

واکاوی مفاهیم و نظریات کمال گرایی و نقش پیامدهای آن در جامعه

فاطمه خندان

کارشناس ارشد مشاوره خانواده دانشگاه ادیبان گرمسار

elahekhandan68@gmail.com

چکیده:

هدف پژوهش حاضر واکاوی مفاهیم و نظریات کمال گرایی و نقش پیامدهای آن در جامعه می باشد. کمال گرایی صفت شخصیتی است که با استانداردهای بسیار بالایی از عملکرد و نگرانی در مورد اشتباهات و پیامدهای اجتماعی کامل نبودن و بدین صورت به عنوان مفهومی چندبعدی مشخص می شود. ابعاد گوناگون کمال گرایی دو بعد گسترده تر را منجر می شوند: تلاش های کمال گرایانه و نگرانی های کمال گرایانه. نگرانی در مورد اشتباهها جنبه منفی و سازش نایافته کمال گرایی است از سوی دیگر، تمایل به نظم و سازمان دهی و معیارهای فردی جنبه سازش یافته کمال گرایی است. روش پژوهش در این بررسی مرور بهترین شواهد و مطالعات کتابخانه ای و با استفاده از نظریات و پیشینه های تحقیقاتی در رابطه با کمال گرایی می باشد. نتایج پژوهش نشان داد که کمال گرایان سازگار نسبت به ناسازگار از شیوه های مقابله سازگارانه تر استفاده می کنند، تنظیم هیجانی و انسجام عملی بهتری از خود نشان می دهند بعد ناسازگارانه نگرانی های افراطی کمال گرایانه می تواند افراد را از طریق موقعیت های اجتماعی، شناخت های اجتماعی، و شیوه های مقابله ناکارآمد آسیب پذیر کند از سویی، افراد کمال گرا ارزش شخصی خود را معادل تحقق معیارهای آرمانی و غیرواقع بینانه می دانند. کمال گرایی، از طریق سلطه بایدهای غیرواقع بینانه، هیچ اشتباه یا شکستی را بر نمی تابد و نمی پذیرد و فرصتی برای کسب رضایت از موفقیت های نسبی نیز به فرد نمی دهد. کمال گرایی، از طریق ویژگی هایی مانند انتظارات غیرواقع بینانه، عدم پذیرش محدودیت های شخصی و انعطاف ناپذیری باعث می شود که فرد نتواند از تلاش های دشوار خود لذت ببرد و از عملکرد شخصی احساس رضایت کند

کلید واژگان: کمال گرایی، بهزیستی روانشناختی، محدودیت های شخصیتی

مقدمه:

کمال گرایی به عنوان صفت شخصیتی سازه ای چندبعدی است که با تلاش برای بی نقص بودن و وضع معیارهای عالی برای عملکرد همراه با ارزشیابی های کاملاً انتقادی از رفتار شخصی و حساسیت بیش از حد در مورد اشتباهات مشخص می شود (فراست^۱ و همکاران، ۱۹۹۰).

^۱. Frost