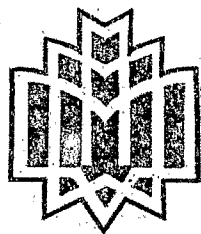


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه تربیت معلم

دانشگاه تربیت معلم
دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی

پایان نامه

جهت دریافت درجه کارشناسی ارشد

رشته روان‌شناسی تربیتی

عنوان:

بررسی رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی و شیوه‌های مقابله با استرس با انگیزش تحصیلی در
دانشجویان دارای پیشرفت تحصیلی بالا

استاد راهنما:

دکتر محمد نقی فراهانی

استاد مشاور:

دکتر مهرناز شهرآرای

پژوهشگر:

رقیه قربانی

بهمن ماه ۱۳۸۶

۱۳۸۶ / ۱۲ / ۱۷

۶۹۳

بسمه تعالی

دانشگاه تربیت معلم
دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی

این پایان نامه تحت عنوان:

"بررسی رابطه بین ابعاد کمال گرایی و شیوه‌های مقابله با استرس با انگیزش تحصیلی
در دانشجویان دارای پیشرفت تحصیلی بالا" در جلسه دفاعیه مورخ ۱۳۸۶/۱۱/۱۰ در حضور
هیأت داوران ارائه گردید و با درجه عالی و شماره ۱۹/۵۰ مورد تأیید قرار گرفت.

هیأت داوران:

استاد راهنما: جناب آقای دکتر محمدنقی فراهانی

استاد مشاور: سرکار خانم دکتر مهرناز شهرآرای

استاد داور داخلی: سرکار خانم دکتر کدیور

استاد داور خارجی: جناب آقای دکتر ولی الله فرزند

مدیر گروه و نماینده شورای تحصیلات تکمیلی: جناب آقای دکتر علی محمد مرادی

خدایا من در کلبه حقیرانه خود چیزی دارم

که تو در عرش کبریایی خود نداری

من چون تویی دارم و

تو چون خودی نداری

تقدیم به روان پاک پدرم

او که در شروع این دوره تحصیل، چشمانش بدرقه راهم بود

و در میان آغوش گرمش را احساس نمی‌کنم

در من خواهد زیست و یادش، هستی بخش زندگیم است.

تقدیم به مادر عزیزم

فرشته مهربانی و ایثار که هستی ام مولود مهر و محبت اوست.

تقدیم به برادران کرامی ام

که در همه حال دلسوزانه یار و یاورم هستند.

تقدیر و سپاس:

اکنون که به یاری خداوند متعال انجام این پژوهش به پایان رسیده است، بر خود لازم می دانم از:

جناب آقای دکتر فراهانی، استاد محترم راهنما، که به جای اندیشه‌ها، اندیشیدن را به من آموختند
سرکار خانم دکتر شهر آرای، استاد محترم مشاور، که با دقت و نکته سنجی، بر کیفیت پژوهش افزودند.
جناب آقای دکتر فرزاد، که روش پژوهش علمی و اخلاقی را در حضورشان آموختم
سرکار خانم دکتر کدیور، که درس استقامت و صبوری را به من هدیه نمودند
جناب آقای دکتر مرادی، مدیر گروه محترم که همواره با روی گشاده و گامهایی استوار پیگیر مشکلات
دانشجویان هستند

آقایان دکتر یاری، دکتر عبداللهی، دکتر منطقی و سرکار خانم دکتر نوری که در طول تحصیل
از حضورشان بهره‌مند شدم

جناب آقای دکتر ولرند، استاد دانشگاه کانادا و دکتر هویت، استاد دانشگاه کلمبیا که با ارسال
مقالات خود، مرا در انجام پژوهش حاضر، همراهی نمودند

جناب آقای دکتر بشارت، استاد دانشگاه تهران که ابزار کمال‌گرایی را در اختیارم قرار دادند

خانم دانیالی مسئول گروه روان‌شناسی و خانم موسوی مسئول کتابخانه روان‌شناسی

مسئولین سایت آقای رحیم زاده و آقای عسکری

دوستان عزیزم، خانم چراغی، خانم پاک طینت، خانم عبیدی زادگان و کلیه کسانی که مرا در انجام

پژوهش حاضر یاری نمودند

صمیمانه تشکر و قدردانی نمایم.

چکیده:

هدف از این پژوهش بررسی «روابط میان ابعاد کمال‌گرایی، شیوه‌های مقابله با استرس با انگیزش تحصیلی در دانشجویان دارای پیشرفت تحصیلی بالا» می‌باشد. بدین منظور نمونه پژوهش، شامل ۱۷۵ نفر (۱۳۸، دختر و ۳۷ پسر) از دانشجویان دارای پیشرفت تحصیلی بالا انتخاب شدند و پرسشنامه‌های مقیاس چند بعدی کمال‌گرایی (هویت و فلت، ۱۹۹۱)، شیوه‌های مقابله با استرس (اندلر و پارکر، ۱۹۹۰) و مقیاس انگیزش تحصیلی (ولرند، ۱۹۸۹) را تکمیل نمودند. نمره یک انحراف استاندارد بالاتر از میانگین سایر دانشجویان به عنوان شاخص پیشرفت تحصیلی بالا لحاظ گردید. نتایج نشان می‌دهد که ۱- از میان ابعاد کمال‌گرایی، بین کمال‌گرایی دیگر مدار و انگیزش بیرونی رابطه مثبت معنی دار وجود دارد. ۲- از میان شیوه‌های مقابله با استرس، شیوه‌های هیجان مدار و شیوه اجتنابی با انگیزش بیرونی رابطه مثبت معنی دار و شیوه مسئله مداری با انگیزش درونی رابطه مثبت معنی دار و با بی‌انگیزشی در جهت معکوس رابطه دارد. ۳- بین کمال‌گرایی خویشتن مدار و دیگر مدار با شیوه‌های مقابله هیجانی ارتباط مثبت و معنی دار وجود دارد.

واژگان کلیدی: کمال‌گرایی، شیوه‌های مقابله با استرس، انگیزش تحصیلی و پیشرفت تحصیلی بالا.

فهرست مطالب

فصل اول: مقدمه

- ۱- مقدمه ۱
- ۲- بیان مسئله ۳
- ۳- اهداف پژوهش ۱۰
- ۴- فرضیه ها و سوال ۱۰

فرضیه ها

سوال

- ۵- ضرورت و اهمیت پژوهش ۱۱
- ۶- متغیرهای پژوهش ۱۱
- ۷- تعریف مفهومی و عملیاتی متغیرهای پژوهش ۱۲

(۷-۱) متغیرهای پیش بین

(۷-۱-۱) کمال گرایی

(۷-۱-۲) شیوه‌های مقابله با استرس

(۷-۲) متغیر ملاک

(۷-۲-۱) انگیزش تحصیلی

(۷-۳) پیشرفت تحصیلی بالا

فصل دوم: ادبیات تحقیق

مقدمه

- ۱- پیشرفت تحصیلی بالا ۱۵

۲- انگیزش تحصیلی

- ۱۷.....(۲-۱) تعاریفی از انگیزش
- ۱۸.....(۲-۲) نظریه های انگیزش
- ۲۱.....(۲-۲) نظریه خودمختاری
- ۲۴.....(۲-۴) انواع انگیزش
- ۲۹.....(۲-۵) محیطهای اجتماعی کنترل شده در مقابل نظارت خودمختار
- ۳۱.....(۲-۶) ارتباط بین انگیزش و پیشرفت تحصیلی

۳- کمال گرایی

مقدمه

- ۳۲.....(۳-۱) کمال گرایی چیست؟
- ۳۳.....(۳-۲) خصوصیات و ویژگیهای افراد کمال گرا
- ۳۵.....(۳-۳) کمال گرایی مثبت و منفی
- ۳۶.....(۳-۴) افکار کمال گرایی
- ۳۷.....(۳-۵) خود نمایشی کمال گرایانه
- ۳۷.....(۳-۶) تعاریف ابعاد متفاوت کمال گرایی
- ۴۰.....(۳-۷) نظریه های کمال گرایی
- ۴۵.....(۳-۸) کمال گرایی خوب است یا بد یا هر دو؟
- ۵۱.....(۳-۹) کمال گرایی و فرهنگ
- ۵۵.....(۳-۱۰) کمال گرایی و پیشرفت تحصیلی
- ۵۷.....(۳-۱۱) رابطه کمال گرایی با انگیزش تحصیلی

- ۶- شیوه های مقابله با استرس..... ۶۰
- ۴-۱) انواع مهارت‌های مقابله با استرس..... ۶۲
- ۴-۲) نظریه های مقابله..... ۶۵
- ۴-۳) شیوه های مقابله با استرس و بافت..... ۶۸
- ۴-۴) کمال گرایی و استرس..... ۷۰
- ۴-۴-۱) کمال گرایی و ایجاد استرس..... ۷۲
- ۴-۴-۲) کمال گرایی و پیش بینی استرس..... ۷۴
- ۴-۴-۳) کمال گرایی و دوام استرس..... ۷۵
- ۴-۴-۴) کمال گرایی و افزایش استرس..... ۷۶
- ۴-۵) کمال گرایی و شیوه های مقابله با استرس..... ۷۷
- ۴-۶) ارتباط بین شیوه‌های مقابله با استرس، انگیزش و پیشرفت تحصیلی..... ۸۰

فصل سوم: روش پژوهش

مقدمه

- ۱) روش پژوهش..... ۸۴
- ۲) توصیف آزمودنی..... ۸۴
- ۲-۱) جامعه آماری
- ۲-۲) نمونه آماری
- ۳) روش نمونه گیری..... ۸۵
- ۴) اندازه گیری متغیرها..... ۸۷
- ۴-۱) پرسشنامه کمال گرایی چند بعدی..... ۸۸

- ۲-۴) پرسشنامه شیوه‌های مقابله با استرس..... ۸۹
- ۳-۴) پرسشنامه انگیزش تحصیلی..... ۹۱
- ۴-۴) پیشرفت تحصیلی بالا..... ۹۳
- ۵) تجزیه و تحلیل داده‌ها..... ۹۳

فصل چهارم: تحلیل داده‌ها

مقدمه

- ۱) شاخص‌های توصیفی..... ۹۴
- ۲) شاخص‌های استنباطی..... ۹۵
- ۱-۲) فرضیه‌های پژوهش..... ۹۷
- ۲-۲) سوال پژوهش..... ۹۹

فصل پنجم: نتیجه‌گیری و بحث:

مقدمه

- ۱) بخش اول..... ۱۰۶
- ۱-۱) بحث و نتیجه‌گیری..... ۱۰۶
- ۱-۲) محدودیت‌های پژوهش..... ۱۱۷
- ۱-۳) پیشنهادات..... ۱۱۸

۱-۳-۱) پیشنهادات برای تحقیقات آینده

۱-۳-۲) پیشنهادات کاربردی پژوهش

منابع

ضمائم

فهرست جداول و اشکال:

- جدول (۲-۱) تعریف واژه های کمال گرایی..... ۳۹
- جدول (۲-۲) مدل تلاشهای مثبت و نگرانی از ارزیابی اشتباهات..... ۴۹
- جدول (۳-۱) شاخصهای توصیفی معدل دانشجویان..... ۸۶
- جدول (۳-۲) تعداد افراد انتخاب شده از رشته های مورد نظر..... ۸۶
- جدول (۴-۱) شاخصهای توصیفی آزمودنی ها..... ۹۴
- جدول (۴-۲) همبستگی متقابل بین متغیرهای پیش بین و ملاک..... ۹۶
- جدول (۴-۳) تحلیل واریانس برای رگرسیون انگیزش بیرونی..... ۹۹
- جدول (۴-۴) خلاصه تحلیل واریانس برای رگرسیون انگیزش بیرونی..... ۱۰۰
- جدول (۴-۵) ضرایب حاصل از رگرسیون گام به گام متغیرهای پیش بینی کننده انگیزش بیرونی..... ۱۰۱
- جدول (۴-۶) تحلیل واریانس برای رگرسیون انگیزش درونی..... ۱۰۲
- جدول (۴-۷) خلاصه نتایج تحلیل رگرسیون برای پیش بینی انگیزش درونی..... ۱۰۲
- جدول (۴-۸) ضرایب حاصل از رگرسیون گام به گام متغیرهای پیش بینی کننده انگیزش درونی..... ۱۰۳
- جدول (۴-۹) تحلیل واریانس برای رگرسیون بی انگیزشی..... ۱۰۴
- جدول (۴-۱۰) خلاصه تحلیل رگرسیون برای بی انگیزشی..... ۱۰۴
- جدول (۴-۱۱) ضرایب حاصل از رگرسیون گام به گام متغیر مسئله مداری برای بی انگیزشی..... ۱۰۵
-
- شکل (۲-۱) طبقه بندی انگیزش انسانی..... ۲۸
- شکل (۲-۲) عوامل بافتی مختلف در انتخاب شیوه های مقابله..... ۷۰



فصل اول:
کلیات پژوهش

مقدمه:

انسان خواهان پیشرفت و ترقی در تمامی ابعاد زندگی می باشد، یکی از این پیشرفتهای که خود نیز می تواند زمینه ساز پیشرفتهای دیگر باشد؛ پیشرفت در زمینه تحصیل است. پیشرفت تحصیلی به عنوان ملاک ارزیابی و گزینش افراد در مراحل مختلف، شغل و رشته تحصیلی لحاظ می گردد. معمولاً افراد دارای پیشرفت تحصیلی بالا آزادی بیشتری در گزینشهای مختلف مثل انتخاب رشته تحصیلی مناسبتر، شغل پردرآمدتر و... دارند.

افراد با پیشرفت تحصیلی بالا، برای توانایی خود بر اساس معیارهای بالا، احساس غرور کرده و همین احساس مربوط به کمال باعث می شود که آنها برای رسیدن به موفقیت بیشتر تلاش کنند و زمانی که با موقعیتهای تازه روبرو می شوند، با انگیزه تر از دیگران برخورد کنند (ایتوستلی^۱، ۱۹۹۵). از مهمترین عواملی که می تواند در یادگیری توأم با موفقیت یادگیرنده نقش داشته باشد، انگیزه پیشرفت تحصیلی است (دیک^۲ و کری^۳، ۲۰۰۱). دانشجویان با باورهای انگیزشی مثبت، همچون حفظ اهداف درونی برای یادگیری و نیاز به پیشرفت تحصیلی بالا، بیشتر از دانشجویان دارای باورهای انگیزشی پایین در پردازش عمیق، بسط و سازماندهی تکالیف درگیر می شوند (پینتریش^۴ و گارسیا^۵، ۱۹۹۱). انگیزش درونی یکی از تعیین کننده های گرایش به مطالعه و یادگیری است و ترس از شکست در افراد با انگیزه درونی پایین دیده شده است.

^۱Entwistle, N. J.

^۲Dick, W.L.

^۳Carrey, J. O.

^۴Pintrich, P.R.

^۵Garcia, T.

ریان^۱ و دسی^۲ (۲۰۰۰) بیان کردند که پسخوراند و پیامد مثبت که با افزایش احساس شایستگی همراه است، انگیزش درونی را بالا می‌برد و پسخوراند منفی که با کاهش احساس شایستگی همراه است، انگیزش درونی را پایین می‌آورد. احساس شایستگی به عنوان یک متغیر میانجی گر (که ممکن است، بر اثر عوامل گوناگون مثل احساس رضایت از تلاش برای رسیدن به کمال و استفاده از شیوه‌های مناسب برای برخورد با استرس و فشار روانی به وجود آید)، می‌تواند نقش میانجی گر و واسطه‌ایی برای افزایش انگیزش را داشته باشد.

هر چند افرادی که به درجات بالای پیشرفت تحصیلی می‌رسند، دارای انگیزه می‌باشند؛ ولی این دانشجویان دارای ویژگیهای شخصیتی گوناگون و فشارهای مختلف محیطی هستند. یکی از خصوصیات شخصیتی در دانشجویان دارای پیشرفت تحصیلی بالا، کمال‌گرایی می‌باشد (رایس^۳، لور^۴، کریستفر^۵ و پوتر^۶، ۲۰۰۶).

هلندر^۷ (۱۹۶۵؛ به نقل از شفران^۸ و منسل^۹، ۲۰۰۱) کمال‌گرایی را شبکه گسترده‌ایی از شناختها می‌داند که شامل انتظارات، تفسیر حوادث و ارزیابی خود می‌باشد؛ افرادی که معیارهای بسیار بالایی دارند، بطور مداوم و وسواس گونه به سوی اهداف ناممکن در تلاشند و بر حسب میزان کامل بودن برای خود ارزشگذاری می‌کنند. به طور کلی هلندر بر جنبه های منفی و ترس از شکست تاکید دارد؛ ولی هماچک^{۱۰} (۱۹۷۸؛ به نقل فلت^۱ و هویت^۲، ۲۰۰۲) با دیدگاهی متفاوت این سازه را مورد بررسی قرار

¹Ryan, R. M.

²Deci, E. L.

³Rice, K. G.

⁴Leever, B. A.

⁵Christopher, J.

⁶Porter, J. D.

⁷Holender, M. H.

8. Shefran, R.

9 Mensell, W.

10 Hamacheck, D.E.

قرار داد و بیان کرد که رفتار افراد کمال گرا از لحاظ کیفیت و کمیت با یکدیگر متفاوت است و بر این اساس بین کمال گرایی « بهنجار^۱ » و « روان رنجور^۲ » تمایز قائل شد. طبق این دیدگاه افراد در عین کمال گرا بودن می‌توانند، موفق شوند و با احساس غرور ناشی از موفقیت به افراد با انگیزه تبدیل گردند. همچون تمام ابعاد شخصیت در سازه کمال گرایی نیز، توجه به تفاوت‌های فردی مهم است. تفاوت‌های فردی افراد که بر اثر ترکیب گوناگون مولفه‌های سازنده شخصیت به وجود می‌آید، می‌تواند باعث ایجاد واکنش‌های مختلف افراد در برابر عوامل فشارزای محیطی گردد. طبیعتاً نوع واکنش افراد و راهبردهای مقابله افراد با فشارهای روانی و محیطی بر نوع و میزان انگیزش آنها تاثیر گذار می‌باشد. کمال‌گرایی به عنوان یک متغیر شخصیتی و انگیزشی می‌تواند اثرات گوناگونی بر میزان استرس ادراکی افراد، نوع مقابله و میزان انگیزش آنها در دانشجویانی که به پیشرفت تحصیلی بالا دست یافته‌اند، داشته باشد.

بیان مسئله:

انگیزه پیشرفت و موفقیت، از جمله عواملی است که بر ابعاد کمی و کیفی عملکرد تاثیر می‌گذارد و آن را می‌توان در بسیاری از امور و کوشش‌های انسانی نظیر فعالیت‌های کاری، آموزشگاهی و فعالیت ورزشی مشاهده کرد (پیتربیچ و شانک^۳، ۲۰۰۲؛ ترجمه شهرآرای، ۱۳۸۶). یکی از رفتارهای انسانی متأثر از انگیزش که تقریباً همه افراد در برهه‌های مختلف زمانی، به گونه‌های متفاوت با آن روبرو می‌شوند، پیشرفت تحصیلی است. انگیزش بر تمام ابعاد تحصیلی تاثیر می‌گذارد و در موفقیت تحصیل موثر است.

¹Flett, G.L.

²Hewitt, P.L.

³Normal.

⁴Neurotic.

⁵Schunk, D.H.

پیشرفت تحصیلی یکی از شاخصهای مهم در ارزیابی دانشجویان می باشد، که میزان آن با ارزشیابی از فرآورده های تحصیلی از جمله نمرات و موفقیت تحصیلی مشخص می گردد. پژوهشگرانی که در پی کسب عوامل مرتبط با پیشرفت تحصیلی بالا بوده اند، به طیف وسیعی از متغیرهایی که عملکرد تحصیلی را تحت تاثیر قرار می دهند، دست یافته اند. بطور کلی عوامل موثر بر پیشرفت تحصیلی را می توان به دو حیطه عوامل فردی و عوامل محیطی تقسیم کرد. نتایج تحقیقات در این زمینه (فراهانی، ۱۹۹۴) نشان می دهند که متغیرهای شخصیتی و شناختی (عوامل فردی) مجموعاً هفتاد درصد و سایر متغیرها از قبیل عوامل محیطی، اجتماعی و موقعیتی، سی درصد از واریانس پیشرفت تحصیلی را به خود اختصاص می دهند. پیشرفت تحصیلی در مدرسه و دانشگاه، نه تنها به تواناییها بلکه به انگیزش، باورها، واکنش های عاطفی نسبت به محیط تحصیل و سایر مسائل بستگی دارد. از میان عوامل فردی زمینه ساز پیشرفت تحصیلی بالا، می توان به انگیزه و تمایل فرد نسبت به یادگیری به معنای اعم و گرایش تحصیلی در حوزه های ویژه همراه با رقابت طلبی تحصیلی اشاره کرد. انگیزش پیشرفت به عنوان نوعی خاص از انگیزش، عبارت از تمایل یادگیرنده جهت مشغول شدن به فعالیت یادگیری، تلاش مستمر در انجام دادن و به پایان رساندن آن فعالیت می باشد، که عاملی موثر در یادگیری و پیشرفت است (ولتر^۱، ۱۹۹۸).

انگیزش^۲ هم بر یادگیری جدید و هم بر عملکرد مهارتها، راهبردها و رفتارهای پیش آموخته تاثیر می گذارد، فعالتهایی مانند تمرین و مرور دروس قبلی با عملکرد مهارتهای پیش آموخته ارتباط دارند. انگیزش با یادگیری و عملکرد رابطه متقابل دارد، یعنی انگیزش بر عملکرد و یادگیری تاثیر

¹Wolters, A. C.

²Motivation.

گذارده و آنچه یاد گیرنده انجام می دهد و یاد می گیرد بر انگیزش آنها اثر می گذارد (شانگ، ۱۹۹۱؛ ترجمه شهرآرای، ۱۳۸۶).

انگیزش یک مفهوم نظری است که بیان می کند، چرا مردم در زمان معین، رفتار خاصی از خود بروز می دهند. انگیزش شامل انرژی، هدایت و تداوم کلیه جنبه های فعالیت می باشد. انگیزش مسئله اصلی و با سابقه در زمینه روان شناسی بوده است، چرا که در مرکز نظامات اجتماعی، زیستی، شناختی قرار دارد.

در دنیای واقعی، انگیزش به خاطر نتایجی که در بر دارد با ارزش می باشد. از آنجائیکه که انگیزش مولد است؛ بنابراین برای کسانی که در نقشهایی همچون محرک فعالیت دیگران می باشند، جزو نخستین مسائل مد نظر آنهاست (ریان، ۲۰۰۰). در اینکه عنصری به نام انگیزش برای برانگیختن فرد به فعالیت و تلاش وجود دارد که فعالیتها را سازماندهی، جهت دهی و تا رسیدن به هدف آنها را حفظ می کنند، تردیدی وجود ندارد؛ ولی نکته حائز اهمیت این است که مقدار و میزان انگیزش در افراد می تواند، متفاوت باشد.

ریان و دسی (۱۹۸۵، ۲۰۰۰) در نظریه خودمختاری خود سه نوع متفاوت انگیزش را با نامهای انگیزش بیرونی^۱، درونی^۲ و بی انگیزشی^۳ بیان کردند. در انگیزش بیرونی، فرد فعالیت را به عنوان وسیله ای برای رسیدن به اهداف مجزا از فعالیت نظیر پاداشهای بیرونی انجام می دهند؛ ولی وقتی فرد به خاطر رضایت درونی و ذاتی خود به طور درونی بر انگیزش می شود، دارای انگیزش درونی است. در حالت بی انگیزشی و فقدان انگیزش، هیچ قصد و عمدی در عمل وجود ندارد و رفتار فرد فاقد تعهد و احساس علیت شخصی است. هر چند افراد به وسیله انگیزه های مختلف برانگیخته می شوند ولی

^۱Extrinsic Motivation.

^۲Intrinsic Motivation.

^۳Amotivation.

انگیزش امری ذاتی نیست که شخص با آن به دنیا آمده باشد، بلکه شرایط مختلف شخصیتی و محیطی باعث بروز انگیزه های گوناگون می گردد.

یکی از سازه های شخصیتی که به درجات متفاوت در افراد وجود دارد و می تواند در نوع و میزان انگیزش افراد تاثیر گذار باشد، کمال گرایی است. موری^۱ در تعریف نیاز پیشرفت آن را با داشتن استانداردهای بالا و انجام کارهای دشوار در رقابت با دیگران برای اثبات برتری خود همراه می داند. با توجه به این تعریف نیاز به پیشرفت را می توان با کمال گرایی مترادف دانست (پارکر^۲ و اتکینز^۳، ۱۹۹۵). محققان بین ابعاد مختلف کمال گرای و انگیزش رابطه یافتند (بلنک استین^۴ و میلز^۵، ۲۰۰۰؛ اینستین^۶ و لایو باند^۷، ۲۰۰۰).

خصوصیاتی همچون داشتن استانداردهای افراطی برای عملکرد و تلاش برای رسیدن به آن که از خصوصیات افراد کمال گرا می باشد، می تواند جنبه انگیزشی و پیشرفت در سطوح بالا را داشته باشد. افراد کمال گرا برای خود اهدافی را بر می گزینند و برای رسیدن به آن معیارها، آنچه در توان دارند، انجام می دهند، افراد در انتخاب اهداف و تلاش برای رسیدن به آنها طبق شرایط اجتماعی و ویژگیهای شخصیتی متفاوت عمل می کنند و به جنبه های گوناگون کمال می اندیشند. عده ای معیارها را مطابق با توانایی و محدودیتهای خود انتخاب می کنند و برای رسیدن به آنها تلاش و کوشش از خود نشان می دهند و از فرایند کار خود احساس رضایت و خشنودی می کنند، که این باعث ایجاد انگیزه می گردد. در حالیکه که عده ای برای خود معیارهایی خیالی که ورای حد توان و استعداد آنها

¹ Murry, H. A.

² Parker, W. D.

³ Atkins, K.K.

⁴ Blankstein.

⁵ Mills.

⁶ Einstein, D. A.

⁷ Lovibond, P.F.

است، انتخاب می کنند و چون تلاشهای آنها به نتیجه نمی رسد. همیشه احساس نارضایتی می کنند و این باعث سرخوردگی و ناامیدی می گردد. علاوه بر داشتن استانداردهای بالا، عوامل دیگری مثل ترتیب تولد، والدین کمال گرا، رفتار همسالان در مقابل کمال گرایی آسیب پذیرتر هستند. (آدلر هلت-ایوت^۱، ۱۹۹۰؛ به نقل از کارولین^۲، ۱۹۹۷).

هر چند داشتن استانداردهای کمال گرایانه می تواند، جنبه انگیزشی داشته باشد ولی چون کمال گرایان نسبت به غیر کمال گرایان برای کسب استانداردهای بالا دارای فشار و تجربه ناتوانی بیشتر هستند، انواع گوناگون استرس را به شکلهای گوناگون تجربه می کنند.

چانگ^۳ (۲۰۰۰) بیان کرد، استرس ادراک شده بین کمال گرایی و نتایج روانشناختی نقش واسطه ای دارد و رفتار کمال گرایی می تواند به وسیله تولید استرس و شکست، دوام تأثیرات منفی عوامل استرس زا و شکستها و پیش بینی استرس و شکستهای آینده نقش واسطه ای در ایجاد حالت های آسیب زا داشته باشد (فلت و هویت، ۲۰۰۲).

هر چند ویژگیهای شخصیتی همانند کمال گرایی ممکن باعث ایجاد استرس و فشار در افراد شود. ولی آنچه حائز اهمیت است اینکه افراد در مواجهه با این نوع استرسها از چه راهکار و راهبره ای استفاده می کنند

سطحی از استرس و فشار که هر شخص تجربه می کند به مقدار زیادی به توانایی مقابله شخصی، نحوه ادراک و قضاوت وی نسبت به این مسائل بستگی دارد و ویژگیهایی از جمله سن، جنسیت، عوامل ژنتیکی، هوش، زمینه خانوادگی و دیگر مهارتهای حل مسئله که افراد در مقابله با تنش و

¹Adlerholt-Elliott, A

²Carolyn, O.

³Chang.