

رابطه کمال گرایی و هوش هیجانی ورزشکاران مرد شهرستان خرم آباد
**The Relationship between Emotional Intelligence and
Perfectionism among Athletes in Khorramabad City**

B. Soltani fard

M.A in Psychology

P. Sharifi Daramadi, Ph.D

Assistant professor of Allameh Tabatabaee
Uni.

M. Askarian, M.A

Faculty of Ashtian branch Azad Uni.

بهروز سلطانی فرد

کارشناس ارشد روان شناسی

دکتر پرویز شریفی درآمدی

استادیار دانشگاه علامه طباطبایی

مهناز عسکریان

مربی دانشگاه آزاد واحد آشتیان

Abstract: The present research is conducted to study the relationship between emotional intelligence and perfectionism among athletes in Khorramabad City in 1386. Sample includes 80 persons selected through convenient sampling and instruments were Mayer, Caruso & Salovey (2000) Emotional Intelligence and Ahvaz Perfectionism Questionnaire (1378). The results indicate that there is a meaningful relationship between emotional intelligence and perfectionism among athletes. It can be concluded that these results can be considered as effective factors on mental health.

Key Words: emotional intelligence, perfectionism, athletes men

چکیده: هدف پژوهش حاضر تعیین رابطه بین کمال گرایی و هوش هیجانی ورزشکاران مرد بود. جامعه آماری کلیه ورزشکاران مرد شهرستان خرم آباد در سال ۱۳۸۶ بودند که با استفاده از نمونه گیری در دسترس ۸۰ نفر از میان آن ها انتخاب شدند و به پرسشنامه های هوش هیجانی مایر و کاراسو و سالووی (۲۰۰۰) و کمال گرایی اهواز (۱۳۷۸) پاسخ دادند. نتایج نشان داد که رابطه بین هوش هیجانی و مولفه های آن و کمال گرایی ورزشکاران مرد معنادار است. لذا به نظر می رسد بر اساس نتایج پژوهش حاضر دست اندرکاران ورزش کشور اعم از سیاستگذاران و برنامه ریزان ورزشی، معلمان و مربیان آموزشی بتوانند برنامه های آموزشی مناسبی را بر حسب نیاز و هدف ورزش به ویژه در سطح ملی پی ریزی و تدارک ببینند.

کلید واژه ها: کمال گرایی، ورزشکاران مرد، هوش هیجانی

مقدمه

شخصیت یکی از اساسی ترین موضوع های روان شناسی و محور اصلی بحث در زمینه های یادگیری، انگیزه، ادراک، عواطف، هوش و جز آن است. در مبحث شخصیت، کمال گرایی اغلب به عنوان نوعی ویژگی یا صفت مورد توجه بوده که دارای ساختاری چند بعدی است و می تواند نقش موثری در رفتارهای سازگار یا ناسازگار ایفا کند (هاماچک^۱، ۲۰۰۰). کمال گرایی را به دو بعد بهنجار و نابهنجار تقسیم می کنند. افراد کمال گرای بهنجار، معیارهای بالایی برای خودارزیابی دارند، از انگیزه درونی برخوردارند، در کاری که می کنند علاقه، هیجان و اعتماد به نفس بیشتری دارند به طوری که می توان گفت ویژگی اصلی این افراد نیاز زیاد به پیشرفت و موفقیت فردی است. نیاز به پیشرفت از طریق تمایل به انجام کارها، رسیدن به سطح بالای کمال و برتری و تلاش برای مسلط شدن برجسته می شود (سلیگمن و ریدر^۲، ۲۰۰۷).

میلتن برگر^۳ (۲۰۰۴)، خاطر نشان می سازد دلیل موفقیت افرادی که کمال گرایی سازگار و مثبت دارند این است که علاوه بر شناخت توانمندی هایشان بر محدودیت های خود نیز واقفند و هم محدودیت های فردی و هم محدودیت های اجتماعی را به خوبی می پذیرند.

تفاوت عمده افراد کمال گرا از غیر کمال گرا در حوزه موفقیت فردی است، به ویژه اگر کمال گرایی معطوف به حیطه ورزش و فرد موردنظر ورزشکار باشد. از آنجا که یکی از حوزه های موفقیت فردی، موفقیت در مسابقات ورزشی است، مربیان معمولاً بر لزوم موفقیت ورزشکاران تاکید ورزند. اما آیا تنها وجود ذهنی قوی و آشنایی با مهارت ها، موفقیت در ورزش را تضمین می کند؟ بر این منوال یکی از سوال های قابل طرح، این است که به راستی دستیابی به چنین موفقیتی نیازمند چه قابلیت هایی است؟ امروزه پژوهشگران با توسل به نظریه هوش هیجانی در صدد تعیین و پیش بینی موفقیت های ورزشی افراد ورزشکار هستند (گاردنر^۴، ۲۰۰۱؛ بار-ان و پارکر^۵، ۲۰۰۰؛ گلمن و بویاتزیس^۶، ۲۰۰۳). بر این پایه، مایر و سالووی^۷ (۲۰۰۱)، نیز هوش هیجانی را در مقایسه با سازه سنتی هوش عمومی یا IQ پیش بینی کننده بهتری برای موفقیت و پیشرفت معرفی کردند.

-
1. Hamachek
 2. Seligman & Rider
 3. Miltenberger
 4. Gardner
 5. Bar-on & Parker
 6. Goleman & Boyatzis
 7. Mayer & Salovey

سازه هوش هیجانی، با آن که موضوع جدیدی در علم روان شناسی به نظر می رسد، اما از مدت ها پیش یعنی سال ۱۹۷۰ پژوهش های بسیاری در مورد آن صورت گرفته است. اصطلاح هوش هیجانی که به تعبیری می توان آن را بینش هیجانی دانست برای نخستین بار در مجموعه مقالات مایر و سالووی (۲۰۰۱) ارائه شد. سپس با انتشار کتاب هوش هیجانی، چرا هوش هیجانی مهم تر از هوش عمومی است؟ این اصطلاح به عنوان بخشی از زبان روزمره روان شناسی مورد استفاده قرار گرفت. (گلمن، ۲۰۰۳).

سازه هوش هیجانی ژرفای تازه ای در فهم هوش انسان ایجاد کرده است و بیانگر ابعاد هیجانی، شخصی و اجتماعی هوش است که اغلب برای فعالیت های روزمره و رقابت های بین فردی، مهمتر از ابعاد سنتی و شناختی هوش تلقی می شود (گلمن، ۲۰۰۳، بار-ان و پارکر، ۲۰۰۰).

هوش هیجانی وابسته به شناخت فرد از خویشتن و دیگران، ارتباط با دیگران و سازگاری با محیط پیرامون است که لازمه موفقیت در برآورده ساختن خواسته های اجتماعی و فردی است، هوش هیجانی پیش بینی موفقیت را ممکن می سازد، زیرا نشان می دهد که چگونه فرد می تواند دانش خود را بلادرنگ در موقعیتی به کار گیرد (بار-ان و پارکر، ۲۰۰۰).

بررسی رابطه بین مولفه های هوش هیجانی و فرایندهای شخصیتی مرتبط با عملکردهای سازش یافته، می تواند تعیین کننده جایگاه هوش هیجانی در ساختار شخصیت باشد. مکانیسم های دفاعی من، بخشی از فرایندهای شخصیتی هستند که بر سازش روان شناختی و موفقیت تاثیر گذارند (بلنک^۱ و بلنک، ۲۰۰۳؛ ویلنت^۲، ۲۰۰۰).

اندروز، سینگ و بوند^۳ (۲۰۰۴)، بر اساس طبقه بندی سلسله مراتبی مکانیسم های دفاعی، کمال گرایی بهنجار را در ردیف نوعی تعصید و والاگرایی قرار داده اند و از آن به عنوان یک مکانیسم دفاعی رشد یافته یا شیوه مواجهه انطباقی، بهنجار و کارآمد یاد می کنند که باعث کسب موفقیت می شود.

صاحب نظران، کمال گرایی را عقیده و باوری می دانند که با مجموعه ای از معیارهای بسیار بالا همراه است، و از سویی برای رسیدن به نتایجی بی نقص و کامل، گرایش به قانون همه یا هیچ دارد. کمال گرایی ورزشکاران عمدتاً ساختاری سالم و بهنجار دارد. در این نوع کمال گرایی مکانیسم های عقلانی فعالند. آن ها در این مکانیسم، کانون توجه خود را از خصومت و

-
1. Blank
 2. Vailant
 3. Andrews, Singh & Bond

رابطه کمال گرایی و هوش هیجانی ورزشکاران مرد ...

عصبانیت به سماجت و پشتکار تغییر می دهند و کمتر به جنبه های نگران کننده توجه می - کنند تا ابعاد عقلانی و غیر هیجانی یک موفقیت ورزشی را ادراک کنند (اندروز^۱، سینگ و بوند ۲۰۰۴).

ولس و میتوز^۲ (۲۰۰۰)، خاطر نشان می سازند که افراد ورزشکار از صرف انرژی خود در دفاع های کاذب اجتناب می کنند و به تصویر سازی ذهنی عواطف مثبت می پردازند. از این رو، بررسی رابطه کمال گرایی و هوش هیجانی احتمالاً به گسترش دانش در این زمینه بسیار کمک خواهد کرد. مرور نتایج پاره ای از پژوهش ها نشان داده است که دانشجویان کمال گرا از لحاظ تحصیلی از هوش هیجانی بالاتری برخوردارند (ایکلز، ویگفیلد و اسکیفیل^۳، ۱۹۹۸). مطالعات ایکلز و ویگفیلد (۲۰۰۲)، نشان می دهد که ورزشکاران رشته های ورزشی انفرادی در مقایسه با ورزشکاران در رشته های گروهی از هوش هیجانی خود بیشتر بهره می جویند.

پینتریچ^۴ (۲۰۰۳)، در بررسی رابطه بین خودآگاهی، کمال گرایی و موفقیت ورزشی در ۳۰ آزمودنی دانشجو مشاهده کرد که بین متغیرهای مذکور رابطه ای قوی وجود دارد. همچنین برنز^۵ (۲۰۰۱)، و دینر^۶ و سلیگمن (۲۰۰۷)، اظهار می دارند که ورزشکاران مرد در رشته های مختلف ورزشی اعم از گروهی و انفرادی در خرده مقیاس روابط بین فردی و مهارت های اجتماعی نمره های خوبی به دست می آورند. در مطالعه جنسن^۷ (۲۰۰۶)، آشکار گردید که ورزشکاران اغلب در خرده مقیاس تنظیم خلق نمره های بالایی کسب می کنند، به علاوه بلادرنگ می توانند روحیه خود را بازسازی و الگوی بهینه هیجانی خود را حفظ کنند.

مقایسه مولفه های خودانگیزی و خودکنترلی ۱۲ ورزشکار حرفه ای و ۱۵ ورزشکار غیرحرفه ای توسط برنز (۲۰۰۰) و میلتن برگر (۲۰۰۴) نشان داد که تفاوت بین دو گروه معنادار است. همچنین با توجه به این که پژوهشگران هوش هیجانی را با سازش روان شناختی مرتبط می دانند (مایر و سالووی، ۲۰۰۱) و سازش روان شناختی نقش مهمی در کسب موفقیت دارد، بنابراین احتمال دارد مولفه های هوش هیجانی در الگوی پاسخ موفقیت آمیز مردان در مقایسه با زنان ورزشکار از سطح بالاتری برخوردار باشد. چون اگر امکان کسب برخی تجارب

-
1. Andrews, Singh & Bond
 2. Wells & Mathews
 3. Eccles, Wigfield & Schiefele
 4. Pintrich
 5. Burns
 6. Diener
 7. Jensen

هیجانی خاص برای مردان وجود داشته باشد، بافتی که هیجان‌ها در آن بروز می‌کند و باورهای رایج در مورد هیجان‌های آن‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهد که می‌تواند در فهم هیجان‌های موثر بر موفقیت واجد اهمیت بشود. به عنوان مثال ورزشکاران مرد در برابر رقبای خود، برانگیختگی هیجانی بیشتری نشان می‌دهند و وقتی در جریان مسابقه احساس جدال به آن‌ها دست می‌دهد در مقایسه با زن‌ها احتمالاً انگیزه تلاش و جسارت بیشتری از خود نشان می‌دهند (برانون^۱، ۲۰۰۲). در پژوهش اسماعیل خانی (۱۳۸۳) نیز مشخص شد هر قدر سطح خودتنظیمی هیجانی و خودکنترلی ورزشکاران بالاتر باشد، نمره بیشتری در کمال‌گرایی به دست می‌آورند.

لذا با توجه به این که برخی پژوهش‌ها به وجود عناصری در کمال‌گرایی ورزشکاران اشاره کرده‌اند که علاوه بر این که شامل مواردی نظیر انگیزش درونی، اتخاذ معیارهای بالا برای پیشرفت، تلاش فردی و بسیار رقابت‌جو بودن (ایکلز و ویگفیلد، ۲۰۰۲)، خودمختاری و احساس کنترل شخصی (میلتن برگر، ۲۰۰۴) است، شامل اهداف خودآگاهانه، طرح‌های شخصی و سبک زندگی خودگزیده (پینتریچ، ۲۰۰۳)، برون‌گرایی، عزت‌نفس بالا، اجتماعی و معاشرتی بودن (دینر و سلیگمن، ۲۰۰۷)، وجود الگوی بهینه هیجانی و توانایی بازسازی به موقع روحیه (جنسن، ۲۰۰۶) نیز می‌شود. چنین استنباط می‌شود که کمال‌گرایی می‌تواند پیش‌بینی‌کننده هوش هیجانی باشد و ممکن است با هوش هیجانی ورزشکاران رابطه داشته باشد. با توجه به این که کمال‌گرایی به عنوان یک سازه شناختی شخصیتی محسوب می‌شود می‌توان بین سازه کمال‌گرایی به عنوان متغیری شخصیتی شناختی با هوش هیجانی به عنوان یکی دیگر از متغیرهای شخصیتی شناختی پل ارتباطی برقرار نموده و این رابطه را در ورزشکاران مورد بررسی قرار داد.

بدین ترتیب با توجه نتایج به پژوهش‌ها و هدف پژوهش حاضر که تعیین رابطه بین کمال‌گرایی و هوش هیجانی در ورزشکاران است، فرضیه‌ها به شرح ذیل مطرح شدند:

- ۱- کمال‌گرایی با هوش هیجانی ورزشکاران رابطه دارد.
- ۲- کمال‌گرایی با خودآگاهی، تنظیم خلق، مهارت‌های بین‌فردی و خودانگیزی ورزشکاران رابطه دارد.

روش

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه ورزشکاران مرد ۲۰ تا ۳۰ ساله در کانون ورزشی- فرهنگی شهر خرم آباد در سال ۱۳۸۶ که به تعداد ۱۵۰ ورزشکار بود. به دلیل محدود بودن جامعه آماری و دشواری نمونه گیری، با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس ۸۰ نفر از میان آن ها انتخاب شد. این پژوهش از نوع توصیفی و همبستگی است.

ابزار پژوهش

الف) پرسشنامه هوش هیجانی مایر و کاراسو و سالووی (۲۰۰۰). این پرسشنامه دارای ۵ خرده مقیاس همدلی، تنظیم خلق، مهارت های بین فردی، خودانگیزی و خودآگاهی هیجانی است که هر یک با ۶ عبارت سنجیده می شوند. ضریب آلفای کرونباخ برای همدلی ۰/۷۲۸، تنظیم خلق ۰/۵۳۰، مهارت های بین فردی ۰/۵۹۷، خودانگیزی ۰/۶۸۲ و خودآگاهی ۰/۴۹۱ است. همچنین ضریب اعتبار یا قابلیت اعتماد این پرسشنامه به روش همسانی درونی سوالات محاسبه شده که میزان آلفای کرونباخ ۰/۷۸۲ برای آن به دست آمده است. در این پژوهش نیز به منظور تعیین ضریب اعتبار آزمون، از روش بازآزمایی، با فاصله ۱۵ روز استفاده و آزمون در مورد نمونه ای ۲۵ نفری اجرا شد. میزان ضریب اعتبار ۰/۷۵ در سطح آلفای ۰/۱. معنادار بود.

ب) پرسشنامه کمال گرایی اهواز^۱. نجاریان، عطاری و زرگر (۱۳۷۸) بر اساس روش تحلیل عامل، پاسخ های دانشجویان دختر و پسر دانشگاه شهید چمران و دانشگاه آزاد اسلامی اهواز را به ۲۷ ماده این آزمون مورد بررسی قرار دادند. ضریب همسانی درونی این آزمون برای آزمودنی های دختر ۰/۸۹ و برای آزمودنی های پسر ۰/۸۸ بود. برای سنجش اعتبار این آزمون، ضرایب همبستگی به دست آمده بین نمره های کل این آزمون با مقیاس الگوی رفتاری تیپ A ۰/۶۵، با مقیاس شکایات جسمانی ۰/۴۱ و با مقیاس عزت نفس کوپر اسمیت ۰/۳۹- بود که همه در سطح آلفای ۰/۵. معنادار بودند. هرمزی نژاد (۱۳۸۰) نیز در مورد نمونه ای از دانشجویان دانشگاه آزاد واحد خوراسگان، پایایی این آزمون را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰، با روش اسپیرمن- براون ۰/۸۸ و با روش گاتمن ۰/۸۳ به دست آورد. در

^۱. Ahvaz Perfectionism Scale (APS)

پژوهش حاضر، پایایی این آزمون با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای کل آزمودنی ها ۰/۸۶ شد.

نتایج

داده ها تحلیل و در جدول هایی که در زیر می آیند ارائه شده اند.

جدول ۱. میزان همبستگی کمال گرایی و هوش هیجانی

متغیرها	ضریب همبستگی	سطح معناداری
" هوش هیجانی" و " کمال گرایی"	۰/۶۶۹	۰/۰۱

جدول ۱ نشان می دهد رابطه کمال گرایی و هوش هیجانی معنادار و جهت رابطه مثبت است یعنی هر قدر میزان کمال گرایی ورزشکاران بیشتر باشد، هوش هیجانی در آن ها رو به فزونی می گذارد.

جدول ۲. میزان همبستگی بین کمال گرایی، خودآگاهی، تنظیم خلق، همدلی، مهارت های بین فردی و خود انگیزشی

متغیرها	ضریب همبستگی	سطح معناداری
" خود آگاهی" و " کمال گرایی"	۰/۳۴۶	۰/۰۱
" تنظیم خلق" و " کمال گرایی"	۰/۳۱۹	۰/۰۵
" همدلی" و " کمال گرایی"	۰/۰۸۸	۰/۱۰
" مهارتهای بین فردی" و " کمال گرایی"	۰/۳۴۰	۰/۰۱
" خود انگیزشی" و " کمال گرایی"	۰/۳۵۸	۰/۰۱

جدول ۲ نشان می دهد که رابطه کمال گرایی با مولفه های هوش هیجانی یعنی خودآگاهی، تنظیم خلق، مهارت های بین فردی و خود انگیزشی معنادار است. با توجه به جهت رابطه می توان گفت که هر قدر میزان کمال گرایی در ورزشکاران بهتر باشد، خودآگاهی، تنظیم

رابطه کمال گرایی و هوش هیجانی ورزشکاران مرد ...

خلق، مهارت های بین فردی و مهارت های خود انگیزی در آن ها رو به فزونی می گذارد. همچنین جدول ۲ نشان می دهد که رابطه بین کمال گرایی و همدلی معنادار نیست.

بحث و نتیجه گیری

در فرضیه اول مشخص شد که رابطه هوش هیجانی با کمال گرایی معنا دار است. این نتیجه با یافته های پژوهش ایکلز و همکاران (۱۹۹۸)؛ ایکلز و ویگفیلد (۲۰۰۲)، جنسن (۲۰۰۶) و اکرامی (۱۳۸۰) همخوانی دارد. به نظر می رسد کسانی که هوش هیجانی بالایی دارند توانایی خوبی در شناخت، فهمیدن، بیان کردن و کنترل هیجان های خود و دیگران دارند به همین خاطر ویژگی کمال گرایی آن ها نیز که قاعدتا باید از نوع بهنجار باشد رشد می کند. این یافته که خودآگاهی با کمال گرایی رابطه دارد با یافته های پژوهش اکرامی (۱۳۸۰)، پینتریچ (۲۰۰۳) همخوانی دارد. در تفسیر این یافته می توان گفت کسانی که خودآگاهی بالایی دارند به توانایی و نقاط قوت و ضعف خود شناخت دارند از این رو رگه کمال گرایی بهنجار در جهت افزایش نقاط قوت و کاهش نقاط ضعف در آن ها شکل می گیرد و رشد می کند. همچنین در این پژوهش تنظیم خلق ورزشکاران مرد با کمال گرایی آن ها رابطه داشت که این نتیجه با یافته های پژوهش اسماعیل خانی (۱۳۷۳)، جنسن (۲۰۰۶)، برنز (۲۰۰۰) همخوانی دارد. به نظر می رسد کسانی که می توانند خلق خود را به خوبی تنظیم کنند بر رفتار و اعمال خود مدیریت کامل دارند و قادرند هیجانانگیز و احساسات خود را در برابر بحران ها به خوبی تعدیل و تنظیم کنند که با این قابلیت صفت کمال گرایی بهنجار در آن ها شکل می گیرد و رشد می کند.

یافته دیگر پژوهش این بود که رابطه بین همدلی با کمال گرایی معنا دار نیست. به رغم دست نیافتن به پژوهش در این زمینه می توان این یافته را این گونه تفسیر کرد که کسانی که کمال-گرا هستند، کمال گرایی آن ها مانع از آن می شود که همدلی را تجربه کنند و یا کمتر همدلی دیگران را می پذیرند و یا ممکن است در برابر همدلی دیگران مقاومت کنند. این یافته که مهارت های بین فردی با کمال گرایی رابطه دارد با یافته های پژوهش اکرامی (۱۳۸۰)، اسماعیل خانی (۱۳۸۳)، دینر و سلیگمن (۲۰۰۷) همخوان است. به نظر می رسد کسانی که مهارت های بین فردی بالایی دارند توانایی و مهارت بالایی در زمینه روابط با دیگران دارند که به همین خاطر گرایش به کمال گرایی در آن ها شکل می گیرد و رشد می کند.

همچنین در این پژوهش مشخص شد خودانگیزی با کمال گرایی رابطه دارد. یافته های

پژوهش ایکلز و ویگفیلد (۲۰۰۲)، اسماعیل خانی (۱۳۸۳)، برنز (۲۰۰۰) نیز همسو با یافته مذکورند. در تفسیر این یافته می توان گفت کسانی که خود انگیزشی بالایی دارند از تعهد کامل و ابتکار عمل کافی نسبت به اهداف خود برخوردارند، به همین خاطر ویژگی کمال گرایی به طور مطلوب و بهنجار در آن ها رشد می کند.

در کل نتایج به دست آمده در پژوهش حاضر را می توان این گونه تبیین و تفسیر کرد که کمال گرایی در ورزشکاران وجود هوش هیجانی را در آن ها پیش بینی نماید و هوش هیجانی در پاسخ های کمال گرایانه و کسب برتری و موفقیت ورزشکاران نقش دارد.

محدودیت ها و پیشنهادها

محدودیت های این پژوهش جامعه آماری و نوع پژوهش بود که تعمیم یافته ها، تفسیرها و اسنادهای علت شناختی متغیرهای مورد بررسی را محدود می کند. به علاوه مشکلات احتمالی مربوط به اعتبار مقیاس های این پژوهش را که در مراحل مقدماتی قرار دارند باید در نظر داشت که برای رفع آن ها پیشنهاد می شود پژوهش های مشابه با استفاده از نمونه های مختلف با تعداد بیشتر شامل نمونه های مربوط به رشته های گروهی و انفرادی ورزش در سنین مختلف و هر دو جنس اجرا شود. تکرار این پژوهش مخصوصاً با استفاده از گروه های خاص آزمودنی، برای مثال افرادی که دارای رگه های خودشکوفایی و یا دارای ریخت شخصیتی A و B هستند، می تواند به تعمیم یافته های این پژوهش و یا بازایی نتایج آن کمک کند و برای آموزش هوش هیجانی و از آن طریق ایجاد و رشد کمال گرایی مورد استفاده قرار گیرد.

منابع

اکرامی، یلدا. (۱۳۸۰). آیا می دانید هوش هیجانی یا بهره هوشی چیست؟ تهران، نشریه موفقیت، شماره ۳۸ ص ۲۹-۲۶.

اسماعیل خانی، فرشته. (۱۳۷۳). ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش خودشکوفایی و بررسی رابطه آن با سرسختی، پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.

نجاریان، بهمن، عطاری، مصطفی، و زرگر، ابراهیم. (۱۳۷۸)، استاندارد سازی آزمون کمال گرایی (APS) در دانشجویان دانشگاه شهید چمران و دانشگاه آزاد واحد اهواز. طرح پژوهشی با نظارت معاونت پژوهشی دانشگاه شهید چمران

هرمزی نژاد، علی، (۱۳۸۰)، استاندارد سازی آزمون کمال گرایی در بین دانشجویان دانشگاه آزاد واحد خوراسگان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خوراسگان، دانشکده علوم انسانی، رشته روان شناسی عمومی

- Andrews, G., Singh, M., & Bond, M. (2004). The Defense Style Questionner. *Journal of Nervosa and Mental Disease*, 12, 246-250.
- Bar-on, R., & Parker, J. D. A. (2000). Introduction. In R . Bar-on & J. D. A Parker (Eds). *The Handbook of Emotional Intelligence*. San Francisco, Jossey. Bass.
- Blank, G. & Blank, R. (2003). *Ego Psychology: Theory and Practice* (2ed). Newyork: Columbia. University press.
- Brannon, L. (2002). *Gender: Psychological Perspectives*. Boston Allyn & Bacon.
- Burns, D. D. (2001). The Pereflectionist's Script for self-defeat, *psychology today*, November, 5, 34-51.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2007). Very happy people. *Psychological science*. 13,81-84.
- Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values and goal. *Annual Review of Psychology*. 53,109-132.
- Eccles, J. S., Wigfield, A., & Schiefele, U. (1998). *Motivation to succeed*. Inw. Damon (Ed.) *Handbook of Child Psychology* (vo13). Newyork: Wiley.
- Gardner, H. (2001). *Multiple Intelligences: The Theory in Practice*. Newyork: Basic book.
- Goleman, D. (2003). *Emotional Intelligence*: Newyork. Basic book.
- Goleman, D. (1998). *Working with Emotional Intelligence*: Newyork. Basic book.
- Goleman, D., & Boyatzis, R, E. (2003). *Emotional Compentencies Inventory*. Boston: Hay/MCBer.
- Hamachek, D. E. (2000). Psychodynamics of normal and neurotic psychology: A *Journal of Human Behavior*, 15, 27-33.
- Jensen, L. A. (2006). *Do big five personality traits associated with self-control Influence the regulation of anger and aggression*. J. Research in personality. TX .USA.
- Miltenberger, R. G. (2004). *Behavior Modification* (2nd ed.). Belmont, CA: Wadsworth.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2001). Selecting a measure of Emotional Intelligence: The case for Ability testing in R.Bar-on & J. D. A. Parker (Eds). *Handbook of Emotional Intelligence* (PP.92-117) Newyork: Jossey-Bass.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (2001). Emotional Intelligence and construction and regulation of feeling. *Applied and preventive psychology*, 4,197-208.
- Pintrich, P. R. (2003). Motivation and classroom Learning. In L. B. Weiner (Ed). *Handbook of psychology* (Vol,1) Newyork. Wiley.
- Seligman, C. K., & Rider, E. A. (2007). *Life-span Human Development*. fifth Edition. Newyork. Wadsworth.
- Vailant, G. E. (2000). Adaptive mental mechanism: Their role in a Positive wadsworth. *American Psychologist*, 55,89-98.
- Wells, A., & Mathews, G. (1994). *Attention and Emotion*. Hove, UK: Erlbaum.