

## A prediction model for self-handicapping in Bojnourd University students: The role of compatible and incompatible components of perfectionism

Saeid Shah Hosseini Tazik<sup>1</sup>, Ghasem Salehpour<sup>2</sup>

1-PhD Student in Clinical Psychology, Department of Clinical Psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran.

2- PhD Candidates in Clinical Psychology, Department of Clinical Psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran  
(Corresponding Author). E-mail: MSalehpour.ClinPsy@gmail.com

Received: 06/08/2020

Accepted: 21/10/2020

### Abstract

**Introduction:** Self-handicapping is any action or choice of performance setting that enhances the opportunity to externalize failure and to internalize success.

**Aim:** The aim of this study was to investigate the role of perfectionism and its various dimensions in predicting self-handicapping of Bojnourd university students.

**Method:** The type of research was cross-sectional descriptive and a correlational type. The statistical population included undergraduate students of Bojnourd University in the academic year of 2013-2014. 200 people were selected by multistage cluster sampling and each of them answered to the Perfectionism Scale of Hill et al (2004) and the Self-Handicapping Scale of Jones and Rhodewalt (1982). Data were analyzed using Pearson correlation coefficient and multiple regression. SPSS v. 18 was also used in data analysis.

**Results:** There was a significant positive and direct relationship between each of the eight dimensions of perfectionism and self-handicapping ( $P < 0.05$ ); In other words, with the increase of perfectionism, the use of self-handicapping strategies increases. None of the dimensions of perfectionism in the prediction model of self-handicapping were excluded from the regression and in the final model predicted 0.32 of the variance of self-handicapping ( $P < 0.05$ ).

**Conclusion:** Perfectionism is a multidimensional construct that can affect students' self-handicapping. Therefore, interventions are needed to systematically manage the components of student perfectionism.

**Keywords:** Self-handicapping, Perfectionism, University students

---

**How to cite this article :** Shahhosseini Tazik S, Salehpour Gh. A prediction model for self-handicapping in Bojnourd University students: The role of compatible and incompatible components of perfectionism. Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry. 2020; 7 (5): 92-103 .URL: <http://shenakht.muk.ac.ir/article-1-831-en.pdf>

Copyright © 2018 the Author (s). Published by Kurdistan University of Medical Sciences. This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial License 4.0 (CCBY-NC), where it is permissible to download, share, remix, transform, and buildup the work provided it is properly cited. The work cannot be used commercially without permission from the journal.

## الگوی پیش‌بینی خودناتوان سازی دانشجویان دانشگاه بجنورد: نقش مؤلفه‌های سازگار و ناسازگار کمال‌گرایی

سعید شاه حسینی تازیک<sup>۱</sup>، قاسم صالح پور<sup>۲</sup>

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران.

۲. دانشجوی دکتری روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران (مؤلف مسئول). ایمیل: MSalehpoor.ClinPsy@gmail.com

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۹/۰۷/۳۰

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۹/۰۵/۱۶

### چکیده

**مقدمه:** خودناتوان سازی، هر عمل یا انتخاب تنظیم عملکردی است که فرصت بیرونی سازی شکست و درونی سازی موفقیت را افزایش می‌دهد.

**هدف:** مطالعه حاضر بررسی نقش کمال‌گرایی و ابعاد مختلف آن در پیش‌بینی خودناتوان سازی دانشجویان دانشگاه بجنورد بود.

**روش:** نوع پژوهش توصیفی مقطعی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل دانشجویان کارشناسی دانشگاه بجنورد در سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۲ بود. از ۲۰۰ نفر به شیوه خوشه‌ای چند مرحله‌ای نمونه‌گیری به عمل آمد و هر یک از آن‌ها به مقیاس کمال‌گرایی هیل و همکاران (۲۰۰۴) و مقیاس خودناتوان سازی جونز و رودوال (۱۹۸۲) پاسخ دادند. داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. از نسخه ۱۸ نرم‌افزار SPSS برای تحلیل داده‌ها استفاده شد.

**یافته‌ها:** بین هر یک از ابعاد هشت‌گانه کمال‌گرایی با خودناتوان سازی رابطه مثبت و مستقیم معنی‌داری وجود دارد ( $P < 0/05$ )؛ به عبارت دیگر، با افزایش کمال‌گرایی بر استفاده از راهبردهای خودناتوان ساز افزوده می‌شود. هیچ یک از ابعاد کمال‌گرایی در الگوی پیش‌بینی خودناتوان سازی از رگرسیون خارج نشدند و در مدل نهایی ۰/۳۲ از واریانس خودناتوان سازی را پیش‌بینی کردند ( $P < 0/05$ ).

**نتیجه‌گیری:** کمال‌گرایی سازه‌ای چند بعدی است که می‌تواند خودناتوان سازی دانشجویان را متأثر سازد. از این رو، لازم است مداخلاتی به منظور مدیریت منظم مؤلفه‌های کمال‌گرایی دانشجویان طرح‌ریزی گردد.

**کلیدواژه‌ها:** خودناتوان سازی، کمال‌گرایی، دانشجویان دانشگاه

## مقدمه

کمال‌گرایی<sup>۱</sup> موضوع مطالعات علمی در روانشناسی اجتماعی و بالینی در طول ۲۰ سال گذشته است (ماسدو، بوس، مارکوئز، مایا، سوارز، پیرا، گومز، والتی و آزدو<sup>۲</sup>، ۲۰۰۹). افراد کمال‌گرا به عنوان افرادی شناخته می‌شوند که تمایل دارند در تمام ابعاد زندگی کامل باشند (استوئیر و استوئیر<sup>۳</sup>، ۲۰۰۹). کمال‌گرایی به تمایل برای تعیین معیارهای بسیار بالا در عملکرد همراه با توجه انتخابی<sup>۴</sup> و بیش‌تعمیم‌دهی<sup>۵</sup> شکست اشاره دارد و به صورت تفکر همه یا هیچ، تنها موفقیت کامل یا شکست کامل به عنوان پیامد مورد نظر است. کمال‌گرایی گاهی سازه‌ای تک بعدی<sup>۶</sup> و برخی موارد به عنوان ماهیتی چند بعدی<sup>۷</sup> در نظر گرفته شده است. بر همین اساس نیز گاهی در قالب مؤلفه‌های مثبت و منفی و در پاره‌ای از مواقع با توجه به ابعاد سازگار<sup>۸</sup> (مثبت) و ناسازگار<sup>۹</sup> (منفی) تعریف شده است.

کمال‌گرایی سازگارانه با تلاش واقع بینانه برای دستیابی به معیارهای عالی بدون ناسازگاری یا پریشانی روان‌شناختی مرتبط است؛ در حالی که کمال‌گرایی ناسازگارانه یا منفی عموماً با نگرانی از ارزش‌گذاری‌های ناسالم، تردیدهای مکرر در مورد اعمال و اشتغال ذهنی نسبت به جلوگیری از اشتباهات همراه است (فیروزی، زادباقری، کاظمی و کرمی<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۶). از واقعیت ارتباط کمال‌گرایی با ویژگی‌های مثل عزت نفس و خودکارآمدی پایین

(استوئیر و اتو<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۶) می‌توان برداشت کرد که سایر متغیرهای مرتبط با عزت نفس و عملکرد نیز می‌توانند به صورت بالقوه با کمال‌گرایی همبسته باشند که از جمله آن‌ها خودناتوان سازی<sup>۱۲</sup> است. بنا به تعریف، خودناتوان سازی را رفتار یا انتخاب مجموعه‌ای از رفتارها دانسته‌اند که به فرد امکان می‌دهد تا شکست را به عوامل بیرونی و موفقیت را به عوامل درونی نسبت دهد (آلتر و فورگاس<sup>۱۳</sup>، ۲۰۰۷). اجتناب از اسناد درونی هنگام شکست برای افراد خودناتوان ساز بسیار مهم است، زیرا آن‌ها بر این باورند که توانایی به طور فطری تعیین می‌شود و اگر در حالی که تلاش کرده‌اند شکست بخورند، به عزت نفس شکننده آن‌ها آسیب می‌رسد. این قبیل افراد، هنگامی که نتایج آینده نامشخص است یا در صورت عدم دسترسی به منبع بیرونی که عملکرد ضعیف را توجیه می‌کند، موانعی را برای انجام کار ایجاد می‌کنند (فراری و تامپسون<sup>۱۴</sup>، ۲۰۰۶). معمولاً افراد خودناتوان ساز سعی می‌کنند شرایط کاری را به گونه‌ای طراحی کنند که اگر عملکرد آن‌ها ضعیف باشد، به جای ناتوانی خود، موقعیتی را که باعث عملکرد ضعیف شده است را سرزنش نمایند و ناتوانی و شایستگی خود را بیوشانند؛ بنابراین، رفتارهای خودناتوان ساز به عنوان راهبردهای خود محافظتی تلقی می‌شوند که این امکان را برای فرد فراهم می‌آورد تا بتواند هر دو خودانگار مثبت را حفظ نماید.

اگرچه خودناتوان سازی می‌تواند با ارائه یک توجیه قابل قبول برای عملکرد ضعیف، عزت نفس را برای یک دوره محدود حمایت کند؛ اما خودناتوان سازی مزمن اساساً

<sup>1</sup>- Perfectionism

<sup>2</sup>- Macedo, Bos, Marques, Maia, Soares, Pereira, Gomes, Valente & Azevedo

<sup>3</sup>- Stoeber & Stoeber

<sup>4</sup>- Selective attention

<sup>5</sup>- Overgeneralisation

<sup>6</sup>- One-dimensional

<sup>7</sup>- Multidimensional

<sup>8</sup>- Adaptive

<sup>9</sup>- Maladaptive

<sup>10</sup>- Firoozi, Zadebagheri, Kazemi & Karami

<sup>11</sup>- Otto

<sup>12</sup>- Self-Handicaping

<sup>13</sup>- Alter & Forgas

<sup>14</sup>- Ferrari & Thompson

دوگان و اوستونر<sup>۴</sup> (۲۰۱۸) در پژوهش خود با تحلیل داده‌های برآمده از ۳۵۰ دانشجوی در حال تحصیل در ترکیه از طریق مدل سازی معادلات ساختاری دریافتند که کمال‌گرایی مثبت اثری منفی و معنی‌دار بر روی خودناتوان سازی دانشجویان دارد و به طور معکوس، کمال‌گرایی منفی نیز از اثری مثبت و معنی‌دار بر روی رفتارهای خودناتوان ساز برخوردار بود. فیروزی و همکاران (۲۰۱۶) در یک مطالعه همبستگی با ارزیابی ۴۲۸ دانش‌آموز دبیرستانی در شهر شیراز نشان دادند که همبستگی مثبتی بین کمال‌گرایی منفی و خودناتوان سازی وجود دارد و همبستگی منفی نیز میان کمال‌گرایی منفی و خودناتوان سازی برقرار است. تحلیل‌های بیشتر همچنین نشان داد که ۲۹٪ از واریانس متغیر خودناتوان سازی توسط متغیرهای پیش‌بینی همچون کمال‌گرایی مثبت و منفی تبیین می‌شود. در تحقیقی مشابه، کارنر-هوتولیس<sup>۵</sup> (۲۰۱۴) هم با بررسی ۱۳۶ دانشجوی دانشگاهی دریافت که با وجود عدم تفاوت‌های جنسیتی در استفاده از رفتارهای خودناتوان سازی؛ اما با در نظر گرفتن کل نمونه‌ها همبستگی مثبت و معنی‌داری مابین خودناتوان سازی و کمال‌گرایی مشاهده شد. هر چند که تحلیل‌ها تنها در سطح همبستگی گزارش شد. استوارت و دی جرج-واکر<sup>۶</sup> (۲۰۱۴) در یک زمینه‌یابی آنلاین از ۷۹ دانشجوی دانشگاهی بر نقش کمال‌گرایی در پیش‌بینی خودناتوان سازی تأکید نمودند. برآیند پژوهش فراری و تامپسون (۲۰۰۶) بیانگر آن بود که پیوند محکمی مابین ویژگی‌های کمال‌گرایی و راهبردهای خودناتوان ساز وجود دارد؛ به نحوی که کمال‌گرایان برای مهار ارزیابی‌های دیگران درباره خود از راهبردهای خودناتوان سازی

راهبردی ناسازگارانه است. این خصوصیت شامل اجتناب از وظیفه، انتظارات شکست، بهانه‌ها و اسناد بیرونی است که به مرور زمان، تأثیرات قابل توجهی بر خودپنداره دارد (فیروزی و همکاران، ۲۰۱۶). در این زمینه، زاگرم و تسای<sup>۱</sup> (۲۰۰۵) نشان دادند که راهبردهای خودناتوان ساز منجر به کاهش بهزیستی روانی، احساس کفایت کمتر، انگیزش ذهنی پایین، افزایش نشانگان خلق منفی و گزارش استفاده بیشتر از مواد مخدر می‌شود. با این مباحث، تعجبی ندارد افرادی که سطوح بالایی از کمال‌گرایی ناسازگار را نشان می‌دهند، با احتمال بیشتری درگیر رفتارهای خودناتوان ساز می‌شوند (فیروزی و همکاران، ۲۰۱۶). برخی از یافته‌های تحقیقی گویای آن هستند که همپوشی زیادی بین کمال‌گرایی و ویژگی‌های خودناتوان سازی وجود دارد؛ به عبارت دیگر، افراد کمال‌گرا به انجام دادن یک تکلیف علاقه‌مند هستند و اگر در شرایطی قرار بگیرند که نتوانند از عهده اجرای آن برآیند و شکست را پیش‌بینی کنند، به منظور اجتناب از قضاوت‌های منفی به راهبردهای خودناتوان ساز متوسل می‌شوند (فراری و تامپسون، ۲۰۰۶؛ پولفورد، جانسون و آویدا<sup>۲</sup>، ۲۰۰۵)؛ بنابراین، تلاش‌های آن‌ها در راستای حمایت از خود ارزشمندی و عزت نفس خود است (فیروزی و همکاران، ۲۰۱۶). در این باره، آلودات، ابوغزل و الحموری<sup>۳</sup> (۲۰۲۰) به واسطه ارزیابی ۲۴۲ دانش‌آموز تیزهوش دبیرستانی در اردن، همبستگی معنی‌دار کمال‌گرایی و خودناتوان سازی تحصیلی را نشان دادند؛ به طوری که دانش‌آموزان خود ناتوان ساز ۴/۵۸ برابر محتمل‌تر بود که در زمره کمال‌گرایان ناسازگار جای گیرند تا دانش‌آموزان غیر خودناتوان ساز. آکار،

<sup>۴</sup>- Akar, Dogan, Üstüner

<sup>۵</sup>- Karner-Hutuleac

<sup>۶</sup>- Stewart, De George-Walker

<sup>۱</sup>- Zukerman & Tsai

<sup>۲</sup>- Pulford, Johnson & Awaida

<sup>۳</sup>- Alodat, Abu Ghazal, Al-Hamouri

از این رو، هدف از مطالعه حاضر بررسی نقش کمال-گرایی و ابعاد مختلف آن در پیش‌بینی خودناتوان‌سازی دانشجویان دانشگاه بجنورد بود.

## روش

پژوهش حاضر یک مطالعه توصیفی-مقطعی از نوع همبستگی بود و جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان کارشناسی دانشگاه بجنورد بود که در نیمسال آموزشی ۹۳-۹۲ در حال تحصیل در این دانشگاه بوده‌اند. برآورد حجم نمونه نهایی مطالعه حاضر با توجه به فرمول کوکران، ۲۰۰ نفر تعیین شد که به روش خوشه‌ای چند مرحله‌ای از دانشجویان کارشناسی دانشگاه بجنورد گمارش شدند. معیارهای ورود مشتمل بود بر دانشجویانی که از طریق کنکور سراسری و کسب رتبه در یکی از رشته‌های دانشگاهی مقطع کارشناسی دانشگاه بجنورد مشغول به تحصیل بودند، کسب معدل حداقل ۱۲ برای دانشجویانی که دست کم یک ترم از دوره تحصیلی آن‌ها گذشته بود یا معدل ترم‌های گذشته آن‌ها ۱۲ یا بالاتر بود و همچنین دانشجویانی که رده سنی آن‌ها کمتر از ۳۰ سال بود. معیارهای خروج نیز مرکب بود از وجود معلولیت‌های جسمی (نظیر مشکلات بینایی، شنوایی، ...) بود که از طریق خود گزارشی و مشاهده رفتاری آزمودنی‌ها مورد ارزیابی قرار می‌گرفت، دانشجویان با مقاطع بالاتر از کارشناسی، دانشجویان انتقالی یا مهمان، دانشجویانی که از سابقه مشروطی برخوردار بودند و عدم رضایت برای شرکت در پژوهش. روش اجرا در این مطالعه بدین صورت بود که ابتدا پس از انجام هماهنگی‌های لازم با مسئولان دانشگاه و کسب مجوز از آن‌ها، چند رشته تحصیلی به صورت خوشه‌ای از میان گروه‌های آموزشی یا دانشکده‌های گوناگون همچون فنی

استفاده می‌کنند. در مطالعه دیگری، پالفورد، جانسون و آوایدا (۲۰۰۵) متغیرهای پیش‌بین خودناتوان‌سازی را در دو نمونه از دانشجویان کشورهای مختلف و با فرهنگ-های مختلف مورد بررسی قرار دادند و دریافتند که کمال‌گرایی یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های اصلی خودناتوان‌سازی است. رثوف، خادمی اشکذری و نقش (۱۳۹۸) در پژوهش خود از طریق تحلیل مسیر دریافتند که کمال-گرایی مثبت از ارتباطی معنی‌دار با خودناتوان‌سازی تحصیلی دانش‌آموزان برخوردار است. نیکنام، حسینیان و منور یزدی (۱۳۸۹) با ارزیابی ۳۶۰ دانشجوی سال سوم کارشناسی دانشگاه‌های تهران دریافتند که کمال‌گرایی مثبت و منفی با خودناتوان‌سازی به ترتیب همبستگی منفی و مثبت معنی‌داری را نشان می‌دهد و هر دو نوع کمال‌گرایی توانستند تغییرات مربوط به خودناتوان‌سازی را پیش‌بینی نمایند. سرانجام، بساک نژاد (۱۳۸۸) هم نشان داد که میان متغیرهای حرمت خود با خودناتوان‌سازی همبستگی منفی و کمال‌گرایی و خودشیفتگی با خودناتوان‌سازی همبستگی مثبت و معنی‌داری وجود دارد. پژوهش اخیر دریافت که در دانشجویان پسر متغیرهای کمال‌گرایی و حرمت خود و در دانشجویان دختر متغیر کمال‌گرایی بهترین پیش‌بینی‌کننده‌های خودناتوان‌سازی محسوب می‌شوند. با توجه به مباحثی که به آن اشاره شد و ارتباطی که بین خودناتوان‌سازی و استفاده مکرر از راهبردهای خود تخریبی با عملکرد نزولی، سبک‌ناکارآمد یادگیری و عزت‌نفس پایین دانشجویان مشاهده می‌شود، شناسایی عوامل مستعدکننده و سوق‌دهنده دانشجویان برای استفاده از خودناتوان‌سازی در یک چارچوب منسجم و با هدف بهبود عملکرد و کاهش پریشانی روان‌شناختی در آن‌ها ضرورت می‌یابد.

مهندسی، علوم انسانی و علوم پایه انتخاب شده و در مرحله بعد از میان رشته‌های انتخابی هر یک از دانشکده‌ها یک کلاس به صورت تصادفی انتخاب می‌گردید و سپس همه دانشجویان آن کلاس به عنوان آزمودنی در پژوهش شرکت نموده و ابزارهای پژوهش که شامل چند پرسشنامه بود در اختیار آن‌ها قرار می‌گرفت. در خصوص ملاحظات اخلاقی نیز می‌بایست یادآور شد که پیش از انجام ارزیابی به توضیح دلایل و نحوه انجام پژوهش برای آزمودنی‌ها پرداخته می‌شد. به دانشجویان اطمینان داده شد که سنجش‌های صورت گرفته بر روی آن‌ها محرمانه خواهد ماند و امتناع از ورود در پژوهش تأثیری در روند تحصیلی آنان نخواهد داشت و از این رو در صورت عدم رضایت برای شرکت در مطالعه می‌توانند از فرآیند ارزیابی خارج شوند. در پژوهش حاضر برای توصیف داده‌ها، شاخص‌های آمار توصیفی نظیر فراوانی، میانگین و انحراف معیار به کار گرفته شد. برای نمایش اطلاعات و داده‌ها از جداول مختلف استفاده شد. به منظور بررسی فرضیه‌های ارتباط ابعاد هشت‌گانه کمال‌گرایی با مؤلفه خودناتوان سازی از تحلیل همبستگی پیرسون بهره جستیم. علاوه بر آن جهت پیش‌بینی متغیر مبهم انسان‌ها (خودناتوان سازی) از روی متغیرهای پیش‌بین (نظم و سازمان‌دهی، هدفمندی، تلاش برای عالی بودن، معیارهای بالا برای دیگران، نیاز به تأیید، تمرکز بر اشتباهات، ادراک فشار از سوی والدین و نشخوار فکر) از روش آماری رگرسیون خطی چندگانه به شیوه هم‌زمان استفاده شد. سرانجام از نتایج این تحلیل آماری که شامل ضرایب بتا، مقادیر  $t$ ، سطوح معنی‌داری، ضریب تعیین و مقادیر  $F$  بود، مدل پیش‌بینی خودناتوان سازی مبتنی بر ابعاد هشت‌گانه کمال‌گرایی استخراج گردید. تمام

تحلیل‌های صورت گرفته با بهره‌گیری از نرم افزار SPSS نسخه ۱۸ انجام شد.

### ابزار

**مقیاس خودناتوان سازی<sup>۱</sup>**: مقیاس اصلی خودناتوان سازی به وسیله جونز در سال ۱۹۷۹ طراحی شد (رودوالد<sup>۲</sup>، ۱۹۹۰). جونز و رودوالد<sup>۳</sup> در سال ۱۹۸۲ فرم ۲۵ ماده‌ای این مقیاس را طراحی کردند که دارای روایی همگرایی خوبی برای داده‌های جمع‌آوری شده از نمونه‌های مختلف است. این مقیاس بر مبنای لیکرت پنج‌تایی از کاملاً موافقم (نمره یک) تا کاملاً موافقم (نمره پنج) نمره‌گذاری می‌شود. نمره‌گذاری این مقیاس در ماده‌های ۳، ۵، ۶، ۱۰، ۱۳، ۲۰، ۲۲ و ۲۳ به طور معکوس صورت می‌گیرد. نمره کل مقیاس، نشانگر سطح خودناتوان سازی است، بدین صورت که نمره‌های بالا نمایانگر میزان بالای خودناتوان سازی و نمره‌های پایین بیانگر میزان پایین خودناتوان سازی است. حداکثر نمره آزمودنی در این مقیاس ۱۲۵ و حداقل نمره ۲۵ است. آکین<sup>۴</sup> (۲۰۱۲) در تعیین پایایی همسانی درونی این مقیاس، ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۹۰ گزارش کرده است. همچنین در جهت تعیین پایایی آزمون-بازآزمون این مقیاس، ضریب باز آزمایی را نیز ۰/۹۴ به دست آورد. نتایج حاصل از بررسی اعتبار سازه از طریق تحلیل عاملی اکتشافی نشان داد که هر ۲۵ گویه آزمون بر روی یک عامل بارگذاری می‌شوند و سرانجام همبستگی‌های تصحیح شده گویه-نمره کل نیز در دامنه ۰/۳۰ تا ۰/۶۳ به دست آمد. در ایران، سید صالحی و دلاور (۱۳۹۴) نشان دادند که پایایی

<sup>۱</sup>- Self- Handicapping Scale

<sup>۲</sup>- Rhodewalt

<sup>۳</sup>- Jones & Rhodewalt

<sup>۴</sup>- Akin

عامل‌های به دست آمده از مطالعه هیل و همکاران (۲۰۰۴) حمایت می‌کند. سمایی، هومن، توکلی و باقریان<sup>۱۲</sup> (۲۰۱۵) نیز در ایران ضریب آلفای کرونباخ را برای خرده مقیاس‌های سازمان‌دهی ۰/۸۳۹، برنامه‌ریزی ۰/۷۹۷، تلاش برای عالی بودن ۰/۸۱۰، معیارهای بالا برای دیگران ۰/۶۹۷، نیاز به تأیید ۰/۷۶۰، نگرانی در مورد اشتباهات ۰/۸۱۴، فشار والدین ۰/۸۵۸ و نشخوار فکر ۰/۷۷۰ به دست آوردند. پایایی باز آزمون مقیاس کمال-گرایی در فاصله ارزیابی یک ماهه نیز مورد پذیرش بود ( $r=0/736$ ) و سرانجام، ارزیابی اعتبار سازه از طریق تحلیل عاملی اکتشافی نیز حاکی از وجود ۶ عامل تأیید - شده پژوهش هیل و همکاران (۲۰۰۴) بود که مجموعاً ۴۴/۸٪ از واریانس کل را تبیین می‌کرد.

#### یافته‌ها

در مطالعه حاضر ۲۰۰ دانشجوی کارشناسی (۱۰۴ پسر و ۹۶ دختر) با میانگین سنی  $1/79 \pm 32/21$  (با دامنه ۱۸ تا ۳۱ سال) شرکت نمودند که ۶۲ نفر (۳۱٪) در ترم‌های ۶-۵، ۴۵ نفر (۲۲/۵٪) در ترم‌های ۴-۳، ۴۳ نفر (۲۱/۵٪) در ترم‌های ۲-۱، ۴۲ نفر (۲۱٪) در ترم‌های ۸-۷ و ۸ نفر (۴٪) نیز در ترم‌های ۹ و بالاتر مشغول به تحصیل بودند. دانشجویان از ۱۳ رشته حسابداری، مشاوره، اقتصاد، زبان خارجی، تربیت‌بدنی، مهندسی کامپیوتر، علوم کامپیوتر، ریاضی، شهرسازی، مهندسی صنایع، مهندسی عمران، مهندسی معماری و مهندسی برق انتخاب شدند که بیشترین فراوانی آزمودنی‌ها به ترتیب در رشته‌های مشاوره (۳۵) (۱۷/۵٪)، زبان خارجی (۱۸) (۹٪)، شهرسازی (۱۷) (۸/۵٪)، حسابداری (۱۵) (۷/۵٪)، تربیت‌بدنی (۱۵) (۷/۵٪)، علوم کامپیوتر

همسانی درونی مقیاس خودناتوان سازی با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱۸ و با روش دو نیمه کردن ۰/۷۶۷ است. ارزیابی اعتبار سازه از طریق تحلیل عاملی تأییدی نیز گویای آن بود که مدل سه عاملی با داده‌ها برازش دارد. **مقیاس کمال‌گرایی**<sup>۱</sup>: به منظور سنجش کمال‌گرایی از مقیاس کمال‌گرایی که توسط هیل، هولسمن، فور، کیبلر، وینست و کندی<sup>۲</sup> (۲۰۰۴) تهیه شده و دارای ۵۹ گویه و ۸ خرده مقیاس است، استفاده گردید. نمره‌گذاری آن از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق (طیف لیکرت ۱ تا ۵) است. نمره بالا در این مقیاس نشانگر کمال‌گرایی بالاتر و نمره پایین بیانگر کمال‌گرایی پایین‌تر است. خرده مقیاس‌های این ابزار شامل سازمان‌دهی<sup>۳</sup>، برنامه‌ریزی<sup>۴</sup>، تلاش برای عالی بودن<sup>۵</sup> و معیارهای بالا برای دیگران<sup>۶</sup>، برای جنبه سازگار کمال‌گرایی و نیاز به تأیید<sup>۷</sup>، نگرانی در مورد اشتباهات<sup>۸</sup>، فشار والدین<sup>۹</sup> و نشخوار فکر<sup>۱۰</sup>، برای جنبه ناسازگار کمال‌گرایی است. کروس، پاشاک، هاندال، مونز و اگفلر<sup>۱۱</sup> (۲۰۱۲) پایایی همسانی درونی به روش آلفای کرونباخ را برای خرده مقیاس‌های سازمان‌دهی ۰/۹۰، برنامه‌ریزی ۰/۸۵، تلاش برای عالی بودن ۰/۷۹، معیارهای بالا برای دیگران ۰/۸۳، نیاز به تأیید ۰/۸۵، نگرانی در مورد اشتباهات ۰/۸۶، فشار والدین ۰/۸۹ و نشخوار فکر ۰/۸۳ گزارش کردند. نتایج حاصل از ارزیابی اعتبار سازه از طریق تحلیل عاملی تأییدی نیز مبین آن بود که ساختار روان‌سنجی مقیاس کمال‌گرایی از

<sup>1</sup>- Perfectionism Scale

<sup>2</sup>- Hill, Huelsman, Furr, Kibler, Vicente & Kennedy

<sup>3</sup>- Organization

<sup>4</sup>- Planfulness

<sup>5</sup>- Striving for Excellence

<sup>6</sup>- High Standards for Others

<sup>7</sup>- Need for Approval

<sup>8</sup>- Concern Over Mistakes

<sup>9</sup>- Parental Pressure

<sup>10</sup>- Rumination

<sup>11</sup>- Cruce, Pashak, Handal, Munz, Gfeller

<sup>12</sup>- Samaei, Hooman, Tavakoli, Bagherian

( $n=15$ ) (۰/۷/۵)، مهندسی معماری ( $n=15$ ) (۰/۷/۵)، میانگین و انحراف استاندارد نمرات مهندسی عمران ( $n=14$ ) (۰/۷)، مهندسی کامپیوتر ( $n=12$ ) (۰/۶)، ریاضی ( $n=12$ ) (۰/۶)، مهندسی برق ( $n=12$ ) (۰/۶)، اقتصاد ( $n=10$ ) (۰/۵) و مهندسی صنایع ( $n=10$ ) (۰/۵) بود. میانگین و انحراف استاندارد نمرات خودناتوان سازی و هر یک از ابعاد هشت‌گانه کمال-گرایی نیز در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد کلیه متغیرهای پژوهش در دانشجویان ( $n=200$ )

متغیر	میانگین	انحراف معیار
خود ناتوان سازی	۶۳/۷۵	۱۳/۳۰
سازمان‌دهی	۲۳/۲۳	۳/۰۷
برنامه‌ریزی	۱۸/۴۲	۳/۶۲
تلاش برای عالی بودن	۱۶/۲۵	۳/۰۳
معیارهای بالا برای دیگران	۲۰/۱۳	۳/۱۸
نیاز به تأیید	۱۸/۱۱	۳/۶۷
نگرانی در مورد اشتباهات	۲۰/۱۵	۴/۲۰
فشار والدین	۲۳/۲۶	۴/۳۰
نشخوار فکر	۲۰/۵۱	۲/۸۶

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود میانگین متغیر ملاک خودناتوان سازی به میزان برابر با  $۱۳/۳۰ \pm$  هشت‌گانه کمال‌گرایی مربوط به مؤلفه فشار والدین به میزان برابر با  $۲۳/۲۶ \pm ۴/۳۰$  است. در ادامه جدول ۲ گویای ضرایب همبستگی بین ابعاد هشت‌گانه کمال-گرایی یا خودناتوان سازی در میان دانشجویان است.

جدول ۲ ضرایب همبستگی کلیه متغیرهای پیش‌بین (ابعاد هشت‌گانه کمال‌گرایی) در رابطه با متغیر ملاک (خود ناتوان سازی) ( $n=200$ )

متغیرها	سازمان‌دهی	برنامه‌ریزی	تلاش برای عالی بودن	معیارهای بالا برای دیگران	نیاز به تأیید	نگرانی در مورد اشتباهات	فشار والدین	نشخوار فکر
خود ناتوان سازی	۰/۲۶**	۰/۳۴**	۰/۴۰**	۰/۲۱*	۰/۳۳**	۰/۳۲**	۰/۵۵**	۰/۳۷**

\* $P < 0.05$       \*\* $P < 0.01$

بر اساس اطلاعات برآمده از جدول ۲، بین مؤلفه‌های سازمان‌دهی، برنامه‌ریزی، تلاش برای عالی بودن، نیاز به تأیید، نگرانی در مورد اشتباهات، فشار والدین و نشخوار فکر با متغیر خودناتوان سازی رابطه مثبت معنی‌داری در سطح ۰/۰۱ وجود دارد. در این میان تنها مؤلفه معیارهای بالا برای دیگران از رابطه مثبت معنی‌داری در سطح ۰/۰۵ با خودناتوان سازی برخوردار بود. جدول ۳ بیانگر داده‌های به دست آمده از تحلیل رگرسیون چندگانه به



شیوه هم زمان برای پیش‌بینی خودناتوان سازی در دانشجویان است.

جدول ۳ نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه (هم‌زمان) برای پیش‌بینی خود ناتوان‌سازی از روی ابعاد هشت‌گانه کمال‌گرایی (n=۲۰۰)

شاخص‌های آماری		متغیرها	
سطح معنی‌داری	مقدار t	بتا	
۰/۰۰۱	۶/۶۶	۰/۵۵	فشار والدین
۰/۰۰۱	۳/۳۴	۰/۳۸	تلاش برای عالی بودن
۰/۰۰۱	۴/۵۹	۰/۳۷	برنامه‌ریزی
۰/۰۰۶	۲/۷۴	۰/۳۱	سازمان‌دهی
۰/۰۰۱	۵/۳۸	۰/۳۱	نگرانی در مورد اشتباهات
۰/۰۲۷	۳/۲۷	۰/۲۵	معیارهای بالا برای دیگران
۰/۰۰۱	۴/۴۳	۰/۲۴	نشخوار فکر
۰/۰۰۱	۲/۶۸	۰/۱۸	نیاز به تائید

۰/۳۲ = ضریب تعیین F = ۰/۰۰۱ = سطح معنی‌داری؛ مقدار = ۷/۳۱

های همبستگی نشان داد که کلیه ابعاد کمال‌گرایی اعم از سازمان‌دهی، برنامه‌ریزی، تلاش برای عالی بودن، معیارهای بالا برای دیگران، نیاز به تائید، نگرانی در مورد اشتباهات، فشار والدین و نشخوار فکر از ارتباط مثبت معنی‌داری با خودناتوان سازی برخوردار می‌باشند ( $P < ۰/۰۵$ ). تحلیل رگرسیون نیز حکایت از آن داشت که کلیه مؤلفه‌های هشت‌گانه کمال‌گرایی در پیش‌بینی خودناتوان سازی دانشجویان به عنوان متغیرهای معنی‌دار شناسایی شدند. این نتایج با یافته‌های منبعث از پژوهش‌های پیشین نظیر آلودات، ابوغزل و الحموری (۲۰۲۰)، استوارت و دی جورج-واکر (۲۰۱۴)، فراری و تامپسون (۲۰۰۶)، پالفورد، جانسون و آویدا (۲۰۰۵)، رثوف، خادمی اشکذری و نقش (۱۳۹۸)، نیکنام، حسینیان و نور یزدی (۱۳۸۹) و بساک نژاد (۱۳۸۸) مبنی بر اینکه بین کمال‌گرایی و خودناتوان سازی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد، همسو است ( $P < ۰/۰۵$ ). هماهنگ با نتایج به دست آمده از مطالعه ما، آکار، دوگان و اوستونر (۲۰۱۸) نیز دریافتند که کمال‌گرایی مثبت دانشجویان اثر منفی

جدول ۳ نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون چندگانه به شیوه هم زمان را نشان می‌دهد که در آن تمام هشت متغیر پیش‌بین به طور معنی‌داری از توان پیش‌بینی خودناتوان سازی برخوردار هستند. مقدار ضریب تعیین ( $R^2$ ) برابر با ۰/۳۲ بوده و نمایانگر این مطلب است که ۳۲ درصد از واریانس خودناتوان سازی توسط متغیرهای پیش‌بین (ابعاد هشت‌گانه کمال‌گرایی) تبیین می‌شود. شاخص تحلیل واریانس (آزمون F) نیز گویای معنی‌دار بودن رگرسیون است که سطح برازش معنی‌داری  $P = ۰/۰۰۱$  آن را تائید می‌کند. افزون بر این، اهمیت نسبی هر یک از متغیرهای پیش‌بین در پیش‌بینی خودناتوان سازی در بخش ضرایب رگرسیون (بتا) مشخص شده است که در آن بالاترین ضریب بتا متعلق به مؤلفه فشار والدین ( $\beta = ۰/۵۵$ ) است.

### بحث

هدف پژوهش حاضر تعیین نقش مؤلفه‌های سازگار و ناسازگار کمال‌گرایی در پیش‌بینی خودناتوان سازی دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه بجنورد بود. تحلیل-

معنی‌دار و کمال‌گرایی منفی اثر مثبت معنی‌داری را بر خودناتوان‌سازی آن‌ها اعمال می‌کند. تحلیل‌های همبستگی در پژوهش فیروزی و همکاران (۲۰۱۶) بر روی دانش‌آموزان نشان داد که هر مؤلفه کمال‌گرایی مثبت و منفی رابطه مثبت معنی‌داری را با خودناتوان‌سازی دارند ( $P < 0/05$ ) و در ادامه تحلیل‌های رگرسیونی بیانگر آن بود که هر دو بعد کمال‌گرایی مثبت و منفی قادر به پیش‌بینی خودناتوان‌سازی می‌باشند و کارنر-هوتولیس<sup>۱</sup> (۲۰۱۴) هم در مطالعه‌ای بر روی دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد یک دانشکده روانشناسی دریافت که کمال‌گرایی رابطه مثبت معنی‌داری را با خودناتوان‌سازی نشان می‌دهد ( $P < 0/05$ ). در تبیین این نتایج می‌توان اظهار داشت که اصولاً کمال‌گرایان افرادی هستند که علاقه‌مندند تا تکلیفی را به طور کامل انجام دهند و یکی از ویژگی‌های اصلی آن‌ها ترس از بروز اشتباه است. در نتیجه، شکست‌های احتمالی را مهار می‌کنند و پیامد آن استفاده از رفتارهای خودناتوان‌ساز است (بساک نژاد، ۱۳۸۸). علاوه بر این، یافته‌های حاصله نشان می‌دهند دانشجویانی که انتظارات دانشگاهی غیر قابل توجیه زیادی دارند، تمایل به تعهد افراطی برای انجام کار دارند، به یک باره بیش از حد درگیر می‌شوند، اضطراب اولیه شدیدی را احساس می‌کنند و دچار ترس از شکست هستند. تمام این بافت پیچیده، حاکی از آن است که آن‌ها برای محافظت از خود به وسیله مجموعه‌ای از رفتارهای خودناتوان‌ساز نظیر طفره رفتن، افسردگی، اعمال اجباری، وابستگی، بیگانگی، خودکم‌بینی و سوء ظن نسبت به بقیه حاضرند انواع مختلفی از هزینه‌ها را پرداخت کنند؛ برای نمونه، پیامدهای جسمانی (درد مزمن،

بیماری‌های پوستی، پیری زودرس و غیره)، عواقب روانی (تنهایی، شرم، از دست دادن احترام به خود، فقدان انرژی، عصبانیت، تلخی، تحقیر، گناه، درماندگی، ناامیدی، اندوه و غیره) و از دست دادن فرصت‌ها (ابراز خلاقانه خود، دستیابی به احساس آرامش درونی، تجربه طیف وسیعی از هیجانات انسانی، گسترش دوستی و غیره) (کارنر-هوتولیس، ۲۰۱۴).

به طور کلی، همان‌گونه که سیلورمن<sup>۲</sup> (۲۰۰۷) اشاره کرد کرد کمال‌گرایی نوعی انرژی بوده که می‌تواند هم به صورت مثبت و هم به صورت منفی مورد استفاده قرار گیرد. این مسئله بستگی به سطح آگاهی شخصی دارد. هنگامی که شخص از مواجهه با مجموعه استانداردهای بالای خود یا دیگران احساس ناتوانی می‌کند، این موضوع قادر است به رخوت و پیشرفت ناچیز منتهی گردد؛ در عین حال اگر شخص به استانداردهای بالایی نیز دست یافت این موضوع می‌تواند به پیشرفتی فوق‌العاده بینجامد. در حقیقت، جنبه کارکردی کمال‌گرایی به صورت تنظیم اهداف و تلاش برای رسیدن به پاداش است البته مادامی که قابلیت انعطاف‌پذیری و رضایت مرتبط با عملکرد خود را ادامه دهد؛ در حالی که جنبه بد کارکردی کمال‌گرایی در قالب نشانه‌هایی همچون تنظیم اهداف نا منصفانه، استانداردهای بالا، ناتوانی در لمس نوعی حس رضایت و پریشانی نسبت به قابلیت شخصی قرار می‌گیرد (انس و کاکس<sup>۳</sup>، ۲۰۰۵)؛ بنابراین، به منظور منظور به حداقل رسانیدن هزینه‌های جسمی، روانی و تحصیلی، دانشجویان می‌توانند از فنون زیادی همچون نادیده گرفتن، شوخی، بی‌حس کردن، به طور مزمز مشغول بودن، سازگاری، تکه تکه کردن ذهن و بدن خود

<sup>2</sup>- Silverman

<sup>3</sup>- Enns & Cox

<sup>1</sup>- Karner-Huțuleac

مطالعه حاضر بدون حمایت مالی خاصی انجام شده است، با منافع نویسندگان ارتباطی ندارد. مطالعه حاضر در قالب واحد پایان نامه مقطع کارشناسی نویسنده اول می باشد با کد ۱۴۱۱۰۴۰ توسط کمیته پژوهشی دانشگاه بجنورد به تصویب رسیده است.

## References

- Akar H, Dogan YB, Ustuner M. (2018). The Relationships between Positive and Negative Perfectionisms, Self-Handicapping, Self-Efficacy and Academic Achievement. *European Journal of Contemporary Education*, 7(1), 7-20.
- Akin A. (2012). Self-handicapping scale: A study of validity and reliability. *Egitim Ve Bilim-Education and Science*, 37(164), 176-187.
- Alodat A, Abu Ghazal M, Al-Hamouri F. (2020). Perfectionism and Academic Self-Handicapped among Gifted Students: An Explanatory Model. *International Journal of Educational Psychology*, 9(2), 195-222
- Alter AL, Forgas JP. (2007). On being happy but fearing failure: The effects of mood on self-handicapping strategies. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(6), 947-954.
- Bassak-Nejad S. (2009). Relationships between Self-Esteem, Perfectionism and Narcissistic Personality with Self-handicapping. *The Journal of Psychology*, 13(1), 69-84. (Persian)
- Cruce SE, Pashak TJ, Handal PJ, Munz DC, Gfeller JD. (2012). Conscientious perfectionism, self-evaluative perfectionism, and the five-factor model of personality traits. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 268-273.
- Enns MW, Cox BJ. (2005). The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis. In Flett GL, Hewitt PL. (Eds.). *Perfectionism: Theory, Research and Treatment*. Washington: American Psychological Association.
- Ferrari JR, Thompson T. (2006). Impostor fears: Links with self-presentational concerns and self-

یا پذیرفتن فرجام‌های ناخوشایند استفاده نمایند (توروک، ژابو و توث، ۲۰۱۸).

## نتیجه‌گیری

یافته‌های برآمده از این مطالعه نشان داد که هر یک از ابعاد هشت‌گانه کمال‌گرایی با افزایش راهبرد خودناتوان سازی دانشجویان ارتباط مستقیمی دارد و کلیه مؤلفه‌های کمال‌گرایی نیز قادر به پیش‌بینی خودناتوان سازی می‌باشند. در این میان، از عمده ضعف‌های مطالعه حاضر در عین وجود حجم مناسب نمونه، تمرکز یافتن ارزیابی‌ها بر روی جمعیت غیر بالینی دانشجویان دانشگاهی به عنوان نمونه‌های مورد بررسی بود که این موضوع تعمیم پذیری و معرف پذیری نتایج را با محدودیت مواجه می‌سازد. مضافاً بر این، داده‌های این پژوهش خود گزارشی بوده و این نکته ممکن است منجر به احتمال افزایش سوگیری و مخدوش شدن پاسخ‌ها در میان ابزارهای متعدد شده باشد. با این حال، نتایج این مطالعه می‌تواند روانشناسان و مشاوران را در تشخیص افکار کمال‌گرای سازگار و ناسازگار یاری رساند و بر آن اساس مداخلاتی را برای کمک به دانشجویان ترتیب دهند. از عمده این مداخلات می‌توان به تشخیص افکار خودآیند مرتبط با نیاز به بهترین بودن برای دیگران، بررسی این افکار به واسطه تحریف‌ها و سپس سازمان‌دهی مجدد یا رفع این افکار به طوری که آن‌ها در طولانی مدت اثرات سوئی بر احساسات و رفتارهای دانشجویان نداشته باشد، اشاره کرد.

## سپاسگزاری

بدین‌وسیله از تمامی افرادی که با حضور خود در این پژوهش ما را یاری کردند، سپاسگزاری به عمل می‌آید.

- handicapping behaviors. *Personality and Individual Differences*, 40(2), 341-52.
- Firoozi M, Zadebagheri G, Kazemi A, Karami M. (2016). An investigation on the relationship between perfectionism beliefs, self-efficacy, and test anxiety with self-handicapping behaviors. *International Journal of Behavioral Medicine*, 10(2), 94-98. (Persian)
- Hill RW, Huelsman TJ, Furr RM, Kibler J, Vicente BB, Kennedy C. (2004). A new measure of perfectionism: The Perfectionism Inventory. *Journal of Personality Assessment*, 82(1), 80-91.
- Jamshidy B, Hosseinchari M, Haghghat S, Razmi MR. (2009). Validation of new measure of perfectionism. *Journal of Behavioral Science*, 3(1), 35-43. (Persian)
- Jones EE, Rhodewalt F. (1982). The Self-Handicapping Scale. Retrieved October 10, 2005, from <http://www.psych.utah.edu/people/faculty/rhodewalt/handicapsurvey.pdf>
- Kamer-Huțuleac A. (2014). Perfectionism and self-handicapping in adult education. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 142, 434-438.
- Macedo A, Bos SC, Marques M, Maia B, Soares MJ, Pereira T, et al. (2009). Perfectionism dimensions in pregnancy—a study in Portuguese women. *Archives of Women's Mental Health*, 12(1), 43-52.
- Niknam M, Hosseinian S, Monavar Yazdi S. (2010). Relationship between perfectionism beliefs and self-handicapping behaviors in university students. *International Journal of Behavioral Sciences*, 4(2), 103-108. (Persian)
- Pulford BD, Johnson A, Awaida M. (2005). A cross-cultural study of predictors of self-handicapping in university students. *Personality and Individual Differences*, 39(4), 727-737.
- Raof K, Khademi Ashkzari M, Naghsh Z. (2019). Relationship between perfectionism and academic procrastination: the mediating role of academic self-efficacy, self-esteem and academic self-handicapping. *The Journal of New Thoughts on Education*, 15(1), 207-236. (Persian)
- Rhodewalt F. (1990). Self-handicappers: Individual differences in the preference for anticipatory, selfprotective acts. In: Higgins RL, Snyder CR, Berglas S (Eds.). *Self-handicapping: The paradox that isn't*. New York: Plenum Press, 69-106.
- Samaei S, Hooman HA, Tavakoli MH, Bagherian F. (2015). An investigation of psychometric properties of perfectionism inventory in Iranian sample. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 205, 556-563. (Persian)
- Seyed Salehi M, Delavar A. (2015). Studing the psychometric properties of self-handicapping scale. *Educational Measurement*, 5(20), 97-117. (Persian)
- Silverman LK. (2007). Perfectionism: The crucible of giftedness. *Gifted Education International*, 23(3), 233-245.
- Stewart MA, De George-Walker L. (2014). Self-handicapping, perfectionism, locus of control and self-efficacy: A path model. *Personality and Individual Differences*, 66, 160-164.
- Stoeber J, Otto K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319.
- Stoeber J, Stoeber FS. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 530-535.
- Torok L, Szabo ZP, Toth L. (2018). A critical review of the literature on academic self-handicapping: theory, manifestations, prevention and measurement. *Social Psychology of Education*, 21(5), 1175-1202.
- Zuckerman M, Tsai FF. (2005). Costs of self-handicapping. *Journal of Personality*, 73(2), 411-442.