

رابطه کمال‌گرایی با خودپنداره تحصیلی دانش‌آموزان دختر دوره اول متوسطه شهر همدان

The relationship between perfectionism and academic self-concept of female students of the first year of secondary school in Hamadan city

Mina Sahrai

Bachelor of General Psychology, Payam Noor University.

Email: Mina1sahraei@gmail.com

Nasrallah Erfani

Faculty members of Payam Noor Bahar.

مینا صحرایی*

کارشناسی روانشناسی عمومی، دانشگاه پیام نور.

نصراله عرفانی

عضو هیئت علمی پیام نور بهار.

Abstract

The present study examined the relationship between perfectionism and academic self-concept of female students of the first year of secondary school in Hamedan city. The purpose of this research is to investigate the relationship between perfectionism and academic self-concept of female students of the first year of secondary school in Hamedan. The statistical population of the research includes all female students of the first year of high school in Hamedan city, who are studying in the academic year of 2021-2022, and their total number is 13,000. The sample size was selected using the Morgan and Karjesi table with the multi-stage clustering method in the number of 373 people. In this study, perfectionism was measured by Hill's perfectionism questionnaire (2004) and academic self-concept was measured by Liu and Wang's (2005) academic self-concept questionnaire. The results of the research showed that perfectionism, especially positive perfectionism, increases the level of a person's academic self-concept and makes the student achieve a kind of self-confidence and self-reliance, which can ultimately strengthen his educational perspective and concept.

چکیده

پژوهش حاضر به بررسی رابطه کمال‌گرایی با خودپنداره تحصیلی دانش‌آموزان دختر دوره اول متوسطه شهر همدان پرداخت. هدف از انجام این پژوهش بررسی رابطه کمال‌گرایی با خودپنداره تحصیلی دانش‌آموزان دختر دوره اول متوسطه شهر همدان می‌باشد. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر دوره اول متوسطه ناحیه یک شهر همدان می‌باشد که در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ مشغول به تحصیل هستند و تعداد کل آنان ۱۳۰۰۰ نفر می‌باشند. حجم نمونه با استفاده از جدول مورگان و کرجسی با روش خوشه‌ای چندمرحله‌ای به تعداد ۳۷۳ نفر انتخاب شد. کمال‌گرایی در پژوهش حاضر توسط پرسش‌نامه کمال‌گرایی هیل (۲۰۰۴) مورد سنجش قرار گرفت و خودپنداره تحصیلی هم با پرسش‌نامه خودپنداره تحصیلی لیو و وانگ (۲۰۰۵) مورد سنجش قرار گرفت. نتایج حاصل از پژوهش نشان داد کمال‌گرایی و به خصوص کمال‌گرایی مثبت سطح خودپنداره تحصیلی فرد را بیشتر می‌کند و باعث می‌شود که دانش‌آموز به نوعی خودباوری و خوداتکایی دست یابد که این امر در نهایت می‌تواند دیدگاه و پنداره تحصیلی وی را تقویت نماید.

واژه‌های کلیدی: کمال‌گرایی، خودپنداره تحصیلی، دانش‌آموزان دختر دوره اول متوسطه.

Keywords: perfectionism, academic self-concept, high school girl students

نوع مقاله : پژوهشی	دریافت : شهریور ۱۴۰۱	پذیرش: آبان ۱۴۰۱
--------------------	----------------------	------------------

مقدمه

تصور مثبت فرد راجع به خود، نه تنها می‌تواند در تحصیل وی تأثیر بگذارد، بلکه این تصور عاملی مثبت در جهت رسیدن به کمال^۱ مطلوب در امر تحصیل نیز هست و برعکس، دانش‌آموزانی که احساس خوبی درباره توانایی‌های خود ندارند، به ندرت در فعالیت‌های تحصیلی خود موفق هستند. خودپنداره تحصیلی^۲ یکی از عوامل مؤثر بر پیشرفت در امر تحصیل شناخته شده و به عنوان نگرش کلی فرد نسبت به توانایی‌های خویش در رابطه با یادگیری‌های آموزشی تعریف شده است (گوروئی، خیر و هاشمی، ۱۳۹۰).

هنگامی که فرد تصور خوبی درباره خود دارد و احساس می‌کند که موجودی تواناست، با اطمینان فکر می‌کند و می‌کوشد که رفتارش توأم با موفقیت باشد تا بعدها موجب افزایش احساس ارزشمندی‌اش شود، اما برعکس دانش‌آموزی که خود را ناموفق می‌داند، عملکرد تحصیلی‌اش پائین تر از سطح استعداد و توانایی‌های ذاتی‌اش است (حسینی دولت‌آبادی، ۱۳۸۶). خودپنداره تحصیلی در بین دانش‌آموزان تحت تأثیر مقایسه‌های درونی (مقایسه توانمندی‌ها خود با یکدیگر) و مقایسه‌های بیرونی (مقایسه توانمندی‌های خود با دیگران) می‌باشد (فریمن و سالیوان^۳، ۲۰۱۰). دانش‌آموزان با خودپنداره تحصیلی بالا نسبت به توانمندی‌های خویش باور و اعتقاد زیادی دارند که همین امر سبب ایجاد معیارهای بسیار سطح بالا در آنان می‌شود (مارکویتز^۴، ۲۰۱۴). لذا یکی از متغیرهای شخصیتی مؤثر بر خودپنداره تحصیلی، کمال‌گرایی^۵ می‌باشد. در راستای این ارتباط اکوردینو و اسلانی^۶ (۲۰۰۰)، پی بردند کمال‌گرایی و خودپنداره تحصیلی به طور مثبت با یکدیگر همبستگی دارند (به نقل از مهرابی‌زاده هنرمند، علامه و شهینی‌بیلاق، ۱۳۹۰).

فروید^۷ کمال‌گرایی را به کنش فرامن افراط‌گرا نسبت داد. از آن پس بر ماهیت درون‌روانی این سازه شخصیتی، به منزله تمایل پایدار فرد به وضع استانداردهای کامل و دست‌نیافتنی و تلاش برای تحقق آن‌ها تأکید شده است (بشارت، ۱۳۹۱). کمال‌گرایی به منزله تمایل و جهت‌گیری فرد به وضع شایستگی‌های کامل و دست‌یافتنی و تلاش برای تحقق اهداف است (برنز^۸، ۲۰۰۹) که با ارزشیابی‌های انتقادی از عملکرد شخصی همراه است و فرد برای جهت‌گیری نسبت به اهدافش، بر داشته‌های خویش قضاوت می‌کند (فراست، مارتن، لهارت و روزنبلت^۹، ۲۰۰۰). بنابراین از پژوهش‌ها چنین استنباط می‌گردد، افراد کمال‌گرا، ارزش شخصی خود را وابسته به میزان پیشرفتی که به دست می‌آورند، می‌دانند. لذا وقتی در انجام تکلیفی شکست بخورند، آن را معادل از دست دادن ارزش شخصی می‌دانند؛ بنابراین کاملاً حس عزت‌نفس و خودارزشمندی خود را از دست می‌دهند؛ بنابراین دانش‌آموزان کمال‌گرا از به تعویق انداختن تکالیف تحصیلی خود امتناع کرده و به عبارتی از اهمال‌کاری دوری می‌کنند تا بتوانند، همواره احساس خوشایندی نسبت به خویش داشته که این امر می‌تواند خودپنداره تحصیلی آنان را افزایش دهد. با

1. Perfection

2. Academic Self-Concept

3. Freeman & Sollivan

4. Markowitz

5. Perfectionism

6. Accordino & Slaney

7. Frouid

8. Burns

9. Frost, Marten, Lahart & Rosenblate

توجه به توضیحات فوق، مسئله اصلی که سبب شد، پژوهش‌گر به بررسی این موضوع بپردازد، این است که دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوره اول، در مرحله حساسی در دوران تحصیل خود بسر می‌برند و کوچک‌ترین تعلل و اهمال‌کاری در مسائل تحصیلی می‌تواند آینده تحصیلی و شغلی آنان را دستخوش تغییرات منفی نماید؛ بنابراین آنچه که می‌تواند همواره دانش‌آموزان را از تعلل و اهمال‌کاری دور نماید، توجه به کمال و پیشرفت در امر تحصیل بوده که می‌تواند حس خودارزشمندی را به آنان القاء نموده و در نتیجه خودپنداره تحصیلی آنان را افزایش دهد که این امر می‌تواند عزت‌نفس آنان در امر تحصیل بیشتر نماید. حال سوال اصلی که مطرح می‌شود، این است که آیا بین کمال‌گرایی و خودپنداره تحصیلی دانش‌آموزان دختر دوره اول متوسطه شهر همدان رابطه معنی‌داری وجود دارد؟

مبانی نظری

کمال‌گرایی

مطالعات مربوط به کمال‌گرایی در دهه اخیر تا اندازه چشم‌گیری رشد کرده است. امروز بعد از گذشت سی سال از انتشار اولین تقسیم‌بندی از کمال‌گرایی توسط هماچک (۱۹۷۸)، پژوهش‌های علمی بی‌شماری با استفاده از مقیاس‌ها و معیارهای تازه توسعه یافته، شواهد ثابتی را ارائه می‌دهند که بیان‌گر آن است که کمال‌گرایی ساختار چند بعدی دارد و می‌تواند به دو شکل اساسی متمایز شود.

اگرچه این دو شکل کمال‌گرایی، عنوان‌های متفاوتی دریافت کرده‌اند. برای مثال کوشش مثبت/نگرانی‌های غیر سازش یافته از ارزیابی^{۱۰} (فروست، هیم برگ، هولت، ماتیا و نئوبر^{۱۱}، ۱۹۹۳)، کمال‌گرایی فعال/منفعل^{۱۲} (ادکینز و پارکر^{۱۳}، ۱۹۹۶)، کمال‌گرایی سازش یافته/ناسازش یافته^{۱۴} (رایس، اشبی و اسلنی^{۱۵}، ۱۹۹۸)، کمال‌گرایی کارآمد/ناکارآمد^{۱۶} (رومه^{۱۷} و همکاران، ۲۰۰۰؛ به نقل از استوئبر و اتوو، ۲۰۰۶)، کمال‌گرایی سالم/ناسالم^{۱۸} (استامف و پاکر^{۱۹}، ۲۰۰۲)، معیارهای شخصی/کمال‌گرایی نگرانی درباره ارزیابی^{۲۰} (استوئبر و اتوو، ۲۰۰۶) کمال‌گرایی وظیفه‌شناسی/خود ارزیابی^{۲۱} (هیل، ۲۰۰۴)، کمال‌گرایی مثبت و منفی (استوئبر و اتوو، ۲۰۰۶).

کمال‌گرایی مثبت و منفی

پناهی (۱۳۸۳)، ضمن انتقاد از مفاهیم موجود درباره کمال‌گرایی، عنوان کردند این مفاهیم نمی‌توانند تعیین کننده خوبی درمورد نقش پیامدهای رفتاری کمال‌گرایانه باشند از این رو بر پایه تفاوت‌های کارکردی، بین کمال‌گرایی مثبت و منفی تمایز قابل شدند.

¹⁰. Positive striving/Maladaptive evaluation concerns

¹¹. Frost, Heimberg, Holt, Mattia, & Neubauer

¹². Active/passive perfectionism

¹³. Adkins & Parker

¹⁴. Adaptive & maladaptive perfectionism

¹⁵. Slany

¹⁶. Functional/dysfunctional perfectionism

¹⁷. Rheaume

¹⁸. Healthy/unhealthy perfectionism

¹⁹. Stump & Parker

²⁰. personal standards/evaluative concerns perfectionism

²¹. Conscientious/Self evaluative

کمال‌گرایی فعال / منفعل

ادکینز و پارکر (۱۹۹۶)، بین کمال‌گرایی فعال و منفعل تمیز قایل شدند و عنوان کردند کمال‌گرایی منفعل در افسردگی نقش دارد اما کمال‌گرایی فعال با افسردگی رابطه‌ای ندارد و با آسیب‌پذیری تا حدی همبستگی منفی نشان می‌دهد. به نظر این دو محقق، کمال‌گرایی منفعل بیشتر نشانگر افرادی است که به طور افراطی از اشتباه کردن می‌ترسند، کسانی که اغلب تصمیم‌های خود را پیش‌بینی می‌کنند و اغلب در کارها تعلل نشان می‌دهند و در مجموع کمال‌گرایی برایشان به نوعی مانع از عمل است. در مقایسه کمال‌گرایی فعال، مشخصه افرادی است که به نظر نمی‌رسد مستعد و پذیرای افکار مربوط به خودکشی باشند و افرادی هستند که تلاش‌های کمال‌گرایانه نه تنها برایشان فلج‌کننده نیست، بلکه انگیزه‌بخش نیز هست.

کمال‌گرایی سالم-ناسالم

استامف و پارکر (۲۰۰۲) تحلیل ساختاری سلسله مراتبی از کمال‌گرایی و رابطه آن با سایر ویژگی‌های شخصیتی انجام دادند. نتایج نشان داد کمال‌گرایی می‌تواند به خوبی به عنوان دو بعد مستقل شناخته شود که الگوهای متفاوتی از همبستگی را با سایر متغیرهای شخصیتی نشان می‌دهند. در حالی که ابعاد ناسالم کمال‌گرایی با کمبود عزت‌نفس، روان‌رنجوری و آسیب‌شناسی کلی مرتبط بود، بعد سالم و کارآمد کمال‌گرایی با بردباری، نظم و وجدان در ارتباط بود. بر مبنای این نتایج استامف و پارکر نتیجه گرفتند که تمایلات کمال‌گرایانه سالم-ناسالم دو قطب مقابل یک پیوستار نیستند بلکه بیشتر دو بعد مختلف و اورتوگونال با یکدیگرند. هر کدام ممکن است دو قطب داشته باشد که آنها عبارتند از کمال‌گرایی سالم بالا در مقابل پایین و کمال‌گرایی ناسالم بالا در مقابل پایین.

ابعاد سه گانه کمال‌گرایی

برنامه‌های تحقیقاتی مختلف، اندیشه چند بعدی بودن کمال‌گرایی را گسترش دادند. محققان مختلف هر کدام ابعاد مختلفی را در نظر گرفتند. از جمله این رویکردها برای تعریف و اندازه‌گیری کمال‌گرایی، به وسیله هویت و فلت (۲۰۰۵) پایه ریزی شد. آنها کمال‌گرایی را به سه دسته خود مدار^{۲۲}، کمال‌گرایی دیگر مدار^{۲۳} و کمال‌گرایی اجتماع مدار^{۲۴} تقسیم نموده‌اند. طبق این مفهوم‌سازی اگر چه رفتارهای نمایش داده شده در بین ابعاد، بسیار به یکدیگر شباهت دارند، مسئله متمایزکننده بین ابعاد این است که (۱) انتظارات کمال‌گرایانه از چه کسی نشأت می‌گیرد (برای مثال خود یا دیگران) رفتارها به سوی چه کسی هدف‌گیری شده است (به سمت خود یا دیگران) (رم، ۲۰۰۵).

۱) کمال‌گرایی خود مدار

یک مؤلفه انگیزشی است که شامل کوشش‌های فرد برای دست یابی به خویش‌تن کامل می‌باشد در این بعد کمال‌گرایی افراد دارای انگیزه قوی برای کمال، معیارهای بالای غیر واقعی، کوشش اجباری و دارای تفکر همه یا هیچ در رابطه با نتایج به شکل موفقیت‌های تام و یا شکست‌های تام می‌باشند.

این افراد بر عیب‌ها و شکست‌های گذشته خویش تمرکز می‌کنند و معیارهای شخصی غیر واقعی را در سرتاسر حوزه رفتاری خود فراگیر می‌سازند. این افراد دارای حد بسیار بالای خود تحمیلی^{۲۵} بوده و به افراط موشکاف و انتقاد گر هستند به گونه‌ای که می‌توانند عیب‌ها و اشتباهات یا شکست‌های خود را در جنبه‌های مختلف زندگی بپذیرند (تشکر، ۱۳۷۷).

²². Self-oriented perfectionism

²³. Other-oriented perfectionism

²⁴. Socilly-oriented perfectionism

²⁵. Self-imposed

۲) کمال‌گرایی دیگر مدار

بعد مهم دیگر کمال‌گرایی دربردارنده عقاید و انتظارات درباره شایستگی‌های دیگران است کمال‌گرایی دیگر مدار یک بعد میان فردی است، که دربرگیرنده گرایش به داشتن معیارهای کمال‌گرایانه برای اشخاص است که برای فرد اهمیت بسیار دارند. از آن جایی که کمال‌گرایی دیگر مدار با بی‌اعتمادی و احساس دشمنی نسبت به دیگران همراه است، بعد کمال‌گرایی ممکن است به روابط میان شخصی دشوار بینجامد (شافران و منسل^{۲۶}، ۲۰۰۱).

۳) کمال‌گرایی اجتماع مدار

این بعد از ابعاد میان فردی دیگران ساخته شده است عقیده‌ای است که دیگران انتظارات اغراق آمیز و غیرواقعی را بر شخص اعمال می‌کنند که هرچند برآوردن آنها دشوار است ولی شخص باید به این استانداردها دست‌یابد تا مورد تأیید و پذیرش دیگران قرار گیرد (فراست و همکاران، ۱۹۹۰).

چون این معیارهای افراطی از طرف دیگران به عنوان معیارهای تحمیل شده بیرونی تجربه می‌شوند، این احساس در فرد به وجود می‌آید که کنترل نشدنی است و به احساس شکست، اضطراب، خشم، درماندگی و ناامیدی می‌انجامد و به تفکرات خودکشی و افسردگی مربوط می‌شوند. افرادی با سطوح بالای کمال‌گرایی اجتماع مدار، دربرخورد با معیارهای دیگران نگران می‌شوند. آنها از ارزیابی منفی دیگران می‌ترسند و از عدم تأیید دیگران می‌پرهیزند و اهمیت بیشتری به دستیابی به توجه دیگران نشان می‌دهند (دیوویس، ۱۹۹۷).

خودپنداره چیست؟

بیشتر از صد سال است که موضوع خود^{۲۷} مورد توجه خاص ادبیات روانی-اجتماعی قرار گرفته است. مطالعه کلاسیک کنونی ویلیام جیمز (۱۹۶۳/۱۹۸۰) حاوی بسیاری از مطالعه‌های فعلی در زمینه رشد و پرورش خود است. از کلمه خود به عنوان پیشوند در ساخت و واژه‌های متعددی استفاده شده است. در نتیجه؛ در مورد معانی، تشابه‌ها و اختلاف آن‌ها با یکدیگر، ابهام‌های قابل توجهی ایجاد شده است. خودپنداره^{۲۸}، غالباً آگاهی نسبت به ویژگی‌های شخصیتی، اسنادها (ویژگی‌ها)، محدودیت‌ها و شیوه‌هایی است که این صفت‌ها به صفت‌های دیگران متشابه یا متفاوت است. خودپنداره چگونگی نگرش فرد به خودش بدون قضاوت، اظهارنظر شخصی یا مقایسه با دیگران است؛ اما عزت‌نفس^{۲۹} ارزشی است که شخص به محدودیت‌ها، اسنادها و خصوصیت‌های منحصر به فرد خود نسبت می‌دهد. با توجه به مطالب فوق می‌توان گفت که خودپنداره صرفاً ادراک فرد از خود است در حالی که عزت‌نفس ارزشی است که فرد به این ادارک‌ها می‌دهد.

اعتماد به نفس^{۳۰} باور شخص را در مورد استعداد و توانایی برای انجام یک تکلیف ذهنی، فیزیکی یا احساسی نشان می‌دهد. افراد دارای اعتماد به نفس گمان می‌کنند که خود می‌توانند منشأ رخدادها و حوادث مطابق با خواسته‌هایشان باشند. مفهوم خودپنداره که در این جا از آن یاد می‌شود در واقع واژه‌ای فراگیر است و سایر واژه‌های مذکور را شامل می‌شود. در واقع خودپنداره؛ ساختاری چندبعدی است که به شایستگی فیزیکی در طول دوران کودکی و پس از آن مربوط می‌شود (توتونچی، ۱۳۹۰).

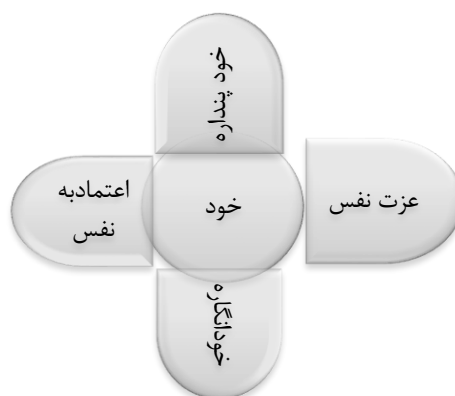
²⁶. Shafran & Mansell

²⁷. Self

²⁸. Self-Concept

²⁹. Self-esteem

³⁰. Self-Confidence



شکل شماره ۱: واژه‌های متداول به منظور توصیف ادراک شخصی از خود

جنبه‌های رشدی خودپنداره

خودپنداره امری اکتسابی است و دست کم از بدو تولد شروع به رشد می‌کند. در واقع بعضی منابع علمی ادعا می‌کنند که وضعیت عاطفی مادر باردار از حالت خوشحال و آسوده خاطر تا عصبی و ناراحت ممکن است آثار عجیبی بر جنین داشته باشد. ماه‌های نخستین نوزادی، اولین نشانه‌های ملموس رشد خودپنداره را تعیین می‌کند. احساس بهزیستی (خوب زیستن) نوزاد تحت تأثیر وضعیت عاطفی و توجه پدر یا مادر به نیازهای فیزیکی نوزاد قرار می‌گیرد. خودپنداره در نوزادان و خردسالان با تأیید دیگران تثبیت می‌شود. توانش^{۳۱} (شایستگی) کودک تحت تأثیر مراقبت‌های محبت آمیز، شایسته و پرورش دهنده بزرگسالان افزایش می‌یابد. والدین، آموزگاران و مربیان از جمله مهمترین افراد در زندگی کودکان هستند که نقش‌های مهمی را در رشد خودپنداره آن‌ها ایفا می‌کنند (حسن زاده و همکاران، ۱۳۸۴). کودک نوپا رضایت و خوشنودی را با تبحر و تسلط بر هنر راه رفتن موفقیت آمیز یا حل مسأله (مشکل) با یک اسباب بازی جدید تجربه می‌کند. همراه با رشد و نمو کودک در حالی که دنیای اجتماعی کودک و تأثیر دیگران بر او گسترش می‌یابد، احساس استقلال بیش تری می‌کند. او هنگام ورود به مدرسه الگویش را از منزل و خانواده به مدرسه و معلم تغییر می‌دهد. همزمان با این، تعداد افراد دیگری که خود را در رشد او مؤثر می‌دانند، افزایش پیدا می‌کند و آموزگار (مربی) به یک الگوی اساسی برای او تبدیل می‌شود. بچه‌های بزرگتر هنگام اجرای کارهای جدید و دشوار، ایجاد استقلال، اجرای کارهای مهم و معنی دار برای دریافت پول احساس رضایت دارند. پدر و مادر با تدبیر، اهمیت گروه همسال و همتا را در این سطح تشخیص خواهند داد و به تدریج به کودک کمک می‌کنند تا احساس استقلال بالیده را پرورش دهند (حسینی دولت‌آبادی، ۱۳۸۶).

اهمیت خود و خودپنداره

شخصیت^{۳۲} مجموعه منظم، متکامل و نسبتاً ثابت خصایص و رفتارهای بدنی، عقلی و اجتماعی فرد است که او را از دیگران متمایز می‌سازد و موجب ناسازگاری او با محیط-به-ویژه محیط اجتماعی-می‌شود (شعاری نژاد، بی تا). به باور اندیشمندان، قسمت عمده ویژگی‌های شخصیتی، منش و خصوصیات رفتاری هر فرد به تصویری که از خود در ذهن دارد-یعنی انگاره وی-بستگی دارد (ستوده، ۱۳۸۱).

³¹. Competence

³². Personality

خودپنداره مثبت کلید رشد و سازندگی فردی و اجتماعی است؛ تصویری که شخص از وحدت و یکپارچگی وجود خویشتن دارد، نحوه‌ای که خود را می‌بیند، مجموعه خصایصی که با خود در ارتباط است و استنباط‌هایی که از مشاهده خود در بسیاری از موقعیت‌ها به عمل آورده است و الگوی خاصی که او را توصیف می‌کند، بیانگر مفهوم «خود» است (تقی زاده، ۱۳۷۹). شخص به تدریج، از روی تجربه‌های شخصی و تأثیر دنیای خارج، نگرشی ثابت و پایدار از محیط و از خود و از ارتباط این دو با یکدیگر به دست می‌آورد و بر اساس آن مسائل، زندگی را ارزیابی می‌کند و برای مقابله با کاستی‌ها به کوشش می‌پردازد. نگرش‌های فرد از حقایق زندگی، اخلاق، آرزوها و خواسته‌های او وابسته به تصویری هستند که او از خود دارد؛ یعنی ارزشی که وی برای خود قایل است؛ به عبارت دیگر، تصور از خود، منشأ احساس امنیت شخص می‌شود و اگر مورد تهدید قرار گیرد، مانند این است که هسته اصلی وجودش مورد تهدید قرار گرفته است.

دیدگاه‌های نظری در مورد خودپنداری

۱) دیدگاه صاحب‌نظران غربی

روان‌شناسان بسیاری در خصوص «خود» و «خودپنداره» سخن به میان آورده‌اند که در اینجا برای نمونه، چند مورد از آن‌ها ذکر می‌شوند (حسینی‌دولت‌آبادی، ۱۳۸۶):

۱. کارل راجرز^{۳۳}: وی بر اساس دیدگاه «پدیدارشناسی»^{۳۴} معتقد است که وقایع بیرون از موجود، به‌خودی‌خود برای او معنایی ندارند، بلکه زمانی معنادار می‌شوند که شخص بر اساس تجارب گذشته و میل به حفظ و تداوم «خویشتن» خود به آن وقایع معنا دهد (اتکینسون و هیلگارد، بی‌تا).

مفهوم «خویشتن» مهم‌ترین پدیده و عنصر اساسی در نظریه راجرز است. به نظر راجرز، انسان عوامل محیط خود را درک می‌کند و در ذهن خود به آن‌ها معنا می‌دهد. مجموعه این سیستم ادراکی و معنایی، میدان پدیداری روانی فرد را می‌سازد. «خویشتن» عبارت است از: الگوی سازمان‌یافته‌ای از ادراکات انسان. تحقق «خود» که روند «خود» شدن و پرورش ویژگی‌ها و استعداد‌های یکتایی فرد است، در سراسر زندگی ادامه دارد و به اعتقاد راجرز، در بشر علاقه ذاتی برای آفرینندگی هست و مهم‌ترین آفریده انسان خود اوست. این همان هدفی است که غالباً اشخاص سالم، نه کسانی که ناراحتی روانی و بیماری دارند، بدان دست می‌یابند (تقی زاده، ۱۳۷۹).

خویشتن دیگر در نظریه راجرز «خویشتن آرمانی»^{۳۵} است، یعنی آن نوع خودپنداره‌ای که انسان دوست دارد از خود داشته باشد. این خود شامل تمام آن ادراکات و معانی می‌شود که بالقوه با خویشتن او هماهنگ و مرتبط‌اند. گرچه خویشتن دائم تغییر می‌کند، اما همیشه در هر خود، نوعی سازمان، هماهنگی و شکل یافتگی خاص وجود دارد. خودپنداره شخص جریانی آگاهانه، مداوم و نسبتاً ثابت است و فرد برای آن‌ها ارزش زیادی قائل است (شاملو، ۱۳۹۲).

هرقدر خویشتن آرمانی به خویشتن واقعی نزدیک‌تر باشد، فرد راضی‌تر و خشنودتر خواهد بود. فاصله زیاد بین خویشتن آرمانی و خویشتن واقعی به نارضایتی و ناخشنودی منجر می‌گردد (خدیوی و وکیلی مفاخری، ۱۳۹۰).

دو مفهوم «هماهنگی خویشتن»^{۳۶} و «ثبات خویشتن»^{۳۷} در نظریه راجرز، مورد توجه زیاد محققان امور شخصیت قرار گرفته‌اند. «هماهنگی خویشتن» یعنی تجانس و ثبات خویشتن، عبارت است از: نبود تعارض بین ادراک از خویشتن و تجربه‌های واقعی زندگی مردم که علاقه دارند به شکلی رفتار کنند که با خودانگاره آنان همساز و همخوان باشد. در غیر این صورت، این تجربه‌ها

³³. Carl Rogers

³⁴. Phemenology

³⁵. Self-Ideal

³⁶. Self-Congruency

³⁷. Self-Consistency

و احساسات تهدیدکننده‌اند، به‌طوری‌که هر قدر این ناهماهنگی و ناهمخوانی بیشتر باشد، به همان نسبت، شکاف بین خویشتن شخص و واقعیت ژرف‌تر می‌شود و تا زمانی که فرد در این تعارض گرفتار است و خود نیز از آن آگاه نیست، بالقوه در معرض اضطراب قرار دارد. در این حال، شخص باید از خود در مقابل واقعیت دفاع کند تا از اضطرابش بکاهد. راجرز در این زمینه، دو روند دفاعی را ذکر می‌کند که یکی از آن‌ها مخدوش کردن معنای تجربه‌ای است که با خودپنداره شخص در تضاد است و دیگری انکار آن تجربه است (شاملو، ۱۳۹۲)؛ اما در یک فرد سازگار، خودپنداری با تفکر، تجربه و رفتار همسازی دارد؛ به این معنا که خویشتن وی قالبی نیست، بلکه انعطاف‌پذیر است و از راه درونی سازی تجارب و افکار تزه قابل تغییر است (عسگری و همکاران، ۱۳۹۰).

۲. آبراهام مازلو^{۳۸}: هدف اصلی مازلو دانستن این بود که انسان برای رشد کامل انسانی و خودشکوفایی تا چه حد توانایی دارد. به نظر او، در همه انسان‌ها تلاش یا گرایش فطری برای «تحقق خود» هست. انگیزه آدمی به سبب نیازهای مشترک و فطری است که در سلسله مراتبی از نیرومندترین تا ضعیف‌ترین نیازها قرار می‌گیرد. سلسله‌مراتب به طریق نردبانی پیش می‌رود تا به پنجمین یا نیرومندترین نیاز، یعنی تحقق خود می‌رسد و آن‌ها عبارتند از: ۱- نیازهای جسمانی یا فیزیولوژیکی؛ ۲- نیازهای ایمنی؛ ۳- نیازهای محبت و احساس تعلق؛ ۴- نیاز به احترام؛ ۵- نیاز به تحقق خود.

خواستاران «تحقق خود» به نوبه خود، نیازهای سطح پایین ترشان یعنی نیازهای جسمانی، ایمنی، محبت و احترام را برآورده ساخته‌اند. آن‌ها الگوی بلوغ، پختگی و سلامتند. با حداکثر استفاده از همه قابلیت‌ها و توانایی‌هایشان، خویشتن را فعلیت و تحقق می‌بخشند، می‌دانند چیستند و کیستند و به کجا می‌روند (تقی زاده، ۱۳۷۹).

۳. آلفرد آدلر^{۳۹}: اساس نظریه ی وی بر این اساس که انسان در اصل، به وسیله عوامل اجتماعی برانگیخته می‌شود، نه عوامل بیولوژیک. نظریه شخصیت آدلر، دیدگاهی اجتماعی و غایت انگار است و انسان را موجودی خلاق، مسئول و در حال شدن می‌داند که در جهت هدف‌های خیالی، در محدوده تجربه اش در حال حرکت است. عقیده زیربنایی این نظام آن است که رفتار، معمولاً ندانسته، به وسیله تلاش‌هایی، هدایت و کنترل می‌شود که درصدد جبران احساس حقارت هستند. در این نظریه، اعتقاد آدلر بر آن است که ادراک فرد از خودش و زندگی (شیوه زندگی)، به علت وجود احساس حقارت، گاهی برایش ناکام کننده است. همچنین قدرت طلبی تعیین کننده چگونگی اعمال انسان و سیر رشد اوست؛ بنابراین «رشد» فرایند رهایی از احساس حقارت است. فرد با احساس حقارت، به تقویت «خویشتن پنداری^{۴۰}» و تحقق نفس خویش نایل می‌آید. تغییر در مقاصد، مفاهیم و آگاهی‌های فرد نیز موجب تغییر در الگوهای رفتاری گردیده و فرد با رها کردن یأس خود، امیدوار شده، خودپنداری مثبت در خود شکل می‌دهد.

در این نظریه، انسان موجودی است بی‌همتا، مسئول، خلاق و انتخاب‌گر که همخوانی همه جانبه‌ای در ابعاد شخصیتی او وجود دارد. مفهوم «شخصیت» را از نظر آدلر می‌توان در قالب چند عنوان کلی توضیح داد. این عناوین کلی عبارتند از: غایت‌گرایی تخیلی، تلاش برای تفوق و برتری، احساس حقارت و سازوکار جبران، علایق اجتماعی، شیوه زندگی و من خلاقه. اعتقادات مربوط به شیوه زندگی به چهار گروه تقسیم می‌شوند (کریم زاده و محسنی، ۱۳۸۴):

۱. مفهوم خود یا خویشتن پنداری؛ یعنی اعتقاد به اینکه «من که هستم».
۲. «خودآرمانی» یا اعتقاد به این که «من چه باید باشم» یا «مجبورم چه باشم تا جایی میان دیگران داشته باشم».
۳. تصویری از جهان: یعنی اعتقادات فرد درباره اطرافیان و محیط پیرامون.
۴. اعتقادات اخلاقی: یعنی مجموعه‌ای از چیزهایی که فرد درست یا نادرست می‌داند (تقی زاده، ۱۳۷۹).

38. Abraham mazlu

39. Alfred Adler

40. Self-concept

۴. کوپر اسمیت: وی «خویشتن‌پنداری» را عامل مهمی در ایجاد نوع رفتار می‌داند و عقیده دارد: افرادی که خویشتن‌پنداری مثبت دارند، رفتارشان اجتماع‌پسندتر از افرادی است که خویشتن‌پنداری آنان منفی است. «خویشتن‌پنداری» عبارت از عقیده و پنداری است که فرد درباره خود دارد. این عقیده و پندار به تمام جوانب خود، یعنی جنبه‌های جسمانی، اجتماعی، عقلانی و روانی فرد مربوط می‌شود. تصور انسان درباره هر یک از عوامل مزبور، رفتار معین و مشخصی به وجود می‌آورد.

به عقیده کوپر اسمیت، خویشتن‌پنداری بر اثر تعامل بین عوامل ذیل حاصل می‌شود:

الف. پندار والدین درباره فرد: در سال‌های اولیه کودکی، نوع رابطه و رفتار والدین عوامل بسیار مهمی در تکوین شخصیت کودک می‌باشند. کودک اولین الگوهای رفتاری خود را در محیط خانواده، از والدین خود تقلید می‌نماید. تربیت صحیح کودک در سال‌های اولیه که به «سال‌های سازندگی» معروف‌اند، حائز اهمیت خاصی است.

ب. تصور و پندار دوستان و هم‌بازی‌ها در مورد فرد: به موازات رشد کودک، روابط به بیرون از خانه کشانده می‌شود و کودک به انتخاب دوست می‌پردازد و به بازی با آنان مشغول می‌شود و در این زمینه، همواره نقش دوستان صمیمی خود را تقلید می‌کند. ج. تصور و پندار معلمان در مورد فرد: در سن معینی که کودک پا به کودستان و یا دبستان می‌گذارد، تجربه جدیدی در زندگی‌اش آغاز می‌گردد. آشنایی با معلم و رابطه‌ای که بین معلم و دانش‌آموز ایجاد می‌گردد، عامل مهمی در تکوین شخصیت و نحوه خویشتن‌پنداری شاگرد به شمار می‌رود. اعتقاد و «پندار» معلم درباره نوع رفتار دانش‌آموز و توانایی‌های او و نحوه استفاده از این عوامل می‌تواند شخصیت دانش‌آموز را در مسیر خاصی پرورش دهد.

د. تصور و پندار فرد درباره خود: تصور و پندار درباره خصوصیات جسمانی، عقلانی و روانی بخشی از تکوین «خویشتن‌پنداری» فرد را تشکیل می‌دهد. کوپر اسمیت در تحقیقات خود، به این نتیجه رسید که وضعیت اقتصادی-اجتماعی در خودپنداره مؤثر است؛ اما مهم‌تر از آن چگونگی ارتباط طفل با والدین خویش است؛ زیرا مشاهده شده که حتی کودکانی که از وضعیت اقتصادی-اجتماعی خوبی برخوردار نبوده‌اند، ولی در محیط خانوادگی‌شان گرمی و محبت و استدلال حکمفرما بوده است، دارای خودپنداره قوی بوده‌اند (تقی زاده، ۱۳۷۹).

اگر فرد در هر کدام از این مراحل با این بحران‌ها که جنبه‌های منفی و مثبت دارند و قسمتی از روند طبیعی رشد محسوب می‌شوند، به صورتی رضایت بخش برخورد کند، در آن مرحله بخصوص، جنبه‌های مثبت شخصیت مانند اعتماد به دیگران، خودکفایی و اعتماد به نفس به میزان زیادی جذب خود (ایگو)^{۴۱} می‌شود و به این صورت، شخصیت به رشد سالم خود ادامه می‌دهد، بر عکس، اگر تعارض استمرار یابد، یا اساساً به نحو رضایت بخشی حل نشود، صدمه می‌بیند و عناصر منفی شخصیت جذب خود شده، شخصیت به شکل ناسالمی رشد می‌کند (شاملو، ۱۳۹۲).

۲) دیدگاه اسلام

برای تغییر یک فرد یا یک ملت، باید اول محور افکار او را تغییر داد و در این باره، راه همبستگی مادیت و معنویت، فعالیت و فضیلت را نباید از نظر دور داشت که همین روش فلسفه توحید است. تکامل که عالیت‌ترین هدف آفرینش است، جز در سایه این مطلب میسر نمی‌گردد. برای پی‌گیری این هدف و رسیدن به کمال، جز اینکه انسان‌ها ویژگی‌های خویش را بدانند و توفیقی در شناسایی خود داشته باشند، راهی نیست. برای موجودی که فطرتاً دارای حبّ ذات باشد، کاملاً طبیعی است که به خود بپردازد و درصدد شناخت کمالات خویش و راه رسیدن به آن‌ها برآید. پس درک خودشناسی نیازی به دلیل‌های پیچیده عقلی یا تعبّدی ندارد؛ بنابراین اصراری که ادیان آسمانی و پشویان دینی بر خودشناسی و خودپزدازی دارند، همگی ارشادی است (مصباح، ۱۳۸۰).

در این بخش، برای آشنایی بیشتر، به نمونه‌هایی از آیات قرآن و روایات اشاره می‌شود:

41. Ego

(سُئِرِهِمْ آيَاتُنَا فِي الْأَفَاقِ وَ فِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ) (فصلت: ۵۳)؛ به زودی نشانه‌های خود را در اطراف جهان و در دورن جانسان به آن‌ها نشان می‌دهیم تا برای آنان آشکار گردد که او حق است.

(وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ) (حشر: ۱۹)؛ مانند کسانی نباشید که خدا را فراموش کردند، خدا هم خودشان را از یادشان برد.

(عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ لَا يَضُرُّكُمْ مَنْ ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ) (مائده: ۱۰۵)؛ به خویش‌تان بپردازید و کسی که گم راه شد به شما زیان نمی‌زند، اگر هدایت یافتید.

(وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ) (ذاریات: ۲۳)؛ و در خودتان نیز آیاتی هست، مگر نمی‌بینید؟ پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله): (مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ).

احادیث متعددی در این زمینه با مضامین گوناگون از امیرمؤمنان علی (علیه السلام) رسیده که مرحوم آمدی قریب سی روایت از آن‌ها را در غررالحکم آورده است (آمدی، ۱۳۷۹) به نمونه‌هایی از آن‌ها توجه کنید:

«معرفة النفس أنفع المعارف»؛ شناخت خویش، سودمندترین شناخت‌هاست.

«عَجِبْتُ لِمَنْ يَنْشُدُ ضَالَّتَهُ وَ ضَدَّ أَضْلَ فَلَا يَطْلُبُهَا»؛ در شگفتم از کسی که گم شده‌ای را می‌جوید، در حالی که خود را گم کرده است و آن را نمی‌جوید.

«عَجِبْتُ لِمَنْ يَجْعَلُ كَيْفَ يَعْرِفُ رَبَّهُمْ»؛ در شگفتم از کسی که خود را نمی‌شناسد، چگونه پروردگارش را بشناسد.

(غَايَةُ الْمَعْرِفَةِ أَنْ يَعْرِفَ الْمَرْءُ نَفْسَهُ)؛ نهایت معرفت این است که انسان خویش را بشناسد.

«الْفَوْزُ الْأَكْبَرُ مَنْ ظَفَرَ بِمَعْرِفَةِ النَّفْسِ»؛ بزرگترین کام یابی از آن کسی است که به خودشناسی نایل شود.

«كَلِمَا زَادَ عِلْمَ الرَّجُلِ عُنَايَتَهُ بِنَفْسِهِ وَ بَدَّلَ فِي رِيَاضَتِهَا وَ صِلَاحِهَا جُهْدَهُ»؛ هر قدر بر دانش شخصی افزوده شود، اهتمامش به خودش بیشتر می‌گردد و در راه تربیت و اصلاح خویش بیشتر می‌کوشد.

همچنین حضرت علی (علیه السلام) در نهج البلاغه می‌فرماید: «الْعَالِمُ مَنْ عَرَفَ قَدْرَهُ وَ كَفَى بِالْمَرْءِ جَهْلًا أَنْ لَا يَعْرِفَ قَدْرَهُ»؛ دانشمند کسی است که ارزش خویش را بشناسد و برای مردن همین جهل کافی است که ارزش خود را نداند (نهج البلاغه).

«هَلَكَ امْرَأٌ لَا يَعْرِفُ قَدْرَهُ»؛ انسانی که ارزش خود را نشناسد هلاک می‌شود.

خود دنیای درونی شخص است و شامل تمام ادراکات، عواطف، ارزش‌ها و طرز تفکر او می‌باشد. اگر تصور فرد از خود مثبت و نسبتاً متعادل باشد، شخص دارای سلامت روانی است و به عکس اگر خودپنداری شخص منفی و نامتعادل است او از لحاظ روانی ناسالم ناشناخته می‌شود. این پندار و تصویری که فرد از خود دارد، مسلماً برایش امری حیاتی می‌باشد؛ چرا که بر اساس آن زندگی خود را سامان داد و اهدافی را دنبال می‌کند و به عبارتی این خودپنداره تعیین‌کننده سرنوشت فردی، اجتماعی و به طور کلی زندگی اوست. خودپنداره آموختنی و قابل تغییر است؛ زیرا علاوه بر آنکه در سراج طبعیت به ارگانیسم او وابسته است، در محیط اجتماعی پیچیده هم زندگی می‌کند و اما این تغییرات در دوران کودکی بیشتر از دوران بزرگسالی است (کمالی، ۱۳۹۱).

سال‌های اولیه کودکی عامل بسیار مهمی در تکوین شخصیت کودک محسوب می‌شود. خانواده نیز خطیرترین، حساس‌ترین و مهمترین نقش را در رشد و شکل‌گیری و پایداری خود عهده دارد و محیط خانواده اولین نقش و نگار خود را بر شخصیت کودک می‌زند.

در خانواده‌ای که صمیمیت، آزادی و احترام حاکم باشد و اصل تعادل در کلیه روش‌های داد و ستد با فرزندان نشان رعایت شود، کودک می‌تواند هم ثبات خودپنداری را حفظ کند و هم باعث تغییرات مطلوب در شخصیت فرد شود. از یک سو او می‌تواند با

اطمینان به شخصیت خود با مشکلات روبرو شود و از سوی دیگر بدون داشتن اضطراب و تشویش، رفتارهای نامناسب خود را مورد تهدید قرار داده سعی می‌کند آن‌ها را به نحو مطلوبی تغییر دهد. نگرش مثبت نسبت به خود و محیط اطراف با انگیزه‌ای قوی برای تلاش همراه است که همین باعث می‌شود تا افراد بتوانند از حداکثر ظرفیت ذهنی و توانمندی‌های بالقوه خود بهره‌مند شوند.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف یک تحقیق کاربردی برای جامعه مورد مطالعه بوده که تحقیقات کاربردی با استفاده از زمینه و بستر شناختی و معلوماتی که از طریق تحقیقات بنیادی فراهم شده برای رفع نیازمندیهای بشر و بهبود و بهینه‌سازی ابزارها، روش‌ها، اشیاء و الگوها در جهت توسعه رفاه و آسایش و ارتقای سطح زندگی انسان مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین این پژوهش از لحاظ روش جزء تحقیقات توصیفی از نوع همبستگی می‌باشد که به بررسی همبستگی بین دو متغیر می‌پردازد. در تحقیقات توصیفی محقق به دنبال چگونگی بودن موضوع است و می‌خواهد بداند پدیده، متغیر، شی یا مطلب چگونه است، همچنین در تحقیقات همبستگی بر کشف وجود رابطه بین دو گروه از اطلاعات تاکید می‌شود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر دوره اول متوسطه ناحیه یک شهر همدان می‌باشد که در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ مشغول به تحصیل هستند و تعداد کل آنان ۱۳۰۰۰ نفر می‌باشند. حجم نمونه با استفاده از جدول مورگان و کرجسی با روش خوشه‌ای چندمرحله‌ای به تعداد ۳۷۳ نفر انتخاب شد که بعد از توزیع پرسش‌نامه‌ها، تعداد ۳۴۱ نفر به صورت صحیح به پرسش‌نامه‌ها جواب دادند و به عنوان حجم نمونه در نظر گرفته شدند. در این پژوهش برای جمع‌آوری اطلاعات که شامل تئوری‌ها و مبانی نظری و نیز داده‌های آماری می‌باشد از دو روش کتابخانه‌ای و پرسش‌نامه آن هم به صورت میدانی استفاده شد. در روش کتابخانه‌ای پژوهشگر از مقالات داخلی و خارجی مرتبط با ادبیات پژوهش و نیز کتاب‌هایی همسو با اهداف پژوهش استفاده کرد و در روش پرسش‌نامه، پژوهشگر پرسش‌نامه‌های کمال‌گرایی و خودپنداره تحصیلی را به صورت میدانی در بین دانش‌آموزان دختر دوره اول متوسطه ناحیه یک شهر همدان توزیع کرد و بعد از توضیح اهداف پژوهش به آزمودنی‌ها به جهت دقت در تکمیل پرسش‌نامه‌ها، پرسش‌نامه‌ها با دقت برای تجزیه و تحلیل آماری جمع‌آوری گردیدند.

الف) پرسش‌نامه کمال‌گرایی:

کمال‌گرایی در پژوهش حاضر توسط پرسش‌نامه کمال‌گرایی هیل (۲۰۰۴) مورد سنجش قرار گرفت. این مقیاس یک آزمون ۵۹ سوالی است که ۸ ماده آن مقیاس نظم و سازمان‌دهی بیش‌ازحد و ۷ ماده دیگر آن مقیاس هدفمندی بیش از اندازه و ۶ ماده تلاش بیش‌ازاندازه برای عالی بودن و ۷ ماده مقیاس معیارهای سخت‌گیرانه برای دیگران و ۸ ماده نیاز به تأیید از سوی دیگران و ۸ ماده تمرکز بر اشتباهات و ۸ ماده دیگر برای فشار از سوی دیگران و ۷ ماده مقیاس نشخوار فکری را می‌سنجند. پرسش‌ها در مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت (کاملاً مخالفم=۱، مخالفم=۲، نظری ندارم=۳، موافقم=۴، کاملاً موافقم)، سنجیده می‌شود.

ب) پرسش‌نامه خودپنداره تحصیلی:

خودپنداره تحصیلی در پژوهش حاضر توسط پرسش‌نامه خودپنداره تحصیلی لیو و وانگ (۲۰۰۵) مورد سنجش قرار گرفت. این مقیاس دارای ۲۰ سوال بوده که ۱۰ سوال آن مربوط به بعد اعتماد تحصیلی و ۱۰ سوال دیگر آن مربوط به بعد تلاش تحصیلی است. خرده مقیاس اعتماد تحصیلی، احساسات و ادراکات دانش‌آموزان را درباره صلاحیت تحصیلی آن‌ها تشخیص می‌دهد. خرده مقیاس تلاش تحصیلی، تعهد دانش‌آموزان و درگیری و علاقه به کار و تحصیل را نشان می‌دهد. شیوه نمره‌گذاری به صورت طیف پنج گزینه‌ای لیکرت است. در این پرسش‌نامه نمرات دامنه‌ای از ۲۰ تا ۱۰۰ دارند. میزان پایایی این پرسش‌نامه در پژوهش گوروئی و همکاران (۱۳۹۰)، ۰/۷۷ حاصل شد. همچنین ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس اعتماد تحصیلی

۰/۷۲ و خرده مقیاس تلاش تحصیلی ۰/۷۶ به دست آمد. از طرفی میزان روایی این پرسشنامه با روش تحلیل عاملی ۰/۷ محاسبه شد.

یافته های پژوهش

بررسی نرمال بودن متغیرها

ابتدا قبل از بررسی فرضیه های پژوهش لازم است، نرمال بودن متغیرهای تحقیق با آزمون کولموگروف-اسمیرنف^{۴۲} مورد ارزیابی قرار گیرد. بنابراین جدول شماره ۱ به بررسی نرمال بودن متغیرهای تحقیق می پردازد.

جدول شماره ۱ نرمال بودن متغیرها

متغیرهای پژوهش	آماره Z	سطح معناداری
خودپنداره تحصیلی	۱/۲۹۹	۰/۰۶۸
کمال گرایی	۰/۷۷۷	۰/۲۹۸

با توجه به جدول شماره ۱ می توان نتیجه گرفت که سطوح معناداری تمامی متغیرها بیشتر از ۰/۰۵ می باشند. لذا داده های متغیرهای فوق نرمال هستند، بنابراین نرمال بودن متغیرهای مذکور استفاده کردن از آزمون های پارامتریک را جهت استنباط فرضیه پژوهش توجیه می نمایند.

فرضیه پژوهش

بین کمال گرایی و خودپنداره تحصیلی دانش آموزان دختر دوره اول متوسطه شهر همدان رابطه معنی داری وجود دارد.
فرض H_0 : بین کمال گرایی و خودپنداره تحصیلی دانش آموزان دختر دوره اول متوسطه شهر همدان رابطه معنی داری وجود ندارد.

فرض H_1 : بین کمال گرایی و خودپنداره تحصیلی دانش آموزان دختر دوره اول متوسطه شهر همدان رابطه معنی داری وجود دارد.

جهت تأیید فرضیه فوق از تحلیل همبستگی پیرسون استفاده می گردد. جدول شماره ۲ ضریب همبستگی بین کمال گرایی و خودپنداره تحصیلی دانش آموزان را نشان می دهد.

جدول شماره ۲ بررسی میزان همبستگی بین متغیرها در فرضیه پژوهش

متغیرها	کمال گرایی	خودپنداره تحصیلی
کمال گرایی	۱	-
خودپنداره تحصیلی	-۰/۵۷**	۱

* $P < ۰/۰۵$

** $P < ۰/۰۱$

42. Kolmogrov-Smirnov (KS)

از جدول شماره ۲ می‌توان نتیجه گرفت که بین کمال گرایی و خودپنداره تحصیلی با سطح اطمینان ۹۹٪ ارتباط منفی و معنی داری وجود دارد. به طوری که با افزایش کمال گرایی در نزد دانش آموزان، سطح خودپنداره تحصیلی آنان کمتر خواهد شد. پس می‌توان گفت که بین کمال گرایی و خودپنداره تحصیلی دانش آموزان دختر دوره اول متوسطه شهر همدان رابطه معنی داری وجود دارد. لذا فرضیه پژوهش تائید و فرضیه صفر رد می‌گردد.

همچنین جهت دستیابی به نتایج بیشتر به بررسی مراحل آزمون رگرسیون^{۴۳} می‌پردازیم. برای اجرای این آزمون می‌بایست پیش فرضیه تحلیل رگرسیون اجراء شود تا نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون قابل استناد باشند.

۱- پیش فرضیه‌های وجود همبستگی بین متغیر ملاک و متغیر پیش‌بین (که در جدول شماره ۴-۳ مورد بررسی و تائید قرار گرفت).

۲- پیش فرض تبیین مدل: در این فرض باید مشخص شود که آیا متغیر پیش‌بین توانایی تبیین (متوسط اثر متغیرهای پیش‌بین بر متغیر ملاک) متغیر ملاک را دارد.

۳- پیش فرض بررسی وجود رابطه خطی بین متغیر پیش‌بین و متغیر ملاک که در این پیش فرض از آزمون آنوا^{۴۴} کمک گرفته شد.

تبیین مدل

جدول شماره ۳ به بررسی میزان تبیین مدل رگرسیون در فرضیه پژوهش می‌پردازد.

جدول شماره ۳ تبیین مدل رگرسیون در فرضیه پژوهش

متغیرها	R	مجذور R	مجذور R تنظیم شده	دوربین واتسون
کمال گرایی	-۰/۵۷	۰/۳۲۵	۰/۳۲۱	۱/۵۱۵

در جدول شماره ۳ مشاهده می‌گردد که مجذور R تنظیم شده برابر ۰/۳۲۱ می‌باشد، به طوری که حدود ۳۲٪ تغییر در متغیر خودپنداره تحصیلی ناشی از تغییرات در متغیر کمال گرایی می‌باشد. در واقع کمال گرایی می‌تواند خودپنداره تحصیلی دانش آموزان را بیشتر کند. لذا با توجه به این که این ضریب بیشتر از ۱۴٪ می‌باشد (مومنی، ۱۳۸۷)، بنابراین مدل مناسب است. همچنین از آنجا که مقدار دوربین واتسون^{۴۵} مابین ۱/۵ تا ۲/۵ می‌باشد (مومنی، ۱۳۸۷)، لذا فرض استقلال بین خطاها پذیرفته می‌شود.

^{۴۳}. Regression Analysis

^{۴۴}. ANOVA

^{۴۵}. Durbin-Watson

وجود رابطه خطی

جدول شماره ۴ به بررسی رابطه خطی بین متغیر ملاک با متغیرهای پیش‌بین با استفاده از آزمون آنوا می‌پردازد.

جدول شماره ۴ بررسی رابطه خطی بین متغیر ملاک و پیش‌بین در فرضیه پژوهش

مدل	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	سطح معناداری
رگرسیون	۱۳۰۵۱/۴۲۲	۲	۶۵۲۵/۷۱۱	۸۱/۲۳۱	۰/۰۰۱
باقی مانده	۲۷۰۷۲/۸۲۵	۳۳۷	۸۰/۳۳۵	-	-
مجموع	۴۰۱۲۴/۲۴۷	۳۳۹	-	-	-

همانطور که پیداست، سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ می‌باشد، لذا فرض صفر مبنی بر عدم رابطه خطی بین متغیر پیش‌بین و ملاک رد می‌گردد. بنابراین طبق این جدول فرض وجود رابطه خطی بین متغیرها تأیید می‌گردد.

تابع مدل

با توجه به اینکه هر سه شرط استفاده از آزمون رگرسیون رعایت گردید، می‌بایست به ارائه تابعی پرداخته تا با استفاده از آن میزان پیش‌گویی متغیر پیش‌بین را در جهت متغیر ملاک نشان داد. بنابراین جدول شماره ۵ در این راستا ضرائب رگرسیون را به نمایش می‌گذارد.

جدول شماره ۵ ضرائب رگرسیون در فرضیه پژوهش

سطح معناداری	آماره t	ضرایب استاندارد	ضرایب غیر استاندارد		
		Beta	خطای معیار	B	
۰/۰۰۱	۱۵/۷۲۶	-	۴/۸۰۱	-۷۵/۴۹۸	مقدار ثابت
۰/۰۰۱	-۳/۸۴۷	-۰/۵۷	۰/۰۳	-۰/۴۳	کمال‌گرایی

با توجه به جدول فوق می‌توان گفت که سطح معناداری آزمون مقدار ثابت کمتر از ۰/۰۵ بوده بنابراین فرض مساوی بودن الفا برابر صفر رد می‌گردد و مقدار ثابت بر متغیر ملاک تأثیرگذار است. به طوری که می‌تواند در معادله ضرایب غیراستاندارد شرکت کند. همچنین سطح معناداری آزمون ضریب متغیر کمال‌گرایی کمتر از ۰/۰۵ می‌باشند، بنابراین برای ورود به معادله ضرایب استاندارد مناسب است، یا به عبارتی می‌توانند بر متغیر ملاک اثر بگذارد. حال با توجه به توضیحات فوق تابع ضرایب استاندارد و غیراستاندارد به شرح ذیل می‌باشد:

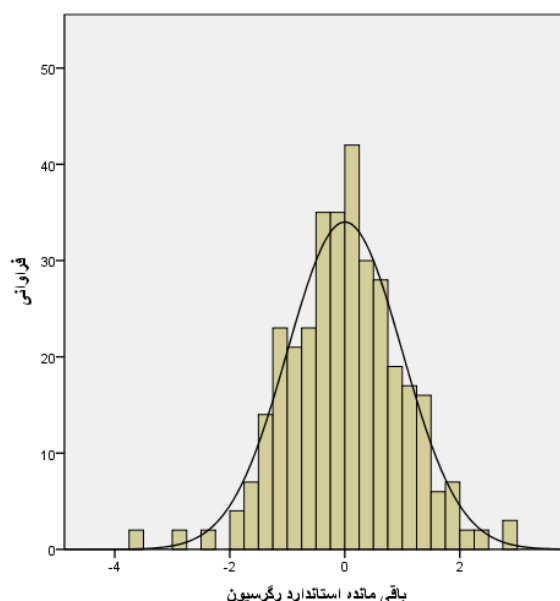
$$\text{معادله غیراستاندارد} \longrightarrow Y = a + (b_1x_1) + (b_2x_2) + \varepsilon$$

$$\varepsilon + (\text{کمال‌گرایی})(۰/۴۳) - ۷۵/۴۹۸ = \text{خودپنداره تحصیلی}$$

$$\text{معادله استاندارد} \longrightarrow Y = (b_1x_1) + (b_2x_2) + \varepsilon$$

$$\varepsilon + (\text{کمال‌گرایی})(۰/۵۷) - = \text{خودپنداره تحصیلی}$$

از تابع فوق به این نتیجه می‌رسیم که، متغیر کمال‌گرایی می‌تواند میزان خودپنداره تحصیلی را پیش‌بینی نماید. همچنین در نمودار شماره ۴-۱ مشخص شده است که نمودار توزیع فراوانی باقی مانده‌ها (خطاها) نرمال هستند.



نمودار شماره ۲ نمودار هیستوگرام باقی مانده استاندارد رگرسیون در فرضیه پژوهش

نتیجه‌گیری

با نظر به فرضیه پژوهش که به بررسی ارتباط بین کمال‌گرایی با خودپنداره تحصیلی می‌پردازد، می‌توان گفت که بین کمال‌گرایی با خودپنداره تحصیلی ارتباط معنی‌داری وجود دارد ($P < 0/01$). در همین راستا نتایج پژوهش‌های کریم‌زاده و محسنی (۱۳۸۴)، حسن‌زاده و همکاران (۱۳۸۴)، بساک‌نژاد (۱۳۸۸)، بیرامی و همکاران (۱۳۸۹)، عسگری و همکاران (۱۳۹۰)، خدیوی و وکیلی‌مفاخری (۱۳۹۰)، توتونچی (۱۳۹۰)، گورویی و همکاران (۱۳۹۰)، مهرابی‌زاده‌هنرمند و همکاران (۱۳۹۰)، شاطریان محمدی و همکاران (۱۳۹۰)، داوری و همکاران (۱۳۹۱)، مامی و همکاران (۱۳۹۱)، فاتحی و همکاران (۱۳۹۱)، کمالی (۱۳۹۱)، نوروزی (۱۳۹۱)، شیخی و همکاران (۱۳۹۲)، میرزایی و همکاران (۱۳۹۲)، اجیل‌چی و همکاران (۱۳۹۲)، زاهدبابلان و همکاران (۱۳۹۳)، لیو و وانگ (۲۰۰۵)، سامی و کاندا (۲۰۰۹)، پارک و همکاران (۲۰۱۰)، اسپویتزر و همیلتون (۲۰۱۲)، آشی و ریک (۲۰۱۲)، چان (۲۰۱۳) و رام (۲۰۱۴) همسو با نتیجه پژوهش حاضر است؛ زیرا ایشان در تحقیقات خود به این نتیجه رسیدند که بین کمال‌گرایی و خودپنداره تحصیلی ارتباط معنی‌داری وجود دارد.

کمال‌گرایی در نزد دانش‌آموزان می‌تواند، خودپنداره تحصیلی آنان از جمله سهولت در رفع مشکلات تحصیلی، کمک و یاری رساندن به همکلاسی‌ها در جهت رفع مشکلات تحصیلی آنان، احساس خودکارآمدی داشتن در کارها، درک درست از توانایی‌های تحصیلی خویش، علاقه فراوان به تحصیل، داشتن انگیزه بالا در مسائل تحصیلی، داشتن عملکرد مناسب در اغلب دروس، داشتن تلاش و پشتکار در انجام مسائل و تکالیف درسی، داشتن حس امید به آینده تحصیلی خویش و غیره را افزایش دهد؛ زیرا کمال‌گرایی سبب می‌شود که فرد درک و شناخت درستی از توانایی‌های خویش داشته باشد و به توسط پنداشت درستی که از خود در زمینه مسائل تحصیلی دارد، به سوی موفقیت و پیشرفت گام بردارد. از سوی دیگر کمال‌گرایی می‌تواند سطح اعتماد به مسائل تحصیلی و نیز تلاش در جهت رفع موانع تحصیلی را در افراد افزایش دهد. افراد با کمال‌گرایی بالا، به سرعت مایوس نشده و با جدیت و تلاش مداوم در جهت پیشبرد مسائل تحصیلی حرکت خواهند کرد؛ بنابراین می‌توان گفت که کمال‌گرایی و به خصوص کمال‌گرایی مثبت سطح خودپنداره تحصیلی فرد را بیشتر می‌کند و باعث می‌شود که دانش‌آموز به نوعی خودباوری و خوداتکایی دست یابد که این امر در نهایت می‌تواند دیدگاه و پنداره تحصیلی وی را تقویت نماید.

منابع

- [۱] آجیل‌چی، بیتا؛ ذوقی، لیلا؛ نوبهار، زهرا (۱۳۹۲). رابطه کمال‌گرایی با حرمت خود در دانشجویان دختر پلیس. پلیس زن، ۷(۱۸)، ۴۱-۵۲.
- [۲] آمدی، ناصر الدین عبدالواحد بن محمد (۱۳۷۹). *غرر الحکم و درر الکلم*. ترجمه و تحقیق سید هاشم رسولی محلاتی، ج ۳، قم، دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- [۳] بساک نژاد، سودابه (۱۳۸۸). رابطه حرمت خود، کمال‌گرایی و خود شیفتگی با خودناتوان سازی در گروهی از دانشجویان. *مجله روانشناسی*، ۱۳(۱)، ۶۹-۸۴.
- [۴] بشارت، محمدعلی (۱۳۹۱). رابطه کمال‌گرایی و مشکلات بین شخصی. *دوماه‌نامه علمی-پژوهشی دانشگاه شاهد*، ۱۱(۷).
- [۵] بیرامی، منصور؛ دانش‌پور، زهره؛ حسینی اصل، فریبا؛ فولادوند، خدیجه (۱۳۸۹). روان رنجور خویی و کمال‌گرایی پیش بینی کننده‌های تعلل ورزی. *فرهنگ مشاوره*، ۱(۲۹)، ۴۴-۲۱.
- [۶] تشکر، مهدی (۱۳۷۷). *رابطه نگرش‌های فرزندپروری، الگوی شخصیتی تیپ A، جزم‌گرایی و کمال‌گرایی والدین را با اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی فرزندان*. روان‌شناسی تحولی، ۴(۱۵)، ۲۴۵-۲۵۲.
- [۷] تقی زاده، محمداحسان (۱۳۷۹). *باد بی آرام نوجوانی*. اصفهان، یکتا.
- [۸] توتونچی، مریم (۱۳۹۰). *نقش واسطه‌گری خودپنداره برای کمال‌گرایی و سلامت روان*. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، شیراز: دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
- [۹] حسن زاده، رمضان؛ حسینی، سید حمزه؛ مرادی، ذبیده (۱۳۸۴). ارتباط بین خودپنداره کلی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان. *دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*، ۲۴، ۱۸-۱.
- [۱۰] حسینی‌دولت‌آبادی، فاطمه (۱۳۸۶). نقش خودپنداره در موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان با تکیه بر وظایف معلمان. *مجله پیوند*، ۳۴۰.
- [۱۱] خدیوی، اسداله؛ وکیلی مفاخری، افسانه (۱۳۹۰). رابطه بین انگیزه پیشرفت، منبع کنترل، خودپنداره و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان سال اول متوسطه نواحی پنج گانه تبریز. *آموزش و ارزشیابی (علوم تربیتی)*، ۴(۱۳)، ۶۶-۴۵.
- [۱۲] داوری، مؤده؛ غلامعلی لواسانی، مسعود؛ اژه ای، جواد (۱۳۹۱). رابطه بین کمال‌گرایی و خودکارآمدی تحصیلی با اهداف پیشرفت دانش‌آموزان. *مجله روانشناسی*، ۱۶(۳)، ۲۸۱-۲۶۶.
- [۱۳] زاهدبايلان، عادل؛ پوربهرام، روشنگر؛ رحمانی جوانمرد، سمیرا (۱۳۹۳). رابطه کمال‌گرایی، جهت‌گزینی هدف و عملکرد تحصیلی با فرسودگی تحصیلی. *رهیافتی نو در مدیریت آموزشی*، ۵(۲)، ۱۲۳-۱۰۹.
- [۱۴] ستوده، هدایت اله (۱۳۸۱). *روان‌شناسی اجتماعی*. چاپ ۶، تهران، آوای نور.
- [۱۵] شاطریان‌محمدی، فاطمه؛ پاکدامن‌ساوجی، آذر؛ شاه‌محمدی، زینب (۱۳۹۰). *رابطه کمال‌گرایی و باورهای انگیزشی با اهمال کاری تحصیلی در دانش‌آموزان پیش‌دانشگاهی شهر تهران*. تهران: اولین همایش ملی علوم شناختی در تعلیم و تربیت.
- [۱۶] شاملو، سعید (۱۳۹۲). *مکتب‌ها و نظریه‌ها در روان‌شناسی شخصیت*. چاپ سیزدهم، تهران: رشد.
- [۱۷] شیخی، محسن؛ فتح‌آبادی، جلیل؛ حیدری، محمود (۱۳۹۲). ارتباط اضطراب، خودکارآمدی و کمال‌گرایی با اهمال‌کاری در تدوین پایان‌نامه. *روانشناسی تحولی (روانشناسان ایرانی)*، ۹(۳۵)، ۲۹۵-۲۸۳.
- [۱۸] عسگری، محمد؛ میرمهدی، سیدرضا؛ مظلومی، اکرم (۱۳۹۰). تاثیر آموزش راهبردهای خودتنظیمی بر خودپنداره و پیشرفت تحصیلی ریاضی دانش‌آموزان دختر سال سوم راهنمایی اراک. *روان‌شناسی تربیتی (روانشناسی و علوم تربیتی)*، ۷(۲۱)، ۴۴-۲۳.
- [۱۹] فاتحی، یونس؛ عبدخدایی، محمدسعید؛ پورغلامی، فرزاد (۱۳۹۱). بررسی رابطه کمال‌گرایی و خودکارآمدی با اهمال‌کاری در کارکنان بیمارستان دولتی شهر فرشبند. *پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی*، ۲(۶)، ۱۶-۱.

- [۲۰] کریم زاده، منصوره؛ محسنی، نیک چهره (۱۳۸۴). بررسی و شناسایی خودپنداره تحصیلی و غیرتحصیلی و پیش‌بینی کننده‌گی آن در پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان دختر سال دوم دبیرستان شهر تهران (گرایش‌های ریاضی-فیزیک و علوم انسانی). *اندیشه‌های نوین تربیتی*، ۱(۲)، ۳۸-۲۳.
- [۲۱] کمالی، نازنین (۱۳۹۱). *رابطه اهمال‌کاری تحصیلی و خودپنداره با انگیزش پیشرفت در دانشجویان*. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، تهران: دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی.
- [۲۲] گورویی، محمد؛ خیر، محمد؛ هاشمی، لادن (۱۳۹۰). بررسی رابطه بین کمال‌گرایی و خودپنداره تحصیلی با توجه به نقش واسطه‌ای اهمال‌کاری تحصیلی در دانشجویان. *روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۲، ۱۵۰-۱۳۷.
- [۲۳] مامی، شهرام؛ قادری، علیرضا؛ آقاسی‌شعرباف، زینب (۱۳۹۱). بررسی رابطه بین کمال‌گرایی مثبت و منفی و خود پنداره دانش‌آموزان. تهران: نخستین همایش ملی شخصیت و زندگی نوین.
- [۲۴] مصباح، محمدتقی (۱۳۸۰). *به سوی خداشناسی*. قم، مؤسسه امام خمینی(ره).
- [۲۵] مهرابی‌زاده‌هنرمند، مهناز؛ علامه، عاطفه؛ شهینی‌یلاق، منیجه (۱۳۹۰). رابطه حرمت خود، اضطراب اجتماعی، کمال‌گرایی و تعلل با عملکرد تحصیلی و اضطراب امتحان. *مجله روان‌شناسی*، ۳، ۱۱-۳.
- [۲۶] میرزایی، مصلح؛ غرای، بنفشه؛ بیرشک، بهروز (۱۳۹۲). نقش کمال‌گرایی مثبت و منفی، خودکارآمدی، نگرانی و مشکل در نظم بخشی هیجانی در پیش‌بینی اهمال‌کاری رفتاری و تصمیم‌گیری. *مجله روان‌پزشکی و روانشناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار)*، ۱۹(۳)، ۲۴۰-۲۳۰.
- [۲۷] نجفی، محمود (۱۳۸۳). کمال‌گرایی. *دوماه‌نامه دانشجو*، ۳-۲.
- [۲۸] نوروزی، اسدالله (۱۳۹۱). *رابطه کمال‌گرایی و کیفیت زندگی با اهمال‌کاری تحصیلی دانشجویان دانشگاه اشراق شهر هرات*. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، مشهد: دانشگاه فردوسی.
- [29] Adkins, K. K., & Parker, W. (1996). perfectionism and suicidal preoccupation. *Journal of personality*, 64, 529-543.
- [30] Ashby, J. S., & Ricek, G. (2012). Perfectionism, dysfunctional attitudes and self-esteem. *Jornal counsoling and Development*, 57, 326-334.
- [31] Burns, D. (2009). The perfectionist's self-script for self-defeat. *Psychology Today*, 34(1), 51-68.
- [32] Chan, D. W. (2013). Positive and negative perfectionism among Chinese gifted students in Hong Kong: their relationships to general self-efficacy and subjective well-being. *Journal for Education of the GIFTED*: 31, 77-104.
- [33] Davis, C. (1997). Normal and neurotic perfectionism in Eating Disorders: AN Interactive model International. *Journal of Eating Disorder*, 22, 421-426.
- [34] Ferrari, J. R., and Tice, D. M. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: A task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*, 34, 73-83.
- [35] Freeman, G., & Sollivan, K. (2010). Effects of creative drama on self concept, social skill. *Journal of educational research*; 3: 733- 738.
- [36] Frost, R.O., Heimberg, R.G., Holt, C.S., Mattia, J.I., & Neubauer, A.L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *personality and individual Differences*, 14, 119-126.
- [37] Frost, R.O., Marten, P.A., Lather, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research* 14, 444-468.
- [38] Hewitt, P.L., & Flett, G.L., (2005). Dimensions of Perfectionism, Psychosocial adjustment, and social skills, *Personality and Individual Deferences*, 143-150.
- [39] Liu, W. C., & Wang, C. K. J. (2005). Academic Self-Concept: A Cross-Sectional Study of Grade and Gender Differences in a Singapore Secondary School, *Asia Pacific Education Review*, 6(1), 20-27.
- [40] Markowitz, E. F. (2014). Modeling processes in recovery from mental illness: relationships between symptoms, life satisfaction and self-concept. *Journal of Health & social Behaviour*; 42 1 : 64-79.

- [41] Park, H. J., & Heppner, P. P., & Lee, D. G. (2010). Maladaptive coping and self-esteem as mediators between perfectionism and psychological distress. *Personality and Individual Differences*, 48:469-474.
- [42] Ram, A. (2005). The Relationship of positive and negative Perfectionism to Achievement, achievement Motivation, and well-being in tertiary students. Thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Arts in psychology, Department of psychology, university of Canterbury.
- [43] Ram, A. (2014) The relationship of positive and negative perfectionism to academic achievement, motivation, and well-being in tertiary students. University of Canterbury.
- [44] Rice, K.G., Ashby, J.S., & slany, R.B.(1998). self-esteem as a mediator between Perfectionism and depression: Structural equation analysis. *Journal of counseling psychology*, 45,304-314.
- [45] Schweitzer, R., & Hamilton, T. (2012). Perfectionism and mental health in Australian university students: There a relationship? *Journal of College Student Development*:43 5 :684-695.
- [46] Shafran, R., & Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clinical psychology Review*, 21,866-906.
- [47] Stoeber, J., & Otto, K.(2006).Positive conceptions of Perfectionism :approaches. Evidence ,challenges, personality and social psychological review ,10,295-319.
- [48] Stump.H. & Parker, .W.D.(2002). A hierarchical structural analysis of Perfectionism and its relation to other personality characteristic. *personality and individual differences*,28.837-852.
- [49] Sumi, K., & Kanda, K. (2009). Relationship between neurotic perfectionism, depression, anxiety and psychosomatic symptoms : a prospective study among Japanese men. *Journal of personality and individual differences*, 32, 817-826.