

بررسی اثربخشی آموزش گروهی مدل ABC ایس بر کمال‌گرایی دانشجویان

سالار سیدمجیدی^۱ و معصومه آزموده^۲

۱ دانشجوی کارشناسی‌ارشد رشته مشاوره و راهنمایی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز

salar_sm93@yahoo.com

۲ استادیار گروه روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز

mas_azemod@yahoo.com

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی تعیین اثربخشی آموزش گروهی مدل ABC ایس بر کمال‌گرایی دانشجویان بود. روش تحقیق از نوع نیمه‌آزمایشی با گروه کنترل و با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون انجام شد. جامعه آماری تحقیق حاضر را کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز تشکیل دادند. برای انتخاب نمونه آماری از روش نمونه‌گیری غیرتصادفی هدفمند استفاده شد و تعداد نمونه برای هر یک از گروه‌ها ۱۵ نفر در نظر گرفته شد. ابزار تحقیق پرسش‌نامه کمال‌گرایی هیل بود و همچنین برای گروه آزمایش شش جلسه یک‌ونیم‌ساعته آموزش گروهی براساس مدل ABC ایس ترتیب داده شد. برای تحلیل داده‌ها (آزمون فرضیات) از آزمون تحلیل کواریانس یک‌راهه استفاده شد؛ تحلیل کلیه محاسبات این پژوهش با استفاده از نرم افزار تجزیه و تحلیل آماری (SPSS) انجام گرفت. یافته‌های تحقیق حاکی از آن است که آموزش گروهی مدل ABC ایس بر کاهش میزان کمال‌گرایی دانشجویان موثر بوده است.

واژه‌های کلیدی: آموزش گروهی، مدل ABC ایس، کمال‌گرایی.

مقدمه

دوره دانشجویی به دلیل شرایط خاص از جمله حجم زیاد دروس، رقابت‌های فشرده، گاهاً دوری از خانواده و غیره زمینه‌ساز مشکلات فردی و اجتماعی زیادی برای دانشجویان می‌شود. دانشجویان ضمن درگیر بودن با مسائل یاد شده، با مشکلات دیگری نظیر طولانی بودن دوران تحصیلی و فعالیت‌های زیاد ذهنی روبرو هستند. این مسائل باعث شده که دانشجویان در مقایسه با سایر اقشار، در دستیابی به اهداف خود بخصوص هدف‌های آموزشی با چالش‌های متعددی مواجه شوند. در این حالت افکار و یا تصمیم‌های غیرمنطقی و رفتارهای مخرب در بین دانشجویان مشاهده می‌شود که ممکن است یکی از نمودهای بارز آن کمال‌پرستی و یا کمال‌گرایی^۱ باشد (بوند و فلکسمن^۲، ۲۰۱۰). بررسی پژوهش‌های بسیاری که در داخل و خارج کشور انجام گرفته است از کمال‌خواهی دانشجویان، دانش‌آموزان و به صورت کلی قشر جوان جامعه صحبت به میان آورده است (شمس و فکری، ۱۳۹۵؛ دشت‌بزرگی، ۱۳۹۵؛ رضایی، ۱۳۹۳؛ ترنر و بارکر^۳، ۲۰۱۵ و یائو^۴، ۲۰۰۹) که به عنوان یک مسئله و مشکل در این سنین مشاهده می‌شود. اثرات نامطلوب کمال‌گرایی آشکار است، از این رو لزوم پرداختن به روشی که بتواند در حل این مشکل موثر باشد کاملاً احساس می‌شود. کمال‌گرایی یک مفهوم چند بُعدی است، ابعادی که بیانگر ماهیت چند جانبه‌ای درون شخصی، بین شخصی و اجتماعی کمال‌گرایی در نظر گرفته می‌شود و افراط در هر کدام از این حیطه‌ها ممکن است برای فرد ددرساز باشد (بلنک‌اشتاين^۵، ۲۰۰۲).

۲- ادبیات تحقیق

کمال‌گرایی با ترسیم انتظارات سطح بالا در حیطه‌های مختلف برای خود و دیگران تعریف شده است و همچنین برخی از نظریه‌پردازان معتقدند که کمال‌گرایی را می‌توان به دو نوع تقسیم کرد: کمال‌گرایی مثبت و کمال‌گرایی منفی. افراد با کمال‌گرایی منفی مرتکب اشتباهات اساسی می‌شوند و دارای سطوح بالایی از خود تردیدی و خود انتقادی می‌باشند؛ این عوامل بالطبع پیش‌بینی کننده پیامدهای روان‌شناختی آسیب‌زا نظیر اضطراب، افسردگی، فقدان عزت‌نفس و شرم درونی می‌باشد. در مقابل کمال‌گرایی مثبت همبستگی معناداری با معیارهای شخصی بالا، عملکرد مطلوب و سازگاری مثبت دارد (بریدز و هانریش^۶، ۲۰۱۰).

اگر کمال‌گرایی را دو روی یک سکه فرض کنیم در این صورت یک روی آن کسب موفقیت و نیل به هدف و روی دیگر آن ترس از شکست یا سرزنش افراد یا دیگر پیامدهای اجتماعی مربوط به شکست است. قربانیان چنین ترسی معمولاً از طریق پیش‌بینی و پیش‌داوری تلاش می‌کنند تا آنجا که می‌توانند از موقعیت‌هایی که عملکردشان در آن موقعیت‌ها طبق استانداردها و ملاک‌های سطح بالا مورد قضاوت قرار خواهد گرفت، اجتناب کنند (ساوا^۷، ۲۰۰۹).

اما عمدتاً کمال‌گرایی به افکار و رفتارهای خود تخریب‌گرانه‌ای اشاره می‌کند که هدف آنها رسیدن به اهداف به شدت افراطی و غیر واقع‌گرایانه است. کمال‌گرایی، در واقع باوری غیر منطقی است که اشخاص نسبت به خود و محیط اطراف خود دارند (دیویس^۸، ۲۰۰۸). افرادی که کمال‌گرا هستند، معتقدند که خود و محیط اطرافشان باید کامل باشد و هرگونه تلاشی در زندگی باید بدون اشتباه و خطا انجام پذیرد. افراد کمال‌گرا معمولاً عدم پذیرش و طرد شدن از سوی دیگران را پیش‌بینی می‌کنند و از آن به طرز وسواس‌گونه‌ای می‌ترسند. با این ترس، آن‌ها در مقابل انتقاد دیگران حالت دفاعی به خود می‌گیرند و از این طریق دیگران را ناکام و از خود دور می‌سازند. کمال‌گراها بدون این که متوجه این موضوع باشند، معیارهای به شدت غیر

1 Perfectionism

2 Bond & Flaxman

3 Turner & Barker

4 Yao

5 Blankstein

6 Bridges & Hanriss

7 Sava

8 Davies

واقع بینانه خود را نیز از دیگران انتظار دارند و در نتیجه نسبت به دیگران متوقع و منتقد می‌گردند. در نهایت، ممکن است افراد کمال‌گرا، به دیگران اجازه ندهند که شاهد اشتباهات خود باشند (کاسترر^۱، ۲۰۰۹).

افراد کمال‌گرا این نکته را در نظر نمی‌گیرند که خودافشایی، این فرصت را به آن‌ها می‌دهد که دیگران به چشم یک انسان به آن‌ها نگاه کنند و دوستشان بدارند. به دلیل وجود چنین خصیصه‌ای، افراد کمال‌گرا غالباً در داشتن روابط نزدیک با دیگران دچار مشکل هستند، به همین خاطر رضایت کمتری از روابط بین فردی خود دارند. گاهی معیارهای کمال‌گرایانه و غیر واقع بینانه از سوی دیگران بر فرد تحمیل می‌شود که دسترسی به این معیارها، بسیار دشوار می‌باشد. از آنجایی که این معیارها افراطی بوده و به عنوان تجربیاتی تحمیلی و بیرونی مطرح‌اند، بنابراین می‌تواند نوعی احساس عدم کنترل را در فرد ایجاد کنند، که نتایج آن احساس شکست، اضطراب، خشم، درماندگی و ناامیدی است (چانگ، سانا و بودتم^۲، ۲۰۰۸).

کمال‌گرایی در روانشناسی باوریست که در آن باید تمام کارها را به شیوه‌ای وسواسی کامل انجام داد و غیر از آن مورد قبول نیست. از دیدگاه آسیب‌شناسی روانی، کمال‌پرستی اصلی‌ترین وجه تشخیصی در اختلال شخصیتی وسواسی و اجباری است که در آن اگر انجام کاری یا نتیجه کاری کمتر از کمال باشد، مورد قبول فرد قرار نمی‌گیرد. در چنین حالاتی باورهای یاد شده غیر سالم هستند و روانشناسان از چنین افرادی به عنوان کمال‌گرایان نابهنجار یاد می‌کنند (استابر^۳، ۲۰۱۴).

به طور کلی ترس از شکست، نگرانی از ارزیابی و نحوه تفکر دیگران در مورد خود، تدوین استانداردهای سطح بالا و عدم اطمینان به کسب موفقیت آمیز آن‌ها و افکاری از این دست که افراد کمال‌گرا با آنها دست‌برگریبانند همگی از موارد زمینه ساز بروز و تجلی آشفتگی‌های روانی از جمله اضطراب به شمار می‌آیند، به عبارت دیگر افراد کمال‌گرا از طرحواره‌های شناختی برخوردار هستند که بدون توجه به توانایی‌های خود، اهدافی فراتر از توان و ظرفیت خویش برمی‌گزینند و چون از شکست در رسیدن به کمال مورد نظرشان هراسان هستند و به جز موفقیت کامل به چیزی راضی نمی‌شوند دچار پیامدهای منفی هیجانی و رفتاری می‌شوند (ایگان^۴، ۲۰۱۵).

افراد کمال‌گرا به طور مداوم به عواقب اعمال خود می‌اندیشد و همواره به بهترین راه و روش تمرکز می‌کنند؛ آن‌ها همیشه انتظار دارند کارهای خود را به بهترین نحو انجام دهند. اما هرگز نمی‌توانند به خوبی کار خود را به پایان برسانند چنین افرادی توقعات بسیار بالایی از عملکرد واقعی خود دارند در نتیجه نمی‌توانند احساس خوبی از خود داشته باشند؛ دلیل چنین معیارهای شخصی و افراطی، ترس از شکست است و ترس منجر به رفتارهای اجتنابی می‌شود و رفتار اجتنابی به این معنی است که فرد باید پیوسته به موضوعات ترسناک آگاه باشد و از آن‌ها دوری کند؛ ترس از شکست ممکن است مولفه‌های کمال‌گرایی از قبیل جستجوی ایمنی، اصلاح دیگران و بررسی افراطی را برانگیزد تا فرد به معیارهای غیر منطقی خود نائل گردد (علمایی کوپایی، فیض‌آبادی و حسین‌ثابت، ۱۳۹۵).

فراست^۵ و همکارانش جزء اولین افرادی بودند که ابعاد کمال‌گرایی را در دو گروه بالینی و غیر بالینی مورد بررسی قرار دادند. به اعتقاد آن‌ها شش عامل فردی و اجتماعی کمال‌گرایی عبارتند از:

- ۱- نگرانی در مورد اشتباهات و واکنش منفی به اشتباهات و برابر دانستن آنها با شکست،
- ۲- تردید در مورد فعالیت‌ها، شک و تردید در مورد کیفیت عملکرد،
- ۳- معیارهای شخصی که شامل مجموعه‌ای از معیارهای افراطی که الزاماً ارضا کننده هم نیستند،
- ۴- انتظارات نامعقول و غیرمنطقی والدین نسبت به فرزندان،
- ۵- انتقادگری والدین، سرزنش بیش از حد از جانب والدین.

1 Kustrer
2 Chang, Sanna & Bodem
3 Stober
4 Egan
5 Frost

۶- تمایل به نظم‌دهی و سازمان‌دهی دقیق، تأکید بیش از حد بر اهمیت نظم و ترتیب (به نقل از جهانی، اسماعیلی و واردی، ۱۳۹۵).

از طرفی هم فلت و هویت^۱ (۲۰۰۲) سه بُعد را در مولفه کمال‌گرایی متمایز کرده اند: کمال‌گرایی خویش‌نمدار، کمال‌گرایی دیگرمدار و کمال‌گرایی جامعه‌مدار. کمال‌گرایی خویش‌نمدار با تمایل به وضع معیارهای غیرواقع‌بینانه برای خود و تمرکز بر نقص‌ها و شکست‌ها در عملکرد همراه با خود نظارت‌گری‌های دقیق، مشخص می‌شود. کمال‌گرایی دیگرمدار، بیان‌گر تمایل داشتن به انتظارات افراطی و ارزشیابی انتقادی از دیگران است و کمال‌گرایی جامعه‌مدار به احساس ضرورت رعایت معیارها و برآورده ساختن انتظارات تجویز شده از سوی افراد مهم به منظور کسب تأیید، اطلاق می‌شود.

نیاز به پیشرفت می‌تواند رفتار در تمام موقعیت‌ها را نیرومند سازد و هدایت کند. مک‌کلند نیاز به پیشرفت و رسیدن به کمال را غریزی دانسته و آن را نیل به اثبات خود در محیط و احراز بهتری در فرد می‌داند (به نقل از هامچک^۲، ۱۹۹۸). بسیاری از روانشناسان در مورد نقش خانواده و محیط اجتماعی در منشا و چگونگی رشد کمال‌گرایی نظریه‌پردازی کرده‌اند و در آن اتفاق نظر دارند و به عقیده آن‌ها کمال‌گرایی یک سبک بین شخصی پذیرفته شده ابتدایی است که در واکنش به تعاملات با مراقبین کودک به وجود می‌آید و رشد می‌کند؛ به نظر می‌رسد موارد مختلفی می‌تواند به کمال‌گرایی نرمال و یا نوروتیک منجر شود و فرد را یا به خودشکوفایی سوق دهد و یا به اضطراب، احساس عدم کفایت و فقدان عزت‌نفس بکشاند (بشارت، ۱۳۸۶).

از دیدگاه فروید^۳، فراخود بدون توجه به امکانات محیطی و رفتاری درباره درست بودن فعالیت‌های خود به قضاوت می‌پردازد و در پی تکامل، رشد و گسترش است تا واقع‌بینی را با اخلاق‌مداری در سیستم روانی انسان تعویض کند و انسان را به کمال‌گرایی سوق دهد؛ به طور کلی فروید کمال‌گرایی را رشد بیش از حد کارکرد فراخود می‌داند که در مقابل لذت‌طلبی نهاد و موقعیت‌سنجی ایگو قرار می‌گیرد (شفران و مانسیل^۴، ۲۰۰۱).

آدلر^۵ تلاش برای کمال‌گرایی را درونی و ذاتی می‌داند. کمال‌گرایان سالم برای اهدافی دست یافتنی تلاش می‌کنند و می‌خواهند به برتری از طریق ارتقای واقعی خود برسند و برعکس کمال‌گرایان ناسازگار اهداف غیرواقع‌بینانه‌ای تدوین می‌کنند و برای برتری سلطه‌جویانه و متکبرانه تلاش می‌کنند (استابر، ۲۰۱۴). آدلر کمال‌گرایان ناسازگار را به عنوان کسانی که ترس افراطی از انتقاد دارند، در مورد اشتباه کردن نگران هستند، به گونه‌ای افراطی بر نظم تأکید دارند و تمایل زیادی به تحسین شدن دارند توصیف می‌کند که آن‌ها فاقد علاقه اجتماعی بوده و خودمحور توصیف می‌شوند؛ درحالی‌که کمال‌گرایان نرمال دارای اهدافی هستند که مبتنی بر علاقه اجتماعی بوده و جهت حرکت و فعالیت‌شان هم مثبت و سازنده می‌باشد (هاشمیان و رحمانی، ۱۳۹۴).

از مهم‌ترین علل کمال‌گرایی می‌توان به موارد اشاره نمود. والدین قدرت طلب: افرادی که بیش از حد کمال‌گرا هستند، در کودکی والدینی قدرت طلب داشته‌اند. پدر و مادری که فرزندشان را متقاعد کرده‌اند «همیشه ما درست می‌گوییم، همیشه حق با ماست، همیشه ما درست رفتار می‌کنیم و همیشه باید همه چیز آن طور باشد که ما می‌گوییم»، چنین والدین سخت‌گیر و مطلق‌بینی، تفاوت توانایی‌های خودشان و کودکان‌شان را درک نمی‌کنند، به همین خاطر سعی دارند با تنبیه، کودکان‌شان را مجبور کنند تا به معیارهای والای والدین‌شان دست یابند (ارشادی، ۱۳۹۳). والدین کمال‌گرا: چنین والدینی هم طبعاً فرزندان کمال‌گرا تحویل جامعه می‌دهند. این‌گونه والدین نه تنها موفقیت‌های کودکان‌شان را کوچک می‌شمارند بلکه حتی موفقیت‌های خودشان را هم قبول ندارند و یا ناچیز می‌انگارند. آن‌ها یک شخصیت وسواسی-جبری و بیش از حد منظم دارند و کودکان این افراد به همین خاطر هیچ وقت احساس خوبی نسبت به موفقیت‌هایشان و حتی خودشان ندارند. در نتیجه احساس کامل نبودن می‌کنند و ناراحت هستند که هیچ وقت نتوانسته‌اند والدین‌شان را خشنود کرده و معیارهای سطح بالای آن‌ها را به دست بیاورند

1 Flett & Hewitt
2 Hamachek
3 Freud
4 Sheafraan & Mansell
5 Adler

(منصوری و پاشا، ۱۳۹۵). باورهای فردی: بعضی باورهای افراد که موجب کمال‌گرایی می‌شوند عبارتند از: نیاز به تایید همه افراد مهم زندگی از جمله والدین، همسر، فرزندان و همکاران، انتظارات بیش از حد از خود «اگر من در همه زمینه‌ها با کفایت نباشم فرد بی‌ارزشی هستم»، مستعد سرزنش «اگر من نتوانم به پیروزی دست پیدا کنم، دیگران حق دارند مرا تنبیه کنند»، نگرانی بیش از اندازه «چه موقعیت حساس باشد و چه نه، من باید به هر حال نگران باشم»، پرهیز از مشکلات «فرار از مشکلات بهتر از درگیر شدن با آنهاست». چنین عقایدی باعث می‌شود تا افراد احساس عدم کفایت، عزت نفس و اعتماد به نفس پایینی را تجربه کنند و در نتیجه دچار آشفتگی روانی گردند (شمس و فکری، ۱۳۹۵).

بررسی پژوهش‌های مختلف در مورد کمال‌گرایی نشان‌گر این بوده است که این متغیر یک مشکل و گاهاً پیشاینده سایر موارد منفی و مسئله‌ساز می‌باشد. کشاورزی، واحدی و هاشمی (۱۳۹۵) با بررسی نقش کمال‌گرایی بر اضطراب امتحان با واسطه تعلل‌ورزی تحصیلی، نشان دادند که ابعاد کمال‌گرایی به صورت مستقیم و غیرمستقیم بر اضطراب امتحان اثرگذار است و باعث افزایش آن می‌شود. شاهرخی و نصری (۱۳۹۳) در بررسی ارتباط بین کمال‌گرایی و اضطراب امتحان در ۳۸۵ دانشجوی (مذکر و مؤنث) به این نتیجه رسیدند که بین متغیرهای کمال‌گرایی و اضطراب امتحان ارتباط معنادار مثبتی وجود دارد، بدین معنا که با افزایش کمال‌گرایی، اضطراب نیز افزایش می‌یابد. یائو (۲۰۰۹)، رابطه کمال‌پرستی، خودکارآمدی عمومی و تعلل‌ورزی را با عملکرد تحصیلی روی ۳۱۶ دانشجو مورد بررسی قرار داد و دریافت که بین کمال‌پرستی و خودکارآمدی عمومی با پیشرفت تحصیلی رابطه مثبت معنادار و همچنین بین تعلل‌ورزی با پیشرفت تحصیلی رابطه منفی معناداری وجود دارد. براساس آنچه که مطرح شد، کمال‌گرایی به عنوان یک مشکل در نظر گرفته می‌شود؛ به همین جهت و با توجه به مسائل و مشکلاتی که دانشجویان در این دوره سنی با آن‌ها درگیر هستند، مداخلات آموزشی و یا درمانی کارساز خواهد بود؛ از این‌رو جلسات مشاوره و آموزش گروهی براساس الگوی ABC الیس^۱ در نظریه رفتاردرمانی عقلانی و هیجانی^۲ و ارائه راهبردهایی در خصوص کاهش میزان کمال‌گرایی می‌تواند به ویژه در سازگاری و برخورد مناسب دانشجویان با شرایط دانشگاهی، خانوادگی و اجتماعی مؤثر باشد.

رفتاردرمانی عقلانی و هیجانی توسط آلبرت الیس^۳ بر اساس این ایده که منشاء بسیاری از اختلال‌های عصبی و روانی ریشه در باورهای غیرمعقول^۴ دارند در اواسط دهه ۱۹۵۰ میلادی بنیان نهاده شد. این ایده اولین بار توسط اپیکتتوس فیلسوف یونانی در قرن اول میلادی بیان شد که معتقد بود: برداشت و تعامل مردم از وقایع نتیجه احساس آنان از واقعیت است نه خود واقعیت. نظر الیس این است که رفتار، افکار و هیجانات ما، نتیجه باورها و فرض‌های ما از خودمان، دیگران و کل هستی است و باورهای غیر معقول، محصول شرایط فلسفی غلط هستند (شارف، ۲۰۰۲). او سه باور متداول از باورهای نامعقول را تحت عنوان بایداندیشی مطرح می‌کند که توقع از خود، توقع از دیگران و توقع از دنیا و زندگی نام گرفته‌اند و به قرار زیر می‌باشند:

- من باید درست کار کنم تا تأیید دیگران را کسب کنم در غیر این صورت من بی‌ارزشم،
- رفتار انسان‌ها با من باید معقول، با ملاحظه و با محبت باشد وگرنه خوب نیستید و مستحق تنبیه‌اند،
- زندگی باید آسان، بی‌رنج و منصفانه باشد وگرنه بد و ظالمانه است.

به این ترتیب ما فقط وقتی می‌توانیم شاد باشیم که باورهای نامعقول که زیر ساخت مشکلات عصبی و روانی است را با باورهای معقول تر جایگزین کنیم (کوری، ۲۰۱۳).

اختلالات روان‌شناختی^۵ نتیجه تفکر غیرمنطقی است. به نظر الیس افکار و هیجانات کنش‌های متفاوت و جداگانه‌ای نیستند. از این‌رو تا زمانی که تفکر غیرعقلانی ادامه دارد آشفتگی‌های هیجانی و مشکلات رفتاری نیز به قوت خود باقی خواهند بود

1 Ellis ABC Model
2 Rational Emotive Behavior Therapy
3 Albert Ellis
4 Irrational Beliefs
5 Mental Disorders

(واچلر^۱، ۱۹۹۴). انسان در اصل عقاید غیرمنطقی‌اش را از افراد مهم در دوران کودکی یاد می‌گیرد به علاوه بخشی از عقاید غیرمنطقی را هم خودش به وجود می‌آورد؛ سپس به طور فعال عقاید خودشکن را با فرآیندهای تلقین کردن و تکرار کردن برای خود و رفتار کردن به گونه‌ای که انگار آنها مفید هستند تقویت می‌کند. بنابراین تکرار افکار غیرمنطقی تلقین شده به خود توسط خود فرد نه توسط تکرار والدین، نگرش‌های کژکار را درون وی زنده و جاری نگه می‌دارند. به نظر الیس افرادی که خود را اسیر افکار غیرمنطقی می‌کنند احتمالاً خود را در حالت احساس خشم، مقاومت، خصومت، دفاع، گناه، اضطراب، بی‌ثمری، سستی، ناشادی و... قرار می‌دهند (فوردمارتین^۲، ۲۰۱۱). انسان به وسیله وقایع خارجی مضطرب و دچار ناراحتی‌های عاطفی و هیجانی نمی‌شود بلکه دیدگاهی که نسبت به وقایع دارد موجب موارد مذکور می‌شود. الیس اضطراب و اختلالات رفتاری را زاده طرز تفکر غیرمنطقی و بی‌معنی انسان می‌داند. الیس تاکید دارد که سرزنش کردن محور اغلب آشفتگی‌های هیجانی است. بنابراین برای اینکه از روان‌رنجوری و اختلالات شخصیت بهبود یابیم بهتر است دست از سرزنش خود، دیگران، دنیا و زندگی برداریم و خود را به رغم نقیصی که داریم بپذیریم. از دیدگاه الیس فرد سالم کسی است که به صورت نامشروط به خودپذیری، دیگرپذیری و دنیاپذیری رسیده باشد (برانچ و درایدن^۳، ۲۰۰۸).

الیس در باب زندگی فلسفه‌ای عاقلانه دارد و نواهای درونی منطقی را جایگزین باورهای نامعقول می‌کند. انسان‌های سالم موجودات پخته‌ای هستند که در مسیر خودشکوفایی^۴، شخصیت سالم خود را پیوسته حفظ می‌کنند انسان‌ها تا حد زیادی خود متوجه اختلالات و ناراحتی‌های روانی‌شان هستند (اسمخانی‌اکبری‌نژاد، ۱۳۹۳). انسان با استعداد و آمادگی مشخص برای مضطرب شدن متولد می‌شود و تحت تأثیر عوامل فرهنگی و شرطی‌شدن‌های اجتماعی این آمادگی را تقویت می‌کند. در عین حال، انسان این توانایی قابل ملاحظه را هم دارد که به کمک تفکر و اندیشه، از آشفتگی‌های هیجانی و اضطراب خود جلوگیری کند. بنابراین، اگر چنانچه با مسئله و مشکل افرادی که نیاز به کمک و روان‌یاری دارند، به شیوه‌ای بسیار فعال و جهت‌دهنده، آموزگارمنشانه و فلسفی روبرو شویم در اکثر موارد، عقاید و باورهای نامعقول آن‌ها اصلاح شده و در نتیجه شاهد پیامدهای هیجانی و رفتاری خوشایند و مطلوبی خواهیم بود (اسمخانی‌اکبری‌نژاد، ۱۳۹۳). انسان‌ها گرایش نیرومندی دارند به اینکه با درونی و دائمی کردن عقاید محکوم به شکست و نظیر این‌ها، خود را از لحاظ هیجانی آشفته کنند و به همین دلیل است که دستیابی به سلامت روانی و حفظ کردن آن، واقعاً دشوار می‌باشد (کوری، ۲۰۱۳).

مدل ABC در رویکرد رفتاردرمانی عقلانی و هیجانی یکی از مهمترین مفاهیم و از اصول اساسی این نظریه محسوب می‌شود که الیس در آن معتقد است با شناسایی افکار غیرمنطقی و جایگزینی افکار منطقی به جای آن می‌توان فرد را درمان کرد (ناتینگهام^۵، ۲۰۰۱). اساس نظریه رفتاردرمانی عقلانی و هیجانی را مدل ABC تشکیل می‌دهد، که بنا به اعتقاد الیس الگوی ABC در خصوص شخصیت و ماهیت انسان از عمومیت برخوردار است ولی DEF از جامعیت برخوردار نبوده و در جلسات آموزشی یا روان‌درمانی فردی و گروهی و یا با مطالعه کتاب‌های خودیاری رویکرد رفتاردرمانی عقلانی و هیجانی اتفاق می‌افتد، که همان مجادله با افکار و عقاید نامعقول می‌باشد (فلانگان و فلانگان^۶، ۲۰۱۴).

منظور از A در این مدل، رویداد فعال‌ساز و C به عنوان پیامد هیجانی و رفتاری رویداد مدنظر تلقی می‌شود؛ اما رویدادها به خودی‌خود منجر به پیامدهای رفتاری و هیجانی نمی‌شوند بلکه از بخش B یعنی فیلتر عقاید و افکار عبور می‌کنند که ممکن است این عقاید معقول یا غیر منطقی باشند. وقتی رویدادهای فعال‌کننده خوشایند هستند، باورهای مورد استناد احتمالاً بی‌ضرر خواهند بود، ولی وقتی این رویدادها ناخوشایند می‌باشند باورهای نامعقولی به میان می‌آیند که معمولاً پیامدهای رفتاری و هیجانی مشکل‌ساز دارند. نقش درمانگر این است که با زیر سؤال بردن باورهای نامعقول، این باورها را اصلاح،

1 Watchler
2 FordMartin
3 Brunch & Dryden
4 Self Actualization
5 Nottingham
6 Flangan & Flangan

تعدیل و یا با باورهای منطقی و معقول تعویض کند تا نتایج هیجانی و رفتاری مؤثرتری تجربه شود (الیس و مک‌لارن^۱، ۲۰۰۵). همچنین در این رویکرد D یعنی مجادله کردن با عقاید غیرمنطقی که شامل سه مرحله است، اول یافتن عقاید نامعقول، دوم تمییز عقاید منطقی از غیر منطقی و نهایتاً سوم یعنی زیرسوال بردن و مجادله با آن‌ها که باعث می‌شود فرد به یک فلسفه مؤثر و معقول برسد تا پیامدهای ناکارآمد رفتاری و هیجانی دربرداشته باشد؛ سرانجام E رسیدن به فلسفه کارآمد را معین می‌سازد که از یک نظام عقیدتی جدید و افکار سالم تشکیل شده است و نهایتاً اگر این فرآیند موفقیت‌آمیز بوده باشد، F حاصل می‌شود که مجموعه‌ای از احساسات جدید را شامل می‌شود (فلاناکان و فلاناکان، ۲۰۱۴).

آلبرت الیس به تعاملات ممکن بین ABC اشاره می‌کند. رویدادهای فعال کننده، عقاید و پیامدها هر یک دارای مولفه‌های شناختی، هیجانی و رفتاری هستند. وانگهی هر یک از آن‌ها می‌توانند روی یکدیگر تاثیر بگذارند، با هم تعاملاتی داشته باشند و در ترکیب باهم، مجموعه‌ای از مفروضات فلسفی ناکارآمد بسازند که موجب اختلال هیجانی می‌شوند (شارف، ۲۰۰۲).

هدف اساسی رفتاردرمانی عقلانی و هیجانی آن است که به مراجعان آموزش داده شود که چگونه هیجانات مخرب و رفتارهای کژکار خود را به نوع سالم آن تغییر دهند و به خودپذیری، دیگرپذیری و دنیاپذیری ناشروط دست یابند. الیس فرآیند درمانی در رویکرد خود را آموزش‌محور و مستقیم می‌داند و علاوه بر آموزش مدل ABC به مراجعان خود به صورت انفرادی و یا گروهی از تکنیک‌های مختلف و متنوع شناختی، هیجانی و رفتاری نیز استفاده می‌کند. همچنین او مراجعان خود را به صورتی آموزش می‌دهد که بعدها خودشان بتوانند مستقلانه به مشکلات خود رسیدگی کرده و از خودیاری روانی بهره‌مند گردند (درایدن، دیگوزیبی و نینان^۲، ۲۰۰۸).

مدل ABC به مراجعان چه در گروه و چه در درمان فردی آموزش داده می‌شود. اعضا می‌آموزند که بدون توجه به چگونگی افکار و باورهای غیرمنطقی، آن‌ها قدرت مبارزه با این افکار غیرمنطقی را دارند. به مراجعان راه‌های کاربردی برای استفاده از مدل ABC در مشکلات روزمره آموزش داده می‌شود (تریپ، ورنون و مک‌ماهون^۳، ۲۰۰۷). به عقیده‌ی الیس روان‌درمانی فرایندی است که در آن با تمرکز شدید بر سیستم باورها و عقاید فرد و اصلاح آن به تغییر رفتار و هیجانات اقدام می‌شود. بنابراین رفتاردرمان‌گران عقلانی و هیجانی سعی دارند مشکل را با ایجاد افکار مطلوب و منطقی و یا با تغییر و یا تعدیل عقاید نامعقول و غیرمنطقی در فرد، اثرات مثبت و سالم هیجانی و رفتاری در وی ایجاد کنند که آن را در قالب ABCDEF اجرا کرده و یا آن را به مراجعان آموزش می‌دهند (فوردمارتین، ۲۰۱۱).

با توجه به آنچه که مورد بحث قرار گرفت، اینک به دنبال یافتن پاسخ به سوال پژوهش هستیم که آیا آموزش گروهی مدل ABC الیس بر کمال‌گرایی دانشجویان تاثیر دارد و این تاثیر به چه صورت می‌باشد تا بتوانیم از پژوهش خود نتیجه‌گیری نمائیم.

۳- روش تحقیق

با توجه به هدف پژوهش حاضر که تعیین اثربخشی آموزش گروهی مدل ABC الیس بر کمال‌گرایی دانشجویان می‌باشد، از روش تحقیق نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با یک گروه کنترل استفاده شده است. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز در سال تحصیلی ۹۵ - ۹۶ تشکیل می‌دهد. برای انتخاب نمونه آماری از روش نمونه‌گیری غیرتصادفی هدفمند استفاده شده است. در این نوع نمونه‌گیری، گروه نمونه از میان افرادی انتخاب شده‌اند که دارای خصوصیات شناخته و تعریف شده‌ای بر مبنای متغیر وابسته تحقیق می‌باشند که بر اساس ملاک‌های ورود، وارد فرآیند تحقیق شده‌اند؛ مانند: دانشجویانی که قبل از آغاز جلسات گروهی در پرسشنامه کمال‌گرایی نمرات بالاتری کسب کرده‌اند (به ویژه جهت ورود به گروه آزمایش). تعداد نمونه برای هر یک از گروه‌های آزمایش و کنترل ۱۵ نفر در نظر گرفته شد که جمعاً تعداد نمونه را ۳۰ نفر تشکیل می‌داد و با توجه به اینکه در این تحقیق از آموزش و مداخله استفاده شده است به همین علت

1 Ellis & McLaren
2 Dryden, DiGiuseppe & Neenan
3 Trip, Vernon & McMahon

نمونه آماری آن محدود می‌باشد. برای هر دو گروه ابتدا پیش‌آزمون و پس از ارائه متغیر مستقل به گروه آزمایش، یعنی آموزش گروهی براساس مدل ABC الیس در شش جلسه یک و نیم ساعته، نهایتاً پس‌آزمون برای هر دو گروه اجرا گردید. در این پژوهش جهت تعیین میزان کمال‌گرایی دانشجویان، از پرسشنامه کمال‌گرایی هیل^۱ استفاده شد.

۴-ابزار

پرسشنامه کمال‌گرایی در سال ۲۰۰۴ توسط هیل و همکارانش تهیه شده است. این ابزار دارای ۵۹ جمله هست و شامل هشت بُعد: تمرکز بر اشتباهات، تعیین معیار بالا برای دیگران، نیاز به تایید، نظم و سازماندهی، ادراک فشار، هدفمندی، نشخوار فکری و تلاش برای عالی بودن می‌باشد. آزمودنی‌ها باید میزانی که هر جمله توصیف کننده آن‌هاست را در یک طیف ۵ گزینه‌ای از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف مشخص نمایند. این مقیاس بر پایه مقیاس لیکرت پنج گزینه‌ای از کاملاً مخالف (=۱)، مخالف (=۲)، گاهی (=۳)، موافق (=۴) و تا کاملاً موافق (=۵) اعتباریابی و رواسازی شده است. حد پایین نمرات در این پرسش‌نامه ۵۹ و حد متوسط نمرات ۱۷۷ و همچنین بالاترین نمره هم ۲۹۵ می‌باشد. ضریب پایایی این پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ در شهر تهران توسط پاشاشریفی، صالحی، امامی پور و بشردوست ۹۲٪ بدست آمد و برای ارزیابی روایی سازه آن از روش تحلیل عاملی استفاده گردیده است (پاشاشریفی، صالحی، امامی پور و بشردوست، ۱۳۹۰).

شرح جلسات آموزش گروهی مدل ABC الیس:

جلسه اول: خوشآمد گویی و معارفه؛ سخنرانی مدرس گروه در مورد اهداف گروه و انتظارات از اعضای گروه، ارائه قواعد گروه (رازداری، اعتماد، تعهد حضور منظم، احترام متقابل اعضای گروه، گوش دادن فعال، شرکت در بحث‌های گروهی، انجام تکالیف) بیان مشکل با تاکید بر متغیر کمال‌گرایی.

جلسه دوم: آموزش مدل ABC برای دانشجویان و گرفتن بازخورد از آنان. آشنایی دانشجویان با بایدهای مستبدانه و پیامدهای مخرب هیجانی و رفتاری افکار نامعقول از طریق ارائه مثال‌هایی از موقعیت‌های مختلف زندگی. رونمایی از فرم ABC و توضیح در خصوص نحوه استفاده از آن. تمرین شناسایی افکار غیرمنطقی و تبادل نظر در مورد آن افکار در گروه. تمرین نحوه پیدا کردن افکار جایگزین منطقی و همچنین بررسی پیامدهای آن.

جلسه سوم: توضیح و تشریح متغیر کمال‌گرایی و برگزاری بحث گروهی در خصوص این متغیر و مشکلاتی که وجود این فکر نامعقول بوجود می‌آورد از طریق بیان تجارب و مثال‌های مختلف توسط مدرس و اعضای گروه. کار بر روی افکار غیرمنطقی کمال‌گرایانه دانشجویان. آموزش و اجرای فن تغییر زبان خویشتن. ارائه تکلیف: تکمیل فرم ABC در خصوص موارد مرتبط با متغیر کمال‌گرایی.

جلسه چهارم: بررسی تکالیف منزل و رفع مشکلات احتمالی، بررسی مواردی که در خصوص متغیر مذکور رویداده است و توسط آزمودنی در فرم ABC ثبت شده است. بحث گروهی در مورد افکار جدید جایگزین و پیامدهای مطلوب آن.

جلسه پنجم: بحث گروهی و تحلیل روند تغییرات در خصوص موارد مرتبط با کاهش کمال‌گرایی. بیان تجارب مختلف توسط اعضای گروه که در خلال جلسات کسب کرده‌اند و فراگرفته‌های خود را به خارج از گروه و زندگی روزمره انتقال داده‌اند.

جلسه شش: جمع‌بندی و توضیح مباحث گذشته توسط رهبر گروه، گرفتن بازخورد از اعضا، بیان احساسات توسط اعضا، یادآوری اصل رازداری در گروه و نهایتاً تقدیر و تشکر.

۵-یافته‌های تحقیق

به منظور بررسی هرچه دقیق‌تر تاثیر آموزش گروهی مدل ABC الیس بر کمال‌گرایی دانشجویان در بخش آمار توصیفی از شاخص‌های میانگین، انحراف استاندارد، کجی و کشیدگی و همچنین در بخش آمار استنباطی برای آزمون فرضیات از تحلیل کواریانس یک‌راهه بهره گرفته شده است و تحلیل کلیه محاسبات هم با استفاده از نرم افزار تجزیه و تحلیل آماری با ورژن ۲۱ (SPSS)^۲ انجام گرفته است.

1 Hill Perfectionism Questionnaire

2 Statistical Package for Social Science

جدول ۱. شاخص‌های آمار توصیفی در متغیر کمال‌گرایی

متغیر	گروه‌ها	آزمون	شاخص‌های توصیفی		
			میانگین	انحراف استاندارد	کجی
کمال‌گرایی	آزمایش	پیش‌آزمون	۲/۸۴	۰/۶۴	۰/۰۱
		پس‌آزمون	۱/۷۴	۰/۵۸	-۰/۹۴
	گواه	پیش‌آزمون	۱/۶۴	۰/۳۸	-۰/۵۰
		پس‌آزمون	۱/۷۱	۰/۴۰	-۰/۱۱

با توجه به اینکه مقدار کجی و کشیدگی متغیر در هر دو گروه بین ۲- و ۲+ است، بنابراین توزیع نمرات متغیر در هر دو گروه نرمال است. با توجه به اطلاعات جدول بالا، میانگین نمرات در پیش‌آزمون گروه آزمایش ۲/۸۴ می‌باشد که به میزان ۱/۷۴ در پس‌آزمون همان گروه رسیده است که شاهد کاهش متغیر مذکور در دانشجویان عمدتاً کمال‌گرای گروه آزمایش هستیم و در مقایسه با میانگین نمرات گروه کنترل که میزان کمال‌گرایی آنان در هر دو آزمون کمتر بود، متعادل شده است.

جدول ۲. آزمون لوین^۱ به منظور بررسی همگنی واریانس

متغیر	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	مقدار معناداری
کمال‌گرایی	۳/۵۹	۱	۲۸	۰/۰۵۱

با توجه به مندرجات جدول ۲، شرط همگنی واریانس در متغیر وابسته پژوهش با مقدار معناداری بزرگتر از ۰/۰۵ معنادار نمی‌باشد، بنابراین پیش فرض همگنی واریانس برقرار می‌باشد و در نتیجه استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس در این پژوهش مانعی ندارد.

جدول ۳. آزمون تحلیل کوواریانس - تفاوت میانگین کمال‌گرایی در دو گروه در پس‌آزمون پس از حذف اثر پیش‌آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	مقدار معناداری
مدل اصلاح شده	۲/۳۹	۲	۱/۲۰	۱۵/۶۰	۰/۰۰۱
عرض از مبدا	۰/۸۵	۱	۰/۸۵	۱۱/۰۵	۰/۰۰۳
پیش‌آزمون	۰/۱۵	۱	۰/۱۵	۱/۹۰	۰/۰۷۹
گروه	۲/۳۲	۱	۲/۳۲	۳۳/۲۶	۰/۰۰۱
خطا	۲/۰۷	۲۷	۰/۰۸		
کل	۴۰/۱۰	۳۰			
کل اصلاح شده	۴/۴۷	۲۹			

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که متغیر مستقل تأثیر معناداری بر متغیر وابسته یعنی کمال‌گرایی داشته است ($F = ۳۳/۲۶$) و مقدار معناداری کوچک‌تر از ۰/۰۰۱؛ بنابراین فرضیه پژوهش "آموزش گروهی مدل ABC الیس بر کمال‌گرایی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی تبریز تاثیر دارد" در سطح معناداری ۰/۰۰۱ با ۹۹٪ اطمینان پذیرفته می‌شود؛ بدین منظور که آموزش گروهی مدل ABC الیس در کاهش میزان کمال‌گرایی دانشجویان دانشگاه آزاد تبریز موثر بوده است.

¹ Test of Levene

۶- بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که اجرای جلسات آموزش گروهی بر مبنای مدل ABC آلبرت ایس منجر به کاهش معنادار کمال‌گرایی در دانشجویان شده است. این مدل یا الگو که شاکله اصلی رویکرد رفتاردرمانی عقلانی و هیجانی را تشکیل می‌دهد، چارچوبی است که توانسته بر مشکلات مختلف افراد به ویژه جوانان موثر واقع شود. پژوهش‌های مختلف خود آلبرت ایس و همراهان در خصوص اثربخشی این رویکرد بر موارد مختلفی مانند کمال‌گرایی به اثبات رسیده است (الیس و هارپر^۱، ۱۹۹۷). شمس و فکری (۱۳۹۵) با بررسی اثربخشی رفتاردرمانی عقلانی و هیجانی بر کمال‌گرایی دختران مقطع متوسطه، نشان دادند که الگوی شناختی ایس بر افزایش نمره کمال‌گرایی مثبت و کاهش نمره کمال‌گرایی منفی تاثیر معنادار دارد و نتایج در طول زمان پایدار است. تورنر^۲ (۲۰۱۶) در تحقیق خود در مورد باورهای غیرمنطقی ورزشکاران جوان به این نتیجه رسید که رفتاردرمانی عقلانی و هیجانی در کاهش باورهای غیرمنطقی این افراد موثر می‌باشد؛ همچنین ساباریگو^۳ (۲۰۱۶) در پژوهشی که بر روی دختران جوان مبتلا به سرطان انجام داد، به این نتیجه رسید که رفتاردرمانی عقلانی و هیجانی در تنش روانی، اضطراب مرگ و پنداشته‌های مخرب آنان موثر می‌باشد و مقدار آن را کاهش می‌دهد. ترنر و بارکر (۲۰۱۵) در تحقیقی با عنوان بررسی اثربخشی رفتاردرمانی عقلانی و هیجانی ایس بر کمال‌گرایی افراد شاغل، نشان می‌دهند که بین باورهای غیرمنطقی و کمال‌گرایی رابطه وجود دارد و این رویکرد می‌تواند در خصوص افکار غیرمنطقی مانند کمال‌گرایی اثر گذار باشد و میزان آن را کاهش دهد. همچنین یافته‌های این پژوهش با نتایج پژوهش‌های شمس و فکری (۱۳۹۵)، دشت‌بزرگی (۱۳۹۵)، رضایی (۱۳۹۳)، ترنر و بارکر (۲۰۱۵) و یائو (۲۰۰۹) همخوانی دارد.

در تبیین یافته این پژوهش می‌توان به این نکته اشاره کرد که کمال‌گرایی از بعد منفی و مخرب آن با افکار غیر منطقی نیاز به ایده‌آل بودن و ترسیم انتظارات سطح بالا برای خود و دیگران مشخص می‌شود و غالباً افراد به ویژه دانشجویان را دچار مشکل می‌کند. باور به کمال‌گرایی و کامل بودن از جمله افکار و باورهای غیر منطقی می‌باشد که به مرور زمان و تحت تاثیر عوامل مختلف شکل گرفته و درونی شده است و از طرفی هم باورهایی که فرد فکر می‌کند درست هستند و به همان منوال نیز رفتار می‌کنند که ممکن است مخرب و کژکار باشند و برای فرد در حیطه‌های مختلف زندگی پیامدهای منفی دربرداشته باشد (ایگان، ۲۰۱۵).

در این پژوهش با آموزش مدل ABC ایس و ارایه تکلیف در زمینه جدال با باورهای غیر منطقی و باید‌های مستبدانه در زمینه تغییر باورهای ناکارآمد، باعث شده است که کمال‌گرایی از بعد منفی و مخرب آن کاهش یابد. ایس (۲۰۰۱) معتقد است که همین افکار نامعقول و غیرمنطقی وقتی براساس چنین آموزش‌هایی به چالش کشیده می‌شوند، تلنگری برای متفاوت فکر کردن در افراد ایجاد می‌شود و خدش‌های در افکار نامعقول وارد می‌شود که همین باعث می‌شود از آن به بعد فرد بداند که دارای تفکر غیرمنطقی و انعطاف‌ناپذیر است حتی اگر به سرعت نتواند این افکار و عقاید را برای همیشه کنار بگذارد یا تعدیل و تغییر دهد باز هم به گونه‌ای متفاوت‌تر از قبل رفتار کرده و هیجانات متفاوتی را تجربه خواهد نمود که حاصل همین آگاهی از تفکر و عقاید نامعقول می‌باشد که مورد چالش و مجادله قرار گرفته‌اند.

از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به این موارد اشاره نمود: گروه نمونه این پژوهش از دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز انتخاب شده است، لذا در تعمیم نتایج به سایر جوامع بایست با احتیاط عمل نمود؛ جهت تشخیص و معین نمودن متغیر کمال‌گرایی در نمونه آماری صرفاً از ابزار پرسش‌نامه استفاده گردیده است؛ محدودیت دیگر پژوهش حاضر این می‌باشد که ورود برخی از افراد به پژوهش براساس خودگزارش‌دهی بود و نهایتاً اینکه با توجه به محدودیت زمانی در تحقیق حاضر، مرحله پیگیری انجام نگرفت.

1 Ellis & Harper
2 Turner
3 Sabariego

براساس یافته‌های بدست آمده از پژوهش حاضر، پیشنهاد‌های کاربردی ذیل در جهت کاربست در دنیای عملی قابل تامل است: براساس نتیجه پژوهش حاضر که تاثیر آموزش گروهی مدل ABC ایس بر کمال‌گرایی دانشجویان را مورد بررسی قرار داد، پیشنهاد می‌شود کارگاه‌های آموزشی در مدارس، دانشگاه‌ها و سایر مراکز آموزشی برای جوانان و بالاجس برای دانشجویان به منظور رفع مشکلات‌شان در این حیطه برگزار شود و پیشنهاد می‌شود از نتایج این پژوهش در برنامه‌ریزی‌های درسی و آموزشی استفاده شود. همچنین در حوزه تحقیق و پژوهش به افراد پیشنهاد می‌شود که در تحقیقاتی با این مضمون، از دوره‌های پیگیری بلند و میان مدت استفاده گردد تا اثربخشی آن و تداوم تاثیر بهتر و دقیق‌تر به اثبات برسد. در پژوهش حاضر، آموزش و مداخلات به صورت گروهی و حضوری ارائه شد؛ در تحقیقات آتی پژوهش‌گران می‌توانند آن را به صورت انفرادی و مطالعه موردی، زوجی، خانواده‌ای و یا غیرحضوری (اینترنتی - آنلاین) مورد بررسی و انجام قرار دهند. با توجه به اینکه پژوهش حاضر یک پژوهش کمی است، پیشنهاد می‌شود در تحقیقات بعدی از یک پژوهش کیفی برای بدست آوردن یافته‌هایی با جنس متفاوت و دقیق‌تر استفاده شود. به پژوهش‌گران توصیه می‌شود تا جهت بررسی تاثیر متغیر مستقل از روش‌های آموزشی، درمانی و مداخله‌ای دیگری بر متغیر کمال‌گرایی استفاده نمایند. اجرای این پژوهش به صورت جداگانه بر روی نمونه‌ای از مردان و زنان انجام گرفته و نتایج با هم مقایسه شود. از سایر روش‌های پژوهشی مانند: مشاهده، مصاحبه و غیره برای جمع‌آوری داده استفاده گردد و نتایج آن با یافته‌های پژوهش حاضر مقایسه گردد.

منابع

۱. ارشادی، راحله. (۱۳۹۳). مروری بر فرسودگی تحصیلی و ارتباط آن با متغیرهای تعلل ورزی تحصیلی و کمال‌گرایی، مقاله پذیرش شده در: کنفرانس بین‌المللی علوم رفتاری و مطالعات اجتماعی ایران. تهران: موسسه مدیران ایده پرداز پایتخت.
۲. اسمخانی‌اکبری نژاد، هادی. (۱۳۹۳). مشاوره و روان‌درمانی با رویکرد رفتاردرمانی عقلانی و هیجانی. چاپ اول. تبریز: انتشارات هلتاک.
۳. الیس، آلبرت و مک‌لارن، کاترین. (۲۰۰۵). رفتاردرمانی عقلانی‌هیجانی. چاپ اول. ترجمه مهرداد فیروزبخت. (۱۳۹۲). تهران: انتشارات روانشناسی و هنر.
۴. برانچ، رنا و درایدن، ویندی. (۲۰۰۸). ضروریات رفتاردرمانی منطقی و هیجانی. ترجمه: اکرمی، مرضیه و حسن‌پور، نادر. (۱۳۹۴). چاپ اول. تهران: نشر ارجمند.
۵. بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۶). مقیاس کمال‌گرایی چند بعدی. تهران: مجله پژوهش‌های روانشناختی، ۱۰ (۲)، ۴۹ - ۶۷.
۶. پاشاشریفی، حسن. صالحی، مهدیه. امامی پور، سوزان. بشردوست، سیمین. (۱۳۹۰). بررسی ویژگی‌های روانسنجی سیاهه کمال‌گرایی هیل در دانشجویان. فصلنامه تازه‌های روانشناسی صنعتی و سازمانی. سال دوم. شماره هفتم. صص: ۱۹ - ۹.
۷. جهانی، علیرضا؛ اسماعیلی، ملیحه و واردی، علی. (۱۳۹۵). بررسی رابطه بین کمال‌گرایی با تاب‌آوری دانشجویان دانشگاه فرهنگیان پردیس شهید بهشتی استان زنجان. مقاله پذیرش شده در: دومین همایش ملی پژوهش‌های نوین در حوزه علوم انسانی و مطالعات اجتماعی ایران. قم: مرکز مطالعات و تحقیقات اسلامی سروش حکمت مرتضوی.
۸. درایدن، ویندی. دیگیوزیپی، ریموند و نینان، مایکل. (۲۰۰۸). پروتکل رفتاردرمانی عقلانی‌هیجانی. چاپ اول. ترجمه مهرداد فیروزبخت. (۱۳۹۲). تهران: انتشارات روانشناسی و هنر.
۹. دشت بزرگی، زهرا. (۱۳۹۵). رابطه تعلل‌ورزی تحصیلی و کمال‌گرایی با فرسودگی تحصیلی و عملکرد تحصیلی در دانشجویان پزشکی. دو ماهنامه علمی- پژوهشی راهبردهای آموزش در علوم پزشکی. سال ۹۵ شماره ۲.

۱۰. رضایی، مریم. (۱۳۹۳). اثر بخشی مشاوره گروهی به شیوه عقلانی و عاطفی ایس بر افکار غیرمنطقی دانش‌آموزان متوسطه دختر. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد واحد مرودشت، استان فارس.
۱۱. شارف، ریچارد. (۲۰۰۲). نظریه‌های روان درمانی و مشاوره. چاپ یازدهم. ترجمه مهرداد فیروزبخت. تهران: نشر رسا.
۱۲. شاهرخی، مسلم و نصری، صادق. (۱۳۹۳). بررسی ارتباط کمال‌گرایی و اضطراب امتحان با اهمال‌کاری تحصیلی در دانشجویان. مجله اندیشه‌های نوین تربیتی. تهران: دانشگاه الزهرا. دوره ۱۰. شماره ۲. ۱۶۱-۱۸۳.
۱۳. شمس زهرا و فکری، کاترین. (۱۳۹۵). اثربخشی درمان عقلانی، عاطفی و رفتاری ایس بر کمال‌گرایی دختران مقطع متوسطه. مقاله پذیرفته شده در: دومین کنفرانس بین‌المللی نوآوری در علوم و تکنولوژی پاریس: فرانسه.
۱۴. علمایی‌کوپایی، مرضیه؛ فیض‌آبادی، محمد و حسین‌ثابت، فریده. (۱۳۹۵). پیش‌بینی وسواس مذهبی بر اساس جهت‌گیری مذهبی درونی و بیرونی و کمال‌گرایی. مقاله پذیرش شده در: اولین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی و مطالعات اجتماعی ایران. استان قم: قم. دبیرخانه دائمی کنفرانس.
۱۵. کشاورزی، سمیه؛ واحدی، شهرام و هاشمی، تورج. (۱۳۹۵). نقش کمال‌گرایی بر اضطراب امتحان با واسطه تعلل‌ورزی تحصیلی. مقاله پذیرفته شده در: دومین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های کاربردی در علوم تربیتی، مطالعات رفتاری و آسیب‌های اجتماعی ایران. تهران: مرکز مطالعات و تحقیقات اسلامی سروش حکمت مرتضوی.
۱۶. کوری، جرال. (۲۰۱۳). نظریه و کاربری مشاوره و روان‌درمانی. چاپ دهم. ترجمه یحیی سیدمحمدی. تهران: انتشارات ارسباران.
۱۷. منصوری، زهرا و پاشا، غلامرضا. (۱۳۹۵). رابطه بین نظام ارزشی با کمال‌گرایی در کارکنان گروه ملی اهواز. مقاله پذیرش شده در کنفرانس جهانی روانشناسی و علوم تربیتی، حقوق و علوم اجتماعی در آغاز هزاره سوم. استان فارس، شیراز: موسسه پژوهشی صنعت سبز.
۱۸. ناتینگهام، ائد. (۲۰۰۱). با رفتاردرمانی عقلانی و هیجانی زندگی چندان هم بد نیست. ترجمه فیروزبخت. (۱۳۹۵). مهرداد. چاپ دوم. تهران: انتشارات روانشناسی و هنر.
۱۹. هاشمیان، لیلا و رحمانی، مریم. (۱۳۹۴). روانشناسی شخصیت دمنه بر اساس نظری «عقده حقارت» آلفرد آدلر. مقاله پذیرفته شده در: کنفرانس ملی روانشناسی، علوم تربیتی و علوم اجتماعی. استان مازندران: موسسه علمی تحقیقاتی کومه علم‌آوران دانش.

20. Blankstein, K. R. (2002). Evaluative concerns, self-critical, and personal standards perfectionism: A structural equation modeling strategy: Evaluative concerns, self-critical, and personal standards perfectionism: American Psychological Association.
21. Bond, F & Flaxman, P. (2010). *Acceptance and Commitment therapy in student's problems*. New York: Routledge (Taylor and Francis Group).
22. Bridges, R. & Hanriss, R. (2010). *Role of irrational beliefs in student's problems: a review* Journal of Rational Emotive and Cognitive-Behaviour Therapy. 28,2, 862- 877.
23. Chang, E. D Sanna, L. J, & Bodem, M. R. (2008). *A preliminary look at loneliness as a moderator of the link between perfectionism and depressive and anxious symptoms in college students: Does being lonely make perfectionist strivings more distressing?* Journal of Behavior Research and Therapy, 46, 877 - 886.

24. Davies, M .(2008). *Irrational beliefs and unconditional self – acceptance. The relative importance of different types of irrational beliefs.* Journal of Rational – Eemotive and Cognitive- Behaviour Therapy. 26, 2, 102 - 110.
25. Egan, S. J.(2015). *Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review.* Clinical Psychology Review, 31, 203 - 212.
26. Ellis, A .(2001). *Overcoming destructive beliefs, feelin, and behaviors.* Amherst, New York: Prometheus Books.
27. Ellis, A. & Harper, R .(1997). *A guide to rational living. 3rd revised.* North Hollywood, CA: Wilshire.
28. Flangan, J. & Flangan ,R .(2014). *Counseling and psychotherapy theoris in contex and practice,* New York, Jhn wiely.
29. Flett, G.L. & Hewitt, P.L. (2002). *Perfectionism and maladjustment. In G.L, Flett & P.L., Hewitt (Eds). Perfectionism: theory, research and treatment (PP.5-33).* Washington, DC: American Psychological Association.
30. Ford Martin, P.(2011). *Cognitive therapy.* Gale Encyclopedia of psychology site.tion (APA).
31. Hamachek, D. E. (1998). *Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism.* Psychology, 15, 27 - 33.
32. Kustrer,K.D.(2009). *Impact of parenting style on academic achievement parenting style, parental involvement, personality factors and peer orientation.* Adolescents dissertation presented to the graduate faculty of the department of psychology.
33. Sabariego, Carla. (2016). *Effects of Rational-Emotive Behavioral Care Therapy on Problematic Assumptions, Death Anxiety, and Psychological Distress in a Sample of Cancer Patients.* International Journal of Environmental Research and Public Health. Published: 13, 929; doi:10.3390/ijerph 13 - 79.
34. Sava, F. A .(2009). *maladaptive schemas, irrational beliefs and their relationship. West university of Timisoara Romania.* Journal of Cognitive and Behavioural Psychotherapies. 9 ,2, 135 - 147.
35. Stober, R. (2014). *Perfectionism and the experience of pride, shame and guilt: Comparing healthy perfectionism, unhealthy perfectionism, and nonperfectionism.*
36. Sheafran, R, and Mansell, W .(2001). *Perfectionism psychopathology: A review of research and treatment.* Clinical Psychology Review, 21, 879 - 905.
37. Trip,S. Vernon,A. & McMahon,J. (2007). *Effectiveness of Rational Emotive Education: A quantitative meta-analytical study.* Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies, 7, 81- 93.
38. Turner, J. M. (2016). *Effects of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Irrational and Rational Beliefs and the Mental Health of Athletes.* Journal of Frontiers in Psychology; Centre for Sport, Health and Exercise Research, Staffordshire University, Stoke-on-Trent, UK. Front. Psychol. 7:14. doi: 10 -33.
39. Turner, J. M & Barker, B. (2015). *Examining the Effects of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) on the Irrational Beliefs of Blue-Chip Professionals.*

Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy March 2015, Volume 33, Issue 1, pp: 17 - 36.

40. Wachtel, P.L. (1994). *Cyclical process in personality and psychology*. Journal of Abnormal Psychology, 103, 51 – 54.

41. Yao, M.A. (2009). *An Exploration of Multidimensional Perfectionism, Academic Self-Efficacy, Procrastination Frequency, and Achievement in In Asian American University Students*. Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree Doctor of Philosophy in the Graduate School of The Ohio State University.

Efficacy of group training with Ellis ABC model on perfectionism on students

Salar Seyed Majidi¹, Masoumeh Azmoodeh²

¹Responsible Author - Student of Counseling and Guidance in M.A level at Islamic Azad University, Tabriz Branch.

²Assistant Professor of Psychology at Islamic Azad University, Tabriz Branch.

Abstract

The aim of the present study was to examine the effectiveness of group education with Ellis ABC model on perfectionism on Tabriz Islamic Azad University students. The type of cloud-based Peninsula with two test and control group and pre-test and post-test design was done. Statistical research community are present all Islamic Azad University, Tabriz Branch, students have formed. To select the statistical sample of non-random sampling method was used and the number of samples for each of the 15 people in the test group. Research training group ABC model of Ellis Pack tool and Hill perfectionism questionnaire for the analysis of data and (test assumptions) analysis of covariance was used to test all computing analysis; the research using statistical analysis software (SPSS). Research findings suggest that group training with Ellis ABC model on decrease the amount of perfectionism and affect the adjustment in students.

Keywords: Group Training, Ellis ABC Model, Perfectionism.