



مقدمه

پژوهش‌ها وجود نوعی کمال‌گرایی بهنجار^۱ را در مقابل کمال‌گرایی نوروتیک^۲ تأیید کرده‌اند. کمال‌گرایی بهنجار که سالم^۳، سازش‌یافته^۴ و یا مثبت^۵ است، جنبه‌هایی از کمال‌گرایی را دربر می‌گیرد که با تلاش‌های کمال‌گرایانه مانند داشتن معیارهای شخصی بالا، وضع معیارهای دقیق برای عملکرد^۶ و تلاش برای عالی بودن، درارتباط هستند. این بُعد با شاخص‌های سازگاری، مانند عاطفه‌ی مثبت^۷، همبستگی دارد. کمال‌گرایی نوروتیک، ناسالم^۸ و سازش‌نیافته^۹ است و با نگرانی‌های کمال‌گرایانه مانند نگرانی در مورد اشتباه‌ها، تردید در مورد اعمال، ترس از عدم تأیید دیگران و ناهماهنگی

انتخاب و شرح از فرزانه اسلامی

کارشناس ارشد روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنایی
(مشاور مدرسه)

کمال‌گرایی و سبک‌های مقابله با تنیدگی

مقاله‌ای از دکتر محمدعلی بشارت حسین نادعلی / عذرا زبردست / مریم صالحی

● **کلیدواژه‌ها:** کمال‌گرایی، مقابله، انعطاف‌پذیری، تنیدگی، بهنجار، سبک مقاله، هیجانی.

این معیارهای خیلی بالا به علت غیرواقع‌بینانه بودن آن‌ها دست‌نمی‌یابند، به تنیدگی، افسردگی و اضطراب مبتلا می‌شوند و سطح حرمت خود آن‌ها کاهش می‌یابد. کمال‌گرایان نوروتیک نمی‌توانند از تلاش‌های طاقت‌فرسای خود حتی در صورت موفقیت، احساس رضایت کنند زیرا غالباً موفقیت‌هایشان را بی‌ارزش می‌دانند.

چالش برانگیز و در عین حال منطقی برای خود وضع می‌کنند، هدف‌هایی که امکان مشارکت در فعالیت‌ها، پیشی‌گرفتن، کسب رضایت و لذت از موفقیت‌هایشان را فراهم می‌سازد. کمال‌گرایان نوروتیک با این باور که باید به معیارهای بسیار بالا دست یافت، هیچ اشتباه یا شکستی را نمی‌پذیرند، اما از آن‌جا که اغلب به

بین انتظارات و نتایج مرتبط می‌باشد. این بُعد با شاخص‌های ناسازگاری^{۱۰} مانند عاطفه‌ی منفی^{۱۱}، همبستگی مثبت دارد. کمال‌گرایان بهنجار از تلاش‌های دشوار و طاقت‌فرسای خود لذت می‌برند، به گونه‌ای انعطاف‌پذیر برای موفقیت و پیشرفت مبارزه می‌کنند، محدودیت‌های شخصی و موقعیتی می‌پذیرند و هدف‌های

روی آورده‌های اولیه به فرایند مقابله، سه سبک اصلی را متمایز می‌کنند: سبک مقابله‌ی مسأله‌محور که وجه مشخصه‌ی آن عملکرد مستقیم برای کاهش فشارها یا افزایش مهارت‌های مدیریت تنیدگی است؛ سبک مقابله‌ی اجتناب‌محور که ویژگی اصلی آن اجتناب از مواجهه با عامل تنیدگی است؛ و سبک مقابله‌ی هیجان‌محور که محور وجه مشخصه‌ی آن راهبردهایی شناختی است که حل یا حذف عامل تنیدگی‌زا را با دادن نام و معنای جدید به تأخیر می‌اندازند

تعدادی از نظریه‌پردازان معتقدند که کمال‌گرایی ریشه در تجربه‌های تحولی دوران کودکی دارد و به‌ویژه تحت تأثیر کیفیت تعامل‌های والد - کودک شکل می‌گیرد. هامپچک (۱۹۷۸) معتقد است که کمال‌گرایی سازش نیافته در کودکان به‌وجود می‌آید که والدین آن‌ها معیارهای بالا و غیر واقع‌بینانه برای کودک وضع می‌کنند، انتظارهای بالایی دارند، سخت‌گیر و انتقادگر هستند، اما هرگز از پیشرفت‌های کودک راضی نمی‌شوند.

کمال‌گرایی بهنجار که سالم، سازش‌یافته و پامثبت است، جنبه‌هایی از کمال‌گرایی را دربر می‌گیرد که با تلاش‌های کمال‌گرایانه مانند داشتن معیارهای شخصی بالا، وضع معیارهای دقیق برای عملکرد و تلاش برای عالی بودن، درارتباط باشند

تعدادی از نظریه‌پردازان معتقدند که کمال‌گرایی ریشه در تجربه‌های تحولی دوران کودکی دارد و به‌ویژه تحت تأثیر کیفیت تعامل‌های والد - کودک شکل می‌گیرد

برعکس، کمال‌گرایی سازش یافته در کودکان به‌وجود می‌آید که والدینشان معیارهای بالا را با انعطاف‌پذیری وضع می‌کنند و می‌توانند رضایت و خشنودی خود را از عملکرد کودک نشان دهند. بنابراین، تمامیت کمال‌گرایانه در کودکی شکل می‌گیرند، بعدها در چارچوب روابط اجتماعی، به‌ویژه در موقعیت‌های تنیدگی‌زا، گسترش می‌یابند و رفتار و عملکرد فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهند. هدف اصلی پژوهش حاضر یافتن پاسخ به این سؤالات است که در مواجهه با موقعیت‌های تنیدگی‌زا و شکل‌های مختلف اضطراب حاصل از شکست در تحقق دست‌یابی به معیارهای بالا، فرد بر حسب کمال‌گرایی مثبت یا منفی (به ترتیب معادل کمال‌گرایی بهنجار یا نوروتیک) از کدامین سبک‌های مقابله بیشتر استفاده می‌کند؟ لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) راهبردهای مقابله را به‌عنوان مجموعه‌ای از پاسخ‌های رفتاری و شناختی که هدفشان به حداقل رساندن فشارهای موقعیت تنیدگی‌زاست، تعریف کرده‌اند. روی آورده‌های اولیه به فرایند مقابله، سه سبک اصلی را متمایز می‌کنند: سبک مقابله‌ی مسأله‌محور^{۱۲} که وجه مشخصه‌ی آن عملکرد مستقیم برای کاهش فشارها یا افزایش مهارت‌های مدیریت تنیدگی است؛ سبک مقابله‌ی اجتناب‌محور^{۱۳} که ویژگی اصلی آن اجتناب از مواجهه با عامل تنیدگی است؛ و سبک مقابله‌ی هیجان‌محور^{۱۴} که محور وجه مشخصه‌ی آن راهبردهایی شناختی است که حل یا حذف عامل تنیدگی‌زا را با دادن نام و معنای جدید به تأخیر می‌اندازند. طبقه‌بندی‌های جدیدتر چهار سبک مقابله شامل منطقی^{۱۵}، گسسته^{۱۶}، هیجانی^{۱۷} و اجتنابی^{۱۸} را توصیف کرده‌اند. مقابله‌ی منطقی به‌عنوان راهبردی مسأله‌محور و مقابله‌ی گسسته به‌عنوان راهبردی که براساس آن فرد از نظر شناختی از مشکل فاصله می‌گیرد تا از این طریق با آن مواجه شود و تأثیر بالقوه هیجان را کاهش دهد، تعریف می‌شود. مقابله‌ی منطقی و گسسته

به‌طور کلی سبک‌های مؤثر و مقابله‌ی هیجانی و اجتنابی غالباً سبک‌های بی‌تأثیر محسوب می‌شوند. روی آورده‌های مختلف به کمال‌گرایی و مجموع شواهد پژوهشی نشان می‌دهند که کمال‌گرایی بهنجار، سالم، سازش‌نیافته، یا مثبت با شاخص‌های سازش‌یافتگی، از جمله راهبردهای مقابله‌ی مؤثر و کمال‌گرایی نوروتیک، ناسالم، سازش نیافته، یا منفی با شاخص‌های سازش‌نیافتگی، از جمله راهبردهای مقابله‌ی بی‌تأثیر، همبستگی مثبت دارند. براساس این شواهد، پیش‌بینی می‌شود که کمال‌گرایان بهنجار (افراد با کمال‌گرایی مثبت) بیشتر از راهبردهای مؤثرتر برای مقابله استفاده کنند و کمال‌گرایان نوروتیک (افراد با کمال‌گرایی منفی) بیشتر راهبردهای بی‌تأثیر را به خدمت گیرند.

روش

جامعه‌ی آماری این پژوهش کلیه‌ی دانشجویان مقطع کارشناسی سال تحصیلی ۸۶-۱۳۸۵ دانشگاه تهران بودند. چهارصد دانشجو از رشته‌های مختلف تحصیلی در حوزه‌های علوم انسانی، علوم پایه، پزشکی، فنی و هنر، به‌صورت داوطلب در دو گروه دختر و پسر در این پژوهش شرکت کردند.

ابزار سنجش

ابزار سنجش پژوهش عبارت بود از: - مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی (تری - شورت و دیگران، ۱۹۹۵) یک آزمون ۴۰ سؤالی است که ۲۰ ماده‌ی آن به کمال‌گرایی مثبت و ۲۰ ماده‌ی دیگر به کمال‌گرایی منفی اختصاص دارد. سؤال‌ها در اندازه‌های پنج درجه‌ای لیکرت، کمال‌گرایی آزمودنی‌ها را از نمره‌ی یک تا ۵ در دو زمینه مثبت و منفی می‌سنجند. حداقل نمره‌ی آزمودنی‌ها در هر یک از مقیاس‌های آزمون ۲۰ و حداکثر آن ۱۰۰ است. - مقیاس سبک‌های مقابله‌ی تهران

(بشارت، ۱۳۸۷)، ۶۰ آزمون سوالی است و سه سبک مقابله‌ی مسأله‌محور، هیجان‌محور مثبت و هیجان‌محور منفی را در مقیاس ۴ درجه‌ای لیکرت از نمره‌ی ۱-۴ می‌سنجد. حداقل و حداکثر نمره آزمودنی در هر یک از زیر مقیاس‌های آزمون به ترتیب ۲۰ و ۸۰ است.

بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش نشان دادند که کمال‌گرایی مثبت با سبک‌های مقابله‌ی مسأله‌محور و هیجان‌محور مثبت همبستگی مثبت و با سبک مقابله‌ی هیجان‌محور منفی همبستگی منفی دارد. تحلیل آماری داده‌ها مشخص کرد که این همبستگی‌ها بدان معنا است که افزایش سطح کمال‌گرایی مثبت، میزان استفاده از راهبردهای مقابله‌ی مسأله‌محور و هیجان‌محور مثبت را افزایش می‌دهد و کاهش استفاده از راهبردهای مقابله‌ی هیجان‌محور منفی را در پی دارد. چند تبیین احتمالی برای این یافته‌ی پژوهش مطرح می‌شود:

۱. کمال‌گرایی مثبت در عین حال که فرد را به وضع معیارهای دقیق برای عملکرد و تلاش‌های کمال‌گرایانه وادار می‌سازد، به دلیل ویژگی‌های بهنجار و سازش‌یافته‌اش، دغدغه‌ها و نگرانی‌های عدم تحقق معیارهای بالا را کاهش می‌دهد. در شرایط عاری از اضطراب و نگرانی، فرد بهتر می‌تواند از توانمندی‌های خود برای به‌کارگیری راهبردهای مقابله‌ی مؤثر استفاده کند.

۲. کمال‌گراهای مثبت و بهنجار از تلاش‌های دشوار و طاقت‌فرسای خود لذت می‌برند و احساس رضایت می‌کنند. امکان تجربه رضایت و خشنودی از عملکرد، به‌عنوان یکی از ویژگی‌های کمال‌گرایی مثبت، نیز به سهم خود زمینه را برای افزایش احتمال استفاده از راهبردهای مقابله مؤثر، آماده‌تر می‌سازد.

۳. کمال‌گرایی مثبت سازه‌ای ایجابی، تأییدی و «روی‌آوری» (در مقابل «اجتنابی»)

است (اسلید و اونز، ۱۹۹۸). چنین سازه‌ای، بر مثبت‌نگری و توجه به موفقیت‌ها بنا شده و فرد را برای رسیدن به هدف‌ها و پیامدهای مثبت (نه اجتناب و فرار از پیامدهای منفی) مجهز می‌سازد.

۴. می‌توان این امکان را مطرح کرد که کمال‌گرایی مثبت به منزله‌ی برآیند تعامل‌های سازش‌یافته والد-کودک، بر اساس مکانیزم تعمیم، در روابط بین شخصی و در موقعیت‌های اجتماعی تنیدگی‌زا، بازسازی می‌شود. ویژگی‌های بهنجار و سازش‌یافته این نوع کمال‌گرایی، امکان استفاده از راهبردهای مؤثرتر را در مقابله با تنیدگی‌های اجتماعی افزایش می‌دهند.

۵. کمال‌گرایی منفی، برخلاف کمال‌گرایی مثبت و به‌رغم تلاش‌های جدی و طاقت‌فرسا، به‌خاطر ویژگی‌های نابهنجار و سازش‌نیافته‌اش، نگرانی‌های فرد از عدم تحقق معیارهای کمال‌گرایانه را پیوسته افزایش می‌دهد. محصول و نتیجه‌ی مستقیم این شرایط نگران‌کننده، درماندگی و ناتوانی در استفاده از راهبردهای مقابله‌ی مؤثر است.

۶. کمال‌گرایان منفی و نابهنجار نمی‌توانند از تلاش‌های دشوار و طاقت‌فرسای خود لذت برند و احساس رضایت کنند. این نارضایتی که بر حسب یافته‌های پژوهشی، کمال‌گرایی منفی را با افسردگی، اضطراب و حرمت خود پایین و شاخص‌های ناسازگاری و عواطف منفی، مرتبط می‌کند، امکان استفاده از راهبردهای مقابله مؤثر را افزایش می‌دهد.

۷. کمال‌گرایی منفی سازه‌ای اجتنابی است. این سازه بر منفی‌نگری، اضطراب و نگرانی در مورد شکست‌ها و ناکامی‌ها بنا شده و فرد را برای فرار و اجتناب از پیامدهای منفی به تلاش وادار می‌سازد. کمال‌گرایی منفی بر اساس این مکانیزم تأثیرگذاری، اضطراب و نگرانی در مورد عدم تحقق هدف‌ها و معیارهای آرمانی را بر فرد تحمیل می‌کند و منفی‌نگری را افزایش

می‌دهد. در این فرایند، احتمال استفاده از راهبردهای مقابله‌ی نامؤثر افزایش می‌یابد و راهبردهای مقابله‌ی مؤثر مجال کم‌تری برای فعالیت پیدا می‌کنند.

۸. این احتمال را نیز می‌توان مطرح کرد که کمال‌گرایی منفی به‌منزله‌ی برآیند تعامل‌های سازش‌نیافته والد-کودک، بر اساس مکانیزم تعمیم، در روابط بین شخصی و در موقعیت‌های اجتماعی تنیدگی‌زا، بازسازی می‌شود. ویژگی‌های نابهنجار و سازش‌نیافته‌ی این نوع کمال‌گرایی، امکان استفاده از راهبردهای نامؤثرتر را در مقابله با تنیدگی‌های اجتماعی افزایش می‌دهد.

به‌طور خلاصه، نتایج این پژوهش نشان داد که کمال‌گرایی در دو جهت مثبت و منفی تغییرات مربوط به راهبردهای مقابله با تنیدگی را پیش‌بینی می‌کند.

پی‌نوشت

1. normal perfectionism
2. neurotic perfectionism
3. healthy
4. adaptive
5. positive
6. performance
7. positive affect
8. unhealthy
9. maladaptive
10. maladjustment indices
11. negative affect
12. Problem-focused Coping style.
13. avoidant-focused coping style.
14. emotional-focused coping style.
15. logical
16. detached
17. emotional
18. avoidant

* متن کامل این مقاله در فصلنامه علمی - پژوهشی روان‌شناسان ایرانی، سال پنجم، شماره ۱۷، پاییز ۱۳۸۷ موجود است.