

# پیش‌بینی اضطراب امتحان دانش‌آموزان دبیرستانی بر اساس ابعاد کمال‌گرایی آنان

نرگس پورطالب<sup>۱\*</sup>، میر محمود میرنسب<sup>۲\*</sup>

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، گروه علوم تربیتی، عضو مرکز استعدادهای درخشان، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.
۲. دانشیار گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران. (نویسنده مسئول)

## چکیده

**مقدمه:** پژوهش حاضر با هدف مطالعه‌ی رابطه‌ی کمال‌گرایی و اضطراب امتحان در دانش‌آموزان مقطع سوم دبیرستان در شهر تبریز انجام یافته است.

**روش:** جامعه‌ی آماری پژوهش حاضر را دانش‌آموزان مقطع سوم دبیرستان شهر تبریز در رشته‌های علوم انسانی، تجربی و ریاضی تشکیل می‌دادند و نمونه‌ی پژوهش شامل ۱۶۸ نفر از دانش‌آموزان مقطع سوم دبیرستان بودند که به وسیله‌ی نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. جهت جمع‌آوری اطلاعات از آزمون اضطراب امتحان اشپیلر گر و مقیاس چندبعدی کمال‌گرایی استفاده شد و برای تحلیل داده‌ها، آزمون معنی‌داری ضریب همبستگی و تحلیل رگرسیون چندگانه هم‌زمان مورد استفاده قرار گرفتند.

**نتایج:** نتایج نشان داد که کمال‌گرایی و ابعاد آن با اضطراب امتحان رابطه‌ی مثبت معنادار دارند. همچنین نتایج رگرسیون هم‌زمان نیز بیانگر این بود که از میان ابعاد سه‌گانه‌ی کمال‌گرایی، بُعد جامعه‌مدار به شکل معناداری اضطراب امتحان دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کند؛ نتایج آزمون تی مستقل نشان داد که بین دو گروه مورد مطالعه (دختر و پسر) در متغیر اضطراب امتحان به احتمال ۹۵ درصد تفاوت معنادار وجود دارد؛ به طوری که میانگین نمرات اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر نسبت به دانش‌آموزان پسر بیشتر می‌باشد.

**بحث و نتیجه‌گیری:** یافته‌های پژوهش حاضر می‌توانند، راهگشای تحقیقات بیشتر، در خصوص بررسی نقش سازه‌های شخصیتی بر اضطراب امتحان دانش‌آموزان در آینده باشند.

دوفصلنامه علمی - پژوهشی

## روانشناسی بالینی و شخصیت

(دانشور رفتار)

دوره ۱۵، شماره ۱، پیاپی ۲۸  
بهار و تابستان ۱۳۹۶  
صص: ۷۳-۸۱

تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۰۷/۰۷

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۰۲/۰۶

Biannual Journal of

## Clinical Psychology & Personality

(Daneshvar-e-Raftar)

Vol. 15, No. 1, Serial 28

Spring & Summer  
2017

pp.: 73-81

**کلیدواژه‌ها:** کمال‌گرایی (خودمدار، دیگرمدار، جامعه‌مدار)، اضطراب، اضطراب امتحان، دانش‌آموزان.

\*Email: mirnasab2006@gmail.com

## مقدمه

یکی از گسترده‌ترین قلمروهای تحقیق در چند دهه‌ی اخیر، اضطراب و حوزه‌های وابسته به آن بوده است. شایع‌ترین نوع اضطراب‌ها که موجب نگرانی و دغدغه‌هایی در نظام آموزشی می‌شود، اضطراب امتحان<sup>۱</sup> است [۱]. اضطراب امتحان ویژگی نسبتاً پایدار و وابسته با امتحان عملکرد در موقعیت‌های گوناگون امتحانی مانند امتحانات مدرسه و آزمون‌های هوش می‌باشد [۲]، که جز اضطراب‌های شدید گزارش شده و منجر به رفتارهای اجتنابی می‌شود و در پیشرفت تحصیلی و عملکرد بهینه دانش‌آموزان به‌ویژه هنگام ارزشیابی اثر منفی می‌گذارد [۳]. اضطراب امتحان، نوعی اشتغال ذهنی است که به خود کم‌انگاری، تردید در توانایی‌های شخصی، عدم تمرکز حواس و واکنش جسمانی ناخوشایند منجر می‌شود و پیامد منفی آن، کاهش توان مقابله با موقعیت امتحان و ناکارآمدی تحصیلی است [۴]. اضطراب امتحان با کاهش عملکرد تحصیلی و انگیزه با خودکارآمدی پایین و اضطراب تعمیم‌یافته پیوند می‌یابد و در صورت عدم مداخله، اثرات منفی آن افزایش می‌یابد [۵]. طی مطالعات اخیر معلوم شده است که اضطراب امتحان دارای دو مؤلفه است: یکی مؤلفه‌ی شناختی که همان جنبه‌ی نگرانی<sup>۲</sup> است و به فکر نابجا برمی‌گردد که در واقع توجه آگاهانه فرد در مورد عملکرد خود می‌باشد؛ و مؤلفه‌ی دیگر مفهوم هیجانی<sup>۳</sup> است که با علائم جسمی و تنش مشخص می‌شود [۶، ۷، ۸]. طبق پژوهش‌های انجام شده، از بین این مؤلفه‌ها، مؤلفه‌ی شناخت (نگرانی) که خودارزیابی منفی را شامل می‌شود، ویژگی اصلی افراد دارای اضطراب امتحان است [۹]. از این گذشته، مبتلایان به اضطراب امتحان ترس اجتماعی از ارزیابی منفی از سوی دیگران نیز دارند و به‌جای تمرکز بر امتحان ممکن است به ارزیابی منفی دیگران از خود متمرکز شوند و همین امر منجر به کاهش عملکرد آن‌ها می‌گردد [۱۰]. این نوع اضطراب، یک مشکل شایع آموزشی در میان بسیاری از دانش‌آموزان در سراسر جهان است، به‌طوری که میزان شیوع آن ۲۵ تا ۴۰ درصد برآورد شده است [۱۱]. در ایران نیز بر اساس پژوهش‌های انجام شده، میزان شیوع اضطراب امتحان در بین دانش‌آموزان دبیرستانی ۱۷/۲ درصد گزارش شده است [۱۲]. در کل تحقیقات روند افزایش شیوع اضطراب امتحان را نشان می‌دهند که به دنبال آن، تعداد دانش‌آموزانی که شکست تحصیلی را تجربه می‌کنند، رو به

فزونی خواهد گذاشت [۱۱]. جنسیت نیز در اضطراب امتحان دخیل است و در بیشتر تحقیقات میزان این اضطراب در دختران، بیشتر از پسران بوده است [۱۱، ۱۳، ۱۴]. البته نتایج همه‌ی تحقیقات بر وجود تفاوت دلالت نمی‌کند [۱۵]. علاوه بر جنسیت پژوهش‌ها به نقش عوامل خانوادگی نظیر، الگوی غیرقابل انعطاف و خشک پرورش کودک، تنبیه و سرزنش، وضعیت اجتماعی و اقتصادی پایین خانواده و عوامل مدرسه‌ای نظیر، انتظارات نابجای معلم، رقابت، محدودیت‌های زمانی [۱۴]، آشنا یا غریب بودن ممتحن، فضا و محیط محل تحصیل دانش‌آموز [۶] و به عوامل فردی از جمله ترس از ارزیابی و ویژگی شخصیتی کمال‌گرایی [۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰] در افزایش سطح اضطراب امتحان اشاره کرده‌اند. در این میان ویژگی شخصیتی کمال‌گرایی<sup>۴</sup> یکی از سازه‌های اساسی مرتبط با اضطراب امتحان می‌باشد [۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱] و در چند سال اخیر مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است.

سازه‌ی کمال‌گرایی یک ویژگی شخصیتی است که به‌صورت تلاش مصرانه برای بی‌عیب و نقص بودن و تعیین استانداردهای بسیار بالا برای عملکرد که با تمایل به خودارزشیابی‌های انتقادی و نگرانی از ارزیابی منفی توسط دیگران همراه می‌باشد، تعریف شده است [۲۲]؛ به عبارت دیگر کمال‌گرایی تمایل پایدار فرد به وضع معیارهای کامل و دست نیافتنی و تلاش برای تحقق آن است، که با خودارزشیابی‌های انتقادی از عملکرد شخصی همراه می‌باشد [۱۹]. افراد دارای این خصیصه گرایش به تعمیم افراطی شکست‌ها و پیامدهای منفی، ارزیابی‌های سخت‌گیرانه از خود، نیاز شدید به موفقیت و کامل بودن و اندیشه‌ی «همه یا هیچ» دارند که آن‌ها را از نظر روانی تحت فشار قرار می‌دهد [۲۳، ۲۴]. چنین افرادی مجموعه‌ای از معیارهای غیرواقع‌بینانه‌ی بالایی دارند و در راه‌های رسیدن به آن‌ها انعطاف‌ناپذیرند، به‌طوری که خود ارزشمندی‌شان را در رسیدن به این معیارها می‌دانند [۲۵]. مطابق با نظریه‌های یادگیری اجتماعی، ویژگی کمال‌گرایی از طریق تعاملات بین ویژگی‌های فرد و محیط اجتماعی او شکل می‌گیرد، که این محیط اجتماع می‌تواند شامل خانواده اولیه و محیط مدرسه باشد [۲۶]. در متون جدید مربوط به کمال‌گرایی در خصوص ابعاد کمال‌گرایی دو رویکرد عمده‌ی تک‌بعدی و چندبعدی مطرح می‌شود؛ از جمله‌ی افرادی که بر چندبعدی بودن کمال‌گرایی تأکید می‌کند، هامچک<sup>۵</sup> است

<sup>۴</sup> perfectionism

<sup>۵</sup> Hamachek

<sup>۱</sup> test anxiety

<sup>۲</sup> worry

<sup>۳</sup> emotional

اجتماعی<sup>۱۴</sup> [۳۹]. اضطراب امتحان شناختی<sup>۱۵</sup> [۴۰] و اضطراب امتحان [۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۳۳، ۴۱]. در رابطه با نقش ابعاد کمال‌گرایی هم پژوهش‌ها بیانگر این است که کمال‌گرایی جامعه مدار اضطراب امتحان را پیش‌بینی می‌کند [۴۲]. لذا با توجه به آنچه در زمینه‌ی اضطراب امتحان و کمال‌گرایی مطرح شد، و با عنایت به اینکه در رابطه با نقش کمال‌گرایی در پیش‌بینی اضطراب امتحان دانش‌آموزان تحقیقات محدودی صورت گرفته است، پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی اضطراب امتحان دانش‌آموزان سال سوم، بر اساس ابعاد کمال‌گرایی آنان صورت گرفت؛ که در خلال آن فرضیه‌های پژوهشی زیر مورد بررسی قرار گرفته‌اند:

۱. دانش‌آموزان دختر، بیشتر از دانش‌آموزان پسر اضطراب امتحان را تجربه می‌کنند.
۲. بین کمال‌گرایی و اضطراب امتحان رابطه‌ی مثبت وجود دارد.
۳. بین ابعاد کمال‌گرایی (کمال‌گرایی خودمدار، دیگر مدار و جامعه مدار) و اضطراب امتحان رابطه‌ی مثبت وجود دارد.
۴. بُعد جامعه مدار کمال‌گرایی نقش پیش‌بینی کننده در اضطراب امتحان دانش‌آموزان دارد.

## روش

### نوع پژوهش

با توجه به هدف و ماهیت، این پژوهش از نوع پژوهش‌های همبستگی می‌باشد.

### آزمودنی

**الف) جامعه آماری:** جامعه‌ی آماری این پژوهش را کلیه‌ی دانش‌آموزان دختر و پسر مقطع سوم دبیرستان‌های دولتی عادی روزانه، در رشته‌های علوم انسانی، تجربی و ریاضی تشکیل می‌دادند، که در سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۲ در شهر تبریز مشغول به تحصیل بودند.

**ب) نمونه پژوهش:** به‌منظور انتخاب افراد نمونه از ۵ ناحیه‌ی آموزش و پرورش شهر تبریز، با استفاده از روش تصادفی خوشه‌ای ابتدا نواحی ۱، ۲ و ۵ و سپس از بین دبیرستان‌های دخترانه و پسرانه‌ی هر ناحیه ۲ مدرسه و از هر مدرسه ۲ کلاس و از هر کلاس ۱۵ دانش‌آموز به‌صورت تصادفی انتخاب شدند. بدین ترتیب، نمونه‌ی آماری پژوهش ۱۶۸ نفر (۸۴ دختر و ۸۴ پسر) در نظر گرفته شد.

که این سازه را متشکل از دو بعد سازش یافته<sup>۱</sup> (عادی) و سازش نیافته<sup>۲</sup> (روان آزاده) می‌داند [۲۷]، که هر دو، معیارهای متعالی برای عملکرد خود دارند، اما گروه اول انعطاف‌پذیرند و از تلاش‌های دشوار و طاقت‌فرسای خود لذت می‌برند و می‌توانند محدودیت‌های شخصی و موقعیتی را بپذیرند و هدف‌های چالش‌انگیز و در عین حال منطقی برای خود وضع کنند [۲۸]؛ در مقابل گروه دوم فاقد انعطاف‌پذیری هستند، به همین دلیل از عملکرد خود هرچند از نظر دیگران قابل ستایش باشد، راضی نیستند. آن‌ها همواره تحت تأثیر ترس و نگرانی شدید از شکست قرار دارند [۲۹] و معتقدند که باید معیارهای خیلی بالا را محقق سازند، اما چون این معیارها غیرواقع‌بینانه هستند به استرس، حرمت خود پایین، افسردگی و اضطراب منتهی می‌شوند [۲۸]. در زمینه‌ی ابعاد کمال‌گرایی، هویت و فلت هم به ابعاد پاتولوژیک کمال‌گرایی نسبت به ابعاد سودمند آن تأکید دارند [۲۷]. آن‌ها سه بعد را برای آن مطرح می‌کنند که عبارت‌اند از: کمال‌گرایی خودمدار<sup>۳</sup> (تمایل به وضع معیارهای بسیار بالا و غیرواقع‌بینانه برای خود و متمرکز بر نقص‌ها و شکست‌ها در عملکرد خویش و نظارت دقیق به آن‌ها)، کمال‌گرایی دیگر مدار<sup>۴</sup> (دربرگیرنده‌ی این اعتقاد در فرد است که دیگران نیز باید در اعمال و کارکردهای خود کامل باشند) و کمال‌گرایی جامعه مدار<sup>۵</sup> (عقیده‌ای در فرد، مبنی بر اینکه دیگران از او انتظار کامل بودن دارند، او باید انتظارات آنان را جهت کسب تأیید، برآورده سازد و تنها در این صورت مورد قبول آن‌ها واقع می‌شود) [۳۰]. در راستای نقش این سازه، پژوهش‌ها نشان داده است که به‌احتمال زیاد کمال‌گرایی افراطی در افزایش آسیب‌های روانی، مشکلات تحصیلی و مشکلات بین فردی دخیل است [۲۶]؛ مشکلاتی نظیر اختلالات خوردن<sup>۶</sup> [۳۱]، [۳۲]، اختلال در عملکرد تحصیلی [۳۳]، اختلالات وسواس<sup>۷</sup>، ترس‌های خاص<sup>۸</sup>، مشکلات عزت نفس<sup>۹</sup>، انزوا طلبی<sup>۱۰</sup> [۲۷]، افسردگی<sup>۱۱</sup> [۳۴، ۳۵]، تنیدگی روان‌شناختی<sup>۱۲</sup> [۳۶]، اهمال‌کاری تحصیلی [۳۷، ۳۸] اضطراب<sup>۱۳</sup> [۳۲]، اضطراب

<sup>1</sup> adaptive

<sup>2</sup> maladaptive

<sup>3</sup> self- oriented perfectionism

<sup>4</sup> other- oriented perfectionism

<sup>5</sup> socially- oriented perfectionism

<sup>6</sup> eating disorders

<sup>7</sup> obsessive- compulsive disorder

<sup>8</sup> specific phobias

<sup>9</sup> self-esteem

<sup>10</sup> agoraphobia

<sup>11</sup> depression

<sup>12</sup> psychological distress

<sup>13</sup> anxiety

<sup>14</sup> social anxiety

<sup>15</sup> cognitive test anxiety

## ابزارهای پژوهش

در این پژوهش به منظور تعیین میزان اضطراب امتحان از آزمون اضطراب امتحان اشیپلیبرگر، و برای بررسی کمال‌گرایی دانش‌آموزان از مقیاس چندبعدی کمال‌گرایی (MPS) استفاده شد.

۱) آزمون اضطراب امتحان اشیپلیبرگر: این آزمون شامل ۲۰ ماده است که دارای دو خرده آزمون «نگرانی» و «هیجانی» است. این آزمون، به صورت «خود گزارشی» می‌باشد و هر آزمودنی بر اساس یک مقیاس چهارگزینه‌ای (هرگز، به ندرت، گاهی، اغلب) به هر ماده پاسخ می‌دهد. حداقل نمره در این آزمون ۱۰ و حداکثر آن ۸۰ می‌باشد. شیوه‌ی نمره‌گذاری به این صورت می‌باشد که نمره‌ی یک برای گزینه‌ی هرگز، نمره‌ی دو برای گزینه‌ی به ندرت، نمره‌ی سه برای گزینه‌ی گاهی و نمره‌ی چهار برای گزینه‌ی اغلب در نظر گرفته شده است. این آزمون توسط ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۸۱) به فارسی ترجمه و اعتبار یابی شده است و پایایی آن بر اساس ضریب آلفای کرونباخ در نمونه‌های دختر و پسر بالای ۰/۹۲ و ضریب پایایی بازآزمایی بعد از سه هفته و یک ماه ۰/۸۰ گزارش شده است [۴۳]. در این پژوهش نیز پایایی ابزار بر اساس ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد.

۲) مقیاس چندبعدی کمال‌گرایی (MPS): این مقیاس در سال ۱۹۹۱ توسط هویت و فلت ساخته شده است و دارای ۳۰ آیتم می‌باشد که سه بعد کمال‌گرایی خودمدار (SOP)، دیگر مدار (OOP) و جامعه مدار (SPP) را می‌سنجد. هریک از این سه بعد با ۱۰ آیتم در یک مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای از نمره‌ی یک تا پنج سنجیده می‌شود (۱ = کاملاً مخالفم، ۲ = مخالفم، ۳ = نمی‌دانم، ۴ = موافقم، ۵ = کاملاً موافقم). هویت و فلت (ط ۱۹۹۱) در تحقیق خود بر روی یک نمونه‌ی ۲۶۳ نفری از بیماران، همسانی درونی مقیاس MPS خود را قابل قبول اعلام کردند که به ترتیب برای ابعاد کمال‌گرایی خودمدار، دیگر

مدار و جامعه مدار برابر با ۰/۸۸، ۰/۷۴، ۰/۸۱ بوده است. پایایی باز آزمایی این ابزار برای ابعاد کمال‌گرایی خودمدار، دیگر مدار و جامعه مدار به ترتیب برابر با ۰/۶۹، ۰/۶۶، ۰/۶۰ بوده است. در اعتبار یابی مقدماتی فرم ایرانی این مقیاس بر روی یک نمونه‌ی دانشجویی توسط بشارت [۳۰] ضرایب همبستگی بین نمره‌های آزمودنی‌ها در دو نوبت با فاصله چهار هفته برای کمال‌گرایی خودمدار، ۰/۸۸، کمال‌گرایی دیگر مدار، ۰/۸۳ و کمال‌گرایی جامعه مدار، ۰/۸۰ رضایت‌بخش گزارش شده است. در پژوهش خسروی‌بان (۱۳۸۹) نیز، ضریب آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه ۰/۷۵ به دست آمده است. در این پژوهش نیز ضریب آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه، ۰/۸۷ محاسبه شد.

## شیوه انجام پژوهش

در زمان اجرای پژوهش، پس از دادن توضیحات لازم به دانش‌آموزان در خصوص هدف پژوهش، اهمیت موضوع و اهمیت پاسخ آن‌ها و دادن اطمینان به آنان مبنی بر محرمانه بودن اطلاعات اخذ شده از سوی آنان، از آزمودنی‌ها خواسته شد که با دقت ماده‌های آزمون‌ها را بخوانند و گزینه‌های را که در مورد آن‌ها صدق می‌کند، انتخاب نمایند.

## شیوه تحلیل داده‌ها

در تحلیل داده‌ها، از روش‌های آماری توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد) و استنباطی (ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه هم‌زمان) استفاده شد. لازم به ذکر است که متغیر پیش‌بین این پژوهش کمال‌گرایی و ابعاد آن و متغیر ملاک، اضطراب امتحان بودند.

## نتایج

یافته‌های پژوهش در جداول ۱ تا ۵ و به شرح زیر ارائه شده‌اند.

جدول ۱. آزمون t جهت مقایسه‌ی گروه‌های مورد مطالعه از نظر اضطراب امتحان

آزمون t		میانگین اضطراب	
شاخص t	درجه آزادی (df)	میانگین اضطراب امتحان پسران	میانگین اضطراب امتحان دختران
۳/۷۸	۱۶۶	۴۵/۹۳	۵۱/۸۶
سطح معناداری (sig)		۰/۰۰۰۱	

نمرات آزمودنی‌ها (۵۱/۸۶ = دختران، ۴۵/۹۳ = پسران) چنین استنباط می‌شود که دختران اضطراب امتحان بیشتری را تجربه می‌کنند. بنابراین فرضیه‌یک مورد تأیید قرار می‌گیرد.

مندرجات جدول ۱ نشان می‌دهد که بین گروه‌های مورد مطالعه از نظر اضطراب امتحان تفاوت معنادار وجود دارد؛ چرا که t محاسبه شده (۳/۷۸) با درجه‌ی آزادی (۱۶۶) در سطح  $P < ۰/۰۵$  معنادار است. با توجه به میانگین

جدول ۲. ضرایب همبستگی بین کمال‌گرایی و ابعاد آن با اضطراب امتحان

Sig	n	ضریب همبستگی با اضطراب امتحان	
۰/۰۰۰۱*	۱۶۸	۰/۳۹	کمال‌گرایی
۰/۰۰۰۱*	۱۶۸	۰/۳۱	کمال‌گرایی خودمدار
۰/۰۰۰۱*	۱۶۸	۰/۳۱	کمال‌گرایی دیگر مدار
۰/۰۰۰۱*	۱۶۸	۰/۳۵	کمال‌گرایی جامعه مدار

\* $P < 0.05$ 

اضطراب امتحان همبستگی مثبت معنادار دارد ( $P < 0.05, r = 0.35$ ). بنابراین فرضیه دوم و سوم پژوهش نیز تأیید می‌شود. به‌منظور بررسی اینکه از بین ابعاد کمال‌گرایی کدام یک سهم معناداری در پیش‌بینی اضطراب امتحان دارند، از رگرسیون چندگانه‌ی هم‌زمان استفاده شد؛ که نتایج در جداول ۳، ۴ و ۵ ارائه شده است.

مندرجات جدول ۲ نشان می‌دهد که بین کمال‌گرایی و اضطراب امتحان همبستگی مثبت و معنادار وجود دارد ( $r = 0.39$ ). بدین معنی که با افزایش کمال‌گرایی، اضطراب امتحان نیز افزایش می‌یابد. همچنین یافته‌های جدول ۲ بیانگر این نکته است که، کمال‌گرایی خودمدار و دیگر مدار با اضطراب امتحان همبستگی مثبت معنادار دارند ( $P < 0.05, r = 0.31$ ) و کمال‌گرایی جامعه مدار نیز با

جدول ۳. مدل رگرسیون برای پیش‌بینی اضطراب امتحان از روی کمال‌گرایی

مدل رگرسیون	R	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده	خطای معیار برآورد	خطای معیار
	۰/۴۰۲	۰/۱۶۲	۰/۱۴۷	۹/۷۵۴	۱/۷۶۷

مندرجات جدول ۳ نشان می‌دهد که ۱۴ درصد از واریانس متغیر ملاک توسط متغیرهای پیش‌بین در این مدل تبیین می‌شود.

جدول ۴. آزمون معنی‌داری رابطه‌ی خطی برای تأثیر مؤلفه‌های کمال‌گرایی بر اضطراب امتحان

مجموع مربعات	درجه‌ی آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معناداری
۳۰۱۳/۸۱۵	۳	۱۰۰۴/۶۰۵	۱۰/۵۶۰	۰/۰۰۰۱
۱۵۶۰۲/۲۵۷	۱۶۴	۹۵/۱۳۶		
۱۸۶۱۶/۰۷۱	۱۶۷			

دارد.

با توجه به مندرجات جدول ۵ نتیجه می‌گیریم که مؤلفه‌های خودمدار و دیگرمدار معنی‌دار نیستند. لذا فقط کمال‌گرایی جامعه مدار به‌طور معناداری پیش‌بینی‌کننده‌ی اضطراب امتحان است ( $P = 0.007, t = 2.743, \beta = 0.242$ ). بنابراین فرضیه ۴ پژوهش نیز مورد تأیید واقع می‌شود.

برای اینکه مدل رگرسیون معنی‌دار باشد، باید بین متغیر ملاک و متغیرهای پیش‌بین رابطه خطی وجود داشته باشد. به همین دلیل برای بررسی وجود رابطه‌ی خطی بین متغیر ملاک و متغیر پیش‌بین از آزمون F استفاده شده است. مندرجات جدول ۴ نشان می‌دهد، سطح معنی‌داری آزمون F برابر ۰/۰۰۰۱ است. با توجه به اینکه سطح معنی‌دار آزمون F کمتر از ۰/۰۵ است، بنابراین بین متغیر ملاک و متغیرهای پیش‌بین رابطه خطی معناداری وجود

جدول ۵. جدول ضرایب رگرسیون جهت پیش‌بینی اضطراب امتحان از طریق مؤلفه‌های کمال‌گرایی

متغیرهای پیش‌بین	ضرایب استاندارد نشده	ضرایب استاندارد شده	سطح معناداری
مقدار ثابت	B	T	
خودمدار	۰/۲۷۰	۰/۱۶۵	۰/۰۷۶
دیگرمدار	۰/۱۱۵	۰/۰۷۳	۰/۴۶۷
جامعه مدار	۰/۳۴۰	۰/۲۴۲	۰/۰۰۷

یافته‌ی پژوهش این بود که، دختران اضطراب امتحان بیشتری را نسبت به پسران تجربه می‌کنند. این یافته، فرضیه‌ی اول پژوهش را مورد تأیید قرار داد و با نتایج تحقیقات پیشین [۶، ۹، ۱۱، ۱۳، ۱۴، ۴۴] همسو بود؛ ولی

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر، مطالعه‌ی نقش پیش‌بینی‌کننده‌ی کمال‌گرایی در اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر و پسر مقطع سوم دبیرستان در شهر تبریز بود. اولین

نامیدی است [۱۷]. در نتایج پژوهش حاضر، همچنین رابطه‌ی مثبت و معناداری بین ابعاد کمال‌گرایی و اضطراب امتحان به دست آمد؛ بنابراین فرضیه‌ی سوم نیز تأیید شد. همچنین نتیجه تحلیل رگرسیون چندگانه‌ی هم‌زمان نشان داد که از بین ابعاد سه‌گانه‌ی کمال‌گرایی فقط بعد کمال‌گرایی جامعه‌مدار پیش‌بینی‌کننده‌ی اضطراب امتحان است. این یافته با نتایج پژوهش‌های قبلی [۱۶، ۱۸، ۲۱، ۴۶] همسو بود و برحسب این احتمالات تبیین می‌شود که افراد دارای خصیصه‌ی کمال‌گرایی جامعه‌مدار، به دلیل این اعتقاد که دیگران انتظار کامل بودن آن‌ها را دارند، در نتیجه سعی می‌کنند این انتظارات اغراق‌آمیز و غیرواقعی را برآورده سازند تا مورد قبول آن‌ها واقع شوند و با توجه به اینکه ممکن است این انتظارات با توانایی‌های آنان تناسب نداشته باشد، لذا این عدم تناسب باعث بروز اضطراب در آن‌ها می‌شود. کمال‌گرایی جامعه‌مدار دو وضعیت نامطلوب را بر شخص کمال‌گرا تحمیل می‌کند: یکی پذیرش این انتظارات و تلاش برای تحقق آن‌ها، که مسئولیت‌پذیری افراطی آن‌ها را توجیه می‌کند و دیگری نشان دادن سردی و کناره‌گیری [۴۶]. مشخصه‌هایی که بی‌ارتباط با اضطراب امتحان نیستند، زیرا یکی از دلایل عمده‌ی اضطراب امتحان در دانش‌آموزان، انتظارات نابجای والدین و معلمان است. بر این اساس چنانچه سطح انتظارات و توقعات والدین و معلمان با توانایی‌ها و امکانات دانش‌آموزان متناسب نباشد و انتظارات نابجا و غیرمنطقی از آنان داشته باشند، همین امر باعث افزایش اضطراب امتحان دانش‌آموزان می‌شود [۱۷].

از طرف دیگر چنانچه دانش‌آموز این عدم تناسب بین توانایی‌های خود و انتظارات دیگران را درک کند، باعث سردی و کناره‌گیری او از یادگیری می‌شود و بدین طریق خودپنداره‌ی فرد ضعیف‌تر شده و خود را موجودی کم استعداد یا ناتوان قلمداد خواهد کرد که از اعتماد به نفس لازم برخوردار نیست و اراده‌ی چندانی برای مقابله با اضطراب ندارد و به‌واسطه‌ی این ضعف، موفقیت مطلوبی نخواهد داشت و لذا عدم موفقیت، اضطراب او را افزایش خواهد داد. در تفسیر بیشتر این بخش از یافته‌های پژوهش لازم به ذکر است که دانش‌آموزانی که گرایش‌های کمال‌گرایانه دارند با یکسری معیارهای غیرواقع‌بینانه و افراطی در زمینه‌ی تحصیل و موفقیت‌های امتحان روبرو هستند که معمولاً این معیارها از سوی والدین یا دیگران برای فرد تعیین شده است و فرد خود را ملزم به رسیدن به این معیارهای تحمیل‌شده‌ی بیرونی می‌بیند و چنین حالتی این احساس را در فرد به وجود می‌آورد که این معیارها و رسیدن به آن‌ها غیرقابل مهار هستند و در نتیجه دچار

با نتایج تحقیقات خسروی و بیگدلی [۱۵] که تفاوتی را از لحاظ اضطراب امتحان میان دختران و پسران مشاهده نکرده‌اند مغایر بود. در جهت تبیین این یافته، درباره‌ی فراوانی بیشتر اضطراب امتحان در دختران می‌توان هم به عوامل ژنتیکی و هم به عوامل محیطی اشاره کرد. شاید بتوان فراوانی کمتر اضطراب امتحان در پسران را ناشی از حساسیت کمتر آنان نسبت به تحصیل و رقابت تحصیلی و تمایل بیشتر آنان برای اشتغال دانست. اما دلیل این تفاوت جنسیتی به‌خوبی با نقش‌پذیری جنسیتی تبیین می‌شود، زیرا ممکن است دلیل اضطراب زیاد دختران این باشد که آن‌ها به پذیرش اضطراب تشویق شده و آن را به‌عنوان یک ویژگی زنانه درک کرده‌اند، در حالی که پسران بیشتر در رابطه با اضطراب تدافعی عمل می‌کنند؛ یا شاید به این دلیل که آن‌ها را تهدیدی برای مردانگی خود می‌دانند و یاد گرفته‌اند که با نپذیرفتن اضطراب از عهده‌ی آن برآیند و یا روش‌هایی را برای غلبه بر آن پیدا کنند [۴۵]. یافته‌های حاصل از این پژوهش، همچنین وجود رابطه‌ی مثبت معنادار بین کمال‌گرایی و اضطراب امتحان را تأیید کرد. که این نتیجه با نتایج پژوهش‌های قبلی [۱۶، ۱۸، ۲۰، ۱۷، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۴۰، ۴۱، ۳۳، ۴۵] همسو می‌باشد. در تبیین این یافته‌ها، پژوهش‌ها حاکی از این است که افراد کمال‌گرا دارای معیارهای بسیار بالا برای عملکرد، گرایش به قانون همه یا هیچ و انتظار رسیدن به نتایج بی‌نقص هستند که دستیابی به آن دور از انتظار است و موجب اضطراب می‌شود [۲۳]. اکثر محققان بر این توافق دارند که معیارهای بالا برای عملکرد، مفهوم اساسی کمال‌گرایی است و کمال‌گراها معتقدند، آن‌ها باید در هر کاری به حد کمال برسند و به بهترین نحو آن را انجام دهند و گرنه راضی نخواهند بود. اگر این افراد به ایده‌آل‌های خود ساخته و بسیار دشوار خود نرسند، اضطراب و احساس تقصیر به آن‌ها دست خواهد داد، خود را سرزنش خواهند کرد، حتی اگر این افراد تحت شرایط دشواری پرورش یافته باشند، احساس می‌کنند که این عوامل نباید از رسیدن به مقاصد آن‌ها جلوگیری نمایند، زیرا که به تصور خود باید به قدری قوی باشند که بتوانند تمام سختی‌ها را تحمل کنند؛ بدون اینکه احساساتی مانند ترس و تسلیم و عناد از خود ظاهر سازند [۱۷]. از سوی دیگر گاهی معیارهای کمال‌گرایانه و غیرواقع‌بینانه از سوی دیگران بر فرد تحمیل می‌شود که دسترسی به این معیارها، بسیار دشوار می‌باشد. از آنجایی که این معیارها افراطی بوده و به‌عنوان تجربیات تحمیلی بیرونی مطرح هستند، بنابراین می‌توانند نوعی احساس عدم کنترل را در فرد ایجاد کنند؛ که نتایج آن احساس شکست، اضطراب، خشم، درماندگی و

### تشکر و قدردانی

بدین وسیله از معاونت محترم پژوهشی اداره کل آموزش و پرورش استان آذربایجان شرقی که امکان انجام این پژوهش را برای اینجانبان فراهم نمودند و همچنین از کلیه دانش‌آموزانی که در اجرای این پژوهش ما را یاری نمودند، تشکر و قدردانی می‌گردد.

### منابع

- 1- Poorgholami, F., Fatehi, Y. (2014). An investigation of the impact of the combination of systematic desensitization and study- skills training on the reduction of students' test anxiety. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences* ISSN. 4 (S4), 2627- 2633.
- 2- Lang, J., Lang, J. (2010). Priming competence diminishes the link between cognitive test anxiety and test performance: Implications for the interpretation of test scores. *Psychological Science*, 21(6), 811-819.
- 3- Lowe, P.A., Grumbein, M.J., & Raad, J.M. (2011). Examination of psychometric properties of the test anxiety scale for elementary students (TAS-E) scores. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 503-514.
- ۴- پاشایی، زهره؛ پور ابراهیم، تقی؛ خوش کنش، ابوالقاسم. (۱۳۸۸). تأثیر آموزش مهارت‌های مقابله با هیجان‌ها در اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی دختران دبیرستانی. *فصلنامه‌ی روان‌شناسی کاربردی*، ۳(۴): ۲۰ - ۷.
- 5- Von der Embse, N. P., Mata, A. D., Segool, N., & Scott, E. C. (2014). Latent Profile Analysis of Test Anxiety: A Piolt study, *Journal of Psychoeducational Assessment*, 32(2), 165-172.
- ۶- موسوی، معصومه؛ حق شناس، حسن؛ علیشاهی، محمدجواد؛ نجمی، سیدبدرالدین. (۱۳۸۷). اضطراب امتحان و برخی از عوامل فردی - اجتماعی مرتبط با آن در دانش‌آموزان دبیرستانی شیراز. *تحقیقات علوم رفتاری*، ۶(۱): ۲۵-۱۷.
- 7- Nelson, J. M., Lindstorm, W, & Patricia, A. (2014). Test Anxiety and College Students with Attention Deficit Hyperactivity Disorder, *Journal of Psychoeducational Assessment*, 1-10.
- 8- Cassady, J. C., Holmes Finch, W. (2015). Using factor mixture modeling to identify dimensions of cognitive test anxiety. *Learning and Individual Differences*, Article in Press.

اضطراب، خشم، درماندگی و ناامیدی می‌شود و از آنجایی که در نظام آموزشی ما، نمره ملاک موفقیت و تعیین جایگاه دانش‌آموز است و دانش‌آموز با کسب نمره‌ی برتر می‌تواند تأیید و پذیرش دیگران را به دست آورد؛ بنابراین به‌راحتی رابطه‌ی بین کمال‌گرایی و اضطراب امتحان قابل درک است. اجرای این پژوهش با محدودیت‌هایی مواجه بوده است:

با توجه به اینکه پژوهش با روش همبستگی در یک نمونه‌ی بزرگ تحقق یافته، امکان کنترل متغیرهایی نظیر هوش، وضع اقتصادی خانواده، سطح تحصیلات والدین و... وجود نداشته است. همچنین مشکلات احتمالی مربوط به ابزار (پرسشنامه) و امکان سوگیری در پاسخ‌دهی نیز نباید از نظر دور داشته شود، زیرا گزارش‌های شخصی در پرسشنامه‌ها به دلیل دفاع‌های ناخودآگاه و تعصب در پاسخ‌دهی مستعد تحریف هستند، لذا ممکن است بر تعمیم نتایج تأثیر بگذارد. افزون بر آن به دلیل اینکه، جامعه‌ی آماری پژوهش حاضر را دانش‌آموزان مقطع سوم دبیرستان شهر تبریز تشکیل داده‌اند؛ لازم است در تعمیم نتایج به دست آمده از این پژوهش به دانش‌آموزان سایر مقاطع تحصیلی و نقاط دیگر کشور احتیاط شود.

در پایان بر اساس چارچوب نظری پژوهش و با عنایت به یافته‌های تحقیق، پیشنهاد می‌شود، مهارت‌های مدیریت اضطراب به‌طور رسمی در مدارس به دانش‌آموزان آموزش داده شود و چون اضطراب عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را کاهش می‌دهد، پیشنهاد می‌شود، قبل از اینکه ناموفق بودن در خودپنداره‌ی تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر بگذارد، این دانش‌آموزان شناسایی شوند تا عوامل ایجادکننده‌ی اضطراب آن‌ها رفع شده و آموزش‌های لازم در این زمینه به آن‌ها داده شود. اطلاع‌رسانی عمومی در رسانه‌های جمعی به‌منظور آگاهی از خصوصیات افراد کمال‌گرا و تأکید بر جنبه‌های سازگاران و ناسازگاران‌ی کمال‌گرایی برای پیشگیری در سطح جامعه توصیه می‌شود. همچنین با توجه به اینکه پژوهش حاضر از نوع پژوهش‌های پس‌رویدادی و همبستگی بوده و روابط علی بین متغیرها مورد بررسی قرار نگرفته است؛ لذا پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های تجربی در این زمینه انجام گیرد تا ماهیت علت و معلولی متغیرها نیز بررسی شود؛ همچنین، چون جامعه‌ی آماری این پژوهش را دانش‌آموزان مقطع سوم دبیرستان شهر تبریز تشکیل داده‌اند، پیشنهاد می‌شود، پژوهش مشابهی بر روی دانش‌آموزان سایر مقاطع تحصیلی و در نقاط دیگر کشور انجام شود.

- ۱- صوفیانی، حکیمه. (۱۳۸۶). بررسی رابطه‌ی ابعاد شخصیت و ابعاد کمال‌گرایی با سلامت عمومی دانشجویان دانشگاه تبریز، پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد، دانشگاه تبریز.
- 20- Roohafza, H., Afshar, H., Sadegi, M., Soleymani, B., Saadaty, A., Asadollahi, G. H., Matinpour, M. (2012). The Relationship between Perfectionism and Academic Achievement, Depression and Anxiety, Journal of Iranian Psychiatry and Behavioral Sciences, (4), 31-36.
- ۲۱- کاظمی، سیده فاطمه؛ کریمی، یوسف؛ دلاور، علی؛ بشارت، محمدعلی. (۱۳۹۱). مقایسه‌ی ابعاد کمال‌گرایی (خودمدار، دیگر مدار، جامعه مدار) و مکان کنترل در میان دانشجویان با اضطراب امتحان بالا و دانشجویان عادی دانشگاه علامه طباطبائی. فصلنامه‌ی فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۹: ۱۰۴-۸۷.
- 22- Stober, J., Hoyle, A., & Last, F. (2013). The Consequences of Perfectionism Scale: Factorial Structure and relationships with Perfectionism, Performance Perfectionism, Affect and Depressive Symptoms, Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 46(3), 178-191.
- 23- Pyryt, M. (2004). Helping Gifted Students Cope with Perfectionism, National Association for Gifted children (NAGO).
- ۲۴- کیان پور قهفرخی، فاطمه؛ مروج، سیده فائزه؛ علی مدد، زهرا؛ زندیان، خدامراد. (۱۳۸۹). بررسی رابطه‌ی کمال‌گرایی و مسئولیت‌پذیری با اختلال وسواس فکری - عملی در پزشکان ساکن اهواز. مجله‌ی علمی پزشکی، ۹(۳): ۲۶۲ - ۲۵۵.
- ۲۵- ایمانی، طاهره. (۱۳۸۹). پیش‌بینی صفات شخصیت و سواسی - اجباری و رفتار اجبار واری بر اساس متغیرهای کمال‌گرایی، مسئولیت‌پذیری، نگرانی و سبک رفتاری والدین. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد، دانشگاه تبریز.
- 26- Lozano, L. M., Valor- Segura, I., Lozano, L. (2015). Could a perfectionism context produce unhappy childreb? Personality and Individual Differences, 80, 12-17.
- 27- Matte, M., Lafontain, M. F. (2012). Assessment of Romantic Relationship Perfectionism Scale, Journal of Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 45(2), 113-132.
- 9- Mousavi, M., Hagshenas, H., Alishahi, M. J. (2008). Effect of Gender, School Performance and School Type on Test Anxiety Among Iranian Adolescents, Journal of Iranian Red Crescent Medical, (10), 4-7.
- ۱۰- حمید، نجمه؛ حسین زاده، آیناز؛ کیانی مقدم، رهنما (۱۳۹۴). اثربخشی روش آرامش عضلانی همراه با تجسم مثبت بر اضطراب امتحان و ترس از ارزیابی منفی، مجله‌ی روان‌شناسی بالینی، ۶ (۴ پیاپی ۲۴): ۴۱-۴۹.
- 11- Baghaei, P., & Cassady, J. (2014). Validation of the Persian translation of the cognitive test anxiety scale. Sage open, 1-11.
- ۱۲- فلاح یخدانی، محمدحسین؛ حیدری، غلام علی (۱۳۹۱). تأثیر آموزش راهبردهای شناختی- رفتاری بر کاهش اضطراب امتحان دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد. مجله‌ی مرکز مطالعات و توسعه‌ی آموزش علوم پزشکی یزد، ۶(۱): ۳۲-۲۵.
- 13- Asghari, A., Abdul Kadir, R., Elias, H., & Baba, M. (2012). Test anxiety and its related concepts: A brief review. Education Science and Psychology, 3(22), 3-8.
- ۱۴- نورزادقراملکی، فاطمه؛ میرنسب، میرمحمود؛ غباری بناب، باقر؛ هاشمی، تورج (۱۳۹۱). رابطه‌ی عملکرد تحصیلی و اضطراب امتحان دانشجویان. مجموعه مقالات ششمین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان دانشگاه گیلان: ۹۸۴-۹۸۶.
- ۱۵- خسروی، معصومه؛ بیگدلی، ایمان الله. (۱۳۸۷). رابطه‌ی ویژگی‌های شخصیتی با اضطراب در دانشجویان. مجله‌ی علوم رفتاری، ۱۲(۱): ۲۴-۱۳.
- ۱۶- مهدوی غروی، مریم؛ خسروی، معصومه؛ نجفی، محمود. (۱۳۹۱). رابطه‌ی اضطراب امتحان، کمال‌گرایی و انگیزش پیشرفت با پیشرفت تحصیلی. اندیشه‌های نوین تربیتی (دانشگاه الزهراء)، ۸(۳): ۵۰-۳۱.
- ۱۷- بختیارپور، سعید؛ حافظی، فریبا؛ بهزادشینی، فاطمه. (۱۳۸۹). رابطه‌ی بین جایگاه مهار، کمال‌گرایی و خودکارآمدی با اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی در دانشجویان. یافته‌های نو در روان‌شناسی: ۵۲-۳۵.
- ۱۸- رکابدار، قاسم؛ سلیمانی، بهاره. (۱۳۸۷). مقایسه‌ی اضطراب ریاضی گونه‌های مختلف کمال‌گرایی دانش‌آموزان مقطع راهنمایی شهرستان خرمشهر. مجله‌ی دانش و پژوهش در روان‌شناسی، ۳۵ و ۳۶: ۵۲-۳۲.



- ۳۸- هاشمی، لادن؛ لطیفیان، مرتضی (۱۳۹۲). کمال‌گرایی و اهمال‌کاری تحصیلی: بررسی نقش واسطه‌ای اضطراب امتحان. فصلنامه شخصیت و تفاوت‌های فردی، ۲(۳): ۷۳-۹۹.
- 39- Levinson, Ch. A., Rodebaugh, T. L., Shumaker, E. A., Menatti, A. R., Weeks, J. W., White, E. K., Heimberg, R. G., Warreb, C.S., Blanco, C., Schneier, F. & Liebowitz, M. R. (2015). Social appearance anxiety, perfectionism, and fear of negative evaluation. Distinct or shared risk factors for social anxiety and eating disorders? *Appetite*, 67, 125-133.
- 40- Soysa, C. K., Weiss, A. (2014). Mediating perceived parenting styles- test anxiety relationships: Academic procrastination and maladaptive perfectionism. *Learning and Individual Differences*, 34, 77- 85.
- ۴۱- موسوی، سیده سمیرا؛ احمدی، وحید؛ نصراللهی، عباس؛ پیریایی، صالحه؛ سلیمانی، خدیجه و محمودی، طیبه (۱۳۹۳). رابطه‌ی بین کمال‌گرایی بهنجار و اضطراب امتحان: بررسی نقش واسطه‌ای راهبردهای مقابله‌ی اجتنابی. *مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ایلام*، ۲۲(۱): ۱۰۲-۱۰۹.
- 42- Flett, Gordan. L., Coulter, L. M., Hewitt, P. L., & Nepon, T. (2011). Perfectionism, Rumination, Worry, & Depressive Symotoms in Early Adolescents, *Journal of school Psychology*, 26 (3), 159-176.
- ۴۳- صبحی قراملکی، ناصر؛ رسول زاده طباطبایی، کاظم؛ آزاد فلاح، پرویز؛ فتحی آشتیانی، علی. (۱۳۸۷). بررسی اثربخشی شناخت درمانی و آموزش مهارت‌های مطالعه در درمان دانشجویان مبتلا به اضطراب امتحان. فصلنامه علمی - پژوهشی روان‌شناسی دانشگاه تبریز، ۳(۱۱): ۶۰ - ۳۷.
- ۴۴- شعیری، محمدرضا؛ ملامیرزایی، محمدعلی؛ پروری، مریم؛ شه مرادی، فاطمه؛ هاشمی، اختر. (۱۳۸۳). مطالعه‌ی اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی با توجه به جنسیت و رشته‌ی تحصیلی در دانش‌آموزان دبیرستانی. *روانشناسی بالینی و شخصیت (دانشور رفتار)*، ۱۱(۶): ۶۲ - ۵۵.
- ۴۵- درتاج، فریبرز؛ موسوی، سید حمید؛ رضایی، پروین. (۱۳۹۲). بررسی میزان اضطراب امتحان و عوامل مرتبط با آن در بین دانشجویان جدیدالورود دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان. *مجله‌ی پزشکی هرمزگان*، ۴: ۳۷۴ - ۳۶۵.
- ۴۶- بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۳). رابطه‌ی کمال‌گرایی و مشکلات بین شخصی. *روانشناسی بالینی و شخصیت (دانشور رفتار)*، ۱۱(۷): ۸ - ۱.
- ۲۸- گرانمایه پور، شیوا؛ بشارت، محمدعلی؛ حبیب نژاد، محمد. (۱۳۸۹). کمال‌گرایی و سبک‌های مقابله با استرس. فصلنامه‌ی انجمن روان‌شناسی ایران ( روان‌شناسی معاصر)، ۵: ۶۶۱ - ۶۵۹.
- ۲۹- عزیزی، سارا؛ نیک بخش، رضا. (۱۳۹۱). رابطه‌ی کمال‌گرایی و فرسودگی در ورزشکاران نخبه دارای معلولیت‌های جسمانی - حرکتی. فصلنامه‌ی علمی - پژوهشی روان‌شناسی تحولی، روان‌شناسان ایران، ۳۴: ۱۶۷ - ۱۵۷.
- ۳۰- خسروی، بهروز (۱۳۸۹). نقش کمال‌گرایی، عاطفه‌ی منفی و سیستم‌های مغزی - رفتاری در پیش‌بینی پرخوری عصبی. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد، دانشگاه تبریز.
- 31- Ortega, Norma. E., Wang, K. T., Slaney, R. B., Hayes, J. A., & Morales, A. (2014). Personal and Familial Aspects of Perfectionism in Latinola Students, *the Counseling Psychologist*, 42(3), 406-427
- 32- Stairs, Agnes, M., Smith, G. T, Zapolski, C. B., Combs, J. L., & Settles, R. E. (2012). Clarifying the Construct of Perfectionism, *Assessment*, 19(20), 146-166.
- ۳۳- مهربانی زاده هنرمند، مهناز؛ علامه، عاطفه؛ شهنی بیلاق، منیژه. (۱۳۸۶). رابطه‌ی حرمت خود، اضطراب اجتماعی، کمال‌گرایی و تعلل با عملکرد تحصیلی و اضطراب امتحان. *مجله‌ی روان‌شناسی*، ۱۱(۳): ۲۶۵ - ۲۴۲.
- 34- Sherry, S. B., Richards, J. E., Sherry. D. L., & Stewart, S. H. (2014). Self- critical perfectionism is a vulnerability factor for depression but not anxiety: A12 month, 3 wave longitudinal study. *Journal of Research in Personality*, 52, 1-5.
- 35- Sherry, D. L., Sherry, S. B., Hewitt, P. L., Mushquash, A., & Flett, G. L. (2015). The existential modle of perfectionism and depressive symptoms, tests of incremental validity gender differences, and moderated mediation. *Personality and Individual Differences*, 76, 104-110.
- 36- Macedo, A., Soares, M. J., Amaral, A. P., Nogueira, V., Madeira. N., Roque, C., Margues, M. Maia, B., Bos, S., Valente. J., & Pereira, A.T (2015). Repetitive negative thinking mediates the association between perfectionism and psychological distress. *Mediation. Personality and Individual Differences*, 72, 220-224.
- ۳۷- شاهرخی، مسلم؛ نصری، صادق (۱۳۹۳). بررسی ارتباط کمال‌گرایی و اضطراب امتحان با اهمال‌کاری تحصیلی در دانشجویان. اندیشه‌های نوین تربیتی، ۱۰(۲): ۱۶۱-۱۸۳.

