

## Research Paper

# Special School Students' Lived Experience of Perfectionism:

## A Qualitative Study of Phenomenology

Azade Sadeghiyan<sup>1</sup>, Saeed Vaziri<sup>2\*</sup>, Mohammad Hossein Fallah<sup>3</sup>

1. Ph.D. Student in Counseling, Department of Psychology, Islamic Azad University, Yazd Branch, Iran.

2. Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Yazd Branch, Iran.

3. Associate Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Yazd Branch, Iran.

Received: 1400/02/09

Accepted: 1400/07/20

PP:1-18

Use your device to scan and read the article online

### Keywords:

Lived Experience, Student, Perfectionist, Perfectionism.

### Abstract

Familiarity with perfectionist personality and related problems are especially important among students. Therefore, the purpose of this study was to develop an educational program based on the lived experiences of perfectionist students studying in special schools. The statistical population of perfectionist students studying in special schools (a combination of students from gifted schools, public magnet schools and private schools) in Yazd province were selected through a simple purposeful method. The sampling process and interviews continued until the saturation of theoretical data (15 students) and the main themes of the experiments were discovered through the Colaizzi method. Then, based on the main themes discovered, a review study of educational and therapeutic methods related to perfectionism was conducted to design special training sessions on perfectionism. Finally, the educational program designed using the focus group method consisting of specialized counselors in schools in Yazd province was reviewed. 9 main themes (superiority, negative thoughts and feelings, social isolation, goal setting, experience of blame, positive achievements, lack of self-confidence, behavioral problems, procrastination) and 19 sub-themes were obtained. The curriculum based on the lived experiences of perfectionist students was developed in 9 sessions and this educational content was designed based on a combination of components of cognitive-behavioral therapy and self-compassion. Since the design of this program uses the experiences of perfectionist students as the main audience as well as the review of scientific resources to meet their needs and all training sessions have been approved by the relevant experts, then we conclude that the designed program has acceptable content/face validity and it can be effective in solving the problems of student perfectionism.

**Corresponding Author:** Saeed Vaziri

**Address:** University, Yazd Branch, Iran.

**Tell:** 09133513152

**Email:** s. vaziri@iauyazd.ac.ir

## مقاله پژوهشی

## تجربه زیسته دانش‌آموزان مدارس خاص از کمال‌گرایی: مطالعه کیفی پدیدارشناسی

آزاده صادقیان<sup>1</sup>، سعید وزیری<sup>2</sup>، محمد حسین فلاح<sup>3</sup>

1. دانشجوی دکتری مشاوره، دانشکده مشاوره و روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد یزد، ایران.

2. استادیار، دانشکده مشاوره و روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد یزد، ایران.

3. دانشیار، دانشکده مشاوره و روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد یزد، ایران.

## چکیده

شناخت (شخصیت) کمال‌گرا و مشکلات مربوط به آن در بین دانش‌آموزان از اهمیت خاصی برخوردار است. لذا هدف این پژوهش تدوین برنامه آموزشی مبتنی بر تجارب زیسته دانش‌آموزان کمال‌گرا بود. جامعه آماری دانش‌آموزان کمال‌گرا مشغول به تحصیل در مدارس خاص (مدارس خاص ترکیبی از دانش‌آموزان مدارس تیزهوشان، نمونه دولتی و غیرانتفاعی) استان یزد بودند که به صورت هدفمند ساده انتخاب شدند. فرایند نمونه‌گیری و مصاحبه‌ها تا زمان اشباع داده‌های نظری (15 دانش‌آموز) ادامه یافت و مضامین اصلی تجربه‌ها از طریق روش کلایزی (Colaizzi) کشف شد. سپس بر اساس مضامین اصلی کشف شده به مطالعه مروری روش‌های آموزشی و درمانی مربوط به کمال‌گرایی پرداخته شد تا جلسات آموزشی ویژه کمال‌گرایی طراحی شود. در نهایت برنامه آموزشی طراحی شده با استفاده از روش گروه‌های کانونی متشکل از مشاوران تخصصی مدارس استان یزد مورد بررسی قرار گرفت. 9 مضمون اصلی، برتری جویی، افکار و احساسات منفی، انزوای اجتماعی، هدف‌گذاری، تجربه سرزنش، دستاوردهای مثبت، عدم اعتماد به نفس، مشکلات رفتاری، اهمال‌کاری 19 مضمون فرعی به دست آمد. برنامه آموزشی مبتنی بر تجارب زیسته دانش‌آموزان کمال‌گرا در 9 جلسه تدوین شد و این محتوای آموزشی بر اساس ترکیبی از مؤلفه‌های درمان شناختی-رفتاری و خود شققت‌ورزی طراحی شد. از آنجا که برای طراحی این برنامه از تجارب دانش‌آموزان کمال‌گرا به عنوان مخاطبان اصلی و همچنین مطالعه مروری منابع علمی برای پاسخگویی به نیازهای آنان استفاده شده است و کلیه جلسات آموزشی مورد تأیید متخصصان مربوطه قرار گرفته، به این نتیجه می‌رسیم که برنامه طراحی شده از روایی محتوایی / صوری قابل قبولی برخوردار است و می‌تواند در جهت برطرف کردن مشکلات کمال‌گرایی دانش‌آموزان مؤثر باشد.

تاریخ دریافت: 1400/02/09

تاریخ پذیرش: 1400/07/20

شماره صفحات: 1-18

از دستگاه خود برای اسکن و خواندن مقاله به صورت آنلاین استفاده کنید.

واژه‌های کلیدی: تجربه زیسته، دانش‌آموز، کمال‌گرا، کمال‌گرایی.

\* نویسنده مسئول: سعید وزیری

نشانی: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد یزد

تلفن: 09133513152

پست الکترونیکی: s.vaziri@iauyazd.ac.ir

## مقدمه

کمال‌گرایی یعنی گرایش فرد به داشتن مجموعه‌ای از معیارهای افراطی و تمرکز بر شکست‌ها و نقص‌ها در عملکرد و اعتقاد به کامل بودن و احساس اضطراب و فشار روانی بالا و ترس از اینکه نتواند مطابق انتظارات خود زندگی کند (Malekian et al, 2009).

ژانت (1898) اولین فردی بود که درخصوص کمال‌گرایی نوشت. او کمال‌گرایان را افرادی با عقاید محکم و ثابت می‌دانست. در نتیجه سختی عقاید و انعطاف ناپذیری یکی از اولین خصوصیات بود که درباره کمال‌گرایی مطرح شد (Beshrat et al, 2010).

کمال‌گرایی یکی از سازه‌های شخصیتی می‌باشد که نقش مهمی را در سزاش یافتگی افراد ایفا می‌نماید. گستره وسیعی از پیشینه پژوهشی حاکی از این واقعیت است که دانش‌آموزان کمال‌گرا، نسبت به دیگر همسن و سال‌های خود اضطراب، افسردگی، ناامیدی و خشم بیشتری را تجربه می‌کنند (Cox, 2002; Stoeberl et al, 2017; Saboonchi & Lundh, Enns Locicero et al, 2003; Hewitt et al, 2002). (al, 2000) تجربه‌زیسته، شناخت مضاف به زمان و مکان را تجربه زندگی (زیسته) می‌نامند. در تجربه‌زیسته بر تجربه درونی افراد تأکید می‌شود به اعتقاد پدیدارشناسان هر تجربه زیسته‌ای ویژگی‌هایی دارد که اگر زنگارهای ذهنی کنار برود، در میان همه افرادی که آن را تجربه کرده‌اند مشترک است (Cresswell & Planoclarck, 1945).

همچنین Maa & Zi (2011) در مطالعه و بررسی کیفی تجربه زیسته در مورد ویژگی‌های شخصیت کمال‌گرای منفی و غیرمنفی، نشان داد که دو گروه کمال‌گرای منفی و کمال‌گرای غیرمنفی در تجربه احساسات و انگیزه متفاوت هستند. در احساسات، کمال‌گرای منفی مستعد اضطراب داشتن و واکنش منفی است، در حالی که کمال‌گرای مثبت ترجیح می‌دهد برای مقابله با احساسات اضطرابی واکنش نسبتاً مثبتی را نشان دهد. در انگیزه، کمال‌گرای منفی یک سبک زندگی راحت را دنبال می‌کند، در حالی که کمال‌گرای مثبت تمایل به تجربه سبک‌های مختلف زندگی دارد. در نتیجه کمال‌گرای منفی بیشتر احساسات، انگیزه‌ها و شناخت‌های منفی را تجربه می‌کنند. برعکس، کمال‌گرای غیرمنفی متمایل به تجربه موارد مثبت است.

در ایران نیز تحقیقات مختلفی در زمینه کمال‌گرایی انجام شده است از جمله: Bashardost (2011) به تدوین مدلی برای پیش‌بینی عواطف مثبت و منفی بر اساس ابعاد کمال‌گرایی و نیازهای بنیادی روان‌شناختی پرداخت و به این نتیجه رسید که ابعاد مثبت کمال‌گرایی یعنی تلاش برای عالی بودن، نظم و

سازمان دهی و هدفمندی، ارتباط مثبت و معناداری با نیازهای خودمختاری و شایستگی داشتند. ارتباط بین ابعاد منفی کمال‌گرایی از جمله نگرانی از اشتباهات و نشخوار فکری نیز با نیازهای بنیادی خودمختاری و شایستگی معکوس و معنادار بود. همچنین نتایج نشان داد که نیازهای بنیادی روان‌شناختی نقش متغیر میانجی را در ارتباط بین ابعاد کمال‌گرایی مثبت و منفی ایفا می‌کند. با توجه به بررسی پژوهش‌های داخلی در زمینه کمال‌گرایی تا به امروز هیچ تحقیق کیفی در این زمینه انجام نشده است. علی‌رغم حجم بالای تحقیقات و تلاش‌های پژوهشی گسترده در داخل و خارج از کشور به نظر می‌رسد که اکثر این تحقیقات از نظر روش اجرای پژوهش به صورت کمی می‌باشند که علی‌رغم سودمندی روش تحقیق کمی در بسیاری از زمینه‌ها، به طور قطع با استفاده از روش‌های کمی نمی‌توان به بررسی عمیق ابعاد پدیده از زاویه تجربیات دست اول خود افراد پرداخت (Tavalayi, 2019). پدیدارشناسی رویکردی تحقیقی است که در آن، محقق به جستجوی ساختار یا جوهره آشکار تجارب زنده افراد از یک پدیده و یافتن معنای یکپارچه‌ای که جوهره پدیده را آشکار می‌کند، می‌پردازد. پدیدارشناسی خود را درگیر یافتن قوانین و قواعد نمی‌کند، بلکه به جای آن به دنبال انجام تحلیل‌های توصیفی است که سبب شناخت عمیق و تفسیری پدیده‌های اجتماعی می‌شود (Emami et al, 2012). از آنجایی که پدیدارشناسی مطالعه تجربه زیسته یا جهان زندگی است و به جهان آن چنان که به وسیله یک فرد زیسته می‌شود، نه جهان یا واقعیتی که جدای از انسان باشد توجه دارد (Sheikhpour, 2019) و همچنین تحقیقات در زمینه تجربیات دانش‌آموزان کمال‌گرا با روش کیفی پدیدارشناسی بسیار محدود بود. پژوهشگران در جهت فهم و تبیین تجارب واقعی دانش‌آموزان کمال‌گرا به کاوش و فهم این تجارب در فرهنگ و بوم ایرانی پرداختند تا بر اساس یافته‌های کاوش شده در این بخش از پژوهش و شناخت عمیق از مخاطبان اصلی (دانش‌آموزان کمال‌گرا) برنامه آموزشی مورد نظر را طراحی و تدوین نمایند. نقطه قوت و ویژگی متمایزکننده برنامه تدوین شده در این پژوهش نسبت به برنامه‌های آموزشی و درمانی دیگر این است که جلسات طراحی شده در این برنامه بر اساس دغدغه‌های اصلی مخاطبان برنامه یعنی دانش‌آموزان کمال‌گرا است. از آنجایی که پس از کاوش تجارب زیسته دانش‌آموزان کمال‌گرا، محققان نیاز به مطالعه مروری برنامه‌های آموزشی و درمانی در زمینه کمال‌گرایی داشتند، به انجام این مطالعات پرداخته و به این نتیجه رسیدند که در زمینه کمال‌گرایی تحقیقات بسیار گسترده‌ای در سطح جهان انجام شده است و برنامه‌های مدون بسیاری طراحی و اجرا شده است

در تمرین‌های خود شفقتی بر تن‌آرامی، ذهن‌آرامی، شفقت به خود تأکید می‌شود که نقش به‌سزایی در آرامش ذهن فرد، کاهش استرس و افکار خودآیند منفی دارد. بین کمال‌گرایی با شفقت به خود ارتباط وجود دارد از این رو باید در گستره ارتباطات بین فردی و به خصوص درون فردی مورد توجه قرار گیرند (Mohammadi & RoshanChesley, 2021). به واسطه شفقت به خود فرد می‌تواند از افکار و احساسات منفی جلوگیری کند (Stoerber et al, 2020). در شفقت به خود بر این اصل تأکید می‌شود که همه انسان‌ها بدون توجه به میزان پیشرفت‌هایی که به دست می‌آورند، ارزشمند و قابل احترام هستند. شفقت به خود به واسطه تأثیر بر انگیزه پیشرفت باعث افزایش انگیزه و در نتیجه بهتر شدن عملکرد فرد می‌شود (Tobin & Dunkley, 2021). شفقت به خود به ما کمک می‌کند بتوانیم سرزنش کردن خود به خاطر چیزهایی که هیچ کنترلی بر آن نداریم را متوقف کنیم. همچنین می‌تواند دلگرمی، اعتماد بین فردی و توانایی التیام به خود را به وجود آورد (Dehghanizadeh, 2020).

با توجه به مضامین اصلی کشف شده از تجارب دانش‌آموزان کمال‌گرا که شامل تجربه سرزنش، افکار و احساسات منفی، انزوای اجتماعی و عدم اعتماد به نفس بود و بر اساس مطالعات مروری و تحقیقات محققان قبلی که در بالا به اختصار اشاره شد و همچنین بررسی‌های محققان بر روی برنامه‌های آموزشی و درمانی برای کمال‌گرایی، یکی از بهترین برنامه‌ها برای پاسخگویی به این دغدغه‌ها، استفاده از مؤلفه‌های درمان مبتنی بر شفقت در طراحی برنامه آموزشی مبتنی بر تجارب زیسته دانش‌آموزان کمال‌گرا بود که با توجه به توضیحات بالا در زمینه برنامه خود شفقت ورزی و همچنین مضامین کشف شده از تجارب زیسته مورد انتخاب قرار گرفت. از مجموع ادبیات پژوهش و نظریه‌های مختلف در حیطه کمال‌گرایی می‌توان نتیجه گرفت که کمال‌گرایی یک پدیده دو وجهی است، کمال-گرایان مثبت پاداش‌هایی نظیر تأیید، موفقیت شخصی و عزت نفس بالا به دست می‌آورند و بیشتر از اینکه به داشتن معیارهای دست‌نیافتنی تمایل داشته باشند به معیارهای واقع‌بینانه تمایل نشان می‌دهند. این افراد برای پیشرفت بسیار می‌کوشند و در مواجهه با شکست، رفتارهای انطباقی نشان می‌دهند مانند تغییر معیارها و سخت‌تر کار کردن. در مقابل کمال‌گرایان منفی به دنبال اجتناب یا فرار از شکست‌های شخصی بوده و در فعالیت‌هایی درگیر می‌شوند که در نهایت ضعیف شدن دستیابی به اهداف و استانداردها را باعث می‌شود مانند اهمال کاری در انجام دادن امور (Besharat, 2004). بنابراین کمال‌گرایی از سویی می‌تواند منجر به تأثیرات مثبت و از سوی دیگر می‌تواند

که تأثیرات مثبتی در افراد کمال‌گرا داشته است. در این بین محققان بسیاری نیز این برنامه‌های آموزشی و درمانی را برای دانش‌آموزان کمال‌گرا به کار برده‌اند و نتایج مثبتی را از اثربخشی این برنامه‌ها گزارش نموده‌اند.

از جمله این برنامه‌ها می‌توان به برنامه شناختی-رفتاری اشاره کرد (Bernard et al, 2007; Burgman et al, 1994; Halerz &).

هدف از این برنامه، اصلاح الگوهای باور و تفکر غیرمنطقی و انتظارات غیرواقع‌گرایانه است (Eliis, 2006).

اثربخشی برنامه شناختی-رفتاری در مطالعات مختلف مورد تأیید قرار گرفته است.

این برنامه از پشتوانه تجربی وسیعی در درمان افسردگی، اضطراب (Egan et al, 2021) و کاهش خشم (Kalantar, 2020) و افزایش عزت نفس (Epel et al, 2021) برخوردار بوده است.

با توجه به تحقیقات ذکر شده در بالا این برنامه به عنوان بخشی از برنامه آموزشی مبتنی بر تجارب زیسته دانش‌آموزان کمال‌گرا در نظر گرفته شده است و برای مضامین اصلی اهمال‌کاری، برتری‌جویی، مشکلات رفتاری و هدف‌گذاریمورد استفاده قرار گرفته است. چرا که ماهیت محتوای آموزشی این برنامه با توجه به بررسی‌های پژوهشگران و مطالعات و پژوهش‌های محققان دیگر که در بالا به برخی از آنها به اختصار اشاره شده و همچنین نظرات مشاوران تخصصی مدارس برای پاسخگویی به این چهار مضمون اصلی مناسب است. از سویی شفقت به خود، به عنوان سازه‌ای سه مؤلفه‌ای شامل مهربانی با خود در مقابل قضاوت کردن خود، اشتراکات انسانی در مقابل انزوا و ذهن‌آگاهی در مقابل همانند سازی افراطی تعریف شده است. مؤلفه اول مستلزم گرمی و ملاحظت با خود به جای قضاوت‌های سختگیرانه نسبت به خود است. مؤلفه دوم بر پذیرفتن مشکلات زندگی به عنوان بخشی از تجربه‌های مشترک انسان‌ها اشاره دارد که این مشکلات فقط برای افراد خاصی اتفاق نمی‌افتد. مؤلفه سوم شامل آگاهی از افکار و احساسات دردناک (ذهن-آگاهی) در مقابل جذب شدن کامل در آنها است. ترکیب این سه مؤلفه مرتبطاً، مشخصه فردی است که به خود شفقت می‌ورزد (Neff, 2009).

شفقت به خود با خوشبینی، انگیزش، عواطف مثبت و خودآگاهی در ارتباط است. همچنین شفقت به خود می‌تواند به عنوان سپر در مقابل اضطراب - به خصوص زمان‌هایی که فرد خود را ارزیابی و سرزنش می‌کند- عمل کند. افرادی که شفقت به خود در آنها بالاست، ارتباطات اجتماعی بهتر و موثرتری را تجربه می‌کنند (EzgiEkin, 2021).

نمونه دولتی و غیرانتفاعی است) و در آزمون کمال‌گرایی هیل شرکت نموده و تشخیص کمال‌گرا داده شده باشد (پرسشنامه کمال‌گرایی هیل شامل 58 عبارت به صورت خودگزارشی و از نوع پرسشنامه‌های عینی است). برخورداری دانش‌آموز از فن بیان مناسب برای پاسخگویی به سؤالات و تمایل به در میان گذاشتن تجربیات با محققان بود. از آنجا که در تحقیقات کیفی تمرکز بیشتر بر روی اطلاعات به دست آمده از موقعیت یا واقعه است تا اندازه نمونه، در این مطالعه نیز اطلاعات پس از انجام مصاحبه عمیق با 15 دانش‌آموز (دختر دوره متوسطه) به اشباع رسید. به دلیل شرایط شیوع بیماری کرونا در صورت مقدور نبودن قرار حضوری مصاحبه‌ها به صورت آنلاین انجام می‌شد. گردآوری اطلاعات در این مرحله از پژوهش به وسیله مصاحبه ژرف‌نگر صورت گرفت. چرا که در این گونه مطالعات منبع اصلی اطلاعات گفتگوی عمیق و ژرف پژوهشگر و مشارکت کنندگان است (Tavalayi, 2019). مصاحبه کننده بدون اینکه بکوشد تا جهت خاصی به گفتگو بدهد، سعی می‌کند تا به دنیای واقعی و تجربیات زندگی فرد دست یابد. مصاحبه‌ها نیز با اطمینان بخشی به مشارکت کنندگان در مورد پشتوانه علمی و محرمانه ماندن بیانات، اطلاعات و هویت آنها انجام شد. در هر مصاحبه در مورد تجارب دانش‌آموزان مدارس خاص در ارتباط با کمال‌گرایی و ابعاد مثبت/منفی آن، سؤال شد - این سؤالات به طور کلی شامل تجربه‌ها، افکار، احساسات، دغدغه‌ها و مشکلات دانش‌آموزان کمال‌گرا بود- و بسته به پاسخ آنها سؤالات بعدی مطرح گردید. پس از اتمام مصاحبه، بلافاصله بر روی نوار ضبط شده و نوارها توسط پژوهشگران شنیده شد تا معلوم شود که آیا محتوای مصاحبه قابل فهم است یا نیاز به پیگیری دارد و یا چه نکات دیگری باید در مصاحبه پرسیده شود، سپس مصاحبه‌ها روی کاغذ پیاده شد و کدگذاری و تجزیه و تحلیل اطلاعات به روش (Colaizzi) انجام شد. روش کلازی، الگویی 7 مرحله‌ای برای تحلیل داده‌های کیفی در مطالعات پدیدارشناسی است. تعداد 257 کد به دست آمد که پس از طبقه بندی کدها و ادغام کدهای مربوط به هم، مفاهیم فرمول بندی شده درون دسته‌های خاص موضوعی قرار گرفت؛ سپس در زیر دسته یا زیر مفهوم قرار گرفت و در نهایت کلیه مفاهیم دسته بندی و براساس هدف این مرحله از پژوهش، تقسیم بندی شدند. همچنین سعی شد چهار معیار سنجش داده‌های کیفی و تجزیه و تحلیل آنها یعنی مؤثق بودن، باورپذیری، قابلیت تصدیق و قابلیت انتقال در نظر گرفته شود. پژوهشگران در این مرحله از پژوهش تلاش کردند با دقت در فرایند گردآوری اطلاعات از هر نوع سوگیری اجتناب نمایند. پژوهشگران به منظور مؤثق نمودن مطالب پس از دسته بندی

پیامدهای منفی به همراه داشته باشد که هم جنبه‌های مثبت آن و هم منفی به شدت تحت تأثیر سیستم آموزشی مدارس و سیستم تربیتی خانواده قرار دارد که این موضوع در مدارس خاص اهمیت دو چندان دارد. چرا که در این مدارس از دانش‌آموزان انتظارات متفاوت و سطح بالاتری از مدارس عادی وجود دارد. در سیستم آموزشی مدارس خاص، از دانش‌آموز انتظار می‌رود که در بیشتر زمینه‌ها سرآمد و ممتاز باشد. به رغم تلاش‌ها و پژوهش‌های گسترده کمی در زمینه کمال‌گرایی وجود یک پژوهش کیفی در زمینه تجربه‌های واقعی دانش‌آموزان کمال‌گرا خالی است. انجام یک تحقیق کیفی با استفاده از این روش در بین دانش‌آموزان کمال‌گرا و همچنین طراحی برنامه آموزشی مبتنی بر این تجربه‌های اکتشاف شده می‌تواند بسیاری از خلأهای پژوهشی و آموزشی در این حوزه را مرتفع سازد. بنابراین در ابتدا با استفاده از روش تحقیق کیفی از نوع پدیدارشناسی به تبیین تجارب و مسایل و مشکلات این دانش‌آموزان پرداخته شد و پس از کشف مضامین اصلی، مطالعات مروری انجام شد و با توجه به مضامین اصلی کشف شده از تجارب دانش‌آموزان کمال‌گرا و همچنین مؤلفه‌های اصلی برنامه‌های درمانی و آموزشی مختص کمال‌گرایی، ترکیبی از برنامه درمان شناختی- رفتاری و همچنین برنامه خود شفقت‌ورزی برای طراحی در نظر گرفته شد که در ادامه این مقاله این بخش‌ها به طور کامل و جامع معرفی خواهند شد.

### روش شناسی پژوهش

با توجه به هدف پژوهش که طراحی و تدوین برنامه آموزشی مبتنی بر تجارب زیسته دانش‌آموزان کمال‌گرا مشغول به تحصیل در مدارس خاص است (مدارس خاص، ترکیبی از دانش‌آموزان مدارس تیزهوشان، نمونه دولتی و غیرانتفاعی است). این پژوهش به صورت کیفی در چند مرحله انجام شد. در مرحله اول، به روش کیفی از نوع پدیدارشناسی و با استفاده از مصاحبه‌های عمیق به کشف و تبیین تجارب زیسته دانش‌آموزان کمال‌گرا پرداخته شد.

در این مرحله از پژوهش، جامعه مورد نظر شامل کلیه دانش‌آموزان دختر کمال‌گرا مراجعه کننده به مرکز مشاوره امام حسین یزد، مشغول به تحصیل در مدارس خاص به تعداد 120 نفر بودند. نحوه انتخاب مشارکت کنندگان (نمونه گیری) به صورت هدفمند ساده و در دسترس بود که بر اساس هدف مطالعه که توصیف، تبیین و فهم عمیق تجربیات دانش‌آموزان کمال‌گرا بود، انجام شد. به طوری که ملاک ورود به پژوهش شامل دانش‌آموز مشغول به تحصیل در مدارس خاص شهر یزد باشد (مدارس خاص، ترکیبی از دانش‌آموزان مدارس تیزهوشان،

کمی، از ضریب نسبی روایی محتوا (CVR) Content Validity Ratio) استفاده شد. بر این اساس به 15 نفر از مشاوران تخصصی مدارس استان یزد پرسشنامه‌ای با گزینه‌های (ضروری است)، (مفید اما ضروری نیست)، (ضرورتی ندارد) در ارتباط با هریک از جلسات و سر فصل‌های برنامه آموزشی کمال‌گرایی ارایه شد. این افراد هریک از جلسات را بر اساس این پرسشنامه مورد ارزیابی قرار دادند و تعداد 3 جلسه حذف و برخی از جلسات آموزشی اصلاح شدند و در نهایت 9 جلسه آموزشی که دارای ضریب روایی بالاتری بودند، انتخاب شدند. روایی صوری و محتوایی این برنامه آموزشی مورد تأیید اعضای گروه قرار گرفت و در مورد کارایی برنامه به اجماع رسیده شد.

### یافته‌ها

بنابر هدف تحقیق که تدوین برنامه آموزشی مبتنی بر تجارب زیسته دانش‌آموزان کمال‌گرا بود، پژوهشگران با استفاده از روش تحقیق کیفی در چند مرحله و همچنین استفاده از مطالعات مروری به طراحی برنامه آموزشی ویژه کمال‌گرایی پرداختند که شامل 9 جلسه آموزشی 90 دقیقه‌ای است. این جلسات با توجه به مضامین اصلی تجربه شده توسط دانش‌آموزان کمال‌گرا به عنوان مخاطبان اصلی این برنامه تدوین شده است که این مضامین اصلی شامل برتری جویی، افکار و احساسات منفی، انزوای اجتماعی، هدف‌گذاری، تجربه سرزنش، دستاوردهای مثبت، عدم اعتماد به نفس، مشکلات رفتاری و اهمال‌کاری بودند. کلیه مضامین اصلی و فرعی استخراج شده از مصاحبه‌های عمیق در جدول (1) ارایه شده است؛ بنابراین برای پاسخگویی به این تجربه‌ها و کمک به حل مسایل و مشکلات دانش‌آموزان کمال‌گرا برنامه‌های مختلف آموزشی و درمانی مورد مطالعه قرار گرفت و این برنامه آموزشی براساس ترکیبی از مؤلفه‌های درمان شناختی- رفتاری و شفقت درمانی، طراحی شد. در نهایت با تشکیل گروه‌های کانونی متخصصان و بررسی‌ها و اصلاحات انجام شده این برنامه تدوین شد. لازم به ذکر است این برنامه به دلیل استفاده از نظرات مخاطبان، انجام مطالعه مروری گسترده و تأیید روایی محتوایی و صوری توسط متخصصان مربوطه دارای بالاترین میزان روایی است. جلسات براساس مضامین اصلی تجربه شده توسط دانش‌آموزان کمال‌گرا در جدول (2) ذکر شده است.

مطالب چندین مرتبه به صحبت‌های شرکت‌کننده مراجعه کردند. همچنین جهت روایی داده‌ها، پس از انجام مصاحبه و استخراج داده‌ها و کدگذاری آنها مجدداً به تک تک افراد مراجعه و موافقت آنها با برداشت پژوهشگران از مطالب بررسی شد و مطالب مبهم احتمالی مورد بررسی قرار گرفت و از این طریق تصدیق و تأیید مشارکت‌کنندگان به دست آمد. به طور خلاصه در این مرحله پژوهشگران با استفاده از روش کیفی و مصاحبه‌های عمیق به نیازها و دغدغه‌های اصلی دانش‌آموزان کمال‌گرا دست یافته‌اند که شامل 9 مضمون اصلی، برتری جویی، افکار و احساسات منفی، انزوای اجتماعی، هدف‌گذاری، تجربه سرزنش، دستاوردهای مثبت، عدم اعتماد به نفس، مشکلات رفتاری، اهمال‌کاری و همچنین 19 مضمون فرعی می‌باشد. این مضامین کشف شده محتوای مطالعات مروری در مرحله دوم شدند.

مرحله دوم: در این مرحله محققان با توجه به مضامین اصلی کشف شده در مرحله اول به مطالعه مروری کتاب‌ها، مقالات و مطالب علمی مربوط به روش‌های آموزشی و درمانی مرتبط با کمال‌گرایی پرداختند و 70 مقاله و کتاب که از طریق پایگاه‌های اطلاعاتی science Direct، proquest، magiran، noormags، SID، wiley، springer استفاده از کلید واژه‌های کمال‌گرایی، دانش‌آموزان کمال‌گرا، مشکلات، درمان و برنامه آموزشی، استخراج شده بودند، مورد مطالعه و بررسی قرار گرفت. بر اساس این مطالعات و با توجه به مضامین اصلی کشف شده در مرحله اول، مؤلفه‌های درمان شناختی- رفتاری و شفقت درمانی انتخاب شدند و برنامه آموزشی 9 جلسه‌ای ویژه دانش‌آموزان کمال‌گرا طراحی شد که در بخش یافته‌ها به طور مفصل معرفی خواهد شد.

مرحله سوم: در این مرحله برنامه آموزشی مبتنی بر تجارب زیسته دانش‌آموزان کمال‌گرا در 3 جلسه گروه‌های کانونی متشکل از مشاوران تخصصی مدارس آموزش و پرورش استان یزد مورد بحث و بررسی قرار گرفت، به نحوی که این جلسات گروهی در 3 هفته متوالی با موضوع برنامه آموزشی کمال‌گرایی برگزار شد و محققان ضمن یادداشت برداری از نظرات و مطالب متخصصان به اصلاح برنامه پرداختند (لازم به ذکر است این گروه‌های کانونی متشکل از 8 نفر از مشاوران برجسته مدارس بودند که حداقل دارای مدرک کارشناسی ارشد روان‌شناسی و مشاوره و بالای 10 سال سابقه کار تخصصی با دانش‌آموزان مدارس داشتند) در نهایت برای بررسی روایی محتوایی به شکل

## جدول 1- تجارب زیسته دانش‌آموزان کمال‌گرا

سؤال	گزاره	مضامین فرعی	مضامین اصلی
از نظر شما کمالگرا چگونه فردی است؟ سؤال 1	فردی است که در هر موقعیتی بهترین‌ها را می‌خواهد و همچنین از نظر شغلی و رفتاری مثل آدم‌های معمولی نباشد. (دانش‌آموز کد2) کسی که بهترین‌ها را در هر چیزی برای خودش انتظار دارد، به موفقیت‌های زیادی می‌خواهد دست یابد و در همه آنها کامل و عالی و بهترین باشد نه متوسط و نه خوب. (دانش‌آموز کد4) فردی که اعتقاد دارد هر کار و فعالیتی را شروع می‌کند، باید بهترین عملکرد را داشته باشد یعنی به خیلی خوب و خوب راضی نمی‌شود فقط عالی. من اصلاً تمایل ندارم دانش‌آموز متوسط، عادی و معمولی باشم. (دانش‌آموز کد3) بهترین عملکرد را داشته باشد و بهترین نتیجه‌ها را تحت هر شرایطی کسب کند. (دانش‌آموز کد11) کسی که می‌خواهد در هر زمینه‌ای به بالاترین و عالی‌ترین درجه دست یابد. (دانش‌آموز کد17)	آدم معمولی نبودن	برتری جویی
کمال‌گرایی چه تأثیری در حوزه تحصیل شما دارد؟ سؤال 3	باعث می‌شود که تلاش کنم در همه درس‌ها بهترین نمرات را کسب کنم و به خوب و متوسط راضی نمی‌شوم. (دانش‌آموز کد2) همیشه به بهترین بودن فکر می‌کنم و تمایل ندارم که جزء دانش‌آموزان متوسط و معمولی کلاس باشم. (دانش‌آموز کد5)		
معیارهای کمال‌گرایانه شما در زندگی چیست؟ سؤال 7	می‌خواهم همه چیز در بهترین حالت باشد و زندگی من کیفیت بالایی داشته باشد و از دیگران یک پله بالاتر باشم. (دانش‌آموز کد2)		
کمال‌گرایی چه تأثیری در حوزه روابط بین فردی شما دارد؟ سؤال 4	همیشه و در هر موقعیتی برای کمک به دوستان خود آمادگی دارم و سعی کرده‌ام بهترین دوست باشم، بهترین کارهایی که می‌توانم برای دوست خود انجام دهم. وقتی تلاش می‌کنم برای افراد مهم زندگی‌ام بهترین باشم، احساس می‌کنم که وقت و انرژی خیلی زیادی را صرف این رفتار می‌کنم. (دانش‌آموز کد3)		
اطرافیان چه واکنشی نسبت به رفتارهای کمال‌گرایانه شما نشان می‌دهند؟ سؤال 5	واکنش جالبی نیست وقتی اهداف بلندپروازانه و بزرگ خود را بیان می‌کنم، دیگران مرا مسخره می‌کنند و می‌گویند که این اهداف قابل دستیابی نیست. (دانش‌آموز کد4)	اهداف بلندپروازانه	
معیارهای کمال‌گرایانه شما در زندگی چیست؟ سؤال 7	خواننده خیلی معروف بشوم، زندگی عادی مثل دیگران نداشته باشم. (دانش‌آموز کد4) آرزو دارم که جراح قلب شوم و چون عضو تیم والیبال هستم در این زمینه نیز می‌خواهم مدال مسابقات کشوری را کسب کنم. (دانش‌آموز کد10) این که معماری دانشگاه شریف قبول شوم و همچنین بازیگر معروف هم باشم. (دانش‌آموز کد1)		
کمال‌گرایی چه تأثیری بر شخص شما داشته است؟ سؤال 2	باعث شده است فکر کنم حتماً باید دیگران من را خوب ارزیابی کنند و اینکه فکر می‌کنم اکثر دیگران درباره من قضاوت و ارزیابی منفی دارند. (دانش‌آموز کد17)	باور منفی	
اطرافیان چه واکنشی نسبت به رفتارهای کمال‌گرایانه شما نشان می‌دهند؟ سؤال 5	اعتقاد و باور من این است که تا جایی که امکان دارد باید کارها را به بهترین شکل انجام داد اما فکر می‌کنم دیگران در این زمینه اصلاً من را درک نمی‌کنند. آنها کارها را بدون کیفیت انجام می‌دهند، به شکلی که صرفاً آن کار را انجام داده باشند. (دانش‌آموز کد3)	افکار و احساسات منفی	
معیارهای کمال‌گرایانه شما در زندگی چیست؟ سؤال 7	همیشه باید دانش‌آموز ممتاز مدرسه باشم، اگر آدم اول نباشد هیچکس به او اهمیت نمی‌دهد. (دانش‌آموز کد6) اکثر اوقات اشتباه کردن در مقابل دیگران را گناهی نابخشودنی می‌دانم. (دانش‌آموز کد20)		
کمال‌گرایی چه تأثیری در حوزه روابط بین فردی شما دارد؟	فکر می‌کنم دیگران خود من را دوست ندارند و صرفاً به علت منفعتی که برای آنها دارم با من ارتباط برقرار می‌کنند. (دانش‌آموز کد13)		

سؤال	گزاره	مضامین فرعی	مضامین اصلی
سؤال 4	کمال‌گرایی چه تأثیری بر شخص شما داشته است؟ سؤال 2	باعث می‌شود که عصبی و بداخلاق بشوم و هنگام انجام کارها یا موقع امتحان استرس شدیدی را تجربه می‌کنم. (دانش‌آموز کد 9) من موقع مطالعه درس‌ها و درکارهایی که انجام می‌دهم خیلی زود مأیوس و ناامید می‌شوم. (دانش‌آموز کد 1)	هیجان منفی
کمال‌گرایی چه تأثیری در حوزه تحصیل شما دارد؟ سؤال 3	اخیراً به دلیل کنکور احساس فشار زیادی می‌کنم و خیلی استرس دارم. (دانش‌آموز کد 3) اگر نمره خوبی نمی‌گرفتم احساس ناکامی و سرخوردگی داشتم. (دانش‌آموز کد 5) قبل از هر امتحانی استرس شدیدی دارم. (دانش‌آموز کد 17)		
شما چه احساس و یا رفتاری به‌واکنش آنها پیدا می‌کنید؟ سؤال 6	در این موقعیت احساس سرخوردگی و ناکامی می‌کنم. (دانش‌آموز کد 16)		
زمانی که دیگران معیارهای کمال‌گرایانه شما را نادیده می‌گیرند، واکنش شما چیست؟ سؤال 8	حس آزرده‌گی و خشم در من ایجاد می‌شود و با دیگران قهر می‌کنم. (دانش‌آموز کد 13)		
شما چه احساس و یا رفتاری به واکنش آنها پیدا می‌کنید؟ سؤال 6	احساس خشم زیادی را تجربه می‌کنم به شکلی که تمام عضلات بدنم منقبض می‌شود. (دانش‌آموز کد 4)		
زمانی که دیگران معیارهای کمال‌گرایانه شما را نادیده می‌گیرند، واکنش شما چیست؟ سؤال 8	اگر آن موضوع خیلی برای من مهم باشد عصبانی می‌شوم و احساس می‌کنم اوضاع از کنترل من خارج شده است. (دانش‌آموز کد 2). اولین واکنش من این است که ناراحت می‌شوم وقتی برای کاری که انجام داده‌ام به اندازه کافی تشویق دریافت نمی‌کنم ناراحت و عصبانی می‌شوم. (دانش‌آموز کد 3). وقتی دیگران کاری را درست انجام نمی‌دهند خیلی خشمگین می‌شوم. (دانش‌آموز کد 4)		
کمال‌گرایی چه تأثیری در حوزه روابط بین فردی شما دارد؟ سؤال 4	من دوست صمیمی ندارم، در کل نمی‌توانم با دیگران رابطه دوستانه برقرار کنم. (دانش‌آموز کد 2). باعث شده است که من با افراد زیادی در تعامل نباشم و با دیگران صمیمی نمی‌شوم. (دانش‌آموز کد 15). خیلی تأثیر منفی دارد و آن این است که نگران هستم مورد پسند دیگران قرار نگیرم پس اصلاً رابطه نزدیک و صمیمی برقرار نمی‌کنم. (دانش‌آموز کد 18)	صمیمی نشدن با دیگران	انزوای اجتماعی
معیارهای کمال‌گرایانه شما در زندگی چیست؟ سؤال 7	سعی می‌کنم با همکلاسی‌ها و دوستان خود ارتباطی نداشته باشم. (دانش‌آموز کد 2)		
اطرافیان چه واکنشی نسبت به رفتارهای کمال‌گرایانه شما نشان می‌دهند؟ سؤال 5	وقتی همه چیز آن طور که من می‌خواهم نباشد مشکل ایجاد می‌شود، با دیگران نمی‌توانم رفتار سازگارانه داشته باشم. (دانش‌آموز کد 2)	نا سازگاری با دیگران	
کمال‌گرایی چه تأثیری در حوزه روابط بین فردی شما دارد؟ سؤال 4	هم در خانه و هم در مدرسه اگر دیگران با حرفی که من زده‌ام موافق نباشند، با آنها قهر می‌کنم. سازش و کنار آمدن با دیگران برای من کار سختی است. (دانش‌آموز کد 8)		
زمانی که دیگران معیارهای کمال‌گرایانه شما را نادیده می‌گیرند، واکنش شما چیست؟ سؤال 8	گاهی بدون اینکه بخواهم نظر و عقیده‌ام را به دیگران تحمیل می‌کنم و این باعث می‌شود که با افراد مشکل پیدا کنم. (دانش‌آموز کد 2)		
شما چه احساس و یا رفتاری به واکنش آنها پیدا می‌کنید؟ سؤال 6	وقتی کوچکترین انتقادی دریافت کنم، احساس می‌کنم مشکل از دیگران است و اگر دیگران هم مثل من کمال‌گرا بودند دیگر مشکلی ایجاد	تغییر دادن دیگران	



سؤال	گزاره	مضامین فرعی	مضامین اصلی
	نمی‌شد. (دانش‌آموز کد 2)		
معیارهای کمال‌گرایانه شما در زندگی چیست؟ سؤال 7	وقتی کاری را انجام می‌دهم پایان آن کار باید با استانداردهای شخصی من منطبق باشد و تا جای ممکن کارها بدون عیب و نقص باشد که هیچ‌کس نتواند از من ایرادی بگیرد. اگر هر قسمتی از کار ایراد کوچک و جزئی داشته باشد آن کار برای من قابل قبول نیست. (دانش‌آموز کد 3)	نتیجه‌گرا	هدف‌گذاری
کمال‌گرایی چه تأثیری بر شخص شما داشته است؟ سؤال 2	موجب شده که همیشه نتیجه‌گرا باشم و اصلاً از مسیر رسیدن به اهداف لذت نمی‌برم. (دانش‌آموز کد 5)		
کمال‌گرایی چه تأثیری در حوزه تحصیل شما دارد؟ سؤال 3	من درس خواندن را دوست دارم و معتقد هستم تا نمره 17 عالی است و با 20 فرقی ندارد من ساعت 5 صبح که بیدار می‌شوم برای مطالعه واقعاً لذت می‌برم از تلاشی که انجام می‌دهم. (دانش‌آموز کد 7)	فرایندگرا	
معیارهای کمال‌گرایانه شما در زندگی چیست؟ سؤال 7	مهمترین معیار من تلاش حداکثری بدون توجه به نتیجه است. از نظر من ارزش انسان‌ها به تلاش آنهاست. (دانش‌آموز کد 16)		
کمال‌گرایی چه تأثیری در حوزه تحصیل شما دارد؟ سؤال 3	هرموقع برای مطالعه درس‌ها وقت کمی می‌گذارم عذاب وجدان می‌گیرم و خودم را سرزنش می‌کنم. (دانش‌آموز کد 3)	خود سرزنشگری	تجربه سرزنش
کمال‌گرایی چه تأثیری در حوزه روابط بین فردی شما دارد؟ سؤال 4	من به دیگران حق اشتباه کردن می‌دهم اما اگر خود مرتکب اشتباهی شوم تا مدت‌ها دچار خودسرزنی می‌شوم. (دانش‌آموز کد 5)		
شما چه احساس و یا رفتاری به واکنش آنها پیدا می‌کنید؟ سؤال 6	واکنش دفاعی نشان داده و شروع می‌کنم به سرزنش طرف مقابل. (دانش‌آموز کد 4)	سرزنش دیگران	
زمانی که دیگران معیارهای کمال‌گرایانه شما را نادیده می‌گیرند، واکنش شما چیست؟ سؤال 8	وقتی دیگران کاری را درست انجام نمی‌دهند خیلی ناراحت می‌شوم و آنها را توبیخ می‌کنم. (دانش‌آموز کد 4)		
کمال‌گرایی چه تأثیری در حوزه روابط بین فردی شما دارد؟ سؤال 4	کوچک‌ترین بی‌توجهی که از طرف دیگران مشاهده کنم، شروع می‌کنم به سرزنش کردن آنها. (دانش‌آموز کد 14)		
کمال‌گرایی چه تأثیری در حوزه تحصیل شما دارد؟ سؤال 3	در درس‌هایی که استعداد دارم و می‌دانم که در آنها موفق هستم، حالت ترغیب‌کننده دارد و باعث می‌شود راحت در مسابقات و المپیاد شرکت کنم و رتبه کسب کنم. (دانش‌آموز کد 2). در زمینه تحصیل همیشه بهترین نمرات را گرفتم و بهترین دانش‌آموز بوده‌ام و اسم من همیشه در تابلو اعلانات مدرسه " به عنوان دانش‌آموز ممتاز " بود. (دانش‌آموز کد 3). تاکنون باعث موفقیت تحصیلی من بوده است. (دانش‌آموز کد 12)	دستاوردهای تحصیلی	دستاوردهای مثبت
کمال‌گرایی چه تأثیری بر شخص شما داشته است؟ سؤال 2	باعث به وجود آمدن موفقیت‌هایی در زمینه تحصیلی برای من شده است. (دانش‌آموز کد 11)		
اطرافیان چه واکنشی نسبت به رفتارهای کمال‌گرایانه شما نشان می‌دهند؟ سؤال 5	من معمولاً برای تمام کارهای خود برنامه‌ریزی دارم و طبق هدف مشخصی پیش می‌روم و این روش برای من مفید بوده است. (دانش‌آموز کد 7)	دستاوردهای شخصی	
کمال‌گرایی چه تأثیری بر شخص شما داشته است؟ سؤال 2	قطعاً کمال‌گرا بودن خوب و مفید است و باعث می‌شود من ترغیب شوم کارها را تا رسیدن به نتیجه دلخواه ادامه دهم. (دانش‌آموز کد 3)		
کمال‌گرایی چه تأثیری در حوزه روابط بین فردی شما دارد؟ سؤال 4	من دوست فوق‌العاده‌ای دارم و این خیلی خوب است. همیشه دیگران را همان طوری که هستند دوست داشته‌ام. (دانش‌آموز کد 4)		

سؤال	گزاره	مضامین فرعی	مضامین اصلی
اطرافیان چه واکنشی نسبت به رفتارهای کمال‌گرایانه شما نشان می‌دهند؟ سؤال 5	دیگران بیشتر من را تحسین می‌کنند و این مرا با انگیزه‌تر می‌کند تا بیشتر تلاش کنم. (دانش‌آموز کد 2)		
شما چه احساس و یا رفتاری به واکنش آنها پیدا می‌کنید؟ سؤال 6	من در مقابل تحسین دیگران به خودم افتخار می‌کنم. (دانش‌آموز کد 2)		
کمال‌گرایی چه تأثیری بر شخص شما داشته است؟ سؤال 2	احساس می‌کنم اعتماد به نفس من را پایین آورده است چون زمینه‌هایی که در آنها خوب هستم را دیگر نمی‌بینم و فکر می‌کنم که در آن زمینه‌ها قرار نیست موفقیتی کسب کنم و بیشتر شکست را تجربه می‌کنم. (دانش‌آموز کد 3). کمال‌گرایی در زمینه‌های مختلف زندگی من موجب شده است که من به خاطر ترس از شکست، دست به هیچ کار دیگری نزنم و در هیچ فعالیت جدیدی قدم نگذارم. (دانش‌آموز کد 11)	ترس از شکست خوردن	عدم اعتماد به نفس
کمال‌گرایی چه تأثیری در حوزه تحصیل شما دارد؟ سؤال 3	الان بیشتر باعث کاهش اعتماد به نفس من شده است چون هیچ‌کاری نمی‌کنم، تلاش نمی‌کنم و می‌دانم که موفق نمی‌شوم. (دانش‌آموز کد 2)		
معیارهای کمال‌گرایانه شما در زندگی چیست؟ سؤال 7	موقع امتحانات فکر می‌کنم که امتحان را خراب می‌کنم با اینکه خیلی مطالعه کرده‌ام اما دچار استرس می‌شوم که موفق نخواهم شد. (دانش‌آموز کد 9)		
زمانی که دیگران معیارهای کمال‌گرایانه شما را نادیده می‌گیرند، واکنش شما چیست؟ سؤال 8	سعی می‌کنم اجازه ندهم دیگران متوجه ضعف من شوند، از شکست خوردن می‌ترسم، دوست ندارم هیچ وقت شکست بخورم حتی زمانی که دچار شکست می‌شوم، وانمود می‌کنم که خود من این‌طور می‌خواستم نه اینکه نتوانستم. (دانش‌آموز کد 2)		
معیارهای کمال‌گرایانه شما در زندگی چیست؟ سؤال 7	وقتی اشتباهی می‌کنم، تمایل ندارم دیگران فکر کنند که من توانایی انجام آن کار را ندارم و استرس دارم که مجدداً اشتباهی نکنم. (دانش‌آموز کد 4) اینکه اشتباه نکنم، خیلی از اشتباه کردن واهمه دارم چون زمانی که دچار اشتباهی می‌شوم احمق به نظر می‌رسم. (دانش‌آموز کد 20)	ترس از اشتباه کردن	
کمال‌گرایی چه تأثیری در حوزه تحصیل شما دارد؟ سؤال 3	موقع مطالعه هر مطلبی را 10 بار می‌خوانم، وسواس دارم و اعتماد کامل به خود ندارم. (دانش‌آموز کد 4) موقع درس خواندن هر صفحه کتاب را باید حتماً 4 بار بخوانم و همیشه پایین هر صفحه تعداد دفعاتی که مرور کرده‌ام را شماره می‌زنم. (دانش‌آموز کد 1)	رفتار وسواسی	مشکلات رفتاری
زمانی که دیگران معیارهای کمال‌گرایانه شما را نادیده می‌گیرند، واکنش شما چیست؟ سؤال 8	در این موقعیت‌ها خودم آن کار را دوباره انجام می‌دهم حتی اگر آن کار کشیدن جارو برقی باشد و یا پروژه گروهی مربوط به مدرسه. (دانش‌آموز کد 6)		
اطرافیان چه واکنشی نسبت به رفتارهای کمال‌گرایانه شما نشان می‌دهند؟ سؤال 5	خیلی به من می‌گویند که کارها را ساده‌تر بگیر اما من برای کاری که 2 ساعت وقت نیاز دارد 4 ساعت وقت می‌گذارم. (دانش‌آموز کد 3)		
کمال‌گرایی چه تأثیری در حوزه روابط بین فردی شما دارد؟ سؤال 4	زمانی که مقایسه می‌کنم، می‌بینم به اندازه‌ای که من نسبت به دیگران محبت و توجه دارم به همان اندازه از آنها محبت دریافت نکرده‌ام. (دانش‌آموز کد 3) بیشتر اوقات خود را با دوستانم مقایسه می‌کنم در زمینه درس و حتی از لحاظ ظاهر و چهره. فکر می‌کنم دیگران خیلی بهتر از من هستند. (دانش‌آموز کد 10)	مقایسه خود با دیگران	
کمال‌گرایی چه تأثیری بر شخص شما داشته است؟ سؤال 2	اینکه از تجربه و یادگیری چیزهای جدید پرهیز می‌کنم. (دانش‌آموز کد 20)	عدم شروع کارها	
معیارهای کمال‌گرایانه شما در	باید در هر کاری موفق باشم، من همیشه به یادگیری زبان فرانسه علاقه		

سؤال	گزاره	مضامین فرعی	مضامین اصلی
زندگی چیست؟ سؤال 7	داشتیم اما وقتی فکر می‌کنم که شاید نتوانم در این زمینه خیلی موفق باشم برای همین کلاس زبان فرانسه شرکت نکردم. (دانش‌آموز کد8)		
کمال‌گرایی چه تأثیری بر شخص شما داشته است؟ سؤال 2	زمانی که فعالیتی را شروع می‌کنم اگر متوجه شوم در آن فعالیت خیلی خوب نیستیم، ادامه نمی‌دهم. (دانش‌آموز کد19) خیلی مواقع باعث اهمال‌کاری در کارها می‌شود، درس‌ها را مطالعه نمی‌کنم و به تلاش ادامه نمی‌دهم. (دانش‌آموز کد2) تأثیر منفی کمال‌گرایی برای من این بوده است که وقتی کاری را شروع می‌کنم و نمی‌توانم بهترین باشم، آن فعالیت را رها می‌کنم. (دانش‌آموز کد3)	ادامه ندادن به کار	اهمال‌کاری

همان‌طور که در جدول (1) مشاهده می‌کنید کلیه مضامین اصلی و فرعی استخراج شده از مصاحبه‌های عمیق با دانش‌آموزان کمال‌گرا همراه با شاهد مثال‌ها بیان شده است. محققان با استفاده از این مضامین که از سوی مخاطبان اصلی برنامه آموزشی کمال‌گرایی ارایه شده بود به طراحی و تدوین برنامه آموزشی ویژه کمال‌گرایی پرداختند که در ذیل مورد بحث قرار خواهد گرفت.

برای طراحی جلسات برنامه آموزشی مختص کمال‌گرایی مطالعات مروری گسترده‌ای انجام گرفت و در نهایت استفاده از مؤلفه‌های درمان شناختی-رفتاری و شفقت‌درمانی به صورت ترکیبی مورد استفاده قرار گرفته‌اند چرا که این دو برنامه از پیشینه نظری و تجربی گسترده‌ای برخوردار بودند و برای مضامین اصلی تجربه شده توسط دانش‌آموزان کمال‌گرا که در مرحله اول تحقیق کشف شدند از کارایی بالایی برخوردار بودند. به طور مثال: MC Naughton (2000) ادعا می‌کند درمان شناختی-رفتاری، واکنش‌های عاطفی ناخوشایند کمال‌گرا که شامل افسردگی، خشم و اضطراب است را هدف قرار می‌دهد و باعث کاهش این نشانه‌ها خواهد شد. همچنین اثربخشی برنامه شناختی-رفتاری در مطالعات مختلف مورد تأیید قرار گرفته است. گفتنی است که این برنامه از پشتوانه تجربی وسیعی در درمان اختلالات رفتاری (Smith et al, 2019; Pintrich, 2000; Rivait, 2007; Limburg et al,

2017) برخوردار است. در نتیجه برای مضامین اهمال‌کاری، برتری جویی، مشکلات رفتاری و هدف‌گذاری، درمان شناختی-رفتاری در نظر گرفته شد. از سویی شفقت به معنای قضاوت مهرورزانه شخص از خود و دیگران است و به نگرش فرد از خود و دیگران دلالت می‌کند و بر همه افکار، ادراکات، هیجانات، آرزوها و اهداف شخصی نفوذ دارد (Baer, 2010). بخشی از برنامه شفقت، ذهن‌آگاهی است که در کاهش استرس، ترویج همدلی، حضور، ثبات شناختی و افزایش روابط نقش داشته است (Davis & Dimidjian, 2012). براساس ویژگی‌های درمان مبتنی بر شفقت که به اختصار توضیح داده شد و مضامین اصلی کشف شده در مرحله اول تحقیق که شامل تجربه سرزنش، افکار و احساسات منفی، انزوای اجتماعی و عدم اعتماد به نفس بودند برخی از مؤلفه‌های این درمان به عنوان جلسات برنامه آموزشی مختص کمال‌گرایی در نظر گرفته شدند. در نهایت این محتوای آموزشی با استفاده از گروه‌های کانونی متشکل از مشاوران تخصصی مدارس شهر یزد مورد بحث و بررسی قرار گرفته و روایی صوری و محتوایی آن مورد تأیید قرار گرفت. در جدول (2) به اختصار محتوای جلسات و مضامین تجربه شده زیربنایی ذکر شده است.

### جدول 2- جلسات برنامه آموزشی مبتنی بر تجارب زیسته دانش‌آموزان کمال‌گرا

ردیف	مضامین اصلی تجربه شده	توضیح مختصر جلسات آموزشی
جلسه اول	.....	آشنایی دانش‌آموزان با مدرس و فرایند آموزش. در این جلسه مدرس به معرفی خود، توضیح اهداف و قوانین جلسات آموزشی می‌پردازد. دانش‌آموزان نیز به معرفی خود و مشکلات احتمالی می‌پردازند. در نهایت مدرس به طور اختصار ویژگی‌های کمال‌گرایی را توضیح می‌دهد و فرایند طراحی، تدوین برنامه و اهمیت و کاربرد آن مورد اشاره قرار می‌گیرد.
جلسه	افکار و احساسات منفی	آموزش ذهن آگاهی- آموزش آگاهی از زمان حال- انجام تمرین‌های قدرانی از جنبه خوب خود،

ردیف	مضامین اصلی تجربه شده	توضیح مختصر جلسات آموزشی
دوم		قدردانی از جنبه‌های مثبت زندگی- توضیح فکر، احساس، رفتار و بیان ارتباط این سه کارکرد انسانی از طریق مدل ABC، استفاده از کاربرگ شماره 1 و 2 که تکمیل کننده بحث هستند.
جلسه سوم	تجربه سرزنش	آموزش اجزای شفقت: 1- استدلال مهربانانه 2- توجه مهربانانه 3- رفتار مهربانانه 4- احساس مهربانانه- انجام تمرین نوشتن نامه شفقت به خود- آموزش تبدیل کار به تفریح- انجام تمرین کار بر روی ترس از شفقت به خود - انجام تمرین ایفای نقش در سه بعد خود انتقادگر، خود انتقاد شونده، خود شفقت آمیز- انجام تمرین پیدا کردن لحن و تن صدای خود انتقادگر هنگام گفتگوی درونی و مشابهت آن با الگوی گفتگوی آدم‌های مهم زندگی مثل پدر و مادر- انجام تمرین پیدا کردن رنگ، مکان و موسیقی شفقت ورز (اجزای تصویر پردازی‌های شفقت ورز)- استفاده از کاربرگ جدول هفتگی افکار انتقادگر، افکار شفقت ورز، رفتار شفقت ورز.
جلسه چهارم	برتری جویی	آموزش مرز بین پیشرفت گرایی و برتری جویی- آموزش رفتارهای منطقی لازم برای غلبه بر گرایشات برتری جویی- استفاده از کاربرگ شماره 3 که تکمیل کننده بحث هست.
جلسه پنجم	انزوای اجتماعی	آموزش ارتباط مؤثر- آموزش اصل پذیرش- توضیح اجزای پذیرش: 1- خودپذیری 2- دیگرپذیری 3- زندگی پذیری نامشروط- آموزش تمایز فکر از واقعیت- توضیح سه حوزه عقاید نامعقول: 1- توقع از خود 2- توقع از دیگران 3- توقع از دنیا و زندگی - استفاده از کاربرگ شماره 4 که تکمیل کننده بحث هست.
جلسه ششم	مشکلات رفتاری	انجام تمرین بازی مقایسه- آموزش جهت یافتن باورهای جایگزین مناسب- انجام تمرین‌های نوشتن خود آشکارساز و افشای نوشتاری- آموزش افزایش احساس کنترل شخصی- آموزش خودتنظیمی رفتار از جمله مباحث مطرح شده در این جلسه هستند.
جلسه هفتم	عدم اعتماد به نفس	آموزش خودشناسی- توضیح چگونگی واکنش نسبت به اشتباه- آموزش مفاهیم نوازش و خود نوازش‌گری- آموزش ایجاد تصویر ذهنی مثبت از خود- توضیح خوشبینی- آموزش جایگزین کردن خودتشویق‌گری به جای خودانتقادگری و آموزش کسب توانایی تقویت خود- توضیح مفهوم واقع بینی- آموزش شناخت نقاط قوت و ضعف خود- آموزش پذیرفتن محدودیت‌های خود و جامعه به ویژه در هدف گذاری از جمله مباحث مطرح شده در این جلسه هستند.
جلسه هشتم	اهمال کاری	آموزش غلبه بر تعلل ورزی و اهمال کاری- انجام تمرین فازبندی کارها- آموزش اولویت‌بندی کارها- توضیح عمل گرایی- آموزش ایجاد عادت‌های مناسب، از جمله مباحث مطرح شده در این جلسه هستند.
جلسه نهم	هدف‌گذاری	آموزش مراحل هدف‌گذاری- توضیح نتیجه‌گرایی یا فرایندگرایی- آموزش برنامه‌ریزی برای رسیدن به هدف- توضیح آینده‌نگری- آموزش مهارت حل مسئله از جمله مباحث مطرح شده در این جلسه هستند. جمع بندی جلسات و پایان کار.

### بحث و نتیجه‌گیری

مخاطب و آگاهی از مسایل و مشکلات واقعی تجربه شده توسط دانش‌آموزان کمال‌گرا دارد، لذا این پژوهش با هدف تدوین برنامه آموزشی مبتنی بر تجارب زیسته دانش‌آموزان کمال‌گرا تنظیم شده بود. روش پژوهش کیفی از نوع پدیدارشناسی است. جامعه آماری شامل دانش‌آموزان کمال‌گرا مشغول به تحصیل در مدارس خاص (مدارس خاص ترکیبی از دانش‌آموزان مدارس تیزهوشان، نمونه دولتی و غیرانتفاعی) استان یزد بودند که به صورت هدفمند ساده انتخاب شدند. فرایند نمونه‌گیری و مصاحبه‌ها تا زمان اشباع داده‌های نظری (15 دانش‌آموز) ادامه

تحصیل در مدارس خاص چالش‌های زیادی را برای دانش‌آموز و خانواده‌اش ایجاد می‌کند. در این بین دانش‌آموزانی که دارای شخصیت کمال‌گرا هستند با قرار گرفتن در فضای چنین مدرسی که از نظر شیوه‌های آموزشی و تربیتی با مدارس عادی بسیار متفاوت هستند، دچار مشکلات متعددی می‌شوند و برای رویارویی با مسایل و مشکلات ناشی از کمال‌گرایی نیاز به آموزش‌های ویژه و تخصصی دارند. از طرفی طراحی برنامه آموزشی ویژه دانش‌آموزان کمال‌گرا نیاز به شناخت دقیق

احتمال دارد علایم افسردگی را در زمینه دلسوزی بالا تجربه کنند، به این معنا که شفقت به خود موجب می‌شود افراد شرایط خویش را بهتر درک کنند و کمتر درگیر احساسات منفی همچون افسردگی و استرس شوند.

مضمون دیگری که از مصاحبه با شرکت‌کنندگان استخراج گردید، برتری جویی بود که اشاره به انتظارات بیرونی سطح بالایی دارد که دانش‌آموزان در تلاش جهت دستیابی به آن‌ها بودند و واکنش‌هایی که آن‌ها در برآوردن این انتظارات از خود نشان می‌دادند. کمال‌گرایی منفی در دانش‌آموزانی به وجود می‌آید که والدین آنها و یا سیستم آموزشی که در آن قرار دارند، انتظارات بالایی را تعیین می‌کنند و هرگز از کارکرد او راضی نمی‌شوند. بنابراین، فرد در چنین محیطی به این دلیل که دائماً با ایجاد استانداردهای بالای غیر واقعی برای پیشرفت و عمل در جستجوی تأیید و پذیرش است، در چرخه بی‌پایانی از سعی، ناکامی و شکست درگیر می‌شود. این یافته‌ها با نتایج پژوهش (Smith et al, 2019) , (Tran & Rimes, 2017) همسو است.

یکی دیگر از مضامینی که در این تحقیق بسیاری از دانش‌آموزان به آن اشاره داشته‌اند، انزوای اجتماعی بود. بسیاری از دانش‌آموزان کمال‌گرا، به ویژه در ارتباط با دوستان، روابط خود را کاهش داده بودند، دایره محدودی از ارتباطات داشتند و روابط غیرصمیمی را تجربه می‌کردند. به عبارت دیگر روابط بین شخصی مطلوب، مستلزم داشتن درک متقابل، انتظارات واقع بینانه، مهرورزی و صمیمیت است که با انتظارات افراطی، دیگر سرزنشگری، و سلطه جویی افراد کمال‌گرا در تعارض قرار می‌گیرد. این وضعیت نامطلوب باعث می‌شود دیگران نیز فرصت‌های لازم برای برقراری و ادامه یک ارتباط مطلوب با فرد کمال‌گرا را به دست نیاورند. این چرخه ناهنجار، عامل تداوم و تشدید مشکلات ارتباطی است، فرایندی که به خوبی همبستگی مثبت بین کمال‌گرایی و مشکلات بین‌شخصی را تبیین می‌کند (Besharat, 2004). این یافته با نتایج پژوهش (Dimaggio et al, 2018) , (Sherry et al, 2018) (Stoeber et al, 2021) (Robinson et al, 2015) همسو است.

تجربه دیگری که دانش‌آموزان به آن اشاره داشتند، اهمال‌کاری بود که منجر به بروز مشکلات متعدد در زندگی آنها شده بود. اهمال‌کاری، از نظر روان‌شناسی یعنی به آینده محول کردن کاری که تصمیم به اجرای آن گرفته‌ایم (Eliis&Nal, 1999) Ferrari, Johnson & McCown. (1995) بر این باورند که تأخیر دایمی در آغاز و تکمیل تکالیف تا حد تجربه احساس ناراحتی، اهمال‌کاری نامیده می‌شود. اهمال‌کاری با

یافت و مضامین اصلی تجربه‌ها از طریق روش کلایزیکشف شد. سپس بر اساس مضامین اصلی کشف شده به مطالعه مروری روش‌های آموزشی و درمانی مربوط به کمال‌گرایی پرداخته شد تا جلسات آموزشی ویژه کمال‌گرایی طراحی شود. پس از انجام مصاحبه‌ها و کدبندی مضامین، پژوهشگران به 9 مضمون اصلی و 19 مضمون فرعی رسیدند که توصیف‌کننده تجارب زیسته دانش‌آموزان کمال‌گرا بودند که در ذیل هر کدام از این مضامین مورد بحث قرار خواهند گرفت:

یکی از مضامینی که از دل مصاحبه‌های عمیق با دانش‌آموزان کمال‌گرا استخراج گردید، تجربه سرزنش بود که زندگی واقعی بسیاری از دانش‌آموزان را مختل کرده بود. این تجربه سرزنش شامل خودسرزنشگری و سرزنش دیگران است. این دانش‌آموزان هر لحظه با افکار و احساساتی سرزنش‌کننده رو به رو بودند که باعث افت شدید عملکرد آنها می‌شد. این یافته‌ها با نتایج پژوهش (Kawamura et al, 2002) که به تجربه خود سرزنشی در بین فرزندان و والدین کمال‌گرا و ایجاد مشکل در نحوه سازگاری و ارتباط آنها با یکدیگر اشاره کرده‌اند، همسو است.

از دیگر مضامین اصلی تجربه شده توسط دانش‌آموزان کمال‌گرا، مشکلات رفتاری بود به نحوی که برخی از دانش‌آموزان دچار درماندگی و به هم ریختگی شدید ناشی از این مشکلات رفتاری شده بودند و نمی‌دانستند چگونه باید بر این مشکلات غلبه کنند. تحقیقات بسیار زیادی به مشکلات رفتاری ناشی از کمال‌گرایی پرداختند. از جمله (Limburg et al, 2017; Oros et al, 2017; Abbaspour et al, 2014) بیان می‌کنند که کمال‌گرایان در مقایسه با افراد عادی در معرض خطر بروز مشکلات رفتاری بیشتری قرار دارند.

مضمون دیگری که از دل مصاحبه‌های عمیق با دانش‌آموزان کمال‌گرا به دست آمد، افکار و احساسات منفی بود که این افکار و احساسات شامل استرس، ناامیدی، خشم، ناکامی و سرخوردگی است. مطالعه در ادبیات تحقیق نشان می‌دهد که یکی از ویژگی‌های بارز افراد کمال‌گرا وضع معیارهای بالا، دست نیافتنی و غیرواقع‌بینانه است که سیستمی از شناخت‌ها و باورهای غیرمنطقی را در فرد کمال‌گرا ایجاد می‌کند که سبب انعطاف‌ناپذیری آنها شده و بر سازگاری فرد تأثیر منفی می‌گذارد و در نتیجه سبب بروز عواطف منفی از قبیل اضطراب، افسردگی، خشم و ناکامی در فرد کمال‌گرا می‌شود. بسیاری از محققان از جمله (Ali, 2021; Ferrari et al, 2018; Smith et al, 2018) بر این نکته اشاره دارند که شفقت به خود به عنوان یک عامل مؤثر بر کمال‌گرایی و نیز بر افسردگی عمل می‌کند، افرادی که دارای سطوح بالایی کمال‌گرایی سازگار هستند کمتر

کمال‌گرا برای خود وضع کرده و همین‌طور راهبردهایی که اتخاذ می‌کنند تا به آن‌ها برای رسیدن به این اهداف کمک کنند. یافته‌های پژوهش نشان دادند که برخی از این اهداف جزو اهدافی محسوب می‌شود که دانش‌آموز کمال‌گرا تنها به این علت آن‌ها را انتخاب کرده است که در مرکز توجه دیگران قرار بگیرد و دائماً نگران عقب‌ماندن از دیگران و رسیدن به نتیجه و دستاورد آخر است و همین امر باعث می‌شود که او از برنامه ریزی و تلاش در جهت رسیدن به آن هدف باز بماند. این یافته با نتایج پژوهش‌های (Pintrich, 2018) و (Midgley & Urdan, 2001) مطابقت می‌کند.

به رغم وجود بسیاری از مشکلات ناشی از کمال‌گرایی 9 نفر از دانش‌آموزان کمال‌گرا به دلیل وجود تجربه دستاوردهای مثبت، زندگی هدفمندی را برای خود رقم زده بودند. برخی از آنها اشاره می‌کردند که کمال‌گرایی باعث شده زندگی خود را با برنامه ریزی به پیش ببرند و موفقیت‌های تحصیلی آنها قابل توجه بود. اشاره به این تجربه‌های مثبت برای سایر دانش‌آموزان کمال‌گرا به ویژه در تغییر از کمال‌گرایی منفی به کمال‌گرایی مثبت می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. شناخت و آگاهی از این تجارب مثبت کمال‌گرایی می‌تواند برای متخصصان در زمینه مشاوره دانش‌آموزان هم‌تربخش باشد. کاپان (2010) بیان می‌دارد که کمال‌گرایی در بعضی شرایط با نتایج مثبتی همراه است، ویژگی‌های رایج در چنین افرادی این است که در انجام تکالیف خود بیش از اندازه با انگیزه‌اند و از کنترل درونی‌بخوردارند، این نتایج به نحوی با یافته‌های تحقیق حاضر همسو می‌باشد.

### پیشنهاد‌های کاربردی پژوهش

امید است این پژوهش چراغ راهی برای توجه عمیق‌تر پژوهشگران به مسایل و مشکلات دانش‌آموزان کمال‌گرا و همچنین استفاده از روش تحقیق کیفی برای درک و فهم عمیق‌تر مشکلات و ارایه راه‌حل‌های مفید علمی و آموزشی برای این دانش‌آموزان باشد. از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به نبود پیشینه پژوهشی کیفی داخلی در زمینه تجارب دانش‌آموزان کمال‌گرا اشاره کرد که می‌توانست در مقایسه و بررسی میزان همسویی نتایج این پژوهش با سایر پژوهش‌های مرتبط، مفید باشد. همچنین به دلیل استفاده از روش کیفی و نمونه‌گیری هدفمند ساده و در دسترس بابت تعمیم نتایج باید جوانب احتیاط را رعایت نمود.

در راستای پژوهش و نتایج به دست آمده، پیشنهاد‌های زیر از سوی محقق ارایه می‌گردد:

- تجارب زیسته معلمان کمال‌گرا مورد بررسی قرار گیرد.
- تجارب زیسته والدین کمال‌گرا مورد بررسی قرار گیرد.

توجه به پیچیدگی و مؤلفه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری آن ابعاد و تظاهرات گوناگونی دارد. از جمله می‌توان به اهمال‌کاری تحصیلی، اهمال‌کاری در تصمیم‌گیری، اهمال‌کاری وسواس‌گونه و اهمال‌کاری روان رنجورانه اشاره کرد. اما متداول‌ترین آن، به ویژه در حوزه تعلیم و تربیت، اهمال‌کاری تحصیلی است (Steel et al, 2008; Moon & Illingworth, 2005).

با توجه به مصاحبه‌ها، پیامدها و نیز دلایل متعددی برای اهمال‌کاری دانش‌آموزان کمال‌گرا مشخص شد، از جمله این پیامدهای زیان‌بار، می‌توان به گرفتن نمره‌های پایین کلاسی، انصراف از تحصیل، استرس و نگرانی، خواب‌آشفته، برنامه‌غذایی نامناسب، افسردگی، اعتماد به نفس پایین، پیشرفت کم، بی‌نظمی و گم‌گشتگی، اشاره کرد و از جمله دلایل متعددی که برای اهمال‌کاری برشمرده شده است، می‌توان به ضعف مهارت‌های مدیریت زمان، باورهای خودکارآمدی ضعیف، ناراحتی ناشی از دشواری انجام کارها، باورهای غیرمنطقی ناتوانی در تمرکزکردن، ترس از ارزیابی منفی، داشتن انتظارات غیرواقعی، عادات کاری تنفر از کار، ترس از شکست و فقدان انرژی اشاره کرد. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های (Kagan et al, 2010), (Hussain & Sultan, 2010), (Williams, Stark & Foster, 2008), (Solomon & Rothbloom, 2007), (Rivait, 2007), (1984) همسو است.

مضمون دیگری که از مصاحبه با شرکت‌کنندگان استخراج گردید، عدم اعتماد به نفس بود. دانش‌آموزان کمال‌گرا با توجه به خودباوری پایینی که دارند، معتقد بودند که چنانچه به اهداف خود نرسند، فردی ضعیف و بی‌عرضه هستند که مستحق هیچ گونه لذت یا پاداشی نیستند. همین‌طور برخی از دانش‌آموزان با استفاده از انکار، تلاش می‌کردند تا توانایی و حتی شکست و اشتباه خود را نپذیرند. نشخوار فکری واکنشی بود که دانش‌آموزان هنگام غرق شدن در تصورات و تفکرات مربوط به شکست و اشتباه از خود نشان می‌دادند. دائماً به خود شک داشتند و ترس از شکست خوردن، ترس از اشتباه کردن و قضاوت‌های اطرافیان و جاماندن از بقیه مسایلی بودند که ذهن آن‌ها را به شدت مشغول ساخته بود. این یافته با نتایج پژوهش‌های (Hadi, 2020), (Tazari et al, 2016), (Canlas et al, 2016) همسو است.

از دیگر مضامین اصلی تجربه شده توسط دانش‌آموزان کمال‌گرا، هدف‌گذاری بود که نشانگر مشکل در تدوین اهداف و اتخاذ راهبردهایی در جهت رسیدن به آنهاست که دانش‌آموزان کمال‌گرا تجربه می‌کنند. مضمون هدف‌گذاری در پژوهش حاضر اشاره به اهداف سطح بالا و غیرواقعی‌بینانه‌ای دارد که نوجوانان

متخصصان مربوطه قرار گرفته، به این نتیجه می‌رسیم که برنامه طراحی شده از روایی محتوایی، صوری قابل قبولی برخوردار است و می‌تواند در جهت برطرف کردن مشکلات کمال‌گرایی دانش‌آموزان مؤثر باشد.

### ملاحظات اخلاقی

#### پیروی از اصول اخلاق پژوهش

در مطالعه حاضر فرم‌های رضایت نامه، آگاهانه توسط تمامی آزمودنی‌ها تکمیل شد.

### حامی مالی

هزینه‌های مطالعه حاضر توسط نویسندگان مقاله تأمین شد.

### مشارکت نویسندگان

طراحی و ایده پردازی: آزاده صادقیان، سعید وزیری  
روش شناسی و تحلیل داده‌ها: آزاده صادقیان، سعید وزیری،  
محمد حسین فلاح  
نظارت و نگارش نهایی: آزاده صادقیان، سعید وزیری

### تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان مقاله حاضر فاقد هرگونه تعارض منافع بوده است.

### References

- Abbaspour, Parasto.Ahmadi, Sara. Ahmady, SeyedMojtaba. SidiSeyedTimour.(2014). Therole of attachment styles and perfectionism in predicting students' mental health.Journal of Clinical Research in Paramedical Sciences, 3(3), 10-25. [In Persian]
- Ali, H. M.Z. (2021). Self-differentiation as an intermediate variable between anger management and neurotic perfectionism among high achievers “a psychological study of the rights of special education”. International Journal of Human Rights in Healthcare, 80,197-203.
- Baer, R.A. (2010). Self-compassion as a Mechanism of Change in Mindfulness-and Acceptance-based Treatments. Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change, California: Harbinger, 40-62.
- Bashardost, S. (2011). Developing a Model for Predicting Positive and Negative Emotions Based on the Dimensions of Perfectionism and

- به محققان آتی پیشنهاد می‌شود که برنامه آموزشی طراحی شده در این پژوهش را بر متغیرهای وابسته مختلف مورد بررسی قرار دهند.

- تکرار این پژوهش در استان‌های دیگر می‌تواند به مشکل تعمیم‌پذیری این پژوهش کمک کند.

- متخصصان و مسئولین آموزش و پرورش به خصوص مدیران مدارس خاص می‌توانند در جلسات آموزش خانواده از مباحث این برنامه استفاده کنند.

-مشاوران و روان‌شناسان مدارس می‌توانند از یافته‌های این پژوهش در زمینه تعدیل کمال‌گرایی دانش‌آموزان سایر مدارس استفاده نمایند.

-آموزش و پرورش کشور می‌تواند بر اساس یافته‌های این تحقیق، مشاوران مدارس را در زمینه آموزش دانش‌آموزان کمال‌گرا هدایت کند.

### نتیجه‌گیری

برنامه آموزشی مبتنی بر تجارب زیسته دانش‌آموزان کمال‌گرا در 9 جلسه تدوین شد و این محتوای آموزشی بر اساس ترکیبی از مؤلفه‌های درمان شناختی- رفتاری و خود شفقت‌ورزی طراحی شد. از آنجا که برای طراحی این برنامه از تجارب دانش‌آموزان کمال‌گرا به عنوان مخاطبان اصلی و همچنین مطالعه مروری منابع علمی برای پاسخگویی به نیازهای آنان استفاده شده است و کلیه جلسات آموزشی مورد تأیید

- Basic Psychological Needs in Students of Islamic Azad University of Tehran. (PhD Thesis). Counseling, Islamic Azad University, Tehran Branch, Tehran, Iran. [In Persian].
- Besharat, M. Khosravi, Z. AlizadeSahrai, O. (2010). The Relation of Irrational Beliefs with Positive and Negative Perfectionism among Students in Nowshahr. Journal of Psychological Studies, 21(6), 1-10. [In Persian]
- Besharat, M. (2004). The relationship between perfectionism and interpersonal problems.Journal of Knowledge and Behavior, 11(7), 1-8. [In Persian]
- Bernard, L.E. Halerz, P.J. (1994). Perfectionism in an interpersonal context: A Self-regulation analysis of dysphoria and social anxiety.Cognitive Therapy and Research, 18, 297-311.
- Burgman, A.G. Nyland, J.E Burns, L.R. (2007). Correlates with perfectionism and the utility of dual process model.personality and individual differences, 43,299-399.

- Capan, B.E.(2010).Relationship among perfectionism,academic Procrastination and life satisfaction of university students.Procedia Social and Behavior Sciences,5, 1665–1671.
- Canlas, J.H. Peña, J.D. Gatus, R.G. Gigante, L.D. Utulo, J.L. (2016). Understanding the Function of Socio-Demographic Profile, Perfectionism and Fear of Negative Evaluation as Academic Procrastination Determinants.
- Cresswell, John. Planoclark, Wiki. (1945). Combined research methods, translated by AlirezaKiamanesh&Javid Sarai. (1394). second edition, Tehran: AIJ, pp: 83-86. (In Persian).
- Davis, K. Dimidjian, S. (2012). The Relationship between Physical Activity and Mood Across the Perinatal Period: A Review of Naturalistic and Clinical Research to Guide Future Investigation of Physical Activity–based Interventions for Perinatal Depression. Clinical Psychology: Science and Practice, 19(1), 27-48.
- Dehghanizadeh, H. (2020). Explain and validate the lived experiences of working women from married life to design a work-education balance package based on compassion.(PhD Thesis).Psychology, Islamic Azad University, Yazd Branch, Yazd, Iran, 30-34.[In Persian]
- Dimaggio, G. Lysaker, P.H. Calarco, T. Pedone, R. Marsigli, N. Riccardi, I. Paviglianiti, A.(2015). Perfectionism and personality disorders as predictors of symptoms and interpersonal problems. American journal of psychotherapy, 69(3), 317-330.
- EzgiEkin, S.(2021).Self-Compassion as a Mediator Between Perfectionism and Life-Satisfaction Among University Students.Journal of Progressive Education,17(6), 201-214.
- Ellis A. (2006). Fifty Years of Emotional Rational Behavior Therapy, translated by Mehrdad Firoozbakht (1385),First edition, Tehran: Danjeh; pp: 28-35.[In Persian]
- Ellis A, Nal W. (1999). Psychology of procrastination: Overcoming procrastination, translated byMohamadAliFarjad (1382), Sixth edition, Tehran:Roshd; pp:102-205.[In Persian]
- Egan, S. Wade, T. Fitzallen, G. Obrien, A. Shafran, R. (2021). A meta-synthesis of qualitative studies of the link between anxiety, depression and perfectionism: implications for treatment. JournalofBehavioural and Cognitive Psychotherapy, 50, 89-105.
- Emami, A. Dehghannayeri, N. Rahnavard, Z. Nori, S.A. (2012). Qualitative research methodology: phenomenology. Journal of holistic nursing and midwifery fall , 3(1), 56 - 63. [In Persian]
- Enns, M.W. Cox, B.J. Clara, I. (2002).Adaptive and maladaptive perfectionism: Developmental origins and association with depression proneness. Personality and individual differences, 33(6), 921-935.
- Epel, N. Abirzohar, A. Artom, A. Marie Novak, A. Levvari, S. (2021). The Effect of Cognitive Behavioral Group Therapy on Children’s Self-Esteem.Journalof CHILDREN, 8(11), 1-15.
- Ferrari, M. Yap, K. Scott, N. Einstein, D.A. Ciarrochi, J. (2018). Self-compassion moderates the perfectionism and depression link in both adolescence and adulthood. PloS one, 13(2), 120-145.
- Hewitt, P.L. Gaelian, C.F. Flett, G.L. Sherry, S.B. Collins, L. Flynn, C.A. (2002). Perfectionism in Children: Associations with Depression, Anxiety and Anger, Personality and Individual Differences, 32, 149-161.
- Hadi, Z.A. (2020). Egocentrism and its relation with Perfectionism for high school student: A comparative study between Distinguishedschool and normal school. Mustansiriyah Journal of Arts, 44(89), 90-110.
- Hussain, Irshad& Sultan, Sarwat. (2010).Analysis of procrastination among university students, procedia Social and Behavior Sciences, 5.1897-1904.
- Kagan, M. Cakir, O. Ilhan, T. Kandemir, M.(2010).The explanation of the academic procrastination behavior of university studentswith perfectionism obsessive–compulsive and five factor personalitytraits.ProcediaSocialand BehaviorSciences,2, 121-135.
- Kalantar, A. (2020).Meta-analysis of findings related to the effectiveness of cognitive-behavioral therapies on reducing students' psychological problems.Quarterly of Educational Measuremen.10 (39), 17-39.[In Persian]
- Kawamura, K.Y. Frost, R.O. Harmatz, M.G. (2002).The relationship of perceived parenting



- stylesto perfectionism. *Personality and individual differences*, 32(2), 317-327.
- Limburg, K. Watson, H.J. Hagger, M.S. Egan, S.J. (2017). The relationship between perfectionism and psychopathology: Ameta-analysis. *Journal of clinical psychology*, 73(10), 1301-1326.
  - Locicero, K.A. Jeffery, S.A. (2000). Multidimensional perfectionism in middle school agegifted students: A comparison to peers from the general cohort. *Roeper Reviw*.22, (3), 182-187.
  - MalekianBahabadi, M. MohseniZnozi, H. Keshavarz, M. (2009). Perfectionism and self-esteem in scientific, sports and non-elite people in Tehran.Knowledge and research in applied psychology. 41(8),127-147.[In Persian]
  - Maa, M. Zi, F. (2011). A Qualitative Study on Personality Traits of Negative Perfectionist, Published by Elsevier Ltd. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 29,116 –121.
  - MC Naughton, C. (2000). Development of brief stress management support groups for couples undergoing invitro fertilization treatment. *FertilSteril*. 74(1), 87-93.
  - Midgley, C. Urdan, T. (2001).Academic self-handicapping and performance goals:A further examination.Contemporary Educational Psychology, 26, 61–75.
  - Mohammadi, A. RoshanChesley, R. (2021). Predicting Self-Compassion Based on Perfectionism: A Study of the Explanatory Effect of the Subcomponents of Perfectionism.3rd International Conference on Psychology,Counseling and Educational Sciences,Tehran.[In Persian]
  - Moon, S. Illingworth, A. (2005). Exploring the dynamic nature of procrastination: A latent growth curve analysis of academic procrastination. *Personality and Individual Differences*, 38, 297-309.
  - Neff, K.D. (2009).The Role of Self-Compassion in Development: A Healthier Way to Relate to Oneself. *Human development*, 52(4), 211-214.
  - Oros, L.B. Iuorno, O. Serppe, M.(2017).Child perfectionism and its relationship with personality, excessive parental demands, depressive symptoms and experience of positive emotions. *The Spanish journal of psychology*, 20, 82-96.
  - Pintrich, P.R. (2018).The role of goal orientation in self-regulated learning. New York: Academic Press.451-502.
  - Robinson, A. Moscardini, E. Tucker, R. Calamia, M. (2021). Perfectionistic Self-Presentation, Socially Prescribed Perfectionism, Self-Oriented Perfectionism, Interpersonal Hopelessness, and Suicidal Ideation in US Adults: Reexamining the Social Disconnection Model. *Archives of Suicide Research*, 1-15.
  - Rivait, L. (2007). What I don't do in my summer vacations: fighting procrastination. Retrieved from <http://www.pastthepages.ca/feature.htm>, Accessed on December 21, 2020.
  - Saboonchi, F. Lundh, L.G. (2003). Perfectionism, Anger, Somatic Health and Positive Affect Personality and Individual Differences, 35, 85-99.
  - Sherry, S.B. Mackinnon, S.P. Nealis, L.J. (2018). Perfectionism and interpersonal problems: Narcissistic and self-critical perfectionism, 160-177.
  - Sheikhpour, N. (2019).Understanding the lived experience of women with a desire for divorce in Kerman to present a structural model of the desire for divorce. (PhD Thesis). Psychology, Islamic Azad University, Yazd Branch, Yazd, Iran, 43-45.[In Persian]
  - Smith, E.P. Hill, A.P. Hall, H.K. (2018). Perfectionism, burnout, and depression in youth soccer players: A longitudinal study. *Journal of clinical sport psychology*, 12(2), 179-200.
  - Smith, M.M. Sherry, S.B. Vidovic, V. Saklofske, D.H. Stoeber, J. Benoit, A. (2019). Perfectionism and the five-factor model of personality: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 23(4), 367-390.
  - Steel, P. Brothen, T. Wambach, C. (2008).Procrastination and personality, performance, and mood. *Personality and Individual Differences*. 30, 95106.
  - Solomon, L. J. Rothbloom, E.D. (1984).Academic procrastinationfrequency and correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31,504-510.
  - Stoeber, J. Lalova, A. Lomley, E. (2020).Perfectionism, self-compassion, and subjective well being: A mediation model. *Journal of Personality and Individual Differences*, 154, 109-115.
  - Stoeber, J.Damian, L. Madigan, D.J. (2017).Perfectionism: A motivational perspective.

- Stoeber, J. Smith, M.M. Saklofske, D.H. Sherry, S.B. (2021). Perfectionism and interpersonal problems revisited. *Personality and Individual Differences*, 106-169.
- Tavalayi M. (2019). Development and validation of an educational-therapeutic package based on the perception of lived experience of women affected by breaking a spouse. (PhD Thesis). Psychology, Islamic Azad University, Yazd Branch, Yazd, Iran, 83-89. [In Persian]
- Tobin, R. Dunkley, D. (2021). Self-critical perfectionism and lower mindfulness and self-compassion predict anxious and depressive symptoms over two years. *Journal of Behaviour Research and Therapy*, 136, 97-115.
- Tazari, S. Naemi, H. Zarei, I. NematShahi, M. (2016). Investigating the relationship between perfectionism and parenting styles among students of Sabzevar University of Medical Sciences. *Journal of Principles of Mental Health, Special Issue of the Third International Conference on Psychology and Educational Sciences*, 18 (3), 5-18. [In Persian]
- Tran, L. Rimes, K.A. (2017). Unhealthy perfectionism, negative beliefs about emotions, emotional suppression, and depression in students: A mediational analysis. *Personality and Individual Differences*, 110, 144-147.
- Williams, J.G. Stark, S.K. Foster, E.E. (2008). Start today or the very last day? The relationships among self-compassion, motivation, and procrastination. *American Journal of Psychological Research*, 4(1), 37-44.