



عبدخدائی، محمد سعید؛ مهram، بهروز؛ ایزانلو، زهرا (۱۳۹۰). بررسی رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی و اضطراب پنهان در دانشجویان. پژوهش‌های روانشناسی بالینی و مشاوره، ۱(۱)، ۵۸-۴۷.

## بررسی رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی و اضطراب پنهان در دانشجویان

محمد سعید عبدخدائی<sup>۱</sup>، بهروز مهram<sup>۲</sup>، زهرا ایزانلو<sup>۳</sup>

تاریخ دریافت: ۱۳۸۸/۶/۲۳ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۰/۵/۸

### چکیده:

هدف از پژوهش حاضر، بررسی رابطه ابعاد کمال‌گرایی با اضطراب پنهان بود. آزمودنی‌ها ۱۷۵ دانشجوی دختر و پسر دوره کاردانی و کارشناسی شاغل به تحصیل در دانشگاه آزاد اسلامی واحد شیروان بوده که با استفاده از روش نمونه‌گیری چند مرحله‌ای انتخاب شدند. برای سنجش کمال‌گرایی از مقیاس ابعاد کمال‌گرایی (MPS) و برای سنجش اضطراب پنهان، مولفه اضطراب پنهان پرسش‌نامه سنجش اضطراب اسپیل برگر (STAI) استفاده شد. داده‌های بدست آمده با استفاده از روش‌های آماری همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه جهت پیش‌بینی تغییرات متغیر ملاک از روی مولفه‌های متغیر پیش‌بین تحلیل شد. نتایج نشان داد که بین ابعاد کمال‌گرایی (خود مدار، دیگر مدار و جامعه مدار) با اضطراب پنهان رابطه مثبت معناداری وجود دارد. یعنی هرچه میزان کمال‌گرایی افزایش یابد میزان اضطراب پنهان نیز افزایش می‌یابد. و در تعامل مولفه‌های کمال‌گرایی، کمال‌گرایی جامعه مدار پیش‌بینی کننده معنی‌داری برای اضطراب پنهان دانشجویان می‌باشد.

**واژه‌های کلیدی:** کمال‌گرایی - کمال‌گرایی خود مدار - کمال‌گرایی دیگر مدار - کمال‌گرایی جامعه مدار - اضطراب

پنهان

<sup>۱</sup> استادیار دانشگاه فردوسی مشهد

<sup>۲</sup> دانشیار دانشگاه فردوسی مشهد

<sup>۳</sup> کارشناس ارشد دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند

## مقدمه

سال‌ها است که کمال‌گرایی<sup>۱</sup> مطرح شده است و اکثر تعاریف اولیه، عمدتاً کمال‌گرایی را ویژگی ناکارآمد در نظر می‌گیرند. ژانت<sup>۲</sup>، ۱۸۹۸ به نقل از ایجان<sup>۳</sup> ۲۰۰۵ اولین فردی بود که در خصوص کمال‌گرایی نوشت. او کمال‌گرایان را افرادی با عقاید محکم و ثابت می‌دانست و در نتیجه، سختی عقاید و انعطاف‌ناپذیری یکی از اولین خصوصیات بود که درباره کمال‌گرایی مطرح شد. به عبارت دیگر کمال‌گرایی به منزله تمایل پایدار فرد به وضع معیارهای کامل و دست‌نیافتنی و تلاش برای تحقق آنها که با خود ارزشیابی‌های انتقادی از عملکرد شخصی همراه است، تعریف شده است (فروست و همکاران<sup>۴</sup>، ۱۹۹۸). کمال‌گرایی تمایل در جهت بی‌نقص بودن است و کمال‌گرایان افراطی مردمی هستند که می‌خواهند در همه جنبه‌های زندگی‌شان بی‌عیب باشند (هویت و فلت<sup>۵</sup>، ۲۰۰۲). از سوی دیگر، بعضی یافته‌ها برحسب کنش‌وری مثبت و منفی کمال‌گرایی، تقسیم‌بندی‌های دوگانه کمال‌گرایی بهنجار - نابهنجار (هاماچک<sup>۶</sup>، ۱۹۷۸) و مثبت - منفی (تری شورت<sup>۷</sup>، ۱۹۹۵؛ به نقل از بشارت، ۱۳۸۳) را معرفی کرده‌اند. هاماچک (۱۹۷۸) با تمایز بین کمال‌گرایی بهنجار و نورویتیک متعقد است که کمال‌گرایی بهنجار از تلاش و رقابت برای برتری و کمال‌لذت می‌برد و در عین حال محدودیت‌های شخصی را به رسمیت می‌شناسد اما کمال‌گرایی نورویتیک به دلیل انتظارات غیر واقع‌بینانه هرگز از عملکرد خود خشنود نخواهد شد و از منظر خودش هرگز کاری را خوب انجام نمی‌دهد که بتواند از آن احساس لذت ببرد. این افراد ناشکیبا و بی‌نهایت خود انتقادگرند. در کمال‌گرایی بهنجار اشخاص به کارهای سخت روی آورده و با هدف موفقیت، برانگیخته شده و ضمن تاکید بر معیارهای سطح بالای عملکردی، می‌توانند واقعیت‌های بیرونی را درک کرده و محدودیت‌ها را بپذیرند. ولی کمال‌گرایان نابهنجار با ترس از شکست برانگیخته شده و در نتیجه در خصوص دستیابی به اهداف سطح بالا و غیر واقع‌بینانه دائماً نگران هستند (ایجان و همکاران، ۲۰۰۷).

رئودل<sup>۸</sup> ۱۹۸۴، به نقل رایس<sup>۹</sup> ۲۰۰۰، کمال‌گرایی را واجد جنبه‌های مثبت و منفی می‌داند و آن را معادل کمال‌گرایی بهنجار و روان‌آزرده قرار می‌دهد. کمال‌گرایی مثبت، به جای اضطراب و نگرانی در

<sup>۱</sup> Perfectionism

<sup>۲</sup> Janet

<sup>۳</sup> Egan

<sup>۴</sup> Frost

<sup>۵</sup> Hewitt & Flett

<sup>۶</sup> Hamachek

<sup>۷</sup> Terry short

<sup>۸</sup> Roe dell

<sup>۹</sup> Rice

مورد عدم تحقق اهداف و معیارهای دست نیافتنی، مثبت نگری و خوش بینی و آرمان های تحقق پذیر را در فرد فعال می سازد.

به نظر هویت و فلت، ۱۹۹۱ به نقل رایس و همکاران، ۲۰۰۳ کمال گرایی منفی دارای سه مولفه است که به عنوان سه بعد کمال گرایی تعریف می شود. کمال گرایی خویشتن مدار<sup>۱</sup>، کمال گرایی دیگرمدار<sup>۲</sup> و کمال گرایی جامعه مدار<sup>۳</sup>. این ابعاد به صورت صفات شخصیتی در افراد تثبیت می شوند. کمال گرایی خود مدار به معنای کوشش فرد برای دستیابی به خویشتن کامل با توجه به معیارهای افراطی و دقیق برای خود و ارزش یابی سخت گیرانه و اطمینان بخش از رفتار خود و سانسور رفتارهای شخصی می باشد. کمال گرایی دیگر مدار، بیانگر تمایل به داشتن انتظارات افراطی و ارزش یابی انتقادی از دیگران است (مانند سرزنش دیگران، وضع معیارهای غیر واقعی برای سایرین و ارزیابی سخت گیرانه از کارکرد آنان) و شامل توقعات و باور هایی درباره توانایی دیگران مانند گرایش های کمال گرایانه والدین برای فرزندانشان می باشد. و کمال گرایی جامعه مدار شامل عقیده یا ادراک افراد دال بر این مطلب است که افراد مهم زندگی شان معیارهای غیر واقعی برای آنها وضع می کنند، آنها را به سختی ارزیابی می کنند و آنها را برای کامل بودن تحت فشار قرار می دهند. و تنها زمانی راضی خواهند شد که انتظارات آن ها بر آورده شود.

پژوهش ها در حوزه کمال گرایی سعی کرده اند ارتباط هر یک از انواع و ابعاد آن را با جنبه های مختلف روان شناختی مورد بررسی قرار دهند. به اعتقاد رایس و دیلوو<sup>۴</sup>، ۲۰۰۲ کمال گرایی منفی پیش بینی کننده پیامدهای روان شناختی مشکل زا نظیر افسردگی و اضطراب، فقدان عزت نفس و شرم درونی می باشد. و در مقابل کمال گرایی مثبت، همبستگی معنی داری با معیارهای شخصی بالا، عملکرد مطلوب و سازگاری مثبت دارد. آکوردینو<sup>۵</sup>، و همکاران، ۲۰۰۸ در پژوهش خود به بررسی رابطه کمال گرایی با سلامت روانی دانش آموزان پرداخته و نتایج تجزیه و تحلیل چند متغیری بیانگر رابطه معنی دار بین کمالگرایی نوروپیک و افسردگی بوده است.

از آنجایی که در بیشتر موارد، کمال گرایان منفی بین خواسته های کمال گرایانه روان رنجورانه و عملکرد واقعی، تضادی را درک می کنند، اعتقاد بر این است که تضاد حاصل، تأثیرات نامطلوبی بر اضطراب فرد بر جای می گذارد (صابونچی ولونده<sup>۶</sup>، ۱۹۹۷). همچنین یافته های پژوهش هویت و فلت

<sup>1</sup> Self-oriented perfectionism

<sup>2</sup> Other-oriented perfectionism

<sup>3</sup> Socially prescribed perfectionism

<sup>4</sup> Rice & Dellwo

<sup>5</sup> Accordino

<sup>6</sup> Saboonchi & Lundh

(۲۰۰۴) نشان داد که افکار خودکار در گیر کمال‌گرایی و جنبه‌های بین فردی سازه کمال‌گرایی با شدت اضطراب در ارتباط می‌باشد. در پژوهش‌های بالینی هویت و فلت (۱۹۹۱) نتایج تحقیقات روی هم رفته رابطه بازخوردهای کمال‌گرایانه، را با اضطراب و اختلالات اضطرابی طرح کرده‌اند. یافته‌های پژوهش هویت و فلت (۲۰۰۲) نشان داد کمال‌گرایی خود مدار در تعامل با استرس اجتماعی می‌تواند اضطراب را پیش‌بینی کند. یافته‌های پژوهش (فلت، هویت، ۱۹۸۹، به نقل از بشارت، ۱۳۸۱) نشان داده‌اند که بین بازخوردهای کمال‌گرایانه خویشتن مدار و اضطراب صفت در یک نمونه دانشجویی همبستگی مثبت معنا دار وجود دارد. فروست و دی بارتولو<sup>۱</sup> (۲۰۰۲) به ارزیابی جنبه‌های مختلف کمال‌گرایی و رابطه آن با اضطراب پرداخته و دریافته‌اند که کمال‌گرایی جامعه مدار، که همراه با شک درباره عملکرد و نگرانی درباره ارتکاب اشتباه است با اضطراب رابطه دارد. همچنین کمال‌گرایان مایلند تا وقایع روزمره زندگی‌شان را تهدید کننده تروپراسترس‌تر از دیگران تعبیر کنند. اما هنوز معلوم نیست که کمال‌گرایی و اضطراب دقیقاً چگونه به هم مربوطند و شاید پدیده‌ای دیگر، در این میان نقش واسطه را ایفا می‌کند. نتایج پژوهش مهرابی زاده و همکاران (۱۳۷۸) نشان داد که بین کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی رابطه مثبت معنی داری وجود دارد. بشارت (۱۳۸۳) نشان داد که بین کمال‌گرایی مثبت والدین و اضطراب امتحان فرزندان همبستگی منفی و بین کمال‌گرایی منفی والدین و اضطراب امتحان فرزندان همبستگی مثبت وجود دارد. نتایج پژوهش مهرابی زاده و همکاران (۱۳۸۱) نشان داد که کمال‌گرایی و اضطراب با سر درد میگرن رابطه مثبت و معنی داری دارند. تلاش‌های اخیر محققان به منظور بیان مفهوم کمال‌گرایی، مشخصه‌های آن و مکانیسم‌های تأثیر گذاری این سازه بر فرایندهای روان‌شناختی بهنجار و نابهنجار بسیار ارزشمندند، اما همچنان ابتدایی و نابسند هستند (بشارت، ۱۳۸۱). افزایش قابل توجه در پژوهش‌های مربوط به سازه کمال‌گرایی در طی دو دهه گذشته اهمیت این مفهوم را منعکس می‌کند. با توجه به تأثیر کمال‌گرایی بر ابعاد مختلف روان‌شناختی، پرداختن به آن برای روان‌شناسان و مشاوران از اهمیت به‌سزایی برخوردار است. با معرفی و تمییز بین دو نوع کمال‌گرایی سازگارانه و ناسازگارانه می‌توان در ارتقاء بهداشت روانی افراد کوشید. هدف پژوهش حاضر، بررسی رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی و اضطراب پنهان در دانشجویان می‌باشد. نوع اضطراب غیر مشهودی که می‌تواند آثار عمیقی بر روی رفتارهای گوناگون افراد داشته باشد. و با توجه به شایع بودن اضطراب در عصر حاضر سؤالات اصلی محقق در این پژوهش این است که آیا بین ابعاد کمال‌گرایی و میزان اضطراب رابطه معناداری وجود دارد؟ و کدامیک از ابعاد کمال‌گرایی پیش

---

1 - Frost & Dibartolo,

بینی کننده بهتری برای اضطراب پنهان می باشند؟

## روش

نوع این پژوهش با توجه به هدف، کاربردی و با توجه به عدم دخالت محقق در به دست آوردن داده ها، توصیفی از نوع همبستگی می باشد. جامعه آماری این پژوهش را دانشجویان دختر و پسر مشغول به تحصیل در رشته های مختلف مقاطع کاردانی و کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شیروان تشکیل می دهند. انتخاب این مقطع به دلیل کنترل متغیرهای سن و تحصیلات بود. نمونه این تحقیق با توجه به پژوهش های مشابه ۱۷۵ نفر تعیین شد که از بین دانشجویان به روش نمونه گیری چند مرحله ای انتخاب شدند در مرحله اول از بین کلیه دانشجویان دانشگاه به طور تصادفی چندین رشته تحصیلی، در مرحله بعد از میان رشته های انتخاب شده به طور تصادفی از ورودی های سال های مختلف چندین ورودی انتخاب، و از بین آنها ۱۷۵ نفر پرسشنامه های پژوهش را تکمیل کردند.

در تحقیق حاضر دو پرسش نامه به عنوان ابزار سنجش مورد استفاده قرار گرفت که عبارتند از:

الف: پرسشنامه سنجش ابعاد کمال گرایی (MPS). این مقیاس که توسط بشارت در سال ۱۳۸۲ به صورت فرم ایرانی در آمده است یک آزمون ۳۰ سوالی است که سه بعد کمال گرایی خویشتن مدار، دیگر مدار و جامعه مدار را می سنجد. هریک از سه زیر مقیاس آزمون، ۱۰ ماده داشته که بر اساس مقیاس ۵ درجه ای لیکرت، هر آزمودنی در هر ماده از نمره ۱۰ تا ۵۰ را بدست خواهد آورد. برای پایایی مقیاس توسط بشارت (۱۳۸۲) برای زیر مقیاس کمال گرایی خویشتن مدار آلفای کرونباخ ۰/۹۲، برای کمال گرایی دیگر مدار ۰/۸۷ و برای کمال گرایی جامعه مدار ۰/۸۴ گزارش شده است. برای بدست آمدن روایی همزمان، مقیاس کمال گرایی چند بعدی همزمان با مقیاس مشکلات بین شخصی، مقیاس سلامت روانی و زیر مقیاس های نورو گرایی و برون گرایی مقیاس شخصیتی NEOPI-R مورد استفاده قرار گرفت که همبستگی های معنی دار، این روایی را تأیید کرد.

ب: پرسشنامه سنجش اضطراب اسپیل برگر (STAI). این پرسشنامه که توسط اسپیل برگر ساخته شده دارای ۴۰ عبارت است که اضطراب آشکار و اضطراب پنهان را می سنجد. در پژوهش مهram (۱۳۷۲) اعتباریابی و هنجاریابی ایرانی این آزمون در شهر مشهد صورت گرفت. در این مطالعه، پایایی مقیاس اضطراب آشکار ۰/۹۱ و اضطراب پنهان ۰/۹۰ بدست آمده است. و برای مجموع آزمون، پایایی ۰/۹۴ گزارش شده است. و با استفاده از شیوه ملاکی همزمان روایی آزمون تایید شده است. در این پژوهش از بخش اضطراب پنهان پرسشنامه استفاده شد.

## یافته‌ها

نخست در جدول (۱) مشخصه‌های آمار توصیفی نمرات آزمودنی‌ها در کمال‌گرایی و ابعاد آن و پرسش‌نامه اضطراب ارائه شده است:

جدول ۱. مشخصه‌های آماری توصیفی آزمودنی‌ها

تعداد	انحراف استاندارد	میانگین	
۱۷۵	۵/۹۵۴۱۰	۳۵/۹۰۸۶	کمال‌گرایی خود مدار
۱۷۵	۶/۲۹۶۳۹	۳۴/۷۰۸۶	کمال‌گرایی دیگر مدار
۱۷۵	۵/۷۵۰۳۵	۳۵/۵۳۱۴	کمال‌گرایی جامعه مدار
۱۷۵	۱۷/۰۵۱۳۳	۱۰۶/۱۴۸۶	کمال‌گرایی
۱۷۵	۱۳/۸۶۱۱۵	۴۵/۱۷۱۴	اضطراب پنهان

برای بدست آوردن میزان رابطه بین متغیرهای پژوهش از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج همبستگی‌های محاسبه شده بین کمال‌گرایی، ابعاد آن و اضطراب پنهان در جدول ۲ آمده است.

جدول ۲. ضریب همبستگی بین کمال‌گرایی، ابعاد آن و اضطراب پنهان

کمال‌گرایی خود مدار	کمال‌گرایی دیگر مدار	کمال‌گرایی جامعه مدار	کمال‌گرایی	
۰/۸۸۳	۰/۸۹۱	۰/۹۱۳	۰/۹۴۵	اضطراب
p ۰/۰۰۰	p ۰/۰۰۰	p ۰/۰۰۰	p ۰/۰۰۰	پنهان
n= ۱۷۵	n= ۱۷۵	n= ۱۷۵	n= ۱۷۵	

نتایج گزارش شده در جدول فوق حاکی از آن است که بین کمال‌گرایی و اضطراب پنهان همبستگی مثبت و معنی‌داری وجود دارد (آزمون یک دامنه،  $r = ۰/۹۴۵$ ،  $n = ۱۷۵$ ،  $p < ۰/۰۰۰۵$ ). بین

بعد کمال گرایی خود مدار واضطراب پنهان همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد (آزمون یک دامنه ،  $r=0/883$  ،  $n=175$  ،  $p < 0/0005$ ). بین بعد کمال گرایی دیگر مدار و اضطراب پنهان رابطه مثبت معناداری وجود دارد (آزمون یک دامنه ،  $r=0/891$  ،  $n=175$  ،  $p < 0/0005$  ) و همچنین بین بعد کمال گرایی جامعه مدار و اضطراب پنهان رابطه مثبت معناداری وجود دارد ( آزمون یک دامنه ،  $r=0/913$  ،  $n=175$  ،  $p < 0/0005$  ).

به منظور بررسی اینکه در تعامل مولفه های کمال گرایی، کدامیک از ابعاد آن پیش بینی کننده بهتری برای اضطراب پنهان هستند از تحلیل رگرسیون چند گانه استفاده شد که نتایج آن در جداول زیر آمده است :

جدول ۳. آماره های تحلیل رگرسیون چند گانه

ضرب همبستگی چند گانه	ضرب تبیین	ضرب تبیین تصحیح شده
۰/۹۶۶	۰/۹۳۳	۰/۹۳۱

جدول ۴. تحلیل واریانس رگرسیون چند گانه

درجه آزادی	مجموع مجذورات	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری
۳	۱۸۸۶۳/۲۲	۶۲۸۷/۷۴۱	۷۸۹/۰۳۴	۰/۰۰۰
۱۷۱	۱۳۶۲/۶۸۴	۷/۹۶۹		

جدول (۵) آماره های متغیرهای پیش بین در مدل رگرسیون

متغیرهای پیش بینی کننده	مقدار بتا	سطح معنی داری
کمال گرایی خود مدار	۰/۰۱۷	۰/۶۹۵
کمال گرایی دیگر مدار	۰/۰۳۴	۰/۴۳۹
کمال گرایی جامعه مدار	۰/۹۲۱	۰/۰۰۰

یافته های جداول تحلیل رگرسیون نشان می دهد که ضریب همبستگی چند گانه برای مدل رگرسیون فوق برابر ۰/۹۶۶ شده است که مجذور آن یعنی ضریب تعیین برابر با ۰/۹۳۳ و ضریب تعیین تصحیح شده نیز برابر با ۰/۹۳۱ می باشد. علاوه بر این، نتایج تحلیل واریانس رگرسیون که در جدول (۴) گزارش شده

نشان می‌دهد که اثر رگرسیون یا اثر متغیرهای مستقل نسبت به اثر باقی مانده کاملاً معنی‌دار است و به عبارتی مدل رگرسیون فوق معنی‌دار می‌باشد. بنابر این با استفاده از روش همزمان مدل معنی‌داری به دست آمده است که با توجه به معجزورات تنظیم شده  $= 0/931$  و  $P < 0/0005$  و  $F_{(3,171)} = 789/034$  متغیر معنی‌دار، کمال‌گرایی جامعه مدار با  $\beta = 0/921$  و  $P < 0/0005$  می‌باشد در نتیجه در تعامل مولفه‌های کمال‌گرایی، کمال‌گرایی جامعه مدار بیشترین سهم را در تبیین اضطراب پنهان دانشجویان دارد و دو بعد دیگر کمال‌گرایی (خود مدار و دیگر مدار) گرچه به تنهایی با میزان اضطراب پنهان همبستگی را نشان داده‌اند ولی در تعامل با یکدیگر و همراه با کمال‌گرایی جامعه مدار معنی‌دار نبودند.

### بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های به دست آمده از پژوهش حاضر نشان می‌دهد که بین کمال‌گرایی و ابعاد سه‌گانه آن با اضطراب پنهان در دانشجویان رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد ابتدا معنا دار بودن رابطه کل کمال‌گرایی با اضطراب پنهان تایید شد. این یافته، همسو با یافته‌های فلت و هویت، ۲۰۰۴؛ بیلینگ<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۴؛ فروست و دی‌بارتولو، ۲۰۰۲؛ کاتسونوری و کوچیکاندا<sup>۲</sup>، ۲۰۰۲؛ هویت و همکاران، ۲۰۰۲؛ کاوا مورا<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۰۱؛ استوبر<sup>۴</sup>، ۲۰۰۱؛ آنتونی<sup>۵</sup>، و همکاران، ۱۹۹۸؛ هویت و فلت، ۱۹۹۱؛ مهرابی زاده هنرمند، شیرزادی و حقیقی، ۱۳۸۱؛ بشارت، ۱۳۸۱؛ مهرابی زاده هنرمند، نجاریان و بهارلو، ۱۳۷۸؛ بود.

محرك اصلی در زندگی افراد کمال‌گرای منفی، خود شکوفایی استعدادها نیست، بلکه برتری یافتن است، آنها باید در هر کاری به حد کمال برسند و به بهترین نحو آن را انجام دهند و گرنه راضی نخواهند شد. نرسیدن به کمالات آنان را دچار اضطراب و احساس گناه شدید می‌کند. این افراد معمولاً در رسیدن به اهداف خود با شکست مواجه شده و در نتیجه ارزش آنان در نظر خودشان کاهش می‌یابد و دچار احساس کهنتری می‌شوند و چنین تصور می‌کنند که دیگران هم نسبت به آنان همین نظر را دارند و به این باور می‌رسند که حرمت و اعتبار خود را نزد دیگران نیز از دست داده‌اند و در نتیجه دچار اضطراب می‌شوند. بین بعد کمال‌گرایی خودمدار و اضطراب پنهان نیز رابطه مثبت معنا داری به دست آمد. این یافته، همسو با یافته‌های فلت و هویت؛ ۲۰۰۴؛ هویت و همکاران ۲۰۰۲؛ آنتونی و همکاران، ۱۹۹۸؛ هویت و

1. Bieling

2 - Katsunori & Kojikanda

3. Kawamura

4. stober

5 - Antony



فالت ۱۹۹۱ و بشارت، ۱۳۸۱ می باشد. یکی از مؤلفه هایی که کمال گرایی خود مدار با آن مواجه است، اختلاف بین خود واقعی و خود آرمانی است. چنین باور دارند که هیچگونه خطایی نباید داشته باشند و همیشه می بایست امور را بر اساس روش های مناسب هدایت کنند و گاه از واقعیت های موجود فاصله می گیرند این امر باعث خواهد شد از یک اضطراب پنهان در خصوص عدم تحقق این خواسته برخوردار باشند. بین بعد کمال گرایی دیگر مدار و اضطراب پنهان همبستگی مثبت معناداری به دست آمد. این یافته از پژوهش همسو با یافته های آنو و گیوز و دیلی، ۱۹۹۹ و هویت و فلت ۱۹۹۱ بود. کمال گرایان دیگر مدار ویژگیهای رفتاری از جمله بی صبری، عجله داشتن و رقابتی بودن را از خود نشان می دهند. همپوشی بین صفات مربوط به کمال گرایی دیگر مدار و برخی از ویژگیهای اضطراب تا حد زیادی توجیه کننده رابطه ای معنادار بین این دو مؤلفه می باشد. آنان نگران دخالت ها و اظهار نظرهای دیگران راجع به خودشان هستند و از ارزش یابی توسط دیگران اضطراب دارند. چنین افرادی در مواجهه با دیگران نگران سرزدن خطا از خود و قضاوت منفی دیگران بوده و همواره با تجربه های اضطراب پنهان زندگی می کنند. بین بعد کمال گرایی جامعه مدار و اضطراب پنهان رابطه مثبت معناداری ملاحظه شد. این یافته از پژوهش همسو با یافته های هویت و همکاران، ۲۰۰۲؛ فروست و دی بارتولو، ۲۰۰۲؛ آنو و گیوز و دیلی<sup>۱</sup>، ۱۹۹۹؛ آنتونی، ۱۹۹۸، هویت و فلت ۱۹۹۱ بود. چون افراد دارای سطوح بالای کمال گرایی جامعه مدار نگران برخورد با معیارهای دیگران هستند، باید ترس بیشتری از قضاوت منفی دیگران داشته باشند و اهمیت زیادی به دسترسی به کمال و اجتناب از ناامید کردن دیگران بدهند چون معیارهای تحمیل شده توسط جامعه و افراد معنی دار زندگی بسیار شدید و غیر قابل کنترل ادراک می شود، تجربه شکست و حالات هیجانی همچون خشم، اضطراب، احساس گناه و افسردگی معمول می باشد و از طرفی کمال گرایان جامعه مدار مشکلاتی در زمینه فرمانبرداری و منفعل بودن در روابطشان دارند که گاه به شکل اضطراب خود را نشان می دهند. ترس از ارزیابی منفی توسط دیگران و اهمیت داشتن نظر سایرین در بین این اشخاص کاملاً آشکار است.

اما در هنگام بررسی تعاملی این مؤلفه ها در تحلیل رگرسیون نشان داده شد که کمال گرایی جامعه مدار از اهمیت بیشتری در ایجاد اضطراب پنهان در دانشجویان شرکت کننده در پژوهش داشته است. که دلیل این امر شاید شایع بودن ملاحظات اجتماعی و توجه به نظرات دیگران در بین دانشجویان کمال گرای منفی است.

در نهایت می‌توان چنین جمع‌بندی کرد که کمال‌گرایی منفی، در همه ابعاد آن می‌تواند یکی از منابع اضطراب باشد زیرا که اغلب اوقات فرد را با احساس ناکامی و شکست باقی می‌گذارد. افراد کمال‌گرا خود را ملزم به بی‌نقص بودن میداند و این انتظار ثابت و مداوم یک منبع اضطراب محسوب می‌شود. آلبرت ایس نیز کمال‌گرایی منفی را یکی از دوازده باور غیر منطقی اساسی تعریف می‌کند که به پریشانی روانشناختی منجر می‌شود. با توجه به بالا رفتن سطح انتظارات از خود در بین دانشجویان می‌تواند نکته قابل ملاحظه‌ای بوده و اقدامات آموزشی و درمانی ویژه را بطلبد.

### فهرست منابع

- بشارت، محمد علی. (۱۳۸۱). ابعاد کمال‌گرایی در بیماران افسرده و مضطرب، **مجله علوم روان‌شناختی** دوره اول شماره ۳، صفحات ۲۴۸ تا ۲۶۰.
- بشارت، محمد علی. (۱۳۸۲). قابلیت اعتماد (پایایی) و درستی (اعتبار) مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی، **مجله علوم روان‌شناختی**، دوره دوم، شماره ۸ صفحات ۳۴۶ تا ۳۵۹.
- بشارت، محمد علی. (۱۳۸۳). بررسی رابطه کمال‌گرایی والدین و اضطراب امتحان دانش‌آموزان. **مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی**، سال سی و چهارم، شماره ۱، صفحات ۱ تا ۱۹.
- مهرام، بهروز. (۱۳۷۲). راهنمای آزمون اضطراب (آشکار و پنهان) اسپیل برگر. مشهد: **انتشارات دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی**.
- مهرابی زاده هنرمند، مهناز؛ نجاریان، بهمن؛ وردی مینا. (۱۳۷۸). رابطه کمال‌گرایی و سرسختی روانشناختی با سلامت روانی و عملکرد تحصیلی. **مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی** دانشگاه شهید چمران اهواز، سال ششم، شماره ۱ و ۲، صفحات ۵۱ تا ۷۰.
- مهرابی زاده هنرمند، مهناز؛ شیرزادی، افسانه؛ حقیقی، جمال. (۱۳۸۱). بررسی رابطه ساده و چندگانه متغیرهای کمال‌گرایی، اضطراب صفت - حالت و افسردگی با سردرد میگرن در دانشجویان. **مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی** دانشگاه چمران اهواز، سال نهم، شماره ۳ و ۴، ص ۱۰۹ تا ۱۲۶.

Accordino, B. Denise; Michael, p, Accordino; Slaney, B, Robert. (2008) The relationships between perfectionism, Standards for academic achievement, and emotional distress. **Psychology in the school**, volume 37 Issue 6. Page 535,545

Antony, M.M; Purdon, C.L; Huta, V & Swinson, R.P (1998). Dimension of Perfectionism Across The Anxiety Disorders, **Journal of Behavior Research And Therapy**, 36, 1143-1154.

Bieling, Peter J. Israeli. Annel. Antony. Martin M.(2004) Is Perfectionism Good, Bad, or Both? Examining Models Of The Perfectionism Construct **Personality And Individual Differences** 36.1373-1385.

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.curtain.edu.au/R?func=dbin\\_jump\\_full&object\\_id=1655](http://espace.library.curtain.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.

Frost, R.O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The Dimensions of Perfectionism **Cognitive Therapy And Research**, 14.444-468

Frost R.O & Di Bartolo, P.M (2002). Perfectionism, Anxiety And Obsessive Compulsive Disorder. Research And Treatment. **APA**. Washington, DC, PP 341-373.

Hart, B.A., Gilner, F.H., Handal, P.J., & G Feller, J.D (1998). The Relationship Between Perfectionism And Self efficacy. **Personality And Individual Differences**, 24, 109-113.

Hamachek, D.E, (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism, psychology: **Journal of human behaviors**, 15, 27-33.

Hewitt, P.L & Flett, G.L, (2002). perfectionism and stress processes in psychopathology. Washington, D.C : **American psychological association**.

Hewitt, P.L., & Flett, G.L. (1991). Perfectionism In The Self And Social Contexts : Conceptualization, Assessment, And Association With Psychopathology. **Journal of personality and social psychology**, 60, 456 - 470

Hewitt, P.L., & Flett, G.L. (2004). The Cognitive And Treatment Aspects Of Perfectionism. **Journal Of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy**, 22(4), 233-240.

Katsunori & Kojikanda. (2002). Relationship Between Neurotic Perfectionism, Depression,

Anxiety , And Psychosomatic Symptoms. **Personality And Individual Differences** 32.817-826.

Kawamura,K.,Hunt,S., Frost, R. (2001). Perfectionism, Anxiety, And Depression. **CognitiveTherapyAndResearch**,Vol.25,PP.291- 301.

Onwuegbuzie .A.J & Daley , C.E (1999). Perfectionism And Statistics Anxiety.**Journal Of Personality And Individual Differences**.26,1089-1102.

Rice,K.G,& mirzadeh,s.A, (2000). Perfectionism, attachment, and adjustment, **Journal of counseling psychology**, 47, 238 -250.

Rice,K.G,Bair, C, Castro.J. R, Cohen, B. N & Hood. C. A, (2003). Meaning of perfectionism. **Journal of cognitive psychotherapy** .17,39-57.

Rice KG, Dellwo JP.(2002) Perfectionism and self development: **Journal of counseling psychology** 188-197.

Saboonchi , F., & Lundh ,L.(1997). Perfectionism, Felf-Consciousness And Anxiety.**Personality And Individual Differences**,22,921-928.

Stober,J.&Joormann,J.(2001). Worry,Procrastination,And Perfectionism .**Cognitive Therapy And Research** ,25,49-60.