

اندیشه‌های نوین تربیتی

دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی

دانشگاه الزهراء

تاریخ دریافت: ۸۸/۱۲/۱۵

تاریخ بررسی: ۸۸/۳/۵

دوره ۷، شماره ۱

بهار ۱۳۹۰

صص ۲۸-۹

تاریخ پذیرش: ۸۹/۱۱/۱۰

## رابطه کمال‌گرایی و باورهای غیرمنطقی در زنان شاغل و خانه‌دار شهرستان یزد

علیرضا بن‌شایس \*

الهام انقاری \*\*

### چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی رابطه بین کمال‌گرایی و باورهای غیرمنطقی در زنان شاغل و خانه‌دار شهرستان یزد بود. بدین منظور از جامعه مورد نظر، ۱۰۰ زن (۵۰ زن شاغل، ۵۰ زن خانه‌دار) به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. آزمودنی‌ها با مقیاس‌های کمال‌گرایی اهواز (APS) و باورهای غیرمنطقی جونز (IBT) ارزیابی شدند. روش پژوهش علی-مقایسه‌ای بود. داده‌های به دست آمده با استفاده از روش‌های آمار توصیفی، روش همبستگی پیرسون، آزمون t، رگرسیون گام به گام و تحلیل واریانس یک‌راهه تحلیل شدند. نتایج نشان داد که بین باورهای غیرمنطقی و کمال‌گرایی رابطه معنی‌دار وجود دارد. میان زنان شاغل و خانه‌دار از نظر میزان کمال‌گرایی تفاوتی وجود نداشت؛ خرده‌مقیاس‌های باورهای غیرمنطقی مانند واکنش به ناکامی، ضرورت تأیید و حمایت دیگران و اجتناب از مسائل، کمال‌گرایی را پیش‌بینی کردند، اما سایر خرده‌مقیاس‌ها توان پیش‌بینی نداشتند. و همچنین مشخص شد که میزان تحصیلات، باورهای غیرمنطقی را به صورت معکوس پیش‌بینی می‌کند و افراد با ترتیب تولد متفاوت از نظر کمال‌گرایی، تفاوتی معنادار نشان دادند. در نهایت، تفاوت کمال‌گرایی در افراد با ترتیب تولد متفاوت به وسیله آزمون پی‌گیری شفه تحلیل شد و نشان داد که فرزندان چهارم از فرزندان اول کمال‌گراتر هستند.

### کلید واژه‌ها:

کمال‌گرایی، باورهای غیرمنطقی، زنان، ترتیب تولد، سطح تحصیلات

abakhshayesh@yazduni.ac.ir

\*. نویسنده مسئول: استادیار دانشگاه یزد

\*\* کارشناس روان‌شناسی عمومی

## مقدمه و بیان مسأله

تعالی و پیشرفت هر جامعه‌ای مستلزم داشتن افراد سالم و بانشاط است، روابط سالم با دیگران می‌تواند تکامل و رشد شخصیت را موجب شود (بخشی سورشجانی، ۱۳۷۹). شناخت شخصیت، ویژگی‌ها، چگونگی شکل‌گیری، عوامل مؤثر در ایجاد شخصیت و مسائلی مانند این‌ها، ارضاء حس کنجکاوی و میل به حقیقت‌جویی را در انسان به دنبال دارد زیرا این شناخت، نوعی خودشناسی است و شخص هنگام مطالعه موضوع‌های ذکر شده اغلب آن دانسته‌ها را با خود مقایسه کرده و تطبیق می‌دهد و احتمالاً با این شناخت نوعی طبقه‌بندی انجام می‌دهد، یعنی خود را در یکی از تیپ‌های شخصیتی قرار می‌دهد یا خود را دارای ویژگی‌های شخصیتی خاص می‌بیند. کمال‌گرایان از جمله افرادی هستند که در برخورد با واقعیت‌های زندگی دچار مشکل می‌شوند. این افراد به دلیل داشتن معیارهای بالای عملکرد و ارزیابی‌های سفت و سخت از خود و دیگران در معرض انواع بیماری‌ها و عملکردهای نامناسب قرار می‌گیرند (وردی، ۱۳۸۰). براساس شواهد، تفاوت‌های زیادی در کمال‌گرایی وجود دارد، اما مهمترین مشخصه‌های کمال‌گرایی داشتن اهداف بلندپروازانه، جاه‌طلبانه، وصول‌ناپذیر و تلاش افراطی برای رسیدن به این اهداف است (مهرابی‌زاده هنرمند و همکاران ۱۳۸۰).

فروید<sup>۱</sup> (۱۹۷۵) در توصیف این افراد بیان می‌کند: محرک اصلی در زندگی این افراد رسیدن به خوشبختی نیست، بلکه تکامل و برتری یافتن است. زندگی آنها در یک سلسله بایدها و نبایدها خلاصه شده است و نرسیدن به کمالات، آنها را دچار اضطراب، افسردگی و احساس گناه شدید می‌کند (وردی، ۱۳۸۰). حتی هورنای<sup>۲</sup> (۱۹۵۰) اظهار می‌دارد که افراد کمال‌گرا به شدت بر روی عقاید دیگران نسبت به خود حساب می‌کنند و این‌که دیگران آنها را اشخاص کامل بدانند، بسیار برای آنها مهم است، لذا خود را در دامی پایان‌ناپذیر گرفتار می‌بینند و مستعد انواع آسیب‌های روانی خواهند بود (وردی، ۱۳۸۰). دی بیاس<sup>۳</sup> (۱۹۹۹) نیز در پژوهشی گزارش کرد که بین کمال‌گرایی جامعه‌مدار با روان رنجوری در مردان و

- 
1. Freud
  2. Horney
  3. Di Biase

کمال‌گرایی دیگرمدار و جامعه‌مدار با روان رنجوری در زنان رابطه وجود دارد. شولر و سیگل<sup>۱</sup> (۲۰۰۰) در پژوهشی که با عنوان بررسی تفاوت کمال‌گرایی در نمونه‌ای از دانش‌آموزان با استعداد در مدارس راهنمایی انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که نگرانی دختران از اشتباه کردن، از کلاس‌های ششم تا هشتم افزایش می‌یابد؛ در حالی که در مردان نوسان وجود دارد. این موضوع می‌تواند به عقیده هورنای (۱۳۸۲) مبنی بر تفاوت بین عطش برتر شدن و جاه‌طلبی در موقعیت‌ها و سنین مختلف صحنه بگذارد.

نظریه آدلر<sup>۲</sup> بیان می‌دارد که هر یک از ما یک خودآرمانی داریم که بیان‌کننده انسان کامل است و در جهت رسیدن به آن تلاش می‌کنیم. تلاش برای برتر بودن، واکنش طبیعی به احساس‌های گریزناپذیر حقارت، یعنی تجربه اجتناب‌ناپذیر و تقریباً فطری همه انسانهاست. احساس‌های حقارت خاصی که هر فرد تجربه می‌کند، می‌تواند بر سبک زندگی‌ای تأثیر بگذارد که برای برتر شدن برمی‌گزیند. جایگاه کودک در خانواده - ترتیب تولد یا جایگاه ترتیبی - بر سبک زندگی او تأثیری مهم دارد (پروچاسکا<sup>۳</sup> و نورکراس، ۱۳۸۳). عادل<sup>۴</sup> (۲۰۰۵) نشان داد که در رابطه بین کمال‌گرایی، ترتیب تولد و نارضایتی بدنی براساس نوع خانواده تفاوت وجود دارد و همچنین اشبی<sup>۵</sup> و همکاران (۲۰۰۳) و فیزل<sup>۶</sup> (۲۰۰۸) نیز نشان دادند که کمال‌گرایی با جایگاه ترتیب تولد تفاوت معنی‌داری دارد.

فروید (۱۹۷۵) بیان کرد که افراد کمال‌گرا باید در هر کاری به حد کمال برسند و به بهترین نحو آن را انجام دهند و گرنه راضی نخواهند شد (وردی، ۱۳۸۰). ویتنبرگ و نورکراس<sup>۷</sup> (۲۰۰۱) نیز گزارش کردند که سطح بالا از کمال‌گرایی جامعه‌مدار و سطح پایین از بردباری با کاهش لذت بردن از روان‌درمانی، یعنی فقدان رضایت شغلی، رابطه دارد.

دانشمندان تفکر را هم رکن اساسی و هم مبدل رفتار موجود انسانی می‌دانند. به نظر بک<sup>۸</sup>، ما با رویدادهای زندگی همیشه برخوردی صددرصد واقع‌بینانه نمی‌کنیم. بخشانی (۱۳۷۲) بیان

- 
1. Schuler & Siegle
  2. Adler
  3. Prochaska
  4. Udell
  5. Ashby
  6. Fizel
  7. Wittenberg & Norcross
  8. Beck

کرده که به اعتقاد ولپی<sup>۱</sup>، ادارک ما از اشیاء و موقعیت‌های دنیای پیرامون، یکی از تعیین‌کننده‌های اعمال ماست و در نتیجه افکار، در رفتار انسان نقشی اساسی بازی می‌کنند (میناکاری و همکاران، ۱۳۸۴). الیس<sup>۲</sup>، از نظریه‌پردازان مشهور، اختلالات عاطفی را ناشی از باورها و اعتقادات غیرمنطقی می‌داند و معتقد است که باورهای غیرمنطقی، باورهایی هستند که با واقعیت مطابق نبوده و پیامدهای ناشی از آنها رفتارها و عواطف مخرب و بیمارگونه‌ای هستند که بقاء و سلامت روانی و عاطفی فرد را تهدید می‌کنند. الیس (۱۹۷۷) بیان می‌کند که انسان افکار غیرمنطقی را به طور مداوم برای خود تکرار می‌کند. بنابراین، جنبه‌ای از صفات پایدار شخصیت را این باورها تشکیل می‌دهند و همواره در رفتار و عواطف او متجلی می‌شوند (فرح‌بخش، ۱۳۷۳). در پژوهشی در رابطه با باورهای غیرمنطقی، وینینگ<sup>۳</sup> و همکاران، (۱۹۹۰) نشان دادند زنانی که در باورهای غیرمنطقی مربوط به تأیید، ناکامی و وابستگی نمره بالایی گرفته‌اند در مقیاس نقش جنسیتی مربوط به اضطراب و روان‌رنجورخویی هم از بیشتر هم‌تا‌های خود نمره بالاتری گرفته‌اند. همچنین نمیر و هیرال نظام<sup>۴</sup> (۲۰۰۴) در نمونه‌ای از دانشجویان، ۶ بُعد باورهای غیرمنطقی را مشاهده کردند. این ابعاد کمال‌گرایی، منفی‌کاری، سرزنش، گریزگری، نگرانی همراه با اضطراب و خواست کامل و مطلق را شامل بودند، اما رابطه بین میزان تحصیلات و باورهای غیرمنطقی نیز نتایج ضد و نقیضی به دست داده‌اند. برخی از پژوهش‌ها (صادقی‌فرد، ۱۳۷۵؛ صفدرخانی، ۱۳۸۷) وجود رابطه بین این دو متغیر را تأیید کرده‌اند. و برخی از پژوهش‌ها (مهربند، ۱۳۸۰؛ شمسی، ۱۳۸۲) نیز حاکی از نبود رابطه بین این دو متغیر هستند.

در عین حال انگیزه کمال و تأثیر آن بر رفتار انسان تاریخچه طولانی دارد و حتی ترجمه برخی از آیات قرآن کریم بیان‌کننده آن است که انسان به اندازه توانایی‌های خود مکلف شده است نه بیشتر (بخشی سورشجانی، ۱۳۷۹). و نظر به این که باورهای غیرمنطقی با واقعیت تجربی همخوانی ندارند، یعنی از رویدادهای واقعی تبعیت نمی‌کنند، مطلق‌گرا و جزئی هستند

- 
1. Wolpe
  2. Eliss
  3. Vinning
  4. Namir & Hairal Nizam

و به صورت بایدهای مطلق‌گرا، حتم‌ها و الزام‌ها بیان می‌شوند (تراورس و درایدن، ۱۳۸۵). بنابراین، واضح است که سلامت روانی یک جامعه به میزان سلامت روانی افراد آن جامعه وابسته است، به ویژه زنان که بنابر خلقت الهی نقش مادری و تربیت فرزندان را بر عهده دارند و در این راستا اگر برخی از آنها ویژگی شخصیتی کمال‌گرا داشته باشند، با این احساس ناامنی و خودسنجی‌های موشکافانه، خود و افراد دیگر را عمیقاً آسیب‌پذیر می‌کنند.

دی بیاس (۱۹۹۹) نشان داد که بین کمال‌گرایی و باورهای غیرمنطقی رابطه‌ی ضعیفی وجود دارد. همچنین فلت<sup>۲</sup> و همکاران، (۲۰۰۸) در پژوهشی در رابطه با نوجوانان نشان دادند که کمال‌گرایی خودمحمور با ۵ خرده‌مقیاس باورهای غیرمنطقی رابطه معنی‌دار دارد. در حالی که رابطه بین کمال‌گرایی جامعه‌مدار و خرده‌مقیاس باورهای غیرمنطقی کمتر بود. در پژوهشی دیگر نیز فلت و همکاران، (۱۹۹۱) رابطه بین سه بعد کمال‌گرایی (خودمدار-دیگرمدار-جامعه‌مدار) را با هسته باورهای غیرمنطقی تأیید کردند، همچنین واتسون و همکاران (۲۰۰۹) بیان کردند که ۵ خرده‌مقیاس باورهای شخصی با سطوح بالای کمال‌گرایی، شرمساری و احساس گناه در ارتباط است. در همین راستا علی‌زاده و همکاران (۱۳۸۹) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که بین نمره کل باورهای غیرمنطقی و تمام خرده‌مقیاس‌های آن با کمال‌گرایی منفی رابطه مثبت معنی‌دار وجود داشت به جز خرده‌مقیاس کمال‌گرایی، که بر خلاف انتظار، رابطه منفی معنی‌دار با کمال‌گرایی منفی و نیز درباره کمال‌گرایی مثبت بین نمره کل باورهای غیرمنطقی با کمال‌گرایی مثبت رابطه منفی معنی‌دار وجود داشت.

اهمیت موضوع پژوهش مشهود است چرا که اکثر افراد بدون در نظر گرفتن توانایی‌های خود در مسیری بلندپروازانه و افراطی گام بر می‌دارند و در نتیجه یک باور غیرمنطقی شکل می‌گیرد که پایه‌های منطقی ضعیفی دارد و پیامدهای رنج‌آوری برای آنها به همراه دارد. بنابراین، در پژوهش حاضر فرضیه‌های زیر بررسی شد:

۱- بین باورهای غیرمنطقی و کمال‌گرایی رابطه وجود دارد.

۲- میان زنان شاغل و خانه‌دار از نظر میزان کمال‌گرایی تفاوت وجود دارد.

- ۳- خرده‌مقیاس‌های باورهای غیرمنطقی کمال‌گرایی را پیش‌بینی می‌کنند.
- ۴- میزان تحصیلات، باورهای غیرمنطقی را به صورت معکوس پیش‌بینی می‌کند.
- ۵- میان افراد با ترتیب تولد متفاوت از نظر کمال‌گرایی تفاوت وجود دارد.

### روش پژوهش

طرح این پژوهش، یک طرح توصیفی از نوع علی-مقایسه‌ای بود. جامعه آماری این پژوهش تمام زنان متأهل ساکن شهرستان یزد را شامل بود که از این شهرستان ۱۰۰ نفر (۵۰ زن خانه‌دار، ۵۰ زن شاغل «کارمندان دانشگاه و معلمان») به صورت در دسترس انتخاب شدند. گاهی اوقات، انتخاب نمونه به صورت تصادفی یا غیر تصادفی مشکل و حتی در برخی موارد غیرممکن است، در چنین شرایطی پژوهشگر، از نمونه‌گیری در دسترس استفاده می‌کند. نمونه در دسترس گروهی از اعضاء جامعه هستند که انتخاب آن‌ها فقط به دلیل سهولت در نمونه‌گیری بوده است (دلاور، ۱۳۸۳).

به خاطر همکاری نکردن برخی آزمودنی‌ها در پر کردن پرسشنامه‌ها، ۹۲ پرسشنامه تحلیل شد. ابزار این پژوهش شامل یک فهرست مشخصات جمعیت‌شناختی و دو آزمون روان‌شناختی به عبارت زیر بود:

#### ۱- مقیاس کمال‌گرایی اهواز (APS)<sup>۱</sup>

مقیاس کمال‌گرایی اهواز مقیاسی برای سنجش کمال‌گرایی است که نجاریان و همکاران در سال ۱۳۷۷، آن را به وسیله روش آماری تحلیل عوامل ساخته‌اند. این مقیاس یک مقیاس خودگزارشی (مداد- کاغذی) است که ۲۷ ماده دارد. پیوستار پاسخ‌ها در مقیاس ۲۷ ماده‌ای کمال‌گرایی بر پایه طیف (اغلب اوقات)، (گاهی اوقات)، (به ندرت) و (هرگز) رتبه‌بندی شده و به ترتیب نمره‌های سه، دو، یک و صفر به هر گزینه اختصاص یافته است (مهرابی‌زاده هنرمند و همکاران، ۱۳۷۸).

برای سنجش همسانی درونی از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد. براساس نتایج حاصله ضرایب آلفا برای کل نمونه (دانشجویان) ۰/۸۹، آزمودنی‌های دختر ۰/۸۹۸ و پسر ۰/۸۸۸ بود.

برای سنجش پایایی<sup>۱</sup>، این مقیاس به فاصله چهار هفته دوبار در میان ۱۹۰ دانشجوی دختر و پسر اجرا شد. ضرایب همبستگی بین نمره‌های آزمودنی‌ها در دو نوبت یعنی آزمون و آزمون مجدد برای کل آزمودنی‌ها، دختر و پسر، به ترتیب ۰/۶۸، ۰/۶۹ و ۰/۶۷ بود که در حد مقبولی هستند (نجاریان و همکاران، ۱۳۷۸). همچنین نجاریان و همکاران برای ارزیابی اعتبار<sup>۲</sup> APS، مقیاس مذکور را، به طور همزمان با مقیاس‌های الگوی رفتاری تیپ A سمی (TA1) و غیرسمی (TA2)، خرده‌مقیاس شکایات جسمانی مقیاس فهرست تجدید نظر شده علائم روانی و مقیاس عزت نفس کوپراسمیت<sup>۳</sup>، به دانشجویان نمونه پژوهش خود ارائه کردند. ضرایب همبستگی بین نمره‌های کل آزمودنی‌ها در مقیاس کمال‌گرایی با مقیاس الگوی رفتار تیپ A سمی (TA1)، ۰/۶۵ به دست آمد. ضریب همبستگی بین مقیاس APS با مقیاس رفتار تیپ A غیرسمی (TA2) ۱۶٪ بود که معنی‌دار نیست. ضریب همبستگی بین مقیاس APS با مقیاس شکایات جسمانی ۴۱٪ و با مقیاس عزت نفس کوپراسمیت ۳۹٪- بود که معنی‌دار است (نجاریان و همکاران، ۱۳۷۸).

## ۲- آزمون باورهای غیرمنطقی جونز (IBT)

جونز این آزمون را در سال ۱۹۶۸، براساس دیدگاه ایس ساخته است. اکثر پژوهش‌های که پیرامون رابطه عقاید و باورهای غیرمنطقی با کنش‌های رفتاری و عاطفی در زمینه درمان عقلانی-عاطفی انجام شده است از این آزمون استفاده کرده‌اند (مهربند، ۱۳۸۰). این آزمون از پر کاربردترین ابزارهای اندازه‌گیری باورهای غیرمنطقی است که ۱۰ مقیاس و هر مقیاس ۱۰ سؤال دارد که باورهای غیرمنطقی ده‌گانه ایس را بررسی می‌کند. تعداد کل عبارات آزمون ۱۰۰ عبارت که به روش لیکرت و به صورت ۵ درجه‌ای است (صولتی، ۱۳۷۹). آزمودنی هر عبارت را می‌خواند و موافقت و مخالفت خود را با توجه به درجات به شدت مخالف، تا حدی مخالف، نه مخالف و نه موافق، تا حدی موافق، به شدت موافق مشخص می‌کند. به هر یک از درجات با توجه به کلید نمره‌گذاری، نمره خاصی تعلق می‌گیرد (مهربند، ۱۳۸۰). برای

1. reliability
2. validity
3. Coopersmith
4. Irrational Belief Test

اعتبار آزمون باورهای غیرمنطقی، زوراسکی و اسمیت<sup>۱</sup> در مطالعه‌ای، با استفاده از یک روش چند مقیاسی، رابطه تفکرات غیرمنطقی و آشفتگی‌های عاطفی ۷۳ بیمار را بررسی کردند که به مرکز بهداشت روانی مراجعه کرده بودند. ضریب همبستگی بین آزمون تفکرات غیرمنطقی جونز با آزمون تفکرات منطقی شورکی و ویتمن<sup>۲</sup> با مقیاس اضطراب آشکار، با آزمون افسردگی بک و با اضطراب صفت-حالت به ترتیب ۰/۷۱، ۰/۶۶، ۰/۵۹ و ۰/۷۷ و ضریب همبستگی بین ضرایب آنها در سطح ۰/۹۹ آماری معنادار گزارش شده است. دوناپوش در سال ۱۳۷۷، بررسی صوری فرم فارسی آن را به تأیید متخصصان روان‌شناسی و علوم تربیتی رساند و برای روایی همگرا، ضریب همبستگی آن را با آزمون افسردگی بک ۰/۸۲ گزارش کرده که در سطح آماری (a=۰/۱) معنادار بوده است. دوناپوش (۱۳۷۷) بیان کرده است که جونز در سال ۱۹۶۹، با استفاده از روش آزمون مجدد، پایایی آزمون را ۰/۹۲ و پایایی هر یک از خرده‌مقیاس‌های دهگانه آن را ۰/۶۶ تا ۰/۸۰ و میانگین پایایی همه خرده‌مقیاس‌ها را ۰/۷۴ اعلام کرده است (گردی و همکاران، ۱۳۸۴). تقی‌پور در سال ۱۳۷۳ و سودانی در سال ۱۳۷۵، پایایی آن را از طریق محاسبه آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۷۱ و ۰/۷۹ به دست آورده‌اند (گردی و همکاران، ۱۳۸۴).

برای تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده از دو روش آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده شد. در بخش آمار توصیفی از شاخص‌های فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار و در بخش آمار استنباطی از روش همبستگی پیرسون، رگرسیون به روش گام به گام، آزمون t و تحلیل واریانس یکراهه استفاده شد. *پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی*

### یافته‌های پژوهش

میانگین و انحراف معیار نمره‌های مربوط به پرسشنامه کمال‌گرایی و پرسشنامه باورهای غیرمنطقی و خرده‌مقیاس‌های آن به تفکیک در جدول ۱ منعکس شده است.

- 
1. Zurawski & Smith
  2. Shorkey & Whiteman



جدول ۱: یافته‌های توصیفی مربوط به پرسشنامه کمال‌گرایی و پرسشنامه باورهای غیرمنطقی و خرده‌مقیاس‌های آن (N = ۹۲)

متغیرها	شاخص‌های آماری	میانگین	انحراف معیار	حداکثر	حداقل
کمال‌گرایی (کل)	۴۳/۶۴	۹/۵۵	۶۴	۲۳	
باورهای غیرمنطقی	۲۴۸/۸۲	۲۲/۶۷	۳۵۴	۲۳۵	
ضرورت تأیید و حمایت دیگران	۲۶/۵۶	۵/۰۳	۳۷	۱۴	
انتظار بیش از حد از خود	۳۰/۵۹	۴/۱۰	۴۵	۲۲	
تمایل به سرزنش خود	۲۹/۳۰	۴/۱۵	۴۱	۱۹	
واکنش به ناکامی	۲۸/۰۸	۴/۷۸	۴۰	۱۷	
بی‌مسئولیتی عاطفی	۲۵/۲۶	۵/۳۲	۳۷	۱۰	
دل‌مشغولی زیاد همراه با اضطراب	۳۱/۸۳	۴/۲۸	۴۲	۲۲	
اجتناب از مسائل	۲۳/۷۵	۴/۳۷	۳۷	۱۲	
وابستگی	۳۱/۱۱	۴/۳۷	۴۱	۱۴	
نامیدی نسبت به تغییر	۳۱/۲۶	۴/۸۱	۴۲	۲۰	
کمال‌گرایی	۲۷/۰۴	۳/۵۹	۳۶	۱۹	

همان‌طور که در جدول ۱ ملاحظه می‌شود میانگین و انحراف معیار نمرات افراد در پرسشنامه کمال‌گرایی (کل) به ترتیب برابر با ۴۳/۶۴ و ۹/۵۵ است و میانگین و انحراف معیار نمرات افراد در باورهای غیرمنطقی (کل) به ترتیب برابر با ۲۴۸/۸۲ و ۲۲/۶۷ است. همچنین میانگین نمرات افراد در خرده‌مقیاس دل‌مشغولی زیاد همراه با اضطراب برابر با ۳۱/۸۳ که در مقایسه با خرده‌مقیاس‌های دیگر بیشتر است.

در جداول زیر توزیع نمونه به تفکیک (ترتیب تولد و میزان تحصیلات) نشان داده شده است:

جدول ۲: توزیع نمونه به تفکیک ترتیب تولد (N=۹۲)

درصد	فراوانی	شاخص ترتیب تولد
۱۹/۶	۱۸	فرزند اول
۲۸/۳	۲۶	فرزند دوم
۲۲/۸	۲۱	فرزند سوم
۱۳/۰	۱۲	فرزند چهارم
۶/۵	۶	فرزند پنجم
۶/۵	۶	فرزند ششم
۱/۱	۱	فرزند هفتم
۱/۱	۱	فرزند نهم
۱/۱	۱	فرزند دهم

همان‌طور که در جدول ۳ ملاحظه می‌شود در مجموع ۹۲ نفر، تعداد افرادی که در خانواده فرزند دوم بوده‌اند، بیشترین توزیع نمونه را تشکیل می‌دهند.

جدول ۳: توزیع نمونه به تفکیک میزان تحصیلات (N=۹۱)

درصد	فراوانی	شاخص میزان تحصیلات
۱۷/۳	۱۶	زیر دیپلم
۴۱/۳	۳۸	دیپلم
۴۰/۲	۳۷	بالتر از دیپلم

همان‌طور که در جدول ۳ ملاحظه می‌شود تعداد افرادی که مدرک دیپلم دارند بیشترین درصد نمونه را به خود اختصاص داده‌اند و تعداد افرادی که مدرک زیردیپلم دارند کمترین درصد نمونه را به خود اختصاص داده‌اند.

### فرضیه اول

جدول زیر نتایج مربوط به رابطه کمال‌گرایی و باورهای غیرمنطقی را از طریق روش

همبستگی پیرسون نشان می‌دهد.

جدول ۴: همبستگی بین کمال‌گرایی و باورهای غیرمنطقی کل

سطح معنی‌داری	ضریب همبستگی	شاخص‌های آماری
		متغیرها
۰/۰۰۱	۰/۵۰۷	باورهای غیرمنطقی و کمال‌گرایی

نتایج ارائه شده در جدول ۴ نشان می‌دهد که ضریب همبستگی به‌دست آمده ( $p < 0/001$ ) و ( $r = 0/507$ ) مثبت و معنی‌دار است. یعنی هرچه باورهای غیرمنطقی بیشتر باشد میزان کمال‌گرایی افراد بیشتر است. بنابراین، فرضیه اول پژوهش تأیید می‌شود.

#### فرضیه دوم

نتایج مربوط به تفاوت زنان شاغل و خانه‌دار از نظر میزان کمال‌گرایی در جدول زیر آمده است:

جدول ۵: تفاوت زنان شاغل و خانه‌دار از نظر میزان کمال‌گرایی

سطح معنی‌داری	درجه آزادی	ارزش t	انحراف معیار	میانگین	شاخص‌های آماری
					گروه‌ها
۰/۷۲۱	۹۰	-۰/۳۵۸	۸/۸۹	۴۳/۲۸	شاغل
				۴۴/۰۰	خانه‌دار

همان‌طور که در جدول ۵ ملاحظه می‌شود با توجه به سطح معناداری  $p = 0/721$ ، ارزش  $t$  به دست آمده ( $t = -0/358$ ) معرف نبود تفاوت معنادار بین میزان کمال‌گرایی زنان شاغل و خانه‌دار است. بنابراین، تفاوت معنادار نیست و فرضیه پژوهشی دوم رد می‌شود.

#### فرضیه سوم

نتایج مربوط به نقش خرده‌مقیاس‌های باورهای غیرمنطقی در پیش‌بینی کمال‌گرایی در جدول ۶ آمده که از رگرسیون گام به گام استفاده شده است:

جدول ۶: محاسبات رگرسیون با توجه به نقش خرده‌مقیاس‌های باورهای غیرمنطقی در پیش‌بینی کمال‌گرایی با روش گام به گام

مدل	متغیر	بتا	سطح معنی‌داری	F	R	R <sup>۲</sup>
۱	واکنش به ناکامی	۰/۴۵۶	۰/۰۰۰	۲۳/۵۷۴	۰/۴۵۶	۰/۲۰۸
۲	واکنش به ناکامی	۰/۳۹۶	۰/۰۰۰	۱۵/۹۰۶	۰/۵۱۳	۰/۲۶۳
	ضرورت تأیید و حمایت دیگران	۰/۲۴۴				
۳	واکنش به ناکامی	۰/۳۲۶	۰/۰۰۰	۱۲/۸۳۳	۰/۵۵۲	۰/۳۰۴
	ضرورت تأیید و حمایت دیگران	۰/۲۲۷				
	اجتناب از مسائل	۰/۲۱۶				

با توجه به داده‌های محاسبه شده در جدول ۶، مقدار R برای پیش‌بینی کمال‌گرایی با توجه به خرده‌مقیاس (واکنش به ناکامی) برابر با  $R = 0/456$  و  $R^2 = 0/208$  است. پس مدل رگرسیون با توجه به مقدار F برابر است با ( $p < 0/001$  و  $F = 23/574$ ) که نشان می‌دهد مقدار R معنی‌دار است. در رابطه با پیش‌بینی کمال‌گرایی با توجه به مدل دوم (واکنش به ناکامی و ضرورت تأیید و حمایت دیگران) مقدار R برابر است با  $0/513$  و مقدار  $R^2$  برابر با  $0/263$  است. با توجه به مدل رگرسیون مقدار F برابر است با ( $p < 0/001$  و  $F = 15/906$ ) است که نشان می‌دهد مقدار R معنی‌دار است. در نتیجه مقدار R برای پیش‌بینی کمال‌گرایی با توجه به مدل سوم (واکنش به ناکامی، ضرورت تأیید و حمایت دیگران و اجتناب از مسائل) برابر با  $R = 0/552$  و  $R^2 = 0/304$  است پس مقدار F با توجه به مدل رگرسیون برابر است با ( $p < 0/001$  و  $F = 12/833$ ) که نشان می‌دهد مقدار R معنی‌دار است. با توجه به آنچه بیان شد خرده‌مقیاس‌های واکنش به ناکامی، ضرورت تأیید و حمایت دیگران و اجتناب از مسائل کمال‌گرایی را پیش‌بینی می‌کنند، اما دیگر خرده‌مقیاس‌های باورهای غیرمنطقی از جمله؛ انتظار بالا از خود، تمایل به سرزنش خود، بی‌مسئولیتی عاطفی، نگرانی زیاد همراه با اضطراب، وابستگی، ناامیدی نسبت به تغییر و کمال‌گرایی به دلیل نداشتن نقش معنی‌دار در پیش‌بینی کمال‌گرایی از معادله کنار گذاشته شده‌اند.

#### فرضیه چهارم

نتایج مربوط به نقش میزان تحصیلات در پیش‌بینی باورهای غیرمنطقی به صورت معکوس در جدول ۷ آمده است:

جدول ۷: مدل رگرسیون با توجه به نقش میزان تحصیلات در

پیش‌بینی باورهای غیرمنطقی با روش گام به گام

مدل	متغیر	بتا	سطح معنی‌داری	F	R	R <sup>2</sup>
۱	میزان تحصیلات	-۰/۳۸۱	۰/۰۱۲	۶/۹۴۴	۰/۳۸۱	۰/۱۴۵

با توجه به نتایج به دست آمده در جدول ۷ ملاحظه می‌شود مقدار R برای پیش‌بینی باورهای غیرمنطقی با توجه به متغیر میزان تحصیلات برابر با ( $R = 0/381$  و  $R^2 = 0/145$ ) است و مدل رگرسیون با توجه به مقدار F برابر است با ( $p = 0/012$  و  $F = 6/944$ ) که نشان می‌دهد مقدار R معنی‌دار است. بنابراین، فرضیه چهارم پژوهش تأیید می‌شود. مبنی بر این‌که میزان تحصیلات افراد، باورهای غیرمنطقی را در آنها پیش‌بینی می‌کند.

#### فرضیه پنجم

نتایج مربوط به تفاوت افراد از نظر میزان کمال‌گرایی با توجه به ترتیب تولد، در جدول ۸ آمده است:

جدول ۸: تحلیل واریانس یک‌راهه تفاوت در نمره‌های کمال‌گرایی با توجه به ترتیب تولد

شاخص	درجه آزادی	مجموع مجذورات	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری
بین گروه‌ها	۵	۱۱۹۵/۴۳۳	۲۳۹/۰۸۷	۳/۰۵۵	۰/۰۱۴
درون گروه‌ها	۸۳	۶۴۹۶/۳۶۵	۷۸/۲۶۹		
کل	۸۸	۷۶۹۱/۷۹۸			

با توجه به این‌که در ترتیب تولد فرزندان هفتم، نهم و دهم در میان آزمودنی‌ها در کل سه نفر بودند بنابراین، در محاسبات تحلیل واریانس کنار گذاشته شدند. و همان‌گونه که در جدول ۸ ملاحظه می‌شود ( $p = 0/014$  و  $F = 3/055$ )، نتایج نشان‌دهنده این است که تفاوت میان نمره‌های کمال‌گرایی گروه‌ها با ترتیب تولد متفاوت معنادار است. در ادامه به منظور مقایسه کمال‌گرایی در افراد با ترتیب تولد متفاوت از آزمون پی‌گیری شفه استفاده شد.

جدول ۹: نتایج آزمون پی گیری شفه برای مقایسه کمال گرایی بر اساس ترتیب تولد

ششم	پنجم			چهارم			سوم			دوم			اول			میانگین نمره و انحراف استاندارد
	نمره نمره نمره	انحراف استاندارد	انحراف استاندارد	نمره نمره نمره	انحراف استاندارد	انحراف استاندارد	نمره نمره نمره	انحراف استاندارد	انحراف استاندارد	نمره نمره نمره	انحراف استاندارد	انحراف استاندارد	نمره نمره نمره	انحراف استاندارد	انحراف استاندارد	
۰/۹۶	۴/۱۷	-۴/۲۲	۰/۹۴	۴/۱۷	-۴/۵۵	۰/۳۳	۳/۲۹	-۱۱/۸۰	۱/۰۰	۲/۸۴	-۰/۹۳	۰/۹۵۳	۲/۷۱	-۳/۴۰	-	اول
۱/۰۰	۴/۰۰	-۰/۸۲	۱/۰۰	۴/۰۰	-۱/۱۵	۰/۲۰	۳/۰۸	-۸/۴۰	۰/۹۶	۲/۵۹	۲/۴۶	-	-	-	۳/۴۰	دوم
۰/۹۸	۴/۰۹	-۳/۲۸	۰/۹۷	۴/۰۹	-۳/۶۱	۰/۵۲	۳/۲۰	-۱۰/۸۶	-	-	۰/۹۶	۰/۲۰	۲/۵۹	۲/۴۶	۰/۹۳	سوم
۰/۷۰	۴/۴۲	۷/۵۸	۰/۷۴	۴/۴۲	۷/۲۵	-	-	-	۰/۵۵	۳/۲۰	۱۰/۸۶	۰/۲۰	۳/۰۸	۸/۴۰	۱۱/۸۰	چهارم
۱/۰۰	۵/۱۰	۰/۳۳	-	-	-	۰/۷۴	۴/۴۲	-۷/۲۵	۰/۹۷	۴/۰۹	۳/۶۱	۱/۰۰	۴/۰۰	۱/۱۵	۴/۵۵	پنجم
-	-	-	۱/۰۰	۵/۱۰	-۰/۳۳	۰/۷۰	۴/۴۲	-۷/۵۸	۰/۹۸	۴/۰۹	۳/۲۸	۱/۰۰	۴/۰۰	۰/۸۲	۴/۲۲	ششم

نتایج به دست آمده در جدول ۹ نشان‌دهنده آن است که بین نمره‌های کمال‌گرایی در افرادی که فرزندان چهارم خانواده بوده‌اند در مقایسه با گروه‌های دیگر تفاوت معنی‌داری وجود دارد. بنابراین نتایج، فرزندان چهارم کمال‌گراتر از فرزندان اول هستند.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین کمال‌گرایی و باورهای غیرمنطقی در زنان شاغل و خانه‌دار بود. در راستای ارتباط کمال‌گرایی و باورهای غیرمنطقی، سایر پژوهش‌ها مانند پژوهش فلت و همکاران، (۱۹۹۱) این نتیجه را نشان دادند که سه بُعد کمال‌گرایی با هسته باورهای غیرمنطقی رابطه دارند که این نتیجه همسو با یافته این پژوهش رابطه کمال‌گرایی و باورهای غیرمنطقی را تأیید کرده است. همچنین فلت و همکاران، (۲۰۰۸) نشان دادند که کمال‌گرایی خودمحور با ۵ خرده‌مقیاس باورهای غیرمنطقی رابطه دارد و دی‌بی‌اس (۱۹۹۹) رابطه ضعیفی را بین کمال‌گرایی و باورهای غیرمنطقی تأیید کرد. واتسون و همکاران (۲۰۰۹) بیان کردند که ۵ خرده‌مقیاس باورهای شخصی با سطوح بالای کمال‌گرایی ارتباط دارد. بنابراین، می‌توان چنین استنباط کرد که کمال‌گرایی با افزایش سطوح غیرمنطقی باورها شناسایی می‌شود.

تفاوت میان زنان شاغل و خانه‌دار از نظر میزان کمال‌گرایی تأیید نشد، که با توجه به بررسی‌های انجام شده پژوهشی در زمینه مقایسه بین دو گروه یافت نشد. بنابراین، نوع وضعیت اجتماعی (شاغل یا خانه‌دار بودن) تعیین‌کننده تفاوت از نظر میزان کمال‌گرایی نیست. افزون بر آن نوع شغل برآورد نشده است که همین عامل می‌تواند در نتیجه اثربخش باشد. در رابطه با نقش خرده‌مقیاس‌های باورهای غیرمنطقی در پیش‌بینی کمال‌گرایی، خرده‌مقیاس‌هایی مانند واکنش به ناکامی، ضرورت تأیید و حمایت دیگران و اجتناب از مسائل توانستند کمال‌گرایی را پیش‌بینی کنند، اما سایر خرده‌مقیاس‌ها توان پیش‌بینی نداشتند. سایر پژوهش‌ها (به عنوان مثال: فلت و همکاران، ۱۹۹۱) نشان داده‌اند که کمال‌گرایی خودمدار با خرده‌مقیاس‌های باورهای غیرمنطقی (انتظارات بیش از حد بالا و راه‌حل‌های کامل) رابطه مثبت دارد و کمال‌گرایی جامعه‌مدار با خرده‌مقیاس‌هایی از باورهای غیرمنطقی مانند انتظارات بیش از حد بالا، وابستگی، توقع تأیید از دیگران، سرزنش و نگرانی توأم با اضطراب رابطه

دارد، اما کمال‌گرایی دیگرمدار با تعداد کمی از باورهای غیرمنطقی رابطه نشان می‌دهد. همچنین پژوهشی که فلت و همکاران، (۲۰۰۸) انجام داده‌اند بیان‌کننده آن بود که کمال‌گرایی خودم‌محور با ۵ خرده‌مقیاس باورهای غیرمنطقی رابطه دارد (خرده‌مقیاس‌ها ذکر نشده‌اند). بنابراین، با توجه به پژوهش علی زاده و همکاران (۱۳۸۹) که بیان کرده بودند بین نمره کل باورهای غیرمنطقی و تمام خرده‌مقیاس‌های آن با کمال‌گرایی منفی رابطه مثبت معنی‌دار وجود دارد به جز خرده‌مقیاس کمال‌گرایی و نیز بین نمره کل باورهای غیرمنطقی با کمال‌گرایی مثبت رابطه منفی معنی‌دار وجود دارد؛ لذا می‌توان چنین استنباط کرد در افرادی که به دنبال تأیید و حمایت دیگران هستند و به جای برخورد با مسائل از آنها اجتناب می‌کنند و وقایع و حوادث را نهایت ناراحتی و بیچارگی می‌دانند، می‌توان کمال‌گرایی را پیش‌بینی کرد.

نقش میزان تحصیلات در پیش‌بینی باورهای غیرمنطقی به صورت معکوس تأیید شد. در مقایسه با سایر پژوهش‌ها، برخی پژوهش‌ها (شمسی، ۱۳۸۲؛ مهرمند، ۱۳۸۰)، نشان داده‌اند که رابطه معنی‌داری بین باورهای غیرمنطقی و سطح مدرک تحصیلی وجود ندارد، اما در پژوهش‌های دیگری (صادقی‌فرد، ۱۳۷۵؛ صفدرخانی، ۱۳۸۷) نشان داده‌اند که بین باورهای غیرمنطقی و مدرک تحصیلی رابطه معنی‌داری وجود دارد. با توجه به ناهمسان بودن نتایج می‌توان چنین استنباط کرد که عملکرد تحصیلی یک عامل پیچیده است که به روش‌های مختلف سنجیده می‌شود. بنابراین، تا حدودی می‌توان گفت که در افراد با میزان تحصیلات مختلف، میزان باورهای غیرمنطقی متفاوتی را پیش‌بینی می‌کنند. به طوری که در افراد با مدرک تحصیلی بالا باورهای غیرمنطقی کمتر و در افراد با مدرک تحصیلی پایین باورهای غیرمنطقی بیشتری را بتوان پیش‌بینی کرد.

در رابطه با تفاوت میان افراد با ترتیب تولد متفاوت از نظر کمال‌گرایی، یافته‌ها تأیید شدند. در مقایسه با سایر پژوهش‌ها، پژوهش‌های فیزل (۲۰۰۸) و اشبی و همکاران، (۲۰۰۳) نیز همین نتیجه را نشان داد، اما با این تفاوت که پژوهش فیزل نشان داد فرزندان اول کمال‌گرای سازگارانه و فرزندان چهارم کمال‌گرای ناسازگارانه هستند. این یافته با یافته‌های پژوهش حاضر در رابطه با کمال‌گراتر بودن فرزندان چهارم خانواده همخوانی دارد، ولی تعیین سازگارانه یا ناسازگارانه بودن آن نیازمند پژوهش‌های دیگری است. پژوهش اشبی و همکاران نشان داد که جوان‌ترین کودکان خانواده بیشتر غیرکمال‌گرا هستند. بنابراین، در مقایسه با



پژوهش حاضر که مشخص شده بود فرزندان چهارم خانواده کمال‌گراتر از فرزندان اول خانواده هستند، می‌توان چنین استنباط کرد که جایگاه ترتیب تولد می‌تواند به عنوان یک متغیر، کمال‌گرایی را در افراد تعیین کند، اما باید دانست که در این پژوهش، پژوهشگران از تعداد کل اعضای خانواده اطلاعی حاصل نکرده‌اند و افزون بر آن پژوهشگران پیشین نوع کمال‌گرایی را در افراد با ترتیب تولد متفاوت، در نظر داشته‌اند. بنابراین، هنوز این حوزه نیز به پژوهش‌های بیشتری نیاز دارد.

از جمله محدودیت‌های این پژوهش طولانی بودن پرسشنامه باورهای غیرمنطقی بود که پژوهشگر به ناچار به علت ناقص بودن برخی از پرسشنامه‌ها تعدادی از آنها را کنار گذاشت. بنابراین، به پژوهشگران آینده پیشنهاد می‌شود که در صورت علاقه‌مندی به اندازه‌گیری این سازه روان‌شناختی، ابزاری کوتاه‌تر تدوین کنند. همچنین آگاهی از این امر که فرزندان اول و چهارم کمال‌گراتر هستند می‌تواند والدین و مربیان را در جهت برخورد بهینه با این افراد یاری کند. روان‌شناسان و مشاوران از این یافته‌ها در زمینه درمان و نیز در کار با افراد کمال‌گرا و درباره باورهای غیرمنطقی استفاده کنند.

## منابع

- بخشی سورشجانی، ل، (۱۳۷۹). بررسی رابطه کمال‌گرایی با افسردگی و عملکرد تحصیلی و رابطه دو متغیر اخیر با وضعیت اجتماعی اقتصادی والدین در دانش‌آموزان دختر مراکز پیش‌دانشگاهی/اهواز، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهیدچمران اهواز.
- پروچاسکا، جیمز. او. و نورکراس، جان. سی، (۱۳۸۳). نظریه‌های روان‌درمانی، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران، رشد.
- تراورس، ج و درایدن، و، (۱۳۸۵). درمان عقلانی، عاطفی، رفتاری (چگونه منطقی فکر کنیم و از احساسات سالم‌تر و آرامش بیشتری برخوردار شویم)، ترجمه عبدالرسول پاسالاری بهجانی و فرشاد معصومی، شیراز، نوید.
- دلاور، ع، (۱۳۸۳). روش پژوهش در روان‌شناسی و علوم تربیتی، تهران، رشد.
- شمسی، ع، (۱۳۸۲). رابطه بین رضایت شغلی، سلامت روان و باور منطقی معلمان کلاس سوم راهنمایی با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان آنان در شهرستان خمین در سال تحصیلی ۸۲-۸۱، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران.
- صادقی فرد، م، (۱۳۷۵). بررسی باورهای غیرمنطقی در زنان مراجعه‌کننده به دادگاه‌های عمومی با زنان عادی در شهرستان بندرعباس، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی تهران.
- صفدرخانی، ف، (۱۳۸۷). تأثیر کارگاه‌های آموزش پیش از ازدواج بر باورهای غیرمنطقی نسبت به ازدواج، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه یزد.
- صولتی، ک، (۱۳۷۹). بررسی بارهای غیرمنطقی در اقدام‌کنندگان به خودکشی (به روش خودسوزی) و افراد بهنجار، مجله دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، شماره ۱، دوره ۲، ص ۵۲-۶۰.
- علی‌زاده صحرائی، ا.ه؛ خسروی، ز. و بشارت، م.ع، (۱۳۸۹). رابطه باورهای غیرمنطقی با کمال‌گرایی مثبت و منفی در دانش‌آموزان شهرستان نوشهر، مطالعات روان‌شناختی، ۶ (۱)، ص ۹-۲۲.
- فرح‌بخش، ک، (۱۳۷۳). بررسی و مقایسه میزان عقاید غیرمنطقی در بیماران افسرده ۵۰-۲۰

ساله مراجعه‌کننده به مراکز روان‌پزشکی شهر اصفهان با افراد عادی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی تهران.

گردی، ف؛ میناکاری، م و حیدری، م، (۱۳۸۴). رابطه سلامت روانی با تفکرات غیرمنطقی در دانشجویان دانشگاه شهیدبهشتی، مجله پژوهش‌های روان‌شناختی، شماره ۳ و ۴، دوره ۸، ص ۴۵-۶۱.

مهرابی‌زاده هنرمند، م؛ نجاریان ب. و بهارلو، ر، (۱۳۷۸). رابطه کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی در دانشجویان دانشگاه اهواز، مجله روان‌شناسی، شماره ۳، سال سوم، ص ۲۴۷-۲۳۱.

مهربند، مینا، (۱۳۸۰). ارتباط باورهای غیرمنطقی، ابراز وجود و عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های شهرستان اهواز در سال تحصیلی ۷۹-۷۸، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.

نجاریان، ب؛ عطاری، ی.ع و زرگر، ی.ا، (۱۳۷۸). ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش کمال‌گرایی، مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی، شماره ۳ و ۴، سال پنجم، دوره ۳، ص ۵۸-۴۳.

هورنای، ک، (۱۳۸۲). عصبیت و رشد آدمی، ترجمه محمدجعفر مصفا، تهران، بهجت. وردی، م، (۱۳۸۰). رابطه کمال‌گرایی و سرسختی روان‌شناختی با سلامت روانی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر مراکز پیش‌دانشگاهی اهواز، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهیدچمران اهواز.

- Ashby, G.S, LoCicero, K.H, & Kenny, M.C, (2003). The relationship of multidimensional perfectionism to psychological birth order, *Journal of Individual Psychology*, 59(1). 42-51.
- Di Biase, M, (1999). Perfectionism in relation to irrational beliefs and neuroticism in community college students, *Dissertation Abstract International: Section A*: 59/11, 4053.
- Fizel, L.L, (2008). The relationship of birth order to perfectionism. ETD Collection for Pace University, In: <http://digital commons. Pace. edu>.
- Flett, G.L, Hewitt, P.L, Blankstein, K.R & Koledin, S, (1991). Dimensions of perfectionism and irrational thinking, *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 9(3). 185-201.
- Flett, G.L, Hewitt, P.L & Winnie Cheng, W.M, (2008). Perfectionism, distress, and irrational beliefs in high school students: Analyses with an abbreviated survey of personal beliefs for adolescents. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 26(3). 194-205.

- Namir, H & Hairal Nizam, I. (2004). Factor analysis of responses the irrational beliefs in a sample of IRAOT university students, *Psychological Reports*, 94(3), 775-781.
- Siegle, D, & Schuler, P, (2000). Perfectionism differences in gifted middle school students, *Roeper Review*, 23(1). 39-44.
- Udell, M.M, (2005). Birth order, perfectionism and body dissatisfaction among female college students, *Dissertation Abstract International: Section B*: 65/10, 5452.
- Vinning, T.L, Gaeddert, W.P & Mc Cormick, N.B, (1991). Sex role identification and young women's beliefs, *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 8(3). 159-167.
- Watson, P.J, Simmons, N.M, Weathington, B.L, OLeary, B.J & Culhane, S.E. (2009). Psychometric Analysis and Tentative shortening of Survey of Personal Beliefs, *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 27(40). 201.
- Wittenberg, K.J & Norcross, J.C. (1990). Practitioner perfectionism: Relationship to ambiguity tolerance and work satisfaction, *Journal of Clinical Psychology*, 27(12). 1543-1550.