

ORIGINAL ARTICLE

Investigating the Causal Model of Emotion Regulation Strategies with Emotional Alexithymia and The Mediating Role of Perfectionism in Female Master's Students

Akbar Jadidi Mohammadabadi¹  · Abbas Ferdosi² 

1. Associate Professor of Educational Sciences, Payame Noor University, Tehran, Iran.
2. Faculty of Social Sciences Department of Payame Noor University, Tehran, Iran.

Correspondence:

Akbar Jadidi mohammadabadi
Email: a.jadidi@pnu.ac.ir

Receive Date: 28/Cep/2025
Revise Date: 01/Nov/2025
Accept Date: 17/Dec/2025
Publish Date: 22/Dec/2025

How to cite:

Jadidi Mohammadabadi, A. Ferdosi, A. (2025). Investigating the Causal Model of Emotion Regulation Strategies with Emotional Alexithymia and The Mediating Role of Perfectionism in Female Master's Students, *Education and Exploration in Learning, Behavior and Cognition*, 1 (1), 9-26. <https://doi.org/10.30473/elc.2026.77206.1002>

ABSTRACT

The purpose of the present study was to examine the causal model of emotion regulation strategies with alexithymia and the mediating role of perfectionism in female master's students at Islamic Azad University, Kerman Branch. The research method was descriptive-correlational (relational), and path analysis within the structural equation modeling framework was used for data analysis. The statistical population of this research consisted of 523 female students in Kerman. The statistical sample in this study was 221 individuals (based on Cochran's formula). The sampling method was multi-stage cluster sampling. To measure these variables, the Gross and John (2003) Emotion Regulation Questionnaire, the Hill (2004) Perfectionism Questionnaire, and the Toronto Alexithymia Scale (1986) were used. In this research, descriptive methods including frequency, percentage, mean, and standard deviation were employed. The Kolmogorov-Smirnov test was used to determine the normality or non-normality of the data. Furthermore, for data analysis, Pearson correlation coefficient, path analysis, structural equation modeling, and the Sobel test with the bootstrap method were utilized using SPSS 25, Amos 25, and Mplus 7.4 software. The magnitude of the factor loadings for the questions confirms that the model had a strong fit. The results showed that the Normed Fit Index (NFI) was 0.98 and the Comparative Fit Index (CFI) was 0.99, indicating an acceptable fit of the model to the data. Additionally, the Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) was below 0.05 ($RMSEA \leq 0.05$), which indicates a very good fit. Correlation findings showed that the relationship between emotion regulation and alexithymia was positive and significant, but it was not significant with perfectionism. Correlation findings showed that the relationship between the suppression emotion regulation strategy and alexithymia was positive and significant, but it was not significant with perfectionism. Correlation findings showed that the relationship between the reappraisal emotion regulation strategy and alexithymia ($r=0.2, P < 0.01$) was positive and significant, but it was not significant with perfectionism. Correlation findings showed that the relationship between alexithymia and perfectionism was not significant. The results indicated that the cognitive reappraisal strategy has a direct and significant effect on alexithymia, whereas the suppression strategy and the direct effect of emotion regulation strategies on perfectionism were not significant, and perfectionism does not play a mediating role in the relationship between these strategies and alexithymia.

KEY WORDS

Emotion Regulation Strategies, Alexithymia, Perfectionism.



بررسی مدل علی راهبردهای تنظیم هیجان با ناگویی هیجانی و نقش میانجی کمال‌گرایی در دانشجویان دختر

اکبر جدیدی محمدآبادی^۱، عباس فردوسی^۲ ID

۱. دانشیار گروه علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه پیام‌نور، تهران، ایران.
۲. مربی گروه علوم اجتماعی، دانشگاه پیام‌نور، تهران، ایران.

نویسنده مسئول:

اکبر جدیدی محمدآبادی

رایانامه: a.jadidi@pnu.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۷/۰۶

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۸/۱۰

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۹/۲۶

تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۱۰/۰۱

استناد به این مقاله:

جدیدی محمدآبادی، اکبر و فردوسی، عباس. (۱۴۰۴). بررسی مدل علی راهبردهای تنظیم هیجان با ناگویی هیجانی و نقش میانجی کمال‌گرایی در دانشجویان دختر، فصلنامه آموزش و کاوش در یادگیری، رفتار و شناخت، ۱ (۱)، ۹-۲۶.

چکیده

هدف مطالعه حاضر بررسی مدل علی راهبردهای تنظیم هیجان با ناگویی هیجانی و نقش میانجی کمال‌گرایی در دانشجویان دختر کارشناسی‌ارشد دانشگاه آزاد اسلامی شهر کرمان بود، روش تحقیق توصیفی-همبستگی (رابطه‌ای) که برای تحلیل داده‌ها از تحلیل مسیر در چارچوب معادلات ساختاری استفاده شده است جامعه آماری این پژوهش تعداد ۵۲۳ نفر دانشجویان دختر شهر کرمان است. نمونه آماری در این پژوهش (بر اساس فرمول کوکران) ۲۲۱ نفر بود. روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای بود. به‌منظور سنجش این متغیرها از پرسشنامه راهبردهای تنظیم گراس و جان (۲۰۰۳)، پرسشنامه کمال‌گرایی هیل (۲۰۰۴)، پرسشنامه ناگویی هیجانی تورنتو (۱۹۸۶) استفاده شد. در این تحقیق از روش‌های توصیفی شامل: فراوانی، درصد، میانگین و انحراف استاندارد استفاده شد، برای نرمال یا غیر نرمال بودن داده‌ها از آزمون کلموگروف اسمیرنوف استفاده شد، همچنین برای تحلیل داده‌ها حسب مورد از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر و معادلات ساختاری و آزمون سوبل با روش بوت استرپ با استفاده از نرم افزارهای Spss 25, Amos 25 و Mplus 7.4 انجام شد. مقدار بارهای عاملی مربوط به سؤالات تایید گر آن است که مدل از برازش قوی برخوردار بوده. نتایج نشان داد که شاخص نرم شده برازندگی $(NFI)=0/98$ و شاخص برازندگی تطبیقی $0/99 / CFI$ است که نشان دهنده برازندگی قابل قبول مدل با داده‌ها است، همچنین جذر برآورد واریانس خطای تقریب $(RMSEA \leq 0/05)$ زیر $0/05$ بود که حاکی از برازش بسیار خوب است. یافته‌های همبستگی نشان داد رابطه بین تنظیم هیجانی با ناگویی هیجانی، مثبت و معنی‌دار است اما با کمال‌گرایی معنی‌دار نبود. یافته‌های همبستگی نشان داد رابطه بین راهبرد تنظیم هیجان سرکوبی با ناگویی هیجانی، مثبت و معنی‌دار است اما با کمال‌گرایی معنی‌دار نبود. یافته‌های همبستگی نشان داد رابطه بین راهبرد تنظیم هیجان ارزیابی با ناگویی هیجانی $(f=0/2, P<0/01)$ ، مثبت و معنی‌دار است اما با کمال‌گرایی معنی‌دار نبود. یافته‌های همبستگی نشان داد رابطه بین ناگویی هیجانی با کمال‌گرایی معنی‌دار نبود. نتایج نشان داد که راهبرد ارزیابی شناختی اثر مستقیم و معناداری بر ناگویی هیجانی دارد، در حالی که راهبرد سرکوبی و تأثیر مستقیم راهبردهای تنظیم هیجان بر کمال‌گرایی معنادار نبوده و کمال‌گرایی نیز در رابطه بین این راهبردها و ناگویی هیجانی نقش واسطه‌ای ایفا نمی‌کند.

واژه‌های کلیدی

راهبردهای تنظیم هیجان، ناگویی هیجانی، کمال‌گرایی.

مقدمه

بسیاری از پژوهش‌های اخیر، به‌عنوان راهبردی اثربخش معرفی شده‌است. پذیرش فعال به افراد کمک می‌کند تا بدون قضاوت، هیجان‌های خود را تجربه کرده و با آن‌ها مواجه شوند. بر اساس یافته‌های جدید حوزه عصب روانشناسی، هر یک از این راهبردها مسیرهای مغزی متفاوتی را فعال می‌کنند. (جدیدی محمدآبادی و همکاران، ۱۳۹۷). با توجه به اهمیت تنظیم هیجان در زندگی فردی و اجتماعی، و تأکید پژوهش‌های اخیر بر اثربخشی روش‌های نوین و مبتنی بر شواهد در این حوزه، بررسی دقیق‌تر این مفهوم و عوامل مؤثر بر آن می‌تواند نقش مهمی در طراحی مداخلات روان‌شناختی ایفا کند (شرايبر و همکاران^۵، ۲۰۲۴).

کمال‌گرایی تلاش برای رفع نواقص است. کمال‌گرایان افرادی هستند که سعی دارند در تمام ابعاد زندگی افراد کاملی باشند است. کمال‌گرایی یکی از ویژگی‌های شخصیتی محسوب می‌شود که می‌تواند تمام جنبه‌های زندگی فرد را در بر گیرد و زمینه‌ساز شکل‌گیری ناکارآمدی در فرد شود (ترکمن و مرادی، ۱۳۹۹) کمال‌گرایی اغلب به‌عنوان یک ویژگی مثبت در نظر گرفته می‌شود که شانس موفقیت را افزایش می‌دهد، اما می‌تواند منجر به افکار یا رفتارهایی شود که دستیابی به اهداف را دشوارتر کند. همچنین ممکن است باعث استرس، اضطراب، افسردگی و سایر مشکلات سلامت روان شود. اکثر مردم می‌خواهند به موفقیت برسند، اما تلاش سخت برای رسیدن به اهداف همیشه نشان‌دهنده رفتار کمال‌گرا نیست (گوهری و همکاران، ۱۴۰۰).

کسانی که هیجان‌های خود را سرکوب می‌کنند، کمتر از دیگران حمایت اجتماعی دریافت می‌کنند، رضایت‌شان از روابط پایین‌تر است، و برقراری ارتباط صمیمانه دشوارتر می‌شود. این اثرات در دوره‌های حساس زندگی مانند انتقال به دانشگاه نیز مشاهده شده و نشان‌دهنده ضعف کارکرد اجتماعی در اثر این سرکوب است. همچنین، در نوجوانی، میزان استفاده از این راهبرد در حضور همسالان بیشتر از حضور

راهبردهای تنظیم هیجان به تکنیک‌ها و روش‌هایی اشاره دارد که افراد برای مدیریت و کنترل احساسات خود به کار می‌برند. استفاده از راهبردهای سازگار مانند بازنگری شناختی باعث کاهش استرس و بهبود سلامت روان می‌شود، در حالی که راهبردهای ناسازگار مانند سرکوب هیجان می‌تواند باعث افزایش اضطراب و افسردگی شود (کنگ و همکاران^۱، ۲۰۲۰). تحقیقات جدید نشان می‌دهند که این راهبردها در شرایط مختلف اجتماعی و روان‌شناختی نقش متفاوتی دارند و مهارت در تنظیم هیجان می‌تواند به کاهش مشکلات روانی کمک کند (لیو و همکاران^۲، ۲۰۲۱).

ناگویی هیجانی به‌معنای ناتوانی یا اجتناب از بیان احساسات درونی است که اغلب با سرکوب هیجان‌ها همراه است. مطالعات جدید نشان داده‌اند که ناگویی هیجانی با افزایش نشانه‌های اضطراب و افسردگی در افراد مختلف مرتبط است و می‌تواند کیفیت زندگی را کاهش دهد. علاوه بر این، ناگویی هیجانی می‌تواند منجر به اختلال در روابط بین فردی شود و مهارت‌های ارتباطی را تضعیف کند (زو و همکاران^۳، ۲۰۲۱).

کمال‌گرایی به‌عنوان یک ویژگی شخصیتی، می‌تواند به‌عنوان میانجی در رابطه بین تنظیم هیجان و سلامت روان عمل کند. مطالعات جدید نشان داده‌اند که کمال‌گرایی ناسازگار باعث افزایش فشار روانی و کاهش توانایی در تنظیم هیجان می‌شود، در پژوهشی روی نوجوانان، مشخص شد که کمال‌گرایی نقش میانجی بین استرس هیجانی و بروز اختلالات روانی دارد و مداخلات هدفمند می‌توانند این روند را کاهش دهند (گارسیا و زایچ^۴، ۲۰۲۱).

تنظیم مؤثر هیجان نقش اساسی در سلامت روان، کیفیت روابط اجتماعی، و عملکرد تحصیلی و شغلی افراد دارد. یکی از مهم‌ترین راهبردهای مؤثر در این زمینه، بازتفسیر شناختی است؛ به این معنا که فرد، معنای یک وضعیت هیجانی را به‌نحوی بازسازی می‌کند که شدت هیجان منفی کاهش یابد. در کنار آن، پذیرش هیجان‌ها به‌جای سرکوب آن‌ها، در

⁴ Garcia & Zych

⁵ Schreiber

¹ Keng

² Liu

³ Zhou

خانواده است، که نشان دهنده تأثیر زمینه‌ی اجتماعی بر نحوه‌ی بیان یا ناگویی هیجان است (و ایلی و همکاران^۱، ۲۰۲۲).

تنظیم هیجان‌ها مستلزم مدیریت هیجان‌های مثبت و منفی، در خود و در دیگران بر مبنای شرایط فعلی است. مهارت‌های تنظیم هیجان به چند دلیل حائز اهمیت هستند: اول، هیجان‌های منفی که لزوماً در ملاک‌های تشخیصی اختلالات ذکر نشده‌اند و اغلب علائم الگوهای رفتاری مرتبط با اختلال هستند. دوم، هیجان‌های منفی که لزوماً در ملاک‌های تشخیصی اختلالات ذکر نشده‌اند، اغلب به‌شدت با مقابله مؤثر و اجرای مهارت‌های آموخته شده در درمان، تداخل می‌کنند و در پایان، بسیاری از بیماران از بیش از یک بیماری رنج می‌برند که می‌توان حداقل تا حدودی آنها را به‌وسیله نقص‌های موجود در تنظیم هیجان توضیح داد (کازلاسکا^۲، ۲۰۰۹).

یکی از سازه‌هایی که به‌منظور بررسی مشکلات مرتبط با پردازش و تنظیم هیجان مورد مطالعه قرار گرفته است. ناگویی هیجانی است والر و اسیدت^۳ (۲۰۰۶) ناگویی هیجانی سازه‌ای چند بعدی متشکل از چهار مشخصه مجزا است. الف) مشکل در شناسایی و توصیف احساسات (ب) مشکل در تمایز میان احساسات و تهییج‌های بدنی، ج) فقر در خیال‌پردازی‌ها و در تفکر عینی و تفکر درون‌گرایانه ضعیف تعریف ویژگی‌های ناگویی هیجانی در تضاد با تنظیم هیجان مؤثر قرار دارد و پژوهش‌ها رابطه میان ناگویی هیجانی و سبک‌های ناکارآمد تنظیم هیجان را تایید کرده‌اند. برای مثال افراد دارای ناگویی هیجانی نسبت به افراد عادی به‌احتمال بیشتری از راهبردهای فرونشانی استفاده می‌کنند و کمتر از راهبردهای ارزیابی مجدد بهره می‌برند. از میان دو راهبرد ذکر شده راهبردهای فرونشانی رابطه بیشتری با مشکلات سلامت روانی و جسمانی دارند و راهبرد ناسازگارانه برای تنظیم هیجان‌ها محسوب می‌شوند (جدیدی محمدآبادی و همکاران، ۱۳۹۷).

افرادی که کمال‌گرا هستند معمولاً معتقدند که هر کاری که انجام می‌دهند ارزش ندارد مگر اینکه کامل باشد. آنها به‌جای

اینکه به پیشرفت، یادگیری و سخت کوشی خود افتخار کنند، ممکن است دائماً کار خود را با کار دیگران مقایسه کنند یا روی دستیابی به خروجی بی‌عیب و نقص تمرکز کنند (جدیدی محمدآبادی، ۱۴۰۴). حتی زمانی که افراد دارای ویژگی‌های کمال‌گرا به نتایج دلخواه خود می‌رسند، باز هم ممکن است ناراضی باشند. آنها ممکن است احساس کنند که اگر واقعاً کامل بودند، مجبور نبودند برای رسیدن به اهدافشان این همه سخت تلاش کنند (ترکمن و مرادی، ۱۳۹۹).

سختی و همکاران (۱۴۰۰) در پژوهشی با عنوان اثربخشی مداخله تنظیم هیجان بر باورهای اختلال خوردن، ناگویی هیجانی و کاهش وزن در زنان دارای اضافه وزن نتایج نشان داد مداخله تنظیم هیجان بر کاهش وزن، باورهای اختلال خوردن و ناگویی هیجانی در زنان دارای اضافه وزن مؤثر بود.

تی برینک و همکاران^۴ (۲۰۲۱) به مطالعه‌ای با عنوان ساختار راهبردهای تنظیم هیجان در نوجوانی، پیوندهای متفاوت با مشکلات درونی و برون‌ی سازی پرداخته‌اند. هدف از انجام این پژوهش بررسی تأثیر راهبردهای تنظیم هیجان بر مشکلات درونی و برون‌ی نوجوانان بوده است. نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که راهبردهای تنظیم هیجان بر ناسازگاری رفتاری نوجوانان و کاهش مشکلات درونی و بیرونی آنها تأثیر مثبت و معناداری دارد.

بنابراین، بررسی رابطه این متغیرها و نقش واسطه‌ای کمال‌گرایی، نه‌تنها به درک عمیق‌تری از فرایندهای روان‌شناختی در جمعیت دانشجویی کمک می‌کند، بلکه می‌تواند مبنایی برای طراحی مداخلات روان‌شناختی و مشاوره‌ای هدفمند در محیط‌های دانشگاهی فراهم آورد. لذا فرضیه مدل روابط ساختاری بین راهبردهای تنظیم هیجان، کمال‌گرایی و ناگویی هیجانی در بین دانشجویان دختر مورد بررسی قرار گرفت.

روش

³ Waller & Scheidt'

⁴ Te Brinke et al.

¹ Wylie

² Kozłowski

هدفمندی، استانداردهای بالا برای دیگران را مورد سنجش قرار می‌دهد، این پرسشنامه توسط زارعی (۱۳۹۳) اعتباریابی شده است

پرسشنامه ناگویی هیجانی تورنتو (۱۹۸۶)

پرسشنامه ناگویی هیجانی دارای ۲۰ سؤال بوده که توسط تورنتو در سال ۱۹۸۶ طراحی و تنظیم شده است و بر اساس طیف لیکرت از (کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) نمره گذاری شده است. مقیاس ناگویی خلقی تورنتو دارای ۲۰ سؤال است. نسخه فارسی مقیاس ناگویی تورنتو (بگبی، پارکر و تیلور، ۱۹۹۴) یک آزمون ۲۰ ماده‌ای است و سه زیر مقیاس دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر عینی را می‌سنجد. یک نمره کل نیز از جمع نمره‌های سه زیر مقیاس برای ناگویی هیجانی کلی محاسبه می‌شود. این مقیاس برای اجرا در نمونه‌های عمومی و بالینی مناسب است و می‌تواند بر حسب شرایط به صورت فردی یا گروهی اجرا شود. ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو ۲۰ در پژوهش‌های متعدد خارجی (پارکر، تیلور و بگبی، ۲۰۰۱، ۲۰۰۳؛ تیلور و بگبی، ۲۰۰۰) و نسخه فارسی مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو ۲۰ (FTAS-20؛ بشارت، ۲۰۰۷، ۲۰۰۸) تأیید شده است.

در مرحله تحلیل آماری، با توجه به ماهیت مقیاس اندازه‌گیری که از نوع فاصله‌ای است و فرضیه‌های تحقیق برای تحلیل داده‌ها حسب مورد از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر و معادلات ساختاری و آزمون سوئل با روش بوت استرپ با استفاده از نرم افزارهای Spss 25, Amos 25 و Mplus 7.4 انجام شد.

روش تحقیق توصیفی-همبستگی (رابطه‌ای) که برای تحلیل داده‌ها از تحلیل مسیر در چارچوب معادلات ساختاری استفاده شده است. جامعه آماری این پژوهش تعداد ۵۲۳ نفر دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی شهر کرمان در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود. نمونه آماری در این پژوهش (بر اساس فرمول کوکران) ۲۲۱ نفر بود. روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای از نوع تصادفی ساده بود. در این پژوهش از پرسشنامه‌های زیر به‌عنوان ابزار تحقیق استفاده شد.

پرسشنامه راهبردهای تنظیم هیجان گراس

(ERQ)

این پرسشنامه در سال توسط گراس و جان در سال ۲۰۰۳ ساخته شده است. پرسشنامه ERQ در دو مولفه زیر به‌اندازه گیری راهبردهای تنظیم هیجان در هر فرد می‌پردازد، که عبارتند از: ارزیابی مجدد: ۶ گویه، سرکوبی: ۴ گویه، این پرسشنامه دارای ۱۰ سؤال است که جواب هر سؤال به‌صورت طیف لیکرت هفت درجه‌ای از به‌شدت مخالفم تا به‌شدت موافقم می‌باشد. هرچه فرد نمره بالاتری کسب کند، به‌منزله‌ی برخوردار از تنظیم هیجان بالایی است. در پژوهش گراس و جان همبستگی درونی برای ارزیابی مجدد ۰/۷۹ و سرکوبی ۰/۷۳ به‌دست آمده است. در ایران حسینی میزان ضریب آلفا کرونباخ ۰/۷۹ برای ارزیابی مجدد گزارش کرده است.

پرسشنامه کمال‌گرایی هیل و همکاران (۲۰۰۴)

پرسشنامه کمال‌گرایی توسط هیل و همکارانش (۲۰۰۴) طراحی و اعتباریابی شده است، این پرسشنامه شامل ۵۸ گویه بسته پاسخ بر اساس طیف پنج درجه‌ای لیکرت می‌باشد. این پرسشنامه شش بعد حساسیت بین فردی، تلاش برای عالی بودن، نظم و سازماندهی، ادراک فشار از سوی والدین،

جدول ۱. پایایی پرسشنامه‌ها به‌روش آلفای کرونباخ

پایایی	مؤلفه	متغیر
۰/۷۵	تنظیم هیجان کلی	راهبردهای هیجان
۰/۴۶	راهبرد سرکوبی	
۰/۶۵	راهبرد ارزیابی	

کمال گرایی	نمره کل	۰/۷۸
	حساسیت بین فردی	۰/۴۲
	تلاش برای عالی بودن	۰/۱۵
	نظم و سازماندهی	۰/۱۹
	ادراک فشار از سوی والدین	۰/۳
	هدفمندی	۰/۲۳
	استانداردهای بالا برای دیگران	۰/۲۹
ناگویی هیجانی	نمره کل	۰/۸۵
	دشواری در شناسایی احساسات	۰/۶۲
	دشواری در توصیف احساسات	۰/۴۸
	تفکر عینی	۰/۷۶

شاخص های توصیفی متغیرها

جدول ۲ شاخص های توصیفی برای متغیرهای پژوهش را نشان می دهد. شاخص های گزارش شده شامل حداقل، حداکثر، میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش است. در جدول ۲ شاخص های توصیفی میانگین، انحراف استاندارد، کمینه و بیشینه نمره های شرکت کنندگان در مطالعه در متغیرهای مورد بررسی را نشان می دهد. میانگین و انحراف استاندارد تنظیم هیجان ($M=40/43 \pm 9/26$)، و مولفه های آن همچون راهبرد تنظیم هیجان سرکوبی ($M=16/54 \pm 4/16$) و راهبرد تنظیم هیجان ارزیابی ($M=23/88 \pm 6/01$)، می باشد.

میانگین و انحراف استاندارد کمال گرایی ($M=170/23 \pm 21/75$) و مولفه های آن همچون حساسیت بین فردی و تلاش برای عالی بودن ($M=57/63 \pm 8/43$)، تلاش برای عالی بودن ($M=20/88 \pm 3/91$)، نظم و سازماندهی ($M=19/73 \pm 4/06$)، ادراک فشار از سوی والدین ($M=21/3 \pm 4/22$)، هدفمندی ($M=24/25 \pm 4/33$) و استانداردهای بالا برای دیگران ($M=26/42 \pm 4/64$)، می باشد. میانگین و انحراف استاندارد ناگویی هیجانی ($M=40/97 \pm 14/52$) و مولفه های آن همچون دشواری در شناسایی احساسات ($M=14/44 \pm 5/34$)، دشواری در توصیف احساسات ($M=10/12 \pm 4/09$) و تفکر عینی ($M=16/4 \pm 7/11$)، می باشد.

جدول ۲. شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	مولفه	تعداد	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف استاندارد
	تنظیم هیجان کلی	۲۲۱	۶	۵۸	۴۰/۴۳	۹/۲۶

۴/۱۶	۱۶/۵۴	۲۴	۳	۲۲۱	راهبرد سرکوبی	راهبردهای تنظیم هیجان
۶/۰۱	۲۳/۸۸	۳۸	۲	۲۲۱	راهبرد ارزیابی	
۲۱/۷۵	۱۷۰/۲۳	۲۳۵	۱۱۹	۲۲۱	نمره کل	کمال‌گرایی
۸/۴۳	۵۷/۶۳	۸۱	۳۲	۲۲۱	حساسیت بین فردی	
۳/۹۱	۲۰/۸۸	۳۱	۱۱	۲۲۱	تلاش برای عالی بودن	
۴/۰۶	۱۹/۷۳	۲۹	۹	۲۲۱	نظم و سازماندهی	
۴/۲۲	۲۱/۳	۳۲	۱۳	۲۲۱	ادراک فشار از سوی والدین	
۴/۳۳	۲۴/۲۵	۳۵	۱۲	۲۲۱	هدفمندی	
۴/۶۴	۲۶/۴۲	۴۲	۱۳	۲۲۱	استانداردهای بالا برای دیگران	
۱۴/۵۲	۴۰/۹۷	۸۱	۵	۲۲۱	نمره کل	
۵/۳۴	۱۴/۴۴	۲۷	۲	۲۲۱	دشواری در شناسایی احساسات	
۴/۰۹	۱۰/۱۲	۲۱	۲	۲۲۱	دشواری در توصیف احساسات	
۷/۱۱	۱۶/۴	۴۰	۱	۲۲۱	تفکر عینی	

ماتریس همبستگی

همبستگی نشان داد رابطه بین ناگویی هیجانی با کمال‌گرایی ($r=0/124, P>0/05$)، معنی‌دار نبود.

ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش در جدول ۳ دیده می‌شود. جدول ۳ یافته‌های همبستگی متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. یافته‌های همبستگی نشان داد رابطه بین تنظیم هیجانی با ناگویی هیجانی ($r=0/19, P<0/01$)، مثبت و معنی‌دار است اما با کمال‌گرایی ($r=-0/009, P>0/05$)، معنی‌دار نبود. یافته‌های همبستگی نشان داد رابطه بین راهبرد تنظیم هیجان سرکوبی با ناگویی هیجانی ($r=0/15, P<0/05$)، مثبت و معنی‌دار است اما با کمال‌گرایی ($r=0/23, P>0/05$)، معنی‌دار نبود. یافته‌های همبستگی نشان داد رابطه بین راهبرد تنظیم هیجان ارزیابی با ناگویی هیجانی ($r=0/2, P<0/01$)، مثبت و معنی‌دار است اما با کمال‌گرایی ($r=-0/03, P>0/05$)، معنی‌دار نبود. یافته‌های

جدول ۳. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

ردیف	متغیرها	مولفه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۱	راهبردهای تنظیم هیجان	تنظیم هیجان کلی	۱													
۲		راهبرد سرکوبی	۰/۸۷	۱												
۳		راهبرد ارزیابی	۰/۹۴	۰/۶۵	۱											
۴	کمال‌گرایی	نمره کل	-۰/۰۰۹	۰/۰۲۳	-۰/۰۰۳	۱										
۵		حساسیت بین فردی	-۰/۰۰۲	۰/۰۴۶	-۰/۰۳۶	۰/۸۳	۱									
۶		تلاش برای عالی بودن	۰/۰۳۴	-۰/۰۰۶	-۰/۰۰۱	۰/۶۷	۰/۳۸	۱								
۷		نظم و سازماندهی	-۰/۰۵۷	-۰/۰۵۲	-۰/۰۸۴	۰/۷۳	۰/۵۱	۰/۴۴	۱							
۸		ادراک فشار از سوی والدین	-۰/۰۲۶	-۰/۰۱۴	-۰/۰۰۴	۰/۶۷	۰/۴۴	۰/۴۷	۰/۴۱	۱						
۹		هدفمندی	-۰/۰۳۴	۰/۰۳۶	-۰/۰۴۳	۰/۶۶	۰/۳۹	۰/۳۸	۰/۴۳	۰/۳۸	۱					
۱۰		استانداردهای بالا برای دیگران	۰/۰۳۸	۰/۱۴	۰/۰۳۴	۰/۷۴	۰/۵۴	۰/۴۵	۰/۴۹	۰/۳۳	۰/۴۱	۱				
۱۱	ناگویی هیجانی	نمره کل	۰/۱۹	۰/۱۵	۰/۲	-۰/۱۲۴	۰/۱	۰/۱۵	۰/۰۹۱	۰/۰۷۳	-۰/۰۰۱	-۰/۱۳	۱			
۱۲		دشواری در شناسایی احساسات	۰/۲	۰/۱۵	۰/۲۱۱	۰/۱	۰/۰۶۴	۰/۱۲	۰/۰۹۹	۰/۰۹۹	-۰/۰۰۱	۰/۰۷۲	-۰/۸۷	۱		
۱۳		دشواری در توصیف احساسات	۰/۱۵	۰/۰۹۷	-۰/۱۷	-۰/۰۹۳	۰/۰۹۸	۰/۰۹۸	۰/۰۷۱	۰/۰۵	-۰/۰۰۳	-۰/۰۹	-۰/۸۳	۰/۶۴	۱	
۱۴		تفکر عینی	۰/۱۵۵	۰/۱۱	-۰/۱۶	-۰/۱۲	۰/۱	۰/۱۵	۰/۰۵۱	۰/۰۴۵	-۰/۰۲۹	-۰/۱۶	-۰/۹۱	-۰/۶۶	۰/۶۲	۱

P < ۰/۰۱ P < ۰/۰۵

یافته‌ها

فرضیه کلی: مدل روابط ساختاری بین راهبردهای تنظیم هیجان، کمال‌گرایی و ناگویی هیجانی در بین دانشجویان دختر از برازش مطلوبی برخوردار می‌باشد. نتایج جدول ۴ شاخص‌های برازش مدل تحلیل شده را نشان می‌دهد.

نتایج جدول ۴ نشان داد در مدل کلی (تنظیم هیجان) مقدار (تنظیم هیجان) مقدار $(\chi^2 = 47/15, df = 41, p = 0/23, RSMEA = 0/027)$ است که حاکی از برازندگی بسیار خوب الگو در جامعه است، همچنین به‌منظور تعیین مناسب بودن برازندگی الگو با داده‌ها از شاخص‌های برازندگی استفاده شد. نتایج نشان داد که شاخص نرم شده برازندگی $(NFI) = 0/98$ و شاخص برازندگی تطبیقی $(CFI) = 0/99$ است که نشان دهنده برازندگی قابل قبول مدل با داده‌ها است، به‌خصوص مقدار CFI که از دیدگاه مولر^۳ (۱۹۹۹) باید بالای ۰/۹ و از دیدگاه وستون و گور جر^۴ (۲۰۰۶) باید بالای ۰/۹۵ باشد تا مدل برازندگی مناسبی با داده‌ها

داشته‌باشد زیرا تحت تأثیر حجم نمونه قرار نمی‌گیرد. همچنین اگر جذر برآورد واریانس خطای تقریب^۵ $(RMSEA \leq 0/05)$ بسیار خوب، بین ۰/۰۵ تا ۰/۰۸ باشد برازش قابل قبول و اگر بالاتر از ۰/۰۸ باشد برازش ضعیف است که در این مطالعه RMSEA زیر ۰/۰۵ بود که حاکی از برازش بسیار خوب است.

نتایج جدول ۴ نشان داد در مدل مؤلف‌های (راهبردهای تنظیم هیجان) مقدار $(\chi^2 = 46/55, df = 40, p = 0/22, RSMEA = 0/027)$ است که حاکی از برازندگی بسیار خوب الگو در جامعه است، همچنین به‌منظور تعیین مناسب بودن برازندگی الگو با داده‌ها از شاخص‌های برازندگی استفاده شد. نتایج نشان داد که شاخص نرم شده برازندگی^۶ $(NFI) = 0/98$ و شاخص برازندگی تطبیقی^۷ $(CFI) = 0/99$ است که نشان دهنده برازندگی قابل قبول مدل با داده‌ها است، همچنین جذر برآورد واریانس خطای تقریب $(RMSEA \leq 0/05)$ زیر ۰/۰۵ بود که حاکی از برازش بسیار خوب است.

جدول ۴. شاخص‌های برازندگی مدل

مدل	شاخص‌های برازندگی	(χ^2)	df	(χ^2/df)	Sig	(RMSEA)	(NFI)	(NNFI)	(CFI)	(GFI)	(AGFI)
مدل کلی	مقدار	۴۷/۱۵	۴۱	۱/۱۵	۰/۲۳	۰/۰۲۶	۰/۹۸	۰/۹۴	۰/۹۹	۰/۹۶	۰/۹۴
مدل شاخص راهبردها	شاخص	۴۶/۵۵	۴۰	۱/۱۶	۰/۲۲	۰/۰۲۷	۰/۹۸	۰/۹۴	۰/۹۹	۰/۹۶	۰/۹۴

تحلیل مسیر مدل مفهومی

در این پژوهش، برای بررسی اثرات متغیر برونزا در مدل کلی (تنظیم هیجان) بر متغیر درون‌زا (ناگویی هیجانی) با توجه به نقش میانجی کمال‌گرایی بر اساس پیشینه نظری و تجربی طراحی شد. برای ارزیابی مدل فرضی این پژوهش، ابتدا با

استفاده از نرم‌افزار نقش میانجی‌گری کمال‌گرایی در ارتباط بین تنظیم هیجان و ناگویی هیجانی انجام شد (شکل ۱ و ۳).

در مدل مولفه‌ها برای بررسی اثرات متغیر برونزا در مدل کلی (راهبردهای تنظیم هیجان سرکوبی و ارزیابی) بر متغیر درون‌زا (ناگویی هیجانی) با توجه به نقش میانجی کمال‌گرایی بر اساس پیشینه نظری و تجربی طراحی شد. برای ارزیابی مدل فرضی

⁵ - Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)

⁶ - Normed Fit Index (NFI)

⁷ - Comparative Fit Index (CFI)

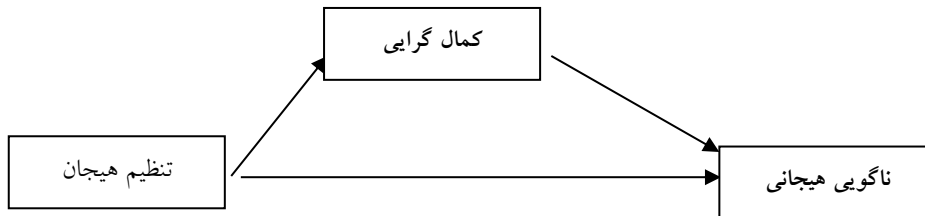
¹ - Normed Fit Index (NFI)

² - Comparative Fit Index (CFI)

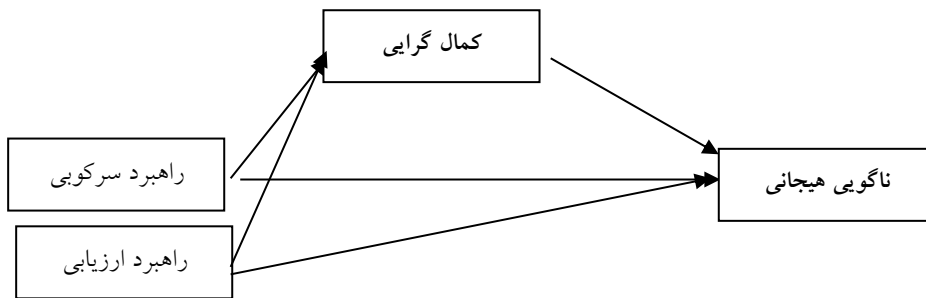
³ - Muller

⁴ - Weston & Gore Jr

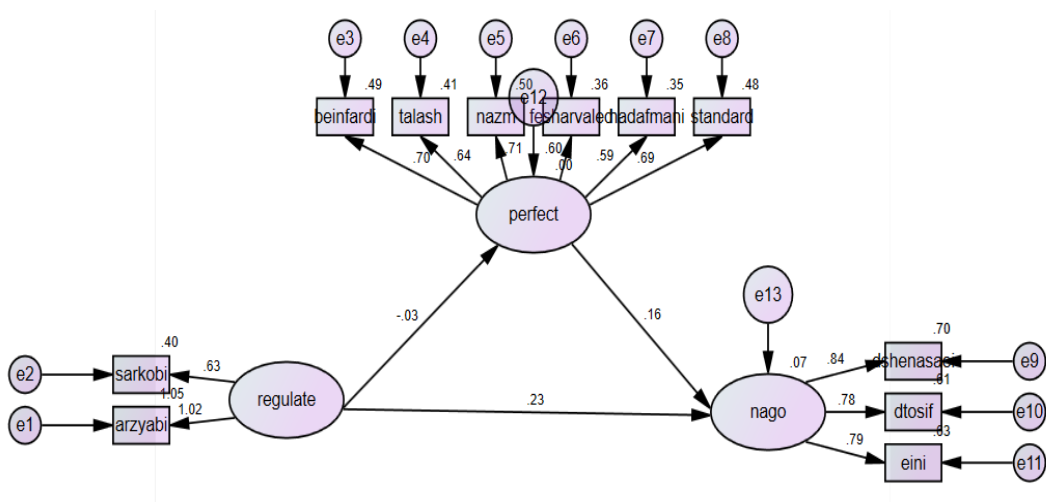
این پژوهش، ابتدا با استفاده از نرم افزار نقش میانجیگری کمال گرایی در ارتباط بین راهبردهای تنظیم هیجان سرکوبی و ارزیابی هیجان و ناگویی هیجانی انجام شد (شکل ۲ و ۴).



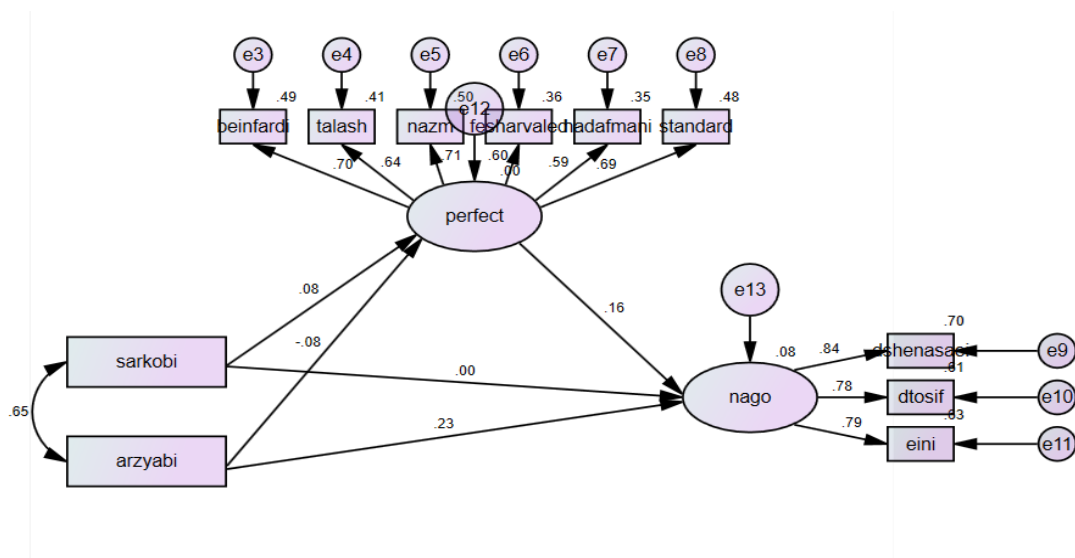
شکل ۱. مدل کلی



شکل ۲. مدل مولفه‌ها



شکل ۳. مدل تحلیل شده با ضرایب مسیر استاندارد شده در مدل کلی



شکل ۴. مدل تحلیل شده با ضرایب مسیر استاندارد شده در مدل مولفه‌ها

هیجان بر کمال‌گرایی دانشجویان دختر را نشان می‌دهد. نتایج جدول ۵ نشان داد اثر مستقیم تنظیم هیجان بر کمال‌گرایی دانشجویان دختر معنی‌دار نیست چرا که حد بالا و پایین آزمون بوت استراپ، یکی مثبت و دیگری منفی بوده و مقدار صفر مابین این دو حد قرار دارد.

همچنین اثر مستقیم کمال‌گرایی بر ناگویی هیجانی دانشجویان دختر معنی‌دار است. جدول ۶ نتایج تحلیل اثر مستقیم کمال‌گرایی بر ناگویی هیجانی دانشجویان دختر را نشان می‌دهد. نتایج جدول ۵ نشان داد اثر مستقیم کمال‌گرایی بر ناگویی هیجانی دانشجویان دختر مثبت و معنی‌دار است چرا که حد بالا و پایین آزمون بوت استراپ، هر دو مثبت بوده و مقدار صفر مابین این دو حد قرار ندارد.

همان‌طور که در شکل بالا مشاهده می‌شود، مقدار بارهای عاملی مربوط به سؤالات بزرگ‌تر از ۰/۵ است که تایید‌گر آن است که مدل از برازش قوی برخوردار بوده و هیچ کدام از متغیرها از مدل حذف نخواهند شد.

آزمون فرضیه‌های پژوهشی در مدل کلی

اثر مستقیم تنظیم هیجان بر ناگویی هیجانی دانشجویان دختر معنی‌دار است. جدول ۵ نتایج تحلیل اثر مستقیم تنظیم هیجان بر ناگویی هیجانی دانشجویان دختر را نشان می‌دهد. نتایج جدول ۵ نشان داد اثر مستقیم تنظیم هیجان بر ناگویی هیجانی دانشجویان دختر مثبت و معنی‌دار است چرا که حد بالا و پایین آزمون بوت استراپ، هر دو مثبت بوده و مقدار صفر مابین این دو حد قرار ندارد.

همچنین اثر مستقیم تنظیم هیجان بر کمال‌گرایی دانشجویان دختر دوم معنی‌دار است. جدول ۵ نتایج تحلیل اثر مستقیم تنظیم

جدول ۵. اثر مستقیم تنظیم هیجان بر ناگویی هیجان و کمال‌گرایی دانشجویان دختر

متغیرها	ضریب	ضریب	حدود بوت استراپ	خطای	مقدار	سطح
رگرسیون استاندارد نشده	رگرسیون استاندارد شده	(فاصله‌های اطمینان ۹۵٪)	استاندارد	t	معنی‌داری	
	(B)	حد	حد بالا			

		(b)					پایین
بر ناگویی هیجانی							
از تنظیم هیجان	۰/۱۶۴	۰/۲۲۶	۰/۰۷۸	۰/۴	۰/۰۸۱	۲/۰۱	۰/۰۴۴
بر کمال‌گرایی							
از تنظیم هیجان	-۰/۰۳۳	-۰/۰۳۴	-۰/۳۴۵	۰/۲۶۷	۰/۰۷۱	-۰/۴۶	۰/۶۴
بر ناگویی هیجانی							
از کمال‌گرایی	۰/۱۲	۰/۱۵۹	۰/۰۸۹	۰/۱۴۷	۰/۰۶	۲	۰/۰۴۶

در رابطه بین تنظیم هیجان و ناگویی هیجانی ($p > 0.05$, $\beta = -0.45$) و پایین آزمون بوت استراپ، یکی مثبت و دیگری منفی بوده و مقدار صفر مابین این دو حد قرار دارد.

کمال‌گرایی نقش واسطه‌ای معنی‌داری در رابطه بین تنظیم هیجان و ناگویی هیجانی دانشجویان دختر کارشناسی‌ارشد دارد. جدول ۶ نتایج تحلیل نقش واسطه‌ای کمال‌گرایی در رابطه بین تنظیم هیجان و ناگویی هیجانی دانشجویان دختر را نشان می‌دهد. نتایج جدول ۶ نشان داد کمال‌گرایی نقش واسطه‌ای معنی‌داری

جدول ۶. نقش واسطه‌ای کمال‌گرایی در رابطه بین تنظیم هیجان و ناگویی هیجانی دانشجویان دختر

برون‌زا	میانجی	درون‌زا	ضریب	ضریب	حدود بوت استرپ	خطای	t	سطح	
			رگرسیون	رگرسیون	(فاصله‌های اطمینان ۹۵٪)	استاندارد		معنی‌داری	
			نشده	شده	حد بالا				
			(b)	(B)	حد پایین				
تنظیم هیجان	کمال‌گرایی	ناگویی هیجانی	-۰/۰۰۴	-۰/۰۰۵	-۰/۰۵۲	۰/۰۱۶	۰/۰۰۸	-۰/۴۵	۰/۶۵

اثر مستقیم راهبردهای تنظیم هیجان سرکوبی و ارزیابی بر ناگویی هیجانی دانشجویان دختر معنی‌دار است. جدول ۷ نتایج تحلیل اثر مستقیم راهبردهای تنظیم هیجان سرکوبی و ارزیابی بر ناگویی هیجانی دانشجویان دختر را نشان می‌دهد. نتایج جدول ۷ نشان داد اثر مستقیم راهبرد تنظیم هیجان سرکوبی بر ناگویی هیجانی دانشجویان دختر معنی‌دار است. جدول ۷ نتایج تحلیل اثر مستقیم راهبردهای تنظیم هیجان سرکوبی و ارزیابی بر کمال‌گرایی دانشجویان دختر را نشان می‌دهد. نتایج جدول ۷ نشان داد اثر مستقیم راهبرد تنظیم هیجان سرکوبی ($p > 0.05$, $\beta = -0.36$, $t = -0.33$) و راهبرد تنظیم هیجان

اثر مستقیم راهبردهای تنظیم هیجان سرکوبی و ارزیابی بر ناگویی هیجانی دانشجویان دختر معنی‌دار است. جدول ۷ نتایج تحلیل اثر مستقیم راهبردهای تنظیم هیجان سرکوبی و ارزیابی بر ناگویی هیجانی دانشجویان دختر را نشان می‌دهد. نتایج جدول ۷ نشان داد اثر مستقیم راهبرد تنظیم هیجان سرکوبی بر ناگویی هیجانی ($p < 0.05$, $\beta = 0.233$, $t = 2.48$)، دانشجویان دختر مثبت و معنی‌دار است چرا که حد بالا و پایین آزمون بوت استراپ، هر دو مثبت ثبت بوده و مقدار صفر مابین این دو حد قرار ندارد اما اثر مستقیم راهبرد تنظیم هیجان سرکوبی بر ناگویی هیجانی

ارزیابی ($p > 0.05$, $t = -0.84$, $\eta^2 = -0.082$)، بر کمال‌گرایی بوت استرپ، یکی مثبت و دیگری منفی بوده و مقدار صفر مابین دانشجویان دختر معنی‌دار نیست چرا که حد بالا و پایین آزمون این دو حد قرار دارد.

جدول ۷. اثر مستقیم راهبردهای تنظیم هیجان بر ناگویی هیجان دانشجویان دختر

متغیرها	ضریب	ضریب	حدود بوت استرپ (فاصله‌های اطمینان ۹۵٪)	خطای استاندارد	مقدار t	سطح معنی‌داری
	رگرسیون استاندارد نشده	رگرسیون استاندارد شده	حد	حد		
	(b)	(B)	حد بالا	حد پایین		

بر ناگویی هیجانی

از راهبرد تنظیم هیجان سرکوبی	-۰/۰۰۴	-۰/۰۰۳	-۰/۰۴۸	۰/۳۱۴	۰/۱	۰/۰۳۶	۰/۹۷
از راهبرد تنظیم هیجان ارزیابی	۰/۱۷۳	۰/۲۳۳	۰/۱۳۳	۰/۲۰۷	۰/۰۷	۲/۴۸	۰/۰۱۳
بر کمال‌گرایی							
از راهبرد تنظیم هیجان سرکوبی	۰/۱۰۹	۰/۰۷۶	-۰/۷۵	۰/۳۲	۰/۱۳	۰/۷۸	۰/۴۳
از راهبرد تنظیم هیجان ارزیابی	-۰/۰۸۱	-۰/۰۸۲	-۰/۲۴	۰/۴۳	۰/۰۹۶	-۰/۸۴	۰/۳۹

تنظیم هیجان سرکوبی و ناگویی هیجانی ($p > 0.05$)، در رابطه بین راهبرد تنظیم هیجان ارزیابی و ناگویی هیجانی ($\beta_{IND} = 0.112, t = 0.77, p > 0.05, t = -0.113$)، دانشجویان دختر ندارد چرا که حد بالا و پایین آزمون بوت استرپ، یکی مثبت و دیگری منفی بوده و مقدار صفر مابین این دو حد قرار دارد.

کمال‌گرایی نقش واسطه‌ای معنی‌داری در رابطه بین راهبردهای تنظیم هیجان سرکوبی و ارزیابی با ناگویی هیجانی دانشجویان دختر دارد. جدول ۸ نتایج تحلیل نقش واسطه‌ای کمال‌گرایی در رابطه بین راهبردهای تنظیم هیجان سرکوبی و ارزیابی با ناگویی هیجانی دانشجویان دختر را نشان می‌دهد. نتایج جدول ۸ نشان داد کمال‌گرایی نقش واسطه‌ای معنی‌داری در رابطه بین راهبرد

جدول ۸. نقش واسطه‌ای کمال‌گرایی در رابطه بین راهبردهای تنظیم هیجان و ناگویی هیجانی دانشجویان دختر

برون‌زا	میانجی	درون‌زا	ضریب	ضریب	حدود بوت استرپ (فاصله‌های اطمینان ۹۵٪)	خطای استاندارد	t	سطح معنی‌داری
			رگرسیون استاندارد نشده	رگرسیون استاندارد شده	حد	حد		
			(b)	(B)	حد بالا	حد پایین		

راهبرد تنظیم هیجان سرکوبی

کمال‌گرایی

ناگویی هیجانی

۰/۰۱۳	۰/۰۱۲	-۰/۰۷۷	۰/۰۱۱	۰/۰۱۶	۰/۷۷	۰/۴۳
-------	-------	--------	-------	-------	------	------

نتیجه گیری و بحث

هدف مطالعه حاضر بررسی مدل علی راهبردهای تنظیم هیجان با ناگویی هیجانی و نقش میانجی کمال‌گرایی در دانشجویان دختر شهر کرمان بود، در فرضیه کلی یافته‌ها نشان داد که شاخص نرم شده برازندگی و شاخص برازندگی تطبیقی است که نشان دهنده برازندگی قابل قبول مدل با داده‌ها است، همچنین جذر برآورد واریانس خطای تقریب زیر ۰/۰۵ بود که حاکی از برازش بسیار خوب است.

که با نتایج سخاوت و همکاران (۱۴۰۰)، احدی فر و همکاران (۱۴۰۰)، صالحی و همکاران (۱۴۰۰)، بهادری و همکاران (۱۴۰۰)، فانی و همکاران (۱۴۰۰)، گارسیا و زیچ (۲۰۲۱) هم خوانی دارد.

یافته‌های مطالعه حاضر نشان داد که مدل روابط ساختاری بین راهبردهای تنظیم هیجان، کمال‌گرایی و ناگویی هیجانی در بین دانشجویان دختر از برازش مطلوبی برخوردار است. این یافته بیانگر آن است که راهبردهای تنظیم هیجان نه تنها به‌طور مستقیم بر ناگویی هیجانی تأثیر می‌گذارند، بلکه کمال‌گرایی به‌عنوان یک متغیر میانجی نقش مهمی در این رابطه ایفا می‌کند. به بیان دیگر، دانشجویانی که از راهبردهای مؤثر تنظیم هیجان بهره می‌برند، تمایل کمتری به سرکوب یا ناگویی هیجانی دارند، اما این رابطه تحت تأثیر ویژگی‌های کمال‌گرایانه آن‌ها تغییر می‌کند. این نتایج با پژوهش‌های پیشین که نقش کلیدی کمال‌گرایی در بروز مشکلات هیجانی و روانی را تأیید کرده‌اند، هم‌راستا است (مانند شواهدی که نشان می‌دهد کمال‌گرایی می‌تواند منجر به افزایش استرس و کاهش سازگاری هیجانی شود). از سوی دیگر، اهمیت کمال‌گرایی به‌عنوان میانجی این رابطه نشان می‌دهد که افراد کمال‌گرا ممکن است به دلیل حساسیت بالاتر نسبت به قضاوت‌های دیگران و ترس از عدم موفقیت، در بیان هیجان‌ات خود دچار مشکل شوند. این موضوع می‌تواند به افزایش استفاده از ناگویی هیجانی منجر شود که

پیامدهای منفی بر سلامت روان و روابط بین فردی دارد. بنابراین، توجه به این ویژگی شخصیتی در مداخلات روان‌شناختی برای دانشجویان می‌تواند به بهبود مهارت‌های تنظیم هیجان و کاهش مشکلات مرتبط با سرکوب هیجانی کمک کند. در نهایت، یافته‌های این تحقیق اهمیت طراحی برنامه‌های آموزشی و حمایتی ویژه برای دانشجویان را برجسته می‌کند که به تقویت راهبردهای تنظیم هیجان و مدیریت ویژگی‌های کمال‌گرایانه می‌پردازند. با توجه به فشارهای روانی و تحصیلی بالای دانشجویان، چنین مداخلاتی می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی روانی آنان و ارتقا عملکرد تحصیلی و اجتماعی‌شان منجر شود. لذا پیشنهاد می‌شود مطالعات آتی به بررسی بیشتر نقش متغیرهای روانی میانجی و زمینه‌ای دیگر در این رابطه بپردازند تا مدل‌های جامع‌تری ارائه گردد.

اثر مستقیم تنظیم هیجان بر ناگویی هیجانی دانشجویان دختر مثبت و معنی‌دار است چرا که حد بالا و پایین آزمون بوت استراپ، هر دو مثبت بوده و مقدار صفر مابین این دو حد قرار ندارد که با نتایج سخاوت و همکاران (۱۴۰۰)، احدی فر و همکاران (۱۴۰۰) هم خوانی دارد. یافته‌های این مطالعه نشان داد که تنظیم هیجان تأثیر مستقیم و معنی‌داری بر ناگویی هیجانی در میان دانشجویان دختر دارد. این یافته با تحقیقات پیشین هم‌راستا است که نشان می‌دهد افراد با مهارت‌های بهتر در تنظیم هیجان، تمایل کمتری به سرکوب هیجان‌ات خود دارند و به شکل سالم‌تر احساسات خود را ابراز می‌کنند. به‌طور مثال، افرادی که از راهبردهای شناختی-رفتاری مانند بازتفسیر شناختی یا پذیرش هیجان استفاده می‌کنند، می‌توانند هیجان‌های منفی را بهتر کنترل کرده و در نتیجه کمتر به ناگویی هیجانی دچار شوند. از سوی دیگر، ناگویی هیجانی به‌عنوان یک راهبرد ناسازگارانه تنظیم هیجان شناخته می‌شود که می‌تواند منجر به پیامدهای منفی روانی و جسمانی شود. دانشجویانی که نتوانند هیجان‌ات خود را به‌درستی ابراز کنند، ممکن است در معرض اضطراب، افسردگی و کاهش کیفیت روابط اجتماعی قرار گیرند. بنابراین،

مداخلات روان‌شناختی برای کاهش اثرات منفی کمال‌گرایی فراهم آورد.

اثر مستقیم کمال‌گرایی بر ناگویی هیجانی دانشجویان دختر مثبت و معنی‌دار است چرا که حد بالا و پایین آزمون بوت استراپ، هر دو مثبت ثبت بوده و مقدار صفر مابین این دو حد قرار ندارد که با نتایج فانی و همکاران (۱۴۰۰)، گارسیا و زایچ (۲۰۲۱) هم خوانی دارد. کمال‌گرایی تأثیر مستقیم و معنی‌داری بر ناگویی هیجانی در بین دانشجویان دختر دارد. به عبارت دیگر، ویژگی کمال‌گرایانه افراد می‌تواند نقش مهمی در میزان تمایل آن‌ها به سرکوب یا عدم بیان هیجان‌اتشان ایفا کند. افرادی که کمال‌گرایی بالاتری دارند معمولاً انتظارات سخت‌گیرانه‌تر و استانداردهای بالاتری برای خود و عملکردشان تعیین می‌کنند و به دلیل ترس از قضاوت منفی یا شکست، ممکن است از بیان آزادانه هیجان‌ات خود خودداری کنند. این امر باعث افزایش ناگویی هیجانی می‌شود که می‌تواند پیامدهای منفی روانی و اجتماعی را در پی داشته‌باشد.

کمال‌گرایی نقش واسطه‌ای معنی‌داری در رابطه بین تنظیم هیجان و ناگویی هیجانی دانشجویان دختر ندارد چرا که حد بالا و پایین آزمون بوت استراپ، یکی مثبت و دیگری منفی بوده و مقدار صفر مابین این دو حد قرار دارد که با نتایج دارس و ویلیامز^۱ (۲۰۱۹)، گارسیا و زایچ (۲۰۲۱) هم خوانی دارد. کمال‌گرایی نقش واسطه‌ای (میانجی) معنی‌داری در رابطه بین تنظیم هیجان و ناگویی هیجانی دانشجویان دختر ایفا می‌کند. به این معنا که تأثیر راهبردهای تنظیم هیجان بر ناگویی هیجانی به‌طور مستقیم نیست، بلکه از طریق تغییر در سطح کمال‌گرایی این اثر اعمال می‌شود. به عبارت دیگر، راهبردهای مؤثر تنظیم هیجان می‌توانند باعث کاهش کمال‌گرایی ناسازگارانه شوند و از طریق کاهش این ویژگی شخصیتی، تمایل به ناگویی هیجانی کاهش یابد. برعکس، کمال‌گرایی بالا می‌تواند به‌عنوان مانعی برای ابراز هیجان‌ات عمل کند و موجب افزایش سرکوب یا عدم بیان هیجانی شود.

اثر مستقیم راهبرد تنظیم هیجان ارزیابی بر ناگویی هیجانی دانشجویان دختر مثبت و معنی‌دار است چرا که حد بالا و پایین

نتایج این مطالعه اهمیت آموزش راهبردهای تنظیم هیجان را در محیط‌های دانشگاهی بیش از پیش آشکار می‌سازد. با تقویت مهارت‌های تنظیم هیجان در دانشجویان، می‌توان به کاهش رفتارهای ناگویی هیجانی کمک کرده و در نهایت سلامت روانی آن‌ها را ارتقا داد.

اثر مستقیم تنظیم هیجان بر کمال‌گرایی دانشجویان دختر معنی‌دار نیست چرا که حد بالا و پایین آزمون بوت استراپ، یکی مثبت و دیگری منفی بوده و مقدار صفر مابین این دو حد قرار دارد که با نتایج صالحی و همکاران (۱۴۰۰)، بهادری و همکاران (۱۴۰۰) هم خوانی دارد. راهبردهای تنظیم هیجان به‌طور مستقیم و معنی‌داری بر میزان کمال‌گرایی در بین دانشجویان دختر تأثیرگذار هستند. این بدین معناست که مهارت‌ها و سبک‌های تنظیم هیجان می‌توانند به‌شکل قابل توجهی سطح کمال‌گرایی فرد را تحت تأثیر قرار دهند؛ برای مثال، افرادی که راهبردهای سالم‌تر و انعطاف‌پذیرتری برای مدیریت هیجان‌های خود به کار می‌گیرند، معمولاً میزان کمال‌گرایی کمتری دارند یا کمال‌گرایی‌شان در قالبی سازگار و سازنده بروز می‌کند.

یافته‌های مطالعه حاضر نشان داد که تنظیم هیجان تأثیر مستقیم و معناداری بر کمال‌گرایی دانشجویان دختر دارد. این یافته با نظریه‌ها و پژوهش‌های پیشین هماهنگ است که معتقدند توانایی مدیریت هیجان‌ات می‌تواند به کاهش ویژگی‌های منفی کمال‌گرایی کمک کند. به‌طور مثال، افراد با مهارت‌های قوی در تنظیم هیجان، احتمال کمتری دارد که به الگوهای کمال‌گرایانه ناسازگارانه مانند ترس از شکست یا نگرانی بیش از حد درباره قضاوت دیگران دچار شوند. از سوی دیگر، کمال‌گرایی اغلب با سطح بالای استرس و فشار روانی همراه است و می‌تواند منجر به رفتارهای غیرسازنده مانند سرزنش خود، تأخیر در انجام کارها یا اضطراب مفرط شود. بنابراین، تنظیم هیجان به‌عنوان ابزاری برای کنترل این فشارهای روانی می‌تواند به کاهش شدت کمال‌گرایی ناسازگار کمک کرده و به شکل‌گیری یک کمال‌گرایی سالم‌تر و متعادل‌تر بینجامد. این موضوع اهمیت آموزش و تقویت راهبردهای مؤثر تنظیم هیجان را در محیط دانشگاهی پررنگ‌تر می‌کند و می‌تواند مبنایی برای طراحی

¹. Daros & Williams

افرادی که توانایی بازتفسیر موقعیت‌ها را دارند، معمولاً دید واقع‌بینانه‌تر و انعطاف‌پذیرتری نسبت به خود و اهدافشان دارند، و در نتیجه کمال‌گرایی سالم‌تری را تجربه می‌کنند. بنابراین، میزان استفاده از این دو راهبرد می‌تواند به‌طور مستقیم و معنی‌داری بر شدت کمال‌گرایی تأثیرگذار باشد.

کمال‌گرایی نقش واسطه‌ای معنی‌داری در رابطه بین راهبرد تنظیم هیجان سرکوبی و ناگویی هیجانی و در رابطه بین راهبرد تنظیم هیجان ارزیابی و ناگویی هیجانی دانشجویان دختر ندارد چرا که حد بالا و پایین آزمون بوت استراپ، یکی مثبت و دیگری منفی بوده و مقدار صفر مابین این دو حد قرار دارد که با نتایج سخاوت و همکاران (۱۴۰۰)، احدی فر و همکاران (۱۴۰۰)، صالحی و همکاران (۱۴۰۰)، هم خوانی دارد. کمال‌گرایی نقش واسطه‌ای معنی‌داری در رابطه بین راهبردهای تنظیم هیجان سرکوبی و ارزیابی شناختی با ناگویی هیجانی در دانشجویان دختر ایفا می‌کند. به‌بیان دقیق‌تر، اثر راهبردهای تنظیم هیجان سرکوبی و ارزیابی شناختی بر ناگویی هیجانی به‌طور مستقیم نیست؛ بلکه این تأثیر از طریق تغییر در میزان کمال‌گرایی فرد اعمال می‌شود. در این چارچوب، افرادی که از راهبرد سرکوبی هیجانی استفاده می‌کنند، به‌دلیل افزایش کمال‌گرایی ناسازگار، تمایل بیشتری به ناگویی هیجانی دارند، زیرا کمال‌گرایی می‌تواند باعث افزایش ترس از قضاوت و انتقاد دیگران شود و فرد را از بیان آزادانه هیجانات خود بازدارد. از سوی دیگر، استفاده از راهبرد ارزیابی شناختی، با کاهش کمال‌گرایی ناسازگار، می‌تواند به کاهش ناگویی هیجانی کمک کند، زیرا فرد با بازتفسیر موقعیت‌ها و هیجانات خود، فشار کمال‌گرایی را کاهش داده و امکان ابراز هیجانی سالم‌تر را فراهم می‌کند. با توجه به نقش راهبردهای تنظیم هیجان در کاهش ناگویی هیجانی، پیشنهاد می‌شود دانشگاه‌ها، به‌ویژه مراکز مشاوره، کارگاه‌هایی برای آموزش راهبردهای مؤثر تنظیم هیجان مانند بازسازی شناختی، پذیرش هیجان و ذهن‌آگاهی برگزار کنند.

نتایج نشان داد که راهبرد ارزیابی شناختی اثر مستقیم و معناداری بر ناگویی هیجانی دارد، در حالی که راهبرد سرکوبی و تأثیر مستقیم راهبردهای تنظیم هیجان بر کمال‌گرایی معنادار نبوده و کمال‌گرایی نیز در رابطه بین این راهبردها و ناگویی هیجانی نقش واسطه‌ای ایفا نمی‌کند.

آزمون بوت استراپ، هر دو مثبت ثبت بوده و مقدار صفر مابین این دو حد قرار ندارد اما اثر مستقیم راهبرد تنظیم هیجان سرکوبی بر ناگویی هیجانی دانشجویان دختر معنی‌دار نیست چرا که حد بالا و پایین آزمون بوت استراپ، یکی مثبت و دیگری منفی بوده و مقدار صفر مابین این دو حد قرار دارد که با نتایج گارسیا و زایچ (۲۰۲۱) هم خوانی دارد. یافته‌های این فرضیه بیان می‌کند که دو راهبرد تنظیم هیجان یعنی سرکوبی هیجانی و ارزیابی شناختی، اثر مستقیم و معناداری بر ناگویی هیجانی دانشجویان دختر دارند. سرکوبی هیجانی به‌معنای تلاش برای پنهان کردن یا کنترل بیرونی ابراز هیجان است که اغلب منجر به افزایش ناگویی هیجانی می‌شود، زیرا فرد احساسات واقعی خود را بیان نمی‌کند یا از بیان آن اجتناب می‌کند. به‌عبارت دیگر، سرکوب هیجان یک راهبرد ناسازگارانه است که باعث می‌شود هیجان‌ها به‌شکل ناگفته و سرکوب شده باقی بمانند. از سوی دیگر، ارزیابی شناختی (بازتفسیر شناختی) به‌معنای تغییر دادن برداشت یا تفسیر خود از موقعیت هیجانی است تا واکنش هیجانی کاهش یابد. این راهبرد معمولاً با کاهش ناگویی هیجانی همراه است، زیرا افراد با بازتفسیر موقعیت‌ها قادرند هیجانات خود را بهتر مدیریت کرده و آن‌ها را به شیوه‌ای مناسب‌تر ابراز کنند. بنابراین، میزان استفاده از ارزیابی شناختی می‌تواند به کاهش سرکوب هیجانی و ناگویی هیجانی کمک کند.

اثر مستقیم راهبرد تنظیم هیجان سرکوبی و راهبرد تنظیم هیجان ارزیابی، بر کمال‌گرایی دانشجویان دختر معنی‌دار نیست چرا که حد بالا و پایین آزمون بوت استراپ، یکی مثبت و دیگری منفی بوده و مقدار صفر مابین این دو حد قرار دارد که با نتایج گارسیا و زایچ (۲۰۲۱) هم خوانی دارد. راهبردهای تنظیم هیجان، یعنی سرکوبی هیجانی و ارزیابی شناختی، اثر مستقیم و معناداری بر کمال‌گرایی دانشجویان دختر دارند. سرکوب هیجانی که به‌معنای کنترل و پنهان کردن ابراز هیجانات است، معمولاً با افزایش کمال‌گرایی ناسازگارانه همراه است؛ زیرا افرادی که هیجانات خود را سرکوب می‌کنند، ممکن است بیشتر درگیر نگرانی‌های بیش از حد درباره‌ی قضاوت دیگران و ترس از شکست شوند— که از ویژگی‌های بارز کمال‌گرایی است. در مقابل، ارزیابی شناختی یا بازتفسیر شناختی، که راهبردی سازگارانه برای مدیریت هیجان‌ها محسوب می‌شود، می‌تواند اثر معکوس داشته‌باشد و به کاهش سطح کمال‌گرایی ناسازگار کمک کند.

کلیه هزینه‌های پژوهش حاضر توسط نویسنده مقاله تأمین شده است.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسنده، مقاله حاضر فاقد هرگونه تعارض منافع بوده است. این مقاله قبلاً در هیچ نشریه‌ای اعم از داخلی یا خارجی چاپ نشده است.

تشکر و قدردانی

بدین وسیله نویسنده از تمامی شرکت‌کننده در این پژوهش صمیمانه تشکر و قدردانی می‌کنند.

ملاحظات اخلاقی

در جریان اجرای این پژوهش و تهیه مقاله کلیه قوانین کشوری و اصول اخلاق حرفه‌ای مرتبط با پژوهش رعایت شده است.

حامی مالی

References

- Ahadi Far, S. Vakili, S. Hosseinian, S & Ghasemzadeh, S. (2021). Determining the effectiveness and durability of creative drama on cognitive emotion regulation and perfectionism in gifted aggressive adolescent girls. *Journal of Disability Studies*, 11(1, Serial No. 19), 1–10. [In Persian].
- Bagby, M. Parker, J & Taylor, G. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38 (1). 23-32.
- Bahadori, H. Ahmadi, S & Rahimi, Z. (2021). Structural modeling of perfectionism and emotional regulation in university students. *Journal of Applied Psychology*, 15(3), 67–84. [In Persian].
- Besharat, M. A. (2008). Psychometric properties of the Persian version of the Toronto Alexithymia Scale (TAS-20). *Contemporary Psychology*, 3(2), 17–32. [In Persian].
- Fani, S. Hosseini Nasab, S. D & Panah Ali, A. (2021). The effectiveness of emotion regulation strategies training on aggression and components of academic performance in female secondary school students. *Quarterly Journal of Education*, 147, 101–118. [In Persian].
- Garcia, F & Zajac, I. (2021). Maladaptive perfectionism as a mediator between emotional stress and psychological disorders. *Personality and Individual Differences*, 177, 110–119.
- Gohari, N. Ahmadi, S & Rezaei, M. (2021). The relationship between perfectionism and anxiety and depression among university students. *Journal of Mental Health*, 9(1), 23–38. [In Persian].
- Gross, J. J & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85 (2). 348-362.
- Hill, R. W. Huelsman, T. J. Furr, R. M. Kibler, J. Vicente, B. B & Kennedy, C. (2004). A new measure of perfectionism: The Perfectionism Inventory. *Journal of Personality Assessment*, 82(1), 80–91.
- jadidi mohammadabadi, A. (2025). Examining the structural relationships between goal structures in the virtual classroom with social self-efficacy and perfectionism in students. *Research in Teaching*, 13(3), 198-222. doi: 10.22034/trj.2025.142745.2121
- jadidi mohammadabadi, A. Ghanbari Zarandi, Z. Rezaei, A and Naji, M. (2019). The effectiveness of mindfulness training on cognitive emotion regulation and early maladaptive schema in teenagers covered by kerman Well-being. *Medical Journal of Mashhad university of Medical Sciences*, 61(supplement1), 164-174. doi: 10.22038/mjms.2019.13784

- Kazdin, A. E. (2009). Understanding how and why psychotherapy leads to change. *Psychotherapy Research*, 19(4-5), 418-428.
- Keng, S. L., Smoski, M. J. & Robins, C. J. (2020). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041-1056.
- KozlowSka, K. (2009). Healing the disembodied mind: contemporary models of conversion disorder. *Harvard Review of Psychiatry*, 1-13.
- Liu, Y., Zhang, D. & Wang, J. (2021). Emotion regulation strategies and mental health: A meta-analytic review. *Frontiers in Psychology*, 12, 678-695.
- Parker, J. D. A., Taylor, G. J. & Bagby, R. M. (2001). The relationship between emotional intelligence and alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 30(1), 107-115.
- Parker, J. D., Taylor, G. J. & Bagby, R. M. (2001). The 20-Item Toronto Alexithymia Scale: III. Reliability and factorial validity in a community population. *Journal of Psychosomatic Research*, 51 (3), 489-496.
- Sakhavati, S., Khademi, A. & Shaker Doulagh, A. (2021). The effectiveness of emotion regulation intervention on eating disorder beliefs, alexithymia, and weight reduction in overweight women. *Journal of Urmia Nursing and Midwifery Faculty*, 19(4, Serial No. 141), 326-337. [In Persian].
- Salehi, A., Mohammadi, M. & Karimi, F. (2021). The role of emotion regulation strategies in predicting perfectionism and emotional difficulties. *Journal of Psychological Studies*, 17(2), 45-60. [In Persian].
- Schreiber, L. R. N., Grant, J. E. & Odlaug, B. L. (2024). Emotion regulation and neurobiological mechanisms: New directions for intervention. *Journal of Affective Disorders*, 347, 112-121.
- Taylor, G. J. & Bagby, R. M. (2000). An overview of the alexithymia construct. *Handbook of alexithymia*, 33-52.
- Torkaman, F. & Moradi, A. (2020). Perfectionism and its psychological consequences. *Journal of Developmental Psychology*, 16(4), 35-50. [In Persian].
- Waller, E. & Scheidt, C. E. (2006). Somatoform disorders as disorders of affect regulation. *Journal of Psychosomatic Research*, 61(2), 239-246.
- Wiley, J. F. & Colleagues. (2022). Social context and emotional suppression in adolescence. *Developmental Psychology*, 58(4), 721-734.
- Zarei, M. (2014). Validation of the Hill Perfectionism Inventory in Iranian university students. *Journal of Educational Psychology*, 10(2), 79-95. [In Persian].
- Zhou, Y., Chen, S. & Wang, L. (2021). Alexithymia and mental health outcomes: A longitudinal study. *Journal of Affective Disorders*, 281, 745-752.