Psychological Achievements
Fall & Winter, 2025, *32* (2)
Serial Number 34, 505-532
Rcceived: 08 Feb 2024
Accepted: 20 May 2024
DOI: 10.22055/psy.2024.46087.3218
(Psychol Achiev)
Original Article

Exploring the Lived Experiences of Perfectionist Adolescents to Develop a Framework for Designing Dialectical Behavior Therapy-Based Interventions: A Phenomenological Study

Alireza Ranjkesh*
Kazem Barzegar Bafrooei**
Ali Nazari***
Mohammad Hossein Fallah****

Abstract

The present study aimed to explore and understand the lived experiences of perfectionist adolescents in order to provide a phenomenologically grounded basis for designing Dialectical Behavior Therapy (DBT)-based interventions tailored to their psychological and developmental needs. A qualitative research approach was adopted using a descriptive phenomenological methodology. The study population comprised male junior high school students in Falavarjan County, Iran, during the 2021 academic year. Using purposive sampling based on predefined inclusion criteria, 20 male adolescents aged 13–16 years who demonstrated salient perfectionistic characteristics during the initial screening process were selected. Data were collected through in-depth, semi-structured individual interviews designed to elicit participants' perceptions, emotions, thoughts, interpersonal experiences, and behavioral responses associated with perfectionism. Data collection continued until theoretical saturation was achieved. The interview data were analyzed using Colaizzi's seven-step phenomenological method, which involved extracting significant statements, formulating meanings, organizing them into thematic structures, and integrating the findings into a comprehensive description of the phenomenon. The analysis resulted in six main themes, 13 first-level subthemes, and 28 second-level subthemes, reflecting the multidimensional nature of perfectionistic experiences during adolescence. The findings indicated that perfectionism extends beyond the pursuit of high standards and is intertwined with adolescents' emotional, cognitive, academic, interpersonal, and personal experiences. Participants' experiences revealed patterns involving heightened self-evaluation, fear of failure and negative evaluation, emotional distress, pressure related to academic and personal performance, difficulties in

* Ph.D. Student in Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Yazd Branch, Islamic Azad University, Yazd, Iran.

** Associate Professor, Department of Educational Sciences, Faculty of Psychology and Education, Yazd University, Yazd, Iran. *Corresponding Author:* k.barzegar @ yazd.ac.ir

*** Professor, Department of Design, Faculty of Art and Architecture, Yazd Branch, Islamic Azad University, Yazd, Iran.

**** Associate Professor, Department of Educational Sciences, Faculty of Psychology and Education, Yazd Branch, Islamic Azad University, Yazd, Iran..

interpersonal relationships, and challenges in self-acceptance and emotion regulation. These dimensions highlight the complex interaction between perfectionistic cognitions, emotional vulnerability, behavioral responses, and interpersonal functioning during a critical developmental period. The findings provide a more comprehensive understanding of the subjective experience of adolescent perfectionism and identify clinically relevant domains that can be incorporated into DBT-based intervention frameworks. In particular, the results underscore the potential relevance of core DBT components, including emotion regulation, distress tolerance, mindfulness, interpersonal effectiveness, and acceptance-oriented skills, for addressing the psychological and behavioral difficulties associated with perfectionism. Overall, the study provides a phenomenological foundation for developing developmentally appropriate and experience-informed therapeutic interventions aimed at reducing maladaptive perfectionistic patterns and promoting psychological adjustment among adolescents.

Keywords: Adolescents; Lived experience; Perfectionism; Phenomenology; Qualitative research.

Extended Abstract

Introduction

Perfectionism is recognized as one of the most influential psychological characteristics during adolescence, a developmental period marked by profound cognitive, emotional, and social changes. Although perfectionism may motivate adolescents to pursue achievement and high standards, maladaptive perfectionism is associated with a wide range of adverse psychological outcomes, including anxiety, depression, emotional distress, fear of failure, low self-esteem, interpersonal difficulties, and reduced psychological well-being. Adolescents with perfectionistic tendencies often experience excessive self-criticism, unrealistic expectations, and persistent dissatisfaction with their performance, making them particularly vulnerable to psychological maladjustment. Despite the growing body of quantitative research on perfectionism, relatively little attention has been devoted to understanding how adolescents themselves perceive and experience perfectionism in their everyday lives. Quantitative studies provide valuable information regarding the relationships between perfectionism and psychological variables; however, they are limited in their ability to reveal the subjective meanings, emotions, and personal interpretations underlying this phenomenon. A phenomenological perspective enables researchers to explore individuals' lived experiences and gain a deeper understanding of how perfectionism is constructed, experienced, and interpreted within adolescents' personal and social contexts.

Understanding adolescents' lived experiences can provide valuable insights for mental health professionals, school counselors, psychologists, and educators seeking to design interventions that address the unique

psychological needs of perfectionist adolescents. Therefore, the present study aimed to explore the lived experiences of perfectionist adolescents using a phenomenological approach.

Method

This study employed a qualitative research design based on descriptive phenomenology. The study population consisted of male junior high school students in Falavarjan County, Isfahan Province, Iran, during the 2021 academic year. Participants were selected through purposive sampling following an initial screening process to identify adolescents with perfectionistic characteristics. Twenty male adolescents aged 13–16 years participated in the study. Sampling continued until data saturation was achieved, ensuring that no substantially new information emerged from additional interviews. Data were collected through in-depth, semi-structured interviews that encouraged participants to describe their personal experiences, feelings, beliefs, and perceptions regarding perfectionism in various aspects of their daily lives. Each interview was conducted individually in a confidential setting, allowing participants to freely express their experiences. The interview data were analyzed using Colaizzi's seven-step phenomenological method. This analytical procedure involved repeated reading of the interview transcripts, extraction of significant statements, formulation of meanings, organization of meanings into thematic clusters, development of exhaustive descriptions, identification of the fundamental structure of the phenomenon, and validation of the findings through participant verification. To ensure the trustworthiness of the findings, credibility, dependability, confirmability, and transferability were considered throughout the research process.

Results

Analysis of the interview data resulted in six main themes, thirteen first-level subthemes, and twenty-eight second-level subthemes that collectively described the lived experiences of perfectionist adolescents. The six main themes included self-oriented perfectionism, socially prescribed perfectionism, other-oriented perfectionism, well-being, interpersonal relationships, and leisure time. These themes illustrated that perfectionism extended beyond academic achievement and influenced multiple dimensions of adolescents' psychological and social functioning. Participants described constant self-monitoring, fear of making mistakes, unrealistic personal expectations, and persistent dissatisfaction with their achievements. Many adolescents reported experiencing intense pressure to meet both their own standards and those imposed by parents, teachers, and peers. Feelings of anxiety, frustration, emotional exhaustion, and fear of negative evaluation emerged as common experiences. The findings also indicated that

perfectionism influenced interpersonal relationships by increasing sensitivity to criticism, reducing emotional expression, and creating difficulties in establishing satisfying social interactions. Furthermore, participants reported that perfectionistic concerns negatively affected their enjoyment of leisure activities, as they frequently viewed recreational experiences through the lens of achievement and performance rather than relaxation and enjoyment. Overall, the findings demonstrated that perfectionism is a multidimensional psychological phenomenon that shapes adolescents' cognitive, emotional, behavioral, academic, and interpersonal experiences.

Discussion

The findings indicate that perfectionism should not be regarded merely as a personality characteristic related to academic achievement; rather, it represents a pervasive psychological experience that influences multiple domains of adolescents' lives. The participants' narratives revealed that perfectionistic tendencies are closely associated with continuous self-evaluation, fear of failure, emotional vulnerability, and difficulties in social functioning. These findings are consistent with previous research suggesting that maladaptive perfectionism contributes to psychological distress and interferes with healthy emotional development during adolescence. By employing a phenomenological approach, the present study extends existing knowledge by highlighting the subjective meanings adolescents attribute to perfectionism and illustrating how perfectionistic beliefs are experienced in their daily lives.

The results emphasize the importance of considering adolescents' lived experiences when developing preventive, educational, and therapeutic interventions. A deeper understanding of these experiences may assist psychologists, counselors, educators, and mental health practitioners in designing interventions that address the emotional, cognitive, and interpersonal challenges associated with perfectionism. Future qualitative and mixed-methods studies are recommended to further examine the developmental and contextual factors shaping perfectionistic experiences across different adolescent populations.

Author Contributions: Author 1 was responsible for leading the overall research process. Author 2 was responsible for the research plan design, data collection, and data analysis, and all authors discussed the results, reviewed the manuscript, and approved the final version of the manuscript.

Acknowledgments: The authors thank all the teachers who helped us with this research.

Conflicts of interest: The authors declare that there is no conflict of interest in this article.

Funding: This research was not sponsored by any institution, and all costs were borne by the authors.

مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۲/۱۱/۱۹
تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۳/۰۲/۳۱

دست آوردهای روان‌شناختی
دانشگاه شهید چمران اهواز، پاییز و زمستان ۱۴۰۴
دوره‌ی چهارم، سال ۳۲، شماره‌ی ۲
ص‌ص: ۵۳۲-۵۰۵

واکاوی تجربه زیسته نوجوانان کمال‌گرا با هدف ارائه چارچوبی برای طراحی مداخلات مبتنی بر رفتار درمانی دیالکتیک: یک مطالعه پدیدارشناختی

علیرضا رنجکش *
کاظم برزگر بفروئی **
علی نظری ***
محمدحسین فلاح ****

چکیده

پژوهش حاضر با هدف واکاوی تجربه زیسته نوجوانان کمال‌گرا با هدف ارائه چارچوبی برای طراحی مداخلات مبتنی بر رفتار درمانی دیالکتیک: یک مطالعه پدیدارشناختی انجام شد. این پژوهش با رویکرد کیفی و روش پدیدارشناسی انجام گرفت. جامعه پژوهش شامل نوجوانان پسر دانش‌آموز مقطع متوسطه اول شهرستان فلاورجان در سال تحصیلی ۱۴۰۰ بود. نمونه‌گیری به‌صورت هدفمند و بر اساس معیارهای ورود انجام شد و ۲۰ نوجوان پسر ۱۳ تا ۱۶ ساله که در غربالگری اولیه دارای ویژگی‌های کمال‌گرایی بودند، تا رسیدن به اشباع داده‌ها انتخاب شدند. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های عمیق نیمه‌ساختاریافته گردآوری و با استفاده از روش هفت‌مرحله‌ای Colaizzi، تحلیل شدند. یافته‌ها در قالب ۶ مضمون اصلی، ۱۳ مضمون فرعی سطح اول و ۲۸ مضمون فرعی سطح دوم سازمان‌دهی شدند که ابعاد مختلف تجربه زیسته نوجوانان کمال‌گرا را تبیین کردند. نتایج نشان داد کمال‌گرایی در نوجوانان پدیده‌ای چندبعدی است که بر تجربه‌های فردی، هیجانی، شناختی، تحصیلی و بین‌فردی آنان تأثیر می‌گذارد و شناخت این تجربه‌ها می‌تواند مبنایی برای طراحی مداخلات آموزشی و درمانی متناسب با نیازهای این گروه باشد.

کلید واژگان: تجربه زیسته، کمال‌گرایی، نوجوانان، پدیدارشناسی.

---

* دانشجوی دکترای تخصصی مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران.

** دانشیار، گروه علوم تربیتی، دانشکده روان‌شناسی و تربیتی، دانشگاه یزد، یزد، ایران. (نویسنده مسئول)
k.barzegar @ yazd.ac.ir

*** استاد، گروه طراحی، دانشکده هنر و معماری، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران.

**** دانشیار، گروه علوم تربیتی، دانشکده روان‌شناسی و تربیتی، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران.

مقدمه

دوره نوجوانی به‌عنوان دوره انتقال از کودکی به بزرگسالی، از ۱۲–۱۰ سالگی آغاز و در حدود ۲۲–۱۸ سالگی به پایان می‌رسد (Paki et al., 2023). نوجوانی را یکی از دوره‌های تحول تعریف کرده‌اند که حدود ۱۰ تا ۱۹ سالگی را شامل می‌شود. در ایران، بالغ بر ۱٤ درصد جمعیت کشور را نوجوانان شکل می‌دهد. در این دوران است که نوجوان باید تغییر و تحولات درونی و بیرونی را بپذیرد و با آن‌ها هماهنگ شود (Paki et al., 2023). این دوره یکی از چالش انگیزترین دوران زندگی برای نوجوانان است (Tomova et al., 2021)، زیرا در این دوران، نوجوانان می‌توانند تجربه‌های گوناگونی داشته باشند که سلامتی جسمانی و روانی آن‌ها را تهدید کند (Keith et al., 2019). موفقیت نوجوانان در چالش‌های بی شمار این دوره رشد، با خودکارآمدی آنان ارتباط دارد (Niknam et al., 2023). طبق دیدگاه Bandura (1977) خودکارآمدی یک ساختار چند بعدی است که اساس آن به رویکرد شناختی- اجتماعی برمی‌گردد و معنای آن مفهوم‌سازی افراد به‌عنوان عاملان هدفمند، فعال، خود ارزیاب‌گر و خود نظارت‌گر است. اینکه تا چه اندازه فرد معیارهای رفتار خود را درست برآورد کند، احساس کارآیی یا خودکارآمدی او را تعیین می‌کند. نوجوانی که باور ضعیفی به کارآمدی خود دارد، منفعلانه تحت تأثیر این فشارها قرار می‌گیرد (Heydari et al., 2016؛ Richardson, 2001). زیرا، برآورده ساختن و حفظ کردن معیارهای عملکرد، خودکارآمدی را بالا می‌برد و ناکامی در برآورده ساختن و حفظ کردن آن‌ها، آن را پایین می‌آورد (& Schultz, 2016)، درنتیجه، احساس می‌کنند که درمانده هستند و نمی‌توانند رویدادهای زندگی خود را کنترل کنند. بندورا اعتقاد دارد احساس خودکارآمدی پیش نیاز مهمی برای تغییر رفتار است و در شروع و ادامه یافتن تغییرات رفتاری بسیار مؤثر است (Bilgin, 2012). خودکارآمدی نوعی ویژگی است که از فردی به فردی متفاوت است و می‌تواند به مرور زمان رشد کند یا کاستی یابد. در حقیقت خودکارآمدی نوعی مکانیسم سازش مثبت را ایجاد می‌کند (Mohseni & Mirgol, 2019).

از سوی دیگر، یکی از متغیرهایی که از باور فرد به خودکارآمدی خویش نشأت می‌گیرد، کمال‌گرایی است (Dortaj Thani et al., 2023). کمال‌گرایی یک خصیصه شخصیتی است که با بی‌عیب بودن عملکرد، ایجاد سطوح بالای عملکرد و ارزیابی بیش از حد انتقادی از خود تعریف شده است (Stoeber, 2015). در پژوهش‌های یک دهه اخیر بر نقش خودکارآمدی در بروز رفتارهای مختلف کمال‌گرایان مثبت و منفی تأکید کرده‌اند. از آن جمله (Christina Marie,

2012)، نشان داد، که افراد با کمال‌گرایی مثبت خودکارآمدی بالایی دارند و اضطراب کمتری تجربه می‌کنند. هم‌چنین در پژوهش (Nakano, 2010) کمال‌گرایان سازگار با امتیازات بالا در خودکارآمدی و امتیازهای پایین در افسردگی شناسایی شدند، نسبت به کمال‌گرایان منفی و غیرکمال‌گرایان که خودکارآمدی پایین و افسردگی بالایی داشتند. در پژوهشی (Ramezanzadeh et al., 2013) نشان دادند که بین خودکارآمدی و بعد مثبت کمال‌گرایی ارتباط مثبت معنی‌دار و بین خودکارآمدی و بعد منفی کمال گرایی ارتباط منفی وجود دارد. کمال‌گرایی، یک مؤلفه انگیزشی برای کوشش‌های فرد در دستیابی به خویشتن کامل است. افراد دارای انگیزه قوی برای کمال، معیارهای بالای غیرواقعی، تلاش اجباری و دارای تفکر همه یا هیچ در رابطه با نتایج به صورت موفقیت‌های تام یا شکست‌های تام می‌باشند. این افراد به حد کافی انتقادگر بوده به وری که نمی‌توانند عیوب و اشتباهات یا شکست‌های خود را در جنبه‌های مختلف زندگی بپذیرند (Mohammadzadeh et al., 2015؛ Gnilka & Broda, 2019). البته رسیدن به کمال و شکوفا ساختن استعدادها و توانایی‌های نهفته و بالقوه فرد به خودی خود بسیار با ارزش بوده و در این حیطه کمال‌گرایی امری مثبت و پسندیده می‌باشد. ولی آنچه که به آن اشاره شده است جنبه افراطی یا منفی کمال‌گرایی است (Moradizadeh et al., 2018). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افراد کمال‌گرا، هنگام تجربه ناخوشی روانشناختی از راهبردهای مقابله‌ای و تنظیم هیجانی ناسازگارانه‌تری استفاده می‌کنند، هیجان‌های منفی بیشتری را در دوره‌های طولانی (Galfi-Pechenkov, 2012)، افسردگی و اضطراب (Stoeber, 2015; Soreni et al., 2015; Besharat & Farahmand, 2016)، عدم تحمل ابهام و بلاتکلیفی و سرزنش‌گری بیشتری (Van der Kaap-Deeder et al., 2017) را تجربه می‌کنند. یکی از درمان‌هایی که موجب افزایش خودکارآمدی می‌شود، رفتار درمانی دیالکتیکی است (Moradi & Aghdasi, 2016; Hadizadeh et al., 2016; Rahimi Alaei & Abedini, 2014).

از طرفی، یکی از مشکلات روان شناختی که افراد را به ویژوه در نوجوانی درگیر می‌کند و بر سلامت روان آن‌ها تأثیر می‌گذارد، کمال‌گرایی است (Keith et al., 2019). کمال‌گرایی گرچه یکی از پرکاربردترین سازه‌های روانی در پژوهش‌های بیش از یک قرن پیش تاکنون بوده است، اما حیطه کمال‌گرایی هنوز به اندازه کافی کشف نشده است و مقوله تجارب زیسته نوجوانان کمال‌گرایی به‌عنوان بخش کیفی این پژوهش اساساً با مقوله فهم پیوند دارد و بیش از آن که معطوف به مسئله و یا حل آن باشد، به دنبال فهم ابعاد کمال‌گرایی و شناخت آن در نوجوانان است. بنابراین، انجام این پژوهش ضرورت نظری دارد. از دیگر دلایل بررسی کیفی کمال‌گرایی

نوجوانان، رابطه کمال‌گرایی با خودکارآمدی نوجوانان است. زیرا پژوهش‌ها نشان داده‌اند که کمال‌گرایی می‌تواند بر حس مؤثر بودن، موفقیت فرد و در واقع باورهای مربوط به توانایی خود مؤثر باشد (Niknam et al., 2023). پژوهش کریستینا ماری نشان داد که افراد با کمال‌گرایی مثبت خودکارآمدی بالایی دارند و اضطراب کمتری تجربه می‌کنند و برعکس (Christina Marie, 2012). از طرفی، استفاده از روش کیفی پدیدارشناسی جهت فهم این پدیده و بهره‌برداری از نتایج آن ضرورت روش تحقیقی آن را آشکار می‌کند. زیرا تنها با روش کیفی و پدیدار شناسانه است، که می‌توان به شناخت و فهم عمیق کمال‌گرایی از دید نوجوانان پرداخت و به وسیله تحلیل مضمون که روش دیگری از رویکر کیفی است، به تهیه بسته ویژه نوجوانان کمال‌گرا مبادرت ورزید.

یکی از ضرورت‌های انجام پژوهش حاضر، شناخت عمیق تجربه‌های زیسته نوجوانان کمال‌گرا و تبیین ابعاد شناختی، هیجانی، رفتاری و بین‌فردی این پدیده بود. یافته‌های این پژوهش با آشکار ساختن چالش‌ها، نیازها و تجربه‌های واقعی نوجوانان، می‌تواند مبنای علمی مناسبی برای طراحی مداخلات روان‌شناختی و برنامه‌های آموزشی متناسب با ویژگی‌های این گروه فراهم آورد. در این میان، رویکردهایی مانند رفتاردرمانی دیالکتیکی، با تأکید بر مؤلفه‌هایی نظیر ذهن‌آگاهی، تنظیم هیجان، تحمل پریشانی و اثربخشی بین‌فردی، می‌توانند در طراحی مداخلات آینده مورد توجه قرار گیرند.

هم‌چنین، نتایج این پژوهش می‌تواند برای روان‌شناسان، مشاوران، درمانگران، معلمان، مدیران مدارس، اداره آموزش و پرورش، سازمان بهزیستی، وزارت ورزش و جوانان و سایر نهادهای مرتبط با سلامت روان نوجوانان سودمند باشد تا با شناخت دقیق‌تر ابعاد تجربه زیسته کمال‌گرایی، برنامه‌های پیشگیرانه، آموزشی و حمایتی متناسب با نیازهای نوجوانان طراحی و اجرا کنند. افزون بر این، یافته‌های پژوهش حاضر می‌تواند زمینه‌ساز انجام مطالعات بعدی در زمینه طراحی و ارزیابی مداخلات مبتنی بر شواهد برای نوجوانان کمال‌گرا باشد.

یکی از درمان‌هایی که بر خودکارآمدی (Hadizadeh et al., 2016) و کمال گرایی مؤثر بوده است رفتار درمانی دیالکتیک است (Shaghaghi Shahri, 2022). رفتار درمانی دیالکتیکی[1]، رویکردی درمانی است که از روش‌های مربوط به درمان‌های حمایتی، شناختی و رفتاری است که توسط Linehan et al. (2006) ایجاد شده است. این روش پنج عملکرد را دنبال می‌کند: ۱- افزایش توانایی‌های رفتاری۲- افزایش انگیزه برای رفتارهای ماهرانه (از طریق مدیریت

1- Dialectical. Behavior therapy

احتمال وقوع و کاهش دخالت افکار و هیجان‌ها ۳- اطمینان از تعمیم منافع به محیط طبیعی فرد ٤- ساختارمند کردن محیط درمان به‌گونه‌ای که رفتارهای کارآمد را تشویق کند (نه رفتارهای- ناکارآمد را) ۵- افزایش توانایی و انگیزه درمانگر برای درمان موثر بیماران (Linehan et al., 2006). هدف رفتار درمانی دیالکتیکی، تعادل آفرینی بین تغییر و پذیرش است. هم‌چنین، این درمان از طریق به‌کارگیری مهارت‌های ذهن آگاهی، تحمل پریشانی، تنظیم هیجانی و مهارت‌های بین فردی به دنبال تأثیرگذاری بر نارسایی در زمینه‌های احساس نسبت به خود (مشکلاتی هویتی)، رفتاری (آسیب‌رساندن به خود، تکانش‌گری)، هیجانی (مشکلات خلق، کنترل خشم)، شناختی (عقاید پارانویدی، پاسخ‌های تجزیه‌ای) و نارسایی بین فردی (مشکلات ارتباطی) می‌باشد (Linehan, 2008). شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که رفتار درمانی دیالکتیک موجب افزایش خودکارآمدی (Malekzadeh et al., 2017; Abolghasemi & Jafari, 2012; Maffei et al., 2018) و کمال‌گرایی (Shaghaghi Shahri, 2022) می‌گردد.

از طرفی، در دهه اخیر تأثیرهای مثبت رفتار درمانی دیالکتیکی موجب شده محققان اقدام به تطبیق آن برای نوجوانان نمایند. مبانی نظری نیز پیشنهاد می‌کند که این درمان احتمالاً برای نوجوانان مفید است. راهنمای رفتار درمانی دیالکتیکی نوجوانان همان ساختار اصلی استاندارد، به‌علاوه هفت تغییر برای نوجوانان را ارائه می‌کند، که از آن جمله می‌توان کوتاه‌تر کردن طول درمان را بیان کرد. در پژوهش Ahmadi and Najafali Ghandehari (2023)، با عنوان نقش واسطه‌ای حمایت اجتماعی در رابطه کمال‌گرایی و خودکارآمدی اجتماعی ، به این نتیجه رسید که بین کمال‌گرایی مثبت و خودکارآمدی اجتماعی رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد. هم‌چنین، بین کمال‌گرایی منفی و خودکارامدی اجتماعی رابطه منفی معنی‌دار وجود دارد. نتایج پژوهش Rahimi et al. (2023)، نشان داد راهبردها و پیامدهای مواجهه با بلوغ جنسی و تجربه زیسته روانی و اجتماعی ناشی از آن می‌تواند مثبت و یا منفی باشد.

در پژوهشی که توسط Dortaj Thani et al. (2023)، با هدف تدوین مدل علی خودآگاهی هیجانی مادران دانش‌آموزان ابتدایی شهر تهران براساس سبک‌های دلبستگی و کمال‌گرایی با نقش میانجی خودکارآمدی انجام گرفت، به این نتیجه رسیدند، که کمال‌گرایی مثبت با خودکارآمدی رابطه مثبت و کمال‌گرایی منفی با خودکارآمدی رابطه منفی دارند. هم‌چنین، Zhao et al. (2022)، در پژوهش خود با عنوان رابطه کمال‌گرایی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان دوره اول متوسطه با نقش واسطه‌ای خودکارآمدی و اضطراب صفت، به این یافته رسیدند که اگر کمال‌گرایی

سازگارانه باعث افزایش خودکارآمدی شود، اضطراب صفت را تضعیف کرده و اضطراب امتحان را کاهش می‌دهد، در حالی که زمانی که کمال‌گرایی سازگارانه نتواند باعث افزایش خودکارآمدی شود، منجر به اضطراب صفت و اضطراب امتحان می‌شود.

با بررسی پژوهش‌های انجام شده در زمینه کمال‌گرایی مشاهده شد که دامنه وسیعی از این مطالعات به بررسی کمی این پدیده پرداخته اند و شاید بتوان به جرئت اذعان کرد که مطالعات کیفی در این حیطه بسیار معدود بوده است. پژوهش کیفی فرصتی را جهت تمرکز بر پاسخ به سوالات با محوریت تجربه اجتماعی فراهم می‌آورد، آن تجربه چگونه خلق می‌شود و چگونه به زندگی انسان معنا می‌بخشد. انجام پژوهش‌های کیفی مبتنی بر تجربه زیسته[1] نوجوانان می‌تواند به شناخت عمیق‌تر ابعاد مختلف کمال‌گرایی و پیامدهای آن کمک کند. در رویکرد تجربه زیسته، تمرکز بر جهانی است که افراد آن را در زندگی روزمره خود تجربه و معنا می‌کنند، نه بر واقعیتی مستقل از ادراک و تجربه آنان. با وجود اهمیت کمال‌گرایی در دوره نوجوانی، پژوهش‌های کیفی با رویکرد پدیدارشناسی که به تبیین تجربه‌های واقعی نوجوانان کمال‌گرا، به‌ویژه در بستر فرهنگی ایران، پرداخته باشند، بسیار محدود است. ازاین‌رو، پژوهش حاضر با هدف کاوش و تبیین تجربه‌های زیسته نوجوانان کمال‌گرا در بستر فرهنگی ایران انجام شد تا ابعاد شناختی، هیجانی، رفتاری، تحصیلی و بین‌فردی این پدیده از منظر خود نوجوانان شناسایی و تبیین شود. یافته‌های این پژوهش می‌تواند زمینه‌ای علمی برای توسعه پژوهش‌های آینده و طراحی مداخلات آموزشی و درمانی متناسب با نیازهای نوجوانان کمال‌گرا فراهم آورد.

بر این اساس، سؤال اصلی پژوهش حاضر عبارت است از:

- تجربه زیسته نوجوانان کمال‌گرا چگونه است؟

سؤالات بخش کیفی پژوهش نیز عبارت‌اند از:

- نوجوانان کمال‌گرا، کمال‌گرایی را چگونه تجربه و معنا می‌کنند؟
- ابعاد، چالش‌ها و پیامدهای تجربه زیسته کمال‌گرایی در نوجوانان چیست؟

روش

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و روش پدیدارشناسی توصیفی انجام شد. هدف پژوهش،

1- Lived Experience

درک و توصیف تجربه زیسته نوجوانان کمال‌گرا از پدیده کمال‌گرایی بود. جامعه پژوهش شامل نوجوانان پسر دانش‌آموز مقطع متوسطه اول شهرستان فلاورجان (استان اصفهان) در سال تحصیلی ۱۴۰۰ بود. با توجه به ماهیت پژوهش پدیدارشناختی، از نمونه‌گیری هدفمند برای انتخاب مشارکت‌کنندگان استفاده شد تا افرادی انتخاب شوند که تجربه مستقیم از پدیده مورد مطالعه داشته و بتوانند توصیف‌های غنی، عمیق و معناداری از تجربه‌های خود ارائه کنند. در گام نخست، نوجوانان داوطلب با استفاده از پرسشنامه کمال‌گرایی هیل غربالگری شدند و افرادی که نمره بالاتر از ۱۵۰ کسب کردند، به‌عنوان افراد دارای کمال‌گرایی بالا واجد شرایط ورود به پژوهش شناخته شدند.

سایر ملاک‌های ورود به پژوهش شامل دامنه سنی ۱۳ تا ۱۶ سال، اشتغال به تحصیل در مقطع متوسطه اول، سکونت در شهرستان فلاورجان، رضایت آگاهانه نوجوان و والدین برای مشارکت در پژوهش و توانایی بیان تجربه‌های شخصی بود. همچنین، عدم تمایل به ادامه همکاری یا انصراف از پژوهش در هر مرحله، از ملاک‌های خروج محسوب می‌شد.

حجم نمونه بر اساس اصل اشباع داده‌ها تعیین شد. به این منظور، مصاحبه‌ها تا زمانی ادامه یافت که داده‌های جدید، مفهوم، کد یا مضمون تازه‌ای به یافته‌های پیشین اضافه نمی‌کرد و اطلاعات حاصل از مصاحبه‌ها به تکرار می‌رسید. در نهایت، پس از انجام ۲۰ مصاحبه عمیق نیمه‌ساختاریافته با نوجوانان کمال‌گرا، اشباع داده‌ها حاصل شد و نمونه‌گیری خاتمه یافت.

ابزارهای پژوهش

مصاحبه نیمه‌ساختاریافته

در پژوهش‌های پدیدارشناختی، مصاحبه عمیق نیمه‌ساختاریافته یکی از مناسب‌ترین روش‌های گردآوری داده‌ها برای دستیابی به تجربه‌های زیسته مشارکت‌کنندگان است (Corbin & Strauss, 2008). این شیوه مصاحبه به پژوهشگر امکان می‌دهد ضمن حفظ چارچوب کلی پژوهش، متناسب با پاسخ‌های مشارکت‌کنندگان، پرسش‌های تکمیلی را مطرح کرده و به درک عمیق‌تری از پدیده مورد مطالعه دست یابد.

در پژوهش حاضر، به‌منظور درک تجربه زیسته نوجوانان کمال‌گرا، از مصاحبه‌های عمیق نیمه‌ساختاریافته استفاده شد. پیش از آغاز هر مصاحبه، هدف پژوهش برای مشارکت‌کنندگان

تشریح شد و پس از اخذ رضایت آگاهانه از آنان و والدینشان، مصاحبه‌ها انجام گرفت. سؤال آغازین مصاحبه عبارت بود از:

«لطفاً تجربه خود را از موقعیت‌هایی بیان کنید که احساس می‌کردید باید کاری را کاملاً بی‌نقص و بدون اشتباه انجام دهد».

سپس، متناسب با پاسخ‌های مشارکت‌کنندگان، پرسش‌های اکتشافی و پیگیری‌کننده برای روشن‌تر شدن ابعاد مختلف تجربه آنان مطرح شد. تمامی مصاحبه‌ها با اجازه مشارکت‌کنندگان ضبط و بلافاصله پس از پایان هر جلسه، به‌صورت کلمه‌به‌کلمه پیاده‌سازی شد. همچنین اطلاعات جمعیت‌شناختی شامل سن، پایه تحصیلی، معدل و شغل والدین در پایان مصاحبه ثبت گردید.

پرسشنامه کمال‌گرایی هیل[1]: به‌منظور غربالگری اولیه و شناسایی نوجوانان دارای ویژگی‌های کمال‌گرایی، از پرسشنامه کمال‌گرایی هیل (Hill et al., 2004) استفاده شد. این پرسشنامه بر اساس رویکرد شناختی ـ رفتاری طراحی شده و نسخه فارسی آن توسط Samaei et al., (2009) اعتباریابی و هنجاریابی شده است.

نسخه فارسی این ابزار شامل ۵۸ گویه و شش خرده‌مقیاس است که سه بُعد انطباقی (هدفمندی، نظم و سازمان‌دهی، تلاش برای عالی بودن) و سه بُعد غیرانطباقی (حساسیت بین‌فردی، ادراک فشار از سوی والدین و استانداردهای بالا برای دیگران) را ارزیابی می‌کند. پاسخ‌دهی بر اساس مقیاس چهاردرجه‌ای لیکرت از «کاملاً مخالف» (۱) تا «کاملاً موافق» (٤) انجام می‌شود و نمره‌های بالاتر نشان‌دهنده سطح بالاتری از کمال‌گرایی است.

در مطالعه Samaei et al., (2009)، ضرایب آلفای کرونباخ خرده‌مقیاس‌های پرسشنامه بین ۰/۸۳ تا ۰/۹۱ گزارش شد و Pashasharifi et al. (2013) نیز ضریب آلفای کل پرسشنامه را ۰/۹۲۹گزارش کردند. همچنین در مطالعه هنجاریابی، پایایی بازآزمایی ابزار با فاصله زمانی ۲ تا ٦ هفته، ۰/۷۳٦ به دست آمد که در سطح $p < ۰/۰۰۱$ معنادار بود.

در پژوهش حاضر، پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شد که مقدار آن ۰/۹۰ به دست آمد و نشان‌دهنده همسانی درونی مطلوب ابزار بود. این پرسشنامه صرفاً به‌عنوان ابزار غربالگری برای شناسایی نوجوانان دارای ویژگی‌های کمال‌گرایی و انتخاب مشارکت‌کنندگان مورد استفاده قرار گرفت و در تحلیل داده‌های کیفی نقشی نداشت. از نظر

1- Hill Perfectionism Inventory

روایی نیز، شواهد روایی همگرای پرسشنامه نشان داد که نمره‌های آن با مقیاس کمال‌گرایی چندبعدی فراست[1] همبستگی مثبت و معناداری دارد ($r = 0.741, n = 59, p < 0.0005$) هم‌چنین، تحلیل عاملی اکتشافی در نمونه ایرانی، شش خرده‌مقیاس شامل حساسیت بین‌فردی، تلاش برای عالی بودن، نظم و سازمان‌دهی، ادراک فشار از سوی والدین، هدفمندی و استانداردهای بالا برای دیگران را شناسایی کرد که شواهدی از ساختار عاملی ابزار در نمونه ایرانی فراهم می‌کند.

روش اجرای پژوهش

نمونه‌گیری در تابستان سال ۱۴۰۰ با انتشار فراخوان همکاری در پژوهش از طریق شبکه‌های اجتماعی مدارس شاهد و علوی شهرستان فلاورجان آغاز شد. پس از اعلام آمادگی دانش‌آموزان داوطلب، جلسه‌ای جهت معرفی اهداف پژوهش، تشریح فرآیند اجرا و اخذ رضایت آگاهانه از مشارکت‌کنندگان و والدین آنان برگزار شد. در ادامه، افراد داوطلب با استفاده از پرسشنامه کمال‌گرایی هیل (Hill et al., 2004) غربالگری شدند و نوجوانانی که نمره بالاتر از ۱۵۰ کسب کردند، واجد شرایط ورود به پژوهش شناخته شدند. پس از غربالگری اولیه، نمونه‌گیری به‌صورت هدفمند انجام شد و مشارکت‌کنندگانی انتخاب شدند که علاوه بر دارا بودن ویژگی‌های کمال‌گرایی، تمایل و توانایی بیان تجربه‌های خود را داشتند. فرآیند نمونه‌گیری تا دستیابی به اشباع داده‌ها ادامه یافت و در نهایت، ۲۰ نوجوان پسر ۱۳ تا ۱۶ ساله در پژوهش مشارکت کردند.

گردآوری داده‌ها از طریق مصاحبه‌های عمیق نیمه‌ساختاریافته انجام شد. پیش از آغاز هر مصاحبه، هدف پژوهش، نحوه استفاده از اطلاعات، محرمانه بودن داده‌ها و حق انصراف در هر مرحله برای مشارکت‌کنندگان توضیح داده شد و پس از اخذ رضایت آگاهانه، مصاحبه‌ها آغاز گردید. سؤال آغازین مصاحبه عبارت بود از:

«لطفاً تجربه خود را از موقعیت‌هایی بیان کنید که احساس می‌کردید باید کاری را کاملاً بی‌نقص و بدون اشتباه انجام دهید».

در ادامه، متناسب با پاسخ‌های مشارکت‌کنندگان، پرسش‌های پیگیری‌کننده و اکتشافی با هدف روشن‌تر شدن ابعاد مختلف تجربه زیسته آنان مطرح شد. مدت زمان هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۷۵ دقیقه متغیر بود. تمامی مصاحبه‌ها با اجازه مشارکت‌کنندگان ضبط، سپس به‌صورت کلمه‌به‌کلمه پیاده‌سازی و برای تحلیل آماده شد.

1- Frost Multidimensional Perfectionism Scale

به‌منظور رعایت اصول اخلاق پژوهش، به مشارکت‌کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعات آنان محرمانه باقی خواهد ماند، هویت افراد در تمامی مراحل پژوهش ناشناس خواهد بود و داده‌های گردآوری‌شده صرفاً در راستای اهداف علمی پژوهش مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین، مشارکت در پژوهش کاملاً داوطلبانه بود و افراد در هر مرحله امکان انصراف بدون هیچ‌گونه پیامدی را داشتند.

ملاحظات اخلاقی

به‌منظور رعایت اصول اخلاقی در مرحله کمی پژوهش، پژوهشگر ملاحظات اخلاقی ذیل را در نظر گرفت. کسب اجازه نامه از دانشگاه محل تحصیل جهت انجام مداخله و دریافت کد اخلاق به شماره IR.IAU.YAZD.REC.1400.045 و توضیح اهداف جلسه آموزشی برای مشارکت کنندگان، کسب رضایت آگاهانه از افراد جهت شرکت در جلسات آوزشی که در آن ماهیت داوطلبانه بودن درج شده بود، اطمینان دادن به مشارکت کنندگان مبنی بر محافظت و رازداری از داده‌های جمع آوری شده از آن‌ها، مقرر شد نتایج پژوهش در صورت تمایل مشارکت کنندگان در اختیار آنان قرار داده شود، کلیه جلسات آموزشی رایگان و زیر نظر استاد راهنما انجام شد. در این پژوهش سعی شد مسائل اخلاقی مربوط به عدالت، صداقت و مسئولیت‌پذیری برای تمامی مشارکت کنندگان رعایت شود. در این پژوهش سعی شد برای گروه انتظار یا کنترل جلسات آموزشی درصورت درخواست مشارکت کنندگان اجرا گردد و سوالات آن‌ها پاسخ داده شود.

روش تحلیل داده‌ها

داده‌های حاصل از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با استفاده از روش هفت‌مرحله‌ای کلایزی (Colaizzi, 1978)تحلیل شدند. در مرحله نخست، فایل‌های صوتی مصاحبه‌ها به‌صورت کلمه‌به‌کلمه پیاده‌سازی و متن هر مصاحبه چندین بار با دقت مطالعه شد تا پژوهشگر درک جامعی از تجربه‌های مشارکت‌کنندگان به دست آورد. در مرحله دوم، عبارت‌ها و جملات معنادار مرتبط با پدیده مورد مطالعه شناسایی و استخراج شدند. در مرحله سوم، پژوهشگر با بررسی دقیق هر یک از عبارات معنادار، مفهوم و معنای نهفته در آن‌ها را شناسایی کرده و به‌صورت گزاره‌های مفهومی و روشن، معنای فرموله‌شده متناظر با هر عبارت را تدوین کرد. در مرحله چهارم، معانی فرموله‌شده در قالب دسته‌های موضوعی و مفهومی مرتبط با یکدیگر طبقه‌بندی و سازمان‌دهی شدند. در مرحله پنجم، مضامین و ساختارهای اصلی توصیف‌کننده پدیده مورد

مطالعه استخراج و در قالب یک توصیف جامع از تجربه مشارکت‌کنندگان ترکیب شدند. در مرحله ششم، ساختار اساسی و بنیادین پدیده بر اساس مضامین استخراج‌شده تدوین شد و در مرحله هفتم، یافته‌های نهایی با مشارکت‌کنندگان مورد بازبینی قرار گرفت تا میزان انطباق تفسیرهای پژوهشگر با تجربه واقعی آنان بررسی و تأیید شود.

در ادامه، معانی استخراج‌شده بر اساس شباهت‌های مفهومی در قالب مضامین فرعی سازمان‌دهی و پس از ادغام و مقایسه مستمر، در قالب مضامین اصلی طبقه‌بندی شدند. در مرحله بعد، توصیفی جامع و یکپارچه از ساختار تجربه زیسته نوجوانان کمال‌گرا ارائه شد و ساختار اساسی پدیده تبیین گردید. در مرحله نهایی، به‌منظور افزایش اعتبار یافته‌ها، نتایج تحلیل در اختیار تعدادی از مشارکت‌کنندگان قرار گرفت تا میزان انطباق آن با تجربه‌های آنان بررسی و تأیید شود[1].

یافته‌ها

داده‌های حاصل از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با استفاده از روش هفت‌مرحله‌ای پدیدارشناسی توصیفی کلایزی (Colaizzi, 1978) تحلیل شدند. تحلیل داده‌ها با رویکردی استقرایی انجام شد؛ بدین معنا که مضامین مستقیماً از داده‌های حاصل از مصاحبه‌ها استخراج شدند و در فرآیند تحلیل، از تحمیل چارچوب‌های نظری از پیش تعیین‌شده بر داده‌ها خودداری شد. هدف از این رویکرد، دستیابی به درکی عمیق از تجربه زیسته نوجوانان کمال‌گرا از پدیده کمال‌گرایی بود.

در فرآیند تحلیل، متن مصاحبه‌ها چندین بار مطالعه شد و عبارت‌های معنادار استخراج گردید. پس از تدوین معانی فرموله‌شده، کدهای مشابه بر اساس شباهت‌های مفهومی در قالب طبقات معنایی سازمان‌دهی شدند و در ادامه، مضامین فرعی و مضامین اصلی شکل گرفتند. در مجموع، از تحلیل ۲۰ مصاحبه عمیق، ۵۰۰ کد اولیه پس از حذف کدهای تکراری، ۲۸ مضمون فرعی سطح دوم، ۱۳ مضمون فرعی سطح اول و ٦ مضمون اصلی استخراج شد که ساختار تجربه زیسته نوجوانان کمال‌گرا را تبیین می‌کنند.

مضامین اصلی استخراج‌شده عبارت بودند از :کمال‌گرایی جامعه‌مدار، کمال‌گرایی دیگرمدار، کمال‌گرایی خودمدار، بهزیستی، روابط و اوقات فراغت. هر یک از این مضامین، ابعاد مختلف تجربه زیسته نوجوانان کمال‌گرا را بازنمایی می‌کنند و از مجموعه‌ای از مضامین فرعی و کدهای مفهومی تشکیل شده‌اند. جدول (1) ساختار نهایی مضامین استخراج‌شده را نشان می‌دهد.

1- Member Checking

Table 1.
of the results of the research

No.	Main Theme	Subtheme 1	Subtheme 2
۱	کمال‌گرایی جامعه‌مدار	اهداف جامعه‌مدار تحصیلی	برآوردن انتظارات خانواده
			برآوردن انتظارات مدرسه
			برآوردن انتظارات اطرافیان
		واکنش‌های جامعه‌مدار شخصیتی	واکنش به انتظارات خانواده
			واکنش به انتظارات اجتماع
۲	کمال‌گرایی دیگرمدار	ارزشیابی دیگر مدار شخصیتی	ارزشیابی مثبت شخصیتی
			ارزشیابی منفی شخصیتی
		ارزشیابی دیگرمدار تحصیلی	ارزشیابی مثبت تحصیلی
			ارزشیابی منفی تحصیلی
۳	کمال‌گرایی خودمدار	خودمدار تحصیلی	راهبردهای خودمدار تحصیلی
			اهداف خودمدار تحصیلی
		خودمدار شخصیتی	اهداف خودمدار شخصیتی
			خودارزیابی انتقادی
٤	بهزیستی	جسمی	اختلال در خواب
			اختلال در تغذیه
			مشکلات فیزیکی
		روانی	تجربه استرس
			تجربه اضطراب
۵	روابط	خانواده	کدورت
			حسادت
		دوستان	کدورت
			آزار و اذیت
			حسادت
			اجتناب از همسالان
		اجتماع	کاهش روابط اجتماعی
			حسادت اجتماعی
٦	اوقات فراغت	لذت نبردن از تفریحات	احساس گناه
			استرس
		سبک زندگی یکنواخت	تعویق تفریحات
			تغییر تفریحات
			حذف تفریحات

تحلیل داده‌های حاصل از مصاحبه‌ها نشان داد که تجربه زیسته نوجوانان کمال‌گرا در قالب شش مضمون اصلی شامل کمال‌گرایی جامعه‌مدار، کمال‌گرایی دیگرمدار، کمال‌گرایی خودمدار، بهزیستی، روابط و اوقات فراغت قابل تبیین است.

مضمون کمال‌گرایی جامعه‌مدار نشان داد که بسیاری از نوجوانان، خود را تحت فشار انتظارات خانواده، مدرسه و سایر افراد مهم زندگی می‌دانند. این فشارها موجب می‌شود آنان اهدافی را انتخاب کنند که بیش از آنکه مبتنی بر خواسته‌های شخصی باشد، در راستای برآورده ساختن انتظارات دیگران قرار گیرد. در نتیجه، نوجوانان برای دستیابی به این اهداف، واکنش‌هایی نظیر تلاش افراطی برای موفقیت، نگرانی از ارزیابی دیگران و ترس از شکست را تجربه می‌کنند.

مضمون کمال‌گرایی دیگرمدار بیانگر انتظارات و استانداردهای بالای نوجوانان نسبت به عملکرد دیگران است. یافته‌ها نشان داد که مشارکت‌کنندگان، علاوه بر ارزیابی مستمر عملکرد خود، رفتار و عملکرد اطرافیان را نیز با معیارهای سخت‌گیرانه قضاوت کرده و انتظار داشتند دیگران نیز مطابق استانداردهای ذهنی آنان عمل کنند.

مضمون کمال‌گرایی خودمدار نشان‌دهنده گرایش نوجوانان به تعیین معیارهای بسیار بالا برای خود، خودارزیابی مستمر، خودانتقادی و تلاش مداوم برای دستیابی به عملکردی کامل و بدون نقص بود. مشارکت‌کنندگان بیان کردند که دستیابی به موفقیت نیز اغلب موجب احساس رضایت پایدار در آنان نمی‌شود و همواره خود را نیازمند عملکرد بهتر می‌دانند.

مضمون بهزیستی نشان داد که کمال‌گرایی ابعاد مختلف سلامت روان و جسم نوجوانان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بسیاری از مشارکت‌کنندگان تجربه اضطراب، نگرانی مداوم، نشخوار فکری، احساس فرسودگی روانی و کاهش آرامش ذهنی را گزارش کردند. این مشکلات روان‌شناختی در برخی موارد با نشانه‌های جسمانی مانند اختلال خواب، کاهش اشتها و رفتارهایی نظیر ناخن‌جویدن نیز همراه بود.

مضمون روابط بیانگر تأثیر کمال‌گرایی بر روابط بین‌فردی نوجوانان بود. یافته‌ها نشان داد که انتظارات بالا، حساسیت نسبت به ارزیابی دیگران و نگرانی از قضاوت شدن، موجب کاهش صمیمیت در روابط با خانواده و دوستان شده و مشارکت‌کنندگان تمایل کمتری به برقراری تعاملات اجتماعی گسترده داشتند.

در نهایت، **مضمون اوقات فراغت** نشان داد که اشتغال ذهنی مداوم با عملکرد، موفقیت و اجتناب از اشتباه، فرصت لذت بردن از فعالیت‌های تفریحی را از نوجوانان سلب کرده است. بسیاری از مشارکت‌کنندگان اظهار داشتند که حتی در زمان استراحت نیز ذهن آنان درگیر تکالیف، موفقیت تحصیلی یا نگرانی درباره عملکرد آینده است و به همین دلیل، از فعالیت‌های فراغتی رضایت و لذت کافی تجربه نمی‌کنند.

به‌طور کلی، یافته‌های پژوهش نشان داد که کمال‌گرایی صرفاً یک ویژگی فردی نیست، بلکه پدیده‌ای چندبعدی است که ابعاد شناختی، هیجانی، رفتاری و بین‌فردی زندگی نوجوانان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و تجربه زیسته آنان را در حوزه‌های مختلف زندگی شکل می‌دهد.

طراحی بسته آموزشی رفتاردرمانی دیالکتیکی مبتنی بر تجارب زیسته نوجوانان کمال‌گرا

بر اساس مضامین استخراج‌شده از بخش کیفی و با اتکا به اصول رفتاردرمانی دیالکتیکی[1]، بسته آموزشی ویژه نوجوانان کمال‌گرا طراحی شد. محتوای این بسته با تلفیق یافته‌های حاصل از تجربه زیسته مشارکت‌کنندگان و مؤلفه‌های اصلی رفتاردرمانی دیالکتیکی شامل ذهن‌آگاهی، تنظیم هیجان، تحمل پریشانی و اثربخشی بین‌فردی تدوین شد. در طراحی جلسات، مسائل شناسایی‌شده در بخش کیفی، از جمله فشار ناشی از انتظارات دیگران، خودانتقادی، اضطراب، نشخوار فکری، مشکلات ارتباطی و کاهش کیفیت اوقات فراغت، مبنای انتخاب اهداف، فنون و تمرین‌های درمانی قرار گرفت.

Table 2.
Summary of the Eight-Session Educational Program Based on Dialectical Behavior Therapy and the Lived Experiences of Adolescents with Perfectionism

Session	Main Content and Core Therapeutic Techniques
Session 1	آشنایی اعضا، معرفی اهداف و قوانین گروه، اجرای پیش‌آزمون، آموزش مفاهیم کمال‌گرایی و خودآگاهی، تعیین تکلیف خانگی.
Session 2	آموزش تحمل پریشانی، شناسایی ارزش‌های فردی، پذیرش شرایط، تحلیل مزایا و معایب تحمل پریشانی، تکلیف خانگی.
Session 3	آموزش ذهن‌آگاهی، افزایش آگاهی شناختی و هیجانی، مدیریت نشخوار فکری، تنظیم هیجان‌های دشوار، تمرین‌های توجه‌آگاهی و خودآگاهی.
Session 4	آموزش تنظیم هیجان، پذیرش هیجان‌ها، تمرین‌های شفقت‌ورزی، شناسایی و برچسب‌گذاری هیجان‌ها، تقویت روابط عاطفی.
Session 5	تقویت خودکارآمدی، حل مسئله، تصمیم‌گیری، هدف‌گذاری مبتنی بر ارزش‌ها، خوش‌بینی و جهت‌گیری ارزشمند.
Session 6	کاهش خودانتقادی، احساس گناه و شرم، آموزش تحمل پریشانی، استدلال مشفقانه، خودشفقت‌ورزی و پذیرش رنج.
Session 7	تقویت روابط بین‌فردی، دریافت حمایت اجتماعی و معنوی، معناجویی، تصویرسازی بهترین خود در آینده، افزایش خودکارآمدی.
Session 8	آموزش پذیرش، مدیریت استرس، بهبود روابط بین‌فردی، جمع‌بندی مطالب، اجرای پس‌آزمون و پایان مداخله.

1- Dialectical Behavior Therapy

به‌منظور بررسی روایی محتوای بسته آموزشی، محتوای جلسات در اختیار هفت نفر از متخصصان حوزه روان‌شناسی و مشاوره قرار گرفت. نتایج ارزیابی نشان داد که بسته آموزشی از روایی محتوایی مطلوبی برخوردار است؛ به‌طوری‌که ضریب نسبت روایی محتوا (CVR=0.90) و شاخص روایی محتوا (CVI) در سطح قابل قبول قرار داشت.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف واکاوی تجربه زیسته نوجوانان کمال‌گرا با هدف ارائه چارچوبی برای طراحی مداخلات مبتنی بر رفتار درمانی دیالکتیک: یک مطالعه پدیدارشناختی انجام شد. یافته‌ها منجر به استخراج ٦ مضمون اصلی، ۱۳ مضمون فرعی سطح اول و ۲۸ مضمون فرعی سطح دوم شد که ابعاد مختلف تجربه کمال‌گرایی نوجوانان را تبیین می‌کنند. اولین مضمون اصلی پژوهش، مضمون کمال‌گرایی جامعه‌مدار بود. مضمون کمال‌گرایی جامعه‌مدار در پژوهش حاضر اشاره به انتظارات بیرونی سطح بالایی دارد که دانش‌آموزان در تلاش جهت دستیابی به آن‌ها بودند و واکنش‌هایی که آن‌ها در برآوردن این انتظارات از خود نشان می‌دادند. در ارتباط با مضمون کمال‌گرایی جامعه‌مدار یافته‌های پژوهش نشان داد که نوجوانان به علت تحت‌فشار بودن برای برآوردن انتظارات خانواده، مدرسه و اطرافیان، اهداف جامعه‌مدار تحصیلی برای خود انتخاب کردند. پیامد انتخاب این اهداف، ایجاد واکنش‌های جامعه‌مدار شخصیتی بود. این مفهوم بیانگر واکنش‌های نوجوانان برای برآوردن اهداف جامعه‌مدار تحصیلی از جمله خانواده و جامعه است. مضمون اصلی کمال‌گرایی جامعه‌مدار شامل دو مضمون فرعی اهداف جامعه‌مدار تحصیلی (انتظارات خانواده، انتظارات مدرسه و انتظارات اطرافیان) و واکنش‌های جامعه‌مدار شخصیتی (واکنش به انتظارات خانواده و واکنش به انتظارات اجتماع) بود. نوجوانان در فرآیند برآوردن اهداف جامعه‌مدار تحصیلی، واکنش‌ها و احساساتی را در ارتباط با شخصیت و ارزش خود، بروز دادند. احساسات یادگیرندگان شامل احساس پوچی، احساس اضافی بودن، و خودسرزنشی بود که سبب شکل‌گیری واکنش خودارزشی پایین در مقابل این انتظارات و توقعات در آنان شده بود. هم‌چنین دانش‌آموزان احساس بی‌ارزشی و مفید نبودن و در کل خودارزشی پایین از نگاه اجتماع در خود شکل داده بودند.

در تبیین این یافته می‌توان گفت فرزندان برای به دست آوردن پذیرش و تأیید والدین خود مجبور به رعایت استانداردهای والدین شده، این استانداردها را درونی کرده و در عمل مطابق با

آن‌ها رفتار کردند. این تبیین همسو با یافته (Maffei et al., 2018)، است، که فرض می‌کند کمال‌گرایی سازش نایافته در کودکانی به وجود می‌آید که والدین آن‌ها انتظارات بالایی دارند و هرگز از کارکرد فرزندان خود راضی نمی‌شوند. و محیط‌های هیجانی تأیید مثبت مشروط را بستر مناسبی برای رشد کمال‌گرایی نوروتیک می‌داند. در محیط تأییدی مثبت مشروط، تأیید بیرونی فقط وقتی شرایط معینی وجود داشته باشد، ارائه می‌شود. در چنین محیطی به جای این که به فرد بها داده شود به عمل او بها داده می‌شود. بنابراین، فرد در این محیط‌ها به این دلیل که دائما با ایجاد استانداردهای بالای غیر واقعی برای پیشرفت و عمل در جستجوی تأیید و پذیرش است، در چرخه بی پایانی از سعی، ناکامی و شکست درگیر می‌شود. جامعه‌مدارگرایان با تمرکز بر انتظارات و استانداردهای دیگران به نقد منفی از خود در مقایسه با استانداردهای شخصی و خصوصی نمی‌پردازند در نتیجه خود انتقادی درونی کمتری دارند، تمرکز خود انتقادی درونی بر مقایسه خود با دیگران با استانداردهای دیگران نیست، بلکه بر کمبودهای فرد از منظر خود شخص تمرکز می‌کند که این یافته با پژوهش Maffei et al. (2018)؛ Safitri et al. (2018) همخوانی دارد.

مضمون کمال‌گرایی دیگر مدار، بیانگر ارزشیابی‌های نوجوان کمال‌گرا از افراد دیگر و توقعات آن‌ها از دیگران برای رفتار و عمل از بُعد تحصیلی و شخصیتی است. مضمون اصلی کمال‌گرایی دیگرمدار شامل دو مضمون فرعی ارزشیابی دیگرمدار شخصیتی و ارزشیابی دیگرمدار تحصیلی بود. ارزشیابی دیگرمدار شخصیتی اشاره به ارزشیابی‌های مثبت و منفی‌ای دارد که دانش‌آموزان از عملکردهای شخصیتی دیگران داشته‌اند. ارزشیابی‌های مثبت شخصیتی شامل تحسین، الگوگیری و جذب بود. به‌موجب این ارزشیابی، یادگیرندگان اظهار کردند که ترجیح می‌دهند در کنار افرادی با شخصیت‌های منظم، موفق، با برنامه و هدفمند باشند و همیشه مجذوب ویژگی‌های شخصیتی آن‌ها هستند، آن‌ها را تحسین می‌کنند، و تلاش می‌کنند از ویژگی‌های شخصیتی آن‌ها الگو بگیرند. در ارزشیابی‌های منفی شخصیتی آن‌ها هنگام روبرویی با افراد نامنظم، بی‌هدف و برنامه و در کل افرادی که مانند آن‌ها نیستند، خشمگین می‌شوند، از رفتار آن‌ها ناامید می‌شوند، همواره سعی می‌کنند ازاین‌گونه افراد اجتناب کنند و از این افراد و ویژگی‌های شخصیتی که برای خود شکل داده‌اند، انتقاد می‌کنند و همواره سعی در کنترل این‌گونه افراد و محیطی دارند که این افراد در آن قرار دارند. ارزشیابی دیگرمدار تحصیلی. اشاره به ارزشیابی‌های مثبت و منفی‌ای دارد که دانش‌آموزان از عملکردهای تحصیلی دیگران دارند.

ارزشیابی‌های مثبت تحصیلی شامل رقابت تحصیلی است. نوجوانان اشاره کردند که هنگامی‌که افرادی بانظم، هدفمند و برتر از نظر تحصیل را ملاقات می‌کنند، ترجیح می‌دهند با آن‌ها رقابت کنند، در جمع‌های رقابتی آنان حضورداشته باشند و جایگاه برتر خود در میان آنان را حفظ کنند. ارزشیابی‌های منفی تحصیلی شامل رقابت تحصیلی منفی، حسادت تحصیلی، اجتناب و انتقاد تحصیلی است. نوجوانان اشاره کردند که هنگام روبرویی با افرادی که از نظر تحصیلی از آنان برتر هستند، احساس خشم و حسادت دارند و همواره خود را با آن‌ها مقایسه می‌کنند. همین‌طور هنگام ملاقات افرادی که از نظر تحصیلی برتر نیستند، تلاش می‌کنند از آن‌ها اجتناب و با آن‌ها قطع رابطه کنند و چنین افرادی را تنبل و بی‌عرضه (انتقاد) می‌دانند. کمال گرایان دیگر مدار، استانداردهای سطح بالایی را برای دیگران تعیین می‌کنند، رفتار مردم را سخت گیرانه مورد قضاوت قرار می‌دهند و دارای انتظارات افراطی و ارزشیابی انتقادی از دیگران هستند. کمال گرایان دیگر مدار به جای تمرکز بر شکست شخصی بر کوتاهی‌های دیگران تمرکز دارند و علت شکست خود را عامل بیرونی قلمداد می‌کنند که کمک بزرگی در جهت حفظ روحیه و دوری از افسردگی محسوب می‌شود. این یافته را می‌توان همسو با یافته‌های Little and Codd (2020)؛ McCauley et al. (2019)؛ Maffei et al. (2018)؛ Safitri et al. (2018) دانست. یافته‌های پژوهش در ارتباط با کمال‌گرایی خودمدار نشان دادند که این نوع کمال‌گرایی نشانگر تدوین اهداف و اتخاذ راهبردهای تحصیلی نوجوانان برای خود و خودارزیابی‌هایی است که نوجوانان کمال‌گرا تجربه می‌کنند. این مضمون شامل دو مضمون فرعی خودمدار تحصیلی و خودمدار شخصیتی بود. مضمون فرعی خودمدار تحصیلی در پژوهش حاضر اشاره به اهداف سطح بالا و غیرواقع‌بینانه‌ی تحصیلی دارد که نوجوانان کمال‌گرا برای خود وضع کرده و همین‌طور راهبردهایی که وضع کرده‌اند تا به آن‌ها برای رسیدن به این اهداف کمک کنند. اهداف خودمدار تحصیلی نوجوانان پژوهش حاضر را دو نوع از اهداف تشکیل دادند: اهداف رویکرد عملکردی و اهداف رویکرد تبحری. یافته‌های پژوهش نشان دادند که اهداف رویکرد عملکردی جزو اهدافی محسوب می‌شود که نوجوان کمال‌گرا تنها به‌این‌علت آن‌ها را انتخاب کرده است که در مرکز توجه دیگران قرار بگیرد و دائماً نگران عقب‌ماندن از دیگران است. یافته‌ها نشان داد که نوجوانان در اهداف رویکرد تبحری ارزش بیشتری به کیفیت درس و یادگیری آن دارند و بیشتر برایشان مهم است که کار را تمام و کمال و به نحو احسن انجام دهند حتی اگر زمان زیادی را روی آن صرف کنند.راهبردهای خودمدار تحصیلی شامل راهبردهای برنامه‌ریزی، مدیریت زمان،

نظارت و ارزشیابی خود بود که نوجوانان معتقد بودند به آن‌ها کمک می‌کند تا به اهداف خود برسند. تقریباً همه‌ی نوجوانان شرکت‌کننده در این پژوهش اظهار کردند که برای رسیدن به هدف تحصیلی خود برنامه‌ریزی‌های فشرده‌ای داشته‌اند و معتقدند بهترین نتیجه با بهترین برنامه حاصل می‌شود. آن‌ها اظهار کردند که از طریق زود بیدارشدن، دیرخوابیدن و جبران وقت‌های اتلاف‌شده اقدام به مدیریت زمان کردند. از طریق فعالیت‌هایی مانند افزایش مطالعات خود، اتخاذ کلاس‌های تقویتی و نظارت بر عملکرد خود نیز به ارزشیابی و نظارت بر خود پرداختند. مضمون فرعی خودمدار شخصیتی در پژوهش حاضر شامل دو مضمون فرعی اهداف خودمدار شخصیتی و خودارزیابی انتقادی بود. مطابق با یافته‌های پژوهش، اهداف خودمدار شخصیتی اهدافی شخصیتی بود که نوجوانان تلاش داشتند در آینده به آن برسند و خود را با آن تعریف کنند. آن‌ها اظهار کردند که دوست دارند از نظر شخصیتی فردی موفق، برتر و منحصربه‌فرد باشند، و همین‌طور در تمام زمینه‌ها کامل و عالی باشند. این یافته را می‌توان همسو با پژوهش Malekzadeh et al. (2017) بود.

مضمون بهزیستی مضمون اصلی دیگر حاصل از تحلیل داده‌های پژوهش است. بر اساس این مضمون، نوجوانان کمال‌گرا از دو بعد جسمی و روانی دچار مشکلاتی در ارتباط با سلامت خود شده بودند. عمده مشکلات از بعد روانی مانند تجربه و اضطراب بود که آثار آن در بعد جسمی مانند کابوس دیدن، کم‌اشتهایی و ناخن جویدن نمود پیداکرده بود.رابطه معنی‌دار بین کمال‌گرایی و سلامت روانی و (نشانه‌های بدنی، اضطراب و بیخوابی، عملکرد اجتماعی، افسردگی) مشاهده شد. این یافته‌ها با نتایج مطالعه Hanson (2016)، که باهدف بررسی رابطه رابطه کمال‌گرایی، سرسختی روان شناختی، شادکامی و سلامت روان با عملکرد تحصیلی در دانشجویان انجام شده همسو می‌باشد. در مطالعه دیگری نتایج حاکی از رابطه مثبت معنی‌دار بین ابعاد کمال‌گرایی با اضطراب پنهان بود. که با نتایج مطالعه حاضر همخوان می‌باشد. در مطالعه‌ای که ملک‌زاده و همکاران، انجام دادند، بین ابعاد سازش نایافته کمال‌گرایی (تردید در مورد کارها، نگرانی در مورد اشتباهات و انتقادگرایی والدین) و روابط اجتماعی همبستگی منفی معنی‌دار مشاهده شد که همسو با نتایج مطالعه حاضر می‌باشد. هم‌چنین کمال‌گرایی را یک عامل مؤثر در آسیبهای روانی(اختلالات افسردگی، اضطرابی، وسواسی جبری و خوردن) شناسایی کرده‌اند (Malekzadeh et al., 2017).

مضمون روابط، عنصر دیگری از زندگی نوجوانان کمال‌گرا را نشان می‌دهد که آسیب‌پذیر بوده است. مطابق با این مضمون ینوجوانان کمال‌گرا از سه جنبه‌ی ارتباط با خانواده، دوستان و اجتماع با مشکلاتی روبرو شده بودند. در ارتباط با خانواده، نوجوانان دچار مشکلاتی مانند ناراحتی و کدورت با خانواده و حسادت بین خواهر و برادرها شده بودند. همین‌طور در ارتباط با دوستان، نوجوانان روابط کاهش‌یافته و غیرصمیمی را تجربه می‌کردند؛ در اجتماع، نوجوانان روابط خود را کاهش داده بودند و دایره‌ای محدودی از ارتباطات داشتند. این چرخه نابهنجار، عامل تداوم و تشدید مشکلات ارتباطی است، فرایندی که به خوبی همبستگی مثبت بین کمال گرایی دیگر مدار و مشکلات بین شخصی را تبیین می‌کند (Basharat, 2004). این یافته نیز که با نتایج پژوهش‌های پیشین Hanson (2016)، مطابقت می‌کند.

آخرین مضمون اوقات فراغت نوجوانان است که تحت‌تأثیر سه نوع کمال‌گرایی که نوجوانان این پژوهش با آن سروکار داشتند، مختل شده بود و نوجوانان از تفریحات خود لذت نمی‌برند و دچار یک چرخه زندگی یکنواخت شده‌اند مضمون اوقات فراغت اشاره به تفریحات و سرگرمی‌هایی دارد که نوجوان اشاره داشتند که کاهش یافته و حتی حذف شده‌اند. مضمون اصلی اوقات فراغت شامل دو مضمون فرعی،لذت نبردن از تفریحات و سبک زندگی یکنواخت بود. در ارتباط با یافته‌های این مضامین فرعی، نوجوانان اشاره کردند که اگر چنانچه تلاش می‌کردند زمانی را برای تفریح اختصاص دهند، احساس گناه و استرس ناشی از شکست و نرسیدن به هدف، این اجازه را به آن‌ها نمی‌داد که از تفریحات لذت ببرند و هنگامی‌که در مهمانی یا جمعی حضور می‌یافتند، کاملاً احساس گناه و عذاب وجدان را حس می‌کردند و در تلاش بودند که سریع به خانه برگردند و درس بخوانند. افرادی که دارای سطوح بالای کمال‌گرایی ناسازگار هستند کمتر احتمال دارد علائم افسردگی را در زمینه دلسوزی بالا تجربه کنند، به این معنا که شفقت به خود موجب می‌شود افراد شرایط خویش را بهتر درک کنند و کمتر احساس گناه کنند در برابر اوقات فراغت و تفریحات (Safitri et al., 2018). همچنین نتایج پژوهش Skapinaki and Salamour (2020) در راستا با این یافته پژوهشی بیان کرد کمال‌گرایانی که خود را محروم کردن از تفریحات و تفریحات می‌کنند احتمال مبتلا شدن به فرسودگی را در خود افزایش می‌دهند.

در راستای محدودیت‌های پژوهشی و از آنجایی که این مطالعه بر روی دانش‌آموزان شهرستان فلاورجان (اصفهان) انجام شده است، در تعمیم نتایج به سایر شهرها باید احتیاط به

عمل آورد. این پژوهش به ویژه در بخش دوم به صورت مقطعی انجام شده است. به این دلیل، نتیجه گیری درباره علیت را دشوار می‌سازد. شرکت کنندگان پژوهش حاضر پسران بودند. بنابراین، در تعمیم‌دهی نتایج بر روی دختران باید ملاحظات به عمل آورد. به دلیل پاندومی کووید ۱۹ جلسات به صورت آنلاین برگزار شد، بنابراین ممکن است نحوه اثربخشی تمرینات مخصوصاً تمرینات ذهن آگاهی با محدودیت‌هایی مواجه شده باشد. ابزار جمع آوری اطلاعات در این پژوهش پرسشنامه‌های خودگزارش‌دهی بودند، بنابراین ممکن است در پاسخگویی سوگیری‌های شخصی وجود داشته باشد.

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی این مداخلات بر روی جامعه نوجوانان دختر نیز انجام گیرد و با نوجوانان دختر کمال‌گرا نیز مصاحبه به عمل آید و نتایج با پژوهش حاضر مقایسه شود. پیشنهاد می‌شود، در پژوهش آتی از مداخلات دیگر مانند درمان گروهی هیجان که متمرکز بر هیجان است، استفاده شود و نتایج دو رویکرد درمانی با یکدیگر مقایسه شود. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی دوره پیگری در نظر گرفته شود. پیشنهاد می‌شود، سازمان آموزش و پرورش از نتایج پژوهش حاضر برای آموزش مشاوران مدارس استفاده نماید. مشاوران مدارس نیز از نتایج پژوهش برای کاهش کمال گرایی منفی در جلسات گروهی بهره برند. هم‌چنین، از نتایج این مطالعه در مداخلات اثربخشی در ارتباط با رابطه والد–نوجوان استفاده شود.

سهم مشارکت نویسندگان: در پژوهش حاضر نویسنده دوم، به عنوان استاد راهنما، نظارت و راهبردی روند کلی پژوهش و تدوین و نهایی‌سازی اصلاحات مقاله را بر عهده داشته‌اند. نویسنده اول در تدوین طرح تحقیق، فرآیند گردآوری، تحلیل و تفسیر یافته‌ها و نگارش متن مقاله را برعهده داشته و در مجموع نتیجه‌گیری از یافته‌ها و بسط و تفسیر به صورت مشترک و با بحث و تبادل نظر کلیه همکاران و با همراهی نویسنده سوم، به عنوان استاد مشاور پایان‌نامه، انجام شد.

تضاد منافع: نویسندگان اذعان دارند که در این مقاله هیچگونه تعارض منافعی وجود ندارد.

منابع مالی: پژوهش حاضر از هیچ موسسه و نهادی حمایت مالی دریافت نکرده و کلیه هزینه‌ها در طول فرآیند اجرای پژوهش بر عهده پژوهشگران بوده است.

تشکر و قدردانی: پژوهش حاضر بدون همکاری مشارکت کنندگان امکان‌پذیر نبود؛ بدینوسیله از کلیه مشارکت کنندگان تقدیر و تشکر به عمل می‌آید.

References

Abolghasemi, A., & Jafari, A. (2012). The effectiveness of dialectical behavior therapy on body image and self-efficacy in girls with bulimia nervosa, *Clinical Psychology*, *4*(2), 29-37. doi: 10.22075/JCP.2017.2086 [persian]

Ahmadi, M., & Najafali Ghandehari, N. (2023). The mediating role of social support in the relationship between perfectionism and social self-efficacy. *Psychological Research in Management*, *9*(1), 201-224. https://doi.org/10.22034/jom.2023.703860 [persian]

Basharat, M. (2004). Perfectionism and defense mechanisms. *Journal of Psychological Research, 8*(, 1-2. https://paradoxtherapy.ir/ [persian]

Besharat, M., & Farahmand, H. (2016). Dimensions of perfectionism and symptoms of depression and anxiety, 6th Congress of Iranian Psychological Association, University of Tehran, Tehran, Iran. https://doi.org/10.22054/jem.2021.51323.2027 [persian]

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, *84*(2), 191–215. https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191

Bilgin, M. (2012). Relation among proposed predictors and outcomes of social self-efficacy Turkish late adolescents. Eğitim Fakültesi Dergisi: 40, 01-18. https://www.semanticscholar.org/paper/1-RELATIONS-AMONG

Christina Marie, M. (2012). An investigation of the relationships among performance anxiety, perfectionism, optimism, and self-efficacy in student performers. Fordham University, 108 pages; AAT 3361368. https://www.mindsharepartners.org/

Colaizzi, P. F. (1978). Psychological research as the phenomenologist views it. In R. S. Valle & M. King (Eds.), *Existential-phenomenological alternatives for psychology* (pp. 48–71). Oxford University Press.

Google Books – Existential-Phenomenological Alternatives for Psychology

Corbin, J., & Strauss, A. L. (2008). Basics of qualitative research: Techniques and precedures for developing grounded theory. California: Sage. https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1094428108324514

Dortaj Thani, S., Farrokhzad, P., and Babakhani, N. (2023). Developing a causal model of emotional self-awareness of mothers of primary school students in Tehran based on attachment styles and perfectionism with the mediating role of self-efficacy. *Islamic lifestyle based on health*, 7, 241-250. http://islamiclifej.com [persian]

Galfi-Pechenkov, I. (2012). Perfectionism, affect intensity, rumination, and health [dissertation]. Toronto: YorkUniversity. DOI:10.1007/978-3-319-18582-8_6

Gnilka, P. B., Broda, M. D., & Spit for Science Working Group 2018. (2019). Multidimensional perfectionism, depression, and anxiety: Tests of a social support mediation model. *Personality and Individual Differences*, 139, 295–300. https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.11.031

Hadizadeh, M., Navabinejad, Sh., Farzad, V., Nooranipour, R. (2016). The effectiveness of dialectical behavior therapy on the self-efficacy of women with dependent personality disorder in Tehran., *Women and society, 8*(30), 97-114. https://journals.marvdasht.iau.ir/article_2393.html [persian]

Hanson, J. (2016). School-Based DBT: Merging Mental Health and Behavioral Supports for High School Students at Tiers II & III: Dialectical Behavioral Therapy in the Public Schools. *Georgia Association for Positive Behavior Support Conference*. 78. https://digitalcommons.georgiasouthern.edu/gapbs/2015/2015/78

Heydari, M., Mir Mohammad Ali, M., Khakbazan, Z., Mahmoudi, M. (2016). A comparative study of the effect of two educational methods, lecture, and educational package, on the self-efficacy of 9-12-year-old female students in relation to pubertal health. *Nursing research. 10*(1), 1-12. https://ijnr.ir/page/43 [persian]

Hill, R. W., Huelsman, T. J., Furr, R. M., Kiber, J., Vicente, B. B., & Kennedy, C. (2004). A new measure of perfectionism: The perfectionism inventory. *Journal of Personality Assessment, 82*(1), 8089. DOI:10.1207/s15327752jpa8201_13

Keith, J. M., Jamieson, J. P., & Bennetto, L. (2019). The importance of adolescent selfreport in autism spectrum disorder: Integration of questionnaire and autonomic measures. *Journal of abnormal child psychology, 47*, 741 - 754. https://www.kff.org/state-category/mental-health/

Linehan MM. (2008). Dialectical Behavior therapy frequently Asked Questions. USA (Seattle): Behavioral Tech, LLC; 2008. https://www.campagnaacademy.org/

Linehan, MM. Comtois, KA. Murray, AM. Brown, MZ. Gallop, RJ. Heard, HL. et al. (2006) Two-year randomized controlled trial and follow-up of dialectical behavior therapy vs therapy by experts for suicidal behaviors and borderline personality disorder. *Archives of general psychiatry; 63*(7): 757-66. doi: 10.1001/archpsyc.63.7.757.

Little, J. N., & Codd, R. T. (2020). Radically Open Dialectical Behavior Therapy (RO DBT) in the treatment of perfectionism: A case study. *Journal of Clinical Psychology* (IF 2.138) Pub. https://www.misophoniainternational.com/cbt-is-a-coping-skill-

Mackey, M., Wood, J., & Jeffrey, B. (2019). Dialectical behavioral therapy techniques. Respected publications. https://www.rockingmentalhealth.com/

Maffei, C., Cavicchiol, M., Movalli, M., Cavallaro, R., & Fossati, A. (2018). Dialectical behavior therapy skills training in alcohol dependence treatment: findings based on an open trial. *Substance Use & Misuse*, *53*(14), 2368-85. DOI: 10.1080/10826084.2018.1480035

Malekzadeh, M., Movahedzadeh, S., Haghighi, B. (2017). Effectiveness of group-based dialectical behavior therapy on major depression in people referred to residential and semi-residential addiction treatment centers, *Journal of Qom University of Medical Sciences*, *12*(3), 28-35. DOI: 10.29252/qums.12.3.28 [persian]

Mara, T. (2016). A comprehensive and practical guide to individual dialectical behavior therapy. Translated, Ghiyashi, Mahnaz; Yazidi, Shirin. Arjmand publications. https://www.misophoniainternational.com/

McCauley, E., Berk, M. S., Asarnow, J. R., et al. (2019). Efficacy of dialectical behavior therapy for adolescents at high risk for suicide: A randomized clinical trial. JAMA Psychiatry. jamapsychiatry.2019.1109. doi: 10.1001/jamapsychiatry.2018.1109

Melani, G.S. (2015). Dialectical behavior therapy to regulate emotions and behaviors caused by it. Translator, Ghiashi, Mahnaz. Respected publications. https://givingvoicetodepression.com

Mohammadzadeh, A., Khayeri High, A., and Vahedi, M. (2015). Comparison of perfectionism components in obsessive compulsive disorders, major

depression, and normal group. *Journal of Fasa University of Medical Sciences, 6*(4), 512-521. https://www.sid.ir/paper/203832/fa [persian]

Mohseni, S., and Mirgol, A. (2019). Determining the role of Islamic lifestyle, social desirability and self-efficacy on happiness and mental health in students. *Journal of Health Research, 5*(3), 137-143. https://civilica.com/l/100709 [persian]

Moradi, D., and Aghdasi, A. (2016). The effect of group dialectical behavior therapy on self-efficacy and aggression in female students, the 6th Congress of the Iranian Psychological Association, Tehran. https://elmnet.ir/doc/21005215-50278 [persian]

Moradizadeh, S., Viskarami, H., Mirdarikvand, F., and ghadampour, A. (2018). Investigating and comparing the effectiveness of positive psychotherapy and reality therapy on reducing perfectionism and academic stress of gifted female students, *Psychology of Exceptional People*, *9*(34), 79-110. https://doi.org/10.22054/jpe.2019.39625.1936 [persian]

Muris, P. (2002). Relationship between self – efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample. *Personality and Individual Differences.* 32, 337 – 348. https://www.affordablecounselingservices.org/donat

Nakano, K. (2010). perfectionism, self-efficacy, and depression: preliminary analysis of the japanese version if the almost perfect scale revised, *psychological reports, 104*(3), 896-908, JUN.20. Patterson, E., McGeorg.

Mental Health & Wellness | Integrative Therapies (imhu.org)

Niknam, M., Zandkarimi, G., and Amiri, F. (2023). The effectiveness of learning to overcome learned helplessness on academic procrastination and self-efficacy of adolescent girls, *Adolescent and Youth Psychological Studies, 4*(4), 104-116. https://ensani.ir/file/download/article/658c14ac46144- [persian]

Rahimi Qala Abdshahi, A., Omidian, & Farhadi Rad, H. (2023). Boys' psychological and social lived experience of sexual maturity based on foundation data theory. *Psychological Achievements, 30*(2), 139-164. doi: 10.22055/psy.2022.40252.2809

Paki, F., Yousefi, Z., and Golparvar, M. (2023). Comparing the effectiveness of emotion regulation and wisdom on strengthening adolescent identity base and family relationships. *Adolescent and Youth Psychological Studies, 4*(4), 131-146. https://journals.kmanpub.com/index. [persian]

Pashashrifi, H., Salehi, M., Emami Padour, S., Beshrdosdat, S. (2013). Examining the psychometric properties of Hill's perfectionism inventory among students. *New Quarterly of Organizational Industrial Psychology, 2*(1), 9-19. https://sanad.iau.ir/journal/psy/Article/538721?jid=538 [persian]

Ramezanzadeh, H., Arab Narmi, B., & Eghbali Hashjin, B. (2013). Investigating the relationship between the dimensions of perfectionism and self-efficacy in female students participating in aerobics classes and other students. *Sports Psychology Studies,* Vol. (4), 69-78. https://ensani.ir/fa/article/327353/ [persian]

Richardson E.D. (2001). [Adventure Based Theory and Self Efficacy Theory: Test of TreatmentModel for Late Adolescents with Depressive Symptomatalogy, Dissertation of Virginia Polytechnic Institute and State University]. https://primr.org/programs/self

Safitri, S., Agoes Salim, R. & Widyasari, P. (2018). The Effectiveness of Dialectical Behavior Therapy in Developing Emotion Regulation Skill for Adolescent with Intellectual Disability. In Proceedings of the 3rd International Conference on Psychology in Health, Educational, Social, and Organizational Settings (ICP-HESOS 2018) - Improving Mental Health and Harmony in Global Community, pages 351-359-ISBN: 978-989-758-435. https://www.emotionallyhealthy.org/

Samaei, S., Hooman, H. A., Hasanzade Tavakoli, M., & Bagherian, F. (2009). An investigation of psychometric properties of Perfectionism Inventory in Iranian sample. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 205*, 556–563. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.09.075

Schultz, D., Schultz, S. (2016). Theories of personality. Cengage Learning. amazon.com/Theories-Personality-Duane-P-Schultz/dp/1305652959

Shaghaghi Shahri, sh. (2022). Investigating the efficacy of dialectical behavior therapy in reducing anger and negative perfectionism in perfectionist girls. Master's thesis. Khatam University. https://libsearch.khatam.ac.ir/Search/DocumentDetails/20093 [persian]

Skapinaki, A., & Salamoura, M. (2020). Investigating primary school quality using teachers' self-efficacy and satisfaction. Journal of Tourism, Heritage & Services Marketing, 6(1), 17-24. DOI: 10.5281/zenodo.3603340

Soreni, N., Streiner, D., McCabe, R., Bullard, C., Swinson, R., Greco, A., et al. (2015). Dimensions of perfectionism in children and adolescents with obsessive-compulsive disorder. Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 23, 136-143. PMID: 24872829; PMCID: PMC4032082

Stoeber, J. (2015). How other-oriented perfectionism differs from self-oriented and socially prescribed perfectionism: Further findings. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 37, 611-623. https://www.researchgate.net/publication/274458373

Tomova, L., Andrews, J. L., & Blakemore, S. J. (2021). The importance of belonging and the avoidance of social risk taking in adolescence. *Developmental Review,* 61, 100981. https://doi.org/10.1016/j.dr.2021.100981

Van der Kaap-Deeder, J., Soenens, B., Boone, L., Vandenkerckhove, B., Stemgée, E., & Vansteenkiste, M. (2017). Evaluative concerns perfectionism and coping with failure: Effects on rumination, avoidance, and acceptance. *Personality and Individual Differences*, 101, 114-119. https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.05.063

VanDyke. Sh. (2018). Dialectical Behavior Therapy: A Step-by-Step Guide. Translated by Najmabadizadeh, J. Mohammad, MJ. Ravan publications. https://www.amazon.com/DBT-Made-Simple-Step-Step/dp/1608821641

Zhao M, Li J, Lin Y, Zhang B, Shi Y. (2022). The effect of perfectionism on test anxiety and the mediating role of sense of coherence in adolescent students. *J Affect Disord.* Aug 1; 310, 142-149. DOI: 10.1016/j.jad.2022.05.009

© 2026 The Author (s). Published by Shahid Chamran University of Ahvaz. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (http://creativecommons.org/licenses/by/4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited