

# مقایسه ابعاد کمال گرایی (خودمدار، دیگرمدار و جامعه‌مدار) و مکان کنترل در میان دانشجویان با اضطراب امتحان بالا و دانشجویان عادی دانشگاه علامه طباطبائی

سیده فاطمه کاظمی<sup>۱</sup>

یوسف کریمی<sup>۲</sup>

علی دلاور<sup>۳</sup>

محمدعلی بشارت<sup>۴</sup>

تاریخ پذیرش: ۹۱/۹/۶

تاریخ وصول: ۹۱/۸/۸

## چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی و مقایسه ابعاد کمال گرایی (کمال گرایی خودمدار، دیگرمدار و جامعه‌مدار) و مکان کنترل در میان دانشجویان با اضطراب امتحان بالا و دانشجویان عادی می‌باشد. این پژوهش از نوع علی-مقایسه‌ای است. جامعه این پژوهش عبارت بود از کلیه دانشجویان دختر و پسر دانشگاه علامه طباطبائی که در سال تحصیلی ۹۰-۸۹ مشغول به تحصیل بودند. حجم نمونه ۲۸۰ نفر بوده است که از طریق نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی انتخاب گشتند. اطلاعات مربوط به متغیرهای مورد نظر از طریق مقیاس کمال‌گرایی چندبُعدی تهران (TMPS)، پرسشنامه مکان کنترل راتر و سیاهه اضطراب امتحان (TAI) جمع‌آوری گردید. به منظور تجزیه و تحلیل فرضیه‌ها از روش آماری خی‌دو، ضریب همبستگی و تجزیه و تحلیل رگرسیون استفاده شد. نتایج نشان داد که در هر سه بعد کمال‌گرایی بین دانشجویان با اضطراب امتحان بالا و دانشجویان عادی تفاوت معناداری وجود دارد و دانشجویان دارای اضطراب امتحان بالا در هر سه بعد کمال‌گرایی بالاتری دارند. بین مکان کنترل دانشجویان

۱- کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی

۲- استاد دانشگاه علامه طباطبائی

۳- استاد دانشگاه علامه طباطبائی

۴- استاد دانشگاه تهران

دارای اضطراب امتحان بالا و دانشجویان عادی تفاوت معناداری مشاهده شد و مکان کنترل دانشجویان دارای اضطراب امتحان بالا بیشتر به سمت بیرونی بودن گرایش دارد. همچنین بین هر سه بُعد کمال گرایی و اضطراب امتحان رابطه مثبت معناداری مشاهده شد و کمال گرایی می تواند اضطراب امتحان را پیش بینی نماید.

**کلیدواژه‌ها:** ابعاد کمال گرایی، مکان کنترل، اضطراب امتحان.

### مقدمه

اضطراب یک پاسخ شناختی است که توسط احساس بی کفایتی، تردید به خود و خودسرزنی همراه است (ایون<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱). اسپیلبرگ<sup>۲</sup> و همکاران (۱۹۸۳، به نقل از ایون، ۲۰۰۱) اضطراب را به عنوان یک حالت هیجانی همراه با احساس نگرانی، فشار و هراس و همچنین نشانه‌های جسمانی که توسط برانگیختگی دستگاه عصبی خودمختار به وجود می آید، توصیف می کنند. اضطرابی که ناشی از قرار گرفتن در موقعیت امتحان است، اضطراب امتحان نامیده می شود که متغیری مهم در پیش بینی عملکرد امتحانی است (ساراسون<sup>۳</sup>، ۱۹۷۸، به نقل از مور<sup>۴</sup>، ۲۰۰۶). اضطراب امتحان می تواند به عنوان شکلی خاص از اضطراب کلی تعریف شود و به تمامی پاسخ های رفتاری، فیزیولوژیکی و شناختی اشاره می کند که با نگرانی زیاد درباره شکست احتمالی در آزمون یا هر نوع ارزشیابی همراه هستند (فریدمن<sup>۵</sup>، ۱۹۹۵). مدتهاست که اضطراب امتحان به عنوان یکی از اجزای انگیزشی مهم درون محیط مدرسه شناسایی شده است. شواهدی وجود دارد که نشان می دهد اضطراب با توانایی دانش آموزان در استفاده مؤثر از راهبردهای

- 
1. Ewen
  2. Spielberger
  3. Sarason
  4. Moor
  5. Freidman

یادگیری تداخل ایجاد کرده و باعث کاهش انگیزش در فرد می‌شود (براکنی<sup>۱</sup> و کارابنیک<sup>۲</sup>، ۱۹۹۵، به نقل از میلر<sup>۳</sup>، ۲۰۱۰). از زمانی که افراد وارد سیستم آموزشی می‌شوند، نمرات آزمون‌ها تعیین‌کننده دستیابی افراد به فرصت‌ها و اکتساب امتیازات تحصیلی و حرفه‌ای است. از آنجایی که آزمون‌ها و ارزشیابی‌های دیگر بسیار معمول هستند تعجب برانگیز نیست که اضطراب امتحان در میان افراد سنین، جنسیت، فرهنگ، طبقات اجتماعی و اقتصادی مختلف بسیار شایع است و به یک مشکل آموزشی بزرگ اشاره می‌کند (هیل<sup>۴</sup>، ۱۹۸۴، ۱۹۸۰، به نقل از پیکورارو<sup>۵</sup>، ۲۰۰۶). محققان دیگر (مندلر و ساراسون، ۱۹۵۲، روسین و نلسون<sup>۶</sup>، ۱۹۸۳، هانسلی<sup>۷</sup>، ۱۹۸۵، به نقل از فریدمن، ۱۹۹۵) موافق هستند که اضطراب امتحان باعث می‌شود تا افراد سطح عملکرد پایین‌تری از عملکرد مورد انتظارشان را نشان دهند. برنز<sup>۸</sup> (۱۹۸۰)، به نقل از تران، (۲۰۰۰) کمال‌گرایی را به عنوان الگوی شناختی انتظارات فرد تعریف کرده است که ویژگی اصلی آن تدوین اهداف محکم و انعطاف ناپذیر برای عملکرد و تنظیم استانداردهای غیر واقعی و بالاست. در ابتدا که این سازه در روان‌شناسی مطرح شد؛ به عنوان مفهومی دو بعدی در نظر گرفته شد اما در دو دهه پایانی قرن بیستم کمال‌گرایی از حالت تک بعدی خارج گردید و به عنوان سازه‌ای چند بعدی مطرح شد. در رویکرد سه بعدی به کمال‌گرایی (فراست، مارتن، لهارت، و رزنبلت، ۱۹۹۰؛ فلت و هویت، ۲۰۰۲؛ هویت و فلت، ۱۹۹۱) ماهیت این سازه را متشکل از مؤلفه‌های درون شخصی، بین شخصی و اجتماعی می‌دانند. این ماهیت متکثر، مستلزم انتظارات بالای فرد از خود، فرد از دیگران و دیگران از فرد است (نقل از بشارت، ۱۳۸۶). هویت و فلت سه بعد را برای کمال‌گرایی از یکدیگر متمایز کرده اند: کمال‌گرایی

- 
1. Brakney
  2. Karabenich
  3. Miler
  4. Hill
  5. Pecoraro
  6. Nelson
  7. Honsley
  8. Burns

خویشتن مدار<sup>۱</sup>: که شامل کوشش فرد برای دست یابی به خویشتن کامل و با معیارهای بالای غیر واقعی می‌باشد. کمال‌گرایی دیگر مدار<sup>۲</sup>: که در آن تمرکز فرد بر رفتار دیگران است و رفتار رفتار آنان باید از دید وی کامل و دور از هر اشتباهی باشد. کمال‌گرایی جامعه مدار<sup>۳</sup>: که در آن فرد باور دارد که دیگران (خانواده و جامعه)، معیارها و انتظارات افراطی برای او در نظر گرفته‌اند و او خود را ملزم به برآورده ساختن این انتظارات می‌داند. تاکنون تحقیقات بسیار کمی به طور مشخص بر روی ابعاد کمال‌گرایی دانش‌آموزان و اضطراب امتحان آنان تمرکز نموده‌اند، بیشتر این تحقیقات درباره رابطه بین کمال‌گرایی و اضطراب بوده است که در آنها رابطه بین این دو متغیر تأیید شده است (دابسن، ۱۳۹۸۲، نقل از مهرابی‌زاده وردی و هنرمند، ۱۳۸۲؛ میتاریک و ارش، ۱۹۹۶، نقل از بشارت، ۱۳۸۱؛ استروبر و جوربان، ۲۰۰۱؛ آرتور و هیوارد، ۱۹۹۷؛ کاوامورا، هانت، و فروست، ۲۰۰۱؛ بشارت، ۱۳۸۱؛ گنجی، ۱۳۸۳؛ ریوین<sup>۴</sup>، ۲۰۰۸؛ تیسوی و مازو کو<sup>۵</sup>، ۲۰۰۷؛ زانگ<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۰۷؛ هانگ<sup>۷</sup>، ۲۰۰۸؛ صوفیانی، ۱۳۸۶؛ ۱۳۸۶؛ میرزا کسفیدی، ۱۳۸۱؛ میرسمیعی، ۱۳۸۵؛ کاوامورا<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۰۱؛ السون<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۰۷).

یکی دیگر از متغیرهایی که رابطه آن با اضطراب امتحان مورد بررسی قرار گرفته است، منبع کنترل فرد می‌باشد که تحقیقات نشان داده است افراد با منبع کنترل بیرونی اضطراب امتحان بیشتری دارند. مکان کنترل به ادراک فرد درباره پیامدهای رفتار اشاره دارد و منظور از آن این است که شخص تا چه اندازه باور دارد که می‌تواند بر زندگی خود اثر داشته باشد.

1. self-oriented perfectionism
2. other-oriented perfectionism
3. social-oriented perfectionism
4. Ravin
5. Tsui & Mazzocco
6. Zhang
7. Hang
8. Kawamura
9. Olson

رابطه بین مکان کنترل و اضطراب امتحان نیز در چندین تحقیق (دیمن<sup>۱</sup> و همکاران، ۱۹۹۱، فیدرو و ولکمر<sup>۲</sup>، ۱۹۹۰، کولینز و لاپ<sup>۳</sup>، ۱۹۹۱، نقل از کلهری، ۱۳۸۸؛ ریوین، ۲۰۰۸؛ مور، ۲۰۰۶، پیکورارو، ۲۰۰۶) تأیید شده است.

اینکه دانشجویان درباره توانایی‌های خود چه تصورات و باورهایی دارند و اینکه چه انتظاراتی از خود دارند و تا چه حد این انتظارات معقولانه و بجاست و تا چه اندازه توانایی‌های خود را در موفقیت‌ها و شکست‌هایشان دخیل می‌بینند، بسیار مهم است. نحوه این قضاوت‌ها و انتظارات می‌تواند بر تمام ابعاد زندگی آنان تأثیر بگذارد. بنابراین آنچه پژوهش حاضر را مهم و قابل توجه می‌کند پرداختن به مؤلفه‌هایی است که در زندگی دانشجویان نقش مهمی را ایفا می‌کند و برای عملکرد امتحانی و در نهایت عملکرد تحصیلی آنان بسیار مهم است. اگرچه متغیرهای این تحقیق به تنهایی جدید نیستند اما نحوه چینش و ترکیب آنها در کنار هم جدید و تازه می‌باشد. کمال‌گرایی مؤلفه‌ای است که از زمان مطرح شدن آن در روانشناسی مدت زیادی نمی‌گذرد و تحقیقات کمی در مورد رابطه این متغیر با اضطراب امتحان صورت گرفته است. با استفاده از نتایج به دست آمده می‌توان راهکارها و الگوهایی را برای بهبود کیفیت زندگی، افزایش رفتار سازگارانه و کنار آمدن با بسیاری عوامل تأثیرگذار بر اضطراب امتحان فراهم آورد و سبب تدوین برنامه‌های پیشگیرانه گردید. بنابراین پرداختن به چنین بررسی‌ها و کسب اطلاعات و اجرای آن در برنامه‌های آموزشی ممکن است بتواند مانع بسیاری از شکست‌ها و ناکامی‌های دانشجویان به دلیل اضطراب بالای آنان در امتحان گردد.

## فرضیات پژوهش

۱- بین مکان کنترل در دانشجویان با اضطراب امتحان بالا و عادی تفاوت معناداری وجود

دارد.

---

1. Diman  
2. Fider & volkmer  
3. Koulinz & Lapp

- ۲- بین ابعاد کمال گرایی (خودمدار، دیگرمدار و جامعه مدار) در دانشجویان دارای اضطراب امتحان و عادی تفاوت معناداری وجود دارد.
- ۳- بین ابعاد کمال گرایی و اضطراب امتحان رابطه معناداری وجود دارد.
- ۴- کمال گرایی می تواند به طور معناداری اضطراب امتحان را پیش بینی کند.

### روش پژوهش

این پژوهش از نوع علی-مقایسه‌ای است. ۲۸۰ دانشجو شامل ۱۶۹ دختر و ۱۱۹ پسر که در نیمسال اول سال تحصیلی ۸۹-۹۰ مشغول به تحصیل بودند با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای به عنوان نمونه انتخاب شده و پرسشنامه‌های مقیاس کمال گرایی چند بعدی تهران (TMPS)، پرسشنامه مکان کنترل راتر و سیاهه اضطراب امتحان (TAI) را تکمیل نمودند. مقیاس کمال گرایی چند بعدی تهران یک آزمون ۳۰ سؤالی است که سه بعد کمال گرایی خودمدار، دیگرمدار و جامعه‌مدار را در قیاس ۵ درجه‌ای لیکرت (از نمره ۱ تا ۵) می‌سنجد و توسط بشارت (۱۳۸۶) ساخته و اعتباریابی شده است. پایایی بازآزمایی این مقیاس برای کمال گرایی خودمدار  $r=0/85$ ، کمال گرایی دیگرمدار  $r=0/79$  و برای کمال گرایی جامعه‌مدار  $r=0/94$  می‌باشد. ضریب آلفای کرونباخ زیر مقیاس‌های کمال گرایی خودمدار، کمال گرایی دیگرمدار و کمال گرایی جامعه‌مدار برای کل آزمودنی‌ها ( $n=500$ ) به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۹۰ و ۰/۸۱ محاسبه شد. اعتبار محتوایی<sup>۱</sup> این مقیاس براساس داوری ۱۰ نفر از متخصصان روان‌شناسی بررسی شد. ضرایب توافق کندال برای ابعاد کمال گرایی خودمدار، دیگرمدار و جامعه‌مدار به ترتیب ۰/۸۰، ۰/۷۲، ۰/۶۹ محاسبه شدند. همچنین اعتبار همزمان<sup>۲</sup> آن از طریق اجرای همزمان مقیاس مشکلات بین‌شخصی، مقیاس سلامت روانی، و زیر مقیاس‌های نوروز گرایی و برون گرایی از مقیاس شخصیتی NEOPI-R در مورد آزمودنی‌ها محاسبه شد. نتایج ضریب

1. content-related validity  
2. concurrent validity

همبستگی پیرسون نشان داد که بین نمره‌های آزمودنی‌ها در زیر مقیاس کمال‌گرایی خودمدار با مشکلات بین شخصی ( $r=0/44, P<0/001$ )، بهزیستی روان‌شناختی ( $r=-0/62, P<0/001$ )، درماندگی روان‌شناختی ( $r=0/59, P<0/001$ ) و نوروزگرایی ( $r=0/74, P<0/001$ ) همبستگی معنادار وجود دارد. پرسشنامه مکان کنترل راتر شامل ۲۹ ماده است که نمره بالاتر از ۹ نشان دهنده بیرونی بودن مکان کنترل و پایین‌تر از آن نشان‌دهنده درونی بودن مکان کنترل است. موفق (۱۳۷۵) روایی این مقیاس را با روش ملاک همزمان، ۰/۳۹ به دست آورده است. پایایی این مقیاس نیز در بسیاری از پژوهش‌ها بیش از ۰/۷۰ گزارش شده است (بیابانگرد، ۱۳۷۱؛ رفیعی، ۱۳۸۴؛ کریم‌زادگان مقدم، ۱۳۸۷). برای سنجش میزان اضطراب امتحان آزمودنی‌های از سیاهه اضطراب امتحان (TAI) ساخته ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۷۵) استفاده شد. این سیاهه مشتمل بر ۲۵ ماده است که آزمودنی براساس یک مقیاس چهار گزینه‌ای (هرگز=۰، به ندرت=۱، گاهی اوقات=۲، اغلب اوقات=۳) پاسخ می‌گوید. حداقل نمره در این آزمون ۰ (صفر) و بیشترین نمره ۷۵ است. هر چه فرد نمره بالاتری کسب کند، نشان‌دهنده اضطراب بیشتری است و همسانی درونی آن برای کل نمونه ۰/۹۲ و پایایی بازآزمایی آن  $r=0/67$  گزارش شده است. همچنین برای سنجش اعتبار TAI از مقیاس عزت نفس کوپراسمیت استفاده شد که ۵۸ ماده دارد و از اعتبار و پایایی رضایت بخشی برخوردار است. ضرایب همبستگی بین نمره‌های کل آزمودنی‌ها در مقیاس عزت نفس با TAI،  $r=-0/57$  می‌باشد (ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۷۷). برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش آماری خی‌دو استفاده شده است.

## یافته‌های پژوهش

### الف- یافته‌های توصیفی

این بخش شامل محاسبه میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره آزمودنی‌ها در متغیرهای مورد مطالعه است. این یافته‌ها در جدول ۱ نشان داده شده است.

جدول ۱. توصیف متغیرهای مورد مطالعه بر اساس میانگین، انحراف معیار، دامنه تغییرات و تعداد آزمودنی‌ها در کل نمونه

میانگین	انحراف معیار	حداقل نمره	حداکثر نمره	تعداد	
۳۳/۶۹	۱۶/۲۱	۲	۶۷	۲۸۰	اضطراب امتحان
۳۳/۰۷	۷/۵۹	۱۷	۴۹	۲۸۰	کمال‌گرایی خودمدار
۳۰/۴۸	۷/۱۸	۱۵	۴۸	۲۸۰	کمال‌گرایی دیگرمدار
۳۰/۹۰	۷/۰۳	۱۳	۴۹	۲۸۰	کمال‌گرایی جامعه‌مدار

ب: یافته‌های مربوط به فرضیات تحقیق

برای مقایسه دانشجویان دارای اضطراب امتحان و دانشجویان عادی در ابعاد کمال‌گرایی از آزمون آماری خی‌دو استفاده شده است که نتایج آن در جداول ۲، ۳ و ۴ نشان داده شده است. بر طبق نتایج این آزمون در هر سه بعد کمال‌گرایی بین دانشجویان عادی و دارای اضطراب امتحان تفاوت معناداری وجود دارد و از آنجایی که مقدار خی‌دو محاسبه شده در هر سه بعد در سطح خطای ۰/۰۰۱ معنادار است با ۰/۹۹۹ درصد اطمینان، فرض صفر مبتنی بر عدم وجود تفاوت گروه‌ها در کمال‌گرایی (خودمدار، دیگرمدار و جامعه‌مدار) رد شده و فرض خلاف مبنی بر وجود تفاوت پذیرفته می‌شود. با مقایسه فراوانی‌های مورد انتظار و فراوانی‌های مشاهده شده نتیجه گرفته می‌شود که آزمودنی‌های دارای سطوح بالای اضطراب امتحان سطح کمال‌گرایی بالاتری دارند.



جدول ۲. آزمون خی دو برای مقایسه دانشجویان در متغیر کمال گرایی خودمدار

اضطراب امتحان					
کل	بالا	متوسط	کم		
۱۲	۰	۴	۸	O	کمال گرایی کم
	۱/۹	۵/۷	۴/۴	E	خودمدار
۲۱۳	۲۶	۱۰۰	۸۷	O	متوسط
	۳۳/۵	۱۰۱/۲	۷۸/۴	E	
۵۵	۱۸	۲۹	۸	O	بالا
	۸/۶	۲۶/۱	۲۰/۲	E	
۲۸۰	۴۴	۱۳۳	۱۰۳		کل
سطح معناداری		خی دو محاسبه شده		درجه آزادی	
۰/۰۰۰		۲۶/۷۸۳		۴	

جدول ۳. آزمون خی دو برای مقایسه دانشجویان در متغیر کمال گرایی دیگرمدار

اضطراب امتحان					
کل	بالا	متوسط	کم		
۲۷	۳	۴	۱۰	O	کمال گرایی دیگرمدار کم
	۴/۲	۱۲/۸	۹/۹	E	
۲۵۵	۲۶	۱۱۳	۸۶	O	متوسط
	۳۵/۴	۱۰۶/۹	۸۲/۸	E	
۲۸	۵	۱۶	۷	O	بالا
	۴/۴	۱۳/۳	۱۰/۳	E	
۲۸۰	۴۴	۱۳۳	۱۰۳		کل
سطح معناداری		خی دو محاسبه شده		درجه آزادی	
۰/۰۰۰		۲۵/۷۸۸		۴	

جدول ۴. آزمون خی دو برای مقایسه دانشجویان در متغیر کمال گرایی جامعه‌مدار

اضطراب امتحان					
کل	بالا	متوسط	کم		
۱۹	۰	۵	۱۴	O	کم
	۳	۹	۷	E	جامعه‌مدار
۲۳۲	۲۸	۱۱۸	۸۶	O	متوسط
	۳۶/۶	۱۰۹/۸	۸۵/۶	E	
۲۸	۱۶	۹	۳	O	بالا
	۴/۴	۱۳/۲	۱۰/۳	E	
۲۸۰	۴۴	۱۳۳	۱۰۳		کل
سطح معناداری		خی دو محاسبه شده		درجه آزادی	
۰/۰۰۰		۵۱/۳۱۸		۴	

برای بررسی میزان رابطه بین ابعاد کمال گرایی و اضطراب امتحان از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. بر اساس داده‌های جدول ۵ ابعاد کمال گرایی رابطه مثبت معناداری با اضطراب امتحان دارند.

جدول ۵. ضرایب همبستگی بین ابعاد کمال گرایی و اضطراب امتحان

کمال گرایی خودمدار	کمال گرایی دیگرمدار	کمال گرایی جامعه‌مدار
**۰/۴۳۶	**۰/۴۲۹	**۰/۴۵۷

\*\*۰:  $p \leq 0/01$

همانطور که از یافته‌های جدول ۵ بر می آید، بین هر سه بعد کمال گرایی و اضطراب امتحان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

سپس برای تعیین سهم کمال گرایی در پیش‌بینی اضطراب امتحان دانشجویان، ابعاد کمال گرایی به عنوان متغیرهای پیش‌بین و اضطراب امتحان به عنوان متغیر ملاک در معادله رگرسیون تحلیل شدند. بر اساس جدول تحلیل رگرسیون (جدول شماره ۶) میزان F مشاهده شده

مقایسه ابعاد کمال گرایی (خودمدار، دیگرمدار... ۹۷

معنادار است ( $p \leq 0/000$ ) و  $27/6$  درصد واریانس مربوط به اضطراب امتحان دانشجویان توسط ابعاد کمال گرایی آنان تبیین می شود ( $R^2 = 0/276$ ).

جدول ۶.

SE	R <sup>2</sup>	R	P	F	MS	DF	SS	
۱۴/۷۹	۰/۲۷۶	۰/۵۲	۰/۰۰۰	۳۵/۰۲۴	۷۶۶۵/۲۹۴	۳	۲۲۹۹۵/۸۸۱	رگرسیون
					۲۱۸/۸۵۹	۲۷۶	۶۰۴۰۵/۰۸۷	باقی مانده
Sig	T	Beta		Std.error	B			
۰/۰۰۰	۵/۰۲۴	۰/۲۹۵		۰/۱۳۴	۰/۶۷۵			خودمدار
۰/۰۰۰	۵/۱۱۲	۰/۲۸۲		۰/۱۲۸	۰/۶۶۲			دیگرمدار
۰/۰۰۰	۵/۷۳۷	۰/۳۳۰		۰/۱۴۲	۰/۸۱۶			جامعه مدار

برای مقایسه مکان کنترل نیز از آزمون خی دو استفاده شد که در جدول ۷ خلاصه شده است. نتایج نشان داده است که مکان کنترل دانشجویان دارای اضطراب امتحان و عادی از لحاظ درونی و بیرونی بودن با یکدیگر تفاوت دارد و با مقایسه فراوانی های مورد انتظار و فراوانی های مشاهده شده، نتیجه گرفته می شود که مکان کنترل آزمودنی های دارای سطوح بالای اضطراب امتحان بیشتر به سمت بیرونی بودن گرایش دارد.

جدول ۷. آزمون خی دو برای مقایسه دانشجویان در متغیر مکان کنترل

اضطراب امتحان						
کل	بالا	متوسط	کم			
۱۱۶	۱۰	۴۱	۶۵	فراوانی مشاهده شده	بیرونی	مکان
	۱۸/۲	۵۵/۱	۴۲/۷	فراوانی موردانتظار		کنترل
۱۶۴	۳۴	۹۲	۳۸	فراوانی مشاهده شده	درونی	
	۲۵/۸	۷۷/۹	۶۰/۳	فراوانی موردانتظار		
۲۸۰	۴۴	۱۳۳	۱۰۳		کل	
		سطح معناداری	خی دو محاسبه شده	درجه آزادی		
	۰/۰۰۱		۳۲/۵۴۰	۲		

### بحث و نتیجه گیری

معیارهایی که دانش آموزان کمال گرا برای خود تدوین می نمایند، بدون توجه به سطح توانایی های آنان است. این امر باعث می شود تا برای رسیدن به آن اهداف، دشواری ها و استرس های زیادی را تحمل نمایند. از طرفی به دلیل بالا بودن و غیرمنطقی بودن این اهداف، این افراد ممکن است در دستیابی به آنها با شکست مواجه شوند. این شکست آنها را مستعد اضطراب و افسردگی می نماید.

تفاوت بین استانداردها و معیارهایی که فرد از قبل برای خود در نظر می گیرد و وضعیت و رفتار کنونی و شکاف بین این دو باعث بروز اضطراب در فرد می شود. دانشجویانی که دارای سطح کمال گرایی خودمدار بالایی هستند استانداردهای بالا و غیرواقع بینانه ای (مانند گرفتن نمره کامل در امتحان) برای خود در نظر می گیرند و لذا آنها نسبت به دانشجویانی که استانداردهای واقع بینانه ای (مانند قبولی در امتحانات و نه الزاماً گرفتن نمره کامل) را برای خود در نظر می گیرند، با احتمال بیشتری این شکاف بین ایده آل ها و وضع کنونی را احساس نموده و اضطراب بیشتری را تجربه می نماید.

اسکوارز و جر و سالم (۱۹۹۲، نقل از ریوین، ۲۰۰۸) بر این باورند که دانشجویان مضطرب، مستعد هستند احساس بی‌کفایتی، درماندگی و واکنش‌های غیر ارادی داشته باشند که همه اینها نشانه‌ای از مکان کنترل بیرونی در این افراد است. از سوی دیگر مکان کنترل بیرونی نتیجه طبیعی تلاش برای به دست آوردن استانداردهای غیر واقعی است که توسط افراد دیگر تدوین شده است، بنابراین طبیعی است که افرادی که دارای سطح بالایی از کمال‌گرایی جامعه مدار اضطراب بیشتری را در موقعیت‌های امتحان از خود نشان دهند. همچنین ساراسون (۱۹۶۰، نقل از ریوین، ۲۰۰۸) مطرح نمود که اضطراب امتحان زمانی که عملکرد یک دانش‌آموز با استانداردهای غیرواقعی و بالای والدینش همخوانی ندارد، به وجود می‌آید. انتقادات و انتظارات بالای والدین به عنوان یکی از ابعاد سه‌گانه کمال‌گرایی در نظر گرفته شده است.

بسیاری از تحقیقات (ویمز، سیلورمن، راپی و پینا، ۲۰۰۳؛ نوفرستی و طالبیان شریف، ۱۳۸۱؛ حسینی اطاقسرای، ۱۳۸۸ و بارلو<sup>۱</sup>، ۲۰۰۲، نقل از مور، ۲۰۰۶) نشان داده است؛ افرادی که تصور می‌کنند کنترل کمی بر شرایط و حوادث زندگی خود دارند با احتمال بیشتری اضطراب را تجربه می‌کنند. دانشجویانی که حس می‌کنند کنترل کمی بر روی عملکرد و موفقیت تحصیلی خود دارند، با رفتارهای اضطراب‌زا در موقعیت‌های امتحانی به این عدم کنترل پاسخ می‌دهند. زمانی که این دانشجویان شکست در امتحان را تجربه می‌کنند اگر هیچ تلاشی برای یافتن علل شکست یا یافتن راه‌هایی برای بهبود عملکرد خود در امتحانات آینده صرف نکنند، یا اگر فاقد دانش فراشناختی لازم برای بهبود عملکرد خود باشد، هر آزمونی را به عنوان شکستی حتمی می‌بینند و همین امر باعث افزایش اضطراب در تجربه آزمون‌های بعدی می‌شود (مور، ۲۰۰۶).

دانش‌آموزان با منبع کنترل بیرونی موفقیت و شکست خود را به عوامل بیرونی نسبت می‌دهند و چون این عوامل در کنترل فرد نیستند لذا بر این باورند که تلاش یا کوشش آنها،

---

1. Barlow

موفقیت در امتحان را تضمین نمی کند، آنها بر این باورند که هرچقدر تلاش و کوشش نمایند، باز هم به نتیجه نخواهند رسید زیرا موفقیت و شکست خود را در کنترل عواملی بیرون از خود می بینند، بنابراین در زمان امتحان اضطراب زیادی را تجربه نموده و هیچ کنترلی بر شرایط امتحان از جانب خود احساس نمی کنند. اما دانش آموزان با مکان کنترل درونی چون موفقیت ها و شکست ها را به عوامل قابل کنترل نسبت می دهند و شرایط را در کنترل خود می بینند، لذا امتحان نمی تواند برای آنان اضطراب ایجاد کند چون موفقیت و شکست در امتحان را به میزان تلاش و کوشش خود نسبت داده و بر این باورند که اگر تلاش نمایند قطعاً به موفقیت در امتحان دست خواهند یافت.

مکان کنترل بیرونی به طور غیر مستقیم، توسط ترس از ارزشیابی منفی بر اضطراب امتحان اثر می گذارد. همه افراد به طور ذاتی تمایل دارد تا به طور مثبت ارزشیابی شوند و بنابراین درجه ای از اضطراب را در پاسخ به موقعیت های ارزشیابی مانند امتحان دادن تجربه می کنند. کسانی که مکان کنترل درونی دارند به توانایی های خود ایمان داشته و مطمئن هستند که به خوبی در امتحان ظاهر شده و به هدف هایشان می رسند. بنابراین از موقعیت های ارزشیابی ترسی ندارند. در مقابل افرادی که شرایط بیرونی را غیر قابل کنترل و تهدید کننده می بینند، به دلیل حس عدم کنترل، احساس ناتوانی در آنان به وجود آمده و اضطراب امتحان بیشتری را تجربه می نمایند. بنابراین مکان کنترل به طور غیرمستقیم از طریق ترس از ارزشیابی منفی بر اضطراب امتحان اثر می گذارد (ریوین، ۲۰۰۸).

محدودیت پیش روی این تحقیق ابزاری است که برای اندازه گیری مکان کنترل به کار می رود. بنا به گفته مور (۲۰۰۶) ممکن است نتوانیم برخی از دانش آموزان را با اطمینان کامل در گروه کنترل بیرونی یا کنترل درونی قرار دهیم. ممکن است برخی افراد در حد میانه باشند و به سختی در یکی از دو گروه قرار بگیرند. در انتها پیشنهاد می شود از آنجا که درباره رابطه بین ابعاد سه گانه کمال گرایی دانش آموزان با اضطراب امتحان آنان تحقیقی صورت نگرفته است، پژوهشگران بعدی به تکرار این پژوهش در جامعه های تحقیقی دیگر پردازند تا قابلیت تعمیم

پذیری آن آزمون گردد. همچنین رابطه بین سبک‌های فرزندپروری، تحصیلات و کمال گرایی والدین و کمال گرایی فرزندان در تحقیقات بعدی مورد بررسی قرار بگیرد.

### منابع فارسی

ابوالقاسمی، عباس؛ اسدی مقدم، عزیزه؛ نجاریان، بهمن و شکرکن، حسین. (۱۳۷۷). ساخت و اعتبار یابی مقیاسی برای سنجش اضطراب امتحان در دانش آموزان پایه سوم راهنمایی تحصیلی اهواز. فصلنامه علمی-پژوهشی علوم تربیتی و روان شناسی. دانشکده روان شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز. سال دوم، شماره ۳ و ۴.

ابوالقاسمی، عباس. (۱۳۷۴). ساخت و اعتبار یابی مقدماتی پرسشنامه اضطراب امتحان و بررسی رابطه اضطراب امتحان با اضطراب عمومی، عزت نفس، پایگاه اقتصادی- اجتماعی، عملکرد تحصیلی و انتظارات معلم در دانش آموزان پسر سال سوم راهنمایی شهرستان اهواز. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شهید چمران اهواز.

بشارت، محمد علی. (۱۳۸۱). ابعاد کمال گرایی در بیماران افسرده و مضطرب. مجله علوم شناختی، شماره ۳.

بشارت، محمد علی. (۱۳۸۶). ساخت و اعتبار یابی مقیاس کمال گرایی چند بعدی. تهران: پژوهش‌های روان‌شناختی. دوره ۱۰، شماره ۱ و ۲.

بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۷۱). بررسی رابطه بین مفاهیم منبع کنترل و عزت نفس با پیشرفت تحصیلی پسران سال سوم دبیرستان‌های شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبائی.

بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۸۷). روش‌های تحقیق در روان شناسی و علوم تربیتی. جلد اول. تهران: دوران.

حسینی اطاقسرای، سیده سمیه. (۱۳۸۸). رابطه بین منبع کنترل، اضطراب امتحان و جنسیت با عملکرد شنیداری دانشجویان ایرانی زبان انگلیسی. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه الزهرا.

حسینی، سید عدنان. (۱۳۸۹). بررسی رابطه بین ابعاد کمال گرایی (خویشستن مدار، دیگر مدار و جامعه مدار) با ترس از موفقیت و انگیزش پیشرفت تحصیلی. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی.

دلاور، علی. (۱۳۸۸). آمار و احتمالات کاربردی در روانشناسی و علوم تربیتی. (ویرایش جدید). تهران: رشد.

دلاور، علی. (۱۳۸۸). مبانی عملی و نظری پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی. ویرایش دوم. تهران: رشد.

رفیعی، جعفر. (۱۳۸۴). بررسی رابطه مکان کنترل و روش‌های اعمال قدرت در میان مدیران مقاطع تحصیلی آموزش و پرورش منطقه ۱۸ تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی.

سیف، علی اکبر. (۱۳۸۸). روش تهیه پژوهشنامه. ویرایش سوم. تهران: دوران.

صوفیانی، حکیمه. (۱۳۸۶). بررسی رابطه ابعاد شخصیت و ابعاد کمال گرایی با سلامت عمومی دانشجویان دانشگاه تبریز. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تبریز.

کریم زادگان مقدم، داریوش. (۱۳۸۷). بررسی رابطه سبک یادگیری و مکان کنترل با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستان‌های پسرانه نمونه و عادی شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه شهید بهشتی.

کلهری، بهنوش. (۱۳۸۸). بررسی تغییر سبک اسناد بر کاهش اضطراب امتحان در بین دانش آموزان

دختر سال سوم راهنمایی شهرستان کرج. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی

گنجی، لیلیا. (۱۳۸۳). بررسی رابطه میان میزان و ابعاد کمال گرایی با عملکرد تحصیلی، افسردگی و اضطراب در دانش آموزان دبیرستانی شهر تهران در سال ۸۴-۸۳. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی

مهرابی زاده هنرمند، مهناز، وردی، مینا. (۱۳۸۲). کمال گرایی مثبت، کمال گرایی منفی. اهواز: رسش.

موفق، خلیل. (۱۳۷۵). هنجاریابی منبع کنترل درونی و بیرونی دانش آموزان شهر مشهد. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی.



میرزا کسفی‌دی، رضا. (۱۳۸۱). بررسی رابطه بین کمال‌گرایی و ابعاد شخصیت در دانشجویان دانشگاه تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تهران

نوفرستی، اعظم و طالبیان شریف، جعفر. (۱۳۸۱). بررسی رابطه مکان‌کنترل با اضطراب و مقایسه اضطراب بین افراد دارای مکان‌کنترل درونی و بیرونی. مجله دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی سبزوار. سال نهم. شماره ۴.

### منابع لاتین

- Arthur, N. & Hayward, L. (1997). The Relationship Between Perfectionism, Standards for Academic Achievement, and Emotional Distress in Post Secondary students. *Journal of college student Development*, Vol38(6), pp 622-632
- Ashby, S, Kottman, T. & Darper, K. (2002). social interest and locating s of control: relation and implication. *the journal of individual psychology*, 58, NO.1. spring 2002.
- Bias, m. d. (1998). perfectionism in relation to irrational beliefs and neuroticism in community of college students. shicago, chicago school of professional psychology. doctor of philosophy. Anxiety disorders. *Cognitive theory and Research*. Vol.27, No.5. Childhood
- Ewen, L. (2001). A longitudinal study of nursing students self-esteem, locus of control, anxiety, critical thinking and academic achievement.
- Freidman, J. B. (1995). *A study of test anxiety and irrational beliefs*. M.A thesis. Koan college of Newjersi.
- Gan, Y.; Shang, J.; Zhang Y. (2007). *Coping flexibility and locus of control as a predictor of burnout*.
- Gordon L Flett, P. L. H. (jul 2006). Positive Versus Negative Perfectionism in Psychopathology: A Comment on Slade and Owens's Dual Process Model. *Behavior Modification* 30(4): 472.
- Huang, A. S. (2008). perfectionism, irrationality, and school adjustment among adolescents: the primacy of cognition the department of psychology New York St. *John's University. doctor of psychology*.
- Kawamura, K. Y.; Hant, S. L.; Frost, R. o. (2001). *perfectionism, anxiety and depression: the relationships in dependant?*
- 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.
- Moor, M. (2006). *variation in anxiety and locuse of control orientation in achieving and underachieving gifted and nongifted middle school student*. M.A thesis. University of Connecticut.

- Olson L.Megan; Paul Kwon(2007). *A.Brooding Perfectionism: refining the role of rumination and perfectionism in the etiology of depression*
- Pecoraro.A.(2006).*Cognitive behavioral, psychoanalytic and psychophysiological factors associated with high test anxiety among colleges students. M.A thesis. winder University.*
- Ravin.S.K.(2008).The mediating effect of locus of control in the relationship between socially- perscribed perfectionism and test anxiety. *PH.D faculty of the college of arts and sciences of American University.*
- Strober.J & Joorman.J.(2001)Woory procrastination and perfectionism:Differentiating amount of worry,path logicalworry.*anxiety and depression.*
- Tran.H.V.Mun.(2000). *perfectionism motivational orientation and academic perfectionism. M.A thesis. Lakehead university.*
- Tsui.M.J& Mazzocco.M.M.(2007).*effects of math anxiety and perfectionism on timed versus untimed math testing in mathematically gifted sixth grads.*
- Weens, C.F, Silverman, W.K, Rapee, R.M & Armando A.(2003).*The role of control in.*

Archive of SID