

بررسی رابطه کمال‌گرایی بهنجار و نوروتیک با خود ناتوان‌سازی و زیرمقیاس‌های آن در دانشجویان پسر

یاسر مدنی^۱، سعید شاه‌حسینی تازیکی^۲، امیرامیریان^۳

چکیده

تاریخ دریافت: ۹۴/۷/۲۳ - تاریخ پذیرش: ۹۴/۹/۱۴

هدف: هدف پژوهش حاضر تعیین رابطه کمال‌گرایی بهنجار و نوروتیک با خود ناتوان‌سازی و زیرمقیاس‌های آن (خلق منفی، تلاش و عذر تراشی) در دانشجویان پسر بود. **روش:** روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی می‌باشد. با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای ۳۵۰ نفر از دانشجویان پسر مقطع کارشناسی ارشد دانشگاه تهران انتخاب شدند. **ابزار:** شرکت‌کنندگان مقیاس‌های خودناتوان‌سازی جونز و رودوالد (۱۹۸۲) و مقیاس تری شورت و همکاران (۱۹۹۵) را تکمیل کردند. داده‌ها به وسیله آزمون‌های همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. **یافته‌ها:** کمال‌گرایی بهنجار با خودناتوان‌سازی و مؤلفه‌های خلق منفی و عذر تراشی رابطه منفی معنادار و با مؤلفه تلاش رابطه مثبت و معناداری داشت ($P < 0/05$). از طرف دیگر کمال‌گرایی نوروتیک با خود ناتوان‌سازی و مؤلفه‌های خلق منفی و عذر تراشی رابطه مثبت و معناداری داشت اما با مؤلفه تلاش رابطه معناداری نداشت. همچنین کمال‌گرایی بهنجار و نوروتیک به صورت همزمان بیشترین قدرت پیش‌بینی را به ترتیب برای خلق منفی، خودناتوان‌سازی کلی، عذر تراشی و تلاش داشتند. **نتیجه‌گیری:** با توجه به یافته‌های این تحقیق می‌توان نتیجه گرفت که با افزایش نمرات افراد در کمال‌گرایی بهنجار، رفتارهای خودناتوان‌ساز آنها کاهش می‌یابد، در حالی که با افزایش نمره

۱. استادیار گروه مشاوره و روانشناسی تربیتی دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران -

yaser.madani@ut.ac.ir

۲. دانشجوی کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده، دانشگاه تهران.

۳. دانشجوی کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده، دانشگاه تهران.

کمال‌گرایی نوروتیک رفتارهای خودناتوان ساز آنها افزایش می‌یابد. همچنین می‌توان از روی ابعاد بهنجار و نوروتیک کمال‌گرایی خود ناتوان سازی دانشجویان را به طور مستقیم پیش‌بینی نمود.

کلیدواژه‌ها: کمال‌گرایی بهنجار، کمال‌گرایی نوروتیک، خودناتوان‌سازی، خلق منفی، عذرتراشی، تلاش.

مقدمه

خودناتوان‌سازی^۱ یکی از سازه‌های جدید در حوزه «روان‌شناسی اجتماعی» و «شخصیت» است که در چند دهه اخیر مورد توجه بسیاری از محققین قرار گرفته است (بساک نژاد، ۱۳۸۸). برای نخستین بار جونزو و برگلاس^۲ این سازه روان‌شناختی را برای توصیف رفتارهایی به کار بردند که هدف آنها خلق موانعی برای انجام یک تکلیف دشوار و پیش‌بینی شکست می‌باشد. به نظر آنها، خودناتوان‌سازی ناخودآگاهانه بروز می‌کند و فرد به کمک آن تلاش می‌کند تا ارزیابی‌های دیگران درباره توانمندی و کارآمدی اش را مهار کرده و در قبال شکست‌های احتمالی از حرمت خویش حمایت کند (یوردان^۳، ۲۰۰۴). وانت و کلایتمن^۴ (۲۰۰۶) بیان می‌کنند که آدمی همیشه در تلاش برای مهار تصورات دیگران در قبال رفتار و توانمندی‌هایش می‌باشد و براین اساس برانگیخته می‌شود تا به شیوه و راهبرد مطلوبی برداشت‌های دیگران را مهار کرده و از خود در قبال ارزیابی‌های بیرونی دفاع کند. مسلم است که شکست در انجام یک تکلیف دشوار، می‌تواند خطری برای کاهش حرمت خود و خودارزشمندی محسوب شود و فرد تلاش می‌کند تا با استفاده از انواع راهبردهای مدیریت مفهوم سازی و برداشت، تصورات دیگران را درباره خود به شیوه مطلوب تغییر دهد.

گروهی از محققین (مارتین، مارش، ویلیامسون و دیباس^۵، ۲۰۰۴) اظهار می‌کنند که

1. self-handicapping.
2. Jones, E. E. & Berglas, S.
3. Urden, T.
4. Want, J. & Kleitman, S.
5. Martin, A. J., Marsh, H. W., Williamson, A., & Debus, R. L.

وقتی فرد در موقعیتی قرار می‌گیرد که چندان به عملکردهایش اطمینان ندارد و با نوعی تردید به آنچه انجام می‌دهد می‌نگرد، تلاش می‌کند تا ناتوانی‌هایش را پنهان کند و از شکست و پیامد منفی بگریزد. روث، هریس و اسنایدر^۱ (۱۹۹۸) این راهبردها را به دو دسته، راهبردهای خودابرازی دفاعی و راهبردهای خودابرازی اظهار وجودی، تقسیم می‌کنند. هر کدام از این راهبردها به انواع فرعی تقسیم می‌شوند که عذر خواهی، توجیه، سلب مسئولیت، خودناتوان سازی و پوزش خواهی از جمله رفتارهایی هستند که برای حفظ و دفاع از خود پنداشت خویش مورد استفاده قرار می‌دهد و در مجموعه راهبردهای خودابرازی دفاعی قرار دارند. خودناتوان سازی از میان انواع راهبردهای خودابرازی بیشترین موضوع پژوهش محققین بوده و از جنبه‌های مختلف شخصیتی، آسیب شناسی و ارتباطات بین فردی مورد بحث قرار گرفته است.

برخی از محققان (نسلر، تداشی و استور^۲، ۱۹۹۵) معتقدند که راهبردهای خودابرازی، نوعی بیان و نمایش خود یا به عبارتی شیوه‌ای برای مهار برداشت‌های دیگران درباره خود است. اجتناب از اسنادهای درونی هنگام شکست برای اشخاص خودناتوان ساز بسیار مهم است، زیرا آنها معتقدند که توانایی به طور فطری تعیین می‌شود و اگر در حالی که تلاش کرده اند شکست بخورند به عزت نفس شکننده آنها آسیب می‌رسد. فراری و تامسون^۳ (۲۰۰۶) معتقدند این افراد هنگامی که نتایج آینده نامعین است یا زمانی منبع بیرونی که عملکرد ضعیف را توجیه می‌کنند در دسترس نباشد، موانعی را برای انجام کار ایجاد می‌کنند. این محققین همچنین معتقدند که خودناتوان سازی عمدتاً به دو صورت انجام می‌گیرد:

خودناتوان سازی ادعایی^۴: به موقعیت‌هایی اشاره دارد که فرد عوامل ناتوان کننده را ادعا می‌کند، مثل فشارهای روانی و اضطراب امتحان.

1. Roth, D., Harris, R., & Snyder, C.
2. Nesler, M., Tedeschi, J., & Storr, D.
3. Ferrari, J. R. & Thompson, T.
4. claimed self-handicapping.

خودناتوان‌سازی رفتاری^۱: به موقعیت‌هایی اشاره دارد که فرد به طور فعال موانعی را ایجاد می‌کند تا شانس موفقیت خود را کاهش دهد.

خودناتوان‌سازی ممکن است منجر به حفظ خود ارزشی در یک محدوده زمانی کوتاه شود، اما بهای طولانی مدت بالاتری را برای افراد استفاده کننده به دنبال دارد. زوکرم‌ن و تسای^۲ (۲۰۰۵) نشان دادند که راهبردهای خودناتوان‌سازی منجر به کاهش بهزیستی روانی، احساس کفایت کمتر، انگیزش ذهنی پایین، افزایش نشانگان خلق منفی و گزارش استفاده بیشتر از مواد مخدر می‌شود. از سوی دیگر خودناتوان‌سازها عمکرد تحصیلی ضعیفتری در مقایسه با افراد عادی دارند (میگلی و یوردان^۳، ۲۰۰۱). و از آنجایی که موفقیت تحصیلی شاخص پایایی و استواری وضعیت شغلی و اقتصادی است (شیلدز^۴، ۲۰۰۷)، می‌توان پیش‌بینی کرد که افراد خودناتوان‌ساز در دوران بعد از تحصیل هم از وضعیت شغلی و اقتصادی پایینی برخوردار شوند.

به اعتقاد حیدری، خدایپناهی و دهقانی (۱۳۸۸) خودناتوان‌سازی با سازه‌های روان‌شناختی چون عزت نفس، افسردگی، اضطراب، اهمال کاری و کمال‌گرایی رابطه وجود دارد. کمال‌گرایی و خودناتوان‌سازی دارای ویژگی‌های مشابهی مانند نگرانی در مورد دستیابی به استانداردها و نگرانی در مورد قضاوت دیگران در صورت عدم نیل به نتیجه است (پالفورد، جانسون و آویدا^۵، ۲۰۰۶). البته یافته‌های پاره‌ای از تحقیقات (فراری و تامپسون^۶، ۲۰۰۶، پالفورد، جانسون و آویدا، ۲۰۰۵) نشان می‌دهد بین ویژگی‌های کمال‌گرایی و خودناتوان‌سازی همپوشی بالایی وجود دارد، به طوری که کمال‌گرایان علاقمندند تا تکالیف را کامل انجام دهند و اگر در موقعیتی قرار بگیرند که نتوانند تکلیف را به طور کامل انجام دهند و شکست راپیش‌بینی کنند، برای مهار ارزیابی‌های

1. behavioral self-handicapping.

2. Zukerman, N. & Tsai, F.

3. Midgley, C. & Urdan, T.

4. Shields, C. D.

5. Pulford, B. D., Johnson, A., & Awaida, M.

6. Ferrari, J. R. & Thompson.

دیگران درباره خود از راهبردهای خودناتوان سازی استفاده می‌کنند. در هر حال تلاش آنها در جهت حمایت از خود ارزشی و حرمت خود خویش است.

کمال‌گرایی^۱، به صورت گرایش به سوی عملکرد بی نقص، تعیین اهداف در سطح بالا و ارزیابی‌های سختگیرانه نسبت به خود شناخته می‌شوند (فلت و هویت^۲، ۲۰۰۲). 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 می‌کنند (فراست، مارتین، لاهارت و روزن بلیت^۳، ۱۹۹۰). موضوع کمال‌گرایی در پژوهش‌های متقدمین در روان‌شناسی نیز مشاهده می‌شود. فروید کمال‌گرایی را به کنش فرامن افراط‌گرانسبت داد. از آن پس برماهیت درون-روانی سازه شخصیتی به منزله تمایل پایدار فرد به وضع استانداردهای کامل و دست نیافتنی و تلاش برای تحقق آنها تاکید شده است. تقسیم‌بندی کمال‌گرایی به دو نوع بهنجار و نوروتیک بازتاب همین رویکرد است. براساس این تقسیم‌بندی، فرد با کمال‌گرایی بهنجار از تلاش و رقابت برای برتری و کمال لذت می‌برد و در عین حال محدودیت‌های شخصی را به رسمیت می‌شناسد، اما با کمال‌گرایی نوروتیک به دلیل انتظارات غیرواقع‌بینانه هرگز از عملکرد خود خشنود نخواهند شد (بشارت، ۱۳۸۳).

بسیاری از محققان معتقدند که کمال‌گرایی سازه‌ای چند بعدی با ابعاد بهنجار و نوروتیک است: هام‌چاک^۴ (۱۹۷۸) اولین فردی بود که بین انواع کمال‌گرایی تمایز قائل شد. او معتقد است دو نوع کمال‌گرایی بهنجار و نوروتیک وجود دارد. به اعتقاد این محقق کمال‌گراهای بهنجار اهداف منطقی وضع می‌نمایند و در زمان نیل به این اهداف احساس رضایت می‌کنند، اما کمال‌گراهای نوروتیک اهداف غیرواقعی برای خود

1. perfectionism.

2. Flet, G. L. & Hewitt, P. L.

3. Frost, R., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R.

4. Hamachek, D. E.

وضع می‌کنند و از پذیرش اشتباهات سرباز می‌زنند (مولنر، رکر، کالپ و ساداوا^۱، ۲۰۰۶). این واقعیت که کمال‌گرایی با ویژگی‌هایی مثل عزت‌نفس و خودکارآمدی پایین (استوبر و اوتو، ۲۰۰۶^۲) ارتباط دارد باعث می‌شود سایر متغیرهایی که با عزت‌نفس و عملکرد رابطه دارند نیز بعنوان متغیرهایی مطرح شوند که به صورت بالقوه، امکان دارد دارای همبستگی با کمال‌گرایی باشند.

با توجه به پیشینه‌ی فوق، خلاء تحقیقات در بررسی رابطه بین متغیرهای کمال‌گرایی و ابعاد آن با خود ناتوان‌سازی، به ویژه در قشر دانشجو، و بی‌توجهی پژوهشی به این متغیرهای روان‌شناختی مهم می‌تواند کاهش خودکارآمدی در زمینه تحصیلی و حرفه‌ای در بسیاری از افراد را در پی داشته باشد. بسیاری از افراد کمال‌گرا ممکن است بخاطر کارآمدی و برون‌داد نسبتاً ضعیف خود مورد قضاوت و ارزیابی منفی اطرافیان قرار گیرند. مشاوران که بدلائل اخلاقی و حرفه‌ای متعهد به یاری‌رسانی بیطرفانه به مراجعان می‌باشند، باید با فعالیت ذهنی پیچیده‌ای که بر عملکرد افراد کمال‌گرا تأثیرگذار است بیشتر آشنا باشند. بنابراین، ضرورت انجام چنین پژوهشی به چشم می‌آید. هدف این پژوهش بررسی رابطه کمال‌گرایی بهنجار و نوروتیک با خود ناتوان‌سازی و زیرمقیاس‌های آن می‌باشد.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
 رتال جامع علوم انسانی

ابزار پژوهش

مقیاس خودناتوان‌سازی (SHS):

روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل تمام دانشجویان پسر مقطع کارشناسی ارشد دانشگاه تهران که در سال تحصیلی ۹۳-۹۴ مشغول به تحصیل بوده‌اند و در خوابگاه‌های کوی دانشگاه تهران ساکن بودند، تعداد ۳۵۰ نفر از آنها به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. روش

1. Molnar, D. S., Reker, D. L., Culp, N. A., & Sadava, S. W.

2. Stoeber, J. & Otto, K.

انتخاب خوشه‌ها به این صورت بود که از میان تمام ساختمان‌های کوی، ساختمان‌های شماره ۷، ۱۴، و ۱۵ به صورت تصادفی انتخاب شدند، سپس طبقه‌های ۱ و ۳ از ساختمان ۱۴، طبقه ۱ از ساختمان ۱۵ و طبقه‌های ۲ و ۳ از ساختمان شماره ۷ به صورت تصادفی انتخاب شدند و پرسشنامه‌ها روی آنها اجرا شد.

ابزار پژوهش

مقیاس خود ناتوان سازی (SHS):

این مقیاس ۲۵ ماده‌ای توسط جونز و رودولت (۱۹۸۲) ساخته شد که گرایش افراد به خودناتوان‌سازی را با پاسخ‌های کاملاً موافق تا کاملاً مخالف می‌سنجد. مقیاس خودناتوان‌سازی توسط حیدری و همکاران (۱۳۸۸) به فارسی ترجمه و ویژگی‌های روانسنجی آن مورد بررسی قرار گرفته است. پس از بررسی دقت ترجمه از طریق ترجمه مجدد و بررسی مفهوم بودن ماده‌های مقیاس، ویژگی‌های روانسنجی آن مورد بررسی قرار گرفت. نتایج تحلیل عوامل در پژوهش حیدری و همکاران (۱۳۸۸) نشان داد که ۲۳ ماده از مقیاس خودناتوان‌سازی روی سه عامل خلق منفی، تلاش، و عذر تراشی دارای بار عاملی هستند. ترکیب خلق منفی و نمره معکوس شده عامل تلاش نشان دهنده خودناتوان‌سازی رفتاری و ترکیب دو عامل خلق منفی و عذر تراشی نشان دهنده خودناتوان‌سازی ادعایی است. قابلیت پایایی اعتماد مقیاس با روش آزمون مجدد در پژوهش حیدری و همکاران (۱۳۸۸) ۰/۸۶ به دست آمد و با روش همسانی درونی (آلفای کرونباخ) از ۰/۶۰ برای زیرمقیاس عذر تراشی تا ۰/۷۳ برای زیرمقیاس خلق منفی و از ۰/۶۷ برای خودناتوان‌سازی رفتاری تا ۰/۷۶ برای خودناتوان‌سازی کلی است. همچنین ضریب روایی این مقیاس در پژوهش‌های روزنبرگ (۱۹۶۵) ۰/۷۷ و علیزاده (۱۳۸۲) ۰/۷۴ گزارش شده است (به نقل از حیدری و همکاران، ۱۳۸۸). پایایی این مقیاس در پژوهش حاضر ۰/۷۸ بدست آمد.

مقیاس کمال‌گرایی

این مقیاس ۴۰ گویه‌ای توسط تری شورت^۱ و همکاران (۱۹۹۵) برای سنجش کمال‌گرایی بهنجار و نوروتیک تهیه شده که ۲۰ گویه آن کمال‌گرایی بهنجار و ۲۰ گویه دیگر کمال‌گرایی نوروتیک را ارزیابی می‌کند. گویه‌ها در ۵ درجه لیکرت، کمال‌گرایی افراد را از نمره ۱ تا ۵ در دو زمینه بهنجار و نوروتیک می‌سنجد. حداقل نمره فرد در هر یک از خرده‌مقیاس‌های آزمون ۲۰ و حداکثر آن ۱۰۰ می‌باشد. این پرسشنامه توسط بشارت (۱۳۸۲) به فارسی ترجمه شده و با فرم اصلی آن مطابقت داشته است.

بشارت (۱۳۸۲) جهت بررسی پایایی این مقیاس در یک نمونه ۲۱۲ نفری از دانشجویان از روش آلفای کرونباخ استفاده نمود و ضرایب آلفا برای زیرمقیاس‌های کمال‌گرایی بهنجار و نوروتیک به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۸۷ برای کل آزمودنی‌ها، ۰/۹۱ و ۰/۸۸ برای آزمودنی‌های دختر و ۰/۸۹ و ۰/۸۶ برای دانشجویان پسر گزارش کرد که ضرایب بدست آمده حاکی از پایایی بالای این پرسشنامه می‌باشد. همچنین بشارت (۱۳۸۲) جهت بررسی روایی این مقیاس، از طریق محاسبه ضریب همبستگی بین زیرمقیاس‌های این پرسشنامه با زیرمقیاس‌های پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ^۲ (۱۹۷۲) و عزت نفس کوپراسمیت^۳ (۱۹۶۷) با استفاده از روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی، ضرایب و نتایج را بدست آورد که روایی پرسشنامه کمال‌گرایی مثبت و منفی تری شورت و همکاران (۱۹۹۵) را تایید می‌نماید. پایایی این مقیاس در پژوهش حاضر ۰/۹۱ بدست آمد.

یافته‌های پژوهش

برای طبقه‌بندی داده‌ها از روش آمار توصیفی به صورت جدول و نمودار و برای بررسی روابط بین متغیرها از روش آمار استنباطی ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی

1. Terry-Short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., & Dewey, M. E.

2. Goldberg, D.

3. Coopersmith, S.

استفاده شد. داده‌های بدست آمده از آزمودنی‌ها در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱: مقایسه میانگین و انحراف معیار در کمال‌گرایی بهنجار و نوروتیک

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	کمترین	بیشترین
کمال‌گرایی	۱۴۴/۸۵	۱۳/۳۵		۱۸۲
کمال‌گرایی بهنجار	۸۱/۰۱	۷/۷۵	۱۰۴	۱۰۰
کمال‌گرایی نوروتیک	۶۳/۸۴	۸/۷۷	۶۱	۹۰
خودناتوان‌سازی	۵۶/۸۹	۱۱/۴۶	۴۱	۸۷
خلق منفی	۱۸/۵۱	۶/۹۷	۲۱	۴۱
تلاش	۲۰/۵۳	۴/۹	۱۲۲	۳۱
عذر تراشی	۱۷/۸۶	۵/۲۴		۳۰

همانطور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود میانگین و انحراف معیار در متغیرهای کمال‌گرایی به ترتیب ۱۴۴/۸۵ و ۱۳/۳۵، کمال‌گرایی بهنجار ۸۱/۰۱ و ۷/۷۵، کمال‌گرایی نوروتیک ۶۳/۸۴ و ۸/۷۷، خودناتوان‌سازی ۵۶/۸۹ و ۱۱/۴۶، خلق منفی ۱۸/۵۱ و ۶/۹۷، تلاش ۲۰/۵۳ و ۴/۹، عذر تراشی ۱۷/۸۶ و ۵/۲۴ می‌باشد. بعلاوه، بیشترین و کمترین میانگین در متغیرها به ترتیب مربوط به کمال‌گرایی کل با ۱۴۴/۸۵ و عذر تراشی با ۱۷/۸۶ می‌باشد، بالاترین و کمترین انحراف معیار نیز مربوط به کمال‌گرایی کل با ۱۳/۳۵ و تلاش با ۴/۹ که نشان‌دهنده پراکندگی داده‌ها در بین شرکت‌کنندگان می‌باشد.

جدول ۲: ماتریس همبستگی بین مؤلفه‌های کمال‌گرایی با خودناتوان‌سازی و مؤلفه‌های آن

متغیرهای ملاک	خلق منفی	تلاش	عذر تراشی	خودناتوان‌سازی
کمال‌گرایی بهنجار	-۰/۱۲*	۰/۱۷**	-۰/۱۴**	-۰/۲۱**
کمال‌گرایی نوروتیک	۰/۵۳**	-۰/۵۴	۰/۱۹**	۰/۳۹**
کمال‌گرایی	۰/۴۲**	۰/۰۶	۰/۲۱**	۰/۳۸**

* $P < 0/01$ ** $P < 0/05$

در رابطه با همبستگی بین مؤلفه‌های کمال‌گرایی و با مؤلفه‌های خودناتوان‌سازی آن داده‌های حاصل نشان می‌دهد که بین کمال‌گرایی بهنجار با خلق منفی، عذرتراشی، و خودناتوان‌سازی همبستگی غیرمستقیم و معناداری وجود دارد، که به ترتیب برابر هستند با $r = -0/12$ ، $r = -0/14$ ، و $r = -0/21$ ، و بین کمال‌گرایی بهنجار با مؤلفه تلاش همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد ($r = 0/17$). همچنین بین کمال‌گرایی نوروتیک با خلق منفی، عذرتراشی و خودناتوان‌سازی همبستگی مستقیم و معناداری وجود دارد (به ترتیب $r = 0/53$ ، $r = 0/19$ ، $r = 0/39$)، ولی بین کمال‌گرایی نوروتیک با مؤلفه تلاش همبستگی معناداری وجود ندارد ($r = -0/54$). علاوه بر این، بین کمال‌گرایی کل با خلق منفی، عذرتراشی و خودناتوان‌سازی به ترتیب به میزان $r = 0/42$ ، $r = 0/21$ ، و $r = 0/38$ همبستگی مستقیم و معناداری وجود دارد، ولی بین کمال‌گرایی کل و مؤلفه تلاش همبستگی معناداری وجود ندارد ($r = 0/06$).

جدول ۳: ضرایب رگرسیون و تعیین مرتبط با پیش‌بینی خلق منفی از

روی متغیرهای کمال‌گرایی بهنجار و نوروتیک

انواع کمال‌گرایی	R	R ²	B	خطا	B	T	سطح معنی داری
کمال‌گرایی بهنجار	0/535	0/286	-0/41	0/43	-0/45	-0/953	0/341
کمال‌گرایی نوروتیک			0/435	0/38	0/547	11/488	0/001

همانطور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، ضریب همبستگی چندگانه‌ی کمال‌گرایی (بهنجار و نوروتیک) با خلق منفی ($r = 0/535$)، ضریب تعیین ($r^2 = 0/286$) می‌باشد. همچنین، با توجه به آمارهای t ، تنها کمال‌گرایی نوروتیک توانست خلق منفی به عنوان یکی از خرده مؤلفه رفتارهای خودناتوان‌ساز را پیش‌بینی کند.

جدول ۴: ضرایب رگرسیون و تعیین مرتبط با پیش بینی تلاش از

روی متغیرهای کمال گرایی بهنجار و نوروتیک

انواع کمال گرایی	R	R ²	B	خطا	B	T	سطح معنی داری
کمال گرایی بهنجار	۰/۲۰۷	۰/۰۴۳	۰/۱۳۳	۰/۰۳۵	۰/۲۱۰	۳/۸۱۳	۰/۰۰۰۱
کمال گرایی نوروتیک			-۰/۰۶۶	۰/۰۳۱	-۰/۱۱۸	-۲/۱۳۳	۰/۵۳۴

همانطور که در جدول ۴ مشاهده می شود ضریب همبستگی چندگانه بین کمال گرایی (بهنجار و نوروتیک) با تلاش ($r=0/207$)، ضریب تعیین ($r^2=0/043$) می باشند. بعلاوه، با توجه به آمارهای t ، تنها کمال گرایی بهنجار توانست تلاش بعنوان یکی از خرده مؤلفه های رفتارهای خود ناتوان سازی را پیش بینی کنند.

جدول ۵: ضرایب رگرسیون و تعیین مرتبط با پیش بینی عذر تراشی از روی

متغیرهای کمال گرایی بهنجار و نوروتیک

انواع کمال گرایی	R	R ²	B	خطا	B	T	سطح معنی داری
کمال گرایی بهنجار	۰/۲۱۴	۰/۰۴۶	-۰/۰۶۴	-۰/۰۳۷	۰/۰۹۵	-۱/۷۲۶	۰/۰۸۵
کمال گرایی نوروتیک			۰/۰۹۸	۰/۰۳۳	۰/۱۶۵	۲/۹۹۰	۰/۰۰۳

همانطور که در جدول ۵ مشاهده می شود ضریب همبستگی چندگانه بین کمال گرایی (بهنجار و نوروتیک) با عذر تراشی ($r=0/214$) با ضریب تعیین ($r^2=0/046$) می باشد. بعلاوه، با توجه به آمارهای t ، تنها کمال گرای نوروتیک توانست عذر تراشی را بعنوان یکی از خرده مؤلفه های رفتارهای خود ناتوان سازی پیش بینی کند.

جدول ۶: ضرایب رگرسیون و تعیین مرتبط با پیش‌بینی خودناتوان‌سازی

از روی متغیرهای کمال‌گرایی بهنجار و نوروتیک

انواع کمال‌گرایی	R	R ²	B	خطا	B	T	سطح معنی داری
کمال‌گرایی بهنجار	۰/۴۰۳	۰/۱۶۲	-۰/۱۵۶	۰/۷۶	-۰/۱۰۶	-۲/۰۵۲	۰/۰۴۱
کمال‌گرایی نوروتیک			-۰/۴۶۸	۰/۰۶۷	۰/۳۵۸	۶/۹۳۸	۰/۰۰۰۱

همانگونه که در جدول ۵ مشاهده می‌شود ضریب همبستگی چندگانه بین کمال‌گرایی (بهنجار و نوروتیک) با خودناتوان‌سازی ($r=0/403$)، ضریب تعیین ($r^2=0/162$) می‌باشد. همچنین، با توجه به آمارهای t ، هم کمال‌گرایی بهنجار و هم کمال‌گرایی نوروتیک توانستند رفتارهای خودناتوان‌سازی را پیش‌بینی کنند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی کمال‌گرایی بهنجار و نوروتیک با خودناتوان‌سازی و زیر مقیاس‌های آن (خلق منفی، تلاش و عذرتراشی) در بین دانشجویان پسر مقطع تحصیلی کارشناسی ارشد دانشگاه تهران می‌باشد. در تحلیل داده‌ها همانگونه که در جدول ۲ نشان می‌دهد میزان خودناتوان‌سازی از روی نمرات کمال‌گرایی قابل پیش‌بینی است به طوری که کمال‌گرایی بهنجار با خودناتوان‌سازی و مؤلفه‌های خلق منفی و عذرتراشی همبستگی منفی دارد. این یافته با پژوهش‌های نیکنام و همکاران (۱۳۸۹)، بساک نژاد (۱۳۸۸) و کیرنز، فویزو و گاردنر^۱ (۲۰۰۷) همسومی باشد. با توجه به نتایج تحقیق حاضر می‌توان اینگونه تبیین نمود که کمال‌گرایی بهنجار سازه‌ای ایجابی و روی‌آوری است (بشارت، ۱۳۸۳)، که بر اساس مثبت‌نگری و توجه به واقعیت بنا شده و این باعث می‌شود فرد اهداف واقع‌بینانه‌ای را تدوین کند و به جای اندیشیدن به ایجاد بهانه به

1. Kearns, H., Forbes, A., & Gardiner, M.

دنبال اقدامات مناسب‌تری باشد. از آنجایی که کمال‌گرایی بهنجار با نشانه‌های سلامت مثل خودکارآمدی و خودشکوفایی (استوبر و آیزنک، ۲۰۰۸)، مرتبط است این شرایط به فرد کمک می‌کند که از رفتارهای خودناتوان‌ساز فاصله گیرد. از طرفی دیگر کمال‌گرایی نوروتیک با خودناتوان‌سازی و مؤلفه‌های خلق منفی و عذرتراشی رابطه مثبت دارد. این یافته با پژوهش‌های نیکنام و همکاران (۱۳۸۹)، بساک نژاد (۱۳۸۸)، کیرنز، فویز و گاردنر (۲۰۰۷) و لوتار^۱ (۲۰۰۵) مبنی بر اینکه کمال‌گرایی نوروتیک با خودناتوان‌سازی رابطه معناداری وجود دارد، همسو می‌باشد. و به این صورت تبیین می‌شود که کمال‌گرایی نوروتیک می‌تواند موجب شود که فرد محیط را متخاصم و تهدیدکننده تلقی کند (بلت، ۱۹۹۵، به نقل از نیکنام و همکاران، ۱۳۸۸). این شرایط باعث می‌شود فرد برای حفظ عزت نفس خود از رفتارهای خودناتوان‌ساز استفاده کند. همچنین عدم اطمینان و تردید نسبت به عملکرد در متغیرهای کمال‌گرایی نوروتیک و خودناتوان‌سازی مشترک است که نشان‌دهنده رابطه مثبت این دو متغیر است (هیرت، مک کری و کیمبل^۲، ۲۰۰۰ به نقل از نیکنام و همکاران، ۱۳۸۸).

همچنین بین کمال‌گرایی کلی و خودناتوان‌سازی رابطه مثبتی وجود دارد این یافته با پژوهش بساک نژاد (۱۳۸۸)، کیرنز و همکاران (۲۰۰۷)، فراری و تامپسون (۲۰۰۶) همسو و با پژوهش پالفورد، جانسون و آویدا (۲۰۰۵) ناهمسو می‌باشد. اصولاً کمال‌گرایان افرادی هستند که علاقمندند تا تکلیفی را به طور کامل انجام دهند و یکی از ویژگی‌های آنها ترس از بروز اشتباه است، در نتیجه شکست‌های احتمالی را مهار می‌کنند و پیامد آن خودناتوان‌سازی است (بساک نژاد، ۱۳۸۸). در بخش تحلیل نتایج رگرسیون گام به گام نیز نشان داده شد که کمال‌گرایی بهنجار و نوروتیک به ترتیب بیشترین قدرت را برای پیش‌بینی خلق منفی، خودناتوان‌سازی، عذرتراشی و تلاش برخوردارند.

از یافته‌های این پژوهش می‌توان در جلسات مشاوره و روان‌درمانی استفاده نمود.

1. Lotar, M.

2. Hirt, E. R., McCarea, S. M., & Kimble, C. E.

مشاور برای این اساس می‌تواند با درک بهتر زیرساخت شناختی و در نتیجه تعدیل کمال‌گرایی نوروتیک مراجعان و کمک به آنها در جهت انتخاب اهداف واقع‌گرایانه و افزایش میزان کمال‌گرایی بهنجار شرایط آینده را برای مراجعان قابل پیش‌بینی و روشن‌تر نموده که در پی آن انتخاب‌های مناسب‌تری داشته باشند. نتایج این پژوهش نشان دهنده تعامل غیرمستقیم و گاه پیچیده عوامل شخصیتی، اجتماعی، و انگیزشی در پیدایش پدیده کمال‌گرایی است. در نهایت پیشنهاد می‌شود این پژوهش با کنترل بهتر عوامل احتمالی میانجیگر، بر روی نمونه‌های دیگر (همچون مشاورین، روانشناسان، اساتید، کارمندان و...) انجام شود، برای جمع‌آوری داده‌ها از دیگر ابزار سنجش نظیر مصاحبه استفاده شود، و جلسات مشاوره آموزشی برای قشرهای مختلف چون دانش‌آموزان و دانشجویان جهت انتخاب اهداف واقع‌گرایانه و پیشگیری از خودناتوان‌سازی آنها در کلینیک‌های روان‌شناختی مدارس و دانشگاه‌ها برگزار شود.

منابع

- بساک نژاد، سودابه (۱۳۸۸). رابطه حرمت خود، کمال‌گرایی و خودشیفتگی با خودناتوان‌سازی در گروهی از دانشجویان. *مجله روان‌شناسی*، سال سیزدهم، شماره چهل و نه، ۸۴-۶۹.
- بشارت، محمد علی (۱۳۸۲). قابلیت اعتماد و درستی مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی، *مجله علوم روان‌شناختی*، ۸، ۳۴۶-۳۹۵.
- بشارت، محمد علی (۱۳۸۳). رابطه کمال‌گرایی و مشکلات بین شخصی. *دانشور رفتار*، سال یازدهم، دوره جدید، شماره هفتم، ۸-۱.
- حیدری، محمود؛ خداپناهی، محمدکریم؛ دهقانی، محسن (۱۳۸۸). بررسی ویژگی‌های روانسنجی مقیاس خودناتوان‌سازی. *تحقیقات علوم رفتاری*، دوره هفتم، شماره دوم.
- نیکنام، ماندانا؛ حسینیان، سمین؛ یزدی، سیده منور (۱۳۸۹). رابطه باورهای کمال‌گرایانه و رفتارهای خودناتوان‌ساز در دانشجویان. *مجله علوم رفتاری*، دوره چهارم، شماره دوم، ۱۰۸-۱۰۳.
- Ferrari, J. R., Thompson, T. (2006). Imposter fears: Links with self-presentational concerns and self-handicapping behaviors. *Personality and Individual Differences*, 40, 341-352
- Flett, G. L., Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism: Theory, research, and treatment. Washington, D.C., US: *American Psychological Association*, XIV, 435.
- Frost, R., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of

- perfectionism. *Cognitive Therapy Research*, 14, 449-468.
- Goldberg, D. (1972). The detection of psychiatric illness by questionnaire: A technique for the identification and assessment of non-psychotic psychiatric illness. London, New York: Oxford University Press.
 - Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15, 27-33.
 - Kearns, H., Forbes, A., & Gardiner, M. (2007). A cognitive behavioural coaching intervention for the treatment of perfectionism and self-handicapping in a non-clinical population. *Behaviour Change*, 24 (3), 157-172.
 - Lotar, M. (2005). Relation between self-handicapping and positive and negative perfectionism. Diploma Thesis. Filozofski. Fakultetu Zagrebu, Department of Psychology [mentor Kamenov, Željka].
 - Martin, A. J., Marsh, H. W., Williamson, A., Debus, R. L. (2004). Self-handicapping, defensive pessimism and goal orientation: A qualitative study of university students. *Journal of Educational Psychology*, 95, 617-628.
 - Midgley, C. & Urdan, T. (2001). Academic self-handicapping: What we know, what more there is to learn? *Educational Psychology Review*, 13 (2), 115-138
 - Molnar, D. S., Reker, D. L., Culp, N. A., Sadava, S. W., & DeCourville, N. H. (2006). A mediated model of perfectionism, affect, and physical health. *Journal of Research in Personality*, 40 (5), 482-500.
 - Nesler, M., Tedaschi, J., & Storr, D. (1995). Context effects, self-presentation, and self-monitoring scale. *Journal of Research in Personality*, 29. 273-284
 - Pulford, B. D., Johnson, A., Awaida, M. (2005). A cross-cultural study of predictors of self-handicapping in university students. *Personality and Individual Differences*, 39, 727-737.
 - Roth, D., Harris, R., Snyder, C. (1988). An individual differences measure of attributive and repudiative tactics of favorable self-presentation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 6, 15-170.
 - Shields, C. D. (2007). The relationship between goal orientation, parenting style, and self-handicapping in adolescents. *Unpublished Doctoral Dissertation*. University of Alabama: USA.
 - Stoeber, J., Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence and challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295-319.
 - Stoeber, J., Eysenck, M. (2008). Perfectionism and efficiency: Accuracy, response bias, and invested time in proof-reading performance. *Journal of Research in Personality*, 42 (6), 1673-1678.
 - Terry-Short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., & Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 18, 663-666.
 - Urden, T. (2004). Predictors of academic self-handicapping and achievement: Examining achievement goals, classroom goal structures and culture. *Journal of*

- Educational Psychology*, 96 (2), 251-264.
- Want, J., Kleitman, S. (2006). Imposter phenomenon and self-handicapping: Links with parenting styles and self-confidence. *Personality and Individual Differences*, 40, 961-971.
 - Zukerman, N., Tsai, F. (2005). Costs of self-handicapping. *Journal of Personality*, 73 (2), 411-442.

