



## بررسی ارتباط کمال گرایی با افکار و رفتار خودکشی در نوجوانان - مطالعه مروری

فائقه رضوانی چمن زمین: کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، واحد اسلامشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، اسلامشهر، ایران

زهرا مهرآور: کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

مسلم اکبری: کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران (\* نویسنده مسئول) [m.akbary@alumni.ut.ac.ir](mailto:m.akbary@alumni.ut.ac.ir)

فاطمه غربی تبار: کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه تبریز، پردیس بین المللی ارس، تبریز، ایران

سیده مریم ضیافتی باقرزاده: کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، واحد تربت جام، دانشگاه آزاد اسلامی، تربت جام، ایران

### چکیده

#### کلیدواژه‌ها

خودکشی،  
افکار خودکشی،  
رفتار خودکشی،  
نوجوانان،  
کمال گرایی

**زمینه و هدف:** یکی از مشکلات روانشناختی نوجوانان که در طول چند سال اخیر در حال افزایش بوده، خودکشی است. هدف از پژوهش حاضر بررسی ارتباط کمال گرایی با افکار و رفتار خودکشی در میان نوجوانان بود.

**روش کار:** پژوهش حاضر از نوع توصیفی با روش مروری بود که جهت دستیابی به مطالعات مرتبط کلید واژه‌های کمال گرایی، کمال طلبی، کمال خواهی با خودکشی نوجوانان، افکار خودکشی نوجوانان، رفتار خودکشی نوجوانان و خودآسیبی نوجوانان در پایگاه‌های بین‌المللی SCOPUS, SCIENCE DIRECT, WEB OF SCIENCE, SPRINGER, GOOGLE.SCHOLAR و پایگاه‌های داخلی SID, NOORMAGS, MAGIRAN و ISC، تا تاریخ ۲۰ فروردین ۱۴۰۲ جست و جو شد. تعداد ۱۴ مطالعه از ۲۴۱ مطالعه پس برآورده کردن ملاک‌های ورود به پژوهش انتخاب شدند.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که میان کمال گرایی با افکار خودکشی در نوجوانان ارتباط وجود دارد ولی کمال گرایی از طریق نقش تسریع‌کننده اختلالات روانی مرتبط با خودکشی مانند افسردگی و ناامیدی ممکن است با رفتار خودکشی نوجوانان ارتباط داشته باشد. همچنین مطالعات محدودی نشان داد که میان کمال گرایی سخت کوشانه با افکار و رفتار خودکشی نوجوانان ارتباطی یافت نشد.

**نتیجه گیری:** اگرچه مطالعات مختلف نشان داد که کمال گرایی به روش مستقیم و غیر مستقیم می‌تواند با خودکشی نوجوانان ارتباط داشته باشد، اما مطالعات دیگری نیز نشان داد که همه انواع کمال گرایی با خودکشی نوجوانان ارتباط ندارند. جهت کاهش آمار خودکشی و بهبود بهداشت روانی نوجوانان، پیشنهاد می‌شود که متخصصان سلامت روان در درمان نوجوان خودکشی‌گرا به کمال گرایی آن‌ها توجه ویژه‌ای داشته باشند.

**تعارض منافع:** گزارش نشده است.

**منبع حمایت‌کننده:** حامی مالی ندارد.

شیوه استناد به این مقاله:

Rezvani Chamanzamin F, Mehravar Z, Akbari M, Gharibi Tabbar F, Ziafati Bagherzadeh SM. Examining the Relationship between Perfectionism and Suicidal Thoughts and Attempt in Adolescent - A Review Study. Razi J Med Sci. 2023;30(6): 176-186.

\*انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با 3.0 CC BY-NC-SA صورت گرفته است.



Review Article

## Examining the Relationship between Perfectionism and Suicidal Thoughts and Attempt in Adolescent - A Review Study

**Faegheh Rezvani Chamanzamin:** Master of Clinical Psychology, Eslamshahr Branch, Islamic Azad University, Eslamshahr, Iran

**Zahra Mehravar:** Master of Clinical Psychology, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

**Moslem Akbari:** Master of Clinical Psychology, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran (\*Corresponding author) [m.akbary@alumni.ut.ac.ir](mailto:m.akbary@alumni.ut.ac.ir)

**Fatemeh Gharibi Tabbar:** Master of Clinical Psychology, Tabriz University, Aras International Campus, Tabriz, Iran

**Seyyede Maryam Ziafati Bagherzadeh:** Master of School Psychology, Torbat jam Branch, Islamic Azad University, Torbat Jaam, Iran

### Abstract

**Background & Aims:** Suicide is one of the most complex human phenomena, which according to the fifth diagnostic manual of mental disorders (DSM-5), is defined as a behavior in which a person commits suicide with the aim of killing himself, and suicide without the intention of killing himself and usually to get attention and points (1). It is from others, it is distinguished (3). According to the statistics published by the health organization, about 1 million people die each year due to suicide, which is called suicide leading to death. But if we want to consider the statistics related to suicide attempts, usually the statistics of suicide attempts are 20 to 50 times higher than suicides leading to death (6). In justifying this statistic, it can be said that since women commit suicide about 2 to 3 times more than men, suicide leads to death in men 2 to 3 times more than women, so in societies where women commit suicide more, the rate of suicide is Slaughter of pigs can lead to death many times more than suicide (9). People with perfectionist traits have ambitious, vague and unattainable goals. Perfectionism is a motivational component and includes the individual's efforts to achieve the perfect self. These people are very precise and critical (14), so that they cannot accept their faults, mistakes and failures in different aspects. In addition, it has been found that perfectionism is related to a wide range of mental disorders related to suicide, such as obsession (15), anxiety (16), depression (17) and bipolar disorder (18). Therefore, it seems that perfectionism can be related to suicide. Previous studies have also shown that perfectionism has a significant relationship with imposter syndrome and suicidal thoughts, that the higher the level of perfectionism in a person, the more likely that person feels unworthy and has suicidal thoughts (19). Also, it seems that perfectionism is more prevalent in girls than in men, and media and advertisements, by portraying successful and attractive people, have also played an important role in increasing perfectionism among different people, especially young people and teenagers (19). Therefore, the purpose of the present study was to investigate the relationship between perfectionism and suicidal thoughts and behavior among teenagers.

**Methods:** The method of this study is descriptive and according to the implementation method, it is a type of review articles. Review studies are a type of qualitative research that is used to investigate phenomena and identify important categories based on previous research sources. This method is useful when research sources are rich in the field of the phenomenon in question. In such a situation, by

### Keywords

Suicide,  
Suicide ideation,  
Suicide attempt,  
Adolescent,  
Perfectionism

Received: 08/07/2023

Published: 09/09/2023

using review studies, the underlying categories of the studied phenomenon can be identified, classified and summarized.

The research community includes all the articles with the English keywords Perfectionism, perfect, sense of perfection along with suicide, suicide attempt, suicide ideation, self-harm, self-injury in foreign databases Scopus, Springer, Web of Science, Google-Scholar, Science Direct and the keywords of perfectionism, perfectionism, perfectionism, perfectionism and perfectionism along with suicide, suicidal thoughts, attempted suicide, self-harm, self-injury and self-harm in adolescents in SID, Normags, Magiran, Civilica, ISC, Google -Scholar, which was published between 2003 and 2023. In order to select relevant studies, the Prism guide was used for review studies (22). Initially, 241 articles were selected using the above keywords in internal and external search engines. After that, 187 studies were excluded due to non-relevance, 29 due to duplicates in search engines. From the remaining 25 studies, after fully reading the articles and applying the inclusion and exclusion criteria, 11 more studies were excluded and 14 studies were selected for the final sample selection

**Results:** The results of this study showed that out of 14 studies conducted, 5 studies were conducted in Canada, 3 studies were conducted in America, 2 studies were conducted in Israel and China, South Korea, Hungary, and England each conducted 1 study. Also, only three studies were related to before 2000, 3 studies were between 2000 and 2010, and most of the studies were related to the last decade and 5 studies were related to the last 5 years. Also, out of the 14 selected studies, most of the studies used the Children and Adolescents Perfectionism Questionnaire (CAPS) to measure perfectionism (9 studies out of 14 studies). However, different tools have been used to measure suicidal thoughts and behavior. Among the conducted studies, 5 studies have less than 100 participants, 5 studies have between 100 and 200, three have between 200 and 1000 and only one study has more than 1000 subjects.

**Conclusion:** The results of the research showed that there is a very strong possibility that perfectionism is related to suicidal thoughts and it seems that perfectionism can increase the possibility of suicidal behavior in teenagers by intensifying mental disorders, especially depression, despair, eating and sleeping disorders in teenagers, but not all types of perfectionism seem to be negative. Limited studies have shown that hard-working perfectionist teenagers show very low levels of suicidal thoughts and behavior, so it can be said that perfectionism that is passive and accompanied by procrastination increases the likelihood of suicidal thoughts and behavior. Gives. Therefore, in order to reduce the suicide rate and prevent and treat suicidal people, health professionals should pay more attention to their perfectionism, so that in addition to improving the mental health of adolescents and the possibility of developing their talents, the society also does not lose its dynamic and youthful force. be your own development.

**Conflicts of interest:** None

**Funding:** None

#### Cite this article as:

Rezvani Chamanzamin F, Mehravar Z, Akbari M, Gharibi Tabbar F, Ziafati Bagherzadeh SM. Examining the Relationship between Perfectionism and Suicidal Thoughts and Attempt in Adolescent - A Review Study. Razi J Med Sci. 2023;30(6): 176-186.

**\*This work is published under CC BY-NC-SA 3.0 licence.**

## مقدمه

خودکشی یکی از پیچیده‌ترین پدیده‌های انسانی است که براساس پنجمین راهنمای تشخیصی اختلالات روانی (DSM-5)، به رفتاری گفته می‌شود که در آن فرد با هدف کشتن خود، انجام می‌دهد و از خودزنی که بدون نیت کشتن خود و معمولاً برای گرفتن توجه و امتیاز از اطرفیان است، تمییز داده می‌شود (۱). بر اساس آمارهای منتشرشده شده توسط سازمان بهداشت سالانه حدود ۱ میلیون نفر از جان خود را به علت خودکشی از دست می‌دهند که به آن‌ها خودکشی منجر به فوت گفته می‌شود. اما اگر بخواهیم آمارهای مربوط به اقدام خودکشی را در نظر بگیریم معمولاً آمار اقدام به خودکشی از ۲۰ تا ۵۰ برابر خودکشی‌های منجر به فوت بیشتر است (۲). در توجیه این آمار می‌توان گفت که از آنجا که زنان حدوداً ۲ تا ۳ برابر مردان اقدام به خودکشی می‌کنند ولی خودکشی منجر به فوت در مردان در ۲ تا ۳ برابر زنان است، بنابراین در جوامعی که زن‌ها به نسبت بیشتر خودکشی می‌کند، میزان اقدام به خودکشی می‌تواند چندین برابر خودکشی منجر به فوت باشد (۳).

تحقیقات مختلف نشان داده‌اند که میزان خودکشی در بیشتر کشورهای دنیا رو به افزایش باشد. در این میان اغلب خودکشی‌ها (۵۸٪)، قبل از ۵۰ سالگی رخ داده‌اند (۴). همچنین ۷۷٪ خودکشی‌های منجر به فوت در کشورهای با درآمد کم و متوسط رخ داده و همچنین ۸۸٪ نوجوانانی که از طریق خودکشی فوت شده‌اند، از همین کشورها هستند. خودکشی به میزان قابل توجهی در نوجوانان رایج است به طوری که خودکشی به ترتیب سومین و چهارمین عامل خودکشی در میان نوجوانان پسر و دختر ۱۵ تا ۱۹ سال است (۵). در میان کشورهای جهان اگرچه نرخ خودکشی مربوط به لیتوانی و روسیه با میانگین بالای ۳۰ مرگ در هر ۱۰۰۰۰۰ نفر است، اما به نظر می‌رسد در بعضی کشورهای آسیایی صنعتی آسیایی مانند کره جنوبی و ژاپن نیز میزان مرگ بر اثر خودکشی بیش از ۲۰ در هر ۱۰۰۰۰۰ جمعیت باشد (۶). در ایران، در سالیان اخیر متأسفانه رشد خودکشی به صورت نگران‌کننده‌ای بالا رفته است (۷). نتایج مطالعه مختاری و همکاران نشان داده که روند خودکشی در نوجوانان در طی بازه زمانی شش ساله

افزایش داشته و به میزان مرگ حدود ۸ در هر ۱۰۰۰۰۰ رسیده است (۸). اگرچه به دلیل مشکلات فرهنگی و اجتماعی آمار خودکشی که رسماً گزارش می‌شود کمتر از میزان واقعا خودکشی می‌باشد. بنابراین مطالعه علل اجتماعی و روانشناسی خودکشی در ایران از اهمیت بسیاری برخوردار است.

با توجه به میزان و اهمیت این موضوع مطالعات مختلفی به بررسی علل خودکشی در نوجوانان پرداخته‌اند. در این میان به نظر می‌رسد که مشکلات روانشناختی سهم عمده‌ای را در اقدام به خودکشی به خود اختصاص داده‌اند. اگرچه مطالعات قبلی نشان داده بودند که افسردگی رایج‌ترین اختلال روانی مرتبط با خودکشی است (۹)، اما به نظر می‌رسد که اختلال شخصیت مرزی به عنوان خطرناک‌ترین اختلال روانی که ممکن است منجر به خودکشی در نوجوانان شود، شناخته می‌شود. به طوری که احتمال اینکه نوجوانان با این اختلال اقدام به خودکشی کنند ۴۵ برابر افراد عادی است (۱۰). یکی دیگر از اختلالات روانی مرتبط با خودکشی که در سال‌های اخیر روند رو به رشدی در میان نوجوانان و جوانان به ویژه زنان داشته است، اختلال بی‌اشتهایی عصبی است که این افراد ۳۱ برابر بیشتر از افراد عادی جامعه اقدام به خودکشی می‌کنند (۱۱). رتبه‌های بعدی اختلالات روانی مرتبط با خودکشی به ترتیب مربوط به افسردگی، اختلال دو قطبی، اختلال سوء مصرف مواد و اسکیزوفرنیا بود که به ترتیب ۲۰، ۱۷، ۱۴ و ۱۳ برابر بیشتر نسبت به گروه عادی رخ می‌داد. با این وجود نمی‌توان علت تمامی موارد خودکشی را در قالب اختلالات روانی تعریف کرد (۱۲). جدای از سهم متغیرهای فرهنگی و فلسفی، به نظر می‌رسد بعضی متغیرهای روانشناسی وجود دارند که اگرچه در دسته اختلالات روانی در راهنمای تشخیصی اختلالات روانی (DSM)، قرار نمی‌گیرد، اما می‌تواند با خودکشی مرتبط باشد. یکی از این متغیرها کمال‌گرایی است (۱۳).

افراد با ویژگی‌های کمال‌گرایی دارای اهداف جاه طلبانه، مبهم و غیرقابل دستیابی هستند. کمال‌گرایی یک مولفه انگیزشی است و شامل تلاش‌های فرد برای دستیابی به خویشترن کامل می‌باشد. این افراد بسیار دقیق و انتقادگر هستند (۱۴)، به طوری که نمی‌توانند

دانش متخصصان سلامت روان ارتباط میان کمال‌گرایی و خودکشی باید مورد مطالعه بیشتری قرار گیرد تا خلا پژوهشی پر شده و همچنین شاهد بهبود وضعیت سلامت روان افراد جامعه و پیشگیری از خودکشی و کاهش نرخ بروز آن به ویژه در نوجوانان باشیم. از این رو مطالعه و پژوهش درباره ارتباط کمال‌گرایی با خودکشی ضروری به نظر می‌رسد. بنابراین هدف از پژوهش حاضر بررسی ارتباط میان کمال‌گرایی با افکار و رفتار خودکشی در میان نوجوانان بود.

### روش کار

روش این مطالعه توصیفی و با توجه به روش اجرا از نوع مقالات مروری است. مطالعات مروری از انواع تحقیقات کیفی بوده که برای بررسی پدیده‌ها و شناسایی مقوله‌های مهم براساس منابع پژوهشی قبلی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این روش زمانی مفید است که منابع پژوهش در زمینه پدیده مورد نظر غنی باشد. در چنین شرایطی با استفاده از مطالعات مروری می‌توان مقوله‌های زیربنایی پدیده مورد مطالعه را شناسایی، طبقه‌بندی و تلخیص کرد.

جامعه پژوهش شامل تمامی مقالاتی است که با کلید واژه‌های انگلیسی *Perfectionism, perfect, sense of perfection, suicide, Suicide attempt* همراه با پایگاه‌های خارجی *Scopus, Springer, Web of Science, Google-Scholar, Science Direct* و کلید واژه‌های کمال‌گرایی، کمال‌طلبی، کمال‌خواهی، تمامیت‌خواهی و تمامیت‌طلبی همراه با خودکشی، افکار خودکشی، اقدام به خودکشی، خودآسیبی، خود جرحی و آسیب به خود نوجوانان در پایگاه‌های داخلی *SID, Normags, Magiran, Civilica, ISC, Google-Scholar* که فاصله سال‌های ۲۰۰۳ تا ۲۰۲۳ چاپ شده بود، می‌باشد. به منظور انتخاب مطالعات مرتبط، از راهنمای پریزما برای مطالعات مروری استفاده شد (۲۲). در ابتدا با استفاده از کلیدواژه‌های بالا در موتورهای جست‌وجوی داخلی و خارجی تعداد ۲۴۱ مقاله انتخاب شد. پس از آن تعداد ۱۸۷ به دلیل مرتبط نبودن، ۲۹

عیوب، اشتباهات و شکست‌های خود را در جنبه‌های مختلف بپذیرند. به علاوه مشخص شده است که کمال‌گرایی با طیف و سیعی از اختلالات روانی مرتبط با خودکشی مانند وسواس (۱۵)، اضطراب (۱۶)، افسردگی (۱۷) و اختلال دوقطبی ارتباط دارد (۱۸). بنابراین به نظر می‌رسد که کمال‌گرایی می‌تواند با خودکشی ارتباط پیدا کند. مطالعات قبلی همچنین نشان داده که کمال‌گرایی با سندرم ایمپاستر و افکار خودکشی ارتباط معناداری دارند که هرچقدر میزان کمال‌گرایی در فرد بالاتر باشد، امکان اینکه فرد احساس نالایق بودن کند و افکار خودکشی داشته باشد، بیشتر می‌شود (۱۹). همچنین به نظر می‌رسد که کمال‌گرایی در دختران شیوع بیشتری نسبت به مردان داشته باشد و رسانه‌ها و تبلیغات با به تصویر کشیدن افراد موفق و جذاب، نیز سهم مهمی در افزایش کمال‌گرایی در میان افراد مختلف به خصوص جوانان و نوجوانان داشته‌اند (۱۹).

با توجه به آنچه گفته شد، خودکشی یکی از پدیده‌های پیچیده انسانی است که توانسته سهمی قابل توجهی از مرگ و میرها را در جهان به خود اختصاص دهد. از طرفی اغلب خودکشی‌های منجر به فوت در میان جوانان و نوجوانان رخ می‌دهد (۲۰)، که این نشان دهنده آن است که این گروه که سرمایه‌های اجتماعی هر کشوری هستند، با خطر جدی روبرو هستند. همچنین یکی از مشکلات روانشناختی که در ده‌های اخیر در میان نوجوانان و جوانان بیشتر شایع شده است، کمال‌گرایی بیمارگون است که با توجه به آنچه گفته شد نه تنها می‌تواند فرصت رشد و بروز استعدادها را با توقعات نابجا و ناسالم از فرد بگیرد، بلکه با طیف زیادی از اختلالات روانی مرتبط با خودکشی نیز ارتباط دارد (۲۱)، همان‌طور که گفته شد کمال‌گرایی با افسردگی، اضطراب و اختلال خوردن ارتباط معنادار داشته است که نشان دهنده اهمیت کمال‌گرایی در سلامت روان است (۲۲). متأسفانه تعداد مطالعات انجام شده درباره ارتباط کمال‌گرایی با خودکشی در کشورهای دیگر کم و در ایران بسیار محدود است، به طوری که حتی یک مطالعه در مورد ارتباط میان خودکشی و کمال‌گرایی در نوجوانان انجام نشده است. بنابراین به منظور افزایش

۳ مطالعه در فاصله بین سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۰ بوده و اغلب مطالعه مربوط به یک دهه اخیر و ۵ مطالعه مربوط به ۵ سال اخیر بوده است. همچنین از ۱۴ مطالعه انتخاب شده اغلب مطالعات برای سنجش کمال‌گرایی از پرسش نامه کمال‌گرایی کود کان و نوجوانان (CAPS) استفاده کردند (۹ مطالعه از ۱۴ مطالعه). اما در مورد سنجش افکار و رفتار خودکشی از ابزارهای متفاوتی استفاده شده است. از میان مطالعات انجام شده نیز ۵ مطالعه تعداد شرکت کنندگان کمتر از ۱۰۰ نفر، ۵ مطالعه بین ۱۰۰ الی ۲۰۰، سه مطالعه بین ۲۰۰ تا ۱۰۰۰ و تنها یک مطالعه تعداد آزمودنی‌ها بیشتر از ۱۰۰۰ نفر بوده است.

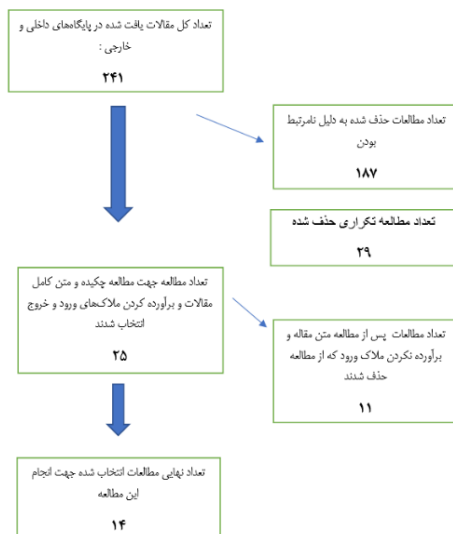
بیشتر مطالعات انجام شده مربوط به قاره آمریکای شمالی (کانادا و آمریکا) و اروپا بوده ولی دو مطالعه در آسیا (چین و کره جنوبی) انجام گرفته است. از طرفی هیچ مطالعه‌ای در قاره آمریکای جنوبی، آفریقا و غرب آسیای انجام نشده است. همچنین هیچ کدام از مطالعات مربوط به کشورهای مسلمان انجام نشده است. متا سفانه در کشور ایران نیز مطالعه‌ای مرتبط با کمال‌گرایی و ارتباط آن با خودکشی در نوجوانان یافت نشد، بلکه تنها ۲ مطالعه مربوط به دانشجویان بوده است.

مطالعه به دلیل تکراری بودن در موتورهای جست و جو کنار گذاشته شدند. از تعداد ۲۵ مطالعه باقی مانده، پس مطالعه کامل مقالات و اعمال ملاک‌های ورود و خروج از مطالعه ۱۱ مطالعه دیگر حذف شدند و تعداد ۱۴ مطالعه برای انتخاب نمونه نهایی برگزیده شدند.

از جمله مهم‌ترین ملاک‌های ورود به مطالعه می‌توان به انتخاب مقالات اصیل پژوهشی، انتخاب مقالاتی که به زبان فارسی و انگلیسی بودند و زمان چاپ بعد از سال ۱۹۹۳ اشاره کرد (مطالعه ۳ دهه اخیر انتخاب شدند). همچنین ملاک‌های خروج از مطالعه شامل هرگونه مقاله مروری، نامه به سردبیر، کیس ریپورت و همچنین مقالات چاپ شده قبل از سال ۱۳۷۱ هجری شمسی و ۱۹۹۳ میلادی بود.

## یافته‌ها

با توجه به خلا پژوهشی موجود و همچنین اعمال ملاک‌های ورود-خروج از تعداد ۲۴۱ مطالعه، ۱۴ مطالعه در نهایت برای بررسی نهایی انتخاب شدند. در شکل ۱ مراحل غربال مقالات گزارش شده است. نتایج حاصل از این مطالعه نشان داد که از ۱۴ مطالعه انجام شده ۵ مطالعه در کشور کانادا، سه مطالعه در آمریکا، ۲ مطالعه در اسرائیل و چین، کره جنوبی و مجارستان و انگلیس نیز هر کدام ۱ را انجام داده‌اند. همچنین تنها سه مطالعه مربوط به قبل از سال ۲۰۰۰،



شکل ۱- دیاگرام مقاله جست و جو شده و انتخاب شده در هر مرحله



جدول ۱- مطالعات نهایی انتخاب شده پس از غربالگری مطالعه یافت شده

مطالعه	حجم نمونه	ابزار اندازه‌گیری	محل اجرا	نتایج
ثامرفلد و مالک (۲۰۱۹)	۱۰۳	پرسش‌نامه کمال‌گرایی کودکان و نوجوانان (Child-Adolescent Perfectionism Scale) مقیاس خودکشی پایکل (Paykel Suicide Scale)	رژیم صهونیستی	نتایج نشان داد که کمال‌گرایی می‌تواند مشکلات بین فردی و افکار خودکشی را در نوجوانان پیش‌بینی کند (۲۳).
ژو و همکاران (۲۰۲۳)	۱۶۶۵	پرسش‌نامه کمال‌گرایی منفی پرسش‌نامه افکار خودکشی بک	چین	نتایج نشان داد که کمال‌گرایی ناسالم نه تنها با افکار خودکشی نوجوانان ارتباط دارد بلکه همچنین با اضطراب و عدم تحمل ابهام ارتباط دارد (۲۴).
لی و پارک (۲۰۱۹)	۸۴۰	پرسش‌نامه چندبعدی کمال‌گرایی (Multidimensional Perfectionism Scale) پرسش‌نامه افکار خودکشی رینولد (Suicidal Ideation Questionnaire)	کره جنوبی	نتایج نشان داد که کمال‌گرایی با افکار خودکشی در نوجوانان دبیرستانی ارتباط داشته است و وقتی کیفیت خواب پایین است این ارتباط قوی‌تر می‌شود (۲۵).
هیویت و همکاران (۱۹۹۷)	۶۶	پرسش‌نامه کمال‌گرایی کودکان و نوجوانان (Child-Adolescent Perfectionism Scale) پرسش‌نامه افکار خودکشی رینولد (Suicidal Ideation Questionnaire)	کانادا	نتایج نشان داد نمرات بالای کمال‌گرایی با افکار خودکشی و احساس ناامیدی بیشتر ارتباط داشت (۲۶).
آدکینز و پارکر (۱۹۹۶)	۱۲۹	پرسش‌نامه چندبعدی کمال‌گرایی (Multidimensional Perfectionism Scale) پرسش‌نامه سلامت آلاما	امریکا	نتایج نشان داد که افراد کمال‌گرایی که اهمال کاری و ترس از اشتباه کردن دارند افکار خودکشی در آن‌ها بالاتر از افراد کمال‌گرا پر تلاش و جاه طلب است (۲۷).
انس و همکاران (۲۰۰۳)	۷۸	پرسش‌نامه کمال‌گرایی کودکان و نوجوانان (Child-Adolescent Perfectionism Scale) پرسش‌نامه افکار خودکشی رینولد (Suicidal Ideation Questionnaire)	کانادا	نتایج نشان داد که کمال‌گرایی می‌تواند افکار خودکشی را در میان نوجوانان دارای اختلالات روانی پیش‌بینی کند (۲۸).
شاهان و همکاران (۲۰۱۸)	۴۶۵	پرسش‌نامه چندبعدی کمال‌گرایی (Multidimensional Perfectionism Scale) پرسش‌نامه ارزیابی رفتارهای پرخطر جوانان	کانادا	نتایج نشان داد که کمال‌گرایی می‌تواند با رشد افکار خودکشی در نوجوانان مرتبط باشد اما نقش موثری در تغییر افکار خودکشی به رفتار خودکشی ندارد (۲۹).
رازبوروک و همکاران (۲۰۱۲)	۱۵۲	پرسش‌نامه کمال‌گرایی کودکان و نوجوانان (Child-Adolescent Perfectionism Scale) پرسش‌نامه پتانسیل خودکشی کودکان و نوجوانان (Child-Adolescent Suicidal Potential Index)	کانادا	نتایج نشان داد که میان کمال‌گرایی در روابط بین فردی و ابراز خود به روش کمال‌گرایانه با اقدام به خودکشی ارتباط وجود دارد (۳۳).
فرودینستن و همکاران (۲۰۱۲)	۹۹	پرسش‌نامه کمال‌گرایی کودکان و نوجوانان (Child-Adolescent Perfectionism Scale) پرسش‌نامه خودکشی کودکان و نوجوانان پیفر	رژیم صهونیستی	نتایج نشان داد که نوجوانان با رفتار خودکشی با ریسک بالا نسبت به نوجوانان با رفتار خودکشی کمتر خطر، میزان بالاتری از کمال‌گرایی را گزارش دادند (۳۵).
دونالدسون و همکاران (۲۰۰۰)	۶۸	پرسش‌نامه کمال‌گرایی کودکان و نوجوانان (Child-Adolescent Perfectionism Scale) سنجش رفتار خودکشی با استفاده از مصاحبه بالینی	امریکا	نتایج نشان داد که کمال‌گرایی کمتر از احساس ناامیدی می‌تواند رفتار خودکشی را در نوجوانان پیش‌بینی کند (۳۶).
بروجرز و همکاران (۱۹۹۸)	۱۲۰	پرسش‌نامه کمال‌گرایی کودکان و نوجوانان (Child-Adolescent Perfectionism Scale) سنجش رفتار خودکشی با استفاده از مصاحبه بالینی	امریکا	نتایج نشان داد که کمال‌گرایی و افسردگی می‌توانند رفتار خودکشی را در نوجوانان پیش‌بینی کنند (۳۷).
اوکانر و همکاران (۲۰۱۰)	۷۳۷	پرسش‌نامه کمال‌گرایی کودکان و نوجوانان (Child-Adolescent Perfectionism Scale) سنجش رفتار خودکشی با استفاده از مصاحبه بالینی	انگلیس	نتایج نشان داد که کمال‌گرایی می‌تواند با احتمال بالای آسیب به خود همراه باشد. اما ارتباطی بین کمال‌گرایی پرتلاش با خودآسیبی یافت نشد (۴۱).
کتزمانجر و همکاران (۲۰۲۱)	۱۸۴	پرسش‌نامه چندبعدی کمال‌گرایی (Frost Multidimensional Perfectionism Scale) سنجش رفتار خودکشی با استفاده از مصاحبه بالینی	مجارستان	نتایج نشان داد نوجوانان ADHD که دارای سطح پایینی از کمال‌گرایی هستند رفتار خودکشی بیشتری را گزارش می‌دادند (۴۲).

## بحث

میان نوجوانان بود. نتایج حاصل از مطالعات ثامرفلد و مالک، ژو و همکاران، لی و همکاران، هیویت و همکاران، آدکینز و پارکر و انس و همکاران نشان داد که

هدف از پژوهش حاضر بررسی ارتباط میان کمال‌گرایی با خود آسیمی (افکار و رفتار خودکشی) در

کمال‌گرایی می‌تواند با افکار خودکشی ارتباط داشته باشد (۲۸-۲۳) و یا با توجه به مطالعه شاهناز و همکاران، باعث رشد افکار خودکشی در میان نوجوانان شود (۲۹).

در تبیین این نتایج می‌توان گفت که نوجوانان به دلایل مختلف می‌توانند به سمت کمال‌گرایی سوق داده شوند. مطالعات قبلی نشان داده که بیشترین جمعیت افراد دارای اعتیاد به اینترنت و اعتیاد به تلفن همراه از میان نوجوانان است، در شبکه‌های اجتماعی تعداد زیادی از افراد تمایل دارند خود را موفق و پولدار نشان دهند، بنابراین نوجوانی که کمال‌گرایی بالایی در کسب موفقیت و پولدار شدن دارند این افراد را دنبال کرده و زمینه مقایسه آن‌ها با خود را فراهم می‌کنند (۳۰). این مقایسه می‌تواند احساس حقارت، یاس و خصومت را در نوجوان ایجاد کند و احساس کم‌ارزشی و بی‌معنایی را در آن‌ها پرورش دهد و در شکل شدیدتر ممکن است نوجوان احساس کند زندگی او بی‌فایده است (۳۱).

نوجوانان همچنین نسبت به ظاهر و پوشش و لباس خود نیز بسیار حساس هستند. آن‌ها تمایل زیاد و افراط‌گونه به دیدن شدن و زیبا بودن دارند. یکی از دلایل اصلی شیوع بالای اختلالات خوردن در نوجوانان همین است. بنابراین نوجوانانی که احساس کنند از لحاظ فیزیکی جذاب نیستند و یا لاغر و یا چاق هستند، ممکن است احساس طرد شدن و عدم شایستگی کنند. بنابراین نوجوانی که دارای احساسات کمال‌گرایانه و تمایل به بی‌عیب و نقص بودن را دارند ممکن است که با کوچک‌ترین تغییری در ظاهر خود احساس ارزشمندی و حرمت نفس آن‌ها شکسته شود و این می‌تواند آن‌ها را در برابر فشارهای روانی تضعیف کرده و زمینه را برای آسیب به خود فراهم کند.

همچنین احساسات کمال‌گرایانه در محیط مدرسه و روابط اجتماعی نیز می‌تواند به سلامت روان کودک آسیب بزند. در این میان نوجوانانی که همیشه تمایل دارند بهترین نمرات را بگیرند، همیشه خود را با دیگران مقایسه می‌کنند و انتظار دارند آن‌ها باید از همه بهتر باشند و دیگران نیز آن‌ها را از بقیه بهتر بدانند و دوست داشتنی‌تر از بقیه باشند، ممکن است زمینه را برای

انتظارات کمال‌گرایانه از خود و دیگران فراهم کنند. در این صورت نوجوان به شدت احساس می‌کند دائم باید خود را با دیگران باید مقایسه کند و به شکل غیرقابل انعطافی انتظار دارد باید در همه زمینه‌ها از بقیه بهتر باشد. این زمینه را برای حساسیت شدید، تاب‌آوری پایین، عزت نفس شکننده و عدم ثبات هیجانی فراهم می‌کند، که این موارد می‌تواند نوجوانان را به شدت در برابر مشکلات اجتماعی و روانی آسیب پذیر کند (۳۲).

یکی دیگر از نتایج حاصل از پژوهش این بود که کمال‌گرایی با رفتار خودکشی می‌تواند ارتباط داشته باشد، اما بیشتر از طریق ارتباط خود با سایر مشکلات روانشناختی مانند افسردگی و ناامیدی و مشکلات خواب این ارتباط را نشان می‌دهد. نتایج مطالعات هیوت و همکاران، فرودینستن و همکاران، رازبورک و همکاران، دونالدسون و همکاران و راجرز و همکاران دلالت بر این موضوع دارند (۳۳-۳۷).

در تبیین این نتایج می‌توان گفت که کمال‌گرایی به طریق مختلف می‌تواند سبب شدت بخشیدن به اختلالات روانی در نوجوانان شود. نوجوانی که دائم خود را با بقیه مقایسه می‌کنند و از اینکه احساس کنند به اندازه کافی موفق نبوده‌اند، احساس غمگینی و یاس خواهند کرد. این نوجوانان معمولاً نسبت به آینده خود احساس ترس کرده و ناامید نسبت به آینده هستند، بنابراین این نوجوانان ممکن است که نشانه‌های افسردگی و درمانده بودن را از خود نشان دهند (۳۸). از طرفی اگر آن‌ها احساس عدم جذابیت فیزیکی کنند و به دنبال جذابیت افراطی و کمال‌گرایانه باشند، ممکن است که به سمت اختلال خوردن مانند بی‌اشتهایی عصبی کشیده شوند که مطالعات نشان داده این اختلال با رفتار خودکشی ارتباط قوی دارد (۳۹).

در کنار افسردگی و اختلالات خوردن، مشکلات تحصیلی نیز می‌تواند می‌تواند نوجوانان کمال‌گرا را به سمت رفتار و اقدام خودکشی گرایانه سوق دهد. متأسفانه هر ساله ماری از دانش‌آموزان که نمره دلخواه خود یا والدین را کسب نکرده‌اند و یا در کنکور انتظارات خود یا والدین یا اقوام را برآورده نکرده‌اند، اقدام به خودکشی می‌کنند. بنابراین فشار و انتظارات نابه‌جا و



پایینی دارند، ممکن است افکار خودکشی در آن‌ها بالا باشد. در این مورد مطالعات بسیار محدود است و به درستی نمی‌توان تبیین خاصی ارائه کرد. اما ممکن است این به دلیل آن باشد که نوجوانی که انتظار بسیار کمی از خود دارند و تلاش و برنامه‌ریزی برای کسب موفقیت ندارند، ممکن است در بلندمدت احساس کنند که دستاورد خاصی در زندگی نداشته‌اند و همچنین از طرف دیگران نیز توجه توجه و اهمیت خاصی دریافت نمی‌کنند و احساس شایستگی و لیاقت کمتری نیز تجربه می‌کنند (۴۲).

این مطالعه همچون هر مطالعه دیگری دارای یکسری محدودیت‌ها می‌باشد. متأسفانه ما هیچ مطالعه داخلی در زمینه بررسی ارتباط کمال‌گرایی با افکار و رفتار خودکشی در نوجوانان نداشتیم. همچنین مطالعه مشابهی که با فرهنگ و بافت اجتماعی ایرانی مشابهت داشته باشد، انجام نشده بود. از طرفی جهت سنجش افکار و رفتار خودکشی از ابزارهای بسیار متفاوتی استفاده شده بود که روایی و پایایی متفاوتی دارند، بنابراین مقایسه مطالعات را ممکن است با مشکل مواجه کند. محدودیت دیگر این مطالعه این بود که تعداد بسیار محدودی مطالعه به ارزیابی افکار و رفتار خودکشی از طریق مصاحبه بالینی پرداخته بودند. ابزارهای خودسنجی همواره ممکن است با سوگیری همراه باشد. همچنین تعداد مطالعاتی که به بررسی ارتباط کمال‌گرایی با خودکشی در افراد سخت‌کوش پرداخته بودند بسیار محدود بود و نقش کمال‌گرایی پایین نیز با خودکشی به درستی پوشش نداده شده بود. همچنین در مطالعات انجام شده تفکیک جنسیت انجام نشده بود، ممکن است که این ارتباط در جنسیت‌های مختلف، متفاوت باشد. بنابراین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی ابتدا به بررسی ارتباط کمال‌گرایی و خودکشی در نوجوانان در کشور پرداخته شود و همچنین از ابزارهای یکسانی جهت ارزیابی افکار و رفتار خودکشی بهره گرفته شود تا امکان مقایسه بهتر مطالعات میسر شود. همچنین جهت درک بهتر کمال‌گرایی بهتر است که ارتباط کمال‌گرایی سخت‌کوشانه و میزان پایین کمال‌گرایی با خودکشی

ناسالمی که آن‌ها از سمت خود و دیگران دریافت می‌کنند، سبب می‌شود که هویت، ارزش و شایستگی خود را با یک عامل پیوند بزنند، در صورت مواجه شدن با ناکامی تحصیلی ممکن است، احساس کنند که بی‌ارزش، مایه شرمندگی خانواده و سربرار خانواده هستند که این ممکن است منجر به آسیب به خود در آن‌ها شود (۴۰).

اما نتایج همچنین نشان داد که همه ابعاد کمال‌گرایی با افکار و رفتار خودکشی ارتباط ندارد. نتایج مطالعه او کانر و همکاران و ادکینز و پارکر، نشان داد که کمال‌گرایی سخت‌کوشانه با هیچ کدام از افکار و رفتار خودکشی ارتباط ندارد (۲۷، ۴۱). همچنین مطالعه کترمانجر و همکاران، نشان داد که نوجوانان دارای اختلال کم‌توجهی و بیش‌فعالی

*Attention deficit hyperactivity -ADHD (disorder)* که کمال‌گرایی پایین دارند، افکار خودکشی بالایی را گزارش کردند (۴۲).

خوشبختانه تعداد محدودی مطالعه نشان داده که کمال‌گرایی به خودی خود ممکن است منجر به افکار و رفتار خودکشی در نوجوان نشود و نوجوانانی که دارای کمال‌گرایی هستند، اما همواره برای رسیدن به خواسته‌ها و انتظارات خود تلاش می‌کنند و با برنامه‌ریزی تا حدی زیادی به انتظارات کمال‌گرایانه خود پاسخ کارآمد می‌دهند. این نوجوانان به دلیل تلاش و زحمتی که بر خود روا می‌دارند، احتمالاً بیشتر از سایر نوجوانان محترم و دوست‌داشتنی تلقی شوند، حتی اگر به خواسته‌های خود نرسند. این افراد از طرف خانواده و دوستان نیز مورد حمایت قرار می‌گیرند و بنابراین کمتر احساس تنهایی می‌کنند، در مقابل نوجوانان کمال‌گرایی که اهمال‌کاری زیادی دارند و برای رسیدن به خواسته‌ها و ارزش‌های خود تلاشی نمی‌کنند ممکن است بیشتر احساس حقارت و کم‌ارزشی کنند و از آنجا که تلاش زیادی برای موفقیت نمی‌کنند، بنابراین دیگران نیز کمتر آن‌ها را مورد حمایت روانی خود قرار می‌دهند و این چرخه معیوب مدام هم‌دیگر را تقویت می‌کند (۲۷، ۴۱).

همچنین به نظر می‌رسد که نوجوانانی که کمال‌گرایی

Rawal LB, Baxter J, et al. Global variation in the prevalence of suicidal ideation, anxiety and their correlates among adolescents: a population based study of 82 countries. *EClinicalMedicine*. 2020;24:100395.

5. Glenn CR, Kleiman EM, Kellerman J, Pollak O, Cha CB, Esposito EC, et al. Annual Research Review: A meta-analytic review of worldwide suicide rates in adolescents. *J child Psychol psychiatry*. 2020;61(3):294–308.

6. Naveed S, Waqas A, Chaudhary AMD, Kumar S, Abbas N, Amin R, et al. Prevalence of common mental disorders in South Asia: a systematic review and meta-regression analysis. *Front psychiatry*. 2020;11:573150.

7. Asadiyun M, Daliri S. Suicide Attempt and Suicide Death in Iran: A Systematic Review and Meta-Analysis Study. *Iran J Psychiatry*. 2023;18(2):191–212.

8. Mokhtari AM, Gholamzadeh S, Salari A, Hassanipour S, Mirahmadzadeh A. Epidemiology of suicide in 10–19 years old in southern Iran, 2011–2016: A population-based study on 6720 cases. *J Forensic Leg Med*. 2019;66:129–33.

9. Brenner MH, Bhugra D. Acceleration of anxiety, depression, and suicide: secondary effects of economic disruption related to COVID-19. *Front psychiatry*. 2020;11:592467.

10. Reichl C, Kaess M. Self-harm in the context of borderline personality disorder. *Curr Opin Psychol*. 2021;37:139–44.

11. Mandelli L, Arminio A, Atti A-R, De Ronchi D. Suicide attempts in eating disorder subtypes: a meta-analysis of the literature employing DSM-IV, DSM-5, or ICD-10 diagnostic criteria. *Psychol Med*. 2019;49(8):1237–49.

12. Auerbach RP, Mortier P, Bruffaerts R, Alonso J, Benjet C, Cuijpers P, et al. Mental disorder comorbidity and suicidal thoughts and behaviors in the world health organization world mental health surveys international college student initiative. *Int J Methods Psychiatr Res*. 2019;28(2):e1752.

13. Pia T, Galynker I, Schuck A, Sinclair C, Ying G, Calati R. Perfectionism and prospective near-term suicidal thoughts and behaviors: The mediation of fear of humiliation and suicide crisis syndrome. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(4):1424.

14. Madigan DJ. A meta-analysis of perfectionism and academic achievement. *Educ Psychol Rev*. 2019;31:967–89.

15. Miegel F, Moritz S, Wagener F, Cludius B, Jelinek L. Self-esteem mediates the relationship between perfectionism and obsessive-compulsive symptoms. *Pers Individ Dif*. 2020;167:110239.

16. Karababa A. The moderating role of hope in the

سنجیده شود. در نهایت بهتر است که در مطالعات آتی در گزارش نتایج تفکیک جنسیتی صورت بگیرد تا دید جامع‌تری راجع به این مسئله به دست بیاید.

## نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش نشان داد که به احتمال بسیار قوی کمال‌گرایی با افکار خودکشی ارتباط دارد و به نظر می‌رسد کمال‌گرایی از طریق شدت بخشیدن به اختلالات روانی به ویژه افسردگی، ناامیدی، اختلالات خوردن و خواب در نوجوانان می‌تواند احتمال رفتارهای خودکشی‌گرا را در نوجوان افزایش دهد، اما همه انواع کمال‌گرایی به نظر نمی‌رسد که منفی باشند. مطالعات محدود نشان داده‌اند که نوجوانان کمال‌گرای سخت‌کوش افکار و رفتار خودکشی بسیار پایینی از خود نشان می‌دهند که در نتیجه می‌توان گفت کمال‌گرایی که منفعلانه و همراه با اهمال کاری باشد، احتمال افکار و رفتار خودکشی را افزایش می‌دهد. بنابراین به متخصصان حوزه سلامت جهت کاهش نرخ خودکشی و پیشگیری و درمان افراد خودکشی‌گرا، به کمال‌گرایی در آن‌ها توجه بیشتری داشته باشند تا علاوه بر بهبود بهداشت روانی نوجوانان و امکان بروز استعدادهای آن‌ها، جامعه نیز نیروی پویا و جوان خود را از دست ندهد و شاهد توسعه خود باشد.

## تقدیر و تشکر

نویسندگان بر خود لازم می‌دانند از کلیه افرادی که در این مطالعه به آن‌ها کمک کرده‌اند، تشکر و قدردانی کنند.

## References

1. Turecki G, Brent DA, Gunnell D, O'Connor RC, Oquendo MA, Pirkis J, et al. Suicide and suicide risk. *Nat Rev Dis Prim*. 2019;5(1):1–22.
2. Zwickl S, Wong AFQ, Dowers E, Leemaqz SY-L, Bretherton I, Cook T, et al. Factors associated with suicide attempts among Australian transgender adults. *BMC Psychiatry*. 2021;21(1):1–9.
3. Stone DM, Jones CM, Mack KA. Changes in suicide rates—United States, 2018–2019. *Morb Mortal Wkly Rep*. 2021;70(8):261.
4. Biswas T, Scott JG, Munir K, Renzaho AMN,

- relationship between maladaptive perfectionism and anxiety among early adolescents. *J Genet Psychol.* 2020;181(2-3):159-70.
17. Rnic K, Hewitt PL, Chen C, Flett GL, Jopling E, LeMoult J. Examining the link between multidimensional perfectionism and depression: A longitudinal study of the intervening effects of social disconnection. *J Soc Clin Psychol.* 2021;40(4):277-303.
18. Fletcher K, Yang Y, Johnson SL, Berk M, Perich T, Cotton S, et al. Buffering against maladaptive perfectionism in bipolar disorder: The role of self-compassion. *J Affect Disord.* 2019;250:132-9.
19. Wang KT, Sheveleva MS, Permyakova TM. Imposter syndrome among Russian students: The link between perfectionism and psychological distress. *Pers Individ Dif.* 2019;143:1-6.
20. Miron O, Yu K-H, Wilf-Miron R, Kohane IS. Suicide rates among adolescents and young adults in the United States, 2000-2017. *Jama.* 2019;321(23):2362-4.
21. Molnar DS, Thai S, Blackburn M, Zinga D, Flett GL, Hewitt PL. Dynamic changes in perfectionism dimensions and psychological distress among adolescents assessed before and during the COVID-19 pandemic. *Child Dev.* 2023;94(1):254-71.
22. Fleming PS, Koletsi D, Pandis N. Blinded by PRISMA: are systematic reviewers focusing on PRISMA and ignoring other guidelines? *PLoS One.* 2014;9(5):e96407.
23. Sommerfeld E, Malek S. Perfectionism moderates the relationship between thwarted belongingness and perceived burdensomeness and suicide ideation in adolescents. *Psychiatr Q.* 2019;90:671-81.
24. Zhou X, Chen D, Wu H, Ying J, Shen Y, Zhu Q, et al. The Protective Effect of Trait Mindfulness on the Associations Between Negative Perfectionism and Suicidal Ideation Among Chinese Adolescents: A Longitudinal Moderated Mediation Model. *Mindfulness (N Y).* 2023;14(2):395-405.
25. Lee S, Park JH. Effect of socially prescribed perfectionism on suicidal ideation in Korean high school students and the moderating role of goodness of sleep. *Fam Environ Res.* 2019;57(2):281-93.
26. Hewitt PL, Newton J, Flett GL, Callander L. Perfectionism and suicide ideation in adolescent psychiatric patients. *J Abnorm Child Psychol.* 1997;25:95-101.
27. Adkins KK, Parker W. Perfectionism and suicidal preoccupation. *J Pers.* 1996;64(2):529-43.
28. Enns MW, Cox BJ, Inayatulla M. Personality predictors of outcome for adolescents hospitalized for suicidal ideation. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry.* 2003;42(6):720-7.
29. Shahnaz A, Saffer BY, Klonsky ED. The relationship of perfectionism to suicide ideation and attempts in a large online sample. *Pers Individ Dif.* 2018;130:117-21.
30. Harren N, Walburg V, Chabrol H. Studying social media burnout and problematic social media use: The implication of perfectionism and metacognitions. *Comput Hum Behav Reports.* 2021;4:100117.
31. Akbari M, Rezaeian M, Helm PJ, Becker K. How existential therapy may help people who are suicidal. *Eur J Psychother Couns.* 2023;1-15.
32. Loscalzo Y, Rice SPM, Giannini M, Rice KG. Perfectionism and academic performance in Italian college students. *J Psychoeduc Assess.* 2019;37(7):911-9.
33. Roxborough HM, Hewitt PL, Kaldas J, Flett GL, Caelian CM, Sherry S, et al. Perfectionistic self-presentation, socially prescribed perfectionism, and suicide in youth: A test of the perfectionism social disconnection model. *Suicide Life-Threatening Behav.* 2012;42(2):217-33.
34. Hewitt PL, Caelian CF, Chen C, Flett GL. Perfectionism, stress, daily hassles, hopelessness, and suicide potential in depressed psychiatric adolescents. *J Psychopathol Behav Assess.* 2014;36:663-74.
35. Freudenstein O, Valevski A, Apter A, Zohar A, Shoval G, Nahshoni E, et al. Perfectionism, narcissism, and depression in suicidal and nonsuicidal adolescent inpatients. *Compr Psychiatry.* 2012;53(6):746-52.
36. Donaldson D, Spirito A, Farnett E. The role of perfectionism and depressive cognitions in understanding the hopelessness experienced by adolescent suicide attempters. *Child Psychiatry Hum Dev.* 2000;31:99-111.
37. Boergers J, Spirito A, Donaldson D. Reasons for adolescent suicide attempts: Associations with psychological functioning. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry.* 1998;37(12):1287-93.
38. Smith MM, Sherry SB, Ray C, Hewitt PL, Flett GL. Is perfectionism a vulnerability factor for depressive symptoms, a complication of depressive symptoms, or both? A meta-analytic test of 67 longitudinal studies. *Clin Psychol Rev.* 2021;84:101982.
39. Robinson K, Wade TD. Perfectionism interventions targeting disordered eating: A systematic review and meta-analysis. *Int J Eat Disord.* 2021;54(4):473-87.
40. Watson C, Ventriglio A, Bhugra D. A narrative review of suicide and suicidal behavior in medical students. *Indian J Psychiatry.* 2020;62(3):250.
41. O'Connor RC, Rasmussen S, Hawton K. Predicting depression, anxiety and self-harm in adolescents: The role of perfectionism and acute life stress. *Behav Res Ther.* 2010;48(1):52-9.
42. Katzenmajer-Pump L, Farkas BF, Varga BA, Jansma JM, Balázs J. Low level of perfectionism as a possible risk factor for suicide in adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Front psychiatry.* 2021;12:707831.