



پایان نامه‌ی کارشناسی ارشد در رشته‌ی روانشناسی تربیتی

بررسی رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی و راهبردهای  
شناختی تنظیم عواطف در دانشجویان دانشگاه شیراز

به وسیله‌ی  
مهسا تقدس

استاد راهنما  
دکتر فریده یوسفی

بهمن ۱۳۹۰



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

به نام خدا

اظهارنامه

اینجانب مهسا تقدس دانشجوی رشته روانشناسی گرایش تربیتی، واحد بین الملل اظهار می‌کنم که این پایان نامه حاصل پژوهش خودم بوده و در جاهایی که از منابع دیگران استفاده کرده‌ام، نشانی دقیق و مشخصات کامل آن را نوشته‌ام. همچنین اظهار می‌کنم که تحقیق و موضوع پایان‌نامه تکراری نیست و تعهد می‌نمایم که بدون مجوز دانشگاه دستاوردهای آن را منتشر ننموده و یا در اختیار غیر قرار ندهم. کلیه حقوق این اثر مطابق با آیین نامه مالکیت معنوی و فکری متعلق به دانشگاه شیراز است.

نام و نام خانوادگی: مهسا تقدس

تاریخ و امضا: ۱۳۹۱/۴/۲۷

به نام خدا

بررسی رابطه بین ابعاد کمال گرایی و راهبردهای شناختی تنظیم  
عواطف در دانشجویان دانشگاه شیراز

به کوشش  
مهسا تقدس

پایان نامه  
ارائه شده به تحصیلات تکمیلی دانشگاه به عنوان بخشی  
از فعالیت های تحصیلی لازم برای اخذ درجه کارشناسی ارشد

در رشته ی  
روانشناسی تربیتی

از دانشگاه شیراز

واحد بین الملل

جمهوری اسلامی ایران

ارزیابی شده توسط کمیته پایان نامه با درجه : عالی

دکتر فریده یوسفی، دانشیار بخش روانشناسی تربیتی (استاد راهنما) فریده یوسفی

دکتر راضیه شیخ الاسلامی، استادیار بخش روانشناسی تربیتی راضیه شیخ الاسلامی

دکتر محبوبه فولاد چنگ، استادیار بخش روانشناسی تربیتی فولاد چنگ

فولاد چنگ

بهمن ۱۳۹۰

## تقدیم به

روح پدر بزرگوارم که اگر چه سالهاست گرمای وجودش را حس نمی‌کنم، اما عطر حضورش را استشمام می‌کنم و نیک می‌دانم که دعای خیرش بر رقه را هم بوده و هست. تقدیم به مادر فداکارم که درس عشق، گذشت و ایثار را به من آموخت، او که همواره بر کوتاهی و درستی من قلم عفو کشیده و گریانه از کنار غفلت هایم گذشته و در تمام عرصه های زندگی یار و یاور بی چشم داشت برای من بوده است، می‌دانم که هر چه دارم و خواهم داشت از او سمت و نیز تقدیم به تنها بهمانه زندگیم، به‌تسیر مهربانم، او که پناه خشکی باو امید بودم است، امیدوارم که روزی بتوانم محبت او فداکاری های بی دریغش را که هرگز فروکش نخواهد کرد در اسپاس گویم، همچنین تقدیم به خواهران عزیزم که مهربانی های سرشار از عشق آنان را هرگز قادر به پاسخگویی نیستم و خوب می‌دانم که آفتاب مهرشان در قلمم پابرجاست و هرگز غروب نخواهد کرد.

## سپاسگزاری

اینک که با لطف خداوند بزرگ خود را در انتهای این مقطع سخت و دشوار می بینم، او را سپاس می گویم که نه تنها در این مسیر، بلکه در تمام مراحل زندگی یارویاور من بوده و بهترین ها را برایم خواسته است. بر خود واجب می دانم که با تمام وجود از الطاف و دلسوزی های استاد راهنمای بزرگوارم، سرکار خانم دکتر فریده یوسفی که با کرامتی چون خورشید، سرزمین دل را روشنی بخشیدند و گلشن سرای علم و دانش را با راهنمایی های کارساز و سازنده بارور ساختند تقدیر و تشکر نمایم، بی شک راهنمایی های ایشان مانند مشعلی فروزان بود که راه را به من نه تنها در این مقطع بلکه در زندگی نشان می داد، البته می دانم که هیچ گاه قادر به جبران محبت ها و زحمات این استاد عزیز و فرزانه نخواهم بود. همچنان با ابراز خالصانه ترین سپاس ها به صاحبان علم و اندیشه سرکار خانم دکتر شیخ الاسلامی و دکتر فولاد چنگ در مقام اساتید مشاور که با نکته های دلاویز و گفته های بلند، صحنه ی سخن را پروراندند و همواره راهنما و راه گشای من در اتمام و اکمال پایان نامه بوده اند و از هیچ کمکی دریغ نکردند. بی شک بدون وجود این عزیزان قادر به اتمام آن نبودم و می دانم که تا ابد یاد و خاطره آنان در ذهنم حک خواهد شد. همچنین از مادر مهربانم، این دریای بی کران عشق و فداکاری که وجودش همه مهر است سپاسگزارم که محبت های بی دریغش این راه را بر من هموار نمود. از همسر عزیزم که سایه مهربانش سایه سار زندگی ام است، او که اسوه صبر و تحمل بوده و مشکلات مسیر را برایم تسهیل نموده و نیز از خواهران عزیزتر از جانم که وجود مهربانشان امید و مایه دلگرمی من در سختی ها و مشکلات بوده است، خالصانه تشکر و سپاسگزاری می نمایم. باشد که روزی بتوانم ذره ای از زحمات این عزیزانم را سپاس گویم.

## چکیده

### بررسی رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی و راهبردهای شناختی تنظیم عواطف در دانشجویان دانشگاه شیراز

به کوشش  
مهسا تقدس

هدف از پژوهش حاضر، بررسی رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی و راهبردهای شناختی تنظیم عواطف در دانشجویان دانشگاه شیراز بود. شرکت‌کنندگان شامل ۲۳۶ دانشجوی (۱۱۴ دختر و ۱۲۲ پسر) دوره کارشناسی دانشکده های دانشگاه شیراز بودند که مقیاس کمال‌گرایی چند بعدی فراست (۱۹۹۰) (FMPS) و مقیاس تنظیم شناختی عواطف گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) (CERQ) را تکمیل نمودند. از ضریب آلفای کرونباخ جهت بررسی پایایی، و از روش تحلیل گویه (همبستگی بین گویه با نمره کل بعد مربوط به آن و نیز همبستگی بین ابعاد و نمره کل مقیاس) جهت بررسی روایی استفاده شد. یافته‌ها حاکی از پایایی و روایی مطلوب ابزارها بود. داده‌های پژوهش نیز توسط روش آماری همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه به شیوه همزمان مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته‌ها نشان دادند که افراد کمال‌گرای مثبت در برخورد با رویداد ناگوار بیشتر از راهبردهای مثبت نظیر توجه مجدد به برنامه‌ریزی، بازارزیایی مثبت، توجه مثبت مجدد، پذیرش و در جای حقیقی خود قرار دادن استفاده می‌کنند، در حالی که افراد کمال‌گرای منفی بیشتر از راهبردهای منفی شناختی تنظیم عواطف نظیر مصیبت بارتلقی کردن، مقصر دانستن دیگران و نشخوار فکری، به جز راهبرد مقصر دانستن خود استفاده می‌نمایند. همچنین، کمال‌گرایی مثبت و منفی به ترتیب توانستند راهبردهای شناختی تنظیم عواطف مثبت و منفی را پیش‌بینی کنند. براساس یافته‌های حاضر می‌توان نتیجه گرفت، ابعاد کمال‌گرایی نقش مهمی در انتخاب راهبردهای شناختی تنظیم عواطف ایفا می‌کنند و نوع راهبردهای مورد استفاده افراد متناسب با این ابعاد می‌باشد.

**واژه‌های کلیدی:** کمال‌گرایی مثبت، کمال‌گرایی منفی، راهبردهای شناختی تنظیم عواطف، استرس، عواطف.



## فهرست مطالب

عنوان	صفحه
<b>فصل اول: مقدمه</b>	
۱-۱- بیان مسأله.....	۵
۲-۱- اهمیت و ضرورت تحقیق.....	۶
۳-۱- اهداف.....	۷
۴-۱- سؤالات پژوهش.....	۷
۵-۱- تعریف مفهومی متغیرها.....	۸
۱-۵-۱- تنظیم شناختی عواطف.....	۸
۲-۵-۱- کمال گرایی.....	۸
۶-۱- تعریف عملیاتی متغیرها.....	۸
۱-۶-۱- تنظیم شناختی عواطف.....	۸
۲-۶-۱- کمال گرایی.....	۸
<b>فصل دوم- مبانی نظری و تحقیقات پیشین</b>	
۱-۲- تاریخچه و مبانی نظری.....	۱۰
۱-۱-۲- راهبردهای شناختی تنظیم عواطف.....	۱۰
۲-۱-۲- کمال گرایی.....	۱۶
۲-۲- تحقیقات پیشین.....	۲۲
۱-۲-۲- راهبردهای شناختی تنظیم عواطف.....	۲۲
۲-۲-۲- بررسی تفاوت جنسیت در بکارگیری راهبردهای شناختی تنظیم عواطف.....	۲۴
۳-۲-۲- کمال گرایی.....	۲۶
۴-۲-۲- بررسی تفاوت جنسیت در کمال گرایی.....	۳۱

## فصل سوم - روش

- ۳-۱- مقدمه ..... ۳۳
- ۳-۲- روش تحقیق ..... ۳۳
- ۳-۳- جامعه‌ی آماری ..... ۳۳
- ۳-۴- حجم نمونه و روش نمونه‌گیری ..... ۳۴
- ۳-۵- ابزار پژوهش ..... ۳۴
- ۳-۵-۱- پرسشنامه تنظیم شناختی عواطف ..... ۳۴
- ۳-۵-۲- پرسشنامه کمال‌گرایی چند بعدی فراست ..... ۳۶
- ۳-۶- روش جمع‌آوری اطلاعات ..... ۳۷
- ۳-۷- روش تجزیه و تحلیل داده‌ها ..... ۳۷

## فصل چهارم - یافته‌ها

- ۴-۱- مقدمه ..... ۳۹
- ۴-۲- یافته‌های استنباطی ..... ۳۹
- ۴-۲-۱- آیا بین ابعاد کمال‌گرایی با راهبردهای شناختی تنظیم عواطف در دانشجویان دانشگاه شیراز رابطه معناداری وجود دارد؟ ..... ۳۹
- ۴-۲-۲- کدام یک از ابعاد کمال‌گرایی می‌تواند راهبردهای شناختی تنظیم عواطف را پیش‌بینی کند؟ ..... ۴۱
- ۴-۲-۳- آیا بین ابعاد کمال‌گرایی با راهبردهای شناختی تنظیم عواطف در دانشجویان دختر دانشگاه شیراز رابطه معناداری وجود دارد؟ ..... ۴۳
- ۴-۲-۴- آیا بین ابعاد کمال‌گرایی با راهبردهای شناختی تنظیم عواطف در دانشجویان پسر دانشگاه شیراز رابطه معناداری وجود دارد؟ ..... ۴۴
- ۴-۲-۵- کدام یک از ابعاد کمال‌گرایی می‌تواند راهبردهای شناختی تنظیم عواطف دختران را پیش‌بینی کند؟ ..... ۴۵
- ۴-۲-۶- کدام یک از ابعاد کمال‌گرایی می‌تواند راهبردهای شناختی تنظیم عواطف پسران را پیش‌بینی کند؟ ..... ۴۸

## فصل پنجم - بحث و نتیجه‌گیری

۵۱	۱-۵- بحث و بررسی یافته‌های تحقیق .....
	۱-۱-۵- بررسی رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی و راهبردهای شناختی
۵۱	تنظیم عواطف .....
	۲-۱-۵- بررسی میزان پیش‌بینی راهبردهای شناختی تنظیم
۵۶	عواطف بر اساس ابعاد کمال‌گرایی .....
۶۰	۲-۵- کاربردهای نظری و عملی .....
۶۱	۳-۵- محدودیت‌های پژوهش .....
۶۱	۴-۵- پیشنهادات پژوهش .....

## فهرست منابع و مأخذ

۶۳	منابع فارسی .....
۶۷	منابع لاتین .....

## فهرست جدول‌ها

عنوان	صفحه
جدول ۱-۳- طیف ضرائب همبستگی گویه‌ها با نمره کل بعد مربوطه	
در پرسشنامه تنظیم شناختی عواطف.....	۳۵
جدول ۲-۳- نتایج ضرائب همبستگی بین نمره کل تنظیم شناختی عواطف و ابعاد آن.....	۳۵
جدول ۳-۳- طیف ضرائب همبستگی گویه‌ها با نمره کل بعد مربوطه	
در پرسشنامه کمال‌گرایی.....	۳۷
جدول ۴-۳- نتایج ضرائب همبستگی بین نمره کل کمال‌گرایی و ابعاد آن.....	۳۷
جدول ۱-۴- نتایج ضریب همبستگی بین متغیرهای تحقیق.....	۴۰
جدول ۲-۴- میزان پیش‌بینی راهبردهای شناختی تنظیم عواطف	
ر اساس ابعاد کمال‌گرایی در کل نمونه.....	۴۱
جدول ۳-۴- نتایج ضریب همبستگی متغیرهای تحقیق (ابعاد کمال‌گرایی	
و راهبردهای شناختی تنظیم عواطف در دانشجویان دختر).....	۴۳
جدول ۴-۴- نتایج ضریب همبستگی متغیرهای تحقیق (ابعاد کمال‌گرایی	
و راهبردهای شناختی تنظیم عواطف در دانشجویان پسر).....	۴۴
جدول ۵-۴- میزان پیش‌بینی راهبردهای شناختی تنظیم عواطف بر اساس	
ابعاد کمال‌گرایی در نمونه دختران.....	۴۶
جدول ۶-۴- میزان پیش‌بینی راهبردهای شناختی تنظیم عواطف بر اساس	
ابعاد کمال‌گرایی در نمونه پسران.....	۴۸

# فصل اول

## مقدمه

از ابتدای علم روانشناسی، عواطف مورد توجه بسیاری از روانشناسان از جمله جیمز، فروید و داروین بوده است (آمستدر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۸). عواطف از پدیده‌های روانی، رفتاری و فیزیولوژیکی زندگی به شمار می‌آیند که باعث سازگاری افراد با محیط می‌شوند یا می‌توان آن‌ها را انعکاسی از احساسات افراد تلقی کرد که خود را در گفتار و رفتار نمایان می‌کنند (علی‌نقی پور نجف‌آبادی، ۱۳۸۸). نظریه‌های امروزی بیان می‌کنند که عواطف واکنش‌های ظریفی به محرک‌های بیرونی یا بازنمایی‌های روانی هستند که:

۱- تغییراتی در سراسر سیستم‌های واکنشی ایجاد می‌کنند (مثلاً تجربی، رفتاری، پیرامونی، فیزیولوژیکی).

۲- متمایز از وضع روانی افراد هستند و از آنها مقصد یا هدف خاصی مدنظر است.

۳- ممکن است واکنش‌های ناآموخته‌ای به یک محرک منفعل درونی باشند (مثل یک پاسخ غیرشرطی به یک ضربه یا شوک آزارنده) و یا واکنش‌های آموخته‌شده‌ای به محرکی با هیجان اکتسابی باشند (مثل پاسخ شرطی یا ارتباط محرک - پاداش).

۴- می‌توانند شامل فرآیندهای ارزیابی متعددی باشند که میزان اهمیت محرک را در خصوص هدف مورد نظر ارزیابی می‌کند.

۵- مربوط به سیستم‌های عصبی گوناگون می‌باشند (اچنر و گروس<sup>۲</sup>، ۲۰۰۵).

توجه روزافزون به علم عواطف و رسیدن به بینش بیشتر در مورد آن باعث شد تا اشتباهات بسیاری از دیدگاه‌های گذشته نمایان گردد. به عنوان مثال، در گذشته این دیدگاه رایج بوده است که احساسات مستقل هستند و به طور خودکار عمل می‌کنند ولی اینک دیدگاه رایج این است که احساسات انعطاف‌پذیرند و قابل کنترل می‌باشند (آمستدر، ۲۰۰۸).

می‌دانیم که در زندگی روزمره هر انسانی عواطف نقش مهمی ایفا می‌کنند که اساس و منشاء زیستی و بیولوژیکی دارند، ولی می‌توان آنها را تحت تأثیر قرار داد و کنترل کرد که در صورت کنترل آنها، افراد می‌توانند از سلامت و بهداشت روان مناسبی برخوردار گردند (فانی، ۱۳۸۸).

---

1-Amstder

2-Ochsner & Gross

عواطف دارای کارکرد اجتماعی نیز هستند به این صورت که اطلاعاتی را درباره اهداف رفتاری دیگران فراهم می کنند (گروس، ۱۹۹۸، به نقل از آمستادر، ۲۰۰۸). افراد به کمک عواطف قادر هستند که به تعریفی از خود و دیگران در روابط اجتماعی دست یابند. اغلب مشکلات بین فردی نتیجه اضطراب اجتماعی یا نداشتن مهارت در کنترل کردن عواطف می باشد (علی نقی پور نجف آبادی، ۱۳۸۸). تغییرات در عواطف، چگونگی برقراری ارتباط عاطفی و درک آن، نقش مهمی در رشد شخصیت، تحول اخلاقی، روابط اجتماعی و انطباق با محیط دارد (قادری، خدادادی و عباسی، ۱۳۸۹).

همچنین، عواطف دارای ابعاد مختلفی می باشند که این ابعاد شامل بعد روانی، رفتاری و فیزیولوژیکی است. به عنوان مثال، احساس ترس شامل احساس نگرانی، تلاش برای فرار و تپش قلب می شود (آمستادر، ۲۰۰۸). عواطف باعث تسهیل عمل تصمیم گیری نیز شده و افراد را برای دادن پاسخهای سریع آماده می کنند، به گونه ای که سازگاری بین ارگانیسم و محیط حاصل گردد (بوس، پانتر و تریر<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰).

افراد از دوران کودکی قادرند علاوه بر وسعت بخشیدن به دامنه واکنش های عاطفی خود، روش هایی را نیز بیابند که از طریق آنها بتوانند هیجان ها و تجارب عاطفی خود را کنترل کنند. این شیوه های کنترل تجارب عاطفی به «راهبردهای تنظیم عواطف» معروفند و به عنوان یک عامل مهم در تعیین آرامش یا عملکرد مناسب شناخته می شوند (سیکچی، آکرم، ایزارد<sup>۲</sup>، ۱۹۹۵).

تنظیم عواطف را می توان تمامی فرایندهای درونی و بیرونی مسئول برای نشان دادن، ارزیابی کردن و تعریف کردن واکنش های عاطفی دانست که به خصوص شدت و دوام آنها در به انجام رسانیدن اهداف شخصی اثر گذار است (اونگن<sup>۳</sup>، ۲۰۱۰). بنابراین، تنظیم عواطف شامل روش هایی است که افراد به وسیله آنها می توانند به تجارب عاطفی خود، واکنش نشان داده و ناتوانی در آن تا حدودی باعث استفاده افراد از رفتارهای نامناسب برای تعدیل شدت هیجان های خود می گردد (فانی، ۱۳۸۸).

در پژوهش حاضر، به راهبردهای شناختی تنظیم عواطف که بخشی از تنظیم عواطف به طور کلی است پرداخته می شود. تنظیم شناختی عواطف به راه های شناختی و افکاری گفته می شود که به افراد کمک می کند تا عواطف خود را بعد از تجربه حوادث تنش زا مدیریت کنند (گارفنسکی و کرایچ، ۲۰۰۶).

براساس مطالعات قبلی راهبردهای شناختی تنظیم عواطف شامل ۹ راهبرد متفاوت است که افراد به هنگام تجربه رخدادهای تهدیدآمیز یا تنش زای زندگی قبل از آن که واقعاً کاری انجام

1 –Bosse, Pontier & Treur

2- Cicchetti, Ackerman, Izard

3-Ongen

دهند به لحاظ شناختی از این راهبردها استفاده می‌کنند (اتن، کرایج و گارنفسکی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۵). این راهبردهای مهم و برجسته عبارتند از: ۱- مقصر دانستن خود ۲- مقصر دانستن دیگران ۳- پذیرش ۴- توجه مجدد به برنامه‌ریزی ۵- باز ارزیابی مثبت ۶- توجه مثبت مجدد ۷- در جای حقیقی خود قراردادادن ۸- مصیبت بار تلقی کردن ۹- تمرکز بر تفکریا نشخوار فکری.

اگر شخصیت را به عنوان ترکیبی از اعمال، افکار، هیجانات و انگیزش‌های فرد بدانیم، مولفه‌های سازنده شخصیت ممکن است در افراد متفاوت باشند. از سوی دیگر، امکان دارد این مولفه‌ها به طرق مختلفی ترکیب شده باشند، بطوری که الگوهای شخصیتی متفاوتی را بوجود آورند. بسیاری از محققان معتقدند وجود تفاوت‌های فردی و ویژگی‌های شخصیتی باعث واکنش‌های متفاوتی به موقعیت‌های استرس‌زا خواهد شد که یکی از ویژگی‌های شخصیتی، کمال‌گرایی<sup>۲</sup> می‌باشد. توجه به سازه کمال‌گرایی در دو دهه اخیر آغاز شده است (فراست، مارتین، لاهارت و روزنبلت، ۱۹۹۰<sup>۳</sup>) که به دنبال آن محققان ویژگی‌های افراد کمال‌گرا را به خوبی مورد بررسی قرار داده‌اند.

کمال‌گرایی به وسیله برنز<sup>۴</sup> در سال ۱۹۸۰ به این صورت تعریف شده است: کمال‌گرایان کسانی هستند که استانداردهای بالا و غیر قابل دسترس را برای خود وضع می‌کنند، این گونه افراد تحت فشار زیاد قرار دارند و به طور دائم به سمت اهداف غیر ممکن به پیش می‌روند و ارزش خود را بر اساس کارایی، کمال و پیشرفت اندازه‌گیری می‌کنند (به نقل از افشار و همکاران، ۲۰۱۱).

در گذشته تصور می‌شد که کمال‌گرایی مفهومی تک‌بعدی است، اما امروزه اعتقاد بر این است که این سازه ماهیتی چند بُعدی دارد (جوکار و محمدی، ۱۳۸۹). اغلب محققان کمال-گرایی را به دو نوع تقسیم می‌کنند: کمال‌گرایی مثبت و کمال‌گرایی منفی (علی زاده صحرائی، خسروی و بشارت، ۱۳۸۸).

در کمال‌گرایی مثبت افراد به سمت برتری، پیشرفت و کمال و در جهت دست یافتن به نتایج مثبت در زندگی تلاش می‌نمایند در حالی که افراد کمال‌گرای منفی انتظارات بالا و افراطی از عملکرد خویش دارند (برادران و رنجبرنوشری، ۱۳۸۵). در کمال‌گرایی مثبت، ارزیابی منفی از عملکرد خود وجود ندارد، در حالی که یکی از ویژگی‌های کمال‌گرایی منفی، خود ارزیابی منفی و نگرانی درباره ارتکاب اشتباه می‌باشد (افشار و همکاران، ۲۰۱۱). همچنین، در تحقیقات گزارش شده، کمال‌گرایی بسته به مثبت یا منفی بودن با رفتارهای سازگارانه یا ناسازگارانه همبستگی دارد (علی‌زاده صحرائی و همکاران، ۱۳۸۸).

---

1-Etten, Kraaij & Garnefski

1- Perfectionism

3-Frost, Martin, Lahart, Rozenblate

3-Burns



## ۱-۱- بیان مسئله

استرس، یکی از مسائلی است که در زندگی امروزه هر انسانی مطرح می‌باشد و نوع برخورد افراد نسبت به آن متفاوت می‌باشد. سلامت روان و سازگاری هر فرد به نوع برخورد و چگونگی نگرش او و کنترل عواطف در زندگی بستگی دارد. پس راهبرد شناختی تنظیم عواطف یکی از مسائل مهمی است که در مباحث روانشناسی مطرح می‌باشد و اکثر تحقیقات پیشین به بررسی پیامدهای این سازه در زندگی پرداخته‌اند. از سوی دیگر ویژگی‌های شخصیتی اشخاص و تفاوت‌های فردی منجر به واکنش‌های متفاوت به شرایط استرس‌زا خواهد شد. از جمله این ویژگی‌های شخصیتی کمال‌گرایی است، که به دلیل ارتباط این سازه با مشکلات و اختلالات روانشناختی مطالعات پیرامون آن رشد چشمگیری داشته است (والش و اگامبا- آگونوبی ۲۰۰۲).

طی سه دهه اخیر تحقیقات زیادی پیرامون کمال‌گرایی و رابطه آن با متغیرهای گوناگون صورت گرفته است. به عنوان نمونه در تحقیقات متعددی رابطه کمال‌گرایی با افسردگی (گرانمایه پورو بشارت ۲۰۱۰؛ جوکار و محمدی ۱۳۸۹؛ والش و اگامبو- آگونوبی ۲۰۰۲؛ استوبر و ایزیمین<sup>۱</sup> ۲۰۰۷؛ استوبر، اتو، پس‌چک، بکر و استول<sup>۲</sup> ۲۰۰۷؛ وو و وی<sup>۳</sup>، ۲۰۰۸)، خود ناتوانی (نیکنام، حسینیان و یزدی، ۱۳۸۹)، سلامت روانی (برادران و رنجبرنوشی، ۱۳۸۵؛ عباسپور، فراهانی و شهرآرای، ۱۳۸۵)، عزت‌نفس (عباسپور و همکاران، ۱۳۸۵)، وسواس و اختلالات رفتاری (کیانپور قهفرخی، مروج، علی‌مدد و زندیان، ۱۳۸۹)، باورهای غیر منطقی، (علی زاده صحرايي، خسروی و بشارت، ۱۳۸۹)، هراس اجتماعی (بیطرف، شعیری و حکیم جوادی، ۱۳۸۹)، فرسودگی شغلی (حاجلو، صبحی قرامکی، رهبر طارمسری و حقیقت گو، ۱۳۸۹)، ابراز وجود (هرمزی نژاد، شهنی ییلاقی و نجاریان، ۱۳۷۹)، سازگاری (چانگ و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۱۱)، خجالت، احساس گناه و اضطراب (بلنک استین، فلت، هویت و اینگ<sup>۵</sup> ۱۹۹۳؛ وو و وی ۲۰۰۸؛ استوبر و ایزیمین، ۲۰۰۷، استوبر و همکاران، ۲۰۰۷)، نشخوار فکری (رندلس، فلت، ناش، مک- گرگورال و هویت<sup>۶</sup>، ۲۰۱۰)، ترس‌های غیر منطقی (بلنک استین و همکاران، ۱۹۹۳)، ویژگی‌های شخصیتی (فراست و همکاران، ۱۹۹۰) انعطاف‌پذیری (فرری و موتز<sup>۷</sup>، ۱۹۹۷)، به نقل از سروقد، برزگر و بلاغی، ۱۳۹۰)، شیوه‌های مقابله با استرس (سروقد و همکاران، ۱۳۹۰)، صورت

1 -Stoeber & Eissman

2- Stoeber, Otto, Pescheck, , Becker & Stoll

3-Wu & Wei

4 -Chang, Lin, Herringshaw, Sanna, Fabian, Perera & Marchencho

5 -Blankstein, Flett, Hewitt & Eng

6 -Randles, Flett, Nash, MC Gregoral & Hewitt

7 -Ferrari & Mautz

گرفته است. بر اساس نتایج حاصل از تحقیقات فوق این امکان وجود دارد که کمال‌گرایی با استفاده از مکانیسم‌های گوناگون پیامدهای سازگاری مختلفی به بار آورد (علی‌زاده صحرایی و همکاران، ۱۳۸۹). با این وجود تاکنون هیچ تحقیقی در رابطه با تأثیر کمال‌گرایی بر راهبردهای شناختی تنظیم عواطف انجام نگرفته است.

با توجه به اهمیت مسأله مورد نظر و با توجه به شکاف موجود ناشی از خلأ این نوع تحقیقات در جامعه علمی، مسأله‌ای که پژوهش حاضر در صدد پاسخگویی به این مسأله است که آیا بین ابعاد کمال‌گرایی با راهبردهای شناختی تنظیم عواطف در دانشجویان رابطه معنی‌داری وجود دارد؟

## ۱-۲- اهمیت و ضرورت تحقیق

مشاوران و روان‌درمانگرانی که جهت کمک به دانشجویان به کار مشاوره‌ای مشغول هستند، به علت شیوع بالای کمال‌گرایی در بین این جمعیت (بیش از ۷۰٪ در بعضی از پژوهش‌ها) دائماً با دانشجویان کمال‌گرا و مشکلات ناشی از آن مواجه هستند و دانشجویان به عنوان نیروهای انسانی متفکر و خلاق، در رشد هر جامعه‌ای از جایگاه ویژه‌ای برخوردار هستند، به همین سبب تأمین سلامت روانی ایشان نیز اهمیت دوچندان دارد. آسیب‌پذیری قشر دانشجو در مقابل استرس‌ها و مشکلات مختلف می‌تواند باعث ابتلای آن‌ها به انواع مشکلات روانشناختی و در هم ریختن سلامت روان آنها گردد (مذلک و محمود، ۱۹۹۹، به نقل از یعقوبی، اکبری و وقار انزابی، ۱۳۸۸). این قشر به دلیل فشارهای تحصیلی، فشار دوستان، روابط جدید، زندگی پر استرسی را می‌گذرانند. بنابراین، عدم تنظیم صحیح عواطف، اضطراب و ناسازگاری رادر افراد به دنبال خواهد داشت که باعث مشکلاتی از قبیل مشکلات عاطفی و روانی خواهد شد (قادری و همکاران، ۱۳۸۹). نیز آشکار است که تنظیم عواطف از طریق تصورات یا شناخت‌ها دارای ارتباط بسیار تنگاتنگی با زندگی بشر می‌باشد و به انسان‌ها کمک می‌کند تا احساسات و هیجانات را کنترل نمایند و به جای غرق شدن در احساسات بر روی آنها کنترل داشته باشند. پس نیاز است تا مسائل تاثیرگذار بر راهبردهای شناختی تنظیم عواطف شناخته شود تا یاری رسان افراد در شناخت و کنترل بهتر عواطف‌شان باشد. از آنجا که بر اساس مطالعات انجام شده، مدیریت هیجان یا تنظیم عواطف در کنترل استرس و اضطراب نقش مهمی را ایفا می‌کند، بسیاری از پژوهشگران و محققان و متخصصان بالینی و روان‌شناسان تربیتی اهمیت آموختن تنظیم عواطف را مورد تأکید قرار داده‌اند و نقش آن را در سلامت روان، جسم و عاطفه و داشتن ارتباط سالم با دیگران بسیار ضروری و با اهمیت تلقی کرده‌اند (قادری و همکاران، ۱۳۸۹).

بر این اساس تحقیقات بسیاری پیرامون تأثیرگذاری راهبردهای شناختی تنظیم عواطف بر روی عوامل مختلف انجام شده است، اما تحقیقات پیرامون عوامل اثرگذار بر راهبرد های شناختی تنظیم عواطف اندک بوده است و تاکنون تحقیقی پیرامون اثرگذاری ابعاد کمال‌گرایی بر روی راهبردهای شناختی تنظیم عواطف انجام نشده است که این تحقیق می‌تواند راهبردهای شناختی تنظیم عواطف را در دانشجویان ارتقاء بخشد و به سازگاری هر چه بهتر آنان در زندگی کمک کند. حتی در سطح وسیع‌تر علاوه بر دانشجویان، معلمین، دانش‌آموزان و کل افراد جامعه می‌توانند در محیط‌های آموزشی و غیره از نتیجه این تحقیق بهره‌جویند.

### ۱-۳- اهداف

#### -اهداف اصلی

هدف کلی این پژوهش بررسی رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی با راهبردهای شناختی تنظیم عواطف در دانشجویان دانشگاه شیراز می‌باشد.

#### - اهداف فرعی

بررسی رابطه ابعاد کمال‌گرایی با راهبردهای شناختی تنظیم عواطف به تفکیک دانشجویان دختر و پسر

### ۱-۴- سوالات پژوهش

#### سوالات اصلی

- ۱- آیا بین ابعاد کمال‌گرایی با راهبردهای شناختی تنظیم عواطف در دانشجویان دانشگاه شیراز رابطه معناداری وجود دارد؟
- ۲- کدام یک از ابعاد کمال‌گرایی می‌تواند راهبرد های شناختی تنظیم عواطف را پیش‌بینی کند؟

#### سوالات فرعی

- ۳- آیا بین ابعاد کمال‌گرایی با راهبردهای شناختی تنظیم عواطف در دانشجویان دختر دانشگاه شیراز رابطه وجود دارد؟
- ۴- آیا بین ابعاد کمال‌گرایی با راهبردهای شناختی تنظیم عواطف در دانشجویان پسر دانشگاه شیراز رابطه وجود دارد؟

۵- کدامیک از ابعاد کمال‌گرایی می‌تواند راهبردهای شناختی تنظیم عواطف دختران را پیش‌بینی کند؟

۶- کدامیک از ابعاد کمال‌گرایی می‌تواند راهبردهای شناختی تنظیم عواطف پسران را پیش‌بینی کند؟

## ۱-۵- تعریف مفهومی متغیرها

### ۱-۵-۱- تنظیم شناختی عواطف

تنظیم شناختی عواطف به راه‌های شناختی گفته می‌شود که به افراد کمک می‌کند تا عواطف خود را بعد از تجربه حوادث تنش‌زا مدیریت کنند (گارنفسکی، ۲۰۰۱، به نقل از گارنفسکی و کرایج، ۲۰۰۶).

### ۱-۵-۲- کمال‌گرایی

اصطلاح کمال‌گرایی به آرزوی شخص جهت دستیابی به معیارهای بالای عملکرد از یک سو و ارزیابی‌های انتقادی از عملکرد خویش از سوی دیگر اشاره دارد (فراست و همکاران، ۱۹۹۰).

## ۱-۶- تعریف عملیاتی متغیرها

### ۱-۶-۱- تنظیم شناختی عواطف

در این پژوهش منظور از تنظیم شناختی عواطف نمره هر دانشجو در پرسشنامه راهبردهای شناختی تنظیم عواطف (CERQ) است که در سال ۲۰۰۱ توسط گارنفسکی، کرایج و اسپینهوون<sup>۱</sup> ساخته شده، دارای ۳۶ گویه و شامل ۹ زیر مقیاس می‌باشد.

### ۱-۶-۲- کمال‌گرایی

منظور از کمال‌گرایی نمره هر دانشجو در مقیاس چند بعدی کمال‌گرایی فراست و همکاران (۱۹۹۰) است که شامل ۳۵ گویه و شش زیر مقیاس می‌باشد.

---

1-Garnefski, Kraaij & Spinhoven