



کلیه حقوق مادی مترتب بر نتایج مطالعات، ابتکارات و
نوآوری های ناشی از تحقیق موضوع این پایان نامه
متعلق به دانشگاه رازی است.



دانشکده علوم اجتماعی
گروه روان شناسی

پایان نامه جهت اخذ مدرک کارشناسی ارشد رشته روان شناسی

عنوان:

رابطه کمال گرایی منفی و مثبت با خودناتوان سازی،
اهمال کاری آموزشی و عملکرد تحصیلی در دانش آموزان
دوره متوسطه شهر کرمانشاه

استاد راهنما:

دکتر جهانگیر کرمی

استاد مشاور:

دکتر خدا مراد مومنی

نگارش:

زهرا مولوی

پاییز ۱۳۹۰



دانشکده علوم اجتماعی

گروه روانشناسی

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی عمومی

نام دانشجو : زهرا مولوی

تحت عنوان

رابطه کمال گرایی منفی و مثبت با خودناتوان سازی، اهمال کاری آموزشی

و عملکرد تحصیلی در دانش آموزان دوره متوسطه شهر کرمانشاه

در تاریخ ۱۳۹۰/۷/۱۹ توسط هیأت داوران زیر بررسی و با درجه به تصویب نهایی رسید.

امضاء	با مرتبه ی علمی استادیار	دکتر جهانگیر کرمی	۱- استاد راهنما
امضاء	با مرتبه ی علمی استادیار	دکتر خدامراد مومنی	۲- استاد مشاور
امضاء	با مرتبه ی علمی استادیار	دکتر کامران یزدان بخش	۳- استاد داور داخل گروه
امضاء	با مرتبه ی علمی استادیار	دکتر ابوالقاسم یعقوبی	۴- استاد داور خارج از گروه

تقدیر و تشکر

حمد و سپاس خداوند مهربان که هرچه دارم و هرچه هستم، همه از لطف و عنایت اوست و تشکر از پدر و مادر عزیزم که در تمامی مراحل زندگی همواره پشتیبان من بوده اند. هم چنین بر خود لازم می دانم از زحمات استاد راهنمای بزرگواریم جناب آقای دکتر کرمی و استاد مشاور عزیزم جناب آقای دکتر مومنی که در انجام این اثر صبورانه مرا یاری دادند قدر دانی نمایم.

از سرکار خانم سعیدی که در ارائه هر چه بهتر این کار دلسوزانه مرا مساعدت نمودند سپاسگزارم.

از جناب آقای دکتر حیدری، جناب آقای دکتر جوکار و جناب آقای درکه که پرسشنامه های مورد نیاز را در اختیار اینجانب قرار دادند کمال تشکر و قدر دانی را دارم.

از آقای محمد حسین ودود، دایی عزیزم که در تمام مراحل انجام این کار با مهربانی در کنار من حضور داشت صمیمانه متشکرم.

در پایان از کلیه مدیران، معلمان و دانش آموزانی که در تکمیل پرسشنامه ها با اینجانب همکاری نمودند نهایت تشکر را دارم.

نگاه مهربان مادرم

و

دل دریایی پدرم

چکیده

هدف اصلی این پژوهش، بررسی رابطه کمال گرایی منفی و مثبت با خود ناتوان سازی، اهمال کاری آموزشی و عملکرد تحصیلی در دانش آموزان دوره دبیرستان شهر کرمانشاه بود. جامعه آماری را کلیه دانش آموزان دوره دبیرستان شهر کرمانشاه تشکیل دادند. حجم نمونه پژوهش ۴۰۰ دانش آموز دختر و پسر بود که از ۱۲ مدرسه شهر کرمانشاه به صورت خوشه ای چند مرحله ای، از بین دانش آموزان سه ناحیه انتخاب شدند. ابزارهای به کار گرفته شده شامل مقیاس کمال گرایی مثبت و منفی تری شورت و همکاران، مقیاس خودناتوان سازی جونز و رودولت، مقیاس ارزیابی تعلل ورزی نسخه دانش آموزان سولومون و راث بلوم و نمره معدل ترم قبل، بود. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از همبستگی پیرسون و رگرسیون همزمان صورت گرفت. نتایج نهایی پژوهش حاکی از آن بود که بین کمال گرایی منفی و خود ناتوان سازی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد اما بین کمال گرایی مثبت با خودناتوان سازی رابطه منفی معنادار وجود ندارد. هم چنین بین کمال گرایی منفی و اهمال کاری آموزشی رابطه مثبت و معنادار و بین کمال گرایی مثبت و اهمال کاری آموزشی رابطه منفی و معنادار دیده شد. بین کمال گرایی منفی و عملکرد تحصیلی رابطه منفی معنادار یافت نشد اما بین کمال گرایی مثبت و عملکرد تحصیلی رابطه مثبت و معنادار یافت شد. کمال گرایی منفی با پیامدهای نامطلوب مانند خودناتوان سازی و اهمال کاری آموزشی همراه است و کمال گرایی مثبت پیامدهای مطلوب تری مثل عملکرد تحصیلی بالاتر را به همراه دارد.

کلید واژه ها: کمال گرایی منفی، کمال گرایی مثبت، خود ناتوان سازی، اهمال کاری آموزشی، عملکرد تحصیلی

فصل یکم : مقدمه

- ۱-۱- بیان مسئله ۲
- ۲-۱- اهمیت و ضرورت ۳
- ۳-۱- اهداف پژوهش ۴
- ۴-۱- فرضیه های پژوهش ۵
- ۵-۱- تعاریف مفهومی و عملیاتی متغیرها ۶

فصل دوم : ادبیات و پیشینه پژوهش

- ۱-۲- تعاریف کمال گرایی ۸
- ۲-۲- ابعاد کمال گرایی ۹
- ۳-۲- کمال گرایی مثبت و منفی ۱۵
- ۴-۲- مدل پردازش دوگانه کمال گرایی ۱۶
- ۵-۲- علل رشد کمال گرایی ۱۷
- ۱-۵-۲- مدل انتظارات اجتماعی ۱۷
- ۲-۵-۲- مدل یادگیری اجتماعی بندورا ۱۸
- ۳-۵-۲- مدل واکنش اجتماعی ۱۸
- ۴-۵-۲- مدل تمرکز بر اشتباهات ۱۸
- ۶-۲- درمان کمال گرایی ۲۰
- ۷-۲- تعاریف خودناتوان سازی ۲۱
- ۸-۲- انواع خودناتوان سازی ۲۳
- ۹-۲- رابطه جهت گیری اهداف و خود ناتوان سازی ۲۴
- ۱۰-۲- علل خود ناتوان سازی ۲۶
- ۱-۱۰-۲- شیوه های تربیتی والدین ۲۶
- ۲-۱۰-۲- ترس از شکست و عدم اطمینان به توانایی ۲۶
- ۳-۱۰-۲- حفظ خود ارزشی و عزت نفس ۲۷
- ۱۱-۲- پیامدهای خود ناتوان سازی ۲
- ۱-۱۱-۲- کاهش عزت نفس در دراز مدت ۲۸
- ۲-۱۱-۲- تقویت کم کاری در افراد ۲۹
- ۳-۱۱-۲- ایجاد برداشت منفی ۲۹
- ۴-۱۱-۲- تأثیرات منفی در آموزش ۳۰
- ۱۲-۲- کمال گرایی و خودناتوان سازی ۳۰

۳۲ خودناتوان سازی و اهمال کاری
۳۳ اهمال کاری
۳۳ تعاریف
۳۵ رویکرد های اهمال کاری
۳۵ ۱-۱۶-۲- رویکرد های رفتاری
۳۵ ۲-۱۶-۲- رویکرد های رفتار منطقی _ هیجانی
۳۸ ۳-۱۶-۲- رویکرد های شناختی
۴۰ ۴-۱۶-۲- رویکرد های انگیزشی
۴۰ ۵-۱۶-۲- اهمال کاری به عنوان یک عادت
۴۱ ۶-۱۶-۲- اهمال کاری به عنوان یک اختلال شخصیتی
۴۲ ۱۷-۲- تعلل تحصیلی (اهمال کاری آموزشی) و تعلل غیر تحصیلی
۴۴ ۱۸-۲- اهمال کاری و اهمال کاری فعال
۴۵ ۱۹-۲- اهمال کاری و کمال گرایی
۴۶ ۲۰-۲- توصیه هایی برای کاهش اهمال کاری در افراد کمال گرا
۴۷ ۲۱-۲- شیوع اهمال کاری
۴۸ ۲۲-۲- پیشینه پژوهش

فصل سوم : روش پژوهش

۵۴ ۱-۳- روش پژوهش
۵۴ ۲-۳- جامعه آماری
۵۴ ۳-۳- نمونه و روش نمونه گیری
۵۵ ۴-۳- ابزار پژوهش

فصل چهارم : یافته های پژوهش

۵۹ ۱-۴- یافته های مربوط به نمونه
۶۲ ۲-۴- یافته های توصیفی
۶۲ ۳-۴- یافته های مربوط به فرضیه های پژوهش

فصل پنجم : بحث و نتیجه گیری

۶۸ ۱-۵- تجزیه و تحلیل فرضیه های پژوهش
۷۳ ۲-۵- محدودیت های پژوهش
۷۴ ۳-۵- پیشنهاد های پژوهشی
۷۴ ۴-۵- پیشنهاد های کاربردی

فهرست منابع

۷۶ منابع فارسی

۷۹ منابع لاتین

پیوست

عنوان

صفحه

- جدول ۱-۴- توزیع فراوانی اعضای نمونه به تفکیک جنسیت ۵۹
- جدول ۲-۴- فراوانی اعضای نمونه به تفکیک پایه ۶۰
- جدول ۳-۴- فراوانی اعضای نمونه به تفکیک رشته ۶۱
- جدول ۴-۴- میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهشی ۶۲
- جدول ۵-۴- ضرایب رگرسیون مربوط به پیش بینی خودناتوان سازی از روی کمال گرایی منفی و مثبت ۶۲
- جدول ۶-۴- ضرایب رگرسیون مربوط به پیش بینی اهمال کاری آموزشی از روی کمال گرایی منفی و مثبت ۶۳
- جدول ۷-۴- ضرایب رگرسیون مربوط به پیش بینی عملکرد تحصیلی از روی کمال گرایی منفی و مثبت ۶۳
- جدول ۸-۴- ضرایب همبستگی پیرسون بین مقیاس خودناتوان سازی کلی و کمال گرایی منفی و مثبت ۶۴
- جدول ۹-۴- ضرایب همبستگی پیرسون بین خرده مقیاس های خودناتوان سازی کلی و کمال گرایی منفی و مثبت ۶۴
- جدول ۱۰-۴- ضرایب همبستگی پیرسون بین مقیاس اهمال کاری آموزشی و خرده مقیاس احساس بد نسبت به اهمال کار بودن و کمال گرایی منفی و مثبت ۶۵
- جدول ۱۱-۴- ضرایب همبستگی پیرسون بین مقیاس عملکرد تحصیلی و کمال گرایی منفی و مثبت ۶۵
- جدول ۱۲-۴- ضرایب همبستگی پیرسون بین اهمال کاری با خرده مقیاس های خودناتوان سازی ۶۶

عنوان

صفحه

- نمودار ۴-۱- درصد اعضای نمونه به تفکیک جنسیت ۵۹
- نمودار ۴-۲- درصد اعضای نمونه به تفکیک پایه ۶۰
- نمودار ۴-۳- درصد اعضای نمونه به تفکیک رشته ۶۱

فصل اول

مقدمه

۱-۱- بیان مسئله

اهمال کاری^۱ واژه ای است که تعاریف متعددی از آن صورت گرفته است و معادل سهل انگاری و به تعویق انداختن می باشد (الیس^۲ و نال^۳، ۱۹۷۷؛ به نقل از فرجاد، ۱۳۸۲). برخی از محققان در تعریف این سازه به کاهلی و امروز و فردا کردن در انجام کارهای مهم همراه با تجارب ذهنی ناخوشایند اشاره نموده اند (لای^۴، ۱۹۸۶؛ سنکال^۵، کوئستنر^۶ و والرند^۷، ۱۹۹۵). در واقع افراد اهمال کار به دلیل ترس از شکست، از تکمیل کردن تکالیف خود اجتناب می کنند و برای توجیه شکست از اسنادهای بیرونی مثل ناکافی بودن زمان استفاده می کنند (فراری^۸ و تایس^۹، ۲۰۰۰).

اهمال کاری تظاهرات گوناگونی دارد که متداول ترین نوع آن اهمال کاری آموزشی می باشد (مون^{۱۰} و اینگ ورت^{۱۱}، ۲۰۰۵) و در پژوهش حاضر به عنوان یکی از متغیرها، به آن پرداخته می شود. این نوع تعلل ورزی را تمایل غالب و همیشگی فراگیران برای به تعویق انداختن فعالیت های تحصیلی تعریف نموده اند. مطالعات انجام شده رابطه منفی بین پیشرفت تحصیلی و اهمال کاری یافته اند (جوکار و دلاورپور، ۱۳۸۶).

پژوهش ها نشان داده اند اهمال کاری نوعی از خود ناتوان سازی^{۱۲} است. خودناتوان سازی واژه ای است که از سال ۱۹۶۰ در منابع روانشناسی مورد توجه قرار گرفته است (رئیس، هاشمی و فاتحی زاده، ۱۳۸۳) و به معنای انجام عمل یا انتخاب مجموعه عملکردهایی است که فرصت بیرونی کردن شکست را افزایش می دهد. در واقع خودناتوان سازی راهبردی پیشگیرانه است که در آن فرد خود ناتوان ساز در مسیر عملکرد خود موانعی را به وجود می آورد که بتواند شکست احتمالی خود را به آن موانع نسبت دهد و عزت نفس خود را حفظ نماید (برگلاس^{۱۳} و جونز^{۱۴}، ۱۹۷۸؛ به نقل از حیدری، دهقانی و خداپناهی، ۱۳۸۸).

از جمله سازه هایی که با خودناتوان سازی رابطه دارد کمال گرایی^{۱۵} است. یافته های پژوهشی وجود نوعی کمال گرایی بهنجار^{۱۶} (مثبت) را در مقابل کمال گرایی نورو تیک^{۱۷} (منفی) تایید کرده اند (هاماچک^{۱۸}،

^۱procrastination

^۲Ellis

^۳Knall

^۴Lay

^۵Senecal

^۶Kostner

^۷Vallerand

^۸Ferrari

^۹Tice

^{۱۰}Moon

^{۱۱}Ingworth

^{۱۲}Self-handicapping

^{۱۳}Berglas

^{۱۴}Jones

^{۱۵}Perfectionism

^{۱۶}Normal perfectionism

^{۱۷}Neurotic perfectionism

۱۹۷۸؛ سادات^{۱۹} و اسلنی^{۲۰}، ۲۰۰۱). کمال گرایی مثبت^{۲۱} با استانداردهای شخصی سطح بالا اما قابل دسترس، گرایش به نظم و سازمان دهی در امور، احساس رضایتمندی از عملکرد خود، جستجو برای تعالی در امور و گرایش به موفقیت را شامل می شود. کمال گرایی منفی^{۲۲} با استانداردهای سطح بالا و غیرواقع بینانه، نگرانی مفرط درباره اشتباهات و نقایص شخصی، ادراک فاصله زیاد بین عملکرد شخصی و استانداردها و شک بیمارگونه در امور تعریف می شود (ابوالقاسمی، احمدی، کیامرثی، ۱۳۸۶).

دانش آموزان با کمال گرایی منفی، زمانی که احساس کنند احتمال موفقیت در اهداف و تکالیف قطعی نیست، احساس اضطراب کرده و به کارهایی متوسل می شوند که احتمال موفقیت را پایین می آورد و شکست آنها را توجیه می کند (علیزاده صحرائی، خسروی و بشارت، ۱۳۸۹) و از راهبردهایی مثل خود ناتوان سازی استفاده می کنند. تحقیقات دیگر نیز رابطه منفی بین پیشرفت تحصیلی و خودناتوان سازی نشان داده اند (زاگرم^{۲۳}، کایفر^{۲۴} و کنی^{۲۵}، ۱۹۹۸؛ زاگرم^{۲۶} و تسای^{۲۶}، ۲۰۰۵). علی رغم تاثیرات نامطلوب خودناتوان سازی و اهمال کاری آموزشی بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان، در این زمینه پژوهش های اندکی در کشور به ویژه در نمونه های دانش آموزی صورت گرفته است. لذا پژوهش حاضر در راستای پژوهش های قبلی به دنبال پاسخ به این سوال است که کمال گرایی منفی و مثبت چه رابطه ای با خودناتوان سازی، اهمال کاری آموزشی و عملکرد تحصیلی در دانش آموزان دبیرستانی شهر کرمانشاه دارد؟

۱-۲- اهمیت و ضرورت:

تحقیقات انجام شده پیرامون کمال گرایی منفی نشان می دهد که این سازه از طریق تشدید معیارهای آرمانی انعطاف ناپذیر و تقویت انتظارات غیرواقع بینانه، فرد را همواره با شکست و ناکامی در انجام تکالیف و رسیدن به اهداف مواجه کند (هال^{۲۷}، ۲۰۰۲، به نقل از نومیستر^{۲۸} و فینچ^{۲۹}، ۲۰۰۶؛ شافران و مانسل، ۲۰۰۲). نتایج پژوهش جمشیدی و همکاران (۱۳۸۸) نشان داد که کمال گرایی منفی اثرات منفی بر سلامت روانی دانش آموزان دختر دارد. هم چنین کمال گرایی به عنوان عامل خطر ویژه برای رشد اختلالات خوردن، بی اشتهاپی روانی و اختلال میگساری شناخته شده است و نشان داده شده که با اختلالات اضطرابی مربوط است

^{۱۸} Hamachek

^{۱۹} Suddarth

^{۲۰} Slaney

^{۲۱} Positive perfectionism

^{۲۲} Negative perfectionism

^{۲۳} Zuckerman

^{۲۴} Kieffer

^{۲۵} Knee

^{۲۶} Tsai

^{۲۷} Hall

^{۲۸} Neumeister

^{۲۹} Finch

و از بین اختلالات اضطرابی هراس اجتماعی و وسواس فکری - عملی بیشتر از همه با آن مربوط می شود (شافران^{۳۰} و مانسل^{۳۱}، ۲۰۰۲).

در تحقیقی که توسط حیدری و همکاران (۱۳۸۸) انجام شد نشان داد که افزایش کمال گرایی منفی در دانش آموزان از موانع اصلی موفقیت آنها به شمار می آید. در واقع دانش آموزان با ویژگی کمال گرایی منفی به دلیل انتظارات غیرواقع بینانه از خود و ترس از شکست بیشتر به خودناتوان سازی و تعلل تحصیلی روی می آورند و این امر باعث ایجاد یک چرخه معیوب در عملکرد تحصیلی دانش آموزان می شود: درگیری در خودناتوان سازی، عملکرد ضعیف را به همراه دارد و عملکرد ضعیف نیز درگیری در خودناتوان سازی را تسهیل می کند (زاکرمین و همکاران، ۱۹۹۸؛ به نقل از شکرکن، هاشمی شیخ شبانی و نجاریان، ۱۳۸۴). در واقع خود ناتوان سازی، کم کاری را در فرد تقویت می کند و این کم کاری به قیمت تضعیف عزت نفس شخص تمام می شود.

به علاوه تحقیقات نشان داده است اگرچه خودناتوان سازی در کوتاه مدت باعث حفظ خودارزشی می شود، اما در بلندمدت پیامدهای ناخوشایندی برای فرد دارد و باعث به خطر افتادن سلامت روان می شود (زاکرمین و تسایی، ۲۰۰۵). توجه به تمام عوامل ذکر شده، اهمیت پرداختن به این موضوع را بیش از پیش روشن می کند، به ویژه اینکه تحقیقات انجام شده در این حوزه در کشور محدود می باشد و بیشتر بر روی گروههای دانشجویی صورت گرفته است. مجموع این عوامل سبب پرداختن پژوهشگر به این مسئله شد.

۱-۳- اهداف پژوهش:

هدف اصلی: تعیین رابطه کمال گرایی منفی و مثبت با خودناتوان سازی، اهمال کاری آموزشی و عملکرد تحصیلی در دانش آموزان.

اهداف فرعی:

- ۱- تعیین رابطه کمال گرایی منفی و خود ناتوان سازی در دانش آموزان.
- ۲- تعیین رابطه کمال گرایی مثبت و خودناتوان سازی در دانش آموزان.
- ۳- تعیین رابطه کمال گرایی منفی و اهمال کاری آموزشی در دانش آموزان.
- ۴- تعیین رابطه کمال گرایی مثبت و اهمال کاری آموزشی در دانش آموزان.
- ۵- تعیین رابطه کمال گرایی منفی و عملکرد تحصیلی در دانش آموزان.
- ۶- تعیین رابطه کمال گرایی مثبت و عملکرد تحصیلی در دانش آموزان.
- ۷- تعیین رابطه اهمال کاری آموزشی با خرده مقیاس های خودناتوان سازی

^{۳۰} Shafran

^{۳۱} Mansell

۱-۴- فرضیه های پژوهش:

فرضیه اصلی:

بین کمال گرایی مثبت و منفی با خودناتوان سازی، اهمال کاری آموزشی و عملکرد تحصیلی رابطه وجود دارد.

فرضیات فرعی:

- ۱- بین کمال گرایی منفی و خودناتوان سازی دانش آموزان، رابطه مثبت وجود دارد.
 - ۱-۱- بین کمال گرایی منفی و خودناتوان سازی رفتاری دانش آموزان رابطه مثبت وجود دارد.
 - ۱-۲- بین کمال گرایی منفی و خودناتوان سازی ادعایی دانش آموزان رابطه مثبت وجود دارد.
- ۲- بین کمال گرایی مثبت و خودناتوان سازی دانش آموزان، رابطه منفی وجود دارد.
 - ۲-۱- بین کمال گرایی مثبت و خودناتوان سازی رفتاری دانش آموزان رابطه منفی وجود دارد.
 - ۲-۲- بین کمال گرایی مثبت و خودناتوان سازی ادعایی دانش آموزان رابطه منفی وجود دارد.
- ۳- بین کمال گرایی منفی و اهمال کاری آموزشی دانش آموزان رابطه مثبت وجود دارد.
 - ۳-۱- بین کمال گرایی منفی و احساس بد نسبت به اهمال کار بودن رابطه منفی وجود دارد.
 - ۳-۲- بین کمال گرایی مثبت و اهمال کاری آموزشی دانش آموزان، رابطه منفی وجود دارد.
- ۴-۱- بین کمال گرایی مثبت و احساس بد نسبت به اهمال کار بودن، رابطه مثبت وجود دارد.
 - ۴-۱- بین کمال گرایی منفی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان، رابطه منفی وجود دارد.
- ۵- بین کمال گرایی مثبت و عملکرد تحصیلی دانش آموزان، رابطه مثبت وجود دارد.
- ۶- بین کمال گرایی مثبت و اهمال کاری آموزشی دانش آموزان، رابطه مثبت وجود دارد.
- ۷- بین اهمال کاری آموزشی و خرده مقیاس های خودناتوان سازی، رابطه مثبت وجود دارد.
 - ۷-۱- بین اهمال کاری آموزشی با خودناتوان سازی رفتاری رابطه مثبت وجود دارد.
 - ۷-۲- بین اهمال کاری آموزشی با خودناتوان سازی ادعایی رابطه مثبت وجود دارد.

۱-۵- تعاریف مفهومی و عملیاتی متغیرها :

تعریف مفهومی کمال گرایی منفی: به شناخت ها و رفتارهایی گفته می شود که هدف آنها کسب موفقیت ها و پیشرفت های سطح بالا به منظور اجتناب یا فرار از پیامدهای منفی است (اسلد^{۳۲} و اوئنز، ۱۹۹۸).

تعریف عملیاتی کمال گرایی منفی: نمره ای که از خرده مقیاس منفی مقیاس کمال گرایی مثبت و منفی تری شورت^{۳۳} و همکاران به دست می آید.

تعریف مفهومی کمال گرایی مثبت: به آن دسته از شناخت ها و رفتارها گفته می شود که هدف آنها کسب موفقیت و پیشرفت های سطح بالا به منظور دستیابی به پیامدهای مثبت است. کمال گرایی مثبت در نتیجه وجود تاریخچه ای از تقویت مثبت شکل می گیرد (اسلد و اوئنز^{۳۴}، ۱۹۹۸).

تعریف عملیاتی کمال گرایی مثبت: نمره ای که از خرده مقیاس مثبت مقیاس کمال گرایی مثبت و منفی تری شورت و همکاران به دست می آید.

تعریف مفهومی خود ناتوان سازی: عمل یا انتخاب مجموعه عملکردهایی است که فرصت بیرونی کردن شکست و درونی کردن موفقیت را افزایش می دهد و در عین حال فرد را از پیامدهای منفی شکست حفاظت می کند. خود ناتوان سازی راهبردی پیشگیرانه است که در آن فرد خود ناتوان ساز در مسیر ارزیابی خود، موانعی را به وجود می آورد که بتواند شکست احتمالی خود را به آن موانع نسبت دهد و آبروی خود را حفظ نماید (برگلاس و جونز، ۱۹۷۸؛ به نقل از حیدری و همکاران، ۱۳۸۸).

تعریف عملیاتی خود ناتوان سازی: نمره ای که از مقیاس خود ناتوان سازی برگلاس و جونز به دست می آید.

تعریف مفهومی اهمال کاری آموزشی^{۳۵}: این نوع از اهمال کاری تمایل غالب و همیشگی فراگیران برای به تعویق انداختن فعالیت های تحصیلی است که تقریباً همیشه با اضطراب توام است (راث بلوم^{۳۶}، سولمون^{۳۷} و موکارامی^{۳۸}، ۱۹۸۶، به نقل از جوکار و دلاورپور، ۱۳۸۶).

تعریف عملیاتی اهمال کاری آموزشی: نمره ای که از مقیاس اهمال کاری آموزشی به دست می آید.

تعریف مفهومی عملکرد تحصیلی: شاخصی که نشان دهنده وضعیت تحصیلی دانش آموزان است.

تعریف عملیاتی عملکرد تحصیلی: معدل ترم اول دانش آموزان در سال تحصیلی ۸۹-۹۰

^{۳۲}Slade

^{۳۳}Terry-short

^{۳۴}Owens

^{۳۵}Academic-procrastination

^{۳۶}Rothblum

^{۳۷}Solomon

^{۳۸}Murakami

فصل دوم

ادبیات و پیشینه پژوهش

۲-۱- تعاریف کمال گرایی

بیش از یک قرن است که کمال گرایی وارد حوزه روان شناسی شده است. ژانت^{۳۹} (ایجان^{۴۰}، ۲۰۰۷؛ به نقل از علیزاده صحرائی و همکاران، ۱۳۸۹) اولین فردی بود که در سال ۱۸۹۸ در خصوص کمال گرایی نوشت. او کمال گرایان را افرادی با عقاید محکم و ثابت می دانست. در نتیجه سختی عقاید و انعطاف ناپذیری یکی از اولین خصوصیات بود که درباره کمال گرایی مطرح شد.

هالندر^{۴۱} (۱۹۷۸) بر این باور است که کمال گرایی نشان دهنده گرایش و علاقه فرد به درک محیط پیرامون خود به گونه قانون همه یا هیچ^{۴۲} است که به موجب آن، نتایج به شکل موفقیت ها یا شکست ها حاصل می شوند (به نقل از ساداتی، به پژوه، افروز و ملتفت، ۱۳۸۷).

فروید سازه کمال گرایی را به عنوان نشانه عمومی نوروز و سواس در نظر گرفت که بر اساس آن یک فرامن خشن و تنبیه گر پیشرفته و عملکردهای عالی را مطالبه می کند (فروید، ۱۹۵۰؛ به نقل از بشارت، ۱۳۸۴). فروید در توصیف افراد کمال گرا اظهار می کند که محرک اصلی در زندگی این افراد رسیدن به خوشبختی نیست، بلکه تکامل و برتری یافتن است. زندگی آنها در یکسری حتم ها، بایدها و نبایدها خلاصه شده است. آنها در هر کاری باید به کمال برسند و به بهترین شیوه آنها انجام دهند و گرنه خرسند نخواهند شد و نرسیدن به کمالات آنها را دچار اضطراب و افسردگی شدید می کند. این توقعات بی جا و عهده دار شدن مسئولیت سنگین و غیر منطقی، عرصه زندگی را بر آنان تنگ می کند (فروید، ۱۹۷۵؛ به نقل از خانبانی، ۱۳۸۵). هورنای^{۴۳} (۱۹۵۰)، کمال گرایی را شیوه ای از زندگی می داند که افراد برای رهایی از اضطراب اساسی آنها به کار می بندند و کمال گرایی را گرایش روان رنجورانه به بی عیب و نقص بودن، کوچک ترین اشتباه خود را گناهی نابخشودنی پنداشتن و مضطربانه انتظار پیامدهای شوم داشتن، تعریف می کند (به نقل از ساداتی و همکاران، ۱۳۸۷).

سایر تعاریف اولیه نیز، عمدتاً کمال گرایی را ویژگی ناکارآمدی در نظر می گیرند. آلبرت الیس^{۴۴} (۱۹۵۸) کمال گرایی را به عنوان یکی از دوازده باور غیرمنطقی اساسی می داند و آنرا این گونه تعریف می کند: «پذیرش این باور که فرد باید کاملاً شایسته، لایق و باهوش بوده و در تمام امور ممکن پیشرو باشد و اینکه همواره یک راه حل دقیق، کامل و درست برای مشکلات انسانی وجود دارد و اگر این راه حل کامل پیدا نشود، فاجعه آمیز خواهد بود». (به نقل از ایجان، پایک^{۴۵}، دیک^{۴۶} و ریس^{۴۷}، ۲۰۰۷).

^{۳۹} Janet

^{۴۰} Egan

^{۴۱} Hollender

^{۴۲} All- or- none

^{۴۳} Horney

^{۴۴} Allbert ellis

^{۴۵} Piek

^{۴۶} Dyck