



رابطه‌ی تنظیم هیجانی با کمال‌گرایی در دانشآموزان

نسترن دستگاهی^۱، یاسمون فرخ نیا^۲

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه تنظیم هیجانی با کمال‌گرایی در دانشآموزان انجام شد. جامعه‌آماری این پژوهش شامل کلیه دانشآموزان شهر تهران در سال ۱۴۰۰ می‌باشد که با استفاده از جدول مورگان برای جامعه‌ی نامحدود، تعداد اعضای نمونه ۳۸۴ نفر در نظر گرفته شده و به صورت نمونه‌گیری خوش‌های چندمرحله‌ای انتخاب شدند. اطلاعات اصلی این پژوهش با استفاده از پرسشنامه تنظیم هیجانی گارنسکی و همکاران (۲۰۰۱) و پرسشنامه‌ی کمال‌گرایی هیل و همکاران (۲۰۰۴) بدست آمد. در تجزیه و تحلیل اطلاعات از آمار توصیفی (شاخص‌های مرکزی، پراکندگی) و آمار استنباطی ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره استفاده شد. نتایج پژوهش از طریق آزمون همبستگی و رگرسیون، حاکی از آن بود که تنظیم هیجانی با کمال‌گرایی در نوجوانان رابطه دارد. همچنین نتایج نشان می‌دهد که تنظیم هیجانی توانایی پیش‌بینی کمال‌گرایی را دارد و از میان ابعاد تنظیم هیجانی، عوامل سرزنش دیگران، پذیرش و ارزیابی مجدد مثبت قادر به پیش‌بینی کمال‌گرایی می‌باشند.

کلمات کلیدی: تنظیم هیجانی، کمال‌گرایی، سرزنش دیگران، پذیرش، ارزیابی مجدد مثبت

۱- کارشناسی ارشد روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیت، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران
(نویسنده مسئول) (dastgahin@yahoo.com)

۲- کارشناسی روانشناسی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران (yasamanfarokhnia74@yahoo.com)

سال‌های نوجوانی مرحله مهم و برجسته رشد و تکامل اجتماعی و روانی فرد به شمار می‌رود. در این دوره نیاز به تعادل هیجانی و عاطفی به خصوص تعادل بین عواطف و عقل، حفظ تعادل روانی و هیجانی خویش در مقابل عوامل فشارزای زندگی محیطی از مهمترین نیازهای نوجوان می‌باشد (گلستانی، ۱۳۹۵). هیجان نه تنها فرد را تحریک می‌کند بلکه باعث می‌شود فرد خود را به جنبش درآورد، به علاوه ممکن است انسان را به بیان مطلب و یا اعمالی وادار سازد که در شرایط طبیعی نه آن مطلب را بگوید و نه آن اعمال را انجام دهد، هنگامی که هیجان شدید است تغییرات وسیعی در فرد ایجاد می‌شود و این تغییرات شامل همه جنبه‌های بدن و فعالیت آن می‌شود. نوجوانان دارای هیجان خواهی بالا دوست دارند هر چیز ناآشنا‌یابی را امتحان کنند، از کارهای خطرناک لذت می‌برند، در جستجوی چیزهای تازه هستند و گاهی کارها را فقط به خاطر هیجانش انجام می‌دهند و کمتر به نتیجه کارها می‌اندیشند. هیجان‌ها زودگذر و اغلب آثارشان جبران‌ناپذیر و پایدار است (رحیمی، خرم‌آبادی، نوابی و معین، ۱۳۹۵). لذا تنظیم هیجان بخش مهمی از زندگی هر فرد را به خود اختصاص می‌دهد. تنظیم هیجان را می‌توان به صورت فرایندی‌ای تعریف کرد که از طریق آن، افراد می‌توانند بر اینکه چه هیجانی داشته باشند و چه وقت آن‌ها را تجربه و ابراز کنند، تاثیر بگذارند. در واقع تنظیم هیجان به توانایی فهم هیجانات، تعدیل تجربه هیجانی و ابراز هیجانات اشاره دارد (قاسمی، ۱۳۹۸). یکی دیگر از عواملی که نه تنها در گسترش و رشد بلکه در حفظ مشکلات روانشناختی و سلامت روان دخالت دارد، موضوع کمال‌گرایی است (غفاری‌علی‌آباد، ۱۳۹۶). افراد کمال‌گرا مستعد تجربه احساس گناه هستند این حالت تنها در کمال‌گرایی ناسازگار دیده می‌شود. در حالیکه کمال‌گرایی سازگار، با تجربه احساس غرور همراه است (لی، اسکپ-سالیوان و داش، ۲۰۱۲). هاماچاک معتقد است که کمال‌گرایی دارای دو بعد بهنجار و نابهنجار است و به اعتقاد اوی کمال‌گرایان بهنجار سرخstanبه برای اهداف عالی خود تلاش می‌کنند ولی در صورت لزوم آن‌ها را نیز تعدیل می‌کنند ولی کمال‌گرایان نابهنجار هرگز از عملکرد خود در دستیابی به اهداف احساس رضایت نمی‌کنند (جمشیدی، حسین‌چاری، حقیقت و رزمی، ۱۳۸۸). پیامدهای کمال‌گرایی در صورت عدم تعدیل آن (افسردگی، احساس گناه، استرس، مشکلات تحصیلی و غیره) باعث اختلال در عملکرد فرد می‌شود و مشکلاتی را برای او ایجاد می‌نماید. کمال‌گرایی به عنوان یک ویژگی شخصیتی، ساختاری چندبعدی دارد و نقش موثری در رفتارهای سازگارانه و یا ناسازگارانه ایفا می‌کند (کمالی‌ایگلی، ابوالمعالی‌الحسینی و هاشمیان، ۱۳۹۹) که تلاش‌های کمال‌گرایانه و نگرانی‌های کمال‌گرایانه را بازنمایی می‌کنند (دامیان، استوئیر، نگروسباتریکا و بابان، ۲۰۱۷). اکثر پژوهشگران معتقدند که کمال‌گرایی یا نهایی‌خواهی نشان‌دهندهی متغیری شخصیتی همراه با ویژگی‌های شناختی، رفتاری و شکلی از آسیب‌شناسی روانی است که همراه معیارهای شخصی بالا مثل خودانتقادی شدید است. به علاوه می‌تواند تاثیرات منفی بر افکار، عواطف و رفتارها داشته باشد و باعث اختلال در کارکردهای روزمره شود (هوشیار، افساری‌نیا، عارفی و همکاران، ۱۳۹۸). نتایج پژوهش‌ها حاکی از آن است که افراد کمال‌گرا معیارهای عملکردی بالایی دارند که همراه با نگرانی درباره‌ی ارزیابی است و این امر سایر ناخوشی‌های روانشناختی را در پی دارد، این افراد، هیجان‌های منفی بیشتری را تجربه می‌کنند و هنگام تجربه‌ی ناخوشی روانشناختی از راهبردهای مقابله‌ای و تنظیم هیجانی ناسازگارانه‌تری استفاده می‌کنند (احمدیان، غرایی، عاطفوحد و حبیبی، ۱۳۹۳). با توجه به اهمیت مطالب یادشده و از آنجایی که کشور ما از ساختار جمعیتی جوانی برخوردار است و نوجوانی از دوران‌های مهم در ساخت و پایه‌ریزی شخصیت فرد محسوب می‌شود و همچنین مشکلات رفتاری ایجاد شده در این برده، در دوره‌های بعدی زندگی، خود را به صورت ویژگی‌های پایدار نشان می‌دهند (فیضی‌لپوندانی، ۱۳۹۷) انجام پژوهش‌های علمی در ارتباط با دوره نوجوانی ضرورت می‌یابد. با بررسی پیشینه‌ی پژوهش، مشخص شد که اگرچه پژوهش‌های قابل توجهی در ارتباط با مشکلات رفتاری، هیجانی و روانشناختی نوجوانان انجام گرفته است اما مولفه‌ی کمال‌گرایی نوجوانان و رابطه‌ی آن با مولفه‌های دیگر مورد توجه کمتری قرار گرفته است و از آنجا که دانش‌آموزان معرف جامعه‌ی نوجوانان هستند، هدف اصلی این پژوهش بررسی رابطه‌ی بین تنظیم هیجانی با کمال‌گرایی در دانش‌آموزان است.

¹ Lee, Schoppe-Sullivan & Dush

² Damian, Stoeber, Negru-Subtirica & Băban

روش‌شناسی

این پژوهش از نظر هدف، کاربردی؛ از نظر روش گردآوری داده‌ها، توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش‌آموزان شهر تهران در سال ۱۴۰۰ هستند که با استفاده از جدول مورگان، تعداد ۳۸۴ نفر بصورت نمونه‌گیری خوش‌های به عنوان نمونه در نظر گرفته شده است. روش نمونه‌گیری در ابتدا به صورت تصادفی خوش‌های چندمرحله‌ای بود به این صورت که از بین مناطق ۲۲ گانه شهر تهران، ۷ منطقه به صورت تصادفی انتخاب شده، سپس از هر منطقه ۳ ناحیه را انتخاب و در هر ناحیه یک فضای سبز و یک مرکز خرید را در نظر گرفته شد. در مرحله دوم همه نوجوانان حاضر یا مراجعته کننده به پارک و مرکز خرید که معیار ورود به پژوهش (دانش‌آموز بودن) را داشتند انتخاب شدند و پرسشنامه‌های پژوهش را تکمیل کردند. ابزار اندازه‌گیری در این پژوهش پرسشنامه‌ی تنظیم هیجانی گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) و پرسشنامه کمال‌گرایی هیل و همکاران (۲۰۰۴) بود.

پرسشنامه تنظیم هیجانی گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱): این پرسشنامه توسط گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) تهیه شد و یک پرسشنامه چندبعدی است که جهت شناسایی راهبردهای مقابله‌ای شناختی افراد پس از تجربه کردن وقایع یا موقعیت‌های منفی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این مقیاس یک ابزار خودگزارشی است که ۳۶ گویه دارد و دارای ۹ زیرمقیاس راهبرد شناختی خودسرزنش‌گری، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد برname‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، کم اهمیت شماری، فاجعه نمایی و دیگر سرزنش‌گری است. دامنه نمرات مقیاس از ۱ (تقريبا هرگز) تا ۵ (تقريبا هميشه) است. هر زير مقیاس شامل ۴ گویه است و از جمع زيرمقیاس‌ها نمره کل حاصل می‌شود (گارنفسکی و کارایج، ۲۰۰۶؛ به نقل از بشارت و همکاران، ۱۳۸۸). بشارت و همکاران (۱۳۸۸) پايابي پرسشنامه را با روش آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌ها از ۰/۶۷ تا ۰/۸۹ گزارش کرد. همچنین ضرایب همبستگی بين نمره های تعدياً از شركت کنندگان در دو نوبت با فاصله دو تا ۴ هفته‌اي برای زير مقیاس‌ها از ۰/۵۷ تا ۰/۷۶ در سطح ۰/۰۱ گزارش نمود. همچنین حسنی و همکاران (۱۳۹۱) پايابي پرسشنامه را با روش آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌ها از ۰/۷۶ تا ۰/۹۲ بدست آوردن و روایي يا اعتيار پرسشنامه را از طريق همبسته کردن با پرسشنامه هوش هیجانی شات برابر ۰/۴۷ در سطح ۰/۰۱ گزارش کرند که نشان از روایي بالايي پرسشنامه داشت.

پرسشنامه کمال‌گرایي هيل و همکاران (۲۰۰۴): اين پرسشنامه بر اساس ديدگاه شناختي-رفتاري تهيه شده است که به صورت خودگزارشي و از نوع پرسشنامه‌های عيني مي‌باشد. نسخه اصلی دارای ۵۹ عبارت و ۸ زيرمقیاس به شرح زير مي‌باشد: تمرکز بر اشتباها، معيارهای بالای دیگران، نياز به تاييد، سازماندهی، ادراك فشار از سوي والدين، هدفمندي، نشخوار فكر و تلاش برای عالي بودن. نمره كلی کمال‌گرایي نيز از مجموع نمرات عوام هشت‌گانه کمال‌گرایي به دست مي‌آيد. تحليل عاملی مرتبه دوم اين سياهه دو بعد انطباقی و غيرانطباقی کمال‌گرایي را آشکار ساخت؛ که از مجموع نمرات زيرمقیاس‌های استانداردهای بالا برای دیگران، سازماندهی، هدفمندی و تلاش برای عالي بودن، بعد انطباقی به دست مي‌آيد و بعد غيرانطباقی از مجموع نمرات زيرمقیاس‌های نگرانی درباره اشتباها، نياز به تاييد، ادراك فشار از سوي والدين و نشخوار فكري بدست مي‌آيد. نسخه فارسي پرسشنامه کمال‌گرایي با ۵۸ عبارت و ۶ زيرمقیاس، توسط هونم و سمائي در سال ۱۳۸۹ در نمونه ايراني اعتباريابي، رواسازی و هنجاريابي شد و دارای ۶ زيرمقیاس: حساسيت بين فردي، تلاش برای عالي بودن، نظم و سازماندهی، ادراك فشار از سوي والدين، هدفمندي و استانداردهای بالا برای دیگران است. اين عوامل در تحليل عامل مرتبه دوم روی دو بعد كلی کمال‌گرایي انطباقی و غيرانطباقی به شرح زير تقسيم شدند: عوامل حساسيت بين فردي، استانداردهای بالا برای دیگران و ادراك فشار از سوي والدين، کمال‌گرایي انطباقی را تشکيل مي‌دادند و عوامل هدفمندي، نظم و سازماندهی و تلاش برای عالي بودن، کمال‌گرایي غيرانطباقی را تشکيل مي‌دهند. برای سنجش پايابي و روایي اين پرسشنامه، جامعه آماری پژوهش را همه دانشجویان دختر و پسر در همه مقاطع (كارشناسي، كارشناسي ارشد و دكترا) دانشگاه‌های سراسري تهران در سال تحصيلي ۸۹-۸۸ تشکيل داده‌اند و نمونه‌اي با اندازه ۵۵۰ نفر به روش طبقه‌اي متناسب با حجم انتخاب شده است. به منظور اعتباريابي اين مجموعه از روش برآورد ضريب آلفای کرونباخ و بازآزمایي استفاده شده است. ضريب آلفای کرونباخ کل مجموعه که شاخصي برای اعتبار پرسشنامه است برابر با ۰/۹۲ و برای حساسيت بين فردي ۰/۹۱، تلاش برای عالي بودن ۰/۸۲، نظم و سازماندهی ۰/۸۲، ادراك فشار از سوي والدين ۰/۸۳، هدفمندي ۰/۷۹ و استانداردهای بالا برای دیگران ۰/۷۵ محاسبه شده و ضريب اعتبار سياهه کمال‌گرایي به روش بازآزمایي بعد از اجرای نهايی به روی ۵۰ نفر به فاصله ۲-۶ هفته (ميانگين ۴ هفته) مجدد اجرا شده

است. مقدار ضریب همبستگی پیرسون محاسبه شده بین دو بار اجرا برابر با ۰/۷۳۶ است. این مقدار در سطح کمتر از ۰/۰۰۱ از لحاظ آماری معنادار بود. اعتبار بازآزمایی سیاهه کمال‌گرایی نشان از ثبات سازه‌های بنیادی آن دارد. در پژوهش صورت‌گرفته ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده برای کمال‌گرایی کل ۰/۹۳، کمال‌گرایی انطباقی ۰/۹۳، کمال‌گرایی غیرانطباقی ۰/۸۹ حساسیت بین فردی ۰/۹۲، تلاش برای عالی بودن ۰/۷۸، نظم و سازماندهی ۰/۸۴، ادراک فشار از سوی والدین ۰/۸۱، هدفمندی ۰/۸۰ و استانداردهای بالا برای دیگران ۰/۷۸ می‌باشد.

همچنین لازم به ذکر است در این پژوهش به منظور سنجش پایایی از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد که مقدار این ضریب برای هر یک از متغیرها بالاتر از ۰/۷ به دست آمد که نشان از پایایی برای هر یک از ابزار داشت. تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده از اجرای پرسشنامه‌ها از طریق نرم افزار SPSS 23 در بخش استنباطی (همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه) انجام پذیرفت.

یافته‌ها

اطلاعات جمعیت‌شناختی آزمودنی‌ها در جدول زیر آمده است:

جدول ۱: توزیع فراوانی نمونه مورد مطالعه به تفکیک جنسیت

درصد	فراوانی	شاخص آماری جنسیت
۶۰/۶۸	۲۳۳	دختر
۳۹/۳۲	۱۵۱	پسر
۱۰۰	۳۸۴	مجموع کل

در جدول شماره ۲ یافته‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش آمده است:

جدول ۲: یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

شاخص آماری مقیاس	میانگین	انحراف استاندارد	کچی	کشیدگی
تنظیم هیجانی:				
سرزنش خود	۱۴.۰۷	۳.۷۹	۰.۰۱	-۱.۴۸
سرزنش دیگران	۱۳.۱۴	۳.۹۲	۰.۲۱	-۱.۲۸
نشخوار فکری	۱۳.۷۱	۴.۱۳	-۰.۰۴	-۱.۵۴
تلقی فاجعه آمیز	۱۳.۵۰	۴.۰۵	۰.۱۵	-۱.۵۸
کم اهمیت شماری	۱۳.۳۲	۴.۰۶	۰.۱۳	-۱.۴۲
پذیرش	۱۳.۲۹	۴.۲۱	۰.۲۹	-۱.۶۶
تمرکز مثبت مجدد	۱۴.۵۰	۳.۳۰	-۰.۳۴	-۱.۲۰
ارزیابی مجدد مثبت	۱۳.۳۵	۳.۹۲	۰.۱۶	-۱.۴۲
ارزیابی مجدد برنامه ریزی	۱۴.۵۲	۴.۱۰	-۰.۲۷	-۱.۶۴
کمال‌گرایی	۱۳۰.۱۹	۱۲.۷۴	-۲.۰۶	۲.۷۵

در جدول شماره ۳، ماتریس همبستگی میان متغیرهای تنظیم هیجان با کمال‌گرایی آورده شده است:

جدول ۳: آزمون همبستگی پیرسون عوامل تنظیم هیجان با کمال‌گرایی

کمال‌گرایی	مقیاس
.۰۲۴**	سرزنش خود
.۰۲۵**	سرزنش دیگران
.۰۲۸**	نشخوار فکری
.۰۱۸**	تلقی فاجعه آمیز
.۰۲۲**	کم اهمیت شماری
-۰.۳۴**	پذیرش
-۰.۱۶**	تمرکز مثبت مجدد
-۰.۲۰**	ارزیابی مجدد مثبت
-۰.۲۶**	ارزیابی مجدد برنامه ریزی

$$^{**} p < 0.001$$

نتایج جدول نشان می‌دهد بین سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوار فکری، تلقی فاجعه آمیز و کم اهمیت شماری با کمال‌گرایی رابطه‌ی مثبت معنادار وجود دارد. مثبت بودن رابطه بیانگر این است که با افزایش سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوار فکری، تلقی فاجعه آمیز و کم اهمیت شماری، میزان کمال‌گرایی افزایش می‌یابد. همچنین نتایج جدول نشان می‌دهد بین پذیرش، تمرکز مثبت مجدد، ارزیابی مجدد مثبت و ارزیابی مجدد برنامه ریزی با کمال‌گرایی رابطه‌ی منفی معنادار وجود دارد.

فرضیه پژوهش: تنظیم هیجانی با کمال‌گرایی در دانش‌آموzan رابطه دارد.
در مورد نقش پیش‌بین تنظیم هیجانی برای کمال‌گرایی، اولین آزمون تست مدل کلی می‌باشد. در واقع اگر حداقل یکی از متغیرهای پیش‌بین پژوهش روی متغیر ملاک تاثیر معنادار داشته باشد، مدل پژوهشگر تایید می‌گردد.

جدول ۴: نتایج رگرسیون عوامل تنظیم هیجانی بر کمال‌گرایی

مدل	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	R	F	sig	R ² adj	R ²
رگرسیون	۳۲۴۸۰.۲۵	۹.۰۰	۳۶۰۸.۹۲	۰.۸۵	۱۰۵.۴۰	.۰۰۱	۰.۷۱	۰.۷۲
باقیمانده	۱۲۸۰۶.۴۴	۳۷۴.۰۰	۳۴.۲۴					
کل	۴۵۲۸۶.۶۹	۳۸۳.۰۰						

همانطور که در جدول مشاهده می‌شود مقدار **Sig** کمتر از ۰/۰۵ شده است و نشان از معنی‌دار بودن مدل رگرسیون دارد، یعنی حداقل یکی از متغیرهای پیش‌بین بر متغیر ملاک تاثیر معنادار دارد. با توجه به معنادار بودن کل مدل اکنون باید بررسی کرد که کدام یکی از ضرایب صفر نیست و یا به عبارت دیگر کدام متغیر یا متغیرها تاثیر معنادار در مدل دارند. به این منظور از آزمون رگرسیون استفاده می‌شود.

جدول ۵: ضرایب استاندارد، غیراستاندارد و آماره‌تی متغیرهای وارد شده در معادله رگرسیون پیش‌بینی

کمال‌گرایی

متغیر پیش‌بینی	ضرایب رگرسیون				
	استاندارد شده	استاندارد نشده	آماره‌تی	سطح معناداری موردنظر	sig
مقدار ثابت	۱۲۸.۷۰	۸.۲۷	۰.۰۰۱	.۰۵	
سرزنش خود	۰.۰۵	۰.۲۲	۰.۰۲	.۰۵	
سرزنش دیگران	۰.۶۶	۰.۳۱	۰.۲۰	.۰۰۳	
نشخوار فکری	۰.۰۳	۰.۲۹	۰.۱۷	.۰۰۷	
تلقی فاجعه‌آمیز	۰.۱۴	۰.۲۲	۰.۰۴	.۰۵۳	
کم‌اهمیت‌شماری	۰.۴۴	۰.۳۱	۰.۱۴	.۰۱۵	
پذیرش	-۰.۷۴	-۰.۲۹	-۰.۲۴	.۰۰۱	
تمرکز مثبت مجدد	-۰.۲۵	-۰.۲۵	-۰.۰۷	.۰۳۱	
ارزیابی مجدد مثبت	-۰.۶۴	-۰.۲۳	-۰.۲۰	.۰۰۱	
ارزیابی مجدد برنامه ریزی	-۰.۲۳	-۰.۲۷	-۰.۰۸	.۰۳۹	

همانطور که نتایج جدول نشان می‌دهد عوامل سرزنش دیگران، پذیرش و ارزیابی مجدد مثبت با کمال‌گرایی در سطح ۵ درصد رابطه معنادار دارند و قادر به پیش‌بینی کمال‌گرایی می‌باشند.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج تحلیل آماری نشان داد که تنظیم هیجانی ۱۵ درصد توانایی پیش‌بینی کمال‌گرایی را دارد. این یافته با پژوهش‌های داخلی محراجی فر و همکاران (۲۰۲۱)، کمال‌ایگلی و همکاران (۱۳۹۶)، احمدیان و همکاران (۱۳۹۳) و پژوهش‌های خارجی مکدو، مارکوس و گارسما (۲۰۱۷)، پرون-مک‌گورن (۲۰۱۵) همسوست. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افراد کمال‌گرا، هیجانات منفی بیشتری را تجربه و هنگام تجربه ناخوشی روانشناختی از راهبردهای مقابله‌ای و تنظیم هیجان ناسازگارتری استفاده می‌کنند (صدقیضیابری، ۱۳۹۸). در تبیین این یافته از پژوهش مبنی بر رابطه‌ی تنظیم هیجانی با کمال‌گرایی، می‌توان گفت در افراد با گرایش شدید کمال‌گرایانه، فرد هر چیزی را درست و کامل می‌خواهد. چنین شخصی می‌خواهد همه چیز را در کنترل داشته باشد و کارهایش مورد پسند همه قرار گیرد. همین موضوع می‌تواند به سطح بالایی از ناکامی و فشار روانی بیانجامد و این خود باعث جدایی فرد از اطرافیان و تنها‌یی وی می‌شود (سروقد، بزرگ و بلاغی، ۱۳۹۰). راهبردهای تنظیم شناختی هیجان به افراد کمک می‌کند که برانگیختگی و هیجانات منفی را تنظیم نمایند. این شیوه‌های تنظیم باشد، پیشرفت و یا بروز اختلالات روانی و مشکلات هیجانی رابطه مستقیم دارد. بنابراین در نتیجه‌ی ارزیابی نادرست از موقعیت و به دلیل کمود اطلاعات و برداشت‌های اشتباه، فرد راهبردهای تنظیم هیجانی خود را برای روبه‌رو شدن با موقعیت‌های زندگی، برمی‌گزیند. به این ترتیب انتخاب مقابله‌ای موثر و کارآمد در ابعاد شناختی، هیجانی و رفتاری بر افزایش استفاده از مقابله‌های سازگار، کاهش گرایش‌های کمال‌گرایانه و در نتیجه ارتقای سلامت روان اثر می‌گذارد (مظفری، ۱۳۹۶). همچنین نتایج حاصل از پژوهش، حاکی از آن است که از میان ابعاد تنظیم هیجانی، عوامل سرزنش دیگران، پذیرش و ارزیابی مجدد مثبت قادر به پیش‌بینی کمال‌گرایی می‌باشند. در تبیین این یافته از پژوهش می‌توان گفت که تنظیم هیجانی عامل مهمی در تعیین سلامت و عملکرد موفق افراد و پیش‌بینی‌کننده‌ی مهمی برای آسیب روانی فرد در آینده و در نهایت عامل تاثیرگذاری بر کمال‌گرایی افراد می‌باشد. تنظیم هیجانی شامل استفاده از استراتژی‌های رفتاری و شناختی برای تغییر در مدت زمان یا شدت تجربه‌ی یک هیجان است و به فرد

¹ Macedo, Marques, Quaresma² Perrone-McGovern, Simon-Dack, Beduna

کمک می‌کند تا در حوادث فشارزا یا تهدیدکننده، هیجانات و احساساتش را مدیریت و تنظیم کرده و روی آن‌ها تسلط داشته باشد و در هیجاناتش غرق نشود. مشخص شده است که افراد در مواجهه با رویدادهای استرس‌زا، از راهبردهای تنظیم هیجان متفاوتی برای اطلاح یا تعديل تجربه‌ی هیجانی خود استفاده می‌کنند. دانش‌آموزان دارای کمال‌گرایی منفی با انگیزه‌ی اجتناب از شکست، از آینده می‌ترسد و احتمال شکست را در لحظه‌ی زندگی همراه خود می‌بیند و باورهایی نظری نگرانی زیاد توام با اضطراب، انتظار بالا از خود، نیاز به تایید، اجتناب از مشکلات و غیره را دارد. در این نوع از کمال‌گرایی، فرد به دنبال بی‌نقص و کامل بودن در همه‌ی زمینه‌های است و بیش از حد نگران ارزیابی و قضاوت‌های منفی دیگران است و با نادیده گرفتن خود واقعی خویش و آرمانی کردن افراطی آن در نظر خود و دیگران، به طرق مختلف تحت استرس و فشار روانی قرار می‌گیرد. چنین فردی ممکن است با بسیاری از مشکلات روانی همچون اضطراب، افسردگی، بدخلقی و یا مشکلات جسمانی دست و پنجه نرم کند. افراد کمال‌گرایی منفی برای شروع انجام هر فعالیتی ملاک‌های سختی را برای خود در نظر می‌گیرند. نوجوان با کمال‌گرایی منفی در برابر مشکلات مقاومت نمی‌کند و یکی از راهکارهای دفاعی‌اش سرزنش دیگران در نرسیدن به خواسته‌هایش است که از راهبردهای شناختی منفی تنظیم هیجان، به شمار می‌رود. در این راهبرد تنظیم هیجانی منفی، نوجوان، افراد دیگر را مسئول و مقصراً اتفاق بدی که برایش رخ داده می‌داند. سرزنش و مقصراً دانستن دیگران در سطح عملکردی با مشکلات رفتاری همراه می‌شود و مجدداً دور باطلی را ایجاد می‌کند که نوجوان را ناراضی، بد خلق و مضطرب کرده، توان مقابله با مشکلات را در او ضعیف و در نتیجه ملاک‌های سختگیرانه‌تری را برای اجتناب از روبه‌رو شدن با شرایط ابهام و یا احتمال شکست در او تشديد می‌کند و نهایتاً منجر به تشديد کمال‌گرایی منفی نوجوان می‌گردد. همچنین راهبرد تنظیم هیجانی ارزیابی مجدد مثبت به نوجوان کمک می‌کند تا با دیدی منفی و سرزنشگر به نتایج عملش نیاندیشد و در نتیجه معتقد باشد که در صورت شکست خوردن می‌تواند با سعی و تلاش مجدد موفق شود. این راهبرد به تقویت کمال‌گرایی مثبت نوجوان کمک می‌کند تا انتخاب اهداف بلند مدت، پرتوان و با اعتماد به نفس بسیار بر صحنه‌ی عمل وارد شود و فعالیت موردنظر خود را انجام می‌دهند.

هر پژوهش محدودیت‌هایی با خود به همراه دارد و این پژوهش از آن مستثنی نیست، محدودیت‌هایی از جمله نوع ابزار اندازه‌گیری که محدود به پرسشنامه‌ها شده و از سایر ابزارها استفاده نشده است و نمونه‌های شرکت‌کننده در پژوهش که صرفاً تعدادی محدودی از نوجوانان مناطق مختلف شهر تهران بوده‌اند. با توجه به بر جسته بودن نقش تنظیم هیجانی در کمال‌گرایی نوجوانان، به نظر می‌رسد برنامه‌هایی از قبیل آموزش نظم‌بخشی هیجانی به نوجوانان از طریق برگزاری کلاس‌های آموزشی و تربیتی به منظور کاهش کمال‌گرایی آنها تاثیرگذار باشد. همچنین پیشنهاد می‌شود معلمان شرایطی را در جهت ارتقای متغیرهای روانشناسی از جمله تنظیم هیجان در دانش‌آموزان فراهم آورند چرا که با شناخت خود، توانمندی‌های واقع‌بینانه و همچنین شناخت احساس خود و دیگران از کمال‌گرایی منفی دانش‌آموزان کاسته می‌شود.

منابع

احمدیان، فهیمه؛ غرایی، بنفشه؛ عاطف‌وحید، محمد‌کاظم و حبیبی، مجتبی. (۱۳۹۳). نقش ابعاد کمال‌گرایی و راهبردهای تنظیم هیجانی در پیش‌بینی شدت نشانه‌های افسردگی و اضطراب دانشجویان، روانشناسی بالینی ایران، ۲۰(۲): ۱۵۳-۱۶۱.

بشارت، محمدعلى؛ محمدی، کوروش؛ پورنقاش تهرانی، سیدسعید و حاتمی، جواد. (۱۳۸۸). رابطه کمال‌گرایی و سخت کوشی با پاسخ‌های فیزیولوژیک ناشی از استرس، روانشناسی معاصر، ۴(۱)، ۲-۱۴.

جمشیدی، بهنام. حسین چاری، مسعود. حقیقت، شهربانو و رزمی، محمدرضا. (۱۳۸۸). اعتباریابی مقیاس جدید کمال‌گرایی، علوم رفتاری. ۳(۱): ۳۵-۴۳.

رحیمی، علیرضا؛ خرم‌آبادی، یدالله؛ نوابی، یاور و معین، راهله. (۱۳۹۵). بررسی میزان تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش رفتارهای خطرساز دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه در معرض خطر، علمی پژوهان، ۱۵(۱): ۵۲-۴۴.

سروقد، سیروس؛ بزرگر، مجید و بلاغی، طاهره. (۱۳۹۰). ویژگی‌های شخصیتی با ابعاد کمال‌گرایی و شیوه‌های مقابله با استرس در دانشجویان دختر و پسر دانشگاه، زن و جامعه (جامعه‌شناسی زنان)، ۲(۳): ۱۰۱-۸۱.

- صدیق ضیابری، سینا. (۱۳۹۸). نقش نظم جویی شناختی هیجان، عملکرد خانواده و انعطاف‌پذیری شناختی در کمال‌گرایی دانشجویان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور مرکز آستارا غفاری علی‌آباد، فاطمه. (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی آموزش تکنیک‌های شناختی شفقت‌درمانی بر کمال‌گرایی و احساس گناه در نوجوانان دختر مبتلا به وسواس شهریزد. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علم و هنر یزد فیضی لپوندانی، عامر. (۱۳۹۷). رابطه کمالگرایی و تاب‌آوری در نوجوانان: نقش واسطه‌ای راهبردهای تنظیم شناختی هیجان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور آستانه اشرفیه، روانشناسی عمومی قاسمی، اسماعیل. (۱۳۹۸). نقش تنظیم شناختی هیجان، ذهن‌آگاهی و کمال‌گرایی در پیش‌بینی اضطراب امتحان دانش‌آموزان پسر سال سوم دبیرستان شهرستان کازرون در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۹۸. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، پردیس دانشگاه تبریز کمالی‌ایگلی، سمیه؛ ابوالمعالی‌الحسینی، خدیجه و هاشمیان، کیانوش. (۱۳۹۶). پیش‌بینی پرخاشگری دختران نوجوان بر اساس فرایندهای ارتباطی خانواده و کمال‌گرایی با میانجی‌گری تنظیم شناختی هیجان، مطالعات روانشناسی، دانشکده‌ی علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه الزهرا، ۱۳(۳).
- گلستانی، سحر. (۱۳۹۵). بررسی رابطه ویژگی‌های شخصیتی، خودکارآمدی و مهارت‌های اجتماعی با سلامت اجتماعی نوجوانان شهر بندرعباس. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، گروه جامعه‌شناسی، دانشگاه آزاد واحد بندرعباس.
- مصطفی، زهرا. (۱۳۹۶). رابطه تنظیم شناختی هیجان و کمال‌گرایی با تاب‌آوری در دانش‌آموزان دوم متوسطه ناحیه ۴ شهر اهواز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت
- هوشیار، فاطمه؛ افشاری‌نیا، کریم؛ عارفی، مختار؛ کاکابرایی، کیوان و امیری، حسن. (۱۳۹۸). مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی رفتاری و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر نهایی خواهی زوجین سازش‌نایافته، علوم روانشناسی، ۱۸(۲)، ۱۱۸۹-۱۱۸۱.
- Damian, L. E., Stoeber, J., Negru, O., & Băban, A. (2013). On the development of perfectionism in adolescence: Perceived parental expectations predict longitudinal increases in socially prescribed perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 55(6), 688-693.
- Lee, M. A., Schoppe-Sullivan, S. J., & Dush, C. M. K. (2012). Parenting perfectionism and parental adjustment. *Personality and individual differences*, 52(3), 454-457.
- Macedo A., Marques C., Quaresma V. et al. (2017). Are perfectionism cognitions and cognitive emotion regulation strategies mediators between perfectionism and psychological distress? *Personality and Individual Differences journal*, 111: 46-51.
- Mehrabi far, F., Manzari Tavakoli, H., Manzari Tavakoli, A., Zeinaddiny Meymand, Z. (2021). Investigating Structural Relationships between Perfectionism and Students' Quality of School Life with Respect to the Mediating Role of Emotional Regulation Difficulty. *International Journal of Pediatrics*, 9(7), 13977-13992. doi: 10.22038/ijp.2020.54587.4311
- Perrone-McGovern K. M., Simon-Dack S. L., Beduna K. N. et al. (2015). Emotions, Cognitions, and Well-Being: The Role of Perfectionism, Emotional Overexcitability, and Emotion Regulation, *SAGE Journal*, 38(4)

The Relationship Between Emotional Regulation and Perfectionism II Students

Nastaran Dastgahi¹, Yasaman Farrokhnia²

Abstract

The present study was conducted with the aim of determining the relationship between emotional regulation and perfectionism in students. The statistical population of this research includes all the students of Tehran city in 1400. Using Morgan's table for an unlimited population, the number of sample members is considered to be 384 and they were selected as multi-stage cluster sampling. The main data of this research was obtained by using the emotional regulation questionnaire of Garnevsky et al. (2001) and the perfectionism questionnaire of Hill et al. (2004). Descriptive statistics (central indices, dispersion) and inferential statistics of Pearson's correlation coefficient and multivariate regression were used in data analysis. The results of the research, through correlation and regression tests, indicated that emotional regulation is related to perfectionism in teenagers. Also, the results show that emotional regulation has the ability to predict perfectionism and among the dimensions of emotional regulation, the factors of blaming others, acceptance and positive re-evaluation are able to predict perfectionism.

Keywords: Emotional Regulation, Perfectionism, Blaming others, Acceptance, Positive Reappraisal

1-Master of Psychology and Education of Exceptional Children, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabatabai University, Tehran, Iran (corresponding author)
(dastgahin@yahoo.com)

2- Bachelor of Psychology, Shiraz Branch, Islamic Azad University, Shiraz, Iran
(yasamanfarokhnia74@yahoo.com)