

Research Paper



## Perfectionism and Cognitive Emotion Regulation: The Mediation Role of Behavioral Activation and Inhibition



Nasrin Yousefi<sup>1</sup>, Mohammad Reza Zoghi Paydar\*<sup>2</sup>, Mosayeb Yar Mohammadi Wasel<sup>3</sup>, Hossein Mohagheghi<sup>2</sup>

1. M.A in general Psychology, Department of Psychology, Faculty of Economic and Social Science Bu-Ali Sina University, Hamadan, Iran.
2. Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Economic and Social Science, Bu-Ali Sina University, Hamadan, Iran.
3. Professor. Department of Psychology, Faculty of Economic and Social Science, Bu-Ali Sina University, Hamadan, Iran.



DOI: 10.22034/JMPR.2023.54651.5338

DOR: [20.1001.1.27173852.1402.18.71.27.4](https://doi.org/10.22034/JMPR.2023.54651.5338)

URL: [https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article\\_16928.html](https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_16928.html)



### ARTICLE INFO

#### Keywords:

cognitive emotion regulation, behavioral inhibition system, behavioral activation system, perfectionism.

Received: 2022/12/27

Accepted: 2023/02/28

Available: 2023/12/21

### ABSTRACT

The aim of present study was to develop a model of cognitive regulation of emotion based on perfectionism with the mediation of the behavioral activation and inhibition system. The research method was descriptive-correlation and structural equation modeling. The statistical population included all undergraduate students of Bu-Ali Sina University in Hamadan city who were studying in this university in the academic year of 1400-1401, according to the size of the population (7685) and using Morgan's table, 382 students (258 female and 124 male) were selected by available sampling method and considering the research criteria. The research tools included the cognitive emotion regulation scale by Garnofsky et al. (2001), the perfectionism scale by Terry Short et al. (1995), and the behavioral activation and inhibition system scale by Carver and White (1994). SPSS version 22 software was used for data analysis and Lisrel version 8.8 software was used to test the relationships between variables and final hypotheses. Results: The results showed that the explanatory model of the cognitive regulation of emotion based on perfectionism with the mediating role of the behavioral activation and inhibition system has a favorable fit ( $p < 0.01$ ). Also, behavioral activation and inhibition systems play a significant mediating role between perfectionism and cognitive emotion regulation ( $p < 0.01$ ). The findings of this research indicate that Perfectionism and factors such as behavioral activation and inhibition system play an important role in the cognitive regulation of emotion.



\* Corresponding Author: Mohammad Reza Zoghi Paydar

E-mail: [m.r.zoghipaidar@basu.ac.ir](mailto:m.r.zoghipaidar@basu.ac.ir)



پروہشگاہ علوم انسانی و مطالعات فرہنگی  
پرتال جامع علوم انسانی



## کمال‌گرایی و تنظیم شناختی هیجان: نقش میانجی فعال‌سازی و بازداری رفتاری



نسرین یوسفی<sup>۱</sup>، محمدرضا ذوقی پایدار<sup>۲\*</sup>، مسیب یارمحمدی اصل<sup>۳</sup>، حسین محقق<sup>۴</sup>

۱. کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، دانشکده علوم اقتصادی و اجتماعی، دانشگاه بوعلی‌سینا، همدان، ایران.

۲. دانشیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم اقتصادی و اجتماعی، دانشگاه بوعلی‌سینا، همدان، ایران.

۳. استاد گروه روانشناسی، دانشکده علوم اقتصادی و اجتماعی، دانشگاه بوعلی‌سینا، همدان، ایران.



DOI: 10.22034/JMPR.2023.54651.5338

DOR: 20.1001.1.27173852.1402.18.71.27.4

URL: [https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article\\_16928.html](https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_16928.html)



### چکیده

### مشخصات مقاله

هدف هدف پژوهش حاضر تدوین مدل تنظیم شناختی هیجان براساس کمال‌گرایی با واسطه‌گری سیستم فعال‌سازی و بازداری رفتاری بود. روش: پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی و مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه بوعلی‌سینا شهر همدان بود که در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ در این دانشگاه مشغول به تحصیل بودند که با توجه حجم جامعه (۷۶۸۵) و با استفاده از جدول مورگان، ۳۸۲ نفر از دانشجویان (۲۵۸ دختر و ۱۲۴ پسر) با روش نمونه‌گیری در دسترس و با در نظر گرفتن ملاک‌های پژوهش، انتخاب شدند. ابزار پژوهش شامل مقیاس تنظیم شناختی هیجان از گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱)، مقیاس کمال‌گرایی از تری شورت و همکاران (۱۹۹۵) و مقیاس سیستم بازداری و فعال‌سازی رفتاری از کارور و وایت (۱۹۹۴) بود. جهت تحلیل داده‌ها از نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ و برای آزمون روابط بین متغیرها و فرضیه‌های نهایی از نرم افزار لیزرل نسخه ۸/۸ استفاده شد. نتایج نشان داد که مدل تبیین تنظیم شناختی هیجان براساس کمال‌گرایی با نقش واسطه‌گری سیستم فعال‌سازی و بازداری رفتاری از برازش مطلوب برخوردار است ( $p < 0/01$ ). همچنین، سیستم‌های فعال‌سازی و بازداری رفتاری بین کمال‌گرایی و تنظیم شناختی هیجان نقش واسطه‌ای معناداری دارند ( $p < 0/01$ ). یافته‌های این پژوهش حاکی از این است که کمال‌گرایی و عواملی همچون سیستم فعال‌سازی و بازداری رفتاری نقش مهمی در تنظیم شناختی هیجان دارند.

### کلیدواژه‌ها:

تنظیم شناختی هیجان، سیستم بازداری رفتاری، سیستم فعال‌سازی رفتاری، کمال‌گرایی.

دریافت شده: ۱۴۰۱/۱۰/۰۶

پذیرفته شده: ۱۴۰۱/۱۲/۰۹

منتشر شده: ۱۴۰۲/۰۹/۳۰

\*این مقاله مستخرج از پایان‌نامه کارشناسی ارشد است.

\* نویسنده مسئول: محمدرضا ذوقی پایدار

رایانامه: [m.r.zoghripaidar@basu.ac.ir](mailto:m.r.zoghripaidar@basu.ac.ir)

## مقدمه

دانشجویان مقطع کارشناسی به عنوان افرادی که به تازگی عضو یک جامعه بزرگ تحت عنوان دانشگاه شده‌اند، با تغییرات و مسئولیت‌های جدیدی مانند دانشجو بودن، ورود به فرهنگ ناآشنا، تغییر در روش‌های یادگیری، کسب کردن استقلال و ... مواجه می‌شوند و ممکن است آشفتگی‌هایی را تجربه نمایند (ون‌ویت<sup>۱</sup>، ۲۰۲۱). به همین دلیل، نیازمند یادگیری مهارت‌هایی به منظور برقراری ارتباطات مناسب، به نحو احسن انجام دادن وظایف و انجام رفتارهای هوشمندانه هستند (نیامارو و سراوانان<sup>۲</sup>، ۲۰۱۳). با توجه به میزان اهمیت تنظیم هیجان در حل مسائل مختلف و یافتن راهکارهای مناسب، شناسایی مؤلفه‌های اثرگذار بر تنظیم شناختی هیجان ضروری است (تینگ و یانگ<sup>۳</sup>، ۲۰۲۱).

تنظیم شناختی هیجان<sup>۴</sup> به تمام روش‌های شناختی گفته می‌شود که نشان دهنده راه‌های مقابله فرد با موقعیت‌های اضطراب‌آور و رخداد‌های ناگوار هستند (کاکس و اولاتونجی<sup>۵</sup>، ۲۰۱۹). همچنین می‌توان آن را روشی شناختی در ارتباط با مدیریت کردن اطلاعات هیجانی برانگیخته شده هم در نظر گرفت (پاتهورف، گارنفسکی، میکلسی، ابیالی، دومینگزسنچز، مارتینز، ویتهاف و کرایچ<sup>۶</sup>، ۲۰۱۶). راهبردهای تنظیم هیجان، پاسخ‌های شناختی به حوادث برانگیزاننده هیجان هستند که هشیارانه یا ناهشیارانه، در تلاش برای تغییر دادن مقدار و شدت تجربه هیجانی افراد یا خود رویداد هستند. به طور کلی، راهبردهای مثبت تنظیم هیجان (سازگارانه)، همبستگی منفی‌ای با آسیب‌روانی دارند و راهبردهای منفی تنظیم هیجان (راهبردهای ناسازگارانه)، همبستگی مثبتی با سبب شناسی و ماندگاری اختلالات بالینی دارند (مرادخانی و یزدانیخس، ۱۴۰۰).

هیجان نقش مهمی در اختلال‌های روانی از جمله اختلالات اضطرابی ایفا می‌کند. افراد برای تنظیم هیجان‌ها از راهبردهای متفاوتی استفاده می‌کنند که بعضی از آن‌ها می‌تواند سازگارانه باشد (مانند تغییر توجه بعد از یک شکست عاطفی یا تعدیل احساسات از طریق نوشتن)، یا اینکه ناسازگارانه و ناکارآمد باشد (مثل فاجعه آمیز پنداری و نشخوار فکری) (پروئنستر، بارنو، هالت، جورمن و شولزه<sup>۷</sup>، ۲۰۲۰). این راهبردهای سازگارانه و مثبت تنظیم شناختی هیجان در مقابل رخداد‌های اضطراب‌آور هستند که باعث بهبود عزت نفس و صلاحیت‌های اجتماعی فرد می‌شوند و همچنین، این راهبردهای ناسازگارانه و منفی در برابر رویدادهای اضطراب‌آور هستند که منجر به استرس، افسردگی و سایر آسیب‌های روانی می‌شوند (شافر، نومان، هولمز، تاچن-کفیر و سامسون<sup>۸</sup>، ۲۰۱۷). در صورت برخورداری از مهارت‌های مربوط به تنظیم هیجان، افراد قادرند هیجان‌های خود را به روش‌های مناسب بروز دهند و یا کنترل کنند. در پژوهش‌های پیشین، بین روش‌های مربوط به تنظیم هیجان با کاهش آسیب‌رساندن به خود و کاهش مشکلات هیجانی

همچون افسردگی، اضطراب و استرس ارتباط معناداری مشاهده شده است (جامیسون، پترز، گرین‌وود و آلتوس<sup>۹</sup>، ۲۰۱۶؛ گروس<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۵).

تنظیم شناختی هیجان یک سازه چند بعدی است؛ بدین معنا که اولاً، تنظیم هیجان، شامل آگاهی از هیجان و مشخص کردن اینکه هیجان چطور اتفاق می‌افتد، می‌شود؛ به عبارت دیگر، تنظیم هیجان، محدود به کنترل هیجان یا حذف هیجان منفی نیست؛ بلکه آگاهی از هیجان و پردازش هیجان را در بر می‌گیرد. دوماً، تنظیم هیجان هم برای هیجان‌های مثبت و هم برای هیجان‌های منفی اتفاق می‌افتد؛ مثلاً سرکوب هیجان‌های منفی، همیشه مفید نیست و می‌تواند به افراد کمک کند تا برای تهدیدهای قریب‌الوقوع آماده باشند (مرچان-کلاونیو، آلامدا-بایلن، گاریسا و گوئیل<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۹).

طبق پژوهش کاسترو سارس، پیرا و ماکدو<sup>۱۲</sup> (۲۰۱۷) یکی از متغیرهای مرتبط با تنظیم هیجان، کمال‌گرایی است. کمال‌گرایی یک متغیر شخصیتی است که با خصوصیاتمانند تلاش برای کامل بودن، بی‌نقص بودن و وضع کردن استانداردهای بسیار بالا در رفتار به همراه ارزیابی‌های انتقادی مشخص می‌شود (کرتوویک، وردولجک و یودزانویک<sup>۱۳</sup>، ۲۰۱۹). مفهوم کمال‌گرایی به افکار و رفتارهای خود تخریب‌گرانه‌ای اشاره می‌کند که هدف آن‌ها رسیدن به اهداف به شدت افراطی و غیرواقع‌گرایانه است. کمال‌گرایی، در واقع باوری غیرمنطقی است که اشخاص نسبت به خود و محیط اطراف خود دارند. افرادی که کمال‌گرا هستند، معتقدند که خود و محیط اطراف شان باید کامل باشد و هرگونه تلاشی در زندگی باید بدون اشتباه و خطا باشد. افراد کمال‌گرا معمولاً عدم پذیرش و طرد شدن از سوی دیگران را پیش‌بینی می‌کنند و از آن می‌ترسند. با این ترس، آن‌ها در مقابل انتقاد دیگران حالت دفاعی به خود می‌گیرند و از این طریق، دیگران را ناکام و از خود دور می‌سازند (برادران، ۱۳۹۹).

در ادبیات پژوهش، می‌توان فهرستی از ویژگی‌های افراد کمال‌گرا را به این ترتیب ارائه نمود: داشتن اهداف بلند پروازانه، جاه‌طلبانه، مبهم، دست نیافتنی و تلاش افراطی برای به دست آوردن این اهداف؛ گرایش به اندیشه همه یا هیچ، ارزیابی سخت‌گیرانه از خود و دیگران، فراگیر نمودن معیارهای شخصی غیرواقعی در سراسر حوزه‌های رفتاری، چشم‌داشت‌های زیاد از خود و دیگران، وانمود کردن به استقلال فکری و عاطفی، اشتباه را گناه ناخوشودنی پنداشتن و مضطربانه انتظار عواقب شوم آن را کشیدن (محمودعلیلو، پاک، جوربنیان و لامعی، ۱۴۰۰). افرادی که در معیارهای کمال‌گرایی نمره بالایی می‌گیرند، تمایل دارند خود را برای رخدادها و نتایج منفی بیشتر سرزنش کنند و میزان بالایی از نشخوار، تفکر در ارتباط با رویدادهای استرس‌زا و تمایل به فاجعه‌سازی رویدادهای استرس‌زا را دارند (بشارت، فرهمند و ابراهیمی، ۱۳۹۹).

- 7 Pruessner, Barnow, Holt, Joormann & Schulze
- 8 Schäfer, Naumann, Holmes, Tuschen-Caffier & Samson
- 9 Jamieson, Peters, Greenwood & Altese
10. Gross
- 11 Merchán-Clavellino, Alameda-Bailén, García & Guil
12. Castro, Soares, Pereira & Macedo
13. Kurtovic, Vrdoljak & Idzanovic

1. Van Viet
2. Nyamayaro & Saravanan
3. Tng & Yang
4. cognitive emotion regulation
5. Cox & Olatunji
6. Pothhoff, Garnefski, Miklósi, Ubbiali, Domínguez-Sánchez, Martins, Witthöft & Kraaij

امروزه پژوهشگران کمال‌گرایی را به دو بخش مثبت و منفی تقسیم می‌کنند؛ کمال‌گرایی مثبت به رفتارها و شناخت‌هایی اشاره دارد که افراد برای دست یافتن به اهداف سطح بالا و نتایج مطلوب وضع شده، همراه با تقویت مثبت و گرایش به رشد تحریک می‌گردند (منصوری، بشارت و غریبی، ۱۳۹۸). در حالی که کمال‌گرایی منفی رفتارها و شناخت‌هایی هستند که افراد برای دست یافتن به اهداف سطح بالا و جلوگیری از رخ دادن نتایج منفی تلاش می‌کنند و با تقویت منفی و ترس از شکست تحریک می‌گردند (استارلی<sup>۱</sup>، ۲۰۱۹). بعد منفی کمال‌گرایی با خودانتقادی بالا همراه است که در مواجهه با استرس، با واکنش‌های منفی شدیدتر و احساس کنترل کمتر بر شرایط مشخص می‌شود. در ادامه، این احساس عدم کنترل بر شرایط با عاطفه منفی همراه شده که منجر به شکل‌گیری روش‌های منفی تنظیم هیجان می‌شود (کاسترو و همکاران، ۲۰۱۷؛ داناو و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۱۸). در حقیقت، افرادی که ویژگی‌های کمال‌گرایی در سطح بالایی دارند، بدترین منتقدان خود هستند از نظر این افراد به اندازه کافی خوب، هرگز کافی نیست. در نتیجه در یک حلقه بی‌پایان بیش از حد تلاش گیر می‌کنند. این افراد برای بی‌عیب و نقص بودن و تنظیم معیارهایی برای بالاترین سطح عملکرد تلاش می‌کنند. خود ارزیابی‌های انتقادی و نگرانی در مورد ارزیابی دیگران در این افراد مشاهده می‌شود (حدادی<sup>۳</sup> و تمنائی‌فر، ۲۰۲۲).

یکی از متغیرهایی که با کمال‌گرایی (رندلز، فلت، نش، مک‌گریگور و هویت<sup>۴</sup>، ۲۰۱۰) و تنظیم هیجان (وانگ، زانگ، چن، لیو، وانگ، زانگ و فنگ<sup>۵</sup>، ۲۰۱۹) در ارتباط است، سیستم فعال‌سازی رفتار<sup>۶</sup> و سیستم بازداری رفتار<sup>۷</sup> است. پژوهش‌های زیست‌شناختی، سیستم فعال‌سازی و بازداری رفتاری را که به شکل روش‌های هیجانی مطرح می‌شوند، عامل مهمی در مشکلات هیجانی مطرح می‌کنند (پارک و جونگ<sup>۸</sup>، ۲۰۱۵؛ سان، لوی، چانگ، زانگ، لیو، جیانگ و خی<sup>۹</sup>، ۲۰۲۰). سیستم فعال‌سازی به محرک‌های شرطی مربوط به پاداش و عدم تنبیه پاسخ می‌دهد. افزایش فعالیت و حساسیت این سیستم سبب فراخواندن هیجان‌های مثبت و اجتناب فعال می‌شود. سیستم بازداری به محرک‌های شرطی مربوط به تنبیه و عدم پاداش، محرک‌های جدید و ترس‌آور پاسخ می‌دهد. فعالیت این سیستم باعث فراخواندن بازداری رفتاری، اضطراب، خاموشی و برانگیختگی می‌شود (صید، رجایی و برج‌علی، ۱۳۹۹). پژوهش‌ها نشان داده است که فعال‌سازی و بازداری رفتاری تحت تأثیر کمال‌گرایی قرار می‌گیرد؛ زیرا کمال‌گرایی ساختاری بر حسب موفقیت و پیشرفت است و به شکل مؤثری بر حساسیت به پاداش و تنبیه و در نتیجه سیستم‌های گرایشی و تعارضی اثر می‌گذارد (لی، یو و چن<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۵؛ راسموسن، الیوت و ا-کانور<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۲). بازداری رفتاری به عنوان یک مؤلفه سرشتی اغلب به عنوان یک عامل آسیب‌پذیری برای رشد هیجانی در دوران

بزرگسالی ذکر شده است. این ضعف سرشتی، یک الگوی نسبتاً ثابت رفتاری و پاسخ‌های هیجانی به افراد ناآشنا و موقعیت‌های جدید است. افراد بازدارنده معمولاً نسبت به موقعیت‌ها و اشیاء جدید، احتیاط و کناره‌گیری می‌کنند و اغلب با افراد ناآشنا به صورت بیمناک و خجالتی رفتار می‌کنند. بازداری رفتاری سطوح تداوم متوسط تا زیاد در طول دوران کودکی را نشان می‌دهد و با کنترل هیجانات در ارتباط است (معینی، مام‌شریفی، فرخی و فراهانی، ۱۴۰۱). در نظریه گری و مک‌ناقتون<sup>۱۲</sup> (۲۰۰۰) پیشنهاد شده است که سیستم بازداری رفتاری نسبت به تنبیه، عدم پاداش و ناامیدی حساس است و فعال شدن آن به پاسخ‌های اجتناب و اضطراب در مورد خطر احتمالی مرتبط است. سیستم فعال‌سازی رفتاری به پاداش و عدم مجازات حساس است و فعال شدن آن به هیجانات و رفتارهای مثبت مرتبط است. بر اساس این نظریه فعالیت ممکن است منجر به برخی رفتارهای مرتبط با اضطراب مانند نگرانی و نشخوار فکری شود و یک عامل خطر برای مشکلات هیجانی باشد (وان در لیندن، تاريس، بکرز، نایت<sup>۱۳</sup>، ۲۰۰۷). حساسیت به پیامد منفی یا بالقوه منفی که توسط سیستم بازداری توصیف شده است، ممکن است با ابعاد کمال‌گرایی در ارتباط باشد، زیرا ویژگی‌های مشترکی بین افرادی که بازداری و کمال‌گرایی بالایی دارند مشاهده می‌شود. به عنوان مثال یک فرد با فعال‌سازی رفتاری بالا در مقابل محرک ناراحت‌کننده حالات عصبانیت یا نگرانی را نشان می‌دهد که در افراد کمال‌گرا نیز مشاهده می‌شود و این شیوه هیجانات را تحت تأثیر قرار می‌دهد (تانر و تانر<sup>۱۴</sup>، ۲۰۱۱).

با توجه به مطالعات تینگ و یانگ (۲۰۲۱) و رندلز و همکارانش (۲۰۱۰)، کمال‌گرایی به میزان زیادی با افزایش نمرات بازداری رفتاری همراه است؛ در نتیجه افرادی که دارای سطح بالایی از کمال‌گرایی هستند گرایش به هیجانات منفی و بازداری رفتاری را نشان می‌دهند. در واقع، الگوی مربوط به کمال‌گرایی نه تنها مستعد ابتلا به اضطراب ناشی از سیستم فعال‌سازی و بازداری رفتاری است بلکه به روش‌های اجتنابی هم منتهی می‌شود. در این شرایط فرد با تلاش بسیار زیاد، هم به دنبال موفق شدن است و هم برای جلوگیری از شکست با احساس اضطراب و تهدید عزت نفس درگیر است. زمانی که تلاش به افراط کشیده شود، منجر به گرایش‌های اعتیادی می‌شود که توسط سیستم فعال‌سازی و بازداری رفتاری کنترل می‌شود (محمودعلیلو، پاک، جوربنیان و لامعی، ۲۰۲۱).

روند پژوهش‌های موسکوویچ، روا، پالیتزکی، ایرولو، چیانگ، آنتونی و مک‌کیب<sup>۱۵</sup> (۲۰۱۳) و ران، زانگ و هونگ<sup>۱۶</sup> (۲۰۱۸) در سال‌های اخیر نقش سیستم فعال‌سازی و بازداری رفتاری، کمال‌گرایی و هیجانات را با مسائل روان‌شناختی مختلف بررسی کرده‌اند؛ اما پژوهشی که هم‌زمان تدوین مدل

10. Li, Xu & Chen
11. Rasmussen, Elliott & O'Connor
12. Gray & McNaughton
13. Van der Linden, Taris, Beckers & Kindt
14. Turner & Turner
15. Moscovitch, Rowa, Paulitzki, Ierullo, Chiang, Antony & McCabe
16. Ran, Zhang & Huang

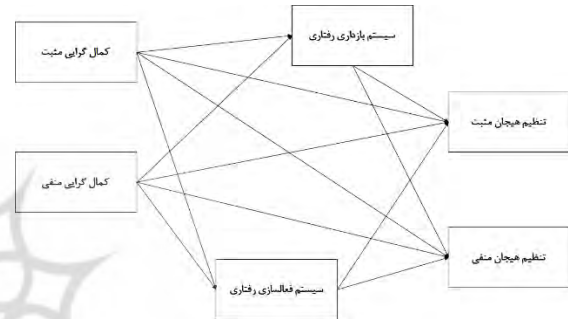
1. Starley
2. Donahue, Reilly, Anderson, Scharmer & Anderson
3. Haddadi & Tamannaefar
4. Randles, Flett, Nash, McGregor & Hewitt
5. Wang, Zhang, Chen, Liu, Wang, Zhang & Feng
6. behavioral activation system
7. inhibition system behavioral
8. Park & Jeong
9. Sun, Luo, Chang, Zhang, Liu, Jiang & Xi

## ابزارهای پژوهش

**مقیاس تنظیم شناختی هیجان<sup>۴</sup>:** این مقیاس توسط گارنفسکی، کاریج و اسپینهاون<sup>۳</sup> (۲۰۰۱) تهیه شده و دارای دو نسخه انگلیسی و هلندی است. پرسشنامه حاضر چند بعدی بوده و برای شناسایی راهبردهای مقابله‌ای شناختی افراد پس از تجربه کردن وقایع مختلف استفاده می‌شود. بر خلاف سایر پرسشنامه‌های مقابله‌ای که آشکارا بین افکار و اعمال واقعی فرد تمایز قائل نمی‌شوند، این پرسشنامه افکار فرد را پس از یک تجربه منفی یا وقایع آسیب‌زا ارزیابی می‌کند. این مقیاس یک ابزار خودگزارشی است و در طیف پنج درجه‌ای از هرگز (۵) تا تقریباً همیشه (۱) نمره‌گذاری می‌شود که از ۹ خرده‌مقیاس و ۳۶ ماده تشکیل شده است. پنج خرده‌مقیاس این پرسشنامه راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان و چهار خرده‌مقیاس دیگر راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان هستند. راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان عبارتند از: پذیرش، توجه مجدد مثبت، توجه مجدد به برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، اتخاذ دیدگاه. راهبردهای منفی هم شامل سرزنش خود، نشخوار ذهنی، فاجعه‌آمیز پنداری، سرزنش دیگران است. در بررسی مشخصات روانسنجی آزمون، گارنفسکی و همکاران پایایی آزمون را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب برابر ۰/۹۱، ۰/۸۷ و ۰/۹۳ به دست آوردند و روایی آن با توجه به تحلیل عاملی معتبر بوده است. هرچه نمره کسب شده در هر زیرمقیاس بالاتر باشد، آن روش توسط فرد، بیشتر استفاده می‌شود. تحقیقات روی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان نشان داده‌اند که تمامی زیرمقیاس‌های این آزمون، از همسانی درونی خوبی برخوردارند (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۱). در پژوهش حاضر، آلفای کرونباخ برای راهبردهای مثبت تنظیم هیجان ۰/۷۷ و برای راهبردهای منفی تنظیم هیجان ۰/۸۱ به دست آمد.

**مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی<sup>۵</sup>:** این مقیاس توسط تری شورت، اوئنز، اسلد و دیویی<sup>۵</sup> (۱۹۹۵) ساخته شده و کمال‌گرایی را از نقطه نظر کارکردی و رفتارگرایی مورد سنجش قرار می‌دهد. این پرسشنامه ۴۰ گویه دارد که ۲۰ ماده آن کمال‌گرایی مثبت و ۲۰ ماده دیگر کمال‌گرایی منفی را می‌سنجد و پرسش‌ها با مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت، کمال‌گرایی آزمودنی‌ها را از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) در دو زمینه مثبت و منفی می‌سنجد. نمره بالا در هر زیر مقیاس نشان دهنده شدت اثرگذاری آن است. بشارت (۱۳۸۲) آلفای کرونباخ پرسش‌های هر یک از زیرمقیاس‌ها در یک نمونه ۲۱۲ نفری از دانشجویان به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۸۷ برای کل آزمودنی‌ها؛ ۰/۹۱ و ۰/۸۸ برای دانشجویان دختر و ۰/۸۹ و ۰/۸۶ برای دانشجویان پسر به دست آورده است که نشان‌دهنده همسانی درونی بالای مقیاس است. ضرایب همبستگی بین نمره‌های ۹۰ نفر از آزمودنی‌ها در دو نوبت و با فاصله ۴ هفته برای کل آزمودنی‌ها  $I=0/86$  برای آزمودنی‌های دختر  $I=0/84$  برای آزمودنی‌های پسر  $I=0/87$  محاسبه شد که نشانه اعتبار رضایت بخش مقیاس است. در پژوهش

تنظیم هیجان را با دو متغیر مذکور بررسی کرده باشد یافت نشد؛ همچنین، پژوهش‌های فراوانی به بررسی رابطه ساده میان متغیرها می‌پردازند، اما پژوهش‌های دارای متغیرهای میانجی می‌توانند منجر به شکل‌گیری بینشی جدید در سبب شناسی، نظریه‌پردازی و درمان اختلالات شوند (کریستنر و استرمسن<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵). در نتیجه در پژوهش حاضر، به دنبال تدوین مدل ساختاری ارتباط کمال‌گرایی با تنظیم شناختی هیجان با میانجی‌گری فعال-سازی و بازداری رفتاری بودیم، تا جنبه‌هایی از این متغیرها که مورد غفلت قرار گرفته است، بررسی شده و مشخص شود که چه متغیرهایی به طور آشکار و پنهان، بر تنظیم هیجان، تأثیرگذار هستند. در نهایت، با توجه به موارد بیان شده، مسئله اصلی ما در این پژوهش، این بود که مشخص کنیم مدل تبیین تنظیم هیجان بر اساس ابعاد کمال‌گرایی و با میانجی‌گری فعال‌سازی و بازداری رفتاری، از برازش در حد مطلوب برخوردار است یا خیر و متغیرهای میانجی در این بین، به چه صورت ایفای نقش می‌کنند.



شکل ۱: مدل مفهومی پژوهش

## روش

روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی و الگویابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش، کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه بوعلی سینا شهر همدان بوده است که در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ در این دانشگاه مشغول به تحصیل بودند؛ حجم جامعه آماری ۷۶۸۵ نفر بود که بر اساس جدول کرجسی مورگان، تعداد ۳۸۲ نفر (۲۵۸ نفر دختر و ۱۲۴ نفر پسر) از دانشجویان گروه‌های علوم انسانی، علوم پایه، فنی و مهندسی، هنر و کشاورزی به عنوان نمونه، پرسشنامه‌ها را بصورت مجازی تکمیل کردند از آنجایی که امکان دسترسی به لیست تمامی دانشجویان وجود نداشت، برای جمع‌آوری داده‌ها از روش نمونه‌گیری در دسترس در فضای مجازی استفاده شد.

شیوه اجرا بدین صورت بود که پس از هماهنگی لازم با دانشگاه و دریافت کد اخلاق، پرسشنامه‌ها بصورت الکترونیکی طراحی و برای پاسخگویی بصورت مجازی در اختیار دانشجویان قرار گرفت. معیار ورود به پژوهش رضایت آگاهانه و معیار خروج نیز عدم تمایل به پاسخگویی به سؤالات بود. به منظور رعایت اخلاق پژوهش، به مشارکت کنندگان تعهد داده شد که هویت آن‌ها ناشناخته باقی خواهد ماند و در صورت عدم تمایل، می‌توانند در هر زمانی از فرآیند انجام پژوهش، به ادامه مشارکت و همکاری خود، پایان دهند.

4. Positive and Negative Perfectionism Scale  
5. Terry-Short, Owens, Slade & Dewey

1. Christner & Strömsten  
2. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire  
3. Garnefski, Kraaij & Spinoven

(۴۴/۲ درصد) ۲۱-۲۴ ساله، ۲۷ نفر (۷/۱ درصد) بالاتر از ۲۴ سال سن داشتند. میانگین و انحراف معیار سنی کل نمونه به ترتیب ۲۱/۶۶ و ۲/۰۵ بود. تمامی شرکت‌کننده‌ها، دانشجوی مقطع کارشناسی در رشته‌های گروه علوم انسانی ۱۹۳ نفر (۵۰/۵ درصد)، علوم پایه ۷۱ نفر (۱۸/۶ درصد)، فنی و مهندسی ۶۵ نفر (۱۷ درصد)، هنر ۲۸ نفر (۷/۳ درصد) و کشاورزی ۲۵ نفر (۶/۵ درصد) بودند.

به منظور بررسی پیش‌فرض نرمال بودن متغیرهای پژوهش از آماره کجی و کشیدگی استفاده شد که نتایج آن نشان داد توزیع نرمال همه متغیرها نرمال است. رابطه خطی بین متغیرهای مستقل و وابسته با همبستگی پیرسون مورد بررسی قرار گرفت و مشخص شد بین متغیرها رابطه خطی برقرار است. برای بررسی استقلال خطاها از آزمون دوربین واتسون<sup>۳</sup> استفاده شد که نتایج نشان از عدم همبستگی بین خطاها داشت (D.W=۱/۹۶). برای بررسی هم‌خطی چندگانه بین متغیرهای پیشین از عامل تورم واریانس<sup>۴</sup> و آماره تحمل<sup>۵</sup> استفاده شد که نتایج نشان داد در همه متغیرها مقادیر آماره تورم واریانس بالای ۰/۵ و میزان آماره تحمل نیز زیر ۲ به دست آمد که این مقادیر نشان دهنده عدم هم‌خطی بین متغیرها است. شاخص‌های توصیفی از قبیل میانگین و انحراف معیار متغیرها همراه ماتریس همبستگی در جدول ۱ گزارش شده است.

جدول ۱: شاخص‌های توصیفی و ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	میانگین	انحراف معیار	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱. کمال‌گرایی منفی	۵۵/۵۸	۹/۸۸	-					
۲. کمال‌گرایی مثبت	۴۰/۱۸	۸/۴۵		-				
۳. بازداری رفتاری	۱۹/۱۷	۲/۳۳			-			
۴. فعال‌سازی رفتاری	۲۶/۴۵	۴/۹۱				-		
۵. راهبرد منفی تنظیم هیجان	۶۷/۳۱	۹/۰۹					-	
۶. راهبرد مثبت تنظیم هیجان	۲۹/۲۴	۸/۲۲						-

\*\*p<۰/۰۱، \*p<۰/۰۵

باتوجه به جدول ۱، بین کمال‌گرایی با فعال‌سازی و بازداری رفتاری و تنظیم هیجان شناختی رابطه معناداری وجود دارد (P<۰/۰۱). بین فعال‌سازی و بازداری رفتاری با تنظیم هیجان شناختی نیز رابطه معناداری دیده می‌شود (P<۰/۰۱). برای آزمون فرضیه‌های پژوهش به بررسی برازش مدل پرداخته شد و بر همین اساس به منظور ارزیابی الگوی پیشنهادی، روش معادلات ساختاری مورد استفاده قرار گرفت. به‌منظور بررسی روابط متغیرهای مکنون از برازش کلی مدل و ضرایب مربوط به روابط ساختاری استفاده شد که در ابتدا جهت تعیین برازش کلی مدل، شاخص‌های برازش مدنظر قرار گرفتند.

جدول ۲: شاخص‌های برازش مدل ساختاری پژوهش

نسبت	شاخص	شاخص	شاخص	ریشه میانگین
مجدور خی <td>نیکویی <td>بrazش <td>بrazش <td>مجدورات باقی- </td></td></td></td>	نیکویی <td>بrazش <td>بrazش <td>مجدورات باقی- </td></td></td>	بrazش <td>بrazش <td>مجدورات باقی- </td></td>	بrazش <td>مجدورات باقی- </td>	مجدورات باقی-
دو به درجه آزادی <td>بrazش <td>تطبیقی <td>استاندارد <td>مانده‌ها </td></td></td></td>	بrazش <td>تطبیقی <td>استاندارد <td>مانده‌ها </td></td></td>	تطبیقی <td>استاندارد <td>مانده‌ها </td></td>	استاندارد <td>مانده‌ها </td>	مانده‌ها
۲/۷۰	۰/۹۱	۰/۹۶	۰/۹۴	۰/۰۶۴

حاضر مقدار آلفای کرونباخ برای کمال‌گرایی مثبت ۰/۸۳ و برای کمال‌گرایی منفی ۰/۸۸ به دست آمد.

**مقیاس سیستم‌های بازداری و فعال‌سازی رفتاری:** این ابزار توسط کارور و وایت<sup>۲</sup> (۱۹۹۴) ساخته شده و به منظور ارزیابی تفاوت‌های فردی در حساسیت نظام‌های بازداری و فعال‌سازی رفتاری توسعه یافت. شامل ۲۴ پرسش خود گزارشی و دو زیر مقیاس بازداری و فعال‌سازی است. آیتم‌ها روی یک مقیاس چهار درجه‌ای توسط آزمودنی رتبه بندی می‌شود که امتیاز مربوط به هر گزینه از کاملاً موافقم (۴) تا کاملاً مخالفم (۱) در نظر گرفته می‌شود. زیر مقیاس بازداری در این پرسشنامه شامل ۷ گویه است که حساسیت سیستم بازداری رفتاری یا پاسخدهی به تهدید و احساس اضطراب هنگام رویارویی با نشانه‌های تهدید را بررسی می‌کند. زیر مقیاس فعال‌سازی نیز ۱۳ گویه دارد که حساسیت سیستم فعال‌سازی رفتاری را سنجیده و شامل سه زیر مقیاس سائق، پاسخدهی به پاداش و جستجوی سرگرمی است. نمرات بالاتر، نشان دهنده حساسیت بالاتر این سیستم هاست (کارور و وایت، ۱۹۹۴). آلفای کرونباخ برای مقیاس بازداری برابر ۰/۷۴ و برای زیرمقیاس‌های فعال‌سازی برابر با ۰/۷۳، گزارش شده است و بررسی روایی نیز حاکی از همبستگی بالا با مقیاس کلی عاطفه مثبت و منفی بود (p<۰/۰۱). در پژوهش حاضر، آلفای کرونباخ برای بازداری ۰/۸۵ و برای فعال‌سازی معادل ۰/۸۲ به دست آمد.

### روند اجرای پژوهش

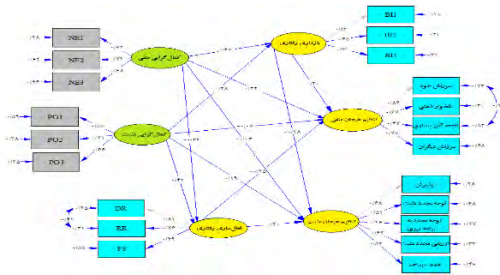
پس از انجام کارهای مربوط به ثبت و دریافت کداخلاق، با توجه به شرایط بحران کرونا و عدم حضور همه دانشجویان مقطع کارشناسی در دانشگاه، دسترسی مستقیم به گروه نمونه امکان پذیر نبود؛ در نتیجه پرسشنامه‌ها در این مطالعه به صورت الکترونیکی طراحی شدند و به صورت آنلاین و از طریق گروه‌های مجازی مربوط به رشته‌های مختلف، در اختیار آن‌ها قرار گرفت. به این صورت که پس از پیدا کردن گروه‌ها و هماهنگی با نماینده کلاس، توضیحات مربوط به پژوهش به دانشجویان ارائه شده و در صورت تمایل و پس از جلب رضایت دانشجویان، پرسشنامه برای هر فرد به طور جداگانه ارسال می‌شد. به مشارکت کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعات آن‌ها نزد پژوهشگر محرمانه خواهد ماند و فقط در جهت اهداف پژوهش مورد استفاده قرار می‌گیرند. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از شاخص‌های توصیفی مانند میانگین و انحراف معیار استفاده شد و به منظور بررسی و برازش مدل، آزمون‌های آماری همبستگی پیرسون و تحلیل معادلات ساختاری به کار رفت. تجزیه و تحلیل داده‌ها با نرم‌افزارهای Spss نسخه ۲۲ و Lisrel نسخه ۸/۸ انجام شد.

### یافته‌ها

این پژوهش بر روی ۳۸۲ نفر انجام شد که از این تعداد، ۲۵۸ نفر (۶۷/۵ درصد) از آزمودنی‌ها زن و ۱۲۴ نفر (۳۲/۵ درصد) از آنان مرد بودند. همچنین، ۱۸۶ نفر از افراد مورد بررسی (۴۸/۷ درصد) ۲۱-۱۸ ساله، ۱۶۹ نفر

4. variance inflation factor  
5. tolerance

1. Carver and White's BIS/BAS Scales  
2. Carver & White  
3 Durbin Watson



شکل ۲: ضرایب استاندارد مدل ارتباط کمال‌گرایی با راهبردهای تنظیم هیجان با میانجیگری سیستم فعال‌سازی-بازداری رفتار

در انتها، روابط مفهومی پژوهش با داده‌های تجربی مورد بررسی قرار گرفت و نتایج برازش مدل در شکل ۲ نشان می‌دهد که مدل تبیین تنظیم شناختی هیجان براساس کمال‌گرایی با نقش واسطه‌گری سیستم فعال‌سازی و بازداری رفتاری از برازش مطلوب برخوردار است و فرضیه پژوهش تأیید می‌شود.

### بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به اهمیت تنظیم هیجان در حل مسائل زندگی و یافتن راهبردهای مناسب، و ضرورت شناسایی مؤلفه‌های مؤثر در تنظیم هیجان، هدف از انجام پژوهش حاضر تدوین مدل تنظیم شناختی هیجان براساس کمال‌گرایی با واسطه‌گری سیستم فعال‌سازی و بازداری رفتاری بود. نتایج نشان داد که مدل تبیین تنظیم شناختی هیجان براساس کمال‌گرایی با نقش واسطه‌گری سیستم فعال‌سازی و بازداری رفتاری از برازش مطلوب برخوردار است. همچنین، سیستم‌های فعال‌سازی و بازداری رفتاری بین کمال‌گرایی و تنظیم شناختی هیجان نقش واسطه‌ای معناداری دارند؛ به علاوه، کمال‌گرایی و عواملی همچون سیستم فعال‌سازی و بازداری رفتاری، نقش مهمی در تنظیم شناختی هیجان دارند. با بررسی که از مبانی نظری به عمل آمد، در این زمینه و به طور خاص، مدلی مشابه تدوین نشده است؛ اما بخش‌هایی از یافته‌های پژوهش حاضر، با نتایج به دست آمده در پژوهش‌های کاکس و اولاتونجی (۲۰۱۹)، کاسترو و همکاران (۲۰۱۷) و موسکوویچ و همکاران (۲۰۱۳)، رندلز و همکاران (۲۰۱۰)، بشارت و همکاران (۱۳۹۹)، علیلو و همکاران (۱۴۰۰) و ظفری و خادمی اشکذری (۱۳۹۹) همسو بوده است.

در راستای تبیین این یافته می‌توان به این شکل نتیجه گرفته که از آنجا که تنظیم شناختی هیجان، همیشه یک فرآیند هشیارانه نیست، در نتیجه ممکن است به دلیل ماهیت چندبعدی و پیچیده آن، هم با عوامل آگاهانه شخص در ارتباط باشد و هم تحت تأثیر متغیرهای مؤثر در ناخودآگاه فرد قرار گیرد (داناها و همکاران، ۲۰۱۸). تنظیم شناختی هیجان، به عنوان مجموعه‌ای از پردازش‌های درونی و بیرونی مسئول بازبینی، ارزشیابی و تعدیل واکنش‌های هیجانی است. در نتیجه، تنظیم شناختی هیجان یک سازه چندبعدی است؛ به این معنا که تنظیم هیجان، شامل آگاهی از هیجان و مشخص کردن اینکه هیجان چطور اتفاق می‌افتد، می‌شود؛ به عبارت دیگر، تنظیم هیجان، محدود به کنترل هیجان یا حذف هیجان منفی نیست؛ بلکه آگاهی از هیجان و پردازش هیجان را نیز در بر می‌گیرد. از طرفی، کمال‌گرایی با گرایش به ارزشیابی نقادانه رفتارهای خود و دیگران همراه است (پارک و

برای شاخص نسبت مجذور خی دو به درجه‌آزادی ۲/۷۰، به دست آمد که مقادیر کوچک‌تر از ۳ مناسب است. برای شاخص نیکویی برازش ۰/۹۱، شاخص برازش استاندارد ۰/۹۴، شاخص برازش تطبیقی ۰/۹۶ به دست آمد که مقادیر نزدیک به ۰/۹۰ و بالاتر به عنوان برازش نیکویی قابل قبول تلقی می‌شود. با توجه به نتایج گزارش شده در جدول شماره ۲، برازش مدل در سطح خوبی قرار دارد و فرضیه‌های پژوهش تأیید شدند. در ادامه، روابط استاندارد و سطوح معناداری متغیرها در مدل مورد بررسی قرار گرفت که نتایج آن در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳: ضرایب استاندارد و سطوح معناداری روابط بین متغیرهای پژوهش

مسیر ضرایب مستقیم	خطا (S.E)	ضریب استاندارد (β)	مقدار t
اثر کمال‌گرایی منفی بر فعال‌سازی رفتار	۰/۰۲۸	-۰/۳۲	-۷/۱۲**
اثر کمال‌گرایی مثبت بر فعال‌سازی رفتار	۰/۰۳۴	۰/۴۲	۱۰/۲۱**
اثر کمال‌گرایی منفی بر بازداری رفتار	۰/۱۱۰	۰/۳۷	۸/۵۱**
اثر کمال‌گرایی مثبت بر بازداری رفتار	۰/۱۳۲	-۰/۲۸	-۵/۸۶**
اثر فعال‌سازی رفتار بر راهبرد منفی تنظیم هیجان	۰/۰۶۳	-۰/۳۵	-۷/۸۹**
اثر فعال‌سازی رفتار بر راهبرد مثبت تنظیم هیجان	۰/۰۵۸	۰/۴۰	۹/۵۱**
اثر بازداری رفتار بر راهبرد منفی تنظیم هیجان	۰/۲۳۴	۰/۳۰	۶/۵۷**
اثر بازداری رفتار بر راهبرد مثبت تنظیم هیجان	۰/۱۴۸	-۰/۳۸	-۸/۸۴**
اثر کمال‌گرایی منفی بر راهبرد منفی تنظیم هیجان	۰/۱۲۸	۰/۲۲	۴/۲۶**
اثر کمال‌گرایی منفی بر راهبرد مثبت تنظیم هیجان	۰/۰۹۲	-۰/۰۳	-۰/۷۶
اثر کمال‌گرایی مثبت بر راهبرد منفی تنظیم هیجان	۰/۱۵۷	-۰/۰۶	-۱/۳۷
اثر کمال‌گرایی مثبت بر راهبرد مثبت تنظیم هیجان	۰/۰۷۶	۰/۱۹	۳/۲۴**

\*\*P < ۰/۰۱

نتایج حاصل از روابط ساختاری مدل برازش شده در جدول ۳ نشان می‌دهد که اثر مستقیم فعال‌سازی و بازداری رفتاری بر تنظیم شناختی هیجان مثبت و منفی معنادار است ( $p < ۰/۰۱$ ). همچنین اثر مستقیم کمال‌گرایی مثبت و منفی بر فعال‌سازی و بازداری رفتاری، اثر مستقیم کمال‌گرایی منفی بر راهبرد منفی تنظیم هیجان و اثر مستقیم کمال‌گرایی مثبت بر راهبرد مثبت تنظیم هیجان نیز معنادار هستند ( $p < ۰/۰۱$ ). اما اثر کمال‌گرایی منفی بر راهبرد مثبت تنظیم هیجان و کمال‌گرایی مثبت بر راهبرد منفی تنظیم هیجان معنادار نبودند ( $p < ۰/۰۵$ ).



قابل توجهی با افزایش بازداری رفتاری همراه است و الگوی کمال‌گرایی فرد را به سمتی می‌برد که نه تنها مستعد ابتلا به اضطراب است بلکه به رویکردهای اجتنابی هم روی می‌آورد (علیلو و همکاران، ۱۴۰۰). فرایندهای تنظیم شناختی هیجان می‌توانند به این افراد کمک کنند تا بتوانند مدیریت یا تنظیم هیجان‌ها یا عواطف را به دست گیرند تا از این طریق، بتوانند در کنترل احساسات و عواطف خود، پس از وقایع ایجاد کننده تنیدگی و اضطراب، توانا باشند.

در تبیین تأثیر سیستم فعال‌سازی و بازداری رفتار بر تنظیم هیجان می‌توان بیان کرد که تنظیم شناختی هیجان به عنوان روشی معرفی می‌شود که نشان‌دهنده روش‌های مقابله فرد با حوادث استرس‌زا و ناگوار است تا با آن‌ها کنار بیاید. همچنین، این راهبردها را می‌توان به عنوان روش شناختی مدیریت کردن اطلاعات هیجانی تحریک شده هم مطرح کرد که به طور کلی به دو گروه اصلی راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان تقسیم می‌شوند (پاتهورف و همکاران، ۲۰۱۶). راهبردهای مثبت، به آن دسته از روش‌های شناختی گفته می‌شود که در مقابله با اتفاقات تنش‌زا، سازگارند و بهبود عزت نفس، صلاحیت‌ها و توانمندی‌های اجتماعی و... را به دنبال دارند. در مقابل راهبردهای منفی، روش‌های ناسازگار در مقابله با رویدادهای تنش‌زا هستند و به استرس، افسردگی و سایر آسیب‌های شناختی منتهی می‌شوند (گراس، ۲۰۱۵). با توجه به ارتباط بین سیستم فعال‌سازی رفتاری و بازداری رفتاری و تنظیم شناختی هیجان، پژوهشگران به همبستگی مثبت بین فعالیت سیستم بازداری رفتاری و راهکارهای تنظیم هیجانی ناسازگار، مانند نشخوار فکری، فاجعه‌سازی و سرزنش خود، پی برده‌اند. به طور کلی می‌توان اینطور برداشت کرد که راهبردهای مثبت تنظیم هیجان (راهبردهای سازگارانه)، همبستگی منفی‌ای با اختلالات روانی دارند و راهبردهای منفی تنظیم هیجان (راهبردهای ناسازگارانه) همبستگی مثبتی با سبب شناسی و یا علت ایجاد و ماندگاری اختلالات روانی دارند.

برخی از مدل‌های عصب‌شناختی مربوط به اختلالات هیجانی به نقش اساسی سیستم فعال‌سازی و بازداری رفتاری اشاره می‌کنند. این مدل‌ها، گرایش ذاتی مجموعه فعال‌سازی و بازداری رفتاری را که به شکل روش-های هیجانی خود را نشان می‌دهند، عامل مهمی برای اختلالات هیجانی مطرح می‌کنند. از آن‌جا که فرآیند تنظیم هیجان به افزایش، کاهش و حفظ مؤلفه‌های هیجانی، رفتاری و شناختی کمک می‌کند؛ در طی آن افراد هیجان‌های منفی و مثبت خود را افزایش، کاهش یا ثابت نگه می‌دارند (پاتهورف و همکاران، ۲۰۱۶). بنابراین، این راهبردهای مثبت و منفی، تحت تأثیر شرایط فردی و محیطی ظاهر می‌شوند و به این ترتیب می‌توان گفت که عوامل زیادی از جمله سیستم فعال‌سازی و بازداری رفتاری می‌تواند بر استفاده از این روش‌ها مؤثر باشد.

در تبیین تأثیر غیرمستقیم کمال‌گرایی بر تنظیم هیجان از طریق سیستم فعال‌سازی رفتاری با توجه پژوهش کاسترو و همکاران (۲۰۱۷) می‌توان مطرح کرد افرادی که درگیر شناخت‌های کمال‌گرایانه هستند، با پاسخ‌های مقابله شناختی نابهنجاری که در شرایط متفاوت از خود نشان می‌دهند، درگیرند. این شناخت‌ها ناشی از موقعیت‌هایی هستند که فرد دارای

جونگ، ۲۰۱۵). در شرایطی که فرد درگیر بعد منفی کمال‌گرایی باشد، در برابر موقعیت‌های اجتماعی آسیب‌پذیرتر می‌شود که این مسئله باعث نارضایتی فرد از عملکرد خود و امیدوار نبودن برای رسیدن به خواسته‌هایش می‌شود و در نهایت می‌تواند با بازداری رفتاری در فرد همراه شود. سیستم بازداری رفتاری به هشدارهای مجازات حساس است و به پیش‌بینی و اجتناب از پیامدهای نامطلوب مربوط می‌شود. پیشینه نشان می‌دهد که کمال‌گرایی، زمینه را برای پریشانی و نشخوار ذهنی به عنوان پیامد سیستم بازداری رفتاری مهیا ساخته است. از سویی فعالیت سیستم بازداری نیز سبب فراخوانی حالت عاطفی اضطراب و اجتناب می‌شود (داناوو و همکاران، ۲۰۱۸). پژوهش‌های زیادی نشان می‌دهد که فعالیت افراطی سیستم بازداری رفتاری، یک عامل خطر برای اختلالات اضطرابی است و افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی، سطوح بالایی از بازداری رفتاری را گزارش می‌کنند. فعال‌سازی رفتاری هم به نوبه خود، به محرک‌های شرطی مربوط به پاداش و عدم تنبیه پاسخ می‌دهد و فعالیت و حساسیت آن، باعث ایجاد هیجان‌های مثبت می‌گردد (کاکس و اولاتونجی، ۲۰۱۹). سیستم فعال‌سازی رفتاری، انگیزه میل و اشتیاق را کنترل می‌کند و به سیگنال‌های پاداش و گریز از مجازات، حساس است، هر دو سیستم رفتاری، به طور کلی با تنظیم هیجان مرتبط هستند و با بررسی علائم هیجانی بیرونی و درونی، مجموعه‌ای از پاسخ‌های رفتاری، تجربی و زیستی را ایجاد می‌کنند که این پاسخ‌ها ممکن است متعادل شوند و این تعادل‌سازی در نهایت، منجر به شکل‌گیری پاسخ‌های هیجانی، آشکار می‌شود.

در مورد تأثیر کمال‌گرایی بر فعال‌سازی و بازداری رفتاری می‌توان گفت از آن جایی که برای افراد با کمال‌گرایی بالا، نیرو محرکه اصلی در زندگی دستیابی به خوشبختی نیست، بلکه رسیدن به نهایت کمال و برتری است، باید در هر کاری به سطح عالی برسند تا احساس رضایت را تجربه کنند (رندلز و همکاران، ۲۰۱۰). در نتیجه این احساس رضایت ممکن است همان هدفی باشد که سیستم فعال‌سازی رفتار را برانگیخته می‌کند و کمال‌گرایی می‌تواند از این طریق با سیستم فعال‌سازی رفتار در ارتباط باشد. کمال‌گرایان در صورت احساس نقص و برآورده نساختن اهداف سنگین خود و دیگران، آن را فاجعه‌ای بزرگ می‌پندارند که قابل جبران نبوده و باعث کاهش تلاش و خلاقیتشان می‌شود. به تأخیر انداختن کارها که روشی برای تنظیم خلق است، این افراد را بیشتر در معرض عاطفه‌های منفی قرار می‌دهد (بشارت و همکاران، ۱۳۹۹). واکنش‌های عاطفی منفی هم معمولاً به عنوان اضطراب درک شده که توسط یک محرک ایجاد شده و به عنوان یک عامل تهدیدکننده ادراک می‌شود که باعث ایجاد تغییرات رفتاری، زیستی و فیزیولوژیکی در فرد می‌شود (جامیسون و همکاران، ۲۰۱۶). عاطفه منفی، همچنین می‌تواند در شدت آسیب‌ها، رنج‌ها و ترس‌های ناشی از اضطراب، نقش داشته باشد. مطالعات گذشته نشان داده‌اند که عاطفه منفی، بر رابطه موجود بین اضطراب و دریافت شناختی اضطراب، تأثیر می‌گذارد؛ به علاوه اینکه، عاطفه منفی، عامل زمینه‌ساز برخی از اختلالات روانپزشکی از جمله اضطراب و افسردگی محسوب می‌شود. افرادی که سطوح بالای کمال‌گرایی را دارند، تمایل به اضطراب و بازداری بیشتری نشان می‌دهند. در نتیجه، کمال‌گرایی به میزان

فعال‌سازی رفتاری، بیشترین حساسیت را در مقابل تنبیه از خود نشان می‌دهند و بیشترین تأثیر منفی را تجربه می‌کنند.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به این نکته اشاره کرد که با توجه به نوع پژوهش (همبستگی) و روش نمونه‌گیری در دسترس، محدودیت‌هایی را در ارتباط با تفسیر متغیرهای مورد بررسی و تعمیم یافته‌ها به سایر جمعیت‌ها مطرح می‌شود که باید این زمینه، جوانب احتیاط را رعایت کرد. همچنین، عدم توانایی در کنترل متغیرهای مداخله‌گری نظیر فرهنگ محل زندگی، وضعیت اقتصادی و اجتماعی در طی انتخاب شرکت‌کنندگان هم بود تا بتوان به صورت قابل اعتمادتری نتایج قابل تعمیم به دست آورد. پیشنهاد می‌شود برای دستیابی به نتایج بهتر از روش‌های تجربی و آزمایشی و از شبیه‌سازی موقعیت‌های واقعی زندگی به منظور بررسی تنظیم هیجانات و متغیرهای مؤثر بر آن بهره گرفته شود. همچنین پیشنهاد می‌شود محققان بعدی براساس رویکرد ترکیبی به مطالعه این موضوع بپردازند و ابعاد هر یک از این متغیرها را به طور جداگانه هم مورد بررسی قرار دهند. همچنین، تفاوت‌های فردی و ویژگی‌های شخصیتی افراد هم در بررسی مدل مورد توجه قرار گیرد.

#### تقدیر و تشکر

بدین وسیله از همه شرکت‌کنندگان در این پژوهش، تشکر و قدردانی می‌گردد.

کمال‌گرایی بالا در آن قرار می‌گیرد و متوجه می‌شود رفتارش فاصله زیادی با معیارهای سخت‌گرایانه‌اش دارد. به این ترتیب افرادی که در شناخت‌های کمال‌گرایانه نمره بالایی می‌گیرند، خود را برای رخدادها و نتایج منفی سرزنش می‌کنند و در استفاده از روش‌های مناسب تنظیم هیجان هم مشکلاتی دارند. در صورتی که افراد می‌توانند با تنظیم کردن و مدیریت هیجان‌های خود، هیجان‌های مثبت و تسهیل‌کننده‌ای را فعال کنند و حتی تحت شرایط استرس‌آور، با روش‌های مناسبی تصمیم‌گیری کنند (اسلامیان و همکاران، ۱۴۰۱) از آنجا که افراد با ویژگی‌های کمال‌گرایی در سطح بالا، بدترین منتقدان خود هستند؛ از نظر این افراد، مفهوم به «اندازه کافی خوب»، هرگز کافی نخواهد بود؛ در نتیجه، آن‌ها در یک حلقه بی‌پایان تلاش بیش از حد، گیر می‌کنند. این افراد برای بی‌عیب و نقص بودن و تنظیم معیارهایی برای بالاترین سطح عملکرد خود، تلاش می‌کنند؛ به علاوه اینکه، خود ارزیابی‌های انتقادی و نگرانی در مورد ارزیابی دیگران در این افراد، بسیار مشاهده می‌شود. در ادامه تبیین این مسئله، می‌توان این نکته را هم مطرح کرد که استفاده از روش‌های تنظیم شناختی هیجان، به ظرفیت نظارت، ارزیابی، ادراک و اصلاح واکنش‌های هیجانی به شیوه‌ای که برای عملکرد بهنجار سودمند باشد، اشاره دارد (شافر و همکاران، ۲۰۱۷) و در مقابل، دشواری در استفاده از این روش‌ها، هشدار دهنده مشکلات بیشتر در برابر حالات هیجانی است. در این میان، بازداری و فعال‌سازی رفتاری که به عنوان متغیر میانجی بر استفاده از این روش‌های تنظیم هیجان اثر می‌گذارد، خود تحت تأثیر کمال‌گرایی قرار گرفته است، چرا که بررسی‌ها نشان می‌دهد کمال‌گرایی، ساختاری بر مبنای پیروزی و شکست است و فرد کمال‌گرا به دنبال دستیابی به موفقیت و دوری از شکست است (راسموسن و همکاران، ۲۰۱۲)، در نتیجه کمال‌گرایی می‌تواند سیستم‌هایی که بر مبنای پاداش و تنبیه عمل می‌کنند را تحت تأثیر قرار دهد و از این طریق، بر انتخاب و به‌کارگیری راهبردهای تنظیم هیجان اثرگذار باشد.

سیستم فعال‌سازی رفتاری و بازداری رفتاری، سیستم‌هایی هستند که رفتار هدف مدار را تعدیل می‌کنند. اگرچه هر دو سیستم برای بقاء ضروری هستند؛ اما می‌توانند به شرایط روانی آسیب‌پذیری منجر شوند. شایان ذکر است که تا به امروز، پژوهشگران به طور شایسته، نقشی را ممکن است که حساسیت بالا به تنبیه، در توسعه یا ایجاد کمال‌های گرایایی در افراد داشته باشد را در نظر نگرفته‌اند. یعنی کمال‌گرایان نه تنها ممکن است نگرانی بیشتری در مورد تنبیه نشان دهند؛ بلکه درد عاطفی بیشتری را در هنگام تجربه تنبیه نشان دهند. اعتقاد بر این است که حساسیت بالای سیستم فعال‌سازی رفتاری، با جستجوی انگیزه‌ها و پاداش‌ها از طریق پیگیری اهداف در سطح فوق‌العاده بالا، ارتباط داشته باشد و این خود، نشان می‌دهد که تلاش بیش از حد کمال‌گرایان ممکن است تا حدودی، منعکس‌کننده حساسیت بالای سیستم فعال‌سازی رفتاری در آن‌ها باشد. اخیراً، پیشنهاد شده است که تحت شرایط خاصی، سیستم فعال‌سازی رفتاری و بازداری رفتاری، ممکن است به عنوان سیستم‌های مرتبط به یکدیگر عمل کنند و بنابراین به طور مشترک، بر رفتار فرد تأثیر بگذارند. به عنوان مثال، افراد با سطح فعالیت بالا در سیستم بازداری رفتاری و سطح فعالیت پایین در سیستم

## منابع

- Campbell, K. L., Lustig, C., & Hasher, L. (2020). Aging and inhibition: Introduction to the special issue. *Psychology and Aging, 35*(5), 605-613.
- Carver, C. S., & White, T. L. (1994). Behavioral inhibition, behavioral activation, and affective responses to impending reward and punishment: The BIS/BAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*(2), 319-333.
- Castro, J., Soares, M. J., Pereira, A. T., & Macedo, A. (2017). Perfectionism and negative/positive affect associations: the role of cognitive emotion regulation and perceived distress/coping. *Trends in psychiatry and psychotherapy, 39*, 77-87.
- Christner, C. H., & Strömsten, T. (2015). Scientists, venture capitalists and the stock exchange: The mediating role of accounting in product innovation. *Management Accounting Research, 28*, 50-67.
- Cox, R. C., & Olatunji, B. O. (2019). Differential associations between chronotype, anxiety, and negative affect: A structural equation modeling approach. *Journal of affective disorders, 257*, 321-330.
- Donahue, J. M., Reilly, E. E., Anderson, L. M., Scharmer, C., & Anderson, D. A. (2018). Evaluating associations between perfectionism, emotion regulation, and eating disorder symptoms in a mixed gender sample. *The Journal of nervous and mental disease, 206*(11), 900.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences, 30*(8), 1311-1327.
- Gray, J. A., & McNaughton, N. (2000). *The Neuropsychology of Anxiety*. Oxford University Press. New York, 72-82.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry, 26*(1), 1-26.
- Haddadi, S., & Tamannaefar, M. (2022). Relationship between maladjustive perfectionism and academic Performance: Mediating role of maladaptive cognitive emotion regulation. *Razavi International Journal of Medicine, 10*(2), 28-35.
- Jamieson, J. P., Peters, B. J., Greenwood, E. J., & Altose, A. J. (2016). Reappraising stress arousal improves performance and reduces evaluation anxiety in classroom exam situations. *Social Psychological and Personality Science, 7*(6), 579-587.
- Kurtovic, A., Vrdoljak, G., & Idzanovic, A. (2019). Predicting procrastination: the role of academic achievement, self-efficacy and perfectionism. *International Journal of Educational Psychology, 8*(1), 1-26.
- Li, Y., Xu, Y., & Chen, Z. (2015). Effects of the behavioral inhibition system (BIS), behavioral activation system (BAS), and emotion regulation on depression: A one-year follow-up study in Chinese adolescents. *Psychiatry research, 230* (2), 287-293.
- Merchán-Clavellino, A., Alameda-Bailén, J. R., Zayas García, A., & Guil, R. (2019). Mediating effect of trait emotional intelligence between the behavioral activation system (BAS)/behavioral inhibition system (BIS) and positive and negative affect. *Frontiers in psychology, 10*(424), 1-10.
- اسلامیان، سجاد؛ نوری قاسم آبادی، ربابه، و حسینی، جعفر. (۱۴۰۱). نقش واسطه‌ای راهبردهای سازش‌نا یافته تنظیم شناختی هیجان در رابطه باورهای فرانشناختی با اضطراب امتحان. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۱۶ (۴)، ۱۱۱-۱۳۲.
- برادران، مجید. (۱۳۹۹). نقش واسطه‌ای راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان و مکانیسم‌های دفاعی در رابطه کمال‌گرایی و حساسیت اضطرابی در دانشجویان متقاضی جراحی زیبایی. *نشریه علمی روانشناسی سلامت*، ۹ (۲)، ۵۷-۷۴.
- بشارت، محمدعلی؛ فرهمند، هادی و ابراهیمی، فاطمه. (۱۳۹۹). رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی و نشانه‌های افسردگی و اضطراب: نقش واسطه‌ای دشواری تنظیم هیجان. *رویش روان‌شناسی*، ۹ (۷)، ۱-۱۴.
- صید، سید حسین؛ رجایی، علیرضا و برجلی، محمود. (۱۳۹۹). اثربخشی درمان فعال‌سازی رفتاری گروهی بر افسردگی و بحران هویت بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس. *فصلنامه علمی پژوهشی علوم روانشناختی*، ۱۹ (۹۵)، ۱۵۱۸-۱۵۰۷.
- ظفری، شقایق و خادمی اشکذری، ملوک. (۱۳۹۹). بررسی مدل ساختاری نقش راهبردهای شناختی تنظیم هیجان، ذهن آگاهی و کمال‌گرایی در پیش‌بینی مشکلات هیجانی در دانش‌آموزان. *فصلنامه علمی پژوهشی علوم روانشناختی*، ۱۹ (۸۷)، ۳۲۸-۳۲۱.
- محمودعلیلو، مجید؛ پاک، رضیه؛ جورنبنیان، افسانه و لامعی، بهجت. (۱۴۰۰). سیستم بازدارنده رفتاری و شدت نشانه‌های اضطراب اجتماعی: نقش واسطه‌ای کمال‌گرایی و عاطفه منفی. *فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی*، ۱۶ (۶۲)، ۲۰۹-۲۲۳.
- میردخانی، شهرزاد و یزدانبخش، کامران. (۱۴۰۰). مدل روابط ساختاری سیستم‌های مغزی رفتاری و تنظیم شناختی هیجان با واسطه‌گری کارکردهای شناختی اجرایی در مردان زندانی. *فصلنامه روانشناسی شناختی*، ۱۹ (۱)، ۲۱-۳۸.
- معینی، مهدی؛ مام‌شریفی، پیمان؛ فرخی، ساجده و شریفی فراهانی، مهسا. (۱۴۰۱). نقش واسطه‌ای تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی در رابطه بین سیستم‌های بازدارنده و فعال‌سازی رفتاری با تاب‌آوری امدادگران هلال احمر. *رویش روانشناسی*، ۱۱ (۷)، ۱۳۳-۱۴۴.
- منصوری، جمیل؛ بشارت، محمدعلی و غریبی، حمیدرضا. (۱۳۹۸). پیش‌بینی ناگویی هیجانی بر اساس سبک‌های دلبستگی و ابعاد کمال‌گرایی. *فصلنامه علمی پژوهشی علوم روانشناختی*، ۱۸ (۸۱)، ۹۹۰-۹۸۱.

- Moscovitch, D. A., Rowa, K., Paulitzki, J. R., Ierullo, M. D., Chiang, B., Antony, M. M., & McCabe, R. E. (2013). Self-portrayal concerns and their relation to safety behaviors and negative affect in social anxiety disorder. *Behaviour research and therapy*, 51(8), 476-486.
- Nyamayaro, P. C., & Saravanan, C. (2013). The relationship between adjustment and negative emotional states among first year medical students. *Asian Journal of social Science and Humanities*, 2(3): 270-278.
- Park, H. J., & Jeong, D. Y. (2015). Psychological well-being, life satisfaction, and self-esteem among adaptive perfectionists, maladaptive perfectionists, and nonperfectionists. *Personality and Individual Differences*, 72(1), 165-170.
- Potthoff, S., Garnefski, N., Miklósi, M., Ubbiali, A., Domínguez-Sánchez, F. J., Martins, E. C., Withhöft, M., & Kraaij, V. (2016). Cognitive emotion regulation and psychopathology across cultures: A comparison between six European countries. *Personality and Individual Differences*, 98, 218-224.
- Pruessner, L., Barnow, S., Holt, D. V., Joormann, J., & Schulze, K. (2020). A cognitive control framework for understanding emotion regulation flexibility. *Emotion*, 20(1), 21-29.
- Ran, G., Zhang, Q., & Huang, H. (2018). Behavioral inhibition system and self-esteem as mediators between shyness and social anxiety. *Psychiatry research*, 270, 568-573.
- Randles, D., Flett, G. L., Nash, K. A., McGregor, I. D., & Hewitt, P. L. (2010). Dimensions of perfectionism, behavioral inhibition, and rumination. *Personality and Individual Differences*, 49(2), 83-87.
- Rasmussen, S. A., Elliott, M. A., & O'Connor, R. C. (2012). Psychological distress and perfectionism in recent suicide attempters: The role of behavioural inhibition and activation. *Personality and Individual Differences*, 52(6), 680-685.
- Schäfer, J. Ö., Naumann, E., Holmes, E. A., Tuschen-Caffier, B., & Samson, A. C. (2017). Emotion regulation strategies in depressive and anxiety symptoms in youth: A meta-analytic review. *Journal of youth and adolescence*, 46(2), 261-276.
- Starley, D. (2019). Perfectionism: a challenging but worthwhile research area for educational psychology. *Educational Psychology in Practice*, 35(2), 121-146.
- Sun, J., Luo, Y., Chang, H., Zhang, R., Liu, R., Jiang, Y., & Xi, H. (2020). The mediating role of cognitive emotion regulation in BIS/BAS sensitivities, depression, and anxiety among community-dwelling older adults in China. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 939.
- Terry-Short, L., Owens, R. G., Slade, P., & Dewey, M. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 18(5), 663-668.
- Tng, G. Y., & Yang, H. (2021). Interactional effects of multidimensional perfectionism and cognitive emotion regulation strategies on eating disorder symptoms in female college students. *Brain Sciences*, 11(11), 1374.
- Turner, L. A., & Turner, P. E. (2011). The relation of behavioral inhibition and perceived parenting to maladaptive perfectionism in college students. *Personality and Individual Differences*, 50(6), 840-844.
- van der Linden, D., Taris, T. W., Beckers, D. G., & Kindt, K. B. (2007). Reinforcement sensitivity theory and occupational health: BAS and BIS on the job. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 1127-1138.
- Van Viet, V. (2021). Student's adjustment to university and its relation to gender, residence and family factors. *Kasetsart Journal of Social Sciences*, 42(1), 81-88.
- Villalobos, D., Pacios, J., & Vázquez, C. (2021). Cognitive control, cognitive biases and emotion regulation in depression: a new proposal for an integrative interplay model. *Frontiers in Psychology*, 12(16), 62-84.
- Wang, X., Zhang, R., Chen, X., Liu, K., Wang, L., Zhang, J., Feng, Z. (2019). Psychopathological correlates and emotion regulation as mediators of approach and avoidance motivation in a Chinese military sample. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 149.