



Predicting Anxiety Based on Perfectionism and Cognitive Thinking Styles in University Entrance Exam Candidates

Seyed Ali Asghar SeyedEbrahimi



Abstract

Background and Objectives: As the largest and most comprehensive exam in the Iranian educational system, the university entrance exam creates a competitive atmosphere among students. This atmosphere can be the source of one of the greatest anxieties that students experience during their studies. In the meantime, variables such as cognitive thinking styles and perfectionism concerning university entrance exam anxiety in students can be examined. So, this study is conducted to predict anxiety based on perfectionism and cognitive thinking styles in university entrance exam candidates in Kashan. **Methods:** This is a descriptive - correlational study. The statistical population includes all university entrance exam candidates in the academic year 2018-2019 in Aran va Bidgol. The sample size is 120 university entrance exam candidates in Aran va Bidgol who are selected from high school students by convenient sampling. The study tools include the Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS), the Grasha-Reichmann Learning Style Scales (GRLSS), and the Sarason Test Anxiety Scale (TAS). **Results:** The results indicate that there is a significant negative correlation between total perfectionism and test anxiety ($r = 0.46$), between worry about mistake and test anxiety ($r = 0.54$), between doubts about actions and test anxiety ($r = 0.44$), and between parents' expectations and test anxiety ($r = 0.20$). Besides, there is no significant correlation between the total score of learning styles and test anxiety ($r = 0.74$), between independent learning and test anxiety ($r = 0.59$), and between competitive learning and test anxiety ($r = 0.52$). **Conclusion:** According to the results, perfectionism on the subscales of worry about mistakes, doubts about actions, and parents' expectations predict test anxiety. The more perfectionist the person, the more test anxiety he/she experience. Moreover, learning styles on the subscales of competitive learning and independent learning does not predict test anxiety, indicating that learning styles do not affect test anxiety levels.

Received: 07.04.2020

Revision: 14.06.2020

Acceptance: 14.07.2020

Keywords:

perfectionism, cognitive thinking styles, test anxiety, university entrance exam candidates

How to cite this article:

SeyedEbrahimi, S.A.A. Predicting Anxiety Based on Perfectionism and Cognitive Thinking Styles in University Entrance Exam Candidates. *Jayyps*, 2021, 1(1): 120-132

Article type

Original research

1. **Seyed Ali Asghar SeyedEbrahimi**, M.A student of General Psychology, Badvard Branch, Islamic Azad University, Badrud, Iran

✉ Correspondence related to this article should be addressed to **Seyed Ali Asghar SeyedEbrahimi** Master student of General Psychology, Badvard Branch, Islamic Azad University, Badrud, Iran
Email: merajeentezar@gmail.com

پیش‌بینی اضطراب بر مبنای کمال‌گرایی و سبک‌های شناختی تفکر در داوطلبان کنکور

سیدعلی اصغر سیدابراهیمی ✉

چکیده

زمینه و هدف: آزمون سراسری به عنوان بزرگ‌ترین و فراگیرترین آزمون در نظام آموزشی کشور و فضای رقابتی که بین دانش‌آموزان ایجاد می‌کند می‌تواند زمینه‌ساز یکی از بزرگ‌ترین اضطراب‌هایی باشد که در دانش‌آموز در دوران تحصیل خود تجربه می‌کند در این میان متغیرهایی چون سبک‌های شناختی تفکر و کمال‌گرایی در رابطه با اضطراب کنکور در دانش‌آموزان قابل بررسی است؛ لذا هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی اضطراب بر مبنای کمال‌گرایی و سبک‌های شناختی تفکر در داوطلبان کنکور در شهرستان کاشان بود. **روش پژوهش:** پژوهش از نوع توصیفی - همبستگی است. جامعه‌ی آماری در این پژوهش شامل کلیه داوطلبان کنکور در سال تحصیلی ۹۷-۹۸ در شهرستان آران و بیدگل است. حجم نمونه پژوهش حاضر شامل ۱۲۰ نفر از داوطلبان کنکور شهرستان آران و بیدگل است که بین مدارس متوسطه و با روش در دسترس انتخاب شده‌اند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه کمال‌گرایی فراست، مقیاس سبک‌های یادگیری گراشا - ریچمن و پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون است. **یافته‌ها:** یافته‌های پژوهش نشان داد همبستگی بین کمال‌گرایی کل و اضطراب آزمون به میزان $r=10/46$ ، همبستگی بین نگرانی درباره اشتباهات و اضطراب آزمون به میزان $r=10/54$ ، همبستگی بین شک و تردید در مورد اعمال و اضطراب آزمون به میزان $r=10/44$ ، همبستگی بین انتظارات والدین و اضطراب آزمون به میزان $r=10/20$ ، منفی و معنادار است. همبستگی بین نمره کل سبک‌های یادگیری و اضطراب آزمون $r=10/74$ ، همبستگی بین یادگیری مستقل و اضطراب آزمون $r=10/59$ و همبستگی بین یادگیری رقابت‌طلب و اضطراب آزمون $r=10/52$ معنادار نیست. **نتیجه‌گیری:** طبق نتایج به دست آمده کمال‌گرایی در خرده مقیاس‌های نگرانی درباره اشتباهات، شک و تردید در مورد اعمال و انتظارات والدین، اضطراب آزمون را پیش‌بینی می‌کند. افراد با کمال‌گرایی بالاتر اضطراب آزمون بیشتری را تجربه می‌کنند. همچنین سبک‌های یادگیری در خرده مقیاس‌های یادگیری رقابت‌طلب و یادگیری مستقل، اضطراب آزمون را پیش‌بینی نمی‌کند. بدین معنا که سبک‌های یادگیری تأثیری بر میزان اضطراب آزمون در جامعه آماری پژوهش حاضر ندارد.

دریافت مقاله: ۱۳۹۹/۰۱/۱۹

اصلاح مقاله: ۱۳۹۹/۰۳/۲۵

پذیرش نهایی مقاله: ۱۳۹۹/۰۴/۲۴

واژه‌های کلیدی:

کمال‌گرایی، سبک‌های شناختی تفکر، اضطراب آزمون، داوطلبان کنکور

نحوه ارجاع دهی به مقاله:

سیدابراهیمی، س.ع.ا. (۱۳۹۹). پیش‌بینی اضطراب بر مبنای کمال‌گرایی و سبک‌های شناختی تفکر در داوطلبان کنکور. *دوفصلنامه مطالعات روان‌شناختی نوجوان و جوان*، ۱(۱): ۱۳۲-۱۲۰

نوع مقاله:

پژوهشی اصیل

۱. سیدعلی اصغر سیدابراهیمی، دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، واحد دابورد، دانشگاه آزاد اسلامی، دابورد، ایران ✉ مکاتبات مربوط به این مقاله باید خطاب به سیدعلی اصغر سیدابراهیمی، دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، واحد دابورد، دانشگاه آزاد اسلامی، دابورد، ایران باشد.

پست الکترونیکی: merajeentezar@gmail.com

مقدمه

در جریان رشد، کودکان و نوجوانان طیف وسیعی از اضطراب‌ها را تجربه می‌کنند و گاه این اضطراب‌ها از چنان شدتی برخوردار است که زندگی روزمره آنان را دشوار می‌سازد. اختلالات اضطرابی یکی از شایع‌ترین اختلال‌های دوران نوجوانی و جوانی محسوب می‌شود (۱)؛ از مهم‌ترین این اختلالات می‌توان به اضطراب امتحان^۱ اشاره کرد که یکی از هیجان‌های متداول در نظام‌های تعلیم و تربیت معاصر است (۲) و از مهم‌ترین علل شکست یا فقدان موفقیت فراگیران در یادگیری و دستیابی به برنامه‌های پیشرفت تحصیلی است. در این میان اضطراب کنکور از فراگیرترین اضطراب‌های آزمون به حساب می‌آید. اضطراب آزمون، به‌نوعی از اضطراب یا هراس اجتماعی خاص اشاره دارد که پیامد آن تردید در توانایی‌ها و کاهش توان مقابله با موقعیت‌هایی نظیر؛ آزمون، ارزشیابی و حل مشکل یا مسئله است. به اعتقاد ساراسون^۲ (۳) اضطراب آزمون نوعی خوداشتغالی ذهنی است که با خود کم انگاری و تردید درباره‌ی توانایی‌های خود مشخص می‌شود و غالباً به ارزیابی شناختی منفی، عدم تمرکز، واکنش‌های فیزیولوژیکی نامطلوب و افت عملکرد تحصیلی فرد، منجر می‌شود.

اضطراب امتحان^۳ ویژگی نسبتاً پایدار و وابسته با امتحان عملکرد در موقعیت‌های گوناگون امتحانی مانند امتحانات مدرسه و آزمون‌های هوش است (۴)، که جز اضطراب‌های شدید گزارش شده و منجر به رفتارهای اجتنابی می‌شود و در پیشرفت تحصیلی و عملکرد بهینه دانش‌آموزان به ویژه هنگام ارزشیابی اثر منفی می‌گذارد (۵). از زمانی که افراد وارد سیستم آموزشی می‌شوند نمرات آزمون‌ها تعیین‌کننده دستیابی افراد به فرصت‌ها و اکتساب امتیازات تحصیلی و حرفه‌ای است (۶) شیکد^۴ عنوان کرد که تقریباً ۳۰ درصد از دانش‌آموزان از سطحی از اضطراب رنج می‌برند دانش‌آموزان با

اضطراب امتحان بالا زمانی که در یک موقعیت امتحان قرار می‌گیرند در فراخوانی اطلاعات مربوطه دچار ناتوانی می‌شوند (۷). این اضطراب با توانایی دانش‌آموزان در استفاده مؤثر از راهبردهای یادگیری تداخل ایجاد کرده و باعث کاهش انگیزش در فرد می‌شود (۸) به همین علت این وضعیت به تدریج باعث احساس ناکارآمدی پایداری در فرد می‌شود (۹).

عوامل متعددی در اضطراب امتحان دخیل هستند. از جمله این عوامل می‌توان به عوامل فردی، آموزشگاهی، اجتماعی و خانوادگی اشاره کرد (۱۰)؛ بررسی مطالعات انجام شده در زمینه روان‌شناسی شناختی بیانگر این نکته است که افراد دارای تفاوت‌های فردی مهمی در زمینه مسائل شناختی هستند که در حل مشکلات و تصمیم‌گیری به آن‌ها اتکاء می‌کنند. یکی از این ابعاد، سبک‌های شناختی هستند که در میان این طبقه‌بندی‌ها از جایگاه مهمی برخوردارند. سبک‌شناختی را به عنوان رویکرد با ثبات فردی برای سازمان‌دهی و پردازش اطلاعات در طول دوره یادگیری تعریف کرده‌اند (۱۱) که می‌تواند تحت تأثیر توانمندی‌های دیداری قرار گیرد. افراد از طریق تجاربشان یاد می‌گیرند و روش‌های زیادی وجود دارند که از طریق آن‌ها واقعیت‌های یاد گرفته شده شرح داده می‌شود و نیز روش‌های زیادی برای درک و تفکر درباره آن چه هست وجود دارد. برای مثال بعضی از افراد واقعیت را از راه نقاشی کردن بهتر یاد می‌گیرند در صورتی که بعضی از راه جستجو کردن، الگو و ... این بدان معنا است که افراد ممکن است از روش‌های مختلفی برای یادگیری استفاده کنند که سبک تفکر نامیده می‌شود (۱۲). محققان در پژوهش‌های خود نشان دادند که سبک‌شناختی که از ویژگی‌های شخصیت به شمار می‌رود، می‌تواند با ابعاد کمال‌گرایی که به عنوان یک صفت شخصیتی است، ارتباط داشته

۳. test anxiety

۴. Shaked

۱. test anxiety

۲. Sarason

دانشگاه‌ها و مدارس و ایجاد اختلال در دستیابی به اهداف آموزشی و ایجاد مشکلات گوناگون آموزشی، صرف وقت دانشجویان، دانش‌آموزان، معلمان و استادان، ایجاد تأثیر منفی در عزت نفس، موفقیت، کارآمدی و عملکرد تحصیلی آن‌ها، لزوم پژوهش در زمینه اضطراب آزمون را به منظور درمان و پیشگیری از بروز آن ضروری می‌نماید (۷). آزمون سراسری به عنوان بزرگ‌ترین و فراگیرترین آزمون در نظام آموزشی کشور و فضای رقابتی که بین دانش‌آموزان ایجاد می‌کند می‌تواند زمینه‌ساز یکی از بزرگ‌ترین اضطراب‌هایی باشد که در دانش‌آموز در دوران تحصیل خود تجربه می‌کند در این میان متغیرهایی چون سبک‌های شناختی تفکر و کمال‌گرایی در رابطه با اضطراب کنکور در دانش‌آموزان قابل بررسی است و نتایج به دست آمده در این پژوهش می‌تواند برای متولیان آموزش کشور و مجریان آزمون سراسری و نیز خانواده‌هایی که سالانه با این موضوع درگیر هستند راه‌گشا باشد (۴)؛ همچنین با توجه به شیوع بالای اضطراب آزمون در داوطلبان کنکور و نیاز به اقدامات مهم در زمینه پیشگیری، تشخیص و درمان به نظر می‌رسد که افراد دارای اضطراب امتحان احتمالاً دارای کمال‌گرایی منفی و نابهنجار هستند، بنابراین بررسی این موضوع می‌تواند مسئولین امر را از رابطه کمال‌گرایی با اضطراب امتحان آگاه نمایند تا بتوانند با آموزش این باورها به دانش‌آموزان، اضطراب آنان را کاهش دهند و از افت تحصیلی دانشجویان بکاهند (۱۰).

با توجه به آن چه در رابطه با حساسیت آزمون سراسری گفته شد و با توجه به این که تحقیق مدون و منظم کمی در کشور در این رابطه صورت نگرفته است، اهمیت و حساسیت موضوع پژوهش می‌تواند انگیزه خوبی برای انجام این تحقیق باشد. از آنجایی که هر ساله تعداد زیادی از دانش‌آموزان در کشور ما با آزمون سراسری روبرو هستند و اضطراب کنکور به عنوان یکی از فراگیرترین اضطراب‌ها در بین دانش‌آموزان در نظام آموزشی کشور محسوب می‌شود. کمال‌گرایی و سبک‌های شناختی تفکر دو متغیری هستند که در رابطه با اضطراب ناشی از کنکور قابل بررسی‌اند. بنابراین مسئله اصلی مطرح شده‌ی این پژوهش پیش‌بینی اضطراب امتحان بر اساس سبک‌های

باشد، بدین گونه که، مطالعات مربوط به سبک‌های شناختی ممکن است بینش‌هایی در مورد کمال‌گرایی و تمایز ابعاد آن فراهم آورد (۱۳).

راستگو مقدم و همکاران (۱۴) در پژوهشی که روی دانشجویان دانشگاه بیرجند انجام دادند، نقش واسطه‌ای خودتنظیمی در رابطه‌ی بین سبک‌های تفکر و اضطراب امتحان را بررسی کردند. سبک‌های تفکر از طریق خودتنظیمی با اضطراب امتحان رابطه‌ی غیرمستقیم دارد. لذا از طریق مشخص کردن سبک تفکر و مهارت خودتنظیمی افراد می‌توان مقداری از اضطراب امتحان آن‌ها را تبیین کرد و در نتیجه برای کاهش اضطراب امتحان آن‌ها برنامه‌هایی را تنظیم کرد. در نتیجه بر اساس یافته‌های این پژوهش برنامه ریزان و درمان‌گرانی که از خودتنظیمی برای کاهش اضطراب امتحان بهره می‌جویند لازم است به سبک تفکر مراجع به عنوان یک متغیر اصلی توجه ویژه نمایند. وینر و کارتون (۹) نشان دادند که ویژگی شخصیتی کمال‌گرایی، با اضطراب امتحان دانش‌آموزان رابطه دارد و رندلس و همکاران (۱۵) نشان دادند که کمال‌گرایی خودمدار، با انگیزش و یادگیری رابطه مثبت دارد و می‌تواند عملکرد و نمره تحصیلی دانش‌آموزان را در مدرسه پیش‌بینی کند.

سازه کمال‌گرایی یک ویژگی شخصیتی است که به صورت تلاش مصرانه برای بی‌عیب و نقص بودن و تعیین استانداردهای بسیار بالا برای عملکرد که با تمایل به خود ارزشیابی‌های انتقادی و نگرانی از ارزیابی منفی توسط دیگران همراه است، تعریف شده است (۱۶)؛ 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 (۱۷).

دانش‌آموزان به عنوان رکن اصلی آموزش و پرورش همیشه مورد توجه صاحب‌نظران تعلیم و تربیت قرار گرفته‌اند. بنابراین برای پرورش سلامت روانی و ارتقاء کیفیت آموزشی دانش‌آموزان، شناخت ویژگی‌های شخصیتی، شناختی، عاطفی و انگیزشی آنان ضروری به نظر می‌رسد. شیوع بالای اضطراب آزمون در سطح

درباره‌ی اعمال ۰/۰۳۷۴، نظم و سازمان‌دهی ۰/۰۸۳۲ و نمره‌ی کلی با آلفای کرونباخ ۰/۰۷۹۷ است (۳۱).

پرسشنامه سبک‌های یادگیری گراشا- ریچمن:

پرسشنامه از ۶۰ ماده و شش زیر مقیاس و هر مقیاس از ده ماده جداگانه تشکیل شده است. سؤال‌ها به صورت خود گزارش دهی است و بر اساس روش لیکرت (۱=کاملاً مخالفم تا ۵ کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود، نمرات آزمودنی‌ها برای شش سبک مختلف یادگیری شامل سبک‌های اجتنابی، همکاری کننده، رقابتی، وابسته، مستقل و مشارکت‌جو به طور جداگانه جمع زده می‌شود، حاصل جمع هر مقیاس بر عدد ۱۰ تقسیم می‌گردد. نمره بالاتر در یک مقیاس به این معنا است که آزمودنی ترجیحاً از آن سبک استفاده می‌کند. این پرسشنامه می‌تواند برای ارزیابی سبک‌های فردی در یک درس خاص استفاده شود (۱۸). سبک افراد در ارتباط با موقعیت یادگیری در سه بعد دوقطبی، شامل ابعاد اجتنابی - مشارکت‌جو، رقابتی - همکاری کننده و مستقل - وابسته مطرح می‌شود. مطالعات خارجی، پایایی و روایی مناسب پرسشنامه را گزارش کرده است (۱۸). برای تعیین پایایی پرسشنامه در این پژوهش، از روش آلفای کرونباخ استفاده شد. برای مقیاس‌های سبک‌های یادگیری مستقل، وابسته، مشارکت‌جو، رقابت‌جو، همکاری کننده و اجتنابی به ترتیب ضرایب آلفای ۰/۸۴، ۰/۸۱، ۰/۷۹، ۰/۸۵، ۰/۸۳ و ۰/۸۰ به دست آمد که نشان می‌دهد پرسشنامه از پایایی مناسبی برخوردار است. برای تعیین روایی پرسشنامه از روش همسانی درونی استفاده شد و همبستگی هر یک از ماده‌ها با نمره کل محاسبه شد، ضرایب همبستگی ماده‌ها با نمره کل بین ۰/۵۶ تا ۰/۷۹ همه ضرایب معنادار بود ($P=0/01$) که نشان می‌دهد پرسشنامه روایی مناسبی دارد. پرسشنامه توسط پژوهشگر ترجمه شد. ترجمه فارسی توسط دو نفر مسلط به زبان انگلیسی بررسی شد. بعد از آن، مجدداً به انگلیسی و سپس به فارسی ترجمه شد و نسخه‌های مختلف تطبیق داده شد. نسخه نهایی توسط سه نفر از استادان دانشکده علوم تربیتی و

شناختی تفکر و کمال‌گرایی در داوطلبان کنکور در شهرستان کاشان است.

روش پژوهش

پژوهش حاضر بر اساس روش تحقیق از نوع توصیفی-همبستگی و بر اساس هدف از نوع کاربردی است. طرح تحقیق غیرآزمایشی است. جامعه‌ی آماری در این تحقیق شامل کلیه داوطلبان کنکور در سال تحصیلی ۹۷-۹۸ در شهرستان آران و بیدگل است. حجم نمونه پژوهش حاضر شامل ۱۲۰ نفر از داوطلبان کنکور شهرستان کاشان است که بین مدارس متوسطه و با روش در دسترس انتخاب شده‌اند.

روش اجرای پژوهش

برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از نرم افزار اس، پی، اس، اس نسخه ۲۲ استفاده گردید. در آمار توصیفی درصد، فراوانی، میانگین و نمودار گویه‌های پرسشنامه را به دست آوردیم و در آمار استنباطی، ماتریس همبستگی پیرسون، رگرسیون گام‌به‌گام به کار گرفته شده و نتایج فرضیات پژوهشی به ترتیب و با توجه به روش‌های آماری مربوطه ارائه شده است.

ابزار پژوهش

پرسشنامه کمال‌گرایی چندبعدی فراست: پرسشنامه کمال‌گرایی چندبعدی فراست و همکاران (۳۰) حاوی ۳۵ ماده است که سطوح کمال‌گرایی ذاتی/ صفتی فرد را می‌سنجد. شیوه‌ی امتیازدهی این مقیاس به صورت لیکرت ۵ امتیازی بودن که از نمره ۱ (کاملاً مخالف) تا نمره ۵ (کاملاً موافق) است. با جمع نتایج زیر مقیاس‌های هر فرد به دست می‌آید، سپس با جمع زیر مقیاس‌های فردی برای نمره کلی به دست می‌آید. نمره‌های محتمل در آزمون FMPS دامنه‌ای از ۳۵ تا ۱۷۵ دارد (۳۰). در این مقیاس میانگین زیر مقیاس‌ها به دست آمده و نمرات بالاتر از میانگین دال بر سطوح کمال‌گرایی ذاتی/ صفتی بیشتر است. پایایی آزمون در مورد نگرانی و دغدغه در مورد اشتباهات با آلفای کرونباخ ۰/۰۵۸۹، معیارهای شخصی ۰/۰۶۱۲، انتظارات والدینی ۰/۰۶۱۹، انتقادگرایی والدینی ۰/۰۴۸۴، شک و تردید

اضطراب (۲۷) و مقیاس عزت نفس به دانش آموزان نمونه پژوهش جهت اعتبار یابی داده شد؛ پایایی پرسشنامه در این تحقیق با استفاده از آلفای کرونباخ بررسی شد و ۰/۸۷ به دست آمد که نشان دهنده پایایی مناسب است (۲۸).

یافته‌ها

در قسمت تحلیل داده‌ها به بررسی و آزمون فرضیه‌ها با استفاده از ماتریس همبستگی و رگرسیون گام به گام پرداخته می‌شود. به منظور بررسی رابطه مؤلفه‌های کمال گرایی و سبک‌های یادگیری با اضطراب آزمون از ماتریس همبستگی استفاده شده و نتایج آن در جداول زیر آمده است.

روان‌شناسی دانشگاه شیراز مطالعه و روایی آن تأیید شد (۲۸).

پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون: پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون در سال ۱۹۵۷ توسط ساراسون ساخته شد و دارای ۳۷ گویه است که باید در مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه به صورت «بله و خیر» به آن پاسخ داده شود. در این مقیاس، دامنه نمرات بین ۰ تا ۳۷ بود. نقاط برش تعیین شده بدین صورت بود: اضطراب خفیف (نمره ۱۲ و پایین‌تر)، اضطراب متوسط (نمره ۱۳ تا ۲۰)، اضطراب شدید (نمره بالاتر از ۲۰) (۳). در پژوهش سرباز وطن (۲۸) برای ارزیابی اعتبار اضطراب امتحان ساراسون، این مقیاس به طور هم‌زمان با پرسشنامه

جدول ۱ ماتریس ضرایب همبستگی اضطراب آزمون با مؤلفه‌های کمال گرایی

۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
							۱	۱-نگرانی درباره اشتباهات
						۱	**۰/۵۵	۲-تردید و شک در مورد اعمال
					۱	۰/۰۳	۰/۰۸	۳-انتظارات والدین
				۱	۰/۰۷	**۰/۳۸	**۰/۴۶	۴-انتقاد از والدین
			۱	-۰/۰۹	-۰/۰۰۹	**۰/۲۶	-۰/۰۴	۵-استاندارد
		۱	*۰/۲۱	*۰-/۲۱	-۰/۰۲	*۰-/۲۱	-۰/۱۷	۶-نظم و ترتیب
	۱	*۰/۱۹	**۰/۲۸	**۰/۵۳	*۰**/۳۹	**۰-/۵۱	**۰-/۷۷	۷-کمال گرایی کل
۱	**۰-/۴۶	-۰/۰۱۴	۰/۱۲	-۰/۰۴	*۰-/۲۰	**۰-/۴۴	**۰-/۵۴	۸-اضطراب آزمون

می‌شود. همبستگی بین انتظارات والدین و اضطراب آزمون به میزان $r=0/20$ ، منفی و معنادار است. بنابراین فرضیه سوم پژوهش تأیید می‌شود. همچنین نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد همبستگی بین انتقاد از والدین و اضطراب آزمون معنادار نیست. همبستگی بین استانداردهای فردی و اضطراب آزمون معنادار نیست. همبستگی بین نظم و ترتیب و اضطراب آزمون معنادار نیست.

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد همبستگی بین کمال گرایی کل و اضطراب آزمون به میزان $r=0/46$ ، منفی و معنادار است. بنابراین فرضیه پژوهش تأیید می‌شود. همبستگی بین نگرانی درباره اشتباهات و اضطراب آزمون به میزان $r=0/54$ ، منفی و معنادار است. بنابراین فرضیه اول پژوهش تأیید می‌شود. همبستگی بین شک و تردید در مورد اشتباهات و اضطراب آزمون به میزان $r=0/44$ ، منفی و معنادار است. بنابراین فرضیه دوم پژوهش تأیید

جدول ۲ ماتریس ضرایب همبستگی اضطراب آزمون با مؤلفه‌های سبک‌های یادگیری

	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱- مشارکتی								۱
۲- رقابتی							۱	**۰/۵۲
۳- وابسته						۱	**۰/۳۹	**۰/۶۴
۴- همیار					۱	**۰/۶۱	**۰/۳۹	**۰/۵۰
۵- اجتنابی				۱	-۰/۰۹	*-۰/۱۷	۰/۰۴	**۰/۴۱
۶- مستقل			۱	-۰/۱۴	*۰/۱۹	**۰/۵۰	**۰/۵۴	**۰/۵۹
۷- نمره کل سبک‌های یادگیری		۱	**۰/۶۷	۰/۰۹	**۰/۷۰	**۰/۷۶	**۰/۷۷	**۰/۷۴
۸- اضطراب آزمون	۱	۰/۱۵	-۰/۰۷	**۰/۴۶	۰/۱۵	-۰/۱۰	۰/۱۵	-۰/۱۲

معنادار نیست. همبستگی بین یادگیری وابسته و اضطراب آزمون معنادار نیست. همبستگی بین یادگیری همیار و اضطراب آزمون معنادار نیست. بنابراین از میان سبک‌های یادگیری فقط همبستگی بین یادگیری اجتنابی و اضطراب آزمون معنادار است. به منظور تعیین سهم اختصاصی نگرانی در مورد اشتباهات، شک و تردید در مورد اعمال و انتظارات والدین در پیش‌بینی واریانس اضطراب آزمون از تحلیل رگرسیون چندگانه به روش گام‌به‌گام استفاده شد. در جدول ۳، ضرایب رگرسیونی استاندارد مدل گزارش شده است.

همان‌گونه که جدول ۲ نشان می‌دهد همبستگی بین نمره کل سبک‌های یادگیری و اضطراب آزمون معنادار نیست. بنابراین فرضیه اصلی پژوهش تأیید نمی‌شود. همان‌گونه که جدول ۲ نشان می‌دهد همبستگی بین یادگیری مستقل و اضطراب آزمون معنادار نیست. بنابراین فرضیه چهارم پژوهش رد می‌شود. همبستگی بین یادگیری رقابت طلب و اضطراب آزمون معنادار نیست. بنابراین فرضیه پنجم پژوهش رد می‌شود. همچنین نتایج جدول ۲، نشان می‌دهد همبستگی بین یادگیری اجتنابی و اضطراب آزمون به میزان $r=0/46$ مثبت و معنادار است. همبستگی بین یادگیری مشارکتی و اضطراب آزمون

جدول ۳ نتایج پیش‌بینی اضطراب آزمون بر اساس مؤلفه‌های نگرانی در مورد اشتباهات، شک و تردید در مورد اعمال و انتظارات والدین

مدل	R	R2	R ² تعدیل شده F	β	t	p
گام ۱: مقدار ثابت نگرانی درباره اشتباهات	۰/۵۴	۰/۳۰	۵۰/۵۵		۱۳/۳۹	۰/۰۰۱
گام ۲: مقدار ثابت نگرانی درباره اشتباهات تردید در مورد اعمال	۰/۵۷	۰/۳۲	۲۸/۴۸	-۰/۵۴	-۷/۱۱	۰/۰۰۱
گام ۳: مقدار ثابت	۰/۵۹	۰/۳۵	۲۱/۰۷	-۰/۴۳	-۴/۸۰	۰/۰۰۱
				-۰/۱۹	-۲/۱۸	۰/۰۳
				-۰/۴۲	-۴/۶۷	۰/۰۰۱
				-۰/۲۰	-۲/۲۵	۰/۰۲۶

ناهمسو بودن این فرضیه با پژوهش‌های پیشین می‌توان گفت سبک‌های تفکر از جمله متغیرهای مربوط به تفاوت‌های فردی است که می‌تواند تحت تأثیر توانمندی‌های دیداری قرار گیرد. افراد از طریق تجاربشان یاد می‌گیرند و روش‌های زیادی وجود دارند که از طریق آن‌ها واقعیت‌های یاد گرفته شده شرح داده می‌شود و نیز روش‌های زیادی برای درک و تفکر درباره آن چه هست وجود دارد. برای مثال بعضی از افراد واقعیت را از راه نقاشی کردن بهتر یاد می‌گیرند در صورتی که بعضی از راه جستجو کردن، الگو و ... این بدان معنا است که افراد ممکن است از روش‌های مختلفی برای یادگیری استفاده کنند (۱۲). فرهوش و احمدی (۲۹) در پژوهشی به بررسی رابطه‌ی سبک‌های تفکر و راهبردهای یادگیری با انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان پرداختند که نتایج نشان داد: سبک‌های تفکر و راهبردهای یادگیری با انگیزش پیشرفت ارتباط مثبت معنادار دارند؛ از میان سبک‌های تفکر، سبک تفکر قانون‌گذار و قضاوت‌گر توان تبیین انگیزش پیشرفت را دارند و اضطراب نیز به‌منزله‌ی یکی از مؤلفه‌های راهبردهای یادگیری با کاهش انگیزش پیشرفت رابطه دارد.

نتیجه این بررسی نشان می‌دهد که سبک یادگیری در پیشرفت تحصیلی مؤثر است و از آنجایی که دانش‌آموزانی که پیشرفت تحصیلی بالایی دارند اضطراب آزمون کمتری را تجربه می‌کنند بنابراین می‌توان فرضیه فوق را تبیین کرد. طبق یافته‌های همبستگی بین نگرانی درباره اشتباهات و اضطراب آزمون به میزان $r = 0/46$ منفی و معنادار است. این یافته فرضیه اول پژوهش را تأیید می‌کند بدین معنا که نگرانی در مورد اشتباهات اضطراب آزمون را در داوطلبان کنکور پیش‌بینی می‌کند به این صورت که افرادی که نگرانی بیشتری در مورد اشتباهات خود دارند اضطراب بیشتری را در آزمون تجربه می‌کنند. سواومون و بلوم در پژوهش خود نشان دادند که ترس از شکست در امتحانات یا همان نگرانی در مورد اشتباهات یک پاسخ اضطرابی است و باعث می‌شود که سطح اضطراب فرد بالا برود. نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات و استانداردهای شخصی پیش‌بینی کننده

اضطراب آزمون است. احساس نگرانی درباره بروز اشتباهات در امتحان با پیامدهای منفی مختلفی مانند احساس شکست و احساس گناه همراه خواهد بود و باعث می‌شود عزت نفس و اعتماد به نفس در دانش‌آموز کاهش یابد. ترس از شکست و ارزیابی از سوی والدین می‌تواند بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموز تأثیر منفی بگذارد. دانش‌آموزانی که نگران سر زدن خطا از خود و ارزیابی منفی والدین هستند همواره با تجربه‌هایی از اضطراب امتحان روبرو هستند. مهم شمردن اشتباهات قبل و حین آزمون، عاملی برای ایجاد اضطراب است و باعث کاهش تمرکز در آزمون می‌شود و بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموز تأثیر منفی می‌گذارد در مقابل دانش‌آموزانی که استانداردهای شخصی بالایی دارند اضطراب کمتری را حین آزمون تجربه می‌کنند. همچنین فرجی (۱۹) در پژوهش خود نشان داد که به ترتیب کمال‌گرایی خودمدار، کمال‌گرایی جامعه‌مدار و کمال‌گرایی دیگر - مدار به صورت مثبت و معنی‌داری قوی‌ترین متغیرها برای پیش‌بینی اضطراب امتحان در دانشجویان بوده است. افراد با کمال‌گرایی خود محور تمایل به وضع معیارهای بالا و غیرواقع‌بینانه برای خود و تمرکز بر نقص‌ها و شکست‌ها در عملکرد همراه با خود نظارت‌گری‌های دقیق مشخص هستند. آن‌ها باور دارند که در هر کاری باید به حد کمال برسند؛ در غیر این صورت ناخشنود و ناراضی هستند. اگر این افراد نتوانند به هدف‌ها و آرمان‌های خود ساخته و بسیار دشوار خود برسند، احساس تقصیر و اضطراب می‌کنند. کمال‌گرایی خودمحور به طور مشترک با میل به موفقیت و ترس از شکست ارتباط دارد. این بدین معنی است که کمال‌گرایی خودمحور علاوه بر این که با میل به پیشرفت مشخص می‌شود، با انگیزه ترس از شکست یا ترس و نگرانی درباره اشتباهات نیز همراه است. پایه و اساس اضطراب امتحان ترس از اشتباه است (۲۱). طبق یافته‌های پژوهش همبستگی بین شک در مورد اعمال و اضطراب آزمون به میزان $r = 0/44$ منفی و معنادار است. بدین معنا که شک در مورد اعمال اضطراب امتحان را پیش‌بینی می‌کند به این صورت که هر چه شک در مورد اعمال در افراد بیشتر باشد میزان اضطراب امتحان در

طریق انتظارات واقع بینانه و مطابق با امکانات و محدودیت های فرزندان، تقویت عزت نفس فرزندان و سبک تعاملی مثبت والدین - فرزندان، کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان را توجیه می کند. کمال گرایی منفی والدین، برعکس، از طریق انتظارات بر واقع بینانه و معمولاً فراتر از امکانات و توانایی های تضعیف عزت نفس و سبک تعاملی تعارضی والدین - فرزندان، با افزایش اضطراب امتحان در ارتباط قرار می گیرد. چند تبیین احتمالی برای این یافته مطرح است؛ اینکه کمال گرایی مثبت، انتظاراتی عقلانی و واقع گرایانه مطابق با امکانات و محدودیت های فرد در وی ایجاد می کند (۳۲). این واقع بینی با محدودسازی انتظارات در دو زمینه شخصی (کمال گرایی خویشن مدار) و بین شخصی (کمال گرایی دیگرمدار) به فرد کمک می کند تا معیارهای سخت و هدف های تحقق نیافتنی را نه بر خود (والدین) تحمیل کند و نه بر دیگری (فرزندان). در سایه این واقعیت روان شناختی، با کاهش ترس از شکست و افزایش اعتماد به نفس، اضطراب کاهش می یابد؛ یکی از مشخصه های کمال گرایی منفی اصرار بر تحمیل معیارهای کمال گرایانه به اشخاصی است که برای فرد اهمیت بسیار دارند (کمال گرایی دیگرمدار)، مثل تحمیل معیارهای آرمانی والدین بر فرزندان. این فرایند تحمیل معیارهای کمال گرایانه والدین، که معمولاً فراتر از امکانات و توانایی های فرزندان است، ترس از شکست در تحقق هدف های بلند پروازانه والدین را افزایش می دهد و به اضطراب دامن می زند. کمال گرایی منفی والدین، از طریق مکانیسم فوق الذکر، زمینه های شکست تحصیلی بیشتر دانش آموز و پیرو آن تضعیف عزت نفس وی را فراهم می سازد. تضعیف عزت نفس به نوبه خود امکانات و توانایی های دانش آموز را در مقابله مؤثر با موقعیت هایی مانند امتحان تحلیل می برد و اضطراب را بیش از پیش افزایش می دهد. در سایه کمال گرایی منفی والدین، سبک تعامل والدین - فرزندان به زمینه ای برای افزایش تنش و تعارض بر سر تحمیل آرمان های دست نیافتنی والدین از یک سو و ناتوانی فرزندان در تحقق آن آرمان ها از سوی دیگر، تبدیل می شود. این سبک تعامل تعارضی، نگرانی و ترس از

آن ها بالاتر می رود. بنابراین فرضیه دوم پژوهش تأیید می شود. نتایج این فرضیه با نتایج پژوهش های فروست و دی بار تولو (۳۰) همسوست. فروست و دی بار تولو به ارزیابی جنبه های مختلف کمال گرایی و رابطه آن با اضطراب پرداخته و دریافته اند که کمال گرایی جامعه مدار، که همراه با شک درباره عملکرد و نگرانی دوباره ارتکاب اشتباه است با اضطراب رابطه دارد. اضطراب، فرد را نسبت به توانایی هایش دچار تردید کرده و توان او را برای مقابله با موقعیت امتحان، کاهش می دهد. فردی که دچار اضطراب امتحان شده است، مواد درسی را می داند، اما شدت اضطراب وی مانع از آن می شود که معلومات خود را هنگام امتحان به ظهور برساند. این افراد نسبت به دانسته های خود دچار تردید هستند. همچنین توانایی های آن ها با انتظارات والدین فاصله دارد زمانی که از هدف مورد انتظار والدین دور می شوند علاوه بر اینکه برچسب تنبل بودن می خورد عزت نفس پایینی هم پیدا می کنند. به این دلیل که من ایده الی که والدین از آن ها انتظار دارند با من واقعی آن ها فاصله دارد. بنابراین ممکن است اعتماد به نفس آن ها در زمینه هایی که توانایی دارند کاهش یافته و شک و تردید در مورد اعمال و معلوماتشان ایجاد می شود. همچنین همبستگی بین انتظارات والدین و اضطراب امتحان به میزان $r = 0.20$ منفی و معنادار است. بدین معنی که انتظارات والدین اضطراب آزمون را پیش بینی می کند. به این صورت که انتظارات غیرواقعی والدین از فرزندان اضطراب آزمون را در آن ها بالا می برد. نتایج به دست آمده فرضیه سوم پژوهش را تأیید می کند. نتایج فرضیه حاضر با نتایج پژوهش های فرجی (۱۹) همسو است. فرجی در پژوهش خود نشان داد که کمال گرایی دیگر مدار که همان انتظارات دیگران (والدین) از دانش آموزان است، اضطراب امتحان را پیش بینی می کند. همچنین نتایج این فرضیه با نتایج پژوهش های بشارت (۳۱) همسو است. بشارت در پژوهش خود نشان داد که بین کمال گرایی مثبت والدین و اضطراب امتحان فرزندان همبستگی منفی و بین کمال گرایی منفی والدین و اضطراب امتحان فرزندان همبستگی مثبت وجود دارد. کمال گرایی مثبت والدین از

شکست و پیامد آن اضطراب امتحان را در فرزندان افزایش می‌دهد. طبق یافته‌های پژوهش در فصل چهارم همبستگی بین یادگیری مستقل و اضطراب آزمون معنادار نیست بدین معنا که یادگیری مستقل اضطراب آزمون را در داوطلبان کنکور پیش‌بینی نمی‌کند. بنابراین یافته‌ها فرضیه چهارم پژوهش رد می‌شود. نتایج فرضیه حاضر با نتایج پژوهش‌های مؤمنی و همکاران (۳۳) نا همسو است؛ مؤمنی و همکاران در پژوهش خود نشان دادند که بین سبک‌های یادگیری و سبک‌شناختی ناوابسته به زمینه با اضطراب ریاضی همبستگی معناداری وجود دارد و همچنین سبک‌های یادگیری و سبک‌شناختی ناوابسته به زمینه توان پیش‌بینی اضطراب ریاضی را دارند. افراد با سبک یادگیری مستقل ترجیح می‌دهند تنها کار کنند؛ آن‌ها قادرند کوشش‌های خود را، در انجام پروژه‌ها و حل مسائل، سازمان دهند. یادگیرندگان مستقل دوست دارند هدف‌هایشان را خودشان تعیین کنند؛ دانش‌آموزان با سبک یادگیری مستقل به دلیل اعتمادی که به خود در یادگیری و فهم مطالب دارند، نگران این نیستند که نتوانند بر مطالب تسلط پیدا کنند از این رو اضطراب کمتری را در موقعیت امتحان تجربه می‌کنند (۳۴)؛ همچنین افراد با سبک یادگیری مستقل چون تحت تأثیر چهارچوب درونی خود هستند بنابراین بدون توجه به فشارهای بیرونی و قضاوت دیگران تلاش می‌کنند مطالب درسی را بفهمند و بر آن تسلط پیدا کنند (۱۸). این ویژگی باعث می‌شود که این‌گونه دانش‌آموزان بدون توجه به عوامل بیرونی و با اتکا به توانایی‌های خود آرامش بیشتری را در موقعیت امتحان داشته و اضطراب آزمون کمتری را تجربه کنند.

به طور کلی می‌توان نتیجه گرفت که بین کمال‌گرایی اضطراب امتحان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و با ارزشیابی‌های انتقادی از عملکرد شخصی، نگرانی در مورد اشتباهات و احساس تعارض بین انتظارات و دستاوردها مرتبط است. در پژوهش حاضر از بین مؤلفه‌های چندگانه کمال‌گرایی سه مؤلفه نگرانی درباره اشتباهات، شک در مورد اعمال و انتظارات والدین مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که هر سه مؤلفه

اضطراب امتحان را در داوطلبان کنکور پیش‌بینی می‌کنند. امتحان به عنوان یک موقعیت که فرد در آن مورد ارزیابی دیگران از جمله والدین، معلم و همکلاسی‌ها قرار می‌گیرد می‌تواند اضطراب بالایی ایجاد کند و حتی اختلالات شدیدی را هم به وجود بیاورد. این افراد به دلیل انتظارات غیرواقع‌بینانه اطرافیان و سیستم آموزشی و ملزم دانستن خود به برآورده کردن انتظارات تحمیل شده دچار نوعی درماندگی روانی می‌شوند بر نقص‌های خود تمرکز می‌کنند و هرگز از عملکرد خود خشنود نخواهند شد و به شدت از شکست می‌ترسند چون نمره نگرفتن را برابر با شکست می‌دانند و همه‌چیز را در گرو برنده شدن و موفق شدن می‌دانند بازده عملکرد آن‌ها به دلیل اشتغال ذهنی مداوم و نگرانی از عواقب امتحان پایین می‌آید و نوعی ناهمخوانی بین رفتار کنونی و رفتار دلخواه خود می‌بینند و نتیجه معکوس می‌شود (۹). یافته‌های این تحقیق می‌تواند از یک سو به متخصصان تربیتی در بررسی علل اضطراب امتحان و عوامل تداوم‌بخش کمک کند و از سوی دیگر به پیشگیری از تداوم اختلالات اضطرابی و درمان آن‌ها در دانش‌آموزان یاری دهنده باشد تا بتوانند با در نظر گرفتن متغیرهای مهم و تأثیرگذار در این زمینه واقعیت‌های علمی و نظری مرتبط با اضطراب امتحان را مورد توجه قرار دهند. پژوهش حاضر نیز همانند بسیاری از پژوهش‌ها در حوزه علوم انسانی، دارای محدودیت‌هایی بوده است که در مجموع، تعمیم‌یافته‌های این پژوهش را با رعایت جوانب احتیاط ملزم می‌کند. برخی از این محدودیت‌ها عبارتند از:

با توجه به اینکه تحقیق حاضر بر روی داوطلبان کنکور صورت گرفته، و از آن جایی که داوطلبان کنکور با توجه به فضای رقابتی شدید و فراگیر بودن این آزمون اضطراب بیشتری را تجربه می‌کنند باعث می‌شود که تعمیم یافته‌ها به سایر دانش‌آموزان و سایر آزمون‌ها با محدودیت مواجه شود. از سویی ابزارهای مورد استفاده، در عین ویژگی علمی، ممکن است در سنجش متغیرها با محدودیت مواجه بوده باشند و به دلیل تعداد زیاد

کاهش می‌دهد، پیشنهاد می‌شود، قبل از این که این موضوع بر نتایج دانشگاهی آنان تاثیر بگذارد، این دانش‌آموزان شناسایی شوند تا عوامل ایجاد کننده ی اضطراب آن‌ها رفع شده و آموزش‌های لازم در این زمینه به آن‌ها داده شود. اطلاع‌رسانی عمومی در رسانه‌های جمعی به منظور آگاهی از خصوصیات افراد کمال‌گرا و تأکید بر جنبه‌های سازگاران و ناسازگاران ی کمال‌گرایی برای پیشگیری در سطح جامعه توصیه می‌شود.

موازین اخلاقی

در این پژوهش موازین اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد؛ همچنین زمان تکمیل پرسشنامه‌ها ضمن تأکید به تکمیل تمامی سؤال‌ها، شرکت‌کنندگان در مورد خروج از پژوهش در هر زمان و ارائه اطلاعات فردی مختار بودند و به آن‌ها اطمینان داده شد که اطلاعات محرمانه می‌ماند و این امر نیز کاملاً رعایت شد.

تشکر و قدردانی

از مدیریت و معاونین مدارس و تمامی دانش‌آموزان عزیزی که با لطف و سعه‌صدر صادقانه با پژوهشگران همکاری کردند، کمال قدردانی به عمل می‌آید.

تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

منابع

1. Teubert, D, & Pinquart, M,(2011). A meta-analytic review on the prevention of symptoms of anxiety in children and adolescents, *Journal of Anxiety Disorders*, 25, 1046-1059.
2. Nie, Y, Lau, S, and Liau, A, K,(2011) Role of academic selfefficacy in moderating the relation between task importance and test anxiety. *Learning and Individual Differences*,21(6), 236-741.
3. Sarason, I, G, (1975). Anxiety and Self-preoccupation, In I, G, Sarason & C, D, Spielberger (Eds.), *Stress and Anxiety*,2, NewYork: Hemisphere/ Hastead.
4. Lang, J, Lang, J,(2010) Priming competence diminishes the link between cognitive test anxiety and test performance: Implications for the

سؤالات، کیفیت پاسخ‌دهی آزمودنی‌ها تا حدی کاهش پیدا کرده است. با توجه به اینکه زمان تکمیل پرسشنامه‌ها هم‌زمان با ایام امتحانات دانش‌آموزان نیز بود ممکن است شرایط امتحانات پایان‌ترم نیز بر پاسخگویی دانش‌آموزان تأثیرگذار باشد. با توجه به اینکه پژوهش با روش همبستگی در یک نمونه تحقیق 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. در پایان پیشنهاداتی در دو حوزه پژوهشی و کاربردی ارائه می‌گردد. امید است که این پیشنهادات برای محققان آتی راه‌گشا باشد. با توجه به محدودیت پژوهش در قالب عدم تعمیم نتایج، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های مشابهی در این زمینه در مقاطع تحصیلی دیگر انجام شود. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌هایمانندی بر روی سایر دانش‌آموزان نیز انجام گیرد و نتایج مقایسه شود. با توجه به اهمیت آزمون و نیز مواجه بودن مداوم دانش‌آموزان با آن در دوران تحصیل پیشنهاد می‌شود در در مطالعات آینده تاثیر متغیرهای دیگری نیز بر روی اضطراب آزمون دانش‌آموزان بررسی شود.

پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آینده از سایر روش‌های جمع‌آوری داده‌ها نظیر مصاحبه و .. نیز استفاده گردد. در حوزه کاربردی پیشنهادات زیر ارائه می‌گردد: پیشنهاد می‌شود برنامه‌ای مدون جهت آموزش مقابله با اضطراب آزمون به صورت کارگاه‌های آموزشی و برای مقاطع مختلف تحصیلی به خصوص داوطلبان کنکور، توسط آموزش و پرورش در نظر گرفته شود. پیشنهاد می‌شود با استفاده از نتایج این تحقیق و تحقیقات مشابه، برنامه‌های متنوع و پیوسته‌ای در جهت کاهش اضطراب آزمون داوطلبان کنکور در محتوای برنامه‌های مرتبط با کنکور سراسری رسانه‌ها به خصوص صدا و سیما گنجانده شود. از آن‌جا که اضطراب عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را

15. Randles, D, Flett, G, L, Nash, K, A, McGregor, I, D, & Hewitt, P, L,(2010) Dimensions of perfectionism, behavioral inhibition, and rumination, *Journal of Personality and Individual Differences*, 49: 83-87.
16. 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 Counselling and Development*, 46(3), 178-191.
17. Lozano, L, M., Valor- Segura, I, Lozano, L,(2015) Could a perfectionism context produce unhappy children? *Personality and Individual Differences*, 80, 12-17.
18. Grasha, A, E, Riechman, SH, E,(1996) *Teaching with style: A practical guide to enhancing learning by understanding teaching and learning style*, pittsburghn, Alliance publishers.
۱۹. فرجی، آناهیتا (۱۳۸۹). بررسی رابطه کمال‌گرایی با اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی دانشجویان. مجله روان‌پویش. دانشگاه محقق اردبیلی.
۲۰. پرتوی فر، سمیه، دستجردی، رضا، پاکدامن، مجید (۱۳۹۱). رابطه کمال‌گرایی با اضطراب امتحان در دانش‌آموزان دختر تیزهوش و عادی. کنفرانس بین‌المللی علوم رفتاری و مطالعات اجتماعی.
21. Flett, G, L, & Hewitt, P, L,(2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. *American Psychological Association*, 21(3), 167-175.
22. Zhong, Gribbin, and Zheng,(2007) 'The Effect of Monitoring by Outside Block holders on Earnings Management', *Quarterly Journal of Business & Economics*, Vol, 46, No. 1.
23. Burns, D. D. (1980). The perfectionists script for self-defeat. *Psychology Today*
24. Young .E,A,(2010) Perfectionism low self-esteem family factors as predictors of bulimic behavior or eating behavior, 5, 273, 28.
۲۵. گنجی، لیلی، (۱۳۸۲). بررسی رابطه میان میزان و ابعاد کمال‌گرایی با عملکرد تحصیلی، افسردگی و اضطراب در دانش‌آموزان دبیرستانی شهر تهران در سال ۸۴-۸۳. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی.
- interpretation of test scores, *Psychological Science*, 21(6), 811-819.
5. 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.
6. Pecoraro,(2006) A Cognitive behavioral, psychoanalytic and psychophysiological factors associated with high test anxiety among colleges students. M.A thesis, Winder University.
7. Moor.M,(2006) variation in anxiety and locus of control orientation in achieving and underachieving gifted and nongifted middle school student. M.A thesis, University of Connecticut.
8. Miller,J,W,(2010) Academic motivation to self-regularity associations;controlling the effect of test anxiety. *Colleg students journal*.jun 2010,part B,vol.44,Issue 2.
9. Weiner, B, A, & Carton, J, S,(2012) Avoidant coping: A mediator of maladaptive perfectionism and test anxiety, *Journal of Personality and Individual Differences*, 52, 632-636.
۱۰. شعیری، محمدرضا؛ ملامیرزایی، محمدعلی؛ پروری، مریم؛ شه‌مرادی، 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.
۱۱. کدیور، پروین. عبدالله پور، محمدآزاد و و عبداللهی، محمد حسین، (۱۳۸۴) بررسی رابطه بین سبک‌های شناختی و راهبردهای شناختی و فراشناختی با پیشرفت تحصیلی، فصلنامه پژوهش‌های روان‌شناختی. ۳(۸)، ۴۴-۳۰.
12. Borromeo, F, R,(2003) *Mathematical thinking styles- an empirical study. Development of Education*, University of hamburg.
13. Burns, L, R & Fedewa, B, A,(2005) cognitive styles: link with perfectionistic thinking, grand valleg state university, Allendale, MI, 49401, united states, published by Elseirer.
۱۴. راستگومقدم، میترا، جوادی، سید وحید، خامسان، احمد، (۱۳۹۵) نقش واسطه‌ای خودتنظیمی در رابطه‌ی بین سبک‌های تفکر و اضطراب امتحان دانشجویان دانشگاه بیرجند. مجله روان‌شناسی شناختی؛ ۴ (۴) ۲۰-۱۱:

۲۶. وردی (۱۳۷۸). بررسی رابطه بین کمال گرایی و سرسختی روان شناختی با سلامت روانی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر پیش دانشگاهی اهواز. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی اهواز.
۲۷. آزادی ده بیدی، فاطمه، خرمائی، فرهاد (۱۳۹۴). پیش بینی اضطراب امتحان بر اساس سبک های شناختی تفکر با واسطه گری مؤلفه های هدف گرایی در دانشجویان. مقاله پژوهشی مطالعات آموزش و یادگیری، ۱(۱): ۷۱-۹۹.
۲۸. سربازوطن، طاهره (۱۳۹۳). بررسی رابطه بین آگاهی های فراشناختی و سبک های یادگیری با خودتنظیمی و اضطراب امتحان؛ مجله آموزش پژوهی، ۱(۱): ۵۵-۶۹.
۲۹. فرهوش، معصومه، احمدی، مهرناز (۱۳۹۲). رابطه سبک های تفکر و راهبردهای یادگیری با انگیزش پیشرفت؛ روانشناسی تحولی (روانشناسان ایرانی): ۳۵۹: ۲۹۷-۳۰۶.
۳۰. Frost, R, O, Maren, P, Lahart, C, & Rosenblate, R, (1990). The dimension of perfectionism, Cognitive Therapy and Research, 14, 449-468.
۳۱. بشارت، محمدعلی (۱۳۸۳). رابطه کمال گرایی و مشکلات بین شخصی، مجله دانشور رفتار، ۸، ۸-۱.
۳۲. Hamachek, D, E, (1987) Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism, Psychology, 15, 27-33.
۳۳. مومنی، خدامراد، یزدان بخش، کامران، فرامرزی، فرحناز (۱۳۹۴). رابطه سبک های شناختی و سبک های یادگیری با اضطراب ریاضی در دانش آموزان؛ مجله آموزش پژوهی. سال اول، شماره ۱.
34. Witkin. H. A & Goodenough. D. R. (1981). Theessence and origin of cognitive style field dependence and independence psychological issue menorah, International University Press. NO 31 New york

