

## نقش واسطه‌ای اجتناب تجربی در ارتباط بین کمال‌گرایی با اضطراب امتحان دانش‌آموزان

عاطفه جنبشی<sup>۱</sup>، خدیجه ابوالمعالی الحسینی<sup>۲\*</sup>

(۱) دکتری روان‌شناسی تربیتی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران

(۲) استادیار، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران

\*نویسنده مسوول: [abolmaali@riau.ac.ir](mailto:abolmaali@riau.ac.ir)

تاریخ پذیرش مقاله ۹۶/۳/۲۵

تاریخ دریافت مقاله ۹۵/۹/۱۷

### چکیده

هدف تعیین برازش مدل مفهومی مبتنی بر نقش واسطه‌ای اجتناب تجربی در ارتباط بین کمال‌گرایی با اضطراب امتحان بود. روش پژوهش توصیفی-همبستگی و جامعه آماری شامل تمام دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم در سال ۱۳۹۴ در شهرستان دماوند بود. ۴۵۰ نفر به روش تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب و پرسش‌نامه‌های اضطراب امتحان ابوالقاسمی، اسدی مقدم، نجاریان و شکرکن (۱۳۷۵)، کمال‌گرایی مثبت و منفی تری‌شورت، اوونس، اسلاید و دیوئی (۱۹۹۵) و اجتناب تجربی گامز، چمپلسکی، کتوو، راجرو و واتسون (۲۰۱۱) را تکمیل کردند. جهت تحلیل داده‌ها از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که مدل مفهومی پژوهش با داده‌های گردآوری شده به خوبی برازش دارد. کمال‌گرایی مثبت اثر مستقیم و منفی ( $\beta = -0/466, P < 0/01$ ) و کمال‌گرایی منفی اثر مستقیم و مثبت ( $\beta = 0/363, P < 0/01$ ) بر اضطراب امتحان دارد. بعد منفی کمال‌گرایی با میانجی‌گری اجتناب تجربی بر اضطراب امتحان اثر دارد ( $\beta = 0/042, P < 0/05$ ). ابعاد کمال‌گرایی هر یک به نوبه خود افکار و هیجان‌های منفی و مثبت را در دانش‌آموزان در مواجهه با شرایط برمی‌انگیزند که این منجر به استفاده از راهبردهایی مانند اجتناب تجربی می‌شود و دانش‌آموزان در نهایت در موقعیت‌های چالش برانگیز امتحان اضطراب از خود نشان می‌دهند.

کلید واژه‌گان: اجتناب تجربی، اضطراب امتحان، کمال‌گرایی مثبت، کمال‌گرایی منفی

### مقدمه

اضطراب در این مورد بیشتر باشد، کارآمدی تحصیلی کاهش می‌یابد. در عین حال، اضطراب تجربه‌ای ناخوشایند است که باورها، نگرش‌ها و انگیزه‌های فرد را نیز متأثر خواهد ساخت (ایزدی فرد و سپاسی آشتیانی، ۱۳۸۹). از عواملی که گمان می‌رود بر اضطراب امتحان تأثیرگذار باشد، کمال‌گرایی است (ایوم و رایس<sup>۲</sup>، ۲۰۱۱). در تحلیل عامل چندین شاخص کمال‌گرایی ریشه‌های دو عاملی نیرومندی یافتند که به عنوان جنبه‌های مثبت و منفی کمال‌گرایی تفسیر می‌شود (قنبری، جواهری کامل، سیدموسوی و ملحی، ۱۳۸۹). برای نخستین بار تری شورت، اوونس، اسلاید و دیوئی<sup>۳</sup> (۱۹۹۵) براساس

اضطراب امتحان حالتی از آشفتگی تجربه شده توسط یک فرد هنگامی که یک موقعیت ارزیابی را تهدید کننده ادراک می‌کند، تعریف شده است. اگرچه هر فردی ممکن است گهگاهی در زمان ارزیابی اضطراب را تجربه کند، اما اضطراب امتحان به صفت شخصیتی پایدار در موقعیت‌های ارزیابی اشاره دارد (کریسان، آلبولسکا و کوپاسی<sup>۱</sup>، ۲۰۱۴). اضطراب امتحان گونه‌ای از اضطراب است که در موقعیت ارزیابی یا حل مسئله بروز می‌کند و محور آن، تردید درباره عملکرد و پیامد آن، افت بارز توانایی مقابله با موقعیت است. به دیگر سخن، این اضطراب، سطح بروز عملکرد را تقلیل یافته‌تر از سطح واقعی فرد قرار می‌دهد. هر چه

3. Terry-Short, Owens, Salde & Dewey

1. Crisan, Albulescu & Copaci  
2. Eum & Rice

تقسیم‌بندی بهنجار- نابهنجار هامچک<sup>۱</sup> (۱۹۷۸) از کمال-گرایی در چهارچوب یک مدل نظری دو نوع کمال‌گرایی مثبت و منفی را متمایز کردند. بر اساس نظر این پژوهش-گران، فرد کمال‌گرای مثبت از رقابت برای برتری و کمال لذت می‌برد و در راستای رسیدن به پیامدهای مطلوب تلاش می‌نماید؛ در حالی که کمال‌گرای منفی، انتظارات غیرواقع بینانه‌ای از عملکرد خویش دارد و از پیامدهای منفی اجتناب می‌نماید. کمال‌گرایی مثبت به آن دسته از شناخت‌ها و رفتارهایی گفته می‌شود که هدف آن‌ها کسب موفقیت‌ها و پیشرفت‌های سطح بالا به منظور دستیابی به پیامدهای مثبت است و کمال‌گرایی منفی به شناخت‌ها و رفتارهایی گفته می‌شود که هدف آن‌ها کسب موفقیت‌ها و پیشرفت‌های سطح بالا به منظور اجتناب یا فرار از پیامدهای منفی است. وینر و کارتون<sup>۲</sup> (۲۰۱۲) در پژوهشی نشان دادند که کمال‌گرایی مثبت با مقابله فعال و به طور معکوس با اضطراب امتحان همبسته بود. همچنین در این پژوهش کمال‌گرایی منفی با اضطراب امتحان به طور مستقیم همبسته بود و راهبرد مقابله‌ای اجتنابی نیز میانجی‌گر این رابطه بود.

بین کمال‌گرایی ناسازگارانه و منفی و اجتناب از مشکلات و به نوعی اجتناب تجربی رابطه وجود دارد (سانتانلو و گاردنر<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷). اجتناب تجربی اشاره به یک مدل تنظیم کلامی بر اساس تلاش عمدی برای جلوگیری از و یا فرار از وقایع خصوصی عواطف، افکار، خاطرات و احساس‌های بدنی که مزاحم ادراک می‌شوند، دارد (لوپز<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۰). اجتناب تجربی زمانی رخ می‌دهد که فرد تمایلی به برقراری ارتباط با عناصر یک تجربه ندارد (اولانریواجو، روس و کهنیدی<sup>۵</sup>، ۲۰۱۵). به ویژه، تمایل همیشگی و مداوم به تجربه افکار و احساسات ناراحت‌کننده (و اجتناب و ممانعت از این تجارب مرتبط) به طیف گسترده‌ای از مشکلات مرتبط است (برمن، ویاتون، مک‌گراس و آبراموویتز<sup>۶</sup>، ۲۰۱۰).

اجتناب تجربی زمانی که به صورت غیرانعطاف‌پذیر و سخت به کار می‌رود، به فرآیندی مختل تبدیل می‌شود که زمان و انرژی زیادی را برای تلاش به منظور مدیریت، کنترل، یا مبارزه با وقایع خصوصی ناخواسته صرف می‌کند. اجتناب تجربی در مسیر حرکت به سمت اهداف با ارزش، تماس با تجارب زمان حال را کاهش می‌دهد، و در نتیجه اختلال در عملکرد را منجر می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد که اجتناب تجربی منجر به تقویت علائم اضطراب در افراد بدون سابقه اختلال‌های اضطرابی مرتبط می‌شود. بنابراین، اجتناب تجربی صرفاً یک فرآیند همانند و یا نتیجه اختلال‌های مرتبط با اضطراب نیست، بلکه بیماری‌پذیری روان‌شناختی برای اضطراب است (کاشدان، باریوس، فورسیس و استیگر<sup>۷</sup>، ۲۰۰۶). در پژوهش موروز و دانلوکی<sup>۸</sup> (۲۰۱۵) اجتناب تجربی میانجی‌گر رابطه بین کمال‌گرایی خودانتقادگرانه و نشانه‌های افسردگی حتی با کنترل اثر متغیر عزت نفس بود. این پژوهش‌گران نتیجه گرفتند کمال‌گرایان خودانتقادگر تمایل بیش‌تری به تجربه اجتناب تجربی دارند که این نیز به نوبه خود منجر به نشانه‌های افسردگی می‌شود.

از مرور مطالب چنان برمی‌آید که اجتناب تجربی در مقابله با تجارب ناخواسته و منفی به کار می‌رود. هم راستا با این موضوع، کمال‌گرایان ویژگی‌هایی دارند که به افزایش و یا ایجاد استرس خواهد انجامید. بنابراین راهبردهای اجتنابی از اهمیت بیشتری برخوردار می‌گردند. طراحی یک مدل مفهومی که در آن اجتناب تجربی نقش میانجی‌گر در ارتباط بین کمال‌گرایی با اضطراب امتحان ایفا می‌کند، این سؤال را مطرح می‌کند که:

- ۱- آیا مدل مفهومی مبنی بر پیش‌بینی اضطراب امتحان براساس کمال‌گرایی مثبت و منفی با میانجی‌گری اجتناب تجربی با داده‌های گردآوری شده برازش دارد؟
- ۲- آیا اجتناب تجربی رابطه بین کمال‌گرایی مثبت و اضطراب امتحان را واسطه‌گری می‌کند؟

5. Olanrewaju, Ruth & Kehinde  
6. Berman, Wheaton, McGrath & Abramowitz  
7. Kashdan, Barrios, Forsyth & Steger  
8. Moroz & Dunkley

1. Hamachek  
2. Weiner & Carton  
3. Santanello & Gardner  
4. López

۳- آیا اجتناب تجربی رابطه بین کمال‌گرایی منفی و اضطراب امتحان را واسطه‌گری می‌کند؟

### روش تحقیق

روش پژوهش در مطالعه حاضر توصیفی از نوع همبستگی و جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمام دانش‌آموزان دختر و پسر دوره تحصیلی متوسطه دوم واقع در شهرستان دماوند در پاییز سال ۱۳۹۴ به تعداد ۲۵۵۳ نفر بوده است. برای انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای استفاده شده است. گادانگولی و ویسرا<sup>۱</sup> (۱۹۹۸) پیشنهاد می‌کنند در پژوهش با رویکرد مدل‌یابی و تحلیل مسیر، نمونه‌ای با حجم ۳۰۰ نفر یا بیش‌تر ضروری است و با در نظر گرفتن احتمال ریزش نمونه، ۴۵۰ نفر از دانش‌آموزان پرسش‌نامه‌های پژوهش را تکمیل کردند که شانزده مورد آن به دلیل عدم پاسخ به بیش از ۲۰ درصد پرسش‌ها قبل از تحلیل داده‌ها کنار گذاشته شدند. بین ترتیب ۴۳۴ پرسش‌نامه برای تحلیل نهایی داده‌ها در نظر گرفته شد.

### ابزار پژوهش

پرسش‌نامه اضطراب امتحان ابوالقاسمی، اسدی مقدم، نجاریان و شکرکن (۱۳۷۵). مشتمل بر ۲۵ سوال است که آزمودنی بر اساس یک طیف لیکرت از هرگز=۰، به ندرت=۱، گاهی اوقات=۲ تا اغلب اوقات=۳ به آن پاسخ می‌دهد. ضریب همبستگی بین دو متغیر اضطراب امتحان و عزت نفس، باری کل آزمودنی‌ها، آزمودنی‌های دختر و آزمودنی‌های پسر به ترتیب ۰/۵۷-، ۰/۶۸- و ۰/۴۳- و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۴ به عنوان شاخصی از همسانی درونی به دست آمد (ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۷۵). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای ابزار مورد نظر ۰/۹۲ بود.

مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی<sup>۲</sup> تری شورت و همکاران (۱۹۹۵). یک آزمون مشتمل بر ۴۰ سوال است

۲۰ سوال کمال‌گرایی مثبت و ۲۰ سوال کمال‌گرایی منفی را در یک طیف لیکرت از کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۵ مورد ارزیابی قرار می‌دهد (بشارت، ۱۳۸۲). بشارت (۱۳۸۲) ضرایب آلفای کرونباخ را برای خرده‌مقیاس‌های کمال‌گرایی مثبت و منفی به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۸۷ گزارش کرد. ضرایب همبستگی بین خرده‌مقیاس‌های کمال‌گرایی مثبت و منفی به ترتیب با نشانه‌های بدنی ۰/۳۲- و ۰/۳۳+؛ با اضطراب و بی‌خوابی ۰/۴۱- و ۰/۳۹+؛ با اختلال در کارکرد اجتماعی ۰/۵۴- و ۰/۵۷+؛ با افسردگی ۰/۵۸- و ۰/۶۳+؛ و با نمره کل پرسش‌نامه سلامت عمومی ۰/۴۶- و ۰/۴۸+ محاسبه شد. ضرایب همبستگی بین خرده‌مقیاس‌های کمال‌گرایی مثبت و منفی به ترتیب با عزت نفس ۰/۴۴ و ۰/۵۲ به دست آمد. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای کمال‌گرایی مثبت ۰/۷۳ و منفی ۰/۸۵ بود.

پرسش‌نامه اجتناب تجربی چندوجهی<sup>۳</sup> گامز، چمپلیسکی، کتوو، راجرو و واتسون<sup>۴</sup> (۲۰۱۱). مشتمل بر ۶۲ سوال است که در یک طیف لیکرت ۶ درجه‌ای از شدیداً موافقم=۵ تا شدیداً مخالفم=۰، ۶ خرده‌مقیاس اجتناب رفتاری شماره سوال‌های ۱، ۸، ۱۴، ۲۰، ۲۶، ۳۲، ۳۹، ۴۵، ۵۱، ۵۵، ۵۹، پریشانی ناسازگار شماره سوال‌های ۲، ۷، ۱۳، ۱۹، ۲۵، ۳۱، ۳۴، ۳۸، ۴۴، ۵۰، ۵۴، ۵۸، ۶۱، تعویق شماره سوال‌های ۵، ۱۱، ۱۷، ۳۶، ۴۲، ۴۷، حواس-پرتی/فرونشانی شماره سوال‌های ۳، ۹، ۱۵، ۲۲، ۲۷، ۳۳، ۴۰، انکار/سرکوبی شماره سوال‌های ۴، ۱۰، ۱۶، ۲۱، ۲۳، ۲۸، ۳۵، ۴۱، ۴۶، ۴۹، ۵۲، ۵۶، ۶۰، تحمل پریشانی شماره سوال‌های ۶، ۱۲، ۱۸، ۲۴، ۲۹، ۳۷، ۴۳، ۴۸، ۵۳، ۵۷، ۶۲ را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. سوال‌های ۲۳ و ۳۰ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. گامز و همکاران (۲۰۱۱) ضرایب آلفای کرونباخ را در نمونه‌های مختلف ۰/۹۱ تا ۰/۹۵ و روایی قابل قبولی برای این ابزار گزارش کردند. در پژوهش حاضر ضرایب آلفای کرونباخ برای اجتناب رفتاری، پریشانی ناسازگار، تعویق،

3. Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire

4. Gámez, Chmielewski, Kotov, Ruggero & Watson

1. Guadagnoli & Velicer

2. Positive and Negative Perfectionism Scale

حواس‌پرتی/فرونشانی، انکار/سرکوبی، تحمل‌پریشانی به ترتیب ۰/۷۵، ۰/۷۵، ۰/۵۴، ۰/۸۸، ۰/۶۶ و ۰/۷۷ بود.

پس از آماده‌سازی پرسش‌نامه‌های پژوهش و با هماهنگی انجام شده با حراست و معاونت پژوهشی آموزش و پرورش مورد نظر به کلاس‌های مربوط به رشته‌ها با پایه تحصیلی مورد نظر مراجعه نموده و در صورت موافقت مدرس کلاس قبل از شروع درس و در صورت عدم موافقت در پایان درس پرسش‌نامه‌ها در بین دانش‌آموزان توزیع گردید. قبل از توزیع پرسش‌نامه‌ها، پژوهش‌گر و دستیارانش پژوهش‌گر به اهمیت مشارکت کاملاً رضایت‌مندانه دانش‌آموزان در این پژوهش به طور مؤکد تأکید نمودند. پژوهش‌گر و دستیارانش برای پاسخ به سوال‌های احتمالی دانش‌آموزان ضمن تکمیل پرسش‌نامه‌ها اعلام آمادگی کردند. به منظور جلوگیری از سوگیری احتمالی در پاسخ به گویه‌های پرسش‌نامه‌ها و تقویت اعتبار نتایج از راهکار ایجاد موازنه استفاده شد. برای تحلیل داده‌ها از روش مدل‌یابی معادله‌های ساختاری استفاده شد. مدل معادله‌های ساختاری کامل از دو مؤلفه، مدل ساختاری و مدل اندازه‌گیری تشکیل شده است. پیش از پرداختن به مدل ساختاری، مدل اندازه‌گیری پژوهش حاضر ارزیابی شد تا مشخص شود آیا متغیرهای مشاهده شده از توان لازم برای اندازه‌گیری متغیرهای مکنون

برخوردارند. مدل اندازه‌گیری پژوهش به وسیله تحلیل عاملی تأییدی با استفاده از نرم افزار ایموس<sup>۱</sup> و برآورد بیشینه احتمال<sup>۲</sup> تحلیل شد.

#### یافته‌ها

۱۲۲ نفر (۲۸/۱ درصد) از شرکت‌کنندگان در پژوهش حاضر پسر و ۳۰۸ نفر (۷۱ درصد) دختر بودند. گفتنی است که ۴ نفر از شرکت‌کنندگان در پژوهش سوال مربوط به جنسیت خود را بی‌پاسخ گذاشتند. ۱۰۸ نفر از شرکت‌کنندگان (۲۴/۹ درصد) ۱۵ سال، ۱۴۴ نفر از آنان (۳۳/۲ درصد) ۱۶ سال، ۱۱۷ نفر (۲۲ درصد) ۱۷ سال و ۵۶ نفر (۱۲/۸ درصد) ۱۸ سال داشتند. لازم به توضیح است که میانگین سنی گروه شرکت‌کننده در پژوهش حاضر ۱۶/۳۱ و انحراف معیار آن ۰/۶۸ بود. ۱۰۰ نفر از شرکت‌کنندگان (۲۴ درصد) در رشته علوم انسانی، ۹۴ نفر (۲۱/۷ درصد) در رشته علوم تجربی، ۵۲ نفر (۱۲ درصد) در رشته ریاضی، ۴۲ نفر (۴۲ درصد) در رشته طراحی، ۳۹ نفر (۹ درصد) در رشته مدیریت، ۴۴ نفر (۱۰/۱ درصد) در رشته معماری و ۵۶ نفر (۱۲/۹ درصد) در رشته کامپیوتر مشغول به تحصیل بودند. گفتنی است که ۳ نفر از شرکت‌کنندگان رشته تحصیلی خود را تعیین نمودند.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار ابعاد اجتناب تجربی، کمال‌گرایی و اضطراب امتحان

متغیر	میانگین	انحراف معیار
اجتناب تجربی - اجتناب رفتاری	۴۸/۳۲	۷/۷۲
اجتناب تجربی - پریشانی ناسازگاری	۵۸/۱۹	۸/۷۳
اجتناب تجربی - تعویق	۲۰/۵۹	۴/۳۳
اجتناب تجربی - حواس‌پرتی/فرونشانی	۳۱/۶۲	۵/۷۹
اجتناب تجربی - انکار/سرکوبی	۴۵/۷۵	۸/۹۱
اجتناب تجربی - تحمل‌پریشانی	۴۹/۸۹	۸/۳۷
اجتناب تجربی - نمره کل	۲۵۴/۲۶۳	۳۰/۶۵
کمال‌گرایی - مثبت	۶۹/۸۸	۱۳/۹۵
کمال‌گرایی - منفی	۶۰/۶۰	۱۰/۵۳
اضطراب امتحان	۵۶/۱۱	۱۵/۷۴

مهلنوبایس<sup>۶</sup> و ترسیم منحنی توزیع آن، نشان داد که ترکیب متغیرهای پیش بین در تبیین متغیر ملاک نرمال نیست. مدل اندازه‌گیری پژوهش به وسیله تحلیل عاملی تأییدی با استفاده از نرم افزار AMOS 7.0 و برآورد بیشینه احتمال تحلیل شد. منطبق بر انتظار شاخص مجذور کای در سطح ۰/۰۱ معنادار بود ( $P < ۰/۰۱$ )،  $\chi^2(df = ۷۴) = ۳۲۰/۹۶۶$ . به همین دلیل شاخص‌های برازندگی دیگر مورد بررسی قرار گرفت و ملاحظه شد که تقریباً هیچ یک از شاخص‌های برازندگی از برازش مدل اندازه‌گیری با داده‌های گردآوری شده حمایت نمی‌کند. زیرا که شاخص مجذور کای نرم شده<sup>۷</sup> برابر با ۴/۳۳۷، شاخص برازندگی تطبیقی<sup>۸</sup> برابر با ۰/۹۰۳، شاخص نکویی برازش<sup>۹</sup> برابر با ۰/۸۹۲، شاخص تعدیل شده برازندگی<sup>۱۰</sup> برابر با ۰/۸۲۳ و شاخص ریشه خطای میانگین مجذورات تقریب<sup>۱۱</sup> برابر با ۰/۰۹۸ بود. ارزیابی شاخص‌های اصلاح نشان داد که با اصلاح مدل در سه مرحله می‌توان شاخص‌های برازندگی بهتری نیز به دست آورد.

به منظور بررسی مفروضه نرمال بودن توزیع تک متغیر، مقادیر کشیدگی و چولگی و به منظور ارزیابی مفروضه همخطی بودن عامل تورم واریانس<sup>۱</sup> و ضریب تحمل<sup>۲</sup> مورد بررسی قرار گرفت.

جدول ۲ نشان می‌دهد که شاخص‌های مربوط به چولگی و کشیدگی هیچ کدام از عامل‌ها از مرز  $\pm ۲$  عبور نکرده است. گارسون<sup>۳</sup> (۲۰۰۳؛ نقل از کلاین<sup>۴</sup>، ۲۰۰۵) معتقد است چولگی و کشیدگی باید بین  $+۲$  و  $-۲$  باشد تا داده‌ها در سطح ۰/۰۵ به صورت نرمال توزیع شوند. برخی دیگر نیز این محدوده را بین  $+۳$  و  $-۳$  در نظر می‌گیرند (کلاین، ۲۰۰۵). بنابراین می‌توان گفت توزیع داده‌ها برای هر یک از متغیرهای پژوهش نرمال هستند. همچنین نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که مسئله همخطی بودن نیز در متغیرهای پژوهش رخ نداده است. زیرا که ضرایب تحمل همه متغیرها بالاتر از ۰/۱ و مقادیر تورم واریانس همه متغیرها کوچک‌تر از ۱۰ است (مایر، گامست و گوارینو<sup>۵</sup>، ۲۰۰۶).

یکی دیگر از مفروضه‌های تحلیل رگرسیون، طبیعی بودن توزیع چند متغیری است، استفاده از روش فاصله

جدول ۲. کشیدگی، چولگی، ضریب تحمل و تورم واریانس متغیرهای پژوهش

متغیر	چولگی	کشیدگی	ضریب تحمل	تورم واریانس
اجتناب تجربی - اجتناب رفتاری	۰/۰۲۶	-۰/۴۲۴	۰/۴۸۹	۲/۰۴۴
اجتناب تجربی - پریشانی ناسازگاری	-۰/۳۹۷	-۰/۰۶۸	۰/۶۱۷	۱/۶۲۰
اجتناب تجربی - تعویق	-۰/۲۶۵	۰/۱۰۶	۰/۶۴۰	۱/۵۶۳
اجتناب تجربی - حواس پرتی/فرونشانی	-۰/۳۴۴	-۰/۵۹۹	۰/۵۹۴	۱/۶۸۱
اجتناب تجربی - انکار/سرکوبی	۰/۰۶۲	۰/۱۱۴	۰/۵۸۶	۱/۷۰۶
اجتناب تجربی - تحمل پریشانی	-۰/۳۹۸	-۰/۲۴۳	۰/۷۰۷	۱/۴۱۵
کمال‌گرایی - مثبت	-۰/۷۶۵	۰/۱۵۱	۰/۴۲۲	۲/۳۶۸
کمال‌گرایی - منفی	-۰/۲۲۱	۰/۰۱۱	۰/۴۲۲	۲/۳۶۸
اضطراب امتحان	-۰/۲۴۲	-۰/۶۶۵	متغیر ملاک	متغیر ملاک

7. Normed chi-square
8. Comparative Fit Index (CFI)
9. Goodness of Fit Index (GFI)
10. Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI)
11. Comparative Fit Index (CFI)

1. Variance inflation factor (VIF)
2. Tolerance
3. Garson
4. Kline
5. Meyers, Gamst & Guarino
6. Mahalanobis distance (D)

جدول ۳. پارامترهای مدل اندازه‌گیری پژوهش در تحلیل عاملی تأییدی

متغیرهای مکنون- نشان‌گر	بار عاملی معیار نشده (b)	بارعاملی معیار	خطای معیار	نسبت بحرانی
اجتناب تجربی- اجتناب رفتاری	۱	۰/۸۷۰		
اجتناب تجربی- پریشانی ناسازگاری	۰/۷۶۸	۰/۶۸۳	۰/۰۶۹	۱۱/۱۱۶**
اجتناب تجربی- تعویق	۰/۳۱۵	۰/۴۸۷	۰/۰۳۵	۹/۰۴۴**
اجتناب تجربی- حواس- پرتی/فرونشانی	۰/۵۹۰	۰/۶۹۵	۰/۰۴۵	۱۳/۰۶۱**
اجتناب تجربی- انکار/سرکوبی	۰/۶۸۸	۰/۵۱۴	۰/۰۷۵	۹/۱۱۰**
اجتناب تجربی- تحمل پریشانی	۰/۵۷۹	۰/۴۹۶	۰/۰۶۱	۹/۴۸۲**
کمال‌گرایی مثبت- تلفیق گویه	۱	۰/۸۳۹		
کمال‌گرایی مثبت- تلفیق گویه	۱/۰۶۸	۰/۸۳۳	۰/۰۵۳	۲۰/۰۴۷**
کمال‌گرایی مثبت- تلفیق گویه	۱/۰۹۷	۰/۸۶۵	۰/۰۵۵	۱۹/۸۶۸**
کمال‌گرایی مثبت- تلفیق گویه	۱/۱۳۲	۰/۶۸۲	۰/۰۹۲	۱۲/۳۰۴**
کمال‌گرایی منفی- تلفیق گویه	۱	۰/۴۸۵		
کمال‌گرایی منفی- تلفیق گویه	۱/۲۳۶	۰/۵۲۶	۰/۱۳۷	۹/۰۳۹**
کمال‌گرایی منفی- تلفیق گویه	۱/۶۱۶	۰/۷۰۸	۰/۱۵۲	۱۰/۶۳۱**
کمال‌گرایی منفی- تلفیق گویه	۱/۸۷۸	۰/۸۸۳	۰/۱۱۴	۱۶/۴۷۳**

$P < ۰/۰۵$  \*  $P < ۰/۰۱$  \*\*

می‌توان گفت، نشانگرهای مدل اندازه‌گیری از توان لازم برای اندازه‌گیری متغیرهای مکنون پژوهش حاضر برخوردارند.

پس از اطمینان از توان نشان‌گرها در سنجش متغیرهای مکنون، در مرحله دوم شاخص‌های برازندگی مدل ساختاری ارزیابی شد. در مدل ساختاری چنین فرض شده است که متغیرهای مکنون کمال‌گرایی مثبت و کمال‌گرایی منفی هم به صورت مستقیم هم به واسطه متغیر مکنون اجتناب تجربی، بر اضطراب امتحان اثر دارد. استفاده از روش مدل‌یابی معادله‌های ساختاری برای ارزیابی چگونگی برازش مدل با داده‌های گردآوری شده نشان داد که مدل با داده‌ها برازش مطلوبی دارد:

$$\chi^2(df = ۸۲) = ۲۶۴/۳۶۸), CFI = ۰/۹۳۲, GFI = ۰/۹۱۵, RMSEA = ۰/۰۷۹ \text{ و } AGFI = ۰/۸۶۴$$

جدول ۳ برآورد بار عاملی استاندارد نشده (b)، بار عاملی استاندارد ( $\beta$ )، خطای استاندارد و نسبت بحرانی را نشان می‌دهد. روابط بین عامل‌ها و نشانگرهای مربوط به آنها معنادار و در جهت مورد انتظار است. بالاترین بار عاملی متعلق به نشانگر اجتناب تجربی ( $\beta = ۰/۷۹۹$ ) و پایین‌ترین بار عاملی متعلق به گویه Q2.3 ( $\beta = ۰/۲۵۸$ ) است. گویه Q2.3 تنها نشانگری است که بارعاملی آن در پژوهش حاضر پایین‌تر از ۰/۳۲ است. اگر چه تاباچینک و فیدل<sup>۱</sup> (۱۹۹۶؛ نقل از مایرز و همکاران، ۲۰۰۶)، بارهای عاملی پایین‌تر از ۰/۳۲ را ضعیف تلقی می‌کنند، اما با توجه به برازش مطلوب مدل اندازه‌گیری، نشانگر مزبور از بین نشانگرهای مدل اندازه‌گیری حذف نشد. در کل علیرغم بارعاملی ضعیف نشانگر Q2.3، بارهای عاملی متعلق به دیگر نشانگرها از قوت قابل قبولی برخوردار بوده ( $\beta > ۰/۳۲$ ) بوده و در کل با توجه به شاخص‌های برازندگی مدل اندازه‌گیری و بارهای عاملی نشانگرها

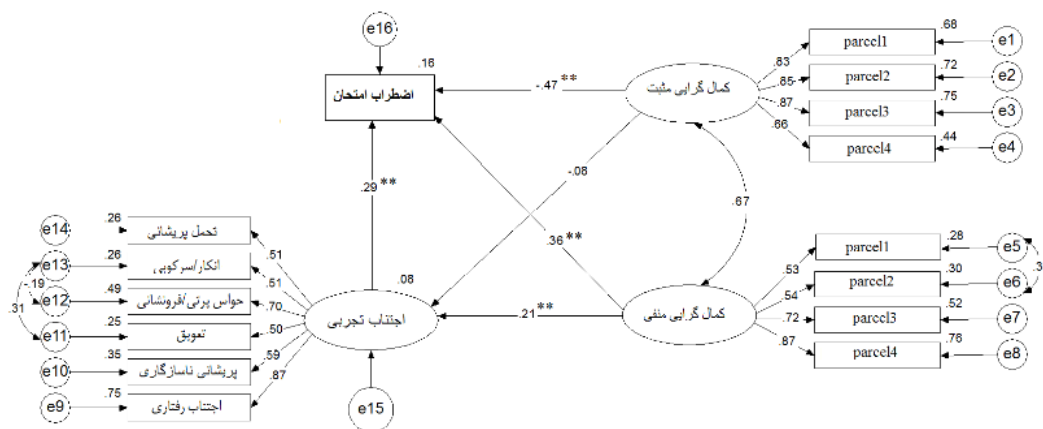
1. Tabachnick & Fidell

جدول ۴. ضرایب مسیر کل و مستقیم بین متغیرهای پژوهش در مدل ساختاری

مسیرها	ضریب رگرسیون استاندارد نشده <sup>۱</sup>	خطای استاندارد <sup>۲</sup>	ضریب رگرسیون استاندارد شده <sup>۳</sup>	ضریب تقسیم بر خطای استاندارد <sup>۴</sup>	سطح معناداری
کمال‌گرایی منفی - اضطراب امتحان	۰/۶۵۳	۰/۱۱۸	۰/۴۲۴	۵/۵۳۳	۰/۰۰۱
کمال‌گرایی مثبت - اضطراب امتحان	-۱/۰۰۴	۰/۱۷۲	-۰/۴۸۹	-۵/۸۳۷	۰/۰۰۱
کمال‌گرایی منفی - اضطراب امتحان	۰/۵۵۴	۰/۱۰۹	۰/۳۶۳	۵/۰۸	۰/۰۰۱
کمال‌گرایی مثبت - اضطراب امتحان	-۰/۹۶۵	۰/۱۴۴	-۰/۴۶۶	-۶/۷۰۱	۰/۰۰۱
کمال‌گرایی منفی - اجتناب تجربی	۰/۴۸۴	۰/۱۵۳	۰/۲۱۲	۳/۱۶۳	۰/۰۰۱
کمال‌گرایی مثبت - اجتناب تجربی	-۰/۱۱۶	۰/۱۰۳	-۰/۰۷۸	-۱/۱۲۶	۰/۲۰۷
اجتناب تجربی - اضطراب امتحان	۰/۴۱۰	۰/۱۴۷	۰/۲۰۶	۲/۷۸۹	۰/۰۰۱

جدول ۵. ضرایب غیرمستقیم بین متغیرهای پژوهش در مدل ساختاری

مسیرها	ضریب رگرسیون استاندارد نشده	خطای استاندارد	ضریب رگرسیون استاندارد شده	t	سطح معناداری
کمال‌گرایی منفی - اجتناب تجربی - اضطراب امتحان	۰/۱۶۹	۰/۰۸۳	۰/۰۴۲	۲/۰۳۶	۰/۰۴۲
کمال‌گرایی مثبت - اجتناب تجربی - اضطراب امتحان	-۰/۰۴۷	۰/۰۴۸	-۰/۰۲۳	-۰/۹۷۹	۰/۳۲۶



شکل ۱. مدل ساختاری پژوهش در تبیین روابط ابعاد کمال‌گرایی، اجتناب تجربی و اضطراب امتحان

بر اساس نتایج جدول ۴ اثر کل (مجموع اثرات مستقیم و غیر مستقیم) متغیر مکنون کمال‌گرایی منفی بر اضطراب امتحان مثبت ( $\beta=۰/۴۲۴, P < ۰/۰۱$ ) و اثر کل کمال‌گرایی مثبت بر اضطراب امتحان منفی ( $\beta=-۰/۴۸۹, P < ۰/۰۱$ ) و در سطح  $۰/۰۱$  معنادار است. ضریب مسیر مستقیم بین اجتناب تجربی و اضطراب امتحان مثبت ( $\beta=۰/۲۰۶, P < ۰/۰۱$ ) و در سطح  $۰/۰۱$  معنادار است.

بر اساس نتایج جدول ۴ اثر کل (مجموع اثرات مستقیم و غیر مستقیم) متغیر مکنون کمال‌گرایی منفی بر اضطراب امتحان مثبت ( $\beta=۰/۴۲۴, P < ۰/۰۱$ ) و اثر کل کمال‌گرایی مثبت بر اضطراب امتحان منفی ( $\beta=-۰/۴۸۹, P < ۰/۰۱$ ) و در سطح  $۰/۰۱$  معنادار است. ضریب مسیر مستقیم بین کمال‌گرایی منفی و اضطراب امتحان مثبت ( $P < ۰/۰۱$ )

1. Unstandardized regression coefficient (B)
2. Standard error (S.E)
3. Standardized regression coefficient ( $\beta$ )
4. Student's t-test

■ - برای محاسبه معناداری اثرات غیرمستقیم از روش براورد بوت استرپ (bootstrap) استفاده شد.

براساس نتایج جدول ۵ ضریب مسیر غیرمستقیم بین کمال‌گرایی منفی و اضطراب امتحان مثبت و در سطح ۰/۰۵ معنادار است ( $\beta=0/042, P < 0/05$ ). در مقابل ضریب مسیر غیرمستقیم بین کمال‌گرایی مثبت و اضطراب امتحان در سطح ۰/۰۵ معنادار نبود. بدین ترتیب چنین نتیجه‌گیری شد که بعد منفی کمال‌گرایی بر خلاف بعد مثبت به صورت غیرمستقیم و با میانجی‌گری اجتناب تجربی بر اضطراب امتحان اثر دارد.

### بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش همسوء با پژوهش‌های قبلی (به عنوان مثال وینر و کارتون، ۲۰۱۲؛ الجلیلی و اسدی، ۲۰۱۵؛ بختیارپور، حافظی و بهزادی شینی، ۱۳۸۸؛ کاظمی، کریمی، ۱۳۹۱؛ هاشمی و لطیفیان، ۱۳۹۲؛ قدمی، ۱۳۹۳؛ حیدریان و نوروزی، ۱۳۹۳) نشان داد که کمال‌گرایی مثبت و منفی و اجتناب تجربی در قالب یک مدل اضطراب امتحان را پیش‌بینی می‌کنند و اجتناب تجربی میانجی‌گر رابطه بین کمال‌گرایی مثبت و منفی و اضطراب امتحان است.

در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت شافران، کوپر، فایربورن<sup>۲</sup> (۲۰۰۲) از واژه‌های کمال‌گرایی بالینی برای توصیف افراد با کمال‌گرایی پاتولوژیک استفاده می‌کنند. آن‌ها هست مرکزی کمال‌گرایی را ترس بیمارگونه از شکست و پیگیری سرسختانه موفقیت تعریف می‌کنند. ادراک شکست منجر به خود انتقادگری و تداوم نگرش منفی درباره خود می‌شود و چنین رویکردی می‌تواند منجر به تقویت نگرش منفی درباره‌ی خود بر اساس میزان دستیابی به استانداردها می‌شود (محمودزاده و احمدیان، ۱۳۹۴). خودارزیابی افراد بر اساس موفقیت در دستیابی به معیارهای فردی باعث می‌شود آن‌ها معیارهای بالاتری برای خود وضع کنند و این آغاز سلسله تداوم کمال‌گرایی است. بعد از تنظیم استانداردهای بالا افراد معمولاً آن‌ها را به شکل یک قانون مطلق عملیاتی کرده و عملکرد خود را

به شکل کاملاً خوب و یا کاملاً بد ارزیابی می‌کنند و زمانی که آن‌ها از این قوانین پیروی نکنند و ارزیابی منفی از عملکرد خود داشته باشند شدیداً احساس گناه می‌کنند. در خصوص عدم دستیابی به استانداردها شافران و همکاران (۲۰۰۲) نشان می‌دهند که افراد با کمال‌گرایی بالینی عملکرد خود را به شیوه‌ای سوگیری شده ارزیابی می‌کنند. آن‌ها به واسطه استفاده از خطاهای شناختی شامل توجه انتخابی نسبت به شکست و عدم توجه نسبت به موفقیت دچار سوگیری هستند. این سوگیری در پردازش اطلاعات نه تنها به حفظ چرخه‌ی معیوب کمال‌گرایی کمک می‌کند بلکه به دلیل تمرکز بر اشتباهات و نادیده گرفتن موقعیت‌های موفقیت‌آمیز باعث افزایش احتمال شکست افراد در دستیابی به استانداردهای شان می‌شود. هم‌چنین پیامدهای رفتاری این سوگیری در توجه شامل واریسی چندین باره یک تکلیف، از دست رفتن زمان و اهمال‌کاری است. زمانی که کمال‌گرایان به استانداردهای خود دست می‌یابند استانداردها به دلیل این‌که ناکافی به نظر می‌آیند مجدداً ارزیابی می‌شوند و بنابراین در سطوح بالاتری دوباره تنظیم می‌شوند و در نتیجه احتمال شکست و خود انتقادگری افزایش می‌یابد (شافران و همکاران، ۲۰۰۲) و به این ترتیب چرخه معیوب تداوم کمال‌گرایی قابل مشاهده است (محمودزاده و احمدیان، ۱۳۹۴).

در خصوص میانجی‌گری اجتناب تجربی در رابطه بین کمال‌گرایی و اضطراب امتحان می‌توان گفت یکی از سازه‌های شخصیتی که نقش مهمی در سازش‌یافتگی افراد ایفا می‌کند کمال‌گرایی است (دانش، نیکومنش، سلیمی‌نیا، سابقی و شمشیری، ۱۳۹۳). کمال‌گرایی منفی سازه‌ای «اجتنابی» است (ایجان<sup>۳</sup>، ۲۰۰۵). این سازه بر منفی‌نگری، اضطراب و نگرانی در مورد شکست‌ها و ناکامی‌ها بنا شده و فرد را برای فرار و اجتناب از پیامدهای منفی به تلاش وادار می‌سازد. کمال‌گرایی منفی بر اساس این مکانیزم تأثیرگذاری، اضطراب و نگرانی در مورد عدم تحقق هدف‌ها و معیارهای آرمانی را بر فرد تحمیل می‌کند و



اثرات بازگشتی افکار و هیجان‌های منفی هستند (ریلی<sup>۲</sup>، ۲۰۱۴). زمانی که افراد با کمال‌گرایی منفی از راهبردهای تنظیم‌ناسازگارانه مانند اجتناب تجربی با اثرات بازگشتی افکار و هیجان‌های منفی و در نهایت با اختلال‌های هیجانی مانند اضطراب امتحان مواجه خواهند شد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند افراد با کمال‌گرایی منفی و ناسازگارانه در مواجهه با مشکلات با نشخوار فکری روبرو می‌شوند (اسچینا، لامینت، فیلیپات و دوپلیز<sup>۳</sup>، ۲۰۱۴). تصور می‌شود فرایند اجتناب تجربی از طریق تقویت منفی که تسکین کوتاه مدت از ناراحتی و درد را از طریق اجتناب شامل می‌شود در بلند مدت حفظ و تداوم رفتار و هیجان‌های منفی را در پی خواهد داشت (برمن و همکاران، ۲۰۱۰). اثرات متناقض اجتناب تجربی تلاشی است که فرد برای مخفی کردن یا مهار افکار، احساسات و احساسات بدنی ناخوشایند به خرج می‌دهد که منجر به افزایش فراوانی و پریشانی این تجربیات مشابه و حس نامعتبر بودن یا قطع ارتباط با خود می‌شود. علاوه بر این، اجتناب هیجانی مزمن با لذت غرق شدن به طور کامل در هر گونه فعالیتی تداخل می‌کند، و در نتیجه رویدادها و احساسات مثبت را ضعیف می‌سازد. تلاش سخت برای جلوگیری از تجارب خصوصی منفی ارزیابی شده ظاهراً به تکرار و تشدید پریشانی‌های روان‌شناختی منجر می‌شود و با فعالیت‌های معنادار زندگی تداخل می‌کند (کاشدان و همکاران، ۲۰۰۶).

به نظر می‌رسد ابعاد کمال‌گرایی مثبت و منفی هر کدام به نوبه خود افکار و هیجان‌های منفی و مثبت را در دانش‌آموزان در مواجهه با شرایط و رویدادهای مطلوب و نامطلوب بر می‌انگیزند که این خود منجر به استفاده از راهبردهایی مانند اجتناب تجربی می‌شود و دانش‌آموز که در دور باطل گیر افتاده در نهایت در موقعیت‌های چالش برانگیز و اضطراب‌زا مانند امتحان اضطراب غیرعادی از خود نشان می‌دهد. در این پژوهش از ابزار خودگزارشی استفاده شد و ممکن است افراد به صورت آگاهانه و

منفی‌نگری را افزایش می‌دهد. در این فرایند، احتمال استفاده از راهبردهای مقابله ناموثر افزایش می‌یابد (بشارت، ۱۳۸۷) و زمینه برای شکل‌گیری و تشدید اضطراب و نگرانی فراهم می‌شود. اضطراب و نگرانی به نوبه خود سیستم سمپاتیک را فعال می‌کند و بر پاسخ‌های فیزیولوژیک تاثیر می‌گذارد (بشارت، محمدی، پورنقاش تهرانی و حاتمی، ۱۳۸۸). بنابراین با توجه به رابطه کمال‌گرایی و استرس، راهبردهای اجتنابی از اهمیت بیشتری برخوردار می‌گردند.

راهبردهای اجتنابی، مستلزم فعالیت‌ها و تغییرات شناختی است که هدف آن‌ها اجتناب از موقعیت تهدید آمیز است. در این نوع از راهبردها، فرد به یک فعالیت جدید می‌پردازد یا به اجتماع و دیگر افراد روی می‌آورد. افراد کمال‌گرای نابهنجار از راهبردهای مسأله‌مدار کم‌تری بهره می‌برند. چنین افرادی با نواقص و عدم توانایی‌شان اشتغال ذهنی پیدا کرده تا موقعیت استرس‌زا را اداره کنند. هم چنین این افراد انگیزه‌ای برای مقابله فعالانه با شرایط را ندارند، بنابراین از اجتناب استفاده می‌کند. از سویی افراد با واکنش‌پذیری هیجانی بالا افکار و هیجان‌های مزاحم بسیاری را تجربه می‌کنند. آن‌ها ممکن است برای مقابله با این وضعیت، از تعدادی از راهبردهای کنترل ذهنی در تلاش برای کاهش ناراحتی‌های مرتبط با این افکار و هیجان‌ها استفاده کنند. یکی از این راهبردها احتمالاً اجتناب تجربی است. اجتناب تجربی عامل مهمی برای شروع و تداوم دامنه‌ای از آشفتگی‌های روان‌شناختی از جمله اضطراب و افسردگی است (باردین و فرگوس<sup>۱</sup>، ۲۰۱۶). در فرآیند اجتناب تجربی فرد می‌کوشد از طریق راهبردهای اجتنابی مانند حواس‌پرتی، نشخوار فکری، سرکوب فکر و ارزیابی مجدد شکل و فراوانی حوادث مرتبط با تجربه را تغییر دهد (اولانریواجو و همکاران، ۲۰۱۵). پژوهش‌گران پیشنهاد می‌کنند اجتناب تجربی و سرکوب فکر پیش‌بینی‌کننده آشفتگی روان‌شناختی از جمله اضطراب به خاطر ناتوانی در کنترل افکار منفی و

- قدمی، مجید. (۱۳۹۳). بررسی رابطه کمال‌گرایی با اضطراب امتحان دانش‌آموزان. نوآوری آموزشی، ۳(۴۹)، ۱۵۱-۱۳۱.

- قنبری، سعید. جواهری کامل، عابدین. سیدموسوی، پریسازادات. ملحی، الناز. (۱۳۸۹). رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی دانشجویان و روابط مثبت آن‌ها با دیگران. فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، زمستان ۴ (پیاپی ۱۶)، ۷۲-۸۴.

- کاظمی، سیده فاطمه. و کریمی، یوسف. (۱۳۹۱). مقایسه ابعاد کمال‌گرایی (خودمدار، دیگرمدار و جامعه‌مدار) و مکان کنترل در میان دانشجویان با اضطراب امتحان بالا و دانشجویان عادی دانشگاه علامه طباطبایی. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۳(۹)، ۸۷-۱۰۴.

- محمود زاده، رقیه. و احمدیان، علیرضا. (۱۳۹۴). درمان ذهن آگاهی کمال‌گرایی منفی. تهران: نشر علیمردان.

- هاشمی، لادن. و لطیفیان، مرتضی. (۱۳۹۲). کمال‌گرایی و اهمال‌کاری تحصیلی: بررسی نقش واسطه‌ای اضطراب امتحان. شخصیت و تفاوت‌های فردی، ۲(۳)، ۹۹-۷۳.

- Aljalil, L., & Asadi, J. (2015). Relationship between Parents' Perfectionism and Test Anxiety of Elementary School Students of Gorgan during 2014-2015. The International Journal of Review in Life Sciences, 5(6), 33-37.

- Bardeen, J.R., & Fergus, T.A. (2016). The interactive effect of cognitive fusion and experiential avoidance on anxiety, depression, stress and posttraumatic stress symptoms. Journal of Contextual Behavioral Science, 5(1), 1-6.

- Berman, N.C., Wheaton, M.G., McGrath, P., & Abramowitz, J.S. (2010). Predicting anxiety: the role of experiential avoidance and anxiety sensitivity. Journal of Anxiety Disorders, 24(1), 109-13.

- Crisan, C., Albulescu, I., & Copaci, I. (2014). The relationship between test anxiety and perceived teaching style, Implications and consequences on performance self-Evaluation. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 142, 668-672.

- Egan, S. (2005). An investigation of positive and negative perfectionism. Unpublished master's thesis, Curtin University of technology human research: Australia.

- Eum, K., & Rice, K.G. (2011). Test anxiety, perfectionism, goal orientation, and academic

ناآگاهانه سعی در مطلوب جلوه دادن خود کرده باشند. بنابراین، پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌گران آتی با انجام پژوهش کیفی با بکارگیری مصاحبه عمیق به شناسایی عوامل دیگر اثر گذار بر اضطراب امتحان بپردازند.

## منابع

- ابوالقاسمی، عباس، اسدی مقدم، عزیزه. نجاریان، بهمن. شکرکن، حسین. (۱۳۷۵). ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش اضطراب امتحان. فصلنامه علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، ۳(۳ و ۴)، ۷۴-۶۱.

- ایزدی فرد، راضیه. و سیاسی آشتیانی، میترا. (۱۳۸۹). اثربخشی درمان شناختی- رفتاری با آموزش مهارت حل مسئله در کاهش علائم اضطراب امتحان. مجله علوم رفتاری، ۴(۱)، ۲۳-۲۷.

- بختیارپور، سعید. حافظی، فریبا. و بهزادی شینی، فاطمه. (۱۳۸۸). رابطه بین جایگاه مهار، کمال‌گرایی و خودکارآمدی با اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی در دانشجویان. روان‌شناسی اجتماعی (یافته‌های نو در روان‌شناسی)، ۵(۱۳)، ۵۲-۳۵.

- بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۲). قابلیت اعتماد (پایایی) اعتبار مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی. مجله علوم روان‌شناختی، ۲(۸)، ۳۸-۵۶.

- بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۷). کمال‌گرایی و سبک‌های مقابله با تنیدگی. روان‌شناسان ایرانی، ۱۷، ۱۷-۷.

- بشارت، محمدعلی. محمدی، کوروش. پورنقاش تهرانی، سعید. و حاتمی، جواد. (۱۳۸۸). رابطه کمال‌گرایی و سخت‌کوشی با پاسخ‌های فیزیولوژیک ناشی از استرس. نشریه روان‌شناسی معاصر، ۴(۱)، ۵۳-۴۱.

- حیدریان، آرزو. و نوروزی، معصومه. (۱۳۹۳). پیش‌بینی اضطراب امتحان براساس تنظیم هیجان و کمال‌گرایی دانش‌آموزان. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۵(۱۹)، ۱۲۲-۱۰۶.

- دانش، عصمت. نیکومنش، نرسانگا. سلیمی‌نیا، نرگس. سابقی، لیلا. و شمشیری، مینا. (۱۳۹۳). رابطه صفات شخصیتی مادران با کمال‌گرایی دختران نوجوان آن‌ها. فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، زمستان ۸ (پیاپی ۳۲)، ۷۸-۶۳.

- Santanello, A.W., & Gardner, F.L. (2007). The Role of Experiential Avoidance in the Relationship between Maladaptive Perfectionism and Worry. *Cognitive Therapy and Research*, 31(30),319-332.
- Schiena, R.D., Luminet, O., Philippot, P., & Douilliez, C. (2012). Adaptive and maladaptive perfectionism in depression: Preliminary evidence on the role of adaptive and maladaptive rumination. *Personality and Individual Differences*, 53,774-778.
- Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C.G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive behavioral analysis. *Behavioral Research and Therapy*, 40, 773-791.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10,295-319.
- Terry-short, L.A. Owens, R. G., Salde, P.D., & Dewey, M.E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 18,663-668.
- Weiner, B.A., & Carton, J.S. (2012). Avoidant coping: A mediator of maladaptive perfectionism and test anxiety. *Personality and Individual Differences*, 52(5),632-636.
- performance. *Anxiety Stress Coping*, 24(2),167-78.
- Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C., & Watson, D. (2011). Development of a measure of experiential avoidance: The Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire. *Psychological assessment*, 23(3), 692-713.
- Guadagnoli, E., & Velicer, W.F. (1998). Relation to sample size to the stability of component patterns. *Psychological Bulletin*, 103(2), 265-275.
- Kashdan, T.B., Barrios, V., Forsyth, J.P., & Steger, M.F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44,1301-1320.
- Kline, R. B. (2005). Principles and practice of structural equation modeling. Edition 2. Guilford press: New York & London.
- Kline, R.B. (2005). Principles and practice of structural equation modeling, 2nd edition. New York & London: Guilford press.
- López, J.C., Ruiz, F.J., Feder, J., Rubio, A., Suárez Aguirre, J.J., Rodríguez, J.A., & Luciano, C. (2010). The role of experiential avoidance in the performance on a high cognitive demand task. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 10(3), 475-488 .
- Meyers, L.S., Gamst, G., & Guarino, A.J. (2006). Applied multivariate research, design and interpretation. London: Sage publication.
- Moroz, M., & Dunkley, D.M. (2015). Self-critical perfectionism and depressive symptoms: Low self-esteem and experiential avoidance as mediators. *Personality and Individual Differences*, 87,174-179.
- Olanrewaju, A.K., Ruth, A., & Kehinde, O.O. (2015). The Moderating Role of Experiential Avoidance on the Relationship of Determinants of Risky Sexual Behaviour and Attitude Among Nigerian Adolescents. *Public Health and Preventive Medicine*, 1(2),33-41.
- Riley, B. (2014). Experiential Avoidance Mediates the Association Between Thought Suppression and Mindfulness with Problem Gambling. *Journal of Gambling Studies*, 30(1), 163-171.

---

Quarterly Journal of Educational Psychology

Islamic Azad University Tonekabon Branch

Vol. 8, No. 2, Summer 2017, No 30



Journal of Educational  
Psychology

---

## The mediation role of experiential avoidance in the relationship between perfectionism with test anxiety

Atefe Jonbeshi<sup>1</sup>, Khadije Abolmaali Alhoseini<sup>2\*</sup>

1) Educational Psychology, Islamic Azad University, Roodehen branch, Roodehen, Iran.

2) Assistant professor, Islamic Azad University, Roodehen branch, Roodehen, Iran.

\*Corresponding: [abolmaali@riau.ac.ir](mailto:abolmaali@riau.ac.ir)

---

### Abstract

The aim was to determine the conceptual model based on the mediation role of experiential avoidance in the relationship between perfectionism with test anxiety. This study design was descriptive-correlational and statistical population of this study was included of all second-high school students in Damavand city in 2015. 450 persons were selected using multi-stage random sampling and answered to test anxiety by Abolqasemi, Asadi Moghadam, Najjarian & Shokrkan (1996), positive and negative perfectionism by Terry- short, Owens, salde & Dewey (1995) and experimental avoidance by Gámez, Chmielewski, Kotov, Ruggero & Watson (2011). Structural equation modeling technic was used to analyze the data. The results showed that research structural model base on gathered data fit well. Positive perfectionism had direct and negative effect ( $\beta=-0.466$ ,  $P<0.01$ ) and negative perfectionism had positive direct effect ( $\beta=0.366$ ,  $P<0.01$ ) on test anxiety. Negative perfectionism dimension with the mediation of experimental avoidance had effect on test anxiety ( $\beta=0.042$ ,  $P<0.05$ ). Dimension of perfectionism each one turns positive and negative thoughts and emotions in the face of conditions that can stimulate students that, this leads to the use of experimental strategies such as avoidance, and finally students in test challenging situations will show anxiety.

**Key words:** experimental avoidance, negative perfectionism, positive perfectionism, test anxiety.

---