



## بررسی رابطه کمال گرایی و اضطراب در دانشجویان شهر شیراز

فاطمه عبدالمهی

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، موسسه آموزش عالی فاطمیه (س) شیراز، مدرس موسسه  
آموزش عالی فاطمیه (س) شیراز، شیراز

[fatemehabdolahi231372@gmail.com](mailto:fatemehabdolahi231372@gmail.com) :email

ملیکا کاظم پور

دانشجوی کارشناسی روانشناسی، گروه روانشناسی، موسسه آموزش عالی فاطمیه (س) شیراز، شیراز

[email: Melika.kazempour3503@gmail.com](mailto:Melika.kazempour3503@gmail.com)

### چکیده

با توجه به نقش کمال گرایی و اضطراب بر مشکلات و اختلال روانشناختی، هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه اضطراب و کمال گرایی به عنوان پدیده‌ای رایج بین دانشجویان که با عوامل بسیاری هم بستگی دارد، انجام گرفت. نمونه مورد بررسی در برگزیده ۱۰۰ نفر دانشجوی دو مقطع کاردانی و کارشناسی دانشگاه شیراز بودند که در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ مشغول به تحصیل بودند و به روش نمونه گیری تصادفی انتخاب شدند. در این پژوهش به منظور جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه کمال گرایی هویت و فلت (۱۹۹۱) و اضطراب بک (۱۹۸۸) استفاده شد. داده ها گردآوری شده با استفاده از نرم افزار spss23 مورد تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون ( $p < 0/05$ ) بین کمال گرایی و اضطراب رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. دانشجویانی که کمال گرایی بالایی داشتند نسبت به دانشجویانی که کمال گرایی کمتری داشتند، اضطراب بیشتری را متحمل می شدند و این میتواند در موفقیت تحصیلی دانشجویان نقش منفی داشته باشد.

**کلمات کلیدی:** اضطراب، کمال گرایی، دانشجویان، شهر شیراز.

## بررسی رابطه کمال‌گرایی و اضطراب در دانشجویان شهر شیراز فاطمه عبدالهی، ملیکا کاظم پور

### مقدمه

افرادی که کمال‌گرا هستند معتقدند که خود و محیط اطرافشان باید کامل باشد و هرگونه تلاشی در زندگی باید بدون اشتباه و خطا باشد (مهرداد فاطمی پناه، ۱۴۰۱). مشخصه کمال‌گرایی در سه بعد خویشتن مدار دگر مدار و جامعه مدار تعریف می‌شود (کوری و گرین<sup>۱</sup>، ۲۰۱۳). کمال‌گرایی خود محور (کوشش فرد برای دستیابی به خویشتن کامل و با معیارهای بالای غیر واقعی)، کمال‌گرایی دیگر محور (انتظارات انعطاف‌پذیر فرد از دیگران برای داشتن رفتارهای کامل و بدون اشتباه) و کمال‌گرایی جامعه محور (باور فرد به اینکه دیگران معیارها و انتظارات افراطی برای او در نظر گرفتند و خود او را ملزم به برآورده ساختن این انتظارات می‌داند (پرویزیان و شریفی، ۱۴۰۰). اضطراب به احساس ناخوشایندی گفته می‌شود که با عوامل عاطفی، شناختی، فیزیولوژیکی نظیر ترس، نگرانی و تنیدگی عضلانی مشخص می‌شود (هاقس وهانکوک، ۲۰۱۷). اضطراب به خودی خود یک واکنش عادی در مقابل تجارب انسانی است و فقط زمانی اختلال محسوب می‌شود که منجر به ایجاد نقص در عملکرد زندگی روزمره فرد شود (نوردستروم<sup>۲</sup> و ویلسون<sup>۳</sup>، ۲۰۱۸).

دانشجویان آینده‌سازان جامعه محسوب می‌شود و توجه به سلامتی آنان بر سلامت روانی کل جامعه تأثیر دارد یکی از مشکلات تحصیلی دانشجویان استرس و اضطراب است که سبب کاهش عملکرد آنها در زمینه تحصیل می‌گردد (چینا<sup>۴</sup>، ۲۰۱۵). از شایع‌ترین مشکلات روانشناختی که در دانشجویان یافت می‌شود افسردگی استرس و اضطراب است (بایرم و بیلگل<sup>۵</sup>، ۲۰۰۸). با توجه به اینکه رفتارها و افکار کمال‌گرایانه همراه با ارزیابی انتقادی از خود و ترس از عدم موفقیت در آینده است شاید بتوان اضطراب را نتیجه افکار و رفتارهای کمال‌گرایانه تلقی کرد (استوبر<sup>۶</sup>، ۲۰۰۴). در مورد مکانیزم‌های زیربنایی در رابطه بین کمال‌گرایی و اضطراب تبیین‌های مختلفی صورت گرفته است (جمیز و واریلانکن، ۲۰۱۷). نشان دادند که افراد کمال‌گرا به طور معنی‌داری در تایید مفاهیم کمال‌گرایانه دچار سوگیری هستند این سو تعبیرها همبندی بسیار بالایی با سوءتعبیرهای منفی نظیر آنچه در افسردگی و اضطراب اتفاق می‌افتد دارند (شری و استوبر<sup>۷</sup>، ۲۰۱۶). رابطه اضطراب و کمال‌گرایی چنین است کمال‌گرایی منفی در همه ابعاد آن می‌توان یکی از منابع اضطراب باشد زیرا که اغلب اوقات فرد را با احساس ناکامی و شکست باقی می‌گذارد و افراد کمال‌گرا خود را ملزم به بی‌نقص بودن می‌دانند و انتظارات ثابت و مداوم یک منبع اضطراب محسوب می‌شود (مهرام، عبدخدائی، ۱۳۹۰). سبک فرزندپروری والدین از این جهت مهم است که می‌تواند بر نوع کمال‌گرایی افراد تأثیر بگذارد به طور مثال فرزندانی که از والدین یا سبک فرزندپروری مقتدر برخوردارند اهداف واقع بینانه و در سطح توانایی خود برمی‌گزینند (جامعی، زربخشی، ۱۴۰۰). بنابراین کمال‌گرایی بر عزت نفس نیز اثر می‌گذارد (اسلمی، هاشمی، ۱۳۹۲). پژوهش نشان داد که کمال‌گرایی مثبت با عزت

<sup>1</sup> Corry & Green

<sup>2</sup> Nordstrom

<sup>3</sup> wilson

<sup>4</sup> China

<sup>5</sup> Bayram & Bilgel

<sup>6</sup> Stoeber

<sup>7</sup> Sherry & Stoeber



نفس بالاتر و کمال‌گرایی منفی با عزت نفس پایین تر ارتباط دارد. بسیاری از پژوهشگران کمال‌گرایی را پیامد تعامل فرد با والدینشان میدانند. غالباً افراد کمال‌گرا در خانواده‌های پرورش می‌یابند که عملکرد پایین را با انتقاد آشکار یا منفی پاسخ می‌دهند در نتیجه فرزندان این خانواده متوقع ممکن است شیوه‌های انتقادی ارزیابی از عملکرد خود را یاد بگیرند (جامعی، زربخشی، ۱۴۰۰). کمال‌گرایی به معنی داشتن اهداف بلند پروازانه، جاه طلبانه و مبهم برای رسیدن به هدف می‌باشد (فلت و هویت<sup>۸</sup>، ۲۰۱۷). کمال‌گرایی یک مولفه انگیزشی است (مردانی و گرمدره، ۲۰۲۰). تجارب اولیه کودکی نقش مهمی در شکل‌گیری رفتارهای کمال‌گرانه دارند (چین و هویت، ۲۰۱۹). بعضی ابعاد کمال‌گرایی سازگارند و بعضی از آنها پیامدهای زیانبار به همراه دارند (ماسدو و مارکوئس<sup>۹</sup>، ۲۰۱۷). مطالعات نشان می‌دهد که نگرانی احتمالاً با طیف گسترده‌ای از اختلالات روانی به ویژه اختلالات اضطرابی همراه است. نگرانی یک پاسخ رایج به وقایع تنیدگی‌زا است که از اجزای مهم اضطراب است و تقریباً در تمام اختلال‌های اضطرابی نقش دارد (دارکا<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۷). اضطراب خاستگاه بسیاری از بیماری‌های روانی است (کری، ۲۰۱۷). افرادی که دارای سطح بالایی از کمال‌گرایی ناسازگار هستند به احتمال زیاد به انجام رفتارهای خود ناتوان ساز گرایش دارند (شری، فلت، ۲۰۰۱). خود ناتوان سازی شامل طیف وسیعی از رفتارهایی، چون به تعویق انداختن، استفاده از مواد، تعهد بیش از حد فقدان تلاش و در نظر نگرفتن زمان برای تمرین می‌باشد (زوکرمین و طاسی<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۵).

کمال‌گرایی به معنای بی‌نقص‌گرایی است و مسئله این نیست که فرد می‌خواهد به کمال برسد بلکه می‌خواهد بی‌نقص باشد و همین امر زمینه را برای آسیب پذیر شدن فراهم می‌کند زیرا زمانی که فرد خواهان بی‌نقصی است هرگونه کاستی و ضعف انجام کارها را رد می‌کند و همین امر باعث آشفتگی شدن و درهم ریختن شرایط روانی او می‌شود. کمال‌گرا یکی از گروه شخصیتی انسان است که در تمام افراد وجود دارد. بعضی از افراد احساس می‌کنند کارها را باید صد در صد درست انجام دهند و در غیر اینصورت بازنده هستند و یا احساس می‌کنند کاری را که به انجام رساندند به اندازه کافی خوب نیستند و یا اینکه نوشتن مقالات و طرح‌های خود را به بهانه اینکه بایستی آنها را دقیق انجام دهند به تعویق می‌اندازند در چنین صورتی شخص به جای حرکت در مسیر موفقیت سعی در کامل بودن دارد (محرابی و همکاران، ۱۳۸۰). کمال‌گرایی به عنوان سبک شخصیتی در نظر گرفته می‌شود که در آن افراد برای انجام اعمال بدون نقص تلاش زیادی کرده و معیارهای بالایی برای ارزیابی رفتار در نظر می‌گیرند همچنین فرسودگی شغلی متغیر دیگری است که می‌تواند در اثر کمال‌گرایی ناسازگار فرد تشکیل شده و پیامدهای نامطلوب به وجود آورد (فاطمی پناه، ۱۴۰۱). مطالعات نشان می‌دهد که نگرانی احتمالاً با طیف گسترده‌ای از اختلالات روانی به ویژه اختلالات اضطرابی همراه است نگرانی یک پاسخ رایج به وقایع تنیدگی‌زا است که از اجزای مهم اضطراب و تقریباً در تمام اختلالات‌های اضطرابی نقش دارد (دار، لیکبال، ۲۰۱۷).

سلامت روان از ابعاد سلامتی محسوب می‌شود و بخش مرکزی آن است زیرا تمامی تعاملات مربوط به سلامتی به وسیله روان انجام می‌شود سلامت روان شامل مولفه‌هایی از جمله علائم جسمانی، علائم اضطرابی، کارکردهای اجتماعی و علائم افسردگی می‌باشد. (چینا، ۲۰۱۵). از سوی دیگر مطالعاتی نظیر هالی و سوه بر رابطه میان کمال‌گرایی و اضطراب تاکید کردند که کمال‌گرایی به عنوان تمایل به وضع استانداردهای بسیار بالا و ارزیابی‌های بسیار منتقدانه درباره خود تعریف شده است (اسمیت و همکاران، ۲۰۲۲). بر اساس نظریه تقویت کمال‌گرایی

<sup>8</sup> Flett & Hewitt

<sup>9</sup> Marques & Mardani

<sup>10</sup> Darka

<sup>11</sup> Zuckerman & Tsai



را به دو نوع مثبت و منفی تقسیم کردند کمال گرایی مثبت را به عنوان انگیزه دستیابی به یک هدف به منظور دستیابی به نتیجه مثبت و کمال گرایی منفی را به عنوان انگیزه دستیابی به یک هدف برای اجتناب از نتیجه منفی تاکید کرد تعریف کردند (نیکو گفتار ، حاج کاظمی ۱۴۰۰). کمال گرایی مثبت شناخت و رفتار مربوط به اهدافی پیش رونده مانند جست و جوی موفقیت و تایید شدن توسط دیگران در نظر گرفته شده است و کمال گرایی منفی به شناخت و رفتار مربوط به اهداف اجتنابی چون اجتناب از شکست و طرد شدن توسط دیگران اشاره دارد (کوبوری و تانو ، ۲۰۰۵).

#### پرسش پژوهش

آیا بین کمال گرایی و اضطراب رابطه معنا داری وجود دارد؟

#### روش پژوهش

این پژوهش یک مطالعه توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه ی پژوهش شامل دانشجویان دختر و پسر مشغول به تحصیل در رشته های مختلف مقاطع کاردانی و کارشناسی در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۲ در شهر شیراز بودند.

در تحقیق حاضر دو پرسش نامه به عنوان ابزار سنجش مورد استفاده قرار گرفت که عبارت اند از:

الف) پرسشنامه کمال گرایی: در این پژوهش ابعاد کمال گرایی آزمودنی ها با استفاده از مقیاس چند بعدی کمال گرایی مورد سنجش قرار گرفت. این مقیاس توسط هویت و فلت (۱۹۹۱) ابداع و در ایران توسط بشارت (۱۳۸۲) روی نمونه ایرانی هنجار یابی و اعتبار یابی شده است. این مقیاس یک آزمون ۳۰ سوالی است که ۱۰ ماده اول آن کمال گرایی خویشتن مدار، ۱۰ ماده دوم آن کمال گرایی دیگر مدار، ۱۰ ماده آخر کمال گرایی جامعه مدار، در یک مقیاس ۵-درجه ای لیکرتی (از نمره ۱ تا ۵) را می سنجد (ذوقی و کاکاوندی، ۱۳۹۷).

ب) پرسشنامه اضطراب: بدین منظور از مقیاس سنجش اضطراب آرون بک که این آزمون شامل ۲۱ گزینه است که علائم شایع اضطراب رادر بر می گیرد. پاسخ ها به صورت اصلا (۰)، خفیف (۱)، متوسط (۲) و شدید (۳) است. به این ترتیب، دامنه نمره فرد از صفر تا ۶۳ می تواند در نوسان باشد. روایی آزمون بین ۰.۰۰۱ و ۰.۷۲ است و ضریب پایایی آزمون بین ۰.۰۰۱ و ۰.۸۳ حاکی از آن است که این پرسشنامه می تواند در شرایط مختلف زمانی و مکانی احتمالا نتایج قابل اعتمادی را در اختیار قرار دهد (کاوایی و موسوی، ۱۳۸۷).

#### یافته ها

اطلاعات پژوهش به وسیله شیوه های آمار توصیفی (فراوانی مانند انحراف معیار، میانگین، ضریب همبستگی متغیرها) و شیوه آماری استنباطی (تحلیل رگرسیون چندگانه) به صورت جداول ، خلاصه و جمع بندی شد

جمعیت شناختی حاصل شده در این پژوهش برای ۱۰۰ نفر از دانشجویان ۲۰ تا ۲۳ سال شهر شیراز در سال ۱۴۰۲، ۱۴۰۱ می باشد که در جداول زیر آرایه میشود  
نتایج ضریب همبستگی پیرسون بین کمال گرایی و اضطراب:

متغیر	ضریب همبستگی	تعداد	معناداری	نوع رابطه
مجموع کمال گرایی	۱۹/۰	۱۰۰	۵/۰	رابطه وجود دارد
مجموع اضطراب	۱۹/۰	۱۰۰	۵/۰	رابطه وجود دارد

مندرجات جدول همبستگی، ضرایب همبستگی پیرسون بین کمال‌گرایی و اضطراب را نشان می‌دهد. چنانچه مشخص است کمال‌گرایی با اضطراب رابطه مثبت و معنادار دارد. به عبارت دیگر با افزایش کمال‌گرایی اضطراب تشدید می‌شود.

متغیر	میانگین	انحراف معیار	تعداد
مجموع اضطراب	۰۶/۱۹	۲۹/۸	۱۰۰
مجموع کمال‌گرایی	۷۳/۹۲	۵۷/۱۶	۱۰۰

بیشترین میانگین مربوط به کمال‌گرایی ۷۳/۹۲ با انحراف معیار ۵۷/۱۶ می‌باشد و کمترین میانگین مربوط به اضطراب ۰۶/۱۹ با انحراف معیار ۲۹/۸ می‌باشد  
فرضیه اول پژوهش: بین کمال‌گرایی و اضطراب رابطه مثبت وجود دارد.

مدل	Ss	DF	ms	f	p
رگرسیون	۰۳/۲۵۴	۱	۰۳/۲۵۴	۷۹/۳	۰۵/۰
باقیمانده	۶۰/۶۵۵۳	۹۸	۸۷/۶۶		
کل	۶۴/۶۸۰۷	۹۹			

متغیر پیش بین	R	R <sup>2</sup>	AR S	ضریب غیر استاندارد Se   B	ضریب استاندارد Beta	T	P
عدد ثابت	۱	۰	۰	۰۹/۶		۳	۱
مجموع کمال‌گرایی	۹/۰	۳/۰	۲/۰	۰۹/۰	۱۹/۰	۹	۰
						۴/۱	۵/۰

بر اساس اطلاعات در جدول مشاهده می‌گردد که شدت همبستگی بر اساس مقدار ضریب همبستگی برابر با ۰۳/۰ می‌باشد. مجذور R تعدیل شده برابر ۰۲/۰ می‌باشد که نشان می‌دهد ۲ درصد از تغییرات متغیر اضطراب می‌تواند توسط کمال‌گرایی تبیین شود همانطور که در جدول مشاهده می‌شود میزان F مشاهده شده معنادار است  $F=3/79$  و استفاده از مدل خطی رگرسیون بلامانع است نتایج نشان می‌دهد مدل رگرسیون در کل ۰۳/۰ درصد از تغییرات اضطراب را تعیین میکند. بر اساس اطلاعات جدول بین کمال‌گرایی و اضطراب در افراد مورد بررسی رابطه معنادار وجود دارد  $P<0/05$ ;  $R,0/19$  بر اساس این نتایج میتوان گفت که بین کمال‌گرایی و اضطراب رابطه مثبت و معناداری وجود دارد

$$P<0/05 \quad \text{Beta}=0/19$$

نمونه پژوهش شامل ۱۰۰ دانشجوی دختر و پسر بود که ۸۲ نفر آنها دختر (۶/۷۹ درصد) ۱۸ نفر پسر (۵/۱۷ درصد) بودند. کم سن ترین شرکت کننده ۲۰ سال و مسن ترین شرکت کننده ۲۳ سال بودند. اکثر شرکت کنندگان دارای تحصیلات کارشناسی (۵/۸۳ درصد) بودند در حالی که کم ترین درصد شرکت کنندگان کاردانی (۶/۱۳ درصد) بودند.

### جدول سن

درصد انباشته	درصد معتبر	درصد سن	فراوانی سن
۱۳	۱۳	۶/۱۲	۱۳
۲۸	۱۵	۶/۱۴	۱۵
۵۷	۲۹	۲/۲۸	۲۹
۱۰۰	۴۳	۷/۴۱	۴۳
	۱۰۰	۱/۹۷	۱۰۰
		۹/۲	۳
		۱۰۰	۱۰۳

### جدول جنسیت

درصد انباشته	درصد معتبر	درصد جنسیت	فراوانی جنسیت
۸۲	۸۲	۶/۷۹	۸۲
۱۰۰	۱۸	۵/۱۷	۱۸
	۱۰۰	۱/۹۷	۱۰۰
		۹/۲	۳
		۱۰۰	۱۰۳

### جدول تحصیلات

	فراوانی تحصیلات	درصد تحصیلات	درصد معتبر	درصد انباشته
لیسانس	۸۶	۵/۸۳	۸۶	۸۶
کاردانی	۱۴	۶/۱۳	۱۴	۱۰۰
مجموع	۱۰۰	۱/۹۷	۱۰۰	
گمشده	۳	۹/۲		
مجموع	۱۰۳	۱۰۰		



همایش ملی روان‌شناسی و سلامت  
Psychology and Health National Congress

سومین همایش ملی روان‌شناسی و سلامت- با محوریت  
از سازگاری تا بهزیستی  
دانشگاه شیراز - 9 و 10 آبان ماه 1402



بحث و نتیجه گیری





معیارهایی که دانشجویان کمالگرا برای خود تدوین مینمایند، بدون توجه به سطح توانایی‌های آنان است. این امر باعث میشود تا برای رسیدن به آن اهداف، دشواریها و استرس‌های زیادی را تحمل نمایند. از طرفی به دلیل بالا بودن و غیرمنطقی بودن این اهداف، این افراد ممکن است در دستیابی به آنها با شکست مواجه شوند. این شکست آنها را مستعد اضطراب و افسردگی می‌نماید. تفاوت بین استانداردها و معیارهایی که فرد از قبل برای خود در نظر می‌گیرد و وضعیت رفتار کنونی و شکاف بین این دو باعث بروز اضطراب در فرد میشود. دانشجویانی که دارای سطح کمالگرایی خودمدار بالایی هستند استانداردهای بالا و غیرواقع بینانه‌ای (مانند گرفتن نمره کامل در امتحان) برای خود در نظر می‌گیرند و لذا آنها نسبت به دانشجویانی که استانداردهای واقع بینانه (مانند قبولی در امتحانات و نه الزاماً گرفتن نمره کامل) را برای خود در نظر می‌گیرند، با احتمال بیشتری این شکاف بین ایده آله و وضع کنونی را احساس نموده و اضطراب بیشتری را تجربه مینمایند (کازمی، کریمی، ۱۳۹۱). دانشجویان مضطرب، مستعد هستند که احساس بی‌کفایتی، درماندگی و واکنش‌های غیر ارادی داشته باشند که همه اینها نشانه‌ای از مکان کنترل بیرونی در این افراد است. از سوی دیگر مکان کنترل بیرونی نتیجه طبیعی تلاش برای به دست آوردن استانداردهای غیر واقعی است که توسط افراد دیگر تدوین شده است، بنابراین طبیعی است که افرادی که دارای سطح بالایی از کمال گرایی جامعه مدار اضطراب بیشتری را در موقعیتهای امتحان از خود نشان دهند (راوین، ۲۰۰۸). همچنین اضطراب امتحان زمانی که عملکرد یک دانشجو با استانداردهای غیر واقعی و بالایی والدینش همخوانی ندارد، به وجود می‌آید (راوین، ۲۰۰۸). انتقادات و انتظارات بالایی والدین به عنوان یکی از ابعاد سه‌گانه کمالگرایی در نظر گرفته شده است. بسیاری از تحقیقات نشان داده است؛ افرادی که تصور می‌کنند کنترل کمی بر شرایط و حوادث زندگی خود دارند با احتمال بیشتری اضطراب را تجربه میکنند. (ویمز، سیلورمن، ۲۰۰۳). دانشجویانی که حس میکنند کنترل کمی بر روی عملکرد و موفقیت تحصیلی خود دارند، با رفتارهای اضطراب‌زا در موقعیتهای امتحانی به این عدم کنترل پاسخ میدهند. زمانی که این دانشجویان شکست در امتحان را تجربه میکنند اگر هیچ تلاشی برای یافتن علل شکست یا یافتن راه‌هایی برای بهبود عملکرد خود در امتحانات آینده صرف نکنند، یا اگر فاقد دانش فراشناختی لازم برای بهبود عملکرد خود باشد، هر آزمونی را به عنوان شکستی حتمی می‌بیند و همین امر باعث افزایش اضطراب در تجربه آزمون‌های بعدی میشود (مور، ۲۰۰۶). پژوهشگران دریافته‌اند که کمال گرایی جامعه مدار با سطوح بالایی از پریشانی از جمله استرس و اضطراب عاطفی منفی و افسردگی همراه است (محمدی، چسلی، ۱۳۹۹). همچنین یافته‌ها حاکی از آن است که بین کمال گرایی و اضطراب ارتباط مثبت معناداری وجود دارد به عبارت دیگر با افزایش میزان کمال گرایی نشانه‌های اضطراب نیز افزایش می‌یابد این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های متعدد همسویی دارد (مکینون، باتیستا، ۲۰۱۴). در سبب‌شناسی کمال گرایی از میان انواع آن در نوع کمال گرایی جامعه مدار دیگران انتظارات غیر واقعی و اغراق‌آمیز را بر فرد اعمال می‌کند که هرچند برآورده کردن آنها دشوار است ولی فرد باید به این معیارها دست یابد تا از سوی دیگران پذیرفته و تایید شود. (الدن، ریدر، ۲۰۰۲) احتمالاً قوی‌ترین و تأثیرگذارترین وجه مشترک که کمال گرایی و اضطراب را به سوی همدیگر می‌کشاند مفهوم ترس از ارزیابی منفی است به شکل تمایل بر اثر گذاری مربوط در دیگران و حس بی‌کفایتی درباره توانایی‌های خویش مشخص می‌گردد (محمدی، ۱۳۹۹). نتایج حاصل از تحلیل و بررسی داده‌ها در رابطه با سؤال اول این پژوهش نشان داد که کمالگرایی تنها عامل همبسته و پیش‌بینی‌کننده معنادار در اضطراب است. یکی از دلایل احتمالی این نتیجه این است که افراد دارای کمالگرایی جامعه مدار زیاد، طبیعتاً حساسیت زیادی به نمره خود دارند، زیرا بر این باورند که نمره آنها میتواند معیار قضاوت دیگران در مورد آنها باشد. این حساسیت زیاد برای کسب نمره زیاد و به تبع آن، خوب ظاهر شدن در نگاه دیگران، میتواند به نوبه خود در عملکرد خواندن شخص مؤثر باشد و باعث ایجاد اضطراب در هنگام خواندن متن شود. (بلنتکستین و کولدین، ۱۹۹۱). آنها نیز دریافته‌اند که کمالگرایی جامعه مدار رابطه مثبت معناداری با اضطراب دارد؛ حال آن که چنین رابطه‌ای بین



دو بعد دیگر کمال‌گرایی و اضطراب مشاهده نشد. (مور و همکاران، ۱۹۹۵) پژوهشگران گزارش کرده‌اند که کمال‌گرایی موجب رفتارهایی همچون اجتناب و ارزیابی مکرر عملکرد، سوگیریهای شناختی همچون افکار دو مقوله‌ای، توجه انتخابی به شکست و افزایش معیارها در مورد دستاوردها برجسته میشود (ذوقی، کاکاوندی ۱۳۹۷). کمال‌گرایی منفی میتواند موجبات اضطراب، فرسودگی تحصیلی، اهمالکاری، عدم موفقیت تحصیلی، خودانتقادی، انتظار بیش از حد از عملکرد خود و دیگران و گرایش به دارا بودن استانداردهای دستنیافتنی را شامل شود (ذوقی، کاکاوندی ۱۳۹۷) اصولاً گرایش به سمت کمال‌گرایی در انسان نهادینه شده است و یک ویژگی مثبت تلقی شده زیرا باعث پیشرفت و موفقیت فرد میشود اما برخی افراد ممکن است از نتیجه کمال‌گرایی در دانشجویان بی اطلاع باشند و با دیدن پیشرفت‌های دانشجویان، دیگر نگران سلامت روان آنها نباشند و گمان کنند که این کمال‌گرایی از لحاظ تحصیلی بر دانشجویان اثر مخرب ندارد در حالی که چنین عملکردی در دانشجویان میتواند نتیجه وجود ترس از شکست، رقابت جویی، و سایر باورهای غیر منطقی باشد که بر مبنای این انگیزه بنا شده است. از آنجایی که این افکار ترس از شکست و رقابت جویی با اضطراب و افسردگی و احساس منفی و تنهایی همسوهست دانشجویان با پیشرفت بالای تحصیلی پریشانی روانی شناختی زیادی را تجربه میکنند. خود کمال‌گرایی با ایجاد استانداردهای بالا، اضطراب را ایجاد می‌کند. در حالیکه اضطراب نیز ممکن است از رسیدن شما به کمال جلوگیری کند. بسیاری از افراد مبتلا به اضطراب هنگام انجام دادن کارها طوری که خودشان راضی باشند، مشکل دارند. بسیاری از افراد کمال‌گرای غالباً دچار افت میشوند که رابطه کمال‌گرایی و اضطراب نیز از همین جا نشات می‌گیرد. زیرا دستیابی به معیارهای سخت‌گیرانه این افراد تقریباً غیر ممکن است. و در نهایت چنین ایده‌آل‌هایی فرد را به عدم موفقیت، ناامیدی و خودسرزنشگر میکشاند. بدین ترتیب نمیتوان گفت که اضطراب موجب کمال‌گرایی میشود و یا کمال‌گرایی موجب ایجاد اضطراب. اما به هر حال این دو باهم در ارتباط هستند.

### پیشنهادهای:

۱) پژوهش حاضر فقط تعداد محدودی از دانشجویان شیراز را شامل می‌شود در پژوهش‌های آتی پیشنهاد می‌شود که پژوهش را در دانشجویان دانشگاه‌ها و مقاطع بیشتر تکرار نمایند. این کار هم قابلیت تعمیم‌پذیری را افزایش می‌دهد و هم امکان مقایسه را فراهم می‌کند.

۲) در پژوهش‌های آینده، عوامل مداخله‌گری همچون وضعیت اقتصادی، تاهل، همچنین رابطه بین سبک‌های فرزندپروری، کمال‌گرایی والدین و فرزندان مورد بررسی قرار گیرد.

### محدودیت‌ها:

۱) در این پژوهش برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه استفاده گردید، در نتیجه ممکن است برخی از افراد از ارائه پاسخ واقعی خودداری کرده و پاسخ غیر واقعی داده باشند.

۲) تعداد زیاد پرسش‌های پرسشنامه‌ها به طولانی شدن زمان اجرای آن انجامید که بر مقدار دقت پاسخ‌های شرکت‌کنندگان بی‌تاثیر نبوده است

۳) همچنین این پژوهش بر روی پژوهشگران دوره کارشناسی و کاردانی انجام گرفت بنابراین قابلیت تعمیم‌دهی به همه مقاطع تحصیلی را ندارد.

### قدردانی

از همه افرادی که ما را در سرانجام رساندن این پژوهش یاری رساندن تشکر می‌نماییم.

## منابع

- ابراهیم‌نژاد مقدم سمانه، بشارت محمد علی، نقش زهرا، نقش تعدیل کننده راهبردهای شناختی تنظیم هیجان در رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی و شاخص‌های سلامت روانی. رویش روانشناسی. ۱۴۰۰؛ ۱۰ (۱۱): ۷۵-۸۶
- اسلمی، نگین، خیر، محمد، و هاشمی، لادن. (1392). ارتباط بین کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی با توجه به نقش واسطه‌ای عزت نفس در میان دانش‌آموزان پایه سوم دبیرستان‌های شهر شیراز. آموزش و ارزشیابی (علوم تربیتی)، 6(23)، 105-121.
- پرویزیان فرهاد، شریفی طیبه، شکر کن حسین، غضنفری احمد. مقایسه اثربخشی طرحواره‌درمانی و درمان پذیرش و تعهد بر کمال‌گرایی بیماران با اختلال شخصیت وسواسی-جبری. روان پرستاری. ۱۴۰۱؛ ۱۰ (۳): ۱۱۷-۱۳۱
- حسین کاویانی، اشرف‌سادات موسوی. ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه اضطراب یک در طبقات سنی و جنسی جمعیت ایرانی. مجله دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی تهران. ۱۳۸۷؛ ۶۶ (۲): ۱۳۶-۱۴۰
- ذوقی، لیلا، کاکاوند، منیر، چوبداری، عسگر. (1398). بررسی رابطه بین کمال‌گرایی و اضطراب امتحان با متغیر میانجی ذهن آگاهی در دانشجویان. فصلنامه روان‌شناسی تربیتی، 15(51)، 195-210.
- رسولی، سوران، احمدیان، حمزه، جدیدی، هوشنگ، و اکبری، مریم. (1401). رابطه راهبردهای خودتنظیمی و اهداف پیشرفت یا درگیری تحصیلی و میانجیگری خودناتوان‌سازی و کمال‌گرایی. راهبردهای آموزش (راهبردهای آموزش در علوم پزشکی)، 15(4)، 376-386.
- زعفرانی، پردیس، آهنگری، سعیده، و جدیدی تمجید، نسرين. (1400). رابطه بین کمال‌گرایی، اضطراب و دستاوردهای زبانی انگلیسی آموزان ایرانی: میانجیگری انواع خودها. زبان پژوهی (علوم انسانی)، 13(38)، 157-183.
- عبدخدایی، محمدسعید، مهران، بهروز، و ایزانلو، زهرا. (1390). بررسی رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی و اضطراب پنهان در دانشجویان. پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره (مطالعات تربیتی و روان‌شناسی)، 1(1)، 47-58.
- عرب، سکینه، طباطبایی، سید موسی، بیان فر، فاطمه. (1398). اثربخشی بازآموزی اسنادی بر سطح اضطراب امتحان و میزان کمال‌گرایی وسواس گونه دانش‌آموزان دختر دارای اضطراب امتحان. روان‌شناسی بالینی، 11(2)، 40-51.
- علیرضا محمدی، رسول روشن چسلی، (1400). روابط ساختاری نشانه‌های اضطراب اجتماعی با کمال‌گرایی در دانشجویان: نقش واسطه‌ای ذهن آگاهی، نشریه روانشناسی بالینی و شخصیت، 19(1)، 109-119.
- فاطمی پناه، مهرداد. (1401). نقش کیفیت زندگی در سلامت روان و کمال‌گرایی دانشجویان. چشم انداز حسابداری و مدیریت، 5(65)، 104-112.
- کاظمی، سیده فاطمه، کریمی، یوسف، دلاور، علی، و بشارت، محمدعلی. (1391). مقایسه ابعاد کمال‌گرایی (خودمدار، دیگرمدار و جامعه‌مدار) و مکان کنترل در میان دانشجویان با اضطراب امتحان بالا و دانشجویان عادی دانشگاه علامه طباطبایی. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی (فرهنگ مشاوره)، 3(9)، 87-104.
- کاویانی حسین، ابهری علی، دهقان محمد، منصورنیا محمدعلی، خرمشاهی مازیار، قدیری محمدرضا، وهمکاران. شیوع اختلال‌های اضطرابی در شهر تهران. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران. ۱۳۸۱؛ ۸ (۳): ۴-۱۱
- لیلا جامعی، محمدرضا زربخش بحری، (1400). نقش میانجی کمال‌گرایی در پیش‌بینی عزت نفس بر اساس سبک‌های فرزندپروری در دانشجویان دختر، نشریه مطالعات روانشناختی نوجوان و جوان، 2(2)، 38-51.



موسوی دیوا، راضیه، و عباسی اسفجیر، علی اصغر. (1396). بررسی رابطه بین کمال‌گرایی و خودکارآمدی تحصیلی با اضطراب پیشرفت تحصیلی در دانشجویان. کنفرانس بین‌المللی فرهنگ آسیب‌شناسی روانی و تربیت.

محبوبی الهام، تمنایی فر محمدرضا. مقایسه کمال‌گرایی و اهمال‌کاری تحصیلی در دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان بالا و پایین. دوماه نامه علمی - پژوهشی فیض. ۱۳۹۹؛ ۲۴ (۵): ۵۸۵-۵۹۱  
نیکوگفتار، منصوره، حاج کاظمی، زینب. (1401). رابطه اضطراب و خودکارآمدی با اهمال‌کاری تحصیلی در دانشجویان شهر تهران: نقش واسطه‌ای کمال‌گرایی. مجله مطالعات روانشناسی تربیتی، 19(45)، 123-141.

Alden, L. E., Ryder, A. G., & Mellings, T. M. B. Perfectionism in the context of social fears: toward a two-component model. In G. L. Flett, & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism. Theory, research, and treatment*, 2002: 373–391.

Bayram N, Bilgel N. The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 2008; 43(8):667-72

Chen C, Hewitt PL, Flett GL. Adverse childhood experiences and multidimensional perfectionism in young adults. *Personality and Individual Differences* 2019; 146: 53-57.

China FT. The relationship between social support, social adjustment, academic adjustment, and academic performance among college students in Tanzania. PhD Thesis, The Open University of Tanzania 2015.

Corry J, Green M, Roberts G, Frankland A, Wright A, Lau P, Loo C, Breakspear M, Mitchell PB. Anxiety, stress and perfectionism in bipolar disorder. *Journal of Affective Disorders* 2013; 151(3):1016-102.

Dar KA, Iqbal N, Mushtaq A. Intolerance of uncertainty, depression, and anxiety: Examining the indirect and moderating effects of worry. *Asian J Psychiatry* 2017; 29: 129-133. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2017.04.017>

Flett, G.L.; R.L. Hewitt; K.R. Blankstein & S. Koledin. (1991). "Dimensions of perfectionism and irrational thinking". *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 9 (3), 185-201.

Gregsen, T. (2003). "To err is human: A reminder to teachers of language-anxious students". *Foreign Language Annals*. 36, 25-32

Hewitt P. L., & Flett G. L. Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991, 60, 456–470.



- Hughes JN, Cao Q, Trajectories of teacher-student warmth and conflict at the transition to middle school: Effects on academic engagement and achievement. *Journal of School Psychology*, 2017, 67, 148-162.
- James, K., Verplanken, B., & Rimes, K. A. (2015). Self-criticism as a mediator in the relationship between unhealthy perfectionism and distress. *Personality and Individual Differences*, 79, 123-128.
- Kobori, O., & Tanno, Y. (2005). Self-oriented perfectionism and its relationship to positive and
- Macedo A, Marques C, Quaresma V, Soares MJ, Amaral AP, Araujo AI, Pereira AT. Are perfectionism cognitions and cognitive emotion regulation strategies mediators between perfectionism and psychological distress? *Personality and Individual Differences* 2017; 119: 46-51.
- Mackinnon, S. P., Battista, S. R., Sherry, S. B., & Stewart, S. H. Perfectionistic self-presentation predicts social anxiety using daily diary methods. *Personality and Individual Differences*, 2014; 56: 143-148.
- Mardani garmdareh M, Ghazanfari A, Ahmadi R, Sharifi T. Effectiveness of act on the psychological flexibility and perfectionism in second high school female students with exam anxiety. *Medical Journal of Mashad University of Medical Sciences* 2020; 63(2): 62-73.
- Moor.M.(2006).variation in anxiety and locuse of control orientation in achieving and underachieving gifted and nongifted middle school student.M.A thesis.University of Connecticut.
- Multidimensional perfectionism turns 30: A review of known knowns and known negative affect: The mediation of positive and negative perfectionism cognitions. *Cognitive*
- Nordstrom KD, Wilson MP. *Quick Guide to Psychiatric Emergencies: Tools for Behavioral and Toxicological Situations*. Springer; 2018.
- Ravin.S.K.(2008).The mediating effect of locus of control in the relationship between socilally- perscribed perfectionism and test anxiety. PH.D.faculty of the college of arts and sciences of American University.
- Sherry, S. B., Stoeber, J., & Ramasubbu, C. Perfectionism explains variance in self-defeating behaviors beyond self-criticism: Evidence from a cross-national sample. *Personality and Individual Differences*, 2016; 95: 196-199.
- SherrySB,FlettGL,HewittPL,Perfectionismandself-handicapping.*CanadianPsychology*,2001,2,78.
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Ge, S. Y., Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Baggle, D. L. (2022).



Stoeber, J. (2004). Dimensions of test anxiety: Relations to ways of coping with pre-exam anxiety and uncertainty. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*. 213-226 ,3(17)

*Therapy and Research*, 29(5), 555-567.

unknowns. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 63(1), 16.

Weens, C.F, Silverman, W.K, Rapee, R.M & Armando A.(2003).The role of control in Zuckerman M, Tsai FF, Costs of Self Handicapping. *Journal of Personality*, 2005, 73(2), 411-442.

### :Title

## **Examining the relationship between Perfectionism and Anxiety in shiraz students**

**Fatemeh abdolahi**

M.A general psychology, Fatemiyeh shiraz Institute of Higher Education, Teacher Fatemiyeh shiraz  
Institute of Higher Education

[fatemehabdolahi231372@gmail.com](mailto:fatemehabdolahi231372@gmail.com) :email

**Melika Kazempour**

Student of psychology, Fatemiyeh shiraz Institute of Higher Education

[email: Melika.kazempour3503@gmail.com](mailto:Melika.kazempour3503@gmail.com)

### **Abstract**

Considering the role of perfectionism and anxiety for psychological problems and, the aim of this research is to investigate the relationship between anxiety and perfectionism as common phenomena among students, which are correlated with many factors. The studied sample included 100 female (82) and male (18) students in two associate and bachelor degrees of Shiraz University, who were busy studying in the academic year 1401-1402 and were selected by random sampling. In this research, in order to collect information, Kamal Hewitt and Felt (1991) and Beck's anxiety (1988) questionnaires were used. The collected data were analyzed using spss-23 software. Results It showed that using Pearson's correlation coefficient ( $p < 0.05$ ) there is a significant positive relationship between perfectionism and anxiety. Students who had high perfectionism suffered more anxiety than students who had less perfectionism and this can have a negative role in the academic success of student.

**Keywords:** Anxiety, Perfectionism, students, shiraz.



همایش ملی روان‌شناسی و سلامت  
Psychology and Health National Congress

سومین همایش ملی روان‌شناسی و سلامت- با محوریت  
از سازگاری تا بهزیستی

دانشگاه شیراز - 9 و 10 آبان ماه 1402



دانشگاه شیراز