نقش رسانه در ایجاد و تقویت کامل‌گرایی در مسائل مربوط به خانواده

محمدعلی همدانی[1]
مریم آقایی[2]

چکیده

آثار روان‌شناختی رسانه بر خانواده، از ابعاد مختلفی قابل بررسی است. هدف پژوهش پیش‌رو، بررسی نقش رسانه در ایجاد و تقویت کامل‌گرایی در مسائل مربوط به خانواده است. برای دستیابی به این هدف، در این پژوهش از روش تحلیل محتوا استفاده شده و ضمن تعریف مضامین مرتبط با رسانه، خانواده و کامل‌گرایی به بررسی تطبیقی این مفاهیم با یکدیگر پرداخته شده است. یافته‌های پژوهش حاکی از آن است که رسانه، نقش مهمی در ایجاد و تقویت کامل‌گرایی در مسائل مربوط به خانواده دارد. تأثیرات این امر را می‌توان در بخش‌های «تربیت فرزند»، «سبک زندگی» و «ازدواج و زندگی زناشویی» مشاهده کرد. از نظر نگارندگان و با توجه به توسعه روزافزون رسانه، نمی‌توان با حذف به مقابله با پیامدهای منفی رسانه پرداخت؛ بلکه راهکارهایی همچون افزایش سواد رسانه در جامعه و آموزش تفکر نقاد، می‌تواند به پیشگیری از آسیب‌هایی همچون کامل‌گرایی منفی در خانواده کمک کند.

واژگان کلیدی: کامل‌گرایی خودمحور، کامل‌گرایی دگرمحور، کامل‌گرایی جامعه‌محور، رسانه و خانواده، رسانه و ازدواج، رسانه و تربیت کودکان، سندرم زندگی دوم.

---

۱. دکتری انقلاب اسلامی ایران. دانشگاه معارف. قم. (نویسنده مسئول) Psyhamedani@gmail.com

۲. دانشجوی کارشناسی مشاوره دانشگاه الزهرا. تهران. Psyaghaee164@gmail.com

مقدمه

زندگی انسان‌ها امروزه به صورت همه جانبه و فزاینده، تحت تأثیر رسانه‌های اجتماعی و فضای مجازی قرار گرفته است و رسانه‌ها در دهه‌های اخیر به عضو جدایی‌ناپذیر از انسان‌ها تبدیل شده‌اند و در تمامی عملکردها و تصمیمات انسان‌ها، نقش پررنگی را ایفا می‌کنند. یکی از مهم‌ترین تأثیرات رسانه‌ها، شکل‌دهی نظام فکری انسان‌ها و تأثیرگذاری روانی بر روی افراد است(حاجیانی و باصری، ۱۳۸۹، ص ۸۲). این تأثیرگذاری روانی می‌تواند در عرصه‌های مختلف روان‌شناختی از جمله تصمیم‌گیری، حل مسئله، انتخاب‌ها و ارزش‌گذاری‌های افراد و حتی اختلالات روانی دیده شود. در این میان، کامل‌گرایی یکی از مشکلاتی است که می‌تواند توسط رسانه‌ها تقویت یا ایجاد شود.

کامل‌گرایی که یک ساختار چندوجهی و به معنای داشتن انتظارات بسیار متعالی و بی‌نقص در زندگی و عدم انجام اشتباهات در انجام امور است(Feher, Saklofske and Others, 2020, p.37)، به سه محور «کامل‌گرایی خودمحور»، «کامل‌گرایی دگرمحور» و «کامل‌گرایی جامعه‌محور» تقسیم می‌شود. درباره ریشه‌یابی این مسئله باید گفت که کامل‌گرایی نیز می‌تواند از رسانه‌ها تأثیر گرفته باشد و هم می‌تواند توسط آن‌ها شکل بگیرد. کامل‌گرایی، الگویی چند بُعدی است که در تمامی جنبه‌های زندگی فرد تأثیرگذار و نیز از صفاتی است که بر نگرشی که افراد نسبت به یکدیگر دارند، بسیار موثر است(Shannon, Goldberg, Flett & Hewitt, 2018, p.66). یکی از عرصه‌های تحت تأثیر مؤلفه کامل‌گرایی، مسائل مربوط به حوزه خانواده است. خانواده که حوزه‌ای شکل‌گرفته از طریق پیوند زناشویی است، از مظاهر زندگی اجتماعی و وجود تعامل سالم و سازنده در میان اعضای آن، از اهمیت خاصی برخوردار است(احتشام‌زاده و همکاران، ۱۳۸۸، ص ۱۲۴). شکل‌گیری کامل‌گرایی در خانواده به عنوان یک آسیب در نظر گرفته می‌شود که حتی می‌تواند منجر به اختلالات روانی شود. کامل‌گرایی از سویی می‌تواند در جریان تشکیل خانواده به عنوان یک عامل مخرب در نظر گرفته شود و از سوی دیگر در تحکیم خانواده می‌تواند به خدشه‌دار شدن ارتباط بین فردی اعضای خانواده منجر شود. در این میان اگر کامل‌گرایی معطوف به دیگران و از نوع «دگر محور» و یا «جامعه محور» باشد،

می‌تواند موجب افزایش تنش بیشتر در محیط خانواده شود.

بنابراین پرسشی که این پژوهش به دنبال پاسخ به آن است، بررسی نقش رسانه در ایجاد و یا تقویت کامل‌گرایی در خانواده است. از این‌رو ابتدا با تبیین رسانه و انواع کامل‌گرایی، نقش آن در خانواده بررسی شده و سپس با بررسی چند نمونه، پاسخ سؤال اصلی را پیش روی مخاطب قرار گرفته است. روش این پژوهش به صورت ترکیبی است که با تکیه بر استدلال عقلی و همراه تحلیل مضمون در زمینه‌های ذکر شده، به تبیین و بررسی مسئله پرداخته است.

رسانه

همزمان با ورود به قرن ۲۱ و پیشرفت تکنولوژی به صورت فزاینده، نظام‌های اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی، سیاسی و ... تحت تأثیر این پیشرفت و به صورت اختصاصی‌تر متأثر از فضای مجازی قرار گرفتند. به تبع زندگی انسان‌ها نیز تحت تأثیر این تغییر بزرگ قرار گرفته است؛ به‌گونه‌ای که امروزه فضای مجازی در کنار فضای حقیقی، به زیستگاه دوم انسان‌ها و در واقع زندگی دوم[1] آدمی بدل شده و در تمامی جنبه‌های روان‌شناختی، مذهبی، اجتماعی و ... بر روی انسان‌ها تأثیر گذاشته است(آزادی و همکاران، ۱۴۰۰، ص ۱۲۸). در حقیقت امروزه فضای مجازی به یکی از عوامل معضلات فردی و خانوادگی تبدیل شده است. انسان‌ها آنچه را که نیستند، در خیالات خود می‌سازند و آن را در فضای مجازی در قالب آواتارها[2] به واقعیت تبدیل می‌کنند و در این عالم مجاز و در خیال خود، زندگی دوم خود را سامان می‌دهند. آنچه می‌تواند ذهن و فکر فرد را نابود کند، عدم تناسب زندگی واقعی و مجازی است. این، همان چیزی است که از آن با عنوان «سندرم زندگی دوم»[3] یاد می‌شود.

رسانه‌ها نقش‌های مختلفی از جمله انتشار اخبار، آگاهی‌دهندگی، تبلیغ انواع محصولات و در موارد بسیاری هدایت قلب و ذهن افراد جامعه را بر عهده دارند. این نوع نقش‌ها در

1. Second Life
2. Avatar
3. second life syndrome

دو حیطه احساسات «تحریک عواطف و تکانش‌ها» و عقلانیت «تحریک استدلال‌ها و تفکر» همواره قابل مشاهده هستند. اهمیت فعالیت رسانه‌ها تا آنجاست که محققان در دهه‌های اخیر به صورت مداوم به تحقیق و بررسی مؤلفه‌های این حوزه پرداخته‌اند تا اطلاعات عمومی را از این پدیده افزایش دهند. با تکیه بر موضوعات تشریح شده، امروزه رسانه‌ها در جهت‌دهی افکار و احساسات و شکل‌دهی عقاید و باورها نقشی حیاتی ایفا می‌کنند و با در دسترس قرار دادن اطلاعات زیاد و در عین حال متنوع، به صورت گسترده به جذب مخاطب می‌پردازند. همین امر نیز موجب شده است تا منبع عظیمی از قدرت که آن هم قدرت کنترل افراد است، به دست این رسانه‌ها بیفتد(نعمتی انارکی، ۱۳۹۶، ص ۱۴۸). با وجود این مسائل در کمال تأسف آموزش استفاده از رسانه‌ها همچنان به جا افتادگی لازم نرسیده است و تمامی افراد با هر سن و شرایط روان‌شناختی، در رسانه‌ها در حال جذب اطلاعات و گذراندن اوقات خود هستند. از این‌رو مطالعه بر روی رسانه‌ها و فضای مجازی به دلیل نفوذ گسترده آن در زندگی فردی و خانوادگی بشری، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

حال با توجه به مباحث مطرح شده و همه جانبه بودن وجود ابزارهای رسانه‌ای در زندگی بشر در همه سنین و در میان همگان، اگر این ابزار به صورت اشتباه مورد استفاده قرار گیرد؛ به مفهومی به نام «دژکارکرد»[1] منجر می‌شود. این مفهوم به معنای کارکردهایی است که منجر به افزایش تعداد افرادی با بیماری‌های روانی و اختلال در عملکردهای اجتماعی می‌شود(نقشبندی و همکاران، ۱۴۰۱، ص ۲۵۰). یکی از راهکارهای پیشنهادی جلوگیری از عواقب ناگوار استفاده نادانسته از فضای مجازی و رسانه‌ها، آموزش تفکر نقاد و افزایش سواد رسانه است. تفکر نقاد به این مفهوم می‌پردازد که فرد هنگام مواجهه با یک موضوع اعم از سیاسی، اجتماعی، روان‌شناختی و ...، به جای پذیرش بدون آگاهی با تفکر درباره موضوع و جمع‌آوری اطلاعات حول محور آن و تطبیق موضوع مربوطه با نظام عقیدتی و باور خود، به پذیرش یا عدم پذیرش مفهوم پیش روی خود بپردازد. سواد رسانه به معنای ایجاد توانایی در افراد برای کنترل برنامه‌ریزی رسانه‌ای خود و تشخیص صحیح محتواهای موجود

1. dysfunction

در فضای‌های مجازی است. سواد رسانه نیز از دیگر راهکارهای مؤثر است که می‌توان از آن برای جلوگیری از به دام افتادن افراد بهره برد(آزادی و همکاران، ۱۴۰۰، ص ۱۲۹).

۱. تأثیر رسانه در جامعه‌پذیری (هویت اجتماعی/ ملی)

جامعه‌پذیری به مفاهیمی اشاره دارد که افراد نقش‌ها را از کودکی در زمینه‌های مختلف اعم از دانش‌ها، ارزش‌ها، مهارت‌ها، انگیزه‌ها و ... می‌آموزند. عوامل متفاوتی در جامعه‌پذیری افراد مؤثرند که می‌توان از خانواده به عنوان مهم‌ترین آن‌ها نام برد، اما افزون بر خانواده عوامل دیگری از جمله گروه دوستان، نظام آموزشی، فرهنگ حاکم بر جامعه و ... نیز تأثیر زیادی بر جامعه‌پذیری افراد دارند. امروزه به دلیل همه جانبه بودن تأثیر رسانه‌ها و فراگیری آن‌ها، جامعه‌پذیری انسان‌ها نیز از این قائده مستثنی نیست و از دیگر عواملی که امروزه در کنار سایر عوامل ذکر شده در روند جامعه‌پذیری مؤثر است، رسانه و فضای مجازی است(پورشهریاری و همکاران، ۱۳۸۸، ص ۴۰). امروزه تأثیر رسانه و فضای مجازی در این امر را می‌توان بسیار عمیق‌تر و گسترده‌تر از عوامل ذکر شده در نظر گرفت. حضور همیشگی رسانه‌ها در زندگی انسان‌ها از دوران کودکی و سال‌های نخستین زندگی فرد، این تأثیر را اجتناب‌ناپذیر می‌کند.

هویت اجتماعی، شناختی درباره خود است که می‌توان ریشه آن را جامعه‌پذیری فرد در نظر گرفت. نمود این نوع هویت در ارتباط‌های بین فردی افراد با یکدیگر قابل مشاهده و از عوامل مدنظر روان‌شناسان بوده است. هویت ملی این نوع هویت که زیر مجموعه هویت اجتماعی است، به احساس انتساب به مجموعه افکار و یا احساساتی می‌پردازد که چارچوبی برای شکل‌دهی به هویت ملی هستند(همان، ص ۴۰ و ۴۱).

۲. تأثیر رسانه در شکل‌دهی ذهنی افراد

تصویر ذهنی، تصوری است که آدمی از خویشتن دارد. بر اساس این نظریه، انسان‌ها با برداشت‌های خود از واقعیت زندگی می‌کنند و این برداشت‌ها و تصورها در ابعاد مختلف زندگی به تصمیم‌گیری‌های افراد جهت می‌دهد. اساساً چنین برداشت‌های متفاوتی است که

موجب می‌شود دو فرد هنگام مواجهه با یک وضعیت یکسان به صورت متفاوت عمل کنند. برای مثال هنگام فوت یک عزیز در عین حال که شرایط یکسان است، اما فردی با شیون‌های زیاد حال بسیار بدی پیدا می‌کند و فردی دیگر با کنترل احساسات خود به تشریفات مراسم فرد فوت‌شده رسیدگی می‌نماید. تجربیات، دانش‌ها، علایق، ساختار روانی، خانواده و ...، همواره در برداشت‌های افراد مؤثر و در شکل‌دهی ذهنی افراد بسیار حائز اهمیت هستند. حال با توجه به مسائلی که تا اینجا به آن‌ها پرداخته شد، روشن می‌شود که رسانه‌ها در شکل‌دهی ذهنیت و نحوه تفکر افراد به‌گونه‌ای خاص از اهمیت بسزایی برخوردارند که یکی از این آثار را می‌توان در شکل‌گیری و یا تقویت کامل‌گرایی در خانواده مشاهده کرد(حاجیانی و باصری، ۱۳۸۹، ص ۸۲).

امروزه رسانه‌ها با در دست داشتن منابع غنی و دسترسی همه جانبه به افراد در سراسر دنیا، قادر به شکل‌دهی افکار افراد به صورت دلخواه‌شان هستند و به‌گونه‌ای فریبنده افراد را به سمت دیدگاه‌های مد نظر خود می‌کشانند. رسانه‌ها همواره دو نقش بر عهده دارند: نخست نقش سازنده «ارائه تصویر ذهنی مطلوب» و دیگری نقش مخرب «ارائه تصویر ذهنی نامطلوب» است(همان). فیلم‌های سینمایی، سریال‌هایی که از شبکه‌های ماهواره‌ای و شبکه نمایش خانگی به تصویر کشیده می‌شود و نیز شبکه‌های اجتماعی، شبکه‌های پیام‌رسان و ...، از جمله ابزارهایی هستند که در شکل‌دهی نظام فکری و احساسات انسان‌ها نقش حیاتی ایفا می‌کنند و با القای مفاهیم مختلف و جذاب برای مخاطبان، به راحتی به ساختن نظام فکری و احساسی می‌پردازند که خود فرد در آن نقشی ندارد. در این نوع نگاه، مخاطب به عنوان عنصر منفعل در برابر رسانه قرار می‌گیرد؛ نه عنوان کنشگر فعال. این در حالی است که در صورت افزایش سواد رسانه و تفکر نقاد، به میزان قابل توجهی می‌توان از تأثیرات مخرب رسانه‌ها کاست. برای مثال می‌توان به سریال‌هایی اشاره کرد که در آن به ترسیم یک وضعیت رؤیایی از ازدواج زناشویی و یا یک مدینه فاضله و اوتوپیا از زندگی زناشویی می‌پردازد. در عمده سریال‌های نمایش خانگی و فیلم‌های سینمایی در ایران می‌توان این نقطه مشترک را یافت که اگر کارکتر اصلی به دنبال ازدواج است، از امکانات

مادی فراوانی برخوردار است. این موضوع عمدتاً در قالب عشق‌های مثلثی به تصویر کشیده می‌شود. البته این کامل‌گرایی فقط منحصر در امور مادی نیست؛ بلکه گاه این موضوع خود را در قالب موضوعاتی همچون عشق اول و یا عشق پاک ترسیم می‌کند و البته در این امر نیز از همان شیوه نخ‌نما شده عشق مثلثی استفاده می‌شود. سریال نمایش خانگی شهرزاد، یکی از این نمونه‌هاست که در یک جدال عشق مثلی بین سه کارکتر اصلی فیلم یعنی «شهرزاد»، «فرهاد» و «قباد» نگرش کمال‌گرایانه به ازدواج (چه در بُعد مادی و چه در بُعد معنوی) کاملاً آشکار است. از سویی هر سه نقش اصلی فیلم سه خانواده سرمایه‌دار عصر پهلوی دوم هستند و از سوی دیگر خط اصلی فیلم نیز به روایت یک عشق حقیقی بین «شهرزاد» و «فرهاد» می‌پردازد. در این فرایند هنگامی که مخاطب در نقشِ «جانشینی» و یا به تعبیر بهتر «همذات‌پنداری»[1] با کارکتر اصلی فیلم قرار می‌گیرد، برای شروع زندگی خود به این نقطه کامل مادی و معنوی می‌رسد و این امر در انتخاب‌های آینده او تأثیر می‌گذارد؛ تأثیری که از نظر الگویی از شخصیت اول سریال محقق می‌شود.

۳. نقش رسانه بر خانواده

خانواده به عنوان نهادی مقدس در نظام اجتماعی و بنیاد و پایه ساخته شدن جامعه، مانند سایر عرصه‌ها تحت تأثیر فضای مجازی قرار دارد و خانواده‌ها در زمینه‌های مختلف از رسانه‌ها الگوبرداری می‌کنند(تمیزکار و مهدوی‌کنی، ۱۳۹۹، ص ۱۴۵). این امر موجب شده است خانواده دچار دگرگونی‌های اساسی شود و به شکل قابل توجهی تحت تأثیر رسانه‌ها قرار بگیرد. این الگوبرداری‌ها گاه به صورت مثبت در قالب افزایش اطلاعات اعضای خانواده درباره نحوه برخورد مسالمت‌آمیز با یکدیگر و آگاهی‌های مختلف در زمینه جنسی و ... برای زوجین یا والدین است و گاه به صورت منفی در قالب کامل‌گرایی، خشونت‌های خانگی، ترویج خیانت و در نهایت طلاق جلوه می‌کند(نقشبندی و همکاران، ۱۴۰۱، ص ۲۵۰).

جایگاه خانواده در اسلام بسیار والاست و همواره در دین اسلام توصیه به ازدواج شده است. خانواده در دین اسلام و به مراتب در جامعه ایران، به عنوان ساختاری برای رسیدن

1. Identification

به آرامش باطنی و تکامل است. از این‌رو صیانت از کانون خانواده بسیار حائز اهمیت است. حفاظت از خانواده در برابر مشکلاتی که فضای مجازی در خانواده‌ها ایجاد کرده است، از عناصر بنیادین و مهم به شمار می‌رود و داشتن دیدگاهی مراقبتی به این کانون ارزشمند، از عوامل بقای جامعه خواهد بود. بنابراین آمادگی و گوش به زنگ بودن نسبت به مسائل خانمان‌براندازی که در فضاهای مجازی و رسانه‌ها در حال تبلیغ است، از راهکارهای مقابله‌ای با فروپاشی خانواده‌ها محسوب می‌شود(تمیزکار و مهدوی‌کنی، ۱۳۹۹، ص ۱۴۶).

تأثیرات رسانه بر خانواده از جنبه‌های مختلف سیاسی، فرهنگی، اجتماعی، روانی و .... قابل بررسی است که یکی از مهم‌ترین جنبه‌هایی که رسانه بر روی آن اثر می‌گذارد، عوامل روان‌شناختی است. برای مثال ترویج عادات مخرب مانند مصرف مشروبات الکی، روابط جنسی نامشروع، احساس خودکم‌بینی ایجاد شده در افراد به دلیل القای برخی تفکرات، کامل‌گرایی و بی‌نقص بودن و ... به روان افراد آسیب وارد می‌کند و اختلالاتی را برای افراد به همراه می‌آورد. اطلاعات ضد و نقیض و اخباری که هیچ‌گاه صحت آن‌ها نه تأیید و نه ردّ می‌شود و نیز خیانت‌های ترویج شده و روابط سطحی و بی‌معنای القا شده در فیلم‌ها و سریال‌ها می‌تواند زمینه‌ساز این مشکلات در خانواده و روابط بین فردی آن‌ها شود. ترویج زیبایی‌های ظاهری نامعقول برای زنان و مردان و القای تفکر کامل‌ترین بودن و بهترین بودن با تبلیغ ماشین یا خانه‌ای خاص و نیز ایجاد کردن ذهنیت‌های نامعقول برای نوجوانان و جوانان، زمینه‌ساز کامل‌گرایی در افراد می‌شود.

پرداختن به تأثیرات فضای مجازی بر امور مهم خانواده مانند ازدواج و طلاق، به باز شدن دیدگاه افراد نسبت به مسائل پیرامونی این موضوع کمک بسیار بزرگی می‌کند. فراگیری رسانه‌ها موجب شده است ازدواج دیگر در همه موارد به صورت سنتی صورت نگیرد و ازدواج‌هایی که زمینه آشنایی آن‌ها فضای مجازی است، رواج پیدا کنند(رازقی و همکاران، ۱۳۹۶، ص ۶۸). فضای مجازی و رسانه‌ها افزون بر بسترسازی برای آشنایی افراد، نقش مهم دیگری نیز بر عهده دارند و آن، الگوسازی است. یکی از این الگوسازی‌ها، ترسیم یک زندگی بی‌عیب و نقص و سرشار از شادکامی است که هر روزه با شکل‌گیری چهرک‌ها

(آواتارها) در فضای مجازی و انتشار تصاویر از امکانات سرشار، تفریحات شاد، لحظات زیبا و دست‌نیافتنی و ... یک مدینه فاضله از زندگی این افراد ترسیم می‌شود. از این‌رو به این کارکترها در فضای مجازی، اینفلوئنسر[1] یا افراد تأثیرگذار گفته می‌شود؛ یعنی کسی که بر تصمیمات افراد یا احوال خوب و بدشان تأثیر می‌گذارد. تأثیر رسانه بر خانواده، از ابعاد متعددی قابل بررسی است که در این پژوهش از میان تأثیرات رسانه بر خانواده و نیز تأثیر آن در ایجاد اختلالات روان‌شناختی، به موضوع کامل‌گرایی پرداخته می‌شود. در ادامه تلاش می‌شود با تبیین انواع کامل‌گرایی، نقش رسانه در تقویت و ایجاد آن مورد کنکاش قرار گیرد.

کامل‌گرایی

کامل‌گرایی به معنای شبکه‌ای از شناخت‌واره‌هاست که شامل انتظارات، تعابیر و تفاسیر رویدادها و ارزشیابی از خود و دیگران است. افراد کمال‌گرا تمایل دارند و معتقدند که در تمام زمینه‌های زندگی باید کامل باشند و همواره بهترین حالت از خود را به نمایش بگذارند(جوکار کمال‌آبادی و همکاران، ۱۳۹۹، ص ۳۱۸). کامل‌گرایی به عنوان مؤلفه‌ای چند بعدی تعریف می‌شود و همواره این‌گونه مورد مطالعه محافظان سلامت روان قرار می‌گیرد (Feher, Saklofske and Others, 2020, p.37). اگر کامل‌گرایی به صورت مثبت باشد، با ایجاد انگیزه و جلوگیری از سهل‌انگاری به ترقی و پیشرفت فرد کمک و در موفقیت او نقش بسزایی ایفا می‌کند. این در حالی است که در کامل‌گرایی منفی، فرد از پیشرفت باز می‌ماند و به دلیل نشخوارهای فکری زیاد و اضطراب‌های تعمیم‌یافته زیر بار فشار زیاد و غیر قابل تحمل، ممکن است به اختلالاتی همچون افسردگی مبتلا شود. از افراد مهم در عرصه کامل‌گرایی می‌توان به «فراست»،[2] «هویت»[3] و «فلت»[4] اشاره کرد.

کامل‌گرایی از دیدگاه «فراست» در شش محور به صورت ساختاری چند بُعدی قابل بررسی است. محور اول، نگرانی برای اشتباهات که به معنای دل‌نگرانی مداوم افراد کمال‌گرا

1. Influencer
2. Frost
3. Hewitt
4. Flett

برای اشتباهات‌شان است. محور دوم، استانداردهای شخصی است که فرد به صورت خودجوش برای خود وضع کرده است و محور سوم، انتظارات والدین است که مؤلفه‌هایی از سوی پدر و مادر برای فرد وضع می‌شود. محور چهارم نیز انتقادگری والدین است و عملکرد فرد توسط والدین مورد ارزیابی و نقد قرار می‌گیرد. محور پنجم، شک در مورد عملکرد است که فرد همواره تردید را در انجام امور تجربه می‌کند و محور ششم از ساختار کامل‌گرایی «فراست»، سازماندهی است که به نظم‌بخشی امور می‌پردازد(Stober, 1998, p.481).

از آنجا که یکی از مباحثی که کامل‌گرایی با آن مرتبط بوده است، تلاش بسیار بالای افراد برای دستیابی به اهداف دور از دسترس و در اکثر مواقع غیر واقعی است؛ ساختار کامل‌گرایی همواره چند بُعدی خوانده شده است و به همین دلیل بسیاری از محققان مانند «هویت» و «فلت» برای این صفت، ساختارهای چندمحوری را در نظر گرفته و در سه حوزه به مؤلفه‌های کامل‌گرایی پرداخته‌اند. انتظار از خود و دیگران برای بهترین بودن همراه انتظار دیگران از بهترین بودن شخص، سه حوزه‌ای است که «هویت» و «فلت» به تقسیم‌بندی کامل‌گرایی در آن پرداخته‌اند(Tan,2023, p.2). حوزه‌های کامل‌گرایی از دیدگاه «هویت» و «فلت» عبارت است از: کامل‌گرایی خودمحور، کامل‌گرایی دگرمحور و کامل‌گرایی جامعه‌محور(Feher, Saklofske and Others, 2020, p.37). در ادامه تلاش می‌شود تا به تبیین این سه محور پرداخته شود.

کامل‌گرایی خودمحور بدین معناست که فرد برای خود معیارها و اهداف کمال‌گرایانه‌ای را تنظیم کرده است و همواره به کنترل اعمال خود می‌پردازد و خودانتقادی‌های شدیدی هنگام شکست یا نقص در کار نسبت به خود دارد. چنین افرادی به‌گونه‌ای افراطی انتقاد می‌کنند و تمایل دارند که همیشه در همه جنبه‌ها بهترین باشند؛ از این‌رو تلاش‌های اجباری دارند و پذیرای اشتباهات خود نیستند. آنان انگیزه‌ای قوی برای رسیدن به بهترین جایگاه دارند که این انگیزه از استانداردهای بالایی که آن‌ها برای خود وضع می‌کنند، نشأت می‌گیرد. منبع کامل‌گرایی در این بُعد از درون فرد است و بُعدی درونی در اعمال فرد به چشم می‌خورد(جوکار کمال‌آبادی و همکاران، ۱۳۹۹، ص ۳۱۸).

نوع دوم، کامل‌گرایی دگرمحور بیانگر انتظارات بالای فرد از دیگران و انتقادات شدید او نسبت به سایر افراد است. این نوع از کامل‌گرایی با بی‌اعتمادی و احساس خصومت نسبت به دیگران همراه است و به ارتباطات میان‌فردی آسیب‌زا می‌انجامد؛ مانند گرایش‌های کمال‌گرایانه والدین برای فرزندان خود با خشونت و سرزنش. این نوع از کامل‌گرایی، بُعدی بیرونی دارد و در برگیرنده ابعاد میان‌فردی ارتباط با سایر افراد است(همان، ص ۳۱۹). نوع سوم کامل‌گرایی با نام جامعه‌محور به صورت احساس ضرورت در برآورده ساختن انتظارات نامعقول جامعه که از سوی افراد مهم و سرشناس القا شده است؛ بروز می‌کند. در این بُعد فرد می‌خواهد با برآورده کردن انتظارات نامعقول و دست‌نیافتنی توسط جامعه مورد تأیید واقع شود. در این بُعد منبع کامل‌گرایی بیرونی است، اما الزامات آن از درون فرد نشأت می‌گیرد. این معیارهای سخت‌گیرانه، احساساتی در فرد ایجاد می‌کنند که غیر قابل کنترل است و به وحشت‌زدگی، هراس اجتماعی، اختلال وسواس و ... می‌انجامد(همان).

پژوهش‌های متعددی وجود همبستگی میان مؤلفه کامل‌گرایی با عناصری مانند ویژگی‌های شخصیتی، رفتاری و روان‌شناختی را تأیید کرده‌اند. کامل‌گرایی خویشتن‌مدار با مؤلفه‌هایی مثبت مانند عزت نفس و خودشکوفایی و با مؤلفه‌هایی منفی از جمله سرزنش خود، افسردگی و احساس گناه همبستگی نشان داده است. کامل‌گرایی دگرمحور با گرایش به اقتدار، شخصیت نمایشی یا هیستوریک، شخصیت خودشیفته یا نارسیستیک، شخصیت ضداجتماعی و سلطه‌طلبی همبستگی قابل توجهی نشان داده است. کامل‌گرایی جامعه‌محور نیز با منبع کنترل بیرونی، خودسرزنش‌گری به همراه دگرسرزنش‌گری، شکست، ترس از مورد ارزیابی منفی واقع شدن، اضطراب، افسردگی، پرخاشگری و در نهایت اختلالات شخصیتی از جمله اختلال شخصیت مرزی، اسکیزوئید، اسکیزوتایپال و اجتنابی، همبستگی قابل اتکایی نشان داده است(بشارت، ۱۳۸۳، ص ۲). بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که از میان سه مؤلفه کامل‌گرایی که توسط «هویت» و «فلت» به آن‌ها پرداخته شده است، محور اول یعنی کامل‌گرایی خودمحور دارای جنبه‌های مثبتی است؛ بدان معنا که اگر کامل‌گرایی در درون فرد خودجوش باشد و به صورت کنترل‌شده بروز پیدا کند، نه تنها آسیب‌زا نیست؛ بلکه

سـازندگی آن می‌تواند در بخش‌های مختلف زندگی نمایان شـود و مسیر پیشرفت شخص را تسهیل کند.

نقش رسانه در ایجاد و تقویت کامل‌گرایی در خانواده

در زمینه‌هـای مرتبـط بـا کامل‌گرایی و خانواده، همـواره کاهش میزان آسیب‌رسـانی این مؤلفه به بنیان خانواده حائز اهمیت بوده اسـت. افرادی که کمال‌گرا هسـتند، همواره انتظار دارنـد بـا تلاش و کوشـش مسـتمر بهتریـن نتیجه ممکن را بگیرنـد و روی کاملـی از خود را به نمایش بگذارند؛ غافل از اینکه نتیجه کامل و بی‌نقص همواره دسـت‌یافتنی نیسـت. این امر در تمامی ابعاد زندگی فرد قابل مشـاهده اسـت و تمامی نقش‌های او همچون همسـر، مادر پـدر یـا فرزند را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در پژوهش‌های صـورت گرفته در حوزه کامل‌گرایی و خانـواده، اهمیت اثرگذاری خانواده بر شـکل‌گیری صفـت کامل‌گرایی در فرزندان نتایج قابل توجهی به دسـت آمده اسـت. این نوع کامل‌گرایی شـکل‌گرفته در کودکان با تأثر از خانواده، می‌توانـد بـه صـورت مثبـت و منفـی باشـد. در ادامـه بـه کامل‌گرایـی شـکل‌گرفته بـه صورت مثبت در فرزندان توسـط خانواده پرداخته می‌شـود. دو مؤلفه انسـجام و انعطاف‌پذیری در خانواده، از مؤلفه‌هایی هسـتند که در کامل‌گرایی فرزندان از خود اثربخشـی نشـان داده‌اند. منظـور از انسـجام در خانواده، احسـاس همبسـتگی و پیوند موجود میـان اعضای خانواده و انعطاف‌پذیـری بـه میـزان تغییرات ایجاد شـده در نقش‌هـا و قوانین و ضوابـط در خانواده است(جمشـیدی و همکاران، ۱۳۸۷، ص ۲۰۰). نتیجه حاصل شـده از تحقیقات نشان داده است خانواده‌هایـی کـه در آن‌ها انسـجام وجـود دارد و دارای میزان مطلوبـی از انعطاف‌پذیری در امـور هسـتند، قادرنـد فرزندانـی را بـا تمایـل به عالـی و کامل بودن و داشـتن هـدف و انگیزه برای رسـیدن بـه بهترین‌ها پرورش دهند. چنین خانواده‌هایـی می‌توانند کامل‌گرایی از نوع مثبـت را در وجـود فرزنـدان خـود پـرورش دهند(همـان، ص ۲۰۳). تأثیرگـذاری و تأثیرپذیـری اعضـای خانـواده از یکدیگـر در عرصه کامل‌گرایی، ابعاد منفی نیـز در پی دارد که در ادامه به آن پرداخته خواهد شد.

در دومین و سومین محور از محورهای کامل‌گرایی «هویت»[1] و «فلت»[2] است، موضوع رسانه اهمیت پیدا می‌کند و به آرامی خود را نشان می‌دهد. در این محور انتظارات بیرونی، اجباری در فرد ایجاد می‌کنند که او ناچار است دست به اعمالی بزند که انجام‌شان و یا رسیدن به آن‌ها بسیار دشوار است. امروزه رسانه‌ها با القای زیبایی‌های اغراق‌آمیز، سرمایه‌های هنگفت، خانه‌ها و ماشین‌های میلیاردی، بهترین بودن در عرصه تحصیل و شغل، دلربا و جذاب بودن به صورت همیشگی در دیدگاه دیگران در قالب ویدیوها و به وسیله سلبریتی‌ها و اینفلوئنسرها، به رشد کامل‌گرایی جامعه‌محور در نوجوانان و جوانان پرداخته و آنان را در معرض بیماری‌ها و اختلالات روانی قرار داده‌اند که برای نمونه می‌توان به اختلال اضطراب تعمیم‌یافته، افسردگی، اختلال وسواس و ... اشاره کرد. چنین مسائلی در میان نوجوانان می‌تواند به عنوان سایه‌ای بر سبک زندگی، ازدواج و زندگی شغلی آن‌ها تأثیرگذار باشد.

کامل‌گرایی‌های ترویج شده، انتخاب جوانان هنگام ازدواج را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد و آنان را به سمت تکامل‌های ظاهری و ایجاد استانداردهای بالا و غیر معقول سوق می‌دهد. این اصل در زندگی خانوادگی به تفکری می‌انجامد که فرد دیگر نمی‌تواند نقص‌های سایر اعضای خانواده را بپذیرند و مدام به کنترل‌گری آن‌ها می‌پردازد و در برخی موارد به‌گونه‌ای وسواس‌گونه به انجام دادن تمامی کارها به صورت شخصی و افراطی می‌انجامد که موجب سرخوردگی و وابستگی سایر اعضای خانواده و بروز اختلالات روانی دیگری می‌شود. موارد ذکر شده، روی دیگری از کامل‌گرایی در خانواده است که هم می‌تواند از طریق والدین به فرزندان القا، و هم می‌تواند از طریق فرزندان به والدین منتقل شود.

۱. کامل‌گرایی در تربیت فرزند

آرات حسینی کودک سلبریتی شش سال و هفت ماهه که در شبکه‌های اجتماعی به عنوان یک اینفلوئنسر فوتبالی معروف شده است، نمونه خوبی برای ترویج کامل‌گرایی در حوزه تربیت کودکان و نوجوانان است. دکتر فاطمه قاسم‌زاده، مدرس، پژوهشگر و مشاور

1. Hewitt

2. Flett

امـور آموزشـی و روان‌شناسـی کـودکان و نوجوانـان در رابطـه بـا رفتارهای محمد حسـینی با پسرش آرات چنین می‌گوید:

«تفکـرات غلـط یـک پدر موجب می‌شـود کـودک مثل هم سن‌وسـالان خود کودکـی نکنـد و همیشـه خواسـته‌های پدر را لازم‌الاجـرا بداند. سوءاسـتفاده و در واقـع منابـع مالـی درسـت کردن از کـودک، دقیقـاً کودک‌آزاری اسـت. با آنچه در فضای مجازی دیده می‌شود، رفتار پدر آرات در قبال فرزندش نوعی کـودک‌آزاری اسـت و بـدون تردیـد در آینـده ایـن کـودک تأثیر منفـی خواهد گذاشت. با این رفتار حق سلامت از کودک گرفته می‌شود، حق کودکی و حق آزادی عمل از این کودک گرفته می‌شود و آنچه را که دوست دارد یا می‌خواهد به دلخواه خودش به سـمتش برود، از کودک می‌گیرد. همه این‌ها مصادیق کودک‌آزاری است و تردیدی در آن نیست».

دکتـر منصـوره کریـم‌زاده، مدیر گروه رشـد و پرورش کـودکان پیش از دبسـتان نیز در این رابطه می‌گوید:

«ایـن روزهـا به دنبال این هسـتیم کـه فرزندان‌مـان عادی باشـند، معمولی رفتار کنند. اتفاقاً عادی بودن و معمولی رفتار کردن خیلی هم خوب اسـت. دلیلی ندارد که ما به دنبال نخبه‌پروری باشیم و دنبال اینکه وانمود کنیم که یک اسـتعداد خارق‌العاده داریم. ما باید تلاش کنیم تا بسـتری ایجاد کنیم تا بچه‌های‌مان از قابلیت‌هایی که دارند، استفاده کنند و آن‌ها را شکوفا کنند، نه اینکه به آن‌ها تحمیل کنیم در زمینه‌ای که مورد علاقه خود من هم است، کـودک را به سـمتی ببریـم کـه ارزش و جایگاهش فقط به خاطـر این قابلیت است و اگر این قابلیت را از او بگیرند، چیزی برای ارائه ندارد؛ و الا این کودک بعدها از نظر شخصیتی آسیب خواهد دید».

این عضو هیئت علمی دانشـگاه علوم بهزیسـتی و توان‌بخشـی با تأکید بر اینکه رفتار پدر آرات در قبال فرزندش از این قاعده مستثنی نیست، می‌گوید:

«جـدا از اینکـه این کودک مراحل رشـد را طی نکرده، ممکن اسـت بعدها در زمینه‌هایـی کـه پـدر از او انتظـار دارد و آن موفقیت‌هایـی را که فکـر می‌کند، بـه صـورت کاذب کسـب نکند؛ آن‌گاه این شکسـت و ناکامی‌ها به این کودک آسـیب خواهد زد. مانند همان انتظاراتی که پدر و مادر در کنکور از فرزندان در تصور خود داشتند؛ چرا که فکر می‌کردند فرزندان‌شان نخبه هستند و به همه نیز می‌گفتند که این‌ها خیلی توانمند هستند، اما بعد آن فرزند می‌رفت در آزمون با استرسی که داشت، نمی‌توانست قابلیت‌های خود را بروز دهد. از طرفی افرادی نظیر پدر آرات با این کار خود اجازه رشد در جنبه‌های دیگر به کودک خود نمی‌دهند و باعث می‌شوند این کودک در واقع اصلاً کودکی نکند. دنیای کودکی را تجربه نکند و با یک دنیا کمبود وارد بزرگسالی می‌شود و بعد این‌ها ممکن است خیلی مواقع این آرمان‌ها و ایده‌آل‌های کاذب خانواده‌ها را نتواننـد محقـق بکننـد و دچـار عذاب وجدان بشـوند و خدایـی ناکرده در آینـده روی شـخصیت آن‌هـا اثر بگـذارد و در خیلـی از مواقع، حتـی اقدام به خودکشی می‌کنند».

دکتـر منصوره کریم‌زاده با اشـاره به اینکـه در این‌گونه موارد بچه‌ها احسـاس بی‌کفایتی و ناشایسـتگی می‌کننـد، اضافـه می‌کند: «چون ایـن بچه‌ها فکر می‌کنند دنیـای واقعی، همان دنیایی اسـت که پدر و مادران‌شـان برای آن‌ها ترسیم می‌کنند و اگر نتوانند آن استانداردهای پدر و مادر را در واقع محقق کنند، احساس بی‌کفایتی و ناشایستگی می‌کنند. این ناشایستگی ممکـن اسـت آن‌هـا را به سـمت اختـلالات روان‌تنی سـوق بدهد»(سـایت خبرگـزاری جمهوری اسلامی ایران، «پدران سوداگر و کودکان کار مجازی؛ خودکشی یا اختلالات روان‌تنی در انتظار آرات‌ها»، ۱۳۹۹/۰۲/۰۹).

۲. کامل‌گرایی در سبک زندگی

مورد دیگری که می‌توان تأثیرات رسـانه بر خانواده را مشـاهده کرد، نقش کامل‌گرایی در سـبک زندگی و زندگی حرفه‌ای اسـت. در این راسـتا به اعترافات چند چهره شـاخص فضای

مجازی اشاره می‌شود. سخنان سلبریتی معروف «سلنا گومز»[1] پیرامون شبکه اجتماعی اینستاگرام، نمونه دیگری از نقش فضای مجازی در کامل‌گرایی و بی‌نقص بودن است. این سلبریتی آمریکایی با ۱۵۲ میلیون دنبال‌کننده اعلام کرده است که اینستاگرام را به دلیل اینکه به سلامتی روانش آسیب می‌رساند، از تلفن همراه خود حذف کرده است. او در جشنواره فیلم کن نیز گفته بود که شبکه‌های اجتماعی برای نسل من مخرب هستند، اما فردی حواسش به این موضوع نیست. همچنین او در مصاحبه‌ای گفته است اینستاگرام را از روی گوشی‌اش پاک کرده است؛ زیرا این برنامه به سلامت روحی‌اش آسیب زده و موجب افسردگی‌اش شده است. این سلبریتی که یک خانم جوان است، در پاسخ به این سؤال که چرا برنامه اینستاگرام را ندارد؟ پاسخ داده است که زیبایی و بهترین و کامل بودن بیش از حد سایر دختران و زنان در او نوعی احساس خلأ و خودکم‌بینی ایجاد می‌کرد و همین امر موجب شد تا او دیگر از این برنامه استفاده نکند. تمام این‌ها در شرایطی بود که خود او دختری زیبا به صورت طبیعی بود و زندگی موفقی در حرفه خود داشت.

نتایج پژوهش‌های صورت گرفته نیز دیدگاه این سلبریتی را تأیید می‌کند. بر اساس مطالعاتی که روی پنج هزار کاربر اینترنتی انجام شده است، اینستاگرام به عنوان بدترین شبکه اجتماعی برای سلامت و شادابی روان در فضای مجازی شناخته شده است. خصوصیات منفی از جمله به هم زدن کیفیت خواب، احساس منفی‌گرایی، افسردگی و افزایش عصبانیت از جمله مواردی است که درباره عوارض استفاده از اینستاگرام گفته شده است. طبق نظرات متخصصان این تحقیق، افراد جوانی که بیش از دو ساعت از شبانه‌روز را در شبکه‌های اجتماعی صرف می‌کنند، استرس و ناراحتی‌های روانی بیشتری دارند. زمانی که افراد مدام دوستان خود را در حال سفر، گردش، مهمانی و تفریحات مختلف و جذاب می‌بینند، احساس سرشکستگی می‌نمایند و گمان می‌کنند زندگی‌شان از دست رفته است و فراموش شده‌اند؛ این در حالی است که اطرافیان آن‌ها در حال لذت بردن از زندگی خود هستند. این احساسات باعث می‌شود خود را با دیگران مقایسه کنند و از زندگی خود نا امید

1. Selena Gomez

شوند(سایت خبری آخرین خبر، «اثرات مخرب اینستاگرام به بهانه ترک آن توسط سلنا گومز با ۱۵۲ میلیون فالوئر»، ۱۳۹۸/۰۳/۲۹).

سلبریتی دیگری که می‌توان از او نام برد، «تام هالند»[1] است که می‌گوید شبکه‌های اجتماعی بسیار فشارآورنده هستند و موجب ناراحتی و خستگی او می‌شوند. او از شبکه‌های اجتماعی برای مدتی کناره‌گیری می‌کند، اما خیلی وارد جزئیات این موضوع نمی‌شود. با کمی مطالعه و تحقیق می‌توان به علت این کار او پی برد. واضح است که او نمی‌تواند مسائل مختلف و استانداردهای القا شده به صورت ساعتی را بر روی خود به عنوان بازیگری موفق تحمل کند. اینکه او با چه کسی بر سر قرار می‌رود یا چه می‌پوشد و با چه کسانی به میهمانی می‌رود، همواره مورد قضاوت قرار می‌گیرد و این تنها مختص به یک یا دو شخص معروف نیست. از دیگر سلبریتی‌های مطرح در حوزه موسیقی، «کامیلا کابیو»[2] است که هنگام پاسخ به علت کناره‌گیری‌اش از فضای مجازی می‌گوید که می‌خواهد با این کار انرژی خود را هدر ندهد. او اذعان دارد که با وجود اینکه همیشه تمام تلاشش را صرف می‌کند که در حرفه‌اش کاری عالی را منتشر کند و زندگی در خور خودش را داشته باشد، باز هم مورد انتقاد کاربران فضای مجازی واقع می‌شود و این امر او را آزار می‌دهد. او می‌گوید اینکه همیشه دیگران برایت تصمیم بگیرند که چگونه باشی و استانداردهای متعددی برایت وضع کنند، حس خوشایندی نیست(اسلایس، «صحبت ۲۳ سلبریتی در مورد اضطراب فضای مجازی و علت خروج آن‌ها از فضای مجازی»، ۱۴۰۱/۶/۱۵).

۳. کامل‌گرایی در ازدواج و زندگی زناشویی

در حوزه نقش رسانه بر کامل‌گرایی در ازدواج و زندگی زناشویی، می‌توان به آثار سینمایی نیز اشاره کرد. در این بخش به تبیین یک فیلم سینمایی پرداخته می‌شود که به ترویج کامل‌گرایی در ازدواج و زندگی زناشویی می‌پردازد. «دختر گمشده»[3] فیلمی آمریکایی

1. Tom Holland
2. Camila Cabello
3. Gone Girl

در ژانـر تریلـر روان‌شـناختی بـه کارگردانی «دیوید فینچر» اسـت که در سـال ۲۰۱۴ به نمایش درآمـد. فیلم‌نامـه این فیلـم را «گیلین فلین» بر پایه رمان ۲۰۱۲ خودش به همین نام نوشـته اسـت. این فیلم وقایع پیرامون «نیک دان» با بازی «بن افلک» را دنبال می‌کند که مظنون اصلـی ناپدید شـدن ناگهانی همسـرش «امی» با بـازی «رزمند پایک» می‌شـود. این فیلم به مسـائلی همچون اختـلاف فرهنگی، اقتصادی و خیانت در زندگی زناشـویی، رسـانه، انتقام، تأثیر فرایندهای اقتصادی روی زندگی خانوادگی و ظاهرسازی می‌پردازد. در تحلیل محتوای فیلـم دختر گمشـده می‌توان گفت تمام مفاهیم پرداخته شـده در ایـن فیلم به ایجاد انزجار نسبت به ازدواج و زندگی زناشویی می‌پردازد؛ چراکه هر چه داستان پیش می‌رود، لایه‌های تاریک‌تری از زندگـی ایـن زوج جوان نمایان می‌شـود که بـه مفاهیمی ماننـد خیانت مرد به همسـر خـود، انتقام‌جویـی و کینه‌توزی زن و اتهام‌های دروغین به همسـرش بـرای انتقام از خیانـت او پرداختـه می‌شـود. این فیلم بـه صراحت با ایجاد ترس در ذهـن جوانان، آنان را از ازدواج باز می‌دارد و این مفهوم را بیان می‌کند که هیچ فردی قادر به پیداکردن انسانی وفادار بـرای ازدواج بـا او نیسـت و تمامی مـردان و زنان یا خیانتکار و یا فریبکار و سـودجو هسـتند. کامل‌گرایی نیز از جمله عناصر کلیدی در این فیلم اسـت که به انتظارات نامعقول زوجین از یکدیگر و تکامل ظاهری از خود نشـان دادن اشـاره می‌کند. این فیلم به تبلیغ بهترین بودن زوجین در مقابل یکدیگر اشاره می‌کند که این مفهوم به صورت کنترل نشده به تبدیل شدن رابطه‌ای بر مبنای دروغ بین زوجین می‌انجامد که برای هر دو آسیب‌زاست.

رسـانه نقـش مؤثـری در ایجـاد و تقویت کامل‌گرایی در خانواده دارد. شـواهد بیان شـده حاکـی از ایـن امر اسـت که زیسـت مجازی، نوعی زندگـی دوم را برای انسـان عصر جدید رقم زده که موجب الگوگیری بیش از پیش از رسـانه شـده است. تأثیر این الگوگیری را می‌توان در بسـیاری از افـراد خانواده و نقش‌های آن مشـاهده کرد؛ از کودک تراز عصـر حاضر تا ازدواج و زندگی زناشویی تراز که این معیاریابی کمال‌گرایانه از سوی رسانه‌ها استانداردسازی می‌شود.

بنـا بـر تجربیات نگارندگان، پیشـنهاد می‌شـود مطالعات گسـترده‌تری در زمینه رسـانه و نقـش آن بـر خانواده صورت گیرد تا ضمن افزایش اطلاعات عمومـی افراد جامعه، ابعاد دیگر

رسانه‌های جمعی نیز آشکار شود که دور از نگاه همگان است. درباره مؤلفه‌های کامل‌گرایی و زمینه‌های ایجاد و تقویت آن، توصیه می‌شود پژوهشگران ساختارمندی و تک‌بُعدی نبودن این امر را مورد توجه قرار دهند و به اثرگذاری آن در حوزه‌های مختلف اهتمام ویژه‌ای بورزند. در حوزه خانواده نیز بررسی عوامل تأثیرگذار بر کوچک‌ترین مسائل نیز پلی به سوی استحکام بنیان خانواده و پایداری جامعه‌ای است که ریشه‌های آن خانواده است.

نتیجه‌گیری

رسانه‌ها همواره از اهمیت زیادی برخوردار هستند و آشنایی با تأثیرات مخرب آن‌ها بر سطح بهزیستی بسیار مؤثر است. گستردگی تسلط رسانه‌ها در تمامی محورها به‌ویژه سلامت روان، از دغدغه‌های محافظان سلامت روان از هنگام آغاز این پدیده نو ظهور بوده است؛ اما در میان تأثیرات مختلف رسانه‌ها بر عناصر متفاوت روان‌شناختی، کامل‌گرایی از مؤلفه‌های است که می‌تواند با تأثیرپذیری از رسانه‌ها به‌گونه‌ای جلوه کند که در ظاهر سازنده است، اما در اصل تأثیرات مخرب و جبران‌ناپذیری بر فرد و اطرافیان او به‌ویژه در روابط خانوادگی و انتخاب‌هایش دارد. عنصر کامل‌گرایی در خانواده، از جمله عناصری است که در روابط میان‌فردی اعضای خانواده همیشه ردّی از آن وجود دارد و به صورت الگویی دو طرفه میان خانواده‌ها در جریان است. از این‌رو حساسیت نسبت به تأثیرات دو مؤلفه رسانه و کامل‌گرایی با در نظر گرفتن خانواده به عنوان جلوه‌گاه آن‌ها موجب حفظ بنیان خانواده و ارتقای سلامت روان در سطح جامعه می‌شود.

یافته‌های پژوهش حاکی از آن است که میان زیست مجازی و شکل‌گیری یک زندگی دوم در فضای مجازیِ زمینه‌سازِ الگوگیری از سلبریتی‌ها و اینفلوئنسرها، رابطه معناداری وجود دارد. نگارندگان بر این باورند که از طریق افزایش سطح آگاهی مردم، می‌توان تا حد زیادی از آسیب‌های رسانه در این عرصه جلوگیری کرد. اگر چه افرادی همچون «سلناگومز»، «تام هالند» و «کامیلا کابیو» با استفاده از مکانیسم حذف به مقابله با آثار روانی منفی شبکه‌های اجتماعی رفتند، اما نگارندگان بر این باورند که از طریق آموزش تفکر نقاد و افزایش سواد رسانه نیز می‌توان به پیشگیری از تأثیرات مخرب رسانه در مسئله ایجاد و تقویت کامل‌گرایی در خانواده پرداخت.

فهرست منابع

فارسی

۳. احتشام‌زاده، پروین، بهنام مکوند و اشرف باقری، (۱۳۸۸)، «رابطه بخشودگی کمال‌گرایی و صمیمیت با رضایت زناشویی در جانبازان و همسران آن‌ها»، مجله یافته‌های نو در روان‌شناسی، دوره ۴، ش ۸۸، ص ۱۳۶ ـ ۱۲۳.

۴. آزادی احمدآبادی، علی، سعید فتحعلی و عبدالکریم خیامی، (۱۴۰۰)، «تعریف و واکاوی مفهوم سواد فضای مجازی و نسبت سواد رسانه‌ای با آن»، مجله علمی دین و ارتباطات، ویژه‌نامه اول دین رسانه و سواد رسانه‌ای، ص ۱۵۷ ـ ۱۲۷.

۵. بشارت، محمد علی، (۱۳۸۳)، «رابطه کمال‌گرایی و مشکلات بین شخصی»، مجله دو ماهنامه علمی ـ پژوهشی دانشگاه شاهد، دوره ۱۱، ش ۷، ص ۸ ـ ۱.

۶. پورشهریاری، مه‌سیما، مریم حسینی انجدانی، زهرا درویزه و زهره خسروی، (۱۳۸۸)، «نقش رسانه‌ها در رشد هویت ملی نوجوانان شهر تهران»، مجله پژوهش‌های ارتباطی، دوره ۱۸، ش ۲، ص ۶۴ ـ ۳۹.

۷. تمیزکار، سعیده و صدیقه مهدوی‌کنی، (۱۳۹۹)، «ضرورت صیانت حقوقی دولت از حریم خصوصی خانواده»، مجله مطالعات اسلامی آسیب‌های اجتماعی، دوره ۲، ش ۱، ص ۱۶۲ ـ ۱۴۵.

۸. جمشیدی، بهنام، محمدرضا رزمی، شهربانو حقیقت و سیامک سامانی، (۱۳۸۷)، «رابطه انسجام و انعطاف‌پذیری خانواده با ابعاد کمال‌گرایی »، مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، دوره ۱۴، ش۲، ص ۲۰۵ ـ ۱۹۹.

۹. جوکار کمال‌آبادی، مهناز، سوزان رجبی و فاطمه ثوابت، (۱۳۹۹)، «تأثیر آموزش شناختی رفتاری به کمک فضای مجازی در کاهش کمال‌گرایی و اضطراب دانش‌آموزان نخبه»، مجله پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی، دوره ۱۱، ش ۴، ص ۳۳۶ ـ ۳۱۷.

۱۰. حاجیانی، ابراهیم و احمد باصری، (۱۳۸۹)، «کارکرد رسانه‌های ماهواره‌ای در تصویرسازی ذهنی مردم»، مجله روان‌شناسی نظامی، دوره ۱، ش ۴، ص ۸۹ ـ ۷۹.

۱۱. رازقی، نادر، مهدی علیزاده و سمیه محمدی سنگ‌چشمه، (۱۳۹۶)، «بررسی جامعه‌شناختی نگرش جوانان نسبت به ازدواج در فضای مجازی»، مجله جامعه‌شناسی کاربردی، دوره ۲۸، ش ۱، ص ۸۵ ـ ۶۷.

۱۲. نعمتی انارکی، داوود، (۱۳۹۶)، «روان‌شناسی اعتماد به رسانه»، مجله علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، دوره۷، ش ۱، ص ۱۴۷ ـ ۱۱۷.

۱۳. نقشبندی، شیما، بیژن خواجه‌نوری و محمدتقی عباسی شوازی، (۱۴۰۱)، «تبیین رابطه بین مصرف رسانه‌ای و طلاق عاطفی با تأکید بر محتوای رسانه‌ها (مورد مطالعه زنان متأهل شیراز)»، مجله مسائل اجتماعی ایران، دوره ۱۳، ش ۱، ص ۲۶۹ ـ ۲۴۹.

منابع لاتین

1. Feher, A., Smith, M. M., Saklofske, D. H., Plouffe, R. A., Wilson, C. A., & Sherry, S. B. (2020). The Big three.
2. perfectionism scale-short form (BTPS-SF): development of a brief self-report measure of multidimensional perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 38(1), 37-52.

3. Shannon, A., Goldberg, J. O., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2018). The relationship between perfectionism and mental illness stigma. *Personality and Individual Differences*, 126, 66–70.
4. Stöber, J. (1998). The Frost Multidimensional Perfectionism Scale revisited: More perfect with four (instead of six) dimensions. *Personality and individual differences*, 24(4), 481–491.
5. Tan, J. S. T. (2023). The mediating role of self–compassion in the relationship between trait perfectionism and psychological resilience among Filipino university students. *Cogent Psychology*, 10(1), 2168424.

سایت‌ها

1. https://akharinkhabar.ir/girly/5376501
2. https://plus.irna.ir/news/83766990
3. https://www.slice.ca/20–celebrities–talk–about–social–media–anxiety–and–why–they–quit–the–internet/