

بررسی رابطه بین کمال‌گرایی و الکسی‌تیمیا با احساس تنهایی در دانشجویان پرستاری و مامایی دانشگاه آزاد اسلامی واحد دزفول

معصومه مریدی*: دانشجوی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بروجرد، ایران.

مسعود برومند نسب: عضو هیأت علمی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد دزفول، ایران.

چکیده: هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین کمال‌گرایی و الکسی‌تیمیا با احساس تنهایی در دانشجویان پرستاری و مامایی دانشگاه آزاد اسلامی واحد دزفول بود. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دانشکده پرستاری و مامایی در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ بودند که تعداد ۲۵۸ نفر از آن‌ها با روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های کمال‌گرایی، الکسی‌تیمیای تورنتو و احساس تنهایی اجتماعی-عاطفی بزرگسالان پاسخ دادند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون‌های کولموگراف-اسمیرنوف، همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی مورد استفاده شد. نتایج نشان داد که بین کمال‌گرایی و الکسی‌تیمیا با احساس تنهایی دانشجویان در سطح ۰/۰۵ رابطه معناداری وجود دارد. بنابراین، هرچه کمال‌گرایی مثبت در دانشجویان بالاتر باشد باعث کاهش احساس تنهایی و هرچه الکسی‌تیمیا بالاتر باشد، سبب افزایش احساس تنهایی در آنان می‌شود.

واژگان کلیدی: احساس تنهایی، الکسی‌تیمیا، کمال‌گرایی.

*نویسنده‌ی مسؤؤل: دانشجوی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بروجرد، ایران.

Email: moridi48@gmail.com

مقدمه

باتوجه به ابعاد وجودی انسان، از جمله دارا بودن جنبه‌های فردی و اجتماعی و نتایج تحقیق‌هایی که ویژگی‌های گوناگون انسان را همزمان مورد مطالعه قرار دهد، به واقعیت نزدیک‌تر و نتایج آن کاربردی‌تر خواهد بود. امروزه ارتباط با دیگران، یکی از مهمترین و با ارزش‌ترین بخش زندگی هر یک از ما را تشکیل می‌دهد. در واقع بیشترین ساعت عمر ما با دیگران گذرانده می‌شود. در نتیجه نوع ارتباط در زندگی هرکس نقش بسیار مهمی را ایفا می‌کند. احساس تنهایی می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر روابط بین فردی و سلامت ما به جا بگذارد. این احساس ممکن است به بروز مشکلات روانی مانند اضطراب و افسردگی منجر شود. برخی از افراد با هر موقعیت اجتماعی و با هر تعداد دوستی که دارند، احساس‌های عمیق و ثابتی از تنهایی دارند که از درون آنها منشأ می‌گیرد و ناپدید نمی‌شود (رحیمی زاده، ۱۳۹۰). تمایل برای صمیمیت بین فردی با هرنسانی از زمان تولد تا مرگ وجود دارد و هیچ انسانی نیست که به خاطر ازدست دادن آن مورد تهدید قرار نگیرد. انسان با نیاز به ارتباط و صمیمیت متولد می‌شود. همان طور که می‌دانیم ماهیت انسان به طور طبیعی اجتماعی است. نیاز به تعلق داشتن، در انسان یک انگیزه اساسی را شکل می‌دهد و باعث افکار، هیجانات و رفتارهای بین فردی می‌شود. این نیاز شامل یک تمایل فراگیر برای ایجاد و حفظ حداقل چند ارتباط بین فردی مثبت است در حالی که تفاوت‌های فردی در شدت نیاز تعلق داشتن و چگونگی برآوردن آن وجود دارد. ارضاء این نیاز مستلزم تعامل‌های مثبت و زیاد با افراد دیگر در یک موقعیت بادوام است که منجر به شادکامی و سعادت طرفین می‌شود. بنابراین افرادی که در برقراری روابط رضایت بخش با دیگران ناتوان هستند و در برآوردن نیاز تعلق داشتن مشکل دارند، به احتمال حس محرومیتی را تجربه می‌کنند که خود را با احساس تنهایی نشان می‌دهند (رضایی و همکاران، ۱۳۹۲).

یکی از سازه‌های روان‌شناختی که از زمان فلاسفه مورد بحث بوده است، احساس تنهایی است. در آن زمان احساس تنهایی یک مفهوم مثبت به معنای کناره‌گیری داوطلبانه فرد از درگیری‌های روزمره زندگی برای رسیدن به هدف‌های بالاتر (مانند تعمق، مراقبه و ارتباط با خداوند) تلقی می‌شد. اما، امروزه در متون روانشناختی به احساس تنهایی مثبت پرداخته نمی‌شود، بلکه حالتی در نظر گرفته می‌شود

که در آن فرد فقدان روابط با دیگران ادراک یا تجربه می‌کند و شامل عناصر اصلی و مهمی مانند احساس نامطلوب فقدان یا از دست دادن همدم، جنبه‌های ناخوشایند و منفی روابط از دست رفته و از دست دادن سطح کیفی روابط با دیگری است (هنریچ و همکاران، ۲۰۰۶). احساس تنهایی به عنوان یک وضعیت روانی تحریک کننده مؤثر بر یک موقعیت روانی و ویژگی‌های عاطفی و فیزیولوژیکی است. احساس تنهایی یک تجربه ذهنی است که نه لزوماً به انزوا، اما به جای آن به علت نقایص ادراک خود در روابط اجتماعی است. احساس منفی در مورد عواملیکه به سطح شناختی، نقص در روابط اجتماعی و همچنین احساس تنهایی می‌تواند ذهنی باشد (کاسکان و همکاران، ۲۰۱۰). کمال طلبی و کمال گرا بودن یکی از واژه‌هایی است که به صورت گسترده بکار برده می‌شود. کمال گرایی، به افکار و رفتارهای خودتخریب گرانه‌ای اشاره می‌کند که هدف آن‌ها رسیدن به اهداف به شدت افراطی و غیرواقعی گرایانه است. در واقع کمال گرایی باوری غیرمنطقی است که اشخاص نسبتبه خود و محیط اطراف خود دارند. افرادی که کمال‌گرا هستند، معتقدند که خود و محیط اطرافشان باید کامل بوده و هرگونه تلاشی در زندگی باید بدون اشتباه و خطا باشد. انسان‌های کمال طلب، فشاری دائمی برای حرکت به سمت هدف‌های غیرقابل دستیابی در درون خود احساس می‌کنند. آنها ارزش خودشان را با کارایی خودشان و دستاوردهایشان می‌سنجند. طبیعی است این رفتار در موارد زیادی می‌تواند به ناامیدی و ناراحتی منجر شود و افراد کمال طلب، به منتقدان سرسخت خودشان تبدیل می‌شوند. تلاش پیوسته و انعطاف ناپذیر برای اینکه همه چیز بدون ایراد باشد، و هیچ مشکل و خطایی وجود نداشته باشد، استفاده از این قضاوت سخت‌گیرانه در مورد خود و دیگران، بی‌نقص بودن، باور به اینکه فقط یک راه درست برای انجام هر کاری وجود دارد، سخت بودن در تغییر دیدگاه‌های خود، توجه بیش از حد به جزئیات و نظم و ساختار را می‌توان در این افراد جویا شد (نوری ثمرین و همکاران، ۱۳۹۱). در صورتی که یکی از جنبه‌های رشد انسان فرایند اجتماعی شدن است. از نظر سالیوان (۱۹۵۳) لزوم برقراری ارتباط با دیگران به دلیل ریشه داشتن آن در نیازهای اساسی انسان یعنی ذاتی بودن زندگی جمعی انسان‌ها، ضرورت تماس با دیگران را به عنوان امری گریز ناپذیر جلوه می‌دهد. عدم ارضای این نیاز منجر به احساس تنهایی می‌گردد (خلعتبری و همکاران، ۱۳۸۹).

به عنوان دسته‌ای از روان‌سازه‌ی مبتنی بر پردازش اطلاعات شناخته می‌شود که شامل فرایندها و تجسم‌های نمادین و غیرنمادین است (میاک و همکاران، ۲۰۱۲). تجسم‌های نمادین شامل تصاویر و واژه‌ها است و تجسم‌های غیرنمادین شامل تهییج‌های جسمانی و احشایی است که در هنگام برانگیختگی هیجانی تجربه می‌شوند. نظام‌های نمادین مانند زبان این امکان را فراهم می‌آورند که انسان درباره احساس‌های هیجانی و دیگر تجاربش فکر کند و به این ترتیب حالت‌های هیجانی خود را تنظیم نماید. به نظر می‌رسد در الکسی‌تیمیا توانایی بسیار اندکی در تفکر نمادین هیجان‌ها وجود دارد و در نهایت تجسم نمادین هیجان‌ها به شکل ضعیف با تصاویر و واژه‌ها ارتباط برقرار می‌کند و به همین دلیل کمتر تحت کنترل شناختی قرار دارد (اگرودنیکزاک و همکاران، ۲۰۱۱).

کمال‌گرایی می‌تواند در ایجاد موقعیت‌ها و شرایط و مشکل‌های شخصی و بین شخصی از جمله: عزت نفس پایین، عواطف افسرده، و در نهایت احساس تنهایی بینجامد. دانشجویان کمال‌گرایی که تلاش بسیاری برای دستیابی به معیارهای سطح بالا در تحصیل و رقابت منفی و مثبت را دارند، کمال‌گرایی می‌تواند به عنوان ساختاری مهم در سبب شناسی و انواع آن شود. افراد دارای ویژگی‌های کمال‌گرایی ممکن است به دلیل به دست آوردن کنترل بر روی زندگی خودشان تمایل مفرط به تنهایی داشته باشند (اش، ۲۰۱۱). هورنای (۱۹۴۵) و فروید (۱۹۷۵) در توصیف این افراد بیان می‌کنند: محرک اصلی در زندگی این افراد رسیدن به خوشبختی نیست، بلکه تکامل و برتری یافتن است. زندگی آنان در یک سلسله "حتمها"، "بایداه" و نبایداه خلاصه شده است. آن‌ها باید در هر کاری به حد کمال برسند و به بهترین شیوه آن را انجام دهند، وگرنه خرسند نخواهند شد و نرسیدن به کمال‌ها، آن‌ها را دچار اضطراب، افسردگی، گناه شدید و عزت نفس پایین می‌کند. اگر این افراد به آرزوهای خود نرسند به احساس تنهایی می‌انجامد، احساس تنهایی تجربه‌ای آزاردهنده و پریشان کننده است که مشکلات روان‌شناختی و جسمانی شدیدی را به دنبال دارد. (وانگ و همکاران، ۲۰۰۹)، در پژوهشی که بر روی دانشجویان هنگ کنگ تحت عنوان کمال‌گرایی و احساس تنهایی با افسردگی انجام دادند به این نتیجه رسیدند که دانشجویان کمال‌گرا افسردگی کمتری دارند و دانشجویانی که احساس تنهایی بیشتری

از سویی دیگر الکسی‌تیمیا نوعی نقص و نارسایی خلقی است که در طیف وسیعی از اختلال‌های روان‌پزشکی و طبیب‌گزارش می‌گردد. الکسی‌تیمیا باعث ناتوانی در پردازش شناختی اطلاعات هیجانی و تنظیم هیجان‌ها می‌شود (استاسویچ و همکاران، ۲۰۱۲). الکسی‌تیمیا سازه‌ای است چند وجهی متشکل از: ۱. دشواری در شناسایی احساس‌ها و تمایز بین احساس‌ها و تهییج‌های بدنی مربوط به انگیزتگی هیجانی؛ ۲. دشواری در توصیف احساسات برای دیگران؛ ۳. قدرت تجسم محدود که بر حسب فقر خیال پردازشی‌ها مشخص می‌شود؛ ۴. سبک شناختی عینی (غیرتجسمی)، عملگرا و واقعیت محور یا تفکر عینی (کریبیگ، ۲۰۱۰) و (بشارت و همکاران، ۱۳۹۳). ویژگی‌های اصلی الکسی‌تیمیا عبارت‌اند از: ناتوانی در بازشناسی و توصیف کلامی هیجان‌های شخصی، فقر شدید تفکر نمادین که آشکارسازی بازخوردها، احساس، تمایل و سائق‌ها را محدود می‌کند، ناتوانی در به کارگیری احساس‌ها به عنوان علائم مشکلات هیجانی، تفکر انتفاعی در مورد واقعیت‌های کماهمیت بیرونی، کاهش یادآوری رویاها، دشواری در تمایز بین حالت‌های هیجانی و حس‌های بدنی، قیافه‌ی خشک و رسمی، فقدان جلوه‌های عاطفی چهره، ظرفیت محدود برای هم‌دلی و خودآگاهی است. افراد الکسی‌تیمیا عوامل خطر ساز مهمی برای اختلال‌های روان‌تنی و خلقی هستند چرا که، این افراد در شناخت و تنظیم هیجان‌های خود با مشکل مواجه هستند (شاهقلین و همکاران، ۱۳۸۶). الکسی‌تیمیا یکی از مؤلفه‌هایی است که با احساس تنهایی در ارتباط است، بدین صورت که این افراد در تمایز احساس‌های درونی و بیرونی مشکل دارند (پارکر و همکاران، ۲۰۰۹). تجربه‌های کودکی با مراقبانی که هیجان‌هایشان را نشان نمی‌دهند و ابراز نمی‌کنند، یا کسانی که هیجان‌های در حال تحول و شکل‌گیری کودک را به رسمیت نمی‌شناسند و با هیجان‌های کودک خوب رفتار نمی‌کنند، می‌تواند تأثیری عمیق بر تنظیم عاطفه در مراحل بعدی زندگی داشته باشد (گرشامو همکاران، ۲۰۱۲).

اسپترز و همکاران معتقدند که الکسی‌تیمیا موجب ناتوانی افراد در پیش‌بینی بازخورد اجتماعی شده و غیرقابل پیش‌بینی بودن بازخورد نیز اعتماد دیگران را از بین برده و موجب احساس تنهایی می‌شود (استیپیزر و همکاران، ۲۰۰۵). از دیدگاه علوم شناختی بخش عمده‌ای از مسائل مربوط به الکسی‌تیمیا مرتبط با هیجان‌ها است و هیجان‌ها

علاوه بر آموزش مهارت‌های لازم جهت برخورد با مسائل و مشکلات، سلامت روان آن‌ها نیز حفظ و ارتقاء یابد. نظر به اهمیت ویژگی‌های فردی چون کمال‌گرایی، الکسی‌تیمیا و احساس تنهایی، که در دانشجویان می‌تواند علاوه بر نحوه برخورد با مشکل‌های فردی، بر درجه برخورداری از آموزش و مهارت‌های لازم برای سازندگی در جامعه تأثیر گذار باشد و از طرفی توجه به سلامت روانی دانشجویان و اقدام برای شناسایی و رفع مشکلات آن‌ها اثر بسیار مثبتی بر عملکرد جامعه خواهد گذاشت، با توجه به آنچه بیان شد در این پژوهش به دنبال پاسخی برای این سؤال هستیم که آیا بین کمال‌گرایی و الکسی‌تیمیا با احساس تنهایی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد دزفول، رابطه‌ی معناداری وجود دارد؟

روش کار

پژوهش حاضر از نوع همبستگی می‌باشد و جامعه آماری آن شامل کلیه دانشجویهای پسر و دختر دانشکده پرستاری و مامایی به تعداد ۸۲۵ نفر که در سال تحصیلی ۱۳۹۴-۱۳۹۳ در دانشگاه آزاد اسلامی واحد دزفول مشغول به تحصیل می‌باشند که تعداد ۲۵۸ نفر (۲۰۸ دختر و ۵۰ پسر) به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. در نمونه‌گیری، از بین دانشجویهای پرستاری و مامایی به صورت تصادفی تعدادی انتخاب شدند. سپس سه پرسشنامه به طور همزمان به دانشجویها داده شدند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون‌های کولموگراف- اسمیرنوف، همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی استفاده شد. میانگین سنی افراد نمونه ۱۹/۸ و انحراف معیار ۴/۷ بود.

ابزار پژوهش

پرسشنامه تجدید نظر شده کمال‌گرایی (APS-R):

فرم اولیه مقیاس کمال‌گرایی توسط اسلانی و همکاران (۱۳۸۲)؛ به نقل از نوری ثمرین، (۱۳۹۱) تهیه شد که شامل ۳۹ سؤال بود، اما در فرم تجدید نظر شده (۲۰۰۱)، بر اساس تحلیل عاملی تاییدی، ضمن تأکید بر ابعاد سه گانه مقیاس، تعداد سوال‌ها به ۲۳ تقلیل یافت. این مقیاس شامل مؤلفه‌های (نظم: ۴ سوال، معیارها: ۷ سؤال، و تفاوت: ۱۲ سؤال) می‌باشد. برای هر سؤال می‌توان با استفاده از نمره‌گذاری لیکرت ۷ گزین ای (کاملاً موافقم، موافقم، کمی موافقم، نظری ندارم، کاملاً مخالفم، مخالفم، کمی مخالفم) از "۱" تا "۷" نمره در نظر گرفت. بنابراین، دامنه نمرات مقیاس از ۲۳ تا ۱۶۱ می‌باشد. محقق‌ها گزارش می‌کنند

دارند دچار افسردگی می‌شوند. آمارها نشان می‌دهد که از هر چهار نفر، یک نفر از احساس تنهایی رنج می‌برد، بنابراین شناخت و ارزیابی احساس تنهایی حائز اهمیت است. در تحقیق‌های انجام شده بر احساس تنهایی در دو دهه‌ی گذشته، دو دیدگاه عمده در ارتباط با احساس تنهایی به چشم می‌خورد، در دیدگاه نخست، احساس تنهایی حالتی واحد و یکپارچه انگاشته می‌شود که ناشی از کاستی‌هایی در روابط مختلف است. یعنی احساس تنهایی در شرایط مختلف دارای علت واحد بوده و تنها از نظر شدت متفاوت است. در دیدگاه دوم، احساس تنهایی پدیده‌ای چند بعدی است که از نظر شدت، علل و شرایط متفاوت است (دی توماسو و همکاران، ۲۰۰۴). کمال‌گرایی و احساس تنهایی به عنوان پیش‌بینی کننده افسردگی در افراد آسیایی امریکایی تبار و اروپایی است، که به گروه‌های قومی در آنان بستگی دارد (چانگ، ۲۰۱۳).

با توجه به آنچه بیان شد. یکی از نیازهای اساسی انسان به عنوان یک موجود اجتماعی برقراری تعامل با افراد دیگر می‌باشد. در عصر حاضر دانشجویان به عنوان عضوی از یک جامعه نقش مهمی را رهبری می‌کنند. دانشجویان با طی کردن مسیرهای تحصیلی برای دستیابی به آرمان‌های خیالی و واقعی خود در تمامی عرصه‌های اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و تربیتی بار مسئولیت‌های تحصیلی و شغلی را به عهده خواهند داشت. بدین جهت گاهی خود قربانی فشار بیش از اندازه‌ی فعالیت‌های اجتماعی شده و در درون خود احساس فاصله از کنش‌های درون خانوادگی و برون خانوادگی و اجتماعی می‌نمایند. چنین فاصله‌ای می‌تواند به احساس تنهایی در دانشجویان بینجامد (نوری ثمرین و همکاران، ۱۳۹۱).

با توجه به اینکه مسائل حل نشده روان‌شناختی دانشجویان مشکل‌های قابل ملاحظه‌ای برای جامعه به وجود می‌آورد، لازم است مشکل‌های روانی و اجتماعی آنان تسریع و برنامه‌ریزی متناسب توسط سازمان‌های حمایتی صورت پذیرد. با توجه به مطالب گفته شده و نقش دانشجویان در آینده جامعه ضروری است که با انجام پژوهش‌های علمی و عملی به ارزیابی ویژگی‌های روان‌شناختی مختلف آن‌ها پرداخت تا برنامه‌ریزی‌های حمایتی به صورتی انجام گیرد که دانشجویان نه تنها از آموزش‌های مخصوص مرتبط با روش و نحوه برخورد با مشکل‌های خود آگاه شوند بلکه برنامه‌های جهت رسیدن به اهدافشان در نظر گرفته شود تا

این مقیاس به وسیله دی توماسو، برانن و بست در سال ۲۰۰۴ (۱۸)؛ به نقل از جوکار و سلیمی (۱۳۹۱) براساس تقسیم بندی ویس، طراحی و تهیه گردید. این مقیاس شامل، ۱۵ گویه و سه زیر مقیاس است. در مقابل هر گویه طیف پنج‌گزینه‌ای از کاملاً مخالفم (نمره ۱) تا کاملاً موافقم (نمره ۵) قرار دارد. تمامی گویه‌ها به جز گویه‌های ۱۴ و ۱۵ به شیوه‌ی معکوس نمره گذاری می‌شوند و کسب نمره بیشتر در هر یک از ابعاد این مقیاس نشان دهنده‌ی احساس تنهایی بیشتر در آن بعد است. مؤلفان این مقیاس ضریب آلفای کرونباخ را بین ۰/۸۷ تا ۰/۹۰ گزارش کرده‌اند. که از همسانی درونی مقیاس حکایت دارد. همچنین ضرایب آلفا برای زیر مقیاس‌های احساس تنهایی رومان‌تیک، اجتماعی و خانوادگی به ترتیب برابر ۰/۹۲، ۰/۸۴ و ۰/۷۸ گزارش شد. یافته‌ها همچنین روایی همگرایی و افتراقی زیر مقیاس‌های SELA-S را تأیید کرد و بیانگر آن بود که این مقیاس از روایی و اعتبار بسیار مناسبی در ایران برخوردار است.

یافته‌ها

نتایج حاصل از جدول ۱ حاکی از آن است که میانگین و انحراف معیار نمره احساس تنهایی (۳/۰۷۲ و ۷/۳)، کمال‌گرایی (۶۰/۷۷ و ۱۴/۰۲) و الکسی‌تیمیا (۵۴/۶۳ و ۱۲/۱) می‌باشد.

جدول ۱. شاخص‌های مرکزی و پراکندگی نمره کمال‌گرایی و الکسی‌تیمیا با احساس تنهایی در دانشجویان

شاخص‌های توصیفی	تعداد	میانگین	انحراف معیار	کمترین نمره	بیشترین نمره
احساس تنهایی	۲۵۸	۳۰/۷۲	۷/۳	۱۴	۶۸
کمال‌گرایی	۲۵۸	۶۰/۷۷	۱۴/۰۲	۱۲	۷۷
الکسی‌تیمیا	۲۵۸	۵۴/۶۳	۱۲/۱	۲۶	۸۴

مرتبط با فرضیه‌ی پژوهش نرمال است و می‌توان از آزمون‌های پارامتری مانند همبستگی پیرسون و رگرسیون برای بررسی رابطه بین کمال‌گرایی و الکسی‌تیمیا با احساس تنهایی در دانشجویان استفاده نمود.

که فرم اخیر، از روایی و پایایی مطلوب‌تری برخوردار است به نقل از نوری ثمرین، (۱۳۹۱). و ضریب آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌های نظم، معیارها، تفاوت و کل مقیاس به ترتیب ۰/۵۰، ۰/۶۵، ۰/۶۴، ۰/۷۰ به دست آمده است.

پرسشنامه الکسی‌تیمیا:

برای سنجش الکسی‌تیمیا از مقیاس الکسی‌تیمیا تورنتو (TAS) استفاده شد. در سال ۱۹۸۶ توسط تایلر ساخته شد و در سال ۱۹۹۴ توسط بگی و همکاران (۱۳۸۱)، تجدید نظر گردید. توجه به همپوشی مفهومی الکسی‌تیمیا و هوش هیجانی مبین آن است که مقیاس الکسی‌تیمیا TAS-20 می‌تواند اندازه ملاک روایی برای مقیاس‌های هوش هیجانی (پارکر و همکاران، ۲۰۰۵) و سنجش واقعی تعدادی از مؤلفه‌های سازه هوش هیجانی را فراهم ساخت. اساساً این آزمون می‌تواند اندازه‌ای از توانایی بیان هیجان‌ها را که مقیاس‌های موجود هوش هیجانی در حد کفایت نسنجیده‌اند تدارک ببیند (جوکار و همکاران، ۱۳۹۱). در این مطالعه ضریب همسانی درونی برابر با ۰/۸۹ به دست آمد.

مقیاس احساس تنهایی اجتماعی-عاطفی بزرگسالان (SELSA-S):

باتوجه به اطلاعات حاصل از جدول ۲ و با تأکید بر Z به دست آمده برای متغیرهای کمال‌گرایی، الکسی‌تیمیا و احساس تنهایی در دانشجویان در سطح ۰/۰۵ معنادار نیست. پس می‌توان به این نتیجه رسید که توزیع داده‌های

جدول ۲- آزمون کولموگروف - اسمیرنوف برای بررسی مفروضه نرمال بودن نمره ابعاد کمال‌گرایی و ابعاد الکسی‌تیمیا و احساس تنهایی در دانشجویان

نام متغیر	میزان z	سطح معناداری
احساس تنهایی	۱/۰۱	۰/۲۵
کمال‌گرایی	۱/۲۴	۰/۰۹
الکسی‌تیمیا	۱/۱۲	۰/۱۵

$t=$ و سطح معناداری $p=0/001$ در سطح $0/05$ معنی دار می‌باشند پس در پیش‌بینی کنندگی برای احساس تنهایی در دانشجویان نقش خوبی ایفا می‌کند.

همانگونه که نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد $0/7$ واریانس احساس تنهایی در سطح $0/05$ توسط کمال‌گرایی مثبت و الکسی‌تیمیا تبیین می‌شود. متغیر کمال‌گرایی مثبت $2/12-$ $t=$ و سطح معناداری $p=0/035$ و متغیر الکسی‌تیمیا $2/95$

جدول ۳- ضرایب همبستگی چندگانه کمال‌گرایی و الکسی‌تیمیا با احساس تنهایی در دانشجویان

همبستگی چندگانه MR	ضریب تعیین RS(R2)	نسبت F و احتمال p (خطی بودن رگرسیون)		الف: Enter شاخص‌های آماری	
		F = 9/91** (P = 0/001)		متغیرهای پیش‌بین	متغیر ملاک
R = 0/269	R2 = 0/072	Beta	B	متغیرهای پیش‌بین	متغیر ملاک
Sig (p)	T			استاندارد (ثابت)	احساس تنهایی
0/001	8/38**	----	28/78	الکسی‌تیمیا	
0/003	2/95**	0/190	0/115	کمال‌گرایی مثبت	
0/035	-2/12*	-0/136	-0/071		

** معناداری در سطح $0/01$ * معناداری در سطح $0/05$

می‌شود (استوهر و همکاران، ۲۰۰۸). در مقابل کمال‌گرایی ناپه‌نچار، معیارهای شخصی بالایی را برای خود تنظیم می‌کنند و روی اشتباه‌های هرچند کوچک خود تمرکز کرده و از عملکرد خود انتقاد زیادی می‌کنند (پپلنو، ۲۰۰۷). در این راستا کمال‌گرایی مثبت باعث کاهش احساس تنهایی و کمال‌گرایی منفی باعث افزایش احساس تنهایی می‌شود. از سویی افراد الکسی‌تیمیک مشخص‌های خاصی دارد که در سطح شناختی، فکر کردن و به کلام در آوردن به صورت عینی است و از نظر جزئیات وقایع بیرونی فرد غنی است. این افراد ظرفیتی به تقریب محدود و یا فقدان ظرفیت برای سمبول‌سازی، تخیلی کردن و تداعی نمودن وجود دارد. در این افراد فراوانی رویاها کم است و از ویژگی‌های ساده‌ای برخوردارند. یک فرد الکسی‌تیمیک در رویای خود فقدان افکار و تداعی‌ها را در مورد رویاهایش دارد. در ارتباط با عواطف، فقدان ظرفیت، منجر به شکست در تشخیص احساس‌ها این چینی و به کلام در آوردن آن‌ها می‌شود. استفاده از زبان خیالی از رنگ عاطفی است. این بدان معناست که دیگر فرد جهان گسترده‌ای از تصویر خود را با تفاوت‌های جزئی و عاری از ویژگی‌های شخصی واقعی، دریافت کرده است. به نظر می‌رسد این مسئله مربوط به فقدان ظرفیت در شکل دهی الگوهای صحیح درون سازی‌ها، تشخیص‌ها و برون افکنی‌ها است، که می‌تواند نتیجه فقدان تمایزهای عاطفی درگیر در مسئله باشد. در

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج حاصل از تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل رگرسیون ضریب همبستگی چند متغیری برای ترکیب خطی نشان می‌دهد که بین کمال‌گرایی مثبت و الکسی‌تیمیا با احساس تنهایی دانشجویان $MR = 0/269$ و $R^2 = 0/072$ در سطح $0/05$ رابطه معنادار وجود دارد. در تبیین این فرضیه برخی محقق‌ها معتقدند که داشتن معیارهای شخصی بالا برای سلامت روانی لازم و ضروری است (فلت و همکاران، ۲۰۰۷). افراد دارای کمال‌گرایی پهنچار، هرچند برای خودشان معیارهای شخصی بالایی را در نظر می‌گیرند اما با این وجود این حقیقت را می‌پذیرند که این معیارها همیشه برآورده نخواهد شد. افراد کمال‌گرا به صورت گرایش سازگار، انعطاف پذیرند و از تلاش‌های خود برای رسیدن به هدف احساس رضایت می‌کنند. هرچند معیارهای شخصی آنان محقق نشود، پس محیط را به نسبت غیر تهدید کننده و حمایت‌گر می‌بینند. کمال‌گرایی از ویژگی‌های عاطفی می‌باشد که هر انسانی همانند اضطراب مقدار از آن را دارد. چنین افرادی مانند همه به دنبال معاشرت و پذیرش دیگران هستند و احساس مثبت آن‌ها باعث تقویت اعتماد به نفس در آن‌ها می‌شود و فعالیت آن‌ها را افزایش می‌دهد. کمال‌گرایی به صورت گرایش به سمت عملکرد بی‌نقص، تعیین اهداف در سطح بالا و ارزیابی سخت‌گیرانه نسبت به خود شناخته

Rezai, A. M, Safai M, Hashemi, F Q 2013, Psychometric properties of feeling lonely students, *Journal of Clinical Psychology*, Vol.5, No. 3, Pp.81-91. [In Persian]

Heinrich, L. M, & Gullone, E 2006, The clinical significance of loneliness: A literature review, *Clinical psychology review*, Vol. 26, No.6, Pp. 695-718.

Coskun, A, Ozyesil Z, Hamarta, E, ure o 2010, An investigation of loneliness and perfectionism in university students, *Procedia Social and Behavioral Sciences*, Vol.2, No.2, Pp.814-818.

Nouri Samarini, Sh, Nargesi, F 2012, Relationship between alexithymia and loneliness and compare them male and female students. *Jontashapir Journal*, Vol. 4, No. 3, Pp. 183-192. [In Persian]

Khalatbary, J, GhorbanShiroodi, Sh, Husseiniya, A 2010, The relationship between perfectionism and loneliness, and quality of life of medical students in Guilan province, *Journal of Educational Psychology, Islamic Azad University*, Vol. 2, No. 1, Pp 117-131. [In Persian]

Stasiewicz, P. R, Bradizza, C. M., Gudleski, G.D, et al 2012, The relationship of alexithymia to emotional dysregulation within an alcohol dependent treatment sample. *Addictive Behaviors*, Vol. 37, No.4, Pp 469-476.

Kreibig, S. D 2010. Autonomic nervous system activity in emotion, A review, *Biological Psychology*, Vol. 84, No.4, Pp. 394-421.

Besharat, M.A, Geranmayepour, Sh, Pournaghдали, A, et al 2014, Relationship between alexithymia and interpersonal problems: Moderating effect of attachment styles, *Contemporary Psychology*, Vol. 9, No.1, Pp 3-16. [In Persian]

Shahgholian, M, Moradi, A, Kaafi, S 2007. Investigating the relationship between alexithymia with excitement and style of public health tool in the students, *Iranian journal of psychiatry & clinical psychological*, Vol.13, No.3, Pp.238- 248. [In Persian]

Parker, J.D.A, Taylor, G.J & Bagby, R.M 2009, The 20-item Toronto Alexithymia Scale : III reliability & factorial validity in a community population, *Journal of Psychosomatic Research*, Vol.55, No.3, Pp. 269-275.

Gresham, D, & Gullone, E 2012, Emotion regulation strategy use in children and adolescents: The explanatory roles of personality and attachment,

الکسی تیمیا نه تنها مشکل بیان احساس‌ها به صورت کلامی وجود دارد بلکه نقایصی در فرایند شناختی مشاهده می‌شود و این امر باعث می‌شود هیجان‌ها نامتمایز و تنظیم نیافته باقی بماند (شاهقلین و همکاران، ۱۳۸۶).

همچنین در رابطه معنادار با احساس تنهایی می‌توان گفت که احساس تنهایی افراد را با احساس خلاء غمگینی و بی‌تعلقی مواجه می‌کند و به شیوه‌های مختلف بر تعامل‌های اجتماعی با دیگران، نحوه زندگی سالم و سلامت جسمانی و روانی تأثیر می‌گذارد (هنریچ و همکاران، ۲۰۰۶). احساس تنهایی، را احساس ناخوشایندی می‌دانند که در نتیجه کاستی در روابط اجتماعی فرد به صورت کمی و کیفی و عدم دسترسی به روابط نزدیک و مطلوب با دیگران به وجود می‌آید (لامیس و همکاران، ۲۰۱۴).

لامیس و همکاران (۲۰۱۴) نشان دادند که احساس تنهایی به طور غیر مستقیم (با واسطه) اثر قابل توجهی در افکار خودکشی دانشجویان از طریق استفاده از مواد مخدر را دارد. بنابراین، با توجه به این توضیحات هرچه کمال‌گرایی مثبت بالا و الکسی تیمیا پایین باشد احساس تنهایی در دانشجویان کمتر می‌باشد.

با توجه به همکاری ضعیف، بی‌علاقگی و ترس از افشای اسرار درونی برخی از افراد نمونه جهت پر کردن پرسشنامه‌ها، تعداد زیاد پرسشنامه‌ها، کمبود منابع مطالعاتی و پژوهشی که بتوان نتایج این پژوهش را با آن مقایسه کرد، ناتوانی در کنترل برخی از متغیرهای غیرمرتبط و مخدوش کننده از جمله بهره‌هوشی، میزان علاقه، انگیزش‌ها، خستگی و یا متغیرهای اثرگذار دیگر پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌هایی دیگری با پرسش‌نامه‌هایی با سؤالات کمتر بر جامعه‌ها و مناطق دیگر و سایر گروه‌های سنی نیز اجرا شود. و به مسؤولین مربوطه توصیه می‌شود با همکاری صمیمانه با پژوهشگران و برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای دانشجویان شرایط اجرای مناسب پژوهش را جهت به دست آوردن نتایج مطلوب فراهم آورند.

References

Rahimzada, S 2012, conceptualization and measurement of loneliness, *Developmental Psychology: Iranian Psychologists*, Vol. 8, No. 30, Pp.123-141. [In Persian]

- Slaney, R.B, Rice, K.G, Mobley, M, et al 2001. The Revised almost Perfect Scale, *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, Vol. 34, No.3, Pp. 145-130. [In Persian]
- Taylor, GJ, Bagby RM 2000, The *Handbook of emotional intelligence*, An overview of the alexithymia construct In R. Bar-On & J.D.A parker, Jossey-Bass.
- Parker, JD, Shaughnessy, PA, Wood, LM. et al 2005, Cross-cultural alexithymia: validity of the 20-item Toronto Alexithymia Scale in North American aboriginal populations. *Journal of Psychosomatic Research*, Vol.58, No.1, Pp.83-88.
- Jowker B, Salimi, A 2012, Psychometric properties of the short form of social and emotional loneliness scale for adults (SELSA-S), *Journal of Behavioral Sciences*, Vol.5, No.4, Pp311-317. [In Persian]
- Rick, A.D, Vanheule, S 2007, Alexithymia and DSM_IV, Personality disorder traits in alcoholic inpatients: A study of the relation between both constructions, *Personality and Individual Differences*, Vol.43, No.1, Pp.119-129.
- Fleet, G L ,Besser, A , Hewit, P L & Davis R A 2007, Perfectionism silencing he self and depression, *Personlity and Individual Differeneces* , Vol.43, No.5, Pp 1211-1222.
- Stoerber J , Stoll O , Pescheck E & Kathleen O 2008, Perfectionism & achievement goals in athletes : Relations with approach and avoidance orientations in mastery and performance goals, *psychology of Sport & Exercisi*, Vol.9, No.2, Pp.102-121.
- Peplau L A. 2007. Perceived dimensions of attribution for loneliness. *Journal Psychology*. Vol.43, No.5, Pp.929-936.
- Lamis, D A, Ballard, E D, Patel, A B 2014, Loneliness and Suicidal Ideation in Drug-Using College Students. *Suicide and Life-Threat Behavi*, Vol.44, No.6, Pp.629-640.
- Personality and Individual Differences*, Vol. 52, No.5, Pp. 616-621.
- Spitzer, C, Siebel-Jurges, U, Barnow, S, et al 2005, Alexithymia and interpersonal problems, *Psychotherapy and Psychosomatics*, Vol.74, No.4, Pp.240-246.
- Miyake, Y, Okamoto, Y, Onoda, K, et al 2012, Brain activation during the perception of stressful word stimuli concerning interpersonal relationships in anorexia nervosa patients with high degree of alexithymia an FMRI paradigm *Journal of Neuroimaging*, Vol.201, No.2, Pp.113-119.
- Ogrodniczak, j d, Piper, E, & Joyce, A 2011, Effect of alexithymia on the process and outcome of psychotherapy: a programmatic review, *Journal of Psychiatry Research*, Vol.190, No.1, Pp 43-48.
- Ash, U, 2011, Dimensions of Perfectionism in Elementary School Aged Children: Associations with anxiety, life satisfaction and academic achievement, *Education & Science*, Vol.36, No.162, Pp. 261-272.
- Wang, K, Yuen, M, Slaney, R, 2009, Perfectionism, Depression, Loneliness, and Life Satisfaction A Study of High School Students in Hong Kong, *Journal Citation Reports, Thomson Reuters, Ranking: Psychology*, Vol.37, No.2, Pp.249-274.
- DiTomasso, E, Brannen, C & Best, L A 2004, Measurement & Validity Characteristics of the Short Version of the Social & Emotional Loneliness Scale for Adults . *Educational & Psychological Measurement*, Vol.37, No.6, Pp.717-734.
- Chan, C. Ed 2013, Perfectionism and Loneliness as Predictors of Depressive and Anxious Symptoms in Asian and European Americans: Do Self-Constructural Schemas Also Matter?, *Springer Science+Business Media New York*, Vol.37, No.6, Pp.1179-1188.
- Nouri Samarin, Sh, Nargesi, F 2012, Relationship between alexithymia and loneliness and compare them male and female students, *Jontashapir Journal*, Vol. 4, No. 3, Pp. 183-192. [In Persian]

The relationship between perfectionism and alexithymia with loneliness among nursing and midwifery Dezful Azad University students

Masoumeh, Moridi^{1*}
Masoud Boroumandnasab²

^{1*}: Student, Psychology department, Azad Islamic university, Boroujerd Branch, Boroujerd, Iran.

²: Faculty member, Psychology department, Azad Islamic University, Dezful branch, Dezful, Iran.

Abstract: The purpose of this study was to examine the relationship between perfectionism and alexithymia with loneliness in nursing and midwifery Dezful Azad University students. The study population included all students of the School of Nursing and Midwifery (825 persons) in 2014-2015 school year of whom 258 people were selected by simple random sampling and answered perfectionism questionnaire by Aslani et al APS-R-2001, Toronto alexithymia Scale (TAS) -1986 questionnaire, and Social and Emotional Loneliness Scale for Adults SELSA-2004. To analyze data, kolmogorov-Smirnov, Pearson correlation and linear regression test were used. The Results showed that there is a significant relationship between perfectionism and alexithymia with loneliness of students at 0.05 level. Thus As positive perfectionism gets higher in the students, it reduces loneliness, and as alexithymia gets higher, the loneliness increases in them.

Keywords: loneliness, alexithymia, perfectionism.

Corresponding author: Student, Department of Psychology, Boroujerd Branch, Islamic Azad University, Boroujerd, Iran.

Email: moridi48@gmail.com