فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره۱۶، شماره ۲۰، بهار ۱۴۰۲

رابطه‌ی تنظیم هیجانی با کمال‌گرایی در دانش‌آموزان

نسترن دستگاهی[۱]، یاسمن 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 گارنفسکی 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 طباطبایی، تهران، ایران (نویسنده مسئول) (dastgahin@yahoo.com)

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

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]

مقدمه

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 هیجان‌خواهی بالا دوست دارند هر چیز ناآشنایی 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 فرایندهایی 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 تجربه‌ی 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[1]، ۲۰۱۲). هاماچاک معتقد است که کمال‌گرایی دارای دو بعد بهنجار و نابهنجار است و به اعتقاد وی کمال‌گرایان بهنجار سرسختانه 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 می کند (کمالی‌ایگلی، ابوالمعالی‌الحسینی و هاشمیان، ۱۳۹۹) که تلاش‌های کمال‌گرایانه و نگرانی‌های کمال‌گرایانه را بازنمایی می‌کنند (دامیان، استوئبر، نگروسابتریکا و بابان[2]، 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، افشاری‌نیا، 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، عاطف‌وحید 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 برهه، در دوره‌های بعدی زندگی، خود را به صورت ویژگی‌های پایدار نشان می‌دهند (فیضی لپوندانی، 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 موردتوجه 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

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]

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 نمونه گیری 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 مراجعه‌کننده به پارک و مرکز خرید که معیار ورود به پژوهش (دانش‌آموز بودن) را داشتند انتخاب شدند و پرسشنامه‌های پژوهش را تکمیل کردند. ابزار اندازه گیری 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 مقابله ای 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 برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، کم اهمیت شماری، فاجعه نمایی و دیگر سرزنش‌گری است. دامنه نمرات مقیاس از ۱ (تقریبا هرگز) تا ۵ (تقریبا همیشه) است. هر زیر مقیاس شامل ۴ گویه است و از جمع زیرمقیاس‌ها نمره کل حاصل می شود (گارنفسکی و کارایج ،۲۰۰۶؛ به نقل از بشارت و همکاران، ۱۳۸۸). بشارت و همکاران (۱۳۸۸) پایایی پرسشنامه را با روش آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌ها از ۰/۶۷ تا ۰/۸۹ گزارش کرد. همچنین ضرایب همبستگی بین نمره های تعدای از شرکت کنندگان در دو نوبت با فاصله دو تا ۴ هفته ای برای زیر مقیاس‌ها از ۰/۵۷ تا ۰/۷۶ در سطح ۰/۰۰۱ گزارش نمود. همچنین حسنی و همکاران (۱۳۹۱) پایایی پرسشنامه را با روش آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌ها از ۰/۷۶ تا ۰/۹۲ بدست آوردند و روایی یا اعتیار پرسشنامه را از طریق همبسته کردن با پرسشنامه هوش هیجانی شات برابر ۰/۴۷ در سطح ۰/۰۱ گزارش کردند که نشان از روایی بالایی پرسشنامه داشت.

پرسشنامه کمال‌گرایی هیل و همکاران (۲۰۰۴): این پرسشنامه بر اساس دیدگاه شناختی-رفتاری تهیه شده است که به صورت خودگزارشی و از نوع پرسشنامه‌های عینی می‌باشد. نسخه اصلی دارای ۵۹ عبارت و ۸ زیرمقیاس به شرح زیر می‌باشد: تمرکز بر اشتباهات، معیارهای بالای دیگران، نیاز به تایید، سازماندهی، ادراک فشار از سوی والدین، هدفمندی، نشخوار فکر و تلاش برای عالی بودن. نمره کلی کمال‌گرایی نیز از مجموع نمرات عوام هشت‌گانه کمال‌گرایی به دست می‌آید. تحلیل عاملی مرتبه دوم این سیاهه دوبعد انطباقی و غیرانطباقی کمال‌گرایی را آشکار ساخت؛ که از مجموع نمرات زیرمقیاس‌های استانداردهای بالا برای دیگران، سازماندهی، هدفمندی و تلاش برای عالی بودن، بعد انطباقی به دست می‌آید و بعد غیرانطباقی از مجموع نمرات زیرمقیاس‌های نگرانی درباره اشتباهات، نیاز به تایید، ادراک فشار از سوی والدین و نشخوار فکری بدست می‌آید. نسخه فارسی پرسشنامه کمال‌گرایی با ۵۸ عبارت و ۶ زیرمقیاس، توسط هومن و سمائی در سال ۱۳۸۹ در نمونه ایرانی اعتباریابی، رواسازی و هنجاریابی شد و دارای ۶ زیرمقیاس: حساسیت بین فردی، تلاش برای عالی بودن، نظم و سازماندهی، ادراک فشار از سوی والدین، هدفمندی و استانداردهای بالا برای دیگران است. این عوامل در تحلیل عامل مرتبه دوم روی دو بعد کلی کمال‌گرایی انطباقی و غیرانطباقی به شرح زیر تقسیم شدند: عوامل حساسیت بین فردی، استانداردهای بالا برای دیگران و ادراک فشار از سوی والدین، کمال‌گرایی انطباقی را تشکیل می‌دادند و عوامل هدفمندی، نظم و سازماندهی و تلاش برای عالی بودن،کمال‌گرایی غیرانطباقی را تشکیل می‌دهند. برای سنجش پایایی و روایی این پرسشنامه، جامعه آماری پژوهش را همه دانشجویان دختر و پسر در همه مقاطع (کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکترا) دانشگاه‌های سراسری تهران در سال تحصیلی ۸۸-۸۹ تشکیل داده‌اند و نمونه‌ای با اندازه ۵۵۰ نفر به روش طبقه‌ای متناسب با حجم انتخاب شده است. به منظور اعتباریابی این مجموعه از روش برآورد ضریب آلفای کرونباخ و بازآزمایی استفاده شده است. ضریب آلفای کرونباخ کل مجموعه که شاخصی برای اعتبار پرسشنامه است برابر با ۰/۹۲ و برای حساسیت بین فردی ۰/۹۱، تلاش برای عالی بودن ۰/۸۲، نظم و سازماندهی ۰/۸۲، ادراک فشار از سوی والدین ۰/۸۳، هدفمندی ۰/۷۹ و استانداردهای بالا برای دیگران ۰/۷۵ محاسبه شده و ضریب اعتبار سیاهه کمال‌گرایی به روش بازآزمایی بعد از اجرای نهایی به روی ۵۰ نفر به فاصله ۶-۲ هفته (میانگین ۴ هفته) مجدد اجرا شده

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]

است. مقدار ضریب همبستگی پیرسون محاسبه شده بین دو بار اجرا برابر با ۰/۷۳۶ بود. 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 موردمطالعه به تفکیک جنسیت

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

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

جدول ۲: یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

شاخص آماری مقیاس	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	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:

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]

جدول ۳: آزمون همبستگی پیرسون عوامل تنظیم هیجان با کمال‌گرایی

مقیاس	کمالگرایی
سرزنش خود	۰.۲۴**
سرزنش دیگران	۰.۲۵**
نشخوار فکری	۰.۲۸**
تلقی فاجعه آمیز	۰.۱۸**
کم اهمیت شماری	۰.۲۲**
پذیرش	-۰.۳۴**
تمرکز مثبت مجدد	-۰.۱۶**
ارزیابی مجدد مثبت	-۰.۲۰**
ارزیابی مجدد برنامه ریزی	-۰.۲۶**

**p<۰/۰۰۱

نتایج جدول نشان می‌دهد بین سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوار فکری، تلقی فاجعه‌آمیز و کم‌اهمیت‌شماری با کمالگرایی رابطه‌ی مثبت معنادار وجود دارد. مثبت بودن رابطه بیانگر این است که با افزایش سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوار فکری، تلقی فاجعه‌آمیز و کم‌اهمیت‌شماری، میزان کمالگرایی افزایش می‌یابد. همچنین نتایج جدول نشان می‌دهد بین پذیرش، تمرکز مثبت مجدد، ارزیابی مجدد مثبت و ارزیابی مجدد برنامه‌ریزی با کمالگرایی رابطه ی منفی معنادار وجود دارد.

فرضیه پژوهش: تنظیم هیجانی با کمال‌گرایی در دانش‌آموزان 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	F	R	R^2	R^2_{adj}	sig
رگرسیون	۳۲۴۸۰.۲۵	۹.۰۰	۳۶۰۸.۹۲	۱۰۵.۴۰	۰.۸۵	۰.۷۲	۰.۷۱	.۰۰۱
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.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]

جدول ۵: ضرایب استاندارد، غیراستاندارد و آماره تی متغیرهای وارد شده در معادله رگرسیون پیش‌بینی کمال‌گرایی

متغیر پیش‌بین	ضرایب رگرسیون		آمارهt	sig	سطح معناداری موردنظر
	استاندارد نشده	استاندارد شده			
مقدار ثابت	۱۲۸.۷۰	۸.۲۷		۰.۰۰۱	.۰۵
سرزنش خود	۰.۰۵	۰.۲۲	۰.۰۲	۰.۸۱	.۰۵
سرزنش دیگران	۰.۶۶	۰.۳۱	۰.۲۰	۰.۰۳	.۰۵
نشخوار فکری	۰.۵۳	۰.۲۹	۰.۱۷	۰.۰۷	.۰۵
تلقی فاجعه‌آمیز	۰.۱۴	۰.۲۲	۰.۰۴	۰.۵۳	.۰۵
کم‌اهمیت‌شماری	۰.۴۴	۰.۳۱	۰.۱۴	۰.۱۵	.۰۵
پذیرش	-۰.۷۴	-۰.۲۹	-۰.۲۴	۰.۰۱	.۰۵
تمرکز مثبت مجدد	-۰.۲۵	-۰.۲۵	-۰.۰۷	۰.۳۱	.۰۵
ارزیابی مجدد مثبت	-۰.۶۴	-۰.۲۳	-۰.۲۰	۰.۰۱	.۰۵
ارزیابی مجدد برنامه ریزی	-۰.۲۳	-۰.۲۷	-۰.۰۸	۰.۳۹	.۰۵

همانطور که نتایج جدول نشان می‌دهد عو امل 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 محرابی‌فر و همکاران (۲۰۲۱)، کمالی‌ایگلی و همکاران (۱۳۹۶)، احمدیان و همکاران (۱۳۹۳) و پژوهش‌های خارجی مکدو، مارکوس و گارسما۱ (۲۰۱۷)، پرون-مک‌گورن۲ (۲۰۱۵) همسوست. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افراد کمال‌گرا، هیجانات منفی بیشتری را تجربه و هنگام تجربه‌ی ناخوشی روانشناختی از راهبردهای مقابله‌ای و تنظیم هیجان ناسازگارتری استفاده می‌کنند (صدیق‌ضیابری، 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، برزگر و بلاغی، ۱۳۹۰). راهبردهای تنظیم شناختی هیجان به افراد کمک می‌کند که برانگیختگی و هیجانات منفی را تنظیم نمایند. این شیوه‌های تنظیم با رشد، پیشرفت و یا بروز اختلالات روانی و مشکلات هیجانی رابطه مستقیم دارد. بنابراین در نتیجه‌ی ارزیابی نادرست از موقعیت و به دلیل کمبود اطلاعات و برداشت‌های اشتباه، فرد راهبردهای تنظیم هیجانی خود را برای روبه‌رو شدن با موقعیت‌های زندگی، برمی‌گزینند. 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, Quaresma
[2] Perrone-McGovern, Simon-Dack, Beduna

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]

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 تعدیل 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 نظیر 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 زمینه‌هاست 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 کمال‌گرای 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 مقصر اتفاق بدی که برایش رخ داده می‌دند. سرزنش و مقصر دانستن دیگران در سطح عملکردی با مشکلات رفتاری همراه می‌شود و مجددا 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 تشدید می‌کند و نهایتا منجر به تشدید 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 تابا 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 اندازه گیری که محدود به پرسشنامه‌ها شده و از سایر ابزارها استفاده نشده است و نمونه‌های شرکت‌کننده در پژوهش که صرفا تعدادی محدودی از نوجوانان مناطق مختلف شهر تهران بوده‌اند. با توجه به برجسته 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 روانشناختی 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؛ غرابی، بنفشه؛ عاطف‌وحید، محمدکاظم و حبیبی، مجتبی .(۱۳۹۳). نقش ابعاد کمال‌گرایی و راهبردهای تنظیم هیجانی در پیش‌بینی شدت نشانه‌های افسردگی و اضطراب دانشجویان، روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۲۰(۲): ۱۵۳- ۱۶۱

بشارت، محمدعلی؛ محمدی، کوروش؛ پورنقاش تهرانی، سیدسعید و حاتمی، جواد. (۱۳۸۸). رابطه کمالگرایی و سخت کوشی با پاسخ های 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، یداله؛ 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؛ برزگر، 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

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]

صدیق ضیابری، سینا .(۱۳۹۸). نقش نظم‌جویی 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 شهر یزد. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علم و هنر یزد

فیضی لپوندانی، عامر .(۱۳۹۷). رابطه کمالگرایی و تاب‌آوری در نوجوانان: نقش واسطه‌ای راهبردهای تنظیم شناختی هیجان. پایان نامه 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 ۹۸-۱۳۹۷. 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 روانشناختی، 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.

مظفری، 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 نهایی‌خواهی زوجین سازش‌نایافته، علوم روانشناختی، ۱۸(۸۲): 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 Regulatio, SAGE Journal, 38(4)

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]

The Relationship Between Emotional Regulation and Perfectionism Ii Students

Nastaran Dastgahi[1], Yasaman Farrokhnia[2]

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)

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]