

رابطه نگرش های ناکارآمد و ترس از ارزیابی منفی با پذیرش بی قید و شرط خود
در افراد دارای نشانه های کمال گرایی

**The relationship between dysfunctional attitudes and fear of negative evaluation
with unconditional self-acceptance in people with symptoms of perfectionism**

Akram Taghizadeh

Master's student in Clinical Psychology, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

Email: Akram.Taghizadeh98@Email.com

Marziyeh Poursalehi Navideh

Assistant Professor, East Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

اکرم تقی زاده*

دانشجوی کارشناسی ارشد رشته روانشناسی بالینی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

مرضیه پورصالحی نویده

استادیار، واحد تهران شرق، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

Abstract

This research was conducted with the aim of determining the relationship between dysfunctional attitudes and fear of negative evaluation with unconditional self-acceptance in people with symptoms of perfectionism. The current research is descriptive and correlational, and the statistical population of this research includes students of the Faculty of Psychology and Educational Sciences of Islamic Azad University, Central Tehran Branch. The number of samples was 90 people, which was obtained by sampling method and using the standardized questionnaires of Hill's perfectionism (2004), dysfunctional attitudes of Wiseman and Beck (DAS-40), fear of negative evaluation by Watson and Friend (1969) and Unconditional self-acceptance of the USAQ itself was used to collect data. The obtained results showed that the variable of fear of negative evaluation and the perfectionism subscale of dysfunctional attitudes respectively have the largest contribution in predicting unconditional self-acceptance in people with symptoms of perfectionism ($p < 0.05$); Therefore, in order to improve unconditional self-acceptance in perfectionist people, it is suggested to strengthen the fear of negative evaluation and dysfunctional attitudes of these people.

چکیده

این پژوهش با هدف تعیین رابطه نگرش های ناکارآمد و ترس از ارزیابی منفی با پذیرش بی قید و شرط خود در افراد دارای نشانه های کمال گرایی صورت گرفته است. پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی بوده است که جامعه آماری این تحقیق شامل دانشجویان دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز بوده است. تعداد نمونه ۹۰ نفر بود که با روش نمونه گیری در دسترس و با استفاده از پرسشنامه های استاندارد شده کمال گرایی هیل (۲۰۰۴)، نگرش های ناکارآمد وایزمن و بک (DAS-40)، ترس از ارزیابی منفی واتسون و فرند (۱۹۶۹) و پذیرش بی قید و شرط خود USAQ برای جمع آوری اطلاعات استفاده شده است. نتایج بدست آمده نشان داد که متغیر ترس از ارزیابی منفی و خرده مقیاس کمال گرایی نگرش های ناکارآمد به ترتیب بیشترین سهم را در پیش بینی پذیرش بی قید و شرط خود در افراد دارای نشانه های کمال گرایی دارند ($p < 0.05$)؛ بنابراین به منظور بهبود پذیرش بی قید و شرط خود در افراد کمال گرا پیشنهاد می شود ترس از ارزیابی منفی و نگرش های ناکارآمد این افراد را تقویت بخشید.

واژه های کلیدی: نگرش های ناکارآمد، ترس از ارزیابی منفی، پذیرش بی قید و شرط خود، نشانه های کمال گرایی.

Keywords: Dysfunctional attitudes, fear of negative evaluation, unconditional self-acceptance, symptoms of perfectionism.

نوع مقاله: پژوهشی

دریافت: شهریور ۱۴۰۳

پذیرش: آبان ۱۴۰۳

مقدمه

با وجود اینکه کمال گرایی در دو دهه پایانی قرن بیستم مورد توجه قرار گرفته است اما هنوز به عنوان پدیده‌ای تقریباً ناشناخته مطرح شده است با این حال کمال گرایی یک حالت شخصیتی است که از طریق تلاش برای بی عیب بودن، همراه با خود ارزشیابی انتقادی، سرزنش گری خود و توجه به ارزیابی دیگران از خود است. کمال گرایی هنگامی پدیدار می‌شود که فرد، معیارهای بالایی را برای عملکرد و رفتار خود وضع میکند. کمال گرایی تلاش برای بی عیب بودن، تعیین استانداردهای بالا برای کارهای خود، همراه با ارزیابی های بیش از حد بحرانی از رفتار خود تعریف می‌شود. (مادگان و همکاران^۱، ۲۰۱۶) تقسیم بندی های زیادی از کمال گرایی در قالب تک بعدی (برنز^۲، ۲۰۰۱)، دو بعدی (هماچک^۳، ۱۹۷۸)، سه بعدی (هویت و فلت^۴، ۱۹۹۱) و شش بعدی (فروست، مارتن، لاهارت و روزنبلات^۵، ۱۹۹۰) شده است. بر اساس تقسیم بندی سه بعدی هویت و فلت (۱۹۹۱)، کمال گرایی خویشتن مدار تعیین معیارهای غیر واقع بینانه برای خود و تمرکز بر کمبود ها و شکست در کارها، همراه با خود مشاهده گری های دقیق مشخص می‌شود. کمال گرایی دیگر مدار تمایل به داشتن انتظارات افراطی و ارزشیابی انتقادی از دیگران است. کمال گرایی جامعه مدار به احساس ضروری بودن رعایت معیارها و برآورده کردن انتظارات توصیه شده از سوی افراد مهم به منظور کسب تایید گفته می‌شود. در این میان، هسته مرکزی کمال گرایی، ترس از ارزیابی منفی بیان شده است (مارتین^۶ و همکاران، ۲۰۱۶). کمال گرایان از ارزیابی منفی دیگران ترسیده و از تایید نشدن از طرف آنها دوری می‌کنند. (هیل و همکاران^۷، ۲۰۰۸). ترس از ارزیابی منفی، نتیجه نگرانی از ایجاد ناراحتی برای دیگران است. فردی که ترس از ارزیابی منفی دارد، به صورت مداوم نگران از دست دادن پذیرش اجتماعی میان دیگران است. فرد مبتلا به این ویژگی، دوست ندارد جایگاهش را میان دیگران از دست بدهد یا از نظر اجتماعی مورد قبول دیگران نباشد. ترس از ارزیابی منفی، اگر بیش از اندازه شود، ممکن است منجر به رفتارهای ناکارآمد اجتماعی شود (آندرو و همکاران، ۲۰۱۱).

باورهای غیرمنطقی می‌تواند به صورت عزت نفس پایین، خود پنداره ضعیف، خودکار آمدی پایین مشخص شود و به عقاید خشک و ثابت و غیرمنطقی که به نگرشهای ناکارآمد در ارتباط با مسائل و موقعیت های مختلف که فرد با آن رو به رو است، تبدیل می‌گردد. (هیل^۷، ۲۰۰۲). بیشتر اختلالات روانی افراد ریشه در افکار و احساسات آن ها دارند که این دو جزء جدا ناپذیر هستند، افکار غیرمنطقی در افراد منجر به احساسات نامطلوب می‌شود که باعث ایجاد رفتار ناسازگار می‌گردد. این باورها ریشه در تجربیات اولیه افراد دارد (بارلو و نئورگ^۸، ۲۰۲۴). گرچه نظریه های آسیب شناسی روان بک و الیس از نظر واژگان تفاوت دارند ولی از جنبه های بسیار مهمی همگرا هستند. نگرش های ناکارآمد باور های انعطاف ناپذیر، کمال گرایی و مقاوم در مقابل تغییرند، بنابراین ناکارآمد تلقی می‌شوند. از نظر الیس انسان ها گرایش نیرومندی برای کژفکری دارند. از این نظر، عقاید نامعقول

¹ Madigan

² Burns

³ Hamachuck

⁴ Flett & Hewitt

⁵ Frost, Martin, Lahart and Rosenblatt

⁶ Martin

⁷ Hill

⁸ Barlev, Neuberg

و نگرش‌های ناکارآمد، به بنیان‌های آشفته کننده رفتار تبدیل می‌شوند. نگرش‌های ناکارآمد، نگرش‌ها و باورهایی هستند که فرد را برای آشفتگی روانی آماده می‌کند. این باورها که در اثر تجربه نسبت به خود و جهان به دست می‌آید، فرد را آماده می‌کند تا موقعیت‌های خاص را بیش از حد منفی و ناکارآمد تعبیر کنند. از نظر بک، نگرش‌های ناکارآمد معیارهای انعطاف‌ناپذیر و کمال‌گرایانه هستند که فرد از آن برای قضاوت درباره خود و دیگران استفاده می‌کند (الیس^۹، ۲۰۰۵). در این میان، عامل اساسی در سازگاری عاطفی - اجتماعی و یک اصل کلی برای درونی کردن اعتماد به خود، پذیرش بی قید و شرط خود است. فرد خود پذیر فردی سالم است که محدودیت‌ها و استعداد‌های خود را به خوبی می‌شناسد و کمبود‌های خود را می‌پذیرد و احساسات درونی خویش آگاه است و بر آنها تسلط دارد. توجه مثبت بی قید و شرط موجب این می‌شود که فرد احساس آزادی کند تا چیزهای مختلف را امتحان و تجربه کند، حتی اگر این احتمال وجود داشته باشد که اشتباه کند. افرادی که قادر به خود شکوفایی هستند، به احتمال زیاد در دوران کودکی مورد توجه مثبت بدون قید و شرط دیگران، به ویژه والدین خود قرار گرفته‌اند. پذیرش خود شامل پذیرفتن خود به عنوان یک کل بدون نگرانی در مورد تایید افراد دیگر است و همچنین پذیرش دیگران نیز به دنبال پذیرش بی قید و شرط خود می‌آید.

با توجه به مطالب گفته شده و نقش نگرش‌ها و باورها، همچنین پذیرش خود بدون قید و شرط و بدون ارزیابی‌ها محقق را بر آن داشت تا در جهت پاسخ به این سوال برآید که آیا بین نگرش‌های ناکارآمد، ترس از ارزیابی منفی با پذیرش بی قید و شرط خود در افراد دارای نشانه‌های کمال‌گرایی رابطه وجود دارد؟

پیشینه پژوهش

کازرونی و دهنوی (۱۴۰۱) با عنوان بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر پذیرش بی قیدوشرط خود و انگیزه پیشرفت دختران ۱۴ تا ۱۷ ساله مناطق محروم شیراز با تجربه خشونت در رابطه صمیمانه با جنس مخالف نتایج به دست آمده نشان می‌دهد که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، پذیرش بی قید و شرط خود و انگیزه پیشرفت را در دختران نوجوان مناطق محروم شیراز که تجربه خشونت در رابطه صمیمانه با جنس مخالف دارند، افزایش می‌دهد.

داوود میرزایی (۱۴۰۱) با عنوان بررسی رابطه ترس از ارزیابی منفی با سرزندگی تحصیلی با تبیین نقش میانجی شیوه‌های فرزند پروری دانش آموزان دوره دوم ابتدایی منطقه صوفیان نتایج حاصل نشان داد که رابطه منفی معنی‌دار بین ترس از ارزیابی منفی و سرزندگی تحصیلی و شیوه‌های فرزندپروری مادر و پدر وجود دارد.

فخرالدینی (۱۴۰۰) با عنوان رابطه بین نگرش‌های ناکارآمد و باورهای غیر منطقی با تعارض زناشویی در زوجین نتایج نشان می‌دهد که بین نگرش ناکارآمد با تعارض زناشویی رابطه مثبت معنی داری وجود دارد و همچنین بین مولفه‌های کاهش همکاری، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، کاهش رابطه با خویشاوندان همسر و دوستان، جدا کردن امور مالی از یکدیگر با نگرش ناکارآمد رابطه مثبت معنی داری وجود دارد. بین توقع تایید از دیگران، سرزنش کردن خود و دیگران، درماندگی در برابر تغییر، کمال‌گرایی منفی با تعارض زناشویی رابطه مثبت معناداری وجود دارد. همچنین نتایج نشان داد که نگرش ناکارآمد به صورت مستقیم، تعارض زناشویی را پیش بینی می‌نمایند. توقع تایید از دیگران، درماندگی در برابر تغییر و کمال‌گرایی به صورت مستقیم، تعارض زناشویی را پیش بینی می‌کند.

کوپر و همکاران (۲۰۲۳) با عنوان رابطه بین نگرش‌های ناکارآمد، کمال‌گرایی ناسازگار، فراشناخت و علائم شیدایی و افسردگی در اختلال دو قطبی: نقش شفقت به خود به عنوان یک عامل میانجی نتایج حاصل نشان داد که نگرش‌های ناکارآمد و افسردگی

رابطه نگرش های ناکارآمد و ترس از ارزیابی منفی با پذیرش بی قید و شرط خود در افراد دارای نشانه های کمال گرایی

یک پیش بینی کننده منفی و معنادار برای خود شفقت ورزی بودند، همبستگی ها نشان داد که نگرش های ناکارآمد، فراشناخت های ناسازگار و کمال گرایی ناسازگار همگی با افسردگی و با یکدیگر در ارتباط هستند.

جیاجیان لی، ژانگ و همکاران (۲۰۲۳) با عنوان رابطه بین احساس حقارت، ترس از ارزیابی منفی و اضطراب اجتماعی در دانش آموزان دبیرستانی چینی نتایج حاصل نشان داد که نمره کل هر یک از ابعاد احساس حقارت دانش آموزان با ترس از ارزشیابی منفی همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد و نوجوانانی که که عزت نفس پایین تری دارند ترس بیشتری از ارزیابی نامطلوب و منفی دیگران دارند بنابراین دانش آموزانی که دارای احساس حقارت بالاتری هستند نه تنها با خودارزیابی پایین مشخص می شوند بلکه از ارزیابی منفی دیگران نیز بسیار می ترسند. فرو دستی، عزت نفس، توانایی تحصیلی، ظاهر و توانایی فیزیکی ممکن است به طور مستقیم و غیر مستقیم اضطراب اجتماعی را از طریق ترس از ارزیابی منفی پیش بینی کند.

ولدمدین (۲۰۲۳) با عنوان نقش حمایت اجتماعی و نگرش ناکارآمد در تعیین میزان پریشانی روانی دانش آموزان منطقه جنگی مشخص شد که افسردگی و استرس به طور قابل توجهی با نگرش های ناکارآمد همبستگی معناداری دارند.

کمال گرایی می تواند بهنجار یا نورو تیک باشد. کمال گرایی یک عامل تهدید کننده در رشد بی اشتباهی روانی و پرخوری روانی به شمار می رود. همچنین شواهدی نشان دهنده این است که کمال گرایی می تواند موانعی را در درمان موفقیت آمیز افسردگی ایجاد کند و بخش مهم اختلال شخصیت وسواس - بی اختیاری محسوب گردد است (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۷۶). همچنین کمال گراها افرادی هستند که هیچ گاه از خود رضایت نداشته و مدام خود را سرزنش کرده و برای رسیدن به اهداف سطح بالاتر با خود درگیر بوده و به طور مداوم خود را با نگرش های منفی ارزیابی می کنند و خود را آن گونه که هستند نمی پذیرند و تفکر همه یا هیچ هنگام ارزیابی خود دارند. بنابراین مشکلاتی در روند رسیدن به اهداف وقتی موفقیت ها و معیارهای فرد مشروط به پذیرش خود باشد پیش خواهد آمد و شکست و ناکامی در تحقق اهداف به دنبال آن پیش می آید، که منجر به ایجاد شناخت های معیوب و ناکامی فرد در دست یابی به سایر اهداف فرد خواهد شد که این فرایند مشکلات و مسائلی را در فرد بوجود می آورد. بررسی عوامل مهم در شکل گیری این اختلال، آن را از اهمیت ویژه ای برخوردار کرده است. مشخص است که شناخت هر چه بیشتر این عوامل به پیشگیری این اختلال کمک بزرگی می نماید. بنابراین پژوهش حاضر سعی دارد تا نقش نگرش های ناکارآمد، ترس از ارزیابی منفی با پذیرش بی قید و شرط خود را در افراد دارای نشانه های کمال گرایی بررسی کند.

روش^{۱۰}

پژوهش حاضر از لحاظ هدف بنیادی بوده و به لحاظ روش از نوع همبستگی و از نظر نوع تحقیق توصیفی محسوب می شود. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه دانشجویان دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز در مقطع تحصیلات تکمیلی انتخاب شد. که روش نمونه گیری غیر تصادفی و در دسترس است که بر این اساس با فرمول تاباچنیک و فیدل (۲۰۰۷)، $8M + 50 \leq N$ بدست می آید که در این فرمول N حجم نمونه و M تعداد مولفه های متغیر های پیش بین است. که تعداد ۹۰ نفر بدست آمده است. ابتدا پرسشنامه کمال گرایی هیل بین دانشجویان پخش شد، افرادی که نشانه های کمال گرایی را دارا بودند انتخاب شده و پرسشنامه های بعدی (پرسشنامه نگرش های ناکارآمد، پرسشنامه ترس از ارزیابی منفی و پذیرش بی قید و شرط خود) را پر کردند. ملاک های ورود عبارت بودند از رضایت از شرکت در پژوهش، دامنه سنی ۲۰ تا ۴۰ سال، عدم ابتلا به بیماری روانی تشخیص گذاری شده توسط روانشناس یا روانپزشک و ملاک های خروج شامل عدم پاسخگویی به ۵ درصد سوالات پرسشنامه ها و درخواست انصراف از پژوهش حین پاسخگویی به پرسشنامه ها بودند. برای گردآوری اطلاعات از مقیاس نگرش ناکارآمد DAS (فرم بلند) توسط وایزمن و بک (۱۹۷۸) طرح ریزی شد، که برای سنجش

میزان نگرش ناکارآمد افراد و بر مبنای پرسشنامه اصلی بک ساخته شده است. در این ابزار آزمودنیها با استفاده از یک مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای (از کاملاً موافق ۷ تا کاملاً مخالف ۱) میزان موافقت و یا مخالفت خود را با هریک از عبارات مشخص می‌سازند. میزان نمرات پایایی کلی پرسشنامه خوب می‌باشد (ضریب آلفا = ۰/۹۱) است و در مطالعات رایج ضریب آلفا برای کمال‌گرایی ۰/۸۱ و برای زیر مقیاس وابستگی ۰/۷۷ گزارش شده است (دی‌گراف^{۱۱}، ۲۰۰۹). پرسشنامه دارای ۴۰ سوال بوده و نحوه ی نمره گذاری در این پرسشنامه به ترتیب زیر می‌باشد. کاملاً موافق = ۱، خیلی موافق = ۲، کمی موافق = ۳، بی طرف = ۴، کمی مخالف = ۵، خیلی مخالف، کاملاً مخالف = ۷. برای بدست آوردن نمره کلی آزمون کافی است نمره مربوط به هر ۴۰ سؤال را با هم جمع کنید. به عبارات پاسخ داده نشده، ۰ امتیاز تعلق می‌گیرد. در صورت پاسخ دادن آزمودنی به همه سؤالات نمرات در دامنه ۴۰ تا ۲۸۰ قرار می‌گیرد و نمرات پایین تر نشانه ی باورهای انطباقی بیشتر و تحریفات شناختی کمتر هستند. توجه شود که ماده های ۲، ۶، ۱۲، ۱۷، ۲۴، ۲۹، ۳۵، ۳۷، و ۴۰ به صورت معکوس نمره گذاری می‌شوند. نمرات ابعادی مختلفی بر اساس تحقیقات عاملی انجام شده برای این پرسشنامه در نظر گرفته می‌شود. اگر بر اساس تحقیقات دو عاملی که منطبق بر دیدگاه طراحان پرسشنامه است، نمره گذاری زیر را می‌توان اعمال کرد.

۱- کمال‌گرایی: این عامل در برگزیده آیتم های ۱، ۳، ۴، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، و ۲۴ است.

۲- نیاز به تایید اجتماعی: این عامل شامل آیتم های ۷، ۱۶، ۱۹، ۲۷، ۳۲، ۳۴، ۳۵، ۳۸، ۳۹، و ۴۰ است.

همچنین نمره گذاری ۴ بعدی این پرسشنامه بر اساس پژوهش انجام شده توسط طالع پسند، علی جانی و رضایی (۲۰۱۰) به این صورت است: ۱. کمال‌گرایی: این عامل در برگزیده آیتم های ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۳، ۱۴، ۱۵ است. ۲. نیاز به تایید اجتماعی: این عامل شامل آیتم های ۵، ۱۸، ۱۹، ۳۱ است. ۳. وابستگی: شامل عبارات ۲۲، ۲۳، ۲۷، و ۲۸ است. ۴. خود مختاری: شامل عبارات ۲، ۲۴، ۳۵، ۳۷ است. بررسی های مختلف نشان داده است که نگرش ناکارآمد از اعتبار پیش آزمون-پس آزمون، ثبات درونی و روایی همزمان بسیار عالی برخوردار است. همچنین نگرش ناکارآمد با آلفای ۰/۸۴ تا ۰/۹۲ ثبات درونی فرد را نشان می‌دهد (طهرانی زاده، رسول زاده و آزاد فلاح، ۱۳۸۴). در پژوهش ایرانی که توسط یزدان دوست، رضوان طلب، پیروی (۲۰۰۱) انجام گرفت، پایایی آزمون با روش بازآزمایی در نمونه ۳۰ نفر ۰/۷۲ بدست آمده است.

فرم کوتاه مقیاس ترس از ارزیابی منفی دارای ۱۲ ماده پنج گزینه‌ای است، نمرات این آزمون اساساً ترس از دست دادن پذیرش اجتماعی را منعکس می‌کنند و همچنین میزان اضطراب تجربه شده افراد در برابر ارزیابی منفی را می‌سنجد. (لری، ۱۹۸۳). عبارت های این مقیاس در برگزیده علائم اضطراب و رفتار ناکارآمد اجتماعی است که ممکن است موجب عدم پذیرش دیگران شود که به صورت لیکرت ۵ درجه‌ای (اصلاً این طور نیستم = ۱، کمی این طور هستم، تقریباً این طور هستم = ۳، این طور هستم = ۴، به شدت این طور هستم = ۵). عبارت های ۲، ۴، ۷ و ۱۰ نمره گذاری به صورت معکوس انجام می‌شود، نمره کل عبارت است از جمع نمرات ۱۲ عبارت که در دامنه‌ای از ۱۲ تا ۶۰ قرار می‌گیرد. نمره بالاتر نشان دهنده وجود ترس بالایی از ارزیابی منفی در فرد و نمره پایین و نزدیک به ۱۲ نشان دهنده ترس کم از ارزیابی منفی دیگران در فرد می‌باشد. بررسی‌ها همبستگی بالای این ابزار (۰/۹۶) با فرم اصلی را نشان داده‌اند؛ همسانی درونی کل مقیاس نیز ۰/۸۹ گزارش شده است. هسته مرکزی اضطراب ناشی از کمال طلبی در مدل های رفتاری شناختی، ترس از ارزیابی منفی معرفی شده است. پایایی: نسخه کوتاه پرسشنامه ترس از ارزیابی منفی نیز از همسانی درونی مطلوبی برخوردار است؛ ضریب آلفای کرونباخ آن ۰/۹۰ بوده است. پایایی حاصل از باز آزمایی فرم کوتاه این آزمون نیز در فاصله ۴ هفته ۰/۷۵ گزارش شده است. (سهرابی، ۱۳۹۷). روایی: به منظور سنجش روایی نسخه کوتاه پرسشنامه ترس از ارزیابی منفی در ابتدا همبستگی نمرات این آزمون با نمرات نسخه اصلی محاسبه شد؛ این همبستگی ۰/۹۶ بود. اعتبار ملاکی این ابزار به واسطه همبستگی آن با اضطراب، اجتناب و میزان ناراحت

رابطه نگرش های ناکارآمد و ترس از ارزیابی منفی با پذیرش بی قید و شرط خود در افراد دارای نشانه های کمال گرایی

شدن آزمودنیها از ارزیابی نامطلوب دیگران تأیید شد. پایایی درونی پرسشنامه‌ی ترس از ارزیابی منفی واتسون و فرند در پژوهش حاضر بر اساس ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۳ محاسبه شد. (سهرابی، ۱۳۹۷).

پرسشنامه پذیرش بی قید و شرط خود توسط چمبرلین^{۱۲} و هاگا^{۱۳} (۲۰۰۱) طراحی شده است. این پرسشنامه شامل ۲۰ سوال و دارای ۲ زیرمقیاس پذیرش بی قید و شرط خود و پذیرش مشروط خود است و برای گروه سنی ۱۴ سال و بالاتر قابل اجرا است. بر اساس طیف لیکرت با سوالاتی مانند (به نظرم درست نیست که برای قضاوت در مورد ارزش و اهمیت خودم فقط به اینکه یک انسانم توجه کنم.) به سنجش پذیرش بی قید و شرط خود می‌پردازد. نحوه پاسخ دهی به این پرسشنامه به صورت مقیاس لیکرت ۷ گزینه‌ای از کاملاً نادرست = ۱ تا همیشه درست = ۷ است. در این مقیاس گرفتن نمره بالا در ۹ عبارت شامل عبارت های ۲، ۳، ۵، ۶، ۸، ۱۱، ۱۶، ۱۷ و ۱۸ نشان دهنده پذیرش بی قید و شرط خود است (دامنه نمرات از ۹ تا ۶۳)، در حالی که ۱۱ مورد دیگر (عبارتهای ۱، ۴، ۷، ۹، ۱۰، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۹ و ۲۰) به صورت معکوس است به طوری که نمره پایین تر نشان دهنده پذیرش مشروط خود است (دامنه نمرات از ۱۱ تا ۷۷). چمبرلین و هاگا (۲۰۰۱) همسانی درونی پرسشنامه را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۲ گزارش کردند که در سطح قابل قبولی است. پایایی پرسشنامه در ایران با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۶۸ به دست آمد. همچنین پایایی آن از طریق دو نیمه کردن آزمون و با استفاده از روش تنصیف اسپیرمن - برون ۰/۶۳ به دست آمد (کلانتری، ۱۳۹۲). ایس و مک لارن (۱۳۸۵) روایی محتوایی پرسشنامه را مطلوب و پایایی پرسشنامه و مولفه های آن را به روش آلفای کرونباخ به شرح زیر بدست آورده اند.

مولفه های پرسشنامه و ضرایب آلفای آن ها

مولفه	شماره سوالات	ضریب آلفای کرونباخ
پذیرش بی قید و شرط خود	۲، ۳، ۵، ۶، ۸، ۱۱، ۱۶، ۱۷، ۱۸	۰/۸۶
پذیرش مشروط خود	۱، ۴، ۷، ۹، ۱۰، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۹، ۲۰	۰/۷۹
پذیرش بی قید و شرط خود	۱ تا ۲۰	۰/۹۱

روایی همگرای این پرسشنامه از طریق همبستگی نمرات آن با نمرات پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ بررسی شد، که ضریب همبستگی آن ۰/۳۷ ($P < ۰/۰۰۸$) به دست آمد. همچنین از تحلیل عامل تأییدی با یک نمونه ۲۰۰ نفری از نوجوانان دختر دبیرستانی جهت بررسی روایی این پرسشنامه استفاده شد، که به جز سه ماده از پرسشنامه سایر عبارتها از بار عاملی مناسبی برخوردار بودند. بر اساس نتایج تحلیل عامل تأییدی شاخص ریشه میانگین مجذور خطای تقریب (RMSEA) برابر با ۰/۰۸ و شاخص های برازندگی تطبیقی (CFI) و نیکویی برازش (GFI) به ترتیب برابر با ۰/۹۵ و ۰/۹۵ به دست آمد و سایر شاخص ها نیز از مقادیر قابل قبولی برخوردار بودند، که بر برازش خوب مدل با داده ها دلالت دارد. (کلانتری، ۱۳۹۲)

برای سنجش کمالگرایی، از سیاهه کمالگرایی هیل و همکاران (۲۰۰۴) استفاده شد. نسخه فارسی سیاهه کمالگرایی با ۵۸ عبارت و ۶ زیر مقیاس (انطباقی: هدفمندی - نظم و سازماندهی - تلاش برای عالی بودن و غیر انطباقی: حساسیت بین فردی - استانداردهای بالا برای دیگران - ادراک فشار از سوی والدین) که توسط هومن و سمائی در سال (۱۳۸۹) در نمونه ایرانی اعتبار یابی، رواسازی و هنجار یابی شده اعتبار یابی از مجموعه از روش برآورد ضریب آلفای کرونباخ و بازآزمایی استفاده شد. ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲۶ محاسبه شد. و ضریب اعتبار سیاهه کمالگرایی به روش بازآزمایی بعد از اجرای نهایی به روی ۵۰ نفر به فاصله ۲-۶ هفته (میانگین ۴ هفته) مجدداً اجرا شد. مقدار ضریب همبستگی پیرسون محاسبه شده بین دو بار اجرا برابر ۰/۷۳۶ بود. این مقدار در سطح کمتر از ۰/۰۱ از لحاظ آماری معنادار بود. برای بررسی صوری و محتوایی نظر متخصصین در

¹² Chamberlain

¹³ Haaga

حوزه روانشناسی مورد توجه قرار گرفت و روایی صوری و محتوایی سیاهه کمالگرایی تایید شد. همچنین آلفای کرونباخ برای پرسشنامه کمال‌گرایی هیل ۰/۹ در این پژوهش به دست آمد و از آنجا که مقدار آن از ۰/۷ بیشتر است بنابراین پرسشنامه مذکور برای نمونه آماری این تحقیق روایی بسیار بالایی دارد.

این مقیاس برپایه مقیاس لیکرت ۴ گزینه‌ای کاملاً مخالف (=۱)، مخالف (=۲)، موافق (=۳) و کاملاً موافق (=۴) قرار می‌گیرد. که با نمره های ۱ تا ۴ درجه بندی شده است. نمره های بالای آن معرف کمال‌گرایی بالا و نمره های پایین نشان دهنده کمال‌گرایی پایین است.

ردیف	عوامل	مواد	تعداد مواد
۱	حساسیت بین فردی	۲-۵-۹-۱۳-۱۵-۱۷-۲۳-۲۵-۲۹-۳۱-۳۳-۳۷-۳۸-۳۹-۴۵-۴۷	۲۰
		۵۸-۵۶-۵۲-۴۸	
۲	تلاش برای عالی بودن	۱-۷-۸-۱۶-۲۴-۳۲-۴۰	۷
۳	نظم و سازماندهی	۱۱-۱۹-۲۷-۳۵-۴۳-۵۰-۵۵	۷
۴	ادراک فشار از سوی والدین	۶-۱۴-۲۲-۳۰-۳۶-۴۶-۵۷	۷
۵	هدفمندی	۴-۱۲-۲۰-۲۸-۳۶-۴۴-۵۱-۵۴	۸
۶	استانداردهای بالا برای دیگران	۳-۱۰-۱۸-۲۱-۲۶-۳۴-۴۱-۴۲-۴۹	۹

جهت رعایت اخلاق در پژوهش، رضایت شرکت‌کنندگان به طور کامل کسب شد و از اهداف و تمام مراحل مداخله به طور کامل آگاه شدند. به افراد گروه گواه نیز اطمینان داده شد که آنان نیز پس از اتمام فرایند پژوهش این مداخله‌ها را دریافت خواهند کرد. همچنین به افراد هر دو گروه اطمینان داده شد که اطلاعات آنها محرمانه باقی می‌ماند. در پایان بعد از جمع‌آوری داده‌ها، تجزیه و تحلیل با استفاده از آزمون همبستگی و رگرسیون خطی چندگانه و در محیط نرم افزار SPSS-26 انجام شد.

یافته‌ها

بررسی توصیفی مشاهدات در دو بخش صورت گرفت. در بخش اول ویژگی‌های جمعیت شناختی آزمودنی‌ها و در بخش دوم آماره‌های توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) متغیرهای پژوهش مورد سنجش قرار گرفتند.

جدول شماره ۱: توزیع نمونه مورد مطالعه

جنسیت پاسخگویان	فراوانی	درصد
دختر	۵۶	۵۴/۴
پسر	۴۷	۴۵/۶
کل پاسخگویان	۱۰۳	۱۰۰

بر اساس نتایج (جدول ۱)، ۵۴/۴ درصد افراد نمونه را دختران و ۴۵/۶ درصد را مردان تشکیل می‌دهند.

رابطه نگرش های ناکارآمد و ترس از ارزیابی منفی با پذیرش بی قید و شرط خود در افراد دارای نشانه های کمال گرایی

جدول ۲: ماتریس همبستگی نگرش های ناکارآمد و پذیرش بی قید و شرط خود در افراد دارای نشانه های کمال گرایی

متغیرها	کمال گرایی	نیاز به تایید اجتماعی	پذیرش بی قید و شرط
کمال گرایی	1		
نیاز به تایید اجتماعی	0.77**	1	
پذیرش بی قید و شرط	0.66**	0.69**	1

$$*P < 0.05 \quad **P < 0.01$$

بر اساس نتایج بدست آمده (جدول ۲)، بین مولفه کمال گرایی نگرش های ناکارآمد با پذیرش بی قید و شرط رابطه معناداری وجود دارد ($r = 0.66$; $P < 0.01$). همچنین بین خرده مقیاس نیاز به تایید دیگران نگرش های ناکارآمد با پذیرش بی قید و شرط رابطه معناداری وجود دارد ($r = 0.69$; $P < 0.01$). لازم به ذکر است در خرده مقیاس های نگرش ناکارآمد، نمرات پایین تر نشانه ی باورهای انطباقی بیشتر و تحریفات شناختی کمتر هستند. بنابراین فرضیه اول محقق تایید می گردد.

جدول ۳: ماتریس همبستگی ترس از ارزیابی منفی و پذیرش بی قید و شرط خود در افراد دارای نشانه های کمال گرایی

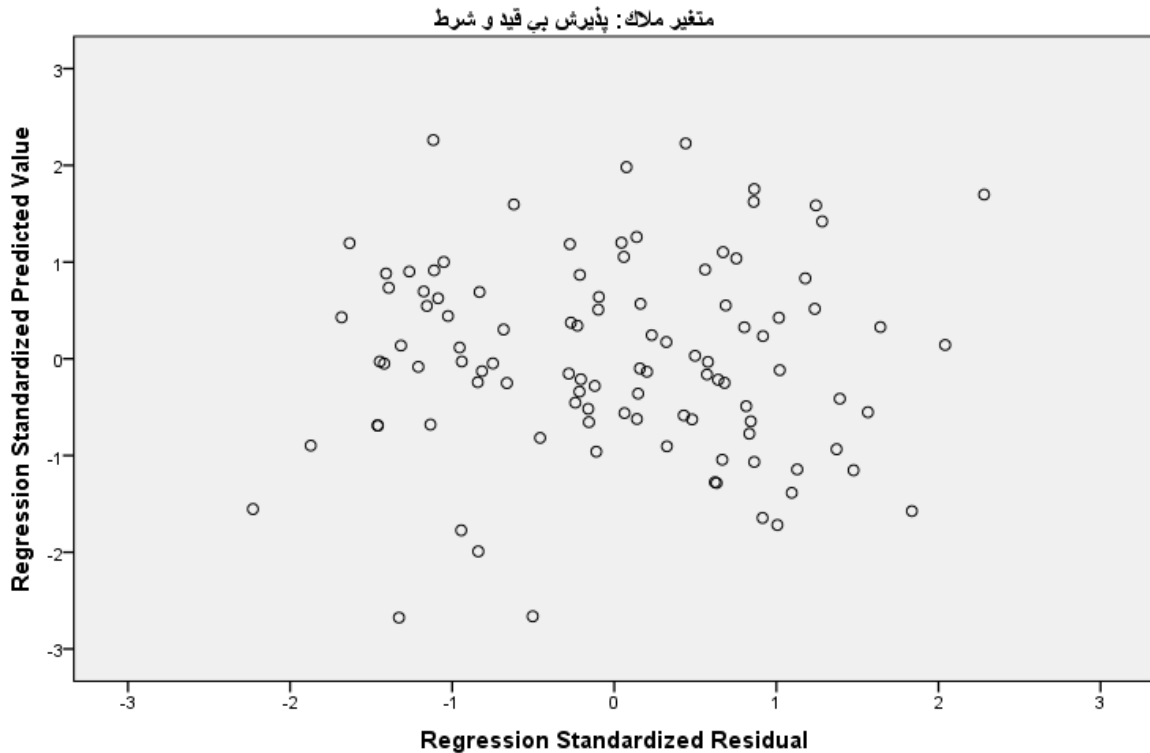
متغیرها	ترس از ارزیابی منفی	پذیرش بی قید و شرط
ترس از ارزیابی منفی	1	
پذیرش بی قید و شرط	-0.73**	1

$$*P < 0.05 \quad **P < 0.01$$

بر اساس نتایج بدست آمده (جدول ۳)، بین ترس از ارزیابی منفی با پذیرش بی قید و شرط رابطه معناداری وجود دارد ($r = -0.73$; $P < 0.01$). بنابراین فرضیه دوم محقق تایید می گردد.

جهت پیش بینی پذیرش بی قید و شرط خود بر اساس نگرش های ناکارآمد و ترس از ارزیابی منفی، از آزمون رگرسیون چندگانه استفاده شد. نتایج مربوط به اجرای این آزمون و همچنین بررسی پیش فرض های آن در ادامه ارائه شده است.

یکسانی پراکندگی باقی مانده ها



شکل ۱: نمودار پراکنش باقی مانده ها

در شکل ۱ پراکنش مقادیر پیش‌بینی شده و باقی مانده‌های استاندارد شده، نشان داده شده است. انتظار بر این است که باقی مانده‌ها، توزیع نسبتاً مستطیلی شکلی داشته باشند. به طوریکه مشاهده می‌شود اکثریت نمره‌ها در مرکز نمودار و در امتداد نقطه صفر متمرکز شده اند. از این رو فرض نرمال بودن توزیع باقی مانده ها برقرار می‌باشد.

جدول ۴: تحلیل رگرسیون جهت پیش بینی پذیرش بی قید و شرط خود بر اساس نگرش‌های ناکارآمد و ترس از ارزیابی منفی

مدل	B	ضرایب استاندارد نشده		سطح معنی داری
		خطای استاندارد	Beta	
ثابت	80.774	5.939	-	.000
کمال‌گرایی	.126	.061	.211	.040
نیاز به تایید اجتماعی	.157	.081	.211	.056
ترس از ارزیابی منفی	-.457	.090	-.453	.000

در جدول ۴ نتایج مربوط به تحلیل رگرسیون جهت پیش بینی پذیرش بی قید و شرط خود بر اساس نگرش‌های ناکارآمد و ترس از ارزیابی منفی آورده شده است. مقدار ضریب رگرسیونی استاندارد شده پیش بینی پذیرش بی قید و شرط بر اساس

رابطه نگرش های ناکارآمد و ترس از ارزیابی منفی با پذیرش بی قید و شرط خود در افراد دارای نشانه های کمال گرایی

خرده مقیاس کمالگرایی برابر با ۰/۲۱۱ می باشد که با توجه به مقدار آماره t بدست آمده در سطح آلفای ۰/۰۴ معنی دار می باشد؛ مقدار ضریب رگرسیونی استاندارد شده پیش بینی پذیرش بی قید و شرط بر اساس خرده مقیاس نیاز به تایید اجتماعی برابر با ۰/۲۱۱ می باشد که با توجه به مقدار آماره t بدست آمده معنی دار نمی باشد ($P=0.56$). همچنین مقدار ضریب رگرسیونی استاندارد شده پیش بینی پذیرش بی قید و شرط بر اساس ترس از ارزیابی منفی برابر با ۰/۴۵۳- می باشد، با توجه به مقدار آماره t بدست آمده در سطح آلفای ۰/۰۱ معنی دار می باشد. بنابراین فرضیه سوم محقق تایید می گردد و متغیر ترس از ارزیابی منفی و خرده مقیاس کمال گرایی به ترتیب بیشترین سهم را در پیش بینی پذیرش بی قید و شرط خود دارد.

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر تعیین سهم نگرش های ناکارآمد و ترس از ارزیابی منفی در پیش بینی پذیرش بی قید و شرط خود در افراد دارای نشانه های کمال گرایی بود. یافته های حاصل نشان داد که بین مولفه کمال گرایی نگرش های ناکارآمد با پذیرش بی قید و شرط خود رابطه معناداری وجود دارد. همچنین بین خرده مقیاس نیاز به تایید دیگران نگرش های ناکارآمد با پذیرش بی قید و شرط رابطه معناداری وجود دارد. همچنین در خرده مقیاس های نگرش ناکارآمد، نمرات پایین تر نشانه ی باورهای انطباقی بیشتر و تحریفات شناختی کمتر هستند. نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش های فخرالدینی (۱۴۰۰) و جلاپری (۱۴۰۰) و بریغ (۱۳۹۵) همسو و هماهنگ است.

در تبیین این یافته میتوان گفت افرادی که نگرش مثبتی نسبت به خود دارند، دارای شخصیتی سالم و مستقل هستند. این افراد نگران توجه و احترام سایر افراد نمی باشند، زیرا به جای آنکه او توجه مثبت و احترام را از دیگران بگیرد، از خودش میگیرد. از سوی دیگر افرادی که خود را باور ندارند، نسبت به خود و برنامه هایشان احساس ارزش نکرده و این موضوع منجر به این مسئله میشود که فرد به منظور جبران این مهم، به دنبال تأیید دیگران است. همچنین می توان گفت یکی از ویژگی های افراد با نگرش های ناکارآمد این است که موقعیت های زندگی را بیش از حد منفی و فاجعه آمیز ارزیابی میکنند که این نگرش فرد را مستعد افسردگی، اضطراب و به طور کلی آشفتگی روانی میکند. این نگرش های ناکارآمد باعث میشوند که فرد جنبه های مثبت زندگی را در نظر نگیرد و بنابراین از زندگی لذت نبرد. یافته های حاصل از پژوهش های دیگر نشان داد که بین ترس از ارزیابی منفی با پذیرش بی قید و شرط رابطه معناداری وجود دارد. نتایج پژوهش حاضر با پژوهش های میرزایی (۱۴۰۱)، باباوند (۱۴۰۰)، اسمعیل خانی (۱۳۹۸)، نیکویی (۱۳۹۰) همسو و هماهنگ است.

در تبیین این یافته ها می توان گفت ترس از ارزیابی منفی به عنوان یکی از مؤلفه های اضطراب اجتماعی می تواند مانعی در روابط بین فردی در برخی از افراد باشد. افرادی که به گونه ای مرضی نسبت به ارزیابی های منفی دیگران نگران هستند، احتمال دارد که از موقعیت های اجتماعی که آنها را در معرض این ارزیابی ها قرار می دهد اجتناب کرده و بگریزند. تعامل های اجتماعی رو در رو یکی از مواردی است که شرایط ارزیابی شدن و دیده شدن توسط دیگران را فراهم می کند. همچنین افراد دارای ترس از ارزیابی منفی حتی در ارتباط خود با پدر و مادر دچار مشکل هستند این افراد دچار اضطراب شده و در خودپذیری بی قید و شرط خود دچار مشکل می شوند. همچنین افراد با پذیرش خود، بدون ترس از ارزیابی شدن، احساس موفقیت را در خود پرورش می دهند و آینده ی بهتری برای خود متصور می شوند. سطح پایین پذیرش بی قید و شرط خود با افسردگی اضطراب، خشم و روان رنجوری ارتباط دارد. پذیرش بی قید و شرط خود به این معنی است فرد به طور کامل و بدون قید و شرط خود را می پذیرد خواه رفتار هوشمندانه، درست یا شایسته ای داشته باشد یا نه چه دیگران او را تایید کنند احترام بگذارند یا دوستش نداشته باشند.

از طرفی یافته‌های حاصل از پژوهش‌های دیگر نشان داد که متغیر ترس از ارزیابی منفی و خرده‌مقیاس کمالگرایی نگرش‌های ناکارآمد به ترتیب بیشترین سهم را در پیش‌بینی پذیرش بی‌قید و شرط خود دارد. نتایج پژوهش حاضر با پژوهش‌های کازرونی و دهنوی (۱۴۰۱)، امینی (۱۴۰۰)، مکارم و یوسفی (۱۴۰۰) و عطاری و منیر پور (۱۳۹۷) همسو و هماهنگ است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت همین ارزیابی منفی فرد از خصوصیات زندگی، کیفیت زندگی فرد را پایین می‌آورد و موجب می‌شود که فرد خود را آنطور که هست نپذیرد و مدام در حال تعیین استانداردهای بالا و گاهی غیر معقول برای خود باشد. در واقع با این تعاریف درک فرد از سطوح شادی و رضایت، مشخص‌کننده سطوح زندگی او خواهد بود. بنابراین کیفیت زندگی هر فرد تحت تأثیر کارآمدی و ناکارآمدی نگرش وی به زندگی خواهد بود. به عبارت دیگر، باورهای آنها مبنی بر اینکه باید در هر کاری که انجام می‌دهند کامل باشند و بدون تأیید دیگران شاد بودن ممکن نیست (دی‌گراف و همکاران، ۲۰۰۹؛ شاهین و باتیگون، ۲۰۱۶) کار را برای افراد دشوار کرد. افراد باید به خود احترام بگذارند و خود ارزیابی‌های مثبت انجام دهند. همچنین باورهای کمال‌گرایی و جلب رضایت دیگران از عوامل خطر مهم کاهش عزت نفس در افراد است. می‌توان ادعا کرد که با افزایش باورهای آنها در مورد کامل بودن و جلب رضایت دیگران، رفتارهایی که نشان‌دهنده عزت نفس پایین است، بیشتر در افراد ایجاد می‌شود، مانند عدم اعتماد به نفس، دست‌کم گرفتن توانایی‌های خود، عدم پذیرش خود. موفقیت، پرهیز از تجربیات جدید، اجتناب از ریسک کردن، دشواری در تصمیم‌گیری و ناامیدی در صورت شکست (اندره و لورد، ۲۰۰۲؛ برگر، ۲۰۰۶). همچنین می‌توان تصور کرد که خودارزیابی افراد بیشتر در چارچوب احترام، ارزش و اهمیتی که دیگران قائل هستند شکل می‌گیرند. در بافت میان‌فردی نگرانی ناشی از ترس از ارزیابی منفی و نامناسب دیگران به عنوان یک عامل بازدارنده عمل می‌کند. فرد با وجود نگرانی نمی‌تواند به شکل واضح و صاف با دیگران تعامل داشته باشد، همچنین این نگرانی دائم منجر به ایجاد تنیدگی در فرد می‌شود که کم‌کم به شکل حساسیت و زودرنجی شروع به ایجاد مشکلات در روابط می‌کند، حس اعتماد به خود در فرد کاهش می‌یابد. به طور کلی نتایج و یافته‌های به دست آمده از مطالعه حاضر بیانگر این بود که نگرش‌های ناکارآمد به خصوص خرده‌مقیاس کمال‌گرایی آن و ترس از ارزیابی منفی نقش قابل توجهی در پیش‌بینی پذیرش بی‌قید و شرط خود در افراد دارای نشانه‌های کمال‌گرایی دارند. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که هرچه میزان نگرش‌های ناکارآمد در افراد بالا باشد باعث می‌شود که افراد در خود‌پذیری غیر مشروط دچار مشکل شوند و خود‌پذیری آنها را مشروط به استاندارد‌هایی می‌کند. از طرفی ترس از ارزیابی منفی به علت حالت خودمداری، بیش‌حساسیتی، دیگرانتقادی و ستیز درونی که در ارتباطات اجتماعی برای افراد به وجود می‌آورد، توانایی افراد در جهت حل مساله موثر را در افراد مختل کرده و موجبات ناسازگاری افراد می‌شود که باعث عدم پذیرش خود هستند. همچنین افرادی که ترس زیادی از ارزیابی شدن به خصوص ارزیابی شدن منفی از جانب دیگران دارند نمی‌توانند خود را آنگونه که هستند بپذیرند و اضطراب اجتماعی زیادی تحمل می‌کنند. این امر موجب می‌شود که کیفیت و رضایت از زندگی آن‌ها تا حدودی پایین بیاید. اما آنچه در مفهوم پذیرش بی‌قید و شرط خود باید برجسته شود این است که هیچ فردی کامل نیست و نقص‌ها و اشتباهاتی دارد و قبول این جنبه می‌تواند از کمال‌گرایی جلوگیری کند یا آن را کاهش دهد. سطوح بالای خود‌پذیری بی‌قید و شرط با سلامت روان، شادی، عزت نفس، رضایت از زندگی، احترام به تفاوت‌های بین فردی و سطوح پایین افسردگی و اضطراب مرتبط است.

از محدودیت‌های پژوهش می‌توان گفت که این پژوهش بر روی دانشجویان دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی مقطع تحصیلات تکمیلی دانشگاه آزاد اسلامی تهران مرکز انجام گرفت و قابل تعمیم دهی به همه مقاطع تحصیلی را ندارد. در این پژوهش برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه استفاده گردید، در نتیجه ممکن است برخی از افراد از ارائه پاسخ واقعی خودداری کرده و پاسخ غیر واقعی داده باشند. متغیرهای مزاحم دیگری ممکن است در نتیجه تحقیق اثرگذار باشند که مورد بررسی قرار نگرفتند. بنابراین پیشنهاد می‌شود محققان دیگر همین موضوع را در شهرهای مختلف و در جامعه‌ی آماری بزرگتر دیگری مورد بررسی

رابطه نگرش های ناکارآمد و ترس از ارزیابی منفی با پذیرش بی قید و شرط خود در افراد دارای نشانه های کمال گرایی

قرار دهند. همچنین پیشنهاد می شود که محققان دیگر به بررسی عوامل دیگر مثل وضعیت اقتصادی، شرایط خانواده، محیط فرهنگی و مذهبی بودن که موثر بر متغیرهای پژوهش حاضر است، بپردازند.

منابع

- [۱] امینی، الف. (۱۴۰۰). آموزش خود مراقبتی بر تحریک پذیری و پذیرش بی قید و شرط خود و کنترل کسالت در دختران دوره اول متوسطه. دانشگاه پیام نور اصفهان، پایان نامه کارشناسی ارشد. لینک
- [۲] بابوند، س. (۱۴۰۰). مقایسه نشخوار خشم، طرحواره هیجانی و ترس از ارزیابی منفی در مادران با و بدون کودکان اتیسم. دانشگاه پیام نور اردبیل، پایان نامه کارشناسی ارشد. لینک
- [۳] بریغ، م (۱۳۹۵)، رابطه ی نگرشهای ناکارآمد و خود ناتوان سازی با کیفیت زندگی نوجوانان. دانشگاه سیستان و بلوچستان، پایان نامه کارشناسی ارشد. لینک
- [۴] سمسارکازرونی، آ. رضایی دهنوی، ص. مرادی، ا. (۱۳۹۸). بررسی اثربخشی گروه درمانی بر مینای رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد بر پذیرش بدون قید و شرط نوجوانان دختر در معرض روابط ناسالم و پرخطر با جنس مخالف. سومین همایش ملی روانشناسی، تعلیم و تربیت و سبک زندگی، قزوین. لینک
- [۵] فخرالدینی، ز. (۱۴۰۰). رابطه بین نگرش های ناکارآمد و باورهای غیر منطقی با تعارض زناشویی در زوجین. دانشگاه آزاد اسلامی. پایان نامه کارشناسی ارشد. لینک
- [۶] میرزایی، د. (۱۴۰۱). بررسی رابطه ترس از ارزیابی منفی با سرزندگی تحصیلی با تبیین نقش میانجی شیوه های فرزندپروری دانش آموزان دوره دوم ابتدایی منطقه صوفیان، دانشگاه پیام نور تبریز، پایان نامه کارشناسی ارشد. لینک
- [۷] نیکوئی، ف. (۱۳۹۰). کمال گرایی و ترس از ارزیابی دیگران در تبیین اضطراب اجتماعی. دانشگاه پیام نور محلات. لینک
- [8] Andrew J. Lucking, MD, Magnus Lundbäck, MD, PhD, Stefan L. Barath, MD;, Nicholas L. Mills, MD, PhD, Manjit K. Sidhu, MD, Jeremy P. Langrish, MD, Nicholas A. Boon, MD, ... Show All ... , and Anders Blomberg, MD, PhD. (2011). Particle Traps Prevent Adverse Vascular and Prothrombotic Effects of Diesel Engine Exhaust Inhalation in Men. Volume 123, number 16.
- [9] Barlev, M. Neuberg, S. (2024). Rational reasons for irrational beliefs. American Psychologist. Advance online publication.
- [10] Burns, L. R. (2001). cognitive styles: link with perfectionistic thinking, grand valleg state university, Allendale, MI, 49401, united states, published by Elseirer. link
- [11] Ellis, A. (2005). rational psychotherapy. Journal of general psychology, 59:35-49.
- [12] Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. Cognitive Therapy and Research, 14, 449-468.
- [13] Hamachek, D.E. (1997). psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. Psychody: Journal of human behavior, 15, 27-33.
- [14] Hill. R. W., Huelsman, T. J., Furr, R. M., Kibler, J., Vieente, B. B., & Kennedy, K. (2014). A New measure of perfectionism: The perfectionism inventory: Journal of Personality Assessment, 82, 80-91.
- [15] Madigan, D. J., Stoeber, J., & Passfield, L. (2016). Perfectionism and burnout in junior athletes: A three-month longitudinal study. Journal of Sport & Exercise Psychol-ogy, 37, 305 -15.
- [16] Martin, M. S. Donald H. Saklofske, [...], and Simon B. (2016). SherryThe Big Three Perfectionism Scale: A New Measure of Perfectionism. Journal of Psychoeducational Assessment. Volume 34, Issue 7.