

یافته های نو در روان شناسی

سال ششم، شماره ۱۸، بهار ۱۳۹۰

صفحات مقاله: ۱۱۴-۱۰۳

تاریخ وصول: ۱۳۸۹/۱۱/۱۶ - تاریخ پذیرش: ۱۳۹۰/۶/۲۶

رابطه فراشناخت و کمال گرایی و خودکارآمدی با استرس ادراک شده دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز

دکتر غلامرضا پاشا*

رامش بزرگیان**

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، بررسی رابطه فراشناخت و کمال گرایی و خودکارآمدی با استرس ادراک شده دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز بود. نمونه پژوهش شامل ۳۸۰ نفر بودند که با روش نمونه گیری تصادفی طبقه ای انتخاب شدند. به منظور جمع آوری داده‌ها از مقیاس فراشناخت انیل و عابدی، پرسشنامه کمال گرایی نجاریان و همکاران، پرسشنامه خودکارآمدی اولدنیک و پرسشنامه استرس ادراک شده کوهن و همکاران استفاده شد. پژوهش حاضر از نوع همبستگی بود و نتایج تحلیل داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه در سطح معنی دار $P < 0/0001$ نشان داد که بین فراشناخت و استرس ادراک شده و بین خودکارآمدی با استرس ادراک شده رابطه منفی معنی دار وجود دارد. اما بین کمال گرایی و استرس ادراک شده رابطه ای مشاهده نشد. همین طور یافته‌ها نشان داد از بین متغیرهای فراشناخت، کمال گرایی و خودکارآمدی، متغیر خودکارآمدی بهترین پیش بینی کننده، استرس ادراک شده می‌باشد.

واژه‌های کلیدی: فراشناخت، کمال گرایی، خودکارآمدی، استرس ادراک شده

* استادیار و عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز

** کارشناس ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز (نویسنده مسئول)

مقدمه

تنیدگی روانی و بحرانهای روزمره از جمله تهدیدهای بهداشت جسمانی و روانی است (بنت و ویلز^۱، ۲۰۱۰). واقعیت این است که تنیدگی در زندگی روزمره امری اجتناب ناپذیر است (بوندرس^۲، ۲۰۰۶). ولی مهم آن است که چگونه انسان با این بحرانها کنار آید؟ مطالعه پاسخ انسان در موقعیت های فشارزا، نشان می دهد که انسان در برابر تهدیدها و سمبولهای خطر با استرس واکنش نشان می دهد (رینز^۳ و همکاران، ۲۰۰۵). اما شدت این واکنش (استرس)، بسته به اینکه یک موقعیت معین را تا چه حد استرس زا ادراک می کنند، نوسان دارد (کونواوس و دلیز^۴، ۲۰۰۹). استرس ادراک شده حالت یا فرایندی روانشناختی است که طی آن فرد بهزیستی جسمی و روانشناختی خود را تهدید آمیز ادراک می کند. در واقع ایجاد استرس بستگی به چگونگی برداشت و درک فرد از موقعیت ها و حوادث دارد. ممکن است یک موقعیت برای فردی بی خطر و برای فرد دیگری به صورت یک تهدید درک شود (کلارک^۵، ۲۰۱۰).

فولکمن و لازاروس^۶ (۱۹۸۴) اعتقاد دارند، افرادی که باور دارند هنگام مقابله با استرس، منابع کمکی در اختیار دارند، نسبت به استرس آسیب پذیری کمتری نشان می دهند. یکی از متغیرهایی که نقش بسزایی در میزان استرس ادراک شده دارد، فراشناخت^۷ است (رویوسی و ویلز^۸، ۲۰۰۸). به اعتقاد فلاول^۹ (۱۹۷۹)، فراشناخت، دانش یا فرایندی شناختی است که در ارزیابی، بازبینی یا کنترل شناخت مشارکت دارد و عملکرد شناختی را تنظیم می کند. اکثر نظریه پردازان فراشناخت معتقدند زمانیکه فرد مسلح به سلاح فراشناخت باشد به راحتی با برنامه ریزی و کنترلی که بر تکلیف خواهد داشت، می تواند علاوه بر کاهش شدت و میزان استرس ادراک شده خود از موقعیت های مختلف، عملکرد خود را بهبود بخشد (رویوسی و ویلز، ۲۰۰۸).

امروز پژوهشهای انجام گرفته در زمینه استرس، به جز عامل فراشناخت، عامل کمال گرایی را نیز در چگونگی ادراک استرس توسط افراد موثر می دانند (استویبر و رینیرت^{۱۰}، ۲۰۰۸). 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 (تشمین^{۱۱}، ۲۰۰۵). به اعتقاد بندورا^{۱۲} (۱۹۸۲)، معیارهای سخت برای ارزشیابی مداوم و اشکال افراطی از خود، به واکنش های نابهنجار و احساس بی ارزشی و بی هدفی می انجامد که این

1. Bennett, H. & Wells, A.
2. Bounds, R.
3. Rains, J.C
4. Kononovas, K., & Dallas, T.
5. Clark, K.
6. Folkman S, Lazarus RS.
7. Metacognition
8. Roussis, P., and Wells, A.
9. Flavell J.
10. Stoeber, J., & Rennert, D.
11. Tashman, L.
12. Bandura A.

می تواند زمینه ساز استرس را در فرد فراهم سازد (هویت، ۲۰۰۹). در واقع کمال گرایی منفی یک منبع دائمی استرس است. زیرا که این افراد همیشه خود را ملزم به بی نقص بودن می کنند لذا این انتظار بر شیوه های مقابله آنها در برابر موقعیت های استرس زا تأثیر و در اغلب اوقات آنها را ناکام می سازد. همچنین تحقیقات نشان می دهد خود کارآمدی نیز به عنوان مولفه ای دیگر می تواند با نحوه ادراک استرس افراد از موقعیت ها رابطه داشته باشد (کلارک، ۲۰۱۰). بندورا معتقد است، حس خود کارآمدی می تواند نقش مهمی در رویکرد و نگاه فرد به اهداف، تکالیف و چالشهایش داشته باشد (کاین^۱ و همکاران، ۲۰۰۸). در واقع افرادی که دارای خود کارآمدی بالایی دارند نه تنها معتقد هستند که توانایی هایشان فراتر از تکالیف و موقعیت های دشوار است بلکه به مسائل چالش برانگیز به عنوان تکالیفی برای یادگیری و تبحر می نگرند لذا در برابر تکالیف با کمترین استرس و با علاقه مندی عمیق و حس تعهد شدیدی می پردازند (کاین و همکاران، ۲۰۰۸).

در کل با توجه به نقش متغیرهای فراشناخت، کمال گرایی و خود کارآمدی در استرس ادراک شده، تحقیق حاضر در صدد پاسخگویی به این پرسش است که: آیا بین فراشناخت، کمال گرایی و خود کارآمدی با استرس ادراک شده در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز رابطه وجود دارد؟

نتایج مطالعه بنت و ولز (۲۰۱۰)، در خصوص بررسی نقش فراشناخت، سازماندهی حافظه ذهنی در نشانگان استرس پس ضربه ای (PTSD) بر ۹۵ دانشجوی پرستاری و مامایی که در گذشته مشکلات شدیدی رابطه با حافظه را تجربه کرده بودند؛ نشان دادند، باورهای شناختی افراد مبنی بر تنظیم و کنترل شناختی (فراشناخت) و همچنین نوع سازماندهی ذهنی آنان در صد قابل توجهی را در بروز نشانگان استرس پس ضربه ای نقش موثری دارد. پرتی، پایترانتونیو کیکوگانی^۲ (۲۰۱۰)، نیز بر طبق تئوری شناخت اجتماعی، رابطه بین خود کارآمدی با ارزشیابی استرس و کیفیت زندگی را بر ۴۵۱ امدادگر ایتالیایی بررسی نمودند. نتایج به دست آمده از تحلیل و گرسون چند گانه نشان داد که رابطه بین استرس ادراک شده و کیفیت زندگی کاری تنها میان امدادگران دارای خود کارآمدی پایین، معنی داری بود. در مطالعه ای دیگر، کلارک (۲۰۱۰)، به بررسی رابطه خود کارآمدی و استرس ادراک شده در بین کارکنان کانون های اصلاح و تربیت پرداخت. نتایج بررسی او نشان داد که خود کارآمدی به طرز معنی داری، استرس ادراک شده و سطوح آسایش خاطر را پیش بینی می کند. همچنین ماسبوچ^۳ (۲۰۱۰) در تحقیقی به بررسی رابطه میان خود کارآمدی و استرس ادراک شده در میان مراقبت کنندگان افراد مبتلا به آلزایمر پرداخت. نتایج نشان داد بین میزان خود کارآمدی و استرس ادراک شده رابطه منفی و معکوس معنی داری وجود دارد.

در پژوهش دیگری که توسط ویلسون^۴ (۲۰۰۹) در خصوص بررسی رابطه کمال گرایی با استرس

1. Cain, A. S.,
2. Pratia, G., Pietrantoni, L., & Cicognani, E.
3. Maibach, E.,
4. Wilson, C.

ادراک شده انجام شد، نشان داد. بین کمال گرایی منفی (تمایل به کامل بودن) با استرس ادراک شده رابطه مثبت معناداری وجود دارد. همچنین کونوواس و دلیز (۲۰۰۹) نیز در پژوهشی به مقایسه بین استرس ادراک شده و خود کارآمدی در میان ۱۳۸ دانشجوی ژاپنی، امریکایی و لیتوانیایی پرداخت. نتایج این پژوهش نشان داد که دانشجویان آمریکایی نمره های بالاتری در مقیاس فرد گرایی، خود کارآمدی بدست آورده و استرس ادراک شده پایین تری داشتند. در مقابل دانشجویان لیتوانیایی نمره های کمتری در مقابل فرد گرایی و خود کارآمدی و نمره های بالاتری در استرس ادراک شده کسب کردند و در آخر ژاپنی ها برخلاف در گروه های دیگر نمرات بالاتری در مقیاس جمع گرایی، استرس ادراک شده و نمرات پایین تری در خود کارآمدی کسب کردند. به عبارتی فرهنگی های جمع گرا در مقایسه با فرهنگ های فرد گرا سطوح بالاتری از استرس ادراک شده و سطوح پایین تری از خود کارآمدی را تجربه می کنند در واقع رابطه منفی معنی داری میان استرس ادراک شده و خود کارآمدی وجود دارد.

فو، یوی و سانگ^۱ (۲۰۰۹) به مطالعه اثر کارآفرینی و خود کارآمدی بر استرس ادراک شده پرداختند. نتایج این مطالعه که در آن خود کارآمدی و تجربه کارآفرینی به عنوان ضربه گیرهای استرس ادراک شده فرض شده بود؛ نشان داد: افرادی که دارای خود کارآمدی بیشتری نسبت به دیگر افرادی که از خود کارآمدی پائین تری برخوردارند؛ تمایل بیشتری به در کنترل در آوردن موقعیت های استرس زا داشتند.

راسیس و ولز (۲۰۰۸)، در تحقیقی بر روی ۱۸۰ دانشجو به بررسی رابطه میان نشانگان استرس ومدل فراشناخت با توجه به کنترل باورهای ناهنجار پرداختند. نتایج نشان داد که استفاده از افکارنگران کننده به عنوان راهکار کنترل، رابطه معنی داری با نشانگان استرس داشت. راجیرو و همکاران^۲ (۲۰۰۸) در یک تحقیق شبه آزمایش به بررسی تاثیر یک موقعیت استرس زا بر سطوح کمال گرایی، استرس ادراک شده و عزت نفس پرداختند. نتایج پس اعمال مداخله نشان داد که حضور در یک موقعیت استرس زا، نگرانی بیشتری در مورد اشتباهات و استرس ادراک شده بالاتری را افراد ایجاد می کند. علاوه بر این مشخص شد که در یک موقعیت استرس زا برخلاف یک موقعیت عادی، استرس ادراک شده بالا با کمال گرایی مرضی و عزت نفس پایین همبستگی معنی داری داشت. در تحقیقی دیگری که توسط معین، شرفی، حیدرنیا و بابایی (۲۰۰۸) در خصوص بررسی رابطه میان استرس ادراک شده، خود کارآمدی کلی و وضعیت سلامت روانی در میان ۱۴۸ نوجوان پسر ایرانی انجام گرفت. نتایج نشان داد که استرس ادراک شده بالا با خود کارآمدی پایین و وضعیت سلامت روانی پایین تر مرتبط است. همچنین یک رابطه منفی معنی دار میان خود کارآمدی و سلامت عمومی یافت شد.

با توجه به به اهمیت روش مطالب گفته شده، در پژوهش حاضر فرضیه های ذیل را آزمون قرار می گیرد.

فرضیه های پژوهش

- بین فراشناخت با استرس ادراک شده دانشجویان رابطه وجود دارد.

1. Foo, M-D., Uy, M. A., & Song, Z.

2. Ruggiero

- بین کمال گرایی با استرس ادراک شده دانشجویان رابطه وجود دارد.
- بین خود کارآمدی با استرس ادراک شده دانشجویان رابطه وجود دارد.
- بین فراشناخت، کمال گرایی و خود کارآمدی با استرس ادراک شده دانشجویان رابطه چند گانه وجود دارد.

نمونه آماری و روش نمونه گیری

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز بود که با روش نمونه گیری تصادفی طبقه ای تعداد ۳۸۰ نفر از دانشجویان بعنوان نمونه انتخاب شدند و مطالعه بر روی آنها انجام گرفته است. معیار انتخاب حجم نمونه در این پژوهش بر اساس جدول مورگان^۱ بوده است.

ابزارهای پژوهش

الف- پرسشنامه فراشناخت:

این پرسشنامه توسط انیل و عابدی (۱۹۹۷) ساخته شده و توسط نویدی (۱۳۸۳) ترجمه شده است. و دارای ۲۰ آیتم می باشد. هر آزمودنی به این آیتم ها با یک مقیاس ۴ درجه ای (از موافق نیستم تا خیلی موافقم) پاسخ می دهد. این پرسشنامه دارای ۵ مؤلفه باورهای مثبت در مورد نگرانی، اعتماد شناختی، خود آگاهی شناختی، باورهای منفی در مورد کنترل ناپذیری افکار و باورهایی در مورد نیاز به افکار کنترل می باشد. ضرایب پایایی گزارش شده برای این پرسشنامه از ۰/۷۰ تا ۰/۸۳ متغیر بوده است. در تحقیق حاضر برای تعیین پایایی پرسشنامه فراشناخت از دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف استفاده شد که برای کل پرسشنامه به ترتیب برابر با ۰/۷۸ و ۰/۷۵ که بیانگر ضرایب پایایی مطلوب پرسشنامه یاد شده می باشد. همچنین برای تعیین اعتبار پرسشنامه نیز نمره آن را با پرسشنامه راهبردهای یادگیری خود گردان همبسته نموده و مشخص گردید که رابطه مثبت معنی داری بین نمره آنها وجود دارد ($r=0/54$ و $p<0/001$ و $n=380$) که بیانگر بر خورداری پرسشنامه فراشناخت از اعتبار لازم می باشد.

ب- پرسشنامه کمال گرایی:

این مقیاس یک مقیاس خود گزارشی است که توسط نجاریان و همکاران (۱۳۸۰) ساخته شده است و دارای ۲۷ ماده است، هر آزمودنی به این آیتم ها با یک مقیاس ۴ درجه ای (هرگز، بندرت، گاهی اوقات و اغلب اوقات) پاسخ می دهد. تهیه کنندگان این پرسشنامه، ضرایب پایایی برای این پرسشنامه را با استفاده تنصیف و آلفای کرونباخ به ترتیب $r=0/88$ و $r=0/90$ گزارش دادند. در تحقیق حاضر برای تعیین پایایی پرسشنامه کمال گرایی از دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف استفاده شد که برای کل پرسشنامه به ترتیب برابر با ۰/۸۴ و ۰/۸۵ که بیانگر ضرایب پایایی مطلوب پرسشنامه یاد شده می باشد. همچنین برای تعیین اعتبار پرسشنامه نیز نمره آن را با پرسشنامه الگوی رفتاری تیپ شخصیتی الف همبسته

1. Morgan table

نموده و مشخص گردید که رابطه مثبت معنی داری بین نمره آنها وجود دارد ($r=0/65$ و $p<0/0001$) که بیانگر برخورداری پرسشنامه فراشناخت از اعتبار لازم می باشد.

ج- پرسشنامه خود کارآمدی:

این مقیاس که توسط کوهن و همکاران ساخته و توسط براتی ترجمه و اعتباریابی شده است، شامل ۱۷ سوال می باشد که پاسخ های این سوالات از گزینه کاملاً مخالفم، مخالفم، حد وسط، موافقم و کاملاً موافقم می تواند متفاوت باشد. تهیه کنندگان این پرسشنامه، ضرایب پایایی برای این پرسشنامه را با استفاده از آلفای کرونباخ به ترتیب $r=0/60$ و $r=0/67$ گزارش دادند. در تحقیق حاضر نیز برای تعیین پایایی پرسشنامه فوق از دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف استفاده شد که برای کل پرسشنامه به ترتیب برابر با $0/59$ و $0/64$ که بیانگر ضرایب پایایی مطلوب پرسشنامه یاد شده می باشد. همچنین برای تعیین اعتبار پرسشنامه نیز نمره آن را با پرسشنامه بیگانگی از خود همبسته نموده و مشخص گردید که رابطه مثبت معنی داری بین نمره آنها وجود دارد ($r=0/46$ و $p<0/0001$) که بیانگر برخورداری پرسشنامه فراشناخت از اعتبار لازم می باشد.

د- پرسشنامه استرس ادراک شده:

در این تحقیق به منظور بررسی حوادث استرس آور از پرسشنامه ادراک حوادث استرس آور بختیارپور استفاده شد. برای محاسبه پایایی پرسشنامه طی یک مطالعه مقدماتی بر ۱۰۰ نفر از اعضای جامعه تحقیق، آلفای کرونباخ آن محاسبه و عدد $0/98$ بدست آمد. همچنین جهت بررسی روایی پرسشنامه مذکور، از تحلیل عاملی استفاده شد. نتیجه تحلیل عاملی با استفاده از روش چرخش واریماکس، بیانگر وجود عوامل مسائل مربوط به گروه حمایت کننده، مسائل مربوط به محیط اجتماعی، مسائل آموزشی، مسائل شغلی، مسائل مربوط به مسکن، مسائل اقتصادی، مسائل مربوط به دسترسی به خدمات مراقبت بهداشتی، مسائل مربوط به تعامل با سیستم قانونی و جرم و سایر مسائل روانی-اجتماعی و محیطی، که در مجموع $0/66$ از واریانس کل آزمون را تبیین می نمودند. در تحقیق حاضر برای تعیین پایایی پرسشنامه استرس ادراک شده نیز از دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف استفاده شد که برای کل پرسشنامه به ترتیب برابر با $0/84$ و $0/81$ که بیانگر ضرایب پایایی مطلوب پرسشنامه یاد شده است.

یافته های پژوهش

الف - یافته های توصیفی

یافته های توصیفی این پژوهش شامل شاخص های آماری مانند میانگین، انحراف استاندارد و تعداد آزمودنی ها برای کلیه متغیرهای مورد مطالعه است در جدول ۱ ارائه شده اند.

جدول ۱. میانگین، انحراف استاندارد نمره متغیرهای فراشناخت، کمال گرایی، خود کارآمدی و استرس ادراک شده دانشجویان بر حسب جنسیت

متغیر	شاخص های آماری آزمودنی ها	میانگین	انحراف استاندارد	تعداد
فراشناخت	دانشجویان زن	۳۷/۸۴	۸/۴۹	۱۷۴
	دانشجویان مرد	۳۸/۴۵	۷/۷۵	۲۰۶
	کل دانشجویان	۳۸/۱۷	۸/۰۹	۳۸۰
کمال گرایی	دانشجویان زن	۶۶/۸۶	۱۰/۱۱	۱۷۴
	دانشجویان مرد	۶۵/۹۰	۹/۱۷	۲۰۶
	کل دانشجویان	۶۶/۳۳	۹/۶۱	۳۸۰
خود کارآمدی	دانشجویان زن	۳۹/۹۹	۹/۷۲	۱۷۴
	دانشجویان مرد	۴۱/۰۸	۱۰/۳۲	۲۰۶
	کل دانشجویان	۴۰/۵۹	۱۰/۰۵	۳۸۰
استرس ادراک شده	دانشجویان زن	۴۲/۲۵	۸/۴۱	۱۷۴
	دانشجویان مرد	۴۳/۰۸	۷/۵۲	۲۰۶
	کل دانشجویان	۴۲/۷۸	۷/۹۴	۳۸۰

همان طوری که در جدول ۱ ملاحظه می شود، در متغیر فراشناخت میانگین و انحراف استاندارد، به ترتیب برای کل دانشجویان ۳۸/۱۷ و ۸/۰۹، دانشجویان زن ۳۷/۸۴ و ۸/۴۹ و برای دانشجویان مرد ۳۸/۴۵ و ۷/۷۵، در متغیر کمال گرایی میانگین و انحراف استاندارد، به ترتیب برای کل دانشجویان ۶۶/۳۳ و ۹/۶۱، دانشجویان زن ۶۶/۸۶ و ۱۰/۱۱ و برای دانشجویان مرد ۶۵/۹۰ و ۹/۱۷، در متغیر خود کارآمدی میانگین و انحراف استاندارد، به ترتیب برای کل دانشجویان ۴۰/۵۹ و ۱۰/۰۵، دانشجویان زن ۳۹/۹۹ و ۹/۷۲ و برای دانشجویان مرد ۴۱/۰۸ و ۱۰/۳۲ و در متغیر استرس ادراک شده میانگین و انحراف استاندارد، به ترتیب برای کل دانشجویان ۴۲/۷۸ و ۷/۹۴، دانشجویان زن ۴۲/۲۵ و ۸/۴۱ و برای دانشجویان مرد ۴۳/۰۸ و ۷/۵۲ می باشد.

ب- یافته های مربوط به فرضیه های پژوهش

فرضیه اول: بین فراشناخت و استرس ادراک شده رابطه معنی داری وجود دارد.

جدول ۲: ضرایب همبستگی ساده بین فراشناخت و استرس ادراک شده دانشجویان

متغیر پیش بین	متغیر ملاک	شاخص های آماری آزمودنی ها	ضریب همبستگی (r)	سطح معنی داری (p)	تعداد نمونه (n)
فراشناخت	استرس ادراک شده	کل دانشجویان	-۰/۱۴۳	۰/۰۰۳	۳۸۰

همان طور که در جدول ۲ مشاهده می شود بین فراشناخت و استرس ادراک شده کل دانشجویان رابطه منفی معناداری وجود دارد ($p < 0/003$ و $r = -0/143$). بنابراین فرضیه اول تأیید می شود به عبارت دیگر، با افزایش فراشناخت دانشجویان، استرس ادراک شده آنان کاهش یافته است.

فرضیه دوم: بین کمال گرایی و استرس ادراک شده رابطه معنی داری وجود دارد.

جدول ۳: ضرایب همبستگی ساده بین کمال گرایی و استرس ادراک شده دانشجویان

متغیر پیش بین	متغیر ملاک	شاخص های آماری آزمودنی ها	ضریب همبستگی (r)	سطح معنی داری (p)	تعداد نمونه (n)
کمال گرایی	استرس ادراک شده	کل دانشجویان	-0/171	0/081	380

همان طور که در جدول ۳ ملاحظه می شود بین کمال گرایی و استرس ادراک شده کل دانشجویان رابطه معناداری وجود ندارد ($p < 0/08$ و $r = -0/171$). بنابراین فرضیه دوم تأیید نمی شود. به عبارت دیگر کمال گرایی در استرس ادراک شده هیچ تغییری ایجاد نمی کند.

فرضیه سوم: بین خود کارآمدی و استرس ادراک شده رابطه معنی داری وجود دارد.

جدول ۴: ضرایب همبستگی ساده بین خود کارآمدی و استرس ادراک شده دانشجویان

متغیر پیش بین	متغیر ملاک	شاخص های آماری آزمودنی ها	ضریب همبستگی (r)	سطح معنی داری (p)	تعداد نمونه (n)
خود کارآمدی	استرس ادراک شده	کل دانشجویان	-0/34	0/001	380

همان طور که در جدول ۴ مشاهده می شود بین خود کارآمدی و استرس ادراک شده کل دانشجویان رابطه منفی معناداری وجود دارد ($p < 0/001$ و $r = -0/34$). بنابراین فرضیه سوم تأیید می شود. به عبارت دیگر، با افزایش خود کارآمدی دانشجویان، استرس ادراک شده آنان کاهش یافته است.

فرضیه چهارم: بین فراشناخت، کمال گرایی و خود کارآمدی با استرس ادراک شده دانشجویان رابطه معنی داری وجود دارد.

جدول ۵: ضرایب همبستگی چند گانه بین فراشناخت، کمال گرایی و خود کارآمدی با استرس ادراک شده دانشجویان با روش ورود "الف" (enter) و مرحله "ب" روش گام به گام (step wise)

(ضرایب همبستگی)		نسبت F احتمال p	ضریب تعیین (RS)	همبستگی چند گانه (MR)	روش ورود	
خود کارآمدی	فراشناخت				متغیر پیش بین	متغیر ملاک
	$\beta = -0.143$ $t = -0.820$ $P < 0.413$	۷/۶۳ ۰/۰۰۳	۰/۰۷	۰/۱۴۳	فراشناخت	استرس ادراک شده
$\beta = -0.440$ $t = 4.431$ $P < 0.0001$	$\beta = -0.071$ $t = 1-439$ $P < 0.151$	۸/۶۴۰ ۰/۰۰۰۱	۰/۱۳۶	۰/۳۶۸	خود کارآمدی	
(ضرایب همبستگی)		نسبت F احتمال p	ضریب تعیین (RS)	همبستگی چند گانه (MR)	روش گام به گام	
خود کارآمدی					متغیر پیش بین	متغیر ملاک
	$\beta = -0.440$ $t = 4.431$ $P < 0.0001$	۴۸/۸۷۱ ۰/۰۰۰۱	۰/۱۳۶	۰/۳۶۸	خود کارآمدی	استرس ادراک شده

مطابق جدول ۵، نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون با روش "الف" ورود مکرر (Enter)، ضریب همبستگی چند متغیری برای ترکیب خطی فراشناخت، کمال گرایی و خود کارآمدی با استرس ادراک شده برابر با $MR = 0.368$ و $RS = 0.136$ می باشد که در سطح $p < 0.0001$ معنی دار باشد. بنابراین فرضیه چهارم تأیید می شود. با توجه به مقدار ضریب تعیین (RS)، مشخص شده که ۱۳ درصد واریانس استرس ادراک شده توسط متغیرهای پیش بین قابل تبیین می باشد. همچنین نتایج رگرسیون چند گانه به روش "ب" گام به گام (Step wise) نیز نشان داد از بین متغیرهای پیش بین تنها متغیر خود کارآمدی با توان پیش بینی یا ضریب $\beta = -0.440$ است که در وهله اول مهمترین پیش بینی کننده استرس ادراک شده محسوب می شود. به عبارت دیگر متغیر خود کارآمدی از قدرت پیش بینی بالاتر و معکوسی برای استرس ادراک شده برخوردار است.

بحث و نتیجه گیری

بر اساس یافته های حاصل از این پژوهش، بین فراشناخت با استرس ادراک شده دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز رابطه معنی داری وجود دارد. نتایج حاصل از این فرضیه با یافته های بنت و ولز (۲۰۱۰)، سپاداونیکسویک (۲۰۰۸)، راسیس و ولز (۲۰۰۸)، هماهنگ و همسو می باشد. در تبیین این یافته ها می توان گفت دانشجویانی که فراشناخت بالایی دارند می توانند توجه خود را به دانش، فرایندها و راهبردهایی که شناخت را ارزیابی و نظارت و کنترل می کند داشته باشند و از قاعده فراشناخت که

نظارت فراشناختی نامیده می شود استفاده کنند، نظارت صحیح و دقیق آنان موجب می گردد که در پردازش اطلاعات کمترین استرس را ادراک و در نهایت عملکرد بالایی در حل مسایل داشته باشند. از سویی دیگر، در پژوهش حاضر مشاهده شد که بین کمال گرایی با استرس ادراک شده دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز رابطه معنی داری وجود ندارد این یافته ها با نتایج پژوهش های راجیر (۲۰۰۸)، سامی، تسوزوکی و کاندا (۲۰۰۱)، وایتا کر (۲۰۰۲)، اوکانر، اسمالود و مایلز (۲۰۰۴)، کارمن (۲۰۰۵)، تاشمن (۲۰۰۵)، وی، هپنر، مالن، کو، لیا او و ویو (۲۰۰۷)، استوبر و رنرت (۲۰۰۸)، کاین، باردون - کون، ابرمسون، هس و جونیز (۲۰۰۸)، تاشمن، تنبوم و الکاند (۲۰۱۰) همخوانی دارد.

در تبیین این یافته ها می توان گفت، علی رغم اینکه مطالعات و پژوهش های دیگری نیز در این زمینه وجود دارد که رابطه کمال گرایی و استرس ادراک شده را معنادار می دانند. اما در این پژوهش بین کمال گرایی و استرس ادراک شده رابطه معنی دار نشد و شاید این نتیجه علاوه بر تاثیر گذاری عدم دقت آزمودنی ها و همچنین مبهم بودن بعضی از سوالات پرسشنامه، می تواند به خاطر این موضوع رخ داده باشد که افراد کمال گرا به دلیل خصوصیات منفی که دارند، در بسیاری از امور، بیش از حد واقعی از واقعیت ها فاصله گرفته و این موضوع منجر به بی تفاوتی او نسبت مسائل مختلف شده است.

چون افراد کمال گرا در تصمیم گیری و اولویت بندی امور مشکل دارند این امر موجب می گردد که این افراد نتوانند امور را آنطور که باید انجام دهند و چون دوست دارند که کارها را خیلی خوب و در سطح عالی انجام دهند لذا این امر موجب می شود که فشار زیادی را متحمل گردیده و باعث می شود فرد دچار فشارهای جسمانی و روانی گردد، از طرفی اگر این افراد به دلایلی نتوانند امور مختلف را تحت کنترل خود در آورند این باعث می شود که احساس نا کار آموی و اعتماد بنفس شان کاهش یابد و این خود موجب می شود که به سطوح بالایی از نا کامی و فشار روانی (استرس) بینجامد. شاید همین دلایل باعث شده که رابطه ای مشاهده نشود.

همچنین یافته های این پژوهش نشان داد، بین خود کار آمدی با استرس ادراک شده دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز رابطه معنی داری وجود دارد. این یافته ها با نتایج پژوهش های پایترانتونی و کیکوگانی (۲۰۱۰)، کلارک (۲۰۱۰)، ماسبوچ (۲۰۱۰)، تریولت، گانا، لورل و فورت (۲۰۰۹)، نیورنیتنو (۲۰۰۹)، کونوواس و دالاس (۲۰۰۹)، فو، یوی و سانگ (۲۰۰۹)، کانبارا (۲۰۰۸)، بو نز (۲۰۰۶)، اولا، جانسون، هانگ و مگنوس (۲۰۰۶)، پراتی، زاجاکوا، لینچ و اسپنشاد (۲۰۰۵)، کولیتز (۲۰۰۵)، کارادماس، کلانتری (۲۰۰۴)، کافمن و کیلگان (۲۰۰۳)، ساندر (۲۰۰۰) همخوانی دارد. در تبیین این یافته ها می توان گفت که دانشجویانی که خود کار آمدی بالایی دارند به مسائل چالش برانگیز به عنوان تکالیفی برای یاد گیری و تبحر می نگرند و علاقه مندی عمیقی به فعالیت هایی دارند که در آنها مشارکت داشته باشند و حس تعهد شدیدی در قبال فعالیت هایشان می دهند و به سرعت به نا کامی خود غلبه می کنند. این افراد معتقد هستند که توانایی هایشان فراتر از تکالیف و موقعیت های دشوار است و به توانایی های خود اطمینان دارند، و زمانیکه با موانع روبرو می شوند از استراتژی های شناختی و فراشناختی خود استفاده می کنند و استقامت بیشتری نسبت به افراد دیگر از خود نشان می دهند در نتیجه عملکرد آنها در سطح بالایی است و در انجام امور و کارها استرس کمتری دارند.

ضمناً، بر اساس یافته های حاصل از این پژوهش مشخص شد که بین فراشناخت، کمال گرایی و خود کارآمدی با استرس ادراک شده دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز رابطه چند گانه معنی داری وجود دارد. و میزان همپوشی بین سه متغیر فراشناخت، کمال گرایی و خود کارآمدی تقریباً ۳۶٪ می باشد.

با توجه به یافته های پژوهشی این مطالعه، تجهیز افراد بویژه دانشجویان به راهبردها، مهارت های شناختی و فراشناختی مناسب و مؤثر، برگزاری همایش های آموزشی در زمینه مدیریت استرس، یا آموزش مهارت های مقابله ای، افزایش حس خود کارآمدی از طریق ایجاد تجارب موفقیت آمیز و... پیشنهادات این پژوهش می باشد.

منابع

- مسعود نیا. (۱۳۸۶). بررسی رابطه خود کارآمدی ادراک شده و راهبردهای مقابله ای در موقعیت های استرس زا، مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychology*; 37: 127-47
- Bennett H, & Wells A. (2010). Metacognition, memory disorganization and rumination in post-traumatic stress symptoms. *Journal of Anxiety Disorder*, 24(3): 318-25.
- Bounds, R. (2006). Factors Affecting Perceived Stress in Pre-Hospital Emergency Medical Services. *Journal of Health Promotion*, 4 (2): 113-131.
- Cain, A. S., Bardone-Cone, A. M., Abramson, L. Y., Vohs, K. D., & Joiner, T. E. (2008). Refining the Relationships of Perfectionism, Self-Efficacy, and Stress to Dieting and Binge Eating: Examining the Appearance, Interpersonal, and Academic Domains. *Int J Eat Disord*, 00:000-000.
- Cherry, K. (2008). What Is Self-Efficacy? Psychology Definition of the week, Psychology Guide (about.com: psychology).
- 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.
- Fiorentino, V. A. (2009). Effects of a Stress Management workshop on perceived stress, state anxiety, and self-efficacy in counselors-in-training. ETD Collection for Wayne State University.
- Fiorentino, V. A. (2009). Effects of a Stress Management workshop on perceived stress, state anxiety, and self-efficacy in counselors-in-training. ETD Collection for Wayne State University.
- Flavell, J. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: a new area of cognitive developmental inquiry. *American Psychologist*; 34: 906-11.
- Folkman S, & Lazarus, R.S. (1988). The relationship between coping and emotion. *Soc Sci Med*; 26:309-17.
- Foo, Maw-Der; Uy, Marilyn A.; and Song, Zhaoli (2009). «ENTREPRENEURIAL AFFECT AND PERCEIVED STRESS: SELF-EFFICACY AND EXPERIENCE AS STRESS BUFFERS. *Frontiers of Entrepreneurship Research*, 29(5), Article 18.
- Karademas, E. C., & Kalantzi-Azizi, A. (2004). The stress process, self-efficacy expectations, and psychological health. *Personality and Individual Differences* 37: 1033-1043.

- Mausbach, Brent. T., von Känel, R., Roepke, S. K., Moore, R., Patterson, T. L., Mills, P. J., Dimsdale, J. E., Ziegler, M.G., Ancoli-Israel, S., Allison, M., & Grant, I. (2010). Self-Efficacy Buffers the Relationship Between Dementia Caregiving Stress and Circulating Concentrations of the Proinflammatory Cytokine Interleukin-6. *Journal of American Journal of Geriatric Psych: POST AUTHOR CORRECTIONS*, doi: 10.1097/JGP.0b013e3181df4498.
- Moeini, B., Shafii, F., Hidarnia, A., Babaii, G., Birashk, B., & Allahverdipour, H. (2008). Perceived stress, self-efficacy and its relations to psychological well-being status in iranian male high school students. *Social Behavior and Personality: an international journal* Prati, Gabriele, Pietrantonio, L., and Cicognani, E. (2010). Self-efficacy moderates the relationship between stress appraisal and quality of life among rescue workers. *Anxiety, Stress & Coping*, 23 (4): 463 – 470.
- Prati, Gabriele, Pietrantonio, L., & Cicognani, E. (2010). Self-efficacy moderates the relationship between stress appraisal and quality of life among rescue workers. *Anxiety, Stress & Coping*, 23 (4): 463 – 470.
- Ruggiero, G. M., Bertelli, S., Boccalari, L., Centorame, F., Ditucci, A., La Mela, C., Scarinci, A., Vinai, P., Scarone, S., & Sassaroli, S. (2008). The influence of stress on the relationship between cognitive variables and measures of eating disorders (in healthy female university students): a quasi-experimental study. *Journal of Eat Weight Disord*,13(3):142-8.
- Tashman, L. S., Tenenbaum, G., & Eklund, R. (2010). The effect of perceived stress on the relationship between perfectionism and burnout in coaches. *Anxiety, Stress & Coping*, 23(2):195 – 212.
- Trouillet, R., Gana, K., Lourel, M., & For, I. (2009). Predictive value of age for coping: the role of self-efficacy, social support satisfaction and perceived stress. *Aging & Mental Health*, 13(3): 357 – 366.
- Wilson, C. A. (2009). Graduate students, negative perfectionism, perceived stress, & disordered eating behaviors. Doctoral Dissertation of Philosophy, Arkansas State University.

Archive.org