

# رابطه بین کمال گرایی و سبک‌های شناختی در دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های شهر کرج

علی‌رضا کاکاوند<sup>۱</sup>

زهرا لبادی<sup>۲</sup>

شکرانه زارعی<sup>۳</sup>

تاریخ پذیرش: ۹۲/۲/۱۰

تاریخ وصول: ۹۱/۱۰/۲۴

## چکیده

هدف این پژوهش بررسی رابطه‌ی کمال‌گرایی با سبک‌های چندگانه شناختی شامل؛ تفکر سازنده، مقابله عاطفی، مقابله رفتاری، تفکر خرافاتی، تفکر طبقه‌بندی شده، تفکر اسرارآمیز و خوش‌بینی ساده‌لوحانه بود. در این مطالعه ۳۳۰ دانش‌آموز دختر دبیرستانی در شهر کرج به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای - چند مرحله‌ای انتخاب شدند، پرسش‌نامه‌های کمال‌گرایی (تری شورت، ۱۹۹۵) و تفکر سازنده (اپستین و می‌یر، ۱۹۹۴) برای نمونه انتخاب شده اجرا گردید. داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از روش رگرسیون چند متغیره به روش همزمان مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج به دست آمده نشان داد که بین کمال‌گرایی مثبت با

۱- استادیار روان‌شناسی دانشگاه بین‌المللی قزوین

۲- استادیار دانشگاه آزاد واحد کرج

۳- کارشناسی ارشد، روان‌شناسی شخصیت

سبک‌های شناختی رابطه مستقیم و معنادار و بین کمال‌گرایی منفی با سبک‌های شناختی رابطه معکوس معنادار وجود دارد. در کمال‌گرایان مثبت بین مقابله عاطفی با مشکلات، مقابله رفتاری با مشکلات و خوش‌بینی رابطه مستقیم معنادار و بین تفکر اسرار‌آمیز و تفکر طبقه‌بندی شده رابطه معکوس معنادار وجود داشت و بین تفکر کلی سازنده و تفکر خرافاتی رابطه معنادار وجود نداشت. کمال‌گرایی منفی با تفکر کلی سازنده و تمام‌زیرمقیاس‌های آن رابطه معکوس معنادار و با خوش‌بینی رابطه معنادار نداشت. یافته‌های پژوهش نشان داد که کمال‌گرایان مثبت از تفکر مثبت برخوردار بوده و به شکل فعالانه در قالب روش‌های رفتاری و عاطفی به حل مشکلات خود می‌پردازند و از تفکرات منفی دوقطبی، خرافاتی و اسرار‌آمیز پائین و خوش‌بینی بالایی برخوردارند و در مقابل کمال‌گرایان منفی از تفکر مثبت برخوردار نبوده و از روش‌های عاطفی و رفتاری در مقابله با مشکلات استفاده نمی‌کنند. اما از تفکرات مخرب هم خود را دور نگه می‌دارند و میزان خوش‌بینی آن‌ها بسیار پائین است. در کل نتایج بدست آمده در کمال‌گرایان منفی نشان‌دهنده ناسازگاری‌هایی در روش‌های مقابله با مشکلات و الگوهای فکری بوده و کمال‌گرایان مثبت به شیوه‌ای مناسب با مشکلات خود رویارویی می‌کنند.

**واژگان کلیدی:** کمال‌گرایی، سبک‌های شناختی، تفکر سازنده، تفکر اسرار‌آمیز، تفکر خرافاتی.

#### مقدمه

دانش‌آموزان به عنوان رکن اصلی آموزش و پرورش همیشه مورد توجه صاحب‌نظران تعلیم و تربیت قرار گرفته‌اند. به همین دلیل برای پرورش سلامت روانی و ارتقاء کیفیت آموزشی دانش‌آموزان، شناخت ویژگی‌های شخصیتی، شناختی، عاطفی و انگیزشی آنان ضروری به نظر می‌رسد. روان‌شناسی شناختی با نحوه کسب اطلاعات از جهان، بازنمایی این اطلاعات، تبدیل آن به دانش، نحوه ذخیره آن و شیوه‌ی استفاده از آن به منظور جهت‌دهی به توجه و رفتار سروکار دارد. بررسی مطالعات انجام شده در زمینه روان‌شناسی شناختی بیانگر این نکته است

که افراد دارای تفاوت‌های فردی مهمی در زمینه مسائل شناختی هستند که در حل مشکلات و تصمیم‌گیری به آنها اتکاء می‌کنند. یکی از این ابعاد، سبک‌های شناختی هستند که در میان این طبقه‌بندی‌ها از جایگاه مهمی برخوردارند. اصطلاح سبک شناختی را اولین بار آلپورت<sup>۱</sup> در سال ۱۹۳۷ بکار گرفت. وی سبک شناختی را روش معمول فرد برای حل مسأله، تفکر، ادراک و یادآوری توصیف کرد (رایدینگ و چیما<sup>۲</sup>، ۱۹۹۱). رایدینگ و اسمیت (۱۹۹۷)، سبک شناختی را به عنوان رویکرد با ثبات فردی برای سازمان‌دهی و پردازش اطلاعات در طول دوره یادگیری تعریف کرده‌اند (به نقل از کدیور، عبدالله پور و عبداللهی، ۱۳۸۴). ویتکین در سال ۱۹۶۲ تا ۱۹۷۲ برای نخستین بار الگوی سبک شناختی را مطرح ساخت که مشتمل بر دو سبک وابسته به زمینه و مستقل از زمینه است و تأثیر زمینه را در قضاوت‌های ادراکی افراد بررسی کرد (سیف، ۱۳۸۰). بعد از آن محققان تقسیم‌بندی‌های مختلفی از سبک‌های شناختی را ارائه کردند از جمله: اپستین و می‌یر<sup>۳</sup> (۱۹۸۹) رویکرد جدیدی نسبت به سبک شناختی تحت عنوان سبک شناختی تفکر سازنده<sup>۴</sup> ارائه کرده‌اند که سبک شناختی را به عنوان یک سازه هفت بعدی در نظر می‌گیرد که عبارتند از: ۱- تفکر کلی سازنده<sup>۵</sup>، ارزیابی توانایی مقابله با مشکلات است. این مؤلفه دو قطبی بوده و تفکر را در دو بعد سازنده (مقابله عاطفی و رفتاری) و ضعیف (تفکر طبقه‌بندی شده و خرافاتی و اسرارآمیز) مورد بررسی قرار می‌دهد. ۲- مقابله عاطفی با مشکلات<sup>۶</sup>، به ارزیابی میزان پذیرش خود، عدم تعمیم دادن منفی، عدم حساسیت، عدم تفکر در خصوص تجربیات ناخوشایند گذشته می‌پردازد. ۳- مقابله رفتاری با مشکلات<sup>۷</sup>، شامل تفکر مثبت، تشخیص موقعیت عملکردها و وظیفه‌شناسی می‌شود. ۴- تفکر طبقه‌بندی شده<sup>۸</sup>، به

- 
۱. Allport
  ۲. Riding & Cheema
  ۳. Epstein & Meier
  ۴. Constructive thinking
  ۵. Constructive Thinking Inventory (CTI)
  ۶. Emotional Coping (EC)
  ۷. Behavioral Coping (BC)
  ۸. Categorical Thinking (CT)

ارزیابی تفکر دو قطبی، عدم اطمینان به دیگران و عدم تحمل می‌پردازد. ۵- تفکر خرافاتی<sup>۱</sup>، یک مقیاس متجانس در مورد وجود خرافات شخصی است. ۶- تفکر اسرارآمیز<sup>۲</sup> به اعتقادات فرد در خصوص پدیده‌های نامفهوم و پرسش‌برانگیز و تفکر ظاهری خرافی مربوط می‌شود. از قبیل اعتقاد به خرافات سنتی و قدیمی، سحروجادو و طالع بینی. ۷- خوش بینی ساده لوحانه<sup>۳</sup>؛ به سنجش خوش بینی غیرواقع‌بینانه، تفکر کلیشه‌ای و تفکر حقارت آمیز می‌پردازد. محققان در پژوهش‌های خود نشان دادند که سبک شناختی که از ویژگی‌های شخصیت به شمار می‌رود، می‌تواند با ابعاد کمال‌گرایی که به عنوان یک صفت شخصیتی است، ارتباط داشته باشد، بدین گونه که، مطالعات مربوط به سبک‌های شناختی ممکن است بینش‌هایی در مورد کمال‌گرایی و تمایز ابعاد آن فراهم آورد (برنز<sup>۴</sup> و فدوا<sup>۵</sup>، ۲۰۰۵). سازه کمال‌گرایی، بیش از یک قرن است که شناخته شده است. ژانت<sup>۶</sup> (۱۸۹۸) اولین فردی بود که در خصوص کمال‌گرایی نوشت. او کمال‌گرایان را افرادی با عقاید محکم و ثابت می‌دانست (به نقل از خسروی و علی‌زاده صحرائی، ۱۳۸۸). کمال‌گرایی برای نخستین بار به عنوان یک سازه تک بعدی توسط برنز تعریف گردید (هیل، هولزمن، فیور، کایبلر و ویسنت<sup>۷</sup>، ۲۰۰۴ به نقل از جمشیدی، رزمی، حقیقت و سامانی، ۱۳۸۷). وی کمال‌گرایی را تمایل پایدار فرد به تعیین استانداردهای کامل و دست نیافتنی و تلاش برای تحقق آن تعریف کرد (برنز، ۱۹۹۸؛ به نقل از بشارت، ۱۳۸۴). اکثر تعاریف اولیه، عمدتاً کمال‌گرایی را به عنوان یک ویژگی ناکارآمد در نظر می‌گیرند معتقدند که با انواع اختلالات نوروتیک و رفتارهای ناسازگار ارتباط دارد (پارک و یانگنا<sup>۸</sup>، ۲۰۰۴ به نقل از علی‌زاده صحرائی، ۱۳۸۶). اما در شیوه نگرش برخی از روان‌شناسان به شخصیت

۱. Personal Superstitious Thinking (PST)

۲. Esoteric Thinking (ET)

۳. Naïve Optimism (NO)

۴. Burns, L. R

۵. Fedewa, B. A

۶. Janet

۷. Hill, Huelsman, Furre, Kibler & Vicente

۸. Park & Youngna

آدمی، تغییری بنیادی در حال تکوین است. کانون و جهت تازه این نگرش، روان‌شناسی کمال یا روان‌شناسی سلامت خوانده می‌شود که به جنبه سالم طبیعت آدمی (سلامت روانی) می‌پردازد، نه به جنبه ناسالم آن (بیماری روانی). هدف روان‌شناسی کمال درمان بیماری روانی نیست بلکه بیداری و رهایی استعدادهای عظیم انسان، گسترش و غنای شخصیت انسان و یافتن معنای ژرفتری در زندگی است. روان‌شناسان کمال که اکثراً خود را روان‌شناس انسان‌گرا می‌دانند، با دیدی نو به ماهیت انسان می‌نگرند. انسانی که آنها می‌بینند با آنچه که رفتارگرایی و روانکاوی یعنی اشکال سنتی روان‌شناسی ترسیم می‌کنند، متفاوت است (شولتز، ۱۹۹۰، ترجمه خوشدل، ۱۳۸۸). مکتب اسلام، همواره پیروان خود را از افراط و تفریط برحذر داشته و آنها را به اعتدال و میانه‌روی تشویق نموده است. با اندکی اندیشیدن در این آیات مشخص می‌شود که ویژگی‌هایی چون داشتن معیارهای دست‌نیافتنی، تلاش افراطی برای دست‌یافتن به آن معیارها و ارزیابی‌های سخت‌گیرانه، از نظر اسلام نکوهیده شناخته می‌شوند چرا که بیرون از تاب و توان انسان هستند (هرمزی‌نژاد، شهنی بیلاق و نجاریان، ۱۳۸۰). بسیاری از نظرپردازان و محققان مانند هامچک<sup>۱</sup> (۱۹۷۸)، رودل<sup>۲</sup> (۱۹۸۴)، اسکولر<sup>۳</sup> (۲۰۰۰)، سیلورمن<sup>۴</sup> (۱۹۹۹) و چان<sup>۵</sup> (۲۰۰۹) (۲۰۰۹) رویکرد جدیدی نسبت به کمال‌گرایی ارائه داده و آن را به عنوان یک سازه دو بعدی در نظر می‌گیرند که دارای جنبه‌های مثبت یا هنجار و منفی یا ناهنجار می‌باشد (به نقل از جمشیدی و همکاران، ۱۳۸۷). تری-شورت، اوونز، اسلد و دوی<sup>۶</sup> (۱۹۹۵) دو نوع کمال‌گرایی مثبت و منفی را متمایز کردند. کمال‌گرایی مثبت<sup>۷</sup> به آن دسته از شناخت‌ها و رفتارها اطلاق می‌شود که هدفشان کسب موفقیت‌ها و پیشرفت‌های سطح بالا به منظور دستیابی به پیامدهای

۱. Hamachek  
 ۲. Roedell  
 ۳. Schuler  
 ۴. Silverman  
 ۵. Chan  
 ۶. Terry-Short, Owens, Salde & Dewey  
 ۷. positive perfectionism

مثبت است. کمال‌گرایی منفی<sup>۱</sup>، به شناخت‌ها و رفتارهایی گفته می‌شود که هدفشان کسب موفقیت و پیشرفت‌های سطح بالا به منظور اجتناب یا فرار از پیامدهای منفی است (اسلد، اوونز، ۱۹۹۸ به نقل از بشارت، ۱۳۸۴). با توجه به پژوهش‌های انجام شده در داخل کشور، رابطه بین کمال‌گرایی و سبک‌های شناختی تا کنون مورد پژوهش علمی قرار نگرفته است. البته رابطه هر یک از متغیرهای مورد پژوهش با متغیرهای دیگر مورد بررسی قرار گرفته است برای نمونه می‌توان به مطالعه برنز (۱۹۹۷) اشاره کرد که رابطه سبک‌های شناختی وابسته به زمینه-مستقل از زمینه با پیشرفت تحصیلی و جنسیت دانشجویان را بررسی کرد و به این نتیجه رسید که بین سبک‌های وابسته به زمینه-مستقل از زمینه و موفقیت یا شکست تحصیلی دانشجویان رابطه‌ای معنی‌دار وجود ندارد، اما بین سبک‌های یادگیری دختران و پسران تفاوت معنی‌دار وجود دارد. اوبرین<sup>۲</sup> (۱۹۹۹) در بررسی رابطه‌ی برخی از ویژگی‌های دانشجویان با سبک‌های شناختی ترجیحی آنها بین سبک‌های شناختی دانشجویان دختر و پسر تفاوت یافت. دانشجویان پسر بیشتر انتزاعی-متوالی و نیز عینی-تصادفی‌اند، در صورتی که دانشجویان دختر بیشتر انتزاعی-تصادفی‌اند. رضایی (۱۳۷۸) درباره سبک‌های شناختی وابسته و مستقل از زمینه در دانش‌آموزان و دانشجویان رشته‌های گوناگون پژوهشی انجام داد. نتایج نشان داد که یادگیرندگان گروه‌های ریاضی به سبک‌های شناختی مستقل از زمینه و یادگیرندگان گروه‌های علوم انسانی به سبک‌های وابسته به زمینه گرایش داشته‌اند. آزادمرد (۱۳۷۹) درباره رابطه سبک‌های شناختی وابسته و مستقل از زمینه با توانایی حل مسأله پژوهشی انجام داد. بر طبق این پژوهش، هرچه سبک‌های یادگیری فرد مستقل تر از زمینه باشد، توانایی وی در حل مسأله بیشتر است. فروست و هندرسون<sup>۳</sup> (۱۹۹۱) در پژوهشی به مطالعه کمال‌گرایی مثبت و منفی در ورزشکاران پرداختند. نتایج نشان داد که تمایل به تمرکز بر اشتباهات، ممکن است باعث شود ورزشکاران کمال‌گرا، بعد از ارتکاب اشتباه، ضعیف عمل کنند. رم (۲۰۰۵) به منظور سنجش رابطه کمال‌گرایی مثبت و منفی با انگیزه

۱. negative perfectionism

۲. O'Brien

۳. Handerson

پیشرفت، پیشرفت تحصیلی و بهزیستی، پژوهشی انجام داد، نتایج نشان داد سطوح بالاتر کمال گرایی مثبت با سطوح بالاتر انگیزه پیشرفت در ارتباط بود. بشارت (۱۳۸۶) در تحقیقی به بررسی رابطه‌ی سبک‌های دل‌بستگی و کمال گرایی پرداخت. نتایج نشان داد که سبک دل‌بستگی ایمن با کمال گرایی مثبت، همبستگی مثبت و با کمال گرایی منفی، همبستگی منفی دارد. سبک دل‌بستگی نا ایمن (اجتنابی، دوسوگرا) با کمال گرایی مثبت، همبستگی منفی و با کمال گرایی منفی، همبستگی مثبت داشتند. بشارت (۱۳۸۴) در تحقیقی به بررسی رابطه‌ی کمال گرایی مثبت و منفی و مکانیسم‌های دفاعی پرداخت. نتایج نشان داد که کمال گرایی مثبت با مکانیسم‌های دفاعی رشد یافته همبستگی مثبت و با مکانیسم‌های دفاعی نورووتیک و رشد نیافته همبستگی منفی دارد. علی‌زاده صحرایی (۱۳۸۶) در مطالعه‌ای به بررسی رابطه باورهای غیرمنطقی با کمال گرایی مثبت و منفی پرداخت. نتایج حاکی از همبستگی منفی و معنادار بین کمال گرایی مثبت و نمره کل باورهای غیرمنطقی بود. از تنها پژوهش انجام شده در خارج از کشور در رابطه بین کمال گرایی و سبک‌های شناختی می‌توان از پژوهش برنز و فدوا (۲۰۰۵) نام برد. نتایج به دست آمده از پژوهش آنها نشان می‌دهد که افراد متمایل به کمال گرایی منفی گرایانه، متفکران ضعیفی بوده و روش‌های مقابله‌ای ناسازگارانه‌ای را در مقابله با استرس بکار می‌گیرند. در مقابل کمال‌گرایان مثبت به شکل فعالانه به مبارزه با مشکلات پرداخته و وظیفه‌شناس می‌باشند، اما ممکن است این افراد، واکنش‌های خود را به شکل رفتاری و عاطفی نشان دهند و آن‌طور که انتظار می‌رود افراد خلاق نبوده و تفکر آزادانه ندارند. بیشتر پژوهش‌های انجام شده در زمینه کمال گرایی به بررسی پیامدهای کمال گرایی، چگونگی کاهش آسیب‌های ناشی از آن و عوامل موثر در شکل‌گیری کمال گرایی پرداخته و به رابطه آن با سبک‌های شناختی توجه نکرده‌اند. به همین دلیل ضرورت بررسی رابطه کمال گرایی با سبک شناختی احساس می‌شود. بنابراین سؤال اصلی پژوهش حاضر این است که آیا می‌توان از روی سبک‌های شناختی، کمال گرایی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی را پیش‌بینی کرد. هدف پژوهش

حاضر مطالعه رابطه بین کمال‌گرایی و سبک‌های شناختی است و برای تحقق این هدف یک فرضیه اصلی و هفت فرضیه فرعی مورد بررسی قرار خواهد گرفت.

### فرضیه اصلی

بین کمال‌گرایی مثبت و منفی با سبک‌های شناختی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی رابطه وجود دارد.

### فرضیه‌های جزئی

۱- بین کمال‌گرایی مثبت و منفی با سبک شناختی عاطفی مقابله با مشکلات دانش‌آموزان دختر دبیرستانی رابطه وجود دارد.

۲- بین کمال‌گرایی مثبت و منفی با سبک شناختی رفتاری مقابله با مشکلات دانش‌آموزان دختر دبیرستانی رابطه وجود دارد.

۳- بین کمال‌گرایی مثبت و منفی با سبک شناختی تفکر طبقه‌بندی شده دانش‌آموزان دختر دبیرستانی رابطه وجود دارد.

۴- بین کمال‌گرایی مثبت و منفی با سبک شناختی تفکر خرافاتی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی رابطه وجود دارد.

۵- بین کمال‌گرایی مثبت و منفی با سبک شناختی تفکر اسرارآمیز دانش‌آموزان دختر دبیرستانی رابطه وجود دارد.

۶- بین کمال‌گرایی مثبت و منفی با سبک شناختی خوش‌بینی ساده‌لوحانه دانش‌آموزان دختر دبیرستانی رابطه وجود دارد.

### روش پژوهش



جامعه آماری این پژوهش کلیه دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های عادی شهر کرج که در سال تحصیلی ۱۳۸۹-۱۳۹۰ در پایه اول تا چهارم مشغول به تحصیل بودند، می‌باشد. حجم نمونه ۳۳۰ نفر بود که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب گردیدند. این پژوهش یک تحقیق بنیادی-کاربردی و از نوع همبستگی است. روش همبستگی، یک طرح تحقیقی غیرآزمایشی است که برخلاف طرح‌های آزمایشی، متغیرها به طور مشخص دستکاری یا کنترل نمی‌شوند، بلکه متغیرها به همان شکل طبیعی خود توصیف می‌شوند. روش همبستگی هنگامی به کار می‌رود که بخواهید نیرومندی و جهت رابطه بین دو متغیر (معمولاً پیوسته) را توصیف کنید (پلنت، ۲۰۰۸ ترجمه کاکاوند، ۱۳۸۹). برای تحلیل داده‌ها در بخش توصیفی از شاخص‌های مرکزی (میانگین) و شاخص‌های پراکندگی (انحراف استاندارد) و برای تحلیل فرضیه اصلی و فرضیه‌های فرعی از روش رگرسیون چند متغیره همزمان استفاده شد.

### ابزار پژوهش

۱- مقیاس تفکر سازنده: مقیاس تفکر سازنده اپستین و می‌یر (۱۹۸۹) برای اندازه‌گیری سبک‌های شناختی، مشتمل بر ۳۰ گویه است. ۲۵ گویه تفکر کلی سازنده را می‌سنجد و شش زیرمقیاس آن هر کدام شامل پنج گویه می‌باشد. گویه‌ها در مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت، سبک شناختی آزمودنی‌ها را از نمره یک تا پنج در یک زمینه تفکر کلی سازنده و شش زیرمقیاس آن می‌سنجد. حداقل نمره آزمودنی‌ها در هر یک از زیرمقیاس پنج و حداکثر بیست و پنج می‌باشد و در تفکر کلی سازنده حداقل نمره بیست و پنج و حداکثر صد و بیست و پنج می‌باشد. فهرست تفکر سازنده مقیاس ارزیابی‌کننده‌ای برای توانایی مقابله با مشکلات است که شامل یک مقیاس کلی و شش زیرمقیاس می‌شود. مقیاس تفکر کلی سازنده متشکل از تمامی شش مقیاس اصلی به استثنای خوش‌بینی ساده‌لوحانه می‌باشد. زیرمقیاس مقابله عاطفی و رفتاری با مشکلات، تشکیل‌دهنده بدنه اصلی این آزمون بوده و به عنوان دو منبع اصلی مقابله مثبت با مشکلات محسوب می‌شوند. ضرایب آلفای کرونباخ این پرسشنامه با توجه به زیرمقیاس‌های

آن در یک نمونه ۲۲۱ نفری (۹۲ مرد و ۱۲۹ زن) از دانشجویان رشته روان‌شناسی در دانشگاه میدسترن<sup>۱</sup> آمریکا بدست آمده است که به ترتیب برای تفکر کلی سازنده ۰/۸۶، مقابله عاطفی با مشکلات ۰/۸۸؛ مقابله رفتاری با مشکلات ۰/۷۶؛ تفکر خرافاتی ۰/۷۶، تفکر طبقه‌بندی شده ۰/۷۵، تفکر اسرارآمیز ۰/۸۵، و خوش‌بینی ۰/۷۶ گزارش شده است (برنز و فدوا، ۲۰۰۵). جهت تعیین پایایی پرسشنامه تفکر سازنده در پژوهش حاضر از روش آلفای کرونباخ استفاده گردید. ضریب آلفای به دست آمده روی  $n=71$  برای تفکر کلی سازنده ۰/۶۴ به دست آمد که حاکی از پایایی متوسط بالای پرسشنامه مذکور می‌باشد. همچنین روایی صوری پرسشنامه تفکر سازنده توسط سه نفر از اساتید صاحب نظر در این زمینه مورد تایید قرار گرفت.

۲- مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی: مقیاس کمال‌گرایی تری-شورت و همکاران (۱۹۹۵) برای اندازه‌گیری کمال‌گرایی مثبت و منفی مشتمل بر ۴۰ گویه می‌باشد که ۲۰ گویه آن کمال‌گرایی مثبت و ۲۰ گویه آن کمال‌گرایی منفی را ارزیابی می‌نماید. گویه‌ها در مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت، کمال‌گرایی آزمودنی‌ها را از نمره یک تا پنج در دو زمینه مثبت و منفی می‌سنجد. حداقل نمره آزمودنی‌ها در هر یک از مقیاس‌های آزمون ۲۰ و حداکثر آن ۱۰۰ خواهد بود. بشارت (۱۳۸۲) جهت تعیین پایایی<sup>۲</sup> مقیاس در یک نمونه ۲۱۲ نفری از دانشجویان از روش آلفای کرونباخ استفاده کرد. ضریب آلفا برای زیر مقیاس‌ها (کمال‌گرایی مثبت و منفی) به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۸۷ برای کل آزمودنی‌ها؛ ۰/۹۱ و ۰/۸۸ برای دانشجویان دختر و ۰/۸۹ و ۰/۸۶ برای دانشجویان پسر بود که نشان از همسانی درونی بالای مقیاس‌ها است. ضرایب همبستگی بین نمره‌های ۹۰ نفر از آزمودنی‌ها در دو نوبت با فاصله چهار هفته برای کل آزمودنی‌ها  $r = 0.86$ ؛ برای آزمودنی‌های دختر  $r = 0.84$  و برای آزمودنی‌های پسر  $r = 0.87$  محاسبه شد که نشانه ثبات بالای این مقیاس می‌باشد. روایی<sup>۳</sup> مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی از طریق محاسبه ضرایب همبستگی بین زیرمقیاس‌های این آزمون با زیرمقیاس‌های پرسشنامه

۱. Midwestern

۲. Reliability

۳. Validity

سلامت عمومی (گلدبرگ، ۱۹۷۲) و مقیاس عزت نفس کوپر اسمیت (۱۹۶۷) و با روش تحلیل مولفه‌های اصلی آزمون بررسی شد. ضرایب و نتایج به دست آمده، روایی مقیاس پرسشنامه کمال گرایی مثبت و منفی تری-شورت و همکاران را تایید می‌کنند (بشارت، ۱۳۸۲). جهت تعیین پایایی پرسشنامه کمال گرایی مثبت و منفی در پژوهش حاضر از آلفای کرونباخ استفاده گردید. ضریب آلفای به دست آمده برای کمال گرایی مثبت ۰/۸۳ و کمال گرایی منفی ۰/۷۴ به دست آمد.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی نمرات کمال گرایی و سبک‌های شناختی

مقیاس‌ها	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
کمال گرایی مثبت	۳۳۰	۷۷/۰۴۵	۱۰/۳۶۴
کمال گرایی منفی	۳۳۰	۶۰/۱۶۶	۱۱/۰۶۵
مقابله‌ی عاطفی با مشکلات	۳۳۰	۱۵/۵۵۷	۳/۵۳۴
مقابله‌ی رفتاری با مشکلات	۳۳۰	۱۸/۱۰۶	۳/۵۲۸
تفکر اسرارآمیز	۳۳۰	۱۵/۴۴۵	۴/۲۸۸
تفکر خرافاتی	۳۳۰	۱۵/۷۸۱	۳/۶۳۷
تفکر طبقه‌بندی شده	۳۳۰	۱۴/۱۸۷	۳/۴۰۹
خوش‌بینی ساده‌لوحانه	۳۳۰	۱۹/۱۳۳	۳/۶۰۶
تفکر کلی سازنده	۳۳۰	۷۹/۰۷۸	۸/۹۱۹

نتایج جدول نشان می‌دهد که میانگین نمرات کمال گرایی مثبت در دانش‌آموزان بالاتر از میانگین نمرات کمال گرایی منفی است و میانگین نمرات خوش‌بینی ساده‌لوحانه بالاترین میانگین سبک‌های شناختی و نمرات تفکر طبقه‌بندی شده پایین‌ترین میانگین را در بین دانش‌آموزان دارا می‌باشند.

جدول ۲. خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون چند متغیره

متغیر ملاک	متغیرهای پیش‌بین	SS	df	MS	F	P	R	R <sup>2</sup>
سبک شناختی عاطفی	کمال‌گرایی مثبت	۱۴۱/۷۴۴	۲	۷۰/۸۷۲	۵/۸۴۱	۰/۰۰۳	۰/۱۸۶	۰/۰۳۴
	کمال‌گرایی منفی	۳۹۶۷/۶۶۲	۳۲۷	۱۲/۱۳۴	-	-	-	-
سبک شناختی رفتاری	کمال‌گرایی مثبت	۸۸۶/۱۹۶	۲	۴۴۳/۰۹۸	۴۵/۱۲۳	۰/۰۰۰۱	۰/۴۶۵	۰/۲۱۶
	کمال‌گرایی منفی	۳۲۱۱/۰۹۲	۳۲۷	۹/۸۲	-	-	-	-
سبک شناختی طبقه بندی	کمال‌گرایی مثبت	۳۷۸/۱۵۵	۲	۱۸۹/۰۷۸	۱۷/۹۴۱	۰/۰۰۰۱	۰/۳۱۴	۰/۰۹۹
	کمال‌گرایی منفی	۳۴۴۶/۱۹۶	۳۲۷	۱۰/۵۳۹	-	-	-	-
سبک شناختی خرافاتی	کمال‌گرایی مثبت	۹۸۹/۵۴۶	۲	۴۹۴/۲۷۳	۲۳/۵۰۲	۰/۰۰۰۱	۰/۳۵۵	۰/۱۲۶
	کمال‌گرایی منفی	۳۸۰۵/۳۰۲	۳۲۷	۱۱/۶۳۷	-	-	-	-
سبک شناختی اسرار آمیز	کمال‌گرایی مثبت	۳۷۹/۰۶۶	۲	۱۸۹/۵۳۳	۱۰/۹۲۶	۰/۰۰۰۱	۰/۲۵۰	۰/۰۶۳
	کمال‌گرایی منفی	۵۶۷۲/۴۵۳	۳۲۷	۱۷/۳۴۷	-	-	-	-
سبک شناختی خوش بینی ساده لوحانه	کمال‌گرایی مثبت	۵۵۹/۹۱۹	۲	۲۷۹/۹۵۹	۲۴/۶۲۱	۰/۰۰۰۱	۰/۳۶۲	۰/۱۳۱
	کمال‌گرایی منفی	۳۷۱۸/۲۱۴	۳۲۷	۱۱/۳۷۱	-	-	-	-
سبک شناختی تفکر کلی سازنده	کمال‌گرایی مثبت	۴۷۵۹/۷۲۷	۲	۲۳۷۹/۸۶۴	۳۶/۳۴۴	۰/۰۰۰۱	۰/۴۲۶	۰/۱۸۲
	کمال‌گرایی منفی	۲۱۴۱۲/۲۲۴	۳۲۷	۶۵/۴۸۱	-	-	-	-

متغیر ملاک	متغیر های پیش بین	B	Beta	t	P
سبک شناختی	کمال گرایی مثبت	۰/۰۵۰	۰/۱۴۶	۲/۶۷۱	۰/۰۰۸
عاطفی	کمال گرایی منفی	-۰/۰۴۳	-۰/۱۳۵	-۲/۴۶۶	۰/۰۱۴
سبک شناختی	کمال گرایی مثبت	۰/۱۵۱	۰/۴۴۵	۹/۰۰۳	۰/۰۰۰۱
رفتاری	کمال گرایی منفی	-۰/۰۶۶	-۰/۲۰۷	-۴/۱۹۴	۰/۰۰۰۱
سبک شناختی	کمال گرایی مثبت	-۰/۰۶۲	-۰/۱۸۹	-۳/۵۶۴	۰/۰۰۰۱
طبقه بندی	کمال گرایی منفی	-۰/۰۷۰	-۰/۲۲۸	-۴/۳۰۲	۰/۰۰۰۱
سبک شناختی	کمال گرایی مثبت	۰/۰۰۶	۰/۰۱۷	۰/۳۲۷	۰/۷۴۴
خرافات	کمال گرایی منفی	-۰/۱۱۷	-۰/۳۵۶	-۶/۸۳۱	۰/۰۰۰۱
سبک شناختی	کمال گرایی مثبت	-۰/۰۸۲	-۰/۱۹۸	-۳/۶۷۰	۰/۰۰۰۱
اسرار آمیز	کمال گرایی منفی	-۰/۰۵۰	-۰/۱۲۹	-۲/۳۸۵	۰/۰۱۸
سبک شناختی	کمال گرایی مثبت	۰/۱۲۲	۰/۳۵۲	۶/۷۶۵	۰/۰۰۰۱
خوش بینی	کمال گرایی منفی	۰/۰۱۶	۰/۰۵۰	۰/۹۵۴	۰/۳۴۱
ساده لوحانه	کمال گرایی مثبت	۰/۰۶۳	۰/۰۷۳	۱/۴۵۶	۰/۱۴۶
تفکر کلی	کمال گرایی منفی	-۰/۳۴۶	-۰/۴۳۰	-۸/۵۱۹	۰/۰۰۰۱
سازنده					

فرضیه اصلی: نتایج جدول نشان می‌دهد که مقدار F معنادار است ( $P < ۰/۰۰۰۱$ ) و مقدار  $R^2$  بیانگر آن است که تقریباً ۱۸٪ از واریانس سبک شناختی براساس متغیرهای ملاک یعنی کمال گرایی تبیین شده است. بنابراین مدل رگرسیون خطی معنادار است. جدول ضرایب رگرسیون نشان می‌دهد که کمال گرایی منفی (با رابطه منفی) می‌تواند تغییرات مربوط به سبک‌های شناختی در دانش‌آموزان را پیش‌بینی کند و کمال گرایی مثبت با توجه به آماره t معنادار نیست.

فرضیه فرعی ۱: نتایج جدول نشان می‌دهد که مقدار F معنادار است ( $P < ۰/۰۰۳$ ) و مقدار  $R^2$  بیانگر آن است که تقریباً ۳٪ از واریانس سبک شناختی عاطفی براساس متغیرهای ملاک یعنی کمال گرایی تبیین شده است. لذا مدل رگرسیون خطی معنادار است. جدول

ضرایب رگرسیون نشان می‌دهد که کمال‌گرایی منفی (با رابطه منفی) و کمال‌گرایی مثبت (با رابطه مثبت) می‌توانند تغییرات مربوط به سبک شناختی عاطفی در دانش‌آموزان را پیش‌بینی کنند.

فرضیه فرعی ۲: نتایج جدول نشان می‌دهد که مقدار  $F$  معنادار است ( $P < 0/0001$ ) و مقدار  $R^2$  بیانگر آن است که تقریباً ۲۲٪ از واریانس سبک شناختی رفتاری براساس متغیرهای ملاک یعنی کمال‌گرایی تبیین شده است. لذا مدل رگرسیون خطی معنادار است. جدول ضرایب رگرسیون نشان می‌دهد که کمال‌گرایی منفی (با رابطه منفی) و کمال‌گرایی مثبت (با رابطه مثبت) می‌توانند تغییرات مربوط به سبک شناختی رفتاری در دانش‌آموزان را پیش‌بینی کنند.

فرضیه فرعی ۳: نتایج جدول نشان می‌دهد که مقدار  $F$  معنادار است ( $P < 0/0001$ ) و مقدار  $R^2$  بیانگر آن است که تقریباً ۱۰٪ از واریانس سبک شناختی طبقه بندی براساس متغیرهای ملاک یعنی کمال‌گرایی تبیین شده است. لذا مدل رگرسیون خطی معنادار است. جدول ضرایب رگرسیون نشان می‌دهد که کمال‌گرایی مثبت و منفی (با رابطه منفی) می‌توانند تغییرات مربوط به سبک شناختی طبقه بندی در دانش‌آموزان را پیش‌بینی کنند.

فرضیه فرعی ۴: نتایج جدول نشان می‌دهد که مقدار  $F$  معنادار است ( $P < 0/0001$ ) و مقدار  $R^2$  بیانگر آن است که تقریباً ۱۳٪ از واریانس سبک شناختی خرافاتی براساس متغیرهای ملاک یعنی کمال‌گرایی تبیین شده است. لذا مدل رگرسیون خطی معنادار است. جدول ضرایب رگرسیون نشان می‌دهد که کمال‌گرایی منفی (با رابطه منفی) می‌تواند تغییرات مربوط به سبک شناختی خرافاتی در دانش‌آموزان را پیش‌بینی کند و کمال‌گرایی مثبت با توجه به آماره  $t$  معنادار نیست.

فرضیه فرعی ۵: نتایج جدول نشان می‌دهد که مقدار  $F$  معنادار است ( $P < 0/0001$ ) و مقدار  $R^2$  بیانگر آن است که تقریباً ۶٪ از واریانس سبک شناختی اسرارآمیز براساس متغیرهای ملاک یعنی کمال‌گرایی تبیین شده است. لذا مدل رگرسیون خطی معنادار است. جدول

ضرایب رگرسیون نشان می‌دهد که کمال‌گرایی مثبت و منفی (با رابطه منفی) می‌تواند تغییرات مربوط به سبک شناختی اسرارآمیز در دانش‌آموزان را پیش‌بینی کنند.

فرضیه فرعی ۶: نتایج جدول نشان می‌دهد که مقدار  $F$  معنادار است ( $P < 0/0001$ ) و مقدار  $R^2$  بیانگر آن است که تقریباً ۱۳٪ از واریانس سبک شناختی خوش‌بینی براساس متغیرهای ملاک یعنی کمال‌گرایی تبیین شده است. لذا مدل رگرسیون خطی معنادار است. جدول ضرایب رگرسیون نشان می‌دهد که کمال‌گرایی مثبت (با رابطه مثبت) می‌تواند تغییرات مربوط به سبک شناختی خوش‌بینی در دانش‌آموزان را پیش‌بینی کند و کمال‌گرایی منفی با توجه به آماره  $t$  معنادار نیست.

#### تحلیل داده‌ها

۱- نتایج فرضیه اصلی با یافته‌های برنز و فدوا (۲۰۰۵) همخوانی دارد. کمال‌گرایان منفی چشم‌اندازشان به زندگی منفی بوده و در عین حال از افکار خرافی یا فرم‌های دیگر تفکر جادویی برای توجیه کردن محیط اطراف خود یا کنترل آن استفاده نمی‌کنند. کمال‌گرایی مثبت به طور قابل توجهی با تفکر سازنده در ارتباط نیست. در تبیین آن می‌توان گفت که کمال‌گرایان مثبت به واسطه عوامل تقویت‌کننده مثبت مثل عزت نفس ارتقا یافته و رضایت از خود، تحریک می‌شود و احتمالاً این خصایص در دختران جامعه ما به خاطر گرایش خانواده‌ها به داشتن فرزند پسر و بها دادن به آنها، پرورش نمی‌یابد.

۲- نتایج فرضیه اول با تحقیقات قبلی (استوبر و اوتو، ۲۰۰۶؛ فلت، بسر، هویت و دوی، ۲۰۰۷؛ مارتیننت و فراند، ۲۰۰۷؛ استوبر، ۲۰۰۸؛ هریس، پیر و مک، ۲۰۰۸ به نقل از بشارت، ۱۳۸۷) مبنی بر اینکه کمال‌گرایی مثبت با شاخص‌های سازگاری و عواطف مثبت، تقویت می‌شود هماهنگ است و همچنین، پژوهش‌ها ماچک (۱۹۷۸) مبنی بر اینکه کمال‌گرایان مثبت از تلاش‌های دشوار و طاقت‌فرسای خود لذت می‌برند و کمال‌گرایان منفی بالعکس هستند. نتایج این پژوهش با یافته‌های برنز و فدوا (۲۰۰۵) در بعد رابطه کمال‌گرایی منفی با

سبک شناختی عاطفی همخوان اما در بعد رابطه کمال‌گرایی مثبت ناهمخوان است. در تبیین می‌توان گفت که احتمالاً جو مثبت خانواده‌های منسجم که همراه با احساس مسئولیت‌پذیری متقابل است، زمینه مساعدی برای بدست آوردن ویژگی‌های مثبت می‌باشد و در کنار آن رابطه دلبستگی به شکل پیوند عاطفی نزدیک هم جنبه‌های منفی و هم جنبه‌های مثبت کمال‌گرایی را پیش‌بینی می‌کند. این بدان معنی است که با افزایش سطح دلبستگی ایمن، کمال‌گرایی مثبت افزایش می‌یابد و با افزایش سطح دلبستگی نایمن، کمال‌گرایی منفی افزایش می‌یابد (رایس و میرزاده، ۲۰۰۰).

۳- نتایج فرضیه دوم با یافته‌های برنز و فدوا (۲۰۰۵) همخوانی دارد. و همچنین با تحقیقات (هاماچک، ۱۹۷۸؛ تری- شورت ۱۹۹۵؛ استامف و پارکر، ۲۰۰۰؛ سادارت و اسلنی، ۲۰۰۱ به نقل از بشارت، ۱۳۸۷) مبنی بر اینکه کمال‌گرایان مثبت خود را به وضع معیارهای دقیق برای عملکرد و تلاش‌های کمال‌گرایانه وادار می‌سازند، هماهنگ است و کمال‌گرایان منفی بالعکس هستند.

۴- نتایج فرضیه سوم با یافته‌های برنز و فدوا (۲۰۰۵) ناهمخوان است. در تبیین این یافته باید گفت که احتمالاً ممکن است شرایط زندگی دانش‌آموزان طوری باشد که در آن از نرمش و انعطاف‌پذیری بیش از سرسختی بهره‌مند باشند و این روش در اکثر شرایط و موقعیت‌ها، روشی بسیار کارساز و قانع‌کننده در هدایت زندگی فردی و خانوادگی وی محسوب شده و در نتیجه به طور طبیعی این الگوهای فکری را در خودشان درون‌سازی کرده باشند. از طرف دیگر می‌توان از تاثیر شیوه‌های فرزندپروری و رواج پدیده فرزندسالاری در خانواده نام برد که انعطاف والدین را با دانش‌آموزان بیشتر نموده و پشتوانه‌ای دلسوزانه برای مواجهه با استرس‌های زندگی را برای آنها فراهم می‌نماید و از منظر دیگر می‌توان به تفاوت‌های فرهنگی و مذهبی جوامع اشاره کرد.

۵- نتایج فرضیه چهارم با یافته‌های برنز و فدوا (۲۰۰۵) ناهمخوان می‌باشد. میزان پائین افکار خرافاتی در کمال‌گرایان منفی احتمالاً به دلیل است که آنها می‌توانند از خودشان در



مقابل تهدید محافظت کنند. رفتار کمال‌گرایان مثبت در این زمینه معنادار نبود. با مقایسه کمال‌گرایان مثبت و منفی، درجه افکار خرافی در کمال‌گرایان مثبت بیشتر بوده و احتمال این که آنها از این افکار برای رسیدن به موفقیت استفاده کنند زیاد است از جهتی دیگر می‌توان این گونه تبیین نمود که ممکن است دانش‌آموزان در مورد افکار ناآگاهانه و ناسازگارانه خود، آگاهی نداشته و یا اینکه تمایل به پذیرش وجود این افکار را نداشته باشند. از دیگر عوامل تاثیرگذار می‌توان عوامل فرهنگی و عوامل مربوط به رشد را نام برد. به دلیل اینکه دانش‌آموزان این دوره‌ی سنی در دوران نوجوانی بسر می‌برند، این گرایش‌ها در آنها بیشتر است. نهایتاً می‌توان به تفاوت‌های جنسی، ویژگی‌های شخصیتی سوالات اشاره کرد.

۶- نتایج فرضیه پنجم با یافته‌های برنز و فدوا (۲۰۰۵) در بعد رابطه کمال‌گرایی مثبت با سبک شناختی اسرار‌آمیز همخوان و در بعد رابطه کمال‌گرایی منفی ناهمخوان است. در تبیین این پژوهش می‌توان گفت که اگرچه کمال‌گرایان منفی به ایده‌آل‌ها فکر نمی‌کنند، اما به تفکر اسرار‌آمیز هم روی نمی‌آورند. علت گرایش پائین دانش‌آموزان به سمت افکار اسرار‌آمیز می‌تواند بالابودن سطح اطلاعاتی دانش‌آموزان باشد مبنی بر اینکه اگر به این روش فکری بیش از حد وابسته باشند، با این خطر مواجه می‌شوند که از قابلیت‌های منطقی خود برای حل مشکلات استفاده نکنند و یا چون این اعتقادات غیرواقعی بوده و به آسانی به واسطه مدارک و اسناد عینی قابل اثبات نیست و یا شاید دلیل آن این باشد که این افراد در واقع نمی‌خواهند کامل باشند بلکه می‌خواهند کامل نمایانده شوند.

۷- نتایج فرضیه ششم با یافته‌های برنز و فدوا (۲۰۰۵) همخوان می‌باشد. تفسیر یافته‌های این فرضیه میزان بالای خوش‌بینی ساده‌لوحانه که شدیدترین فرم تفکر مثبت است را در کمال‌گرایان مثبت نشان می‌دهد. کمال‌گرایان مثبت خوش‌بین ساده لوح برخلاف خوش‌بین واقع‌بین (که یک ویژگی روش‌های رفتاری مقابله با مشکلات است)، بیش از حد معمول مثبت‌گرا و خوش‌بین هستند (اپستین، ۱۹۹۴). میزان خوش‌بینی در کمال‌گرایان منفی معنادار نبود.

### بحث و نتیجه‌گیری

برگزیدن اهداف واقعی و عالی در دوران تحصیل و بعد از آن، می‌تواند از بروز بسیاری تعارض‌ها و بیماری‌های روانی در افراد جلوگیری کند. اما کمال‌گرایی در بعد منفی آن نه تنها باعث پیشرفت و تعالی نمی‌شود بلکه از عوامل زمینه‌ساز آسیب روانی و اضطراب‌های مکرر به شمار می‌رود. نتایج این پژوهش نشان داد که کمال‌گرایان منفی، از جمله متفکران ضعیف از نظر تفکر سازنده بوده و از نظر مقابله عاطفی و رفتاری با مشکلات عملکرد ضعیفی داشته و به جای این که فعالانه به حل مشکلات بپردازد، تمایل به اجتناب از مشکلاتشان را دارند نتایج پژوهش در زمینه کمال‌گرایی مثبت نشانگر این بود که کمال‌گرایی مثبت، سازگاران و تقویت‌کننده (تشویق‌کننده) می‌باشد. اگرچه کمال‌گرایی مثبت به طور قابل توجهی با تفکر سازنده در ارتباط نیست اما نمی‌تواند نشان‌دهنده تفکر ضعیف باشد. کمال‌گرایی مثبت رابطه‌ی بسیار تنگاتنگ با رفتارهای مقابله با مشکلات از نظر رفتاری و عاطفی، به خصوص رفتاری را نشان می‌دهد. این موضوع نشان‌دهنده‌ی این است که کمال‌گرایان مثبت می‌توانند با در نظر گرفتن و گذراندن چند مرحله برای تشویق شدن در حل و فصل فعالانه‌ی مشکلات (مقابله‌ی رفتاری) و منحرف کردن توجه خود از آنها و توجه به روش‌های سالم از نظر عاطفی (مقابله‌ی عاطفی) به خود کمک کنند تا ظرفیت تحمل بالاتری را به دست آورده و موثرتر عمل کنند و با این روش، دیگر به روی مشکلات یا بدشانسی‌های خود متمرکز نمی‌شوند. کمال‌گرایی مثبت رابطه‌ی مثبت تنگاتنگی را با خوش‌بینی ساده‌لوحانه دارد که یافته‌های آن با فرضیه‌ی تجانس لذت‌گرایی در یک راستا قرار دارند، مبنی بر این که زمانی که افراد در حالات روانی مناسبی قرار دارند، می‌توانند به روی عملکرد خود تمرکز داشته و اطلاعات به دست آمده به آنها در تغییر حالات روانی کمک خواهد نمود (برنز و فدوا، ۲۰۰۵). بین کمال‌گرایان مثبت و منفی در زمینه‌ی تفکر اسرارآمیز و طبقه‌بندی شده تفاوت چندانی وجود ندارد که نشان‌دهنده‌ی عدم استفاده‌ی آنها از پدیده‌های نامتعارف و تفکر دو قطبی می‌باشد اما در زمینه‌ی تفکر خرافاتی بین کمال‌گرایان مثبت و منفی تفاوت فاحشی وجود دارد که

نشان‌دهنده‌ی عدم تمایل کمال‌گرایان منفی به بازی‌های ذهنی برای کاهش تاثیرات منفی حاصل از ناامیدی می‌باشد. در مجموع کمال‌گرایان منفی ناسازگاری‌هایی در روش‌های مقابله با مشکلات خود دارند، در عوض کمال‌گرایان مثبت به شیوه‌ای مناسب با مشکلات خود رویارویی می‌کنند و خوش‌بین و وظیفه‌شناس و به طور کلی سعادتمندتر از دیگران هستند. این تفاوت را این گونه می‌توان تفسیر کرد، که احتمالاً شرایط (اجتماعی، فرهنگی، آموزشی، خانوادگی، مذهبی و روان‌شناختی) می‌تواند از علل نتایج کسب شده، محسوب گردد. علت دیگری که می‌توان احتمالاً به عنوان علت تاثیرگذار دانست، نوع نگرش معلمان و والدین به تحصیل و اهداف تحصیلی می‌باشد. ممکن است معلمان این دانش‌آموزان بیشتر در مدارس دخترانه بر کسب نمره‌ی بهتر و برتری نسبت به دیگران، تاکید داشته باشند و والدین آنان به برتری و بالاتر بودن از دیگران و راهیابی به دانشگاه و استقلال کاری و مالی در آینده، تاکید داشته باشند. این موارد می‌تواند بر انتخاب سبک شناختی دختران تاثیر بگذارد و آنها را به طرف کمال‌گرایی مثبت یا منفی سوق دهد. با عنایت به موارد ذکر شده، شایسته است اولیای مدرسه و والدین به برگزیدن اهداف واقعی و متناسب با استعدادهای دانش‌آموزان کمک کنند. انتخاب معیارهای دست نیافتنی و غیرواقعی، به خودارزشیابی انتقادی و نهایتاً به کمال‌گرایی منفی منجر شده و فرد بیشتر بر روی شکست‌ها و نقص‌ها در عملکرد خود متمرکز می‌شود و در نهایت به خود شکوفایی دست نخواهد یافت. جامعه آماری پژوهش (دانش‌آموزان دختر)، نوع پژوهش (همبستگی) و کمبود پژوهش‌های پیشین، محدودیت‌هایی را در زمینه تعمیم ایجاد می‌کند که باید در نظر گرفته شوند. به علاوه مشکلات احتمالی مربوط به روایی ابزار مورد استفاده در این پژوهش را نباید از نظر دور داشت. با توجه به موضوع پژوهش پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌های آینده، در مناطق جغرافیایی دیگر انجام پذیرد و رابطه کمال‌گرایی و سبک‌های شناختی در پسران این مقطع سنی مورد بررسی قرار گیرد.

## منابع فارسی

- آزادمرد، ش. (۱۳۷۹). بررسی رابطه بین سبک یادگیری (وابسته به زمینه و ناوابسته به زمینه) و توانایی حل مسئله دانش‌آموزان سال سوم راهنمایی شهر اردبیل در سال ۷۸-۷۹، *پایان‌نامه چاپ نشده دوره کارشناسی ارشد، تهران، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی*.
- امامی‌پور، س و شمس اسفندآباد، ح. (۱۳۸۶). *سبک‌های یادگیری شناختی*. (چاپ اول)، تهران، نشر سمت.
- بشارت، م. ع. (۱۳۸۲). قابلیت اعتماد (پایایی) و اعتبار (روایی) مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی. *مجله علوم روان‌شناختی*، شماره ۸، ۳۴۶-۳۵۹.
- بشارت، م. ع. (۱۳۸۴). بررسی رابطه‌ی کمال‌گرایی مثبت و منفی و مکانیسم‌های دفاعی. *پژوهش‌های روان‌شناختی*. شماره ۲-۱، دوره‌ی هشتم، ۲۱-۷.
- بشارت، م. ع. نادعلی، ح. زبردست، ع و صالحی، م. (۱۳۸۷). کمال‌گرایی و سبک‌های مقابله با تنیدگی. *فصلنامه روان‌شناسان ایرانی*. شماره ۱۷، سال پنجم، ۱۷-۷.
- بشارت، م. ع، جوشن‌لو، م و میرزمانی، م. (۱۳۸۶). رابطه سبک‌های دلبستگی و کمال‌گرایی. *دو ماهنامه دانشور رفتار*. شماره ۲۵، سال چهاردهم، ۱۱-۱۸.
- پلنت، ج. (۲۰۰۷). *Spss*. ترجمه‌ی علیرضا کاکاوند. (۱۳۸۹). کرج. انتشارات سرفراز.
- جمشیدی، ب. رزمی، م. ر. حقیقت، ش و سامانی، س. (۱۳۸۷). رابطه انسجام و انعطاف‌پذیری خانواده با ابعاد کمال‌گرایی. *مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی ایران*، شماره ۲، سال چهاردهم، ۲۴۱-۱۹۹.
- خسروی، ز و علی‌زاده صحرايي، ا. ه. (۱۳۸۸). *کمال‌گرایی، سلامت یا بیماری*. (چاپ اول). تهران: نشر نی.
- رضایی، ا. (۱۳۷۸). مقایسه سبک‌های یادگیری (وابسته به زمینه و ناوابسته به زمینه) دانش‌آموزان و دانشجویان گروه‌های علوم انسانی و ریاضی مدارس و دانشگاه‌های شهر تهران، *پایان‌نامه چاپ نشده*.

نشده دوره کارشناسی ارشد، تهران، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی.

سیف، ع. ا. (۱۳۸۰). روان‌شناسی پرورشی: روان‌شناسی یادگیری و آموزش، ویرایش پنجم، تهران، آگاه.

شولتز، د. (۱۹۹۰). روان‌شناسی کمال: الگوهای شخصیت سالم، ترجمه‌ی گیتی خوشدل. (۱۳۸۸). نشر پیکان. تهران. چاپ شانزدهم.

علی‌زاده صحرائی، ا. ه. (۱۳۸۶). رابطه کارآیی خانواده، باورهای غیرمنطقی و عزت نفس با کمال‌گرایی مثبت و منفی در دانش‌آموزان. پایان‌نامه چاپ نشده تحصیلی کارشناسی ارشد، دانشکده‌ی علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه الزهرا.

کدیور، پ. عبدالله‌پور، م. آ و عبداللهی، م. ج. (۱۳۸۴). بررسی رابطه بین سبک‌های شناختی و راهبردهای شناختی و فراشناختی با پیشرفت تحصیلی، فصلنامه پژوهش‌های روان‌شناختی. شماره ۳-۴، دوره‌ی هشتم، ۳۰-۴۴.

هرمزی‌نژاد، م؛ شهنی ییلاق، م و نجاریان، ب. (۱۳۷۹). رابطه ساده و چندگانه متغیرهای عزت نفس، اضطراب اجتماعی و کمال‌گرایی با ابراز وجود دانشجویان شهید چمران اهواز. مجله‌ی علوم تربیتی و روان‌شناسی، سال هفتم، شماره ۳ و ۴ دوره‌ی سوم، ۲۹-۵۰.

#### منابع انگلیسی

- Burns, L. R & Fedewa, B. A (۲۰۰۵), cognitive styles: link with perfectionistic thinking, grand valleg state university, Allendale, MI, ۴۹۴۰۱, united states, published by Elseirer.
- Epstein, S. (۱۹۹۴). Manual for the constructive thinking inventory. Unpublished manuscript, university of Massachusetts at Amherst.
- Epstein, S., & Meier, P. (۱۹۸۹). Constructive thinking : a broad coping variable with specific components. Journal of personality and social psychology, ۵۷, ۳۲۲-۳۵۰.
- Frost, R. O. & Henderson, J. (۱۹۹۱). Perfectionism and reactions to athletic competition. Journal of sport and exercise, ۱۳, ۲۲۳-۲۳۵.
- Hamachek, D. E. (۱۹۷۸). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. Psychology: Journal of human behaviors, ۱۵, ۲۷-۳۲.

- O'Brien, T. P. (۱۹۹۹), Relationships among selected characteristics of college students and cognitive style preferences, *College Student journal*, ۲۵(۱) ۴۹۲-۵۰۰.
- Ram, A. (۲۰۰۵). The relationship of positive and negative perfectionism to Academic Achievement, Achievement Motivation, and well-being in tertiary students. Thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Arts in psychology, Department of psychology, university of Canterbury.
- Rice, K. G., & Mirzadeh, S. A. (۲۰۰۰). Perfectionism, attachment, and adjustment. *Journal of counseling psychology*, ۴۷, ۲۳۸-۲۵۰.
- Riding, R & I. Cheema. (۱۹۹۱). Cognitive styles: an overview and intergration, *Educational Psychology: An International journal of Experimental Educational Psychology*, ۱۱ (۳-۴), ۱۹۳-۲۱۵.
- Terry-short, L. A. Owens, R. G., salde. P. D., & Dewey, M. E. (۱۹۹۵). Positive and negative perfectionism. *Personality and individual differences*, ۱۸, ۶۶۳-۶۶۸.

