, K.K & parker, w, (1996). Perfectionism and suicidal preoccupation, *Journal of personality*, 64, 529 - 543.
- Anshel, M.H & Mansouri, H, (2005). Influence of perfectionism on motore performance, affect, and causal attributions in response to critical information feedback, *Journal of Sport Behavior*, 28, 99-124.
- Besharat, M.A, (2003). Parental Perfectionism and childrens test anxiety, *Psychological report*, 93, 1049-1055.
- Besser, A, Flett, G.L & Davis, R.A, (2003). Self-criticism, dependency, silencing the self, and loneliness: a test of a meditational model, *personality and individual Differences*, 35, 1735 -1752.
- Besser, A, Flett, G.L & Hewitt, P.L, (2004). Perfectionism cognition and affection response to performance failure vs success, *Journal of Rational - Emotive and cognitive - Behavior therapy*, 22, 301-328.
- Blankstein, K.R, Flett, G.L, Hewitt, p.L & Eng, A, (1993). Dimensions of perfectionism and Irrational Fears: AN Examination with Fear Survey schedule, *Personality and Individual Differences*, 15, 323 - 328.
- Burgman, A.G, Nyland, J.E & Burns, L.R, (2007). Correlates with perfectionism and the utility of dual process model, *Personality and individual differences*, 43, 299-399.
- Burns, L.R & feweda, B.A, (2005). Cognitive styles: links with perfectionistic thinking, *personality and individual Differences*, 38, 103 -113.
- Cook, L.C & Kearney, C.A, (2009). Parent and youth perfectionism and internalizing psychopathology, *personality and individual Differences*, 46, 325 - 330.
- Crocker, J & park, L.E, (2004) the costly pursuit of self -Esteem, *Psychological Bulletin*, 130, 392 - 414.

- Egan, S, (2005). *An investigation of positive and negative perfectionism*, Unpublished master's thesis, Curtin University of technology human research. Australia. (online).<available:[http://espace.library.curtin.edu.au/R?func=dbin\\_jump\\_full&object\\_id=1655](http://espace.library.curtin.edu.au/R?func=dbin_jump_full&object_id=1655)>.
- Egan, S, Piek, J.P, Dyck, M.J & Rees, C.S, (2007).The role of dichotomous thinking in perfectionism, *Behavior Research and therapy*, 45, 1831-1822.
- Flett , G.L, Hewitt , P.L ,Blankstein , K. R. & koledin, S, (1991). Dimensions of perfectionism and irrational thinking, *Journal of Rational - Emotive and cognitive - Behavior therapy*, 9, 185 -207.
- Frost. R.O, Heimberg , R. G,Holt , C.S, mattia, J. I &Neubauer, A.L, (1993). A comparison of two measures of perfectionism, *Personality and individual Differences*, 14 , 119 -126.
- Frost, R.O, Marten, P.A, Lahart,C & Rosenblate, R, (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research*, 14, 444 - 468.
- Frost, R. O & Marten, P, (1990). perfectionism and evaluative threat, *cognitive therapy and research*, 14, 559 -572.
- Frost , R.O & steketee , G, (1997). Perfectionism in obsessive compulsive disorder patients, *behavior research and therapy*, 35, 291 - 296.
- Hamachek,D.E, (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism, *psychology: Journal of human behaviors*, 15, 27-33.
- Hewitt, P. L & flett, G. L, (1991a). perfectionism in the self and social contexts: conceptions, assessment and association with psychopathology, *Journal of personality and social psychology*, 60, 456 - 470.
- Hewitt, P.L & flett, G. L, (1991b). Dimensions of perfectionism in unipolar depression, *Journal of Abnormal psychology*, 100, 98 -101.
- Hewitt,P.L & Flett, G.L, (2002). *perfectionism and stress processes in psychopathology*, in G.L. Flett &P.L. Hewitt, (Eds.). *Perfectionism: Theory,Research andtreatment*. p. g.255-284.Washington, D.C :American psychological association.
- Neumeister, K. L. S, (2002). *Perfectionism in gifted college student: family in fluences and implication s for achievement*, Dissertation submitted in partial fulfilment of the requirements for the degree of doctoral of philosophy in psychology, university of atens.
- Neumeister, K. L. S & Finch, H, (2006). Perfectionism in high-ability students :relational precursorse and influences on achievement motivation,*Gifted Child Quarterly*,50,238-251.
- Peters, C, (2005). *Perfectionism*, <<http://www.nexus.edu.au/teachstud/gat/peters.htm>>.
- Ram, A, (2005). *The Relationship of positive and negative perfectionism to Academic Achievement, Achievement Motivation, and well-being in tertiary students*, Unpublished masters thesis , university of Canterbury.United Kingdom, (online).<available:[http://library.canterbury.ac.nz/thesis/theses\\_copyright.shtml](http://library.canterbury.ac.nz/thesis/theses_copyright.shtml)>.
- Rheahme,J,Freeston,M.H,Ladouceur,R,Buchard,C,Gallant,L,Talbot,F & et al, (2000). Functional and dysfunctional perfectionists: Are they different on compulsive like behaviors?, *Behavior research and therapy* , 37, 799-808.



- Rice, K.G., & mirzadeh, s.A, (2000). Perfectionism, attachment, and adjustment, *Journal of counseling psychology*, 47, 238 -250.
- Rice, K. G, Asbby, J. S & slany , R. B, (1998). Self - esteem as a mediator between perfectionism and depression: Astrucfural equation analysis, *Journal of counseling psychology*, 45, 304 -314.
- Rice, K.G, Bair, C, Castro. J. R, Cohen, B. N & Hood. C. A, (2003). Meaning of perfectionism: A quntitive and qualitative analysis, *Journal of cognitive psychotherapy :An international quarterly*, 17, 39-57.
- Rice , K, vergera , D.T Aldea, M. A, (2006). Cognitive - affective and college student adjustment, *Personality and individual differences*, 40, 463 - 473.
- Shafran, R, Cooper, Z & Fairburn, C.G, (2002). Clinical perfectionism: cognitive - behavior analysis, *Behavior research and therapy*, 40, 773 - 791.
- Shafran, R. & Mansell, W, (2001). perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment, *Clinical psychology Review*, 21, 866 -906.
- Slade, P.D & Owens, R.G, (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory, *Behavior modification*, 23, (3) ,372-390.
- Soenens, B, Elliot, A. J, Goossens , L, Vansteenkiste , M , Luyten , P & Duriez , B, (2005). The intergeneration transmission of perfectionism: parent's psychological control as intervening variable, *Journal of family psychology*, 19, 358 -366.
- Soenens, B, Vansteenkiste, M, Vandereycken, W, Luyten , P, Sierens, E & Goossens , L, (2008). Percieved parental psychological control and eating disorder symptoms: Maladaptive perfectionism as a possible intervening variable, *Journal of Nervous and Mental Disease*, 196, 144-152.
- Stoeber, J & Otto, K, (2006). Positive conceptions of perfectionism: approaches, evidence, challenges, *Personality and social psychology review*, 10, 295 -319.
- Stoeber, J & Stoeber, F.S, (2009). Domains of perfectionism :prevalence and relationships with perfectionism ,gender, and satisfaction with life, *Personality and individual differences*, 46, 530 - 535.
- Terry - short, L.A. Owens, R. G, salde. P. D & Dewey, M. E, (1995). Positive and negative perfectionism, *Personality and individual differences*, 18, 663 - 668.
- Tozzi , F, Aggan , S , H, Neale , B. M, Anderson, C. B, Mazzeo, S. E, Neale , M. C & et al, (2004 ). the structure of perfectionism : A twin study, *Behavior Genetics* , 34 , 483 -496.
- Veith, A.Z & Trull, T.J, (1999). Family patterns of perfectionism : an examination of college students and their parents , *Journal of personality assessment*, 72, 49 -67.
- Wu, T-F & Wei, M, (2008). Perfectionism and negative mood: the mediating roles of validation from others versus self, *Journal of Counseling Psychology*, 55, 276-288

