



دانشگاه آزاد اسلامی

واحد تهران مرکزی

دانشکده روان شناسی و علوم اجتماعی

پایان نامه برای دریافت درجه دکتری (Ph.D)

گرایش: روان شناسی عمومی

عنوان:

تدوین مدلی برای پیش بینی عواطف مثبت و منفی براساس ابعاد کمال گرایی
و نیازهای بنیادی روان شناختی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی تهران

استاد راهنما:

دکتر حسن پاشا شریفی

اساتید مشاور:

دکتر مهدیه صالحی

دکتر سوزان امامی پور

پژوهشگر:

سیمین بشر دوست

زمستان ۱۳۹۰

فصل یکم

معرفی پژوهش

مقدمه

درسالهای اخیر علاقه روزافزونی به پژوهش درحیطه کمال گرایی مشاهده می شود. هولندر^۱ (۱۹۷۸) دریکی از قدیمی ترین تعریف ها کمال گرایی را تحت عنوان " انتظارات غیر منطقی از خود و دیگران" مطرح کرد. پژوهشهای ابتدایی کمال گرایی را سازه ای یک بعدی و اغلب منفی در نظر گرفته و به ارتباط آن با آسیب شناسی روانی می پرداختند. برای مثال آلوی^۲ و همکاران (۲۰۰۹)، کمال گرایی را درارتباط بانوسانهای خلقی بیماران دوقطبی عنوان کردند. هویت، فلت، شری^۳ (۲۰۰۳)، معتقدند، کمال گرایی با خودکشی ارتباط قوی دارد. دربرخی پژوهش ها کمال گرایی به عنوان عامل نگهدارنده اختلالهای اضطرابی عنوان شده است. ارتباط اختلال شخصیت وسواسی - اجباری (OCPD^۴) بدین صورت عنوان شده که انعطاف ناپذیری که یکی از معیارهای تشخیصی OCPD است با کمال گرایی دارای ارتباط معنی داری است. ایگان^۵ و همکاران (۲۰۱۱).

به طورکلی دردیدگاه منفی، کمال گرایان اغلب دارای تفکر همه یا هیچ و دارای افکار خودشکن و انتقادی نسبت به خود و دیگران هستند. آنها درارزیابی موفقیت ها و شکستهایشان غیر قابل انعطاف بوده و نرسیدن به اهداف منجر به احساس بی ارزشی شان می شود. ترس از شکست، کامل نبودن و برآورده نکردن انتظارات خود و دیگران موجب احساسات توان گاهی می شود که حاصل آن مسامحه به عنوان روشی برای اجتناب است. این روش به فرد اجازه می دهد که از موقعیت هایی که نمی تواند کامل باشد اجتناب کند. بلنکشتاین^۶ و همکاران (۲۰۰۲)

^۱ -Hollender

^۲ -Alloy

^۳ -Hewitt&Flett&Sherry

^۴ - Obsessive-Compulsive Personality Disorder

^۵ -Egan

^۶ -Blankstein

باوجودی که بیشتر پژوهش‌های کمال‌گرایی برجسته منفی آن تاکید می‌کنند، هامچک^۷ (۱۹۷۸) از اولین کسانی بود که بین کمال‌گرایی سالم و ناسالم تمایز قایل شد. به نظر او کمال‌گرایان سالم هنگامی که به استانداردهای بالایی که برای خود وضع کرده‌اند می‌رسند احساس موفقیت می‌کنند، درحالی‌که کمال‌گرایان ناسالم، هنگامی که به استانداردهای مذکور می‌رسند، احساس نمی‌کنند به انتظاراتشان دست یافته‌اند.

آدلر^۸ (۱۹۵۶) تلاش برای رسیدن به معیارهای بالا و بلند پروازی برای رسیدن به کمال به شکل سالم را از شرایطی می‌داند که سبب رشد انسان می‌شود، ولی تلاش به شکل روان رنجور می‌تواند با گرایش به قدرت و کنترل دیگران بروز کند. سلیگمن^۹ (۲۰۰۰)، با طرح مفهوم انطباق و سرسختی برجسته مثبت کمال‌گرایی تاکید داشته است.

استابر^{۱۰} (۲۰۰۷)، عقیده دارد که بین ابعاد مثبت و منفی کمال‌گرایی بایستی تفاوت قایل شد. بعد مثبت تلاش برای عالی بودن و سازمان‌دهی است و بعد منفی نگرانی درباره اشتباهات است. سیلورمن^{۱۱} (۱۹۹۹) نیز از جمله کسانی است که کمال‌گرایی را دارای جنبه‌های مثبت و منفی می‌داند و این امر را منوط به چگونگی هدایت و جهت‌دهی آن می‌کند. در نظریه‌های شخصیت نیز عقاید متفاوتی در این زمینه مطرح کرده‌اند، از جمله مورای^{۱۲} (۱۹۳۸) بر این عقیده است که شخص سالم نیاز قوی به پیشرفت دارد، نیازی که بر موانع و وظایف دشوار غلبه می‌کند. به نظر مورای انگیزه برای بی‌نظیر بودن و دستیابی به استانداردهای بالا نه تنها برای رشد مناسب بلکه برای رشد شخصیت نیز بسیار مهم است. در سالهای

⁷ -Hamacheck

⁸ -Adler

⁹ -Seligman

¹⁰ -Stober

¹¹ -Silverman

¹² -Muray

اخیر پژوهش های کمال گرایی علاوه بر توجه به ابعاد مثبت و منفی به مفهوم سازی چند بعدی آن نیز پرداخته است. هویت وفلت^{۱۳} (۱۹۹۱) کمال گرایی را به عنوان سازه ای سه بعدی تعریف و اندازه گیری کردند. آنها افرادی را تحت عنوان کمال گرا معرفی می کنند که تلاش دارند بی نظیر باشند و معیار های بسیار بالا و انتقادی برای رسیدن به عملکرد دارند. علاوه بر این آنها اهمیت زیادی به ارزیابی دیگران نیز می دهند. بدین ترتیب فشار زیادی را برای رسیدن به استانداردهای بالایی که برای خود و دیگران وضع کرده اند، احساس می کنند. این سه بعد شامل کمال گرایی خویشتن مدار، کمال گرایی دیگر مدار و کمال گرایی جامعه مدار است. کمال گرایی خویشتن مدار بیانگر تمایل فرد به کامل بودن خود است. کمال گرایی دیگر مدار انتظار عملکرد کامل و بی نقص از دیگران است. کمال گرایی جامعه مدار ویژگی افرادی است که فکر می کنند دیگران از آنان انتظار عملکرد کامل و بی نقص دارند. جمشیدی و همکاران (۱۳۸۸).

فراست^{۱۴} و همکاران (۱۹۹۰)، کمال گرایی را دارای شش بعد می دانند:

بعد اول که بعد اصلی محسوب می شود، نگرانی از اشتباه و معادل دانستن آن با شکست است.

بعد دوم داشتن معیارهای شخصی بسیار بالا است که اغلب رضایت بخش نیست.

بعد سوم انتظارات والدین که فرد آنها را انتظارات بالایی درک می کند.

بعد چهارم انتقاد والدین است.

بعد پنجم شک داشتن در مورد اعمال است.

بعد ششم نظم و سازماندهی است.

¹³ -Hewitt&Flett

¹⁴ -Frost

در مفهوم سازی چند بعدی کمال گرایی، داشتن استانداردهای بالا ممکن است نتایج مثبتی مثل انگیزه و موفقیت بیشتر داشته باشد، بیلینگ^{۱۵}، ایزرایلی^{۱۶} اسمیت^{۱۷} و آنتونی^{۱۸} (۲۰۰۳)، به نقل از استابر (۲۰۰۷)، در حالی که خود انتقادی زیاد ممکن است بهزیستی روانشناختی را کاهش دهد و فرد را در معرض افسردگی قرار دهد. (دانکلی^{۱۹}، ماشب^{۲۰}، بلنکشتاین و گریلو^{۲۱} (۲۰۰۶)). جنبه مثبت کمال گرایی تحت عناوین: کمال گرایی سالم، سازگارانه و جنبه منفی کمال گرایی با اسامی ناسالم، ناسازگارانه و نوروپیک شناخته می شوند.

از دیگر مفاهیمی که جنبه های مثبت و منفی آن در کمال گرایی مطرح است تجارب عاطفی است. با وجودی که بیشتر پژوهش ها به ارتباط کمال گرایی و عاطفه منفی پرداخته اند، در مفهوم سازی چند بعدی کمال گرایی به عواطف مثبت نیز توجه شده است. مولنار و همکاران (۲۰۰۶)، ارتباط معنی داری بین جنبه مثبت کمال گرایی یعنی تلاش برای کامل بودن و عاطفه مثبت یافتند، در حالی که ارتباط بین بعد منفی کمال گرایی یعنی نگرانی از اشتباهات و عاطفه مثبت، منفی و با عاطفه منفی، مثبت گزارش شده است. ولی تحقیق های دیگر این ارتباط را چنین روشن نمی دانند از جمله چانگ^{۲۲} (۲۰۰۲)، مطرح می کند موضوع مهم ارتباط کمال گرایی با عاطفه منفی وجود متغیر میانجی استرس است. بدین صورت که کمال گرایی به طور مستقیم منجر به عاطفه منفی نمی شود بلکه وجود متغیر استرس میانجی این ارتباط

15 -Beiling

16 -Israeli

17 -Smith

18 -Anthony

19 -Dunkley

20 -Masheb

21 -Grilo

22 -Chang

است. (به نقل از هیل^{۲۳} ۲۰۱۰). چانگ در مطالعات بعدی (۲۰۰۶) رابطه ای بین ابعاد مثبت کمال گرایی و عاطفه مثبت نیافت.

از آن جا که رابطه بین متغیر های روانشناختی بخصوص کمال گرایی رابطه ای ساده و خطی نیست و متغیر های دیگری تحت عنوان متغیر های میانجی این روابط را تعدیل می کنند. پژوهش های اخیر به بر خی از این متغیرها از جمله: استرس، عزت نفس، راهبرد های مقابله ای نا کارآمد و... پرداخته اند. در پژوهش حاضر متغیر میانجی نیازهای بنیادی روانشناختی در نظر گرفته شده که نقش آن در ارتباط با کمال گرایی و عواطف مثبت و منفی از نظر پژوهشگر دارای اهمیت است .

بر اساس دیدگاه دسی و ریان^{۲۴} (۲۰۰۰) تحت عنوان نظریه خود تعیین گری (SDT)^{۲۵} ، نیاز های اساسی روانشناختی در افزایش بهزیستی روانشناختی اهمیت بسزایی دارند و نوسانات در میزان ارضای نیازهای مذکور به طور مستقیم تغییرات در میزان بهزیستی شخص را پیش بینی می کند. نیاز به خود مختاری ، احساس اختیار و اراده در انجام کارها است. نیاز به شایستگی احساس موثر بودن و به دست آوردن پیامدهای مثبت از محیط است و نیاز به ارتباط حاکی از احساس دوست داشتن و نیز مورد علاقه دیگران بودن است. (دسی و ریان، ۲۰۰۰) .

عاطفه مثبت و منفی ، از نظر واتسون و تلگن^{۲۶} (۱۹۸۵) بیانگر ابعاد اصلی حالات عاطفی هستند. عاطفه منفی طیف گسترده ای از حالات خلقی منفی مثل ترس ، اندوه ، خشم و.. و عاطفه مثبت شامل حالت های خلقی شادی ، اشتیاق ، علاقه و... است.

²³ -Hill

²⁴ -Deci&Ryan

²⁵ -Self Determination Theory

²⁶ -Watson&Tellegen

با توجه به مطالب مطرح شده ، به نظر می رسد که کمال گرایی با عواطف مثبت و منفی دارای ارتباط است ولی این ارتباط از طریق متغیر میانجی نیاز های بنیادی روانشناختی صورت می گیرد. با توجه به این که تا کنون پژوهشی در این زمینه در ایران انجام نشده است تحقیق حاضر به منظور بررسی این ارتباط انجام شد .

بیان مساله

نظریه ها و پژوهش های کمال گرایی چنانچه در مقدمه نیز به برخی از آنها اشاره شد ، دارای نتایج متفاوت و گاه متناقض است . برای مثال در حالی که مازلو^{۲۷} (۱۹۷۹) و سایر انسان گرایان کمال گرایی را سبب رشد و دست یافتن به سلامت روان می دانند ، هورنای^{۲۸} (۱۹۵۰) ، کمال گرایی را تحت عنوان "استبداد باید ها" مطرح می کند . فروید^{۲۹} نیز کمال گرایی را نوعی خود شیفتگی و نوروتیک می داند . در دهه های نخست ۱۹۹۰ دو گروه مختلف به پژوهش های سیستماتیک در این زمینه پرداختند ، هویت و فلت (۱۹۹۱) و فراست ، ما رتین^{۳۰} ، لاهارت^{۳۱} ، رزنبلایت^{۳۲} (۱۹۹۰) به طور جداگانه به ساختن ابزاری معتبر دست یافتند که سبب آغاز بسیاری از پژوهش ها در زمینه متمایز ساختن ابعاد سالم و ناسالم کمال گرایی شد . اما هویت در مطالعات بعدی خود (۲۰۰۳) ، به طور کلی این عقیده را که کمال گرایی گاه سالم است را رد کرد . او اعتقاد دارد بیش از ۲۰ سال تحقیق با همکارانش بخصوص فلت نشان داده که کمال گرایی با افسردگی ، اضطراب ، اختلالات خوردن ، عاطفه منفی ، و دیگر مشکلات سلامتی ارتباط دارد .

در پاسخ به این سوال که چرا آنها که خود آغاز گر مفهوم سالم و ناسالم کمال گرایی بوده اند ، حال این عقیده را مطرح می کنند که کمال گرایی مثبت وجود ندارد ، این مطلب را عنوان می کنند که کمال گرایی

27 -Maslow

28 -Horney

29 -Freud

30 -Marten

31 -Lahart

32 -Rosenblate

سازه ای چندبعدی است که بعضی از ابعاد آن مشکلات کمتری دارد ، اما هیچ کدام اعتقاد ندارند که کمال گرایی کاملاً به طور کامل بدون مشکل است.(به نقل از بنسون^{۳۳}، ۲۰۰۳).

از طرفی برخی پژوهشگران از جمله (دانکلی، بلنکشتاین^{۳۴}، رایس^{۳۵}، اشبای^{۳۶} و اسلینی^{۳۷}، ۲۰۰۷، پاورز^{۳۸}، کواستنر^{۳۹} و تاپکیو^{۳۹}، ۲۰۰۵)، کمال گرایی خویشتن مدار را با برون دادهای مثبت مثل آگاهی ، مهارتهای مقابله ای کار آمد ، دستیابی به اهداف و عاطفه مثبت در ارتباط می دانند. در مورد کمال گرایی خویشتن مدار ، وجود انگیزش درونی برای کامل بودن ،ابهام موضوع بیشتر است و برای مثال، اگر چه پژوهش هایی که هویت وفلت و همکاران در این زمینه انجام داده اند ، ارتباط این نوع کمال گرایی و مشکلات سلامتی را بخصوص در مورد اختلال خوردن اعلام کرده اند، سایر مطالعات چنین ارتباطی را نیافته اند . هویت وفلت دلیل این موضوع را این طور اعلام می کنند که کمال گرایی یک عامل خطر یا آسیب پذیری برای اختلالهای روانشناختی است ، و خود یک اختلال محسوب نمی شود . کمال گرایی خویشتن مدار در موقعیت هایی که میزان استرس کم باشد خوب عمل می کند اما به احتمال زیاد وقتی اوضاع خوب نباشد احتمال افسردگی ، اضطراب و خود کشی زیاد می شود. لازم به ذکر است ، فرضیه "آسیب پذیری خاص" هویت وفلت از حمایت های پژوهشی کافی برخوردار نیست. با توجه به نظریه های متفاوت و ابهام های موجود در باره کمال گرایی برخی پژوهشگران راه حل روشن شدن هرچه بیشتر این موضوع را پژوهش بیشتر با ابزارهای جدید و دقیق در نمونه ها و فرهنگ های متفاوت می دانند . در نظر گرفتن متغیر های میانجی می تواند یکی از تدابیر برای روشن ساختن این مساله

³³ -Benson

³⁴ -Rise

³⁵ -Eshby

³⁶ -Slaney

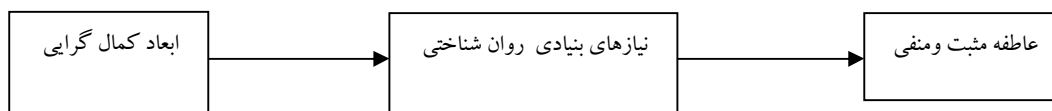
³⁷ -Powers

³⁸ -koestner

³⁹ -Topciu

باشد. به این صورت که سوال اصلی پژوهش حاضر این است که آیا نیازهای بنیادی روانشناختی متغیر میانجی ارتباط بین ابعاد کمال گرایی و عواطف مثبت و منفی است؟ به این معنا که کمال گرایی فی نفسه سالم یا ناسالم نیست و به طور مستقیم با برون دادهای مثبت یا منفی ارتباط ندارد. بلکه متغیرهای دیگری از جمله نیازهای بنیادی روانشناختی در پژوهش حاضر است که در این ارتباط نقش دارد. در نظر گرفتن مطالب مذکور ابتدا پژوهش حاضر با استفاده از ابزاری که هیل و همکاران (۲۰۰۴) برای سنجش کمال گرایی ساخته اند، و همچنین با به کار گیری مقیاس نیازهای بنیادی روانشناختی، در پی پاسخ به این سوال است که، رابطه ابعاد کمال گرایی و عواطف مثبت و منفی چگونه است؟ و آیا می توان بر اساس ابعاد کمال گرایی و نیازهای بنیادی روانشناختی یک مدل ساختاری برای پیش بینی عواطف مثبت و منفی تدوین کرد؟

مدل پیشنهادی در این پژوهش به صورت زیر است:



شکل ۱-۱: مدل فرضی مسیر ابعاد کمال گرایی و عاطفه مثبت و منفی از طریق متغیر میانجی نیازهای بنیادی روان شناختی

اهمیت و ضرورت پژوهش

همواره تاکید بر این بوده که پیشگیری از در مان بهتر است . این مطلب علاوه بر بیماری های جسمانی در مورد اختلال های روانی نیز صدق می کند . هر ساله جامعه هزینه های بسیاری را به دلیل عدم آگاهی از شرایط به وجود آمدن بیماری ها و روش های پیشگیری از آنها می پردازد ، در حالی که گزارش پژوهش هایی از این قبیل می تواند این هزینه ها را به حد اقل رسانده و بودجه تخت های بیمارستانی صرف بهبود و ارتقای سلامت و بهزیستی روانشناختی افراد شود.

کمال گرایی مفهومی است که در عین حال که می تواند سبب پرورش نیروی انسانی پویا و فعال شود ، ممکن است یکی از دلایل بیماری های روانی و جسمانی نیز باشد ، زیرا کمال گرایی دارای جنبه های مثبت و منفی است . پژوهش ها حاکی از این است که کمال گرایی می تواند سبب اختلال هایی چون افسردگی ، اضطراب ، خوردن ، خودکشی و... شود و در عین حال می تواند موهبتی باشد که دانشجویان ، ورزشکاران و نخبگان علمی سرآمد و با نشاطی را به جامعه تقدیم کند.

در این پژوهش به مولفه های مثبت و منفی کمال گرایی پرداخته می شود . یافته های این تحقیق در مورد ارتباط کمال گرایی و عواطف مثبت و منفی با توجه به نیاز های بنیادی روانشناختی به روانشناسان بالینی ، مشاوران ، معلمان و والدین کمک می کند که در مورد تاثیر کمال گرایی بر رفتارهای هیجانی افراد آگاهی پیدا کنند ، این آگاهی موجب می شود که در فرایند درمان و مشاوره (روانشناسان بالینی و مشاوران) و در فرایند تعلیم و تربیت (آموزگاران و والدین) و نیز در فرایند برنامه ریزی های آموزشی و پرورشی (برنامه ریزان و متخصصان تعلیم و تربیت) از آگاهی خود برای رشد و پرورش نیروی انسانی کارآمد و سالم استفاده کنند .

بدین صورت پژوهش حاضر علاوه بر کمک به غایت های پژوهشی ، می تواند زمینه ساز بسیاری از پژوهش های کاربردی نیز بشود.

هدف های پژوهش

- ۱- تهیه ابزاری معتبر وروا برای سنجش ابعاد کمال گرایی دانشجویان
- ۲- افزودن آزمون مناسب کمال گرایی به سایر آزمون های تشخیصی ایران به منظور وسعت بخشیدن به آزمون کمال گرایی با نرم ایرانی
- ۳- تهیه ابزاری معتبر وروا برای سنجش عواطف مثبت و منفی در دانشجویان
- ۴- افزودن آزمون مناسب سنجش عواطف مثبت و منفی به سایر آزمون های تشخیصی ایران به منظور وسعت بخشیدن به آزمون عواطف با نرم ایرانی
- ۵- تهیه ابزاری معتبر وروا برای پژوهش های آینده
- ۶- شناسایی ارتباط ابعاد کمال گرایی با عواطف مثبت و منفی و نیاز های بنیادی روانشناختی برای آگاهی (مشاوران ، روانشناسان ، روانپزشکان ، اولیای تعلیم و تربیت ، والدین) ، و کمک به امر مشاوره ، درمان و آموزش
- ۷- تدوین یک مدل ساختاری برای پیش بینی عواطف مثبت و منفی بر اساس ابعاد کمال گرایی و نیاز های بنیادی روانشناختی

سوال ها و فرضیه های پژوهش:

سوال های پژوهش:

- ۱- آیا سوال های سیاهه کمال گرایی هیل از اعتبار کافی برخوردار است؟
- ۲- آیا سیاهه کمال گرایی هیل از روایی کافی برخوردار است؟
- ۳- سیاهه کمال گرایی هیل از چند عامل اشباع است؟
- ۴- آیا مقیاس عاطفه مثبت و منفی⁴⁰ (PANAS) از اعتبار کافی برخوردار است؟
- ۵- آیا مقیاس PANAS از روایی کافی برخوردار است؟
- ۶- مقیاس PANAS از چند عامل اشباع است؟
- ۷- آیا نیازهای بنیادی روانشناختی متغیر میانجی ابعاد کمال گرایی و عاطفه مثبت و منفی است؟

⁴⁰ - Positive affect negative affect scale

فرضیه های پژوهش:

- ۱- سیاهه کمال گرایی هیل از روایی کافی برخوردار است .
- ۲- سیاهه کمال گرایی هیل از اعتبار کافی برخوردار است .
- ۳- مقیاس PANAS از اعتبار کافی برخوردار است.
- ۴- مقیاس PANAS از روایی کافی برخوردار است.
- ۵- ابعاد کمال گرایی عواطف مثبت و منفی را پیش بینی می کند .
- ۶- نیاز های اساسی روانشناختی متغیر میانجی ابعاد کمال گرایی و عاطفه مثبت و منفی است .

تعاریف مفهومی و عملیاتی متغیرهای پژ وهش

تعاریف مفهومی متغیرها:

در یک تعریف مطرح شده در فرهنگ وبستر، کمال گرایی به نیاز برای بی نظیر بودن و وضع کردن معیارهای بسیار بالا برای عملکرد اطلاق می شود به عبارت دیگر کمال گرایی گرایش به این است که هیچ چیز کمتر از کمال قابل قبول نیست. (مریام^{۴۱} و وبستر^{۴۲}، ۲۰۰۶)

نیازهای اساسی روانشناختی: در نظریه دسی و ریان، نیازهای اساسی روانشناختی، به نیازهایی فطری اطلاق می شود که با رشد سالم انسان در ارتباط هستند این نیازها شامل سه نیاز، خود مختاری، شایستگی و ارتباط است.

نیاز به خود مختاری، احساس اختیار و داشتن اراده در انجام امور است، نوعی تمایل ذاتی برای تجربه رفتاری که خود شخص آن را ترتیب داده است. (شلدون^{۴۳} و همکاران، ۱۹۹۶)

نیاز به شایستگی احساس اثربخش بودن و به دست آوردن پیامدهای مثبت از محیط است. (دسی و ریان ۲۰۰۰)

نیاز به ارتباط، تمایل به ارتباط با دیگران، دوست داشتن دیگران و احساس مورد علاقه و حمایت شدن از سوی دیگران است. (دسی و ریان ۲۰۰۰)

عاطفه مثبت (PA): گرایش کلی به فعال، مشتاق، هشیار، علاقمند و شاد بودن است و به طیف گسترده ای از حالت های خلقی مثبت اطلاق می شود.

⁴¹ -Mrriam

⁴² -Webster

⁴³ -Sheldon

عاعفه منفی (NA): گرایش کلی به مضطرب، غمگین، خشمگین بودن است و به طیف گسترده ای از حالت های خلقی منفی اطلاق می شود. (واتسون وتلگان ۱۹۸۵)

تعاریف عملیاتی متغیرها:

کمال گرایی: در تعریف عملی نمره ای است که شرکت کننده های پژوهش در پاسخ به مقیاس کمال گرایی هیل به دست می آورند. این نمره از مجموع ارزشهای عددی، در پاسخ به سوال های درجه بندی شده حاصل می شود.

نیاز های اساسی روانشناختی: در تعریف عملی به نمره هایی که شرکت کننده ها در پاسخ به آزمون نیاز های اساسی روانشناختی دسی وریان به دست می آورند اطلاق می شود.

عاطفه مثبت و منفی: به لحاظ عملی نمره هایی است که شرکت کننده ها در پاسخ به مقیاس PANAS، به دست می آورند.

فصل دوم

مرورپیشینه پژوهش

در این بخش، ابتدا تاریخچه و تعاریف مختلف کمال گرایی، نیازهای بنیادی روانشناختی، عاطفه مثبت و عاطفه منفی مطرح می‌شود، سپس به نظریه‌های مربوط به کمال گرایی پرداخته و در انتها پژوهش‌های انجام گرفته در این زمینه، مورد بررسی قرار می‌گیرد.

تاریخچه کمال گرایی

کمال گرایی در فرهنگ مشرق زمین ریشه‌ای دیرینه دارد. مولانا معتقد است که انسان مظهر خداوند است و این موجود فوق العاده، اساساً در حال تکامل و شکوفایی است. از نظر او انسان خود شکوفا خلیفه و نماینده خداوند در زمین است و چون خداوند می‌خواست برای خود مظهري اکمل بیافریند که آینه تمام نمای اسما و صفات الهی باشد، انسان را آفرید. نگاه مولانا برای دستیابی به خود شکوفایی یک نگاه مرحله‌ای و پله پله است. به این شکل که آدمی از کوچک‌ترین و پست‌ترین مراحل زندگی طی مسیر می‌کند تا به بالاترین نقطه می‌رسد. مولانا این فرآیند را دوجهتی می‌داند که به شرط برخورداری از آزادی درونی مراحل شدن را می‌پیماید، هم خود به شکوفایی می‌رسد و هم به شکوفایی دیگری کمک می‌کند. مولانا با نگاهی کل نگر به هستی و زندگی نظام آفرینش را یک کلیت یکپارچه می‌داند که مدام در حال تکامل و پویایی است (شریعت باقری، عبدالملکی، ۱۳۸۷)

تحقیقات کمال گرایی ابتدا در حوزه روانپزشکی و روانشناسی بالینی صورت می‌گرفت دیدگاه‌های سنتی کمال گرایی رابه عنوان سازه‌ای یک بعدی و به طور غالب منفی در نظر می‌گرفتند. برای مثال فروید (۱۹۵۹) کمال گرایی را نوعی خود شیفتگی و نوروتیک در نظر می‌گرفت. او با طرح مفهوم فراخود عنوان کرد که نوروتیک‌ها پایبند به اصول اخلاقی شدید می‌باشند و محرک اصلی زندگی آنها

تکامل و برتری یافتن است ، نه خوشبخت بودن. برنز⁴⁴ (۱۹۸۰) نیز کمال گرایی را به منزله تمایل فرد به وضع استانداردهای کامل و دست نیافتنی و تلاش برای تحقق آنها در نظر می گرفت .

در دهه های اخیر پژوهش های روز افزونی در زمینه های مختلف کمال گرایی از جمله مفهوم سازی ، آسیب شناسی ، سلامت ، سنجش و... صورت گرفته است .یکی از اولین کسانی که در مفهوم سازی و سنجش کمال گرایی تلاش کرده ، فراست (۱۹۹۰) است که کمال گرایی را تحت عنوان داشتن اهداف بلند پروازانه ، جاه طلبانه ، مبهم ، غیر قابل وصول و تلاش افراطی برای رسیدن به این اهداف معرفی کرده است.

هویت و فلت (۱۹۹۱) نیز از جمله اولین پژوهشگرانی بودند که با ساخت ابزاری برای سنجش کمال گرایی ، چند بعدی بودن کمال گرایی را مطرح کردند. این تلاش ها تا کنون ادامه دارد و به نظر می رسد که هنوز در آغاز مسیر است.

تعاریف کمال گرایی

کمال گرایی با وجودی که تاریخچه ای بسیار کهن دارد اما در دهه های اخیر پژوهش های روز افزونی را به خود جلب کرده است. کمال گرایی ابتدا به عنوان سازه ای یک بعدی و بیشتر منفی در نظر گرفته می شد، برای مثال فروید (۱۹۵۹) کمال گرایی را نوعی خود شیفتگی و تحت عنوان نوروژ و سواس توصیف کرد. هورنای (۱۹۵۰)، کمال گرایی را تحت عنوان "استبداد باید ها" مطرح کرد. کمال گرایی به معنی انتظارات غیر واقع بینانه از خود و دیگران است و یکی از مولفه های رفتار و سواسی - اجباری

⁴⁴ - Burns