





دانشگاه علامه طباطبائی
پردیس آموزشهای نیمه حضوری

پایان نامه جهت دریافت درجه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی عمومی

بررسی مقایسه ای ابعاد کمال گرایی و شیوه زندگی در انتخاب گرایش های هنرهای تجسمی

استاد راهنما

دکتر حسن اسدزاده

استاد مشاور

دکتر عزت اله کرد میرزا

استاد داور

دکتر صغری ابراهیمی قوام

نگارنده

مریم اخگری

بهار ۱۳۹۰

مشکر و قدردانی

باسپاس و ستایش به درگاه حضرت حق که توفیق انجام این پژوهش را به من ارزانی داشت.

هنر فروعی است که حقیقت را بیان می‌کند. «پابلویکاسو»

به رسم ادب و قدرشناسی بر خود لازم می‌دانم از اساتید گرامی جناب آقای دکتر حسن اسدزاده و جناب آقای دکتر عزت‌اله کردمیرزا که راه‌نمایی و مشاوره این پژوهش را به عهده داشتند و در طول انجام کار با راه‌نمایی‌ها و نظرات مفید خود مسیر را هموار نمودند کمال سپاسگذاری را داشته باشم.

همچنین از جناب آقای دکتر صرامی که با وجود مشغله فراوان مرا از راه‌نمایی‌های ارزشمند خود بهره‌مند ساختند صمیمانه سپاسگذارم.

از سرکار خانم دکتر ابراهیمی قوام که زحمت قرائت و داوری این پایان‌نامه را تقبل کردند نیز کمال تشکر را دارم.

از دانشجویان دانشکده هنرهای تجسمی و اساتید محترمشان و بخصوص از سرکار خانم محمدی مدیر محترم انجمن خوشنویسان ایران که همکاری لازم

را در انجام این کار داشتند نهایت تشکر را دارم.

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش ابعاد کمال‌گرایی و شیوه زندگی با انتخاب‌گرایی در هنرهای تجسمی انجام شد. تعداد ۲۵۰ نفر از دانشجویان و هنرجویان شهر تهران در سال ۱۳۸۹ که یکی از پنج‌گرایش هنرهای تجسمی (نقاشی، گرافیک، خوشنویسی، عکاسی و مجسمه‌سازی) را انتخاب کرده بودند، پرسشنامه کمال‌گرایی چند بعدی (هویت و فلت^۱، ۱۹۹۱) و پرسشنامه مقیاس‌های اساسی آدلری برای موفقیت بین فردی BASIS_A (کارلت و همکاران^۲، ۱۹۹۳) را تکمیل کردند. برای تحلیل داده‌ها در بخش توصیفی از میانگین، انحراف استاندارد، فراوانی و درصد فراوانی و در بخش استنباطی از همبستگی پیرسون، آزمون معنی‌داری همبستگی و رگرسیون لجستیک و تحلیل واریانس یکطرفه استفاده شد. نتایج نشان داد که بین ابعاد کمال‌گرایی و انتخاب‌گرایی رابطه وجود ندارد. از بین خرده مقیاس‌های شیوه زندگی، تلاش برای کمال و مسئولیت‌پذیری با انتخاب‌گرایی رابطه دارند. هر سه بعد کمال‌گرایی با تلاش برای کمال و مسئولیت‌پذیری رابطه مثبت و با کنار آمدن رابطه منفی دارند. کمال‌گرایی خودمدار با ملایمت و کمال‌گرایی دیگرمدار با مستحق بودن رابطه مثبت دارد. همچنین کمال‌گرایی جامعه‌مدار با محتاط بودن رابطه مثبت دارد و بعد دیگرمدار و جامعه‌مدار با مورد علاقه همه بودن رابطه مثبت دارند. بین گروه‌های هنری از نظر کمال‌گرایی تفاوت وجود ندارد. بین گروه‌های هنری از نظر شیوه زندگی تفاوت وجود دارد.

واژگان کلیدی: کمال‌گرایی، شیوه زندگی، هنرهای تجسمی، روان‌شناسی فردی.

¹ - Hewit and Flett

² - Curlette and et al

فهرست مطالب

فصل ۱: کلیات ۵

مقدمه ۶

بیان مسأله ۷

اهمیت پژوهش ۹

اهداف ۹

فرضیه ها ۱۰

تعریف متغیرهای پژوهش ۱۰

فصل ۲: پیشینه پژوهش ۱۱

کمال گرایی چیست؟ ۱۲

نظریه پردازان کمال گرایی ۱۶

چگونگی شکل گیری شخصیت کمال گرا ۱۹

شیوه زندگی ۲۲

ابعاد اصلی شیوه زندگی ۲۸

انواع شیوه زندگی ۲۸

تحول شیوه زندگی ۲۹

ترتیب تولد ۲۹

تعریف هنر ۳۱

فرق بین علم و هنر ۳۵

مزیت هنر ۳۶

ارتباط هنر و روان (روان شناسی هنری) ۳۶

پیشینه پژوهش ۳۸

پژوهش های خارجی ۳۸

پژوهش های داخلی ۳۹

جمع بندی مطالب ۴۰

فصل ۳: روش پژوهش ۴۱

طرح پژوهش ۴۲

جامعه آماری ۴۲

روش نمونه گیری و حجم نمونه ۴۲

روش گردآوری داده ها ۴۲

ابزار پژوهش ۴۳

پرسشنامه کمال گرایی چند بعدی ۴۳

روایی و پایایی ۴۳

پرسشنامه BASIS-A ۴۴

روایی و پایایی ۴۶

روش تجزیه و تحلیل داده ها ۴۶

فصل ۴: تجزیه و تحلیل داده ها ۴۷

الف) بخش توصیفی ۴۸

ب) بخش استنباطی ۵۱

فصل ۵: بحث و نتیجه گیری ۵۸

۵۹ بحث و نتیجه گیری

۶۳ محدودیت‌های پژوهش

۶۳ پیشنهادهای پژوهش

منابع ۶۵

پیوست ۷۱

۷۲ پیوست الف: پرسشنامه BASIS-A

۷۴ پیوست ب: پرسشنامه کمال‌گرایی چند بعدی

فهرست جداول

- جدول (۱-۴): شاخص‌های توصیفی برای نمرات ابعاد کمال‌گرایی ۴۸
- جدول (۲-۴): شاخص‌های توصیفی برای نمرات مقیاس اصلی شیوه زندگی ۴۸
- جدول (۳-۴): شاخص‌های توصیفی برای نمرات مقیاس حمایتی شیوه زندگی ۴۹
- جدول (۴-۴): فراوانی گروه نمونه به تفکیک رشته هنری ۵۰
- جدول (۵-۴): فراوانی گروه نمونه بر اساس جنسیت ۵۰
- جدول (۶-۴): جدول طبقه‌بندی گروه‌ها در بلوک صفر ۵۲
- جدول (۷-۴): جدول طبقه‌بندی گروه‌ها در بلوک یک ۵۲
- جدول (۸-۴): ضرایب متغیرهای وارد شده در معادله ۵۳
- جدول (۹-۴): ماتریس ضرایب همبستگی بین ابعاد کمال‌گرایی و شیوه زندگی ۵۵
- جدول (۱۰-۴): آزمون تحلیل واریانس یکطرفه بین گروه‌های هنری در کمال‌گرایی ۵۶
- جدول (۱۱-۴): آزمون تحلیل واریانس یکطرفه بین گروه‌های هنری در شیوه زندگی ۵۷

فهرست نمودارها

- نمودار (۱-۴): درصد فراوانی گروه نمونه به تفکیک رشته هنری ۵۰
- نمودار (۲-۴): درصد فراوانی گروه نمونه بر اساس جنسیت ۵۱

فصل ۱

کلیات

مقدمه

انسان در طول تاریخ در پی کسب کمال^۲ و رسیدن به درجه‌ای فراتر از موقعیت کنونی خود بوده است. به نظر موری^۲ (۱۹۳۸) یک فرد سالم نیاز زیادی به پیشرفت، غلبه بر موانع و انجام دادن تکالیف دشوار دارد. از نظر او حرکت در جهت برتر بودن و دستیابی به معیارهای بالا نه تنها ویژگی مثبتی محسوب می‌شود، بلکه برای رشد کامل شخصیت لازم است (سیلورمن^۳، ۱۹۹۹). اما روند دستیابی به کمال همیشه به شکل مثبت پیش نمی‌رود. به اعتقاد مزلو^۴ (۱۹۷۰) گرایش به کمال تا زمانی به نفع شخص است که در ارتباط با خودش و به منظور به فعلیت در آوردن همه توانائی‌هایش صورت بگیرد. اما هنگامی که گرایش به کمال با رقابت و پیشی گرفتن از دیگران همراه شود و صرفاً با هدف بدست آوردن تأیید دیگران و رضایت خاطر فرد باشد، جنبه منفی پیدا می‌کند (گنجی، ۱۳۸۳).

آدلر^۵ بر مبنای قانون تکامل تدریجی زندگی^۶ در موجودات زنده این ضمانت را می‌دهد که در انسان هم یک نیروی مشتاق و خستگی ناپذیری وجود دارد که در جهت ادامه تکامل و رسیدن به کمال حرکت کند. حاصل این تلاش در جهت نیل به کمال، توسعه فرهنگ، هنر، فلسفه و دلبستگی عمومی به زندگی است (زمانی شرفشاهی، ۱۳۷۰). او معتقد بود تلاش برای کمال نیاز ذاتی هر فرد و جزئی لازم و ضروری از تجربه انسان است. توصیف او از کمال‌گرایی هم جنبه مثبت و هم جنبه منفی آن را در بر می‌گیرد. به نظر او تلاش مثبت یک فرد برای کمال، یک راهبرد ذاتی برای غلبه بر موانع و بدست آوردن میزان بیشتری از توانائیهای نهفته در فرد است. او گفته است که تلاش برای کمال زمانی که به وسیله علاقه اجتماعی تعدیل شود، جنبه مثبت و سازگار پیدا می‌کند و در عوض او کسی را که فاقد علاقه اجتماعی است و تنش قابل توجهی را تجربه می‌کند، کمال‌گرایی نا سازگار می‌داند (آنسباخر و آنسباخر^۷، ۱۹۵۶، ۱۹۹۱؛ اشبی، کرن، لوسیرو^۸، ۲۰۰۰).

از نظر آدلر هدف نهایی همه ما رسیدن به کمال است و هر یک از ما از طریق رفتارهای متفاوتی سعی می‌کنیم به این هدف برسیم. ما الگوی منحصر به فردی از ویژگیها، رفتارها و عاداتها را پرورش می‌دهیم که او آن را منش متمایز یا شیوه زندگی نامید (شولتز^۹، ۱۹۹۸؛ ترجمه سید محمدی، ۱۳۷۸). شیوه زندگی چیزی است که روان‌شناسان ایالات متحده آنرا شخصیت نامیده‌اند اما آن درباره صفتهایی که داریم نیست بلکه درباره روش ویژه اداره کردن زندگی است (بیتر و دیسک^{۱۰}، ۱۹۹۸). شیوه زندگی فردی یا همان روشهای مشخص ادراک خود، دیگران و دنیای پیرامون بطور عمده تعیین می‌کند چگونه انسان به سوی اهداف زندگی حرکت کند (موزاک و مانیاکسی^{۱۱}، ۲۰۰۰؛ لويس و اسبورن^{۱۲}، ۲۰۰۴).

2 - Perfection

4 - Maslow

7 - Ansbacher & Ansbacher

10 - Bitter and Disque

2 - Murray

5 - Adler

8 - Ashby, Kern and Locicero

11 - Mosak and Maniaci

3 - Silverman

6 - Evolution

9 - Schultz

12 - Lewis and Osborn

بیان مسأله

کمال‌گرایی^۱ ساختاری پیچیده است که تعامل فرآیندهای شناختی، هیجانی و رفتاری را منعکس می‌کند (هویت و فلت، ۲۰۰۲). کمال‌گرایی از یک طرف شامل سطح انتظارات نامناسب و اهداف غیر واقعی است (یعنی کامل بودن) که این ویژگی یک عدم رضایت همیشگی بدون توجه به عملکرد را به همراه دارد و از طرف دیگر جدیت و وظیفه‌شناسی را در بر می‌گیرد که شامل انتظارات واقعی و مناسب (اغلب اهداف سخت ولی قابل دستیابی) می‌باشد. این ویژگی حس رضایت همیشگی و پاداش را به همراه دارد (گیلبرت و ساتیوه^۲، ۲۰۰۵؛ فیضی، ۱۳۸۶).

تلاش برای کمال، هسته مرکزی روان‌شناسی فردی آدلر است (آنسباخر و آنسباخر، ۱۹۵۶). از نظر آدلر تلاش برای کامل بودن بهنجار است مشکل زمانی شروع می‌شود که فرد برای برتری، معیارهای غیر واقع بینانه‌ای در نظر بگیرد آنجاست که تلاش برای کمال مشکل ساز می‌شود بطوری که مشکلات و اشتباهات کوچک در نظر فرد نواقص بزرگ جلوه می‌کند. از نظر او اگر دنبال کردن معیارهای کمال‌گرایانه با علاقه اجتماعی همراه شود و منجر به تصمیم‌گیری منطقی شود یک ویژگی سالم محسوب می‌شود (اشبی، کنی^۳، لوسیرو، ۲۰۰۳).

مطالعات تجربی درباره جنبه‌های مختلف کمال‌گرایی از دهه ۱۹۹۰ افزایش یافته است. پژوهش‌های مختلفی نشان داده‌اند که کمال‌گرایی با پیامدهای روان‌شناختی منفی زیادی مرتبط است که از شایعترین آن‌ها افسردگی^۴، اضطراب^۵، اختلال خوردن^۶ و اختلال وسواس فکری-عملی^۷ هستند. اگرچه تمرکز اغلب پژوهش‌هایی که تا به حال انجام شده است بیشتر بر طبیعت مشکل ساز (پجت^۸، ۱۹۸۴)، مخرب (بلات^۹، ۱۹۹۵) یا پیامدهای غیرانطباقی کمال‌گرایی (هویت و فلت، ۲۰۰۲) بوده است، اما در طول پانزده سال اخیر پژوهشگرانی که کمال‌گرایی را از دیدگاه چند بعدی بررسی کرده‌اند، نشان داده‌اند که برخی از مؤلفه‌های آن با پیامدهای مثبت و انطباقی همراه است (بلانکشتاین، دانکلی و ویلسون^{۱۰}، ۲۰۰۸).

یکی از مؤثرترین مدل‌هایی که کمال‌گرایی را از دیدگاه چند بعدی بررسی کرده، توسط هویت و فلت (۱۹۹۱) ارائه شده است. آن‌ها کمال‌گرایی را به صورت یک ساختار شخصیتی سه بعدی در نظر گرفتند که عبارتست از: جامعه مدار^{۱۱}، دیگر مدار^{۱۲}، خود مدار^{۱۳}. کمال‌گرایی جامعه مدار عبارتست از پذیرش معیارهای کمال‌گرایانه تحمیل شده از سوی دیگران توسط فرد. کمال‌گرایی دیگر مدار اشاره دارد به این باور فرد که دیگران باید کامل باشند. کمال‌گرایی خود مدار عبارتست از تمایل داشتن برای در نظر گرفتن معیارهای بالا و غیر واقعی برای خود.

¹ - Perfectionism

⁴ - Depression

⁷ - Obsessive-Compulsive Disorder

¹⁰ - Blenkstein, Dunkley and Wilson

¹³ - Self Oriented

² - Gilbert and Satio

⁵ - Anxiety

⁸ - Pacht

¹¹ - Socially Prescribed

³ - Kenny

⁶ - Eating Disorder

⁹ - Blatt

¹² - Other Oriented

ساختار شخصیت منسجم از شیوه زندگی^۱ فرد به وجود می آید. به نظر کفیر^۲ (۱۹۸۱) شیوه زندگی روش اندر یافتی است که یک فرد به خودش و دنیای اطراف نگاه می کند و اینکه چگونه در زندگی نسبت به هدف ایده آل برتری حرکت کند. ادراکهای اولیه در دوران کودکی پیش بینی کننده شیوه زندگی و نحوه عملکرد فرد در بزرگسالی هستند (راس و ادکوک^۳، ۱۹۸۳؛ آدلر، ۱۹۳۷).

آدلر باور داشت که شکل گیری برداشتهای ذهنی افراد از واقعیت در اثر تعاملات کودک با بزرگسالان در محیط خانواده از سنین پائین شروع می شود. به نظر او خانواده به عنوان پایه نگاه ذهنی فرد به زندگی (که او آنها را طرح واره ادراکی^۴ نامید) شخصیت، هویت، هیجانها و رفتارهای فرد را توضیح می دهد. از اینرو شیوه زندگی ساز و کاری می شود تا افکار، احساسات و کارهای یک بزرگسال به سوی یک الگوی پیوسته و منسجم یکی شود (پلاسو^۵، ۲۰۰۶؛ استولتز، بلانگی، فری^۶ و پلاسو، ۲۰۱۰).

مطابق با نظر آدلر، انسان در طول زندگی با سه تکلیف اساسی روبرو می شود و نگرش فرد به آنها در شیوه زندگی او خلاصه می شود که در عین منحصر به فرد بودن، اقدام هماهنگی برای حرکت به سوی اهدافی که فرد برای خود آفریده است و ایده آل هایی که در دوران کودکی شکل گرفته است (فیروزبخت، ۱۳۸۱؛ محمودی، ۱۳۸۷). با مشاهده نحوه برخورد افراد با سه تکلیف مهم زندگی یعنی کار، تعامل اجتماعی و روابط صمیمانه می توان به شیوه زندگی افراد پی برد. چون شیوه زندگی در انتخاب شغل و نحوه ارتباط با دیگران منعکس می شود (شارف^۷، ۱۹۹۶؛ بشیری، ۱۳۸۵).

در اصطلاح آدلری، الگوهای شیوه زندگی مفید آنهایی هستند که حرکت به سمت دیگران را در بر می گیرد. در مقابل شیوه زندگی نامناسب حرکت در جهت دور شدن از دیگران را برای دنبال کردن علایق خودخواهانه فردی در بر می گیرد (ماناستر و کرسینی^۸، ۱۹۸۲؛ لوئیس و واتس^۹، ۲۰۰۴).

مطالبی که گفته شد بیانگر این است که کمال گرایی به عنوان یک صفت شخصیتی دارای شکل مثبت و منفی است. شکل مثبت با تقویت مثبت مرتبط است چون از طریق تمایل به موفق شدن برانگیخته می شود و شکل منفی با تقویت منفی مرتبط است چون از طریق تمایل به شکست نخوردن برانگیخته می شود (گاردنر^{۱۰}، ۲۰۰۶). از طرف دیگر بر اساس رویکرد روان شناسی فردی تلاش برای کمال، شیوه زندگی را شکل می دهد که نشان دهنده روشی است که فرد هدفهای خود را دنبال می کند و به مشکلات پاسخ می دهد. از اینرو پژوهش حاضر در پی آن است تا به سؤالات زیر پاسخ دهد:

¹ - Lifestyle

⁴ - Perceptual Schema

⁷ - Sharf

¹⁰ - Gardner

² - Kefir

⁵ - Peluso

⁸ - Manaster and Corsini

³ - Ross and Adcock

⁶ - Stoltz, Belangee and Frey

⁹ - Lewis and Watts

۱- آیا بین ابعاد کمال‌گرایی و انتخاب‌گرایی در هنرهای تجسمی رابطه وجود دارد؟

۲- آیا بین انواع شیوه زندگی و انتخاب‌گرایی در هنرهای تجسمی رابطه وجود دارد؟

۳- آیا بین ابعاد کمال‌گرایی و نوع شیوه زندگی رابطه وجود دارد؟

اهمیت پژوهش

با توجه به مطالبی که در بیان مسأله گفته شد، انجام این پژوهش به دلایل زیر اهمیت دارد:

۱- با وجود این که در طی سال‌های اخیر پژوهش‌های زیادی با موضوع کمال‌گرایی در کشورهای دیگر انجام شده و نتایج نشان داده‌اند که کمال‌گرایی ساختاری چند بعدی دارد و هر یک از ابعاد آن با مؤلفه‌های روان‌شناختی متفاوتی در ارتباط است، به نظر می‌رسد این موضوع در ایران نسبتاً جدید است. از اینرو انجام پژوهش بیشتر در این زمینه می‌تواند به شناخت بیشتر این ویژگی شخصیتی و عوامل مرتبط با آن کمک کند.

۲- با توجه به اینکه فرد کمال‌گرا تمایل دارد تا کارها را بدون نقص انجام دهد و از اشتباه دوری می‌کند، از اینرو به نظر می‌رسد فرآیند انتخاب کردن هم برای آن‌ها مهم باشد. بنابراین این پژوهش می‌تواند شناخت بیشتری از این ویژگی شخصیتی ارائه دهد.

۳- با توجه به اینکه شیوه زندگی از مفاهیم اصلی روان‌شناسی فردی است که عملکرد و شغل فرد را در بزرگسالی تحت تأثیر قرار می‌دهد، بنابراین در این پژوهش برآنیم تا نقش شیوه زندگی را در انتخاب‌گرایی هنری بررسی کنیم.

۴- پژوهش‌هایی که تا به حال در زمینه کمال‌گرایی و شیوه زندگی انجام شده است، این دو متغیر را جداگانه و در ارتباط با عوامل دیگری بررسی کرده‌اند. از اینرو این پژوهش می‌تواند دانش نظری در این زمینه را افزایش دهد و شناخت بیشتری از تعامل این دو متغیر ارائه کند.

۵- با توجه به اینکه انتظار می‌رود افرادی که به سمت هنر‌گرایی دارند دارای روحیات ویژه‌ای باشند و نسبت به افراد عادی درک زیبایی‌شناختی قوی‌تری داشته باشند، این پژوهش می‌تواند شناخت نسبی از هنرمندان ارائه کند.

اهداف

هدف اصلی:

مقایسه ابعاد کمال‌گرایی و شیوه زندگی در انتخاب‌گرایی در هنرهای تجسمی.

اهداف فرعی:

۱- بررسی مقایسه‌ای شیوه زندگی و انتخاب‌گرایی در هنرهای تجسمی.

۲- بررسی مقایسه‌ای کمال‌گرایی و انتخاب‌گرایی در هنرهای تجسمی.

فرضیه ها

- ۱- بین ابعاد کمال‌گرایی و انتخاب‌گرایی در هنرهای تجسمی رابطه وجود دارد.
- ۲- بین شیوه زندگی و انتخاب‌گرایی در هنرهای تجسمی رابطه وجود دارد.
- ۳- بین ابعاد کمال‌گرایی و شیوه زندگی رابطه وجود دارد.

تعریف متغیرهای پژوهش

تعریف نظری شیوه زندگی: اصطلاح آدلر برای رویه منحصر به فرد و پیش‌رونده شخص است. از نظر او شیوه زندگی، ترکیبی از انگیزه‌ها، صفتها، علایق و ارزش‌های فرد است که در تمام رفتار او ابراز می‌شود (ربر^۱، ۱۹۵۸).

تعریف عملیاتی شیوه زندگی: نمره فرد در هر یک از خرده‌مقیاس‌های شیوه زندگی می‌باشد که با استفاده از آزمون مقیاس‌های اساسی آدلری برای موفقیت بین فردی^۲ بدست می‌آید.

تعریف نظری کمال‌گرایی: عبارتست از مقرر داشتن و تعیین کردن استانداردهای بسیار بالا و غیر واقعی در رابطه با انتظارات و اهداف فردی (کوک و کیرنی^۳، ۲۰۰۸؛ فریچی، ۱۳۸۸).

تعریف عملیاتی کمال‌گرایی: نمره بدست آمده از فرد در پرسشنامه کمال‌گرایی چند بعدی^۴ می‌باشد که شامل خود مدار، دیگر مدار و جامعه مدار است.

تعریف نظری هنر تجسمی^۵: آن گروه از هنرهای مبتنی بر طرح که حس بینایی را مخاطب قرار می‌دهند و به آن هنر دیداری یا بصری هم می‌گویند (پاکباز، ۱۳۷۹).

تعریف عملیاتی هنر تجسمی: عبارتست از افرادی که یکی از گرایش‌های هنرهای تجسمی شامل گرافیک، نقاشی، عکاسی، مجسمه سازی و خوشنویسی را انتخاب کرده‌اند.

¹ - Reber

³ - Cook and Kearney

² - Basic Adlerian Scales for Interpersonal Success

⁴ - Multiple Perfectionism Scale

⁵ - Visual Art

فصل ۲

پیشینه پژوهش

کمال‌گرایی چیست؟

کمال^۱ به عنوان یک واژه به معنای کامل کردن یا تمام کردن است. همه ما این واژه را در زندگی روزمره می‌شنویم یا می‌گوییم، ممکن است آنرا از دیگران انتظار داشته باشیم یا دیگران آنرا از ما انتظار داشته باشند. در خیلی از موارد به وجود آوردن یک محصول کامل به ترکیبی از ویژگی‌ها و رفتارها در یک فرد نیاز دارد که عموماً این ویژگی به عنوان کمال‌گرایی شناخته می‌شود (هویت و فلت، ۲۰۰۰).

کمال‌گرایی به عنوان یک ویژگی شخصیتی و انگیزشی رفتار فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد (استوبر و اتو^۲، ۲۰۰۶). کمال‌گرایی تلاشی است برای دستیابی به معیارهای بالا که می‌تواند پیامدهای مثبت و منفی به همراه داشته باشد. کمال‌گرایی زمانی جنبه مثبت و سالم دارد که جهت‌گیری هدف‌گرایانه و لذتی را که با انجام دادن کار بدست می‌آید، افزایش دهد و هنگامی که فرد در بر آوردن انتظارات فردی شکست بخورد یا انتظارات فردی بلند مرتبه‌ای را برای خود در نظر بگیرد، ممکن است جنبه منفی و ناسازگارانه پیدا کند (دونالدسون، اسپریتو، فارنت^۳، ۲۰۰۰).

دیدگاه‌های اولیه در زمینه کمال‌گرایی آنرا دنبال کردن معیارهای بالا تعریف کرده‌اند. فروید^۴ با توجه به نقش آسیب‌زای کمال‌گرایی آنرا تمایل فرد به وضع معیارهای کامل و دست نیافتنی تعریف کرده است و آنرا نوعی خودشیفتگی می‌دانست که در قلمرو اختلالات نوروبتیک قرار می‌گیرد (حسینی، ۱۳۸۹). او کمال‌گرایی را نشانه مشترکی از روان رنجوری خصوصاً نوع وسواسی می‌دانست و آنرا نتیجه وجود من برتری می‌دانست که خواهان پیشرفتی ممتاز و بی نظیر در تمام جنبه‌های زندگی است (ای‌جان^۵، ۲۰۰۵؛ خسروی و علیزاده، ۱۳۸۸). هورنی^۶ (۱۹۵۰) معتقد بود کمال‌گراها به صورت روان رنجور تلاش می‌کنند تا خودشان را به سوی یک تصویر ذهنی ایده‌آل غیر ممکن سوق دهند (اشبی و هافمن^۷، ۱۹۹۹). او کمال‌گرایی را استبداد بایدها^۸ می‌دانست که با طیف وسیعی از مشکلات آسیب‌شناختی ارتباط دارد. از نظر او کمال‌گرایان پیوسته بیمناک هستند مبادا مرتکب اشتباهی شوند و مورد انتقاد قرار بگیرند. آن‌ها می‌کوشند هیچ نقطه ضعفی از خودشان نشان ندهند و برای اینکه معایب خود را بطور کامل از بین ببرند یا از نظر دیگران مخفی کنند، بی‌اندازه به انتقاد حساس هستند و کمال مطلوب را جستجو می‌کنند (حسینی، ۱۳۸۹).

¹ - Perfection

⁴ - Freud

⁷ - Huffman

² - Steober and Otto

⁵ - E-John

⁸ - Tyranny of should

³ - Donaldson, Spirito and Farnett

⁶ - Horney

تلاش برای کمال، هسته مرکزی روان شناسی فردنگر است (آنسباخر و آنسباخر، ۱۹۵۶). لازارزفلد^۱ (۱۹۹۱) گفت از نظر روان شناسان پیرو آدلر، دنبال کردن معیارهای کمال گرایانه یک ویژگی سالم محسوب می شود اگر منجر به تصمیم گیری منطقی شود و با علاقه اجتماعی همراه شود. در برابر این تلاش سالم برای کمال، آدلر تلاش روان رنجورانه برای کمال را هم مشخص کرد که با تلاش برای برتری فردی همراه است و با علاقه اجتماعی رابطه منفی دارد. به نظر لازارزفلد فهمیدن تفاوت بین تلاش برای کمال و خواستن روان رنجورانه برای کمال بودن مهم است، اولی یک ویژگی واقع گرایانه مفید است در حالیکه دومی تمایل روان رنجورانه ای را در بر می گیرد که از واقعیت دور می شود (اشبی، کنی، لوسیرو، ۲۰۰۳).

کمال گرایی در دهه های اخیر مورد توجه پژوهشگران زیادی قرار گرفته است و هر کدام بر اساس دیدگاه خود تعریف متفاوتی از آن ارائه داده اند. با این حال بیشتر آن ها به این مسأله که داشتن معیارهای بلند مرتبه برای عملکرد مفهومی اساسی کمال گرایی است اتفاق نظر دارند (مهرابی زاده و وردی، ۱۳۸۲).

هالندر^۲ (۱۹۶۵) کمال گرایی را ضرورت افزایش عملکرد شخصی بیش از آنچه در یک موقعیت مورد نیاز است، تعریف کرده است. او معتقد بود کمال گرایی نشان دهنده گرایش فرد به درک محیط پیرامون خود بر اساس تفکر همه یا هیچ^۳ است که به موجب آن نتایج ممکن موفقیت ها یا شکست های کامل هستند (ارجمند، ۱۳۸۶).

میسلدین^۴ (۱۹۶۳) کمال گرایان را افرادی می دانست که فقط با پیشرفت و شایسته بودن در تمام جنبه های احساس ارزشمندی می کنند. او نارضایتی از خود و عزت نفس پایین را ویژگی کلیدی کمال گرایی می دانست (ای جان، ۲۰۰۵؛ خسروی و علیزاده، ۱۳۸۸).

به نظر ویزمن^۵ (۱۹۸۰) کمال گرایی نیاز شدید به پیشرفت است و این گرایش به صورت معیارهای فردی بالا و غیر واقع بینانه آشکار می شود (بلات، ۱۹۹۵؛ حسینی، ۱۳۸۶).

پچت (۱۹۸۴) کمال گرایی را موقعیتی می دانست که در آن ترس از اشتباه کردن در مرکز است. او معتقد بود کمال گرایی به خودی خود وجود ندارد و تلاش برای کمالی که وجود خارجی ندارد باعث ادامه یافتن آشفتگی در افراد شده که با مشکلات روان شناختی در ارتباط است. از نظر او کمال گراها به سوی اهداف بالای غیر واقع بینانه حرکت می کنند تا ثابت کنند شایسته هستند (هویت و فلت، ۲۰۰۲؛ استوبر و اتو، ۲۰۰۶).

¹ - Lazarsfeld

⁴ - Missildine

² - Hollender

⁵ - Wissman

³ - All or None

این تعریف‌های اولیه از کمال‌گرایی آنرا ویژگی منفی در نظر گرفته‌اند که با مشکلات روان شناختی در ارتباط هستند. آن‌ها کمال‌گرایی را پدیده‌ای یک بعدی^۱ می‌دانند که فقط شناخت‌های مرتبط با خود^۲ را در بر می‌گیرد (هویت و فلت، ۱۹۹۱).

با این حال هامچک^۳ (۱۹۷۸) بر اساس توصیف آدلر از کمال‌گرایی یک ساختار دو بعدی^۴ از آن ارائه کرد و بین انواع کمال‌گرایی تفاوت قائل شد. از نظر او کمال‌گرایی پدیده پیچیده‌ای است که هم فعالیت طبیعی و سازش یافته را در بر می‌گیرد و هم می‌تواند منجر به ناسازگاری روانی شود. هامچک معتقد بود کمال‌گرایی فقط توصیف رفتارها را در بر نمی‌گیرد، بلکه نحوه فکر کردن فرد درباره رفتارهایش می‌تواند کمال‌گرایی را به وجود آورد. او بر اساس میزان انعطاف‌پذیری در معیارها و تأثیری که شناخت بر رفتار می‌گذارد، کمال‌گرایی را به دو دسته بهنجار^۵ و روان رنجور^۶ تقسیم کرد (رایس، پریسر^۷، اشبی، ۱۹۹۶).

کمال‌گرای بهنجار که با نامهای دیگری مثل سالم^۸، فعال^۹، سازش یافته^{۱۰} و مثبت^{۱۱} هم شناخته می‌شوند. با وجود داشتن معیارهای بالا برای موفقیت در صورت لزوم می‌تواند معیارهای خود را تغییر دهند و زمانی که در انجام کارها احساس آزادی کنند، تلاش می‌کنند به بهترین شکل عمل کنند و موفقیت در انجام کارها باعث احساس خشنودی و رضایت در آن‌ها می‌شود (پیرسون و گلیوز^{۱۲}، ۲۰۰۶؛ فریحی، ۱۳۸۸). کمال‌گرای بهنجار به اندازه هر انسان دیگری نیازمند تأیید دیگران هستند و این تأیید را به صورت احساس مثبتی تفسیر می‌کنند، آن‌ها دلایل زیادی برای لذت بردن از تلاش‌های خود دارند (هامچک، ۱۹۷۸؛ پچت، ۱۹۸۴؛ گنجی، ۱۳۸۳).

کمال‌گرایی روان رنجور که با نامهای دیگری مثل ناسالم^{۱۳}، منفعل^{۱۴}، سازش نایافته^{۱۵} و منفی^{۱۶} هم به کار برده می‌شود، به علت پرهیز زیاد از اشتباه کردن به وجود می‌آید. آن‌ها قادر به احساس کردن لذت نیستند و از نظر خودشان هرگز کاری را خوب انجام نمی‌دهند تا بتوانند از آن لذت ببرند و بی‌نهایت خود انتقادگر هستند (کورن‌بلام و اینلی^{۱۷}، ۲۰۰۵؛ حسینی، ۱۳۸۶). آن‌ها بدون در نظر گرفتن میزان پیشرفت در کار احساس خالی بودن و نارضایتی دارند (اشبی و رایس، ۱۹۹۶). احساس‌های آسیب‌پذیر فرد را وادار می‌کند تا تلاش‌های پایان‌ناپذیری انجام دهد که در آن‌ها کار یا مسئولیت چالش‌تهدیدکننده‌ای محسوب می‌شود و هیچ تلاشی کافی به نظر نمی‌رسد و همزمان که فرد تلاش می‌کند رضایت و خشنودی دیگران را فراهم کند به شدت سعی می‌کند از هرگونه شکست و اشتباه دوری کند (بلات، ۱۹۹۵؛ بهره‌بر، ۱۳۸۷).

1 - Unidimensional

4 - Dyadic (Dual)

7 - Rice and Preusser

10 - Adaptive

13 - Unhealthy

16 - Negative

2 - Self-directed

5 - Normal

8 - Healty

11 - Positive

14 - Passive

17 - Korenblum and Ainly

3 - Hamachek

6 - Neurotic

9 - Active

12 - Pearson and Gleaves

15 - Maladaptive

امروزه پژوهشگران اتفاق نظر دارند که کمال‌گرایی ساختاری چند بعدی^۱ است چون دارای جنبه‌های فردی و بین فردی و اجتماعی است (هویت و فلت، ۲۰۰۲). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ابعاد مختلف آن بطور جداگانه با ویژگی‌های مثبت و منفی مرتبط می‌شود (بیلینگ و همکاران^۲، ۲۰۰۴؛ استوبر و اُتو، ۲۰۰۶؛ دانکلی، بلانکشتاین و ویلسون، ۲۰۰۸).

یکی از مؤثرترین مدل‌هایی که کمال‌گرایی را از دیدگاه چند بعدی بررسی کرده است، توسط هویت و فلت (۱۹۹۱) ارائه شده است. آن‌ها کمال‌گرایی را ساختار شخصیتی سه بعدی^۳ توصیف کرده‌اند که عبارتند از: خودمدار، دیگر مدار و جامعه مدار. آن‌ها هم‌چنین یک ابزار خودسنجی^۴ تحت عنوان مقیاس کمال‌گرایی چندبعدی را برای اندازه‌گیری این ابعاد ساخته‌اند (بلانکشتاین و وینک‌ورث^۵، ۲۰۰۴).

اینکه انتظارات کمال‌گرایانه از چه کسی نشأت می‌گیرند (خود یا دیگران) و رفتارها به سوی چه کسی هدف‌گیری شده است (به سمت خود یا دیگران) عامل متمایزکننده بین سه بعد است (هویت و فلت، ۲۰۰۲؛ بهره‌بر، ۱۳۸۷). کمال‌گرایی خود مدار یک بعد درون فردی^۶ است که با تمایل برای تعیین کردن معیارهای بالا و غیر واقع بینانه مشخص می‌شود و به سمت خود فرد نشانه می‌رود (هویت و فلت، ۱۹۹۱). فردی با این ویژگی یک تمایل درونی برای کامل بودن دارد. آن‌ها برای خودشان انتظارات غیر قابل دستیابی تعیین می‌کنند. این بعد اغلب با افسردگی مرتبط می‌شود (جوینر و اشمیت^۷، ۱۹۹۵). این افراد هیجان‌هایی مثل احساس، گناه، غرور، شرم و آشفتگی را نشان می‌دهند (تنگنی^۸، ۲۰۰۲). در حقیقت کمال‌گرایی خود مدار از یک طرف با ویژگی‌های مثبتی مثل خود مختاری، توانایی‌های خوب سازمان یافته و انگیزه موفقیت مرتبط است و از طرف دیگر با اختلال‌هایی چون افسردگی، اضطراب رابطه دارد (کوک و همکاران، ۲۰۰۸؛ فریحی، ۱۳۸۸).

کمال‌گرایی دیگر مدار یک بعد میان فردی^۹ است که جهت آن به سمت دیگران است (هویت و فلت، ۱۹۹۱). ویژگی‌های این بعد شبیه به کمال‌گرایی خود مدار است اما به جای خود فرد به طرف دیگران جهت‌گیری می‌شوند. این افراد می‌خواهند دیگران را به گونه‌ای مبالغه‌آمیز با معیارهای غیر واقعی کامل در نظر بگیرند (جوینر و اشمیت، ۱۹۹۵). آن‌ها هیجان‌هایی مثل خشم، ناامیدی، غم و بی‌زاری را تجربه می‌کنند (تنگنی، ۲۰۰۲). از آنجا که این بعد با بی‌اعتمادی و خصومت نسبت به دیگران همراه است، ممکن است به روابط میان فردی دشواری منجر شود (محرابی‌زاده و وردی، ۱۳۸۲). پژوهش‌ها نشان داده‌اند این بعد با اختلال شخصیت خود شیفته^{۱۰} و ضد اجتماعی^{۱۱} رابطه دارد (هویت و فلت، ۱۹۹۱؛ سیلورمن، ۱۹۹۹).

¹ - Multidimensional

⁴ - Self-report

⁷ - Joiner and Schmidt

¹⁰ - Narcissistic

² - Bieling et al

⁵ - Winkworth

⁸ - Tangney

¹¹ - Antisocial

³ - Three-dimensional

⁶ - Intrapersonal

⁹ - Interpersonal