

رابطه‌ی کمال‌گرایی، عزت‌نفس و تنظیم هیجان با اضطراب امتحان در دانشجویان

اصغر فولادی^{۱*}، سجاد علیمردانی^۲، جلیل نوریان اقدم^۳

۱. عضو هیئت علمی، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، ایران. (نویسنده مسئول)

۲. کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

۳. کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره دوم، شماره سیزدهم، آبان ماه ۱۳۹۶، صفحات ۶۴-۴۹

چکیده

اضطراب امتحان حوزه‌های مختلفی از زندگی تحصیلی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد که می‌تواند عملکرد فرد را دچار اختلال کند. با توجه به این موضوع، هدف پژوهش، بررسی نقش کمال‌گرایی، عزت‌نفس و تنظیم هیجان در پیش‌بینی اضطراب امتحان دانشجویان بود. روش این پژوهش توصیفی-همبستگی است. جامعه‌ی آماری این پژوهش را کلیه‌ی دانشجویان دانشگاه پیام نور شهر تبریز تشکیل دادند. تعداد ۲۰۰ نفر با استفاده از روش تصادفی ساده انتخاب شدند و برای تحلیل داده‌ها از آزمون رگرسیون استفاده شد. تحلیل داده‌ها نشان داد که کمال‌گرایی پیش‌بینی کننده‌ی مثبت و معناداری برای اضطراب امتحان دانشجویان است ($t=2/93$, $p < 0/01$). همچنین، نتایج نشان داد متغیر عزت‌نفس، پیش‌بینی کننده‌ی منفی و معناداری برای اضطراب امتحان دانشجویان است ($t=-3/11$, $p < 0/01$) و برعکس. بعلاوه در این پژوهش بین متغیر تنظیم هیجان و اضطراب امتحان رابطه‌ی معناداری دیده نشد. نتایج پژوهش کنونی بایستی برنامه ریزان و متخصصان حیطه‌های ذی‌ربط را به سمت توجه به این مشکل هدایت کند و می‌تواند تلویحاتی برای ایجاد زمینه‌های بیشتر حمایت اجتماعی از این افراد داشته باشد و پیشینه‌ای برای تحقیقات گسترده‌تر در این زمینه ایجاد کند.

واژگان کلیدی: اضطراب امتحان، کمال‌گرایی، عزت‌نفس، تنظیم هیجان، دانشجویان

مقدمه

از جمله هیجان‌ات منفی که نقش اصلی در زندگی هر کس بازی می‌کند، اضطراب^۱ هست. در این راستا یکی از انواع اضطراب‌ها، اضطراب امتحان^۲ یا ادراک هر ارزشیابی تحصیلی است که یکی از مهم‌ترین جنبه‌های انگیزش منفی بوده و اثر نامطلوبی بر عملکرد دانشجویان دارد. اضطراب امتحان به‌عنوان احساس نامطلوب یا حالت هیجانی است که افراد در آزمون‌های رسمی یا سایر موقعیت‌های ارزشیابی تجربه می‌کنند (هیل و ویگفیلد^۳، ۱۹۸۴؛ رضازاده و توکلی، ۲۰۰۹). بر اساس برآورد پژوهشگران در پژوهش‌های مختلف، میزان شیوع اضطراب امتحان از ۱۰ تا ۳۰ درصد در دانشجویان گزارش شده است (اسپیجر، متییز، پفیتزر و کهل^۴، ۲۰۰۷ و مک رینولدز، موریس و کراچ ویل^۵، ۱۹۸۳). این برآورد در ایران ۱۷/۲ درصد گزارش شده است (ابوالقاسمی، ۱۳۸۱). اسپیل برگر^۶ (۱۹۸۰) دو مؤلفه‌ی نگرانی^۷ و هیجان‌پذیری^۸ را برای اضطراب امتحان مطرح می‌کند: نگرانی و فعالیت شناختی نامربوط به تکلیف، شامل دلواپسی شناختی زیاد درباره‌ی عملکرد، پیامدهای شکست ناشی از امتحان، افکار مربوط به بد امتحان دادن، ارزیابی توانایی خود در مقایسه با دیگران و انتظارات منفی از عملکرد می‌شود. از سویی، هیجان‌پذیری به واکنش‌های عصبی خودمختار و فیزیولوژیکی مانند تپش قلب، آشفتگی معده، سردرد و عصبانیت اشاره می‌کند. عوامل زیادی می‌تواند در اضطراب امتحان نقش داشته باشد که در این راستا یکی از مؤلفه‌هایی که با اضطراب امتحان ارتباط دارد، کمال‌گرایی^۹ است؛ کمال‌گرایی یک ویژگی شخصیتی است که تلاش فرد برای بی‌عیب و نقص بودن و داشتن یک عملکرد خیلی بالا، خودارزیابی انتقادی شدید و جلب‌توجه دیگران در عملکرد را شامل می‌شود (استوبر و چایلد^{۱۰}، ۲۰۱۰؛ فلت و هویت^{۱۱}، ۲۰۰۲). کمال‌گرایان خواهان برتری، پیروزی و تسلط هستند و تنها با این شیوه است که بر اضطراب‌ها و ترس خود غلبه می‌کنند (مهرابی زاده هنرمند و وردی، ۱۳۸۲).

1. Anxiety

2. Test anxiety

3. Hill & Wigfield

4. Schaefer, Matthes, Pfitzer & Kohle

5. Mcreynolds, Morris & Kratochwill

6. Spielberger

7. Worry

8. Emotionality

9. Perfectionism

10. Stoeber & Childs

11. Flett & Hewitt

بر اساس مطالعات افشار، روح افزا، صادقی، سعادت، صالحی، معتمدی، متین پور، ناجی اصفهانی و اسد الهی (۲۰۱۱) چنین به دست آمده است که مؤلفه ی کمال گرایی بر روی اضطراب امتحان تأثیر مثبتی دارد. به نظر می رسد بین اضطراب امتحان به ویژه مؤلفه ی نگرانی آن با کمال گرایی ارتباط زیادی وجود دارد. میلز و بلانک استین^۱ (۲۰۰۰)، به نقل از ابوالقاسمی، (۱۳۹۰) و بایلینگ، ایزرالی و اسمیت^۲ (۲۰۰۴) در پژوهشی بر روی دانشجویان به دست آوردند که کمال گرایی با اضطراب امتحان رابطه ی مثبتی معناداری دارد. در همین راستا سرو و منا (۱۳۸۷) نشان دادند که کمال گرایی به صورت مستقیم و غیرمستقیم بر روی مؤلفه ی اضطراب امتحان تأثیر گذاشته و عملکرد تحصیلی را با مشکل مواجه می سازد. همچنین وینر^۳ (۲۰۱۲) نشان داد که کمال گرایی با اضطراب امتحان و عملکرد بد تحصیلی ارتباط دارد. مهرابی زاده هنرمند، علامه، شهنی ییلاق (۱۳۸۶) نشان دادند که کمال گرایی و تعلل با عملکرد تحصیلی رابطه منفی و با اضطراب امتحان رابطه مثبت دارند. همچنین تحقیق دیگری تأیید کرد که کمال گرایی به عنوان شکل نابهنجاری از رفتار بر هیجان بالای مطالعه و ایجاد اضطراب امتحان تأثیر دارد (استوبر، فیست و های وارد^۴، ۲۰۰۹). ولی در پژوهشی ناهماهنگ با نتایج فوق، برومباخ، لپ سیک و الینگر^۵ (۲۰۰۸) نشان دادند که رابطه ی معناداری بین کمال گرایی و اضطراب امتحان وجود ندارد. همچنین یافته های معدلی و غضنفری حسام آبادی (۲۰۰۴) نشان داد که بین اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی دانشجویان که به نوعی متأثر از کمال گرایی است، رابطه ی کمی وجود دارد. از دیگر مؤلفه هایی که احتمال می رود با اضطراب امتحان در ارتباط باشد، عزت نفس^۶ است. نگرش فرد نسبت به خود و ارزیابی که از خود دارد، نقش کلیدی را در این موضوع ایفا می کند که به آن عزت نفس گفته می شود (میلر، روتبلوم، براند، پاملا، فیسلیو و داین^۷، ۱۹۹۵) و طبق جدیدترین تعاریف، عزت نفس، رشد احساسات خود ارزشی توسط فرد و احساس جذابیت و صلاحیت تلقی می شود (اورسان و جاست^۸، ۲۰۰۷). در پژوهشی میرسمعی و ابراهیمی قوام (۱۳۸۷) و خالدیان (۲۰۱۳) نشان دادند که بین عزت نفس و اضطراب امتحان رابطه ی معنادار وجود داشته و افزایش عزت نفس باعث ارتقای سلامت روانی شده و اضطراب امتحان را کاهش می دهد. با توجه به اینکه رابطه ی تنگاتنگی بین خودکارآمدی و عزت نفس وجود دارد، در تحقیقی مهرابی زاده هنرمند، ابوالقاسمی، نجاریان و شکرکن (۱۳۷۹)؛

1. Mills & Blankstein

2. Bieling, Israeli & Smith

3. Weiner

4. Stoeber, Feast & Hayward

5. Brumbaugh Lepsik & Olinger

6. Self-esteem

7. Rothblum, Brand, Pamela, Felicio & Diane

8. Ourerson & Jost

اکبری بورنگ و امین یزدی (۱۳۸۸) بدست آوردند که خودکارآمدی، پیش‌بین خوبی برای اضطراب امتحان است. نتایج دیگری نشان داد که عزت‌نفس تحصیلی می‌تواند اضطراب امتحان را به خوبی پیش‌بینی کند (غفاری و ارفع بلوچی، ۱۳۹۰). همچنین نتایج پژوهش رجیبی، ابوالقاسمی و عباسی (۱۳۹۱) بیان می‌کند که با افزایش سطوح عزت‌نفس و کاهش سطوح اضطراب امتحان، رضایت از زندگی دانش‌آموزان و دانشجویان افزایش می‌یابد اما با توجه به اینکه تحقیق مشابهی با در نظر گرفتن عوامل بوم‌شناختی در این زمینه انجام نشده، محققین بر آن شدند که این مؤلفه را بررسی کنند. از سویی تنظیم هیجان^۱ مؤلفه‌ی دیگری است که کمتر در زمینه‌ی ارتباطش با اضطراب امتحان به آن پرداخته شده است. تنظیم هیجان به معنای تلاش افراد برای تأثیر گذاشتن روی نوع، زمان و چگونگی تجربه و بیان، تغییر طول دوره یا شدت فرایندهای رفتاری، تجربی و یا جسمانی هیجان‌ها است و به طور خودکار یا کنترل‌شده، هشیار یا ناهشیار و از طریق به کارگیری راهبردهای تنظیم هیجان انجام می‌گیرد، راهبردهایی مانند باز‌ارزیابی، نشخوار فکری، خود‌اظهاری، اجتناب و باز‌داری (اسلون و کرینگ^۲، ۲۰۰۷؛ گروس و تامپسون^۳، ۲۰۰۷ و ماس، اورز، ویلم^۴ و گروس، ۲۰۰۶). مطابق نظریه‌ی بی‌نظمی هیجانی، برخی الگوهای تنظیم هیجانی یا فقدان آنها می‌تواند کارکرد فرد را مختل کرده و علائم آسیب‌شناختی و اضطرابی را ایجاد و دوام بخشند (کول، میشل و تتی^۵، ۱۹۹۴). بد تنظیمی^۶ هیجانی نیز زمانی رخ می‌دهد که فرد نمی‌تواند به طور مؤثری تجربه و ابراز هیجانات خود را کنترل کند. تحقیقات نشان می‌دهند که مهارت‌های هیجانی رشد نیافته و استفاده از راهبردهایی که عاطفه منفی را طولانی کرده و افزایش می‌دهند خطر معنی‌داری برای رشد و دوام بیماری روانی به حساب می‌آیند. برای مثال استفاده زیاد از روش سرکوب هیجان، خودسرزنی، نشخوارگری، فاجعه‌آمیز کردن و استفاده‌ی کمتر از ارزیابی و تمرکز مجدد شناختی با سطوح بالای افسردگی و اضطراب و مشکلات وسیع با همسالان در نوجوانان همراه بوده است (بتز، گالن و آلن^۷، ۲۰۰۹؛ هاگز، گالن، دادلی و تانگو^۸، ۲۰۱۰).

نتایج پژوهش‌های ساراسون^۹ (۱۹۹۴) نشان داد که اکثر استرس‌ها و اضطراب امتحان به علت فقدان پیامد مهارت‌های مقابله با هیجان‌ها و مدیریت زمان است. به طور کلی عدم تنظیم هیجان باعث مشکلات سازگاری و شناختی می‌شود، در همین راستا، یافته

1. Emotion regulation

2. Sloan & Kring

3. Gross & Thompson

4. Mauss, Evers & Wilhelm

5. Cole, Michel & Teti

6. dysregulation

7. Betts, Gullone & Allen

8. Hughes, Dudley & Tongue

9. Sarason

ها حاکی از آن است که آموزش مهارت های مقابله با هیجان ها در کاهش اضطراب امتحان و افزایش خودکارآمدی و عملکرد تحصیلی مؤثر است (پاشایی، پورابراهیم و خوش کنش، ۱۳۸۸). پژوهش دیگری نشان داد که بین تنظیم هیجان با اضطراب امتحان رابطه وجود دارد. همچنین نتایج نشان می دهد که تنظیم هیجان، بهترین پیش بینی کننده برای اضطراب امتحان است (حیدری، احتشام زاده و حلاجانی، ۱۳۸۹؛ آرن، هوگلند و فوجی وارا، ۲۰۱۳ و اورگتا، ۲۰۱۱)؛ اما پژوهش خسروی و بیگدلی (۱۳۸۷) نتایج متفاوتی را گزارش کردند. در پژوهش حاضر، هدف، بررسی ارتباط کمال گرایی، عزت نفس و تنظیم هیجان با اضطراب امتحان در دانشجویان بود و به دلیل اینکه در رابطه با برخی متغیرها مانند تنظیم هیجان، پژوهش های کمی انجام گرفته و همچنین به سبب برخی ناهماهنگی های پژوهشی، هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه ی کمال گرایی، عزت نفس و تنظیم هیجان با اضطراب امتحان در دانشجویان بود.

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر، توصیفی- همبستگی بود. جامعه ی این تحقیق کلیه ی دانشجویان دانشگاه پیام نور تبریز، در سال تحصیلی ۹۱-۹۲ در مقطع کارشناسی بود که از این جامعه ۲۰۰ نفر به عنوان نمونه به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند که از این ۲۰۰ نفر، ۱۱۰ نفر آن را زن و ۹۰ نفر را مرد تشکیل می دهد. در این جامعه سعی شده است که مسایل اجتماعی و اقتصادی نسبتا همتا گردد و پرسشنامه های کمال گرایی، عزت نفس، تنظیم هیجان و اضطراب امتحان بین این افراد اجرا شد.

پرسشنامه ی کمال گرایی: آزمون کمال گرایی اهواز براساس تحلیل عوامل پاسخ های آزمودنی های دانشجوی دختر و پسر دانشگاه شهید چمران و دانشگاه آزاد اسلامی اهواز با ۲۷ ماده توسط نجاریان، عطاری و زرگر (۱۳۷۸) ساخته شده است. ضرایب همسانی درونی این آزمون برای آزمودنی های دختر ۰/۸۹ و پسر ۰/۸۸ است. برای سنجش اعتبار این آزمون، ضرایب همبستگی بین نمره های کل این آزمون با مقیاس الگوی رفتاری تیپ A ۰/۶۵، با مقیاس شکایات جسمانی ۰/۴۱ و با مقیاس عزت نفس کوپر اسمیت^۳ ۰/۳۹ می باشد که هر سه در سطح $P < ۰/۰۵$ معنی دار می باشند. همبندی نژاد (۱۳۸۰) نیز روی نمونه ای از دانشجویان دانشگاه، پایایی این آزمون را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰، روش اسپیرمن- براون^۴، ۰/۸۸

1. Arndt, Hoglund & Fujiwara

2. Orgeta

3. The Coopersmith Self-esteem Questionnaire

4. Spearman & Brown

و روش گاتمن^۱، ۰/۸۳ به دست آورده است. در تحقیق حاضر پایایی این آزمون با استفاده از روش آلفای کرونباخ، ۰/۸۵ به دست آمد.

پرسشنامه‌ی عزت‌نفس: پرسشنامه‌ی عزت‌نفس کوپر اسمیت (۱۹۶۷) دارای ۵۸ ماده است که ۸ ماده آن دروغ سنج است. شیوه‌ی نمره‌گذاری این پرسشنامه به صورت صفر و یک است. بدیهی است حداقل نمره‌ای که یک فرد می‌تواند بگیرد صفر و حداکثر پنجاه خواهد بود. برای تهیه این پرسشنامه ابتدا از پرسش‌های باز - پاسخ استفاده شده و سپس با توجه به نتایج حاصل شده و انجام تحلیل عوامل، شکل نهایی پرسشنامه تهیه شده است. نمره برش آزمون ۲۵/۴ بوده که افراد دارای نمره بیشتر از میانگین، دارای عزت‌نفس بالا و افرادی که کمتر از آن می‌گیرند، عزت‌نفس پایین خواهند داشت. در پژوهشی ضریب همبستگی درونی پرسشنامه‌ی عزت‌نفس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸ و پایایی آن، از طریق دو نیمه‌سازی گاتمن، ۰/۷۶ گزارش شده است (معمدی، ۱۳۸۵).

پرسشنامه‌ی نظم‌جویی شناختی هیجان: این پرسشنامه توسط گرنفسکی و کرایج^۲ (۲۰۰۶) در کشور هلند تدوین و دارای دو نسخه انگلیسی و هلندی است. این پرسشنامه یک ابزار خود‌گزارشی ۳۶ سوالی است که جهت شناسایی راهبردهای مقابله‌ای شناختی افراد مورد استفاده قرار می‌گیرد. پرسشنامه‌ی نظم‌جویی شناختی هیجان برای افراد بالای ۱۲ سال (هم افراد بهنجار و هم جمعیت‌های بالینی) ساخته شده و از پایه‌ی تجربی و نظری خوبی برخوردار بوده و دارای ۹ خرده‌مقیاس ملامت‌خویش، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه‌پذیری، فاجعه‌سازی و ملامت دیگران می‌باشد. هر سوال در مقیاس لیکرت ۵ نقطه‌ای از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) درجه‌بندی می‌شود و هر خرده‌مقیاس شامل چهار ماده است. نمره کل هر خرده‌مقیاس از طریق جمع کردن نمره‌های ماده‌ها به دست می‌آید؛ بنابراین دامنه‌ی نمرات هر خرده‌مقیاس از ۴ تا ۲۰ خواهد بود. نمرات بالا در هر خرده‌مقیاس بیانگر میزان استفاده بیشتر از راهبرد در مقابله با وقایع استرس‌زا و منفی است (گرنفسکی و کرایج، ۲۰۰۶). نسخه‌ی فارسی پرسشنامه‌ی نظم‌جویی شناختی هیجان در فرهنگ ایرانی توسط حسینی مورد هنجاریابی قرار گرفته است. در این مطالعه، پایایی مقیاس بر اساس روش‌های همسانی درونی (با ضرایب آلفای کرونباخ در دامنه ۰/۷۶ تا ۰/۹۲) و باز‌آزمایی (با دامنه همبستگی ۰/۵۱ تا ۰/۷۷) و اعتبار پرسشنامه‌ی مذکور از طریق تحلیل مؤلفه‌های اصلی با استفاده از چرخش واریماکس، همبستگی بین خرده‌مقیاس‌ها (با دامنه همبستگی ۰/۳۲ تا ۰/۶۷) و اعتبار ملاکی مطلوب گزارش شده است (حسینی، ۱۳۹۰).

1. Gotman

2. Granefski & Kraaij

پرسشنامه ی اضطراب امتحان ساراسون^۱: این مقیاس ۲۵ عبارت دارد که پاسخ های آن به صورت بلی و خیر است. حداکثر نمره ای که آزمودنی در این مقیاس به دست می آورد ۲۵ است که نشان دهنده ی اضطراب شدید و حداقل نمره نیز صفر است که نشان دهنده ی عدم وجود اضطراب است. روایی محتوایی آزمون مورد تایید شفیع آبادی، نوایی نژاد و بهرامی قرار گرفته است (نبوی، ۱۳۷۵). دادستان (۱۳۷۴) در پژوهش خود پایایی مقیاس اضطراب امتحان ساراسون را با روش دو نیمه کردن، ۰/۹۱ و با روش بازآزمایی در فاصله زمانی بیش از ۶ هفته ۰/۸۲ محاسبه کرده اند (به نقل از مجتهدی ملکی، ۱۳۷۶).

در این پژوهش، داده های جمع آوری شده با استفاده از تحلیل رگرسیون و نرم افزار آماری SPSS17 تحلیل شدند.

یافته ها

تعداد ۲۰۰ دانشجو با میانگین سنی ۲۳/۷۴ سال و انحراف استاندارد ۲/۶۰ در این پژوهش شرکت کردند. جدول ۱ میانگین، انحراف معیار و ضرایب همبستگی پژوهش را نشان می دهد.

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار و ضرایب همبستگی اضطراب امتحان با کمال گرایی، عزت نفس و تنظیم هیجان

متغیرها	M	SD	۱	۲	۳	۴
اضطراب امتحان	۱۱/۶۶	۴/۷۸	۱	۰/۲۷**	-۰/۲۸**	-۰/۰۱
کمال گرایی	۷۰/۹۳	۱۱/۲۷		۱	-۰/۳۰**	-۰/۱۱*
عزت نفس	۳۲/۷۵	۷/۶۶			۱	-۰/۰۰
تنظیم هیجان	۱۰۱/۳۳	۱۴/۱۶				۱

* معناداری در سطح ۰/۰۵ ** معناداری در سطح ۰/۰۱

1. The Sarason Test Anxiety Questionnaire

نتایج جدول ۱ نشان می دهد که اضطراب امتحان با کمال گرایی ($r=0/27$; $p<0/01$) رابطه ی مستقیم و با عزت نفس ($r=-0/28$; $p<0/01$) رابطه ی معکوس دارد. بدین معنی که هر چه کمال گرایی بالا باشد، فرد اضطراب امتحان بیشتری را نشان خواهد داد. همچنین هر چه فرد عزت نفس کمی داشته باشد، اضطراب امتحان بیشتری را تحمل خواهد کرد. بعلاوه نتایج این پژوهش نشان داد اضطراب امتحان با تنظیم هیجان رابطه ی معناداری ندارد ($r=-0/01$; $p>0/05$).

جدول ۲: نتایج تحلیل رگرسیون رابطه ی اضطراب امتحان با کمال گرایی، عزت نفس و تنظیم هیجان

متغیر	متغیرهای پیش	R	R ²	F	Sig	SE B	متغیر
اضطراب امتحان	کمال گرایی	0/34	0/12	8/87	0/000		کمال گرایی
	عزت نفس				0/8	0/20	عزت نفس
	تنظیم هیجان				-0/3	-0/22	تنظیم هیجان
					0/02	0/007	

جدول ۲ نشان می دهد که ۱۲ درصد از کل واریانس میزان اضطراب امتحان براساس کمال گرایی، عزت نفس و تنظیم هیجان تبیین می شود. نسبت F هم نشان می دهد که مدل رگرسیون معنی دار است ($F=8/87$, $p<0/000$). نتایج ضرایب رگرسیون نیز نشان می دهد که از بین متغیرهای پیش بین، t حاصل از کمال گرایی ($t=2/93$, $p<0/004$) و عزت نفس ($t=-3/11$, $p<0/002$) معنی دار می باشند؛ به این معنی که می توانند به طور معنی داری میزان اضطراب امتحان را در دانشجویان پیش بینی کنند. همچنین نتایج ضرایب رگرسیون بین متغیر تنظیم هیجان با اضطراب امتحان رابطه ی معناداری نشان نداد ($t=0/101$, $p>0/05$).

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، تعیین و پیش‌بینی اضطراب امتحان دانشجویان براساس مؤلفه‌های کمال‌گرایی، عزت‌نفس و تنظیم هیجان بود. نتایج رگرسیون نشان داد که مؤلفه‌ی کمال‌گرایی با اضطراب امتحان رابطه‌ی معناداری دارد؛ بدین معنی که می‌تواند اضطراب امتحان را پیش‌بینی کند؛ به عبارت دیگر، هر چه کمال‌گرایی فرد بالا باشد، میزان اضطراب از امتحان نیز بالا می‌رود. نتایج این پژوهش با نتایج افشار و همکاران (۲۰۱۱)؛ میلز و بلانک استین (۲۰۰۰)، به نقل از ابوالقاسمی، (۱۳۹۰)؛ بایلینگ، ایزرالی و اسمیت (۲۰۰۴)؛ سرو و منا (۱۳۸۷) و مهربابی زاده هنرمند، علامه و شهنی بیلاق (۱۳۸۶) همخوانی دارد. این نتیجه بیانگر این حقیقت است که کمال‌گرایی، پیش‌بینی‌کننده‌ی اضطراب امتحان بوده و عملکرد سازگار فرد را دچار اختلال می‌کند (وینر، ۲۰۱۲؛ استوبر، فیست و های وارد، ۲۰۰۹؛ گرگورک، اسلنی، فرانز و رایس^۱، ۲۰۰۴ و فراست و مارتن^۲، ۱۹۹۰). همچنین نتایج بیلینگ، ایزرالی، اسمیت و آنتونی^۳ (۲۰۰۳) نشان داد که هر چه کمال‌گرایی دانشجویان بالاتر باشد، میزان اضطراب امتحان افزایش می‌یابد. به طور کلی نتایج به دست آمده نشان می‌دهد که کمال‌گرایی رابطه‌ی مثبت و معناداری با اضطراب امتحان دارد (فلت، هوویت، بلتکستین و کولدین^۴، ۱۹۹۱). همچنین تحلیل داده‌ها نشان داد که بین عزت‌نفس و اضطراب امتحان رابطه‌ی منفی معناداری وجود دارد؛ بدین صورت که هر چه عزت‌نفس پایین باشد، فرد اضطراب امتحان بیشتری را تجربه می‌کند. نتیجه‌ی بدست آمده با نتایج خالدیان (۲۰۱۳)؛ رجبی، ابوالقاسمی و عباسی (۱۳۹۱)؛ غفاری و ارفع بلوچی (۱۳۹۰)؛ اکبری بورنگ و امین یزدی (۱۳۸۸)؛ میرسمعی و ابراهیمی قوام (۱۳۸۷) و مهربابی زاده هنرمند و همکاران (۱۳۷۹) همخوانی دارد. چنین نتیجه‌ای طبق نظر میرزا، دیویس و یانوشکی^۵ (۲۰۰۵)؛ مارخام، تامپسون و بلوینگ^۶ (۲۰۰۵)؛ کش، تیریل و مایکویچز آنیس^۷ (۲۰۰۴) و وبستر و تایگمن^۸ (۲۰۰۳) بیانگر این است که پایین بودن عزت‌نفس با افزایش اضطراب امتحان و خلل در عملکرد و تکالیف دانشگاه ارتباط دارد؛ بدین معنی که با بالا بودن عزت‌نفس در فرد، میزان اضطراب امتحان کاهش یافته و فرد کارکرد بهتری در امتحانات دارد.

1. Grzegorek, Slaney, Franze & Rice
2. Frost & Marten
3. Bieling, Israeli, Smith & Antony
4. Hewitt Blankstein & Koledin
5. Mirza, Davis & Yanovski
6. Markham, Thompson & Blowing
7. Cash, Theriault & Milkewicz Annis
8. Webster & Tiggegan

تحلیل داده ها نشان داد که بین تنظیم هیجان و اضطراب امتحان ارتباط معناداری وجود ندارد که این یافته با نتیجه ی خسروی و بیگدلی (۱۳۸۷) همخوانی دارد و با سایر پژوهش پیشین ناهماهنگ است که این احتمال وجود دارد به خاطر تعداد کم نمونه ی مورد مطالعه باشد که توصیه می شود در این زمینه تحقیقات بیشتری انجام گیرد. همانگونه که ملاحظه شد نتایج این پژوهش حاکی از اهمیت و لزوم توجه به مساله ی اضطراب امتحان و مؤلفه های درگیر با آن و شرایط پیرامون این متغیر است. از آنجایی که اضطراب امتحان تاثیر بسزایی در عملکرد تحصیلی دانشجویان و همچنین مشکلات جسمانی مربوط به آن در تمام مراحل تحصیل و حتی زندگی دارد، توصیه می شود خانواده و مسئولان ذی ربط، برای حل این مشکل تدابیری در جهت پیشگیری و حل مساله داشته باشند و به نوعی افراد را به استفاده درست از هیجان و به کار بردن تفکر مساله مدار در برخورد با موانع هیجانی ترغیب کنند تا افراد تدابیر مناسبی را در زمان امتحانات اتخاذ کنند که این موضوع باعث ارتقای سلامتی، بهزیستی روانی و استفاده از سبک های مقابله ای کارآمدتر می شود. بنابراین با تاکید بر اهمیت نقش این عوامل، لزوم اجرای تحقیقات گسترده تر با توجه بیشتر به مسایل فوق پیشنهاد می شود و ضرورت ایجاد زمینه های بیشتر حمایت اجتماعی از این افراد بیش از پیش احساس می شود و با توجه به تعداد کم افراد نمونه ی پژوهش حاضر، توصیه می شود پژوهش های آتی بر روی تعداد نمونه های بیشتری صورت گیرد.

منابع

- ابوالقاسمی، عباس، (۱۳۹۰)، *روانشناسی کمال گرایی*. تهران، نشر گلپونه، چاپ اول.
- ابوالقاسمی، عباس، (۱۳۸۱)، اثربخشی دو روش درمانی آموزش ایمن سازی در مقابل استرس و حساسیت زدایی منظم در کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان سال دوم دبیرستان شهر اهواز. *مجله ی روانشناسی*، سال ۸، شماره ی ۱.
- اکبری بورنگ، محمد؛ امین یزدی، سید امیر، (۱۳۸۸)، باورهای خودکارآمدی، اضطراب امتحان در دانشجویان دانشگاه آزاد خراسان جنوبی، *فصلنامه ی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گناباد*، دوره ی ۱۵، شماره ی ۳، ص ۷۷-۷۰.
- پاشایی، زهره؛ پورابراهیم، تقی؛ خوش کنش، ابوالقاسم، (۱۳۸۸)، تأثیر آموزش مهارت های مقابله با هیجانها در اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی دختران دبیرستانی، *فصلنامه ی روانشناسی کاربردی*، سال ۳، دوره ی ۱۲، شماره ی ۴، ص ۷-۲۰.
- حسنی، جعفر. (۱۳۹۰). بررسی اعتبار و روایی فرم کوتاه پرسش نامه نظم جویی شناختی هیجان. *تحقیقات علوم رفتاری*، دوره ی ۹، شماره ی ۴، ص ۲۲۹-۲۴۰.

- حیدری، علیرضا؛ احتشام زاده، پروین؛ حلاجانی، فاطمه، (۱۳۸۹)، رابطه ی تنظیم هیجانی، فراشناخت و خوش بینی با اضطراب امتحان دانشجویان، *مجله ی یافته های نو در روانشناسی*، ص ۱۹-۸.
- خسروی، معصومه؛ بیگدلی، ایمان اله، (۱۳۸۷)، رابطه ی ویژگی های شخصیتی با اضطراب امتحان در دانشجویان، *مجله ی علوم رفتاری*، دوره ی ۲، شماره ی ۱، ص ۲۴-۱۳.
- رجیبی، سعید؛ ابوالقاسمی، عباس؛ عباسی، مسلم، (۱۳۹۱)، نقش عزت نفس و اضطراب امتحان در پیش بینی رضایت از زندگی دانش آموزان پسر دارای اختلال ریاضی، *مجله ی ناتوانی های یادگیری*، دوره ی ۱، شماره ی ۳، ص ۶۲-۴۶.
- سرو و منا، (۱۳۸۷)، مقایسه ی نقش میانجی اضطراب امتحان در رابطه بین کمال گرایی و موفقیت تحصیلی در دانش آموزان تیز هوش و عادی. *مجله ی علوم رفتاری*، دوره ی ۱، شماره ی ۳، ص ۲۱-۱۴.
- غفاری، ابوالفضل؛ ارفع بلوچی، فاطمه، (۱۳۹۰)، رابطه ی انگیزش پیشرفت و خود پنداره ی تحصیلی با اضطراب امتحان در دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه فردوسی مشهد، *مجله ی پژوهش های روانشناسی بالینی و مشاوره*، دوره ی ۱، شماره ی ۲، ص ۱۳۶-۱۲۱.
- مهرابی زاده هنرمند مهناز، علامه عاطفه، شهنی ییلاق منیجه، (۱۳۸۶)، رابطه حرمت خود، اضطراب اجتماعی، کمال گرایی و تعلق با عملکرد تحصیلی و اضطراب امتحان. *مجله ی روانشناسی*، دوره ی ۱۱، شماره ی ۳، (پیاپی ۴۳)، ص ۲۴۲-۲۵۵.
- مهرابی زاده هنرمند، مهناز؛ وردی، مینا، (۱۳۸۲)، *کمال گرایی مثبت، کمال گرایی منفی*، اهواز، نشر رسش.
- مهرابی زاده هنرمند، مهناز؛ ابوالقاسمی، عباس؛ نجاریان، بهمن؛ شکرکن، حسین، (۱۳۷۹)، بررسی میزان همه گیرشناسی اضطراب امتحان و رابطه ی خودکارآمدی و جایگاه مهار با آن با توجه به متغیر هوش، *مجله ی علوم تربیتی و روانشناسی*، سال ۷، دوره ی ۳، شماره های ۱ و ۲، ص ۷۲-۵۵.
- معتمدی، عبدالله، (۱۳۸۵). تاثیر کنکور بر سلامت عمومی، عزت نفس و نشانه های اختلالات روانی راه نیافتگان به دانشگاه، *مجله ی پژوهش و برنامه ریزی در آموزش عالی*، جلد ۲، شماره ۲، ص ۷۲-۵۴.
- مجتهدی ملکی، محترم، (۱۳۷۶)، *بررسی رابطه بین اضطراب امتحان و معدل دانش آموزان و تاثیر روش شناخت درمانی بر کاهش میزان اضطراب امتحان دانش آموزان دختر سال سوم نظام جدید شهرستان ملکان*، پایان نامه ی کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی.

- میر سمیعی، مرضیه؛ ابراهیمی قوام، صغری، (۱۳۸۷)، بررسی رابطه‌ی بین خودکارآمدی، حمایت اجتماعی و اضطراب امتحان با سلامتی روانی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه علامه طباطبایی، فصلنامه‌ی روانشناسی و علوم تربیتی، ص ۹۱-۷۴.
- نجاریان، بهمن؛ عطاری، یوسفعلی و زرگر، یداله، (۱۳۷۸)، ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش کمال‌گرایی، مجله‌ی دانشکده‌ی علوم تربیتی و روانشناسی، سال ۵، دوره‌ی ۳، شماره‌های ۳ و ۴، ص ۵۸-۴۳.
- نبوی، صادق، (۱۳۷۵)، بررسی ارتباط عزت‌نفس و اضطراب امتحان در دانش‌آموزان پایه‌ی دوم دبیرستان‌های نمونه و عادی شهر تهران، پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد مشاوره دانشگاه علامه طباطبایی.
- هرمزی نژاد، معصومه، (۱۳۸۰)، رابطه‌ی ساده و چندگانه‌ی عزت‌نفس، اضطراب اجتماعی و کمال‌گرایی با ابراز وجود در دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز، پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشکده‌ی علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- Afshar, H; Roohafza, H; Sadeghi, M; Saadaty, A; Salehi, M; Motamedi, M; Matinpour, M; Naji Isfahani, H; Asadollahi, GH. (2011). Positive and negative perfectionism and their relationship with anxiety and depression in Iranian school students. *Original Article*. 16(1): 79-86.
- Arndt, J.E; Hoglund, W.L.G; Fujiwara, E. (2013). Desirable responding mediates the relationship between emotion regulation and anxiety. *Personality and Individual Differences*. 55: 147-151.

- Bieling, P.J. Israeli, A., & Smith, J. (2004). Making the grade: the behavioral consequences of perfectionism in the classroom. *Personality and Individual Differences*. 35: 163-178.
- Bieling, P. J.; A. Israeli; J. Smith & M. M. Antony. (2003). Making the grade: The behavioral consequences of perfectionism in the classroom *Personality and Individual Differences*. 35: 163-178.
- Brumbaugh, J. , Lepsik, R. ,& Olinger, c. (2008). *The relationship between GPA and perfectionism*. High School Edition.
- Betts J, Gullone E, Allen J.S. (2009). An examination of emotion regulation, temperament, and parenting style as potential predictors of adolescent depression risk status: A correlational study. *British Journal of Developmental Psychology*. 27: 473-485.
- Cash, T. F., Theriault, J. and Milkewicz Annis, N. (2004). Body Image in an Interpersonal Context: Adult Attachment, Fear of Intimacy and Social Anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 23 (1): 89-103.
- Cole PM, Michel MK, Teti LO. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*. 59: 73-100.
- Flett, G. L.; Hewitt, P. L. (2002). *Perfectionism*. Washington, DC: American Psychological Association. p. 5-31.
- Flett, G.L.; R.L. Hewitt; K.R. Blankstein & S. Koledin. (1991). Dimensions of perfectionism and irrational thinking. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive- Behavior Therapy*. 9 (3): 185-201.
- Frost, R. O. & P. A. Marten. (1990). Perfectionism and evaluative threat. *Cognitive therapy and research*, 14(6): 559-572.
- Granefski N, Kraaij V.(2006). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific Sample. *Personality and Individual Differences*. (40):1659-69.
- Grzegorek, J. L.; R. B. Slaney; S. Franze & K. G. Rice. (2004). Self-criticism, dependency, self-esteem, and grade point average satisfaction among clusters of perfectionists and non-perfectionists. *Journal of Counseling Psychology*. 51: 192-200.

- Gross JJ, Thompson RA. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In: Gross JJ. Handbook of emotion regulation. New York: Guilford Press: 3-24.
- Hill, K. T. & Wigfield, A.(1984). Test Anxiety: A Major Educational Problem and What Can Be Done about It. *The Elementary School Journal*. V. 12(1): 105-126.
- Hughes EK, Gullone E, Dudley A, Tongue B. A. (2010). case° control study of emotion regulation and school refusal in children and adolescents. *Journal of Early Adolescence*. 30: 691-706.
- Khaledian, M. (2013). The Relationship between Emotional Intelligence (EQ) with Self-esteem and Test Anxiety and also Their Academic Achievements. *Psychology and Social Behavior Research*. 1(1):1-8.
- Mauss IB, Evers C, Wilhelm FH and Gross JJ. (2006). How to bite your tongue without blowing your top: Implicit evaluation of emotion regulation predicts affective responding to anger provocation. *Pers Soc Psychol Bull*. 32(5): 589-602.
- Mirza, N.M., Davis, D. and Yanovski, J. A. (2005). Body Dissatisfaction, Self-esteem and Overweight Among Inner-city Hispanic-children and Adolescents. *Journal of Adolescent Health*. 36(3): 267-283.
- Moadeli Z, Ghazanfari Hesamabadi M. (2004). Level of test anxiety in nursing and midwifery students in school of Hazrate Fateme. *Strides in Development of Medical Education*. 1(2): 65-72. [In Persian].
- Markham, A., Thompson, T. and Blowing, A. (2005). Determinants of Body- Image Shame. *Personality and Individual Differences*. 38: 1529-1541.
- Mcreynolds , R.A.Morris, R.J.& Kratochwill, T. (1983). *Cognition – behavior approaches in educational setting* . New york : Guiford Press.
- Miller, carol, T, Rothblum, Des ther, Brand, A., Pamela; Felicio,M.Diane.(1995). Do obese women have poorer social Relationships than Nonobese women? Reports by self, Friends, and coworkers. *Journal of Personality*. 63: 1.
- Ourerson, C., & Jost, M. (2007). *Understanding Children*.

- Orgeta, V. (2011). Emotion dysregulation and anxiety in late adulthood, *Journal of Anxiety Disorders*. 25: 1019-1023.
- Resazadeh, M. & Tavakoli, M. (2009). Investigating the relationship among test anxiety gender, academic achievement and years of study: a case of Iranian efl university student. *English Language Teaching*. 2(4): 68-74.
- Speilberger, C.D. (1980). *Preliminary Professional Manual for the Test Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press.
- Stoeber, Joachim; Childs, Julian H. (2010). The Assessment of Self-Oriented and Socially Prescribed Perfectionism: Subscales Make a Difference. *Journal of Personality Assessment*. 92 (6): 577-585.
- Stoeber J; Feast, A.R; Hayward; J.A. (2009). Self-oriented and socially prescribed perfectionism: Differential relationships with intrinsic and extrinsic motivation and test anxiety. *Personality and Individual Differences*. 47: 423-428.
- Sarason, L. (1994). *The meaning of anxiety*. New York. Ronald press.
- Sloan DM, Kring AM. (2007). Measuring changes in emotion during psychotherapy: Conceptual and methodological issues. *Clin Psychol Sci Pract*. 14(4): 307-322.
- Schaefer A, Matthes H, Pfitzer G, Kohle K. (2007). Mental health and performance of medical students with high and low test anxiety. *Psychother Psychosom Med Psychol*. 57(7): 289-97.
- Webster, J. and Tiggeman, M. (2003). The Relationship Between Women's Body Satisfaction and Self-image Across the Life Span: The Role of Cognitive Control. *Journal of Genetic Psychology*. 164(2): 241-253.
- Weiner, B.A; Carton, J.S. (2012). Avoidant coping: A mediator of maladaptive perfectionism and test anxiety. *Personality and Individual Differences*. 52: 632-636.

The relationship of perfectionism, self-esteem and emotion regulation with test anxiety in students

Abstract

Test anxiety in different fields of a person's study life offers the influenced that could be disturbance person s function. According to this thread the purpose of this study was to the role of perfectionism, self-esteem and emotion regulation in the prediction of Test anxiety in students.

Procedure is a descriptive_ correlation. The statistical society of the study includes all the students at Payam noor University of Tabriz city. 200 person using simple random sampling was selected and for analyze the data was used to Regression test. analyze the data showed that perfectionism is a positive and significant predictor of test anxiety for students ($t= 2/93, p<0/01$). Also, The results showed that self-esteem variable, a negative and significant predictor of test anxiety is students ($t= -3/11, p<0/01$) and conversely. Moreover in study no significant between emotion regulation and test anxiety.

The results of the present study should planners and experts in the relevant areas will Guide to a attention and treatment and Could be The contexts for creating more social support of the patients and would create a precedent for more extensive research in this field.

Keywords: test anxiety, perfectionism, self-esteem, emotion regulation, students

