

آسب شاسی

کمالگرایی از آسیب شناسی تا درمان
(با رویکرد طرحواره محور)

مؤلفان:

دکتر فرهاد پرویزیان

زهرا سیلابخوری

سمیه بردبار

سرشناسه :	پرویزیان، فرهاد، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور :	کمالگرایی از آسیب‌شناسی تا درمان (با رویکرد طرحواره محور) / مولفان فرهاد پرویزیان، زهرا سیلابخوری، سمیه بردبار.
مشخصات نشر :	تهران : گروه آموزشی مدرس: سنجش و دانش، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری :	۷۴ص: جدول.
شابک :	۹۷۸-۶۲۲-۳۱۶۵۱۵-۴
وضعیت فهرست نویسی :	فیپا
یادداشت :	کتابنامه : ص. ۶۹ - ۷۴.
موضوع :	کمال‌گرایی
موضوع :	Perfectionism (Personality trait)
موضوع :	طرحواره (روان‌شناسی)
موضوع :	Schemas (Psychology)
موضوع :	ساخت‌درمانی طرحواره
موضوع :	Schema-focused cognitive therapy
شناسه افزوده :	سیلابخوری، زهرا، ۱۳۶۱-
شناسه افزوده :	بردبار، سمیه، ۱۳۶۱-
رده بندی کنگره :	۵۴۶.۰۲۵
رده بندی دیویی :	۵۵/۲۳۲
شماره کتابشناسی ملی :	۶۲۲۳۷۹۸

www.sanjesh.ir

sanjeshodanesh@iran.ir

عنوان: **کمالگرایی از آسیب‌شناسی تا درمان (با رویکرد طرحواره محور)**

مولفان: فرهاد پرویزیان، زهرا سیلابخوری، سمیه بردبار.

ناشر: انتشارات سنجش و دانش

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

صفحه آرای: مهدیه مخبری

طراح جلد: مهتاب دوستی

قطع و تیراژ: وزیری ۵۰۰ نسخه

«کلیه حقوق برای مؤلف محفوظ است»

بهاء: ۲۵۰۰۰ ریال

چاپ و نشر: تهران، ملارد، مارلیک، بلوار هفت تیر، مجتمع تجاری اداری امیر، آکادمی تخصصی دکتری

مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، پلاک ۱۲۶

تلفن تماس: ۰۲۱-۶۵۱۴۰۰۲۷

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱.....	مقدمه
۲.....	دبیاچه
۴.....	بخش اول
۴.....	کمالگرایی
۵.....	کمال گرایی
۷.....	انواع کمالگرایی
۸.....	ابعاد کمالگرایی
۱۰.....	نظریه های کمالگرایی
۱۰.....	نظریه فروید
۱۲.....	نظریه هورنای
۱۵.....	نظریه آدلر
۱۶.....	نظریه ایس
۱۶.....	نظریه فرانکل
۱۸.....	نظریه راجرز
۱۹.....	نظریه پرلز
۲۰.....	کمال گرایی از دیدگاه اسلام
۲۰.....	اثر خانواده بر کمال گرایی
۲۱.....	اهمالتکاری
۲۴.....	بخش دوم
۲۴.....	سازگاری هیجانی
۲۵.....	سازگاری
۲۶.....	انواع سازگاری

۲۶	 سازگاری اجتماعی
۲۶	 سازگاری تحصیلی
۲۶	 سازگاری خانوادگی
۲۹	 نظریه‌های سازگاری
۲۹	 دیدگاه تحلیل روانی
۲۹	 دیدگاه روانشناسی فردی
۲۹	 نظریه روانی - اجتماعی
۲۹	 نظریه زیستی - اجتماعی
۳۰	 نظریه یادگیری
۳۱	 نظریه یادگیری اجتماعی
۳۱	 دیدگاه روانشناسی شناختی
۳۱	 نظریه بافت‌گرا
۳۳	 بخش سوم
۳۳	 طرحواره درمانی
۳۴	 طرحواره
۳۵	 تاریخچه سازه طرحواره
۳۶	 طرحواره‌های ناسازگار اولیه
۳۷	 ریشه‌های تحولی طرحواره‌ها
۳۹	 حوزه‌های طرحواره‌های ناسازگار اولیه
۴۰	 حوزه بریدگی و طرد
۴۱	 حوزه خودگردانی و عملکرد مختل
۴۱	 حوزه محدودیت‌های مختل
۴۲	 حوزه چهارم دیگر جهت مندی
۴۲	 حوزه پنجم گوش به زنگی بیش از حد و بازداری
۴۲	 انواع طرحواره‌های ناسازگار اولیه

۴۶	تداوم طرح‌واره
۴۷	سبکها و راهبردهای مقابله ای ناسازگار
۴۷	اجتناب
۴۸	جبران افراطی
۴۹	تداوم طرح‌واره به واسطه انتخاب همسر
۵۰	تداوم طرح‌واره به واسطه تحریف‌های شناختی
۵۲	انواع تحریف شناختی
۵۲	بی توجهی به امر مثبت
۵۳	همه یا هیچ
۵۳	بیش گویی
۵۳	تعمیم مبالغه آمیز در قضاوت نهایی
۵۴	استدلال احساسی
۵۴	بایدها
۵۴	برجسب زدن
۵۴	شخصی سازی
۵۵	بخش چهارم
۵۵	طرح‌واره درمانی و کمالگرایی
۵۶	افکار اصلی تقویت کننده کمالگرایی
۵۸	وسواسی
۵۸	نمونه بالینی
۵۹	موفقیت طلبی
۵۹	منزلت طلبی
۶۰	ریشه های شکل گیری طرح‌واره در افراد کمالگرا
۶۲	اختلال شخصیت و کمالگرایی
۶۳	راهبردهای مقابله ای پسند یافته

۶۳ راهبردهای مقابله ای کم رشد یافته

۶۴ درمان کمال گرایی

۶۹ منابع

www.ketab.ir

مقدمه

کمال گرایی از موضوعات بسیار مطرح در جامعه می باشد، و در بسیاری از مراجعان به مراکز مشاوره و روان درمانی و یا درمانگاه های روان پزشکی و روان شناسی، احساس عدم رضایت از خود، از شکایت های اولیه و مطرح آنها است. جاه طلبی، ترس از اشتباه کردن، ترس از نارضایتی، ترس از بازنده بودن، تفکر همه یا هیچ، تاکید بر باید ها و این تصور که دیگران به راحتی در کار موفق می شوند، از جمله تفکرات آنهاست. این تفکرات، به یک چرخه معیوب منجر می شود. در پی آن احساس شکست، خشم، اضطراب، ناامیدی و درماندگی می کنند. طبق مطالعات انجام شده می توان گفت کمالگرایی یک عامل موثر در آسیب های روانی است (لیمبرگ، ۲۰۱۶).

رفتارهای زیان بار مثل استناب، همال کاری، بازبینی عملکرد، نیز رفتارهایی هستند که افراد کمالگرا به طور معمول انجام می دهد (شافران،^۲ اگان،^۳ وید،^۴ ۲۰۱۰). از این رو کمالگرایی می تواند حوزه های مختلف زندگی فرد را در برگیرد. به طور کلی کیفیت زندگی افراد را تحت تاثیر قرار دهد (خلعتبری، شیرودی، حسینی، ۱۳۹۸).

از آنجا که یکی از دغدغه های مهم در درمان و بهینه کمالگرایی، کارآمد بودن مداخلات روان شناختی می باشد، لذا بررسی کارآمدی و اثربخشی درمان ها از اهمیت زیادی برخوردار است. با اینکه پژوهش های روان شناختی جدیدی در ایران در رابطه با بهینه کمالگرایی انجام شده است مثل درمان شناختی- رفتاری (مونسان، ۱۳۹۶؛ زرگر، مردانی، بهار، هنرمند، ۱۳۹۱؛ پشت مشهدی، یکه یزدان دوست، اصغر نژاد، مریدیور، ۱۳۸۲) و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (محمدی بوگر، ریسی، ۱۳۹۵؛ میری و منصوری، ۱۳۹۵)، اما با توجه به آسیب های ناشی از کمالگرایی، نیاز به پژوهش های بیشتر و رویکردهای درمانی دیگر در این راستا احساس می شود.

^۱. Limburg, K.^۲. Shafraan, R.^۳. Egan, S.