رابطه بین کمال گرایی نابهنجار و اضطراب امتحان: بررسی نقش واسطه ای راهبرد مقابله اجتنابی

سیده سمیرا موسوی[۱]، وحید احمدی[۲،۳]، عباس نصراللهی [۲*]، صالحه پیریایی[۴]، خدیجه سلیمانی[۵]، طیبه محمودی[۵]

۱) گروه روان شناسی، دانشگاه علوم پزشکی فسا

۲) مرکز تحقیقات و پیشگیری از آسیب های روانی اجتماعی، دانشگاه علوم پزشکی ایلام

۳) گروه روان شناسی، باشگاه پژوهشگران جوان، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایلام

۴) گروه روان شناسی تربیتی، دانشگاه الزهراء

۵) گروه روان شناسی بالینی، دانشگاه شهید چمران اهواز

تاریخ دریافت: ۹۲/۹/۱۶ تاریخ پذیرش: ۹۲/۱۲/۱۹

چکیده

مقدمه: اضطراب امتحان یک مشکل مهم آموزشی است که اغلب توسط دانشجویان تجربه می شود. تقریباً هر دانشجویی در هنگام آزمون اضطراب دارد اما برای برخی از آن ها اضطراب آن قدر شدید است که عملکردشان را تحت تأثیر قرار می دهد. بنا بر این، هدف پژوهش حاضر آزمودن مدلی درباره تأثیر کمال گرایی نابهنجار بر افزایش اضطراب امتحان دانشجویان با میانجی گری سبک مقابله اجتنابی بود.

مواد و روش ها: جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانشجویان دختر دانشگاه شهید چمران اهواز می باشد که به منظور انجام این پژوهش، ۱۵۰ دانشجوی دختر، به روش نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای انتخاب شدند. شرکت کنندگان پرسش نامه های اضطراب امتحان(TAI)، مقیاس کمال گرایی(APS) و پرسش نامه سبک مقابله با فشار روانی(CISS) را تکمیل کردند. به منظور تحلیل داده های پژوهش حاضر از روش رگرسیون استفاده شد. جهت آزمودن اثرهای واسطه ای نیز از روش بارون و کنی(۱۹۸۶) استفاده شد.

یافته های پژوهش: یافته ها نشان دادند که الگوی پیشنهادی از برازش خوبی با داده ها برخوردار است. هم چنین این نتایج از نقش واسطه ای سبک مقابله اجتنابی در رابطه بین کمال گرایی نوروتیک و اضطراب امتحان حمایت کرد.

بحث و نتیجه گیری: طبق نتایج به دست آمده، به نظر می رسد که میزان کمال گرایی نوروتیک و استفاده از راهبرد مقابله اجتنابی در میان دانشجویان دارای اضطراب امتحان، بالاست. بنا بر این، این متغیرها شایسته آن هستند که در تحقیق و به خصوص در درمان مورد ملاحظه قرار گیرد.

واژه های کلیدی: اضطراب امتحان، کمال گرایی، راهبرد مقابله اجتنابی

*نویسنده مسئول: مرکز تحقیقات و پیشگیری از آسیب های روانی اجتماعی، دانشگاه علوم پزشکی ایلام

Email: nasiryabas@yahoo.com

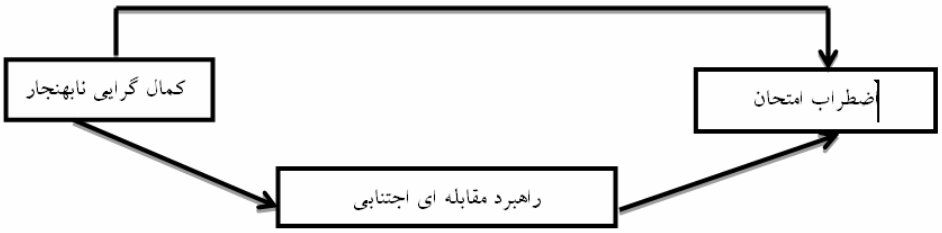
[Downloaded from sjimu.medilam.ac.ir on 2026-10-06]

مقدمه

در جوامع رقابتی، آزمون ها در تمام مراحل تحصیلی به عنوان ابزار مهمی برای تصمیم گیری به کار می روند و افراد در همه سنین با توجه به پیشرفت، مهارت و توانایی هایشان ارزیابی می شوند،(۱). نمراتی که در دوره آموزشی به دانش آموزان و دانشجویان داده می شود به این بستگی دارد که آن ها چه قدر توانسته اند در آزمون به خوبی عمل کنند. به دلیل اهمیت بیش از حدی که به نتایج آزمون ها داده می شود، آزمون دهندگان برای انجام هر چه بهتر تست ها، اضطراب و استرس های بی شماری را تجربه می - کنند،(۲). این شکل از اضطراب را، اضطراب امتحان می - نامند. لو و همکاران(۲۰۰۸)، مطرح می کنند که عوامل زیستی(از قبیل برانگیختگی فیزیولوژیکی)، روان شناختی(مانند افکار مزاحم) و اجتماعی(به طور مثال فشار والدین، معلمان و...) در ایجاد و بروز این نوع اضطراب نقش دارند،(۳). زمانی که فرد یک امتحان را تهدیدکننده ادراک می کند، افکار، رفتارها و احساسات ناسازگار برانگیخته شده و متعاقب آن اضطراب افزایش می یابد،(۴). هیوبرتی(۲۰۱۰)، بیان می کند که اضطراب امتحان به دو صورت «اضطراب صفت» و «اضطراب حالت» وجود دارد. اضطراب صفت در اکثر موقعیت ها به صورت مزمن و مداوم وجود دارد و یک رویداد خاص آن را موجب نمی شود. از طرف دیگر، اضطراب حالت در یک موقعیت خاص بروز می یابد و معمولاً یک محرک آشکارساز دارد،(۲). به اعتقاد کلینز(۱۹۹۹)، علت های زیادی برای اضطراب امتحان از جمله انتظارات والدین، معلمان و دیگر افراد مهم در زندگی، ترس از ناامید شدن دوستان و خانواده به خاطر عملکرد ضعیف فرد، مرتبط دانستن احساس ارزشمندی خود با نتیجه و نمره حاصل از امتحان و احساس عدم کنترل بر موقعیت وجود دارد،(۵). به نظر می رسد که تفاوت های شخصیتی و روان شناختی می تواند عامل تأثیرگذاری باشد که منجر به واکنش های متفاوت افراد به موقعیت های استرس زا می گردد. از جمله این عوامل شخصیتی کمال گرایی و راهبردهای مقابله ای می باشد،(۶). در اوایل ۱۹۹۰، کمال گرایی به عنوان یک سازه چند بعدی در نظر گرفته می شد. ابعادی که فراست و همکاران(۱۹۹۰) برای کمال گرایی در نظر گرفتند، نگرانی بیش از اندازه، تردید درباره اعمال، استانداردهای شخصی، انتقادات والدین و نظم و ترتیب و سازماندهی می باشد،(۷). در حالی که هویت و فلت(۱۹۹۱) در چهارچوب تعاملات اجتماعی، برای کمال گرایی سه بعد خویشتن مدار، دیگر مدار و جامعه مدار را در نظر گرفتند،(۸). می توان نگرانی درباره اشتباهات، انتقاد و انتظارات والدینی و تردید درباره اعمال را کمال گرایی جامعه مدار نامید که جنبه های منفی کمال گرایی را منعکس می سازند،(۹). در مدلی دیگر کمال گرایی به دو مولفه بهنجار و نوروتیک تقسیم شده است،(۱۰). طبق این دیدگاه، کمال گرایان بهنجار مجموعه ای از انتظارات معقول از خود دارند و توسط نیاز به پیشرفت برانگیخته می شوند. آن ها از تلاششان برای رسیدن به کمال لذت می برند و عزت نفس بالایی دارند. از طرف دیگر، کمال گرایی نوروتیک به مجموعه ای از افکار و رفتارهای خود مخرب اشاره دارد که با نگرانی بیش از حد برای دستیابی به اهداف غیر واقعی همراه است. افراد مبتلا به کمال گرایی نوروتیک تلاش زیادی برای اجتناب از شکست انجام می دهند،(۱۱). بر اساس پژوهش های متعدد بین کمال گرایی منفی و اضطراب رابطه مثبت معناداری وجود دارد،(۶،۱۲،۱۳). استانداردهای کمال گرایانه، موجب ارزیابی انتقادی در موقعیت های اجتماعی و عملکردی و متعاقب آن عواطف منفی چون افسردگی و اضطراب می گردد،(۱۶-۱۴). ترس از شکست می تواند منجر به احساس درماندگی در افراد کمال گرا شود. بنا بر این آن ها از تعلل به عنوان یک راهبرد اجتنابی استفاده می کنند،(۷). هویت و فلت(۲۰۰۲)، بیان می کنند که کمال گرایان ویژگی هایی دارند که به افزایش و یا ایجاد استرس خواهد انجامید،(۱۷). بنا بر این با توجه به رابطه کمال گرایی و استرس، راهبردهای مقابله ای از اهمیت بیشتری برخوردار می گردند. راهبردهای مقابله اجتنابی، مستلزم فعالیت ها و تغییرات شناختی است که هدف آن ها اجتناب از موقعیت تهدید آمیز می باشد. در این نوع از راهبردها، فرد به یک فعالیت جدید می پردازد یا به اجتماع و دیگر افراد روی می آورد،(۱۸). افراد کمالگرای نابهنجار از راهبردهای مسأله مدار کمتری بهره می برند. چنین افرادی با نواقص و عدم توانایی شان اشتغال ذهنی پیدا کرده تا موقعیت استرس زا را اداره کنند. هم چنین این افراد انگیزه ای برای مقابله فعالانه با شرایط را ندارند بنا بر این از مقابله اجتنابی استفاده می - کنند،(۱۹). وینر و کارتون(۲۰۱۲) در پژوهشی با نمونه ۱۷۲ دانشجو، نشان دادند که کمال گرایان نوروتیک در موقعیت امتحان بر روی محرک های نامربوط مانند انتظارات دیگران و داشتن نگرانی متمرکز می شوند و متعاقب این راهبرد مقابله ای ناسازگار، اضطراب امتحان بیش از حدی را تجربه می کنند.(۶)

[Downloaded from sjimu.medilam.ac.ir on 2026-10-06]

از آن جا که شیوه های مقابله اجتنابی و کمال گرایی نقش مهمی در اضطراب امتحان دانشجویان ایفا می کنند، لذا مطالعه پیشایندهای اضطراب امتحان از اهمیت زیادی برخوردار می باشد،(۶،۱۴). بنا بر این درک این عوامل در فرایند تشخیص، درمان و پیشگیری از بروز اضطراب امتحان در این افراد ضروری به نظر می رسد. بر این اساس، پژوهش حاضر به منظور بررسی اثر مستقیم کمال گرایی نابهنجار بر اضطراب امتحان و بررسی نقش واسطه ای متغیر میانجی گر مقابله اجتنابی در این رابطه انجام شده است. شکل شماره ۱ انگاره مفروض درباره روابط بین این متغیرها را نشان می دهد.



شکل شماره ۱. انگاره مفروض در خصوص نقش واسطه ای راهبرد مقابله ای اجتنابی در رابطه بین کمال گرایی نابهنجار و اضطراب امتحان

مواد و روش ها

پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانشجویان دختر دانشگاه شهید چمران اهواز که در سال تحصیلی ۹۲-۱۳۹۱ مشغول به تحصیل بودند، تشکیل می دهند. به منظور انجام پژوهش ۱۵۰ دانشجوی دختر به روش نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای به عنوان نمونه در پژوهش شرکت داده شدند. به این صورت که ابتدا از بین دانشکده های(روان شناسی، الهیات، اقتصاد، فنی و مهندسی، ادبیات و زبان های خارجی، تربیت بدنی، دام پزشکی، علوم پایه، کشاورزی، علوم آب و ریاضی و کامپیوتر) به طور تصادفی ۴ دانشکده(کشاورزی، اقتصاد، فنی و مهندسی و علوم پایه) انتخاب گردید سپس از هر دانشکده دو کلاس به طور تصادفی انتخاب و پرسش نامه ها در بین آن ها توزیع گردید. میانگین سنی آن ها ۲۳/۶۳ بود. روش اجرای پژوهش به این صورت بود که از طریق هماهنگی با کلاس ها و ارائه توضیحات راجع به اهداف پژوهش حاضر پرسش نامه ها بین کلاس های انتخابی توزیع شد.

به منظور جمع آوری داده های پژوهش حاضر از ابزارهای زیر استفاده شد

۱-مقیاس کمال گرایی(Perfectionism Scale): آزمون کمال گرایی(APS)، بر اساس 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(۱۳۸۰) ساخته شده است. ضرایب همسانی درونی این ازمون برای دختر ۸۹ درصد و پسر ۸۸ درصد می باشند. برای سنجش اعتبار درونی این آزمون ضرایب همبستگی بین نمره های کل این آزمون با مقیاس الگوی رفتاری تیپ A، ۶۵ درصد، با مقیاس شکایت جسمی، ۴۱ درصد و با مقیاس عزت نفس کوپر اسمیت، ۳۹ درصد می باشد،(۲۰). هرمزی نژاد(۱۳۸۰) نیز روی نمونه ای از دانشجویان دانشگاه پایایی این آزمون را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۹۰ درصد، ضریب همبستگی اسپیرمن-براون ۸۸ درصد و روش گاتمن ۸۳ درصد به دست آورده است.(۲۱)

۲-پرسش نامه اضطراب امتحان(Test Anxiety Inventory): این پرسش نامه توسط ابوالقاسمی و همکاران(۱۳۷۵) ساخته شده است. این پرسش نامه ۲۵ ماده دارد و آزمودنی به هر ماده بر اساس انتخاب یکی از چهار گزینه «هرگز»، «به ندرت»، «گاهی اوقات» و «اغلب

[Downloaded from sjimu.medilam.ac.ir on 2026-10-06]

اوقات» پاسخ می دهد. ابوالقاسمی و همکاران ضرایب پایایی این پرسش نامه را با روش بازآزمایی(بعد از چهار هفته)، همسانی درونی و تنصیف به ترتیب ۷۷ درصد، ۹۴ درصد و ۸۹ درصد گزارش نمودند. هم چنین ضریب همبستگی پرسش نامه اضطراب امتحان با اضطراب عمومی و مقیاس عزت نفس به ترتیب، ۶۷ درصد و ۵۷ درصد محاسبه شده است که نشان دهنده اعتبار این پرسش نامه می باشد.(۲۱)

۳-پرسش نامه شیوه های مقابله با فشار روانی(Coping Inventory for Stressful Situations): اندلر و پارکر(۱۹۹۰) این پرسش نامه را با هدف ارزیابی انواع سبک های مقابله ای افراد در موقعیت های استرس زا به سه صورت سبک های مقابله ای مسأله مدار، هیجان مدار و اجتنابی طراحی کردند. این آزمون شامل ۴۸ سوال است که هر ۱۶ سوال به یکی از ابعاد مقابله مربوط است و پاسخ به هر سوال بر اساس یک مقیاس ۵ درجه ای لیکرت از هرگز(۱) تا خیلی زیاد(۵) مشخص می شود. علاوه بر این، بررسی نتایج انجام شده در ایران از جمله تحقیق اکبرزاده(۱۳۷۶) و بهرامی(۱۳۷۶) نشان می دهند که همسانی درونی آزمون و همبستگی آن در رابطه با متغیرهای متفاوت نسبتاً زیاد است که نشان دهنده روایی بالای این آزمون می باشد،(۲۲). در این پژوهش از زیر مقیاس سبک مقابله اجتنابی استفاده گردید.

یافته های پژوهش

یافته های توصیفی مربوط به میانگین، انحراف معیار و ماتریس ضرایب همبستگی متغیرها در جدول شماره ۱ نشان داده شده اند و نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون در جدول شتماره ۲ نشان داده شده است.

ردیف	متغیرها	میانگین	انحراف معیار	۱	۲	۳
۱	**کمال گرایی نابهنجار**	۷۴/۱۲	۱۴/۲۵	–		
۲	**شیوه مقابله اجتنابی**	۴۸/۰۹	۸/۵۶	۰/۵۶*		
۳	**اضطراب امتحان**	۳۲/۱۷	۱۶/۲۷	۰/۲۵*	۰/۳۱*	–
						P<0.0001

جدول شماره ۱. میانگین، انحراف معیار و ماتریس ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش حاضر

مدل		ضرایب غیر استاندارد		ضرایب استاندارد	t	معنی داری
		B	خطای استاندارد	β		
۱	ثابت	-۱۳/۷۷	۶/۲۲	–	-۲۱۳/۲	۰/۰۲
	کمال گرایی نابهنجار	۰/۶۱	۰/۰۸۲	۰/۵۶	۷/۵۲	۰/۰۰۰۱
متغیر وابسته: اضطراب امتحان						

جدول شماره ۲. ضریب رگرسیون کمال گرایی نابهنجار و اضطراب امتحان

همان طور که جدول شماره ۱ نشان می دهد میانگین و انحراف معیار متغیرهای کمال گرایی نابهنجار، شیوه مقابله اجتنابی و اضطراب امتحان به ترتیب، ۷۴/۱۲(۱۴/۲۵)، ۴۸/۰۹(۸/۵۶) و ۳۲/۱۷(۱۶/۲۷) می باشد. هم چنین ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش در سطح $P<0.00$ معنی دار هستند.

همان گونه که مندرجات جدول شماره ۲ نشان می دهد، همبستگی کمال گرایی نابهنجار با اضطراب امتحان

[Downloaded from sjimu.medilam.ac.ir on 2026-10-06]

با F=56.560 در سطح P<0.00 معنی دار است. و این متغیر ۵۶ درصد واریانس اضطراب امتحان را تبیین می کنند. با ملاحظه ضرایب استاندارد حاصل از تحلیل رگرسیون(ضرایب β) نیز می توان مشاهده کرد که متغیر کمال گرایی نابهنجار(β=0.56, t=7.52)، از نقش مهمی در پیش بینی اضطراب امتحان برخوردار است. جهت بررسی رابطه واسطه ای از روش بارون و کِنی(۱۹۸۶) استفاده گردید. شرایط اساسی بارون و کِنی(۱۹۸۶) می توانند با توجه به همبستگی های ساده میان سه متغیر موجود در رابطه مورد آزمون قرار گیرند،(۲۳). با مشاهده ماتریس ضرایب همبستگی موجود در جدول شماره ۱ می - توان دریافت که کمال گرایی نابهنجار با شیوه مقابله اجتنابی و اضطراب امتحان و هم چنین شیوه مقابله اجتنابی با اضطراب امتحان دارای روابط معنی داری هستند.(P<0.00). این روابط پیش نیازهای اساسی مورد نظر بارون و کِنی(۱۹۸۶) را برآورده می سازند. گام بعدی استفاده از کمال گرایی نابهنجار و شیوه مقابله اجتنابی به عنوان پیش بین های اضطراب امتحان است. جدول های شماره ۲ گام اول و جدول شماره ۳ گام دوم را نشان می دهد. در جدول شماره ۲ کمال گرایی نابهنجار به عنوان تنها پیش بین متغیر اضطراب امتحان به کار رفته است. همان گونه که مندرجات جدول شماره ۲ نشان می دهند، ضریب مسیر کمال گرایی نابهنجار به اضطراب امتحان در سطح P<0.0001 معنی دار می باشد. جدول شماره ۳ موقعیتی را نشان می دهد که هر دو متغیر کمال گرایی نابهنجار و شیوه مقابله اجتنابی به طور هم زمان به عنوان متغیرهای پیش بین اضطراب امتحان در معادله رگرسیون قرار گرفته اند.

جدول شماره ۳. ضرایب رگرسیون کمال گرایی نابهنجار با شیوه مقابله اجتنابی و اضطراب امتحان

مدل		ضرایب غیر استاندارد		ضرایب استاندارد	t	معنی داری
		B	خطای استاندارد	β		
۲	ثابت	-۷/۹۲	۸/۹۴		-۰/۸۸۶	
	کمال گرایی نابهنجار	۰/۶۱	۰/۰۸۳	۰/۴۲	۷/۴۴	۰/۰۰۱
	شیوه مقابله اجتنابی	-۰/۲۴	۰/۱۴	۰/۲۳	۱/۸۴۹	۰/۰۵
متغیر وابسته: اضطراب امتحان						

با ملاحظه جدول شماره ۳ می توان دریافت که وقتی متغیر شیوه مقابله اجتنابی به عنوان متغیر پیش بین دوم به متغیر کمال گرایی نابهنجار اضافه می گردد، مقدار ضریب رگرسیون متغیر پیش بین اول(کمال گرایی نابهنجار) کاهش می یابد با وجود این که هنوز معنی دار است. این حالت اثر واسطه ای جزئی شیوه مقابله اجتنابی در رابطه کمال گرایی نابهنجار با اضطراب امتحان را تایید می کند.

بحث و نتیجه گیری

هر فردی در دوره ای از زندگی اش نوعی از امتحان را تجربه کرده است. در دوران تحصیلی برای تشخیص این که آیا فرد به تسلط مورد نظر رسیده است، از آزمون استفاده می شود. نمرات دانشجویان به این بستگی دارد که آن ها چه قدر توانسته اند در امتحان به خوبی عمل کنند. اضطراب امتحان، ترس، نگرانی و احساس درماندگی است که اغلب با نشانه های فیزیولوژیکی از قبیل تعریق، تنش و افزایش ضربان قلب همراه می باشد،(۲۴). بیش برانگیختگی ایجاد شده با فرایندهای روان شناختی دانشجویان تداخل ایجاد می کند و عملکرد آن ها را در طول آزمون و هم چنین در روزها و هفته های باقی مانده به روز امتحان، تضعیف می کند. بر اساس شواهد پژوهشی پیشین، این مطالعه با هدف بررسی نقش هم زمان سازه های اضطراب امتحان، کمال - گرایی نابهنجار و راهبرد مقابله اجتنابی در دانشجویان انجام شد که از این حیث مطالعه ای نو محسوب می گردد. نتایج حاصل از ارزیابی الگوی پیشنهادی حاضر نشان داد که کمال گرایی نابهنجار اثر مثبت مستقیم بر اضطراب امتحان دارد. این یافته با پژوهش های پیشین هم خوانی دارد،(۶،۱۵،۱۶،۲۵). در تبیین یافته حاضر می توان بیان داشت که کمال گرایی نابهنجار به طور مثبت با اهمیت نمره ارتباط دارد و با رضایت از خود به عنوان یک دانشجو رابطه منفی دارد. کمال گرایان ناسازگار در مقایسه با کمال گرایان

[Downloaded from sjimu.medilam.ac.ir on 2026-10-06]

سازگار و افراد عادی سطوح بالاتری از اضطراب امتحان را تجربه می کنند،(۲۶). آن ها ممکن است سوالات آزمون را خیلی دشوار تفسیر کنند و شروع به نشخوار فکری درباره نقاط ضعف شان کنند و بنا بر این عواطف منفی چون اضطراب را تجربه کنند. هم چنین این افراد از عدم تأیید دیگران می ترسند و باور دارند که اگر آن ها به دیگران اجازه دهند تا نواقص شان را ببینند، طرد خواهند شد. به اعتقاد آن ها دیگران با کمترین تلاش به موفقیت می رسند در حالی که آن ها برای موفق شدن باید تلاش زیادی کنند. چنین باورهای غیرمنطقی، می توانند منجر به تجربه هیجانات منفی از قبیل اضطراب، شرم، دستپاچگی، گناه و خجالت گردد،(۲۷). هم چنین نتایج نشان دادند که رابطه مثبت بین راهبردهای مقابله اجتنابی و اضطراب امتحان وجود دارد که این یافته با پژوهش های صورت گرفته در این حوزه(۲۸،۲۹،۳۰) همسو می باشد. در تبیین این یافته می توان بیان داشت، افرادی که در موقعیت استرس زا مانند شرایط امتحان از راهبردهایی چون تعلل و اجتناب از تکمیل تکالیف استفاده می کنند، همواره هشیار و دفاعی هستند تا از چیزی که می ترسند اجتناب کنند. این امر منجر به ایجاد یک چرخه معیوب می شود که میزان اضطراب آن ها را افزایش می دهد. از سوی دیگر یافته های این مطالعه نشان دادند که کمال گرایی نابهنجار از طریق راهبرد مقابله اجتنابی با اضطراب امتحان رابطه مثبت و غیرمستقیم دارد. به عبارت دیگر راهبرد مقابله ای اجتنابی یک عامل واسطه ای در رابطه بین کمال گرایی نابهنجار و اضطراب امتحان می باشد. این نتیجه نیز با مطالعات پیشین هم خوانی دارد،(۶،۳۱). درباره این رابطه می توان چنین ذکر کرد که کمال گرایی نابهنجار شامل شناخت ها و رفتارهایی است که به افراد کمک کند تا از پیامدهای منفی اجتناب کنند. این افراد بیشتر به دلیل ترس از شکست و نه تمایل برای پیشرفت برانگیخته می شوند. افراد کمال گرای نابهنجار تلاش می کنند تا از احساس شکست و ناامیدی اجتناب کنند و به دلیل انتظارات غیر واقع بینانه ای که دارند هرگز از عملکردشان خشنود نمی شوند. کمال گرایان نابهنجار اغلب افکار همه یا هیچ دارند به طوری که آن ها حتی با یک اشتباه هم احساس شکست می کنند. آن ها ارزش خود را بر حسب پیامدهایشان می پندارند و شکست در دستیابی به اهداف شان باعث احساس بی ارزشی می شود،(۳۲). این افراد نمی توانند توانایی ها و رفتار کنونی شان را در موقعیت امتحان ارزیابی و کنترل کنند و به جای این که از راهبردهای فعالانه و هدایت یافته در برخورد با موقعیت مشکل ساز متمرکز شوند، به محرک های نامربوط از قبیل انتظارات دیگران توجه می کنند یا از اجتناب رفتاری از قبیل تعلل استفاده می کنند. این راهبردهای مقابله ای به حل مسأله مؤثر منجر نمی گردند، در نتیجه مشکل غیر قابل حل باقی می ماند و متعاقباً این افراد اضطراب امتحان بالایی را تجربه می کنند.

با توجه به این که استفاده از الگویابی معادلات ساختاری علیت را به اثبات نمی رساند، بنا بر این لازم است جانب احتیاط رعایت شود و در پژوهش های آتی می توان با استفاده از مطالعات طولی، روابط علّی مفروض در الگوی پیشنهادی را بررسی کرد. از دیگر محدودیت های پژوهش حاضر نیز می توان به این نکته اشاره نمود که تعمیم نتایج با توجه به پایین بودن حجم نمونه، و هم چنین تنها مورد مطالعه قرار دادن جامعه دختران دانشجو به سایر جوامع بایستی با احتیاط صورت گیرد. با توجه به محدودیت های ذکر شده، پیشنهاد می شود که در پژوهش های آتی تا حد امکان از گروه های بالینی گسترده تر استفاده شود تا تفسیر نتایج پژوهش ها با اطمینان بیشتری صورت گیرد.

سپاسگزاری

بدین وسیله از تمام کسانی که ما را در انجام این تحقیق یاری کردند کمال تقدیر و تشکر را دارم.

[Downloaded from sjimu.medilam.ac.ir on 2026-10-06]

References

1.Akram-Rana R, Mahmood N. The relationship between test anxiety and academic achievement. Bull Educat Res 2010, 32 : 63- 74.

1-Huberty TJ. Test and performance anxiety. Educat Digest 2010;75: 34-8.

2-Lowe PA, Lee SW, Witteborg KM, Prichard KW, Luhr ME, Cullinan CM, et al. The test anxiety inventory for children and adolescents (TAICA): Examination of the psychometric properties of a new multidimensional measure of test anxiety among elementary and secondary school students. Psychoeducat Assess 2008; 26: 215-30.

3-Von Der Embse N, Barterian J, Segool N . Test anxiety interventions for children and adolescents:a systematic review of treatment studies from 2000–2010. Psychol School 2013; 50: 57-71.

4-Collins L. Education Department, Educational Research and Improvement Office. Effective strategies for dealing with test anxiety (ED 42-6214). Washington, DC: Government Printing Office; 1999.P.50-62.

5-Weiner BA, Carton JC. Avoidant coping: A mediator of maladaptive perfectionism and test anxiety. Personal Individual Differences 2012, 52: 632-6.

6-Frost RO, Marten P, Lahart C, Rosenblate R. The dimensions of perfectionism. Cognitive Therap Res 1990; 14: 449-68.

7-Hewitt PL, Flett GL. Dimensions of perfectionism in unipolar depression. Abnorm Psychol 1991; 100: 98-101.

8-Frost RO, Heimberg RG, Holt CS, Mattia JI, Neubauer AL. A Comparison of Two Measures of Perfectionism. Personal Individual Differences 1993;14: 119-26.

9-Sumi K, Tsuzuki S, Kanda K. Neurotic perfectionism, perceived stress, and self-esteem among Japanese men: a prospective study. Psychol Report 2001;88: 19–22.

10-Sumi K, Kanda K. Relationship between neurotic perfectionism, depression, anxiety, and psychosomatic symptoms: a prospective study among Japanese men. Personal Individual Differences 2002;32: 817-26.

11-Rice KG, Dellwo JP. Perfectionism and self development: Implications for college adjustment. Counsel Psychol 2002;45: 188-97.

12-Abdkhodaee MS, Mahram B, Izanloo Z. [The relationship between dimensions of perfectionism and anxiety in students.] Res Clin Psychol Consult 2011;1: 47-58 .(Persian)

13-Stober J. Dimensions of test anxiety: Relations to ways of coping with pre-exam anxiety and uncertainty. Anxiety Stress Cop 2004;17: 213-26.

14-Laposa JM, Cassin SE, Rector NA. Interpretation of positive social events in social phobia: An examination of cognitive correlates and diagnostic distinction. Anxiety Disord 2010;24: 203-10.

15-Koboria O, Yoshieb M, Kudob K, Ohtsukib T. Traits and cognitions of perfectionism and their relation with coping style, effort, achievement and performance anxiety in Japanese musicians. Anxiety Disord 2011;25: 674-9.

16-Hewitt PL, Flett GL. Perfectionism and Stress Processes in Psychopathology. In G.L. Flett & P.L. Hewitt, (Eds.). Perfectionism: Theory, Research and Treatment. Washington, DC: American Psychological Association; 2002.P.255-84.

17-Endler NS, Parker JD. A. Assessment of multidimensional coping: task, emotion, and avoidance strategies. Psychol Assess 1994;6:50–60.

18-Dunkley DM, Zuroff DC, Blankstein KR. Self-Critical Perfectionism and Daily Affect: Dispositional and Situational Influences on Stress and Coping. Person Soc Psychol 2003;84 :234-52.

19-Najarian B, Atari Y, Zargar Y. [Construct and validate a scale to measure perfectionism.] J Educat Psychol Sci 2001;3: 43-58. (Persian)

20-Bakhtiarpour S, Hafezi F, Behzadi F. The relationship between locus of control, perfectionism and self-efficacy with test anxiety and academic performance of students. New Find Psychol 2010; 3: 35-52. (Persian)

21-Shokri O. [Factor structure and psychometric properties of the Persian version of the questionnaire dealing with stressful situations.] Advance Cognit Sci 2008;3:22-33. (Persian)

22-Arshadi N. designing and testing a model of important precedents and outcomes of work motivation among employees of national iranian south oil

[Downloaded from sjimu.medilam.ac.ir on 2026-10-06]

company in Ahvaz region. [Dissertation]. Ahvaz: Shahid Chamran;2007. (Persian)
23-Cassady JC, Johnson RE. Cognitive test anxiety and academic performance. Contem Educat Psychol 2002;27: 270-95.
24-Stoeber J, Rambow A. Perfectionism in adolescent school students: Relations with motivation, achievement, and well-being. Personal Individual Difference 2007;42: 1379–89. (Persian)
25-Suddarth BH, Slaney RB. An investigation of the dimensions of perfectionism in college students. Measure Evaluat Counsel Develop 2001;34:157-65.
26-Tangney JP. Perfectionism and the self-conscious emotions: shame, guilt, embarrassment, and pride. Washington, DC: American Psychological Association; 2002. P.199-215.
27-Dunkley DM, Zuroff DC, Blankstein KR. Specific perfectionism components versus self-criticism in predicting maladjustment, Personal Individual Difference 2006;40: 665-76.
28-Ghahvehchi F, Fathi-Ashtiani A, Azadfallah P. [The Relationship between meta cognitive beliefs and students' test anxiety coping styles, given the role of ambivalent attachment.] Res Psychol Health 2013;6: 10-18. (Persian)
29-Santanello AW, Gardner FL. The role of experiential avoidance in the relationship between maladaptive perfectionism and worry. Cognit Therap Res 2007;31: 319-32.
30-Carver CS, Peterson LM, Follansbee DJ, Scheier MF. Effects of self-directed atention on performance and persistence among persons high and low in test anxiety. Cognit Therap Res 1983;7:333-54.
31-Ellis A. The Role of Irrational Beliefs in Perfectionism. Washington, DC: American Psychological Association; 2002. P. 217-29.

[Downloaded from sjimu.medilam.ac.ir on 2026-10-06]

The Relationship between Maladaptive Perfectionism and Test Anxiety: The Mediating Role of Avoidance Coping

Mousavi SS[1], Ahmadi V[2, 3], Nasroolahi A[2], Piryaei S[4], Soleymani K[5], Mahmoodi T[5]*

(Recived: December 7, 2013 Accepted: March 10, 2014)

Abstract

Introduction: Test anxiety is an educational problem frequently is experienced by college students. Almost every student who takes a test feels some anxiety, but for some, the feeling is so intense that it affects their performance. Therefore, the purpose of this research was to test the effect of maladaptive perfectionism along with the mediating role of avoidant coping on test anxiety among students.

Materials & Methods: Statistical society of the current research included all of the girl students in Shahid Chamran university of Ahvaz. To perform this study, 150 girl students were chosen by a multistage random sampling method. All participants filled the Test Anxiety Inventory (TAI), Ahvaz perfectionism scale (APS) and Coping Inventory for Stressful Situations (CISS-21) questionnaires. The data of current research was analyzed by regression analysis method. The intermediary effects were tested using the Baron and Kenny method.

Findings: The Findings indicated that the proposed model is suitable to process the data. The results also supported the mediating role of avoidance coping in the relationship between neurotic perfectionism and test anxiety.

Discussion & Conclusion: According to the results, it seems that there would be a high rate of neurotic perfectionism and using the avoidance coping strategy among students with test anxiety. Therefore, these variables have the eligibility to be considered in researches and especially in the treatment procedures.

Key words: Test anxiety, perfectionism, avoidant coping

1.Dept of Psychology, Fasa University of Medical Sciences, Fars, Iran
2.Research Center for Prevention of Psychosocial Injuries, Ilam University of Medical Sciences, Ilam, Iran
3.Dept of Health Psychology, Young Research Club, Islamic Azad University, Ilam, Iran
4.Dept of Educational Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran.
5.Dept of Clinical Psychology, Shahid Chamran University, Ahvaz, Iran.
* *(corresponding author)*

[Downloaded from sjimu.medilam.ac.ir on 2026-10-06]