

بررسی ویژگیهای روانسنجی پرسشنامه کمال گرایی فراست و رابطه آن با اضطراب امتحان دانش آموزان (مطالعه موردی: دبیرستان های تهران)

دکتر ریتا لیاقت*

فریده قاسمی**

چکیده

پژوهش حاضر به بررسی ویژگیهای روانسنجی پرسشنامه کمال گرایی فراست و رابطه آن با اضطراب امتحان دانش آموزان (مطالعه موردی: دبیرستان های تهران) پرداخته است. متغیر کمال گرایی در این تحقیق شامل شش مؤلفه است که عبارتند از: نگرانی در مورد اشتباهات، تردید نسبت به اعمال (رفتارها)، انتظارات والدین، استانداردهای فردی، نظم و ترتیب. این تحقیق از نظر هدف، کاربردی و از دیدگاه انجام و گردآوری اطلاعات، توصیفی-همبستگی می باشد. جامعه آماری این تحقیق کلیه دانش آموزان دبیرستان های شهر تهران به میزان تقریبی ۱۴۷۵۱ نفر می باشد. برای پاسخگویی به فرضیات تحقیق، از میان جامعه آماری (دانش آموزان دبیرستان های تهران) نمونه گیری تصادفی به عمل آمد که حجم نمونه ۳۷۲ نفر از دانش آموزان شهر تهران می باشند که توسط جدول مورگان محاسبه گردیده است. برای این منظور محقق تعداد ۴۵۰ پرسشنامه در بین دانش آموزان توزیع کرد که از این میزان تعداد ۳۷۴ پرسشنامه قابل استفاده بود. برای تجزیه و تحلیل داده ها از روشهای آمار توصیفی (محاسبه فراوانی، میانگین) و استنباطی (مدل معادلات ساختاری) استفاده شد. بررسی نتایج نشان داد که بین مؤلفه های متغیر کمال گرایی و اضطراب امتحان به جزء دو مورد (استاندارد های فردی، نظم و ترتیب) رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین برای بررسی استاندارد بودن پرسشنامه پژوهش خروجی های نرم افزار لیزرل نشان دهنده برازش قابل قبول پرسشنامه بوده است.

کلید واژه: کمال گرایی، اضطراب امتحان، روانسنجی

* استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز

** کارشناس ارشد روانشناسی کودکان استثنائی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز

Email: mahnaz_ghashghaei@yahoo.com

مقدمه

کمال گرایی یک از ویژگی‌هایی شخصیتی است و نقش مهمتر یا در علت شناسی، استمرار و دوره بالینی آسیب-شناسی روانی بازی می‌کند. از لحاظ تاریخی مفهوم کمال گرایی یک مقوله روان شناختی مورد علاقه بسیاری از روانشناسان است. فروید (۱۹۷۵) کمال گرایی را به کنش ورزی افراطی نسبت داد و در توصیف افراد کمال گرا می‌گوید: «محرک اصلی در زندگی آنان خوشبختی نیست بلکه برتری یافتن است. هامپک (۱۹۷۸) با تمایز بین کمال گرایی بهنجار و نابهنجار معتقد است که کمال گرایان بهنجار از تلاش و رقابت برای برتری و کمال لذت می‌برد و محدودیت‌های شخصی رابه رسمیت می‌شناسد. در مقابل کمال گرایان نابهنجار افرادی هستند هر وقت تلاش می‌کنند حتی وقتی بهترین وضعیت عملکردی را دارند خوب و راضی به نظر نمی‌رسند. به بیان دیگر این افراد به دلیل انتظارات غیر واقع بینانه هرگز از عملکرد خشنود نخواهند شد (صحرايي، ۱۳۸۳).

اگر چه در دهه ۱۹۸۰ و قبل از آن چندین ابزار برای ارزیابی کمال گرایی ساخته شد، اما این ابزارها دارای محدودیت‌هایی بودند و تلاش اندکی برای اندازه گیری و اعتبار روائی آنجا انجام شد. علاوه براین به جنبه غیر اجتماعی این سازه تمرکز داشتند. «کمال گرایی در مورد خود» یک جزء اصلی این سازه است اما باید توجه داشت که کمال گرایی جنبه بین فردی نیز دارد (فلت، هیویت، بلانک اشتایت، اوبراین ۱۹۹۱).

گاهی معیارهای کمال گرایانه و غیر واقع بینانه از سوی دیگران بر فرد تحمیل می‌شود که دسترسی به این معیارها، بسیار دشوار می‌باشد. از آنجایی که این معیارها افراطی بوده و به عنوان تجربیاتی تحمیلی و بیرونی مطرح‌اند، بنابراین می‌تواند نوعی احساس عدم کنترل را در فرد ایجاد کنند، که نتایج آن احساس شکست، اضطراب، خشم، درماندگی و ناامیدی است (هویت وفت، ۱۹۹۱).

توسعه و ترقی جامعه دانش آموزان زمانی تضمین خواهد شد که ابتدا ویژگی‌های شخصیت کمال گرایی آنها به اندازه کافی شناخته و شکوفا شود و سپس در جهت مناسب و صحیحی هدایت گردد. اندازه گیری دقیق کمال گرایی به تنهایی معنایی ندارد. بنابر این مهیا کردن شرایط مقیاسه و ارزشیابی نمره هر فرد باید بر اساس هنجارهای ساخته شده برای آزمون تفسیر شود. برای اندازه‌گیری خصیصه‌ای مانند کمال گرایی به آزمون استاندارد نیاز هست و چون آزمون مربوط به جامعه ای ست که برای افراد آن جامعه ساخته شده است در این صورت برای استفاده از آزمون در جوامع دیگر نیاز به استاندارد سازی آن آزمون در جامعه مورد نظر است. در شهر تهران به منظور فراتحلیل نرم‌یابی شد. سطح انتظارات و توقعات والدین و معلمان چنانچه با توانایی‌ها و امکانات دانش آموزان متناسب نباشد و انتظاراتی نابجا و غیر منطقی از آنان داشته باشند، باعث افزایش اضطراب امتحان دانش آموزان می‌شود (خسروی، ۲۰۰۶) و از آنجا که نتایج امتحانات تأثیر بسزایی در جنبه‌های مختلف زندگی افراد داد این مسأله انتظارات و فشارهای بیشتری را از سوی والدین و سیستم‌های آموزشی در خصوص عملکرد آنان به دنبال می‌آورد و تدریجاً اضطراب امتحان را افزایش می‌دهد (مک دونالد، ۲۰۰۱). در واقع به نظر می‌رسد که دلیل افت تحصیلی بسیار از دانش آموزان ناتوانی در یادگیری یا ضعف هوشی نبوده است، بلکه ناشی از سطح بالای اضطراب امتحان می‌باشد (اسدی مقدم، ۱۳۷۵). زیرا در حالی که مطالعات زیادی درباره کمال گرایی در نمونه‌های دانشجویی انجام شده، دانش اندکی درباره کمال گرایی در دانش آموزان وجود دارد. به دلیل خسارت زیادی که کمال گرایی به ویژه در حوزه تحصیلی به بار می‌آورد شناسایی این ابعاد اهمیت زیاد دارد و می‌تواند در مرکز توجه درمان‌گران به منظور مداخله هر چه مؤثرتر و مورد توجه مسئولان آموزش و پرورش به ویژه برای برنامه ریزی برای استعدادهای بویژه دانش آموزان مقطع دبیرستان که آینده سازان کشور محسوب می‌شوند، باشد.

بیش از یک قرن است که کمال گرایی شناخته شده است. با این وجود، برای سالیان زیادی، بیشتر از آن که مورد

بررسی تحقیقات تجربی قرار گیرد، به سادگی توسط پزشکان به عنوان یک سازه مطرح می‌شود. فیلسوفان و درمانگران اولیه، کمال‌گرایی را به مهمی از رفتار انسانی می‌دانستند. ژانت (۱۸۹۸) اولین فردی بود که در خصوص کمال‌گرایی نوشت. او کمال‌گرایی عقاید محکم و ثابت می‌دانست. در نتیجه انعطاف‌ناپذیری یکی از والدین خصوصیتی بود که در مورد کمال‌گرایی مطرح شد.

فروید (۱۹۵۶، ۱۹۲۹) کمال‌گرایی را به عنوان نشانه مشترکی از روان‌رنجوری خصوصاً روان‌رنجوری و سواسی تلقی کرده و آن را نتیجه وجود من برتر، سخت‌گیر و تنبیه‌گری می‌دانست که خواهان پیشرفتی ممتاز و بی‌نظیر در تمام حوزه‌های زندگی است. فروید همچنین معتقد بود کمال‌گرایی جنبه‌ای از خود شیفتگی است. بنابراین، نویسندگان اولیه، کمال‌گرایی را بخشی از شخصیت در نظر می‌گرفتند (رایس و دیگران، ۲۰۰۳).

شافران، کوپرو فیبرن (۲۰۰۲) کمال‌گرایی بالینی را این گونه تعریف کرده اند: «وابستگی مفرطی خود ارزیابی به تعقیب معیارهای آنرا نه شخصی و خود تحمیل شده، حداقل در یک حوزه برجسته برخلاف پیامهای منفی آن». همانطور که در تعریف آمده این مسئله با معیارهای ناکارآمد خود تحمیل شده، کوشش مداوم و پیامدهای منفی برجسته همراه می‌شود (رایلی و شافران، ۲۰۰۵).

ابعاد کمال‌گرایی

ابعاد دوگانه کمال‌گرایی

۱- کمال‌گرایی بهنجار / نابهنجار: در کمال‌گرایی بهنجار اشخاص از کاری سخت و طاقب فرسا لذت می‌برند و زمانی که احساس می‌کنند در انجام کارها آزادند، می‌کوشند تا به بهترین صورت عمل کنند. موفقیت در انجام کارها گونه‌ای احساس خشنوری و رضات به همراه می‌آورد (میسیلدین، ۱۹۶۳ به نقل از مهرابی زاده هنرمند و وردی، ۱۳۸۲).

کمال‌گرایی نابهنجار زمانی رخ می‌دهد که افراد برای معیارهای بسیار افرادی و غیر واقع‌گرایانه تلاش کنند و عملکردشان را بسار مورد نقادی و ارزیابی قرار می‌دهند و این افراد با ترس از شکست برانگیخته می‌شوند و زمانی که کوچکترین اشتباهی رخ می‌دهد، نمی‌توانند احساس رضایت کنند.

۲- کمال‌گرایی مثبت و منفی

۳- کمال‌گرایی فعال / منفعل: به نظر ادکینز و پارکر (۱۹۹۶)، کمال‌گرایی منفعل بیشتر نشانگر افرادی است که به طور افراطی از اشتباه کردن می‌ترسند، کسانی که اغلب تصمیم‌های خود را پیش‌بینی می‌کنند و اغلب در کارها تعلل نشان می‌دهد و در مجموع کمال‌گرایی برایشان به نوعی مانع از عمل است. در مقیاسه کمال‌گرایی فعال، مشخصه افرادی است که به نظر نمی‌رسد مستعد و پذیرای افکار مربوط به خود کشی باشند و افرادی هستند که تلاشها کمال‌گرایانه نه تنها برایشان فلج‌کننده نیست بلکه انگیزه بخش نیز هست.

۴- کمال‌گرایی سالم - ناسالم : ابعاد ناسالم کمال‌گرایی با کمبود عزت نفس، روان‌رنجوری و آسیب‌شناسی‌های کلی مرتبط بود، بعد سالم و کارآمد کمال‌گرایی با بردباری، نظم و وجدان در ارتباط بود.

ابعاد سه‌گانه کمال‌گرایی

۱- کمال‌گرایی خودمدار: در این بعد کمال‌گرایی افراد دارای انگیزه قوی برای کمال، معیارهای بالای غیر واقعی، کوشش اجباری و دارای تفکر همه‌یا هیچ در رابطه با نتایج به شکل موفقیت‌های تمام‌یا شکست‌های تام می‌باشند. این افراد بر عیب‌ها شکست‌های گذشته خویش تمرکز می‌کنند و معیارهای شخصی غیر وقایع را در سرتاسر حوزه رفتاری خود فراگیر می‌سازند.

۲- کمال گرایی دیگر مدار: کمال گرایی دیگر مدار یک بعد میان فردی است که در برگزیده گرایش به داشتن معیارهای کمال گرایانه برای اشخاص است که برای فرد اهمیت بسیار دارند. از آنجایی که کمال گرایی دیگر مدار با بی اعتمادی و احساس دشمنی نسبت به دیگران همراه است، این بعد کمال گرایی ممکن است به روابط میان شخصی دشوار بینجامد (فلت و هویت، ۱۹۹۱، اف، ۱۹۹۱، ب به قتل از شافران و منسل، ۲۰۰۱).

۳- کمال گرایی اجتماع مدار: این بعد از ابعاد میان فردی دیگران ساخته شده است عقیده ای است که دیگران انتظارات اغراق آمیز و غیر وقایع را بر شخص اعمال می کنند که هر چند برآوردن آنها دشوار است ولی شخص باید به این استانداردها دست یابد تا مورد تأیید و پذیرش دیگران قرار گیرد (فرست و همکاران، ۱۹۹۰؛ هویت و فلت ۱۹۹۱ ب). چون این معیارهای افراطی از طرف دیگران به عنوان معیارهای تحمیل شده بیرونی تجربه می شوند، این احساس در فرد به وجود می آید که کنترل نشدنی است و به احساس شکست، اضطراب، خشم، درماندگی و ناامیدی می انجامد و به تفکرات خودکشی و افسردگی مربوط می شوند.

ابعاد ششگانه کمال گرایی

فروست و همکاران (۱۹۹۰) شش بعد را که گمان می رود در کل کمال گرایی سهم داشته باشند نام می برند. این ابعاد عبارتند از:

- ۱- تمایل به واکنش منفی نسبت به اشتباهات را با ناکامی یکسان تلقی کردن (نگرانی افراطی درباره اشتباهات)
- ۲- تمایل به تحمیل معیارهای بالا بر خود و دادن اهمیت فوق العاده به آنها در ارزیابی خود (مجموعه معیارهای شخصی عملکرد)

- ۳- تمایل به ادراک والدین به عنوان افرادی خرده گیر و انتقاد کننده (درک شخصی از انقادات والدین)
- ۴- تمایل به ادراک والدین به عنوان افرادی که انتظارات افراطی دارند (درک شخصی از انتظارات والدین)
- ۵- تمایل به شک و تردید درباره کیفیت عملکرد خود (تمایل به شکل و تردید)
- ۶- تمایل به دادن اهمیت افراطی به شک و تردید (گرایش به منظم و سازمان یافته بودن)

عوامل نگهدارنده کمال گرایی

از نظر شافران، کوپر، فیبرن (۲۰۰۲) تعدادی فرآیند که از آسیب شناسی روانی مرکزی نشأت می گیرند در باقی ماندن کمال گرایی سهمی اند. این عوامل عبارتند از:

۱- آسیب شناسی روانی مرکزی و ترس از شکست: در افراد کمال گرا هر گونه شکست در قلمرو مربوطه شان منجر به خود انتقاد گری شده و باعث پایداری دید منفی آنها از خودشان می شود. این شکست ها همچنین باعث می شود که این افراد برای رسیدن به اهدافشان بیشتر تلاش کنند. یا خود باعث شدیدتر شدن وابستگی دیدگاه فرد کمال گرا به دستیابی به اهداف می شود.

۲- وضع اهدافی که دوقطبی هستند: افراد مدل گرا معیارهایشان را درونی و در قالب قوانین علمیتی می کنند. برای مثال بیماری که قصد کاهش وزن دارد، این قانون روزانه رادرونی کرده است که باید هر روز یک کیلوگرم از روز قبل لاغرتر شود. این قوانین ماهیتی دوقطبی دارند: یا قابل دسترسی هستند و یا غیر قابل دسترسی می باشند. بنابراین جای تعجب ندارد که این افراد را متفکرین همه یا هیچ بنامیم.

۳- نیاز به خود کنترلی: خود کنترلی، پایه و اساس تعقیب اهداف در کمال گرایان است لازمه آن محدود کردن فعالیت های لذت بخش است که مستقیماً به تعقیب اهداف مربوط نمی شوند. و در واقع اجتناب از هر گونه آزاد گذاری محسوب می شود.

۴- ارزیابی عملکرد : زمانی که معیارها وضع شدند، عملکرد در قلمرو مربوطه بارها و بارها به شدت ارزیابی می‌شود. در این زمینه نه تنها دسترسی به اهداف تعیین شده در نظر گرفته میشود بلکه تلاش فرد برای رسیدن به این اهداف هم مدنظر است.

۵- شکست در دستیابی به معیارها : افراد مبتلا به کمال گرایی بالینی، معیارها و عملکردهایشان را به طریق سوگیرانه ارزیابی می‌کنند. این چنین سوگیری‌هایی شامل تجربه انتخابی به «شکست» و کم اهمیت شمردن «موفقیت» می‌شود. این سوی گیری‌های همچنین موجب می‌شود که فرد اهمیت بیشتری برای اشتباهات حقیقی یا درک شده در عملکرد خود قایل شود و کمتر به بخش‌های بدون اشکار کارش، توجه کند. همچنین این سوی گیری‌ها با تعقیب معیارها در ارتباط است.

۶- دسترسی موفقیت آمیز به معیارهای : گاهی اوقات کمال گرایان بالینی موفق می‌شوند که به اهداف خود دست یابند. این موفقیت دو پیامد دارد. اول اینکه به طور موقتی باعث بهبود در خود ارزشیابی می‌شود (یا باعث اجتناب از خود ارزیابی‌های منفی می‌شود) و به عنوان یک تقویت کننده برای تعقیب معیارها عمل می‌کند. دوم آنکه این معیارها به سرعت به این دلیل که بسیار سطح پایین بوده اند، دوباره مورد ارزیابی قرار می‌گیرند. اگر معیارها قابل دسترسی باشند آنگاه به عنوان معیارهایی که به اندازه کافی آمرانه نبوده‌اند، در نظر گرفته می‌شوند. نتیجه وضع مجدد معیارها این است که احتمال شکست فرد بالا می‌رود، بنابر این خود انتقادگیری احتمالاً پابرجا خواهد ماند(شافران و دیگران ، ۲۰۰۲).

اضطراب امتحان

دانشجویان و دانش آموزان ممکن است به هنگام امتحان آثار گوناگونی از اضطراب را ، از یک احساس نگرانی و ناراحتی ساده تا فراموشی مطالب درسی ، احساس منگی یا حتی ابتلاء به بیماری جسمی ، تجربه کنند. اضطراب امتحان احساس پریشانی و ترس قابل ملاحظه و فراگیر است که قبل ، حین یا حتی بعد از امتحان ظاهر می‌شود و باعث کاهش عملکرد ، ضعف در یادگیری یا افت نمرات درسی می‌شود.

علل و عوامل مؤثر بر اضطراب امتحان کدامند؟

در حوزه ی سبب شناسی اضطراب امتحان عوامل بسیار زیادی از عوامل خانوادگی،آموزشگاهی ،شخصیتی، شناختی و تحصیلی به چشم می‌خورند. صرف نظر از دید گاهها و نقطه نظر های خاصی که برخی از پژوهشگران در این خصوص دارند ، به نظر می‌رسد اضطراب امتحان پدیده ای چند عاملی باشدو در هر فردی ترکیبی از عوامل نقش عمده را ایفا می‌کنند. مهم ترین عوامل ایجاد کننده ی اضطراب امتحان به شرح زیر است :

عدم آمادگی کافی ، عوامل آموزشگاهی ، تجربیات منفی قبلی ،عوامل شخصیتی عوامل خانوادگی ،رافکار منفی(طهماسبی پور ، ۱۳۹۱ : ۴۷-۴۳).

از دیدگاه روانپزشکی (DSMIV) اختلال اضطراب کودک و نوجوان شامل سه اختلال است:

۱. اختلال اضطراب جدایی

۲. اختلال اضطراب اجتنابی

۳. اختلال اضطراب مفرط

در اختلال اضطراب مفرط بر انواع مختلفی از اضطراب توجه شده است که اضطراب امتحان جزء سومین نوع اختلال اضطراب است. از دیدگاه شناختی، ساراسون اضطراب امتحان را این گونه تعریف می‌کند: «اضطراب امتحان یک نوع خودمشغول سازی ذهنی است که با خودآگاهی، خودشکاک، و خود کمن بینی مشخص می‌شود.» این فعالیت‌های شناختی رفتارهای آشکار و واکنش‌های بدنی خود را تحت تأثیر قرار میدهد. و این رفتارهای پوشیده

و فعالیتهای شناختی محصول گذشته فرد هستند. و بین تجربه و رفتار نقش میانجی را دارند (ساراسون، ۱۹۷۵)

اضطراب امتحان به دو جزء عاطفی و نگرانی تقسیم می‌شود، جزء عاطفی بیشتر بیانگر حالات هیجانی و احساسی فرد است. جزء نگران همان اشتعال‌های ذهنی است که موجب کاهش عملکرد می‌شود (گاردی و اشپیل برگر، ۱۹۷۱).

اکثر مطالعات و تحقیقی که در زمینه اثرات اضطراب صورت گرفته است به این نتیجه رسیده‌اند که اضطراب امتحان موجب کاهش عملکرد فرد می‌شود به ویژه در تکالیفی که نشان دهنده توانایی یا مهارت هستند (ساراسون، ۱۹۸۰) اضطراب امتحان در کودکان گروه‌های اقلیت (اسپانیایی و سیاه) بیش از کودکان سفید پوست است و دخترها بیش از پسرها دچار اضطراب امتحان می‌شوند (هیل، ۱۹۸۰).

در این پژوهش ما به بررسی ویژگیهای روانسنجی پرسشنامه کمال گرایی فراست و رابطه آن با اضطراب امتحان دانش آموزان ممتاز پرداختیم، نکته درخور توجه این بود که در زمینه ویژگیهای روانسنجی پرسشنامه کمال گرایی فراست و رابطه آن با اضطراب امتحان دانش آموزان ممتاز تحقیق داخلی و خارجی خیلی کمی صورت پذیرفته است، و ما در این تحقیق این رابطه را بررسی خواهیم کرد.

طهماسبی پور (۱۳۸۹) نتایجی که در این تحقیق به دست آمد شامل موارد زیر است:

الف- میزان شیوع اضطراب امتحان در بین کلیه دانشجویان ۲۸/۳ درصد بوده که میزان آن در بین دانشجویان دختر بیشتر از دانشجویان پسر گزارش شده است (۲۹/۶ درصد در مقابل ۲۶/۱ درصد).

ب- عوامل تحصیلی و خانوادگی در بین دانش آموزان پسر و عوامل شخصیتی و خانوادگی در بین دانشجویان دختر نقش بسیار مهمی در بروز اضطراب امتحان ایفا می‌کردند، لذا عوامل خانوادگی نقش برجسته ای در هر دو جنس را به خود اختصاص داد.

ج- هم از نظر میزان شیوع اضطراب امتحان و هم از نظر عوامل سبب ساز آن، دانشکده های مختلف باهم تفاوت داشتند، که بر اساس علایق دانشجویان به رشته‌های مختلف و سیستم آموزشی حاکم بر دانشکده ها این نتایج قابل استناد بود.

دی مان و همکاران (۱۹۹۱) تحقیق در مورد رابطه بین اضطراب امتحان، اضطراب موقعیت، عزت نفس، منبع کنترل، توانایی ذهنی و جنسیت انجام دادند که در آن ۱۰۳ دانشجوی دروه لیسانس شرکت داشتند. نتایج تحقیق نشان داد افرادی که در موقعیت ها را تهدید آمیز ارزیابی می‌کردند، افرادی که احساس بی کفایتی می‌کردند و از عزت نفس پایین برخوردار بودن و کسانی که درباره کنترل شخصی شان شک داشتند، به طور عمومی از اضطراب امتحان رنج می‌بردند.

فرانکو سانتو (۱۹۹۰) در مطالعه خود با نام «تفاوت‌های جنسیتی در اضطراب امتحان و اضطراب اجتماعی» برخی از همبستگی‌های شناختی و عملکردی مولفه‌های نگرانی و اضطراب امتحان را با توجه به تفاوت‌های جنسیتی مورد بررسی قرار دادند و نتایج نشان داد که در آزمودنی‌های مذکر نگرانی با خود پندار ضعیف و عملکرد تحصیلی پایین رابطه دارد و در زنان روابط پیچیده‌تری یافت شد. به نظر می‌رسد که هیجان پذیری زنان اثرات تسهیل کننده ای بر عملکرد دارد.

بنابر آنچه بیان شد، در این پژوهش محقق تلاش در دستیابی به این فرضیه ها می‌باشد:

- ۱- مجموعه سوالات تست کمال گرایی فراست از اعتبار کافی برخوردار است.
- ۲- مجموعه سوالات تست کمال گرایی فراست از روایی کافی برخوردار است.

۳- بین تست کمال گرایی فراست با تست کمال گرایی چند بعدی هم بستگی وجود دارد.

۴- بین کمال گرایی و اضطراب امتحان رابطه وجود دارد.

۵- تست کمال گرایی فراست از چند عامل اشباع شده است.

روش

این پژوهش بر اساس طبقه بندی بر مبنای هدف در زمره تحقیقات کاربردی است و از حیث روش جزء تحقیقات توصیفی - همبستگی به شمار می آید. جامعه آماری این تحقیق را کلیه دانش آموزان دبیرستان‌های شهر تهران به میزان تقریبی ۱۴۷۵۱ نفر تشکیل می دهد. روش نمونه گیری در تحقیق حاضر نمونه گیری تصادفی می باشد. که حجم نمونه پژوهش توسط جدول مورگان محاسبه گردید. تعداد نمونه جامعه آماری مورد نظر تعداد ۳۷۲ نفر از دانش آموزان شهر تهران می باشند. برای این منظور محقق تعداد ۴۵۰ پرسشنامه در بین دانش آموزان توزیع کرد و از این میزان، تعداد ۳۹۲ پرسشنامه جمع آوری شد که از این میزان نیز ۳۷۴ پرسشنامه قابل استفاده بوده و برای تجزیه و تحلیل آماده گردید.

مهم ترین روش های گردآوری اطلاعات در این تحقیق بدین شرح است :

۱- مطالعه کتابخانه ای : در این قسمت جهت گردآوری اطلاعات در زمینه مبانی نظری و ادبیات تحقیق ، از منابع کتابخانه ای ، مقالات ، کتاب های مورد نیاز و نیز از شبکه جهانی اطلاعات (Internet) استفاده شده است .
۲- تحقیقات میدانی : در روش میدانی محقق جهت گردآوری اطلاعات ناگزیر است به محیط بیرون برود و با انسانها ، سازمانها و مؤسسات ارتباط برقرار کند . او باید ابزار سنجش یا ظروف اطلاعاتی خود را به بیرون برد و با پرسشگری، مصاحبه و مشاهده و تصویر برداری آنها را تکمیل نماید. ابزار مورد استفاده برای جمع آوری اطلاعات در این تحقیق شامل پرسشنامه می باشد:

در این تحقیق برای اطمینان از روایی بالای پرسشنامه کمال گرایی فراست ، از نرم افزار معادلات ساختاری لیزرل نیز استفاده شده است. این پرسشنامه همچنین در پژوهش های شجیع، کوزه چیان، امیری و اقبالی هشتجین(۱۳۸۹) و کورش نیا و لطیفیان(۱۳۹۰) مورد استفاده قرار گرفته که نشان دهنده روایی بالای این پرسشنامه می باشد. اعتبار پرسشنامه اضطراب امتحان از طریق سنجش ارتباط پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون با پرسشنامه اضطراب (TA) ۸۲ / ۰ تا ۸۳ / ۰ گزارش شده است. اعتبار پرسشنامه از طریق آزمون مجدد با فاصله ۶ هفته بیش از ۸۰ / ۰ بدست آمد. ضریب قابلیت اعتماد تست اضطراب امتحان ساراسون از طریق دو نیمه کردن ضریب ۹۱ / ۰ و با روش آزمون-آزمون مجدد با فاصله زمان بیشتر از ۶ هفته از ضریب ۸۲ / ۰ برخوردار بود. همچنین این پرسشنامه در پژوهش های فراوانی توسط محققان در داخل کشور مورد استفاده قرار گرفته است و به نام (SAT) مشهور است. این پرسشنامه در پژوهش وکیلی(۱۳۸۷) در پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تهران مورد استفاده قرار گرفته است و دارای پایایی قابل قبولی بوده است. پس از روایی سنجی ، پرسشنامه ها در میان دانش آموزان دبیرستان‌های شهر تهران توزیع و جمع آوری گردید. همچنین با استفاده از فرمول آلفای کرونباخ پایایی پرسشنامه ها محاسبه گردید که میانگین آلفای کرونباخ بدست آمده از پرسشنامه کمال گرایی فراست و اضطراب امتحان تحقیق به ترتیب برابر با ۰/۸۱۹ و ۰/۸۱۴ می باشد با توجه به اینکه این مقدار از ۰/۷ بیشتر است ، پایایی پرسشنامه ها تأیید گردید. تجزیه و تحلیل های آماری در این پژوهش به دو صورت تحلیل توصیفی و تحلیل استنباطی بوده و برای تجزیه و تحلیل داده‌ها نرم افزارهای SPSS, Lisrel به کار برده شد.

یافته ها

۴-۱) مشخصات جامعه پاسخ دهندگان : مشخصات کلی جامعه پاسخ دهندگان در جدول ۴ خلاصه شده است :
جدول ۳) مشخصات کلی جامعه پاسخ دهندگان

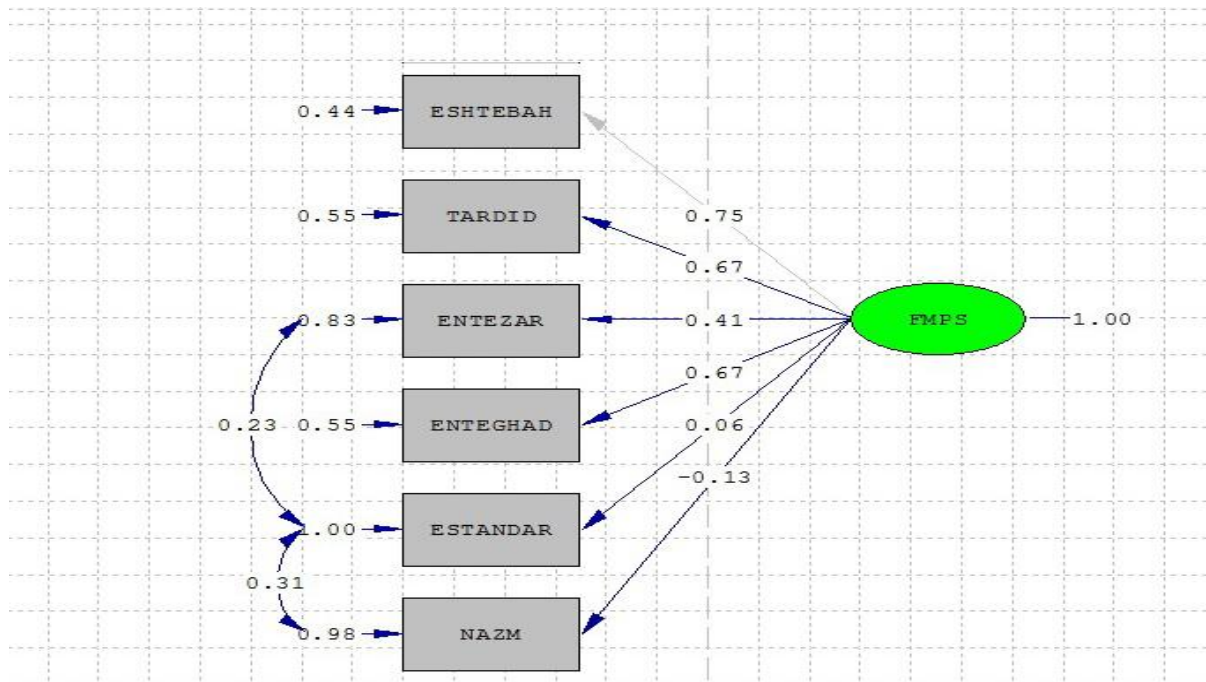
درصد فراوانی							
چندمین بودن	قرزند اول	قرزند دوم	قرزند سوم	قرزند چهارم	بدون پاسخ		
قرزند خانواده	۵-۸	۲۸/۹	۱۱/۵	۸/۶	-۳		
میزان درآمد خانواده	کمتر از ۱ میلیون	کمتر از ۲ میلیون	بیشتر از ۲ میلیون	بدون پاسخ			
	۳۶/۴	۳۲/۹	۲۲/۰	۷/۸			
وضعیت سنی	۱۳ سال	۱۴ سال	۱۵ سال	۱۶ سال	۱۷ سال	۱۸ سال	۱۹ سال
	۱/۳	۱-۷	۱۶/۳	۲۱/۷	۳۶/۶	۸/۳	-۳
نوع مدرسه	دولتی	غیر دولتی	دولتی نمونه	هنرستان	بدون پاسخ		
	۶۸/۷	۸/۳	۱/۶	۲-۹	-۵		
ویژگی	لاغر	متوسط	چاق	بدون پاسخ			
جسمانی فرد	۲۵/۹	۶۵/۸	۷/۸	-۵			
سبک تربیتی	سهل گیر	سخت گیر	بی تفاوت	بدون پاسخ			
پدر	۳۷/۷	۵۶/۱	۲/۷	۲/۴			
سبک تربیتی	سهل گیر	سخت گیر	بی تفاوت	بدون پاسخ			
مادر	۳۷/۲	۵۲/۴	۷/۵	۲/۹			
سبک یادگیری	دیدن	شنیدن	لمس کردن	بدون پاسخ			
دانش آموزان	۴۵/۷	۴۵/۵	۷/۸	۱/۱			

۴-۲-۱) فرضیه اول پژوهش : مجموعه سوالات تست کمال گرایی فراست از اعتبار کافی برخوردار است.
برای بررسی این فرض از آزمون آلفای کرونباخ استفاده شده است که در ادامه به بیان نتایج آن می پردازیم:
از آنجاییکه آلفای کرونباخ معمولاً شاخص کاملاً مناسبی برای سنجش قابلیت اعتماد (پایایی) ابزار اندازه گیری و هماهنگی درونی میان عناصر آن است و با توجه به اینکه برای سوالات پاسخ درست و غلط وجود ندارد، از ضریب آلفای کرونباخ برای تعیین پایایی پرسشنامه استفاده شد.

جدول ۴: ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه کمال گرایی فراست

ضریب آلفای کرونباخ	سوالات پرسشنامه
۰ / ۸۱۹	پرسشنامه کمال گرایی فراست

فرضیه دوم پژوهش: مجموعه سوالات تست کمال گرایی فراست از روایی کافی برخوردار است. برای بررسی فرضیه دوم پژوهش از نرم افزار لیزرل استفاده خواهد شد.



شکل (۱) مدل نهایی تحقیق

سایر مقادیر مدل نهایی در جدول ۵، مشاهده می شود:

جدول ۵: مقادیر مدل نهایی

نتیجه	سطح معنی دار	مقدار واریانس تبیین شده (R^2)	مقدار T	خطای استاندارد	مقدار استاندارد شده	مقدار برآورد	روابط مفاهیم با شاخص ها در مدل
تأیید شاخص	$P < 0.01$	۰ / ۵۶			۰ / ۷۵	۱ / ۰	۱- رابطه نگرانی در مورد اشتباهات و متغیر کمال گرایی فراست
تأیید شاخص	$P < 0.01$	۰ / ۴۵	۷ / ۲۲	۰ / ۰۶۵	۰ / ۶۷	۰ / ۴۷	۲- رابطه تردید نسبت به اعمال (رفتارها) و متغیر

کمال گرایی فراست							
۳- رابطه انتظارات والدین و متغیر کمال گرایی فراست	۰ / ۳۱	۰ / ۴۱	۰ / ۰۶۲	۴ / ۹۵	۰ / ۱۷	P<0. 01	تأیید شاخص
۴- رابطه انتقاد والدین و متغیر کمال گرایی فراست	۰ / ۴۶	۰ / ۶۷	۰ / ۰۶۳	۷ / ۲۴	۰ / ۴۵	P<0. 01	تأیید شاخص
۵- رابطه استانداردهای فردی و متغیر کمال گرایی فراست	۰ / ۰۵	۰ / ۰۶	۰ / ۰۷۲	۰ / ۷۶	۰ / ۰۰۳۷	P>0. 05	رد شاخص
۶- رابطه نظم و ترتیب و متغیر کمال گرایی فراست	۱۳ / -۰	-۰ / ۱۳	۰ / ۰۷۷	۶۷ / -۱	۰ / ۰۱۸	P>0. 05	رد شاخص

مقادیر برآورد بارهای عاملی که از طریق روش بیشینه درست نمایی^۴ محاسبه گردیده است، در شکل شماره ۲ نمایش داده است. این مقادیر که اصطلاحاً λ نامیده می‌شوند به منظور برآورد نمرات متغیرهای مکنون در تحلیل SEM^۵ مورد استفاده قرار می‌گیرد.

مقادیر استاندارد شده بارعاملی نشان دهنده رابطه استاندارد میان شاخص‌های مدل اندازه‌گیری است این مقادیر قابل مقایسه است. همچنین مقادیر خطای استاندارد برآورد نشان دهنده‌ی میزان خطا در برآورد خام بارهای عاملی است که مقادیر کوچکتر (نزدیک به صفر) نشان دهنده‌ی برآوردهای دقیق‌تر و فاصله اطمینان کوچکتر است. مقادیر T که حاصل تقسیم برآورد بارعاملی بر خطای استاندارد است نشان دهنده‌ی معنی داری برآورد بارعاملی (تفاوت معنی دار بار عاملی با صفر) است. مقادیر T بین $۱ / ۹۶$ و $-۱ / ۹۶$ نشان دهنده‌ی عدم وجود رابطه‌ی معنی دار میان شاخص‌ها و متغیر مکنون مربوط است. مقادیر T بین $۱ / ۹۶$ و ۳ نشان دهنده‌ی رابطه معنی دار با بیش از ۹۵٪ اطمینان میان شاخص‌ها و متغیر مکنون مربوط است. مقادیر T مساوی و بزرگتر از ۳ نشان دهنده‌ی رابطه معنی دار با بیش از ۹۹٪ اطمینان میان شاخص‌ها و متغیر مکنون مربوطه است. بنابراین همانطور که در ستون T جدول بالا مشاهده می‌شود از روابط بین متغیرها همگی آنها به جزء دو مؤلفه با بیش از ۹۹٪ اطمینان مورد تأیید می‌باشند. در ضمن ستون‌های سطح معنی داری و نتیجه مکمل توضیح بیان شده است. ستون واریانس تبیین شده نیز نشان دهنده‌ی مقدار واریانس تبیین شده‌ی هر شاخص توسط متغیر مکنون است. مقادیر بیشتر تا سقف یک نشان دهنده‌ی مناسب بیشتر شاخص برای اندازه‌گیری متغیر مکنون است. قابل ذکر است که این مقدار با سایر مقادیر رابطه مستقیم دارد.

^۴. Maximum Likelihood

^۵. Structural equation modeling

با توجه به جدول ۵، نتایج تحلیلی هر یک از شاخص های مدل یابی معادلات ساختاری به شرح زیر است:
بررسی زیر مقیاس نگرانی در مورد اشتباهات :

با توجه به برآورد 0.75 و $R^2 = 0.56$ می توان نتیجه گرفت در سطح معنی داری $P < 0.01$ زیر مقیاس نگرانی در مورد اشتباهات می تواند متغیر کمال گرایی فراست را اندازه گیری کند. در مدل یابی معادلات ساختاری شاخصی که بهتر از بقیه شاخص متغیر تحقیق را اندازه گیری کند، متغیر مکنون به صورت بدیهی معنی دار فرض شده است و مقادیر T و خطای استاندارد برای آن محاسبه نشد.

بررسی زیر مقیاس تردید نسبت به اعمال (رفتارها) :

با توجه به برآورد 0.67 و $T = 7 / 22$ و $R^2 = 0.45$ می توان نتیجه گرفت در سطح معنی داری $P < 0.01$ زیر مقیاس تردید نسبت به اعمال (رفتارها) می تواند متغیر کمال گرایی فراست را اندازه گیری کند.

بررسی زیر مقیاس انتظارات والدین :

با توجه به برآورد 0.41 و $T = 4 / 95$ و $R^2 = 0.17$ می توان نتیجه گرفت در سطح معنی داری $P < 0.01$ زیر مقیاس انتظارات والدین می تواند متغیر کمال گرایی فراست را اندازه گیری کند.

بررسی زیر مقیاس انتقاد والدین :

با توجه به برآورد 0.67 و $T = 7 / 24$ و $R^2 = 0.45$ می توان نتیجه گرفت در سطح معنی داری $P < 0.01$ زیر مقیاس انتقاد والدین می تواند متغیر کمال گرایی فراست را اندازه گیری کند.

بررسی زیر مقیاس استانداردهای فردی :

با توجه به برآورد 0.06 و $T = 0 / 76$ و $R^2 = 0.0037$ می توان نتیجه گرفت در سطح معنی داری $P > 0.05$ می توان چنین نتیجه گرفت که زیر مقیاس استانداردهای فردی نمی تواند متغیر کمال گرایی فراست را اندازه گیری کند.

بررسی زیر مقیاس کنترل رفتاری:

با توجه به برآورد 0.13 و $T = -1 / 67$ و $R^2 = 0.018$ می توان نتیجه گرفت در سطح معنی داری $P > 0.05$ می توان چنین نتیجه گرفت که زیر مقیاس کنترل رفتاری نمی تواند متغیر کمال گرایی فراست را اندازه گیری کند.

در نهایت در جدول زیر شاخص های مربوط به برازش مدل مسیر نهایی نشان داده شده است که نشان دهنده برازش مطلوب است. جدول زیر، مقادیر شاخص های برازش برای مدل یابی نهایی معادلات ساختاری را نشان می دهد.

جدول ۶: شاخص های برازش مدل نهایی

عنوان شاخص	دامنه مورد قبول	مقدار	نتیجه
X^2/df	≤ 3	۲ / ۹۴	تأیید مدل
RMSEA	$RMSEA < 0.09$	۰ / ۰۰۸۱	تأیید مدل
GFI	$GFI > 0.9$	۰ / ۹۵	تأیید مدل
AGFI	$AGFI > 0.85$	۰ / ۸۶	تأیید مدل
CFI	$CFI > 0.90$	۰ / ۹۰	تأیید مدل
IFI	$IFI > 0.90$	۰ / ۹۰	تأیید مدل

تمامی شاخص های برازش به کار رفته نشان می دهد که این مدل دارای برازش خوب و کاملاً قابل قبولی می باشد. بنابراین نتیجه می گیریم که عامل های پرسشنامه دارای توانایی نسبتاً بالایی در اندازه گیری متغیر کمال گرایی فراست می باشند.

با توجه به بررسی های انجام داده شده به وسیله نرم افزار لیزرل می توان پاسخ فرض دوم را که به بررسی روایی پرسشنامه پرداخته است، چنین بیان کرد که پرسشنامه کمال گرایی فراست دارای روایی قابل قبولی می باشد و برای دو زیر مقیاس استانداردهای فردی و نظم و ترتیب در نمونه مورد بررسی در این پژوهش رد شده و برای اظهار نظر قطعی جهت رد آن نیاز به پژوهش های بیشتر احساس می شود. همچنین برای افزایش غنای کار از آزمون همبستگی پیرسون بین مؤلفه های متغیر کمال گرایی فراست اقدام شده است. لازم به ذکر است که میزان این همبستگی بهتر است که بین ۰ / ۳ تا ۰ / ۷ باشد. در ادامه به بیان توضیحی از نحوه انجام کار و بیان نتایج آن می پردازیم:

فراست و همکاران (۱۹۹۰) میزان ضریب همسانی درونی زیر مقیاس های آزمون بین ۰ / ۷۳ و ۰ / ۹۳ و ضریب همسان درونی کل آزمون را ۰ / ۹۰ گزارش کرده اند. در یک نمونه استرالیایی نیز ضریب همسانی درونی زیر مقیاس های آزمون ۰ / ۷۷ تا ۰ / ۹ و ضریب همسانی درونی کل آزمون ۰ / ۹۱ بوده است. (لیند-استیونسون، هیرن، ۱۹۹۰). اعتبار همگرا و افتراقی مقیاس چند بعدی کمال گرایی فراست نیز از طریق رابطه مثبت معنادار این آزمون مقیاس کمال گرایی برنز (۱۹۸۰)، مقیاس خود ارزیابی آزمون باورهای غیر منطقی (جونز، ۱۹۶۸) و زیر مقیاس کمال گرایی پرسشنامه اختلالات خوردن (فلت، هویت، بلانک اشتاین و گری، ۱۹۹۸) به اثبات رسیده است.

جدول ۷: آزمون همبستگی بین مؤلفه های کمال گرایی فراست

کمال گرایی فراست	نظم و ترتیب	استانداردهای فردی	انتقاد والدین	انتظارات والدین	تردید نسبت به اعمال	نگرانی در مورد اشتباهات	
** ۰ / ۷۴۶							نگرانی در مورد اشتباهات
** ۰ / ۵۴۹						** ۰ / ۵۰۱	تردید نسبت به اعمال
** ۰ / ۶۵۷					** ۰ / ۲۰۸	** ۰ / ۳۵۳	انتظارات والدین
** ۰ / ۵۶۲				** ۰ / ۲۹۸	** ۰ / ۴۶۹	** ۰ / ۴۷۷	انتقاد والدین
** ۰ / ۵۳۱			** -۰ / ۰۲۲	** ۰ / ۳۲	-۰ / ۰۷۵	** ۰ / ۱۵۸	استانداردهای فردی
** ۰ / ۳۴۹		** ۰ / ۳۵۳	* -۰ / ۱۲۸	** ۰ / ۱۶۵	-۰ / ۰۹۸	* -۰ / ۱۳۳	نظم و ترتیب

با توجه به جدول فوق مشاهده می شود که اکثریت زیر مقیاس ها دارای همبستگی معنادار بین ۰ / ۳ تا ۰ / ۷ می باشند. لازم به ذکر است که همبستگی بین ۰ / ۳ تا ۰ / ۷ حد استاندارد بوده و مقادیر خارج از این میزان همبستگی قابل قبول نمی باشند و تأثیر منفی در نتایج تحقیق خواهند گذاشت. همانطور که مشاهده می شود و همچنین انتظار می رفت، همبستگی در دو زیر مقیاس استاندارد های خصی و نظم و ترتیب دارای روابط نامعنادار بوده که با نتایج معادلات ساختاری لیزرل نیز همراستا می باشد.

بررسی فرضیه سوم پژوهش: بین تست کمال گرایی فراست با تست کمال گرایی چند بعدی هم بستگی وجود دارد. برای بررسی فرضیه فوق از آزمون همبستگی استفاده می شود. با توجه به اینکه سوالات متغیر کمال گرایی چند بعدی به صورت طیف چهارگزینه ای بوده است و متغیر کمال گرایی فراست که طیف لیکرت ۵ گزینه ای می باشد، بنابراین از آزمون همبستگی پیرسون استفاده می کنیم که نتایج آن در ادامه بیان شده است. لازم به ذکر است که برای افزایش میزان دقت آزمون به بررسی همبستگی بین زیر مقیاس های دو متغیر با هم دیگر پرداخته شده است:

جدول ۸: آزمون همبستگی بین مؤلفه های کمال گرایی فراست و کمال گرایی چند بعدی

استانداردهای بالا برای دیگران	هدفمندی	ادراک فشار از سوی والدین	نظم و سازماندهی	تلاش برای عالی بودن	حساسیت بین فردی	
۰ / ۲۶۵	/ ۲۶۴ -۰	۰ / ۳۱۶	-۰ / ۱۱۴	-۰ / ۱۳۴	۰ / ۲۹۳	نگرانی در مورد اشتباهات
۰ / ۱۰۱	** / ۴۳۹ -۰	۰ / ۲۳۷	* -۰ / ۴۴۱	** -۰ / ۵۶۲	-۰ / ۰۰۹	تردید نسبت به اعمال

انتظارات والدین	۰ / ۱۲۷	-۰ / ۱۵۲	-۰ / ۰۴۵	** ۰ / ۴۹۶	/ ۲۵۲ -۰	۰ / ۱۴
انتقاد والدین	۰ / ۰۹۵	-۰ / ۳۱۲	-۰ / ۲۴۷	** ۰ / ۵۸۹	/ ۲۱۹ -۰	۰ / ۱۸۴
استانداردهای فردی	۰ / ۰۵۱	۰ / ۳۱۹	۰ / ۱۸۷	-۰ / ۲۲۷	۰ / ۲۵	-۰ / ۲۸۳
نظم و ترتیب	-۰ / ۰۹۳	۰ / ۰۳۶	** ۰ / ۴۶۳	* ۰ / ۳۹۵	۰ / ۱۹۷	-۰ / ۲۰۴

با توجه به میزان **P-value** بیان شده برای روابط فوق به غیر از رابطه بین مولفه های ادراک فشار از سوی والدین با زیر مقیاس های انتظارات والدین، انتقاد والدین و نظم و ترتیب و زیر مقیاس تردید نسبت به اعمال یا مولفه های تلاش برای عالی بودن، نظم و سازماندهی و هدفمندی، مابقی روابط دارای میزان معناداری بالاتر از ۰ / ۰۵ می باشد، با توجه به نتایج این آزمون می توان چنین بیان کرد که دو پرسشنامه همبستگی بسیار پایینی را دارا می باشند. برای توجیه این نتیجه می توان چنین بیان کرد که پرسشنامه کمال گرایی فراست در حال سنجش مولفه های خاصی از کمال گرایی بوده و پرسشنامه کمال گرایی هیل نیز به شناسایی ابعاد دیگری از متغیر کمال گرایی پرداخته است. ولی برای زیر مقیاس های ادراک فشار از سوی والدین با زیر مقیاس های انتظارات والدین، انتقاد والدین و نظم و ترتیب از یک طرف و از سوی دیگر زیر مقیاس تردید نسبت به اعمال با زیر مقیاس های تلاش برای عالی بودن، نظم و سازماندهی و هدفمندی دارای اشتراک در سنجش مفاهیم ابعاد متغیر کمال گرایی می باشند. درباره زیر مقیاس هایی که دارای همبستگی معنادار نبوده اند نمی توان صریحا عدم توانایی آنها را در سنجش متغیر کمال-گرایی رد کرد، بلکه باید چنین عنوان کرد که زیر مقیاس های دیگر هر یک ابعاد پنهانی دیگر از متغیر کمال گرایی را سنجیده اند که از تیر رس سنجش توسط پرسشنامه مقابل دور مانده است.

بررسی فرضیه چهارم پژوهش: بین کمال گرایی و اضطراب امتحان رابطه وجود دارد.

برای بررسی این فرض در دو مرحله به نتیجه دست یافته شده است. ابتدا با بررسی میزان همبستگی بین دو متغیر به وجود رابطه بین آنها پی برده می شود، در مرحله دوم به بررسی وجود تفاوت در بین گروه های مختلف دانش آموزان دارای سطوح متفاوت اضطراب امتحان و متغیر کمال گرایی پرداخته خواهد شد:

جدول ۹: آزمون همبستگی متغیر کمال گرایی و اضطراب امتحان

P-value	میزان نمونه	اضطراب امتحان	
۰ / ۰۰۰	۲۸۱	۰ / ۲۸۷	کمال گرایی

با توجه به میزان **P-value** که پایین تر از ۰ / ۰۵ می باشد، نشان دهنده وجود رابطه معنادار مثبت بین دو متغیر کمال گرایی با اضطراب امتحان می باشد. پس کمال گرایی در دانش آموزان دارای تأثیر بر اضطراب امتحان دانش آموزان بوده است. بنابراین با توجه به نتیجه به دست آمده می توان چنین نتیجه گرفت که با افزایش کمال گرایی دانش آموزان میزان اضطراب امتحان نیز افزایش می یابد.

با توجه به وجود رابطه بین دو متغیر فوق در ادامه به بررسی وجود تفاوت در سطوح مختلف اضطراب امتحان (اضطراب خفیف، متوسط و شدید) پرداخته شده است:

از آنجا که در این قسمت متغیر مستقل ما بیش از دو گروه است و تحلیل واریانس برای مقایسه میانگین های دو یا چند گروه بکار می رود. بنابراین برای بررسی تفاوت بین میزان اضطراب و کمال گرایی فراست از آزمون تحلیل واریانس یک طرفه استفاده شده است، که نتایج آن به شرح زیر است:

جدول ۱۰: تحلیل واریانس یک طرفه میزان کمال گرایی فراست و اضطراب امتحان

متغیر	تعداد	میانگین	آماره f	p-value
اضطراب خفیف	۴۰	۱۰۳ / ۳۳	۱۱ / ۵۸۸	۰ / ۰۰۰
اضطراب متوسط	۱۴۴	۱۰۸ / ۵۲		
اضطراب شدید	۹۷	۱۱۵ / ۳۸		

با توجه به اینکه مقدار p-value کمتر از ۰/۰۵ است فرض صفر رد می شود، یعنی میانگین سطوح مختلف اضطراب نسبت به کمال گرایی فراست در یک سطح نیست. بنابراین بین سطح اضطراب و کمال گرایی فراست تفاوت معناداری وجود دارد. همانطور که از میانگین ها مشخص است، میزان میانگین افراد دارای اضطراب شدید دارای میانگین بیشتر از کمال گرایی، می باشند. بدین معنا که افراد با اضطراب بالاتر کمال گرای بالاتری را دارا می باشند. بررسی فرضیه پنجم پژوهش: تست کمال گرایی از چند عامل اشباع شده است. با توجه به بررسی های انجام داده شده توسط نرم افزار لیزرل می توان چنین بیان کرد که از تعداد شش عامل این متغیر دو عامل مورد تأیید قرار نگرفته و چهار عامل باقی مانده برای این متغیر دارای رابطه معنادار بوده اند و برازش مدل با توجه به شاخص های بیان شده همگی مورد تأیید قرار گرفتند و می توان چنین نتیجه گرفت که متغیر کمال گرایی فراست از ۴ عامل اشباع شده است.

بحث

کمال گرایی یکی از سازه های شخصیتی می باشد که نقش مهمی را در سازش یافتگی آدمی ایفا می کند. طی دهه های اخیر سازه کمال گرایی توجه زیادی را به خود جلب کرده کرده و مؤلفان و پژوهشگران به بحث های نظری و عملی متنوعی درباره آن پرداخته اند. از سوی دیگر به بررسی رابطه این سازه با مؤلفه های شخصیتی پرداخته و نتایج ارزشمند و کاربردی را مطرح نموده اند. یکی از مؤلفه های شخصیتی که در سازگاری روانی - اجتماعی نقش مهمی دارند اضطراب امتحان می باشد.

این پژوهش نشان می دهد که بین مؤلفه های متغیر کمال گرایی و اضطراب امتحان به جزء دو مورد (استانداردهای فردی، نظم و ترتیب) رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین برای بررسی استاندارد بودن پرسشنامه پژوهش خروجی های نرم افزار لیزرل نشان دهنده برازش قابل قبول پرسشنامه بوده است. بنابراین معلمان به خصوص والدین باید منافع دانش آموزان را بیش از بیش ارتقاء دهند و بستر سازی مناسب جهت اجرا سازی مناسب آن ایجاد کرده و در ادامه برنامه ریزی مناسب را برای بهره وری حداکثری از آن ترتیب دهند. بنابراین با سیاست گذاری های مناسب معلمان و والدین، کمال گرایی دانش آموزان بیشتر و اضطراب امتحان آنها کمتر صورت می گیرد. وجود کمال گرایی در دانش آموزان، بستر لازم را برای بارآوری و کارآمدی بالاتر فراهم می سازد، چرا که این متغیر از بسیاری جهات تلاش و کوشش هدفمند و معنادار را در افراد پدید می آورد. با توجه به محدود تحقیقات انجام شده در زمینه بررسی ویژگیهای روانسنجی پرسشنامه کمال گرایی فراست و رابطه آن با اضطراب امتحان دانش آموزان، پیشنهاد می شود در تحقیق دیگری، ابعاد و شاخص های این مدل با بهره گیری از نظر دیگر

خبرگان گسترش داده شود و به بررسی مدل ها و پرسشنامه های دیگر کمال گرایی و بررسی نتایج آن با نتایج تحقیق حاضر، پرداخته شود. از جمله محدودیت های این تحقیق می توان به موارد زیر اشاره کرد: عدم تمایل نمونه تحقیق به پاسخگویی به دلیل عدم آشنایی آنها به پرسشنامه، دشواری شناسایی پرسشنامه صحیح به دلیل پایین بودن سن نمونه، عدم دسترسی آسان به منابع خارجی برای بررسی ادبیات و پیشینه تحقیق.

توجه به بررسی های انجام شده، نتیجه به استاندارد بودن پرسشنامه مورد استفاده گرفته شد. بین دو متغیر کمال-گرایی و اضطراب امتحان رابطه معناداری وجود داشته است. بدین معنا که بین سطوح مختلف اضطراب و کمال گرایی تفاوت معناداری وجود دارد. مشاهده شد که با افزایش میزان کمال گرایی فرد، اضطراب وی نیز افزایش خواهد یافت. نتایج این پژوهش با یافته های فلت و هویت (۲۰۰۴)، بیلینگ و همکاران (۲۰۰۲)، کاوامورا و همکاران (۲۰۰۱)، استوبر (۲۰۰۱)، آنتونی و همکاران (۱۹۹۸) همراستا بوده است.

با توجه به اینکه از شش زیر مقیاس متغیر کمال گرایی، چهار مؤلفه نگرانی در مورد اشتباهات، تردید نسبت به اعمال (رفتارها)، انتظارات والدین، انتقاد والدین، دارای رابطه معناداری با متغیر کمال گرایی بوده اند، بنابراین برای بهبود این زیر مقیاس ها فعالیت های عملی ارائه می گردد. برای زیر مقیاس نگرانی در مورد اشتباهات، خانواده ها باید به شاخص های توجیه فرزندان خود در رابطه با اشتباهات صورت گرفته و دیدگاه دیگران در رابطه با آنها بعد از صورت گرفتن اشتباه پردازند تا این ویژگی کمال گرایی فرد را به مخاطره نیندازد، از طرف دیگر سعی در تصحیح تفکر دانش آموزان در رابطه با مسئله شکست و عدم توجه صرف به آن پردازند، چرا که ترس از شکست در بسیاری از امور کمال گرایی فرد را کاهش داده و زمینه رشد و پیشرفت را برای فرد محدود می کند.

زیر مقیاس بعد تردید نسبت به اعمال می باشد، این زیر مقیاس به میزان اعتماد نفس فرد در انجام امور اشاره ضمنی داشته است، با افزایش این زیر مقیاس، بالتبع کمال گرایی فرد نیز افزایش خواهد یافت. با نگاهی به گویه-های این زیر مقیاس می توان چنین بیان کرد که بهبود این مقیاس می تواند کمال گرایی را بیشتر از دیگر زیر مقیاس ها ارتقاء دهد. چرا که ضریب استاندارد آن در معادلات ساختاری نیز در رتبه دوم قرار دارد.

برای زیر مقیاس های انتظارات والدین و انتقاد والدین می توان چنین بیان کرد در ابتدای امر باید آموزش هایی به والدین در این زمینه داده شود. چرا که در صورت عدم آموزش صحیح والدین، می تواند تأثیرات منفی آن را در بلند مدت بر روی کمال گرایی فرد ملاحظه کرد.

نتایج بررسی زیر مقیاس های کمال گرایی و اضطراب نیز تقریباً همراستا با نتایج لیزرل بوده است. برای زیر مقیاس های نگرانی در مورد اشتباهات، تردید نسبت به اعمال و انتقاد والدین دارای تفاوت معنادار با میزان اضطراب فرد را دارا بودند و با افزایش میزان اضطراب زیر مقیاس های فوق نیز افزایش می یابند. در مورد زیر مقیاس های انتظارات والدین، استانداردهای فردی و نظم و ترتیب نیز تفاوت معناداری بین میزان سطوح مختلف اضطراب با زیر مقیاس های فوق مشاهده نشد.

منابع

- ابوالقاسمی، عباس، کیامرثی، آذر (۱۳۸۶). بررسی ارتباط کمال گرایی، عزت نفس و تصور از بدن با نگرش‌های مربوط به خوردن و پیشرفت تحصیلی در دانشجویان دختر، مجموعه مقالات سومین سیمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان، تهران، ایران.
- طهماسبی پور، نجف (۱۳۹۱). اضطراب امتحان (پیامد ها و راه های کنترل آن)، تهران، نشر قطره.
- علیزاده صحرائی، ام هانی (۱۳۸۶). رابطه ی کارایی خانواده، باور های غیر منطقی و عزت نفس با کمال گرایی مثبت و منفی در دانش آموزان، پایاننامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیت و روانشناسی، دانشگاه الزهراء.
- مهرابی زاده هنرمند، مهناز و وردی، مینا (۱۳۸۲). کمال گرایی مثبت، کمالگرایی منفی، (چاپ اول) اهواز، نشر رسش.

- **Bergman, A.J., Nyland, J.E & Burns, L (2007)**. correlates with perfectionism and the utility of a dual process mode , personslity and individual differences ,43,389-399.
- **Egan, S (2005)** an investigation of positive and negative perfectionism , Thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of master of arts in psychology, faculty of psychology curtin university of technology human research.
- **Egan, S, Piek, J.P, Dyck, M.J, Rees, C.S (2007)** the role of dichotomous thinking in perfectionism " , behavior research therapy, 45, 1813-1822.
- **Flett, G.I, Hewitt, P.L, Blanksteion, K.R & O, Brein, S (1991)** perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem personality and individual differences " , 12, 61-68.
- **Frost, R.O & Henderson, J (1991)** perfectionism and reactions to athletic competition journal of sport and exercise " , 13, 323-335.
- **Ram, A (2005)**. the relationship of positive and negative perfectionism to academic achievement , achievement motivation , and well-being in tertiary students" , thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of master of arts in psychology , department of psychology , university of Canterbury.
- **Riley, C & Shafran, R (2005)**. "clinical perfectionism : a preliminary qualitative analysis, behavioral and Cognitive psychotherapy" , 33, 369-374.
- **Rice, K.G, leever, B.A, Christopher, J & Porter, J.D (2006)**. perfectionism, stress and social (Dis)connection : a short term study of hopelessness, depression and academic adjustment among honors student" , journal of counsenling psychology, 53, 524-534.
- **Rice, K.G, Bair, C, Castro, J.R, Cohen, B.N, Hood, C.A (2003)** meaning of perfectionism: a quntitive and qualitative analysis " , journal of cognitive psychotherapy: an international quarterly , 17, 39-57.
- **Shafran, R, Cooper, Z & Fairburn , C.G (2002)** Clinical perfectionism: cognitive-behavior analysis, behavior research and therapy , 40, 773-391.

