

تاریخ دریافت مقاله: ۹۴/۰۱/۱۸
تاریخ پذیرش مقاله: ۹۵/۰۱/۳۱

مجله دست آوردهای روان‌شناختی
(علوم تربیتی و روان‌شناسی)
دانشگاه شهید چمران اهواز، بهار و تابستان ۱۳۹۵
دوره‌ی چهارم، سال ۲۳، شماره‌ی ۱
ص: ۷۳-۹۴

نقش میانجی اضطراب و اجتناب شناختی در رابطه بین کمال‌گرایی منفی و اهمال‌کاری

رقیه محمودزاده*

شهرام محمدخانی**

چکیده

کمال‌گرایی به عنوان یک ویژگی شخصیتی پایدار جنبه‌های مختلف زندگی انسان را به طور پیچیده‌ای تحت تأثیر قرار می‌دهد. مطالعات مختلف نشان می‌دهد افراد کمال‌گرا برای کاهش اضطراب خود دچار اهمال‌کاری می‌شوند. هدف از مطالعه حاضر بررسی نقش واسطه‌ای اجتناب شناختی و اضطراب به عنوان مؤلفه‌های شناختی در رابطه بین کمال‌گرایی و اهمال‌کاری است. بدین منظور نمونه‌ای شامل ۲۷۸ دانشجو (۱۶۰ نفر زن و ۱۱۸ نفر مرد) با میانگین سنی ۲۵/۴ و انحراف معیار ۵/۵۰ در مقطع کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری از پنج دانشگاه دولتی به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شد. برای جمع‌آوری داده‌ها دانشجویان به مقیاس کمال‌گرایی فراست، مقیاس اهمال‌کاری سولومون و راثلوم، مقیاس افسردگی، اضطراب، استرس و مقیاس اجتناب شناختی پاسخ دادند. به منظور تحلیل داده‌ها از مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شد. نتایج نشان داد روابط علی معنی‌دار و مثبت بین کمال‌گرایی، اضطراب و اهمال‌کاری وجود دارد و نقش میانجی اجتناب شناختی به طور غیرمستقیم از طریق اضطراب در رابطه بین کمال‌گرایی و اهمال‌کاری تأیید شد. بنابراین اجتناب شناختی زمانی که باعث افزایش اضطراب در افراد کمال‌گرا می‌شود، اهمال‌کاری و تعلل‌ورزی بیشتری را به دنبال دارد.

کلید واژگان: کمال‌گرایی، اجتناب شناختی، اضطراب، اهمال‌کاری.

* کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی دانشگاه خوارزمی (نویسنده مسئول)

r.mahmoudzade@gmail.com

** دانشیار دانشگاه خوارزمی

مقدمه

تلاش برای بی‌نقص بودن، دستیابی به استانداردهای بالا، خود ارزیابی افراطی جهت اجتناب از شکست معرف پدیده کمال‌گرایی است (فراست و مارتین^۱، ۱۹۹۰). افراد کمال‌گرا افرادی هستند که باور دارند باید عملکرد عالی داشته باشند و اگر عملکردشان کمتر از حد کامل باشد موجب نارضایتی آن‌ها می‌شود (هماچک^۲، ۱۹۷۸). بر اساس مطالعات مختلف این پدیده منشاء پیامدهای منفی مختلفی به شکل مستقل و همچنین در ارتباط با اختلالات بالینی به ویژه اختلالات محور I است (شاهر، بلات، زوروف و پیلکونیس^۳، ۲۰۰۳). اگرچه در منابع مختلف تعاریف متفاوتی از کمال‌گرایی ارائه شده است ولی اکثر پژوهشگران بر چند بعدی بودن این سازه توافق نظر دارند (فراست و مارتین، ۱۹۹۰؛ هویت و فلت^۴، ۱۹۹۱؛ استوبر^۵، ۲۰۱۲) و بین ابعاد مثبت و منفی آن تمایز قائل شده‌اند (هماچک، ۱۹۷۸؛ تری‌شورت، اونس، اسلید و دیویی^۶، ۱۹۹۵؛ استامف و پارکر^۷، ۲۰۰۰).

تنظیم استانداردهای بالای عملکردی و تلاشی خود هدایت شده برای دستیابی به کمال، وجه مثبت کمال‌گرایی و نگرانی از اشتباه، ترس از ارزیابی منفی اجتماعی و احساس مغایرت بین عملکرد و سطح انتظارات، وجه منفی آن را تشکیل می‌دهد (استوبر، ۲۰۱۲). بر اساس مبانی نظری، تقویت مثبت مسئول فراخوانی کمال‌گرایی مثبت است و تقویت منفی موجب تداوم کمال‌گرایی منفی می‌شود (هماچک، ۱۹۷۸). رفتارهای کمال‌گرایانه مثبت به واسطه احساس رضایتمندی از پیشرفت، تحسین و تمجید تقویت می‌شود و به سمت دستیابی به موفقیت جهت‌دهی می‌شود (بورنام، کوماراجو، هامل و نادلر^۸، ۲۰۱۴). درحالی‌که کمال‌گرایی منفی به واسطه تلاش برای رفع محرک‌های آزاردهنده مانند ترس از شکست، انتقاد، مورد تمسخر واقع شدن، تحقیر و شرمندگی برانگیخته می‌شوند (فودا، برنز و گومز^۹، ۲۰۰۵) و نهایتاً

- 1- Frost & Marten
- 2- Hamachek
- 3- Shahr, Blatt, Zuroff, & Pilkonis
- 4- Hewitt & Flett
- 5- Stoeber
- 6- Terry-Short, Owens, Slade, & Dewey
- 7- Stumpf & Parker
- 8 -Burnam, Komarraju, Hamel, & Nadler
- 9- Fedewa, Burns, & Gomez

منجر به تلاش برای اجتناب از شکست و تنظیم استانداردهای غیرواقع‌بینانه می‌شود که تجربه احساسات منفی مانند اضطراب، افسردگی و رفتارهای اجتنابی را به دنبال دارد (برنز، دیتمن، نوین و میتچلسون^۱، ۲۰۰۰؛ مارتین، اسمیت، ساکلوفسکی و یان^۲، ۲۰۱۵). افراد با کمال‌گرایی منفی به هنگام رویارویی با شکست به جای این‌که آن را شکست در عملکرد خود قلمداد کنند به عنوان یک شکست شخصی تعبیر می‌کنند و از آنجایی که کمال مطلوب آنان هیچ‌گاه به دست نمی‌آید همیشه احساس شرمندگی و اضطراب می‌کنند. درحالی‌که افراد با کمال‌گرایی مثبت به هنگام تجربه شکست سعی می‌کنند تلاش بیشتری انجام دهند و یا با انعطاف‌پذیری بیشتر در استانداردهای خود تجدیدنظر کنند (فودا و همکاران، ۲۰۰۵). ترس از شکست و مورد سرزنش واقع شدن از جانب دیگران منجر به گسترش نشانه‌های مربوط به اختلالات اضطرابی می‌گردد (وان پیرن^۳، ۲۰۱۱؛ واینر و کارتون^۴، ۲۰۱۲؛ دونکلی و بلنکشتاین^۵، ۲۰۰۰؛ بلنکشتاین، فلت، هویت و انگ^۶، ۱۹۹۳).

در مورد مکانیسم‌های زیربنایی در رابطه بین کمال‌گرایی و اضطراب تبیین‌های مختلفی صورت گرفته است (جیمز، وارپلانکن و رایمز^۷، ۲۰۱۵). ییند، ساویولیچ، کوگتری و شافران^۸ (۲۰۱۱) نشان می‌دهند افراد کمال‌گرا به‌طور معنی‌داری در تأیید مفاهیم کمال‌گرایانه دچار سوگیری هستند. این سوء تعبیرها همبندی بسیار بالایی با سوء تعبیرهای منفی نظیر آنچه در افسردگی و اضطراب اتفاق می‌افتد دارند (شری، استوبر و راماسیوبو^۹، ۲۰۱۶؛ یند و همکاران، ۲۰۰۴، به نقل از یند و همکاران، ۲۰۱۱). در واقع بسیاری از افراد گرایش‌های کمال‌گرایانه و افکار مزاحم را تجربه می‌کنند ولی آنچه باعث می‌شود این تجارب به عنوان عاملی اضطراب‌زا عمل کند تفسیر افراد از این افکار است (کولز، فراست، هیمبرگ و رهیوم^{۱۰}، ۲۰۰۳). در همین

- 1- Burns, Dittmann, Nguyen, & Mitchelson
- 2 - Smith, Saklofske, & Yan
- 3- Van Yperen
- 4- Weiner & Carton
- 5- Dunkley & Blankstein
- 6- Flett, Hewitt & Eng
- 7 - James, Verplanken, & Rimes
- 8- Yiend, Savulich, Coughtrey, & Shafran
- 9- Sherry, Stoeber, & Ramasubbu
- 10- Coles, Frost, Heimberg, & Rheaume

راستا برنز و فودا (۲۰۰۵) بیان می‌کنند، کمال‌گرایی منفی با تفکر همه و هیچ رابطه معنی‌داری دارد و تمایل زیادی جهت ادراک جهان به شکل سیاه و سفید وجود دارد و لذا تمایل برای داشتن هر چیز به شکل عالی، کاملاً مشخص و تحت کنترل آنها باعث می‌شود تا زمانی که این حس از کمال برآورده نشود آنان با احساس اضطراب درگیر باشند (کولز و همکاران، ۲۰۰۳؛ چنگ^۱ و همکاران، ۲۰۱۵).

راهبردهای مقابله‌ای که افراد کمال‌گرا در رویارویی با موقعیت‌های اضطراب‌زا به کار می‌گیرند به عنوان یکی دیگر از عوامل میانجی در مطالعات مختلف مورد توجه قرار گرفته است. واینر و کارتون (۲۰۱۲) بیان می‌کنند که کمال‌گرایان منفی به احتمال بیشتری از مهارت‌های مقابله‌ای اجتنابی استفاده می‌کنند. تکنیک‌های مقابله‌ای اجتنابی مانند تمرکز بر محرک‌های نامربوط و استانداردهایی که دیگران برای آنها وضع کرده‌اند و عقب‌نشینی به واسطه رفتارهای اهمال‌کارانه نهایتاً منجر به افزایش اضطراب می‌شود زیرا از رویارویی فرد با مشکلات و حل آنها جلوگیری می‌کند.

نتایج مطالعات نشان می‌دهد که اجتناب شناختی یکی از راهبردهای شناختی است که افراد اضطرابی برای پردازش اطلاعات در محیط‌های اضطراب‌زا از آن استفاده می‌کنند و از این طریق سعی بر تغییر تفکرات و تصورات ذهنی خود دارند تا بتوانند خود را از نگرانی‌های محیطی رهایی دهند (بساکنزاد، معینی و مهرابی‌زاده هنرمند، ۱۳۸۹). اجتناب شناختی شامل سرکوب افکار ناخوشایند و یا خاطرات از طریق دور کردن آنها از ذهن، حواس‌پرتی، اجتناب از محرک تهدیدکننده و تبدیل تصور به فکر است که با هدف انحراف ذهن از موضوع نگران‌کننده صورت می‌گیرد (بوگلسو مانسل^۲، ۲۰۰۴؛ فهم و مارگراف^۳، ۲۰۰۲). اکثر مدل‌ها بیان می‌کنند که تلاش زیاد برای سرکوب افکار باعث تولید اثر متناقض می‌شود و هر چقدر فرد تلاش بیشتری برای سرکوب افکار انجام می‌دهد چرخه معیوبی شکل می‌گیرد و منجر به افزایش وقوع افکار نگران‌کننده می‌گردد و زمینه را برای بروز نشخوار فکری آماده می‌کند (فهم و مارگراف، ۲۰۰۲؛ مرکلبانج، موریس، وندنهوت و دی‌جانگ^۴، ۱۹۹۱). همچنین به کارگیری

1- Cheng

2- Bogels & Mansell

3- Fehm & Margraf

4- Merckelbach, Muris, Van den Hout, & De Jong

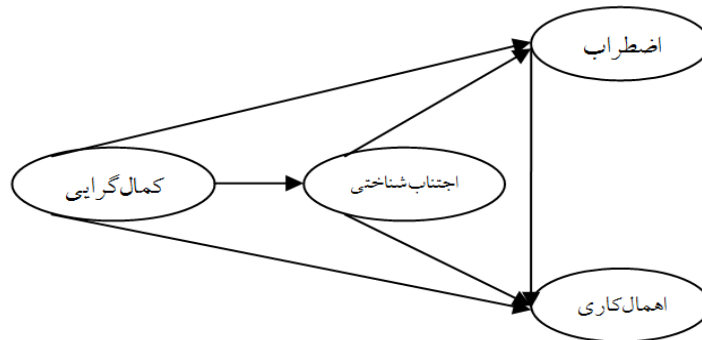
راهبرد اجتناب‌شناختی به دلیل ایجاد تفکرات غیرمنطقی می‌تواند عملکرد اجتنابی و رفتارهای اهمال‌کارانه را به دنبال داشته باشد (بساکنزاد و همکاران، ۱۳۸۹).

وجود اجتناب به عنوان یک محرک اصلی در اهمال‌کاران مزمن مشاهده شده است (فراری و پتل^۱، ۲۰۰۴). دیاز- مورالز، کوهن^۲ و فراری (۲۰۰۸) نیمرخ رفتاری و انگیزشی افراد اهمال‌کار را به گونه‌ای منعکس می‌کند که آن‌ها فعالانه از فرآیندهای شناختی واقع‌بینانه‌تر و اطلاعات عینی در مورد خود و محیطشان که باعث آشکارسازی ضعف‌های شخصی می‌شود اجتناب می‌کنند. اهمال‌کاری تصویری از یک مغایرت و ناهماهنگی بین نیت انجام یک عمل و انجام دادن واقعی آن عمل ارائه می‌کند (بلونت و پایچیل^۳، ۲۰۰۵). همچنین الیس و کناوس^۴ (۲۰۰۲) اهمال‌کاری را تمایل به اجتناب از فعالیت، محول کردن انجام کار به آینده و استفاده از عذرخواهی برای توجیه تأخیر در انجام فعالیت تعریف نموده‌اند. اهمال‌کاری اجتنابی مکانیسم مقابله‌ای برای حفظ عزت نفس به هنگام مواجهه با تکالیف ناسازگار است و زمانی اتفاق می‌افتد که تکالیف آزاردهنده است و یا فقدان پیشرفت در تکالیف ضعف در سطوح مهارت ادراک می‌شود (فراری، ۱۹۹۱) و به همین دلیل است که باورهای کمال‌گرایانه که ارزیابی خود- ارزشمندی فرد را منعکس می‌کند به طور معنی‌داری با اهمال‌کاری رابطه دارد (هرینگتون^۵، ۲۰۰۵).

ناماهنگی بین عملکرد و انتظارات کمال‌گرایانه، ترس از شکست و اضطراب ناشی از آن عواملی هستند که موجب می‌شود افراد کمال‌گرا برای کاهش اضطراب خود دچار اهمال‌کاری شوند. بسیاری از مطالعات نقش اجتناب رفتاری و مهارت‌های مقابله‌ای را در رابطه بین کمال‌گرایی و اهمال‌کاری مورد بررسی قرار داده‌اند ولی نقش واسطه‌ای اجتناب‌شناختی و اضطراب در رابطه بین کمال‌گرایی و اهمال‌کاری کمتر مورد مطالعه قرار گرفته است. علاوه بر این بیشتر پژوهش‌ها رابطه دوجه‌دو این مؤلفه‌ها را به شیوه همبستگی بررسی کرده‌اند و رابطه تعاملی متغیرها کمتر مورد بررسی قرار گرفته است با توجه به نکات فوق، مطالعه حاضر با هدف بررسی نقش مؤلفه‌های شناختی اجتناب‌شناختی و اضطراب در رابطه بین کمال‌گرایی

-
- 1- Ferrari & Patel
 - 2- Diaz-Morales & Cohen
 - 3- Blunt & Psychyl
 - 4- Ellis & Knaus
 - 5- Harriotton

منفی و اهمال‌کاری در قالب مدل مفهومی (شکل ۱) انجام شده است.



شکل ۱. مدل مفهومی روابط کمال‌گرایی، اجتناب‌شناختی، اضطراب و اهمال‌کاری

روش

شرکت‌کنندگان. پژوهش حاضر یک مطالعه توصیفی و از نوع همبستگی و به طور خاص مبتنی بر مدل‌یابی معادلات ساختاری است. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری دانشگاه‌های دولتی شهرهای تهران و تبریز در سال تحصیلی ۹۱-۹۲ بود. ۲۷۸ دانشجو به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شده است. به این صورت که از بین دانشگاه‌های دولتی شهر تهران، چهار دانشگاه به شکل تصادفی و همچنین دانشگاه تبریز انتخاب گردید. از مقطع کارشناسی دو کلاس، کارشناسی ارشد و دکتری یک کلاس به طور تصادفی انتخاب شدند به منظور جمع‌آوری داده‌ها از سه پرسشنامه به شرح زیر استفاده شد. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS 21 و AMOS 22 برای مدل‌یابی معادلات ساختاری تحلیل شدند.

ابزار پژوهش

مقیاس کمال‌گرایی چند بعدی فراست، مارتین، لاهارت و روزنبلات^۱: مقیاس کمال‌گرایی چند بعدی توسط فراست و همکاران (۱۹۹۰) برای سنجش کمال‌گرایی طراحی شد. این پرسشنامه، کمال‌گرایی را در شش بعد می‌سنجد و شامل ۳۵ سؤال است به هر سؤال بر اساس

1- Marten, Lahart, & Rosenblate

مدل لیکرت از ۱ تا ۵ نمره (۱= کاملاً مخالفم، ۲= مخالفم، ۳= نه مخالفم- نه موافقم، ۴= موافقم، ۵= کاملاً موافقم) داده می‌شود. برای هر بعدی یک نمره و برای کل مواد پرسشنامه نیز یک نمره‌ی کلی به دست می‌آید. لازم به ذکر است با توجه به ارتباط ضعیف مقیاس سازماندهی با سایر مقیاس‌ها بنا به نظر سازنده مقیاس نمره‌ی کلی کمال‌گرایی از جمع نمرات کلیه ابعاد به جز بعد سازمان‌دهی محاسبه می‌شود (استوبر، ۱۹۹۸). در این مقیاس ۹ سؤال به مؤلفه‌ی نگرانی در خصوص اشتباهات، ۷ سؤال به مؤلفه‌ی معیارهای فردی، ۵ سؤال به مؤلفه‌ی انتظارات والدین، ۴ سؤال به مؤلفه انتقادگری والدین، ۴ سؤال به مؤلفه‌ی تردید در مورد کارها و ۶ سؤال باقیمانده هم به مؤلفه‌ی سازمان‌دهی اختصاص داده شده است. از جمع ۲ زیر مقیاس سازماندهی و معیار فردی کمال‌گرایی مثبت به دست می‌آید و از جمع ۴ مقیاس نگرانی در مورد اشتباهات، انتقادگری والدین؛ انتظارات والدین و شک و تردید در مورد کارها کمال‌گرایی منفی به دست می‌آید (استوبر، ۱۹۹۸). فراست و همکاران (۱۹۹۰) مقدار ضریب پایایی آلفای کرونباخ نگرانی در خصوص اشتباهات را ۰/۸۸، معیار فردی ۰/۸۳، انتظارات والدین ۰/۸۴، انتقادگری والدین ۰/۸۴، تردید در مورد کارها ۰/۷۷، سازمان‌دهی ۰/۹۳ و برای نمره کلی ۰/۹۰ به دست آورده است. در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ برای کمال‌گرایی کلی ۰/۸۴، نگرانی در خصوص اشتباهات ۰/۸۴، انتظارات والدین ۰/۷۵، انتقادگری والدین ۰/۷۱، معیار فردی ۰/۷۹، تردید در مورد کارها ۰/۷۵ و سازمان‌دهی ۰/۸۶ به دست آمده است. این مقیاس، همبستگی بالایی با دیگر مقیاس‌های کمال‌گرایی؛ به‌ویژه کمال‌گرایی برنز (۱۹۸۰) و کمال‌گرایی خودمدار و جامعه‌مدار در مقیاس کمال‌گرایی چند بعدی هویت و فلت (۱۹۹۱) دارد. در پژوهش حاضر نیز بارهای عاملی برای خرده مقیاس نگرانی در خصوص اشتباهات از ۰/۵۸ تا ۰/۸۱، برای خرده مقیاس انتظارات والدین ۰/۵۲ تا ۰/۸۰، برای خرده مقیاس انتقادگری والدین از ۰/۵۰ تا ۰/۸۲، برای خرده مقیاس تردید در مورد کارها از ۰/۶۴ تا ۰/۸۸ و برای خرده مقیاس معیار فردی ۰/۶۱ تا ۰/۷۴ در تغییر است.

- مقیاس اجتناب شناختی^۱ (CAQ). پرسشنامه اجتناب شناختی برای نخستین بار توسط سکستون و دوگاس^۲ (۲۰۰۸) ساخت و اعتباریابی شد. این پرسشنامه شامل ۲۵ آیتم و ۵ خرده

1- Cognitive Avoidance Questionnaire

2- Sexton & Dugas

مقیاس است و ۵ نوع راهبرد اجتناب‌شناختی را مورد بررسی قرار می‌دهد. سؤالات ۵، ۲، ۱، ۶ و ۱۴ مربوط به فرونشانی فکر، سؤالات ۲۰، ۱۷، ۱۱، ۴ و ۲۵ مربوط به جانشینی فکر، سؤالات ۱۳، ۱۲، ۱۰، ۸ و ۲۱ مربوط به حواس‌پرتی، سؤالات ۱۸، ۱۶، ۹، ۷ و ۲۲ مربوط به تبدیل تصورات به افکار و سؤالات ۳، ۱۵، ۱۹، ۲۳ و ۲۴ مربوط به تغییر تصاویر ذهنی به افکار کلامی می‌باشد. آزمودنی‌ها بر اساس طیف لیکرتی از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) به سؤالات پاسخ می‌دهند. بساک‌نژاد و همکاران (۱۳۸۹) ضریب پایایی این مقیاس را به روش آلفای کرونباخ برابر ۰/۹۱ به دست آورده‌اند. در این پژوهش نیز آلفای کرونباخ برای نمره کل برابر با ۰/۹۰، برای فرونشانی فکر ۰/۸۱، جانشینی فکر ۰/۸۰، حواس‌پرتی ۰/۸۱، تبدیل تصورات به افکار ۰/۸۶ و برای تغییر تصاویر ذهنی به افکار کلامی ۰/۷۶ است. ضریب روایی این ابزار از طریق همبستگی با سیاهه فرونشانی فکر خرس سفید برابر ۰/۴۸ به دست آمده است (بساک‌نژاد و همکاران، ۱۳۸۹). در تحلیل عاملی برای داده‌های این پژوهش ضرایب استاندارد برای خرده مقیاس فرونشانی فکر از ۰/۶۲ تا ۰/۷۸، برای خرده مقیاس جانشینی فکر از ۰/۵۷ تا ۰/۷۰، برای خرده مقیاس حواس‌پرتی از ۰/۵۸ تا ۰/۷۵، برای خرده مقیاس تبدیل تصورات به افکار از ۰/۵۶ تا ۰/۷۶ و برای خرده مقیاس تغییر تصاویر ذهنی به افکار کلامی متغیر است.

– مقیاس اضطراب، افسردگی، استرس **DASS-21**. این پرسشنامه برای بررسی میزان

اضطراب، افسردگی و استرس طراحی شد که شامل ۲۱ آیتم است و هر کدام از علائم افسردگی، اضطراب و استرس دارای ۷ سؤال است. به هر سؤال بر اساس مدل لیکرت از ۱ تا ۴ نمره (اصلاً، کم، زیاد و خیلی زیاد) داده می‌شود. کم‌ترین امتیاز مربوط به هر سؤال صفر و بیشترین نمره سه است. مقیاس اضطراب در این پرسشنامه برپای خودکار، تأثیرات اسکلتی ماهیچه‌ای، اضطراب موقعیتی و تجربه فاعلی احساس اضطراب را اندازه‌گیری می‌کند. اعتبار سازه **DASS** در مطالعات مختلفی مورد آزمون قرار گرفته است. لوی‌باند^۲ و لوی‌باند (۱۹۹۵) آلفای کرونباخ را برای هر کدام از مقیاس‌های افسردگی، اضطراب و استرس به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۸۴ و ۰/۹۰ به دست آورده‌اند. آنتونی، بیلینگ، کاکس، انس و اسوینسون^۳ (۱۹۹۸) نیز نتایج مشابهی به دست آورده‌اند. در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ برای اضطراب ۰/۸۰، برای

1- Depression and Anxiety Stress Scale-21

2- Lovibond

3- Antony, Beiling, Cox, Enns, & Swinson

افسردگی ۰/۸۴ و برای استرس ۰/۸۱ به دست آمده است. در تحلیل عاملی به دست آمده در این پژوهش برای مقیاس اضطراب از ۰/۵۷ تا ۰/۵۸، برای خرده مقیاس افسردگی از ۰/۶۵ تا ۰/۷۷ و مقیاس استرس از ۰/۶۰ تا ۰/۷۸ متغیر بود. همچنین این پرسشنامه همبستگی بالایی با پرسشنامه اضطراب زانگ و پرسشنامه افسردگی بک دارد که حاکی از اعتبار مناسب این مقیاس است.

– مقیاس تعلل‌ورزی تحصیلی سولومون و راث بلوم^۱: این مقیاس برای اولین بار توسط سولومون و راث بلوم (۱۹۸۴) ساخته و آن را مقیاس تعلل‌ورزی تحصیلی نام نهاده‌اند. این مقیاس دارای ۲۷ گویه است که سه مؤلفه را مورد بررسی قرار می‌دهد. مؤلفه اول شامل آماده شدن برای امتحانات، مؤلفه دوم شامل آماده شدن برای تکالیف و مؤلفه سوم شامل آماده شدن برای مقالات پایان ترم است. ضریب پایایی مقیاس تعلل‌ورزی تحصیلی از طریق آلفای کرونباخ، در مطالعه‌ای که توسط سولومون و راث بلوم (۱۹۸۴) انجام شد، ۰/۶۴ به دست آمد. در این پژوهش نیز پایایی این مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای نمره کل ۰/۸۵، برای آمادگی برای امتحانات ۰/۷۸، برای آمادگی برای تکالیف ۰/۸۲ و برای آمادگی برای مقالات ۰/۸۳ به دست آمده است. در مورد روایی این پرسشنامه سولومون و راث بلوم (۱۹۸۴) با استفاده از روایی همسانی درونی، ضریب ۰/۸۴ را به دست آورده است. در ایران نیز روایی این مقیاس با استفاده از آزمون کایرز-میر-اولکین^۲ در روش تحلیل عاملی برابر ۰/۸۸ به دست آمده است (جوکار و دلاورپور، ۱۳۸۶). در پژوهش حاضر ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس به دست آمد. همچنین در تحلیل عامل تاییدی ضرایب استاندارد برای خرده مقیاس آمادگی برای امتحانات از ۰/۵۲ تا ۰/۷۰ و برای خرده مقیاس آمادگی برای تکالیف از ۰/۵۰ تا ۰/۷۴ و برای خرده مقیاس آمادگی برای مقالات از ۰/۵۵ تا ۰/۷۵ متغیر بود.

شیوه اجرا

به منظور اجرای طرح پس از انتخاب نمونه مورد مطالعه و آماده‌سازی پرسشنامه‌ها، با هماهنگی مسئولین دانشگاه‌های مربوطه ابزارهای پژوهش به صورت گروهی روی دانشجویان

1- Solomon & Rothblum academic procrastination scale
2. kaiser-meyer-olkin

منتخب اجرا گردید. به منظور جلب همکاری دانشجویان بر حفظ محرمانه بودن اطلاعات و بی‌نام بودن پرسشنامه‌های آنان تأکید شد. برای تکمیل پرسشنامه‌ها با هماهنگی اساتید در پایان کلاس درس استادانی که کلاس‌شان به عنوان نمونه انتخاب گردید، دانشجویان پرسشنامه‌ها را تکمیل کردند. ۲۷۸ نفر از دانشجویان دانشگاه‌ها در این پژوهش شرکت کرده و پرسشنامه‌ها را تکمیل نمودند. متوسط مدت زمان پاسخ‌دهی کل دفترچه پرسشنامه حدود ۳۰ دقیقه طول کشید. به منظور عدم تأثیرگذاری ترتیب پاسخ‌دهی پرسشنامه بر یکدیگر، ترتیب اجرای چهار پرسشنامه به گونه تصادفی در هر کلاس تعیین شد.

نتایج

میانگین و انحراف استاندارد سن شرکت‌کنندگان در کل و به تفکیک جنسیت و مقطع تحصیلی در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱.

میانگین و انحراف استاندارد سن شرکت‌کنندگان

	انحراف استاندارد		میانگین		کمترین حد		بیشترین حد		کل	
	مرد	زن	مرد	زن	مرد	زن	مرد	زن	مرد	زن
کارشناسی	۳/۸۹	۳/۳۵	۲۳/۳۱	۲۲/۰۰	۱۸	۱۸	۳۵	۳۸	۶۹	۹۴
کارشناسی ارشد	۶/۵۴	۵/۳۵	۳۱/۹۵	۲۸/۶۴	۲۴	۲۳	۴۸	۴۷	۲۰	۸۲
دکتری	۰/۵۷	۱/۲۰	۳۰/۵۰	۲۹/۲۲	۳۰	۲۷	۳۱	۳۱	۴	۹
کل	۵/۵۰	۲۵/۴۲	۱۸	۴۸	۲۷۸					

جدول ۲ همبستگی بین خرده مقیاس‌های کمال‌گرایی منفی، اجتناب‌شناختی، اضطراب و اهمال‌کاری را نشان می‌دهد. براساس این نتایج تمام خرده مقیاس‌های کمال‌گرایی منفی و دو خرده مقیاس از اجتناب‌شناختی و اضطراب رابطه مثبت و معنی‌داری با اهمال‌کاری دارند. مقیاس شک و تردید و اضطراب با ضریب ۰/۴۷ و ۰/۴۴ بیشترین رابطه معنی‌دار را با اهمال‌کاری دارد و اجتناب‌شناختی با ضریب ۰/۱۲ کمترین رابطه معنی‌دار را با اهمال‌کاری دارد. همچنین کمال‌گرایی منفی با ضریب ۰/۴۴ رابطه قوی‌تری با اضطراب نسبت به

اهمال‌کاری و اجتناب‌شناختی (۰/۴۱ و ۰/۲۴) دارد. اضطراب نیز بیشترین رابطه را با انتقادگری والدین و شک و تردید با ضریب ۰/۴۷ دارد.

جهت بررسی روابط علی و ساختاری بین متغیرهای پژوهش از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شده است همان‌طور که در جدول ۳ نشان داده شده، مقادیر شاخص‌های تناسب حاکی از برازش خوب مدل است. نسبت کای دو بر درجه آزادی برابر با ۲/۲۱۵ و کمتر از ۳، مقدار^۱ RMSEA برابر با ۰/۰۶ کمتر از مقدار تعیین شده یعنی ۰/۰۸ است، شاخص برازش تطبیقی^۲ (CFI) برابر با ۰/۹۲ و شاخص نیکویی برازش^۳ (GFI) برابر با ۰/۹۰۸ هر دو بالاتر از مقدار مجاز یعنی ۰/۹۰ (هومن، ۱۳۸۴) است.

شکل ۲ نتایج مربوط به آزمون روابط ساختاری بین متغیرهای پژوهش را در سطح $p < ۰/۰۵$ نشان می‌دهد. بر این اساس کمال‌گرایی منفی با ضریب $\beta = ۰/۳۲$ رابطه مستقیم و معنی‌داری با اهمال‌کاری، با ضریب $\beta = ۰/۵۹$ رابطه مستقیم و معنی‌داری با اضطراب و با ضریب $\beta = ۰/۲۷$ رابطه مستقیم و معنی‌داری با اجتناب‌شناختی دارد. همچنین اجتناب‌شناختی تأثیر مستقیم و معنی‌داری بر اضطراب با ضریب $\beta = ۰/۳۰$ دارد و اضطراب تأثیر مستقیم و معنی‌داری بر اهمال‌کاری با ضریب $\beta = ۰/۳۸$ دارد. اما طبق نتایج مشاهده شده تأثیر مستقیم اجتناب‌شناختی بر اهمال‌کاری با ضریب $\beta = ۰/۱۰$ معنی‌دار نیست. جهت آزمون روابط غیرمستقیم از طریق متغیر میانجی از روش خودگردان‌سازی^۴ استفاده شد که نتایج آن در جدول ۴ ارائه شده است.

ارزیابی روابط غیرمستقیم با استفاده از روش خودگردان‌سازی بر اساس ۲۰۰ نمونه و با سطح اطمینان ۹۵ درصد نشان می‌دهد رابطه کمال‌گرایی منفی و اضطراب به واسطه اجتناب‌شناختی با ضریب $\beta = ۰/۰۷۹$ و با توجه به این که حد بالا و حد پایین صفر را در بر نمی‌گیرد میانجی‌گری می‌شود. بنابراین، رابطه غیرمستقیم بین کمال‌گرایی منفی و اضطراب در سطح $p < ۰/۰۵$ ($p = ۰/۰۱۳$) معنی‌دار است. اثر غیرمستقیم کمال‌گرایی منفی بر اهمال‌کاری به واسطه اجتناب‌شناختی و اضطراب با ضریب $\beta = ۰/۲۲۷$ و قرار نگرفتن صفر در حد بالا و حد

1- Root Mean Squares of Error Approximation

2- Comparative Fit Index

3- Goodness of Fit Index

4- bootstrap

ادامه جدول ۲.

همبستگی، میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش

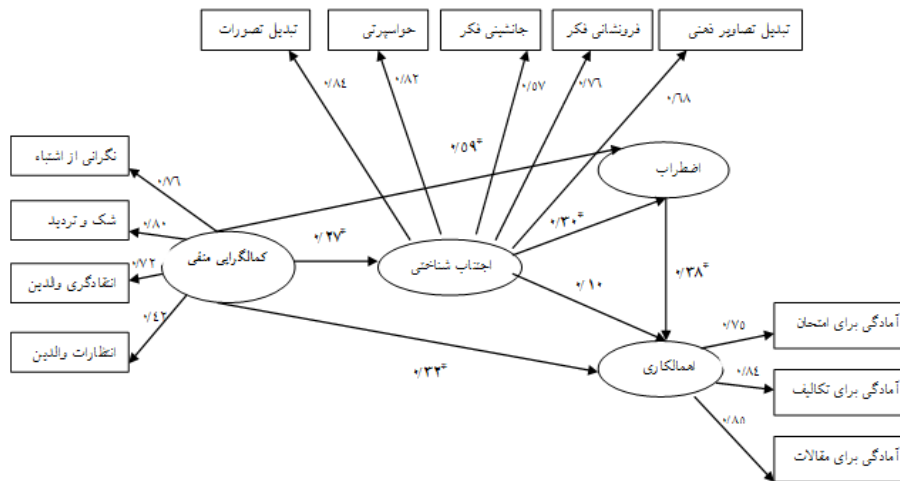
انحراف معیار	میانگین	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۷/۷۷	۷۱/۵۳	**	**	**	**	**	**	**	۱								
۳/۷۱	۱۱/۹۷	**	**	**	**	**	**	**	۱								
۴/۸۸	۱۶/۶۲	**	**	**	**	**	**	۱									
۴/۵۸	۱۴/۵۳	**	**	**	**	**	۱										
۴/۵۵	۱۴/۷۹	**	**	**	**	۱											
۴/۵۵	۱۳/۵۰	**	**	۱													
۳/۸۳	۴/۷۶	۱						۱									

**p<۰/۰۱ *p<۰/۰۵

جدول ۳.

برازش مدل پیشنهادی با داده‌ها بر شاخص‌های برازندگی

شاخص	X ²	df	X ² /df	GFI	AGFI	RMSEA	NFI	CFI	IFI	TLI
مدل پیشنهادی	۲۱۷/۱۲۴	۹۸	۲/۲۱۵	۰/۹۰۸	۰/۸۷۲	۰/۰۶۶	۰/۸۷۹	۰/۹۲۹	۰/۹۳۰	۰/۹۱۳



شکل ۲. روابط مستقیم و غیرمستقیم متغیرهای پژوهش

جدول ۴.

نتایج ارزیابی اثرات مستقیم و غیرمستقیم با روش خودگردان‌سازی

مسیر	β	حد پایین	حد بالا	سطح معنی‌داری
کمال‌گرایی منفی ← اجتناب شناختی	۰/۲۶۶	۰/۱۲۵	۰/۳۹۹	۰/۰۰۹
کمال‌گرایی منفی ← اضطراب	۰/۵۸۵	۰/۴۶۲	۰/۷۴۲	۰/۰۰۷
کمال‌گرایی منفی ← اهمال‌کاری	۰/۳۲۰	۰/۰۲۲	۰/۴۹۵	۰/۰۳۴
اجتناب شناختی ← اضطراب	۰/۲۹۶	۰/۱۱۰	۰/۴۳۱	۰/۰۱۵
اجتناب شناختی ← اهمال‌کاری	۰/۱۰۵	-۰/۳۲۶	۰/۰۲۳	۰/۱۰۶
اضطراب ← اهمال‌کاری	۰/۳۸۴	۰/۱۹۹	۰/۷۴۸	۰/۰۰۸
کمال‌گرایی منفی ← اجتناب شناختی ← اضطراب	۰/۰۷۹	۰/۰۲۷	۰/۱۴۲	۰/۰۱۳
کمال‌گرایی منفی ← اجتناب شناختی ← اضطراب ← اهمال‌کاری	۰/۲۲۷	۰/۱۱۱	۰/۴۸۶	۰/۰۰۵
اجتناب شناختی ← اضطراب ← اهمال‌کاری	۰/۱۱۴	۰/۰۳۹	۰/۲۴۲	۰/۰۱۰

پایین در سطح $p < ۰/۰۵$ ($p = ۰/۰۰۵$) معنی‌دار است. همچنین اثر غیرمستقیم اجتناب شناختی بر اهمال‌کاری از طریق اضطراب با ضریب $\beta = ۰/۱۱۴$ و با توجه به این‌که در حد بالا و حد پایین

صفر قرار نمی‌گیرد در سطح $p < 0/05$ ($p = 0/010$) معنی‌دار است. بنابراین معنی‌داری این سه رابطه غیرمستقیم با استفاده از روش خودگردان‌سازی مورد تأیید قرار گرفت.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش میانجی اضطراب و اجتناب‌شناختی در رابطه بین کمال‌گرایی و اهمال‌کاری انجام شد. اولین یافته پژوهش، حاکی از وجود رابطه غیرمستقیم بین کمال‌گرایی و اضطراب به واسطه اجتناب‌شناختی بود. نقش کمال‌گرایی به عنوان یکی از دلایل ایجاد و تداوم اضطراب در پژوهش‌های مختلفی آشکار شده است (پاتستون و اوسبورن^۱، ۲۰۱۶؛ وان‌پیرن، ۲۰۱۱؛ کراسیون و دیودایو^۲، ۲۰۱۴؛ کبوری، یوشای، کیودو و اوتسوکي^۳، ۲۰۱۱؛ بساک‌نژاد و همکاران، ۱۳۸۹). همان‌طور که بلنکشتاین و همکاران (۱۹۹۳) بیان می‌کنند ترس از شکست در عملکرد، ارزیابی اجتماعی و مورد سرزنش واقع شدن باعث ادراک غیرقابل کنترل بودن محیط و تجربه سطوح بالایی از اضطراب می‌شود. همان‌طور که بیان شد در افراد با کمال‌گرایی بالا خطاهای عملکردی، شکست شخصی قلمداد می‌شوند و ناتوانی ادراک شده منجر به نگرانی در مورد دستیابی به استانداردهای افراطی، تردید در مورد عمل و چگونگی ارزیابی دیگران از آنان می‌شود. همچنین اعتقاد بر این است که احساس مغایرت بین عملکرد واقعی و انتظارات کمال‌گرایانه که اجازه هیچ‌گونه خطایی را به فرد نمی‌دهد زیرا در این صورت فرد دچار احساس کم‌ارزشی می‌شود، کمال‌گرایان را نسبت به تجربه حالات اضطرابی آسیب‌پذیر می‌سازد (اود-سامرفلد، هاین، لون و اسکرمل-انگل^۴، ۲۰۱۶).

در مورد چگونگی ارتباط کمال‌گرایی با اضطراب برخی از مطالعات بر نقش اجتناب‌رفتاری تأکید کرده‌اند (واینر و کارتون، ۲۰۱۲؛ بساک‌نژاد و همکاران، ۱۳۸۹) در همین راستا پژوهش حاضر نشان داد اجتناب‌شناختی در افراد با کمال‌گرایی منفی می‌تواند موجب تجربه بیشتر اضطراب گردد. این یافته می‌تواند به این شکل تبیین شود که احساس نگرانی افراد با

1- Patston & Osborne

2- Craciun & Dudau

3- Kobori, Yoshie, Kudo, & Ohtsuki

4- Oddo-Sommerfeld, Hain, Louwen & Schermelleh-Engel

کمال‌گرایی بالا در مورد وضعیت کنونی خود و شرایط ایده‌آل و همچنین نگرانی از نحوه مورد ارزیابی قرار گرفتن به‌ویژه از جانب دیگران می‌تواند منجر به ایجاد احساس اضطراب در آنان شده و تمایل برای سرکوب این افکار و استفاده از راهبردهای نابهنجار مقابله‌ای مانند اجتناب شناختی در این افراد زیاد باشد. به کارگیری راهبردهای مقابله‌ای اجتنابی چرخه معیوبی را شکل می‌دهد که خود موجب افزایش اضطراب می‌شود زیرا مشکلات فرد حل نشده باقی می‌ماند. اضطراب افزایش یافته مانع از پیشرفت عملکرد و تأیید افکار منفی و نگران کننده می‌شود (واینر، ۲۰۱۲). این یافته علاوه بر این که با نتایج پژوهش واینر و کارتون (۲۰۱۱) سازگار است که نشان می‌دهند زمانی که افراد با کمال‌گرایی بالا از راهبردهای مقابله‌ای فعال و بهنجار استفاده می‌کنند کاهش قابل ملاحظه‌ای را در نشانه‌های اضطرابی تجربه می‌کنند، با نتایج پژوهش کارور، اسکینر و ویتروپ^۱ (۱۹۸۹)، دونکلی و بلنکشتاین (۲۰۰۰)، شورت و مزمانیان^۲ (۲۰۱۳)، چانگ، لی، سونگ و لی^۳ (۲۰۱۶) و اسکینا، لامینت، فیلیپوت و دیولایز^۴ (۲۰۱۲) نیز همسو است.

بر اساس یافته دیگری از مدل‌یابی معادلات ساختاری بین اضطراب و کمال‌گرایی با اهمال‌کاری رابطه علی مستقیم وجود دارد. رابطه معنی دار بین کمال‌گرایی و اهمال‌کاری را می‌توان چنین توجیه کرد که دستیابی به نتایج عالی و بدون نقص و نارضایتی از دست نیافتن به معیارهای بالا و غیر واقعی در افراد با کمال‌گرایی منفی باعث می‌شود فرد احساس نیاز به زمان بیشتری برای انجام تکلیف به شکل مطلوب داشته باشد و برای اجتناب و فرار از تکالیفی که انجام آن‌ها بسیار ناخوشایند به نظر می‌رسد طفره رود. همچنین شک و تردید افراطی علاوه بر این که موجب ناتوانی در تمایز قائل شدن بین اجزای مهم و غیرمهم تکلیف و همچنین موجب ناتوانی در اولویت‌بندی کردن در عملکرد چند تکلیفی می‌شود، منجر به ویرایش بیش از حد تکلیف و مرور پیوسته آن، صرف زمان زیاد و از دست رفتن موعد مقرر می‌گردد (زیمنسکی^۵، ۲۰۱۱). در مقابل افراد با کمال‌گرایی مثبت به دلیل برخورداری از منبع انگیزشی درونی برای دستیابی به کمال، با تمرکز بر پیشرفت و استقبال از موقعیت‌های چالش برانگیز با

1- Carver, Scheier, & Weintraub

2- Short & Mazmanian

3- Chang, Lee, Seong, & Lee

4- Schiena, Luminet, Philippot, Douilliez,

5- Szymanski

وضع استانداردهای بالا البته به شکل منطقی اشتیاق زیادی برای کامل کردن تکالیف خود دارند و در نتیجه عملکرد بسیار دقیقی دارند و احساس رضایتمندی و خشنودی از عملکرد خود دارند (کاپان^۱، ۲۰۱۰؛ سئو^۲، ۲۰۰۸؛ سولومون و راث بلوم، ۱۹۸۴؛ نصری، شاه‌رخی و ابراهیم دماوندی، ۱۳۹۱).

همچنین کمال‌گرایی رابطه علی غیرمستقیم با اهمال‌کاری به واسطه اضطراب و اجتناب شناختی دارد. ترس از شکست به جای تمرکز بر پیشرفت به عنوان ویژگی بارز کمال‌گرایی منفی باعث تجربه اضطراب می‌شود. راندلس، فلت، ناش، مک‌گریگور و هویت^۳ (۲۰۱۲) معتقدند کمال‌گرایان به دلیل اینکه عزت نفس خود را در معرض خطر می‌بینند و اضطراب بالایی را تجربه می‌کنند تلاش زیادی جهت اجتناب از موقعیت‌های چالش برانگیز دارند. بنابراین آنان ممکن است برای این‌که اضطراب خود را به تأخیر بیندازند دچار اهمال‌کاری شوند. مطالعه لایبرامسکی، کسری، چنگ و چانگ^۴ (۲۰۰۶) نشان داد، افرادی که تمایل بیشتری برای به کارگیری راهبردهای مقابله‌ای اجتنابی دارند به احتمال بیشتری نسبت به تکالیف ناخوشایند و تهدیدآمیز دچار تعلل‌ورزی هستند این افراد تکالیف خود را به احتمال بیشتری نیمه تمام می‌گذارند و این عمل بیشتر به عنوان تسکینی برای تجربه هیجانات آزاردهنده ناشی از تکلیف به کار گرفته می‌شود (اسمیس و الوی^۵، ۲۰۰۹). اجتناب‌شناختی و سرکوبی افکار اگرچه با نشانه‌های اضطرابی رابطه معنی دار دارد و برخی از جنبه‌های اجتناب و سرکوب با ویژگی‌های شخصیتی افراد کمال‌گرا هم‌پوشی دارد (دونکلی و بلنکشتاین، ۲۰۰۰) ولی برخلاف انتظار در مطالعه حاضر اجتناب‌شناختی منجر به عملکرد اجتنابی و اهمال‌کاری نشد و رابطه مستقیم بین اجتناب شناختی و اهمال‌کاری معنی دار نیست. شاید به این دلیل که افراد با اهمال‌کاری بالا با اضطراب خود بیشتر به شکل رفتاری مقابله می‌کنند و بنابراین تأثیر متغیرهای شناختی مانند اجتناب‌شناختی و سرکوبی افکار اندک است. ولی اجتناب‌شناختی رابطه غیرمستقیم با اهمال‌کاری از طریق اضطراب دارد؛ یعنی زمانی که اجتناب‌شناختی منجر به تجربه کردن اضطراب می‌شود عملکرد اجتنابی و اهمال‌کاری را به دنبال دارد.

1- Capan

2- Seo

3- Rands, Flett, Nash, McGregor, & Hewitt

4- Lyubomirsky, Kasri, Chang, & Chung

5- Smith & Alloy

پژوهش حاضر علاوه بر این‌که به مفهوم‌سازی رابطه اهمال‌کاری و کمال‌گرایی کمک می‌کند، می‌تواند در شناسایی عوامل شناختی معنی‌دار و مؤثر در شکل‌گیری اهمال‌کاری و تدوین روش‌های مناسب پیشگیری و درمان مؤثر واقع شود. مانند سایر پژوهش‌های رفتاری و اجتماعی، این تحقیق نیز محدودیت‌هایی داشته است که می‌توان به مواردی چون اجرای پژوهش بر جمعیت غیربالینی دانشجویی و عدم اطمینان در تعمیم دادن نتایج به سایر جمعیت‌ها، عدم استفاده از ابزارهای دیگر جمع‌آوری اطلاعات در کنار پرسشنامه‌های خود سنجی و همبستگی بودن روش پژوهش و عدم قطعیت در مورد روابط علی اشاره کرد. بنابراین پیشنهاد می‌شود این پژوهش در سایر جمعیت‌ها تکرار شده و نتایج مقایسه شود. علاوه بر این، نقش دیگر متغیرهای شناختی، رفتاری و هیجانی در رابطه با اهمال‌کاری مورد بررسی قرار گیرد.

منابع

- بساکنژاد، سودابه، معینی، نصراله، مهربانی‌زاده هنرمند، مهناز (۱۳۸۹). رابطه پردازش پس‌رویدادی و اجتناب‌شناختی با اضطراب اجتماعی در دانشجویان. *مجله علوم رفتاری*، ۴، ۳۳۵-۳۴۰.
- نصری، صادق، شاهرخی، مسلم و ابراهیم دماوندی، مجید (۱۳۹۱). پیش‌بینی اهمال‌کاری تحصیلی براساس کمال‌گرایی و اضطراب امتحان. *آموزش و یادگیری، سال ۱، شماره ۱*.
- جوکار، بهرام و دلاورپور، محمدآقا (۱۳۸۶). رابطه‌ی تعلل‌ورزی آموزشی با اهداف پیشرفت. *اندیشه‌های نوین تربیتی*، پاییز و زمستان، دوره سوم، شماره ۳ و ۴.
- هومن، حیدرعلی (۱۳۸۴). مدل یابی معادلات ساختاری با کاربرد نرم افزار لیزرل. انتشارات سمت. تهران.

- Antony, M. M., Beiling, P. J., Cox, B. J., Enns, M. W., & Swinson, R. P. (1998). Psychometric properties of the 42-item and 21-item version of the depression anxiety stress scales in clinical groups and a community sample. *Psychological Assessment, 10*, 176-181.
- Blankstein, K. R., Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Eng, A. (1993). Dimensions of perfectionism and irrational fears: an examination with the fear survey schedule. *Personality and Individual Differences, 15*, 323-328.
- Blunt, A., Pychyl, A. T. (2005). Project systems of procrastinators: a personal project-analytic and action control perspective. *Personality and Individual Differences, 38*, 1771-1780.
- Bogels S. M., & Mansell W. (2004). Attentional processes in the maintenance and treatment of social phobia: hyper vigilance, avoidance and self- focused attention. *Clin Psychol Rev, 24*, 827-856.
- 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*, 65-72.
- Burns, L. R., Dittmann, K., Nguyen, N., & Mitchelson, J. K. (2000). *Academic procrastination, perfectionism, and control: associations with vigilant and avoidance coping*. In J. R. Ferrari & T. A. Pychyl (Eds.), *Procrastination: Current Issues and New Directions* (pp. 35-46). Corte Madera, CA: Select Press.
- Burns, L. R., & Fedewa, B. A. (2005). Cognitive styles; links with perfectionistic thinking. *Personality and Individual Differences, 38*, 103-113.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*, 267-283. doi:10.1037 /0022-3514.56.2.267.
- Capan, B. (2010). Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction of university students. *Procedia Social and Behavioral Sciences, 5*, 1665-1671.
- Chang, E., Lee, A., 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.
- Cheng, Ph., Dolsen, M., Girz, L., Rudowski, M., Chang, E., Deldin, P. (2015). Understanding perfectionism and depression in an adult clinical population: Is outcome expectancy relevant to psychological functioning?. *Personality and Individual Differences, 75*, 64-67.
- Coles, E. A., Frost, O. R., Heimberg, G. R., & Rheaume, J. (2003). Not just right experiences: perfectionism, obsessive- compulsive features and general psychopathology. *Behaviour Research and Therapy, 41*, 681-700.
- Craciun, B., & Dudau, P. D. (2014). The Relation between perfectionism,

- perfectionistic self-presentation and coping strategies in medical employees. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. Volume 127, 22, 509–513.
- Diaz-Morales, F. J., Cohen, R. J., & Ferrari, R. J. (2008). An integrated view of personality styles related to avoidant procrastination. *Personality and Individual Differences*, 45, 554–558.
- Dunkley, D. M., & Blankstein, K. R. (2000). *Self-critical perfectionism, coping, hassles, and current distress: A structural equation modeling approach*.
- Ellis, A., & Knaus, W. (2002). *Overcoming procrastination*. New York: New American Library.
- Fedewa, A. B., Burns, R. L., & Gomez, A. A. (2005). Positive and negative perfectionism and the shame/guilt distinction: adaptive and maladaptive characteristics. *Personality and Individual Differences*, 38, 1609–1619.
- Fehm L., & Margraf J. (2002). Thought suppression: specificity in agrophobia versus broad impairment in social phobia? *Behav Res Ther*, 40, 57-66.
- Ferrari, J. R. (1991). Compulsive procrastination: some self-reported characteristics. *Psychological Reports* 6, 8, 455-458.
- Ferrari, J. R., & Patel, T. (2004). Social comparisons by procrastinators: Rating peers with similar or dissimilar delay tendencies. *Personality and Individual Differences*, 37, 1493–1501.
- Frost, R. O., & Marten, P. A. (1990). *Perfectionism and evaluative threat*. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 559-572.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. M., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449–468.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15, 27–33.
- Harrington, N. (2005). Its too difficult, Frustration intolerance beliefs and procrastination. *Personality and Individual Differences*, 39, 873-883.
- 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.
- James, K., Verplanken, B., Rimes, A. K. (2015). Self-criticism as a mediator in the relationship between unhealthy perfectionism and distress. *Personality and Individual Differences*, 79, 123-128.
- Kobori, O., Yoshie, M., Kudo, K., & Ohtsuki, Y. (2011). Traits and cognitions of perfectionism and their relation with coping style, effort,

- achievement, and performance anxiety in Japanese musicians. *Journal of Anxiety Disorders*, 25, 5, 674–679.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). Manual for the for the depression anxiety stress scales sydney: the psychology foundation of Australia Inc.
- Lyubomirsky, S., Kasri, F., Chang, O., & Chung, I. (2006). Ruminative response styles and delay of seeking diagnosis of breast cancer symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25, 276–304.
- Merckelbach, H., Muris, P., Van den Hout, M., & De Jong, P. (1991). Rebound effect of thought suppression: instruction-dependent. *Behavioral Psychotherapy*, 19, 225-238.
- Schermelleh-Engel, S., Hain, S., Louwen, F., & Schermelleh-Engel, K. (2016). Longitudinal effects of dysfunctional perfectionism and avoidant personality style on postpartum mental disorders: Pathways through antepartum depression and anxiety. *Journal of Affective Disorders*, 191, 280-288.
- Patston, T., Osborne, S. M. (2016). The developmental features of music performance anxiety and perfectionism in school age music students. *Performance Enhancement & Health*, 4, 42-49.
- Randles, D., Flett, L. G., Nash, A. K., McGregor, I. A., & Hewitt, L. P. (2012). Dimensions of perfectionism, behavioral inhibition, and rumination. *Personality and Individual Differences*, 49, 83–87.
- Seo, H. E. (2008). Self-efficacy as a mediator in the relationship between self-oriented perfectionism and academic procrastination. *Social Behavior and Personality*, 36 (6), 753-764.
- Shahar, G., Blatt, S. J., Zuroff, D. C., & Pilkonis, P. A. (2003). Role of perfectionism and personality disorder features in response to brief treatment for depression. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 71 (3), 629-633.
- Schiena, D. R., Luminet, O., Philippot, P. Douilliez, C. (2012). Adoptive & maladaptive perfectionism in depression preliminary evidence on the role of adaptive & maladaptive rumination. *Personality & Individual Differences*, 53, 774-778.
- Sexton, K. A., & Dugas, M. J. (2008). The cognitive avoidance questionnaire: validation of the english translation. *Journal of Anxi Disord*, 22, 335-370.
- Sherry, B. S., Stoeber, J., & Ramasubbu, C. (2016). Perfectionism explains variance in self-defeating behaviors beyond self-criticism: Evidence from a cross-national sample. *Personality and Individual Differences*, 95, 196-199.
- Short, M. M., & Mazmanian, D. (2013). Perfectionism and negative repetitive thoughts: examining a multiple mediator model in relation to

- mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 55, 716–721.
- Smith, M. J., & Alloy, B. L. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review*, 29, 116–128.
- Martin M. Smith, M. M., Saklofske, H. D., & Yan, G. (2015). Perfectionism, trait emotional intelligence, and psychological outcomes. *Personality and Individual Differences*, 85, 155-158.
- Solomon, L. J., & Rothbhum, E. D (1984). Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-209.
- Stober, J. (1998). The Frost Multidimensional Perfectionism Scale: More perfect with four (instead of six) dimensions. *Personality and Individual Differences*, 24(4), 481-491.
- Stoeber, J. (2012). The 2×2 model of perfectionism: a critical comment and some suggestions, *Personality and Individual Differences*, 53, 541–545.
- Stumpf, H., & Parker, W. D. (2000). A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics, *Personality and Individual Differences*, 28, 837-852.
- Szymanski. (2011). *The Perfectionists Handbook*. Published by John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey.
- 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.
- Van Yperen, W. N. (2011). Perfectionism and clinical disorders among employees. *Personality and Individual Differences*, 50, 1126–1130.
- Weiner, A. B., & Carton, S. J. (2012). Avoidant coping: a mediator of maladaptive perfectionism and test anxiety. *Personality and Individual Differences*, 52, 632–636.
- Yiend, J., Savulich, G., Coughtrey, A., & Shafran, R. (2011). Biased interpretation in perfectionism and its modification. *Behaviour Research and Therapy*, 49, 892-900.