

کمال‌گرایی، فراشناخت و اضطراب امتحان در دانشجویان دختر

عزت اله احمدی^{۱*}، آیت اله فتحی^۲، کریم عبدالحمیدی^۳، محمد حسین علیزاده^۴، خدیجه پورعسگری^۵

^۱ عضو هیئت علمی دانشگاه شهید مدنی آذربایجان
^۲ دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه تبریز
^۳ دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه تبریز
^۴ دانشجوی کارشناسی ارشد کودکان استثنایی، دانشگاه اصفهان
^۵ دانشجوی روان‌شناسی

چکیده

اضطراب امتحان نوعی خوداشتغالی ذهنی است که غالباً به ارزیابی شناختی منفی، عدم تمرکز حواس، واکنشهای جسمانی نامطلوب و افت عملکرد تحصیلی فرد منجر می‌شود. هدف پژوهش حاضر بررسی ارتباط کمالگرایی، فراشناخت و اضطراب امتحان در دانشجویان دختر بود. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان دختر خوابگاهی دانشگاه تربیت معلم می‌باشد که تعداد ۱۰۰ نفر به عنوان نمونه آماری به روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های اضطراب امتحان اهواز پرسشنامه کمالگرایی اهواز و پرسشنامه فراشناخت پاسخ دادند. نتایج نشان داد که کمالگرایی و مولفه‌های فراشناخت با اضطراب امتحان رابطه معنی داری وجود دارد. بنابراین کمالگرایی منفی می‌تواند به اضطراب امتحان منجر شود و فراشناخت نیز می‌تواند اضطراب امتحان را کاهش دهد.

کلید واژه‌ها: کمالگرایی؛ فراشناخت؛ اضطراب امتحان

مقدمه

فراشناخت (metacognitive) یک مفهوم چند وجهی است. این مفهوم در برگیرنده ی دانش، فرآیندها و راهبردهایی است که شناخت را ارزیابی، نظارت یا کنترل می‌کنند (ولز، ۲۰۰۰) اکثر نظریه پردازان بین دو جنبه فراشناخت تمایز قائل شده اند، دانش فراشناختی که عبارت است از اطلاعاتی که افراد در مورد شناخت خود درباره عوامل و راهبردهای یادگیری مرتبط با تکلیف دارند؛ و تنظیم فراشناختی که به انواع اعمال اجرایی نظیر توجه، بازبینی، برنامه ریزی و شناسایی خطاها در عملکرد اشاره دارد و بر فعالیتهای شناختی اثر می‌گذارد (فلاول، ۱۹۷۹). کمال گرایی به عنوان مجموعه ای از معیارهای بسیار بالا برای عملکرد است که با خودارزیابی های منفی، انتقادات و سرزنش خود همراه می باشد (فروست و مارتین، ۱۹۹۰) کمال گرایی تمایل در جهت بی نقص بودن است و کمال گرایان افراطی مردمی هستند که می‌خواهند در همه جنبه های زندگی شان بی عیب باشند (هویت و فلت، ۲۰۰۲). رتودل ۱۹۸۴ به نقل از رایس (۲۰۰۳) مطرح می‌کند که کمال گرایی مثبت به جای اضطراب و نگرانی در مورد عدم تحقق اهداف و معیارهای دست نیافتنی، مثبت نگری و خوش بینی و آرمان های تحقق پذیر را در فرد فعال می‌سازد و کمال گرایی منفی نیز اضطراب و نگرانی از تحقق نیافتن اهداف را به دنبال دارد. اضطراب امتحان (Test anxiety) نیز واکنش هیجانی ناخوشایند به موقعیت ارزیابی است. این هیجان با احساس ذهنی از تنش، تشویش و برانگیختگی سیستم عصبی خودکار مشخص می‌شود و می‌تواند با کمال گرایی منفی و فراشناخت ارتباط داشته باشد (گیودا و لودلو، ۱۹۸۹).

روش

شرکت‌کنندگان و طرح پژوهش

روش تحقیق حاضر توصیفی از نوع همبستگی می‌باشد. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان دختر خوابگاهی دانشگاه تربیت معلم آذربایجان می‌باشد که طبق اطلاعات به دست آمده ۵۰۰ نفر می‌باشند و با استفاده از جدول مورگان تعداد ۱۰۰ نفر تعیین گردید و به روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند. نمونه، آماری پژوهش شامل ۱۰۰ نفر دانشجوی دختر دانشگاه تربیت معلم آذربایجان می‌باشد که به صورت نمونه‌گیری در تصادفی از بین جامعه آماری مورد نظر انتخاب شده‌اند.

ابزار

پرسشنامه فراشناخت (MCQ-۳۰): این پرسشنامه یک مقیاس ۳۰ گویه‌ای خودگزارشی است که باورهای افراد را به افکارشان می‌سنجد. این مقیاس براساس مدل عملکرد اجرایی خودتنظیمی (REFS) ولز و ماتیوس (۱۹۹۶) درباره اختلالات هیجانی و مدل فراشناختی اختلال اضطراب منتشر (ولز، ۱۹۹۵، ۱۹۹۷: به نقل از ولز و کارترایت -هاتون، ۲۰۰۴) ساخته شده است. در ایران شیرین زاده دستگیری (۱۳۸۵)، ضریب همسانی درونی را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۱ و برای زیرمقیاس‌ها در دامنه ۰/۷۱ تا ۰/۸۷ و اعتبار بازآزمایی این آزمون را در فاصله‌ی چهار هفته برای کل مقیاس ۰/۷۳ و برای زیرمقیاس‌ها در دامنه ۰/۵۹ تا ۰/۸۳ گزارش کرده است. در این پژوهش نیز ضریب آلفا ۰/۸۲ بدست آمد.

پرسشنامه اضطراب امتحان: پرسشنامه اضطراب امتحان توسط ابوالقاسمی، اسدی مقدم، نجاریان و شکرشکن (۱۳۷۵) ساخته شد. در تحقیق ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۷۵) ضرایب اعتبار اضطراب امتحان با روش‌های بازآزمایی، همسانی درونی و تصنیف به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۹۴ و ۰/۸۹ گزارش شده است. در این پژوهش ضریب آلفا ۰/۸۸ بدست آمد.

پرسشنامه کمال‌گرایی اهواز: مقیاس کمال‌گرایی یک مقیاس خودگزارشی ۲۷ ماده است که به وسیله نجاریان، عطاری و زرگر (۱۳۷۸) ساخته شده است. نجاریان و همکاران (۱۳۷۸) برای سنجش همسانی درونی کمال‌گرایی از ضرایب آلفای کرونباخ استفاده نمودند که ۰/۹۰ بدست آمد. در این پژوهش ضریب آلفا برای پرسشنامه کمال‌گرایی ۰/۸۵ بدست آمد.

نتایج

نتایج تحلیل همبستگی پیرسون نشان داد که بین کمال‌گرایی و مؤلفه‌های فراشناخت (که بیشتر جنبه‌های منفی را ارزیابی می‌کند) با اضطراب امتحان رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد.

جدول ۱. همبستگی بین مؤلفه‌های فراشناخت و کمال‌گرایی و اضطراب

شاخص‌ها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱ باور به اعتماد شناختی	۱						
۲ باورهای مثبت درباره نگرانی	**۰/۲۸۴	۱					
۳ باورهای منفی در مورد کنترل ناپذیری افکار	**۰/۵۲۹	**۰/۵۰۱	۱				
۴ باور به خودآگاهی شناختی	۰/۱۴۴	**۰/۳۷۸	**۰/۳۶۹	۱			
۵ باورهایی در مورد نیاز به کنترل افکار	**۰/۳۹۴	**۰/۵۰۳	**۰/۶۱۰	**۰/۲۹۴	۱		
۶ اضطراب	**۰/۳۴۰	**۰/۳۷۷	**۰/۴۸۷	*۰/۲۰۹	**۰/۴۱۸	۱	
۷ کمال‌گرایی	**۰/۳۳۲	**۰/۴۸۱	**۰/۵۸۲	*۰/۱۹۷	**۰/۴۳۱	**۰/۵۳۲	۱

** معنی داری در سطح $P < 0.01$

* معنی داری در سطح $P < 0.05$

بحث

نتایج این تحقیق نشان داد که بین کمال‌گرایی منفی و اضطراب امتحان رابطه معنی داری وجود دارد. این یافته همسو با نتایج تحقیقات هویت و همکاران (۲۰۰۲) و فروست و دی بارتولو (۲۰۰۲) و آنتونی (۱۹۹۸) می‌باشد علاوه بر این پژوهش بشارت (۱۳۸۳) نشان داد که بین کمال‌گرایی مثبت والدین و اضطراب امتحان فرزندان همبستگی منفی و بین کمال‌گرایی منفی والدین و اضطراب امتحان فرزندان همبستگی مثبت وجود دارد.

نتایج این تحقیق نشان داد که بین فراشناخت و کنترل اضطراب امتحان رابطه وجود دارد که این یافته با یافته‌های بندورا (۱۹۸۶)، همبری (۱۹۸۸) همخوانی دارد. متیوز، هیلی و وارو کامپیل (۱۹۹۹) در پژوهشی ارتباط باورهای فراشناختی را با تنش، نگرانی، تفکر نامربوط به امتحان و علائم بدنی همراه با اضطراب امتحان نشان داده‌اند. ابوالقاسمی (۱۳۸۸) معتقد است که باورهای فراشناختی تأثیر مهمی بر اضطراب امتحان دارند. نتایج پژوهش نشان می‌دهد که با کاستن از کمال‌گرایی نسبت و دانشجویان و برخورد مناسب با باورهای فراشناختی دانشجویان می‌توان از اضطراب امتحان آن‌ها کاست.

منابع

- ابوالقاسمی، عباس؛ اسدی مقدم، عزیزه؛ نجاریان، بهمن و شکرشکن، حسین. (۱۳۷۵). ساخت و اعتباریابی برای سنجش اضطراب امتحان در دانش‌آموزان پایه سوم دوره راهنمایی اهواز. *فصلنامه علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز*، ۳، ۳ و ۴، ۶۱-۷۴.
- ابوالقاسمی، ع و همکاران. (۱۳۸۸). بررسی رابطه باورهای فراشناختی مختل با موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان. *مطالعات تربیتی و روان‌شناسی*، ۱۰، ۳، ۵-۲۰.
- بشارت، محمد علی. (۱۳۸۳). بررسی رابطه کمال‌گرایی والدین و اضطراب امتحان دانش‌آموزان. *مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی*، ۳۴، ۱۹-۱، ۱.
- نجاریان، بهمن؛ عطاری، یوسف علی و زرگز، یداله. (۱۳۷۸). ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش کمال‌گرایی. *مجله علوم تربیتی و روانشناختی دانشگاه شهید چمران اهواز*، ۳ و ۴، ۳ و ۴.

شیرین زاده دستگیری، ص. (۱۳۸۵). مقایسه باورهای فراشناختی و مسئولیت‌پذیری در بیماران دچار اختلال وسواسی-اجباری، اضطراب منتشر و افراد بهنجار. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی منتشر نشده. دانشگاه شیراز.

- Antony, M. M., Purdon, C. L., Huta, V & Swinson, R. P (1998). Dimension of Perfectionism Across The Anxiety Disorders, *Journal of Behavior Research And Therapy*. 36, 1143-1154.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood clhffs, NJ: prentice- hall.
- Flavell J. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: a new area of cognitive developmental inquiry. *American Psychologis*, 34, 906-11.
- Frost RO, Marten P, Lahart C, Rosenblate R. (1990.) The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-68.
- Guida, F.V & Ludlow, L.H. (1989). A cross-cultural study of test anxiety. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 20, 1, 178-190.
- Hewitt, P.L & Flett, G.L, (2002). *perfectionism and stress processes in psychopathology*. Washington, D.C :American psychological association.
- Rice, K.G., Bair, C, Castro.J. R, Cohen, B. N & Hood. C. A, (2003). Meaning of perfectionism. *Journal of cognitive psychotherapy* .17, 39-57.
- Wells A. (2000). *Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy*. Chichester: Wiley and sons. 14-54.