

بررسی رابطه کمال‌گرایی و حرمت خود با خودتنظیمی تحصیلی دانشجویان دختر (مطالعه موردی: دانشجویان دانشکده فنی شریعتی)

سارا جمالی‌هندی^۱

چکیده:

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه کمال‌گرایی و حرمت خود با خودتنظیمی تحصیلی دانشجویان دانشکده فنی و حرفه‌ای شریعتی در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ انجام یافته است. روش تحقیقی از نظر هدف کاربردی، از نوع توصیفی و به روش پیمایشی می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دختر (۴۵۰۰ نفر) که تعداد ۳۵۰ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای به عنوان نمونه آماری انتخاب و برای جمع‌آوری اطلاعات از سه پرسشنامه حرمت خود (کوپر اسمیت) و کمال‌گرایی (فراست) و خودتنظیمی (کائل‌وریان) استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون همبستگی بهره برده شد. نتایج حاکی از آن است که کمال‌گرایی، عاملی تأثیرگذار بر خودتنظیمی تحصیلی می‌باشد و شدت همبستگی این دو متغیر، برابر ۲۸ درصد بوده است. همچنین رابطه بین کمال‌گرایی و حرمت خود با خودتنظیمی تحصیلی مثبت و شدت آن برابر ۰/۳۰۲ می‌باشد.

واژگان کلیدی: کمال‌گرایی، خودتنظیمی تحصیلی، حرمت خود، دانشجویان دختر.

۱- دانش‌آموخته کارشناسی‌ارشد برنامه‌ریزی درسی واحد چالوس و دانشکده فنی و حرفه‌ای شریعتی تهران (نویسنده مسئول)
95097970@shariaty.ac.ir

بیان مساله

براساس روان‌شناسی، انسان‌گرایی خود هسته مرکزی شخصیت است و در سلامت جسمانی، روانی، موفقیت شغلی، تحصیلی و هویتی نقش مهمی بر عهده دارد. به‌طور کلی می‌توان گفت که براساس دیدگاه روان‌شناسان، تمام رفتارهای انسان تحت تأثیر و نفوذ خود است. (جلالی و نظری، ۱۳۸۸)

یکی از صفات شخصیتی که به رابطه با خود پرداخته شده است کمال‌گرایی^۱ است. (چی، ژائو هو و لی، ۲۰۱۲؛ ریکز و دون، ۲۰۱۴؛ به نقل از بشارت، ۱۳۹۷)

کمال‌گرایی، یک سازه شخصیتی است و با ویژگی‌هایی همچون تلاش برای کامل و بی‌نقص بودن و تعیین معیارهای بسیار افراطی در عملکرد همراه با گرایش به ارزیابی انتقادی رفتار مشخص می‌شود. (استوبرواتو، ۲۰۰۶) برنز (۱۹۸۰) این سازه را چنین تعریف می‌کند: افرادی که استانداردهای بالایی دارند، به‌طور پیوسته و وسواس‌گونه به سوی اهداف ناممکن در تلاش‌اند و ارزش خود را برحسب سودآوری و تکامل اندازه‌گیری می‌کنند. تعریف برنز در واقع گسترش باورهای غیرمنطقی ایس است مبنی بر اینکه یک راه حل درست، دقیق و منطقی وجود دارد و اگر این راه حل پیدا نشود فاجعه است. از نظر ایس (۱۹۶۲) اختلالات هیجانی افراد از بایده‌سازی آن‌ها نشأت می‌گیرد و کمال‌گرایی که شامل عقاید غیرمنطقی است منجر به مضطرب شدن فرد و عدم پذیرش واقعیت می‌شود. از نظر ایس این

جست‌وجوی قطعیت و کمال به دو دلیل است: ترس کودکانه از دنیایی که ناقص و بدون قطعیت است. تلاش هشیار و ناهشیار باری استیلا و اثبات برتری‌جویی خود بر دیگران. در نظریه روان‌سازه یانگ (۱۹۹۹) که برای درمان اختلالات شخصیت ارائه شده است، کمال‌گرایی یکی از زیرمجموعه‌های طرح‌واره ناکارآمد، معیارهای سرسختانه و بیش انتقادی است. یانک، کمال‌گرایی را توجه غیرمعمول به جزئیات یا تخمین کمتر از حد درباره عملکرد خود در مقایسه با عملکرد افراد عادی می‌داند.

نگاه رویکردهای مختلف به کمال‌گرایی از نظر ابعاد متفاوت است. در حالی که بعضی کمال‌گرایی را سازه‌ای تک‌بعدی و اساساً آسیب‌زا می‌دانند (برنز، ۱۹۸۰)، عده‌ای آن را دارای دو بعد و عده‌ای آن را چند بعدی می‌دانند. هویت و فلت (۱۹۹۱) یک مدل سه بعدی از کمال‌گرایی ارائه کردند که شامل سه بعد کمال‌گرایی خودمحور، دیگرمحور و جامعه‌محور است. کمال‌گرایی خودمحور شامل داشتن انتظار کامل بودن از خود است و بر خود انتقادگری و تحمیل خواسته‌های سخت‌گیرانه بر خود اشاره دارد. کمال‌گرایی دیگرمحور، شامل داشتن انتظار کامل بودن از دیگران و انتظار عملکرد بالا داشتن فرد از آن‌هاست و کمال‌گرایی جامعه‌محور یعنی ادراک اینکه افراد مهم زندگی فرد از او انتظار کامل بودن دارند.

در دهه‌های اخیر به مسائل مربوط به بهداشت روان دانشجویان بیش از پیش توجه شده است، زیرا دانشگاه‌ها محیط‌هایی به شدت

^۱ - perfectionism

۱۹۹۵) و در موقعیت‌های پیشرفت گرفتار عواطف منفی می‌شوند (هماچک، ۱۹۷۸).

مطالعه عوامل مؤثر بر پیشرفت تحصیلی طی سه دهه اخیر، بیش از پیش مورد توجه متخصصان تعلیم و تربیت قرار گرفته است. با توجه به اینکه میزان پیشرفت و افت تحصیلی یکی از ملاک‌های کارایی نظام آموزشی است، کشف و بررسی متغیرهای تأثیرگذار بر عملکرد تحصیلی، به شناخت بهتر و پیش‌بینی متغیرهای مؤثر در مدرسه می‌انجامد. (پاییزی، شهرآرای، فرزاد و صفایی، ۱۳۸۶) عوامل روان‌شناختی مختلفی می‌توانند بر عملکرد تحصیلی تأثیرگذار باشند. موفقیت تحصیلی به عنوان پیامد کمال‌گرایی در مطالعات بونگ - هوانگ، نو و کیم (۲۰۱۴)، نانوپالوس، اشبی و گیلمن (۲۰۰۶)، استوبر (۲۰۱۲) و روح‌افزا و همکاران (۲۰۱۰) نشان داده شده است. کمال‌گرایی یک ویژگی شخصیتی است که در تمام افراد به درجات مختلف و در موقعیت‌های مختلف وجود دارد. (پوررضائیان، گلزاری و برجعلی، ۱۳۹۴) کمال‌گرایی با تلاش برای بی‌عیب بودن و تعیین معیارهای بسیار بالا برای عملکرد با تمایل برای ارزیابی‌های انتقادی از رفتارشان مشخص می‌شود. (فلت و هویت، ۲۰۰۲) کمال‌گرایی ممکن است پیامدهای مثبت و منفی داشته باشد، تعیین معیارهای بالا ممکن است پیامدهای مثبتی چون انگیزش و پیشرفت بالا داشته باشد، در حالی که خودانتقادی ممکن است بهزیستی فرد را کاهش دهد (استوبر و رامبو، ۲۰۰۷). تری شورت، اونس، اسلاد و دوی (۱۹۹۵) براساس تقسیم‌بندی

ارزشیابی کننده هستند و دانشجویان مدام با آزمون تکلیف و امتحان مواجه می‌شوند و شایستگی آنان ارزشیابی می‌شود. از این‌رو مسئله‌ای که ممکن است در شرایط ارزشیابی محقق شود، کمال‌گرایی^۱ است. (کرنز، فوربس و گاردینر^۲، ۲۰۰۷) دیگر پژوهشگران (هولندر^۳، ۱۹۷۸؛ شفران و مانسل^۴، ۲۰۰۱) کمال‌گرایی را ضرورت افزایش کیفیت عملکرد شخصی در برابر آنچه در یک موقعیت مورد نیاز است، می‌دانند.

هماچک^۵ (۱۹۷۸) و تری شورت، اوون، اسلید و دیوی^۶ (۱۹۹۵) تمایزی بین کمال‌گرایی مثبت (بهنجار یا سازش‌یافته) و کمال‌گرایی منفی (نوروتیک یا سازش نیافته) با مبنای نظری مطرح کردند، به طوری که کمال‌گرایی مثبت به عنوان انگیزش پیشرفت به سوی یک هدف معین، به منظور دستیابی به پیامد مطلوب است. افراد دارای این ویژگی انعطاف‌پذیرند، اگرچه ممکن است معیارهای شخصی آنان کاملاً محقق نشود، از تلاش‌های خود برای رسیدن به هدف احساس خشنودی می‌کنند. (بلت^۷، ۱۹۹۵)، در عین حال از نظر ارزشیابی اجتماعی، محیط را نسبتاً حمایت‌گر و غیرتهدیدکننده تلقی می‌کنند (هماچک، ۱۹۷۸). کمال‌گرایی منفی، از عملکرد خود هرچند از نظر دیگران قابل ستایش باشد، راضی نیستند زیرا فاقد انعطاف‌پذیری لازم هستند و همواره نگرانی شدیدی از شکست دارند (هماچک، ۱۹۷۸؛ بلت،

1- perfectionism

2- Kearnes, Forbes & Gardiner

3- Hollender

4- Shafren & Mansell

5- Hamachek

6- Terry-Short, Owens, Slade & Dewey

7- Blatt

همبستگی منفی ضعیفی را گزارش کرده‌اند (بلاکستین و همکاران، ۲۰۰۸؛ فلت، بلاکستین و هویت، ۲۰۰۹؛ لینار و لستر، ۲۰۰۶؛ نانوپلیس و همکاران، ۲۰۰۶؛ ریس و اشبی، ۲۰۰۶؛ سولور و ریس، ۲۰۱۰) و در برخی مطالعات نگرانی‌های کمال‌گرایانه با پیشرفت تحصیلی مرتبط بوده است. (بونگ و همکاران، ۲۰۱۴؛ استورنیلی، فلت و هویت، ۲۰۰۹؛ دامیان و همکاران، ۲۰۱۶).

مسئله خودتنظیمی تحصیلی^۱ از جمله مسائلی است که ذهن رهبران و مدیران جامعه و در نتیجه محققان را به خود جلب کرده است. اینکه چه عواملی بر پیشرفت و موفقیت تحصیلی دانشجویان تأثیر می‌گذارد یا سهم و مشارکت هر عامل چه اندازه است، همواره از حیطه‌های مورد علاقه پژوهشگران تربیتی و حتی روان‌شناسان تربیتی بوده است. (بندلوس^۲، ۲۰۰۹)

خودتنظیمی تحصیلی می‌تواند به گونه‌ای مؤثر، یادگیری را افزایش دهد. (چانگ^۳، ۲۰۱۰) از دیدگاه نظری، فرد خودنظم‌دهنده، از راهبردهای شناختی و فراشناختی وسیعی برای موفقیت تحصیلی خود استفاده می‌کند. همچنین او قادر است هدف و انگیزش‌های خود را متناسب با شرایط آموزشی سازگار نماید و تلاش لازم را در جهت رسیدن به آن‌ها انجام دهد. چنین افرادی قادرند جهت تنظیم فعالیت آموزشی خود مدیریت و کنترل لازم را انجام دهند و در صورت لزوم برای رسیدن به اهداف یادگیری با

کمال‌گرایی بهنجار - نوروتیک در چارچوب مدلی نظری، دو نوع کمال‌گرایی مثبت و منفی را متمایز کردند. کمال‌گرایی مثبت به آن دسته از شناخت‌ها و رفتارها اطلاق می‌شود که هدف‌شان کسب موفقیت‌ها و پیشرفت‌های سطح بالا به منظور دستیابی به پیامدهای مثبت است، کمال‌گرایی منفی به شناخت‌ها و رفتارهایی گفته می‌شود که هدف‌شان کسب موفقیت‌ها و پیشرفت‌های سطح بالا به منظور اجتناب یا فرار از پیامدهای منفی است (وحدانی اسدی، ۱۳۹۱). در واقع کمال‌گرایی منفی یک منبع دائمی استرس است، زیرا این افراد همیشه خود را ملزم به بی‌نقص بودن می‌کنند، لذا این انتظار بر شدت شیوه‌های مقابله آن‌ها در برابر موقعیت‌های استرس‌زا تأثیر می‌گذارد و در اغلب اوقات آن‌ها را با ناکام می‌سازد (پاشا و بزرگیان، ۱۳۹۰). در مورد کمال‌گرایی و عملکرد تحصیلی اکثر مطالعات نشان می‌دهد که بعد مثبت کمال‌گرایی همبستگی مثبتی با عملکرد تحصیلی دارد (بلاکستین، دانکلی و ویلسون، ۲۰۰۸؛ بلاکستین و وینکورت، ۲۰۰۴؛ لینار و لستر، ۲۰۰۶؛ نانوپلیس و همکاران، ۲۰۰۶؛ ریس و اشبی، ۲۰۰۷؛ سولور و ریس، ۲۰۱۰؛ استور و ایسمن، ۲۰۰۷؛ استور و اوتو، ۲۰۰۶؛ استور و رامبو، ۲۰۰۷؛ ورنر - فیلیون و گادریو، ۲۰۱۰؛ دامیان، استور، نرگو - سوبتیکا و بابان، ۲۰۱۶). در مقابل رابطه بین نگرانی‌های کمال‌گرایانه و عملکرد تحصیلی کمتر مشخص است. در حالی که برخی مطالعات رابطه منفی بین نگرانی‌های کمال‌گرایانه و عملکرد تحصیلی را پیدا نکرده‌اند (استور و اوتو، ۲۰۰۶)، برخی مطالعات هم

¹-self regulated academic

²-Bandello

³-Chang

میزان راهبردهای خودتنظیمی بر عملکرد تحصیلی تأثیر می‌گذارد. چنانچه مطالعه عطاردی و کارشکی (۱۳۹۲) نشان داد که کمال‌گرایی سازگاران با خودتنظیمی رابطه مثبت و معنادار و کمال‌گرایی ناسازگاران هم با خودتنظیمی رابطه منفی و معنادار داشتند. الیس (۲۰۰۲) معتقد است که متغیر باورهای غیرمنطقی در کمال‌گرایی در مشکلات خودتنظیمی نقش مهمی را بازی می‌کند. در حالی که باورهای منطقی در کمال‌گرایی سازگاران، بعد انگیزشی راهبردهای خودتنظیمی را تقویت می‌کند.

حرمت خود^۲ نیز از عوامل مهم و اساسی در رشد شخصیت و شکوفایی انسان‌ها می‌باشد. از آنجا که میزان حرمت خود در سلامت نقش به‌سزایی دارد، حرمت خود میزان رضایت از خود یا ارزشی که انسان برای خود قائل است، اهمیت بسیار زیادی در رفتار و پایایی درونی دارد. (راس^۳، ۲۰۱۱) تأثیر متقابل حرمت خود و تجربه‌های موفقیت و شکست در زمینه‌های مختلف شخصی و بین شخصی در پژوهش‌های مختلف تأیید شده است. (گرینبرگ^۴، ۲۰۱۰)

از طرفی حرمت خود^۵، یعنی ارزش و احترامی که فرد برای خویشتن قائل است (کوپر اسمیت^۶، ۱۹۶۷) یکی از تعیین‌کننده‌های اصلی افکار، عواطف، بازخوردها و رفتارهای شخصی محسوب می‌شود. لیری، تمبور، تردال و دانز^۷

خود تصمیم مقتضی را بگیرند. (باتلر و واین^۱، ۱۹۹۵)

نظریه یادگیری خودتنظیمی، مؤلفه‌های شناخت، انگیزش و عملکرد تحصیلی را به صورت مجموعه درهم تنیده و مربوط به هم در نظر می‌گیرند (کدیور، ۱۳۸۰). پنتریچ و دی‌گروت (۱۹۹۰) خودتنظیمی را یک فرایند فعال و سازمان‌یافته می‌دانند که یادگیرندگان از طریق آن اهداف یادگیری خود را تنظیم کرده و تلاش می‌کنند بر شناخت، انگیزش و رفتار خود نظارت کنند. راهبردهای خودتنظیمی مهارت‌های خودآموزی، سوال پرسیدن از خود، خودبازبینی و تقویت خود است که به یادگیرندگان کمک می‌کند تا با استفاده از فرایندهای شناختی، یادگیری آن‌ها تسهیل شود. خودتنظیمی پیامدهای ارزشمندی در فرایند یادگیری، آموزش و حتی موفقیت زندگی دارد. نتایج پژوهش‌های مختلف حاکی از این است که خودتنظیمی یکی از مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های عملکرد تحصیلی می‌باشد. (صمدی، ۱۳۸۶؛ آبار، کارتر و وینسلر، ۲۰۰۹؛ مردعلی و کوشکی، ۱۳۸۷؛ غلامعلی، لواسانی، اژه‌ای و افشاری، ۱۳۸۸؛ پاشاشریفی، شریفی و تنگستانی، ۱۳۹۲؛ آدامز، فورسیث، دولارهیت، میسکل و وار، ۲۰۱۵؛ ژو، بنسون، مودری - کامینو و استینز، ۲۰۱۰؛ رادوان، ۲۰۱۱؛ بکر، میائو، دانکن و مک کلند، ۲۰۱۴؛ بوداوسکی و یون، ۲۰۱۱) علاوه بر تأثیرات مستقیم متغیرهای کمال‌گرایی بر عملکرد تحصیلی، تحقیق حاضر فرض می‌کند که کمال‌گرایی از طریق تأثیر بر

²-self esteem

³-Rice

⁴-Greenberg

⁵- self-esteem

⁶- Cooper Smith

⁷- Leary, Tambor, Terdal & Downz

¹-Battler & Vain

همچنین نتایج پارکر^۳ و همکاران (۲۰۰۰) مطرح نمودند که کمال‌گرایی ناسالم با عزت نفس پایین ارتباط دارد. آن‌ها در تحقیقات به بررسی رابطه کمال‌گرایی و متغیرهای عزت نفس و افسردگی در دانشجویان پرداختند و بیان داشتند که کمال‌گرایی مثبت با عزت نفس و کمال‌گرایی منفی با افسردگی ارتباط دارد.

نتایج پژوهش ریچارد^۴ و همکاران به بررسی رابطه میان جایگاه مهارت، عزت نفس و عملکرد تحصیلی به عنوان پیش‌بینی‌کننده‌های خطر، ریسک خودکشی در نوجوانان پرداخته و نتایج نشان داد که عملکرد تحصیلی ادراک شده، رابطه مثبت معنی‌داری با جایگاه مهارت و عزت نفس افراد دارد.

همچنین پژوهش اسپیل و اپیگان^۵ (۲۰۰۵) به بررسی تأثیر مؤلفه‌های فردی کمال‌گرایی را بر عملکرد تحصیلی دانشجویان پرداخته و نتایج حاکی از آن است که یک رابطه مثبت و روشن بین استانداردهای شخصی و عملکرد تحصیلی وجود دارد.

لیستر^۶ و همکاران (۲۰۰۶) در پژوهشی به بررسی رابطه عملکرد تحصیلی و کمال‌پرداختند و نتایج حاکی از آن است که عملکرد تحصیلی همبستگی قوی با نمره‌های کمال‌گرایی دارد.

برومباخ^۷ (۲۰۰۸) در پژوهشی به بررسی رابطه میان کمال‌گرایی و عملکرد تحصیلی پرداخته و یافته‌ها نشان دادند که رابطه معنی‌داری

(۱۹۹۵) و بشارت (۱۳۸۳)، کوپراسمیت با مطالعه وسیع خود درباره حرمت خود به این نتیجه رسید که افراد دارای سطح بالای حرمت خود در مقایسه با افراد دارای سطح پایین حرمت خود، استرس، اضطراب، درماندگی و نشانه‌های روان‌تنی کمتری دارند و حساسیت کمتری در برابر شکست و انتقاد از خود نشان می‌دهند. حرمت خود با کنجکاوای درباره خویش و محیط، احساس کفایت و شایستگی و نگرش مثبت به خود همبستگی دارد (فرانکن^۱، ۱۹۹۴). بعضی از محققان، خویش‌پذیری و نگرش فرد درباره سطح شایستگی شخصی را تعیین‌کننده حرمت خویش دانسته‌اند. (سونستروم و مورگان، ۱۹۸۹؛ سونستروم، هارلو، جما و اوسبورن، ۱۹۹۱، به نقل از بشارت، ۱۳۸۳).

در بررسی پیشینه‌های پژوهشی، تحقیقاتی که مستقیماً این سه مؤلفه کمال‌گرایی - خودتنظیمی و حرمت خود را به صورت یکجا بررسی شده ولی در پژوهش پیتتریج و دی‌گروت (۱۹۹۰) و لطیفیان نشان دادند دانشجویانی که استفاده بیشتری از راهبردهای خودتنظیمی را بیان می‌کنند دارای انگیزش درونی بیشتر، ادراک خودبسنده‌تری برتر و پیشرفت تحصیلی بهتر هستند.

فراست^۲ و همکاران (۱۹۹۰) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که کمال‌گرایی را ضرورت افزایش کیفیت عملکرد شخصی نسبت به آنچه که در یک موقعیت نیاز است می‌داند.

³- Parker

⁴- Richard

⁵- Spil & Epigan

⁶- Lister

⁷- Broumbath

¹- Franken

²-Ferast

کمال‌گرایی مثبت با حرمت خود بیشتر و کمال‌گرایی منفی با حرمت خود پایین‌تر همبستگی دارد. (هماچک، ۱۹۷۸؛ بلیت، ۱۹۹۵؛ پارکر^۵، ۱۹۹۷؛ رایس^۶ و همکاران، ۱۹۹۸؛ به نقل از بشارت، ۱۳۸۳؛ اسلنی^۷ و همکاران، ۲۰۰۱، به

نقل از بشارت، ۱۳۸۳؛ اشبی و رایس^۸، ۲۰۰۲)

نتایج مطالعه پارک، پاول هپنر و لی^۹ (۲۰۱۰) بر روی ۵۰۸ دانشجوی اهل کره نشان داد که کمال‌گرایی منفی با حرمت خود پایین رابطه معنادار دارد و منجر به آشفتگی^{۱۰} جسمانی در دانشجویان می‌گردد.

نتایج پژوهش بشارت (۱۳۸۳) در خصوص کمال‌گرایی و حرمت خود در دانش‌آموزان پیش‌دانشگاهی نشان داد که بین کمال‌گرایی مثبت و حرمت خود همبستگی مثبت معنادار و بین کمال‌گرایی منفی و حرمت خود همبستگی منفی معنادار به چشم می‌خورد.

بشارت (۱۳۸۳) در پژوهشی به بررسی رابطه کمال‌گرایی و عزت نفس در دانش‌آموزان پیش‌دانشگاهی پرداخته است. نتایج حاکی از آن بود که خویشن‌پذیری به فرد کمک می‌کند که صرف نظر از موفقیت یا شکست، به خود احترام بگذارد و این امر با کمال‌گرایی مثبت هماهنگ است. در حالی که کمال‌گرایی منفی با خودانتقادگری و کاهش عزت نفس ارتباط دارد.

میان کمال‌گرایی و عملکرد تحصیلی وجود نداشته و این یافته به دلیل باورهای مذهبی و پیوندهای خویشاوندی میان شرکت‌کنندگان رفتارهای کمال‌گرایانه را تحت تأثیر قرار داده است.

کمال‌گرایی یک سازه شخصیتی مهم در سلامت روان و عملکرد تحصیلی افراد است. اوکانر، راسموسن و هوتن^۱ (۲۰۰۹) بسیاری از دانشجویان تمایلات کمال‌گرایانه نشان می‌دهند و استانداردهای چشم‌گیری برای خود قرار می‌دهند و اغلب آنان کمال‌گرایی را به عنوان خصیصه مثبت می‌شناسند که موجب تلاش بیشتر می‌شود، در حالی که ممکن است کمال‌گرایی پیامدهای منفی مانند اضطراب و افسردگی (چانگ، سانا، چانگ و بودم^۲، ۲۰۰۸) داشته باشد و این به علت عدم شناخت کافی افراد از کمال‌گرایی و جنبه مثبت و منفی بودن آن باشد.

نتایج تحقیقات لانگ بوتوم، گرو و دیمک^۳ (۲۰۱۲) نشان داد که کمال‌گرایی سازگارانه به طور مثبت با رفتار سازگارانه و جنبه شناختی انگیزشی که مربوط به خودکارآمدی^۴، برنامه‌ریزی و فعالیت جسمانی مداوم است مرتبط بوده و کمال‌گرایی ناسازگارانه به طور معناداری با ممانعت و ترس از شکست و توفیق نیافتن و اجتناب از فعالیت جسمانی همراه است.

نتایج اکثر پژوهش‌ها ارتباط بین کمال‌گرایی و حرمت خود را نشان دادند، یعنی

⁵ - Parker

⁶ - Rice

⁷ - Slaney

⁸ - Ashby & Rice

⁹ - Park, Paul Heppner & Lee

¹⁰ - distress

¹ - O' Connor, Rasmussen & Hawton

² - Chang, Sanna, Chang & Bodern

³ - Longbottom, Grove & Dimmock

⁴ - self-efficacy

جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش

طرح پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی از نوع همبستگی و جامعه آماری مورد بررسی در این پژوهش، شامل کلیه دانشجویان شاغل به تحصیل در دانشکده فنی و حرفه‌ای شریعتی تهران در سال تحصیلی ۱۳۹۳/۹۴ بود. انتخاب نمونه به روش تصادفی خوشه‌ای صورت گرفته است. از بین دانشکده‌ها، دانشکده حسابداری - معماری - فنی به صورت تصادفی انتخاب شد. سپس از هر دانشکده ۷ کلاس به صورت تصادفی انتخاب و از دانشجویان برای شرکت در پژوهش درخواست شد. از مجموع ۴۵۰۰ نفر، ۳۵۰ نفر نمونه مورد بررسی در مقطع کاردانی و کارشناسی به تحصیل مشغول بودند که به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. شرایط شرکت در پژوهش: نداشتن سابقه بیماری یا بستری در بیمارستان و عدم استفاده از داروی روان‌پزشکی بود. به شرکت‌کنندگان در مورد محرمانه بودن اطلاعات اطمینان داده شد. همچنین توضیح مختصری درباره نحوه پرکردن پرسشنامه‌ها داده شد.

ابزار سنجش

* مقیاس حرمت خود: مقیاس حرمت خود از پرسشنامه حرمت خود کوپر اسمیت^۱ (۱۹۶۷) که دارای ۵۸ سؤال دو گزینه‌ای (بلی - خیر) و در ۵ مؤلفه (حرمت خود عمومی - اجتماعی - خانوادگی - تحصیلی) و زیرمقیاس دروغ‌سنجی کسب خواهند کرد.

همچنین نتایج پژوهش صداقت و همکاری (۱۳۸۹) در پژوهشی به رابطه یادگیری خودنظم‌دهی و عملکرد تحصیلی پرداخته و نتایج حاکی از آن است که بین یادگیری خودنظم‌دهی و عملکرد تحصیلی رابطه مثبت وجود دارد و دریافتند که توانایی خودنظم‌دهی باعث پیش‌بینی خودکارآمدی در دستیابی به اهداف تحصیلی و استانداردهای خودارزیابی و همچنین نمرات درسی پایان دوره تحصیلی می‌شود.

میرزایی و همکاران (۱۳۹۲) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که کمال‌گرایی مثبت و منفی، خودکارآمدی، نگرانی و شک در نظم‌بخشی هیجانی به‌طور معناداری اهمال‌کاری رفتاری و تصمیم‌گیری را پیش‌بینی می‌کنند.

همچنین نتایج پژوهش شاه‌رخ و نصری (۱۳۹۳) نشان داد که کمال‌گرایی و اضطراب امتحان به‌طور مثبت و معناداری اهمال‌کاری تحصیلی را پیش‌بینی می‌کند.

پژوهش‌های مذکور رابطه بین کمال‌گرایی و خودتنظیمی را نشان داده‌اند اما پژوهشی که اختصاصاً رابطه کمال‌گرایی - حرمت خود با خودتنظیمی تحصیلی را بررسی کرده باشد در ادبیات پژوهش‌ها وجود ندارد. بنابراین هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه کمال‌گرایی - حرمت خود با خودتنظیمی تحصیلی است. فرضیه‌های پژوهش بدین شرح آزمون می‌شوند: فرضیه اول: بین کمال‌گرایی و خودتنظیمی تحصیلی رابطه وجود دارد. فرضیه دوم: بین حرمت خود با خودتنظیمی تحصیلی رابطه وجود دارد.

^۱ - Cooper Smith

و در ۴ مؤلفه (خودتنظیمی بیرونی - خود تنظیمی درونی - شناختی و انگیزه درونی) استفاده شده است.

یافته‌ها

یافته‌های توصیفی مربوط به میانگین و انحراف استاندارد کمال‌گرایی - حرمت خود - خودتنظیم‌کننده تحصیلی در جدول (۱) گزارش شده است.

* مقیاس کمال‌گرایی: مقیاس کمال‌گرایی از پرسشنامه کمال‌گرایی فراست (۱۹۹۰) که دارای ۳۵ سؤال ۵ گزینه‌ای و در ۴ مؤلفه (نگرانی در مورد اشتباهات - تردید نسبت به اعمال - انتظارات والدین - انتقاد والدین - استانداردهای فردی، نظم و ترتیب) می‌باشد.

* مقیاس خودتنظیمی تحصیلی: برای سنجش مقیاس خود تنظیمی تحصیلی از پرسشنامه کائل وریان (۱۹۸۷) که دارای ۴۹ سؤال چهارگزینه‌ای

جدول (۱) میانگین و انحراف استاندارد کمال‌گرایی - حرمت خود - خودتنظیمی تحصیلی

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد
خودتنظیمی تحصیلی	۴۱/۱۲	۴۵۷/۲
کمال‌گرایی	۸۸/۱۹	۴۷۱/۴
حرمت خود	۲۲/۹	۶۲۷/۱

خط‌پذیری ۵ درصد قابل قبول و برای متغیر حرمت خود قابل قبول نبوده است. بدین ترتیب فرضیه اول پژوهش (بین کمال‌گرایی و خودتنظیمی رابطه معنی‌داری وجود دارد) مورد تأیید قرار گرفته‌اند.

ضرایب همبستگی پیرسون بین کمال‌گرایی - حرمت خود با خودتنظیمی تحصیلی در جدول (۲) نشان داده شده است. با توجه به جدول همبستگی کمال‌گرایی و حرمت خود به ترتیب برابر با ۰/۲۸ و ۰/۱۰۳ می‌باشد که در سطح

جدول (۲) ضریب همبستگی پیرسون بین کمال‌گرایی و حرمت خود با خودتنظیمی تحصیلی

خودتنظیمی تحصیلی	کمال‌گرایی	حرمت خود
خودتنظیمی تحصیلی	۰/۲۸۰	۰/۱۰۳
ضریب همبستگی پیرسون	۱	۰/۲۸۰
کمال‌گرایی	۰/۱۰۳	۰/۰۳۲
حرمت خود	-	۰/۰۶۵
خودتنظیمی تحصیلی	-	۰/۳۱۸
سطح معناداری یک‌طرفه	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰
کمال‌گرایی	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰
حرمت خود	۰/۰۶۵	۰/۳۱۸

جدول (۲) پیش‌بینی کمال‌گرایی براساس حرمت خود و خودتنظیمی

مدل	R	R ²	R ² تعدیل	AR ²	AF	P
	۰/۳۰۲	۰/۰۹۱	۰/۰۸۳	۰/۳۵۳	۲/۰۴۴	۰/۰۰۱

در قبال خطر خودهمبستگی است نیز برابر عدد ۲/۰۴۴ می‌باشد.

در جدول (۴) ضرایب استاندارد و غیراستاندارد رگرسیون برای پیش‌بینی کمال‌گرایی و حرمت خود با خودتنظیمی دانشجویان آورده شده است. با توجه به ضرایب بتا و میزان معنی‌داری می‌توان گفت که کمال‌گرایی و حرمت خود در پیش‌بینی خودتنظیمی تحصیلی مثبت نشان می‌دهد.

در جدول (۳) همبستگی متغیر خودتنظیمی با متغیرهای کمال‌گرایی و حرمت خود، مثبت بوده و برابر ۰/۳۰۲ می‌باشد. ضریب تعیین که نشان‌دهنده نسبت تغییرات خودتنظیمی تحصیلی در نتیجه متغیرهای حرمت خود و کمال‌گرایی است، برابر ۹ درصد می‌باشد که البته رقم بالایی نیست اما به هر جهت رابطه بین متغیرها به لحاظ آماری تأیید شده و در سطح خطای ۰/۰۱ درصد قابل قبول می‌باشد. همچنین آزمون هورین واتسون که آزمونی جهت تأیید اعتبار رگرسیون

جدول (۳) ضرایب استاندارد و غیراستاندارد تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی خودتنظیمی تحصیلی

مدل	ضرایب غیراستاندارد		ضرایب استاندارد		حد پایین	حد بالا
	ضریب B	خطای معیار	Beta	آزمون توزیع t		
مقدار ثابت	۷/۷۴۱	۱/۱۸۸		۶/۵۱۵	۵/۳۹۹	۱۰/۰۸۳
کمال‌گرایی	۰/۱۵۶	۰/۰۳۶	۰/۲۸۴	۴/۳۳۷	۰/۰۸۵	۰/۲۲۷
حرمت خود	۰/۱۷۰	۰/۰۹۹	۰/۱۱۳	۱/۷۲۰	-۰/۰۲۵	۰/۳۶۵

این یافته می‌توان گفت که کمال‌گرایی و حرمت خود به عنوان یک عامل مؤثر بر شخصیت اجتماعی انسان و تأثیر آن بر میزان رضایتمندی افراد همواره در میان روان‌شناسان بحث‌انگیز بوده است. اگرچه میل به کمال مسئله‌ای کاملاً طبیعی در ذات انسان است، اما تفکر عدم خطا و بی‌نقص بودن امری نیست که هیچ انسان عادی بتواند به آن دست یابد. نظریات مختلفی جهت

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش نشان داد که بین کمال‌گرایی و حرمت خود با خودتنظیمی تحصیلی رابطه معنی‌داری وجود دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین: لیستر و همکاران (۲۰۰۶)، ریچارد و همکاران (۲۰۰۵)، برومباخ (۲۰۰۸)، دیکسترا (۲۰۰۶)، مصطفایی (۱۳۸۹) و بشارت (۱۳۸۳) همخوانی داشته و همسو است. در تبیین

افزایش آگاهی در زمینه عوامل مؤثر در پیدایش و خودتنظیمی را فراهم می‌کند و کمال‌گرایی و حرمت خود فرد را مستعد خودتنظیمی می‌کند. همچنین این پژوهش منجر به طرح این سؤال می‌شود که: آیا متغیرهای دیگری می‌توانند با خودتنظیمی تحصیلی رابطه داشته و آن را پیش‌بینی کنند؟ در سطح بالینی، نتایج این پژوهش در زمینه پیشگیری و درمان خودتنظیمی می‌تواند امیدبخش باشد. با توجه به خودتنظیمی در بین دانشجویان و شناخت متغیرهای تأثیرگذار از جمله کمال‌گرایی و حرمت خود، می‌تواند محققان سلامت روان را به واسطه پرورش ابعاد کمال‌گرایی و حرمت خود به این سمت سوق دهد.

برخی از محدودیت‌های پژوهش حاضر ایجاب می‌کند که تعمیم، تفسیرها و اسنادهای علت‌شناختی با احتیاط صورت گیرد: نخست اینکه روش پژوهش حاضر از نوع همبستگی است که این امر باعث می‌شود برقراری اسنادهای علمی ناممکن شود و لزوم تکرار پژوهش‌های مداخله‌محور را برای تأیید این رابطه ضروری می‌سازد. از آنجایی که نمونه مورد بررسی را دانشجویان دانشکده فنی و حرفه‌ای شریعتی تهران تشکیل داده‌اند در تعمیم نتایج به دانشجویان سایر دانشگاه‌ها و جوامع بالینی باید احتیاط لازم صورت گیرد.

توضیح رفتار این‌گونه افراد وجود دارد. اما نقطه مشترک تمام این نظریات این است که این افراد ملزم به تغییر رفتارها و باورهای خود هستند. چون نه تنها کمال‌گرایی زندگی شخصی آن‌ها را به چالش می‌کشد، بلکه در زندگی اجتماعی نیز آثار سوء و ناگواری دارد. حرمت خود نیز یک مفهوم روانی برای هر فرد انسان دارد. هر فردی در صورت وجود عزت نفس بالا، زندگی آسوده‌تری دارد و روابط بهتری برقرار می‌کند. اما با عزت نفس پایین، در جامعه با مشکلات فراوان روبرو می‌شوند. این افراد غلب مورد سوءاستفاده یا تحقیر برخی افراد قرار می‌گیرند و به علت عدم خودباوری و کمبودهای شخصیتی، قادر به احقاق حق خود نمی‌باشند. حرمت خود از مسائل مختلفی چون والدین، سلامتی، تحصیلات و روابط اجتماعی تأثیر می‌گیرد. اما در ذات هر انسانی سوای تمام عوامل ساختاری، نوعی ارزش و احترام به خود نیز وجود دارد که نشأت گرفته از ذات انسان بودن است.

خودتنظیمی تحصیلی به عنوان مبحثی جهت استفاده از منابع و راهبردهای شناخت و فراشناختی در جهت افزایش میزان یادگیری تعریف شده است. یادگیری در زندگی بشر به عنوان یک الزام مطرح می‌باشد. انسان‌ها هر چقدر بیشتر یاد بگیرند، قابلیت‌های بالقوه بیشتری را به خود جلب می‌کنند. یادگیری به عنوان نقطه شروع افراد در تعریف نو جهان و نسبت فرد با آن است. یافته‌های پژوهش حاضر را می‌توان در دو سطح نظری و عملی مورد بحث قرار داد. در سطح نظری، یافته‌های این پژوهش موجبات

منابع و مآخذ

6. Abar, B., Carter, K.L & Winsler, A (2009). The effects of maternal parenting style and religious commitment on self-regulation, academic achievement, and risk behavior among African-American parochial college students. *Journal of Adolescence*, 32(2), 259-73.
 7. Adams, C.M., Forsyth, P.B., Dollarhide, E., Miskell, R & Ware, J (2015). Self-Regulatory
 8. Ashby, J. S., & Rice, K. G. (2002). Perfectionism, Dysfunctional Attitudes, and Self-Esteem: A Structural Equations Analysis. *Journal of Counseling & Development*, 80(2), 197-203. doi: 10.1002/j.1556-6678.2002.tb00183.x
 9. Atarodi, M., & Kareshki, H. (2013). Role of Components of Perfectionism and Goal Orientations in the prediction of Self-Regulation in Students. *Knowledge and Research in Applied Psychology*, 14 (52), 100-108. (in Persian)
 10. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
 11. Becker, D. R., Miao, A., Duncan, R., & McClelland, M. M. (2014). Behavioral self-regulation and executive function both predict visuomotor skills and early academic achievement. *Early Childhood Research Quarterly*, 29, 411-424.
 12. Besharat, M. A. (2011). Development and validation of Tehran Multidimensional Perfectionism Scale. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 30, 79- 83
 13. Blankstein, K. R., & Winkworth, G. R. (2004). Dimensions of perfectionism and levels of attributions for grades: Relations with dysphoria and academic performance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 22, 267-295.
۱. بشارت، م.ع. (۱۳۸۶). ساخت و اعتباریابی مقیاس کمال‌گرایی چند بعدی تهران. پژوهش‌های روان‌شناختی، ۱۹، ۶۷-۴۹
 ۲. بشارت، م.ع. (۱۳۸۸). پایایی و روایی فرم ۲۸ سولی مقیاس سلامت روانی در جمعیت ایرانی. مجله علمی پزشکی قانونی، ۵۴، ۹۱-۸۷
 ۳. بشارت، م.ع؛ روستا، م. و عطاری، م. (۱۳۹۵ الف). ساخت و اعتباریابی مقیاس استحکام من. مجله علوم روان‌شناختی، ۵۹، زیر چاپ
 ۴. بشارت، م.ع؛ روستا، م. و عطاری، م. (۱۳۹۵ ب). ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس اهمال‌کاری ناب. گزارش پژوهشی دانشگاه تهران
 ۵. میرزایی، م؛ غرایسی، ب. و بیرشک، ب. (۱۳۹۲). نقش کمال‌گرایی مثبت و منفی، خودکارآمدی، نگرانی و مشکل در نظم‌بخشی هیجانی در پیش‌بینی اهمال‌کاری رفتاری و تصمیم‌گیری. مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، ۱۹، ۲۴۰-۲۳۰

14. Blankstein, K. R., Dunkley, D. M., & Wilson, J. (2008). Evaluative concerns and personal standards perfectionism: Self-esteem as a mediator and moderator of relations with personal and academic needs and estimated GPA. *Current Psychology*, 27, 29-61.
15. Blatt, S. J. (1995). The Destructiveness of Perfectionism: Implications for the Treatment of Depression. *American Psychologist*, 50(12), 1003-1020. doi: 10.1037/0003-066X.50.12.1003
16. Bodovski, K., & Youn, M. (2011). The long-term effects of early acquired skills and behaviors on young children's achievement in literacy and mathematics. *Journal of Early Childhood Research*, 9, 4-19.
17. Bong, M., Hwang, A., Noh, A., & Kim, S. (2014). Perfectionism and motivation of adolescents in academic contexts. *Journal of Educational Psychology*, 106, 711-729.
18. Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now* (2nd Ed.). Cambridge, MA: Da Capo Lifelong Books
19. Burnam, A., Komaraju, M., Hamel, R., & Nadler, D. R. (2014). Do adaptive perfectionism and self-determined motivation reduce academic procrastination? *Learning and Individual Differences* 36, 165-172.
20. Burns, D. D. (1980) The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 14, 34-52
21. Chang, E. C., Sanna, L. J., Chang, R., & Bodem, M. R. (2008). A Preliminary Look at Loneliness as a Moderator of the Link Between Perfectionism and Depressive and Anxious Symptoms in College Students: Does being Lonely make Perfectionistic Strivings more Distressing? *Behaviour Research and Therapy*, 46(7), 877-886. doi: 10.1016/j.brat.2008.03.012
22. Chang, E., Lee, A., Byeon, E., & Lee, S.M. (2015) Role of motivation in the relation between perfectionism and academic burnout in Korean students. *Personality and Individual Differences* 82, 221-226. Chang, E., Lee, A., Byeon, E., Seong, H., & Lee, S.M. (2016). The mediating effect of motivational types in the relationship between perfectionism and academic burnout. *Personality and Individual Differences* 89, 202-210.
23. Climate: A Social Resource for Student Regulation and Achievement. *Teachers College Record*, 117(2), 233-55.
24. Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W.H. Freeman.
25. Corno, L. (1986). The metacognitive control components of self-regulated learning. *Contemporary Educational Psychology*, 11, 333-346.
26. Damian, L.E., Stoeber, J., Negru-Subtirica, O., & Baban, A. (2016) On the Development of Perfectionism: The Longitudinal Role of Academic Achievement and Academic Efficacy. *Journal of Personality*, ARTICLE IN PRESS.
27. Danesh, E., Mohammadi, Sh., Saliminia, A., & Tankamani, N. (2013). The relationship between Emotional Intelligence, Irrational beliefs and Academic Achievement. *Applied Psychological Research Quarterly*, 3(4), 45-58. (in Persian).
28. Dijkstra, T. K., & Henseler, J. (2015). Consistent and Asymptotically Normal PLS Estimators for Linear Structural Equations. *Computational Statistics & Data Analysis*, 81(1), 10-23.
29. Diseth, A. (2011). Self-efficacy goal orientations and learning strategies as mediators between preceding and subsequent academic achievement. *Journal of Learning and Individual Differences*, 21, 191-195.
30. Dunkley, D.M., Zuroff, D.C., & Blankstein, K.R. (2006). Specific perfectionism components versus self-criticism in predicting maladjustment. *Personality and Individual Differences*, 40, 665-676.
31. Ellis, A. (2002). The role of irrational beliefs in perfectionism. In G. L. Flett, & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 217-229). Washington, DC: American Psychological Association.
32. Fee, R. L., & Tangney, J. P. (2000). Procrastination: A means of avoiding shame or guilt? *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 167-184
33. Fisher, D., & Beer, J. (1990). Codependency and Self-Esteem Among High School Students. *Psychological Reports*, 66(3), 1001-1002. doi: 10.2466/pr0.1990.66.3.1001
34. Flett, G. L., Blankstein, K. R., & Hewitt, P. L. (2009). Perfectionism, performance, and state positive affect and negative affect after a classroom test. *Canadian Journal of School Psychology*, 24, 4-18.
35. ForoutanBagha, P., Nezami, M., Soltaninejad, A., Eskandari, H., & ManzariTavakoli, V. (2015). The effectiveness of life skills training on self-esteem and academic self-efficacy

- of the students. *Applied Psychological Research Quarterly*, 6(3), 61-72. (in Persian).
36. Franken, R. E. (1994). *Human motivation*. Pacific Grove, Calif.: Brooks/Cole Pub. Co.
 37. GolamaliLavasan, M., Ejei, J., & Afshari, M. (2009). The Relationship between Academic Self Efficacy & Academic Engagement with Academic Achievement. *Journal of psychology*, 13(3), 289-305. (in Persian)
 38. GolamaliLavasan, M., Hejazi, E., & Ahmadiannasab M. (2014). The Relationship between Cultural Context, Thinking Styles & Achievement Motivation with Academic Achievement. *Applied Psychological Research Quarterly*, 5(2), 101-116. (in Persian).
 39. Hair, J.F., Hult, G.T., Ringle, C.M., Sarstedt, M. (2014). *A primer on partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM)*, (pp: 14-178) SAGE publications Ltd.
 40. Hamachek, D. E. (1978, February). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27-33.
 41. Harriott, J. S., & Ferrari, J. R. (1996). Prevalence of Procrastination among Samples of Adults. *Psychological Reports*, 78, 611-616
 42. Hejazi, E., & Naghsh, Z. (2016). Efficacious Factors related to procrastination: A cluster analytic approach. *Applied Psychological Research Quarterly*, 7(3), 19-38. (in Persian).
 43. Henseler, J., Dijkstra, T. K., Sarstedt, M., Ringle, C.M., Diamantopoulos, A., Straub, D. W., Ketchen, D. J., Hair, J. F., Hult, G. T. M., & Calantone, R. J. (2014). Common beliefs and reality about partial least squares: comments on Rönkkö & Evermann (2013). *Organizational Research Methods*, 17(2), 182-209.
 44. Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456-470
 45. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44, 513-424
 46. Hollender, M. H. (1978). Perfectionism, a Neglected Personality Trait. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 39(5), 384.
 47. Horowitz, L. M., Rosenberg, S. E., Baer, B. A., Ureno, G., & Villasenor, V. S. (1988). Inventory of Interpersonal Problems: psychometric properties and clinical applications. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 885-892
 48. Hu, L., Bentler, P.M., 1999. Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: conventional criteria versus new alternatives. *Struct. Equ. Model. A Multidiscip. J.* 6 (1), 1-55.
 49. Jalalvand, M., SehniYailagh, M., Kianpoor, F., & Allipour, S. (2015). The relationships between perfectionism and academic performance with mediating role of achievement goals and academic motivation in undergraduate students of ShahidChamran University International Journal of Psychology and Behavioral Research. Vol., 4(2), 209-228.
 50. Kadivar, P. (2001). Studying the contribution of self-efficacy beliefs, self-regulation, and intelligence of students in order to provide a model for optimal learning, Tehran: Institute of Education. (in Persian).
 51. Kearns, H., Forbes, A., & Gardiner, M. (2007). A Cognitive Behavioural Coaching Intervention for the Treatment of Perfectionism and Self-Handicapping in a Nonclinical Population. *Behaviour Change*, 24(3), 157-172. doi:10.1375/bech.24.3.157
 52. Khamesan, A., & Shirzadi, N. (2010). The Relationship between Academic Procrastination and Classroom Structure: The Role of Motivational Beliefs and Learning Strategies of Self-Regulation. *Applied Psychological Research Quarterly*, 1(1), 41-56. (in Persian).
 53. Kline, R.B., 2011. *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*, third ed. Guilford Press, New York, NY.
 54. Lacobucci, D. (2010). Structural equations modeling: Fit indices, sample size, and advanced topics. *Journal of Consumer Psychology*, 20(1), 90-98.
 55. Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. K., & Downs, D. L. (1995). Self-esteem as an Interpersonal Monitor: The Sociometer Hypothesis. *Journal of personality and social psychology*, 68(3), 518-530. doi: 10.1037/0022-3514.68.3.518
 56. Leenaars, L., & Lester, D. (2006). Perfectionism, depression, and academic performance. *Psychological Reports*, 99, 941-942.
 57. Lippincott, J. M. (2010). The relationship between procrastination and perfectionism in undergraduate college students. *Initial Forays into Psychological Science*, 5, 6, 15-18
 58. LoCicero, K. A., & Ashby, J. S. (2000). Multidimensional perfectionism in middle school age

- gifted students: A comparison to peers from the general cohort. *Roeper Review*, 22, 182-185.
59. Longbottom, J.-L., Grove, J. R., & Dimmock, J. A. (2012). Trait Perfectionism, Self-determination, and Self-presentation Processes in Relation to Exercise Behavior. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(2), 224-235. doi: 10.1016/j.psychsport.2011.11.003
 60. Mard Ali, L., & Koushki, Sh. (2008). the relationship between academic achievement and self-regulation. *AndishehvaRaftar (Applied Psychology)*, 2(7), 69-78. (in Persian)
 61. McIlroy, D. & Bunting, B. (2002). Personality, behavior, and academic achievement: Principles for educators to inculcate and students to model. *Journal Contemporary Educational Psychology*, 27, 226-237.
 62. Milgram, N., & Toubiana, Y. (1999). Academic anxiety, academic procrastination, and parental involvement in students and their parents. *British Journal of Educational Psychology*, 69, 345-361
 63. Najarian, B., Attari, Y., & Zargar, Y. (1999). Construction and validation of a scale to measure perfectionism. *Journal of Education and Psychology, ShahidChamran University of Ahvaz*, 5(3, 4), 43-58. (in Persian).
 64. Nakano, K. (2009). Perfectionism, self-efficacy, and depression preliminary analysis of the Japanese version of the almost perfect scale-revised. *Psychological Reports*, 104, 896-908.
 65. Nounopoulos, A., Ashby, J. S., & Gilman, R. (2006). Coping resources, perfectionism, and academic performance among adolescents. *Psychology in the Schools*, 43, 613-622.
 66. O'Connor, R. C., Rasmussen, S., & Hawton, K. (2010). Predicting Depression, Anxiety and Self-harm in Adolescents: The role of Perfectionism and Acute Life Stress. *Behaviour research and therapy*, 48(1), 52-59. doi: 10.1016/j.brat.2009.09.008
 67. Paeizi, M., Sahraray, M., & Safaie, P. (2008). The Effectiveness of assertiveness training on Happiness and Academic Achievement of Secondary School Students in Tehran Secondary School of Experimental Sciences, *Quarterly Journal of Psychological Studies*, 3(4), 25-43. (in Persian).
 68. Park, H.-j., Paul Heppner, P., & Lee, D.-g. (2010). Maladaptive Coping and Self-esteem as Mediators Between Perfectionism and Psychological Distress. *Personality and Individual Differences*, 48(4), 469-474. doi: 10.1016/j.paid.2009.11.024
 69. Pasha, G., & Bozorgian, R. (2011). the relationship between metacognition, perfectionism, and self-efficacy, with perceived stress in the students of Azad Ahvaz University. *Journal of Social Psychology (New Findings in Psychology)*, 6(18), 91-102. (in Persian).
 70. PashSharifi, H., Sharifi, N., & Tangestani, Y. (2013). Prediction of Educational Improvement Based on Self-Efficacy, Self-Regulation, and Creativity of Students in Islamic Azad University, Roudehen Branch. *Journal of Educational Administration Research Quarterly*, 4(16), 157-178. (in Persian).
 71. Pintrich, P., & DeGroot, E. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 82, 33-40.
 72. Purrezaian, H., Golzari, M., & Borjali, A. (2015). General health and personality characteristics: the criteria to determine compatibility and incompatibility of the perfectionism's type. *Applied Psychological Research Quarterly*, 6(2), 15-37. (in Persian).
 73. Radovan, M. (2011). The relation between distance students' motivation, their use of learning strategies, and academic success. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 10(1):217-222.
 74. Randhawam B. S., Beamer, J. E. & Lundberg, I. (1993). Role of mathematics self-efficacy in structural model of mathematics achievement. *Journal of Educational Psychology*, 85(10), 41-48.
 75. Rice, K. G., & Ashby, J. S. (2007). An efficient method for classifying perfectionists. *Journal of Counseling Psychology*, 54, 72-85.
 76. Roohafza, H., Afshar, H., Sadeghi, M., Soleymani, B., Saadaty, A., Matinpour, M., & Asadollahi, G. (2010). The Relationship between Perfectionism and Academic Achievement, Depression and Anxiety. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences (IJPBS)*, Volume 4, Number 2, 31-36.
 77. Samadi, M. (2007). the effect of training methods and educational self-regulation on academic achievement. *Advances in Cognitive Science*, 9(1), 40-47. (in Persian).
 78. Sevlever, M., & Rice, K. G. (2010). Perfectionism, depression, anxiety and academic performance in premedical students. *Canadian Medical Education Journal*, 1, e96-e104.
 79. Shafran, R., & Mansell, W. (2001, August). Perfectionism and Psychopathology: A Review of Research and Treatment. *Clinical*

- Psychology Review, 21(6), 879-906. doi: 10.1016/S0272-7358(00)00072-6
80. Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133, 65-94
 81. Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*, 48, 926-934
 82. Stoeber, J. (2012). Perfectionism and performance. In S. M. Murphy (Ed.), *Oxford handbook of sport and performance psychology* (pp. 294-306). New York: Oxford University Press.
 83. Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295-319
 84. Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295-319.
 85. Stoeber, J., & Eismann, U. (2007). Perfectionism in young musicians: Relations with motivation, effort, achievement, and distress. *Personality and Individual Differences*, 43, 2182-2192.
 86. Stoeber, J., & Rambow, A. (2007). Perfectionism in adolescent school students: Relations with motivation, achievement, and well-being. *Personality and Individual Differences*, 42, 1379-1389.
 87. Stoeber, J., Hutchfield, J., & Wood, K. V. (2008). Perfectionism, self-efficacy, and aspiration level: Differential effects of perfectionistic striving and self-criticism after success and failure. *Personality and Individual Differences*, 45, 323-327.
 88. Stormelli, D., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2009). Perfectionism, achievement, and affect in children: A comparison of students from gifted, arts, and regular programs. *Canadian Journal of School Psychology*, 24, 267-283.
 89. Terry-Short L, Owens R, Slade P, Dewey M. Positive and negative perfectionism. *Pers Individ Dif* 1995; 18: 663-8.
 90. Terry-Short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., & Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 18(5), 663-668. doi: 10.1016/0191-8869(94)00192-u
 91. VahidaniAsadi, M. (2012). Screening psychopathology of Student in Normal and Special Schools, Research Plan approved by the Research Council of the Education Office of North Khorasan Province. (in Persian).
 92. Van Yperen, N. W., & Hagedorn, M. (2008). Living up to high standards and psychological distress. *European Journal of Personality*, 22, 337-346.
 93. Veit, C. T. & Ware, J. E. (1983). The structure of psychological distress and well-being in general population. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 730-742
 94. Verner-Filion, J., & Gaudreau, P. (2010). From perfectionism to academic adjustment: The mediating role of achievement goals. *Personality and Individual Differences*, 49, 181-186.
 95. Weinstein, C. E., & Mayer, R. E. (1986). The teaching of learning strategies. In M. Wittrock (Ed.), *Handbook of research on teaching* (pp. 315-327). New York: Macmillan.
 96. Xu, M., Benson, S.N.K., Mudrey-Camino, R. & Steiner, R.P. (2010). The relationship between parental involvement, self-regulated learning, and reading achievement of fifth graders: A path analysis using the ECLS-K database. *Social Psychology of Education*, 13:237-269.
 97. Yao, M. (2009) An Exploration of Multidimensional Perfectionism, Academic Self-Efficacy, Procrastination Frequency, and Asian American Cultural Values In Asian American University Students. Dissertation, Degree Doctor of Philosophy. The Ohio State University
 98. Yao, M. P. (2005). An investigation of academic self-efficacy, procrastination frequency, and reasons for procrastination among groups of adaptive perfectionists, maladaptive perfectionists, and non-perfectionists. Unpublished master's thesis. The Ohio State University.
 99. Zimmerman, B. J. & Martins-pons, M (1986). Development of structured interview for assessing students use of self-regulated learning strategies. *American education research journal*, 23(4), 614-628.
 100. Zimmerman, B. J., & Bandura, A. (1994). Impact of self-regulatory influences on writing course attainment. *American Educational Research Journal*, 31(4), 846-862.