

## Predicting cognitive emotion regulation strategies according to family communication processes and perfectionism in high school adolescent girls

S. Kamali Igoli<sup>1</sup> & Kh. Abolmaali Alhoseini<sup>2\*</sup>

Received: 30 July 2016; received in revised form 13 December 2016;  
accepted 14 December 2016

### Abstract

**Aim:** The study aim was to determine fit conceptual models to predict positive and negative cognitive emotion regulation strategies based on family communication processes and perfectionism dimensions. **Method:** Research method was correlation and statistic population consisted of all the second course high school girl student in Tehran city in 2015, number 1,196,812. Among them through clustered multistage sampling from North, South, East, West and center of Tehran, five high school by names Faride Salimi, Neday Hagh, Somayeh, Vahdat Islami and Alavian and then from each high school two class and finally 497 subjects were selected and completed cognitive emotion regulation questionnaires of Garnefski, Kraaij & Spinhoven (2001), family processes by Samani (2008) and multidimensional perfectionism cognitions by Kaburi & Tanno (2004). After removal of 3 outlier subject, structural equation modeling was used to analyze the data of 497 subjects. **Results:** The results showed positive relationship of personal standards ( $r = 0.418$ ,  $P = 0.001$ ) and negative relationship of over concern ( $r = -0.193$ ,  $P < 0.001$ ) on positive strategies of cognitive emotion regulation and positive relationship of over concern ( $r = -0.567$ ,  $P = 0.001$ ) on negative strategies of cognitive emotion regulation. Relationship of family processes on positive strategies of cognitive emotion ( $r = 0.321$ ,  $P = 0.001$ ) was positive and on negative strategies of cognitive emotion ( $r = -0.200$ ,  $P = 0.001$ ) was negative. **Conclusion:** Since, individuals with higher personal standards and with suitable family communication use more positive strategies and individuals with over concern use more negative strategies of cognitive emotion regulation; So, because people particularly adolescents can adopt positive strategies of emotion regulation; it is recommended clinicians and educators focus on teaching positive perfectionism and family communication processes.

**Key words:** *cognitive regulation, communication process, emotion, family, perfectionism*

---

1. Ph.D. student in educational psychology, Islamic Azad University, Roodehen branch, Iran

2\*.Corresponding author, Associate professor, Department of psychology, Islamic Azad University, Roodehen branch, Iran, Email: kamali.t.2000@gmail.com

## پیش‌بینی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر اساس فرایندهای ارتباطی خانواده و کمال‌گرایی در دختران نوجوان دبیرستانی

سمیه کمالی ایگلی<sup>۱</sup> و خدیجه ابوالمعالی الحسینی<sup>۲\*</sup>

دریافت مقاله: ۹۵/۰۵/۱۶؛ دریافت نسخه نهایی: ۹۵/۰۹/۲۳؛ پذیرش مقاله: ۹۵/۰۹/۲۴

### چکیده

**هدف:** هدف پژوهش تعیین برآزش الگوهای مفهومی پژوهش در پیش‌بینی راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان بر اساس فرایندهای ارتباطی خانواده و ابعاد کمال‌گرایی بود. **روش:** روش پژوهش همبستگی و جامعه آماری شامل تمام دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم تهران به‌تعداد ۱۱۹۶۸۱۲ نفر در سال ۱۳۹۴ بود. از میان آن‌ها به‌روش تصادفی خوشه‌ای از شمال، جنوب، شرق، غرب و مرکز، پنج دبیرستان با نام‌های فریده سلیمی، ندای حق، سمیه، وحدت اسلامی و علویان و از هر دبیرستان دو کلاس و درنهایت ۵۰۰ نفر انتخاب شدند و پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گارنسفکی، کرایچ و اسپینهاون (۲۰۰۱)، فرایندهای خانواده سامانی (۱۳۸۷)، و شناختارهای کمال‌گرایی چندبعدی کابوری و تاننو (۲۰۰۴) را تکمیل کردند. پس از حذف داده‌های پرت ۳ آزمودنی، داده‌های ۴۹۷ نفر با استفاده از روش الگویابی معادله‌های ساختاری تحلیل شد. **یافته‌ها:** یافته‌ها رابطه مثبت معیارهای فردی ( $P=۰/۰۰۱$ ,  $\beta=۰/۴۱۸$ ) و رابطه منفی نگرانی بیش از حد ( $P=۰/۰۰۱$ ,  $\beta=-۰/۱۹۳$ ) را بر راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان و نیز رابطه مثبت نگرانی بیش از حد را بر راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان ( $P=۰/۰۰۱$ ,  $\beta=۰/۵۶۷$ ) نشان داد. رابطه فرایندهای ارتباطی خانواده بر راهبردهای مثبت تنظیم هیجان ( $P=۰/۰۰۱$ ,  $\beta=۰/۳۲۱$ ) مثبت و بر راهبردهای منفی تنظیم هیجان ( $P=۰/۰۰۱$ ,  $\beta=-۰/۲۰۰$ ) منفی بود. **نتیجه‌گیری:** از آن‌جا که افراد با معیارهای فردی بالا و دارای فرایندهای مطلوب ارتباطی خانواده، بیش‌تر از راهبردهای مثبت و افراد دارای نگرانی بیش از حد، بیش‌تر از راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان استفاده می‌کنند؛ بنابراین برای این که افراد به‌ویژه نوجوانان بتوانند راهبردهای مثبت تنظیم هیجانی را اتخاذ کنند؛ پیشنهاد می‌شود بالینگرها و مربیان بر آموزش کمال‌گرایی مثبت و فرایندهای ارتباطی خانواده تمرکز کنند.

**کلیدواژه‌ها:** تنظیم شناختی، خانواده، فرایندهای ارتباطی، کمال‌گرایی، هیجان

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رودهن، ایران

۲. نویسنده مسئول، دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رودهن، ایران

## مقدمه

تنظیم شناختی هیجان<sup>۱</sup> را می‌توان روش شناختی مدیریت اطلاعات هیجانی تحریک شده تعریف کرد (پاتهورف، گارنفسکی، میکلوسی، دامینگوز-سانچز، مارتینز و همکاران، ۲۰۱۶). به عقیده گارنفسکی، کوپمان، کرایج و کات (۲۰۰۹) افراد در مواجهه با شرایط تنیدگی‌زا از راهبردهای تنظیم هیجانی متنوعی استفاده می‌کنند. از جمله این راهبردها می‌توان به راهبردهای منفی شامل نشخوار فکری<sup>۲</sup>، سرزنش خود<sup>۳</sup>، سرزنش دیگران، تلقی فاجعه‌آمیز<sup>۴</sup> و راهبردهای مثبت شامل تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مثبت مجدد، پذیرش، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، توسعه دیدگاه<sup>۵</sup> اشاره کرد (سامانی و صادقی، ۱۳۸۹).

مهارت‌های تنظیم هیجان تحت تأثیر رابطه والد-کودک در سال‌های اولیه کودکی قرار دارد (عسگرپور، کربلایی محمد میگونی و تقی‌لو، ۱۳۹۴). در واقع عوامل خانوادگی می‌توانند در به‌وجود آمدن مشکلات هیجانی و راهبردهای تنظیم هیجان دخیل باشند (صالحی، باغبان، بهرامی و احمدی، ۱۳۹۰). فرایندهای خانوادگی، کارکردهایی هستند که خانواده را در سازگاری با شرایط گوناگون یاری می‌رسانند. به‌بیان دیگر فرایندهای خانوادگی به کنش‌هایی گفته می‌شود که سازماندهی خانواده را در پی دارند (سامانی، ۱۳۸۷). نوجوانی که به‌تازگی به شناخت صوری رسیده به‌خوبی قادر است به فضای خانواده و اعضای حاضر در آن بنگرد، فرایندهای ارتباطی خانواده<sup>۶</sup> را سبک و سنگین کند و با آن‌چه که در ذهن آرمانی‌اش شایسته می‌پندارد، مقایسه کند. نتیجه این مقایسه از لحاظ تعامل‌های آتی نوجوان با اعضای خانواده، مهم خواهد بود. از این‌رو خانواده قادر است با حمایت از فرزندان خود، آن‌ها را از عواقب احتمالی که در آینده ممکن است برای‌شان پیش آید، محافظت کند. در این راستا، از جمله این مهارت‌ها، تنظیم و کنترل شناختی هیجان است، که یکی از محصول‌های رشدی مهم است که فرد در محیط خانواده کسب می‌کند. که در این میان نحوه تعامل بین اعضای خانواده و راهکارهایی که برای تنظیم شناختی هیجان به‌کار می‌برند، می‌تواند بر این شیوه‌های حل تعارض اثرگذار باشد (جلالی و رافعی، ۱۳۹۰). سامانی و حسینی (۱۳۹۱) در پژوهشی با عنوان ارتباط ابعاد کارکرد خانواده و خودتنظیمی فرزندان نشان دادند که ارتباط مناسب بین اعضای خانواده باعث شکل‌گیری رشد شناختی مناسب در فرزندان خواهد شد. جلالی و رافعی (۱۳۹۰) با بررسی رابطه تنظیم شناختی هیجان با فرایند ارتباطی خانواده نشان

- 
1. cognitive emotion regulation
  2. rumination
  3. self-blame
  4. catastrophizing
  5. putting into perspective
  6. family communication process

پیش‌بینی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر اساس فرایندهای ...

دادند والدگری کارآمد موجب افزایش استفاده از راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان جهت سازگاری تحصیلی می‌شود.

از سوی دیگر کمال‌گرایی<sup>۱</sup> که ممکن است ناسالم نیز باشد در بین دانش‌آموزان و دانشجویانی شایع است که عملکرد تحصیلی نقش مهمی در پیشرفت شخصی‌شان دارد (کریستن، ۲۰۱۲). گونگ، پالسون و وانگ (۲۰۱۶) الگوی واکنش اجتماعی کمال‌گرایی را پاسخی مقابله‌ای در مواجهه با محیط خشن و پر تنش خانوادگی برای به‌دست آوردن حس کنترل درونی مجدد مطرح می‌کنند. کمال‌گرایی به‌عنوان صفتی شخصیتی، سازه‌ای چندبُعدی است که با معیارهای بسیار بالا برای عملکرد و نگرانی‌های ارزیابانه در مورد عواقب فردی و اجتماعی دست نیافتن به این معیارهای بالا تعریف شده است (استوبر، موتیلنی و کور، ۲۰۱۶). در واقع، یکی از ویژگی‌های روان‌شناختی که با تنظیم شناختی هیجان رابطه دارد کمال‌گرایی است (ماسدو، بوس، مارکوس، مایا، سوارس و همکاران، ۲۰۰۹).

بُعد سازگارانۀ کمال‌گرایی، با معیارهای فردی و کارکرد سالم و رضایت از زندگی و بُعد ناسازگارانۀ، با ارزیابی‌های کمال‌گرایانه و پیامدهای منفی مانند اضطراب و افسردگی مرتبط است (پارک و جونگ، ۲۰۱۵). هم‌چنین بُعد ناسازگارانۀ نگرانی‌های افراطی کمال‌گرایانه می‌تواند افراد را از طریق موقعیت‌های اجتماعی، شناخت‌های اجتماعی و شیوه‌های مقابله ناکارآمد آسیب‌پذیر کند (بکز، دانکلی، تایلر، زوروف، لکووسکی و همکاران، ۲۰۱۵). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افراد کمال‌گرا هیجان‌های منفی بیش‌تری را تجربه و هنگام تجربه ناخوشی روان‌شناختی از راهبردهای مقابله‌ای و تنظیم هیجان ناسازگارتری استفاده می‌کنند (گالفی-پچنکو، ۲۰۱۱). شواهدی نیز وجود دارد که کوشش برای داشتن معیارهای بالا زمانی که به‌صورت واقع‌بینانه باشد می‌تواند همبستگی مثبتی با اهداف پیشرفت و همبستگی منفی با هیجان‌های منفی داشته باشد (مارتین، اسمیت، شری، کاترین، دونالد و همکاران، ۲۰۱۶). اسپینا، لامینت، فیلیپات و دوپلیز (۲۰۱۴) نیز نشان دادند افرادی که کمال‌گرایی منفی و ناسازگارانۀ دارند در مواجهه با مشکلات با نشخوار فکری و افسردگی روبه‌رو می‌شوند.

در میان اعضای یک جامعه، کودک و نوجوان به‌عنوان فردی که دارای حساسیت و احساس‌های طبیعی و ویژگی‌های شناختی برای یادگیری است بعد از مراقبت شخصی به نظارت نیاز دارد. پیشرفت یک جامعه صرفاً با رشد کودکان آن جامعه امکان‌پذیر است، یعنی کودکانی که از لحاظ جسمانی و روانی و اجتماعی قوی هستند (بیلدیریم، بیدیلی و گوگولا، ۲۰۱۵). نوجوانی دوره‌ای است که نوجوان‌ها باید انواع مختلفی از مهارت‌های تنظیم هیجان را برای توسعه سازگاری در زمان

---

1. perfectionism

مواجهه با عوامل فشارزا، تجربه‌های هیجانی منفی و روابط میان‌فردی فرا بگیرند (عسگرپور و همکاران، ۱۳۹۴). از سویی دخترهای نوجوان نسبت به اختلال‌هایی مانند افسردگی و اضطراب آسیب‌پذیرترند (باچر، مینکا، و هولی، ۲۰۰۷؛ نقل از سیدمحمدی، ۱۳۸۸). از این‌رو، این موضوع بر اهمیت پژوهش حاضر می‌افزاید. به‌طور خلاصه می‌توان گفت هرچند تنظیم شناختی هیجان عامل مؤثری بر سطح سلامت روان افراد به‌شمار می‌آید؛ این دسته از ویژگی‌های فردی خود متأثر از متغیرهای محیطی و از جمله تربیتی است. خانواده در تعیین سطح سلامت روان اعضاء تأثیر و نقشی فراگیر دارد؛ و به‌واسطه دامنه تعامل‌ها و کنش‌های گسترده خود، به‌شدت بر عملکردهای روان‌شناختی فرد اثرگذار است. از این‌رو پژوهش حاضر انجام شد تا به سوال‌های زیر پاسخ دهد.

۱. آیا الگوی مفهومی پژوهش که در آن فرایندهای ارتباطی خانواده و کمال‌گرایی در قالب یک الگو تنظیم شناختی را در دخترهای نوجوان پیش‌بینی می‌کنند با داده‌های گردآوری شده برازش دارد؟

۲. آیا فرایندهای ارتباطی خانواده و کمال‌گرایی در قالب یک الگو راهبردهای منفی تنظیم هیجان را در دخترهای نوجوان پیش‌بینی می‌کنند؟
۳. آیا فرایندهای ارتباطی خانواده و کمال‌گرایی در قالب یک الگو راهبردهای مثبت تنظیم هیجان را در دخترهای نوجوان پیش‌بینی می‌کنند؟

## روش

روش پژوهش همبستگی و جامعه آماری شامل تمام دانش‌آموزان دختر پایه تحصیلی دوم متوسطه شهر تهران در زمستان ۱۳۹۴ به‌تعداد ۱۱۹۶۸۱۲ نفر (پایگاه مدارس استان تهران، ۱۳۹۴) بود. به‌روش نمونه‌برداری خوشه‌ای چندمرحله‌ای از شمال تهران دبیرستان فریده سلیمی، از جنوب دبیرستان ندای حق، از شرق هنرستان سمیه، از غرب دبیرستان وحدت اسلامی و از مرکز دبیرستان علویان و از هر دبیرستان دو کلاس به‌صورت تصادفی انتخاب شد. گاداگنولی و ولیسر (۱۹۹۸) پیشنهاد می‌کنند در پژوهش با رویکرد الگویابی و تحلیل مسیر، نمونه‌ای با حجم ۳۰۰ نفر یا بیش‌تر ضروری است. در این پژوهش با در نظر گرفتن احتمال ریزش نمونه‌ای به‌تعداد ۵۰۰ نفر انتخاب شد. معیارهای ورود به پژوهش شامل تحصیل در پایه دوم متوسطه، تحت سرپرستی بودن هر دو والد در دوران کودکی و نوجوانی و رضایت شرکت‌کنندگان و ملاک‌های خروج شامل دریافت روان‌درمانی و مشاوره، مصرف دارو، معلولیت جسمانی و بیماری‌های مزمن دیگر بود. در زمان اجرا، پرسشنامه‌های ناقص یا مخدوش به دانش‌آموزان بازگردانده شد تا کامل کنند. در تحلیل نتایج با

پیش‌بینی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر اساس فرایندهای ...

استفاده از روش تفکیک مهلنوبایس<sup>۱</sup> مشخص شد داده‌های ۳ شرکت‌کننده پرت است؛ که پس از حذف آن‌ها، داده‌های ۴۹۷ نفر از شرکت‌کنندگان تحلیل شد.

## ابزارهای پژوهش

۱. پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان<sup>۲</sup>. این پرسشنامه توسط گارنفسکی، کرایچ و اسپینهاون (۲۰۰۱) ساخته شد و ۳۶ عبارت و ۹ خرده‌مقیاس دارد. خرده‌مقیاس تمرکز مثبت مجدد با سوال‌های ۴، ۱۳، ۲۲، ۳۱؛ تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی با سوال‌های ۵، ۱۴، ۲۳، ۳۲؛ ارزیابی مجدد مثبت با سوال‌های ۶، ۱۵، ۲۴، ۳۳؛ دیدگاه‌پذیری با سوال‌های ۷، ۱۶، ۲۵، ۳۴؛ و پذیرش با سوال‌های ۲، ۱۱، ۲۰، ۲۹ و راهبردهای غیرانطباقی مانند سرزنش خود با سوال‌های ۱، ۱۰، ۱۹، ۲۸؛ سرزنش دیگران با سوال‌های ۹، ۱۸، ۲۷، ۳۶؛ نشخوار فکری با سوال‌های ۳، ۱۲، ۲۱، ۳۰ و فاجعه‌سازی با سوال‌های ۸، ۱۷، ۲۶، ۳۵ را در طیف لیکرت از هرگز=۱ تا همیشه=۵ ارزیابی می‌کند (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۱). حسنی (۱۳۹۰) آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۷۶ تا ۰/۹۲ گزارش کرده است. در پژوهش وی نتایج تحلیل مؤلفه‌های اصلی از الگوی ۹ عاملی اصلی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان حمایت و ۷۴ درصد از تغییرها را تبیین کرد. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های سرزنش خود ۰/۸۱، سرزنش دیگران ۰/۸۶، نشخوار فکری ۰/۷۷، فاجعه‌آمیز پنداری ۰/۶۸، پذیرش ۰/۷۱، توجه مجدد بر برنامه‌ریزی ۰/۶۹، توجه مجدد مثبت ۰/۷۶، ارزیابی مجدد مثبت ۰/۷۷ و دیدگاه‌پذیری ۰/۷۲ به‌دست آمد.

۲. مقیاس فرایندهای خانوادگی سامانی<sup>۳</sup>. این مقیاس توسط سامانی (۱۳۸۷) ساخته شده و شکل جدید آن شامل ۴۳ عبارت ۵ خرده‌مقیاس است، که مهارت‌های ارتباطی با سوال‌های ۱، ۳، ۵، ۶، ۷، ۸، مهارت‌های مقابله‌ای با سوال‌های ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷ مهارت‌های تصمیم‌گیری و حل مساله با سوال‌های ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۱، ۳۲، ۳۳، ۳۴، ۳۵، ۳۶، ۳۷ انسجام و انعطاف‌پذیری با سوال‌های ۲، ۴، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵ و عقاید مذهبی با سوال‌های ۳۸، ۳۹، ۴۰، ۴۱، ۴۲، ۴۳ را در طیف لیکرت پنج درجه‌ای از کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۵ ارزیابی می‌کند. سامانی (۱۳۸۷) ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های تصمیم‌گیری، حل مساله، انسجام و احترام متقابل، مهارت‌های ارتباطی، مهارت‌های مقابله‌ای و باورهای مذهبی را به ترتیب ۰/۸۹، ۰/۸۷، ۰/۸۴، ۰/۸۳، ۰/۸۱ گزارش و برای بررسی روایی همگرایی مقیاس فرایندهای خانواده، از مقیاس انسجام خانوادگی سامانی (۱۳۸۱) استفاده کرد و همبستگی

1. Mahalanobis distance

2. cognitive emotion regulation questionnaire

3. family process questionnaire

$r=0/56$  را بین مقیاس به دست آورد که بیان گر روایی ملاکی آن است. در پژوهش حاضر ضرایب آلفای کرونباخ برای تصمیم گیری و حل مساله  $0/90$ ، مهارت مقابله  $0/89$ ، انسجام و احترام  $0/90$ ، مهارت های ارتباطی  $0/81$ ، عقاید مذهبی  $0/91$  به دست آمد.

**۳. سیاهه شناختارهای کمال گرایی چند بُعدی<sup>۱</sup>.** سیاهه شناختارهای کمال گرایی چند بُعدی کابوری و تاننو (۲۰۰۴) شامل ۱۵ ماده و سه خرده مقیاس است. معیارهای فردی با سوال های ۳، ۵، ۸، ۱۰، ۱۱، ۱۴؛ پیگردی کمال<sup>۲</sup> با سوال های ۱، ۲، ۷، ۱۳ و نگرانی مفرط درباره اشتباهها<sup>۳</sup> با سوال های ۴، ۵، ۶، ۹، ۱۲ روی طیف لیکرت چهار درجه ای از هرگز=۱ تا همیشه=۴ ارزیابی می شود. معتمدیگانه و شکری (۱۳۹۱) ضرایب آلفای کرونباخ را برای معیارهای فردی، پیگردی کمال و نگرانی مفرط درباره اشتباهها به ترتیب  $0/80$ ،  $0/81$  و  $0/79$  گزارش کردند و همبستگی  $r=0/32$  را بین معیارهای فردی و مقیاس عاطفه مثبت ( $p=0/01$ ) و همبستگی  $r=-0/20$  را بین بیش نگرانی درباره اشتباهها و مقیاس عاطفه منفی ( $p=0/01$ ) به دست آوردند که بیانگر روایی افتراقی سیاهه شناختارهای کمال گرایی چند بُعدی بود. در پژوهش حاضر ضرایب آلفای کرونباخ برای پیگردی کمال  $0/82$ ، معیارهای فردی  $0/83$ ، نگرانی بیش از حد  $0/84$  به دست آمد.

**شیوه اجرا.** پس از گرفتن مجوز از آموزش و پرورش کل استان تهران برای حضور در مدارس، به مدارس مذکور مراجعه و پس از آشنایی این دانش آموزان با اهداف پژوهش و اطمینان دهی به آنها در مورد محرمانه ماندن اطلاعات شخصی و اعلام رضایت آنها، پرسشنامه ها در اختیار آنها قرار گرفت. دانش آموزان به صورت گروهی در داخل کلاس ها به تکمیل پرسشنامه ها پرداختند و به هر سوالی که در هنگام تکمیل پرسشنامه ها برای آنها پیش می آمد پاسخ داده می شد. در این پژوهش موازین اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت و برای تحلیل داده ها از روش الگویابی معادله های ساختاری استفاده و قبل از آن، ابتدا پیش شرط های الگویابی معادله های ساختاری ارزیابی شد.

### یافته ها

میانگین و انحراف معیار سن ۴۹۷ دانش آموز دختر به ترتیب  $16/48$  و  $0/732$  بود. ۲۰۰ نفر معادل ۴۰ درصد از شرکت کنندگان در پایه دوم و ۲۷۶ معادل  $55/2$  درصد نفر در پایه سوم و ۱۶۴ نفر  $32/8$  درصد) از شرکت کنندگان در رشته های ریاضی و تجربی، ۱۰۱ نفر  $20/2$  درصد) در رشته علوم انسانی و ۷۰ نفر  $14$  درصد) در رشته های هنرستانی مشغول به تحصیل بودند. میزان

1. multidimensional perfectionism cognitions inventory
2. pursuit of perfection
3. concern over mistake

پیش‌بینی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر اساس فرایندهای ...

تحصیلات پدر ۱۰۷ نفر (۲۱/۴ درصد) زیر دیپلم، ۱۹۰ نفر (۳۸ درصد) دیپلم، ۵ نفر (۷ درصد) کاردانی، ۷۹ نفر (۱۵/۸ درصد) کارشناسی و ۴۲ نفر (۸/۴ درصد) از شرکت‌کننده‌ها کارشناسی ارشد و بالاتر بود. میزان تحصیلات مادر ۱۲۹ نفر (۲۵/۸ درصد) زیر دیپلم، ۲۱۶ نفر (۴۳/۲ درصد) دیپلم، ۳۱ نفر (۶/۲ درصد) کاردانی، ۶۰ نفر (۱۲ درصد) کارشناسی و میزان تحصیلات مادر ۲۲ نفر (۴/۴ درصد) از شرکت‌کننده‌ها کارشناسی ارشد و بالاتر بود. پدر ۲۱۵ نفر (۴۳ درصد) دارای شغل دولتی، ۲۴۲ نفر (۴۸/۴ درصد) شغل آزاد و پدر ۲ نفر (۰/۴ درصد) از شرکت‌کننده‌ها بی‌کار و ۴۱ نفر از شرکت‌کننده‌ها سؤال مربوط به وضعیت شغلی پدر را بی‌پاسخ گذاشته بودند. مادر ۷۴ نفر (۱۴/۸ درصد) شغل دولتی و ۲۶ نفر (۵/۲ درصد) شغل آزاد داشتند و مادر ۳۵۵ نفر (۷۱ درصد) از شرکت‌کننده‌ها نیز خانه‌دار و ۴۵ نفر از شرکت‌کننده‌ها سؤال مربوط به وضعیت شغلی مادر را بی‌پاسخ گذاشته بودند.

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار، کشیدگی، چولگی، ضریب تحمل و تورم واریانس متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	کشیدگی	چولگی	ضریب تحمل	تورم واریانس
پیگردی	۱۳/۴۸	-۰/۰۱۰	-۰/۸۷۰	۰/۵۴۱	۱/۸۴۷	۱/۸۴۷
معیارهای فردی	۲۱/۸۹	-۰/۲۸۰	-۰/۴۰۰	۰/۵۶۲	۱/۷۸۰	۱/۷۸۰
نگرانی بیش از حد	۱۴/۳۱	۰/۲۵۶	-۰/۷۳۸	۰/۵۱۷	۱/۹۳۳	۱/۹۳۳
تصمیم‌گیری و حل مساله	۳۵/۱۸	-۰/۲۷۹	-۰/۵۱۴	۰/۲۶۹	۳/۷۱۵	۳/۷۱۵
مهارت مقابله	۳۹/۶۵	-۰/۵۹۸	۰/۶۵۹	۰/۲۹۸	۳/۳۵۸	۳/۳۵۸
انسجام و احترام	۳۳/۰۶	-۰/۲۸۰	-۰/۷۴۸	۰/۲۵۵	۳/۹۲۴	۳/۹۲۴
مهارت ارتباط	۱۷/۷۰	-۰/۲۴۸	-۰/۱۸۶۳	۰/۳۰۳	۳/۲۹۹	۳/۲۹۹
باورهای مذهبی	۱۷/۶۱	۰/۳۷۹	-۰/۶۴۷	۰/۴۸۰	۲/۰۸۳	۲/۰۸۳
سرزنش خود	۱۲/۲۳	۰/۲۱۰	-۰/۵۷۵	۰/۶۰۳	۱/۶۵۸	۱/۶۵۸
سرزنش دیگران	۱۹/۴۰	۰/۵۶۵	-۰/۱۷۲	۰/۵۷۰	۱/۷۵۴	۱/۷۵۴
نشخوار ذهنی	۱۳/۴۵	-۰/۱۵۰	-۰/۶۴۷	۰/۴۷۵	۲/۱۰۴	۲/۱۰۴
فاجعه‌آمیز پنداری	۱۱/۳۰	۰/۲۶۸	-۰/۳۳۹	۰/۳۹۶	۲/۵۲۶	۲/۵۲۶
پذیرش	۱۳/۶۷	-۰/۲۴۴	-۰/۶۴۵	۰/۵۳۴	۱/۸۷۴	۱/۸۷۴
توجه مجدد به برنامه‌ریزی	۱۴/۳۳	-۰/۴۷۷	-۰/۱۲۳	۰/۳۳۰	۳/۰۲۷	۳/۰۲۷
توجه مجدد مثبت	۱۲/۹۳	-۰/۰۵۵	-۰/۵۱۳	۰/۴۵۵	۲/۲۰۰	۲/۲۰۰
باز ارزیابی مثبت	۱۳/۱۵	۰/۱۵۸	۰/۷۹۸	۰/۳۲۴	۳/۰۹۰	۳/۰۹۰
اتخاذ دیدگاه	۱۳/۰۱	۰/۰۰۶	-۰/۳۴۵	۰/۵۱۷	۱/۹۳۴	۱/۹۳۴

در جدول ۱ شاخص‌های کشیدگی و چولگی نشان می‌دهد توزیع داده‌ها برای تمام متغیرها طبیعی است و شاخص‌های مربوط به عامل تورم واریانس و ضریب تحمل نشان می‌دهد پدیده هم‌خطی بودن در بین داده‌های پژوهش حاضر رخ نداده است. در الگوی مفهومی این پژوهش چنین فرض



شد که ابعاد کمال گرایی و فرایندهای ارتباطی خانواده بر راهبردهای مثبت و منفی تنظیم هیجان اثر دارد. این مطالعه در دو مرحله صورت گرفت. در مرحله اول رابطه ابعاد کمال گرایی و فرایندهای ارتباطی خانواده با راهبردهای مثبت و در مرحله دوم رابطه دو متغیر مزبور با راهبردهای منفی تنظیم هیجان ارزیابی شد. بنابراین در پژوهش حاضر دو الگوی مفهومی، دو الگوی اندازه‌گیری و دو الگوی ساختاری وجود دارد. ابتدا دو الگوی اندازه‌گیری پژوهش به وسیله تحلیل عاملی تأییدی، با استفاده از نرم‌افزار ایموس هفت<sup>۱</sup> و برآورد بیشینه احتمال<sup>۲</sup> تحلیل شد.

جدول ۲. شاخص‌های برازندگی اصلاح شده الگوی اندازه‌گیری اول و دوم

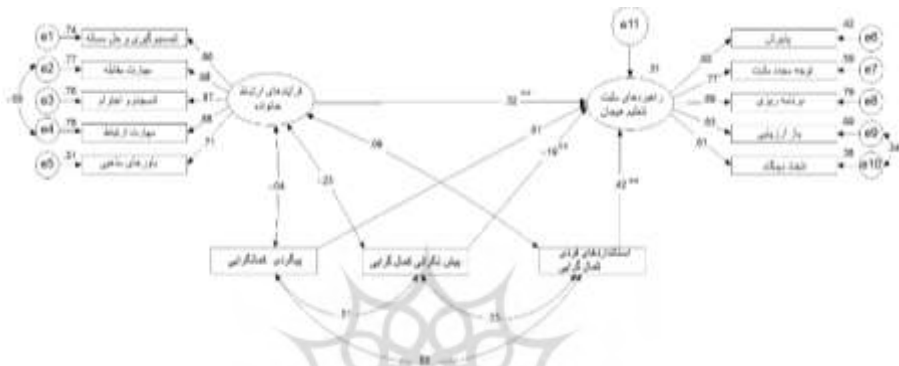
شاخص	ریشه خطای	میانگین مجذورات تقریب <sup>۳</sup>	مجدور کا	شاخص‌های برازندگی	
شاخص نکویی	شاخص نکویی	میانگین مجذورات تقریب <sup>۳</sup>	مجدور کا	شاخص‌های برازندگی	
نکویی	برازش نکویی	میانگین مجذورات تقریب <sup>۳</sup>	مجدور کا	شاخص‌های برازندگی	
تطبیقی <sup>۴</sup>	تطبیقی <sup>۵</sup>	میانگین مجذورات تقریب <sup>۳</sup>	مجدور کا	شاخص‌های برازندگی	
۰/۹۷۲	۰/۹۱۹	۰/۹۵۳	۰/۰۷۶	۱۲۳/۴۳۸	الگوی اصلاح شده اول
۰/۹۷۴	۰/۹۲۷	۰/۹۶۰	۰/۰۷۳	۹۱/۴۲۵	الگوی اصلاح شده دوم
<۰/۹۵	<۰/۹۰	<۰/۹۵	<۰/۰۸	P>۰/۰۵	نقاط برش قابل قبول

در جدول ۲ ارزیابی شاخص‌های برازندگی الگوی اندازه‌گیری اول (شکل ۱) نشان داد الگو با داده‌های گردآوری شده برازش مطلوب ندارد. از این‌رو، الگوی اولیه در دو مرحله با ایجاد کوواریانس بین نشان‌گرهای مهارت مقابله و مهارت ارتباط فرایندهای خانواده در مرحله اول و با ایجاد کوواریانس بین نشان‌گرهای اتخاذ دیدگاه و باز ارزیابی راهبردهای مثبت تنظیم هیجان در مرحله دوم اصلاح و شاخص‌ها برازندگی حاصل شد که نشان داد الگوی اندازه‌گیری اول (شکل ۱) با داده‌های گردآوری شده برازش دارد. بر اساس نتایج جدول ۲ ارزیابی شاخص‌های برازندگی الگوی اندازه‌گیری دوم (شکل ۲) نیز نشان داد الگو با داده‌های گردآوری شده برازش مطلوب ندارد. از این‌رو، الگوی اولیه در یک مرحله با ایجاد کوواریانس بین نشان‌گرهای مهارت مقابله و مهارت ارتباط فرایندهای خانواده اصلاح و شاخص‌ها برازندگی حاصل شد که نشان داد الگوی اندازه‌گیری دوم (شکل ۲) با داده‌های گردآوری شده برازش دارد. در شکل ۱ الگوی مفهومی اول ۱۰ نشان‌گر برای انعکاس دو متغیر مکنون فرایندهای ارتباطی خانواده و راهبردهای مثبت تنظیم هیجان و در شکل ۲ الگوی مفهومی دوم ۹ نشان‌گر برای انعکاس دو متغیر مکنون، فرایندهای ارتباطی خانواده

1. analysis of moment structures (AMOS 7.0)
2. maximum likelihood
3. root mean square error of approximation (RMSEA)
4. goodness of fit index (GFI)
5. adjusted goodness of fit index (AGFI)
6. comparative fit index (CFI)

پیش‌بینی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر اساس فرایندهای ...

و راهبردهای منفی تنظیم هیجان در نظر گرفته شد. درکل در این پژوهش از نشان‌گرهای تصمیم‌گیری و حل مساله، مهارت مقابله، انسجام و احترام، مهارت ارتباط و باورهای مذهبی برای اندازه‌گیری متغیر مکنون فرایندهای ارتباط خانواده؛ و از نشان‌گرهای پذیرش، توجه مجدد به برنامه‌ریزی، توجه مجدد مثبت، ارزیابی مجدد و اتخاذ دیدگاه برای اندازه‌گیری متغیر مکنون راهبردهای مثبت تنظیم هیجان؛ و از نشان‌گرهای سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوار فکری و فاجعه‌آمیزپنداری برای اندازه‌گیری متغیر مکنون راهبردهای منفی تنظیم هیجان استفاده شد.



شکل ۱. الگوهای ساختاری پژوهش در تبیین رابطه ابعاد کمال‌گرایی و فرایند ارتباطی خانواده بر راهبردهای مثبت تنظیم هیجان

در شکل ۱، مجذور همبستگی‌های چندگانه برای راهبردهای مثبت تنظیم هیجان برابر با ۰/۳۱ است، که نشان می‌دهد ۳۱ درصد از واریانس راهبردهای مثبت تنظیم هیجان تغییرها در نمره‌های فرایند ارتباط خانواده و ابعاد کمال‌گرایی تبیین می‌کند.



شکل ۲. الگوهای ساختاری پژوهش در تبیین رابطه ابعاد کمال‌گرایی و فرایند ارتباطی خانواده بر راهبردهای منفی تنظیم هیجان

در شکل ۲، مجذور همبستگی‌های چندگانه برای راهبردهای منفی تنظیم هیجان برابر با ۰/۴۰ است، که نشان می‌دهد ۴۰ درصد از تغییرهای راهبردهای منفی تنظیم هیجان را می‌تواند تغییر در نمره‌های فرایندهای ارتباطی خانواده و ابعاد کمال‌گرایی تبیین کند. پس از اطمینان از توان نشان‌گرها در سنجش متغیرهای مکنون، در دو الگوی اندازه‌گیری در ادامه شاخص‌های برازندگی مربوط به هر دو الگوی ساختاری پژوهش ارزیابی شد. در الگوی ساختاری اول چنین فرض شده بود که سه نشان‌گر نگرانی بیش از حد، معیارهای فردی و پیگردی کمال و متغیر مکنون فرایندهای ارتباطی خانواده با متغیر مکنون راهبردهای مثبت تنظیم هیجان رابطه دارد و در الگوی ساختاری دوم چنان فرض شد که سه نشان‌گر نگرانی بیش از حد، معیارهای فردی و پیگردی کمال و متغیر مکنون فرایندهای ارتباطی خانواده با متغیر مکنون راهبردهای منفی تنظیم هیجان رابطه دارد.

جدول ۳. شاخص‌های برازندگی اصلاح شده الگوی ساختاری اول و دوم

شاخص نکویی	شاخص نکویی	شاخص نکویی	ریشه خطای	مجدورکا	شاخص‌های برازندگی
تطبیقی <sup>۴</sup>	برازش <sup>۳</sup>	برازش <sup>۲</sup>	میانگین مجدورات	تقریب <sup>۱</sup>	
۰/۹۶۴	۰/۹۱۰	۰/۹۴۵	۰/۰۶۹	۱۸۸/۵۹۶	الگوی اصلاح شده اول
۰/۹۶۰	۰/۹۱۳	۰/۹۴۹	۰/۰۷۴	۱۷۰/۷۳۹	الگوی اصلاح شده دوم
<۰/۹۵	<۰/۹۰	<۰/۹۵	<۰/۰۸	P>۰/۰۵	نقاط برش قابل قبول

در جدول ۳ ارزیابی شاخص‌های برازندگی هر دو الگوی ساختاری اول و دوم نشان داد هر دو الگوی ساختاری با داده‌های گردآوری شده برازش مطلوب دارد.

جدول ۴. ضرایب مسیر بین متغیرهای پژوهش در هر دو الگوی ساختاری

الگوی اول - متغیر درون‌زا راهبردهای مثبت تنظیم هیجان		الگوی دوم - متغیر درون‌زا راهبردهای منفی تنظیم هیجان		متغیر برون‌زا	
t	S.E	b	t	S.E	b
۹/۸۸۶	۰/۵۶۷**	۰/۰۲۸	-۳/۹۳۸	۰/۰۳۰	-۰/۱۲۰
-۱/۱۱۵	-۰/۰۵۶	۰/۰۲۵	۸/۴۱۶	۰/۰۳۳	۰/۲۷۷
-۰/۰۶۰	-۰/۰۰۳	۰/۰۳۵	۰/۱۷۹	۰/۰۴۵	۰/۰۰۸
-۴/۵۲۰	-۰/۲۰۰**	۰/۰۱۸	۷/۲۴۶	۰/۰۲۳	۰/۱۶۶

\*\*P<۰/۰۵ \*P<۰/۰۱

1. root mean square error of approximation (RMSEA)
2. goodness of fit index (GFI)
3. adjusted goodness of fit index (AGFI)
4. comparative fit index (CFI)

پیش‌بینی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر اساس فرایندهای ...

در جدول ۴ رابطه بعد نگرانی بیش از حد با راهبردهای مثبت تنظیم هیجان ( $P=0/001$ ) منفی و با راهبردهای منفی تنظیم هیجان ( $P=0/001$ ) مثبت و رابطه بعد معیارهای فردی با راهبردهای مثبت تنظیم هیجان ( $P=0/001$ ) مثبت است. رابطه بعد پیگردی کمال بر هیچ‌یک از ابعاد راهبردهای مثبت و منفی تنظیم هیجان در سطح  $0/05$  معنادار نبود. در نهایت رابطه فرایندهای ارتباطی خانواده با راهبردهای مثبت تنظیم هیجان ( $P=0/001$ ) مثبت و با راهبردهای منفی تنظیم هیجان ( $P=0/001$ ) منفی بود.

## بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش در مورد این‌که نوجوانانی که از بعد نگرانی بیش از حد کمال‌گرایی برخوردارند از راهبردهای مثبت تنظیم هیجان کم‌تر و از راهبردهای منفی تنظیم هیجان بیش‌تر استفاده می‌کنند، با پژوهش‌های عطاردی و کارشکن (۱۳۹۲)؛ وندرکاپ-دیدر، سوننس، بون، وندرکرکهوو، استیمجی و همکاران (۲۰۱۶)؛ بکز و همکاران (۲۰۱۵)؛ گالفی-پچنکوو (۲۰۱۱)؛ الدائو، نولن-هوکسیما و اسپویزر (۲۰۱۰)؛ رادلف، فلت و هویت (۲۰۰۷)؛ مارتین و داهلن (۲۰۰۵) هم‌راستا است؛ که نشان دادند، کمال‌گرایی شناختی تاحدودی از طریق راهبردهای غیرانطباقی تنظیم شناختی هیجان و به‌واسطه ناتوانی فرد در به‌کارگیری راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی هیجان باعث تشدید و تداوم نگرانی در افراد می‌شود؛ و در نتیجه افراد کمال‌گرا از طریق سوگیری منفی نسبت به هیجان‌ها، نگرانی خود را افزایش می‌دهند. هم‌چنین نتایج این پژوهش مبنی بر این‌که، افرادی که معیارهای فردی بالاتری در بعد کمال‌گرایی دارند از راهبردهای مثبت تنظیم هیجان بیش‌تر استفاده می‌کنند، با پژوهش‌های زاهدیان، ماسوله، خسروجاوید و فلاحی (۱۳۹۴)، عطاردی و کارشکن (۱۳۹۲) و مارتین و همکاران (۲۰۱۶) هم‌راستا است؛ که نشان دادند، داشتن هنجارهای شخصی و سازماندهی، نظم و ترتیب و تلاش برای پیشرفت با رضایت از زندگی در نتیجه استفاده از راهبردهای مثبت تنظیم هیجان همراه است.

در تبیین این نتیجه همان‌طور که قنبری، جواهری، سیدموسوی و ملحی (۱۳۸۹) دریافتند نگرانی در مورد اشتباه‌ها جنبه منفی و سازش‌نا یافته کمال‌گرایی و از سوی دیگر، تمایل به نظم و سازماندهی و معیارهای فردی جنبه سازش‌یافته کمال‌گرایی است. بنابراین، احتمالاً کمال‌گرایی بر هریک از ابعاد بهزیستی روان‌شناختی را به‌نحوی تأثیرگذار است. زمانی که فرد کمال‌گرا پذیرش خود را مشروط به کسب موفقیت‌ها و معیارهایی می‌داند، به احتمال زیاد روند پیگیری مؤثر اهداف، دچار مشکل خواهد شد و به‌دنبال آن، شکست و ناکامی در تحقق اهداف رخ خواهد داد؛ که این خود باعث ناکامی فرد در دستیابی به سایر اهداف و ایجاد شناخت‌های معیوب در او خواهد شد. بنابراین در طی این فرایند کمال‌گرایی موجب مشکلات و مسائل بسیار در فرد می‌شود (دانش،

نیکومنش، سلیمی‌نیا، سابقی و شمشیری، ۱۳۹۳). داشتن تصویر منفی از خود منجر به تمرکز بر اشتباه‌ها و نشخوار فکری می‌شود و فردی که دارای تصویری منفی از خود است، برای حفظ خود ارزشمندی به‌طور مداوم بر تأییدهای بیرونی متکی می‌شود. بنابراین از آن جایی که آن‌ها بیش‌تر متمرکز بر اشتباه‌هایشان هستند؛ نشخوار فکری بیش‌تری را نیز تجربه و در نتیجه، از راهبردهای منفی تنظیم هیجان بیش‌تری نظیر فاجعه‌سازی و سرزنش خود و دیگران استفاده می‌کنند. این افراد، به‌دلیل نگرانی، بیش از حد از اشتباه‌هایشان که اغلب ناشی از ترس از ارزیابی دیگران است، دچار اضطراب بالا می‌شوند و با ارزشیابی‌ها و انتظاریابی‌ها، به‌صورت فعالانه از راهبردهای منفی تنظیم هیجان استفاده می‌کنند؛ و از آن جایی‌که، این افراد مدام دنبال برآورده کردن و تأیید شدن انتظاریابی‌های غیرواقع‌بینانه‌ای از خود هستند دچار نوعی درماندگی روانی می‌شوند، نگرانی‌شان بالا می‌رود و در اکثر موارد از راهبردهای ناکارآمد استفاده می‌کنند (سلبی، آنستیس، بندر و جویز، ۲۰۰۹؛ وینر و کارتون، ۲۰۱۲).

هم‌چنین، از نظر وندرکاپ-دیپیر و همکاران (۲۰۱۶) نگرانی‌های ارزیابانه در مواجهه و مقابله با رویدادهای تنش‌زا منجر به نشخوار فکری نوعی سبک‌های مقابله‌ای هیجان‌مدار؛ بدون هدف حل مساله و نهایتاً احساس‌ها و رویدادهای منفی و در مقابل، کمال‌گرایی مثبت نیز منجر به اتخاذ معیارهای معقول و دست‌یافتنی برای عملکرد و سازگاری فرد با مسائل مختلف زندگی می‌شود (رحمانی، میکائیلی و وحیدی، ۱۳۹۵). بسیاری از پژوهش‌گران بُعد معیارهای فردی را با وظیفه‌شناسی، مقابله مساله‌مدار، دستیابی به هدف و عاطفه مثبت، همسان می‌دانند (معمدیگانه و شگری، ۱۳۹۱). به‌نظر می‌رسد، این افراد به‌دلیل آن‌که مدام در تلاش هستند، وظایف‌شان را با نظم و سازماندهی هرچه بیش‌تر دنبال کنند؛ تلاش هدف‌مندانه دارند؛ و چون احساس مثبتی نسبت به انجام تکالیف دارند؛ تحت فشار نبودن از نظر روانی، برنامه‌ریزی دقیق، کمک گرفتن هنگام نیاز و هدف‌مندی آن‌ها همراه با کنترل حواس‌شان است که، در نتیجه این امور اعتماد به‌نفس آن‌ها تقویت می‌شود، و با تقویت پشتکار خود، مدیریت شرایط تنیدگی‌زا را دارند در چنین شرایطی توان مقابله‌ای مثبت این افراد هنگام مواجهه با شرایط تنیدگی‌زا بالا می‌رود و در نتیجه از راهبردهای مثبت تنظیم هیجان نیز به شکل کارآمدتری استفاده می‌کنند. این افراد برای رسیدن به اهداف‌شان بسیار پویا هستند؛ و پویایی امکانات لازم را برای مقابله فعال با موقعیت تنیدگی‌زا در اختیار آن‌ها قرار می‌دهد. این وضعیت تمام توانایی بالقوه آن‌ها را برای مقابله مثبت و حل مساله فرامی‌خواند و احتمال موفقیت آن‌ها را افزایش می‌دهد. بنابراین در چنین شرایطی به‌کارگیری توانمندی‌های بالقوه و ابتکار عمل فرد، منجر به استفاده از راهبردهای مثبت تنظیم هیجان می‌شود. نتایج این پژوهش مبنی بر این‌که، افرادی که فرایندهای ارتباطی خانواده آن‌ها در حد مطلوب قرار دارد از راهبردهای مثبت تنظیم هیجان بیش‌تر استفاده می‌کنند؛ هم راستا با نتایج

پیش‌بینی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر اساس فرایندهای ...

پژوهش‌های زرگر، محمدی و بساک‌نژاد، (۱۳۹۱)؛ سامانی و حسینی (۱۳۹۱)؛ واحدی (۱۳۹۰)؛ جلالی و رافعی (۱۳۹۰)؛ سامانی، شگفتی و منصوری (۱۳۹۰)؛ امین‌آبادی، دهقانی و خدایانه‌ی (۱۳۹۰) و ووآنگ (۲۰۰۸) است.

در تبیین این نتایج با استناد به یافته‌های دیگر پژوهشگران، می‌توان گفت افرادی که در خانواده‌های به‌لحاظ هیجانی تنش‌زا رشد می‌کنند؛ به احتمال زیاد در مورد رفتارهای خود نامطمئن و در رنجند (گونگ و همکاران، ۲۰۱۶). تعامل روزمره بین کودکان با والدین خود، موجب رشد جسمانی، هیجانی و شناختی آن‌ها می‌شود (قدسی، صریحی و آقاپوسفی، ۱۳۹۳). والدین و دیگر مراقبین کودک نقش مهمی را در شکل‌دهی، ابراز و تنظیم دنیای هیجانی کودک بازی می‌کنند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند والدین اولین عامل اجتماعی فراگیری مهارت‌های تنظیم هیجان در کودکان هستند؛ و والدین از طریق ابراز هیجان، بیان هیجان و واکنش به هیجان‌های کودک بر رشد هیجانی کودک در دوره تعامل کودک-والد تأثیرگذارند و تنظیم هیجان می‌تواند به‌عنوان توانایی فرد برای انتقال هیجان یا طرح‌ریزی مکانیزم‌های مدارا برای مدیریت هیجان در نظر گرفته شود (عسگریور و همکاران، ۱۳۹۴). بنابراین، شکل‌های مختلف، ترکیب و ساختار خانواده ممکن است بر رشد شخصیت کودکان به روش‌های متفاوت تأثیرگذار باشد. پرورش کودکان یکی از ابعاد عملکرد والدین است و مهم‌ترین اعضای این فرایند والدین هستند (قانی، کمال و عزیز، ۲۰۱۴).

از آنجایی‌که، نوجوان‌ها در محیط خانواده و طول دوره رشد شیوه ویژه‌ای را برای ابراز تعارض‌های خود انتخاب می‌کنند؛ که در این میان نحوه تعامل بین اعضای خانواده و راهکارهای تنظیم شناختی هیجانی که آن‌ها به‌کار می‌برند؛ می‌تواند بر شیوه حل تعارض نوجوان‌ها اثرگذار باشد. بر اساس فرایند خانواده هنگامی‌که، فرد از فرایند خانوادگی خویش سخن می‌گوید، به کنش‌ها و مهارت‌هایی اشاره دارد که خانواده را در رویارویی با شرایط و نیازهای جدید یاری می‌دهد و موجب برقراری تعادل و انطباق دوباره آن‌ها می‌گردد. تبیین دوم هم می‌تواند این‌گونه باشد که، نوجوان‌هایی که، در خانواده از مهارت‌های ارتباطی خوبی در کنار انسجام و احترام برخوردارند ارزیابی مثبت و دیدی وسیع‌تر به جنبه‌های مختلف موضوع ناسازگارانه ایجاد شده دارند و در برخورد با مسائل و مشکل‌ها اغلب از راهکارهای مساله‌مدارانه و راهبردهای مثبت تنظیم هیجان استفاده می‌کنند؛ و از طرفی نوجوان‌هایی که، در خانواده خود مهارت‌های ارتباطی لازم و شیوه حل مساله را به‌طورنظام‌مند کسب نکرده باشند؛ اغلب در مواقع تنیدگی‌زا و چالش‌برانگیز برای حل تعارض از شیوه‌های ناکارآمد مانند راهکارهای منفی تنظیم هیجان بهره می‌گیرند (سامانی و حسینی، ۱۳۹۱). بنابراین، در خانواده‌هایی که، از مهارت‌ها و فرایندهای ارتباطی قوی برخوردارند فرزند نوجوان متقاعد می‌شود که والدینش به تجربه‌های شخصی وی، درک او از پدیده‌های گوناگون و احساس کنترل او آگاهند؛ و همین احساس بودن و فهمیده شدن در جمع است که نوجوان را

به واکنش‌های خودتنظیمی و از جمله استفاده از راهبردهای مثبت تنظیم هیجان مجهز می‌سازد (وانگ، ۲۰۰۸).

بنابر آنچه گفته شد، از آنجا که خانواده قادر است با حمایت از فرزندان خود، و آموزش عملی مهارت‌های تنظیم و کنترل شناختی هیجان به آن‌ها، که یکی از محصول‌های رشدی مهمی است که، فرد آن را در محیط خانواده کسب می‌کند، از آسیب‌های جدی آن‌ها در دوران بزرگسالی جلوگیری کند. به بیان دیگر، حل مؤثر تعارض و مدیریت آن از طریق مهارت‌های حل مساله، تصمیم‌گیری درست و ارتباط متقابل و شیوه‌های مقابله‌ای مناسب امکان‌پذیر است. بنابراین پیشنهاد می‌شود به خانواده‌ها مهارت‌های تنظیم هیجان و حل مساله و شیوه‌های مقابله و ارتباط مؤثر آموزش داده شود، تا آن‌ها بتوانند این مهارت‌ها را به فرزندان خود بیاموزند. یکی از محدودیت‌های پژوهش حاضر این بود که به منظور الگویابی معادله‌های ساختاری از طرح مقطعی استفاده شد، بنابراین تکرار یافته‌های آن مستلزم به کارگیری طرح‌های طولی است.

## منابع

- امین‌آبادی، زهرا، دهقانی، محسن، و خداپناهی، محمدکریم. (۱۳۹۰). نقش میانجی تنظیم شناختی در ادراک نوجوانان از ابعاد سبک‌های فرزندپروری و موفقیت تحصیلی آن‌ها. *مجله علوم رفتاری*، ۱۱۷-۱۰۹: (۲)۵.
- باچر، جیمز، مینکا، سوزان، و هولی، جیل. (۱۳۸۸). *آسیب‌شناسی روانی*. ترجمه یحیی سیدمحمدی. تهران: ارسباران. (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۲۰۰۷).
- جلالی، ایران، و رافعی، هما. (۱۳۹۰). بررسی رابطه تنظیم‌شناختی هیجان با فرایند و محتوای خانواده و شیوه‌های مقابله با تعارض دانش‌آموزان دبیرستان‌های شیراز. *فصلنامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی*، ۷(۱) پیاپی ۲۵: ۴۸-۶۶.
- حسینی، جعفر. (۱۳۹۰). خصوصیات روان‌سنجی پرسشنامه نظم‌جویی شناختی هیجان. *مجله روان‌شناسی بالینی*، ۲(۳) پیاپی ۷: ۷۳-۸۳.
- دانش، عصمت، نیکومنش، نرسانگا، سلیمی‌نیا، نرگس، سابقی، لیلا، و شمشیری، مینا. (۱۳۹۳). رابطه صفات شخصیتی مادران با کمال‌گرایی دختران نوجوان آن‌ها. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۸(۴) پیاپی ۳۲: ۶۳-۷۸.
- رحمانی، سمیرا، میکائیلی، نیلوفر، و وحیدی، زهره. (۱۳۹۵). پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی معلمان بر اساس هوش معنوی، سبک‌های مساله‌گشایی و کمال‌گرایی آن‌ها. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۱۱(۱) پیاپی ۳۷: ۸۹-۱۰۶.

پیش‌بینی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر اساس فرایندهای ...

زاهدیان، سمانه، ماسوله، سیدموسیکافی، خسروجاوید، مهناز، و فلاحی، مهناز. (۱۳۹۴). اثربخشی تنظیم هیجانی بر سبک‌های مقابله‌ای دانش‌آموزان دختر ابتدایی. *فصلنامه تحول روان‌شناختی کودک*، ۱(۲): ۹-۱۹.

زرگر، یدالله، محمدی بهرام‌آبادی، راضیه، و بساک‌نژاد، سودابه. (۱۳۹۱). بررسی فرایندهای خانواده به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده‌های مشکلات رفتاری در دانش‌آموزان پایه دوم دبیرستان شهر یاسوج، *مجله روان‌شناسی مدرسه*، ۱(۲): ۷۷-۱۰۳.

سامانی، سیامک. (۱۳۸۷). تهیه و طراحی مقیاس فرایندهای خانوادگی برای خانواده‌های ایرانی. *مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، ۱۴(۲): ۱۶۲-۱۶۷.

سامانی، سیامک، شگفتی، نادره، و منصور، سپیده‌السادات. (۱۳۹۰). نقش واسطه‌ای تنظیم شناختی هیجان برای کسب والدگری و مشکلات هیجانی. *فصلنامه روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۱(۳): ۱۱۱-۱۲۴.

سامانی، سیامک، و حسینی، میترا. (۱۳۹۱). ارتباط بین ابعاد کارکرد خانواده و خود تنظیمی فرزندان. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، ۸(۳ پایانی): ۳۱۷-۳۰۵.

سامانی، سیامک، و صادقی، لادن. (۱۳۸۹). بررسی کفایت روان‌سنجی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان. *مجله روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۱(۱): ۶۲-۵۱.

صالحی، اعظم، باغبان، ایران، بهرامی، فاطمه، و احمدی، احمد. (۱۳۹۰). رابطه بین راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و مشکلات هیجانی با توجه به عوامل فردی و خانوادگی. *فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۱(۱): ۱۸-۱.

عسگرپور، فاطمه، کربلایی محمد میگونی، احمد، و تقی‌لو، صادق. (۱۳۹۴). نقش واسطه‌ای آسیب کودکی در رابطه بین سبک‌های فرزندپروری و تنظیم شناختی هیجان در کودکان کار. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۹(۱ پایانی): ۱۰۳-۱۲۱.

عطاردی، مصطفی، و کارشکن، حسین. (۱۳۹۲). نقش ابعاد کمال‌گرایی و جهت‌گیری‌های هدف در پیش‌بینی خودتنظیمی دانشجویان. *مجله دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۱۴(۲): ۱۰۸-۱۰۰.

قدسی، احمد، صریحی، نفیسه، و آقاییوسفی، علی‌رضا. (۱۳۹۳). رابطه انگیزه پیشرفت با طرحواره‌های ناسازگار اولیه و جو عاطفی خانواده. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۸(۴ پایانی): ۱۳۱-۱۱۱.

قنبری، سعید، جواهری، عابدین، سیدموسوی، پریرسا، و ملیحی، الناز. (۱۳۸۹). رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی دانشجویان و روابط مثبت آن‌ها با دیگران. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۴(۴ پایانی): ۸۴-۷۲.

معتددیگانه، نگین، و شکر، امید. (۱۳۹۱). آزمون روان‌سنجی سیاهه شناختارهای کمال‌گرایی چندبعدی. *فصلنامه روان‌شناسی تحولی، روان‌شناسان ایرانی*، ۱۰(۲ پایانی): ۱۸۵-۱۷۵.



واحدی، شهرام. (۱۳۹۰). خودتنظیمی به عنوان میانجی بین ابعاد والدینی غیر حمایتی نوجوان ها. *مجله اصول بهداشت روانی*، ۱۳(۱) پایانی: ۴۹-۶-۱۹.

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2): 217-237.
- Beks, V., Dunkley, D., Taylor, G., Zuroff, D., Lewkowski, M., foley, J., Westreich, R. (2015). Chronic stress and attenuated improvement in depression over 1year. The moderating role of perfectionism. *Behavior Therapy*, 46(4): 479-492.
- Christman, E. (2012). Understanding maladaptive perfectionism in college students. *Nurse Educator*, 37(5): 202-5.
- Galfi-Pechenkov I. (2011). *Perfectionism, affect intensity, rumination, and health* [dissertation]. Toronto: York University.
- Garnefski, N., Koopman, H., Kraaij, V. & Cate, R. T. (2009). Brief report: cognitive emotion regulation strategies and psychological adjustment in adolescents with a chronic disease. *Journal of Adolescence*, 32(2): 449-454.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and depression. *Personality and Individual Differences*, 30(1): 1311-1327.
- Ghani, F, B, A., Kamal, S. L. A., & Aziz, A. A. (2014). The implication of parenting styles on the akhlak of Muslim teenagers in the south of Malaysia. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 28(2): 761-765.
- Gong, X., Paulson, S. E., & Wang, C. (2016). Exploring family origins of perfectionism: The impact of interparental conflict and parenting behaviors. *Personality and Individual Differences*, 25(4): 43-48.
- Guadagnoli, E., & Velicer, W. F. (1998). Relation to sample size to the stability of component patterns. *Psychological Bulletin*, 103(2): 265-275.
- Kabori, O., & Tanno, y. (2004). Development of multidimensional perfectionism cognition inventory. *Japanese Journal of Personality*, 13(1):34-43.
- Macedo, A., Bos, S. C., Marques, M., Maia, B., Soares, M. J., Pereira, T., Gomes, A. A., Valente, J., & Azevedo, M. H. (2009). Perfectionism dimensions in pregnancy-a study in Portuguese women. *Archives of Women's Mental Health*, 12(1): 43-52.
- Marten, M., Smith-simon, B., Sherry- katerina, R., Donald, H., Saklofske, Murray, E., & Tara, G. (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(2): 201-212.
- Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39(7): 1249-1260.
- Park, H. J., & Jeong, D. Y. (2015). Psychological well-being, life satisfaction, and self-esteem among adaptive perfectionists, maladaptive perfectionists, and non-perfectionists. *Personality and Individual Differences*, 72(1):165-170.

- Potthoff, S., Garnefski, N., Miklósi, M., Ubbiali, A., Domínguez-Sánchez, F. J., Martins, E. C., Witthöft, M., Kraai, V. (2016). Cognitive emotion regulation and psychopathology across cultures: A comparison between six European countries. *Personality and Individual Differences*, 25(2): 218-224.
- Rudolph, S. G., Flett, G. L. & Hewitt, P. L. (2007). Perfectionism and deficits in cognitive emotion regulation. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 25(4): 343-357.
- Schiena, R. D., Luminet, O., Philippot, P., & Douilliez, C. (2012). Adaptive and maladaptive perfectionism in depression: Preliminary evidence on the role of adaptive and maladaptive rumination. *Personality and Individual Differences*, 53(2):774-778.
- Selby, E. A., Anestis, M. D., Bender, T. W., & Joiner, T. E. (2009). An exploration of the emotional cascade model in borderline personality disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(2): 375-87.
- Stoeber, J., Mutinelli, S., Corr, P. J. (2016). Perfectionism in students and positive career planning attitudes. *Personality and Individual Differences*, 97(1): 256-259.
- Van der Kaap-Deeder, J., Soenens, B., Boone, L., Vandenkerckhove, B., Stengée, E., & Vansteenkiste, M. (2016). Evaluative concerns perfectionism and coping with failure: Effects on rumination, avoidance, and acceptance. *Personality and Individual Differences*, 101(2): 114-119.
- Weiner, B. A., & Carton. J. S. (2012). Avoidant coping: A mediator of maladaptive perfectionism and test anxiety. *Journal of Personality and Individual Differences*, 52(5): 632-636.
- Wong, M. M. (2008). Perceptions of parental involvement and autonomy support: Their relations with self-regulation, academic performance, substance use and resilience among adolescents. *North American Journal of Psychology*, 10(3): 497-518.
- Y ld r m, B., Beydili, E., & Görgülü, M. (2015). The effects of education system on to the child labour: An evaluation from the social work perspective. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 174: 518-522.

مقیاس فرایندهای ارتباطی خانواده

کاملاً موافقم	مواقفم	نظری ندارم	مخالفم	کاملاً مخالفم	عبارت‌ها
۵	۴	۳	۲	۱	۱. اعضای خانواده ما به راحتی نمی‌توانند در مورد افکار و احساساتشان باهم صحبت کنند.
۵	۴	۳	۲	۱	۲. اعضای خانواده ما از گفتگو با یکدیگر لذت می‌برند.
۵	۴	۳	۲	۱	۳. اعضای خانواده ما به ندرت با یکدیگر صحبت می‌کنند.
۵	۴	۳	۲	۱	۴. رابطه والدین در خانواده ما بسیار صمیمانه است.
۵	۴	۳	۲	۱	۵. در خانواده ما اغلب گفتگوها منجر به دعوا می‌شود.
۵	۴	۳	۲	۱	۶. اعضای خانواده ما به لحاظ عاطفی خیلی به هم‌دیگر نزدیک هستند.
۵	۴	۳	۲	۱	۷. اعضای خانواده ما اغلب منظورشان را در قالب کنایه و طعنه به هم منتقل می‌کنند.
۵	۴	۳	۲	۱	۸. در خانواده ما تنها به نیازها و درخواست‌های افراد خاصی از خانواده توجه می‌شود.
۵	۴	۳	۲	۱	۹. اعضای خانواده ما دارای رابطه نزدیکی با یکدیگر هستند.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۰. اعضای خانواده ما خیلی به یکدیگر وابسته هستند.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۱. اعضای خانواده ما از کنار هم بودن لذت می‌برند.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۲. اگر یکی از اعضای خانواده برای رفع نیازهای خانواده تلاش کند مورد تقدیر اعضاء قرار می‌گیرد.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۳. اعضای خانواده ما کاملاً مورد احترام یکدیگر هستند.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۴. اعضای خانواده ما سعی می‌کنند به صحبت‌های یکدیگر کاملاً گوش دهند.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۵. در خانواده ما فرزندان از حمایت پدر و مادر قدردانی می‌کنند.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۶. در خانواده ما وظیفه هر یک از اعضای خانواده بر اساس توانایی‌هایش تعیین شده است.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۷. اعضای خانواده ما سعی می‌کنند با حداکثر دقت به حل مشکلات بپردازند.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۸. تصمیم‌گیری‌ها به نظر تمام اعضای خانواده توجه می‌شود.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۹. وقتی خانواده ما با مشکلی روبه‌رو می‌شود، سعی می‌شود ابتدا عامل مشکل‌ساز شناسایی شود.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۰. اعضای خانواده ما در برخورد با مسائل ناگوار از تلاش ناامید نمی‌شوند.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۱. اعضای خانواده ما برای حل مشکلات، پیشنهادها و راه‌حل‌های مختلفی ارائه می‌دهند.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۲. در هنگام بروز اتفاق‌های ناگوار، اعضای خانواده ما کاملاً هم‌دیگر را حمایت می‌کنند.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۳. اعضای خانواده ما نسبت به وظایفشان در قبال یکدیگر احساس مسئولیت می‌کنند.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۴. اعضای خانواده ما در برخورد با مشکلات تنیدگی‌زا مستقیماً سعی در حل مشکل دارند.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۵. اعضای خانواده ما حاضرند به‌خاطر یکدیگر برنامه‌هایشان را عوض کنند.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۶. اعضای خانواده ما در حل مشکلاتشان به یکدیگر کمک می‌کنند.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۷. خانواده ما تصمیماتشان را متناسب با نیاز اعضای خانواده تغییر می‌دهند.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۸. اعضای خانواده ما نسبت به مسائل هم‌دیگر بی‌تفاوت هستند.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۹. رهبری و اداره خانواده ما بسیار دشوار است.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۰. بهانه‌جویی در خانواده ما وسیله‌ای برای عدم انجام وظایف است.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۱. تصمیم‌گیری‌ها میان اعضای خانواده ما اختلاف نظر زیادی وجود دارد.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۲. اعضای خانواده ما در برخورد با مسائل تنیدگی‌زا کنترل خود را به سرعت از دست می‌دهند.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۳. اعضای خانواده ما به‌سختی می‌توانند با کمک یکدیگر در مورد مسائل تصمیم‌گیری کنند.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۴. اعضای خانواده ما در حل مشکلات اغلب راه‌حل‌های غلط را انتخاب می‌کنند.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۵. خانواده ما در تصمیم‌گیری کردن در مورد امور مختلف مشکل دارد.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۶. اعضای خانواده ما وقتی با مشکلی روبه‌رو می‌شوند، به یکدیگر پرخاشگری می‌کنند.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۷. خانواده ما وقتی با مشکلی روبه‌رو می‌شوند، به دشواری آن را حل می‌کنند.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۸. در خانواده ما مسائل مذهبی نقش تعیین‌کننده دارد.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۹. اعضای خانواده ما در تصمیم‌گیری‌هایشان مسائل مذهبی را در نظر می‌گیرند.
۵	۴	۳	۲	۱	۴۰. اعضای خانواده ما به مسائل مذهبی چندان معتقد نیستند.
۵	۴	۳	۲	۱	۴۱. در خانواده ما اعتقادات مذهبی مبنای رفتارها است.
۵	۴	۳	۲	۱	۴۲. در خانواده ما بر رعایت مسائل مذهبی تأکید می‌شود.
۵	۴	۳	۲	۱	۴۳. در خانواده ما اعتقاد مذهبی بسیار قوی است.

\*\*\*

## پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان

همیشه	اغلب وقتها	بعضی وقتها	بندرت	هرگز	عبارت‌ها
۵	۴	۳	۲	۱	۱. احساس می‌کنم در مورد آن اتفاق ناگوار و یا شرایط تنیدگی‌زا خودم مقصرم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲. فکر می‌کنم مجبورم آن‌چه که اتفاق افتاده است را بپذیرم.
۵	۴	۳	۲	۱	۳. به احساساتم درباره تجربه ناگواری که داشته‌ام فکر می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۴. به چیزهای بهتر از آن‌چه تجربه کرده‌ام فکر می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۵. به کارهای خوبی که می‌توانم انجام دهم فکر می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۶. به این فکر می‌کنم که می‌توانم از این شرایط چیزهایی یاد بگیرم.
۵	۴	۳	۲	۱	۷. به این فکر می‌کنم که از این بدتر هم می‌توانست اتفاق بیفتد.
۵	۴	۳	۲	۱	۸. به این فکر می‌کنم که اتفاقی که برآیم افتاده بدتر از چیزی است که بر سر دیگران آمده است.
۵	۴	۳	۲	۱	۹. احساس می‌کنم دیگران مقصر این اتفاق هستند.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۰. حس می‌کنم مسئول آن اتفاق ناگوار و یا شرایط تنیدگی‌زا خودم هستم.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۱. فکر می‌کنم مجبورم شرایط پیش آمده را بپذیرم.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۲. افکار و احساساتی که در جریان اتفاق ناگواری تجربه داشته‌ام ذهن مرا به خود مشغول می‌کند.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۳. به چیزهای خوبی فکر می‌کنم که پیش از آن به آن‌ها نپرداخته‌ام.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۴. به این فکر می‌کنم که چگونه می‌توانم با شرایط پیش آمده به بهترین نحو کنار بیایم.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۵. به این فکر می‌کنم که می‌توانم بعد از این اتفاق فرد قوی‌تری باشم.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۶. به این فکر می‌کنم که دیگران شرایط بدتر از این را هم تجربه کرده‌اند.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۷. مرتب به میزان فاجعه‌آمیز بودن تجربه‌ای که داشته‌ام فکر می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۸. احساس می‌کنم دیگران مسئول این اتفاق هستند.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۹. به اشتباه‌هایی که در آن شرایط مرتکب شده‌ام فکر می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۰. فکر می‌کنم نمی‌توانم در مورد اتفاق رخ داده چیزی را عوض کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۱. تمایل دارم دلیل احساساتی را که در جریان اتفاق ناگوار داشته‌ام بفهمم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۲. در عوض فکر کردن به آن اتفاق ناگوار به چیزهای خوشایند فکر می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۳. به این فکر می‌کنم که چگونه می‌توانم شرایط را عوض کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۴. به این فکر می‌کنم که این شرایط ناگوار می‌تواند ابعاد مثبتی هم داشته باشد.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۵. به این فکر می‌کنم که این اتفاق در مقایسه با اتفاق‌های دیگر خیلی هم بد نبوده است.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۶. فکر می‌کنم اتفاقی که برآیم رخ داده بدتر از آن چیزی است که می‌توانست برای کسی اتفاق بیفتد.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۷. به اشتباه‌های دیگران که باعث این اتفاق شد فکر می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۸. فکر می‌کنم که علت اصلی این اتفاق‌های ناگوار و شرایط تنیدگی‌زا خودم هستم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۹. فکر می‌کنم باید یاد بگیرم با آن زندگی کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۰. گرفتار احساساتی هستم که شرایط ناگوار برآیم ایجاد می‌کنند.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۱. به تجارب خوب فکر می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۲. به نقشه‌ای برای عملکرد بهتر فکر می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۳. به ابعاد مثبت مساله فکر می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۴. به خودم می‌گویم در زندگی اتفاق‌های ناگواری وجود دارد که باید با آن روبه‌رو شد.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۵. مدام به میزان وحشتناکی شرایط پیش آمده فکر می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۶. حس می‌کنم علت اصلی این اتفاق دیگران هستند.

\*\*\*

### سیاهه شناختارهای کمال‌گرایی چندبُعدی کابوری

عبارت‌ها	هرگز	گاهی	اغلب	همیشه
۱. نمی‌توانم احساس رضایت کنم، مگر این‌که کاری را کامل و بدون نقص انجام دهم.	۱	۲	۳	۴
۲. به هر صورت ممکن باید کامل و بدون اشتباه باشم.	۱	۲	۳	۴
۳. هر چه هدفم بالاتر باشد بهتر است.	۱	۲	۳	۴
۴. اشتباه کردن باعث شرمساری است.	۱	۲	۳	۴
۵. وضع معیارهای بالاتر برایم سودمند است.	۱	۲	۳	۴
۶. اگر اشتباه کنم احساس بدبختی می‌کنم.	۱	۲	۳	۴
۷. نمی‌توانم احساس رضایت کنم، مگر این‌که همه چیز به‌طور کامل و بدون اشتباه انجام شود.	۱	۲	۳	۴
۸. قصد دارم تا به بالاترین معیارها دست یابم.	۱	۲	۳	۴
۹. اگر اشتباه کنم خود را سرزنش خواهم کرد.	۱	۲	۳	۴
۱۰. هر چه هدف بالاتر باشد، چالش بیش‌تری به همراه دارد.	۱	۲	۳	۴
۱۱. انجام کامل و بی‌نقص امور دارای معنای خاصی است.	۱	۲	۳	۴
۱۲. اگر کاری را کامل و بدون اشتباه انجام ندهم، نشان می‌دهد تواناییم کم‌تر از متوسط است.	۱	۲	۳	۴
۱۳. هیچ چیز نباید ناقص و ناتمام باشد.	۱	۲	۳	۴
۱۴. برایم مهم است که معیارهای بالایی برای خودم وضع نمایم.	۱	۲	۳	۴
۱۵. اگر شکست بخورم احساس بی‌ارزشی می‌کنم.	۱	۲	۳	۴

\*\*\*

