**مباني نظري کمال­گرایی**

تعریف کمال در فرهنگ­های لغت چنین است: «عالیترین درجه­ی صحت و کامل بودن که قابل پیشی­گرفتن نیست (فرهنگ لغت مریام – وبستر، 1993)[[1]](#footnote-1). کمال­گرایی مفهومی است که تاریخچه­ی نسبتا طولانی دارد و توسط عده­ای از روان­شناسان تأثیرگذار و بزرگ دنبال شده است. در این قسمت تعدادی از نظریه­های کمال­گرایی به اجمال بررسی میگردد:

**فروید:** فروید در سال 1957 در توصیف افراد کمال­گرا بیان می­دارد که محرک اصلی در زندگی این افراد رسیدن به خوشبختی نیست، بلکه تکامل و برتری یافتن است. آن ها باید در هر کاری به کمال دست یابند و به بهترین نحو آن را انجام دهند، در غیر این صورت راضی نخواهند شد. نرسیدن به کمال آن­ها را دچار اضطراب و افسردگی و احساس گناه شدید می­کند (وردی، سهرابی زاده هنرمند و نجاریان، 1387؛ به نقل از سرو،1387).

**آدلر:** آدلر تلاش برای برتری را به عنوان واقعیت اساسی زندگی توصیف کرد. منظور او از برتری، انگیزه­ای برای کمال بود. واژه­ی کمال از کلمه­ی لاتین به معنی کامل بودن گرفته شده است. بنابراین، نظر آدلر این بود که ما برای برتری تلاش می­کنیم تا خود را کامل کنیم و خود را به صورت یکپارچه در آوریم (شولتز و شولتز[[2]](#footnote-2)،2001). آدلر کمال­گرایی را هم به صورت سالم (تلاش افراد سالم برای بهتر کردن خودشان و جامعه­شان و با هدف خلق یک جامعه­ی آرمانی و مترقی) و هم روان­رنجور (فرار از بی­اعتباری و بی­آبرویی به دلیل احساس حقارت) مفهوم­سازی کرد (جونز، 2007؛ به نقل از سرو، 1387).

**هورنای:** هورنای 10 نیاز روان رنجور را برای انسان برشمرد که نیاز به کمال نیز در بین آن ها دیده می­شود. به نظر هورنای کمال­گرایی افراد ناشی از خود انگاره­ی آرمانی غیر واقع بینانه است که بر پایه­ی آرمان دست­نیافتنی کمال مطلق استوار است. داشتن این خودانگاره، روان­رنجورانه است و این افراد را برای تحقق بخشیدن به این آرمان دست­نیافتنی، به چیزی که هورنای آن را استبداد بایدها نامید می­پردازند. آن­ها به خودشان می­گویند باید بهترین یا عالی­ترین دانشجو، همسر، والد، معشوق، کارمند، دوست یا فرزند باشند. چون از نظر آن­ها خودانگاره­ی واقعیشان ناخوشایند است تصور می­کنند که باید مطابق با خود آرمانی خیالی خود عمل کنند و به موجب آن خود را به صورت بسیار مثبت می­بینند (شولتز و شولتز، 2001).

 **هاماچک**: هاماچک (1978؛ به نقل از محمودی کهریز، 1388) مانند آدلر میان کمال­گرایی بهنجار و روان­آزردگی تفاوت قائل شد. وی معتقد است، کمال­گراهای بهنجار افرادی هستند که عزت نفسشان را از طریق عملکرد خوب، ارتقا می­دهند. آن ها کار خوبشان را تحسین می­کنند و از تلاش­هایشان نتیجه­ی خوشایندی می­گیرند. به علاوه، کمال­گرایان بهنجار، اهداف مناسب و دست­یافتنی برای عملکردشان تعیین می­کنند، زیرا آن­ها درک واقع بینانه­ای از تواناییهایشان دارند. هاماچک مشاهده کرد که کمال­گرایان روان رنجور، به جای تمایل به پیشرفت، به وسیله­ی ترس از شکست برانگیخته می­شوند. آن­ها نیازهای خود را در سطح بالاتری از تواناییهایشان قرار می­دهند و به علت انتظارات غیر واقع بینانه، هیچ رضایتی از پیشرفتشان کسب نمی­کنند. کمال­گرایان روان­رنجور، درگیر چرخه­ی بی­پایانی از رفتارهای متناقض خود هستند. در تلاش برای غلبه­کردن بر حس قویشان از حقارت می­کوشند تا از طریق دستیابی به اهدافشان به مقبولیت برسند و تأیید شوند. با این حال این اهداف، غیر واقع بینانه و غیر قابل دسترس هستند و آن­ها هرگز نمی­توانند به آرمان خود درباره­ی کمال دست یابند.

 **سورتزکین:** سورتزکین (1985؛ به نقل از محمودی کهریز، 1388) میان کمال­گرایی خود­دوستدار[[3]](#footnote-3) و کمال­گرایی روان­رنجور تمایز قائل شد. او کمال­گرایی خود دوستدار را به عنوان تلاشی برای اجتناب از احساس گناه در نظر گرفت. کمال­گرایان خود­دوستدار تلاش می­کنند تا تصویر خود را بزرگ­نمایی کنند و روان رنجورها می­کوشند، در جهت درخواست­های یک فرامن خشن رفتار کنند. سورتزکین، همچنین چندمین سبک شناختی افراد کمال­گرا را مورد بحث قرار داد. او معتقد بود افکار کمال­گراها دو بخشی است و رویدادها را تنها، به صورت سیاه و سفید می­بینند. آن­ها ارزش خود را به وسیله­ی دستیابی به اهدافشان اندازه­گیری می­کنند و با توجه به اینکه این اهداف، غیر واقع بینانه هستند، هر گونه انحراف از آن ها به خود – انتقادی و عزت نفس پائین منتهی می­شود.

 **پاتچ:** پاتچ[[4]](#footnote-4) (1984؛ به نقل از محمودی کهریز، 1388) معتقد بود که کمال­گرایی، تنها یک هدف ناسالم را ارائه می­دهد. آنان در تلاشند تا به عنوان راهی برای مواجه شدن با احساس عدم محبوبیت، کامل باشند. کمال­گراها باور دارند که احتمالا نمی­توانند موفق شوند در نتیجه، دایما در حال ناامید شدن به وسیله­ی شکست­هایشان هستند. حتی دستیابی 95 یا 99 درصدی از هدفشان، به عنوان شکست تلقی می­شود که منجر به احساس­های منفی نسبت به خود می­گردد. کمال­گراها معتقدند یا انسان­های شگفت­آوری هستند و یا انسان­های مهیب و ترسناک؛ حد وسطی وجود ندارد.

 **پیروت:** پیروت (1986؛ به نقل از محمودی کهریز، 1388) معتقد بود که کمال­گراها در چرخه­ی تضاد با خود درگیرند. وی اعتقاد داشت، آنان از طریق تمرکز بر روی خود به دنبال جبران عزت نفس پائین خویش هستند. هنگامی که کمال­گراها تصور می­کنند شکست خورده­اند یا نالایق هستند، متحمل عزت نفس پائین می­گردند که اضطراب یا افسردگی را در پی دارد.

**هولنور:** هولنور (1987) کمال‏گرایی را ضرورت افزایش کیفیت عملکرد شاخصی از آن چه که در یک موقعیت مورد نیاز است، می داند (به نقل از شفران و منسل 2001)، برنز (1980) کمال‏گرایی را شبکه گسترده ای از شناخت ها می داند که شامل انتظارات، تفسیر حوادث و ارزیابی خود می باشد. او این اصطلاح را با جزئیات بیشتری بیان می‏کند: افرادی که معیارهای بسیار بالایی دارند، به طور مداوم و وسواس گونه به سوی اهداف ناممکن در تلاشند و ارزش خود را برحسب سودآوری و کامل بودن می سنجند.

 **الگوی یادگیری اجتماعی:** الگوی یادگیری اجتماعی بر نقش تقلید کمال­گرایی که احتمالا در والدین وجود دارد تأکید دارد. کودکانی که والدین کمال­گرا دارند گرایش به تقلید از والدین خود را خواهند داشت. بندورا به نقش یادگیری اجتماعی در داشتن عقاید کمال­گرایانه اشاره کرد و روان­شناسان اجتماعی نیز نشان دادند که کودکان گرایش دارند از معیارهای ارزش­های دیگران تقلید کرده و آن­ها را بپذیرند. این الگو، تقلید از گرایش­های خودارزیابانه بزرگسالان را نیز شامل می­شود (محمودی، 1384؛ به نقل از سمائی، 1389).

**الگوی واکنش اجتماعی:** از طرفی، الگوی واکنش اجتماعی بیان می­کند کودکانی کمال­گرا می­شوند که در معرض محیطی خشن قرار دارند. این محیط به شکل­های مختلف چون سوء استفاده­ی جسمی، بدرفتاری روانی، محرومیت از عشق و رؤیارویی با شرم یا محیط خانوادگی مغشوش دیده می­شود. کودک احتمالا با گرایش به کمال­گرایی به این محیط پاسخ می­دهد و از آن به عنوان ساز و کاری دفاعی استفاده می­کند. کودک می تواند برای گریز از سوء استفاده­های بعدی یا کاهش احساس شرم و تحقیر کمال­گرا شود (مثلا: اگر من کامل باشم کسی به من صدمه نخواهد زد). همچنین ممکن است کودک از کمال­گرایی به عنوان ابزاری جهت ایجاد احساس کنترل و پیش بینی بر محیط غیرقابل پیش­بینی استفاده کند (هویت و فلت، 1991).

 **الگوی تربیت اضطراب­انگیز:** تمرکز اساسی الگوی تربیت اضطراب­انگیز نیز بر روی والدینی است که در تربیت اضطراب­انگیز خود به صورتی اشتباه با خطای فرزندان روبرو می­شوند. حمایت بیش از حد، ممکن است شکل خاصی از فرزندپروری باشد که به طور مداوم به کودک یادآوری می­کند مراقب خطای اجتماعی در آینده باشد و این می­تواند تهدیدی برای سلامت جسمانی و هیجانی کودک شود. این تربیت اضطراب­انگیز رشد گرایش­های کمال­گرایانه را موجب می­شود و جهت­گیری آتی را شامل می­شود که شامل نیاز به اجتناب از تهدید مرتبط با خطاهای قابل پیش­بینی است. پژوهش­های زیادی نشان داده­اند که افراد مبتلا به اختلال­های اضطرابی، فقدان مراقبت والدین یا حمایت زیاد والدین را گزارش کرده­اند. اما پژوهشگران اخیرا به طور خاص بر نقش تربیت اضطراب­انگیز در ترویج رشد شناخت­های مضطربانه متمرکز شده­اند (هویت2009 ).

**فروست و لهارت (1996)**: کمال‏گرایی را مجموعه ای از معیارهای بسیار بالا در عملکرد تعریف کنند. که با ارزشیابی انتقادی افراطی همراه است. این معیارهای بالا با ترس از شکست مرتبط می باشد. (فلت[[5]](#footnote-5)، هویت، بلانک اشین، موشر 1991، تامپسون[[6]](#footnote-6)، دیوید سون، 1998)کمال‏گرایی یک ویژگی شخصیتی است. فلت و هویت (1991) کمال‏گرایی را چنین تعریف کرده اند: افراد کمال‏گرا معیارهای بسیار عالی دارند، به طور مداوم در حال تلاش اند (اسلتی و اشبی[[7]](#footnote-7)، 1996، به نقل از یریور، 2001) و خواستار کیفیت بالایی از عملکرد در یک موقعیت تعیین شده هستند. (ستوبر، اوتو، پیشک، یکرواستول، 2006)

کمال‏گرایی می تواند تمام جنبه‏های زندگی فرد را در بر می گیرد. بنابراین، افرادی که در یک جنبه از زندگی کمال‏گرا هستند معمولاً گرایش دارند در جنبه‏های دیگر زندگی هم کمال‏گرا باشند. (فلت، ساثرکی و هویت، 1995، به نقل از بریور، 2001)، افرادی که سطوح کمال‏گرایی بالایی دارند همواره برای رسیدن به کامل بودن تلاش می‏کنند این افراد معیارهای عالی برای خود تعیین می‏کنند و از انتقاد و ارزیابی رفتارشان اجتناب می‏کنند. (فروست و همکاران، 1990، فلت و هویت، 2002) برنر (1980) کمال‏گرایی را معادل تعریف شناختی می داند. افراد کمال‏گرا افکارشان تابع قانون همه یا هیچ است. برای مثال زمانی که در عملکردشان به طور جزئی دچار مشکل می شوند، اساس شکست کامل می‏کنند. (اشبی، رهویت[[8]](#footnote-8) و مارتین[[9]](#footnote-9)، 2005). فلت (1998) کمال‏گرایی را برحسب افکار منفی و مکرر در تعارض بین خود آرمانی و خود واقعی توصیف کرده اند. (صابونچی و گامنر[[10]](#footnote-10) (2003)، اوکانر و مارشال[[11]](#footnote-11) (2007).

**ویژگی های کمال‏گرا یی**

ویژگی‏های کمال‏گرایی[[12]](#footnote-12) توسط محققان به خوبی بررسی شده است. هلندر (1965) ویژگی های بیشتری از کمال‏گرایی ارائه کرد. او به فرآیندهای شناختی توجه کرد که کمال‏گرایی را در فرد پایدار می‏کند. مانند توجه انتخابی[[13]](#footnote-13)، یعنی افراد کمال‏گرا اغلب به اشتباهات و نقایص خود، تمرکز می‏کنند. از نظر هلندر (1965) کمال‏گرایی یک صفت منفی محسوب می شود و افراد کمال‏گرا دارای یک خود - تقصیری[[14]](#footnote-14) هستند (به نقل از شفران و منسل، 2001). کمال‏گرایان بیش از آنکه نیاز به پیشرفت داشته باشند از شکست می ترسند. افراد کمال‏گرا در اولویت بندی امور مشکل دارند و غالباً بر روی تکالیف، صرف نظر از اهمیت شان، به طور یکسان وقت صرف می‏کنند. بنابراین افراد کمال‏گرا از عملکرد خود ناراضی هستند و چنین باور دارند که نمی توانند به آن چه که می خواهند برسند. کمال‏گرایی معمولاً با خطاکاری همراه است، کسی که همیشه به کامل و بی نقص بودن کارها فکر می‏کند، هیچ چیز او را خشنود نمی سازد. افراد کمال‏گرا ، زمانی که با نقایص در عملکرد مواجه می شوند، شکست را تجربه می‏کنند در نتیجه عزت نفس آن ها کاهش می‏یابد (هویت و ریک، 1989)، کمال‏گرایی یک پدیده ناتوان کننده و شایع است و کمال‏گرایان به حالات منفی مانند احساس گناه، احساس شکست و عزت نفس پایین حساس هستند. (پت، 1984)

هورنای[[15]](#footnote-15) (1950)، آلیس (1962) و هولندر (1963) کمال‏گرایی را به منزله یک شکل روان شناختی می دانند و معتقدند که جنبه‏های معینی از کمال‏گرایی با افسردگی رابطه دارد. (بلت، 1955، هویت، 1994، به نقل از اکوردینو و اسلنی[[16]](#footnote-16)، 2000) در واقع این افراد به وبودآمون اشتباه را یک فاجعه بزرگ می دانند که این خود منجر به افسردگی می شود، به علاوه این افراد می پندارند که هرگز به خواسته‏های خود نمی رسند.

در نتیجه منجر به انتقاد از خود می شود که زمینه را برای افسردگی آماده می‏کند. (بلت، 1995، هویت، 1994، به نقل از اکوردینو و همکاران 2000)، هاماچک (1978) مشاهده کرد افراد کمال‏گرا در مورد اهداف خود اضطراب بالایی دارند، به رغم آنان، این اهداف باید به طور کامل و مطلقاً خوب انجام شود. کوشش های این افراد حتی در بهترین حالت خود، هرگز به اندازه کافی خوب نیست. این افراد برای خود معیارها و اهداف دشواری را تعیین می‏کنند که فراتر از توانایی هایشان است. ماهیت دشوار و شخصی این معیارها به توضیح اینکه چرا افراد کمال‏گرا همواره در تلاش برای بهتر انجام دادن کارها هستند، کمک می‏کند.

**افراد کمال‏گرا دارای ویژگی های زیر می باشند:**

1 – تفکر همه یا هیچ: کمال‏گرایان خود را وقف پیگیری معیارهای دشوار و شخصی خویش می‏کنند، این امر مستلزم خود مهارگری بسیار عالی است، این خود مهارگری معمولاً شامل معدود مدور نبودن فعالیت های لذت بخش است که مستقیماً با فعالیت و پیگیری هدف مورد نظر ارتباط ندارند.

2 – ارزیابی از عملکرد: افراد کمال‏گرا پس از تدوین معیارهای بسیار عالی، عملکرد خود را در راه رسیدن به آن معیارها به طور مکرر و سختگیرانه مورد ارزیابی قرار می دهند.

3 – شکست در رسیدن به معیارها با افراد کمال‏گرا معیارها و عملکرد خود را به روش سوگیرانه ارزیابی می‏کنند. چنین سوگیری ها شامل توجه انتخابی به شکست و به حساب نیاوردن موفقیت است. این امر، بیشتر مستلزم توجه خاص به اشتباهات فرضی یا واقعی است تا بخش هایی از عملکرد که به خوبی و با موفقیت انجام شده است (کوک[[17]](#footnote-17)، 2002).

**طبقه­بندی­های کمال­گرایی**

محققان مختلفبا طرح کمال­گرایی کنش­ور[[18]](#footnote-18) در مقابل کمال­گرایی نارسا­کنش­ور[[19]](#footnote-19)، کمال­گرایی سالم[[20]](#footnote-20) در مقابل کمال­گرایی ناسالم[[21]](#footnote-21)، یا کمال­گرایی بهنجار[[22]](#footnote-22) در مقابل کمال­گرایی روان­رنجور[[23]](#footnote-23) جنبه­های مثبت را در مقابل جنبه­های منفی این سازه متمایز کرده­اند (تری­شورت، انز، اسلد و دیویی[[24]](#footnote-24)، 1995؛ هاماچک، 1978).

 **کمال‏گرایی مثبت**

کمال­گرایی مثبت (تلاش برای پیشرفت) عبارت است از تلاش برای دستیابی به معیارهای شخصی بالا بدون خود انتقادی. این بعد، با خصوصیات منفی مانند اضطراب رابطه­ای ندارد (ایگان و ریز، 2007). کمال­گرایی مثبت، بیشتر بر روی انتظارات مربوط به پیشرفت، رقابت، توانایی، هیجان مربوط به تجربه­ی یک کار و رضایت­مندی متمرکز است (هاس و پراپاوسیس[[25]](#footnote-25)، 2004).

بر خلاف کمال­گراهای منفی، کمال­گراهای مثبت در عین حال که معیارهای شخصی بالایی برای خود وضع می­کنند، می­توانند محدودیت­های شخصی و محیطی را بپذیرند و خود را موفق بدانند، حتی اگر استانداردهای شخصی آن­ها کاملا محقق نشود (بلت[[26]](#footnote-26)، 1995؛ به نقل از بشارت، 1383).

**کمال­گرایی منفی**

بعد منفی کمال­گرایی شامل آن شکل از کمال­گرایی است که به شرح نگرانی­های کمال­گرایانه، از قبیل: توجه بیش از حد به اشتباهات، شک و تردید در مورد اعمال و واکنش­های منفی به اشتباهات می­پردازد. این بعد با اضطراب، رابطه دارد (استوبر، اتو، پسچک، بکر و استول[[27]](#footnote-27)، 2007). کمال­گرایی منفی بر روی هیجاناتی مانند برآورده نشدن انتظارات، هم در مورد دیگران و هم در رابطه با انتظاراتی که فرد از خود دارد، محکوم شدن، احساس گناه، شرم و شکست متمرکز است (هاس و پراپاوسیس، 2004). به علاوه این افراد به شدت از شکست اجتناب می­کنند و در برابر احتمال انتقادگری دیگران آسیب­پذیرند. این گروه از کمال­گراها، حوزه­های مختلف فعالیت و روابط اجتماعی را تهدیدکننده، تحمیلی و ناحمایتگر تلقی می­کنند (بلت، 1995؛ به نقل از بشارت، 1383).

 **ابعاد کمال­گرایی**

در اوایل دهه­ی 1990 بود که کمال­گرایی به عنوان سازه­ای چند بعدی در نظر گرفته شد. این تغییر در دیدگاه به دو دلیل صورت گرفت: اول اینکه، تحقیقات انجام شده درباره­ی افراد کمال­گرا، آنان را افرادی توصیف می­نمود که در مورد اشتباهات خود، اشتغالات ذهنی و نگرانی­های بسیاری دارند، در مورد کیفیت اعمال خود مردد هستند، برای انتظارات والدین ارزش قابل ملاحظه­ای قائلند، تأکیدی بیش از حد به اعمال نظم و قانون بر فعالیت­هایشان دارند. دوم اینکه، مشاهدات مستقل بالینی، دیدگاهی را موجب گردید که طبق آن، کمال­گرایی نیز جنبه­های میان فردی خاص خود را دارد و این جنبه­ها هر یک به نوبه­ی خود در بروز مشکلات اهمیت دارند (هویت و فلت، 1991).

از این رو، برای تشخیص و اندازه­گیری این مؤلفه­ها، یا به عبارتی ابعاد مختلف کمال­گرایی، ابزارهایی ساخته شد. یکی از این ابزارها، مقیاس چند بعدی هویت و فلت (1991) است. این مقیاس سه بعد را برای کمال­گرایی در نظر می­گیرد:

 **کمال­گرایی خودمدار**

رفتارهای کمال­گرایانه­ای است که به سمت خود گرایش دارد و به عنوان یک بعد از کمال­گرایی، با نام کمال­گرایی خودمدار[[28]](#footnote-28) تعریف می­شود. این رفتارها شامل مجموعه­ی اهداف، با توجه به معیارهای افراطی و ارزیابی دقیق از رفتار خود است (هویت و فلت، 1991).

این بعد از کمال­گرایی از درون نشأت می­گیرد و فرد در آن از انگیزه­های قوی برای کامل­بودن و ایجاد حالتی برتر در میان افراد همسان خود برخوردار است (گنجی، 1383؛ به نقل از سرو، 1387).

**کمال­گرایی دیگرمدار**

بيان­كننده­ي تمايل به داشتن انتظارات افراطي و ارزشيابي انتقادي از ديگران است؛ اين نوع كمال­گرايي با خصومت و سرزنش ديگران همراه است. اين جنبه در اصل همان كمال­گرايي خودمدار است، اما رفتار كمال­گرايي به سوي ديگران جهت گيري شده است (هاشمي و لطيفيان، 1388).

در واقع بعد کمال­گرایی دیگرمدار[[29]](#footnote-29) باورها و انتظارات درباره­ی قابلیت­های دیگران، را شامل می­شود. رفتار کمال­گرایان دیگرمدار شامل تعیین معیارهای غیرواقعی، برای دیگران و ارزیابی دقیق عملکرد آنان است. این افراد برای بدشانسی­هایشان، دیگران را سرزنش می­کنند (هویت و فلت، 1991).

چنین کمال­گرایی بسته به اعتقادات و انتظارات افراد مهمی که در زندگی فرد نقش دارند، به وجود می­آید. در این حالت، فرد سعی می­کند به عنوان یک شخص مهم از خود انتظارهایی داشته باشد، انتظاراتی که معمولا مردم از یک فرد بزرگ و مهم دارند. در این وضعیت، فرد کمال‏گرا مجموعه­ای از استاندارد­ها را برای خود قائل می­شود که با آن­ها افراد محیط خود را می­سنجد. مثلا برای وی بسیار مهم است که فردی که با وی معاشرت می­کند دارای همان استانداردهای رفتاری و عقیدتی باشد و در غیر این صورت خود را از وی دور نگه می­دارد (افضل نیا، 1383).

**کمال­گرایی جامعه­مدار**

سومین بعد، شامل درک نیاز به دستیابی معیارها و انتظاراتی است که توسط دیگران تعیین می­شود. کمال­گرایی جامعه­مدار[[30]](#footnote-30) به ادراکی اشاره دارد که فرد از دیگران دارد، مانند این باور که دیگران انتظارات غیرواقعی را بر او تحمیل می­کنند، او را سخت­گیرانه مورد ارزیابی قرار می­دهند و او را به خاطر کامل و بینقص بودن تحت فشار قرار می­دهند (شافران، کوپر و فیبرن[[31]](#footnote-31) ، 2002).

در این بعد، شخص مجددا از بعد دیگری بر روی خود و سایر افراد تکیه کرده و شرایط خاصی را بنا می­نهد. چنین فردی که متأثر از تجویزهای این و آن است، پیوسته سعی می­کند خود را با خواسته­های این و آن تطبیق دهد و آن بشود که آن­ها می­خواهند. در این حالت، فرد زندگی خود را بر اساس خواسته­های مردم تنظیم می­کند و در نتیجه نسبت به انتظارات آن­ها بسیار حساس و زودرنج می­شود. از نظر چنین فردی، ارزش­هایی که دیگران برای زندگی اجتماعی قرار داده­اند در درجه­ی اول اهمیت قرار دارد و سعی می­کند تا آن­ها را در خود استوار سازد و از آن­ها تبعیت نماید (افضل­نیا، 1383).

**علل كمال­گرايي**

چندين نظريه براي ريشه­ها و علل كمال­گرايي وجود دارد. مدل انتظارات اجتماعي (هاماچك، 1978، به نقل از حيدري، 1389) كمال­گرايي را پاسخي منفي به تأييد مشروط والديني مي­داند. بر اساس اين مدل، كودك ياد مي­گيرد و بر اين باور است كه با انجام دادن عالي كارها مي­تواند تأييد والدين خود را به­دست آورد. با توجه به مدل يادگيري اجتماعي كه مي­گويد، كودكان رفتارها را از طريق مشاهده و تقليد از ديگران ياد مي­گيرند، مي­توان نتيجه گرفت كه كودكاني كه والدين كمال­گرا دارند، با احتمال بيشتري كمال­گرايي را نشان مي­دهند. در اين خصوص شماري از مطالعات اين سؤال را مطرح كرده­اند كه آيا كمال­گرايي در والدين با كمال­گرايي در فرزندانشان همراه است. در حاليكه بعضي از مطالعات گزارش دادند كه يك همبستگی معني­دار كمي وجود دارد (چانگ[[32]](#footnote-32)،2000)، برخی گزارش كردند كه اينچنين هماهنگي وجود ندارد (آلبراد و پاركر[[33]](#footnote-33)، 1997)، و برخی دیگر استنتاج مي­كنند كه يك همراهي معني­داري فقط در مورد والدين جنس مشابه وجود دارد (ویث و ترول[[34]](#footnote-34)، 1999).

هاماچک (1978؛ به نقل از حيدري، 1389) معتقد است که کمال­گرایی روان­رنجورانه از دو محیط عاطفی بر می­خیزد. یکی از این محیط­ها، محیط عدم تأیید یا اعمال تأییدات غیردائمی و دیگری محیطی است که به لحاظ عاطفی، تأیید مثبت شرطی فراهم می­آورد. در یکی، کودک هرگز نمی­آموزد که والدینش را چگونه راضی و خشنود گرداند، و در دیگری، تأیید والدین تنها هنگامی صورت می­گیرد که کارها به خوبی انجام شود.

كارنز، فوربز، گاردينر و مارشال (2008، به نقل از حيدري،‌ 1389) معتقدند كه اينگونه نتايج ممكن است حتي به دليل تأثير عوامل ژنتيكي باشد و ممكن است كمال­گرايي بيشتر جنبه­ي ارثي و كمتر يادگيري داشته باشد. مدل واكنش اجتماعي كه توسط فلت و همكاران (2002) مطرح شده است، بر اين استوار است كه كمال­گرايي واكنشي به سخت­گيري خانواده و مقتضيات اجتماعي است و ممكن است با داشتن والدين مضطربي كه دائما روي اشتباه نكردن و پي­آمدهاي منفي اشتباه كردن تأكيد دارند، رابطه داشته باشد. اين مدل­ها به طور كلي بر نقش خانواده در پديدآيي كمال­گرايي تأكيد دارند. فلت و همكاران (2002) نيز عنوان مي كنند كه عوامل مربوط به كودكي مانند مزاج و سبك دلبستگي، عوامل مربوط به والدين مانند اهداف، تجربيات، سبك فرزندپروري، و شخصيت، به علاوه فشارهاي محيطي مانند فرهنگ، همسالان، مربيان و شغل، نيز نقش مهمي در پديد آيي كمال­گرايي دارند. مدل فلت و همكاران (2002) براي تبيين پديدآيي كمال­گرايي در شكل 2-1 آمده است.

فلت و همكاران (2002) شرح مي­دهند كه والدين مستبد كه از كودكان خود انتظار دارند پيشرفت­هاي سطح بالا داشته باشند زمينه­هاي كمال­گرايي را در كودكان به وجود مي­آورند. كودكان جامعه­پذير و متأثر از ديگران احتمال بالاتري براي كمال­گرايي دارند. عوامل مربوط به مزاج كودك مانند تهييج پذيري بالا و سماجت نيز از عوامل كودكي تأثير­گذار بر كمال­گرايي است.

فشارهاي اجتماعي براي پيشرفت در تحصيل و كار كه مستلزم رقابت و مقايسه­هاي مكرر با ديگران است از عوامل محيطي مؤثر بر كمال­گرايي است. افضل­نیا (1383) در بخشی از کتاب خود، مدرسه و شرایط رقابت­آمیز و ناسالم حاکم بر آن را نیز از عوامل تشدید کننده­ی کمال‏گرایی در کودکان و نوجوانان در نظر گرفته است. وی معتقد است معلمی که خود در محیط و فرهنگی تکامل­گرا پرورش یافته و نمره­ی بیست را ملاک موفقیت و عدم موفقیت دانش­آموزان خود در نظر می­گیرد، شرایط رقابتی در کلاس را تشدید می­بخشد و محیطی را به وجود می­آورد که دانش­آموزان در آن مجبورند برای اثبات شایستگی خود به معلم و والدین، نهایت تلاش خود را برای کامل و بی نقص بودن به کار گیرند. ارزیابی­های نامتعادل و غیرطبیعی دوران ابتدایی است که از مدرسه به طرف خانه سرازیر شده و از خانه به کودک تحمیل می­گردد.

|  |
| --- |
| عوامل مربوط به والدين |
| * اهداف
* عادات
* سبك فرزندپروري
* شخصيت
 |

|  |
| --- |
| عوامل مربوط به دوران كودكي |
| * مزاج
* سبك دلبستگي
 |

|  |
| --- |
| فشارهاي محيطي |
| * فرهنگ
* همسالان
* مربيان
* شغل
 |

|  |
| --- |
| فشار براي كامل بودن |
| * كمال­گرايي جامعه­مدار و خودمدار
 |

|  |
| --- |
| كمال گرايي خودمدار |
| * باز بودن براي اجتماعي­شدن
* توانايي­هاي­ ادراك شده
 |

|  |
| --- |
| عدم كمال گرايي (پس زدن فشار) |
| * مقاومت
* سركشي
 |

|  |
| --- |
| كمال گرايي ديگر مدار |
| * تجربيات آسيب زا
* تجربيات آشفته
 |

مدل پدیدآیی کمال­گرایی، اقتباس از فلت و همکاران (2002؛ به نقل از حیدری، 1389)

كمال­گرايي بعضي افراد توسط خودشان و در بعضي ديگر توسط ديگران جهت داده شده است و كمال­گرايي بعضي نيز متأثر از هر دو منبع است. براي افرادي كه در مقابل آن فشارها مقاومت مي­كنند فشارهايي كه از طرف والدين، خود، و خانواده وارد مي شود مؤثر نيست و موجب كمال­گرايي در آنان نمي­شود.

 **پيامدهاي كمال­گرايي**

نوع بهنجار و سازش يافته­ي كمال­گرايي مي­تواند موجب تشويق دانش‏آموزان و آشكارشدن استعدادهاي نهاني آن­ها شود. اما نوع نابهنجار و ناسازگار كمال­گرايي پيامدهاي منفي براي آنان دارد. پژوهشگران نشان داده­اند كه بين كمال­گرايي و سازه­هايي مانند اضطراب خصيصه­اي (دفنباچر، زومر، ويسمن، هيل، و اسلوان[[35]](#footnote-35)، 1986؛ اسپيلبرگر، گارساچ، ولوشن[[36]](#footnote-36)، 1990)، علائم مرضي مانند خطرخودكشي (چانگ، 2000)؛ افسردگي (كاوامورا، هانت، فراست، و داي بارتولو[[37]](#footnote-37)، 2001) و اختلالات خوردن (فيربورن، شافران، كوپر، 1999) رابطه وجود دارد. در حاليكه اين مشكلات كاملا جدي هستند و در جمعيت باليني فراوان ديده مي­شوند، كمال­گرايي داراي پيامدهايي در سطح پايين تر هم هست. افرادي كه واجد كمال­گرايي بالا هستند رضايت كمتري از عملكرد خود دارند (فراست و هندرسون، 1991).

اگر ما فردي كمال­گرا باشيم، احتمالا در كودكي ياد گرفته­ايم ديگران با توجه به ميزان كارآيي­مان در انجام كارها به ما بها­ دهند، در نتيجه آموخته­ايم در صورتي ارزشمنديم كه مورد قبول ديگران واقع شويم (فقط بر پايه­ي ميزان پذيرش ديگران به خود بها مي­دهيم). بنابراين، عزت نفس ما بر اساس معيارهاي خارجي پايه­ريزي شده است. اين امر مي­تواند ما را نسبت به نقطه­نظرها و انتقادات ديگران، آسيب­پذير و به شدت حساس سازد. در نتيجه تلاش براي حمايت از خودمان و رهايي از اينگونه انتقادات، سبب مي­گردد كامل بودن را تنها راه دفاع از خود بدانيم (هويت و فلت، 2002؛ به نقل از سيرجاني، 1386).

**پیشینه پژوهش**

**تحقیقات انجام شده در داخل کشور**

ﭘﮋوﻫﺸﮕﺮان ﺗﺄﺛﻴﺮ ﻣﺜﺒﺖ آﻣﻮزش رفتار جرات‏مندانه را در ﻛﺎﻫﺶ رﻓﺘﺎرﻫﺎي ﭘﺮﺧﻄـﺮ و اﻓـﺰاﻳﺶ ﺳﺎزﮔﺎري، ﺧﻮداﺗﻜﺎﻳﻲ و اﻋﺘﻤﺎد ﺑﻪ ﻧﻔﺲ ﻣﻮرد ﺗﺎﻳﻴﺪ ﻗﺮارداده اﻧﺪ. ﻣﻄﺎﻟﻌـﺎت ﺑـﺴﻴﺎري در ﻣـﻮرد ﺗـﺄﺛﻴﺮ ﺑﺮﻧﺎﻣﻪي آﻣﻮزش رفتار جرات‏مندانه ﺑﺮ اﺑﻌﺎد ﻣﺨﺘﻠﻒ ﺳﻼﻣﺖ روان اﻧﺠﺎم ﮔﺮﻓﺘﻪ و ﻧﺘـﺎﻳﺞ ﻧـﺸﺎن داده اﺳﺖ ﻛﻪ آﻣﻮزش اﻳﻦ ﻣﻬﺎرتﻫﺎ ﺳﺒﺐ ﺑﻬﺒﻮد ﻣﻬﺎرتﻫﺎي اﺟﺘﻤﺎﻋﻲ و ارﺗﺒﺎﻃـﺎت ﺑـﻴﻦ ﻓـﺮدي، اﻓـﺰاﻳﺶ رﻓﺘﺎرﻫﺎي ﻣﺜﺒﺖ اﺟﺘﻤﺎﻋﻲ و ﺳﺎزﮔﺎري اﺟﺘﻤﺎﻋﻲ، اﻓﺰاﻳﺶ رﺿﺎﻳﺖ از ﺳﻴﺴﺘﻢ ﺧﺎﻧﻮادﮔﻲ و ﺳـﺎزﮔﺎري ﺑﺎ ﺧﺎﻧﻮاده و اﻓﺰاﻳﺶ ﻣﻬﺎرتﻫـﺎي ﻣﻘﺎﺑﻠـﻪاي ﺷـﺪه اﺳـﺖ (کیامرثی، 1392).

ﻣﻬﺪوي ﺣﺎﺟﻲ(1389) ﻧﺸﺎن داد ﻛﻪ آﻣﻮزش رفتار جرات‏مندانه ﺑﻬﺒﻮد ﻣﻌﻨﺎداري در ﺷﺎدﻛﺎﻣﻲ و راﻫﺒﺮدﻫﺎي ﺗﻨﻈﻴﻢ ﻫﻴﺠﺎن ﺷﺮﻛﺖ ﻛﻨﻨﺪﮔﺎن ﮔﺮوه آزﻣﺎﻳﺶ ﻧﺴﺒﺖ ﺑﻪ ﮔﺮوه ﻛﻨﺘﺮل ﺷﺪ. ﻫﻤﭽﻨﻴﻦ آﻣﻮزش رفتار جرات‏مندانه ﺑﻪ اﻓﺰاﻳﺶ ﻧﻤﺮات ﻛﻴﻔﻴﺖ زﻧﺪﮔﻲ ﺷﺮﻛﺖ ﻛﻨﻨﺪﮔﺎن ﮔﺮوه آزﻣﺎﻳﺶ، در ﺣﻴﻄﻪﻫﺎي ﺳﻼﻣﺖ رواﻧﻲ، رواﺑﻂ اﺟﺘﻤﺎﻋﻲ و ﻣﺤﻴﻂ ﻓﻴﺰﻳﻜﻲ ﺷﺪ، اﻣﺎ ﺑﺮ ﺣﻴﻄﻪي ﺳﻼﻣﺖ ﺟﺴﻤﺎﻧﻲ ﺗﺄﺛﻴﺮ ﻣﻌﻨﺎداري ﻧﺪاﺷﺖ.

رضازاده (1389) درپژوهش خود بر روی مدیران دانشگاه فردوسی مشهد دریافت که سبك غالب تصميم‏گيري آنها عقلاني است و بين سبك تصميم‏گيري زنان و مردان در سبك اجتنابي رابطه معني داري وجود دارد. اما بين سبكهاي تصميم‏گيري در گروههاي مختلف سني، در سطوح تحصيلي و همچنين سنوات خدمت مختلف، رابطه معناداري يافت نشد.

روحانی و ابوطالبی (1389) در تحقیقی با عنوان ﺗﺎﺛﻴﺮ آﻣﻮزش ﺟﺮأت ورزي ﺑﻪ روش ﮔﺮوﻫﻲ در ارﺗﻘﺎء ﺗﻮان ﻣﻘﺎﺑﻠﻪ ﺑﺎ اﺳﺘﺮس ﻛﺎرﮔﺮي به این نتیجه رسیدند که آﻣﻮزش ﺟﺮأت‏ورزي ﺑﻪ روش ﮔﺮوﻫﻲ ﻗﺎدر اﺳﺖ ﺗﻮان ﻣﻘﺎﺑﻠﻪ ﺑﺎ اﺳﺘﺮس ﻛﺎرﮔﺮي را در ﺑﻴﻦ آزﻣﻮدﻧﻲ ﻫﺎي ﮔﺮوه آزﻣﺎﻳﺸﻲ اﻓﺰاﻳﺶ ﺑﺨﺸﺪ.

یافته های پژوهشی بحری (1388) با هدف بررسی ﺗﺄﺛﻴﺮ آﻣﻮزش ﺟﺮأت‏ورزي ﺑﻪ روش ﻣﺸﺎورة ﮔﺮوﻫﻲ ﺑﺮ ﻋﺰت ﻧﻔﺲ داﻧﺶآﻣﻮزان دﺧﺘﺮ مقطع دبیرستانﻣﻨﻄﻘ‏ه‏ی 11 ﺷﻬﺮ ﺗﻬﺮان نشان داد که ﻛﻪ ﺑﻴﻦ ﻣﺮاﺣﻞ ﻣﺨﺘﻠﻒ آزﻣﻮن، ﻳﻌﻨﻲ ﻗﺒﻞ از آﻣﻮزش، ﺑﺎ ﻣﺮاﺣﻞ ﺑﻌﺪ از آﻣﻮزش و ﻳﻚﻣﺎه ﺑﻌﺪ در ﻣﺮﺣﻠﺔﭘﻴﮕﻴﺮي ﺗﻔﺎوت ﻣﻌﻨﺎداري وﺟﻮد دارد و، ﻫﻤﭽﻨﻴﻦ، ﺑﻴﻦ ﮔﺮوهﻫﺎي آزﻣﺎﻳﺸﻲ و ﻛﻨﺘﺮل ﻧﻴﺰ ﺗﻔﺎوت وﺟﻮد دارد ﻛﻪ ﻫﻤﺔ اﻳﻦ ﺗﻔﺎوتﻫﺎ ﻧﺎﺷﻲ از ﻣﺘﻐﻴﺮ ﻣﺴﺘﻘﻞ، ﻳﻌﻨﻲ آﻣﻮزﺷﻲ، اﺳﺖ ﻛﻪ ﭘﮋوﻫﺸﮕﺮ اﻋﻤﺎل ﻛﺮده اﺳﺖ.

ﻫﻮاﻳﻲ (1388) در ﭘﮋوﻫﺶ ﺧﻮد ﺑﻪ اﻳﻦ ﻧﺘﻴﺠﻪ دﺳﺖ ﻳﺎﻓﺖ ﻛﻪ آﻣﻮزش رفتار جرات‏مندانه ﺑﺎﻋﺚ ﻛﺎﻫﺶ ﻣﻌﻨﻲ دار اﺳﺘﺮس ﺗﺤﺼﻴﻠﻲ ﻛﻠﻲ و اﺳﺘﺮس ﺗﺤﺼﻴﻠﻲ ﻧﺎﺷﻲ از اﻧﺘﻈﺎرات از ﺧﻮد و واﻟﺪﻳﻦ/ ﻣﻌﻠﻤﺎن و ﻫﻤﭽﻨﻴﻦ اﻓﺰاﻳﺶ ﺧﻮدﻛﺎرآﻣﺪي در داﻧﺶآﻣﻮزان ﺳﺎل ﺳﻮم دﺑﻴﺮﺳﺘﺎن ﻣﻲﺷﻮد. ﺻﺎدﻗﻲ، ﻧﺮﻳﻤﺎﻧﻲ و رﺟﺒﻲ (1387) ﺑﺎ آﻣﻮزش ﻣﻬﺎرتﻫﺎي ﻣﻘﺎﺑﻠﻪاي ﺑﻪ ﮔﺮوﻫﻲ از داﻧﺸﺠﻮﻳﺎن ﻛﻪ در ﭘﺮﺳﺶﻧﺎﻣﻪ GHQ-28 ﻧﻤﺮه 23 ﻳﺎ ﺑﺎﻻﺗﺮ از آن ﮔﺮﻓﺘﻪ ﺑﻮدﻧﺪ، ﺑﻪ اﻳﻦ ﻧﺘﻴﺠﻪ دﺳﺖ ﻳﺎﻓﺘﻨﺪ ﻛﻪ آﻣﻮزش ﻣﻬﺎرتﻫﺎي ﻣﻘﺎﺑﻠﻪاي در ﻛﺎﻫﺶ ﻋﻼﻳﻢ اﺧﺘﻼل رواﻧﻲ، ﺑﻪوﻳﮋه ﺟﺴﻤﺎﻧﻲ ﺳﺎزي ﻋﻼﻳﻢ و اﺿﻄﺮاب داﻧﺸﺠﻮﻳﺎن ﻣﺸﻜﻮك ﺑﻪ اﺧﺘﻼل رواﻧﻲ، ﻣﺆﺛﺮ اﺳﺖ، اﻣﺎ ﺗﺄﺛﻴﺮ آﻣﻮزش ﻣﻬﺎرتﻫﺎي ﻣﻘﺎﺑﻠﻪ اي در ﻛﺎﻫﺶ ﻣﻴﺰان اﻓﺴﺮدﮔﻲ و اﺧﺘﻼل در ﻋﻤﻠﻜﺮد اﺟﺘﻤﺎﻋﻲ داﻧﺸﺠﻮﻳﺎن ﻣﻌﻨﻲ دار ﻧﺒﻮد.

اسدی، رضایی و ترابی (1388)، در تحقیقی تحت عنوان بررسی و مقایسه‏ی جرات‏ورزی اضطراب، افسردگی و فشار روانی در افراد بینا و نابینا به این نتیجه دست یافتند که بین دو گروه افراد بینا و نابینا تفاوت معنی‏داری در میانگین نمرات مربوط به جرات‏ورزی و فشار روانی وجود دارد و افراد نابینا دارای جرات‏ورزی کمتر و فشار روانی بالاتری هستند. همچنین نتایج نشان داد که در افراد نابینا رایطه منفی و معنی داری بین جرات‏ورزی و افسردگی وجود دارد. در افراد بینا بین جرات‏ورزی و افسردگی وجود دارد. در افراد بینا بین جرات‏ورزی و هر سه مولفه‏ی اضطراب، افسردگی و فشار روانی رابطه منفی و معنا‏داری به دست آمد.

نتایج پژوهش بساک‏نژاد ( 1388) با عنوان رابطه حرمت خود، کمال‏گرایی و خود شیفتگی با خود‏ناتوان‏سازی در گروهی از دانشجویان، حاکی از آن بود که بین متغیر حرمت خود و خود‏ناتوان‏سازی همبستگی منفی و بین کمال‏گرایی و خود شیفتگی با خود‏ناتوان‏سازی همبستگی مثبت معنی دار وجود دارد. در دانشجویان پسر کمال‏گرایی و حرمت خود و در دانشجویان دختر، کمال‏گرایی بهترین پیش بینی کننده خود‏ناتوان‏سازی محسوب می شوند.

هادی مقدم‏زاده و طهرانی‏ (1387) در پژوهشی دریافتند که بین سبك هاي تصميم‏گيري عقلايي و شهودي رابطه معني دار منفي، بين سبك تصميم‏گيري عقلايي و اجتنابي و بين سبك تصميم‏گيري شهودي و آنی رابطه معني دار مثبت وجود دارد.همچنين بين سبك تصميم‏گيري اجتنابي و هر يك از سبك هاي تصميم‏گيري وابستگي و آني در اين بررسي رابطه معني دار منفي به دست آمد. در اين بررسي رابطه معنا داري بين هر يك از سبكهاي تصميم‏گيري و دو ويژگي جمعيت شناختي سابقه خدمت و تحصيلات مديران به‏دست نيامد.

محمودی‏عالمی، عظیمی و ضرغامی(1383) در تحقیقی که به منظور تاثیر آموزش قاطعیت بر میزان اضطراب و جرات‏ورزی 60 تن از دانشجویان پرستاری که شدت اضطراب آن ها در حد متوسط تا شدید و از لحاظ جرات‏ورزی ضعیف بودند، انجام دادند نتایج نشان داد که کاهش اضطراب آشکار و پنهان و نیز جرات‏ورزی دانشجویان پرستاری در گروه آزمایش بعد از آموزش قاطعیت معنادار بوده است.

**تحقیقات انجام شده در خارج کشور**

اسمیت[[38]](#footnote-38) (2011) در پژوهش خود دریافت که بین زنان و مردان در استفاده از سبک شهودی تفاوت معناداری وجود ندارد و نیز بین سبک عقلانی و شهودی رابطه معناداری مشاهده نمی شود.

ساپيجا، دان و هلت[[39]](#footnote-39) (2011) در مطالعه­ي خود بر روي 194 فوتباليست مرد به اين سؤال پرداخته­اند كه آيا نوع سبك فرزندپروري کنش­وری متفاوت را در گرايشات كمال­گرايانه نوجوانان ورزشكار دارد. در اين مطالعه خوشه‏هاي مستقلي از كمال­گرايان سالم، كمال­گرايان فاقد سلامتي و غيركمال­گرايان بررسي شدند. نتايج نشان داد كه هم كمال­گرايان سالم و هم غيركمال­گرايان به صورت معناداري نسبت به كمال­گرايان ناسالم ادراك سبك فرزندپروري مقتدرانه­ی مادري و پدري را نشان دادند. همچنين نتايج نشان داد كه بسط دادن سبك فرزندپروري مقتدرانه ممكن است نقشي در توسعه­ي گرايش­هاي سلامتي كمال­گرايان بازي كند.

سچوماکر[[40]](#footnote-40) (2010) نیز در مطالعه خود دریافت که بین سبک اجتنابی و عقلانی رابطه معنادری وجود دارد در حالی که در دیگر سبک های تصمیم‏گیری این رابطه مشاهده نگردید.

پژوهش کاگان، کاکیر، ایلهان و کاندمیر[[41]](#footnote-41) (2010) که بر روی 265 دانشجو از دانشگاه­ها، دانشکده­ها و کلاس­های مختلف انجام شد، نشان داد که کمال­گرایی، تکانشگری[[42]](#footnote-42) و پنج عامل شخصیت متغیرهای مهمی در توضیح رفتار اهمال­کاری تحصیلی هستند.

تامپسون[[43]](#footnote-43) (2010) در پژوهشی به این نتیجه دست یافت که بین سبک های تصمیم‏گیری مدیران بر اساس جنسیت سن آنها تفاوت معناداری وجود ندارد.

ونزل، ویکولد و سیلبرسن[[44]](#footnote-44) (2009) ﺑﻪ ﺑﺮرﺳﻲ ﺗﺄﺛﻴﺮ ﺑﺴﺘﻪي آﻣﻮزﺷﻲ رفتار جرات‏مندانه در ﻣﺪارس ﭘﺮداﺧﺘﻨﺪ. ﻳﺎﻓﺘﻪﻫﺎ ﻧﺸﺎن داد ﻛﻪ آﻣﻮزش رفتار جرات‏مندانه اﺛﺮات ﻣﺜﺒﺘﻲ ﺑﺮ اﻓﺰاﻳﺶ ﭘﻴﻮﻧﺪﻫﺎي ﻣﺪرﺳﻪاي و ﻛﺎﻫﺶ ﻣﺼﺮف اﻟﻜﻞ دارد. اﻳﻦ ﺑﺴﺘﻪي آﻣﻮزﺷﻲ از ﺟﺎﻧﺐ ﻣﺮﺑﻴﺎن و داﻧﺶآﻣﻮزان اﺑﺰار ﺧﻮب و ﻗﺎﺑﻞ ﭘﺬﻳﺮﺷﻲ ارزﻳﺎﺑﻲ ﺷﺪ.

در پروژه­اي كه توسط هاتكينسن، ياتيس[[45]](#footnote-45) (2008) صورت گرفت با استفاده از پرسشنامه، 72 دانش آموز مقطع متوسطه از لحاظ سه جنبه­ي سختگيري به خود[[46]](#footnote-46)، كمال­گرايي جامعه­مدار، و نگراني در مورد اشتباهات[[47]](#footnote-47) مورد مشاهده قرار گرفتند. مادر آن­ها نيز با استفاده از پرسشنامه از سه بعد انتظارات مستقيم[[48]](#footnote-48) (براي مثال، "من استانداردهاي بالايي را براي فرزندانم تنظيم مي­كنم")، كنترل كردن انتظارات ( براي مثال، " در خانواده­ي ما فقط و فقط عملكردهاي برجسته[[49]](#footnote-49) به اندازه­ي كافي خوب است)، و تشويق غير مشروط (براي مثال، "سخت تلاش كردن مهم­تر از بهترين بودن است") بررسي شدند. نتايج نشان داد كه انتظارات مستقيم به طور مثبت با "سخت­گيري به خود" دانش­آموزان،‌ اما به طور منفي با كمال­گرايي جامعه­مدار همراه بود. كنترل كردن انتظارات با كمال­گرايي جامعه­مدار همراه بود. بنابراين، جنبه­هاي سازگار و ناسازگار كمال­گرايي دانش­آموزان به طور متفاوت با الگوهاي اظهاري هدف والديني[[50]](#footnote-50) همراه است.

لو، واﻧﮓ، ﺗﻮ و ﮔﻮ[[51]](#footnote-51) (2008) در ﻣﻄﺎﻟﻌﻪي ﺧﻮد ﺑﺮ روي داﻧﺶآﻣﻮزان ﭘﺴﺮ و دﺧﺘﺮ درﻳﺎﻓﺘﻨﺪ ﻛﻪ آﻣﻮزش رفتار جرات‏مندانه ﺑﺎﻋﺚ اﻓﺰاﻳﺶ ﺧﻮدﻛﺎرآﻣﺪي، ﻛﺎﻫﺶ رﻓﺘﺎرﻫﺎي ﭘﺮﺧﻄﺮ، اﻓﺰاﻳﺶ ادراك رﻳﺴﻚﭘﺬﻳﺮي ﺑﺎرداري، ادراك ﺑﻬﺘﺮ ﻧﺴﺒﺖ ﺑﻪ ﺑﻴﻤﺎريﻫﺎي ﻣﺴﺮي ﺟﻨﺴﻲ و اﻳﺪز در ﮔﺮوهﻫﺎي آزﻣﺎﻳﺸﻲ ﭘﮋوﻫﺶ ﻣﻲ ﺷﻮد. ﻛﻤﺒﻞ[[52]](#footnote-52) (2006) در ﭘﮋوﻫﺸﻲ ﺑﻪ اﻳﻦ ﻧﺘﻴﺠﻪ دﺳﺖ ﻳﺎﻓﺖ ﻛﻪ آﻣﻮزش رفتار جرات‏مندانه در اﻧﺘﻘﺎل ﻣﻮﻓﻘﻴﺖآﻣﻴﺰ داﻧﺸﺠﻮﻳﺎن از داﻧﺸﮕﺎه ﺑﻪ ﻣﺤﻴﻂ ﻛﺎر، ﺗﺄﺛﻴﺮ ﻣﺜﺒﺖ و ﻣﻌﻨﺎدار اﻳﺠﺎد ﻣﻲ ﻛﻨﺪ.

نتايج تحقيق سئو[[53]](#footnote-53) (2008) نشان مي­دهد كه دانشجويان با كمال­گرايي خودمدار بالا نسبت به ديگران اهمال­كاري كمتري انجام مي­دهند. و همچنين اينكه خودكارآمدي نقش واسطه­اي بين كمال­گرايي خودمدار و اهمال­كاري تحصيلي دارد.

ﺑﻮﺗﻮﻳﻦ و ﻛﺎﻧﺘﻮر (2007، ﻧﻘﻞ از ﻣﻬﺪوي ﺣﺎﺟﻲ، 1389) در ﭘﮋوﻫﺶ ﺧﻮد درﻳﺎﻓﺘﻨﺪ ﻛﻪ آﻣﻮزش رفتار جرات‏مندانه، ﻧﺸﺎﻧﻪﻫﺎي اﻓﺴﺮدﮔﻲ در داﻧﺶآﻣﻮزان را ﻛﺎﻫﺶ ﻣﻲدﻫﺪ. ﻫﻤﭽﻨﻴﻦ اﺟﺮاي ﺑﺮﻧﺎﻣﻪي آﻣﻮزش رفتار جرات‏مندانه ﻣﻨﺠﺮ ﺑﻪ ﺗﻐﻴﻴﺮ در رﻓﺘﺎر آزﻣﻮدﻧﻲﻫﺎ و اﻓﺰاﻳﺶ رﻓﺘﺎرﻫﺎي اﺟﺘﻤﺎﻋﻲ ﻣﻨﺎﺳﺐ ﻣﻲﺷﻮد و ﻫﻤﻴﻦ اﻣﺮ ﺑﻪ ﺳﺎزﮔﺎري و ﺑﺮوز رﻓﺘﺎرﻫﺎي ﺟﺎﻣﻌﻪ ﭘﺴﻨﺪ ﻣﻨﺠﺮ ﻣﻲ ﺷﻮد.

پارکر و همکاران (2007) نیز به این نتیجه دست یافت که بين سبک عقلايی و هر يک از سبک­های تصميم‏گيری شهودی، آنی و اجتنابی رابطه معنی­دار منفی، بين سبک تصميم‌گيری شهودی و آنی و بين سبک تصميم­گيری وابستگی و اجتنابی رابطه معنی‌دار مثبت به دست آوردند.

كروسلي و هاگهوس (2005) نیز به اين نتيجه رسيدند كه بين سبك تصميم‏گيري عقلايي و شهودي با رضايت شغلي رابطه معناداري وجود دارد. در حاليكه اين رابطه با سبك هاي آني، احساسي و وابسته مشاهده نگرديد.

در پژوهش كني بانسن و پامرانتز[[54]](#footnote-54) (2005) استفاده­ي مادران از كنترل كردن در قبال فرزندان دبستانيشان در آزمايشگاه كه در طي آن بيانات تحريك­آميزي براي فرزندانشان استفاده مي­كردند، مشاهده شد. نمونه­ي كار آن­ها 104 دانش آموز دبستاني بود. همچنين رفتار بچه ها (براي مثال، درگيري در تكليف) كه ممكن است تحت تأثير استفاده­ي مادران از كنترل­كردن باشد مشاهده شد. كمال­گرايي خودمدار و جامعه­مدار از طريق گزارش شخصي در بچه­ها ارزيابي شد. نتايج نشان داد كه مادراني كه از كنترل شديد استفاده مي­كردند داراي بچه هايي با نگراني­هاي كمال­گرايانه و مخصوصا كمال­گرايي جامعه­مدار بودند.

ﺑﻴﻜﺮ و وﻳﻠﻴﺎﻣﺰ[[55]](#footnote-55)(2002) ﻧﺸﺎن دادﻧﺪ ﻛـﻪ داﺷـﺘﻦ ﻣﻬـﺎرتﻫـﺎي ﻣﺨﺘﻠـﻒ اﺟﺘﻤـﺎﻋﻲ و ﺣـﻞ ﻣـﺴﺄﻟﻪ ﺗــﻀﻤﻴﻦﻛﻨﻨــﺪه‏ي ﺳــﺎزﮔﺎري ﺑﻬﺘــﺮ داﻧــﺶ آﻣــﻮزان در ﻣﺤــﻴﻂﻫــﺎي آﻣﻮزﺷــﮕﺎﻫﻲ اﺳــﺖ . ﻫﻤﭽﻨــﻴﻦ داﻧﺶ آﻣﻮزاﻧﻲ ﻛﻪ ﻣﻬﺎرتﻫﺎي اﺟﺘﻤﺎﻋﻲ را ﺑﻪ ﺧﻮﺑﻲ ﻓﺮاﮔﺮﻓﺘﻪاﻧﺪ ﻣﻘﺎﺑﻠﻪي ﻣﺆﺛﺮﺗﺮي در ﺑﺮاﺑﺮ اﺳـﺘﺮس ﻓﺸﺎرﻫﺎي رواﻧﻲ دارﻧﺪ (رودرﻳﮕﺰ، مایرز، میررز و کاردوزا[[56]](#footnote-56)، 2012)

تحقيق فلت و همکاران (1995) كه بر روي 100 دانشجوي دوره­ي كارشناسي (50 مرد و50 زن) صورت گرفت نشان داد كه كمال­گرايي جامعه­مدار به طور مثبتي با سبك فرزندپروري مستبدانه مرتبط است اما اين همراهي فقط در ميان مردان وجود داشت. براي زنان همبستگي قابل توجهي بين كمال­گرايي خودمدار و فرزندپروري مقتدرانه وجود داشت.

فلت، بلانک استین، هویت و کلدین[[57]](#footnote-57) (1992) طی تحقیقی بر روی 131 دانشجو (56 مرد و 75 زن) نتیجه گرفتند که کمال­گرایی جامعه­مدار بیشترین همبستگی را با کمال­گرایی عمومي[[58]](#footnote-58) و اهمال­کاری تحصیلی مخصوصا در میان مردان دارد. در این تحقیق همبستگی معنادار کمی بین کمال­گرایی خودمدار و کمال­گرایی دیگرمدار با اهمال­کاری تحصیلی وجود داشت. به هرحال مؤلفه­ی ترس از شکست اهمال­کاری به طور گسترده­ای با همه­ی ابعاد کمال­گرایی همراه بود. روی هم­رفته نتایج مطرح می­کنند که ریشه­های اهمال­کاری، تا حدودی، از پیش­بینی عدم تأیید اجتماعی از افراد همراه با استانداردهای کمال­گرایانه برای دیگران نشأت می­گیرد.

در پژوهشی که بلاستین و فیلیپ[[59]](#footnote-59) (1990) انجام دادند دریافتند که مدیرانی که به هویت ثابتی دست یافتند از سبک تصمیم‏گیری عقلانی، مدیرانی با هویت گرایش به مراقبت از سبک تصمیم‏گیری وابستگی و مدیران با اعتماد به نفس بالا که از نظر هویتی به کسی وابسته نیستند از سبک تصمیم‏گیری شهودی استفاده می کنند.

ﻋﻠﻲرﻏﻢ ﺟﺴﺘﺠﻮﻫﺎي ﭘﮋوﻫﺸﮕﺮ، ﭘﻴﺸﻴﻨﻪاي ﻛﻪ ﺗﺄﺛﻴﺮ آﻣﻮزش رفتار جرات‏مندانه را ﺑﻪ ﺻﻮرت ﺧﺎص بر تصمیم‏گیری و کمال‏گرایی صورت گرفته باشد یافت نشد.

## منابع فارسی

* آنتونی، مایکل ایرونسون گیل و اشنایدرمن نیل. 2007***، کتاب کار مدیریت استرس به شیوه  شناختی – رفتاری،*** ترجمه سید جواد آل محمد، سولماز جوکار، دکتر حمید طاهر نشاط دوست، 1387، اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی.
* ا.پاین، رزماری. 2005***، فنون آرمش (تدبیر هایی برای ارتقای سلامت )،*** ترجمه دکتر مسعود شریفی و ضیاء قریشی، 1389، تهران: انتشارات فراروان.
* ادﻳﺐ، ﻧﺴﺘﺮن (1374)، ***ﺑﺮرﺳﻲ ﻧﻘﺶ ﻣﺸﺎورة ﮔﺮوﻫﻲ در ﺑﺎﻻ ﺑﺮدن ﻋﺰت -ﻧﻔﺲ ﻧﻮﺟﻮاﻧﺎن***، ﭘﺎﻳﺎنﻧﺎﻣﺔ ﻛﺎرﺷﻨﺎﺳﻲارﺷﺪ، داﻧﺸﮕﺎه ﻋﻼﻣﺔ ﻃﺒﺎﻃﺒﺎﻳﻲ
* اسپالدینگ، چریل. ال. (1381). ***انگیزش در کلاس درس*** (ترجمه محمد نائنیان واسماعیل بیابانگرد). تهران: رشد.

## اسدی، جوانشیر. رضایی، رقیه. ترابی، سید اسماعیل.(1388). *بررسی و مقایسه‏ی جرات‏ورزی اضطراب، افسردگی و فشار روانی در افراد بینا و نابینا.* ماهنامه تعلیم و تربیت استثنائی. شماره 94و 93. شهریور و مهر.

* اسلامی نسب، علی. (1373). ***روان­شناسی اعتماد به نفس***. تهران: انتشارات مهرداد.
* افروز، غلامعلی. (1375). ***روان­شناسی تربیتی***. تهران: انتشارات انجمن اولیا ومربیان کشور.
* افضل­نیا، م. ر. (1383). ***بهداشت روانی خانواده***. تهران: تزکیه
* اکبری اورزمان، حمیدرضا.(1371***). بررسی رابطه حمایت اجتماعی موسسات رفاهی(کمیته امداد) با عزت نفس فرزندان خانواده‏های تحت پوشش***. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.
* اکستین، دنیل. کرن، روی. (1389). ***ارزیابی ودرمان سبک زندگی***( ترجمه حمید علیزاده همکاران). تهران: نشر رسش.
* آﻟﺒﺮﺗــﻲ، راﺑــﺮت و اﻣــﺎﻧﺰ، ﻣﺎﻳﻜــﻞ (1374)، ***روانﺷﻨﺎﺳــﻲ اﺑــﺮاز وﺟــﻮد***، اﻧﺘﺸﺎرات ﻋﻠﻤﻲ، ﺗﻬﺮان؛
* الواني ، مهدي . (1385 )***مديريت عمومي*****.**تهران : ني ، چ 31 **.**
* بارون، رابرت. بیرن، دان. برنسکامب، نایلا. (1388). ***روانشناسی اجتماعی*** ( ترجمه یوسف کریمی). (ویراست یازدهم). تهران: نشر روان.
* بال، ساموئل. (1374). ***انگیزش در آموزش وپرورش***( ترجمه سیدعلی اصغر مسدد). شیراز: انتشارات دانشگاه شیراز.
* بتنهام، سوزان. (1384). ***روانشناسی تربیتی*** (ترجمه اسماعیل بیابانگرد و علی نعمتی). تهران: نشر نی.
* بحری، نادره.(1388**)*. ﺗﺄﺛﻴﺮ آﻣﻮزش ﺟﺮأت‏ورزي ﺑﻪ روش ﻣﺸﺎورة ﮔﺮوﻫﻲ ﺑﺮ ﻋﺰت ﻧﻔﺲ داﻧﺶآﻣﻮزان دﺧﺘﺮ منطقه 11 شهر تهران***. پیک نور. سال هشتم. شماره 1.
* براندن، ناتانیل. (1371). ***روان شناسی وحرمت نفس***.(ترجمه جمال هاشمی). تهران: شرکت سهامی انتشار تهران.
* برنو، فرانک. (1370). ***فرهنگ توصیفی روانشناسی*** (ترجمه فرزانه طاهری و مهشید یاسایی). تهران: نشر طرح نو.

## بساک نژاد، [سودابه. ( 1388).](http://www.ensani.ir/fa/10424/profile.aspx%22%20%5Ct%20%22_blank) *[رابطه حرمت خود، کمال گرایی و خود شیفتگی با خودناتوان سازی در گروهی از دانشجویان.](http://www.ensani.ir/fa/10424/profile.aspx%22%20%5Ct%20%22_blank)* [مجله](http://www.ensani.ir/fa/10424/profile.aspx%22%20%5Ct%20%22_blank) [[روانشناسی. شماره .49](http://www.ensani.ir/fa/10424/profile.aspx%22%20%5Ct%20%22_blank)](http://www.ensani.ir/fa/25178/magazine.aspx)[.بهار.](http://www.ensani.ir/fa/10424/profile.aspx%22%20%5Ct%20%22_blank)

* بشارت, محمدعلي. (1386). ساخت و اعتباريابي مقياس کمال‏گرا يي چند بعدي تهران. پژوهش های روانشناختی، 10: 67-49.
* بشارت، م. ع. (1381). ***بررسی رابطه­ی کمال­گرایی و حرمت­خود در دانش­آموزان پیش­دانشگاهی****.* **فصلنامه­ی روان­**
* **شناسان ایرانی**، 1، 28-22.
* بلاغی اینالو.(1389) [*بررسي رابطه بين* ***ويژگي هاي شخصيتي با ابعاد كمال گرايي******و شيوه‏هاي مقابله با استرس*** در دانشجويان كارشناسي و كارشناسي ارشد دانشگاه آزاد مرودشت](http://database.irandoc.ac.ir/articles/587070)
* ﺑﻬﺮاﻣﻲ، ﻓﺎﻃﻤﻪ (1375)، ***ﻣﻘﺎﻳﺴﺔروشﻫﺎي ﺟﺮأت آﻣﻮزي ﺑﻪ داﻧـﺶ آﻣـﻮزان ﻛﻢﺟﺮأت دﺧﺘﺮ دﺑﻴﺮﺳﺘﺎﻧﻲ ﺑﺎ ﺷﻴﻮه ﻫﺎي ﻣﺸﺎورة ﮔﺮوﻫﻲ و ﻣﺸﺎورة ﻓﺮدي در ﺷﻬﺮ اﺻﻔﻬﺎن***، ﭘﺎﻳﺎنﻧﺎﻣﺔ ﻛﺎرﺷﻨﺎﺳﻲارﺷﺪ، داﻧﺸﮕﺎه ﻋﻼﻣﻪ ﻃﺒﺎﻃﺒﺎﻳﻲ؛
* بهروزی، علیرضا، (1384) ***بررسي رابطه بین منبع کنترل و سلامت رواني در دانشجویان مراجعه کننده به مرکز مشاوره دانشگاه تبریز***، ،پایان نامه کارشناسی ارشد چاپ نشده، دانشگاه تربیت معلم تهران، دانشکده علوم تربیتي.
* بیابانگرد، اسماعیل. (1370). ***بررسی رابطه بین مفاهیم منبع کنترل، عزت نفس وپیشرفت تحصیلی پسران سال سوم دبیرستانهای تهران در سال 70-69.*** پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.
* بیابانگرد، اسماعیل. (1376). ***روشهای افزایش­عزت­نفس درکودکان­ونوجوانان.*** تهران: ا­نتشارات انجمن اولیا ومربیان.
* بیابانگرد؛ اسماعیل. (1384). ***رابطه میان عزت نفس، انگیزه پیشرفت وپیشرفت تحصیلی در دانش آموزان سال سوم دبیرستان های تهران***. مجله مطالعات روان شناختی دانشکده علوم تربیتی وروان شناسی دانشگاه الزهرا، 1، 4و5، 144-131.
* بیان زاده، سید اکبر، زمانی منفرد، افشین، حیدری پهلویان، احمد،(1375) ***بررسی وضعیت سلامت روانی و منبع کنترل کارکنان یک مجتمع صنعتی***، فصلنامه اندیشه و رفتار، 20 – 29 ،4.
* بهرامی، فرهاد .(1374)، ***مقایسه روشهای آموزش رفتار خودابرازی به دانش آموزان کم جرأت دختر دبیرستانی با شیوه های مشاوره گروهی و مشاوره فردی در شهر اصفهان سال 75-74***، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی، تهران.
* پشتمشهدي، مرجان.، یزداندوست، رخساره.، اصغر نژاد فرید، علی اصغر.، و مریدپور، دارا (1382***). اثربخشی درمان شناختی-رفتاري بر کمال‏گرایی، تأییدطلبی و علایم افسردگی در بیماران مبتلا به اختلال درد***.مجله‏اندیشه و رفتار، 9 .22-32 :(3)
* پنتیریچ، پال. آر.، شانک، دیل. اچ. (1386). ***انگیزش در تعلیم وتربیت، نظریه‏ها، تحقیقات وراهکارها***(ترجمه مهرناز شهرآرای). تهران: انتشارات علم.
* پوپ، آلیس.، مک هیل، سوزان.، کریهد،ادوارد. (1385). ***افزایش احترام به خود در کودکان و نوجوانان***(ترجمه پریسا تجلی). تهران: انتشارات رشد.
* پور افکاری، نصرت اله. (1378). ***فرهنگ جامع روان­شناسی***. تهران: نشر جهاد دانشگاهی.
* پورشافعی، هادی. (1370). ***بررسی رابطه عزت نفس با پیشرفت.*** پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم.
* ﺛﻨﺎﻳﻲ، ﺑﺎﻗﺮ (1379)، رواندرﻣﺎﻧﻲ و ﻣﺸﺎورة ﮔﺮوﻫـﻲ ، 50 ، ﻧﺸﺮ ﭼﻬﺮ، ﺗﻬﺮان؛
* حسینی نسب، سید داود.، اقدم، علی اصغر. (1375***). فرهنگ واژه‏ها، تعاریف واصطلاحات تعلیم وتربیت***. تبریز: انتشارات احرار.
* حیدری، الهام. مرزوقی، رحمت الله.(1391***). بررسی و مقایسه سبک های عمومی تصمیم‏گیری در مدیران دانشگاه مطالعه موردی: دانشگاه شیراز. دانشگاه آزاد مرودشت***. فصلنامه علمی پژوهشی.سال سوم.شماره دوازدهم.
* جبل عاملي، شيدا، طاهر نشاط دوست، حميد، مولوي، حسين. )۱۳۸۹ . (***اثر بخشي مداخله مديريت استرس به شيوه شناختي-  رفتاري برکيفيت زندگي و فشارخون بيماران زن مبتلا به فشارخون،*** مجله علمي دانشگاه علوم پزشكي كردستان، دوره پانزدهم، ۸۸-۹۷.
* جلالی ، سعید .(1380 ) **.*بررسی کارایی روشهای ابراز وجود در افزایش جرات ورزی دختران نابینای اصفهان*.** مجله دانش و پژوهش شماره 5 صفحه 12-1
* ﺟﻼﻟﻲ، ﻣﺤﻤﺪرﺿﺎ (1376)، ***ﺑﺮرﺳﻲ اﺛﺮ روش ﻫـﺎي درﻣـﺎﻧﻲ و آﻣﻮزﺷـﻲ ﺳﺮﻣﺸﻖﭘﺬﻳﺮي و ﺗﻤﺮﻳﻦ ﺳﺮﻣﺸﻖ ﭘﺬﻳﺮي و آرﻣﻴﺪﮔﻲ ﻋﻀﻼﻧﻲ در درﻣـ ﺎن رﻓﺘﺎرﻫﺎي ﻏﻴﺮﺟﺮأت ورزاﻧﻪ***، رﺳـﺎﻟﺔ دﻛﺘـ ﺮي، داﻧـﺸﮕﺎه ﺗﺮﺑﻴـﺖ ﻣـﺪرس ، ﺗﻬﺮان؛
* خديوی زند، محمد مهدی(1374). ***پرخاشگری و ناکامی***، تهران : انتشارات تربیت.خلعتبری،
* خلیلی شرفه، فاطمه. (1386*).* ***مقایسه تاثیر شبیه سازی های ذهنی ساده وتوام فرایندی وفرآورده ای بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان پراستعداد و طبیعی***. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید بهشتی.
* درويش، زهرا(1386). ***بررسی میزان رضايت مندی زناشويی و تأثیر آن بر پرخاشگری دانش آموزان مدارس راهنمايی دولتی دخترانه، پسرانه*** ناحیه 2 رشت.
* دلالی، نیره؛ (1388). ***انتقاد: انتقاد و نحوه ی مواجهه با آن****.* تهران: انتشارات نشر قطره، چاپ اول.
* دلاور، علی. (1389). ***مبانی نظری وعملی پژوهش در علوم انسانی واجتماعی.*** تهران: رشد.
* دﻻور، ﻋﻠﻲ (1380)، ***ﻣﺒﺎﻧﻲ ﻧﻈﺮي وﻋﻤﻠـﻲ ﭘـﮋوﻫﺶ در ﻋﻠـﻮم اﻧـﺴﺎﻧﻲ و اﺟﺘﻤﺎﻋﻲ***، اﻧﺘﺸﺎرات رﺷﺪ، ﺗﻬﺮان
* رابينز، استيفن.(1385). ***رفتار سازماني، مفاهيم، نظريه‏ها و كاربرد ها***. ترجمه علي پارسائيان، محمد اعرابي، تهران، دفتر پژوهشهاي فرهنگي، چاپ هشتم.

### رادفر، شهرام و حسینی، علی. (1387). *بررسی سلامت روانی فرزندان 15-18 ساله جانبازان*. مجله طب نظامی، 25-40 ،3.

* رضازاده، سمانه.(1389). ***[بررسي رابطه‏ی سبك‏های عمومی تصميم‏گيری و هوش معنوی مديران دانشگاه‏های فردوسی و علوم پزشكي مشهد](http://libepl.um.ac.ir/index.php?module=Dis&func=display&disid=791)***[.](http://libepl.um.ac.ir/index.php?module=Dis&func=display&disid=791) پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه فردوسی مشهد.
* رضایی، اکبر، سیف، علی اکبر. (1384). ***نقش باورهای انگیزشی، راهبردهای یادگیری وجنسیت در عملکرد تحصیلی***. مجله تعلیم وتربیت، 4، 85-43.
* روحانی،[عباس. ابوطالبی،](http://www.ensani.ir/fa/18034/profile.aspx) [حمیرا](http://www.ensani.ir/fa/122608/profile.aspx) (1389). ***تاثیر آموزش جرأت ورزی به روش گروهی در ارتقاء توان مقابله با استرس کارگری***. [تازه های روانشناسی صنعتی سازمانی سال اول پاییز. شماره 4](http://www.ensani.ir/fa/24789/magazine.aspx%22%20%5Ct%20%22_blank).
* ساعتچی، محمود. (1374***). روانشناسی کاربردی برای مدیران.*** تهران: نشر ویرایش.
* سانتراک، جان. دبلیو. (1387). ***روانشناسی تربیتی*** (مترجمان شاهده سعیدی و مهشید عراقچی و حسین دانش فر). تهران: نشر رسا.
* سرمد، زهره. بازرگان، عباس. حجازی، الهه. (1383). ***روش­هاي تحقيق در علوم رفتاري***. (چاپ دهم). تهران: نشر آگاه.
* سرو، مهسا. (1387). ***مقایسه­ی نقش میانجی اضطراب امتحان در رابطه­ی بین کمال­گرایی و موفقیت تحصیلی در دانش­آموزان تیز هوش و عادی*.** پایان­نامه­ی کارشناسی ارشد روان­شناسی تربیتی دانشگاه شهید بهشتی.
* سمائی، س. (1389). ***اعتباریابی، رواسازی و نرم­یابی سیاهه­ی کمال­گرایی هیل***. پایان­نامه­ی کارشناسی ارشد روان‏شناسی عمومی دانشگاه شهید بهشتی.
* سیاسی، علی اکبر. (1388). ***نظریه‏های شخصیت***. دانشگاه تهران.
* سیاوشی،حاتم. (1385). ***بررسی تاثیر ساده وتوام شبیه سازیهای ذهنی فرآیندی وفرآورده ای بر بهبود عملکرد تحصیلی دانشجویان***. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه شهید بهشتی تهران.

### سیرجانی، لیلا. (1386). *بررسی تاثیر هوش، خودکار آمدی و کمال گرایی بر سازگاری اجتماعی دانش آموزان*. پایان نامه کارشناسی ارشد. [دانشگاه شهید بهشتی](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CBsQFjAA&url=http%3A%2F%2Fsbu.ac.ir%2FCols%2FFEP%2FDocuments%2F%25D8%25A7%25D8%25B7%25D9%2584%25D8%25A7%25D8%25B9%25DB%258C%25D9%2587%2520%25D9%2587%25D8%25A7%2F%25D9%25BE%25D8%25A7%25DB%258C%25D8%25A7%25D9%2586%2520%25D9%2586%25D8%25A7%25D9%2585%25D9%2587%2520%25D9%2587%25D8%25A7.xlsx&ei=R8-iU97YJoOH0AWo1YDgAQ&usg=AFQjCNHMsk1fGgMFH_lj047zIlpS4e-8DQ&sig2=u-OOpx06bPlvjVe3Biv7-Q).

* سيف، علي اکبر (1380*).* ***اندازه­گيري، سنجش و ارزشيابي آموزشي***.( ويرايش سوم)، تهران، نشر دوران.
* ﺳﻴﻒ، ﻋﻠﻲ اﻛﺒﺮ (1380)، ***ﺗﻐﻴﻴﺮ رﻓﺘﺎر و رﻓﺘﺎر درﻣﺎﻧﻲ*** : ﻧﻈﺮﻳﻪﻫﺎ و روش ﻫﺎ، ﻧﺸﺮ داﻧﺎ، ﺗﻬﺮان؛
* سیف، علی اکبر. (1388). ***روانشناسی پرورشی نوین***. (ویرایش ششم). تهران: نشر دوران.
* شريفي، حسن پاشا (1381). ***اصول روان­سنجي و روان­آزمايي***. (چاپ هشتم). تهران: انتشارات رشد.
* شعاری نژاد، علی اکبر. (1364). ***فرهنگ علوم رفتاری***. تهران: انتشارات امیر کبیر.
* شعاری نژاد، علی اکبر. (1378). ***یادداشت هایی در باره نظریه‏های انگیزش در آموزش وپرورش***. تهران: رشد.
* شفیع آبادی، عبدالله.، ناصری، غلامرضا. (1377***). نظریه‏های مشاوره وروان درمانی***. تهران: مرکز نشر دانشگاهی.
* ﺷﻔﻴﻊآﺑﺎدي، ﻋﺒـﺪاﷲ (1380)، ***ﻣﻘـﺪﻣﺎت راﻫﻨﻤـﺎﻳﻲ و ﻣـﺸﺎوره : ﻣﻔـﺎﻫﻴﻢ و ﻛﺎرﺑﺮدﻫﺎ***، اﻧﺘﺸﺎرات داﻧﺸﮕﺎه ﭘﻴﺎمﻧﻮر، ﺗﻬﺮان؛
* شکرکن، حسین ودیگران. (1387). ***مکتب های روانشناسی ونقد آن جلد1*.** پژوهشگاه حوزه ودانشگاه. تهران: سمت.
* شکرکن، حسین.، هاشمی شیخ شبانی، سیداسماعیل.، نجاریان، بهمن. (1384***). بررسی رابطه برخی پیشایندهای مهم ومربوط به خود ناتوان سازی تحصیلی ورابطه آن با پیامدهای برگزیده در دانش آموزان پسر سال اول دبیرستان های اهواز***. مجله علوم تربیتی وروانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، 3، 12، 3، 100-77.
* شکیبایی، فرشته، تهرانی دوست، مهدی، شهریور، زهرا، آثاری، شروین. (1383). ***گروه درمانی مدیریت خشم با رویکرد شناختی - رفتاری در نوجوانان مؤسسه ای***، [مجله تازه‏های علوم شناختی](http://www.noormags.com/View/Magazine/MagazineByChar.aspx?Intro=215)، [بهار و تابستان، شماره 21 و 22](http://www.noormags.com/View/Magazine/ViewArticles.aspx?NumberId=0).
* شولتز، دوان.، شولتز، سیدنی. آلن. (1391). ***نظریه‏های شخصیت***. (ترجمه یحیی سید محمدی). ( ویرایش دوم). تهران: نشر ویرایش.
* ﺷﻴﻠﻴﻨﮓ، ﻟﻮﺋ ﻴﺲ (1374)، ***ﻧﻈﺮﻳـﻪ ﻫـﺎي ﻣـﺸﺎوره*** ، ﺗﺮﺟﻤـﺔ ﺧﺪﻳﺠـﻪ آرﻳـﻦ، اﻧﺘﺸﺎرات اﻃﻼﻋﺎت
* صادقی موحد, فریبا  نریمانی, محمد  رجبی, سوران (1387) ***بررسی تأثیر آموزش مهارت های مقابله ای بر***
* ***وضعیت سلامت روانی دانشجویان****.* مجله علمي پژوهشي دانشگاه علوم پزشكي اردبيل ــ 8 (
* صالحی، زهرا. (1389*)****. بررسی اثر بخشی ارزشیابی توصیفی بر پیشرفت تحصیلی وعزت نفس دانش آموزان دختر پایه پنجم ابتدایی منطقه9شهر تهران***. پایان نامه کارشناسی ارشد آموزش ابتدایی، دانشگاه علامه طباطبائی.
* عابدی ، علی. (1378) .***تأثیر آموزش ابراز وجود بر رفتار خود ابرازی دانش آموزان مقطع دبیرستان شهرستان نایین*.** اصفهان : انتشارات دانشگاه آزاد
* عابدی، مریم.(1378)، آموزش ***تکنیک های رفتار درمانی در مشاوره(جلد اول)***، واحد آموزش و پژوهش کلینیک مشاوره و درمان آموزش و پرورش استان اصفهان.
* ﻋﺒﺎسﻧﻴﺎ، ﻣﺤﻤﺪ (1378)، ***ﺗﺄﺛﻴﺮ آﻣﻮزش ﺟﺮأت ورزي و ﻋﺰت ﻧﻔﺲ ﭘـﺴﺮان ﻛﻢﺟﺮأت (ﺑﻪ ﺷﻴﻮة ﺷﻨﺎﺧﺘﻲ)***، ﭘﺎﻳﺎن ﻧﺎﻣﺔ ﻛﺎرﺷﻨﺎﺳﻲ ارﺷﺪ، داﻧﺸﮕﺎه ﻋﻼﻣ ﺔ ﻃﺒﺎﻃﺒﺎﻳﻲ؛
* فتي، لادن (1385). ***مهارت مديريت استرس***. تهران: نشر دانژه
* فرخی، احمد.، محمدزاده، حسن. (1383). ***تاثیر شکست درماندگی بر یادگیری وعملکرد مهارت حرکتی در دانشجویان تربیت بدنی دانشگاه اورمیه***. المپیک، 4، 41-32.
* فروع الدین ، عادل. (1382 ). *[اثربخشی برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی به منظور پيشگيری از مصرف مواد مخدر در دانش‌آموزان دوره‌ی راهنمايی](http://www.zums.ac.ir/journal/browse.php?a_code=A-10-4-471&slc_lang=fa&sid=1&sw=%D9%86%D9%88%D8%AC%D9%88%D8%A7%D9%86)* ***نائین .***اصفهان : انتشارات دانشگاه آزاد
* فقیرپور، مجید.(1377)، ***«نظریه ابرازوجود و کاربرد آن»،*** ماهنامه پرورشی وزارت آموزش و پرورش سال سیزدهم، شماره هشتم، صص 14-10.
* ﻓﻨﺴﺘﺮﻫﺎﻳﻢ، ﻫﺮﺑﺮت، وﺑﺮ، ﺟﻴﻦ (1382)، ***روانﺷﻨﺎﺳـﻲ آﻣـﻮزش ﻗﺎﻃﻌﻴـﺖ*** ، ﻋﺒﺎس ﭼﻴﻨﻲ، اﻟﺒﺮز، ﺗﻬﺮان؛
* قلی، اسداله. (1375). ***بررسی رابطه بین همنوایی وعزت نفس***. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.
* قنبری هاشم آبادی، بهرامعلی. (1387***). بررسی رابطه میزان عزت نفس وترتیب تولد در دانشجویان دختر دانشگاه فردوسی مشهد***. فصلنامه تازه‏ها و پژوهش های مشاوره، 7، 26، 127-117.
* کدیور، پروین. (1382). ***روانشناسی تربیتی.*** تهران: انتشارات سمت.
* کرمی نوری، رضا؛(1388). ***مطالعه عوامل مؤثر بر احساس شادی و بهزیستی در دانشجویان دانشگاه تهران***. مجله
* روانشناسی و علوم تربیتی، سال سی و نهم، شماره 3.
* کریمی، یوسف. (1387). ***روانشناسی تربیتی***. تهران: ارسباران.
* کرین، ویلیام. (1384***). نظریه‏های رشد،مفاهیم وکاربردها*** (ترجمه غلامرضا خویی نژاد و علیرضارجایی). تهران: رشد.
* ﻛﻴﺎﻣﺮﺛﻲ، آذر (1392). ***ﺑﺮرﺳﻲ اﺛﺮﺑﺨﺸﻲ آﻣﻮزش رفتار جرات‏مندانه ﺑﺮ ﻛﻔﺎﻳﺖ اﺟﺘﻤﺎﻋﻲ داﻧﺶ آﻣﻮزان ﻣﺒﺘﻼ ﺑﻪ اﺧﺘﻼل رﻳﺎﺿﻲ.*** ﻓﺼﻞ ﻧﺎﻣﻪي ﻧﺎﺗﻮاﻧﻲﻫﺎي ﻳﺎدﮔﻴﺮي. 108 ،(1)1- .94
* گنجی ،لیلا . (1383). ***بررسی رابطه میزان و ابعاد کمال‏گرایی با عملکرد تحصیلی ، افسردگی و اضطراب دانش آموزان دبیرستان های شهر تهران در سال تحصیلی 84-1383.***
* ليو بوچانان ، اندرو اوكانل. (1385). ***تاريخچه تصميم‏گيري***. ترجمه دكتر عبدالرضا رضايي نژاد، نشريه گزيده مديريت، سال هفتم، شماره57
* مسیح آبادی، علی. ناصری، حسین. (1387)،***روشهای تقویت عزت نفس درنوجوانان، ،مشهد،آستان قدس رضوی***.
* سلامت روان،76 فصلنامه تازه هاي رواندرماني، سال شانزدهم، شماره 55 و. 56
* مفتاح، سیمین. (1381). ***رابطه کمرویی وعزت نفس با پیشرفت تحصیلی دانش­آموزان دوم راهنمایی شهر تهران***. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم.
* مظاهری، حمید.(1379). ***عناصر بنیادی پرورش تفکر*** ، اندیشه های نوین تربیتی ، دوره 3 ،زمستان
* موسوی، معصومه.، حق شناس، حسن.، علی شاهی، محمدجواد.، نجمی، بدرالدین. (1387)***. اضطراب امتحان وبرخی عوامل فردی-اجتماعی مرتبط با آن در دانش آموزان دبیرستانی شهر شیراز***. مجله تحقیقات علوم رفتاری، 6، 1، 25-17.
* ﻣﻬﺪوي ﺣﺎﺟﻲ، ﻃﺎﻫﺮه (1389). ***ﺑﺮرﺳﻲ اﺛﺮ ﺑﺨﺸﻲ آﻣﻮزش رفتار جرات‏مندانه ﺑﺮ ﺷﺎدﻛﺎﻣﻲ، ﻛﻴﻔﻴﺖ زﻧﺪﮔﻲ و ﺗﻨﻈﻴﻢ ﻫﻴﺠﺎﻧﻲ داﻧﺸﺠﻮﻳﺎن داﻧﺸﮕﺎه ﺗﺮﺑﻴﺖ ﻣﻌﻠﻢ***. ﭘﺎﻳﺎن ﻧﺎﻣﻪي ﻛﺎرﺷﻨﺎﺳﻲ ارﺷﺪ داﻧﺸﮕﺎه ﺗﺮﺑﻴﺖ ﻣﻌﻠﻢ.
* ﻣﺤﻤﻮدی ﻋﺎﻟﻤﯽ، ﻗﻬﺮﻣﺎن. ﻋﻈﯿﻤﯽ، ﺣﻤﯿﺪه. ضرغامی، مهران. (1383). ***ﺗﺄﺛﯿﺮ آﻣﻮزش ﻗﺎﻃﻌﯿﺖ ﺑﺮ ﻣﯿﺰان اﺿﻄﺮاب و ﺟﺮأت‏ورزی داﻧﺸﺠﻮﯾﺎن ﭘﺮﺳﺘﺎری.*** ﻣﺠﻠﻪ ﻋﻠﻤﯽ داﻧﺸﮕﺎه ﻋﻠﻮمﭘﺰﺷﮑﯽ ﮔﺮﮔﺎن. ﺳﺎل ﺷﺸﻢ. ﺷﻤﺎره 14. ﭘﺎﯾﯿﺰ و زﻣﺴﺘﺎن***.***
* محمودی کهریز، ب. (1388). بررسی ***نقش متغیر میانجی تنظیم هیجان شناختی در ارتباط میان کمال­گرایی و***
* ***درماندگی روانی در جامعه­ی دانشجویی***. پایان­نامه کارشناسی ارشد روان­شناسی تربیتی، دانشگاه شهید بهشتی.

## میرزایی، مریم. (1389). *[بررسي اثربخشي آموزش مهارت رفتار جرات‏مندانه بر کاهش گرايش به اعتياد. دانش آموزان مقطع سوم راهنمايي شهر کاشان در سال تحصيلي 1389-1388](http://database.irandoc.ac.ir/articles/583645)*

* نجف زاده، سعید.(1389). ***بررسی سلامت روان، منبع کنترل، خوداثربخشی در معلمین شهرسمنان***، ، پایان نامه کارشناسی چاپ نشده، دانشگاه سمنان.
* نظری نژاد، محمد حسین. (1372).***آموزش مهارتهای اجتماعی به کودکان***، ، مشهد، آستان قدس رضوی
* ﻧﻮاﺑﻲﻧﮋاد، ﺷﻜﻮه (1380)، ***راﻫﻨﻤﺎﻳﻲ و ﻣﺸﺎورة ﮔﺮوﻫﻲ*** ، اﻧﺘـﺸﺎرات ﺟﻬـﺎد داﻧﺸﮕﺎﻫﻲ داﻧﺸﮕﺎه ﺗﺮﺑﻴﺖ ﻣﻌﻠﻢ
* ﻧﻮﻳﺪي، اﺣﺪ (1387). ***ﺗﺄﺛﻴﺮ آﻣﻮزش ﻣﺪﻳﺮﻳﺖ ﺧﺸﻢ ﺑﺮ ﻣﻬﺎرتﻫﺎ، ﺳﺎزﮔﺎري داﻧﺶ آﻣﻮزان ﭘﺴﺮ دوره‏ي ﻣﺘﻮﺳﻄﻪي ﺷﻬﺮ ﺗﻬﺮان***. ﻣﺠﻠﻪي روان ﭘﺰﺷﻜﻲ و روانﺷﻨﺎﺳﻲ ﺑﺎﻟﻴﻨﻲ اﻳﺮان، 394-403 ،4.
* نیکنام، ماندانا. (1389). ***رابطه باورهای کمال‏گرایانه ورفتارهای خودناتوان ساز در دانشجویان***. مجله علوم رفتاری، 4، 2، 108-103.
* هادي زاده مقدم،اكرم. طهراني، مريم.(1387). ***بررسي رابطه بين سبك هاي عمومي تصميم گيري‏مديران در سازما نهاي دولتي***. تهران: نشريه مديريت دولتي. دوره 1، شماره 1، پاييز و زمستان
* هارجی، کريستین، ديکسون، ديويد (1377 ). ***مهارت های اجتماعی در روابط میان فردی***، ترجمه خشايار بیگی، مهرداد فیروز بخت، تهران: انتشارات رشد.
* هاشمی، ل، لطیفیان، م. (1388). ***بررسی رابطه­ی بین کمال­گرایی و جهت گزینی هدف در میان دانش­آموزان***
* ***پیش دانشگاهی دولتی (با گرایش علوم تجربی و ریاضی)***. مطالعات روان­شناسی دانشکده­ی علوم تربیتی و روان­شناسی دانشگاه الزهرا، ، 3.
* ﻫﻮاﻳﻲ، ﻋﻠﻴﺮﺿﺎ (1388). ﺑﺮرﺳﻲ ***ﺗﺄﺛﻴﺮ آﻣﻮزش رفتار جرات‏مندانه ﺑﺮ اﻋﺘﻘﺎدات ﺧﻮدﻛﺎرآﻣﺪي و اﺳﺘﺮس ﺗﺤﺼﻴﻠﻲ داﻧﺶآﻣﻮزان ﺳﺎل ﺳﻮم دﺑﻴﺮﺳﺘﺎن ﺷﻬﺮﺳﺘﺎن ﻧﻴﺸﺎﺑﻮر (1386 -87)***. ﭘﺎﻳﺎن ﻧﺎﻣﻪي ﻛﺎرﺷﻨﺎﺳﻲ ارﺷﺪ داﻧﺸﮕﺎه ﺗﺮﺑﻴﺖ ﻣﻌﻠﻢ.
* ﻳﻌﻘﻮﺑﻲ، ﺣﻤﻴﺪ (1377)، ***ﺗﺄﺛﻴﺮ ﺟﺮأت آﻣﻮزي ﺑﻪ روش ﮔﺮوﻫﻲ اﻳﻔﺎي ﻧﻘـﺶ ﺑﺮﻣﻬﺎرتﻫﺎي اﺟﺘﻤﺎﻋﻲ داﻧﺶ آﻣﻮزان،*** ﭘﺎﻳﺎن ﻧﺎﻣﺔ ﻛﺎرﺷﻨﺎﺳﻲ ارﺷﺪ، داﻧﺸ ﮕﺎه ﻋﻼﻣﺔ ﻃﺒﺎﻃﺒﺎﻳﻲ
* **منابع انگلیسی :**
* Ablard, K. E., & Parker, W. D. (1997). ***Parents\_ achievement goals and perfectionism in***
* ***their academically talented children***. Journal of Youth and Adolescence, 26, 651–667.
* Accordino, B.(2008);***Psychology in the school***, Behaviour Research and Therapy, volume 56 Issue 6.
* Accordino, B. (2000).***clinical perfectionism: a cognitive behavioural analysis.***
* Behaviour Research and Therapy, 40, 773-791.
*
* Alvan, M. (2005). ***Decision and the state lines***. Tehran: Publication of books, reading and editing of Humanities University (left).
* Ames D.) 2009( .Pushing up to a point: ***Assertiveness and effectiveness in leadership and interpersonal dynamics.*** Research in Organizational Behavior.; 29: 111-33.
* Alberti, Robert E & Emmons ML.(1982) ***Your perfect right: a guide assertive*** ***living***. 4th ed. USA: Impact Publishers.
* Ashby, J. S., & Martin, K. G. (2005). ***Perfectionism, dysfunctional attitudes, and***
* ***selfesteem: A structural equations analysis***. Journal of Counseling and Development,
* 80, 197-203.
* Baiocco, R., Laghi, F., & D'Alessio, M. (2009). ***Decision-making style among adolescents: Relationship with sensation seeking and locus of control.*** Journal of Adolescence, 32(4), 963-976.
* Baker, S. R. & Williams , K. (2002). ***Relation between social problem-solving appraisals*** ***work stress and psychological distress in male firefighters***. Stress and Health, 17(4), 219-229
* Bandora, R. M. (1997). ***The moderator-mediator variable distinction in social***
* ***psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations***. Journal of
* Personality and Social Psychology, 51, 1173-1182.
* Blett, D. (1955). ***Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior*.**
* Psychol. Monogr, 75,43–88.
* Blustein, L; Phillips, D. (1990). ***Relation between ego identity statuses and decision-making styles***. Journal of Counseling Psychology, Vol 37(2), 160-168.
* Botvin, G. J., Griffin, K. W. (2004). ***Life skills Training Empirical finding and future Directions***. The Journal of Primary Prevention, 25.2
* Bruine de Bruin, W., Parker, A. M., & Fischhoff, B. (2007). ***Individual differences in adult decision-making competence.*** Journal of Personality and Social Psychology, 92(5), 938-956.
* Burns, M. (2008). ***The role of ethics in decision making by deans and division chairs of community colleges***. University of Gonzaga. Vol 65(4),
* Camble, B. (2006) . ***Teaching life skills for Student success: connecting****. Education and careers*, 81.
* Buchanes, F., & Ocanel, C. (2009). ***Predicting career indecision: A self-determination theory perspective***. Journal of Counseling Psychology, 50, 165–177.
* Buri, J. R. (1989). ***Self-esteem and appraisals of parental behavior***. Journal of Adolescent
* Research, 4, 33–49.
* Burka, J. B., & Yuen, L. M. (1983). ***Procrastination: Why you do it, what to do about it.***
* Reading, MA: Addison-Wesley.
* Burns, L R., Dittmann, k. Nguyen, N-L., Mitchelson, J. K. (2000).***Academic***
* ***Procrastination, Perfectionism, and Control: Associations with Vigilant and Avoidant Coping.*** Grand
* Valley State University, 35 – 46.
* Busko, D. A. (1998). ***Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A***
* ***Structural equation model***.Unpublished master’s thesis,University of Guelph, Canada.
* Capan, B. E. (2010). ***Relationship among perfectionism, academic procrastination and life*** ***satisfaction of university students***. Procedia Social and Behavioral Sciences, 5, 1665–1671.
* Chang, E.C. (2000). ***Perfectionism as a predictor of positive and negative psychological***
* ***outcomes: Examining a mediation modeling younger and older adults***. Journal of
* Counseling Psychology, 47, 18-20.
* Clarke-Stewart, A., & Apfel, N (1979). ***Evaluating parental effects on child***
* ***development***.In L.S. Shalman (Ed.), Review of research in education (pp. 47-119).
* Itasca, IL: peacock
* Cline, J.(1991). ***The circumscription process of career aspirations in Esoain adolescents***. Europian Pacific Education
* Review, 2, 133–143.
* Comeau, K., Heibert, L.,(1997) ***From career decision-making styles to career decision-making profiles: A multidimensional approach***.Journal of Vocational Behavior, 56(2), 277-291.
* Cook, L.C & Kearney, C.A, (2009). ***Parent and youth perfectionism and internalizing psychopathology***, Personality and individual Differences, 46, 325 -330.
* Cooks, R.F. (2002). ***Assertive behavior therapy***. Research and Training: London and New York by rutledgo
* Coopman, T., & Pearl, G. N. (1990). ***A contextual-moderator analysis of emotional autonomy and adjustment in adolescence***. Child Development, 66, 793–811.
* Crossley, C. D., & Highhouse, S. (2005). ***Relation of job search and choice process with subsequent satisfaction.*** Journal of Economic Psychology, 26(2), 255-268.
* Dadji, K.L.(1985). ***Factors influencing the development of perfectionism***. A Thesis
* Presented to the Faculty of California State University, Chico.
* Dalal, R. S., & Bonaccio, S. (2010). ***What types of advice do decision-makers prefer?*** Organizational Behavior and Human Decision Processes, 112(1), 11-23. [doi: 10.1016/j.obhdp.2009.11.007](http://dx.doi.org/10.1016/j.obhdp.2009.11.007)
* Daviss, EL., Eshleman , J. (1998 ) ***At last, my research article on procrastination***. Journal of Research in Personality*,* 20, 474-495
* Deffenbacher, J., Zwemer, W. Whisman, M.A., Hill, R.W., & Sloan, R. (1986).
* ***Irrational beliefs and anxiety***. Cognitive Therapy and Research, 10, 281-292.
* Deft, R. L. (2001). ***Essentional of Organization Theory & Design, (7th ed)***”. South-Western: Thomson Learning.
* Delolti, R. D. (1981). ***Essentials of his science, theory, classification, assessment, and***
* ***theory***. Journal of Personality Assessment, 72(3), 330–352.
* Delshad Tehrani, M. (2007). ***Lord of the loan***. Tehran: the sea.
* Dewitte, S., & Schouwenburg, H. C. (2002). ***Procrastination, temptations, and***
* ***incentives: the struggle between the present and the future in procrastinators and the***
* ***punctual.*** European Journal of Personality, 16, 469–489.
* Dewitte, S., & Lens, W. (2000). ***Procrastinators lack a broad action perspective***. EuropeanJournal of Personality, 14(2), 121–140.
* Dour, H. J., & Thurn, S. A. (2011***). The interaction between the superhero ideal***
* ***and maladaptive perfectionism as predictors of unhealthy eating attitudes and***
* ***body esteem****. Journal of Body Image*, 8, 93–96.
* Eberlin, Richard jay. (2005). ***“The realationship among leadership styles, decision making and organizational justice”***: alliant interuational university.
* Egan, S. J, & Rees, C. S. (2007). ***The role of dichotomous thinking and rigidity in perfectionism***. *Journal of Behavior Research and Therapy*, 45, 1813–1822.
* Ellis, Albert. 1962***. Reason and Emotion in Psychotherapy***. New York: Stuart.
*
* Eshbi , A., Raice, E,(2002) ***Decision-making style: Habit, style or both?*** Personality and Individual Differences Journal, 36(4), 931-944.
* Frost, R. O., Lahart, C.(1996). ***The development of perfectionism: A study of daughters***
* ***and their parents***. Cognitive Therapy and Research, 13(6), 469-489.
* Ferrari, J.R. Barnes, K.L. & Steel, P. (2009). ***Life Regrets by Avoidant and Arousal***
* ***Procrastinators: Why Put Off Today What You Will Regret Tomorrow****?*. Journal of
* individual differences, 3, 163 – 168.
* Ferrari, J. L. Johnson, & W. G. McCown (Eds.), Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment (pp 137–167). New York: Plenum Pres.
* Flett, G. L., Blankstein, K., Hewitt, P. L., & Koledin, S. (2009). ***Components of***
* ***perfectionism and procrastination in college students.*** Social Behaviour and Personality,
* 20, 85–94.
* Flett, G. L., Blankstein, K. R., & Martin, T. R. (1995). ***Procrastination, negative self-evaluation, and stress in depression and anxiety: A review and preliminary model***. In J. R.
* Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Dynin, C. (1994***). Dimensions of***
* ***perfectionism and Type A behaviour.*** Personality and Individual Diferences, 16,
* 477-485.
* Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K., Mosher, S.W. (1992***). Perfectionism, self –***
* ***actualization, and personal adjustment.*** Journal of Social Behaviour and Personality, 6,
* 147 – 160.
* Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & O'Brien, S. (1991***). Perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem***. Personality and Individual Diferences, 12, 61-68.
* Flett, G. L., Hewitt, P. L., Singer, A.(1995). ***Perfectionism and parental authority***
* ***styles***.Individual psychology, 1, 50 – 60.
* Flett, G. L., Sawatzky, D. L., & Hewitt, P. L. (1995). ***Dimensions of perfectionism***
* ***and goal commitment: a further comparison of two perfectionism measures*.** Journal of
* Psychopathology and Behavioral Assessment, 17, 111-124.
* Francois, F. (1999) ***Perfectionism, Anxiety, and Depression: Are the Relationships***
* ***independent?.*** [Cognitive Therapy an*I*d Research](http://link.springer.com/journal/10608) Journal Volume 25, [Issue 3](http://link.springer.com/journal/10608/25/3/page/1)
* Fulop, Janos, David, Roth, Schweik, Charles, (2006), ***“What is Mean Decision“,***
* ***Making in the Content of Eco-Informatics,*** www.google.com,p 204.
* Gary W N, Hapner P ,( 2006)***. Problem solving self appraisal, awareness and utilization of campus helping resources.*** Journal of Counseling Psychology.; 133(1) 39-44.
* Gati, I., Landman, S., Davidovitch, S., Asulin-Peretz, L., & Gadassi, R. (2010). ***From career decision-making styles to career decision-making profiles: A multidimensional approach***.Journal of Vocational Behavior, 76(2), 277-291.
* Galotti, K. M., Ciner, E., Altenbaumer, H. E., Geerts, H. J., Rupp, A., & Woulfe, J. (2006). ***Decision-making styles in a real-life decision: Choosing a college major***. Personality and Individual Differences, 41(4), 629-639.
* Gambetti, E., Fabbri, M., Bensi, L., & Tonetti, L. (2008). ***A contribution to the Italian validation of the General Decision-making Style Inventory.*** Personality and Individual Differences, 44(4), 842-852.
* Gary W N, Hapner P,( 2006) . ***Problem solving self appraisal, awareness and utilization of campus helping resources.*** Journal of Counseling Psychology.; 133(1) 39-44.
* Gilovich, B. K., & Medvec, S. C. (1994). ***The role of parental influences on young adolescents' career development.*** Journal of Career Assessment, 16, 198–217
* Gordon, A. (1983). ***The shapes of commitment development in emerging adulthood***. Journal of Adult Development, 15, 113–131.
* Gumnar, M. (2003). ***Perception of the family delinquency and emotional adjustment***
* ***among youth***. Personality and Individual Differentces, 20, 1169-1178.
* Hamachek, D. E. (1978***). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism***
* Psychology, 15, 27-33.
* Harris , M. (1998) ***the association between competition and manager ’ business segment reporting decisions .***journal of accounting research .Vol. 36 No.1
* Hewitt, P., L. (2009). ***Perfectionism [Fact Sheet]:*** Canadian Psychological Association, Ottawa, Canada.
* Hewitt, P., L.؛ Flett, Gordon L؛ Turnbull-Donovan, Wendy و Mikail, Samuel F. (2002). ***The Multidimensional Perfectionism Scale: Reliability, validity, and psychometric properties in psychiatric samples***. Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology، 3(3): 464.
* Hewitt, P. L., & Rick, L. (1989). ***Dimensions of perfectionism in unipolar depression***.
* Journal of Abnormal Psychology, 100, 98-101.
* Hollander, M.H. (1965). ***Perfectionism***. Comprehensive Psychiatry, 6, 94–103
* Hollander, M.H. (1963).***Pretreatment evaluation of anorexia nervosa***. In R.A. Vigersky (Ed.), Anorexia nervosa (pp. 43–54). New York: Raven Press
* Horney, K. (1950). ***Neurosis and Human Growth.*** New York: Norton and Co.
* Hoy, K. W. & Miskel, G. C. (2008). Educational ***Administration: Theory, Research, and Practice (8th Ed)***. New York: McGraw Hill, Inc
* Isen, M. (1993). ***Rethinking the value of choice: A cultural perspective on intrinsic motivation***. Journal of Personality and Social Psychology, 76, 349–366.
* Jakubowski, A. (1973 ) ). ***Self-efficacy as a mediator in the relationship between self oriented perfectionism and academic procrastination***.Social Behavior and Personality.
* Kagan, M., Cakir, O., Ilhan, T., Kandemir, M. (2011). ***The explanation of the academic***
* ***procrastination behaviour of university students with perfectionism, obsessive – compulsive***
* ***and five factor personality traits***. Procedia Social and Behavioral Sciences, 2, 2121–2125.
* Kahane, m. (1995). ***Family, self, and human development across cultures: Theory and applications (2nd ed.)***. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum.
* Karin, K. (2003). ***Gender influences in decision-making processes in top management teams***, Management Decision, Vol. 41 Iss: 10, pp.1024 – 1034.
* Kaucher, E. (2010). ***Ethical decision making and effective leadership***: Alliant International University.

# Kawamura , Y, Kathleen. Hunt, Sandra L. ,Randy o , Frost & Patricia Marten.(2001). *Perfectionism, Anxiety, and Depression: Are the Relationships Independent?*. [Cognitive Therapy and Research](http://link.springer.com/journal/10608) Journal Volume 25, [Issue 3](http://link.springer.com/journal/10608/25/3/page/1).

* Lay, C. H. (1986). ***At last, my research article on procrastination***. Journal of Research in
* Personality*,* 20, 474-495.
* Larenti, J. H., Bruch, A. M., & Hans, R. F. (2008***). Social anxiety and socially***
* ***prescribed perfectionism: Unique and interactive relationships with***
* ***maladaptive appraisal of interpersonal situations***. *Journal of Personality and*
* *Individual Differences*, 45: 55-61.
* Lay, C. H. (1988). ***The relationship of procrastination and optimism to judgements of time to***
* ***complete an essay and anticipated setbacks***. Social Behavior andPersonality*,* 3, 201-214.
* Lay, C. (1992). ***Trait procrastination and the perception of person-task characteristics***.
* Journal of Social Behavior and Personality,7, 483–494.
* Lay, C., & Schouwenburg, H. (1993). ***Trait procrastination, time management, and academic behavior***. Journal of Social Behavior and Personality, 8, 647–662.
* Lee, M. A., Schoppe-Sullivan, S. J., & Kamp Dush, C. A. (2012).***Parenting perfectionism and parental adjustment.*** Journal of Personality and Individual Differences, 52:454–457.
* Libby, P. A. (1993). ***Leaving high school: The influence and consequences for psychological well-being and career-related confidence.*** Journal of Adolescence, 26, 295–311.
* Loo, R. (2000). ***A psychometric evaluation of the General Decision-Making Style Inventory.*** Personality and Individual Differences, 29(5), 895-905
* Lou, Ch. H., Wang, X. J., Tu. X. & Gao, E. (2008***). Impact of Life Skills Training to Improve Cognition on Risk of Sexual Behavior and Contraceptive Use among VocationalSchool Students in Shanghai, China***. Journal of Reproduction & Contraception, 239-251.
* Luft, L. (1993). ***Parenting style as context: An integrative model***. Psychological Bulletin, 113, 487–496.
* Marshall, S. M., & Ocaner A. J. (2007). ***Exploring the dynamic nature of procrastination:***
* ***a latent growth curve analysis of academic procrastination.*** Personality and Individual
* Differences, 38, 297-309.
* Massey D, Alcaron R, Durand J, Gonzalez H. Return to Aztlan (1987). ***The Social Process of Migration from Western Mexico***. Berkeley: University of California Press.
* Masters, N. (1999).***Overcoming negative aspects of perfectionism***
* ***through group treatment***. *Journal of Rat-Emo Cognitive-BehavTher*, 26:
* 134–150.
* McCown, W., Petzel, T., & Rupert, P. (1987). ***An experimental study of some hypothesized behaviors and personality variables of college student procrastinators.***Personality and Individual Differences, 8, 781–786.
* Merriam-Webster's Collegiate Dictionary .Published January 1st 2003 by
* Merriam-Webster 11th edition.
* Millers, J. H., & Schwartz, K. H., Cooke, F. (1998). ***The determinants of private tutoring participation and attendant expenditures in Italy***. Europian Pacific Education
* Review, 11, 159–168.
* Moghaddam, A. Tehrani, M. (2008). ***Investigating the relationship between decision making styles of public managers in the final state organizations***. Journal of Public Management, (1) 1: 138-121.
* Moreno, J.L. (1946), ***The theatre of spontaneity, Beacon House***, Newyork;
* Myrkmaly, M. (2007). ***Leadership and management training***. Tehran: Publication Yastoroon.
* Nicholson, I. (1999). **A taxonomy of difficulties in career decision making**. Journal of Counseling Psychology, 43, 510–526.
* Nizbet, R. E., & Wilson, T. D. (1997). ***Telling more than we can know: Verbal reports on mental processes***. Psychological Review, 84, 231-259.
* Oliveira, Arnaldo, (2007***), A Discussion Of Rational And PsychologicalDecision Making Theories And Models: The Search For a Cultural–Ethical Decision Making Model*** , Electronic Journal of Business Ethics and Organization Studies, Vol 12, No 2, pp 12-13.
* Pett, M. (1984). ***A survey study of college faculty and student procrastination***. College
* Student Journal, 12, 256-262.
* Pitman, R. K. (2004). ***Regional cerebral blood flow in amygdale and medial prefrontal cortex during traumatic imagery in male and female Vietnam veterans with PTSD***. Archives of General Psychiatry, 61, 168-176.
* [Parker, A. M., Bruine de Bruin, W., & Fischhoff, B. (2007). ***Maximizers versus satisficers: Decision-making styles, competence, and outcomes***. Judgment and Decision Making, 2(6), 342-350.](http://journal.sjdm.org/jdm7830.pdf)
* Parker, Andrew M., Wandi Burine de Bruine & Baruch Fichhoff, (2007***),“Maximizers versus Satisficers: Decision–Making Styles, Competence and Outcomes “, Judgment and Decision Making***, vol. 2, no. 6.
* Patton, John R., (2003), *“Intuition in Decisions“,* Journal of Management Decision, p989 , The current issue and full text archive of this journal is available at [www.emeraldinsight.com/](http://www.emeraldinsight.com/0025-1747.htm)
* Petersen, l., Goodstein, J. (1994). ***The D.A.P.P. (Discovery of Professional Activities and Personal Projects): A new method for helping high school and college students develop their projects***. Orientation Scolaire et Professionnalle, 16, 347–355.
* Queen, R. (1980). ***Extending research on the consequences of parenting style for Chinese Americans and European Americans***. Child Development, 72, 1832–1843.
* Racus, M. (1986). ***Affective, cognitive, and be havioral differences between high and low***
* ***procrastinators.*** Journal of Counseling Psychology,33, 387-394.
* Rathous, J. B. (1975). ***The development and applications of social learning theory.*** New
* York: Praeger.
* Robins.s p.(2004). ***Organizational behavior***. Muhammad Ali's translation Parsayyan and Arabs. Tehran: Cultural Research Bureau.
* Rezazadeh, Samaneh (2010***). "The relationship between intelligence and moral*** ***decision-making styles of public managers,*** Ferdowsi University of Mashhad University of Medical Sciences in 1389." MS Thesis. Ferdowsi University of Mashhad. School of Psychology and Educational Sciences.
* Rochester S, Kilstoff K, Scott G.(2008) ***Learning from success: Improving undergraduate education through understanding the capabilities of successful nurse graduates.*** Nurse Education Today.
* Rodriguez, N., Myers, H. F., Morris, J. K., & Cardoza, D. (2012). ***Latino college student adjustment: Does an increased presence offset minority- status and acculturative stresses?*** Journal of Applied Social Psychology, 30, 1523–1550
* Rinald, L., Crusier , k. (1997 )***The role of ethics in decision making by deans and division chairs of community colleges***. University of Gonzaga. Vol 65(4),
* Rilly, C., Lee, M., Cooper, Z., Fairburn, C. G., & Shafran, R. (2007). ***A***
* ***randomized controlled trial of cognitive-behavior therapy for clinical***
* ***perfectionism: A preliminary study****. Journal of Behavior Research and*
* *Therapy*, 45 . 2221–2231.
* Saddler, C. D., & Buley, J. (1999). ***Predictors of academic procrastination in college***
* ***students.*** Psychological Reports, 84, 686-688.
* Saddler, C. D., & Sacks, L. A. (1993). ***Multidimensional perfectionism and academic***
* ***procrastination: Relationships with depression in university students.*** Psychological
* Reports, 73, 863-871.
* Salter, A. (1949), ***Conditioned reflex therapy, Capricorn Press,*** Newyork;
* Schoemaker, A. F. (2010). ***The Relationship between Decision-Making Style and Negative Affect in College Students***: Drexel University
* Sapieja, K.M., Dunn, J.G.H. & Holt, N.L. (2001). ***Perfectionism and perceptions of***
* ***parenting styles in male youth soccer****.* Journal of Sport and Exercise Psychology, 1, 20 –
* 39.
* Schultz, D.P.& Schultz, S. E. (2001). ***Educational achievement in Germany society: Psychological analysis of academic success of Germany adolescents***. Germany Journal of Psychological and Social Issues, 14, 63–109.
* Scott, S. G., & Bruce, R. A. (1995). “***Decision-making style: The development and assessment of a new measure”.*** *Educational and Psychological Measurement*, 55(5), 818-831.
* Seo., E. H. (2008). ***Self-efficacy as a mediator in the relationship between self-oriented***
* ***perfectionism and academic procrastination***.Social Behavior and Personality.
* Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C.G. (2002).***clinical perfectionism: a cognitive***
* ***behavioural analysis***. Behaviour Research and Therapy, 40, 773-791.
* Shafran, R, Mensell G..)2001).***The intergenerational transmission of perfectionism:***
* ***parents' psychological control as an intervening variable***. J Fam Psychol, 19,358-66
* Shafir, Y. (1993). ***Is Asian American parenting controlling and harsh? Empirical testing of relationships between Korean American and Western parenting measures***. Asian American Journal of Psychology, 4, 19–29.
* Simon, N. (1997). ***High school students' career-related decision-making difficulties***. Journal of Counseling and Development, 79, 331–340.
* Singh, R., & Greenhaus, J. H. (2004). ***The relation between career decision-making strategies and person-job fit: A study of job changers***. Journal of Vocational Behavior, 64(1), 198-221.
* Slaney, k. (2000). ***Counseling The Procrastinator In Academic Settings. Washington D.C.***
* American Psychological Association.
* Smith, E. (2011). ***The intuitive style: Relationships with local/global and verbal/visual styles, gender, and superstitious reasoning***. Journal of Learning and Individual Differences Vol 21, PP 263–270.
* Smith, E. L., & Maxim, R. M. (1999). ***Intrinsic motivation and self-determination in human behavior***. New York: Plenum.
* Spicer, David P. & Sadler–Smith, Eugene (2005), ***An examination of the general decision making style***, Journal or Managerial Psychology,Vol 20 , No 2 , pp 137-138.
* Spiellberger, C.D., Gorsuch, R.L., & Lushene, R.E. (1990). ***Manual for the State-Trait***
* ***Anxiety Inventory***. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
* Stada, H. E. (1994). ***Barriers to adolescents' information seeking for career decision making.*** Journal of the American Society for Information Science, 50, 38–48.
* Stouber,J., Otto, K., Pescheck, F., Becher, C., Stoll, O. (2007). ***Perfectionism andcompetitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative perfection***.Personality and Individual Differences, 42, 959-969.
* Stouber, J., Feast, A. R., & Hiwaro, J. A. (2009). ***Self-oriented and socially prescribed perfectionism: Differential relationships with intrinsic and extrinsic motivation and test anxiety***. *Journal of Personality and Individual Differences*, 47(5), 423–428.
* Strasser, F.(1999). ***Over-time changes in adjustment and competence adolescents from***
* ***authoritative, authoritarian, indulgent and neglectful families***.Child Development, 65,
* 754-770.
* Stwart L., Weiss S.(1986). ***An assertiveness training program for indecisive students attending an Italian University***. Career Development Quarterly 51(4)
* Terry-short, L.A., Owens, R.G., Slade, P.D., & Dewey, M.E. (1995). ***Positive and***
* ***negative perfectionism***. Personality and Individual Differences, 18, 663-668.
* Thompson, T. S. (2010). ***The impact of locus of control on decision making styles of mid-level managers:*** Capella University
* Thompson, T. S.(1994 ) ***The role of ethics in decision making by deans and division chairs of community colleges*** Capella University 56(2),
* Thompson, T.S., Davidson, S.A. (1998). ***The influence of parental support, knowledge,***
* ***and authoritative parenting on Hmong and European American adolescent development***.
* Journal of Family Issues, 9, 1214 – 1232.
* Thunholm, P.(2004). ***Decision-making style: Habit, style or both?*** Personality and Individual Differences Journal, 36(4), 931-944.
* Thunholm, P. (2008). ***Decision-making styles and physiological correlates of negative stress: Is there a relation?***Scandinavian Journal of Psychology, 49(3), 213-219.
* Thunholm, P. (2009). ***Military leaders and followers - do they have different decision styles?*** Scandinavian Journal of Psychology, 50(4), 317-324.
* Towned , W. (2007). ***A meta-analytically derived nomological network of procrastination.*** Personality and Individual Differences, 35, 1401–1418.
* Turner, L. A و Turner, P. E. (2011). ***The reaction of behavioral inhibition and perceived parenting to maladaptive perfectionism in college students***. Personality and Individual Differences، 50: 840-44.
* Vieth, A. Z., & Trull, T. J. (1999). Family ***patterns of perfectionism: An examination of***
* ***college students and their parents***. Journal of Personality Assessment, 72, 49–67.
* Walker, L. (2004). **Overcoming the patterns of powerlessness that lead to procrastination**. In H.
* Schouwenburg, C. Lay, T. Pylchyl, & J. Ferrari, (Eds.), Counselling the
* procrastinator in academic settings (pp. 91-103). Washington: American
* Psychological Association.
* Weinz, H, & Koontz, H. (1993***), Management: A Global Perspective,*** International Edition, Tenth Edition,NewYork , p. 199.
* Wellford, J. (2005***). Life skills training***. Journal of International Relations, 19, 687- 411.
* Wenzel, V. Weichold, K. & Silbereisen, R. K. (2009). ***The life skills program IPSY: Positive influences on school bonding and prevention of substance misuse.*** Journal of Adolescence, 1, 1-11.
* Wessly, N. A., & Smith, P. L. (1994). ***The role of family context in a social cognitive model for career-related choice behavior: A math and science perspective***. Journal of Vocational Behavior, 57, 348–364.
* Wilson, V. B. (2010). “***examing moral reasoning and ethical decision making among Mississippi’s community college administrators”:*** Mississippi university

Wolpe,J. (1992)," ***Objective Psychotherapy of the neveroses",*** South African Medical Journal, 28, 82582

1. Dictionary Merriam - Webster, 1993 [↑](#footnote-ref-1)
2. Schultz, D. P., and Schultz, S. E [↑](#footnote-ref-2)
3. Narscissistic perfectionism [↑](#footnote-ref-3)
4. Patch [↑](#footnote-ref-4)
5. - Flett [↑](#footnote-ref-5)
6. - Thompson [↑](#footnote-ref-6)
7. - Ashby [↑](#footnote-ref-7)
8. - Rahoted [↑](#footnote-ref-8)
9. - Martin [↑](#footnote-ref-9)
10. - Gumnar [↑](#footnote-ref-10)
11. - Marshall [↑](#footnote-ref-11)
12. - Charavteristic of Perfectionism [↑](#footnote-ref-12)
13. - Selective attention [↑](#footnote-ref-13)
14. - Self - belittlement [↑](#footnote-ref-14)
15. - Horney [↑](#footnote-ref-15)
16. - Slaney [↑](#footnote-ref-16)
17. Cook [↑](#footnote-ref-17)
18. Functional perfectionism [↑](#footnote-ref-18)
19. Dysfunctional perfectionism [↑](#footnote-ref-19)
20. Health perfectionism [↑](#footnote-ref-20)
21. Unhealth perfectionism [↑](#footnote-ref-21)
22. Normal perfectionism [↑](#footnote-ref-22)
23. Neurotic perfectionism [↑](#footnote-ref-23)
24. Terry-short, Owens, Slade & Dewey [↑](#footnote-ref-24)
25. Hasse, A.M., & Prapavessis, H [↑](#footnote-ref-25)
26. Blatt, S.J [↑](#footnote-ref-26)
27. Stober,J., Otto, K., Pescheck, F., Becher, C., Stoll, O [↑](#footnote-ref-27)
28. Self- oriented perfectionism [↑](#footnote-ref-28)
29. Other oriented perfectionism [↑](#footnote-ref-29)
30. Socially prescribed perfectionism [↑](#footnote-ref-30)
31. Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C.G [↑](#footnote-ref-31)
32. Chang, E.C [↑](#footnote-ref-32)
33. Ablard, K. E., & Parker, W. D [↑](#footnote-ref-33)
34. Vieth, A. Z., & Trull, T. J [↑](#footnote-ref-34)
35. Deffenbacher, J., Zwemer, W. Whisman, M.A., Hill, R.W., & Sloan, R [↑](#footnote-ref-35)
36. Spiellberger, C.D., Gorsuch, R.L., & Lushene, R.E [↑](#footnote-ref-36)
37. Kawamura, k.y., Hunt, S.L., Frost, R.O., & Dibartolo, P.M [↑](#footnote-ref-37)
38. Smith [↑](#footnote-ref-38)
39. Sapieja, K.M., Dunn, J.G.H. & Holt, N.L [↑](#footnote-ref-39)
40. Schomaker [↑](#footnote-ref-40)
41. Kagan, M., Cakir, O., Ilhan, T., Kandemir, M [↑](#footnote-ref-41)
42. Obsessive-compulsive [↑](#footnote-ref-42)
43. Thampson [↑](#footnote-ref-43)
44. Wenzel, Weichold & Silbereisen [↑](#footnote-ref-44)
45. Hatchinson, A.J. & Yates, G.C.R. [↑](#footnote-ref-45)
46. Self - striving [↑](#footnote-ref-46)
47. Concern for mistakes [↑](#footnote-ref-47)
48. Direct expectations [↑](#footnote-ref-48)
49. outstanding [↑](#footnote-ref-49)
50. Maternal goal expression [↑](#footnote-ref-50)
51. Lou, Wang, Tu & Gao [↑](#footnote-ref-51)
52. Camble [↑](#footnote-ref-52)
53. Seo [↑](#footnote-ref-53)
54. Kenney-Benson, G.A., and Pomerantz, E.M [↑](#footnote-ref-54)
55. Baker & Williams [↑](#footnote-ref-55)
56. Rodriguez, Myers, Morris, & Cardoza [↑](#footnote-ref-56)
57. Flett, G.L., Blankstein,K.R., Hewitt,P.L. and Koledin,S [↑](#footnote-ref-57)
58. Generalized procrastination [↑](#footnote-ref-58)
59. Blustein & Philips [↑](#footnote-ref-59)