

مقایسه کمال گرایی و سازگاری اجتماعی و بهره هوشی در کودکان تک فرزند و چند فرزند

معصومه اردونی

کارشناس علوم اجتماعی گرایش پژوهشگری دانشگاه پیام نور زابل

چکیده

کمال گرایی ابه منزله تمایل پایدار خود به وضع معیارهای کامل و دست نیافتنی و تلاش برای تحقق آنهاست، که با خودارزشیابی های انتقادی از عملکرد شخصی همراه است، در اوایل دهه‌ی ۱۹۹۰ بود که کمال گرایی به عنوان سازه‌ای چند بعدی در نظر گرفته شد. این تغییر در دیدگاه به دو دلیل صورت گرفت: اول اینکه، تحقیقات انجام شده درباره‌ی افراد کمال گرا، آنان را افرادی توصیف می نمود که در مورد اشتباهات خود، اشتغالات ذهنی و نگرانی های بسیاری دارند، در مورد کیفیت اعمال خود مردد هستند، جذابیت موجود در موضوع کمال گرایی به این خاطر است که نه تنها در گسترش و رشد، بلکه در حفظ مشکلات روانشناختی دخالت دارد. مثلا پژوهش‌ها نشان داده‌اند که کمال گرایی با علایم افسردگی، اضطراب، فکر خودکشی (استوبر و هیوارو ۲۰۰۹) اختلال خوردن (دور و ترن، ۲۰۱۱) رضایت از زندگی و عاطفه مثبت (فلت، بلنکستین و هویت، ۲۰۰۹) اضطراب اجتماعی بیشتر و بهزیستی روان شناختی کمتر (لارنتی، براچ وهانس، ۲۰۰۸) ارتباط دارد. کمال گرایی یک ویژگی شخصیتی است که با تلاش برای رسیدن به کمال یا بی نقصی در تمام زمینه های زندگی تعریف می شود. کمال گرایی می تواند به دو دسته مثبت و منفی تقسیم شود. کمال گرایی مثبت با تلاش برای بهبود عملکرد و دستیابی به اهداف دشوار همراه است، در حالی که کمال گرایی منفی با ترس از شکست و احساس نارضایتی از خود همراه است. حل مسئله فرآیندی است که در آن افراد برای غلبه بر مشکلات یا چالش ها تلاش می کنند. این فرآیند شامل مراحل مختلفی مانند شناسایی مشکل، جمع آوری اطلاعات، تولید راه حل های بالقوه، ارزیابی راه حل ها و انتخاب یک راه حل است.

واژگان کلیدی: کمال گرایی، نظریه های کمال گرایی، طبقه بندی کمال گرایی، ابعاد کمال گرایی، پیامدهای کمال گرایی.

مقدمه

اگر شخصیت را به عنوان ترکیبی از اعمال، افکار، هیجانات و انگیزش های فرد بدانیم، مولفه های سازنده ی آن ممکن است در افراد گوناگون متفاوت باشد. از سوی دیگر امکان دارد این مولفه ها از راه های گوناگون ترکیب شده باشند؛ به گونه ای که الگوهای شخصیتی گوناگونی را به وجود آورند. یکی از این ویژگی های شخصیتی، کمال گرایی است. کمال گرایی یک سبک شخصیتی چند بعدی است که با شمار زیادی از مشکلات روان شناختی و بین فردی ارتباط دارد. کمال گرایی یک اختلال نیست اما عامل آسیب زایی است که مشکلاتی را برای بزرگسالان، نوجوانان و کودکان به وجود می آورد. اغلب مردم، کمال گرایی را با موفقیت طلبی و وظیفه شناسی اشتباه می گیرند حال آنکه کمال گرایی با این نگرش ها تفاوت دارد. کمال گرایی یک الگوی ناپهنجار از رفتارهاست، که می تواند منجر به اختلالات زیادی شود در صورتیکه موفقیت طلبی و وظیفه شناسی دربرگیرنده انتظارات ملموس و مناسب (اهداف بسیار دشوار اما دست یافتنی) است و حس رضایت و شادکامی را موجب می شود. در حالی که کمال گرایی مستلزم سطوح نامناسبی از انتظارات و اهداف ملموس و فقدان دائمی خشنودی، صرف نظر از عملکرد است (هیویت، ۲۰۰۹). با توجه به اینکه سالهاست درباره کمال گرایی مطالبی به عنوان عامل استرس زای موثر در اختلالات ناسازگارانه نوشته شده است، ولی در دهه های اخیر است که پژوهشگران توجه تجربی جدی بر روی این پدیده مبدول داشته اند. پژوهش های کمی درباره چرایی نادیده گرفتن کمال گرایی به عنوان یک مشکل در گذشته صورت گرفته است شاید به این دلیل که کمال گرایی شیوع بسیار غیر قابل تصویری دارد. همچنین در دهه های اخیر پیشرفت جامعه ها از لحاظ تکنولوژی و تغییرات بسیار سریع باعث شده که افراد ساعات طولانی مشغول به کار باشند و همین فشار کاری و کمبود زمان برای تطبیق با تغییرات بسیار سریع باعث شده که به پدیده هایی همچون کمال گرایی بیشتر توجه شود. کمال گرایی به افکار و رفتارهای خود تخریب گرایانه ای اشاره می کند که هدف آنها نیل به اهداف به شدت افراطی غیر واقع بینانه است. این در حالی است که مطالعات اخیر نشان میدهد نگرش کمال گرایانه موجب اختلال در موفقیت می شود. آرزوی کامل بودن هم احساس رضایت را از خود می گیرد و هم فرد را در معرض ناکامی قرار میدهد برنز (۱۹۸۰؛ به نقل از اشبی، رایس، ۲۰۰۲) معتقد است کمال گرایان کسانی هستند که در راستای اهداف غیرممکن و غیر واقع بینانه به گونه ای اجباری تلاش می کنند.

مبانی نظری

تعریف کمال در فرهنگ های لغت چنین است: «عالیترین درجه ی صحت و کامل بودن که قابل پیشی گرفتن نیست (فرهنگ لغت مریام - وبستر، ۱۹۹۳)؛ کمال گرایی مفهومی است که تاریخچه ی نسبتاً طولانی دارد و توسط عده ای از روان شناسان تأثیرگذار و بزرگ دنبال شده است. در این قسمت تعدادی از نظریه های کمال گرایی به اجمال بررسی می گردد:

فروید: فروید در سال ۱۹۵۷ در توصیف افراد کمال گرا بیان می دارد که محرک اصلی در زندگی این افراد رسیدن به خوشبختی نیست، بلکه تکامل و برتری یافتن است. آن ها باید در هر کاری به کمال دست یابند و به بهترین نحو آن را انجام دهند، در غیر این صورت راضی نخواهند شد. نرسیدن به کمال آن ها را دچار اضطراب و افسردگی و احساس گناه شدید می کند (وردی، سهرابی زاده هنرمند و نجاریان، ۱۳۸۷؛ به نقل از سرو، ۱۳۸۷).

آدلر: آدلر تلاش برای برتری را به عنوان واقعیت اساسی زندگی توصیف کرد. منظور او از برتری، انگیزه ای برای کمال بود. واژه ی کمال از کلمه ی لاتین به معنی کامل بودن گرفته شده است. بنابراین، نظر آدلر این بود که ما برای برتری تلاش می کنیم تا خود را کامل کنیم و خود را به صورت یکپارچه در آوریم (شولتز و شولتز، ۲۰۰۱). آدلر کمال گرایی را هم به صورت سالم (تلاش افراد سالم برای بهتر کردن خودشان و جامعه شان و با هدف خلق یک جامعه ی آرمانی و مترقی) و هم روان رنجور (فرار از بی اعتباری و بی آبرویی به دلیل احساس حقارت) مفهوم سازی کرد (جونز، ۲۰۰۷؛ به نقل از سرو، ۱۳۸۷).

2 Perfectionism

3 Hewitt

4 Bms

5 Dictionary Merriam - Webster, 1993

6 Schultz, D. P., and Schultz, S. E

هورنای: هورنای ۱۰ نیاز روان رنجور را برای انسان برشمرد که نیاز به کمال نیز در بین آن ها دیده می‌شود. به نظر هورنای کمال‌گرایی افراد ناشی از خود انگاره‌ی آرمانی غیر واقع بینانه است که بر پایه‌ی آرمان دست‌نیافتنی کمال مطلق استوار است. داشتن این خودانگاره، روان‌رنجورانه است و این افراد را برای تحقق بخشیدن به این آرمان دست‌نیافتنی، به چیزی که هورنای آن را استبداد بایدها نامید می‌پردازند. آن‌ها به خودشان می‌گویند باید بهترین یا عالی‌ترین دانشجو، همسر، والد، معشوق، کارمند، دوست یا فرزند باشند. چون از نظر آن‌ها خودانگاره‌ی واقعیشان ناخوشایند است تصور می‌کنند که باید مطابق با خود آرمانی خیالی خود عمل کنند و به موجب آن خود را به صورت بسیار مثبت می‌بینند (شولتز و شولتز، ۲۰۰۱).

طبقه‌بندی‌های کمال‌گرایی

محققان مختلف با طرح کمال‌گرایی کنش‌ور^۷ در مقابل کمال‌گرایی نارساکنش‌ور^۸، کمال‌گرایی سالم^۹ در مقابل کمال‌گرایی ناسالم^{۱۰}، کمال‌گرایی بهنجار^۱ در مقابل کمال‌گرایی روان‌رنجور^۲ جنبه‌های مثبت را در مقابل جنبه‌های منفی این سازه متمایز کرده‌اند (تری‌شورت، انز، اسلد و دیویی،^۳ ۱۹۹۵؛ هامچک، ۱۹۷۸).

۱- کمال‌گرایی مثبت

کمال‌گرایی مثبت (تلاش برای پیشرفت) عبارت است از تلاش برای دستیابی به معیارهای شخصی بالا بدون خود انتقادی. این بعد، با خصوصیات منفی مانند اضطراب رابطه‌ای ندارد (ایگان و ریز، ۲۰۰۷). کمال‌گرایی مثبت، بیشتر بر روی انتظارات مربوط به پیشرفت، رقابت، توانایی، هیجان مربوط به تجربه‌ی یک کار و رضایت‌مندی متمرکز است (هاس و پراپاوسیس^۴، ۲۰۰۴). بر خلاف کمال‌گرایی منفی، کمال‌گرایی مثبت در عین حال که معیارهای شخصی بالایی برای خود وضع می‌کنند، می‌توانند محدودیت‌های شخصی و محیطی را بپذیرند و خود را موفق بدانند، حتی اگر استانداردهای شخصی آن‌ها کاملاً محقق نشود (بلت^۵، ۱۹۹۵؛ به نقل از بشارت، ۱۳۸۳).

۲- کمال‌گرایی منفی

بعد منفی کمال‌گرایی شامل آن شکل از کمال‌گرایی است که به شرح نگرانی‌های کمال‌گرایانه، از قبیل: توجه بیش از حد به اشتباهات، شک و تردید در مورد اعمال و واکنش‌های منفی به اشتباهات می‌پردازد. این بعد با اضطراب، رابطه دارد (استوبر، اتو، پسچک، بکر و استول^۶، ۲۰۰۷). کمال‌گرایی منفی بر روی هیجانانی مانند برآورده نشدن انتظارات، هم در مورد دیگران و هم در رابطه با انتظاراتی که فرد از خود دارد، محکوم شدن، احساس گناه، شرم و شکست متمرکز است (هاس و پراپاوسیس، ۲۰۰۴). به علاوه این افراد به شدت از شکست اجتناب می‌کنند و در برابر احتمال انتقادگری دیگران آسیب‌پذیرند. این گروه از کمال‌گراها، حوزه‌های مختلف فعالیت و روابط اجتماعی را تهدیدکننده، تحمیلی و ناهمایتگر تلقی می‌کنند (بلت، ۱۹۹۵؛ به نقل از بشارت، ۱۳۸۳).

ابعاد کمال‌گرایی

در اوایل دهه‌ی ۱۹۹۰ بود که کمال‌گرایی به عنوان سازه‌ای چند بعدی در نظر گرفته شد. این تغییر در دیدگاه به دو دلیل صورت گرفت: اول اینکه، تحقیقات انجام شده درباره‌ی افراد کمال‌گرا، آنان را افرادی توصیف می‌نمود که در مورد اشتباهات خود، اشتغالات ذهنی و نگرانی‌های بسیاری دارند، در مورد کیفیت اعمال خود مردد هستند، برای انتظارات والدین ارزش قابل ملاحظه‌ای قائلند، تأکیدی بیش از حد به اعمال نظم و قانون بر فعالیت‌هایشان دارند. دوم اینکه، مشاهدات مستقل بالینی،

7 Functional perfectionism

8 Dysfunctional perfectionism

9 Health perfectionism

1 Unhealth perfectionism 0

1 Normal perfectionism 1

1 Neurotic perfectionism 2

1 Terry-short, Owens, Slade 3 Dewey

1 Hasse, A.M., & Prapavessis⁴ H

1 Blatt, S.J 5

1 Stober, J., Otto, K., Pescheck, F., Becher, C., Stoll, O

دیدگاهی را موجب گردید که طبق آن، کمال‌گرایی نیز جنبه‌های میان فردی خاص خود را دارد و این جنبه‌ها هر یک به نوبه‌ی خود در بروز مشکلات اهمیت دارند (هویت و فلت، ۱۹۹۱).

از این رو، برای تشخیص و اندازه‌گیری این مؤلفه‌ها، یا به عبارتی ابعاد مختلف کمال‌گرایی، ابزارهایی ساخته شد. یکی از این ابزارها، مقیاس چند بعدی هویت و فلت (۱۹۹۱) است. این مقیاس سه بعد را برای کمال‌گرایی در نظر می‌گیرد:

۱- کمال‌گرایی خودمدار

رفتارهای کمال‌گرایانه‌ای است که به سمت خود‌گرایش دارد و به عنوان یک بعد از کمال‌گرایی، با نام کمال‌گرایی خودمدار^{۱۷} تعریف می‌شود. این رفتارها شامل مجموعه‌ی اهداف، با توجه به معیارهای افراطی و ارزیابی دقیق از رفتار خود است (هویت و فلت، ۱۹۹۱).

این بعد از کمال‌گرایی از درون نشأت می‌گیرد و فرد در آن از انگیزه‌های قوی برای کامل‌بودن و ایجاد حالتی برتر در میان افراد همسان خود برخوردار است (گنجی، ۱۳۸۳؛ به نقل از سرو، ۱۳۸۷).

۲- کمال‌گرایی دیگرمدار

بیان‌کننده‌ی تمایل به داشتن انتظارات افراطی و ارزشیابی انتقادی از دیگران است؛ این نوع کمال‌گرایی با خصومت و سرزنش دیگران همراه است. این جنبه در اصل همان کمال‌گرایی خودمدار است، اما رفتار کمال‌گرایی به سوی دیگران جهت‌گیری شده است (هاشمی و لطیفیان، ۱۳۸۸).

در واقع بعد کمال‌گرایی دیگرمدار^{۱۸} باورها و انتظارات درباره‌ی قابلیت‌های دیگران، را شامل می‌شود. رفتار کمال‌گرایان دیگرمدار شامل تعیین معیارهای غیرواقعی، برای دیگران و ارزیابی دقیق عملکرد آنان است. این افراد برای بدشانسی‌هایشان، دیگران را سرزنش می‌کنند (هویت و فلت، ۱۹۹۱).

چنین کمال‌گرایی بسته به اعتقادات و انتظارات افراد مهمی که در زندگی فرد نقش دارند، به وجود می‌آید. در این حالت، فرد سعی می‌کند به عنوان یک شخص مهم از خود انتظاری داشته باشد، انتظاراتی که معمولاً مردم از یک فرد بزرگ و مهم دارند. در این وضعیت، فرد کمال‌گرا مجموعه‌ای از استانداردها را برای خود قائل می‌شود که با آن‌ها افراد محیط خود را می‌سنجد. مثلاً برای وی بسیار مهم است که فردی که با وی معاشرت می‌کند دارای همان استانداردهای رفتاری و عقیدتی باشد و در غیر این صورت خود را از وی دور نگه می‌دارد (افضل نیا، ۱۳۸۳).

۳- کمال‌گرایی جامعه‌مدار

سومین بعد، شامل درک نیاز به دستیابی معیارها و انتظاراتی است که توسط دیگران تعیین می‌شود. کمال‌گرایی جامعه‌مدار^{۱۹} به ادراکی اشاره دارد که فرد از دیگران دارد، مانند این باور که دیگران انتظارات غیرواقعی را بر او تحمیل می‌کنند، او را سخت‌گیرانه مورد ارزیابی قرار می‌دهند و او را به خاطر کامل و بینقص بودن تحت فشار قرار می‌دهند (شافران، کوپر و فیبرن، ۲۰۰۲).

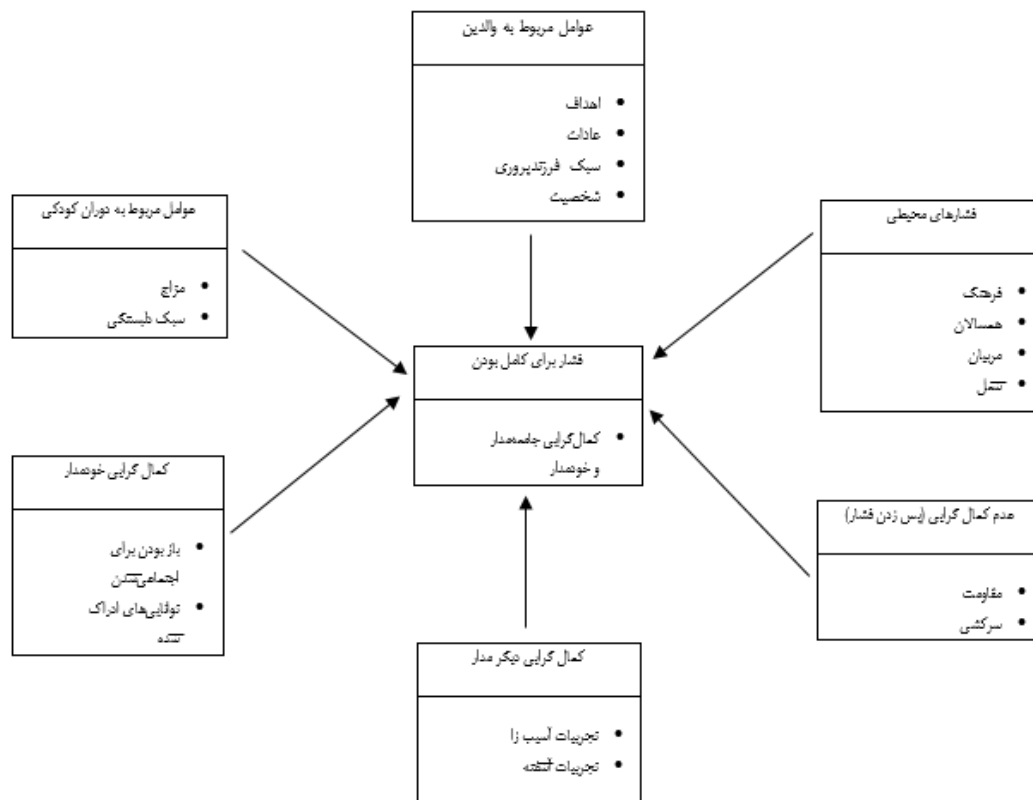
در این بعد، شخص مجدداً از بعد دیگری بر روی خود و سایر افراد تکیه کرده و شرایط خاصی را بنا می‌نهد. چنین فردی که متأثر از تجویزهای این و آن است، پیوسته سعی می‌کند خود را با خواسته‌های این و آن تطبیق دهد و آن بشود که آن‌ها می‌خواهند. در این حالت، فرد زندگی خود را بر اساس خواسته‌های مردم تنظیم می‌کند و در نتیجه نسبت به انتظارات آن‌ها بسیار حساس و زودرنج می‌شود. از نظر چنین فردی، ارزش‌هایی که دیگران برای زندگی اجتماعی قرار داده‌اند در درجه‌ی اول اهمیت قرار دارد و سعی می‌کند تا آن‌ها را در خود استوار سازد و از آن‌ها تبعیت نماید (افضل نیا، ۱۳۸۳).

1 Self- oriented perfectionism⁷

1 Other oriented perfectionism⁸

1 Socially prescribed perfectionism⁹

2 Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C.G



مدل پدیدآیی کمال‌گرایی، اقتباس از فلت و همکاران (۲۰۰۲؛ به نقل از حیدری، ۱۳۸۹)

کمال‌گرایی بعضی افراد توسط خودشان و در بعضی دیگر توسط دیگران جهت داده شده است و کمال‌گرایی بعضی نیز متأثر از هر دو منبع است. برای افرادی که در مقابل آن فشارها مقاومت می‌کنند فشارهایی که از طرف والدین، خود، و خانواده وارد می‌شود مؤثر نیست و موجب کمال‌گرایی در آنان نمی‌شود.

پیامدهای کمال‌گرایی

نوع بهنجار و سازش یافته‌ی کمال‌گرایی می‌تواند موجب تشویق دانش‌آموزان و آشکارشدن استعدادهای نهانی آن‌ها شود. اما نوع نابهنجار و ناسازگار کمال‌گرایی پیامدهای منفی برای آنان دارد. پژوهشگران نشان داده‌اند که بین کمال‌گرایی و سازه‌هایی مانند اضطراب خصیصه‌ای (دنفباچر، زومر، ویسمن، هیل، و اسلوان؛ ۱۹۸۶؛ اسپیلبرگر، گارساچ، ولوشن؛ ۱۹۹۰)، علائم مرضی مانند خطر خودکشی (چانگ، ۲۰۰۰)؛ افسردگی (کاوامورا، هانت، فراست، و دای بارتولو؛ ۲۰۰۱) و اختلالات خوردن (فیربورن، شافران، کوپر، ۱۹۹۹) رابطه وجود دارد. در حالیکه این مشکلات کاملاً جدی هستند و در جمعیت بالینی فراوان دیده می‌شوند، کمال‌گرایی دارای پیامدهایی در سطح پایین‌تر هم هست. افرادی که واجد کمال‌گرایی بالا هستند رضایت کمتری از عملکرد خود دارند (فراست و هندرسون، ۱۹۹۱).

اگر ما فردی کمال‌گرا باشیم، احتمالاً در کودکی یاد گرفته‌ایم دیگران با توجه به میزان کارآیی‌مان در انجام کارها به ما بها دهند، در نتیجه آموخته‌ایم در صورتی ارزشمندیم که مورد قبول دیگران واقع شویم (فقط بر پایه‌ی میزان پذیرش دیگران به خود بها می‌دهیم). بنابراین، عزت نفس ما بر اساس معیارهای خارجی پایه‌ریزی شده است. این امر می‌تواند ما را نسبت به نقطه‌نظرها و انتقادات دیگران، آسیب‌پذیر و به شدت حساس سازد. در نتیجه تلاش برای حمایت از خودمان و رهایی از اینگونه انتقادات، سبب می‌گردد کامل بودن را تنها راه دفاع از خود بدانیم (هویت و فلت، ۲۰۰۲؛ به نقل از سیرجانی، ۱۳۸۶).

- 2 Deffenbacher, J., Zwemer, W. Whisman, M.A., Hill, R.W., & Sloan, R
 2 Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L., & Lushene, R.E
 2 Kawamura, k.y., Hunt, S.L.3Frost, R.O., & Dibartolo, P.M

نتیجه گیری

در طول دو دهه گذشته، تعداد رو به افزایشی از پژوهش‌ها به نقش کمال‌گرایی به عنوان ساختاری روشنگر، مهم و موثر در ارتباط با مسائل بسیاری از جمله ضعف سازگاری اشاره کرده‌اند. جذابیت موجود در موضوع کمال‌گرایی به این خاطر است که نه تنها در گسترش و رشد، بلکه در حفظ مشکلات روانشناختی دخالت دارد. مثلاً پژوهش‌ها نشان داده‌اند که کمال‌گرایی با علائم افسردگی، اضطراب، فکر خودکشی (استوبر و هیوارو ۲۰۰۹؛ اختلال خوردن (دور و ترن ۲۰۱۲) رضایت از زندگی و عاطفه مثبت (فلت، بلنکستین و هویت، ۲۰۰۹) اضطراب اجتماعی بیشتر و بهزیستی روان‌شناختی کمتر (لارنتی، براچ و هانس ۲۰۰۸) ارتباط دارد.

از نظر فلت (۲۰۱۲)، بین کمال‌گرایی بهنجار و روان‌آزرده تمایز وجود دارد. کمال‌گرایی بهنجار به عنوان تلاش برای معیارهای معقول و واقعی تعریف شده است، کمال‌گرایی روان‌آزرده تمایل به تلاش برای معیارهای بسیار بالا است که با ترس از شکست و تمرکز بر مایوس کردن دیگران است. تجربه احساس گناه تنها در کمال‌گرایی نابهنجار دیده می‌شود در حالیکه کمال‌گرایی سازگار، با تجربه احساس غرور همراه است (لی و همکاران، ۲۰۱۲)

لزوم کاربرد راه‌های شناختی-رفتاری در راستای اصلاح پیامدهای کمال‌گرایی همچون افسردگی، احساس گناه و استرس و مشکلات تحصیلی و نیز پیشگیری از بروز آنها احساس می‌شود، چرا که در صورت عدم تعدیل آن، این پیامدها باعث اختلال در عملکرد فرد می‌شود و مشکلاتی را برای او ایجاد خواهد کرد.

در پژوهشی که توسط پشت‌مشهدی و همکاران (۱۳۸۲) صورت گرفته است، به بررسی تعیین میزان اثربخشی برنامه مداخلاتی شناختی-رفتاری بر کمال‌گرایی روان‌آزرده در دانشجویان پرداخته شده است. آنها به این نتیجه رسیدند که با مداخلات شناختی - رفتاری می‌توان با کاهش نگرش‌های ناکارآمد، باعث بهبود کمال‌گرایی در افراد دچار اختلال شد. در واقع کمال‌گرایی به عنوان سبک شخصیتی معیوب پایدار در نظر گرفته نمی‌شود بلکه یک آسیب روانی است که با شناخت‌ها و رفتارهای خاص حفظ می‌شود (ریلی و همکاران ۲۰۰۷)

منابع

- ✓ پشت‌مشهدی، مرجان، یزداندوست، رخساره، اصغر نژاد فرید، علی اصغر، و مریدپور، دارا (۱۳۸۲). اثربخشی درمان شناختی-رفتاری بر کمال‌گرایی، تأییدطلبی و علائم افسردگی در بیماران مبتلا به اختلال دردمجله‌اندیشه و رفتار، ۹ 32-22.
- (3):
- ✓ بشارت، م. ع. (۱۳۸۱). بررسی رابطه‌ی کمال‌گرایی و حرمت‌خود در دانش‌آموزان پیش‌دانشگاهی. فصلنامه‌ی روان‌شناسان ایرانی، ۱، ۲۸-۲۲.
- ✓ بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۶). ساخت و اعتباریابی مقیاس کمال‌گرایی چند بعدی تهران. پژوهش‌های روانشناختی، ۱۰: ۴۹-۶۷.
- ✓ سرو، مهسا. (۱۳۸۷). مقایسه‌ی نقش میانجی اضطراب امتحان در رابطه‌ی بین کمال‌گرایی و موفقیت تحصیلی در دانش‌آموزان تیزهوش و عادی. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی دانشگاه شهید بهشتی.
- ✓ محمودی کهریز، ب. (۱۳۸۸). بررسی نقش متغیر میانجی تنظیم هیجان شناختی در ارتباط میان کمال‌گرایی و درماندگی روانی در جامعه‌ی دانشجویی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه شهید بهشتی.
- ✓ سمائی، س. (۱۳۸۹). اعتباریابی، رواسازی و نرم‌یابی سیاهه‌ی کمال‌گرایی هیل. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی دانشگاه شهید بهشتی.

2	Souber & Hiwaro	4
2	Dur & Thurn	5
2	Flett, Blenkstin & Hewitt	6
2	Larenti, Bruch & Hans	7
2	Lee & et al	8
2	Rily & et al	9

- ✓ گنجی، لیلا. (۱۳۸۳). بررسی رابطه میزان و ابعاد کمال‌گرایی با عملکرد تحصیلی، افسردگی و اضطراب دانش‌آموزان دبیرستان‌های شهر تهران در سال تحصیلی ۸۴-۱۳۸۳.
- ✓ هاشمی، ل، لطیفیان، م. (۱۳۸۸). بررسی رابطه‌ی بین کمال‌گرایی و جهت‌گزینی هدف در میان دانش‌آموزان پیش‌دانشگاهی دولتی (با گرایش علوم تجربی و ریاضی). مطالعات روان‌شناسی دانشکده‌ی علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه الزهراء، ۳.
- ✓ افضل‌نیا، م. ر. (۱۳۸۳). بهداشت روانی خانواده. تهران: تزکیه
- ✓ حیدری، الهام. مرزوقی، رحمت‌الله. (۱۳۹۱). بررسی و مقایسه سبک‌های عمومی تصمیم‌گیری در مدیران دانشگاه مطالعه موردی: دانشگاه شیراز. دانشگاه آزاد مرودشت. فصلنامه علمی پژوهشی. سال سوم. شماره دوازدهم.
- ✓ سیرجانی، لیلا. (۱۳۸۶). بررسی تاثیر هوش، خودکارآمدی و کمال‌گرایی بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه شهید بهشتی.
- ✓ نیکنام، ماندانا. (۱۳۸۹). رابطه باورهای کمال‌گرایانه و رفتارهای خودناتوان ساز در دانشجویان. مجله علوم رفتاری، ۴، ۲، ۱۰۳-۱۰۸.
- ✓ بساک نژاد، سودابه. (۱۳۸۸). رابطه حرمت خود، کمال‌گرایی و خود شیفتگی با خودناتوان سازی در گروهی از دانشجویان. مجله روانشناسی. شماره ۴۹. بهار.
- بلاغی اینالو. (۱۳۸۹) بررسی رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی با ابعاد کمال‌گرایی و شیوه‌های مقابله با استرس در دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد مرودشت
- ✓ منابع انگلیسی :

- ✓ Eshbi, A., Raice, E. (2002) *Decision-making style: Habit, style or both?* Personality and Individual Differences Journal, 36(4), 931-944.
- ✓ Hewitt, P., L. (۲۰۰۹). *Perfectionism [Fact Sheet]*: Canadian Psychological Association, Ottawa, Canada.
- ✓ Hewitt, P., L.؛ Flett, Gordon L؛ Turnbull-Donovan, Wendy و Mikail, Samuel F. (2002). *The Multidimensional Perfectionism Scale: Reliability*,