

رابطه کنش‌های اجرایی مغز با کمال‌گرایی در بزرگسالان

زهرا حسین‌زاده ملکی*^۱ - حدیث کاشی یگانه^۲ - ریحانه قنادجعفری^۳ - زهرا رضایی^۴ - علی مشهدی^۵ - سیدکاظم رسول‌زاده طباطبایی^۶

- ^۱ گروه روان‌شناسی، دانشگاه فردوسی مشهد
^۲ گروه روان‌شناسی دانشگاه بین‌المللی امام رضا (ع)
^۳ گروه روان‌شناسی دانشگاه بین‌المللی امام رضا (ع)
^۴ گروه روان‌شناسی دانشگاه بین‌المللی امام رضا (ع)
^۵ گروه روان‌شناسی، دانشگاه فردوسی مشهد
^۶ گروه روان‌شناسی، دانشگاه فردوسی مشهد

چکیده

زمینه: کمال‌گرایی به عنوان یک تمایل منحصر به فرد و متمرکز بر جنبه‌های درونی، یک ساختار چندبعدی است و بر اهمیت فرآیندهای شناختی مغز در تداوم آن تأکید می‌شود. ارتباط مؤلفه‌های کنش اجرایی که به فعالیت‌های عالی شناختی مغز معطوف است، با کمال‌گرایی در بزرگسالان، کمتر مورد توجه بوده است. **هدف اصلی:** هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه‌ی کنش‌های اجرایی و کمال‌گرایی در بزرگسالان بود. **روش:** این پژوهش، یک مطالعه کاربردی و توصیفی - همبستگی است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل بزرگسالان شهر مشهد بود. ۱۶۰ شرکت‌کننده در این مطالعه از طریق روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. پرسشنامه‌ی کمال‌گرایی هیل و مقیاس نارسایی کنش‌های اجرایی بارکلی (BDEFS) به کار رفت. داده‌های به دست آمده با استفاده از روش همبستگی پیرسون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. **یافته‌ها:** نتایج حاصل از همبستگی پیرسون نشان داد که بین کمال‌گرایی و نارسایی در مؤلفه‌ی خودنظم‌جویی هیجان رابطه مثبت و معنادار وجود دارد ($p < 0.01$). **نتیجه‌گیری:** یافته‌های این پژوهش، ضرورت طراحی و ارائه‌ی مداخله، جهت ارتقاء خودنظم‌جویی هیجانی در افراد کمال‌گرا یا در معرض آن را برجسته نمود.

واژگان کلیدی: روان‌شناسی شناختی، کمال‌گرایی، کنش‌های اجرایی مغز، خودنظم‌جویی هیجانی

Background: Perfectionism as a unique tendency focused on intrapersonal aspects is a multidimensional structure and emphasizes the importance of brain cognitive processes in its perpetuation. The relationship between executive function components focused on higher cognitive brain activity and perfectionism in adults has received less attention. The aim of this study was to investigate the relationship between perfectionism and executive function in adults. **Method:** This research is a Practical and descriptive-correlational study. The statistical population of the present study included adults in Mashhad. 160 participants in this study were selected through available sampling method. Also the Hill Perfectionism Questionnaire and the Barkley Deficit in Executive Function Scale (BDEFS) were used. **Findings:** The results of Pearson correlation showed that there is a positive and significant relationship between perfectionism and deficit in self-regulation of emotion component ($p < 0.01$). **Conclusion:** The findings of this study highlighted the need to design and present an intervention to promote emotional self-regulation in perfectionists and those who are at risk.

Keywords: Cognitive Psychology, Perfectionism; Executive Function, Self-Regulation of Emotion

مقدمه

کمال‌گرایی^۱ به معنای تمایل نسبتاً پایدار فرد به ایجاد معیارهای کامل یا حتی دست‌نیافتنی است که برای تحقق آن‌ها تلاش می‌کند (حجازی و هاشمی، ۱۳۹۹). یافته‌های پژوهشی آن را یک ساختار چندبعدی توصیف می‌نمایند و بر اهمیت فرآیندهای شناختی مغز در تداوم و میزان این ویژگی تأکید دارند؛ کمال‌گرایی مثبت به رفتاری اشاره دارد که رضایت از نزدیکی به اهداف را فراهم می‌آورد و تلاشی برای نیل به استانداردهای بالای قابل وصول است، در نتیجه این بعد با رضایت از زندگی و کارکرد سالم مرتبط است در حالی که کمال‌گرایی منفی شامل رفتار و تلاشی است که برای رسیدن به استانداردهای بالای مفرط و غیرواقعیانه صورت می‌گیرد و رفتارهای انتقادی نامناسب به عملکردهای فرد را ایجاد می‌کند؛ این بعد با پیامدهای منفی مانند افسردگی و اضطراب ارتباط دارد (اکرم و همکاران، ۲۰۱۷؛ ظفری و خادمی اشکذری، ۱۳۹۹). از این رو، در سال‌های اخیر کمال‌گرایی یک حوزه‌ی پژوهشی مورد توجه بوده است که به عنوان یکی از ویژگی‌های شخصیتی، نقش مهمی را در سازگاری افراد با محیط ایفا می‌کند (اسدی و حسینی طبقدهی، ۱۳۹۹). در زمره‌ی موضوعات روان‌شناختی که با کمال‌گرایی رابطه دارد، کنش‌های اجرایی^۲ است این اصطلاح به مجموعه فرآیندهای شناختی عالی مغز که معطوف به مدیریت رفتارهای هدفمند است اشاره دارد و مؤلفه‌های آن بازداری^۳، حافظه کاری^۴، خودسازمان‌دهی/حل مسأله^۵، خود نظارتی^۶، خود انگیزشی^۷، خود نظم‌جویی هیجانی^۸ و خودمدیریتی زمان^۹ است؛ عملکرد کنش‌های اجرایی نیز به قطعه پیشانی^۳ به ویژه قشر پیش‌پیشانی مغز وابسته است (بارکلی، ۲۰۱۱).

از میان مؤلفه‌های کنش‌های اجرایی، شواهد پژوهشی نشان داده است که کمال‌گرایی مثبت به طور معناداری می‌تواند خودتنظیمی را پیش‌بینی نماید (عطاردی و کارشکی، ۱۳۹۲). در واقع، کمال‌گرایی و تنظیم هیجان هر دو در زمره‌ی پیش‌بینی‌کننده‌های شدت اضطراب و افسردگی دانشجویان هستند (احمدیان و همکاران، ۱۳۹۳) و به طور ویژه با اضطراب امتحان در دانش‌آموزان مرتبط هستند (حیدریان و نوروزی، ۱۳۹۳). همچنین، افزایش مهارت‌های مدیریت زمان منجر به کاهش کمال‌گرایی در دانشجویان شده است (شیرافکن و همکاران، ۱۳۸۷). مطالعه تاجیک‌زاده و همکاران (۱۳۹۴) نیز نشان داد که بازداری رفتاری و کمال‌گرایی پیش‌بینی‌کننده افسردگی در دانشجویان هستند و مطابق با پژوهش رشیدی و همکاران (۱۳۹۵)، این دو متغیر در اختلال بدشکلی بدن نیز سهیم می‌باشند. با مروری بر مطالعاتی که تاکنون صورت گرفته است به نظر می‌رسد یافته‌هایی که به ارتباط مؤلفه‌های کنش اجرایی و کمال‌گرایی پرداخته‌اند، غالباً بر جمعیت دانشجویی و دانش‌آموزی متمرکز بوده‌اند و کم‌تر به دامنه‌ی سنی بزرگسال پرداخته شده است، از این رو، در مطالعه حاضر رابطه کنش‌های اجرایی مغز و کمال‌گرایی در بزرگسالان ۱۸ تا ۶۹ سال مورد پژوهش قرار گرفت.

روش

شرکت‌کنندگان و طرح پژوهشی

پژوهش حاضر از حیث هدف از نوع کاربردی و از حیث روش، این پژوهش از نوع همبستگی می‌باشد. جامعه آماری پژوهش شامل بزرگسالان دامنه سنی ۱۸ تا ۶۹ سال شهر مشهد بود. ۱۶۰ شرکت‌کننده بزرگسال در این مطالعه از طریق روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. در این پژوهش از پرسشنامه کمال‌گرایی هیل و همکاران (۲۰۰۴) و مقیاس نارسایی کنش‌های اجرایی بارکلی (BDEFS) استفاده شد.

ابزار پژوهش

1. Perfectionism

2. Executive Function

3. Inhibition

4. Working Memory

5. Self-Organization/Problem-Solving

6. Self-Monitoring

7. Self-Motivation

8. Self-Regulation of Emotion

پرسشنامه جمعیت‌شناختی: در این بخش از افراد اطلاعات شخصی شامل جنسیت، سن، وضعیت تاهل، میزان تحصیلات و ترتیب تولد در خانواده گرفته شد.

پرسشنامه کمال‌گرایی هیل: این پرسشنامه توسط هیل و همکاران (۲۰۰۴) ارائه شد و توسط جمشیدی و همکاران (۱۳۸۸) در جامعه ایرانی هنجاریابی گردید. این مقیاس دارای دو بعد کلی کمال‌گرایی مثبت و کمال‌گرایی منفی و شش خرده مقیاس نظم و سازماندهی، هدفمندی، تلاش برای عالی بودن (به عنوان کمال‌گرایی مثبت)، تلقی منفی از خود، ادراک فشار از سوی والدین و معیارهای بالا برای دیگران (به‌عنوان کمال‌گرایی منفی) در نظر گرفته می‌شوند. هیل و همکاران (۲۰۰۴)، همسانی درونی بالای این پرسشنامه را در طیفی از ۰/۸۳ تا ۰/۹۱ برای همه خرده مقیاس‌ها گزارش نموده‌اند. در پژوهش جمشیدی و همکاران (۱۳۸۸) ضریب پایایی کل مقیاس از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ بود.

مقیاس نارسائی کنش‌های اجرایی بارکلی (BDEFS): این مقیاس جهت ارزیابی نارسائی کنش‌های اجرایی در جمعیت‌های بالینی و غیر بالینی در زندگی روزمره طراحی شده است. این مقیاس ۸۹ سؤالی یک ابزار خود گزارشی است که برای محدوده‌ی سنی ۱۸ تا ۸۱ سال قابل اجرا بوده و پاسخ‌دهی به آن بر مبنای طیف لیکرت چهار درجه‌ای (هرگز تا همیشه) می‌باشد. مقیاس مذکور شامل پنج خرده مقیاس است که این خرده مقیاس‌ها نارسایی در ۵ کنش اجرایی مدیریت زمان (۲۱ سؤال)، خودسازماندهی/ حل مسأله (۲۴ سؤال)، مهار خود (۱۹ سؤال)، خودانگیزی (۱۲ سؤال)، و خودنظم جویی هیجان (۱۳ سؤال) را اندازه گیری می‌کنند. از این ابزار ۷ نمره استخراج می‌شود که ۵ نمره مربوط به خرده مقیاس‌ها، یک نمره کلی و نمره ی دیگر از ۱۱ سؤال این مقیاس که به عنوان فهرست کنش‌های اجرایی در ADHD مطرح شده اند، به دست می‌آید. نمره‌ی بالا در هر خرده مقیاس نارسائی بیشتر در کنش مربوطه را نشان می‌دهد. ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۱ و ضریب اعتبار بازآزمایی ۰/۸۴ بوده است (بارکلی، ۲۰۱۱). در جامعه‌ی ایرانی نیز مشهدی و همکاران (۱۳۹۴)، ضرایب آلفای کرونباخ برای تمام خرده مقیاس‌ها و کل مقیاس در هر دو جنس و کل آزمودنی‌ها را بین ۰/۷۸ تا ۰/۹۶ گزارش نمودند.

یافته‌ها

شرکت‌کنندگان در پژوهش حاضر تعداد ۱۶۰ بزرگسال زن (۱۲۷) و مرد (۳۳) بودند که از این تعداد، ۱۰۰ نفر مجرد، ۵۵ نفر متأهل، ۵ نفر دیگر نیز مطلقه بودند. ۲۵ نفر از آن‌ها از تحصیلات کاردانی، ۱۰۶ نفر کارشناسی، ۹ نفر ارشد و ۲ نفر دکتری برخوردار بودند، که ۶۴ نفر فرزند اول، ۳۴ نفر فرزند وسط و ۵۳ نفر فرزند آخر خانواده می‌باشند. اطلاعات توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی مربوط به کمال‌گرایی، کنش‌های اجرایی و ابعاد آن

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	کمینه	بیشینه
کمال‌گرایی	۲۰۷/۹۵	۳۳/۸۱	۱۱۱	۲۹۵
کنش‌های اجرایی	۱۵۳/۴۸	۳۳/۸۲	۹۵	۲۸۶
مدیریت زمان	۳۵/۲۹	۹/۵۳	۲۱	۶۵
خودسازمان‌دهی/ حل مسئله	۳۹/۹۴	۱۰/۶۲	۲۴	۲۴
مهار خود	۳۲/۳۴	۸	۱۹	۶۶
خودانگیزی	۲۰/۳۶	۵/۶۱	۱۲	۴۵
خودنظم‌جویی هیجان	۲۵/۵۶	۷/۸۷	۱۳	۵۲

برای بررسی رابطه کمال‌گرایی با کنش‌های اجرایی و ابعاد آن از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج آن در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. ضریب همبستگی پیرسون برای کمال‌گرایی و کنش‌های اجرایی و ابعاد آن

متغیر	کمال‌گرایی	سطح معناداری
کنش‌های اجرایی	۰/۱۳۴	۰/۹۰
مدیریت زمان	-۰/۰۱۹	۰/۸۱۴
خودسازمان‌دهی / حل مسئله	۰/۱۵۲	۰/۰۵۵
مهار خود	۰/۱۳۵	۰/۰۸۸
خودانگیزی	۰/۰۵۹	۰/۴۵۸
خودنظم‌جویی هیجانی	۰/۲۱۵	۰/۰۰۶

باتوجه به جدول ۲ بین کمال‌گرایی و کنش‌های اجرایی ($F=۰.۱۳۴$) و ابعاد مدیریت زمان ($F=-۰.۰۱۹$)، خودسازمان‌دهی-حل مسئله ($F=۰.۱۵۲$)، مهار خود ($F=۰.۱۳۵$) و خودانگیزی کنش‌های اجرایی ($F=۰.۰۵۹$) رابطه معنادار آماری یافت نشد ($p>۰.۰۵$). اما بین کمال‌گرایی و نارسائی خودنظم‌جویی هیجانی ($F=۰.۲۱۵$) رابطه مثبت و معنادار وجود دارد ($p<۰.۰۱$).

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه کنش‌های اجرایی مغز و کمال‌گرایی بود. نتایج نشان داد بین کمال‌گرایی و نارسائی خودنظم‌جویی هیجانی کنش‌های اجرایی رابطه مثبت و معنادار وجود داشت. اما رابطه‌ای بین دیگر ابعاد کنش‌های اجرایی و کمال‌گرایی یافت نشد.

این یافته‌ها با پژوهش عطاردی و کارشکی (۱۳۹۲)، احمدیان و همکاران، (۱۳۹۳) و حیدری و نوروزی (۱۳۹۳) که به ارتباط مؤلفه‌ی خودنظم‌جویی هیجان و کمال‌گرایی پرداخته بودند همسو بود. با این حال با سایر پژوهش‌هایی که ارتباط میان کمال‌گرایی با سایر مؤلفه‌های کنش‌های اجرایی مانند مدیریت زمان (شیرافکن و همکاران، ۱۳۸۷) و بازدارنده رفتاری (تاجیک‌زاده و همکاران، ۱۳۹۴؛ رشیدی و همکاران، ۱۳۹۵) را نشان می‌داد ناهمسو بود. در تبیین این ناهم‌سویی می‌توان به تفاوت دامنه‌ی سنی اشاره نمود، زیرا در این پژوهش‌ها تمرکز بر جمعیت دانشجویی و دانش‌آموزی بوده است (شیرافکن و همکاران، ۱۳۸۷؛ تاجیک‌زاده و همکاران، ۱۳۹۴؛ رشیدی و همکاران، ۱۳۹۵) در حالی که مطالعه‌ی حاضر بر روی بزرگسالان بین سنین ۱۸ تا ۶۹ سال صورت گرفته است. همچنین تفاوت در ابزار نیز قابل توجه بود، در پژوهش حاضر برای سنجش نارسائی کنش‌های اجرایی از BDEFS استفاده شد که مقیاسی جهت سنجش کنش‌های اجرایی در بستر زندگی روزمره و نه صرفاً در موقیت‌های آزمایشگاهی است و از اعتبار اکولوژیکی برخوردار می‌باشد.

یافته‌های پژوهش با محدودیت‌هایی نیز مواجه بوده‌اند که در تعمیم نتایج به طور ویژه می‌بایست بدان توجه شود؛ از آن جمله می‌توان به حجم نمونه و عدم بررسی نقش‌های میانجی مؤلفه‌ها اشاره نمود. براین اساس پیشنهاد می‌گردد که پژوهش‌های آتی با حجم نمونه‌ی بیشتر و با در نظر گرفتن اهمیت نقش‌های میانجی صورت پذیرند. همچنین پیشنهاد می‌گردد که جهت بهبود مشکلات مرتبط، به کمال‌گرایی به ارتقا خودنظم‌جویی هیجانی توجه ویژه مبذول شود؛ به طور کلی، یافته‌های این پژوهش، ضرورت طراحی و ارائه‌ی مداخله، جهت ارتقاء خودنظم‌جویی هیجان در افراد کمال‌گرا را برجسته نمود.

منابع

- احمدیان ورگهان فهیمه، غرایبی بنفشه، عاطف وحید محمدکاظم، حبیبی مجتبی. (۱۳۹۳). نقش ابعاد کمال گرایی و راهبردهای تنظیم هیجانی در پیش بینی شدت نشانه های افسردگی و اضطراب دانشجویان. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار)*, ۲۰(۲), ۱۵۳-۱۶۱.
- اسدی، زینب و حسینی طبقدهی، سیده لیلا. (۱۳۹۹). نقش کمال گرایی و مثبت اندیشی والدین، در پیش بینی مهارت های اجتماعی. *مجله روانشناسی*. دوره ۲۴. شماره ۹۳. ۹۱-۱۰۵.
- تاجیک زاده، فخری، صادقی، مهربابی زاده هنرمند، داودی، & ایران. (۲۰۱۵). سیستم مغزی رفتاری، کمال گرایی و علائم افسردگی در دانشجویان. *مطالعات روانشناختی*, ۱۱(۳), ۱۱۹-۱۴۰.
- جمشیدی، ب.، و حسین چاری، م.، و حقیقت، ش.، و رزمی، م. (۱۳۸۸). اعتباریابی مقیاس جدید کمال گرایی. *مجله علوم رفتاری*, ۳(۱), ۳۵-۴۳.
- حجازی، اسد و هاشمی، سعداله. (۱۳۹۹). خستگی عاطفی بر اساس ابعاد کمال گرایی و هیجانات معلمان. *پژوهش در نظام های آموزشی*. ۱۴ (۴۸). ۱۴۵-۱۶۰.
- حیدریان، آرزو، نوروزی، معصومه. (۱۳۹۳). پیش بینی اضطراب امتحان براساس تنظیم هیجان و کمال گرایی دانش آموزان. *فرهنگ مشاوره و روان درمانی*, ۵(۱۹), ۱۲۲-۱۰۶.
- خاکساریان، مجتبی، حسونندی، صبا، پیری، رقیه و سهرابی فرد، محمدمهدی. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی درمان نوروفیدبک در بهبود کارکردهای اجرایی مبتلایان به بیش فعالی و صرع. *یافته*. دوره ۲۲. شماره ۸۳. ۲۴-۱۳.
- رشیدی، م.، و رحمتی، م.، و دنیوی، و.، و راه نجات، ا.، و احمدی طهورسلطانی، م. (۱۳۹۵). رابطه مورد تمسخر قرار گرفتن به خاطر ظاهر و بازداری رفتاری با شدت نشانگان بد شکلی بدن: نقش واسطه ای کمال گرایی منفی. *پرستار و پزشک در رزم*, ۴(۱۳), ۱۹۶-۲۰۴.
- عطاردی، مصطفی و کارشکی، حسین. (۱۳۹۲). نقش ابعاد کمال گرایی و جهت گیری هدف در پیش بینی خودتنظیمی دانشجویان. *دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*. دوره ۱۴. شماره ۲. ۱۰۹-۱۰۱.
- شیرافکن، علی، نورانی پور، رحمت اله، کریمی، یوسف و اسماعیلی، معصومه. (۱۳۸۷). اثربخشی آموزش مهارت های مدیریت زمان بر سبب انگاری (تعلل) و کمال گرایی دانشجویان. *پژوهش های مشاوره (تازه ها و پژوهش های مشاوره)*. دوره ۷. شماره ۲۷. ۵۰-۲۷.
- ظفری، شقایق و خادمی اشکذری، ملوک. (۱۳۹۹). بررسی مدل ساختاری نقش راهبردهای شناختی تنظیم هیجان، ذهن آگاهی و کمال گرایی در پیش بینی مشکلات هیجانی در دانش آموزان. *مجله علوم روانشناختی*. دوره ۱۹. شماره ۱۷. ۳۲۸-۳۲۱.
- مشهدی، علی، میردورقی، حسین زاده ملکی، حسینی، جعفر و حمزه لو، محمد. ساختار عاملی، اعتبار و روایی نسخه فارسی مقیاس نارسایی ها در کنش وری اجرایی بارکلی-نسخه بزرگسال. *روان شناسی بالینی*, ۷(۱), ۶۲-۵۱.

Akram, U., Ellis, J. G., Myachykov, A., Chapman, A. J., & Barclay, N. L. (2017). Anxiety mediates the relationship between multidimensional perfectionism and insomnia disorder. *Personality and Individual Differences, 104*, 82-86.

Barkley, R. A. (2011). *Barkley deficits in executive functioning scale (BDEFS)*. Guilford Press.

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.

توضیحات تکمیلی:

- به نظر من بهتر بود در کل متن مقاله به جای «کنش‌وری اجرایی» از «کنش‌های اجرایی» استفاده می‌شد. مواردی را که تغییر دادم با هایلایت زرد مشخص شده است.
- در کل متن مقاله غلط‌های ویرایشی نیز اصلاح شد.
- عبارت «روان‌شناسی شناختی» از واژگان کلیدی حذف شد؛ زیرا در متن چکیده به آن اشاره‌ای نشده بود.
- در پایان مقدمه فرضیه پژوهش ذکر نشده است.
- در بخش چکیده نرم‌افزارهایی که با آن‌ها داده‌ها تحلیل شده، بیان نشده است.
- ضریب پایایی بازآزمایی برای پرسشنامه کمال‌گرایی هیل گزارش نشده است.
- منابع Hanging شد.
- برای تحلیل پیشرفته می‌توان از آزمون تحلیل رگرسیون نیز استفاده کرد.