

کمال‌گرایی و سبک‌های مقابله با تنیدگی

Perfectionism and Coping Styles with Stress

Mohammad Ali Besharat, PhD

University of Tehran

Hossein Nadali

M. A. in Psychology

حسین نادعلی

کارشناس ارشد روان‌شناسی

دکتر محمدعلی بشارت

استاد دانشگاه تهران

Azra Zebardast

M. A. in Psychology

Maryam Salehi

M. A. in Psychology

مریم صالحی

کارشناس ارشد روان‌شناسی

عذرا زبردست

کارشناس ارشد روان‌شناسی

Abstract

In order to examine the relationship between perfectionism and coping with stress, 195 girls and 183 boys college students (age mean=22 years) answered a Farsi version of the Positive and Negative Perfectionism Scale (Terry-Short, Owens, Slade, & Dewey, 1995) and the Tehran Coping Styles Scale (Besharat, 2008). The results revealed that positive perfectionism was positively associated with problem-focused and positive emotion-focused coping styles, and negatively correlated with problem focused and negative emotion-focused coping style. Negative perfectionism had the negative correlation with these styles. Improvement of coping strategies based on positive/negative motivational dynamics, the negative interaction/opposition of idealism-realism testing, satisfaction/dissatisfaction with personal performance, generalization of adaptive/maladaptive interaction with parents, and optimism/pessimism are discussed.

Key words: perfectionism, stress, coping.

Contact information : besharat@ut.ac.ir

چکیده

رابطه کمال‌گرایی و سبک‌های مقابله با تنیدگی در ۳۷۸ دانشجوی (۱۸۳ پسر و ۱۹۵ دختر با میانگین سنی ۲۲ سال و دامنه ۱۸ تا ۲۵ سال) با استفاده از نسخه فارسی مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی (تری - شورت، اوئنز، اسلید و دیویی، ۱۹۹۵) و مقیاس سبک‌های مقابله تهران (بشارت، ۱۳۸۷) بررسی شد. تحلیل داده‌ها نشان دادند که بین کمال‌گرایی مثبت و سبک‌های مقابله مسئله محور و هیجان محور مثبت، همبستگی مثبت وجود دارد در حالی که بین کمال‌گرایی مثبت و سبک مقابله هیجان محور منفی همبستگی منفی وجود دارد. این روابط در مورد کمال‌گرایی منفی معکوس بود. چگونگی افزایش راهبردهای مقابله‌ای مسئله محور و کاهش راهبردهای هیجان محور بر پایه مفاهیم و مؤلفه‌های کمال‌گرایی مانند پویایی‌های انگیزشی مثبت/منفی؛ تعامل/تضاد؛ آرمان‌گرایی-واقعیت-سنجی؛ رضایت / نارضایتی از عملکرد شخصی؛ تعمیم تعامل‌های سازش‌یافته/سازش‌نیافته با والدین و مثبت‌نگری/منفی‌نگری مورد بحث قرار گرفت.

واژه‌های کلیدی: کمال‌گرایی، تنیدگی، مقابله.

received : 15 Apr 2008

دریافت : ۸۷/۱/۲۷

accepted : 22 Jun 2008

پذیرش : ۸۷/۴/۲

بودجه این تحقیق از محل اعتبارات معاونت پژوهشی دانشگاه تهران تأمین شده است.

مقدمه

یافته‌های پژوهشی وجود نوعی کمال‌گرایی بهنجار^۱ را در مقابل کمال‌گرایی نورویتیک^۲ تأیید کرده‌اند (هاماچک، ۱۹۷۸؛ تری-شورت، اوئنز، اسلید و دیویی، ۱۹۹۵؛ استامف و پارکر، ۲۰۰۰؛ سادارت و اسلنی، ۲۰۰۱). کمال‌گرایی بهنجار که سالم^۳، سازش‌یافته^۴ یا مثبت^۵ است، جنبه‌هایی از کمال‌گرایی را در بر می‌گیرد که با تلاش‌های کمال-گرایانه مانند داشتن معیارهای شخصی بالا، وضع معیارهای دقیق برای عملکرد^۶ و تلاش برای عالی بودن، در ارتباط هستند. این بُعد با شاخصهای سازگاری^۷، مانند عاطفه مثبت^۸، همبستگی مثبت دارد. کمال‌گرایی نورویتیک، ناسالم^۹ و سازش‌نیافته^{۱۰} است و با نگرانیهای کمال‌گرایانه مانند نگرانی در مورد اشتباهها، تردید در مورد اعمال، ترس از عدم تأیید دیگران و ناهماهنگی بین انتظارات و نتایج مرتبط است. این بُعد با شاخصهای ناسازگاری^{۱۱}، مانند عاطفه منفی^{۱۲}، همبستگی مثبت دارد (استوبر و اوتو، ۲۰۰۶؛ استوبر، هریس و مون، ۲۰۰۷؛ فلت، بسر، هویت و دیویس، ۲۰۰۷؛ مارتیننت و فراند، ۲۰۰۷؛ استوبر، کمپ و کئوگ، ۲۰۰۸؛ هریس، پیر و ماک، ۲۰۰۸).

برحسب نظر هاماچک (۱۹۷۸)، کمال‌گرای بهنجار از تلاش‌های دشوار و طاقت فرسای خود لذت می‌برند، به گونه‌ای انعطاف‌پذیر برای موفقیت و پیشرفت مبارزه می‌کنند، محدودیت‌های شخصی و موقعیتی را می‌پذیرند و هدف‌های چالش‌انگیز و در عین حال منطقی برای خود وضع می‌کنند؛ هدف‌هایی که امکان مشارکت در فعالیتها، پیشی گرفتن، کسب رضایت و لذت از موفقیت‌هایشان را فراهم می‌سازند (فلت، هویت، بلنکشتین و اوبراین، ۱۹۹۱). کمال‌گرای نورویتیک با این باور که باید به معیارهای بسیار بالا دست یافت، هیچ اشتباه یا شکستی را نمی‌پذیرند. اما از آنجا که اغلب به این معیارهای خیلی بالا به علت غیرواقع‌بینانه بودن آنها دست نمی‌یابند، به تنیدگی،

افسردگی و اضطراب مبتلا می‌شوند و سطح حرمت خود^{۱۳} در آنها کاهش می‌یابد. کمال‌گرای نورویتیک نمی‌توانند از تلاش‌های طاقت‌فرسای خود حتی در صورت موفقیت، احساس رضایت کنند زیرا غالباً موفقیت‌هایشان را بی‌ارزش می‌دانند (صابونچی و لاند، ۱۹۹۷، ۲۰۰۳؛ مولنر، رکر، کالپ و سادوا، ۲۰۰۶؛ فلت و دیگران، ۲۰۰۷).

تعدادی از نظریه‌پردازان معتقدند که کمال‌گرایی ریشه در تجربه‌های تحولی کودکی دارد و به‌ویژه تحت تأثیر کیفیت تعامل‌های والد-کودک شکل می‌گیرد (هاماچک، ۱۹۷۸؛ بلت، ۱۹۹۵). هاماچک (۱۹۷۸) معتقد است که کمال‌گرایی سازش‌نیافته در کودکان به‌وجود می‌آید که والدین آنها معیارهای بالا و غیرواقع‌بینانه برای کودک وضع می‌کنند، انتظارات بالایی دارند، سخت‌گیر و انتقادگر هستند، اما هرگز از پیشرفت‌های کودک راضی نمی‌شوند. برعکس، کمال‌گرایی سازش‌یافته در کودکان به‌وجود می‌آید که والدینشان معیارهای بالا را با انعطاف‌پذیری وضع می‌کنند و می‌توانند رضایت و خشنودی خود را از عملکرد کودک نشان دهند. بنابراین، تمایلات کمال-گرایانه‌ای که در کودکی شکل گرفته‌اند، بعدها در چهارچوب روابط اجتماعی، به‌ویژه در موقعیت‌های تنیدگی‌زا، گسترش می‌یابند و رفتار و عملکرد فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهند. یافته‌های پژوهشی در زمینه پیامدهای آسیب‌شناختی کمال-گرایی در حوزه اختلال‌های بین شخصی^{۱۴} (بشارت، ۱۳۸۳؛ هیل، زرول و ترلینگتون، ۱۹۹۷؛ لورنتی، بروچ و هاس، ۲۰۰۸) و توصیف و تأیید ابعاد سه‌گانه کمال‌گرایی در چهارچوب روابط اجتماعی شامل کمال‌گرایی خودمحور^{۱۵}، کمال‌گرایی دیگر محور^{۱۶} و کمال‌گرایی جامعه محور^{۱۷} (هویت و فلت، ۱۹۹۱ الف، ۱۹۹۱ ب؛ فلت و هویت، ۲۰۰۲؛ لورنتی و دیگران، ۲۰۰۸) این فرض را تقویت می‌کنند. پس می‌توان این پرسش را مطرح کرد که در مواجهه با موقعیت‌های تنیدگی‌زا و شکل‌های مختلف اضطراب

1. normal perfectionism
2. neurotic perfectionism
3. healthy
4. adaptive
5. positive
6. performance

7. adjustment indices
8. positive affect
9. unhealthy
10. maladaptive
11. maladjustment indices
12. negative affect

13. self-esteem
14. interpersonal disorders
15. self-oriented perfectionism
16. other-oriented perfectionism
17. socially prescribed perfectionism

و کمال‌گرایی نورویتیک، ناسالم، سازش‌نایافته، یا منفی با شاخصهای سازش‌نیافتگی، از جمله راهبردهای مقابله‌ناموثر، همبستگی مثبت دارند. براساس این شواهد، پیش‌بینی می‌شود که کمال‌گرایان بهنجار (افراد با کمال‌گرایی مثبت) بیشتر از راهبردهای موثرتر برای مقابله استفاده کنند، و کمال‌گرایان نورویتیک (افراد با کمال‌گرایی منفی) بیشتر راهبردهای ناموثرتر را به خدمت گیرند.

نتایج این پژوهش گامی مهم در جهت یکپارچه‌سازی مفهومی یافته‌ها و نظریه‌های مربوط به دو بُعد سطح بالاتر سازش‌نایافته و سازش‌یافته کمال‌گرایی، یعنی کمال‌گرایی خودانتقادگرانه^{۱۱} و کمال‌گرایی معیارهای شخصی^{۱۲} (دانکلی و بلنکشتین، ۲۰۰۰؛ بلنکشتین و دانکلی، ۲۰۰۲؛ دانکلی، زاروف و بلنکشتین، ۲۰۰۳؛ دانکلی، بلنکشتین، زاروف، لسی و هو، ۲۰۰۶؛ دانکلی و کیپاریسی، ۲۰۰۸) خواهد بود. تأیید رابطه کمال‌گرایی منفی و راهبردهای مقابله‌ناموثر، بیشتر دیدگاهی را تأیید خواهد کرد که بر اساس آن خودارزشیابیهای منفی و ناتوانی ادراک شده در کمال‌گرایی خودانتقادگرانه از یک سو، باعث بازداری تلاش فعال برای تحقق انتظارات و معیارهای بالا می‌شوند (دانکلی و دیگران، ۲۰۰۳؛ دانکلی و کیپاریسی، ۲۰۰۸) و از سوی دیگر، راهبردهای دفاعی و مقابله‌ای آسیب‌زا و سازش‌نایافته را فعال می‌کنند (دانکلی و دیگران، ۲۰۰۶؛ دانکلی و کیپاریسی، ۲۰۰۸). تأیید رابطه کمال‌گرایی مثبت و راهبردهای مقابله‌ناموثر نیز مؤید دیدگاهی خواهد بود که براساس آن، کمال‌گرایی متمرکز بر معیارهای شخصی، فرد را به تلاش برای تحقق معیارها و هدفهای ارزشمند وادار می‌سازد و به وی کمک می‌کند تا از راهبردهای مقابله‌ای موثرتر استفاده کند (دانکلی و دیگران، ۲۰۰۶؛ دانکلی و کیپاریسی، ۲۰۰۸).

روش پژوهش

جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی سال تحصیلی ۱۳۸۵-۸۶ دانشگاه تهران بودند.

حاصل از شکست در تحقق و دستیابی به معیارهای بالا، فرد برحسب کمال‌گرایی مثبت یا منفی (به ترتیب معادل کمال‌گرایی بهنجار یا نورویتیک) از کدامین سبکهای مقابله بیشتر استفاده می‌کند؟ هدف اصلی پژوهش حاضر، یافتن پاسخ به این پرسش است؛ پرسشی که تاکنون مورد بررسی قرار نگرفته است.

لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) راهبردهای مقابله^۱ را به عنوان مجموعه‌ای از پاسخهای رفتاری و شناختی که هدفشان به حداقل رساندن فشارهای موقعیت تنیدگی-زاست، تعریف کرده‌اند. روی‌آوردهای اولیه به فرایند مقابله، سه سبک اصلی را متمایز می‌کنند: سبک مقابله مسئله محور^۲ که وجه مشخصه آن عملکرد مستقیم برای کاهش فشارها یا افزایش مهارتهای مدیریت تنیدگی است؛ سبک مقابله اجتناب محور^۳ که ویژگی اصلی آن اجتناب از مواجهه با عامل تنیدگی‌زاست؛ و سبک مقابله هیجان محور^۴ که وجه مشخصه آن راهبردهایی شناختی است که حل یا حذف عامل تنیدگی‌زا را با دادن نام و معنای جدید به تأخیر می‌اندازند (بیلینگز و موس، ۱۹۸۱؛ زیدنر و اندلر، ۱۹۹۶). طبقه‌بندیهای جدیدتر چهار سبک مقابله شامل منطقی^۵، گسسته^۶، هیجانی^۷ و اجتنابی^۸ را توصیف کرده‌اند (روجر، جارویس و نجاریان، ۱۹۹۳). مقابله منطقی به عنوان راهبردی مسئله محور و مقابله گسسته به عنوان راهبردی که براساس آن فرد از نظر شناختی از مشکل فاصله می‌گیرد تا از این طریق با آن مواجه شود و تأثیر بالقوه هیجان را کاهش دهد، تعریف می‌شود. مقابله منطقی و گسسته به طور کلی سبکهای موثر^۹ و مقابله هیجانی و اجتنابی غالباً سبکهای ناموثر^{۱۰} محسوب می‌شوند (روجر و دیگران، ۱۹۹۳).

آیا سبک مقابله فرد با موقعیتهای تنیدگی‌زا برحسب نوع کمال‌گرایی وی متفاوت است؟ روی‌آوردهای مختلف به کمال‌گرایی و مجموع شواهد پژوهشی نشان می‌دهند که کمال‌گرایی بهنجار، سالم، سازش‌یافته، یا مثبت با شاخصهای سازش‌یافتگی، از جمله راهبردهای مقابله‌ناموثر

1. coping strategies

2. problem-focused coping style

3. avoidant-focused coping style

4. emotional-focused coping style

5. logical

6. detached

7. emotional

8. avoidant

9. effective

10. ineffective

11. self-critical perfectionism

12. personal standards perfectionism

همسانی درونی^۳ بالای مقیاس است. ضرایب همبستگی بین نمره‌های ۹۰ نفر از آزمودنیها در دو نوبت با فاصله چهار هفته برای کل آزمودنیها $r = 0/86$ ؛ برای آزمودنیهای دختر $r = 0/84$ و برای آزمودنیهای پسر $r = 0/87$ محاسبه شد که نشانه اعتبار بازآزمایی^۴ رضایت‌بخش مقیاس است. روایی^۵ مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی از طریق محاسبه ضرایب همبستگی بین زیرمقیاسهای این آزمون با زیرمقیاسهای پرسشنامه سلامت عمومی^۶ (گلدبرگ، ۱۹۷۲) و فهرست حرمت خود کوپر اسمیت^۷ (کوپر اسمیت، ۱۹۶۷)؛ و با روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی بررسی شد. ضرایب و نتایج به‌دست آمده، اعتبار مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی را تأیید کردند (بشارت، ۱۳۸۲).

مقیاس سبک‌های مقابله تهران (بشارت، ۱۳۸۷) یک آزمون ۶۰ سؤالی است و سه سبک مقابله مسئله محور، هیجان محور مثبت و هیجان محور منفی را در مقیاس ۴ درجه‌ای لیکرت از نمره ۱ تا ۴ می‌سنجد. حداقل و حداکثر نمره آزمودنی در هر یک از زیرمقیاسهای آزمون به ترتیب ۲۰ و ۸۰ است. کارور و دیگران (۱۹۸۹) اعتبار و روایی این مقیاس را طی سه مطالعه بررسی کردند. ضرایب اعتبار بازآزمایی از $r = 0/42$ تا $r = 0/67$ برای مقیاسهای مختلف تأیید شد.

روایی تفکیکی^۸ و همگرایی^۹ مقیاس سبک‌های مقابله برحسب همبستگی بین زیرمقیاسهای این آزمون و مقیاسهای متعدد دیگر شامل خوش‌بینی^{۱۰}، حرمت خود، سخت‌کوشی^{۱۱}، ریخت A و اضطراب بررسی شد و مورد تأیید قرار گرفت (کارور و دیگران، ۱۹۸۹). برای مقیاس سبک‌های مقابله تهران که در نمونه‌ای متشکل از ۴۵۷ دانشجوی دانشگاه تهران اجرا شد، ضرایب آلفای کرونباخ سبک‌های مقابله مسئله محور، هیجان محور مثبت و هیجان محور منفی به ترتیب $0/93$ ، $0/91$ و $0/89$ محاسبه شد که نشانه همسانی درونی خوب مقیاس هستند. ضرایب همبستگی بین نمره‌های ۹۳ نفر از آزمودنیها در دو نوبت

چهارصد دانشجو از رشته‌های مختلف تحصیلی در حوزه‌های علوم انسانی، علوم پایه، پزشکی، فنی و هنر به‌صورت داوطلب در دو گروه دختر و پسر در این پژوهش شرکت کردند. پس از جلب مشارکت آزمودنیها، نسخه فارسی مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی^۱ (FPANPS؛ تری - شورت و دیگران، ۱۹۹۵؛ بشارت، ۱۳۸۲) و مقیاس سبک‌های مقابله تهران^۲ (TCSC؛ کارور، شیر و وینتراب، ۱۹۸۹؛ بشارت، ۱۳۸۷) در مورد دانشجویان به‌صورت گروهی در کلاس درس اجرا شد. در پنجاه درصد از موارد ابتدا مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی و سپس مقیاس سبک‌های مقابله تهران برای اجرا ارایه شد. در نیمی از موقعیتهای اجرایی این ترتیب به‌عکس انجام شد. تعداد ۲۲ آزمودنی به دلیل پاسخ ناقص به مقیاسها از تحلیل‌های آماری کنار گذاشته شدند و بدین ترتیب نمونه پژوهش به ۳۷۸ دانشجو (۱۸۳ پسر و ۱۹۵ دختر) تقلیل یافت. میانگین سنی کل آزمودنیها ۲۲ سال با دامنه ۱۸ تا ۲۹ سال و انحراف استاندارد تقریباً ۲/۵، میانگین سن دانشجویان پسر ۲۲ سال با دامنه ۱۸ تا ۲۹ سال و انحراف استاندارد ۲/۸ و میانگین سن دانشجویان دختر ۲۱ سال با دامنه ۱۸ تا ۲۶ سال و انحراف استاندارد تقریباً ۲ سال بود.

ابزار سنجش: مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی (تری - شورت و دیگران، ۱۹۹۵) یک آزمون ۴۰ سؤالی است که ۲۰ ماده آن به کمال‌گرایی مثبت و ۲۰ ماده دیگر به کمال‌گرایی منفی اختصاص دارد. سؤالاها در اندازه‌های پنج درجه‌ای لیکرت، کمال‌گرایی آزمودنیها را از نمره یک تا نمره پنج در دو زمینه مثبت و منفی می‌سنجند. حداقل نمره آزمودنیها در هر یک از مقیاسهای آزمون ۲۰ و حداکثر آن ۱۰۰ است. در فرم فارسی این مقیاس (بشارت، ۱۳۸۲) آلفای کرونباخ پرسشهای هر یک از زیرمقیاسها در یک نمونه ۲۱۲ نفری از دانشجویان، به ترتیب $0/90$ و $0/87$ برای کل آزمودنیها؛ $0/91$ و $0/88$ برای دانشجویان دختر و $0/86$ و $0/89$ برای دانشجویان پسر بود که نشانه

1. Farsi version of the Positive and Negative Perfectionism Scale
2. Tehran Coping Styles Scale
3. internal consistency
4. test-retest reliability

5. validity
6. General Health Questionnaire
7. Coopersmith Self-Esteem Inventory
8. differential validity

9. convergent validity
10. optimism
11. hardiness

درماندگی روان‌شناختی ($r = -0.26$ ، $P < 0.001$)؛ و بین نمره آزمودنیها در زیر مقیاس سبک مقابله هیجان محور منفی با مشکلات بین شخصی ($r = 0.41$ ، $P < 0.001$)، بهزیستی روان‌شناختی ($r = -0.23$ ، $P < 0.001$) و درماندگی روان‌شناختی ($r = 0.25$ ، $P < 0.001$) همبستگی معنادار وجود دارد. این نتایج روایی همزمان مقیاس سبکهای مقابله تهران را تأیید می‌کنند (بشارت، ۱۳۸۷).

یافته‌ها

ضرایب همبستگی (جدول ۱) نشان دادند که کمال-گرایی مثبت با سبکهای مقابله مسئله محور و هیجان محور مثبت همبستگی مثبت و با سبک مقابله هیجان محور منفی همبستگی منفی دارد. نتایج همچنین نشان دادند که کمال‌گرایی منفی با سبکهای مقابله مسئله محور و هیجان محور مثبت همبستگی منفی و با سبک مقابله هیجان محور منفی همبستگی مثبت دارد. این ضرایب برای دو گروه پسران و دختران و همین‌طور برای کل آزمودنیها در سطح کمتر از ۰/۰۱ معنادار بود.

با فاصله دو تا چهار هفته برای سنجش اعتبار بازآزمایی محاسبه شد. این ضرایب برای سبکهای مقابله مسئله محور، هیجان محور مثبت و هیجان محور منفی به ترتیب $r = 0.71$ ، $r = 0.65$ و $r = 0.59$ در سطح $P < 0.001$ معنادار بودند که نشانه اعتبار بازآزمایی رضایت‌بخش مقیاس است. روایی همزمان مقیاس سبکهای مقابله تهران از طریق اجرای همزمان فهرست مشکلات بین شخصی^۱ (هرویتز، روزنبرگ، بایر، یورنو و ویلاسور، ۱۹۸۸) و فهرست سلامت روانی^۲ (ویت و ویر، ۱۹۸۳) در مورد آزمودنیها محاسبه شد (بشارت، ۱۳۸۷).

نتایج ضرایب همبستگی پیرسون نشان دادند که بین نمره آزمودنیها در زیر مقیاس سبک مقابله مسئله محور با مشکلات بین شخصی^۳ ($r = -0.47$ ، $P < 0.001$)، بهزیستی روان‌شناختی^۴ ($r = 0.60$ ، $P < 0.001$) و درماندگی روان‌شناختی^۵ ($r = -0.55$ ، $P < 0.001$) همبستگی معنادار وجود دارد. نتایج همچنین نشان دادند که بین نمره آزمودنیها در زیر مقیاس سبک مقابله هیجان محور مثبت با مشکلات بین شخصی ($r = -0.29$ ، $P < 0.001$)، بهزیستی روان‌شناختی ($r = 0.35$ ، $P < 0.001$) و

جدول ۱.

ضرایب همبستگی بین سبکهای مقابله و کمال‌گرایی به تفکیک جنس

سبکهای مقابله			
مسئله محور	هیجان محور مثبت	هیجان محور منفی	
			پسر
۰/۷۱	۰/۸۵	-۰/۴۰	کمال‌گرایی مثبت
-۰/۸۰	-۰/۸۳	۰/۴۵	کمال‌گرایی منفی
			دختر
۰/۷۰	۰/۵۹	-۰/۶۶	کمال‌گرایی مثبت
-۰/۷۲	-۰/۶۵	۰/۶۶	کمال‌گرایی منفی
			کل
۰/۶۹	۰/۷۲	-۰/۵۱	کمال‌گرایی مثبت
-۰/۷۳	-۰/۷۶	۰/۵۵	کمال‌گرایی منفی

توجه: همه ضرایب حداقل در سطح کمتر از ۰/۰۵ معنادار است.

کمال‌گرایی مثبت و منفی به عنوان متغیرهای پیش‌بین و سبک مقابله مسئله محور، هیجان محور مثبت و هیجان

سپس برای تعیین سهم هر یک از متغیرهای کمال-گرایی مثبت و منفی در تبیین واریانس سبکهای مقابله،

محور منفی به‌عنوان متغیر ملاک در معادله رگرسیون تحلیل شدند. نتایج تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون بین میانگین نمره سبک‌های مقابله با کمال‌گرایی مثبت و منفی در جدول ۲ ارایه شده‌اند. براساس نتایج جدول ۲، F مشاهده شده معنادار است ($P < 0/001$) و ۵۷٪ واریانس مربوط به سبک مقابله مسئله محور به وسیله کمال‌گرایی مثبت و منفی تبیین می‌شود. ضرایب رگرسیون نشان می‌دهند که کمال‌گرایی مثبت ($t = 5/340, \beta = 0/291$) و کمال‌گرایی منفی

محور منفی به‌عنوان متغیر ملاک در معادله رگرسیون تحلیل شدند. نتایج تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون بین میانگین نمره سبک‌های مقابله با کمال‌گرایی مثبت و منفی در جدول ۲ ارایه شده‌اند. براساس نتایج جدول ۲، F مشاهده شده معنادار است ($P < 0/001$) و ۵۷٪ واریانس مربوط به سبک مقابله مسئله محور به وسیله کمال‌گرایی مثبت و منفی تبیین می‌شود. ضرایب رگرسیون نشان می‌دهند که کمال‌گرایی مثبت ($t = 5/340, \beta = 0/291$) و کمال‌گرایی منفی

جدول ۲.

خلاصه تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی سبک‌های مقابله براساس کمال‌گرایی مثبت و منفی

متغیر پیش‌بین	F	R ²	SE	B	β
مسئله محور	۲۵۵/۱۰**	۰/۵۷۶	۴/۱۲		
کمال‌گرایی مثبت				۰/۱۸۸	۰/۲۹۱**
کمال‌گرایی منفی				-۰/۲۱۶	-۰/۵۰۸*
هیجان محور منفی	۹۸/۰۸**	۰/۳۲۲	۴/۸۴		
کمال‌گرایی مثبت				-۰/۰۸۱	-۰/۲۱۵**
کمال‌گرایی منفی				۰/۱۵۱	۰/۳۸۳**
هیجان محور مثبت	۳۰۲/۰۶**	۰/۶۱۷	۳/۶۹		
کمال‌گرایی مثبت				۰/۱۲۳	۰/۳۲۱**
کمال‌گرایی منفی				-۰/۲۰۳	-۰/۵۰۷**

* $P < 0/05$. ** $P < 0/01$.

براساس نتایج مربوط به سبک مقابله هیجان محور منفی نیز F مشاهده شده معنادار است ($P < 0/001$) و ۳۲ درصد واریانس مربوط به سبک مقابله هیجان محور منفی به وسیله کمال‌گرایی مثبت و منفی تبیین می‌شود. ضرایب رگرسیون نشان می‌دهند که کمال‌گرایی مثبت ($t = -3/108, \beta = -0/251$) و کمال‌گرایی منفی ($t = 5/545, \beta = 0/383$) می‌توانند واریانس سبک مقابله هیجان محور منفی را به صورت معنادار تبیین کنند. یعنی در افراد واجد کمال‌گرایی مثبت قویتر، کاربرد راهبردهای مقابله هیجان محور منفی کمتر است و برعکس، کسانی که کمال‌گرایی منفی آنها قویتر است در مواجهه با تنیدگی‌های زندگی بیشتر از راهبردهای مقابله هیجان محور منفی استفاده می‌کنند. بنابراین، پیش‌بینی‌های

نتایج مربوط به سبک مقابله هیجان محور مثبت نیز نشان می‌دهد که F مشاهده شده معنادار است ($P < 0/001$) و ۶۱ درصد واریانس مربوط به سبک مقابله هیجان محور مثبت به وسیله کمال‌گرایی مثبت و منفی تبیین می‌شود. ضرایب رگرسیون نشان می‌دهند که کمال‌گرایی مثبت ($t = 6/182, \beta = 0/321$) و کمال‌گرایی منفی ($t = -9/779, \beta = -0/507$) می‌توانند واریانس سبک مقابله هیجان محور مثبت را به صورت معنادار تبیین کنند. یعنی کسانی که کمال‌گرایی مثبت آنها قویتر است در مواجهه با تنیدگی‌های زندگی، راهبردهای مقابله هیجان محور مثبت را بیشتر به کار می‌برند و برعکس، کسانی که کمال‌گرایی منفی آنها قویتر است در مواجهه با تنیدگی‌های زندگی، از راهبردهای مقابله هیجان محور مثبت کمتر استفاده می‌کنند.

نگرانیهای عدم تحقق معیارهای بالا را کاهش می‌دهد. در شرایط عاری از اضطراب و نگرانی، فرد بهتر می‌تواند از توانمندیهای خود برای به‌کارگیری راهبردهای مقابله مؤثر استفاده کند. این شیوه تأثیرگذاری را می‌توان برحسب «پویاییهای انگیزشی مثبت» کمال‌گرایی مثبت و «تعامل آرمان‌گرایی - واقعیت‌سنجی» تبیین کرد. کمال‌گرایی مثبت از یک سو نیروهای انگیزشی لازم برای مواجهه و مقابله موفق به صورت تلاش مستقیم برای حل مسئله (مقابله مسئله محور) و تلاش غیرمستقیم به‌منظور تغییر معنا و ارزش مسئله (مقابله هیجان محور مثبت) را تأمین می‌کند، و از سوی دیگر در تعامل سازش‌یافته و انطباقی با واقعیتها، به تنظیم فاصله آرمان با واقعیت می‌پردازد. تنظیم فاصله آرمان و واقعیت، فرد را از گرفتارشدن در دایره آشفتگی و آسیب‌زای ناهماهنگیهای شناختی و تعارضهای عاطفی مانند اختلال در پردازش اطلاعات، خودسرزنشگری، خودانتقادگری، احساس کهنتری و درماندگی (استوبر و اوتو، ۲۰۰۶؛ استوبر و دیگران، ۲۰۰۷) باز می‌دارد. بر اساس این مکانیزمها، کمال‌گرایی مثبت هم به فعال-سازی و پویایی فرد در مقابله کمک می‌کند و هم به سازش‌یافتگی راهبردهای مقابله به کار بسته شده. در نتیجه، امکان استفاده از راهبردهای مقابله مؤثر (مقابله مسئله محور و هیجان محور مثبت) افزایش می‌یابد.

۲- کمال‌گراهای مثبت و بهنجار از تلاشهای دشوار و طاقت‌فرسای خود لذت می‌برند و احساس رضایت می‌کنند (هاماچک، ۱۹۷۸). امکان تجربه رضایت و خشنودی از عملکرد، به‌عنوان یکی از ویژگیهای کمال-گرایی مثبت، نیز به سهم خود زمینه را برای افزایش احتمال استفاده از راهبردهای مقابله مؤثر، آماده‌تر می‌سازد. این تبیین براساس همبستگیهای تأیید شده کمال‌گرایی مثبت با شاخصهای سازگاری و عواطف مثبت نیز تقویت می‌شود (استوبر و اوتو، ۲۰۰۶؛ فلت و دیگران، ۲۰۰۷؛ مارتیننت و فراند، ۲۰۰۷؛ استوبر و دیگران، ۲۰۰۷، ۲۰۰۸؛ هریس و دیگران، ۲۰۰۸).

۳- کمال‌گرایی مثبت سازه‌ای ایجابی، تأییدی و «روی-آوری» (در مقابل «اجتنابی») است (اسلید و اوزن، ۱۹۹۸). چنین سازه‌ای، بر مثبت‌نگری و توجه به موفقیتها بنا

پژوهش در مورد نوع رابطه کمال‌گرایی مثبت و منفی با سبکهای مقابله در هر دو سطح تأیید می‌شوند.

نتایج آزمون تحلیل واریانس چند متغیری برای مقایسه دانشجویان دختر و پسر در مورد نمره‌های کمال‌گرایی و سبکهای مقابله نشان داد که دانشجویان دختر و پسر در نمره کمال‌گرایی مثبت و منفی با هم تفاوت معنادار نداشتند، اما تفاوت نمره‌های آنها در مورد سبکهای مقابله معنادار بود (جدول ۳).

جدول ۳.

میانگین، انحراف استاندارد و خلاصه تحلیل واریانس جنس و متغیرهای کمال‌گرایی و سبکهای مقابله

متغیر	پسر		دختر		F
	SD	M	SD	M	
کمال‌گرایی مثبت	۱۵/۶۷	۷۳/۸۱	۱۵/۴۶	۷۵/۲۶	۰/۸۱۰
کمال‌گرایی منفی	۱۴/۶۳	۵۵/۹۳	۱۵/۰۸	۵۳/۸۳	۱/۹۰۰
مسئله محور	۶/۲۳	۵۹/۴۵	۶/۲۴	۵۷/۳۱	۱۱/۰۵۱**
هیجان محور مثبت	۵/۹۶	۶۰/۱۸	۵/۸۴	۶۱/۸۴	۷/۴۲۷**
هیجان محور منفی	۵/۷۵	۳۹/۲۹	۵/۷۵	۴۱/۶۱	۱۵/۲۷۷**

** $p < 0.01$.

بحث و تفسیر

نتایج پژوهش نشان دادند که کمال‌گرایی مثبت با سبکهای مقابله مسئله محور و هیجان محور مثبت همبستگی مثبت و با سبک مقابله هیجان محور منفی همبستگی منفی دارد. تحلیل آماری داده‌ها مشخص کرد که این همبستگیها بدان معنا است که افزایش سطح کمال‌گرایی مثبت، میزان استفاده از راهبردهای مقابله مسئله محور و هیجان محور مثبت را افزایش می‌دهد و کاهش استفاده از راهبردهای مقابله هیجان محور منفی را در پی دارد. چند تبیین احتمالی برای این یافته پژوهش مطرح می‌شود.

۱- کمال‌گرایی مثبت در عین حال که فرد را به وضع معیارهای دقیق برای عملکرد و تلاشهای کمال‌گرایانه وادار می‌سازد (هاماچک، ۱۹۷۸؛ تری - شورت و دیگران، ۱۹۹۵؛ استامف و پارکر، ۲۰۰۰؛ سادارت و اسلنی، ۲۰۰۱)، به دلیل ویژگیهای بهنجار و سازش‌یافته‌اش، دغدغه‌ها و

شده و فرد را برای رسیدن به هدفها و پیامدهای مثبت (نه اجتناب و فرار از پیامدهای منفی) مجهز می‌سازد. این مکانیزم تأثیرگذاری کمال‌گرایی مثبت، به جای تحمیل اضطراب و نگرانی در مورد عدم تحقق هدفها و معیارهای دست نیافتنی، مثبت‌نگری و خوش‌بینی نسبت به تحقق هدفها و آرمانهای تحقق‌پذیر را در فرد فعال می‌سازد. در پرتو این فرایند، احتمال استفاده از راهبردهای مقابله مؤثر افزایش می‌یابد و راهبردهای مقابله نامؤثر ضرورت و مجال فعالیت کمتری پیدا می‌کنند.

۴- می‌توان این احتمال را مطرح کرد که کمال‌گرایی مثبت به منزله برآیند تعامل‌های سازش یافته والد - کودک (هاماچک، ۱۹۷۸؛ بلت، ۱۹۹۵)، بر اساس مکانیزم تعمیم، در روابط بین شخصی و در موقعیتهای اجتماعی تنیدگی‌زا، بازسازی می‌شود. ویژگیهای بهنجار و سازش‌یافته این نوع کمال‌گرایی، امکان استفاده از راهبردهای مؤثرتر را در مقابله با تنیدگیهای اجتماعی افزایش می‌دهند.

نتایج پژوهش نشان دادند که کمال‌گرایی منفی با سبک‌های مقابله مسئله محور و هیجان محور مثبت همبستگی منفی و با سبک مقابله هیجان محور منفی همبستگی مثبت دارد. تحلیل آماری داده‌ها مشخص کرد که این همبستگیها بدان معنا است که افزایش سطح کمال‌گرایی منفی، میزان استفاده از راهبردهای مقابله هیجان محور منفی را افزایش می‌دهد و کاهش استفاده از راهبردهای مقابله مسئله محور و هیجان محور مثبت را در پی خواهد داشت. چند تبیین احتمالی برای این یافته پژوهش مطرح می‌شود.

۵- کمال‌گرایی منفی، بر خلاف کمال‌گرایی مثبت و به‌رغم تلاشهای جدی و طاقت فرسا، به خاطر ویژگیهای نابهنجار و سازش‌نیافته‌اش، نگرانیهای فرد از عدم تحقق معیارهای کمال‌گرایانه را پیوسته افزایش می‌دهد (هاماچک، ۱۹۷۸؛ تری - شورت و دیگران، ۱۹۹۵؛ استامف و پارکر، ۲۰۰۰؛ سادارت و اسلنی، ۲۰۰۱). محصول و نتیجه مستقیم این شرایط نگران‌کننده، درماندگی و ناتوانی در استفاده از راهبردهای مقابله مؤثر است. «پویاییهای انگیزشی منفی» کمال‌گرایی منفی و «تعارض آرمان‌گرایی - واقعیت‌سنجی» را می‌توان به‌عنوان دو مکانیزم

تأثیرگذار کمال‌گرایی منفی بر راهبردهای مقابله نامؤثر دانست. با آنکه کمال‌گرایی منفی، نیروهای انگیزشی برای مقابله را تأمین می‌کند، این نیروها به دلیل ماهیت سازش‌نیافته و نابهنجار این نوع کمال‌گرایی، منفی هستند و فقط می‌توانند احتمال استفاده از راهبردهای مقابله نامؤثر (مقابله هیجان محور منفی) را افزایش دهند. از سوی دیگر، پیامدهای کمال‌گرایی منفی در قالب ناهماهنگیهای شناختی و تعارضهای عاطفی مانند اختلال در پردازش اطلاعات، خودسرزنشگری، خود-انتقادگری، احساس کهنتری و درماندگی (استوبر و اوتو، ۲۰۰۶؛ استوبر و دیگران، ۲۰۰۷)، به تعارض بین آرمان-گرایی - واقعیت‌سنجی منتهی می‌شوند. افزایش فاصله آرمان - واقعیت، آشفتگی و آسیب‌پذیری فرد را افزایش می‌دهد و این وضعیت نیز به سهم خود، باعث افزایش احتمال به کارگیری راهبردهای مقابله نامؤثر می‌شود.

۶- کمال‌گرایی منفی و نابهنجار نمی‌توانند از تلاشهای دشوار و طاقت‌فرسای خود لذت برند و احساس رضایت کنند (هاماچک، ۱۹۷۸). این نارضایتی، که برحسب یافته‌های پژوهشی، کمال‌گرایی منفی را با افسردگی، اضطراب و حرمت خود پایین (صابونچی و لاند، ۱۹۹۷؛ مولر و دیگران، ۲۰۰۶؛ فلت و دیگران، ۲۰۰۷) و شاخصهای ناسازگاری و عواطف منفی (استوبر و اوتو، ۲۰۰۶؛ فلت و دیگران، ۲۰۰۷؛ مارتیننت و فراند، ۲۰۰۷؛ استوبر و دیگران، ۲۰۰۷، ۲۰۰۸؛ هریس و دیگران، ۲۰۰۸) مرتبط می‌کند، احتمال استفاده از راهبردهای مقابله نامؤثر را افزایش می‌دهد.

۷- کمال‌گرایی منفی سازه‌ای «اجتنابی» است (اسلید و اُونز، ۱۹۹۸). این سازه بر منفی‌نگری، اضطراب و نگرانی در مورد شکستها و ناکامیها بنا شده و فرد را برای فرار و اجتناب از پیامدهای منفی به تلاش وادار می‌سازد. کمال-گرایی منفی براساس این مکانیزم تأثیرگذاری، اضطراب و نگرانی در مورد عدم تحقق هدفها و معیارهای آرمانی را بر فرد تحمیل می‌کند و منفی‌نگری را افزایش می‌دهد. در این فرایند، احتمال استفاده از راهبردهای مقابله نامؤثر افزایش می‌یابد و راهبردهای مقابله مؤثر مجال کمتری برای فعالیت پیدا می‌کنند.

جامعه آماری پژوهش (دانشجویان) و نوع پژوهش (همبستگی)، محدودیتهایی را در زمینه تعمیم یافته‌ها، تفسیرها و اسنادهای علت شناختی متغیرهای مورد بررسی مطرح می‌کنند که باید در نظر گرفته شوند. به علاوه، مشکلات احتمالی مربوط به روایی ابزار مورد استفاده در این پژوهش را نباید از نظر دور داشت.

تقدیر و تشکر

از دانشجویانی که به‌عنوان آزمودنی در این پژوهش شرکت کردند؛ از اساتید و مسئولان ذیربط دانشگاه تهران که با همکاری صمیمانه آنها اجرای پژوهش امکان پذیر شد؛ و از دانشجویانی که به‌عنوان پرسشگر مسئولیت اجرای پژوهش را بر عهده گرفتند، تشکر و قدردانی می‌شود.

منابع

بشارت، م. ع. (۱۳۸۲). قابلیت اعتماد (پایایی) و درستی (اعتبار) مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی. *مجله علوم روان‌شناختی*، ۸، ۳۴۶-۳۵۹.

بشارت، م. ع. (۱۳۸۳). رابطه کمال‌گرایی و مشکلات بین شخصی. *مجله دانشور رفتار*، ۷، ۱-۸.

بشارت، م. ع. (۱۳۸۷). ویژگیهای روان‌سنجی مقیاس سبکهای مقابله تهران (TCSS). *مجله علوم روان‌شناختی*، ۲۶، زیر چاپ.

Billings, A. G., & Moos, R. H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioural Medicine*, 4, 139-157.

Blankstein, K. R., & Dunkley, D. M. (2002). Evaluative concerns, self-critical, and personal standards perfectionism: A structural equation modeling strategy. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 285-315). Washington, DC: American Psychological Association.

Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism: implications for the treatment of depression. *American Psychologist*, 50, 1003-1020.

۸- این احتمال را نیز می‌توان مطرح کرد که کمال‌گرایی منفی به منزله برآیند تعامل‌های سازش نیافته والد - کودک (هاماچک، ۱۹۷۸؛ بلت، ۱۹۹۵)، براساس مکانیزم تعمیم، در روابط بین شخصی و در موقعیتهای اجتماعی تنیدگی‌زا، بازسازی می‌شود. ویژگیهای نابهنجار و سازش نیافته این نوع کمال‌گرایی، امکان استفاده از راهبردهای نامؤثرتر را در مقابله با تنیدگیهای اجتماعی افزایش می‌دهد. به‌طور خلاصه، نتایج این پژوهش نشان دادند که کمال‌گرایی در دو جهت مثبت و منفی تغییرات مربوط به راهبردهای مقابله با تنیدگی را پیش‌بینی می‌کند. بر این اساس می‌توان به دو دسته پیامد عملی و نظری پژوهش حاضر اشاره کرد. در سطح عملی، و به ویژه بالینی، تهیه و اجرای برنامه‌های آموزشی مهارتهای شناختی و عاطفی، می‌تواند ویژگیهای مثبت و منفی کمال‌گرایی را به صورت همزمان تحت تأثیر قرار دهند، به چهارچوب برنامه‌های مداخله‌ای موجود در زمینه درمانهای مبتنی بر پردازش شناختی اطلاعات و تنظیم عواطف نیز تزریق شوند و بر تأثیر آنها بیافزایند. در سطح نظری، یافته‌های پژوهش حاضر می‌توانند هم نظریه‌های کنونی مربوط به کمال‌گرایی و مقابله را از جهاتی تأیید کنند و هم پرسشها و فرضیه‌های جدید را در مورد رابطه کمال‌گرایی با سبکهای مقابله با تنیدگی مطرح کنند. رابطه مثبت بین کمال‌گرایی منفی و راهبردهای مقابله نامؤثر از این نظریه حمایت می‌کند که خودارزشیابیهای منفی و ناتوانی ادراک شده در کمال‌گرایی خودانتقادگرانه از یک سو باعث بازداری تلاش فعال برای تحقق انتظارات و معیارهای بالا می‌شوند (دانکلی و دیگران، ۲۰۰۳؛ دانکلی و کیپاریسی، ۲۰۰۸) و از سوی دیگر، راهبردهای دفاعی و مقابله‌ای آسیب‌زا و سازش‌نیافته را فعال می‌کنند (دانکلی و دیگران، ۲۰۰۶؛ دانکلی و کیپاریسی، ۲۰۰۸). رابطه مثبت بین کمال‌گرایی مثبت و راهبردهای مقابله مؤثر نیز مؤید این نظریه است که کمال‌گرایی متمرکز بر معیارهای شخصی، فرد را به تلاش برای تحقق معیارها و هدفهای بالا وادار می‌سازد و به وی کمک می‌کند تا از راهبردهای مقابله‌ای مؤثر بیشتر استفاده کند (دانکلی و دیگران، ۲۰۰۶؛ دانکلی و کیپاریسی، ۲۰۰۸).

- Goldberg, D. P. (1972).** The detection of psychiatric illness by questionnaire. *Maudsley Monograph, 21*, Oxford: Oxford University Press.
- Hamachek, D. E. (1978).** Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology, 15*, 27-33.
- Harris, P. W., Pepper, C. M., & Maack, D. J. (2008).** The relationship between maladaptive perfectionism and depressive symptoms: The mediating role of rumination. *Personality and Individual Differences 44*, 150-160.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991a).** Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*, 456-470.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991b).** Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology, 100*, 98-101.
- Hill, R. W., Zrull, M. C., & Turlington, S. (1997).** Perfectionism and interpersonal problems. *Journal of Personality Assessment, 69*, 81-103.
- Horowitz, L. M., Rosenberg, S. E., Baer, B. A., Ureno, G., & Villasenor, V. S. (1988).** Inventory of Interpersonal Problems: Psychometric properties and clinical applications. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56*, 885-892.
- Laurenti, H. J., Bruch, M. A., & Haase, R. F. (2008).** Social anxiety and socially prescribed perfectionism: Unique and interactive relationships with maladaptive appraisal of interpersonal situations. *Personality and Individual Differences, 45*, 55-61.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984).** *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Martinent, G., & Ferrand, C. (2007).** A cluster ana-
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintrub, J. K. (1989).** Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*, 267-283.
- Coopersmith, S. (1967).** *The antecedents of Self-esteem*. San Francisco: Freeman.
- Dunkley, D. M., & Blankstein, K. R. (2000).** Self-critical perfectionism, coping hassles, and current distress: A structural equation modeling approach. *Cognitive Therapy and research, 24*, 713-730.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Zuroff, D. C., Lecce, S., & Hui, D. (2006).** Self-critical and personal standards factors of perfectionism located within the five-factor model of personality. *Personality and Individual Differences, 40*, 409-420.
- Dunkley, D. M., & Kyparissis, A. (2008).** What is DAS self-critical perfectionism really measuring? Relations with the five-factor model of personality and depressive symptoms. *Personality and Individual Differences, 44*, 1295-1305.
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2003).** Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 234-252.
- Flett, G. L., Besser, A., Hewitt, P. L., & Davis, R. A. (2007).** Perfectionism, silencing the self, and depression. *Personality and Individual Differences, 43*, 1211-1222.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002).** *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & O'Brien, S. (1991).** Perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem. *Personality and Individual Differences, 12*, 61-68.

- cets of self-oriented and socially prescribed perfectionism and feelings of pride, shame, and guilt following success and failure. *Personality and Individual Differences*, 44, 1506–1516.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006).** Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295-319.
- Stumpf, H., & Parker, W. D. (2000).** A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Personality and Individual Differences*, 28, 837-852.
- Suddarth, B. H., & Slaney, R. B. (2001).** An investigation of the dimensions of perfectionism in college students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34, 157-165.
- Terry-short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., & Dewey, M. E. (1995).** Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 18, 663-668.
- Veit, C. T., & Ware, J. E. (1983).** The structure of psychological distress and well-being in general population. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 730-742.
- Zeidner, M., & Endler, N. S. (1996).** *Handbook of coping: Theory, research, application*. New York & London : Willey and Son Publisher.
- lysis of precompetitive anxiety: Relationship with perfectionism and trait anxiety. *Personality and Individual Differences* 43, 1676–1686.
- Molnar, D. S., Reker, D. L., Culp, N. A., & Sadava, S. W. (2006).** A mediated model of perfectionism, affect, and physical health. *Journal of Research in Personality*, 40, 482-500.
- Roger, D., Jarvis, P., & Najarian, B. (1993).** Attachment and coping: The construction and validation of a new scale for measuring coping strategies. *Personality and Individual Differences*, 15, 619-626.
- Saboonchi, F., & Lundh, L. G. (1997).** Perfectionism, self-consciousness, and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 22, 921-928.
- Saboonchi, F., & Lundh, L. G. (2003).** Perfectionism, anger, somatic health and positive affect. *Personality and Individual Differences*, 35, 1585-1599.
- Slade, P. D., & Owens, R. G. (1998).** A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, 22, 372-390.
- Stoeber, J., Harris, R. A., & Moon, P. S. (2007).** Perfectionism and the experience of pride, shame, and guilt: Comparing healthy perfectionists, unhealthy perfectionists, and non-perfectionists. *Personality and Individual Differences*, 43, 131-141.
- Stoeber, J., Kempe, T., & Keogh, E. J. (2008).** Fa-