

کمال گرایی

کمال گرایی چیست؟

شما در مورد کمال گرایی تا چه حد اطلاع دارید؟

آیا کمال گرایی بیانگر اختلال خاصی است؟

آیا کمال گرایی می تواند تهدیدی بر تحصیلات، سلامت جسمی و روانی فرد باشد؟

تعریف کمالگرایی

محققان معتقدند که کمال گرایی به احساس مزمنی از شکست، تعلل ورزی، بلا تکلیفی، بی حاصل بودن و شرمساری منجر میشود. و مهمترین ویژگی های آن داشتن اهداف بلند پروازانه، جاه طلبانه، مبهم و غیر قابل وصول و تلاش افراطی برای رسیدن به این اهداف می باشد. بررسیها نشان میدهد کمال گرایی در دانشجویان دانشگاه نسبت به افراد دیگر رواج بیشتری دارد و این یکی از مهمترین عوامل آسیب پذیری سلامت جسمانی و عملکرد آموزشی تحصیلی دانشجویان است. کمال گرایی یک سازه تقریباً جدید روانشناختی است این سازه به عنوان سبک نورو تیک و منفی در رفتار مورد توجه قرار گرفته است. برای کمال گرایی انواع تقسیمات بر اساس رویکرد های مختلف صورت گرفته شده است. در یک تقسیم بندی که توسط هامپاک انجام گرفته کمال گرایی بر دو نوع است: ۱. مثبت ۲. منفی

عوامل موثر بر کمال گرایی

عوامل مرتبط با کمال گرای کانون تحقیقات گسترده ای بوده اند ولی تلاشهای منظم کمی برای کسب شخصیت کمال گرایی انجام شده است. یکی از این نظریات (بارو و مور ۱۹۸۳) به توصیف چهار وضعیت که منجر به تکامل تفکر کمال گرایی می شود پرداختند

۱. والدین آشکارا پر توقع و عیب جو هستند

۲. معیارها و استانداردهای مشخصی ندارند.

۳. کمال گرایی از طریق رفتارهای والدین کمال گرا شکل می گیرد.

۴. مضامینی از انتقاد در انتظارات و استانداردهای والدین وجود دارد

ترکیب این مدلهای کمال گرایی تقاضا و انتظارات افراطی توسط والدین کمال گرا کودکان را تشویق به کمال طلب شدن می کند. کمال گرایی ناهنجار پیامدهای هیجانی اجتماعی جسمی شناختی و رفتاری را به دنبال دارد.

نگهدارنده های کمال گرایی

عبارتند از ترس مرضی از شکست، استانداردهایی در مورد تفکر دوگانه، نیاز به کنترل خود، ارزیابی عملکرد، شکست در برآورده کردن استانداردها و موفقیت در برآورد کردن استانداردها.

چگونه می توان با کمال گرایی مقابله کرد؟

کمال گرایی نیاز شدید به تایید یا نا دیده گرفتن نشانه های فیزیکی و روانشناختی استرس و نیاز شدید به کنترل است. و فرد می تواند بوسیله غلبه بر این ویژگی ها اضطراب خود را کنترل کند.

برای درمان کمال گرایی می بایست از کمک متخصصان بهره برد. برای درمان کمال گرایی از روشهای آموزشی و تغییر رفتار سود برد. در درمانهای شناختی-رفتاری، درمان کمال گرایی چهار مقوله مد نظر قرار می گیرد:

مفهوم سازی مشکل، ایجاد هدف درمان، کاربرد روشهای شناختی-رفتاری برای عنوان کردن استانداردهای مشخص و خود انتقادی بیمار.

عواقب کمال گرایی

تحقیقات نشان میدهند که اضطراب امتحان در رابطه با کمال گرایی منفی و موفقیت تحصیلی نقش واسطه ای دارد. شیوع کمالگرایی در بین دانشجویان بیشتر از غیر دانشجویان است. در برخی از موارد کمال گرایی و داشتن معیارهای مطلق گرایانه برای خود، فرد را به سمت اعتیاد سوق می دهد.

بر اساس تحقیقات کمال گرایی با افسردگی رابطه مثبت دارد.

کمال گرایی با نگرانی و اضطراب رابطه مثبت دارد.

بیماران مبتلا به فوبیا در مقایسه با افراد غیر مضطرب، کمال گرایی بیشتری دارند.

کمال گرایی با اختلالات شخصیت وابسته، اسکیزوئید، وسواس، و نارسیسم رابطه مثبت قوی دارد.

کمال گرایی مشکلات جنسی را افزایش می دهد.

افراد کمال گرا از ناراحتی و دردهای جسمانی بیشتری شکایت می کنند.

شدت و کیفیت آکنه با کمال گرایی رابطه دارد.

کمال گرایی یکی از فاکتورهای مهم اختلالات خوردن در بین نوجوانان و جوانان محسوب می شود