

فصلنامه علمی - پژوهشی روانشناسی دانشگاه تبریز

سال پنجم شماره ۱۷ بهار ۱۳۸۹

کمال‌گرایی و خشم

دکتر محمدعلی بشارت - استاد دانشگاه تهران

چکیده

در این پژوهش رابطه‌ی ابعاد کمال‌گرایی و خشم مورد بررسی قرار گرفت. هدف اصلی پژوهش حاضر مطالعه‌ی نوع رابطه‌ی کمال‌گرایی خود محور، کمال‌گرایی دیگر محور و کمال‌گرایی جامعه محور با ابعاد خشم شامل خشم صفت، خشم حالت، خشم درونی، خشم بیرونی، مهار خشم درونی و مهار خشم بیرونی در یک نمونه دانشجویی بود. دویست و چهل و دو دانشجوی دانشگاه تهران (۱۴۲ دختر و ۱۰۰ پسر) در این پژوهش شرکت کردند. از دانشجویان خواسته شد مقیاس کمال‌گرایی چند بعدی تهران (TMPS) و مقیاس خشم چند بعدی تهران (TMAS) را تکمیل کنند. برای تحلیل داده‌های پژوهش از شاخص‌ها و روش‌های آماری شامل فراوانی، درصد، میانگین، انحراف معیار، ضرایب همبستگی و تحلیل رگرسیون استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که بین کمال‌گرایی خودمحور و جامعه‌محور با شاخص‌های خشم همبستگی مثبت و با شاخص‌های مهار خشم همبستگی منفی وجود دارد، در حالی که بین کمال‌گرایی دیگر محور با شاخص‌های خشم و مهار خشم همبستگی معنادار وجود نداشت.

واژگان کلیدی: کمال‌گرایی، هیجان، خشم.

خشم^۱ به عنوان هیجانی بنیادین (آتلی^۲، ۱۹۹۲) با تهدید و ارزیابی منفی مرتبط است، پاسخ‌های فیزیولوژیک را فعال می‌کند و تمایلات رفتاری را تحت تاثیر قرار می‌دهد (آوریل^۳، ۱۹۸۳؛ اسپیلبرگر، کرین، کارنس، پلگرین و ریکمن^۴، ۱۹۹۱؛ کاسینو و ساکودولسکی^۵، ۱۹۹۵). خشم معمولاً با باورهای مربوط به تصدیق خود و سرزنش دیگران همراه است (آوریل، ۱۹۸۳؛ بامیستر، استیلول و وتمن^۶، ۱۹۹۰؛ راستینگ و نولن - هاکسما^۷، ۱۹۹۸؛ فریدا^۸، ۱۹۸۶). دفنباخر^۹ (۱۹۹۹) تفاوت بین آغازگرهای درونی^{۱۰} و بیرونی^{۱۱} خشم را تشریح کرد. حوادث خشم‌انگیز بیرونی عبارتند از شرایط قابل شناسایی مثل گیر کردن در ترافیک یا مواجه شدن با رفتار نامطلوب دیگران. عوامل درونی آغازگر خشم عبارتند از افکار و خاطرات حوادث و تجربه‌های خشم‌انگیز، مانند فکر کردن در مورد یک مواجهه‌ی ناخوشایند. تجربه‌های خشم هم چنین تحت تاثیر ارزیابی‌های شناختی^{۱۲} شکل می‌گیرند (کاسینو و ساکودولسکی، ۱۹۹۵). اسپیلبرگر (۱۹۸۸) پدیدارشناسی تجربه‌ی خشم را خشم حالت^{۱۳} نامید. خشم حالت به احساسات زودگذر روانی - زیستی گفته می‌شود که از نظر شدت^{۱۴} از ناراحتی^{۱۵} (خشم ملایم) تا غضب^{۱۶} (خشم شدید) متغیر است و فعال‌سازی همزمان سیستم عصبی خودمختار^{۱۷} را نیز شامل می‌شود. متقابلاً، تمایل فرد به تجربه‌ی خشم حالت با فراوانی بیشتر و در پاسخ به دامنه‌ی گسترده‌تری از موقعیت‌ها، خشم صفت^{۱۸} نامیده می‌شود.

یافته‌های پژوهشی نشان داده‌اند که بین خشم و خطرهای درازمدت و جدی سلامت

-
- | | |
|------------------------------|--|
| 1- anger | 2- Oatley |
| 3- Averill | 4- Spielberg, Crane, Kearnes, Pellegrin, & Rickman |
| 5- Cassinove & Sukhodolsky | 6- Baumeister, Stillwell & Wotman |
| 7- Rusting & Nolen-Hoeksema | 8- Frijda |
| 9- Deffenbacher | 10- internal triggers |
| 11- external triggers | 12- cognitive appraisals |
| 13- state-anger | 14- intensity |
| 15- irritation | 16- fury |
| 17- autonomic nervous system | 18- trait-anger |

مثل فزون تنشی و بیماری‌های قلبی- عروقی (برای مثال، اسمیت و رایز^۱، ۲۰۰۲؛ اورسون، کاهانن، کاپلن، گلدبرگ، جالکانن، تامپلتو و سالونن^۲، ۱۹۹۷؛ هاربورگ، جولپوس، کاجیروتی، گلیبرمن و شورک^۳، ۲۰۰۳)، آسم (فریمن و بوت-کیولی^۴، ۱۹۸۷) و سرطان (تامس، گروئر، دیویس، دروپلمن، موزینگو و پیرس^۵، ۲۰۰۰) رابطه وجود دارد. سطوح بالای خشم، نرخ مرگ و میر را نیز پیش‌بینی می‌کند (هاربورگ و همکاران، ۲۰۰۳).

علی‌رغم یافته‌های گسترده در مورد رابطه‌ی بین جنبه‌ها و ابعاد مختلف کمال‌گرایی^۶ با اضطراب، افسردگی و دیگر اختلال‌های روانشناختی (برای مثال، انس و کوکس^۷، ۲۰۰۲؛ استوبر و اتو^۸، ۲۰۰۶؛ بشارت، ۱۳۸۱، ۱۳۸۳، ۱۳۸۴)، رابطه‌ی کمال‌گرایی و خشم چندان مورد بررسی قرار نگرفته و شناخته نشده است. هدف اصلی این پژوهش بررسی رابطه‌ی ابعاد کمال‌گرایی و خشم بود. تا کنون سه پژوهش به بررسی مستقیم رابطه‌ی کمال‌گرایی و خشم پرداخته‌اند. هویت و فلت^۹ (۱۹۹۱) با این پیش فرض که خشم، به عنوان هیجانی اجتماعی که از ادراک تخلف عمدی از سوی دیگران نشأت می‌گیرد، با کمال‌گرایی جامعه‌محور^{۱۰} رابطه دارد، در پژوهشی نشان دادند که بین کمال‌گرایی جامعه‌محور و خشم همبستگی متوسط ($r=0/44$) وجود دارد. در آن پژوهش، برای رابطه‌ی کمال‌گرایی خودمحور^{۱۱} با خشم همبستگی ضعیف ($r=0/20$) به دست آمد. هویت و همکاران (۲۰۰۲) نیز در مطالعه‌ای روی ۱۱۴ کودک ۱۰ تا ۱۵ ساله نشان دادند که کمال‌گرایی جامعه‌محور با خشم درونی^{۱۲} و خشم بیرونی^{۱۳} همبستگی دارد، در حالی که بین کمال‌گرایی خود محور و خشم رابطه‌ی معنادار به دست نیامد. و بالاخره،

1- Smith & Ruiz

3- Harburg, Julius, Kaciroti, Gleiberman, & Schork

5- Thomas, Groer, Davis, Droppleman,

Mozingo & Pierce

7- Enss & Cox

9- Hewitt & Flett

11-self perfectionism

13- anger-out

2- Everson, Kauhanen, Kaplan, Goldberg,

Julkunen, Tuomilehto & Salonen

4- Friedman & Booth-kewley

6- perfectionism

8- Stoeber & Otto

10- socially prscribed perfectionism

12- anger-in

سابونچی و لاند^۱ (۲۰۰۳) با انجام پژوهشی در مورد نمونه‌ای از جمعیت عمومی، به خلاف یافته‌های پژوهش قبلی، نشان دادند که خشم با کمال‌گرایی خودمحور رابطه دارد، در حالی که با کمال‌گرایی جامعه‌محور رابطه‌ی معنادار ندارد. برای نتیجه‌گیری قابل اطمینان در مورد نوع رابطه‌ی کمال‌گرایی و خشم، این یافته‌های مقدماتی قطعاً نیازمند تکرار و بررسی بیشتر هستند.

براساس اکثر نظریه‌های ارزیابی شناختی (برای مثال، آوریل، ۱۹۸۳؛ اورتونی، کلور و کولینز^۲، ۱۹۸۸؛ بک، ۱۹۷۶؛ لازاروس^۳، ۱۹۹۱)، خشم وقتی به وجود می‌آید که یک حادثه هم نامطلوب ارزیابی شود و هم در نتیجه‌ی رفتار عمدی فردی دیگر رخ دهد. از این دیدگاه، خشم با تجربه بدرفتاری^۴ (رفتار غیرمنصفانه) دیگران رابطه‌ی نزدیک دارد. تجربه‌ی مشابه در مورد درجات بالای کمال‌گرایی جامعه‌محور پیش می‌آید، چون طبق تعریف، کمال‌گرایی جامعه‌محور بیانگر آن است که دیگران برای رفتار فرد معیارهای غیرمنطقی وضع می‌کنند. براساس این مدل نظری خشم، پیش‌بینی می‌شود که کمال‌گرایی جامعه‌محور با آمادگی برای خشم مرتبط باشد.

بعضی از نظریه‌های شناختی خشم (مثل، استین و لوین^۵، ۱۹۹۰) بر نقش بدرفتاری ادراک شده از سوی دیگران تأکید نمی‌کنند، بلکه معتقدند که خشم در نتیجه‌ی ناکامی حاصل از محقق نشدن یک هدف مطلوب، یا عدم استمرار یک وضعیت مطلوب، به وجود می‌آید. براساس این دیدگاه، کمال‌گرایی خودمحور نیز ممکن است با آمادگی برای خشم مرتبط باشد. از آنجا که کمال‌گرایی خودمحور معادل وضع معیارهای بالا برای خود است، احتمال شکست در دستیابی به این هدف‌ها در افرادی که در این بعد از کمال‌گرایی بالا هستند، بیشتر است که می‌تواند باعث خشم گردد. براساس نتایج پژوهش هویت و همکاران (۱۹۹۱، ۲۰۰۲)، چون ارزیابی بدرفتاری از سوی دیگران از

1- Saboonchi & Lundh
3- Lazarus
5- Stein & Levine

2- Ortony, Clore & Collins
4- mistreatment

ناکامی هدف برای برانگیختن خشم مهم‌تر است، خشم به صورتی آشکارتر با کمال‌گرایی جامعه‌محور همبستگی دارد؛ در حالی که مطابق نظریه‌های ناکامی چنین تمایزی در رابطه‌ی این دو بعد کمال‌گرایی با خشم مطرح نیست.

در مورد بعد سوم کمال‌گرایی، یعنی کمال‌گرایی دیگر محور^۱ (وضع معیارهای عالی برای دیگران و قضاوت در مورد آنها بر اساس این معیارها) با خشم رابطه‌ای تأیید نشده است. براساس شواهد موجود، چهار فرضیه و دو پرسش این پژوهش به شرح زیر مورد بررسی قرار گرفتند: (۱) کمال‌گرایی خود محور با شاخص‌های خشم رابطه‌ی مثبت دارد؛ (۲) کمال‌گرایی خودمحور با شاخص‌های مهار خشم رابطه‌ی منفی دارد؛ (۳) کمال‌گرایی جامعه‌محور با شاخص‌های خشم رابطه‌ی مثبت دارد؛ (۴) کمال‌گرایی جامعه‌محور با شاخص‌های مهار خشم رابطه‌ی منفی دارد؛ (۵) آیا بین کمال‌گرایی دیگر محور و شاخص‌های خشم رابطه وجود دارد؟ (۶) آیا بین کمال‌گرایی دیگر محور و مهار خشم رابطه وجود دارد؟

روش

جامعه و نمونه‌ی آماری

این پژوهش کلیه‌ی دانشجویان مقطع کارشناسی سال تحصیلی ۱۳۸۶-۸۷ دانشگاه تهران بودند. دویست و پنجاه و نه دانشجو از رشته‌های مختلف تحصیلی در حوزه‌های علوم انسانی، علوم پایه، پزشکی، فنی و هنر به صورت داوطلب در این پژوهش شرکت کردند. پس از جلب مشارکت آزمودنی‌ها، مقیاس کمال‌گرایی چندبعدی تهران^۲ (TMPS؛ بشارت، ۱۳۸۶) و مقیاس خشم چندبعدی تهران^۳ (TMS؛ بشارت، ۱۳۸۷) در مورد دانشجویان به صورت گروهی در کلاس درس اجرا شد. در پنجاه درصد موارد ابتدا مقیاس کمال‌گرایی چندبعدی تهران و سپس مقیاس خشم چندبعدی تهران برای اجرا

1- other-oriented perfectionism
3- Tehran Multidimensional Anger Scale

2- Tehran Multidimensional Perfectionism Scale

اجرا ارایه شد. در نیمی از موقعیت‌های اجرایی این ترتیب به عکس انجام شد. تعداد ۱۷ آزمودنی به دلیل پاسخ ناقص به مقیاس‌ها از تحلیل‌های آماری کنار گذاشته شدند و بدین ترتیب نمونه‌ی پژوهش به ۲۴۲ دانشجو (۱۴۲ دختر و ۱۰۰ پسر) تقلیل یافت. میانگین سنی کل آزمودنی‌ها ۲۲/۵ سال با دامنه ۱۸ تا ۲۹ سال و انحراف استاندارد ۲/۳۲، میانگین سن دانشجویان پسر ۲۳ سال با دامنه ۱۸ تا ۲۹ سال و انحراف استاندارد ۲/۳۵ و میانگین سن دانشجویان دختر ۲۱/۵ سال با دامنه ۱۸ تا ۲۷ سال و انحراف استاندارد ۱/۹۶ بود.

ابزارهای اندازه‌گیری

مقیاس کمال‌گرایی چندبعدی تهران: مقیاس کمال‌گرایی چندبعدی تهران یک آزمون ۳۰ سؤالی است و سه بعد کمال‌گرایی خودمحور، کمال‌گرایی دیگرمحور و کمال‌گرایی جامعه‌محور را در اندازه‌های پنج درجه‌ای لیکرت از نمره ۱ تا ۵ می‌سنجد. حداقل و حداکثر نمره‌ی آزمودنی در زیرمقیاس‌های سه‌گانه‌ی آزمون به ترتیب ۱۰ و ۵۰ خواهد بود. در مطالعات روانسنجی این مقیاس که در نمونه‌ای متشکل از پانصد دانشجوی دانشگاه تهران اجرا شد، ضرایب آلفای کرونباخ زیر مقیاس‌های کمال‌گرایی خودمحور، کمال‌گرایی دیگرمحور و کمال‌گرایی جامعه‌محور به ترتیب ۰/۹۰، ۰/۹۱ و ۰/۸۱ محاسبه شد که نشانه همسانی درونی^۱ خوب مقیاس است. ضرایب همبستگی بین نمره‌های ۷۸ نفر از آزمودنی‌ها در دو نوبت با فاصله دو تا چهار هفته برای سنجش پایایی بازآزمایی^۲ محاسبه شد. این ضرایب برای کمال‌گرایی خودمحور، کمال‌گرایی دیگرمحور و کمال‌گرایی جامعه‌محور به ترتیب $r=0/85$ ، $r=0/79$ و $r=0/84$ در سطح $P<0/001$ معنادار بودند که نشانه پایایی بازآزمایی رضایت‌بخش مقیاس است. روایی^۳ همزمان مقیاس کمال‌گرایی چند بعدی تهران از طریق اجرای همزمان مقیاس مشکلات بین شخصی، مقیاس سلامت روانی و زیر مقیاس‌های نوروگرایی و برونگرایی مقیاس

1- internal consistency
3- validity

2- test-retest reliability

شخصیتی NEOPI-R در مورد آزمودنی‌ها محاسبه شد. نتایج ضرایب همبستگی پیرسون نشان داد که بین نمره‌ی آزمودنی‌ها در زیر مقیاس کمال‌گرایی خود محور با مشکلات بین شخصی ($r=0/44, P<0/001$)، بهزیستی روانشناختی ($P<0/001$)، درماندگی روانشناختی ($r=0/62, P<0/001$)، درماندگی روانشناختی ($r=0/59, P<0/001$) و نوروگرایی ($P<0/001$)، همبستگی معنادار وجود دارد. نتایج همچنین نشان داد که بین نمره‌ی آزمودنی‌ها در زیرمقیاس کمال‌گرایی دیگر محور با مشکلات بین شخصی ($P<0/001$)، بهزیستی روانشناختی ($r=0/19, P<0/001$)، بهزیستی روانشناختی ($r=-0/35, P<0/001$)، درماندگی روانشناختی ($r=0/26, P<0/001$)، نوروگرایی ($r=0/25, P<0/001$) و برون‌گرایی ($P<0/001$)، و بین نمره‌ی آزمودنی‌ها در زیرمقیاس کمال‌گرایی جامعه‌محور با بهزیستی روانشناختی ($r=-0/29, P<0/001$)، نوروگرایی ($r=0/27, P<0/001$) و برون‌گرایی ($r=-0/44, P<0/001$) همبستگی معنادار وجود دارد. این نتایج رویی همزمان مقیاس کمال‌گرایی چند بعدی تهران را تأیید می‌کنند (بشارت، ۱۳۸۶).

مقیاس خشم چندبعدی تهران: این مقیاس یک آزمون ۳۰ سوالی است که به وسیله‌ی بشارت (۱۳۸۷) برای سنجش ابعاد خشم در دانشگاه تهران و برای جامعه‌ی ایرانی ساخته و هنجاریابی شده است. سوال‌های آزمون شش بعد خشم شامل خشم صفت، خشم حالت، خشم درونی، خشم بیرونی، مهار خشم درونی^۱ و مهار خشم بیرونی^۲ را در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از نمره یک (خیلی کم) تا نمره‌ی پنج (خیلی زیاد) می‌سنجد. ویژگی‌های روانسنجی مقیاس خشم چندبعدی تهران در چندین پژوهش بررسی و تأیید شده است (بشارت، ۱۳۸۷). بر حسب یافته‌های مقدماتی، آلفای کرونباخ پرسش‌های هر یک از زیر مقیاس‌ها در مورد یک نمونه‌ی ۶۸۰ نفری از دانشجویان به ترتیب ۰/۹۲، ۰/۹۴، ۰/۹۰، ۰/۹۳، ۰/۸۹ و ۰/۹۱ محاسبه شد که نشانه همسانی درونی خوب آزمون است. ضرایب همبستگی بین نمره‌های ۱۱۱ نفر از نمونه‌ی مذکور در دو نوبت با فاصله‌ی دو

1- anger-control in

2- anger-control out

هفته به ترتیب $F=0/74$ برای خشم حالت، $F=0/82$ برای خشم صفت، $F=0/73$ برای خشم درونی، $F=0/78$ برای خشم بیرونی، $F=0/71$ برای مهار خشم درونی و $F=0/80$ برای مهار خشم بیرونی محاسبه شد که نشانه‌ی پایایی بازآزمایی رضایت‌بخش مقیاس است.

یافته‌ها

جدول ۱ شاخص‌های آماری آزمودنی‌ها را در مورد نمره‌های ابعاد کمال‌گرایی و خشم نشان می‌دهد.

جدول (۱) میانگین و انحراف معیار نمره‌های ابعاد کمال‌گرایی و خشم دانشجویان

کل دانشجویان			دانشجویان پسر		دانشجویان دختر	
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	متغیرها
۵/۰۵	۳۱/۷۴	۶/۱۶	۳۲/۵۵	۵/۹۳	۳۱/۱۸	کمال‌گرایی خودمحور
۵/۴۳	۲۷/۳۲	۵/۸۳	۲۷/۸۰	۵/۱۳	۲۶/۹۹	کمال‌گرایی دیگرمحور
۵/۵۳	۲۴/۴۰	۵/۲۰	۲۳/۸۵	۵/۷۳	۲۴/۷۴	کمال‌گرایی جامعه‌محور
۳/۶۵	۱۲/۵۲	۳/۴۹	۱۱/۸۰	۳/۶۹	۱۳/۰۲	خشم صفت
۳/۶۲	۱۱/۸۷	۳/۴۸	۱۱/۳۰	۳/۶۷	۱۲/۲۷	خشم حالت
۴/۰۳	۱۲/۱۱	۴/۰۸	۱۱/۹۰	۴/۰۱	۱۲/۲۷	خشم درونی
۳/۶۰	۱۲/۶۲	۳/۳۸	۱۲/۰۰	۳/۵۷	۱۳/۰۶	خشم بیرونی
۳/۳۷	۱۷/۶۹	۳/۱۲	۱۷/۹۵	۳/۵۴	۱۷/۵۱	مهار خشم درونی
۳/۲۰	۱۸/۶۴	۳/۰۰	۱۹/۴۰	۳/۲۴	۱۸/۱۱	مهار خشم بیرونی

نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که بین کمال‌گرایی خودمحور و جامعه‌محور با خشم صفت، خشم حالت، خشم درونی و خشم بیرونی همبستگی مثبت معنادار و با مهار خشم درونی و بیرونی همبستگی منفی معنادار وجود دارد. این نتایج فرضیه‌های

پژوهش را تأیید می‌کنند. کمال‌گرایی دیگرمحور با هیچ یک از مقیاس‌های خشم همبستگی معنادار نداشت؛ پاسخ منفی به سوال‌های پژوهش (جدول ۲).

جدول (۲) ضرایب همبستگی پیرسون بین نمره‌ی ابعاد کمال‌گرایی و مقیاس‌های خشم

دانشجویان دختر کمال‌گرایی خودمحور کمال‌گرایی دیگرمحور کمال‌گرایی جامعه‌محور			
خشم صفت	۰/۵۷۳	۰/۰۱۵	۰/۲۴۶
خشم حالت	۰/۵۵۶	۰/۰۱۲	۰/۲۳۷
خشم درونی	۰/۵۹۵	۰/۰۰۹	۰/۲۲۸
خشم بیرونی	۰/۴۴۴	۰/۰۷۶	۰/۲۱۸
مهار خشم درونی	-۰/۴۹۹	-۰/۰۰۶	-۰/۲۱۲
مهار خشم بیرونی	-۰/۴۷۷	-۰/۰۱۳	-۰/۱۷۷
دانشجویان پسر			
خشم صفت	۰/۷۳۳	۰/۰۲۸	۰/۳۱۲
خشم حالت	۰/۷۰۲	۰/۰۵۸	۰/۳۳۱
خشم درونی	۰/۷۱۱	۰/۰۵۶	۰/۳۶۱
خشم بیرونی	۰/۶۶۸	۰/۰۶۳	۰/۳۱۷
مهار خشم درونی	-۰/۶۷۳	-۰/۰۷۰	-۰/۳۰۲
مهار خشم بیرونی	-۰/۶۸۸	-۰/۰۶۵	-۰/۲۶۴
کل دانشجویان			
خشم صفت	۰/۶۰۶	۰/۰۰۸	۰/۲۸۰
خشم حالت	۰/۵۹۱	۰/۰۲۲	۰/۲۸۰

همه‌ی ضرایب برای کمال‌گرایی خودمحور و کمال‌گرایی جامعه‌محور معنادار هستند ($P \leq ۰/۰۰۱$).

سپس برای تعیین سهم هر یک از متغیرهای کمال‌گرایی خودمحور و کمال‌گرایی جامعه‌محور در تبیین واریانس مقیاس‌های خشم، کمال‌گرایی خودمحور و کمال‌گرایی جامعه‌محور به عنوان متغیرهای پیش‌بین و خشم صفت، خشم حالت، خشم درونی، خشم بیرونی، مهار خشم درونی و مهار خشم بیرونی به عنوان متغیرهای ملاک در معادله‌ی رگرسیون تحلیل شدند. نتایج تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون بین میانگین نمره‌ی مقیاس‌های خشم با کمال‌گرایی خودمحور و جامعه‌محور در جدول ۳ ارائه شده‌اند. براساس نتایج جدول ۳، F مشاهده شده معنادار است ($P < 0/001$) و ۳۷٪ واریانس مربوط به خشم صفت به وسیله‌ی کمال‌گرایی خودمحور و جامعه‌محور تبیین می‌شود. ضرایب رگرسیون نشان می‌دهند که کمال‌گرایی خودمحور ($\beta = 0/574$) و کمال‌گرایی جامعه‌محور ($t = 10/750$ ، $\beta = 0/110$) می‌توانند واریانس خشم صفت را به صورت معنادار تبیین کنند.

جدول (3) خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون مقیاس‌های خشم بر ابعاد کمال‌گرایی

شاخص						
t*	β	SE	R ²	R	F*	مدل/ خشم صفت
		۲/۸۹	۰/۳۷۹	۰/۶۱۵	۷۲/۸۵	رگرسیون
				۱۰/۷۵۰	۰/۵۷۴	کمال‌گرایی خودمحور
				۲/۰۶۱	۰/۱۱۰	کمال‌گرایی جامعه‌محور
شاخص						
t*	β	SE	R ²	R	F*	مدل/ خشم حالت
		۲/۹۰	۰/۳۶۱	۰/۶۰۱	۶۷/۶۳	رگرسیون
				۱۰/۲۸۸	۰/۵۵۷	کمال‌گرایی خودمحور
				۲/۱۳۵	۰/۱۱۶	کمال‌گرایی جامعه‌محور

ادامه‌ی جدول (3)

شاخص						
t*	β	SE	R ²	R	F*	مدل / خشم درونی
		۳/۱۰	۰/۴۱۲	۰/۶۴۲	۸۳/۷۴	رگرسیون
				۱۱/۶۲۲	۰/۶۰۴	کمال‌گرایی خودمحور
				۱/۹۹۸	۰/۱۰۴	کمال‌گرایی جامعه‌محور
شاخص						
t*	β	SE	R ²	R	F*	مدل / خشم بیرونی
		۳/۰۸	۰/۲۷۷	۰/۵۲۶	۴۵/۸۰	رگرسیون
				۸/۲۷۰	۰/۴۷۶	کمال‌گرایی خودمحور
				۲/۱۵۵	۰/۱۲۴	کمال‌گرایی جامعه‌محور
شاخص						
t*	β	SE	R ²	R	F*	مدل / مهار خشم درونی
		۲/۸۰	۰/۳۱۴	۰/۵۶۰	۵۴/۷۱	رگرسیون
				-۹/۳۸۰	-۰/۵۲۶	کمال‌گرایی خودمحور
				-۱/۶۴۵	-۰/۰۹۲	کمال‌گرایی جامعه‌محور
شاخص						
t*	β	SE	R ²	R	F*	مدل / مهار خشم بیرونی
		۲/۷۲	۰/۲۸۰	۰/۵۲۹	۴۶/۴۷	رگرسیون
				-۸/۷۶۰	-۰/۵۰۳	کمال‌گرایی خودمحور
				-۱/۲۵۱	-۰/۰۷۲	کمال‌گرایی جامعه‌محور

* P < 001

نتایج مربوط به خشم حالت نشان می‌دهد که F مشاهده شده معنادار است (P < ۰/۰۰۱) و ۳۶٪ واریانس مربوط به خشم حالت به وسیله‌ی کمال‌گرایی خودمحور و جامعه‌محور تبیین می‌شود. ضرایب رگرسیون نشان می‌دهند که کمال‌گرایی خودمحور (t=۲/۱۳۵، β=۰/۱۱۶) و کمال‌گرایی جامعه‌محور (t=۱۰/۲۸۸، β=۰/۵۵۷) می‌توانند

واریانس خشم حالت را به صورت معنادار تبیین کنند. نتایج مربوط به خشم درونی نشان می‌دهد که F مشاهده شده معنادار است ($P < 0/001$) و ۴۱٪ واریانس مربوط به خشم درونی به وسیله‌ی کمال‌گرایی خودمحور و جامعه‌محور تبیین می‌شود. ضرایب رگرسیون نشان می‌دهند که کمال‌گرایی خودمحور ($t = 11/622, \beta = 0/604$) و کمال‌گرایی جامعه‌محور ($t = 1/998, \beta = 0/104$) می‌توانند واریانس خشم درونی را به صورت معنادار تبیین کنند. نتایج مربوط به خشم بیرونی نشان می‌دهد که F مشاهده شده معنادار است ($P < 0/001$) و ۲۷٪ واریانس مربوط به خشم بیرونی به وسیله‌ی کمال‌گرایی خودمحور و جامعه‌محور تبیین می‌شود. ضرایب رگرسیون نشان می‌دهند که کمال‌گرایی خودمحور ($t = 8/270, \beta = 0/476$) و کمال‌گرایی جامعه‌محور ($t = 0/124, \beta = 0/155$) می‌توانند واریانس خشم بیرونی را به صورت معنادار تبیین کنند.

براساس نتایج مربوط به مهار خشم درونی نیز F مشاهده شده معنادار است ($P < 0/001$) و ۳۱٪ واریانس مربوط به مهار خشم درونی به وسیله‌ی کمال‌گرایی خودمحور و جامعه‌محور تبیین می‌شود. ضرایب رگرسیون نشان می‌دهند که تنها کمال‌گرایی خودمحور ($t = -9/380, \beta = -0/526$) می‌تواند واریانس مهار خشم درونی را به صورت معنادار تبیین کند. نتایج مربوط به مهار خشم بیرونی نیز نشان می‌دهد که F مشاهده شده معنادار است ($P < 0/001$) و ۲۸٪ واریانس مربوط به مهار خشم بیرونی به وسیله‌ی کمال‌گرایی خودمحور و جامعه‌محور تبیین می‌شود. ضرایب رگرسیون نشان می‌دهند که تنها کمال‌گرایی خودمحور ($t = -8/760, \beta = -0/503$) می‌تواند واریانس مهار خشم بیرونی را به صورت معنادار تبیین کند.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش نشان دادند که کمال‌گرایی خودمحور با شاخص‌های خشم همبستگی مثبت و با شاخص‌های مهار خشم همبستگی منفی دارد. تحلیل آماری داده‌ها نیز مشخص کرد که افزایش سطح کمال‌گرایی خودمحور با افزایش سطوح هیجان خشم و

کاهش مهار این هیجان مرتبط است. این نتایج که فرضیه‌ی اول پژوهش را تأیید می‌کنند، بر اساس احتمالات زیر تبیین می‌شوند.

کمال‌گرایی خود محور از طریق ناکامی در رسیدن به هدف‌های کمال‌گرایانه‌ی شخصی با خشم مرتبط می‌شود. هر گاه فرد کمال‌گرا نتواند به یک وضعیت مطلوب استمرار بخشد یا در رسیدن به یک هدف متعالی توفیق حاصل کند، با ناکامی مواجه می‌شود و این ناکامی مستقیماً در وی هیجان خشم ایجاد می‌کند. این تبیین با آن دسته از نظریه‌های شناختی خشم که ناکامی را عامل اصلی در شکل‌گیری هیجان خشم می‌دانند (مثل، استین و لوین، ۱۹۹۰) مطابقت می‌کند. بر این اساس، ارزیابی‌های شناختی فرد از ناکامی تجربه شده باعث خشم می‌شوند.

علاوه بر ارزیابی‌های شناختی فرد از ناکامی تجربه شده، می‌توان ناکامی ادراک شده را نیز به عنوان یکی از مکانیسم‌های واسطه‌ای کمال‌گرایی خود محور و خشم مطرح کرد. یکی از ویژگی‌های افراد کمال‌گرا این است که حتی در صورت تحقق (نسبی) هدف‌های مورد نظر، به ندرت به رضایت می‌رسند و معمولاً با نارزنده سازی عملکرد خود آن را پایین‌تر از حد مطلوب (کمال مطلوب) ارزیابی می‌کنند. این نحوه ارزیابی عملکرد شخصی، با ناکامی ادراک شده در کمال‌گراهای خود محور مطابقت می‌کند؛ نوعی از ناکامی که فقط بر اساس ارزیابی و ادراک شخصی محقق شده و لزوماً با واقعیت تجربه شده مطابقت ندارد. به این ترتیب، کمال‌گرایی خود محور ممکن است از طریق ناکامی ادراک شده باعث شل‌گیری هیجان خشم گردد.

مکانیسم دیگری که می‌تواند به مکانیسم‌های ناکامی تجربه شده و ناکامی ادراک شده ملحق گردد و به تناسب باعث تشدید و استمرار هیجان خشم شود، فعال شدن همزمان سیستم عصبی خودمختار در فرد است. گرچه بر اساس بعضی از نظریه‌ها (پلاچیک، ۱۳۶۶؛ موری، ۱۳۶۳) سیستم عصبی خودمختار پس از تجربه خشم فعال می‌شود، شواهد تجربی (آتلی، ۱۹۹۲؛ آوریل، ۱۹۸۳؛ اسپیلبرگر، ۱۹۹۱؛ کاسینو و

ساکودولسکی، ۱۹۹۵) فعال شدن این سیستم را محصول هیجان خشم، یا از تغییرات همزمان با این هیجان می‌دانند. این تبیین که ناکامی تجربه یا ادراک شده ممکن است از طریق فعال‌سازی سیستم عصبی خودمختار باعث تشدید و استمرار هیجان خشم شود، با نظریه‌هایی که خشم را محصول فعال شدن این سیستم می‌دانند مطابقت دارد.

نتایج پژوهش همچنین نشان دادند که کمال‌گرایی جامعه‌محور با شاخص‌های خشم همبستگی مثبت و با شاخص‌های مهار خشم همبستگی منفی دارد. تحلیل آماری داده‌ها نیز مشخص کرد که افزایش سطح کمال‌گرایی جامعه‌محور با افزایش سطوح هیجان خشم و کاهش مهار این هیجان مرتبط است. این نتایج که فرضیه‌ی دوم پژوهش را تأیید می‌کنند، بر اساس احتمالات زیر تبیین می‌شوند.

کمال‌گرایی جامعه‌محور از طریق تجربه بدرفتاری (یا رفتار غیرمنصفانه) دیگران با هیجان خشم مرتبط می‌شود. این تبیین که با رویکردهای غالب نظری در مورد خشم (آوریل، ۱۹۸۳؛ اورتونی و همکاران، ۱۹۸۸؛ بک، ۱۹۷۶؛ لازاروس، ۱۹۹۱) مطابقت می‌کند، بیانگر آن است که فرد کمال‌گرای جامعه‌محور از این آمادگی برخوردار است که در صورت شکست در تحقق هدف‌های کمال‌گرایانه، به دلیل وضع و تحمیل آن هدف‌ها از سوی دیگران، آنها را مسوول اصلی شکست بداند و نسبت به آنها خشمگین شود. این تبیین، در عین حال، هیجان خشم را محصول تجربه‌ی واقعی بدرفتاری دیگران، یعنی تحمیل غیرمنصفانه معیارهای غیرمنطقی و دست نیافتنی از طرف آنها، می‌داند.

از سوی دیگر، کمال‌گرایی جامعه‌محور به عنوان یک ویژگی شخصیتی، از مؤلفه‌های درون شخصی نیز تشکیل شده است. به عبارت دیگر، گرچه کمال مطلوب‌های مورد نظر در کمال‌گرایی جامعه‌محور از نوع آرمان‌ها و معیارهای عالی اجتماعی محسوب می‌شوند، اکنون که درونی شده و به عنوان خصیصه شخصیتی فرد عمل می‌کنند، سهم عمده‌ی پویایی خود را مدیون خود شخص هستند. وقتی رابطه‌ی معیارهای عالی

غیرمنطقی با منابع بین شخصی ضعیف می‌شود، دیگر تجربه واقعی بدرفتاری دیگران برای پیدایش هیجان خشم ضرورت ندارد. در این حالت، می‌توان هیجان خشم را به ادراک بدرفتاری دیگران نسبت داد. بر این اساس، کمال‌گرایی جامعه‌محور از طریق مکانیسم بدرفتاری ادراک شده از سوی دیگران باعث شکل‌گیری هیجان خشم می‌شود.

رابطه‌ی کمال‌گرایی جامعه‌محور با هیجان خشم را بر اساس نظریه‌های ناکامی نیز می‌توان تبیین کرد. اگر بدرفتاری تجربه شده یا ادراک شده دیگران را از این نقطه نظر که آنها باعث ناکامی در تحقق یک هدف مطلوب یا استمرار یک وضعیت مطلوب شده‌اند ببینیم، می‌توانیم بگوییم که در این مورد نیز کمال‌گرایی جامعه‌محور از طریق مکانیسم‌های ناکامی باعث شکل‌گیری هیجان خشم شده است. بر این اساس، بدرفتاری تجربه شده یا ادراک شده، متفاوت از دو تبیین پیش گفته، نه به صورت مستقیم که از طریق ایجاد ناکامی با هیجان خشم مرتبط می‌شوند.

همانند آنچه برای رابطه‌ی کمال‌گرایی خودمحور و هیجان خشم گفته شد، مکانیسم دیگری که می‌تواند به مکانیسم‌های ناکامی در رابطه بین کمال‌گرایی جامعه‌محور و خشم ملحق شود و به تناسب باعث تشدید و استمرار هیجان خشم گردد، فعال شدن همزمان سیستم عصبی خودمختار در فرد است. این جا هم ناکامی از طریق فعال‌سازی سیستم عصبی خودمختار باعث ایجاد خشم می‌شود.

نتایج پژوهش همچنین نشان دادند که بین کمال‌گرایی دیگرمحور با شاخص‌های خشم و مهار خشم همبستگی معنادار وجود ندارد. این یافته که پاسخی است منفی به سوال پژوهش و با نتایج پژوهش‌های پیشین (سابونچی و لاند، ۲۰۰۳؛ هویت و فلت، ۱۹۹۱؛ هویت و همکاران، ۲۰۰۲) مطابقت می‌کند، بر حسب احتمالات زیر تبیین می‌شود.

اشاره‌ای به دو دسته پیامدهای عملی و نظری این پژوهش، علاوه بر نشان دادن اهمیت آن، متضمن پیشنهادهایی برای پژوهش‌های آینده خواهد بود. در سطح عملی،

تحلیل رابطه‌ی ابعاد مختلف کمال‌گرایی با هیجان خشم ضمن برجسته ساختن نقش آسیب‌زای این سازه، اقدامات پیش‌گیرانه را به منظور تعدیل ویژگی‌های کمال‌گرایانه فرا می‌خواند. بر این اساس، مطالعات مربوط به متغیرهای تعیین‌کننده و تأثیرگذار بر شکل‌گیری کمال‌گرایی همچنان جایگاه برتر و ضرورت خود را در حوزه‌ی پژوهش‌های مرتبط با این سازه نشان می‌دهند. در این راستا، پژوهش‌های مرتبط با متغیرهای شخصیتی، خانوادگی و اجتماعی تأثیرگذار بر شکل‌گیری و تداوم کمال‌گرایی از اهمیت بیشتر برخوردارند و هر یک از این زمینه‌ها، میدان‌های کشف نشده‌ی گسترده‌ای را پیش روی محققان قرار می‌دهند. علاوه بر این رویکرد تحولی و علت‌شناختی به پدیدآیی و تداوم کمال‌گرایی، ضرورت تدوین برنامه‌های آموزشی و مداخله‌ای برای تعدیل ویژگی‌های کمال‌گرایانه از استلزام‌های عملی این پژوهش محسوب می‌شوند.

در سطح پیامدهای نظری، یافته‌های این پژوهش توانستند بین نظریه‌های مختلف خشم (ناکامی در مقابل بدرفتاری) در رابطه با ابعاد کمال‌گرایی، انسجام و یکپارچگی ایجاد کنند. از این نقطه نظر، یافته‌های این پژوهش، ضمن تأیید هر یک از رویکردهای فوق، می‌توانند باعث غنا و استحکام بیشتر آنها شوند. به‌علاوه، طرح موضوع ناکامی ادراک شده در کنار ناکامی تجربه شده، همین‌طور، بدرفتاری ادراک شده در کنار بدرفتاری تجربه شده، ایده‌های جدیدی هستند که پیش‌تر نادیده گرفته شده بودند. این ایده‌های برخاسته از یافته‌های پژوهش نیز به سهم خود افق‌های جدیدی را پیش روی هر یک از نظریه‌های مرتبط با کمال‌گرایی و خشم می‌گشایند. آسیب‌شناسی کمال‌گرایی نیز حوزه دیگری است که می‌تواند تحت تأثیر یافته‌های این پژوهش بر گستره و توانمندی‌های خود بیافزاید.

این پژوهش، به دلیل این که اولین بار است در جامعه ایرانی انجام می‌شود، نیازمند تکرار در نمونه‌های مختلف و تأییدهای تجربی بیشتر است. تا آن موقع، یافته‌های پژوهش باید با احتیاط تفسیر شوند. همین‌طور، نوع طرح پژوهش، نمونه مورد بررسی،

فصلنامه علمی - پژوهشی روانشناسی دانشگاه تبریز }

سال پنجم شماره ۱۷، بهار ۱۳۸۹ }

ابزار و روش اجرای پژوهش نیز هر یک به سهم خود محدودیت‌هایی را بر نتیجه‌گیری‌های قطعی از یافته‌های آن تحمیل می‌کنند که باید مد نظر قرار گیرند.

تقدیر و تشکر

از دانشجویانی که به عنوان آزمودنی در این پژوهش شرکت کردند؛ از اساتید و مسوولان ذیربط دانشگاه تهران که با همکاری صمیمانه آنها اجرای پژوهش امکان‌پذیر شد؛ و از دانشجویانی که به عنوان پرسشگر مسوولیت اجرای پژوهش را بر عهده گرفتند، تشکر و قدردانی می‌شود.

تاریخ دریافت نسخه‌ی اولیه‌ی مقاله: ۸۸/۱/۲۹

تاریخ دریافت نسخه‌ی نهایی مقاله: ۸۸/۹/۲

تاریخ پذیرش مقاله: ۸۹/۲/۲۱

References

منابع

- بشارت، محمدعلی (۱۳۸۱). ابعاد کمال‌گرایی در بیماران افسرده و مضطرب، *مجله علوم روانشناختی*، ۳، ۲۴۸-۲۶۳.
- بشارت، محمدعلی (۱۳۸۳). رابطه کمال‌گرایی و مشکلات بین شخصی، *مجله دانشور رفتار*، ۷، ۱-۸.
- بشارت، محمدعلی (۱۳۸۴). تحلیل اکتشافی رابطه کمال‌گرایی و شخصیت، *مجله مطالعات تربیتی و روانشناسی*، دوره ششم، ۱، ۸۱-۹۶.
- بشارت، محمدعلی (۱۳۸۶). ساخت و اعتباریابی مقیاس کمال‌گرایی چندبعدی، تهران، *پژوهش‌های روانشناختی*، ۱۹، ۴۹-۶۷.
- بشارت، محمدعلی (۱۳۸۷). ساخت و هنجاریابی مقیاس خشم چندبعدی تهران، گزارش پژوهشی، دانشگاه تهران.
- پلاچیک، روبرت (۱۳۶۶). *هیجان‌ها: حقایق، نظریه‌ها و یک مدل جدید* (ترجمه محمود رمضان‌زاده)، انتشارات آستان قدس رضوی: مشهد.
- موری، ادوارد (۱۳۶۳). *انگیزش و هیجان* (ترجمه‌ی محمدنقی براهنی)، انتشارات شرکت سهامی چهر: تهران.
- Averill, J.R. (1983). Studies on Anger and Aggression: Implications for Theories of Emotion, *American Psychologist*, 38, 1145-1160.
- Baumeister, R.F., Stillwell, A., & Wotman, S.R. (1990). Victim and Perpetrator Accounts of Interpersonal Conflict: Autobiographical Narratives about Anger, *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 994-1005.
- Beck, A.T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*, New York: International University Press.

- Deffenbacher, J.L. (1999). Cognitive-behavioral Conceptualization and Treatment of Anger, *Journal of Clinical Psychology/In Session: Psychotherapy in Practice*, 55, 295-309.
- Enss, M.W., & Cox, B.J. (2002). The Nature and Ssessment of Perfectionism: A Critical Analysis. In G. Flett & P. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment* (Pp. 33-62). Washington, DC: American Psychological Association.
- Everson, S.A., Kauhanen, J., Kaplan, G.A., Goldberg, D.E., Julkunen, J., Tuomilehto, J., & Salonen, J.T. (1997). Hostility and Increased Risk of Mortality and Acute Myocardial Infarction: the Mediating Role of Behavior Risk Factors, *American Journal of Epidemiology*, 146, 142-152.
- Friedman, H.S., & Booth-kewley, S. (1987). The "Disease-prone Personality": A Meta-analytic View of the Construct, *American Psychologist*, 42, 539-555.
- Frijda, N. (1986). *The Emotions*. NewYork, Cambridge University Press.
- Harburg, E., Julius, M., Kaciroti, N., Gleiberman, L., & Schork, M.A. (2003). Expressive/suppressive Anger-coping Responses, gender, and Types of Mortality: A 17-year Follow-up Tecumseh, Michigan, 1971-1988. *Psychosomatic Medicine*, 65, 588-597.
- Hewitt, P.L., Caelian, C.F., Flett, G.L., Sherry, S.B., Collins, L., & Flynn, C.A. (2002). Perfectionism in Children: Associations with Depression, Anxiety, and Anger, *Personality and Individual Differences*, 32, 1049-1061.
- Hewitt, P.L., & Flett, G.L. (1991). Perfectionism in the Self Anfd Social Contexts: Conceptualization, Assessment, and Association with Psychopathology, *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456-470.
- Kassinove, H., & Sukhodolsky, D.G. (1995). Anger Disorders: Science, Practice, and Common Dense Issues. In H. Kassinove (Ed.), *Anger Disorders: Definition, Diagnosis, and Treatment* (Pp. 1-26). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotiona and Adaptation*, NewYork: Oxford University Press.

- Oatley, K. (1992). *Best Laid Schemes: The Psychology of Emotions*, Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Ortony, A., Clore, G.L., & Collins, A. (1988). *The Cognitive Structure of Emotions*, Cambridge: Cambridge University Press.
- Rusting, C.L., & Nolen-Hoeksema, S. (1998). Regulating Responses to Anger: Effects of Rumination and Distraction on Angry Mood, *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 790-803.
- Saboonchi, F., & Lundh, L.G. (2003). Perfectionism, Anger, Somatic Health and Positive Affect, *Personality and Individual Differences*, 35, 1585-1599.
- Smith, T.W., & Ruiz, J.M. (2002). Psychosocial Influences on the Development and Course of Coronary Heart Disease: Current Status and Implications for Research and Practice, *Journal of Consultant and Clinical Psychology*, 70, 548-568.
- Spielberger, C.D. (1988). *Manual for the State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI)*, Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Spielberger, C.D., Crane, R.S., Kearnes, W.D., Pellegrin, K.L., & Rickman, R.L. (1991). Anger and Anxiety in Essential Hypertension. In C.D. Spielberger, I.G. Sarason, Z. Kulcsar, & G.L. Van Heck (Eds.), *Stress and Emotion: Anxiety, Anger and Curiosity* (Pp. 265-279). New York: Hemisphere, Taylor & Francis.
- Stein, N.L., & Levine, L.J. (1990). Making Sense out of Emotion: the Representation and Use of Goal-structured Knowledge, In N.L. Stein, B. Leventhal, & Trabasso (Eds.), *Psychological Approaches to Emotion* (Pp. 45-73). Hillsdale, NK: Erlbaum.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges, *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295-319.
- Thomas, S.P., Groer, M., Davis, M., Droppelman, P., Mozingo, J., & Pierce, M. (2000). Anger and Cancer, *Cancer Nursing*, 23, 344-349.