

The Effectiveness of Metacognitive Education of Changing Personal Structures on Perfectionism and Emotional Dyslexia in Students with the flip-flop of Triple Words Approach Based on Equilibrium Theory in Islam

ARTICLE INFO

Article Type

Research Article

Authors

Neda Khodashenas Firouzabadi^{1*}

Reza Donyavi²

Hossein Bagheri³

How to cite this article

Neda Khodashenas Firouzabadi, Reza Donyavi, Hossein Bagheri, The Effectiveness of Metacognitive Education of Changing Personal Structures on Perfectionism and Emotional Dyslexia in Students with the flip-flop of Triple Words Approach Based on Equilibrium Theory in Islam, *Journal of Islamic Life Style Centeredon Health*, 2023:7(1): 79-91.

1. PhD student, Department of Psychology, Neka branch, Islamic Azad University, Neka, Iran (Corresponding Author).

2. Assistant Professor, Department of Psychology, Neka Branch, Islamic Azad University, Neka, Iran.

3. Assistant Professor, Department of Psychology, Neka Branch, Islamic Azad University, Neka, Iran.

* Correspondence:

Address:

Phone:

Email: nfiruzabadi@gmail.com

Article History

Received: 2022/03/5

Accepted: 2023/01/07

ABSTRACT

Purpose: the aim of this study was to investigate the effectiveness of personal structure change training on perfectionism and Alexithymia with Flip-Flop of Triple Words approach in students of the Faculty of Engineering, Azad University South Tehran Branch.

Materials and Methods: This research is applied in terms of purpose and in terms of data collection and analysis method, semi-experimental with pre-test-post-test design with control group and in terms of location, field. The statistical population of this study included all students of the Faculty of Technical Azad University, South Tehran Branch. The number of whom was equal to 20145, of which 30 were selected as the sample available as a sample. Data collection tools in this study included two standard questionnaires: Identity Perfection and Felt (1991) and the Toronto Emotional Questionnaire (1994). Metacognitive therapy sessions are based on the protocol of changing cognitive structures with a three-word slang approach in eight sessions.

Findings: The results showed that teaching the change of personal structures has had an effect on perfectionism and emotional distraction in students. The results also showed that teaching the change of personal structures had an effect on the components of perfectionism in students.

Conclusion: In addition, the results showed that teaching the change of personal structures has also affected the components of emotional inadequacy in students. Accordingly, educational, counseling and training centers can use this method.

Keywords: Flip-Flop of Triple Words, Personal constructs, Perfectionism, Alexithymia, Balance

اثربخشی آموزش فراشناختی تغییر سازه‌های شخصی بر کمال‌گرایی و ناگویی هیجانی در دانشجویان مبتنی بر نظریه تعادل در اسلام

واژگان کلیدی: سازه‌های شخصی، کمال‌گرایی، ناگویی هیجانی، تعادل

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۲/۱۴

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۱۰/۱۷

* نویسنده مسئول: nfruzabadi@gmail.com

مقدمه

انسان موجودی پیچیده و دارای ابعاد مختلفی است. ویژگی‌های روانی از زمره مهم‌ترین متغیرهایی است که شخصیت انسان را می‌سازد. اگان^۸، معتقد است یکی از عواملی که می‌تواند بر ارتقای فرآیندهای انعطاف‌پذیری شناختی تأثیر مثبت داشته باشد کمال‌گرایی^۹ است در واقع کمال‌گرایی نوعی منش شخصیتی است که فرد تمایل به تلاش بیشتر برای افزایش سطح عملکرد خود دارد (۱). مارتین^{۱۰} در پژوهش خود نشان داد افراد با سطح کمال‌گرایی منفی، افرادی هستند که از لحاظ انعطاف‌پذیری شناختی^{۱۱}، انعطاف‌ناپذیرینند و به نشخوار فکری روی می‌آورند (۲). در واقع کمال‌گرایی یک سبک شخصیتی چندبعدی است که با شمار زیادی از مشکلات روان‌شناختی، بین فردی و حتی مسائل مربوط به روابط زناشویی ارتباط دارد (۳). کمال‌گرایی در ابعاد منفی با اختلال‌های زیادی رابطه دارد که از جمله می‌توان به تمایلات وسواس‌گونه^۵ و افسردگی^۶، افکار خودکشی^۷، اختلال خوردن^۸، اضطراب اجتماعی^۹، بیشتر و بهزیستی روان‌شناختی کمتر اشاره کرد. نتیجه کمال‌گرایی معیارهای افراطی است که باعث ایجاد قوانین انعطاف‌ناپذیر و عملکردهای مغز و سوگیری‌های شناختی می‌شود. از جمله، افکار دوقله‌ای (۷) و توجه انتخابی به شکست (۸). ریشه کمال‌گرایی را می‌توان در خطاهایی شناختی آلبرت ایس جاست^{۱۰} (۹) توجه به استفاده واژگان در فرد نشان می‌دهد که شخص کمال‌گرا به کرات از واژه‌های زیرمجموعه «همه» یا «هیچ» به صورت دوقطبی استفاده می‌کند. لذا با تغییر واژه و تغییر منطق فرد، می‌توان او را از افراط و تفریط به سمت تعادل سوق داد (۱۰). استفاده از واژگان برای ورود به ناخودآگاه و روان، ابداع «لکان» بود که پایه و اساس درمان‌های فاز سوم شناختی قرار گرفت (۱۱). از جمله آن می‌توان به رفتار درمانی شناختی، معنادرمانی (فردی و گروهی)، روایت درمانی^{۱۱}، طرحواره درمانی^{۱۲}، خاطره پردازي^{۱۳}، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد^{۱۴}، درمان گروهی مثبت‌نگر و حتی مرور زندگی و هینوتیزم اشاره کرد (۱۲). استفاده از «گزاره»

ندا خداشناس فیروزآبادی^{*۱}

دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، واحد نکا، دانشگاه آزاد اسلامی، نکا، ایران (نویسنده مسئول).

رضا دنیوی^۲

استادیار، گروه روانشناسی، واحد نکا، دانشگاه آزاد اسلامی، نکا، ایران.

حسین باقری^۳

استادیار، گروه روانشناسی، واحد نکا، دانشگاه آزاد اسلامی، نکا، ایران.

چکیده

هدف: هدف از انجام این پژوهش، بررسی اثربخشی آموزش تغییر سازه‌های شخصی بر کمال‌گرایی و ناگویی هیجانی در دانشجویان دانشکده فنی دانشگاه آزاد واحد تهران جنوب است.

مواد و روش‌ها: این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از نظر شیوه گردآوری و تحلیل داده‌ها، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل و از نظر موقعیت، میدانی است. جامعه آماری این پژوهش، شامل کلیه دانشجویان دانشکده فنی دانشگاه آزاد واحد تهران جنوب بوده است که تعداد آن‌ها برابر ۲۰۱۴۵ نفر بوده که از این تعداد، ۳۰ نفر به شیوه نمونه‌گیری در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزار جمع‌آوری داده‌ها در این پژوهش شامل دو پرسشنامه استاندارد کمال‌گرایی هویت و فلت (۱۹۹۱) و پرسشنامه ناگویی هیجانی تورنتو (۱۹۹۴)، بوده است. جلسات فراشناخت درمانی براساس پروتکل تغییر سازه‌های شناختی مبتنی بر نظریه تعادل در اسلام در هشت جلسه انجام شده است. **یافته‌ها:** نتایج پژوهش نشان داد که آموزش تغییر سازه‌های شخصی بر کمال‌گرایی و ناگویی هیجانی در دانشجویان تأثیر داشته است. همچنین نتایج نشان داد که آموزش تغییر سازه‌های شخصی بر مؤلفه‌های کمال‌گرایی در دانشجویان تأثیر داشته است. **نتیجه‌گیری:** علاوه بر این، نتایج نشان داد که آموزش تغییر سازه‌های شخصی بر مولفه‌های ناگویی هیجانی در دانشجویان نیز تأثیر داشته است. از این رو مراکز آموزشی، مشاوره و تربیتی می‌توانند از این روش استفاده نمایند.

⁸ Eating syndrome

⁹ social anxiety

¹⁰ Ellis

¹¹ Narrative Therapy

¹² Schema therapy

¹³ Reminiscence

¹⁴ Acceptance and commitment-based therapy

¹ Egan

² Perfectionism

³ Martin

⁴ Cognitive flexibility

⁵ Obsessive-compulsive disorder

⁶ Depression

⁷ Suicide thoughts

واقعیت‌درمانی از این دست است. جوارچی و دوکانه‌ای فرد، در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که آموزش واقعیت‌درمانی به‌طور معنی‌داری موجب افزایش اعتماد به‌نفس و کاهش کمال‌گرایی دختران متقاضی جراحی زیبایی در مقایسه با گروه کنترل می‌شود (۱۹). شیخ اسمعیلی، پس از مداخله به شیوه واقعیت‌درمانی در آزمودنی‌های گروه آزمایشی کمال‌گرایی منفی و اضطراب متوجه شد که پیشرفت به‌طور معناداری در مقایسه با گروه کنترل کاهش یافته‌است، همچنین کمال‌گرایی مثبت در آزمودنی‌های گروه آزمایشی به‌طور معناداری در مقایسه با گروه کنترل افزایش یافته است که نشان‌دهنده پایدار بودن اثر مداخله بر روی گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل بوده است (۲۰). مردانی و لندانی، مداخله شناختی-رفتاری دریافت که در درمان به‌شیوه گروهی کاهش کمال‌گرایی و احساس گناه در دانشجویان کاهش می‌یابد (۲۱). استایرز^۷ و همکاران، در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که روان‌درمانی سازه شخصی بر کمال‌گرایی و مولفه‌های آن مؤثر است (۲۲). هویت^۸ در پژوهش خود به این نتیجه دست یافت که روان‌درمانی گروهی بین شخصی بر کمال‌گرایی و مولفه‌های آن تأثیر به‌سزایی دارد (۲۲). رایس^۹ و همکاران، در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که استفاده از روان‌درمانی سازه شخصی برای درمان کمال‌گرایی اثربخش بوده است (۲۳).

به اجمال می‌توان واژه‌های اساسی این تحقیق را چنین برشمرد: منظور از روانشناسی شناختی یک منطق ارسطویی در نگاه پدیدارشناسانه براساس تجربه هستی و نیستی اشیا، اصوات، تاریکی و روشنی تحقق می‌یابد که نوزاد در بدو تولد با آن روبروست (۲۴). منظور از فراشناخت تأملی که انسان بر روی فرآیندهای ذهنی خود می‌کند و اندیشیدن درباره تفکر را فراشناخت می‌نامند که در روان‌شناسی واژه‌ای است که به صورت «شناختن شناختن» و یا «دانستن دانستن» تعریف شده است. از فراشناخت تعاریف گوناگونی ارائه شده است که مستر^{۱۰}، از آن، به آگاهی شخص از فرآیندها و راهبردهای شناختی (۲۵) و براون^{۱۱} از آن به عنوان تفکر درباره تفکر دانش و کنترلی که در مورد تفکر و فعالیت‌های یادگیری اعمال می‌شود تعریف می‌کند (۲۶) و اسلاوین^{۱۲} از آن به عنوان دانش فرد درباره چگونگی یادگیری خودش بیان می‌دارد (۲۷). فراشناخت کلیدی است برای توانایی شناختی، که به افراد اجازه می‌دهد تا افکارشان را کنترل و بازسازی کنند و نقش اساسی در یادگیری ایفا می‌کند (۲۸). در تعریفی کوتاه از کاکبروگلو^{۱۱}، فراشناخت را می‌توان به عنوان آگاهی فرد از فرآیند تفکر خود و توانایی‌اش برای کنترل این فرآیند دانست (۲۹) و افکلیدز^{۱۲}، فراشناخت را یک مدل شناختی می‌داند که در یک سطح بالاتر فعالیت می‌کند و بر پایه نظارت و کنترل قرار دارد (۳۰). راهبردهای شناختی برای پیشرفت

جملات و عبارات» در روایت درمانی^۱، استعاره درمانی^۲، ضرب‌المثل‌ها، در قالب درمان‌های شناختی پیش از این هم مطرح بوده است چنانچه یافته‌ها نشان‌داد شناخت درمانی بر پایه ذهن آگاهی بر کاهش نشانه‌های افسردگی و نشخوار فکری و تنظیم هیجان تأثیر داشته است (۱۳).

یکی دیگر از مؤلفه‌های مؤثر در شخصیت، الکسی‌تایمیا^۳ است که آن را به ناگویی هیجانی ترجمه کرده‌اند (۱۴). در واقع نوعی ناتوانی در پردازش شناختی اطلاعات هیجانی و پردازش آنهاست و نوعی نقص و نارسایی خلقی است که باعث ناتوانی در پردازش شناختی اطلاعات هیجانی و تنظیم هیجان می‌شود. بارزترین ویژگی بیماران مبتلا به ناگویی هیجانی، دشواری در شناسایی و کاربرد هیجان هاست. نقص در خیال‌پردازی‌ها، ناتوانی در تنظیم هیجان‌ها، ناتوانی در متمایز ساختن احساسات و تهییج‌های بدنی، تفکر واقعیت‌مدار و عملگرایی نیز از ویژگی‌های مهم افراد مبتلا به ناگویی هیجانی است (۱۵). از دیدگاه علوم شناختی هیجان‌ها دسته‌ای از طراح‌های مبتنی بر پردازش اطلاعات هستند که فرآیندها و تجسم‌های نمادین و غیرنمادین را دربرمی‌گیرند. افرادی که به ناگویی هیجانی مبتلا می‌شوند قادر به تشخیص و تمیزدادن هیجان‌های خود نیستند و نمی‌توانند افکار و احساسات خود را درک و توصیف کنند (۱۶). تشخیص و درک و بروز هیجان‌ها از جمله عوامل سلامت هیجانی به شمار می‌رود (۱۷). در این راستا آموزش و تشخیص واژه‌های مربوط به هیجان و عواطف می‌تواند راهی برای این منظور باز کند. می‌دانیم موج سوم درمان‌های شناختی مربوط به درمان شناختی و فراشناختی است. لذا از آنجایی که این تحقیق به اصلاح منطق و نحوه فکر کردن فرد نسبت به واقعیت‌های پیرامون می‌پردازد، می‌تواند در زمره درمان‌های فراشناختی قرار بگیرد (۱۸).

سازه، نحوه نگاه کردن فرد به رویدادهای موجود در دنیای اوست. تعبیر افراد از دنیای یکپارچه و همیشه در حال تغییر، واقعیت آن‌ها را تشکیل می‌دهد. برخی افراد بسیار خشک و انعطاف‌ناپذیراند و به‌ندرت بینش خود را تغییر می‌دهند. آن‌ها حتی زمانی که دنیای واقعی تغییر می‌کند، به دیدگاه خودشان درباره واقعیت می‌چسبند. برای مثال، افراد مبتلا به بی‌اشتهایی عصبی، در حالی که وزن‌شان به قدری کاهش یافته است که زندگی آن‌ها را تهدید می‌کند، باز هم خود را چاق تصور می‌کنند. جرج کلی بیان کرد که افراد، دنیای خود را از طریق الگوها^۴ یا شابلن‌های شفافی می‌نگرند که آن‌ها را برای کنار آمدن با واقعیت‌های دنیا به وجود آورده‌اند. گرچه این الگوها یا شابلن‌ها همیشه دقیقاً با واقعیت مطابقت ندارند، اما افراد به کمک آن‌ها به دنیای خودشان معنی می‌دهند. کلی این الگوها را سازه‌های شخصی نامید. تجدیدنظر سازه‌ها با شرایط جدید به شناخت درست کمک شایانی می‌کند. درمان‌های شناختی از جمله

7 Rice

8 Masters

9 Bruvn

10 Slavin

11 Cakiroglu

12 Efkliides

1 Narrative Therapy

2 Metaphor Therapy

3 Alexithymia

4 Patterns

5 Stairs

6 Hewitt

سرکشی و ستم از ما عبور می‌کند و ما را درک نمی‌کند، مگر آنکه به سوی ما بازگردد، و اما تفریط کار هرگز به ما نرسد و نمی‌تواند بر ما پیشی بگیرد. می‌فرماید: «همچنان‌که شما را امت میانهای قرار دادیم تا بر مردمان گواه باشید».

اندیشه حرکت روی خط تعادل در یکی از عبارات امام صادق (ع) هویداست. امام (ع) در حل تعارض میان جبر و اختیار اساس خلقت انسان را بنیابینی ترسیم می‌نماید: «لَجَبْرٍ وَ لَاتَقْوِیْضَ بَلِ الْأَمْرِ بَيْنَ الْأَمْرَيْنِ»؛ نه جبر و نه تفویض، بلکه چیزی در میانه این دو. صدوق در باب نفی الجبر و التفویض از قول معصوم (ع) همین روایت را با تفاوت مختصری آورده است: الصادق (ع): «لَجَبْرٍ وَ لَاتَقْوِیضَ، وَلَكِنْ أَمْرٌ بَيْنَ أَمْرَيْنِ». به نظر می‌رسد که کارکرد این روایت تنها به کیفیت صدور افعال آدمی ختم نمی‌شود، بلکه بر کلیه اعمال و رفتار آدمی سایه می‌اندازد، به طوری که می‌توان افکار را در پرتو اعتدال سامان بخشید.

اگرچه اسلام انسانها را دعوت به میانه روی کرده است اما جز پاره‌ای موارد دستورالعمل مدوئی برای آن ارائه نشده است و تعادل در حد چند توصیه باقی می‌ماند. از جمله قرآن کریم، از زبان لقمان حکیم خطاب به فرزندش، آحاد بشر را به رفتار میانه می‌خواند: «وَ اقْصِدْ فِي مَشِيكِ» (لقمان، ۱۹)؛ در رفتار خویش میانه رو باش! اصولاً سیره و روش پیامبر (ص)، میانه‌روی و اعتدال است. «وَ سِيرَةُ الْقَصْدِ» (۳۸). حضرت علی (ع) پیامبر خدا (ص) را کسی می‌داند که به میانه‌روی و اعتدال فرمان داد: «وَ اَمْرٌ بِالْقَصْدِ» (۳۹) و ایشان همگان را به اعتدال فرامی‌خواند: «خَيْرَ الْأَمْرِ أَوْسَطُهَا»؛ بهترین امور، حد وسط و میانه و حالت اعتدال آنهاست (۴۰).

روایاتی نیز خطاب به شیعیان وارد شده است که در آنها امر به نگه‌داشتن حد تعادل وجود دارد: «يَا مَعْشَرَ الشَّيْعَةِ آلِ مُحَمَّدٍ، كُونُوا النَّمْرُقَةَ الْوَسْطَى يَرْجِعُ إِلَيْكُمْ الْغَالِي وَ يَلْحَقُ بِكُمْ التَّالِي». ای شیعیان، پیروان آل محمد (ص)، گروه میانه و معتدل باشید، که افراط‌گر به سوی شما بازگردد و تفریط‌کار به شما رسد». در صحیفه سجاده همین تعبیر «النمرقة الوسطی» یا «النمرقة الاوسط» مطرح شده است: «اللَّهُمَّ لَا تَجْعَلْنَا مِنَ الَّذِينَ تَقَدَّمُوا فَمَرَقُوا وَ لَا مِنَ الَّذِينَ تَأَخَّرُوا فَمُحِقُوا وَ اجْعَلْنَا مِنَ النَّمْرُقَةِ الْاَوْسَطِ» (۴۱)؛ خداوند ما را در زمره کسانی که پیش‌افتادند - افراط‌کاران - و در نتیجه به بیراهه رفتند و همچنین در زمره کسانی که عقب ماندند - تفریط‌کاران - و در نتیجه دچار هلاکت گردیدند، قرار نده و ما را از گروه میانه و معتدل قرار ده». از این رو ارائه راهکاری عملی برای گام برداشتن در مسیر تعادل ضروری به نظر می‌رسد.

منظور از منطق فازی^۳ این است که در پنجاه سال اخیر کمک بزرگی به برداشت و تلقی بشر از طبیعت کرد. کسی که از روی عادت و بر اساس شناخت‌های ابتدایی ذهن، به صورت دوقطبی فکر کرده و به صورت سیاه و سفید می‌اندیشد، رفتار منعطف و متعادل نخواهد داشت. این وضعیت به‌سادگی از روی ادبیات کاربردی فرد قابل تشخیص است. رسیدن به آرامش و تعادل و داشتن انعطاف درعین

و دست‌یابی به اهداف شناختی استفاده می‌شوند و راهبردهای فراشناختی جهت نظارت بر این فرآیندها به کار گرفته می‌شوند (۳۱). جنبه دوم راهبردها که به یادگیری راهبرد «یادگیری برای یادگیری» می‌پردازند، راهبردهای فراشناختی نامیده می‌شوند. راهبردهای فراشناختی، فعالیت‌های شناختی از قبیل نظارت، نظم دهی، برنامه ریزی و پیش‌بینی را در برمی‌گیرند (۳۲). از آنجایی که راهبردهای شناختی و فراشناختی باهم ارتباط تنگاتنگی دارند و به همدیگر بستگی دارند تلاش برای بررسی یکی از آنها بدون شناخت دیگری تصویر کلی و جامعی فراهم نمی‌کند (۳۳).

از عوامل دیگر در پیدایش درمان شناختی - رفتاری، فرمول‌بندی جورج کلی سازه‌های شخصی است. سازه‌های شخصی^۱ مفاهیمی چون هوش، خصومت، افسردگی، ایمان، آزادی، جزو سازه^۲ به‌شمار می‌روند و سازه را می‌توان مساحتاً معادل واژه در نظر گرفت. چرا که ذهن برای هر مفهوم یک واژه اختیار می‌کند (۳۴). بر همین اساس کشف، اصلاح، تغییر و توسعه واژگان فرد می‌تواند بر جوانب مختلف روانی، شناختی و رفتاری اش اثر بگذارد. کلی معتقد بود که شخصیت هر فرد شامل نظام سازمان‌یافته از سازه‌هایی است که می‌تواند بر اساس میزان اهمیت آنها طبقه‌بندی شده باشد (۳۵). نظریه وی بر یازده اصل استوار شده است. از جمله آن اصل تبعی دوگانگی که نشان‌دهنده این است که هیچ سازه تک‌قطبی وجود ندارد (۳۶). یعنی سازه‌ها به صورت دوقطبی^۳ هستند یعنی همان خطای شناختی همه یا هیچ در افراد کمال‌گرا (۳۷).

میدانیم اسلام مکتب اعتدال است و پیروانش را در تمامی ابعاد و عرصه‌های زندگی به تعادل دعوت می‌کند. می‌فرماید: «وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَ لَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَحْسُورًا» (الاسراء، ۲۹)، دستت را بر گردن میند [یعنی بخیل نباش] و بیش از حد نیز دست خود را مگشای [و بریز و بپاش زیادی هم نکن] که مورد سرزنش قرارگیری و از کار فرومانی. قرآن مسلمان و پیروان دین حق را به‌عنوان امتی میانه و میانه‌رو معرفی کرده است؛ آن‌چنان که خداوند علیم در قرآن می‌فرماید: «وَ كَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا» (البقره، ۱۴۳)؛ و همان‌گونه [که قبله شما را قبله‌ای معتدل و میانه تعیین کردیم] شما را نیز امت میانه قرار دادیم. امام رضا (ع) در معرفی خود می‌فرماید: «نَحْنُ آلُ مُحَمَّدٍ النَّمَطُ الْاَوْسَطُ الَّذِي لَا يَدْرُكُنَا الْغَالِي وَ لَا يَسْبِقُنَا التَّالِي»؛ ما خاندان محمد (ص)، گروهی میانه و معتدل هستیم». منظور از نمط در این حدیث را غفاری مصحح الکافی به نقل از فیض کاشانی در الوافی چنین می‌نویسد: النَّمَطُ، روش و نوع از یک چیز و گروهی از مردم واجد امری یکسان هستند. در کتاب نه‌ایه در حدیثی از امیرالمؤمنین علی (ع) آمده است: «گروه میانه و میانه‌رو، بهترین گروه در میان این امت است»؛ منظور امام از این کلام این است که ما - اهل بیت پیامبر (ص) - در امور دینی، روشی معتدل داریم و دین ما، دین میانه است و ما گروه معتدل در دین هستیم که قسط و عدل را برپا می‌داریم، نه افراط می‌کنیم و نه تفریط، نه زیاده‌روی می‌کنیم و نه کوتاهی، اما افراط‌کار به جهت

³ Bipolar constructs

⁴ Fuzzy logic

¹ Personal Constracts

² Construct

۳۰ نفر از دانشجویانی که با معیارهای ورود و خروج پژوهش همخوان بودند، به صورت تصادفی انتخاب شدند و سپس آنها به صورت تصادفی سازی ساده (اعداد تصادفی)، در دو گروه آزمایشی و گروه کنترل جایگذاری گردیدند (هر گروه شامل ۱۵ شرکت کننده بود). معیارهای ورود به پژوهش شامل، رضایت داشتن و علاقه‌مند بودن افراد انتخاب شده به شرکت در مطالعه و نداشتن سابقه اختلال جسمی بود. معیارهای خروج عبارت بود از شامل غیبت بیش از دو جلسه، اعلام عدم رضایت جهت ادامه همکاری توسط افراد و داشتن سابقه یکی از بیماری‌های اسکلتی عضلانی، بینایی، شنوایی، عصبی و روانی. قبل از انجام هرگونه مداخله درمانی، پیش‌آزمون بر روی هر دو گروه اجرا شد که شامل آزمون کمال‌گرایی هویت و فلت^۷ و آزمون ناگویی هیجانی تورنتو^۸ بود.

ابزار پژوهش

به منظور گردآوری داده‌های مورد نیاز در اندازه‌گیری متغیرهای پژوهش، از سه پرسشنامه استفاده شد:

۱. پرسشنامه سازه‌های شخصی جورج کلی^۹: کلی معتقد بود که افراد مانند دانشمندان، با تدوین کردن فرضیه‌هایی درباره محیط و آزمودن آنها در برابر واقعیت زندگی روزمره، دنیای تجربیات خود را درک کرده و سازمان می‌دهند. بنابراین ما با توجه به فرضیه‌ها یا الگوهای که می‌سازیم به دنیای خود معنا می‌دهیم، این دیدگاه خاص، این الگوی منحصر به فرد که هرکسی آن را به وجود می‌آورد همان چیزی است که کلی آنرا سیستم سازه نامید. مفاهیمی چون هوش، خصومت، افسردگی، ایمان، آزادی، سازه^{۱۰} به‌شمار می‌روند. «سازه» را می‌توان مسامحتاً معادل «واژه» در نظر گرفت. چرا که ذهن برای هر «مفهوم» یک واژه اختیار می‌کند. بر همین اساس کشف، اصلاح، تغییر و توسعه واژگان فرد می‌تواند بر جوانب مختلف روانی، شناختی و رفتاری فرد اثر بگذارد. جرج کلی، با طرح پرسشنامه منحصر به فردش توانست سازه‌های کلیدی ذهن فرد، که براساس آن تفکر، رفتار، انتخاب و تعامل می‌کند را، کشف کند (۴۶). کلی معتقد است که شخصیت هر فرد شامل نظام سازمان‌یافته از سازه‌هایی است که می‌تواند براساس میزان اهمیت آنها طبقه‌بندی شده باشد (۴۷).

۲. پرسشنامه کمال‌گرایی هویت فلت: پرسشنامه کمال‌گرایی هویت و فلت، یک پرسشنامه ۳۰ سوالی است که به منظور بررسی میزان کمال‌گرایی افراد طراحی و اجرا شده است و سه مولفه دارد که عبارتند از کمال‌گرایی خویش‌مدار، کمال‌گرایی دیگرمدار و کمال‌گرایی جامعه‌مدار. از سوالات ۱۰-۱، مربوط به مولفه کمال‌گرایی خویش‌مدار، سوالات ۲۰-۱۱ مربوط به مولفه کمال‌گرایی خویش‌مدار و سوالات ۳۰-۲۱ مربوط به کمال‌گرایی

قاطعیت در تصمیم‌گیری، میل درونی هر انسانی است. در حالی که افراد دچار افراط و تفریط یا تفکر صفر و یکی می‌شوند. کسانی که تفکر دوقطبی دارند، انعطاف‌پذیری کمتری با خود و موقعیت‌های اجتماعی دارند از جمله افراد کمال‌گرا (۴۲). می‌دانیم زبان، انعکاس دهنده ذهن است (۴۳)، و زبان چیزی جز معنی نیست. دنیای شناختی انسانها با ادبیاتی که به کار می‌برد، جان می‌گیرد. هری گولیشیان^۱ در اوایل دهه ۱۹۹۰ دیدگاه خود را به نام نظام‌های زبانی بنیان نهاد. او مدعی است که مشکل یک جوهره ثابت نیست، بلکه از طریق زبان خلق می‌شود. پس از راه زبان نیز می‌توان آنها را نابود ساخت. لاکان^۲ ناخودآگاه را به عنوان کلام دیگری بزرگ تعریف می‌کند (۴۴).

الاکلنگ واژگان سه‌گانه آدرواقع یک منطقی سه‌گزینه‌ای زبانی است. می‌دانیم از بین بردن نفس طیف یکی از اساسی‌ترین بحث‌ها در حوزه عرفان است که در مقابل توصیه‌های روانشناسان به اهمیت دادن به خود قرار می‌گیرد. به این ترتیب دو واژه خودخواهی و از خودگذشتگی که متضاد یکدیگرند را دوسر طیف روی یک محور قرار خواهند گرفت. این تضاد سبب ایجاد تعارض میان عقیده و عمل می‌شود. در جستجوی راهکاری برای حل این تعارض که منجر به افراط و تفریط می‌شود، می‌توان واژه میانه نودوستی و خوددوستی را معرفی کرد. این واژه نه خودخواهی است نه ایثار و هم درصدی خودخواهی دارد و هم گاهی بخشش. با این وصف این واژه در حکم مرکز ثقل و گرانیگاه این محور دوتایی خواهد بود که تعادلی میان بار معنایی دو واژه را در خود دارد. فرد کم‌کم می‌آموزد که با انتخاب به‌موقع در رفتارها و تصمیم‌هایش، چون الکلنگی میان این دو ضد، نوسان و آرامش را تجربه کند. ایده این تحقیق از روایت امام صادق ع «لَا جَبْرَ وَلَا تَفْوِیْضَ وَلَا كُنْ أَمْرٌ بَيْنَ أَمْرَيْنِ» (۴۵) برداشت شده است که به نوعی تعادل در اندیشه و تفکر را به ذهن متبادر می‌سازد. گفتمنی است واژه‌های سه‌گانه دیگری مشمول چنین منطقی می‌شوند. از جمله انتقام و مدارا^۳، تکبر^۴، تعظیم و عزت‌نفس^۵، شهوت و بی‌میلی^۶، خوش‌بین و بدبین^۷ و ... در صورت کاربرد شدن واژه‌های میانه است که می‌توان انتظار جامعه‌ای متعادل را داشت. بر همین اساس این پژوهش در راستای این پرسش اساسی است که آیا آموزش فراشناختی تغییر سازه‌های شخصی مبتنی بر نظریه تعادل در اسلام است، قادر است سطح کمال‌گرایی ناسازگارانه را کاهش بدهد و ناگویی هیجانی را بهبود بخشد؟

مواد و روش‌ها

این پژوهش، از نوع پژوهش‌های نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون پس‌آزمون به همراه گروه کنترل بین دانشجویان دانشکده فنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب در سال ۱۳۹۸ بوده است.

⁷ Lust and Reluctance

⁸ Optimistic and pessimistic

⁹ Hewitt & Fel (1991)

¹⁰ Toronto (1994)

¹¹ George Kelly (1905)

¹² Construct

¹ Harry Goolishian

² Lakan

³ Flip-Flop of Triple Words

⁴ Revenge and tolerance

⁵ Arrogant

⁶ Bow and self-respect

لیکرت کاملاً مخالفم (۱)، مخالفم (۳)، نظری ندارم (۳)، موافقم (۴)، کاملاً موافقم (۵)، صورت می‌گیرد. لازم به ذکر است که عبارات ۴،۵،۱۰،۱۸،۱۹ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. پایایی متغیر ناگویی هیجانی در پژوهش بشارت و همکاران (۱۳۹۳)، برابر با ۰/۸۵ به دست آمده است (۴۸). در پژوهش آقازاده و همکاران (۱۳۹۴)، ضریب آلفای کرونباخ این متغیر برابر با ۰/۸۸ گزارش شده است (۴۹) که نشان از پایایی این ابزار در پژوهش‌ها دارد.

۴. آموزش تغییر سازه براساس پروتکل پیشنهادی. برنامه بسته آموزشی تغییر سازه‌های شخصی شامل ۸ جلسه، ۹۰ دقیقه‌ای و دو جلسه در هفته بود. جدول (۱). در پایان، پس‌آزمون اجرا شده است. پس‌آزمون در این پژوهش، تکرار مجدد آزمون کمال‌گرایی هویت و فلت (۱۹۹۱) و آزمون ناگویی هیجانی تورنتو (۱۹۹۴) بوده است. در جدول (۱) جزئیات جلسه‌های درمان، به‌طور خلاصه گزارش شده است. در راستای رسیدن به این هدف، یک پروتکل درمانی هشت جلسه‌ای الهام گرفته از درمانهای شناختی تنظیم شده است. جدول واژه‌های سه‌گانه جدولی مانند زیر برای واژه درمانی پیشنهاد می‌شود که نمونه‌ایی از آن آورده شده است.

دیگرمدار می‌باشد. شیوه نمره‌گذاری این پرسشنامه به‌صورت مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از کاملاً موافقم (۵)، موافقم (۴)، نظری ندارم (۳)، مخالفم (۲) و کاملاً مخالفم (۱) می‌باشد. در مطالعات پایایی آزمون، بازآزمون ۸۰٪ و همسانی درونی بین ۶۰٪ تا ۹۰٪ و همبستگی بالایی برای اعتبار سازه و افتراقی این مقیاس نشان داده شده است. اعتبار محاسبه شده این آزمون در حیطه‌های کمال‌گرایی خویش‌مدار ۷۷٪، کمال‌گرایی دیگرمدار ۷۷٪، و کمال‌گرایی جامعه‌مدار ۸۴٪ می‌باشد و آلفای کرونباخ در حیطه‌های کمال‌گرایی خویش‌مدار ۷۳٪، کمال‌گرایی دیگرمدار ۷۵٪ و کمال‌گرایی جامعه‌مدار ۸۴٪ محاسبه گردید.

۳. پرسشنامه ناگویی هیجانی تورنتو: پرسشنامه ناگویی هیجانی تورنتو، یک پرسشنامه ۲۰ سوالی است که به‌منظور بررسی میزان ناگویی هیجانی طراحی و اجرا شده است و سه مولفه دارد که عبارتند از دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر عینی. سوالات ۱۴، ۱۳، ۹، ۷، ۶، ۳، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰ مولفه دشواری احساسات را می‌سنجد. سوالات ۱۷، ۱۲، ۱۱، ۴، ۲، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰ مولفه تفکر عینی را می‌سنجد و سوالات ۳، ۶، ۷، ۹، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۸، ۱۹، ۲۰ مولفه تفکر عینی را می‌سنجد. شیوه نمره‌گذاری این پرسشنامه به‌صورت مقیاس پنج درجه‌ای

شبه	نیم‌روز	جدول ۴: واژه‌های سه‌گانه روز
سیاه	خاکستری	سفید
نیست	—	هست*
هیچکس	بعضی	همه
نفرت	رابطه، دوست داشتن	#عشق
انکار	شک، اعتقاد	یقین
عدم	—	وجود*
مرگ	عمر، محتضر	#زندگی
پیر	میانسال	جوان
بخل	لطف	#حود
ناقص	—	کامل*
آفت	بیماری	سلامت
مال تو	اشتراک	#مال من
خصوصی	اشتراکی	عمومی
ناپایدار	متغیر	پایدار
سفت	نیم‌بند	شل
باخت	بازی	برد
زیان	تبادل، سربه سر	سود
شر	رخداد	خیر
جهل	فکر	عقل
عطوفت	مهر	خشونت
دروغگویی	پنهان‌کاری	صداقت
دفع	تعامل	جذب
آسایش	رخداد	اغتشاش
آوار	روتق	آباد

مستمند	متوسط	مرفه
گرسنه	ته‌بندی	سیر
خشک	نمدار	خیس
پایین	وسط	بالا
هیچ‌وقت	گاهی	مادام، همیشه
خونسرد	ملایم-متعادل	عصبی
سکون	تلاطم	جنش
آینده	معاصر	قدیم

جدول ۱. پروتکل آموزش الاکلنگ واژگان سه‌گانه مبتنی بر نظریه تعادل در اسلام با هدف تغییر سازه‌های شخصی

جلسه	موضوع	هدف	تکلیف
اول	آشنایی و ایجاد ارتباط با مراجع و گرفتن شرح حال. توضیح نحوه انجام پرسشنامه‌ها [در این تحقیق کمال‌گرایی و ناگویی هیجانی]	دریافتن هدف مراجع از مراجعه به مشاور. شناسایی و کشف طرز تفکر مخاطب از طریق واژه‌ها و [نمره‌گذاری کمال‌گرایی ناگویی هیجانی]	افراد مهم و تاثیرگذار زندگیش را برای جلسه بعد لیست کند. از مخاطب خواسته می‌شود که افراد دیگری را همراه با صفات آنها یادداشت کند
دوم	توضیح روند آموزش و نحوه انجام کار + توضیح برخی از خطاهای شناختی (مغز خنگ) از کارکردهای شایع مغز و خطاهای شناختی مانند: ساده‌سازی، کامل کردن، مشابه‌سازی، اثر زایگارنیک و خطاهای شناختی متأثر از منطق ارسطویی یعنی تفکر همه یا هیچ و تعمیم‌پذیری. اجرای پرسشنامه سازه‌های شخصی جورج کلی [در این تحقیق اختصاصاً به مراجع نشانه‌های کمال‌گرایی و ناگویی هیجانی تفهیم شود]	شناسایی با قوانین کارکردهای مغز	
سوم	انواع تعادل، توضیح تجربه نوع اول تعادل: مانند تراز، الاکلنگ و ترازو و ولوم تغییر صدا و نور در لب‌تاپ. بازی با کارت‌های رنگی و کم و زیاد کردن صدا و یا پخش	درگیر کردن ذهن و چشم و بدن با تغییر و تدریج و تکرار و تجربه زیسته تعادل برای بالابردن درک مخاطب، و درگیر کردن گوش با طیف و تدریج و تعادل	استفاده از تاب و نگاه ردن به گرگ و میش و سپیده و کشیدن طیف رنگ از سیاه تا سفید روی کاغذ جمع‌بندی و تکلیف تکرار تا دو هفته دیگر
چهارم	تبیین رابطه کلمات با افکار و احساسها، هیجانها و رفتارها + یاد دادن و شناختن هیجان‌های درونی + معرفی جدول واژه‌های دوقطبی و تمرین آن	آشنایی با منطق ارسطویی و واژه‌های معادل این منطق و توجه به کلماتی که شخص از آن استفاده می‌کند	تهیه جدولی از واژه‌هایی دوقطبی. ترجیحاً نمایز میان واژه‌های مربوط به تفکر و هیجان
پنجم	توضیح نوع دوم مفهوم تعادل: مانند تعادل در مایعات از جمله چایی شیرین و ... + توضیح نوع سوم تعادل: تجربه صفات متضاد + دیدن یک یا دو تصویر متحرک	تعریف حالت‌های دیگر تعادل و درگیر کردن حس چشایی با تعادل + آماده کردن زمینه برای اینکه ایجاد تعادل در هیجان‌ها این جمله کلیدی است: «از چه حسی کجا و چه اندازه و کی باید استفاده کرد؟»	توجه به گونه‌های مختلف تعادل + توجه به هیجان‌هایی درونی و یادداشت کردن آنها
ششم	تمرین آموزش جدول سه‌گانه واژه‌ها (صفات)	درگیر کردن ذهن با واژه‌های متضاد	نوشتن واژه‌های دیگر و پیدا کردن واژه‌های متعادل

هفتم	آموزش (پیشوندها و پسوندها) و تمرین آن در جلسه + دیدن انیمیشن‌های طیفی و صفر و یکی	تمرین و تکرار مهارت استفاده از واژه‌های که قابلیت طیفی دارند	جمع‌بندی و تکلیف تا دو هفته دیگر
هشتم	از مخاطب خواسته شود که آنچه تا حال آموخته را آموزش دهد. گرفتن پس‌آزمون و تحلیل + جمع‌بندی و بازخورد و بحث و تبادل نظر مباحث دوره	چک کردن فهم صحیح مخاطب، سنجش تاثیر دوره	جمع‌بندی و تکرار و توجه، نوشتن جدول کلمات و مرور و تکرار و تلاش در بکاربردن آنها

شیوه اجرای پژوهش ابتدا متنی تهیه شد که در آن عنوان و توضیح فرآیند تحقیق شرح داده شد. سپس در گروه‌های تلگرامی دانشگاه آزاد واحد جنوب تهران و رشته‌های مختلف فنی قرارداد شد و از داوطلبین درخواست شد تا در زمان مناسب در محل کتابخانه دانشگاه به صورت تک نفره یا گروه دو الی پنج نفری گردهم آیند. بار دیگر اهداف پژوهش، موازین اخلاقی از قبیل محرمانه ماندن اطلاعات و نحوه تکمیل پرسشنامه‌ها توضیح داده شد. سپس به‌طور انفرادی پرسشنامه سازه‌های شخصی جرج کلی و پرسشنامه پرفکشنیسم و الکسی‌تایمیا توسط آنها تکمیل شد. پس از آن مراحل تراپی در ۸ جلسه روی گروه آزمایش انجام شد و پس از آخرین جلسه پس‌آزمون برای

گروه شرکت‌کننده در آزمون انجام شد. به دلیل محدودیت گاهی جلسات به صورت تماس واتساپ بود. پس از گردآوری داده‌ها از روشهای آماری توصیفی و استنباطی و آزمون کولموگروف-اسمیرنوف، آزمون یون، آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیره برای تحلیل آنها استفاده شد. به منظور اندازه‌گیری قابلیت اعتماد از روش آلفای کرونباخ و با استفاده نرم افزار SPSS v.21 انجام گردید. در این پژوهش جمعاً ۳۰ نفر زن و مرد، در دو گروه ۱۵ نفری قرار گرفتند. ۱۵ نفر (۵۰ درصد)، در گروه مداخله و ۱۵ نفر (۵۰ درصد)، در گروه گواه به صورت تصادفی جای‌گذاری شدند. میزان آلفای کرونباخ متغیرها و مؤلفه‌های مورد بررسی طبق جدول (۲) به دست آمده است.

جدول ۲. میزان آلفای کرونباخ متغیرها

متغیرها	مقدار آلفای کرونباخ
کمال‌گرایی	۰/۸۸
کمال‌گرایی خویشتن‌مدار	۰/۸۴
کمال‌گرایی دیگر‌مدار	۰/۸۱
کمال‌گرایی جامعه‌مدار	۰/۷۶
ناگویی هیجانی	۰/۹۳
دشواری در شناسایی احساسات	۰/۸۲
دشواری در توصیف احساسات	۰/۸۵
تفکر عینی	۰/۸۹

مرحله پیش و پس از آزمون نشان می‌دهد. مقایسه مقادیر کمال‌گرایی و ناگویی هیجانی و خرده مقیاس‌های آنها در دو گروه مداخله و کنترل، پیش و پس از درمان تفاوت‌هایی داشت که در جداول (۳)، (۴)، (۵) و (۶) نشان داده شده است.

یافته‌ها
جدول (۳)، جدول (۴)، جدول (۵) و جدول (۶)، یافته‌های توصیفی حاصل از متغیرهای کمال‌گرایی و ناگویی هیجانی زیرمقیاس‌های مربوطه به هر کدام از آنها را در دو گروه مداخله و کنترل در دو

جدول ۳. میانگین و انحراف استاندارد متغیر کمال‌گرایی به تفکیک گروه‌های کنترل و آزمایش

آزمون	متغیرها	گروه‌ها	تعداد	میانگین	انحراف معیار
پیش‌آزمون	کمال‌گرایی	کنترل	۱۵	۸۷/۴۲	۶/۲۳
		آزمایش	۱۵	۱۱۷/۲۱	۶/۲۷
پس‌آزمون	کمال‌گرایی	کنترل	۱۵	۸۶/۲۵	۵/۱۲
		آزمایش	۱۵	۸۲/۵۶	۵/۷۱

جدول ۴: میانگین و انحراف استاندارد مؤلفه‌های کمال‌گرایی به تفکیک گروه‌های کنترل و آزمایش

آزمون	مؤلفه‌ها	گروه‌ها	تعداد	میانگین	انحراف معیار
-------	----------	---------	-------	---------	--------------

۲/۳۵	۲۸/۲۱	۱۵	کنترل	کمال‌گرایی خویش‌مدار	پیش‌آزمون
۲/۲۳	۳۹/۵۹	۱۵	آزمایش		
۲/۹۹	۲۵/۲۱	۱۵	کنترل	کمال‌گرایی دیگرمدار	
۲/۹۲	۳۷/۲۸	۱۵	آزمایش		
۳/۴۳	۲۷/۲۷	۱۵	کنترل	کمال‌گرایی جامعه‌مدار	پس‌آزمون
۳/۲۴	۳۷/۷۴	۱۵	آزمایش		
۲/۴۹	۲۷/۱۱	۱۵	کنترل	کمال‌گرایی خویش‌مدار	
۲/۹۷	۲۱/۲۱	۱۵	آزمایش		
۲/۹۹	۲۶/۰۲	۱۵	کنترل	کمال‌گرایی دیگرمدار	پس‌آزمون
۳/۱۱	۲۴/۹۱	۱۵	آزمایش		
۲/۱۵	۲۷/۹۳	۱۵	کنترل	کمال‌گرایی جامعه‌مدار	
۲/۲۶	۲۵/۱۳	۱۵	آزمایش		

جدول ۵. میانگین و انحراف استاندارد متغیر ناگویی هیجانی به تفکیک گروه‌های کنترل و آزمایش

انحراف معیار	میانگین	تعداد	گروه‌ها	متغیرها	آزمون
۵/۵۵	۵۳/۱۲	۱۵	کنترل	ناگویی هیجانی	پیش‌آزمون
۵/۳۹	۶۲/۳۴	۱۵	آزمایش		
۴/۱۳	۵۴/۲۵	۱۵	کنترل	ناگویی هیجانی	پس‌آزمون
۴/۶۳	۵۲/۲۳	۱۵	آزمایش		

جدول ۶. میانگین و انحراف استاندارد مولفه‌های ناگویی هیجانی به تفکیک گروه‌های کنترل و آزمایش

انحراف معیار	میانگین	تعداد	گروه‌ها	مولفه‌ها	آزمون
۳/۵۶	۱۹/۱۱	۱۵	کنترل	دشواری در شناسایی احساسات	پیش‌آزمون
۳/۴۲	۱۹/۳۲	۱۵	آزمایش		
۳/۳۳	۱۵/۳۶	۱۵	کنترل	دشواری در توصیف احساسات	
۳/۳۴	۱۶/۱۸	۱۵	آزمایش		
۳/۶۱	۲۵/۶۱	۱۵	کنترل	تفکر عینی	پس‌آزمون
۳/۵۲	۲۵/۵۲	۱۵	آزمایش		
۳/۳۸	۱۹/۱۹	۱۵	کنترل	دشواری در شناسایی احساسات	
۳/۶۱	۱۵/۶۴	۱۵	آزمایش		
۳/۵۳	۱۵/۳۳	۱۵	کنترل	دشواری در توصیف احساسات	پس‌آزمون
۴/۴۳	۱۲/۴۳	۱۵	آزمایش		
۴/۲۸	۲۴/۳۹	۱۵	کنترل	تفکر عینی	
۳/۱۱	۲۰/۴۱	۱۵	آزمایش		

کوواریانس صورت گیرد. نتایج نشان داد که پیش‌فرض‌ها برای انجام تحلیل کوواریانس برقرار است. نتایج جدول (۷) و جدول (۸)، نشان داد که آموزش تغییر سازه‌های شخصی بر کمال‌گرایی و ناگویی هیجانی و زیرمقیاس‌های هر کدام از آن‌ها در دانشجویان تأثیر داشته است.

به‌منظور بررسی این که آیا سازه‌های شخصی بر مقیاس‌های کمال‌گرایی و ناگویی هیجانی دانشجویان اثر معنادار داشته است، از روش کوواریانس چند متغیره استفاده شد. ابتدا پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس شامل نرمال بودن، همگونی واریانس، پایایی متغیرهای همپراش، همگونی شیب رگرسیون و خطی بودن متغیر همپراش و متغیر مستقل بررسی شد تا در صورت رعایت پیش‌فرض‌ها، تحلیل

جدول ۷. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری نمرات کمال‌گرایی و زیر مقیاس‌های کمال‌گرایی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	سطح معناداری	ضریب اتا	توان آماری
کمال‌گرایی	۱/۱۸۴	۱	۱/۱۸۴	۲۴/۵۶۴	۰/۰۰۰	۰/۶۸۸	۱
کمال‌گرایی خویش‌مدار	۱/۱۲۴	۱	۱/۱۲۴	۱۲/۲۵۴	۰/۰۰۰	۰/۵۷۸	۱
کمال‌گرایی دیگرمدار	۱/۱۹۵	۱	۱/۱۹۵	۱۹/۲۵۳	۰/۰۰۰	۰/۶۰۵	۱
کمال‌گرایی جامعه‌مدار	۲/۲۱۳	۱	۲/۲۱۳	۳۱/۲۴۵	۰/۰۰۰	۰/۶۲۹	۱

جدول ۸. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری نمرات ناگویی هیجانی و زیر مقیاس‌های ناگویی هیجانی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	سطح معناداری	ضریب اتا	توان آماری
ناگویی هیجانی	۲/۱۵۲	۱	۲/۱۵۲	۲۶/۳۳۵	۰/۰۰۰	۰/۶۷۱	۱
دشواری در شناسایی احساسات	۱/۱۵۵	۱	۱/۱۵۵	۱۴/۲۲۱	۰/۰۰۰	۰/۵۲۴	۱
دشواری در توصیف احساسات	۱/۱۸۷	۱	۱/۱۸۷	۱۸/۳۹۱	۰/۰۰۰	۰/۶۱۸	۱
تفکر عینی	۱/۹۸۵	۱	۱/۹۸۵	۳۲/۳۴۲	۰/۰۰۰	۰/۶۸۸	۱

و کنترل می‌کند. در نهایت می‌توان نتیجه‌گیری کرد که تغییر سازه‌های شخصی مبتنی بر نظریه تعادل در اسلام سبب کاهش علائم کمال‌گرایی و ارتقاء راهبردهای مثبت در ناگویی هیجانی می‌شود و می‌توان از این روش درمانی که کم هزینه و کارآمد است، برای درمان اختلال‌های هیجانی و بهبود وضعیت روانشناختی دانشجویان استفاده کرد. از میان محدودیت‌های پژوهش لازم است به محدود بودن انتخاب آزمودنی‌ها میان دانشجویان و فنی بودن آنها اشاره کرد که تعمیم نتایج را به سایر دانشجویان رشته‌های دیگر و قشر تحصیل نکرده محدود می‌سازد. تغییر سازه‌ها از طریق جدول واژگان سه‌گانه تحریف‌های شناختی را نیز هدف قرار می‌دهد. به‌ویژه تفکر همه یا هیچ و تعمیم افراطی و ذهن‌خوانی که از ارکان کمال‌گرایی در حد افراطی است. افراد کمال‌گرا از روابط اجتماعی احساس رضایت نمی‌کنند چرا که معیارهای بالایی را برای عملکرد اجتماعی خود در نظر می‌گیرند. بنابراین آموزش مهارت واژه‌های مربوط به رفتار، هیجان، و عواطف در بهبود وضعیت اجتماعی نیز کمک می‌کند. کوتاه سخن آنکه با تشخیص واژه‌های کلیدی تفکر فرد و تغییر منطق ادراکی دوقطبی‌اش می‌توان به دیکتاتورهای بایدها و نبایدها پایان داد و فرد را از زندان سیاه و سفید رهایی بخشید. از آنجاییکه مجموعه سازه‌های شخصی، خزانه مفهومی پیچیده‌ای را فراهم می‌آورند، متولیان امر تعلیم و تربیت می‌توانند، نقش فعالی در شکل‌گیری مناسب سازه‌های شناختی داشته باشند، همچنین محتوای این خزانه به رفع و اصلاح تحریف‌های شناختی کمک می‌کند. با استخراج سازه‌های شخصی، افراد به درک کامل‌تر و عمیق‌تری نسبت به جهان و پدیده‌ها و تفسیرشان نائل خواهند آمد. از این طریق هدف‌های تربیتی و روش‌های تدریس و فرآیندهای یادگیری را به‌درستی تهیه و تنظیم نمایند. به‌طور کلی درمان‌گران پسامدرن تأکید فراوان بر زبان دارند در واقع هر مشکل، داستانی است که آدمیان توافق کرده‌اند آن را به خود بگویند. از این رو می‌توان با شناسایی واژه‌های کلیدی و درست ذهن فرد و با تغییر

مطابق جدول (۷)، از آنجایی که مقدار سطح معناداری ($\text{sig}=0/000$)، کوچکتر از $0/05$ است، بنابراین بین دو گروه کنترل و آزمایش در حیطه کمال‌گرایی و مولفه‌های آن تفاوت معناداری وجود دارد. توان آماری ۱ در همه متغیرها دلالت بر کفایت حجم نمونه برای تحلیل‌ها دارد. پس می‌توان نتیجه گرفت که آموزش تغییر سازه‌های شخصی بر کمال‌گرایی و مولفه‌های آن در دانشجویان تاثیر داشته است.

مطابق جدول (۸)، از آنجایی که مقدار سطح معناداری ($\text{sig}=0/000$)، کوچکتر از $0/05$ است، بنابراین بین دو گروه کنترل و آزمایش در حیطه ناگویی هیجانی و مولفه‌های آن تفاوت معناداری وجود دارد. توان آماری ۱ در همه متغیرها دلالت بر کفایت حجم نمونه برای تحلیل‌ها دارد. پس می‌توان نتیجه گرفت که آموزش تغییر سازه‌های شخصی بر ناگویی هیجانی و مولفه‌های آن در دانشجویان تاثیر داشته است.

نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر تعیین میزان اثربخشی آموزش تغییر سازه‌های شخصی جورج کلی بر کمال‌گرایی و ناگویی هیجانی بود. نتایج نشان داد که تفاوت بین آزمونی‌های گروه آزمایش و گواه از لحاظ کمال‌گرایی و ناگویی هیجانی، در مرحله پس‌آزمون معنادار است. بنابراین آموزش تغییر سازه‌ها بر اساس ایده الکلنگ واژگان سه‌گانه منجر به کاهش کمال‌گرایی و ناگویی هیجانی در آزمودنی‌های گروه آزمایش و در مقایسه با گروه گواه در مرحله پس‌آزمون شده است. این یافته‌ها بیان می‌کند که روش آموزش تغییر سازه به‌عنوان یک روش درمانی فراشناختی موجب کاهش رفتارهای کمال‌گرایانه و ناگویی هیجانی در دانشجویان می‌شود. در فراشناخت درمانی با آموزش تغییر سازه‌های شخصی با رویکرد مبتنی بر نظریه تعادل در اسلام، فرد یاد می‌گیرد که چگونه از واژه‌هایی با بار معنایی متعادل استفاده نماید به‌طوری‌که به ثبات بیشتر هیجان و رفتار منجر شود. علاوه بر این با وسیع‌تر شدن دایره واژگان هیجانات خود را شناخته

6. Flett GL, Blank stein KR, Hewitt PL. (2009). Perfectionism, performance, and state positive affect and negative affect after a classroom test. *Canadian Journal of School Psychology*, 24(16): 4-18.
7. Watson HJ, Elphick R, Dreher C, Steele A, Wilksch S. (2010). Eating disorders prevention and management: An evidence review. Prepared for the Commonwealth Department of Health and Ageing by The Butterfly Foundation on behalf of the National Eating Disorders Collaboration Project; Sydney: The Butterfly Foundation.
8. Glover DS, Brown GR, Fairburn CG, Shafran R. (2007). A preliminary evaluation of cognitive-behavior therapy for clinical perfectionism: A case series. *British Journal of Clinical Psychology*, 46: 85-94.
9. Scharf RS. (2014). Theories of psychotherapy and counseling, translated by Mehrdad Firouzbakht. Second edition, Tehran, Rasa Cultural Services Institute.
10. Ganji H, Sabet M. (2001). Psychometrics of theoretical foundations in psychological tests. Tehran, Savalan.
11. Dean T. (2003). Lacan and queer theory. In: J.M. Rabate (ED). *The Cambridge Companion to Lacan*. Cambridge University Press.
12. Ghasemzadeh H. (2000). Metaphor and Cognition. Tehran, Farhangian.
13. Fazeli M, Nikou Z. (2019). Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy in reducing symptoms of depression, ruminating thoughts, and emotional regulation in pregnant women. *Ministry of Science and Technology's Psychological Applied Scientific Research Quarterly*, 49(11): 120-39.
14. Bagby R M, Taylor GJ, Parker J. D. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale II. Convergent, discriminant, and concurrent validity. *Journal of psychosomatic research*, 21(1): 125-111.

چیدمان او را به سمت رسیدن به تعادل روانی هدایت کرد و راه را برای رسیدن به خودشکوفایی و خودکنترلی هموار نمود.

پیشنهادات

بر اساس یافته‌های این پژوهش در سطح کاربردی پیشنهادات زیر ارائه می‌شود:

۱. انجام تحقیق در زمینه کمال‌گرایی و ناگویی هیجانی به منظور شناخت عوامل تاثیرگذار بر کمال‌گرایی و ناگویی هیجانی در جهت غلبه بر آن، در بین دانشجویان.
۲. افزایش پژوهش و کار عملی با رویکرد سازه‌های شخصی، به منظور افزایش کاربرد این شیوه در بهبود انواع آسیب‌های روانی و ناسازگاری‌ها در دانشگاه‌ها و همچنین در جامعه ایرانی.
۳. اجرای برنامه‌های نوین آموزشی و طرحی به نام آموزش مهارت‌های زندگی در دانشگاه‌ها با نگاهی به مفاهیم نظری و عملی تئوری انتخاب.
۴. برگزاری جلسات عمومی یا خصوصی با والدین دانشجویان با کمال‌گرایی نوروتیک با در نظر گرفتن نقش والدین در سوق دادن افراد به سمت سطوح نامناسب کمال‌گرایی.

References

1. Egan SJ, Piek JP, Dyck M J, Ree CS. (2007). The role of dichotomous thinking and rigidity in perfectionism. *Journal of Behaviour Research and Therapy*, 45, 1813:1822.
2. Entezari M, Shamsipour Dehkordi P, Sahaf R. (2018). Effect of Physical Activity on Cognitive Flexibility and Perfectionism in the Elderly. *Salmand, Iranian Journal of Ageing*; 12 (4) :402-413
3. Madigan DJ, Stoeber J, Passfield L. (2015). Perfectionism and burnout in junior athletes: A three-month longitudinal study. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 37(3): 305-315.
4. Hewitt PL, Mikail SF, Flett GL, Tasca GA, Flynn CA, Deng X, Chen C. (2015). Psychodynamic/interpersonal group psychotherapy for perfectionism: Evaluating the effectiveness of a short-term treatment. *Psychotherapy*, 52(2): 205-211.
5. Dour HJ, Theran SA. (2011). The interaction between the superhero ideal and maladaptive perfectionism as predictors of unhealthy eating attitudes and body esteem. *Journal of Body Image*, 8: 93-96.

- students of the Daneshpajouhan Isfahan Institute of Higher Education. Faculty of Psychology and Educational Science, Shahid Chamran University, Ahwaz.
22. Stairs AM, Smith GT, Zapolski TC, Combs JL, Settles RE. (2015). Clarifying the construct of perfectionism. *Assessment*, 19(2):146-166.
 23. Hewitt PL, Mikail SF, Flett GL, Tasca GA, Flynn CA, Deng X, Chen C. (2015). Psychodynamic/interpersonal group psychotherapy for perfectionism: Evaluating the effectiveness of a short-term treatment. *Psychotherapy*, 52(2): 205-211.
 24. Rice KG, Neimeyer GJ, Taylor JM. (2013). Efficacy of coherence therapy in the treatment of procrastination and perfectionism. *Counseling Outcome Research and Evaluation*, 2(2):126-136.
 25. Nilipour R. (2012). Epistemology and conceptual metaphor: a view based on cognitive linguistics, metaphorical language, and conceptual metaphor. Tehran, Hermes.
 26. Flavell JH. (1985). Cognitive development. (2ND ED). New Jersey, Prentice-Hall.
 27. Glover JM, Bruning RH. (1990). Educational psychology, Principles and Application. Boston, Little, Brown.
 28. Saif AA. (2009). Modern educational psychology. Tehran, Nash Duran.
 29. Attarkhameh F, Saif AA. (2009). The effect of teaching metacognitive study learning strategies on students' motivation and academic progress. Tehran, educational psychology research paper; number (9).
 30. Cakiroglu A. (2007). Ustbilis. *Turkiye Sosyal Arastirmalar Dergisi*, 11 (2): 21- 27.
 31. Saif, AA. (2001). Educational psychology (psychology of learning and education). Tehran; Aghah Publishing.
 32. Parviz K. (2004). Investigating the relationship between cognitive and metacognitive strategies and the academic success rate of urban and rural high school
 15. Safari Y, Yusufpour N, Amiri Roshan N. (2013). Evaluation of the relationship between emotional ataxia and interpersonal problems of Kermanshah University of Medical Sciences students, publication: *Clinical research in paramedical sciences*, Course: 3, 2: 122-129.
 16. Alamdar Baghini A, Mohammad Tehrani H, Behboudi M, Kiamanesh A.R. (2015). Comparing effectiveness of eye movement desensitization and reprocessing, cognitive-behavioral therapy, and emotional freedom technique in lowering anxiety in patients with post-traumatic stress disorder. *Applied Psychology*, 13(4): 626-650.
 17. Rafieinia P, RasoulzadehTabatabaei SK, Azad Falah P. (2016). Relationship between emotional expression styles and general health in college students. *J Psychol*, 10(1): 84-105.
 18. Afshari A. (2018). The effectiveness of metacognitive strategies on improving academic performance and social adjustment of students with academic failure, *Journal of Educational Strategies in Medical Sciences*, Azar and December, No. 5.
 19. Jourabchi SM, Dokaneifard F. (2018). Effectiveness of education and reality therapy in perfectionism and self-confidence among girls who apply for cosmetic surgery in Tehran. *Educational Management Research & Science Quarterly*, 7(27): 46-56.
 20. Sheikh Esmaeili P. (2013). Effectiveness of collective reality therapy (choice theory) in perfectionism and academic achievement anxiety among adolescent female students in special schools. Thesis for master's degree in psychology, Faculty of Literature and Humanities, Kermanshah University.
 21. Merdani Valandani M. (2012). Effectiveness of cognitive-behavioral therapy in perfectionism and guilt among

Research Findings in Psychology and Educational Science.

49. Aghazadeh J, Babazadeh AR, Vahidzadeh S. (2015). The relation between alexithymia and metacognitive skills: problem solving techniques and exam anxiety. International Conference on Novel Research Findings in Psychology and Educational Science

students. Master's thesis, Shahid Beheshti University.

33. Niaz Azari K. (2003). Metacognition in the teaching and learning process. Tehran, Metacognitive Publications.

34. Kelly GA. (1955). The psychology of personal constructs. New York, Norton.

35. Jankowicz D. (2004). The easy guide to repertory grids. Chichester J.

36. Pervin L. (1993). Personality Psychology, Javadi M J, Tehran, Rasa Cultural Services; first edition, pp. 313 and 314.

37. Shultz D. (2013). Personality Theories, translated by Yusuf Karimi and others, Tehran, Arsbaran.

38. Sobhi Saleh AH. (1993). Nahj al-Balagheh, publisher: Dar al-Hijrah est, Qom, Iran, sermon 94.

39. Ibid, sermon 195.

40. Majlisi, MB. (1982). Bahar Al-Anwar, Part 2, Beirut, Dar Ihya Al-Turath Al-Arabi.

41. Mofid M. (1983). Al-Khatsas, Beirut, Dar al-Mufid.

42. Strenberg R, Kharazi, K Hejazi E. (2014). Cognitive psychology. Research & Development Center of the Cognitive Science, Tehran, Research Institute.

43. Rasakh Mohand M. (2010). An Introduction to Cognitive Linguistics: Theories and Concepts, Tehran, Samet Publications.

44. Ibid, 23-24.

45. Kolaini M. (1998). Al-Kafi, by Ghafari AA. Qom: Islamic Society.

46. Kelly, GA. (1963). A theory of personality: The psychology of personal constructs. New York, Norton.

47. Jankowicz, D. (2004). The easy guide to repertory grids. Chichester, John.

48. Aghazadeh J. Babazadeh AR, Vahidzadeh S. (2015). The relation between alexithymia and metacognitive skills: problem solving techniques and exam anxiety. International Conference on Novel