

ارتباط اضطراب تحصیلی و کمال‌گرایی

محمد احمدی^{۱*}، مهدی زمانی اصل^۲، ابولفضل فلاحی، یزدان موحدی^۱دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی کودک و نوجوان mohammad.ahmadi.g@gmail.com^۲دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی

چکیده

گرچه مقدار کم اضطراب منبع برانگیزاننده برای بهبود عملکرد تحصیلی است اما میزان زیاد آن موجب اختلال در عملکرد تحصیلی می‌شود. از جمله عوامل مؤثر بر افزایش اضطراب تحصیلی انتظارات بالای فرد از خود است. لذا مطالعه‌ی حاضر با هدف تعیین رابطه‌ی اضطراب تحصیلی و کمال‌گرایی انجام شد. روش پژوهش حاضر همبستگی می‌باشد. جامعه‌ی پژوهش شامل کلیه‌ی دانشجویان دانشگاه تبریز بودند. ۳۰۰ از نفر دانشجویان به صورت تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه اضطراب تحصیلی ساراسون و مقیاس کمال‌گرایی هیل و همکاران بود. نتایج نشان داد که بین اضطراب تحصیلی و کمال‌گرایی دانشجویان رابطه معناداری وجود دارد. و کمال‌گرایی بخش قابل توجهی از اضطراب تحصیلی دانشجویان را پیش‌بینی می‌کند. نتایج نشان داد که کمال‌گرایی با اضطراب تحصیلی در دانشجویان ارتباط معناداری داشت. بنابراین جهت کاهش اضطراب تحصیلی دانشجویان باید سعی کنند انتظارات معقولی را از خود ایجاد کنند.

کلیدواژه‌ها: اضطراب تحصیلی، کمال‌گرایی، دانشجویان

مقدمه

اضطراب از عامل‌های مهم در امر آموزش است که برای بسیاری از دانش‌آموزان قابل تجربه است. اضطراب تحصیلی از مهم‌ترین نوع اضطراب در سنین نوجوانی است. این اضطراب سلامت روان دانش‌آموزان و دانشجویان را تهدید کرده و بر کارآمدی و شکوفایی استعدادها، شکل‌گیری شخصیت و هویت اجتماعی آنان اثر سوء می‌گذارد (شریفی راد، محبی، مطلبی، شاه‌سیاه و تیرایی، ۱۳۹۰). اضطراب تحصیلی اصطلاحی کلی است که به نوعی اضطراب یا هراس اجتماعی خاص اشاره دارد که فرد را دربارۀ توانایی‌هایش دچار تردید می‌کند و پیامد آن کاهش توان مقابله با موقعیت‌هایی مانند امتحان است، موقعیت‌هایی که فرد را در معرض ارزیابی قرار می‌دهند (شریفی راد و همکاران، ۱۳۹۰).

کمال‌گرایی از ویژگی‌های عاطفی است که هر انسانی مانند اضطراب مقداری از آن را دارد. فراست، مارتین، لاهارت و روزنبلت (۱۹۹۰) کمال‌گرایی را قرار دادن معیارهای بالا در عملکرد، همراه با تمایلات انتقادی بیش از حد در ارزیابی خود تعریف کرده است. فراست و همکاران (۱۹۹۰) دریافتند که ابعاد نگرانی در مورد اشتباهها و تردید در مورد اقدامات که نتیجه‌ی کمال‌گرایی است، رابطه‌ی مستقیمی با افسردگی و عواطف منفی نظیر اضطراب دارند.

ارتباط میان کمال‌گرایی و انواع اضطراب منحصر به فعالیت نیز به وسیله‌ی بسیاری از پژوهشگران مورد مطالعه قرار گرفته است. برای مثال مور، دی، فلت و هوویت (۱۹۹۵) دریافتند کمال‌گرایی بالا، ارتباط مثبتی با اضطراب در میان فعالان در عرصه‌های عمومی دارد و یا جیو و انوگبوزی (۱۹۸۸) ارتباط بین کمال‌گرایی و اضطراب کتابخانه را در میان یک نمونه از دانشجویان نشان دادند. تحقیقات متعددی پیدا شده است (ارتباط اضطراب تحصیلی و کمال‌گرایی در برخی تحقیقات نشان داده شده است برای مثال اونگ و بوزی و دیلی (۱۹۹۹) در پژوهشی بین دانشجویان کارشناسی ارشد علوم اجتماعی که در درس روش تحقیق ثبت نام کرده بودند دریافتند که بین کمال‌گرایی دیگر مدار و القا شده اجتماعی با اضطراب آمار ارتباط معنادار مستقیم وجود دارد. به طور مشابه والش و اوگومبا (۲۰۰۲) در میان دانشجویان کارشناسی ارشد علوم اجتماعی دریافتند، وقتی اثر اضطراب و مسامحه کنترل می‌شود، اضطراب آمار علاوه بر کمال‌گرایی

دیگرمدار و القا شده اجتماعی با کمال گرایی خود مدار نیز ارتباط دارد. براین اساس هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه‌ی کمال گرایی و اضطراب تحصیلی در دانشجویان بود.

روش

شرکت کنندگان و طرح پژوهش

روش پژوهش حاضر همبستگی می‌باشد. جامعه‌ی پژوهش، شامل کلیه‌ی دانشجویان دانشگاه تبریز بود که در سال تحصیلی ۹۲-۱۳۹۱ مشغول به تحصیل بودند. ۳۰۰ از نفر دانشجویان با دامنه‌ی سنی (۱۹-۲۶) سال به صورت تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند.

ابزار

مقیاس اضطراب تحصیلی ساراسون: در این مطالعه از پرسشنامه اضطراب تحصیلی ساراسون استفاده شد. این پرسشنامه توسط ساراسون در سال ۱۹۶۰ تهیه گردید و اعتبار آن توسط پژوهشگران در ایران با ضریب همبستگی ۰/۹۲ و ضریب انطباق ۰/۹۵ تأیید و مورد استفاده قرار گرفته است (شریفی راد، محبی، مطلبی، شاه سیاه و تبرایی، ۱۳۹۰). این پرسشنامه شامل ۳۰ سؤال با جواب بلی و خیر می‌باشد که حداکثر نمره آن ۳۰ و حداقل آن صفر بوده.

مقیاس کمال گرایی هیل: برای ارزیابی کمال گرایی از مقیاس کمال گرایی هیل و همکاران استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۵۹ گویه و ۸ خرده مقیاس می‌باشد. پایایی این مقیاس در تحقیق پاشا شریفی، صالحی، امامی پور و بشردوست (۱۳۹۰) با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ بدست آمد.

شیوه اجرا

برای جمع آوری داده‌ها ابتدا از بین دانشکده‌های دانشگاه تبریز ۳ دانشکده‌ی علوم ریاضی، کشاورزی و برق و کامپیوتر به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند و از هر دانشکده نیز دو رشته به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند و سپس دانشجویان این رشته‌ها پرسشنامه‌های پژوهش را تکمیل کردند.

نتایج

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی کمال گرایی و اضطراب تحصیلی

آماره‌ها	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
کمال گرایی	۳۰۰	۱۳۸/۸۷	۴۰/۸۷
اضطراب تحصیلی	۳۰۰	۱۷/۰۲	۴/۵۰

جدول ۲. ضریب همبستگی بین ابعاد مختلف کمال‌گرایی و اضطراب تحصیلی

اضطراب تحصیلی	ابعاد
۰/۳۵**	نمره کل کمال‌گرایی
۰/۱۸	کمال‌گرایی مثبت
۰/۴۸**	کمال‌گرایی منفی
۰/۵۱**	تمرکز بر اشتباهات
۰/۳۶**	نیاز به تأیید
۰/۴۲**	نشخوار فکر
۰/۶۵**	ادراک فشار از سوی والدین
۰/۰۸	استانداردهای بالا برای دیگران
۰/۰۲	نظم و سازماندهی
۰/۱۰	هدفمندی
۰/۳۷**	تلاش برای عالی بودن

همانگونه که در جدول ۲ نشان می‌دهد، نمره کل کمال‌گرایی همبستگی مثبتی با اضطراب تحصیلی دارد. علاوه بر این تمامی ابعاد کمال‌گرایی منفی و تلاش برای عالی بودن از ابعاد کمال‌گرایی مثبت همبستگی مثبتی با اضطراب تحصیلی داشتند.

بحث

نتایج تحقیق حاضر همسو با یافته‌های سایر پژوهش‌هاست (استوبر و رامبو، ۲۰۰۷؛ برومباخ و همکاران، ۲۰۰۸). افراد کمال‌گرا در سطح بالا تمایل دارند خود را با استانداردهای بسیار بالای تحصیلی مقایسه کنند، به این دلیل، در رابطه با عملکرد تحصیلی، اشتباهات خود را به طور شدیدی منفی ارزیابی کرده و تمایل به خود انتقادی زیادی دارند. آن‌ها به شدت از شکست می‌ترسند، خود را با معیارهای بسیار سخت و بالا سنجیده و بین عملکرد و انتظارات از خود احساس ناهمخوانی می‌کنند (استوبر و رامبو، ۲۰۰۷).

همانگونه که در نتایج مشخص است تمام ابعاد کمال‌گرایی منفی با اضطراب تحصیلی همبستگی مثبت معنی‌دار دارند اما از میان ابعاد کمال‌گرایی مثبت تنها تلاش برای عالی بودن است که همبستگی مثبت معنی‌داری با اضطراب تحصیلی دارد این نتایج همسو با تحقیقات هام‌اچاک می‌باشد که بین کمال‌گرایی منفی و مثبت یا نوروتیک و سالم تفاوت قابل‌ملاحظه می‌شود (ایجان، پیک، دیک و ریس، ۲۰۰۷). هام‌اچاک با تمایز بین کمال‌گرایی سالم و ناسالم معتقد است که کمال‌گرای بهنجار از تلاش و رقابت برای برتری و کمال‌لذت می‌برد و در عین حال محدودیتهای شخصی را به رسمیت می‌شناسد. این افراد به کارهای سخت روی آورده و با هدف موفقیت، برانگیخته شده و ضمن تأکید بر معیارهای سطح بالای عملکردی، می‌توانند واقعیت‌های بیرونی را درک کرده و محدودیت‌ها را بپذیرند. اما کمال‌گرای ناسالم به دلیل انتظارات غیر واقع بینانه هرگز از عملکرد خود خشنود نخواهد شد و از منظر خودش هرگز کاری را خوب انجام نمی‌دهد که بتواند از آن احساس لذت ببرد (ایجان، پیک، دیک و ریس، ۲۰۰۷).

در نهایت با توجه نتایج پژوهش حاضر باید به دانشجویان به عنوان یکی از اقشاری که سطح بالایی از کمال‌گرایی دارند، در زمینه انتظاراتی که از خود دارند و در مورد برنامه ریزی برای اهداف دست‌یافتنی و به طور کلی کمال‌گرایی مثبت آموزش داده شود.

منابع

- شریفی، حسن پاشا؛ صالحی، مهدیه؛ امامی پور، سوزان، بشردوست، سیمین. (۱۳۹۰). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی سیاهه کمال‌گرایی هیل در دانشجویان. *فصلنامه تازه‌های روانشناسی صنعتی/سازمانی*، ۷، ۹-۱۹.
- خلعتبری، جواد؛ قربان شیروودی، شهره و حسینی، ایمان (۱۳۹۰). بررسی رابطه بین کمال‌گرایی و احساس تنهایی با کیفیت زندگی دانشجویان پزشکی استان گیلان. *فصلنامه روانشناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی تنکابن*، ۱، ۱۱۷-۱۳۱.
- شریفی راد، غلامرضا؛ محبی، سیامک؛ مطلبی، محمد؛ شاه سیاه، مرضیه و تبرایی، یاسر (۱۳۹۰). تأثیر آموزش قاطعیت بر میزان اضطراب تحصیلی دانش‌آموزان. *مجله دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سبزوار*، ۲، ۸۲-۹۰.
- Egan, S, Piek, J.P, Dyck, M.J & Rees, C.S. (2007). The role of dichotomous thinking in perfectionism, *Behavior Research and therapy*, 45, 1831- 1822.
- Frost, R.O., Marten, P.A., Lahart, C & Rosenblate, R. (1990). The dimension of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449 - 468.
- Jiao, Q.G. & A.J. Onwuegbuzie. (1998). "Perfectionism and Library Anxiety among Graduate Students". *The Journal of academic librarianship*. 365-371
- Mor, S. H. I. Day; G. L. Flett & P. L. Hewitt. (1995). "Perfectionism, Control, and components of performance anxiety in professional artists". *Cognitive Therapy and Research*. 19, 207-225.
- Onwuegbuzie, A.J. and Daley, C.E. (1999). Perfectionism and Statistics Anxiety. *Personality and Differences*, 26, 1089 - 1102.
- Stoeber, J., & Rambow, A. (2007). Perfectionism in adolescent school students: Relations with motivation, achievement, and well-being. *Journal of Personality and Individual Differences*. 42: 1379-1389.
- Walsh, J.J. and Ugumba-Agwunobi, G. (2002). Individual Differences in Statistics Anxiety: The roles of perfectionism, procrastination and trait anxiety. *Personalit and Individual Differences*, 33, 239 - 251.