




Prediction of Perfectionism Dimensions based on Positive and Negative Meta-Emotions in Students

Ali Ghorbannezhad*¹ 

1. Department of Educational Psychology, Ghochan Branch, Islamic Azad University, Ghochan, Iran.

Journal Info:

Volume1, Issue3 Autumn 2022
Pages: 42-49

Article Dates:

Receive: 2022/08/12
Accept: 2022/11/24
Published: 2022/12/21

Keywords:

Perfectionism, Meta-Emotion,
Students.

Purpose: The purpose of this research was to predict the dimensions of perfectionism based on positive and negative meta-emotions in students.

Methodology: The current research was applied in terms of purpose and descriptive and correlational in terms of method. The statistical population of the present study included all students of Azad University, Tehran branch. Therefore, the sample size of the study was determined based on Morgan's table and taking into account the probability of statistical drop and for more certainty, 250 people. In order to sample with the available sampling method by referring to the university and also distributing the questionnaire in the groups of students of Azad University of Tehran Branch in the social messengers, the statistical sample of the research was selected. The tools used to collect information included the standard positive and negative perfectionism questionnaire - Short et al. (1995) and the meta-emotions scale (MES). In this research, the collected data were statistically analyzed using SPSS software, Pearson's correlation coefficient and univariate regression analysis.

Findings: The results of regression analysis showed that positive meta-emotions can predict 9.5% of positive perfectionism and negative meta-emotions can predict 12.5% of negative perfectionism in the statistical sample of the study ($p < 0.01$). It also showed that positive meta-emotions can predict positive perfectionism with a beta coefficient of 0.19 and negative meta-emotions can significantly and directly predict negative perfectionism with a beta coefficient of 0.20 ($p < 0.01$).

Conclusion: Therefore, it can be concluded that the dimensions of perfectionism can be predicted by positive and negative meta-emotions.

Article Cite:

Ghorbannezhad A. (2022). Prediction of Perfectionism Dimensions based on Positive and Negative Meta-Emotions in Students, Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders. 1(3): 42-49



پیش بینی ابعاد کمالگرایی بر اساس فراهیجانان مثبت و منفی در دانشجویان

علی قربان نژاد^{*ID}

۱. گروه روانشناسی تربیتی، واحد قوچان، دانشگاه آزاد اسلامی، قوچان، ایران.

اطلاعات نشریه:

دوره ۱، شماره ۳، پاییز ۱۴۰۱
صفحات: ۴۹-۴۲

تاریخ های مقاله:

دریافت: ۱۴۰۱/۰۵/۲۱
پذیرش: ۱۴۰۱/۰۹/۰۳
انتشار: ۱۴۰۱/۰۹/۳۰

واژگان کلیدی:

کمال گرایی، فراهیجان، دانشجویان

هدف: هدف از پژوهش حاضر پیش بینی ابعاد کمالگرایی بر اساس فراهیجانان مثبت و منفی در دانشجویان بود.

روش: پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش، پژوهشی توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد واحد تهران مرکز بود. از این رو، حجم نمونه پژوهش بر اساس جدول مورگان و با در نظر گرفتن احتمال ریزش آماری و برای اطمینان بیش تر ۲۵۰ نفر تعیین شد. به منظور نمونه گیری با شیوه نمونه گیری در دسترس با مراجعه به دانشگاه و همچنین پخش پرسشنامه در گروه های دانشجویان دانشگاه آزاد واحد تهران مرکز در پیام رسانی های اجتماعی، نمونه آماری پژوهش انتخاب گردید. ابزار استفاده شده برای گردآوری اطلاعات شامل پرسشنامه استاندارد کمال گرایی مثبت و منفی تری - شورت و همکاران (۱۹۹۵) و مقیاس فراهیجان ها (MES) بود. در پژوهش حاضر داده های گردآوری شده با استفاده از نرم افزار SPSS و ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون تک متغیری مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت.

یافته ها: نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد فراهیجانان مثبت می تواند ۹/۵ درصد از کمال گرایی مثبت و فراهیجانان منفی می تواند ۱۲/۵ درصد از کمال گرایی منفی نمونه آماری پژوهش پیش بینی کند ($p < 0/01$). همچنین نشان داد فراهیجانان مثبت می تواند با ضریب بتای ۰/۱۹ کمال گرایی مثبت و فراهیجانان منفی می تواند با ضریب بتای ۰/۲۰ به طور معنادار و مستقیم کمال گرایی منفی را پیش بینی کند ($p < 0/01$).
نتیجه گیری: بنابراین می توان نتیجه گرفت که ابعاد کمال گرایی توسط فراهیجانان مثبت و منفی قابل پیش بینی است.

استناد به مقاله:

قربان نژاد ع. (۱۴۰۱). پیش بینی ابعاد کمالگرایی بر اساس فراهیجانان مثبت و منفی در دانشجویان، فصلنامه پویایی روانشناختی در اختلال های خلقی. ۱(۳): ۴۹-۴۲.

مقدمه

کمال‌گرایی^۱ یک ویژگی شخصیتی است که در سال‌های اخیر توجه زیادی از سوی پژوهش‌گران و کارشناسان سلامت روانی به خود جلب کرده است (فلت و هویت، ۲۰۲۲). این ویژگی با تلاش یک فرد برای بی‌نقص بودن و تعیین استانداردهای عملکرد بسیار بالا، همراه با ارزیابی‌های خودانتقادی شدید و نگرانی‌های مربوط به ارزیابی دیگران مشخص می‌شود (فلت و همکاران، ۲۰۲۲). همچنین، کمال‌گرایی تمایل پایدار فرد به وضع معیارهای کامل و دست نیافتنی و تلاش برای تحقق آنها است و با خودارزشیابی انتقادی از عملکرد شخصی همراه می‌باشد (محمدیان خوانساری و حسین زاده، ۲۰۲۳). درحالی‌که سطحی از کمال‌گرایی ممکن است به عنوان یک ویژگی سازنده و محرک برای فرد عمل کند، کمال‌گرایی بیش از حد می‌تواند منجر به پیامدهای منفی مانند افزایش استرس، اضطراب و افسردگی شود (توماس و بیگاتی، ۲۰۲۰). برخی صاحب‌نظران به صورت دو بعد اصلی به کمال‌گرایی نگریده‌اند که یک بعد با عناوین مثبت، طبیعی، سالم و بهنجار و بعد دیگر با عناوینی چون ناسالم، منفی، سازش نایافته و ناهماهنگ بیان شده است (استور، لاوولا و لاملی، ۲۰۲۰)؛ همچنین یافته‌های پژوهشی دیگر نیز وجود نوعی کمال‌گرایی بهنجار (مثبت) را در مقابل کمال‌گرایی نوروپیک (منفی) تأیید کرده است (فلت و هویت، ۲۰۲۰). کمال‌گرایی مثبت یا انطباقی، استانداردهای شخصی سطح بالا اما قابل دسترس، گرایش به نظم و سازماندهی در امور، احساس رضایتمندی از عملکرد خود، جستجو برای تعالی در امور و انگیزش برای رسیدن به پاداش‌های مثبت، مشخص می‌شود (مدیگان، ۲۰۱۹). کمال‌گرایی منفی یا غیر انطباقی با استانداردهای سطح بالا و غیر واقع‌بینانه، نگرانی مفرط درباره اشتباهات و نقایص شخصی، ادراک فشار زیاد از محیط برای کامل بودن، ادراک فاصله زیاد بین عملکرد شخصی و استانداردها و شک و تردید اجبارگونه در امور و پرهیز از عواقب کارکردهای شخصی تعریف می‌شود (فلت و هویت، ۲۰۲۲). به بیان دیگر می‌توان گفت کمال‌گرایی اگر مثبت باشد می‌تواند با اعتماد به نفس و میزان تاب‌آوری بالاتری همراه شده و فرد را در مواجهه با چالش‌های زندگی تحصیلی و اجتماعی تواناتر سازد (عباسی و خادم‌لو، ۱۳۹۷). کمال‌گرایی مثبت با استانداردهای شخصی سطح بالا اما در دسترس، گرایش به نظم و سازمان‌دهی در امور، احساس رضایتمندی از عملکرد خود، جستجو برای تعالی در امور و گرایش به موقعیت را شامل می‌شود در مقابل، کمال‌گرایی منفی با استانداردهای سطح بالا و غیرواقع‌بینانه، نگرانی مفرط درباره اشتباهات و نقایص شخصی، ادراک فاصله‌ی زیاد بین عملکرد شخصی و استانداردها و شک بیمارگونه در امور تعریف می‌شود (معین مهر، افروز و دوابی، ۲۰۲۳).

یکی از متغیرهایی که امروزه برای تبیین ویژگی‌های شخصیتی به کار می‌رود فراهیجان^۲ است (روین، ۲۰۲۰). فراهیجان به معنای سازماندهی مجموعه‌ای از افکار و احساسات درباره‌ی هیجان‌ات است؛ این که فرد چه هیجانی را در پاسخ به هیجان‌ات خود (برای مثال احساس گناه در مورد خشم) نشان می‌دهد (هارادوالا، ۲۰۱۷). علاوه بر این، فراهیجان شامل جنبه‌های شناختی، عاطفی و انگیزشی است و هم به عنوان حالت و هم به عنوان صفت در نظر گرفته شده است (غضنفری و همکاران، ۱۴۰۲). این سازه، هیجان‌هایی را دربر می‌گیرد که در پاسخ به هیجان‌های دیگر رخ می‌دهند، مانند شرم و ندامت درباره خشم. به عبارتی از طریق این فرآیند است که هیجان‌ات کنترل و ارزیابی می‌شوند و منجر به انگیزه‌ای برای حفظ و نزدیک شدن به هیجان‌ات یا اجتناب از آنها خواهد شد (کاپوبیانکو و همکاران، ۲۰۲۰). به طور کلی فراهیجان‌ها به دو بخش فراهیجان‌های مثبت (فراادلسوزی و فراعلاقه) و فراهیجان‌های منفی (فراخشم و فراشرم) تقسیم می‌گردند (میسیلی و کاستلفرانچی، ۲۰۱۹). فراهیجان منفی ناتوانی فرد در پذیرش هیجان‌های خود است، اما فراهیجان مثبت قابلیت و توانایی فرد در پذیرش هیجان‌های خود می‌باشد (پریداتو، دیوید و مافی، ۲۰۲۰). شواهد نشان می‌دهد که فراهیجان‌ات منفی در افراد مبتلا به اختلالات خلقی و هیجانی شایع است (ویسکو-کوماندینی و همکاران، ۲۰۲۱).

تاکنون پژوهش‌های متعددی وجود رابطه معنادار میان فراهیجان‌ات با متغیرهای مختلفی از جمله بهزیستی روانی (چاترجی و همکاران، ۲۰۲۱)، کنترل و تنظیم هیجان (پریداتو و همکاران، ۲۰۲۰؛ ترپ و لاپین، ۲۰۲۲)، ذهن آگاهی و افسردگی (مهاجری و همکاران، ۲۰۲۳)، روابط بین فردی (رانی و جاسوال، ۲۰۲۲)، سلامت جنسی (ظهری و صمدی فرد، ۱۳۹۹)، رفتارهای مراقبتی (غیبی و زینالی، ۱۴۰۰)، بیماری‌های قلبی (هانی کات، ۲۰۲۰)، راهبردهای مقابله‌ای (شیور و همکاران، ۲۰۱۳)، مشکلات رفتاری (جاگر و بانینگر-هوپر، ۲۰۱۵؛ براسجا-زنگک، ۲۰۱۴) را تأیید کرده‌اند اما هنوز کمبود پژوهش برای شناسایی رابطه بین فراهیجان‌ات و ویژگی‌های شخصیتی از جمله کمال‌گرایی حس می‌شود. بدین منظور پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی ابعاد کمال‌گرایی بر اساس فراهیجان‌ات مثبت و منفی در دانشجویان انجام شد تا دو فرضیه ذیل را مورد بررسی قرار دهد: (۱) فراهیجان منفی به طور معناداری می‌تواند کمال‌گرایی منفی را پیش‌بینی کند. (۲) فراهیجان مثبت به طور معناداری می‌تواند کمال‌گرایی مثبت را پیش‌بینی کند.

¹ Perfectionism

² Meta-emotion

روش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش، پژوهشی توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد واحد تهران مرکز بود. از این رو، حجم نمونه پژوهش بر اساس جدول مورگان و با در نظر گرفتن احتمال ریزش آماری و برای اطمینان بیش‌تر ۲۵۰ نفر تعیین شد. به منظور نمونه‌گیری با شیوه نمونه‌گیری در دسترس با مراجعه به دانشگاه و همچنین پخش پرسشنامه در گروه‌های دانشجویان دانشگاه آزاد واحد تهران مرکز در پیام‌رسان‌های اجتماعی، نمونه آماری پژوهش انتخاب گردید. ابزار استفاده شده برای گردآوری اطلاعات شامل پرسشنامه استاندارد کمال‌گرایی مثبت و منفی تری - شورت و همکاران (۱۹۹۵) و مقیاس فراهیجان‌ها (MES) بود. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل: دانشجو بودن و داشتن رضایت جهت شرکت در پژوهش و ملاک‌های خروج از پژوهش شامل عدم تکمیل تمامی سؤالات پرسشنامه، اعتیاد به مواد مخدر و داشتن تشخیص بیماری روانپزشکی حاد و استفاده از قرص‌های روانپزشکی بود.

ابزار پژوهش

۱. پرسشنامه استاندارد کمال‌گرایی مثبت و منفی تری - شورت و همکاران (۱۹۹۵). این پرسشنامه که طراحی شده شورت و همکاران می‌باشد دارای ۴۰ سؤال می‌باشد که ۲۰ سؤال کمال‌گرایی مثبت و ۲۰ سؤال کمال‌گرایی منفی را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. نمره گذاری این پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای (کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۵) می‌باشد. ویژگی‌های روان‌سنجی این مقیاس در خارج از ایران تأیید شده است. در ایران نیز روایی پرسشنامه با استفاده از نظرات اساتید و متخصصان روان‌شناسی مورد تأیید و پایایی آن با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۸ محاسبه شده است (عباسی و خادم‌لو، ۱۳۹۷).

۲. مقیاس فراهیجان‌ها (MES). این مقیاس توسط میتمن‌سگربر و همکاران (۲۰۰۹) ساخته شده است. دارای ۲۸ گویه و شش زیرمقیاس است. این مقیاس در کل دو بعد فراهیجان مثبت (فراشفتت و فراعلاقه) و منفی (فراخشم، فرا تحقیر/فراشرم، فرا کنترل فکر و فراسرکوب) را می‌سنجد و براساس لیکرت پنج درجه‌ای از کاملاً نادرست (۱) تا کاملاً درست (۵) نمره گذاری می‌شود. این پرسشنامه توسط رضایی، پارسایی، نجاتی و همکاران (۱۳۹۳) برای استفاده در فرهنگ ایرانی، ترجمه، روا و پایا شده است. آنها از ضریب آلفای کرونباخ برای بررسی پایایی و از روش تحلیل و همبستگی مقیاس فراهیجان با هوش عاطفی عامل تأییدی برای بررسی روایی پرسشنامه استفاده کردند. نتایج پژوهش آنها نشان داد ضریب آلفای کرونباخ در زیرمقیاس فراهیجان مثبت ۰/۸۷ و در زیرمقیاس فراهیجان منفی ۰/۷۰ و برای کل مقیاس ۰/۸۹ است. در پژوهش حاضر پایایی آن نیز با استفاده از تحلیل آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۲ به دست آمد.

شیوه اجرا

پژوهش گر پس از تعیین حجم نمونه پژوهش‌گر به نمونه‌گیری در دسترس مبادرت ورزید و تا جایی که ۲۵۰ پرسشنامه به شیوه الکترونیکی و همچنین کاغذی تکمیل گردد به کار خود ادامه داد. در نهایت داده‌های به دست آمده از طریق تکمیل پرسشنامه‌های جمع‌آوری شده با استفاده از نرم افزار SPSS و ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون تک‌متغیری مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت.

یافته‌ها

از لحاظ یافته‌های جمعیت‌شناختی پژوهش حاضر، از میان آزمودنی‌ها ۱۷۱ نفر (۶۸/۴ درصد) دختر و ۷۹ نفر (۳۱/۶ درصد) پسر بودند. همچنین میانگین سن شرکت‌کنندگان ۲۲/۳۱ (۳/۱۵) سال بود. در جدول زیر یافته‌های آمار توصیفی پژوهش حاضر گزارش شده است.

جدول ۱. یافته‌های آمار توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار	کشیدگی	چولگی
کمال‌گرایی مثبت	۴۸/۳۳	۱۰/۹۱	-۰/۷۰	۱/۱۰
کمال‌گرایی منفی	۴۵/۵۳	۱۲/۲۲	۰/۴۱	-۰/۴۴
فراهیجان مثبت	۳۰/۸۲	۹/۲۰	-۰/۹۰	۰/۵۸
فراهیجان منفی	۳۲/۳۴	۷/۹۸	-۱/۰۱	۱/۲۲

همان طور که در جدول فوق مشاهده می‌شود، میانگین (انحراف معیار) نمرات شرکت‌کنندگان در کمال‌گرایی مثبت و منفی به ترتیب $۴۸/۳۳$ ($۱۰/۹۱$) و $۴۵/۵۳$ ($۱۲/۲۲$) و در فراهیجانان مثبت و منفی به ترتیب $۳۰/۸۲$ ($۹/۲۰$) و $۳۲/۳۴$ ($۷/۹۸$) به دست آمد. همچنین، مقادیر کشیدگی و چولگی همگی عددی بین -۲ تا $+۲$ را نشان می‌دهد که به معنای برخورداری داده‌ها از توزیع طبیعی می‌باشد. در ادامه نتایج آزمون همبستگی پیرسون گزارش شده است.

جدول ۲. نتایج ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴
۱. کمال‌گرایی مثبت	۱			
۲. کمال‌گرایی منفی	$-۰/۴۹۲^*$	۱		
۳. فراهیجانان مثبت	$-۰/۱۰۲^{**}$	$۰/۳۰۱^*$	۱	
۴. فراهیجانان منفی	$-۰/۱۲۲^{**}$	$-۰/۳۵۰^*$	$-۰/۵۹۲^*$	۱

* $p < 0.01$; ** $p < 0.05$

با توجه به نتایج جدول فوق می‌توان دریافت که بین فراهیجانان مثبت و کمال‌گرایی مثبت و فراهیجانان منفی و کمال‌گرایی منفی رابطه مستقیم معنادار قوی برقرار است ($p < ۰/۰۱$). پس از بررسی مفروضه‌های استفاده از آزمون تحلیل رگرسیون برای بررسی فرضیه‌های پژوهش از تحلیل رگرسیون تک‌متغیره استفاده گردید.

جدول ۳. نتایج رگرسیون پیش‌بینی کمال‌گرایی مثبت بر اساس فراهیجانان مثبت

مدل	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	R	R ²	R ² _{adj}	sig
رگرسیون	۸۹۵۳۲/۹۳	۱	۸۹۵۳۲/۹۳	۵/۵۱	۰/۳۱۱	۰/۰۹۶	۰/۰۹۵	۰/۰۰۰
باقیمانده	۱۹۴۲۰۲/۵۲	۲۴۸	۷۸۳/۰۷					
کل	۱۳۷۶۳/۸۵	۲۴۹						

همان‌طور که در جدول مشاهده می‌شود مقدار sig کمتر از $۰/۰۱$ شده است و نشان از معنی‌دار بودن مدل رگرسیون می‌باشد، یعنی متغیر پیش‌بین بر متغیر ملاک تأثیر معنادار دارد. شاخص R² (ضریب تعیین چندگانه): این شاخص مشخص می‌کند که چند درصد از تغییرات متغیر ملاک توسط متغیر پیش‌بین تبیین می‌شود؛ به عبارت دیگر متغیر پیش‌بین چند درصد توانایی برازش متغیر وابسته را دارد. در این پژوهش مقدار R² برابر $۰/۰۹۶$ شده است به این معنا که متغیر مستقل (فراهیجانان مثبت) $۹/۶$ درصد توانایی پیش‌بینی کمال‌گرایی مثبت نمونه آماری پژوهش را دارد و $۹۰/۴$ درصد باقیمانده مربوط به سایر عوامل می‌باشد. شاخص R²_{adj} (ضریب تعیین تصحیح‌شده): این شاخص توانایی پیش‌بینی متغیر وابسته را توسط متغیر پیش‌بین در جامعه بررسی می‌کند در واقع با کمی تعدیل، نمونه را به تمام جامعه بسط می‌دهد. مقدار این ضریب در این پژوهش $۰/۰۹۵$ شده است، به عبارت دیگر متغیر مستقل (فراهیجانان مثبت) $۹/۵$ درصد توانایی پیش‌بینی کمال‌گرایی مثبت را دارد.

جدول ۴. ضرایب استاندارد، خطای استاندارد و آماره تی متغیرهای وارد شده در معادله رگرسیون پیش‌بینی کمال‌گرایی مثبت بر اساس فراهیجانان مثبت

متغیر پیش‌بین	ضرایب رگرسیون		T آماره	استاندارد شده Beta	خطای استاندارد
	سطح معناداری مورد نظر	sig			
مقدار ثابت			۱۲/۲۲	-	۱۳/۹۱
فراهیجانان مثبت			۳/۰۴	۰/۱۹	۰/۰۲

همان‌طور که نتایج جدول نشان می‌دهد فراهیجانان مثبت می‌تواند با ضریب بتای ۰/۱۹ به طور معنادار و مستقیم کمال‌گرایی مثبت را پیش‌بینی کند ($p < ۰/۰۱$).

جدول ۵. نتایج رگرسیون پیش‌بینی کمال‌گرایی منفی بر اساس فراهیجانان منفی

مدل	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	R	R ²	R ² _{adj}	sig
رگرسیون	۷۴۹۲۳/۴۱	۱	۷۴۹۲۳/۴۱	۶/۶۹	۰/۳۴۹	۰/۱۲۵	۰/۱۲۳	۰/۰۰۰
باقیمانده	۱۷۶۴۹۲/۰۳	۲۴۸	۷۱/۳۳					
کل	۸۶۵/۲۵۱/۴۴	۲۴۹						

همان‌طور که در جدول مشاهده می‌شود مقدار sig کمتر از ۰/۰۱ شده است و نشان از معنی‌دار بودن مدل رگرسیون می‌باشد، یعنی متغیر پیش‌بین بر متغیر ملاک تأثیر معنادار دارد. شاخص R² (ضریب تعیین چندگانه): این شاخص مشخص می‌کند که چند درصد از تغییرات متغیر ملاک توسط متغیر پیش‌بین تبیین می‌شود؛ به عبارت دیگر متغیر پیش‌بین چند درصد توانایی برازش متغیر وابسته را دارد. در این پژوهش مقدار R² برابر ۰/۱۲۵ شده است به این معنا که متغیر مستقل (فراهیجانان منفی) ۱۲/۵ درصد توانایی پیش‌بینی کمال‌گرایی منفی نمونه آماری پژوهش را دارد و ۸۷/۵ درصد باقیمانده مربوط به سایر عوامل می‌باشد. شاخص R²_{adj} (ضریب تعیین تصحیح‌شده): این شاخص توانایی پیش‌بینی متغیر وابسته را توسط متغیر پیش‌بین در جامعه بررسی می‌کند در واقع با کمی تعدیل، نمونه را به تمام جامعه بسط می‌دهد. مقدار این ضریب در این پژوهش ۰/۱۲۳ شده است، به عبارت دیگر متغیر مستقل (فراهیجانان منفی) ۱۲/۳ درصد توانایی پیش‌بینی کمال‌گرایی منفی را دارد.

جدول ۶. ضرایب استاندارد، خطای استاندارد و آماره تی متغیرهای وارد شده در معادله رگرسیون پیش‌بینی کمال‌گرایی منفی بر اساس فراهیجانان منفی

متغیر پیش‌بین	ضرایب رگرسیون		T آماره	سطح معناداری مورد نظر
	خطای استاندارد	استاندارد شده Beta		
مقدار ثابت	۱۴/۲۲	-	۱۵/۸۰	۰/۰۱
فراهیجانان منفی	۰/۰۵	۰/۲۰	۳/۲۵	۰/۰۰۲

همان‌طور که نتایج جدول نشان می‌دهد فراهیجانان منفی می‌تواند با ضریب بتای ۰/۲۰ به طور معنادار و مستقیم کمال‌گرایی منفی را پیش‌بینی کند ($p < ۰/۰۱$).

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی ابعاد کمال‌گرایی بر اساس فراهیجانان مثبت و منفی در دانشجویان انجام شد. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها با استفاده از تحلیل رگرسیون نشان داد فراهیجانان مثبت می‌تواند ۹/۵ درصد از کمال‌گرایی مثبت و فراهیجانان منفی می‌تواند ۱۲/۵ درصد از کمال‌گرایی منفی نمونه آماری پژوهش پیش‌بینی کند. نتایج حاصل از این پژوهش با نتایج مطالعات پیشین همچون ترپ و لاجین (۲۰۲۲)، مهاجری و همکاران (۲۰۲۳)، رانی و جاییسوال (۲۰۲۲)، چاترچی و همکاران (۲۰۲۱)، پرداتو و همکاران (۲۰۲۰)، هانی کات (۲۰۲۰)، غیبی و زینالی (۱۴۰۰) و ظهیری و صمدی فرد (۱۳۹۹) تا حدودی همسو بود.

در تبیین نتایج به دست آمده می‌توان به این اشاره نمود که کمال‌گرایی مثبت به عنوان انگیزش برای رسیدن به هدف معین، درست همانند رسیدن به نتیجه مطلوب است و کمال‌گرایی منفی به عنوان انگیزش برای رسیدن به هدف میعین و اجتناب از نتایج برعکس همراه با نگرش منفی نسبت به اشتباهات، خودانتقادی شدید و احساس ناهمخوانی بین عملکرد و انتظارات تعریف شده است (ابراهیمی و همکاران، ۲۰۲۲). افراد دارای کمال‌گرایی مثبت معیارهایی را برای خود در نظر می‌گیرند اما به جای این که رسیدن و یا نرسیدن به آن معیارها برایشان مهم باشد، نفس تلاش کردن برای رسیدن به هدف در نظرشان اهمیت دارد. آن‌ها از تلاش و رقابت برای برتری و کمال لذت می‌برند و در عین حال محدودیت‌های شخصی را به رسمیت می‌شناسند و می‌کوشند ملاک‌های بالا اما انطباق‌پذیر و معقولانه‌ای را انتخاب کنند (اسمیت و همکاران، ۲۰۲۲). به بیان دیگر، افراد با کمال‌گرایی مثبت با خود رقیبند نه با دیگران؛ در حالی که افراد

با کمال‌گرایی منفی بیشتر در فکر آن هستند که مبادا اشتباهی از آن‌ها سر بزند، آن‌ها هیچ وقت احساس پیروزی نمی‌کنند، آن‌ها حتی اگر از دیگران بهتر کار کنند، باز هم احساس رضایت نمی‌کنند و مدام خود را سرزنش می‌کنند و به دلیل انتظارات غیرواقع‌بینانه هرگز از عملکرد خود خشنود نخواهند شد. این کمال‌گرایان سطوح بالایی از اضطراب و ترس از شکست دارند و دچار انواع افسردگی و روان‌رنجوری می‌شوند (مدیگان، ۲۰۱۹). از سوی دیگر، فراهیجان مثبت یکی از جنبه‌های رفتار انسان است که نقش اساسی در زندگی افراد دارد. فراهیجان یعنی سازماندهی مجموعه‌ای از افکار و احساسات درباره هیجان‌ها که برای توصیف هیجان‌های فرد توسط خودش و برانگیختگی وی نسبت به آنها استفاده می‌شود و افراد دارای فراهیجان‌های مثبت تمایل کمتری برای تصمیم‌گیری نامناسب و عجولانه و سرکوبی افکار و هیجان‌های خود دارند (میسیلی و کاستلفرانچی، ۲۰۱۹). فراهیجان مثبت نشانگر توانایی افراد در پذیرش و ابراز مناسب هیجان‌ها است (هامونیر و وارسکون، ۲۰۱۸). در مقابل، فراهیجان منفی ناتوانی فرد در پذیرش هیجان‌های خود است، اما فراهیجان‌های مثبت قابلیت و توانایی فرد در پذیرش هیجان‌های خود می‌باشد (زاد حسن و کاظمیان مقدم، ۱۴۰۲). کمال‌گرایان بهنجار انتظارات عقلانی و واقع‌گرایانه از خود دارند که براساس توانایی‌ها و محدودیت‌هایشان است. این انتظارات در آن‌ها همراه با تلاش و فعالیت است. آن‌ها اشتباهات خود را می‌پذیرند و در جهت اصلاح عملکرد خود برمی‌آیند. به گونه‌ای انعطاف‌پذیر برای موفقیت و پیشرفت مبارزه می‌کنند. محدودیت‌های شخصی و موقعیتی را می‌پذیرند و اهداف چالش‌انگیز و در عین حال منطقی برای خود وضع می‌کنند. (جعفرلو، شریفی و شریفی، ۱۳۹۸). کمال‌گرایی منفی بالا به دلیل ایجاد فشار روانی بالا در فرد و لزوم توجه وی به بیرون از خود مانعی بر سر راه احساس نشاط خواهد بود. اما از دیگرسو، وقتی فرد میزان تفکر منطقی‌اش بالا باشد، از نظر شخصیت به‌ویژه سازه کمال‌گرایی در حد متناسب باشد به این ترتیب از نظر روانی به استعدادها و شادکامی خود نیز توجه می‌نماید (فلت و هویت، ۲۰۲۰؛ ۲۰۲۲). بدین ترتیب منطقی به نظر می‌رسد که میان ابعاد کمال‌گرایی و فراهیجان‌های مثبت و منفی رابطه وجود داشته باشد به طوری که فراهیجان مثبت بتواند کمال‌گرایی مثبت و فراهیجان منفی نیز کمال‌گرایی منفی را پیش‌بینی نماید.

پژوهش حاضر نیز مانند تمامی پژوهش‌ها با محدودیت‌هایی روبرو بود که از جمله این محدودیت‌ها می‌توان به موارد ذیل اشاره نمود: (۱) این پژوهش بر روی دانشجویان و تنها در شهر تهران انجام شد؛ لذا با توجه به تفاوت‌های فرهنگی و جمعیت‌شناختی نمی‌توان نتایج به دست آمده را به جوامع دیگر تعمیم داد. (۲) در این پژوهش از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد که می‌تواند در تعمیم یافته‌ها مؤثر باشد. (۳) پژوهش حاضر از پرسشنامه خودگزارشی به عنوان ابزار گردآوری داده استفاده کرده است؛ استفاده از این ابزار با خود محدودیت‌ها و موانعی را در پی دارد و پاسخگویان در صورت عدم رعایت اصل صداقت و همچنین اشتباه در تکمیل پرسشنامه‌ها می‌توانند باعث پایین آمدن دقت در نتایج و یافته‌های پژوهش شوند. بر اساس محدودیت‌های ذکر شده پیشنهاد می‌گردد در تعمیم یافته‌های این پژوهش جوانب احتیاط رعایت گردد. همچنین پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های مشابه دیگری با جوامع آماری متفاوت اجرا شود. در پایان با توجه به نتایج به دست آمده مبنی بر تأثیر فراهیجان‌های مثبت و منفی بر ابعاد کمال‌گرایی پیشنهاد می‌شود که پروتکل‌های درمانی و مشاوره با در نظر گرفتن فراهیجان‌های مثبت و منفی طراحی شده و همچنین در کارگاه‌های آموزشی مختلف به آموزش این مفهوم و نحوه تأثیر آن پرداخته شود. همچنین پیشنهاد می‌شود.

ملاحظات اخلاقی: در تمام مراحل پژوهش سعی شد اصول اخلاقی مورد توجه قرار گیرد. ضمن دادن آزادی انتخاب به شرکت‌کنندگان و

دادن اطمینان جهت رعایت اصول رازداری، سعی بر آن بود تا به حریم شخصی زندگی افراد احترام گذاشته شود.

تعارض منافع: بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

سهم نویسندگان: نگارش مقاله تماماً توسط نویسندگان بصورت مشترک و برابر انجام گرفته است.

تشکر و قدردانی: از همه افراد شرکت‌کننده در پژوهش و همه افرادی که در اجرای این پژوهش همکاری داشتند تشکر و قدردانی می‌شود.

تأمین اعتبار پژوهش: این پژوهش بدون تأمین اعتبار مالی سامان یافته است.

References

- Brajša-Žganec, A. (2014). Emotional life of the family: Parental meta-emotions, children's temperament and internalising and externalising problems. *Društvena istraživanja-Časopis za opća društvena pitanja*, 23(01), 25-45.
- Capobianco, L., Faija, C., Husain, Z., & Wells, A. (2020). Metacognitive beliefs and their relationship with anxiety and depression in physical illnesses: A systematic review. *PloS one*, 15(9), e0238457.
- Chatterjee, A., Damodar, S. K., & Hema, M. A. (2021). Influence of positive metacognitions and meta-emotions, and mindfulness on well-being. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 12(1), 51-56.
- Ebrahimi, M., Raeisi, Z., Taheri, M., & Haghayegh, S. A. (2022). The Effectiveness of Schema Therapy training on Perfectionism and Fear of Intimacy in female with obesity. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 3(2), 223-227.
- Haradhvala, N. (2017). Meta-emotions in daily life: associations with emotional awareness and depression, Master thesis in Psychology, Washington University.
- Honeycutt, J. M. (2020). On the Correspondence Between Meta-Emotions, Cardiovascular Arousal, and Imagined Interaction Discrepancy. *Evolutionary Psychological Science*, 6(1), 82-91.
- Jäger, C., & Bänninger-Huber, E. (2015). Looking into meta-emotions. *Synthese*, 192, 787-811.
- Jäger, C., & Bartsch, A. (2006). Meta-emotions. *Grazer Philosophische Studien*, 73(1), 179-204.
- Miceli, M., & Castelfranchi, C. (2019). Meta-emotions and the complexity of human emotional experience. *New Ideas in Psychology*, 55: 42-49.
- Miceli, M., & Castelfranchi, C. (2019). Metaemotions and the complexity of human emotional experience. *New Ideas in Psychology*, 55, 42-49.
- Mitmansgruber, H., Beck, T. N., Höfer, S., & Schüßler, G. (2009). When you don't like what you feel: Experiential avoidance, mindfulness and meta-emotion in emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 448-453.
- Mohajeri, M., Alfooneh, A., & Karbasi, A. (2023). Investigating the Differences between the Components of Meta-Emotions and Mindfulness in Depressed and Normal People. *International Journal of Body, Mind & Culture (2345-5802)*, 10(2).
- Mohammadian Khansari, M., & Hosseinzadeh, A. A. (2023). Predicting the attitudes of single young people towards marriage based on personality traits and perfectionism. *Journal of Applied Family Therapy*, 4(2), 156-172.
- Moin Mehr, F., Afrooz, G. A., & Davaee, M. (2023). Explain of Students Creativity Based on Spiritual Happiness with Mediating Role of Perfectionism. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 4(1), 28-37.
- Predatu, R., David, D. O., & Maffei, A. (2020). Beliefs about emotions, negative meta-emotions, and perceived emotional control during an emotionally salient situation in individuals with emotional disorders. *Cognitive Therapy and Research*, 44(2): 287-299
- Rani, R., & Jaiswal, A. K. (2022). Effects of Positive Metacognitions and Positive Meta-emotions on Marital Communication. *Indian Journal of Positive Psychology*, 13(3), 202-206.
- Royeen, C. B. (2020). Meta-emotion of Occupation with Wissen (MeOW): Feeling about feeling while doing with meaning. *Journal of Occupational Science*, 27:4, 460-473.
- Shaver, J. A., Veilleux, J. C., & Ham, L. S. (2013). Meta-emotions as predictors of drinking to cope: A comparison of competing models. *Psychology of Addictive Behaviors*, 27(4), 1019.
- TURP, H. H., & Laçin, B. G. D. (2022). Predictive Roles of Mindfulness and Emotion Regulation in Meta Emotions Among University Students. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 51(2), 1359-1376.
- Visco-Comandini, F., Gragnani, A., Giacomantonio, M., Romano, G., Petrucci, M., Mancini, F. (2021). Depression in the Mirror: Depression Severity and Its Link to Negative Judgments of Symptoms. *Front. Psychiatry*, 12:621282.