

## بررسی رابطه کمال‌گرایی با اضطراب امتحان با متغیر میانجی ذهن آگاهی در دانشجویان

لیلا ذوقی<sup>۱</sup>، منیر کاکاوند<sup>۲</sup>، عسگر چوبداری<sup>۳</sup>

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۰۷/۱۷

تاریخ وصول: ۱۳۹۷/۰۴/۰۱

### چکیده

اضطراب امتحان پدیده‌ای گسترده است که با عملکرد مختل در امتحانات تحصیلی همراه است و می‌توان آن را رایج‌ترین ترس در میان دانش‌آموزان و دانشجویان دانست. از این رو پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه کمال‌گرایی با اضطراب امتحان با متغیر میانجی ذهن آگاهی در دانشجویان انجام شد. به منظور دستیابی به این هدف از میان ۱۰۴۲ نفر دانشجوی دختر و پسر دانشکده فنی و حرفه‌ای شهر قزوین که در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ مشغول تحصیل بودند؛ بر اساس فرمول کوکران و نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای، تعداد ۲۷۸ نفر انتخاب شدند. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش شامل مقیاس پنج‌وجهی ذهن آگاهی، پرسشنامه‌های اضطراب امتحان و کمال‌گرایی بودند. ارزیابی الگوی پیشنهادی از طریق الگویابی معادلات ساختاری (SEM) و با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS، ویراست ۱۸ و لیزرل انجام گرفت. نتایج نشان دادند ذهن آگاهی در رابطه کمال‌گرایی با اضطراب امتحان میانجی‌گر کامل است. همچنین الگوی پیشنهادی از برازش نسبتاً خوبی با داده‌ها برخوردار است؛ بنابراین با توجه به نقش مهم ذهن آگاهی در درمان اضطراب امتحان، ضروری است برنامه آموزش ذهن آگاهی در مراکز مشاوره دانشگاه مورد توجه قرار گیرد.

واژگان کلیدی: کمال‌گرایی، اضطراب امتحان، ذهن آگاهی.

۱. استادیار روان‌شناسی تربیتی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم نظامی امین (نویسنده مسئول)

eila.zoghi@yahoo.com

۲. کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه آزاد واحد الکترونیک

۳. دانشجوی دکتری روان‌شناسی و کودکان استثنائی دانشگاه علامه طباطبائی

## مقدمه

اضطراب وجه لاینفک زندگی انسان است؛ اما همین امر می‌تواند تیغ دو لبه سازش یافتگی یا سازش نیافتگی آدمی تلقی شود. با آنکه بدون اضطراب نمی‌توان زندگی انسان را تصور کرد، اما در مورد وجه مرضی آن نیز تلاش‌های زیادی برای درمان صورت می‌گیرد و زمان و هزینه‌های زیادی برای افراد به دنبال دارد (سادوک و سادوک<sup>۱</sup>، ۱۳۹۰؛ ترجمه پورافکاری).

اضطراب امتحان<sup>۲</sup> یکی از انواع اضطراب مدرسه است که به‌عنوان یک پدیده مهم و متداول آموزشی، رابطه تنگاتنگی با عملکرد و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دارد. این اضطراب یکی از متغیرهای شناختی-هیجانی بسیار مهمی است که پژوهش‌های زیادی را به خود اختصاص داده است. بر اساس گزارش انجمن اضطراب آمریکا<sup>۳</sup> (۲۰۱۰)، شیوع اضطراب امتحان شدید در بین دانش‌آموزان دبیرستانی تقریباً ۱۵ الی ۲۰ درصد است. این دانش‌آموزان از عملکرد پایین در امتحان، مشکل در درک و فهم آموزش‌ها و عملکرد ضعیف در سایر زمینه‌ها، رنج می‌برند. (انجمن اضطراب آمریکا، ۲۰۱۰). در ایران نیز میزان شیوع اضطراب امتحان در بین دانش‌آموزان ۱۷/۲ درصد گزارش شده است (ابوالقاسمی، ۱۳۸۱).

در واقع اضطراب امتحان پدیده‌ای گسترده است که با عملکرد مختل در امتحانات تحصیلی همراه است و می‌توان آن را رایج‌ترین و پایدارترین ترس در میان دانش‌آموزان و دانشجویان دانست (اورباخ، لندسلی و گری<sup>۴</sup>، ۲۰۰۷). اضطراب امتحان به‌واسطه بیم، هراس و نشخوار ذهنی از طریق شکست بالقوه‌ای که در خلال موقعیت امتحان تجربه می‌شود و ترس از ارزیابی منفی در حیطه تحصیلی مشخص می‌گردد (لاوسون<sup>۵</sup>، ۲۰۰۶). زلومک<sup>۶</sup> (۲۰۰۷) اضطراب امتحان را الگوی ترسی خاص و متمرکز در پاسخ به موقعیت ارزیابی عملکرد دانش‌آموز می‌داند. دانش‌آموزان و دانشجویان دارای اضطراب امتحان بالا، نسبت به افراد کمتر مضطرب، تمایل ضعیف‌تری برای انجام تکلیف و امتحان دارند. آن‌ها توجه

1. Sadock & Sadock
2. Test Anxiety
3. American Test Anxiety Association
4. Orbach, Lindsly & Grey
5. Lawson
6. Zlomke

خود را به فعالیت‌های نامربوط به تکلیف، اشتغال فکری همراه با نگرانی، انتقاد از خود و نگرانی‌های جسمانی نموده و در نتیجه توجه کمتری به کوشش‌های تکلیف محور دارند؛ که این امر سبب کاهش عملکرد آنان می‌شود (لاوسون، ۲۰۰۶). برخلاف گذشته که به نقش عوامل شناختی در اضطراب توجه می‌شد، تحقیقات اخیر بر اهمیت عوامل شخصیتی و انگیزشی تأکید می‌کنند و همچنین رابطه آن‌ها با اضطراب امتحان را در چندین پژوهش به اثبات رسانیده‌اند (بشارت، ۱۳۸۸). کمال‌گرایی به‌عنوان یکی از عوامل شخصیتی، پیش‌بینی کننده مهمی برای پیامدهای روان‌شناختی منفی مانند اضطراب است (کیم، ۲۰۰۷).

کمال‌گرایی یک ویژگی شخصیتی است که با وضع کردن استانداردهای بسیار بالا برای عملکرد، ارزیابی از خود به‌صورت انتقادی، ارزیابی افراد خانواده به‌صورت انتقادی، نگرانی درباره اشتباهات و ارزیابی دیگر مردم به‌صورت انتقادی تعریف شده است (هافمن، استوبر و ماسچ<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵). یافته‌های پژوهشی فلت و هویت (۲۰۰۴) نشان داده است که افکار خودکار درگیر کمال‌گرایی و جنبه‌های بین فردی سازه کمال‌گرایی به‌شدت با اضطراب در ارتباط می‌باشند. روی هم‌رفته رابطه بازخوردهای کمال‌گرایانه با اضطراب و اختلالات اضطرابی در پژوهش‌ها تأیید شده است (ایزانلو، عبدخدایی و مهram، ۱۳۹۰).

یافته‌های پژوهشی وجود نوعی کمال‌گرایی بهنجار را در مقابل کمال‌گرایی نورووتیک تأیید کرده‌اند جنبه نورووتیک کمال‌گرایی ناسالم و سازش نیافته است و با نگرانی‌های کمال‌گرایانه مانند نگرانی درباره اشتباه‌ها، تردید درباره عمل، ترس از عدم تأیید دیگران و ناهماهنگی بین انتظارات و نتایج مرتبط است. این بعد با عاطفه منفی همبستگی مثبت دارد (استوبر و همکاران، ۲۰۱۴). کمال‌گرایان نورووتیک بر این باور هستند که باید به معیارهای بسیار بالا دست یابند و هیچ شکست و اشتباهی را نمی‌پذیرند، اما از آنجا که به این معیارها خیلی بالا به علت غیرواقع بینانه بودن دست نمی‌یابند، مستعد تنیدگی، افسردگی و اضطراب هستند (ماسیدو، ۲۰۱۵).

کمال‌گرایی در بین دانش آموزان و دانشجویانی که عملکرد تحصیلی نقش مهمی در پیشرفت شخصی‌شان دارد، امری شایع است. دانش آموزان و دانشجویان کمال‌گرا با تلاش فزاینده برای بی‌نقص بودن و تعیین کردن استانداردهای افراطی به‌طور مداوم برای خود،

1. Hoffman & Stoeber & Musch

همراه با تمایل برای ارزیابی انتقادی بالا برای رفتارشان مشخص می‌شوند و به درست انجام دادن تکالیف اکتفا نمی‌کنند و عملکرد بهتر داشتن نسبت به دیگران به‌تنهایی برای آن‌ها قابل قبول نیست بلکه رضایت آن‌ها تنها زمانی حاصل می‌شود که بدون هیچ خطایی و به‌صورت کامل تکالیف خود را انجام دهند به همین دلیل آن‌ها یا سراغ مسئولیت نمی‌روند یا آن را نیمه‌کاره رها می‌کنند در نتیجه دچار افت تحصیلی می‌شوند (ییند<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۱).

در مورد مکانیسم‌های زیربنایی در رابطه بین کمال‌گرایی و اضطراب تبیین‌های مختلفی صورت گرفته است (جیمز، وارپلانکن و رایمز<sup>۲</sup>، ۲۰۱۵). شهار<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۰۳) نشان دادند افراد کمال‌گرا به‌طور معنی‌داری در تأیید مفاهیم کمال‌گرایانه دچار سوگیری هستند. این سوءتعبیرها همبندی بسیار بالایی با سوءتعبیرهای منفی نظیر آنچه در افسردگی و اضطراب اتفاق می‌افتد، دارند (شری، استوبر و راماسیوبو<sup>۴</sup>، ۲۰۱۶). در واقع بسیاری از افراد گرایش‌های کمال‌گرایانه و افکار مزاحم را تجربه می‌کنند ولی آنچه باعث می‌شود این تجارب به‌عنوان عاملی اضطراب‌زا عمل کند تفسیر افراد از این افکار است (شری و همکاران، ۲۰۱۶). در همین راستا، مفهوم ذهن آگاهی که یکی از مکانیسم‌های زیربنایی مهم شناختی در رابطه کمال‌گرایی و اضطراب است. ذهن آگاهی هشیاری غیرقضاوتی، غیرقابل توصیف و مبتنی بر زمان حال نسبت به تجربه‌ای است که در یک لحظه خاص در محدوده توجه یک فرد قرار دارد؛ علاوه بر آن، این مفهوم اعتراف به تجربه یادشده و پذیرش آن را نیز شامل می‌شود (جانوسکی و لوکجان<sup>۵</sup>، ۲۰۱۲). در تعریفی دیگر ذهن آگاهی فنی است که در ترکیب با مراقبه<sup>۶</sup> و جهت‌گیری‌های ذهنی خاص نسبت به یک تجربه، آگاه شدن نسبت به زمان حال، به نحوی غیرقضاوتی، با به حداقل رساندن درگیری در افکار و احساسات را تشویق می‌کند. تعاریف مختلف از ذهن آگاهی، سه ویژگی اساسی را منعکس می‌کنند. الف) توجه و آگاهی متمرکز بر زمان حال ب) قصد یا هدفمندی که مؤلفه انگیزشی را به توجه و رفتار شخص اضافه می‌کند ج) نگرش که

1. Yiend
2. James & Verplanken & Rimes
3. Shahr
4. Sherry & Stoeber & Ramasubbu
5. Janowski & Lucjan
6. Meditation

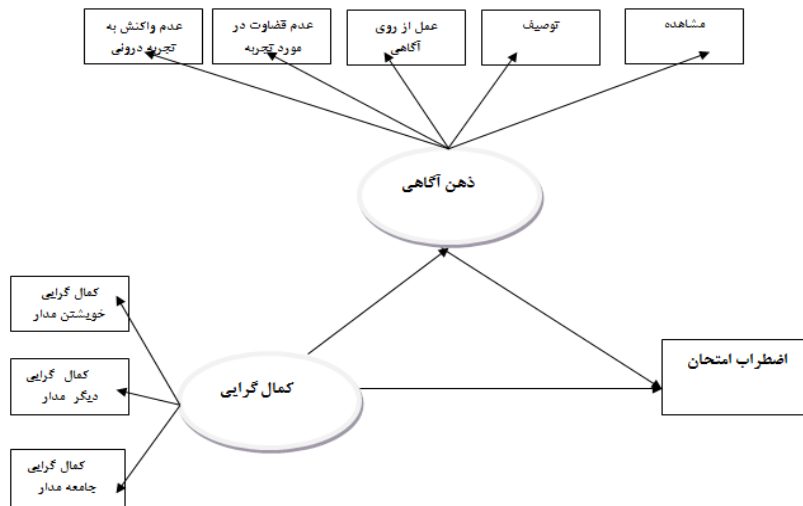
نحوه توجه کردن فرد را نشان می‌دهد، یا وضعیتی که شخص در هنگام توجه کردن دارد، نظیر علاقه، کنجکاوی، عدم قضاوت، پذیرش و پاسخ‌دهنده بودن (مور و مالیندوسکی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۹).

ذهن آگاهی فرد را با ایجاد رابطه اساساً متفاوت با تجربه احساس‌های درونی و حوادث بیرونی، از طریق ایجاد آگاهی لحظه‌به‌لحظه و جهت‌گیری رفتاری مبتنی بر مسئولیت عاقلانه به‌جای واکنش‌پذیری اتوماتیک، قادر می‌سازد. با به‌کارگیری هدفمند کارکردهای عالی ذهن از جمله توجه، آگاهی، نگرش مهربانانه، کنجکاوی و دلسوزی، ذهن آگاهی می‌تواند به‌طور مؤثر بر واکنش‌های هیجانی از طریق بازسازی قشری سیستم لیمبیک کنترل اعمال نماید (کابات-زین<sup>۲</sup>، ۲۰۰۳)؛ بنابراین افرادی که سطوح بالاتر ذهن آگاهی را نشان می‌دهند تفکرات خودآیند منفی کمتری نشان می‌دهند و معتقدند که قادرند خود را از چنین تفکراتی رها نمایند. استفاده از ذهن آگاهی می‌تواند شیوه فراشناختی پردازش را به کار گیرد و انعطاف‌پذیری در پاسخ به تهدید را افزایش دهد (تونی آتو<sup>۳</sup>، ۲۰۰۴).

همان‌طور که گفته شد، زمینه‌یابی‌ها نشان می‌دهد که اضطراب امتحان عاملی اساسی در افت عملکرد دانشجویان است، بنابراین بررسی و تحقیق در این زمینه می‌تواند در کمک به دانشجویان در تعامل با این بحث اساسی سودمند باشد. باید توجه داشت که شناخت عوامل همبسته و پیش‌بین‌های اضطراب امتحان تنها بخش کوچکی از تلاش جهت بررسی کامل این پدیده است. موفقیت بیشتر هنگامی حاصل می‌شود که مکانیسم‌های زیربنایی که در وقوع این هیجان دخیل هستند، شناسایی شوند. در مدل‌های پویا از روابط بین متغیرها، تأثیر متغیر پیش‌بین بر متغیر ملاک از طریق متغیرهای میانجی صورت می‌گیرد. این مدل‌ها نخستین بار توسط تولمن در بازنگری او از مدل محرک-پاسخ<sup>۴</sup> معرفی شد و با نظریه اسناد گسترش یافت (سرمد، ۱۳۷۸). متغیر میانجی معمولاً یک متغیر درون‌زاد است یکی از این متغیرها، ذهن آگاهی است. طبق آنچه گفته شد در این تحقیق تلاش می‌شود که مکانیسم روان‌شناختی که از طریق آن کمال‌گرایی بر اضطراب امتحان اثر می‌گذارد مورد بررسی قرار

1. Moore & Malinowsk
2. Kabat-Zinn
3. Toneatto
4. S- O- R

گیرد؛ بنابراین در این تحقیق نقش میانجی ذهن آگاهی در رابطه بین کمال‌گرایی با اضطراب امتحان مورد بررسی قرار خواهد گرفت. شکل ۱ الگوی پیشنهادی پژوهش حاضر را نشان می‌دهد.



شکل ۱. الگوی پیشنهادی پژوهش حاضر

## روش

روش اجرای پژوهش، غیرآزمایشی و طرح پژوهش از نوع طرح‌های همبستگی مبتنی بر تحلیل مسیر بود. جامعه آماری این پژوهش را ۱۰۴۲ نفر از دانشجویان دختر و پسر آموزشکده فنی و حرفه‌ای شهر قزوین که در ۱۷ رشته و در ۶ گروه که در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ در حال تحصیل بودند، تشکیل دادند. بر اساس فرمول کوکران، حداقل حجم نمونه‌ای برابر با ۲۷۸ نفر تعیین شد که این نمونه به شیوه نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای نسبی برحسب رشته‌های تحصیلی انتخاب گردیدند. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه‌های زیر بود:

پرسشنامه اضطراب امتحان<sup>۱</sup> (TAI): برای بررسی اضطراب امتحان دانش‌آموزان در این پژوهش از پرسشنامه اضطراب امتحان ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۷۵) استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۲۵ عبارت است که به صورت لیکرت ۴ درجه‌ای (هرگز=۰، به ندرت=۱،

1. Test Anxiety Inventory

گاهی اوقات=۲ و اغلب اوقات=۳) نمره گذاری می‌شود. حداقل نمره در این آزمون صفر و حداکثر ۷۵ است. هر چه فرد نمره بالاتری کسب کند، نشان‌دهنده اضطراب بیشتری است. ضریب انسجام درونی، تنصیف و بازآزمایی آزمون توسط ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۷۵) با فاصله زمانی چهار هفته به ترتیب برابر، ۰/۹۴، ۰/۸۹، ۰/۷۷ گزارش شده است. همچنین ضرایب همبستگی به دست آمده از رابطه پرسشنامه اضطراب امتحان با مقیاس اضطراب عمومی و عزت نفس کوپراسمیت توسط ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۷۵) به ترتیب برابر ۰/۶۷ و ۰/۵۷- گزارش شده است؛ و این پژوهشگران به کارگیری آن را برای نمونه ایرانی مناسب دانسته‌اند. در این پژوهش ضریب پایایی این پرسش‌نامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۱ به دست آمد.

پرسشنامه کمال‌گرایی: در این پژوهش ابعاد کمال‌گرایی آزمودنی‌ها با استفاده از مقیاس چندبعدی کمال‌گرایی (MPS) موردسنجش قرار گرفت. این مقیاس توسط هیت و فلت (۱۹۹۱) ابداع و در ایران توسط بشارت (۱۳۸۱) روی نمونه ایرانی هنجاریابی و اعتباریابی شده است. این مقیاس یک آزمون ۳۰ سؤال است که ده ماده اول آن کمال‌گرایی خویشتن مدار، ده ماده دوم آن کمال‌گرایی دیگر مدار و ده ماده آخر، کمال‌گرایی جامعه مدار در یک مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرتی (از نمره ۱ تا ۵) می‌سنجد. حداقل و حداکثر نمره آزمودنی در زیر مقیاس‌های سه‌گانه به ترتیب ۱۰ و ۵۰ است؛ یعنی کسی که نمره ۱۰ را به دست آورده است دارای کمترین میزان کمال‌گرایی و کسی که نمره ۵۰ را کسب نموده دارای بیشترین میزان کمال‌گرایی در هر یک از سه بعد کمال‌گرایی است. روش نمره‌گذاری مقیاس برای تمام داده‌ها به صورت معکوس است، یعنی به گزینه "کاملاً موافقم" نمره ۵ و به گزینه "کاملاً مخالفم" نمره ۱ تعلق خواهد گرفت. در اعتباریابی مقدماتی نرم ایرانی این مقیاس که توسط بشارت (۱۳۸۱) روی یک نمونه ۱۸۰ نفری از دانشجویان دانشکده‌های مختلف دانشگاه تهران انجام شد، آلفای کرونباخ به دست آمده، برای کمال‌گرایی خویشتن مدار ۰/۹۰، برای کمال‌گرایی دیگر مدار ۰/۸۳ و برای کمال‌گرایی جامعه مدار ۰/۷۸ بوده که نشانه همسانی درونی<sup>۱</sup> بالای مقیاس است. در این پژوهش ضریب پایایی این پرسش‌نامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای ابعاد کمال‌گرایی خویشتن مدار، کمال‌گرایی دیگر مدار و کمال‌گرایی جامعه مدار به ترتیب برابر ۰/۷۸، ۰/۷۵ و ۰/۸۰ به دست آمد.

#### 1. Internal consistency

مقیاس پنج‌وجهی ذهن آگاهی: بائر و همکاران (۲۰۰۶)، جهت آشکار کردن جنبه‌های احتمالی سازه ذهن آگاهی، این ابزار را با تلفیق ابزارهای موجود سنجش ذهن آگاهی شامل مقیاس آگاهی از توجه (MASS)، پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ (FMI)، مقیاس ذهن آگاهی عاطفی و شناختی (CAMS) و پرسشنامه ذهن آگاهی (MQ) ساختند. ساختار نهایی شده، ۳۹ سؤال را شامل می‌شود که پنج عامل مرتبه اول و یک عامل مرتبه دوم را می‌سنجد. بائر و همکاران (۲۰۰۶) ساختار عاملی و ویژگی‌های روان‌سنجی آن را در نمونه آمریکایی مناسب گزارش کرده‌اند (۰/۸۶). نتایج تحلیل عاملی پنج عامل را شناسایی کرده که جنبه‌های مختلف ذهن آگاهی را ارزیابی می‌کند. این عوامل شامل مشاهده، توصیف، عمل از روی آگاهی، عدم قضاوت در مورد تجربه درونی و عدم واکنش به تجربه درونی است. بر اساس نتایج همسانی درونی عامل‌ها مناسب بود و ضریب آلفا در گستره‌ای بین ۰/۷۵ (در عامل غیر واکنشی بودن) تا ۰/۹۱ (در عامل توصیف) قرار داشت. همبستگی بین عامل‌ها متوسط و در همه موارد معنی‌دار بود و در طیفی بین ۰/۱۵ تا ۰/۳۴ قرار داشت (نوسر، ۲۰۱۰). پاسخ‌های این پرسشنامه بر اساس مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرتی از هرگز یا خیلی بندرت صحیح است (۱) تا اغلب اوقات یا همیشه صحیح است (۵) نمره‌گذاری می‌شود. در مطالعه‌ای که بر روی اعتباریابی و پایایی این پرسشنامه در ایران توسط احمدوند (۱۳۹۰) انجام گرفت، ضرایب همبستگی آزمون - بازآزمون پرسشنامه FFMQ در نمونه ایرانی بین  $r=0/57$  (مربوط به عامل غیر قضاوتی بودن) و  $r=0/84$  (عامل مشاهده) مشاهده گردید. همچنین پایایی این ضرایب با استفاده از روش آلفای کرونباخ در حد قابل قبولی (بین  $\alpha=0/55$  مربوط به عامل غیر واکنشی بودن و  $\alpha=0/83$  مربوط به عامل توصیف) به دست آمد. در این پژوهش ضریب پایایی این پرسش‌نامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۵ به دست آمد.

در اجرای این تحقیق با همکاری کادر معاونت آموزش دانشکده پرسش‌نامه‌ها توزیع و جمع‌آوری گردید. با تأکید بر اصل امانت‌داری به دانشجویان توضیح داده شد که اطلاعات پرسش‌نامه جهت انجام آمار و اطلاعات خارج از آموزشکده است و نیازی به درج نام نیست و اطلاعات پرسش‌نامه در اختیار مسئولان آموزشکده قرار نمی‌گیرد. برای تحلیل داده‌ها از مدل معادلات ساختاری با کمک نرم‌افزار لیزرل ویرایش ۸/۷۲ استفاده شد.

1. Neuser, N.J.



### یافته‌ها

در مجموع داده‌های مربوط به ۲۷۸ شرکت‌کننده (۱۷۶ دختر و ۱۰۲ پسر) تحلیل شد. از این تعداد ۶۳ نفر در رشته علوم انسانی، ۶۱ نفر در رشته علوم مهندسی، ۵۲ نفر در رشته هنر، ۴۹ نفر در رشته کامپیوتر، ۴۳ نفر در رشته معماری و ساختمان و ۱۰ نفر در رشته برق تحصیل می‌کردند. با توجه به اینکه مبنای تجزیه و تحلیل الگوهای علی، ماتریس همبستگی است. ماتریس همبستگی متغیرهای مورد بررسی، در جدول (۱) ارائه شده است.

جدول ۱. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیرها	ذهن آگاهی	کمال‌گرایی خودمدار	کمال‌گرایی دیگر مدار	کمال‌گرایی جامعه مدار	اضطراب امتحان
ذهن آگاهی	۱				
کمال‌گرایی خویش‌مدار	-.۰/۶۲**	۱			
کمال‌گرایی دیگر مدار	-.۰/۳۴**	۰/۵۳**	۱		
کمال‌گرایی جامعه مدار	-.۰/۳۶**	۰/۶۴**	۰/۴۸**	۱	
اضطراب امتحان	-.۰/۱۸۱**	۰/۲۵**	۰/۱۵**	۰/۱۴**	۱

\*\* $P < 0.05$

همان‌طور که در جدول (۱) مشاهده می‌شود کمال‌گرایی خویش‌مدار، کمال‌گرایی دیگر مدار و کمال‌گرایی جامعه مدار و ذهن آگاهی دارای همبستگی معنی‌داری با اضطراب امتحان هستند ( $P < 0.05$ ). در جدول ۲ شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش ارائه شده است.

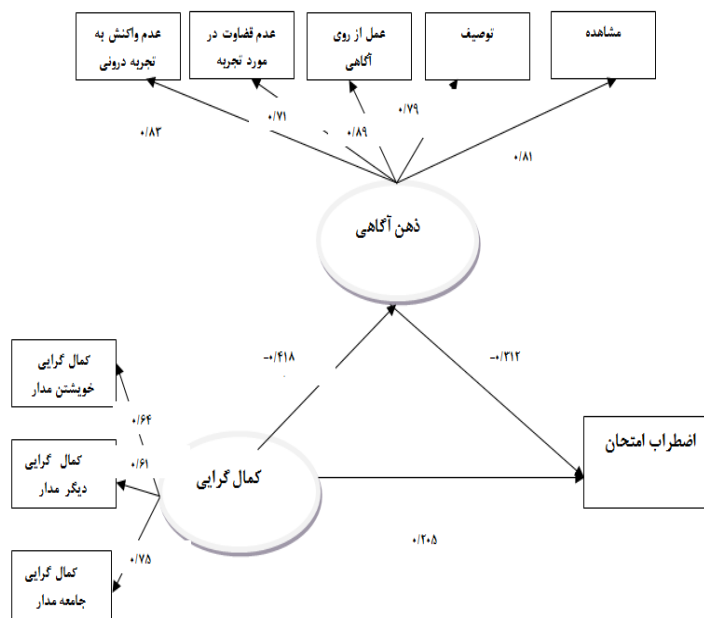
جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی
ذهن آگاهی	۱۱۹/۷۲	۱۷/۵۱	۰/۱۱۹	۰/۷۹۶
مشاهده	۲۵/۷۹	۴/۶۵	۰/۰۳۹	۰/۲۸۳
توصیف	۲۴/۵۲	۴/۱۶	۰/۳۶۲	۰/۳۱۵
عمل همراه با آگاهی	۲۳/۶۷	۴/۲۹	-۰/۷۶۹	۰/۷۰۱
عدم قضاوت	۲۴/۱۲	۴/۰۹	-۰/۵۳۹	۰/۱۶۰
عدم واکنش	۲۱/۶۲	۴/۵۵	-۰/۶۳۲	۰/۶۱۲

کمال‌گرایی	۱۰/۱/۹۳	۱۸/۹۶	-۰/۵۳۴	-۰/۱۶۳
کمال‌گرایی خویشتن مدار	۳۰/۰۴	۹/۸۱	-۰/۰۷۸	-۰/۲۳۶
کمال‌گرایی	۳۳/۸۶	۷/۷۹	۰/۳۵۳	۰/۲۳۰
کمال‌گرایی جامعه مدار	۳۸/۰۳	۶/۳۳	۰/۳۸۶	۰/۰۱۷
اضطراب امتحان	۳۵/۲۵	۱۶/۵۱	۰/۰۹۲	۰/۴۰۷

همان‌طور که در جدول (۲) نشان داده شده است متغیرهای پژوهش همگی دارای قدر مطلق ضریب کجی کوچک‌تر از ۳ و قدر مطلق ضریب کشیدگی کوچک‌تر از ۱۰ هستند و لذا تخطی از بهنجار بودن داده‌ها قابل مشاهده نیست. به علاوه بررسی داده‌های پرت یک متغیره و نشان داد که در هیچ‌یک از متغیرهای اندازه‌گیری شده داده‌های پرت وجود ندارد. همچنین نتایج نشان داد که ارزش‌های تحمل به دست آمده برای متغیرها، بالای ۰/۱ بودند که نشان دهنده عدم وجود هم خطی چندگانه بین متغیرها می‌باشند. همچنین مقدار عامل تورم واریانس به دست آمده برای متغیرها، کوچک‌تر از ۱۰ بودند و این نشان می‌دهد که بین متغیرها، هم خطی چندگانه وجود ندارد.

شکل (۲) الگوی برازش شده پیش‌بینی متغیر اضطراب امتحان دانشجویان را نشان می‌دهد.



شکل ۲. اثرات مستقیم و ضرایب مسیر در الگوی پیشنهادی

طبق نتایج به‌دست آمده، کلیه مسیرها معنادار بودند. همچنین در میان متغیرهای موجود در الگو کمال‌گرایی بیشترین اثر مستقیم ( $-0/418$ ) را بر ذهن آگاهی داشت. مشخصه‌های برازندگی الگوی تحلیل مسیر در جدول (۳) آورده شده است.

جدول ۳. شاخص‌های برازندگی الگوی پیشنهادی

RMSEA	NFI	CFI	TLI	IFI	AGFI	GFI	$\chi^2 / Df$	df	$\chi^2$	ساختار
۰/۰۶	۰/۹۰	۰/۹۳	۰/۹۲	۰/۸۹	۰/۹۰	۰/۹۱	۲/۸۵	۱۰۳	۲۹۳/۹۹۸	الگوی پیشنهادی

شاخص RMSEA رایج‌ترین شاخص مورد استفاده در برازندگی مدل است. در صورتی که این شاخص پایین‌تر از  $0/1$  بوده و  $p$ -value به‌دست آمده در سطح  $0/05$  معنادار باشد، برازش مدل تأیید می‌شود. همچنین اگر حاصل تقسیم  $\chi^2$  بر روی df از مقدار ۳ کمتر باشد، برازش مدل مؤکداً تأیید می‌شود (هومن، ۱۳۸۷) که در این مدل حاصل تقسیم برابر  $2/85$  است. بر اساس جدول (۳)، به سبب اینکه میزان این شاخص RMSEA در این مدل برابر  $0/06$  است، می‌توان ادعا کرد که مدل به‌دست آمده از برازش خوبی با داده‌ها برخوردار است. همچنین، با توجه به اینکه مقادیر سایر شاخص‌های برازندگی در حد مطلوب دارند (بالاتر از  $0/9$ ) (هومن، ۱۳۸۷) می‌توان گفت که نتایج شاخص‌های مبنی بر برازش مناسب مدل مورد تأیید هستند.

### بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش نشان داد که الگوی پیش‌بینی اضطراب امتحان بر اساس کمال‌گرایی با میانجی‌گری ذهن آگاهی از برازش مطلوبی برخوردار است. این یافته‌ها با یافته‌های حاصل از مطالعات پیشین تا حدی هم‌راستا است، از جمله می‌توان به پژوهش شرت و مزمانیان (۲۰۱۳) اشاره کرد. شرت و مزمانیان (۲۰۱۳) در پژوهشی به بررسی نشخوار فکری و ذهن آگاهی به‌عنوان میانجی‌گر ارتباط بین کمال‌گرایی و پریشانی‌های روانی دیگر در قالب یک مدل پرداختند. آن‌ها یافتند که کمال‌گرایی اجتماع مدار با سطوح بالای پریشانی، از جمله عاطفی منفی، اضطراب و استرس و افسردگی مرتبط است؛ در حالی که کمال‌گرایی خودمدار و دیگر مدار با پریشانی ارتباط چندانی ندارند. آن‌ها نتیجه گرفتند که ابعاد تفکر ارجاعی و

ذهن آگاهی ارتباط بین کمال‌گرایی اجتماعی مدار و پریشانی‌های روانی را میانجی‌گری می‌کند.

پژوهشگران گزارش کرده‌اند که کمال‌گرایی موجب رفتارهایی همچون اجتناب و ارزیابی مکرر عملکرد، سوگیری‌های شناختی همچون افکار دو مقوله‌ای، توجه انتخابی به شکست و افزایش معیارها در مورد دستاوردها برجسته می‌شود (گلور، برون، فیبرن و شافران، ۲۰۰۷). کمال‌گرایی منفی می‌تواند موجبات اضطراب، فرسودگی تحصیلی، اهمال‌کاری، عدم موفقیت تحصیلی، خودانتقادی، انتظار بیش‌ازحد از عملکرد خود و دیگران و گرایش به دارا بودن استانداردهای دست‌نیافتنی را شامل شود. از سویی ذهن آگاهی از طریق تأکید بر وجه بودن ذهن کمک می‌کند که فرد بتواند به‌جای اینکه افکار و احساسات منفی را بخشی از خویشتن خود بداند، آن‌ها را به‌عنوان وقایعی تجربه کند که در حال گذر از پرده ذهن هستند. در واقع، ذهن آگاهی با هشیاری به بررسی محرک‌های زیربنایی شناخت‌ها و هیجان‌ها توجه می‌کند و مضمون‌های نهفته زندگی را در معرض آگاهی قرار می‌دهد. وقتی که ذهن در عمل مورد مشاهده قرار می‌گیرد، افکار و هیجانات خودبه‌خود ناپدید می‌شوند. به کمک ذهن آگاهی افراد مشاهده‌عاری از قضاوت و انتقاد همراه با شفقت نسبت به خود و دیگران را در عمل یاد می‌گیرند، آن‌ها می‌آموزند که با مشاهده افکار و هیجان‌های منفی و اضطراب‌آور الگوی افکار منفی را قبل از آنکه به چرخه معیوب کشیده شوند، شناسایی کنند. ذهن آگاهی از طریق تمرکز بر کمال‌گرایی منفی و اضطراب اثر می‌کند. چراکه ایده اصلی تمرکززدایی در ذهن آگاهی تغییرات اساسی در دیدگاه‌ها، باورها، الگوهای شناختی نا آشکار است که رابطه فرد با افکار و احساسات منفی را شکل می‌دهد.

در مورد رابطه منفی ذهن آگاهی با اضطراب امتحان می‌توان تبیین کرد که ذهن آگاهی بالا با توجه متمرکز روی محرک‌های خنثی و آگاهی قصدمندانه روی جسم و ذهن، افراد اضطرابی را از اشتغال ذهنی با افکار تهدیدی و نگرانی در مورد عملکرد در مورد امتحان رها می‌کند. در واقع ذهن آگاهی با افزایش آگاهی فرد از تجربیات لحظه حاضر و برگرداندن توجه بر سیستم شناختی و پردازش کارآمدتر اطلاعات موجب کاهش نگرانی و تنش فیزیولوژیک در فرد می‌گردد. در تبیین رابطه کمال‌گرایی با اضطراب امتحان می‌توان ادعان

نمود که معیارهای شخصی کمال‌گرایی تحقق‌ناپذیر، از طریق افزایش تجربه‌های شکست، خودنکوهی و درماندگی را به دانشجویان تحمیل می‌کنند که این خودارزشیابی‌های انتقادی و تنزل فاحش سطح حرمت خود را به ارمغان می‌آورد و میزان اضطراب را افزایش می‌دهد. تفکر همه یا هیچ، به‌عنوان یکی از مشخصه‌های افراد کمال‌گرا با تشدید فرآیند تعمیم دهی شکست‌ها، نگرانی، هیجان‌پذیری و اضطراب را در دانشجویان افزایش می‌دهد. از محدودیت‌های این مطالعه می‌توان به این نکته اشاره کرد که تحقیقات زیادی نشان داده‌اند که کمال‌گرایی می‌تواند نقش قابل‌توجهی در بروز، نگهداشت و استمرار اضطراب داشته باشد، اما پژوهش‌ها به این سؤال که چگونه و طی چه فرآیندی فرد در نتیجه کمال‌گرایی دچار اضطراب مستمر می‌شود، پاسخ نداده‌اند که این امر موجب کمبود پیشینه اطلاعاتی جهت مقایسه نتیجه پژوهش حاضر با پژوهش‌های پیشین شد. با توجه به نتایج پژوهش حاضر و با توجه به نقش میانجی و مهم ذهن آگاهی در اضطراب امتحان دانشجویان، به مشاورین در دانشگاه‌ها توصیه می‌شود که در زمینه تنظیم شناختی هیجان و ذهن آگاهی برای دانشجویان کارگاه‌های آموزشی برگزار نمایند و دانشجویان دارای ویژگی‌هایی از قبیل اضطراب امتحان بالا و کمال‌گرا و هیجانی توسط مشاورین دانشگاه از طریق غربالگری شناسایی شوند و تحت آموزش‌های ویژه قرار بگیرند.

### منابع

- ابوالقاسمی، ع. (۱۳۸۱). اضطراب امتحان. اردبیل: نشر نیک آموز.
- ابوالقاسمی، عباس، اسدی مقدم، عزیزه، نجاریان، بهمن و شکرکن، حسین. (۱۳۷۵). ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش اضطراب امتحان. *مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز*. ۲(۳)، ۶۱-۷۴.
- ایزنلو، زهرا؛ عبدخدایی، محمدسعید و مهram، بهروز. (۱۳۹۰). بررسی رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی و اضطراب پنهان در دانشجویان. *پژوهش‌های روانشناسی و مشاوره*، ۱(۱)، ۴۷-۵۸.
- بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۸). رابطه بین کمال‌گرایی و سلامت روانی. *دانشور*، ۳، ۲۲-۷.

حیدریان، حمید و نوروزی، محمد. (۱۳۹۳). پیش‌بینی اضطراب امتحان بر اساس تنظیم هیجانی و کمال‌گرایی دانش‌آموزان. *فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌شناسی*، ۱۹، ریال ۱۰-۲۲.

سادوک، بنجامین و سادوک، ویرجینیا. (۲۰۰۰). چکیده روان‌پزشکی بالینی. ترجمه نصرت اله پورافکاری (۱۳۹۰). تهران: شهر آب.

سرمد، زهره. (۱۳۷۸). متغیرهای تعدیل‌کننده و واسطه‌ای، تمایزات مفهومی و راهبردی. *پژوهش‌های روان‌شناختی*، ۵، ۳ و ۴، ۸۱-۶۳.

صادقی‌شاهدانی، مهدی؛ صاحب‌هنر، حامد؛ عظیم‌زاده آرانی، محمد و حسینی دولت‌آبادی، سید مهدی. (۱۳۹۱). بررسی اثر شوک‌های پولی بر متغیرهای کلان اقتصادی با استفاده از روش BVAR: مطالعه موردی ای‌ران، *فصلنامه علمی-پژوهشی مطالعات اقتصادی در ایران*، سال اول، شماره ۴، ص ۹۹-۱۰۰.

غروی، مریم؛ خسروی، معصومه و نجفی، محمود. (۱۳۹۱). رابطه اضطراب امتحان، کمال‌گرایی و انگیزش پیشرفت با پیشرفت تحصیلی. *اندیشه‌های نوین تربیتی*، ۸(۳)، ۳۱-۵۰.

متوسلی، محمود و مزرعتی. محمد. (۱۳۹۰). پیش‌بینی و تحلیل سیاستی از تقاضای حامل‌های انرژی در ایران مدل‌های VAR, BVAR و پیشنهاد مدل‌های SBVAR، *مجله برنامه و بودجه*، شماره ۴۳ و ۴۴، ص ۲۹-۷۶.

مهاجر ارومیه، الهه. (۱۳۹۱). برآورد پارامترهای یک جمعیت متناهی با استفاده از توزیع پسین پولیا، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته آمار، دانشگاه شیراز، دی ماه ۱۳۹۱.

Abrego, L., & Österholm, P. (2008). External linkages and economic growth in Colombia: insights from a bayesian Var model. *IMF Working Papers*, 1-24.

Borissov, B. (1997). *BVAR modeling in the presence of outliers* (Doctoral dissertation, University of Toledo).

Doan, T., Litterman, R., & Sims, C. (1984). Forecasting and conditional projection using realistic prior distributions. *Econometric reviews*, 3(1), 1-100.

Fouladgar, F., Dawood, S., & Khan, N. (2017). Cross-Cultural Validation of Dysfunctional Attitude Scale. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 15(1), 11-19.

Gower, B. (2012). *Scientific method: A historical and philosophical introduction*. Routledge.

- Green, W.H. (1993), "Econometric Analysis (2nd ed)", Macmillan Publishing Company.
- Handley, A. K., Egan, S. J., Kane, R. T., & Rees, C. S. (2014). The relationships between perfectionism, pathological worry and generalised anxiety disorder. *BMC psychiatry*, *14*(1), 98.
- Handley, A. K., Egan, S. J., Kane, R. T., & Rees, C. S. (2014). The relationships between perfectionism, pathological worry and generalised anxiety disorder. *BMC psychiatry*, *14*(1), 98.
- Harrison, J. A. (2011). *Effects of a brief yoga intervention on test anxiety in fifth grade students* (Doctoral dissertation, University of Dayton).
- Hoffmann, A., Stoeber, J., & Musch, J. (2015). Multidimensional perfectionism and assortative mating: A perfect date?. *Personality and Individual Differences*, *86*, 94-100.
- James, K., Verplanken, B., & Rimes, K. A. (2015). Self-criticism as a mediator in the relationship between unhealthy perfectionism and distress. *Personality and Individual Differences*, *79*, 123-128.
- Janowski, K., & Lucjan, P. (2012). P-133-Worry and mindfulness: the role in anxiety and depressive symptoms. *European Psychiatry*, *27*, 1.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, *10*(2), 144-156.
- Kim, J. Y., McHale, S. M., Crouter, A. C., & Osgood, D. W. (2007). Longitudinal linkages between sibling relationships and adjustment from middle childhood through adolescence. *Developmental Psychology*, *43*(4), 960.
- Lawson, D. J. (2006). Test anxiety: A test of attentional bias.
- Macedo, A., Soares, M. J., Amaral, A. P., Nogueira, V., Madeira, N., Roque, C. & Pereira, A. T. (2015). Repetitive negative thinking mediates the association between perfectionism and psychological distress. *Personality and Individual Differences*, *72*, 220-224.
- Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and cognition*, *18*(1), 176-186.
- Orbach, G., Lindsay, S., & Grey, S. (2007). A randomised placebo-controlled trial of a self-help Internet-based intervention for test anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, *45*(3), 483-496.
- Serati, M., & Amisano, G. (2002). Time varying parameters BVAR models for inflation forecasting.
- Shahar, G., Blatt, S. J., Zuroff, D. C., & Pilkonis, P. A. (2003). Role of perfectionism and personality disorder features in response to brief treatment for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *71*(3), 629.
- Sherry, S. B., Stoeber, J., & Ramasubbu, C. (2016). Perfectionism explains variance in self-defeating behaviors beyond self-criticism: Evidence from a cross-national sample. *Personality and Individual Differences*, *95*, 196-199.

- Short, M. M., & Mazmanian, D. (2013). Perfectionism and negative repetitive thoughts: Examining a multiple mediator model in relation to mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 55(6), 716-721.
- Stoeber, J., Schneider, N., Hussain, R., & Matthews, K. (2014). Perfectionism and negative affect after repeated failure. *Journal of Individual Differences*.
- Toneatto, T. (2004). A Meta cognitive therapy for anxiety disorders: Buddhist psychology applied. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9, 72-78.
- Yiend, J., Savulich, G., Coughtrey, A., & Shafran, R. (2011). Biased interpretation in perfectionism and its modification. *Behaviour research and therapy*, 49(12), 892-900.
- Zlomke, J. M. (2007). *Test anxiety in nursing students* (Doctoral dissertation, University of Wyoming).