

ویژگی‌های شخصیتی
و سلامت روان
در ارتباط با کمال‌گرایی

مولفان

افسانه رفیعی

مجید جان‌نثاری لادانی

(عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور)

سرشناسه	رفیعی آشیانی، افسانه، ۱۳۶۶ -
عنوان و نام پدیدآور	ویژگی‌های شخصیتی و سلامت روان در ارتباط با کمال گرایی/مولفان افسانه رفیعی، مجید جان‌نثاری‌لادانی.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات صالحیان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۸۴ص: جدول؛ ۱۴/۵×۲۱/۵اس.م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۵۴۵-۳
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	کتابنامه: ص. (۸۱) - ۸۴.
موضوع	کمال گرایی
موضوع	Perfectionism (Personality trait)
موضوع	شخصیت -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Personality -- Psychological aspects
شناسه افزوده	جان‌نثاری‌لادانی، مجید، ۱۳۶۲ -
رده بندی کنگره	BF ۶۹۰/۳۵
رده بندی دیویی	۱۵۵/۲۱
شماره کتابشناسی ملی	۷۲۱ ۳۱۸

ویژگی‌های شخصیت و سلامت روان در ارتباط با کمال گرایی

- نویسندگان: افسانه رفیعی، مجید جان‌نثاری‌لادانی
- ناشر: صالحیان
- صفحه‌آرا: معصومه اسفندیاری
- طراح جلد: سمیرا صفاری
- سال و نوبت چاپ: ۱۳۹۹ - اول
- شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

بر ۳۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۵۴۵-۳

ISBN: 978-622-214-545-3

دفتر انتشارات: میدان انقلاب - کارگر جنوبی - کوچه شهدای زاندارمری - پلاک ۱۲۷ - واحد ۳

تلفن: ۰۹۱۹۰۸۱۰۱۴۲ - ۶۶۹۷۹۳۰۰

سایت انتشارات: www.pubsalehiyan.ir



فهرست مطالب

۱۱	پیشگفتار
	فصل اول
۱۵	مقدمه
	فصل دوم
۲۱	کمال گرایی
۲۳	کمال گرایی
۲۳	تاریخچه کمال گرایی
۲۵	نظریه‌ها، دیدگاه‌ها و ابعاد کمال گرایی
۲۵	ابعاد کمال گرایی
۲۶	کمال گرایی خودمدار
۲۶	کمال گرایی دیگرمدار
۲۶	کمال گرایی القاشده اجتماعی
۲۷	نظریه‌های کمال گرایی

۲۷	نظریه فروید
۲۸	نظریه کاری هورتای
۳۰	نظریه آدلر
۳۱	نظریه‌ی پرلز
۳۲	عوامل موثر بر کمال‌گرایی
۳۲	راثت و عوامل زیست‌شیمیایی
۳۲	یادگیری
۳۴	تلاش (پنهانکار) نام
۳۵	والدین قدرت
۳۵	والدین کمال‌گرا
۳۶	باورهای فردی
۳۷	تفاوت‌های افراد در کمال‌گرایی

فصل سوم

۳۹	سلامت روان
۴۱	تعریف شخصیت
۴۲	نظریات شخصیت
۴۲	رویکرد صفت در شخصیت (ریموند کتل)
۴۶	مدل سه عاملی شخصیت (PEN) آیزنک
۴۷	مدل پنج عامل شخصیت (مک کری و کاستا)
۴۸	تعریف سلامتی
۴۸	نظریه‌های مرتبط با سلامت روان
۴۸	الگوی پزشکی و روانپزشکی

۴۹	 مدل زیستی - روانی - اجتماعی
۴۹	 سلامت روان

فصل چهارم

۵۱	 روند مطالعه و یافته‌های مطالعه
۵۳	 جامعه و نمونه آماری
۵۴	 نمونه
۵۴	 ابزارهای روش
۵۴	 آزمون کما گران هیل
۵۵	 آزمون شخصیت
۵۷	 آزمون سلامت عمومی
۵۸	 روش اجرا
۵۸	 روش تحلیل داده‌ها
۵۹	 یافته‌های توصیفی
۶۴	 یافته‌های استنباطی

فصل پنجم

۷۵	 نتیجه‌گیری
۸۱	 منابع و مآخذ



در دنیایی امروز، که همه جوامع دنیا دارند از نظر پیشرفت و ترقی گوی سبقت از یکدیگر بربایند و در زمانیکه رقابت در همه‌های مختلف آموزشی، فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی حرف اول را می‌زند، شاهد افزایش روزافزون تنش‌های ناشی از رقابت‌های مختلف در میان جوامع و انسان هستیم. در این میان معمولاً ارزش وجودی و توانایی‌های فردی انسان‌ها و منحصر به فرد بودن آنهاست. در جوامع امروزی، همه انسان‌ها به‌مثابه ماشینی در نظر گرفته می‌شوند که وظیفه آنها تنها در تولید و دستاوردهایشان خلاصه می‌شود و هر که سهم بیشتری در تولید داشته باشد ارزشمندتر است. این وضعیت در دانشگاه‌ها که جزئی از جوامع هستند قابل مشاهده است. زیرا هر جامعه‌ای برای پیشی گرفتن از جوامع دیگر اهداف بلندمدت و دیدگاه‌های رقابت‌جویانه خویش را در دانشگاه وارد می‌کنند. عملکرد تحصیلی به‌عنوان یک عامل مهم در دانشگاه‌ها مطرح است و

ویژگی‌های شخصیتی و سلامت روان در ارتباط با کمال‌گرایی

از همه دانشجویان انتظار می‌رود به حداکثر پیشرفت تحصیلی نائل شوند و بنابراین شیوع بالای کمال‌گرایی در بین جمعیت دانشجویی (بیش از ۷۰ درصد در بعضی از پژوهش‌ها) گزارش شده. و اگر مهم‌ترین مشخصه‌های دانش‌آموزان کمال‌گرا را داشتن اهداف بلندمدت، جاه‌طلبانه، مبهم و غیرقابل‌وصول و تلاش افراطی برای رسیدن به این اهداف بدانیم، بنابراین شرایط رقابت‌جویانه حاکم بر دانشگاه‌ها بیشترین فشار را متوجه دانشجویان می‌گرداند. برخی از دانشمندان معتقدند که این عامل رشد و سعادت و پیشرفت بشر است در حالی که برخی دیگر بیان می‌دهند که کمال‌گرایی عامل ایجاد اختلالات روان‌شناختی و جسمانی در انسان است.

مثلاً در برخی پژوهش‌ها نشان داده شده است که کمال‌گرایی با تلاش باری پیشرفت احساسات مثبت، عزت‌نفس بالا، خودکارآمدی، خودشکوفایی، کاردانی و ابتکار، فنون یادگیری سازدانه، عملکرد تحصیلی خوب، ویژگی‌های بین فردی مثبت مثل اعتماد به نفس، جبهه و تائیدات اجتماعی نوع دوستانه همبستگی مثبت دارد (رم، ۲۰۰۵). در حالیکه نتایج برخی دیگر از پژوهش‌ها نشان داده‌اند که کمال‌گرایی با افسردگی (جنلیکا، انس، بوبل، ۲۰۱۳، ملروز، ۲۰۱۱، کلارا، ککس و انس، ۲۰۰۷)، اختلالات خوردن (ایگمن و همکاران، ۲۰۱۳) هویت فلت و ادیگر، (۱۹۹۵)، خودکشی، اضطراب، اختلال وسواس فکری-عملی و دیگر اختلالات روانشناختی همبستگی دارد (براون، ۲۰۰۱، هویت، فلت و وبر، ۱۹۹۴). با توجه به مطالعات ذکر شده به‌طور کلی به اهمیت و ضرورت مطالعه‌ی کمال‌گرایی پی‌می‌بریم اگر معتقد به این باشیم که

کمال‌گرایی باعث پیشرفت و سعادت می‌شود، مطالعه‌ی آن نه تنها مهم و ضروریست بلکه حتی حیاتی به نظر می‌رسد. اگر هم کمال‌گرایی را مخل سلامت روانی و جسمانی انسان بدانیم باز هم مطالعه آن به منظور شناخت بیشتر این ویژگی و یا یافتن راهکارهایی برای تعدیل آن از اهمیت بسیاری برخوردار است. اگر بتوان میزان و ابعاد کمال‌گرایی دانشجویان را به دست آورد، و رابطه آن با وضعیت سلامت روان و ویژگی‌های شخصیتی سنجید در آن صورت می‌توان راهکارهای مهمی ارائه داد.