



تاریخ
۱۵
اردیبهشت
۱۴۰۴
دوشنبه

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: کمال گرایی

کمال گرایی چیست؟

سایت دکتر تو می نویسد: کمال گرایی (آرمان گرایی یا ایده‌آل گرایی) یک ویژگی شخصیتی است که با استانداردهای بالا، انتظارات سخت‌گیرانه و ایده‌های خاص در مورد نحوه رسیدن به یک نتیجه مطلوب تعریف می‌شود. تمایل کمال گراها بر این است که کوشا، برنامه‌ریزی‌شده و قابل اتکا باشند. گاهی این افراد در اثر برآورده نشدن انتظاراتشان بسیار مضطرب و نگران می‌شوند. گاهی افراد کمال گرا نسبت به اشتباهاتشان سازگارتر می‌شوند. این ویژگی می‌تواند کمک زیادی به آرامش بیشتر کمال گراها بکند.

هرچند مقداری کمال گرایی برای بازده بالاتر کار بد نیست، اما گاهی این کمال گرایی به حدی می‌رسد که روی زندگی فرد و اطرافیانش تأثیر منفی می‌گذارد. در این مواقع صحبت کردن با روان‌شناس می‌تواند کمک زیادی به متعادل کردن خواسته‌ها و انتظارات از خود و دیگران بکند.

کمال گرایی چیست؟

کمال گرایی (کمال گرایی به انگلیسی Perfectionism) معمولاً به‌عنوان یک ویژگی شخصیتی توصیف می‌شود. کمال طلبی همچنین شامل گرایش‌های رفتاری خاصی است. افراد کمال گرا انتظارات بالایی دارند. این افراد معمولاً تمایل دارند برای رسیدن به این انتظارات بر روش‌هایی اصولی و منطقی تکیه کنند. این افراد معمولاً جزء شخصیت تیپ (A) دسته بندی می‌شوند.

افراد کمال گرا از طرفی به‌خاطر دستاوردهایشان در جامعه مورد تحسین قرار می‌گیرند. اما از طرف دیگر به دلیل سخت‌گیری و کنترل‌گری بیش از حد با انتقاد روبرو می‌شوند. در نتیجه در یک دوگانگی عجیب گرفتار هستند. این دوگانگی نشان می‌دهد که آرمان‌گرایی بسته به موقعیت و نحوه ابراز آن توسط فرد، می‌تواند بسیار مفید یا بسیار مضر باشد.

گاهی ایده‌آل‌گرایی به‌صورت مقایسه‌ای که افراد بین انتظارات و دستاوردهای‌شان می‌کنند، تصور می‌شود. به‌خصوص که بیشتر افراد کمال گرا معمولاً خود را با یک نسخه ایدآل یا «بی‌عیب‌ونقص» از خودشان مقایسه می‌کنند. هرچقدر که شخص کمال گرا بیشتر به این انتظارات بچسبد، کنترل این کمال گرایی و پذیرش واقعیت هم برای او سخت‌تر خواهد بود؛ مخصوصاً زمانی‌که این فرد مرتکب اشتباه می‌شود یا زمانی که کارها طبق برنامه پیش نمی‌روند. این امر می‌تواند به اشکال ناسالم آرمان گرایی منجر شود که موجب احساس ناامنی، اضطراب و الگوهای خود انتقادی می‌شود.

انواع کمال گرایی

کمال گرایی ممکن است به شکل‌های متفاوتی بروز کند. بعضی افراد تمایلات کمال طلبی خود را تقریباً در تمام قسمت‌های زندگی‌شان نشان می‌دهند. برای برخی از افراد دیگر، کمال گرایی فقط به مدرسه یا عملکرد بالا و بالنگیزه مشایده می‌شود.

کار آنها محدود می‌شود. بعضی تحقیقات سه نوع مختلف ایده‌آل‌گرایی را تعریف می‌کنند:

۱. کمال گرایی خودمحور

کمال‌گرایی خودمحور، فردی را توصیف می‌کند که استانداردهای بالایی را برای خودش تعیین می‌کند. این نوع آرمان گرایی معمولاً به شیوه‌های سالم ابراز می‌شود. کمال‌گرایی خودمحور بیشتر در افراد با عملکرد بالا و بالنگیزه مشاهده می‌شود.

۲. کمال گرایی الفا شده از طرف جامعه

کمال‌گرایی القا شده از طرف جامعه عبارت است از انتظارات و استانداردهای دیگران یا جامعه‌ای بزرگتر. این نوع کمال طلبی هم توسط شخص نهاده‌ینه می‌شود. این انتظارات ممکن است از طرف خانواده، دوستان، محیط کار یا جامعه القا شود. این نوع آرمان گرایی می‌تواند به خود ناباوری، عدم اعتمادبه‌نفس و اضطراب اجتماعی منجر شود.

۳. کمال گرایی دگر محور

کمال گرایی دگر محور عبارت است از انتظارات و استانداردهای بالا از دیگران. آرمان گرایی دگر محور ممکن است بیش از حد متقدانه، خشن و آسیب‌زننده به دیگران باشد. این نوع ایده آل گرایی می‌تواند به صمیمیت و خشم منجر شود. همچنین می‌تواند در توانایی فرد برای تشکیل روابط نزدیک و صمیمانه با دیگران خلل ایجاد کند.

مقایسه کمال گرایی مثبت و منفی

اینکه آیا کمال گرایی رفتاری سالم است یا ناسالم، به تأثیر کلی این ویژگی بر فرد بستگی دارد. کمال گرایی مثبت تأثیر کلی خوب و انگیزه‌بخشی دارد و به دستاوردهای بالا و بهبود در عملکرد منجر می‌شود. افرادی که ایده آل گرایی مثبت را تجربه می‌کنند با «تمایلات کمال‌گرایانه» یا میل به رشد، پیشرفت یا رسیدن به اهداف، انگیزه پیدا کرده و تشویق می‌شوند.

افراد درگیر کمال گرایی منفی هم تمایلات کمال‌گرایانه دارند، اما دچار میزان بالایی از نگرانی‌ها و خواسته‌های کمال‌گرایانه هم هستند. بدین معنی که این افراد بیشتر نگران اشتباه کردن هستند. بنابراین برای بی‌عیب‌ونقص بودن فشار بیشتری بر خود و حتی دیگران وارد می‌کنند. ترکیب این استانداردها، نگرانی‌ها و خواسته‌ها برای بی‌عیب‌ونقص بودن اغلب به این منجر می‌شود که افراد نامطمئن‌تر، مضطرب‌تر، نگران‌تر و سخت‌گیر تر شوند.

استانداردها و انتظارات خاص در کمال گرایی مثبت و منفی چه هستند؟

استانداردها و انتظارات تعیین شده توسط فرد، مشخص می‌کند که کمال‌گرایی فرد سالم است یا نه. کمال گرایی منفی معمولاً شامل داشتن انتظارات غیرواقعی و بالا است که باعث می‌شود افراد دائماً احساس کنند در حال شکست خوردن و کم آوردن هستند. افرادی که آرمان‌گرایی مثبت دارند معمولاً نسبت به استانداردها و انتظارات خود واقع‌بین‌تر هستند. این افراد وقتی انتظارات خود را به انجام می‌سانند، احساس افتخار می‌کنند. درحالی‌که افراد با ایده‌آل‌گرایی منفی معمولاً همیشه چیزی برای انتقاد پیدا می‌کنند، حتی وقتی که به اهداف خود رسیده‌اند. خود انتقادی بیش از حد یک عامل اصلی است که به آرمان گرایی منفی نسبت داده می‌شود.

اهداف در کمال گرایی منفی و مثبت چه تفاوتی دارند؟

افراد که کمال گرایی مثبت دارند، برای رسیدن به اهداف والای خود به‌شدت تلاش می‌کنند. این افراد درعین‌حال قادرند نسبت به اشتباهات، تغییرات و مشکلات پیش‌بینی‌نشده‌ای که رخ می‌دهند خیلی حساس نباشند. وقتی آنها با این موانع مواجه می‌شوند، می‌توانند استانداردهای



خود را تغییر داده یا رها کنند. این کار به آنها کمک می‌کند که به‌طور مؤثرتری واکنش نشان دهند. به نظر می‌رسد سازگاری با تغییر، تحمل اشتباهات و پذیرش شرایط خارج از کنترل شخص، همگی در بروز سالم این ویژگی دخیل هستند.

افراد با کمال گرایی منفی سازگاری لازم را نسبت به تغییرات، اشتباهات یا مشکلات پیش‌بینی‌نشده ندارند. این افراد به سختی اشتباهات را می‌پذیرند و نمی‌توانند استاندارهایشان را تغییر دهند. از این رو دچار اضطراب و نگرانی زیادی می‌شوند.

علائم و ویژگی کمال گرایی

کمال گرایی بیشتر به افراد با گرایش‌ها و ویژگی‌های شخصیتی زیر نسبت داده می‌شود:

داشتن استانداردها و انتظارات خیلی بالا

تحت‌فشار قراردادن خود برای عمل کردن مطابق استانداردها

نیاز به برنامه‌ریزی و ساختارهای شفاف و واضح

واکنش‌های منفی شدید نسبت به اشتباهات

ترس شدید از شکست

تلاش و جاه‌طلبی بیش از حد

داشتن میزان بالاتری از شک به خود و ناامنی

ناتوانی در نادیده‌گرفتن اشتباهات کوچک

شخصی کردن اشتباهات به‌عنوان شکست یا عدم صلاحیت

ترس شدید از قضاوت شدن یا رد شدن به‌خاطر اشتباهات

صرف زمان، تلاش و انرژی زیاد برای بهبود یا کاهش اشتباهات خود

خود نکوهی یا نشخوار ذهنی بیش از حد

داشتن برنامه و آمادگی بیش از حد در تمام اوقات

نیاز به داشتن قوانین، استانداردها و دستورالعمل‌های دقیق

حساسیت بیش از حد به انتقاد و بازخورد منفی

الگوی تفکر انعطاف‌ناپذیر و سیاه‌وسفید

مشروط کردن خود ارزشمندی یا عزت‌نفس به موفقیت.

وقتی کمال گرایی مرضی روی بخش‌های زیاد و متفاوتی از زندگی شخص اثر می‌گذارد، تشخیص آن آسان‌تر است. در واقع باید گفت که بسیاری از افراد فقط در یک یا چند بخش از زندگی خود، تمایلات خاص کمال‌گرایانه را نشان می‌دهند.

کمال گرایی بیشتر در چه چیزهایی خود را نشان می‌دهد؟

همان‌طور که گفتیم در بیشتر موارد افراد در جنبه‌های خاصی از زندگی یا کارشان دچار ایده آل گرایی می‌شوند. برای مثال ممکن است فردی فقط در مورد کارش آرمان گرایی داشته باشد. یا فردی در مورد ورزش ایده آل خاصی را دنبال کند، درصورتی‌که در بقیه جنبه‌های زندگی‌اش رفتار نرمالی دارد. افراد کمال گرا بیشتر در موارد زیر دچار ایده آل‌گرایی هستند:

۱. تصویر بدنی

کمال‌گرایی ارتباط نزدیکی با اختلالات خوردن مثل بولیِمیا (پراشتهای عصبی) و آنورکسی (بی‌اشتهایی) دارد. کمال گرایی در این بیماری‌ها خود را به این صورت نشان می‌دهد که انگار فکرودکر شخص، حفظ یک وزن خاص یا محدود شدن به تعداد معینی کالری است. معمولاً افراد مبتلا به این نوع اختلالات، نگرشی منفی و تحریف شده نسبت به بدن خود دارند. این افراد همیشه در رسیدن به وزن هدف یا استایل ایدآل خود به عادت‌های افراطی و ناسالم متوسل می‌شوند.

۲. موفقیت‌های دانشگاهی

کمال‌گراهایی که روی موفقیت‌های دانشگاهی متمرکز هستند، اغلب دانشجویان رتبه A دانشگاه هستند. این افراد معمولاً نگران نمره‌هایشان هستند و هر چیزی کمتر از نمره کامل آنها را آزرده و ناراحت می‌کند. آنها ممکن است چندین بار یک مقاله، پروژه یا تکلیف را مطالعه، بازبینی و ویرایش کنند تا مطمئن شوند که هیچ اشتباه و خطایی وجود ندارد. حتی ممکن است از افراد دیگر بخواهند که قبل از ارائه، کار آنها را بررسی کنند.

۳. رضایت دیگران

افراد دچار کمال کمال گرایی القا شده از طرف جامعه معمولاً نسبت به نیازها، ترجیحات و انتظارات دیگران به‌شدت حساس هستند. این افراد ترس شدیدی از ناراحت کردن و ناامید کردن دیگران دارند. این امر ممکن است منجر به ایجاد و توسعه روابط ناسالم و هم وابستگی شود. به‌صورتی‌که فرد کمال گرا مراقبت از خود را نادیده می‌گیرد تا نیازها و خواسته‌های دیگران را برآورده کند.

۴. والدگری

برخی از والدینی که درگیر گرایشات کمال‌گرایانه هستند، ممکن است به طور ناخودآگاه کمال گرایی دگر محورشان را نسبت به فرزندان خود بروز دهند. آنها ممکن است فشار خیلی زیادی را به فرزندان خود وارد کنند تا در مدرسه، ورزش و دیگر جایگاه‌ها برتر باشند. این رفتار والدین باعث می‌شود که وقتی کودک اشتباه کوچکی می‌کند یا ۱۰۰ درصد تلاش خود را نمی‌کند، از او انتقاد کنند. ناامیدی و انتقاد والدین کمال گرا می‌تواند باعث ایجاد این تصور در فرزندان شود که والدینشان تنها در صورتی آنها را دوست دارند و آنها را می‌پذیرند که تمام انتظاراتشان را برآورده کنند.

۵. روتین‌ها

کمال گرایی که همراه الگوهای روتین سخت‌گیرانه باشد، می‌تواند به وسواس مانند وسواس فکری عملی OCD تبدیل شود. فرد کمال گرا ممکن است به یک روتین تشریفاتی و خیلی خاص متکی باشد که شامل انجام وظایف معین در زمان‌های معین و به روش‌های معینی باشد و احتمالاً وقتی این روتین به هم می‌خورد ناراحت و مضطرب می‌شود.

صفحه
۶
شماره
۴۱۹۰
سال
یست و نهم

انواع کمال گرایی

سایت کارپوم می نویسد: معنی کمال گرایی عبارت است از نوعی ویژگی شخصیتی که با معیارهای سخت‌گیرانه، انتظارات بالا و روش‌هایی دقیق برای چگونگی دستیابی به نتیجهی دلخواه بروز داده می‌شود. در این مطلب به طور مفصل توضیح می‌دهیم کمال گرایی یعنی چه و انواع آن چیست. همچنین مضرات، نشانه‌های آن، دلایل به وجود آمدن کمال گرایی و راه درمان آن را شرح می‌دهیم.

ابتدا باید بدانیم کمال گرایی یعنی چه. در حالی که کمال گرایی به‌عنوان یک ویژگی «شخصیتی» توصیف می‌شود، معمولاً گرایشات «رفتاری» خاصی را نیز شامل می‌شود. افرادی که کمال‌گرا هستند، علاوه بر انتظارات بالا، تمایل دارند به روش‌ها و روال‌های ثابتی برای برآوردن این انتظارات تکیه کنند.

در جامعه با کمال‌گرایان طبق استانداردهای دوگانه و عجیبی برخورد می‌شود، چراکه همزمان به‌خاطر دستاوردهای‌شان مورد تحسین قرار می‌گیرند، اما به دلیل سخت‌گیر بودن، کنترل‌گری و تنش بیش از حد مورد انتقاد هم هستند. این استاندارد دوگانه نشان می‌دهد که بسته به موقعیت و نحوهی ابراز این ویژگی، کمال گرایی می‌تواند بسیار مفید یا بسیار مضر باشد.

معنی کمال‌گرایی ، فاصله‌ی بین خود واقعی افراد با انتظارات‌شان است. به بیان دقیق‌تر، بیشتر کمال‌گرایان تمایل دارند خود را با مدلی ایدئال یا کامل از خود مقایسه کنند. هر چه شخص بیشتر به برآوردن انتظاراتش علاقه داشته باشد، مدیریت کمال‌گرایی و پذیرش واقعیت برای او سخت‌تر می‌شود، به‌خصوص مواقعی که فرد اشتباهی کند یا وقتی همه‌چیز طبق برنامه پیش نرود. این ذهنیت ممکن است باعث ایجاد اشکال ناسالم کمال‌گرایی شود که منجر به اضطراب، حس ناامنی و الگوهای خودسرزنشی می‌شود.

انواع کمال گرایی چیست؟

عزت‌نفس یا اعتمادبه‌نفسی که منوط به موفقیت است.
تشخیص کمال گرایی زمانی که بر بسیاری از حوزه‌های مختلف زندگی افراد تأثیر می‌گذارد آسان‌تر است، اما بسیاری از افراد گرایشات کمال‌گرایانه‌ی خاصی را در یک یا چند زمینه از زندگی خود بروز می‌دهند.

اکنون که با معنی کمال گرایی و انواع آن آشنا شدید به شانه‌های دیگر آن می‌پردازیم. برخی از موقعیت‌هایی که کمال گرایی می‌تواند به شکل خاص‌تری بروز کند عبارتند از:

۱. کمال‌گرایی خودمحور (Self-Oriented)

کمال‌گرایی خودمحور که یکی از انواع کمال گرایی است، اشاره به فردی دارد که توقعات زیادی از خود دارد. این نوع کمال گرایی احتمالاً به روش‌های سالم بروز می‌یابد و معمولاً در افراد بسیار موفق و خودانگیزخته ظاهر می‌شود.

۲. کمال‌گرایی القاشده توسط جامعه (Socially Prescribed)

کمال‌گرایی القاشده توسط جامعه یکی دیگر از انواع کمال گرایی است و شامل انتظارات از سمت دیگران یا جامعه است که فرد آن‌ها را درونی کرده باشد. این انتظارات می‌تواند از سمت والدین، دوستان، افراد مهم زندگی او، محیط کار یا به‌طور کلی جامعه باشد و منجر به شک‌وتردید به خود، عدم اعتماد به نفس و اضطراب اجتماعی شود. این نوع از انواع کمال گرایی توسط جامعه ناشی از ترس از طرد شدن و انتقاد است و به احتمال زیاد از نظر ماهیت ناپهنجار محسوب می‌شود.

۳. کمال‌گرایی دگرمحور (Other-Oriented)

کمال گرایی دگرمحور آخرین مورد از انواع کمال گرایی است. این نوع از انواع کمال گرایی شامل انتظارات بالای شخص از افراد دیگر است. کمال‌گرایان دگرمحور ممکن است بیش از حد خودانتقادی داشته باشند، خشن و پرتوقع باشند. این حالت می‌تواند منجر به خشم و دشمنی شود و شاید توانایی آن‌ها برای ایجاد روابط صمیمی و قابل‌اعتماد با دیگران را نیز مختل کند.

کمال گرایی مثبت در مقابل منفی

در این بخش توضیح می‌دهیم معنی کمال گرایی مثبت (سالم) و منفی (ناسالم) یعنی چه. اینکه کمال‌گرایی به روش‌های سالم یا ناسالمی ابراز شود، بستگی به تأثیرات کلی این ویژگی بر فرد دارد. کمال گرایی سالم به‌طور کلی اثر مثبت و انگیزشی دارد و منجر به موفقیت بالا و بهبود عملکرد می‌شود. افرادی که کمال‌گرایی مثبت دارند، با «تلاش‌های کمال‌گرایانه» یا میل به رشد و پیشرفت و دستیابی به اهداف، انگیزه می‌گیرند.

افراد مبتلا به کمال‌گرایی ناسالم نیز دارای تلاش‌های کمال‌گرایانه هستند، اما به میزان زیادی نگرانی و خواسته‌های کمال‌گرایانه دارند. به این معنی که بیشتر نگران اشتباه کردن هستند و انتظارات بیشتری از خود برای کامل بودن دارند. ترکیب حجم زیادی از توقعات، نگرانی‌ها و انتظارات برای بی‌نقص بودن، غالباً افراد را به سمت احساس ناامنی، اضطراب، استرس و عصبی شدن سوق می‌دهد.

به نظر می‌رسد انتظارات خاص فرد نیز بر سالم بودن یا نبودن کمال‌گرایی او تأثیر می‌گذارد. اشکال ناسالم آن اغلب شامل انتظارات بالا و غیرواقع‌بینانه است که منجر می‌شود افراد احساس کنند مدام در حال شکست یا کم آوردن هستند. افراد دارای کمال گرایی سالم غالباً انتظارات واقع‌بینانه‌تری دارند و وقتی آن‌ها را برآورده می‌کنند احساس افتخار می‌کنند، در حالی که کمال‌گرایان منفی اغلب همیشه چیزی برای انتقاد کردن پیدا می‌کنند، حتی زمانی که به اهداف خود برسند. خودسرزنشی می‌تواند عامل اصلی کمال‌گرایی منفی یا ناسالم باشد.

افراد دارای کمال‌گرایی سالم برای رسیدن به اهداف بزرگ خود تلاش می‌کنند، اما همزمان می‌توانند اشتباهات، تغییرات و مشکلات غیرقابل‌پیش‌بینی را تحمل کنند. هنگام رویارویی با این موانع، می‌توانند اعتقاد بر این است که ویژگی‌های شخصیتی مانند کمال‌گرایی ناشی از ترکیبی از وراثت و محیط است. افراد می‌توانند ویژگی‌های کمال‌گرایانه‌ی خاصی را به ارث ببرند و همچنین می‌توانند آن‌ها را بیاموزند. کمال‌گرایی ممکن است به روش‌های مختلفی آموخته شود، مانند اینکه رفتارهای کمال‌گرایانه‌ی دیگران مشاهده و الگوبرداری شود، یا اینکه در پاسخ به تعاملات و تجربیات خاص ظاهر شود.

یکی از قوی‌ترین عوامل تعیین‌کننده کمال‌گرایی، سبک فرزندپروری است. کودکانی که دارای والدین یا مراقبانی انتقادگر، خشن یا سخت‌گیر هستند، به احتمال زیاد ویژگی‌ها و گرایشات کمال‌گرایانه را از خود بروز می‌دهند. گاهی اوقات این رفتارها نتیجه‌ی شیوه‌های نادرست یا سهل‌انگارانه‌ی فرزندپروری است و گاهی می‌تواند نتیجه‌ی داشتن توقعات و استانداردهای بالا؛

احساس فشار برای برآورده کردن انتظارات بالا؛

سلامت



صفحه
۶
شماره
۴۱۹۰
سال
یست و نهم



نیاز به وجود ساختار روشن و ساماندهی مشخص؛

واکنش‌های منفی اغراق‌آمیز به اشتباهات؛

ترس از شکست به‌طور افراطی؛

جاه‌طلب و پرتلاش بودن؛

سطح بالایی از خودناباوری و ناامنی؛

مشکل در نادیده گرفتن اشتباهات کوچک؛

شخصی سازی اشتباهات و تلقی آن‌ها به‌عنوان شکست یا بی‌کفایتی؛

ترس شدید از قضاوت یا طرد شدن به‌دلیل اشتباهات؛

صرف زمان، تلاش یا انرژی بیش از حد برای بهبود یا کاهش اشتباهات؛ نشخوار فکری یا خودسرزنشی؛

آمادگی بیش از حد یا داشتن برنامه در تمام مواقع؛

نیازمندی به قوانین، انتظارات و دستورالعمل‌های دقیق؛

حساسیت شدید به انتقاد و بازخورد منفی؛

الگوهای فکری سفت‌وسخت و مطلق؛

عزت‌نفس یا اعتمادبه‌نفسی که منوط به موفقیت است.

تشخیص کمال گرایی زمانی که بر بسیاری از حوزه‌های مختلف زندگی افراد تأثیر می‌گذارد آسان‌تر است، اما بسیاری از افراد گرایشات کمال‌گرایانه‌ی خاصی را در یک یا چند زمینه از زندگی خود بروز می‌دهند.

اکنون که با معنی کمال گرایی و انواع آن آشنا شدید به شانه‌های دیگر آن می‌پردازیم. برخی از موقعیت‌هایی که کمال گرایی می‌تواند به شکل خاص‌تری بروز کند عبارتند از:

تصور ذهنی از ظاهر

کمال‌گرایی ارتباط نزدیکی با اختلالات خوردن مانند پرخوری عصبی و بی‌اشتهایی دارد. باقی ماندن در یک وزن خاص یا محدود کردن کالری مصرفی به تعدادی مشخص در طول روز، نشانه‌ی کمال گرایی است. افراد مبتلا به این اختلالات معمولاً دید منفی و غیرواقعی نسبت به ظاهر خود دارند و برای رسیدن به وزن مورد نظر یا ظاهر ایدئال به عادات غیرعادی و ناسالم متوسل می‌شوند.

پیشرفت تحصیلی

کمال‌گرایان متمرکز بر پیشرفت تحصیلی، اغلب خود دانش‌آموزان ممتازی هستند. در عین حال ممکن است به‌طور مداوم درخصوص نمرات‌شان مضطرب باشند و از هر چیزی به غیر از نمره‌ی کامل نگران شوند. همچنین احتمال دارد که آن‌ها یک مقاله، پروژه یا تکلیف را چندین بار بخوانند، اصلاح و ویرایش کنند تا مطمئن شوند هیچ اشتباهی در آن وجود ندارد. و حتی ممکن است از افراد دیگر بخواهند قبل از تحویل دادن، آن را بررسی کنند.

مهرطلبی

افرادی که دارای کمال گرایی القاشده توسط جامعه هستند، غالباً نسبت به نیازها، ترجیحات و انتظارات افراد دیگر بسیار حساس هستند و ترس شدیدی از ناراحت کردن یا ناامید کردن دیگران دارند. این موضوع می‌تواند آن‌ها را به سمت ایجاد روابط ناسالم و وابسته سوق دهد که در آن مراقبت از خود را نادیده می‌گیرند تا نیازها و خواسته‌های دیگران را برآورده کنند.

فرزندپروری

برخی از والدینی که خودشان با تمایلات کمال‌گرایانه دست‌وپنجه نرم می‌کنند، ممکن است به‌طور ناخودآگاه کمال‌گرایی دگرمحور را در فرزندانشان به وجود آورند. آن‌ها ممکن است به فرزندانشان خود فشار زیادی وارد کنند تا در مدرسه، ورزش و سایر موقعیت‌ها به برتری برسند. در حالی که نیت خوبی دارند، ممکن است زمانی که فرزندشان اشتباهات کوچکی مرتکب می‌شود یا ۱۰۰درصد تلاش خود را نمی‌کند، انتقادگر شوند. دلسردی و انتقاد آن‌ها ممکن است باعث شود بچه‌ها احساس کنند والدین‌شان فقط زمانی آن‌ها را دوست دارند و آن‌ها را می‌پذیرند که همه‌ی انتظارات‌شان را برآورده کنند.

کارهای روزمره

کمال‌گرایی باعث بروز اختلالاتی می‌شود: اختلالاتی مانند OCD (اختلال وسواس فکری عملی) که با روتین‌های سفت‌وسخت بروز داده می‌شود و می‌تواند مهارنشده‌تی باشد. کمال‌گرایان ممکن است به یک روتین بسیار دقیق و تشریفاتی وابسته باشند که شامل انجام وظایف خاص در زمان‌های خاص یا به روش‌های خاص باشد. یا احتمال دارد با اخلا در این روتین، ناراحت و مضطرب شوند. به‌عنوان مثال، آن‌ها ممکن است کاری اضافه بر وظیفه‌ی خود را در محل کار انجام دهند، زیرا نمی‌توانند روی دیگران برای «انجام درست کار» حساب کنند، یا ممکن است زمان خواب، برنامه ورزشی یا برنامه‌ی غذایی مشخصی داشته باشند که باید به آن پایبند باشند.

دلایل ایجاد کمال گرایی چیست؟

اعتقاد بر این است که ویژگی‌های شخصیتی مانند کمال‌گرایی ناشی از ترکیبی از وراثت و محیط است. افراد می‌توانند ویژگی‌های کمال‌گرایانه‌ی خاصی را به ارث ببرند و همچنین می‌توانند آن‌ها را بیاموزند. کمال‌گرایی ممکن است به روش‌های مختلفی آموخته شود، مانند اینکه رفتارهای کمال‌گرایانه‌ی دیگران مشاهده و الگوبرداری شود، یا اینکه در پاسخ به تعاملات و تجربیات خاص ظاهر شود.

یکی از قوی‌ترین عوامل تعیین‌کننده کمال‌گرایی، سبک فرزندپروری است. کودکانی که دارای والدین یا مراقبانی انتقادگر، خشن یا سخت‌گیر هستند، به احتمال زیاد ویژگی‌ها و گرایشات کمال‌گرایانه را از خود بروز می‌دهند. گاهی اوقات این رفتارها نتیجه‌ی شیوه‌های نادرست یا سهل‌انگارانه‌ی فرزندپروری است و گاهی می‌تواند نتیجه‌ی والدین دلسوزی باشد که انتظارات زیادی از فرزندشان داشته‌اند.