



## Designing and Explaining Structural Equation Model with Mediating Role of Educational Stress in Relationship between Perfectionism and Coping Styles

Mahboobeh Shirvani <sup>1</sup>, Amanollah Soltani <sup>1\*</sup>, Vida Razavi <sup>1</sup>, Alireza Manzari Tavakoli <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Educational Psychology, Islamic Azad University, Kerman, Kerman, Iran

\*Corresponding author: Amanollah Soltani, Educational Psychology, Islamic Azad University, Kerman, Kerman, Iran Email: [soltanimani@yahoo.com](mailto:soltanimani@yahoo.com)

### Article Info

**Keywords:** Coping styles, Educational stress, Perfectionism.

### Abstract

**Introduction:** This study aimed to design a structural equation model for explaining coping styles in students based on perfectionism with mediating of educational stress.

**Methods:** The research was correlational. The statistical population of the study was all girl high school students in Kerman, Iran in the academic year of 2017-2018. 367 students were selected through multistage cluster sampling method. Data were collected using (CISS) coping styles questionnaire (Endler & Parker, 1990), ESSA (2011) Educational Stress and (FMPS) perfectionism (Frost, 1990). Descriptive statistics and structural equation modeling (SEM) were used to analyze the data, based on spss23 and amos24 software.

**Results:** The results showed that perfectionism has a direct and indirect relationship with the mediator of educational stress, and coping styles. Also, 0.84 of the effect of perfectionism on coping styles is indirectly explained by the median of educational stress ( $p < 0.01$ ).

**Conclusion:** Based on the results of the research, negative perfectionism and educational stress play a very important role in coping styles of high school students and it is necessary to pay attention to these important variables in education.

Copyright © 2020, Education Strategies in Medical Sciences (ESMS). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cited.

پرتال جامع علوم انسانی

## طراحی و تبیین مدل ساختاری نقش میانجیگری تنیدگی تحصیلی در رابطه کمال‌گرایی با سبک‌های مقابله با استرس

محبوبه شیروانی<sup>۱</sup>، امان‌اله سلطانی<sup>۲\*</sup>، ویدا رضوی<sup>۲</sup>، علیرضا منظری توکلی<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> گروه روانشناسی تربیتی، واحد کرمان، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمان، ایران

\*نویسنده مسول: امان‌اله سلطانی، گروه روانشناسی تربیتی، واحد کرمان، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمان، ایران. ایمیل: soltanimani@yahoo.com

### چکیده

**مقدمه:** این پژوهش با هدف طراحی مدلی ساختاری برای تبیین سبک‌های مقابله با استرس دانش‌آموزان بر اساس کمال‌گرایی با میانجیگری تنیدگی تحصیلی انجام شد.

**روش‌ها:** طرح پژوهش از نوع همبستگی بود. جامعه‌ی آماری پژوهش را تمامی دانش‌آموزان دختر دوره‌ی دوم متوسطه شهر کرمان در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ تشکیل داد. با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای ۳۶۷ دانش‌آموز انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های سبک‌های مقابله با استرس "CISS" (اندلر و پارکر، ۱۹۹۰)، تنیدگی تحصیلی ESSA (۲۰۱۱) و کمال‌گرایی FMPS (فراست، ۱۹۹۰) استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آماره‌های توصیفی و مدل‌سازی معادلات ساختاری (SEM)، با نرم افزارهای SPSS23 و AMOS24 استفاده گردید.

**یافته‌ها:** نتایج پژوهش نشان داد که کمال‌گرایی به صورت مستقیم و غیر مستقیم با میانجیگری تنیدگی تحصیلی، با سبک‌های مقابله با استرس رابطه معناداری دارد. همچنین ۰/۸۴ از اثر کمال‌گرایی بر سبک‌های مقابله با استرس از طریق غیر مستقیم توسط متغیر میانجی تنیدگی تحصیلی تبیین می‌شود ( $p < 0/01$ ).

**نتیجه‌گیری:** براساس نتایج این پژوهش، کمال‌گرایی منفی و تنیدگی تحصیلی نقش بسیار مهمی در سبک‌های مقابله با استرس دانش‌آموزان ایفا می‌کنند و نیاز است در آموزش و پرورش به این متغیرهای مهم توجه ویژه شود.

**واژگان کلیدی:** سبک‌های مقابله با استرس، تنیدگی تحصیلی، کمال‌گرایی

مقابله اجتنابی که مستلزم فعالیت‌ها و تغییرات شناختی است و هدف آن اجتناب و فرار از موقعیت تنش‌زا است (۴).

از طرفی کمال‌گرایی یک ساختار شخصیتی است که در افرادی که مستعد انتخاب معیارها و اهداف بالای غیر واقعی هستند، وجود دارد و عزت نفس این افراد مشروط به برآوردن این معیارها است. اگرچه تفاوت‌های فردی زیادی در کمال‌گرایی وجود دارد، اما مهمترین مشخصه کمال‌گرایی، داشتن اهداف بلند پروازانه مبهم و غیر قابل وصول و تلاش افراطی برای رسیدن به این اهداف است (۵). در شکل مرضی کمال‌گرایی، اعتقاد یا باور به این موضوع است که کار یا بازده هر چیزی که کامل نیست، غیر قابل قبول است. کمال‌گرایی یکی از ویژگی‌های شخصیتی است که نقش مهمی در سبب‌شناسی و استمرار دوره بالینی آسیب‌های روانی بازی می‌کند (۶)، همچنین اگر چه کمال‌گرایی بر قضاوت پیشرفت اثر مثبت دارد اما به عنوان صفتی نوروتیک در روانشناسی محسوب می‌شود (۷). پژوهش‌های اندکی در مورد سازه‌ی کمال‌گرایی در دانش‌آموزان دوره‌ی دوم متوسطه انجام شده است و امروزه شناسایی ابعاد آن اهمیت دارد که به نظر می‌رسد کمال‌گرایی بر سبک‌های مقابله با استرس دانش‌آموزان تاثیرگذار است. برخی پژوهشگران فشارهای مرتبط با آموزش را مهمترین منبع استرس می‌دانند که نوجوانان در سراسر دنیا با آن مواجه هستند و یکی از عوامل دیگری که به نظر می‌رسد با سبک‌های مقابله با استرس مرتبط است، تنیدگی تحصیلی بود. تنیدگی تحصیلی بیانگر احساس نیاز فزاینده فرد به کسب دانش و ادراک نداشتن زمان کافی برای دستیابی به آن دانش می‌باشد (۸). همچنین تنیدگی تحصیلی، ارزیابی فرد مبنی بر تجربه‌ی ناهماهنگی بین درک از مطالبات موقعیت‌های تحصیلی و منابع درون فردی تعریف می‌شود و بر سلامت روانی - جسمانی دانش‌آموزان و توانایی آنها برای انجام موثر تکالیف درسی اثر می‌گذارد. در پیشینه‌ی پژوهش، رستمی و احدی در پژوهشی تحت عنوان پیش‌بینی راهبردهای مقابله با استرس بر اساس ویژگی‌های شخصیتی به این نتیجه دست یافتند که ویژگی‌های شخصیتی، توان پیش‌بینی راهبردهای مقابله‌ای را در افراد داراست (۹). سوپات و همکاران در پژوهشی نشان دادند، بین تنیدگی تحصیلی و سلامت روان رابطه منفی و معنادار وجود دارد (۱۰). نتایج به دست آمده از پژوهش وینر و کارتن، نشان داد که میزان کمال‌گرایی نوروتیک و استفاده از سبک اجتنابی درمیان دانشجویان دارای اضطراب امتحان، بالا است (۱۱). در پژوهش دیگری نوری و نیلفروشان در بررسی نقش سبک‌های مقابله‌ای و ابعاد دوگانه کمال‌گرایی در اهمال‌کاری تحصیلی دانشجویان نشان دادند که سبک مقابله‌ای مسئله مدار، سبک مقابله‌ای هیجان مدار، کمال‌گرایی بهنجار و کمال‌گرایی روان رنجورانه به ترتیب بیشترین تاثیر را در پیش‌بینی اهمال -

با توجه به تغییراتی که در زندگی امروزه به وجود آمده و پیشرفت‌هایی که در تکنولوژی صنعتی، اجتماعی حاصل شده است، استرس یکی از جنبه‌های طبیعی و اجتناب‌ناپذیر و از عوامل بسیار مهم زندگی انسان معاصر است و به عنوان بیماری جدید تمدن شناخته می‌شود. همچنین انسان موجودی است که نسبت به رویدادهای محیط زندگی خود نمی‌تواند بی‌تفاوت باشد و به حوادث پیرامون خود واکنش نشان می‌دهد، لذا نیازمند ابزارهایی برای مقابله با این شرایط است و آنچه باعث تفاوت افراد در کنار آمدن با مشکلات می‌شود، سبک‌های مقابله با استرس آنها در برابر مشکلات یا رویدادها است (۱). امروزه دانش‌آموزان دوره‌ی دوم متوسطه، به عنوان قشری از جامعه که پیوسته در معرض استرس و فشارهای محیطی و روانی زیادی از جمله مشکلات آموزشی، اجتماعی و خانوادگی قرار دارند و به دلیل نقش مهمی که در اداره آینده کشور به عهده دارند، یکی از قشرهای تعیین‌کننده در عین حال آسیب‌پذیر جامعه هستند و مورد توجه خاص پژوهشگران قرار گرفته‌اند (۲). این دانش‌آموزان، دوره‌ی نوجوانی زندگی خود را نیز می‌گذرانند و با مجموعه‌ای از موانع و چالش‌های تحولی مانند رشد هویت و شخصیت، پیشرفت مستقل از خانواده و ایجاد ارتباط و هم‌رنگی با گروه همسالان، روبه‌رو می‌شوند. علاوه بر این، آنها باید شرایط و الزامات حضور در مکان آموزشی را فراهم آورند، برای آینده‌ی شغلی خویش تصمیم بگیرند و خود را برای ورود به دانشگاه آماده سازند، همین مسئله در جامعه‌ی ما موجب وارد آمدن استرس بر دانش‌آموزان برای گذراندن کنکور ورودی دانشگاه‌ها می‌شود. بنابراین دانش‌آموزان دوره‌ی دوم متوسطه، در یک دوره‌ی بحرانی به سر می‌برند، بدین معنی که در حال وارد شدن به دوره‌ی جوانی و آزمون کنکور می‌باشند. بر این اساس، امروزه در مطالعات دانش‌آموزی، مطالعه سبک‌های مقابله با استرس آنها از جنبه‌های مختلف، اهمیت بالایی برای پژوهشگران تربیتی دارد. به شیوه‌هایی که افراد در برخورد با فشارها، ناکامی و شکست‌ها به کار می‌برند، سبک‌های مقابله با استرس می‌گویند که به صورت تلاش مستمر به منظور سازگار شدن فرد با وضعیت نامتعادل تعریف شده است (۳). در این راستا طبقه‌بندی‌های مختلفی از سبک‌های مقابله با استرس وجود دارد که از آن جمله، سبک‌های مقابله‌ای مسئله مدار، هیجان مدار و اجتنابی می‌باشند. سبک مقابله مسئله مدار شامل جستجوی اطلاعات بیشتر درباره مسئله، تغییر ساختار مسئله از نظر شناختی و تعیین اولویت‌ها است. سبک مقابله هیجان مدار شیوه‌هایی را توصیف می‌کند که بر اساس آن فرد بر خود متمرکز شده، تمام کوشش‌های او متوجه کاهش احساسات ناخوشایند مانند گریه کردن و ناراحت شدن، پرداختن به رفتارهای عیب‌جویانه و اشتغال ذهنی است. در نهایت، سبک

صورت گرفت. در سطح توصیفی با استفاده از مشخصه های آماری نظیر فراوانی، میانگین، انحراف معیار و در سطح استنباطی از روش مدل‌یابی معادله ساختاری (SEM) براساس نرم افزار 24Amos با برآورد حداکثر درست نمایی (ML) استفاده شد.

## ابزار پژوهش

**پرسشنامه سبک‌های مقابله با استرس (CISS):** این پرسشنامه توسط اندلر و پارکر (۱۹۹۰)، با هدف ارزیابی سه سبک مقابله ای مسئله‌مدار، هیجان‌مدار و سبک اجتنابی تهیه شده است. این مقیاس در یک طیف پنج درجه ای لیکرت (هرگز "۱" تا خیلی زیاد "۵") نمره گذاری می‌شود و دارای ۴۸ آیتم می‌باشد، که هر ۱۶ آیتم یک سبک مقابله‌ای را می‌سنجد. این آزمون در ایران ترجمه و هنجاریابی شده است. ضریب پایایی برای سبک‌های مسئله‌مدار، هیجان‌مدار و اجتنابی را به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۸۰ و ۰/۷۲ به دست آمده است (۱۵).

**پرسشنامه تنیدگی تحصیلی ESSA:** این پرسشنامه توسط سان، دون، هو و ژو (۲۰۱۱) ساخته شد. این ابزار دارای ۱۶ گویه است که با استفاده از مقیاس پنج درجه ای لیکرت از یک تا پنج، نمره گذاری می‌شود. در این ابزار دامنه نمرات بین ۱۶ تا ۸۰ می‌باشد. سازندگان تست پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ و با روش باز آزمایی ۰/۷۸ گزارش کردند (۱۶). در ایران پایایی آن با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۳ گزارش شده است (۱۷).

**مقیاس چند بعدی کمال‌گرایی فراست (FMPS):** این مقیاس توسط فراست و همکاران (۱۹۹۰) برای ارزیابی ابعاد مختلف کمال‌گرایی ساخته شده است. این آزمون دارای ۳۵ گویه و ۶ زیر مقیاس شامل نگرانی در مورد اشتباهات، تردید نسبت به اعمال، انتظارات والدین، انتقادات والدین، استانداردهای فردی و سازمان دهی است. پاسخ دهی در یک مقیاس لیکرت پنج درجه ای (کاملاً مخالفم = ۱ و کاملاً موافقم = ۵) تنظیم شده است. سازندگان تست میزان ضریب همسانی درونی زیرمقیاس های آزمون را بین ۰/۷۳ تا ۰/۹۳ و ضریب همسانی درونی کل آزمون را ۰/۹۰ گزارش کرده اند (۵). در ایران ضریب همسانی درونی برای کل پرسشنامه ۰/۸۶ و برای زیر مقیاس‌های نگرانی در مورد اشتباهات ۰/۸۵، تردید ۰/۷۲، انتظارات والدین ۰/۷۸، انتقادات والدین ۰/۴۷، استانداردهای فردی ۰/۵۷ و سازمان دهی ۰/۸۳ به دست آمده است (۱۸).

## یافته‌ها

از کل ۳۶۷ دانش‌آموز شرکت‌کننده در این مطالعه، ۲۳۹ نفر در مدارس دولتی و ۱۲۸ نفر در مدارس غیردولتی تحصیل می‌کردند که ۶۲ نفر (۱۶ سال)، ۱۱۲ نفر (۱۷ سال)، ۱۲۳ نفر (

کاری تحصیلی دارند) (۱۲). دانکلی و همکاران، همچنین نشان دادند که کمال‌گرایی بر سبک‌های مقابله‌ای افراد تاثیر می‌گذارد (۱۳). پیامدهای کمال‌گرایی منفی در چارچوب ناهماهنگی-های شناختی و تعارض‌های عاملی به صورت اختلال در پردازش اطلاعات، خودسرزنشگری، خودانتقادگری، احساس کهنتری و درماندگی مشخص می‌شود که این وضعیت احتمال به کارگیری راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد را در فرد افزایش می‌دهد (۱۴).

بنابراین با توجه به این که در کشور ما، ورود به دانشگاه و ادامه تحصیل موضوعی است که ذهن بسیاری را به خود مشغول کرده است و این مسیر، یک تجربه‌ی چالش‌انگیز و استرس‌آور به ویژه در دوره‌ی دوم متوسطه است، همچنین با توجه به محدودیت تحقیقات با متغیر کمال‌گرایی و ابهامات آن در دانش‌آموزان و اینکه ویژگی شخصیتی کمال‌گرایی می‌تواند یک متغیر مهم در انتخاب دانش‌آموزان در سبک مقابله با استرس آنها باشد و در پژوهش‌ها، به این رابطه توجه کافی نشده است و بیشتر مطالعات انجام شده در این حیطه به بررسی متغیرهای مذکور به صورت مجزا پرداخته اند، انجام این پژوهش، به این خلاء پژوهشی پوشش داد. علاوه بر این نیاز بود، نقش میانجیگری تنیدگی تحصیلی در یک مدل ساختاری بررسی شود تا از این طریق به درک و فهم این پدیده پیچیده با توجه به سبک‌های مقابله با استرس نزدیکتر شویم. بنابراین، هدف این پژوهش طراحی مدلی ساختاری برای تبیین سبک-های مقابله با استرس دانش‌آموزان بر اساس کمال‌گرایی با میانجیگری تنیدگی تحصیلی بود.

## روش‌ها

پژوهش حاضر از لحاظ هدف در شاخه تحقیقات کاربردی قرار می‌گیرد. روش اجرای این پژوهش توصیفی (غیرآزمایشی) و طرح پژوهش از نوع طرح‌های همبستگی است. جامعه‌ی آماری پژوهش را تمامی دانش‌آموزان دختر دوره‌ی دوم متوسطه شهر کرمان (۸۹۶۵ نفر) در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ تشکیل داد. برای انتخاب نمونه از جامعه مذکور از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای استفاده شد، بدین صورت که با مراجعه به بخش آموزش نواحی دوگانه آموزش و پرورش شهر کرمان لیست مدارس دخترانه دوره‌ی دوم متوسطه گرفته شد و از بین آنها، شش مدرسه و از هر مدرسه، سه کلاس به طور تصادفی انتخاب شد. بدین ترتیب ۳۶۷ دانش‌آموز انتخاب و جهت شرکت در پژوهش و تکمیل پرسشنامه‌ها، رضایت آگاهانه آنان جلب شد. سپس پرسشنامه‌های سبک‌های مقابله با استرس اندلر و پارکر (CISS)، تنیدگی تحصیلی (ESSA) و کمال‌گرایی فراست (FMPS) بر روی افراد گروه نمونه اجرا شد. تجزیه و تحلیل اطلاعات در دو سطح توصیفی و استنباطی

جهت ارزیابی مدل ارائه شده از روش مدل‌یابی معادله ساختاری (SEM) براساس نرم افزار Amos ۲۴ با برآورد حداکثر درست‌نمایی (ML) استفاده شد. پیش از بررسی ضرایب ساختاری، برازندگی مدل مورد بررسی قرار گرفت. (نمودار ۱) برازش داده‌ها براساس شاخص‌های برازندگی در جدول ۲ نشان داده شده است.

توجه به جدول ۲ مقدار مجذور کای به دست آمده در مدل (۱۸۷/۴۸) و نسبت مجذور کای به درجه آزادی (۱/۶۵) برازش مطلوب را نشان می‌دهد. ضمن اینکه سایر شاخص‌های مدل در سطح مناسبی هستند و نشان از برازندگی مناسب آن با داده‌ها دارد.

۱۸ سال) و ۷۰ نفر (۱۹ سال) سن داشتند. همچنین ۱۰۲ نفر از آنها در رشته تحصیلی انسانی، ۱۱۱ نفر در رشته ریاضی و ۱۵۴ نفر در رشته تجربی مشغول به تحصیل بودند.

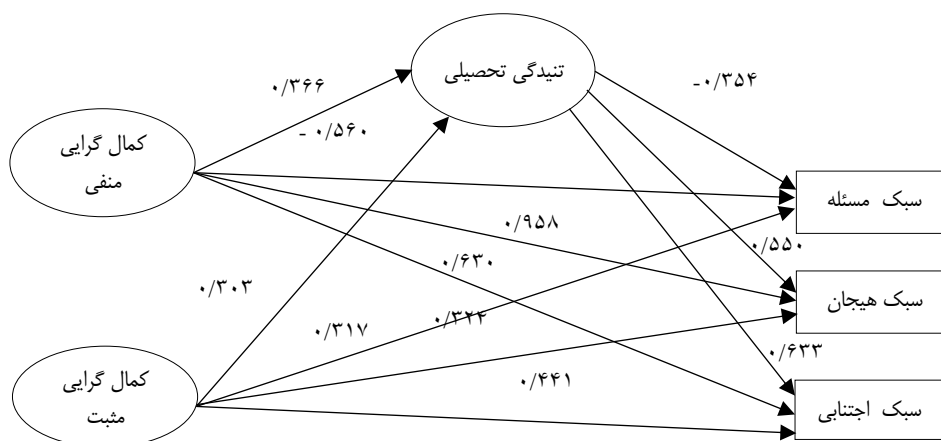
همان‌طور که در جدول ۱ آمده است، در متغیر کمال‌گرایی، میانگین بعد سازمان‌دهی برابر با ۱۷/۸۵، استانداردهای فردی ۲۰/۳۷، نگرانی در مورد اشتباهات ۲۵/۵۵، شک و تردید نسبت به اعمال ۱۱/۱۸، انتظارات والدین ۱۴/۱۶ و انتقادات والدین ۱۳/۸۵ می‌باشد. همچنین نتایج این تحقیق بیانگر این است که در متغیر تنیدگی تحصیلی، میانگین نمره استرس ناشی از مطالعه ۱۱/۲۷، حجم کار ۱۰/۱۴، نگرانی در مورد نمرات ۱۰/۹۶، استرس انتظار از خود ۹/۷۳ و دلسردی ۸/۸۱ می‌باشد، همچنین میانگین نمره سبک مسئله مدار ۵۱/۳۴، سبک هیجان مدار ۴۸/۷۲ و سبک اجتنابی ۴۶/۹۳ می‌باشد.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی نمره‌های دانش‌آموزان در متغیرهای تحقیق

متغیر	ابعاد	میانگین	انحراف معیار
کمال‌گرایی مثبت	سازمان‌دهی	۱۷/۸۵	۵/۳۹
	استانداردهای فردی	۲۰/۳۷	۴/۲۸
	نگرانی در مورد اشتباهات	۲۵/۵۵	۶/۹۳
	شک و تردید به اعمال	۱۱/۱۸	۴/۰۶
	انتظارات والدین	۱۴/۱۶	۴/۱۸
کمال‌گرایی منفی	انتقادات والدین	۱۳/۸۵	۲/۶۳
	استرس ناشی از مطالعه	۱۱/۲۷	۶/۰۶
	حجم کار	۱۰/۱۴	۴/۲۱
تنیدگی تحصیلی	نگرانی در مورد نمرات	۱۰/۹۶	۵/۰۲
	استرس انتظار از خود	۹/۷۳	۳/۸۹
	دلسردی	۸/۸۱	۳/۷۴
سبک‌های مقابله با استرس	سبک مسئله مدار	۵۱/۳۴	۱۰/۶۱
	سبک هیجان مدار	۴۸/۷۲	۱۰/۹۶
	سبک اجتنابی	۴۶/۹۳	۹/۴۸

جدول ۲. شاخص‌های برازندگی برای مدل ارائه شده

TLI	IFI	NFI	CFI	AGFI	GFI	RMSEA	$\chi^2/df$	df	$\chi^2$	مدل ساختاری
۰/۹۶	۰/۹۷	۰/۹۳	۰/۹۷	۰/۹۱	۰/۹۴	۰/۰۳	۱/۶۵	۱۱۳	۱۸۷/۴۸	مدل ساختاری



نمودار ۱. تحلیل مدل و پارامترهای استاندارد شده مدل ارائه شده

مثبت و معنی‌دار می‌باشد. همچنین ضریب استاندارد مسیر کمال‌گرایی مثبت به سبک مقابله هیجان مدار، منفی و معنادار ( $\beta = -0/324$ ,  $p = 0/012$ ) و مسیر کمال‌گرایی مثبت به سبک اجتنابی ( $\beta = -0/441$ ,  $p = 0/004$ ) نیز منفی و معنادار می‌باشد. همچنین ضریب استاندارد مسیر کمال‌گرایی منفی به تنیدگی تحصیلی ( $\beta = 0/366$ ,  $p = 0/009$ ) مثبت و معنادار می‌باشد و ضریب استاندارد مسیر کمال‌گرایی منفی به سبک مقابله مسئله مدار منفی و معنادار ( $\beta = -0/560$ ,  $p = 0/001$ ) و به سبک های مقابله هیجان مدار ( $\beta = 0/958$ ,  $p = 0/001$ ) و اجتنابی ( $\beta = 0/630$ ,  $p = 0/001$ ) مثبت و معنادار می‌باشد. ضریب استاندارد مسیر تنیدگی تحصیلی به سبک مقابله مسئله مدار نیز منفی و معنادار ( $\beta = -0/354$ ,  $p = 0/014$ ) و به سبک مقابله هیجان مدار ( $\beta = 0/550$ ,  $p = 0/001$ ) و اجتنابی ( $\beta = 0/633$ ,  $p = 0/001$ ) مثبت و معنی‌دار می‌باشد.

نمودار ۱، تحلیل معادلات ساختاری مدل تدوین شده را نشان می‌دهد. ضرایب مسیر از کمال‌گرایی منفی به تنیدگی تحصیلی؛ سبک مقابله مسئله مدار؛ هیجان مدار؛ اجتنابی و از کمال‌گرایی مثبت به تنیدگی تحصیلی؛ سبک مقابله مسئله مدار؛ هیجان مدار؛ اجتنابی و از سبک مقابله مسئله مدار؛ هیجان مدار؛ اجتنابی در سطح ۰/۰۵ و ۰/۰۱ معنی‌دار بودند. جدول ۳ اثرات مستقیم و سطح معناداری آنها در مدل تدوین شده را نشان می‌دهد.

مندرجات جدول ۳ حاکی از معناداری تمام مسیرها است. بنابراین، می‌توان برای سبک‌های مقابله با استرس بر مبنای کمال‌گرایی با میانجیگری تنیدگی تحصیلی مدلی ساختاری ارائه نمود.

با توجه به نتایج جدول ۳ ضریب استاندارد مسیر کمال‌گرایی مثبت به تنیدگی تحصیلی ( $\beta = -0/303$ ,  $p = 0/023$ ) منفی و معنادار و به سبک مقابله مسئله مدار ( $\beta = 0/317$ ,  $p = 0/021$ )

جدول ۳. برآورد ضرایب اثرات مستقیم در مدل تدوین شده

مسیر	$\beta$	B	SE	سطح معنی‌داری
کمال‌گرایی مثبت ← تنیدگی تحصیلی	-0/303	-0/581	0/404	0/023
کمال‌گرایی مثبت ← سبک مقابله مسئله مدار	0/317	1/348	0/546	0/021
کمال‌گرایی مثبت ← سبک مقابله هیجان مدار	-0/324	-1/319	0/762	0/012
کمال‌گرایی مثبت ← سبک مقابله اجتنابی	-0/441	-1/951	0/757	0/004
کمال‌گرایی منفی ← تنیدگی تحصیلی	0/366	0/928	0/501	0/009
کمال‌گرایی منفی ← سبک مقابله مسئله مدار	-0/560	-3/209	1/482	0/001
کمال‌گرایی منفی ← سبک مقابله هیجان مدار	0/958	5/575	1/925	0/001
کمال‌گرایی منفی ← سبک مقابله اجتنابی	0/630	4/308	1/460	0/001
تنیدگی تحصیلی ← سبک مقابله مسئله مدار	-0/354	-1/362	0/613	0/014
تنیدگی تحصیلی ← سبک مقابله هیجان مدار	0/550	1/485	0/421	0/001
تنیدگی تحصیلی ← سبک مقابله اجتنابی	0/633	1/695	0/532	0/001

## بحث

توسعه آن‌ها در مقابل انتقاد دیگران حالت دفاعی به خود می‌گیرند از این طریق دیگران را نا کام و از خود دور می‌سازند. کمال‌گراها بدون این که متوجه این موضوع باشند، معیارهای به شدت غیر واقع‌گرای را از خود و دیگران انتظار دارند. بنابراین کمال‌گرایی منفی می‌تواند در سازگاری و سازش فرد اختلال ایجاد کند و فرد را به سمت سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار سوق دهد. در تبیینی دیگر می‌توان گفت داشتن اهداف کمال‌گرایانه در بیشتر جنبه‌های عملکرد، دست نیافتنی است و می‌تواند استرس ایجاد کند و دانش‌آموزان دارای اهداف کمال‌گرا، در مقایسه با واکنش‌های دیگران حساس‌ترند، انتقادگرایی را دردناک می‌بینند و بیشتر نگران رضایتمندی دیگران هستند. بنابراین به دلیل استرسی که در قبال اهداف کمال‌گرایانه‌ی خود متحمل می‌شوند در برابر مشکلات آسیب پذیرترند و بیشتر به سوی سبک‌های مقابله‌ای هیجان‌مدار می‌روند. در تبیین رابطه ی مثبت و معنا دار کمال‌گرایی منفی با

نتایج این تحقیق نشان داد، بین کمال‌گرایی منفی و سبک‌های مقابله با استرس رابطه مستقیم و معنادار وجود دارد. بدین صورت که بین کمال‌گرایی منفی با سبک مقابله ای هیجان مدار و اجتنابی رابطه مثبت و معنا دار و بین کمال‌گرایی منفی با سبک مقابله مسئله مدار رابطه منفی و معنا دار وجود داشت. یافته های این پژوهش با پژوهش‌های (۱۲، ۱۳، ۱۴) همسو می‌باشد. در تبیین می‌توان گفت، رویکردهای یادگیری اجتماعی بر اهمیت رفتار موثر در حل مسئله برای سازش یافتگی موثر تاکید کرده‌اند، اما کمال‌گرایی، در واقع باوری غیر منطقی است که اشخاص نسبت به خود و محیط اطراف خود دارند. افرادی که کمال‌گرا هستند، معتقدند که خود و محیط اطراف شان باید کامل باشد و هر گونه تلاشی در زندگی باید بدون اشتباه و خطا باشد (۱۹). افراد کمال‌گرا معمولاً عدم پذیرش و طرد شدن از سوی دیگران را پیش‌بینی می‌کنند و از آن می‌ترسند. با این

مقطعی حساس و پرفشار را برای دانش‌آموزان ایجاد کند که خود در مواردی، باعث کمال‌گرایی بیمارگونه، ناتوانی افراد در تحلیل صحیح خود و موقعیت خویش و نیز بی‌کفایتی افراد برای روبه‌رو شدن با موقعیت‌های دشوار می‌شود و دانش‌آموز را به سمت سبک هیجان‌مدار یا اجتنابی سوق می‌دهد. حال اگر تنیدگی تحصیلی نیز افزون گردد، بر اساس نظریه‌های شناختی، این تنیدگی توانایی‌های شناختی دانش‌آموزان را در انجام موثر تکالیف درسی به چالش می‌کشد و باعث شروع احساس بی‌کفایتی شده و احساس ناتوانی در انجام وظایف، نگرش انتقادی منفی، از دست دادن علاقه نسبت به مطالعه و افزایش شک در مورد توانایی‌ها می‌شود (20). بنابراین می‌تواند موجب فرار از واقعیت، استفاده از رفتارهای اجتنابی برای مقابله با موقعیت و کاهش سبک مسئله‌مدار شود. همچنین بر اساس نظریه‌های پیشین، اگر دانش‌آموزان احساس کنند در فهم محتوی درسی ناتوان هستند و یا اینکه از حجم مطالب، دشواری مطالب و نحوه تدریس و ارزشیابی معلم رضایت نداشته باشند، دچار تنیدگی تحصیلی می‌شوند و تنیدگی بر سلامت روانی آنها تأثیر منفی می‌گذارد. علاوه بر این، دانش‌آموزانی که تنیدگی تحصیلی بیشتری دارند یعنی استرس ناشی از مطالعه، نگرانی در مورد نمرات و دلسردی بیشتری دارند (16)، بنابراین می‌توان گفت تجربه هیجان‌های منفی مانند نگرانی، اضطراب و انتظار شکست، به تضعیف عملکرد فرد می‌انجامد که خود باعث ناکامی می‌شود، در نتیجه دانش‌آموز بیشتر به سوی سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار یا اجتنابی روی می‌آورد. در صورتیکه دانش‌آموزی که تنیدگی تحصیلی کمتری دارد، بیشتر به ارزیابی موقعیت‌های تنش‌زا می‌پردازد و سعی در کنترل هیجان‌های منفی خود و سپس تمرکز برای حل مسئله دارد. بنابراین تنیدگی تحصیلی در بین دانش‌آموزان را باید به عنوان یک تجربه منفی که بر زندگی و عملکرد فرد تأثیر می‌گذارد، در نظر گرفت. مهمترین محدودیت‌های این پژوهش عبارتند از اینکه برای جمع‌آوری داده‌ها از ابزارهای خودگزارشی استفاده شده که پاسخ‌آمودنی‌ها می‌تواند همراه با سوگیری باشد و بهتر است در تحقیقات آینده از روش‌های مصاحبه، کیفی و ترکیبی استفاده شود. همچنین جامعه‌ی آماری این پژوهش محدود به دانش‌آموزان دختر بود. علاوه بر این، مقطعی بودن روش پژوهش می‌تواند بر حالات روحی و روانی و وضعیت شخصی آزمودنی‌ها در بازه زمانی تکمیل پرسشنامه‌ها و بر نحوه تکمیل آنها اثرگذار باشد.

### نتیجه‌گیری

این پژوهش نشان داد که تنیدگی تحصیلی و کمال‌گرایی منفی نقش بسزایی در سبک‌های مقابله با استرس دانش‌آموزان دوره‌ی دوم متوسطه دارند و می‌توانند دانش‌آموزان را به سمت

سبک مقابله اجتنابی نیز می‌توان گفت، کمال‌گرایی به شیوه‌های گوناگون دانش‌آموزان را دچار استرس می‌کند، به ویژه کمال‌گرایی منفی که بر منفی‌نگری، اضطراب و نگرانی در مورد شکست‌ها و ناکامی‌ها تأکید می‌کند و فرد را از تلاش‌ها و می‌توان گفت که ترس از شکست می‌تواند منجر به احساس درماندگی در دانش‌آموزان کمال‌گرای منفی شود، بنا براین آنها از تعلل به عنوان یک راهبرد اجتنابی استفاده می‌کنند و سبک مقابله اجتنابی را برمی‌گزینند. همچنین، بر اساس نتایج پژوهش استوهر (۱۴)، خودارزشیابی منفی و ناتوانی ادراک شده در کمال‌گرایی منفی از یک سو باعث بازداری تلاش برای تحقق انتظارات و معیارهای بالا می‌شود و از سوی دیگر، سبک‌های مقابله‌ای ناکارآمد را فعال می‌کند.

نتایج این تحقیق نشان داد، بین کمال‌گرایی مثبت و سبک‌های مقابله با استرس رابطه مستقیم و معنادار وجود دارد. بدین صورت که بین کمال‌گرایی مثبت با سبک مقابله هیجان‌مدار و اجتنابی رابطه منفی و معنادار و بین کمال‌گرایی مثبت با سبک مقابله مسئله‌مدار رابطه مثبت و معنادار وجود داشت. یافته‌های این پژوهش با پژوهش‌های (۱۲ و ۱۳) همسو می‌باشد. در تبیین می‌توان گفت، کمال‌گرایی مثبت، انگیزش افراد را برای مقابله‌ی موفق تقویت می‌کند و به دلیل توانایی این افراد در تنظیم فاصله‌ی بین آرمان و واقعیت، آنان را از گرفتار شدن در چرخه‌ی تنیدگی‌زا و آسیب‌زای ناهماهنگی‌های شناختی و تعارض‌های عاطفی همراه با نگرانی‌ها باز می‌دارد که نتیجه آن، دور شدن از سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار و اجتنابی است. علاوه بر این، دانش‌آموز با ویژگی شخصیتی کمال‌گرایی مثبت، سازماندهی و برنامه‌ریزی در کارها را در زندگی مد نظر قرار می‌دهد و اهل حل مسئله هست که این امر با اجتناب و تعلل در حل مسائل و مشکلات زندگی مغایرت دارد. همچنین کمال‌گرایی مثبت چون با نظم، سازماندهی و استانداردهای عملکرد همراه است، باعث برنامه‌ریزی بهتر دانش‌آموز روی مسائل می‌شود، در نتیجه دانش‌آموز در حل مسائل به سبک مسئله‌مدارانه بهتر عمل می‌کند.

همچنین نتایج این پژوهش نشان داد که ۰/۸۴ از اثر کل کمال‌گرایی بر سبک‌های مقابله با استرس از طریق غیرمستقیم توسط متغیر میانجی تنیدگی تحصیلی تبیین می‌شود و تنیدگی تحصیلی نقش میانجیگری مهم و معنی‌داری در سبک‌های مقابله با استرس دانش‌آموزان ایفا می‌کند. در تبیین می‌توان گفت، افزایش روزافزون تعداد شرکت‌کنندگان کنکور، تخصصی شدن مشاغل، ارزشمند بودن تحصیلات دانشگاهی در نگاه افراد جامعه و گرایش به تحصیل در رشته‌ای خاص، این باور را در دانش‌آموزان و خانواده‌ها ایجاد کرده که ادامه تحصیل یکی از مهمترین مسائل، در دنیای امروز است و همین امر باعث شده است که ورود به دبیرستان و نزدیک شدن به آزمون کنکور،

## ملاحظات اخلاقی

این مقاله برگرفته شده از رساله دکترای نویسنده اول و با مجوز نامه شماره ۴۳/۴۷۵۱ در دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان انجام شده است.

## تضاد منافع

این مطالعه بدون حمایت مالی هیچ گونه سازمانی انجام شده است و تمامی یافته های آن به طور دقیق و شفاف ارائه شده است، بنابراین هیچ گونه تعارض منافع وجود نداشته است.

## منابع مالی

تأمین منابع مالی این مقاله بر عهده هیچ سازمانی و نهادهی نبوده و با بودجه شخصی نویسنده اول انجام شده است.

## منابع

1. Liu, Y. [The longitudinal relationship between Chinese high school student academic stress and academic motivation]. *Learning and Individual Differences*. 2015; 38(2):123-126.
2. Beilock S. [Back to school: Dealing with academic stress]. Retrieved from Psychology Association, aspx. 2011; 10(7):58-69.
3. Lin Y M, Chen FS. [A stress coping style inventory of students at universities and colleges of technology]. *World Transactions on Engineering and Technology Education*. 2010; 8(1): 67-72.
4. Shokri O, Kadivar P, Daneshvarpour Z. [The role of coping styles in academic stress and academic achievement]. *Development Psychology*. 2007; 3(11): 249-257.
5. Frost RO, Marten P, Lahart CM, Rosenblate R. [The dimensions of perfectionism]. *Cognitive Therapy and Research*. 1990; 14 (15):449-468.
6. Shafran R, Cooper Z, Fairburn C G. [Clinical Perfectionism: cognitive behavior analysis]. *Journal Behavior Research and Therapy*. 2002; 40: 773-791.
7. Rice K G, Ray M E, Davis D E, DeBlaere C, Ashby J S. [Perfectionism and longitudinal patterns of stress for STEM majors: Implications for academic performance]. *Journal of counseling psychology*. 2015; 62(4):695- 718.
8. Gadzella BM, Baloglu M. [Confirmatory factor analysis and internal consistency of student life stress inventory]. *Journal of Instructional Psychology*. 2001; 28(2): 84-94.
9. Rostami A M, Ahadi H, Cheraghali Gol H. [Prediction of Stress Coping Strategies Based on Personality Characteristics of Stimulus Affiliates]. *Quarterly Journal of Research on Addiction*. 2013; 7(26): 111-126.
10. Supat A, Wongsu L, Poonsri R. [Quality of Life, Mental Health and Educational Stress of High School Students in the Northeast of Thailand]. *J Clin Diagn Res*. 2017; 11(8): 01- 06.
11. Weiner BA, Carton jC. [Avoidant coping: A mediator of maladaptive perfectionism and test anxiety]. *Personal Individual Differences*. 2012;52:632-6.
12. Noori T, Nilforooshan P. [University Students' Academic Procrastination: The Role of Coping Styles

سبک های مقابله ای هیجان مدار یا اجتنابی سوق دهند. همچنین تنیدگی تحصیلی نقش میانجیگری مهم و معنی داری در سبک های مقابله با استرس دانش آموزان ایفا می کند. حال اگر تنیدگی تحصیلی کاهش یابد، سبک های مقابله ای هیجان مدار و اجتنابی را کاهش می دهد و دانش آموز از سبک مقابله ای مسئله مدار بیشتر استفاده کرده و در صورت احساس نیاز، به جستجوی راهنمایی و کمک از دیگران بر می آید. لذا پیشنهاد می شود جهت بهبود سبک های مقابله با استرس دانش آموزان به عوامل موثر در کمال گرایی، به ویژه پدیده ی مهم تنیدگی تحصیلی توجه کافی شود.

## سپاسگزاری

از تمامی افراد شرکت کننده که با شکیبایی در این پژوهش همکاری کرده اند، قدردانی می شود.

- with Stress and the Dual Dimensions of Perfectionism]. *New Educational Approaches*. 2016; 11(1): 21-40.
13. Dunkley DM, Kyparissis A. [what is DAS self-critical perfectionism really measuring? Relations with the five factor model of personality and depressive symptoms]. *Personality and individual differences*. 2008; 44: 1295- 1305.
14. Stoeber J, Otto K. [Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges]. *Personality and social psychology review*. 2006; 10: 296-319.
15. Jafarnejad, P., Farzad, V., Moradi, A., and Shokri, O. [The relationship between five the big factors of personality, coping style and mental health of students]. *Psychology and Educational Sciences*, 2005;30(5): 51-74. (Persian).
16. Sun, J., Dunne, M.P., Hou, X., & Xu, A. [Educational stress scale for adolescents: development, validity, and reliability with Chinese students]. *Journal of Psycho Educational Assessment*, 2011;29 (6): 534-546.
17. AramFar, R., Zeynali, A. [The relationship between educational stress and educational help seeking students academic achievement]. *Journal of Instruction and Evaluation*. 2016; 8(31): 37-48.
18. Bitaraf, Sh., Shaeeri, M. R., Hakim, J.M. [Social phobia, Parent styles and perfectionism]. *Journal of Developmental Psychology*. 2010; 25:75-83.
19. Flett GL, Hewitt PL. [Measures of perfectionism]. In G.J. Boyle, D.H. 2015; 17: 57-71.
20. Fazel Z, Yazdkhasti F. [Developing a structural equation modeling of the role of academic stressors on resilience, motivation and academic burnout among pre-university female in Isfahan]. *New Educational Approaches*. 2017; 11(2): 107-126.