

مقایسه دشواری در تنظیم هیجان بین نیمرخ‌های مختلف کمال‌گرایی
دانش آموزان مقطع متوسطه: تحلیل فرد-محور

**Comparing difficulty in emotional regulation in different profiles
of perfectionism of high school students: Person-centered analysis**

Esmael Saadipour

Professor, Department Of Educational Psychology,
Faculty of Psychology and Educational Sciences,
Allameh Tabatabai University, Tehran, Iran.

Abbas Habibzadeh

Associate professor, Education Department,
University of Qom, Qom, Iran.

Masoud Jafai

M.A Educational Psychology, Faculty of Psychology
and Educational Sciences, Kharazmi University,
Tehran, Iran.

Email: mjmasoud64@gmail.com

Rafat Rafizadeh

PhD Student of Educational Psychology, Faculty of
Psychology and Educational Sciences, Allameh
Tabatab, University, Tehran, Iran

Abstract

Aim: The aim of this study was to determine the profile of perfectionism using a person-centered approach and to compare different dimensions of difficulty in emotion regulation in these profiles. **Method:** This research is a descriptive causal-comparative study. A total of 364 high school students in Qom who were studying in 1400-99 were selected by random cluster sampling and completed the Perfectionism (PANP) and Emotional Difficulty Scale (DERS) scales. For data analysis, SPSS21 software and cluster analysis using k-mean method and for comparison of clusters in different dimensions of Difficulty in emotional, multiple analysis of variance and Bonferroni post hoc test were used. **Results:** Based on the results of Cluster analysis, three

اسماعیل سعدی پور

استاد، گروه روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

عباس حبیب زاده

دانشیار گروه علوم تربیتی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه قم، قم، ایران.

مسعود جعفری*

کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

رفعت رفیع زاده

دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف تعیین نیمرخ‌های کمال‌گرایی با استفاده از رویکرد فرد-محور و مقایسه‌ی ابعاد مختلف دشواری در تنظیم هیجان بین نیمرخ‌های کمال‌گرایی انجام گرفت. **روش‌شناسی:** این پژوهش یک مطالعه‌ی توصیفی از نوع علی-مقایسه‌ای است که ۳۶۴ دانش آموز مقطع متوسطه شهر قم به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی انتخاب و پرسشنامه‌های کمال‌گرایی (PANP) و دشواری در تنظیم هیجان (DERS) را تکمیل نمودند. جهت تحلیل داده‌ها از تحلیل خوشه‌ای به روش k میانگین و برای مقایسه‌ی خوشه‌ها در ابعاد مختلف دشواری در تنظیم هیجان از تحلیل واریانس چندگانه و آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد. **یافته‌ها:** بر اساس نتایج حاصل از تحلیل خوشه‌ای، سه نیمرخ متفاوت کمال‌گرایی برای دانش آموزان به دست آمد.

different clusters of perfectionism were obtained for students. The first cluster ($n=122$, $P=33/51$) abnormal perfectionist cluster, the second cluster with mean ($n=136$, $P=37/36$) imperfect cluster and the third cluster with mean ($n=106$, $p=29/12$) were called anomalous perfectionist clusters. The results of multivariate analysis of variance showed that all three clusters differ in the dimensions of difficulty in emotional regulation except for the dimension of emotional clarity. **Conclusion:** The findings of this study can be a guide for counselors and planners to identify and deal appropriately with the outcomes and effects of perfectionism levels as one of the precursors of students' emotional problems.

Keywords: Perfectionism, Difficulty in emotional regulation, Cluster analysis, profiles of perfectionism.

نیمرخ اول کمال‌گرایی نابهنجار ($n=122$, $P=33/51$)، نیمرخ دوم ناکمال‌گرا ($n=136$, $P=37/36$) و نیمرخ سوم کمال‌گرایی بهنجار ($n=106$, $P=29/12$) نام گرفتند. نتایج تحلیل واریانس چندمتغیره نشان داد که هر سه نیمرخ در ابعاد مختلف دشواری در تنظیم هیجان به جز بعد عدم وضوح هیجانی با یکدیگر تفاوت معنی‌دار دارند. **نتیجه‌گیری:** یافته‌های این پژوهش می‌تواند راهنمای مشاوران و برنامه‌ریزان، جهت شناسایی و برخورد مناسب با برآیندها و عوارض سطوح کمال‌گرایی به عنوان یکی از پیش‌آیندهای مشکلات هیجانی دانش‌آموزان باشد.

واژه‌های کلیدی: کمال‌گرایی، دشواری در تنظیم هیجان، تحلیل خوشه‌ای، نیمرخ‌های کمال‌گرایی.

پذیرش: مرداد ۱۴۰۱

دریافت: خرداد ۱۴۰۱

نوع مقاله: پژوهشی

مقدمه

نوجوانی دوره‌ای از زندگی است که در آن فرد با تغییرات اساسی از لحاظ جسمی و روانشناختی مواجه می‌شود. این مرحله از رشد با واکنش‌های شدید هیجانی، رفتارهای تکانشی و افزایش ریسک‌پذیری مشخص می‌شود. نوجوانان اغلب به دلایل تغییرات فیزیولوژیکی به راحتی دستخوش چالش‌های عاطفی و هیجانی می‌شوند (آرپنتیوا^۱ و همکاران ۲۰۱۸). ویژگی‌های شخصیتی، نوجوانان را آماده می‌کند تا در مقابل شرایط محیطی خاص راهبردهای ویژه‌ی تنظیم هیجان را به کار گیرند (گراس ۲۰۰۷). نظم بخشی هیجانی فرآیندی است که توسط آن افراد بر نوع هیجان‌های خود، زمان ظهور این هیجان‌ها و کیفیت ظهور آن‌ها تأثیر می‌گذارند (خرمایی ۱۳۹۵). به عقیده گارنفسکی^۲ (۲۰۰۲) تنظیم هیجان مجموعه راهبردهایی است که فرد برای انطباق با شرایط ناگوار به کار می‌برد. گروس و جزائری^۳ (۲۰۱۴) بیان کردند که مهارت تنظیم هیجان می‌تواند نوجوانان را در مقابله با چالش‌های هیجانی و هیجان‌پذیری توانمند ساخته و در مقابل، نقص در تنظیم هیجان می‌تواند عملکرد روانی آنان را مختل کرده و آن‌ها را مستعد پیامدهای منفی کند. ناتوانی در تنظیم هیجان به زمانی اشاره دارد که فرد توانایی لازم برای پذیرش، کنترل و تغییر تجارب هیجانی در سطوح بالای برانگیختگی را ندارد.

گروس (۲۰۱۴) به دو نوع رویکرد تنظیم هیجان که افراد مورد استفاده قرار می‌دهند اشاره می‌کند: نوع اول ارزیابی مجدد از موقعیت است که در اصطلاح به آن رویکرد انطباقی می‌گویند. در رویکرد انطباقی افراد قادرند موقعیت هیجان‌زا را به شیوه‌ای تفسیر و معنا کنند که تأثیرات هیجانی آن موقعیت تغییر کند و نوع دوم سرکوب یا رویکرد غیر انطباقی است که در آن فرد از روش‌های غیر منعطف برای مقابله با شرایط استرس‌زا استفاده می‌کند. این رویکرد در نهایت منجر به شکست در سازگاری با

¹ Arpentiva

² Garnefski

³ Gross & Jazaieri

موقعیت می‌شود (ماسودو، مارکوس و کارزما^۴ و همکاران ۲۰۱۷). به این ترتیب افرادی که ناتوان در ارزیابی مجدد موقعیت هستند رویکرد غیر انطباقی را به کار می‌گیرند و در اصطلاح دچار عدم توانایی در تنظیم هیجان‌ها هستند. دشواری در تنظیم هیجان با نقص در چند مهارت شناختی مهم مشخص می‌شود که عبارتند است از: آگاهی و درک احساسات، پذیرش احساسات، کنترل رفتارهای تکانشی و رفتار مطابق با اهداف (نیومن، ونلیر، گراتز^۵ و همکاران، ۲۰۱۰). نشانه‌ی اصلی دشواری در تنظیم هیجان، انگیختگی احساسات و عواطف منفی در طول بروز هیجان می‌باشد به طوری که در مکانیزم خودکنترلی فرد اختلال ایجاد می‌شود. بنابراین برای رشد احساسات و حفظ سلامت روانی باید عوامل خطر آفرینی که می‌تواند مهارت فرد را در تنظیم هیجان‌ها مختل کند شناسایی شود.

از میان بسیاری از ویژگی‌های فردی مرتبط با دشواری در تنظیم هیجان می‌توان به کمال‌گرایی اشاره کرد. طی دو دهه‌ی اخیر کمال‌گرایی به عنوان یکی از ویژگی‌های شخصیتی مهم مورد توجه بسیاری از محققین حوزه‌ی روانشناسی و علوم تربیتی قرار گرفته است. تاکنون پژوهشگران زیادی (فراست^۶ و همکاران ۱۹۹۰، هویت^۷ و فلت^۸، ۱۹۹۱، سلانی، رادز و دیگران ۲۰۱۱) این ویژگی را مورد بررسی قرار داده‌اند که حاصل این مطالعات ارائه‌ی تعاریف متفاوتی از این متغیر بوده است. فروید کمال‌گرایی را به عنوان یکی از نشانگان روان رنجورخویی در نظر می‌گیرد و آن را محصول تمایل شدید به برتری جویی فرامن غیرمنعطف و سختگیر می‌داند (رایس^۹ و همکاران ۲۰۰۶). پژوهشگران کمال‌گرایی را در دو بعد متفاوت مورد بررسی قرار داده‌اند. بعد اول آن کمال‌گرایی سازگارانه است که استانداردها و اهداف منطقی و تلاش برای دستیابی به آن را شامل می‌شود که برخورداری از این خصوصیت باعث افزایش توانایی عزت نفس و موفقیت می‌شود. بعد دوم، کمال‌گرایی ناسازگارانه است که تلاش مضاعف جهت نیل به اهداف و استانداردها می‌باشد (فراست و همکاران، ۱۹۹۰). به طور کلی اعتقاد بر این است که کمال‌گرایی ناسازگار در طیف گسترده‌ای از احساسات و عواطف منفی مانند شک و تردید، اجتناب از صمیمیت، فاصله از اجتماع و انزوا قرار می‌گیرد. افراد کمال‌گرا به ویژه افراد دارای سبک ناسازگارانه، اغلب و به طور دائم در تلاش برای رسیدن به اهدافی هستند که خود یا دیگران برای آن‌ها تعیین کرده‌اند (دانکلی^{۱۰} و همکاران ۲۰۰۶، کمپکی^{۱۱} و همکاران ۲۰۱۱). از ویژگی مهم این افراد، انتقاد بیش از حد نسبت به خود، تلاش برای کسب قدرت، داشتن تفکر همه یا هیچ، انتظارات بالاتر از حد توانایی نسبت به خود یا دیگران، تمرکز بیش از حد بر نقاط ضعف و عوامل شکست است.

از سوی دیگر برخی پژوهشگران کمال‌گرایی را به عنوان یک سازه‌ی چند بعدی تعریف کرده‌اند. این سازه شامل کمال‌گرایی خودمدار^{۱۲}، جامعه مدار^{۱۳} و دیگرمدار^{۱۴} می‌شود. کمال‌گرایی خودمدار به تعیین استانداردهای بالا و افراطی توسط خود فرد و ارزیابی انتقادی رفتار خویش برای پیشگیری از شکست اشاره دارد. این افراد علاوه بر تعیین معیارهای سخت‌گیرانه برای خود، با دقت و ظرافت بالایی عملکردشان را مورد نظارت قرار می‌دهند و به هنگام شکست به شدت خود را مورد سرزنش قرار می‌دهند (هویت و فلت^{۱۵}، ۱۹۹۱). به طور کلی افراد با سبک کمال‌گرایی خودمدار به دلیل داشتن انگیزه‌ی درونی بالا، اهدافی را که

⁴Macedo, Marques & Quaresma

⁵ Neumann, van Lier & Gratz

⁶ Frost

⁷ Hewitt

⁸ Flett

⁹ Rice

¹⁰ Dunkley

¹¹ Kempke

¹² Self-oriented perfectionism

¹³ Social-oriented perfectionism

¹⁴ Other-oriented perfectionism

¹⁵ Hewitt & Flett

برای خود در نظر گرفته‌اند با جدیت بیشتری دنبال می‌کنند (کارامن^{۱۶} و همکاران، ۲۰۲۰). کمال‌گرایی جامعه‌مدار عبارت است از برآورده سازی بی کم و کاست معیارهای عموماً غیر منطقی که از جانب دیگران وضع شده است. این نوع کمال‌گرایی از این باور ناشی می‌شود که پذیرش توسط دیگران منوط به تحقق معیارهای آنها است. و درنهایت کمال‌گرایی دیگرمدار است این نوع کمال‌گرایی گرایش به داشتن معیارهای کمال‌گرایانه‌ای است که در زندگی برای فرد اهمیت بسیاری دارد. این افراد نسبت به دیگران نگاهی منفی و شدیداً انتقادی دارند و با آن‌ها با خصومت و سرزنش رفتار می‌کنند. بدبینی، انزوا، مشکل در روابط بین فردی و خانوادگی، و شکست در روابط اجتماعی از دیگر پیامدهای این نوع از کمال‌گرایی است (شفران^{۱۷}، ۲۰۰۱). براین اساس کمال‌گرایی به عنوان یک ویژگی شخصیتی، در ایجاد مشکلات هیجانی نقش بسزایی ایفا می‌کند (اسمیت^{۱۸} و همکاران، ۲۰۱۶). لیمبورگ^{۱۹} و همکاران، (۲۰۱۷). کاسترو^{۲۰} و همکاران (۲۰۱۷) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که کمال‌گرایی جامعه محور و دیگر محور با دشواری در تنظیم هیجان ارتباط مثبت داشته و در مقابل کمال‌گرایی سازگار با دشواری در تنظیم هیجان ارتباط منفی دارد. همچنین نتایج پژوهش بشارت و فرهمند (۱۳۹۹) حاکی از آن بود که بین هر سه بعد کمال‌گرایی و دشواری در تنظیم هیجان ارتباط مثبت و معنی داری وجود دارد. همچنین دشواری در تنظیم هیجان بین ابعاد کمال‌گرایی و نشانه‌های اضطراب و افسردگی نقش میانجی ایفا می‌کند. در تحقیق طولی انجام شده بر روی نوجوانان توسط وویز و دیمین^{۲۱} (۲۰۲۰)، نتایج نشان داد که بین دانش آموزان با نیمرخ کمال‌گرایی خود محور، ارتباط مثبتی با رویکردهای هیجانی سازگارانه و ارتباط منفی با دشواری در تنظیم هیجان یا همان رویکردهای ناسازگارانه وجود دارد و در بین دانش آموزان با نیمرخ کمال‌گرایی جامعه محور و دیگر محور ارتباط مثبتی با دشواری در تنظیم هیجان وجود دارد.

همانطور که مشخص است اغلب پژوهش‌های انجام گرفته شده در این حیطه به ارتباط رگرسیونی کمال‌گرایی و دشواری در تنظیم هیجان پرداخته شده است و کمتر پژوهشی این دو متغیر را از طریق روش فرد محور مورد بررسی قرار داده است. تحلیل فرد محور یکی از روش‌هایی است که به جای تمرکز بر متغیرها بر افراد متمرکز شده و از این طریق نقش متغیرهای متفاوت را در ترکیب با هم مورد بررسی قرار می‌دهد. در واقع این روش به محقق امکان می‌دهد که گروه‌های همگنی را تشکیل داده و به بررسی سایر متغیرهای روانشناختی در ارتباط با این گروه‌ها بپردازد. مارتینت و فراند^{۲۲} (۲۰۰۶) در پژوهش خود با استفاده از روش تحلیل فرد-محور به بررسی کمال‌گرایی میان ورزشکاران پرداختند. آن‌ها موفق به کشف سه نیمرخ متفاوت کمال‌گرای بهنجار، نابهنجار و ناکمال‌گرا شدند. اینگلز، فراندز، وینسنت، گونزالز و سن مارتین (۲۰۱۶) در پژوهش خود که بر روی کودکان انجام گرفت موفق به تشخیص چهار نیمرخ متفاوت کمال‌گرایی شدند. این چهار نیمرخ عبارتند از نیمرخ کمال‌گرایی خالص، ناکمال‌گرا، دوسو کمال‌گرا و کمال‌گرای آمیخته. در پژوهش دیگری که ویسنت و همکاران (۲۰۱۹) بر روی نمونه‌ای دانش آموزان دبیرستانی انجام دادند، نیمرخ‌های چهارگانه‌ای از کمال‌گرایی شامل ناکمال‌گرا، کمال‌گرای آمیخته، تلاش‌های کمال‌گرایانه و نگرانی‌های کمال‌گرایانه را تشخیص دادند. مولانور، سیروز، فلت و ساداوا^{۲۳} (۲۰۲۰) پژوهشی با هدف بررسی نقش نیمرخ‌های کمال‌گرایی بر سلامت و بهزیستی روانی بر روی نمونه‌ای از دانشجویان انجام دادند. آنها در پژوهش خود به پنج نیمرخ متفاوت از کمال‌گرایی دست یافتند که عبارت بودند از نیمرخ کمال‌گرایی جامعه محور بالا، نیمرخ کمال‌گرایی خود محور- دیگر محور بالا، نیمرخ کمال‌گرای جامعه محور پایین، نیمرخ کمال‌گرایی شدید و نیمرخ ناکمال‌گرا. در

¹⁶ Karaman

¹⁷ Shafran

¹⁸ Smith

¹⁹ Limburg

²⁰ Castro

²¹ vois & Damian

²² Martinet & fernand

²³ Molanor, Sirois, flett & Savada

ایران نیز رکابدار و سلیمانی (۱۳۸۷) در پژوهشی به بررسی نیمرخ‌های مختلف کمال‌گرایی از نظر اضطراب ریاضی پرداخت. بر اساس نتایج به دست آمده دانش‌آموزان به سه گروه کمال‌گرایی بهنجار، کمال‌گرایی نابهنجار و ناکمال‌گرا دسته‌بندی شدند که هر کدام از این نیمرخ‌ها از نظر میزان اضطراب امتحان ریاضی با یکدیگر تفاوت معنی‌داری داشتند به طوری که دانش‌آموزان کمال‌گرایی بهنجار، اضطراب ریاضی کمتری در مقایسه با دانش‌آموزان کمال‌گرایی نابهنجار و ناکمال‌گرا داشتند. مرور پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهد دشواری در تنظیم هیجان به طور خاص از پیامدهای کمال‌گرایی بوده، به نحوی که کمال‌گرایی نقش مستقیمی در دشواری در تنظیم هیجان ایفا می‌کند. به طور کلی بررسی نقش کمال‌گرایی با استفاده از روش فرد-محور دارای مزایای برجسته‌ای است که کمک می‌کند بینش مناسبی درباره‌ی درصد دانش‌آموزانی با یک نیمرخ کمال-گرایی مطلوب یا نسبتاً مطلوب به دست آید، و همچنین می‌تواند چه از لحاظ تشخیصی و چه از لحاظ پیشگیری برای مشاوران و برنامه‌ریزان حوزه‌ی تعلیم تربیت کشور مفید باشد. توجه به این موضوع می‌تواند مضامین مهمی پیرامون افزایش شناخت سازکار تاثیرگذاری کمال‌گرایی بر دشواری در تنظیم هیجان داشته باشد. از این رو با وجود روشن بودن تأثیر کمال‌گرایی بر دشواری در تنظیم هیجان تحقیقات محدودی در راستای روشن ساختن این تأثیر به کیفیت کمال‌گرایی با استفاده از روش فرد-محور پرداخته‌اند. براین اساس هدف پژوهش حاضر ابتدا تعیین نیمرخ‌های کمال‌گرایی دانش‌آموزان در قالب روش فرد-محور و سپس مقایسه‌ی نیمرخ‌های کمال‌گرایی از نظر ابعاد دشواری در تنظیم هیجان است. لذا مسئله‌ی اساسی پژوهش حاضر این است که دانش‌آموزان از نظر کمال‌گرایی به چه نیمرخ‌هایی قابل دسته‌بندی هستند؟ و اینکه آیا بین این نیمرخ‌ها از نظر ابعاد دشواری در تنظیم هیجان تفاوت معنی‌داری وجود دارد؟

روش

پژوهش حاضر یک مطالعه‌ی توصیفی از نوع علی مقایسه‌ای است. جامعه‌ی آماری پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه‌ی شهرستان قم بود. ابتدا بر اساس فرمول کوکران تعداد ۳۷۹ نفر به عنوان حجم نمونه مشخص شد که در این پژوهش برای جلوگیری از افت نمونه و همچنین پیش‌بینی وجود پرسشنامه‌های مخدوش ۴۰۰ نفر در نظر گرفته شد. سپس برای انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای استفاده شد. در مرحله‌ی اول، از هر ناحیه ۲ مدرسه و در نهایت از هر مدرسه بر اساس هر کدام از سه شاخه‌ی علوم انسانی، تجربی و ریاضی یک کلاس انتخاب شد. قبل از گردآوری اطلاعات نخست در مورد هدف تحقیق توضیحاتی برای شرکت‌کنندگان ارائه گردید و رضایت و اعتماد آن‌ها برای پاسخ‌گویی به سوالات پرسشنامه‌ها جلب شد. بعد از جمع‌آوری و کنار گذاشتن پرسشنامه‌های مخدوش، ۳۶۴ پرسشنامه برای تجزیه و تحلیل نهایی باقی ماند. ابزارهای مورد استفاده در این تحقیق عبارت بودند از:

ابزار سنجش

مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی^{۲۴} (PANP): این مقیاس برای اولین بار توسط تری شورت و همکاران^{۲۵} (۱۹۹۵) برای اندازه‌گیری کمال‌گرایی مثبت و منفی ساخته شده و شامل ۴۰ گویه است. ۲۰ گویه مربوط به کمال‌گرایی مثبت و ۲۰ گویه دیگر مربوط به کمال‌گرایی منفی می‌باشد که شرکت‌کننده باید میزان توافق خود را بر روی یک طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از "کاملاً مخالفم" تا "کاملاً موافقم" مشخص کند. بشارت (۱۳۸۲) روایی و پایایی نسخه‌ی فارسی مقیاس تری شورت را مورد بررسی قرار داد. محاسبه ضریب همبستگی بین زیر مقیاس‌های این آزمون با زیر مقیاس‌های پرسشنامه سلامت عمومی

²⁴ Positive and Negative Perfectionism Scale

²⁵ Terry-Short

گلدبرگ (۱۹۷۲) و مقیاس عزت نفس کوپر اسمیت (۱۹۶۷)، روایی آن را تایید کرد. همچنین آلفای کرونباخ این پرسشنامه برای هریک از زیر مقیاس های کمالگرایی مثبت و منفی به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۸۷ به دست آمد که نشان دهنده پایایی آزمون می باشد.

مقیاس دشواری در تنظیم هیجانی^{۲۶} (DERS): این مقیاس توسط گراتزو و رومر^{۲۷} (۲۰۰۴) ساخته شده است. که از سی و شش گویه تشکیل شده است. نمره گذاری گویه ها در آن از طریق یک درجه بندی لیکرت صورت می گیرد، نمرات بالاتر نشان دهنده دشواری بیشتر در نظم بخشی هیجان است و از ۶ خرده مقیاس نپذیرفتن پاسخ های هیجانی، دشواری در انجام رفتار هدفمند، دشواری در کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجانی دسترسی محدود به راهبردهای نظم بخشی هیجانی و ابهام هیجانی تشکیل شده است. ضریب پایایی کل مقیاس با استفاده از روش های هیجانی درونی ۰/۹۳ و برای هر کدام از شش زیر مقیاس دشواری هیجان بخشی هیجان ضریب الفای کرون باخ بیشتر از ۰/۸۰ به دست آمده است. در بررسی ساختار عاملی ویژگی روان سنجی مقیاس در جمعیت ایرانی که توسط خانزاده و همکاران (۱۳۹۰) روی دانشجویان شیراز صورت گرفت، ضریب آلفای کرونباخ برای زیر مقیاس ها، بین ۰/۸۶ تا ۰/۸۶ و ضریب پایایی باز آزمایشی پس از یک هفته، بین ۰/۷۹ تا ۰/۹۱ در نوسان بود. در این پژوهش به منظور تعیین خوشه های کمال گرایی از تحلیل خوشه ای k میانگین، و برای تعیین تفاوت خوشه های حاصل در مؤلفه های دشواری در نظم بخشی هیجانی از روش تحلیل واریانس چند متغیره (MANOVA) و آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد. همچنین برای تجزیه و تحلیل داده های گرد آوری شده از نرم افزار spss-21 به استفاده شد

یافته ها

در جدول (۱) این قسمت ابتدا شاخصه های توصیفی از جمله میانگین، واریانس، انحراف استاندارد و کجی و کشیدگی متغیرهای مورد پژوهش ارائه می شود.

جدول ۱- شاخصه ها توصیفی کمال گرایی و ابعاد دشواری در نظم بخشی هیجانی

| متغیر | میانگین | انحراف استاندارد | کجی | کشیدگی |
|-----------------------|---------|------------------|------|--------|
| کمال گرایی | ۶۹/۹۲ | ۱۴/۱۵ | ۰/۲۹ | ۰/۱۸ |
| دشواری در تکانه | ۱۵/۷۷ | ۵/۳۴ | ۰/۵۲ | ۰/۴۴ |
| فقدان آگاهی هیجانی | ۱۸/۲۴ | ۴/۳۷ | ۰/۴۱ | ۰/۲۳ |
| دسترسی محدود به منابع | ۲۰/۳۴ | ۷/۵۱ | ۰/۳۱ | ۰/۶۴ |
| عدم وضوح هیجانی | ۱۱/۹۲ | ۴/۰۷ | ۰/۷۱ | ۰/۵۵ |
| دشواری رفتار هدفمند | ۱۵/۰۲ | ۴/۷۴ | ۰/۸۲ | ۰/۵۴ |
| عدم پذیرش | ۱۵/۰۵ | ۵/۰۳ | ۰/۲۷ | ۰/۵۸ |

همانطور که اشاره شد جهت تعیین نیمرخ های کمالگرایی از روش تحلیل خوشه ای k میانگین استفاده شد. از آنجا که تحلیل خوشه ای نسبت به مقادیر پرت دارای حساسیت است بنابراین ابتدا از طریق نمودار جعبه ای برای شناسایی مقادیر پرت تک

³ of Emotional Regulation Difficulty inventory

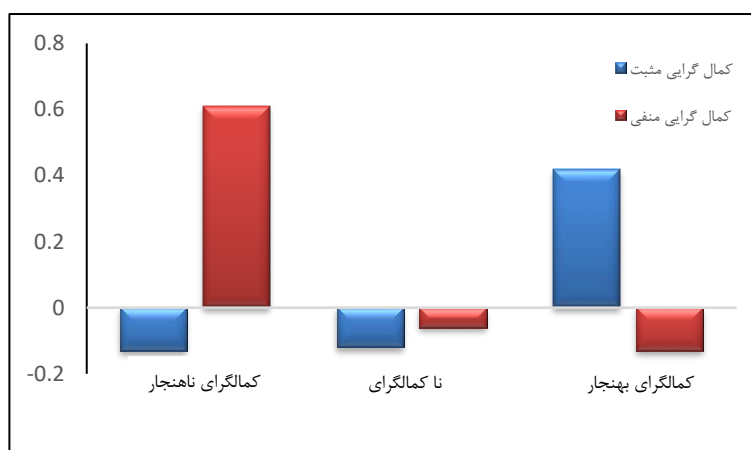
⁴ Gratz & Roemer

مقایسه دشواری در تنظیم هیجان بین نیمرخ‌های مختلف کمال‌گرایی دانش‌آموزان مقطع متوسطه: تحلیل فرد-محور

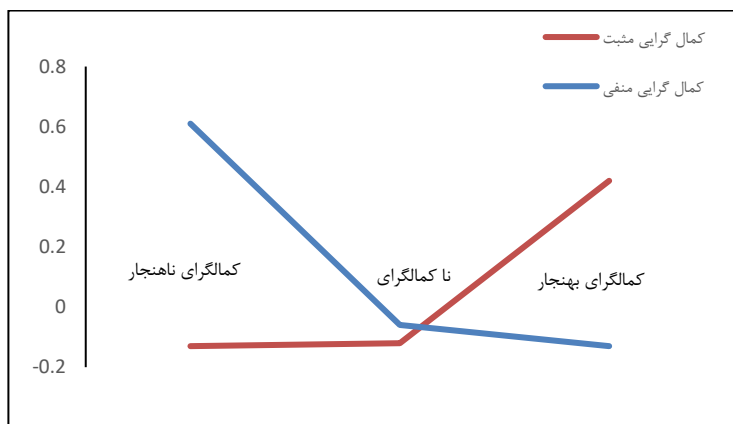
متغیری استفاده شد که ۷ داده شناسایی و از روند تحلیل خارج شدند. همچنین فاصله‌ی ماه‌لانوویس برای شناسایی مقادیر پرت چند متغیری مورد استفاده قرار گرفت که بر اساس آن تعداد ۱۱ داده‌ی پرت شناسایی و از روند تحلیل حذف شدند. در ادامه برای بررسی صحت نیمرخ‌های به دست آمده تحلیل واریانس چند متغیره مورد استفاده قرار گرفت به طوری که نیمرخ‌های کمال‌گرایی به عنوان متغیر مستقل و ابعاد منفی و مثبت کمال‌گرایی به عنوان متغیر وابسته در نظر گرفته شدند. نتایج تحلیل واریانس چند گانه بر اساس بالاترین مقدار F مربوط به آزمون چندمتغیری بزرگترین ریشه‌ی روی مبنای تشخیص تعداد نیمرخ‌ها قرار گرفت. نتایج مقدار آماره‌ی F در آزمون مانوا در مورد گروه‌های کمال‌گرایی (دو گروهی، سه گروهی و چهار گروهی) حاکی از آن بود که مقدار F در حالت سه گروهی دارای بیشترین مقدار معناداری است ($F=229/21$)؛ بنابراین حالت سه گروهی برای خوشه بندی در نظر گرفته شد

جدول ۲- نیمرخ‌های کمال‌گرایی در دانش‌آموزان

| خوشه ها | کمال‌گرایی | میانگین | انحراف استاندارد | تعداد | درصد | برچسب خوشه |
|---------|------------|---------|------------------|-------|-------|-------------------|
| نیمرخ ۱ | مثبت | ۳۰/۲۵ | ۶/۹ | ۱۲۲ | ۳۳/۵۱ | کمال‌گرای ناهنجار |
| | منفی | ۶۳/۶۹ | ۳/۶ | | | |
| نیمرخ ۲ | مثبت | ۴۲/۶۷ | ۴/۱۷ | ۱۳۶ | ۳۷/۳۶ | کمال‌گرای خنثی |
| | منفی | ۵۲/۱۰ | ۳/۲۷ | | | |
| نیمرخ ۳ | مثبت | ۶۳/۳۷ | ۴/۰۲ | ۱۰۶ | ۲۹/۱۲ | کمال‌گرای بهنجار |
| | منفی | ۴۰/۲۳ | ۴/۰۱ | | | |



نمودار ۱- نمرات استاندارد خوشه‌های کمال‌گرایی



نمودار ۲- میانگین ابعاد کمال گرایی مثبت و منفی در خوشه های ناهنجار، ناکمالگرا و بهنجار

در جدول (۲) نتایج شاخصه های توصیفی دو مؤلفه ی کمال گرایی در نیمرخ های سه گانه ارائه شده است. همانطور که در جدول فوق ملاحظه می شود دانش آموزان شرکت کننده در این تحقیق بر اساس نمراتی که در مؤلفه های مقیاس کمال گرایی (کمال گرایی مثبت و منفی) کسب کردند به نیمرخ تحت عنوان نیمرخ های کمال گرای ناهنجار، ناکمالگرا و کمال گرای بهنجار تقسیم شدند. در نیمرخ اول ($P=۳۳/۵۱$ ، $n=۱۲۲$) دانش آموزان در مؤلفه های کمال گرایی مثبت نمرات پایین و کمال گرایی منفی نمرات بالایی کسب کردند نیمرخ کمال گرای ناهنجار نام گذاری شد. نیمرخ دوم ($P=۳۷/۳۶$ ، $n=۱۳۶$) افرادی بودند که در کمال گرایی مثبت و منفی نمراتی پایین تر از میانگین کسب کردند، به همین خاطر به این طبقه برچسب نیمرخ ناکمالگرا اختصاص داده شد. و در نهایت نیمرخ سوم ($P=۲۹/۱۲$ ، $n=۱۰۶$) شامل افرادی می شود که بالاترین نمرات را در کمال گرایی مثبت و پایین ترین نمرات را در کمال گرایی منفی به دست آوردند بر این اساس گروه سوم با برچسب نیمرخ کمال گرای بهنجار نام گذاری شد. همچنین نمودار میله ای و خطی بر اساس نمره ی استاندارد هریک از نیمرخ ها در کمال گرایی منفی و مثبت به کمک نرم افزار excel رسم و در نمودار (۱) و (۲) ارائه شده است.

در ادامه تفاوت نیمرخ های سه گانه ی کمال گرایی در مؤلفه های دشواری در تنظیم هیجانی (عدم پذیرش پاسخ های هیجانی، دشواری در انجام رفتار هدفمند، دشواری در کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجانی، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی، عدم وضوح هیجانی) با استفاده از تحلیل واریانس چندگانه (MANOVA) مورد بررسی قرار گرفت. در این آزمون نیمرخ های کمال گرایی به عنوان متغیر مستقل و ابعاد دشواری در نظم بخشی هیجانی به عنوان متغیرهای وابسته در نظر گرفته شد. قبل از انجام تحلیل واریانس مفروضه همگنی واریانس ها از طریق آزمون لوین مورد بررسی قرار گرفت. نتایج این آزمون برای هیچ کدام از متغیرها معنی دار نبود در چنین شرایطی استفاده از تحلیل واریانس چندگانه مجاز است. همچنین برای بررسی همگنی ماتریس واریانس و کواریانس از آزمون ام باکس استفاده شد. نتیجه آزمون نشان داد مقدار ام باکس معنی دار نیست ($p>۰/۰۵$) بنابراین شرط همگنی بین ماتریس واریانس و کواریانس برقرار است.

جدول ۳- نتایج آزمون تحلیل واریانس چند متغیره (MANOVA)

| منبع | شاخص | مقدار | F | درجه آزادی | سطح معنی داری | مجذور ایتا |
|---------------------|---------------|-------|------|------------|---------------|------------|
| نیمرخ های کمالگرایی | اثر پیلایی | ۰/۱۷ | ۵/۵۳ | ۱۲ | ۰/۰۰ | ۰/۰۸۵ |
| | لامبدای ویکلز | ۰/۸۳ | ۵/۷۰ | ۱۲ | ۰/۰۰ | ۰/۰۸۸ |
| | tها تلینگ | ۰/۱۹۹ | ۵/۸۷ | ۱۲ | ۰/۰۰ | ۰/۰۹۲ |

مقایسه دشواری در تنظیم هیجان بین نیمرخ‌های مختلف کمال‌گرایی دانش‌آموزان مقطع متوسطه: تحلیل فرد-محور

| | | | | | |
|-------|------|---|-------|------|-------------------|
| ۰/۱۵۴ | ۰/۰۰ | ۶ | ۱۰/۸۵ | ۰/۱۸ | بزرگترین ریشه روی |
|-------|------|---|-------|------|-------------------|

چنانچه در جدول شماره ۳ ملاحظه می‌شود. ۴ شاخص اثر پیلایی ($F=5/53$ ، $df=12$)، لامبدای ویکلز ($F=5/70$ ، $df=12$)، تی هاتلینگ ($F=5/87$ ، $df=12$) و بزرگترین ریشه‌ی روی ($F=10/85$ ، $df=6$) ارائه شده که تمامی این شاخص‌ها در سطح خطای کوچکتر از ($p>0/05$) معنی دار هستند. براساس این شاخص‌ها نتایج آزمون تحلیل واریانس چند متغیره نشان می‌دهد تأثیر نیمرخ‌های کمال‌گرایی به عنوان متغیر مستقل بر ابعاد دشواری در نظم بخشی هیجانی معنی دار است. همچنین مجذور ای‌تا (مجموع مجذور ضریب همبستگی بین متغیرهای وابسته در گروه‌های متفاوت) حاکی از این است که تفاوت سه گروه با توجه به متغیرهای وابسته معنی دار است.

جدول ۴- تحلیل واریانس چندمتغیری در ابعاد دشواری در نظم بخشی هیجانی بر اساس خوشه‌های سه‌گانه‌ی کمال‌گرایی

| متغیر | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | F | سطح معنی داری | مجذور ای‌تا |
|-----------------------|---------------|------------|-----------------|-------|---------------|-------------|
| دشواری در تکانه | ۷۵۷/۴۵ | ۲ | ۳۷۸/۷۲ | ۱۴/۱۸ | ۰/۰۰ | ۰/۰۷۳ |
| فقدان آگاهی هیجانی | ۵۳۷/۲۷ | ۲ | ۲۸۶/۶۳ | ۱۶/۳۳ | ۰/۰۰ | ۰/۰۸۳ |
| دسترسی محدود به منابع | ۱۱۷۰/۹ | ۲ | ۵۸۵/۴۵ | ۱۱/۳۳ | ۰/۰۰ | ۰/۰۵۹ |
| عدم وضوح هیجانی | ۳۸/۲۹ | ۲ | ۱۹/۱۴ | ۱/۲۵ | ۰/۲۸ | ۰/۰۰۷ |
| دشواری رفتار هدفمند | ۶۵۶/۰۶ | ۲ | ۳۲۸/۰۳ | ۱۵/۷۷ | ۰/۰۰ | ۰/۰۸۰ |
| عدم پذیرش | ۸۵۱/۰۲ | ۲ | ۴۲۵/۵۱ | ۱۲/۴۵ | ۰/۰۰ | ۰/۰۷۹ |

چنانچه در جدول (۴) آمده، نتایج تحلیل واریانس چند متغیری نشان داد تفاوت هر یک از ابعاد دشواری در تنظیم هیجان شامل دشواری تکانه ($F=14/18$ ، $df=2$ ، $p<0/05$)، فقدان آگاهی هیجانی ($F=16/33$ ، $df=2$ ، $p<0/05$)، دسترسی محدود به منابع ($F=11/33$ ، $df=2$ ، $p<0/05$)، دشواری رفتار هدفمند ($F=15/77$ ، $df=2$ ، $p<0/05$)، عدم پذیرش ($F=12/45$ ، $df=2$ ، $p<0/05$)، تفاوت معنی داری وجود داشت. اما در مؤلفه‌ی عدم وضوح هیجانی ($F=1/25$ ، $df=2$ ، $p>0/05$) در بین سه نیمرخ کمال‌گرایی تفاوت معنی داری مشاهده نشد. در ادامه برای تعیین جایگاه تفاوت‌های موجود بین گروه‌ها از نظر ابعاد دشواری در نظم بخشی هیجانی توسط آزمون بونفرونی مورد بررسی قرار گرفت. نتایج این آزمون در جدول ۵ ارائه شده است.

جدول ۵- آزمون بونفرونی تفاوت خوشه‌های متفاوت کمال‌گرایی در ابعاد دشواری در تنظیم هیجان

| متغیر | گروه I | گروه J | تفاوت میانگین | سطح معنی داری |
|--------------------|------------|------------|---------------|---------------|
| دشواری در تکانه | ناهنجار | ناکمال‌گرا | ۰/۴۸ | ۰/۸۹ |
| | ناکمال‌گرا | بهنجار | ۰/۸۹ | ۰/۶۳ |
| | ناکمال‌گرا | بهنجار | ۱/۱۵ | ۰/۳۱ |
| فقدان آگاهی هیجانی | ناهنجار | ناکمال‌گرا | ۲/۱۷ | ۰/۰۰ |
| | ناکمال‌گرا | بهنجار | ۴/۶ | ۰/۰۰ |
| | ناکمال‌گرا | بهنجار | ۲/۴۲ | ۰/۰۲۳ |

| | | | | |
|-------|-------|------------|------------|-----------------------|
| ۰/۶۱ | ۰/۰۳۵ | ناکمال گرا | ناهنجار | دسترسی محدود به منابع |
| ۰/۰۰ | ۴/۹۰ | بهنجار | | |
| ۰/۰۰ | ۴/۸۶ | بهنجار | ناکمال گرا | |
| ۰/۸۶ | ۰/۴۵ | ناکمال گرا | ناهنجار | عدم وضوح هیجانی |
| ۰/۰۹۴ | ۱/۸۵ | بهنجار | | |
| ۰/۲۹ | ۱/۳۹ | بهنجار | ناکمال گرا | |
| ۰/۹ | ۰/۲۵ | ناکمال گرا | ناهنجار | دشواری رفتار هدفمند |
| ۰/۰۵ | ۲/۸۲ | بهنجار | | |
| ۰/۰۵ | ۳/۰۸ | بهنجار | ناکمال گرا | |
| ۰/۷۶ | ۰/۲۰۳ | ناکمال گرا | ناهنجار | عدم پذیرش |
| ۰/۰۸۴ | ۱/۳۸ | بهنجار | | |
| ۰/۹۵ | ۱/۱۷ | بهنجار | ناکمال گرا | |

همانطور که در جدول ۵ ملاحظه می‌شود نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی نشان داد در مؤلفه‌های دشواری در تکانه، عدم وضوح هیجانی و عدم پذیرش هیجانی بین سه نیمرخ کمال‌گرایی همچنین در مؤلفه‌ی دسترسی محدود به منابع فقط بین دو نیمرخ ناهنجار و ناکمال‌گرا تفاوت معنی داری وجود ندارد اما باقی مؤلفه‌های دشواری در تنظیم هیجان بین سه نیمرخ تفاوت معنی داری وجود دارد.

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر، تعیین نیمرخ‌های کمال‌گرایی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه با توجه به ترکیب مؤلفه‌های کمال‌گرایی و مقایسه‌ی این خوشه‌ها از نظر ابعاد دشواری در نظم بخشی هیجانی بود. به این منظور برای تعیین خوشه‌های کمال‌گرایی از تحلیل خوشه‌ای به روش k میانگین استفاده شد. برای اطمینان از صحت خوشه‌های تشکیل شده تحلیل واریانس چندمتغیره (MANOVA) به کار گرفته شد. نتایج خوشه‌بندی دانش‌آموزان منجر به طبقه بندی آن‌ها در سه نیمرخ مجزا شد. نیمرخ اول (کمال‌گرای ناهنجار) شامل دانش‌آموزانی بود که بالاترین نمرات را در کمال‌گرایی منفی و برعکس، نمرات پایینی در کمال‌گرایی مثبت به دست آوردند. نیمرخ (ناکمال‌گرا) از دانش‌آموزانی تشکیل می‌شد که نسبت به دانش‌آموزان نیمرخ اول نمرات کمتری در مقیاس کمال‌گرایی به دست آوردند این افراد در هردو بعد مثبت و منفی کمال‌گرایی نمرات پایینی کسب کردند. در نهایت نیمرخ سوم (کمال‌گرای بهنجار) دانش‌آموزانی بودند که بالاترین نمرات در کمال‌گرایی مثبت و کمترین نمرات را در کمال‌گرایی منفی کسب کردند. همچنین نتایج نشان داد دانش‌آموزان نیمرخ ناکمال‌گرا از لحاظ حجم نمونه تعداد بیشتری را نسبت به دو نیمرخ دیگر دارا است. این قسمت از یافته‌ها بر اساس تعداد نیمرخ‌های به دست آمده با نتایج پژوهش‌های رکابدار و سلیمانی (۱۳۸۷)، چان (۲۰۱۰)، مارتینت و فراند (۲۰۱۴)، موفیلد و پیتز (۲۰۱۵) همسو و با پژوهش‌های وینسنت و همکاران (۲۰۱۹) و مولانور و همکاران (۲۰۲۰) ناهمسو بود. نتایج پژوهش حاضر دلالت بر این دارد که رویکرد شخص محور از توانایی کافی برای شناسایی زیر گروه‌ها و تمایزگذاری کمی و کیفی بین خوشه‌های کمال‌گرایی برخوردار است. در مطالعاتی که مبتنی بر کمال‌گرایی و تمایز افراد کمال‌گرای بهنجار از ناهنجار هستند انتخاب معیارها و سازه‌های مناسبی که انواع کمال‌گرایی مثبت و منفی را ارزیابی می‌کنند از اهمیت بالایی برخوردار است. در همین راستا علیرغم این واقعیت که

ابزارهای مختلف ارزیابی کمال‌گرایی عموماً بر ویژگی‌های جانبی متفاوتی تأکید دارند اما ویژگی مشترکی که در همه آنها به عنوان معیار مهم کمال‌گرایی محسوب می‌شود داشتن استانداردهای بالا است. کمال‌گرایان بهنجار احساس می‌کنند که می‌توانند چنین استانداردهایی را برآورده سازند اما در مقابل کمال‌گرایان نابهنجار دائماً احساس می‌کنند قادر به چنین کاری نیستند. در نتیجه کمال‌گرایان بهنجار نتایج عملکرد خود را مثبت ارزیابی می‌کنند در حالی که کمال‌گرایان نابهنجار خلاف آن را نشان می‌دهند. در تبیین ناهمسویی نتایج این پژوهش با پژوهش‌های قبل می‌توان به تفاوت در نوع و ابزار اندازه‌گیری مبتنی بر نظریات متفاوت در مورد کمال‌گرایی در پژوهش‌های انجام شده اشاره کرد. همچنین می‌توان اینطور استدلال کرد که کمال‌گرایی از عوامل موقعیتی، فرهنگی و ادراک افراد از ملاک‌های موفقیت و شکست تأثیر می‌پذیرد. بنابراین اختلاف موجود بین نیمرخ‌های به دست آمده از پژوهش‌های مختلف می‌تواند ناشی از عوامل یاد شده نیز باشد.

هدف دیگر این پژوهش مقایسه‌ی خوشه‌های متفاوت کمال‌گرایی در ابعاد دشواری در تنظیم هیجان بود. نتایج اولیه‌ی این بررسی نشان داد بین سه خوشه‌ی کمال‌گرایی از نظر ابعاد دشواری در تنظیم هیجان به استثنای عدم وضوح هیجانی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به طوری که خوشه‌ی کمال‌گرای ناهنجار یعنی دانش‌آموزانی که از نظر کمال‌گرایی منفی در درجه‌ی بالاتری بودند در زمینه دشواری تنظیم هیجان نسبت به دو گروه دیگر مشکلات بیشتری را تحمل می‌کردند. از نتایج به دست آمده می‌توان دریافت که بین میزان کمال‌گرایی منفی و دشواری در تنظیم هیجانی ارتباط مستقیمی وجود دارد. این یافته با نتایج تحقیقات کاسترو و همکاران (۲۰۱۷)، ویرز و دیمین (۲۰۲۰)، داباس و همکاران (۲۰۲۱)، بشارت و همکاران (۱۳۹۹) همسو است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت: دانش‌آموزان با ویژگی کمال‌گرایی منفی غالباً برای خود معیارهایی انتخاب می‌کنند که از یک سو منطبق با توانایی‌های آنها نبوده و از سوی دیگر قابل انعطاف و تعدیل‌پذیر نیست. به عقیده‌ی برنز (به نقل از بشارت ۲۰۱۴) افراد کمال‌گرا ارزش خود را معادل با معیارها و اهدافی می‌دانند که غیر واقعی است. این مفهوم نادرست، شخص را در معرض خطر عدم دستیابی به معیارها قرار می‌دهد. این افراد در مسیر دستیابی به معیارهای خود، و هنگام بروز هیجان‌های منفی ناشی از چالش‌ها به طور فزاینده‌ای در کنترل رفتارهای تکانشی ناتوان هستند و برای غلبه بر هیجانات منفی خود، مکانیزم‌های سازگارانه و مناسبی اتخاذ نمی‌کنند. از سوی دیگر در تحقیقات متفاوت، ارتباط بین کمال‌گرایی مثبت و منفی با متغیرهای مؤثر بر پیامدهای هیجانی و سلامت روان مشخص شده است (موسوی و همکاران، ۱۳۹۳) به شکلی که کمال‌گرایی مثبت با کاهش فشارهای روانی و هیجان‌های منفی همراه است. همین‌طور برخورداری از عواطف مثبت و دستیابی به انتظارات شخصی، فرد را در انجام رفتارهای هدفمند، توانمند می‌سازد. به عبارت دیگر افراد با کمال‌گرایی مثبت غالباً اهدافی را انتخاب می‌کنند که در دسترس و متناسب با سطح توانایی آنها است، بنابراین با انتخاب چنین اهدافی احتمال موفقیت خود را افزایش داده و کمتر دچار چالش‌های هیجانی می‌شوند در واقع این افراد شیوه‌های سازگارانه‌تری برای موفقیت تحصیلی به کار می‌گیرند اما این موضوع در مورد کمال‌گرایی منفی کاملاً حالت عکس دارد، این افراد به دلیل وجود معیارهای شخصی بالا به طور دائم نگران اشتباه کردن هستند و نسبت به صحت فعالیت‌های خود تردید دارند و به طور دائم با ترس از شکست زندگی می‌کنند. بدیهی است هرگونه شکست یا حتی اختلال در دستیابی به معیارها برای این افراد به عنوان یک فاجعه تلقی می‌شود و آنها را دچار تنش‌های روانی شدید می‌کند. به دنبال این وضعیت و درگیری فرد با هیجان‌های منفی وی در انجام رفتار هدفمند دچار مشکل می‌شود. از سوی دیگر در چنین شرایطی رفتارهای تکانه‌ای فرد افزایش پیدا کرده و به دلیل برانگیختگی بالا کنترل روی تکانه‌ها کاهش می‌یابد. می‌توان گفت، عدم انعطاف روانشناختی در افراد کمال‌گرا باعث می‌شود که این افراد پاسخ‌های مناسبی را برای الزامات محیطی نداشته و در برابر چالش‌های پیش رو آسیب‌پذیر باشند. به عقیده‌ی آفرونتی و باردن (۲۰۱۷) افراد دارای ویژگی کمال‌گرایی منفی، اغلب گرفتار نشخوار فکری و اضطراب دائمی هستند و این موجب می‌شود که رویکردهای تنظیم هیجانی مناسب را به اتخاذ نکنند. نگرانی در مورد شکست یکی از اجزا اصلی کمال‌گرایی منفی است افراد با این نوع از کمال‌گرایی هرچه توقعات و آرمان‌های بالاتری از توانایی‌های خود داشته باشد گرفتار هیجانات منفی بیشتری

می‌شوند. همچنین افراد کمال‌گرا به دلیل داشتن اهداف غیر واقعی هرگونه اشتباه یا شکست را نمی‌پذیرد، بنابراین شخص از دستاوردهای جزئی رضایت کسب نمی‌کند. این افراد اغلب برای رهایی از احساس‌ها و هیجانات منفی به سمت راهکارهای نامناسب و بیمارگونه از قبیل مصرف مواد مخدر، رویکردهای خود تخریبی، احساس درماندگی گرایش پیدا می‌کنند و از این طریق به طور خواسته یا ناخواسته سلامت عمومی خود را به خطر می‌اندازند. به طور کلی می‌توان چنین استنباط کرد که کمال‌گرایی یک سازه‌ی روانشناختی است که از دو بعد کمال‌گرایی مثبت و منفی تشکیل شده است. کمال‌گرایی مثبت که نام دیگر آن کمال‌گرایی سازگاران است با کارکردهای مناسب روانی همراه بوده و با سطح بهینه‌ای از انگیزندگی و عملکرد مناسب در ارتباط است. بعد منفی کمال‌گرایی یا همان کمال‌گرایی ناسازگاران نیز با مشکلاتی مانند اضطراب، نگرانی، افسردگی و سایر عواملی که از سویی سلامت روان فرد را به مخاطره انداخته و از سوی دیگر اختلال در عملکرد را به همراه دارد مشخص می‌شود. به طور خلاصه پژوهش حاضر بینش عمیقی را در مورد کمال‌گرایی و نقش آن بردشواری در نظم بخشی هیجانی دانش آموزان نوجوان فراهم می‌آورد، به این معنی که نوع کمال‌گرایی و مکانیزم تاثیر آن بر دشواری در نظم بخشی هیجانی را قابل فهم کرده و می‌تواند برای متخصصان حوزه‌ی تعلیم و تربیت بخصوص مشاوران و روانشناسان تربیتی و تمام کسانی که با جامعه‌ی دانش آموزی سر و کار دارند مفید و مورد استفاده باشد. علاوه بر این شناسایی نیمرخ‌های متفاوت کمال‌گرایی می‌تواند تصویر دقیق‌تری از میزان شیوع آن و نقش آن در ایجاد مشکلات هیجانی را در بین دانش آموزان ارائه کرده و از این طریق الگوی مناسبی برای مداخلات روان‌شناختی فراهم می‌آورد. این پژوهش نیز مانند هر پژوهش دیگری دارای محدودیت‌هایی است. اولین محدودیت آن مربوط به نادیده گرفتن پیش زمینه‌های اجتماعی و فرهنگی برای بررسی کمال‌گرایی بود چرا که کمال‌گرایی مانند هر متغیر فردی دیگر به احتمال بسیار بالایی تحت تاثیر عوامل فرهنگی و اجتماعی قرار دارد. همچنین از محدودیت‌های دیگر این تحقیق می‌توان به نادیده گرفتن نقش سایر متغیرها و عوامل روانشناختی مانند سبک‌های دلبستگی، انگیزش، سبک‌های مقابله‌ای و سایر عوامل دیگر اشاره کرد.

منابع

- [۱] بشارت، محمدعلی. فرهمند، هادی. ابراهیمی، فاطمه (۱۳۹۹). رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی و نشانه‌های افسردگی و اضطراب: نقش واسطه‌ای دشواری تنظیم هیجان. *رویش روانشناسی*، ۹ (۷)، ۱۴-۱.
- [۲] خرمایی، فرهاد. آزادی ده بیدی، فاطمه. حق‌جو، شیوا (۱۳۹۵). مدل ساختاری رابطه فضیلت اخلاقی صبر با مشکلات تنظیم هیجانی در دانشجویان. *پژوهش در سلامت روانشناختی*، ۱ (۱۰)، ۳۱-۲۱.
- [۳] رکابدار، قاسم. سلیمانی، بهاره (۱۳۸۷). مقایسه اضطراب ریاضی گونه‌های مختلف کمال‌گرایی دانش‌آموزان مقطع راهنمایی شهرستان خرمشهر. *دانش و پژوهش در روانشناسی*، ۳۵، ۵۳-۳۲.
- [۴] رنجبر نوشری، فرزانه. محمودعلیلو، مجید. اسدی مجره، سامره. قدرتی، یلدا. نجارمبارکی، سیده مهسا (۱۳۹۱). مقایسه راهبردهای مقابله با استرس، کمال‌گرایی و خودکارآمدی در افراد مبتلا به اختلال مصرف مواد و افراد بهنجار. *فصلنامه اعتیاد پژوهی سوء مصرف مواد*، ۷ (۲۵)، ۵۷-۳۹.
- [5] Affrunti, Nicholas W.; Woodruff-Borden, Janet (2017). Emotional Control Mediates the Association Between Dimensions of Perfectionism and Worry in Children. *Child Psychiatry & Human Development*, 48(1), 73–81.
- [6] Blankstein, K. R., Dunkley, D. M., & Wilson, J. (2008). Evaluative concerns and personal standards perfectionism: Self-esteem as a mediator and moderator of relations with personal and academic needs and estimated GPA. *Current Psychology*, 27, 29–61.
- [7] Dunkley, D. M., Berg, J.-L., & Zuroff, D. C. (2012). The role of perfectionism in daily self-esteem, attachment, and negative affect. *Journal of Personality*, 80(3), 633–663.
- [8] Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Zuroff, D. C., Lecce, S., & Hui, D. (2006). Self-critical and personal standards factors of perfectionism located within the five-factor model of personality. *Personality and Individual Differences*, 40, 409–420.
- [9] Garnefski, N., Van-Der-Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J. & Tein, E.O. (2002). The Relationship between cognitive Emotion Relationship Strategies and Emotional Problems: Comparison between a clinical and a Non-Clinical Sample. *Personality and Individual Differences*, 16, 403-420.
- [10] Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2, 387–401.
- [11] Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J.J. Gross (Ed.). *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). New York, NY: Guilford Press. G
- [12] Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456–470.
- [13] Karaman, M. A., Vela, J. C., & Eşici, H. (2020). Middle school students' academic motivation in Turkey: Levels of perfectionism and self-efficacy. *Middle School Journal*, 51(5), 35–45.
- [14] Kempke, Stefan; luyten, Patrick; van Houdenhove, boudewijn; Goossens, lutgardw; Bekaert, Patrick; Van wambeke, Peter (2011). Self-esteem mediates the relationship between maladaptive perfectionism and depression in chronic fatigue syndrome. , 30(12), 1543–1548.
- [15] Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S. & Egan, S. J. (2017). The relationship between perfectionism and psychopathology: A metaanalysis. *Journal of clinical psychology*, 00(0), 1-26
- [16] Macedo, A., Marques, C., Quaresma, V., Soares, M. J., Amaral, A. P., Araújo, A. I., & Pereira, A. T. (2017). Are perfectionism cognitions and cognitive emotion regulation strategies mediators between perfectionism and psychological distress? *Personality and Individual Differences*, 119, 46-51
- [17] Martinent, G., & Ferrand, C. (2006). A Cluster Analysis of Perfectionism among Competitive Athletes. *Psychological Reports, psychological report* 99(3), 723–738.

- [18] Neumann, A., van Lier, P. A., Gratz, K. L., & Koot, H. M. (2010). Multidimensional assessment of emotion regulation difficulties in adolescents using the difficulties in emotion regulation scale. *Assessment*, 17(1), 138–149
- [19] Rice, K. G., Leever, B. A., Christopher, J., & Porter, J. D. (2006). Perfectionism, stress and social (Dis) connection: a short term study of hopelessness, depression and academic adjustment among honors student", *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 524-534.
- [20] Scott, Jessica H.; Yap, Keong; Francis, Andrew J.P.; Schuster, Sharynn (2014). Perfectionism and its relationship with anticipatory processing in social anxiety. *Australian Journal of Psychology*, 66(3), 187–196
- [21] Scott, Jessica H.; Yap, Keong; Francis, Andrew J.P.; Schuster, Sharynn (2014). Perfectionism and its relationship with anticipatory processing in social anxiety. *Australian Journal of Psychology*, 66(3), 187–196.
- [22] Shafran, R. & Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clinical Psychology Review*, 21: 866-906.
- [23] Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 773–791.
- [24] Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. (2001). The Revised Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34, 130–145.
- [25] Smith, M. M., Sherry, S. B., Rnic, K., Saklofske, D. H., Enns, M., & Gralnick, T. (2016). Are perfectionism dimensions vulnerability factors for depressive symptoms after controlling for neuroticism? A meta-analysis of 10 longitudinal studies. *European Journal of Personality*, 30, 201–212.
- [26] Smith, M. M., Vidovic, V., Sherry, S. B., Stewart, S. H., & Saklofske, D. H. (2018). Are perfectionism dimensions risk factors for anxiety symptoms? A meta-analysis of 11 longitudinal studies. *Anxiety, Stress, & Coping*, 31, 4-20.
- [27] Kempke, Stefan. Luyten, Patrick. Van Houdenhove, Boudewijn. Goossens, Lutgarde. Bekaert, Patrick. Van Wambeke, Peter (2011). Self-esteem mediates the relationship between maladaptive perfectionism and depression in chronic fatigue syndrome *Clin Rheumatol.* , 30(12), 1543–1548.
- [28] Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295–319.
- [29] Vicent, M., González, C., Sanmartín, R., Fernández-Sogorb, A., Cargua-García, N. I., & García-Fernández, J. M. (2019). Perfectionism and school anxiety: More evidence about the 2 × 2 model of perfectionism in an Ecuadorian population. *School Psychology International*. 40(4). 474-492.
- [30] Vois, D., & Damian, L. E. (2020). Perfectionism and emotion regulation in adolescents: A two-wave longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 156, 109756.
- [31] Dobos, Bianka; Piko, Bettina F.; Mellor, David; (2021). What makes university students perfectionists? The role of childhood trauma, emotional dysregulation, academic anxiety, and social support. *Scandinavian Journal of Psychology*, 62(3):443-447.