

تبیین اضطراب امتحان با توجه به نقش شاخص‌های کمال‌گرایی در دانشجویان

(تاریخ دریافت ۱۴۰۴/۰۲/۱۵ تاریخ تصویب ۱۴۰۴/۰۳/۰۴)

رضا مرادی‌مقدم

دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه روان‌شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد

چکیده

این پژوهش با هدف تبیین اضطراب امتحان براساس شاخص‌های کمال‌گرایی در دانشجویان اجرا شد. پژوهش توصیفی-مقطعی و از نوع همبستگی بود. جمعیت آماری پژوهش شامل تمامی دانشجویان مشغول به تحصیل در دانشگاه لرستان در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بود، که با توجه به برخورداری معیارهای ورود به پژوهش و با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای تعداد ۲۷۰ نفر به عنوان نمونه در نظر گرفته شد. برای گردآوری داده‌ها از پرسش‌نامه اضطراب امتحان (فریدمن و جاکوب، ۱۹۹۷) و پرسش‌نامه کمال‌گرایی (هویت و فلت، ۱۹۹۱) استفاده شد. تحلیل آماری با آماره‌های توصیفی (میانگین و انحراف معیار)، ماتریس همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی با نرم افزار آماری SPSS نسخه ۲۶ انجام شد. نتایج نشان داد بین نمره کل کمال‌گرایی با اضطراب امتحان، همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد ($r=0/494$ و $p<0/001$). این رابطه به ترتیب بین کمال‌گرایی خویش‌نمدار ($r=0/48$)، کمال‌گرایی دیگرمدار ($r=0/41$) و کمال‌گرایی جامعه‌مدار ($r=0/53$) با اضطراب امتحان در دانشجویان در سطح $0/001$ مثبت و معنادار بود. همچنین، براساس ضریب تعیین تعدیل شده ۲۹ درصد از واریانس اضطراب امتحان براساس کمال‌گرایی تبیین شد. در بین عوامل کمال‌گرایی به ترتیب کمال‌گرایی خویش‌نمدار ($\beta=0/212$ و $P<0/05$) کمال‌گرایی جامعه‌مدار ($P<0/05$ و $\beta=0/133$) بالاترین و پایین‌ترین توان تبیین تغییرات مربوط به اضطراب امتحان را نشان دادند.

واژگان کلیدی: اضطراب امتحان، کمال‌گرایی، دانشجویان

مقدمه

مهم‌ترین عاملی که در رشد سرمایه انسانی نقش دارد، آموزش است. آموزش، تحقیق و رشد، منابع کلیدی فرایند یادگیری هستند که توسط دانش، مهارت‌ها و تجربیات از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شود. یکی از مهم‌ترین اهداف آموزش و پرورش ایجاد بستری مناسب برای رشد و تربیت انسان‌های کارآمد، سالم و مسئول در جهت ایفای نقش در زندگی فردی و اجتماعی است (سیتوپو^۱ و همکاران، ۲۰۲۴). از طرفی دانشجویان به عنوان یکی از ارکان اصلی و اساسی نظام آموزشی در کشور هستند که در رسیدن به این اهداف آموزشی جایگاه ویژه‌ای دارند. سیستم‌های آموزشی، تمام وقت فعالیت‌های یادگیری مستمر را اجرا می‌کنند؛ بنابراین، دانشجویان به‌طور مستمر در معرض تجربه فشار روانی و اضطراب قرار می‌گیرند (اسماعیلی و همکاران، ۱۴۰۲).

به دلیل وجود انتظارات انتظارات درونی و بیرونی مختلفی که بر عهده دانشجویان گذاشته شده، اضطراب امتحان^۲ بخشی از زندگی تحصیلی و یادگیری آن‌ها شده است (اکرم و عبدالرادی^۳، ۲۰۲۳). اضطراب امتحان، اضطرابی است که ناشی از قرارگرفتن در موقعیت امتحان بوده و با ترس شدید از عملکرد ضعیف در امتحانات و آزمون‌ها مشخص می‌شود (جیرجیز^۴ و همکاران، ۲۰۲۴). مطالعات مختلف نشان داده‌اند که میزان شیوع اضطراب امتحان در دانشجویان بیش از ۲۲ درصد بوده (تیان^۵ و همکاران، ۲۰۲۴)، که این

^۱ Sitopu

^۲ test anxiety

^۳ Akram & Abdelrady

^۴ Jirjees

^۵ Tian

برآورد در ایران برای دانش‌آموزان و دانشجویان در برخی مطالعات ۲۷ درصد گزارش شده است (رفیعی‌پور و همکاران، ۱۳۹۸).

به باور ساراسون^۱ (۱۹۸۰) اضطراب امتحان نوعی خوداشتغالی ذهنی است که با خودکم‌انگاری و تردید درباره توانایی‌های خود مشخص می‌شود غالباً به ارزیابی شناختی منفی، عدم تمرکز و واکنش‌های فیزیولوژیکی نامطلوب و افت عملکرد تحصیلی فرد همراه است (کاسترز^۲ و همکاران، ۲۰۲۴). پیامدهای منفی گوناگونی مانند کاهش عزت نفس، موفقیت و کارآمدی تحصیلی با اضطراب امتحان همراه است و لزوم شناسایی متغیرهای مرتبط با آن به منظور درمان یا پیشگیری از بروز و یا شدت یافتن اضطراب امتحان ضروری است (چن^۳ و همکاران، ۲۰۲۳).

یکی از متغیرهای احتمالی مرتبط با اضطراب امتحان، کمال‌گرایی^۴ است (وان^۵ و همکاران، ۲۰۲۴). کمال‌گرایی یک ویژگی شخصیتی است که به‌وسیله سعی برای خودشکوفایی و تدارک معیارهای افراطی برای عملکرد توأم با تمایل برای ارزیابی کلی شاخص نزد فرد مشخص می‌گردد (جوت^۶ و همکاران، ۲۰۲۳). کمال‌گرایی باوری است مبنی بر این‌که می‌توان و باید به یک حالت کامل و بدون عیب دست یافت. در شکل مرضی کمال‌گرایی، اعتقاد یا باور به این موضوع است که کار یا بازده هر چیزی که کامل نیست، غیرقابل قبول است. کمال‌گرایی یکی از ویژگی‌های شخصیتی است و نقش مهمی

^۱ Sarason

^۲ Kösters

^۳ Chen

^۴ perfectionism

^۵ Wan

^۶ Jowett

در علت‌شناسی و استمرار دوره بالینی آسیب‌های روانی بازی می‌کند (محمدی و همکاران، ۱۴۰۳).

هولمس^۱ و همکاران (۲۰۲۴) در پژوهش خود نشان دادند که بین کمال‌گرایی و اضطراب امتحان ارتباط معناداری وجود دارد. نتایج یافته استریکر^۲ و همکاران (۲۰۲۳) نشان داد که بین افراد با کمال‌گرایی بالا، اضطراب پیشرفت تحصیلی بالاتری را نیز تجربه می‌کنند. همچنین، یو و وانگ^۳ (۲۰۲۴) طی پژوهشی نشان دادند که بین کمال‌گرایی و اضطراب تحصیلی ارتباط معناداری وجود دارد.

با توجه به شیوع بالای پدیده اضطراب امتحان در بین دانش‌آموزان و دانشجویان و اثرات مخرب آن بر کیفیت زندگی فردی، اجتماعی و تحصیلی و با توجه به این‌که افت تحصیلی پیامدهای جبران‌ناپذیری از نظر مالی، اجتماعی و روان‌شناختی برای فرد، خانواده و جامعه در پی دارد و می‌تواند به عنوان مانعی جدی در موفقیت‌های علمی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان در نظر گرفته شود و با در نظر گرفتن داشتن این مسأله دانشجویان، پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش کمال‌گرایی در اضطراب امتحان دانشجویان طراحی و اجرا شد.

بخش اول: مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر توصیفی-مقطعی و از نوع مطالعات همبستگی است. تمامی دانشجویان مشغول به تحصیل در دانشگاه لرستان در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ جمعیت آماری

^۱ Holmes

^۲ Stricker

^۳ Yu & Wang

پژوهش را تشکیل دادند. با روش نمونه گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای تعداد نمونه برابر با ۲۷۰ نفر برآورد شد. معیارهای ورود به پژوهش شامل رضایت و تمایل دانشجویان برای مشارکت در اجرای پژوهش، حداقل سن ۱۸ سال، اشتغال به تحصیل در زمان اجرای پژوهش و پاسخ‌دهی به ابزارهای پژوهش به‌طور کامل بود. همچنین، معیارهای خروج از پژوهش شامل پاسخ‌دهی ناقص به ابزارها یا مخدوش بودن آن‌ها، ابتلای به هر یک از بیماری‌های طبی مزمن یا روان‌پزشکی و نیاز به دریافت درمان دارویی زیر نظر پزشک یا درمانگر متخصص و سابقه مشروطی بود. برای گردآوری اطلاعات از ابزارهای زیر استفاده شد:

الف- پرسش‌نامه اضطراب امتحان^۱: این ابزار خودگزارش‌دهی به منظور سنجش اضطراب امتحان در سال ۱۹۹۷ به‌وسیله فریدمن و جاکوب^۲ تدوین و اعتباریابی شده است. این ابزار دارای ۲۳ سؤال می‌باشد و نمره‌گذاری آن در طیف لیکرت ۴ درجه‌ای (کاملاً مخالفم با صفر امتیاز الی کاملاً موافقم با ۳ امتیاز) انجام می‌شود. در سئوالات شماره ۲۲، ۲۱، ۲۰، ۱۹، ۱۸، ۱۷، ۱۶، ۱۵، ۱۴، ۱۳، ۸، ۷، ۶، ۵، ۴، ۳، ۲ و ۱ نمره‌گذاری به‌صورت معکوس انجام می‌گردد. کسب نمره بالاتر در این پرسش‌نامه نشان‌دهنده اضطراب امتحان پایین‌تر می‌باشد. سازندگان ابزار، ضریب پایایی آن را در دامنه‌ای بین ۰/۸۱ تا ۰/۹۱ گزارش کرده‌اند. در ایران نیز این پرسش‌نامه ترجمه و اعتباریابی شده است. معنوی‌پور (۱۳۹۰) ضریب پایایی این ابزار را با آلفای کرونباخ ۰/۹۱ گزارش کرده است. در پژوهش سلیمانی داودلی و همکاران (۱۴۰۲) ضریب آلفای کرونباخ این ابزار برابر با ۰/۸۹ محاسبه شده است.

^۱ test anxiety inventory (TAI)

^۲ Friedman & Jacob

ب- پرسش نامه کمال گرایی^۱: این ابزار خود گزارش دهی به منظور سنجش کمال گرایی در سال ۱۹۹۱ به وسیله هویت و فلت^۲ تدوین و اعتباریابی شده است. این ابزار دارای ۳۰ سؤال با سه عامل کمال گرایی خویشتن مدار، کمال گرایی دیگرمدار و کمال گرایی جامعه مدار می باشد و نمره گذاری آن در طیف لیکرت ۵ درجه ای (کاملاً مخالفم ۱ امتیاز الی کاملاً موافقم با ۵ امتیاز) انجام می شود. کسب نمره بالاتر در این پرسش نامه نشان دهنده کمال گرایی بالاتر می باشد. سازندگان ابزار، ضریب پایایی آن را در دامنه ای ب ۰/۷۸ ۰/۸۳ گزارش کرده اند. در ایران نیز این پرسش نامه ترجمه و اعتباریابی شده است. بشارت (۱۳۸۴) ضریب آلفای کرونباخ این ابزار را در کمال گرایی خویشتن مدار ۰/۹۰، کمال گرایی دیگرمدار ۰/۸۳ و کمال گرایی جامعه مدار ۰/۷۸ گزارش کرده است.

داده های پژوهش با استفاده از روش های آمار توصیفی، ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی و با نرم افزار آماری SPSS نسخه ۲۶ و در سطح معناداری ۰/۰۵ تحلیل شد.

بخش دوم: یافته ها

در جدول شماره ۱ میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش همراه با بررسی نرمالیتی داده ها (کجی و کشیدگی) ارائه شده است. با توجه به نتایج این جدول (شماره ۱) میانگین (و انحراف معیار) نمره کل اضطراب امتحان برابر با ۵۱/۵۴ (و ۱۱/۸۲) و نمره کل کمال گرایی برابر با ۸۹/۶۳ (و ۲۲/۲۵) بود.

^۱ perfectionism questionnaire (PQ)

^۲ Hewitt & Flett

جدول ۱- آماره‌های توصیفی و نرمالیتی متغیرهای پژوهش در دانشجویان (تعداد نمونه = ۲۷۰ نفر)

متغیر پژوهش	میانگین	انحراف معیار	K-S	معناداری	کجی	کشیدگی
کمال‌گرایی خویشتن‌مدار	۲۹/۸۶	۸/۶۰	۰/۱۴۱	۰/۳۳۲	-۰/۰۷۴	-۰/۶۷۹
کمال‌گرایی دیگرمدار	۲۹/۴۱	۷/۵۹	۰/۰۸۹	۰/۱۸۹	-۰/۲۱۹	-۰/۲۵۵
کمال‌گرایی جامعه‌مدار	۳۰/۳۵	۸/۹۶	۰/۱۲۲	۰/۲۰۶	-۰/۱۱۴	-۰/۶۷۲
کمال‌گرایی-کل	۸۹/۶۳	۲۲/۲۵	۰/۴۵۰	۰/۲۰۰	-۰/۲۶۲	-۰/۳۵۰
اضطراب امتحان	۵۱/۵۴	۱۱/۸۲	۰/۰۶۳	۰/۰۵۲	۰/۴۰۷	۰/۰۸۴

پیش از انجام تحلیل، پیش‌فرض‌های تحلیل رگرسیون بررسی شد. برای بررسی طبیعی بودن توزیع داده‌ها، علاوه بر آزمون کلموگراف-اسمیرنف تک نمونه‌ای، از شاخص‌های کجی و کشیدگی استفاده شد. نتایج نشان داد که در آزمون کلموگراف-اسمیرنف تک نمونه‌ای توزیع نمرات متغیرهای پژوهش با ۹۵ درصد اطمینان طبیعی هستند و از آنجایی که سطح معناداری آماره‌های نرمال بودن در متغیرهای کمال‌گرایی کل ($K-S=0/450$) و $P>0/200$ و اضطراب امتحان ($K-S=0/063$ و $P>0/052$) بزرگ‌تر از ۰/۰۵ هستند، لذا توزیع نمرات دارای توزیع نرمال است. همچنین، کجی متغیرها در دامنه -۰/۰۷۴ تا ۰/۴۰۷ و کشیدگی در دامنه -۰/۶۷۹ تا ۰/۰۸۴ قرار داشت. مطابق با نظر جورج و مارلی (۲۰۲۳) که دامنه ۲- تا ۲+ را دامنه پذیرفتنی برای توزیع بهنجار گزارش کرده‌اند، پیش‌فرض طبیعی بودن تأیید شد (جدول شماره ۱). برای بررسی نبود هم‌خطی چندگانه از شاخص‌های تحمل و عامل تورم واریانس استفاده شد. کمینه شاخص تحمل برابر با ۰/۶۴۰ و بیشینه شاخص تورم واریانس ۱/۵۶۱ بود. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که مفروضه نبود هم‌خطی چندگانه برقرار است. برای بررسی مفروضه همگنی پراکنش از نمودار پراکنش

باقی مانده‌های استاندارد شده استفاده شد. وجود تقارن حول خط صفر نشان‌دهنده برقراری این مفروضه بود. همچنین، این نمودار از خطی بودن رابطه بین متغیرهای پیش‌بین و ملاک حکایت دارد. برای بررسی استقلال خطاها از آزمون دوربین-واتسون استفاده شد، مقدار این آماره در متغیر کمال‌گرایی کل برابر با ۱/۵۴۴ بود. از آنجایی که آماره‌های دوربین-واتسون در دامنه ۱ تا ۳ قرار داشت، لذا این از استقلال خطاها حکایت دارد. براساس نتایج جدول شماره ۲، بین هر یک از عوامل کمال‌گرایی با اضطراب امتحان در دانشجویان، همبستگی معناداری وجود دارد. براین اساس، بین نمره کل کمال‌گرایی با اضطراب امتحان، همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد ($r=0/494$ و $p<0/001$). همچنین، این رابطه به ترتیب بین کمال‌گرایی خویش‌نمندی ($r=0/48$)، کمال‌گرایی دیگرمدار ($r=0/41$) و کمال‌گرایی جامعه‌مدار ($r=0/53$) با اضطراب امتحان در دانشجویان در سطح ۰/۰۰۱ مثبت و معنادار بوده است. برای بررسی سهم هر یک از متغیرهای پژوهش در پیش‌بینی اضطراب امتحان از رگرسیون چندگانه خطی استفاده شد (جدول شماره ۳).

جدول ۲- ماتریس همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش

متغیر پژوهش	(۱)	(۲)	(۳)	(۴)	(۵)
۱- کمال‌گرایی خویش‌نمندی	۱				
۲- کمال‌گرایی دیگرمدار	۰/۷۲۳**	۱			
۳- کمال‌گرایی جامعه‌مدار	۰/۶۷۵**	۰/۶۲۳**	۱		
۴- کمال‌گرایی-کل	۰/۹۰۵**	۰/۸۷۱**	۰/۸۷۶**	۱	
۵- اضطراب امتحان	۰/۴۸۴**	۰/۴۱۱**	۰/۵۳۶**	۰/۴۹۴**	۱
			$P<0/001$ **		

براساس ضریب تعیین تعدیل شده ۲۹ درصد از واریانس اضطراب امتحان در افراد نمونه براساس کمال‌گرایی تبیین شد. در نهایت جدول شماره ۳ ضرایب استاندارد و غیراستاندارد رگرسیون به روش همزمان نشان داد کمال‌گرایی خویش‌نمدار ($P < ۰/۰۵$ و $\beta = ۰/۲۱۲$)، کمال‌گرایی دیگرمدار ($P < ۰/۰۵$) و کمال‌گرایی جامعه‌مدار ($P < ۰/۰۵$ و $\beta = ۰/۱۸۷$) می‌توانند تغییرات مربوط به اضطراب امتحان در افراد نمونه را پیش‌بینی کنند.

جدول ۳- ضرایب رگرسیون اضطراب امتحان براساس کمال‌گرایی در دانشجویان

سطح معناداری	t	ضرایب استاندارد	ضرایب غیراستاندارد		متغیر پیش‌بین
		β	خطای استاندارد	B	
۰/۰۳۱	۲۲/۰۸۰	–	۲/۴۸۱	۵۴/۷۸۶	ثابت (Constant)
۰/۰۱۱	۲/۵۷۰	۰/۲۱۲	۰/۱۱۰	۰/۲۸۲	کمال‌گرایی خویش‌نمدار
۰/۰۲۱	۵/۴۱۷	۰/۱۸۷	۰/۱۴۵	۰/۳۵۰	کمال‌گرایی دیگرمدار
۰/۰۱۷	۱/۷۴۳	۰/۱۳۳	۰/۱۰۶	۰/۳۰۳	کمال‌گرایی جامعه‌مدار

نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف تبیین اضطراب امتحان با توجه به نقش شاخص‌های کمال‌گرایی در دانشجویان طراحی و اجرا شد. نتایج پژوهش نشان داد که بین کمال‌گرایی با اضطراب امتحان همبستگی مثبت و معناداری وجود داشته است و براساس تحلیل رگرسیون ۲۹ درصد از واریانس اضطراب امتحان به کمک کمال‌گرایی در دانشجویان قابل تبیین بوده است. این یافته همسو و همخوان با نتایج مطالعه دلیری (۱۳۹۷)، گلستانی و همکاران

(۱۳۹۷)، یوسفی دوگوری و عموپور (۱۳۹۸)، فیشر^۱ و همکاران (۲۰۲۴)، وان^۲ و همکاران (۲۰۲۴) و شاین^۳ و همکاران (۲۰۲۳) است.

در یک دانشجوی کمال‌گرا، استفاده آگاهانه و فعالانه از راهبردهای یادگیری به‌طور قابل توجهی کاهش می‌یابد و اضطراب به ویژه در زمان امتحان به اوج خود می‌رسد، این دسته از دانشجویان معیارهای سطح بالایی برای خود در نظر گرفته‌اند و از ارزیابی دیگران در هراس هستند. آن‌ها بر این باورند که دستیابی به شایستگی امکان‌پذیر نیست و پیامد آن، اضطراب است. افراد کمال‌گرای خویش‌مدار تمام کانون توجه خود را صرفاً متوجه رسیدن به اهداف و معیارهای بلندپروازانه می‌کنند و توجهی به پیامدهای احتمالی حاصله از رسیدن به این اهداف و موفقیت‌ها ندارند اما ترس از موفقیت یک فشار درون-روانی است که پیشرفت و بلندپروازی را محدود می‌سازد و افراد واجد ترس از موفقیت بالا با اندیشیدن به پیامدهای رسیدن به موفقیت، سازوکارهای دفاعی و رفتارهای خودشکننده پیدا کرده و این وضع در نهایت موجب کناره‌گیری فرد از آن موقعیت می‌شود. بنابراین، کمال‌گرایی خویش‌مدار نمی‌تواند رابطه معناداری با گرایش و تلاش فرد به رفتارهای مرتبط با موفقیت داشته باشد و متجر به تشدید علائم خلقی و اضطرابی در دانشجویان شده و با افزایش اضطراب امتحان احتمال اهمال‌کاری تحصیلی و افت عملکرد تحصیلی بیشتر خواهد شد.

از سوی دیگر در تبیین یافته مطالعه حاضر مبنی بر نقش مثبت و معنادار کمال‌گرایی دیگرمدار در اضطراب امتحان دانشجویان می‌توان بیان داشت که به زعم محققان افراد

^۱ Fisher

^۲ Wan

^۳ Shin

کمال‌گرای دیگرمدار تمایل به وضع معیارهای افراطی و ارزیابی‌های سخت‌گیرانه برای افراد دیگر، به ویژه افراد با اهمیت و دارای روابط نزدیک با خودشان هستند، مانند انتظارات کمال‌گرایانه والدین نسبت به فرزندان. براین اساس کمال‌گرای دیگرمدار مؤلفه معطوف به دیگران و انتظارات فرد از دیگران است، اما ترس از موفقیت ترس افراد از پیامدهای احتمالی موفقیت‌های خودشان است و یک مؤلفه روان‌شناختی معطوف به خود فرد است و نمی‌تواند ارتباطی با عملکرد دیگر افراد و یا انتظارات فرد دارای ترس از موفقیت از افراد دیگر داشته باشد؛ لذا نمی‌توانند با کمال‌گرایی دیگرمدار رابطه مناسبی با محیط یادگیری و افراد دیگر هم‌کلاسی و نیز اساتید محیط دانشگاهی داشته باشند و این امر می‌تواند با توجه به نقش ادراک حمایت اجتماعی بر یادگیری مسائل آموزشی در توجیه نقش کمال‌گرایی دیگرمدار بر اضطراب امتحان قابل توجه باشد.

همچنین، در تبیین دیگر برآیند مطالعه حاضر مبنی بر نقش مثبت و معنادار کمال‌گرایی جامعه‌مدار بر اضطراب امتحان همسو با نتایج برخی از مطالعات پیشین مانند حسینی و همکاران (۱۳۹۸) باید بیان داشت که کمال‌گرایان جامعه‌مدار براین باورند که دیگران معیارهای افراطی و غیرمعقول برای آن‌ها در نظر گرفته‌اند و این معیارهای وضع شده از سوی دیگران برای آن‌ها تحمیلی، افراطی و غیرقابل کنترل هستند و به به دست آوردن موفقیتی این انتظارات هم بالاتر رفته و افراطی‌تر می‌گردد. در واقع این عامل از کمال‌گرایی ممکن است این باورها را در فرد ایجاد کند که او نمی‌تواند دیگران را راضی کند، انتظارات دیگران غیرمعقول است و در هر صورت اطرافیان وی را منفی ارزیابی می‌کنند. لذا به باور هویت و فلت (۱۹۹۱) چنین افرادی می‌دانند حتی اگر به موفقیت هم برسند، پیامدهای مخربی همچون توقعات نابجای بیشتری در انتظارشان خواهد بود. بنابراین، طبیعی است که

به تدریج ترس از موفقیت فرد بالا رفته و از موقعیت کنار می‌کشد و همین امر در تجربه علائم فیزیولوژیکی، رفتاری و عاطفی اضطراب امتحان حائز اهمیت خواهد بود.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر مقطعی و همبستگی بودن آن است، که نمی‌توان از نتایج آن استنباط علت و معلولی داشت. جمعیت مطالعه نیز محدود به دانشجویان یک دانشگاه بود، از این رو، در تعمیم نتایج به دانشجویان و سایر مقاطع تحصیلی باید جوانب احتیاط را رعایت نمود. در این پژوهش صرفاً از پرسشنامه استفاده شد، به همین دلیل ممکن است در اطلاعات به دست آمده سوگیری ایجاد شده باشد. با توجه به نتایج مطالعه به پژوهشگران پیشنهاد می‌شود به منظور دستیابی به نتایج دقیق‌تر در کنار پرسشنامه از سایر شیوه‌های گردآوری اطلاعات مانند مشاهده و مصاحبه استفاده نمایند. علاوه بر این، مطالعه حاضر در جوامع دیگر تحصیلی و با بررسی تفاوت‌های جنسیتی بین دو گروه فراگیران- دانشجویان دختر و پسر تکرار شود. همچنین، مطالعات بیشتری از نوع طولی و کیفی به منظور سنجش ارتباط مستقیم متغیرهای پیش بین این پژوهش بر وضعیت روانی-تحصیلی افراد جامعه صورت گیرد.

• ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاقی پژوهش: در پژوهش حاضر سعی بر آن بود که از نظر جسمی و روان‌شناختی هیچ آسیبی افراد مورد مطالعه را تهدید نکند و اطلاعات آن‌ها نیز کاملاً محرمانه بماند. سایر ملاحظات اخلاقی نیز از جمله شرکت کاملاً داوطلبانه و اخذ رضایت‌نامه کتبی افراد به همکاری آگاهانه، دربرداشتن هرگونه تبعات منفی در صورت

عدم تمایل به شرکت در پژوهش و تهیه گزارش پژوهش به گونه‌ای که شناسایی شرکت‌کنندگان ممکن نباشد، رعایت شد.

منابع و مآخذ

- اسماعیلی، معصومه؛ تابع بردبار، فریبا و فاطمی حقیقی، زهرا. (۱۴۰۲). نقش واسطه‌ای اضطراب مدرسه در رابطه کمال‌گرایی و خودپنداره تحصیلی با استرس انتظارات تحصیلی در دانش‌آموزان. مجله پژوهش در نظام‌های آموزشی، ۱۷(۶۳)، ۸۶-۱۰۱.
- حسینی، سیدعدنان؛ سعدی‌پور، اسماعیل و زندی، طالب. (۱۳۹۸). بررسی رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی با ترس از موفقیت و انگیزش پیشرفت تحصیلی دانشجویان. فصلنامه پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت، ۶۱(۴۴)، ۹۰-۷۱.
- دلبری، زهرا. (۱۳۹۷). رابطه کمال‌گرایی خویش‌مدار با افکار اضطرابی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی سبزوار. دومین کنفرانس بین‌المللی نوآوری و تحقیق در علوم تربیتی، مدیریت و روان‌شناسی.
- رفیعی‌پور، امین؛ شفقتی، سعید؛ عابدینی، علی و جعفری، طیبه. (۱۳۹۸). پیش‌بینی اضطراب امتحان براساس ابعاد دشواری در تنظیم هیجان در دانش‌آموزان. مجله پژوهش در نظام‌های آموزشی، ۱۳(۴۶)، ۱۲۲-۱۱۱.
- سلیمانی‌داودلی، زهرا؛ مهدیان، حسین و فلاح‌مهنه، تورج. (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی و حافظه فعال بر اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر متوسطه اول. مجله پویایی روان‌شناختی در اختلالات خلقی، ۲(۴)، ۵۴-۴۶.
- گلستانی، حسن؛ امین‌بیدختی، علی‌اکبر و جعفری، سکینه. (۱۳۹۷). رابطه کمال‌گرایی خودگرا و جامعه‌مدار با فرسودگی تحصیلی با توجه به نقش واسطه‌ای انگیزش درونی و بیرونی. مجله روان‌شناسی بالینی، ۱۰(۱)، ۸۹-۷۹.

- معنوی پور، داود. (۱۳۹۰). بررسی مشخصه های روان سنجی آزمون اضطراب امتحان در دانشجویان. فصلنامه اندازه گیری تربیتی، ۵(۲)، ۴۰-۲۸.
- محمدی، امیدعلی؛ حیدری، علیرضا؛ افتخاری صعادی، زهرا و جوهری فرد، رضا. (۱۴۰۳). پیش بینی اشتیاق و فرسودگی تحصیلی براساس کمال گرایی و حمایت تحصیلی در دانش آموزان دوره دوم متوسطه. مجله رویش روان شناسی، ۱۳(۲)، ۱۴۰-۱۳۱.
- یوسفی دوگوری، صغری و عموپور، مسعود. (۱۳۹۸). رابطه هوش هیجانی، کمال گرایی و اهمال کاری تحصیلی در دانش آموزان پایه ششم ابتدایی. مجله جامعه شناسی آموزش و پرورش، ۱۲(۶)، ۵۳-۴۱.
- Akram, H., & Abdelrady, A. H. (۲۰۲۳). Application of ClassPoint tool in reducing EFL learners' test anxiety: an empirical evidence from Saudi Arabia. *Journal of Computers in Education*, ۱۰(۳), ۵۲۹-۵۴۷.
- Chen, C., Liu, P., Wu, F., Wang, H., Chen, S., Zhang, Y., ... & Chen, Q. (۲۰۲۳). Factors associated with test anxiety among adolescents in Shenzhen, China. *Journal of Affective Disorders*, ۳۲۳, ۱۲۳-۱۳۰.
- Fisher, D. G., Hageman, A. M., & West, A. N. (۲۰۲۴). Academic burnout among accounting majors: The roles of self-compassion, test anxiety, and maladaptive perfectionism. *Accounting Education*, ۳۳(۶), ۷۹۱-۸۱۵.
- Holmes, A., Terwilliger, G., Medina, V., & Sinclair, S. (۲۰۲۴). Predictability of Personality Traits and Perfectionism Types on Test Anxiety in College Students. *Florida Undergraduate Research Journal*, ۴(۱), ۱-۱۵.

- Jowett, G. E., Mallinson-Howard, S. H., Hill, A. P., & Madigan, D. J. (۲۰۲۳). An update and extension of the independent effects approach to perfectionism in sport, dance, and exercise. *The Psychology of Perfectionism in Sport, Dance, and Exercise*, ۷۵- ۱۶۱.
- Jirjees, F., Odeh, M., Al-Haddad, A., Ass' ad, R., Hassanin, Y., Al-Obaidi, H., ... & Alzoubi, K. H. (۲۰۲۴). Test anxiety and coping strategies among university students an exploratory study in the UAE. *Scientific Reports*, ۱۴(۱), ۲۵۸۳۵.
- Kösters, M. P., Klaufus, L. H., & van der Wal, M. F. (۲۰۲۴). Validity and reliability of the short Test Anxiety Inventory (TAI-۵) in Dutch adolescents. *The Journal of General Psychology*, ۱۵۱(۱), ۷۶-۸۶.
- Stricker, J., Schneider, M., & Preckel, F. (۲۰۲۳). Concurrent and predictive relations of multidimensional perfectionism with test anxiety in secondary school students. *Anxiety, Stress, & Coping*, ۳۶(۲), ۱۳۷- ۱۴۶.
- Shin, J., Lee, H. J., Park, H., Hong, Y., Song, Y. K., Yoon, D. U., & Oh, S. (۲۰۲۳). Perfectionism, test anxiety, and neuroticism determines high academic performance: a cross-sectional study. *BMC psychology*, ۱۱(۱), ۴۱۰.
- Sitopu, J. W., Khairani, M., Roza, M., Judijanto, L., & Aslan, A. (۲۰۲۴). The importance of integrating mathematical literacy in the primary education curriculum: A literature review. *International Journal of Teaching and Learning*, ۲(۱), ۱۲۱- ۱۳۴.
- Tian, M., Liu, C., Xi, J., Wang, L., Zhang, P., Liu, C., ... & Yu, Y. (۲۰۲۴). Effects of greenness in university campuses on test anxiety among Chinese university students during

COVID-۱۹ lockdowns: A correlational and mediation analysis. *International Journal of Environmental Health Research*, ۳۴(۶), ۲۶۰۵-۲۶۱۷.

- Wan, S., Lin, S., Li, S., Tu, S., & Qin, G. (۲۰۲۴). The relationship between perfectionism and test anxiety of junior high school students: the mediating role of self-efficacy and trait anxiety. *Educational Studies*, ۵۰(۶), ۱۱۸۴-۱۱۹۹.
- Yu, X., & Wang, H. (۲۰۲۴). The influence of family upbringing on test anxiety of college students: The mediating role of perfectionism. *Applied & Educational Psychology*, ۹(۳), ۱۰۴-۱۱۳.