

بررسی رابطه کمال گرایی و خودنقدی در جوانان شهر شیراز

فاطمه پارسایی متین*
دانشجوی کارشناسی ارشد، روانشناسی بالینی، مؤسسه آموزش عالی آپادانا،
شیراز، ایران.

چکیده

مطالعات گوناگون درباره رابطه کمال گرایی و خودنقدی، نتایج متنوعی را گزارش می‌دهند. با این وجود کمال گرایی می‌تواند از طریق اثرگذاری بر باورهای شناختی افراد آنها را به سمت انتقاد از خود سوق دهد و از سوی دیگر، خودانتقادی نیز به نوبه خود، می‌تواند از علل زمینه‌ساز کمال گرایی تلقی گردد. مطالعه حاضر با هدف بررسی رابطه کمال گرایی و خودنقدی در جوانان شهر شیراز بود. بدین منظور، از دو پرسش‌نامه سطوح خودانتقادی تامپسون و زاروف و سیاهه کمال گرایی هیل استفاده شد که به صورت کاغذی و با روش نمونه‌گیری در دسترس در اختیار ۳۴۳ آزمودنی با رنج سنی ۱۸ تا ۴۰ سال در شهر شیراز قرار گرفت، که در نهایت به ۲۹۹ پرسش‌نامه تأییدشده (شامل ۱۸۲ زن و ۱۱۷ مرد) منجر شد. داده‌ها با استفاده از آزمون‌های تحلیل رگرسیون و ضریب هم‌بستگی پیرسون و به وسیله نرم‌افزار SPSS (نسخه ۲۳) تحلیل شدند. نتایج آزمون هم‌بستگی پیرسون، نشان داد که بین ابعاد نظم و سازمان‌دهی و هدف‌مندی در مؤلفه کمال گرایی با خودانتقادی رابطه منفی و معنادار و بین چهار بعد دیگر کمال گرایی با خودانتقادی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین براساس آزمون رگرسیون چندگانه تبیین شد که دو مؤلفه نظم و سازمان‌دهی و هدف‌مندی به صورت منفی و معنادار و مؤلفه‌های تلاش برای عالی‌بودن و تلقی منفی از خود به صورت مثبت و معنادار قادر به پیش‌بینی خودانتقادی می‌باشند. بنابر نتایج حاصل از این پژوهش، می‌توان بیان کرد بین کمال گرایی و خودنقدی، رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و در نتیجه کمال گرایی اثر مستقیم معنی‌داری در پیش‌بینی خودانتقادی دارد.

کلیدواژه‌ها: کمال گرایی، خودنقدی، باورهای شناختی

مقدمه

انسان موجود بسیار پیچیده‌ای است که همواره در حال تکامل است و با پیشرفت علم و تغییرات جامعه، به مرور زمان پررمز و رازتر از قبل می‌شود. مسلماً انسان موجودی اجتماعی است، اما رابطه‌ای که هر فرد با خود دارد نیز اهمیت ویژه‌ای دارد؛ چرا که رابطه‌ی هر فرد با خودش می‌تواند رابطه‌ی فرد با دیگران را تحت تأثیر قرار دهد و بالعکس. بدون شک همه‌ی ما انسان‌ها علاقه‌مند هستیم که بهترین باشیم و همواره در تلاش برای تکامل بیشتر می‌باشیم و همین مورد که همواره در جهت سرآمد شدن تلاش کرده و هرگز دوم شدن را هدف خود قرار ندهیم و برای برطرف کردن خطاها، حتی کوچک‌ترین آنها تلاش نماییم، از مصادیق مفهومی روان‌شناختی به نام کمال‌گرایی^۱ است. کمال‌گرایی اغلب به‌عنوان یک ویژگی مثبت در نظر گرفته می‌شود که شانس موفقیت فرد را افزایش می‌دهد اما می‌تواند منجر به افکار یا رفتارهایی گردد که دستیابی به اهداف را دشوارتر کرده و همچنین باعث استرس^۲، اضطراب^۳، افسردگی^۴ و سایر مشکلات سلامت روان^۵ شود.

کمال‌گرایی با شناخت‌های آسیب‌زا مانند نگرانی شدید درباره اشتباهات و تردید در مورد اعمال خود همراه است و به عقیده ملروز^۶، افراد کمال‌گرا ارزشمندی خود را براساس موفقیت و دستیابی به اهداف خود پایه‌ریزی می‌کنند که با توجه به بالا بودن سطح انتظار از خود، و شکست در رسیدن به این اهداف، امکان دارد که این افراد دچار افسردگی شوند (مؤیدفر و همکاران، ۱۳۹۷). افراد کمال‌گرا اغلب معتقدند هر عملی که انجام می‌دهند ارزش ندارد مگر اینکه کامل باشد. آنها به یادگیری، سخت‌کوشی و تلاش خود افتخار نمی‌کنند و دائماً کار خود را با دیگران مقایسه می‌کنند و حتی هنگامی که به نتایج دل‌خواه خود می‌رسند همچنان ناراضی هستند (Scott et al., 2020).

کمال‌گرایی به‌عنوان رگه شخصیتی سازه‌ای چندبعدی است که با معیارهای فردی، سازمان‌دهی، نگرانی درباره اشتباه‌ها، تردید نسبت به اعمال، انتظارات والدین و انتقادگری والدین مشخص می‌شود. ابعاد سازمان‌دهی و معیارهای فردی بازتاب کمال‌گرایی مثبت هستند و ابعاد نگرانی درباره اشتباه‌ها، تردید نسبت به اعمال، انتظارات والدین و انتقادگری والدین بازتاب کمال‌گرایی منفی هستند (نظری و کربلایی محمد میگونی، ۱۳۹۶). پیامدهای شناختی منفی کمال‌گرایی، شامل بلاتکلیفی و نشخوار فکری^۷ بالا و تفکر سیاه و سفید^۸ است، درحالی‌که پیامدهای عاطفی آن شامل تمایل به تجربه اضطراب، تمایل به گناه، شرم^۹ و عزت‌نفس^{۱۰} پایین می‌شود (Piotrowski et al., 2023). این افراد بیش‌ازحد نگران اشتباه کردن هستند و عملکرد خود را به‌صورت انتقادی و با دیدی منفی ارزیابی می‌کنند و از مورد انتقاد قرار گرفتن توسط دیگران گریزان هستند (Isheqlou et al., 2023).

افراد کمال‌گرا هیچ‌گاه حس خوبی ندارند و از خودشان انتظارات غیرواقعی دارند آنها دائماً فکر می‌کنند که یا باید از دیگران بهتر باشند و یا می‌توانستند کار خود را بهتر انجام دهند در نتیجه شروع به خودنقدی^{۱۱} می‌کنند. خودنقدی به‌عنوان تمایل فرد به خودارزیابی منفی فرد از خویش تعریف می‌شود که در صورت برآورده نشدن انتظارات منجر به احساس بی‌ارزشی، شکست و گناه می‌شود (Naragon-Gainey & Watson, 2012).

1. perfectionism
2. stress
3. anxiety
4. depression
5. mental health
6. melrose
7. rumination
8. black and white thinking
9. shame
10. self esteem
11. self-criticism

خودانتقادی به عنوان گرایش فرد برای داشتن انتظارات بالا از خود و زیر سؤال بردن عملکرد خویش تعریف شده است. خودانتقادی موجب می شود که فرد عملکرد خود را ناقص بداند و معیارهای غیرقابل دستیابی برای خودتعریف کند؛ به گونه ای که درنهایت به دوری کردن او از شبکه های اجتماعی منجر می شود (شریعتی و همکاران، ۱۳۹۵). خودانتقادی به عنوان یک عامل منحصربه فرد پیش بینی اختلالات و احساسات منفی شناخته شده است (میردانی و همکاران، ۱۳۹۹).

کاکس و همکاران (۲۰۱۵) معتقدند که دو نوع خودانتقادی در افراد وجود دارد؛ خودانتقادی مقایسه ای^۱ به عنوان یک دیدگاه منفی نسبت به خود در مقابل دیگران تعریف می شود. در این سطح تمرکز بر روی مقایسه نامطلوب خود با دیگران است که به صورت برتر دیدن دیگران صورت می گیرد و فرد دیدی خصمانه یا انتقادی نسبت به دیگران نشان می دهد. در نتیجه ای ارزیابی ها، فرد دچار ناراحتی و نارضایتی در برخورد با دیگران می شود. سطح دیگر خودانتقادی مربوط می شود به نقد منفی از خود در مقایسه با استانداردهای شخصی و خصوصی. وجه مشترک هر دو نوع خودانتقادی آن است که فرد عملکرد خود را نادرست می داند و در نتیجه دستیابی به استانداردهای شخصی، مشکلی بزرگ برایش محسوب می شود (همان). افراد خودانتقادگر به دلیل احساس تهدیدشدگی درونی علی رغم اینکه خود را با ذره بین زیر نظر دارند، ولی فرصت تجربه کامل هیجانات منفی را به خود نمی دهند و با سخت گیری مضاعف به خود، مانع پذیرش هیجانات خود می شوند (اسدزاده و همکاران، ۱۳۹۸).

فکیه رودهان و همکاران^۲ (۲۰۲۳)، به بررسی رابطه بین کمال گرایی، خودانتقادی و عزت نفس پرداختند و به این نتیجه رسیدند که عزت نفس بالا، به طور معنی داری با کمال گرایی و خودانتقادی کمتر همراه است. چن^۳ و همکاران در سال ۲۰۲۲، به بررسی نقش واسطه ای سازگاری شغلی^۴ و رابطه ای بین کمال گرایی و مشکلات تصمیم گیری جوانان پرداختند و به این نتیجه رسیدند که کمال گرایی مثبت دانشجویان، می تواند دشواری تصمیم گیری شغلی را کاهش دهد و کمال گرایی منفی منجر به مشکلاتی در تصمیم گیری شغلی جوانان می شود.

کاران و همکاران^۵ (۲۰۱۷)، به این نتیجه رسیدند که کمال گرایی خودانتقادی^۶ و کمال گرایی خودشیفته^۷ با توجه شرطی والدین، به طور مثبت پیش بینی شده است. یافته ها نشان می دهد اجتماعی شدن والدین که با ایجاد احساس گناه و کنار گذاشتن عشق مشخص می شود، ممکن است در توسعه این دو بعد متمایز کمال گرایی خودانتقادی و کمال گرایی خودشیفته مشترک باشد.

ریچاردسون و رایس^۸ (۲۰۱۵)، در پژوهشی با عنوان کمال گرایی خودانتقادی، استرس روزانه و افشای رویدادهای احساسی روزانه، به این نتیجه رسیدند که اگرچه افشای رویدادهای استرس زا می تواند ناراحتی را تسکین دهد، اما کمال گرایی خودانتقادی ممکن است مانع از افشای افراطی در هنگام استرس شود که احتمالاً به سلامت روانی ضعیف تری کمک می کند. افرادی که کمال گرایی خودانتقادی بیشتری دارند، کمتر احتمال دارد که در معرض افشاگری تحت استرس بالا قرار بگیرند؛ درحالی که افشاگری اغلب سودمندتر است، در مقایسه با افرادی که نمرات اختلاف کمتری دارند.

1. comparative self-criticism
2. Fekih-Romdhane et al.
3. Chen
4. job compatibility
5. Curran et al.
6. self-critical perfectionism
7. narcissistic perfectionism
8. Richardson & Rice

جیمز و همکاران^۱ (۲۰۱۵)، در پژوهشی با عنوان نقش میانجی خودانتقادی در ارتباط بین کمال‌گرایی ناسالم و پریشانی، به بررسی انتقاد از خود و رابطه آن با کمال‌گرایی ناسالم و پریشانی پرداختند و به این نتیجه رسیدند که کمال‌گرایی ناسالم با انتقاد از خود، رابطه معناداری دارد.

عمادالاسلامی و نجات (۱۴۰۰)، در پژوهشی با عنوان بررسی ارتباط بین خودانتقادی و کمال‌گرایی متقاضیان عمل‌های زیبایی صورت به این نتیجه رسیدند که، بین خودانتقادی و کمال‌گرایی در متقاضیان عمل‌های زیبایی صورت، رابطه معناداری وجود دارد.

اسدی اسدآباد و همکاران (۱۴۰۰)، در پژوهشی با عنوان اثربخشی گروه درمانی پیشگیری از عود مبتنی بر ذهن‌آگاهی^۲ بر احساس شرم^۳، کمال‌گرایی، و خودانتقادی در افراد مبتلا به اختلال مصرف مواد افیونی در مقایسه با درمان‌های رایج، به این نتیجه رسید که این روش بر کاهش احساس شرم و تنفر از خود در مقایسه با درمان‌های رایج اثربخشی بیشتری داشته است. نتایج این پژوهش نشان داد که پیشگیری از عود مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌تواند به‌عنوان یک رویکرد مؤثر در کاهش شرم، کمال‌گرایی منفی و خودانتقادی در افراد مبتلا به اختلال مصرف مواد در نظر گرفته شود.

مهرافزون و همکاران (۱۳۹۹)، در تحقیقی با عنوان تدوین مدل علی خودانتقادی براساس کمال‌گرایی با واسطه‌گری ویژگی‌های شخصیتی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی تهران، به بررسی نقش کمال‌گرایی و ویژگی‌های شخصیتی در پیش‌بینی خودانتقادی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی تهران پرداختند؛ نتایج این پژوهش نشان داد که ویژگی‌های شخصیتی و کمال‌گرایی، به‌طور معناداری انتقاد از خود را پیش‌بینی می‌کنند.

یزدانی و شیخ‌الاسلامی (۱۳۹۸)، در تحقیقی با عنوان رابطه بین کمال‌گرایی و بهزیستی فضیلت‌گرا^۴: نقش واسطه‌ای خودشفقت‌ورزی^۵ به تعیین نقش واسطه‌ای خودشفقت‌ورزی در رابطه بین کمال‌گرایی و بهزیستی فضیلت‌گرا پرداختند، که نتایج نشان داد مؤلفه استاندارد (به‌عنوان کمال‌گرایی سازگارانه^۶) اثر مثبت و مؤلفه تفاوت (به‌عنوان کمال‌گرایی ناسازگارانه^۷) اثر منفی بر بهزیستی فضیلت‌گرا دارد. خودشفقت‌ورزی نقش واسطه‌ای در رابطه بین مؤلفه تفاوت کمال‌گرایی و بهزیستی فضیلت‌گرا نشان داد. براساس این نتایج، خودشفقت‌ورزی می‌تواند به‌عنوان مانعی در برابر اثر منفی کمال‌گرایی ناسازگارانه بر بهزیستی فضیلت‌گرا در نظر گرفته شود.

به نظر می‌رسد با توجه به اینکه کمال‌گرایی در روان‌شناسی به‌عنوان یک رگه شخصیت‌شناسایی شده، که عمدتاً یا حداقل در بعضی ابعاد آن مخل جدی سلامت روانی، سلامت جسمانی و ارتباطات انسان‌ها است (فتیحی آشتیانی و همکاران، ۱۳۹۵) و خودنقدی نیز به‌عنوان دیدگاهی ناسازگارانه نسبت به خود با ارزیابی‌های شناختی منفی از خود مشخص می‌شود که می‌تواند منجر به احساس گناه، ترس از دست دادن تأیید دیگران (Powers et al., 2023) و در موارد حاد رفتارهای خودتخریبی، مانند خودکشی^۸ شود (Nagy et al., 2021)، تعامل دوجانبه این دو مؤلفه اثراتی اجتناب‌ناپذیر بر عملکرد مطلوب و خودکارآمدی^۹ افراد داشته و می‌تواند سبب بروز اختلالاتی از قبیل بدریخت‌انگاری بدن^{۱۰} و اختلال وسواس^{۱۱} شده و بر روابط میان‌فردی، درون‌خانواده‌ای و زوجین نیز اثر گذارد. از

1. James et al.
2. mindfulness
3. feeling ashamed
4. virtuous welfare
5. self-compassion
6. adaptive perfectionism
7. inconsistent perfectionism
8. suicide
9. self-efficacy
10. body dysmorphic disorder
11. obsessive compulsive disorder

دیگر منظر دو متغیر مطرح شده از جمله عوامل مؤثر بر اختلالات شخصیتی مانند اختلال شخصیت خودشیفته^۱ می‌باشند؛ برای مثال افراد خودشیفته به دلیل حساسیت بیش از حد به انتقاد و ارزیابی از سوی دیگران، از تعاملات اجتماعی اجتناب کرده و در دام خودنقدی نیز گرفتار می‌شوند. این میل درونی به کامل بودن و داشتن تصویری بدون نقص، از منظر عموم و همین‌طور حساسیت به ارزیابی و انتقاد از مشخصات افراد، دارای ویژگی کمال‌گرایی است و این افراد از اینکه دیگران توانایی شناسایی نقص‌های آنها را دارند رنج برده و نیاز دارند تصویری بدون نقص را از خود در اجتماع به نمایش گذارند (حسن‌زاده و اصغرنژاد فرید، ۱۳۹۸). همچنین کمال‌طلبی منفی که تحت‌عنوان کمال‌زدگی نیز یاد می‌شود در کنار خودانتقادی فرد، می‌تواند منجر به دوری از اجتماع و احساس تنهایی در فرد گردد؛ تاریخچه مطالعات احساس تنهایی، بیانگر آن است که این سازه در گذشته با مشکلات دیگری همچون افسردگی^۲، اضطراب، کم‌رویی، خشم، رفتار خودانزواطلبانه و مانند اینها مفهوم‌سازی شده بود (ذبیحی‌دان و شمشیری، ۱۴۰۱) و امروزه این مفهوم می‌تواند در پس دو متغیر ذکر شده در این پژوهش نیز تبیین گردد. با توجه به تمام موارد ذکر شده، به نظر می‌رسد بررسی گسترده‌تر و همه‌جانبه‌تر این دو بعد روان‌شناختی وجود انسان الزامی است؛ فرضیه پژوهش حاضر بیانگر آن است که بین کمال‌گرایی و خودنقدی رابطه‌ای معنادار وجود دارد، پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین کمال‌گرایی و خودنقدی در جوانان شهر شیراز، انجام شده است.

روش و ابزار پژوهش

پژوهش حاضر توصیفی از نوع هم‌بستگی و جامعه آماری جوانان ۱۸ تا ۴۰ ساله شهر شیراز بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. در این پژوهش با در نظر گرفتن احتمال ریزش، تعداد ۳۴۳ پرسش‌نامه کاغذی ضمن دقت به شروط اخلاقی و حفظ حریم افراد شرکت‌کننده در پژوهش و با توضیح این مطلب که پرسش‌نامه حاضر جهت انجام فعالیتی پژوهشی بوده و بدون ذکر هدف پژوهش به منظور جلوگیری از سوگیری‌های احتمالی شرکت‌کنندگان در پاسخ‌گویی به سؤالات، جمع‌آوری گردید. با مراجعه به مؤسسه آموزش عالی آپادانا، مؤسسه آموزش عالی ارم، دانشگاه شیراز، دانشگاه علمی کاربردی واحد مخابرات و نمونه‌گیری تصادفی در مترو، به جمع‌آوری پرسش‌نامه‌ها مبادرت گردید که در نهایت تعداد ۴۴ پرسش‌نامه به دلایلی از جمله ناهمخوان بودن سن آزمودنی با جامعه هدف مدنظر، پاسخ‌دهی رندم به سؤالات و عدم دقت در پاسخ‌گویی به سؤالات، حذف شدند و در نتیجه ۲۹۹ پرسش‌نامه مورد تحلیل قرار گرفت. پرسش‌نامه‌های تأیید شده شامل ۶۹ پرسش‌نامه در مقطع کاردانی، ۱۵۰ پرسش‌نامه در مقطع کارشناسی و ۸۰ پرسش‌نامه در مقطع کارشناسی ارشد می‌باشد. پرسش‌نامه استفاده شده در پژوهش حاضر متشکل از دو پرسش‌نامه سطوح خود انتقادی تامپسون و زاروف^۳ و سیاهه کمال‌گرایی هیل^۴ می‌شود.

۱. پرسش‌نامه سطوح خودانتقادی (LOCS): این پرسش‌نامه مشتمل بر ۲۲ گویه بوده که توسط تامپسون و زاروف در سال ۲۰۰۴ به منظور سنجش میزان خودانتقادی افراد در دو سطح خودانتقادی درونی شده و خودانتقادی مقایسه‌ای ساخته شد. سؤالات ۱، ۳، ۵، ۷، ۹، ۱۱، ۱۳، ۱۵، ۱۷ و ۱۹ مربوط به خودانتقادی درونی و سؤالات ۲، ۴، ۶، ۸، ۱۰، ۱۲، ۱۴، ۱۶، ۱۸، ۲۰، ۲۱ و ۲۲ مربوط به خودانتقادی مقایسه‌ای است که در طیف لیکرت ۷ آیتمی، از دامنه ۱ (به شدت مخالفم) تا ۷ (به شدت موافقم) نمره‌گذاری می‌شوند. لازم به ذکر است که سؤالات ۶، ۸، ۱۱، ۱۲، ۱۶، ۲۰ و ۲۱ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه براساس ارزیابی که تامپسون و زاروف در سال ۲۰۰۴ بر روی نمونه‌ای ۱۴۴ نفره به منظور بررسی روایی و پایایی پرسش‌نامه انجام داده‌اند، برای خرده مقیاس

1. narcissistic personality disorder
2. depression
3. Thompson & Zaroof
4. Hill

خودانتقادی مقایسه‌ای و خودانتقادی درونی به ترتیب ۰/۷۸ و ۰/۸۴ به‌دست آمد. همچنین هم‌بستگی دو خرده‌مقیاس فوق با مقیاس ارزش خود ۰/۶۶- و ۰/۵۲- بود. گوجی و کیم^۱ (۲۰۱۳)، نیز در مطالعه خود ضریب پایایی برای مؤلفه‌های خودانتقادی مقایسه‌ای و خودانتقادی درونی و کل آزمون براساس آلفای کرونباخ را به ترتیب برابر ۰/۷۰، ۰/۸۲ و ۰/۹۰ بدست آوردند. در ایران پایایی این پرسش‌نامه در پژوهش موسوی و قربانی (۱۳۸۵)، با روش آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های خودانتقادی درونی ۰/۸۷ و مقایسه‌ای ۰/۵۵ و کل آزمون ۰/۸۳ بدست آمد همچنین رابطه بین مؤلفه‌های مقیاس خودانتقادی با خرده‌مقیاس‌های پرسش‌نامه مشکلات بین‌شخصی، مثبت و معنی‌دار بود.

۲. سیاهه کمال‌گرایی هیل (PI): این مقیاس توسط هیل و همکاران در سال ۲۰۰۴ ساخته شد و شامل ۵۹ گویه است و جدیدترین مقیاس کمال‌گرایی در حال حاضر می‌باشد و تمایز بهتری بین ابعاد مثبت و منفی کمال‌گرایی قائل شده است. این پرسش‌نامه شامل دو بعد کمال‌گرایی مثبت و منفی و ۸ خرده‌مقیاس تمرکز بر اشتباهات، معیارهای بالا برای دیگران، نیاز به تأیید، نظم و سازمان‌دهی، ادراک فشار از سوی والدین، هدف‌مندی، نشخوارفکری و تلاش برای عالی‌بودن، به همراه سه مقیاس کلی شامل: کمال‌گرایی خودارزیابی^۲، کمال‌گرایی باوجدان‌بودن^۳ و ترکیب سیاهه کمال‌گرایی^۴ است. در اعتباریابی نسخه ایرانی آن توسط جمشیدی و همکاران (۱۳۸۸)، سه خرده‌مقیاس تمرکز بر اشتباهات، نیاز به تأیید و نشخوارفکری، با استفاده از تحلیل عاملی حذف گردید و تبدیل به بعدی با نام "تلقی منفی از خود" شد. تلقی منفی از خود به معنای تمایل به تفکر در مورد اشتباهات و تمایل به جست‌وجوی تأیید و توجه از سوی دیگران و حساسیت به انتقاد می‌باشد. در نسخه ایرانی، کمال‌گرایی مثبت، شامل ابعاد نظم و سازمان‌دهی، هدف‌مندی، تلاش برای عالی‌بودن و کمال‌گرایی منفی شامل ابعاد معیارهای بالا برای دیگران، ادراک فشار از سوی والدین و تلقی منفی از خود می‌باشد. همچنین در مقیاس فوق، کمال‌گرایی مثبت، سازگارانه و کمال‌گرایی منفی، ناسازگارانه تلقی می‌شود. نسخه اولیه این مقیاس شامل ۱۳۱ گویه بود که توسط هیل و همکاران در مورد ۳۸۲ دانشجو کارشناسی اجرا گردید و در نهایت جهت تهیه عوامل با هم‌سانی درونی بالا، گویه‌هایی که بار عاملی کمتر از ۰/۶۳ داشتند حذف گردیدند و نهایتاً تعداد سؤالات به ۵۹ گویه تقلیل یافت. اعتبار ابزار به روش بازآزمایی برای ابعاد مختلف از ۰/۷۱ تا ۰/۹۱ و با استفاده از آلفای کرونباخ بین ۰/۸۳ تا ۰/۹۱ محاسبه گردیده است. اعتباریابی نسخه ایرانی توسط جمشیدی و همکاران (۱۳۸۸)، به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۰ و در بررسی اصلی و پس از تحلیل عاملی این ضریب برای کل مقیاس ۰/۹۰ به‌دست آمد. در تحقیق ابهت و فتحی آشتیانی (۱۳۹۰)، نیز ضریب آلفای کرونباخ پرسش‌نامه برابر ۰/۹۵ و در پژوهش پاشا شریفی و همکاران (۱۳۹۰)، نیز این ضریب برابر ۰/۹۲ گزارش شده است.

همچنین هیل و همکاران در رابطه با روایی مقیاس، روایی همگرا و واگرا را با برخی ابزارهای مرتبط بررسی نمودند و ضرایب هم‌بستگی به‌دست آمده کاملاً رضایت‌بخش بودند. جهت تعیین روایی همگرای این مقیاس جمشیدی و همکاران (۱۳۸۸)، در مرحله مقدماتی، هم‌بستگی بین ابعاد مختلف کمال‌گرایی با نمره کلی سلامت عمومی را محاسبه نمودند. از بین ابعاد منفی کمال‌گرایی تنها ابعاد تمرکز بر اشتباهات و نشخوارفکر با نقصان در سلامت عمومی هم‌بستگی مثبت و معناداری داشتند. این هم‌بستگی درباره کمال‌گرایی منفی ۰/۳۶ و برای کمال‌گرایی مثبت ۰/۱۱- بود. علاوه بر این جهت تعیین روایی سازه این مقیاس، از تحلیل عاملی استفاده کردند و نتایج را رضایت‌بخش اعلام کردند.

یافته‌های پژوهش

بعد از جمع‌آوری پرسش‌نامه‌ها داده‌های خام با نرم‌افزار SPSS ورژن ۲۳ در دو سطح توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. در سطح توصیفی به محاسبه فراوانی و درصد متغیرهای جمعیت‌شناختی و شاخص‌هایی نظیر میانگین، انحراف استاندارد، حداقل و حداکثر نمرات پرداخته شد و در سطح استنباطی با استفاده از آزمون‌های تحلیل رگرسیون و ضریب هم‌بستگی پیرسون به بررسی و آزمون فرضیه پژوهش پرداخته شد.

جدول ۱. جدول فراوانی و فراوانی درصد جنسیت شرکت‌کنندگان

متغیر	گروه	تعداد	درصد
جنسیت	دختر	۱۸۲	۶۱
	پسر	۱۱۷	۳۹

توضیح جدول ۱: جدول فراوانی و فراوانی درصد متغیرهای جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان را به تفکیک جنسیت نشان می‌دهد. همان‌گونه که مشاهده می‌شود ۶۱ درصد شرکت‌کنندگان دختر و ۳۹ درصد پسر می‌باشند.

جدول ۲. جدول فراوانی و فراوانی درصد سن شرکت‌کنندگان

متغیر	گروه	تعداد	درصد
سن	۱۸ تا ۲۲ سال	۱۴۱	۴۷/۲
	۲۲ تا ۲۵ سال	۶۷	۲۲/۴
	۲۵ سال به بالا	۹۱	۳۰/۴

توضیح جدول ۲: جدول فراوانی و فراوانی درصد متغیرهای جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان را به تفکیک سن نشان می‌دهد. همان‌گونه که مشاهده می‌شود ۴۷/۲ درصد شرکت‌کنندگان ۱۸ تا ۲۲ ساله، ۲۲/۴ درصد ۲۲ تا ۲۵ ساله و ۳۰/۴ درصد شرکت‌کنندگان نیز ۲۵ ساله و بیشتر هستند.

جدول ۳. جدول فراوانی و فراوانی درصد تحصیلات شرکت‌کنندگان

متغیر	گروه	تعداد	درصد
تحصیلات	کاردانی	۶۹	۲۳/۱
	کارشناسی	۱۵۰	۵۰/۲
	کارشناسی ارشد	۸۰	۲۶/۸

توضیح جدول ۳: جدول فراوانی و فراوانی درصد متغیرهای جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان را به تفکیک تحصیلات نشان می‌دهد. همان‌گونه که مشاهده می‌شود ۲۳/۱ درصد شرکت‌کنندگان در مقطع کاردانی، ۵۰/۲ درصد در مقطع کارشناسی و ۲۶/۸ درصد شرکت‌کنندگان نیز در مقطع کارشناسی ارشد قرار می‌گرفتند.

جدول ۴. جدول فراوانی و فراوانی درصد وضعیت تأهل شرکت‌کنندگان

متغیر	گروه	تعداد	درصد
وضعیت تأهل	مجرد	۲۳۱	۷۷/۳
	متأهل	۵۸	۱۹/۴
	مطلقه	۱۰	۳/۳

توضیح جدول ۴: جدول فراوانی و فراوانی درصد متغیرهای جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان را برحسب وضعیت تاهل نشان می‌دهد. همان‌گونه که مشاهده می‌شود ۷۷/۳ درصد شرکت‌کنندگان مجرد، ۱۹/۴ درصد متأهل و ۳/۳ درصد شرکت‌کنندگان نیز مطلقه هستند.

جدول ۵. جدول آمار توصیفی ابعاد کمال‌گرایی و خودانتقادی شرکت‌کنندگان

متغیر	ابعاد	میانگین	انحراف استاندارد	حداقل	حداکثر
کمال‌گرایی	نظم و سازمان‌دهی	۳۱/۲۶	۶/۶۸	۱۱	۴۵
	هدف‌مندی	۳۲/۶۱	۶/۱۴	۱۴	۴۵
	تلاش برای عالی‌بودن	۱۸/۶۷	۳/۷۶	۵	۲۵
	معیارهای بالا برای دیگران	۱۵/۹۰	۳/۵۲	۵	۲۴
	ادراک فشار از سوی والدین	۱۸/۴۵	۵/۵۶	۶	۳۰
خودانتقادی	تلقی منفی از خود	۴۹/۲۲	۱۳/۰۹	۱۷	۸۳
		۷۹/۸۱	۱۳/۶۹	۴۱	۱۱۵

توضیح جدول ۵: آماره‌های توصیفی ابعاد کمال‌گرایی و خودانتقادی را به تفکیک میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمرات نشان می‌دهد.

جدول ۶. ماتریس هم‌بستگی پیرسون بین ابعاد کمال‌گرایی و خودانتقادی شرکت‌کنندگان

خودانتقادی	تلقی منفی از خود	ادراک فشار از سوی والدین	معیارهای بالا برای دیگران	تلاش برای عالی‌بودن	هدف‌مندی	نظم و سازمان‌دهی
						۱
					۱	۰/۶۲۲**
				۱	۰/۵۷۶**	۰/۴۷۴**
			۱	۰/۲۷۲**	۰/۱۲۸*	۰/۱۷۶**
		۱	۰/۳۴۱**	۰/۱۹۸**	۰/۰۵۹	۰/۰۶۱
	۱	۰/۴۱۲**	۰/۵۲۴**	۰/۱۴۴*	۰/۰۶۶	۰/۰۰۱
۱	۰/۵۳۴**	۰/۲۳۴**	۰/۲۰۷**	۰/۱۲۷*	-۰/۱۴۷*	-۰/۱۳۸*

* $P \leq 0.05$ ** $P \leq 0.01$

توضیح جدول ۶: آزمون هم‌بستگی پیرسون، ابعاد کمال‌گرایی و خودانتقادی را نشان می‌دهد. همان‌گونه که مشاهده می‌شود بین ابعاد نظم و سازمان‌دهی و هدف‌مندی با خودانتقادی شرکت‌کنندگان رابطه منفی و معناداری وجود دارد. اما بین تلاش برای عالی‌بودن، معیارهای بالا برای دیگران، ادراک فشار از سوی والدین و تلقی منفی از خود با خودانتقادی شرکت‌کنندگان، رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

جدول ۷. آزمون رگرسیون جهت پیش‌بینی خودانتقادی براساس ابعاد کمال‌گرایی

متغیر ملاک: خودانتقادی							متغیر پیش‌بین
P	T	β	P	F	R^2	R	
۰/۰۳۰	۲/۱۸۷	-۰/۱۳۹					نظم و سازمان‌دهی
۰/۰۴۰	۲/۰۶۸	-۰/۱۴۰					هدف‌مندی
۰/۰۰۱	۳/۵۷۴	۰/۲۲۱	۰/۰۰۱	۲۴/۷۷۰	۰/۳۳۷	۰/۵۸۱	تلاش برای عالی‌بودن
۰/۱۱۰	۱/۶۰۵	۰/۰۹۴					معیارهای بالا برای دیگران
۰/۹۹۲	۰/۰۱۰	۰/۰۰۱					ادراک فشار از سوی والدین
۰/۰۰۱	۹/۱۰۷	۰/۵۴۲					تلقی منفی از خود

توضیح جدول ۷: جهت پیش‌بینی خودانتقادی براساس ابعاد کمال‌گرایی، از آزمون رگرسیون چندگانه به روش هم‌زمان استفاده شد که نتایج حاصل از آن در جدول ۷ آمده است. با توجه به این جدول، میزان R برابر ۰/۵۸۱ و میزان R^2 برابر ۰/۳۳۷ می‌باشد. به عبارتی ابعاد کمال‌گرایی در کل نزدیک به ۳۳/۷ درصد از واریانس نمرات خودانتقادی را تبیین می‌کند. همچنین مؤلفه نظم و سازمان‌دهی، به صورت منفی و معناداری قادر به پیش‌بینی خودانتقادی می‌باشد ($\beta = -۰/۱۳۹$, $p = ۰/۰۳۰$). مؤلفه هدف‌مندی به صورت منفی و معناداری قادر به پیش‌بینی خودانتقادی می‌باشد ($\beta = -۰/۱۴۰$, $p = ۰/۰۴۰$). اما مؤلفه تلاش برای عالی‌بودن به صورت مثبت و معناداری قادر به پیش‌بینی خودانتقادی می‌باشد ($\beta = ۰/۲۲۱$, $p = ۰/۰۰۱$). همچنین مؤلفه تلقی منفی از خود نیز، به صورت مثبت و معناداری قادر به پیش‌بینی خودانتقادی می‌باشد ($\beta = ۰/۵۴۲$, $p = ۰/۰۰۱$).

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی ارتباط دوجانبه کمال‌گرایی و خودنقدی در جوانان ۱۸ تا ۴۰ ساله شهر شیراز انجام شد. یافته‌ها نشان دادند در بین شش بعد کمال‌گرایی، ابعاد تلاش برای عالی‌بودن، معیارهای بالا برای دیگران، ادراک فشار از سوی والدین و تلقی منفی از خود، قادر به برانگیختن خودانتقادی در فرد هستند. در تبیین بعد اول فرد در تلاش برای عالی‌بودن، تمایل به کسب نتایج کامل و بی‌نقص و دستیابی به معیارهای بالا دارد پس در صورت شکست در این بعد، می‌تواند به خودانتقادی و خودسرزنی و همچنین ناتوان‌انگاری خود برسد. در بخش معیارهای بالا برای دیگران این بار فرد انتظارات مطرح شده قبل از دیگران دارد، و نسبت به عملکرد غیرکامل و عاری از نقص دیگران حساس و سرزنشگر است، که البته عموماً این سرزنش معطوف به خود شده و فرد خود را مسبب نقص در عملکرد دیگران می‌بیند و در نتیجه مجدداً خودسرزنی و خودنقدی را آغاز می‌کند. در رابطه با بعد سوم، شایان ذکر است که خواسته‌ها و تمایلات بالا و همیشگی والدین از فرزندان و محبت مشروط به آنها به نوبه خود می‌تواند زمینه‌ساز کمال‌گرایی و خودنقدی در فرزندان گردد. فرد به منظور کسب تأیید، رضایت و همراهی والدین احساس می‌کند که باید عملکردی عاری از هرگونه خطا داشته باشد که به دنبال این تفکر کمال‌گرایی را تجربه خواهد کرد و در صورت شکست در برآورده‌سازی انتظارات والدین، خود را مقصر دانسته و بیمارگونه به نقد از خود و شخصیت خود می‌پردازد. در نهایت در زمینه تلقی منفی از خود، فرد با تمرکز بر اشتباهات شخصی‌اش دچار پریشانی و نگرانی از خطا کردن شده و در صورت بروز اولین اشتباه، خودنقدی و عواملی مانند آن را تجربه خواهد کرد؛ از طرفی فرد با نیاز به تأییدی که در وجود خود از سمت دیگران احساس می‌کند، همواره در جست‌وجوی تأیید و توجه دیگران بوده و نسبت به هرگونه انتقاد حساس می‌شود و در نهایت با تفکری وسواس گونه و مداوم در رابطه با لغزش‌ها و اشتباهات گذشته یا خطاهای احتمالی آینده، به نشخوار فکری و خودنقدی می‌پردازد.

به عبارتی هریک از ابعاد مطرح‌شده، فرد را بدین سمت سوق می‌دهند که همواره به دنبال کسب اهداف والاتر بوده و به رضایت و خرسندی در پس رسیدن به یک هدف دست نیابد؛ این عدم خشنودی، سبب می‌شود فرد به صورت مداوم در تکاپو برای فتح قله‌های دیگری باشد که گاهاً منجر به آسیب‌های روان‌شناختی از قبیل خودانتقادی مفرط و در موارد حادتر آن، خودکشی ناشی از عدم رضایت از زندگی و پوچ‌گرایی^۱ گردد.

بر طبق یافته‌های این پژوهش، دو بعد نظم و سازمان‌دهی و هدف‌مندی در کمال‌گرایی، منجر به خودانتقادی به صورت معنادار نمی‌شوند. در تبیین این مورد باید توجه داشت فردی که در بعد نظم و سازمان‌دهی در سطح بالایی قرار می‌گیرد تمایل زیادی به مرتب و منظم بودن خود، ابزار و وسایل، محیط و برنامه‌های خود دارد؛ در نتیجه با قرار دادن زندگی شخصی‌اش بر یک روال مشخص، منظم و دقیق احساس رضایت کرده و به انتقاد از خود نمی‌پردازد. در رابطه با بعد هدف‌مندی نیز با توجه به اینکه فرد هدف‌مند به برنامه‌ریزی قبلی و تعمق در تصمیم‌گیری‌های خود می‌پردازد و از عملکرد تکانشی دوری می‌کند، احتمال خطای کمتری را در زندگی برای خود فراهم کرده و نتیجتاً در پی شکست‌ها و ناکامی‌های کمتر حاصل از هدف‌مندبودن، به خودانتقادی کمتری نیز دچار می‌شود.

یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج مطالعات فکیه رودهان و همکاران (۲۰۲۳)، کاران و همکاران (۲۰۱۷)، ریچاردسون و رایس (۲۰۱۵) و جیمز و همکاران (۲۰۱۵) هم‌سو می‌باشد. همچنین هم‌سوایی نتایج این پژوهش با یافته‌های پژوهش عمادالاسلامی و نجات (۱۴۰۰) و مهر افزون و همکاران (۱۳۹۹)، قابل مشاهده است.

استنتاج حاصل از این پژوهش نشان می‌دهد که افراد کمال‌گرا میلی درونی به داشتن تصویری بی‌نقص در اجتماع و نزد اطرافیان خود دارند و در بسیاری از موارد به شدت در برابر انتقاد و ارزیابی‌های دیگران از خود، حساس هستند و در صورت بروز چنین انتقاداتی فرد کمال‌گرا دچار رنجش روانی^۲ شده و در پی انتقاد دیگران دچار نشخوار فکری و انتقاد مداوم از خود و توانمندی‌هایش می‌شود. می‌توان در نظر داشت که چنین حد از کمال‌طلبی و خودانتقادی، می‌تواند مکانیزمی دفاعی در برابر طردشدن و کاهش رنج‌های روانی باشد که منجر به انواعی از طرح‌واره‌ها^۳ می‌گردند. برای مثال ممکن است این افراد به دلیل خصوصیات کمال‌طلبانه خود، که در برخی موارد اسباب نارضایتی اطرافیان را فراهم می‌آورد، دچار طرح‌واره طرد و رهاشدگی^۴ شوند و از حمایت عاطفی و حفاظتی نزدیکان و خانواده خود محروم گردند. همچنین فرد کمال‌طلب، نیاز به ارضای هرچه سریع‌تر خواسته‌ها و تمایلات خود دارد چراکه در صورت به تأخیر افتادن دستیابی به این نیازها، دچار اضطراب و استرس و گاهاً خودکم‌بینی و ناکامی در رسیدن به نیازهای خود می‌شود و در صورت عدم پاسخ‌گویی به این امر از سوی اطرافیان، ممکن است شروع به انتقاد از خود کرده و خود را فردی پندارد که مورد بی‌توجهی و غفلت^۵ و بی‌علاقگی اطرافیان است و از حمایت اجتماعی نزدیکان خود برخوردار نمی‌باشد و این مورد، می‌تواند زمینه‌ساز شکل‌گیری طرح‌واره محرومیت هیجانی^۶ گردد.

از دیگر منظر فردی که به سمت وسو خودنقدی سوق پیدا کرده است، باور دارد که دارای عیبی درونی است و در شاخص‌ترین جنبه‌های شخصیتی خود دچار کاستی، نقص، بدی، حقارت و بی‌اعتباری است و همین حس بی‌کفایتی و نقص، می‌تواند همواره سبب احساس شرم نیز در فرد گردد؛ به عبارتی فرد دچار طرح‌واره نقص و شرم^۷ می‌شود. حال اگر فرد دارای رگه‌هایی از کمال‌گرایی نیز باشد، تلاشی بی‌پایان برای برطرف‌سازی این کاستی‌های غیرحقیقی شخصیت خود را در پیش می‌گیرد و دچار عدم رضایت از زندگی، احساس منفوربودن در زندگی و در نهایت

1. nihilism
2. suffering
3. schema
4. rejection and abandonment
5. neglect
6. emotional deprecation
7. defectiveness and shame

افسردگی می‌شود. باید توجه داشت که این تلاش برای بی‌نقص بودن و مورد توجه و تشویق قرار گرفتن در تمام ابعاد زندگی، فرد را مستقیماً به سمت اوسوی کمال‌طلبی افراطی سوق می‌دهد و چنین شخصی با توجه به حساسیتی که بر عملکرد خود پیدا می‌کند، همواره دچار اضطراب، نگرانی و پریشان‌خاطری از عملکرد ناقص و ناکامل خود بوده و در صورت بروز هر گونه ناکامی، از کوچک‌ترین تا بزرگ‌ترین آن، با احتمال بالایی شروع به خودنقدی و سرکوب خود می‌کند و خود را فردی ناتوان و دچار محدودیت‌های کارکردی می‌بیند و اغلب عزت‌نفس و اعتماد به نفس وی دچار آسیب‌های جبران‌ناپذیری می‌شود. در کنار این امر، در اثر حساسیت بالایی که نسبت به عملکرد دیگران نیز دارند با مشاهده کاستی در روند دیگران از لحاظ روان‌شناختی اذیت شده و به منظور عدم بیان نارضایتی خود از دیگران و یا عدم شنیدن انتقاد دیگران نسبت به خود، از اجتماع دوری کرده و دچار احساس تنهایی و انزوا می‌شوند. همچنین شخصی که در ابعاد بالای کمال‌گرایی قرار می‌گیرد، در انتخاب اطرافیان خود وسواس گونه عمل کرده و عموماً دوستان و همراهان کمی دارد. به هر روی هر انسانی به سبب ویژگی‌های گونه انسانی خود، دارای نقص‌ها و کاستی‌هایی نیز هست و لاجرم هیچ انسان، صددرصد کامل و بی‌عیبی را نمی‌بینیم که در تمام ابعاد فردی، اجتماعی، شغلی، تحصیلی و دیگر ابعاد زندگی خود در بالاترین و کامل‌ترین سطح قرار داشته باشد. حال فرد کمال‌طلب که این ویژگی در او بروزی افراطی دارد، در درک این مورد که کاستی و نقص در برخی ابعاد زندگی فرد، از جمله ویژگی‌های طبیعی گونه انسانی است، ناتوان بوده و همین امر، سبب کناره‌گیری او از اجتماع و تجربه احساس تنهایی می‌گردد. این احساس تنهایی و فقدان روابط نزدیک و صمیمانه با دیگران نیز، به نوبه خود می‌تواند سبب بروز نوعی اضطراب بنیادین در فرد گردد که این اضطراب همان‌طور که در متون روان‌شناختی به کرات اشاره شده است، زمینه‌ساز طیف وسیعی از اختلالات روانی می‌گردد. با توجه به تمام موارد ذکر شده می‌توان اذعان داشت فرضیه پژوهش حاضر مبنی بر اینکه بین کمال‌گرایی و خودنقدی رابطه معناداری وجود دارد تأیید شده و جهت‌مندی این رابطه نیز به صورت مثبت می‌باشد.

در نهایت باید توجه داشت که از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر، کار بر رده سنی جوانان بود. لذا پیشنهاد می‌شود در مطالعات بعدی به سایر گروه‌های سنی نیز توجه گردد و همچنین با دسترسی به طیف گسترده‌تری از افراد و در نظرگیری جامعه آماری در سایر شهرها و استان‌ها انتظار می‌رود نتایج پژوهش تعمیم‌پذیری بالاتری پیدا کنند. از سوی دیگر، استفاده از پرسش‌نامه خودگزارشی به منظور جمع‌آوری اطلاعات، گرچه که پرسش‌نامه‌ها به صورت کاغذی و حضوری جمع‌آوری شد، می‌تواند احتمال وانمود آزمودنی‌ها به نحوی خاص را در پی داشته باشد و نتایج و یافته‌های پژوهش را تحت تأثیر قرار دهد لذا پیشنهاد می‌گردد از مصاحبه‌های بالینی و مشاهده‌های ساختارمند در پژوهش‌های آتی استفاده شود.

منابع

- اسدزاده، نیما، مکوندی، بهنام، عسکری، پرویز، پاشا، رضا، و نادری، فرح. (۱۳۹۸). اثربخشی واقعیت‌درمانی بر سازگاری اجتماعی، بهزیستی روان‌شناختی و خودانتقادی افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر. *دست‌آوردهای روان‌شناختی (علوم تربیتی و روان‌شناسی)*، ۲۶(۲) (پیاپی ۲۲)، ۱۵۹-۱۷۸.
- اسدی اسدآباد، رضوانه، ایمانی، سعید، فتح‌آبادی، جلیل، و نوروزی، علیرضا. (۱۴۰۱). اثربخشی گروه‌درمانی پیشگیری از عود مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کمال‌گرایی مثبت و منفی در مردان مبتلا به اختلال مصرف مواد افیونی در مقایسه با درمان‌های رایج. *فصل‌نامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی*، ۳۴۳-۳۵۹.
- حسن‌زاده، فاطمه، و اصغرنژاد فرید، علی اصغر. (۱۳۹۸). نقش میانجی کمال‌گرایی در رابطه بین خودشیفتگی و اجتناب اجتماعی. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*، ۶۲ (ویژه‌نامه ۱)، ۱۰۲-۱۱۲.

ذبیحی‌دان، سحر، و شمشیری، بابک. (۱۴۰۱). راز تنهایی انسان و چگونگی غلبه بر آن (با تکیه بر آراء انسان‌شناسانه اریک فروم) (چاپ اول). تهران: انتشارات ارجمند.

شریعتی، مریم، حمید، نجمه، هاشمی، سیداسماعیل، بشلیده، کیومرث، و مرعشی، سیدعلی. (۱۳۹۵). اثربخشی درمان مبتنی بر مهرورزی بر افسردگی و خودانتقادی دانشجویان دختر. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۱۷(۱) (پیاپی ۶۳)، ۴۳-۵۰.

عمادالاسلامی، وجیهه، و نجات، حمید. (۱۴۰۰). بررسی ارتباط بین خودانتقادی و کمال‌گرایی متقاضیان عمل‌های زیبایی صورت. چهارمین کنگره بین‌المللی تحقیقات بین‌رشته‌ای در علوم انسانی اسلامی، فقه، حقوق و روان‌شناسی، تهران. فتحی‌آشتیانی، علی، محمدی، بهاره، و فتحی‌آشتیانی، مینا. (۱۳۹۵). آزمون‌های روان‌شناختی: شخصیت، روان‌شناسی صنعتی-سازمانی، روان‌شناسی مثبت، روان‌شناسی سلامت، سلامت روانی (جلد ۲، چاپ اول). تهران: انتشارات بعثت. مهرافزون، داریوش، ستوده اصل، نعمت، و مکوند حسینی، شاهرخ. (۱۴۰۰). تأثیر تحریف‌شناختی بر خودانتقادی با واسطه‌گری ویژگی‌های شخصیتی بر دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی تهران. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۲۲(۲) (پیاپی ۸۴)، ۲۲-۳۳.

مویدفر، همام، یعقوبی، حمید، حسن‌آبادی، حمیدرضا، و مهدویان، علیرضا. (۱۳۹۷). هم‌بستگی کمال‌گرایی و افسردگی دانشجویان با میانجی‌گری نشخوار فکری. مدیریت ارتقای سلامت، ۷(۶)، ۷-۱. نظری، راضیه، و کربلایی محمد میگونی، احمد. (۱۳۹۶). الگوی ساختاری کمال‌گرایی، بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری زناشویی. روان‌شناسی کاربردی، ۱۱(۳) (پیاپی ۴۳)، ۴۱۱-۴۳۲. یزدانی، فرزانه، و شیخ‌الاسلامی، راضیه. (۱۳۹۸). رابطه بین کمال‌گرایی و بهزیستی فضیلت‌گرا: نقش واسطه‌ای خودشفقت‌ورزی. مجله روان‌شناسی، ۲۳(۳) (پیاپی ۹۱)، ۲۶۹-۲۸۵. یوسفی‌میردانی، متین، فلاحیان، حسین، و میکائیلی، نیلوفر. (۱۳۹۹). نقش خودانتقادی و کم‌رویی در پیش‌بینی اضطراب ظاهر اجتماعی دانش‌آموزان دختر. مجله علمی پژوهان، ۱۸(۴)، ۵۴-۶۰.

- Chen, H., Pang, L., Liu, F., Fang, T., & Wen, Y. (2022). "Be perfect in every respect": the mediating role of career adaptability in the relationship between perfectionism and career decision-making difficulties of college students. *BMC psychology*, 10(1), 1-12.
- Curran, T., Hill, A. P., & Williams, L. J. (2017). The relationships between parental conditional regard and adolescents' self-critical and narcissistic perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 109, 17-22.
- Fekih-Romdhane, F., Sawma, T., Obeid, S., & Hallit, S. (2023). Self-critical perfectionism mediates the relationship between self-esteem and satisfaction with life in Lebanese university students. *BMC Psychology*, 11(1), 4.
- Isheqlou, L. K., Soltanlou, M., Zarean, M., Saeedi, M. T., & Heysieattalab, S. (2023). Feedback-related negativity in perfectionists: An index of performance outcome evaluation. *Behavioural Brain Research*, 444, 114358.
- 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.
- Nagy, L. M., Shanahan, M. L., & Baer, R. A. (2021). An experimental investigation of the effects of self-criticism and self-compassion on implicit associations with non-suicidal self-injury. *Behaviour research and therapy*, 139, 103819.
- Naragon-Gainey, K., & Watson, D. (2012). Personality, Structure. In *Encyclopedia of Human Behavior: Second Edition* (pp. 90-95). Elsevier- Hanley and Belfus Inc..
- Piotrowski, K., Bojanowska, A., Nowicka, A., & Janasek, B. (2023). Perfectionism and community-identity integration: the mediating role of shame, guilt and self-esteem. *Current Psychology*, 42(2), 1308-1316.
- Powers, T. A., Moore, E., Levine, S., Holding, A., Zuroff, D. C., & Koestner, R. (2023). Autonomy support buffers the impact of self-criticism on depression. *Personality and Individual Differences*, 200, 111876.
- Richardson, C. M., & Rice, K. G. (2015). Self-critical perfectionism, daily stress, and disclosure of daily emotional events. *Journal of Counseling Psychology*, 62(4), 694.

Scott, J. H., Yap, K., Francis, A. J., & Schuster, S. (2020). Perfectionism and its relationship with anticipatory processing in social anxiety. *Australian Journal of Psychology*, 66(3), 187-196.