

رابطه باورهای کمال‌گرایانه و رفتارهای خودناتوان‌ساز در دانشجویان Relationship between perfectionism beliefs and self-handicapping behaviors in university students

تاریخ پذیرش: ۸۹/۱/۲۴

تاریخ دریافت: ۸۸/۸/۱۱

Niknam M. MSc[✉], Hosseinian S. PhD,
Yazdi S. M. PhD

ماندانا نیکنام[✉]، سیمین حسینیان^۱،
سیده منور یزدی^۲

Abstract

Introduction: Identifying the positive and negative perfectionism beliefs and their relationship with psychological and personality factors is highly important. The purpose of the present study is to investigate the relationship between perfectionism beliefs and self-handicapping behaviors.

Method: Current study is a descriptive research of correlation type. 360 students of third year of bachelor degree (170 male and 190 female) in Tehran universities were selected through cluster sampling and participated in this research through completing Frost Multi Perfectionism Scale (FMPS) and self-handicapping scale (SHS). Data were analyzed using correlation and regression analysis.

Results: Between negative and positive perfectionism, and self-handicapping, there were significant positive and negative correlations, respectively. Also both negative and positive perfectionism could significantly predict changes in self-handicapping ($p < 0.001$).

Conclusion: In the presence of positive perfectionism variable, probability of self-handicapping behaviors increase is lower and in the presence of negative perfectionism variable the probability of self-handicapping behaviors existence is higher.

Keywords: Perfectionism Beliefs, Self-handicapping Behaviors, University Students

چکیده

مقدمه: شناخت باورهای مثبت و منفی کمال‌گرایی و رابطه آنها با مولفه‌های روانی و شخصیتی اهمیت زیادی دارد. هدف پژوهش حاضر، بررسی رابطه باورهای کمال‌گرایانه و رفتارهای خودناتوان‌ساز بود.

روش: در این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی، ۳۶۰ دانشجوی سال سوم کارشناسی دانشگاه‌های تهران (۱۷۰ پسر و ۱۹۰ دختر) براساس نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب و با تکمیل مقیاس کمال‌گرایی فراست و مقیاس خودناتوان‌سازی در این پژوهش شرکت کردند. داده‌های پژوهش توسط روش‌های آماری همبستگی و تحلیل رگرسیون مورد بررسی قرار گرفت.

یافته‌ها: بین کمال‌گرایی مثبت و منفی با خودناتوان‌سازی به ترتیب همبستگی منفی و مثبت معنی‌دار وجود داشت. همچنین، کمال‌گرایی مثبت و منفی هر دو توانستند تغییرات مربوط به خودناتوان‌سازی را به صورت معنی‌دار پیش‌بینی کنند ($p < 0.001$).

نتیجه‌گیری: در حضور متغیر کمال‌گرایی مثبت احتمال افزایش رفتارهای خودناتوان‌ساز کمتر و در حضور متغیر کمال‌گرایی منفی احتمال وجود رفتارهای خودناتوان‌ساز بیشتر است.

کلیدواژه‌ها: باورهای کمال‌گرایانه، رفتارهای خودناتوان‌ساز، دانشجویان

✉ **Corresponding Author:** Counseling Group,
Psychology Faculty, Al-Zahra University,
Tehran, Iran
Email: m.niknam2008@yahoo.com

✉ گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه الزهرا^(س)، تهران، ایران
^۱ گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه الزهرا^(س)، تهران، ایران
^۲ گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه الزهرا^(س)، تهران، ایران

مقدمه

کمال‌گراها به‌عنوان افرادی شناخته می‌شوند که تمایل دارند در تمام ابعاد زندگی کامل باشند [۱]. کمال‌گرایی، به‌صورت گرایش به‌سوی عملکرد بی‌نقص، تعیین اهداف در سطح بالا و ارزیابی‌های سخت‌گیرانه نسبت به خود، شناخته می‌شود [۲، ۳]. کمال‌گراها اهمیت زیادی به ارزیابی‌های دیگران می‌دهند؛ از عدم تایید توسط دیگران نگرانند و از انجام کارهایی که باعث رنجش و در نتیجه عدم تایید دیگران می‌شود اجتناب می‌ورزند [۲، ۴]. هویت و *فلت*، در جمع‌بندی از تعاریف مختلف، کمال‌گرایی را به‌صورت خلاصه "تلاش برای بی‌عیب بودن" تعریف می‌کنند [۴]. موضوع کمال‌گرایی، در پژوهش‌های مقدمین در روان‌شناسی نیز مشاهده می‌شود. به‌عنوان مثال، فروید کمال‌گرایی را به کنش‌وری فرمان افراط‌گر نسبت می‌دهد [۵]. هورنای، کمال‌گراها را افرادی می‌داند که برای رسیدن به تصویر ایده‌آلی از خود تلاش می‌کنند که این منجر به عزت نفس پایین می‌شود [۶]. *الیس*، کمال‌گرایی را به‌صورت "داشتن این باور که همواره راه حل دقیق، کامل و درست برای مشکلات انسان وجود دارد و اگر این راه حل کامل پیدا نشود فاجعه آمیز خواهد بود" توصیف می‌کند [۶].

محققان بسیاری اثرات منفی کمال‌گرایی را در بررسی‌های خود ارایه نموده‌اند؛ اما وجود نظرات متضاد مثل نظریه *آدلر* که وجود استانداردهای بالای کمال‌گرایانه را برای سلامتی ذهنی و فکری ضروری می‌داند، باعث شده است بسیاری از محققان اعتقاد داشته باشند که کمال‌گرایی، سازه چند بعدی با ابعادی بهنجار و نابهنجار است [۷]. *هاماچک* اولین فردی بود که بین انواع کمال‌گرایی تمایز قایل شد [۸]. او معتقد است دو نوع کمال‌گرایی بهنجار (مثبت) و کمال‌گرایی نابهنجار (منفی) وجود دارد. به اعتقاد این محقق، کمال‌گراهای بهنجار اهداف منطقی وضع می‌نمایند و در زمان نیل به این اهداف احساس رضایت دارند؛ اما کمال‌گراهای نابهنجار، اهداف غیرواقعی برای خود وضع می‌نمایند و از پذیرش اشتباهات خود سرباز می‌زنند.

شناخت باورهای مثبت و منفی کمال‌گرایی و رابطه آنها با مولفه‌های روانی و شخصیتی اهمیت زیادی دارد. کمال‌گرایی منفی، با پیامدهای آسیب‌شناختی نظیر عزت نفس پایین [۹]، اضطراب و تعلل [۱۰]، باورهای غیرمنطقی [۱۱]، خود سرزنش‌گری، خود انتقادگری، احساس گناه [۱۲] و نشانگان افسردگی [۱۳] مرتبط است. در حالیکه، کمال‌گرایی مثبت با تجارب سالم‌تری نظیر کوشش برای پیشرفت، عاطفه مثبت، عزت نفس بالا، خود کارآمدی و خودشکوفایی [۹] در ارتباط قرار می‌گیرد.

این واقعیت که کمال‌گرایی با ویژگی‌هایی مثل عزت نفس و خود کارآمدی پایین [۱۰] ارتباط دارد، باعث می‌شود سایر متغیرهایی

که با عزت نفس و عملکرد، در رابطه نزدیکی هستند نیز به‌عنوان متغیرهایی مطرح شوند که به‌صورت بالقوه، امکان دارد دارای همبستگی با کمال‌گرایی باشند. یکی از این متغیرها، رفتارهای خود ناتوان‌ساز است که راهبرد حفاظت از عزت‌نفس و خود

ارزشی [۱۴] از طریق اجتناب از عملکرد [۱۵] است. خود ناتوان‌سازی، اولین بار توسط *جونز* و *برگلاس* مطرح شد [۱۶]. طبق نظر آنها، "خود ناتوان‌سازها در دنیای ورزش کسانی هستند که عملکرد بد خود را به عوامل خارجی نسبت می‌دهند، مثل ورزشکاران گلف که از انجام تمرینات اجتناب می‌کنند تا بعداً بتوانند بهانه‌ای برای عملکرد احیانا ضعیف خود داشته باشند. این رفتارها خود ناتوان‌سازی نامیده می‌شود زیرا استفاده از آن ممکن است به تضعیف عملکرد بیانجامد" [۱۶].

به اعتقاد *میرسون* و *رودوالد*، رفتارهای خود ناتوان‌ساز برای حمایت از خود انجام می‌شود [۱۷]. در جایی که احساس عزت نفس فرد ممکن است به‌طور بالقوه آسیب پذیرد، با انجام بعضی از فعالیت‌ها مثل پناه بردن به مواد مخدر و الکل، طفره رفتن، گوش‌دادن به آهنگ‌هایی که حواس فرد را منحرف کند [۱۸] یا کنار کشیدن از فعالیت و اهمال [۱۹]، می‌توان از اسناد شکست به خود اجتناب کرد. همگی این فعالیت‌ها، معرف ابزارهای کاربردی خود ناتوان‌سازی هستند. *جونز* و *برگلاس*، برای توضیح بیشتر این راهبرد چنین اظهار می‌دارند که رفتارهای خود ناتوان‌ساز، روشی برای کاهش مسئولیت از دید خود فرد و نیز از دید مخاطب یا مخاطبین است [۱۶].

هیگینز [۲۰]، بنیان‌های اصلی رفتارهای خود ناتوان‌ساز را در گذشته تا روان‌شناسی عزت نفس *آدلر* دنبال می‌کند که طبق آن، انگیزه‌های افراد از نیاز به جبران احساسات ذهنی، حقارت و ضعف نشأت می‌گیرند. در سال‌های اخیر نیز، نظریه‌های مختلفی از خود ناتوان‌سازی، تحت تئوری‌های هدف [۲۱]، نیاز [۲۲]، انگیزش خودارزشی [۲۳]، خودتاییدی [۲۴] و خودتنظیمی [۲۵] تبیین شده است.

کمال‌گرایی و خود ناتوان‌سازی دارای ویژگی‌های مشابهی مانند نگرانی در مورد دستیابی به استانداردها و نگرانی در مورد قضاوت دیگران در صورت عدم نیل به نتیجه هستند [۲۶]. *پالفورد* و همکاران، متغیرهای پیش‌بینی کننده خود ناتوان‌سازی را در دو نمونه از دانشجویان کشورهای مختلف و با فرهنگ‌های مختلف مورد بررسی قرار دادند [۲۶]. در این مطالعه تاثیر کمال‌گرایی، عزت نفس و خود کارآمدی روی خود ناتوان‌سازی، با توجه به دو فرهنگ فردگرا و جمع‌گرا مورد بررسی قرار گرفت. دانشجویانی که نمره بالاتری در خود ناتوان‌سازی داشتند، نمره کمتری در خود کارآمدی به‌دست آوردند. در این تحقیق نتیجه گرفته شد که کمال‌گرایی و عزت نفس پیش‌بینی کننده‌های اصلی خود ناتوان‌سازی هستند.

مقیاس کمال‌گرایی برنز، مقیاس کمال‌گرایی EDI و دو زیرمقیاس کمال‌گرایی فردمدار و جامعه‌مدار از HMPS هویت و فلت است [۴]. این ابزار از اعتبار بالایی برخوردار است. اعتبار این پرسش‌نامه به روش همسانی درونی توسط پژوهشگران بررسی شد و ضریب آلفای کرونباخ کل آزمون، ۰/۸۵ و برای کمال‌گرایی مثبت ۰/۸۲ و کمال‌گرایی منفی، ۰/۸۶ به‌دست آمد. روایی محتوایی آن توسط ۵ متخصص مورد تایید قرار گرفت.

مقیاس خودناتوان‌سازی (SHS): جونز و رودالت [۳۱] برای اندازه‌گیری خودناتوان‌سازی مقیاسی مشتمل بر ۲۵ ماده ارایه نمودند. پاسخ به پرسش‌ها در مقیاس ۶ درجه‌ای لیکرت (از ۰ تا ۵) تنظیم شده است. همسانی درونی این مقیاس در سطح قابل‌قبولی است (آلفای ۰/۷۹). پایداری مقیاس با بازآزمایی طی یک ماه برقرار بود و همچنین داده‌های جمع‌آوری‌شده در نمونه‌های مختلف نشان‌دهنده روایی همگرا و واگرا است [۱۶]. در پژوهش حاضر، اعتبار SHS به روش همسانی درونی توسط پژوهشگران بررسی شد و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۶۹ به‌دست آمد. روایی محتوایی آن توسط ۵ متخصص مورد تایید قرار گرفت.

برای تحلیل داده‌های پژوهش از شاخص‌ها و روش‌های آماری شامل ضرایب همبستگی و تحلیل رگرسیون استفاده شد. برای بررسی فرضیه "کمال‌گرایی مثبت و منفی پیش‌بینی‌کننده رفتار خودناتوان‌سازی است" متغیرهای کمال‌گرایی مثبت و کمال‌گرایی منفی به‌عنوان متغیرهای مستقل و متغیر خودناتوان‌سازی به‌عنوان متغیر وابسته، در مدل رگرسیون وارد شدند.

یافته‌ها

تحلیل همبستگی بین عامل کمال‌گرایی منفی (و همچنین نمره کل کمال‌گرایی منفی) با خودناتوان‌سازی، وجود رابطه مثبت و معنی‌داری را نشان داد. بین کمال‌گرایی مثبت با خودناتوان‌سازی کل، همبستگی منفی و معنی‌داری وجود داشت (جدول ۱).

جدول ۱) همبستگی بین کمال‌گرایی و خودناتوان‌سازی

عوامل کمال‌گرایی	ضریب همبستگی	معنی‌داری
منفی	۰/۵۲۷	۰/۰۱
مثبت	-۰/۲۰۹	۰/۰۱
کل	۰/۴۲۶	۰/۰۱

جدول ۲) ضریب همبستگی چندگانه بین عوامل کمال‌گرایی و خودناتوان‌سازی

مدل همبستگی	ضریب همبستگی (R)	ضریب تعیین (R ²)	ضریب تعیین تعدیل شده	خطای معیار تخمین	همزمان
	۰/۵۶۲	۰/۳۱۶	۰/۳۱۱	۹/۹۳۷	

بورکا و یون، رابطه مثبتی بین اهمال (که نمونه‌ای از رفتارهای خودناتوان‌سازی است) و کمال‌گرایی منفی به‌دست آوردند [۲۷]. سولومون و روتبلاد نشان دادند که دلیل اصلی اهمال، ترس از شکست است که از ویژگی‌های کمال‌گرایی به‌شمار می‌رود [۲۷]. فراس‌ت و همکاران [۲] نشان دادند که کمال‌گرایی با فراوانی یا شدت اهمال رابطه دارد و چنین نتیجه‌گیری کردند که اهمال به‌عنوان یک راهبرد، توسط افراد مورد استفاده قرار می‌گیرد تا از موقعیت‌هایی که ممکن است به استانداردهای کامل دست نیابند، اجتناب کنند.

در بررسی ادبیات، خلاء تحقیقات در بررسی رابطه دو متغیر کمال‌گرایی و خودناتوان‌سازی مشاهده می‌شود، درحالی‌که از مجموع پژوهش‌های موجود، چنین استنباط می‌شود که بین این دو متغیر رابطه وجود دارد. هدف از انجام این پژوهش، بررسی رابطه بین دو متغیر کمال‌گرایی و خودناتوان‌سازی بود.

روش

پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری کلیه دانشجویان سال سوم کارشناسی دانشگاه‌های دولتی تهران بودند. در دانشجویان میل به پیشرفت و کمال و تعقیب فعالانه اهداف، محسوس‌تر است و در پژوهش‌های کمال‌گرایی، نمونه‌هایی از میان دانشجویان و ورزشکاران موضوع پژوهش‌های متعدد بوده است [۵، ۲۸، ۲۹]. روش نمونه‌گیری، تصادفی خوشه‌ای بود. برای انجام این روش از بین دانشگاه‌های دولتی تهران ۳ دانشگاه به‌صورت تصادفی انتخاب شد. در هر کدام از این ۳ دانشگاه، به صورت تصادفی ۲ دانشکده انتخاب شد. در نهایت، ۳۶۰ دانشجو به‌عنوان نمونه به‌صورت تصادفی انتخاب شدند.

مقیاس کمال‌گرایی (FMPS): پرسش‌نامه ۳۵ سئوالی است که توسط فراس‌ت و همکاران [۲] برای سنجش کمال‌گرایی ساخته شده است. پاسخ‌ها در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت (از ۱ تا ۵) تنظیم شده است. فراس‌ت و همکاران [۳۰] در پژوهشی روی مقیاس کمال‌گرایی FMPS و HMPS با استفاده از تحلیل عاملی مشخص کردند که دو بعد منفی و مثبت در این مقیاس وجود دارد. این پرسش‌نامه دارای شش زیرمقیاس است که از جمع ۴ زیرمقیاس نگرانی افراطی درباره اشتباهات (CM)، درک شخص از انتقادات والدین (PC)، درک شخص از انتظارات والدین (PE) و تمایل به شک و تردید (D)، کمال‌گرایی منفی به‌دست می‌آید و از جمع ۲ زیرمقیاس گرایش به نظم و سازمان‌یافته‌بودن (O) و معیارهای عملکرد شخصی (PS) کمال‌گرایی مثبت به‌دست می‌آید. نمره کمال‌گرایی کل از مجموع پنج زیرمقیاس از شش زیرمقیاس به استثنای زیر مقیاس نظم به‌دست می‌آید. FMPS دارای همبستگی بالایی با سایر مقیاس‌های کمال‌گرایی به‌ویژه

محدودیت‌های شخصی، رضایت از عملکرد شخصی و تقویت عزت‌نفس [۱۱]، فرد را از راهبردهای خود ناتوان‌سازی به‌عنوان وسیله‌ای برای محافظت از عزت‌نفس و از خود [۳۲] بی‌نیاز می‌سازد. کمال‌گرایی مثبت، به فرد کمک می‌کند تا محیط را حمایتگر و غیر تهدیدکننده تلقی کند [۱۳]؛ از طرف دیگر، کمال‌گرایی منفی موجب می‌شود که فرد محیط را متخاصم و تهدیدکننده تلقی کند [۱۳] و این به نوبه خود باعث می‌شود فرد به راهبردهای حمایت و حفاظت از خود، مثل خود ناتوان‌سازی روی آورد.

از آنجایی که کمال‌گرایی مثبت با نشانه‌های سلامت، مثل عزت نفس بالا، خود کارآمدی و خودشکوفایی [۹] مرتبط است؛ موضع و موقعیت فرد را برای فاصله گرفتن از رفتارهای خود ناتوان‌ساز تقویت می‌کند. کمال‌گرایی مثبت، سازه‌ای ایجابی و روی‌آوری است [۳۳] که براساس مثبت‌نگری و توجه به واقعیت‌ها بنا شده است و این باعث می‌شود، فرد اهداف واقع‌بینانه برای خود تدوین کند و کمتر دچار اضطراب و نگرانی شود. در پرتو این فرآیند، احتمال استفاده از رفتارهای خود ناتوان‌ساز، کاهش یافته و فرد به‌جای اندیشیدن به ایجاد بهانه‌ای مناسب (رفتار خود ناتوان‌ساز)، اقدامات موثرتری در رابطه با اهداف و تکالیف خود انجام می‌دهد. هرت و همکاران دریافتند که خود ناتوان‌سازها نسبت به توانایی خود در انجام درست کار و نتایج متعاقب آن مطمئن نیستند [۳۴]. فراس‌ت و همکاران نیز تردید نسبت به عملکرد را، به‌عنوان یکی از ابعاد کمال‌گرایی منفی معرفی نموده‌اند [۲]. وجود عامل عدم اطمینان و تردید نسبت به نتایج عملکرد، هم در متغیر کمال‌گرایی منفی و هم در متغیر خود ناتوان‌سازی، نشان‌دهنده همبستگی این دو متغیر است. تاکید روی ویژگی اهمال و انفعال در خود ناتوان‌سازها [۱۹، ۳۴]، همسو با تعبیر کمال‌گرایی منفی به "کمال‌گرایی منفعل" توسط ادکینز و پارکر [۳۵] است که نشان‌دهنده همبستگی کمال‌گرایی منفی و خود ناتوان‌سازی است. این پژوهش به‌عنوان پژوهشی کاربردی، برای افرادی که در زمینه روان‌شناسی و مشاوره، اعم از تغییر نگرش یا اصلاح رفتار فعالیت می‌کنند، به‌ویژه مشاورانی که از روش‌های شناختی استفاده می‌کنند، می‌تواند مفید باشد. لذا براساس نتایج این پژوهش توصیه می‌شود مراکز مشاوره دانشگاه‌ها و مشاوران مدارس از طریق فعالیت‌هایی مثل برگزاری کارگاه‌های آموزشی و تهیه بسته‌های آموزشی در زمینه کمال‌گرایی و خود ناتوان‌سازی، اطلاعات و آگاهی‌های لازم را در این خصوص به دانشجویان، دانش‌آموزان و والدین آنها ارائه دهند تا این افراد بتوانند برای اصلاح دیدگاه خود گام بردارند. نوع پژوهش محدودیت‌هایی را در زمینه تفسیر و اسنادهای علت‌شناختی متغیرهای مورد بررسی، مطرح می‌کند که باید در نظر گرفته شود. از آنجایی که نتایج این

در جدول ۲، ضریب همبستگی چندگانه بین عوامل کمال‌گرایی (مثبت و منفی) و خودناتوان‌سازی، ضریب تعیین (میزان تغییرپذیری در متغیر وابسته که می‌توان به‌وسیله رگرسیون آن را توضیح داد)، ضریب تعیین تعدیل‌شده، و خطای معیار تخمین، ارایه شده است.

جدول ۳) تحلیل واریانس رگرسیون به‌منظور بررسی قطعیت وجود رابطه خطی بین دو متغیر

مدل	جمع مجزورات آزادی	درجه میانگین	F	معنی داری
رگرسیون	۱۲۷۹۳/۳	۲	۶۳۹۶/۶۴۸	۰/۰۰۱
باقیمانده	۲۷۷۴۹/۴۵	۲۸۱	۹۸/۷۵۴	
کل	۴۰۵۴۲/۷۵	۲۸۳		

جدول ۴) ضرایب رگرسیون

مدل	ضرایب		معنی داری
	استاندارد نشده	خطا	
مقدار ثابت	۴۰/۸۵۴	۴/۴۰۴	۰/۰۰۱
کمال‌گرایی مثبت	-۰/۳۹۲	۰/۰۷۸	۰/۰۰۱
کمال‌گرایی منفی	۰/۵۱۸	۰/۰۴۸	۰/۰۰۱

۳۱٪ میزان تغییرپذیری در متغیر وابسته خودناتوان‌سازی، به‌وسیله رگرسیون توضیح داده شد و آن را به کمال‌گرایی مربوط دانست. در سطح معنی‌داری ۰/۰۰۱، فرض وجود رابطه خطی بین متغیرها تایید شد (جدول ۳).

براساس ضرایب به‌دست‌آمده تاثیر کمال‌گرایی مثبت و کمال‌گرایی منفی با توجه به آمارهای T، هم کمال‌گرایی مثبت و هم کمال‌گرایی منفی توانستند رفتارهای خودناتوان‌ساز را پیش‌بینی کنند.

$$۴۰/۸۵۴ + (-۰/۳۹۲) \times \text{کمال‌گرایی مثبت} + (۰/۵۱۸) \times \text{کمال‌گرایی منفی} = \text{خود ناتوان‌سازی}$$

بحث

کمال‌گرایی مثبت با خود ناتوان‌سازی همبستگی منفی دارد و بالعکس کمال‌گرایی منفی با خود ناتوان‌سازی همبستگی مثبت دارد و هر دو این ابعاد می‌توانند پیش‌بینی کننده رفتارهای خود ناتوان‌سازی باشند. این یافته‌ها همسو با پژوهش‌های پیشین [۲۶، ۲۷] است که حاکی از وجود ارتباط کمال‌گرایی و خود ناتوان‌سازی است.

این یافته‌ها بر حسب چند احتمال تبیین می‌شوند. کمال‌گرایی مثبت از طریق ویژگی‌هایی مانند واقع‌بینی، پذیرش

motivation in physical education. *Contemp Educ Psychol*. 2009;34:298-305.

16- Rhodewalt F. Self-handicappers: Individual differences in the preference for anticipatory self-protective acts. In: Higgins R, Snyder CR, Berglas C, editors. *Self-handicapping: The paradox that is not*. New York: Plenum Press; 1990.

17- Mayerson NH, Rhodewalt F. Role of self-protective attributions in the experience of pain. *J Soc Clin Psychol*. 1988;6:203-18.

18- Shepperd JA, Arkin RM. Self-handicapping: The moderating roles of public self-consciousness and task importance. *Pers Soc Psychol Bull*. 1989;15:252-65.

19- Hirt ER, Deppe RK, Gordon LJ. Self-reported versus behavioral self-handicapping: Empirical evidence for a theoretical distinction. *J Pers Soc Psychol*. 1991;61:981-91.

20- Higgins RL. Self-handicapping: Historical roots and contemporary branches. In: Higgins RL, Snyder CR, Berglas S, editors. *Self-handicapping: The paradox that is not*. New York: Plenum Press; 1990.

21- Martin AJ, Marsh HW, Williamson A, Debus RL. Self-handicapping, defensive pessimism and goal orientation: A qualitative study of university students. *J Educ Psychol*. 2003;95(3):617-28.

22- Elliot AJ, Church MA. A motivational analysis of defensive pessimism and self-handicapping. *J Pers*. 2003;71(3):369-96.

23- Covington MV. A motivational analysis of academic life in college. In: Perry RP, Smart JC, editors. *Effective teaching in higher education: Research and practice*. New York: Agathon Press; 1997.

24- Siegel PA, Scillitoe J, Parks-Yancy R. Reducing the tendency to self-handicap: The effect of self-affirmation. *J Exp Soc Psychol*. 41;2005:589-97.

25- Hendrix KS, Hirt ER. Stressed out over possible failure: The role of regulatory fit on claimed self-handicapping. *J Exp Soc Psychol*. 2009;45:51-9.

26- Pulford BD, Johnson A, Awaida M. A cross-cultural study of predictors of self-handicapping in university students. *Pers Individ Dif*. 2006;39:727-37.

27- Kearns H, Forbes A, Gardiner M. A cognitive-behavioral coaching intervention for the treatment of perfectionism and self-handicapping in a non-clinical population. *Behav Change*. 2007;24(3):157-72.

28- Mehrabzade-Honarmand M, Besaknezhad S, Shahni M, Shokrkon H, Haghghi J. Simple and multiple related fear of success, self-esteem, perfectionism and fear of negative evaluation in the graduate students pretend syndrome Shahid Chamran University. *J Psychol Educ*. 2005;3(12):1-24. [Persian]

29- Hormozinezhad M, Shahni M, Najariyan B. Simple relationship between multiple variables and self-esteem, social anxiety, perfectionism and the expression of Shahid Chamran University. *J Psychol Educ*. 2000;7(3,4):29-50. [Persian]

30- Frost RO, Heimberg RG, Holt CS, Mattia JJ, Neubauer AL. A comparison of two measures of perfectionism. *Pers Individ Dif*. 1993;14:119-26.

31- Jones EE, Rhodewalt F. *The self-handicapping scale*. UK: Princeton University; 1982.

32- Martin AJ, Marsh HW, Williamson A, Debus RL. Self-handicapping, defensive pessimism and goal orientation: A qualitative study of university students. *J Educ Psychol*. 2003;95(3):617-28.

33- Besharat MA. Relationship of positive and negative perfectionism and defense mechanisms. *Psychol Res*. 2005;8(1,2):7-22. [Persian]

پژوهش قابل‌تعمیم به جامعه دانشجویی است، برای بررسی بیشتر رابطه کمال‌گرایی و خود ناتوان‌سازی، انجام پژوهش‌های متناسب با این اهداف، در نمونه‌های مختلف پیشنهاد می‌شود.

نتیجه‌گیری

ابعاد باورهای کمال‌گرایانه برای رفتارهای خود ناتوان‌ساز کننده، پیش‌بینی کننده محسوب می‌شوند. به‌طوری‌که، باورهای کمال‌گرایانه مثبت، پیش‌بینی کننده منفی و باورهای کمال‌گرایانه منفی، پیش‌بینی کننده مثبت برای رفتارهای خود ناتوان‌سازی است.

منابع

- 1- Stoeber J, Stoeber FS. Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age and satisfaction with life. *Pers Individ Dif*. 2009;46:530-5.
- 2- Frost RO, Marten P, Lahart C, Rosenblate R. The dimensions of perfectionism. *Cogn Ther Res*. 1990;14:449-68.
- 3- Flett GL, Hewitt PL. Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional and treatment issues. In: Hewitt PL, Flett GL, editors. *Perfectionism*. Washington, DC: American Psychological Association; 2002.
- 4- Hewitt PL, Flett GL. Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment and association with psychopathology. *J Pers Soc Psychol*. 1991;60:456-70.
- 5- Besharat MA. Relationship between perfectionism and personal problems. *Shahed J*. 2004;11(7):1-8. [Persian]
- 6- Mehrabzade-Honarmand M, Verdi M. Positive and negative perfectionism. *Ahvaz: Rassh Publication*; 2003. [Persian]
- 7- Cook LC, Kearney CA. Parent and youth perfectionism and internalizing psychopathology. *Pers Individ Dif*. 2009;46:325-30.
- 8- Hamachek DE. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*. 1978;15:27-33.
- 9- Stoeber J, Eysenck MW. Perfectionism and efficiency: Accuracy, response bias and invested time in proofreading performance. *J Res Pers*. 2008;42:1673-8.
- 10- Stoeber J, Otto K. Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence and challenges. *Pers Soc Psychol Rev*. 2006;10:295-319.
- 11- Alizade-Sahraei O. Relationship between family performance, irrational beliefs and self-esteem with positive and negative perfectionism in students [dissertation]. Tehran: Alzahra University; 2007. [Persian]
- 12- Besharat MA. Perfectionism in depressed and anxious patients. *Psychol Sci J*. 2002;2(1):309-46. [Persian]
- 13- Blatt SJ. The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *Am Sociol*. 1995;50:1003-20.
- 14- McCrea SM. Self-handicapping, excuse making and counterfactual thinking: Consequences for self-esteem and future motivation. *J Pers Soc Psychol*. 2008;95(2):274-92.
- 15- Chen LH, Wu C, Kee YH, Lin M, Shui S. Fear of failure of achievement goal and self-handicapping: An examination of the hierarchical model of achievement

Pers Soc Psychol. 2000;26:1131-41.

35- Adkins KK, Parker W. Perfectionism and suicidal preoccupation. J Pers. 1996;64:529-43.

34- Hirt ER, McCrea SM, Kimble CE. Public self-focus and sex differences in behavioral self-handicapping: Does increasing self-threat still make it just a man's game? J

