

رابطه کمال گرایی و تنظیم شناختی هیجان با استرس ادراک شده در دانش آموزان تیز هوش

الهه کریمی^۱

دکتر سعیده بزازیان^۲

دکتر وحیده باباخانی^۳

چکیده:

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه کمال گرایی و تنظیم شناختی هیجان با استرس ادراک شده در دانش آموزان تیز هوش بود. جهت انجام پژوهش حاضر از بین کلیه دانش آموزان دبیرستان تیز هوشان شهر ابهر ۱۷۰ به روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شد. سپس پرسشنامه های کمال گرایی، تنظیم شناختی هیجان و استرس ادراک شده در بین آنها اجرا گردید. نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد بین استرس ادراک شده مثبت با کمال گرایی مثبت رابطه مثبت و با

۱. دانش آموخته روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر، ابهر، زنجان، ایران

۲. استادیار روان شناسی سلامت، گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر، ابهر، زنجان، ایران

۳. استادیار روان شناسی، گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر، ابهر، زنجان، ایران

کمال گرایی منفی رابطه منفی وجود دارد ($P < 0/05$). و بین استرس ادراک شده منفی با کمال گرایی منفی رابطه مثبت وجود دارد ($P < 0/01$). بین استرس ادراک شده مثبت و مولفه های پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت رابطه مثبت و با تمرکز مجدد بر برنامه ریزی و فاجعه سازی رابطه منفی وجود دارد ($P < 0/01$). بین استرس ادراک شده منفی و مولفه های نشخوار گری، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی و فاجعه سازی رابطه مثبت و با پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، دیدگاه پذیری و ارزیابی مجدد مثبت رابطه منفی وجود دارد ($P < 0/01$). نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام نشان داد که تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، فاجعه سازی، نشخوارگری و کمال گرایی منفی می توانند ۲۷٪ واریانس استرس ادراک شده منفی را تبیین کنند. و ارزیابی مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، پذیرش به همراه ملامت خویشتن می توانند ۲۷٪ واریانس استرس ادراک شده مثبت را تبیین کنند. بنابراین می توان نتیجه گرفت که با ایجاد تغییر در وضعیت کمال گرایی و تنظیم شناختی هیجان می توان وضعیت استرس ادراک شده را تغییر داد.

واژه های کلیدی: کمال گرایی، تنظیم شناختی هیجان، استرس ادراک شده، دانش آموز

تیز هوش.

مقدمه

استرس به عنوان یک عدم تعادل بین مقتضیات ادراک شده و منابع ادراک شده که منجر به یک نیاز یا فشار به سیستم بیولوژیکی می‌شود؛ قلمداد می‌گردد. یک عامل استرس زا هر گونه چالش یا تهدید ادراک شده خواه عینی باشد یا نه برای کارکرد بهنجار است. استرس‌های روانشناختی ریشه در تهدید ادراک شده برای بهزیستی بدنی دارد (برای مثال: ترس از آسیب) یا ناشی از چالش‌هایی است که شناختی هستند (مانند: تکلیف ذهنی مشکل) و یا ماهیتاً هیجانی هستند (مانند: سوگ و فقدان). واکنش استرس یعنی فعال سازی سیستم‌های فیزیولوژیک به منظور حفظ کارکرد و بازگرداندن آن است. بنابراین در نهایت می‌توان گفت استرس به عنوان حالتی تعریف می‌شود که در آن پیش بینی درک فشار شرایط و درک توانایی جهت مقابله رابطه مناسبی وجود ندارد (صدوقی، ۱۳۸۷).

پاسخ‌های هیجانی در مقابل استرس شامل اضطراب، تحریک پذیری، خشم، افسردگی، درماندگی، و خصومت می‌باشد. اضطراب بالقوه یکی از زیان‌آورترین عکس‌العمل‌های هیجانی است و آن زمانی به صورت بارز مشاهده می‌شود که یک نوع عدم تعادل بین تهدید مطرح شده توسط یک فشار زا و توانایی و امکانات شخص برای مقابله با آن وجود داشته باشد. افرادی که قادر به رویارویی

موثر با اضطراب نیستند احساس فشار می‌کنند و نسبت به اختلالات گوناگون روانی و جسمانی آسیب پذیر می‌شوند. هر چند که پاسخ‌های رفتاری در برابر استرس الگوهای "جنگ و گریز" هستند. اما رویارویی با استرس کاملاً یک نوع مقابله واضح یا گریز واضح نیست بلکه گاهی به صورت تلاش در جهت وفق دادن خود با استرس نیز دیده می‌شود. (آزاد، ۱۳۸۴).

از سوی دیگر کمال گرایی در ادبیات تحقیقی و نظری به عنوان ویژگی خصیصه ای افراد سرآمد و با هوش گزارش شده است. اما مطالعات عملی چندانی در زمینه این سازه انجام نگرفته است. کمال گرایی به عنوان مجموعه ای از معیارهای بسیار بالا برای عملکرد است که با خود ارزیابی های منفی، انتقادات و سرزنش خود، همراه می باشد. بر اساس تقسیم بندی بهنجار - نوروتیک دو نوع کمال گرایی را متمایز کرده اند. کمال گرایی مثبت یا انطباقی با استانداردهای شخصی سطح بالا اما قابل دسترس، گرایش به نظم و سازماندهی در امور، احساس رضایت مندی از عملکرد خود، جستجو برای تعالی در امور و انگیزش برای رسیدن به پاداش های مثبت مشخص می شود و کمال گرایان نابهنجار محدودیت فعالیت خود را برای رسیدن به معیارهای مورد نظرشان نمی پذیرند چنین افرادی به دلیل ترس از شکست به پیش می روند و برای عالی بودن کار نمی کنند و به همین دلیل از خود یا عمل خود خیلی راضی نیستند (ابوالقاسمی، احمدی، کیامرثی، ۱۳۸۶).

کمال گرایی مثبت ۱ با استانداردهای شخصی سطح بالا اما قابل دسترس، گرایش به نظم و سازمان دهی در امور، احساس رضایتمندی از عملکرد خود، جستجو برای تعالی در امور و گرایش به موفقیت را شامل می شود. کمال گرایی منفی ۲ با استانداردهای سطح بالا و غیرواقع بینانه، نگرانی مفرط درباره اشتباهات و نقایص شخصی، ادراک فاصله زیاد بین عملکرد شخصی و استانداردها و شک بیمارگونه در امور تعریف می شود (ابوالقاسمی، احمدی، کیامرثی، ۱۳۸۶).

دانش آموزان با کمال گرایی منفی، زمانی که احساس کنند احتمال موفقیت در اهداف و تکالیف قطعی نیست، احساس اضطراب کرده و به کارهایی متوسل می شوند که احتمال موفقیت را پایین می آورد و شکست آنها را توجیه می کند (علیزاده صحرايي، خسروی و بشارت، ۱۳۸۹).

یکی از ابعاد سلامت هیجانی، داشتن مهارت های کارآمد تنظیم شناختی هیجانی ۳ است. تنظیم هیجانی، فرایند درونی و تبادلی است که فرد از طریق آن یک یا چند مؤلفه از هیجان جاری خود را، به صورت هشیار یا ناهشیار، مدیریت و کنترل می کند و از این طریق تجربه، رفتار، حالت و یا

برانگیختگی خود را تعدیل می نماید (برکینگ ۱، ووپرمن ۲، ریچارد ۳، پچیکف ۴، دیپل ۵، زnoj ۶، ۲۰۰۸).

به اعتقاد گراس ۷ نقص در تنظیم هیجان ها، بیانگر شیوه ای از پاسخ دهی به محیط، رویدادها یا تجارب هستند که با پاسخ های مورد انتظار از دامنه به هنجار هیجان ها متفاوت است. از دید تحولی، تنظیم هیجانی، پیش نیازی مهم برای بسیاری از کارکردهای روانی- اجتماعی فرد، نظیر پردازش شناختی، رفتارهای کاوشگری، توانایی اجتماعی و حل مسأله محسوب می شود (دایموند و اسپینوال ۹، ۲۰۰۳).

نتایج پژوهشها پیامدهای آسیب شناختی کمال گرایی شامل اختلال های خلقی (سترامن ۱۹۸۹؛ بشارت، ۱۳۸۱؛ هویت ودیک، ۱۹۸۶؛ هویت وفلت، ۱۹۹۱)، اختلال های اضطرابی (آنتونی، پارزون، هاتاوسونیسون، ۱۹۹۸؛ بشارت، ۱۳۸۱؛ جاستر، هیمبرگ، فروست، هلت، مایتا و فاسندا، ۱۹۹۸؛ فروست و استکتی، ۱۹۹۷)، اختلال های شخصیتی (هویت وفلت، ۱۹۹۱) و مشکلات بین شخصی (بشارت ۱۳۸۳؛ هیل، زول و تورلینگتون، ۱۹۹۷) را نشان داده اند. پژوهشهای شافران و مانسل (۲۰۱۰)؛ بشرپور، نریمانی و عیسی زادگان (۱۳۹۲)؛ بشارت و همکاران (۱۳۸۸)؛ گارنفسکی، کرایچ و اسپینهاون (۲۰۰۳)؛ یوسفی (۱۳۸۵)؛ گارنفسکی، بان و کرایچ (۲۰۰۵)؛ کرایچ، پرومبوم و گارنفسکی (۲۰۰۲)؛ پاشا و بزرگیان (۱۳۹۰) نشانگر وجود نقش متغیرهای گوناگون روانشناختی در استرس و نحوه ادراک استرس می باشد. اما در پژوهش حاضر پژوهشگر در صدد پاسخ به این سوال است که: آیا بین کمال گرایی و تنظیم شناختی هیجان با استرس ادراک شده در دانش آموزان تیز هوش رابطه وجود دارد؟

روش

این پژوهش با استفاده از روش همبستگی انجام شد.

کمال گرایی و تنظیم شناختی هیجان به عنوان متغیرهای پیش بین (مستقل) و استرس ادراک شده به عنوان متغیر ملاک (وابسته) مورد بررسی قرار گرفتند.

1 - Berking

2 - Wupperman

3 - Reichardt

4 - Pejic

5 - Dippel

6 - Znoj

7-Gross

8-difficulties in emotion regulation

9- Diamond.&Aspinwall

جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه دانش آموزان دبیرستان (متوسطه اول) تیز هوشان شهر ابهر بود که ۳۰۰ نفر بودند. از بین این افراد ۱۷۰ (۸۵ نفر دختر و ۸۵ نفر پسر) نفر براساس جدول مورگان به روش نمونه گیری تصادفی ساده از روی لیست دانش آموزان انتخاب شد. در گروه دختران از کلاسهای هفتم ۳۰ نفر، کلاسهای هشتم ۲۷ نفر و کلاسهای نهم ۲۸ نفر انتخاب شدند. در گروه پسران از کلاسهای هفتم ۲۹ نفر، کلاسهای هشتم ۲۹ نفر و کلاسهای نهم ۲۷ نفر انتخاب شدند.

ابزارهای پژوهش

۱. پرسشنامه کمال گرایی تری شورث و همکاران

تری شورث و همکاران برای اندازه گیری کمال گرایی مثبت و منفی در سال ۱۹۹۵ ابزاری تهیه کردند که که مشتمل بر چهل گویه که ۲۰ گویه آن کمال گرایی مثبت و ۲۰ گویه آن کمال گرایی منفی را ارزیابی می کنند که گویه ها در مقیاس پنج درجه ای لیکرت، کمال گرایی آزمودنی ها را از نمره یک تا پنج در دو زمینه مثبت و منفی می سنجد. روایی پرسشنامه با استفاده از نظرات اساتید راهنما و مشاور، خوب ارزیابی و تایید شده است. همچنین پایایی آن نیز با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ محاسبه گردید. آلفای این پرسشنامه ۰/۷۸ بدست آمد که نشان دهنده پایایی قابل قبول این پرسشنامه می باشد (ساداتی، ۱۳۸۷).

۲. پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان^۱

پرسشنامه نظم جویی شناختی هیجان (CERQ) توسط گارنفسکی و همکاران در کشور هلند تدوین شده، دارای دو نسخه انگلیسی و هلندی است. پرسشنامه نظم جویی شناختی هیجان (CERQ) یک پرسشنامه چند بعدی است (حسینی، ۱۳۹۰). این پرسشنامه یک ابزار خود گزارشی است و دارای ۳۶ ماده می باشد. از ۹ خرده مقیاس تشکیل شده است. خرده مقیاس های مذکور ۹ راهبرد شناختی ملامت خویش، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه پذیری، فاجعه سازی و ملامت دیگران را ارزیابی می کند. دامنه نمرات مقیاس از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) می باشد. هر خرده مقیاس شامل ۴ ماده است. پایایی پرسشنامه از طریق باز آزمایی ۰/۷۷، از طریق کرونباخ ۰/۹۲، محاسبه شد که نشان دهنده پایایی مناسب آن بود (حسینی، ۱۳۹۰).

۳. پرسشنامه استرس ادراک شده (PSS-14)

این مقیاس در سال ۱۹۸۳ توسط کوهن و همکاران ساخته شده است. این مقیاس ۱۴ آیتم دارد و دارای دو خرده مقیاس که عبارت است از (الف) خرده مقیاس ادراک منفی از استرس (ب) خرده مقیاس ادراک مثبت از استرس. ضرایب پایایی همسانی درونی مقیاس از طریق آلفای کرونباخ در دامنه ای ۰.۸۴ تا ۰.۸۶ به دست آمد. در پژوهشی بر روی دانشجویان ژاپنی ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب ۰.۸۸ و ۰.۸۱ به دست آوردند. در مقیاس اصلی دو عامل ۵۳/۲ درصد واریانس را تبیین کردند. عامل اول ۲۷/۳ درصد و عامل دوم ۲۵/۹؛ در صورتی که مقیاس تجدید نظر شده ژاپنی دو عامل ۴۹/۹ درصد واریانس را تبیین کردند (عامل اول ۲۸/۵ درصد واریانس و عامل دوم ۲۱/۴ درصد واریانس)؛ (ابولقاسمی، نریمانی، ۲۰۰۶). در پژوهش می میرا و همکاران ضریب آلفای کرونباخ عامل اول ۰.۷۳ و عامل دوم ۰.۸۵ بود. در مطالعه امین یزدی ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه ۰.۸۱ به دست آمد. ابراهیمی و غفاری (۲۰۰۶) این آزمون را هنجار یابی کردند و ضریب آلفای کرونباخ آزمون را ۰.۸۴ به دست آوردند.

جدول ۱: شاخص های توصیفی تنظیم شناختی هیجان

پسران		دختران		کل افراد		مولفه ها
انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	
۲/۵۱	۱۱/۶۱	۲/۵۷	۱۱/۷۱	۲/۵۳	۱۱/۶۶	ملاطمت خویشتن
۲/۴۳	۱۳	۳/۲۱	۱۲/۲۸	۲/۸۱	۱۲/۶۴	پذیرش
۲/۷۳	۱۱/۱۰	۲/۶۵	۱۰/۵۱	۲/۶۹	۱۰/۸۱	نشخوار گری
۳/۱۷	۱۳/۰۱	۳/۹۸	۱۳/۱۰	۳/۵۹	۱۳/۰۵	تمرکز مجدد مثبت
۲/۷۳	۹/۴۳	۲/۸۵	۹/۵۷	۲/۷۸	۹/۵۰	تمرکز مجدد بر برنامه ریزی
۳/۴۸	۱۳/۰۹	۳/۵۷	۱۳/۰۸	۳/۵۱	۱۳/۰۸	ارزیابی مجدد مثبت
۲/۶۵	۱۰/۷۶	۳/۱۵	۱۰/۴۳	۲/۹۱	۱۰/۶۰	دیدگاه پذیری
۳/۳۹	۱۳/۶۲	۳/۷۲	۱۳/۶۸	۳/۵۵	۱۳/۶۵	فاجعه سازی
۳/۰۲	۱۱/۴۱	۳/۲۶	۱۰/۸۴	۳/۵۱	۱۱/۱۲	ملاطمت دیگران

طبق جدول ۱: آمار توصیفی مولفه های تنظیم شناختی هیجان شامل میانگین ، انحراف استاندارد در گروه پسران، دختران و کل افراد نمونه نشان داده شده است.

جدول ۲: شاخص های توصیفی کمال گرایی

پسران		دختران		کل افراد		مولفه ها
انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	
۱۴/۹۰	۷۵/۳۶	۱۶/۲۵	۸۲/۱۸	۱۵/۹۲	۷۸/۷۷	کمال گرایی مثبت
۱۰/۵۴	۶۱/۵۸	۹/۱۵	۶۲/۲۱	۹/۸۵	۶۱/۹۰	کمال گرایی منفی
۲۰/۱۲	۱۳۷/۱۵	۱۷/۶۱	۱۴۵/۱۵	۱۹/۲۷	۱۴۱/۱۵	نمره کل

طبق جدول (۲) آمار توصیفی مولفه های کمال گرایی شامل میانگین ، انحراف استاندارد در گروه پسران، دختران و کل افراد نمونه نشان داده شده است.

جدول ۳: شاخص های توصیفی استرس ادراک شده

پسران		دختران		کل افراد		مولفه ها
انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	
۴/۵۹	۱۸/۱۸	۴/۳۹	۱۶/۷۸	۴/۵۳	۱۷/۴۸	استرس مثبت
۴/۷۸	۱۰/۰۲	۵/۲۹	۱۱/۳۶	۵/۱۱	۱۰/۶۹	استرس منفی

طبق جدول (۳) آمار توصیفی مولفه های استرس ادراک شده شامل میانگین ، انحراف استاندارد در گروه پسران، دختران و کل افراد نمونه نشان داده شده است.

جهت اطمینان از برقراری مفروضه های ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون ، از آزمون لوین جهت یکسانی واریانس ها بر روی نمرات متغیرهای پژوهش استفاده شد که در جدول (۴) مشهود است.

جدول ۴: نتایج آزمون لوین جهت آزمون برقراری مفروضه یکسانی واریانس ها

متغیرها	Fنسبت	سطح معنی داری
ملاطت خویشتن	۰/۴۰۳	۰/۵۲۶
پذیرش	۰/۱۷۵	۰/۶۷۵
نشخوار گری	۰/۱۹۶	۰/۶۸۵
تمرکز مجدد مثبت	۰/۰۹۹	۰/۷۵۲
تمرکز مجدد بر برنامه ریزی	۰/۳۶۹	۰/۵۴۵
ارزیابی مجدد مثبت	۰/۲۷۳	۰/۶۰۲
دیدگاه پذیری	۱/۰۲۵	۰/۳۱۳
فاجعه سازی	۲/۷۶	۰/۰۹۸
ملاطت دیگران	۰/۰۹۱	۰/۷۶۳
استرس مثبت	۰/۱۷۲	۰/۶۷۹
استرس منفی	۰/۸۷۶	۰/۳۵۱
کمال گرایی مثبت	۰/۶۱۶	۰/۴۳۴
کمال گرایی منفی	۱/۰۸	۰/۳۰
نمره کل کمال گرایی	۳/۷۳	۰/۰۵۶

طبق نتایج جدول (۴) هیچکدام از نمرات در گروهها در سطح ($P < ۰/۰۵$) معنی دار نبوده و این بدین معنی است که شرط یکسانی واریانس ها رعایت شده است و می توان آزمون های پارامتریک در مورد این نمرات به کار برد. جهت اطمینان از برقراری مفروضه های ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون از آزمون کالموگروف اسمیرنف برای برقراری مفروضه نرمال بودن توزیع نمرات استفاده شد که نتایج آن در جدول (۵) مشهود است.

جدول ۵ نتایج آزمون کالموگروف اسمیرنف جهت نرمال بودن توزیع نمرات در متغیرهای پژوهش

متغیرها	کالموگروف اسمیرنف	سطح معنی داری
ملاطت خویشتن	-۰/۲۹۱	۰/۷۱۱
پذیرش	-۱/۶۰	۰/۱۰۹
نشخوار گری	-۱/۴۲	۰/۱۵۵
تمرکز مجدد مثبت	-۰/۲۳۸	۰/۸۱۲
تمرکز مجدد بر برنامه ریزی	-۰/۰۱۱	۰/۹۹۱
ارزیابی مجدد مثبت	-۰/۳۴۷	۰/۷۲۸
دیدگاه پذیری	-۰/۸۱۲	۰/۴۱۷
فاجعه سازی	-۰/۱۵۲	۰/۸۷۹
ملاطت دیگران	-۱/۳۸	۰/۱۶۵
استرس مثبت	-۱/۴۲	۰/۱۵۵
استرس منفی	-۱/۴۹	۰/۰۵۱
کمال گرایی مثبت	-۰/۱۵۵	۰/۸۷۰
کمال گرایی منفی	-۰/۴۲۱	۰/۶۷۴
نمره کل کمال گرایی	-۱/۷۳	۰/۹۸

طبق نتایج جدول (۵) : هیچکدام از نمرات در گروهها در سطح ($P < ۰/۰۵$) معنی دار نبوده و این بدین معنی است که شرط نرمال بودن توزیع نمرات رعایت شده است و می توان آزمون های پارامتریک در مورد این نمرات به کار برد.

فرضیه اول: بینکمال گرایی و استرس ادراک شده در دانش آموزان تیز هوش رابطه وجود دارد.

فرضیه اول توسط آزمون ضریب همبستگی پیرسون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت که نتایج آن در جدول (۶) قابل مشاهده می باشد.

جدول ۶ خلاصه نتایج ضریب همبستگی بین کمال گرایی و استرس ادراک شده

استرس ادراک شده منفی	استرس ادراک شده مثبت	
-۰/۰۴۴	۰/۱۸۶*	کمال گرایی مثبت
۰/۳۴۰**	-۰/۱۷۴*	کمال گرایی منفی
۰/۱۳۵	۰/۰۳۶	نمره کل کمال گرایی

طبق جدول (۶): ضریب همبستگی پیرسون بین کمال گرایی و استرس ادراک شده می باشد. بین استرس ادراک شده مثبت با کمال گرایی مثبت رابطه مثبت و با کمال گرایی منفی رابطه منفی در سطح ($P < ۰/۰۵$) وجود دارد. و بین استرس ادراک شده منفی با کمال گرایی منفی رابطه مثبت معنی دار در سطح ($P < ۰/۰۱$) وجود دارد.

فرضیه دوم: بین تنظیم شناختی هیجان و استرس ادراک شده در دانش آموزان تیز هوش رابطه وجود دارد.

فرضیه دوم توسط آزمون ضریب همبستگی پیرسون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت که نتایج آن در جدول (۷) قابل مشاهده می باشد.

جدول ۶ خلاصه نتایج ضریب همبستگی بین تنظیم شناختی هیجان و استرس ادراک شده

استرس ادراک شده منفی	استرس ادراک شده مثبت	
۰/۰۰۹	۰/۰۴۴	ملاطمت خویشتن
-۰/۳۴۰**	۰/۳۲۹**	پذیرش
۰/۳۳۸**	-۰/۱۳۶	نشخوار گری
-۰/۲۱۲**	۰/۳۲۹**	تمرکز مجدد مثبت
۰/۳۹۶**	-۰/۲۸۱**	تمرکز مجدد بر برنامه ریزی
-۰/۲۱۴**	۰/۳۶۳**	ارزیابی مجدد مثبت
-۰/۲۶۸**	۰/۰۹۸	دیدگاه پذیری
۰/۲۸۳**	-۰/۲۴۳**	فاجعه سازی
۰/۰۵۵	۰/۰۷۸	ملاطمت دیگران

طبق جدول (۷): ضریب همبستگی پیرسون بین تنظیم شناختی هیجان و استرس ادراک شده را نشان می دهد، بین استرس ادراک شده مثبت و مولفه های پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت رابطه مثبت و با تمرکز مجدد بر برنامه ریزی و فاجعه سازی رابطه منفی در سطح (۰/۰۱) وجود دارد. بین استرس ادراک شده منفی و مولفه های نشخوار گری، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی و فاجعه سازی رابطه مثبت و با پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، دیدگاه پذیری و ارزیابی مجدد مثبت رابطه منفی در سطح (۰/۰۱) وجود دارد.

فرضیه سوم: کمال گرایی و تنظیم شناختی هیجان، استرس ادراک شده در دانش آموزان تیز هوش را پیش بینی می کند.

جهت پیش بینی استرس ادراک شده منفی و مثبت از طریق کمال گرایی و تنظیم شناختی هیجان از رگرسیون گام به گام استفاده شد که نتایج آن در جداول زیر آمده است.

جدول (۸): خلاصه مدل رگرسیون گام به گام کمال گرایی و تنظیم شناختی هیجان بر استرس ادراک

شده منفی

مرحله	متغیر	R	Rمجدور	B	خطای استاندارد	β	F	Sig	T	Sig
گام اول	تمرکز مجدد بر برنامه ریزی	۰/۳۹۶	۰/۱۵۶	۰/۷۲۶	۰/۱۳۰	۰/۳۹۶	۳۱/۱۶	۰/۰۱	۵/۵۸	۰/۰۱
گام دوم	فاجعه سازی	۰/۴۵۷	۰/۲۰۹	-۰/۳۳۱	۰/۱۰	-۰/۲۳۰	۲۲/۰۱	۰/۰۱	-۳/۳۱	۰/۰۱
گام سوم	نشخوار گری	۰/۵۰۱	۰/۲۵۱	۰/۴۳۷	۰/۱۴۴	۰/۲۳۰	۱۸/۴۹	۰/۰۱	۳/۰۴	۰/۰۱
گام چهارم	کمال گرایی منفی	۰/۵۲۲	۰/۲۷۲	۰/۰۸۵	۰/۰۳۸	۰/۱۶۳	۱۵/۴۲	۰/۰۱	۲/۲۱	۰/۰۲۸

بر اساس نتایج جدول ۸: تحلیل رگرسیون گام به گام در پیش بینی استرس ادراک شده منفی از طریق کمال گرایی و تنظیم شناختی هیجان، نتایج نشان داد که در گام اول ب تمرکز مجدد بر

برنامه ریزی می تواند ۱۵٪ واریانس استرس ادراک شده منفی را تبیین کند و در گام دوم تمرکز مجدد بر برنامه ریزی به همراه فاجعه سازی می توانند ۲۰٪ واریانس استرس ادراک شده منفی را تبیین کنند. گام سوم تمرکز مجدد بر برنامه ریزی و فاجعه سازی به همراه نشخوار گری می توانند ۲۵٪ واریانس استرس ادراک شده منفی را تبیین کنند و گام چهارم تمرکز مجدد بر برنامه ریزی ، فاجعه سازی ، نشخوارگری و کمال گرایی منفی می توانند ۲۷٪ واریانس استرس ادراک شده منفی را تبیین کنند. با توجه به این که F مشاهده شده معنی دار است و ۲۷٪ واریانس استرس ادراک شده منفی توسط متغیر های تمرکز مجدد بر برنامه ریزی ، فاجعه سازی ، نشخوارگری و کمال گرایی منفی تبیین می شود، ضرایب رگرسیون متغیرهای پیش بین نشان می دهد که در مدل اول متغیر تمرکز مجدد بر برنامه ریزی ($\beta = 0/39$) با توجه به آماره T می تواند تغییرات مربوط به استرس ادراک شده منفی را با اطمینان ۹۹٪ پیش بینی کند. در مدل دوم فاجعه سازی ($\beta = -0/23$) با توجه به آماره T می تواند تغییرات مربوط به استرس ادراک شده منفی را با اطمینان ۹۹٪ پیش بینی کند. در مدل سوم نشخوار گری ($\beta = 0/23$) با توجه به آماره T می تواند تغییرات مربوط به استرس ادراک شده منفی را با اطمینان ۹۹٪ پیش بینی کند. در مدل چهارم کمال گرایی منفی ($\beta = 0/16$) با توجه به آماره T می تواند تغییرات مربوط به استرس ادراک شده منفی را با اطمینان ۹۵٪ پیش بینی کند.

جدول (۹): خلاصه مدل رگرسیون گام به گام کمال گرایی و تنظیم شناختی هیجانبر استرس ادراک

شده مثبت

مرحله	متغیر	R	Rمجدور	B	خطای استاندارد	β	F	Sig	T	Sig
گام اول	ارزیابی مجدد مثبت	۰/۳۶۳	۰/۱۳۲	۰/۴۶۸	۰/۰۹۳	۰/۳۶۳	۲۵/۸۴	۰/۰۱	۵/۰۴	۰/۰۱
گام دوم	تمرکز مجدد بر برنامه ریزی	۰/۴۴۹	۰/۲۰۱	-۰/۴۲۹	۰/۱۱۳	-۰/۲۶۴	۲۱/۰۳	۰/۰۱	-۳/۸۱	۰/۰۱
گام سوم	پذیرش	۰/۵۰۲	۰/۲۵۲	۰/۴۰۳	۰/۱۲۰	۰/۲۵۰	۱۸/۶۶	۰/۰۱	۳/۳۶	۰/۰۱
گام چهارم	ملاطت خود شتن	۰/۵۵۲	۰/۲۷۵	۰/۰۸۵	-۰/۳۳۶	-۰/۱۴۷	۱۵/۶۷	۰/۰۱	۲/۲۹	۰/۰۲۳

براساس نتایج جدول (۹) : تحلیل رگرسیون گام به گام در پیش بینی استرس ادراک شده مثبت از طریق کمال گرایی و تنظیم شناختی هیجان ، نتایج نشان داد که در گام اول ارزیابی مجدد مثبت می تواند ۱۳٪ واریانس استرس ادراک شده مثبت را تبیین کند ودر گام دوم ارزیابی مجدد مثبت به همراه تمرکز مجدد بر برنامه ریزی می تواند ۲۰٪ واریانس استرس ادراک شده مثبت را تبیین کنند. گام سوم ارزیابی مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی به همراه پذیرش می تواند ۲۵٪ واریانس استرس ادراک شده مثبت را تبیین کنند وگام چهارم ارزیابی مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی ،پذیرش به همراه ملاطت خویشتن می تواند ۲۷٪ واریانس استرس ادراک شده مثبت را تبیین کنند.با توجه به این که F مشاهده شده معنی دار است و ۲۷٪ واریانس استرس ادراک شده مثبت توسط متغیر هایارزیابی مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی ،پذیرشو ملاطت خویشتن تبیین می شود، ضرایب رگرسیون متغیرهای پیش بین نشان می دهد که در مدل اول متغیر ارزیابی مجدد مثبت ($\beta = ۰/۳۶$) با توجه به آماره T می تواند تغییرات مربوط به استرس ادراک شده مثبت را با اطمینان ۹۹٪ پیش بینی کند .در مدل دوم تمرکز مجدد بر برنامه ریزی

($\beta = -0/26$) با توجه به آماره T می تواند تغییرات مربوط به استرس ادراک شده مثبت را با اطمینان ۹۹٪ پیش بینی کند. در مدل سوم پذیرش ($\beta = 0/25$) با توجه به آماره T می تواند تغییرات مربوط به استرس ادراک شده مثبت را با اطمینان ۹۹٪ پیش بینی کند. در مدل چهارم ملامت خویشتن ($\beta = 0/14$) با توجه به آماره T می تواند تغییرات مربوط به استرس ادراک شده مثبت را با اطمینان ۹۵٪ پیش بینی کند.

بحث و نتیجه گیری

نتیجه فرضیه اول نشان می دهد بینکمال گرایی و استرس ادراک شده در دانش آموزان تیز هوش رابطه وجود دارد. این نتیجه با نتایج پژوهشهای بشرپور، نریمانی و عیسی زادگان (۱۳۹۲)؛ شافران و مانسل (۲۰۱۰)؛ بشارت و همکاران (۱۳۸۶)؛ فراست و همکاران (۱۹۹۱)؛ بشارت و همکاران (۱۳۸۸)؛ پاشا و بزرگیان (۱۳۹۰)؛ راجیرو و همکاران (۲۰۰۸) همسو می باشد

در تبیین این نتیجه می توان گفت؛ کمال گرایی به عنوان مجموعه ای از معیارهای بسیار بالا برای عملکرد است که با خود ارزیابی های منفی انتقادات و سرزنش خود همراه می باشد (تشنم، ۲۰۰۵). معیارهای سخت برای ارزشیابی مداوم و اشکال افراطی از خود، به واکنش های ناهنجار و احساس بی ارزشی و بی هدفی می انجامد که این می تواند با زمینه ساز استرس افراد از موقعیت ها رابطه داشته باشد (کلارک، ۲۰۱۰).

امروزه تنیدگی و استرس، به بخش مهم و اجتناب ناپذیری در زندگی آدمی تبدیل شده است و بررسی ها در زمینه ی تنیدگی بر این نکته تاکید دارند که آنچه سلامت رفتار را با خطر رو به رو می سازد خود تنیدگی نیست بلکه شیوه ی ارزیابی فرد از تنیدگی و روش های مقابله و مدیریت تنیدگی است (توییتس، ۲۰۰۶، ۱).

اما شدت این واکنش (استرس) بسته به اینکه یک موقعیت معین را تا چه حد استرس زا ادراک می کنند، نوسان دارد (کونواوسو دلیز، ۲۰۰۹، ۲). شکست در انجام وظایف، منجر به کاهش اطمینان به خود و در نتیجه کاهش عزت نفس می گردد. به علاوه وقتی یک فرد انواعی از هیجانات منفی را تجربه می کند، عزت نفس فرد آسیب می بیند (پهلوانی، ۱۳۸۵).

در کمال گرایی مثبت یا انطباقی که در آن فرد استانداردهای شخصی سطح بالا، اما قابل دسترس، گرایش به نظم و سازماندهی در امور، احساس رضایت مندی از عملکرد خود، جستجو برای

تعالی در امور و انگیزش برای رسیدن به پاداش های مثبت را دارد. این بعد با شاخص های سازگاری ، مانند عاطفه ی مثبت همبستگی مثبت دارد(استوبر کمپ و کئوگ، ۲۰۰۸). در نوع دوم که کمال گرایی منفی یا غیر انطباقی نامیده می شود، فرد با استانداردهای سطح بالا و غیر واقع بینانه، نگرانی مفرط درباره اشتباهات و نقایص شخصی، ادراک فشار زیاد از محیط برای کامل بودن، ادراک فاصله زیاد بین عملکردشخصی و استانداردها و شک و تردید اجبار گونه در امور و پرهیز از عواقب کارکردهای شخصی مواجه است. این بعد با شاخص های ناسازگاری ، مانند عاطفه ی منفی همبستگی دارد(هریس، پیرو و مک، ۲۰۰۸).

نتیجه فرضیه دوم نشان می دهد؛ بین تنظیم شناختی هیجان و استرس ادراک شده در دانش آموزان تیز هوش رابطه وجود دارد. این نتیجه با نتایج پژوهشهای کرایچ، پرومبوم و گارنفسکی(۲۰۰۲)؛ گارنفسکی، بان و کرایچ(۲۰۰۵) ؛ یوسفی (۱۳۸۵)؛ گارنفسکی، کرایچ و اسپینهاون(۲۰۰۳) همسو می باشد.

در تبیین نتیجه می توان گفت؛ راهبردهایی تنظیم هیجان که پس از بروز حادثه و یا بعد از شکل گیری هیجان فعال می شوند. راهبردهای تنظیم هیجان که قبل از وقوع حادثه فعال می شوند در کنترل هیجان منفی حوادث نقش مهمی دارند (گراس، ۱۹۹۸)، زیرا موجب تفسیر واقعه به نحوی می شوند که پاسخ های هیجانی منفی را کاهش می دهد. پژوهش نشان می دهد تفاوت های افراد در استفاده از سبک های مختلف تنظیم هیجان شناختی موجب پیامدهای عاطفی، شناختی و اجتماعی مختلفی می شود چنانکه استفاده از سبک های ارزیابی مجدد با هیجان های مثبت و عملکردهای میانفردی بهتر و بهزیستی بالا ارتباط دارد (گراس و جان، ۲۰۰۳). از طرفی براساس یافته های یک مطالعه سرکوب هیجان در هنگام رویارویی بایک رویداد استرس زا باعث پدید آمدن نشخوار فکری بعد از رویداد می شود (دیویس و کلارک، ۲۰۰۸). مطالعه بر روی مبتلایان به وسواس فکری- عملی نشان می دهد این بیماران نسبت به افراد سالم از سبکهای خود سرزنشی، فاجعه انگاری بالاتر و سبکارزیابیمجددمثبت کمتر استفاده می کنند (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۲). درمطالعه دیگر سرزنش خود، نشخوار فکری، فاجعه انگاریارزیابی مجدد مثبت از پیش بینکننده هایقویبهبهجانهایمنفیگزارششده است(مارتین و دالن، ۲۰۰۵). در رفتاری های زندگی نیز سبک های شناختی تنظیم هیجان از شرایط بوجود آمده متاثر می شود به طوری که مطالعه در کشاورزان مالباخته از بیماری حیوانات حاکی از این است که سبک های تنظیم هیجان شناختی خود سرزنشی، دیگر سرزنشی، نشخوار فکری و برنامه ریزی با ناراحتی روانشناختی رابطه مستقیمی دارد. همچنین

سبکهای تنظیم هیجان شناختی تمرکز مجدد مثبت و ارزیابی مجدد مثبت با ناراحتی روانشناختی رابطه معکوس دارد (گارنفسکی، بان و کریج، ۲۰۰۵).

نتیجه فرضیه سوم نشان می دهد که تمرکز مجدد بر برنامه ریزی ، فاجعه سازی ، نشخوارگری و کمال گرایی منفی می توانند ۲۷٪ واریانس استرس ادراک شده منفی را تبیین کنند

ارزیابی مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، پذیرش به همراه ملامت خویشتن می توانند ۲۷٪ واریانس استرس ادراک شده مثبت را تبیین کنند. این نتیجه با نتایج پژوهشهای بشریور، نریمانی و عیسی زادگان (۱۳۹۲)؛ شافران و مانسل (۲۰۱۰)؛ بشارت و همکاران (۱۳۸۶)؛ فراست و همکاران (۱۹۹۱)؛ بشارت و همکاران (۱۳۸۸)؛ پاشا و بزرگیان (۱۳۹۰)؛ راجیرو و همکاران (۲۰۰۸)؛ کرایج، پرومیوم و گارنفسکی (۲۰۰۲)؛ گارنفسکی، بان و کرایج (۲۰۰۵)؛ یوسفی (۱۳۸۵)؛ گارنفسکی، کرایج و اسپینهاون (۲۰۰۳) همسو می باشد.

در تبیین این نتیجه می توان گفت؛ علل زیادی موجب استرس می شوند، استرس یا به عوامل بیرونی نظیر سن، سطح تحصیلات، درآمد، اشتغال حرفه ای، حالت جهان، محیطی که در آن زندگی می کنیم یا زندگی خانوادگی مربوط می شود یا می تواند با عوامل درونی چون دریافت های زیست شناختی و روان شناختی، هوش، توانایی کلامی، تیپ شخصیتی، سرمایه گذاری های روانشناختی و نگرش ها و احساسات منفی و انتظارات غیر واقع بینانه ارتباط داشته باشد. استرس به میزان زیادی به عواملی نظیر شخصیت دیدگاه کلی شخص نسبت به دنیا، توانایی های حل مساله و سیستم حمایت اجتماعی مربوط است. از نقطه نظر شناختی آنچه حائز اهمیت است فقط عوامل استرس زایی نیست که شخص متحمل می شود، بلکه مهم نحوه ادراک شخص از استرس است که سلامتی شخص را به میزان زیادی تحت تاثیر قرار می دهد. ادراک شخص از استرس به دو صورت مثبت و منفی است. در ادراک مثبت استرس، شخص عوامل استرس زا را به عنوان چیزی مثبت تلقی کرده و بر توانایی و قابلیت خود در مقابله با استرس اطمینان دارد، ولی در ادراک منفی از استرس، شخص با دیدی منفی به عوامل استرس زا نگاه کرده و احساس می کند که نمی تواند از پس مشکلات و چالش های موجود برآید و هنگام مواجهه با این عوامل واکنش های منفی از جمله ترس، اضطراب ، عدم اعتماد و... را نشان می دهد (بشر پور، نریمانی و عیسی زادگان، ۱۳۹۲).

- این پژوهش بر روی دانش آموزان تیزهوش ابهر به صورت همبستگی صورت گرفته و در تعمیم نتایج به افراد و گروه های دیگر دارای محدودیت است.
- با توجه به اینکه در این آزمون از پرسشنامه استفاده شده است. محدودیت تمامی تحقیقات پرسشنامه ای از جمله درجه اعتماد به پاسخ آزمودنی را دارد.

- عدم توانایی در کنترل همه متغیرهای بازیگر در حوزه تحقیقی
- عدم توانایی در کنترل شرایط اجتماعی- اقتصادی خانواده دانش آموزان.

منابع

- ابوالقاسمی، عباس؛ احمدی، محسن؛ کیامرثی، آذر. (۱۳۸۶). بررسی ارتباط فراشناخت و کمال گرایی با پیامدهای روان شناختی در افراد معتاد به مواد مخدر، مجله تحقیقات علوم رفتاری، ۵ (۲)، ۷۹-۷۳.
- بشارت، محمدعلی؛ پورنقاش تهرانی، سعید؛ حاتمی، جواد. (۱۳۸۸). رابطه کمال گرایی و سخت کوشی با پاسخ فیزیولوژیک ناشی از استرس، دو فصلنامه روانشناسی معاصر، ۴ (۱)، ۲۲-۱۲.
- بشارت، محمدعلی؛ نادعلی، حسین؛ زبر دست، عذرا؛ صالحی، مریم. (۱۳۸۶). کمال گرایی و سبکهای مقابله با تنیدگی، مجله روان شناسان ایرانی، ۵ (۱۷)، ۱۷-۷.
- بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۳). بررسی رابطه کمال گرایی و موفقیت ورزشی، مجله حرکت، ۴ (۲۳)، ۶۵-۵۱.
- پاشا، غلامرضا؛ بزرگیان، رامش. (۱۳۹۰). رابطه فراشناخت و کمال گرایی و خود کارآمدی با استرس ادراک شده دانشجویان دانشگاه آزاد اهواز، یافته های نو در روانشناسی. ۶ (۱۸)، ۱۱۴-۱۰۳.
- حسنی، جعفر. (۱۳۹۰). خصوصیات روانسنجی پرسشنامه ی نظم جویی شناختی هیجان، مجله روانشناسی بالینی، ۳ (۷)، ۳۲-۲۵.
- ساداتی، سمیه سادات. (۱۳۸۷). رابطه جهت گیری هدفی و کمال گرایی با خلاقیت در دانش آموزان دبیرستان های شاغل به تحصیل در مدارس استعداد های درخشان، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران.
- علیزاده صحرائی، ام هانی؛ خسروی، زهره؛ بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۹). رابطه باورهای غیرمنطقی با کمال گرایی مثبت و منفی در دانش آموزان شهرستان نوشهر، مجله مطالعات روان شناختی، ۶ (۱)، ۳۲-۲۲.
- یوسفی، فریده. (۱۳۸۵). بررسی رابطه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با افسردگی و اضطراب در دانش آموزان مراکز راهنمایی استعدادهای درخشان. پژوهش در حیطه کودکان استثنایی، ۴ (۲)، ۸۹۲-۸۷۱.
- Clark, K. D. (2010). *The Relationship of Perceived Stress and Self-Efficacy Among Correctional Employees in Close-Security and*

Medium-Security-Level Institutions. Degree of Doctor of Philosophy, Psychology, Walden University.

- Diamond, L.M. & Aspinwall, L.G. (2003). Emotion Regulation Across the Life Span: An Integrative Perspective Emphasizing Self-Regulation, Positive Affect and Dyadic Processes. *Motivation and Emotion*, 27.(2), 125-156.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. M., & Rosenblate, R. (1991). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. M., & Rosenblate, R. (1991). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
- Garnefski, N., Baan, N., & Kraaij, V. (2005). Psychological distress and cognitive emotion regulation strategies among farmers who fell victim to the foot-and-mouth crisis. *Personality and Individual Differences*, 38,(2).1317-1327.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2003). *CERQ: Manual for the use of Cognitive Emotion Regulation Questionnaire*. Leiderdorp, Netherlands: DATEC.
- Gross, J. J. & Mones, A. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2,(4). 271-299.
- Hamachek, D.E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27-33.
- Hewitt, P. L. and Flett, G.L. (1991). Dimensions of perfectionism in clinical depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100,98-101.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2004). Dimension of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100,98-101.
- Hill, R. W., Huelsman, T. J., Furr, R. M., Kibler, J., Vicente, B. B., & Kennedy, K. (2004). A new measure of perfectionism: The perfectionism inventory. *Journal of Personality Assessment*, 82,80-91.
- Hill, R. W., Huelsman, T. J., Furr, R. M., Kibler, J., Vicente, B. B., & Kennedy, K. (2004). A new measure of perfectionism: The perfectionism inventory. *Journal of Personality Assessment*, 82,80-91.

- Kraaij, V., Pruyboom, E., & Garnefski, N. (2002). Cognitive coping and depressive symptoms in the elderly: A longitudinal study. *Aging Mental Health, 4*, 275-8
- learned resourcefulness in depression and self-esteem. *Personality and Individual Differences, 12*, 61-68.
- Neumeister, K. L. S & Finch, H. (2006). Perfectionism in high-ability students: relational precursors and influences on achievement motivation. *Gifted Child Quarterly, 50*, 238-251.
- Stoeber, J., & Rambow, A. (2007). Perfectionism in adolescent school students: Relations with motivation, achievement, and well-being. *Personality and Individual Differences, 42*, 1379-1389.
- Stoeber, J., Kempe, T., Ellen J. (2008). facets of self-oriented and socially prescribed perfectionism and feelings of pride, shame and guilt following success and failure. *Personality and Individual Differences, 44*, 1506-1516.
- Suddarth, B. H., & Slaney, R. B. (2001). An investigation of the dimensions of perfectionism in college students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 34*, 157-165.
- Terry-short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., & Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences, 18*, 663-668.
- Vieth A. Z., & Trull, T. J. (1999). Family patterns of perfectionism: An examination of college students and their parents. *Journal of Personality Assessment, 72*, 49-67.