



<https://sanad.iau.ir/Journal/jcdepr/Article/1081922>

نقش کمال گرایی و شفقت به خود در پیش بینی راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجانی دانش آموزان دوره متوسطه دوم

انسیه صادقی^{۱*}؛ فاطمه تونی^۲

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۲/۲۲

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۱۱/۰۶

چکیده

این مطالعه با هدف بررسی نقش کمال گرایی و شفقت به خود در پیش بینی راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجانی دانش آموزان دوره متوسطه دوم به صورت توصیفی- همبستگی صورت پذیرفته است و کلیه دانش آموزان دوره متوسطه دوم شهرستان نوشهر شاغل به تحصیل در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ جامعه آماری این مطالعه را تشکیل داده اند. حجم نمونه بر اساس جدول کرجسی و مورگان ۲۶۰ نفر برآورد شده است، با توجه به ماهیت این مطالعه نمونه گیری در مرحله اول به صورت نمونه گیری تصادفی خوشه ای صورت پذیرفته است، از مقیاس کمالگرایی هیل و همکاران (۲۰۰۴)، پرسشنامه تنظیم شناختی هیجانی (CERQ-P) و مقیاس شفقت به خود ریس، پامیر، نف و گوچت (۲۰۱۱) برای اندازه گیری متغیرها استفاده شده است. یافته ها از حاکی آن است که دو متغیر کمال گرایی و شفقت به خود در تبیین راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجانی با ضرایب بتای ۰/۴۳۱ و ۰/۳۶۴ تاثیر گذار هستند؛ همچنین، از میان مولفه های کمال گرایی دو مولفه نظم و سازماندهی و حساسیت بین فردی با ضرایب بتای ۰/۴۰۸ و ۰/۴۰۳ در پیش بینی راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجانی ایفای نقش می کنند و از میان مولفه های شفقت به خود مولفه های ذهن آگاهی، احساس انزوا، قضاوت در باره خود و فزون همانند سازی به ترتیب با ضرایب بتای ۰/۴۳۲، ۰/۵۸۶، ۰/۶۲۲ و ۰/۲۹۷ از توان پیش بینی راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجانی برخوردارند.

کلیدواژه ها: کمال گرایی، شفقت به خود، تنظیم شناختی هیجانی

۱- استادیار، گروه روانشناسی، واحد چالوس، دانشگاه آزاد اسلامی، چالوس، ایران.

۲- کارشناس ارشد روانشناسی، واحد چالوس، دانشگاه آزاد اسلامی، چالوس، ایران.

مقدمه

دوره آموزش متوسطه که از مهم‌ترین دوره‌های آموزشی است، به عنوان دوره گذر از دوره ابتدایی و تفکر عینی و ورود به مرحله تفکر انتزاعی و ورود به بزرگسالی دوره مهمی از زندگی همه انسان‌هاست که با ورود به مراکز آموزش عالی یا بازار کار و به عهده گرفتن مسئولیت‌های بزرگ، همراه است (سیری و سیری، ۱۳۹۴). امروزه، میزان شیوع کمالگرایی در میان نوجوانان و به طور ویژه در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه افزایش قابل ملاحظه‌ای نشان می‌دهد (بشارت، ۱۴۰۰) و پاره‌ای از مطالعات بیانگر آن هستند که راهبردهای تنظیم شناختی مثبت در میان نوجوانان کمتر از راهبردهای منفی به کار بسته می‌شود (رضایی و دشت بزرگی، ۱۳۹۷) و مطالعات گویای آن هستند که میزان شفقت به خود در میان نوجوانان رو به کاهش نهاده است، در این مطالعه محقق بر آن است تا با تاسی از این یافته‌ها به بررسی دقیق‌تر نقش دو سازه کمالگرایی و شفقت به خود را در تغییرات راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان بپردازد.

بنابراین، در این مطالعه کمال‌گرایی به عنوان اولین متغیر وابسته قلمداد می‌شود، کمال‌گرایی به منزله تمایل پایدار فرد به وضع معیارهای کامل و دست نیافتنی و تلاش برای تحقق آنها که با خود ارزشیابی‌های انتقادی از عملکرد شخصی همراه است، تعریف شده است (بشارت، ۱۳۹۱). از سوی دیگر بعضی یافته‌ها بر حسب کنش‌وری مثبت و منفی کمال‌گرایی، تقسیم‌بندی‌های دوگانه کمال‌گرایی بهنجار-ناهنجار و مثبت و منفی را معرفی کرده‌اند (عبدخدایی، مهرام، ایزانلو، ۱۳۹۰). برخی با تمایز بین کمال‌گرایی بهنجار و نورویتیک معتقد هستند که کمال‌گرایی بهنجار از تلاش و رقابت برای برتری و کمال لذت می‌برد و در عین حال محدودیت‌های شخصی را به رسمیت می‌شناسد اما کمال‌گرایی نورویتیک به دلیل انتظارات غیر واقع‌بینانه هرگز از عملکرد خود خشنود نخواهد شد و از منظر خودش هرگز کاری را خوب انجام نمی‌دهد که بتواند از آن احساس لذت ببرد. این افراد ناشکیبا و بی‌نهایت خود انتقادگر هستند. در کمال‌گرایی بهنجار اشخاص به کارهای سخت روی آورده و با هدف موفقیت، برانگیخته شده و ضمن تاکید بر معیارهای سطح بالای عملکردی، می‌توانند واقعیت‌های بیرونی را درک کرده و محدودیت‌ها را بپذیرند. ولی کمال‌گرایی ناهنجار با ترس از شکست برانگیخته شده و در نتیجه در خصوص دستیابی به اهداف سطح بالا و غیر واقع‌بینانه دائماً نگران هستند (ایجان^۱ و همکاران، ۲۰۱۳).

سازه دوم پیش‌بین در این مطالعه مفهوم شفقت به خود به معنای تجربه‌پذیری و تحت تاثیر قرار گرفتن از رنج دیگران، به گونه‌ای که فرد مشکلات و رنج‌های خود را قابل تحمل‌تر نماید تعریف شده است. همچنین این مفهوم به معنای صبور و مهربان بودن نسبت به دیگران و داشتن درک غیر قضاوت‌گرانه در رابطه با آنها است. علاوه بر این، دانستن این امر که تجارب و مشکلات زندگی فرد، جزیی از مسایلی است که سایر افراد نیز آن را تجربه می‌کنند (نف^۲، ۲۰۰۳). شفقت به خود با احساس دوست داشتن خود و نگرانی و مراقبت در مورد دیگران مرتبط است، اما به معنای خودمحوری یا ترجیح نیازهای خود به دیگران نیست (نف، ۲۰۱۲). داشتن نگرش مشفقانه نسبت به خود که باعث متعادل شدن دیدگاه ذهنی فرد می‌گردد، ذهن آگاهی خوانده می‌شود (بندا و ریچکوا^۳، ۲۰۱۶؛ ریپینگ^۴ و همکاران، ۲۰۱۷).

داشتن احساس شفقت به خود، با این امر که فرد به طور خشن و قضاوتی با خود رفتار کند در تناقض است، اما جزء ذهن آگاهانه این مولفه شامل این است که فرد به جای نادیده انگاشتن نواقص خود، آنها را به وضوح مشاهده کند (شاپیرا و مونگراین^۵، ۲۰۱۰). علاوه بر این، فردی که به درستی به خود شفقت بورزد از سلامتی و بهزیستی روانی بیشتری برخوردار است. این امر به این معناست که فرد با ملایمت خود را برای تغییرات زندگی ترغیب نموده و الگوهای رفتاری مضر و نامطلوب خود را اصلاح می‌کند؛ بنابراین، شفقت به خود می‌تواند از راه‌های مختلف به عنوان یک راهبرد تنظیم هیجان در نظر گرفته شود که در آن از تجربه هیجان‌های آزاردهنده و نامطلوب جلوگیری نمی‌شود، بلکه تلاش می‌شود تا احساسات به صورتی مهربانانه مورد پذیرش واقع شوند؛ بنابراین احساسات منفی به احساسات مثبت تغییر می‌کنند و فرد راه‌های جدیدی

¹ Egan² Neff³ Benda, Reichová⁴ Pepping⁵ Shapira, Mongrain

برای مقابله پیدا می کند (نف، ۲۰۰۸). مستند بر مبنای نظری و پیشینه پژوهشی این مطالعه بر آن است تا نقش کمال گرایی و شفقت به خود در پیش بینی راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان دانش آموزان دوره متوسطه دوم را مورد بررسی قرار دهد.

ادبیات پژوهش

روش تحقیق

در خصوص ماهیت این مطالعه از لحاظ هدف در زمره تحقیقات بنیادی و از لحاظ روش اجرا در گروه تحقیقات توصیفی-همبستگی قرار دارد. کلیه دانش آموزان دوره متوسطه دوم شهرستان نوشهر شاغل به تحصیل در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ که تعداد آنها طبق اعلام دایره برنامه ریزی اداره آموزش و پرورش شهرستان نوشهر ۷۶۴ نفر گزارش شده است، جامعه آماری این مطالعه را تشکیل داده اند. حجم نمونه بر اساس جدول کرجسی و مورگان ۲۶۰ نفر برآورد شده است. نمونه گیری در مرحله اول به صورت نمونه گیری تصادفی خوشه ای صورت پذیرفته است، بدین ترتیب، از میان ۱۰ مدرسه متوسطه دوم شهرستان نوشهر ۴ مدرسه انتخاب شده اند، در گام دوم پس از مراجعه به هر یک از مدارس منتخب، نمونه گیری به روش تصادفی طبقه ای بر اساس پایه تحصیلی و جنسیت دانش آموزان صورت پذیرفته است. بدین صورت که از هر مدرسه ۶۵ دانش آموز بر اساس نمونه گیری تصادفی طبقه ای بر مبنای پایه تحصیلی و جنسیت آنها انتخاب شده اند. از ابزار زیر برای ارزیابی شرکت کنندگان بهره برده شد:

پرسشنامه کمال گرایی توسط هیل و همکارانش (۲۰۰۴) طراحی و اعتباریابی شده است، این پرسشنامه شامل ۵۸ گویه بسته پاسخ بر اساس طیف پنج درجه ای لیکرت می باشد، این پرسشنامه شش بعد حساسیت بین فردی، تلاش برای عالی بودن، نظم و سازماندهی، ادراک فشار از سوی والدین، هدفمندی، استانداردهای بالا برای دیگران را مورد سنجش قرار می دهد. در مطالعه زارعی (۱۳۹۳) پایایی پرسشنامه بر اساس یک مطالعه مقدماتی پایایی پرسشنامه ۰/۸۶ محاسبه شد. در مطالعه زارعی (۱۳۹۳) برای بدست آوردن روایی پرسشنامه از نظرات استاد راهنما و چندین تن از دیگر اساتید و متخصصین و کارشناسان استفاده شده است.

پرسشنامه تنظیم شناختی هیجانی (CERQ-P): این پرسشنامه دارای ۳۶ سوال بوده و هدف آن سنجش خرده مقیاس های تنظیم شناختی هیجان است. این پرسش نامه توسط گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) به منظور ارزیابی راهبردهای شناختی که هر فرد بعد از تجربه رخدادهای تهدید کننده یا استرس های زندگی به کار می برد ابداع شده است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت است. این پرسشنامه که شامل ۹ خرده مقیاس است و هر کدام یک راهبرد خاص از راهبردهای شناختی را ارزیابی می کند. خرده مقیاس ها عبارتند از: مقصر دانستن خود، مقصر دانستن دیگران، پذیرش رخداد، توجه مجدد برنامه ریزی برای چگونگی برخورد با رخداد، توجه مثبت مجدد به مسائل خوشایند به جای تفکر درباره رخداد واقعی، نشخوار فکری، باز ارزیابی مثبت، رسیدن به یک دور نما (افکار مربوط به نسبی بودن آن رخداد در مقایسه با سایر رخدادهای) و مصیبت بار تلقی کردن. از میان این راهبردها، راهبردهای مقصر دانستن خود، مقصر دانستن دیگران، نشخوار فکری، مصیبت بار تلقی کردن رخداد راهبردهای منفی تنظیم هیجان هستند و راهبردهای پذیرش، توجه مجدد به برنامه ریزی، توجه مثبت مجدد، باز ارزیابی مثبت و رسیدن به یک دور نما راهبردهای مثبت تنظیم هیجان را نشان می دهند. نمره هر راهبرد از طریق جمع نمرات داده شده به هر یک از عبارات تشکیل دهنده آن راهبرد به دست می آید و می تواند در دامنه ای از ۴ تا ۲۰ قرار بگیرد و جمع کل نمرات در دامنه ای از ۳۶ تا ۱۸۰ قرار می گیرد. برای بدست آوردن امتیاز مربوط به هر بعد، مجموع امتیازات سوالات مربوط به آن بعد را با هم جمع نمایید. در بررسی مشخصات روان سنجی آزمون گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) پایایی آزمون را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب برابر با ۰/۹۱، ۰/۸۷، ۰/۹۳ به دست آوردند. در ایران نیز روایی آزمون از طریق همبستگی نمره کل با نمرات خرده مقیاس ها آزمون بررسی شد که دامنه ای از ۰/۴۰ تا ۰/۶۸ با میانگین ۰/۵۶ را در بر می گرفت که همگی آن ها معنادار بودند. در سال ۱۳۸۲ پایایی پرسشنامه در فرهنگ ایرانی توسط یوسفی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس های شناختی ۰/۸۲ گزارش شده است.

مقیاس شفقت به خود ریس، پامیر، نف و گوچت (۲۰۱۱): این ابزار از ۲۶ گویه تشکیل شده است و گزینه‌های آن در طیف چهار درجه ای لیکرت تنظیم شده است و برای اندازه‌گیری سطح صفت شفقت به خود شامل: مهر به خود، خود-داوری، مشترکات انسانی، انزوا، توجه آگاهانه و همانند سازی افراطی طراحی شده است. نسخه بلند این ابزار توسط خسروی، صادقی و یابنده با عنوان «مقیاس شفقت خود» ارائه شده است. آلفا کرونباخ در نسخه ایرانی «خسروی، صادقی و یابنده» چنین گزارش شده است: مهربانی با خود ۰/۸۱، قضاوت نسبت به خود ۰/۷۹، اشتراکات انسانی ۰/۸۴، انزوا ۰/۸۵، به‌بیشیاری ۰/۸۰، همانند سازی افراطی ۰/۸۳ و کل مقیاس ۰/۷۶.

در این پژوهش جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار در دو سطح توصیفی و استنباطی باز طریق نرم افزار آماری SPSS استفاده شده است: در سطح توصیفی، از جدول‌های توزیع فراوانی، درصد‌های مربوط به ویژگی‌های جمعیت شناختی و آماره‌های توصیفی جهت بررسی متغیرهای پژوهش در نمونه استفاده شده است. در سطح استنباطی، متناسب با سطح سنجش داده‌ها و مفروضات آماری، از آزمون رگرسیون چند گانه جهت آزمون فرضیه‌ها استفاده شده است. مشارکت کنندگان با رضایت شخصی در این مطالعه وارد شده‌اند و به آنها اعلام شده است که در هر مرحله‌ای از ادامه همکاری منصرف بشوند، می‌توانند همکاری خود را پایان ببخشند و اطلاعات شخصی آنها کدگذاری شده است تا استفاده‌های نادرست از آنها صورت نگیرد.

یافته‌ها

یافته‌ها جمعیت شناختی نشان می‌دهد شرکت کنندگان در پایه‌های ۱۰-۱۱-۱۲ در حال تحصیل بودند. در کل ۲۶۰ نفر در مطالعه شرکت کردند که از آن میان ۵۷ نفر (۲۱،۹ درصد) پایه دهم، ۱۲۶ نفر (۴۸،۵ درصد) پایه یازدهم و ۷۷ نفر (۲۹،۶ درصد) پایه دوازدهم بودند. از این میان ۱۱۰ نفر دختر و ۱۵۰ نفر پسر بودند.

جدول ۱: مقادیر مربوط به شاخص‌های توصیفی (گرایش مرکزی و پراکندگی) متغیرهای تحقیق

متغیرهای اصلی	مؤلفه‌های فرعی	میانگین	انحراف استاندارد
کمال گرایی	راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان	40.77	5.171
	حساسیت بین فردی	44.93	5.526
	تلاش برای عالی بودن	16.55	3.368
	نظم و سازماندهی	16.86	3.254
	ادراک فشار از سوی والدین	16.43	3.290
	هدفمندی	16.24	3.777
	استانداردهای بالا برای دیگران	15.97	3.623
شفقت به خود	مهربانی با خود	7.08	.901
	قضاوت در باره خود	7.07	1.028
	احساس مشترکان انسانی	7.16	1.023
	احساس انزوا	7.12	1.171
	ذهن آگاهی	7.15	1.070
	فزون همانند سازی	7.17	1.108
	کمالگرایی (کل)	126.98	16.130
	شفقت به خود (کل)	42.74	4.569

مقادیر جدول فوق هم در مورد معدل و هم در مورد مولفه های متغیرهای کمال گرایی و شفقت به خود ارایه شده اند. علت تفاوت موجود در نمرات حد اقل و حد اکثر آن است که تعداد گویه های مربوط به هر مولفه یکسان نیست. بعد از تأیید نرمال بودن توزیع داده ها جهت رگرسیون اقدام شد. جهت آزمودن این فرضیه، دو متغیر اصلی کمال گرایی و شفقت به خود به عنوان متغیرهای پیش بین و راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجانی به عنوان متغیر ملاک وارد معادله رگرسیون به روش گام به گام شده اند و نتایج آن در جدول زیر ارایه شده اند. لازم ذکر است.

جدول ۲: ضریب همبستگی چند گانه و نتایج متغیرهای پیش بینی راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجانی

$\frac{C}{\sqrt{N}}$	متغیر	R	R ²	R2 استاندارد	خطای معیار برآورد	B	SE	Beta	t	p
۱	(ثابت)	.461	.212	.209	4.599	22.020	2.267		9.711	.000
	کمال گرایی					.148	.018	.461	8.337	.000
۲	(ثابت)	.587	.344	.339	4.204	5.604	3.084		1.817	.070
	کمال گرایی					.138	.016	.431	8.501	.000
	شفقت به خود					.412	.057	.364	7.188	.000

با توجه با نتایج جدول فوق از میان دو متغیر اصلی کمال گرایی و شفقت به خود، در مرحله اول کمال گرایی به تنهایی ۰/۴۶۱ در تغییرات راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان تاثیر داشته و در مرحله دوم با اضافه شدن شفقت به خود میزان تاثیر این دو مولفه به ترتیب به ۰/۴۳۱ و ۰/۳۶۴ رسیده است. بنابر این، دو متغیر کمال گرایی و شفقت به خود در تبیین راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان تاثیر گذار هستند.

بحث و نتیجه گیری

این مطالعه با هدف نقش کمال گرایی و شفقت به خود در پیش بینی راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجانی دانش آموزان دوره متوسطه دوم انجام شد. نتایج حاکی از آن است که دو متغیر کمال گرایی و شفقت به خود در تبیین راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجانی با ضرایب بتای ۰/۴۳۱ و ۰/۳۶۴ تاثیر گذار هستند. در مقام مقایسه یافته های این مطالعه با نتایج و یافته های تحقیقات موجود در ادبیات روانشناسی می توان به نتایج میکائیلی، قاسمی نژاد، مولوی (۱۳۹۶) در خصوص نقش خود دلسوزی در پیش بینی خود افشایی برخط در دانشجویان استفاده کننده از شبکه های اجتماعی و نتایج مطالعه رضایی و دشت بزرگی (۱۳۹۷) در رابطه با نقش کمال گرایی در راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر پیش بینی اختلال خوردن دانشجویان پرستاری و یافته های رضایی و دشت بزرگی (۱۳۹۷) در خصوص نقش کمال گرایی در راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر کیفیت خواب دانشجویان پرستاری و یافته های کمالی و ابوالمعالی الحسینی (۱۳۹۵) در خصوص پیش بینی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر اساس فرآیندهای ارتباطی خانواده و کمال گرایی در دختران دبیرستانی و یافته های بشارت و همکاران (۱۳۹۲) در خصوص نقش تعدیل کننده راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین ناگویی هیجانی و مشکلات بین شخصی و همچنین، یافته های بشارت و همکاران (۱۳۸۸)، پیرامون رابطه کمال گرایی با سلامت روانی را در یک نمونه دانشجویی و یافته های زارعی و همکاران (۱۳۹۴) پیرامون ارتباط کمال گرایی و خودشفقتی در تکواندوکاران نخبه با بررسی تعیین نقش کمال گرایی و مثبت اندیشی والدین در پیش بینی مهارتهای اجتماعی دانش آموزان مقطع ابتدایی نتایج

نشان داد که بین کمال گرایی و مثبت اندیشی والدین با مهارت های اجتماعی دانش آموزان مقطع ابتدایی شهرستان قایمشهر و نتایج مطالعه بروکمانا و همکاران (۲۰۱۶) در خصوص راهبردهای تنظیم هیجان در زندگی روزمره مورد پشتیبانی قرار می گیرد.

در خصوص تبیین یافته های مربوط به این فرضیه لازم به بیان این مسئله است که راهبردهای مثبت تنظیم هیجان مفهوم پیچیده ای است که از طیف گسترده ای از فرآیندهای زیستی، اجتماعی، رفتاری و همچنین فرآیندهای شناختی هشیار و ناهشیار تشکیل شده است (گرنفسکی و کراچی^۱، ۲۰۱۵)، به عبارت دیگر، اصطلاح تنظیم هیجان شامل به راهبردهایی برای کاهش، حفظ یا افزایش احساسات اطلاق می شود که بر احساسات فعلی فرد و همچنین نحوه تجربه و ابراز آنها تأثیر می گذارد. (جرمن^۲ و همکاران، ۲۰۰۶). در واقع، تنظیم هیجان استفاده از افکار و رفتارهایی است که بر احساسات انسان تأثیر می گذارد. هنگامی که افراد از تنظیم هیجان استفاده می کنند، احساسات خود را نیز کنترل می کنند و احساسات خود را نشان می دهند (امین‌آبادی، دهقانی و خداپناهی، ۱۳۹۰).

با این مفهوم پردازی از راهبردهای مثبت تنظیم هیجان که شامل پذیرش، انحراف مثبت، برنامه ریزی و بازاریابی مثبت می شود، اولاً یک سازه خصیصه ای به شمار نمی رود و افراد در طول فرایند رشد آن را تعدیل، تغییر یا اعتلا می بخشند، ثانیاً هم در قالب متغیر مستقل و هم به عنوان متغیر وابسته مورد بررسی قرار گرفته است. این که شفقت به خود یا خوددلسوزی توانسته است بر تغییرات آن تأثیر بگذارد به دلیل آن روی داده است که شفقت به خود سازه ای عاطفی و انفعالی تلقی می شود و چنان چه نتایج مطالعات پیشین نشان داده اند (گرنفسکی و کراچی، ۲۰۱۵)، طیف گسترده ای از فرآیندهای زیستی، اجتماعی، رفتاری و همچنین فرآیندهای شناختی هشیار و ناهشیار را به همراه دارد، در واقع دانش آموزانی که از لحاظ شفقت به خود نمرات بالاتری به دست آورده اند، در راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان از جمله: پذیرش، انحراف مثبت، برنامه ریزی و بازاریابی مثبت عملکرد بالاتری را نشان داده اند. به نظر می رسد دانش آموزانی که از شفقت به خود پایین تری برخوردار هستند، احتمالاً به سمت راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان سوق پیدا کنند. در خصوص دانش آموزانی که از کمالگرایی مثبت برخوردارند، بیشتر از دانش آموزانی که جنبه منفی کمالگرایی شان بیشتر است، از راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان استفاده می کنند و الا دانش آموزانی که در کمالگرایی در بعد منفی رنج می برند، راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان را بیشتر مورد استفاده قرار می دهند. این مطالعه با محدودیتهایی همراه بود یکی از محدودیت های این مطالعه احتمال ناتوانی دانش آموزان در پاسخ گویی به سوالات پرسشنامه ها به شمار می رود، هر چند سعی شده است سوالات پرسشنامه ها از لحاظ ویرایشی فاقد ابهام و چند پهلویی باشند. در این مطالعه امکان و زمان لازم برای بهره مندی از ابزارهایی مانند مصاحبه وجود نداشت، به نظر می رسد کاربست صرف پرسشنامه های بسته پاسخ برای رصد دقیق یافته ها کفایت نمی کند و فراین تحقیق را در لایه های آزمون های پارامتریک با محدودیت مواجه می کند. پرسشنامه کمالگرایی ماهیتاً ابزاری دارای دو مفهوم کمال گرایی مثبت و کمال گرایی منفی است، لذا به کار گیری آن برای اندازه گیری این سازه و بررسی ارتباط آن با سایر کتغیرهای تحقیق دشوار به نظر می رسد.

^۱ - Granefski & Kraaij

^۲ - Jermann

منابع

- امین‌آبادی، زهرا، دهقانی، محسن و خداپناهی، محمد کریم (۱۳۹۰). بررسی ساختار عاملی و اعتباریابی پرسشنامه تنظیم هیجان شناختی. *مجله علوم رفتاری*، دوره ۵، شماره ۴، ۳۶۵-۳۷۱.
- بشارت، محمدعلی (۱۳۸۸). تحلیل اکتشافی رابطه کمال گرایی و شخصیت، *مجله علمی پژوهشی مطالعات تربیتی و روانشناسی* ۶ (۱)، ۸۱، ۹۶.
- بشارت، محمد علی؛ حبیب نژاد، محمد؛ گرانمایه پور، شیوا (۱۳۸۸)، کمال گرایی و سلامت روان، پژوهش های مشاوره، ۸ (۲۹)، ۲۲-۷.
- میکائیلی، نیلوفر، قاسمی نژاد، محمدعلی، و مولوی، پرویز. (۱۳۹۶). بررسی نقش خود دلسوزی و ابرازگری هیجانی در پیش بینی خود افشایی برخط در دانشجویان استفاده کننده از شبکه های اجتماعی. *فرهنگ در دانشگاه اسلامی*، ۷ (۳) (پیاپی ۲۴)، ۳۳۷-۳۵۲. [SID. https://sid.ir/paper/236875/fa](https://sid.ir/paper/236875/fa).
- بشارت، محمد علی؛ حسینی، سیده اسما (۱۳۹۱)، کمال گرایی و اضطراب رقابتی در ورزشکاران، *نشریه روانشناسی تحولی*، ۹ (۳۳)، ۱۵-۲۵.
- بشارت، محمدعلی؛ حسینی، سیده اسما؛ نقی پور، مرتضی (۱۴۰۰). تاثیر کمال گرایی معنوی مذهبی بر شاخص های سلامت روانی و ابعاد کمال گرایی غیر معنوی غیر مذهبی، *نشریه دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*، ۲۲ (۱)، ۱۵۵-۱۶۷.
- دشت‌بزرگی، زهرا؛ رضایی، سنا (۱۳۹۷) نقش کمال‌گرایی، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و کیفیت خواب در پیش‌بینی اختلال خوردن دانشجویان پرستاری، *پژوهش توانبخشی در پرستاری*، انجمن علمی پرستاری ایران، ۴ (۴).
- DOI: 10.21859/ijrn-4041
- زارعی، حسن؛ سلمان، زهرا؛ محبی، محمود؛ (۱۳۹۸)، ارتباط کمال گرایی و خود شفقتی در تکواندوکاران نخبه، *مطالعات روانشناسی ورزشی*، ۸ (۲۹)، ۲۱۹-۲۳۹.
- کمالی ایگلی، سمیه، ابوالمعالی الحسینی، خدیجه. (۱۳۹۹). تبیین پرخاشگری براساس راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان در دختران نوجوان. *فصلنامه روان شناسی تحلیلی شناختی*، ۱۱ (۴۰)، ۱-۱۱.
- سیری، سیمین، و سیری، نرگس. (۱۳۹۴). رابطه بین انسجام خانواده و میزان مسوولیت پذیری دانش آموزان دوره متوسطه شهرستان پاکدشت استان تهران. *همایش ملی پژوهش های نوین در علوم و فناوری*. [SID. https://sid.ir/paper/826396/fa](https://sid.ir/paper/826396/fa)
- Benda, J.; Reichová, A. (2016). "Psychometric characteristics of the Czech version of the Self-Compassion Scale (SCS- CZ)«. *Československá Psychologie*. 60 (2): 120-136.
- Granefski N, Kraaij V. (2015). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific Sample. *Pers Indiv Diff*. (40):1659-69.
- Jermann, F., Van-Der-Linden, M., d'Acremont, M., & Zermatten, A. (2006). Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ): Confirmatory Factor Analysis and Psychometric Properties of the French Translation. *Journal of Psychology*, 22(2), 126-131.
- Neff, K. D. (2003). "The development and validation of a scale to measure self-compassion". *Self and Identity*. 2 (3): 223-250.
- Neff, K. D., Germer, C. K. (2012). "A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program". *Journal of Clinical Psychology*. 69 (1): 28-44..
- Neff, K. D.; Hseih, Y.; Dejithirath, K. (2005). "Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure". *Self and Identity*. 4 (3): 263-287.
- Neff, K. D.; Rude, S. S.; Kirkpatrick, K. (2007). "An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits". *Journal of Research in Personality*. 41 (4): 908-916.
- Neff, K.D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9, 3, 225 — 240

- Pepping CA, Lyons A, McNair R, Kirby JN, Petrocchi N & Gilbert P. (2017). A tailored compassion-focused therapy program for sexual minority young adults with depressive symptomatology: study protocol for a randomized controlled trial. *BMC Psychol.* 1;5(1):5
- Shapira, Leah B.; Mongrain, Myriam (2010). "The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression". *The Journal of Positive Psychology.* 5 (5): 377–389.

The Role of Perfectionism and Self-compassion in Predicting the Positive Cognitive-emotional Regulation Strategies of Secondary School Students

Ensyeh Sadeghi¹, Fatemeh Touni²

Abstract

This study aims to investigate the role of perfectionism and self-compassion in predicting the positive strategies of cognitive regulation of emotions of secondary school students using a descriptive-correlational method. The population consisted of all secondary school students of Nowshahr city who were studying in the academic year 2022-2023. The sample size was estimated to be 260 individuals based on the Krejcie and Morgan's Table. Hill et al.'s perfectionism scale (2004), Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ-P) and Rees et al.'s (2011) self-compassion scale were used to measure the variables. The findings indicate that the two variables of perfectionism and self-compassion are influential in explaining the positive strategies of cognitive emotion regulation with beta coefficients of 0.431 and 0.364; Also, among the components of perfectionism, two components of order and organization and interpersonal sensitivity with beta coefficients of 0.408 and 0.403 play a role in predicting positive strategies of cognitive regulation of emotion, and among the components of self-compassion, the components of mindfulness, feeling of isolation, self-judgment, and increased identification with beta coefficients of 0.432, 0.586, 0.622, and 0.297, respectively, are able to predict strategies. They have positive cognitive regulation of emotion.

Keywords: perfectionism, self-compassion, cognitive-emotional regulation

¹ Assistant Professor, Chalous Branch, Islamic Azad University, Chalous, Iran.
sadeghy.ensiyeh1390@gmail.com (corresponding author)

² MA in Psychology, Chalous Branch, Islamic Azad University, Chalous, Iran. seyedmd@yahoo.com