www.edcbmj.ir e-ISSN: 2345-5284

Education Strategies in Medical Sciences (ESMS)

Journal homepage: www.edcbmj.ir/en e-ISSN: 2345-5284

Baqiyatallah University of Medical Sciences

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

**Mahboobeh Shirvani [1], Amanallah Soltani [1,*], Vida Razavi [1], Alireza Manzari Tavakoli [1]**

[1] *Educational Psychology, Islamic Azad University, Kerman, Kerman, Iran*

**Corresponding author: Amanollah Soltani, Educational Psychology, Islamic Azad University, Kerman, Kerman, Iran Email: 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.

[ Downloaded from edcbmj.ir on 2026-11-29 ]

**مجله راهبردهای آموزش در علوم پزشکی**
**دوره ۱۴، شماره ۱، ۱۴۰۰**
**صفحات: ۳۵-۴۲**

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

محبوبه شیروانی[۱]، امان اله سلطانی*[۲]، ویدا رضوی[۲] علیرضا منظری توکلی[۲]

*[۱]گروه روانشناسی تربیتی، واحد کرمان، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمان، ایران*

*نویسنده مسوول: امان اله 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 درسال تحصیلی۹۷-۱۳۹۶ تشکیل داد. با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه ای چند مرحله‌ای ۳۶۷ دانش‌آموز انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های سبک‌های مقابله با استرس"CISS" (اندلر و پارکر ، ۱۹۹۰)، تنیدگی تحصیلی ESSA (۲۰۱۱) وکمال‌گرایی FMPS (فراست، ۱۹۹۰) استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آماره‌های توصیفی و مدل‌سازی معادلات ساختاری(SEM) ، با نرم افزارهای SPSS23 و AMOS24استفاده 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 <۰/۰۱).

**نتیجه‌گیری:** براساس نتایج این پژوهش، کمال‌گرایی منفی و تنیدگی تحصیلی نقش بسیار مهمی در سبک‌های مقابله با استرس دانش آموزان 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

[ Downloaded from edcbmj.ir on 2026-11-29 ]

## مقدمه

با توجه به تغییراتی که در زندگی امروزه به وجود آمده و پیشرفت‌هایی که در تکنولوژی صنعتی، اجتماعی حاصل شده است، استرس یکی از جنبه های طبیعی و اجتناب‌ناپذیر و از عوامل بسیارمهم زندگی انسان معاصر است و به عنوان بیماری جدید تمدن شناخته می شود. 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 وآنچه باعث تفاوت افراد در کنار آمدن با مشکلات می‌شود، سبک‌های مقابله با استرس آنها در برابر مشکلات یا رویدادها است (۱). امروزه دانش‌آموزان دوره ی 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 تعیین کننده در عین حال آسیب پذیر جامعه هستند و مورد توجه خاص پژوهشگران قرار گرفته اند (۲). این دانش آموزان ، دوره‌ی نوجوانی زندگی خود را نیز می‌گذرانند و با مجموعه ای 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 دوره ی جوانی وآزمون کنکور می باشند. 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 شکست ها 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 طبقه بندی‌های 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 عیب جویانه و اشتغال ذهنی است. در نهایت، سبک 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). پژوهش های اندکی در مورد سازه ی کمال‌گرایی در دانش‌آموزان دوره‌ی دوم متوسطه انجام شده است و امروزه شناسایی ابعاد آن اهمیت دارد که به نظر می رسید کمال‌گرایی بر سبک‌های مقابله با استرس دانش‌آموزان تاثیرگذار است. برخی پژوهشگران فشارهای مرتبط با آموزش را مهمترین منبع استرس می دانند که نوجوانان در سراسر دنیا با آن مواجه هستند و یکی از عوامل دیگری که به نظر می‌رسید 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 می گذارد. در پیشینه ی 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 پیش بینی 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 کمال گرایی نوروتیک و استفاده از سبک اجتنابی درمیان دانشجویان دارای اضطراب امتحان، بالا است(۱۱).در پژوهش دیگری نوری و نیلفروشان در بررسی نقش سبک های 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 پیش بینی اهمال-

[ Downloaded from edcbmj.ir on 2026-11-29 ]

کاری تحصیلی دارند(۱۲). دانکلی و همکاران، همچنین نشان دادند که کمال گرایی بر سبک‌های مقابله‌ای افراد تاثیر می‌گذارد(۱۳).پیامدهای کمال‌گرایی منفی در چارچوب ناهماهنگی‌های شناختی و تعارض‌های عاملی به صورت اختلال در پردازش اطلاعات، خودسرزنشگری، خودانتقادگری، احساس کهتری و درماندگی مشخص می شود که این وضعیت احتمال به کارگیری راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد را در فرد افزایش می دهد (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 می تواند 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 پدیده‌ی پیچیده با توجه به سبک‌های مقابله با استرس نزدیکتر شویم. بنابراین، هدف این پژوهش طراحی مدلی ساختاری برای تبیین سبک‌های مقابله با استرس دانش‌آموزان بر اساس کمال‌گرایی با میانجیگری تنیدگی تحصیلی بود.

## روش ها

پژوهش حاضر از لحاظ هدف در شاخه تحقیقات کاربردی قرار می گیرد. روش اجرای این پژوهش توصیفی (غیرآزمایشی) و طرح پژوهش از نوع طرح های همبستگی است. جامعه‌ی آماری پژوهش را تمامی دانش‌آموزان دختر دوره‌ی دوم متوسطه شهر کرمان (۸۹۶۵ نفر) در سال تحصیلی۹۷-۱۳۹۶ تشکیل داد. برای انتخاب نمونه از جامعه مذکور از روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله‌ای استفاده شد، بدین صورت که با مراجعه به بخش آموزش نواحی دوگانه آموزش و پرورش شهر کرمان لیست مدارس دخترانه دوره ی دوم متوسطه گرفته شد و از بین آنها ،شش مدرسه و از هر مدرسه، سه کلاس به طور تصادفی انتخاب شد. بدین ترتیب 367 دانش‌آموز انتخاب و جهت شرکت در پژوهش و تکمیل پرسشنامه‌ها، رضایت آگاهانه آنان جلب شد. سپس پرسشنامه های سبک‌های مقابله با استرس اندلر و پارکر (CISS) ، تنیدگی تحصیلی (ESSA) و کمال گرایی فراست (FMPS) بر روی افراد گروه نمونه اجرا شد. تجزیه و تحلیل اطلاعات در دو سطح توصیفی و استنباطی 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 Amos۲۴ 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 تحصیلیESSA:** این پرسشنامه توسط سان، دون، هو و ژو (۲۰۱۱) ساخته شد. این ابزار دارای ۱۶گویه است که با استفاده از مقیاس پنج درجه ای لیکرت از یک تا پنج ، نمره گذاری می‌شود. در این ابزار دامنه نمرات بین ۱۶تا 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 وهمکاران (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(5). در ایران ضریب همسانی درونی برای کل پرسشنامه ۰/۸۶ و برای زیر مقیاس‌های نگرانی در مورد اشتباهات ۰/۸۵، تردید۰/۷۲، انتظارات والدین ۰/۷۸، انتقادات والدین ۰/۴۷ ، استانداردفردی ۰/۵۷ و سازمان دهی ۰/۸۳ به دست آمده است (۱۸).

## یافته‌ها

از کل۳۶۷ دانش‌آموز شرکت‌کننده در این مطالعه، 239 نفر در مدارس دولتی و ۱۲۸ نفر در مدارس غیردولتی تحصیل می‌کردند که۶۲ نفر (۱۶ سال) ،۱۱۲ نفر (۱۷ سال) ،۱۲۳ نفر (

[ Downloaded from edcbmj.ir on 2026-11-29 ]

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 جدول۱ 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.

جهت ارزیابی مدل ارائه شده از روش مدل‌یابی معادله ساختاری (SEM) براساس نرم افزار Amos۲۴ با برآورد حداکثر درست نمایی (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.

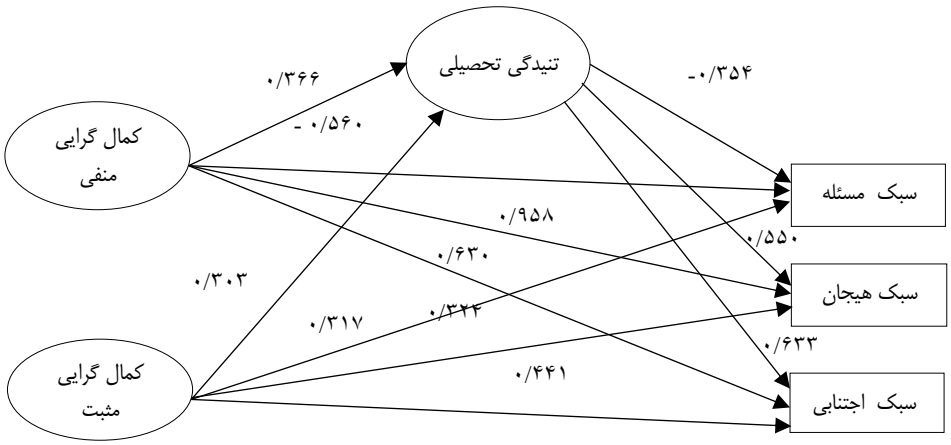
توجه به جدول ۲ مقدار مجذور کای به دست آمده در مدل (۱۸۷/۴۸) و نسبت مجذور کای به درجه آزادی (۱/۶۵) برازش مطلوب را نشان می‌دهد. ضمن اینکه سایر شاخص‌های مدل در سطح مناسبی هستند و نشان از برازندگی مناسب آن با داده‌ها دارد.

**جدول ۱.** شاخص‌های توصیفی نمره‌های دانش آموزان در متغیرهای تحقیق

| متغیر | ابعاد | میانگین | انحراف معیار |
|---|---|---|---|
| کمال‌گرایی مثبت | سازمان‌دهی | ۱۷/۸۵ | ۵/۳۹ |
| | استانداردهای فردی | ۲۰/۳۷ | ۴/۲۸ |
| کمال‌گرایی منفی | نگرانی در مورد اشتباهات | ۲۵/۵۵ | ۶/۹۳ |
| | شک و تردید به اعمال | ۱۱/۱۸ | ۴/۰۶ |
| | انتظارات والدین | ۱۴/۱۶ | ۴/۱۸ |
| | انتقادات والدین | ۱۳/۸۵ | ۳/۶۳ |
| تنیدگی تحصیلی | استرس ناشی از مطالعه | ۱۱/۲۷ | ۶/۰۶ |
| | حجم کار | ۱۰/۱۴ | ۴/۲۱ |
| | نگرانی در مورد نمرات | ۱۰/۹۶ | 5/۰۲ |
| | استرس انتظار از خود | ۹/۷۳ | ۳/۸۹ |
| | دلسردی | ۸/۸۱ | 3/۷۴ |
| سبک‌های مقابله با استرس | سبک مسئله مدار | ۵۱/۳۴ | ۱۰/۶۱ |
| | سبک هیجان مدار | ۴۸/۷۲ | ۱۰/۹۶ |
| | سبک اجتنابی | ۴۶/۹۳ | 9/۴۸ |

**جدول ۲.** شاخص‌های برازندگی برای مدل ارائه شده

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




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

[ Downloaded from edcbmj.ir on 2026-11-29 ]

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 تنیدگی تحصیلی به 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(β = −۰/۳۰۳، p=۰/۰۲۳) منفی و معنادار و به سبک مقابله مسئله مدار (β =۰/۳۱۷، p=۰/۰۲۱) مثبت و معنی‌دار می‌باشد. همچنین ضریب استاندارد مسیر کمال‌گرایی مثبت به سبک مقابله هیجان مدار، منفی و معنادار (β = −۰/۳۲۴، p=۰/۰۱۲) و مسیر کمال‌گرایی مثبت به سبک اجتنابی (β = −۰/۴۴۱، p=۰/۰۰۴) نیز منفی و معنادار می‌باشد.

همچنین ضریب استاندارد مسیر کمال‌گرایی منفی به تنیدگی تحصیلی (β=۰/۳۶۶، p=۰/۰۰۹) مثبت و معنادار می باشد و ضریب استاندارد مسیر کمال‌گرایی منفی به سبک مقابله مسئله مدار منفی و معنادار (β =−۰/۵۶۰، p=۰/۰۰۱) وبه سبک های مقابله هیجان مدار (β = ۰/۹۵۸، p=۰/۰۰۱) و اجتنابی (β=۰/۶۳۰، p=۰/۰۰۱) مثبت و معنادار می‌باشد. ضریب استاندارد مسیر تنیدگی تحصیلی به سبک مقابله مسئله مدار نیز منفی و معنادار (β = −۰/۳۵۴، p=۰/۰۱۴) و به سبک مقابله هیجان مدار (β = ۰/۵۵۰، p = ۰/۰۰۱) و اجتنابی (β = ۰/۶۳۳، p =۰/۰۰۱ ) مثبت و معنی‌دار می باشد.

**جدول ۳.** برآورد ضرایب اثرات مستقیم در مدل تدوین شده

| مسیر | β | B | SE | سطح معنی‌داری |
|---|---|---|---|---|
| کمال‌گرایی مثبت← تنیدگی تحصیلی | −۰/۳۰۳ | −۰/۵۸۱ | ۰/۴۰۴ | ۰/۰۲۳ |
| کمال‌گرایی مثبت← سبک مقابله مسئله مدار | ۰/۳۱۷ | ۱/۲۴۸ | ۰/۵۴۶ | ۰/۰۲۱ |
| کمال‌گرایی مثبت← سبک مقابله هیجان مدار | −۰/۳۲۴ | −۱/۳۱۹ | ۰/۷۶۲ | ۰/۰۱۲ |
| کمال‌گرایی مثبت← سبک مقابله اجتنابی | −۰/۴۴۱ | −۱/۹۵۱ | ۰/۷۵۷ | ۰/۰۰۴ |
| کمال‌گرایی منفی← تنیدگی تحصیلی | ۰/۳۶۶ | ۰/۹۲۸ | ۰/۵۰۱ | ۰/۰۰۹ |
| کمال‌گرایی منفی← سبک مقابله مسئله مدار | −۰/۵۶۰ | −۳/۲۰۹ | ۱/۴۸۲ | ۰/۰۰۱ |
| کمال‌گرایی منفی← سبک مقابله هیجان‌مدار | ۰/۹۵۸ | ۵/۵۷۵ | ۱/۹۲۵ | ۰/۰۰۱ |
| کمال‌گرایی منفی← سبک مقابله اجتنابی | ۰/۶۳۰ | ۴/۳۰۸ | ۱/۴۶۰ | ۰/۰۰۱ |
| تنیدگی تحصیلی ← سبک مقابله مسئله مدار | −۰/۳۵۴ | −۱/۲۶۲ | ۰/۶۱۳ | ۰/۰۱۴ |
| تنیدگی تحصیلی ← سبک مقابله هیجان مدار | ۰/۵۵۰ | ۱/۴۸۵ | ۰/۴۲۱ | ۰/۰۰۱ |
| تنیدگی تحصیلی ← سبک مقابله اجتنابی | ۰/۶۳۳ | ۱/۶۹۵ | ۰/۵۳۲ | ۰/۰۰۱ |

## بحث

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 کمال گرایی 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 کمال گرایی، در واقع باوری غیر منطقی است که اشخاص نسبت به خود و محیط اطراف خود دارند.افرادی که کمال گرا 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 کمال گرا معمولاً عدم پذیرش و طرد شدن از سوی دیگران را پیش بینی می کنند و از آن می ترسند. با این ترس، آن ها در مقابل انتقاد دیگران حالت دفاعی به خود می گیرندو از این طریق دیگران را نا کام و از خود دور می سازند.کمال گراها بدون این که متوجه این موضوع باشند، معیارهای به شدت غیر واقع گرای را ازخود 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 وبیشتر 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 هیجان مدار می‌روند. در تبیین رابطه ی مثبت و معنا دار کمال‌گرایی منفی با

[ Downloaded from edcbmj.ir on 2026-11-29 ]

سبک مقابله اجتنابی نیز می توان گفت، کمال گرایی به شیوه های گوناگون دانش آموزان را دچار استرس می کند، به ویژه کمال گرایی منفی که بر منفی نگری، اضطراب و نگرانی در مورد شکست ها و ناکامی ها تاکید می کند و فرد را از تلاش وا می دارد، می توان گفت که ترس از شکست می تواند منجر به احساس درماندگی در دانش آموزان کمال گرای منفی شود، بنا براین آنها از تعلل به عنوان یک راهبرد اجتنابی استفاده می کنند وسبک مقابله اجتنابی را برمی گزینند.همچنین، بر اساس نتایج پژوهش استوبر (۱۴)، خود ارزشیابی 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 سبک–های مقابله با استرس رابطه مستقیم و معنادار وجود دارد. بدین صورت که بین کمال‌گرایی مثبت با سبک مقابله هیجان مدار و اجتنابی رابطه منفی و معنا دار و بین کمال گرایی مثبت با سبک مقابله مسئله مدار رابطه مثبت و معنا دار وجود داشت. یافته های این پژوهش با پژوهش‌های(۱۲ و۱۳)همسو می باشد. در تبیین می توان گفت، کمال گرایی مثبت ،انگیزش افراد را برای مقابله ی موفق تقویت می کند و به دلیل توانایی این افراد در تنظیم فاصله ی بین آرمان و واقعیت، آنان را از گرفتار شدن در چرخه ی تنیدگی زا و آسیب زای ناهماهنگی های شناختی و تعارض های عاطفی همراه با نگرانی ها باز می دارد که نتیجه آن ،دور شدن از سبک مقابله ای هیجان مدار و اجتنابی است. علاوه بر این، دانش آموز با ویژگی شخصیتی کمال گرایی مثبت، سازماندهی و برنامه ریزی در کارها را در زندگی مد نظر قرار می دهد و اهل حل مسئله هست که این امر با اجتناب و تعلل در حل مسائل و مشکلات زندگی مغایرت دارد. همچنین کمال گرایی مثبت چون با نظم ،سازماندهی واستانداردهای عملکرد همراه است، باعث برنامه ریزی بهتر دانش آموز روی مسائل می شود، در نتیجه دانش آموز در حل مسائل به سبک مسئله مدارانه بهتر عمل می کند.

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 می شود و تنیدگی تحصیلی نقش میانجیگری مهم و معنی‌داری در سبک‌های مقابله با استرس دانش‌آموزان ایفا می‌کند. در تبیین می توان گفت، افزایش روزافزون تعداد شرکت کنندگان کنکور،تخصصی شدن مشاغل، ارزشمند بودن تحصیلات دانشگاهی در نگاه افراد جامعه وگرایش به تحصیل در رشته‌ای خاص، این باور را در دانش‌آموزان و خانواده ها 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، مقطی حساس و پرفشار را برای دانش آموزان ایجاد کندکه خود در مواردی، باعث کمال گرایی بیمارگونه، ناتوانی افراد در تحلیل صحیح خود و موقعیت خویش و نیز بی‌کفایتی افراد برای روبه رو شدن با موقعیت‌های دشوار می شود و دانش‌آموز را به سمت سبک هیجان مدار یا اجتنابی سوق می‌دهد. حال اگر تنیدگی تحصیلی نیز افزون گردد، بر اساس نظریه‌های شناختی، این تنیدگی توانایی های شناختی دانش‌آموزان را در انجام موثر تکالیف درسی به چالش می‌کشد و باعث شروع احساس بی کفایتی شده و احساس ناتوانی در انجام وظایف، نگرش انتقادی منفی، از دست دادن علاقه نسبت به مطالعه و افزایش شک در مورد توانایی ها می شود(20). بنابراین می‌تواند موجب فرار از واقعیت، استفاده از رفتارهای اجتنابی برای مقابله با موقعیت و کاهش سبک مسئله مدار 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 وارزشیابی معلم رضایت نداشته باشند، دچار تنیدگی تحصیلی می شوند و تنیدگی بر سلامت روانی آنها تاثیرمنفی می گذارد. 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 می انجامد که خود باعث ناکامی می شود، در نتیجه دانش آموز بیشتر به سوی سبک مقابله ای هیجان مدار یا اجتنابی روی می آورد. در صورتیکه دانش‌آموزی که تنیدگی تحصیلی کمتری دارد، بیشتر به ارزیابی موقعیتهای تنش‌زا می پردازد و سعی در کنترل هیجانات منفی خود و سپس تمرکز برای حل مسئله دارد. بنابراین تنیدگی تحصیلی در بین دانش آموزان را باید به عنوان یک تجربه‌ی منفی که بر زندگی و عملکرد فرد تاثیر می‌گذارد، در نظر گرفت.

مهمترین محدودیت های این پژوهش عبارتند از اینکه برای جمع آوری داده ها از ابزارهای خودگزارشی استفاده شده که پاسخ آزمودنی ها می تواند همراه با سوگیری باشد و بهتر است در تحقیقات آینده از روش های مصاحبه، کیفی و ترکیبی استفاده شود. همچنین جامعه ی آماری این پژوهش محدود به دانش‌آموزان دختر بود. علاوه بر این، مقطعی بودن روش پژوهش می تواند بر حالات روحی و روانی و وضعیت شخصی آزمودنی‌ها در بازده زمانی تکمیل پرسشنامه‌ها و بر نحوه تکمیل آنها اثرگذار باشد.

## نتیجه‌گیری

این پژوهش نشان داد که تنیدگی تحصیلی و کمال‌گرایی منفی نقش بسزایی در سبک های مقابله با استرس دانش‌آموزان دوره ی دوم متوسطه دارند و می توانند دانش آموزان را به سمت

[ Downloaded from edcbmj.ir on 2026-11-29 ]

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 دانش‌آموزان ایفا می‌کند. حال اگر تنیدگی تحصیلی کاهش یابد، سبک های مقابله ای هیجان مدار و اجتنابی را کاهش می دهد و دانش آموز ازسبک مقابله‌ی مسئله مدار بیشتر استفاده کرده و در صورت احساس نیاز، به جستجوی راهنمایی و کمک از دیگران بر می‌آید. لذا پیشنهاد می‌شود جهت بهبود سبک‌های مقابله با استرس دانش‌آموزان به عوامل موثر در کمال‌گرایی، به ویژه پدیده‌ی مهم تنیدگی تحصیلی توجه کافی شود.

## سپاسگزاری

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

## 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 نهادی 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 Instruetional 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, Wongsa 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 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.

[ Downloaded from edcbmj.ir on 2026-11-29 ]